

## DLA UCZNIĄ;

Spędzamy teraz dużo czasu przed komputerem, starajmy się korzystać z Internetu mądrze i z głową .

### **DEKALOG ANTYHEJTOWY- dla ucznia**

1. Nie odpowiadaj na hejterski komentarz pod wpływem chwili.
2. Jeżeli bardzo się złościś, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i ją skasuj.
3. Nie odpowiadaj agresją na agresję.
4. Nie przesyłaj hejterskich komentarzy dalej.
5. Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
6. Zgłaszaj hejt korzystając z opcji dostępnych w serwisach internetowych.
7. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
8. Gdy coś Ci się nie podoba, wyraż to kulturalnie.
9. Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
10. Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń do **telefonu zaufania 116 111**.