

**„Jeśli masz problemy dotyczące zasad bezpiecznego zachowania w Internecie, zawierania znajomości online, hejtu, reagowania na przemoc w sieci i szukania pomocy, o których nie umiesz rozmawiać z bliskimi - potrzebujesz wsparcia lub chcesz się zwyczajnie w świecie wygadać? Jeśli nie wiesz co robić, pamiętaj, że zwrócenie się po pomoc jest pierwszym krokiem do poprawy sytuacji. Zadzwoń lub napisz.”**

**116 111 Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę <https://116111.pl/>**

**800 12 12 12 Telefon Zaufania dla Dzieci Rzecznika Praw Dziecka  
<https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>**

**800 119 119 Telefon Zaufania TPD dla dzieci i młodzieży <https://800119119.pl/>**

**800 12 00 02 „Niebieska Linia” Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie.**

**Strona serwisu „Życie warte jest rozmowy”: <https://zwjr.pl/dlaczego-tutaj-jestes>**