Gdzie można uzyskać pomoc

W celu uzyskania porad i wskazówek rodzice mogą dzwonić pod nr telefonu 800 100 100, oferujący bezpłatną i anonimową pomoc dla dorosłych (rodziców, nauczycieli, pedagogów). Dzieci i młodzież, którzy potrzebują pomocy, chcą z kimś porozmawiać o swoich problemach mogą dzwonić pod numerem telefonu 800 121212 (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Rzecznika Praw Dziecka).

Więcej o bezpieczeństwie dzieci i młodzieży w internecie: [www.dyżurnet.pl](http://www.dyżurnet.pl/), [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl/), [www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl/), [www.kursor.edukator.pl](http://www.kursor.edukator.pl/), [www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl/), [www.plikifolder.pl](http://www.plikifolder.pl/)