

**NUMERY TELEFONÓW, ADRESY STRON INTERNETOWYCH,
POD KTÓRYMI RODZICE I DZIECI MOGĄ UZYSKAĆ BEZPŁATNĄ POMOC
W TRUDNEJ SYTUACJI**

800 100 100- TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI: Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla osób, które potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy, a także pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja, obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Linia czynna od poniedziałku-piątku w godz. : 12.00-15.00

Więcej informacji na stronie: <https://800100100.pl/>

116 111- TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY: Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony przez *Fundację Dajemy Dzieciom Siłę*. Dostępny 24 godziny na dobę.

Więcej informacji na stronie: <https://116111.pl/>

800 12 12 12- DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA: Całodobowa linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.15-20.00

<https://brpd.gov.pl/telefon-zaufania>

801 889 880 TELEFON ZAUFANIA- UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE: telefon czynny codziennie od 17.00 do 22.00

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE-PORADNIA ONLINE: można zadać pytanie psychologowi-specjaliście terapii uzależnień: poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl

Można zadać również pytanie prawnikowi: prawnik@uzaleznieniabehawioralne.pl

Strona internetowa: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/poradnia-online/>.

0 801 615 005 punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie związanych z wykorzystywaniem dzieci. Nielegalne treści można przekazać za pomocą infolinii lub e-maila na adres: info@dyzurnet.pl

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI - PRZYDATNE STRONY:

- Akademia NASK: www.akademia.nask.pl
- Program Safer Internet: www.saferinternet.pl
- Strona kampanii "Nie zgub dziecka w sieci":
www.gov.pl/niezgubdzieckawsieci
- Dyzurnet.pl: www.dyzurnet.pl
- Portal o uzależnieniach behawioralnych:
<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>
- Cybernauci: www.cybernauci.edu.pl
- Cyfrowozabezpieczeni: www.cyfrowobezpieczni.pl
- Fundacja Orange: www.fundacja.orange.pl
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: www.fdds.pl
- HEJT STOP: www.hejtstop.pl (nawoływanie do nienawiści w Internecie jest przestępstwem, tak samo jak w realu; na stronie znajduje się instrukcja jak blokować nienawistną mowę w sieci).