অনলাইন সুরক্ষা টপিস

এইমুহূর্তে শিশুরা সময়ের আগে অনলাইনে আরো বেশি সময় ব্যয় করবে এবং অনলাইন লার্নিং অ্যাক্সেস করবে এটির সম্ভাবনাই বেশি। তাই অনলাইনে শিশুদের সুরক্ষিত রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

তাদের শিশুরা অনলাইনে নিরাপদ রয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য পিতামাতা/ কেয়ারারদের জন্য এখানে কিছু টপিস দেয়া হয়েছে, পিতামাতা/ কেয়ারাররা তাদের শিশুদের সাথে যার মধ্যে থেকে কিছু টপিস নিয়ে আলোচনা করতে পারেন:

- শিশুদের ব্যক্তিগত তথ্য যেমন তাদের বাড়ির ঠিকানা, ফোন নম্বার বা যেকোনো পাসওয়ার্ড কখনো শেয়ার না করতে বলুন
- নিশ্চিত করুন যে শিশুরা জানে যে তাদের **কখনই** অপরিচিত ব্যক্তির সাথে (ফোর্টনাইটের মতো গেমে, ইমেইল ইত্যাদির মাধ্যমে) যোগাযোগ করা উচিত **নয়**- এবং শুধু বাস্তব জীবনের বন্ধু-বান্ধব বা পরিবারের সদস্যদের সাথেই কথা বলা উচিত
- আপনার শিশুদের সাথে ভাল অনলাইন বন্ধু হওয়ার বিষয়ে কথা বলুন। কারো কাছে কোনো বাজে বার্তা/ ছবি ইত্যাদি না পাঠানোর বিষয়ে কথা বলুন যদিও সেটা মজার ছলে **হয়**। তাদের বলুন যে যদি তাদের মনে **হয়** যে তারা অনলাইন হয়রানির শিকার হচ্ছে তাহলে আপনার সাথে সরাসরি কথা বলতে এবং তাদের মনে করিয়ে দিন যে উদ্বেগের কোনো বিষয় নিয়ে কথা বলতে চাইলে তারা 08001111 নম্বরে ChildLine (চাইল্ড লাইন)-**এর** সাথেও কথা বলতে পারে। অন্য কারো অনলাইনে হয়রানির শিকার হওয়ার বিষয়ে জানা থাকলে যেকোনো উদ্বেগের বিষয়ে জানানোর জন্যও তাদের সেটি রিপোর্ট করা উচিত - তাদের অবশ্যই দায়িত্ববান নাগরিকের ভূমিকা পালন করতে হবে এবং আওয়াজ তুলতে হবে।
- অনলাইনে হয়রানির শিকার হলে অথবা অপরিচিত কেউ তাদের সাথে যোগাযোগ করলে অনলাইনে নিজেদের নিরাপদ রাখতে তাদের কি কি পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে সেগুলো বাচ্চাদের শিখিয়ে দিন:

1. **সংরক্ষণ করা >** হয়রানির যেকোনো তথ্য সংরক্ষণ করা এবং একজন **প্রাপ্তবয়স্ক** ব্যক্তিকে দেখানো
2. **ব্লক করা >** সেই মেসেজ বা ব্যক্তিকে ব্লক করা। কিছুতেই তাদের প্রতি সাড়া না দেয়া
3. **লগঅফ করা >** যে সাইটে অনলাইন হয়রানি করা হচ্ছে সেখান থেকে **লগঅফ** করা
4. **কথা বলা >** **এই** বিষয়ে আস্থাভাজন কারো সাথে কথা বলা

- নিশ্চিত করুন যে শিশুরা জানে যে উদ্বেগজনক কিছু ঘটলে তাদের পিতামাতা/ কেয়ারার বা অন্য কোনো বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির সাথে কথা বলা উচিত। উদ্বেগের মধ্যে থাকতে পারে অনলাইনে হয়রানির শিকার হওয়া অথবা যদি **এমন** কিছু দেখা যা তাদের জন্য অস্বস্তিকর
- মনে রাখবেন অধিকাংশ সোশ্যাল নেটওয়ার্ক (ফেসবুক, টুইটার, ইনস্টাগ্রাম ইত্যাদিতে) 13 **বছর** বয়সের সীমা রয়েছে। কিছু গেমের মধ্যেও বয়সের সীমা রয়েছে যা মানা দরকার।
- নিশ্চিত করুন যে পিতামাতার নিয়ন্ত্রণ সক্রিয় করা হয়েছে যাতে শিশুরা অনুপযুক্ত কনটেন্ট ও ওয়েবসাইট অ্যাক্সেস করতে না পারে (পিতামাতার নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আরো তথ্য পাওয়া

যাবে এখানে: https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety/parental-controls/)

- তাদেরকে কমন্স্কোরিয়াতে ডিভাইস ব্যবহার করতে উ□সাহিত করুন যাতে আপনি দেখতে পারেন যে তারা কোন সাইট ভিজিট করছে
- স্ক্রিনে কাটানো সময় সীমিত রাখা এবং অনলাইন ভিত্তিক নয়এমন ক্রিয়াকলাপ যেমন নিয়মিত ব্যায়াম করায় শিশুদের উ□সাহ দেয়া অব্যাহত রাখুন।
- swiggle.org.uk বা kids-search.com এর মতো শিশুদের জন্য ডিজাইন করা সার্চ ইঞ্জিন ব্যবহার করতে বাচ্চাদের উ□সাহিত করুন। গুগল এবং অন্যান্য সার্চ ইঞ্জিন যেমন ইউটিউবেও সেফ সার্চিং সেটিংস সক্রিয় করা যায়। আপনি আরো জানতে পারবেন http://www.google.co.uk/safetycentre ঠিকানায়
- সীমার ব্যাপারে একমত হোন - শিশুরা অনলাইনে কি করতে পারবে এবং কি করতে পারবে না সে বিষয়ে স্পষ্টভাবে জানিয়ে দিন - কোথায় তারা ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পারবে, অনলাইনে তারা সময় ব্যয় করতে পারবে, কোন সাইটগুলো তারা ভিজিট করতে পারবে এবং কোন ধরনের তথ্য তারা শেয়ার করতে পারবে।
- একত্রে অন্বেষণ - শিশুরা অনলাইনে কী করছে তা বের করার সর্বোত্তম উপায় হল এটি সম্পর্কে আপনাকে বলতে বলুন (অনলাইন সুরক্ষা সম্পর্কে কথা বলার নির্দেশিকার জন্য নিচে দেখুন)
- কোনো কিছু ক্লিক বা ডাউনলোড করার আগে কিভাবে ভাইরাসের জন্য চেক করতে সংযুক্তি ও পপআপকে করবে তা শিশুদের জানা রয়েছে নিশ্চিত করুন
- তাদের ব্যবহৃত বিভিন্ন অনলাইন প্ল্যাটফর্ম ভালো করে বুঝতে এবং অনলাইন রিসোর্সের গুনমান ও নির্ভরযোগ্যতা বিচার করতে তাদের সাহায্য করুন।

- যখোনে প্রাইভসেি সটেংিস রয়ছে সখোনে এটি ব্যবহৃত হওয়া নশ্চিতি করুন যাতে ব্যক্তগিত তথ্য গোপন থাকে

যকেোনো শশিুকে নয়িে সুরক্ষা সংক্রান্ত যকেোনো উদ্বগে (অনলাইনরে কোনো সমস্যা সম্পর্কে উদ্বগেসহ) সম্পর্কে আপনি স্বাভাবকিভাবে রপিোর্ট করতে পারবনে:

কোনো শশিু বপিদে পড়ে থাকলে 999 নম্বরে কল্করুন

স্কুলরে সাথে স্বাভাবকিভাবে যোগাযোগ করা যাবে 0208 8514 9860 নম্বরে বা ইমইেল: info@sirjohnheron.newham.sch.uk

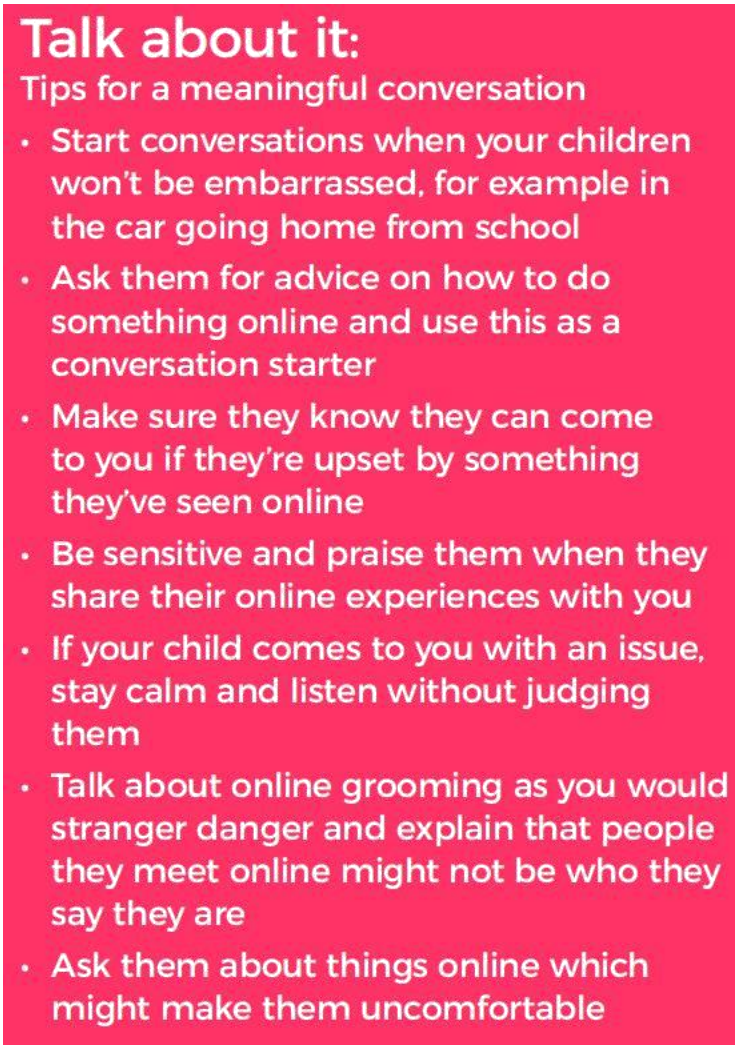
নউিহ্যাম MASH -**020 3373 4600** অফসি চলাকালীন (সোমবার থকেে বৃহস্পতবিার, সকাল 9টা থকেে বকিাল 5.15টা অথবা শুক্রবার সকাল 9টা থকেে বকিাল 5.00টা) **020 8430 2000** নম্বরে যকেোনো সময়ে। আরো তথ্য পাওয়া যাবে এখানে: https://famille.newham.gov.uk/kb5/newham/directory/family.page?familychannel=7

উদ্বগেরে বষিয়ে NSPCC কওে জানানো যতেে পারে:

NSPCC HELPLINE 0808 800 5000 help@nspcc.org.uk

ChildLine শশিুদরে জন্যও লভ্য রয়ছে:

ChildLine 0800 1111



এইওয়েবসাইটগুলোতে আরো তথ্য পাওয়া যাবে:

https://www.childline.org.uk/

https://www.internetmatters.org/

https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety/

https://www.thinkuknow.co.uk/

http://www.safetynetkids.org.uk/personal-safety/staying-safe-online/

https://www.gov.uk/government/publications/child-safety-online-a-practical-guide-for-parents-and-carers/child-safety-online-a-practical-guide-for-parents-and-carers-whose-children-are-using-social-media