

# Min mediasäkerhetsplan

En plan hjälper dig att veta exakt vad du ska göra när du ser en dålig bild eller video.

## Kalla det vid dess rätta namn.

Säg: "Det här är en dålig bild" eller "det där är en dålig video." Den Helige Anden hjälper dig veta när en bild eller video inte är bra. Lita på dina känslor.

När jag ser en dålig bild eller video ska jag ...

## Prata med en vuxen som du känner dig trygg med om vad du såg och hur det kändes.

Det kan vara en förälder eller en annan vuxen som du litar på. Var inte rädd! Han eller hon älskar dig och hjälper dig.

När jag ser eller hör något dåligt ska jag prata med ...

## Vänd dig bort.

Klicka ut dig. Stäng av datorn. Gå därifrån. Gör vad än det är du måste göra för att komma bort från den dåliga bilden.

Om jag frestas att fortsätta titta på en dålig bild så ska jag ...

