Be Internet Awesome.

Google

स्मार्ट बनें
अलर्ट रहें
सुरक्षित रहें
नेकदिल बनें
निडर बनें

Be
Internet
Awesome.

प्रिय माता-पिता या अभिभावक,

शुरुआत में हमने Be Internet Awesome पाठ्यक्रम को शिक्षकों केलिए तैयार किया था. आज के समय में, डिजिटल सुरक्षा और नागरिकता सेजुड़ी जानकारी, क्लासरुम में दी जानेवाली शिक्षा का एक अहम हिस्सा है. हालांकि, बच्चों केकुछ भी सीखनेकी शुरुआत घर सेही होती हैऔर इंटरनेट पर अच्छी आदतेंसीखनेकेबारेमेंभी यह बात लागूहोती है.

टेक्नोलॉजी बहुत तेज़ी सेबदल रही हैऔर इस बदलाव केलिए पहलेसेही तैयार रहना अपने-आप में एक चुनौती साबित हो सकता है. हमनेइस गाइड को परिवारों केलिए बनाया है, ताकि वेरोज़ाना की जिंदगी में, इंटरनेट का इस्तेमाल करनेकी अच्छी आदतें डाल सकेंऔर अपनेजीवन में इसेआसानी सेअपना सकें. बेहतरीन जानकारी सेभरपूर इस गाइड में, आपको और आपकेबच्चों को Internet Awesomeness केपांच हिस्सों केबारेमें बात करने, सीखने, और समझनेका मौका मिलेगा.

स्मार्ट बनें, इंटरनेट पर कोई भी कॉन्टेंट सावधानी केसाथ शेयर करें
अलर्ट रहें, इंटरनेट पर फ़र्ज़ी जानकारी केबहकावेमें न आएं
सुरक्षित रहें, इंटरनेट पर अपनी गोपनीय जानकारी को सुरक्षित रखें
नेकदिल बनें, इंटरनेट पर दूसरों की भावनाओं का ख्याल रखना अच्छी बात है
निडर बनें, इंटरनेट पर कोई भी ऑनलाइन गतिविधि गलत लगे, तो उसकेबारेमें बात करें

येसभी हिस्से, देश और दुनिया भर केज़्यादा सेज़्यादा स्कूलों में इस्तेमाल किए जानेवाले Be Internet Awesome कार्यक्रम का मुख्य हिस्सा हैं. अगर आपकेबच्चेस्कूल में Be Internet Awesome की मदद सेइंटरनेट का इस्तेमाल करना सीख रहेहैं, तो यह गाइड हमारेइस कार्यक्रम केबारेमेंआसानी सेसमझनेमेंआपकी मदद करेगी. साथ ही, बच्चेजो कुछ भी कक्षा मेंसीख रहें हैवह आपको बेहतर तरीकेसेसमझ आएगा.

उदाहरण केलिए, Interland, Be Internet Awesome कार्यक्रम का इंटरैक्टिव ऑनलाइन गेम है, जो घर पर भी खेला जा सकता है. आपको बच्चों को यह दिखानेमें मज़ा आ सकता हैकि इस गेम को कैसे खेला जाता है. इसकेअलावा, वेआपकेसाथ खेलकर इस गेम का आनंद भी सकतेहैं!

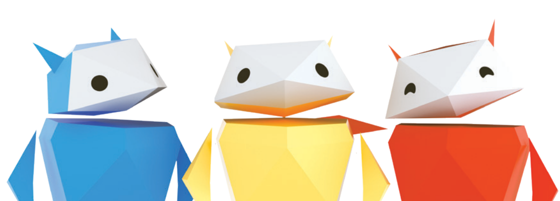
ऑनलाइन सुरक्षा और नागरिकता केबारेमें जाननेमेंआपकेपरिवार की मदद करनेकेलिए, हमनेइस गाइड को एक अलग संसाधन केतौर पर बनाया है. इस गाइड में, सभी पांच पाठों केलिए Interland गेम केअलावा शब्दकोश और बातचीत केबिंदुदिए गए हैं. इनकेबारेमेंआप अपनेपरिवार केबीच चर्चा कर सकतेहैं. साथ ही, इसमेंआपको ऐसी गतिविधियां मिलेंगी जो इंटरनेट केसुरक्षित, सही इस्तेमाल केलिए एक मजबूत आधार बनानेमेंआपकी मदद करेंगी.

परिवारों केसाथ मिलकर Be Internet Awesome कार्यक्रम केबारेमें ज़्यादा जानें!

आपकी,
Be Internet Awesome team
टीम और Internauts 💙

the net safety collaborative

Google



इंटरनेट का स्मार्ट तरीके से इस्तेमाल करना
सावधानी सेशेयर करना 04

इंटरनेट पर अलर्ट रहना
फ़र्ज़ी जानकारी के बहकावे में न 10

इंटरनेट पर सुरक्षित रहना
अपनी गुप्त जानकारी छिपाकर 14

इंटरनेट पर नेकदिल बनना
दूसरों की भावनाओं का ख्याल 18

गलत ऑनलाइन गतिविधियों से नहीं डरना
अगर कोई दुविधा हो,
तो बात करना 23

Google
Family 29

सावधानी से शेयर करना

इंटरनेट पर खबरें तेज़ी सेफैलती हैं. ऐसे में, अगर हम पहले से ही सोच-समझ कर कोई कदम न उठाएं, तो किसी ऐसी मुसीबत में पड़ सकते हैं जिसके नतीजे हमें लंबे समय तक झेलने पड़ेंगे.

इससे कैसे बचा जा सकता है? इसके लिए, कुछ भी शेयर करने से पहले यह पता होना चाहिए कि किसके साथ शेयर करना है और किसके साथ नहीं.

लक्ष्य

- यह **समझना** कि आप किस तरह की जानकारी को शेयर करना चाहते हैं और किस तरह की जानकारी निजी रखना चाहते है. साथ ही, किस तरह की जानकारी आप अपने परिवार में ही रखना चाहते हैं.
- एक परिवार केरुप में इस बारेमें **बात करना** कि आपके बच्चे जब यह तय न कर पा रहे हों कि उन्हें क्या शेयर करना है और किसके साथ
- **अभ्यास** शुरु करने के लिए, घर सबसे बढ़िया जगह है.

शुरू करने से पहलेयेबातें जान लें

हमारी ऑनलाइन निजता इस बात पर काफ़ी हद तक निर्भर करती हैकि हम अपने और अपने परिवार के बारे में क्या शेयर करते हैं और क्या नहीं, ख़ासकर सोशल मीडिया पर. बच्चों को इस बात की जानकारी होना बहुत ज़रूरी है कि इंटरनेट पर क्या शेयर करना चाहिए और क्या नहीं. यह एक ऐसा कौशल हैजिसेहम सभी अभ्यास करके विकसित कर सकते हैं. इसका अभ्यास शुरु करने के लिए, घर सबसे बढ़िया जगह है.

इस कौशल को विकसित करने का एक हिस्सा है, शेयर करनेके दो तरीकों के बारे में सोचना जो आपके परिवार के पास हैं: अंदर की जानकारी (वह जानकारी जो आप सिर्फ़ अपने परिवार के सदस्यों केसाथ शेयर करतेहैं) और बाहर की जानकारी (वह जानकारी जो आप परिवार सेबाहर केलोगों के साथ शेयर करते हैं).

परिवार केसाथ शेयर करना:
बहुत से परिवार अपने बच्चों के साथ डिवाइस शेयर करते हैं, ताकि वेजानकारी खोज सकें, दूर रहनेवाले बुज़ुर्गों से बात कर सकें, खरीदारी कर सकें, कोई गेम खेल सकें या माता-पिता केव्यस्त होने पर कोई वीडियो देख सकें. हालांकि, इस बारेमें जानना ज़रूरी है कि जब आप बच्चों के साथ डिवाइस शेयर करते हैं, तो वे क्या शेयर कर रहे हैं.

अगर यह आपका डिवाइस है, तो एक तरह से आप अपने बच्चे को उस पर सेटिंग, संपर्क, पासवर्ड, और क्रेडिट कार्ड की जानकारी का इस्तेमाल करने की अनुमति दे रहे हैं. साथ ही, यह भी हो सकता है कि इनमें से कुछ चीज़ें उनके देखने, इस्तेमाल करनेया शेयर करने के लिहाज से सही न हों. बच्चे माता-पिता का डिवाइस इस्तेमाल ऐसे ऐप्लिकेशन डाउनलोड करनेऔर ऐसी चीज़ों के लिए साइन अप करने के लिए कर सकते हैं जिनके बारे में माता-पिता को ज़्यादा जानकारी नहीं हो. साथ ही, यह भी सोचें कि क्या आप परिवार के सदस्यों केसाथ पासवर्ड शेयर करने की आदत बनाना चाहते हैं. हम ऐसा इसलिए कह रहे हैं, क्योंकि दूसरों के साथ पासवर्ड शेयर करना अच्छी बात नहीं है. हम बस यही चाहते हैं कि आप इस गाइड का अच्छे से इस्तेमाल करें, ताकि आपको यह तय करने में मदद मिल सके कि आपके परिवार के लिए क्या सही है.

परिवार केबाहर शेयर करना:

हमारा ऑनलाइन जीवन हमारे रोज़मर्रा के जीवन जैसा ही है: इसमें निजी और परिवार से जुड़ी ऐसी जानकारी होती है, जिसके बारे में परिवार केबाहर केलोगों को जानने की ज़रूरत नहीं है. यह सिर्फ़ पासवर्ड और पते के बारे में नहीं है. इसमें और भी चीज़ें शामिल हैं, जैसे कि आप कब और कहां छुट्टियों पर जा रहे हैं या आपके परिवार में किसको बच्चा होनेवाला है.

आप शायद और ज़्यादा ऐसी जानकारी के बारे में साच सकते हैं. फ़िलहाल, इसकी शुरुआत करने के लिए इस पाठ की शब्दावली देखें और फिर, निजता से जुड़ी हमारी चार स्थितियों के बारेमें पढ़ें. अपने परिवार के साथ अभ्यास करें, ताकि हर कोई इस चर्चा में योगदान देसके कि क्या शेयर करना सही है और क्या नहीं.

शब्दकोश

ऑनलाइन निजता
यह एक व्यापक शब्द है. इसका सामान्य मतलब यह कंट्रोल करना है कि इंटरनेट पर आप अपने बारे में कौनसी जानकारी शेयर करते हैं और इस जानकारी को कौन देख और शेयर कर सकता है.

छवि
ऐसे आइडिया, विचार, छवि या राय जो दूसरे लोग आपके बारे में रखते हैं. कुछ ऐसा जो आपको अपने बारे में पक्के तौर पर नहीं पता है, लेकिन आप चाहते हैं कि लोग आपके बारे में सही या अच्छी सोच रखें.

ज़रूरत सेज़्यादा शेयर करना
आम तौर पर, इंटरनेट पर ज़रूरत से ज़्यादा शेयर करनेका मतलब है कि बहुत ज़्यादा निजी जानकारी शेयर करना या किसी खास स्थिति या ऑनलाइन बातचीत में, अपने बारे में ज़रूरत सेज़्यादा जानकारी शेयर करना.

डिजिटल फ़ुटप्रिंट
(या इंटरनेट पर मौजूदगी)
डिजिटल फ़ुटप्रिंट में वह पूरी जानकारी शामिल होती है जो आपके बारे में इंटरनेट पर मौजूद है. इसमें फ़ोटो, ऑडियो, वीडियो, और टेक्स्ट से लेकर वे सभी ""पसंद" और टिप्पणियां शामिल होती हैं जिन्हें आप दोस्तों की प्रोफ़ाइल पर पोस्ट करते हैं. जिस तरह रास्ते में चलते समय आपके पैरों के निशान रह जाते हैं, ठीक उस ही तरह आप इंटरनेट पर जो भी गतिविधि करते हैं, उसे ट्रैक किया जा सकता है.

निजी जानकारी
ऐसी जानकारी जिससे व्यक्तिगत तौर पर आपकी पहचान उजागर होती है. उदाहरण के लिए, आपका नाम, गली का पता, फ़ोन नंबर, आधार संख्या, ईमेल पता वगैरह. ये सभी चीज़ें आपकी निजी (या संवेदनशील) जानकारी में शामिल हैं. इंटरनेट पर इस तरह की जानकारी शेयर करने से पहले अच्छे से सोच-विचार कर लें.

सेटिंग
यह किसी भी डिजिटल प्रॉडक्ट, जैसे ऐप्लिकेशन, वेबसाइट वगैरह में वह जगह होती है जहां आप यह बता सकते हैं या इसे बदल सकते हैं कि आप क्या शेयर करना चाहते हैं और अपना खाता किस तरह से चलाना चाहते हैं. इसमें आपकी निजता सेटिंग शामिल है.

परिवार के लिए गतिविधि

निजता सेजुड़ी स्थितियां: आप क्या करेंगे?
आपने अपने माता-पिता केघर जाने की योजना बनाई है. आप और आप के बच्चे, इसे लेकर काफ़ी उत्साहित हैं. आपके एक बच्चेने, आपकी सोशल मीडिया प्रोफ़ाइल पर इस यात्रा के बारे में पोस्ट करने के लिए आपके स्मार्टफ़ोन का इस्तेमाल किया. इस पोस्ट में बताया गया है कि आप कब और कहां जा रहे हैं. साथ ही, कुछ फ़ोटो डाली हैं और आपकेमाता-पिता के साथ सबको "टैग" किया है. क्या आप...

पहली स्थिति

- उन्हें इस पोस्ट को हटाने के लिए कहेंगे, क्यों कि सोशल मीडिया पर यह बताना ना समझी है कि आप कब और कहां छुट्टियों पर जा रहे हैं. दूसरे शब्दों में कहें, तो ऐसा कर के आप "पूरी दुनिया को बता रहे" हैं कि इस दौरान आपके घर पर कोई नहींर हेगा?
- उनसे पूछेंगे कि क्या उन्हों ने अपने दादा-दादी/नाना-नानी से उन तस्वीरों को सोशल मीडिया पर पोस्ट करने और उन्हें टैग करने की अनुमति ली है?
- उन्हें यह याद दिलाएंगे कि इंटरनेट पर किसी की फ़ोटो पोस्ट करने से पहले और उनके बारे में बात करने से पहले उनकी अनुमति लेनी चाहिए?
- उनसेकहेंगेकि अगर वेयह तय नहीं कर पा रहेहैं कि उन्हेंऑनलाइन कुछ शेयर करना चाहिए या नहीं, तो वेकभी भी आप से पूछ सकते हैं?

दूसरी स्थिति

माता-पिता के लिए सलाह: एक परिवार के रूप में, आप इन सभी चीज़ों के बारेमें बात कर सकते हैं. आपने शायद पहले से ही अपने बच्चों को समझाया है कि सभी को यह बताना चाहिए कि घर में कोई नहीं है. हालांकि, बच्चों को यह समझाना बहुत ज़रूरी है कि किसी की भी जानकारी शेयर करने से पहले यह ध्यान रखना चाहिए कि उन्हें कोई समस्या न हो, क्योंकि हर व्यक्ति इस मामले में अलग-अलग सोच रखता है.

आपकी बहन नेअभी परिवार को बताया है कि वह गर्भवती है. आप के बच्चेघर में छोटे बच्चे के आने की खबर सुनकर बेहद खुश हैं. आपका बड़ा बच्चा आपको बताता है कि उसने आपकी बहन और उनके पति की तस्वीर इस खबर के साथ ऑनलाइन पोस्ट की है कि उन्हें बच्चा होना वाला है. हालांकि, उसके बताने से पहले ही आपकी बहन ने आपको टेक्स्ट कर के पूछा: “मां और पापा को कैसे पता कि मैं गर्भवती हूं? मैंने उन्हें अभी तक नहीं बताया है!”. क्या आप...

- अपने बच्चों से इस बारे में बात करेंगे कि भलेही घर में नए बच्चे के आने की खबर बहुत बढ़िया है, लेकिन यह बहुत ही निजी जानकारी है... आप जानते हैं कि वे उत्साहित हैं, लेकिन यह. बात कब, कैसे, और किसके साथ शेयर करनी है, यह फ़ैसला गर्भवती महिला का होता है?
- अपने बेटे (और अपने सभी बच्चों को) यह कहेंगे कि आप जानते हैं कि उनका इरादा गलत नहीं था, लेकिन उन्हें तुरंत उस पोस्ट को हटाना होगा. साथ ही, आपकी बहन की अनुमति केबिना इसेपोस्ट करने के लिए, कॉल करके उनसे माफ़ी मांगनी होगी?

- एक परिवार के रूप में इस बारे में बात करते हैं कि सोशल मीडिया पर किस तरह की जानकारी शेयर करना ठीक है? साथ ही, परिवार के करीबी सदस्यों, दूसरे रिश्तेदारों, दोस्तों, और सभी के साथ यह चर्चा करते हैं कि किस तरह की और कितनी जानकारी शेयर करना सही है?

माता-पिता के लिए सलाह: सही समय आने पर ही, इस बारे में बात चीत करना ही फ़ायदे मंद है. आपको इसके बारे में जल्दबाज़ी करने की ज़रूरत नहीं है. यह बातचीत करना मुश्किल नहीं होना चाहिए. ये पाठ, उन पाठों से बहुत अलग नहीं हैं जिनकी मदद से, ज़्यादातर परिवार अपने बच्चों को निजता का सम्मान करने के बारे में सिखाते हैं. इस गाइड के लक्ष्यों में से एक यह दिखाना है कि कैसे इसकी मदद से टेक्नोलॉजी को समझने में मदद मिलती है.

तीसरी स्थिति

आप डिनर तैयार कर रही हैं और पांचवीं कक्षा में पढ़नेवाली आपकी बेटी आपसे कहती है कि उसने अपना सारा होमवर्क पूरा कर लिया है. अब वह "उस गेम को खेलने के लिए बेताब है" जिसको एक बार खेलने की सलाह उसके सारे दोस्त देते हैं. वह आपसे अनुमति चाहती है कि आप उसे अपने टैबलेट पर इस गेम का ऐप्लिकेशन डाउनलोड करने दें और डिनर तैयार होने तक खेलने दें. ध्यान देनेवाली बातें:

- टैबलेट का इस्तेमाल करने के बारे में, आपने अपनी बेटी के लिए कुछ नियम बनाएं है. इनमें, आपकी अनुमति के बिना, पासवर्ड न बदलना, किसी को कॉल न करना, और कोई ऐप्लिकेशन न डाउनलोड करना शामिल है. वह आपके टैबलेट पर क्या करना चाहती है, इस बारेमें उसने कभी भी आपसे झूठ नहीं कहा है. इसलिए, आप उसे कहती हैं कि वह गेम डाउनलोड कर सकती है और खेल सकती है.
- आप पक्का नहीं कह सकती कि आपकी बेटी के दोस्त जो भी गेम खेलते हैं वे उसके लिए सही हैं. इसलिए, आप उसे कहती हैं कि वह गेम डाउनलोड कर सकती है, लेकिन उसे डिनर के बाद तक इंतज़ार करना होगा, ताकि आप इसे देख सकें और पक्का कर सकें कि वह गेम उसके खेलने के लिए सही हैया नहीं.
- आपको लगता है कि उसके लिए गेम डाउनलोड करना ठीक है, लेकिन आपके परिवार ने शेयर करने की स्मार्ट आदतों को अपनाने का फ़ैसला लिया है. इसलिए, आप एक-दूसरे के साथ भी पासवर्ड शेयर नहीं कर रहे हैं. इस वजह से, आप उसे अपना टैबलेट लानेको कहती हैं, ताकि आप उसे अनलॉक कर सकें.
- वह आपका पासवर्ड जानती है, लेकिन आप गेम के बारे में पढ़ना चाहती हैं, तो आप उसे डिनर केबाद तक इंतज़ार करने के लिए कहती हैं. आपको भरोसा है कि वह तब तक करने के लिए कुछ न कुछ ढूंढ ही लेगी.

माता-पिता के लिए सलाह: इनमें से कौन सा तरीका सबसे अच्छा है, यह पूरी तरह से आपके परिवार पर निर्भर करता है. साथ ही, इंटरनेट पर अपने अनुभव और डिवाइसों को सुरक्षित रखने के लिए, आपने जो "घर के नियम" बनाएं हैं उन पर निर्भर करता है. अगर आपने अभी तक पासवर्ड, डिवाइस शेयर करने, ऐप्लिकेशन डाउनलोड करने, और गेम खेलने से जुड़ी नीतियां तय नहीं की हैं, तो इनमें से किसी एक तरीके को आज़माने से, आपको अपने "घर केनियम" तय करने में मदद मिल सकती है.

चौथी स्थिति

Mindful Mountain

ठीक है. तो आपकेपास बहुत सारी जानकारी हैऔर आप इसेलगातार शेयर कर रहेहैं. लेकिन, इससेपहलेकि आप यह जानकारी इंटरनेट पर हर जगह शेयर करें, चलिए आपकी जानकारी को परखकर देखतेहैं. क्या हम शुरूकरें? Interland गेम केपहाड़ी शहर केकेंद्र में, सभी एक-दूसरेसेमिलतेऔर बातचीत करतेहैं. अपने नए कौशल दिखानेकेलिए, यह एक बेहतरीन जगह है.

हालांकि, आपको इस बात का खास ध्यान रखना हैकि आप क्या शेयर कर रहे हैंऔर किसकेसाथ शेयर कर रहेहैं. जानकारी बहुत तेज़ी सेफैलती है... और Internauts में ज़रुरत सेज़्यादा शेयर करनेवाला एक व्यक्ति मौजूद है.

अपनेडेस्कटॉप या मोबाइल डिवाइस पर, वेब ब्राउज़र खोलेंऔर g.co/ MindfulMountain पर जाएं

जानकारी केबहकावे मेंन आना

ऑनलाइन जो भी हमें दिखता है, वह हमेशा सच, असली या भरोसेमंद नहीं होता है. बच्चों के लिए यह समझना बेहद ज़रूरी है.

इसलिए, ऑनलाइन सुरक्षा और नागरिकता के लिए यह ज़रूरी हैं कि बच्चे असली और फ़र्ज़ी में फ़र्क़ कर सकें.

लक्ष्य

- **समझना** कि अगर कोई चीज़ ऑनलाइन मौजूद है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि उसके बारे में सब सही बताया गया है.
- **सीखना** कि ऑनलाइन खोज कैसे काम करती है. साथ ही, यह जानना कि वेब पर जानकारी और दूसरा कॉन्टेंट खोजते समय समझदारी से काम लेना क्यों ज़रूरी है.
- सोचना कि खोज नतीजे, वेबसाइटें, और जानकारी के दूसरे स्रोत क्यों अहम हैं. साथ ही, गुमराह करनेवाली जानकारी, “गलत खबरों”, और धोखा धड़ी से बचकर रहना.

शुरूकरने से पहले ये बातें जान लें

ऑनलाइन खोज रोज़ाना की ज़िन्दगी का अहम हिस्सा है. और यह बच्चों के स्कूल जाने से पहले ही, अपने-आप ही परिवार की ज़िंदगी का हिस्सा बन जाता है. खोज के नतीजों केबारे में सही तरीके से सोचना और सर्च इंजन के काम करने के तरीके के बारे में जानना, येबहुत ही बुनियादी और ज़रूरी कौशल हैं जिन्हें परिवार एक-साथ सीख सकते हैं.

खोज" क्या है?

सर्च इंजन का इस्तेमाल कर के लोग वेब पर ऑनलाइन जानकारी खोजते हैं. यह जानकारी को व्यवस्थित करता है, ताकि लोग उसे तुरंत और आसानी से खोज सकें. ज़्यादातर आधुनिक डिवाइसों में जानकारी खोजने की सुविधा उपलब्ध है. हालांकि, उनमें यह जांचने की सुविधा नहीं है कि क्या सही, गलत या भरोसेमंद है. इसेसबसे अच्छे तरीके से सिर्फ़ इंसान ही समझ सकता है. हालांकि, इंटरनेट “रिएलिटी चेक” समझने के लिए थोड़े तजुर्बे की ज़रूरत होती है. शब्दकोश सेक्शन के बाद गतिविधि देखें. इससे आपके परिवार को ऑनलाइन चीज़ें बेहतर तरीके से खोजने में मदद मिलेगी.

शब्दकोश

सर्च इंजन
ऐसा प्रोग्राम जो उपयोगकर्ता की किसी समस्या से जुड़ी जानकारी को डेटाबेस में खोजता और पहचानता है.

वेब क्रॉलर
इसे “बॉट” के नाम से भी जाना जाता है. यह एक ऐसा प्रोग्राम है जो सर्च इंजन सॉफ़्टवेयर में काम करता है. यह प्रोग्राम खोज बॉक्स में उपयोगकर्ता के कोई क्वेरी डालनेपर, इंटरनेट पर मौजूद सभी साइटों और डेटाबेस से उससे जुड़े कॉन्टेंट को क्रॉल करता है और उसे व्यवस्थित या "इंडेक्स" कर के जानकारी दिखाता है.

वर्चुअल असिस्टेंट
वेब क्रॉलर की तरह, वर्चुअल असिस्टेंट, सर्च डेटाबेस, उपयोगकर्ता की जानकारी, और दूसरी वेबसाइटों से जानकारी इकठ्ठा करते हैं, ताकि वे अपने-आप सवालों के जवाब देकर, कमांड फ़ॉलो कर के लोगों की ज़िंदगी आसान बना सकें. जैसे, आपके नए दोस्त के घर का रास्ता बताने या कोई गाना चलाने जैसा आसान काम करने में आपकी मदद करतेहैं.

खोज केनतीजे
यह सर्च इंजन पर मौजूद उन सभी वेबसाइटों और दूसरे संसाधानों की सूची होती है जिसे उपयोगकर्ता की क्वेरी के जवाब में दिखाया जाता है.

सुरक्षित खोज (सेफ़ सर्च)
यह ऐसी सुविधा है जिसे अभिभावक वह कॉन्टेंट फ़िल्टर करने के लिए इस्तेमाल करते हैं जो उन्हें आपत्तिजनक लगता है. इसे किसी भी समय चालूया बंद किया जा सकता है.

गलत जानकारी
झूठ, नकली, गुमराह करने वाली या गलत जानकारी.

गलत जानकारी
गलत जानकारी (ऊपर देखें) जिसे दूसरों को गुमराह करने या भटकाने के मकसद से दिया गया हो. इसमें राजनीतिक विपक्ष या दूसरी सरकार का प्रचार-प्रसार शामिल होता है.

ऐसी जानकारी जिसकी पुष्टि की जा सके
ऐसी जानकारी जिसे सच या सही साबित किया जा सके.

गुमराह करनेवाली जानकारी
झूठ; ऐसी कार्रवाई या मैसेज जिसका मकसद किसी को बेवकूफ़ बनाना, बहकाना या गुमराह करना हो.

धोखाधड़ी
किसी इंसान या अन्य लोगों को गलत तरीके से, बेईमानी से या धमकी देकर डराना-धमकाना या किसी स्थिति में ज़बरन कोई बदलाव करने की कोशिश करना. गुमराह करने वाले कॉन्टेंट में ऐसी इमेज, डेटा या जानकारी शामिल हो सकती है जिसमें ऐसा बदलाव किया गया हो या जिसे ऐसे दिखाया गया हो कि गलत चीज़ भी सही लगे.

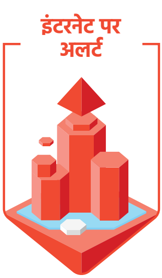
परिवार के लिए गतिविधि

स्मार्ट वेब सर्चर बनना

- पूरेपरिवार केसाथ बैठेंऔर टैबलेट या कंप्यूटर की मदद से, अपनेपसंदीदा सर्च इंजन केहोम पेज पर जाएं. आप चाहें, तो किसी मोबाइल फ़ोन का भी इस्तेमाल कर सकतेहैं. हालांकि, उसमेंसबको स्क्रीन एक-साथ देखनेमें मुश्किल हो सकती है.
- देखें कि सेफ़ सर्च की सुविधा चालूहैया नहीं. (यह आम तौर पर, सर्च इंजन की “सेटिंग” या “पसंद” में मौजूद होती है.)
- ऐसा विषय चुनें जिसमेंआपकेबच्चेको रुचि हो और उसेखोज बॉक्स में टाइप करें. जैसे कि, उनका पसंदीदा खिलाड़ी, अभिनेता, संगीत कलाकार, पसंदीदा फ़िल्म या लेखक.
- कई तरह केनतीजों पर क्लिक करें. इनमेंसबसेऊपर दिखनेवालेऔर कई पेज केबाद मौजूद नतीजेशामिल हैं. उनसेपूछें कि वेइन दोनों तरह केनतीजों केबारेमें क्या सोचते हैं,

ऐसे नतीजे जो सबसे ऊपर दिखते हैं बनाम जो कई पेज के बाद आतेहैं. क्या आप इनमें से किसी एक पर ज़्यादा भरोसा करते हैं? ऐसा क्यों या क्यों नहीं है?

- क्या कुछ ऐसेनतीजे हैं जिन पर आप या आपका बच्चा क्लिक नहीं कर रहे? क्यों? (क्या उन्हें "प्रायोजित" किया गया है या उनमें विज्ञापन आ रहे हैं? आपने उन पर क्लिक क्यों और क्यों नहीं किया? क्या कुछ ऐसे स्रोत हैं जिन्हें आप नज़रअंदाज़ कर रहे हैं? क्यों?)
- जानकारी केस्रोत और क्वालिटी केबारे में बात करें, जैसे कि साइट का "हमारे बारे में" पेज वगैरह.
- ये कुछ सवाल हैं जिन्हेंआप एक-दूसरे से पूछ सकते हैं: अगर आपने किसी जाने-माने कलाकार या खिलाड़ी केबारे में कुछ खोजा, तो क्या आपको सकारात्मक कॉन्टेंट मिला (हो सकता है कि वह साइट किसी प्रायोजक या फ़ैन की हो)? अगर जानकारी नकारात्मक या संवेदनशील है, तो क्या आप आलोचना के स्रोत के बारे में पता लगा सकते हैं? ("हमारेबारे में" पेज, साइट के मालिक का बैकग्राउंड या क्रेडेंशियल?) चाहे जानकारी सकारात्मक हो या नकारात्मक, क्या आप यह पुष्टि कर सकते हैं कि जानकारी देनेवाले व्यक्ति को असल में सबकुछ पता है या वह सिर्फ़ राय दे रहे हैं? अगर यह खबरों की नई साइट है, तो क्या आप इस पर भरोसा कर सकतेहैं? अगर नहीं, तो आप खोजकर पता लगा सकते हैं कि लोग इस साइट केबारे में क्या सोचते हैं, क्या उनके हिसाब से यह भरोसेमंद साइट है.
- परिवार के तौर पर, आप सवाल कर सकते हैं. सवाल पूछना अच्छी बात है! जो कुछ भी आपको ऑनलाइन मिलता है, उसके बारे में संवेदनशील तरीके से सोचना बेहद ज़रूरी है. ऑनलाइन सुरक्षित रहने के लिए यह पहला ज़रूरी कदम है.



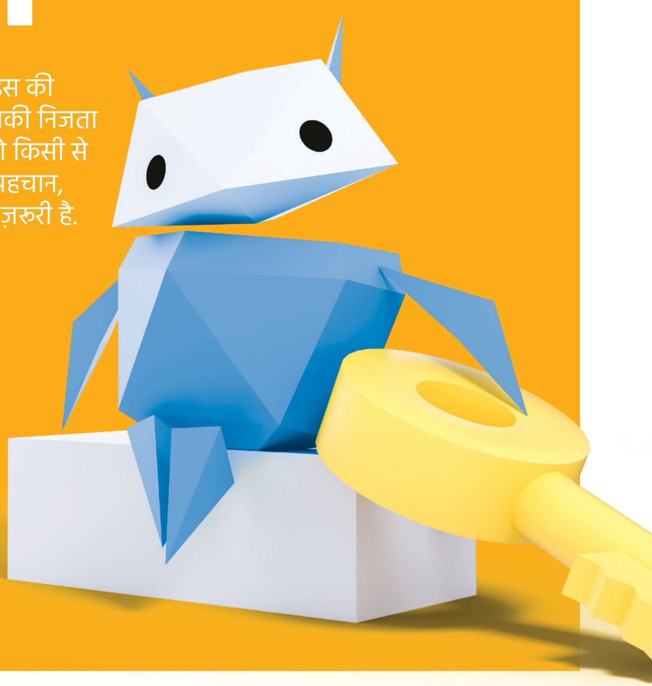
रिएलिटी रिवर

अब जबकि आप जान चुकेहैं कि इंटरनेट पर कैसेअलर्ट रहना है, तो चलिए देखते हैं कि आपकेपास कितनी जानकारी है. Interland सेजो नदी बहती हैउसमें तथ्य और कल्पना दोनों हैं. लेकिन चीज़ें जैसी हमेशा दिखती हैं, वैसी होती नहीं हैं. इस पार सेउस पार जानेकेलिए, समझदारी सेफ़ैसला लें.

अपनेडेस्कटॉप या मोबाइल डिवाइस पर वेब ब्राउज़र खोलेंऔर g.co/ RealityRiver पर जाएं

अपनी गुप्त जानकारी छिपाकर रखना

आपकी जानकारी, खाते, और डिवाइस की सुरक्षा उतनी ही अहम है जितनी आपकी निजता की. पासवर्ड मजबूत होना और उनको किसी से शेयर न करना, परिवार केडिवाइस, पहचान, और रिश्तों की सुरक्षा के लिए बेहद ज़रूरी है.



लक्ष्य

- यह **समझना** कि डिजिटल सुरक्षा क्यों अहम है. साथ ही, सुरक्षित रहने के तरीके सीखना.
- यह **सीखना** कि मज़बूत पासवर्ड कैसे बनाते हैं.

शुरूकरने से पहले ये बातें जान लें

क्या आपको पता है कि 2017 मेंसबसे ज़्यादा इस्तेमाल होनेवाले पासवर्ड "123456" और "password" हैं? पासवर्ड हमारी निजी जानकारी, डिवाइस, पहचान, छवि, और रिश्तों को सुरक्षित रखते हैं. इसलिए, अगर आपका पासवर्ड कमज़ोर है, तो हैकर्स आसानी से आपकी जानकारी चोरी कर सकते हैं. हम अपने बच्चों को जो बुनियादी बातें सिखा सकते हैं उनमें से एक है मज़बूत पासवर्ड बनाने का तरीका.

मज़बूत पासवर्ड बनाने और उसे मज़बूत बनाए रखने के लिए सबसे अच्छी सलाह यह है कि आप:

- ऐसा पासवर्ड बनाएं जिसेआप याद रख सकें, लेकिन निजी जानकारी जैसे कि पालतू जानवरों केनाम या जन्म की तारीख का इस्तेमाल करने से बचें.
- अंग्रेज़ी के बड़े और छोटे अक्षरों, ख़ास चिह्नों, और संख्याओं को मिलाकर पासवर्ड बनाएं.
- जैसे, **R3pl@ce le++ers wit# sYmb0ls & n^mb3rs 1ike Thi$** (इस तरह के पासवर्ड के दो फ़ायदे हैं: एक तो यह कि आप इसे आसानी से याद रख सकते हैं. दूसरा, किसी भी है किंग सॉफ़्टवेयर प्रोग्राम के लिए इसे क्रैक करना बहुत मुश्किल होता है)
- कम से कम आठ अक्षरों का इस्तेमाल करें - जितने ज़्यादा अक्षर होंगे उतना ही बेहतर है.
- पासवर्ड बदलते रहें - अलग-अलग वेबसाइट और डिवाइस पर एक ही पासवर्ड इस्तेमाल न करें. इसकी जगह, उसी पासवर्ड को अलग-अलग तरीके से बनाकर अलग-अलग खातों के लिए इस्तेमाल करें.
- अपने डिवाइस पर हमेशा स्क्रीन लॉक का इस्तेमाल करें.
- पासवर्ड मैनेजर का इस्तेमाल करें: यह एक ऐसा ऐप्लिकेशन या टूल है जो आपके पासवर्ड सेव करके रखता है, ताकि अगर आप उनमें से एक-दो भूल भी गए हों, तो आप फिर से उन्हें देख सकते हैं (आजकल केज़्यादातर ब्राउज़र में यह सुरक्षा सुविधा है).

शब्दकोश

सुरक्षा
लोगों के डिवाइस और सॉफ़्टवेयर और उनमें मौजूद जानकारी को सुरक्षित रखना.

पासवर्ड या पासकोड
अक्षरों, अंको, और चिह्नों वाला एक गुप्त कोड, जिसका इस्तेमाल आप किसी सुविधा, सेवा या खाते को ऐक्सेस करने के लिए करते हैं. ये कई तरह के हो सकते हैं. उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आपका फ़ोन लॉक कोड चार अंकों का हो या आप अपने ईमेल और दूसरे खातों के औरभी मज़बूत पासवर्ड का इस्तेमाल करतेहों

दो चरणोंमेंपुष्टि की सुविधा
(इसे दो तरीकों से पुष्टि और दो-चरणों में पुष्टि भी कहा जाता है)
एक सुरक्षा प्रक्रिया है, जिसमें न सिर्फ़ पासवर्ड और उपयोगकर्ता नाम की ज़रूरत होती है, बल्कि आपकेपास - सिर्फ़ आपकेपास - एक ऐसा डिवाइस भी होता है जिसकी वजह से संभावित घुसपैठिया आपका डेटा या पहचान नहीं चुरा सकता और न ही ऐक्सेस कर सकता है. उदाहरण केलिए, एक खाते में लॉगिन करते समय पासवर्ड डालने के बाद आपके फ़ोन या ईमेल पर एक कोड भेजा जाता है, जो कुछ समय केलिए मान्य रहता है.

एन्क्रिप्शन
यह एक प्रक्रिया है, जो आपकी जानकारी (जैसे कि आप जो मैसेज ऑनलाइन भेजते हैं) की सुरक्षा करने के लिए डेटा को घुमा-फिरा देता है, ताकि हैकर्स के लिए इसेडिकोड करना मुश्किल हो.

मुश्किल पासवर्ड
सुरक्षित पासवर्ड बनाने में इसका इस्तेमाल करें. किसी पासवर्ड को तब मज़बूत माना जाता है, जब उसे अंकों, अंग्रेज़ी के बड़े-छोटेअक्षरों, और ख़ास वर्णों (जैसे"$" या "&") को मिलाकर बनाया जाता है. पासवर्ड की लंबाई (वर्णों की संख्या) ज़्यादा होने सेभी इसकी मज़बूती बढ़ती है.

हैकर
एक ऐसा इंसान जो कंप्यूटर का इस्तेमाल करके, लोगों या संगठनों की अनुमति के बिना उनका डिवाइस और डेटा ऐक्सेस करता है.

परिवार के लिए गतिविधि

साथ मिलकर एक मज़बूत पासवर्ड बनाएं

इस एक्टिविटी को शुरूकरने से पहले ध्यान देनेवाली एक बात: यह अभ्यास पूरे परिवार के लिए है, लेकिन हमारा सुझाव है कि दिखाने के लिए आप एक पासवर्ड ज़रूर बनाएं. क्यों? ऐसा करना इसलिए भी अच्छा है, ताकि आप समझा सकें कि पासवर्ड किसी से भी शेयर नहीं करना चाहिए. बस. भले ही, करीबी दोस्त, नज़दीकी चचेरे-ममेरे भाई-बहन या अपने घर के लोग ही क्यों न हों, किसी सेभी पासवर्ड शेयर नहीं करना चाहिए. पासवर्ड निजी ही रहने चाहिए.

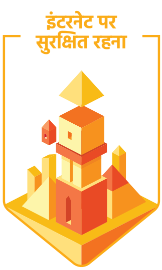
कुछ लोगों (जैसे कि माता-पिता) के लिए ये अनुमतियों की सुरक्षा करते हैं, अन्य लोगों (जैसे कि बच्चे) केलिए नहीं. पासवर्ड आपको दूसरों के प्रैंक (जान-बूझकर किए जाने वाले मज़ाक),

आपकी पहचान चुराकर उसका गलत इस्तेमाल करने, आपकेडिवाइस का इस्तेमाल आपकी हँसी उड़वानेसेया आपकेबारेमें फ़र्ज़ी प्रोफ़ाइल बननेदेनेसेभी बचाता है.

1. कोई ऐसा शब्द या वाक्य सोचिए जिसेआप याद रख सकें. यह आपकेपरिवार की पसंदीदा फ़िल्म, बच्चों की किताब या जिस जगह सेआपका बच्चा ग्रेजुएट होगा उसका नाम हो सकता है. इसकेअलावा, वह कब ग्रेजुएट होगा, इससेजुड़ा भी कोई शब्द हो सकता है.
   उदाहरण केलिए: सूर्यांश, डीपीएस स्कूल सेसाल 2023 में ग्रेजुएट होगा. 2. वाक्य या शीर्षक केकुछ या सभी शब्दों केपहलेअक्षर को मिलाकर पासवर्ड बनाएं. उदाहरण: ETRexwgfGWashingtoni23
3. कुछ वर्णों को अंकों मेंऔर कुछ को ख़ास चिह्नों में बदल दें
   उदाहरण: 3TRexwgfGWash1ngton!23
4. कुछ अक्षरों को अंग्रेज़ी केबड़ेऔर कुछ को छोटेअक्षरों मेंलिखें. उदाहरण: 3TREXwgfgWash1ngton!23

बस हो गया! आपनेसाथ मिलकर एक बहुत ही मज़बूत पासवर्ड बना लिया है.

आगे: हर कोई अपना पासवर्ड मज़बूत बनाने, समय-समय पर उसकी समीक्षा करने, और किसी सेभी शेयर न करनेकी शपथ ले. अगर आप डिवाइस शेयर करतेहैं, तो तय करें कि कौनसा डिवाइस (और पासवर्ड भी) "किसका" है. अगर कोई एक डिवाइस इस्तेमाल करता हैजो कि "उसका" नहीं है, तो उसेडिवाइस केमालिक को डिवाइस अनलॉक करनेकेलिए कहना चाहिए, न कि पासवर्ड मांगना चाहिए.



Tower Of Treasure

अब आप अपनी जानकारी को सुरक्षित रखने का तरीका जान चुके हैं, तो आइए देखते हैं कि आप इंटरनेट पर खुद को कितना सुरक्षित रख पाते हैं. ख़तरा! Tower Of Treasure अनलॉक हो चुका है, Internaut की बेशकीमती चीज़ें (जैसे कि संपर्क जानकारी और निजी मैसेज) ख़तरे में हैं!

हैकर से एक कदम आगे रहें और अपनी निजी जानकारी को हमेशा सुरक्षित रखने केलिए एक मज़बूत पासवर्ड बनाएं.

अपने डेस्कटॉप या मोबाइल डिवाइस पर वेब ब्राउज़र खोलें और g.co/TowerOfTreasure पर जाएं

दूसरों की भावनाओं का ख्याल रखना अच्छी बात है

इंटरनेट एक ज़बर्दस्त कम्यूनिकेशन टूल है और आपको इससे बेहतर कोई दूसरा कम्यूनिकेशन टूल नहीं मिलेगा...यह देखें कि कैसे इंटरनेट प्रेरणा देनेवाली कहानी और आपकी ज़िंदगी को बेहतर करनेवाली जानकारी उपलब्ध करता है या दुखद और नफ़रत फैलाने वाली टिप्पहट्णियां और विचप्च्चारधारा उपल ब्ध कराता है. दुर्भायग्य वश, इंटरनेट खुद दया और हिंसा में अंतर नहीं कर पाता.

यही वह जगह है जहां आपको अपने दिल दमाग से काम लेना होता है. बच्चों पर सबसे ज़्यादा असर उनके परिवार के लोगों का पड़ता है और वे बच्चों की "सोच को बेहतर बनाने" में मदद कर सकते हैं. इसके लिए, परिवार के लोग बच्चों को समझा सकते हैं कि "आप दूसरों के साथ वैसा व्यवहार करें जिसकी उम्मी द आप खुद के लिए दूसरों से करते हैं", दोस्त की मदद करें, ऑनलाइन बदमाशी या इंटरनेर पर किसी को डराने-धमकाने का काम न करें.

लक्ष्य

- **यह परिभाषित करना** कि अच्छा व्यवहार करना आपके परिवार के लिए कितना मायने रखता है
- **यह समझना** कि अच्छी सोच रखना कैसा होता है और इसे डिवाइस की मदद से इंटरनेट पर कैसे व्यक्त करते हैं
- ऐसी स्थिति की **पहचान करना** जहां मैसेज भेजने और ऑनलाइन पोस्ट करने से बेहतर है कि आप आमने-सामने बैठ कर बातचीत करने का इंतज़ार करें—और यह भी कि कब अपने माता-पिता या बड़े भाई-बहन से मदद मांगनी चाहिए.

शुरूकरने से पहले ये बातें जान लें

जब इंटरनेट पर कोई किसी से उलझता है (और कमाल की बात है कि इंटरनेट पर ऐसा करना बड़ा आसान है - भले ही, यह गैर-इरादतन किया गया हो), तो परिवार के लोग ही हैं, जो आपको सबसे ज़्यादा समझ सकते हैं. साथ ही, आपको माफ़ कर सकते हैं और गलतियों से सीखने में एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं. इसलिए, ऑनलाइन सम्मान देने, दया भाव दिखाने, और अच्छाई फैलाने की शुरुआत करने के लिए, आपके परिवार से अच्छी जगह और नहीं हो सकती. अगर कोई सहज या दयालु स्वभाव का नहीं बन पा रहा है (कभी-कभी सिर्फ़ कोई बात सुनकर बिगड़ जाता है), तो परिवार के लोग उसकी मदद कर सकते हैं. परिवार केलोग एक-दूसरेको “आवाज़ उठानेवाला” शख्स बनने के लिए भी प्रेरित कर सकते हैं: ऐसेलोगों केलिए आवाज़ उठानेवाला जो निर्दयता और नुकसान पहुंचानेवाले बर्ताव का शिकार होतेहैं.

अगर आपने पहले ऐसा नहीं किया है, तो इस मुद्देपर चर्चा करें कि किस तरह की गतिविधियां और व्यवहार करना ज़रूरी है - आपका परिवार लोगों के साथ कैसे पेश आता है, इसके बारे में बात करें. सोचें कि वह ऑनलाइन कैसा लगता होगा: टेक्स्ट, पोस्ट, टिपण्णी, फ़ोटो, और वीडियो.

इसमेंआपकी मदद करने के लिए, हमने नीचे कुछ शब्द दिए हैं जिससे आपको सही या गलत व्यवहार के बारे में समझने में मदद मिलेगी. साथ ही, हमने एक गतिविधि तैयार की है जिससे आप टेक्स्ट और अन्य डिजिटल मैसेज से होनेवाले असर को समझ सकते हैं.

शब्दकोश

धमकाना
जान-बूझकर किया गया बुरा व्यवहार जो अक्सर दोहराया जाता है. जिस व्यक्ति के साथ ऐसा व्यवहार किया जाता है उसे अक्सर अपना बचाव करने में मुश्किल होती है.

इंटरनेट पर धमकी
किसी व्यक्ति को ऑनलाइन या किसी डिजिटल डिवाइस के ज़रिए धमकाना. इंटरनेट पर धमकी देने का मतलब है गलत, खराब, हानि पहुंचानेवाला या खराब कॉन्टेंट भेजना, पोस्ट करना या शेयर करना. इसमें, किसी को शर्मिंदा करनेया बेइज़्ज़त करने वाली कोई निजी या व्यक्तिगत जानकारी शेयर करना भी शामिल है.

उत्पीड़न
उत्पीड़न, धमकाने से ज़्यादा आम शब्द है जिसमें कई चीज़ें शामिल हैं, जैसे कि तंग करना, परेशान करना, डराना, अपमानित करना वगैरह. साथ ही, यह इंटरनेट पर भी हो सकता है.

विवाद
कोई तर्क या असहमति जो ज़रूरी नहीं कि दोहराई जाती हो.

"नौटंकी"
ऐसा आम शब्द जो वयस्कों से ज़्यादा छात्र इस्तेमाल करते हैं. इसमें कई तरह का व्यवहार शामिल है, जैसे कि सबकी नज़रों में आने के लिए लोगों का ध्यान अपनी ओर खींचना, अफ़वाहें फैलाना, दो या उससे ज़्यादा छात्रों के बीच का कोई विवाद या फिर कोई लड़ाई जिसमें किसी को चोट लग सकती है या मानसिक तनाव हो सकता है. यह धमकाने से अलग होता है, क्योंकि आमतौर पर इस तरह केविवाद में कोई बड़ा या छोटा नहीं होता — कभी एक व्यक्ति पीड़ित होता है, तो कभी कोई दूसरा. इसका मतलब यह नहीं है कि इस तरह का व्यवहार सही हैया इससे कोई नुकसान नहीं होगा. छात्रों के बीच "नौटंकी" एक झटके में या कुछ समय बाद अपने-आप खत्म हो सकती है या हो सकता है कि इसे सुलझाने के लिए किसी और की मदद लेनी पड़े.

धमकी देनेवाला
ऐसा व्यक्ति जो किसी का उत्पीड़न करता है या धमकी देता है

पीड़ित
ऐसा व्यक्ति जो धमकी, उत्पीड़न या प्रताड़ना का शिकार होता है

बाइस्टैंडर
ऐसा व्यक्ति जो उत्पीड़न या धमकी की घटना को देख कर भी अपनी मर्ज़ी से या डर की वजह सेचुप रहे.

अपस्टैंडर
ऐसा व्यक्ति जो उत्पीड़न या धमकी की घटना को देखकर पीड़ित की निजी या सार्वजनिक तौर पर मदद करे. कई बार उत्पीड़न या धमकाने की घटना को रोकने की कोशिश करनेवाले या इसकी पुलिस सेशिकायत करनेवाले लोग भी इसमें शामिल होते हैं.

ब्लॉक करना
इंटरनेट पर किसी व्यक्ति के साथ हर तरह की बातचीत बंद करने का एक तरीका. यह किसी दूसरे व्यक्ति को आपकी प्रोफ़ाइल ऐक्सेस करने, आपको मैसेज भेजने, आपकी पोस्ट देखने, जैसी चीज़ों से रोकता है. इसकी खास बात यह है कि दूसरे व्यक्ति को बताया नहीं जाता कि आपने उन्हें ब्लॉक किया है. इस तरह, धमकी देनेवाले व्यक्ति से ऑनलाइन संपर्क खत्म हो जाता है, लेकिन ज़रूरी नहीं है कि वह परेशान करना बंद कर दे. हो सकता है कि पीड़ित के नज़रअंदाज़ करने के बाद भी वह, उसके बारे में कुछ पोस्ट करे.

म्यूट करना
ब्लॉक करने से थोड़ा कम "असरदार" तरीका. जब आप किसी व्यक्ति से परेशान हो जाएं, तो म्यूट करने से आपको अपने सोशल मीडिया फ़ीड में उसकी पोस्ट, टिप्पणी जैसी चीज़ें नहीं दिखेंगी. दूसरे व्यक्ति को पता नहीं चलता कि आपने उसे म्यूट किया है, न ही उसके फ़ीड पर इसका कोई असर पड़ता है. हालांकि, अगर वह आपको परेशान करना बंद नहीं करता, तो उसे ब्लॉक करना ही बेहतर विकल्प है.

ट्रोल करना
जान-बूझकर, ऑनलाइन ऐसी टिप्पणी या पोस्ट करना जो अपमानजनक, आपत्तिजनक या भड़काऊ हो.

बुरे बर्ताव की शिकायत करना
उत्पीड़न, धमकी, और नुकसान पहुंचाने वाले अन्य कॉन्टेंट की शिकायत करने के लिए सोशल मीडिया सर्विस के ऑनलाइन टूल या सिस्टम का इस्तेमाल करना. आम तौर पर, यह कॉन्टेंट, उस सर्विस की सेवा की शर्तों और सामुदायिक दिशा-निर्देशों के ख़िलाफ़ होता है.

परिवार के लिए गतिविधि

नंबर 1: अपने लहजे का ध्यान रखना

किसी मैसेज या पोस्ट का लहजा बहुत अहम होता है— उसे देखकर किसी को अच्छा या बुरा लगता है. माता-पिता और बच्चे बात करने के लिए मैसेज, मैसेजिंग ऐप्लिकेशन, और डायरेक्ट मैसेज का इतना ज़्यादा इस्तेमाल करते हैं और एक-दूसरे को इतनी अच्छी तरह जानते हैं कि उन्हें पता ही नहीं चलता कि कौनसा मैसेज किस लहजे में लिखा गया है. जिन लोगों को हम जानतेहैं उनसे मैसेज पर बात करना आसान होता है. हालांकि, कभी ऐसा हो सकता है कि कोई नया व्यक्ति किसी मैसेज या इमोजी का गलत मतलब समझ लेया आपने जो कहा उससे कुछ अलग समझ ले. नीचे एक आसान सी गतिविधि दी गई है, जिससे सभी लोग इस बारे में थोड़ा सोच सकें:

1. अपने परिवार के किन्हीं दो सदस्यों का फ़ोन लें और मैसेज या कोई ऐसा मैसे जिंग ऐप्लिकेशन खोलें जिसे सभी इस्तेमाल करते हैं. इसके बाद, दो सदस्य आपस में बात करना शुरु करें. यह किसी असली या काल्पनिक घटना के बारे में हो सकता है— कुछ ऐसा जो आप इस वीकेंड में करनेवाले हैं, स्कूल की कोई घटना या फिर परिवार में किसी की मदद करने का कोई किस्सा.
2. इस बातचीत को किसी खास लहजे में ज़ोर से पढ़ें— खुशी से, दुखी होकर, गुस्से में या किसी और तरह.
3. इस बारे में चर्चा करें कि उनकी बातचीत को सुनकर आपको क्या पता चला. उसे सुन कर आपको कैसा लगा? अगर आपके परिवार के अलावा उसे कोई और सुनेगा, तो वह क्या सोचेगा या उसे कैसा लगेगा? उस मैसेज को और किस तरह से लिखा जा सकता था? हो सकता है कि आपके और भी कई सवाल हों.
4. इसकेबाद, कोई अन्य दो सदस्य टेक्स्ट के ज़रिए आपस में बात करें और पहलेवाली बातचीत से अलग लहजा अपनाएं: गुस्से या दुख वाला. उसे ज़ोर से पढ़ें और इस पर चर्चा करें कि बाकी लोगों को सुनकर कैसा लगा. नीचे हमने स्कूल में सामाजिक सदभाव से जुड़े कुछ सुझाव और सवाल दिए हैं जिनके बारे में माता-पिता और बच्चे एक-दूसरे से बात कर सकते हैं. देखें कि आपके परिवार के लिए कौन से सही हैं.

नंबर 2: इंटरनेट पर होने वाली नकारात्मक चीज़ों से बच्चे कैसे बच सकते हैं

- क्या स्कूल में बच्चे एक-दूसरे के साथ अच्छा व्यवहार करते हैं?
- क्या तुमने कभी किसी बच्चे को दूसरे बच्चे के साथ बार-बार बुरा व्यवहार करते देखा है?
- क्या तुम जानते हो कि वे कौन हैं?
- अगर उन्होंने कभी तुम्हारे साथ बुरा व्यवहार किया, तो क्या तुम मुझे बताओगे? अगर नहीं, तो क्यों?
- अगर किसी और के साथ बुरा व्यवहार हो रहा था, तो तुम्हें कैसा लगा?

- तुमनेउसकेबारेमें क्या किया?
- क्या यह ऑनलाइन हो रहा है? उन्हें म्यूट या ब्लॉक किया जा सकता है— क्या इससे कुछ मदद मिलेगी? अगर नहीं, तो क्या तुम बता सकतेहो क्यों? अगर हां, तो क्या तुम मुझेऐसा करकेदिखा सकतेहो?
- अगर तुमनेतब कुछ नहीं किया, तो क्या तुम्हेंलगता हैकि कुछ करना चाहिए था? • अगर दोबारा कभी ऐसा होता है, तो तुम क्या करोगे?
- अगर कोई तुम्हें धमकी देरहा हो, तो क्या ऐसा करनेसेकोई मदद मिलेगी? • क्या तुम्हेंलगता हैकि किसी केसाथ अच्छा व्यवहार करकेया सिर्फ़ उनकी बात सुनकर तुम उनकी मदद कर सकतेहो?
- तुम्हें पता हैन कि किसी केसाथ ऑनलाइन होनेवालेबुरेव्यवहार को देखकर, उसेअन्य लोगों केसाथ शेयर करना गलत बात है?
- क्या तुम अपनेकिसी ऐसेदोस्त की मदद करना चाहोगेजिसेकिसी नेइंटरनेट पर परेशान किया है?
- तुम यह कैसेकरोगे? क्या तुम परेशान करनेवालेव्यक्ति केव्यवहार की आलोचना करोगे (व्यक्ति की नहीं, हैन?)? पीड़ित दोस्त केबारेमें कुछ अच्छा पोस्ट करोगे? उसेमैसेज या डायरेक्ट मैसेज भेजकर यह बताओगेकि तुम उसकेसाथ हो? दूसरेबच्चों को मैसेज या डायरेक्ट मैसेज भेजकर, इंटरनेट पर या अकेलेमें उसका साथ देनेकेलिए कहोगे?

कभी -कभी , आवाज़ उठाने का मतलब सिर्फ़ पी ड़ित व्यक्ति का दोस्त बनना है — उससे बात करना, सही सोच बनाए रखने के लिए प्रेरित करना या फि र उसके साथ खड़े होना भी है.

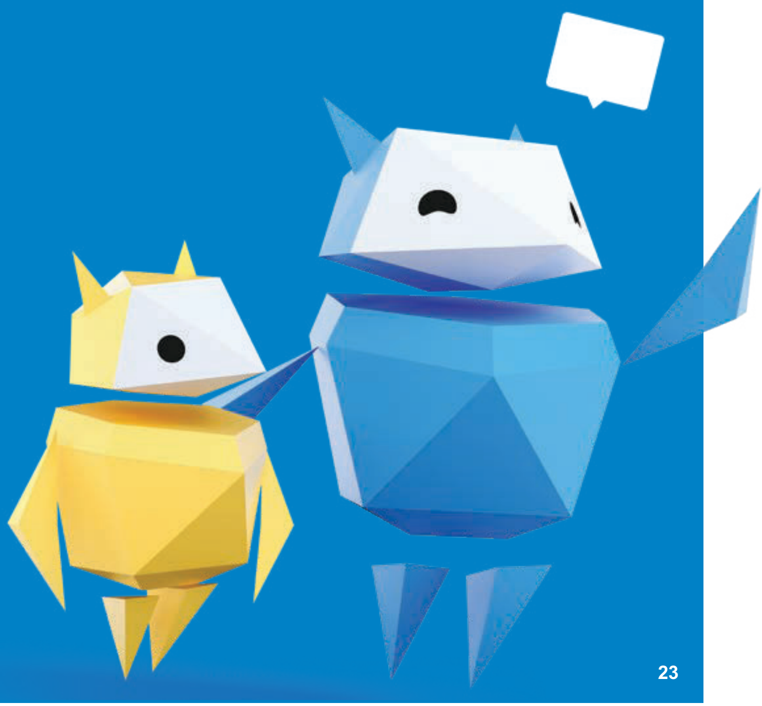
Kind Kingdom
अच्छाई हो या बुराई, आसानी से फैलती है. शहर के सबसे खुशहाल हिस्से में, कुछ बुरे लोग हर तरफ नकारात्मकता फैलाते हुए घूम रहे हैं.

उन बुरे लोगों को नकारात्मक चीज़ें फैलाने से रोकने कि लिए, उन्हें ब्लॉक करें और उनकी शिकायत करें. साथ ही, दूसरे Internauts से अच्छा व्यवहार करें, ताकि शहर में फिर से शांति का माहौल हो!
अपनेडेस्कटॉप या मोबाइल डिवाइस पर वेब ब्राउज़र खोलेंऔर g.co/ KindKingdom पर जाएं

अगर कोई दुविधा हो, तो बात करना

बच्चों का यह जानना ज़रूरी है कि वे अकेले नहीं हैं और जब भी वे ऑनलाइन आपत्तिजनक कॉन्टेंट देखेंया कोई उनके साथ गलत व्यवहार करे, तो वे उसके बारे में किसी को बताएं– खास तौर पर तब, जब यह उनकेया किसी करीबी के साथ हो रहा हो.

आपसे या परिवार के किसी अन्य सदस्य से मदद मांगने के लिए, उन्हें बिल्कुल हिचकिचाना नहीं चाहिए. साथ ही, उन्हें यह भी पता होना चाहिए कि साहस दिखाने और कार्रवाई करने के कई तरीके हैं, जैसे कि परिवार के सदस्योंया दोस्तों सेबात करना और शिकायत करने के लिए इंटरनेट पर मौजूद टूल इस्तेमाल करना.



लक्ष्य

- बच्चों को **प्रेरित करना** कि जब भी उन्हें कोई गलत चीज़ दिखे या वे ऑनलाइन असहज महसूस करें, तो मदद ज़रूर मांगे. उन्हें यह भी बताएं कि दूसरों की मदद करने और खुद के लिए सहायता मांगने में कोई बुराई नहीं है.
- **तय करना** कि किसी स्थिति को आमने-सामने बात करके सुलझाया जा सकता है या नहीं, उसकी ऑनलाइन शिकायत की जानी चाहिए या दोनों ही विकल्प अपनाने की ज़रूरत है.

शुरूकरने से पहले ये बातें जान लें

एक परिवार केतौर पर ऑनलाइन सुरक्षा के लिए, आप इंटरनेट पर सहायता के लिए प्रोटोकॉल या प्लान बना सकते हैं. ज़रूरी नहीं है कि यह विस्तृत ही हो — बस इतना कि सभी लोग यह सोचें कि अगर ऑनलाइन कुछ गलत होता है, तो उन्हें किस स्थिति में मदद चाहिए होगी और वे कैसे मदद मांग सकते हैं. कुछ काम केसुझाव:

- एक साथ बैठ कर अपने परिवार के मूल्य तय करें. इसको करने का एक तरीका यह हो सकता है कि: "हमारे परिवार के सभी सदस्य, ऑनलाइन और ऑफ़लाइन हर किसी के साथ__________________ से पेश आते हैं". खाली जगह में वेशब्द लिखें जो आपके परिवार के मूल्यों और व्यवहार से मेल खाते हों— "इज़्ज़त", "प्यार" या "सम्मान"
- सभी लोग एक-दूसरे से बात करतेरहें और उन्हें इस बात का भी अहसास होना चाहिए कि वे घर पर बिना किसी डर के स्कूल में और ऑनलाइन होनेवाली गतिविधियों के बारे में बात कर सकतेहैं.
- अपने परिवार की नीतियों या मूल्यों के बारे में अक्सर बात करें. साथ ही, अलग-अलग तरह की तकनीक को इस्तेमाल करने की प्राथमिकता के बारेमें भी बात करें, जैसेकि — बात करने, मनोरंजन करने, काम करने, खेलने के लिए, सोशल मीडिया का इस्तेमाल करनेकेलिए वगैरह.
- परिवार केसदस्यों केव्यवहार केबारेमें बात करें. साथ ही, इस पर भी चर्चा करें कि परिवार की नीतियों के मुताबिक, डिवाइसों और सोशल मीडिया का कब और कितना इस्तेमाल करना सही या गलत है.

शब्दकोश

प्रोटोकॉल
एक "औपचारिक" प्लान जो आपको फ़ॉलो करना चाहिए — इस गाइड के मुताबिक, इसमें उन तरीकों के बारे में बताया गया है जिन्हें बच्चे कोई ऑनलाइन समस्या आने पर अपना सकते हैं.

भरोसा
पक्का विश्वास कि किसी व्यक्ति या किसी चीज़ पर आप भरोसा कर सकते हैं या वह सही है.

साहस बनें
साहसी होना — निडर होना ज़रूरी नहीं है, क्योंकि डरा हुआ या घबराया हुआ व्यक्ति अक्सर बहादुरी दिखाता है और मदद मांगता है या कोई कदम उठाता है.

बुरेबर्ताव की शिकायत करना
इस गाइड में, इस शब्द का इस्तेमाल उन समस्याओं की शिकायतों के बारे में बताने के लिए हुआ है जो सोशल मीडिया ऐप्लिकेशन और सेवाओं पर होती हैं. इनमें से ज़्यादातर सेवाओं पर शिकायत करने के टूल या सिस्टम मौजूद होते हैं.

परिवार के लिए गतिविधि

नंबर 1: अपनेपरिवार केलिए, इंटरनेट पर सहायता केलिए प्रोटोकॉल बनाना

एक साथ बैठ कर, नीचे दी गई स्थितियों को ज़ोर से पढ़ें. अगर आप किसी और को भी शामिल करना चाहते हैं, तो उन्हें भी बुला लें. हर स्थिति के बाद, आपके चुननेके लिए तीन विकल्प दिए गए हैं. परिवार के तौर पर यह तय करें कि किसी समस्या की ऑनलाइन शिकायत करनी है, परिवार के किसी सदस्य से सीधे बात करनी है या दोनों विकल्प चुनने हैं. अगर आप फ़ैसला नहीं कर पा रहें हैं, तो उस स्थिति पर चर्चा करें— परिवार में सबकी अपनी राय हो सकती है. इससे, आपको यह भी पता चल जाएगा कि एक परिवार के तौर पर किसी ऑनलाइन समस्या को कैसे सुलझाया जाए. अगर आप परिवार के किसी सदस्य से बात करने का विकल्प चुनते हैं, तो — खाली जगह में प्राथमिकता के क्रम में परिवार के सदस्यों के नाम लिखें. उदाहरण के लिए, अगर सबसे पहले आपने माता-पिता या अभिभावक को चुना है, तो उनका नाम या निकनेम लिखें. अगर किसी वजह से उनसे बात नहीं हो सकती, तो आप किससे बात करना चाहते हैं उनका नाम लिखें. इसी तरह तीसरी खाली जगह को भी भरें.

इनमें से किसी भी स्थिति का कोई "सही" जवाब नहीं है— इस गतिविधि का मकसद, आपके परिवार के लिए सबसे सही प्लान बनाने और उसे अपनाने में आपकी मदद करना है. लिखित में एक्शन प्लान होने से संदेह को खत्म करने और सकारात्मक बातचीत को जल्दी बढ़ावा देने में मदद मिलती है. भले ही, यह प्लान अनौपचारिक ही क्यों न हो.

स्थिति 1: आपकी बच्ची के स्कूल में कोई बच्चा, अक्सर अपने किसी दोस्त के बारे में गलत टिप्पणियां पोस्ट करता है. आपकी बेटी को पक्का नहीं पता, पर शायद वह उस बच्चे को जानती है. आप इनमें से कौनसा विकल्प चुनेंगे? खाली दी गई जगह में किसका नाम होना चाहिए? — अगर आप सहमत नहीं हैं, तो — एक-दूसरे से इसके बारे में बात करें और यह भी कि क्या किया जाना चाहिए.

☐ समस्या की ऑनलाइन शिकायत की जानी चाहिए ______________________

☐ परिवार केकिसी सदस्य सेसीधेबात करनी चाहिए ______________________

☐ दोनों ______________________

स्थिति 2: बच्चों के लिए सवाल: आप में से किसी एक को इंटरनेट पर बहुत ही आपत्तिजनक फ़ोटो मिलती हैं. आप क्या करोगे? माता-पिता के लिए सवाल: आपकेहिसाब से बच्चों को क्या करना चाहिए?

☐ समस्या की ऑनलाइन शिकायत की जानी चाहिए ______________________

☐ परिवार केकिसी सदस्य सेसीधेबात करनी चाहिए ______________________

☐ दोनों ______________________

स्थिति 3: आपके किसी चचेरे भाई ने फ़ैमिली रीयूनियन की बड़ी सी ग्रुप फ़ोटो पोस्ट की है जिसमें घर के सभी लोग हैं. इनमें से किसी एक व्यक्ति को यह अच्छा नहींलगा, क्योंकि वेइस फ़ोटो में अच्छे नहीं दिख रहे हैं. ऐसे में आप मदद मांगेंगे या इसकी शिकायत करेंगे?

गहराई सेसोचें: अगर इनमें से किसी का भी जवाब "हां" है, तो किसको और कैसे शिकायत करेंगे?

☐ समस्या की ऑनलाइन शिकायत की जानी चाहिए ______________________

☐ परिवार केकिसी सदस्य सेसीधेबात करनी चाहिए ______________________

☐ दोनों ______________________

स्थिति 4: घर का एक बच्चा कार्टून वीडियो देख रहा है और अचानक, असहज कर देने वाला कोई कॉन्टेंट दिखने लगता है. यह कॉन्टेंट वाकई बच्चों के देखने लायक नहीं है और वे उससे असहज महसूस करने लगते हैं. इसके बारे में सबसे सही उपाय तय करने के बाद, यह चर्चा ज़रूर करें कि आगेसे इस तरह का "असहज करनेवाला कॉन्टेंट" अचानक सामने आने

नंबर 2: समस्या के बारे में ऑनलाइन रिपोर्ट करना

☐ समस्या की ऑनलाइन शिकायत की जानी चाहिए ______________________________

☐ परिवार केकिसी सदस्य सेसीधेबात करनी चाहिए ______________________________

☐ दोनों ______________________________

अब आगे क्या?

अरे वाह. इंटरनेट पर करने के लिए बहुत सारी अच्छी चीज़ें हैं, जिन्हें साथ मिलकर किया जा सकता है!

हमें उम्मीद है कि आपको इन आइडिया और गतिविधियों को आज़माने में मज़ा आया होगा. अगर आप ऐसी और चीज़ें करना चाहते हैं या इनके बारे में दूसरे लोगों की राय जानना चाहते हैं, तो आप हमारे अन्य संसाधन देख सकते हैं.

सबसे ज़रूरी बात, आपके परिवार के लिए जो सबसे सही है उसके बारेमें ज़्यादा जानकारी हासिल करें. ऐसा इसलिए है, क्योंकि आप सब इंटरनेट और इसके बाहर भी **स्मार्ट, अलर्ट, सुरक्षित, नेकदिल,** और **निडर** बनने का कौशल पा रहे हैं.

परिवार के लिए और संसाधन

Google Family Link
bit.ly/googlefamilylink

Google Digital Wellbeing
bit.ly/googledigitalwellbeing

Good Digital Parenting at FOSI
bit.ly/gooddigitalparenting

Connect Safely
connectsafely.org

iKeepSafe
ikeepsafe.org

परिवार केलिए National PTA पर उपलब्ध संसाधन
bit.ly/familyresourcesPTA

“Savvy Searching” (Google for Education)
bit.ly/savvysearchingYouTube

Connected Parenting
bit.ly/ConnectedParentingArticle

परिवार केलिए Family Link गाइड

एक ऐसी गाइड जिसकी मदद से आप अपने परिवार के लिए इंटरनेट इस्तेमाल करने के बुनियादी नियम तय कर सकेंगे.

आज के समय में, हम डिजिटल डिवाइसों से घिरेहुए हैं. अगर हम खुद पर कंट्रोल न करें, तो हम कोई भी काम ध्यान से नहीं कर पाएंगे. अपने परिवार के लिए, इंटरनेट इस्तेमाल करने के बुनियादी नियमों को बनाना और उन्हें समझना बहुत ज़रूरी है. इससे, आपको अपने बच्चों को टेक्नोलॉजी के फ़ायदे और नुकसान बताने में मदद मिलती है. इन नियमोंकी वजह से, बहुत सारे बच्चों को ऐसा लग सकता है कि उनके माता-पिता उन पर रोक लगा रहे हैं. हमारी कोशिश होनी चाहिए कि बच्चे ऐसा महसूस न करें.

हमें बच्चों से बात कर के, यह समझाना चाहिए कि ये नियम उनके लिए क्यों ज़रूरी हैं. नीचेदिए गए विषयों में, Family Link ऐप्लिकेशन में उपलब्ध सुविधाओं के बारे में बताया गया है. हालंकि, अपने बच्चों से टेक्नोलॉजी के सही इस्तेमाल के बारे में बात करने से, माता-पिता को बहुत मदद मिल सकती है. आपके बच्चे जब Android डिवाइस इस्तेमाल करने की शुरुआत करते हैं, तब Family Link ऐप्लिकेशन की मदद से, उनकी गतिविधि पर नज़र रख सकते है. माता-पिता Family Link का इस्तेमाल अपने Android*, iPhone या Chromebook डिवाइस पर कर सकते हैं.

*बच्चों के डिवाइस के लिए, Family Link को Android 7.0 (Nougat) या इसके बाद के वर्शन पर चलाया जा सकता है. Family Link उन डिवाइसों पर भी चल सकता है जो Android 5.0 और 6.0 (Lollipop और Marshmallow) वर्शन पर काम करते हैं. Family Link कुछ चुनिंदा Chromebook पर भी काम करता है.
ज़्यादा जानकारी केलिए families.google.com/familylink/device-compatibility और हमारेसहायता केंद्र पर जाएं.

अपने बच्चे को अच्छा कॉन्टेंट देखने के लिए गाइड करें

क्या आपको यह जानकर अच्छा नहीं लगेगा कि आपका बच्चा अपनी पसंद से डाउनलोड किए गए ऐप्लिकेशन के मुकाबले, शिक्षा से जुड़े ऐप्लिकेशन पर कितना समय बिताता है? Family Link, माता-पिता के लिए बहुत सारे टूल की सुविधा देता है, जैसेकि दिन, हफ़्ते, और महीने में ऐप्लिकेशन के इस्तेमाल की रिपोर्ट निकालनेवाला टूल. इससे आपको अच्छी तरह से यह जानकारी मिल जाती है कि आपका बच्चा डिवाइस पर क्या-क्या करता है और कितना समय बिताता है.

कॉन्टेंट मैनेज करना और ऐप्लिकेशन को अनुमति देना

कोई भी बच्चा Google Play स्टोर में जाकर, गेम, फ़िल्में, शो, किताबें, और अन्य ऐप्लिकेशन ब्राउज़ कर सकता है. इसके अलावा, Family Link ऐप्लिकेशन की मदद से:

- माता-पिता रेटिंग के हिसाब से दिखनेवाले कॉन्टेंट टाइप को प्रतिबंधित कर सकते हैं
- माता-पिता के पास यह अधिकार होता है कि वे मुफ़्त या पैसेदेकर लिए गए कॉन्टेंट को डाउनलोड करने की अनुमति दें या नहीं
- माता-पिता उन ऐप्लिकेशन की जानकारी को देख सकते है जिन्हें डाउनलोड करने की अनुमति मांगी गई है. इससे, वे ऐप्लिकेशन में मौजूद विज्ञापन और इन-ऐप खरीदारी की सुविधा का पता लगा सकते हैं. साथ ही, वे ऐप्लिकेशन में शामिल अन्य अनुमतियों के बारे में भी जान सकते हैं

अपने बच्चों को अलग-अलग तरह की कॉन्टेंट रेटिंग केबारे में बताएं (उदाहरण के लिए, "E मतलब सभी केलिए" कॉन्टेंट और "किशोरों के लिए" कॉन्टेंट में अंतर बताएं). इससे, उन्हें उम्र के हिसाब से लगनेवाले प्रतिबंधों को समझनेमें मदद मिलेगी. साथ ही, वे यह जान पाएंगे कि कौनसा कॉन्टेंट उनकेलिए बेहतर है.

ऐप्लिकेशन गतिविधि वाली रिपोर्ट

अगर आपको यह पता है कि आपके बच्चे डिवाइस पर कौनसी गतिविधि करते हैं, तो आपको टेक्नोलॉजी सेजुड़े विषयों पर उनसे बात करने में आसानी होगी. क्या आपका बच्चा बहुत ज़्यादा चैट करता है? ज़्यादातर गेम खेलता है? बहुत किताबें पढ़ता है? अपने बच्चे से बात करके, उसकी पसंद के ऐप्लिकेशन और गेम केबारेमें जानें. साथ ही, Family Link की ऐप्लिकेशन गतिविधि वाली रिपोर्ट की मदद से, अपने बच्चेकी गतिविधि पर नज़र रखें. इन रिपोर्ट से आप जान सकते हैं कि दिन, हफ़्ते, और महीने के हिसाब से, आपका बच्चा किस ऐप्लिकेशन पर कितना समय बिताता है.

ऐप्लिकेशन छिपाना

आपके बच्चे अपने डिवाइस पर क्या देखते, खेलते या सीखते हैं, इसके आधार पर आप उनके लिए तय कर सकते हैं कि वे कितनी देर स्क्रीन पर बिताएं. अगर गतिविधि रिपोर्ट में दिखता है कि आपका बच्चा कोई ख़ास ऐप्लिकेशन (जैसे, उसका पसंदीदा नया गेम) ज़्यादा इस्तेमाल कर रहा है, तो आप उस ऐप्लिकेशन को उसकी स्क्रीन से कुछ समय केलिए छिपा सकते हैं. अपने बच्चों से बातचीत करें और पूछें कि जितना समय वेडिवाइस चलाने में बिताते हैं, क्या यह उनके लिए सही है. साथ ही, उन्हें यह भी समझाएं कि आप उन्हें कुछ समय के लिए डिवाइस से दूर रहने के लिए क्यों कहतेहैं. ऐसा करने से, ऐप्लिकेशन का इतिहास (जैसे, गेम की प्रगति या बड़ा स्कोर) तो नहीं मिटेगा, लेकिन जब तक आप चाहेंगे, तब तक वह ऐप्लिकेशन आपके बच्चेको नहीं दिखेगा.

अपने बच्चों के साथ ऐप्लिकेशन के बारे में बातचीत करते समय पूछें कि वे कौनसा ऐ प्लिकेशन या गेम सबसेज़्यादा पसंद करतेहैं. यह बहुत बढ़िया मौका होता है, जब आप उनकी दिलचस्पी केबारे में जान सकते हैं. साथ ही, यह भी पक्का कर सकते हैं कि वेडिवाइस के इस्तेमाल के साथ-साथ अपनी आम गतिविधियों, जैसे कि स्कूल, रोज़ाना के कामकाज, और खेलकूद के बीच भी संतुलन बनाए रखें.

बच्चेस्क्रीन पर कितना समय बिता रहे हैं, इस पर नज़र रखें

यह आप तय करते हैं कि आपका बच्चा, कितनी देर तक डिवाइस का इस्तेमाल करेगा. हालांकि, Family Link ऐप्लिकेशन में दिए गए तरीकों से, आपको यह समयसीमा तय करने में मदद मिलती है.

डिवाइस के इस्तेमाल में बीतनेवाले समय की सीमा तय करना

Family Link ऐप्लिकेशन की मदद से, आप इस चीज़ की समयसीमा तय कर सकते हैं कि अपका बच्चा एक दिन में कितनी देर तक, अपने Android डिवाइस का इस्तेमाल कर सकता है. आप अपने बच्चे के साथ, यह बातचीत करके तय कर सकते हैं कि एक दिन में डिवाइसों के इस्तेमाल में बीतनेवाला समय कितना होना चाहिए. माता-पिता और बच्चे, दोनों ही, डिवाइस के इस्तेमाल में बीतनेवाले समय की उपलब्ध सीमा देख सकते हैं. इससे, माता-पिता या खुद बच्चे यह मैनेज कर पाते हैं कि उन्हें टेक्नोलॉजी का कितना इस्तेमाल करना चाहिए.

सोने का समय तय करना

आपके बच्चे की बेहतर नींद के लिए, यह ज़रूरी है कि सोने के समय उसका दिमाग शांत हो. Family Link ऐप्लिकेशन की मदद से माता-पिता, डिवाइस में "सोनेका वह समय" सेट कर सकते हैं जब उनके बच्चे आराम करते हों. किसी टेस्ट में बेहतर करने के लिए या फ़ुटबॉल के मैदान में गोल करने के लिए, यह ज़रूरी है कि आपके बच्चे सोने के समय डिवाइस इस्तेमाल न करने के मानसिक और शारीरिक फ़ायदों को समझें. आप अपना उदाहरण देकर भी अपने बच्चे को समझा सकते है कि आखिर क्यों आप भी सोने से पहले, अपने डिवाइस से दूरी बनाने की कोशिश करते हैं.

किसी दूसरे डिवाइस से बच्चे का डिवाइस लाक करना

बच्चे जब पढ़ाई कर रहे हों या जब पूरा परिवार एक साथ खाना खा रहा हो, तब माता-पिता Family Link ऐप्लिकेशन की मदद से, अपने बच्चों के डिवाइस को लॉक कर सकते हैं. यह बच्चों को समझानेका एक बेहतर तरीका है कि डिवाइसों का इस्तोमाल कब करना चाहिए और कब नहीं. बच्चे के डिवाइस को किसी दूसरे डिवाइस से लॉक करने की सुविधा का इस्तेमाल करके, आप अपने बच्चे को परिवार के लिए बने नियमों का पालन करना सिखा सकते हैं. साथ ही, आप उसे समझा सकते हैं कि आपने ऐसा क्यों किया. इससे आप बच्चों की मेंटरशिप करने के साथ-साथ उनकी गतिविधियों पर भी नज़र रख सकते हैं.

देखें कि आपका बच्चा कहां है

अगर आपके बच्चे थोड़े बड़े या किशोर हैं, तो अपने घर में बैठे-बैठे शायद आप सोचें कि "मेरा बच्चा इस समय कहां है?” आम तौर पर, हो सकता है कि वह चुपचाप अपने रुम में पढ़ रहा हो या यह भी हो सकता है कि आप भूल गए हों कि वह अपनेदोस्तों के साथ पास के बाज़ार में कुछ खरीदनेगया है. फिर भी, इस बात की जानकारी रखना अच्छा होता है कि वह अपना डिवाइस साथ लेकर गया है या नहीं और वह डिवाइस चालू है या नहीं. आप Family Link केइस्तेमाल सेपता कर सकते हैं कि बच्चा इस समय कहां है.

डिवाइस की जगह की जानकारी वाली सेटिंग चालूकरना

अपने बच्चों से इस बात पर चर्चा करें कि उनके डिवाइस की जगह की जानकारी, आखिर क्यों आप के लिए ज़रुरी है.

बच्चे के बड़े होने के साथ-साथ सेटिंग में बदलाव करना

अपने बच्चे की समझदारी बढ़ने के हिसाब से, आप उसके खाते और डिवाइस से जुड़ी बहुत सारी सेटिंग को बदल सकते हैं. ऐसा आप Family Link ऐप्लिकेशन में जाकर कर सकते हैं. अपने बच्चों से इन बदलावों के बारे में बात करें और उन्हें समझाएं कि आनेवाले समय में, खाते और डिवाइस के इस्तेमाल को खुद से मैनेज करने में, ये बदलाव कैसे उनकी मदद करेंगे.

परिवार के अंदर वादा करना

जहां Family Link ऐप्लिकेशन से आपको अपने बच्चे की गतिविधि का पता चलता है, वहीं इसकी मदद से, बच्चों को ऐसी जानकारी मिलती है जो इंटरनेट को स्मार्ट और बेहतर तरीके से चलाने के लिए ज़रुरी हैं. Be Internet Awesome एक ऐसा प्रोग्राम है जो बच्चों को डिजिटल सुरक्षा और नागरिकता के बारे में बताता है. अपने बच्चे से इन विषयों पर बात करें और Be Internet Awesome प्रोग्राम की शपथ पर एक साथ हस्ताक्षर करें. आप अपने बच्चे को Interland खेलने के लिए भी कह सकते हैं. यह मुफ़्त में खेलेजानेवाला एक ऑनलाइन गेम है. इसमें, खेल-खेल में मज़बूत पासवर्ड बनाने, इंटरनेट पर लोगों की मदद करने, फ़िशिंग और धोखाधड़ी से बचने जैसे विषयों केसाथ-साथ ऑनलाइन सजगता के बारे में बताया जाता है. Family Link ऐप्लिकेशन के मेन्यू में मौजूद "परिवारों केलिए सलाह" से वे सीधे Interland गेम के साथ लिंक कर सकते हैं.