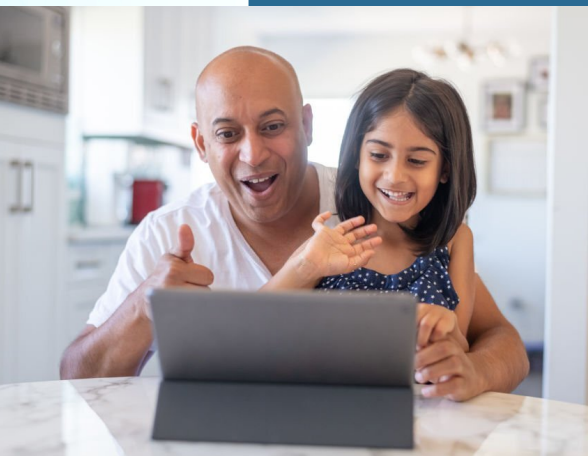


'डिजिटल पॅरेंटिंग' साठी सुरक्षाविषयक टिप्स



पॅन इंडिया
साइबर वेलनेस
हेल्पलाइन
७३५३१०७३५३



info@responsiblenetism.org

www.responsiblenetism.org

पालकांसाठी टिप्स

एक जबाबदार डिजिटल पालक होण्यासाठी ऑनलाइन सुरक्षाविषयक टिप्स:

- बालकांना ऑनलाइन सुरक्षित ठेवण्यासाठी स्वतः सायबर गुन्ह्यांबद्दल माहिती करून घ्या
- इंटरनेटचे फायदे, तोटे व धोके आणि त्याचे विधायक उपयोग समजून घ्या आणि बालकांशी संवाद साधा
- बालकांशी त्यांच्या ऑनलाइन क्रियाकलापांबद्दल मोकळेपणाने बोला
- 13 वर्षा पेक्षा कमी वयाच्या बालकांना वयस्कांच्या निरीक्षणाखाली इंटरनेटचा वापर करू द्या. तुमचे डिव्हाइस देताना सजग रहा
- लॅपटॉप, मोबाईल सारखी उपकरणे बालके घरातील सामायिक वावराच्या जागेत वापरतील असा प्रयत्न करा
- गॅझेट्स, सोशल मीडिया आणि गेमिंग प्लॅटफॉर्मची बालकांना ओळख करून देताना, त्यांच्या वयानुसार व समजण्याच्या पातळीनुसार करून द्या
- www.esrb.org आणि www.peggi.info या वेबसाईट्सवर ऑनलाइन गेम्स रेटिंग तपासा
- बालकांना क्रीडा, स्ट्रेटेजी गेम्स आणि प्रश्नमंजुषा, कोडी अशा बौद्धिक ऑनलाइन गेमची ओळख करून द्या
- तुमच्या बालकाचे तांत्रिक गुणांक (IQ) ओळखून त्यांना मार्गदर्शन करा. त्यांना स्क्रीन टाइमच्या ऐवजी मैदानी खेळ, वाचन आणि निसर्गाशी संबंधित क्रियाकलापांमध्ये गुंतवून सर्जनशील पर्याय उपलब्ध करून द्या
- वरचेवर गॅझेट ब्रेक घ्या
- तुमच्या बालकांपुढे तुम्ही स्वतःचा एक सकारात्मक आदर्श निमण करा
- बालकांच्या वर्तनातील बदल आणि गॅझेटच्या व्यसनाची लक्षणे वेळीच ओळखा आणि त्याचा सामना करण्यासाठी बाहेरून मदत घ्या

माहिती, शिक्षण आणि विकासासाठी इंटरनेट हे एक उत्तम साधन आहे, त्याचा हुशारीने वापर करा

मानसिक आरोग्य

- खोऱ्या बातम्या आणि चुकीची माहिती पसरवू नका. त्या गरज नसताना लक्ष वेधून घेतात आणि बालकांना मोठी जोखीमीची कार्ये करण्यास प्रवृत्त करू शकतात
- **बालकांना ज्या त्रासाचा सामना करावा लागू शकतो, त्या त्रासाची खालील लक्षणे ओळखा:**
 - सामाजिक संवादातून माघार घेणे, कोणत्याही क्रियाकलापातील स्वारस्य कमी होणे
 - एकाकीपणा, दुःख, चिडचिड आणि वारंवार मूड बदलणे, अत्यंत राग आणि हिंसात्मक विचार
 - स्वतःला इजा करण्याचा प्रयत्न करणे, शरीरावर जखमा दिसणे, स्वतःला निरुपयोगी समजणे, मृत्यूचे विचार आणि सगळे सोडून देणे
 - खाण्याच्या सवयी आणि झोपेच्या पद्धतींमध्ये बदल
 - मुले तुमच्यापासून फोन किंवा उपकरण लपवू लागली आहेत का पाहा
 - फोन, गॅझेट्स आणि गेम्सवर जास्त अवलंबून राहणे आणि या गोष्टींपासून स्वतःला दूर ठेवण्यास असमर्थ असणे
- बालकांना कोणत्याही आक्षेपाई किंवा अनुचित सामग्रीची ऑनलाइन तक्रार करण्यास शिकवा
- बालकांना सशक्त बनवा आणि सायबर-बुल्लीइंग विरुद्ध आवाज उठवायला शिकवा
- कोणत्याही बालकांना कधीही मदतीची आवश्यकता भासू शकते, या गोष्टीचा आधी स्वीकार करा

कायदेशीर माहिती

माहिती आणि तंत्रज्ञान कायदा 2000 अंतर्गत खालील प्रकारचे सायबर गुन्हे दंडनीय आहेत:	□ हॅकिंग	□ फोटो मॉर्फिंग
	□ सायबर बुलिंग	□ सेक्सटॉर्शन
	□ साइबर स्टॉकिंग	□ रिवेंज पोर्न
	□ फेक प्रोफाइल	□ चाइल्ड ऑनलाइन ग्रुमिंग
	□ फेक न्यूज	□ साइबर दहशतवाद

महत्त्वाच्या टिप्स:

- इंटरनेटवर बदनामीकारक मथळा, अपमानास्पद मजकूर, ईमेल, छायाचित्रे/व्हिडिओ पोस्ट करणे बेकायदेशीर आहे. या गोष्टी 'डिजिटल फूटप्रिंट्स' (Digital Footprint) बनून आपल्या विरोधातील पुरावे म्हणून कायम राहतात
- इंटरनेटवर उपलब्ध असलेली सामग्री विनामूल्य नसते. IPR आणि कॉपीराइटचे परिणाम काय असतात ते समजून घ्या

स्क्रीन टाइम यूसेज

वय	स्क्रीन टाइम
2 वर्षाखालील	कोणतीही स्क्रीन दाखवू नका
2 ते 4 वर्षे	दिवसभरात फक्त 20 मिनिटे
4-6 वर्षांच्या दरम्यान	दिवसभरात फक्त 40 मिनिटे
6-12 वर्षांच्या दरम्यान	फक्त 60 मिनिटे

महत्त्वाच्या टिप्स:

- संपूर्ण कुटुंबासाठी स्क्रीन टाइमची नियमावली तयार करा
- स्क्रीन टाइमदरम्यान दर 20 मिनिटांनी ब्रेक घ्या
- शैक्षणिक हेतूसाठी असलेला स्क्रीन टाइम आणि मनोरंजनासाठी असलेला स्क्रीन टाइम यामध्ये योग्य संतुलन राखा (TV स्क्रीनसह)
- तुमचे बालक पाहत असलेला ऑनलाइन कंटेंट पहा, त्यावर लक्ष ठेवा आणि त्याची पडताळणी करा
- ऑनलाइन सुरक्षिततेबद्दल तुमच्या बालकांशी नियमितपणे बोला आणि त्यांना योग्य ऑनलाइन वर्तनाबद्दल शिक्षण द्या

तांत्रिक सूचना:

- ❑ बँकिंग, ऑनलाईन खरेदी, लॉटरी, विमा, लकी ड्रॉ, जॉब ऑफर, ऑनलाईन लोन इत्यादींशी संबंधित कॉल, मेसेज, ईमेलला कधीही उत्तर देऊ नका
- ❑ तुमचा OTP, पासवर्ड, पिन नंबर, पॅन कार्ड, आधार कार्ड किंवा बँकेचे खाते क्रमांक कधीही कोणाशीही शेअर करू नका
- ❑ प्रत्येक ऑनलाईन खात्यासाठी वेगवेगळे मजबूत पासवर्ड वापरा आणि ते नियमितपणे बदला
- ❑ लायसन्स प्रमाणित असलेले आणि अपडेट केलेले अँटी-व्हायरस सॉफ्टवेअर, फायरवॉल आणि पेरेंटल कंट्रोल यंत्रणा वापरा
- ❑ सोशल मीडिया खाते किंवा बँकिंग खाते अनोळखी डिव्हाइसवरून किंवा मोफत वाय-फाय वरून ऍक्सेस करू नका
- ❑ तुमच्या ऑनलाईन खात्यांमधून लॉगआउट करण्याचे लक्षात ठेवा. गरज नसेल तेव्हा वाय-फाय, ब्ल्यूटूथ आणि GPS बंद ठेवा
- ❑ घरातील वाय-फायची रेंज निश्चित करा आणि घराच्या मध्यभागी राउटर ठेवा
- ❑ प्रत्येक ॲप आणि सोशल मीडिया प्रोफाइलसाठी प्राइव्हेसी सेटिंग्जचे पालन करा आणि अनोळखी किंवा अनधिकृत ऍक्सेसला प्रतिबंध करा
- ❑ खोट्या, अनोळखी लिंक्स, अज्ञात स्रोत आणि टॉरेन्ट वरून कंटेंट डाउनलोड करणे टाळा
- ❑ बालकांना ऑनलाईन गैरवर्तनाची, अयोग्य कंटेंटची तक्रार कशी करायची आणि लोकांना कसे ब्लॉक करायचे ते शिकवा
- ❑ तुमच्या डिव्हाइसवर बालकांसाठी स्वतंत्र प्रोफाइल सेट करा
- ❑ बालकांसाठी डीफॉल्ट सर्च आणि व्हिडिओ ब्राउझर म्हणून **www.kiddle.com** किंवा **YouTubeKids** वापरा
- ❑ तुमच्या डिव्हाइसवरील सर्व ॲप्स अद्ययावत ठेवा आणि फक्त तुम्हाला लागणारी ॲप्सच मोबाईलमध्ये ठेवा

महत्त्वाचे संपर्क:

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

रीस्पॉन्सिबल नेटीज़म

साइबर रेलनेस हेल्पलाइन ७३५३ १० ७३५३

info@responsiblenetism.org | www.responsiblenetism.org

आपत्कालीन परिस्थितीत, शाळेचे मुख्याध्यापक
किंवा शाळेच्या समुपदेशकाशी संपर्क साधा