

7 conseils POUR ne pas te faire avoir SUR LES RÉSEAUX !



CPTS
3 PROVINCES PROBINZIAK

💡 1. Ne laisse pas les réseaux te dire qui tu es !

👉 Ce que tu vois en ligne, c'est du fake. Filtres, retouches, mises en scène... Tout est fait pour impressionner. Ne te compare pas à une réalité trafiquée ! Tu vauds bien plus que des likes.

💀 2. Évite les contenus toxiques

🚫 Violence, racisme, sexisme, pornographie, harcèlement... Ce que tu consommes influence ton cerveau. Regarde ça trop souvent, et tu finis par croire que c'est normal. Spoiler : ça ne l'est pas !

🗨️ 3. Fais gaffe aux inconnus !

💬 Sur Internet, tout le monde peut mentir. Un "ami" en ligne peut être un adulte chelou. Ne partage jamais tes infos persos, et surtout, ne rencontre jamais quelqu'un IRL sans en parler à un adulte.

👉 4. Ne te laisse pas manipuler

🎯 Les réseaux sociaux ne sont pas gratuits : tu es le produit. Chaque seconde que tu passes en ligne, c'est du fric pour eux. Ils te montrent ce que TU veux voir pour te garder accro. Ne sois pas une marionnette, garde ton esprit critique !

💔 5. Le cyberharcèlement, c'est du sérieux

📱 Derrière un écran, certains se croient tout permis. Si tu es harcelé(e), parle-en ! Ne garde jamais ça pour toi. Et si tu vois quelqu'un se faire harceler, ne sois pas complice.

📱 6. Reste maître de ton temps

⚡ Les écrans, c'est bien, mais pas trop ! Si ton téléphone est la première chose que tu regardes au réveil et la dernière avant de dormir... Red flag 🚩 ! Fais des pauses, sors, respire, profite du monde réel.

❌ 7. La pornographie, ce n'est PAS la vraie vie

👉 Ce que tu vois dans le porno est 100% irréaliste. Pas de consentement, pas d'amour, pas de respect... et des corps retouchés à l'extrême. Ne laisse pas ces images te donner une fausse idée des relations.

En bref



**Ne te laisse pas piéger !
Sois critique, protège-toi
et souviens-toi que
ta valeur ne se mesure
pas en likes ou en vues.** 🚀🔥

sare sozialetan BURUA ez GALTZEKO 7 AHOLKU!



CPTS
3 PROVINCES PROBINTZIAK

💡 1. Ez utzi sareei erraiten nor ziren!

👉 Sarean ikusten duzuna, maiz, fake da. Filtroak, eszenaratzeak... Denak harridura sortzeko pentsatuak dira. Ez ezazu zure burua errealitate trafikatu batekin konparatu! Zuk like bat baino askoz gehiago balio duzu.

💀 2. Eduki toxikoak saihestu

🚫 Indarkeria, arrazakeria, sexismoa, pornografia, jazarpena... Kontsumitzen duzunak zure burmuina eragiten du. Hori gehiegi ikusten baduzu, normala dela pentsatzen bukatuko duzu. Spoiler: ez da normala!

👁️ 3. Kasu ezezagunekin!

💬 Interneten, edonork gezurra erran dezake. Ustezko "lagun" bat heldu arriskutsu bat izan daiteke. Ez partekatu sekula zure datu pertsonalak, eta batez ere, ez elkartu ezezagun batekin heldu bati erran gabe.

👉 4. Kasu manipulazioari!

🎯 Sare sozialak ez dira dohainik: zu zira produktua. Sarean pasatzen duzun segundu bakoitza dirua da haientzat. Zuk ikusi nahi duzuna erakusten dizute, lotua atxikitzeko. Ez zaitez txontxongilo bat izan, zure ispiritu kritikoa atxiki!

💔 5. Ziberjazarpena, gai serioa da

📱 Pantaila baten gibelean, batzuek dena zilegi dela pentsatzen dute. Jazarria bazira, norbaitekin aipatu! Ez atxiki zuretzat. Eta norbait jazarria ikusten baduzu, ez izan konplize.

🕒 6. Zure denboraren jabe izan

⚡ Pantailak onak dira, baina neurrian! Mugikorra iratzartzean lehen gauza eta oheratzean azkeneko gauza baldin bada... Alerta gorria 🚨! Pausak egin, atera, arnasa hartu, lagunak ikusi, mundu erreala gozatu.

❌ 7. Pornografia EZ da bizitza erreala

👉 Pornoan ikusten duzuna %100 faltsua da. Ez da adostasunik, ez maitasunik, ez errespeturik... eta gorputzak guztiz trafikatuak dira. Ez utzi irudi horiek zure harremanen ikuspegia desitxuratzen.

Laburbilduz



**Ez erori zepoan!
Pentsa ezazu kritiko,
babestu zure burua eta
oroitu zure balioa ez
dela like edo vues-etan
neurtzen 🚀🔥**