GDZIE SZUKAĆ POMOCY

116 111
Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12
Dziecięcy Telefon
Rzecznika Praw Dziecka

800 70 2222
Telefon wsparcia

WWW.CENTRUMWSPARCIA.PL
Czat online z psychologiem

PSYCHOLOG:
JEDEN TELEFON MOŻE ZATRZYMAĆ SPIRALĘ. SERIO!



MOJA DEKLARACJA STOP HEJT

MOJA DEKLARACJA:

- ✔ ZOSTAWIĘ JEDEN WSPIERAJĄCY KOMENTARZ DZIENNIE
- ✔ ZGŁOSZĘ HEJT, GDY GO ZOBACZĘ – NIE BĘDĘ MILCZAŁ
- ✔ POGADAM Z KIMŚ, KTO ZOSTAŁ WYŚMIANY – NAWET JEŚLI TO TRUDNE
- ✔ NIE UDOSTĘPNIĘ NICZEGO, CO KOGOŚ RANI – NAWET JEŚLI „TO TYLKO MEM"

bez hejtu

CO JESZCZE MOGĘ ZROBIĆ, ŻEBY NIE BYĆ CZĘŚCIĄ HEJTU?

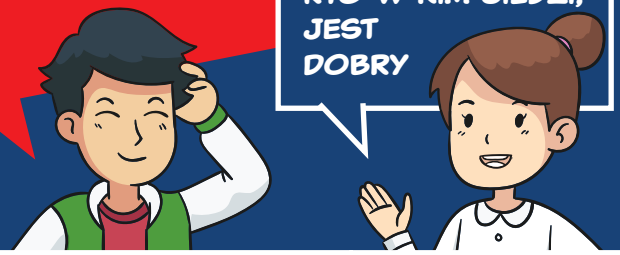
Twoje małe działania = czyjeś poczucie bezpieczeństwa.



Webinar
z Markiem Saganowskim
„Drużyna kontra hejt"

SZACUNEK TO NIE OPCJA. TO ZASADA. W SIECI TEŻ GRAMY FAIR PLAY.

Internet NIE JEST ZŁY



DOWIEDZ SIĘ:

- ✔ CO TO JEST HEJT (A CO NIM NIE JEST)
- ✔ JAK SOBIE RADZIĆ, GDY KTOŚ ATAKUJE W SIECI
- ✔ JAK NIE ZOSTAĆ HEJTEREM PRZEZ PRZYPADEK



Webinar
z Rafałem Koszykiem
„Nie wszystko, co śmieszne, jest OK"

Młodzież 2.0 aktywnie bez hejtu

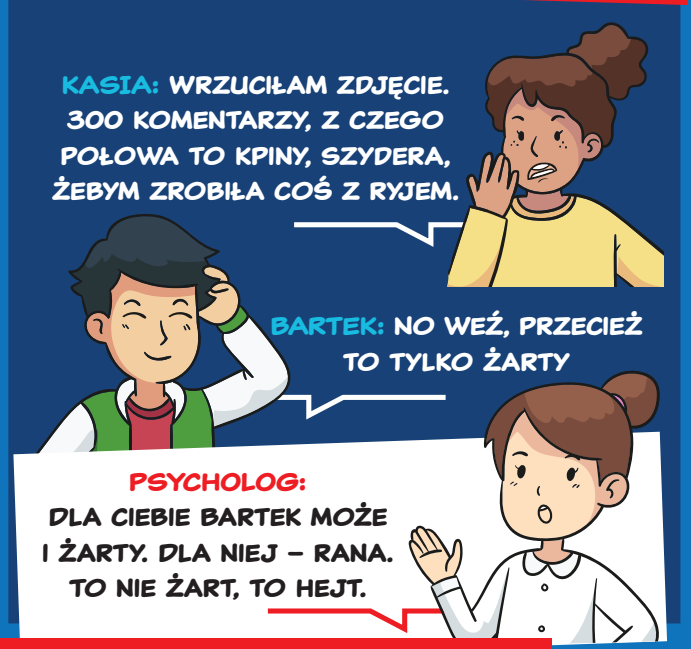
Zadanie finansowane jest ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej

Ministerstwo Edukacji Narodowej

100 PATRONAT HONOROWY 1925-2025 Kuratorium Oświaty w Lublinie
Lubelski Kurator Oświaty Tomasz Szabłowski

Marek Saganowski Sport Evolution

HEJT? O CO CHODZI?



CO TO JEST HEJT?

- ✔ OBRAŻANIE, WYŚMIEWANIE, PUBLICZNE PONIŻANIE
- ✔ NĘKANIE, WYKLUCZANIE, SZYDZENIE Z CZYJEJŚ OSOBY
- ✔ UDAWANIE „ŻARTÓW", KTÓRE BOLĄ NAPRAWDĘ

Hejt to **NIE jest** konstruktywna krytyka.

Hejt zostawia ślad. W sieci i w psychice.

Test online – „Czy to hejt?"

CO MOGĘ ZROBIĆ, GDY MNIE HEJTUJĄ?



TRZY KONKRETNE KROKI:

1. NIE ODPOWIADAJ HEJTEM NA HEJT. TO PALIWO DLA SPRAWCY.
2. ZRÓB SCREENA. ZABEZPIECZ DOWÓD. HEJT NIE ZNIKA.
3. ZGŁOŚ TO I POWIEDZ KOMUŚ ZAUFANEMU. JESTEŚ OFIARĄ, NIE OSOBĄ PRZEWRAŻLIWIONĄ.

Sprawdź nasze materiały!

TWOJA MOC ZMIENIA NETA



MOŻESZ WIĘCEJ, NIŻ MYŚLISZ:

ZOSTAW KOMENTARZ, KTÓRY KOGOŚ PODNOSI.

ZAREAGUJ, GDY WIDZISZ HEJT – NAWET JEDNYM SŁOWEM.

TWÓRZ DOBRE TREŚCI – NAWET MEMEM MOŻNA COŚ ZMIENIĆ.

Dowiedz się więcej o sposobach walki z hejtem