

# Мій план для безпечного користування медіа

Якщо в тебе є план, це допоможе тобі точно знати, що робити, коли побачиш якесь погане зображення чи відео.

## Назву речі своїми іменами.

Скажи: "Це погане зображення" або "Це погане відео". Святий Дух допоможе тобі знати, якщо якесь зображення чи відео не є прийнятним. Довіряй своїм почуттям.

Коли я побачу погане зображення чи відео, я ...

## Поговорю з кимось із надійних дорослих про побачене і відчуте мною.

Це може бути хтось із батьків або інша доросла людина, якій ти довіряєш. Не бійся! Вони люблять тебе і допоможуть тобі.

Коли я побачу або почую щось погане, я поговорю з ...

## Відвернуся.

Клацни на "вийти". Вимкни комп'ютер. Іди звідти. Роби усе можливе, аби тільки триматися подалі поганого зображення.

Якщо у мене буде спокуса продовжувати дивитися на погане зображення, я ...

