

Co robię, gdy coś mnie niepokoi?

Gdy widzę w sieci groźbę albo „akcję”

- **Nie przesyłam dalej.** Nawet „żeby ostrzec”.
- **Robię zrzut ekranu** i pokazuję go dorosłemu, któremu ufam.
- **Nie dyskutuję** z osobą, która grozi.

Gdy ktoś mówi, że chce kogoś skrzywdzić (nawet „w żartach”)

- **Mówię dorosłemu:** rodzicowi, wychowawcy, pedagogowi, psychologowi.
- **To nie donos, to pomoc.** Może uratować komuś życie, także tej osobie.

Gdy dzieje się coś groźnego teraz

- **Dzwonię pod 112.**
- Słucham poleceń nauczycieli.

Gdy jest mi ciężko albo się boję

- Mogę porozmawiać z kimś bliskim albo w szkole.
- **116 111:** telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Bezpłatnie, anonimowo, także czat na 116111.pl.
- **800 12 12 12:** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Bezpłatnie.

Moja zaufana osoba w szkole:

Bezpłatny materiał niekazmuliczyc.pl, październik 2026.