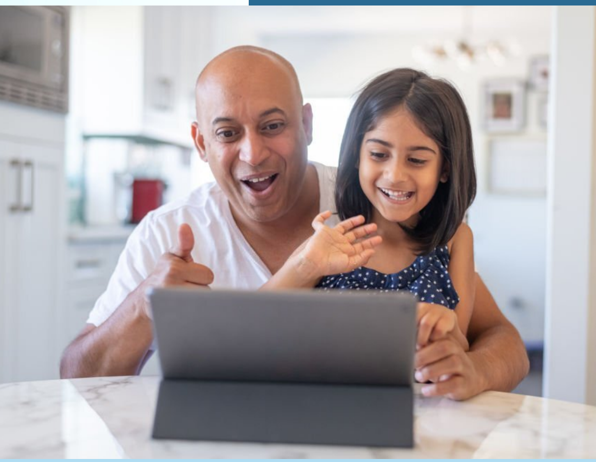
RESPONSIBLE® NETISM

डिजिटल पेरेंटिंग' के लिए सुरक्षा युक्तियाँ



पॅन इंडिया

साइबर वेलनेस हेल्पलाइन

७३५३१०७३५३

info@responsiblenetism.org

www.responsiblenetism.org

पेरेंटिंग टिप्स

एक जिम्मेदार डिजिटल अभिभावक बनने के लिए बड़ों के लिए ऑनलाइन सुरक्षा युक्तियाँ:

- अपने बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षित करने के लिए पहले साइबर क्राइम के बारे में खुद को शिक्षित करें
- इंटरनेट के लाभ, नुकसान और ख़तरे तथा इसके उपयोग के बारे में समझें और बच्चों से संवाद करें
- अपने बच्चों के साथ उनकी ऑनलाइन गतिविधियों के बारे में खुलकर बात करें
- 13 साल से कम उम्र के बच्चों को अपना सुरक्षित डिवाइस ही दे और उस पर निगरानी रखे
- मोबाईल जैसी उपकरणों को सार्वजनिक कमरों में रखें, चौकस रहें और निरीक्षण करें
- उनकी उम्र और समझ के स्तर के अनुसार गैजेट्स, सोशल मीडिया और गेमिंग प्लेटफॉर्म का परिचय दें
- **www.esrb.org** और **www.pegi.info** पर ऑनलाइन गेम रेटिंग सत्यापित करें
- बच्चों को खेल-कूद, रणनीति/स्ट्रेटेजीक और खोज/क्वेस्ट खेलों से संबंधित गेम्स का परिचय दें
- अपने बच्चे के तकनीकी भागफल (Technical Quotient - TQ) को चैनलाइज़ करें, उन्हें स्क्रीन समय (Screentime) के विरुद्ध बाहरी खेल, पढ़ने और प्रकृति से संबंधित गतिविधियों में शामिल करके रचनात्मक विकल्प प्रदान करें
- बार-बार 'गैजेट ब्रेक' लें
- अपने बच्चों के लिए आप खुद एक सकारात्मक रोल मॉडल बनें
- बच्चों के व्यवहार में परिवर्तन, और गैजेट अधीनता के संकेतों (Red Flags) की पहचान करें इन खतरों को जल्दी पहचाने और बाहरी मदद लें

इंटरनेट सूचना, शिक्षा और विकास का एक बेहतरीन साधन है, इसका बुद्धिमानी से उपयोग करें|

मानसिक स्वास्थ्य

- फेक न्यूज और गलत जानकारी ना फैलाएं। वे अनावश्यक ध्यान आकर्षित करते हैं और बच्चों को उच्च जोखिम वाले व्यवहारों को ढूंढ़ने के लिए प्रोत्साहित करते हैं
- **आपके बच्चे को जिन परेशानिओं का सामना करना पड सकता है उन परेशानी के निम्नलिखित लक्षणों को पहचानें:**
  - सामाजिक संपर्क से हटना, किसी भी गतिविधि में रुचि का कम होना
  - अकेलापन, उदासी, चिड़चिड़ापन और बार-बार मूड बदलना, अत्यधिक क्रोध और हिंसा के विचार आदी
  - खुद को नुकसान पहुंचाने की कोशिश करना, शरीर पर निशान, खुद को बेकार महसूस करना, मृत्यु के विचार और सब कुछ छोड देना
  - खाने की आदतों और नींद के पैटर्न में उलट पुलट हो जाना
  - बच्चे ने आपसे फ़ोन या डिवाइस छुपाना
  - फोन, गैजेट्स और गेम्स पर अत्यधिक निर्भर रहना और इन चीजों से ध्यान हटाने में असमर्थ होना
- अपने बच्चे को किसी भी आपत्तिजनक या अनुचित सामग्री की ऑनलाइन रिपोर्ट करना सिखाएं
- अपने बच्चे को मजबूत होने और साइबर-बुलिंग के खिलाफ उनकी आवाज उठाने के लिए सशक्त बनाएं
- आपके बच्चे को भी मदद की आवश्यकता हो सकती है इस बात का प्रथम स्वीकार करें

कानूनी जानकारी

निम्नलिखित प्रकार के साइबरअपराध सूचना और प्रौद्योगिकी अधिनियम 2000 के तहत दंडनीय हैं:		
	◻ हैकिंग	◻ फोटो मॉर्फिंग
	◻ सायबर बुलिंग	◻ सेक्सटॉर्शन
	◻ साइबर स्टॉकिंग	◻ रिवेंज पोर्न
	◻ फेक प्रोफाइल	◻ चाइल्ड ऑनलाइन ग्रुमिंग
	◻ फेक न्यूज़	◻ साइबर आतंकवाद

महत्वपूर्ण सुझाव:

- ◻ **इंटरनेट पर अपमानजनक, मानहानिकारक टेक्स्ट, ईमेल, इमेज/वीडियो पोस्ट करना गैरकानूनी है। ये डिजिटल निशान (Digital Footprint) हमारे खिलाफ सबूत बनके रहेंगे**
- ◻ **इंटरनेट पर उपलब्ध सामग्री मुफ्त नहीं होती है। आईपीआर (IPR) और कॉपीराइट (Copyright) के परिणामों को समझें**

स्क्रीन टाइम यूसेज

आयु	स्क्रीन टाइम
2 साल से कम	कोई स्क्रीन ना दिखाएं
2 से 4 साल के बीच	दिन में सिर्फ २० मिनट
4 - 6 वर्ष के बीच	दिन में सिर्फ ४० मिनट
6 से 12 वर्ष के बीच	दिन में सिर्फ ६० मिनट

महत्वपूर्ण सुझाव :

- ◻ **पूरे परिवार के लिए स्क्रीन टाइम नियम निर्धारित करें**
- ◻ **स्क्रीन समय के बीच, हर 20 मिनट में ब्रेक लें**
- ◻ **शैक्षिक उद्देश्यों का स्क्रीन टाइम, मनोरंजन (TV सहित) के स्क्रीन टाइम को संतुलित करें**
- ◻ **अपने बच्चे द्वारा देखी जाने वाली ऑनलाइन सामग्री देखे और निरीक्षण करें**
- ◻ **माता-पिता को अपने बच्चे के ऑनलाइन गेम-प्ले पर नजर रखनी चाहिए**
- ◻ **अपने बच्चों से ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में नियमित रूप से बात करें और उचित ऑनलाइन व्यवहार के बारे में उन्हे बताते रहें**

तकनीकी सुझाव :

- बैंकिंग, खरीदारी, लॉटरी घोटाले, बीमा, लकी ड्रा, नौकरी के प्रस्ताव, कर्ज आदि से संबंधित कॉल, संदेश, ईमेल का कभी जवाब न दें
- अपना ओटीपी, पासवर्ड, पिन नंबर, पैन कार्ड, आधार कार्ड या खाता नंबर कभी किसी से शेअर न करें
- हर एक ऑनलाइन खाते के लिए अलग-अलग कठीन पासवर्ड का उपयोग करें और उन्हें नियमित रूप से बदलें
- अपने उपकरणों में लाइसेंस प्रमाणित, अपडेटेड एंटी-वायरस सॉफ़्टवेयर, फायरवॉल और पेरेंटल कंट्रोल टूल का उपयोग करें
- अज्ञात उपकरणों से या मुफ्त वाय-फाय से सोशल मीडिया खाता या बैंकिंग खाता एक्सेस ना करें
- अपने ऑनलाइन खातों को लॉगआउट करना याद रखें। उपयोग में न होने पर Wi-Fi, Bluetooth, और GPS को बंद रखें
- घर के Wi-Fi की रेंज निर्धारित करें और राऊटर को घर के बीचों-बीच रखें
- **www.esrb.org** और **www.pegi.info** पर गेम की रेटिंग, सामग्री और आयु उपयुक्तता की जांच करें
- हर एक ऍप तथा सोशल मीडिया प्रोफाइल के लिए गोपनीयता सेटिंग्स का पालन करें और अनजान एक्सेस पर प्रतिबंध लगाए
- असत्यापित लिंक्स, अज्ञात स्रोतों और टोरेंट से सामग्री डाउनलोड करने से बचें
- ऑनलाईन दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करना, आपत्तिजनक सामग्री के बारे में और लोगों को ब्लॉक करना अपने बच्चे को सिखाएं
- अपने डिवाइस पर बच्चों के लिए एक अलग ही प्रोफ़ाइल सेट करें
- बच्चों के लिए Default Search और Video Browser के रूप में www.kiddle.com या YouTubeKids का उपयोग करें
- अपने डिवाइस पर उपलब्ध सभी ऐप अपडेटेड रखे, केवल उन्हीं ऐप को रखें जिनकी आपको आवश्यकता है

राष्ट्रीय साइबर अपराध हेल्पलाइन - १९३०
www.cybercrime.gov.in

रीस्पोन्सिबल नेटीज़म

साइबर वेलनेस हेल्पलाइन ७३५३ १० ७३५३

info@responsiblenetism.org | www.responsiblenetism.org

आपात स्थिति में स्कूल के प्रिंसिपल, शिक्षक या स्कूल काउंसलर से संपर्क करें