



# Cyberprzemoc

01.01.2026, Zabrze



Zabrzeńskie Przedsiębiorstwo  
Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.

# CYBERPRZEMOC

→ **Jak być bezpiecznym  
w internecie**



Internet to zabawa –  
ale trzeba uważać



**Chroń  
swoje hasła**

Nie podawaj ich  
nikomu!



**Nie podawaj  
danych osobowych**

Nie udostępniaj adresu,  
szkoły ani numeru  
telefonu.



**Nie rozmawiaj  
z obcymi**

Nie wiesz, kto jest po  
drugiej stronie ekranu.



**Mów o niepokojących  
sytuacjach dorosłym**

Powiedz rodzicom lub  
nauczycielowi.



**Korzystaj mądrze  
i bezpiecznie**

Szanuj innych i dbaj  
o swoje bezpieczeństwo.



**Pamiętaj!**

Jesteś ważny i nie jesteś sam. Zawsze możesz poprosić o pomoc!





Data Stream

- Internet jest fajny
- można grać i rozmawiać
- ale nie wszystko jest ok



trzeba znać zasady



# Co to jest cyberprzemoc?

- niemile wiadomości
- wyśmiewanie
- robienie przykrości w sieci



to nie jest **zabawa**



# Gdzie się pojawia

-  w grach
-  na czatach
-  w komentarzach
-  w mediach społecznościowych



Data Stream

# → Przykłady

Takie rzeczy mogą kogoś zranić



ktoś pisze  
coś niemiłego



ktoś się  
śmieje



ktoś wrzuca  
zdjęcie bez zgody



nawet „dla żartu”  
boli 

# Dlaczego ktoś tak robi?

- chce być „śmieszny”
- chce zwrócić uwagę
- myśli, że jest anonimowy



**Pamiętaj:**  
nie ma dobrego powodu,  
żeby komuś **robić przykrość**



# Jak się czuje druga osoba?



Jak się czuje druga osoba?



smutna



przestraszona



samotna



to są prawdziwe emocje



Przykłady

ktoś pisze  
coś niemiłego



Jesteś  
beznadziejny!

ktoś się  
śmieje

HA  
HA



ktoś wrzuca zdjęcie  
bez zgody



nawet  
„dla żartu”  
boli



Data Stream



Zabrzeńskie Przedsiębiorstwo  
Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.



Data Stream

**PO DRUGIEJ STRONIE  
JEST CZŁOWIEK**



**TRAKTUJ  
INNYCH DOBRZE**



Zabrzeńskie Przedsiębiorstwo  
Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.

# Co robić?



→ nie odpowiadaj



→ nie kłóć się



ignorowanie  
pomaga



Jesteś  
beznadziejny!



Nikt cię  
nie lubi!



Haha,  
żenada!



dobro  
wraca!



Data Stream



Zabrzeńskie Przedsiębiorstwo  
Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.

# Co robić?

Ignorowanie pomaga, ale **nie zostawaj z tym sam!**



powiedz dorosłemu



powiedz nauczycielowi



powiedz rodzicom



**Nie zostawaj z tym sam!**



# Co robić?



**blokuj takie osoby**



**zgłaszaj sytuacje**



**masz do tego prawo!**

# Nie udostępniaj wszystkiego

-   adres
-   szkoła
-   prywatne zdjęcia



**Twoje dane =  
Twoje bezpieczeństwo**



# Hasła



👉 nie podawaj  
nikomu



👉 nawet  
znajomym



to Twoja  
tajemnica



Data Stream



Zabrzeńskie Przedsiębiorstwo  
Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.

👉 jeśli ktoś się śmieje,  
a ktoś się smuci



to **NIE**  
jest żart



# Twoja rola



👉 nie dotaczaj



👉 reaguj



👉 pomóż



możesz zrobić  
coś dobrego



# Pisz miło, bądź fajny w sieci!



➔ **pisz miło**



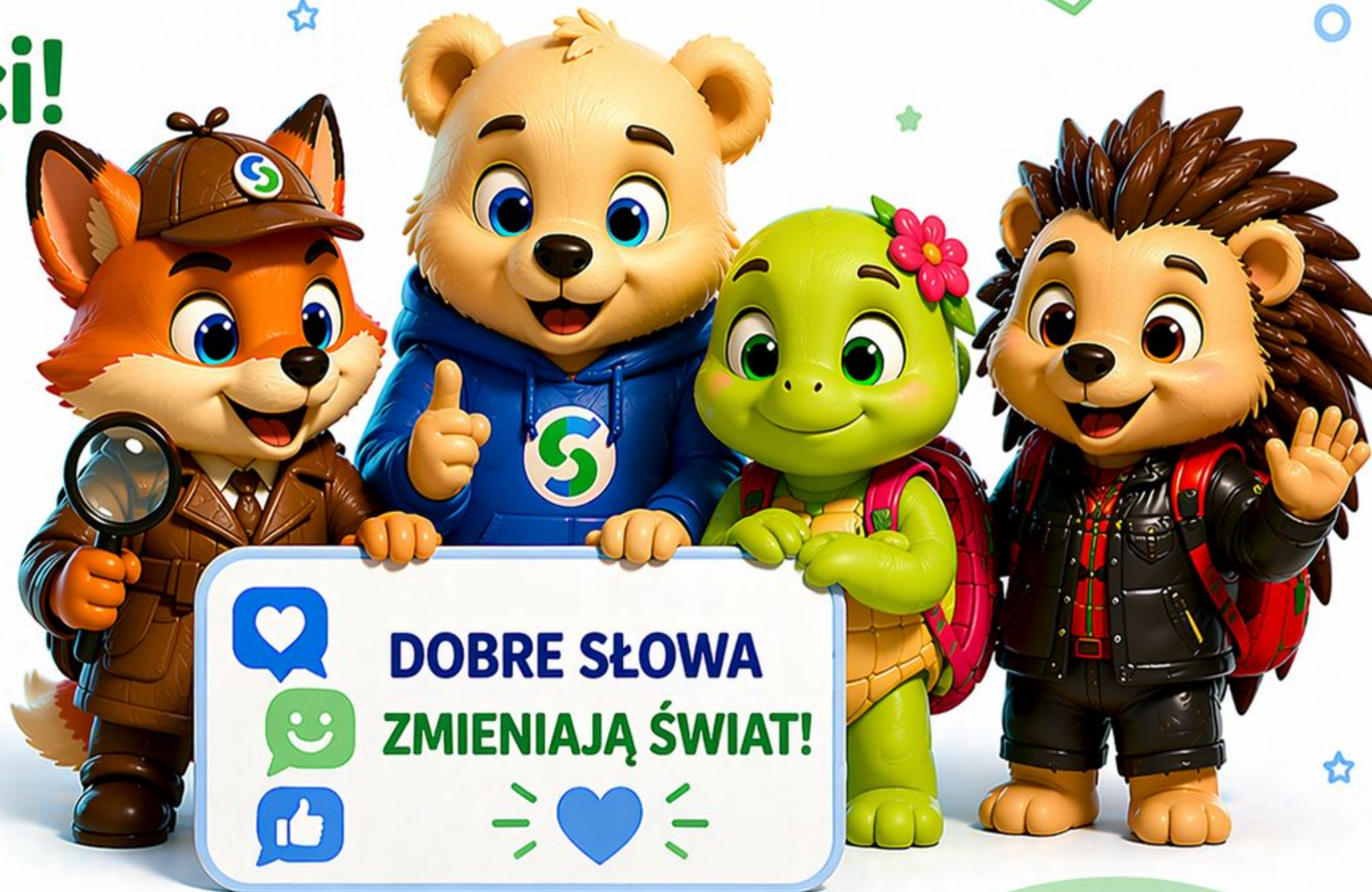
➔ **szanuj innych**



➔ **pomagaj**



**możesz zrobić  
coś dobrego**





👉 **internet pamięta**

👉 **rzeczy zostają**



**myśl zanim  
napiszesz**



# Coś Cię niepokoi?



**zatrzymaj się**



**zapytaj  
dorosłego**



**Twoje bezpieczeństwo  
jest najważniejsze!**



# internet może być fajny!



👉 internet może być fajny



to od nas zależy  
jaki będzie



Data Stream



# Koniec





# Zapraszamy do kontaktu

Zabrzańskie Przedsiębiorstwo  
Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.  
ul. Wolności 215, 41-800 Zabrze  
tel. 32 275 52 00

