

# Internetul & izolarea la domiciliu

ÎNCHIDE TELEFONUL, DESCHIDE CARTEA  
(carte tipărită sau electronică)



Timpul petrecut  
ONLINE



Internet UTIL



INTERNET  
SIGUR

Alternative  
distractive



0 poză = 0 MIE  
de cuvinte



STOP  
cyberbullying



Date  
personale



[www.helpline.sigur.info](http://www.helpline.sigur.info)



031.80.80.000  
[helpline@sigur.info](mailto:helpline@sigur.info)

Persoane necunoscute...



# Internetul & izolarea la domiciliu

**ÎNCHIDE TELEFONUL, DESCHIDE CARTEA**  
(carte tipărită sau electronică)

Timpul petrecut  
ONLINE



## SFATURI:

Atenție la timpul petrecut pe electronice. Deși îți place foarte mult și este distractiv poate fi, în același timp, foarte dăunător.

**Fii atent cât timp petreci pe internet!**



Internetul ne face viața mai bună atunci când știm să-l folosim corect. De exemplu, pe internet poți să cauți multe informații, să ascuți muzică, să vorbești cu prietenii, să faci cumpărături etc. Este, însă, important să știm că există și riscuri online și de aceea trebuie să fim responsabili în folosirea internetului.

**Folosește în mod responsabil internetul!**

Alternative  
distractive

În loc să îți petreci ore în șir înaintea ecranelor ai putea scrie o poveste, compunere sau scrisoare, ai putea desena, ai putea povesti cu cei din familie sau ai putea citi o carte. Cărțile te relaxează și te fac să te transpui într-o altă lume.

Așa că **"Închide telefonul și deschide cartea!"**



O poză = 0 MIE  
de cuvinte

O poză odata postată va rămâne pe internet și după ce o ștergi. Ea poate fi copiată de oricine și poate fi folosită fără voia ta. Așa că ai grijă ce postezi sau de cine ești fotografiat pentru că de asta depinde imaginea ta online.

**Ai grijă de reputația ta!**



STOP  
cyberbullying



Ai grijă de imaginea ta online dar, în același timp ai grijă de ceea ce postezi să nu fie jignitor sau deranjant pentru ceilalți. Nu te purta urât chiar dacă ești în spatele unui calculator. Dacă cineva îți spune ceva nepotrivit, închide imediat aplicația sau jocul și spune unui adult.

**Respectă-i pe ceilalți pe internet!**

Date  
personale

Nu da datele tale personale. Numele tău, adresa unde locuiești, numărul de telefon, școala la care înveți, pozele tale, unde lucrează părinții sunt date personale. Nu sunteți în siguranță dacă oferiți aceste informații persoanelor pe care nu le cunoașteți.

**Datele personale sunt secrete!**



Persoane  
necunoscute...

Atenție! Există persoane pe internet care te pot minți în legătură cu identitatea lor. Acele persoane pot să vrea să obțină informații de la tine. Nu este deloc o idee bună să discuți cu persoane necunoscute și, în niciun caz să nu îți dai întâlnire cu necunoscuți. Dacă cineva îți cere informații personale vorbește cu un adult în care ai încredere.

**Refuză contactul online cu persoane necunoscute!**



Pentru un internet mai sigur cere sprijin:

[www.helpline.sigur.info](http://www.helpline.sigur.info)



031.80.80.000  
[helpline@sigur.info](mailto:helpline@sigur.info)

Cu drag,  
Prof. consilier **Flueraș Adina**  
Prof. consilier **Gugonatu Adina**  
Prof. consilier **Cojocarlu Roxana**