

# A médiabiztonságra vonatkozó tervem

Ha van terved, az segíteni fog, hogy pontosan tudd, mit tegyél, amikor rossz képet vagy videót láatsz.

## Nevezd a nevén, amit láatsz

Mondd ezt: „ez egy rossz kép” vagy „ez egy rossz videó”. A Szentlélek segíteni fog tudnod, ha egy kép vagy videó nem jó. Bízz a megérzéseidben!

Amikor rossz képet vagy videót látok, akkor...

## Beszélgess el egy megbízható felnőttel arról, amit láttál és éreztél

Ez lehet az egyik szülőd vagy más felnőtt, akiben megbízol. Ne félj ettől! Ők szeretnek téged és segíteni fognak neked.

Amikor valami rosszat látok vagy hallok, szólok neki:

## Ne nézz oda

Zárd be. Kapcsold ki a számítógépet. Sétálj el onnan. Tegyél meg minden tőled telhető, hogy eltávolodj a rossz képtől.

Ha kísértést érzek arra, hogy tovább nézzek egy rossz képet, akkor...

