# Како да бидеш безбеден на социјалните мрежи: Водич за деца од 11 до 14 години

## Вовед

Социјалните мрежи се забавни и корисни — можеш да комуницираш со пријатели, да следиш интересни страници и да споделуваш моменти од твојот живот. Но, тие носат и опасности ако не се користат правилно.

## 1. Чувај ги твоите лични информации

- Никогаш не ја објавувај твојата адреса, број на телефон или име на училиштето.  
- Не споделувај лозинки, дури ни со најблиски пријатели.

## 2. Провери кој може да ги гледа твоите објави

- Постави го профилот на „Private“ (приватен).  
- Прифати само луѓе што навистина ги познаваш во реалниот живот.  
- Биди внимателен со тагирање на локација.

## 3. Не комуницирај со непознати

- Никогаш не одговарај на пораки од непознати луѓе.  
- Ако некој те вознемирува или те тера да направиш нешто непријатно — кажи на родител или наставник.

## 4. Биди внимателен со слики и видеа

- Не споделувај фотографии со премногу информации (униформа, куќа, вредни предмети).  
- Секогаш размисли пред да објавиш — дали ова би сакал/а твоите родители да го видат?

## 5. Сајбер насилство (cyberbullying)

- Ако некој те навредува онлајн — не одговарај.  
- Направи слика (screenshot) и пријави го проблемот.  
- Зборувај со родител или со доверлива личност.

## 6. Каде да побараш помош

- Разговарај со родител, класен раководител или психолог.  
- Користи алатки за пријавување на Facebook, Instagram, YouTube.

## Заклучок

Интернетот е супер место — ако се користи безбедно! Чувај се, информирај се и сподели ги овие совети со другарите!