# آن لائن تحفظ کی تجاویز

اس وقت، ممکن ہے کہ بچے وقت گزاری اور آن لائن تدریس تک رسائی کی خاطر زیادہ تر وقت آن لائن ہی گزاریں۔ چنانچہ یہ اہم ہے کہ آن لائن ہوتے وقت بچے اپنے آپ کو محفوظ رکھیں۔

یہاں پر والد/والدہ/ نگہداشت کنندگان کو کچھ تجاویز دی جا رہی ہیں یہ یقینی بنانے کے لئے کہ آن لائن ہونے کے دوران ان کے بچے محفوظ ہیں، جن میں سے کچھ کے حوالے سے والد/والدہ/ نگہداشت کنندگان اپنے بچوں کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں:

- بچوں کو بتائیں کہ وہ ذاتی معلومات جیسا کہ گھر کا پتہ، فون نمبر یا کسی بھی قسم کے پاس ورڈز کا اشتراک کس طور پر نہ کریں
- یقینی بنائیں کہ بچوں کو علم ہو کہ انہیں (گیمز پر جیسا کہ فورٹ نائٹ پر، ای میلز وغیرہ پر)کبھی اجنبیوں سے بات چیت نہیں کرنی چاہیئے - اور صرف حقیقی دوستوں یا خاندان کے افراد کے ساتھ بات کرنی چاہیئے
- اپنے بچوں سے ایک اچھے آن لائن دوست بننے کے بارے میں بات کریں۔ کسی کو بھی کسی بھی قسم کے نازیبا پیغامات / تصاویر وغیرہ ارسال نہ کرنے کے بارے میں بات کریں چاہے یہ مذاق میں ہی کیوں نہ ہو۔ انہیں بتائیں کہ اگر انہیں لگے کہ انہیں سائبر ہراسانگی کا نشانہ بنایا جا رہا ہے تو براہ راست آپ سے بات کریں اور انہیں یاد دہانی کروائیں کہ اگر وہ کسی ایسی چیز کے بارے میں بتانا چاہیں جو انہیں پریشان کر رہی ہو تو وہ 0800 1111 پر چائلڈ لائن پر بھی بات کر سکتے ہیں۔ اگر وہ کسی اور کے سائبر ہراسانگی کا نشانہ بننے کے بارے میں جانتے ہوں تو انہیں اس بارے میں بھی کسی قسم کے خدشات لاحق ہونے کی صورت میں اطلاع دینی چاہیئے - انہیں لازماً ایک ذمہ دار ناظر بننا چاہیئے اور آواز اٹھانی چاہیئے۔
- بچوں کو ان اقدامات سے باور کروائیں کہ جن کی پیروی انہیں سائبر ہراسانگی کا نشانہ بننے یا کسی ایسے شخص کی جانب سے رابطہ کیے جانے پر آن لائن ہوتے ہوئے خود کو محفوظ رکھنے کی خاطر کرنی چاہیئے جسے وہ جانتے نہ ہوں:

1. ہراسانگی کے تمام ثبوت محفوظ > رکھیں اور کسی بڑے کو دکھائیں
2. اس شخص یا پیغامات کو بلاک > کر دیں۔ کسی طور انہیں جواب مت دیں
3. اس سائٹ سے لاگ آف > کر جائیں کہ جہاں سائبر ہراسانگی کا نشانہ بنایا جا رہا ہو
4. اس بارے میں اپنے کسی قابل اعتبار شخص سے بات > کریں

- یقینی بنائیں کہ بچے جانتے ہوں کہ انہیں کسی بھی قسم کی پریشانی کا سامنا کرنے کی صورت میں اپنے والد/والدہ/ نگہداشت کنندگان سے بات کرنی چاہیئے۔ خدشات میں سائبر ہراسانگی یا کوئی ایسی چیز شامل ہو سکتی ہے کہ جسے دیکھ کر وہ پریشان ہو جائیں
- یاد رکھیں زیادہ تر سوشل نیٹ ورکس (فیس بک، ٹویٹر، انسٹاگرام وغیرہ) پر عمر کی حد 13 سال مقرر ہے۔ کچھ گیمز پر بھی عمر کی ایسی حدود و قیود لاگو ہیں جن کی پیروی کی جانی چاہیئے۔
- یقینی بنائیں کہ ولدیتی کنٹرولز فعال ہوں تاکہ بچے نامناسب مواد اور ویب سائٹس تک رسائی نہ کر پائیں (ولدیتی کنٹرولز کی بابت مزید معلومات یہاں پائی جا سکتی ہیں: https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/online-safety/parental-controls/)
- انہیں کسی مشترکہ جگہ پر ڈیوائسز استعمال کرنے کی ترغیب دیں تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ وہ کون سی سائٹس ملاحظہ کر رہے ہیں
- اسکرین پر گزارے جانے والے وقت کو محدود کرتے جائیں اور بچے کو غیر-آن لائن سرگرمیوں جیسا کہ باقاعدہ ورزش انجام دینے کی ترغیب دیں۔
- بچوں کو وہ سرچ انجن استعمال کرنے کی ترغیب دیں جو بچوں کے لئے مرتب کردہ ہو جیسا کہ swiggle.org.uk یا Google-kids-search.com اور دیگر سرچ انجنز نیز YouTube پر محفوظ تلاش کی ترتیبات کو بھی فعال کیا جا سکتا ہے۔ آپ http://www.google.co.uk/safetycentre پر مزید پا سکتے ہیں
- حدود پر اتفاق کریں - اس امر کا واضح تعین کریں کہ بچے آن لائن کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے - وہ انٹرنیٹ کہاں استعمال کر سکتے ہیں، وہ کتنا وقت آن لائن گزار سکتے ہیں، کس قسم کی سائٹس ملاحظہ کر سکتے اور کس قسم کی معلومات کا اشتراک کر سکتے ہیں۔
- مل کر ملاحظہ کریں -یہ جاننے کا بہترین طریقہ کہ بچے آن لائن کیا کر رہے ہیں یہ ہے کہ انہیں اس بارے میں بتانے کا کہیں (آن لائن تحفظ کے بارے میں بات چیت کرنے سے متعلق رہنمائی کے لئے درج ذیل ملاحظہ کریں)
- یقینی بنائیں کہ بچے جانتے ہوں کہ کچھ بھی کلک یا ڈاؤن لوڈ کرنے سے پہلے منسلکات اور پاپ اپس میں وائرسز کی پڑتال کیسے کی جائے
- انہیں ان مختلف آن لائن پلیٹ فارمز کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیں جو وہ استعمال کرتے ہیں اور آن لائن ذرائع کے معیار اور پائیداری کو پرکھیں

- یقینی بنائیں کہ جہاں بھی رازداری کی ترتیبات موجود ہوں وہاں انہیں بروئے کار لا کر ذاتی معلومات خفیہ رکھی جائیں

آپ حسب معمول (آن لائن مسائل سے جڑے خدشات سمیت) اپنے بچے سے متعلق کسی قسم کے تحفظاتی خدشات کی اطلاع دے سکتے ہیں:

اگر کوئی بچہ فوری خطرے کا شکار ہو تو 999 پر کال کریں

اسکول سے حسب معمول 0208 8514 9860 یا info@sirjohnheron.newham.sch.ukپر رابطہ کیا جا سکتا ہے

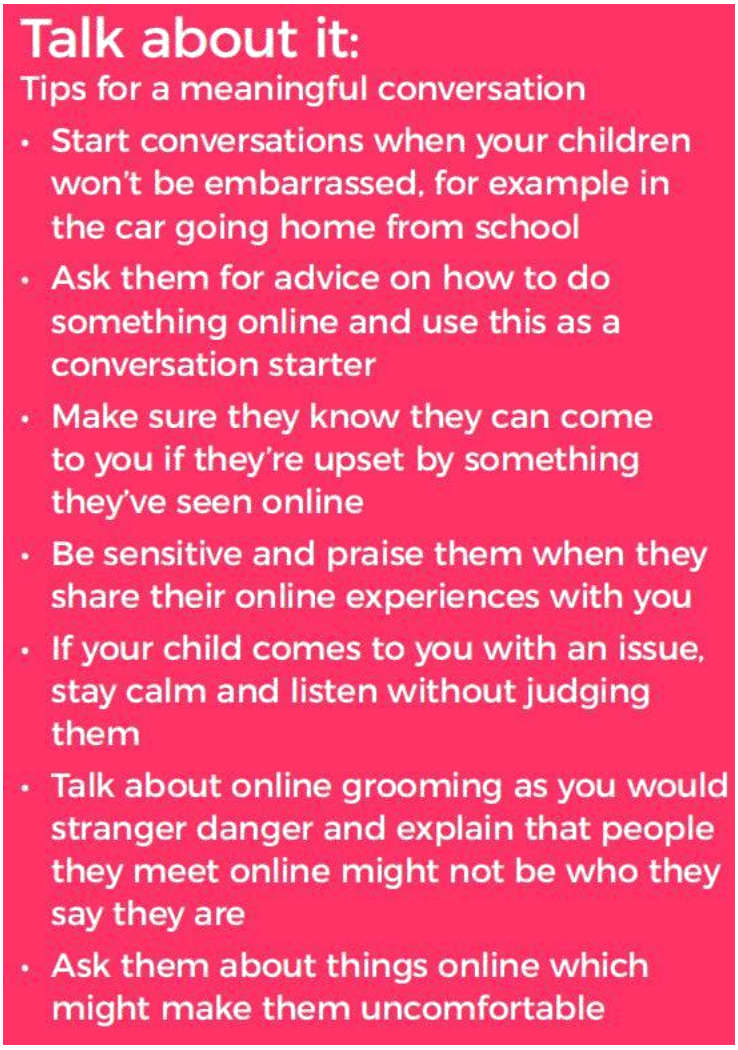
نیوہیم میش(Newham MASH) -دفتری اوقات(پیر تا جمعرات، صبح 9 سے شام 5.15 تک یا بروز جمعہ صبح 9 سے شام 5 بجے تک) کے دوران 020 3373 4600 پر دیگر اوقات میں 020 8430 2000 پر۔ مزید معلومات یہاں دستیاب ہیں:
https://families.newham.gov.uk/kb5/newham/directory/family.page?familychannel=7

خدشات NSPCC تک بھی پہنچائے جا سکتے ہیں:




بچوں کے لئے چائلڈ لائن بھی دستیاب ہے:






مزید معلومات ان ویب سائٹس پر پائی جا سکتی ہیں:

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-carers/child-safety-online-a-practical-guide-for-parents-and-carers-whose-children-are-using-and-mediasocial-