WSCB
Warwickshire Safeguarding Children Board

ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਸੇਫ਼ਗਾਰਡਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਬੋਰਡ

ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ

**Keeping Children Safe and Healthy in Warwickshire**

# ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

## An E-Safety Information Booklet
## for
## Parents, Children and Young People

## ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ :

- "ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਸੇਫ਼ਗਾਰਡਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਬੋਰਡ" ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਬੱਚੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਸਹਿਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਸਾਈਬਰ–ਬੁਲੀਇੰਗ (Cyber Bullying) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਸਾਈਬਰ–ਬੁਲੀਇੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਧਮਕਾਉਣਾ) ਅਤੇ
- ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਈ–ਸੇਫ਼ਟੀ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ : ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ।

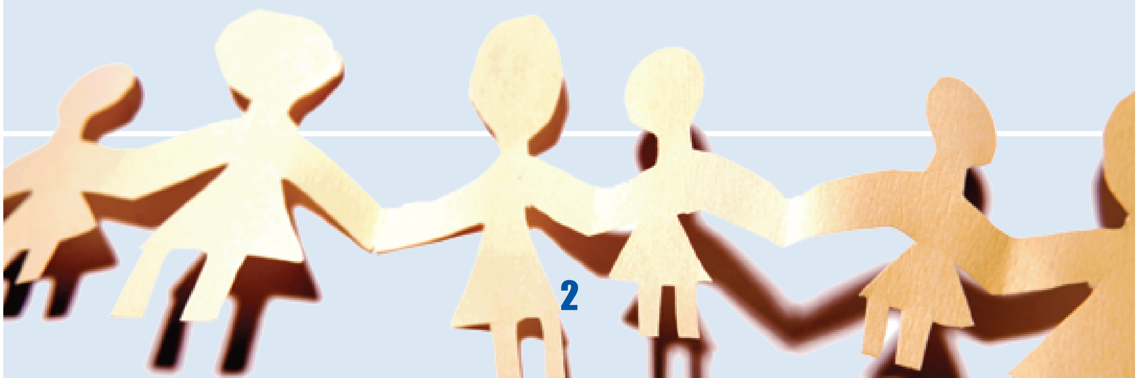
## "ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਸੇਫ਼ਗਾਰਡਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਬੋਰਡ" ਕੀ ਹੈ ?

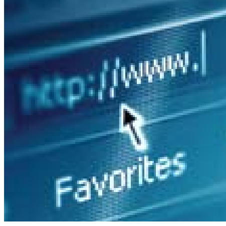
ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੋਰਡ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## "ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਸੇਫ਼ਗਾਰਡਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਬੋਰਡ" ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

"ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਸੇਫ਼ਗਾਰਡਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਬੋਰਡ" ਇਹ ਕੰਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸਮੁੱਚੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਰਨਾ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਵਧੀਕੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ, ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸੁਯੋਗ ਢੰਗ–ਤਰੀਕੇ ਹੋਣ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਣਾਏ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਸ ਵਿਚ "ਈ–ਸੇਫ਼ਟੀ" ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਰੇਰਨਾ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।






## ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਸੇਫ਼ਗਾਰਡਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਬੋਰਡ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ?

- ਅਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਪੁਲੀਸ
- ਪਰੋਬੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ
- ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (ਵਿੱਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਮਹਿਕਮਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ) ਅਤੇ
- ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਾਊਂਸਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਲੰਟਰੀ ਗਰੁੱਪ

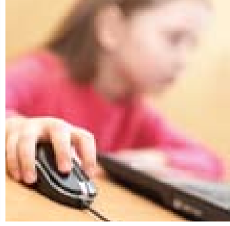
## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਇਹਨਾਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ : ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਿਆਦਤੀ, ਲਿੰਗੀ ਜਾਣੀ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਬਿਊਜ਼), ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ (ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ)। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ/ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਤਕਨੀਕੀ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ "ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਸੇਫ਼ਗਾਰਡਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਬੋਰਡ" ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ "ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਸੇਫ਼ਗਾਰਡਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਬੋਰਡ" ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਦੱਸਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਇਸਨੂੰ "ਚਾਇਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਰੀਫ਼ੱਰਲ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

- ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ "ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਟੀਮ" ਨੂੰ **01926 410410** ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਣੀ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ (ਵੀਕਐਂਡ) ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ "ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਊਟੀ ਸਰਵਿਸ" ਨੂੰ **01926 866922** ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।



## ਜੇ ਮੈਂ ਆਪ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਹੋਵਾਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਉਮਰ ਦਾ/ਦੀ ਹੋਵਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ "ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਟੀਮ" (Warwickshire Childrens Team) ਨੂੰ **01926 410410** ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੈਸੇ ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਚਾਇਲਡਲਾਈਨ" (Childline) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦੀ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ, ਆਪ ਵੀ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ/ਵਾਲੀ "ਕੇਅਰਰ" ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ "ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ" ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ **0800 1111** ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਾਇਲਡਲਾਈਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਐਡਰੈੱਸ ਇਹ ਹੈ : **www.childline.org.uk**

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਾਂ ?

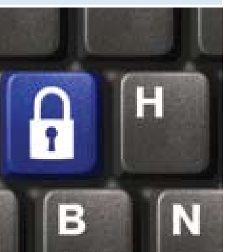
ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਕਨੀਕੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ !

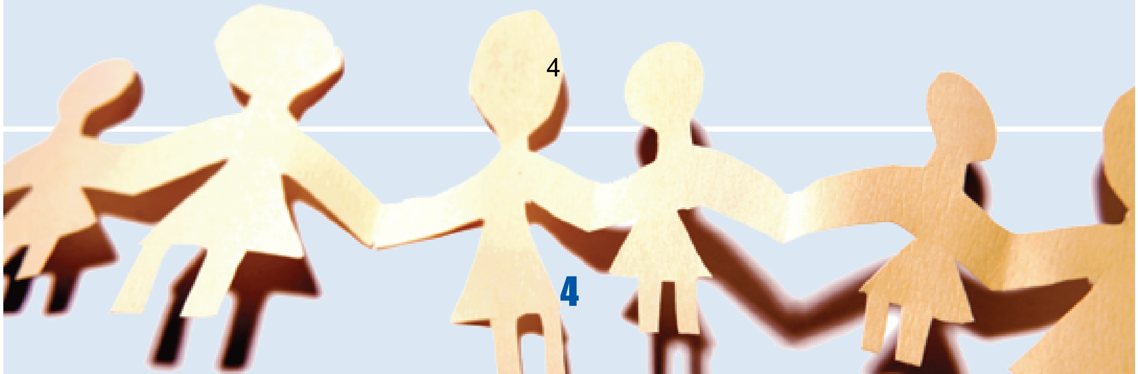
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ** ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ **ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ** ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਮਕਸਦ ਵਾਸਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿਣਾ ਹੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ **"ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ"** ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸੋ।

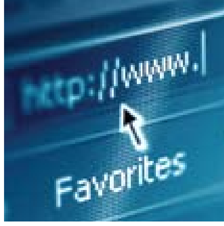
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬਾਰੇ **ਉਸਾਰੂ ਜਾਣੀ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ !** ਸਿੱਖਣ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਾਨੂੰ **ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।**







4




- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ **ਐਵੇਂ ਇਕਦਮ ਲੋਹੇ–ਲਾਖ਼ੇ ਨਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਵੋ!** ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਚਾਉ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਇਹ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹ ਉਸਦੇ **ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ** ਉੱਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ **ਨਿਰੀਖਣ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੋਫ਼ਟਵੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ,** ਕੰਪਿਊਟਰ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਨਿਯਮ** ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਬਣਾਉਗੇ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣਗੇ।
- ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ **ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਰੂਮ** ਵਿਚ ਰੱਖੋ (ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਬੈਠਦੇ ਹੋਣ) ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ 13 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

## ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਜਾਣੀ ਕਿ:

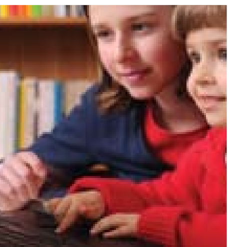
ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ <u>ਕਦੀ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਮਿਲਣ ਜਾਵੋ</u> ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

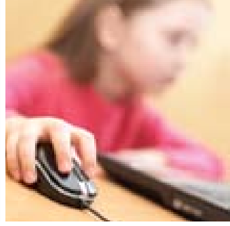
ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਪਤੇ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ <u>ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਦੇਵੋ</u>। (ਜਿਵੇਂ ਪਤਾ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਆਦਿ)

***********

“ਚਾਇਲਡ ਐਕਸਪਲੋਇਟੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ” (ਸੀ.ਈ.ਓ.ਪੀ.) ਕੀ ਹੈ ?
ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ–ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ “ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ” ਵਾਸਤੇ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸਦੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ <u>**www.ceop.gov.uk**</u> ਉੱਤੇ ਜਾਵੋ।

ਸੀ. ਈ. ਓ. ਪੀ. (CEOP) ਦਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੇਫ਼ਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਬਾਲਿਗ਼ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਫ਼ਟੀ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਤਾ ਇਹ ਹੈ : **Thinkuknow.co.uk**





# ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਨਬੀ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਹੀ ਲਗਦੇ ਹੋਣ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ "ਲੌਗ ਔਨ" (Log on) ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ "ਨਿੱਕਨੇਮ" (Nickname) ਹੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਸਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ, ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਪਤਾ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ, ਆਪਣੀ ਈਮੇਲ ਦਾ ਐਡਰੈੱਸ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫ਼ੋਟੋ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੋਟੋ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੋਟੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਿਗ਼ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਮਿਲੋ ਜਿੱਥੇ ਆਮ ਲੋਕ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ।
- ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਜਾਂ ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਜਾਂ ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ "ਵਾਇਰਸ" ਲੱਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਭੈੜੇ ਸੁਨੇਹੇ ਲੱਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਈਮੇਲ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫ਼ਾਈਲ ਭੇਜੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਿਗ਼ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

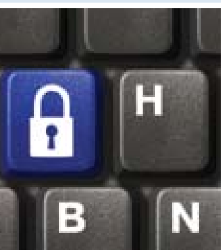
ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀਆਂ ਉਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਤਕਨੌਲੌਜੀ ਬਾਰੇ ਅਜੋਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ : **Thinkuknow.co.uk**

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

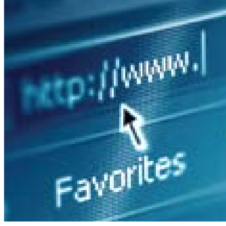
ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ (ਔਨਲਾਈਨ) ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਚੈਟਿੰਗ)।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਸਾਈਬਰ–ਬੁਲੀਇੰਗ" (Cyber Bullying) ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ? ਬੁਲੀਇੰਗ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ : **www.warwickshire.gov.uk/bullying**

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਬਣਾਏ "ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੰਗ ਪੀਪਲ" ਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਇਕ ਲਿੰਕ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਪੇਅਰੈਂਟਸ ਐਂਡ ਕੇਅਰਰਜ਼) ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।



WSCB
Warwickshire
Safeguarding
Children Board




ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੋਮ ਔਫ਼ਿਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਕਮੇਂ **"ਹੋਮ ਔਫ਼ਿਸ ਟਾਸਕ ਫ਼ੋਰਸ"** (Home Office Task Force) ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆ ਭਰਪੂਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀਆਂ **"ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ"** (Social Networking Sites) ਅਤੇ **"ਯੂਜ਼ਰ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸਰਵਿਸਜ਼"** (User Interactive Services) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਸਲਾਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ :

"ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ" (Social Networking Sites) ਅਤੇ "ਯੂਜ਼ਰ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸਰਵਿਸਜ਼" (User Interactive Services) ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ? ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

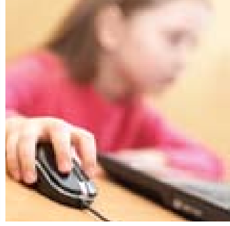
- "ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ" (Social Networking Sites), ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਹਵਾਲੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ :
  - ➢ ਬੈਬੋ *(Bebo)*
  - ➢ ਸਾਈਵਰਲਡ *(CyWorld)*
  - ➢ ਫ਼ੇਸਬੁੱਕ *(Facebook)*
  - ➢ ਫ਼ੇਸਪਾਰਟੀ *(Faceparty)*
  - ➢ ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਰੀਯੂਨਾਈਟਡ *(Friends Reunited)*
  - ➢ ਯਾਹੂ *(Yahoo)*
- ਹੋਰ ਦੂਜੀਆਂ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਂਵਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀਡੀਓ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ :
  - ➢ ਯੂਟਿਊਬ *(UTube)*
  - ➢ ਡੇਲੀ ਮੋਸ਼ਨ *(Daily Motion)*
  - ➢ ਏ. ਓ. ਐੱਲ. ਅਨਕੱਟ *(AOL Uncut)*
  - ➢ ਗੂਗਲ ਵੀਡੀਓ *(Google Video)*
  - ➢ ਸੀ ਮੀ ਟੀ.ਵੀ. *(SeeMe TV)*
- ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਬੜੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਮੂਲ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹਵਾਲੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

➢ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

➢ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ

➢ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਥਾਂ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ) ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

➢ ਆਪਣੀ ਤਕਨੀਕੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ



## ਇਹਨਾਂ ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਤਰੀਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹਨ ਉਹ ਲਗਭਗ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹਨ :

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ** ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਬਹੁਤੇ "ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ" ਅਤੇ "ਯੂਜ਼ਰ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸਾਈਟਾਂ" ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ** ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ "ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ" ਅਤੇ "ਯੂਜ਼ਰ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸਾਈਟਾਂ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, "ਫ਼ਿਲਟਰਿੰਗ ਸੋਫ਼ਟਵੇਅਰ" ਜਾਂ "ਮੌਨੀਟਰਿੰਗ ਸੌਫ਼ਟਵੇਅਰ" ਵਰਗੇ **ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ** ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ (Parents Controls) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ : **www.getnetwise.org**

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ **"ਮੋਬਾਈਲ ਡੀਵਾਈਸ"** ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀ.ਸੀ. ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਲੈਪਟੌਪ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ "ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ" ਉੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ **ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ** ਦੇ ਰਾਹੀਂ।

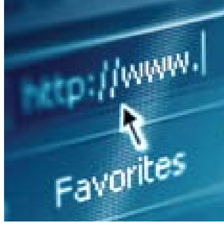
- ਜਿਹਨਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵੀ **ਆਪਣੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਵਧਾਓ** ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ ? ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ (Tools) ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ ?

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੋ ਕਿ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ **ਸਹੀ ਉਮਰ ਦੱਸਣਾ** ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਸਹੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਹੀ ਸਾਧਨ (Tools) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰਾ ਦਿਓ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ **ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ** ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਤਾ, ਟਿਕਾਣਾ ਲੱਭ ਸਕੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਫ਼ੋਟੋ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਗਲ਼ੀ (ਸਟਰੀਟ) ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਣਾ ਆਦਿ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ ਉਹ **ਆਪਣੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ** ਜਾਣੀ ਪਰੋਫ਼ਾਈਲ (Profile) **ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਣੀ ਪਰੋਫ਼ਾਈਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ (Settings) ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੋਕ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਉਸ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਖਾਤਾ (ਅਕਾਊਂਟ) ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

WSCB
Warwickshire
Safeguarding
Children Board




# ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

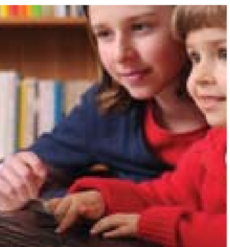
- **ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ – ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਆਪ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ :**

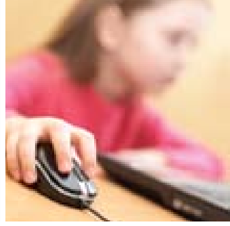
ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹਨਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ, ਅਸਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਸ ਰਹੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਣਜਾਣ ਅਤੇ ਅਜਨਬੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹੱਥ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੁਝ ਉਪਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਪਰੋਫਾਈਲ) ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀਆਂ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ "ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਜ਼" (Privacy Settings) ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦੇਖਣ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਰੋਫ਼ਾਈਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਲੋਕ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।
- ਵਿਚ ਵਿਚਾਲੇ, ਕਦੀ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਹੈ – ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਝਗੜਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ "ਪਾਸਵਰਡ" (Password) ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਾਸੇ ਮਖ਼ੌਲ ਵਿਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ "ਪਾਸਵਰਡ" ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣ। ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਸੌਖੇ ਹੀ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਹਦੇ ਹੱਥ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੋਨ ਲੱਭੇਗਾ ਜਾਂ ਜਿਸਨੇ ਚੋਰੀ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਕੋਈ "ਪਿਨ" (PIN) ਸੈੱਟ ਕਰਕੇ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ "ਲੌਕ" (Lock) ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਵਰਤ ਸਕੇ।
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਉਮਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **"ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਛੱਡਣਾ" (Going Public) – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ "ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ", ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਹੀ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ :**

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਚਮੁਚ ਹੀ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕੌਣ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਵਾਪਰੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਕ ਵੀ ਨਾ ਸਕੋ ਜਾਂ ਮਿਟਾ ਨਾ ਸਕੋ – ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।





# ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਈ–ਸੇਫਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ : ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

- ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਵਧ ਰਹੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਉੱਥੇ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ।

- ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ "ਚਾਇਲਡ ਐਕਸਪਲੋਇਟੇਸ਼ਨ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (ਸੀ.ਈ.ਓ.ਪੀ.)" ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ, ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਕਾਉਂਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੀ "ਆਈ.ਸੀ.ਟੀ ਡੀਵੈੱਲਪਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ" (ICT Development Service) ਨੇ ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇਕ "ਈ–ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ" ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ :

  - ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ "ਈ–ਸੇਫਟੀ ਪੌਲਿਸੀ" ਜਿਸਨੂੰ ਅਪਣਾਕੇ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - "ਈ–ਸੇਫਟੀ" ਦੀ ਪਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ, ਟੀਚਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਕੋਰਸ।
  - ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਈ–ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਈ–ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਵਿਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਪੈਕਿਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ **"ਪੌਲਿਸੀ ਸੈਂਟਰਲ ਐਂਟਰਪ੍ਰਾਈਜ਼"** (ਪੀ.ਸੀ.ਈ.) (Policy Central Enterprise) ਅਤੇ **"ਵੈੱਬਸੈਂਸ"** (Websense)।

## • "ਪੌਲਿਸੀ ਸੈਂਟਰਲ ਐਂਟਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ (ਪੀ.ਸੀ.ਈ.)" (Policy Central Enterprise) ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

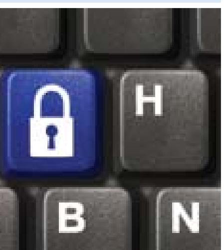
ਪੌਲਿਸੀ ਸੈਂਟਰਲ ਐਂਟਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ ਜਾਣੀ ਪੀ. ਸੀ. ਈ. ਪੈਕਿਜ ਇਕ ਬੜਾ ਹੀ ਤਾਕਤਵਰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ, ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜੋ ਉੱਚਿਤ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ ਇਹ ਪੈਕਿਜ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਫ਼ੋਟੋ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪਹਿਲਾ ਇਲਾਕਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਪੀ. ਸੀ. ਈ. ਪੈਕਿਜ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

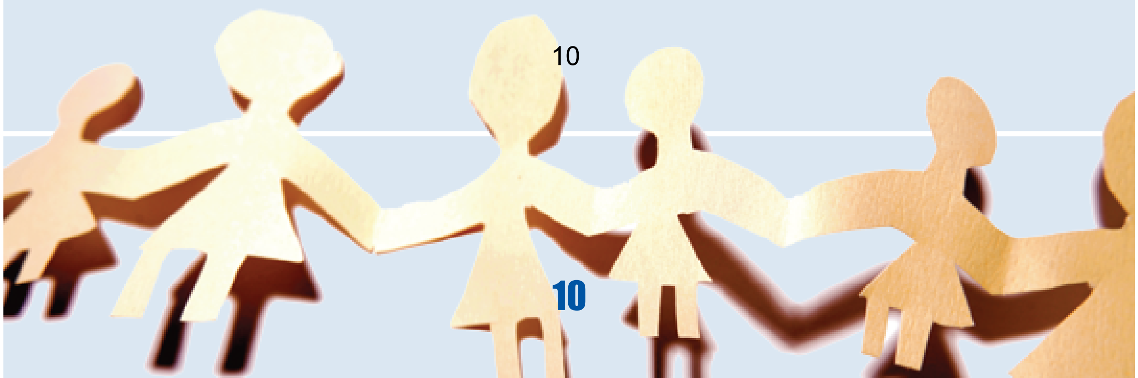
## • "ਵੈੱਬਸੈਂਸ" (Websense) ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਵੈੱਬਸੈਂਸ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਕੂਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ (ਫ਼ਿਲਟਰ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਬੰਦ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਆਗਿਆ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

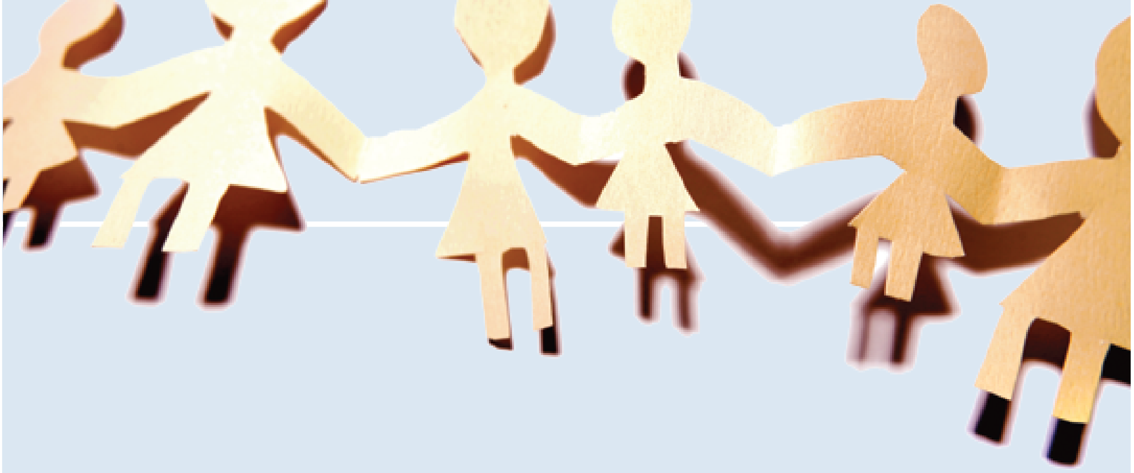
ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਦੀ ਆਈ. ਸੀ. ਟੀ. ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ :
**www.warwickshire.gov.uk/ictds**

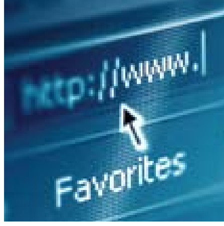


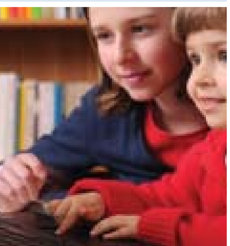




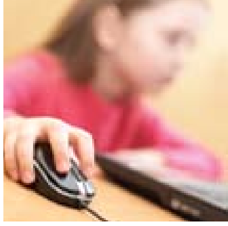
10




http://www.
Favorites



BE
CAREFUL



ਜੇ ਤੁਸੀਂ "ਵਾਰਿਕਸ਼ਾਇਰ ਸੇਫ਼ਗਾਰਡਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਬੋਰਡ" ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕੌਣ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ : www.warwickshire.gov.uk/wscb

ਜੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਛਾਪੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਟੇਪ ਵਿਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਹੋਈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ "ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ" ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 01926 412698 ਜਾਂ 01926 412532 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਦੱਸ ਦਿਓ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ

***WSCB ਜੂਨ 2008***

## Keeping Children Safe and Healthy

*WSCB November 2008*

*SSCHL38*

*November 2008.*