



GÂNDEȘTE ÎNAINTE DE A APĂSA „SEND”!

Fișă de conștientizare și siguranță digitală pentru adolescenți

IMAGINEA TA • DREPTURILE TALE • SIGURANȚA TA

1



AMPRENTA DIGITALĂ ȘI CONTROLUL ASUPRA IMAGINILOR

Odată ce o fotografie sau un videoclip ajunge pe internet (WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat), pierzi controlul direct asupra sa. Orice fișier poate fi salvat prin screenshot, retransmis sau modificat.

Bifează reacția corectă: Dacă un prieten îți trimite o poză intimă/stânjenitoare cu un alt coleg și îți cere să nu o arăți nimănui, ce faci?



O trimit mai departe doar celui mai bun prieten.



Nu o retransmit și o șterg din telefon.



Fac un screenshot ca să am dovada.



Îi spun prietenului că distribuirea este greșită.

2



CE SPUNE LEGEA? (CE TREBUIE SĂ ȘTII)

Distribuirea imaginilor intime sau defăimătoare fără acordul persoanei nu este doar o greșeală morală, ci și o **faptă penală**.

Faptă

Distribuirea pozelor intime fără acord (Sextortion / Revenge Porn)

Crearea de conturi false cu poza cuiva

Păstrarea/retransmiterea imaginilor cu minori în ipostaze intime

3



SCENARIU: CÂND GLUMA DEVINE ȘANTAJ (SEXTORTION)

Analizează situația: Alex (16 ani) a trimis o poză personală unei persoane cunoscute online. A doua zi, persoana îi cere bani sau alte poze, amenințându-l că altfel va trimite poza tuturor colegilor și părinților lui Alex.

Cum crezi că ar trebui să reacționeze Alex?

☐

Să plătească sau să trimită alte poze ca să scape.

☐

Să întrerupă orice comunicare cu șantajistul.

☐

Să păstreze conversațiile (screenshots) ca dovezi.

☐

Să vorbească imediat cu un adult de încredere.

De ce cedarea la șantaj NU funcționează niciodată?

4



PLANUL TĂU DE ACȚIUNE: CE FACI DACĂ EȘTI VICTIMĂ SAU MARTOR?

Dacă cineva a distribuit o poză cu tine sau cu un coleg fără acord:

1. 🛑 **STOP:** Nu răspunde provocărilor și nu trimite alte mesaje de supărare.
2. 📸 **SAVE:** Fă capturi de ecran (screenshots) la mesaje, profilul persoanei, link-uri și imagini.
3. 🚫 **BLOCK & REPORT:** Blochează persoana și raportează conținutul direct pe platformă (Instagram, TikTok, WhatsApp).
4. 🗣️ **TALK:** Vorbește imediat cu cineva în care ai încredere. *Nu e vina ta!*

5



REȚEAUA TA DE SIGURANȚĂ

Alege și scrie persoanele din viața ta la care poți apela FĂRĂ FRICĂ DE A FI JUDECAT/Ă:

- Un adult de încredere din familie (părinte, frate/soră mai mare, unchi/mătușă):

- Un adult din școală (consilier școlar, diriginte/profesor preferat):

- O sursă confidențială de suport (Telefonul Copilului - 119):

6



TESTUL DE CONTROL ÎNAINTE DE SHARE

Înainte de a posta sau retrimite o imagine cu altcineva, întreabă-te:

- ? Am acordul explicit al persoanei din imagine?
- ? Ar deranja-o dacă această poză ar fi văzută de părinții sau profesorii ei?
- ? Mi-ar plăcea ca cineva să posteze o astfel de poză cu mine?

Dacă răspunsul la oricare dintre întrebări este „NU” sau „NU ȘTIU”, ce alegi să faci?



UNDE CERI AJUTOR CONFIDENȚIAL ȘI GRATUIT?

Dacă te afli într-o situație dificilă sau cineva te amenință online, nu ezita să ceri sprijin:



Telefonul Copilului: 119 (Gratuit & Confidențial)



Poliția Română / Siguranța Școlară: 112

Material realizat pentru conștientizarea siguranței digitale și a drepturilor adolescenților • ADEPT Educație Juridică