कोविड-19 के दौरान सुरक्षित तरीके से ऑनलाइन माध्यम द्वारा सीखना

सर्वसाधारण रूप से विकसित
साइबर बुलिंग को समझना क्यों आवश्यक है?

साइबर बुलिंग के लिए किसी व्यक्ति का उल्लेख करने हेतु इलेक्ट्रॉनिक माध्यम की आवश्यकता होती है, जो कि किसी व्यक्ति को धकायक या डराये वाले संदेश प्रेषित करके किया जाता है और यह सूचना एवं प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 एवं भारतीय राज्य के तत्त दंडनीय अपराध है! इसके अलगत किसी की फोटो या वीडियो भी उसको परेशान करने के लिए पोस्ट किया जाता है। सोशल प्लेटफॉर्म्स के सभी पहलूओं, जिसमें वीडियो, व्हॉट्सपॉट, ट्विटर, तुटर दंडनीय भेंजने के माध्यम से शामिल हैं, का प्रयोग साइबर बुलिंग के लिए किये जाते हैं।

कोविड 19 की वजह से समस्त राष्ट्रों ने विद्यालयों को बंद कर दिया है, ऐसे में शिक्षा विभाग विभिन्न डिजिटल प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करते हुए सीखने की निरंतरता को बनाए रखने का प्रयास कर रहा है। लाखों की संख्या में शिक्षा ऑनलाईन शिक्षा से जुड़े हैं जिसकी वजह द्वारा इलेक्ट्रॉनिक उपकरण एवं सूचना व संचार प्रौद्योगिकी के उपयोग में काफी वृद्धि हुई है। यह गुरुवार व बच्चों को आर्नालाइन दूरदर्शन गुरुवार के खाते में भी बढ़ा रही है साथ ही उनका साइबर उल्लेख का शिकार होने की संभावना को भी बढ़ा रही है। साइबर उल्लेख बढ़े पैगाने पर अली विचार संख्या में बच्चों एवं गुरुवारों की प्रभावित कर रहा है व उनके शिक्षा, स्वास्थ्य एवं कल्याण के अधिकारों पर कुटरापाल कर रहा है।

साइबर बुलिंग की अंगी खासी नकारात्मक घटनाएं हैं, जो कि शिक्षक उन्माद, मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन की गुणवत्ता से समंदित है। ऑनलाइन माध्यम से उपर्युक्त अवधारणाओं को डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से गुणवत्तापूर्वी शिक्षा प्रदान करने में बाधा उत्पन्न करता है और सुरक्षा, दिशा रोजर शिक्षा एवं बच्चों एवं किशोर/किशोरियों के समावेशी सीखने के माध्यम के विस्तार में कार्य करता है।

साइबर बुलिंग में शामिल हैं?

- वेबसाइट पर किसी व्यक्ति द्वारा बालों गए अपेक्षा, फोटो एवं वीडियो पर आहत करने वाले कंटेंट या गलत अफवाह पोस्ट करना

- किसी व्यक्ति की अलग संस्कृति, सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के आधार पर ऑनलाइन समूह या फोरम से बाहर कर देना

- किसी के अकाउंट का पासवर्ड बुराकर उस अकाउंट से किसी अन्य को उपयोग करने के लिए अवंतनित/अनुमोदित संदेश भेंजना
ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रहें?

**क्या करें**

- पासवर्ड गाइडलाइन के अनुसार मजबूत पासवर्ड का चयन करें, एवं उसके दुरुपयोग का रोकने के लिए उसको नियमित अंतराल पर बदलते रहें।
- सोशल नेटवर्किंग साइट के गोपनीयता सेटिंग्स को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
- केवल अपने जानकारी लोगों के साथ बातचीत करें।
- वेबसाइट पर बेदखल साकाराक्ष के साथ कोई भी फोटो/वीडियो या अन्य संवेदनशील सूचना पोस्ट करें क्योंकि उनके दिजिटल पद छाप होने के लिए ऑनलाइन मौजूद रहते हैं।
- अगर आपको शक हो कि आपका अकाउंट हैक या चोरी किया गया है, तो तुरंत नेटवर्किंग साइट की सहयोग टीम को सुनिश्चित करें।
- यह सुनिश्चित करें कि कोई अनियमित व्यक्ति ही कंप्यूटर सिस्टम या प्रयोगशाला तक पहुंचे।
- एक मजबूत नेटवर्क सुरक्षा तंत्र को सुनिश्चित करने हेतु निवेश करें।
- केवल प्रामाणिक ऑपेन स्रोत या लाइसेंस्ड यूज़र साफ्टवेयर व ऑपरेटिंग सिस्टम का प्रयोग करें।
- अपने कंप्यूटर ऐसे व्यवस्थित करें कि वह स्वचालित एंटी-वाइरस सिस्टम एवं ऑपरेटिंग सिस्टम से जुड़ा रहे।

**क्या न करें**

- अपना पासवर्ड गाइड-पिता अथवा अभिवादन के अंतरिक्ष किसी को न बताएं।
- किसी को भी अपनी व्यक्तिगत जानकारी जैसे कि आयु, पता, फोन नंबर, विवाह का नाम इत्यादि न दें क्योंकि इससे आपकी फ़ाइल की चोरी का खतरा होता है।
- ऐसा कुछ प्रकाशित न करें जिससे दूसरों की भावनाएं आहत हों।
- अपने दोस्तों की जानकारियां ऐसे नेटवर्किंग साइट्स पर साझा न करें, जोकि उन्हें खतरे में डाल सकती है।
- ऐसा कुछ भी आपने न मेंजे जिसे आपने ब़नाया किसी प्रामाणिक डोट के सोशल मीडिया पर पढ़ा हो।
- साइट्स इन के बारे में अपने अकाउंट को खाली न छोड़ें, यदि आप उपयोग कर रहे हों तो लॉग आउट कर दें।
- किसी की सोशल नेटवर्किंग साइट पर अपने लिए फ्रीज़ प्रोफाइल न बनाएं।
- किसी की सार्वजनिक नेटवर्क या कंप्यूटर पर अपने व्यक्तिगत उपकरण जैसे कि निजी यूसरसी अथवा हार्ड ड्राइव का प्रयोग न करें।
- सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर किसी भी प्रकाश के लिए अथवा संलग्न को न खोलने या .bat, .cmd, .exe, -pif जैसे फाइल विस्तार को सॉफ्टवेयर की मदद से ब्लॉक करें।

कानून आपकी मदद करता है!

साइबर उत्पीड़न सूचना एवं प्रौढ़ोगिकी अधिनियम, 2000 एवं भारतीय दंड संहिता के तहत दंडनीय अपराध हैं।
हर बच्चे और वयस्क को साइबर उत्पीड़न के मामलों की रिपोर्ट पुलिस को अवश्य दर्ज करानी चाहिए। (डायल करें: 112)
साइबर बुलिंग को कैसे रोकें व मुकाबला करें?

प्रतिक्रिया न दें
यदि कोई आपकी परेशान कर रहा है तो उसी प्रकार की प्रतिक्रिया या प्रतिकार न करें। प्रतिक्रिया देना या प्रतिकार करना मामले को और बिगाड़ सकता है या आप मुश्किल में भी पड़ सकते हैं।

जितनी जानकारी इकट्ठा कर सकते हैं, करें
हर उस चीज का स्क्रीनशॉट लें जिसे आप समझते हैं कि ये साइबर बुलिंग हो सकती है और उसे सुरक्षित रखें।

ब्लॉक करें व सूचना दें
यदि कोई आपको परेशान करता है तो उसे ब्लॉक करें व सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर अपराधी की सूचना दें। अधिकांश सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर यह सुरक्षित उपलब्ध है।

इसके बारे में बताएं
भरोसेमंद व्यक्ति, जैसे कि अभिमानव व अध्यापक गोपनीयता को बुलिंग की घटना के बारे में जानकारी दें। सहायता गांठें। अपने आप को कभी अकेला न समझें व इस बात को केवल खुद तक ही सीमित न रखें।

निजता रखें
अपनी सोशल मीडिया गोपनीयता सेटिंग्स को हमेशा उच्च स्तरीय रखें व ऐसे किसी भी व्यक्ति से न जुड़ें जिसे आप वास्तविक रूप से न जानते हों।

सचेत रहें
साइबर दुनिया में सुरक्षा व बचाव के उपायों के विषय में हमेशा नवीनतम जानकारी रखें।

सहयोग व हेल्पलाइन नंबर
पुलिस: डायल करें 112 (पुलिस विभाग में साइबर अपराध शाखा होती है जो साइबर सुरक्षा के मामले को नियंत्रित करती है।)
शिकायत दर्ज करें: cp.ncpcr@nic.in (राष्ट्रीय बाल अधिकार संस्थान आयोग)
बाइल्ड लाइन: 1098
शिकायत दर्ज करें: www.childlineindia.org
शिकायत दर्ज करें: cybercrime.gov.in (राष्ट्रीय साइबर क्राइम रिपोर्टिङ पोर्टल)
हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क करें: 155260
dिवंगत हेदल: @CYBERDOST
शिकायत दर्ज करें: complaint-mwcd@gov.in (महिला एवं बाल विकास मंत्रालय)