इन्टरनेटमा बालबालिकाको सुरक्षा सम्बन्धी सहजकर्तालाई सहजीकरण पुस्तिका २०७४

प्रकाशन मिति	:	२०७४ असोज
प्रकाशन प्रति	:	५००० प्रति
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा

विषयसूची

सत्रहरूको खाका	१
परिचय	३
नियम बनाउने	५
तालिमको आशा तथा अपेक्षा संकलन	६
आफूलाई जाचौं	७
इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल र यसको उपयोगिता बुझौं	९
इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार, जोखिम र यसका प्रकारहरू	१५
सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्न सक्छौं ?	२२
इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार र समस्याबाट हामी कसरी बच्न सक्छौं ?	३३
हामीले के के सिक्यौं ?	३७
हाम्रो प्रतिबद्धता	३९
तालिमको मुल्यांकन	४०
सहजकर्तालाई मार्गदर्शन	४१
सन्दर्भ सामाग्री	४२

आभार

सुचना प्रविधि तथा सञ्चारको बृहत्तर विकासले मानवीय जीवनलाई थप सरल र सहज बन्दै बनाएको छ । इन्टरनेटको माध्यमबाट हरेक गतिविधीहरु चुस्त, प्रभावकारी र सरल ढंगबाट सम्पन्न गर्न सकिने भएको छ । सामाजिक सञ्जाल र इन्टरनेटको विश्वव्यापीकरणले एकातर्फ हाम्रा दैनिक जीवनका गतिविधिहरु 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 नर्काान सकिन्न । तसर्थ सामाजिक सञ्जाल तथा इन्टरनेटको सदुपयोग गरी हाम्रा बालबालिकालाई कसरी इन्टरनेटको दुनियांमा 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, नवराज ढकाल, भुवन रायमाझी र रामसुन्दर आचार्य लेखनमा सहयोग गर्ने सविन आचार्य प्रति कृतज्ञ छौ । साथै, यस पुस्तकलाई तयार पार्ने क्रममा संस्थागत रुपमा व्यवस्थापन गर्ने सिर्जनशील समाज प्रति हार्दिक धन्यवाद । यस पुस्तकको प्रकाशनका क्रममा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनुहुने नेपाल दुर संचार प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक आनन्दराज खनाल प्रती कृतज्ञता छौ। यस पुस्तकको प्रविधिक पाटोमा अमुल्य योगदान दिनुहुने हिमाल शर्माप्रती आभार व्यक्त गर्दछौ। यसै गरी यस पुस्तक प्रकाशनमा महत्वपुर्ण सल्लाह दिनु हुने युनिसेफ नेपालका रुपा जोशी प्रति हामी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौ । त्यसैगरी पुस्तिकालाई थप प्रभावकारी बनाउन योगदान दिनुहुने युनिसेफ नेपालका इन्दिरा कोइराला, सञ्जु भट्टराई, सर्मिना मानन्धर, मुकुन्द नेपाल र आयुश कार्की लाई धेरैधेरै धन्यवाद । पुस्तक प्रकाशनको क्रममा महत्वपुर्ण सल्लाह, सुझाव तथा योगदान दिनुहुने तपाई सम्पुर्णमा हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं ।

यो पुस्तकको बारेमा

सुचना प्रविधि तथा इन्टरनेटको विकास संगै वर्तमान विश्व समुदाय साँघुरो हुंदै गएको छ । धेरै समय लगाएर गर्नुपर्ने, धेरै श्रम र स्रोतहरु खर्च गरेर गर्ने कामहरु सुचना प्रविधिको विकास र प्रयोग संगै कम श्रम तथा खर्च र छोटो समयमा नै सम्पन्न गर्न सकिने भएको छ । इन्टरनेट र प्रविधिको विकास सँगै किशोर किशोरी तथा बालबालिका पनि त्यसबाट अछुतो छैनन् । बालबालिकाहरु मनोरञ्जनका लागि अध्ययनका लागि, साथीभाई तथा आफन्त सँग सम्पर्क स्थापित गर्नको लागि इन्टरनेटको प्रयोग गर्ने गर्दछन् । नेपालमा पनि धेरैको संख्यामा बालबालिकाहरुले सामाजिक सञ्जाल तथा इन्टरनेटको प्रयोग गर्ने गरेको विभिन्न अध्ययनले बताएका छन् । जसबाट उनीहरुको व्यक्तित्व विकासमा महत्वपुर्ण योगदान पुगेको पनि छ । यद्यपी सामाजिक सञ्जाल र इन्टरनेट संगै भित्रिएका विकृति र विसंगतिले बालबालिकामा थप जोखिम बढाएको छ । उनीहरुको व्यक्तिगत जीवनलाई समेत नकरात्मक असर पुगेको छ ।

यसै सन्दर्भमा बालबालिकालाई कसरी इन्टरनेटको सदुपयोग गर्ने ? कसरी इन्टरनेटको प्रयोग बाट आफ्नो व्यक्तित्व विकास गर्न सकिन्छ ? इन्टरनेटमा बालबालिकालाई कस्ता कस्ता किसिमका जोखिम र दुर्व्यवहार हुन सक्छन् । त्यस्ता जोखिम र दुर्व्यवहारबाट कसरी सुरक्षित गर्न सकिन्छ ? कसरी सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग गर्न सकिन्छ ? भन्ने विषयवस्तुलाई समेट्नु पर्ने आवश्यकता महसुस गरी यो पुस्तक प्रकाशन गरिएको हो । यस पुस्तकमा बालबालिकालाई इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग गरी इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालमा हुने जोखिम र दुर्व्यवहारबाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने कुरा बुझाउन खोजिएको छ । यो पुस्तक बालमैत्री भाषाको प्रयोग गरी लेख्ने प्रयास गरिएको छ । साथै तालिमका विषयवस्तुहरु 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 अधिकतम् प्रयोग होस् भन्ने विषय ख्याल गरिएको छ ।

यो सहजीकरण पुस्तिका पहिलो प्रकाशन भएको हुनाले यसमा सुधार गर्नुपर्ने थुप्रै विषयवस्तु हुन सक्छन् । यस पुस्तकलाई थप प्रभावकारी बनाउने सन्दर्भमा तपाईले पठाउनु भएको सल्लाह, सुझावलाई उचित स्थान दिइनेछ ।

सत्रहरूको खाका

शिर्षक

यसमा हामीले कुन सत्र सञ्चालन गर्न लागेको छौं भन्ने जानकारी दिइएको हुनेछ । उदाहरणको लागि : जोडा मिलाऊ खेल, इन्टरनेटमा हामी के सिक्छौ ?, साथी भेट्टाऊ आदि ।

उद्देश्य

प्रत्येक सत्रको आ-आफ्नै उद्देश्य हुन्छ । हरेक सत्रबाट सहभागीहरुले के सिकुन् भन्ने हाम्रो चाहना रहेको छ भन्ने कुरा यस खण्डमा उल्लेख गरिएको हुन्छ । सहजकर्ताले समय र परिस्थिति अनुसार सत्र तथा यसको क्रियाकलापहरु परिमार्जन गर्दा यसको उद्देश्यलाई असर नपर्ने गरी गर्नुपर्दछ ।

समय

प्रत्येक सत्र अन्तर्गतको क्रियाकलाप सञ्चालनको लागि आवश्यक अनुमानित समय उल्लेख गरिएको छ । सहजकर्ताले सत्र सञ्चालन गर्दा उक्त समयलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ । छलफलको क्रममा केही समय घटबढ हुन सक्छ तर धेरै चाडै वा धेरै ढिलो भने गर्नु हुदैन ।

आवश्यक सामग्री

सत्र अन्तर्गतका क्रियाकलापहरु सञ्चालन गर्नका लागि चाहिने आवश्यक सामग्रीहरु लेखिएको भाग नै आवश्यक सामग्री हो । यसपछि यस सत्रको क्रियाकलाप सञ्चालनका लागि चाहिने सामग्रीको सुची उल्लेख गरिएको छ । सहजकर्ताले स्थानीय तहमा सजिलै पाइने सोही प्रकारका अन्य सामाग्रीहरुको पनि प्रयोग गर्न सक्नेछ । आफुले सहजीकरण गर्न जानु अघि विस्तृत रुपमा प्रक्रियाको बारेमा अध्ययन गर्नु, त्यसलाई बुझ्नु र आवश्यक सामग्री र सहभागी अनुसारको सामग्री संख्या तय गरी त्यसको व्यवस्थापन गर्नु सहजकर्ताको जिम्मेवारी हो ।

विधि

सत्र सञ्चालन गर्दा सहभागीतामुलक र रमाइलो पनि होस् भनेर विभिन्न विधिहरुको प्रयोग गरिएको छ । जस्तैः खेल, जोडा मिलाऊ, आदि ।

प्रक्रिया

यो सत्रको सबैभन्दा महत्वपूर्ण भाग हो । यसमा प्रत्येक सहजकर्ताले कुनैपनि विषयमा छलफल सुरु गर्नुदेखि लिएर अन्त्यसम्म के के गर्दै जानुपर्छ भन्ने कुरा लेखिएको छ । सहजकर्ताले यसको ध्यानपूर्वक अध्ययनसत्र सहजीकरण अगावै गरिसक्नु पर्दछ ।

छलफलका निम्ति प्रश्नहरू

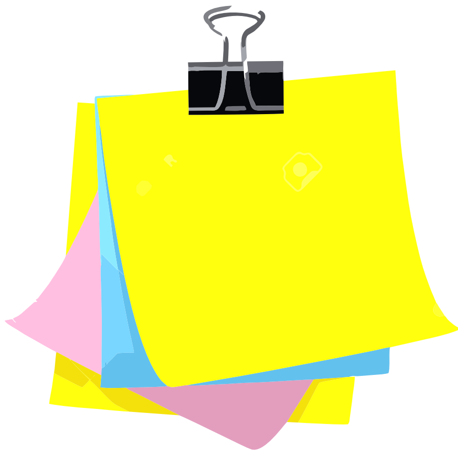
सहजकर्ताले छलफल गरेपश्चात के कस्ता उद्देश्य अनुरुपमा प्रश्नहरु सोध्नु पर्छ भनेर सम्भावित प्रश्नहरुको सूची यस खण्डमा उल्लेख गरिएका छन् । सहजकर्ताले यसमा थप प्रश्नहरु पनि उद्देश्यसँग मेल खानेगरी थप गर्न सक्नेछ ।

सहजकर्तालाई नोट

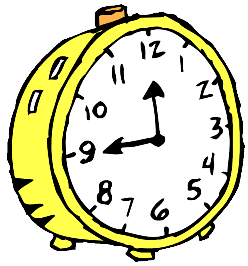
छलफललाई तालिम, विधि तथा सत्रको उद्देश्य अनुरुप राख्ने काम सहजकर्ताको हो । तसर्थ सत्र सञ्चालन गर्दा आउन सक्ने सम्भावित चुनौतिहरू, सत्र सुरु गर्नु अघिबाट ध्यान पुर्‍याउनु पर्ने कुराहरू यस खण्डमा उल्लेख गरिएका छन् ।

हातेपत्र

सहभागितामूलक र खेल विधिलाई विशेष ध्यान दिई तयार गरिएको यस सामग्रीका निम्ति विविध सामग्रीहरुको आवश्यक पर्दछन् जुन तालिमको क्रममा सहभागीहरुलाई उपलब्ध गराउनु पर्ने हुन्छ । तिन सामग्रीहरु उल्लेख गरिएको खण्ड नै हातेपत्र हो ।



परिचय



उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरु एक आपसमा परिचित हुनेछन् ।

समय : २० मिनेट

आवश्यक सामग्री : **साथी भेट्टाउ** (Human Bingo) **खेलको हातेपत्र**

विधि : साथी भेटाऊ ।

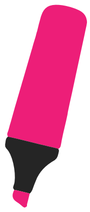
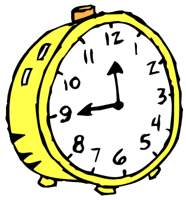
प्रक्रियाः

- सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई स्वागतपछि अब हामी तालिम सुरु गर्न लागिरहेका छौ भनेर जानकारी दिने ।
- तालिममा के हामी एकअर्कालाई चिन्दछौ ? भनेर सहभागीलाई प्रश्न गर्ने ।
- अब सहभागीलाई हामी यस तालिममा भाग लिने सबै साथीहरुलाई चिन्नको लागि एउटा खेल खेल्दछौं त्यसको लागि खेलको नियम सबैले पालना गर्नुपर्ने बताउनुहोस् ।
- यस खेलको नाम साथी भेट्टाऊ रहेको कुरा सबै सहभागीलाई बताउनु होस् ।
- सहभागीहरुलाई हातेपत्र वितरण गर्नुहोस् र हातेपत्र सबै सहभागीहरुलाई एक पटक पढ्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- कुनै सहभागीले कुनै वाक्य नबुझेमा बुझाइदिनु होस् ।
- अब सहभागीहरुलाई हातेपत्रमा भने जस्तै कुरा मिल्ने साथी भेटाउनको निमित्त भन्नुहोस् । जस्तै : मेरो फेसबुकमा नचिनेको साथी पनि छन् । यो भनाईमा मिल्ने साथीको नाम यो भनाई लेखिएको छेउको कोठामा लेख्न भन्नुहोस् ।

- एउटा साथीको नाम एकपटक मात्र लेख्न पाइने पनि बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई आफनो ठाउाबाट उठेर साथी खोज्नको लागि भन्नुहोस् । जसले सबै भनाईमा मिल्ने साथीहरु भेटाउँछ उसले बिन्गो भनेर ठूलो स्वरले कराउनु भन्नुहोस् ।
- यो खेलमा सबैजसो साथीहरुले सकाएपछि समय सकिएको जानकारी दिनुहोस् ।
- प्रथम हुनेलाई पुरस्कार समेत दिन सकिनेछ ।

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 ।

नियम बनाउने

उद्देश्य : तालिमलाई व्यवस्थित र मर्यादित बनाउन

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट , मार्कर

समय : १५ मिनेट

विधि : छलफल

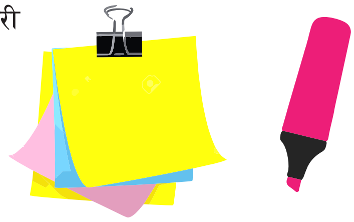
प्रक्रिया

- सहभागिहरुलाई तालिमलाई व्यवस्थित बनाउन तपाई आफैले के गर्नुपर्ला ? दुईवटा बुँदामा लेख्नुहोस् भनी ५ मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- अब सहभागी मध्येबाट केहीलाई आफुले लेखेको कुरा भन्नलाई अनुरोध गर्नुहोस् । सहभागीले भनेका कुरा अगाडि टाँसिएको न्यूजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- केही सहभागीको भनाई सुनीसकेपछि अरु कसैले यहाा 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 ।

सहजकर्ताको लागि नोट

- 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 ।

तालिमको आशा तथा अपेक्षा संकलन



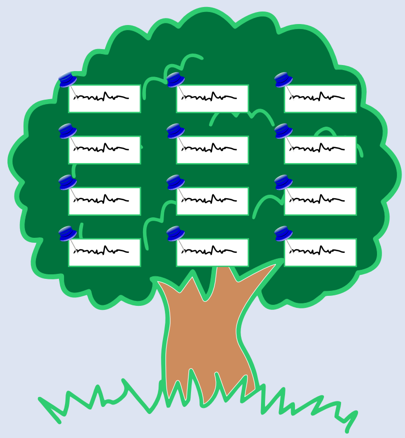
उद्देश्य : तालिमको उद्देश्य बारे जानकारी गराउने, सहभागीको आशा र अपेक्षा बारे जानकारी हुने ।

समय : २० मिनेट

आवश्यक सामाग्री : मेटाकार्ड, मार्कर, विभिन्न सामाजिक सञ्जालका लोगोको आकारमा काटिएका मेटाकार्डका टुक्राहरु

विधि : आशाको रुख खेल विधि

प्रक्रियाः



- सहभागीहरुलाई अब हामी यस तालिममा तपाईहरुले के के विषयमा छलफल हो भन्ने चाहनुभएको छ भन्ने कुरा छलफल गर्छौ भनी जानकारी गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई एक एक वटा विभिन्न सामाजिक सञ्जालको आकारमा काटिएको मेटाकार्डका टुक्राहरु उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीलाई आफुले यस तालिममा सिक्न चाहेको मुख्य कुरा एउटा वाक्यमा लेख्नलाई भन्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले पहिले नै एउटा न्युजप्रिन्टमा मार्करले ठुलो आकारमा रुख बनाउनु पर्ने हुन्छ ।
- अब सहभागीहरुलाई आफुले लेखेका कुराहरु प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतीकरण गरिसके पछि आफुले लेखेका कुराहरु अगाडी आएर आशाको रुखमा टास्न अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरुले टासीसके पछाडी हामी कुन कुन विषयमा छलफल गर्छौ र कुन कुन विषयमा छलफल गर्दैनौ भनी सहजकर्ताले तालिमको उद्देश्य बारे सहभागीलाई प्रष्ट पारिदिनु पर्छ ।
- अन्त्यमा कसैको प्रश्न वा जिज्ञासा भए सोध्नलाई अनुरोध गर्दै सत्रको अन्त्य गर्ने ।

सन्दर्भ सामग्री

- सहभागीहरुबाट तालिमको आशा अपेक्षा संकलन गरिसके पछि यस तालिम किन आयोजना गरिएको हो ? भन्ने कुरा प्रष्ट पारिदिनु पर्छ । तालिमका उद्देश्यहरु निम्न अनुसार छन् ।
- बालबालिकाहरुलाई इन्टरनेट र सामाजिक संञ्जाल कसरी सदुपयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको जानकारी दिनु ।
- सामाजिक सञ्जाल तथा इन्टरनेटमा के कस्ता जोखिमहरु छन् ? भन्ने कुराको जानकारी दिनु ।
- इन्टरनेटमा हुने जोखिमका कारणहरु के के हुन् भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् ।
- इन्टरनेटमा हुने जोखिम तथा हामीबाट बच्न के कस्ता सावधानी अपनाउनु पर्छ ? भन्ने जानकारी दिनु ।
- यदि जोखिम वा दुर्व्यवहारमा परेको खण्डमा क कसको सहयोग लिने र कानुनी उपचारको माध्यम के हुन सक्छ ? भन्ने कुराको जानकारी दिनु ।

आफुलाई जाचौं

उद्देश्य : यस सत्र पछि हामी सहभागिहरुले सामाजिक सञ्जाल इन्टरनेटका बारेमा कति जानकार छन । उनीहरुको स्तर कस्तो छ भन्ने थाहा हुन्छ ।

समय : १० मिनेट

आवश्यक सामाग्री : सबै सहभागीहरुलाई पुग्ने गरी प्रश्नहरु लेखिएको हातेपत्र

विधि : लेखन विधि

प्रक्रिया :

- यस सत्रमा सहभागीहरुको इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल, इन्टरनेटमा हुने जोखिम र यसलाई न्यूनीकरण गर्न अपनाउनु पर्ने सावधानीको बारेमा पुर्व जानकारी लिने भएकाले उनीहरुलाई यो कुनै परिक्षा वा जााच होइन भनी बुझाउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई प्रश्नहरु लेखिएको कागज (हातेपत्र) सबैलाई उपलब्ध गराउनुहोस् । प्रश्नपत्र पाएपछि सहभागीहरु नजिकैको साथीलाई सोध्ने वा मोबाइल वा अन्य कतैबाट उत्तर खोज्न उत्सुक हुन सक्छन् । सहजकर्ताले आफुलाई जे जस्तो आउाछ, 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 लेख्नका लागि १० मिनेटको समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सबै सहभागीहरुले सकाएपछि तपाई सम्पुर्णलाई धेरै धेरै धन्यवाद । तपाईहरु सबैले राम्रो गर्ने प्रयास गर्नु भएको छ भन्दै प्रश्न संग जोडिएका विषयवस्तु तालिमका समयमा छलफल गरिने र थप प्रश्नहरु पनि छलफल गर्न सकिने कुरा सहभागीलाई बताउादै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस ।

प्रश्नहरू

१. तलका मध्ये कुन चाहि सामाजिक सञ्जाल हो ?
क) फेसबुक ख) गुगल ग) अनलाइन खबर घ) विकिपेडिया

२. बालबालिकाको लागि सञ्चालन गरिएको हेल्पलाइन नं. कति हो ?
क) ८९१० ख) ९१०८ ग) १०९८ घ) १८९०

३. हामी इन्टरनेटमा के के गर्न सक्छौं ?
क) नयां साथी बनाउन ख) एक आपसमा कुराकानी गर्न
ग) नयांनयां ज्ञान तथा जानकारी हासिल गर्न घ) माथिका सबै

४. तल दिइएका मध्ये कुन पासवर्ड राख्दा बढी सुरक्षित होला?
क) ABCDEFG ख) १२३४५६७८९ ग) qlk8@05Gv घ) Rajkumar9841

५. इन्टरनेटबाट दुर्व्यवहारमा परे के गर्ने ?
क) कसैको सहयोग नलिने ख) आफ्नो नजिकको विश्वासिलो मानिसलाई सेयर गर्ने
ग) कसैलाई जानकारी नदिने घ) आफु संग भएको प्रमाणहरु डिलिट गर्ने

६. कुन कानुनी व्यवस्थाले बालबालिकालाई इन्टरनेटबाट हुने दुर्व्यवहारलाई बाट बचाउछ ?
क) बालबालिका सम्बन्धि ऐन ख) सार्वजनिक अपराध ऐन
ग) विद्युतिय कारोवार ऐन२०६३ घ) माथिका सबै

७. बाल दुर्व्यवहारमा परेकालाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौ ?
क) चौकीमा उजुरी दिएर ख) १०९८ मा फोन गरेर
ग) पिडितको आफन्तलाई जानकारी दिएर घ) माथिका सबै

८. फेसबुकमा मात्रै चिनजान भएको साथीले एकान्तमा भेट्न बोलाएमा के गर्ने ?
क) एक्लै भेट्न जाने ख) साथि लिएर मात्र जाने
ग) साथीलाई भनेर जाने घ) जादै नजाने

९. 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 बनाउछु ।
घ) म इन्टरनेटको प्रयोग पश्चात सधै लग आउट गर्छु ।
ङ) माथिका सबै

१०. तल दिइएका मध्ये कुन भनाई तपाईलाई 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 बनाउदिन ।
घ) म नचिनेको व्यक्तिले भेट्न बोलाएमा कसैलाई नभनी सुटुक्कै गईहाल्छु ।
ङ) माथिका सबै

इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल र यसको उपयोगिता बुझौं ।

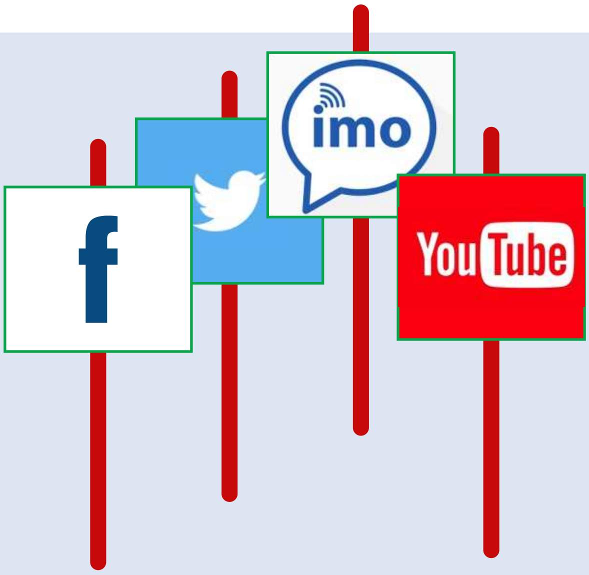
उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरुले इन्टरनेट भनेको के हो ? सामाजिक सञ्जाल भनेका के हुन् ? र के कस्ता सामाजिक सञ्जाल र इन्टरनेट साइटहरु प्रयोगमा छन्, सामाजिक सञ्जाललाई कसरी बढी उपयोगी तथा प्रभावकारी ढंगबाट कसरी सञ्चालन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा बताउन सक्नेछन् । सामाजिक सञ्जाललाई खाली मनोरञ्जन गर्ने साधनको रुपमा मात्र नभई विभिन्न ज्ञानवर्दक एवंम उपयोगी कसरी बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरा सिकाउनु यस सत्रको उद्देश्य हो ।

समय : १ घण्टा

आवश्यक सामाग्री : न्युजप्रिन्ट, मार्कर,

आवश्यक सामाग्री : सामाजिक सञ्जाल तथा इन्टरनेट साइटहरुको चित्र सहितको हातेपत्र, न्युज प्रिन्ट, मार्कर, सामाजिक सञ्जालको उपयोगिता र सामाजिक सञ्जालको नाम लेखिएको मेटाकार्ड

विधि : चित्र प्रस्तुतीकरण, जोडा मिलाउने खेल



प्रक्रिया :

- सहभागीहरुलाई तपाईहरु इन्टरनेट चलाउनु हुन्छ ? भनी सोध्नुहोस् । यदि चलाउनु हुन्छ भने इन्टरनेट भनेको के होला, सोध्नुहोस् । सहभागीहरुलाई पालैपालो आफनो विचार राख्ने मौका दिनुहोस् ।
- सहभागीहरुको भनाई पालैपालो सहजकर्ताले न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सबै सहभागीहरुलाई तपाईहरुले एकदमै राम्रो भन्नुभयो भनी प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले सहजकर्तालाई नोटमा भएको इन्टरनेटको परिभाषा पढेर सुनाउनुहोस् । र सहभागीहरुलाई कसैले नबुझेको भए फेरी सोध्न भन्नुहोस् ।
- अब सहभागीहरुलाई हातेपत्रमा भएको चित्रहरु पालैपालो गरि देखाउने । जस्तै : फेसबुक, इन्स्टाग्राम, भाइवर, टुइटर, युट्युब आदि ।
- हरेक चित्र देखाउदै जाादा यो के हो भनी सोध्नुहोस् । सहभागी मध्ये क कसले सो सामाजिक सञ्जाल चलाउनु हुन्छ भनी सोध्नुहोस् । पालैपालो सो चित्रहरु देखाउदै यो चित्र के हो र क-कसले चलाउनु हुन्छ भनी सोध्दै जानुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई हामीले प्रयोग गर्ने यिनै साइटहरु नै सामाजिक सञ्जाल हो भनी बुझाउनु होस् । यस्ता सामाजिक सञ्जाल हामीहरुले आफनो साथिभाई, आफन्तहरु संग सम्पर्क स्थापना गर्ने आफना बारे अरुलाई

जानकारी दिने, आफुले जानेका वा देखेका कुराहरु सेयर गर्ने वा विभिन्न सुचनाहरु प्राप्त गर्ने जस्ता आदि कुराहरुमा प्रयोग गर्न सक्छौ वा गरिरहेका छौ भन्ने बुझाउनु होस् ।

- सहभागीहरुलाई अब हामी एउटा खेल खेल्न लागिरहेका छौ भनी जानकारी दिनुहोस् । सहभागीहरु 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 आाखामा पट्टी लगाईदिनुहोस् ।
- अब भित्रको सहभागीलाई बाहिरको सहभागीले नसुन्ने गरी उक्त सहभागी भित्र आए पछि सबैले पालैपालो आ आफ्नै ठाउबाट ताली बजाउन भन्नुहोस् ।
- आाखामा पट्टी बाधेको व्यक्तिको पट्टी खोलेर कस कसले ताली बजाए भनी सोध्नुहोस् । उक्त सहभागीको उत्तर सुनी सकेपछि सहजकर्ताले पछिल्लो पटक आाखामा पट्टी लगाइएको हुनाले कस कसले ताली बजाए देख्न नसकिएको बताउनुहोस् । इन्टरनेटको दुनियामा 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 दुनियामा हामीले गरेका गतिविधीहरु धेरै व्यक्तिहरुले एकै पटक थाहा पाउन सक्छन् र यसको मात्रा पनि वास्तविक जीवनको भन्दा कयौा गुणा ठुलो हुन्छ भन्ने् कुरा बुझाउनुहोस् ।
- अब सहभागीहरुलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई सामाजिक सञ्जालबाट के कस्ता कुराहरु गर्न सकिन्छ ? भनी सोच्नको लागि १ मिनेटको समय दिनुहोस् ।
- सहभागीहरु मध्ये केही सहभागीलाई सामाजिक सञ्जालको उपयोगिता लेखिएका मेटा कार्ड दिनुहोस् र केही सहभागीहरुलाई सामाजिक सञ्जालको नाम लेखिएको मेटाकार्ड दिनुहोस् । आफुलाई परेको मेटाकार्ड अरुलाई नदेखाउन भन्नुहोस् । एक जना सहभागीहरुलाई आफुलाई मेटाकार्डमा परेको कुरा भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि बाकी रहेका सहभागीहरु मध्ये कसलाई को संग पहिलो सहभागीले प्रस्तुत गरेको कुरासंग मिल्छ भनी हात उठाउन अनुरोध गर्नुहोस् । एक भन्दा बढी सहभागीको हात उठे पालैपालो भन्ने अवसर दिनुहोस् । धेरै वटा सामाजिक सञ्जालको उपयोगिता उस्तै उस्तै हुने हुादा सहभागीले आफुलाई परेको वाक्य पढ्दा धेरै जनाको हात उठ्न सक्छ । सबैलाई तपाईहरु एक अर्काको जोडी हुनुभयो र तपाईहरुले भनेको मिल्छ भनी बताउनुहोस् । सामाजिक सञ्जालको उपयोगिता समय अनुसार त्यस्ता सेवा प्रदायकहरुले परिवर्तन गरिरहने हुादा सहजकर्ताले त्यस्ता कुरामा ख्याल गर्नुपर्छ ।
- सबै सहभागीहरुको प्रस्तुतीकरण सकिएपछि यो खेल कस्तो लाग्यो र यो खेलले के सन्देश दिन खोजेको हो भनी प्रश्न गर्नुहोस् । सहभागीहरुले चलाउने गरेको सामाजिक सञ्जाल के के हुन र त्यसमा के के गर्नुहुन्छ ? सुनाउन अनुरोध गर्ने र सहभागीबाट आएका कुरालाई न्यूज प्रिन्टमा लेख्दै जाने ।
- अन्त्यमा सामाजिक सञ्जालको प्रयोगबाट धेरै भन्दा धेरै फाइदा लिन सकिने र यिनीहरुको माध्यमबाट हाम्रो दैनिक जीवन सरल र सहज बन्ने पनि बताउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सहभागीहरुलाई स्रोत पुस्तिकामा लेखे अनुसार सामाजिक सञ्जाल विभिन्न उद्देश्यले सञ्चालन गरिएका हुन्छन् र कुनै सामाजिक सञ्जाल नराम्रा विषयवस्तुलाई प्राथमिकता राखेर सञ्चालन हुने भएकाले

त्यस्ता सामाजिक सञ्जालमा आफु कसरी जोगिएर चलाउने (सर्फ गर्ने) बारे सचेत गराउनु होस् ।

सहजकर्तालाई मार्गदर्शन

सहभागीहरुले पहिले नै विभिन्न सामाजिक सञ्जालका पोर्टलहरु चलाईरहेका हुन सक्छन् र केही सहभागीले नचलाएका पनि हुन सक्छन् । उनीहरुलाई चित्रको माध्यमबाट विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरुको बारेमा प्रस्तुत गर्दा उनीहरुले ध्यान दिएर सुन्छन् । त्यसैले सहजकर्ताले पहिले नै सर्बाधिक चलाइने सामाजिक सञ्जाल फेसबुक, टुइटर, भाइवर जस्ता सामाजिक सञ्जालको चित्र तयार पानुर्पछ ।

सहभागीहरुले पहिले नै विभिन्न सामाजिक सञ्जालका पोर्टलहरु चलाईरहेका हुन सक्छन् र केही सहभागीले नचलाएका पनि हुन सक्छन् । उनीहरुलाई चित्रको माध्यमबाट विभिन्न सामाजिक सञ्जालहरुको बारेमा प्रस्तुत गर्दा उनीहरुले ध्यान दिएर सुन्छन् । त्यसैले सहजकर्ताले पहिले नै सर्बाधिक चलाइने सामाजिक सञ्जाल फेसबुक, टुइटर, भाइवर जस्ता सामाजिक सञ्जालको चित्र तयार पानुर्पछ ।

सहजकर्तालाई नोट

इन्टरनेट एउटा कम्प्युटर तथा डिजिटल सामाग्री मोबाइल, नोटप्याड आदि) हरुको जालो हो । जुन सर्वरको माध्यमबाट विश्वको कुनैपनि कम्प्युटर वा अर्को त्यस्तै कम्प्युटर डिभाइसमा जोड्ने काम गर्छ । टाढा टाढाका सुचनाहरु आदान प्रदानको निमित्त त्रऋएरक्षऎ एचयतयअबि को माध्यमबाट दुई वटा डिभाइसको बीच सम्बन्ध स्थापित गर्ने माध्यम नै इन्टरनेट हो ।

सामाजिक सञ्जाल : विभिन्न व्यक्तिहरु साग इन्टरनेटको माध्यमबाट सम्पर्क स्थापना गर्न, कुराकानी गर्न, फाइलहरु वा डाटाहरु प्राप्त गर्न तथा पठाउन, फोटोहरु प्राप्त गर्न तथा पठाउन, समाचार तथा सुचनाहरु आदान प्रदान, प्रचार तथा प्रशारण गर्न प्रयोग गरिने इन्टरनेट सञ्जाललाई सामाजिक सञ्जाल भनिन्छ । जस्तै : ....

इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालमा हामी के गर्न सक्छौ ?

- आपसमा कुराकानी गर्न सक्दछौ ।
- नयाा नयाा साथी बनाउन सक्छौ ।
- कुनै पनि फाइल चाहेको डकुमेन्ट, फोटो, भिडियो जुनसुकै ठाउामा पनि पठाउन सक्छौ ।
- विभिन्न अध्ययन सामाग्रीहरु अध्ययन गर्न सक्छौ ।
- देश विदेशका घटना तथा समाचार पढ्न सक्छौ ।
- विभिन्न स्थान तथा ठाउाहरु बारे जानकारी लिन सक्छौ ।
- हामी आफ्नै ब्लग बनाएर आफ्नो लेख रचना तथा भावनाहरु व्यक्त गर्न सक्छौ ।

सामाजिक सञ्जालको उपयोगिता

- एक आपसमा कुराकानी गर्न सक्छौ ।
- राम्रो र सन्देशमुलक फोटोहरु पोष्ट गर्न सक्छौ ।
- आफनो आफन्त तथा साथीहरुलाई फोटो पठाउन तथा प्राप्त गर्न सक्छौ ।
- विभिन्न समाचार तथा सुचना आदान प्रदान गर्न सकिन्छ ।
- लाइभ भिडियो बनाई जानकारी लिन तथा दिन सकिन्छ ।
- एकै पटक समुहमा च्याट गर्न सक्छौ ।
- पेज तथा ग्रुपहरु बनाएर बालक्लब, संस्था, समूहको गतिविधि थप प्रभावकारी बनाउन सक्छौं ।

- राम्रो र सन्देशमुलक फोटाहरु पोष्ट गर्न सक्छौ ।
- आफ्नो फोटोग्राफी कला सुधार्न प्रेरणा लिन सक्छौ ।
- साथीहरु संग च्याट गर्न सक्छौ ।
- बालबालिका, विज्ञान प्रविधी र समाचारका एकाउन्टलाई फलो गरी तिनीहरुको बारे जानकारी लिन सक्छौ ।

- २४० शब्दमा आफुलाई राम्रो लागेको कुराहरु मन परेका कुराहरु पोष्ट गर्न सक्छौ ।
- कलाकार दार्शनिक र ठुला ठुला व्यक्तिहरुलाई फलो गरी उनीहरुको बारेमा थाहा पाउन सक्छौ ।
- विश्वभरका घटना, सुचना तथा समाचारहरु छिटो थाहा पाउन सकिन्छ ।
- आफुलाई फलो गर्ने तथा आफुले फलो गर्ने साथीहरुसित कुराकानी गर्न सकिन्छ

- आफ्नो आफन्त तथा साथीहरुलाई फोटो तथा डकुमेन्ट पठाउन तथा प्राप्त गर्न सक्छौ ।
- आफ्नो आफन्त संग फोन गरी कुरा गर्न सक्छौ साथै भिडियो कल पनि गर्न सक्छौ ।
- विदेशमा रहेको आफन्त तथा साथीभाईहरु संग आफ्नो आफनो एकाउन्टको माध्यमबाट सजिलै कुराकानी तथा भिडियो कल गर्न सकिन्छ ।

YouTube

- देश विदेशका भिडियोहरु, समाचार, घटना र संगीताको मनोरञ्जन लिन सकिन्छ ।
- हाम्रो पढाईलाई सघाउ पुग्ने खालका अध्ययन सामाग्रीहरु समेटिएका भिडियोहरु सजिलै हेर्न सकिन्छ ।
- हामीले Subscirbe गरेका मनपर्ने च्यालनका नविनतम भिडियो तथा कार्यक्रमहरु हेर्न सकिन्छ ।
- लाइभ टेलिकास्टका कार्यक्रमहरु हेर्न सकिन्छ ।
- अफलाइन सेभ गरेर राखिएको भिडियोहरु इन्टरनेटको सुविधा नभएको बेलामा पनि हेर्न सकिन्छ ।
- दैनिक जीवन सरल बनाउनका लागि राखिएका विविध भिडियो हेरी दैनिकजीवनमा लाभदायक हुने भिडियो हेरी नयाकुरा सिक्न सकिन्छ ।

skype

- आफनो आफन्त संग फोनमा कुरा गर्न सक्छौ र भिडियो कल पनि गर्न सक्छौ ।
- एक आपसमा कुराकानी गर्न सक्छौ ।
- आफ्नो आफन्त तथा साथीहरुलाई फोटा पठाउन तथा प्राप्त गर्न सक्छौ ।

imo

- उच्च गुणस्तरको भिडियो कल तथा भ्वाइस कल गर्न सकिन्छ ।
- साथी भाई तथा आफन्त संग समुहमा भ्वाइस कल तथा भिडियो कल गर्न सकिन्छ ।

Viber
Connect. Freely.

- मेसेज, ग्रुप च्याट, भिडियो कल तथा स्टिकरहरुको आदान प्रदान गर्न सकिन्छ ।
- टाढा टाढा रहेका सबैसंग फोन कल गर्न सकिन्छ ।

Google

- विश्व ब्रह्माण्ड धेरैजसो सुचना र जानकारीहरुको स्रोतहरु प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- आफुलाई थाहा नभएको वा जान्न मन लागेको जुनसुकै विषय पनि गुगलमा सर्च गरी जान्न सकिन्छ ।

नोट: सामाजिक सञ्जालका सेवा प्रदायकहरुले समय समयमा आफ्ना सुविधाहरु परिमार्जन गरिरहने हुदाा सो कुरा सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई जानकारी गराउनु पर्दछ ।

बालबालिकाको लागि उपयुक्त साइटहरू

National Geographic Kids

https://kids.nationalgeographic.com/

- यसमा बालबालिकाले विभिन्न जीवजन्तु सम्बन्धि ज्ञान हासिल गर्न सक्छन् ।
- विभिन्न खेल तथा भिडियोको माध्यमबाट जैविक विविधता बारे जानकारी हासिल गर्न सकिन्छ ।

Brain POP

https://www.brainpop.com/

- बालबालिकाहरुले विज्ञान प्रविधि तथा व्यवसायका बारेमा जानकारी लिन सक्छन् ।

The Great Plant Escape

https://extension.illinois.edu/gpe/gpe.html

- बालबालिकाहरुले विज्ञान, गणित, सामाजिक र कला सम्बन्धि ज्ञान हासिल गर्न सक्छन् । विभिन्न बोट विरुवा सम्बन्धि जानकारी हासिल गर्न सक्छन् ।

Kodable

https://www.kodable.com/

- बालबालिकाले खेलको माध्यमबाट कम्प्युटर सम्बन्धि ज्ञान हासिल गर्न सक्छन्

Amazing Space

http://amazingspace.org/

- बालबालिकाले अन्तरिक्ष सम्बन्धि सम्पुर्ण जानकारी हासिल गर्न सक्छन् ।

How Stuff Works

https://www.howstuffworks.com/

- बालबालिकाले विभिन्न खेल तथा भिडियो मार्फत विज्ञान प्रविधि, संस्कृति, कला सम्बन्धि जानकारी हासिल गर्न सक्छन् ।

Fun Brain

https://www.funbrain.com/

- बालबालिकाहरुले गणितका विभिन्न समस्याहरु खेलको माध्यमबाट समाधान गर्न सक्छन् ।

Wikipedia

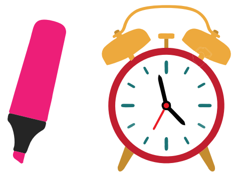
www.wikipedia.com

- संसारभर रहेका कुनै पनि कुराहरुको जानकारी प्राप्त गर्नका लागि यो वेबसाइटको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार, जोखिम र यसका प्रकारहरू

उद्देश्य :

यो सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरुले इन्टरनेटका कारण हुने बालदुर्व्यवहार के हुन्, इन्टरनेटबाट कस्ता कस्ता किसिमका दुर्व्यवहार र जोखिमहरु हुन सक्छन र त्यस्ता दुर्व्यवहार कसले र किन गर्छन भन्ने कुरा बताउन सक्नेछन् ।



समय : १ घण्टा ४५ मिनेट

आवश्यक सामाग्री : हातेपत्र, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, आदि

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

प्रक्रिया :

- यस सत्रमा सहभागीहरुलाई हामीले अघिल्लो सत्रमा छलफल भए अनुसार सामाजिक सञ्जालको उपयोगितामा टेकेर यस्ता सामाजिक सञ्जाल चलाउादा थाहा पाइ वा नपाई हामी कसरी दुर्व्यवहार को सिकार हुन सक्छौ, समस्यामा पर्न सक्छौ भनी जानकारी दिने ।
- सहभागीहरुलाई अब हामी एउटा खेल खेलाउछौ भनी सहभागीहरुलाई सिधा लाइनमा बस्न लगाउने ।
- सहभागीहरुलाई अब हामी छुकछुक रेल खेल खेल्न गईरहेको कुरा बताउनुहोस् । यो रेल जनकपुर बाट जयनगर जाादैछ भनी बताउनुहोस् ।
- लाइनको सबैभन्दा अगाडी भएको सहभागी रेलको इन्जिन र बााकी सबै रेलको डब्बा भएको बताउनुहोस । सहभागीहरुलाई अब रेललाई गोलो घेरामा दौडाउन भन्नुहोस् ।
- हरेक सहभागीलाई रेल गुडिरहादा आफुलाई मनपर्ने जुनसुकै अर्को डब्बाको नजिक जान सक्नु हुन्छ भनी बताउने । यसरी जाादा अगाडी पछाडी जतापनि जान सकिनेछ भनेर जानकारी दिनुहोस्।
- यो खेल केही मिनेट खेले पश्चात सबै साथिहरुलाई आफु जहाा पुगेको हो त्यही उभिन भन्नुहोस् र आफनो

नजिकको साथि आइपुग्यो र को साथि टाढा भए एक पटक हेर्न लगाउनुहोस् ।

- सहभागीहरुलाई यो खेलले के सन्देश दिन खोजेको होला भनी प्रश्न गर्नुहोस् सहभागीहरुले भनेको कुरा न्यूजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- जसरी छुकछुक रेड 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 पछ्याईरहेका हुन्छौ वा अरुले हामीलाई पछ्याइरहेको हुनसक्छ भनी बताउनुहोस् । सामाजिक सञ्जालमा राम्रा मान्छे मात्र नहुने कसै कसैले यसको गलत प्रयोग गरिरहेका हुन सक्छ भन्ने बुझाउनुहोस् । यस प्रकारको नकरात्मक सोचाईबाट हामी सचेत भई जोगिनुपर्ने बताउनुहोस् ।
- यदि कसैले हामीलाई समस्यामा पार्ने गरी सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्छ भने त्यसलाई इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार भनिन्छ भन्नेकुरा सहभागीलाई बुझाउनु होस् ।
- सहभागीहरुले कहिले कसैलाई इन्टरनेटबाट दुर्व्यवहार भएको सुनेको वा देखेको छ ? भनी सोध्नुहोस् । यदि थाहा पाउनु भएको वा देखेको खण्डमा सो घटना सुनाउन मिल्छ भनी सोध्नुहोस् । यदि सुनाउन मिल्ने भएमा सो घटना सुनाउनु भन्नुहोस् । घटना सुनाउादा व्यक्तिको नाम, बस्ने ठाउा वा पहिचान खुल्ने कुनैपनि विस्तृत जानकारी नखुलाउन अनुरोध गर्नुहोस् ।सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई पालैपालो आफनो अनुभव तथा कुराहरुलाई राख्न अवसर दिनुहोस् । केही सहभागीहरुको अनुभव सुनिसके पश्चात वास्तविक जीवनमा जस्तै इन्टरनेटको दुनियामा पनि गलत मनसायबाट इन्टरनेटको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरु प्रसस्तै हुने कुरा बताउनुहोस् ।
- उनीहरुले विभिन्न प्रयोजनको लागि इन्टरनेटको दुरुपयोग गरी हामी जस्ता बालबालिकालाई पनि समस्यामा पार्न सक्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार के के हुन छलफल गर्न गइरहेकोतपाईहरुले इन्टरनेटमा बालबालिका माथि कुनै किसिमको नराम्रो व्यवहार वा दुर्व्यवहार भएको सुन्नु भएको वा भोग्नुभएको छ ? उनीहरुले भनेका कुराहरुलाई न्युज प्रिन्टमा सहजकर्ताले नोट गर्नुपर्दछ । प्रश्न गर्दा सहजकर्ताले सहभागीको व्यक्तिगत गोपनियतालाई असर गर्ने अनुभवहरु सुनाउन जरुरी हादैन भन्ने कुरा अगाडी नै जानकारी गराउनु पर्नेछ ।
- सहभागीहरुले प्रस्तुत गरेका अनुभव तथा भनाईका आधारमा इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहारको प्रकारको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहारका प्रकार तथा प्रकृति बारे सहजकर्ताले न्युज प्रिन्ट मार्फत जानकारी गराउनुपर्छ । यसरी सहजकर्ताले इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहारका प्रकार बारे जानकारी दिँदा चित्र मार्फत जानकारी दिने सके सहभागीहरुलाई बुझ्न सजिलो हुन्छ ।
- इन्टरनेटमा हुने बालदुर्व्यवहारका प्रकार राम्ररी बुझ्न हामी समुह कार्य गर्न गइरहेका छौं भनी बताउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरुलाई ४ वटा (क,ख,ग,घ) 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 अन्र्तगत पर्दछ ? किन र के कारणले यस्तो घटना हुन गएको हो ?समुहमा छलफल गरी बुँदागत रुपमा न्युजप्रिन्टमा लेख्नलाई भन्नुहोस् । प्रत्येक समुहलाई घटना अध्ययन गर्न र छलफलका लागि १५ मिनेटको समय

उपलब्ध गराउनुहोस् ।

- प्रत्येक समुहमा न्युज प्रिन्टमा लेखिएको एक एक वटा घटनाहरु उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- समुहमा छलफल गरिसके पश्चात न्युज प्रिन्टमा लेखीएको कुराहरुलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसरी प्रस्तुतीकरण गर्दा सके सम्म नयाा साथिहरुलाई प्रस्तुतीका निमित्त सहजकर्ताले प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।
- सहजकर्ताले सबै समुहलाई राम्रो प्रस्तुतीकरण गर्नुभएकोमा धन्यवाद दिदै सहजकर्तालाई नोटमा उल्लेख भए जस्तै बाल दुर्व्यवहार हुनुका कारणहरु यी यी हुन भनी सहभागीबाट नआएका विषयवस्तु थप गरी सत्रको अन्त्य गर्ने ।
- अन्त्यमा सहजकर्ताले सहभागीले इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार र जोखिम के हो ? इन्टरनेटमा कस्ता कस्ता किसिमका दुर्व्यवहार तथा जोखिम हुन्छन् र त्यसका कारणहरु के के हुन् सहभागीहरुले बुझे नबुझेको सोध्नुहोस् र सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् ।

सहजकर्तालाई नोट

वास्तविक जीवनमा जस्तै इन्टरनेटमा पनि गलत मनसायका साथ अश्लिल शब्द प्रयोग तथा पोष्ट गर्नु तथा गाली गर्नु, अश्लिल फोटो राख्नु तथा बनाउनु, गोपनियता भंग गरिदिनु, धम्की दिनु, अनावश्यक रुपमा सन्देश पठाउनु, आदिलाई इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार भनिन्छ । यस्तो दुर्व्यवहार हामी १८ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई भएमा त्यसलाई हामी इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहार भन्छौ । वास्तविक जीवनमा हामीलाई कसले नराम्रो व्यवहार गर्दैछ वा कस्को नियत खराब छ सजिलै थाहा हुन सक्छ तर इन्टरनेटको दुनियामा 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 कयौा गुणा ठुलो रुप 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 सक्छन् । यस्तो दुर्व्यवहार सामाजिक सञ्जालहरु अन्य साइटहरु प्रयोग गर्दा अथवा कहिले काही थाहै नपाई त्यस्तो साइटहरुमा पुग्दा हुन सक्दछ । वास्तविक जीवनमा जस्तो इन्टरनेटको दुनियामा यस्ता दुराचारी व्यक्ति तथा सञ्जाल पहिचान गर्न कठिन हुनसक्छ ।

घटना अध्ययन १

रिस्मा कक्षा ९ मा पढ्छिन् । उनलाई फेसबुकमा एकजना सत्य नाम गरेको फोटो हेर्दा आफ्नै उमेर देखिने केटाले फ्रेन्ड रिक्वेस्ट पठायो । रिस्माले एक्सेप्ट गरिन् । उनीहरु अनलाइनमा गफ गर्न थाले हरेक दिन एक दुई घण्टा च्याट गर्न थाले उकेसले रिस्मालाई फकाउदै लग्यो । रिस्मा फस्दै गइन् । प्रेमको भावमा बग्न थालिन् । उकेसले प्रस्ताव गरे बमोजिम रिस्माले उसको फोटो सेयर गर्छिन । हरेक चोटी उसको शरिरको धेरै भाग देखिने गरी फोटो पठाउछिन् । अर्धनग्न फोटोहरु पनि पठाउछिन् । उकेसले एकदिन रिस्मालाई एउटा एकान्त ठाउमा आउन आग्रह गर्छ । रिस्मा कसैलाई थाहै नदिई उसले बोलाएको ठाउमा जान्छिन् । त्यस ठाउमा पुग्दा उनले त्यहाा आफुले सोचेको आफ्नै उमेरको केटाको सट्टा आफ्नै स्कुलको ३०/३५ वर्षको शिक्षक देख्छिन् । त्यो सरले यौन इच्छा प्रकट गर्न

खोज्दा रिस्मा इन्कार गरेर भाग्छिन् । तर बेलुका उनलाई उकेसले आफुले भने बमोजिम नगरे उनको नग्न फोटो सामाजिक सञ्जालमा सेयर गर्दिन्छु भनी धम्की दिन्छ । रिस्मा डराई डराई उकेस"सर"ले भने बमोजिम यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुन थाल्छिन् । धेरै नै दु:ख पाएपछि उनले यो कुरा आफ्नो बाबा साग खोल्छिन । 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

जोन र माइकल एउटै कक्षामा पढ्छन् उनीहरु एकदमै मिल्ने साथी थिए । तर दुवै एउटै केटी प्रति आकर्षित भएपछि उनीहरु बीच फाटो आयो । जोनले माइकल संग बोल्न पनि छाड्यो । पछि उसले फेसबुकमा माइकल बारे नानाथरी कुरा लेख्न थाल्यो । उसल माइकलको नराम्रो फोटोहरु पोष्ट गरेर माइकल बारे नराम्रो कमेन्ट गर्न थाल्यो । त्यसपछि जोनका धेरै साथीहरुले पनि माइकलको फेसबुक एकाउन्टमा गाली गर्ने तथा जथाभावी कमेन्ट गर्न थाले । यो सबैले गर्दा माइकलको मनोवल गिर्दै गयो । उसलाई मानसिक तनाव बढ्दै गयो । उसलाई कसैसंग बोल्न घुम्न मन लागेन उसको पढाइको स्तर पनि खस्कन थाल्यो ।

घटना अध्ययन ३

१४ वर्षको फिलिप कक्षा ९ मा पढ्छ । उसको बुबाले विदेशबाट उसको घरमा एउटा मोबाइल पठाइदिन्छन् । एक दिन उसलाई साथिहरुले भाइबरमा पनि साथिहरु संग कुरा सकिन्छ । सजिलो हुन्छ , मजा आउाछ भनी कुरा गर्छन् । त्यसपछि उसले एकजना छिमेकी साथी १३ वर्षकी टिनालाई भाइवर एप्स भाइवर एप्स डाउनलोड गर्न र सिकाउन आग्रह गर्छ । टिनाले पनि उसले भने बमोजिम सिकाइदिन्छिन् । पहिलो पटक भाइबरमा उनीहरु वीच नै कुराकानी हुन्छ । फिलिप पनि टिनासंग भाइबरमा नजिकैदै कुराकानी गर्न थाल्छ । विस्तारै फिलिपले उसलाई आफ्नो अश्लिल फोटो तथा भिडियोहरु पठाउादै तिम्रो पनि आफ्नो अश्लिल फोटो तथा भिडियो भए पठाउन उत्प्रेरित गर्छिन् । उनीहरु वीच अश्लिल फोटो, भिडियो तथा मेसेज आदान प्रदान हुन्छ ।

घटना अध्ययन ४

घटना ३ मा भए जस्तै फिलिप र टिना वीचको प्रेम सम्बन्ध प्रगाढ हुन्छ । केही समय पछि फिलिपले टिनालाई यौन गतिविधीमा संलग्न हुन उत्प्रेरित गर्छ । टिना श्यामको यो प्रस्तावबाट तर्किन्छे । त्यसपछि फिलिपले टिनालाई उसको प्रस्ताव नमाने टिनाले भाइवरमा पठाएका अश्लिल फोटोहरु सार्वजनिक गरि बेइज्जत गरिदिन्छु भनी दबाब दिन थाल्छ ।

घटना अध्ययन ५

जेम्स पढाईमा सधै प्रथम हुने गर्थे । छोरा प्रथम भएकोले जेम्सलाई बाबाले छोरा प्रथम भयो भनेर खुसी भई छोरालाई मोबाइल किन्दिनु भयो । उसको पढाईमा समेत सहयोग हुन्छ भनेर घरमा इन्टरनेट पनि जोड्नु भयो । घरमा इन्टरनेट जोडे पछि जेम्स खुसी भई झन् नयाा नयाा कुराहरु इन्टरनेट खोजी खोजी पढ्न थाल्यो । उसको एउटा साथिले इन्टरनेटमा रमाइलो खेलहरु खेल्न पाइने कुरा बतायो । त्यसपछि ऊ इन्टरनेटमा खेलिने खेलहरुको खोजी गर्न थाल्यो । एउटा खेल उसलाई रमाइलो लाग्छ । उसको त्यो खेलमा पछि लत बस्छ । ऊ इन्टरनेट बिना

आफुलाई एक्लो महसुस गर्न थाल्छ । जेम्स एक्लै बस्न रुचाउने साथी भाई संग पनि कम बोल्ने गर्छ । छिट्टै रिसाउने बाबा आमाले भनेको नमान्ने अनि पढाईमा समेत खासै ध्यान दिन सक्दैन । पढाईमा सधैा अब्बल जेम्स यस पटकको परिक्षामा असफल हुन्छ ।

घटना अध्ययन ६

डेभिड आजभोली साथिहरु संग खेल्न भन्दा इन्टरनेटमा नै रमाउने गर्छ । विभिन्न अनलाइन खेलहरु 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, त्यहाा उसले आफनो इमेल ठेगाना र पासवर्ड राख्नुपर्ने हुन्छ । त्यसपछि उ फ्रि मा गेम खेल्न पाएकोमा मख्ख पर्छ, केही समय पछाडी उसको इमेलबाट अन्य साथिहरुलाई नराम्रो इमेल गएको उसलाई थाहा हुन्छ । जसबाट उसलाई साथिहरुले गलत सोच्छन् ।

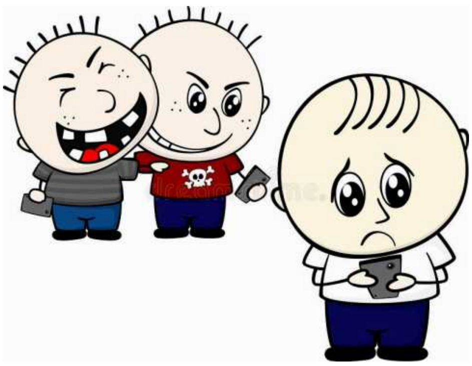
बालबालिकालाई हानी पुर्याउने उद्देश्यले सम्बन्ध गाँस्ने (Child Grooming)

वास्तविक जीवनमा जस्तै इन्टरनेटको दुनियामा पनि खराब मनसाय भएका मानिसकहरु प्रसस्तै हुन्छन् । यस्ता व्यक्तिहरुले बालबालिकाहरुलाई विभिन्न कारण देखाई उनीहरुसंग नजिकिन्छन् । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको विश्वास जित्न त्यस्ता व्यक्तिहरुले आफुलाई उमेर मिल्ने उनीहरुको नजिकको मान्छे जस्तो बन्ने प्रयास गर्छन ।

बालबालिकाहरुको प्रशंसा गर्ने, उनीहरुसंग भावनात्मक सम्बन्ध राख्ने र व्यक्तिगत समस्यामा सहानुभुती राखी बालबालिकाहरुको विश्वास जित्छन् । त्यस्ता दुराचारीहरुले विस्तारै बालबालिकाहरुलाई यौनिक विषयहरुमा सरिक हुन दबाब दिन्छन् वा हौस्याउछन् । र बालबालिकाहरुलाई यौनजन्य क्रियाकलाप वा त्यस्तै हानी पुर्याउने खालका गतिविधिमा संलग्न गराउछन् ।

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 द्यगििथिप्लन भन्छौा । साइबर स्पेशमा आफु चिनिदैान भन्ने सोच खासगरी किशोर किशोरी तथा वयस्क माझ कायम छ ।



जसका कारण इन्टरनेटको दुनियाबाट आफनो कुन्सीत मनोकाााक्षा पुरा गर्न त्यस्ता व्यक्तिहरुले बालबालिकाहरुलाई विभिन्न धम्की देखाउने, डर देखाउने, व्यक्तिगत गोपनियतामा हानी पुर्याउने कार्य गर्छन् । विशेष गरी नचिनेको व्यक्ति संग अनलाइन तथा इन्टरनेटमा सम्बन्ध गाास्दा Cyber Bullying मा पर्न सकिन्छ ।

Sexting (यौन आसयले गरिने सन्देश आदान प्रदान)

बालबालिकाहरुलाई इन्टरनेटमा आफौले बनाएका यौनजन्य चित्र, मेसेज तथा भिडियो पठाउनु नै Sexting हो । विशेषगरी खराब मनसाय बोकेका व्यक्तिहरुले बालबालिकहरुलाई त्यस्ता क्रियाकलापमा उत्प्रेरित गराउन यस्तो किसिमकोमेसेजहरु गर्ने गर्छन ।
जसबाट बालबालिकहरु बिस्तारै दुर्व्यवहारको शिकार हुन्छन् । जस्तै : एकआपसमा नजिकको सम्बन्ध रहेका प्रेमी प्रेमीका बीच प्रेम सम्बन्ध राम्रो हादा अश्लिल यौनजन्य चित्र, मेसेज तथा भिडियो आदान प्रदान हुन्छ ।

Sextortion (यौन मनसायले गरिने दवाब)

कुनै व्यक्तिलाई पैसाका लागि वा यौनजन्य चाहाना पुरा गर्नका मानसिक वा नैतिक दबाव दिनुलाई क्भहतयचतष्यल भनिन्छ । सामान्यतया पिडकले उनीहरु बीच सेयर भएका तस्बिरहरुको दुरुपयोग गरी बालबालिका वा किशोर किशोरीहरुलाई त्यस्ता क्रियाकलापमा संलग्न हुन दबाब दिने गर्छन । उनीहरुले बालबालिकाहरुको गोप्य तस्विर वा भिडियो, मेसेज सार्वजनिक गरिदिन्छु भनी दबाब दिने गर्दछन् ।

Child Pornography

बालबालिकाहरुलाई इन्टरनेट वा सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट आफुले चाहादा वा नचाहादा अश्लिल यौनजन्य क्रियाकलापहरु गर्न लगाई त्यसको भिडियो, फोटो तथा मेसेज तयार गरी प्रकाशन तथा प्रशारण गर्नुलाई Child Pornography भनिन्छ । जसबाट बालबालिकाको अश्लिल सामाग्रीहरु इन्टरनेटको सञ्जालबाट प्रशारण भई बालबालिकाहरु थप दुर्व्यवहारमा पर्ने गर्छन् । यसरी childpornography निर्माण गर्ने व्यक्ति वा सञ्जालले बालबालिकाहरुलाई आर्थिक प्रलोभन, अन्य विभिन्न प्रलोभन तथा दबाबमा पार्न सक्छन् । जस्तै : बालबालिकालाई नग्न तस्बिर खिच्न लगाई यौनजन्य साइट तथा पेजहरुमा प्रकाशन गर्नु, बालबालिकाहरुलाई अश्लिल कुराकानी गर्न लगाई प्रकाशन गर्नु आदि । यस्ता किसिमका गतिविधी कानुन विपरित र अपराध जन्य कार्य हुन् ।

छलकपट (Phishing)

ह्याकरहरुले इमेल, सामाजिक सञ्जाल जस्ता माध्यमबाट हाम्रो महत्वपुर्ण सुचना, पासवर्ड, बैंक एकाउन्ट, क्रेडिक कार्डको पिन नं. लगायतका गोप्य सुचनाहरु पत्ता लगाई सो को दुरुपयोग गर्नुलाई इन्टरनेटमा हुने छलकपट (Phishing) भनिन्छ । यस्ता व्यक्ति वा सञ्जाल सुचना प्रविधिमा केही जानेको वा बुझेका हुनेछन् । उनीहरुले सामाजिक संञ्जालबाट व्यक्तिहरुको चालचलन, रहनसहन बुझेर उनीहरुको व्यक्तिगत विवरण बुझेर साथी बनेर विस्तारै पैसा सम्पती लुट्छन् । लुटिने व्यक्तिले समाजको डर तथा लाजले अरुलाई भन्दैनन् र विस्तारै फस्दै जान्छन् ।
अनलाइनमा राम्रा अवसरहरु पनि आउाछन् र केही झुठा तथा नराम्रा अवसरहरु पनि सृजना गरिन्छ । विशेष गरी विभिन्न झुठा रोजगारीका अवसरहरु जस्तैः अनलाइनमा रिपोर्ट बनाउने, फाइल इडिट गर्ने जस्ता झुठा कामका

अफरहरु समेत आउाछन् यस्ता साइटहरुले प्रयोगकर्ताबाट रकम असुल्ने, सुचनाहरु लिने काम गर्छन् ।

अनलाइन खेल तथा यसको लत (Online game addiction)

इन्टरनेटमा अनलाइन खेलहरु एक वा एक भन्दा बढी व्यक्तिहरुसंलग्न भई इन्टरनेटको दुनियामा पसेर खेल्ने खेलहरु नै अनलाइन खेल हो । यस्ता खेलहरु केही सकरात्मक सन्देश दिने ज्ञानबर्द्धन एवं शिक्षा मुलक पनि हुन्छन् यस्ता खेलहरुले हाम्रो ज्ञानको स्तर बढाउने, पढाईमा सुधार ल्याउने नयाा नयाा प्रविधि र सञ्चारको बारेमा जानकारी दिने गर्छन । केही खेलहरुले भने हामीलाई विस्तारै यसको लत बसाउादै जान्छन् । जसबाट बालबालिकामा क्षणिक समयका लागि मनोरञ्जन हुने भएता पनि यसले लामो समय सम्म मानसिक रुपमा दबाब सिर्जना गर्दछ । बालबालिकाहरुमा यसको लत बसेमा उनीहरुले वास्तविक दुनिाया नै बिर्सन पुग्छन् । कतिपय सन्दर्भमा उनीहरुले वास्तविक र इन्टरनेटको दुनिाया नै छुट्याउन सक्दैनन् यस्ता खेलहरुले बालबालिकाहरुको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकासमा समेत प्रत्यक्ष असर पुग्छ । एकातिर समयको बर्वादी गराउाछ भने अर्को तर्फ यस्ता खेलहरु खेल्दा अनावश्यक रुपमा पैसा खर्च हुनुका साथै उनीहरुको शिक्षामा समेत नकरात्मक असर पुर्याउाछ ।

इन्टरनेटको माध्यमबाट हुने मानव बेचविखन, ओसारपसार तथा बालविवाह (Human Trafficking and Child Marriage)

मानव तस्करीको जालो इन्टरनेटको दुनियाामा पनि फैलिएको छ । विभिन्न अवसर तथा प्रलोभनहरु देखाएर बालबालिका तथा किशोर किशोरीलाई अंग प्रत्यग खरिद विक्री तथा यौन दुरुपयोगका लागि बेचविखन गर्न सक्छन् । साथै इन्टरनेटको माध्यमबाट मानव तस्करहरुले विभिन्न अवसरहरु देखाई मानिसहरुलाई एक ठाउाबाट अर्को ठाउा, एक देशबाट अर्को देशमा समेत ओसार प्रसार गर्छन । इन्टरनेटबाट गरिने मानव तस्करीको जालो विश्व भरि फैलिादै छ ।

सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट खास गरि किशोर किशोरी तथा बालबालिकाहरु एक आपसमा नजिकिने गर्छन । उनीहरु वीचको सम्बन्ध बिस्तारै प्रेम सम्बन्धमा परिवर्तन हुन्छ । त्यसले गर्दा किशोर किशोरीहरु 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 उनीहरुको भविष्य अनिश्चित बन्छ ।

सामाजिक सञ्जालको सुरक्षित प्रयोग कसरी गर्न सक्छौं ?

उद्देश्य :यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरु आफ्नो फेसबुक, टुईटर, इन्स्टाग्राम, इमो, आदि सामाजिक सञ्जालको एकाउन्ट सुरक्षित राख्न सक्नेछन् ।

समय : १ घण्टा १५ मिनेट

आवश्यक सामाग्री : सम्भव भए प्रोजेक्टर, यदि नभएमा न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड, चित्रहरु,

विधि : खेल विधि (सहमत असहमत)

प्रक्रिया :

- सहभागीहरुलाई हामी हाम्रो फेसबुक, इन्स्टाग्राम, भाइबर, इमो, टुइटर जस्ता सामाजिक सञ्जालहरुलाई कसरी सुरक्षित बनाउने भन्ने बारेमा एउटा खेल खेल्छैा 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 टास्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरुलाई आफ्नो ठाउबाट उठ्न लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।
- अब सहभागिहरुलाई आफुले एउटा वाक्य पढ्ने र सो वाक्यमा तपाई सहमत हुनुहुन्छ भने सहमत लेखिएको कुनामा उभिन अनुरोध गर्नुहोस्, असहमत हुनुहुन्छ भने असहमत लेखिएको कुनामा उभिन अनुरोध गर्नुहोस र दोधार वा अलमलमा हुनुहुन्छ खै कुन्नी लेखिएको कुनामा उभिन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- सहजकर्ताले हातेपत्रमा भएको वाक्य पालैपालो पढ्नुहोस्, एउटा वाक्य पढिसके पछि सहभागीहरुलाई आफुलाई मन लागेको स्थानमा जान र सो वाक्यमा छलफल गर्न समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले तीनवटै कुनामा बसेका सहभागी मध्ये केहीलाई तपाई किन त्यस स्थानमा उभिनु भयो भनी प्रश्न गर्नुहोस् । सहभागीले भनेको कुराहरु न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- यसरी प्रत्येक वाक्यमा छलफल गरी सहभागीहरुले भनेको कुराहरु यसकारण ठिक छन् वा त्यस कारण त्यस्ता कुराहरु सामाजिक सञ्जालमा गर्न हुदैन भनी आफ्नो विचार समेत राखी खेलको अन्त्य गर्नुहोस् । अन्त्यमा सहभागीहरुलाई 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 सक्छौ भनी

छलफल गराउनु पर्दछ ।

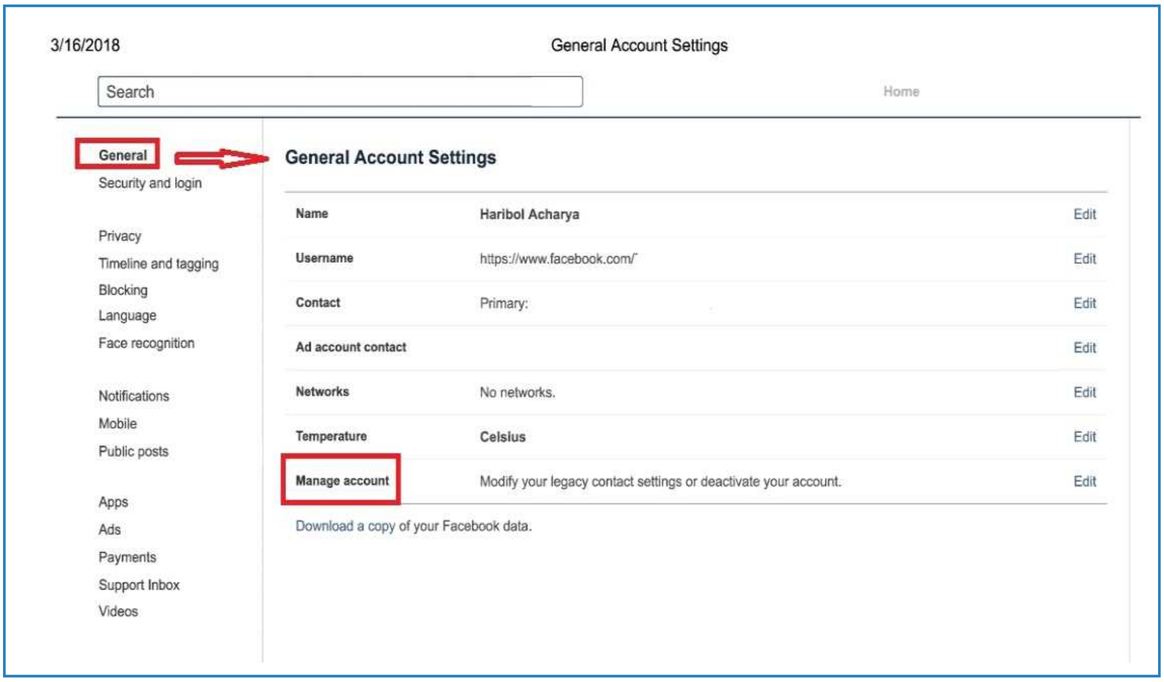
- सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई आवश्यकता अनुसार प्रयोगात्मक विधिबाट समेत सामाजिक सञ्जालको सुरक्षाको विषयमा जानकारी दिन सक्नेछन् यसो गर्दा समय र सहभागीको अवस्थालाई सहजकर्ताले ख्याल गर्नुपर्नेछ ।
- **सहजकर्तालाई नोट**

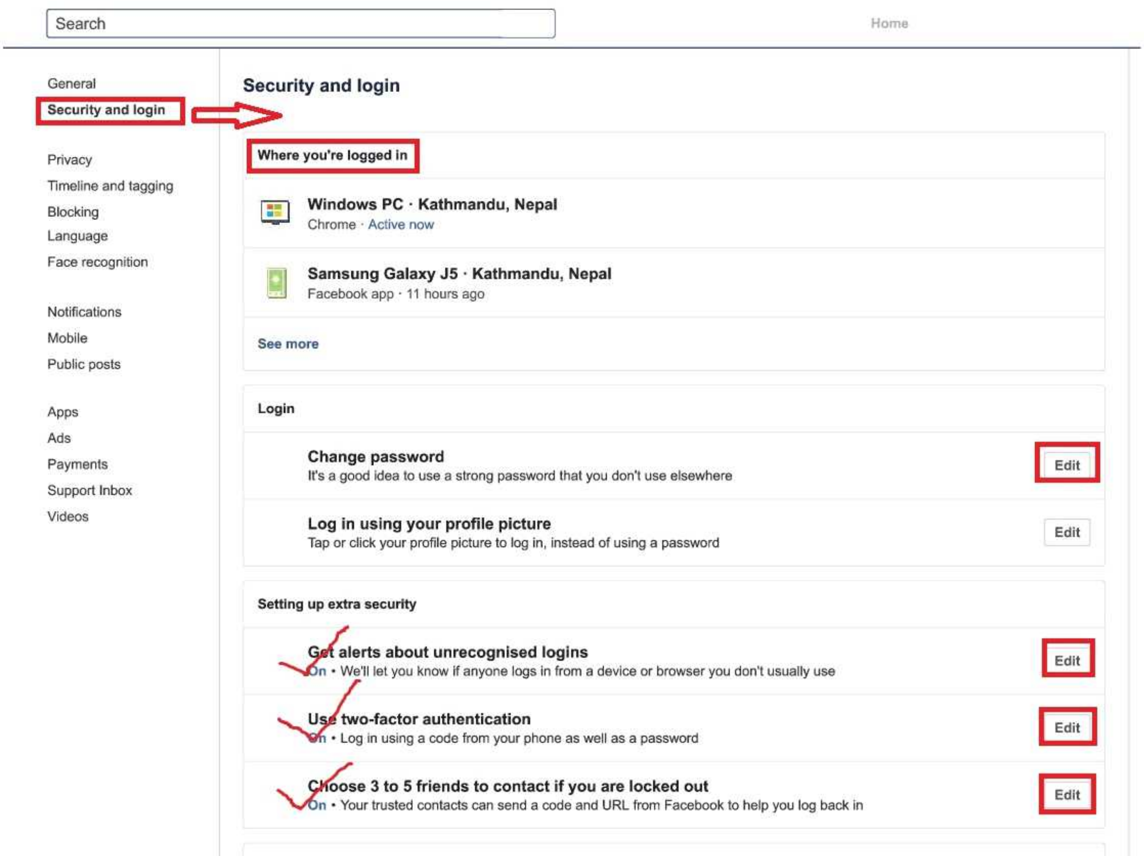
खेलका लागि भनाईहरु

- नचिनेका मानिसहरुको फ्रेन्ड रिक्वेस्ट एकसेप्ट गर्दा केही फरक पर्दैन ।
- फेसबुकमा प्रोफाइल पिक्चर र अन्य फोटोहरु पब्लिक राख्दा जोखिम हुनसक्छ ।
- धेरै समय सामाजिक सञ्जालमा बिताउादा अध्ययनमा बाधा पुग्न सक्छ साथै सामाजिक सञ्जालमा धेरै समय बसिरहने लत लाग्न सक्छ ।
- प्रेमी प्रेमिका वा विश्वासिलो व्यक्तिलाई पासवर्ड दिादा 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 बनाउादा खासै फरक पर्दैन ।
- टुइटर, इन्स्ट्राग्राममा जसलाई फलो गरे पनि केही मतलब हाुदैन ।
- फेसबुकमा प्राइभेसी, सेक्युरिटी, सेटिË जस्ता कुराहरु अनावश्यक जस्तो लाग्छ ।
- दैनिक जीवनका व्यक्तिगत कुराहरु जस्तै म आज घरमा एक्लै छु । जस्ता स्टाटसहरु पोष्ट गर्दा साथीभाईहरुले आफनो बारेमा जानकारी पाउने हुादा यस्ता पोष्टहरु गर्नुपर्दछ ।
- सामाजिक सञ्जालका सेवाप्रदायकहरुले समय समयमा आफ्नो सेटिंग, प्राइभेसी, जस्ता सुरक्षा विधीहरु स्तारोन्नति गरिरहेने हुंदा उल्लेख भए भन्दा केहि फरक पनि हुन सक्छ ।

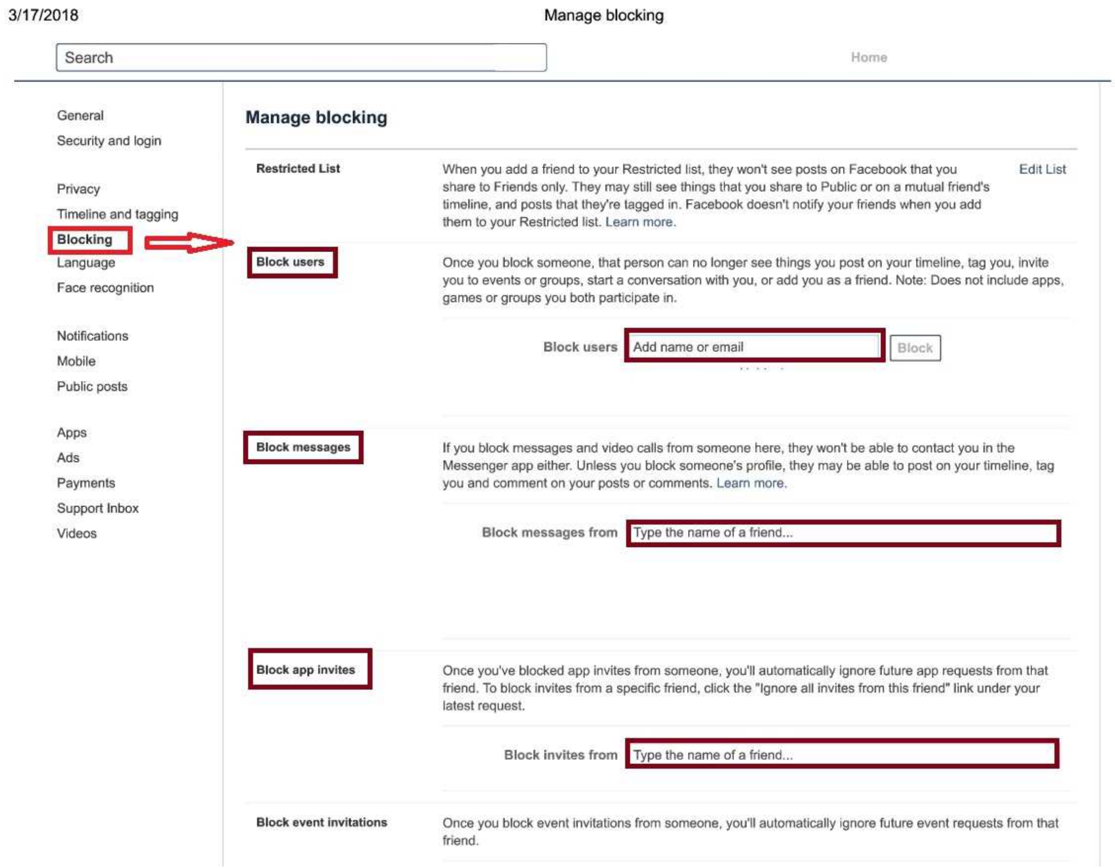
फेसबुक

- समय समयमा आफनो फेसबुकको पासवर्ड परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- पासवर्ड परिवर्तन गर्नुपरेमा account settings मा जानुहोस् । त्यसपछि कभअगचष्तथ बलम यिनष्ल भित्र गई password परिवर्तन गर्न सकिन्छ । साथै अन्य सुरक्षा विधिहरु अपनाउन सकिन्छ ।
- Account settings भित्र नभलभचबा मा गएर आफना व्यक्तिगत विवरणहरु update गर्न सक्नुहुन्छ ।
- यदि कसैलाई Block गर्नु परेमा Account Settings भित्र blocking मा गएर नाम छनौट गरी block गर्न सकिन्छ ।
- फेसबुकमा जथाभावी Like तथा Share नगर्नुहोस् ।
- अनावश्यक पेजहरुमा लाइक नगर्नुहोस् ।
- Fake ID हरु नबनाउनुहोस् ।
- व्यक्तिगत जानकारीहरु फेसबुकमा नराख्नुहोस् ।
- दैनिक जीवनका व्यक्तिगत कुराहरुलाई गोपनियतामा राख्ने । जस्तै म आज .... जाादैछु भनेर नलेख्नुहोस् ।

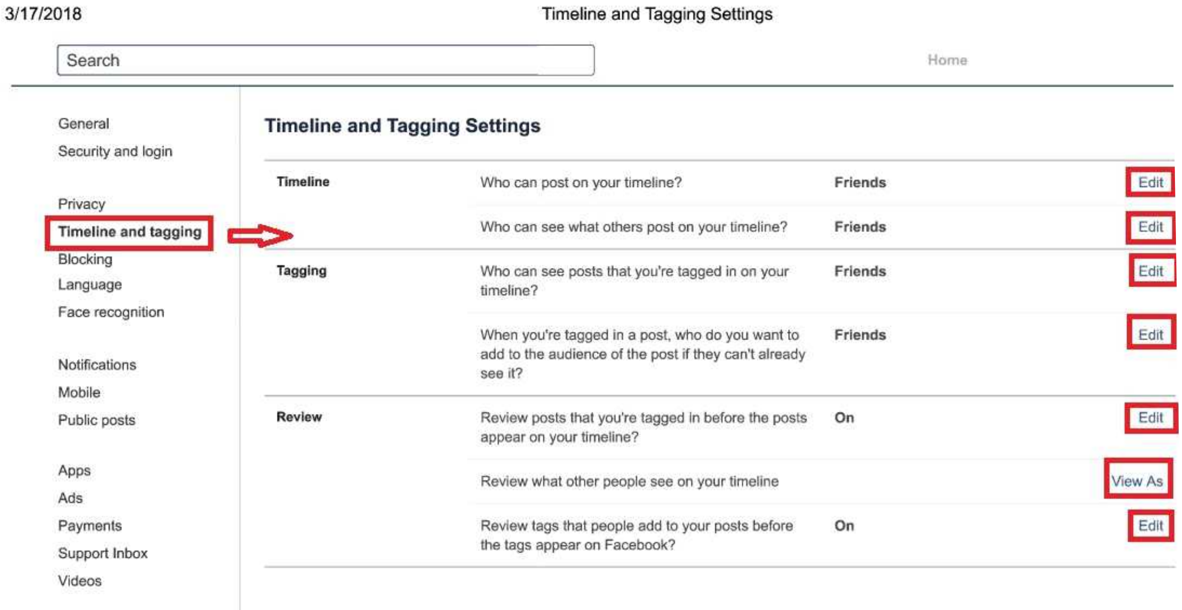

3/16/2018
General Account Settings
Search
Home
General
Security and login
Privacy
Timeline and tagging
Blocking
Language
Face recognition
Notifications
Mobile
Public posts
Apps
Ads
Payments
Support Inbox
Videos
General Account Settings
Name
Haribol Acharya
Edit
Username
https://www.facebook.com/
Edit
Contact
Primary:
Edit
Ad account contact
Edit
Networks
No networks.
Edit
Temperature
Celsius
Edit
Manage account
Modify your legacy contact settings or deactivate your account.
Edit
Download a copy of your Facebook data.


Search
Home
General
Security and login
Privacy
Timeline and tagging
Blocking
Language
Face recognition
Notifications
Mobile
Public posts
Apps
Ads
Payments
Support Inbox
Videos
Security and login
Where you're logged in
Windows PC · Kathmandu, Nepal
Chrome · Active now
Samsung Galaxy J5 · Kathmandu, Nepal
Facebook app · 11 hours ago
See more
Login
Change password
It's a good idea to use a strong password that you don't use elsewhere
Edit
Log in using your profile picture
Tap or click your profile picture to log in, instead of using a password
Edit
Setting up extra security
Get alerts about unrecognised logins
On • We'll let you know if anyone logs in from a device or browser you don't usually use
Edit
Use two-factor authentication
On • Log in using a code from your phone as well as a password
Edit
Choose 3 to 5 friends to contact if you are locked out
On • Your trusted contacts can send a code and URL from Facebook to help you log back in
Edit

Manage Blocking (ब्लक गर्नका लागि)

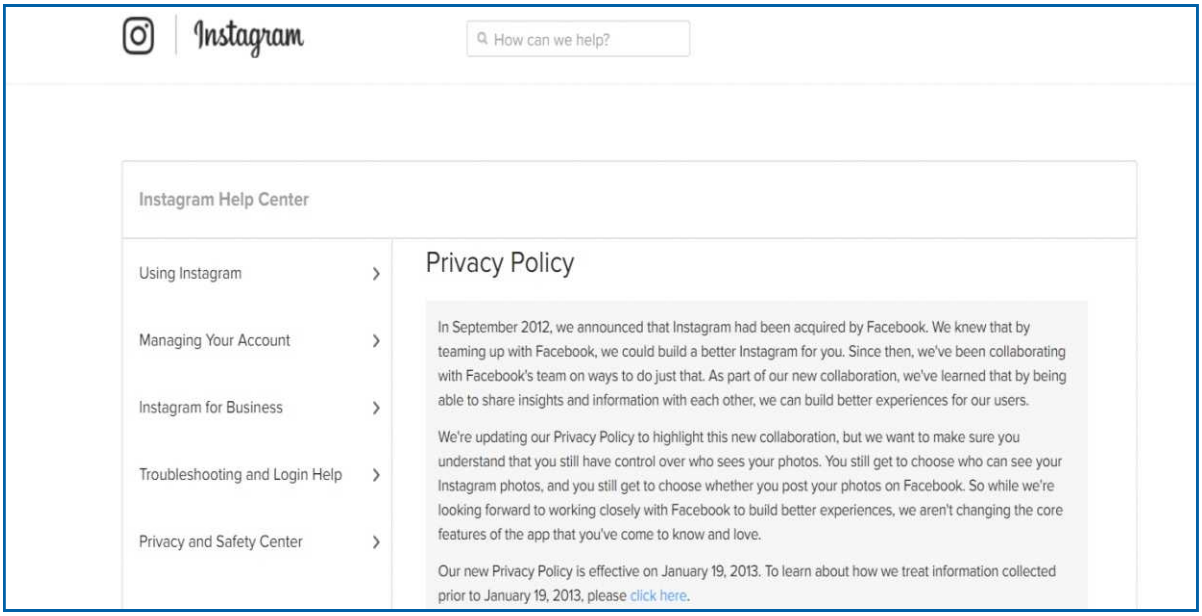


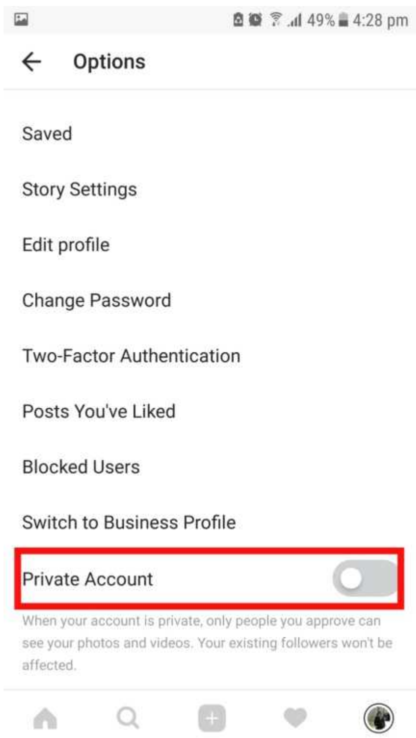
Timeline and Tagging Setting (आफ्नो टाइमलाइन र ट्याग गरिएका कुराहरूको व्यवस्थापन)



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

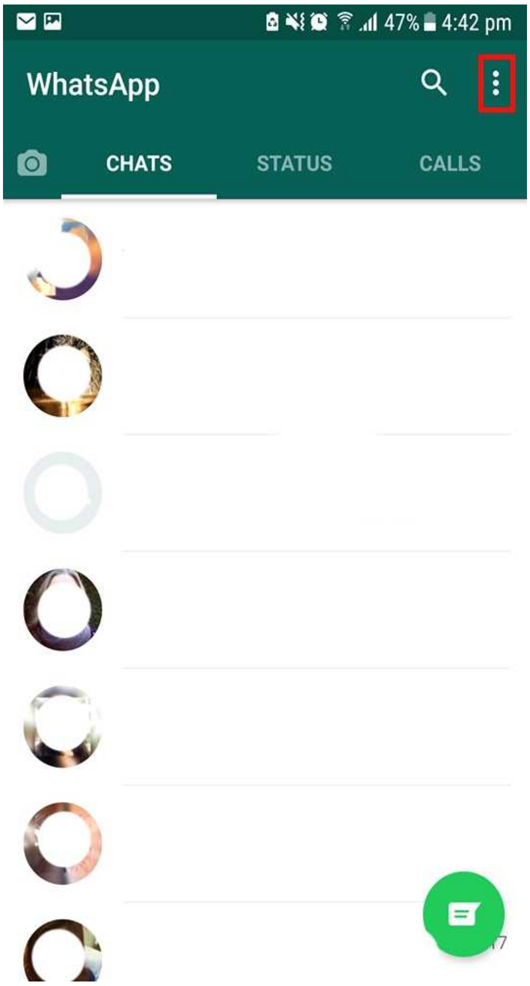
Instagram

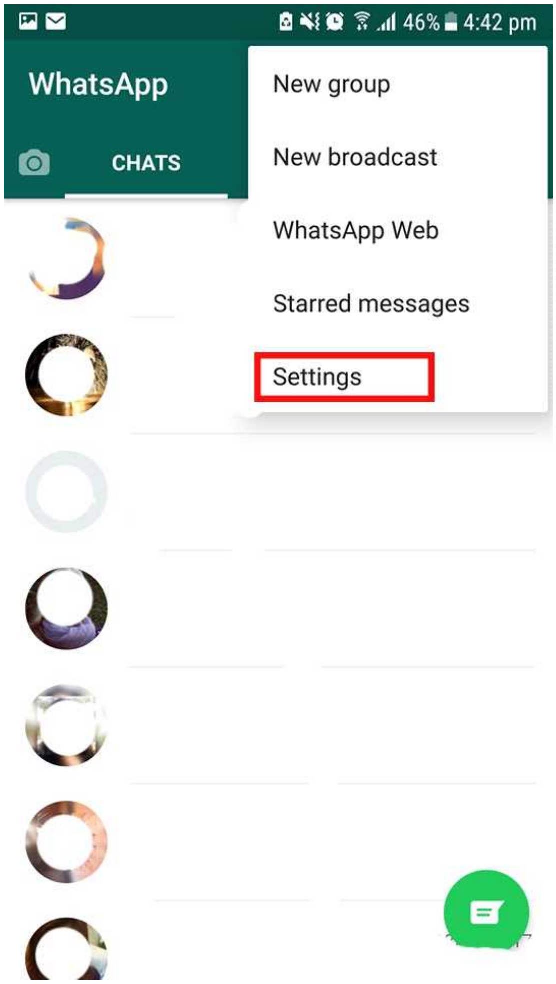


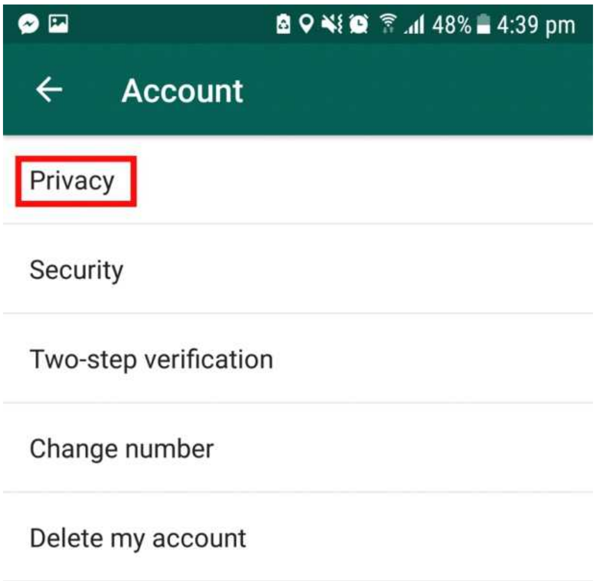


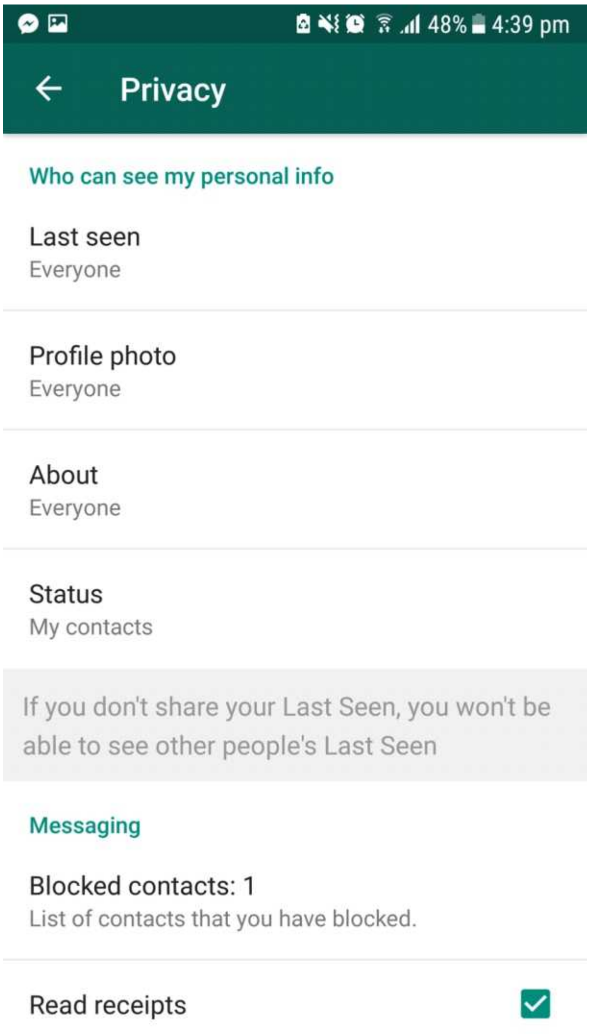
ह्वाटस एप (Whats App)

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



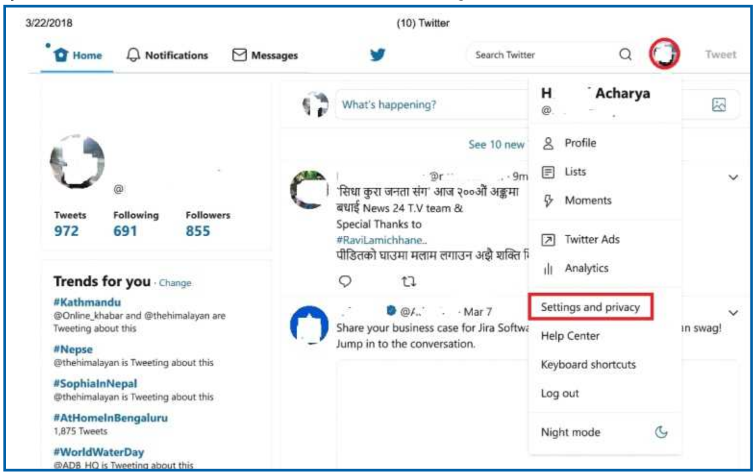






ट्वीटर (Twitter)

- Twitter मा आफनो प्रोफाइलमा गई क्भततष्लन बाट विभिन्न सुरक्षाका विधिहरु अपनाउन सकिन्छ । Setting बाट Account मा गई Phone no Email Password र अन्य Security मिलाउन सकिन्छ ।
- Twitter को policy मा अश्लिल फोटो/भिडियोहरु hide नहुने कारणले बालबालिकालाई



3/22/2018 Twitter / Settings

@

- Account
- **Privacy and safety**
- Password
- Mobile
- Email notifications
- Notifications
- Web notifications
- Find friends
- Muted accounts
- Muted words
- Blocked accounts
- Apps
- Widgets
- Your Twitter data
- Accessibility

© 2018 Twitter About Help Center Terms Privacy policy Cookies Ads info Brand Blog Status Apps Jobs Advertise Marketing Businesses Developers

Privacy and safety

Privacy

Tweet privacy
- [ ] Protect your Tweets

If selected, only those you approve will receive your Tweets. Your future Tweets will not be available publicly. Tweets posted previously may still be publicly visible in some places. Learn more.

Tweet location
- [ ] Tweet with a location

If selected, you can add a location to your Tweets, such as your city or precise location, from the web and via third-party applications. This setting does not affect Twitter for iOS or Android. Learn more

Delete location information

This will delete location labels you have added to your Tweets. This may take up to 30 minutes.

Photo tagging
- ( ) Allow anyone to tag you in photos
- (•) Only allow people you follow to tag you in photos
- ( ) Do not allow anyone to tag you in photos

Discoverability
- [x] Let others find you by your email address
- [ ] Let others find you by your phone number

This setting will take effect once you add a phone number. Add now

Learn more about how this data is used to connect you with people.

Address book

Manage your contacts

Contacts you've uploaded to Twitter from your address book.

Personalization and Data

Allow all Edit

Control how Twitter personalizes content and collects and shares certain data.

Twitter for teams
- ( ) Allow anyone to add you to their team
- (•) Only allow people you follow to add you to their team
- ( ) Do not allow anyone to add you to their team

Organizations can invite anyone to Tweet from their account using the teams feature in TweetDeck. Learn more.

Direct Messages
- [ ] Receive Direct Messages from anyone

If selected, you will be able to receive messages from any Twitter user even if you do not follow them.

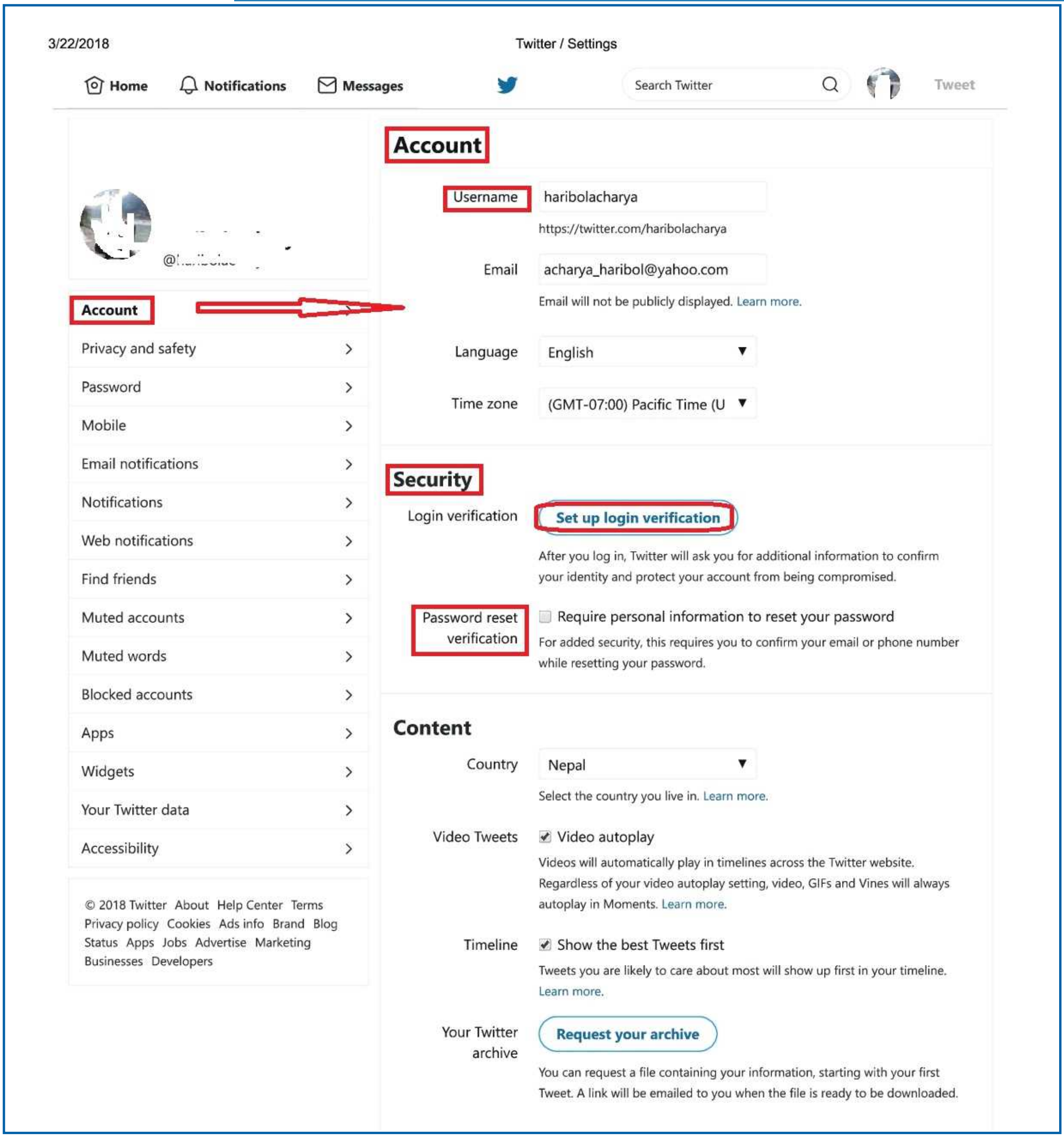
- [x] Send/Receive read receipts

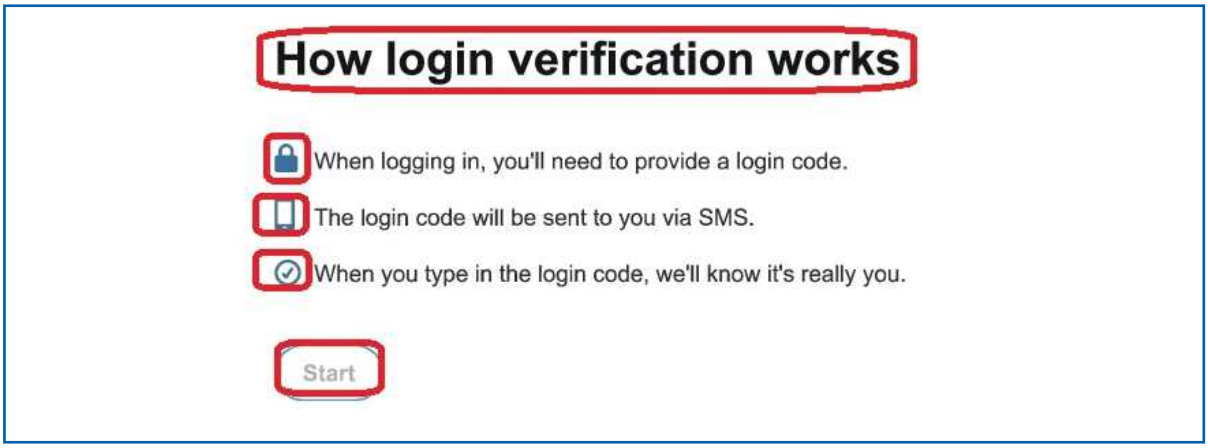
When someone sends you a message, people in the conversation will know when you have seen it. If you turn off this setting, you will not be able to see receipts from other people. Learn more

Safety

Search
- [x] Hide sensitive content

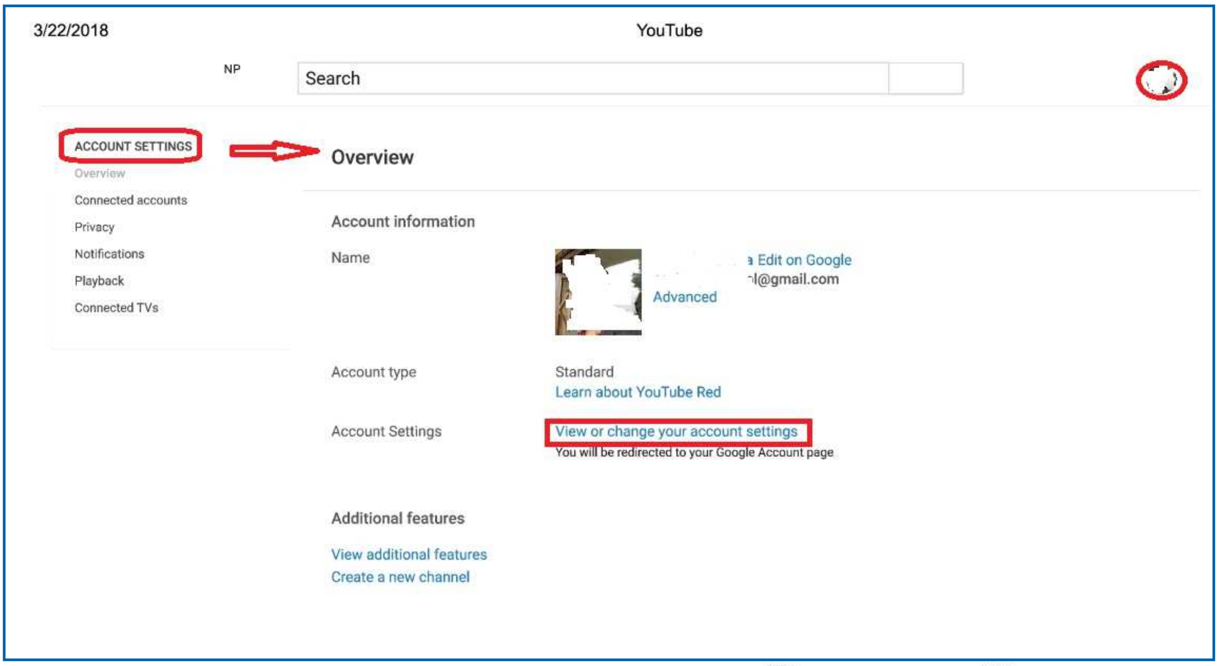
https://twitter.com/settings/safety 1/2

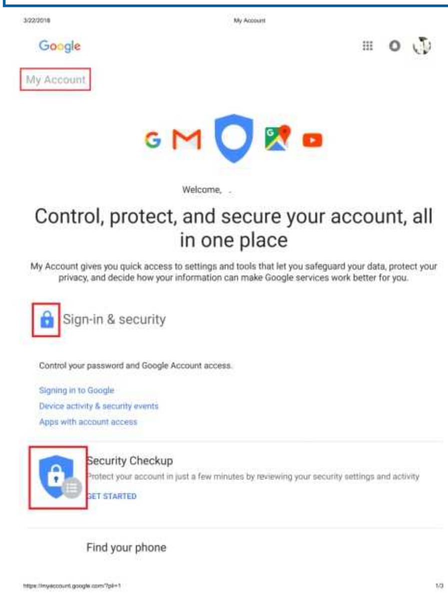

3/22/2018
Twitter / Settings
Home
Notifications
Messages
Search Twitter
Tweet
Account
Username
haribolacharya
https://twitter.com/haribolacharya
Email
acharya_haribol@yahoo.com
Email will not be publicly displayed. Learn more.
Language
English
Time zone
(GMT-07:00) Pacific Time (U
Security
Login verification
Set up login verification
After you log in, Twitter will ask you for additional information to confirm your identity and protect your account from being compromised.
Password reset verification
Require personal information to reset your password
For added security, this requires you to confirm your email or phone number while resetting your password.
Content
Country
Nepal
Select the country you live in. Learn more.
Video Tweets
Video autoplay
Videos will automatically play in timelines across the Twitter website. Regardless of your video autoplay setting, video, GIFs and Vines will always autoplay in Moments. Learn more.
Timeline
Show the best Tweets first
Tweets you are likely to care about most will show up first in your timeline. Learn more.
Your Twitter archive
Request your archive
You can request a file containing your information, starting with your first Tweet. A link will be emailed to you when the file is ready to be downloaded.
Account
Privacy and safety
Password
Mobile
Email notifications
Notifications
Web notifications
Find friends
Muted accounts
Muted words
Blocked accounts
Apps
Widgets
Your Twitter data
Accessibility
© 2018 Twitter About Help Center Terms
Privacy policy Cookies Ads info Brand Blog
Status Apps Jobs Advertise Marketing
Businesses Developers

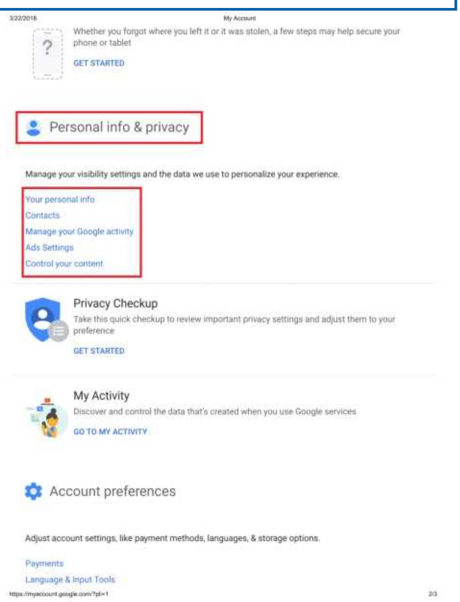

How login verification works
When logging in, you'll need to provide a login code.
The login code will be sent to you via SMS.
When you type in the login code, we'll know it's really you.
Start

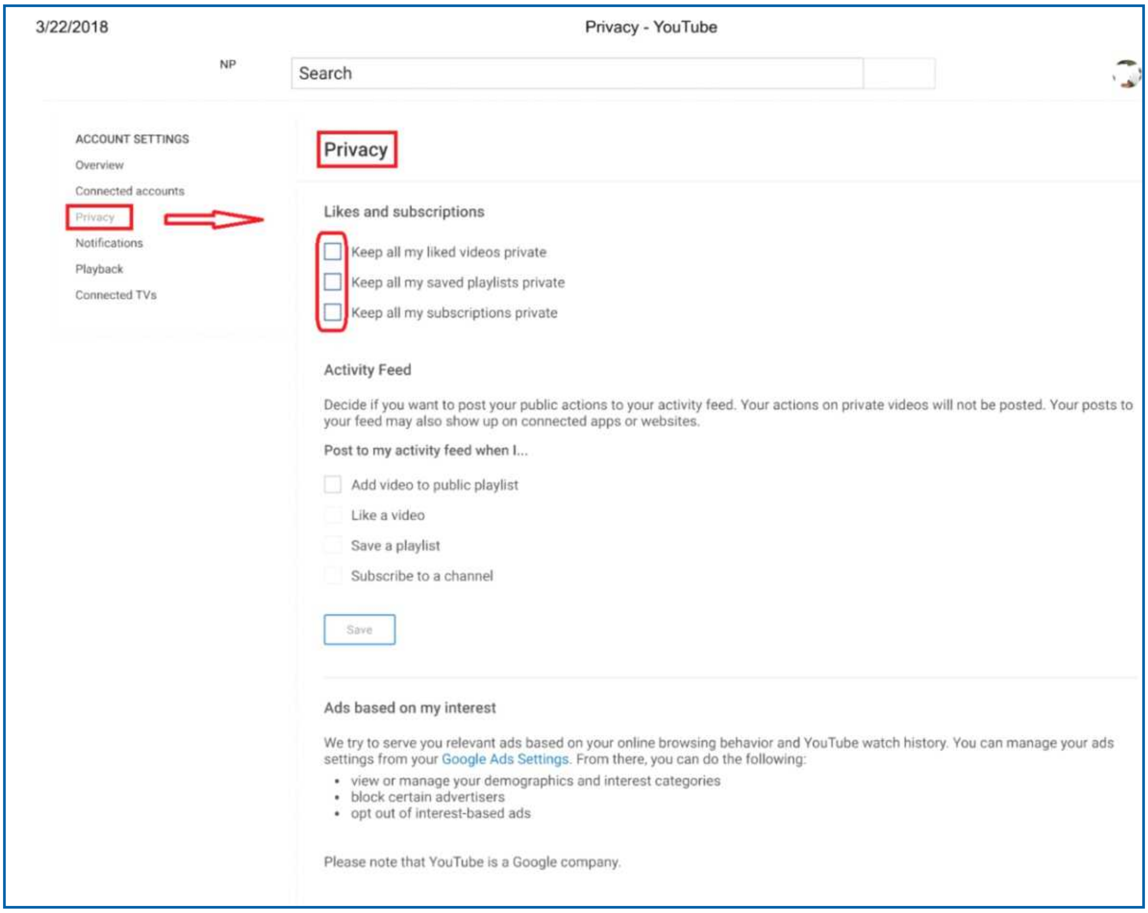
यूट्युब (Youtube)

- थ्यगतगदभ मा 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 । भनेर Setting गर्न सकिन्छ ।
- Youtube को सुरक्षा विधि अपनाउनका लागि Account Setting मा गई आवश्यक Privacy तथा सुरक्षा विधि अपनाउनसकिन्छ ।








3/22/2018
Privacy - YouTube
NP
Search
ACCOUNT SETTINGS
Overview
Connected accounts
Privacy
Notifications
Playback
Connected TVs
Privacy
Likes and subscriptions
Keep all my liked videos private
Keep all my saved playlists private
Keep all my subscriptions private
Activity Feed
Decide if you want to post your public actions to your activity feed. Your actions on private videos will not be posted. Your posts to your feed may also show up on connected apps or websites.
Post to my activity feed when I...
Add video to public playlist
Like a video
Save a playlist
Subscribe to a channel
Save
Ads based on my interest
We try to serve you relevant ads based on your online browsing behavior and YouTube watch history. You can manage your ads settings from your Google Ads Settings. From there, you can do the following:
view or manage your demographics and interest categories
block certain advertisers
opt out of interest-based ads
Please note that YouTube is a Google company.

इन्टरनेटमा हुने दुर्व्यवहार र समस्याबाट हामी कसरी बच्न सक्छौं ?

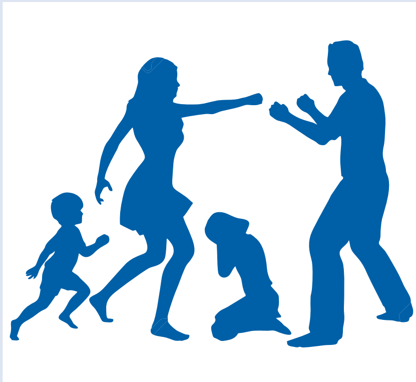
उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरुले इन्टरनेटमा हुने बाल दुर्व्यवहारका घटनाहरुलाई न्यूनीकरण गर्न, यदि घटना भएमा हाम्रो भुमिका के हुन्छ भन्न सक्नेछन् ।

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

आवश्यक सामाग्री : न्युज प्रिन्ट, मेटा कार्ड

विधि : समुह कार्य र नाटक प्रर्दशन विधि

प्रक्रिया :



- सहभागीहरुलाई हामी जो कोहीपनि अघिल्लो सत्रमा भनिए जस्तै दुर्व्यवहारमा पर्न सक्छौा । त्यसैले हामी कोही पनि त्यस्तो दुर्व्यवहारमा नपरौा र पर्न गएमा कसरी आफुलाई सुरक्षित राख्न सक्छौा भनी अब हामी छलफल गर्छौं भन्दै सहभागीहरुलाई जानकारी दिनुहोस् ।
- यस सत्रमा सहजकर्ताले सहभागीहरुलाई तीन समुहमा विभाजन गर्नुपर्नेछ ।
- सहभागीहरुलाई छुट्टाछुट्टै स्थानमा बस्न लगाउनु होस् । र अब हामी तपाईहरुलाई एउटा विषय दिन्छौा सो विषयमा नाटक बनाई प्रर्दशन गर्नुपर्दछ भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
- पहिलो समुहलाई हामी इन्टरनेटमा कसरी सुरक्षित बन्न सक्छौा भनी समुह छलफल गरी प्रस्तुतीकरणको लागि आग्रह गर्ने, दोस्रो समुहलाई यदि हामी दुर्व्यवहारमा पर्यौं भने गर्नुपर्ने र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु के के हुन्, तेस्रो समुहका लागि हामी जस्तै बालबालिका साथिहरु दुर्व्यवहार परेको खण्डमा हामीले कसरी सहयोग गर्न सक्छौा ? हाम्रो भुमिका के हुन सक्छ भन्ने शिर्षक दिई सम्बन्धित विषयमा नाटक तयार गरी प्रस्तुतीकरणका लागिअनुरोध 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 अघिल्लो सत्रमा छलफल भएका कुनै एउटा विषयमा आधारित भएर पनि नाटक तयार गर्न सकिन्छ भनी जानकारी दिनुहोस् ।
- सबै समुहले आफनो समुहले तयार गरेको नाटक प्रर्दशन सकिएपछि कस्तो लाग्यो र दुर्व्यवहारबाट कसरी बच्ने बारे सबैले थाहापाउनुभयो ? भनी प्रश्न गर्नुहोस् ।
- प्रस्तुतीकरण पश्चात अन्त्यमा सहजकर्ताले सहभागीहरुले समुह कार्यमा ल्याउन छुटाएका केही विषयवस्तु भए थप गर्नुपर्ने हुन्छ । यस सत्र सचेतना निर्माणको निमित्त महत्वपुर्ण सत्र भएकाले छुट्नै नहुने र छलफल गर्नैपर्ने 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 कानुन विपरित र अपराध जन्य क्रियाकलाप हो भनी सहभागीहरुलाई बताइदिनु पर्छ ।
- साथै, यस्ता गतिविधि गर्नेलाई विभिन्न ऐन कानुनको प्रावधानबाट दण्ड तथा सजाय हुने कुरा सहभागीलाई बताउदै यस्ता घटनामा उजुरी गर्ने कुरामा प्रोत्साहित गर्ने गर्नुपर्छ भनी सहभागीलाई बताउने ।

सहजकर्तालाई मार्गदर्शन

- नाटक प्रर्दशनविधि सबैले बुझ्ने एक प्रयोगात्मक विधि भएकोले सहभागीलाई उत्प्रेरणा तथा प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।
- सहभागीहरुले गरेको अभिनयमा धेरै भावहरु लुकेको हुनाले अभिनयको क्रममा बोलेकाविषयवस्तुलाई सहजकर्ताले एकदमै ध्यानदिई टिपोट गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- सहभागीहरुलाई नाटक प्रर्दशनगर्न लगाउदा मनोरञ्जनात्मक भन्दापनि बढी सन्देश र यर्थाथपरक बनाउन उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।
-

सहजकर्तालाई नोट

के गर्ने ?

- कुनै पनि सन्देश, फोटो पोष्ट गर्दा सचेत रहने । (आफू कहाा जाादैछु , के गर्दैछु, को संग छु जस्ता विवरणको गलत फाईदा लिन सक्छन् ।)
- फोटो पोष्ट गर्न कसैले दबाब दिन्छ भने ँनाईं भन्ने ।
- आवश्यक परेको खण्डमा सामाजिक सञ्जालमा भएका नराम्रा साथीहरु (असहज क्रियाकलापहरु देखाउने) लाई ब्लक वा साथिको सुचीबाट हटाउने ।
- सामाजिक सञ्जालमा छुट्टै इमेल बनाई कनेक्ट गर्ने ।
- सामाजिक सञ्जाल चलाई सकेपछि अनिवार्य रुपमा लगआउट वा साईन आउट गर्ने।
- बालबालिकाहरुले सूचना, संचार र प्रविधीको (अनलाईन) को प्रयोग गर्दा यौन दुर्व्यवहारसाग सम्बन्धित केही असहज गतिबिधीको महशुश गरेको खण्डमा अथवा घटना घटेको खण्डमा अभिभावक (विश्वासिलो मानिस)साग खुलेर आषनो भावना अभिव्यक्त गर्ने ।
- आफ्नो व्यक्तिगत डिभाइसहरु (ल्यापटप, मोबाइल) आदी सामाग्रीहरुमा पासवर्ड तथा लक राख्ने ।

के नगर्ने ?

- विश्वाशिलो व्यक्ति वा अरु कसैसाग पासवर्ड, संवेदनशील फोटो तथा भिडियो शेयर नगर्ने ।
- असहज देखिने फोटोहरु सकेसम्म नखिच्ने ।
- आफ्नो व्यक्तिगत ईमेल सकेसम्म अन्य सामाजिक सञ्जालमा कनेक्ट नगराउने ।
- एउटै पासवर्ड धेरै वटा एकाउन्टमा प्रयोग नगर्ने । (फेसबुक, टुईटर, इमेल आदिमा छुट्टा छुटै पासवर्ड राख्ने ।)
- पासवर्ड राख्दा सजिलै पत्ता लाग्ने र धेरै प्रयोग हुने शब्दहरु आफ्नो नाम (जस्तै : मोबाइल नं., १२३४५, ११११, आदि) नराख्ने । पासवर्ड राख्दा शब्द (Capital, Small) सिम्बल, अंक मिलाएर राख्ने ।
- जुन पाए त्यही साइटमा आफनो इमेल ठेगाना, सामाजिक सञ्जाल कनेक्ट वा लग इन नगर्ने ।

दुर्व्यवहार वा समस्यामा परे के गर्ने ?

(१) पहिचान गर्नुहोस् ।

सबैभन्दा पहिला आफु वा आफनो साथि कसरी र किन दुर्व्यवहार वा समस्यामा परियो 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 ।

(२) सेयर गर्नुहोस्

यदि आफुलाई म समस्यामा समस्यामा पर्दैछु वा दुर्व्यवहारमा पर्दैछु भन्ने लाग्छ भने सबैभन्दा पहिला आफ्नो अभिभावक वा आफु भन्दा ठुला व्यक्ति जसलाई हामी सबैभन्दा बढी विश्वास लाग्ने व्यक्ति संग आफुलाई परेको समस्या खुलेर बताउनुहोस् । यसका लागि आफ्नो मिल्ने साथीको सहयोग पनि लिन सकिन्छ तर आफुले भोगेको समस्या आफुभन्दा वयस्कलाई नै सुनाउनु होस् ।

(३) प्रमाण सुरक्षित राख्नुहोस् ।

यदि तपाई माथि घटेको घटना यौन दुर्व्यवहार वा त्यस्तै जटिल किसिमको दुर्व्यवहार हो भन्ने लाग्छ भने आवश्यक प्रमाणहरु सुरक्षित राख्नुहोस् । -जस्तै : अश्लिल मेसेज तथा फोटोहरु, भिडियो रेकर्ड, स्क्रिन शट, भ्वाइस मेसेज आदि)

(४) सहयोग लिनुहोस् ।

आफुलाई परेको घटनाको बारेमा अभिभावक मार्फत नजिकको जान्ने व्यक्ति जसलाई तपाई विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ उनीहरु संग सरसल्लाह गर्नुहोस् । कसैले आफुलाई नियमित मेसेज गर्ने, भ्वाइस कल गर्ने जस्ता कार्य गरी दु:ख दिई रहेको भए हामी भन्दा जान्ने दाई दिदीहरुले त्यस्ता व्यक्तिलाई ब्लक गर्ने, रिपोर्ट गर्ने तथा हाम्रो एकाउन्टको प्राइभेसी बलियो बनाउने काममा सहयोग गर्न सक्नुहुनेछ । यसरी आफ्नो कुरा शेयर गर्दा गोपनियता भंग नहोस् भन्ने कुरामा ख्याल राख्नुपर्दछ ।

- **१०९८ मा उजुरी गरौं ।**

केन्द्रिय बाल कल्याण समिति र विभिन्न संघसंस्थाको समन्वयमा हामी बालबालिकाहरुको समस्या तथा जिज्ञासा समाधान गर्नका लागि पैसा नलाग्ने नम्बर १०९८ सञ्चालन गरेको छ ।

कोही पनि बालबालिकाहरु अनलाइन दुर्व्यवहार वा समस्यामा परेमा तुरुन्त १०९८ मा फोन गर्न सकिन्छ । यहाा फोन गरेर आफुलाई परेका सबै समस्याहरु निर्धक्क साथ भन्न सकिन्छ । यहाा गरेको कुराकानी गोप्य हुने हुनाले कसैले पनि थाहा पाउदैनन ।

साथै, हामीलाई परेको समस्या समाधानका लागि कुनैपनि शुल्क लाग्दैन । देशका विभिन्न जिल्लामा १०९८ को कार्यालय छ हामी बालबालिकाहरुलाई तत्कालै उद्धार र सहयोग गर्नुपर्ने भएमा पनि अन्य संघसंस्था र प्रहरीको समेत सहयोगमा उद्धार र सहयोग गर्छ । साथै अनलाइन तथा सामाजिक सञ्जालका बारेमा हामीलाई केही जान्न मन लागेमा वा सिक्न मन लागेमा पनि फोन गरेर सोध्न सकिन्छ ।

(५) उजुरी गर्नुहोस् ।

कसैले आफुलाई दुर्व्यवहार गरिरहेको छ वा समस्यामा पारेको छ भने नजिकैको प्रहरी कार्यालय वा बालबालिका खोज तलास वा समन्वय केन्द्र वा १०९८ वा बाल संरक्षणको क्षेत्रमा काम गर्ने संघसंस्था संग सम्पर्क गर्नेहोस् । आवश्यक प्रमाण जुटाई प्रहरी र त्यस्ता संघसंस्थाको सहयोगमा आवश्यक कार्वाही अगाडी बढाउनेहोस् यसो गर्दा गोपनियता भंग नहोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । कतिपय अवस्थामा पिडक र पिडित दुवै बालबालिका हुन

सक्छन् । अभिभावकले लाजका कारण सके सम्म मिलापत्रलाई जोड दिन्छन् तर पिडितको नाम गोप्य राखिने हुनाले यस्ता क्रियाकलापका बारेमा सचेतना फैलाउनको लागि उजुरी गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

- **प्रहरीमा उजुरी दिनुहोस् ।**

यदि हामीलाई कसैले दुर्व्यवहार गरिरहेको छ वा हामी अनलाइनमा समस्यामा परिरहेका छौ भने प्रहरीमा उजुरी गरौ । हाम्रो अभिभावक र विश्वाशिलो व्यक्तिको सहयोगमा हामी नजिकको प्रहरी कार्यालयमा उजुरी दिन सक्छौा वा प्रहरीको पैसा नलाग्ने नं. १०० मा फोन गरेर पनि उजुरी गर्न सक्छौ । हामीले दिएको उजुरी हामीले नभनेसम्म प्रहरी कार्यालयले गोप्य राख्दछ । यदि हामीलाई परेको घटना साइबर अपराध अर्न्तगत पर्यो भने यो घटनालाई त्यहााको प्रहरीले काठमाण्डौको प्रहरीलाई खबर गर्छ र काठमाण्डौको अदालतले त्यो घटनाको अनुसन्धान गर्न लगाएर फैसला गर्छ । हामी बालबालिकाहरुलाई समस्या परेमा प्रहरीमा हामीलाई हेर्ने छुट्टै विभाग पनि छ । जसलाई महिला सेल भनिन्छ । त्यहाा हामीलाई मायालु र बालमैत्री वातावरण पनि हुन्छ ।

- **कानुनी व्यवस्था थाहा पाइराखौं ।**

बालबालिका सम्बन्धि ऐन २०४८ ले बाल वा बालिकालाई अनैतिक पेशामा लगाउने उद्देश्यले नीजको फोटो खिच्न वा खिच्ने अनुमति दिन वा त्यस्तो फोटो वितरण गर्न वा प्रदर्शन गर्नु हुादैन भन्ने कुरा उल्लेख गरेको छ ।

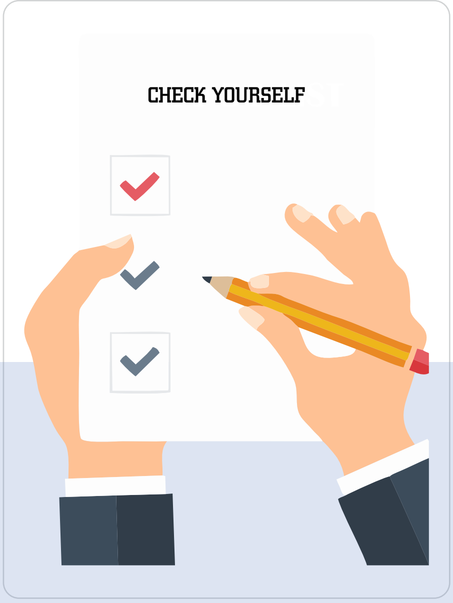
विद्युतीय कारोवार ऐन, २०६३ का अनुसार विभिन्न किसिमका साइबर गतिविधिलाई अपराध मानेको छ । यस ऐनले विद्युतीय सामाग्री -कम्प्युटर, इन्टरनेटको प्रयोग गरी कानुनले प्रकाशन तथा प्रर्दशन गर्न नहुने भनेर रोक लगाएका सामाग्रहरु प्रसारण गर्न नहुने कुरा उल्लेख गरेको छ । कसैप्रति घृणा वा द्धेष फैलाउने वा विभिन्न जात जाति र सम्प्रदाय वीचको सुमधुर सम्बन्धलाई खलल पार्ने किसिमका सामाग्रीहरु प्रकाशन वा प्रदर्शन गर्न नहुने कुरा उल्लेख गरेको छ ।

केही सार्वजनिक अपराध र सजाय ऐन २०२७ ले अश्लिल भाषा वा अश्लिल शब्द वा चित्रद्धारा अश्लिल कुरा छाप्ने वा प्रकाशन गर्ने वा अश्लिल प्रकाशन वा सार्वजनिक स्थलमा प्रदर्शन वा विक्री वितरण गर्नुलाई अपराध मानेको छ ।

- **बाल दुर्व्यवहारमा परेकालाई हामी के सहयोग गर्न सक्छौं ?**

- आफ्ना साथीहरुलाई 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 साथिहरुलाई बताउने ।
- यदि कोही दुर्व्यवहार परेको खण्डमा त्यस्तो दुर्व्यवहारबाट बच्न आफ्ना अभिभावकलाई भन्न सल्लाह दिने ।
- यदि कोही दुर्व्यवहारमा परेको छ भने नजिकैको प्रहरी कार्यालय, १०९८, वा बालसंरक्षणमा काम गर्ने संघसंस्थाहरुमा रिपोर्ट गर्न अनुरोध गर्ने ।
- पिडितको गोपनियतामा ख्याल राख्ने ।
- पिडितको आत्मबलमा जोड दिने ।
- पिडितलाई मनोसामाजिक परामर्शको लागि आवश्यक सहयोग गर्ने ।
- यदि कोही दुर्व्यवहारमा परेका छन् भनी तिमी दोषी छैनौ र एक्लो छैनौ भनी अनुभुती गराउने ।

हामीले के के सिक्यौं?



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

समय : १० मिनेट

आवश्यक सामाग्री : सबै सहभागीहरुलाई पुग्ने गरी प्रश्नहरु लेखिएको हातेपत्र

विधि : लेखन विधि

प्रक्रिया :

- यस सत्रमा सहभागीहरुको इन्टरनेट, सामाजिक सञ्जाल, इन्टरनेटमा हुने जोखिम र यसलाई न्यूनीकरण गर्न अपनाउनु पर्ने सावधानीको बारेमा पुर्व जानकारी लिने भएकाले उनीहरुलाई यो कुनै परिक्षा वा जाच होइन भनी बुझाउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई प्रश्नहरु लेखिएको कागज (हातेपत्र) सबैलाई उपलब्ध गराउनुहोस् । प्रश्नपत्र पाएपछि सहभागीहरु नजिकैको साथीलाई सोध्ने वा मोबाइल वा अन्य कतैबाट उत्तर खोज्न उत्सुक हुन सक्छन् । सहजकर्ताले आफुलाई जे जस्तो आउाछ, 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 लेख्नका लागि १० मिनेटको समय उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- अन्त्यमा सबै सहभागीहरुले सकाएपछि तपाई सम्पुर्णलाई धेरै धेरै धन्यवाद । तपाईहरु सबैले राम्रो गर्ने प्रयास गर्नु भएको छ भन्दै प्रश्न संग जोडिएका विषयवस्तु तालिमका समयमा छलफल गरिने र थप प्रश्नहरु पनि छलफल गर्न सकिने कुरा सहभागीलाई बताउादै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस ।

प्रश्नहरू

१. तलका मध्ये कुन चाहीं सामाजिक सञ्जाल हो ?

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

२. बालबालिकाको लागि खोलिएको हेल्पलाइन नं. कति हो ?

क) ८९१० ख) ९१०८ ग) १०९८ घ) १८९०

३. हामी इन्टरनेटमा के के गर्न सक्छौ ?

क) नयाा साथी बनाउन ख) एक आपसमा कुराकानी गर्न

ग) नयाानयाा ज्ञान तथा जानकारी हासिल गर्न घ) माथिका सबै

४. तल दिइएका मध्ये कुन पासवर्ड राख्दा बढी सुरक्षित होला?

क) ABCDEFG ख) १२३४५६७८९ ग) qlk8@05Gv घ) Rajkumar9841

५. इन्टरनेटबाट दुर्व्यवहारमा परे के गर्ने ?

क) कसैको सहयोग नलिने ख) आफ्नो नजिकको विश्वासिलो मानिसलाई सेयर गर्ने

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

६. कुन कानुनी व्यवस्थाले बालबालिकालाई इन्टरनेटबाट हुने दुर्व्यवहारलाई बाट बचाउछ ?

क) बालबालिका सम्बन्धि ऐन ख) सार्वजनिक अपराध ऐन

ग) विद्युतिय संचार ऐन २०६३ घ) माथिका सबै

७. बाल दुर्व्यवहारमा परेकालाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौ ?

क) चौकीमा उजुरी दिएर ख) १०९८ मा फोन गरेर

ग) पिडितको आफन्तलाई जानकारी दिएर घ) माथिका सबै

८. फेसबुकमा मात्रै चिनजान भएको साथीले एकान्तमा भेट्न बोलाएमा के गर्ने ?

क) एक्लै भेट्न जाने ख) साथि लिएर मात्र जाने ग) साथीलाई भनेर जाने घ) जाादै नजाने

९. 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 बनाउछु ।

घ) म इन्टरनेटको प्रयोग पश्चात सधैा लग आउट गर्छु ।

ङ) माथिका सबै

१०. तल दिइएका मध्ये कुन भनाई तपाईलाई 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 बनाउादिन ।

घ) म नचिनेको व्यक्तिले भेट्न बोलाएमा कसैलाई नभनी सुटुक्कै गईहाल्छु ।

ङ) माथिका सबै

हाम्रो प्रतिबद्धता

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्य सम्ममा सहभागीहरुले अनलाइन तथा सामाजिक सञ्जालको सही प्रयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नेछन् ।

समय : १५ मिनेट

आवश्यक सामाग्री : सबै सहभागीहरुलाई पुग्ने गरी प्रतिबद्धता लेखिएको हातेपत्र

विधि : सपथ तथा प्रतिबद्धता

प्रक्रिया :

- सहजकर्ताले यस अघिका सत्रहरुमा सहभागीहरुले नबुझेको वा छलफल गर्नुपर्ने कुनै विषयवस्तु छन् भने प्रस्तुत गर्नलाई समय दिनुपर्दछ ।
- हामी तालिमको अन्त्यमा आएका छौ । अब हामी सामाजिक सञ्जाललाई कसरी सुरक्षित ढंगबाट चलाउने भनी प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछौ सहभागीलाई जानकारी दिने ।
- सहभागी सबैलाई आफ्नो ठाउबाट उठ्न अनुरोध गर्ने । त्यसपछि सहजकर्ताले अब हामी शपथ लिदै तालिमको अन्त्य गर्छौ भनी बताउने । सबै सहभागीलाई मैले भनेको वाक्य दोहोर्‍याउन अनुरोध गर्ने ।
- सहजकर्ताले हातेपत्रमा भएको प्रतिबद्धता एक एक र सहभागीहरुलाई हरेक वाक्य ठुलो स्वरले भन्न पर्याप्त समय दिनुपर्दछ ।

सहजकर्तालाई नोट

प्रतिबद्धता पत्र

- म .... सामाजिक सञ्जाललाई मर्यादित ढंगबाट प्रयोग गर्छु ।
- म सामाजिक सञ्जाललाई सकरात्मक रुपमा प्रयोग गरी अधिकतम फाइदा लिनेछु ।
- म सामाजिक सञ्जालमा अनावश्यक विषयवस्तुलाई लाइक, कमेन्ट तथा सेयर गर्दिन ।
- म आफुले जानेका कुराहरु आफ्ना साथीहरुलाई पनि सिकाउछु । यदि कोही दुर्व्यवहारमा परेका छ भने उसलाई आफुले सकेको सहयोग गर्न म प्रतिबद्ध छु
- 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 गोपनियता 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 पासवर्डहरु कसैलाई दिने छैन र कसैको पासवर्ड लिने छैन ।
- म इन्टरनेटबाट हुने बालदुर्व्यवहार घटनाहरुलाई प्रहरीकोमा उजुरी गर्न सबैलाई उत्प्ररित गर्छु ।
- म #Net4Good को पेज लाइक गर्नेछु ।

तालिमको मुल्यांकन

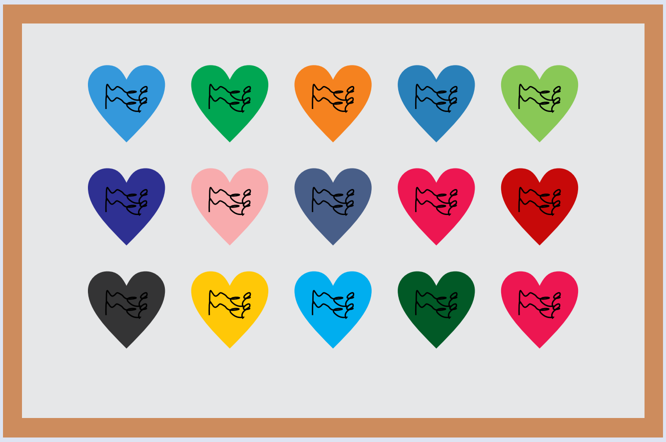
उद्देश्य : तालिमको उपयोगिता बारे जानकारी हासिल गर्नु ।

समय : १५ मिनेट

आवश्यक सामाग्री : मुटु आकारमा काटिएका मेटाकार्डका टुक्रा ।

विधि : लेखन विधि

प्रक्रिया :



- सहजकर्ताले सबै सहभागीहरुलाई एउटा मुटु आकारको कागजको टुक्रा उपलब्ध गराउनुहोस् । मुटुको टुक्राको दाया पट्टि यस तालिममा सिकेको आफुलाई महत्वपुर्ण लागेको कुरा लेख्न भन्नुहोस् । मुटुको बाया पट्टि आफुले यस तालिमपछि गर्नुपर्ने प्रतिबद्धता लेख्नको लागि भन्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरुले लेखि सकेपछि त्यसलाई संकलन गर्नुहोस् ।
- अन्त्यमा तपाई सम्पुर्ण सहभागीहरुले महत्वपुर्ण समय उपलब्ध गराईदिनु भयो र तालिममा सक्रिय रुपमा सहभागी हुनुभयो । त्यसका निमित्त तपाईहरु सबैलाई धेरै धेरै धन्यवाद भनी तालिमको समापन गर्ने ।

सहजकर्तालाई मार्गनिर्देशन

- यो सहजीकरण पुस्तिकामा बालमैत्री भाषा तथा विषयवस्तु प्रयोग गर्ने प्रयास गरिएको छ । यद्यपी केही प्राविधिक विषयवस्तुहरु अंग्रेजी भाषामा पनि लेखिएका छन् ।तसर्थ सहभागीहरुको स्तर हेरी सहजकर्ताले विषयवस्तुलाई थप प्रभावकारी र सरल भाषमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- बालबालिका र किशोर किशोरी माथि कुनै व्यक्तिगत आक्षेप लाग्ने अथवा बालबालिका र किशोरकिशोरीले हतोत्सायी महसुस गर्ने शब्दवली प्रयोग गर्नु हादैन ।
- कसैको पनि व्यक्तिगत गोपनियता 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 रुपमा 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 किशोरकिशोरीहरुलाई लक्षित गरेर तयार गरिएको हो । तसर्थ सहजकर्ताले लक्षित बालबालिका र किशोर किशोरीहरुको 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 हुदाा 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

- विद्युतीय कारोबार ऐन, २०६३,
- बालबालिका सम्बन्धि ऐन, २०४८
- 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, ख्यषअभ या अजषमिचभल
- 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.
- DIRECTORATE-GENERAL FOR INTERNAL POLICIES POLICY DEPARTMENT CITIZENS' RIGHTS AND CONSTITUTIONAL AFFAIRS, combatting, child sexual abuse online, 2015, study for LIBE committee.
- The Square, www.thesquare.com.np
- Mare Ainsaar, Lars Loof, online behaviour related to child sexual abuse, Undated.
- Social Surfing maunal, training manual by centre for social research, undated.
- Retrrived at 2017/9/24 at https://www.facebook.com/cop4india/