बालबालिकाका लागि सुरक्षित इन्टरनेट

- इन्टरनेटमा बालबालिकाका लागि कस्ता खतरा हुन सक्छन् - जानी राखौं ।
- इन्टरनेटमा के के गर्दा नराम्रा कुराबाट जोगिन सकिन्छ - थाहा पाऔं ।
- इन्टरनेटको सुरक्षित प्रयोग गरौं, आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

बालबालिका र इन्टरनेट

इन्टरनेटको प्रयोग संसारभरि नै बढिरहेको छ । नेपालमा पनि मोबाइल फोनको व्यापक प्रयोगसँगै इन्टरनेट घरघर र हातहातमा पुगेको छ । यसको सही प्रयोगले देशविदेशका समाचार थाहा पाउन, टाढा बसेका साथी र आफन्तसँग सजिलै कुरा गर्न सम्भव भएको छ । यसैगरी यसबाट मनोरञ्जन र ज्ञानविज्ञानको विशाल भण्डारको ढोका पनि खोलिदिएको छ । इन्टरनेटको सही प्रयोगबाट बालबालिकाको शैक्षिक, बौद्धिक तथा व्यक्तित्व विकासका साथै सामाजिक सम्बन्ध विस्तार एवम् सूचना आदानप्रदान कार्यमा पनि अतुलनीय सहयोग पुग्न सक्छ ।

इन्टरनेटले जीवन सजिलो बनाएको छ

तर इन्टरनेटको गलत प्रयोगले बालबालिकालाई असुरक्षित पनि बनाइरहेको छ । साइबर सुरक्षाबारे पर्याप्त चेतना र सावधानीको कमीले गर्दा अपराधीहरुले नेपालमा पनि इन्टरनेट र यसका माध्यमबाट सञ्चालन गरिने सामाजिक सञ्जालहरूलाई दुरुपयोग गर्न थालेका छन् ।

त्यसैले, साइबर अपराधबाट बच्न यसबारे आफै सचेत हुन र इन्टरनेटको सुरक्षित प्रयोग गर्ने जान्न आवश्यक छ ।

प्लान इन्टरनेशनल नेपालको आर्थिक सहयोग र सीजपसंगको सहकार्यमा यो शैक्षिक सामग्री चाईल्डसेफनेटको प्राविधिक सहयोगमा रेड सर्कल क्रियटीभ सोल्युसनले तयार पारेको हो ।

RedCircle CreativeSolutions

इन्टरनेटमा सुरक्षित रहन के गर्ने, के नगर्ने ?

- ✔ बलियो पासवर्ड राख्ने, बेला बेलामा फेर्ने र पासवर्ड कसैलाई पनि नदिने ।
- ✔ सामाजिक सञ्जालमा प्राइभेसी सेटिङ्ग मिलाएर गोप्य कुरा सुरक्षित राख्ने ।
- ✔ दु:ख दिने खराब 'अनलाइन साथी'लाई ब्लक गर्नुका साथै रिपोर्ट गर्ने ।
- ✔ अनलाईनमा कसैले दु:ख दिए आमाबुबा, सर/मिस वा विश्वासिलो साथीलाई भन्ने ।
- ✘ राम्ररी नचिनेकालाई अनलाईनमा साथी नबनाउने ।
- ✘ अनलाईनमा बनाइएका साथीसँग फोन नं र गोप्य राख्नु पर्ने कुरा शेयर नगर्ने ।
- ✘ आफूलाई नराम्रो र अप्ठ्यारो पार्न सक्ने फोटो र भिडियो फोन, कम्प्यूटर र फेसबुकमा नराख्ने, अरुलाई नपठाउने ।

मद्दत आवश्यक परेमा तलका नम्बरमा फोन गर्न सकिन्छ । यी नम्बरमा फोन गर्दा पैसा लाग्दैन ।

प्रहरी : १००

बाल हेल्पलाईन : १०९८

थप जानकारीको लागि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

बालबालिका शान्तिक्षेत्र राष्ट्रिय अभियान (सीजप)

सिनामंगल, काठमाडौं, नेपाल

फोन: ४४६८१२८

ईमेल: info@czopnepal.org, czopp.central@gmail.com

वेब साईट: www.czopnepal.org

इन्टरनेटमा बालबालिका कसरी जोखिममा पर्न सक्छन् ?

सूचना प्रविधिलाई हाम्रो जीवनसँग जोड्ने प्रमुख माध्यम इन्टरनेट हो । मोबाइल फोनमा पनि इन्टरनेट चलाउन मिल्ने भएकोले यसको प्रयोग एक्लै बसेर बढी गरिन्छ । यसको प्रयोग सावधानीका साथ नगर्दा बालबालिका जोखिममा पर्न सक्छन् । बालबालिका साइबर अपराधका शिकार हुने मुख्य कारणहरू निम्नानुसार छन् :

१. **साइबर सुरक्षाबारे अज्ञानता :** इन्टरनेटमा व्यक्तिगत गोपनीयता (प्राइभेसी) तथा निजी सामग्रीको सुरक्षा, भाइरस र सूचना चोर्ने वा अन्य हानीकारक वेबसाइट र प्रोग्रामलाई छेक्ने उपायबारे थाहा नहुँदा बालबालिका जोखिममा पर्न सक्छन् ।

२. **कमजोर पासवर्ड :** १२३४५ वा आफ्नो नाम जस्ता सजिलै अनुमान गर्न सकिने कमजोर पासवर्ड राख्दा, पासवर्ड बेलाबेलामा नफेर्दा वा साथीसँग शेयर गर्दा पनि बालबालिका खतरामा पर्न सक्छन् ।

३. **नचिनेका मानिससँग सम्पर्क :** अनलाइन साथीको सङ्ख्या बढाउन नचिनेकासँग पनि सम्पर्क जोड्ने, फेसबुकमा आफ्ना व्यक्तिगत कुरा र तस्विर सबैले देख्नसक्ने गरी राख्ने बानीले बालबालिकालाई जोखिममा पार्न सक्छ । राम्ररी नचिनेका अनलाइन साथीबाट भाइरस आक्रमण, सूचनाको चोरी, अनलाइन यौन शोषण, ठगी वा हेपाइजस्ता नराम्रा काम हुन सक्छन् ।

४. **बालसुलभ जिज्ञासा :** सामाजिक सञ्जालमा राम्ररी नचिनेका अनलाइन साथीले राखेका प्रस्ताव तथा नयाँ वेबसाइट, एप्स र गेम (जुन हानीरहित नहुन सक्छ) प्रतिको जिज्ञासाले बालबालिका यौन शोषण, ठगी र हेपाइ जस्ता जोखिममा पर्न सक्छन् ।

५. **लोभलालच :** फेसबुक, ट्वीटर, भाइबर, मेसेन्जर, ह्वाट्सएप, एसएमएस तथा ईमेल समेतबाट ठग्नका लागि पठाइने झूठा चिठ्ठा, पुरस्कार, विदेश जाने अवसर जस्ता जालमा फसेर पनि बालबालिका साइबर अपराधको शिकार बन्न सक्छन् ।

६. **मार्ग निर्देशनको अभाव :** धेरैजसो अभिभावक तथा शिक्षकहरूले साइबर सुरक्षाबारे जानकारी गराउने चलन नभएको ले पनि बालबालिका जोखिममा पर्ने गरेका छन् । साइबर कानुन र सजायँबारे थाहा नहुँदा केही बालबालिकाले समेत फेक (नक्कली) आईडी बनाएर अरूलाई दु:ख दिइरहेका हुन सक्छन् । फेक आईडी पत्ता लगाएर दोषीलाई कारवाही गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ ।

बालबालिकामाथि हुनसक्ने साइबर अपराध

साइबर ग्रूमिङ्ग

यौन शोषण गर्ने उद्देश्यले नजिकिने, फकाउने, साथी बन्ने

साईबर बुल्लिईङ्ग

इन्टरनेटमा हेप्ने, धम्क्याउने, गलत कुरा फैलाउने, बेइज्जत गर्ने

बालबालिकाको अश्लील चित्रण

बालबालिकाको अश्लील फोटो र भिडियो बनाउने र इन्टरनेटमा राख्ने

सेक्सटिंग

अश्लील फोटो, भिडियो, मेसेज पठाउने र पठाउन लगाउने

अनलाईन यौन शोषण

बालबालिकालाई फकाई, झुक्याई वा धम्क्याई अनलाईनमा नाङ्गा फोटो, भिडियो राख्न वा अश्लील काम गर्न लगाउने

फिसिङ

पुरस्कार दावी गर्न ईमेल पठाएर वा अरु तरिकाले पासवर्ड, बैङ्क खातासम्बन्धी सूचना, क्रेडिट कार्ड नम्बर पत्ता लगाई ठग्ने