

[Click here to access the Student Navigator.](#) The student navigator page contains links to all the pages you will need if you are learning from home.

[Click here to access a guide to INSIGHT,](#) our student information system.

Contents

Key dates	1
IT Donations	2
Army Visit	2
Lateral Flow Device Tests and Self Isolating	3
Increasing data allowances on mobile devices to support children and young people	3
CA Library Presents.....	4
Careers Update	6
Fun Careers Quizzes	6
West of England Inspiration Fair.....	6
Adults seeking careers advice.....	6
National Careers Service Virtual Jobs Fair.....	7
JCA careers blog	10
The Big String & The Big Blast 2021!.....	10
Safeguarding - Supporting young people online.....	12

Key dates

28th January

Year 9 Parents' Evening

*Timing for Yr9 Parents Evening is 3:45pm - 6:15pm.
Appointment sheets will be emailed to parents/guardians over
the coming days.*



IT Donations

Can you help? We need any unused laptops, tablets or small computers you may have, to give to your students, so they can all go to all of their lessons from home. Please drop anything into reception where it will be gratefully received. Leave your name and a contact number too, and don't forget the charger.

Army Visit



The Army visit our Rapid Response Testing Centre

On Wednesday we welcomed Sergeant Sam Curtis and Gunner Alex Clifford from 1st Regiment Horse Guard Artillery to JCA. The purpose of their visit was to review our current Rapid Response Testing Centre which included observing how we carry out our daily staff and scheduled student testing. We are

pleased to report that they were very happy with our current set up and that the processes and measures we have put in place ensure that both staff and students remain safe and that they are supported during the testing experience. They then worked with our Senior Operations Manager to review the layout of the testing centre and then agreed on a plan to improve it so that our testing becomes even more streamlined and efficient. We would like to thank the Army for sharing their advice and time to ensure that we continue to meet the standards set by the NHS and the Government.



Lateral Flow Device Tests and Self Isolating

We have recently received information from Public Health England (PHE) regarding a new update about the Lateral Flow Device (LFD) tests and the need to self-isolate.

Previously, if a student or member of staff tested positive using the LFD tests they would have been advised to book a confirmatory PCR test. If the result of the PCR test was positive then the student or member of staff would need to self-isolate and we would then investigate and inform any close contacts.

The new advice states that from 25th January, a Positive LFD test triggers the legal duty to immediately start self-isolating and removes the need to have a confirmatory PCR test. As an academy we would begin the process of identifying close contacts immediately, therefore reducing the chance of the virus spreading.

The change of advice from PHE is due to the prevalence of the virus being so high, and the concern that waiting for a confirmatory test result will delay the start of contact tracing. As has always been the case, if we have a positive LFD test result we will contact you and support you in the next steps that need to be taken.

Please note that when the prevalence of the virus decreases sufficiently, PHE will re-introduce confirmatory PCR testing for positive LFD results identified. We will inform you if and when this is due to happen.

Increasing data allowances on mobile devices to support children and young people

BT working in partnership with DfE have launched [a scheme which temporarily increases data allowances](#) for mobile phone users on certain networks. This is so that children and young people can access remote education if their face-to-face education is disrupted.



Schools, trusts and local authorities can request mobile data increases for children and young people who:

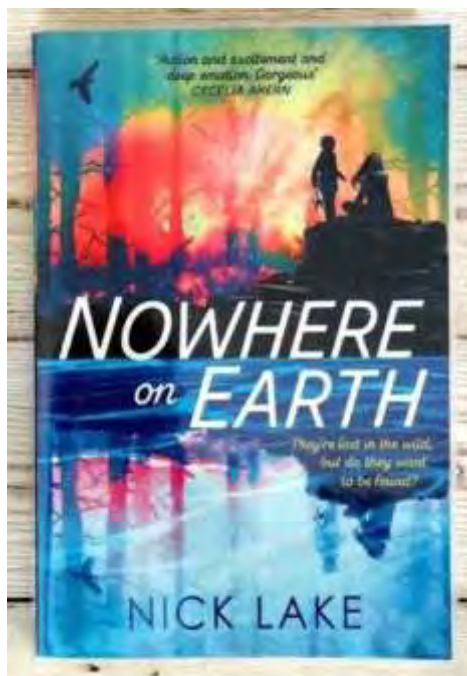
- do not have fixed broadband at home
- cannot afford additional data for their devices
- are experiencing disruption to their face-to-face education

If you would like us to do this on behalf of your child, please email JCAinfo@clf.uk with the following information:

1. the name of the account holder
2. the number of the mobile device
3. the mobile network of that device

CA Library Presents

Book of the Week - 25/01/21
Nowhere on Earth, by Nick Lake



Sixteen-year-old Emily and her younger brother Aiden are on the run when the small plane they've stowed away on crashes in the frozen Alaskan wilderness. Emily will need all of her survival skills to ensure Aiden and their wounded pilot, Bob, make it off the mountain alive. Especially as they are being pursued by mysterious government forces who know that there is more to Aiden than appears. An adrenaline-fueled thriller that still makes time to explore the importance of family bonds and love.

JCA Library: Harry Potter February





Get your wands and wizarding robes ready! As we are unable to hold our annual Harry Potter Book Night in the Library this year, we're taking our event online instead. Throughout February we will be sharing weekly creative competitions for you to take part in from home on our new Library Instagram account. At the end of the month the most magical entries from JCA students will be selected to win some great Harry Potter prizes when we all return to school. Please follow us on Instagram [@jcalibrary](https://www.instagram.com/jcalibrary) to take part.



Free Online Reading Resources

The modern world is often filled with countless distractions and sometimes it is difficult to get our young people reading for enjoyment. However, educational research demonstrates that literacy skills are fundamental for every stage of life and can impact aspects such as success in careers and even a person's wellbeing.

Here are some recommendations which may be useful when encouraging your child to read.

- Audible has some great options for children to engage with audio books. They offer a 30-day free trial and some books are free if you have an Alexa device.
- If you have an Amazon Prime subscription, Prime Reading books are free to download onto a Kindle, tablet or phone.
- Recommendations around available podcasts can be found here: <https://www.commonsemmedia.org/blog/the-best-podcasts-for-kids>
- If you are a member of a local library, you can access e-books, audio books and graphic novels for free online. With your library card number, you can use the following sites: If you don't currently have a library card, you can register for free here: librarieswest.org.uk
 - [Cloud Library and BorrowBox](#) for ebooks and audio books
 - [RBDigital](#) for comics, magazines, newspapers and audio books.



Careers Update

If you would like to get in touch with the careers department to discuss your young person's GCSE options, Post 16 options, employment, virtual work experience and training, please email careersjca@clf.uk.

The careers department will be uploading careers activities to Show My Homework every week, for students to explore careers through quizzes, careers inspiration events, game design, and the many websites and workshops that will be available.

Fun Careers Quizzes

This week students can explore their skills, personality traits and interests and match them to job roles using the links to various different quizzes.

West of England Inspiration Fair

Over the weekend, years 9, 10 and 11 can explore the many careers sectors, post 16 and post 18 providers, workshops and work experience opportunities through the West of England Inspiration Event, which is available throughout 2021 through Liketobe:

<https://www.liketobe.org/organisations/westofenglandcareerinspirationshownovember>.

If students in Y7 & 8 would like to use the career platform, a parent, carer or older sibling over the age of 13 will have to create an account due to Children's Online Privacy Protection Act (COPPA).

Adults seeking careers advice

For adults seeking careers advice please visit the following sites.

National Careers Service <https://nationalcareers.service.gov.uk> 0800 100 900

Future Bright <https://www.westofengland-ca.gov.uk/future-bright/>

Looking for a career change: visit Life Pilot <https://www.life-pilot.co.uk/>



National Careers Service Virtual Jobs Fair

Hear from experts from a range of sectors and get help to think about your next steps at the National Careers Service Virtual Careers Fair

Whether you are thinking about changing career, or taking your first steps into a new career, the National Careers Service has brought together speakers and resources for a Virtual Careers Fair to showcase opportunities in different sectors, and help you figure out your next move. It's not always easy to find a career that inspires you, especially without knowing what it's like to work in a particular sector, or knowing the routes to get in. With that in mind, the National Careers Service is holding a Virtual Careers Fair on 27th-28th January. The fair is free to join and will give you the opportunity to hear from people doing the jobs and learn more about what to expect from different industries with a mix of live and pre-recorded content and resources.

The schedule includes speakers from organisations, such as BT and the NHS, talking about their current opportunities and holding Q&A sessions giving first-hand industry insight. The event will also have qualified National Careers Service advisers on hand throughout the day to provide advice and guidance, whether it's talking further about the careers on display or answering any other questions you have about your next step.

The event is split into two days:

Day 1 (**27th Jan**) – Exhibition Day - A chance to hear from organisations about their opportunities, and hear the experiences of people doing the jobs; what to expect, what skills you need, and routes in. As well as other useful careers resources.

Day 2 (**28th Jan**) – Virtual Jobs Fair – join your local fair to see vacancies in your area.

Register now to book your place, get inspiration for a new career for 2021, and receive notifications as new sessions are added: <http://nationalcareersservicevcf.eventbrite.com>

Some sessions have limited numbers of tickets so book now to avoid disappointment.

In the South West and Oxfordshire Region, covering Cornwall, Devon, Dorset, Somerset, Bristol, Bath, Swindon, Wiltshire, Gloucestershire and Oxfordshire, **the virtual jobs fair will run on Thursday 28th January from 10am-1pm.**



Jobs, apprenticeships and volunteering opportunities from across the region will be posted on the local [Facebook](#) and [Twitter](#) channels in three #JobsHour sessions:

- 10am-11am – #JobsHour for Dorset, Wiltshire, Swindon and Oxfordshire
- 11am-12pm - #JobsHour for Cornwall, Devon, Plymouth and Somerset
- 12pm-1pm - #JobsHour for Bath, Bristol and Gloucestershire

To get involved, follow the action on the region's Facebook ([@NCSouthWestandOxon](#)) and Twitter ([@NC_SWandOxon](#)) channels or search Twitter for **#SouthWestJobs** or **#OxfordshireJobs** and click on 'Latest' to be part of the conversation.

Local careers advisers will be running **two free webinars** during the South West and Oxfordshire Virtual Jobs Fair to help people boost their job searching skills and write winning applications:

- 10am-11am – How to write a winning application. [Register here](#) for your free place
- 11am-12pm – Effective job searching. [Register here](#) for your free place.

Virtual Careers Fair 2021

nationalcareersservicevcf.eventbrite.com

27th & 28th January

[#IdeasForCareers2021](#)



National
Careers
Service



Maninder Hayre, Head of Delivery for the National Careers Service in the South West and Oxfordshire Region, said:

“January is the time of year when people start to reflect and make plans and is perhaps a time of year that they need advice and guidance most of all. With the impact that COVID-19 has had it is even more important that people hear from employers and learning institutions about the opportunities they offer. Our Virtual Jobs Fair in November saw more than 200 vacancies posted across the South West and Oxfordshire region and we are encouraging local employers to get involved to help us reach and support more people back into work than ever. In addition, our advisers will be delivering webinars on job searching and applications to give jobseekers the best possible chance to succeed.”

Local social media channels:

Twitter: [@NC_SWandOxon](https://twitter.com/NC_SWandOxon)

Facebook: [@NCSouthWestandOxon](https://www.facebook.com/NCSouthWestandOxon)

National social media channels:

Twitter: [@NationalCareers](https://twitter.com/NationalCareers) Facebook: [NationalCareersService](https://www.facebook.com/NationalCareersService)

For further support, the National Careers Service is available for free, personalised and impartial careers advice for people who need help to find learning and work that’s right for them. To contact the service call the helpline on 0800 100 900, open 7 days a week from 8am until 10pm, or visit <https://nationalcareers.service.gov.uk>



Virtual Jobs Fair
South West & Oxfordshire
Thursday 28th January 10am-1pm

Dorset, Wiltshire, Swindon, Oxfordshire	10am-11am	#JobsHour
Cornwall, Devon, Plymouth, Somerset	11am-12pm	#SouthWestJobs
Bath, Bristol, Gloucestershire	12pm-1pm	#OxfordshireJobs

National Careers Service

Illustration of diverse professionals and a map of the South West and Oxfordshire regions.



JCA careers blog

Introducing students and families to the JCA careers blog, where you can find useful information on education, training, careers, virtual career events for students and families, virtual work experience, jobs boards and biographies on education and work from our very own John Cabot team.

You'll find the careers blog under curriculum/ careers for follow the link.

<https://johncabotacademy.clf.uk/blog/careers/>

The Big String & The Big Blast 2021!

We are thrilled to report that The Big String will be returning in 2021, and for the first time we'd like to introduce its sister project, The Big Blast!

Scheduled as 2 days per project, these opportunities are open to young string, brass, or wind musicians from across the county, from pre-grade 1 to grade 8+, whether already involved in an ensemble or not.

In partnership with Dean Close School, and taking place at The Bacon Theatre, Cheltenham, musicians will rehearse in small, socially distanced groups, culminating in group recordings that will be blended post project to produce a mass video presentation.

Tuesday 13th & Wednesday 14th April 2021 - The Big String - for string musicians

Thursday 15th & Friday 16th April 2021 - The Big Blast - for brass & wind musicians

The generous support of Make Music Gloucestershire allows places to be offered for a fee of just £40 per student per project. Due to the nature of the projects and taking into consideration COVID regulations that may be in place at the time, PLACE ARE LIMITED!



IT'S BACK! #thebigstring AND IT HAS A **BLAST** BY ITS SIDE!



Sign-up NOW to take part in The Big String 2021 or The Big Blast 2021

Open to young string, brass or wind musicians from across the county, from pre-grade 1 to grade 8+, whether already involved in an ensemble or not.

THE BIG STRING
Tuesday 13th & Wednesday 14th April
The Bacon Theatre, Cheltenham

Join GAM's Artistic Director **Glyn Oxley** and **Carducci String Quartet** to rehearse and record Jeff Moore's *Winchester Tales*.

THE BIG BLAST
Thursday 15th & Friday 16th April
The Bacon Theatre, Cheltenham

Join Head of Brass at Dean Close School **Hannah Opstad**, plus an experienced team of tutors, to rehearse and record *Nautilus* by Anna Meredith

In partnership with Dean Close School, and taking place across four days, musicians will rehearse in small, socially distanced groups, culminating in group recordings that will be blended post project to produce a mass video presentation.

To register for a place, please email info@glosacadmusic.org or scan the QR code below.



Music will be sent out in **February** to enable musicians to practise ahead of the event.

The generous support of **Make Music Gloucestershire** allows places to be offered for a fee of just £40 per student per project.

The closing date for applications is **Friday 26th March 2021** however **PLACES ARE LIMITED**. Please note we reserve the right to close applications early.


For further details please email info@glosacadmusic.org or call 01452 668592


Safeguarding - Supporting young people online





The internet – an inspiring and positive place

The internet is an amazing resource which enables children and young people to connect, communicate and be creative in a number of different ways, on a range of devices. However, the internet is always changing, and being able to keep up to date with your children's use of technology can be a challenge. You may sometimes feel that your child has better technical skills than you do, however children and young people still need advice and protection when it comes to managing their lives online. Issues that your child may encounter on the internet will vary depending on their age and online activities. We have grouped potential online risks into these 4 categories:

- 

Conduct:
Children need to be aware of the impact that their online activity can have on both themselves and other people, and the digital footprint that they create on the internet. It's easy to feel anonymous online and it's important that children are aware of who is able to view, and potentially share, the information that they may have posted. When using the internet, it's important to keep personal information safe and not share it with strangers. Encourage your child to be respectful and responsible when communicating with others online, and to consider how what they share may reflect on them. Discuss with your child the importance of reporting inappropriate conversations, messages, images and behaviours and how this can be done.
- 

Content:
Some online content is not suitable for children and may be hurtful or harmful. This is true for content accessed and viewed via social networks, online games, blogs and websites. It's important for children to consider the reliability of online material and be aware that it might not be true or written with a bias. Children may need your help as they begin to assess content in this way. There can be legal consequences for using or downloading copyrighted content, without seeking the author's permission.
- 

Contact:
It is important for children to realise that new friends made online may not be who they say they are and that once a friend is added to an online account, you may be sharing your personal information with them. Regularly reviewing friends lists and removing unwanted contacts is a useful step. Privacy settings online may also allow you to customise the information that each friend is able to access. If you have concerns that your child is, or has been, the subject of inappropriate sexual contact or approach by another person, it's vital that you report it to the police via the Child Exploitation and Online Protection Centre (www.ceop.police.uk). If your child is bullied online, this can also be reported online and offline. Reinforce with your child the importance of telling a trusted adult straight away if someone is bullying them or making them feel uncomfortable, or if one of their friends is being bullied online.
- 

Commercialism:
Young people's privacy and enjoyment online can sometimes be affected by advertising and marketing schemes, which can also mean inadvertently spending money online, for example within apps. Encourage your child to keep their personal information private, learn how to block both pop ups and spam emails, turn off in-app purchasing on devices where possible, and use a family email address when filling in online forms. Make your child aware of scams that may seek to gain access to their accounts, and advise them to be wary in following links or opening attachments in emails that appear to be from organisations such as banks and service providers.

There are real advantages in maintaining an open dialogue with your child about their internet use. Not sure where to begin? These conversation starter suggestions can help.

- 
- 
- 
- 
- 

Find out more ways of starting a conversation about online safety at www.childnet.com/have-a-conversation



What can I do right now?

- Maintain an open dialogue with your child and encourage them to talk to you about their internet use; for example who they're talking to, services they're using, and any issues they may be experiencing.
- Create a family agreement to establish your children's boundaries, and your expectations, when on the internet. A template agreement can be found at www.childnet.com/have-a-conversation
- Give your child strategies to deal with any online content that they are not comfortable with – such as turning off the screen, telling an adult they trust and using online reporting facilities.
- Consider using filtering software to block unwanted content. In addition to filtering, remember that discussion with your child, and involvement in their internet use, are both effective ways to educate them about the internet.
- Encourage your child to 'think before you post.' Online actions can impact not only yourself but the lives of others. Content posted privately online can be publicly shared by others, and may remain online forever.
- Understand the law. Some online behaviour may break the law, for example when downloading or sharing content with others. Be able to recommend legal services.
- Familiarise yourself with the privacy settings and reporting features available on popular sites, services and apps.
- If your child is being bullied online, save all available evidence and know where to report the incident, for example to the school, service provider, or the police if the law has been broken.
- Familiarise yourself with the age ratings for games and apps which can help to indicate the level and suitability of the content. Also see if online reviews are available from other parents as these may be helpful.
- Set up a family email address that your children can use when signing up to new games and websites online.
- Encourage your child to use nicknames (where possible) instead of their full name online, to protect their personal information, and create strong passwords for every account.

Sign up to our Childnet newsletter at www.childnet.com.

Help make sure that your children know how to stay safe online, by using our SMART Rules for primary aged children, or 6 Tips for Teens.

SMART Rules for primary aged children:

- S Safe:** Keep your personal information safe. When chatting or posting online don't give away things like your full name, password or home address. Remember personal information can be seen in images and videos you share too.
- M Meet:** Do not meet up with someone you only know online, even a friend of a friend, as they are still a stranger. If someone you only know online ever asks you to meet up, for personal information or for photos/ videos of you then tell an adult straight away and report them together on www.thinkuknow.co.uk
- A Accepting:** Think carefully before you click on or open something online (e.g. links, adverts, friend requests, photos) and do not accept something if you are unsure who the person is or what they've sent you.
- R Reliable:** You cannot trust everything you see online as some things can be out of date, inaccurate or not entirely true. Always compare 3 websites, check in books and talk to someone about what you find online.
- T Tell:** Tell a trusted adult if something or someone ever makes you feel upset, worried or confused. You could talk to a teacher, parent, carer or a helpline like **Childline 0800 11 11**.
- Heart:** Remember to always be smart with a heart by being kind and respectful to others online. Make the internet a better place by helping your friends if they are worried or upset by anything that happens online.

6 Tips for Teens:

- 1 Protect your online reputation:** use the tools provided by online services to manage your digital footprints and 'think before you post.' Content posted online can last forever and could be shared publicly by anyone.
- 2 Know where to find help:** understand how to report to service providers and use blocking and deleting tools. If something happens that upsets you online, it's never too late to tell someone.
- 3 Don't give in to pressure:** if you lose your inhibitions you've lost control; once you've pressed send you can't take it back.
- 4 Respect the law:** use reliable services and know how to legally access the music, film and TV you want.
- 5 Acknowledge your sources:** use trustworthy content and remember to give credit when using other people's work/ ideas.
- 6 Be a critical thinker:** not everything or everyone is trustworthy; think carefully about what you see and experience on sites, social media and apps.



تقديم المعلومات والنصائح
للوالدين
ومقدمي الرعاية

دعم
الشباب
عبر
الإنترنت

الإنترنت – مساحة ملهمة وإيجابية

يعتبر الإنترنت مصدرًا رائعًا حيث يمكن الأطفال والشباب من الاتصال والتواصل والإبداع بالعديد من الطرق المختلفة باستخدام مجموعة من الأجهزة. ومع ذلك، فإن الإنترنت في تغير مستمر، وتعد القدرة على مواكبة آخر تطورات استخدام أطفالك للتكنولوجيا تحديًا كبيرًا، قد تشعر في بعض الأحيان أن أطفالك لديهم مهارات تقنية أفضل منك، ومع ذلك لا يزال الأطفال والشباب بحاجة إلى المشورة والحماية عندما يتعلق الأمر بإدارة استخدامهم للإنترنت.

تختلف المسائل التي قد تواجه طفلك على شبكة الإنترنت حسب العمر والأنشطة الإلكترونية. لقد قمنا بتصنيف المخاطر المحتملة عبر الإنترنت في هذه الفئات الأربعة.

المحتوى:

قد يتوفر المحتوى غير المناسب لعمر أطفالك أو غير الموثوق به أو غير القانوني على الإنترنت. تحدث مع طفلك عن المحتوى المناسب والملائم لسنة والمحتوى غير المناسب.

السلوك:

قد يكون الأطفال عرضة للمخاطر بسبب سلوكهم. يحتاج الأطفال إلى احترام الآخرين على الإنترنت وأن يكونوا دائمًا على حذر من الإفصاح والكشف عن المعلومات الشخصية للأشخاص الذين لا يعرفونهم على شبكة الإنترنت، فضلًا عن كونهم على بيئة ودراسة بالبصمة الرقمية التي يتركونها وراءهم.

جهات التواصل:

من المهم أن يدرك الأطفال أن اكتساب أصدقاء جدد عبر الإنترنت قد يظهر أولئك الأصدقاء بطريقة مخالفة تمامًا لما هم عليه في الواقع وأنه بمجرد أن إضافة أحد الأصدقاء إلى الحساب عبر الإنترنت، فإنه تتم مشاركة المعلومات الشخصية معهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن التواصل مع الأطفال من خلال أشخاص يتبعون يتأثرون عليهم بالتخويف أو الأشخاص الذين يسعون إلى استغلال الأطفال بشكل سيء. كن على دراية أنت وطفلك بكيفية الإبلاغ عن ذلك أو حجب المستخدمين الفاسدين.

النشاط التجاري:

قد لا يدرك الشباب التكاليف غير الظاهرة أو تكلفة الإعلانات. شجع طفلك على حذر وحجب النوافذ المنبثقة ورسائل البريد الإلكتروني غير المرغوب فيها، وكن على دراية أنت وطفلك بالتطبيقات المخصصة للشراء على الأجهزة كلما كان ذلك ممكنًا.

هناك مزايا حقيقية عند المحافظة على حوار مفتوح مع طفلك حول استخدام للإنترنت. لست متأكدًا من أين تبدأ؟ قد تساعد بداية هذه الحوارات المقترحة بداية مفيدة للحوار.

- 1 اطلب من أطفالك أن يخبروك عن المواقع والتطبيقات التي يزعمون في استخدامها وما هي الأشياء التي يهتمون بعملها على الإنترنت.
- 2 وضح لهم كيفية التي يمكنك التي تتعلم من القيادة أمين على الإنترنت. ما هي التصانيع التي يريدون توجيهها لك، ومن أين تعلموها؟ ما هي الأشياء التي يمكن مشاركتها وما التي لا يمكن مشاركتها؟
- 3 اسأل الأطفال عما كانوا يعرفون المواقع التي يمكنهم خلالها الحصول على المساعدة، ومن أين يمكنهم الحصول على المشورة الصحيحة، وما هي اعدادات الخصوصية، وكيفية الإبلاغ، أو حظر وحجب الخدمات التي يشعرونها.
- 4 شجع الأطفال على مساعدة شخص ما من المنزل أن يوضحوا لك كيف تقوم بعمل شيء ما بطريقة أفضل عبر الإنترنت أو قد يكون لديهم صديق والذي قد يستفيد من مساعدتهم ودعمهم.
- 5 فكر في كيفية استخدامك للإنترنت أنت وأطفالك. ما الذي يمكنك فعله معًا عند استخدام الإنترنت على نطاق أوسع؟ هل هناك أنشطة يمكنكهم الاستمتاع بها معًا كأداة واحدة؟

ما الذي أستطيع فعله الآن؟

- المحافظة على الحواجز المرفوح مع أطفالك وتشجيعهم على تحديث متلك حول استخدامهم للإنترنت: على سبيل المثال من هم الأشخاص الذين يتحدثون إليهم والخدمات التي يستخدمونها، وأية أمور أخرى ه قاموا بتجربتها.
- وضع اتفاق بين الأسرة لوضع حدود لاستخدام أطفالك للإنترنت وتوقيتك عند استخدامهم لشبكة الإنترنت.
- حدد أطفالك استراتيجيات للتعامل مع أي محتوى على الإنترنت والتي يشعرون بها محتويات مسيئة -مثل إطفاء الشاشة أو اخراج شخص بالغ يتقن به واستخدام برامج إرسال لاقتنير عن الإنترنت.
- استخدام برامج الحاسوب الترشيح لحجب المحتويات غير المرغوب بها. بالإضافة إلى الترشيح، تذكر أن الذقطن مع طفلك والمشاركة في استخدام الإنترنت من الوسائل الفعالة لتثقيفهم وتعليمهم عن الإنترنت على حد سواء.
- شجع أطفالك على "التفكير قبل نشر المحتوى". يمكن أن تؤثر الإجراءات على الإنترنت ليس فقط عليك ولكن على حياة الآخرين. يمكن مشاركة المحتوى الذي يتم إدخاله ونشره بصورة عامة على الإنترنت بصورة علنية من قبل الآخرين، وربما تبقى إلى الأبد على الإنترنت.
- فهم القانون قد تختلف بعض السلوكيات على الإنترنت لقانون، على سبيل المثال عند تنزيل أو مشاركة للمحتوى مع الآخرين. كن قادرا على إعطاء التوجيهات الخاصة بالخدمات القانونية.
- معرفة إعدادات الخصوصية وحمايات الإبلاغ المتاحة على المواقع والخدمات للشاشة والمؤفة.
- إذا تم تخويف طفلك على الإنترنت، فاحفظ بجميع الأدلة المتاحة وضرب على المواقع لأي يمكنك من خلالها الإبلاغ عن الحالات. على سبيل المثال إلى المدرسة أو مقدم الخدمة أو الشرطة إذا تم مضافة لقانون.
- معرفة التصديقات لغيرية للألعاب والتطبيقات والتي يمكن أن تساعد في تحديد مستوى ومدى ملائمتها للمحتوى. انتظر أيضا ما إذا كانت من اجبات ووجهات لأطفال متاحة على الإنترنت من الآباء الآخرين لأن هذه ه تكون مفيدة.
- انشاء عنوان بريد إلكتروني للعائلة والذي يمكن إخفاك استخدامه عند تسجيل الدخول للألعاب والخدمات والمواقع على الإنترنت.
- شجع أطفالك على استخدام الأسماء المستعارة (كلما كان ذلك ممكنا) بدلا من اسمك الحقيقية على الإنترنت ولحماية المعلومات الشخصية وإنشاء كلمات مرور قوية لكل حساب.
- إعداد رقم التعريف الشخصي (Personal Identification Number) أو كلمة مرور على أجهزة لحماية المعلومات الشخصية.

اشترك في موقعنا للحصول على نشرة شهريتنا على الموقع الإلكتروني www.childnet.com

تأكد من أن أطفالك يعرفون كيفية الدفاع بأنفسهم على الإنترنت، وذلك باستخدام القواعد الذكية التي هنا وإعدادها للأطفال الذين هم في المرحلة الابتدائية، أو الخمس نصائح للشباب:

خمس نصائح للشباب:

القواعد الذكية الخمس للأطفال في المرحلة الابتدائية:

- 1 **حماية** **سعتك على الإنترنت**: استخدم الأدوات التي توفرها خدمات الإنترنت لإدارة صمتك الزهوية "وقن فعل الإضافة ونشر المحتوى". يمكن أن يعرض المحتوى الذي تم نشره وإضافته على الإنترنت إلى الأذى، ويمكن مشاركة تلك المحتويات بصورة علنية بواسطة أي شخص.
- 2 **تعرف على المواقع التي يمكنك أن تحصل منها على المساعدة**: تعلم كيف يمكنك الإبلاغ عن شيء ما إلى مقدمي الخدمات واستخدام أدوات الحجب والحظر والحذف إذا حدث ما يزعجك على الإنترنت، فإن الأوان لم يفت بعد لتخبر أدا عن ذلك.
- 3 **لا تستخدم للتعريف**: إذا فقدت الروايع فأنك بذلك تكون قد فقدت السيطرة. بمجرد الضغط على الإرسال فلا يمكنك منع الإرسال بعد ذلك.
- 4 **احترام القانون**: استخدم الخدمات الموثوق بها لمعرفة كيفية الوصول بطريقة قانونية إلى الموسيقى والأفلام وبرامج وقنوات التلفزيون التي تريد.
- 5 **الاعتزاز بمصادرك**: استخدم المحتوى الجدير بالثقة وتذكر أن تمنح المزيد من المصداقية عند استخدام أعمال/أفكار الآخرين.

- S Safe الأمان**: من أجل الحماية ينبغي لأحرص على عدم إعطاء معلومات شخصية أثناء الدرس أو أثناء النشر على الإنترنت. تشمل المعلومات الشخصية عنوان بريدك الإلكتروني، ورقم الهاتف وكلمة المرور.
- M Meet التفاعل**: إن مقابلة شخص مع التعريف عليه عن طريق التواصل عبر الإنترنت أمرًا خطيرًا. ينبغي القيام بذلك فقط بعد الحصول على إذن من والديك أو مقدمي الرعاية وحتى ذلك الحين لن يتم المقابلة إلا عندما يكونوا حاضرين. تذكر أن الإصدقاء عبر الإنترنت هم غرباء حتى لو كنت تحدث معهم لفترة طويلة.
- A Accepting القبول**: فتواي الموافقة على قبول رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل أو فتح الملفات والصور أو التصورين لا تعني فهم أو لا تلقى بهم إلى مشاكل. قد تحتوي على فيروسات أو رسائل بديعة.
- R Reliable الثقة**: ربما تكونت شخص ما على الإنترنت حول ما يمتد للحيوية ه تكون للمعلومات على شبكة الإنترنت غير صحيحة. تحقق دائما من المعلومات من خلال البحث في المواقع الأخرى أو لاكت أو من شخص يعرف حقيقة تلك المعلومات. إذا كنت كعب الدرس على شبكة الإنترنت فمن الأفضل لادرسه فقط مع أسديك وعائلتك.
- T Tell الإبلاغ**: أخبر أدا البالغين أو معلم إن عليه محل الدفقا كان شخص ما أو شيء ما يجعلك تشعر بعدم الراحة أو القلق أو إذا كانت أنت أو أي شخص تعرفه يتعرض للتحرف على الإنترنت.

With support from:



للحصول على المزيد من المشورة والمصادر، يرجى زيارة المواقع الآتية:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk

Copyright © 2014 Childnet International

অনলাইনে তরুণদের সহায়তা করা

পিতামাতা এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য তথ্য ও পরামর্শ






BENGALI


ইন্টারনেট - একটি উত্সাহব্যঞ্জক এবং ইতিবাচক জায়গা


ইন্টারনেট একটি আশ্চর্যজনক সাপ্লান বাচ্চাদের এবং তরুণদের সংস্কৃত, বোণারোপ করলে দেয় এবং ডিভাইসগুলি একটি পরিদীর্ঘ উপর বিভিন্ন উপায়ে সুজননীল হতে দেয়। যদিও ইন্টারনেট সবসময় পরিবর্তন হচ্ছে, আপনার বাচ্চাদের প্রস্তুতির কাবরোকে আপ টু ডেট রাখতে গুরুত্ব হচ্ছে যা একটি চ্যালেঞ্জ হতে পারে। মাঝে মাঝে আপনার মজা হতে পারে যে আপনার বাচ্চাদের প্রস্তুতিকৃত দক্ষতা আপনার থেকে বেশী, যদিও অনলাইন বাচ্চাদের ও তরুণদের জীবন পরিচালনা প্রসঙ্গে এখানে তাদের উপদেশ ও নিরাপত্তার প্রয়োজন।

আপনার বাচ্চা ইন্টারনেটে যে সমস্যাগুলি হয়তো সম্মুখীন হতে পারে তা আপনার বাচ্চার বয়স এবং অনলাইন ট্রেনারকপায়ের উপর নির্ভর করবে। আমরা সম্ভাব্য অনলাইন ঝুঁকিগুলিকে এই 4টি ভাগে ভাগ করেছি।

- 

নির্দেশনা:
বাচ্চাদেরকে তাদের অনলাইন কার্যকলাপ নিজেদের এবং অন্যকে ব্যক্তি উভয়ের এবং ইন্টারনেটে তারা যে ডিজিটাল ফুটপ্রিন্ট তৈরি করে তার প্রত্যয় সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। অনলাইনে বেনামী অনুভব করা সহজ এবং বাচ্চারা যেমন তথ্য পোস্ট করতে পারে সেগুলি করা দেখবে এবং সেগুলির পেশার করার সম্ভাবনা থেকে তাদের সচেতন শাকা ঠিকরূপ। ইন্টারনেট ব্যবহার করার সময়, অসেলা অজানা ব্যক্তিদের সঙ্গে ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করা থেকে বিরত শাকা ঠিকরূপ। অনুপ্রসূক কথোবকখন, মেসেজ, ছবি ও ব্যবহার রিপোর্ট করার প্রকার এবং সেগুলি বিতর্কে করা থেকে পরে সেগুলি সম্পর্কে আপনার বাচ্চার সঙ্গে আলোচনা করুন।
- 

বিষয়বস্তু:
কিন্তু অনলাইনে বিষয়বস্তু শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয় এবং ক্ষতিকর হতে পারে। সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং, অনলাইন গেম, ব্লগ ও ওয়েবসাইটসমূহের মাধ্যমে অ্যাক্সেস করা ও দেখা বিষয়বস্তুগুলির ক্ষেত্রে এটি মত। শিশুদের জন্য অনলাইন সামগ্রীর নির্ভরযোগ্যতা স্থিবেচনা করা ঠিকরূপ এবং এগুলি সত্য নাও হতে পারে অথবা পরম্পরিকের সঙ্গে নির্মিত হয়ে থাকতে পারে এগুলি থেকে সচেতন শাকা ঠিকরূপ। এইভাবে বাচ্চার বিষয়বস্তু অ্যাক্সেস করা শুরু করলে তাদের আপনার সহায়তা লাগতে পারে। লেখকের অনুমতি ছাড়া কপিরাইট করা বিষয়বস্তু ব্যবহার বা ডাউনলোড করার জন্য আইনের শাস্তির মুখে পড়তে হতে পারে।
- 

পরিচিতি:
বাচ্চাদের এটি বোঝা উচিত যে অনলাইনে হওয়া মতুল বন্ধু এবং অনলাইন আকারিটে বোধ্য করা বন্ধুরা তাদের সাথে আপনি আপনার ব্যক্তিগত তথ্য হাভতো ভাগ করতে পারেন তারা নিজেদের যে পরিচয় দিচ্ছে সেটি সত্য না হতেও পারে। নির্মিত বন্ধু জাপিকা সর্বসোচনা এবং অবশিষ্ট পরিচিতিগুলি মুছে ফেলা একটি কার্যকরী পদক্ষেপ। এছাড়াও অনলাইন গোপনীয়তা সেটিংসে আপনারকে হাভতো সেইসব তথ্য কার্টমাইড করার অনুমতি দিতে পারে সেগুলি আপনার প্রতিটি বন্ধু অ্যাক্সেস করতে সক্ষম। আপনার বাচ্চা অসস্ত বৌন বিষয়বস্তু বিষয় হিসেবে অন্য ব্যক্তি দ্বারা প্রদর্শিত হয় বা হাভতে বল আপনার উদ্দেশ্য থাকে তাহলে শিশু শোষণ এবং অনলাইন নিরাপত্তা কেন্দ্রের (www.ceop.police.uk) মাধ্যমে পুলিশের কাছ রিপোর্ট করা ঠিকরূপ। আপনার বাচ্চা যদি সাইবার ঠান্ডামির শিকার হয় তাহলে এটিও অনলাইন এবং অফলাইনে রেকর্ড করা থেকে পারে। যদি কেউ আপনার বাচ্চাকে ভুল বোঝায় বা তাদের অস্থি বোধ্য করছে অথবা তাদের বন্ধুদের মধ্যে কোনো একজনকে অনলাইনে ভয় দেখাচ্ছে এমন হয় তাহলে আপনার বাচ্চাকে বিষয় বরখোদেরকে সরাসরি সাক্ষাৎ খুলে বলার ঠিকরূপ বোঝান।
- 

ব্যবসায়িক মনোভূতি:
অনলাইনে তরুণদের গোপনীয়তা এবং আনন্দ কখনো কখনো বিক্রয়ন এবং বিপদন দ্বিদের মত। ক্ষতিগ্রস্ত হয় বা অনলাইনে অসাবধানতাবশত টাকা খরচ হতে পারে, ঠান্ডারস্বকন অ্যাক্টিভেশন সম্ভাব্য নিরাপদগুলি। আপনার বাচ্চাদেরকে তাদের ব্যক্তিগত তথ্য ব্যক্তিগত রাখতে উত্সাহিত করুন এবং কিতাবে গণ আণ এবং স্প্যান ইমেইলগুলি কিতাবে অবরুদ্ধ করতে হয় তা তাসুদ, যেখানে সেখানে অ্যাপ-মত। কেরাকটি বন্ধ তাসুদ এবং অনলাইন কর্ম গুরুত্ব করার সময় পরিবারিক ইমেইল ঠিকানা কাবহার করুন।

আপনার বাচ্চাদের ইন্টারনেট কাবহার সম্পর্কে তাদের সাথে খোলাখুলি কথা বলার সতিই অনেক সুবিধা আছে। কোখন থেকে শুরু করবেন সে বিষয়ে নির্মিত মন? কথোবকখন শুরু করার এই পরামর্শগুলি সাহায্য করতে পারে।

- 1** আপনার বাচ্চার কোন সাইবরসি কেরাে পক্ষ্য করে এবং অনলাইনে তারা কিতাবে উপভোগ করছে তা জিজ্ঞাসা করুন।
- 2** অনলাইনে প্রায় কিতাবে নিরাপদ থাকতে পারে তা বসুন। আপনার জন্য তাদের কাশে কি পরামর্শ হাভতে এবং তারা সেগুলি কোখন থেকে তেরলেবে? শেয়ার করার জন্য কোনটি ঠিক এবং কোনটি ঠিক নয়?
- 3** সাহায্যের জন্য কোখন থেকে হয়, কোখন নিরাপত্তার পরামর্শ বাতায় বাবে, গোপনীয়তা সেটিংস এবং তারা যেসব পরামর্শগুলি কাবহার করে সেগুলির (সম্পর্ক কিতাবে রিপোর্ট বা সেটিংস) কাবহার করতে হয় এগুলি তারা কতটা ঠিক জিজ্ঞাসা করুন।
- 4** জড়িতকৈ কাবছা করার জন্য তাদেরকে উত্সাহিত করুন। লক্ষ্যত তারা প্রস্তুতকৈ অনলাইন কিতাবে রোগ্য কিছু করা হবে বা তাদের কোবল কটি হেভ্যা খামতে পরা কে ভাভত গুহাফ এবং কাছটা থেকে কুশা যাবে তা শেখতে পারে।
- 5** আপনার প্রায়কে কিতাবে ইন্টারনেট কাবহার জরুরে সে কাশকে তাসুদ? একাধিক ইন্টারনেট কাবহার করতে আপনি সতরে কি করতে পারেন? রিবালেন্সেগুলিকে জাশনে কি পরিচয় রিপোর্ট উপভোগ করতে পারেন?

এখন আমাকে কি করতে হবে?

- আপনার বাচ্চাদের সঙ্গে খোলাখুলিভাবে কথা বলা অল্প রাখুন এবং তার ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কে সে যেন আপনার সঙ্গে তার জন্য উত্‍সাহ দিন; উদাহরণ স্বরূপ সে কখন সফট্‍ ক্যা বলে, সে কি পরিবেশা ব্যবহার করে এবং সে সম্মুখীন হতে পারে এমন কোনো সমস্যা।
- ইন্টারনেটে আপনার বাচ্চাদের সীমা এবং আপনার প্রত্যাশা স্থাপন করতে পরিবারে একটি সম্মতি তৈরি করুন।
- অনলাইনে বেদন বিষয়বস্তুর সঙ্গে আপনার বাচ্চা স্বাস্থ্যে ধীরে ধীরে পরিচয় করিয়ে দেবেন। তাকে কৌশল দেখান- বেদন ফিল বন্ধ করা, তার বিশ্বস্ত প্রায়বন্ধ বন্ধুকে বলা এবং অনলাইন রিপোর্ট করার সুবিধাগুলি ব্যবহার করা।
- অপ্রাপ্ত বয়স্ক বিষয়বস্তু বন্ধ করতে ফিল্টারিং সফট্‍ওয়্যার ব্যবহার করা বিবেচনা করুন। ফিল্টার করা খবর, মনে রাখবেন যে আপনার সন্তানের সঙ্গে আলোচনা এবং তার ইন্টারনেটের ব্যবহার, উভয়ই হল ইন্টারনেট সম্পর্কে তাকে শিক্ষিত করার কার্যকরী উপায়।
- 'শোর্ট করার আগে ভাবুন' এ বিষয়ে আপনার বাচ্চাদের উৎসাহিত করুন। অনলাইন কার্যক্রম কেবলমাত্র যে আপনার জীবনে প্রভাব ফেলে তা নয় অন্যদের জীবনেও ফেলে। ব্যক্তিগতভাবে শোর্ট করা বিষয়বস্তু অন্যের দ্বারা অনলাইনে প্রকাশ পেয়ার করা হতে পারে বা চিরকাল অনলাইনে থেকে যেতে পারে।
- আইন সম্পর্কে জানুন। কিছু অনলাইন কার্যক্রমে আইনের লঙ্ঘন করতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, অন্যের সঙ্গে বিষয়বস্তু ভাগিলাস করা বা সেবার স্বপ্নের সমস্যা। আইনি পরিবেশগুলির পরামর্শ করতে পারবেন।
- যোগাযোগ সেটিং এবং জনপ্রিয় মাইট ও পরিবেশগুলিতে উপলব্ধ রিপোর্টিং বৈশিষ্ট্যগুলির সঙ্গে পরিচিত হয়ে নিন।
- আপনার বাচ্চাকে যদি অনলাইনে ভয় দেখানো হয় তাহলে উপলব্ধ সব প্রথম সংরক্ষণ কানন এবং কোথায় ঘটনাটির বাসাতে জানতে হবে তা জানুন, উদাহরণস্বরূপ যদি আইনের লঙ্ঘন হবে থেকে তাহলে ফুলে, পরিবেশা প্রদানকারী অথবা পুলিশকে জানান।
- গেম এবং অ্যাপের বেদন রেটিংয়ের সঙ্গে পরিচিত হয়ে নিন এবং যা আপনার বিষয়বস্তুর মতো এবং উপযুক্ততা ইঙ্গিত করতে সাহায্য করবে। যেহেতু অন্য পিওন্যারদের করা পর্বিশেষাগুলি সহায়ক তাই অনলাইন পর্বিশেষা উপলব্ধ থাকলে সেগুলিও দেখুন।
- আপনার বাচ্চা যাতে অনলাইনে নতুন গেম এবং এপেবসাইট গাইন আপ করার জন্য ব্যবহার করতে পারে তাই একটি পরিবারিক ইমেল ঠিকানা সেট আপ করুন।
- আপনার বাচ্চাদেরকে তাদের ব্যক্তিগত জখা রক্ষা করার জন্য তাদের সুরক্ষামের পরিবারে ডাকনাম (বেদনে সম্ভব) ব্যবহার করতে বলুন এবং প্রতিটি অ্যাকাউন্টের জন্য শক্তিশালী পাসওয়ার্ড তৈরি করুন।

www.childnet.com এ আমাদের Childnet সিকিউরিটির জন্য সাইনআপ করুন

প্রাথমিক বয়সের বাচ্চা বা কিশোরদের জন্য 5 টিগের জন্য আমাদের স্মার্ট নিয়মাবলী ব্যবহার করে, আপনার বাচ্চারা যে অনলাইনে কিভাবে নিরাপদে থাকতে হবে তা জানে তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করুন।

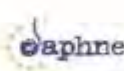
প্রাথমিক বয়সের বাচ্চাদের জন্য 5টি স্মার্ট নিয়ম: কিশোরদের জন্য 5টি টিপ:

<p>S Safe সিফ সিফ: অনলাইনে চ্যাট বা শোর্ট করার সময় কারকে আক্রমণ করা বা যিহে লাঞ্ছনা নিরাপদ রাখুন। পরিচয় গোপন রাখুন এবং আপনার উল্লস ঠিকানা, ফোন নম্বর ও পাসওয়ার্ড।</p>	<p>1 আপনার অনলাইন নাম সুবিস্তৃত রাখুন। আপনার ডিজিটাল ফুটপ্রিট পরিচালনা করতে অনলাইন পরিবেশগুলি জানা উপলব্ধ পদক্ষেপ ব্যবহার করুন এবং 'শোর্ট করার আগে ভাবুন'। অনলাইনে শোর্ট করা বিষয়বস্তু চিরকাল অনলাইনে থেকে যেতে পারে এবং সে কেউ তা অনলাইনে প্রকাশ পেয়ার করা হতে পারে।</p>
<p>M Meet মেট মেট: অনলাইনে অনলাইন (সোলাসেজ) এমন পরিচয় সঙ্গে দেখা করা নিরাপদ হতে পারে। আপনার পিতামাতা বা পরিচয়কারীরা অনুমতিতে কেবলমাত্র তা করুন এমনকি তারা জাতিগত থাকলেও হবে। তবে হাওয়ার অনলাইন সফট্‍ওয়্যারগুলি থেকে প্রকাশিত আইনি সুরক্ষার সঙ্গে নিয়মিত কথা বলুন।</p>	<p>2 কোথায় সাহায্য শেতে হয় তা জানুন: পরিবেশা প্রদানকারীদের কিভাবে রিপোর্ট করতে হয় এবং অনলাইন এবং সফট্‍ওয়্যার সাহায্য ব্যবহার করুন। তা জানুন। যদি অনলাইনে হওয়া কোনো ঘটনার জন্য আপনি ফোন করতে চান তাহলে কয়েকজনকে খবর দিই কয়েক না।</p>
<p>A Accepting আকসেপ্টিং করা: অনস্বীকৃত বা অপ্রাপ্ত বয়স্ক থেকে বিদেহ, হেজেল বা অস্বীকৃত, চিহ্ন বা পাঠ্য বীকন করা হলে হতে হলেই সমস্যা হতে পারে - সেগুলিই ডাউনলোড বা ব্লক সোফট্‍ওয়্যার করতে পারে।</p>	<p>3 চাপের মধ্যে দেবেন না: আপনি যদি আপনার বাচ্চাদের সমস্যা হারান তাহলে আপনি নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলবেন; একবার আপনি পাঠান বোতাম চিলে ফিলে আর সেটিকে ফেরাতে পারবেন না।</p>
<p>R Reliable রিলাই: অনলাইনে একটি সিস্টেম সম্পর্কে সিফা রাখতে পারে এবং সে জখা বের তা জানতে হতে পারে। অনলাইন এজেন্সিটি দেখে, রইতে রাখুন। তবে এমন কোম্পা সেফের থেকে সফট্‍ওয়্যার কিনে ফেলুন। আপনি যদি অনলাইনে চ্যাট করা তাহলেই বাহাল অনলাইন পরিচয় বন্ধ এবং পরিচয় বন্ধ করে চ্যাট করা হওয়া।</p>	<p>4 আইন মেনে চলুন: বিবাদযোগ্য পরিবেশা ব্যবহার করুন এবং আইনব্যক্তজন কিভাবে আপনি আপনার সন্তানের পরিচয়, সফট্‍ওয়্যার এবং পরিচয় রাখতে পারেন তা জানুন।</p>
<p>T Tell তলা: যদি কেউ বা কোনো কিছু আপনার কাজ অস্বীকৃত বা উল্লসজনক হয় তাহলে যদি আপনি বা আপনার পরিচয়কারীকে অনলাইনে হতে পেয়ার এমন হয় তাহলে আপন পিতামাতা, পরিচয়কারী বা অন্যায় বিশ্বস্ত প্রায়বন্ধকে তা বলুন।</p>	<p>5 বিশ্বস্ত বিশ্বস্ত ব্যবহার করুন এবং গেম অন্যায় কাজ/পরিচয় ব্যবহার করবেন এখন জানুন কৃত্রিম বীকার কাজে চলবেন না।</p>

With support from:

আরও পরামর্শ এবং সংস্থান:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk



Copyright © 2014 Childnet International

Aider les jeunes en ligne

Informations et conseils pour les parents et les tuteurs







FRENCH

Internet – un outil stimulant et positif

Internet est une ressource incroyable qui permet aux enfants et aux jeunes de se connecter, de communiquer et d'être créatifs d'un certain nombre de façons différentes sur une diversité d'appareils. Cependant, Internet est en constante évolution, et il peut s'avérer difficile de se tenir à jour quant à l'utilisation de la technologie par vos enfants. Vous pensez peut-être parfois que vos enfants disposent de meilleures compétences techniques que vous, mais les enfants et les jeunes ont toujours besoin de conseils et de protection quand il s'agit de gérer leur vie en ligne.

Les problèmes que votre enfant peut rencontrer sur Internet varient en fonction de son âge et de ses activités en ligne. Nous avons regroupé les risques potentiels en ligne dans les 4 catégories suivantes :

- 

Comportement :

Les enfants doivent être conscients de l'impact que leur activité en ligne peut avoir sur eux-mêmes et d'autres personnes, ainsi que de l'empreinte numérique qu'ils créent sur Internet. Il est facile de se sentir anonyme en ligne et il est important que les enfants sachent qu'il est en mesure de voir, et potentiellement de partager, les informations qu'ils ont peut-être postées. Lorsque vous utilisez Internet, il est important de conserver les renseignements personnels en toute sécurité et de ne pas les partager avec des étrangers. Discutez avec votre enfant de l'importance de signaler des conversations, messages, images et comportements inappropriés et de la façon dont cela peut se faire.
- 

Contenu :

Certains contenus en ligne ne sont pas adaptés aux enfants et peuvent être offensants ou nuisibles. Cela est vrai pour le contenu accessible et visible via les réseaux sociaux, les jeux en ligne, les blogs et les sites Web. Il est important pour les enfants de considérer la fiabilité des documents en ligne et d'être conscients qu'ils pourraient ne pas être vrais ou sans parti pris. Les enfants peuvent avoir besoin de votre aide lorsqu'ils commencent à évaluer le contenu de cette façon. Il peut y avoir des conséquences juridiques à l'utilisation ou au téléchargement de contenu sous copyright sans demander l'autorisation de l'auteur.
- 

Contact :

Il est important que les enfants se rendent compte que de nouveaux amis trouvés en ligne peuvent ne pas être ceux qu'ils prétendent, et qu'une fois un ami ajouté à un compte en ligne, vous partagez peut-être vos renseignements personnels avec eux, sans y penser. Il est utile d'examiner régulièrement les listes d'amis et de supprimer les contacts indésirables. Les paramètres de confidentialité en ligne peuvent également vous permettre de personnaliser les informations auxquelles chaque ami est en mesure d'accéder. Si vous avez des inquiétudes sur le fait que votre enfant fasse, ou ait fait, l'objet d'un contact sexuel ou d'une approche inappropriée par une autre personne, il est essentiel que vous le signaliez à la police par l'intermédiaire du Centre de protection contre l'exploitation des enfants en ligne (Child Exploitation and Online Protection Centre via www.ceop.police.uk). Si votre enfant est victime de cyber-intimidation, cela peut aussi être déclaré en ligne et hors ligne. Affirmez avec votre enfant l'importance de dire immédiatement à un adulte de confiance si quelqu'un le brime ou le rend mal à l'aise, ou si l'un de ses amis est victime d'intimidation en ligne.
- 

Mercantilisme :

Vie privée et les activités des jeunes en ligne peuvent parfois être affectées par la publicité et les plans marketing, ce qui peut aussi signifier qu'ils dépensent de l'argent en ligne par inadvertance, par exemple dans des applications. Encouragez vos enfants à préserver la confidentialité de leurs renseignements personnels. Apprenez-leur à bloquer les fenêtres pop-ups et les spams, désactivez les achats dans les applications sur les appareils lorsque cela est possible et utilisez une adresse e-mail familiale lorsque vous remplissez des formulaires en ligne.

Il existe de réels avantages à maintenir un dialogue ouvert avec votre enfant au sujet de son utilisation d'Internet. Vous ne savez pas où commencer? Ces suggestions pour entamer une conversation peuvent vous aider.

- | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|---|
| <p>1</p> | <p>Demandez à vos enfants de vous dire quels sites Web et applications ils aiment utiliser et ce qu'ils aiment faire en ligne.</p> | <p>2</p> | <p>Demandez-leur comment ils restent protégés en ligne. Quels conseils ont-ils pour vous, et où les ont-ils appris? Que pouvez-vous partager ou non?</p> | <p>3</p> | <p>Demandez-leur s'ils savent où trouver de l'aide, ou trouver les consignes de sécurité, les paramètres de confidentialité et comment faire un signalement ou un blocage sur les services qu'ils utilisent.</p> | <p>4</p> | <p>Encouragez-les à aider quelqu'un. Peut-être pouvez-vous vous montrer comment faire quelque chose en ligne d'une meilleure façon ou peut-être ont-ils un ami qui aurait besoin de leur aide et de leur soutien.</p> | <p>5</p> | <p>Réfléchissez à la façon dont chacun d'entre vous utilise Internet. Que pourriez-vous faire pour utiliser Internet ensemble? Y a-t-il des activités que vous pourriez apprécier en famille?</p> |
|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|---|

Que puis-je faire dès maintenant ?

- Maintenez un dialogue ouvert avec votre enfant et encouragez-le à vous parler de son utilisation d'Internet ; par exemple, à qui il parle, les services qu'il utilise et toutes les questions qu'il peut se poser.
- Créez un accord familial pour établir des limites à vos enfants, ainsi que vos attentes, lorsqu'ils sont sur Internet.
- Donnez à vos enfants des stratégies pour faire face à n'importe quel contenu en ligne avec lequel ils ne sont pas à l'aise – comme éteindre l'écran, parler à un adulte de confiance et utiliser des dispositifs de signalement en ligne.
- Pensez à utiliser un logiciel de filtrage pour bloquer les contenus non désirés. En plus du filtrage, n'oubliez pas que la discussion avec votre enfant et son implication dans son utilisation d'Internet sont deux moyens efficaces de le sensibiliser sur Internet.
- Encouragez vos enfants à « réfléchir avant de publier ». Des actions en ligne peuvent avoir un impact, non seulement sur vous-même, mais aussi sur la vie d'autrui. Le contenu privé publié en ligne peut être partagé publiquement par d'autres et peut rester en ligne éternellement.
- Comprenez la loi. Certains comportements en ligne peuvent enfreindre la loi, par exemple lors du téléchargement ou du partage de contenu avec autrui. Soyez en mesure de recommander des services juridiques.
- Familiarisez-vous avec les paramètres de confidentialité et les fonctions de signalement disponibles sur les sites et les services populaires.
- Si votre enfant est victime d'intimidation en ligne, enregistrez toutes les données disponibles et informez-vous sur le meilleur moyen de signaler l'incident, par exemple à l'école, au fournisseur de services ou à la police si la loi a été enfreinte.
- Familiarisez-vous avec les catégories d'âges pour les jeux et applications, qui peuvent aider à indiquer le niveau et la pertinence du contenu. Regardez aussi si des critiques faites par d'autres parents sont disponibles en ligne, car elles peuvent s'avérer utiles.
- Mettez en place une adresse e-mail familiale que vos enfants peuvent utiliser lors de l'inscription à de nouveaux jeux et sites Web en ligne.
- Encouragez vos enfants à utiliser en ligne des surnoms (si possible) à la place de leur nom complet afin de protéger leurs renseignements personnels, et à créer des mots de passe forts pour chaque compte.
- Mettez en place un code PIN ou un mot de passe sur les appareils pour améliorer la protection des renseignements personnels.

Inscrivez-vous à notre newsletter Childnet sur www.childnet.com.

Assurez-vous que vos enfants sachent comment rester protégés en ligne en utilisant nos règles SMART pour les enfants d'âge primaire, ou 5 Conseils aux Adolescents.

5 règles SMART pour les enfants d'âge primaire :

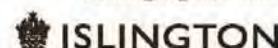
- S Sécurité :** Restez en sécurité en faisant attention de ne pas donner d'informations personnelles lorsque vous êtes en conversation ou faites une publication en ligne. Les renseignements personnels comprennent votre adresse e-mail, votre numéro de téléphone et vos mots de passe.
- M Meet (Rencontre) :** Rencontrer quelqu'un avec qui vous n'avez été en contact qu'en ligne peut être dangereux. Ne le faites qu'avec l'autorisation de vos parents ou tuteurs et même alors, seulement quand ils peuvent être présents. Rappelez-vous que des amis en ligne restent des inconnus, même si vous leur parlez depuis longtemps.
- A Accepter :** Accepter des e-mails, messages ou ouvrir des fichiers, images ou textes de personnes que vous ne connaissez pas ou en qui vous n'avez pas confiance peut entraîner des problèmes - ils peuvent contenir des virus ou de mauvais messages !
- R Reliable (Fiabilité) :** Quelqu'un en ligne pourrait mentir sur son identité et les informations sur Internet peuvent ne pas être vraies. Vérifiez toujours les informations en consultant d'autres sites Web, des livres ou quelqu'un qui sait. Si vous aimez converser en ligne, il est préférable de ne discuter qu'avec vos amis du monde réel et votre famille.
- T Tell (Parler) :** Parlez à un parent, un tuteur ou un adulte de confiance si quelqu'un ou quelque chose provoque chez vous un sentiment d'inconfort ou d'inquiétude, ou si vous ou quelqu'un que vous connaissez est victime d'intimidation en ligne.

5 Conseils aux Adolescents :

- 1 Protégez votre réputation en ligne :** Utilisez les outils fournis par les services en ligne pour gérer vos empreintes numériques et « réfléchissez avant de publier ». Le contenu publié en ligne peut rester éternellement et peut être partagé publiquement par n'importe qui.
- 2 Sachez où trouver de l'aide :** Comprenez la façon d'effectuer un signalement aux fournisseurs de services et utilisez des outils de blocage et de suppression. Si quelque chose qui vous dérange se passe en ligne, il n'est jamais trop tard pour en parler à quelqu'un.
- 3 Ne cédez pas à la pression :** Si vous perdez vos inhibitions, vous perdez le contrôle ; une fois que vous avez appuyé sur Envoyer, vous ne pouvez pas revenir en arrière.
- 4 Respectez la loi :** Utilisez des services fiables et sachez comment accéder légalement à la musique, au cinéma et à la télévision que vous voulez.
- 5 Reconnaissez vos sources :** Utilisez un contenu fiable et n'oubliez pas de citer vos sources lors de l'utilisation du travail / d'idées d'autres personnes.

Conseils et ressources supplémentaires :
www.childnet.com www.saferinternet.org.uk

Working together with:



Copyright © 2014 Childnet International

युवा लोगों का ऑनलाइन समर्थन करना

अभिभावकों और देखभालकर्ताओं के लिए सूचना और सलाह



HINDI

द इंटरनेट – एक प्रेरणादायी और सकारात्मक स्थान

इंटरनेट एक अद्भुत संसाधन है जो बच्चों और युवा लोगों को अनेक प्रकार से, अनेक उपकरणों पर क्लिक करने, संश्लेषण करने और सृजनात्मक होने में सहायता करता है। हालांकि, इंटरनेट हमेशा बदलता रहता है और आपके बच्चे के प्रायोगिक के उपयोग से अपातन बने रहना एक चुनौती हो सकता है। हो सकता है, कि कभी-कभी आप यह महसूस करें कि आपके बच्चे के पास आपसे ज्यादा तकनीकी कौशल है, फिर भी जब उनके जीवन को ऑनलाइन प्रभावित करने का सवाल आता है तो बच्चों और युवा लोगों को सलाह और संरक्षण की जरूरत पड़ती है।

वे मुझे जिनका सामना इंटरनेट पर आपके बच्चे कर सकते हैं, उनकी आयु और ऑनलाइन गतिविधियों के आधार पर अलग-अलग होंगे। हमने इन संभावित ऑनलाइन खतरों को 4 श्रेणियों में समूहबद्ध किया है।

आचरण: बच्चों को उस प्रभाव से अवगत होने की जरूरत है जो उनकी ऑनलाइन गतिविधि उनपर और अन्य लोगों, दोस्तों पर तथा उस डिजिटल फुटप्रिंट पर डाल सकती है जिसका वे इंटरनेट पर सूचना करते हैं। ऑनलाइन रूप से गुप्तताम महसूस करना सख्त है और यह महत्वपूर्ण है कि बच्चे इस बात से अवगत हों कि ऑनलाइन सूचना को देखने में सक्षम है, और संभावित रूप से साझा कर सकता है, जिसे उन्होंने पोस्ट किया है। इंटरनेट का उपयोग करते समय, निजी सूचना को सुरक्षित रखना और अजनबियों के साथ साझा न करना महत्वपूर्ण है। अनुपयुक्त चर्चाओं, संदेशों, छवियों और व्यवहारों की रिपोर्ट करने का महत्व और ऐसा करने के तरीके के बारे में अपने बच्चे के साथ विचार-विमर्श करें।

विषयवस्तु: कुछ ऑनलाइन विषयवस्तु बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं होती और उनके लिए दुखदायी या नुकसानदायक हो सकती है। यह सामाजिक नेटवर्क, ऑनलाइन खेलों, ब्लॉगों और वेबसाइटों के माध्यम से पहुँची जाने वाली और देखी जाने वाली विषयवस्तु के लिए सत्य है। यह बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है कि वे ऑनलाइन विषयवस्तु की विश्वसनीयता पर विचार करें और इस बात से अवगत रहे कि यह सच नहीं भी हो सकती है या पक्षपात के साथ लिखी गई हो सकती है। बच्चों को आपकी सहायता की जरूरत हो सकती है जबकि वे इस प्रकार से विषयवस्तु का मूल्यांकन करना शुरू करते हैं। बिना लेखक की अनुमति के कॉपीराइट की गई विषयवस्तु के इस्तेमाल या साइनलेटिंग के कानूनी परिणाम हो सकते हैं।

संपर्क: बच्चों के लिए यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि हो सकता है कि ऑनलाइन बनाए गए नए नए निबंद जैसे न ही जैसा वे उन्हें प्रकट करते हैं और यह कि निबंद को ऑनलाइन खाते में जोड़े जाने के बाद, हो सकता है कि आप उनके साथ अपनी निजी सूचना साझा करें। नियंत्रित रूप से निबंद सूची की समीक्षा करना और अवांछित संपर्कों को समाप्त करना उपयोगी कदम है। ऑनलाइन निजता सेटिंग से आप उस सूचना को अनुसूचित कर सकते हैं जिस पर प्रत्येक निबंद पहुँच सकता है। यदि आपको यह पता है कि आपका बच्चा किसी अनुपयुक्त संपर्क में है या रहा है या किसी अन्य व्यक्ति की उस तक पहुँच है तो यह महत्वपूर्ण है कि आप बाल शोषण और ऑनलाइन संरक्षण केंद्र के माध्यम से पुलिस को इसकी रिपोर्ट करें (www.ceop.police.uk)। यदि आपका बच्चा साइबरबुलिंग का शिकार है तो इसकी ऑनलाइन एवं ऑफलाइन रिपोर्ट भी की जा सकती है। अपने बच्चे पर इस बात का महत्व समझाएं कि यदि कोई उन्हें धमका रहा है या उन्हें असहज कर रहा है या उनके किसी निबंद को ऑनलाइन धमकाया जा रहा है तो वे इस बात को स्पष्ट रूप से अपने किसी विश्वसनीय व्यक्ति को बताएं।

व्यापारिक बुद्धि: युवा लोगों की ऑनलाइन निजता और आनंद को कभी-कभी विज्ञापन और विपणन स्क्रीम्स द्वारा प्रभावित किया जा सकता है जिसका अर्थ उदाहरण के लिए, असहजता से ऑनलाइन अनुप्रयोगों पर पैसा खर्च करना भी हो सकता है। अपने बच्चे को अपनी निजी सूचना को गोपनीय रखने, यह सीखने के लिए प्रेरित करें कि पाप अपस और स्पैम मेल-टीनों को ब्लॉक कैसे किया जाए, जहाँ संभव हो उपकरणों पर इन-पेप खरीदारों को कैसे बंद किया जाए और ऑनलाइन खर्च करते समय परिवार के ईमेल पते का उपयोग कैसे किया जाए।

इंटरनेट का उपयोग करने के बारे में आपके बच्चे के साथ खुली बातचीत करते रहने के वास्तव में लाभ होते हैं। सुनिश्चित नहीं हैं कि कहाँ से शुरुआत करें? बातचीत आरंभ करने के ये सुझाव मदद कर सकते हैं।

1. अपनी बच्चे से आनंदे उन साइटों के बारे में चिन्तित हो देना प्रसन्न करते हैं और ऑनलाइन किंग जाने वाले उन खतरों के बारे में बच्चे के लिए बने किमती वे आनंद लेते हैं।
2. उनसे इस बारे में पूछें कि वे ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रहते हैं। उनके पास आपके लिए क्या सुझाव हैं और उन्होंने उन्हें क्यों ले लिया? क्या साझा करना ठीक है और क्यों नहीं?
3. उनसे पूछें कि क्या उन्हें पता है कि सभ्यता के लिए क्या जरूरतें, सुरक्षा सलाह, निजी सेटिंग्स सही होने और उनके द्वारा उपयोग की जाने वाली संख्याओं की रिपोर्ट कैसे करें या उन्हें कैसे ब्लॉक करें।
4. उन्हें किसी की मदद के लिए प्रोत्साहित करें। शायद वे आपकी डिस्क सांगो हैं कि ऑनलाइन किसी चीज पर मदद तरीके से कैसे किया जाए या उनका कोई फस निबंद हो सकता है जो उनकी मदद और सहयोग में लाभ डाल सके।
5. इस बारे में सोचें कि आप उन से प्रत्येक व्यक्ति इंटरनेट का उपयोग कैसे किया है। आप एक साथ इंटरनेट का उपयोग करने के लिए और क्या कर सकते हैं? क्या कुछ ऐसी गतिविधियाँ हैं जिनका आनंद आप परिवार के रूप में ले सकते हैं?

मैं इस समय क्या कर सकता/सकती हूँ?

- अपने बच्चे के साथ खुलकर बात करें और उन्हें उनके इंटरनेट प्रयोग के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें: उदाहरण के लिए वे किससे बात कर रहे हैं, कितने सेबाओं का उपयोग कर रहे हैं और ऐसी सभी समस्याएं जिनका वे सामना कर रहे हैं।
- जब इंटरनेट पर हो तो अपने बच्चे की सीमाएं और अपनी अपेक्षाएं निर्धारित करने के लिए पारिवारिक सहजता बनाएं।
- अपने बच्चे को ऐसी सभी ऑनलाइन विषयवस्तु से निपटने की रणनीतियां दीजिए जिसके प्रति वे सहज नहीं हैं - जैसे कि स्क्रीन बंद करना, अपने किसी विश्वसनीय वयस्क को बताना और ऑनलाइन रिपोर्टिंग सुविधाओं का उपयोग करना।
- अवांछित विषयवस्तु को ब्लॉक करने के लिए फिल्टरिंग सॉफ्टवेयर के उपयोग पर विचार करना। फिल्टरिंग के अतिरिक्त, यह याद रखें कि अपने बच्चे के साथ विचार-विमर्श करना और उनके इंटरनेट प्रयोग में शामिल होना-दोनों ही उन्हें इंटरनेट के बारे में शिक्षित करने के प्रभावी तरीके हैं।
- 'पोस्ट करने से पहले सोचने' के लिए अपने बच्चों को प्रेरित करें। ऑनलाइन कार्य, न केवल आप पर बल्कि अन्य लोगों के जीवन पर प्रभाव डाल सकते हैं। निजी तरीके से पोस्ट की गई विषयवस्तु को अन्य लोगों द्वारा सार्वजनिक रूप से साझा किया जा सकता है और यह हमेशा के लिए ऑनलाइन बनी रह सकती है।
- कानून को समझें। कुछ ऑनलाइन व्यवहार कानून का उल्लंघन कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, जब अन्य अन्य लोगों के साथ विषयवस्तु को डाउनलोड या साझा कर रहे हैं। कानूनी सेवाओं की अनुसंधान करने योग्य बनना।
- स्वयं को लोकप्रिय साइटों और सेवाओं पर उपलब्ध निजी सेटिंग और रिपोर्टिंग विशेषताओं से परिचित कराएं।
- यदि आपके बच्चे को ऑनलाइन धमकाया जा रहा है तो सारे उपलब्ध साक्ष्यों को सुरक्षित रखें और यदि कानून को तोड़ा गया है, तो यह जानें कि घटना कि रिपोर्ट कहाँ करनी है, उदाहरण के लिए स्कूल में, सेवा प्रदाता को या पुलिस को।
- स्वयं को उन खेलों और अनुप्रयोगों हेतु आयु रेटिंग से परिचित कराएं जो विषयवस्तु के स्तर और उपयुक्तता को इंगित करने में मदद कर सकते हैं। यह भी देखें कि क्या अन्य अभिभावकों की ओर से ऑनलाइन समीक्षाएं उपलब्ध हैं क्योंकि ये सहायक हो सकती हैं।
- कोई पारिवारिक ईमेल पता बनाएं जिसका उपयोग आपके बच्चे किसी नए खेल और वेबसाइट को ऑनलाइन साइन अप करते समय कर सकें।
- अपने बच्चों के प्रोत्साहित करें कि वे अपनी निजी सूचना की रक्षा के लिए और प्रत्येक बच्चे के लिए सशक्त पासवर्ड बनाने के लिए ऑनलाइन अपना पूरा नाम देने की बजाय (जहाँ संभव हो) अपने निकनेम का इस्तेमाल करें।

हमारे चाइल्डनेट न्यूजलेटर हेतु यहां साइन अप करें www.childnet.com

यह सुनिश्चित करने में मदद करें कि पाइमरी आयु वाले बच्चों के लिए हमारे स्मार्ट नियमों या किशोरों के लिए 5 युक्तियों का इस्तेमाल करते हुए, ऑनलाइन सुरक्षित रहने के तरीके के बारे में आपके बच्चे को जागरूक करें।

पाइमरी आयु वाले बच्चों के लिए 5 स्मार्ट नियम:

- S Safe सुरक्षा:** जब आप ऑनलाइन बातचीत का चर्चा करते हैं तो अपनी निजी जानकारी न देने के प्रति सावधान रहना सुनिश्चित करें। किसी जानकारी से अपेक्षाकृत ईमेल पता, फोन नंबर, और पासवर्ड शामिल होने हैं।
- M Meet मुलाकात:** केवल ऑनलाइन संपर्क से रहने वाले किसी व्यक्ति से मुलाकात करना खतरनाक हो सकता है। ऐसा केवल अपने अभिभावकों या देखभालकर्ताओं की अनुमति से करें और जब भी तब तक जब वे ऑनलाइन रह सकते हैं। याद रखें, ऑनलाइन निजी में आप बने हैं जब तक कि आप बात कर रहे हैं, वे आपके लिए अब भी खतरनाक हो सकते हैं।
- A Accepting स्वीकार करना:** जिन लोगों को आप नहीं जानते या जिन पर विश्वास नहीं करते, उनसे ईमेल, संदेश प्राप्त करना या कलहना, चिन्ता या पार्टी में शामिल सम्मेलन से बच सकते हैं - अपने व्यवसाय या अभिभावकों से सलाह लें।
- R Reliable विश्वसनीय:** ऑनलाइन कोई व्यक्ति इस बारे में कुछ भी कह सकता है कि यह सच है और संभव है कि इंटरनेट पर दो गड़बड़ जानकारी सत्य न हो। हमेशा अन्य वेबसाइटों, पुस्तकों को देखकर या किसी अन्य वयस्क व्यक्ति के साथ बातचीत की जायें। यदि आप ऑनलाइन बातचीत करना पसंद करते हैं तो केवल अपने सम्बन्धित व्यक्तियों के साथ और परिचित से ही बातचीत करना सही है।
- T Tell बताना:** यदि कोई व्यक्ति या कोई बात आपको असहज या चिन्तित कर रही हो या यदि आपकी अथवा आपके तत्काल वाले किसी व्यक्ति को ऑनलाइन धमकाया जा रहा है, तो अपने अभिभावकों, देखभालकर्ता या किसी विश्वसनीय वयस्क व्यक्ति को बताना।

किशोरों के लिए 5 युक्तियाँ:

- 1 अपनी ऑनलाइन प्रतिष्ठा की रक्षा करें: अपने डिजिटल फुटप्रिंट का प्रबंधन करने के लिए ऑनलाइन सेवाओं द्वारा प्रदान किए गए उपकरणों का उपयोग करें और 'पोस्ट करने से पहले सोचें'। ऑनलाइन पोस्ट की गई विषयवस्तु हमेशा के लिए बनी रह सकती है और इसे किसी भी व्यक्ति द्वारा सार्वजनिक रूप से साझा किया जा सकता है।
- 2 जानिए कि मदद कहाँ से प्राप्त करें: सेवा प्रदाताओं को रिपोर्ट करने के तरीके और ब्लॉक करने वाले या बिलीट करने वाले उपकरणों का उपयोग करने के तरीके समझें। यदि कुछ ऐसा होता है जो आपको ऑनलाइन परेशान करता है तो किसी को बताने में कभी भी देर न करें।
- 3 दबाव के आगे न झुकें: यदि आप अपने अनुरोध खीं देते हैं तो आपको अपना नियंत्रण खीं दिया है, एक बार मौजूद बटन को दबाने पर, आप इन चीजों को वापस नहीं ले सकते।
- 4 कानून का सम्मान करें: विश्वसनीय सेवाओं का उपयोग करें और अपने पसंदीदा संगीत, फिल्म और टीवी तक कानूनी रूप से पहुंच प्राप्त करने का तरीका जानें।
- 5 अपने स्रोतों का उल्लेख करें: विश्वसनीय विषयवस्तु का उपयोग करें और जब अन्य लोगों की कृतियों/विचारों का उपयोग कर रहे हो तो उनका उल्लेख करना न भूलें।

With support from:

और सलाह एवं संसाधन:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk



Copyright © 2014 Childnet International



Pomoc dla dzieci i młodzieży w zakresie korzystania z internetu informacje i porady **dla rodziców i opiekunów**

Childnet International

POlish

Internet - inspirujące i pozytywne miejsce

Internet oferuje wiele wspaniałych możliwości w zakresie nawiązywania nowych znajomości, komunikowania się z innymi oraz rozwijania własnej kreatywności na wiele różnych sposobów i na wielu urządzeniach. Należy jednak pamiętać, że Internet ulega ciągłym zmianom, co sprawia, że śledzenie na bieżąco tego, w jaki sposób Twoje dziecko z niego korzysta, może być dla Ciebie trudnym wyzwaniem. Pewnie czasem Ci się wydaje, że Twoje dziecko znacznie lepiej od Ciebie radzi sobie w sieci, jednak niezależnie od tego nadal potrzebują one porad oraz ochrony w kwestii bezpiecznego poruszania się po Internecie.

Sprawy, z jakimi Twoje dziecko może się zderzyć w Internecie, mogą się różnić w zależności od wieku dziecka oraz sposobu, w jaki spędza ono swój czas w Internecie. Podzieliliśmy potencjalne zagrożenia w sieci na cztery poniższe kategorie.

Zachowanie:
Dzieci muszą być świadome wpływu, jaki ich aktywność w sieci może mieć zarówno na ich życie, jak i na życie innych osób. Muszą także wiedzieć, że podczas korzystania z sieci z rżwie pozostawiają po sobie elektroniczny ślad. Może się nam wydawać, że w Internecie jesteśmy anonimowi. Ważne jest jednak, aby dzieci były świadome, kto może przeglądać, i ewentualnie także rozpowszechniać, publikowane przez nie informacje. Podczas korzystania z Internetu należy pamiętać o chronieniu swoich danych osobowych oraz udostępnianiu ich jedynie znanym nam osobom. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, jak ważne jest zgłaszanie wszelkich nieodpowiednich nazwów, wiadomości, zdjęć i zachowań, a także poradź mu, w jaki sposób może to zrobić.

Treści:
Niektóre treści zamieszczone w Internecie nie powinny być dostępne dla dzieci, ponieważ mogą być dla nich raniące lub szkodliwe. Dotyczy to treści, do których można uzyskać dostęp za pośrednictwem portali społecznościowych, gier internetowych, blogów i stron Internetowych. Dzieci powinny zastanawiać się nad wiarygodnością materiałów znajdujących się w sieci i mieć świadomość, że niektóre informacje mogą być stronnicze bądź nieprawdziwe. Dziecko, które zaczyna online lub innymi kanałami oceny treści, może potrzebować Twojej pomocy. Należy mieć świadomość, że za pobieranie bądź korzystanie z treści chronionych prawem autorskim bez zgody ich autora mogą grozić konsekwencje prawne.

Kontakt:
Dzieci muszą zdawać sobie sprawę, że nowo poznani w sieci znajomi mogą nie być kimś, za kogo się podają. Muszą być także świadome, że po dodaniu takiej osoby do znajomych, może ona mieć dostęp do danych osobowych znajdujących się na ich profilu. Poradź dziecku, żeby regularnie przeglądało listy znajomych i usuwało z nich nieznajdane osoby. Dzięki odpowiedniej konfiguracji ustawień prywatności w Internecie można zdecydować, jakie informacje będą widoczne dla poszczególnych znajomych. Jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko może lub mogło mieć kontakt z osobą, która dąży do nawiązania kontaktów seksualnych, koniecznie zgłoś tę sprawę policji za pośrednictwem Child Exploitation and Online Protection Centre (www.ceop.police.uk). Także zgłoszeń dotyczących cyberprzemocy można dokonywać online lub innymi kanałami. W rozmowie ze swoim dzieckiem podkreśl konieczność szybkiego zgłaszania zaufanym osobom dorosłym każdego przypływu cyberprzemocy i wszelkich niepokojących sytuacji. Zaznacz, że ważne jest informowanie dorosłych także wtedy, gdy taka sytuacja spotyka kogoś z grona znajomych dziecka.

Handel online:
Bywa, że na prywatność młodych ludzi oraz sposób spędzania przez nich wolnego czasu wpływają reklamy oraz programy marketingowe, które mogą doprowadzić do nieumyślnego wydawania przez nich pieniędzy w Internecie (np. kupowanie produktów oferowanych w ramach aplikacji internetowych). Zachęcaj swoje dziecko do rejestrowania swoich danych osobowych, a także do nauczenia się blokowania wyskakujących okienek (pop-up) oraz spamu i wyłączania w urządzeniach możliwości dokonywania zakupów produktów dołączanych do aplikacji, gdy jest to możliwe. Przypomnij im też, że podczas wypełniania formularzy Internetowych, powinny podawać prawdziwy adres e-mail.

Z Twoich szczerych rozmów z dzieckiem na temat jego sposobu korzystania z Internetu z pewnością wyniknie wiele korzyści. Nie wiesz, jak podejść do tego tematu? Poniższe wskazówki z pewnością Ci w tym pomogą.

1. Poproś swojego starszego brata lub siostrę, aby Ci pomógł. Jeśli nie masz takiej możliwości, odwiedź stronę www.childnetinternational.org. Dowiedz się także, w jakich miejscach można znaleźć pomoc.
2. Zapytaj, w jaki sposób dbają o swoje bezpieczeństwo w Internecie. Zapytaj się, czy mają dla Ciebie jakieś wskazówki w tym zakresie i czy mogą Ci pomóc, jeśli masz jakiegoś problem.
3. Dowiedz się, czy wiesz, do kogo możesz zgłosić się po pomoc, gdy będziesz czuł/a się zagrożony/a. Zapytaj, jak możesz bezpiecznie i bezpiecznie przesyłać wiadomości i jak możesz sprawdzić, czy ktoś jest kimś, za kogo się podaje.
4. Zapytaj, w jaki sposób dbają o swoje bezpieczeństwo w Internecie. Zapytaj, jak mogą Ci pomóc, jeśli masz jakiegoś problem. Zapytaj, czy mogą Ci pomóc, jeśli masz jakiegoś problem.
5. Zapytaj, w jaki sposób dbają o swoje bezpieczeństwo w Internecie. Zapytaj, jak mogą Ci pomóc, jeśli masz jakiegoś problem. Zapytaj, czy mogą Ci pomóc, jeśli masz jakiegoś problem.

Co mogę zrobić już teraz?

- Rozmawiaj otwarcie ze swoim dzieckiem i zachęcaj je do omawiania z Tobą sposobu korzystania przez nie z internetu – niech dziecko informuje Cię, z kim rozmawia, z jakich usług korzysta oraz jakie może mieć problemy.
- Niech wszyscy członkowie Twojej rodziny stosują wobec Twojego dziecka jednakoowe zasady i niech wytyczają te same, co Ty granice korzystania z Internetu.
- Przekaz swojemu dziecku wykażówki, co należy zrobić w przypadku natknięcia się w sieci na nieodpowiednie treści, np. wyłączenie ekranu czy poinformowanie zaufanej osoby dorosłej lub odpowiedniej instytucji przyjmującej takie zgłoszenia online.
- Zastanów się nad zainstalowaniem oprogramowania chroniącego przed dostępem do niepożądanych materiałów. Później zainstaluj odpowiedzialnego oprogramowania, składową metodą edukowania dzieci w kwestii korzystania z Internetu jest rozmowa z dzieckiem oraz osobiste zaangażowanie w kwestii korzystania przez nie z Internetu.
- Zachęcaj dzieci, aby „pomyślały, zanim coś napiszą w Internecie”. Ich aktywność w Internecie może wpływać nie tylko na ich życie, ale także na życie innych osób. Treści publikowane prywatnie w Internecie mogą być rozpowszechniane przez innych użytkowników i mogą pozostać w sieci już na zawsze.
- Zapamiętaj się z przepisami. Pewne czynności podejmowane w sieci mogą naruszać prawo. Zabronione może być, na przykład, pobieranie bądź udostępnianie innym określonych treści. Bądź przygotowany na to, że możesz zostać pogroszony o polecenie firm oferujących usługi prawne.
- Zapamiętaj się z ustawieniami prywatności oraz metodami zgłaszania naruszeń na popularnych stronach internetowych.
- Jeżeli Twoje dziecko padło ofiarą cyberprzemocy, zabezpiecz wszystkie dowody, do których masz dostęp, i zwróć się do odpowiedniej instytucji, np. do szkoły, usługodawcy lub policji, jeżeli doszło do naruszenia prawa.
- Zapamiętaj się z kategoriami wiekowymi i/lub aplikacją, dzięki którym będziesz w stanie określić, czy dane treści są odpowiednie dla Twojego dziecka. Sprawdź też, czy dostępne są recenzje napisane przez innych rodziców – mogą być one pomocne.
- Załóż rodzinne konto e-mail, z którego będą mogły korzystać Twoje dzieci przy logowaniu się po raz pierwszy na nowych witrynach internetowych oraz w grach.
- Zachęcaj swoje dzieci do używania nicków (jeżeli jest to możliwe), a nie ich pełnego imienia i nazwiska, co zapewni im większą ochronę danych osobowych. Zachęcaj je także do ustalenia odpowiednio żółtych hasła dla każdego konta.

Subskrybuj biuletyn Childnet na stronie www.childnet.com

Upewnij się, czy Twoje dzieci wiedzą, jak bezpiecznie korzystać z Internetu, stosując nasze Zasady SMART dla dzieci w wieku od 4 do 11 lat, lub 5 Porad dla nastolatków.

5 Zasad SMART dla dzieci w wieku od 4 do 11 lat:

- S Safe (Bezpieczeństwo):** Daję o swoje bezpieczeństwo i nie podaję swoich danych osobowych podczas korzystania z czasu spędzającego treść w Internecie. Daje wyłącznie to, co jest adres e-mail, numer telefonu czy hasło, z którego korzystasz.
- M Meet (Spotkania):** Umawiam się na spotkanie z osobą, z którą korespondowałem/łem tylko w sieci, może być łatwo i niebezpieczne. Rozmawiam na takie spotkania wyłącznie ze zgodą rodziców bądź opiekunów, jednak nawet w takiej sytuacji takich spotkań nie odbywa się wyłącznie w ich obecności. Pamiętaj, że znajomi z Internetu nadal są osobami obcymi, nawet jeżeli uszykują z nimi rozmowę w ulubionym czasie.
- A Accepting (Odbieranie):** Odbieram e-mail i wiadomości, bądź przekierowuję wiadomości, albo tekstów od osób, których nie znam lub których nie znam, mamo powiedzieć, do jakowych problemów – mogą one oznaczać różnego rodzaju wirusy bądź niebezpieczne wiadomości.
- R Reliable (Wiarygodność):** Dobrej jakości w Internecie mogą okazać na temat tego, kim są. Należy także pamiętać, że nie wszystkie treści znajdujące się w sieci muszą być prawdziwe. Zawsze weryfikuj informacje, pamiętaj, że z informacjami z innych stron internetowych nie należy, ani nie należy nigdy nie, które mogą być fałszywe. Jeżeli lubisz korzystać z danych w sieci, zalecamy kompromisowanie wyłącznie z osobami oraz osobami, które znamy w realnym świecie.
- T Tell (Rozmawianie):** Rozmawiam z rodzicami, opiekunami lub zaufanymi osobami system, jeżeli ktoś nie coś sprawi, że czuję się niekomfortowo lub że się natknęłam. Zgłaszaj także przemoc w Internecie, cyberprzemoc, w Internecie do niej. Może być...

5 Porad dla nastolatków:

- 1 Pamiętaj o ochronie swojej reputacji w Internecie** - korzystaj z narzędzi udostępnionych przez administratorów serwisów w celu zarządzania postawianymi przez użytkowników cyfrowymi śladami i uważaj „przeżył, zwał, zwał” w Internecie”. Treści nie publikowane w Internecie mogą pozostać w nim na zawsze i mogą być dalej rozpowszechniane przez innych użytkowników.
- 2 Dowiedz się, do kogo możesz zwrócić się o pomoc** - pozyskaj spójny zgłoszenie nadajcie administratorom serwisów i zapoznaj się z działaniem służby do śledzenia oraz usuwania niebezpiecznych treści. Jeżeli jakaś sytuacja w Internecie Cię denerwuje, zgłoś się za pomocą, żeby wzmocnić zgłoszenie.
- 3 Nie poddawaj się naciskom** - jeśli ktoś cię zastraszają, spróbuj także kontynuować i go ostrzec, że przekaże „wyjdzie”, nie ma już odwrotu.
- 4 Przestrzegaj obowiązującego prawa** - korzystaj z ogólnych założeń serwisów oraz dowiedz się, w jaki sposób możesz legalnie korzystać z dostępnych w sieci danych muzycznych, filmów oraz programów telewizyjnych, jakich De internetu.
- 5 Weryfikuj swoje źródła informacji** - korzystaj z wiarygodnych źródeł i pamiętaj, by zawsze wymieniać autorów prac/pomyśleń, z których korzystasz.

With support from:

Dalsze wskazówki i źródła informacji:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk



Copyright © 2014 Childnet International

ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ




ਇੰਟਰਨੈਟ - ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਾਨ

ਇੰਟਰਨੈਟ ਇੱਕ ਖਾਨਦਾਦ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ, ਕਈ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਕਾਨ, ਚੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੋਂ ਜਿਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ ਹੋਣਗੀ। ਅਸੀਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਐਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ 4 ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

- ਆਚਰਣ:**
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਸਰ ਤੋਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਨਲਾਈਨ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਗੁਗੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜੋ ਉਹ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਸਰੋਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਨਲਾਈਨ ਅਭਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਾਬਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਝਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਗੱਲਬਾਤ, ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਸਮੱਗਰੀ:**
ਕੁਝ ਐਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦਹ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਨੈਟਵਰਕਸ, ਐਨਲਾਈਨ ਖੇਡਾਂ, ਬਲੋਗਸ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਵੱਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਪੇਖਪਾਤ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ, ਉਸਦੇ ਲੇਖਕ ਦੀ ਅਣਮੌਜਬੀ ਨਜ਼ਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਿੱਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਪਰਕ:**
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਐਨਲਾਈਨ ਬਣਾਏ ਗਏ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹ ਮੁੜ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਐਨਲਾਈਨ ਮਾਤ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੋਸਤ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਜਤਾ ਸੈਟਿੰਗਸ ਐਨਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰੀਕ ਦੋਸਤ ਉੱਥੇ ਪੁੱਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਕਮਫੋਰਟ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਲਤ ਸੰਕੇਤਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਬਾਲ ਨੇਸ਼ਟ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ (www.ceop.police.uk) ਦੁਆਰਾ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਈਬਰ ਸੰਕੇਤਕਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਐਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤਕਾਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਐਨਲਾਈਨ ਸੰਕੇਤਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰੋ।
- ਵਪਾਰਵਾਦ:**
ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਿਜਤਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਸਕੀਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਐਨਲਾਈਨ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਖਰਚ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਣ, ਪੈਮ ਆਪ ਅਤੇ ਸਪੈਮ ਈਮੇਲ ਈਵ ਨੂੰ ਖਿਣੇ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਜਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਡਿਜੀਟਲ ਤੇ ਇਨ-ਐਮ ਪਰੋਟੈਕਟ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਚਾਰਜ ਫਰੰਟ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੈਲੇਟ ਪਤਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਸਲੀ ਲਾਭ ਹਨ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਅਰੰਭ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- 1 ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਐਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।
- 2 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਐਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਈ ਕੀ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਸਿੱਖੇ? ਕੀ ਸਾਝਾ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?
- 3 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹ, ਨਿਜਤਾ ਸੈਟਿੰਗਸ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸੁਝਾਅ ਉਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਏ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।
- 4 ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ। ਸਾਇਬਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਨਲਾਈਨ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰ ਕਿੱਥੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲੇਗਾ।
- 5 ਇਸ ਬਾਰੇ ਜੋਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਿਰਯਾਵਾ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹੁਣ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਾਇਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਅਨੰਦਮਈ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਦੱਸੋ - ਜਿਵੇਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਚਨਾ ਸੁਢਿਯਾਵਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ।
- ਅਣਚਾਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੈਫਟਵੇਅਰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਸ਼ਾਹਿਦ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਲਾਵਾ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ, ਦੋਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ। ਔਨਲਾਈਨ ਕਾਰਵਾਈ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਹੋਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਨਲਾਈਨ ਨਿਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹਵਜਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਕੁਝ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਵਹਾਰ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।
- ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਨਿਜਤਾ ਸੈਟਿੰਗਸ ਅਤੇ ਸੁਚਨਾ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਕਿ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨੂੰ, ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ।
- ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਐਪਸ ਲਈ ਉਮਰ ਰੇਟਿੰਗਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਜੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਔਨਲਾਈਨ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਨਾਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ ਨਾਮ (ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਖਾਤੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।

ਸਾਡੇ ਚਾਈਲਡਨੈੱਟ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਲਈ www.childnet.com ਤੇ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰੋ

ਮੁਢਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇਰਾਂ ਲਈ 5 ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਮਾਰਟ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 5 ਸਮਾਰਟ ਨਿਯਮ:

- S Safe ਸੁਰੱਖਿਅਤ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਪੇਸਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ।
- M Meet ਮਿਲਣ:** ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਔਨਲਾਈਨ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਏਕਸਟਰਾਕਰੂਰਾਵਾਂ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਜੁਟ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਟੈਸਟਾਂ ਤੱਥ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- A Accepting ਸਦੀਕਾਰ ਕਰਨਾ:** ਉਹਨਾਂ ਲੋਗ ਓਨ ਤੱਥੀਆਂ ਈਮੇਲ, ਸੁਨੇਹੀ ਸਦੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਚਾਈਕ, ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰਿਕਸ ਜਾਂ ਅਸਲੀਲ ਸੁਨੇਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- R Reliable ਤਰੇਸ਼ੇਯੋਗ:** ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਰ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਾਂਝ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਅਸਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸੁੱਚਾ ਹੈ।
- T Tell ਦੱਸਣਾ:** ਜੇਕਰ ਕੋਈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਏਕਸਟਰਾਕਰੂਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰੇਸ਼ੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕਿਸੇਰਾਂ ਲਈ 5 ਸੁਝਾਅ:

- 1 ਆਪਣੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਖ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ: ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਰੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਟੂਲਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੋਸਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ। ਔਨਲਾਈਨ ਪੇਸਟ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੱਥ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹਵਜਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 2 ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ: ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਨਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੂਲਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਔਨਲਾਈਨ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।
- 3 ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਰਾਹ ਨਾ ਮੰਨੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਰੋਧਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿਰੰਤਰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਵਾਰ ਕੋਈ ਦਬਾ ਦਿੰਦਾ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।
- 4 ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ: ਡਰੇਸ਼ੇਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਸੰਗੀਤ, ਫਿਲਮ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।
- 5 ਆਪਣੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ: ਡਰੇਸ਼ੇਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੌਮ/ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ।

With support from:

ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਉਪਾਅ:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk



Copyright © 2014 Childnet International

Taageerista dhalinyarta ee internetka

Warar iyo talooyin

ku socda waalidka iyo daryeelayaasha






SOMALI


Internetka – waa horukac iyo wacnaan leh

Internetku waa meel leh khayraad cfiican oo caruurta iyo dhalinyarta u suurtagalika in ay ku isku-xidhmaan, la xidhiidhaan oo ay wax u abuuraan siyaabo kala duwan, ee walxo kala duwan. Hase ahaatee, internetku si joogto ah ayay isu bedelaysaa, markaas sida caruurtaadu u adeegsanayaan farsamada teknoolajiyadda in aad la socotaa waa arrin noqon karta hawl adag. Waxaa dhacda in aad mararka qaar is tidhaahdo caruurtaadu iyaga ayaa kaa badiya dhinaca farsamada, haddana mar walba caruurta iyo dhalinyartu waxay u baahan yihiin talo iyo ilaalin marka ay timaado sida ay ugu maamulayaan noloshooda ee internetka.


Waxyaabaha ilamahaagu kala kulmayo internetku way kala duwan yihiin iyada oo ay ku xidhan tahay da'dooda iyo waxa ay ku samaynaayan internetka. Khatarta ka iman karta waxa aanu u qaybinay 4 heer.

- 


Waxa ku jira:

Agab aan ku haboonayn da'da, aan la isku-hallayn karin ama mawaad aan sharci ahayn aya caruurtaadu ka heli karaan internetka. Kala hadal caruurtaada waxa ku habboon iyo waxa aan ku habboonayn.
- 

Asluubta:

Caruurta asluubtooda awgeed waxaa la arkaa in ay khatar galaan. Waxaa loo baahan yahay in ay ixtiraamaan dadka kale ee ay kula kulmayaan internetka waana in ay ka digtoonaadaan in ay cadaymahooda bi'ayaan oo siiyaan cid aanay garanayn oo ku jira internetka, sidoo kale waa in ay ka digtoonaadaan raadka dhijitaal ka ah ee kaga hadhaya marka ay internetka galaan.
- 

Xidhiidhka:

Aad ayay muhim u tahay in caruurta ogaato in laga yaabo in saaxiibada ay internetka ku yeelanayaan in aanay ahayn cidfa ay sheegsanayaan, markaas markay cinwaan ka isdhaafsadaan, waxaa suurtagal ah in ay caddaymaha qof ahaaneed wadaagaan. Waxa taas weheliisa, waxaa laga yaabaa in ay caruurta la soo xidhiidhaan kuwa baadaya ama dan ka lihi ama doonaya in ay waxyeelleeyaan caruurta. Adiga iyo caruurtaaduba ka digtoonaada oo ogaada sida loo soo sheego ama la iska joojiyo kuwaas sida xun u adeegsanaya internetka.
- 

Ganacsi:

Waxaa laga yaabaa in aanay caruurta ogayn kharashka qarsoon iyo xayaysiiska la socda. Ku dhirtigali in caruurtaadu iska xidhaan pop-ups-ka, email-ka qashinka ah iyo in aad ku baraarujiso naftaada iyo iyagaba in ay ka digtoonaadaan in ay iibsadaan in-app-ka ee ka soo baxaya qalabka ay adeegsanayaan meeshii ay suurtagal tahay.

Waxaa ku jirta faa'iido run ah marka aad joogtayso kala sheekaysiga caruurtaada adeegsiga internetka. Ma garanayo meel aan ka bilaabo? Bilawga wada sheekaysigani waxaa ka dhalan kara.

1. Waxa aanaynaa wanaqaha qofka kale ee dhalinyarada adeegsiga internetka iyo sida ay ugu maamulayaan noloshooda.
2. Waxa aanaynaa wanaqaha qofka kale ee dhalinyarada adeegsiga internetka iyo sida ay ugu maamulayaan noloshooda.
3. Waxa aanaynaa wanaqaha qofka kale ee dhalinyarada adeegsiga internetka iyo sida ay ugu maamulayaan noloshooda.
4. Waxa aanaynaa wanaqaha qofka kale ee dhalinyarada adeegsiga internetka iyo sida ay ugu maamulayaan noloshooda.
5. Waxa aanaynaa wanaqaha qofka kale ee dhalinyarada adeegsiga internetka iyo sida ay ugu maamulayaan noloshooda.

Maxaan hadda samayn karaa?

- Joogtee in aad caruurtaada yeelataan wada hadal furan oo ku dhiirigali in ay kaala hadlaan sida ay u adeegsadaan internetka: tusaale waa ayo cidda ay la hadlaan, adeegga ay isticmaalaan, iyo wax kasta oo ay la kulmaan.
- Waxaad abuurtaan xad aan la dhaafi karin adiga iyo caruurtaada, waxaad ka filayso, goorta ay internetka ku jiraan.
- U sheeg hab iyo hanaan ay kaga baxaan xaalad kasta oo ay la kulmaan oo aanay jeclaysan – sida in ay iska xidhaan shaashadda, in ay qof wayn u sheegaan oo ay ku kalsoon yihiin iyo in ay adeegsadaan nidaamka lagu war bixiyo ee internetka ka midka ah.
- Tixgeli in aad adeegsato barnaamijka shaandhaynta (software) ee lagu joojiyo walaxda aanad rabin. Waxaa shaandhaynta u raaci kara, xasuufo in aad caruurtaada kala hadasho, iyo in aad la gasho internetka, labaduba waa arimo wax ku ool ah in caruurta wax laga baro.
- Ku dhiirigali caruurtaada 'ka fikir inta aanad waxba dirin.' Internetka falkeedu raad ayuu ku yeelan karaa adiga iyo cid kalaba. Waxa gaarka ah ee internetka lagu diraa waxay noqon kartaa wax guud oo kuwa kalana kula wadaagi karaan, waxaana suuragal ah in ay halkaas in badan ku sugnaato.
- Faham sharci-ga. Asluubaha qaarkood ee internetka ayaa laga yaabaa in ay sharci jabin yihiin, tusaale marka aad wax ka soo dheegaanayso internetka ama aad cid wax la wadaagayso. Karaan u yeelo in aad sharci-ga ka fiirsato.
- Baro naftaada in aad dhawran karto airmaha kuu gaarka ah iyo adeegyada nidaamka lagu warbixinta ee laga heli karo wabsaydada la caanka ah.
- Haddii ilmahaaga lagu baado internetka, kaydi caddaymaha oo dhan oo baro meesha aad u sheegi lahayd dhacdaa oo dhan, tusaale dugsiga oo kale, cidda aad adeegga internetka ka haysato, ama booliiska haddii sharci-ga la jabyo.
- Baro oo ku rekell adigu naftaadu in aad xadayn karto waxyaabaha ku habboon dada caruurta ee cayaaraha iyo apps-ka. Waxaad kale oo aad eegtaa waxyaabaha waalidinta kale ku taliyaan ee internetka ku qoran kuwaas oo waxtar yeelan kara.
- Waxaad samaysaa email qoys oo caruurta galaan markay internetka cayaaro iyo websayt cusub ka furanayaan.
- Caruurtaada ku dhiirigali in ay adeegsadaan naanayso meeshii suuragal ah halkii ay ka adeegsan lahaayeen magac dhan, si ay u ilaaliyaan caddaymahaooda, ayna password-yo adag u sameeyaan xisaab walba.
- U samee PIN ama password qalabka aad adeegsanayso si aad u ilaaliyo caddaymahaaga.

Isqor joomaalka caruurta (our Childnet newsletter) ee www.childnet.com.

Caawi oo hubi in caruurtaadu si ammaan ah u galaan internetka, ayaga oo raacaya xeerarkayaga HUFAN "SMART" ee caruurta dhigata dugsiga hoose, ama 5 arimood oo loogu talagalay Dhawr iyo Toban Jirka.

5 Xeerar "SMART" (HUFAN) ee caruurta dugsiga hoose:

5 talooyin oo ku socda dhalinta:

S	Safe (Ammaan): Airmaha ka ilaali oo ka bixin caddaymo marka aad ku hadlayso internetka, caddaymo ka waxaa ka mid ah emailka, telefoonka iyo password-ka.
M	Meet (Kulamo): In aad la kulanto qofaad ka baratay internetka oo keli ah waa halis. La kulan marka waalidka ama daryeeluhu ogolaado iyo waliba marka ay igagu kula joogaanoto keli ah. Xasuuqay saxiibbada internetku welli waa cid aarad aqoon in kasta oo aad mudo kawada socdeen internetka.
A	Accepting (Ogolaansho): Ogolaanshaha email-ka, fakasyada, ama furidda faylaska, muuqaalada ama qoraalada ka imenaya dad aarad aqoon ama aan la aamini kari waxay keeni karaan dhibaato – waxay xambaarsanaan karaan fayraska ama fannimo xunxun!
R	Reliable (Isku-hallayn): Qof ku jira internetku waxa uu awoodaa in uu ka been sheego cidda uu xafay warka internetku waxa uu noqon karaa mid aan run ahayn. Mar walba hubi adiga oo eegaya websaytka kale, buugaag, ama cid kale oo taqaan. Haddii aad jeceeshahay in aad internetka ku sheekaysato waxaa fiican in aad la hadasho dadka aad sida caadiga ahsaaxiibka iyo qoyska u taqaanay.
T	Tell (U sheeg): Waalidka u sheeg, daryeelaha ama qof wayn oo aad aamintan tahay haddii cid ama wax, si kuu cidhiidhi galiyaan ama aad la wadaado ama haddii adiga ama cidaad garayso lagu dhibaateeyo internetka.

1	Dhawr sharci-ga internetka: adeegso nidaamka internetka lagugu siiyay si aad u maamusho raadadka (footprints) aad kaga tegayso oo 'ka fikir inta aanad dirin.' Waxa internetka loo diraa waxaa suurawda in ay waliqeedba halkaas ku jirto oo cid waliba eegi karto.
2	Ogow meesha aad ka heli karto kaalmo: faham sida aad ugu warani lahayd cidda aad kaga jirto internetka iyo sida aad isaga joojin lahayd iyo sidaad utirintin lahayd. Haddii ay dhacaan wax kaaga cadhaysiyo internetka, mar walba cidayaad u sheegi kartaa.
3	Ilaw dabcin cadaadiska: haddii aad lumiso qaashaanka waxaa kaa lumi kontroolki; marka aad taabato dir dib uma soo celin karted.
4	Sharci-ga dhawr: waxaad adeegsataa adeeg ku haboon oo waxaad oogaataa sharci-haan sidii aad idhegaysi film (muuqaal) TV-ga aad rabto u heli lahayd.
5	Baro meesha aqoonta: adeegso walax-aqooneed ka yimi meel lagu kalsooraan karo oo xasuufo in aad ku ammaanto cidda aad aqoon tooda, fikirkooda adeegsato.

With support from:



Talooyin dheeraad ah taageero dhinacyo badan:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk

Copyright © 2014 Childnet International



Internet - un lugar estimulante y positivo

Internet es un recurso increíble que permite a niños y adolescentes relacionarse, comunicarse y ser creativos de muchas formas, a través de varios tipos de dispositivos. Sin embargo, Internet siempre está cambiando y puede ser todo un reto mantenerse al tanto del uso que sus hijos dan a esta tecnología. A veces puede parecer que sus hijos saben más que usted sobre Internet, pero los niños y adolescentes necesitan consejo y protección en lo que se refiere a proteger sus actividades "en línea".

Los problemas que sus hijos pueden encontrar en Internet varían dependiendo de su edad y del tipo de actividades que hacen en línea. Hemos agrupado los posibles riesgos en 4 categorías.

- 

Contenido: Existen contenidos en Internet inapropiados según la edad de sus hijos, o contenidos poco seguros o ilegales a los que sus hijos pueden tener acceso. Hable con sus hijos sobre el contenido que es adecuado, y el contenido que no es adecuado para ellos.
- 

Conducta: Los niños pueden ponerse en riesgo con su conducta. Necesitan mostrar respeto hacia la demás gente en Internet y ser siempre precavidos con la información personal que dan a personas desconocidas en línea. También deben saber que dejan una "huella digital" cada vez que utilizan Internet.
- 

Contacto: Es importante que los niños sepan que los nuevos amigos que hacen en línea pueden no ser lo que dicen ser, y que una vez que se añaden a una cuenta personal, se comparte información personal con ellos. Además los niños pueden ser contactados directamente por acosadores o personas con malas intenciones que quieren aprovecharse de ellos. Usted y sus hijos deben aprender a saber cómo denunciar y bloquear a este tipo de personas.
- 

Comercialismo: La gente joven muchas veces no sabe que se paga por algunos servicios y del bombardeo con publicidad. Enséñe a sus hijos a bloquear o eliminar basura y ventanas emergentes no deseadas, e infórmese y ayude a informar a los niños de las aplicaciones de pago que van asociadas al uso de algunos programas y dispositivos.

Siempre se logran avances cuando se habla del uso de Internet con los jóvenes. ¿No está seguro de por dónde empezar? Estas indicaciones pueden ayudarle.

- 

1 Pregúntele a sus hijos directamente sobre los tipos de Internet y las aplicaciones que les gusta usar así como sus actividades preferidas en línea.
- 

2 Pregúntele si saben cómo protegerse cuando usan Internet y hacen en línea. Pregúntele a sus hijos cómo les gusta compartir información sobre seguridad en línea, y cómo lo aprenden. Sobre compartir contenido en línea, ¿qué es donde está bien y qué es lo que podría ser compartido?
- 

3 Pregúntele si sabe dónde ir a buscar ayuda para obtener ayuda, o dónde obtener consejos sobre seguridad en línea, sobre la configuración de privacidad y cómo bloquear o bloquear los servicios cuando les es preferible.
- 

4 Pregúntele si puede ayudar a otras personas. ¿A qué hijos pueden recibir ayuda? ¿Cómo puede ayudar a otros niños a hacer en línea o hacer lo mejor, o tal vez sus hijos tendrán amigos que tienen problemas con el uso de Internet y ellos pueden ayudarlos y ayudarlos más tarde de esta manera.
- 

5 Reflexione sobre el uso que hacen miembros de la familia hace en Internet. ¿Qué actividades se pueden hacer en familia con Internet? ¿Hay algunas actividades que le gusta hacer a toda la familia con Internet?

¿Qué puedo hacer en este instante?

- Habla abiertamente con sus hijos y deles la confianza necesaria para que le digan cómo usan Internet: por ejemplo, con quién hablan, los programas y servicios que usan, y cualquier problema que puedan tener por la actividad en línea.
- Es una buena idea hacer un "pacto de familia" para fijar los límites de los niños cuando usan Internet. Esto también sirve para que sepan qué es lo que usted espera de ellos cuando usan Internet.
- Dele a sus hijos estrategias para saber qué hacer con un contenido en Internet que les moleste. Por ejemplo, apagar la pantalla, avisarle a un adulto al que le tengan confianza e incluso cómo usar los servicios en línea para informar de abusos.
- Debe plantearse incluso el uso de algunos programas que filtran y bloquean el contenido no deseado. Además de estos filtros, recuerde que lo más efectivo es educar a sus hijos sobre el uso de Internet a través de lo que usted habla con ellos y de la vigilancia que usted hace cuando los niños usan Internet.
- Enseñe a sus hijos a "pensar antes de publicar". Las acciones en línea tienen efecto no sólo sobre quien las hace, sino también en las vidas de otras personas. Las publicaciones que supuestamente se hacen en privado en línea pueden hacerse públicas por algunas personas, e incluso quedan registradas en Internet para siempre.
- Hay que tratar de conocer la ley. Algunas actividades en línea pueden ser ilegales. Por ejemplo, cuando se bajan archivos o se comparte información con otras personas. Esté dispuesto para recomendar y buscar consejo sobre cuestiones legales.
- Familiarícese con las configuraciones de privacidad y con los soportes de información y ayuda en los sitios de Internet y aplicaciones más populares.
- Si su hijo(a) está siendo acosado(a) en línea, guarde toda la evidencia disponible y averigüe cómo y dónde informar del incidente, por ejemplo, a la escuela, al proveedor del servicio o programa, o a la policía si existe un delito.
- Familiarícese con las clasificaciones de edad para juegos y aplicaciones. Esto puede ayudarle a saber si el contenido es apropiado y para qué edad lo es. También busque foros u otras fuentes de Internet para conocer las opiniones de otros padres. Esto puede ser muy útil.
- Tenga una cuenta de e-mail para toda la familia que sus hijos usen cuando se suscriban a nuevos juegos y sitios en Internet.
- Aconseje a sus hijos a usar seudónimos (cuando sea posible) en lugar de su nombre completo en línea, para proteger su información personal, y también a crear una contraseña (que sea segura) para cada cuenta en línea que tengan.
- Ponga una clave de identificación o contraseña en todos los aparatos o dispositivos para proteger la información personal.

Suscríbase al boletín de información de Childnet: www.childnet.com

Para que sus hijos sepan cómo estar protegidos cuando usan Internet, ayúdelos a utilizar nuestras "reglas SMART" para niños en educación primaria, o nuestros 5 "consejos" para adolescentes.

5 reglas "SMART" (LISTO) para niños en primaria

- S Safe (Seguridad):** Ten cuidado para no dar información personal cuando estés hablando o publicando información en línea. La información personal incluye tu dirección de e-mail, número de teléfono y contraseñas.
- M Meet (Encontrar):** Encontrar de verdad a alguien que sólo conoces por Internet puede ser peligroso. Para encontrar a esta persona necesitas el permiso de tus padres o de tus cuidadores. Y necesitas que tus padres o cuidadores estén contigo cuando vayas a encontrarte con esta persona. Recuerda que los amigos que tienes en Internet son desconocidos en la vida real, aunque ya hayas estado en contacto con ellos durante mucho tiempo.
- A Accepting (Aceptar):** Aceptar e-mails o mensajes o abrir archivos o imágenes o textos de personas que no conoces o que no te den confianza pueden darte problemas. ¡Pueden tener virus o ser desagradables!
- R Reliable (Confianza):** Alguien que encuentres en Internet puede estar diciendo mentiras y puede que no sea cierta la información que pone en Internet. Siempre comprueba la información con ayuda de otros sitios o páginas de Internet, en libros, o preguntándole a alguien que sepa. Si te gusta usar los "chats" y charlar en línea, recuerda que siempre es mejor hablar con la gente de carne y hueso que te rodea: tus amigos y tu familia.
- T Tell (Comunica):** Si alguien o algo te está haciendo sentir incómodo o poco cómodo, o si tú o alguien que tú conoces está siendo molestado, díselo a tus padres o a las personas que te cuidan o a algún adulto al que le tengas confianza.

5 Consejos para adolescentes

- 1 Protege tu reputación en línea:** usa las herramientas que te ofrecen los servicios y programas en línea para saber qué hacer con tu "huella digital" y acuérdate siempre de la regla "pensar antes de publicar". Los contenidos publicados o posteados pueden durar para siempre y alguien puede hacerlos públicos.
- 2 Investiga dónde puedes obtener ayuda:** obtén información para saber cómo avisar a los proveedores de servicios y programas y cómo usar las herramientas para bloquear y para borrar. Si algo pasa que te hace sentir mal cuando usas Internet, siempre puedes contárselo a alguien.
- 3 No cedas cuando te presionen:** si por algún motivo te "dejas llevar", puedes perder el control. Una vez que has enviado la publicación o mensaje no puedes borrarlo ni recuperarlo.
- 4 Respeta la ley:** utiliza servicios o programas que sean de confianza y que sean legales para oír y ver la música, la TV y las películas que te gustan.
- 5 Agradece si tomas material prestado:** siempre usa contenidos de confianza, y recuerda mencionar a la persona que hizo el trabajo o que tuvo la idea original.

With support from:



Para más consejos y recursos, visite:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk

Copyright © 2014 Childnet International

Childnet International
بشپیمانی آنلاین از جوانان
اطلاعات و راهنمایی برای والدین و سرپرستان

اینترنت - مکانی الهام بخش و مثبت

اینترنت یک منبع شگفت انگیز است که کودکان و نوجوانان را قادر می سازد از طرق مختلف، در طیف وسیعی از دستگاه ها ارتباط برقرار کرده و حلاق باشند. با این حال، اینترنت همیشه در حال تغییر است و اینکه بتوانید در استفاده از فناوری فرزندان به روز باشید، می تواند یک چالش باشد. ممکن است گاهی اوقات احساس کنید که فرزند شما مهارت های فنی بهتری نسبت به شما دارد، اما کودکان و نوجوانان هنوز در مدیریت زندگی خود به مشاوره و محافظت نیاز دارند. مسائلی که ممکن است فرزندان شما در اینترنت با آن روبرو شوند بسته به سن و فعالیت های آنلاین آنها متفاوت خواهد بود. ما خطرات بالقوه آنلاین را در این 4 گروه قرار داده ایم.

هدایت:

کودکان باید از تأثیر فعالیت آنلاین بر روی خود و سایر افراد و رد پای دیجیتالی که در اینترنت ایجاد می کنند آگاه باشند. احساس ناشناس بودن آنلاین آسان است، و به این دلیل مهم است که کودکان از اطلاعاتی که ممکن است مشاهده کنند و به طور بالقوه به اشتراک بگذارند آگاه باشند. هنگام استفاده از اینترنت، مهم است که اطلاعات شخصی را امن نگه داشته و آن را با افراد غریبه به اشتراک نگذارید. کودک خود را تشویق کنید در هنگام برقراری ارتباط با دیگران به صورت احترام و مسئولیت پذیر رفتار کند و در نظر داشته باشد که چگونه ممکن است آنچه را که به اشتراک می گذارد بر روی خودش هم تأثیر بگذارد. در مورد اهمیت گزارش مکالمات، پیام ها، تصاویر و رفتارهای نامناسب و چگونگی انجام این کارها با کودک خود صحبت کنید.

محتوا:

برخی از محتوای آنلاین برای کودکان مناسب نیست و ممکن است آسیب رساننده و یا مضر باشد. این امر در مورد محتوای قابل دسترسی و مشاهده از طریق شبکه های اجتماعی، بازی های آنلاین، وبلاگ ها و وب سایتها صادق است. برای کودکان مهم است که قابلیت اطمینان مطالب آنلاین را بدانند و آگاه باشند که ممکن است صحیح نباشد یا با تعصب نوشته شده باشد. ممکن است کودکان از آنجا که شروع به آزرایی، محتوا از این طریق می کنند، به کمک شما نیاز داشته باشند. استفاده یا بازگویی از محتوای دارای حق چاپ بدون اجازه نویسنده می تواند عواقب قانونی داشته باشد.

تماس:

مهم است کودکان بدانند که دوستان جدیدی که به صورت آنلاین ساخته می شوند ممکن نیست کسانی باشند که می گویند آنها هستند و به محض اضافه شدن یک دوست به یک حساب آنلاین، ممکن است اطلاعات شخصی خود را با آنها به اشتراک بگذارند. بررسی منظم لیست دوستان و حذف مخاطبین ناخواسته یک گام مفید است. تنظیمات حریم خصوصی به صورت آنلاین ممکن است به شما امکان دهد اطلاعاتی را که هر دوستی قادر به دسترسی به آن است، سفارشی کنید. اگر نگران هستید که فرزند شما با شخص دیگری در تماس جنسی نامناسبی هست یا بوده است، بسیار ضروری است که آن را از طریق مرکز بهره برداری کودک و محافظت آنلاین (www.ceop.police.uk) به پلیس گزارش دهید. اگر فرزند شما به صورت آنلاین مورد آزار و اذیت شود، این نیز می تواند بصورت آنلاین و آفلاین گزارش داده شود. اگر کسی کودکان را مورد آزار و اذیت قرار می دهد و احساس ناراحتی می کند، یا اگر یکی از دوستانش بصورت آنلاین او را تهدید میکند، به کودک خود بگویید که فوراً با یک بزرگسال قابل اعتماد تماس بگیرد.

بجارت گیری:

حریم خصوصی و لذت بردن آنلاین جوانان امروز ممکن است تحت تأثیر برنامه های تبلیغاتی و بازاریابی قرار بگیرد. این همچنین میتواند به معنای ناخواسته هزینه کردن آنلاین بطور مثال در برنامه ها باشد. کودک خود را تشویق کنید تا اطلاعات شخصی خود را به صورت خصوصی حفظ کند. یاد بگیرد که چگونه باپ آپ و ایمیلهاک اسیم را مسدود کند، امکان خرید در برنامه ها را در صورت امکان خاموش کند و هنگام پر کردن فرمهای آنلاین از آدرس ایمیل خانوادگی استفاده کند. کودک خود را از کلاهبرداریهایی که ممکن است به دنبال دستیابی به حسابهای شخصی باشد آگاه کرده و به آنها توصیه کنید در باز کردن پیوست ایمیل هایی که به نظر می رسد از سازمانهایی مانند بانک و ارائه دهندگان خدمات باشند، محتاط باشید.

مزایای واقعی در برقراری گفتگوی آزاد با فرزند شما در مورد استفاده از اینترنت آنها وجود دارد. مطمئن نیستید باید از کجا شروع کنید؟ این پیشنهادات شروع کننده مکالمه می توانند به شما کمک کنند.

- 1 از فرزندان خود بخواهید درباره سایتهایی که دوست دارند از آنها دیدن کنند و لذت ببرند، تا شما صحبت کنید.
- 2 از آنها در مورد چگونگی ایمن ماندن آنلاین پرسید چه نکاتی برای شما دارند و کجا آنها را یاد گرفتید؟ چه اشکالی دارد و چرا نباید به اشتراک گذاشته شود؟
- 3 از آنها بخواهید که آن آنها میتوانند برای کمک به کجا مراجعه کنند، مشاوره ایمنی، تنظیمات حریم خصوصی و نحوه گزارش یا مسدود کردن سرویسهایی که از آنها استفاده میکنند را بیابند.
- 4 آنها را تشویق کنید که به کسی کمک کنند شاید آنها بتوانند به شما نشان دهند که چگونه می توانند کاری بهتر از طریق اینترنت انجام دهند یا ممکن است دوستی داشته باشند که از کمک و پشتیبانی آنها بهره مند شوند.
- 5 به چگونگی استفاده از اینترنت فکر کنید، چه کار دیگری برای استفاده از اینترنت میتوانند انجام دهید؟ آیا فعالیتهایی وجود دارد که می توانند به عنوان یک خانواده از آنها لذت ببرند؟

روشهای بیشتری برای شروع مکالمه درباره ایمنی آنلاین را در اینجا بیابید: www.childnet.com/have-a-conversation

الآن چه کاری می توانم انجام دهم؟

- با فرزندان گفتگوی صادقانه داشته باشید و او را ترغیب کنید تا در مورد استفاده از اینترنت با شما صحبت کند: به عنوان مثال با چه کسی صحبت می کند، خدماتی که از آنها استفاده میکند و هر مشکلی که ممکن است داشته باشد.
 - برای تعیین مرزهای میان فرزندان و انتظارات خود در هنگام استفاده از اینترنت، یک توافق نامه خانوادگی ایجاد کنید، توافق نامه الگو را می توان در www.childnet.com/have-a-conversation یافت.
 - به فرزندان استراتژی دهید تا با هرگونه محتوای آنلاین که در آن راحت نیست برخورد کند - مانند خاموش کردن صفحه نمایش. گفتنی به بزرگسالانی که به آنها اعتماد دارد و از امکانات گزارش گیری آنلاین استفاده کند.
 - برای مسدود کردن محتوای ناخواسته، از ابزارهای فیلتر استفاده کنید. علاوه بر فیلتر کردن، به یاد داشته باشید که بحث با فرزندان و دخالت در استفاده از اینترنت آنها، دو روش مؤثر برای آموزش آنها در مورد اینترنت هستند.
 - کودکی خود را ترغیب کنید که "قبل از ارسال فکر کند"، اقدامات آنلاین می تواند به تنها خود شما بلکه زندگی دیگران را تحت تأثیر قرار دهد. محتوای ارسال شده به صورت آنلاین می تواند توسط دیگران به اشتراک گذاشته شود و ممکن است برای همیشه آنلاین بماند.
 - قانون را به خوبی درک کنید. برخی از رفتارهای آنلاین ممکن است باعث قانون شکنی شود، به عنوان مثال هنگام بازگویی یا به اشتراک گذاری مطالب یا دیگران. تلاش کنید قادر به ارائه خدمات حقوقی باشید.
 - با تنظیمات حریم خصوصی و ویژگی های گزارش دهی موجود در سایتهای، خدمات و برنامه های معروف آشنا شوید.
 - اگر فرزندان به صورت آنلاین مورد آزار و اذیت قرار میگیرند، تمام مدارک موجود را ذخیره کنید و مطمئن باشید که او می تواند مشکلش را با چه چهره ای در میان بگذارد، مثلاً به مدرسه، ارائه دهنده خدمات اجتماعی یا پلیس اطلاع دهد.
 - خود را با سیستم رده بندی سنی برای بازیها و برنامه هایی که می تواند به نشان دادن سطح و مناسب بودن محتوا کمک کند آشنا سازید. همچنین ببینید آیا نظرات والدین دیگر چیست شاید برایتان مفید باشد.
 - یک آدرس ایمیل خانوادگی تنظیم کنید که فرزندانتان هنگام ثبت نام در بازیها و وب سایتهای جدید بصورت آنلاین بتوانند از آنها استفاده کنند.
 - کودک خود را تشویق کنید تا از اسم مستعار (در صورت امکان) به جای نام کامل خود به صورت آنلاین، برای محافظت از اطلاعات شخصی خود استفاده کند و برای هر حساب رمزهای عبور، فوی ایجاد کند.
- در خبرنامه Childnet ما ثبت نام کنید www.childnet.com

با استفاده از قوانین SMART برای کودکان در سن ابتدایی با 6 نکته برای نوجوانان ، اطمینان حاصل کنید که فرزندانان می دانند چگونه به صورت آنلاین ایمن بمانند.

قوانین SMART برای کودکان در سن ابتدایی:

- S** **این:** اطلاعات شخصی خود را ایمن نگه دارید. هنگام گپ ردی با ارسال آنلاین مواردی مانند نام کامل، رمز ورود یا آدرس خانه خود را به هیچ کس ندهید. به یاد داشته باشید که اطلاعات شخصی را می توان در تصاویر و فیلم هایی که به اشتراک گذاشته می شوند، مشاهده کرد.
- M** **ملاقات:** با شخصی که فقط آنلاین می شناسید ملاقات نکنید، حتی اگر دوستی دوستی باشد، زیرا او هنوز غریبه است. اگر کسی که فقط از طریق آنلاین می شناسید از شما خواسته است تا اطلاعات شخصی یا عکس ها و فیلم های خودتان را برای او بفرستید، سرراً این مطلب را به بزرگسالان بگویند و آن را در www.thinkuknow.co.uk گزارش دهید.
- A** **پدر/مادر:** قبل از کلیک بر روی یا بار کردن چیزی آنلاین (مانند پوسترها، آهنگ ها، برنامه های آموزشی - عکس) یا دادن فکر کنید و اگر مطمئن نیستید آن شخص کیست یا آنچه را برای شما ارسال کرده اند چیست هیچ چیزی را قبول نکنید.
- R** **قابلیت اطمینان:** شما به همه چیزهایی که آنلاین می بینید نمیتوانید اعتماد کنید زیرا بعضی از موارد می تواند قدیمی، اشتباه یا کاملاً درست نباشند. همیشه 3 و 2 (و 1) سایت را مقایسه کنید، کتاب ها را بررسی کنید و در مورد آنچه آنلاین پیدا می کنید با کسی صحبت کنید.
- T** **تکمیله:** اگر چیزی با شخصی باعث ناراحتی، نگرانی یا سرخوردگی شما شده است، به یک فرد بزرگتر بگویید. می توانید با یک معلم، والدین، سرپرست یا زندگی کار، مانند Childline 0800 11 صحبت کنید.
- !** **قلب:** به یاد داشته باشید که همیشه با یک قلب جیرباز و با احترام با دیگران رفتار کنید. اگر از هر اتفاقی که آنلاین می افتد نگران یا ناراحت شوید، اینترنت را به مکان دیگری تبدیل کنید.

6 نکته برای نوجوانان:

- 1** **از اعتبار آنلاین خود محافظت کنید:** از ابزارهای ارائه شده توسط خدمات آنلاین برای مدیریت ردیابی دیجیتال خود استفاده کنید و "قبل از ارسال فکر کنید" محتوای ارسال شده به صورت آنلاین می تواند توسط دیگران به اشتراک گذاشته شود و ممکن است برای همیشه آنلاین بماند.
- 2** **بدانید از کجا می توانید کمک بگیرید:** نحوه گزارش دادن به ارائه دهندگان خدمات اینترنت را بیابید و از ابزارهای مسدود کننده و حذف کننده استفاده کنید. اگر اتفاقی بیفتد که شما را آنلاین ناراحت کند، هیچ وقت در نیست که به کسی بگویید.
- 3** **بحث فشار قرار نگیرید:** اگر چهار خود را از دست دهید، کنترل خود را از دست داده اید. پس از فشار دادن دکمه ارسال، نمی توانید آن را پس بگیرید.
- 4** **به قانون احترام بگذارید:** از خدمات قابل اعتماد استفاده کنید و بدانید که چگونه به طور قانونی به موسیقی، فیلم و برنامه های تلویزیونی مورد نظر خود دسترسی پیدا کنید.
- 5** **منابع خود را باید کنید:** از مطالب قابل اعتماد استفاده کنید و به یاد داشته باشید که هنگام استفاده از کار / ایده های افراد دیگر حق اعتبار آنها را در نظر بگیرید.
- 6** **یک منتقد انتقادی باشید:** همه چیز با همه اشخاص قابل اعتماد نیستند. درباره آنچه می بینید و در سایتهای، رسانه های اجتماعی و برنامه ها شاهد مشاهده میکنید به دقت فکر کنید.

Gençler için çevrimiçi destek

Ebeveynler ve bakıcılar için bilgi ve tavsiyeler



TURKISH

İnternet – ilham verici ve pozitif bir yer

İnternet, çocukların ve gençlerin bir dizi cihaz aracılığıyla farklı şekillerde bağlantı kurması, iletişimde bulunması ve yaratıcı olmasına izin veren muhteşem bir kaynaktır. Ne var ki İnternet sürekli olarak değişmektedir ve çocuklarınızın teknolojiyi nasıl kullandıklarını takip etmek zor olabilir. Bazen çocuklarınızın sizden daha ileri teknik becerilere sahip olduklarını düşünebilirsiniz, fakat çocuklar ve gençler yine de hayatlarını çevrimiçi olarak yönetmek konusunda tavsiye ve korumaya ihtiyaç duyarlar.

Çocuklarınızın İnternette karşılaşılabileceği sorunlar yaşlarına ve çevrimiçi faaliyetlerine bağlı olarak değişiklik gösterecektir. Potansiyel çevrimiçi riskleri bu dört kategori altında gruplandırıldı:

- İçerik:** Çocuklarınız yaşa uygun olmayan, güvenilmez veya yasadışı içeriğe çevrimiçi olarak erişebilir. Çocuğunuzla ne tür içeriğin uygun olduğu ve neyin uygun olmadığı konusunda konuşun.
- Davranış:** Çocuklar kendi davranışları nedeniyle risk altında olabilir. Diğer insanlara çevrimiçiyken saygı göstermeli ve arkadaşlıklarını dijital ayakta konusunda bilinçli olmanın yanı sıra, tanımadıkları insanlara çevrimiçi olarak kişisel bilgi verme konusunda da dikkatli olmalıdırlar.
- İletişim:** Çocukların, edindikleri çevrimiçi arkadaşların her zaman kimlikleri konusunda dürüst olmayabileceklerini anlamaları ve bir arkadaşın çevrimiçi bir hesaba eklenmesinden sonra onunla kişisel bilgiler paylaşmakta olabileceklerini anlamaları önemlidir. Çocuklar bunun yanı sıra zorbalıkta bulunabilecek veya onları kendilerine çekmek veya taciz etmek isteyebilecek insanlarla da karşılaşabilirler. Kendinizi ve çocuğunuzunuzu, bu tür davranışlarda bulunan kullanıcıları rapor etme veya engelleme konusunda bilgilendirin.
- Ticari Tutum:** Gençler gizli ücretlendirme ve reklamlardan haberdar olmayabilir. Çocuğunuzunuzu, kendinden açılır mesaj, spam e-postaları engelleme konusunda teşvik edin ve onları ve kendinizi, mümkün durumlarda uygulama içi satın alımlar konusunda bilgilendirin.

Çocuğunuzla İnternet kullanımı konusunda açık bir diyalog kurmak gerçekten çok yararlıdır. Nereden başlayacağınızı bilmiyor musunuz? Bu diyalog başlatıcı cümle tavsiyeleri yardımcı olabilir.

- 1 Çocuklarınızın çevrimiçi olarak nasıl güvenli edilebileceğini öğrenin. Güvenli edilebilirlik, bu konuda önemli ipuçları, yöntemler ve durumları paylaşın. Öğrenmiş olduğunuzu paylaşın. "Nasıl güvenli edilebilir?" diye sorarak başlayın.
- 2 Onları çevrimiçi olarak güvenli edilebilirlik konusunda bilgilendirin. Güvenli edilebilirlik, bu konuda önemli ipuçları, yöntemler ve durumları paylaşın. Öğrenmiş olduğunuzu paylaşın. "Nasıl güvenli edilebilir?" diye sorarak başlayın.
- 3 Onları çevrimiçi olarak güvenli edilebilirlik konusunda bilgilendirin. Güvenli edilebilirlik, bu konuda önemli ipuçları, yöntemler ve durumları paylaşın. Öğrenmiş olduğunuzu paylaşın. "Nasıl güvenli edilebilir?" diye sorarak başlayın.
- 4 Onları çevrimiçi olarak güvenli edilebilirlik konusunda bilgilendirin. Güvenli edilebilirlik, bu konuda önemli ipuçları, yöntemler ve durumları paylaşın. Öğrenmiş olduğunuzu paylaşın. "Nasıl güvenli edilebilir?" diye sorarak başlayın.
- 5 Her zaman İnterneti nasıl kullandığını konusunda sorun. İnterneti nasıl kullandığını sorarak başlayın. İnterneti nasıl kullandığını sorarak başlayın. İnterneti nasıl kullandığını sorarak başlayın.

Şu anda ne yapabilirim?

- Çocuğunuzla açık bir diyalog kurun ve onları, internet kullanımları hakkında size bilgi vermeleri konusunda teşvik edin; konuştukları kişiler, kullandıkları hizmetler ve yaşamakta olabilecekleri sorunlar gibi.
- İnternetteyken çocuğunuz için olan sınırlar ve sizin beklentilerinizi belirlemek için aile düzeyinde bir anlayış geliştirin.
- Çocuğunuza, rahatsız oldukları çevrimiçi içerik ile başa çıkmak için stratejiler gösterin – ekranı kapatmak, güvendikleri bir yetişkine durumu bildirmek ve çevrimiçi raporlama özelliklerini kullanmak gibi.
- İstenmeyen içeriği bloke etmek için filtreleme yazılımları kullanmayı düşünün. Filtrelemenin yanı sıra, çocuğunuzla olan diyalogun ve internet kullanımları hakkındaki bilginizin onları internet konusunda bilgilendirmek için etkili araçlar olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzun, göndermeden önce düşünmeleri konusunda teşvik edin. Çevrimiçi faaliyetler yalnızca sizi değil, diğerlerinin yaşamını da etkileyebilir. Çevrimiçi olarak gizli gönderilen içerik başkaları tarafından halka açık olarak paylaşılabilir ve sonsuza dek çevrimiçi olarak kalabilir.
- Yasaları anlayın. İçerik indirme ve diğerleriyle paylaşma gibi bazı çevrimiçi davranışlar yasaları ihlal edici olabilir. Yasal hizmetler konusunda tavsiye vermek için hazırlıklı olun.
- Popüler web siteleri ve hizmetlerde mevcut olan gizlilik ayarları ve raporlama özellikleri hakkında bilgilendirin.
- Çocuğunuz çevrimiçi olarak taciz ediliyorsa, mevcut olan tüm kanıtları kaydedin ve bu olayı nereye rapor edebileceğinizi öğrenin, okul, hizmet sağlayıcısı veya yasalara ihlalinin durumu hakkında polis teşkilatı gibi.
- Oyun ve uygulamaların yaş sınırları konusunda bilgi edinin, bunlar içeriğin düzey ve uygunluğunu göstermeye yardımcı olabilir. Aynı zamanda diğer ebeveynlerin size yardımcı olabilecek değerlendirmelerini sunup sunmadıklarını kontrol edin.
- Çocuklarınızın çevrimiçi olarak yeni oyun veya web sitelerine üye olmak için kullanabilecekleri bir aile e-posta adresi edinin.
- Çocuklarınızı, çevrimiçi olarak kişisel bilgilerinizi korumak için (mümkün olan yerlerde) tam adları yerine takma adlar kullanmalarını ve her bir hesap için güçlü birer şifre belirlemeleri konusunda teşvik edin.
- Cihazlarda, kişisel bilgileri korumak amacıyla bir PIN veya şifre belirleyin.

Childnet bültenimize: www.childnet.com

Küçük yaşta çocuklar için olan AKILLI Kurallarımızı veya Gençler için 5 İpucunu kullanarak çocuklarınızın çevrimiçi olarak nasıl güvende olacağını öğrendiklerinden emin olun.

Küçük yaşta çocuklar için 5 "SMART"(AKILLI) Kural:

- S Safe (Güvenli):** Çevrimiçi sohbet veya bir şey gönderme sırasında kişisel bilgiler vermemeye dikkat edin. Kişisel bilgilere, e-posta adresinize, telefon numaranıza ve şifrenize de dikkatli olun.
- M Meet (Buluşma):** Yalnızca çevrimiçi olarak iletişim kurduğunuz biriyle buluşmak tehlikeli olabilir. Bunu yalnızca ebeveyn veya bakanınız izniyle ve bu durum da bile yanınızda bulunmaları koşuluyla yapın. Çevrimiçi arkadaşlarınız, onlarla uzun bir süre için konuşuyorsanız bile hala yabancılar olduklarını unutmayın.
- A Accepting (Kabul etme):** Tanımadığınız veya güvenmediğiniz insanlardan e-postalar ve mesajlar kabul etmeyin veya gönderilen dosyaları açmak sorunlara yol açabilir – virüs veya hoş olmayan mesajlar içerebilirler!
- R Reliable (Güvenilir):** Çevrimiçi olan bir kişi olduğunuz konusunda yalnızca söyleyebilir veya internette yer alan bilgiler doğru olmayabilir. Bilgileri, her zaman diğer web sitelerine, fotoğraflara bakarak veya bilen birine sorarak kontrol edin. Çevrimiçi olarak sohbet etmekte hoşlanıyorsanız, bunu yalnızca gerçek hayattaki arkadaşlarınız veya aile bireyleriyle yapmanız en iyisidir.
- T Tell (Anlatın):** Biri veya bir şey sizi rahatsız ediyor veya endişelendiriyorsa veya siz veya tanıdığınız birinin çevrimiçi olarak rahatsız edilmesinden söz konusuysa, ebeveyninize, bakanınıza veya güvendiğiniz bir yetişkine bunu anlatın.

Gençler için 5 İpucu:

- 1 Çevrimiçi itibarınızı koruyun:** çevrimiçi hizmetler tarafından sağlanan araçları kullanarak dijital ayak izinizi yönetin ve 'göndermeden önce düşünün'. Çevrimiçi olarak gönderilen içerik halka açık olarak herkes tarafından paylaşılabilir.
- 2 Nereden yardım alabileceğinizi öğrenin:** hizmet sağlayıcılarına nasıl raporlama yapacağınızı ve bloke ve silme araçlarını nasıl kullanacağınızı öğrenin. Sizi çevrimiçi olarak rahatsız eden bir durum meydana gelirse, bunu bildirmek için asla geç değildir.
- 3 Baskıya boyun eğmeyin:** engelleme kabiliyetinizi kaybetmeniz kontrolü kaybetmeniz anlamına gelir; gönderme düğmesine bir kere bastığınızda geri dönüş yoktur.
- 4 Kanunlara saygı duyun:** güvenilir hizmetler kullanın ve istediğiniz müzik, film ve TV içeriğine yasal yollardan nasıl erişebileceğinizi öğrenin.
- 5 Kaynaklarınızı tanıyın:** güvenilir içerikler kullanın ve diğer insanların çalışmalarını/fikirlerini kullanırken onların mülkiyet haklarına saygı duyun.

With support from:



Daha ayrıntılı tavsiye ve kaynaklar:Ş

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk

Copyright © 2014 Childnet International



والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے معلومات اور مشورہ

آن لائن نوجوانوں کی مدد

انٹرنیٹ – ایک متاثر کن اور مثبت مقام

انٹرنیٹ ایک قابل حیرت وسیلہ ہے جو بچوں اور نوجوانوں کو متعدد ٹیولوں پر ایک دوسرے سے جڑنے، آپس میں بات چیت کرنے اور متعدد طریقوں سے تخلیقی صلاحیتوں کا اہل بناتا ہے۔ تاہم، انٹرنیٹ ہمیشہ ہلکا پھلکا رہتا ہے اور ٹیکنالوجی کے استعمال سے متعلق آپ کے بچوں کی تازہ ترین ضروریات کو پورا کرنے کے قابل ہونے کی وجہ سے ایک چیلنج ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھی آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ کے بچوں کے پاس آپ سے بہتر تکنیکی مہارت ہے، تاہم آن لائن اپنی زندگی کے نظم و نسق کے لیے اب بھی بچوں اور نوجوانوں کو مشورہ اور حفاظت کی ضرورت ہے۔

اسے سیکھنے کے لیے آپ کا بچہ انٹرنیٹ پر سامنا کر سکتا ہے وہ ان کی حسیوں اور آن لائن سرگرمیوں کے لحاظ سے مختلف ہوں گے۔ ہم نے سیکھنے کے لیے آن لائن خطرات کو ان 4 درجوں میں تقسیم کیا ہے۔

طرز عمل:

بچوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنی آن لائن سرگرمی کے خود پر اور دیگر افراد پر ہونے والے اثرات سے اور انٹرنیٹ میں ان کے ذریعہ بدنامی جتنے والی ٹیچنگ فٹ پرنٹ کے اثر سے واقف ہوں۔ آن لائن خود کو گلام محسوس کرنا اسل سے اور یہ ہمہ گیر ہے کہ بچے اس بات سے واقف ہوں کہ ان کے ذریعہ پوسٹ کی جانے والی معلومات کون دیکھ سکتا ہے اور ممکنہ طور پر کون ان کا اشتراک کر سکتا ہے۔ انٹرنیٹ استعمال کرنے کے وقت نجی معلومات کو محفوظ رکھنا اور اسے اجنبیوں کو فراہم نہ کرنا اہم ہے۔ غیر مناسب گفتگو، پھیلاؤ، تصاویر اور ہارمز حمل کی اطلاع بندگی کی اہمیت کے بارے میں اپنے بچے سے بات کریں اور یہ بھی جانیں کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے۔

مواد:

بچوں کے لیے بعض آن لائن مواد مناسب نہیں ہوتے ہیں اور نقصان دہ یا ضرر رساں ہو سکتے ہیں۔ سوشل میڈیا ایپس اور ویب سائٹس کے ذریعہ دیکھے جانے اور استعمال کیے جانے والے مواد کے لیے یہ درست ہے۔ بچوں کے لیے اہم ہے کہ وہ آن لائن مواد کی معیاریت پر غور کریں اور اس بات سے واقف رہیں کہ یہ صحیح نہیں ہو سکتا ہے یا جانبداری کے ساتھ لکھا گیا ہو سکتا ہے۔ اس طریقے سے مواد کا استعمال شروع کرنے کے لیے بچوں کو آپ کی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ مختلف کی اجازت کے بغیر کسی رائٹ مواد کا استعمال یا ڈاؤن لوڈنگ کے قانونی حوالے ہو سکتے ہیں۔

رابطہ کریں:

بچوں کا اس بات سے واقف ہونا اہم ہے کہ آن لائن بنائے گئے نئے دوست وہ نہیں ہو سکتے ہیں جیسا کہ وہ دعویٰ کر رہے ہیں اور یہ کہ جب ایک بار کوئی دوست آن لائن اکاؤنٹ میں شامل ہو جاتا ہے تو آپ کی نجی معلومات اسے سنبھال ہو سکتی ہیں۔ دوستوں کی فہرست کا بقاعدگی سے جائزہ لینا غیر مطلوبہ رابطے ختم کرنا ایک مفید قدم ہے۔ آن لائن رازداری میسجنگ کے ذریعہ نہیں آپ ان معلومات کو ایسے متعلق سبٹ کر سکتے ہیں جن کو یہ دوست دیکھ سکتا ہے۔ اگر آپ کو فکر ہے کہ آپ کا بچہ کسی دیگر فرد کے غیر مناسب جنسی رابطہ میں ہے یا رہا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اس کی اطلاع Child Exploitation کے ذریعہ آن لائن حفاظتی مرکز کو دیں (www.ceop.police.uk)، اگر آپ کا بچہ سائبر جرائم کا شکار ہوا ہے تو اس کی رپورٹ آن لائن یا آف لائن کرنی چاہئے۔ اپنے بچے کو اس بات کی تاکید کریں کہ اگر کوئی اسے آن لائن ڈرانا دیکھتا ہے، اس سے اس کو تکلیف کا اصل ہونا یا اگر اس کے کسی دوست کو ڈرانا دیکھتا ہے تو فوراً اس کی اطلاع کسی معتمد بڑے شخص کو دینے کی کیا اہمیت ہے۔

تجارت پسند:

آن لائن نوجوان افراد کی رازداری اور لطفہ اندوزی کبھی کبھی انتہائی اور مارکیٹنگ اسکیموں سے متعلق ہو سکتی ہے جس کا مطلب نامناسب طور پر آن لائن پیسہ خرچ کرنا بھی ہو سکتا ہے، مثلاً ایپلی کیشن کے اندر۔ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی نجی معلومات کو رازداری میں رکھیں، یہ سیکھیں کہ ہاپ اپ اور ایپس اس میں کیسے ہلائگ کریں، ان ایپس پر جب تک نہیں ہو ان لائن خریداری (in-app) کو کھسے بند کریں، اور آن لائن فارم بھرتے وقت ایک فیملی ای میل ایڈریس استعمال کریں۔

اپنے بچوں کے انٹرنیٹ کے استعمال سے متعلق ان سے کھل کر گفتگو کرنے کے حقیقی فائدے ہیں۔ کیا آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کہاں سے شروع کریں؟ گفتگو شروع کرنے سے متعلق یہ مشورے مدد کر سکتے ہیں۔

- 1 اپنے بچوں سے پوچھیں کہ وہ کئی سائٹوں کو دیکھنا پسند کرتے ہیں اور ان آؤن کیا کرنا پسند کرتے ہیں۔
- 2 ان سے پوچھیں کہ وہ آن لائن کیسے محفوظ رہتے ہیں، ان کے پاس آپ کے لیے کون سے مشورے ہیں اور انھوں نے یہ کیوں سے سیکھا؟ انہیں ان کے کونسی معلومات دینا اور کونسی معلومات نہ دینا پتہ ہے؟
- 3 ان سے پوچھیں کہ کیا انہیں معلوم ہے کہ ہانڈ کے لیے کھلے رکھنا، کھلے سے متعلق مشورہ کھلے سے، رازداری کی سنبھال کھلی ہوتی ہے اور جن سرورس کو وہ استعمال کرتے ہیں ان پر رپورٹ کیسے کرنی ہے اور ہلائگ کیسے کرنا ہے۔
- 4 کسی اور کی ہانڈ کو کھلی کرنا نہیں چاہیے، شاید وہ آپ کو کچھ چیزیں پتہ چلا دے، ان لائن کرنے کا طریقہ بتا سکیں یا ان کی کوئی دوست ہو جو ان کی ہانڈ اور نمونوں سے فائدہ حاصل کرے۔
- 5 غور کریں کہ آپ کوئی انٹرنیٹ میں طرح استعمال کرتے ہیں، ایک مثال انٹرنیٹ استعمال کرنے کے لیے آپ اور کیا کر سکتے ہیں؟ کیا ایسی سرگرمیاں ہیں جن کا کسی کے ساتھ رابطہ نہیں ہو سکتا؟

اس وقت میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

- اپنے بچے کے ساتھ کھل کر بات کریں اور ان کے انٹرایٹ استعمال کے بارے میں آپ سے بات کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں: مثلاً وہ کب سے بات کر رہے ہیں، وہ سروسز جو وہ استعمال کر رہے ہیں اور ایسے کوئی بھی حساب جن کا وہ سامنا کر سکتے ہیں۔
- انٹرایٹ پر اپنے بچے کی حدود قائم کرنے کے لیے اور یہی امنوں سے متعلق ایک گائیڈ معیہ تیار کریں۔
- اپنے بچے کو کسی بھی ایسے آن لائن مواد کا سامنا کرنے کے لیے جس سے وہ مطمئن نہ ہوں، حکمت عملی بنائیں۔ جسے کہ اسکرین آف کرنا، قابل اعتبار فرد کو بلانا اور ان لائن رپورٹ کی سہولت کا استعمال کرنا۔
- غیر مطلوبہ مواد کو بلاک کرنے کے لیے فائرنگ سافٹ ویئر استعمال کرنے پر غور کریں۔ فائرنگ کے علاوہ، والد رکھیں کہ اپنے بچے کے ساتھ گفتگو کرنا اور ان کے انٹرایٹ کے استعمال میں شامل ہونا دونوں انہیں انٹرایٹ کے بارے میں معلومات فراہم کرنے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔
- اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ 'گوسٹنگ' سے بچیں اور 'گوسٹنگ' سے بچنے کے لیے غور کریں۔ ان لائن میں صرف آپ ہی کو نہیں بلکہ دوسروں کی زندگی کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ ان لائن خاصہ طور پر پوسٹ کیا گیا تھا مواد دوسروں کے ذریعہ عام کیا جا سکتا ہے اور ہمیشہ کے لیے وہ ان لائن رہ سکتا ہے۔
- قانون کو سمجھیں۔ کچھ آن لائن موزوں سے قانون کی خلاف ورزی ہو سکتی ہے مثلاً کوئی مواد ڈاؤن لوڈ کرتے وقت یا دوسروں کو فراہم کرتے وقت۔ قانونی سروسز کی سفارش کرتے وقت قابل ہوں۔
- معروف سائٹس اور سروسز میں سٹیٹیاں اور ذمہ داری سٹیٹنگ اور رپورٹنگ فیچرز سے واقفیت حاصل کریں۔
- اگر ان لائن آپ کے بچے کو نھمکایا جا رہا ہے تو تمام دستیاب ثبوت کو محفوظ کریں اور اس بات کی معلومات حاصل کریں کہ کہاں اس واقعہ کی اطلاع دینی ہے، مثلاً اسکول میں۔ سروسز فراہم کنندہ کو یا پولیس کو اگر قانون کی خلاف ورزی کی گئی ہو۔
- گیم اور ایپس ٹیسٹ کے لیے سفر کے تقاضے سے واقفیت حاصل کریں جس سے آپ کو موب کی سطح اور موزونیت کا پتہ لگتے ہیں مدد مل سکتی ہے۔ مزید یہ دیکھیں کہ کیا ایپس/گیمز والٹن کی طرف سے ان لائن چالے دستیاب ہیں گونڈ۔ یہ مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔
- ایک فیملی ای میل ایڈریس بنائیں جس کے آپ کا بچہ ان لائن تلے گیم اور ویب سائٹس میں سائز اپ کرتے وقت استعمال کر سکتا ہے۔
- اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ان لائن مکمل نام کے بجائے اپنا حتمی نام (انگریزی) استعمال کریں، اس سے ان کی نجی معلومات کی حفاظت ہوگی، اور یہ انٹرایٹ کے لیے ایک مستحکم (انٹرویڈنگ) پاسورڈ بنائیں۔

میں پیلرے خبرنامہ (نیوز لیٹر) میں سائز اپ کریں www.childnet.com

ابتدائی عمر کے بچوں کے لیے پیلرے SMART Rules (اسمارٹ ضوابط)، نوخیز بچوں کے لیے 5 مشوروں کا استعمال کر کے اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کریں کہ آپ کے بچوں کو اس بات کی معلومات ہو کہ کیسے ان لائن محفوظ رہنا ہے۔

نوخیز عمر (19 سال سے کم) کے افراد کے لیے 5 مشورے:

ابتدائی عمر کے بچوں کے لیے 5 اسمارٹ ضوابط:

- 1 اپنے آن لائن رفتار کی حفاظت کریں۔ ایسی لیٹل بات بولتے ہیں جو دیکھ بھول کر آپ سے ان لائن دستیاب ہونے کا استعمال کریں اور پوسٹ کرنے سے پہلے غور کریں۔ ان لائن پوسٹ کردہ مشمولات ہمیشہ کے لیے رہتی رہ سکتے ہیں اور کوئی ان کو عام کر سکتا ہے۔
- 2 جہاں کہ مدد حاصل کریں۔ سمجھیں کہ سروس فراہم کنندگان کو اطلاع کیسے دیں اور بلاک کرنے اور حذف کرنے کے پتے کیسے استعمال کریں۔ اگر ان لائن کچھ واقعہ ہو جو آپ کو پریشانی میں ڈال دے تو کسی کو بتانے میں تیار نہ کریں۔
- 3 دنیا میں نہ آئیں۔ اگر آپ جذبات پر قابو نہ رکھ سکتے تو آپ اپنا کنٹرول کھو دینا، گئے وقت آپ لہجہ کو دباتے ہیں تو آپ اس کو واپس نہیں لے سکتے ہیں۔
- 4 قانون کا احترام کریں۔ بھروسہ مند سروسز استعمال کریں اور جانیں کہ قانونی طور پر کیسے اپنے پسند کی میوزک، فلم اور ٹی وی استعمال کرنا ہے۔
- 5 ایسے وسائل کی تصدیق کریں۔ بھروسہ مند مواد استعمال کریں اور دیگر لوگوں کے کام/فیڈبک کا استعمال کرنے وقت انہیں کوئی پتہ نہ بھولیں۔

- S Safe (حفاظت):** ان لائن چیلنگ کرتے وقت یا کسی معلومات کی پوسٹنگ کرتے وقت اپنی نجی معلومات فراہم نہ کرنے کا عزم رکھیں۔ نجی معلومات میں آپ کا ای میل ایڈریس، فون نمبر اور پاسورڈ شامل ہیں۔
- M Meet (ملاقات):** کسی ایسے فرد سے ملاقات کرنا جس سے آپ کا رابطہ صرف ان لائن رہتا ہے۔ خطواتک تو سکتا ہے۔ ایسا عموماً اپنے والدین یا کچھ کرنے والے کی اجازت سے ہی کریں اور ہمیشہ آگے جب وہ موجود ہوں، یاد رکھیں کہ ان لائن پوسٹ آپ بھی لکھی ہیں، اگر یہ آپ کے لیے طویل عرصہ سے گفتگو کرتے رہتے ہیں۔
- A Accepting (قبول کرنا):** ایسے افراد کی طرف سے بھیجے گئے اور مہل یا مسیخ ہونے والے مواد، فالو یا تصویب یا تعریفیں کو کھانا نہ کھائیں اور انہیں جاننے میں یا جان پر اعتماد نہیں کرنے کے لیے سبیل بننا کر سکتا ہے۔ ان میں والٹن ہو سکتے ہیں یا بعض پتہ ہو سکتے ہیں۔
- R Reliable (قابل اعتبار):** ان لائن کوئی اس بارے میں جھوٹ بول سکتا ہے کہ وہ کون ہے اور انٹرایٹ پر موجود معلومات مسیخ نہیں ہو سکتی ہیں۔ ہمیشہ دیگر ویب سائٹس پر دیکھ کر دیکھیں لیکن کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ کر کے جس کو آپ جانتے ہیں معلومات کی جانچ کریں۔ اگر آپ ان لائن چیلنگ پسند کرتے ہیں تو بہتر ہے آپ صرف اپنی حقیقی شناخت کے دوستوں اور فیملی سے چیت کریں۔
- T Tell (بتلانی):** اگر کوئی فرد یا کونساں ان لائن چال آپ کو تکلیف پہنچانے یا آخری بار کرنے یا آپ یا آپ کے جاننے والے کسی فرد کو کوئی دھمکائی یا اپنے والدین، دیکھ بھول کرنے والے فرد یا کسی متعلقہ فرد کو بتائیں۔

With support from:




مزید مشورہ اور وسائل:


www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk

Copyright © 2014 Childnet International

**HỖ TRỢ
THANH THIẾU
NIÊN
TRỰC TUYẾN**

**THÔNG TIN VÀ TƯ VẤN
DÀNH CHO PHỤ HUYNH
VÀ NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC**








VIETNAMESE

Internet – một nơi đầy thú vị và tích cực


Internet là một nguồn tài nguyên tuyệt vời cho phép trẻ em và thanh thiếu niên lướt web, giao tiếp và sáng tạo theo nhiều cách khác nhau, trên một loạt các thiết bị. Tuy nhiên, internet luôn luôn biến đổi, và khả năng theo kịp việc sử dụng công nghệ của con quý vị có thể là một thách thức. Đôi khi, quý vị có thể cảm thấy rằng con quý vị có các kỹ năng kỹ thuật tốt hơn quý vị, tuy nhiên, trẻ em và thanh thiếu niên vẫn cần lời khuyên và bảo vệ khi để cấp lời việc quản lý cuộc sống trực tuyến của chúng.

Các vấn đề mà con quý vị có thể gặp phải trên mạng internet sẽ thay đổi tùy theo tuổi tác và các hoạt động trực tuyến của chúng. Chúng tôi đã nhóm các nguy cơ trực tuyến bên dưới vào 4 chuyên mục.

- 

Hành vi:
Trẻ cần phải nhận thức rằng hoạt động trực tuyến của chúng có thể ảnh hưởng lên cả bản thân chúng và người khác, và dấu vết kỹ thuật số mà chúng tạo ra trên mạng internet. Thật dễ dàng khi cảm thấy vô danh trên mạng trực tuyến và điều quan trọng là trẻ phải biết được ai có thể xem, và có thể chia sẻ thông tin mà chúng có thể đã đăng. Khi sử dụng internet, điều quan trọng là giữ thông tin cá nhân an toàn và không chia sẻ thông tin với người lạ. Thảo luận với con quý vị về tầm quan trọng của việc báo cáo các cuộc trò chuyện, tin nhắn, hình ảnh và hành vi không phù hợp và cách thức để có thể thực hiện việc báo cáo này.
- 

Nội dung:
Một số nội dung trực tuyến không phù hợp với trẻ và có thể gây tổn thương hoặc có hại. Điều này đúng đối với các nội dung được truy cập và xem thông qua các mạng xã hội, game trực tuyến, blog và các trang mạng. Điều quan trọng là trẻ cần nhận được độ tin cậy của tài liệu trực tuyến và nhận thức được rằng nội dung đó có thể không đúng hoặc bị viết xuyên tạc. Trẻ có thể cần quý vị giúp đỡ khi chúng bắt đầu đánh giá nội dung theo cách này. Có thể có hậu quả về pháp lý khi sử dụng hoặc tải về nội dung có bản quyền mà không có sự cho phép của tác giả.
- 

Địa chỉ liên lạc:
Điều quan trọng là trẻ phải nhận ra rằng những người bạn mới trên mạng trực tuyến có thể không phải là người như họ nói và rằng một khi thêm bạn bè vào tài khoản trực tuyến, quý vị có thể đang chia sẻ thông tin cá nhân của mình với họ. Thường xuyên rà soát danh sách bạn bè và loại bỏ các địa chỉ liên lạc không mong muốn là một bước có ích. Cài đặt bảo mật trực tuyến cũng có thể cho phép quý vị tùy chỉnh các thông tin mà mỗi người bạn có thể truy cập. Nếu quý vị có mối quan ngại rằng con quý vị là, hoặc đã từng là đối tượng tiếp xúc hoặc tiếp cận tình dục không đúng đắn bởi một người khác, thì việc quan trọng là quý vị phải báo cáo cho cảnh sát thông qua Child Exploitation and Online Protection Centre (www.ceop.police.uk). Nếu con quý vị là nạn nhân bị hăm dọa trên mạng, thì cũng có thể báo cáo điều này qua mạng trực tuyến và ngoại tuyến. Cũng có cho con quý vị về tầm quan trọng của việc báo cho người lớn đáng tin cậy ngay lập tức nếu có ai đó bắt nạt chúng hoặc làm cho chúng cảm thấy không thoải mái, hoặc nếu một trong những bạn bè của chúng đang bị bắt nạt trực tuyến.
- 

Thương mại hóa:
Quyền năng tự và thú vui của giới trẻ trên mạng trực tuyến đôi khi có thể bị ảnh hưởng bởi các chương trình tiếp thị và quảng cáo, mà cũng có thể có nghĩa là vô tình tiêu tiền trực tuyến, ví dụ như trong các ứng dụng. Khuyến khích con quý vị giữ bảo mật thông tin cá nhân của chúng, học cách chiến đấu các pop up và thư rác, tắt chức năng mua trong ứng dụng trên các thiết bị nếu có thể, và sử dụng địa chỉ email gia đình khi điền vào các mẫu trực tuyến.

Có những lợi thế thực sự trong việc duy trì một cuộc đối thoại cởi mở với con quý vị về việc sử dụng internet của chúng. Không chắc nên bắt đầu từ đâu? Những gợi ý bắt đầu cuộc trò chuyện có thể giúp quý vị.

- 1** Yêu cầu trẻ kể cho quý vị nghe về những trang mạng mà chúng muốn truy cập và chúng thích làm gì trên mạng trực tuyến.
- 2** Hỏi trẻ về việc chúng giữ an toàn như thế nào trên mạng trực tuyến. Chúng đưa ra những lời khuyên gì cho quý vị, và chúng học được những điều đó từ đâu? Điều gì OK và điều gì không OK khi chia sẻ?
- 3** Hỏi trẻ xem liệu chúng có biết tìm sự trợ giúp ở đâu hay không, tìm lời tư vấn an toàn, các thiết lập bảo mật ở đâu và cách báo cáo hoặc chặn đối với các dịch vụ mà chúng sử dụng.
- 4** Khuyến khích trẻ giúp đỡ một ai đó! Có lẽ trẻ có thể chỉ cho quý vị cách làm điều gì đó tốt hơn trên mạng trực tuyến hoặc chúng có thể có một người bạn mà sẽ được lợi từ sự giúp đỡ và hỗ trợ của chúng.
- 5** Hãy suy nghĩ về cách mới người sử dụng internet. Quý vị có thể làm gì hơn nữa khi cùng nhau sử dụng internet? Có những hoạt động nào mà quý vị có thể tận hưởng với tư cách một gia đình?

Tôi có thể làm gì bây giờ?

- Duy trì một cuộc đối thoại cởi mở với con quý vị và khuyến khích chúng nói chuyện với quý vị về việc sử dụng internet của chúng; ví dụ chúng đang nói chuyện với ai, các dịch vụ mà chúng đang sử dụng, và bất kỳ vấn đề mà chúng có thể đang gặp phải.
- Tạo ra một thỏa thuận gia đình khi thiết lập các ranh giới dành cho con quý vị, và các kỳ vọng của quý vị khi lên mạng.
- Cung cấp cho con quý vị các chiến lược để đối phó với bất kỳ nội dung trực tuyến nào mà chúng thấy không thoải mái – như tắt màn hình, nói chuyện với một người lớn mà chúng tin tưởng và sử dụng các cơ sở báo cáo trực tuyến.
- Cần nhắc việc sử dụng phần mềm lọc để chặn nội dung không mong muốn. Ngoài cách lọc, hãy nhớ rằng việc thảo luận với con quý vị, và tham gia vào việc sử dụng internet của chúng đều là những cách hiệu quả để giáo dục trẻ về internet.
- Khuyến khích con quý vị 'suy nghĩ trước khi đăng tải'. Các hành động trực tuyến có thể ảnh hưởng không chỉ tới bản thân mà còn ảnh hưởng tới cuộc sống của những người khác. Nội dung đăng tải một cách riêng tư trên mạng trực tuyến có thể bị những người khác công khai chia sẻ, và có thể vẫn còn trực tuyến mãi mãi.
- Hiểu pháp luật. Một số hành vi trực tuyến có thể vi phạm pháp luật, ví dụ như khi tải hoặc chia sẻ nội dung với những người khác. Có khả năng giới thiệu các dịch vụ pháp lý.
- Hãy tự làm quen với các thiết lập riêng tư và tính năng báo cáo có sẵn trên các trang mạng và các dịch vụ phổ biến.
- Nếu con quý vị đang bị bắt nạt trực tuyến, hãy lưu tất cả các bằng chứng sẵn có và biết được nơi để báo cáo sự việc, ví dụ như trường học, nhà cung cấp dịch vụ, hay cảnh sát nếu vi phạm pháp luật.
- Hãy tự làm quen với sự xếp hạng độ tuổi đối với các game và ứng dụng mà có thể giúp nói rõ mức độ và tính phù hợp của nội dung. Cũng xem thêm liệu các đánh giá trực tuyến có sẵn từ các phụ huynh khác hay không vì các đánh giá này có thể hữu ích.
- Lập một địa chỉ email gia đình mà con quý vị có thể sử dụng khi đăng ký các game và trang mạng trực tuyến mới.
- Khuyến khích con quý vị sử dụng nickname (khi có thể) thay vì họ tên của chúng trên mạng trực tuyến để bảo vệ thông tin cá nhân của chúng, và tạo các mật khẩu an toàn cho mọi tài khoản.

Đăng ký nhận bản tin Childnet của chúng tôi tại www.childnet.com.

Giúp đảm bảo rằng con quý vị biết cách giữ an toàn trên mạng trực tuyến, bằng cách sử dụng các Quy Tắc SMART (THÔNG MINH) của chúng tôi dành cho trẻ em ở độ tuổi tiểu học, hoặc 5 Lời Khuyên dành cho Thanh Thiếu Niên.

5 Quy Tắc SMART dành cho trẻ em ở độ tuổi tiểu học:

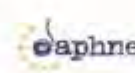
- S Safe (An toàn):** Giữ an toàn bằng cách cẩn thận không cung cấp thông tin cá nhân khi quý vị đang trò chuyện hoặc đăng tải trực tuyến. Thông tin cá nhân bao gồm địa chỉ email, số điện thoại và mật khẩu của quý vị.
- M Meet (Gặp gỡ):** Gặp gỡ ai đó mà quý vị chỉ mới biết qua trực tuyến có thể có nguy hiểm. Chỉ làm như vậy khi có sự cho phép của cha mẹ hoặc người chăm sóc và thậm chí chỉ khi họ có thể có mặt. Hãy nhớ rằng bạn sẽ trực tuyến sẵn sàng là người là nguy cơ khi quý vị đã nói chuyện với họ trong một thời gian dài.
- A Accepting (Chấp nhận):** Việc nhấp nhận email, tin nhắn, hoặc mở các tệp tin, hình ảnh hoặc video từ những người quý vị không biết hoặc không tin tưởng có thể dẫn đến các vấn đề – chúng có thể chứa virus hoặc tin nhắn gây khó chịu.
- R Reliable (Đáng tin cậy):** Một người nào đó trên mạng trực tuyến có thể nói dối về việc họ là ai và thông tin trên internet có thể không đúng. Luôn luôn kiểm tra thông tin bằng cách xem các trang mạng khác trong sách vở, hoặc hỏi ai đó nếu biết. Nếu quý vị thích trò chuyện trực tuyến, tốt nhất là chỉ trò chuyện với bạn bè và gia đình ở thế giới thực của mình.
- T Tell (Nói chuyện):** Nói cho cha mẹ, người chăm sóc hoặc một người lớn đáng tin cậy nếu có ai đó, hoặc điều gì đó khiến quý vị cảm thấy không thoải mái hoặc lo lắng, hoặc nếu quý vị hoặc ai đó quý vị bắt gặp bị bắt nạt trực tuyến.

5 Những Lời Khuyên dành cho Thanh Thiếu Niên:

- 1 Bảo vệ danh tiếng trực tuyến của quý vị:** sử dụng các công cụ được cung cấp bởi các dịch vụ trực tuyến để quản lý các điều với kỹ thuật số của quý vị và 'suy nghĩ trước' khi đăng tải. Nội dung đăng tải trực tuyến có thể tồn tại mãi mãi và có thể được chia sẻ công khai bởi bất cứ ai.
- 2 Biết nơi để tìm sự giúp đỡ:** hiểu được cách báo cáo với các nhà cung cấp dịch vụ cũng như sử dụng các công cụ chặn và xóa. Nếu điều gì đó xảy ra làm quý vị khó chịu trên mạng trực tuyến, không bao giờ quá muộn khi kể với ai đó.
- 3 Không tạo áp lực:** nếu quý vị thiếu kiểm soát thì quý vị đã mất đi sự kiểm soát; một khi quý vị đã nhấp phím gửi đi thì quý vị không thể lấy lại được.
- 4 Tôn trọng pháp luật:** sử dụng các dịch vụ đáng tin cậy và biết cách truy cập hợp pháp vào nhạc, phim và TV mà quý vị muốn.
- 5 Ghi nhận các nguồn của quý vị:** sử dụng nội dung đáng tin cậy và nhớ trả lời khi sử dụng công nghệ trình bày của người khác.

Tư vấn và các nguồn tài nguyên bổ sung:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk



Copyright © 2014 Childnet International

Cefnogi pobl ifanc ar-lein

Gwybodaeth a chyngor i rieni a gofalwyr



WELSH

Y rhyngwrwyd - lle ysbrydoledig a phositif

Mae'r rhyngwrwyd yn adnodd anhygoel sydd yn galluogi plant a phobl ifanc i gysylltu, cyfathrebu a bod yn greadigol mewn sawl ffordd wahanol, ar amrywiaeth o ddyfeisiau. Er hynny, mae'r rhyngwrwyd yn wastad yn newid, ac mae cadw'n ymwybodol o ddefnydd eich plentyn o dechnoleg yn gallu bod yn sialens. Efallai eich bod yn teimlo weithiau fel bod eich plant efo sgiliau technegol gwell nag chithau, fodd bynnag mae plant a phobl ifanc yn parhau i fod angen cyngor ac amddiffyniad pan ddaw i reoli'u bywydau ar-lein.

Bydd y materion gall eich plentyn ddod ar eu traws ar y rhyngwrwyd yn amrywio yn dibynnu ar eu hoedran a'u gweithgareddau ar-lein. Rydym wedi rhoi'r potensial risgiau ar-lein yma i mewn i 4 categori.



Cynnwys:

Gall cynnwys sydd yn amhriodol i oedran, annibynadwy, neu anghyfreithlon fod ar gael i'ch plant ar-lein. Siaradwch â'ch plentyn am ba gynnwys sydd yn briodol a beth sydd yn amhriodol.



Ymddygiad:

Gall plant fod mewn perygl oherwydd ymddygiad eu hunain. Mae angen iddynt ddangos parch i bobl eraill ar-lein ac i fod yn bwyllog o roi gwybodaeth bersonol i'r bobl nad ydynt yn adnabod ar-lein, yn ogystal â bod yn ymwybodol o'r ôl-troed digidol maent yn ei adael.



Cyswllt:

Mae'n bwysig i blant sylweddoli efallai nad yw ffrindiau newydd maent wedi cyfarfod ar-lein yn pwysu maen nhw'n ddweud ydynt, ac unwaith bydd ffrind yn cael ei ychwanegu i gyfrif ar-lein, efallai eich bod yn rhannu gwybodaeth bersonol gyda nhw. Yn ychwanegol i hyn, gall plant gael eu cysylltu gan fwlod neu bobl sydd yn paratoi i bwrpas rhyw neu'n ceisio cam-drin.



Masnacheiddiwch:

Gall pobl ifanc fod yn anymwybodol o gostau cudd a hysbysebion. Anogwch eich plentyn i flocio hysbysebion naid (pop ups), e-bost sbam a'u gwneud nhw a chithau yn ymwybodol o brynu o fewn apiau ar ddyfeisiau ble'n bosib.

Mae yna gwir fanteision i gadw deialog agored â'ch plentyn am eu defnydd o'r rhyngwrwyd. Ddim yn siŵr ble i gychwyn? Gall yr awgrymiadau yma ar sut i gychwyn trafodaeth helpu.

- 1** Gofynnwch i'ch plentyn i ddweud wrthoch chi am y gwefannau a'r apiau maent yn hoffi defnyddio a beth maent nhw'n hoffi gwneud ar-lein.
- 2** Gofynnwch iddynt sut maent yn aros yn ddiogel ar-lein. Pa awgrymiadau sydd ganddynt i chi, a ble dysgwyd hyn? Beth sy'n iawn a beth sydd ddim yn iawn i rannu?
- 3** Gofynnwch iddynt a ydynt yn gwybod ble i fynd am help, ble i ddarganfod y cyngor diogelwch, graddiadau preifatwydd a sut i adrodd neu flocio ar y gwasanaethau maent nhw'n defnyddio.
- 4** Anogwch nhw i helpu rhywun. Efallai gallent ddangos i chi sut i wneud i hywbeth gwell ar-lein neu efallai bod ganddynt ffrind tyddan buddio o'u cymorth a chefnogaeth.
- 5** Meddyliwch am sut mae pawb yn defnyddio'r rhyngwrwyd. Beth arall gallech chi wneud i ddefnyddio'r rhyngwrwyd eioch chi? Cys yna weithgareddau gallech chi fwyhau fel teulu.

Beth allaf i wneud rŵan hyn?

- Cadw deialog agored gyda'ch plentyn a'u hanner i siarad gyda chi am eu defnydd rhyngwryd, er enghraifft pwysu maen nhw'n siarad â nhw, gwasanaethau maent yn ei ddefnyddio, ac unrhyw faterion gallent fod yn wynebu.
- Creu cytundeb teulold i sefydlu ffiniau'ch plant, a'ch disgwyliadau, pan ar y rhyngwryd.
- Rhwng strategaethau'ch plant i ymdopi ag unrhyw gynnwys ar-lein nad ydynt yn gyfyrdus â nhw - fel dilfodd y sgŵn, dweud wrth bedolyn maent yn ymddiried ynddynt a defnyddio cyfeusterau adrodd ar-lein.
- Ystyried defnyddio meddalwedd hedlo i ffordd cynnwys digroeso, yn ychwanegol i fideo, cofwch fod trafodaeth gyda'ch plentyn a chymryd than gyda'u defnydd ar rhyngwryd, yn ddwy ffordd e ffethiol o'u haddysgu am y rhyngwryd.
- Anogwch eich plentyn i faddwi cyn postio. Mae gwelthredadau ar-lein yn gallu cael effaith, nid yn unig amach chi i'ch hun ond ar fywadau eraill. Gall cynnwys sydd yn cael ei bostio yn breifat ar-lein gael ei rannu yn gyhoeddus gan eraill, a gallai aros ar-lein am byth.
- Deallwch y gyfraith. Efallai bod peth ymddygiad ar-lein yn torri gyfraith, er enghraifft wrth lawrlwytho neu rinnu cynnwys ag eraill. Gwnewch yn siŵr y gallwch chi awgrymu gwasanaethau cyfreithiol.
- Ymgyswrtwddwch eich hun gyda'r gosodadau preifatrwyddfa nodweddiadol adrodd sydd ar gael ar wefannau a gwasanaethau poblogaidd.
- Os yw'ch plentyn yn cael ei fflio ar-lein, cadwch bob tystiolaeth sydd ar gael a bod yn ymwbybodol ble i adrodd y digwyddiadau, er enghraifft i'ysgol, darparwr (gwasanaeth), neu heddlu os yw cyfraith wedi thori.
- Ymgyswrtwddwch eich hun gyda'r radd oedran ar gyfer gemau ac apiau sydd yn gallu helpu dangos lefel a phnodoledeb y cynnwys. Hefyd, chwiliwch pa adolygiadau ar-lein sydd ar gael gan deni eraill, gan y gallai rhoi fod yn ddefnyddiol.
- Creu cyfeiriad e-bost teulu gall eich plentyn ddefnyddio wrth gofrestru i gemau a gwelannau newydd ar-lein.
- Anogwch eich plant i ddefnyddio llysenwau (blên bosib) yn lle defnyddio'u nerw llawn ar-lein, i amddiffyn gwybodaeth bersonol a chreu cyfnewidiadau os ydych chi chi.
- Gosodwch Blyn neu gyfrinair ar ddyfeistau i helpu amddiffyn gwybodaeth bersonol.

Scofaestwch am ein cyfchlyfyr Childnet ar www.childnet.com.

Helpwch sicrhau bod eich plentyn yn ymwybodol o sut i aros yn ddiogel ar-lein, wrth ddefnyddio ein Rheolau i Blant Oedran Cynradd, neu 5 Awgrym i'rai yn eu Harddegau.

5 Rheol i Blant Oedran Cynradd:

- S Safe (Diogel):** Cadw'n ddiochol ar-lein os eich dderm chi'n sefyll rhwng gwybodaeth bersonol wrth gwysu neu bostio ar-lein. Mae gwybodaeth bersonol yn cynnwys dywyllwedd e-bost, mudiol, a dywyllwedd.
- M Meet (Cyfarfod):** Gall cyfarfod ffôn neu hysbys ffôn, we, cyfnewid neu ar-lein ystyria'ch i'ch cyfarfod. Ffôn a gwybodaeth ffôn heb awgrym neu hysbysu'n ddwyddiol ond parhau'n ddwyddiol heb awgrym neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym.
- A Accepting (Derbyn):** Gall derbyn e-byst, negesau neu fideo, a hysbysu, delweddu neu negesau'n ffôn, a hysbysu neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym.
- R Reliable (Dibynadwy):** Ddwyddiol heb awgrym neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym.
- T Tell (Dweud):** Dweud wrth chi, gofio neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym neu hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym.

5 Awgrym i'rai yn eu Harddegau:

- 1 Amddiffyn dy enw da ar-lein:** Defnyddio'r offer yn cael ei ddarparu i'ch gwasanaethau ar-lein i reoli dy ofon troed digidol a'r meddalwedd yn i'ch bostio. Gall cynnwys sy'n cael ei bostio ar-lein fod yn ariannu a gallai cael ei rannu'n gyhoeddus gan unrhyw un.
- 2 Gwybod ble i ddarganfod help:** Deallu sut i adrodd i darparwr gwasanaeth a defnyddio offer dilfodd a dilfodd. Os yw'r hysbys yn digwydd ar-lein sydd yn digidol, nid yw byth yn hysbysu'n ddwyddiol heb awgrym.
- 3 Paid i'ldio ff pwysau:** Os wyt chi'n colli dy sbectol ff wedi colli i'ch rheolaeth, unwaith i'ch bwyso'r yrru rhywbeth nid oes postio ei gymysgu'n ôl.
- 4 Parcho'r gyfraith:** Defnyddio wasanaethau dibynadwy a gwybod sut i gael mynediad cyfreithiol i'ch gerddoriaeth, ffilm a theledu ffisïau.
- 5 Cynabod dy ffynonellau:** Defnyddio gynnwys dibynadwy a droffia. Rhai credyd wrth ddefnyddio gwaith sy'n i'ch gwybodaeth bersonol.

With support from
SOUTH WEST GRID FOR LEARNING

Cyngor pellach ac adnoddau:

www.childnet.com
www.saferinternet.org.uk

Copyright © 2014 Childnet International