



- ★ Láttál már a barátaid nevében „@“-ot? Előfordul, hogy a net miatt elhanyagolod otthoni vagy iskolai kötelességeidet? Panaszkodtak már a szüleid vagy a barátaid, hogy napokat töltesz a neten? Nem érzed magad a bőrödben, ha nem vagy online elérhető? Ha a felfett kérdésekre izennel válaszoltál, tartsd egy kis szünetet a neten, és ne ülj állandóan a számítógép vagy a játékkonzol előtt. A való világban is izazi barátokra lelhetsz.
- ★ Köss egy megállapodást a szüleiddel, amelyben meghatározátok azt az időt, amit a számítógép előtt tölthetsz, valamint a betartandó jogokat és kötelességeket.
- ★ Ha az interneten vagy mobiltelefonon drog- vagy alkoholfogyasztásra, dohányzásra biztatnak, öncsonkításra, szektákhoz való csatlakozásra vagy más hasonlóra buzdítanak, értesítsd erről a szüleidet vagy a hozzád közel állókat és semmiképp ne válaszolj az ajánlatra.
- ★ Légy nagymenő és utasítsd el az olyan ajánlatot, amely az életedet, egészségedet veszélyeztet. Jóod van ahhoz, hogy a dolgokról saját véleményed legyen, még ha nem is egyezik mindig a barátaidéval.
- ★ Ne dőlj be a kitalált szépségideáloknak, amelyeket a tévében, magazinokban vagy a neten látsz. Az, hogy tetszel-e valakinek, nem attól függ, hogy ideális-e a magasságod vagy a testsúlyod.
- ★ Ha úgy látod, hogy a barátod szokatlanul viselkedik, próbáld meg tudni, mi az oka. Minden probléma megoldható.

### Viselkedj felelősségteliesen!

Ha tanácsra van szükséged, tárcsázd a 116 111-es ingyenesen hívható telefonszámot, írd üzenetel a [potrebujem@pomoc.sk](mailto:potrebujem@pomoc.sk) e-mail címre vagy keresd fel a [Pomoc.sk](http://Pomoc.sk) honlapot.

