



Jeżeli jesteś/byłeś ofiarą lub świadkiem **cyberprzemocy** lub niepokoi Cię jakieś zdarzenie związane z bezpieczeństwem cyfrowym, a trudno Ci porozmawiać z osobą dorosłą z Twojego otoczenia skorzystaj z telefonów zaufania:

- **800 12 12 12** - **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**  
Telefon bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00 (połączenie bezpłatne).  
Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer - konsultanci do Ciebie oddzwonią.
- **116 111** - **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** - [www.116111.pl](http://www.116111.pl)