

अनलाइन बाल सुरक्षा पुस्तिका

२०८०

(तालिम सहजिकरण मार्गदर्शन)



नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरण

प्रकाशन मिति

प्रथम संकरण: २०७४ असोज

दितीय संस्करण: २०८०

प्रकाशन प्रति : ५०० प्रति

लेखन: हरिवोल आचार्य

नवराज ढकाल

दितीय संस्करण सम्पादन :

सल्लाह तथा सहयोगी:

सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

आभार

सुचना प्रविधि तथा सञ्चारको बृहत्तर विकासले मानवीय जीवनलाई थप सरल र सहज बन्दै बनाएको छ । इन्टरनेटको माध्यमबाट हरेक गतिविधिहरू चुस्त, प्रभावकारी र सरल ढंगबाट सम्पन्न गर्न सकिने भएको छ । सामाजिक सञ्जाल र इन्टरनेटको विश्वव्यापीकरणले एकातर्फ हाम्रा दैनिक जीवनका गतिविधिहरू सरल भएका छन् भने अर्को तर्फ यसका कारण हामीमा थप जोखिम बढेको छ । इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालमा हुने त्यस्ता जोखिमबाट सबैभन्दा बढी प्रभावित बालबालिका तथा किशोरकिशोरी हुने तथ्यलाई नर्कान सकिन्न । तसर्थ सामाजिक सञ्जाल तथा इन्टरनेटको सदुपयोग गरी हाम्रा बालबालिकालाई कसरी इन्टरनेटको दुर्नियामा पोख्त बनाउन सकिन्छ र इन्टरनेटमा हुने जोखिमबाट कसरी जोगाउन सकिन्छ भन्ने उद्देश्यका साथ यो सहजीकरण पुस्तिका प्रकाशन गरिएको छ ।

यस पुस्तिका तयार पार्ने क्रममा लेखन कार्यमा योगदान पुऱ्याउनु हुने हरिवोल आचार्य र नवराज ढकाल प्रति कृतज्ञ छौं । द्वितीय संस्करणको सम्पादन कार्यमा महत्वपूर्ण योगदान प्रदान गर्नुहुनेलगायत सम्पूर्णलाई धन्यवाद । साथै अन्त्यमा यस पुस्तक प्रकाशनको क्रममा महत्वपूर्ण सल्लाह, सुझाव तथा योगदान दिनुहुने तपाईं सम्पूर्णमा हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं ।

प्रकाशक

यो पुस्तकको बारेमा

इन्टरनेट हामी सबैको लागि महत्वपूर्ण साथी बनीरहेको छ, यसले थपै अवसरहरू उपलब्ध गराएको छ । सुचना प्रविधि तथा इन्टरनेटको विकास संगै वर्तमान विश्व समुदाय साँघुरो हुँदै गएको छ । धेरै समय लगाएर गर्नुपर्ने, धेरै श्रम र स्रोतहरू खर्च गरेर गर्ने कामहरू सुचना प्रविधिको विकास र प्रयोग संगै कम श्रम तथा खर्च लगाएर छोटो समयमा नै सम्पन्न गर्न सकिने भएको छ । इन्टरनेट र प्रविधिको विकास संगै किशोर किशोरी तथा बालबालिका पनि त्यसबाट अछुतो छैनन् । बालबालिकाहरू अध्ययन, मनोरञ्जन तथा सामाजिक सम्पर्क र सम्बन्धहरू बिस्तार गर्नका इन्टरनेटको प्रयोग गर्ने गर्दछन् । नेपालमा पनि सुचना प्रविधिको विकास र विस्तारसँगै इन्टरनेट सेवामा बालबालिकाको पहुँच र उपयोग बढिरहेको पाइन्छ । इन्टरनेट तथा इन्टरनेटबाट प्राप्त गर्ने सुचनाहरूको माध्यमबाट बालबालिकाहरूको सामान्य ज्ञान, शैक्षिक स्तर, सुचनाको दायरा र व्यक्तित्व विकास फराकिलो हुँदै गएको देखिन्छ । तर यसका साथै इन्टरनेट सेवाबाट जन्मिएका विकृती, विसंगती र अपराधहरूको जोखिमतामा पनि बालबालिकाहरू रहेको अध्ययनहरूले देखाएको छ ।

यसै सन्दर्भमा बालबालिकाले इन्टरनेटको सदुपयोग कसरी गर्ने? इन्टरनेटको प्रयोग बाट आफ्नो व्यक्तित्व विकासमा अधिकतम लाभ कसरी लिन सकिन्छ ? इन्टरनेटमा बालबालिकालाई कस्ता कस्ता किसिमका जोखिम र दुर्व्यवहार हुन सक्छन् ? र त्यस्ता जोखिम र दुर्व्यवहारबाट कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ? सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग गर्न के गर्न सकिन्छ ? भन्ने विषयमा सबै बालबालिकालाई जानकारी हुन र सोही अनुसार आफ्नो इन्टरनेट व्यवहार र अभ्यासलाई रूपान्तरण गर्न आवश्यकता महसुस गरी बालबालिकाको सचेतना तथा प्रशिक्षणका लागि यो पुस्तक प्रकाशन गरिएको हो । यस पुस्तकमा बालमैत्री भाषाको प्रयोग गरी लेखे प्रयास गरिएको छ । साथै तालिमका विषयवस्तुहरू विभिन्न खेल तथा सिर्जनात्मक विधिको प्रयोग गरी बालबालिकाको अधिकतम सहभागिता होस् भन्ने ध्येयका साथ समेटिएको छ । यस पुस्तकमा तालिम सञ्चालन गर्दा स्थानीय स्रोत तथा सामग्रीको अधिकतम प्रयोग होस् भन्ने विषय ख्याल गरिएको छ ।

दोश्रो संस्करणका बारेमा

नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरण, युनिसेफ र सिर्जनशील समाज नेपालले अनलाइन बाल सुरक्षामा बालबालिकाहरूका लागि तालिम सहजीकरण पुस्तिका २०७४ प्रकाशन गरीएको थियो । उक्त पहिलो संस्करणको तालिम सहजीकरण पुस्तिकामा आधारित रही ७ वटा प्रशिक्षक प्रशिक्षण, १७८ वटा तालिमहरू गरिएको थियो । सो क्रममा सबैबाट प्राप्त सल्लाह तथा सुझाव तालिम सञ्चालनका दौरान बालबालिकाहरूबाट प्राप्त भएका सुझावहरू, अनुभवहरू तथा सिकाईलाई हृदयंगम गर्दै दोश्रो संस्करण प्रकाशन गरिएको हो । इन्टरनेट प्रविधि तीव्र गतिमा विकसित र परिस्कृत भईरहेको हालको अवस्थामा नयाँ नयाँ चुनौती र जोखिमहरू पनि श्रृजना भईरहेका छन् । सो सन्दर्भलाई मध्यनजर गर्दै दोश्रो संस्करणमा केही नयाँ विषयवस्तु समेटिनुका साथै पहिलो संस्करण केही विषयवस्तुलाई आवश्यक परिमार्जन गरिएको छ । यस पुस्तकलाई थप प्रभावकारी बनाउनमा तपाईंले पठाउनु भएको सल्लाह, सुझावलाई हामी सँधै स्वागत गर्नेछौं ।

खण्ड क

द देखी ११ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरुका लागि तालिम
सहजिकरण मार्गदर्शन

सत्र १ : परिचय, उद्देश्य र नियमहरू

समय : ४० मिनेट

उद्देश्य :

- सहभागीहरूमाझ परिचय गराई सहज र मैत्रीपूर्ण वातावरण बनाउनु ।
- प्रशिक्षणमा सहभागीहरूको तय गरिएका विषयहरूका बारेमा स्पष्ट पार्नु ।
- तालिमलाई व्यवस्थित र मर्यादित बनाउन सहभागीहरूबाट स्वनियमका बुँदाहरू तयार गर्नु ।

अपेक्षित उपलब्धी:

- सहभागीहरू एक आपसमा परिचित भई सक्रिय सहभागिताका लागि तयार हुनेछन् ।
- सहभागीहरूले प्रशिक्षणका उद्देश्य, विषयबस्तुको बारेमा स्पष्ट हुनेछन् ।
- यस सत्रमा सहभागीहरूले तालिम अवधिभरको लागि आफ्नो लागी नियम बनाउनेछन् ।
आवश्यक सामग्री: कलर, पेन, सिसाकलम, ड्रोइड सिट, स्केल

विधि : चित्र प्रस्तुतिकरण, अन्तक्रियात्मक प्रस्तुती

क्रियाकलापहरू :

- सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई स्वागत गर्दै प्रशिक्षण कार्यक्रम सुरु गर्न लागेको जानकारी दिने ।
- सहभागीहरू सबैले एक अर्कालाई चिन्दछौं त ? भनेर सहभागीलाई प्रश्न गर्ने । र सबै सहभागिले एक अर्कालाई चित्रका लागि एक नयाँ विधिबाट परिचय गर्ने जानकारी गराउने ।
- अब सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई दुई दुई जनाको जोडीमा विभाजन गर्नुपर्छ । यसरी विभाजन गर्दा सकेसम्म फरक भौगोलिक परिवेश, संस्कृतिका सहभागीहरूको जोडी बनाउनुपर्छ ।
- सबै सहभागीहरूलाई आ(आफ्नो जोडीमा बस्नका लागि अनुरोध गर्नुहोस् । सबै सहभागीहरूलाई कलर, सादा कागज (Drawing sheet), सिसाकलम र आवश्यकता अनुसार अन्य स्टेसनरी सामग्री उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई आ(आफ्नो जोडीसँग परिचय गर्नका लागि कुराकानी गर्नुहोस् भनी आग्रह गर्नुहोस् । परिचय गर्दा अध्ययन सामग्रीमा उल्लेख भएका कुराहरू सोध्न र कुराकानी गर्न भन्नुहोस् ।
- अध्ययन सामग्रीमा भए जस्तै सबै सहभागीहरूलाई आफ्नो साथीको परिचयमा लेख्न भन्नुहोस् । लेख्दा आकर्षक बनाउनका लागि कलर र सिसाकलमको आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न सकिने कुरा बताउनुहोस् । यसका लागि १५ मिनेटको समय रहेको बताउनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई आ-आफ्नो साथीको पालैपालो परिचय गराउनका लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूको परिचय सक्रियपछि सहजकर्ताले आफ्नो पनि परिचय गरि तालिमको उद्देश्यबारे जानकारी दिनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई तालिमलाई राम्रो बनाउनका लागि हामीले के के गर्नुपर्छ होला भनेर सोध्नुहोस् । सहभागीले भनेका कुरा अगाडी टाँसिएको न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- केही सहभागीको भनाई सुनीसकेपछि अरु कसैले यहाँ लेखिए भन्दा थप भन्न चाहेमा थप्नका लागि भन्नुहोस् ।
- सहभागीले भनेका यिनै कुराहरू नै यस तालिमको नियम भएको कुरा बताउनुहोस् । यो नियममा सबैजना सहमत हुनुहुन्छ भने ताली बजाएर पारित गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा सबै सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिदै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।

अध्ययन सामग्री :

अध्ययन सामग्री १. परिचयमा खुलाउनुपर्ने कुराहरू

साथिको नाम :	
उमेर	

ठेगाना	
विध्यालयको नाम	
इन्टरनेटमा सबैभन्दा मन पर्ने कुरा के हो?	
यस तालिमबाट के कुरा सिक्न पाए हुन्थ्यो ?	

अध्ययन सामाग्री २. प्रशिक्षणको उद्देश्य तथा विषयहरू

तालिमका उद्देश्यहरू

- क) सहभागीहरूमाझ इन्टरनेटको प्रयोगबाट प्राप्त गर्न सकिने अवसरका बारेमा छलफल गर्ने ।
- ख) इन्टरनेटमा हुन सक्ने हानी, जोखिम तथा दुर्व्यवहार बारे र सुरक्षित इन्टरनेट प्रयोगका बारेमा जानकारी दिनु ।
- ग) इन्टरनेट चलाऊदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूका बारेमा सचेतना जगाउनु ।
- घ) इन्टरनेट प्रयोगमा आईपर्ने जोखिमबाट बच्न सहयोग पुर्याउने निकाय तथा संस्थाहरूको बारेमा जानकारी दिनु ।

अध्ययन सामाग्री ३: नमुना आचारसंहीता

- हामी आफ्नो कुरा राख्दा हात उठाएर मात्र पालैपालो राख्छौं ।
- साथीको विचारलाई सम्मान गर्छौं ।
- अरुको कुरा सुनिसके पश्चात मात्र आफ्नो कुरा राख्छौं ।
- समयको पालना गर्नेछौं ।
- ब्रेकको समय भन्दा अन्य समयमा सके सम्म बाहिर भित्र गर्नेछौं ।
- तालिममा सक्रिय सहभागिता जनाउनेछौं ।

सत्र २ : इन्टरनेटको बारेमा जानौं

समय : ४५ मिनेट

उद्देश्य :

सहभागीहरूलाई इन्टरनेट र यसको सदुपयोग कसरी गर्ने भन्ने जानकारी गराउनु ।

अपेक्षित उपलब्धी :

सहभागीहरूले यस सत्रको अन्त्यसम्म इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल र यिनिहरूको उपयोगिताका बारेमा जानकारी हासिल गर्नेछन् ।

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट , मार्कर

विधि : चिठ्ठा खेल र छलफल

पूर्व तयारी: यो सत्र सुरु गर्नुपहिला सहजकर्ताले इन्टरनेटमा हुने राम्रा र नराम्रा कुराहरू के के हुन सक्छन् भनी हातेपत्रमा भए जस्तै प्रत्येक कुराहरूको छुट्टा छुट्टै मेटाकार्डमा लेखी वा चित्रमा तयार गर्नुपर्छ । साथै सामाजिक सञ्जालका आइकन (लोगो) हरूको चित्र पनि तयार गरिराख्नु पर्छ ।

क्रियाकलाप

- अब सहभागीहरूलाई इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल र तिनका राम्रो र नराम्रो पक्षहरूका बारेमा छलफल गर्दै छौं भनी जानकारी दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई अब म केहि सामाजिक सञ्जालहरूको तस्वीर देखाउँछु । क(कसले चिन्नुहुदो रहेछ हेरौं भनी हातेपत्रमा भए जस्तै केहि सामाजिक सञ्जालको तस्वीर देखाएर यो के को तस्वीर हो भनी चित्रका लागि सोध्नुहोस् । साथै यो सामाजिक सञ्जालमा के गर्न सकिन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको कुरा सुनिसकेपछि तपाईंहरूले भने जस्तै कम्प्युटर वा कम्प्युटरको माध्यमबाट चल्ने (मोबाइल, ट्याब आदि) को एक अर्कासँग सम्पर्क स्थापित गर्न सकिने प्रविधि नै इन्टरनेट हो भनी हातेपत्रमा भइ जस्तै बुझाउनुहोस् ।
- फेरि सहभागीहरूलाई सामाजिक सञ्जाल भनेको के होला क(कसले सामाजिक सञ्जाल चलाउनुभएको छ र भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तपाईंहरूले एकदमै राम्रो प्रयास गर्नुभयो । तपाईंहरूले भने जस्तै म अब केहि सामाजिक सञ्जालहरूको तस्वीर देखाउँछु । क(कसले चिन्नुहुदो रहेछ हेरौं भनी हातेपत्रमा भए जस्तै केहि सामाजिक सञ्जालको तस्वीर देखाएर यो के को तस्वीर हो भनी चित्रका लागि सोध्नुहोस् । साथै यो सामाजिक सञ्जालमा के गर्न सकिन्छ भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरूको कुरा सुनिसकेपछि उनीहरूलाई प्रयासका लागि धन्यवाद दिँदै हातेपत्रमा लेखे जस्तै सामाजिक सञ्जाल भनेको केहो भनी बुझाउनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई हामी एउटा खेल खेल्दै छौं भनी मेटाकार्डमा लेखेर तयार पारिएको इन्टरनेटमा भएका र हुन सक्ने राम्रा र नराम्रा कुराहरू प्रत्येक सहभागीहरूलाई एक(एक वटा दिनुहोस् र आफूसँग भएको कुराहरू कसैलाई नदेखाउन भन्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पढ्न वा हेर्नका लागि केहि समय दिनुहोस् । यो बीचमा सहजकर्ताले एउटा कुनामा राम्रा कुराहरू, अर्कोतिर नराम्रा कुराहरू र बाँकी कुनामा थाह छैन भनेर लेखेका मेटाकार्ड टाँस्नुहोस् ।
- सबैले आफूलाई परेको अध्ययन गरिसकेको सुनिश्चित गरेपछि अब तपाईंहरूलाई परेको कुरा इन्टरनेटमा हुने राम्रो कुरा भए राम्रो कुरा लेखिएको तिर गएर उभिनलाई भन्नुहोस् । त्यसैगरी नराम्रो कुरा भए नराम्रोतिर र आफूलाई थाह नभए थाह छैन लेखिएको कुनामा गएर उभिनलाई भन्नुहोस् ।
- अब आफूलाई परेको कुरा पढेर सुनाउन वा देखाउनलाई भन्नुहोस् र तपाईं किन राम्रो नराम्रो वा थाह छैन लेखिएको कुनामा जानुभयो भनी सोध्नुहोस् । सहभागी ठिक ठाउँमा उभिनुभएको छैन भने यो कारणले यो यतातिर पर्छ भनी अर्कोतिर जानका लागि भन्नुहोस् ।

- सबै सहभागीको प्रतिक्रिया सकिएपछि यो बाहेक पनि आफूले भोगेका वा सुनेका इन्टरनेटमा हुने राम्रा र नराम्रा कुराहरु भए भन्नका लागि अनुरोध गर्नुहोस् । सहभागीले भनेका महत्वपूर्ण कुराहरु लेख्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरुले आफ्ना कुराहरु राखिसकेपछि हातेपत्रमा भए जस्तै इन्टरनेटको सही उपयोग गर्दा प्राप्त हुन सक्ने अवसरहरु र जोखिमहरु यस्ता यस्ता छन् भनी फेरी एकपटक प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा कसैको केही प्रश्न वा केही भन्नपर्ने भएमा अवसर दिनुहोस् र सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।

अध्ययन सामाग्री :

अध्ययन सामाग्री (१)

इन्टरनेट

मोबाइल, ट्याब, कम्प्युटर जस्ता विद्युतीय सामग्री प्रयोग गरी सूचनाजानकारी, तस्वीर, भिडियो, अडियो पठाउने/पाउने र प्रविधि नै इन्टरनेट हो । यी सामग्रीहरु एक आपसमा बिभिन्न माध्यम, जस्तै, धातुका तार, फाइबर अप्टिक तार, तारबिहिन (वायरलेस) प्रविधिबाट जोडिएका हुन्छन् ।

सामाजिक सञ्जाल के हो ?

एक अर्कासँग सम्बन्ध/ सम्पर्क राख्न, कुरा गर्न, फोटो, भिडियो आदि पाउन/पठाउन सकिने माध्यम नै सामाजिक सञ्जाल हुन् । यस्ता सामाजिक सञ्जालमा वास्तविक जीवनमा जस्तै विभिन्न व्यक्ति, आफन्त, साथीभाइसँग कुरा गर्न सकिन्छ । सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा राम्रा कुराहरुका साथै केहि नराम्रा र हानीकारक कुराहरु पनि हुन सक्छन् । सहजकर्ताले तलको जस्तै केही सामाजिक सञ्जालको तस्वीर तयार गरि राख्नुपर्छ ।

अध्ययन सामाग्री (२)

सामाजिक सञ्जालका लोगो (आईकनहरु)



अध्ययन सामाग्री (३)

इन्टरनेटमा हुन सक्ने राम्रा र नराम्रा कुराहरु

इन्टरनेटमा हुने सक्ने राम्रा कुराहरु	इन्टरनेटमा हुन सक्ने नराम्रा कुराहरु
एकआपसमा कुराकानी गर्न सक्छौं ।	हामीलाई नराम्रो म्यासेज, भिडियो तथा फोटो आउन सक्छ ।
नयाँ नयाँ साथी बनाउन सक्छौं ।	कसैले फकाइ फुल्याइ लोभमा पारेर नराम्रो काममा लगाउने,

	नराम्रो नियतले भेट्न बोलाउने गर्न सक्छन् ।
कुनै पनि फाइल चाहेको डकुमेन्ट, फोटो, भिडियो जुनसुकै ठाउँमा पनि पठाउन सक्छौं ।	धेरै समय इन्टरनेटमा भिडियो हेर्ने गेम खेल्ने गर्दा हामी थाहनै नपाइ हामी इन्टरनेटको कुलतमा पर्न सक्छौं । जसले गर्दा हाम्रो पढाइ पनि बिग्रिन सक्छ अनि परिवार तथा साथीहरूसँग पनि सम्बन्ध बिग्रिन सक्छ नि ।
हाम्रो पढाई लेखाई सिकाईमा सहयोग पुग्ने सामग्रीहरू प्राप्त गर्न सक्छौं ।	कतिपय साइटहरूमा पढ्न, हेर्न पनि लायक नहुने कुराहरू लेखिएका हुन्छन् ।
देश विदेशका घटना तथा समाचार पढ्न, हेर्न, सुन्न सक्छौं ।	इन्टरनेटमा भेटिएका सबै कुरा विश्वास गर्न हुँदैन । झुट्टा र असत्य कुराहरू पनि लेखिएका हुन्छन् ।
विभिन्न स्थान तथा ठाउँहरू बारे थाहा पाउन सक्छौं ।	धेरै समय इन्टरनेट चलाउने बानीले आखाँ कमजोर हुने, शरिर दुख्ने जस्ता समस्या देखिन सक्छ ।
हामी आफ्नै ब्लग बनाएर आफ्नो कथा, कविता, निबन्ध, गजल आदि जस्ता प्रतिभा देखाउन सक्छौं ।	हामीले जथाभावी फोटो, भिडियो र आफ्नो बारेमा कुराहरू राख्दा अरुले जथाभावी लेखिदने र त्यसबाट फाइदा लिन सक्छन् ।
अनलाइनको माध्यमबाट स्कूलको कक्षाहरू लिन सक्छौं ।	जुन पायो त्यहि साइटमा जाँदा थाहै नपाइ हामी ठगिन पनि सक्छौं । हाम्रो कम्प्युटर वा मोबाइलमा रहेका फाइल, फोटो, भिडियो पनि दुरुपयोग हुन सक्छ ।
अनलाइनमा उपलब्ध प्लेटफर्ममा सिर्जनात्मक कला र खेलको अभ्यास गर्न पाइन्छ ।	कुनै गेम खेल्दा वा साइटमा जाँदा हाम्रो कम्प्युटर वा मोबाइलमा रहेका फाइल, फोटो, भिडियोहरूलाई कामै नलाग्ने गरि बिगारिदिन्छन् ।
अनलाइन मार्फत हुने विभिन्न कार्यक्रमहरूमा सहभागि हुन सकिन्छ ।	हामीलाई फकाइ फुल्याइ भेट्न बोलाइ नराम्रो काम गर्न सक्छन् । साथै अहिले त यसरी झुक्यायर अपहरण गर्ने, अंगहरू बेचिदिने जस्ता काम पनि गर्न सक्छन् ।
सामग्रीहरू किन्न, बेच्न, बिल तिर्न पनि सकिन्छ ।	धेरै समय इन्टरनेट चलाउनाले परिवारबाट टाढिने, पढाई बिग्रिने, नराम्रो सपना देखिने, निद्रा बिग्रिने, शारिरीक व्यायाम तथा साथीहरूसँग खेल्नका लागि कम हुने र रिसाउने र झर्किने बानीको विकास हुन्छ ।
टिभि हेर्न म्युजिक भिडियो सुन्न र गेम खेल्न सक्छौं ।	

सत्र ३: इन्टरनेटको सदुपयोग र सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने?

समय : ४५ मिनेट

उद्देश्य :

सहभागीहरूलाई इन्टरनेटको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको बारेमा जानकारी गराउनु यस सत्रको उद्देश्य रहेको छ ।

अपेक्षित उपलब्धी :

यस सत्रको अन्त्यसम्म सहभागीहरूले इन्टरनेटको प्रयोग गर्दा आफू कसरी सुरक्षित रहने, के गर्ने र के नगर्ने भन्ने बारेमा जानकारी हासिल गर्नेछन् ।

आवश्यक सामग्री : रुमाल वा कपडा, न्युजप्रिन्ट , मार्कर

अध्ययन सामग्री

विधि : खेल तथा छलफल

पूर्वतयारी:

सहजकर्ताले सत्र सुरु गर्नु पूर्व नै रुमाल वा कपडा गाँठो पारेर थोरै समात्र मिल्ने गरी तयारी गरेर राख्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई हामी एउटा खेल खेल्न गइरहेका छौं भनी सबैलाई गोलो घेरामा बस्नका लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सबै सहभागी बसेपछि आफूलाई एकजना आवश्यक परेको बताउनुहोस् र गोलो घेराको बीचमा बोलाउनुहोस् । अब उक्त सहभागीलाई सो रुमाल दिएर सो घेराको पछाडीपट्टीबाट घुम्नका लागि भन्नुहोस् ।
- यसरी घुम्दा गोलो घेरामा बसेका सहभागीले थाह नपाउने गरी कुनै एक सहभागीको पछाडी छाड्नका लागि भन्नुहोस् । तर गोलो घेरामा रहेका साथीहरूले पछाडी फर्किएर हेर्न नपाइने बताउनुहोस् । सोही घेरामा एक चक्र लगाउनका लागि भन्नुहोस् ।
- यो बिचमा जसको पछाडी रुमाल राखिएको छ उसले थाह पाएमा उठेर रुमाले अघिल्लो साथी लखेट्दै कुद्न सकिने बताउनुहोस् ।
- यदि सो बीचमा उक्त सहभागीले थाह नपाएमा उसैगरी रुमालले फेरी आफू बसेको स्थानमा नआइपुगन्जेल लखेट्न सकिने बताउनुहोस् । यो खेल करीव ५ मिनेट जति खेल्नसकेपछि खेल रोक्नुहोस् ।
- सहभागीहरूसँग निम्न प्रश्नहरू गर्नुहोस् ।
 - उसले किन दौडिनु पर्यो ?
 - उसले किन थाहा पाएन ?
 - हामीले किन भनेनौ ?
- त्यसपछि सहभागीहरूलाई यस खेलबाट के सिकाउन खोजिएको होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् । केही सहभागीहरूको कुरा सुनिसके पछि तपाईंहरूले भने जस्तै हामीले इन्टरनेट चलाउदा राम्रा र नराम्रा दुबै खाले कुराहरू हुन सक्छन् । तसर्थ चनाखो हुनुपर्छ । हामीलाई कसैले झुक्याउन वा जालोमा पार्न सक्छन् भनी बुझाउनुहोस् ।
- त्यसो भए हामीले इन्टरनेट वा मोलाइल, ल्यापटप जस्ता सामग्री चलाउदा के के गर्ने अनि के के गर्न हुँदैन होला भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले भनेका कुराहरू गर्न हुनेलाई एकातिर र गर्न नहुनेलाई अर्कातिर लेख्दै जानुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूको कुरा सुनिसकेपछि छुटेका कुराहरू सहजकर्ताले थप्दिनुहोस् । साथै कुनै कुराहरू अप्प्रष्ट भएमा बुझाइदिनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले हामीले इन्टरनेटको प्रयोग गर्दा कसैले नराम्रो गरेमा कानुनी रुपमा समेत कारोबाही हुन सक्छ साथै हामीलाई सहयोग गर्नका लागि १०९८, प्रहरी र अरु सरकारी तथा ग्रैसरकारी सघं सस्थाहरू पनि छन् भनी सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।

अध्ययन सामाग्री

के गर्ने

- मोवाइल, ल्यापटप, कम्प्युटर जस्ता सामाग्री चलाउनुअधि आफ्ना अभिभावक वा ठूला व्यक्तिको अनुमति लिने ।
- आफूले मोवाइल, ल्यापटप, कम्प्युटर जस्ता सामाग्रीहरुमा के हेर्न वा कुन गेम खेलन वा के गर्न लागेको हो सो को जानकारी गराउने ।
- आफूलाई असहज वा नराम्रो लाग्ने खालको भिडियो, मेसेज, वा विषयवस्तु देखिएमा तुरुन्तै अभिभावक वा ठूला व्यक्तिलाई जानकारी गराउने ।
- इन्टरनेटमा आफूले चिनेका मान्छेहरुसँग मात्र बोल्ने ।
- कसैले फोटो वा भिडियो पठाउन भनेमा सकेसम्म नपठाउने यदी पठाउन परे अभिभावक वा ठूला व्यक्तिलाई सोधेर मात्र पठाउने ।
- आफूले सधै चलाउने गरेको साइट मात्र चलाउने, अन्य साइटमा जानुपर्ने भएमा अभिभावक वा ठूला व्यक्तिलाई सोधेर मात्र जाने ।
- धेरै समय इन्टरनेटमा विताउनुको सट्टा आफ्ना साथीभाइसँग खेलेर रमाइलो गर्ने ।
- इन्टरनेटमा आउने भिडियोहरु सबै राम्रा नहुन पनि सक्छन् । त्यसैले कुनै भिडियो हेनुभन्दा पहिला आफूभन्दा ठूला व्यक्तिलाई सोधेर मात्र हेर्ने ।
- लाईभ स्ट्रिमिङ वा कुनै पनि साइटमा जाँदा क्यामेरा वा अडियोमा access मागेमा नदिने ।

के नगर्ने

- कसैले नराम्रो मेसेज गरेमा वा फोटो पठाउन भनेर दबाव दिएमा नाउँ भन्ने ।
- कसैले एकलै भेट्न बोलाएमा अभिभावकलाई जानकारी दिने र सकेसम्म भेट्न नै नजाने, जानु पर्ने भएमा ठूला मान्छेलाई लिएर मात्र जाने ।
- कुनै साइटमा जाँदा आफ्नोअभिभावकको पासवर्ड मागेमा अभिभावकलाई नसोधी जथाभावी पासवर्ड वा अन्य कुनै पनि जानकारी दिनु हुँदैन ।
- आफ्नो फोटो वा व्यक्तिगत सूचना वा जानकारी अरुलाई पठाउन वा दिन वा पोष्ट गर्न हुँदैन ।
- कुनै साइटमा जाँदा आफ्ना अभिभावकको क्रेडिट कार्डको पिन नम्बर, बैंकको पिन नम्बर, खाता नम्बर दिनु हुँदैन ।
- इन्टरनेटमा भएका सबै खेलहरू राम्रा नहुन पनि सक्छन् । कुनै कुनै खेलले हामी दिमाखमा नराम्रो असर गर्न सक्छन् । त्यसैले आफूभन्दा जात्रे व्यक्तिलाई नसोधि जुन पायो त्यहि गेम खेलन हुँदैन ।
- इन्टरनेटमा भएका सबै कुराहरू सत्य नहुन सक्छन् । त्यसैले त्यसमा भएका सबै कुराहरू पत्याउन हुँदैन ।
- इन्टरनेटमा केही कुरा लेखिसकेपछी धेरैले हेर्न सक्छन् अनि डिलेट गर्न पनि गह्रो हुन्छ । त्यसैले आफूले पनि कसैलाई गाली गर्ने होच्याउने वा जिस्काउने गर्नु हुँदैन ।

सुरक्षा सहयोग

यदि कसैले हामीलाई इन्टरनेटको प्रयोग गरी नराम्रो गरेमा वा अप्ठ्यारोमा परेमा कानुनी रूपमा पनि कारवाहि गर्ने व्यवस्था छ । साथै हामीलाई कुनै सहयोग चाहिएमा वा अप्ठ्यारोमा पर्यौं भने ठूला मानिस र संघ संस्थाहरुले हामीलाई सहयोग गर्न सक्छन् । जसका लागि हामीले निम्न ठाउँहरुमा सम्पर्क गर्न सक्छौं ।

(१) नजिकको प्रहरी कार्यालय

(२) बाल हेल्प लाइनको निःशुल्क सम्पर्क नम्बर १०९८

(३) प्रहरीको निःशुल्क नम्बर १००

(४) बालबालिका खोज तलास तथा समन्वय केन्द्र १०४

(५) स्थानीय बाल अधिकार समिती /बाल कल्याण अधिकारी

सत्र ४: हाम्रो प्रतिवद्धता र तालिमको समापन

समय : १५ मिनेट

उद्देश्य :

सहभागीहरूले तालिममा सिकेको कुराहरूलाई व्यवहारिक रूपमा लागु गर्न सहमति लिने ।

अपेक्षित उपलब्धी :

यस सत्रको अन्त्यसम्म सहभागीहरूले सिकेका कुराहरूलाई व्यवहारिक रूपमा लागु गर्नका र आफ्ना साथीहरूलाई सिकाउन सहमत हुनेछन् ।

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट , मार्कर,मुटु आकारमा काटिएका मेटाकार्ड ।

विधि : छलफल

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई हामी अब तालिमको अन्तिममा रहेको कुरा जानकारी गराउनुहोस् । यस अवधीमा कसैलाई केहि प्रश्न भए सोध्नका लागि अवसर दिनुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई मुटुको आकारमा काटिएका मेटाकार्डका टुक्राहरू दिनुहोस् ।
- त्यसपछि सो मुटु आकारको मेटाकार्डको दायाँतिर यस तालिममा सिकेको आफूलाई राम्रो लागेको मध्ये एक वटा कुरा लेख्न वा चित्र वा कविता वा अन्य आफूलाई मन परेको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।
- त्यस्तै सो मेटाकार्डको बायाँतिर यस तालिमपछि आफूले के गर्नेछु भन्ने एक वटा प्रतिवद्धता लेख्न वा चित्र वा कविता वा अन्य आफूलाई मन परेको माध्यमबाट प्रस्तुत गर्नका लागि भन्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूको सक्लिएछि, सबै सहभागीहरूलाई सक्रिय सहभागीताको लागि धन्यवाद दिँदै तालिमको समापन गर्नुहोस् ।

सहजकर्तालाई सुझाव

- सहजिकरण गर्दा ८-११ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाले बुझ्न सक्ने र सरल भाषाको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- सहजिकरण गर्दा सबै बालबालिकाले सक्रिय सहभागीता गराउनका लागि प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।
- केही शब्दावली अप्ठ्यारा र बालबालिकाले नसुनेका पनि हुन सक्छन् । तसर्थ उदाहरण दियर पर्याप्त समय दिएर बुझाउनुपर्छ ।
- बालबालिकाहरूको खाना, खाजा र ब्रेक तालिका बालबालिकालाई सहज हुनेगरी व्यवस्थित गर्नुपर्छ ।
- तालिम समयमा नै सुरु गरेर समयमा नै अन्त्य गर्नुपर्छ ।
- यो उमेर समूहका बालबालिकाहरू तालिममा सहभागी गराउँदा अनिवार्य रूपमा वयस्क सहजकर्ता वा अभिभावकले बालबालिकालाई ल्याउने लैजाने व्यवस्था गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

खण्ड ख

१२ देखी १८ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरुका लागि तालिम
सहजिकरण मार्गदर्शन

विषयसूची

Table of Contents

सत्र १ : परिचय, उद्देश्य र नियमहरू.....	६
सत्र २ : इन्टरनेटको बारेमा जानौं.....	८
सत्र ३: इन्टरनेटको सदुपयोग र सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्ने?.....	११
सत्र ४: हाम्रो प्रतिवद्धता र तालिमको समापन.....	१४
खण्ड ख : प्रशिक्षण सत्रहरूको विवरण.....	२०
सत्र १ : परिचय, अपेक्षा संकलन र विषयबस्तुहरू	२१
सत्र २ : प्रशिक्षणका नियम र आचारसंहिता	२३
सत्र ३: अनलाइन सुरक्षा सम्बन्धि पुर्व परिक्षण	२४
सत्र ४: बाल अधिकार र इन्टरनेट सेवाको प्रयोग.....	२६
सत्र ५ : इन्टरनेट सेवा, प्रविधि र उपयोगिता	३०
सत्र ६: इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार, जोखिम र यसका प्रकारहरू.....	३६
सत्र ७: इन्टरनेटको कुलत	४३
सत्र ८: साइबर अपराध, इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार र जोखिमबाट बच्ने उपाय.....	४६
सत्र ९: कानुनी व्यवस्था र सहयोगी निकाय.....	५१
सत्र १०: साइबर सुरक्षा र सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग	५४
सत्र ११: हामीले के के सिक्छौं.....	५८
सत्र १२ : सुरक्षित व्यवहार प्रतिवद्धता.....	६०
सत्र १३ : मुल्यांकन तथा समापन	६१
सूची	६३

खण्ड ख : १२ देखी १८ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरूका लागि तालिम सहजिकरण मार्गदर्शन

१२ देखी १८ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरूका लागि प्रशिक्षण कार्यक्रम तथा निर्देशिकाको बारेमा

उद्देश्य

यस तालिमको मुख्य उद्देश्यहरू

- ईन्टरनेट सेवा र बाल अधिकारको अन्तरसम्बन्धका बारेमा जानकारी दिने ।
- इन्टरनेटको प्रयोग गर्दा उपलब्ध हुनसक्ने अवसर र यसका उपयोगिताका बारेमा छलफल गर्ने ।
- इन्टरनेट सेवामा बालबालिकालाई हुन सक्ने जोखिम, दुर्व्यवहार र हानीका बारेमा सचेत गराउने ।
- इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालको कसरि सुरक्षित प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा जानकारी गराउने ।

ड. इन्टरनेट सेवामा बालबालिकालाई हुन सक्ने जोखिम, दुर्व्यवहार र हानीमा परेमा खोज्न सकिने प्राविधिक र कानुनी सेवा तथा सहयोगी संघ संस्थाका बारेमा सचेत गराउने ।

लक्षित समुह

यो पुस्तक १२ वर्ष देखी १८ सम्मका बालबालिकाहरूका लागि इन्टरनेटमा सुरक्षा सम्बन्धि तालिम प्रदान गर्ने सहजकर्ताहरूलाई लक्षित गरी प्रकाशन गरिएको हो ।

सत्रहरूको बारेमा

यस प्रशिक्षण कार्यक्रम २ दिनको तय गरिएको छ । यस अवधीमा कुलसत्रहरू सञ्चालन गरिनेछ ।

प्रत्येक सत्रको विशिष्ट उद्देश्यहरू र सिकाइ उपलब्धीहरू तय गरिएको छ । यी सिकाइ, उपलब्धी तथा उद्देश्यहरूले माथी उल्लेख गरिएको प्रशिक्षणको समग्र उद्देश्यमा योगदान दिने र अन्य सत्रसँग अन्तर्सम्बन्धित रहेका छन् ।

निर्दिष्ट गरिएको उद्देश्य र सिकाइ उपलब्धीका लागि विभिन्न सहभागितामुलक क्रियाकलापहरू गर्न सुझाइएको छ । सहजकर्ताले उपलब्ध समय, सहभागीहरूको शैक्षिक तथा चेतनास्तर, साँस्कृतिक पृष्ठभुमी र उपलब्ध श्रोत साधनको आधारमा क्रियाकलापहरूमा परिमार्जन गर्न सक्छन् । यद्यपी सहभागीतात्मक र सिकाइ उपलब्धी लक्षित हुने गरी मात्र क्रियाकलापहरू परिमार्जन गर्ने कुरामा ध्यान दिन जरुरी छ ।

उल्लेख गरिएका प्रशिक्षण विधिहरूको बारेमा

यस तालिम सहजीकरण पुस्तिकामा सरल, सहज र बालमैत्री बनाउनका लागि विभिन्न किसिमका खेल, प्रस्तुति, छलफल, वाचनजस्ता विधिहरूको प्रयोग गरिएको छ । सहभागीहरूलाई सक्रिय सहभागिताका लागि विविध किसिमका प्रशिक्षण विधिको प्रयोग गरिएको छ ।

सहजकर्ता तथा प्रशिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

प्रशिक्षण शुरू गर्नु अघि

- तालिमको प्रकृति हेरि सकेसम्म सबै जातजाती, भाषाभाषी, वर्गसमुदायका बालबालिकाहरूलाई सहभागी गराउन प्रयास गर्नुपर्छ ।
- आयोजकले बालबालिकालाई तालिममा सहभागी गराउनुपूर्व बाल संरक्षणका दृष्टीकोणले अप्नाउनुपर्ने सम्पूर्ण सावधानी अप्नाउनुपर्छ ।
- आयोजकले तालिमका बारेमा समान्य जानकारी जस्तै तालिमको मुख्य विषयवस्तु, सुरु हुने र सकिने समय, स्थान, सहभागी र सहजकर्ता आदिका बारेमा जानकारी गराउनुपर्छ ।
- तालिममा सहभागी सबैको उपस्थिति गराई हस्ताक्षर गराउनुपर्छ । साथै सहभागिताका लागी बोलाइएका सबै सहभागी उपस्थिति भएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

प्रशिक्षणको समयमा

- सहभागीलाई सबै छलफलहरूमा सक्रिय सहभागी हुनका लागि प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूले बुझ्ने भाषामा सरल ढङ्गबाट आफ्नो कुरा बताउनुपर्छ ।
- तालिमको सञ्चालन पूर्ण रूपमा समयको पालना गरी खाजा खानाको ख्याल गर्नुपर्छ ।
- सहभागीहरूको वा अरु कसैको पनि व्यक्तिगत गोपनीयतामा असर पुर्याउनुहुन्न ।
- कुनै सहभागिलाई लक्षित गरी आक्षेप लगाउने, गाली गर्ने वा मनोबल गिराउने काम गर्नु हुन्न ।
- सबै सहभागीको समान सहभागीता गराउन प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

प्रशिक्षण पश्चात

- तालिम सकिएपछि सहजकर्ताले तालिमको आयोजकसँग समीक्षा गरी सल्लाह र सुझाव संकलन गर्नुपर्छ । आवशिय तालिम गरिएको भए सहज र सुरक्षित बसोबासको प्रवन्ध मिलाउनुपर्छ ।
- आयोजकले सहभागिलाई सहज र सुरक्षित रूपमा आ(आफ्नो बासस्थान सम्म ल्याउने र पुर्याउने प्रवन्ध मिलाउनुपर्छ ।
- नैतिकता र सुरक्षीत ब्यबहारको पालन गर्नुपर्छ ।
- तालीमको फलोअप योजना निर्माण गर्नुपर्छ ।

खण्ड ख : प्रशिक्षण सत्रहरूको विवरण

१ दिने तालिमका लागि

क्र.सं.	तालिमको विषयवस्तु	समय	विधि
	सत्र १ : परिचय, अपेक्षा संकलन र विषयवस्तुहरू		
	सत्र ३ : प्रशिक्षणका नियम र आचारसंहिता		
	सत्र ४ : अनलाइन सुरक्षा सम्बन्धि पुर्व परिक्षण		
	सत्र ५ : बाल अधिकार र इन्टरनेट सेवाको प्रयोग, सत्र ५ : इन्टरनेट सेवा, सुविधा, प्रविधि र उपयोगिता		
	सत्र ५ : इन्टरनेट सेवा, सुविधा, प्रविधि र उपयोगिता		
	इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार, जोखिम र यसका प्रकारहरू, सत्र ७ इन्टरनेटको कुलत		
	सत्र ८ इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार र जोखिमबाट बच्ने उपाय सत्र ९ कानुनी व्यवस्था तथा सहयोगी निकाय		
	सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग		
	सुरक्षित व्यवहार प्रतिवद्धता		
	हामीले के के सिक्यौं		
	तालिमको मुल्यांकन		

२ दिने तालिमका लागि

क्र.सं.	तालिमको विषयवस्तु	समय	विधि
	सत्र १: परिचय, अपेक्षा संकलन र विषयवस्तुहरू		
	सत्र ३ : प्रशिक्षणका नियम र आचारसंहिता		
	सत्र ४ : अनलाइन सुरक्षा सम्बन्धि पुर्व परिक्षण		
	सत्र ५ : बाल अधिकार र इन्टरनेट सेवाको प्रयोग,		
	सत्र ५ : इन्टरनेट सेवा, सुविधा, प्रविधि र उपयोगिता		
	इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार, जोखिम र यसका प्रकारहरू,		
	सत्र ७ इन्टरनेटको कुलत		
	सत्र ८ इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार र जोखिमबाट बच्ने उपाय		
	सत्र ९ कानुनी व्यवस्था तथा सहयोगी निकाय		
	सत्र १० सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग		
	सत्र ११ सुरक्षित व्यवहार प्रतिवद्धता		
	सत्र १२ हामीले के के सिक्यौं		
	सत्र १२ तालिमको मुल्यांकन		

सत्र १ : परिचय, अपेक्षा संकलन र विषयबस्तुहरु

समय : ४५ मिनेट

उद्देश्य :

- सहभागीहरुमाफ़ परिचय गराई सहज र मैत्रीपूर्ण वातावरण बनाउनु ।
- प्रशिक्षणमा सहभागीहरुको अपेक्षा र तय गरिएका विषयहरुका बारेमा स्पष्ट पार्नु

अपेक्षित उपलब्धी :

- सहभागीहरु एक आपसमा परिचीत भई सक्रिय सहभागिताका लागि तयार हुनेछन् ।
- सहभागीहरुले प्रशिक्षणका उद्देश्य, विषयबस्तुको बारेमा स्पष्ट हुनेछन् ।

आवश्यक सामग्री: Human Bingo खेलको हातेपत्र

विधि : ह्यूम्यान बिंगो खेल, अन्तक्रियात्मक प्रस्तुती

क्रियाकलापहरु :

- सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई स्वागत गर्दै प्रशिक्षण कार्यक्रम सुरु गर्न लागेको जानकारी दिने ।
- सहभागीहरु सबैले एक अर्कालाई चिन्दछौं त ? भनेर सहभागीलाई प्रश्न गर्ने । र सबै सहभागिले एक अर्कालाई चित्रका लागि एक नयाँ विधिबाट परिचय गर्ने जानकारी गराउने ।
- ह्यूम्यान बिंगो खेलको नियम बताउँदै यस खेलका लागि प्रत्येक सहभागिलाई एक एक वटा बिंगो प्रश्नपत्र वितरण गर्ने र अधिकतम १० मिनेटको समयमा उक्त प्रश्नमा भएका साथीहरुको खोजी गर्न अनुरोध गर्ने ।
- यसरी खेल खेल्दा सहजकर्ता र आयोजक, प्रतिनिधी पनि सहभागी हुँदा झनै राम्रो हुन्छ ।
- सहभागीहरुलाई हातेपत्र वितरण गर्नुहोस् र हातेपत्र सबै सहभागीहरुलाई एक पटक पढ्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- कुनै सहभागीले कुनै वाक्य नबुझेमा बुझाइदिनुहोस् ,
- अब सहभागीहरुलाई हातेपत्रमा भने जस्तै कुरा मिल्ने साथी भेटाउनको निमित्त भन्नुहोस् । जस्तै : मेरो फेसबुकमा नचिनेको साथि पनि छन् । यो भनाईमा मिल्ने साथिको नाम यो भनाई लेखिएको छेउको कोठामा लेख्न भन्नुहोस् ।
- एउटा साथिको नाम एकपटक मात्र लेख्न पाइने पनि बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई आफ्नो ठाउँबाट उठेर साथि खोज्नको लागि भन्नुहोस् । जसले सबै भनाईमा मिल्ने साथिहरु भेटाउँछ उसले बिन्गो भनेर ठुलो स्वरले कराउनु भन्नुहोस् ।
- बिंगो खेलमा प्रथम हुनेबाट परिचय शुरु गर्दै उसको अपेक्षा बताउने र आफ्नो प्रश्नमा उल्लेख भएका साथीहरुलाई पालैपालो अगाडी बोलाई परिचय दिन र अपेक्षा भन्न लगाउने । सबै जनाको परिय नसकिएसम्म बिंगो खेलमा जितेका आधारमा यही क्रम निरन्तरता दिने ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरुले भनेका अपेक्षाहरुलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जाने ।
- सहजकर्ताले यस तालिमको उद्देश्य र विषयबस्तुहरुबारे संक्षीप्तमा बताउँदै समेट्न नसकिएका विषयहरुका बारेमा जानकारी दिने ।
- अन्तमा धन्यवादसहित सत्र समापन गर्ने ।

अध्ययन सामाग्री :

अध्ययन सामाग्री १. ह्यूम्यान बिंगो खेल प्रश्नहरु

साथि भेटाऊ	
भनाईहरु	साथिको नाम :
मेरो फेसबुकमा नचिनेको साथिहरु छन् ।

मेरो टिकटकमा एक हजार भन्दा बढी फलोअर छन छन् ।
मेरो एक भन्दा सामाजिक सञ्जालमा खाता छ । जस्तै :फेसबुक, टुईटर, टिकटक
म जिब्रोले नाक छुन सक्छु ।
मलाई फेसबुकमा कसरी पासवर्ड परिवर्तन गर्ने भन्ने थाहा छ ।
म दिनको दुई घण्टा भन्दा बढी सामाजिक सञ्जालमा रहन्छु ।
म सामाजिक सञ्जालमा चिनेका मानिसहरु संग मात्र कुराकानी गर्छु ।
मेरो स्वर मिठो भएकोले गित गाउछु ।
कसैले गित बजाइदिनु पर्छ म मज्जाले नाच्छु ।
मलाई फेसबुकमा कसरी गोपनियता राख्ने भन्ने थाहा छ ।
मेरो जन्म दिन असार महिनामा पर्दछ ।
मेरो टिकटकमा मैले नाचेको भिडियो छ ।

सहजकर्तालाई नोट : यस खेलमा सबै सहभागीहरुलाई सक्रिय सहभागीताको लागि सहजकर्ताले प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । आवश्यकता अनुसार सहजकर्ताले खेलको लागि समय पनि तोक्ने सक्नेछन् । कुनै वाक्यमा वर्णन गरे अनुसार कोहीपनि साथी नभेटिन सक्छन् यदि कोही पनि नभेटिए त्यो कोठामा खाली राख्न सकिनेछ भन्ने कुराको जानकारी सहजकर्ताले सहभागीलाई दिनुपर्दछ ।

अध्ययन सामाग्री २. प्रशिक्षणको उद्देश्य तथा विषयहरु

तालिमका उद्देश्यहरु

- क) सहभागीहरुलाई इन्टरनेटको सकारात्मक पक्षहरुको बारेमा जानकारी दिनु ।
- ख) इन्टरनेटको सकारात्मक प्रयोगबाट प्राप्त गर्न सकिने फाईदा तथा अवसरका बारेमा जानकारी दिनु
- ग) इन्टरनेटमा हुन सक्ने हानी, जोखिम तथा दुर्व्यवहारका बारेमा जानकारी दिनु ।
- घ) इन्टरनेटको लत, यसको असर र न्युनिकरणका उपाएका बारेमा जानकारी दिनु ।
- ङ) इन्टरनेटको सुरक्षित प्रयोगका बारेमा सचेत गराउनु ।
- च) इन्टरनेट चलाऊदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुका बारेमा सचेतना जगाउनु ।
- च) इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहारका घटनामा खोज्न सकिने कानुनी उपचार, प्रवधान र सहयोगी निकायका बारेमा जानकारी दिनु ।

तालिमका विषयहरु

सत्र २ : प्रशिक्षणका नियम र आचारसंहिता

समय : ३० मिनेट

उद्देश्य :

तालिमलाई व्यवस्थित र मर्यादित बनाउन सहभागिहरुबाट स्वनियमका बुँदाहरु तयार गर्ने ।

अपेक्षित उपलब्धी :

यस सत्रमा सहभागिहरुले तालिम अवधिभरको लागि आफ्नो लागी नियम बनाउनेछन् ।

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट , मार्कर

अध्ययन सामग्री :विधि : छलफल

क्रियाकलाप

- प्रत्येक सहभागिलाई २ वटा रंगको (रातो र निलो) मेटा कार्ड वितरण गर्नुहोस ।
- प्रत्येक सहभागिलाई उक्त मेटा कार्डमा निम्न कार्य गर्न भन्नुहोस :

रातो : हाम्रो के कस्ता क्रियाकलापले यस प्रशिक्षण कार्यक्रममा अवरोध सृजना हुन सक्छ र एउटा मात्र बुँदा ।

निलो : हाम्रो के कस्ता क्रियाकलापले यस प्रशिक्षण कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन सक्छ र एउटा मात्र बुँदा ।

५ मिनेटको समय दिनुहोस् ।

- अब सहभागी मध्येबाट केहीलाई आफुले लेखेको कुरा भन्नुलाई अनुरोध गर्नुहोस् । सहभागीले भनेका कुरा अगाडी टाँसिएको न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- केही सहभागीको भनाई सुनीसकेपछि अरु कसैले यहाँ लेखिए भन्दा फरक लेखेको भए सुनाउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- अब सहभागीले भनेका कुरा नै यस तालिमको नियम भएको कुरा बताउनुहोस् । यो नियममा सबैजना सहमत हुनुहुन्छ भने ताली बजाएर पारित गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सहभागिहरुलाई पुर्व परिक्षण प्रश्नावलीको उद्देश्य र उपयोगिताको बारेमा जानकारी दिई उक्त प्रश्नावली वितरण गर्नुहोस । (समय १० मिनेट)

अध्ययन सामग्री ३ : नमुना आचारसंहिता

- सहभागीले तालिम अवधिभर मोबाइल नचलाउने वा साइलेन्समा राख्ने ।
- आफ्नो कुरा राख्दा हात उठाएर मात्र पालैपालो राख्ने ।
- सहजकर्ता वा संयोजकको निर्देशन पालना गर्ने ।
- साथीको विचारलाई सम्मान गर्ने ।
- अरुको कुरा सुनिसके पश्चात मात्र आफ्नो कुरा राख्ने ।
- समयको पालना गर्ने ।
- ब्रेकको समय भन्दा अन्य समयमा सके सम्म बाहिर भित्र नगर्ने ।
- तालिममा सक्रिय सहभागिता जनाउने ।

सत्र ३: अनलाइन सुरक्षा सम्बन्धि पुर्व परिक्षण

उद्देश्य: सहभागीहरूकोइन्टरनेट र इन्टरनेटमा अपनाउनु पर्ने सुरक्षाको उपायका बारेमा भएको पूर्वज्ञानको जानकारी हासिल गर्नु ।

अपेक्षित उपलब्धी: सहभागीहरूलाई तालिमले समेटने विषयवस्तुको बारेमा भएको ज्ञानका बारेमा जानकारी हासिल हुनेछ ।

समय: १० मिनेट

विधि: प्रश्नोत्तर

पूर्वतयारी: सहजकर्ताले पूर्व परीक्षण प्रश्नावली पहिले नै सबै सहभागीहरूलाई पुग्ने गरी तयारी गरी राख्नु पर्नेछ ।

क्रियाकलाप:

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई यस तालिममा छलफल गरिने विषयवस्तुका बारेमा हामी सबैको बुझाई एउटै नहुन सक्छ। एक जनालाई थाहा भएको कुरा अर्कोलाई थाहा नहुन पनि सक्छ, त्यसैले यस विषयवस्तुमा हामीलाई के कस्तो जानकारी छ भनी जान्नका लागि पूर्व परीक्षण गर्न गर्दैरहेको जानकारी दिनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई सहजीकरण पुस्तिकामा भएजस्तै पूर्व परीक्षणका प्रश्नहरू वितरण गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्रश्नपत्रको माथि आफूले चिन्ने कुनै संकेत वा चिन्ह राख्न सक्नुहुन्छ भनी बताउनुहोस् ।

प्रश्नहरू

१) इन्टरनेटले तलका मध्ये कुन बालअधिकारलाई सहयोग पुर्याउँछ?

क) बालसहभागीता ख) बाल विकास ग) बाल बचाउ घ) बाल संरक्षण ङ) माथिका सबै

२) तलका मध्ये कुन चाँही सामाजिक सञ्जाल हो ?

क) फेसबुक ख) गुगल ग) अनलाइन खबर घ) विकिपेडिया

३) नेपालमा बालबालिकाको लागि खोलिएको निशुल्क हेल्पलाइन नं. कति हो?

क) ८९१० ख) ९१०८ ग) १०९८ घ) १८९०

४)हामी इन्टरनेटमा के के गर्न सक्छौं?

क) नयाँ साथी बनाउन ख) एक आपसमा कुराकानी गर्न ग) नयाँनयाँ ज्ञान तथा जानकारी हासिल गर्न घ) माथिका सबै

५) तल दिइएका मध्ये कुन पासवर्ड राख्दा बढी सुरक्षित होला?

क) ABCDEFG ख) १२३४५६७८९ ग) qlk8@05Gvs\$ घ) ram123

६) इन्टरनेटबाट दुर्व्यवहारमा परे के गर्ने?

क) कसैको सहयोग नलिने ख) आफ्नो नजिकको विश्वासिलो मानिसलाई भन्ने

ग) कसैलाई जानकारी नदिने घ) आफु संग भएको प्रमाणहरू डिलिट गर्ने

७) कुन कानुनी व्यवस्थाले बालबालिकालाई इन्टरनेटबाट हुने दुर्व्यवहारलाई बाट बचाउँछ?

क) बालबालिका सम्बन्धि ऐन २०७५ ख) मुलुकी अपराध संहिता २०७४ ग) विद्युतिय कारोबार ऐन २०६३

घ) माथिका सबै

८) बाल दुर्व्यवहारमा परेकालाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौं?

क) चौकीमा उजुरी दिएर सबै
ख) १०९८ मा फोन गरेर ग) पिडितको आफन्तलाई जानकारी दिएर घ) माथिका

९) फेसबुकमा मात्रै चिनजान भएको साथीले एकान्तमा भेट्न बोलाएमा के गर्ने ? सबैभन्दा उपयुक्त लाग्ने उत्तर छान्नुहोस् ।

क) एकलै भेट्न जाने ख) साथि लिएर मात्र जाने ग) साथीलाई भनेर जाने घ) सकेसम्म जाँदै नजाने, जानै परे
वयस्क मान्छेसँग जाने

१०) तलका मध्ये कुन भनाई ठिक छ ?

क) म फेसबुकको पासवर्ड अरुलाई शेयर गर्दिन । ख) म अनावश्यक व्यक्तिलाई फेसबुकमा एक्सेप्ट गर्दिन । ग) म आफ्ना अभिभावकलाई पनि फेसबुकमा साथी बनाउँछु । घ) म इन्टरनेटको प्रयोग पश्चात सधैं लग आउट गर्छु । ड) माथिका सबै

११) तल दिइएका मध्ये कुन भनाई तपाईंलाई बेठिक लाग्छ?

क) म मेरो फेसबुक एकाउन्ट अरु संग शेयर गर्दिन । ख) कोही प्रति शंका लाग्ने बित्तिकै ब्लक गर्छु । ग) म अनावश्यक व्यक्तिलाई फेसबुकमा साथी बनाउँदिन । घ) म नचिनेको व्यक्तिले भेट्न बोलाएमा कसैलाई नभनी सुटुक्कै गईहाल्छु । ड) माथिका सबै

सत्र ४: बाल अधिकार र इन्टरनेट सेवाको प्रयोग

समय : ४५ मिनेट

उद्देश्य : यस सत्रको उद्देश्य सहभागिहरूलाई बाल अधिकार र सुरक्षित इन्टरनेट सेवा प्रयोगको अधिकारका बारेमा जानकारी गराउनु रहेको छ ।

अपेक्षित उपलब्धी : यो सत्रको समसी पछी सहभागिहरूले बाल अधिकार, बाल अधिकार महासन्धि, र सुरक्षित इन्टरनेट सेवा प्रयोगको अधिकारका बारेमा जानकारी पाउनेछन ।

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट , मार्कर

विधि : हाजिरीजवाफ र छलफल

पूर्वतयारी: सहजकर्ताले हाजिरीजवाफमा सोधिने प्रश्न र तिनीहरूको उत्तर पहिले नै तयारी गरी राख्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

- सहभागिहरूलाई अब हामी हाजिरी जवाफ खेल्दै छौं । जो विजेता बन्छ त्यो समुहले पुरस्कार पाउनेछ भन्ने ।
- अब सहजकर्ताले सहभागिहरूलाई ३ वटा समुहमा विभाजन गर्नुपर्छ। समुह विभाजन गर्दा बालबालिका अनी उमेर अनुसार सबै समुहमा बालबालिकाको समुचित सहभागिता हुनेगरी गर्नुपर्नेछ ।
- अब प्रत्येक समुहलाई एउटा एउटा नाम दिनुहोस्। नाम दिँदा विभिन्न सामाजिक सन्जालको नामहरू दिन सकिनेछ । जस्तैस् फेसबुक, टुइटर, इन्स्टाग्राम आदी ।
- सहभागिहरूलाई हाजिरीजवाफको नियम बताउनुहोस् । प्रत्येक समुहलाई प्रश्नको उत्तर दिनलाई ४५ सेकेण्डको समय हुनेछ र पास भएर आएको प्रश्नमा २० सेकेण्डभित्र उत्तर दिसक्नुपर्ने बताउनुहोस ।
- समुहका सदस्य मध्य जसले पनि उत्तर दिन सक्ने र उत्तर मिलयमा १० अंक दिइनेछ साथै पास भएर आएको प्रश्नको उत्तर मिलाएमा ५ अंक दिइने कुरा सहभागिहरूलाई बताउनुहोस् ।

अध्ययन सामग्री (१):

हाजिरी जवाफका लागि प्रश्नहरू

१. कती वर्षसम्मका मानिसलाई बालबालिका भनिन्छ?

(क) १८ वर्ष (ख) १६ वर्ष (ग) १४ वर्ष (घ) २० वर्ष

२. बाल अधिकारका कति वटापक्षहरू छन्?

(क) २ (ख) ३ (ग) ४ (घ) ५

३. ति पक्षहरू के के हुन?

बाल बचाउ , बाल बिकास , बाल संरक्षण र बाल सहभागिता

४. बालबालिकाको अधिकारहरू समेटिएको महासन्धी कुन हो?

(क) बाल अधिकार महासन्धी (ख) महिला अधिकार महासन्धी (ग) मानव अधिकार महासन्धी

५. बालअधिकार सम्बन्धी महासन्धि कहिले पारीत भएको थियो?

१९८९ नोभेम्बर २०

६. सो महासन्धिलाई नेपालले कहिले हस्ताक्षर गरेको थियो?

१९९० सेप्टेम्बर १४

७. बालअधिकार सम्बन्धी महासन्धिमा कती वटा धारा छन्?

५४

८. सुरक्षित इन्टरनेट सेवाको उपभोगको अधिकारले बालबालिकाको कुन अधिकारसुनिश्चित गर्दछ?

(क) बालविकास (ख) बाल सहभागिता (ग) बाल संरक्षण (घ) बाल बचाउ (ङ) माथिको सबै

९. बालबालिकाको इन्टरनेटमा सुरक्षा कुन अधिकार अन्तर्गत पर्छ ?

बाल संरक्षण

१०. फेसबुकको स्थापना कस्ले गरेका थिए ?

(क) मार्क जुकरबर्ग

(११) इन्टरनेटको सुरुवात कहिले देखि भएको थियो ?

(क) सन्

(१२) AI ले के जनाउदछ ?

(क) Aim of Internet (ख) Artificial Intelligence (ग) Agreement on Internet (घ) Auto Machine Intelligence

१३)

बालबालिका

बालबालिका भन्नाले १८ वर्ष उमेर ननाघेका बालबालिकालाई सम्झनुपर्दछ । सन् १९८९ नोभेम्बर २० मा संयुक्त राष्ट्र संघबाट जारी बालअधिकार महासन्धिलाई नेपालले सन् १९९० सेप्टेम्बर १४ मा हस्ताक्षर गरेको थियो । उक्त महासन्धिले 'कानूनले वयस्कताको उमेर कम तोकेको अवस्थामा बाहेक बालबालिका भनेका १८ वर्षभन्दा कम उमेरका सबै बालक वा बालिका हुन्' भनी परिभाषित गरेको छ ।

बालअधिकार बालबालिकाहरूको शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा नैतिक विकासका लागि चाहिने न्युनतम आवश्यकताहरू जस्तै पोषिलो खाना, औषधि उपचार, मायाँ स्नेह, संरक्षण, शिक्षा आदि नै बालअधिकार हो ।

बालअधिकार सम्बन्धी महासन्धी १९८९

बालबालिकाहरूको शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा नैतिक विकासका लागि चाहिने न्युनतम आवश्यकताहरू जस्तै पोषिलो खाना, औषधि उपचार, मायाँ स्नेह, संरक्षण, शिक्षा आदि नै बालअधिकार हो । बालअधिकार सम्बन्धी महासन्धी १९८९ बालबालिकाको सर्वोत्तम हित तथा सर्वाङ्गीण विकासलाई मध्यनजर गरी संयुक्त राष्ट्रसंघद्वारा पारित गरिएको बालबालिका सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय दस्तावेज हो । यस दस्तावेजमा हस्ताक्षर गरेका पक्ष राष्ट्रहरूले यसलाई आफ्नो देशको कानून सरह मान्यता दिनुपर्दछ । बालअधिकार महासन्धीमा जम्मा ५४ वटा धाराहरू रहेका छन् । उक्त दस्तावेजमा धारा १ देखि ४० सम्म बालबालिकाका अधिकारहरू के के हुन् भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । धारा ४१ मा राष्ट्रिय वा अन्तर्राष्ट्रिय कानूनमध्ये जसमा बालअधिकारका कुराहरूलाई तुलनात्मक रूपमा उत्कृष्टगले उल्लेख गरिएको छ त्यसलाई अवलम्बन गर्न पाउने व्यवस्था गरिएको छ । यसको अर्थ अन्तर्राष्ट्रियभन्दा देशको कानून बालबालिकाको हितमा राम्रो छ भने उक्त देशले आफ्नो कानूनलाई अवलम्बन गर्न पाउने व्यवस्था हो । यस महासन्धीको धारा ४२ मा राज्यले महासन्धीबारे देशका सबै

अभिभावक, संगठन, बालबालिका तथा अन्य सरोकारवालाहरूलाई जानकारी दिनुपर्ने कुरा उल्लेख छ । महासन्धीको धारा ४३ देखि ५४ सम्म यस महासन्धीको कार्यान्वयन, अनुगमन, मुल्यांकन तथा प्रतिवेदन पेश गर्नुपर्ने व्यवस्था छ ।

बाल अधिकार सम्बन्धि महासन्धि १९८९ मा उल्लेखित बालअधिकारलाई सजिलोसंग बुझ्नका लागि ४ समूहमा राखी व्याख्या गर्न सकिन्छः

बचाउको अधिकार

विकासको अधिकार

संरक्षणको अधिकार र

सहभागिताको अधिकार

इन्टरनेट सेवा र बाल अधिकारको अन्तरसम्बन्ध

केहि प्रश्नहरू

१. के हामीलाई इन्टरनेट र अनलाइनमा सुरक्षित वस्न र मन नपरेको कुरा नाई भन्ने अधिकार छ?
२. के हामीलाई हानिकारक पोष्टहरू गर्ने अधिकार छ?
३. हामीलाई आफ्नो विचारहरू अनलाईन मार्फत सेयर गर्ने अधिकार छ?
४. के हामीलाई विभिन्न अनलाइन समुहमा सामेल हुने अधिकार छ?
५. के हामीलाई साथिहरूको अनुमति विना उनिहरूको फोटो पोष्ट गर्ने अधिकार छ?
६. के हामीलाई अनलाइन मार्फत सहि सुचना प्राप्त गर्ने अधिकार छ?

थाहा पाउनुहोस अनलाइन वस्न पाउनु हाम्रो अधिकार हो । जब हामि हाम्रा डिभाइस ल्यापटप ,मोवाइल आदी मार्फत अनलाइनमा हुन्छौं तब हामीलाई यसको सुरक्षित प्रयोग गर्न पाउने कानुनी अधिकार छ । बाल अधिकार सम्बन्धी महासन्धी १९८९ विश्वभरीका थुप्रै देशले प्रतिवद्धता र अनुमोदन गरेको एउटा लिखित सम्झौता हो जसले विश्वभरीका बालबालिकाको अधिकार के हो भनी उल्लेख गरेको छ जसअनुसार

प्रत्येक बालबालिकालाई

क, विभिन्न हानी तथा जोखिम हुने कार्यबाट सुरक्षित रहने अधिकार छ ।

ख, व्यक्तिगत जानकारी र सुचनालाई गोप्य राख्न पाउने अधिकार छ ।

ग, आफ्नो व्यक्तिगत विकासका लागि विभिन्न प्रविधिहरूको सुरक्षित प्रयोग गर्न पाउने अधिकार छ ।

घ, आफ्नो विचार र भावनालाई स्वतन्त्रता पूर्वक व्यक्त गर्न पाउने र वयस्कले विचार र भावनाको सम्मान गर्नुपर्ने अधिकार छ ।

ङ, विभिन्न आफु सम्बन्धीत ठाउँमा सहभागी हुन पाउने र रमाइलो वातावरण पाउने अधिकार छ ।

च, आफ्नो उमेर अनुसारको सुचना र जानकारी पाउने अधिकार छ ।

छ, आफुलाई हित गर्ने र सम्बन्धीत हुने विषय पढ्न हेर्न सुन्न साथै प्रश्न गर्न र छलफल गर्ने अधिकार छ ।

इन्टरनेटले सिक्ने, सञ्चार र मनोरञ्जनका लागि धेरै अवसरहरू प्रदान गर्दछ, यसले बालबालिकाको अधिकारको सुनिश्चितताका साथै बालबालिकाहरूमा थप जोखिम र चुनौतीहरू पनि सिर्जना गर्दछ। यो सधैं सम्झनु पर्छ जव हामी अनलाइनमा वस्छौं हामि जस्तै बालबालिकाको अधिकारको सम्मान गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो ।

बाल अधिकारको कसरी सुरक्षित इन्टरनेट सेवासँग जोडिन्छ त?

सूचना र शिक्षामा पहुँचको अधिकार: बालबालिकालाई इन्टरनेटको माध्यमबाट जानकारी र शिक्षामा पहुँच पाउने अधिकार छ, जसले उनीहरूको सिकाइ र ज्ञानमा वृद्धि गर्न सक्छ। सरकार र सेवा प्रदायकहरूले डिजिटल विभाजनलाई कम गर्न र सबै बालबालिकाका लागि इन्टरनेटमा समुचित पहुँच सुनिश्चित गर्न काम गर्नुपर्छ।

अनलाइन सुरक्षा र संरक्षणको अधिकार: बालबालिकालाई हानिकारक सामग्री, साइबरबुलिड, अनलाइन उत्पीडन र शोषणबाट सुरक्षित हुने अधिकार छ। इन्टरनेट सेवा प्रदायकहरूले अनुपयुक्त सामग्री फिल्टर गर्ने र उमेर-उपयुक्त अनलाइन सामग्रीहरू प्रदान उपयुक्त उपायहरू लागू गर्नुपर्छ। बालबालिकाहरूले हानिकारक वा अनुपयुक्त सामग्री वा अनलाइन दुर्व्यवहारको अनुभव गरेमा उजुरी संयन्त्र र सेवाहरूमा पहुँच हुनुपर्छ।

गोपनीयता र व्यक्तिगत जानकारी संरक्षणको अधिकार: बालबालिकाको व्यक्तिगत जानकारी र गोपनीयता अनलाइनमा सुरक्षित हुनुपर्छ। इन्टरनेट सेवा प्रदायकहरूले व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षा कानूनको पालना गर्नुपर्छ।

अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अधिकार: सबै बालबालिकालाई अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अधिकारको छ। तर बालबालिकालाई जिम्मेवार अनलाइन व्यवहार र साइबर बुलिड वा घृणित अभिव्यक्ति जस्ता कार्यहरूको सम्भावित नतिजाहरूबारे पनि सचेत हुनुपर्छ।

सहभागिताको अधिकार र डिजिटल साक्षरता: बालबालिकाहरूलाई डिजिटल स्पेसहरूमा सक्रिय रूपमा सहभागी हुन, आफ्ना विचारहरू व्यक्त गर्न, र अनलाइन संसारलाई सुरक्षित र जिम्मेवारीपूर्वक उपभोग गर्न डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमहरू मार्फत सशक्त बनाउन प्रोत्साहित गरिनुपर्छ।

डिजिटल समावेशिताको अधिकार: सीमान्तकृत वा पिछडिएका पृष्ठभूमिका बालबालिकाहरूलाई इन्टरनेट सेवा र डिजिटल अवसरहरूमा समुचित पहुँच सुनिश्चित गर्न प्रयास गरिनुपर्छ।

सत्र ५ : इन्टरनेट सेवा, प्रविधि र उपयोगिता

समय : ६० मिनेट

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरूले इन्टरनेट, र यसका विभिन्न स्वरूपहरू (सर्च इन्जीन, वेबसाइट, सामाजिक सञ्जाल, एप्स, ब्यक्तिगत सञ्चारसँग सम्बन्धित: इमेल, भाइबर आदि) का बारेमा बताउन सक्नेछन् । इन्टरनेटलाई कसरी बढी उपयोगी तथा प्रभावकारी ढंगबाट कसरी सञ्चालन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बताउनु । इन्टरनेटलाई खाली मनोरञ्जन गर्ने साधनको रूपमा मात्र नभई विभिन्न ज्ञानवर्द्धक एवं उपयोगी कसरी बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरा सिकाउनु ।

अपेक्षित उपलब्धी: यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरूले इन्टरनेट सेवा, यसका विभिन्न स्वरूपहरूका साथै यसको कसरी प्रभावकारी रूपमा उपयोग गरी कसरी अधिकतम फाइदा लिन सकिन्छ भन्ने बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट , मार्कर

विधि : छलफल

विधि : चित्र प्रस्तुतीकरण र खेल विधि

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई अब हामी एउटा खेल खेल्न लागिरहेका छौं भनी जानकारी दिनुहोस् । सहभागीहरू मध्ये खेल खेल्नको लागि आफुलाई दुईजना आवश्यक परेको बताउनुहोस् ।
- दुईजना मध्ये एक जनालाई भित्रको कुरा नसुनिने गरी बाहिर जान भन्नुहोस् । अर्को एकजनालाई उक्त साथी भित्र आए पछि उसको अगाडी ठुलो आवाजमा ताली बजाउन भन्नुहोस् ।
- अब बाहिरको सहभागीलाई भित्र बोलाउनुहोस् । अर्को सहभागीले ताली बजाएपछि कसले ताली बजाएको हो चिन्नु हुन्छ भनी सोध्नुहोस् । फेरी उक्त सहभागी बाहिर जानलाई भन्नुहोस् । बाहिर गएको सहभागीको आँखामा पट्टी लगाईदिनुहोस् ।
- अब भित्रका सहभागीलाई बाहिरको सहभागी भित्र आए पछि सबैले पालैपालो आ आफ्नै ठाउँबाट ताली बजाउन भन्नुहोस् ।
- आँखामा पट्टी बाँधेको व्यक्तिको पट्टी खोलेर कस कसले ताली बजाए भनी सोध्नुहोस् । खेलसकिएपछि यो खेल कस्तो लाग्यो र यो खेलले के सन्देश दिन खोजेको हो भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीको उत्तर सुनी सकेपछि सहजकर्ताले पछिल्लो पटक आँखामा पट्टी लगाइएको हुनाले कस कसले ताली बजाए देख्न नसकिएको बताउनुहोस् । इन्टरनेटको दुनियाँमा पनि हाम्रा गतिविधी क-कसले हेर्दै छ, हामीलाई थाहा नहुन सक्छ । वास्तविक जीवनमा हामीलाई कसले के गर्दैछ भन्ने जान्न सजिलो हुन्छ र हाम्रो गतिविधी पनि सिमित व्यक्तिले मात्र थाहा पाउन सक्छ तर इन्टरनेटको दुनियाँमा हामीले गरेका गतिविधीहरू धेरै व्यक्तिहरूले एकै पटक थाहा पाउन सक्छन् र यसको मात्रा पनि वास्तविक जीवनको भन्दा कयौँ गुणा ठुलो हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई इन्टरनेटबाट के कस्ता कुराहरू गर्न सकिन्छ र सहभागीहरूलाई तपाईंहरूले कुन कुन इन्टरनेट साइटहरू चलाउनुहुन्छ र के कस्ता कामका लागि चलाउनुहुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । उनिहरूलाई इन्टरनेटबाट सम्बन्ध, शिक्षा, सेवा प्रवाह, परिवार, समुदाय लगायतका क्षेत्रमा के कस्ता अवसर सिर्जना भएको छ भनेर सोध्नुहोस् । सोचनको लागि १ मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- सहभागीबाट आएका कुरालाई न्युज प्रिन्टमा लेख्दै जाने ।
- इन्टरनेटको प्रयोगबाट धेरै भन्दा धेरै फाइदा लिन सकिने र यिनीहरूको माध्यमबाट हाम्रो दैनिक जीवन सरल र सहज बन्ने पनि बताउनुहोस् । सामाजिक सञ्जाल विभिन्न उद्देश्यले सञ्चालन गरिएका हुन्छन् र कुनै सामाजिक

सञ्जालनराम्रा विषयवस्तुलाई प्राथमिकता राखेरसञ्जालन हुने भएकाले त्यस्ता सामाजिक सञ्जालमा आफु कसरी जोगिएर चलाउने (सर्फ) बारे सचेत गराउनु होस् ।

- अन्त्यमा सहभागीहरूलाई स्रोत पुस्तिकामा लेखे अनुसार इन्टरनेटका विभिन्न साइट र एप्सहरूबाट बालबालिकाहरूले यस्ता यस्ता अवसर र फाईदाहरू लिन सक्छौं, यि यस्ता साइटहरू हामी बालबालिकाको लागि सहयोगी र उपयोगी हुन सक्छन भनी बताउनुहोस् ।

अध्ययन सामाग्री :

सञ्जाल (नेटवर्क) के हो ?

विभिन्न प्रकारका हार्डवयरलाई प्रोटोकलको माध्यमबाट सम्बन्ध स्थापित गरी सन्देश आदानप्रदान गर्ने माध्यम हो । नेटवर्क सञ्जालहरू विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । जस्तै लोकल एरिया नेटवर्क (LAN), वाइड एरिया नेटवर्क (WAN), मेट्रोपोलिटन एरिया नेटवर्क (MAN), स्टोरेज एरिया नेटवर्क (SAN) इत्यादि । यस्ता लाखौं सञ्जालहरू बिचको सञ्जाल इन्टरनेट नै संसारकै सबै भन्दा ठुलो सञ्जाल हो ।

सञ्जाल कसरि चल्छ ?

कुनै पनि सञ्जाल चलनलाई त्यसमा भएका कम्प्युटरहरू कुनै माध्यमबाट एक आपसमा जोडिएको हुनुपर्छ । TCP-IP प्रोटोकलको प्रयोगले कम्प्युटरहरू एक आपसमा सुचना आदान प्रदान गर्ने गर्छन् । प्रोटोकल भन्नाले एउटा कम्प्युटर देखि अर्को कम्प्युटर सम्म जस्ताको तस्तै सूचनाहरू पठाउनको लागि दुवै तिर के-कस्तो प्रक्रिया गर्नु पर्ने हुन्छ सो को सिलसिलेवार प्रारूप हो । इन्टरनेटको यस्तो प्रारूप एक खुल्ला प्राविधिक मापदण्ड मा आधारित भएको र कसैको प्रतिलिपि अधिकारमा नपारिएकोले इन्टरनेट सम्बन्धि उपकरण तथा प्रविधि विकास गर्ने जो कोहिले पनि अनुसरण गर्न र प्रयोग गर्न सक्छन् । यसले गर्दा जोसुकैले बनाएको भए पनि इन्टरनेटको लागि बनेका उपकरण तथा प्रोग्रामहरू बिना कुनै कठिनाइ चल्ने गर्दछन् । यसले गर्दा पनि इन्टरनेटको व्यापक विकास र विस्तार सम्भव भएको छ

सञ्जाल चलाउनलाई विभिन्न विद्युतिय उपकरणहरूको प्रयोग हुन्छ जस्तै राउटर, स्विच, इथर्नेट कार्ड इत्यादि । माथि उल्लेख गरिए जस्तै यी सबै उपकरणहरू इन्टरनेट मापदण्ड र प्रोटोकल अनुरूप काम गर्ने गरी निर्माण भएका हुन्छन् ।

सञ्जालमा एकले अर्को लाई कसरि चिन्छ वा छुट्टयाउँछ?

सञ्जालमा एकले अर्कोलाई छुट्टयाउनलाई आइपी ठेगानाको प्रयोग हुन्छ । सञ्जालमा रहेका हरेक कम्प्युटरको आ(आफ्नो) अद्वितिय आइपि ठेगाना हुन्छ । टेलिफोन नम्बर, हुलाक ठेगाना, पत्रमंजुषा नम्बर आदि जस्तै इन्टरनेटको यो आइपि ठेगाना पनि एउटा कम्प्युटरिकृत संख्या हो जसमा ३२ वटा दुइमलाव (बाइनरि) अंक रहन्छन्, यसलाई आइपी संस्करण ४ पनि भनिन्छ, बहदो नेटवर्क संजाल र अद्वितिय ठेगाना दिनुपर्ने उपकरणको बहदो संख्याले गर्दा उक्त ठेगाना पद्धतिबाट मात्र सवैलाई ठेगाना दिन नपुग्ने भएकोले आइपी संस्करण ६ को पनि विकास भएको छ जसमा ३२ को सट्टा १२८ वटा अंक हुन्छन्, यसबाट प्रशस्त ठेगानाहरू प्राप्त हुन्छन्, तथापी इन्टरनेटमा प्रयुक्त पुराना उपकरण तथा कम्प्युटर हरूमा सो नया ठेगानाको लागि आवश्यक प्रावधान नरहेकोले सोको अपेक्षाकृत व्यापक प्रयोग हुन बढी समय लागिरहेको छ ।

इन्टरनेट

संसार भरि छरिएर रहेका करोडौं कम्प्युटरहरूबिचको सञ्जाललाई इन्टरनेट भनिन्छ । इन्टरनेट, कम्प्युटर विद्युतीय प्रविधि अन्तर्गत विकास भएको एक विश्वव्यापी सञ्जाल वा कम्प्युटरहरूको समूह हो जसमा संसार भरिका कम्प्युटर सँग सम्बन्धित उपकरणहरू एक अर्कासँग सम्पर्कमा रही सूचना हरू आदान प्रदान गर्न सक्छन ।

यि कम्प्युटरहरू बिच सुचना आदान् प्रदान् गर्न विभिन्न प्रोटोकलहरू प्रयोग भएका हुन्छन् । इन्टरनेट एउटा कम्प्युटर तथा डिजिटल सामग्री मोबाइल, नोटप्याड आदि) हरुको जालो हो । जुन सर्वरको माध्यमबाट विश्वको कुनैपनि कम्प्युटर वा अर्को त्यस्तै कम्प्युटर डिभाइसमा जोड्ने काम गर्छ । टाढा टाढाका सुचनाहरू आदान प्रदानको निमित्त TCP/IP Protocol को माध्यमबाट दुई वटा डिभाइसको बीच सम्बन्ध स्थापित गर्ने माध्यम नै इन्टरनेट हो ।

यि कम्प्युटरहरू एक आपसमा विभिन्न माध्यम, जस्तै, धातुका तार, फाइबर अप्टिक तार, तारबिहिन (वायरलेस) प्रविधिबाट जोडिएका हुन्छन् । कतिपय देशमा इन्टरनेट सेवालाई मानवअधिकारकै रूपमा लिइन्छ ।

इन्टरनेट सेवा एक विशेष तर सानो आकार बाट शुरू भएर हाल सञ्चार, मनोरञ्जन, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि क्षेत्रहरूमा अभिन्न पक्षहरूको रूपमा प्रयोग हुदैछ । इन्टरनेट एक अपरिहार्य पूर्वाधारको रूप लिएको छ । जहाँ थुपै अवसरहरू छन् ।

सर्च इन्जिन:

हामी दिनहुँ विभिन्न किसिमका सुचनाहरूको खोजि गरिरहेका हुन्छौं । त्यस्ता सुचनाहरू हामी विभिन्न माध्यमबाट खोज्ने गर्छौं । हामीले चाहेका वा खोजेका सुचनाहरूसम्म पुग्ने माध्यम उपलब्ध गराउने इन्टरनेटमा आधारित कम्प्युटर प्रणाली नै सर्च इन्जिन हो । सामान्यतया सर्च इन्जिनले हामीले खोजेका सुचना तथा तथ्याङ्कहरूको मिल्दोजुल्दो सूची प्रदान गर्छ । गुगल सबैभन्दा बढि लोकप्रिय सर्च इन्जिन हो ।

आजभोली सर्च इन्जिनले कृतिम चेतनाको प्रयोग गर्ने गरेका छन् । जसबाट हामीले कस्ता सामाग्रीहरू खोज्छौं त्यसका आधारमा फेरि(फेरि खोज्दा त्यस्तै समाग्रीहरू सुझावका रूपमा देखाउने गरेका छन् । तसर्थ यसमा हामीले राम्रा कुराहरूको खोज गरेमा राम्रा र नराम्रा कुराहरूको खोज गरेमा नराम्रा कुराहरू देखाउने हुदाँ सचेत हुनुपर्छ ।

एप्स:

एप्लिकेशनलाई छोटकरीमा एप्स पनि भन्ने चलन छ । एप्स एक किसिमको कम्प्युटर सफ्टवेयर प्रणाली हो जसबाट मोबाइल, कम्प्युटर वा कम्प्युटरजन्य डिभाइसहरूमा निश्चित प्रकारका कामहरू गर्न सकिन्छ । जस्तै: हाम्रो पात्रो, सामाजिक संजालहरू आदि ।

यस्ता एप्सहरूले हाम्रो मोबाइल, कम्प्युटर वा कम्प्युटरजन्य सामाग्रीहरूको फोटो ग्यालरी, कन्ट्याक लिस्ट, लोकेशन लगायतको सुचना प्राप्ति लागि अनुमती माग्छन् । यी एप्सले हाम्रो स्मार्टफोनको पर्फर्मेन्स, कार्यशैली, डाटा र प्राइभेसीलाई प्रभावित पार्ने प्रयास गरिरहेका हुन सक्छन् । यस्ता केही एप्सले स्मार्टफोनको मेमोरी र इन्टरनेट डाटा खपत गरिरहेका हुन्छन् । यसका साथै हाम्रो डाटासमेत चोरी गरिरहेका हुन सक्छन् ।

सामाजिक सञ्जाल :






विभिन्न व्यक्तिहरूसँग इन्टरनेटको माध्यमबाट सम्पर्क स्थापना गर्न, कुराकानी गर्न, फाइलहरू वा डाटाहरू प्राप्त गर्न तथा पठाउन, फोटोहरू प्राप्त गर्न तथा पठाउन, समाचार तथा सुचनाहरू आदान प्रदान, प्रचार तथा प्रशारण गर्न प्रयोग गरिने इन्टरनेट सञ्जाललाई सामाजिक सञ्जाल भनिन्छ ।




सहभागीहरूले पहिले नै विभिन्न सामाजिक सञ्जालका पोर्टलहरू चलाईरहेका हुन सक्छन् र केही सहभागीले नचलाएका पनि हुन सक्छन् । उनीहरूलाई चित्रको माध्यमबाट विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरूको बारेमा प्रस्तुत गर्दा उनीहरूले ध्यान दिएर सुन्छन् । त्यसैले सहजकर्ताले पहिले नै सर्वाधिक चलाइने सामाजिक सञ्जाल फेसबुक, टुइटर, भाइवर, टिकटक ,इन्ट्रोग्राम जस्ता सामाजिक सञ्जालको चित्र तयार पार्नुपर्छ ।



इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालमा हामी के गर्न सक्छौं?

- एकआपसमा कुराकानी गर्न सक्दछौं ।
- नयाँ नयाँ साथी बनाउन सक्छौं ।
- कुनै पनि फाइल चाहेको डकुमेन्ट, फोटो, भिडियो जुनसुकै ठाउँमा पनि पठाउन सक्छौं ।
- विभिन्न अध्ययन सामग्रीहरू अध्ययन गर्न सक्छौं ।
- देश विदेशका घटना तथा समाचार पढ्न सक्छौं ।
- विभिन्न स्थान तथा ठाउँहरू बारे जानकारी लिन सक्छौं ।
- हामी आफ्नै ब्लग बनाएर आफ्नो लेख रचना तथा भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्छौं ।
- अनलाइन कक्षा र अनलाइन कोर्ष गर्न सकिन्छ ।
- पैसा पठाउन र पाउन सकिन्छ ।
- विभिन्न कार्यक्रमहरूमा सहभागि हुन सकिन्छ ।
- इन्टरनेटले एक अर्का बीचको सहकार्यलाई सक्षम पारेर अनुसन्धान र नवप्रवर्तनलाई गति दिन्छ ।
- डिजिटल मिडियामा परिवर्तनले कागजको फोहोर र ऊर्जा खपत कम गर्छ, सम्भावित रूपमा वातावरणलाई फाइदा पुर्याउँछ ।
- इन्टरनेटले टेलिमेडिसिन र अनलाइन स्वास्थ्य सेवाहरू सक्षम बनाउँछ, चिकित्सा परामर्शहरूमा टाढाको मानिसहरूलाई पनि पहुँच प्रदान गर्दछ ।
- ई-गभर्नेन्सले नागरिकहरूलाई सरकारी सेवाहरू सहज पहुँच प्राप्त गर्न साथै अनलाइन आवेदन मार्फत हाम्रा कामहरू सहज हुन्छ ।
- इन्टरनेट सेवाले टाढाबाट ९रिमोट कार्य गर्न सकिन्छ जसले गर्दा टाढाको काम पनि गर्न सकिन्छ ।

	<ul style="list-style-type: none"> • एक आपसमा कुराकानी गर्न सक्छौं । • राम्रो र सन्देशमुलक फोटोहरू पोष्ट गर्न सक्छौं । • आफ्नो आफन्त तथा साथीहरूलाई फोटो पठाउन तथा प्राप्त गर्न सक्छौं । • विभिन्न समाचार तथा सुचना आदान प्रदान गर्न सकिन्छ । • लाइभ भिडियो बनाई जानकारी लिन तथा दिन सकिन्छ । • एकै पटक समुहमा च्याट गर्न सक्छौं ।
	<ul style="list-style-type: none"> • राम्रो र सन्देशमुलक फोटोहरू पोष्ट गर्न सक्छौं । • आफ्नो फोटोग्राफी कला सुधार्न प्रेरणा लिन सक्छौं । • साथीहरू संग च्याट गर्न सक्छौं । • बालबालिका, विज्ञान प्रविधी र समाचारका एकाउन्टलाई फलो गरी तिनीहरूको बारे जानकारी लिन सक्छौं ।
	<ul style="list-style-type: none"> • निश्चित शब्दमा आफुलाई राम्रो लागेको कुराहरू मन परेका कुराहरू पोष्ट गर्न सक्छौं । • कलाकार दार्शनिक र ठुला ठुला व्यक्तिहरूलाई फलो गरी उनीहरूको बारेमा थाहा पाउन सक्छौं । • विश्वभरका घटना, सुचना तथा समाचारहरू छिटो थाहा पाउन सकिन्छ । • आफुलाई फलो गर्ने तथा आफुले फलो गर्ने साथीहरू संग कुराकानी गर्न सकिन्छ । • आफुलाई मनपर्ने टुइटलाई रिटुइट, लाइक, सेयर तथा प्रतिक्रिया दिन सकिन्छ । • मनपरेका फोटा तथा भिडियोहरू राख्न तथा सेयर गर्न सकिन्छ ।
	<ul style="list-style-type: none"> • आफ्नो आफन्त तथा साथीहरूलाई फोटो तथा डकुमेन्ट पठाउन तथा प्राप्त गर्न सक्छौं । • आफ्नो आफन्त संग फोन गरी कुरा गर्न सक्छौं साथै भिडियो कल पनि गर्न सक्छौं । • विदेशमा रहेको आफन्त तथा साथीभाईहरू संग आफ्नो आफ्नो एकाउन्टको माध्यमबाट सजिलै कुराकानी तथा भिडियो कल गर्न सकिन्छ ।
	<ul style="list-style-type: none"> • देश विदेशका भिडियोहरू हेर्न र आफ्नो पनि एकाउन्ट बनाएर भिडियोहरू पोष्ट गर्न सक्छौं । • हाम्रो पढाईलाई सघाउ पुग्ने खालका अध्ययन सामग्रीहरू समेटिएका भिडियोहरू सजिलै हेर्न सकिन्छ । • घरमा बसी बसी विश्व भर घटेका घटना हरुको भिडियो हेर्न सक्छौं । • हामीले subscribe गरेका मनपर्ने च्यानलका नविनतम भिडियो तथा कार्यक्रमहरू हेर्न सकिन्छ । • लाइभ टेलिकास्टका कार्यक्रमहरू हेर्न सकिन्छ । • अफलाइन सेफ गरेर राखिएको भिडियोहरू इन्टरनेटको सुविधा नभएको बेलामा पनि हेर्न सकिन्छ । • दैनिक जीवनलाई सरल र सहज बनाउने तरिकाहरू भिडियोमा हेर्न सक्छौं ।

	<ul style="list-style-type: none"> ● आफ्नो आफन्त संग फोनमा कुरा गर्न सक्छौं र भिडियो कल पनि गर्न सक्छौं । ● एक आपसमा कुराकानी गर्न सक्छौं । ● आफ्नो आफन्त तथा साथीहरूलाई फोटा पठाउन तथा प्राप्त गर्न सक्छौं ।
	<ul style="list-style-type: none"> ● उच्च गुणस्तरको भिडियो कल तथा भ्वाइस कल गर्न सकिन्छ । ● साथी भाई तथा आफन्त संग समुहमा भ्वाइस कल तथा भिडियो कल गर्न सकिन्छ ।
	<ul style="list-style-type: none"> ● मेसेज, ग्रुप च्याट, भिडियो कल तथा स्टिकरहरूको आदान प्रदान गर्न सकिन्छ । ● टाढा टाढा रहेका सबैसंग फोन कल गर्न सकिन्छ ।
टिकटक	<ul style="list-style-type: none"> ● छोटो, सन्देशमुलक भिडियो बनाइ पोष्ट गर्न सकिन्छ । ● आफ्नो प्रतिभा अरुलाई देखाउन सकिन्छ ।
जुम	<ul style="list-style-type: none"> ● ग्रुप कल गरी अनलाइन कक्षाका साथै अनलाइन कार्यक्रम पनि गर्न सकिन्छ ।

सत्र ६: इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार, जोखिम र यसका प्रकारहरू

उद्देश्य: यो सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरूले इन्टरनेटका कारण हुने बालदुर्व्यवहार के हुन, इन्टरनेटबाट कस्ता कस्ता किसिमका दुर्व्यवहार र जोखिमहरू हुन सक्छन् र त्यस्ता दुर्व्यवहार कसले र किन गर्छन् भन्ने कुरा बताउन सक्नेछन् ।

अपेक्षित उपलब्धि : यो सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरूले इन्टरनेटका कारण हुने बाल दुर्व्यवहार के हुन, इन्टरनेटबाट कस्ता कस्ता किसिमका दुर्व्यवहार र जोखिमहरू हुन सक्छन् र त्यस्ता दुर्व्यवहार कसले र किन गर्छन् भन्ने कुरा बताउन सक्नेछन् ।

समय : १ घण्टा ४५ मिनेट

आवश्यक सामग्री : हातेपत्र, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, आदि ।

विधि: रेल खेल, चित्रांकन, घटना अध्ययन तथा प्रस्तुती, अनुभव आदान प्रदान ।

क्रियाकलाप:

- यस सत्रमा सहभागीहरूलाई हामीले अधिल्लो सत्रमा छलफल भए अनुसार इन्टरनेटको उपयोगितामा टेकेर इन्टरनेटचलाउँदा थाहा पाइ वा नपाई हामी कसरी दुर्व्यवहार को सिकार हुन सक्छौं, समस्यामा पर्न सक्छौं भनी जानकारी दिने ।
- सहभागीहरूलाई अब हामी एउटा खेल खेलाउँछौं भनी सहभागीहरूलाई सिधा लाइनमा बस्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई अब हामी छुकछुक रेल खेल खेल्न गईरहेको कुरा बताउनुहोस् । यो रेल जनकपुर बाट जयनगर जाँदैछ भनी बताउनुहोस् ।
- लाइनको सबैभन्दा अगाडी भएको सहभागी रेलको इन्जिन र बाँकी सबै रेलको डब्बा भएको बताउनुहोस् । सहभागीहरूलाई अब रेललाई गोलो घेरामा दौडाउन भन्नुहोस् ।
- हरेक सहभागीलाई रेल गुडिरहँदा आफुलाई मनपर्ने जुनसुकै अर्को डब्बाको नजिक जान सक्नु हुन्छ भनी बताउने । यसरी जाँदा अगाडी पछाडी जतापनि जान सकिनेछ । भनेर जानकारी दिनुहोस्
- यो खेल केही मिनेट खेले पश्चात सबै साथिहरूलाई आफु जहाँ पुगेको हो त्यही उभिन भन्नुहोस् र आफनो नजिकको साथि आइपुग्यो र को साथि टाढा भए एक पटक हेर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई यो खेलले के सन्देश दिन खोजेको होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् सहभागीहरूले भनेको कुरा न्युजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस् ।
- जसरी छुकछुक रेल गाडी खेलमा हाम्रो पछाडी को आइपुग्छ थाहा पाउन गाह्रो भए जस्तै हामीले प्रयोग गर्ने सामाजिक सञ्जालमा पनि हामीलाई थाहै नभई जानेर वा नजानेर हामीले अरुलाई पछ्याइरहेका हुन्छौं वा अरुले हामीलाई पछ्याइरहेको हुनसक्छ भनी बताउनुहोस् । सामाजिक सञ्जालमा राम्रा मान्छे मात्र नहुने कसै कसैले यसको गलत प्रयोग गरिरहेको हुन सक्छ भन्ने बुझाउनुहोस् । यस प्रकारको नकरात्मक सोचाईबाट हामी सचेत भई जोगिनुपर्ने बताउनुहोस् ।
- यदि कसैले हामीलाई समस्यामा पार्ने गरी इन्टरनेटको प्रयोग गर्छ भने त्यसलाई इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार भनिन्छ भन्नेकुरा सहभागीलाई बुझाउनु होस् ।
- सहभागीहरूले कहिले कसैलाई इन्टरनेटबाट दुर्व्यवहार भएको सुनेको वा देखेको छ र भनी सोध्नुहोस् । यदि थाहा पाउनु भएको वा देखेको खण्डमा सो घटना सुनाउन मिल्छ भनी सोध्नुहोस् । यदि सुनाउन मिल्ने भएमा सो घटना सुनाउनु भन्नुहोस् । घटना सुनाउँदा व्यक्तिको नाम, बस्ने ठाउँ वा पहिचान खुल्ने कुनैपनि विस्तृत जानकारी नखुलाउन अनुरोध गर्नुहोस् । सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पालैपालो आफनो अनुभव तथा कुराहरूलाई राख्न अवसर दिनुहोस् । केही सहभागीहरूको अनुभव सुनिसके पश्चात वास्तविक जीवनमा जस्तै इन्टरनेटको दुर्नियामा पनि गलत मनसायबाट इन्टरनेटको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू प्रसस्तै हुने कुरा बताउनुहोस् ।

- उनीहरूले विभिन्न प्रयोजनको लागि इन्टरनेटको दुरुपयोग गरी हामी जस्ता बालबालिकालाई पनि समस्यामा पार्न सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार के के हुन छलफल गर्न गइरहेकोतपाईंहरूले इन्टरनेटमा बालबालिका माथि कुनै किसिमको नराम्रो व्यवहार वा दुर्व्यवहार भएको सुन्नु भएको वा भोग्नुभएको छ ? उनीहरूले भनेका कुराहरूलाई न्युज प्रिन्टमा सहजकर्ताले नोट गर्नुपर्दछ । प्रश्न गर्दा सहजकर्ताले सहभागीको व्यक्तिगत गोपनीयतालाई असर गर्ने अनुभवहरू सुनाउन जरूरी हुँदैन भन्ने कुरा अगाडी नै जानकारी गराउनु पर्नेछ ।
- सहभागीहरूले प्रस्तुत गरेका अनुभव तथा भनाईका आधारमा इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहारको प्रकारको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहारका प्रकार तथा प्रकृति बारे सहजकर्ताले न्युज प्रिन्ट माफत जानकारी गराउनुपर्छ । यसरी सहजकर्ताले इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहारका प्रकार बारे जानकारी दिँदा चित्र माफत जानकारी दिने सके सहभागीहरूलाई बुझ्न सजिलो हुन्छ ।
- इन्टरनेटमा हुने बालदुर्व्यवहारका प्रकार राम्ररी बुझ्न हामी समुह कार्य गर्न गइरहेका छौं भनी बताउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई ४ वटा (फेसबुक, टुईटर, टिकटक, इन्स्टाग्राम आदि) समुहमा विभाजन गरी छुट्टा छुट्टै समुहमा बस्न लगाउने ।
- हरेक समुहलाई भिन्दाभिन्दै घटना दिन गइरहेको र समुहले सो घटना राम्ररी पढेर उक्त घटना कुन प्रकारको दुर्व्यवहार अन्तगत पर्दछ । किन र के कारणले यस्तो घटना हुन गएको हो र समुहमा छलफल गरी बुँदागत रूपमा न्युजप्रिन्टमा लेखलाई भन्नुहोस् । प्रत्येक समुहलाई घटना अध्ययन गर्न र छलफलका लागि १५ मिनेटको समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक समुहमा न्युज प्रिन्टमा लेखिएको एक एक वटा घटनाहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- समुहमा छलफल गरिसके पश्चात न्युज प्रिन्टमा लेखिएको कुराहरूलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी प्रस्तुतीकरण गर्दा सके सम्म नयाँ साथिहरूलाई प्रस्तुतीका निमित्त सहजकर्ताले प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।
- सहजकर्ताले सबै समुहलाई राम्रो प्रस्तुतीकरण गर्नुभएकोमा धन्यवाद दिँदै सहजकर्तालाई नोटमा उल्लेख भए जस्तै बाल दुर्व्यवहार हुनुका कारणहरू यी यी हुन भनी सहभागीबाट नआएका विषयवस्तु थप गरी सत्रको अन्त्य गर्ने ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले सहभागीले इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार र जोखिम के हो र इन्टरनेटमा कस्ता कस्ता किसिमका दुर्व्यवहार तथा जोखिम हुन्छन् र त्यसका कारणहरू के के हुन् सहभागीहरूले बुझे नबुझेको सोध्नुहोस् र सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।

अध्ययन सामाग्री

अनलाईन बाल यौन दुर्व्यवहार र साइबर अपराध

वास्तविक जीवनमा जस्तै इन्टरनेटमा पनि गलत मनसायका साथ अश्लिल शब्द प्रयोग तथा पोष्ट गर्नु तथा गाली गर्नु, अश्लिल फोटो राख्नु तथा बनाउनु, गोपनीयता भंग गरिदिनु, धम्की दिनु, अनावश्यक रूपमा सन्देश पठाउनु, आदिलाई इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार भनिन्छ । यस्तो दुर्व्यवहार हामी १८ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई भएमा त्यसलाई हामी इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार भन्छौं । वास्तविक जीवनमा हामीलाई कसले नराम्रो व्यवहार गर्दैछ वा कस्को नियत खराब छ सजिलै थाहा हुन सक्छ तर इन्टरनेटको दुर्नियामा जो कोहीले पनि आफ्नो अनुहार नदेखाई, परिचय नखुलाई दुर्व्यवहार गर्न सक्छन् । साथै इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार वास्तविक जीवनमा भन्दा छिटो फैलिन्छ र पिडित थप पिडित हुन सक्छ । त्यसैले इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहारले वास्तविक जीवनको भन्दा कयौं गुणा ठुलो रूप लिन सक्छ । इन्टरनेटमा बालबालिका माथि दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति वा सञ्जाल परिचित वा अपरिचित जो पनि हुन सक्छन् । वास्तविक जीवनमा जस्तो इन्टरनेटमा दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति वा सञ्जाल परिचित नहुन पनि सक्छ । इन्टरनेटबाट हुने दुर्व्यवहार सम्बन्धित व्यक्ति वा इन्टरनेटको माध्यमबाट सबै थाहा

पाउन सकछन् । यस्तो दुव्यवहार सामाजिक सञ्जालहरु अन्य साइटहरु प्रयोग गर्दा अथवा कहिले काँही थाहै नपाई त्यस्तो साइटहरुमा पुग्दा हुन सकदछ । वास्तविक जीवनमा जस्तो इन्टरनेटको दुनियाँमा यस्ता दुराचारी व्यक्ति तथा सञ्जाल पहिचान गर्न कठिन हुनसकछ ।

साइबर अपराध

साइबर अपराध इन्टरनेट र कम्प्युटर उपकरण वा प्रणालीको दुरुपयोग गरी हुने विशिष्ट प्रकृतिको अपराध हो । इन्टरपोलले यसलाई भौतिक, सांस्कृतिक र प्राकृतिक सीमाविहीन अपराध मानेको छ, जसको माध्यमबाट अपराधीहरूले अज्ञात स्थलबाट इन्टरनेटको गतिको फाइदा उठाई सहज रूपमा विभिन्न आपराधिक क्रियाकलापहरू गरिरहेका हुन्छन् । साइबर अपराधलाई अमेरिकामा आतंकवाद, जासुसी र आम विनाशका हतियार भन्दा पनि ठूलो प्रमुख राष्ट्रिय सुरक्षा खतरा मानिन्छ ।

साइबर अपराधका आयामहरु

साइबर अपराधलाई सजिलोसँग बुझ्नका लागि सामान्यतया तीन भागमा विभाजन गरेर हेर्न सकिन्छ ।

- क) **व्यक्तिगत, पारिवारिक सुरक्षा जोखिम** : कुनै पनि व्यक्तिको व्यक्तिगत सूचना, जानकारी आदिको दुरुपयोग गर्ने वा हानी पुर्याउने उद्देश्यले गरिएको अपराध यस भित्र पर्छन् । उदाहरणका लागि साइबर ग्रुमिड, फिसिड जस्ता सुरक्षा जोखिमहरु व्यक्तिगत र पारिवारी सुरक्षा जोखिम हुन् ।
- ख) **राष्ट्रिय सुरक्षा जोखिम** : साइबर अपराधिले संलग्नित रूपमा कुनै पनि देशको अनलाइन प्रणालीमा पहुँच राखेर समग्र देशलाई नै हानी हुने काम गर्न सकछन् । सामान्यतया इन्टरनेटको माध्यमबाट आतड।कवाद फैलाउने, राष्ट्रिय प्रणालीमा आक्रमण गर्न सकछन् ।
- ग) **साङ्गठनिक सुरक्षा जोखिम**: कुनै निश्चित समूह वा संगठनलाई नै हानी पुर्याउने उद्देश्यले गरिने साइबर हमला वा आक्रमणका गतिविधिहरु साङ्गठनिक सुरक्षा जोखिम भित्र पर्दछन् । साइबर बुलिड, वौद्धिक चोरी लगायतका गतिविधिहरु साङ्गठनिक सुरक्षा जोखिमसँग समबन्धित छन् ।

अनलाइन बाल दुर्व्यवहार, साइबर अपराध र इन्टरनेटको जोखिमका मुख्य प्रकारहरु



प्रणालीमाथि अनधिकृत पहुँच

- सरकारी तथा गैरसरकारी संघ संस्था तथा धेरै प्रयोगकर्ताभएको website मा अनधिकृत पहुँच गरि प्रयोगकर्ताको वा सञ्चालकको नीजि डाटा चोरी, दुरुपयोग वा नियन्त्रण गर्नु
- सर्भर तथा सेवाग्राहिहरूलाई अनावश्यक हैरानी वा दुःखदिनु

बौद्धिक चोरी

- गित, चलचित्र, भिडियो लगायतको पाइरेसि चोरी
- शैक्षिक, प्रकासन चोरी
- अपरेटिङसिस्टम, वेब डिजाइन, एप्लिकेशनहरूको चोरी वा कपी

बालबालिकालाई हानी पुर्याउने उद्देश्यले सम्बन्ध गाँस्ने (Child Grooming)

वास्तविक जीवनमा जस्तै इन्टरनेटको दुनियाँमा पनि खराब मनसाय भएका मानिसहरू प्रसस्तै हुन्छन् । यस्ता व्यक्तिहरूले बालबालिकाहरूलाई विभिन्न कारण देखाई उनीहरूसँग नजिकिन्छन् । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको विश्वास जित्न त्यस्ता व्यक्तिहरूले आफुलाई उमेर मिल्ने उनीहरूको नजिकको मान्छे जस्तो बन्ने प्रयास गर्छन् । बालबालिकाहरूको प्रशंसा गर्ने, उनीहरूसँग भावनात्मक सम्बन्ध राख्ने र व्यक्तिगत समस्यामा सहानुभुती राखी बालबालिकाहरूको विश्वास जित्छन् । त्यस्ता दुराचारीहरूले विस्तारै बालबालिकाहरूलाई यौनिक विषयहरूमा सरिक हुन दबाव दिन्छन् वा हौस्याउछन् । र बालबालिकाहरूलाई यौनजन्य क्रियाकलाप वा त्यस्तै हानी पुर्याउने खालका गतिविधिमा संलग्न गराउँछन् ।

हेपाई (cyber bullying)

सामाजिक सञ्जाल तथा इन्टरनेटको माध्यमबाट विभिन्न कारण देखाई डर देखाउने, हेप्ने, धम्क्याउने, गलत कुरा फैलाउने, हिनताबोध गराउने, बेइज्जत गर्ने जस्ता क्रियाकलापलाई हामी ऋथदभच घगिथिप्लन भन्छौं । साइबर स्पेशमा आफु चिनिदैन भन्ने सोच खासगरी किशोर किशोरी तथा वयस्क माझ कायम छ । जसका कारण इन्टरनेटको दुनियाँबाट आफ्नो कुन्सीत मनोकौंक्षा पुरा गर्न त्यस्ता व्यक्तिहरूले बालबालिकाहरूलाई विभिन्न धम्की देखाउने, डर देखाउने, व्यक्तिगत गोपनियतामा हानी पुर्याउने कार्य गर्छन् । विशेष गरी नचिनेको व्यक्ति संग अनलाइन तथा इन्टरनेटमा सम्बन्ध गाँस्दा ऋथदभच घगिथिप्लन मा पर्न सकिन्छ ।

यौनजन्य सन्देश अदानप्रदान(Sexting)

बालबालिकाहरूलाई इन्टरनेटमा आफैले बनाएका यौनजन्य चित्र, मेसेज तथा भिडियो पठाउनु नै कभहतप्लन हो । विशेषगरी खराब मनसाय बोकेका व्यक्तिहरूले बालबालिकाहरूलाई त्यस्ता क्रियाकलापमा उत्प्रेरित गराउन यस्तो किसिमको मेसेजहरू गर्ने गर्छन् । जसबाट बालबालिकाहरू विस्तारै दुर्व्यवहारको शिकार हुन्छन् । जस्तै : एकआपसमा नजिकको सम्बन्ध रहेका प्रेमी प्रेमीका बीच प्रेम सम्बन्ध राम्रो हुँदा अश्लिल यौनजन्य चित्र, मेसेज तथा भिडियो आदान प्रदान हुन्छ ।

यौन मनसायले गरिने दबाव(Sextortion)

कुनै व्यक्तिलाई यौनजन्य चाहाना पुरा गर्नका मानसिक वा नैतिक दबाव दिनुलाई कभहतयचतप्यल भनिन्छ । सामान्यतया पिडकले उनीहरू बीच सेयर भएका तस्विरहरूको दुरुपयोग गरी बालबालिका वा किशोर किशोरीहरूलाई त्यस्ता क्रियाकलापमा संलग्न हुन दबाव दिने गर्छन् । उनीहरूले बालबालिकाहरूको गोप्य तस्विर वा भिडियो, मेसेज सार्वजनिक गरिदिन्छु भनी दबाव दिने गर्दछन् ।

बाल यौन दुर्व्यवहारजन्य सामग्री (Child sexually abusive content)

बालबालिकाहरूलाई इन्टरनेट वा सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट आफुले चाहँदा वा नचाहँदा अश्लिल यौनजन्य क्रियाकलापहरू गर्न लगाई त्यसको भिडियो, फोटो तथा मेसेज तयार गरी प्रकाशन तथा प्रसारण गर्नुलाई बाल यौन दुर्व्यवहारजन्य सामग्रीभनिन्छ । जसबाट बालबालिकाको अश्लिल सामाग्रीहरू इन्टरनेटको सञ्जालबाट प्रसारण भई बालबालिकाहरू थप दुर्व्यवहारमा पर्ने गर्छन् । यसरी बालबालिकाको अश्लिल चित्रण निर्माण गर्ने व्यक्ति वा सञ्जालले बालबालिकाहरूलाई आर्थिक प्रलोभन, अन्य विभिन्न प्रलोभन तथा दबावमा पार्न सक्छन् । जस्तै : बालबालिकालाई नग्न तस्बिर खिचन लगाई यौनजन्य साइट तथा पेजहरूमा प्रकाशन गर्नु, बालबालिकाहरूलाई अश्लिल कुराकानी गर्न लगाई प्रकाशन गर्नु आदि । यस्ता किसिमका गतिविधि कानून विपरित र अपराध जन्य कार्य हुन् ।

बाल यौनदुर्व्यवहारको लाइभ स्ट्रिमिङ **Live streaming of child sexual abuse**

यौन दुर्व्यवहारको विभिन्न स्वरूपमध्ये लाइभ स्ट्रिमिङ एउटा स्वरूप हो । यसबाट थुप्रै बालबालिका प्रभावित भएका छन् । लाइभस्ट्रिमिङमा खराब मनासाय विभिन्न सामाजिक संजाल तथा वेबपेजहरूबाट अश्लिल तथा यौनजन्य गतिविधिहरू लाइभगर्ने गर्दछन् । यो दुर्व्यवहार लाइभमार्फत हुनाले पिडितले प्रमाण सुरक्षित राख्न नसक्ने जोखिम हुन्छ ।

छलकपट (Phishing)

फिसिडसंवेदनशील जानकारी वा व्यक्तिगत विवरणहरू थाह पाउनबालबालिकाहरूलाई छलकपट गर्ने उद्देश्यले अनलाइन धोकावा छलकपट गर्नु नै **Phishing** हो । ह्याकरहरूले इमेल, सामाजिक सञ्जाल जस्ता माध्यमबाट हाम्रो महत्वपूर्ण सुचना, पासवर्ड, बैंक एकाउन्ट, क्रेडिट कार्डको पिन नं. लगायतका गोप्य सुचनाहरू पत्ता लगाई सो को दुरुपयोग गर्नुलाई इन्टरनेटमा हुने छलकपट (Phishing) भनिन्छ । फिसिडमा सामान्यतया साइबर अपराधीहरूले जालसाँझपूर्ण सन्देशहरू, इमेलहरू वा लिङ्कहरूपठाएर झुक्याउँछन् । सामान्यतयास् यीहामीले चिने जानेको जस्तै वेबसाइट, गेमिङ प्लेटफर्म, वा सामाजिक सञ्जाल जस्तै देखिन्छ तर वास्तवमा ती आधिकारीक हुँदैनन् । यस्ता व्यक्ति वा सञ्जाल सुचना प्रविधिमा केही जानेको वा बुझेका हुनेछन् । उनीहरूले सामाजिक संजालबाट व्यक्तिहरूको चालचलन, रहनसहन बुझेर उनीहरूको व्यक्तिगत विवरण बुझेर साथी बनेर विस्तारै पैसा सम्पत्ती लुट्छन् । लुटिने व्यक्तिले समाजको डर तथा लाजले अरुलाई भन्दैनन् र विस्तारै फस्दै जान्छन् । अनलाइनमा राम्रा अवसरहरू पनि आउँछन् र केही झुठा तथा नराम्रा अवसरहरू पनि सृजना गरिन्छ । विशेष गरी विभिन्न झुठा रोजगारीका अवसरहरू जस्तै : अनलाइनमा रिपोर्ट बनाउने, फाइल इडिट गर्ने जस्ता झुठा कामका अफरहरू समेत आउँछन् यस्ता साइटहरूले प्रयोगकर्ताबाट रकम असुल्ने, सुचनाहरू लिने काम गर्छन् ।

साइबर अपराधीहरूले बालबालिकासँग परिचितभएको भनिविश्वासको भावना स्थापित गर्न चर्चितव्यक्तिहरू, गेमिङ अवतारहरू, वा सामाजिक सञ्जालको नक्कल गरि बालबालिकाको दुरुपयोग गर्न सक्छन् । त्यस्तै अनलाइन गेमिङ गर्दाफिसरहरूले आफूलाई सहयोगी खेलाडी वा मध्यस्थकर्ताको रूपमा प्रस्तुत गर्न सक्छन् र बालबालिकाको व्यक्तिगत विवरण चोर्न लग इन विवरण वा भर्चुअल मुद्राको लागि सोध्न सक्छन् ।

कम्प्युटर भाइरसको जोखिम

कतिपय साइटहरूमा जाँदा फाइलहरू पठाउँदा वा प्राप्त गर्दा सो फाइलसँगै भाइरसहरू (त्वयवबल, ःबधिबचभ, ध्यचm० पनि सँगसँगै आउन वा डाउनलोड हुन सक्छन् । यिनीहरूले हाम्रो कम्प्युटर वा कम्प्युटरजन्य सामग्रीमा भएका फाइल तथा सफ्टवेयरलाई कामै नलाग्ने गरी बिर्गादिन सक्छन् वा प्रयोग गर्न असहज बनाइदिन सक्छन् ।

गलत सूचनाको प्रवाह (Mis information and Disinformation)

Misinformation: Misinformation आफैमा गलत सूचना, झुटो वा गलत जानकारी हो जुन अनायासै (झुक्याउने वा गलत सूचना प्रवाह गर्ने उद्देश्य विना) एक व्यक्ति बाट अर्को व्यक्ति सम्म फैलिन्छ । यो त्रुटिसामान्यतया, गलत व्याख्या, वा गलत संचार को परिणाम हुन सक्छ । गलत जानकारीलाई सत्य हो भनी विश्वास गर्ने व्यक्तिहरूद्वारायस्तो सूचना प्रवाह गरिन्छ । गलत

जानकारीको उदाहरण: गलत तथ्य वा पुरानो सूचनालाई नयाँ सम्झिएर प्राकृतिक प्रकोपको बारेमा सामाजिक सञ्जाल पोस्ट गर्नु, अनजानमा गलत समाचारहरू फैलाउनु।

Disinformation: मानिसहरूको धोका दिने, भ्रामक सूचना प्रवाह गर्ने वा हेरफेर गर्ने उद्देश्यले जानाजानी गलत वा भ्रामक सूचना फैलाउनु नै Disinformation हो। यो प्रायः व्यक्ति, समूहबाट राजनीतिक, सामाजिक, वा आर्थिक उद्देश्यका लागि प्रचार गरिन्छ। कहिलेकाहीँ आफ्नो भूज बढाउनका लागि पनि यस्तो भ्रामक प्रचार गर्ने गर्छन्।

इन्टरनेटका कारण बालबालिकामा पर्ने सम्भावित नकारात्मक असरहरू

इन्टरनेटको माध्यमबाट हुने मानव बेचबिखन, तथा ओसारपसार

मानव तस्करीको जालो इन्टरनेटको दुनियाँमा पनि फैलिएको छ। विभिन्न अवसर तथा प्रलोभनहरू देखाएर बालबालिका तथा किशोर किशोरीलाई अंग प्रत्यंग खरिद विक्री तथा यौन दुरुपयोगका लागि बेचबिखन गर्न सक्छन्। साथै इन्टरनेटको माध्यमबाट मानव तस्करहरूले विभिन्न अवसरहरू देखाई मानिसहरूलाई एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ, एक देशबाट अर्को देशमा समेत ओसार प्रसार गर्छन्। इन्टरनेटबाट गरिने मानव तस्करीको जालो विश्व भरि फैलिँदै छ।

बालविवाह

सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट खास गरि किशोर किशोरी तथा बालबालिकाहरू एक आपसमा नजिकिने गर्छन्। उनीहरू बीचको सम्बन्ध बिस्तारै प्रेम सम्बन्धमा परिवर्तन हुन्छ। त्यसले गर्दा किशोर किशोरीहरू सानै उमेरमा विवाह गर्न आकर्षित हुन्छन्। जसका कारण बाल प्रेम विवाह र घर परिवार र अभिभावकलाई थाहै नदिई गरिने भागी विवाह समेत बढेर गएको छ। सानै उमेरमा गरिने विवाहले उनीहरूको भविष्य अनिश्चित बन्छ।

जोखिमपूर्ण नक्कल

इन्टरनेटमा राखिएका भिडियो, तस्वीर तथा अडियो हेर्न वा सुन्न लायक नहुन पनि सक्छन्। बालबालिकाहरूले इन्टरनेटमा खेलिने खेलको आफ्नो जीवनमा पनि त्यस्तै नक्कल गर्न खोज्दै जाने प्रवृत्ति बढेको छ साथै कुनै भिडियो तथा तस्वीरमा देखाएजस्तै नक्कल गर्ने गरेको पाइन्छ। साथै, हाम्रो समाजमा पाच्य नहुने अश्लील र अनैतिक शब्दहरू समेत इन्टरनेटबाट बालबालिकाले सिक्न सक्छन्। जसबाट उनीहरू थप जोखिममा पर्ने देखिन्छ।

नमूना घटनाहरू

घटना अध्ययन १

‘क’ नाम गरेकी एकजना बालिका कक्षा ९ मा पढिँछन्। उनलाई फेसबुकमा एकजना ‘ख’ नाम गरेको फोटो हेर्दा आफ्नै उमेर देखिने केटाले फ्रेंड रिक्वेस्ट पठायो। उनले एक्सेप्ट गरिन्। उनीहरू अनलाइनमा गफ गर्न थाले हरेक दिन एक दुई घण्टा च्याट गर्न थाले ‘ख’ ले रिस्मालाई फकाउँदै लग्यो। ‘क’ फस्दै गइन्। प्रेमको भावमा बगन थालिन्। ‘ख’ ले प्रस्ताव गरे बमोजिम ‘क’ ले उसको फोटो सेयर गर्छिन्। हरेक चोटी उसको शरिरको धेरै भाग देखिने गरी फोटो पठाउँछिन्। अर्धनग्न फोटोहरू पनि पठाउँछिन्। ‘ख’ ले एकदिन ‘क’ लाई एउटा एकान्त ठाउँमा आउन आग्रह गर्छ। ‘क’ कसैलाई थाहै नदिई उसले बोलाएको ठाउँमा जान्छिन्। त्यस ठाउँमा पुग्दा उनले त्यहाँ आफुले सोचेको आफ्नै उमेरको केटाको सट्टा आफ्नै स्कुलको ३०-३५ वर्षको शिक्षक देखिँछन्। त्यो सरले यौन इच्छा प्रकट गर्न खोज्दा ‘क’ इन्कार गरेर भागिँछन्। तर बेलुका उनलाई ‘ख’ ले आफुले भने बमोजिम नगरे उनको नग्न फोटो सामाजिक सञ्जालमा सेयर गर्दिँछु भनी धम्की दिन्छ। ‘क’ डराई डराई ‘सर’ले भने बमोजिम यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुन थालिँछन्। धेरै नै दुःख पाएपछि उनले यो कुरा आफ्नो बाबासँग खोल्छिन्। त्यसपछि उनको बाबाले समस्याको बारेमा जानकारी पाउनुभयो। परिवारमा सबैजनाले सल्लाह गरेर प्रहरीमा उजुरी दिनलाई गए र उक्त सर विरुद्ध अदालतमा मुद्धा हाले।

घटना अध्ययन २,

‘A’ र ‘B’ एउटै कक्षामा पढ्छन् उनीहरू एकदमै मिल्ने साथी थिए । तर दुवै एउटै केटी प्रति आकर्षित भएपछि उनीहरू बीच फाटो आयो । ‘A’ ले ‘B’ संग बोल्न पनि छाड्यो । पछि उसले फेसबुकमा ‘B’ बारे नानाथरी कुरा लेख्न थाल्यो । उसले ‘B’ को नराम्रो फोटोहरू पोष्ट गरेर ‘B’ बारे नराम्रो कमेन्ट गर्न थाल्यो । त्यसपछि ‘A’ का धेरै साथीहरूले पनि ‘B’ को फेसबुक एकाउन्टमा गाली गर्ने तथा जथाभावी कमेन्ट गर्न थाले । यो सबैले गर्दा ‘B’ को मनोबल गिर्दै गयो । उसलाई मानसिक तनाव बढ्दै गयो । उसलाई कसैसंग बोल्न घुम्न मन लागेन उसको पढाइको स्तर पनि खस्कन थाल्यो ।

घटना अध्ययन ३

१४ वर्षको ‘k’ (केटा) कक्षा ९ मा पढ्छ । उसको बुबाले विदेशबाट उसको घरमा एउटा मोबाइल पठाइदिन्छन् । एक दिन उसलाई साथीहरूले भाइबरमा पनि साथीहरू संग कुरा सकिन्छ । सजिलो हुन्छ , मजा आउँछ भनी कुरा गर्छन् । त्यसपछि उसले एकजना छिमेकी साथी १३ वर्षकी ‘s’ (केटी) लाई भाइवर एप्स भाइवर एप्स डाउनलोड गर्न र सिकाउन आग्रह गर्छ । ‘s’ ले पनि उसले भने बमोजिम सिकाइदिन्छन् । पहिलो पटक भाइबरमा उनीहरू बीच नै कुराकानी हुन्छ । ‘k’ पनि ‘s’ संग भाइबरमा नजिकैँदै कुराकानी गर्न थाल्छ । विस्तारै ‘k’ ले उसलाई आफ्नो अश्लिल फोटो तथा भिडियोहरू पठाउँदै तिमी पनि आफ्नो अश्लिल फोटो तथा भिडियो भए पठाउन उत्प्रेरित गर्छिन् । उनीहरू बीच अश्लिल फोटो, भिडियो तथा मेसेज आदान प्रदान हुन्छ ।

घटना अध्ययन ४

घटना ३ मा भए जस्तै ‘k’ र ‘s’ बीचको प्रेम सम्बन्ध प्रगाढ हुन्छ । केही समय पछि ‘k’ ले ‘s’ लाई यौन गतिविधिमा संलग्न हुन उत्प्रेरित गर्छ । ‘s’ ‘k’ को यो प्रस्तावबाट तर्किन्छे । त्यसपछि ‘k’ ले ‘s’ लाई उसको प्रस्ताव नमाने ‘s’ ले भाइवरमा पठाएका अश्लिल फोटोहरू सार्वजनिक गरि बेइज्जत गरिदिन्छु भनी दबाव दिन थाल्छ ।

घटना अध्ययन ५

‘Y’ आजभोली साथीहरू संग खेलन भन्दा इन्टरनेटमा नै रमाउने गर्छ । विभिन्न अनलाइन खेलहरू खेल्ने, सामाजिक सञ्जालमा कुराकानी गर्ने, भिडियो हरु हेर्ने उसको दैनिकी जस्तै भएको छ । यसै क्रममा उसले एउटा अनलाइन गेम फ्रि मा डाउनलोड गर्नुहोस् भनी इन्टरनेटमा कतै विज्ञापन आएको देख्छ । त्यसपछि उ त्यो साइट भित्र पस्छ, त्यहाँ उसले आफ्नो इमेल ठेगाना र पासवर्ड राख्नुपर्ने हुन्छ । त्यसपछि उ फ्रि मा गेम खेलन पाएकोमा मख्ख पर्छ, केही समय पछाडी उसको इमेलबाट अन्य साथीहरूलाई नराम्रो इमेल गएको उसलाई थाहा हुन्छ । जसबाट उसलाई साथीहरूले गलत सोच्छन् ।

सत्र ७: इन्टरनेटको कुलत

उद्देश्य: यो सत्रको उद्देश्य सहभागिहरूलाई इन्टरनेटको कुलत, यसका केही उदाहरणहरू र यसबाट बच्न अपनाउनुपर्ने उपायहरूका बारेमा जानकारी गराउने रहेको छ ।

अपेक्षित उपलब्धि: यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागिहरूले इन्टरनेटको कुलतको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।

समय : ४५ मिनेट

आवश्यक सामग्री : हातेपत्र,न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, आदि ।

विधि : रेल खेल,चित्रांकन, घटना अध्ययन तथा प्रस्तुती, अनुभव आदान प्रदान ।

क्रियाकलाप:

- सहभागिहरूलाई यस सत्रमा हामी इन्टरनेटको लत र यसको असर तथा बच्ने उपायबारे छलफल गर्छौं भनेर सत्रको सुरुवात गर्नुहोस् ।
- अब सहभागिहरूलाई लत भनेको के होला भनेर प्रश्न गर्नुहोस् । उनिहरूलाई सोचनका लागि केही समय दिनुहोस् । यसरी बोल्न दिँदा बोल्ने अवसर कम पाएका सहभागिहरूलाई आफ्ना कुराहरू राख्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।
- सहभागिहरूको बनाइ सुनिसकेपछि उनिहरूको विचारलाई जोड्दै हामीलाई कुनै कुराको बानी परिसकेको छ भने त्यसैलाई लत भन्छौं भन्नुहोस् ।
- अब सहभागिहरूलाई इन्टरनेटको लत के के हुन सक्छन् भनेर हातेपत्रमा भए अनुसार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले एक अर्कासँग नजीक रहेका दुई दुई जना सहभागिहरूको जोडी समुह बनाइदिनुहोस्
- अब जोडीलाई एउटा रातो र एउटा हरियो मेटाकार्ड दिनुहोस् ।
- सहभागिहरूलाई हामीले इन्टरनेटको लत के हो, कस्ता कस्ता हुन्छन् भन्ने जान्यौं अब हामी यसको असर र यसबाट बच्ने उपाय बारे छलफल गर्छौं भन्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले विचमा इन्टरनेटको लत लेखेर बाँया तिर असर र दाँया तिर जोखिम कम गर्ने उपाय लेखेर ठुलो न्युजप्रिन्टमा तयार गरेर राख्नुहोस् । सो न्युजप्रिन्टलाई सबै सहभागिले भेट्न सक्ने स्थानमा टाँसिदिनुहोस् ।
- रातो मेटाकार्डमा इन्टरनेटको लतको असर र हरियोमा यसबाट बच्ने अपनाउन सकिने उपायहरूका बारेमा आ(आफ्नो जोडी साथी सँग छलफल गरेर लेख्न भन्नुहोस् । यसरी लेख्दा अन्य जोडी सँग आफ्नो जोडीको नमिलोस भन्ने कुरामा सचेत हुनुपर्छ ।
- प्रत्येक जोडीलाई इन्टरनेटको लतको असर र बच्ने उपाय एक (एक वटा लेख्न भन्नुहोस् ।
- सबै सहभागिहरूले लेखिसके पछि असर लेखिएको तिर रातो र हरियो रङ भएतिर टाँस्डिनको लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा सहभागिहरूले छुटाएका के हि भए हातेपत्रमा भएका कुराहरू समेटा प्रस्ट पर्दिनुहोस् र सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।

अध्ययन सामग्री

इन्टरनेटको कुलत

अन्य कुलत जस्तै इन्टरनेटको कुलत पनि इन्टरनेटको अत्याधिक प्रयोगका कारण उत्पन्न हुने खराब लत हो । समय, पैसा र स्वास्थ्यको ख्याल नगरी अत्याधिक समय इन्टरनेटमा बिताउनु नै इन्टरनेटको कुलत हो । इन्टरनेटमा भएका भिडियो, तस्वीर हेर्ने, सामग्रीहरू खरिद गर्ने, च्याट गर्ने, गेम खेल्ने जस्ता कामहरू धेरै समयसम्म गर्दा इन्टरनेटको कुलतमा थाहै नपाइ फस्न सकिन्छ ।

इन्टरनेटको अत्याधिक प्रयोग: यस विकारबाट प्रभावित व्यक्तिहरू इन्टरनेटमा धेरै समयसम्म गेम खेलिरहने, अनलाइन किनमेल (सामान छान्ने तथा किन्नको लागि मगाउने) मा बढी समय बिताउने र आफ्नो सामान बिक्रिको लागि प्रचार गरिरहने आदि गर्दछन् ।

इन्टरनेटमा अधिक निर्भरता: यस विकारबाट प्रभावित व्यक्तिहरू धेरै भन्दा धेरै जानकारीहरू खोज्ने जम्मा गर्ने जसको लागि लामो समय अनलाइनमा बिताउने गर्दछन् । साथै, जुनसुकै कुरा समाधान वा जानकारी इन्टरनेटमा खोजी हाल्ने गर्दछन् ।

अनलाइन खेल तथा यसको लत

इन्टरनेटमा अनलाइन खेलहरू एक वा एक भन्दा बढी व्यक्तिहरूसँगलग्न भई इन्टरनेटको दुनियामा पसेर खेल्ने खेलहरू नै अनलाइन खेल हो । यस्ता खेलहरू केही सकारात्मक सन्देश दिने ज्ञानबद्धन एवं शिक्षा मुलक पनि हुन्छन् यस्ता खेलहरूले हाम्रो ज्ञानको स्तर बढाउने, पढाईमा सुधार ल्याउने नयाँ नयाँ प्रविधि र सञ्चारको बारेमा जानकारी दिने गर्छन । केही खेलहरूले भने हामीलाई विस्तारै यसको लत बसाउँदै जान्छन् । जसबाट बालबालिकामा क्षणिक समयका लागि मनोरञ्जन हुने भएता पनि यसले लामो समय सम्म मानसिक रूपमा दबाव सिर्जना गर्दछ । बालबालिकाहरूमा यसको लत बसेमा उनीहरूले वास्तविक दुनिया नै बिर्सन पुग्छन् । कतिपय सन्दर्भमा उनीहरूले वास्तविक र इन्टरनेटको दुनिया नै छुट्याउन सक्दैनन् यस्ता खेलहरूले बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकासमा समेत प्रत्यक्ष असर पुग्छ । एकातिर समयको बर्बादी गराउँछ भने अर्को तर्फ यस्ता खेलहरू खेल्दा अनावश्यक रूपमा पैसा खर्च हुनुका साथै उनीहरूको शिक्षामा समेत नकारात्मक असर पुर्याउँछ ।

साइबर सम्बन्ध सम्बन्धी कुलत

यस विकारबाट प्रभावित व्यक्ति अनलाइनमार्फत सम्बन्धहरू राख्ने, नयाँ नयाँ सम्बन्ध स्थापित गर्न सर्च गरिरहने, आफ्नो वास्तविक सम्बन्धलाई महत्व नदिने गर्दछन् । यस्ता व्यक्तिहरूको वैवाहिक तथा पारिवारिक सम्बन्धहरूमा समस्या आउने गर्दछ ।

साइबर यौन कुलत

यस विकारबाट प्रभावित व्यक्ति बढि भन्दा बढि यौनजन्य भिडियोहरू हेर्ने, भिडियोहरू डाउनलोड गर्ने, यौन सम्बन्धको लागि प्रचारप्रसार गर्ने आदि गर्दछ ।

इन्टरनेटको लतको पहिचान

इन्टरनेटको कुलतको विकास पनि अन्य कुलतका विकास जस्तै हुने गर्दछ । कुलतमा फसिसकेपछि जसले हाम्रो मस्तिष्कको आनन्द लाग्ने केन्द्रमा प्रभाव पार्दछ र हामीलाई आन्नदित बनाउँछ । व्यक्तिको कुलतको व्यवहारले डोपामिन (मन आन्नदित बनाउने रसायन) उत्पादन हुन्छ जसले मस्तिष्कलाई आन्नदित बनाउँछ । यस्ता व्यवहारले मनमा आन्नद ल्याउने भएकोले व्यक्तिले बार बार ती व्यवहारहरू (क्रियाकलाप) दोहोर्याउँछ अनि कुलतमा फस्न पुग्छ ।

- दिनमा फुर्सदको अधिकांश समय मोबाइल वा कुनै पनि ग्याजेट प्रयोग गर्न मन लागिरहने
- गेम खेलन वा सामाजिक सञ्जाल चलाउन आफूलाई रोक्न नसक्ने
- कुनै पनि सामाजिक सञ्जालमा तपाईंले राखेका सामाग्रीमा लाइक वा कमेन्ट कति आयो भनेर त्यसले तपाईंको भावनामा असर पुऱ्याइरहने
- राति सुत्नेबेलामा नसुतेर घण्टौसम्म सामाजिक सञ्जालमा भुलिरहने

इन्टरनेट कुलतबाट जोगिने र जोगाउने उपाय

- सबैभन्दा पहिला यसको अधिक प्रयोगले आफूलाई कुलतमा फसाउन सक्छ भनेर आफू र आफनालाई यसको प्रयोगमा नियन्त्रण गर्ने
- आफू कुनै किसिमको इन्टरनेट कुलतमा फसेको हेक्का हुनसक्यो भने धेरै चलाउन मनलाग्ने एपहरू हटाउने
- बालबालिकाहरूले तपाईंको मोबाइल वा कुनै पनि ग्याजेट प्रयोग गर्छन भने त्यसबाट गेमहरू हटाइदिने
- घरमा चाहिने जतिमात्रै ग्याजेट राख्ने र खासगरी बालबालिकाहरूलाई त्यसको प्रयोगमा निरुत्साहित गर्ने
- विद्यालयले इन्टरनेटमा मात्र खोजेर पढ्ने कुरालाई निरुत्साहित गर्ने

सत्र ८: साइबर अपराध, इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार र जोखिमबाट बच्ने उपाय

उद्देश्य : इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहारका घटनाहरू न्यूनीकरण गर्न अपनाउनु पर्ने उपाय र यदि घटना घटेमा सरोकार वालाहरूको भूमिका के हुन सक्छ भन्ने जानकारी दिनु ।

अपेक्षित उपलब्धी: यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरूले इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहारका घटनाहरूलाई न्यूनीकरण गर्न, यदि घटना भएमा हाम्रो भूमिका के हुन्छ भन्न सक्नेछन् ।

समय : १ घण्टा ३०मिनेट

आवश्यक सामग्री : न्युज प्रिन्ट, मेटा कार्ड

विधि :रोल प्ले विधि

क्रियाकलापहरू:

- सहभागीहरूलाई हामी जो कोहीपनि अधिल्लो सत्रमा भनिए जस्तै दुर्व्यवहारमा पर्न सक्छौं । त्यसैले हामी कोही पनि त्यस्तो दुर्व्यवहारमा नपर्ौं र पर्न गएमा कसरी आफुलाई सुरक्षित राख्न सक्छौं भनी अब हामी छलफल गर्छौं भन्दै सहभागीहरूलाई जानकारी दिनुहोस् ।
- यस सत्रमा सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई तीन समुहमा विभाजन गर्नुपर्नेछ ।
- सहभागीहरूलाई छुट्टाछुट्टै स्थानमा बस्न लगाउनु होस् । र अब हामी तपाईंहरूलाई एउटा विषय दिन्छौं सो विषयमा नाटक बनाई प्रदर्शनगर्नुपर्दछ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
- पहिलो समुहलाई हामी इन्टरनेटमा कसरी सुरक्षित बन्न सक्छौं भनी समुह छलफल गरी नाटक प्रस्तुतीकरणको लागि आग्रह गर्ने, दोस्रो समुहलाई यदि हामी दुर्व्यवहारमा पर्यौं भने गर्नुपर्ने र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन्, तेस्रो समुहका लागि हामी जस्तै बालबालिका साथिहरू दुर्व्यवहार परेको खण्डमा हामीले कसरी सहयोग गर्न सक्छौं र हाम्रो भूमिका के हुन सक्छ भन्ने शिर्षक दिई सम्बन्धित विषयमा नाटक तयार गरी प्रस्तुतीकरणका लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समुहलाई नाटक तयारी गर्नको लागि १५ मिनेटको समय रहने जानकारी दिनुहोस् र नाटक बढीमा ५ मिनेटको मात्र बनाउन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- अब सहभागी समुहलाई अधिल्लो सत्रमा छलफल भएका कुनै एउटा विषयमा आधारित भएर पनि नाटक तयार गर्न सकिन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।
- सबै समुहले आफ्नो समुहले तयार गरेको नाटक प्रदर्शन सकिएपछि कस्तो लाग्यो र दुर्व्यवहारबाट कसरी बच्ने बारे सबैले थाहापाउनुभयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- प्रस्तुतीकरण पश्चात अन्त्यमा सहजकर्ताले सहभागीहरूले समुह कार्यमा ल्याउन छुटाएका केही विषयवस्तु भए थप गर्नुपर्ने हुन्छ । यस सत्र सचेतना निर्माणको निमित्त महत्वपूर्ण सत्र भएकाले छुट्टै नहुने र छलफल गर्नेपर्ने विषयवस्तु नछुटोस भनी ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।
- सहजकर्ताले यस सत्रमा कसैले इन्टरनेटको माध्यमबाट कुनै पनि किसिमको दुर्व्यवहार गर्नु गलत कुरा हो । अझ बालबालिकालाई इन्टरनेटको माध्यमबाट गरिने दुर्व्यवहार कानून विपरित र अपराध जन्य क्रियाकलाप हो भनी सहभागीहरूलाई बताइदिनु पर्छ । साथै यस्ता गतिविधि गर्नेलाई विभिन्न ऐन कानूनको प्रावधानबाट दण्ड तथा सजाय हुने कुरा सहभागीलाई बताउँदै यस्ता घटनामा उजुरी गर्ने कुरामा प्रोत्साहित गर्ने गर्नुपर्छ भनी सहभागीलाई बताउने ।

सहजकर्तालाई सुझाव

- नाटक प्रदर्शनविधि सबैले बुझ्ने एक प्रयोगात्मक विधि भएकोले सहभागीलाई उत्प्रेरणा तथा प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।
- सहभागीहरूले गरेको अभिनयमा धेरै भावहरू लुकेको हुनाले अभिनयको क्रममा बोलेका विषयवस्तुलाई सहजकर्ताले एकदमै ध्यान दिई टिपोट गर्नुपर्ने हुन्छ ।

- सहभागीहरूलाई नाटक प्रदर्शन गर्न लगाउँदा मनोरञ्जनात्मक भन्दापनि बढी सन्देश र यथार्थपरक बनाउन उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।

अध्ययन सामग्री (१)

के गर्ने ?

- कुनै पनि सन्देश, फोटो पोष्ट गर्दा सचेत रहे । (आफू कहाँ जाँदैछु, के गर्दैछु, को संग छु जस्ता विवरणको गलत फाईदा लिन सक्छन् ।)
- फोटो पोष्ट गर्न कसैले दबाव दिन्छ भने “नार्ड” भन्ने ।
- आवश्यक परेको खण्डमा सामाजिक सञ्जालमा भएका साथीहरू (असहज क्रियाकलापहरू देखाउने) लाई ब्लक वा साथिको सुचीबाट हटाउने ।
- सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो छुट्टै इमेल बनाई कनेक्ट गर्ने ।
- सामाजिक सञ्जाल चलाई सकेपछि अनिवार्य रूपमा लगआउट वा साईन आउट गर्ने ।
- बालबालिकाहरूले सूचना, संचार र प्रविधीको (अनलाईन) को प्रयोग गर्दा यौन दुर्व्यवहारसँग सम्बन्धित केही असहज गतिविधीको महशुश गरेको खण्डमा अथवा घटना घटेको खण्डमा अभिभावक (विश्वासिलो मानिस)सँग खुलेर आफ्नो भावना अभिव्यक्त गर्ने ।
- आफ्नो व्यक्तिगत डिभाइसहरू (ल्यापटप, मोबाइल) आदी सामाग्रीहरूमा पासवर्ड तथा लक राख्ने ।
- गलत जानकारी फैलिनबाट जोगिनका लागि कुनै पनि कुराहरू विश्वास गर्नु र शेयर गर्नु अघि सकेसम्म धेरै स्रोतहरूबाट जानकारी डबल जाँच (Double-check information from multiple sources) गर्नुहोस् ।
- अनलाइनमा पूरा नाम, ठेगाना, फोन नम्बर, वा विद्यालय जस्ता व्यक्तिगत विवरणहरू आवश्यक नभएसम्म र बिना अभिभावकको सहमतिआदान प्रदान नगर्नुहोस् ।
- इन्टरनेट शिष्टाचार आधारभूत मापदण्डमा रहि विनम्र र उपयुक्त भाषा प्रयोग गर्नुहोस् साइबर बुलिडबाट टाढा रहनुहोस् ।
- व्यक्तिगत जानकारी र पोष्टहरू कसले हेर्न सक्छ भनेर नियन्त्रण गर्न सामाजिक सञ्जाल खाताहरू र अनलाइन प्रोफाइलहरूमा गोपनीयता नियन्त्रण गर्नुहोस् ।
- सिकाइ र सीप विकासलाई बढावा दिने शैक्षिक गतिविधिहरू, रचनात्मक क्रियाकलापहरू, र सहयोगी अनलाइन प्लेटफर्महरूमा भाग लिनुहोस् ।

के नगर्ने?

- विश्वासिलो व्यक्ति वा अरु कसैसँग पासवर्ड, संवेदनशील फोटो तथा भिडियो शेयर नगर्ने ।
- असहज देखिने फोटोहरू सकेसम्म नखिच्ने ।
- आफ्नो व्यक्तिगत ईमेल सकेसम्म अन्य सामाजिक सञ्जालमा कनेक्ट नगराउने ।
- एउटै पासवर्ड धेरै वटा एकाउन्टमा प्रयोग नगर्ने । (फेसबुक, टुईटर, इमेल आदिमा छुट्टा छुट्टै पासवर्ड राख्ने ।)
- पासवर्ड राख्दा सजिलै पत्ता लाग्ने र धेरै प्रयोग हुने शब्दहरू आफ्नो नाम (जस्तै : मोबाइल नं., ९२३४५, ९९९९९, आदि) नराख्ने । पासवर्ड राख्दा शब्द (Capital, Small) सिम्बल, अंक मिलाएर राख्ने ।
- जुन पाए त्यही साइटमा आफ्नो इमेल ठेगाना, सामाजिक सञ्जाल कनेक्ट वा लग इन नगर्ने ।
- इमेल, सन्देश वा पप(अपहरूमा अपरिचित वा शंकास्पद लिङ्कहरूमा क्लिक नगर्नुहोस् किनकि तिनीहरू मालवेयर वा फिसिड प्रयासहरूपनि हुन सक्छ ।

- अविश्वसनीय स्रोतहरूबाट फाइलहरू वा एपहरू डाउनलोड नगर्नुहोस् किनभने तिनीहरूमा भाइरस वा मालवेयर हुन सक्छजसले हामीलाई हानी पुर्याउन सक्छन् ।
- यदि अनलाइनभएको कुनै कुराले तपाईंलाई असहज वा डराएको महसुस भएको छ भने, तुरुन्तै विश्वसनीय वयस्क(सकेसम्म अभिभावक) सँग कुरा गर्नुहोस्।

अध्ययन सामग्री

दुर्व्यवहार वा समस्यामा परे के गर्ने?

पहिचान गर्नुहोस् ।

सबैभन्दा पहिला आफु वा आफनो साथि दुर्व्यवहार वा समस्यामा परेको हो वा होइन भनी समस्याको पहिचान गर्नुपर्छ । आफैले समस्या वा दुर्व्यवहारको प्रकृति के हो भनी थाहा नहुन पनि सक्छ । तसर्थ आफुले सामाजिक सञ्जालमा गरेको वा आफुलाई कसैले गरेको व्यवहार ठिक छ की छैन भनी सुरुमा आत्म मुल्यांकन गर्नुपर्छ । हामीले कुनै घटना विगतमा घटेको भएतापनि त्यस्ता दुर्व्यवहार वा जोखिमको पहिचान गरी आवश्यक प्रक्रिया अगाडी बढाउनु पर्दछ ।

जानकारी दिनहोस् ।

यदि आफुलाई म समस्यामा समस्यामा पर्दैछु वा दुर्व्यवहारमा पर्दैछु वा परेको छु भन्ने लाग्छ भने सबैभन्दा पहिला आफनो अभिभावक वा विश्वास लाग्ने व्यक्ति संग आफुलाई परेको समस्या खुलेर बताउनुहोस् । यसका लागि आफनो मिल्ने साथीको सहयोग पनि लिन सकिन्छ तर त्यसो गर्दा आफ्नो गोपनीयता भंग नहोस भन्ने कुरामा सचेत रहनु पर्दछ ।

प्रमाण सुरक्षित राख्नुहोस् ।

तपाइले भोगेका समस्यासंग सम्बन्धित प्रमाणहरू सुरक्षित र गोपनीय राख्नुहोस् । -जस्तै : अश्लिल मेसेज तथा फोटोहरू, भिडियो रेकर्ड, स्क्रिन शट, भ्वाइस मेसेज आदि)

सहयोग लिनुहोस् ।

आफुलाई परेको घटनाको बारेमा अभिभावक वा जसलाई तपाई विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ उनीहरू संग सरसल्लाह गर्नुहोस् । यसका लागि तपाईले सूचना प्रविधि, इन्टरनेटका जानकार व्यक्तिहरूसँग पनि सहयोग लिन सक्नुहुनेछ । कसैले आफुलाई नियमित मेसेज गर्ने, भ्वाइस कल गर्ने जस्ता कार्य गरी दुःख दिई रहेको भए हामी भन्दा जान्ने दाई दिदीहरूले त्यस्ता व्यक्तिलाई ब्लक गर्ने, रिपोर्ट गर्ने तथा हाम्रो एकाउन्टको प्राइभेसी बलियो बनाउने काममा सहयोग गर्न सक्नुहुनेछ । यसरी आफ्नो कुरा शेयर गर्दा गोपनीयता भंग नहोस् भन्ने कुरामा ख्याल राख्नुपर्दछ ।

रिपोर्ट/उजुरी गर्नुहोस् ।

कसैले आफुलाई दुर्व्यवहार गरिरहेको छ वा समस्यामा पारेको छ भने नजिकैको प्रहरी कार्यालय वा बालबालिका खोज तलास तथा समन्वय केन्द्र(१०४) वा प्रहरी (१००), बाल हेल्पलाइन (१०९८), साइबरव्युरो () वा बाल संरक्षणको क्षेत्रमा काम गर्ने संघसंस्था संग सम्पर्क गर्नेहोस् । कतिपय अवस्थामा पिडक र पिडित दुवै बालबालिका हुन सक्छन् । अभिभावकले लाजका कारण सके सम्म मिलापत्रलाई जोड दिन सक्छन् । तर पिडितको नाम गोप्य राखिने हुनाले यस्ता क्रियाकलापका बारेमा सचेतना फैलाउनको लागि उजुरी गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

इन्टरनेट प्रयोगका क्रममा जोखिम रहेका वा दुर्व्यवहार वा समस्यामा परेकालाई हामी कसरी सहयोग गर्न सक्छौं?

- आफ्ना साथीहरूलाई सामाजिक सञ्जाल इन्टरनेटमा सजग र सचेत भई प्रयोग गर्न अनुरोध गर्ने ।
- सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो एकाउन्टलाई कसरी बढी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ? भनी थाहा भएको कुरा आफ्ना साथीहरूलाई बताउने ।
- यदि कोही दुर्व्यवहार परेको खण्डमा त्यस्तो दुर्व्यवहारबाट बच्न आफ्ना अभिभावकलाई भन्न सल्लाह दिने ।
- यदि कोही दुर्व्यवहारमा परेको छ भने नजिकैको प्रहरी कार्यालय, १०९८, साइबर व्यूरो () वा बालसंरक्षणमा काम गर्ने संघसंस्थाहरूमा रिपोर्ट गर्न अनुरोध गर्ने ।

- पिडितको गोपनियतामा कायम गर्ने ।
- पिडितको आत्मबलमा जोड दिने ।
- पिडितलाई मनोसामाजिक परामर्शको लागि आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- यदि कोही दुर्व्यवहारमा परेका छन् भने उसको संरक्षण र न्यायका लागि साथ दिने । तिमी दोषी छैनौ र एकलो छैनौ भनी अनुभूती गराउने ।

सत्र ९: कानुनी व्यवस्था र सहयोगी निकाय

उद्देश्य: यस सत्रमा सहभागीहरूलाई इन्टरनेटमा दुर्व्यवहारमा परेमा कस्ता कस्ता निकाय तथा संस्थाहरूको सहयोग लिन सकिन्छ, कानुनी व्यवस्था केके छन् जस्ता विषयमा छलफल गरिनेछ ।

अपेक्षित उपलब्धि: यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरूले स्थानीय स्तर, प्रादेशीक स्तर र केन्द्रिय स्तरका निकाय तथा संस्थाहरू र विद्यमान कानुनी व्यवस्थाका बारेमा सचेत हुनेछन् ।

समय: ३० मिनेट

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मेटा कार्ड, चार्ट पेपर ।

विधि: छलफल, घाँटो खेल विधि

पूर्व तयारी

सहजकर्ताले प्रत्येक मेटाकार्डलाई पानीको थोपा जस्तै आकारमा काटेर राख्नुपर्छ । बालबालिकाको इन्टरनेटमा सुरक्षाको विषयमा सरोकार राख्ने स्थानिय, प्रादेशिक र राष्ट्रिय निकायको नाम लेखेर पहिलेनै राख्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई हामीले इन्टरनेटमा कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ भनेर अघिल्लो सत्रमा सिक्थौं । जसरी एउटा घैटो भर्नका लागि प्रत्येक पानीको थोपा को महत्व हुन्छ त्यस्तै इन्टरनेटमा बालबालिकाको सुरक्षाको लागि पनि अभिभावक, परिवार, समुदाय, तथा विभिन्न संघ संस्थाहरूको उत्तिकै महत्व हुन्छ भन्नुहोस् । जसका लागि हामी घैटो भर्ने खेल खेल्छौं भन्नुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई पानीको थोप्पा जस्तै अकारमा काटिएका मेटाकार्ड दिनुहोस् ।
- एउटा चार्ट पेपरमा ठुलो आकारको घैटोको चित्र बनाएर सबै सहभागीहरूले सजिलै छुन सक्ने ठाउँमा टास्नुहोस् । अब सहभागीहरूलाई आफुलाई परेको सस्था वा निकायले के काम इन्टरनेटमा बालबालिकाका सुरक्षाका लागि केकस्तो सहयोग गर्न सक्छ भन्नका लागि अनुरोध गर्नुहोस् । सबै सहभागीहरूले आफ्नो कुरा राखिसकेपछि यो यो निकाय यहाँ यहाँ पर्छ र यिनिहरूको भूमिका यस्तो यस्तो हुन्छ भनेर छलफल गर्नुहोस् ।
- ति निकायमा यसरी यसरी संपर्क गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारी गराउनुहोस् । अब हामी मध्ये कोही कसलाई कानुनी सहायता चाहिन सक्छ । जसका लागि कानुनी व्यवस्थाबारे जानकारी हुन जरुरत भएको बताउनुहोस् ।
- अब उक्त मेटाकार्ड अगाडी राखिएको घैटोको चित्रमा टास्नका लागि अनुरोध गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई पालै पालो टास्ने अवसर दिनुहोस् ।
- अब एकातर्फ ऐन , नियम वा कानुन र अर्कोतर्फ सम्बन्धी ऐन, नियम र कानुनमा उल्लेख भएका कानुनी व्यवस्था लेखेर तयार पारीएको चार्ट पेपर टास्नुहोस् ।
- अब प्रत्येक बुदा पालाई पालो सहभागीहरूलाई पढ्न लगाउनुहोस् र त्यस बुदाले भन्न खोजेका कुराहरू व्याख्या गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा कोही सहभागीको कुनै प्रश्न वा केही भन्नुपर्ने भए अवसर दिदै सबै सहभागीहरूलाई सकृया सहभागिता लागी धन्यवाद दिदै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।

अध्ययन सामग्री

सहयोगी निकाय तथा संघ संस्थाहरू

क्र.सं.	सहयोगी निकाय	भुमिका
1.	विद्यालय	इन्टरनेट सामाजिक सञ्जाल र यसका जोखिमका बारेमा सम्बन्धित शिक्षकले जानकारी प्रदान गर्ने ।
2.	बाल अधिकार समिति र बाल कल्याण अधिकारी	बाल अधिकार हनन् का घटनाहरूको अध्ययन गर्ने, बाल अधिकार र इन्टरनेटमा बालबालिकाको सुरक्षा सम्बन्धि प्रवर्धनात्मक कार्यहरू गर्ने ।
3.	नगरपालिकागाउँपालिका	जोखिम तथा दुर्व्यवहारमा परेका बालबालिकालाई कानुनी उपचारका लागि सहजीकरण गर्ने । इन्टरनेटमा बालबालिकाको सुरक्षा सम्बन्धित सचेतनात्मक कार्यक्रमहरू गर्ने ।
4.	सामाजिक संघ संस्थाहरू	जोखिम तथा दुर्व्यवहारमा परेका बालबालिकालाई कानुनी उपचारका लागि सहजीकरण गर्ने । इन्टरनेटमा बालबालिकाको सुरक्षा सम्बन्धित सचेतनात्मक कार्यक्रमहरू गर्ने ।
5.	प्रदेश बाल अधिकार समिति	प्रदेशस्तरमा इन्टरनेटमा बालबालिकाहरूको सुरक्षाको लागि आवश्यक नीति नियम तथा कानूनको तर्जुमा गर्ने । सचेतनात्मक कार्यक्रम गर्ने र गराउने ।
6.	सामाजिक विकास मन्त्रालय	मातहतका कार्यालयहरूलाई आवश्यक निर्देशन दिने । प्रदेशस्तरमा इन्टरनेटमा बालबालिकाहरूको सुरक्षाको लागि आवश्यक नीति नियम तथा कानूनको तर्जुमा गर्ने ।
7.	महिला बालबालिका तथा समाज कल्याण मन्त्रालय	राष्ट्रिय स्तरमा इन्टरनेटमा बालबालिकाहरूको सुरक्षाका लागि आवश्यक ऐन, कानून तर्जुमा गर्ने । नीति, रणनीति, योजना तथा कार्ययोजनाहरू निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने र गराउने ।
8.	प्रहरी चौकी, प्रदेश प्रहरी, नेपाल प्रहरी साइबर ब्युरो	इन्टरनेटमा हुने जोखिम तथा दुर्व्यवहारका घटनामा कानुनी उपचारको लागि आवश्यक सहयोग प्रदान गर्ने ।
9.	राष्ट्रिय बाल अधिकार परिषद	बालबालिका तथा इन्टरनेटमा बालबालिकाको सुरक्षा सम्बन्धी नीति तथा नियम कानून तर्जुमाका लागि आवश्यक सहयोग गर्ने ।
10.	नेपाल दुर संचार प्राधिकरण	सामाजिक संघसंस्था तथा सञ्जालहरूसँग आवश्यक समन्वय स्थापित गर्ने ।
11.	इन्टरनेट तथा टेलिफोन सेवा प्रदायक	अश्लील तथा कानूनमा वर्जित सामग्रीहरू हटाउने । प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने ।
12.	बाल हेल्प लाइन	कानुनी उपचारका क्रममा आवश्यक सूचना उपलब्ध गराउने ।
13.	बालबालिका खोजतलास तथा समन्वय केन्द्र	इन्टरनेटमा जोखिम तथा दुर्व्यवहारमा परेका वा सहायताको आवश्यकता भएका बालबालिकाको उद्धारमा समन्वय गर्ने ।

कानुनी व्यवस्था

क्र.सं.	कानून	ब्याख्या
१	विद्युतिय कारोबार ऐन २०६३	विद्युतीय कारोबार ऐन, २०६३ का अनुसार विभिन्न किसिमका साइबर गतिविधिलाई अपराध मानेको छ । यस ऐनले विद्युतीय सामग्री -कम्प्युटर, इन्टरनेटको प्रयोग गरी कानूनले प्रकाशन तथा प्रदर्शन गर्न नहुने भनेर रोक लगाएका सामग्रीहरू प्रसारण गर्न नहुने कुरा उल्लेख गरेको छ । कसैप्रति घृणा वा द्वेष फैलाउने वा विभिन्न जात जाति र सम्प्रदाय वीचको सुमधुर सम्बन्धलाई खलल पार्ने किसिमका सामग्रीहरू प्रकाशन वा

		प्रदर्शन गर्न नहुने कुरा उल्लेख गरेको छ ।
२	मुलूकि अपराध संहिता २०७४	मुलूकि अपराध संहिता २०७४ को भाग ३ को परिच्छेद १ को गोपनीयता विरुद्धको कसूर अन्तर्गतकसैले कुनै व्यक्तिको अनुमति विना तस्वीर खिचन, एक व्यक्तीको तस्वीरसँग अरु कसैको तस्वीर राखी अर्को तस्वीर बनाउन हुँदैन भन्ने व्यवस्था गरेको छ । साथै कसैले विद्युतीय माध्यममा रहेको वा प्रवाह हुने सूचना, जानकारी, पत्राचार अनधिकृत रूपमा प्राप्त गर्न त्यसको गोपनीयता भङ्ग गर्न वा अनधिकृत रूपमा कसैलाई हस्तान्तरण गर्न वा गराउन हुँदैन । उक्त अपराध गरेमा अपराध गर्ने वा गराउने व्यक्तिलाई दुई वर्षसम्म कैद वा बीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था छ ।
३	बाल अधिकार सम्बन्धि महासन्धिको (इच्छादिन आलेख २०००)	बाल अधिकार सम्बन्धी महासन्धिको optional protocol २००० ले बालबालिकालाई यौन जन्य कृत्याकलापमा सन्लग्न गराउन, अस्लील चित्रण गर्ने कुरालाई राज्यले निषेध गर्नुपर्ने कुरा उल्लेख छ ।
४	बालबालिका सम्बन्धि ऐन २०७५	बाल अधिकार सम्बन्धी ऐन २०७५ ले कसैलाई पनि बालबालिकाको चरित्रमा आघात वा निजलाई लाज ग्लानी वा अपहेलाना हुने किसिमको निजको व्यक्तिगत सुचना विवरण, फोटो, भिडियोको सिर्जना, सुचनाको सङ्कलन, प्रकाशन, मुद्रण, प्रदर्शन, विक्री वितरण, वा कुनै पनि माध्यमबाट प्रवाह गर्न वा गराउनु हुँदैन । कुनै शोध कार्य वा अनुसन्धान गर्नुपरेमा पहिचान गोप्य राखी उमेर र लिङ्ग मात्र प्रकाशन गर्नुपर्छ भन्ने कुरा उल्लेख छ ।
६	अनलाईन बालसुरक्षा निर्देशिका, २०७६	नेपाल दुरसञ्चार प्राधिकरणले तयार गरेको अनलाईन बाल सुरक्षा निर्देशिका २०७६ ले इन्टरमा बालबालिकाको सुरक्षाको लागि सेवा प्रदायक सरकारी संयन्त्र परिवार तथा समुदायको भुमिकालाई उल्लेख गरेको छ । इन्टरनेटमा बालबालिकाको सुरक्षित पहुँच हुनु पर्ने कुरालाई अनलाईन बाल सुरक्षा निर्देशिका २०७६ ले निर्दिष्ट गरेको छ ।
७	बालमैत्री सञ्चार निर्देशिका २०७३	पेश काउन्सिल नेपालले जारी गरेको निर्देशिकाले पत्रकार र सञ्चार माध्यमले बालबालिकाको अधिकारको संरक्षण, विज्ञापनमा बालबालिकाको प्रयोगमा सजकता, गोपनीयताको संरक्षण, उपयुक्त सामग्रीको संप्रेशण र अन्तर्वाता लिनुपूर्व स्वीकृति लिनुपर्ने कुरा उल्ले गरिएको छ । साथै बालबालिकाको आत्मसम्मानमा ठेस पुग्ने हानी पुग्ने, अश्लिल सामग्री प्रस्तुत गर्न नहुने पीडित बालबालिकाको परिचय खुलाउन नहुने, साँक्षी र अभियुक्तको रूपमा परिचय गराउन नहुने र बालबालिकालाई जोखिम हुने रेखाचित्र र तस्वीर तथा दृश्यको प्रयोग गर्न नहुने कुरा उल्लेख गरेको छ । यदि कसैले सञ्चारका माध्यमबाट यी विपरीतको कार्य गरेमा उजुरी पनि गर्न सक्छौ ।

सत्र १०: साइबर सुरक्षा र सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग

उद्देश्य: यस सत्रमा सहभागीहरू आफ्नो इन्टरनेट ब्राउजर, सामाजिक सञ्जाल को एकाउन्ट सुरक्षित र सुरक्षित इन्टरनेट सर्फ गर्ने उपायबारे जानकारी पाउनेछन् ।

अपेक्षित उपलब्धि: यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरूले सुरक्षित इन्टरनेट सर्फ गर्ने उपायबारे जानकारी प्राप्त गरि आफ्नो इन्टरनेट ब्राउजर, सामाजिक सञ्जाल को एकाउन्ट कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सचेत हुनेछन् ।

समय : १ घण्टा १५ मिनेट

आवश्यक सामग्री : सम्भव भए प्रोजेक्टर, यदि नभएमा न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, चित्रहरू

विधि : खेल विधि (सहमत असहमत)

पूर्वतयारी: सहजकर्ताले सत्र सुरु गर्नुभन्दा पहिला सहमत, असहमत र खै कुन्नी? लेखिएको मेटाकार्ड तयार गरी राख्नुपर्छ ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई हामी हाम्रो इन्टरनेट ब्राउजर, फेसबुक, इन्स्टाग्राम, भाइबर, इमो, टुइटर जस्ता सामाजिक सञ्जालहरूलाई कसरी सुरक्षित बनाउने भन्ने बारेमा एउटा खेल खेल्छौं भन्ने कुरा बताउनुहोस् । र उक्त खेलको नाम सहमत असहमत रहेको कुरा बताउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले हलको एउटा कुनामा सहमत, अर्को कुनामा असहमत र अर्को कुनामा खै कुन्नी लेखिएको मेटा कार्ड टाँस्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई आफ्नो ठाउँबाट उठ्न लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई आफुले एउटा वाक्य पढ्ने र सो वाक्यमा तपाईं सहमत हुनुहुन्छ भने सहमत लेखिएको कुनामा उभिन अनुरोध गर्नुहोस्, असहमत हुनुहुन्छ भने असहमत लेखिएको कुनामा उभिन अनुरोध गर्नुहोस् र दोधार वा अलमलमा हुनुहुन्छ खै कुन्नी लेखिएको कुनामा उभिन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले हातेपत्रमा भएको वाक्य पालैपालो पढ्नुहोस्, एउटा वाक्य पढिसके पछि सहभागीहरूलाई आफुलाई मन लागेको स्थानमा जान र सो वाक्यमा छलफल गर्न समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले तीनवटै कुनामा बसेका सहभागी मध्ये केहीलाई तपाईं किन त्यस स्थानमा उभिनु भयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् । सहभागीले भनेको कुराहरू न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- यसरी प्रत्येक वाक्यमा छलफल गरी सहभागीहरूले भनेको कुराहरू यसकारण ठिक छन् वा त्यस कारण त्यस्ता कुराहरू सामाजिक सञ्जालमा गर्न हुँदैन भनी आफ्नो विचार समेत राखी खेलको अन्त्य गर्नुहोस् । अन्त्यमा सहभागीहरूलाई आ आफ्नो स्थानमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- खेलका क्रममा छलफलमा नआएका विषयवस्तुलाई हातेपत्र अनुसार छलफल गराउनुहोस् । सहजकर्ताले प्रोजेक्टर वा न्युजप्रिन्टको माध्यमबाट कुन कुन सामाजिक सञ्जालमा हामी कसरी सुरक्षित हुन सक्छौं भनी छलफल गराउनु पर्दछ ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई आवश्यकता अनुसार प्रयोगात्मक विधिबाट समेत सामाजिक सञ्जालको सुरक्षाको विषयमा जानकारी दिन सक्नेछन् यसो गर्दा समय र सहभागीको अवस्थालाई सहजकर्ताले ख्याल गर्नुपर्नेछ ।

सन्दर्भसामग्री

खेलका लागि बनाईहरू

- नचिनेका मानिसहरूको फ्रेन्ड रिक्वेस्ट एकसेप्ट गर्दा केही फरक पर्दैन ।
- फेसबुकमा प्रोफाइल पिक्चर र अन्य फोटोहरू पब्लिक राख्दा जोखिम हुनसक्छ ।

- धेरै समय सामाजिक सञ्जालमा बिताउँदा अध्ययनमा बाधा पुग्न सक्छ साथै सामाजिक सञ्जालमा धेरै समय बसिरहने लत लाग्न सक्छ ।
- प्रेमी प्रेमिका वा विश्वाशिलो व्यक्तिलाई पासवर्ड दिँदा केही फरक पर्दैन ।
- फेसबुकको पासवर्ड समय समयमा परिवर्तन गर्नु वा नगर्नुले खासै फरक पर्दैन ।
- सामाजिक सञ्जालको पासवर्ड कसरी परिवर्तन गर्ने भन्ने जानकारी हुन जरुरी छ ।
- एक दुई वटा फेक आइडी बनाउँदा खासै फरक पर्दैन ।
- टुइटर, इन्स्टाग्राममा जसलाई फलो गरे पनि केही मतलब हुँदैन ।
- फेसबुकमा प्राइभेसी, सेक्युरिटी, सेटिङ्ग जस्ता कुराहरु अनावश्यक जस्तो लाग्छ ।
- दैनिक जीवनका व्यक्तिगत कुराहरु जस्तै म आज घरमा एकलै छु । जस्ता स्टेटसहरु पोष्ट गर्दा साथीभाईहरुले आफ्नो बारेमा जानकारी पाउने हुँदा यस्ता पोष्टहरु गर्नुपर्दछ ।

(सहजकर्तालाई नोट: हभागिहरुलाई सामाजिक सञ्जालहरुले समय (समयमा सेटिङ्ग परिवर्तन गरिरहने हुँदा यहाँ देखाइएको भन्दा केही परिवर्तन पनि हुन सक्छ भनेर जानकारी गराउनुपर्दछ ।)

सुरक्षित ब्राउजिङ

- हामीले ब्राउजिङ एप्लिकेशन (google chrome / mozilla firefox वा अन्य) प्रयोग गर्नुपहिला सेटिङ मिलाउनुपर्छ । जसका लागि सेटिङमा गएर एडभान्स सेटिङमा गइ (safe search) अप्सनलाई छान्नुपर्छ ।
- कुनै पनि साइटमा जादाँ लोगो अथवा आइकन हेरेर मात्र जानु हुँदैन । <https://www> बाट सुरुवात हुने साइटमा मात्र जानुपर्छ । insecure अथवा रातो देखिने साइटमा जानु हुँदैन ।
- माथिल्लो देब्रे कुनामा ताल्चा जस्तो आइकन देखिएमा त्यस्ता साइटहरु सुरक्षित हुन सक्छन् ।
- कुनै साइटले लोकेशन वा माइक्रोफोन वा कन्ट्याक लिस्ट जस्ता कुराहरुमा जानकारी लागि अनुमति मागेमा विचार गरेर मात्र अनुमति दिनुपर्छ ।

पासवर्ड सुरक्षा

- आफ्नो Password, OTP, Pin Code कसैसंग Share नगरौं । साथै Password, OTP, Pin Code लाई सुरक्षित साथ राखौं ।
- शंकास्पद लिङ्कहरुमा Click नगरौं । साथै असुरक्षित वेबसाइटहरुको Visit नगरौं र Freeware/Pirated Contents/Software हरू Download तथा Install नगरौं ।
- Public WiFi तथा धेरैलेप्रयोग गर्ने Computer को प्रयोग गरी आर्थिक कारोबार नगरौं ।
- पासवर्ड कम्तिमा दस(१०) अक्षरको राखौं ।
- पासवर्ड बनाउँदा Capital Letter (A-Z) , Small Letter (a-z), Number(०-९), Special Character (!, @, #, \$, %, ^, &, *, -, + = { } () आदि समावेश गरौं ।
- पासवर्ड र प्रयोगकर्ताको नाम (Username) एउटैनराखौं ।
- पासवर्ड बनाउँदा शब्दकोषमा भएको शब्दहरुको प्रयोग नगरौं ।
- घर पररवार, साथीभाई, आफन्त आदिको नाम, मोबाईल नम्बर, फोन नं, ठेगाना, जस्ता सजिलै अनुमान लगाउन सकिने शब्दहरु पासवर्डप्रयोग नगरौं ।
- एउटैपासवर्ड धेरैवटा खाता (Digital Account)मा प्रयोग नगरौं ।

- पासवर्डलाई कम्तिमा दुई तीन महिनामा परिवर्तन गरौं ।
- पहिलेनैप्रयोग गरिसकेको पासवर्डलाई पुनः प्रयोग नगरौं ।

Hacking बाट कसरी बच्ने

- आफ्नो नेटवर्क तथा कम्प्युटरमा हुनन सक्नेअनाधिकृतपहुँचबाट बच्न इन्टरनेटमा जोडिनुभन्दा अगाडी Firewall लाई Enable गर्ने
- Real Time Threat Detectionको लागि Reputed Antivirus र Antispyware Softwareको प्रयोग
- Spam Email लाई Ignore गर्ने । अपरिचित व्यक्तिबाट आएको Spam ईमेलको Attachment तथा लिंकलाई नखोल्ने ।
- प्रयोग नभएको समयमा Computer System र WiFi Connection, Bluetooth Connection लाई Off गरेर राख्ने
- Https भएको वेबसाइटको मात्र प्रयोग गरौं,
- Public Wi-Fiबाट संवेदनशील डाटा, Personally Identifiable Information (PII) share नगरौं, साथै अनलाइन कारोबार Public Wi-Fiबाट नगरौं,
- Pirated/Freeware Software को प्रयोग नगरौं,
- आफ्नो महत्वपूर्ण Data हरुको Backup राखौं,

अनलाइन बैङ्किङ सुरक्षा

- Online Banking सेवा प्रयोग गर्नसम्बन्धित बैंकको आधिकारिक वेबसाइट वा Mobile App मात्र प्रयोग गर्ने
- Banking Transaction को मोबाइल (SMS/Email) Notification सेवा अनिवार्य प्रयोग,
- आफ्नो Bank Statement नियमित चेक गरौं,
- आफ्नो Online Banking को Login Credential कहिलेपनि Browser आदिमा Save नगरौं,

मोबाइल सुरक्षा

- प्ले स्टोर वा एप स्टोर (Official Reputed App Store) बाट मात्र Rating तथा Review को आधारमा मात्रै App Download र Install गरौं ।
- App Install गर्दा App ले Camera Access/Location Tracking / Contacts र Media र Audio / File Access को Permission मागेमा विचार गरेर मात्र गरौं ।
- कुनै पनि App Install गर्नुभन्दा अगाडि सो App संग सम्बन्धित End-User Agreement तथा App को Privacy Policy अवश्य पढौं,
- मोबाइल फोनको सफ्टवेयर (Operating System / Applications) लाई नियमित रूपमा अद्यावधिक गरौं ।

सामाजिक सञ्जालको सुरक्षा विधि



फेसबुक

- समय समयमा आफ्नो फेसबुकको पासवर्ड परिवर्तन गर्नुहोस् ।

- पासवर्ड परिवर्तन गर्नुपरेमा account settings मा जानुहोस् । त्यसपछि security and login भित्र गई password परिवर्तन गर्न सकिन्छ । साथै अन्य सुरक्षा विधिहरू अपनाउन सकिन्छ ।
- account settings भित्र general मा गएर आफना व्यक्तिगत विवरणहरू update गर्न सक्नुहुन्छ ।
- आफ्नो खातालाई थप सुरक्षित गर्न Two Factor Authentication भन्ने सुविधा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- यदि कसैलाई Block गर्नु परेमा Account Settings भित्र blocking मा गएर नाम छनौट गरी block गर्न सकिन्छ ।
- फेसबुकमा जथाभावी like तथा share नगर्नुहोस् ।
- अनावश्यक पेजहरूमा लाइक नगर्नुहोस् ।
- Fake ID हरू नबनाउनुहोस् ।
- व्यक्तिगत जानकारीहरू फेसबुकमा नराख्नुहोस् ।
- दैनिक जीवनका व्यक्तिगत कुराहरूलाई गोपनीयतामा राख्ने । जस्तै म आज जाँदैछु भनेर नलेख्नुहोस् ।



इन्स्टाग्राम

- अनावश्यक व्यक्तिलाई फलो नगर्नुहोस् र आफुलाई पनि अनावश्यक व्यक्तिले फलो नगरोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस् ।
- आफ्नो व्यक्तिगत कुराहरू शेयर तथा पोष्ट नगर्ने ।
 - Instagram को setting मा फोटो सार्वजनिक गर्ने की नीजि गर्ने भन्ने यउतष्यल छ । त्यसको सही प्रयोग गर्ने ।
 - Terms, Privacy and legal कुराहरू राम्ररी अध्ययन गर्ने ।

Whats App

- आफ्नो व्यक्तिगत कुराहरू शेयर तथा पोष्ट नगर्ने ।
- Security मा गई आवश्यक सुरक्षा अपनाउन सकिन्छ ।
- आफ्नो account अरुले नचलाओस भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।
- Privacy मा गई कसले आफु बारेमा कती जानकारी पाउन सकिन्छ भनेर Setting गर्न सकिन्छ ।



Twitter

- Twitter मा आफ्नो प्रोफाइलमा गई Setting बाट विभिन्न सुरक्षाका विधिहरू अपनाउन सकिन्छ । Setting बाट Account मा Phone no Email Password र अन्य Security मिलाउन सकिन्छ ।
- Twitter को policy मा अश्लिल फोटो/भिडियोहरू hide नहुने कारणले बालबालिकालाई यसमा सुरक्षित राख्न जरुरी छ ।

Youtube

- Youtubeमा अश्लिल भिडियो र अडियो नहेर्ने ।



- अनावश्यक Account तथा भिडियो subscribe नगर्ने ।
- आफ्नो इमेल राखेर Youtube हेरेपछि सधैं sign out गरेर मात्र बन्द गर्ने ।
- Youtube मा online harassment धेरै हुने कारणले, यस्तो क्रियाकलापमा संलग्न नहुने

सत्र ११: हामीले के के सिक्क्यौं

उद्देश्य : यस सत्र पछि हामीहरूले सामाजिक सञ्जाल इन्टरनेटको बारेमा कति जानकारी भयो र तालिमको उपलब्धी कस्तो रह्यो भन्ने जानकारी हुन्छ ।

समय : १० मिनेट

आवश्यक सामग्री: सबै सहभागीहरूलाई पुग्ने गरी प्रश्नहरू लेखिएको हातेपत्र

विधि: लेखन विधि

क्रियाकलाप:

- यस सत्रमा सहभागीहरूको इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल, इन्टरनेटमा हुने जोखिम र यसलाई न्यूनीकरण गर्न अपनाउनु पर्ने सावधानीको बारेमा पुर्व जानकारी लिने भएकाले उनीहरूलाई यो कुनै परिक्षा वा जाँच होइन भनी बुझाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्रश्नहरू लेखिएको कागज (हातेपत्र) सबैलाई उपलब्ध गराउनुहोस् । प्रश्नपत्र पाएपछि सहभागीहरू नजिकैको साथीलाई सोध्ने वा मोबाइल वा अन्य कतैबाट उत्तर खोज्न उत्सुक हुन सक्छन् । सहजकर्ताले आफुलाई जे जस्तो आउँछ, त्यस्तै गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । यसमा सहभागीलाई आफ्नो नामको सट्टा अन्य कुनै नाम वा संकेत चिन्ह राख्न भन्नुहोस् ।
- सबै प्रश्न राम्ररी अध्ययन गरेर अब हातेपत्रमा आफुलाई लागेको उत्तरमा गोलो घेरा लगाउन अनुरोध गर्नुहोस् । कुनै प्रश्न नबुझेमा हात उठाएर पालैपालो सोध्न सकिने कुरा बताउनुहोस् । सबै प्रश्नको उत्तर लेखका लागि १० मिनेटको समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सबै सहभागीहरूले सकाएपछि तपाईं सम्पूर्णलाई धेरै धेरै धन्यवाद । तपाईंहरू सबैले राम्रो गर्ने प्रयास गर्नु भएको छ भन्दै प्रश्न संग जोडिएका विषयवस्तु तालिमका समयमा छलफल गरिने र थप प्रश्नहरू पनि छलफल गर्न सकिने कुरा सहभागीलाई बताउँदै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।

प्रश्नहरू

१) इन्टरनेटले तलका मध्ये कुन बालअधिकारलाई सहयोग पुर्याउँछ?

क) बालसहभागीता ख) बाल विकास ग) बाल बचाउ घ) बाल संरक्षण ड) माथिका सबै

२) तलका मध्ये कुन चाँही सामाजिक सञ्जाल हो ?

क) फेसबुक ख) गुगल ग) अनलाइन खबर घ) विकिपेडिया

३) नेपालमा बालबालिकाको लागि खोलिएको निशुल्क हेल्पलाइन नं. कति हो?

क) ८९१० ख) ९१०८ ग) १०९८ घ) १८९०

४) हामी इन्टरनेटमा के के गर्न सक्छौं?

क) नयाँ साथी बनाउन ख) एक आपसमा कुराकानी गर्न ग) नयाँनयाँ ज्ञान तथा जानकारी हासिल गर्न घ) माथिका सबै

५) तल दिइएका मध्ये कुन पासवर्ड राख्दा बढी सुरक्षित होला?

क) ABCDEFG ख) १२३४५६७८९ ग) qlk8@05Gvs\$ घ) ram123

६) इन्टरनेटबाट दुर्व्यवहारमा परे के गर्ने?

क) कसैको सहयोग नलिने ख) आफ्नो नजिकको विश्वासिलो मानिसलाई भन्ने

ग) कसैलाई जानकारी नदिने घ) आफु संग भएको प्रमाणहरु डिलिट गर्ने

७) कुन कानुनी व्यवस्थाले बालबालिकालाई इन्टरनेटबाट हुने दुर्व्यवहारलाई बाट बचाउँछ?

क) बालबालिका सम्बन्धि ऐन २०७५ ख) मुलुकी अपराध संहिता २०७४ ग) विद्युतिय कारोबार ऐन २०६३

घ) माथिका सबै

८) बाल दुर्व्यवहारमा परेकालाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौं?

क) चौकीमा उजुरी दिएर ख) १०९८ मा फोन गरेर ग) पिडितको आफन्तलाई जानकारी दिएर घ) माथिका सबै

९) फेसबुकमा मात्रै चिनजान भएको साथीले एकान्तमा भेट्न बोलाएमा के गर्ने ? सबैभन्दा उपयुक्त लाग्ने उत्तर छान्नुहोस् ।

क) एकलै भेट्न जाने ख) साथि लिएर मात्र जाने ग) साथीलाई भनेर जाने घ) सकेसम्म जाँदै नजाने, जानै परे वयस्क मान्छेसँग जाने

१०) तलका मध्ये कुन भनाई ठिक छ ?

क) म फेसबुकको पासवर्ड अरुलाई शेयर गर्दिन । ख) म अनावश्यक व्यक्तिलाई फेसबुकमा एक्सेप्ट गर्दिन । ग) म आफ्ना अभिभावकलाई पनि फेसबुकमा साथी बनाउँछु । घ) म इन्टरनेटको प्रयोग पश्चात सधैँ लग आउट गर्छु । ड) माथिका सबै

११) तल दिइएका मध्ये कुन भनाई तपाईंलाई बेठिक लाग्छ?

क) म मेरो फेसबुक एकाउन्ट अरु संग शेयर गर्दिन । ख) कोही प्रति शंका लाग्ने बित्तिकै ब्लक गर्छु । ग) म अनावश्यक व्यक्तिलाई फेसबुकमा साथी बनाउँदिन । घ) म नचिनेको व्यक्तिले भेट्न बोलाएमा कसैलाई नभनी सुटुक्कै गईहाल्छु । ड) माथिका सबै

सत्र १२ : सुरक्षित ब्यबहार प्रतिबद्धता

समय: ३० मिनेट

उद्देश्य :

अपेक्षित उपलब्धी: यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरूले अनलाइन तथा सामाजिक सञ्जालको सही प्रयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नेछन् ।

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट , मार्कर

विधि: छलफल

क्रियाकलाप

- सहजकर्ताले यस अधिका सत्रहरूमा सहभागीहरूले नबुझेको वा छलफल गर्नुपर्ने कुनै विषयवस्तु छन् भने प्रस्तुत गर्नलाई समय दिनुपर्दछ ।
- हामी तालिमको अन्त्यमा आएका छौं । अब हामी सामाजिक सञ्जाललाई कसरी सुरक्षित ढंगबाट चलाउने भनी प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौं सहभागीलाई जानकारी दिने ।
- सहभागी सबैलाई आफ्नो ठाउँबाट उठ्न अनुरोध गर्ने । त्यसपछि सहजकर्ताले अब हामी शपथ लिँदै तालिमको अन्त्य गर्छौं भनी बताउने । सबै सहभागीलाई मैले भनेको वाक्य दोहोर्‍याउन अनुरोध गर्ने ।
- सहजकर्ताले हातेपत्रमा भएको प्रतिबद्धता हरेक सहभागीहरूलाई हरेक वाक्य ठुलो स्वरले भन्न पर्याप्त समय दिनुपर्दछ ।

अध्ययन सामग्री

प्रतिबद्धता पत्र

- म सामाजिक सञ्जाललाई मर्यादित ढंगबाट प्रयोग गर्छु ।
- म सामाजिक सञ्जाललाई सकारात्मक रूपमा प्रयोग गरी अधिकतम फाइदा लिनेछु ।
- म सामाजिक सञ्जालमा अनावश्यक विषयवस्तुलाई लाइक, कमेन्ट तथा सेयर गर्दिन ।
- म आफुले जानेका कुराहरू आफ्ना साथीहरूलाई पनि सिकाउँछु ।
- म आफु पनि दुर्व्यवहार गर्दिन र अरुले म माथि दुर्व्यवहार गर्न खोजे पनि प्रतिवाद गर्न म प्रतिबद्ध छु ।
- म इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्दा मेरो शैक्षिक जीवनमा कुनैपनि असर नपरोस् भन्ने कुरामा म सचेत छु ।
- म मेरो व्यक्तिगत गोपनीयता भंग नहोस् भन्ने कुरामा सचेत छु
- म अश्लिल भिडियो, अडियो तथा फोटो सामाजिक सञ्जालमा पोष्ट तथा सेयर गर्दिन ।
- म इन्टरनेट चलाउदा समय प्रति सधै सचेत रहनेछु ।
- म मेरो पासवर्डहरू कसैलाई दिने छैन र कसैको पासवर्ड लिने छैन ।
- म इन्टरनेटबाट हुने बालदुर्व्यवहार घटनाहरूलाई प्रहरीकोमा उजुरी गर्न सबैलाई उत्प्रेरित गर्छु ।

सत्र १३ : मुल्यांकन तथा समापन

समय: २० मिनेट

उद्देश्य: तालिमको उपयोगिता बारे जानकारी हासिल गर्नु ।

अपेक्षित उपलब्धी: तालिमको प्रभावकारीता बारे जानकारी प्राप्त हुनेछ ।

आवश्यक सामग्री: न्युजप्रिन्ट , मार्कर

विधि : लेखन विधि

पूर्वतयारी: सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई पुग्ने गरी मेटाकार्डलाई मुटु आकारमा काटेर तयारी गरी राख्नुपर्दछ ।

क्रियाकलाप

- सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूलाई एउटा मुटु आकारको कागजको टुक्रा उपलब्ध गराउनुहोस् । मुटुको टुक्राको दाँया पट्टि यस तालिममा सिकेको आफुलाई महत्वपूर्ण लागेको कुरा लेख्न भन्नुहोस् । मुटुको बाँया पट्टि आफुले यस तालिमपछि गर्नुपर्ने प्रतिबद्धता लेख्नको लागि भन्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूले लेखि सकेपछि त्यसलाई संकलन गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा तपाईं सम्पूर्ण सहभागीहरूले महत्वपूर्ण समय उपलब्ध गराईदिनु भयो र तालिममा सक्रिय रूपमा सहभागी हुनुभयो । त्यसका निमित्त तपाईंहरू सबैलाई धेरै धेरै धन्यवाद भनी तालिमको समापन गर्ने ।

सहजकर्तालाई मार्गदर्शन

- यो सहजीकरण पुस्तिकामा बालमैत्री भाषा तथा विषयवस्तु प्रयोग गर्ने प्रयास गरिएको छ । यद्यपी केही प्राविधिक विषयवस्तुहरू अंग्रेजी भाषामा पनि लेखिएका छन् । तसर्थ सहभागीहरूको स्तर हेरी सहजकर्ताले विषयवस्तुलाई थप प्रभावकारी र सरल भाषामा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- बालबालिका र किशोर किशोरी माथि कुनै व्यक्तिगत आक्षेप लाग्ने अथवा बालबालिका र किशोरकिशोरीले हतोत्सायी महसुस गर्ने शब्दवली प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- कसैको पनि व्यक्तिगत गोपनीयता भंग नहोस् भन्ने कुरामा सजग रहनुपर्छ ।
- स्थानीय धर्म संस्कृति, भाषा, जातियता तथा साम्प्रदायिकतामा खलल् पुग्ने खालका व्यवहार तथा प्रस्तुतीकरण गर्नुहुन्न ।
- यस पुस्तिकामा उल्लेख भए भन्दा उपयुक्त विधि भएमा त्यस्ता विधि समेत प्रयोग गर्न सकिनेछ । यद्यपी मुख्य छलफल गरिनुपर्ने विषय भने अनिवार्य रूपमा समेटिनु पर्छ ।
- तालिममा भौगोलिक अवस्थिति समय सीमा तथा बालबालिका र किशोर किशोरीको सुरक्षामा समेत ख्याल गरी मुख्य विषयवस्तु नछुट्ने गरी समय हेरफेर गर्न सकिनेछ ।
- यो पुस्तिका ११ वर्ष भन्दा माथिका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई लक्षित गरेर तयार गरिएको हो । तसर्थ सहजकर्ताले लक्षित बालबालिका र किशोर किशोरीहरूको सहभागीता भएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

- सबै सहभागीलाई समान व्यवहार गर्ने गर्नुपर्दछ । सहभागीलाई भाषा ,धर्म ,लिङ ,जातजाति वा अरु कुनैपनि आधारमा भेदभाव गर्न हुदैन ।
- सबै सहभागीको समान सहभागीता र सम्मानलाई विशेष ध्यान दिनु पर्दछ ।
- स्रोत सामाग्री र अन्य तालिम सामाग्री व्यवस्थापन लगायत पुर्वतयारीमा ध्यान दिनु पर्दछ ।
- सहभागीहरु १८ वर्ष मुनीको बालबालिका हुदाँ उनीहरुको आफ्नो अभिभावकहरुलाई यसको बारेमा जानकारी भएको र अभिभावकको स्वीकृति अनिवार्य हुनुपर्नेछ ।
- सहजकर्ताले तालिममा सहभागीहरुलाई तालिमको उदेश्य ,तालिमको बिषय बस्तु र समयअवधि प्रष्ट रुपमा भन्नुपर्नेछ ।
- तालीम मार्गदशनको अनिवार्य अनुशरण गर्नुपर्नेछ ।

सन्दर्भ सामग्री सूची

- विद्युतीय कारोबार ऐन, २०६३,
- बालबालिका सम्बन्धि ऐन, २०७५,
- मुलुकी अपराध संहिता, २०७४
- बालबालिका सम्बन्धि नियमावली, २०७८
- बालमैत्री सञ्चार निर्देशिका, २०७३
- अनलाइन बाल सुरक्षा निर्देशिका, २०७८
- केही सार्वजनिक अपराध र सजाय ऐन २०२७
- धिताल, तारक, २००८, इन्टरनेटमा बालबालिकाको संरक्षण, तालिम सहजीकरण पुस्तिका, सिविन
- इन्टरनेटमा बाल यौन दुर्व्यवहार सम्बन्धि तालिम सहजीकरण पुस्तिका, २०१६, Voice of children
- Directorate-General for Internal Policies Policy Department Citizens' Rights and Constitutional Affairs, combatting, child sexual abuse online, 2015, study for LIBE committee.
- Haddon, L., and Livingstone, S. (2014) The relationship between offline and online risks. Young people, media and health: risks and rights: Nordicom Clearinghouse Year book 2014 (pp.21-32). Eds. C. von Feilitzen and J. Stenersen. Goteborg: Nordicom.
- Mare Ainsaar, Lars Loof, online behaviour related to child sexual abuse, Undated.
- Pietro Ferrara, Giovanni Corsello, Francesca Ianniello, Annamaria Sbordone, Jochen Ehrich, Ida Giardino, and Massimo Pettoello-Mantovani, 2017, Internet Addiction: Starting the Debate on Health and Well-Being of, *The Journal of Pediatrics*, Vol 191, European Paediatric Association.
- Poli Roberto, 2017, Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence, *Neuropsychiatry (London)* ISSN 1758-2016, (2017) 7(1), 04-08.
- Social Surfing maunal, training manual by centre for social research, undated.
- Retrived at 2017/9/24 at <https://www.facebook.com/cop4india/>