

Min plan for mediesikkerhet

Å ha en plan vil hjelpe deg å vite nøyaktig hva du skal gjøre når du ser et dårlig bilde eller en video.

Kall det for hva det er.

Si: "Dette er et dårlig bilde" eller "Det er en dårlig video." Den hellige ånd vil hjelpe deg å vite når et bilde eller en video ikke er bra. Stol på følelsene dine.

Når jeg ser et dårlig bilde eller en video, vil jeg ...

Snakk med en trygg voksen om hva du så og hva du følte.

Dette kan være en forelder eller en annen voksen du stoler på. Ikke vær redd! De er glad i deg og vil hjelpe deg.

Når jeg ser eller hører noe dårlig, vil jeg snakke med ...

Snu meg bort.

Klikke ut. Slå av datamaskinen. Gå min vei. Gjør hva du enn må gjøre for å komme deg bort fra det dårlige bildet.

Hvis jeg blir fristet til å fortsette å se på et dårlig bilde, vil jeg ...

