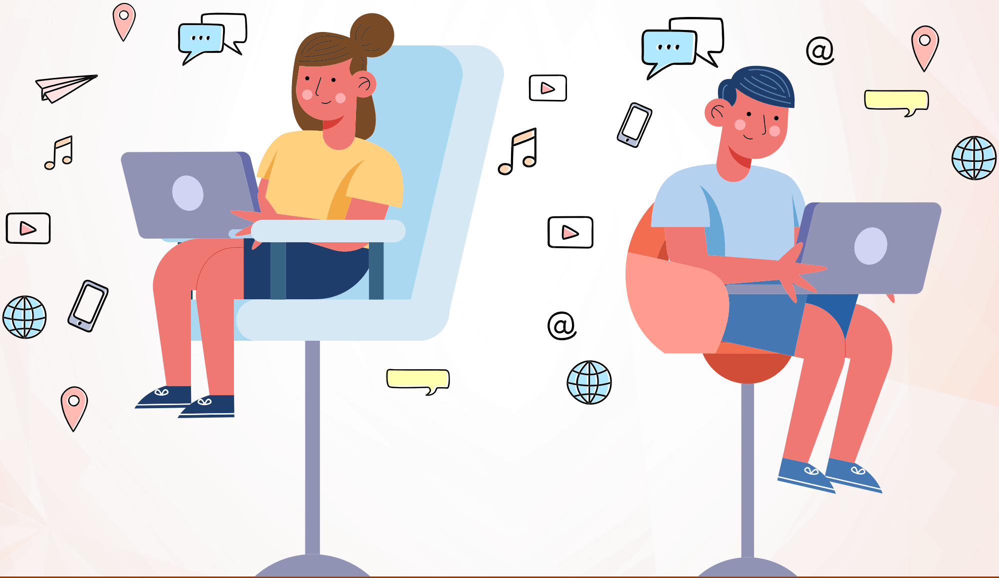
बच्चों के लिए ऑनलाइन सुरक्षा टिप्स



पॅन इंडिया

साइबर वेलनेस हेल्पलाइन

७३५३१०७३५३

info@responsiblenetism.org

www.responsiblenetism.org

तक्या आपको लगता है की आप ऑनलाइन प्लेटफॉर्म्सपर सुरक्षित हैं?

ऑनलाइन मीडिया पर जिम्मेदारी से व्यवहार करने के लिए सुरक्षा टिप्स:

- आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के लिए आयु सीमा को समझें
- सोशल मीडिया और गेमिंग प्लेटफॉर्म के गोपनीयता दिशानिर्देशों का पालन करें
- ऑनलाइन गेम चुनने से पहले **www.pegi.info** या **www.esrb.org** पर जाकर गेम की रेटिंग और सामग्री की जांच करें
- अज्ञात या असत्यापित स्रोतों से गेम या सामग्री डाउनलोड करने से बचें
- गेमिंग या सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर डराने-धमकाने वाली सामग्री की पहचान करना सीखें और आक्रामक रूप से साइबर-बुलिंग की रिपोर्ट दर्ज करें
- याद रखें की अवैध खेल खेलना या चुनौतियों को स्वीकार करना और ध्यान आकर्षित करने के लिए उनकी बड़ाई करना अच्छा नहीं है
- अफवाहें न फैलाएं, वे अधिक भय और नुकसान पहुँचाती हैं
- अपने आप को नियंत्रित करना सीखें और योजना बनाकर अपने स्क्रीन-टाइम को कम करें
- व्यक्तिगत विवरण जैसे नाम, पता, जन्म तिथि, संपर्क आदि कभी भी ऑनलाइन साझा न करें
- आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली भाषा, मीम्स, वीडियो और आपके द्वारा पोस्ट की जाने वाली सामग्री के प्रति संवेदनशील रहें
- किसी आपत्तिजनक सामग्री के खिलाफ आवाज उठाएं। जो आपको अनुचित, असुविधाजनक लगता है उसका विरोध करें। "नहीं" कहने का साहस रखें
- किसी भी व्यक्ति, गेम्स या ऑनलाइन गतिविधि के कारण आपको भयभीत, असहज, डरावना, शर्मिंदा या परेशान महसूस नहीं होनी चाहिए
- जब आपको किसी के द्वारा "इसे वयस्क को न बताए" ऐसा कहा जाता है, तो आपको उस आपत्तिजनक घटना/मामले के बारे में अपने माता-पिता या शिक्षकों को अवश्य बताना चाहिए। उसे साझा करना ही बेहतर होगा
- याद रखें, सोशल मीडिया केवल 13+ उम्र के लोगों के लिए वैध है
- दूसरे के अकाउंट या वाईफाई को हैक करना, फर्जी अकाउंट बनाना साइबर अपराध हैं
- परेशान करने के इरादे से किसी का ऑनलाइन पीछा करना (स्टॉकिंग) एक साइबर अपराध है
- परेशान करने के इरादे से फोटो और वीडियो को मॉर्फ करने के लिए टूल का उपयोग करना भी एक साइबर अपराध है
- किसी से भी आपत्तिजनक/अनुचित चित्र/वीडियो (नग्न/अर्ध-नग्न) मांगना या साझा करना एक गंभीर साइबर अपराध है
- यदि आप अपने मित्र को ऑनलाइन खतरे के संकेतों का या खतरों का सामना करते हुए देखते हैं, तो उनकी मदद करें। दुर्व्यवहार रोकें, ब्लॉक करें और रिपोर्ट करें!

खुद को नुकसान पहुंचाने की कोशिश न करें, आपका जीवन मूल्यवान है, आप जैसे हैं वैसे ही आपके माता-पिता आपको प्यार करते हैं। किसी भरोसेमंद वयस्क या काउंसलर से संपर्क करें, अपनी भावनाओं के बारे में बात करें

सोशल मीडिया के लिए कानूनी उम्र:

व्हाट्सअँप	१६ साल
इंस्टाग्राम	१३ साल
यूट्यूब	१३ साल
डिस्कॉर्ड	१३ साल
रेड्डीट	१३ साल
फेसबुक	१३ साल
स्नॅपचॅट	१३ साल

ऑनलाइन गेमिंग के नियम और दिशानिर्देश:

- बैंकिंग कार्ड लिंक न करें, पैसे से खेलने से बचें
- माता-पिता की सहमति के बिना कोई भी इन-गेम आइटम न खरीदें
- गेम खेलने से पहले गेम के नियमों को ध्यान से पढ़ें
- धमकियों के साथ किसी पर दबाव न डालें और इन-गेम ऑफ़र के प्रलोभन में न आएं
- सत्यापित करें की आप डिस्कॉर्ड पर किससे जुड़े हुए हैं
- सोशल मीडिया पर अजनबियों के साथ डिस्कॉर्ड लिंक शेयर न करें
- मल्टीप्लेयर गेम केवल उन्हीं लोगों के साथ खेलें जिन्हें आप जानते हैं। अजनबियों के साथ न खेलें और न ही उनसे जुड़े

आयु के अनुसार ऑनलाइन गेम:

ROBLOX	७ साल
MINECRAFT	७ साल
AMONG US	९ साल
FREE FIRE	१२ साल
LEAGUE of LEGENDS	१२ साल
HEARTHSTONE HEROES of WARCRAFT	१२ साल
FORTNITE BATTLE ROYALE	१२ साल
FORTNITE	१२ साल
DOTA 2	१३ साल
WORLD of WARCRAFT	१३ साल
PUBG	१६ साल
CS GO COUNTER-STRIKE GLOBAL OFFENSIVE	१६ साल
APEX LEGENDS	१६ साल
grand theft auto	१८ साल
CALL of DUTY WARZONE	१८ साल
TOM CLANCY'S RAINBOW SIX SIEGE	१८ साल

रेटिंग ESRB आणि PEGI

तकनीकी सुझाव:

- प्रत्येक ऐप, सोशल मीडिया प्रोफाइल के लिए गोपनीयता सेटिंग्स याने की प्रायव्हसी सेटिंग का पालन करें और अज्ञात व्यक्ति द्वारा पहुंच को रोकें
- अगर आपकी उम्र 13 साल से कम है, तो अपने डिफ़ॉल्ट ब्राउज़र के रूप में kiddle.com और YouTubeKids का इस्तेमाल करें
- प्रत्येक ऑनलाइन खाते के लिए अलग-अलग जटील पासवर्ड का उपयोग करें और उन्हें नियमित रूप से बदलें
- अधिकृत और अद्यतन एंटी-वायरस सॉफ़्टवेयर का उपयोग करें
- अजनबियों के उपकरणों से या मुफ्त वाई-फाई से सोशल मीडिया खाते या बैंकिंग खाते खोलने से बचें
- हर बार अपने ऑनलाइन खातों से लॉग आउट करना याद रखें। जरूरत न होने पर वाई-फाई, ब्लूटूथ और जीपीएस बंद कर दें
- याद रखें की "https" वाले URL हमेशा सुरक्षित होते हैं। अनजान लिंक को ना खोलें। यूआरएल सत्यापित करें
- अपने डिवाइस पर केवल आवश्यक ऐप्स इंस्टॉल करें और इंस्टॉल करने से पहले उनके नियमों और शर्तों को ध्यान से पढ़ें
- किसी और को अपने ऑनलाइन खातों तक पहुँचने या इस्तेमाल करने की अनुमति न दें

QR कोड स्कैन करें, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर रिपोर्ट करना सीखें:

व्हाट्सअँप
https://faq.whatsapp.com/408155796838822/?locale=en_US

स्नॅपचॅट
https://support.snapchat.com/en-US/a/report-abuse-in-app

डिस्कॉर्ड
https://discord.com/safety/360044103651-reporting-abusive-behavior-to-discord

इंस्टाग्राम
https://help.instagram.com/2922067214679225

यूट्यूब
https://support.google.com/youtube/answer/2802027?hl=en&co=GENIE.Platform%3DAndroid

फेसबुक
https://www.facebook.com/help/1380418588640631?helpref=hc_fnav

महत्वपूर्ण संपर्क:

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

रिस्पॉन्सिबल नेटिझम

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