



শিশুদের সাথে কেন ইন্টারনেট নিয়ে কথা বলা উচিত?

কারণ জ্ঞানই শক্তি :

আজকের এই দ্রুত পরিবর্তনশীল বিশ্বে আমাদের শিশুরা বেড়ে উঠছে। প্রযুক্তির কুফল থেকে শিশুদের রক্ষা করার জন্য ইন্টারনেটকে বোঝার ক্ষেত্র থেকে আমাদেরকে একধাপ এগিয়ে থাকতে হবে। নিজেদেরকে সচেতন করার মাধ্যমে আমরা আমাদের সন্তানদের ইন্টারনেট ব্যবহারের কুফল ও এর ঝুঁকি থেকে রক্ষা করতে পারি।

বাস্তব জীবনের সাথে অনলাইন জগতের ভারসাম্য আনা :

(ঘর/ বাহিরের কর্মকাণ্ড, বাস্তব/ ভার্চুয়াল জগতের মেলামেশা, বাস্তব/ ভার্চুয়াল জগতের শিক্ষা) গেইম খেলা, কম্পিউটারে চ্যাট করা, বন্ধুদের মেসেজ পাঠানো... এসব কিছুই এখন প্রায় সবার জন্য রোজকার ব্যাপার হয়ে দাঁড়িয়েছে। আজকাল শিশুরা খুব অল্প বয়স থেকেই এসব ব্যবহার করতে শুরু করেছে। তাই বাবা-মায়ের উচিত সন্তানের ইন্টারনেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে সঠিক এক ভারসাম্য তৈরি করা, যাতে তাদের সন্তান বাস্তব জীবনের বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে যথেষ্ট সময় ব্যয় করে- যেমন, বন্ধুদের সাথে খেলা বা বাহিরে ঘুরে বেড়ানো ইত্যাদি। অভিভাবকদের প্রধান কাজটি হলো ডিজিটাল জগত ও বাস্তব জীবনের মাঝে সঠিক এক সমন্বয় সৃষ্টি করা।

আমাদের পরামর্শ: একটি সঠিক দৈনন্দিন রুটিনের গুরুত্ব সম্পর্কে শিশু ও শিক্ষার্থীদের সাথে খোলামেলা আলাপ করুন। তাদের দিনের কাজগুলোকে কয়েকটি ভাগে ভাগ করে দিন। যেমন: ১) স্কুল ও হোমওয়ার্কের জন্য একটি সময়, ২) অনলাইনে গেইম খেলা ও বিনোদনের জন্য একটি সময়, ৩) বাসার বাহিরে গিয়ে খেলার জন্য একটি সময় এবং ৪) পরিবার ও বন্ধুবান্ধবের সাথে সময় কাটানোর জন্য একটি সময়।

উৎস: (www.saferinternet.org
http://www.saferinternet.org/c/document_library/get_file?uuid=03fc8be4-fca4-4497-9cde-9b40a9682b99&groupId=10137)

বাস্তবতা : একবার যদি অনলাইনে কোন কিছু পোস্ট করা হয়, সেটা আর অনলাইন থেকে ডিলিট করা সম্ভব না।

অনেকের কাছে যদিও মনে হতে পারে যে, আমরা অনলাইন পোস্টগুলো যে কোন সময় ডিলিট করতে পারি, আসলে সেটা সম্ভব না। একবার কোন কিছু অনলাইনে পোস্ট হয়ে গেলে সেটা সবসময় অনলাইনেই থেকে যায়-এখানে “ডিলিট” বা “আনডু” করার কোন



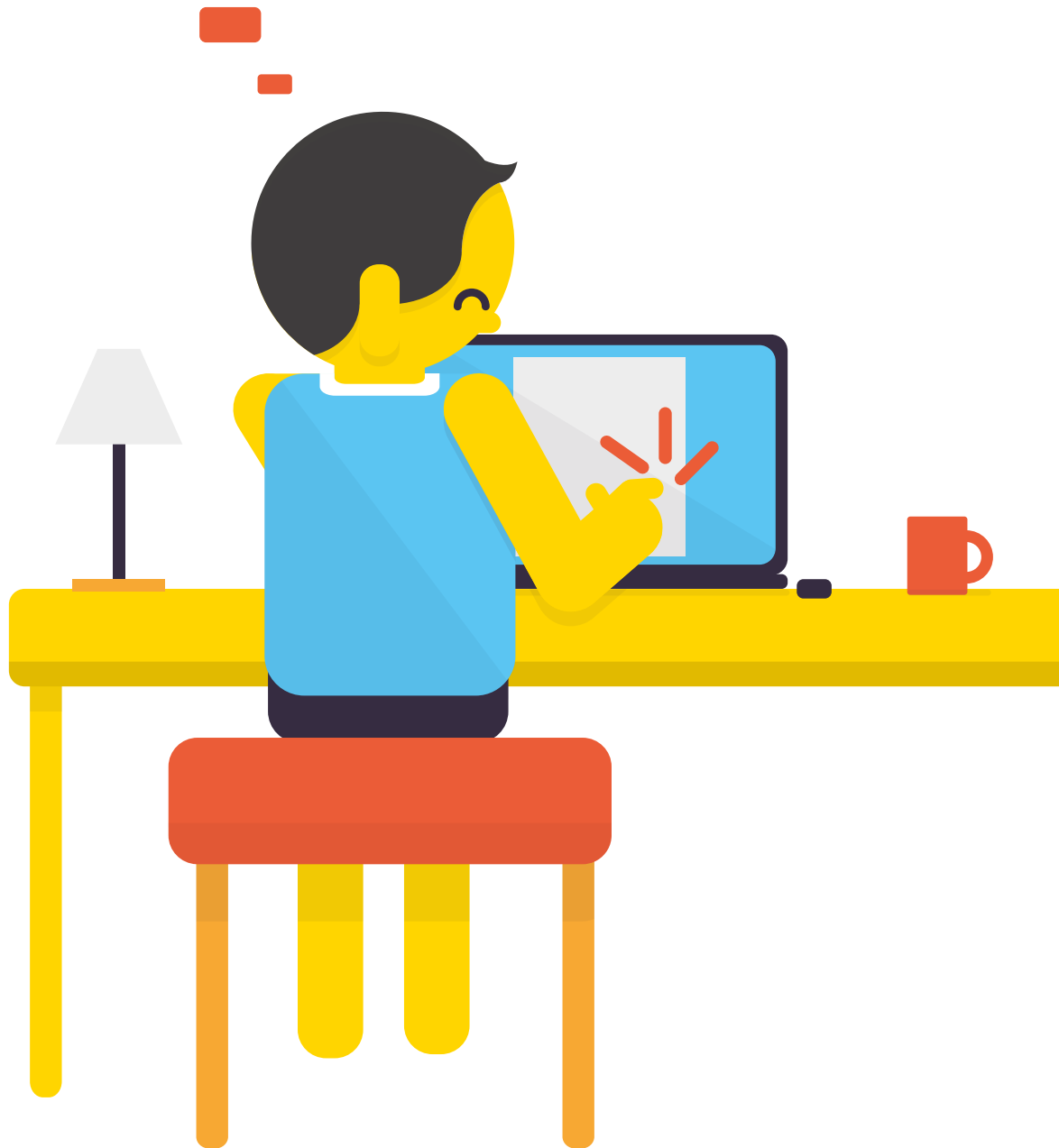
নিরাপদ ইন্টারনেট

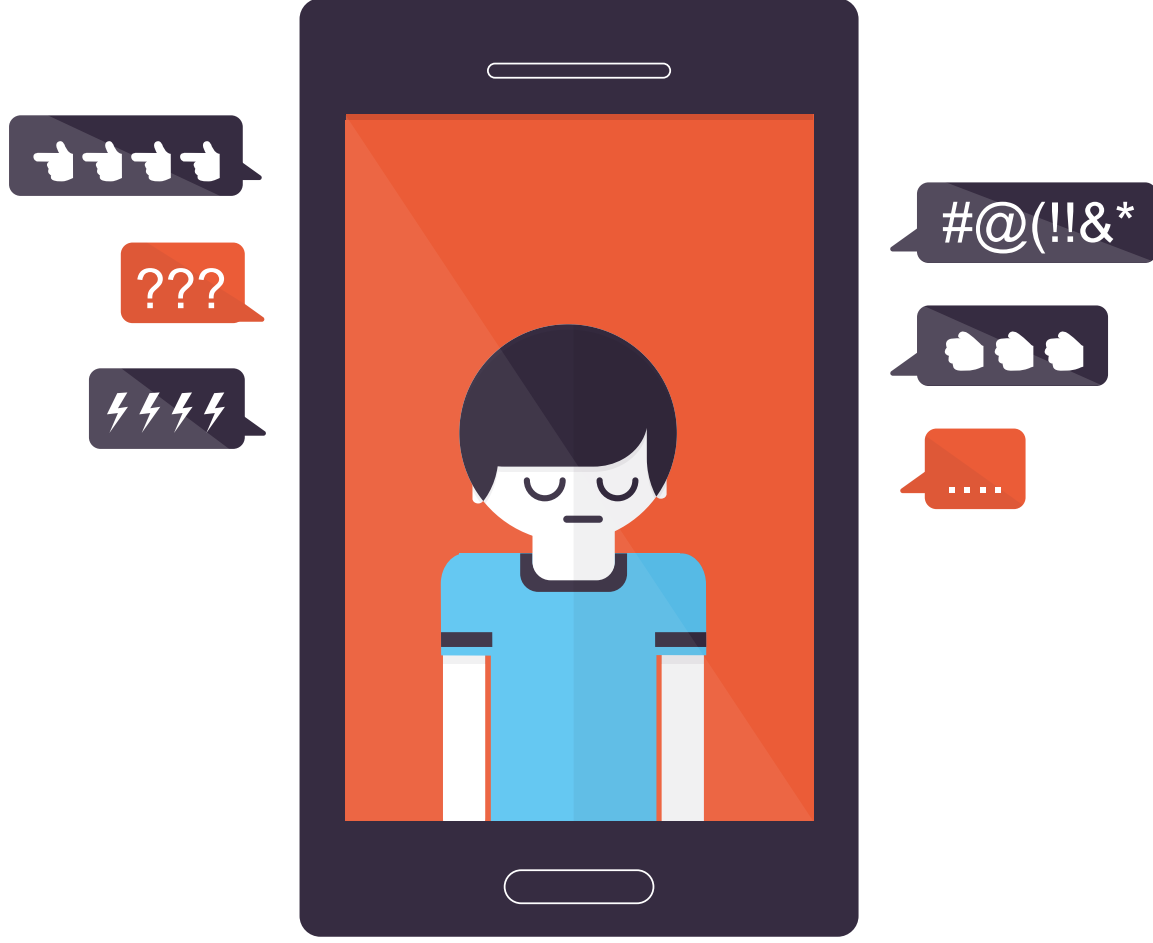
চ্যাপ্টার-২

সুযোগ নেই। অনলাইনে পোস্ট করা কোন লেখা বা ছবি আমাদের নিজেদের বা অন্যদের ক্ষতি করতে পারে, কারণ এগুলো মুহূর্তেই অনেক দূর ছড়িয়ে পড়ে। ছবি বা লেখাগুলোর অপব্যবহার হতে পারে অথবা এগুলো ঝুঁকিপূর্ণ কোন নেটওয়ার্কে শেয়ার করা হতে পারে, যা সবার জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। তাই, চিন্তাভাবনা করে অনলাইনে কোনকিছু পোস্ট করতে হয়। অনেক সময় গবেষণায় দেখা গেছে যে শিশু এবং কিশোরদের বেশিরভাগই ব্যক্তিগত গোপনীয়তা বা অপরিচিত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের বিষয়ে সচেতন নয়।

অপরিচিত লোকজন থেকে সাবধান থাকাঃ

সোশ্যাল মিডিয়ার মত নেটওয়ার্কে মাধ্যমে অপরিচিত লোকজনের সাথে যোগাযোগ করা যে কোন শিশুর জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে। যেহেতু অনলাইনে কারো পরিচয় সম্পর্কে পুরোপুরি নিশ্চিত হওয়া যায় না, সে কারণে ঝুঁকিপূর্ণ সম্পর্ক থেকে দূরে থাকার জন্য অভিভাবক ও শিশুদের সচেতন হওয়া দরকার।





সাইবার বুলিং

অনেকের কাছে অনলাইনে যেটা নিরাপদ মনে হয়, অন্যের জন্য তা ক্ষতির কারণ হতে পারে। ইন্টারনেটে অন্যদের সাথে আমরা কিভাবে কথা বলব এবং সেখানে কিভাবে আমরা অপরিচিত বা অন্যদের সাথে যোগাযোগ করব তা সবার অবশ্যই ভেবে দেখা উচিত। আর এভাবে আমরা অনলাইনে গ্রহণযোগ্য ও অগ্রহণযোগ্য আচরণ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারি।

মালয়েশিয়ায় ২০১৪ সালে পরিচালিত একটি জরিপে জানা গেছে সেখানে ইন্টারনেট ব্যবহারকারী শিশুদের অর্ধেকই অভিভাবকদের নজরদারি ছাড়াই ইন্টারনেট ব্যবহার করে, যা আগামীতে এশিয়ার বাকি দেশগুলোর ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য হতে পারে। এই জরিপে দেখা যাচ্ছে যে সেখানে বর্তমানে প্রতি চারজন স্কুল শিক্ষার্থীর একজন জানাচ্ছে, তাদের অনলাইনে ভয় দেখানো হয়েছে, যাদের



মধ্যে ১৩ থেকে ১৫ বছরের শিশুদের সংখ্যা সবচেয়ে বেশি। অনলাইন উত্যক্ত করা ঘটনাও অনেক। ইন্টারনেট ব্যবহারকারী প্রতি চারজন শিশুর মাঝে তিনজনেরই এই অভিজ্ঞতা রয়েছে। উক্ত জরিপে অনলাইনে উত্যক্ত করার ঘটনাগুলোকে চিহ্নিত করা হয়েছে শিশুদের গালি দেয়া, অশোভন বার্তা ও ছবি পোস্ট করা ইত্যাদি হিসেবে। এখানে সবচেয়ে উদ্বেগের বিষয় হচ্ছে জরিপে অংশ নেওয়া প্রায় দুই - তৃতীয়াংশ শিশু মনে করে অশোভন এসএমএস পাঠানো, ছবি পোস্ট করা বা অনলাইনে অন্যের পরিচয় ব্যবহার করা খারাপ কিছু নয়। অনলাইনে যারা অন্যদের ভয় দেখায় (সাইবার বুলিং) তারা নিজেরাই অনেক সময় নিজেদের কাজের পরিণাম সম্পর্কে জানে না, অথবা তারা যা করছে তাকে সাইবার বুলিং মনে করে না।

ব্রিটেন এবং আমেরিকাতে শিশুদের উত্যক্ত করার প্রভাব সম্পর্কে আমরা কিছুটা ধারণা পেতে পারি। ২০১৩ সালে প্রায় দুই হাজারেরও বেশি ব্রিটিশ টিনএজারদের উপর চালানো জরিপের প্রতিবেদনে বলা হয়েছে যে, ১৩-২২ বছরের টিনএজারদের প্রতি দশ জনের মধ্যে সাত

জনকেই অনলাইনে উত্যক্ত করা হয়েছে। এদের মধ্যে প্রতি পাঁচ জনে একজন তাদের ঘটনাগুলোকে চরম বলে উল্লেখ করেছে। ২০১৪ সালে প্রায় দশ হাজারেরও বেশি তরুণের উপর চালানো জরিপে বলা হয় যে, শতকরা ৫৪ জন তরুণ জানিয়েছে যে ফেইসবুক ব্যবহারের মাধ্যমে তাদের সাইবার বুলিং এর অভিজ্ঞতা হয়েছে।

তবে এর পরিবর্তনও সম্ভব। ২০১১ সালে আমেরিকাতে হারভার্ড স্কুল অফ হেলথ স্টাডি দেখিয়েছে, যে স্কুলগুলোতে এন্টি বুলিং প্রোগ্রাম করানো হয়েছে, সেখানে এর পরিমাণ অর্ধেক কমে গেছে। নরওয়েতে এ নিয়ে বেশ কিছু কাজ হয়েছে। ২০০৯ সালে টেলিনর এবং এর সহযোগীরা সাইবার বুলিং এর বিরুদ্ধে এক জাতীয় কর্মসূচি চালু করে। এই কর্মসূচি শত শত স্কুলের হাজার হাজার শিক্ষার্থীর কাছে পৌঁছে যায়, যা শিশু, তাদের অভিভাবক ও শিক্ষকদের জানায় কিভাবে সাইবার বুলিং প্রতিরোধ করতে হবে। এর ফলাফল? কর্মসূচিতে অংশ নেয়া প্রতি চারজন শিশু কিশোরের তিনজন জানাচ্ছে যে তারা এখন জানে কিভাবে মোবাইল এবং ইন্টারনেটে সাইবার বুলিং এড়িয়ে যেতে হয়।

অনলাইনে ক্রয় বিক্রয়ে জালিয়াতি এবং ব্যক্তিগত তথ্য চুরিঃ

কোন কোন সময় আমরা সহজাত জ্ঞান দ্বারা বুঝতে পারি কোনটা জালিয়াতির ফাঁদ, তবে অনেক সময় তথ্যের জঞ্জাল এড়াতে আমাদের কিছুটা সাহায্যের প্রয়োজন হয়। বিক্রয়কর্মীরা তাদের পণ্য বিক্রয়ের ক্ষেত্রে খুবই পারদর্শী, কিন্তু অনলাইনে কেনাকাটা করা কতটা গ্রহণযোগ্য মাঝে মাঝে এটা পরিষ্কার বোঝা যায় না। আমাদের এবং আমাদের সন্তানদেরকে অনলাইনের প্রতারণামূলক কর্মকাণ্ড সম্পর্কে জানতে হবে যা আমাদেরকে চুরি এবং অপচয় থেকে বাঁচতে সাহায্য করবে। ছবি, ক্রেডিট কার্ড, ব্যাংক একাউন্ট নাম্বার এবং ঠিকানার মতো ব্যক্তিগত তথ্যাবলী আমরা কোথায় এবং কখন শেয়ার করি তা জেনে সহজেই ব্যক্তিগত তথ্য চুরি অথবা ব্যক্তিগত তথ্যের অপব্যবহার রোধ করা যায়।

গেইমিংঃ

গেইমিং হলো বিনোদনের একটি নির্ভরযোগ্য ও জনপ্রিয় মাধ্যম। আর এ কারণে শিশুরা বিভিন্ন গেইমিং ডিভাইসের জন্য বায়না ধরবে এটাই স্বাভাবিক। নিয়ন্ত্রণের মধ্যে থাকলে গেইমিং একটি মজার ব্যাপার। এটি শিক্ষামূলক এবং কখনো কখনো শিশুদেরকে সামাজিক করে তোলে। গবেষণায় দেখা গেছে, কিছু গেইম মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে। কিন্তু, অনেক বেশী গেইম খেলা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে এবং আপনার সন্তানকে অনলাইনের বিভিন্ন অসামাজিক ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজে জড়িয়ে ফেলতে পারে। নিচের ব্যাপারগুলো খেয়াল রাখা যেতে পারে।

অভিভাবকগণ যেসব ব্যাপারে সতর্ক থাকবেনঃ

গেইমের পেছনে বেশী সময় ব্যয় করার প্রভাব খারাপ হতে পারে:

- সারাক্ষণ গেইম নিয়ে চিন্তা খাওয়া-দাওয়া, ঘুম, স্কুলে যাওয়ার মত কিছু মৌলিক কর্মকাণ্ড ব্যাহত করতে পারে।

- গেইমে আসক্তি, গেইমারকে বন্ধুবান্ধব ও পরিবার থেকে ধীরে ধীরে দূরে সরিয়ে দেয়।
- হতাশা অথবা উদ্বেগের সৃষ্টি করে।
- গেইমে আসক্ত শিশু বা কিশোর বাস্তব সমস্যার মুখোমুখি হতে পারে না; বাস্তবজীবনের সমস্যা এড়াতে তারা ভার্সুয়াল জগতে ঝুঁক হয়ে থাকে।

আমি আমার সন্তানকে কিভাবে গেইম থেকে নিরাপদ রাখতে পারি?

- শিশুদের বেলায় গেইমিং এর ক্ষেত্রে একটি সময়সীমা বেঁধে দিন।
- আপনার সন্তানকে এই সময়সীমা সম্পর্কে জানান। একটি টাইমার বা মনিটরিং সফটওয়্যার ব্যবহার করবেন যাতে একটি নির্দিষ্ট সময় পার হওয়ার সাথে সাথে তাদের ইন্টারনেট বা কম্পিউটারটি বন্ধ হয়ে যায়।

- মনে রাখবেন, গেইমের মাঝে সমস্যা নেই, কিন্তু তা একটি নির্দিষ্ট পরিমাণে হতে হবে। আপনার সন্তানকে গেইম খেলতে দেয়ার সাথে সাথে অন্যান্য কর্মকাণ্ডে উৎসাহিত করবেন। যেমন, বন্ধুবান্ধবের সাথে মেশা এবং খেলাধুলা করা। এতে আপনার সন্তান সহজেই নিজের জন্য একটি সামঞ্জস্যমূলক পরিবেশ তৈরি করতে পারবে।
- আপনি যদি মনে করেন আপনার সন্তান ইতিমধ্যেই গেইমিং-এ আসক্ত হয়ে পড়েছে, তাহলে স্কুল বা আশেপাশের লোকজনের সহায়তা নিন।

উৎস: (Internet Safety project
<https://www.internetsafetyproject.org/wiki/online-games-addiction>)

ডিজিটাল আসক্তি:

- আগে দেখুন আপনার সন্তান ইন্টারনেটে আসক্ত কিনা, নাকি সে শুধু অনলাইনে বেশি সময় অতিবাহিত করছে। আপনার সন্তান কম্পিউটার বা মোবাইল হ্যাডসেট থেকে দূরে থাকলে কেমন আচরণ করছে? দূরে থাকলে তারা কি বিষন্ন বা বিরক্ত বোধ করে? হাতের কাছে এই ধরনের ডিভাইস থাকলে তাদেরকে কি হাসিখুশি বা সন্তুষ্ট দেখায়?
- আপনার যদি সন্দেহ হয় যে সে ইন্টারনেটে আসক্ত হয়ে পড়েছে, তাহলে তার সাথে বসুন, আপনার উদ্বেগ নিয়ে তার সাথে বন্ধুভাবাপন্ন পরিবেশে খোলামেলা এবং ইতিবাচকভাবে কথা বলুন। আলোচনার মাধ্যমে বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশে একটি নীতিমালা তৈরি করলে শিশুরা তা সহজেই মেনে নিতে পারে, যা তাদের আচরণকে ধীরে ধীরে স্বাভাবিক করে তুলতে পারে। যদি সমস্যাটি চলতে থাকে তাহলে আপনার সন্তানকে একজন চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যান। স্কুল শিক্ষকের/পরামর্শকের সাথেও যোগাযোগ করে দেখুন সেখানেও সমস্যা হচ্ছে কিনা।

- এই রকম পরিস্থিতিতে কম্পিউটারটি তার কাছ থেকে সরিয়ে নিবেন না। অনেকের কাছে এটাকে সবচেয়ে সহজ সমাধান মনে হতে পারে, কিন্তু আসক্তদের জন্য এটি খুবই ক্ষতিকর হয়ে উঠতে পারে। কারণ, তারা মনে করে অনলাইনে গেইম খেলাই আনন্দের একমাত্র উৎস। কম্পিউটার সরিয়ে ফেললে তারা বিষন্ন, এমনকি আক্রমণাত্মক হয়ে উঠতে পারে। এটি আপনার প্রতি আপনার সন্তানের বিশ্বাসে আঘাত হানতে পারে।
- চিকিৎসকের সাহায্য নিতে দ্বিধাবোধ করবেন না। আসক্তি দূর করা খুবই কঠিন, কেননা শিশুরা সহজেই কোন কিছুর উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। আপনার এমন একজনকে দরকার হতে পারে যে আপনাকে এই সমস্যা সমাধানে সাহায্য করতে পারে।

উৎস: (Common Sense Media
<https://www.commonsensemedia.org/blog/setting-computer-limitstips#>)

ভাইরাসের আক্রমণ ও ম্যালওয়্যার ঝুঁকি:

ইন্টারনেটের জগতে প্রবেশ করা মাত্রই আমরা হ্যাকার ও ভাইরাস ম্যালওয়্যার ঝুঁকিতে পড়ে যাই যা আমাদের কম্পিউটার, ডিভাইস এবং গুরুত্বপূর্ণ ফাইলগুলোকে আক্রমণ করতে পারে। ভাইরাস প্রোগ্রামগুলো সাধারণত আপাতদৃষ্টিতে নিরাপদ লিংক হিসেবে আসে; এগুলোকে এড়িয়ে চলার মাধ্যমে আমরা আমাদের কম্পিউটার ও ডিভাইসগুলোকে নিরাপদ রাখতে পারি।

- ইন্টারনেটে নিরাপদে থাকতে হলে নিরাপত্তা ঝুঁকিসমূহ এবং নিজেকে নিরাপদ রাখার উপায় সম্পর্কে জ্ঞান থাকা জরুরি। এই নীতিমালাগুলো এই ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার কম্পিউটারে এন্টি-ভাইরাস, এন্টি-স্পাইওয়্যার এবং স্পাম ফিল্টার সফটওয়্যার ব্যবহার করবেন।





যেসব জনপ্রিয় ইন্টারনেট এপ্লিকেশন (এ্যাপস) এবং ওয়েবসাইট সম্পর্কে অভিভাবকদের সচেতন থাকতে হবেঃ

নিচে যে এ্যাপসগুলোর বর্ণনা দেয়া হয়েছে, সকল অভিভাবকের উচিত
সেগুলোর বয়সসীমা সংক্রান্ত নিয়মাবলী দৃঢ়ভাবে অনুসরণ করা।



ফেইসবুকঃ

ফেইসবুক অনলাইনে সবচেয়ে বড় সামাজিক যোগাযোগ সাইট। ফেইসবুক ব্যবহারকারীরা তাদের পোস্ট, ছবি ও লেখা শেয়ার করতে পারে, এমনকি এখানে তারা কেনাকাটাও করতে পারে। ফেইসবুকে কোন কিছু শেয়ার, লাইক বা কেনাকাটার বিষয়ে ব্যবহারকারীদের ভাবনা চিন্তা করে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা উচিত। সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে বন্ধুবান্ধব ও পরিবার পরিজনদের সাথে যোগাযোগের জন্য ফেইসবুক খুবই ভালো একটি যোগাযোগ মাধ্যম। অভিভাবকদের খেয়াল রাখা উচিত যে তের বছরের কমবয়সী শিশুরা যেন ফেইসবুক ব্যবহার না করে। যদি ব্যবহার করে তাহলে যেন তাদের একটি প্রাইভেট প্রোফাইল থাকে যা অভিভাবকরা সবসময় পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।

আমার সন্তান যেন ফেইসবুক বা ইনস্টাগ্রামে বেশি বেশি ছবি বা পোস্ট শেয়ার না করে তা কিভাবে নিশ্চিত করব?

দুইভাবে চেষ্টা করে দেখুন। প্রথমে লক্ষ্য করবেন ওভারশেয়ারিং-এর মাধ্যমে আপনার সন্তান কোন বিপদে

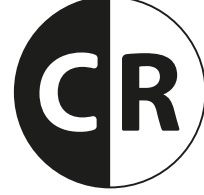
পড়তে পারে কিনা। আগে আপনার সন্তানের সাথে খোলামেলা আলাপ করুন। তাদের সাথে এ ব্যাপারে কঠোর ব্যবহার করলে পরিণাম ভাল নাও হতে পারে। আপনার সন্তান ও তাদের বন্ধুরা কোন ধরণের পোস্ট শেয়ার করে তা জানার চেষ্টা করুন। তাদের ভাল লাগে না এমন কোন পোস্ট যেন তারা শেয়ার করতে বাধ্য না হয়। ওভারশেয়ারিং-এর ঝুঁকিগুলো নিয়ে আলাপ করুন। তাদেরকে বলুন এর ফলে তাদের মর্যাদাহানি হতে পারে।

দ্বিতীয়ত, প্রাইভেসি সেটিংগুলো চেক করুন। শিশুরা সাধারণত তাদের কর্মকাণ্ডের পরিণাম নিয়ে ভাবে না। এ কারণেই প্রাইভেসি সেটিংগুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। প্রাইভেসি সেটিংগুলো ঠিক না থাকলে তারা নিজের অজান্তেই ভুলভাবে কোন পোস্ট শেয়ার করে বসবে।

উৎস: (Common Sense Media
<https://www.commonsensemedia.org/privacy-and-internetsafety/how-can-i-make-sure-my-kid-is-nt-sharing-too-much-onfacebook->

ইউটিউবঃ

ইউটিউব পৃথিবীর সবচেয়ে জনপ্রিয় ভিডিও শেয়ারিং ওয়েবসাইট ও মোবাইল এপ্লিকেশন। ইউটিউব অনেকটা ইন্টারনেট টেলিভিশনের মতো যেখানে আপনি ও আপনার সন্তান যখন ইচ্ছা যেকোন ধরণের ভিডিও দেখতে পারেন। এটা যেন এক অফুরন্ত লাইব্রেরী যাতে ভিডিও, টিভি ক্লিপস, মুভি, মিউজিক ভিডিও, শিক্ষামূলক ভিডিও ইত্যাদি অনেক কিছুই থাকে। ইউটিউব সম্পর্কে একটি ব্যাপার মনে রাখা দরকার, আর তা হলো এখানে যে কেউ একাউন্ট খুলে ভিডিও আপলোড করতে পারে। যে কেউ এই ভিডিওগুলো দেখতে পারে, কিন্তু রেজিস্ট্রার্ড ইউজাররা চ্যানেল তৈরি করতে পারে এবং সেখানে তারা তাদের ইচ্ছামত ভিডিও আপলোড করে। আঠার বছর হয়েছে এমন ঘোষণা দেওয়া রেজিস্ট্রার্ড ইউজাররা শুধু প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য নির্মিত কনটেন্টগুলো দেখতে পারে। তবে উৎসাহী শিশুরাও ইচ্ছা করলে খুব সহজেই এগুলো দেখতে পারে। শিশুদের এই এ্যাপ বা ওয়েবসাইটটির ব্যবহারের সময় আপনার উপস্থিতি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



স্যাটুলেট

এই আকর্ষণীয় প্ল্যাটফর্মটি ব্যবহারকারীদের ওয়েব ক্যামেরার সাহায্যে চ্যাট করার সুযোগ দেয়। এটি ভিডিওর মাধ্যমে ডেটিং করার মতো একটি প্ল্যাটফর্ম। যদিও অনেক ব্যবহারকারীর কাছে এটি নিরাপদ মনে হয়, কিন্তু স্যাটুলেটের অন্তর্ভুক্ত অপরিচিত লোকজনকে ব্যবহারকারীর একান্ত ব্যক্তিগত জীবনে নিয়ে আসতে পারে, তাই শিশুদের এর থেকে দূরে রাখাই ভালো।



আস্ক, এফএম

আস্ক, এফএম হচ্ছে এমন এক সোশ্যাল সাইট যেখানে ব্যবহারকারী বন্ধুবান্ধব ও অপরিচিত ব্যক্তির বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেয়। প্রশ্নগুলো নিরীহ ধরনের হতে পারে আবার বয়স, ঠিকানা ও ব্যক্তিগত তথ্য সম্পর্কিতও হতে পারে যা অপরিচিত লোকজনের সাথে শেয়ার না করাই উত্তম। প্রকৃতিগত দিক দিয়ে ওয়েবসাইটটি অজ্ঞাতনামা বা এখানে নাম পরিচয় গোপন রাখা যায়। এখানে এমন কিছু প্রশ্ন করা হয় (এবং উত্তরও) যা অপ্রীতিকর মনে হতে পারে। ফলে এখানে এই প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে অনেক কিছুই ঘটতে পারে--যেমন উত্যক্ত করা, ক্রটিপূর্ণ আচরণ এবং অনেক ব্যক্তিগত তথ্যের সমাগম। তাই এই সাইট থেকে দূরে থাকাই ভাল।

ইনস্টাগ্রামঃ

এটি এমন একটি এ্যাপ যা আপনার শিশুর মধ্যে আত্ম প্রসুষ্টি ও নিরাপত্তাহীনতা মিলিয়ে এক ক্ষতিকর মানসিক অবস্থার সৃষ্টি করতে পারে। ইনস্টাগ্রামে পোস্ট করা অধিকাংশ ছবি হচ্ছে সেলফি যা নিজের বা বন্ধু-বান্ধবের তোলা। ব্যবহারকারীর “ফলোয়ার” হলে, যে কেউ এই ছবিগুলো দেখতে, এগুলোতে লাইক দিতে বা মন্তব্যও করতে পারে। ফলোয়াররা অনেক নেতিবাচক মন্তব্যও করতে পারে কারণ তরুণ-তরুণীরা সুইমসুটি বা আডারওয়্যার পরিহিত ছবিও পোস্ট করতে পারে। এর সব কিছুই আত্মমর্যাদার মত বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত। ইনস্টাগ্রামে ছবিগুলো পোস্ট করা হয় এই আশায় যে, ছবিগুলো সবাই পছন্দ করবে এবং এগুলো সম্পর্কে ইতিবাচক মন্তব্য করবে।



টিনডারঃ

যদিও এই অ্যাপ সতেরো বা তার বেশী বয়সের জন্য প্রযোজ্য, তারপরেও টিনডারের প্রাইভেসি পলিসি তের বছর বয়সী ছেলে-মেয়েদেরও সদস্য হবার সুযোগ দেয়। টিনডার মূলত একটি ডেটিং টুল এবং প্রোফাইল ছবিগুলো শুধুমাত্র প্রাপ্তবয়স্ক ব্যবহারকারীদের জন্য প্রযোজ্য। অভিভাবকদের এই ব্যাপারে সচেতন থাকা উচিত কারণ টিনডারের মাধ্যমে শিশুরা সহজেই ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের শিকার হতে পারে।



ইক ইয়াকঃ

আপনার শিশুকে অবশ্যই এই অ্যাপ থেকে দূরে রাখতে হবে। ইক ইয়াক ব্যবহারকারীরা একে অপরের কাছে অপরিচিত থাকে। কারা এতে কনটেন্ট পোস্ট করছে তা দেখা প্রায় অসম্ভব। ইক ইয়াকের নিউজ ফিডগুলো এর ব্যবহারকারীদের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। ব্যবহারকারীরা পোস্টগুলোর জনপ্রিয়তা যাচাই করার জন্য ভোট দিতে পারে। যদিও বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীরাই এই অ্যাপটি বেশি ব্যবহার করে, কম বয়সীদেরও মাঝে মাঝে এতে মন্ব্য করতে দেখা যায়। ১৭ বছরের কম বয়স্কদের কোনভাবেই এই অ্যাপটি ব্যবহার করতে দেয়া উচিত নয়।



ভক্সারঃ

ভক্সার হলো তাৎক্ষনিক যোগাযোগের একটি প্ল্যাটফর্ম। চার বছর বয়সী শিশুরাও এই ওয়াকিটকি অ্যাপটি ডাউনলোড করে ভয়েস মেসেজ আদান-প্রদান করতে পারে। যেহেতু এই অ্যাপটিতে মেসেজ রেকর্ড করা যায় তাই এখানে উত্থক করার সুযোগ আরো বেশি, কেননা রেকর্ড করা মেসেজগুলো গ্রুপের সদস্যদের শুনিয়ে পরবর্তীতে কাউকে হেনস্তা করা সম্ভব।



হোয়াটসঅ্যাপঃ

সঠিকভাবে ব্যবহার করলে এটি একটি খুবই প্রয়োজনীয় এক অ্যাপ। হোয়াটসঅ্যাপ ব্যবহারকারীদের তাৎক্ষনিকভাবে মেসেজ ও ছবি পাঠানোর সুযোগ দেয়।



স্ন্যাপচ্যাটঃ

স্ন্যাপচ্যাটের মাধ্যমে বার বছরের বেশি বয়সী ব্যবহারকারীরা ছবি ও ভিডিও পাঠাতে পারে। যেহেতু ছবি ও ভিডিওগুলো রিসিভড হওয়ার দশ সেকেন্ডের মধ্যে অদৃশ্য হয়ে যায়, তাই এটি শিশুদের জন্য অনুপযুক্ত কনটেন্ট পাঠানোর একটি জনপ্রিয় মাধ্যম হিসেবে পরিচিতি। তবে এটি জেনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে স্ন্যাপচ্যাটে পাঠানো ছবি ও ভিডিওগুলো ডিভাইস থেকে সম্পূর্ণরূপে অদৃশ্য হয়ে যায় না।



কিক মেসেঞ্জারঃ

এটি তাদের জন্য যাদের বয়স সতের বছরের বেশী। কিক মেসেঞ্জার ডাউনলোড করতে বয়স যাচাই করার প্রয়োজন হয় না। এই মেসেঞ্জার অ্যাপটি একটি ইউজার নেম দিয়ে ব্যবহার করা যায়। এতে ব্যবহারকারীর ফোন নম্বর দেয়ার প্রয়োজন হয় না। এ কারণে এই অ্যাপটির মাধ্যমে ছোটদের অনুপযোগী মেসেজ আদান-প্রদান এবং অনলাইনে উত্ত্যক্তকরণের সুযোগ বেশি।



ভাইনঃ

এটি একটি ভিডিও শেয়ারিং অ্যাপ। ভাইনের মাধ্যমে একদিকে যেমন শিশুদের জন্য অনুপযুক্ত ছবি ও ভিডিও শেয়ার করা যায়, তেমনি এর মাধ্যমে প্রিয় পোষা প্রাণী, শিশুতোষ ছবি ও ভিডিও আদান-প্রদান করা যায়।



শটস অফ মিঃ

এই অ্যাপটি শুধুমাত্র অ্যাপল ডিভাইসে ব্যবহার করা যায়। সেলফি তুলতে পছন্দ করে এমন তরুণদের মধ্যে এই অ্যাপটি বেশ জনপ্রিয়, যদিও এর ব্যবহারকারীরা ছবির উপর কোন মন্তব্য করতে পারে না। এই অ্যাপটির মাধ্যমে সহজেই একজন ব্যবহারকারীর অবস্থান নির্ণয় করা সম্ভব।



নিরাপদ ইন্টারনেট

চ্যাপ্টার-৩

আমার কি বলা উচিত?

সোশ্যাল মিডিয়া বিপ্লবের এই যুগে একজন অভিভাবকের দায়িত্ব পালন করা মোটেই সহজ কাজ নয়। ইন্টারনেট এবং এ্যাপসগুলো দায়িত্বের সাথে ব্যবহারের জন্য অভিভাবকেরা তাদের সন্তানদের কি পরামর্শ দেবেন সেই সম্পর্কে আমরা কিছু নীতিমালা তৈরি করেছি।

সন্তানের সাথে কথা বলুনঃ

আপনি আপনার সন্তান সম্পর্কে সবচেয়ে ভালো জানেন। তাদের সাথে বসুন এবং ইন্টারনেটের সুফল সম্পর্কে আলোচনা করবেন। পড়াশোনা থেকে শুরু করে সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং, বিনোদন ইত্যাদি সব বিষয়ে তাদের সাথে কথা বলুন। তাদের সাথে বসে এমন সব উপায় বের করুন যার মাধ্যমে ইন্টারনেট ব্যবহার করে তারা তাদের জ্ঞানের সীমানাকে আরো প্রসারিত করতে সক্ষম হয়। কথা বলার সময় ইন্টারনেটের অপব্যবহার রোধ করতে একটি বাস্তবসম্মত পরিকল্পনা তৈরি করুন। আপনার সন্তানের সাথে আপনার সম্পর্কের উপর ভিত্তি করে কথোপকথন চালিয়ে যান। আপনার সন্তান যদি ইতোমধ্যে ইন্টারনেট ব্যবহার করা শুরু করে থাকে, তাহলে খুঁজে বের করুন তারা কি কি সাইট এবং এ্যাপস ব্যবহার করছে, এই সমস্ত এ্যাপস কি ভাবে কাজ করে অথবা তারা কোন সমস্যার মুখোমুখি হচ্ছে কিনা। আপনার সন্তানকে বুঝিয়ে দিন যে, ইন্টারনেটে যদি তারা কোন সমস্যার সম্মুখীন হয় তাহলে তারা সে বিষয়ে নির্দিষ্ট আপনাদের সাথে কথা বলতে পারে। আপনি তাদের সাহায্য করার চেষ্টা করুন।

ইন্টারনেট ব্যবহারের শিফটচার সম্পর্কে জানুনঃ

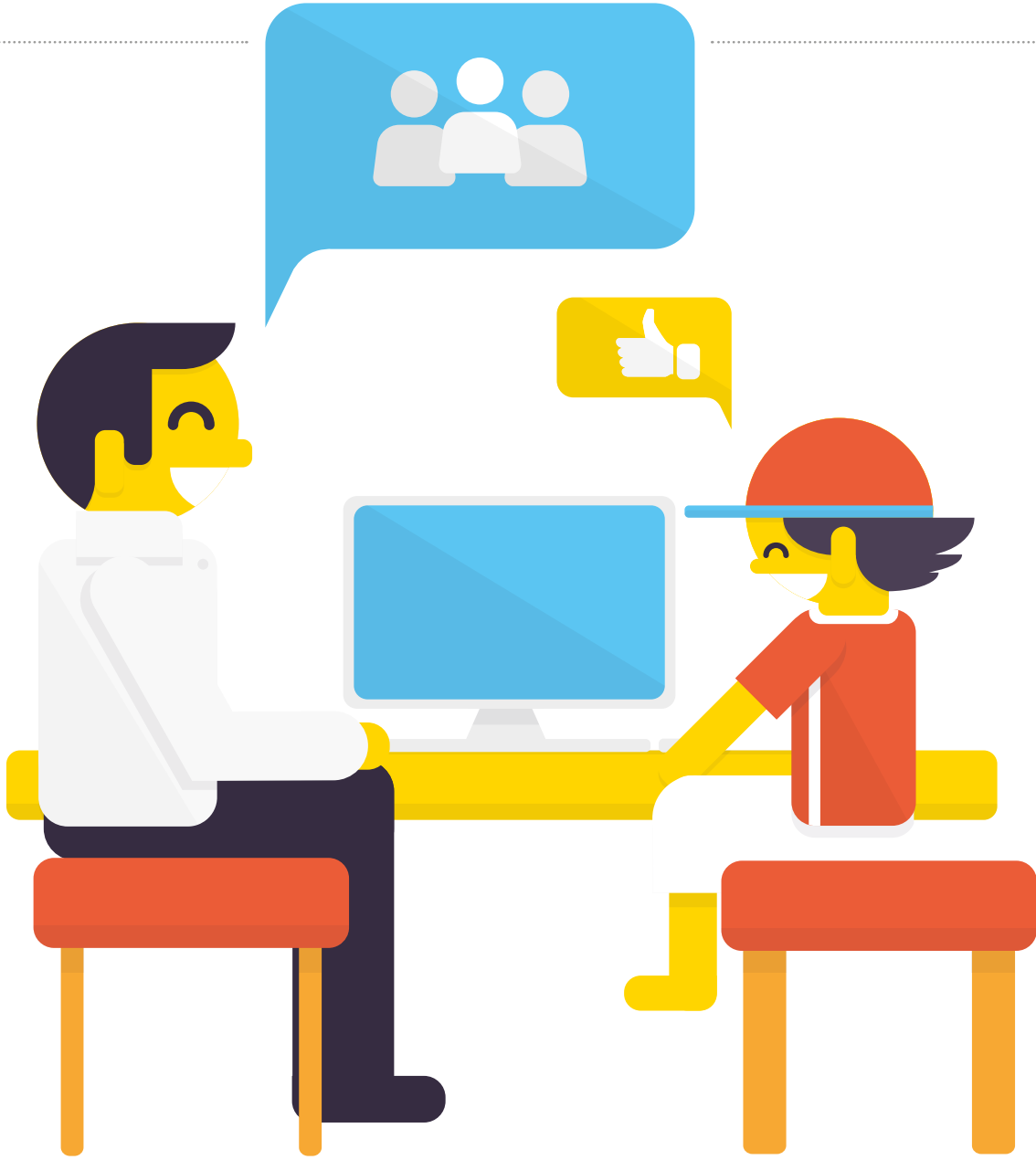
সমাজে বসবাসের যেমন কিছু নিয়ম আছে, তেমনি ইন্টারনেট ব্যবহার করতে গেলেও কিছু নিয়ম মেনে চলতে হয়। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে নিজেকে প্রশ্ন

করা -আমার কি এটা পোস্ট করা উচিত? এবং এই পোস্ট কি কোন ব্যক্তিকে আহত করতে পারে? অনলাইনে কোন কিছু পোস্ট করার আগে ১০ থেকে ৩০ সেকেন্ড পোস্টটি সম্পর্কে ভাবুন, লক্ষ্য রাখুন এটি আমাদের সামাজিক দায়িত্ব পালনে কোন বিরূপ প্রতিক্রিয়া তৈরি করছে কিনা।

আমাদেরকে কিছু নীতিমালা মেনে চলতে হবে। যদি কোন পোস্ট আমরা আমাদের পরিবারের সাথে শেয়ার করতে না পারি, তাহলে অনলাইনেও সেই পোস্টটি আমাদের শেয়ার করা উচিত নয়।

সবসময় সন্তানের ইন্টারনেট ব্যবহার পর্যবেক্ষণ করা সম্ভব না হলেও তাদের জন্য ইন্টারনেট ব্যবহারবিধি তৈরি করুন।

আপনার সন্তানকে ইন্টারনেটে নিরাপদ রাখার জন্য কিছু সাধারণ নিয়ম তৈরি করুন। আপনি এমন নিয়ম তৈরি করুন যাতে আপনার শিশুরা তাদের মোবাইলে কোন এ্যাপস ডাউনলোড করার আগে অবশ্যই আপনার অনুমতি নেয়। আপনার সন্তান যখন সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মে প্রবেশ করে, সে অবস্থায় আপনি এমন একটি প্রোফাইল সিকিউরিটি সেটিং ঠিক করুন যা আপনার সন্তানের জন্য নিরাপদ।



আপনার সন্তানকে বলুন তারা যেন অন্য কাউকে তাদের পাসওয়ার্ড না দেয়ঃ

কারো সাথেই পাসওয়ার্ড শেয়ার করা উচিত নয়- এমনকি ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা প্রেমিক-প্রেমিকার সাথেও না। কারও সাথে পাসওয়ার্ড শেয়ার করলে আপনার সন্তান ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, তাই পাসওয়ার্ডগুলোকে শুধুমাত্র তাদের ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য রেখে দেয়াই শ্রেয়।

আপনার সন্তান কোন বয়স থেকে স্মার্টফোন, ল্যাপটপ, ট্যাবলেট এবং ডেস্কটপ ব্যবহারের শুরু করবে তা স্থির করুন :

অভিভাবক হিসেবে, স্মার্টফোন, ল্যাপটপ, ট্যাবলেট এবং ডেস্কটপ ব্যবহারের ক্ষেত্রে আপনি আপনার সন্তানের বয়সসীমা নির্ধারণ করুন। নির্দিষ্ট কিছু এ্যাপস ডাউনলোড করতে তাদেরকে নিষেধ করুন। অভিভাবকদের উচিত ইউজার ম্যানুয়াল সম্পর্কে যথেষ্ট জ্ঞান রাখা, যাতে সফটওয়্যার ও হার্ডওয়্যারের উপর তাদের নিয়ন্ত্রণ থাকে। এভাবে অভিভাবকগণ তাদের সন্তানদের জন্য একটি নিরাপদ পরিবেশ সৃষ্টি করতে পারেন।



কম্পিউটার ও অন্যান্য যেসব ডিভাইস শিশুরা ব্যবহার করে সেগুলোত “প্যারেন্টাল কন্ট্রোল” সেট করুন যাতে উপযুক্ত বয়স না হওয়া পর্যন্ত শিশুরা কিছু নির্দিষ্ট কনটেন্টের নাগাল না পায়। বাজারে অনেক ধরনের প্যারেন্টাল কন্ট্রোল পাওয়া যায় যেগুলোর কয়েকটি একদম ফ্রি।

গেইম, অনলাইন চিভি, মুভি ও বিভিন্ন এ্যাপে এইজ রেটিং ব্যবহার করে নিশ্চিত হোন যে আপনার সন্তান তার বয়স উপযোগী কনটেন্ট ব্যবহার করছে কি না।

আপনার সন্তানদের মধ্যে যে সবচেয়ে বড় তাকে শিখিয়ে দিন ইন্টারনেট, মোবাইল ডিভাইস, গেইমস ও অন্যান্য ডিভাইসে সে ছোট ভাইবোনদেরকে কোন ধরনের কনটেন্ট দেখাবে বা দেখাবে না। একই ভাবে সবচেয়ে বড় সন্তানটিকে শিখিয়ে দিন, তার ছোটজনকে সে যেন একই শিক্ষা প্রদান করে।

শিশুদেরকে ইন্টারনেট ব্যবহার করতে দেয়ার জন্য কোন বয়সসীমাটি উপযুক্ত এই বিষয়ে অন্যান্য অভিভাবক ও শিশুর শিক্ষকদের সাথেও আলাপ করুন।

উৎস: (Get Safe Online
<https://www.getsafeonline.org/safeguarding-children/6-to-9/>)

ইন্টারনেট সম্পর্কে আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করতে হবে এমন কিছু প্রশ্নঃ

ইন্টারনেট নিয়ে সন্তানদের যে প্রশ্নগুলো সব পিতামাতার করা উচিত সেগুলো নিয়ে আলোচনার আগে একটি মৌলিক বিষয় স্থির করা প্রয়োজন, তা হলো--শিশুরা তখনই ইন্টারনেট ব্যবহার করবে যখন তাদের পিতা-মাতা তাদের সাথে থাকবে বা সে ব্যাপারে অবগত থাকবে। সবসময় শিশুদের সাথে একটি বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক বজায় রাখুন, তাদের সাথে খেলাধুলা করুন এবং একটি ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করুন। ইন্টারনেট নিয়ে সততার সাথে খোলামেলা ও গঠনমূলক আলোচনা করুন।

এখানে ইন্টারনেট ব্যবহারকারী শিশুদের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন দেয়া হল যাতে তাদের ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়†

Q1

প্রযুক্তির সাধারণ ব্যবহারঃ

১. তোমার সবচেয়ে প্রিয় ওয়েবসাইট কোনটি? তুমি এই সাইটগুলোতে কি কর?
২. তোমার বন্ধুরা ইদানিং কোন কোন ওয়েবসাইট ব্যবহার করছে?
৩. অপরিচিত কোন ব্যক্তি অনলাইনে তোমার সাথে যোগাযোগ করার চেষ্টা করছে কিনা। যদি যোগাযোগ করে তাহলে তার উদ্দেশ্য কি ছিল? এই বিষয়টিকে তুমি কি ভাবে দেখ?
৪. তুমি কি কখনো এমন কোন মেসেজ পেয়েছ যা তোমাকে কষ্ট দিয়েছে? এতে তোমার কি মনে হয়েছে?
৫. তুমি অনলাইনে নিজেকে কি ভাবে নিরাপদ রাখো?
৬. অনলাইনে তোমার সম্পর্কে কেউ এমন লেখা পোস্ট করতে পারে, যা সত্য নয়, কিন্তু পড়ে সবাই তা সত্য বলে ধরে নিতে পারে- এই ধরনের বিষয় সম্বন্ধে তুমি কি সচেতন?
৭. তুমি কি তোমার স্কুলের বাইরের কারও সাথে অনলাইনে কথা বলেছ?

† (সূত্রঃ সমীর হিন্দুজা, পিএইচডি এবং জাস্টিন ডবিউ পাটচিন, পিএইচডি, সাইবারবুলিং প্রিভেনশন: কোম্পেন প্যারেন্টস শুড আঙ্ক দেয়ার চিল্ড্রেন অ্যাবাউট টেকনোলজি, অগাস্ট ২০১৩)।



Q2

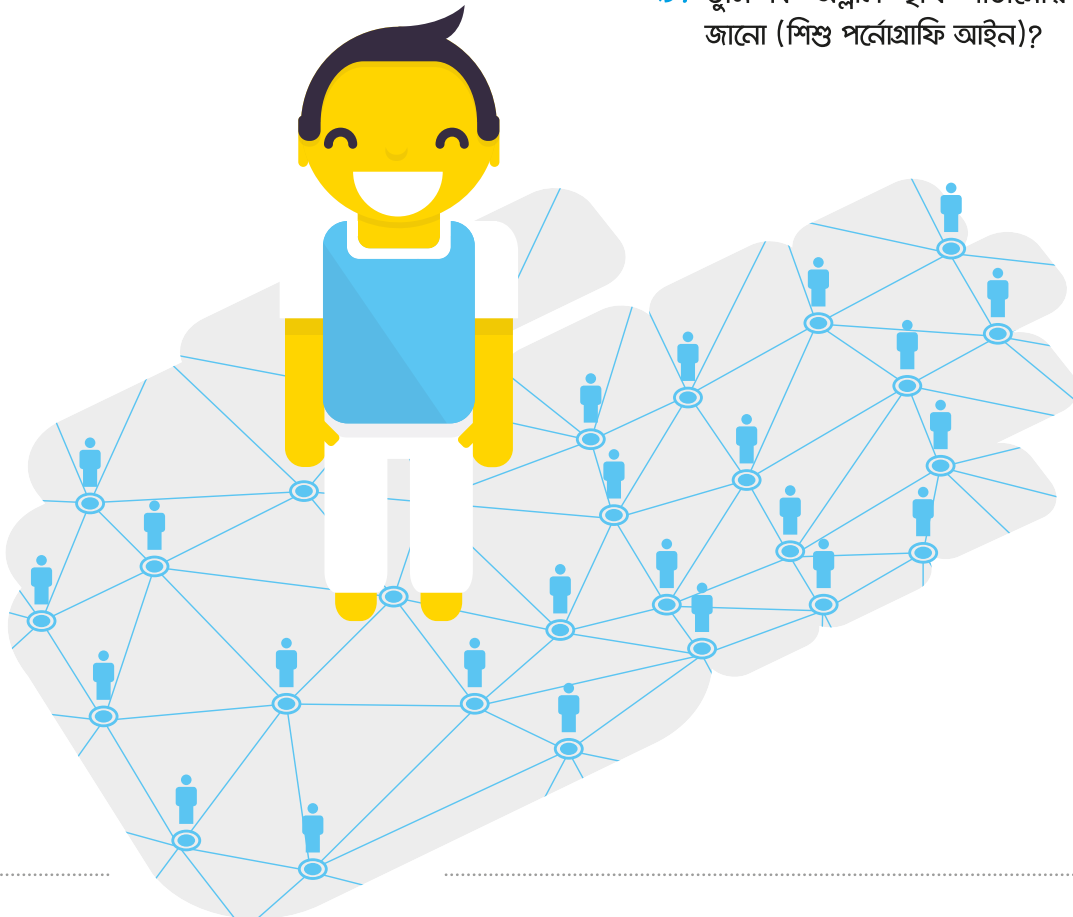
অনলাইনে হয়রানি

১. তুমি কি কখনো তোমার ইনস্টাগ্রাম, ফেইসবুক, টুইটার অথবা অন্য কোন সোশ্যাল মিডিয়াসাইটে কারো সাথে তর্ক করেছ অথবা কষ্টদায়ক পোস্ট দিয়েছ? কেন?
২. তোমার পেজে অন্য কারও লেখা কোন পোস্ট বা কমেন্ট কি কখনো তোমাকে ডিলিট করতে হয়েছে?
৩. অনলাইনে হয়রানি করার ঘটনা কি খুব বেশি হচ্ছে? তোমাকে কেউ উত্যক্ত করলে তুমি কি তা তোমার বাবা মাকে জানাবে?
৪. তুমি কি মনে কর তোমার স্কুল অনলাইনে হয়রানিকে গুরুত্ব দেয়?
৫. তোমার কি কখনো অনলাইনে উত্যক্ত হয়ে শিক্ষক বা অন্য কারও সাথে যোগাযোগ করতে হয়েছিল? তারা তোমার জন্য কি করেছিল এবং তা তোমাকে কিভাবে সাহায্য করেছিল?
৬. তোমার স্কুলে কি এমন কোন ব্যবস্থা আছে যাতে তুমি নিজের নাম গোপন রেখে কোন উত্যক্তকরণের ঘটনা সম্পর্কে অভিযোগ করতে পার?
৭. তুমি কি মনে কর, তোমার বন্ধুরা যদি শোনে তুমি অনলাইনে হয়রানির শিকার হয়েছ তাহলে তারা তোমাকে সাহায্য করবে?
৮. অনলাইনে গেইম খেলার সময় তুমি কি কারও মৌখিক আক্রমণের শিকার হয়েছিলে?
৯. তোমাকে কি কখনো অনলাইনে গেইম খেলার সময় কেউ বিরক্ত করেছিল যার ফলে তুমি তোমার খেলা বন্ধ করতে বাধ্য হয়েছিলে?
১০. অনলাইনে বলা কোন কিছু নিয়ে কি কখনো তোমার সম্পর্কে কোন কুংসা রটানো হয়েছিল?
১১. তোমার সম্পর্কে অনলাইনে বাজে কথা ছড়িয়েছে এমন কাউকে কি তুমি খুঁজে বের করতে পেরেছ? তুমি যদি তাকে খুঁজে পাও তাহলে কি করবে?
১২. বিরক্ত হয়ে তুমি কি কখনো কাউকে ব্লক করেছ? তা কি কার্যকর হয়েছে?

Q3

শিশুদের জন্য অনুপযোগী যৌন উত্তেজক মেসেজঃ

১. তুমি কি টেক্সটের মাধ্যমে ছবি পাঠাও? তোমাকে কি কেউ ছবি পাঠায়? কে পাঠায়?
২. তোমার স্কুলের শিশুরা কি তাদের মোবাইল ফোনের ক্যামেরা দিয়ে অনেক ছবি তুলছে? সেই ছবিগুলো দিয়ে তারা কি করছে?
৩. তুমি কি স্কাইপ অথবা ফেইসটাইম দিয়ে তোমার বন্ধুদের সাথে কথা বলো?
৪. তুমি কি স্যুপচ্যাট ব্যবহার করো? আমাকে কি বলবে এটি কিভাবে কাজ করে? তুমি কি মনে কর, ছবিগুলো সম্পূর্ণভাবে সিস্টেম থেকে চলে যায়?
৫. তুমি কি কখনো এমন কাউকে পেয়েছ যে স্কাইপ অথবা স্যুপচ্যাটে অনৈতিক কিছু বলেছে অথবা করেছে?
৬. তুমি কি জানো যৌন উত্তেজক মেসেজ কাকে বলে? স্কুলে বড়রা কি কখনো তোমাকে এগুলো সম্পর্কে বলেছে?
৭. কখনো অপরিচিত কেউ কি তোমাকে যৌন উত্তেজক টেক্সট পাঠিয়েছে? তুমি এই টেক্সটগুলো দিয়ে কি করেছ?
৮. কোন বন্ধু কি কখনো তোমাকে কোন যৌন উত্তেজক অথবা আক্রমণাত্মক টেক্সট বা ছবি পাঠিয়েছে?
৯. তুমি কি অশ্লীল ছবি পাঠানোর ফলাফল সম্পর্কে জানো (শিশু পর্নোগ্রাফি আইন)?



শিশুদের সাথে কিভাবে ইন্টারনেট নিয়ে কথা বলবেন।



নিরাপদ
ইন্টারনেট

Q4

অনলাইন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে নিরাপদ থাকাঃ

১. তুমি সবচেয়ে বেশি কোন সোশ্যাল সাইটটি ব্যবহার কর? সেখানে তোমার কয়জন ফ্রেন্ডস ও ফলোয়ার আছে?
২. কি ধরণের লোকজনের সাথে তোমার ফেইসবুক অথবা ইনস্টাগ্রামে যোগাযোগ হয়? তুমি কি শুধু পরিচিত লোকজনের সাথে যোগাযোগ কর নাকি সব ধরণের লোকজনের সাথে যোগাযোগ কর?
৩. তুমি কি অপরিচিত লোকজনের কাছ থেকে অনেক ফ্রেন্ড রিকোয়েস্ট পাও? তুমি এগুলো কিভাবে সামলাও?
৪. তুমি কি টুইটার ব্যবহার কর? কেন কর? তুমি কাদের ফলো করো এবং কারা তোমাকে ফলো করে?
৫. তুমি কি জানো ইনস্টাগ্রাম, ফেইসবুক এবং টুইটারে কিভাবে প্রাইভেসি সেটিং ব্যবহার করতে হয়?
৬. তুমি কি এমনভাবে প্রাইভেসি সেটিং করেছে যাতে শুধু মাত্র তোমার বন্ধুরা তোমার পোস্ট দেখতে পারে? তুমি কিভাবে জানবে কারা তোমার তথ্য দেখতে পাচ্ছে?
৭. কি ধরনের ব্যক্তিগত তথ্য তুমি অনলাইনে পোস্ট করছ? তুমি কি কখনো তোমার পুরো নাম, বয়স, ফোন নম্বর, ঠিকানা ইত্যাদি পোস্ট করেছ?
৮. কখনো কি তোমার ছবি কেউ এমনভাবে ট্যাগ করেছে যাতে তোমার মন খারাপ হয়েছে?
৯. তুমি কি এমনভাবে প্রাইভেসি সেটিং করেছে, যাতে কেউ তোমার ছবি ট্যাগ করতে চাইলে তোমার অনুমতি নিতে হবে?
১০. তুমি কি জানো কিভাবে ছবিগুলো থেকে নিজেকে আনট্যাগ করতে হয়?
১১. তুমি কি মনে করো যে, সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটগুলোকে নিজের হতাশা প্রকাশের জন্য ব্যবহার করা উচিত? তোমার বন্ধুরা কি সোশ্যাল মিডিয়ায় নিজের হতাশা ব্যক্ত করে? কেউ কি তাতে কमेंট করে? কमेंটে তারা কি বলে?
১২. তুমি ইউটিউবে কি ধরনের ভিডিও দেখো? তুমি কি কখনো ভিডিও পোস্ট কর?
১৩. তুমি কি কখনো ইউটিউবে দেখা কোন অশ্লীল/অনৈতিক ভিডিওর বিরুদ্ধে রিপোর্ট করেছ?
১৪. সোশ্যাল মিডিয়া এ্যাপ, কোন সাইট, ল্যাপটপ বা মোবাইল ফোনে ব্যবহার করা তোমার পাসওয়ার্ড তুমি ছাড়া আর কেউ জানে কি?



নিরাপদ ইন্টারনেট

চ্যাপ্টার-৪

ইন্টারনেট নিয়ে বাস্তব জীবনের ঘটনাবলী

যদি আপনি নিজেকে প্রশ্ন করেন যে ইন্টারনেটের দুনিয়ায় আমার পরিবারের স্থান কোথায়? এখানে তার কিছু উত্তর পাবেন। বাংলাদেশ, মায়ানমার, ভারত এবং থাইল্যান্ডের বিভিন্ন পরিবার ও তরুণ তরুণী তাদের জীবনে ইন্টারনেটের ব্যবহার ক্রমশ গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠা, ইন্টারনেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে তারা যেসব চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়েছেন, ইত্যাদি বিষয়ে তাদের অভিজ্ঞতার কথা বলেছেন।





উজমা মুয়ীদ,

বাংলাদেশ।

৪৩ বছর বয়স্ক উজমা মুয়ীদ বাংলাদেশের একজন ফ্রিল্যান্স ইন্টেরিয়র ডিজাইনার এবং তিনি ১৩ ও ১৯ বছর বয়সী দুটি সন্তানের জননী। মুয়ীদের সন্তানেরা প্রতিদিন প্রায় ৪ ঘন্টা ইন্টারনেট ব্যবহারে করে, ছুটির দিনে যার ব্যবহার আরো বেড়ে যায়। সর্বশেষ খবরটি জানতে, স্কুল প্রজেক্টের জন্য তথ্য খুঁজতে অথবা বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য মুয়ীদের বাড়িতে ইন্টারনেট ব্যবহার করা হয়। কাজ, গবেষণা এবং সামাজিক যোগাযোগে ইন্টারনেটের সক্ষমতাকে মুয়ীদের পরিবার গ্রহণ করায় এটা সম্ভব হয়েছে।

মিসেস মুয়ীদ আমাদেরকে জানিয়েছেন যে ফেইসবুক তার সন্তানদের কাছে সবচেয়ে জনপ্রিয় যোগাযোগ মাধ্যম। তিনি মনে করেন যে, ইন্টারনেটের মাধ্যমে সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটগুলোতে প্রাপ্ত তথ্য থেকে ভুল পরিচয় তৈরি করা খুবই সহজ। পৃথিবীর অন্যান্য দেশের অনেক সচেতন অভিভাবকের মতো, উজমা মুয়ীদও নিজের সন্তানদের অনলাইন উত্যক্তকারীর কাছ থেকে নিরাপদ রাখার ব্যাপারে সচেতন। একজন সচেতন অভিভাবক হিসেবে, তিনি তার সন্তানদেরকে অনলাইনে নিরাপদ রাখার জন্য তাদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করেন। ফেইসবুকে তারা কিভাবে যোগাযোগ রক্ষা করছে সেটা

নিশ্চয়ও খোলামেলা আলাপ হতে পারে। অপরিচিত লোকদের হাত থেকে তার সন্তানদের নিরাপদ রাখা ছাড়াও মুয়ীদ তার সন্তানদেরকে ফেইসবুকের যে অংশটুকু সবার জন্য উন্মুক্ত থাকে সেই অংশে খুব কম ব্যক্তিগত তথ্য ব্যবহার করতে বলেছেন।

মিসেস মুয়ীদের মতো অভিভাবকদের জন্য ইন্টারনেটে সন্তানদের নিরাপদে রাখতে ফেইসবুক যেসব নিয়মকানুন চালু করেছে তা নিচে দেয়া হলো।

ফেইসবুকে তের বছরের কম বয়সী শিশুদের স্বয়ংক্রিয়ভাবে একটি প্রাইভেট প্রোফাইল দেয়া হয়। অপরিচিত লোকজন ফ্রেন্ড হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত এই প্রোফাইলগুলো দেখতে পারে না। ফেইসবুক ব্যবহারকারীরা তাদের একাউন্ট সেটিংস “প্রাইভেট” করে ফেলতে পারে। এর ফলে অপরিচিত লোকজন তাদের লিংক, কमेंট, প্রোফাইল পিকচার ও ফ্রেন্ড লিস্ট দেখতে পারে না। এছাড়াও অভিভাবকগণ তাদের সন্তানদেরকে বন্ধু নির্বাচনে সতর্ক থাকতে বলতে পারেন, কারণ ফেইসবুকে অনেক বন্ধুর পরিচয় ভুল হতে পারে।



নিতিপং বুন-লং, থাইল্যান্ড

থাইল্যান্ডে আমরা নিতিপং বুন-লং নামের ৪৫ বছর বয়সী এক ভদ্রলোকের সাথে কথা বলেছি। তার নয় ও বারো বছর বয়সী দুটি ছেলে আছে। বুন-লং এর পরিবারে তিনটি মোবাইল ফোন ও চারটি আই-প্যাড আছে, যার ফলে তাদের ইন্টারনেট ব্যবহারও হয় অনেক বেশি। তিনি মনে করেন, জ্ঞান অর্জন ও গেম খেলার জন্য ইন্টারনেট তাদের বেশি কাজে লাগে। বুন-লং এর ছেলেরা ফিফা-১৫ ও মাইনক্রাফট নামের অনলাইন গেইমগুলো নিয়ে বেশি ব্যস্ত থাকে। তারা বাসায় ট্যাবলেটই বেশি ব্যবহার করে।

বুন-লং মনে করেন, ইন্টারনেট নিরাপত্তার ক্ষেত্রে, তার পরিবারের সবচেয়ে বড় চিন্তার বিষয় হল “ব্যক্তিগত তথ্য হ্যাক করা ও বিল জালিয়াতি”, যা গেইম খেলার ক্ষেত্রে খুব বেশি পরিমাণে ঘটতে পারে। যেহেতু তার ছেলেরা বেশিরভাগ সময় বাড়িতেই ইন্টারনেট ব্যবহার করে তাই বুন-লং সহজেই তাদের কর্মকাণ্ডের উপর নজর রাখতে পারেন। তবে সারাঙ্কণ ঘরে বসে ছেলেদের পাহারা দেয়াও তার পক্ষে সম্ভব নয়।

বুন-লং এর মতে অভিভাবকেরা পরিবারের সদস্যদের

শেখাতে পারেন কোন কোন মেন্যুতে ক্লিক করা ঠিক হবে অথবা হবে না। বিভিন্ন গেইমের ক্ষেত্রে, অনেক পপ-আপ বিজ্ঞাপন এবং টিপ-আপ স্ক্রিম আসে যা ব্যবহারকারীদেরকে অনেক লোভনীয় প্রস্তাব ও সুন্দর সুন্দর ছবি দেখিয়ে প্রলুব্ধ করার চেষ্টা করে। এই ধরনের প্রস্তাব থেকে শিশুরা নিজেদেরকে দূরে রাখতে পারলে হ্যাংকিং এবং ধোঁকাবাজির ঘটনা অনেক কম হবে। এছাড়াও অনেক ডিভাইস, এ্যাপ ও প্রোগ্রাম আছে, যাদের সেটিংস-এ ধোঁকাবাজির বিজ্ঞাপনে ক্লিক না করার অপশন সেট করার ব্যবস্থা থাকে। ইউজার ম্যানুয়্যালগুলো পড়ে অভিভাবকগণ উপকৃত হতে পারেন এবং পরিচয় চুরি (identity theft) প্রতিরোধে গেইমগুলো সম্পর্কে অবহিত হতে পারেন।





সুধির জেইন

ভারত

ফাইন্যান্স প্রফেশনাল সুধির জেইন-এর বয়স ৪৪ বছর এবং তার দুটি সন্তান রয়েছে। মেয়ে শ্রেয়ার বয়স ১৫ বছর এবং ছেলের বয়স ১৪ বছর। তারা একবিংশ শতাব্দীর প্রজন্ম এবং ছোটবেলা থেকে ইন্টারনেট ব্যবহারে অভ্যস্ত। সুধিরের পরিবারে চারটি মোবাইল ডিভাইস রয়েছে, যেগুলো দিয়ে পরিবারের সদস্যরা সারাক্ষণ ইন্টারনেটে সংযুক্ত থাকে। তারা বিভিন্ন কাজে, যেমন অনলাইনে বিল প্রদান, টিকেট বুক করা, স্কুল প্রজেক্ট-এর কাজে, শপিং করা, গেইম খেলা, বা সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারের জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার করে থাকে। সুধিরের পরিবারের সবকিছুর সাথে কোন না কোন ভাবে ইন্টারনেট জড়িয়ে আছে। সুধিরের সন্তানেরা প্যাকম্যান, ক্যান্ডি ক্রাশ, এ্যাংরি বার্ডস, টেম্পল রান এবং সাবওয়া সারফার গেইম খেলতে পছন্দ করে।

ভারতে কি ভাবে ইন্টারনেটের ব্যবহার হচ্ছে সুধিরের পরিবার তার এক উদাহরণ। ফেইসবুক, হোয়াটস এ্যাপ, ইউটিউব, ইনস্টাগ্রাম এবং অস্ক.এফএম-এর মত এ্যাপের ব্যবহার দেশটিতে বেশি। এখানে জনপ্রিয় কয়েকটি এ্যাপের মধ্যে অন্যতম হচ্ছে টু কলার, আর গানের জন্য সবার পছন্দের এ্যাপ হচ্ছে হাঙ্গামা। সুধির মনে করেন ইন্টারনেটের সবচেয়ে বিপজ্জনক ঝুঁকি হচ্ছে প্রতারণা মূলক ই-মেইল, অনাকাঙ্ক্ষিত মেসেজ এবং ম্যালওয়্যার ভাইরাস। এগুলো শিশুদের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর, কারণ

তারা স্মার্টফোন, গেইম কনসোল এবং ট্যাবলেটের মাধ্যমে প্রতিদিন গড়ে দুই থেকে তিন ঘণ্টা সময় অনলাইনে ব্যয় করে থাকে।

সুধিরের সন্তানদের স্কুলে নিরাপত্তা বিষয়ক এক কর্মশালার আয়োজন করা হয়, যাতে সে অংশগ্রহণ করে। এই কর্মশালার নাম ইউনিটর ওয়েবওয়াইজ। সুধির মনে করেন এই ধরনের কর্মকাণ্ডে তার প্রতিনিয়ত অংশ গ্রহণ করা উচিত, যাতে সে ইন্টারনেটের ঝুঁকি এবং হুমকি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারে।

সুধিরের মতে যে সমস্ত অভিভাবকের সন্তান কিশোর বয়সে উপনীত হয়েছে, সন্তানের ইন্টারনেট ব্যবহারের বিষয়ে তাদের অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। সুধির মনে করেন অনলাইনের ঝুঁকি সত্ত্বেও সন্তানদের সচেতন করা এবং সেখানে কি ধরনের আচরণ করতে হয় সে সম্পর্কে তাদের শিক্ষা প্রদান করা দরকার।

ইন্টারনেটের সাইবার বুলিং এবং যৌন হয়রানির মত ঘটনা থেকে শিশুদের রক্ষা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সুধিরের মতে অভিভাবকদের উচিত নিবিড় পর্যবেক্ষণে রেখে শিশুদের ইন্টারনেট ব্যবহার করতে দেওয়া। শিশুদের শেখানো উচিত কি ভাবে বিচক্ষণতার সাথে ইন্টারনেটের ব্যবহার করতে হয়।



আরকার মিন অং এবং ওয়াই ইয়ান মিন

মায়ানমার

ওয়াই ইয়ান ইয়াঙ্গুনের এক তরুণ, যিনি সদ্য ডাক্তারি পাশ করে বেরিয়েছেন। আরকারও ইয়াঙ্গুনের এক বাসিন্দা। তিনি একজন সফটওয়্যার ডেভেলপার এবং বর্তমানে মায়ানমারের শিশুদের কি ভাবে অনলাইনে পড়াশুনা করানো যায় এই প্রজেক্ট নিয়ে কাজ করছেন।

আরকার-এর মতে যারা কখনো ইন্টারনেট ব্যবহার করেনি তাদের বোঝানোর জন্য বলা যায় ইন্টারনেটের মাধ্যমে তারা পৃথিবীর সবার ও সব কিছুর সাথে সংযুক্ত হতে পারে। রেডিও বা টিভিতে যা দেখানো হত তার বাইরেও তারা অনেক কিছু জানতে পারে। একটি কম্পিউটার বা মোবাইলের মাধ্যমে যে কেউ ইন্টারনেটে যুক্ত হতে পারে। এবং দূরের কোন স্থানে তাদের আত্মীয় বা সন্তানেরা কি করছে তা তারা দেখতে ও শুনতে পারে।

ওয়াই ইয়ান বলেন ইন্টারনেট আজকাল এক ভিন্ন ধরনের “প্রজাতি” হয়েছে দাঁড়িয়েছে। কয়েক বছর আগের সাথে আজকের অনেক পার্থক্য। সবচেয়ে স্পষ্ট পার্থক্য হচ্ছে মোবাইল ফোন ও ইন্টারনেটে মাধ্যমে যে কেউ যে কোন জায়গা থেকে অনলাইনে প্রবেশ করতে পারে এবং যে কোন ব্যক্তির পরিচয় ধারণ করতে পারে। সোশ্যাল মিডিয়া চ্যানেলগুলোতে মিথ্যা পরিচয়ের আড়ালে যে কোন ব্যক্তি নিজেকে লুকিয়ে রেখে অন্যের জীবনে কি ঘটছে তা দেখতে

পারে। অবার যে কোন ব্যক্তি মিথ্যা তথ্য ছড়িয়ে দিতে পারে, কিংবা নিজেও মিথ্যা তথ্যের শিকার হতে পারে। রোগ প্রতিরোধ সম্পর্কে কাজ করতে গিয়ে ওয়াই ইয়ান মায়ান-মার ও থাইল্যান্ডের বিভিন্ন গ্রামে যে অভিজ্ঞতা লাভ করেছে সে সম্পর্কে একটি গল্প শেয়ার করেছে “গ্রামবাসীরা এক পর্যায়ে আমাদের দেয়া ভ্যাকসিনটি নিতে অস্বীকৃতি জানায় কারণ তারা সোশ্যাল মিডিয়া থেকে জেনেছে যে ওই ওষুধটি নাকি বিষ এবং এটা নিলে তারা মারা যাবে”। ওয়াই ইয়ান বলেন এটি এর একটি উদাহরণ, আর এ রকম আরো অনেক ঘটনা রয়েছে।

ইন্টারনেটে আমরা যা কিছু দেখি তার সবই বিশ্বাস করা উচিত নয়। ইন্টারনেটে চ্যাট করতে গিয়ে যাদের সাথে পরিচয় হয় তাদের সবাইকে বিশ্বাস করারও কোন কারণ নেই।

ইন্টারনেট মহৎ এবং বড় কাজের জন্য ব্যবহার করা উচিত। ওয়াই ইয়ান টেলিনর ইয়ুথ সামিটে অংশগ্রহণ করার মাধ্যমে অসলো যাওয়ার সুযোগ পেয়েছিলেন। আর তার এই সুযোগটি এসেছিল অনলাইনে আবেদন করার মাধ্যমে। ওয়াই ইয়ান মনে করেন ইন্টারনেট না থাকলে তিনি কখনো এই সুযোগটি পেতেন না।



ওয়াই ইয়ান এবং আরকার উভয়ে বলছেন ছেলে মেয়ে কি ভাবে ইন্টারনেট ব্যবহার করছে বাবা মার সেটি খেয়াল রাখা উচিত। কোন কোন বাবা মার এই ব্যাপারে যথেষ্ট জ্ঞান বা সচেতনতা নেই। পিতামাতারা মনে করেন ইন্টারনেটের মাধ্যমে মারাত্মক কিছু হওয়ার সম্ভাবনা নেই। তাদের এই বিষয়ে অবশ্যই সচেতন হতে হবে। ছেলেমেয়েকে ইন্টারনেটের ভাল ও মন্দ উভয় দিক সম্পর্কে ধারণা দিতে হবে। পিতামাতার এমন এক পরিবেশ

সৃষ্টি করতে হবে যাতে তাদের সন্তানেরা তাদের সাথে যে কোন বিষয়ে নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করতে পারে।

আরকার ও ওয়াই ইয়ান মনে করেন পিতামাতারা যদি তাদের সন্তানদের ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কে ইতিবাচক ভাবে নির্দেশনা দিতে পারে, তাহলে তারা ইন্টারনেট থেকে অভাবনীয়ভাবে উপকৃত হবে।

কিভাবে আমরা নিরাপদে ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কে জ্ঞান অর্জনের বিষয়টি অব্যাহত রাখতে পারি?

বাস্তবতা হলো ইন্টারনেট দ্রুত পরিবর্তনশীল, আর তাই শিশুদের অনলাইন আচরণ সম্পর্কে নির্দিষ্ট করে কিছু বলা সম্ভব নয়। আমরা যা করতে পারি তা হলো শিশুদের সাথে খোলামেলা ও বন্ধুসুলভ আচরণ করা যাতে তারা সবকিছু আমাদের সাথে শেয়ার করে, এমনকি তাদের সাথে খারাপ কিছু হলেও যেন তারা আমাদেরকে তা জানায়।

যাদের সন্তানরা স্মার্টফোন ব্যবহার করে, তারা এ্যাপসের মাধ্যমে তাদের সন্তানের অবস্থান জানতে পারে। এমনি একটি এ্যাপ হলো “লাইফ থ্রি- সিক্সটি” (Life-360) যা এনড্রয়েড ও আইওএস-এ ব্যবহার করা যায়। “টাইম এওয়ে” একটি ফ্রি এনড্রয়েড টুল যার মাধ্যমে অভিভাবকগণ সন্তানের গতিবিধি খেয়াল করতে পারেন এবং তারা কতক্ষণ তাদের ফোন ব্যবহার করবে তা নির্ধারণ করে দিতে পারেন। এনড্রয়েড ও আইওএস-এ ব্যবহার করা যায় এমন আরেকটি ফ্রি এ্যাপ হলো “মামাবিয়ার” (Mamabear)। এর মাধ্যমে অভিভাবকগণ তাদের সন্তানের সোশ্যাল মিডিয়ার কার্যক্রম এবং তারা কখন কোথায় গেল বা ফিরে আসলো তা জানতে পারেন। আপনার সন্তান যখন কোন কন্ট্যাক্ট

এ্যাদ করে এবং নিষিদ্ধ কোন শব্দ ব্যবহার করে অথবা সোশ্যাল মিডিয়ায় কোন ছবি আপলোড বা ট্যাগ করে আপনি সাথে সাথে তা জানতে পারবেন। “মাই মোবাইল ওয়াচডগ” (My Mobile Watchdog) এমন আরেকটি এ্যাপ যার মাধ্যমে আপনি আপনার শিশুর ফোনকল দেখতে পাবেন। তার ম্যাসেজ পড়তে পারবেন, তার গতিবিধির উপর নজর রাখতে পারবেন এবং আপনার সন্তান কি এ্যাপ ব্যবহার করবে তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। তবে এই এ্যাপটি ফ্রি নয়। এর সাবসক্রিপশন ফি হলো প্রতিমাসে ৪.৯৮ ডলার। ইন্টারনেট মনিটরিংয়ের জন্য সবচেয়ে কার্যকরী সফটওয়্যার হলো “এম স্পাই” (M Spy), যা সব ধরনের ডিভাইস ও কম্পিউটারে ব্যবহার করা যায়। সারা বিশ্বে এর প্রায় এক মিলিয়নেরও বেশি ব্যবহারকারী রয়েছে। এটি সব ধরনের তথ্যের রেকর্ড রাখতে পারে যেমন : ওয়েব হিস্ট্রি, ছবি, ভিডিও, ইমেইল, এসএমএস ইত্যাদি। কিন্তু এম স্পাই একটু দামী। এর সর্বনিম্ন মাসিক সাবসক্রিপশন ফি হল ৩৯.৯৯ ডলার।



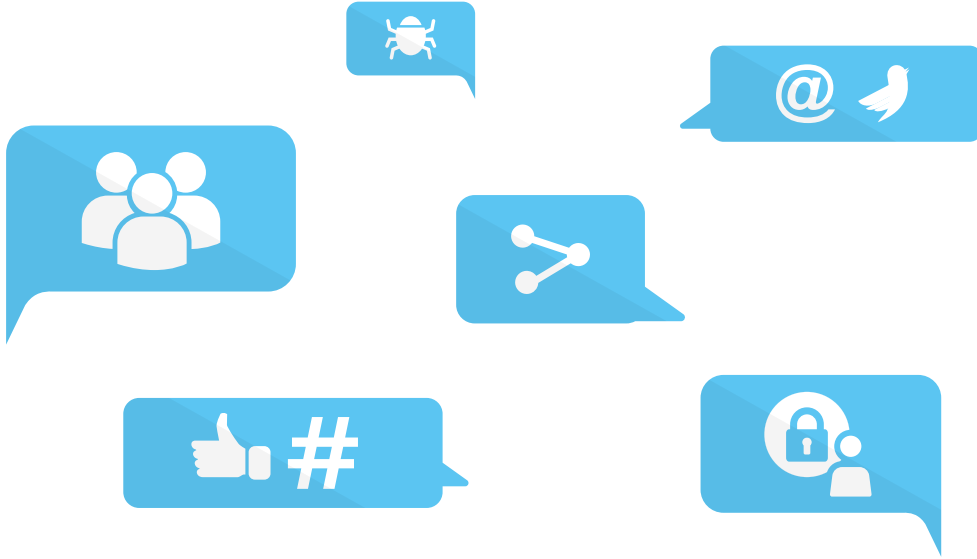
চ্যাপ্টার

উপসংহার



বিশ্বের কোটি কোটি তরুণ এবং জীবনে প্রথমবারের মতো ইন্টারনেট ব্যবহার করছে এমন জনগোষ্ঠীর জন্য শিক্ষা ও তথ্যের এক বিশাল ভাণ্ডার উন্মোচন করেছে ইন্টারনেট। তবে, সাথে সাথে তারা অনলাইন চুরি (online theft), জালিয়াতি, উত্যক্তকরণ, অপব্যবহার এবং ভাইরাসের আক্রমণের মত ঘটনার মুখোমুখি হয়। শিশুদেরকে ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ করে দেয়া যেমন আমাদের দায়িত্ব তেমনি সঠিক তথ্য প্রদান করে অনলাইনে তাদেরকে নিরাপদ রাখাও আমাদের দায়িত্ব।

যেহেতু এখনকার শিশুরা মোবাইল ফোনের মাধ্যমেই অধিকাংশ সময় ইন্টারনেট ব্যবহার করে থাকে তাই সবসময় তাদের উপর নজরদারি করা কঠিন। শিশুদেরকে অনলাইনে নিরাপদ রাখার বিষয়টি নির্ভর করে খোলাখুলি আলোচনা এবং তাদের সাথে আমাদের বিশ্বাসের উপর। এভাবেই শিশুরা তাদের দক্ষতা বৃদ্ধি করে এবং ইন্টারনেট জগতের জন্য নিজেদের প্রস্তুত করে। ইন্টারনেটে নিরাপদ থাকার আরও কিছু সহজ নিয়ম নিচে দেয়া হল ।



আপনার সন্তানের অনলাইনে থাকার সময়টি নিয়ন্ত্রণ করুনঃ

আপনার সন্তান অনলাইনে থাকার সময় এবং অনলাইনে বিভিন্ন কর্মকাণ্ড যেমন, চ্যাট করা, গেইম খেলা ও সোশ্যাল সাইটে যাওয়া ইত্যাদি করার জন্য একটি সময় নির্দিষ্ট করে দিন। বাকি সময়ে তাদেরকে কম্পিউটারে বা মোবাইলে হোমওয়ার্ক বা উৎপাদনশীল কাজ করতে বলুন।

আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন এবং তাদেরকে সাথে নিয়ে শিখতে থাকুন :

প্রযুক্তি নিয়ে তাদের সাথে কথা বলুন। প্রয়োজনে প্রশ্ন করুন। তাদের সাথে খোলামেলা কথা বলুন এবং যথাসম্ভব ইতিবাচক ও বিশ্বাসযোগ্যভাবে কথা বলার চেষ্টা করুন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হল তারা যেন সব ধরনের পরিস্থিতি; তা সে খারাপ বিষয় অথবা ভালো বিষয় যাই হোক না কেন, সে সব অবস্থায় আপনার সাথে কথা বলার বিষয়ে আস্থামূলক হয়। তারা কোন ভুল করলে তাদেরকে যেন গুরুতর কোন শাস্তি দেয়া না হয়, কারণ তাহলে তারা ভবিষ্যতে তাদের কোন ভুলের কথা আপনার কাছে প্রকাশ করবে না।

ইন্টারনেটের তথ্য আদান-প্রদান করুন এবং কাছাকাছি থাকুন :

আপনার সন্তানের সাথে এমনভাবে মিশ্রন যাতে তারা তাদের প্রিয় ওয়েবসাইটগুলোর তথ্য আপনার সাথে শেয়ার করে। তাদের বিভিন্ন অনলাইন একাউন্ট সম্পর্কে জানুন। আপনার সন্তানকে আপনি ছাড়া আর কারও সাথে তাদের অনলাইনের কোন পাসওয়ার্ড শেয়ার না করতে বলুন। আপনার বাসার এমন একটি স্থানকে তাদের ইন্টারনেট ব্যবহারের স্থান হিসেবে ঠিক করুন যাতে আপনি সহজেই তাদের নজরে রাখতে পারেন।

শেষ কথাটি হল--শিশুদের জন্য ইন্টারনেট ব্যবহারের নিয়ম-কানুন ঠিক করুন, তারা ইন্টারনেটে কি করছে তা জানুন এবং আপনার শিশুদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করুন। শিশুদেরকে নিরাপদ রাখার মানে হচ্ছে একটি নীতিমালা তৈরি করা এবং ইন্টারনেট আচরন সম্পর্কে বিশ্লেষণধর্মী আলোচনা করা। এই আলোচনায় তারা যদি উৎসাহী হয় তাহলে তারা কোন সমস্যায় পড়লে সহজেই তা আপনাকে জানাবে, যেমন কেউ উত্ত্যক্ত করলে অথবা কোন খারাপ ওয়েবসাইটের সম্মুখীন হলে বা বিতর্কিত কোন ব্যক্তির সাথে পরিচিত হলে। এই সাধারণ নিয়মগুলো মেনে চললেই অনলাইনে সবসময় নিরাপদ থাকা যাবে।





ইন্টারনেট শব্দ-তালিকা

0101

এলগরিদমঃ

পদ্ধতিগত বিচারশক্তি প্রয়োগ ও উপাত্ত প্রক্রিয়াজাতকরণের জন্য প্রক্রিয়াগত ধাপ সমূহের ভিত্তিতে গাণিতিক গণনা। এর উদাহরণ হচ্ছে ফেইসবুক-এর এলগরিদম ব্যবহার, যার মধ্যে দিয়ে ফেইসবুক ব্যবহার করে এমন ব্যক্তির তাদের ফেইসবুকের পাতায় সেই সব কন্টেন্ট দেখতে পায়, যা তাদের পছন্দের সাথে মিলে যায়। এই এলগরিদমের কারণে ফেইসবুক বুঝতে পারে এর ব্যবহারকারীরা কি ভাবে তাদের তথ্য ফেইসবুকে উপস্থাপন করতে ইচ্ছুক।



ব্লগ

সাধারণত কোন ব্যক্তি বা গোষ্ঠী দ্বারা পরিচালিত এমন এক ধরনের ওয়েবসাইট বা ওয়েবপেইজ, যেখানের এই সকল গোষ্ঠী বা ব্যক্তি তাদের নিজেদের বিভিন্ন লেখা, কাহিনী, তথ্য ইত্যাদি তুলে ধরে থাকে। এর এক উদাহরণ হচ্ছে সিঙ্গাপুরের ব্লগার এ্যামি চ্যান-এর ব্লগ। সুইকেস এড স্ট্রিমার ডট কম হচ্ছে এ রকম আরেকটি ব্লগ যেখানে ভ্রমণ বিষয় লেখা প্রকাশিত হয়ে থাকে।



সাইবার বুলিং

অনলাইনে সংঘঠিত আক্রমণাত্মক আচরণ, যা সেখানকার চ্যাটরুম, সোশ্যাল মিডিয়া বা ই-মেইলের মাধ্যমে হয়ে থাকে। সাইবার বুলিং সাধারণত অপমানজনক বা আক্রমণাত্মক, যা বিপজ্জনক যোগাযোগ বলে গণ্য হয়ে থাকে।



হ্যাকার

একজন ইন্টারনেট ব্যবহারকারী যে ইলেকট্রনিক্স মাধ্যম ব্যবহার করে অন্যের তথ্য বা উপাত্ত সংগ্রহ করে, যা মূলত গোপনীয়তার সাথে সংরক্ষণ করা হয়ে থাকে। হ্যাকাররা ইন্টারনেট থেকে ব্যাংক একাউন্ট, গোপন পাসওয়ার্ড, রাফ্টের গোপন দলিল ইত্যাদি চুরি করে থাকে।



এ্যাপস

এ্যাপ্লিকেশন সফটওয়্যার নামক শব্দের সংক্ষিপ্ত রূপ হচ্ছে এ্যাপস। এ্যাপস হচ্ছে এক বিশেষ ধরনের প্রোগ্রাম। এটি মূলত কম্পিউটার এবং স্মার্টফোন ও ট্যাবলেট বা এই ধরনের যন্ত্রের জন্য বানানো হয়ে থাকে। যেমন এর উদাহরণ হচ্ছে গুগল ম্যাপ। এটি একটি মানচিত্র সম্পর্কিত এ্যাপস যা জিপিএস টেকনোলজির মাধ্যমে-এর ব্যবহারকারীদের স্থান বা দিক সম্পর্কে ধারণা প্রদান করে থাকে।



চ্যাটরুম

ইন্টারনেটের এমন এক প্ল্যাটফর্ম, যা তাৎক্ষণিক ভাবে ব্যবহারকারীদের পরস্পরের সাথে যোগাযোগে ব্যবস্থা করে দেয়, যার মধ্যে অনলাইন আলাপচারিতা অন্যতম।



এমবেডেড মিডিয়া

ওয়েবপেইজের সাথে থাকা মিডিয়া ফাইল বা প্লেয়ার, যেমন, জিআইএফ, এনিমেশন, ভিডিও ক্লিপ এবং অডিও প্লেয়ার, ইত্যাদি।



অললাইন প্রিডেটর

এরা ইন্টারনেট ব্যবহার করে বাস্তব জগতে কারো ক্ষতি করার জন্য। যেমন এরা শিশু এবং কিশোরদের টার্গেট করে এবং তাদের সাথে ইন্টারনেট বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করে এবং তাদেরকে কোথাও দেখা করার আহ্বান জানিয়ে তাদের ক্ষতি করার চেষ্টা করে।



প্ল্যাটফর্ম

একটি কাঠামো যা সফটওয়্যার চালাতে ব্যবহৃত হয়। অন্যরাও প্ল্যাটফর্ম ব্যবহার করতে পারে এবং প্রোগ্রাম ডেভলপ করতে পারে। এর এক অন্যতম উদাহরণ হচ্ছে ফেইসবুক প্ল্যাটফর্ম।



সেলফি

নিজে নিজের ছবি তোলাকে সেলফি বলে। সেলফি সাধারণত ডিজিটাল ক্যামেরা কিংবা ক্যামেরা ফোন দিয়ে তোলা হয়, তবে এর বৈশিষ্ট্য হচ্ছে এটি ব্যবহারকারী নিজে নিজের ছবি তুলে থাকে। সাধারণত এই সকল ছবি সোশ্যাল মিডিয়ায় শেয়ার করা হয়ে।



সোশ্যাল প্রোফাইল

সোশ্যাল নেটওয়ার্কের মধ্যে ব্যবহারকারীর প্রোফাইল যেখানে তার অবস্থান, নাম, বৈবাহিক অবস্থা এবং পছন্দ অপছন্দ ইত্যাদি ব্যক্তিগত তথ্য থাকে।



স্ট্রিমিং মিডিয়া

ভিডিও, গান বা কোন গেইম ইত্যাদি, ইন্টারনেটের মাধ্যমে দেখা কিংবা কারো মোবাইল বা কম্পিউটারে পাঠানো।



ভাইরাস ও ম্যালওয়্যার

বিপজ্জনক সফটওয়্যার যা ইন্টারনেটের মাধ্যমে দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে এবং কম্পিউটার থেকে কারো ব্যক্তিগত তথ্য বা উপাত্ত সংগ্রহ করে কিংবা কম্পিউটারের ক্ষতি করে।



সার্চ ইঞ্জিন

ইন্টারনেটের একটি প্রোগ্রাম যা বিশেষ কিছু কিওয়ার্ড ব্যবহার করে ওয়ার্ল্ড ওয়াইড ওয়েব থেকে প্রয়োজনীয় তথ্য বা উপাত্ত সংগ্রহ করতে সাহায্য করে।



সোশ্যাল মিডিয়া

এ্যাপ বা ওয়েবসাইট, যার মাধ্যমে ব্যবহারকারীরা ইন্টারনেটে পরস্পরের সাথে যোগাযোগ করে থাকে অথবা বিভিন্ন কন্টেন্ট শেয়ার করে থাকে। এর জনপ্রিয় উদাহরণ হলে ফেইসবুক নিস্কডইন ও টুইটার।



সোশ্যাল ওয়াল

সোশ্যাল মিডিয়ায় একজন ব্যবহারকারীর প্রোফাইলের একটি অংশ, যেখানে ব্যবহারকারী নিজে কিংবা পাশাপাশি অন্য ব্যবহারকারীরাও, তাদের মেসেজ, লিঙ্ক বা ছবি শেয়ার করতে পারে।



ভাইরাল

ইন্টারনেটের সোশ্যাল নেটওয়ার্ক সাইট, ওয়েবসাইট বা-মেইলের মাধ্যমে দ্রুত কোন কিছু ছড়িয়ে পড়া।



ভিওআইপি প্রোগ্রাম

ভয়েস ওভার ইন্টারনেট প্রোটোকল সফটওয়্যার এবং কখনো কখনো হার্ডওয়্যার, যা ইন্টারনেট ব্যবহার করে ফোন করতে সাহায্য করে।



অভিভাবক গাইড

আরো জানতে

[‘5 Ways to Protect Girls from Online Bullying’](#).

SheKnows. 5 Jan. 2012.

[‘Cyber Bullying Statistics’](#). BullyingStatistics.org.

n.d. Web. 2013.

[‘Children Online’](#). AACAP.org. American Academy of Child & Adolescent Psychology. n.d. Web. 2014.

[‘Children and Video Games: Playing with Violence’](#).

AACAP.org. American Academy of Child & Adolescent Psychology. n.d. Web 2011.

[‘Cyberbullying & Social Media’](#).

MeganMeierFoundation.org. n.d. Web. 2014.

[‘Enough is Enough’](#). InternetSafety101.org. n.d.

Web. 2014.

[‘e-Safety Education’](#). iSAFE.org. n.d. Web. 2014.

[‘Facebook Community Standards’](#). Facebook.com.

n.d. Web. 2014.

[‘Make it Happy: Flood the Internet with Positivity’](#).

DoSomething.org. n.d. Web.

[‘NetSmartz 411’](#). Netsmarts411.org. National Center for Missing & Exploited Children. n.d. Web. 2014.

[‘Online Abuse’](#). Twitter.com. Twitter.com Support and Help Desk. n.d. Web. 2014.

[‘Predators 101’](#). InternetSafety101.org. n.d. Web. 2014.

[‘Share Aware: Help Your Child Stay Safe on Social Networks’](#). NSPCC.org.uk. n.d. Web. 2014.

Michele Borba, EdD. SheKnows. [‘Bullies in Cyberspace’](#). 14 Oct. 2008. Web.

Collier, Anne. [‘Social Media Literacy in an App’](#). ConnectSafely.org. 16 Jan. 2015. Web.

LeClerc Greer, Katie. [‘The Age Old Device Debate’](#). iKeepSafe.org. 9 Jun. 2014. Web.

Captain Marlowe. [‘Be Aware Before You Share’](#). iKeepSafe.org. 10 Dec. 2014. Web.

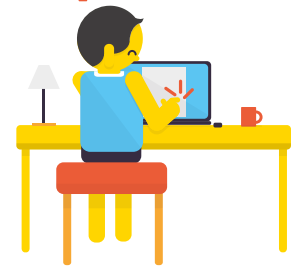
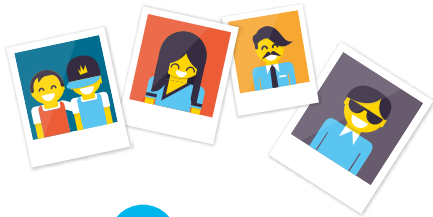
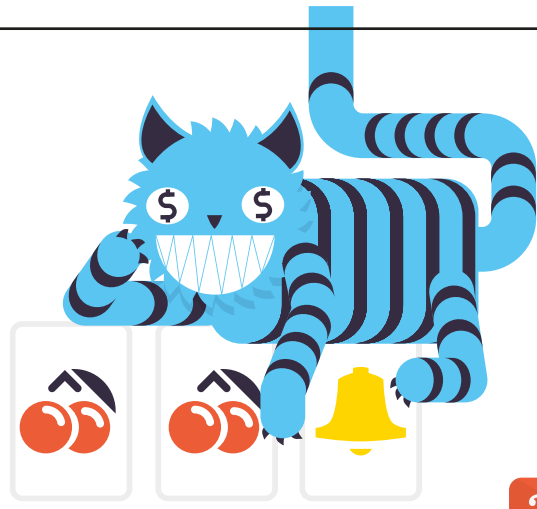
Martin, Amanda. HoneyKidsAsia. [‘Online Safety for Kids’](#). 21 Feb. 2014. Web.

McKay, Tiernan. SheKnows. [‘Can You Steer Your Kids Away From Facebook?’](#). 22 Mar. 2012. Web.

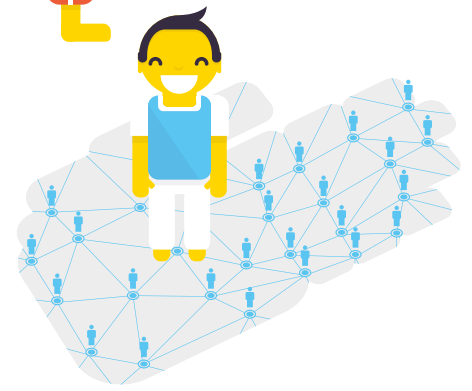
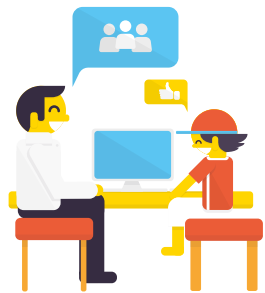
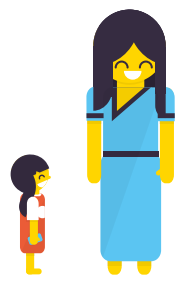
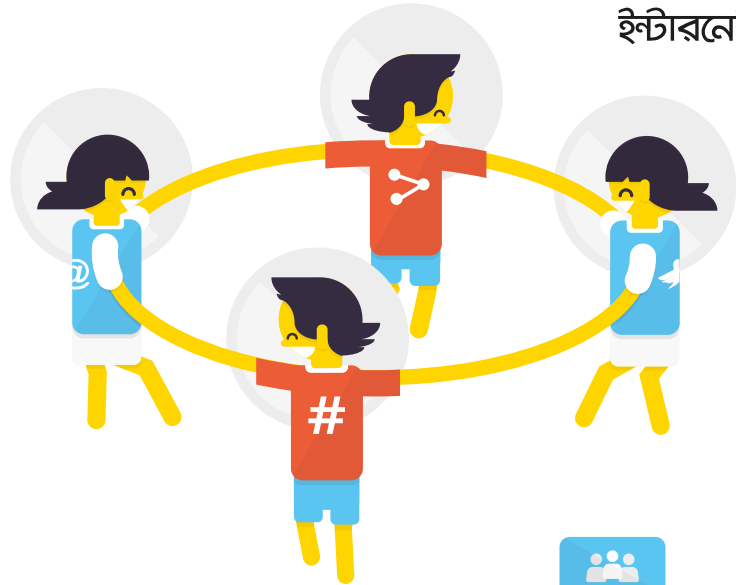
Offenbacher, Taryn. SharedHope.org. [‘5 Scary Statistics About Internet Safety’](#). 7 Aug 2013. Web.

Perets, Abbi. SheKnows. [‘Cyberbullies’](#) 5 Jan. 2014. Web.

Prabhu, Trisha. Google Science Fair 2014. [‘Rethink: An Effective Way to Prevent Cyberbullying’](#). Web.



নিরাপদ
ইন্টারনেট





চ্যাপটার-১

ইন্টারনেট কি



চ্যাপটার-২

শিশুদের সাথে ইন্টারনেট
নিয়ে কেন কথা বলব



আমার কি বলা
উচিত



শিশু ও ইন্টারনেট নিয়ে
বাস্তব অভিজ্ঞতা

ভূমিকা



আগামীতে এশিয়ার উন্নয়নশীল দেশগুলোর ৫০ কোটিরও বেশি শিশু হাতের তালুর সমান মোবাইল হ্যাডসেটের মত ক্ষুদ্র এক যন্ত্রের মাধ্যমে ইন্টারনেটের সংস্পর্শে আসবে। ইন্টারনেটের মাধ্যমে তারা তাদের ইচ্ছে অনুসারে জ্ঞান অর্জন করতে, মানুষের সাথে পরিচিত হতে, ভাষা শিখতে ও ভিন্ন ভিন্ন সংস্কৃতির কাছাকাছি আসতে পারবে। এই সব শিশুরা এমন সব বিষয় শিখবে যা তাদের পূর্ববর্তী প্রজন্ম কল্পনাও করতে পারেনি। কিন্তু ছোট একটি যন্ত্র কিভাবে তাদের সারাবিশ্বের সাথে সংযুক্ত করবে? আমাদের শিশুরা কি দেখবে বা কি শিখবে? তারা কি ইন্টারনেটে নিরাপদ থাকতে পারবে? ইন্টারনেট কি তাদের জীবনে কোন পরিবর্তন বয়ে আনতে সক্ষম হবে?

এই বইটি এশিয়ার সেই সকল কোটি কোটি পরিবারের জন্য, যাদের মনে এসব প্রশ্ন তৈরি হয়েছে। এটি সেই সকল পরিবারের জন্য, যারা মনে করেন যে এক অপার সম্ভাবনাময় পৃথিবী তাদের সন্তানদের জন্য অপেক্ষা করছে।

যারা তাদের চারপাশের পরিবর্তন সম্পর্কে আশাবাদী অথবা দ্বিধাশ্রিত, এই বইটি তাদের জন্য। চিকিৎসা শাস্ত্র, শিক্ষা, কৃষি, ব্যাংক, প্রযুক্তি ইত্যাদি ক্ষেত্রে ঘটে যাওয়া পরিবর্তন যাদের ছুঁয়ে যায়নি কিংবা যারা এ সম্পর্কে জানতে আগ্রহী তাদের জন্যও এই বইটি সহায়ক হবে।

যাদের ইন্টারনেট সম্পর্কে ধারণা নেই, যারা ইন্টারনেট, মোবাইল ফোন বা আধুনিক যোগাযোগের মত বিষয়গুলো সম্পর্কে শুধুই শুনেছে, কিন্তু জানেন না কিভাবে এগুলো সম্পর্কে আরো জ্ঞান লাভ করা যায়, বা কিভাবে এগুলো তাদের জীবনে কাজে লাগবে, তারাও বইটি থেকে উপকৃত হবেন।

ইন্টারনেট ও উন্নয়নের সম্পর্ক নিয়ে আলোচনার সূত্রপাত ঘটানোর জন্যই বইটি প্রকাশিত হলো।

নিরাপদে ইন্টারনেট ব্যবহার এবং আনন্দময় জ্ঞানার্জনের পথে সবার জন্য রইল শুভকামনা।

গ্রামীণফোন এবং ইউনিসেফ



চ্যাপ্টার-১

ইন্টারনেটের জগতে স্বাগতম

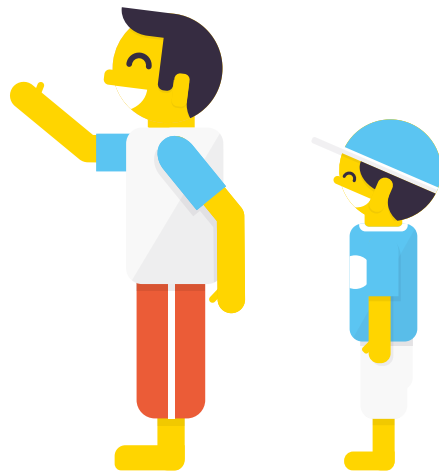
ইন্টারনেট কি এবং কিভাবে এটাকে ইতিবাচকরূপে ব্যবহার করা যায়?

একটা সময় ছিল যখন বিশ্বে যোগাযোগ ও তথ্য অনুসন্ধানের জন্য সবাইকে চিঠিপত্র, রেডিও, টেলিভিশন, পত্র-পত্রিকা ও মোটা বাইন্ডিং এর এনসাইক্লোপিডিয়ার প্রতি নির্ভর করতে হত। একে অপরের সাথে যোগাযোগের জন্য আমরা তখন বন্ধু-বান্ধব, পরিবার ও পাড়া-প্রতিবেশীদের মত নিবিড় সম্পর্কের প্রতি নির্ভরশীল ছিলাম। একসময় আমাদের জীবনে ইন্টারনেট এলো। ইন্টারনেটের মাধ্যমে সারাবিশ্বের সাথে যোগাযোগ করা সহজ বলে গোটা বিশ্ব চলে এলো আমাদের হাতের মুঠোয়। আমাদের সামনে উন্মোচিত হতে থাকল সম্ভাবনার নতুন দুয়ার। বদলে গেল আমাদের জীবন।

বিশ্বের কয়েকটি রাষ্ট্র ২০ বছরেরও বেশি সময় ধরে ইন্টারনেটের সাথে যুক্ত, আর এটি আমাদের অনেকেরই বিশৃঙ্খল বন্ধুতে পরিণত হয়েছে। সমগ্র বিশ্বে সংযুক্তকারী

ইন্টারনেট আমাদের পারস্পরিক যোগাযোগের ক্ষেত্রে এক বিশাল সম্পদে রূপান্তরিত হয়েছে। এখন সব ধরনের কাজে আমরা ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পারি--স্কুলের প্রজেক্টের জন্য লেখা ও পড়া, বন্ধু-বান্ধবের খোঁজ-খবর নেয়া, ভিন্ন প্রজন্মের মাঝে দূরত্ব কমিয়ে আনা, সুস্বাদু ও মুখরোচক রান্না শেখা, হাতের তৈরি জিনিস বিক্রি করা, বিনোদনমূলক অনুষ্ঠান দেখা, কিংবা পথ হারালে পথের দিশা খুঁজে পেতে আমরা ইন্টারনেট ব্যবহার করে থাকি। আমরা চাকরি খুঁজতে, প্রজেক্ট সম্পন্ন করার জন্য প্রয়োজনীয় নির্দেশাবলী পেতে, সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবস্থাপনা করতে, দেশ বা বিদেশ থেকে কেনা-কাটা করতে, অনলাইন জার্নাল বা ব্লগের মাধ্যমে নিজের চিন্তা ও চতনার প্রকাশ ঘটাতে এবং এমন সব বিষয় সম্পর্কে জানতে ইন্টারনেটের ব্যবহার করতে পারি, যা একসময় আমরা কল্পনাও করতে পারিনি।

ইন্টারনেটে পৃথিবীকে ক্রমশ ছোট করে একেবারে হাতের মুঠোয় নিয়ে এসেছে।



সঠিকভাবে ইন্টারনেট ব্যবহার করার উপায়



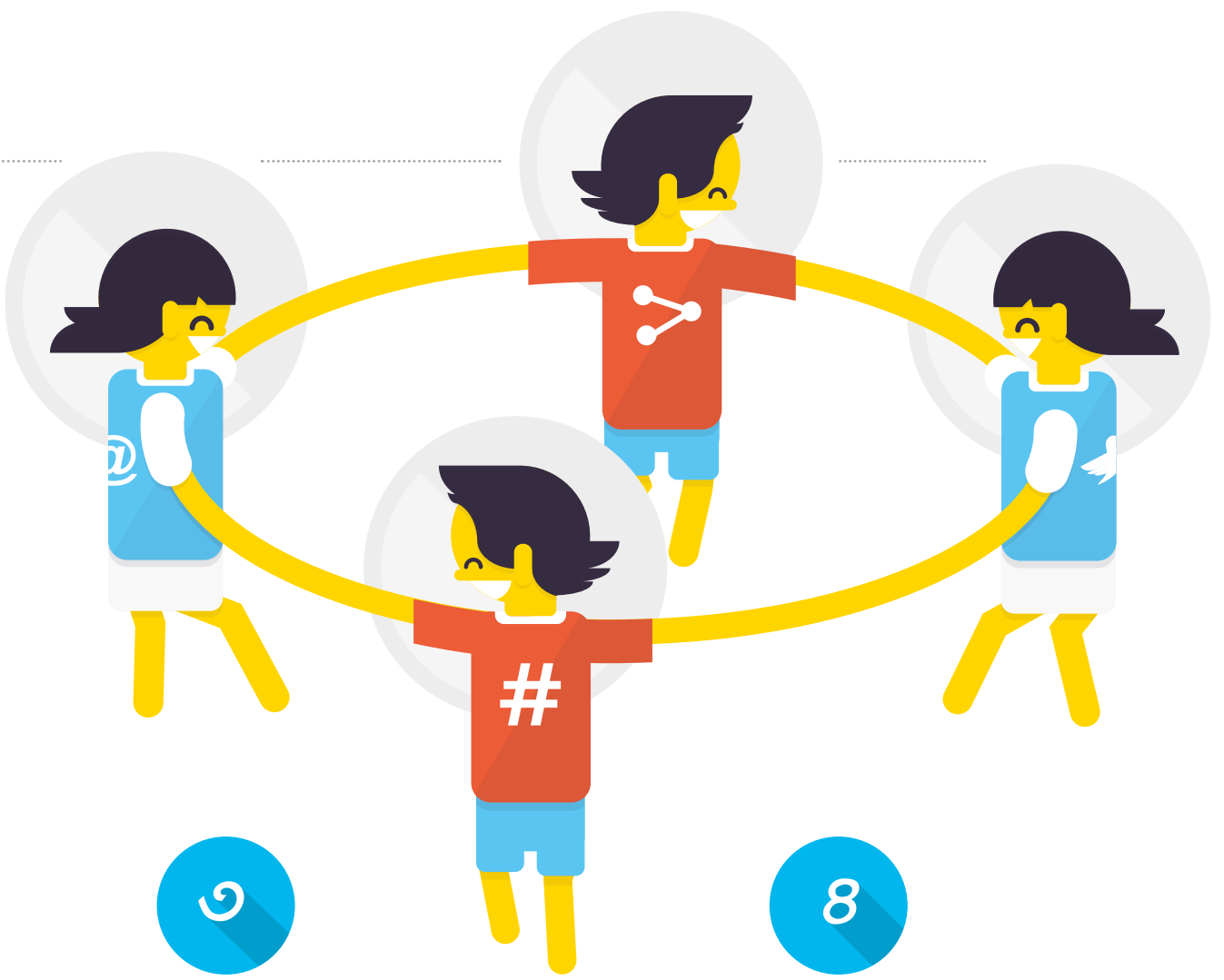
জ্ঞান অর্জন ও তথ্য অনুসন্ধানের জন্য ইন্টারনেটের ব্যবহার

এখন আমরা যেকোন বিষয়ে জানার জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পারি। গুগল বা বিং-এর মত সার্চ ইঞ্জিনে এক বা একাধিক শব্দ লিখে সার্চ দিলে সে বিষয়ে একাধিক লিঙ্ক আমাদের কাছে চলে আসে। ইউটিউবের মত ওয়েবসাইটের নির্দেশনামূলক ভিডিওর মাধ্যমে আমরা রান্না করা বা টাই বাঁধার মত কাজগুলো শিখতে পারি। ইন্টারনেটের মাধ্যমে আমরা জানতে পারি আশেপাশের দোকান বা রেস্টুরেন্ট গুলো কোথায় রয়েছে এবং সেখানে খাবারের দাম কত, ইন্টারনেটের মাধ্যমে আমরা ঐতিহাসিক তথ্য নিয়ে গবেষণা করতে এবং প্রিয় জায়গার ছবি দেখতে পারি।



একে অন্যের সাথে যোগাযোগের জন্য ইন্টারনেট

ইমেইল, সামাজিক যোগাযোগ সাইট, সোশ্যাল মিডিয়া বা অনলাইন ফোরামের মাধ্যমে আমরা এখন একে অপরের সাথে আগের চাইতে অনেক বেশি সংযুক্ত। পৃথিবীর যেখানেই আমরা থাকি না কেন ইন্টারনেটের মাধ্যমে আমরা সহজেই একে অপরের সাথে যোগাযোগ করতে পারি। বাংলাদেশ ও মায়ানমারের মোবাইল ক্লাশরুম শহরের উৎকৃষ্ট মানের শিক্ষকদের সাথে গ্রামের শিশুদের সংযুক্ত করে। একইভাবে ইন্টারনেটের মাধ্যমে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকদের সেবা পৌঁছে দেয়া সম্ভব হয় গ্রামে কিংবা দূরবর্তী কোন দুর্গম অঞ্চলে। ইন্টারনেট এমন একটি বিস্ময়কর ব্যবস্থা যা বিভিন্ন অঞ্চলের মানুষকে কাছে আনে।



বিনোদনের জন্য ইন্টারনেটের ব্যবহার

টেলিভিশন দেখতে, রেডিও শুনতে, গেমস খেলতে অথবা ইন্টারনেট ব্যবহার করতে আগে ভিন্ন ভিন্ন যন্ত্র ব্যবহার করতে হত। এখন মোবাইল ফোন ও ইন্টারনেট এদের সবগুলোকে একটি মাধ্যমে নিয়ে এসেছে। ইউটিউব, স্ট্রিমিং মিডিয়া, অনলাইন মিডিয়া, উইডোজ মিডিয়া প্লেয়ার ৩ ও আইটিউনসের মত এমবেডেড মিডিয়া, এবং অ্যাপল টিভি, রোকু, এক্সবক্স ও প্লেস্টেশন ইত্যাদি বিভিন্ন ডিজিটাল মিডিয়া রিসিভারের মাধ্যমে ইন্টারনেট থেকে বিনোদন লাভ করা সম্ভব।

সুযোগ সৃষ্টির জন্য ইন্টারনেটের ব্যবহার

লিঙ্কডইন, ইটসি, অ্যামাজন, ক্রেইগসলিস্ট, ব্লগার ইত্যাদি সাইট ব্যবহার করে যে কেউ চাকরির সন্ধান করতে, উৎপাদিত পণ্য বিপণন ও বিক্রয়ের সুবিধা খুঁজতে কিংবা নিজের মতামত প্রকাশ করতে পারে।

তাই এখন আমাদের হাতের মুঠোয় শুধু পৃথিবীর তথ্যভাণ্ডারই নয়, আমাদের নিজস্ব মতামত বিশ্বের সামনে তুলে ধরার সুযোগও এখন হাতের মুঠোয় চলে এসেছে। আর এসবই সম্ভব হয়েছে ইন্টারনেটের কারনেই।