



کنیکٹڈ سوسائٹی

موبائل انٹرنیٹ سکلز ٹریننگ ٹول کٹ

لوگوں کو موبائل انٹرنیٹ کی بنیادی مہارتوں کی تربیت دینے کے لیے ایک گائیڈ



مادّیول 7 آن لائن حفاظت

تفصیلی

پرپیننگ

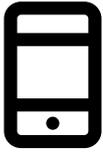


وقت کا دورانیہ
45-60 منٹ

سیکھنے کے مقاصد

- ٹرینیز کو آن لائن حفاظت کی بنیادی سمجھ ہے۔
- ٹرینیز سمجھتے ہیں کہ آن لائن حفاظت کی بچوں کے لیے اہم مضمرات ہیں۔

وہ چیزیں جس کی آپ کو ضرورت ہوگی



سمارٹ فون یا کائی او ایس
ہینڈ سیٹ



ایکٹو ایئر ٹائم رسائی (موبائل
(سم یا وائی فائی



چھوٹے انعامات



حفاظتی تجاویز



حفاظتی پوسٹرز

ماڈیول 7 - آن لائن حفاظت

تعارف / غیر مطلوبہ رابطے سے نمٹنا / نامناسب مواد
پیرنٹل کنٹرول / قابل اعتماد معلومات / مواد کی رپورٹنگ / خلاصہ

حفاظت متعارف کروائیں

حفاظت کیا ہے اور اس کی اہمیت کیوں ہے اس کی مختصر وضاحت کریں



وضاحت کریں:

"بہت ساری اچھی چیزیں ہیں جن کے لیے آپ انٹرنیٹ استعمال کر سکتے ہیں، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ دنیا بھر میں کوئی بھی انٹرنیٹ استعمال کر سکتا ہے۔ اس کے ساتھ حقیقی زندگی کی عوامی جگہ (جیسے بازار کی جگہ) کی طرح برتاؤ کرنا اور محفوظ رہنا ضروری ہے۔"

"انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت محفوظ رہنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ تمام فونز اور ایپس میں 'سیٹنگز' ہوتی ہیں جنہیں آپ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے تبدیل کر سکتے ہیں کہ آپ محفوظ ہیں!"

فوائد کو اجاگر کریں!

اپنی کہانی بتائیں کہ آپ (ٹرینر) انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت کیسے محفوظ رہے ہیں۔ اس میں آپ کے دوستوں اور خاندان کی مثالیں بھی شامل ہو سکتی ہیں۔

کچھ مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:

- واٹس ایپ پر نامعلوم نمبروں کو بلاک کرنا اگر وہ خطرناک یا بدنیتی پر مبنی معلوم ہو
- یوٹیوب پر غیر موزوں ویڈیو تلاش کرنے پر 'بیک' بٹن کا استعمال کرنا
- فیس بک میں پرائیویسی سیٹنگز کو تبدیل کرنا تاکہ آپ کا پروفائل صرف 'دوستوں' تک قابل رسائی ہو
- اپنے آلے (فون) پر ایک پن/پاس کوڈ رکھنا تاکہ اگر یہ چوری ہو جائے تو لوگ آپ کے فون تک رسائی حاصل نہ کر سکیں۔ فون آپریٹنگ سسٹم میں رازداری کی ترتیبات کو تبدیل کرنا (جیسے اینڈرائیڈ یا کائی او ایس)
- دھوکہ دہی سے بچنے کے لیے اپنے موبائل منی پن کو محفوظ رکھنا

حفاظت کو متعلقہ بنائیں

ٹرینرز سے بات کریں کہ انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت محفوظ رہنا کتنا اہم ہے:

پوچھیں

- "انٹرنیٹ پر آپ کو کون سی اہم چیزیں پسند ہیں (یا کرنا چاہتے ہیں)؟" ان کی دلچسپیوں کی بنیاد پر انہیں کچھ تجاویز دیں۔
- "کیا ایسی چیزیں ہیں جو آپ کو پریشان کرتی ہیں جب آپ انٹرنیٹ استعمال کرتے ہیں؟" ٹرینر یہ سمجھنے میں مدد کرے گا کہ وہ ان وسعتوں میں کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ماڈیول 7 - آن لائن حفاظت

تعارف / غیر مطلوبہ رابطے سے نمٹنا / نامناسب مواد
پیرنٹل کنٹرول / قابل اعتماد معلومات / مواد کی رپورٹنگ / خلاصہ

غیر مطلوبہ رابطے سے نمٹنا

وضاحت کریں:

- "انٹرنیٹ آپ کو اپنے دوستوں اور خاندان والوں کو پیغامات بھیجنے میں مدد کرتا ہے۔ آپ دنیا کے دوسری طرف کے لوگوں کو بھی پیغامات بھیج سکتے ہیں جن سے آپ پہلے کبھی نہیں ملے! تاہم، اس کا مطلب یہ ہے کہ بعض اوقات لوگ آپ کو ایسے پیغامات بھیج سکتے ہیں جو آپ وصول نہیں کرنا چاہتے۔"
 - "بچوں کو پیغام رسانی کی خدمات (جیسے واٹس ایپ) استعمال کرتے وقت خود کو محفوظ رکھنے کا طریقہ سکھانا بہت اہم ہے۔ اگر بچے انٹرنیٹ استعمال کر رہے ہیں تو لوگ انہیں برے پیغامات بھیج سکتے ہیں۔ آپ انہیں ان کی معلومات کو نجی رکھنے اور ناپسندیدہ رابطے کو روکنے کا طریقہ سکھا کر ان کی حفاظت میں مدد کر سکتے ہیں۔"
 - "آپ اپنے فون یا انٹرنیٹ پر موصول ہونے والے کسی بھی ناپسندیدہ پیغام کو روک سکتے ہیں"
- ٹرینی سے پوچھیں کہ انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت ان کا دوسرے لوگوں کو پیغامات بھیجنے کا بنیادی طریقہ کیا ہے۔
- پوسٹر یا ان کے فون پر درج مراحل کا استعمال کرتے ہوئے مندرجہ ذیل پروگراموں میں ناپسندیدہ پیغامات کو بلاک کرنے کا طریقہ دکھائیں: واٹس ایپ، جی میل اور فیس بک۔



واٹس ایپ، جی میل اور فیس بک
پر بلاک کرنے کے لیے پوسٹرز
دکھائیں۔



ماڈیول 7 - آن لائن حفاظت

تعارف / غیر مطلوبہ رابطے سے نمٹنا / نامناسب مواد
پیرنٹل کنٹرول / قابل اعتماد معلومات / مواد کی رپورٹنگ / خلاصہ

وضاحت کریں:

- "آپ چاہیں تو ایسے اقدامات کر سکتے ہیں کہ سوشل میڈیا پر آپ کی 'پوسٹ' کون دیکھتا ہے۔ اگر آپ صرف یہ چاہتے ہیں کہ آپ کے قریبی دوست یا خاندان کچھ دیکھیں تو آپ دوسرے لوگوں کو دیکھنے سے محدود کر سکتے ہیں۔"
- "یاد رکھیں کہ انٹرنیٹ ایک عوامی جگہ ہے اور آپ ہمیشہ یہ کنٹرول نہیں کر سکتے کہ ایک بار جب آپ انٹرنیٹ پر مواد کا اشتراک کر لیتے ہیں تو اس کے ساتھ کیا ہوتا ہے۔ آپ کو صرف وہ چیزیں پوسٹ کرنی چاہئیں جو آپ دوسرے لوگوں کو دیکھانا چاہتے ہیں۔"
- "اپنے بچوں کو یاد دلائیں کہ اگر وہ نہیں چاہتے کہ ان کی استاد یا دادی کچھ دیکھیں، تو انہیں اسے پوسٹ کرنے کا خطرہ مول نہیں لینا چاہیے!"

مشورہ: آپ صفحہ 114 پر فیس بک ماڈیول کو دیکھ کر ٹرینیز کو فیس بک پر رازداری کی ترتیبات تبدیل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

نامناسب مواد

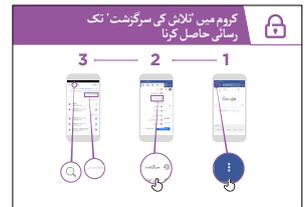
وضاحت کریں: "انٹرنیٹ بہت مفید اور دلچسپ ہے اور بہت سے طریقوں سے آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ آپ کو محتاط رہنا چاہیے۔ کیونکہ کوئی بھی کچھ بھی لکھ سکتا ہے یا تصاویر یا ویڈیوز شامل کر سکتا ہے، اس کا مطلب ہے کہ انٹرنیٹ پر بعض اوقات بری چیزیں بھی ہوتی ہیں۔"

"جب آپ انٹرنیٹ استعمال کر رہے ہیں تو آپ کو اور آپ کے خاندان کو محفوظ رکھنے کے طریقے موجود ہیں۔ آپ اپنے فون پر جو کچھ دیکھتے ہیں اسے کنٹرول کر سکتے ہیں اور اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ دوسرے لوگ جو آپ کا فون استعمال کرتے ہیں۔ بشمول بچے۔ محفوظ ہیں۔"

وضاحت کریں: "اب ہم یہ جانیں گے کہ آپ ان مختلف ویب سائٹس کو کیسے دیکھ سکتے ہیں جنہیں آپ پہلے گوگل کروم پر دیکھ چکے ہیں۔"

"جب بھی آپ کسی ویب سائٹ پر جائیں گے تو گوگل کروم اس کا ریکارڈ رکھے گا۔ یہ ایسا ہے جیسے فون ایک بڑی کتاب میں سب کچھ لکھ رہا ہو۔ اگر کوئی آپ کا فون استعمال کرتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کے بچے۔ یہ بھی ریکارڈ کرے گا کہ وہ کن ویب پیجز کو دیکھتے ہیں۔"

کروم پر تلاش کی سرگزشت تک رسائی حاصل کرنے والا پوسٹر دکھائیں



اس بات کا مظاہرہ کریں کہ ٹرینیز پوسٹر یا ان کے فون (فونز) کا استعمال کرتے ہوئے کروم پر دیکھی گئی تمام ویب سائٹس کی 'تلاش کی سرگزشت' کو کیسے دیکھ سکتے ہیں۔ انہیں دکھائیں کہ اگر وہ چاہتے ہیں تو وہ سرگزشت کو کیسے 'تلاش' کر سکتے ہیں یا 'مٹا' سکتے ہیں۔

وضاحت کریں: "اگر آپ اپنے خاندان کے ساتھ فون کا اشتراک کر رہے ہیں تو آپ سیف سرچ کو آن کرنا چاہیں گے۔ اس کا مطلب ہے کہ گوگل کروم آپ کو ایسی ویب سائٹس دکھائے گا جو پورے خاندان کے لیے موزوں ہیں۔"

ماڈیول 7 - آن لائن حفاظت

تعارف / غیر مطلوبہ رابطے سے نمٹنا / نامناسب مواد
پیرنٹل کنٹرول / قابل اعتماد معلومات / مواد کی رپورٹنگ / خلاصہ

پلے اسٹور پیرنٹل کنٹرول

وضاحت کریں:

- "انٹرنیٹ میں ایسی چیزیں ہیں جو بچوں کے لیے موزوں نہیں ہیں۔ عام زندگی کی طرح، انٹرنیٹ پر کچھ چیزیں بچوں کے لیے اچھی نہیں ہوتیں۔"
 - "اگر ایسے بچے ہیں جو آپ کا فون استعمال کرتے ہیں، تو آپ کچھ آسان چیزیں کر سکتے ہیں تاکہ وہ اچھی چیزیں دیکھیں۔"
- گوگل پلے اسٹور پر 'پیرنٹل کنٹرولز' قائم کرنے کا طریقہ دکھائیں۔

"پلے اسٹور میں پیرنٹل کنٹرول قائم کرنا" پوسٹر دکھائیں

وضاحت کریں: کہ 'پیرنٹل کنٹرولز' کا مطلب ہے کہ بچے ایسے ایپس یا گیمز ڈاؤن لوڈ نہیں کر سکیں گے جو بالغوں کے لیے ہیں۔ وہ پلے اسٹور میں صرف وہی ویڈیوز اور موسیقی تلاش کریں گے جو بچوں کے لیے اچھی ہوں گی۔



مشورہ: اینڈروئیڈ سیٹ اپ کرنا ممکن ہے تاکہ والدین بچوں کے فون پر کیا ہے اسے کنٹرول کر سکیں۔ ٹرینیز کو وضاحت کریں کہ اگر وہ اس میں دلچسپی رکھتے ہیں تو یہ ممکن ہے۔

ماڈیول 7 - آن لائن حفاظت

تعارف / غیر مطلوبہ رابطے سے نمٹنا / نامناسب مواد
پیرنٹل کنٹرول / قابل اعتماد معلومات / مواد کی رپورٹنگ / خلاصہ

قابل اعتماد معلومات

وضاحت کریں: "انٹرنیٹ پر بے شمار خبریں، تصویریں، ویڈیوز اور موسیقی ہیں - جو کبھی ختم نہیں ہوں گی! تاہم، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ انٹرنیٹ پر موجود ہر چیز پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا۔"

"انٹرنیٹ ایک عوامی جگہ ہے - جیسے ایک بازار - اور اسی طرح عمل کرنا ضروری ہے - آپ ہر اس چیز پر بھروسہ نہیں کر سکتے جو لوگ آپ کو بتاتے ہیں یا جو آپ دیکھتے ہیں۔"

"اگر آپ کے بچے ہیں تو یاد رکھیں کہ انہیں یہ سمجھنے کے لیے آپ کی مدد کی ضرورت ہوگی کہ کیا اچھا ہے اور کیا برا۔ آپ انہیں سمجھانے میں مدد کر سکتے ہیں۔"

اپنے ٹرینیز کو آن لائن غلط معلومات کو پہچاننے کے لیے 5 اہم نکات کی وضاحت کرنے والا پوسٹر دیں۔

غلط معلومات	
محتاط رہیں	انٹرنیٹ پر جو ویس ویس وہ سب کچھ ہے
انٹرنیٹ پر ہر چیز ویسی نہیں ہوتی جیسے وہ دکھائی دیتی ہے۔	انٹرنیٹ پر ہر چیز ویسی نہیں ہوتی جیسے وہ دکھائی دیتی ہے۔
سویچ ہٹائیں	سویچ ہٹائیں

1. انٹرنیٹ پر ہر چیز ویسی نہیں ہوتی جیسے وہ دکھائی دیتی ہے۔ محتاط رہیں!
2. لوگ کسی ویب سائٹ یا ایپ کے جعلی ورژن بنا سکتے ہیں تاکہ اسے اچھی کمپنی (جیسے آپ کی فون کمپنی) یا تنظیم (مثلاً آپ کی حکومت) کی طرح دکھائی دے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے، تو کسی سے پوچھیں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں!
3. لوگ بعض اوقات انٹرنیٹ پر غلط معلومات ڈال دیتے ہیں (جیسے واٹس ایپ یا فیس بک)۔ سوچے سمجھے بغیر کسی چیز کو دوسرے لوگوں کے ساتھ شیئر نہ کریں!
4. اگر آپ انٹرنیٹ پر کچھ خبریں سنتے ہیں، تو آپ کو اسے دوسری سائٹوں پر بھی چیک کر کے دیکھنا چاہیں (مثلاً معتبر نیوز سائٹس جیسے، بی بی سی)
5. اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ جو کچھ دیکھ رہے ہیں وہ خطرناک یا خراب ہے، تو آپ اس کو 'رپورٹ' کر سکتے ہیں تاکہ کمپنی (جیسے یوٹیوب) کو معلوم ہو کہ کوئی مسئلہ ہے۔

اپنے ٹرینیز سے بات کریں کہ انٹرنیٹ استعمال کرنے کے لیے ان تجاویز کا کیا مطلب ہے۔

آپ کے تجربے کی بنیاد پر آپ کے ٹرینیز کے لیے متعلقہ مثالیں استعمال کر کے تجاویز دیں۔ مثال کے طور پر، والدین اس بارے میں زیادہ فکر مند ہو سکتے ہیں کہ اپنے بچوں کو غلط معلومات سے بچنے میں کس طرح مدد کریں۔

ماڈیول 7 - آن لائن حفاظت

تعارف / غیر مطلوبہ رابطے سے نمٹنا / نامناسب مواد
پیرنٹل کنٹرول / قابل اعتماد معلومات / مواد کی رپورٹنگ / خلاصہ

یوٹیوب یا فیس بک پر مواد کی رپورٹنگ

وضاحت کریں: "اگر آپ سمجھتے ہیں کہ انٹرنیٹ پر کوئی چیز آپ کے لئے یا آپ کے خاندان کے لئے خطرناک ہے ، آپ اسے فیس بک یا یوٹیوب یا دیگر انٹرنیٹ سروسز کو 'رپورٹ' کر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ انہیں بتا رہے ہیں کہ کچھ برا ہے اور انہیں اس پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔"

وضاحت کریں: "آپ کسی ایسی چیز کو رپورٹ کرنا چاہیں گے جو پر تشدد ہے ، اس میں دہشت گردی شامل ہو ، اس سے کسی کو خطرہ لاحق ہو - خاص طور پر بچوں کو - اور یا یہ بہت جنسی ہو۔"

یوچہیں: اگر وہ یوٹیوب یا فیس بک پر کسی چیز کی 'رپورٹ' کرنا سیکھنا چاہتے ہیں۔

مظاہرہ کریں کہ پوسٹر پر دیے گئے اقدامات کا استعمال کرتے ہوئے یوٹیوب یا فیس بک پر مواد کی رپورٹ کیسے دی جائے۔



یوٹیوب یا فیس بک پر مواد
کی رپورٹنگ کے لیے پوسٹر
دکھائیں

ماڈیول 7 - آن لائن حفاظت

تعارف / غیر مطلوبہ رابطے سے نمٹنا / نامناسب مواد
پیرنٹل کنٹرول / قابل اعتماد معلومات / مواد کی رپورٹنگ / خلاصہ

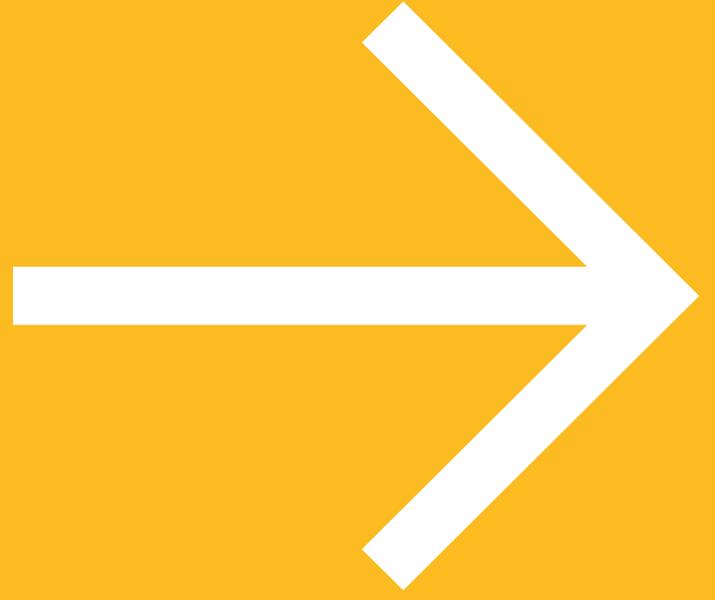
حفاظت پر خلاصہ

- اس سیشن کے دوران اپنے ٹرینیز سے تبادلہ خیال کریں کہ انہوں نے حفاظت کے بارے میں کیا سیکھا ہے۔
- "انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت آپ نے حفاظت کے بارے میں کیا سیکھا ہے؟"
- اگر ضرورت ہو تو فوری طور پر: پیغام رسانی کے پلیٹ فارم پر لوگوں کو 'بلاک کرنا'، نامناسب مواد سے نمٹنا، یہ جاننا کہ انٹرنیٹ پر کس چیز پر بھروسہ کرنا ہے۔
- "آپ اپنی زندگی میں گوگل کس چیز کے لئے استعمال کرنا چاہتے ہیں؟ آپ سب سے زیادہ کیا چیز استعمال کرنے میں دلچسپی رکھتے اور پرجوش ہیں؟"
- کلیدی اسباق پر دوبارہ خلاصہ
- پوچھیں: "کیا آپ کو اب بھی انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت محفوظ رہنے کے بارے میں کوئی خدشات ہیں؟"
- خاص دلچسپی رکھنے والوں کے لیے مزید جدید خیالات تجویز کیے گئے ہیں۔

مشورہ: اگر مناسب ہو تو، ایک کوئز کے طور پر خلاصہ کریں اور کہیلنے کے لیے ٹرینیز کو انعامات (مثلاً مٹھائیاں) دیں۔

اگلی سطح

- اگر آپ سیشن کے اختتام پر پہنچ جاتے ہیں اور پھر بھی آپ کے پاس اضافی وقت ہے:
- پوچھیں: "کیا آپ کے پاس حفاظت کے بارے میں مزید سوالات ہیں؟"
- پوچھیں: "آپ موبائل انٹرنیٹ پر محفوظ رہنے کے بارے میں اور کیا جاننا چاہیں گے؟"
- آپ یا ٹرینی کی دلچسپی کے لحاظ سے، زیر بحث آنے کے ممکنہ شعبے، مندرجہ ذیل ہیں:
- آپ کے مقامی علاقے میں عام مالی گھوٹالے
- یہ سمجھنا اور سیکھنا کہ آیا کوئی ویب سائٹ قابل بھروسہ ہے (مثلاً 'تالا' آئیکن)
- کمپیوٹر یا میموری سٹک سے ایپس، میوزک یا ویڈیوز ڈاؤن لوڈ کرنا کیوں خطرناک ہو سکتا ہے۔
- اگر کوئی کمپیوٹر یا کوئی فون جس پر آپ کا گوگل اکاؤنٹ ہو چوری ہو جائے تو اسے کیسے ڈیلیٹ کریں۔
- 'وائرس' کیا ہے؟ اپنے فون یا کمپیوٹر سے 'وائرس' کو ہٹانے کے لیے اینٹی وائرس سافٹ ویئر کا استعمال۔



پوسٹرز تصاویر (کٹ آؤٹ) اور معلوماتی شیٹس

انٹرنیٹ پر محفوظ رہنے کے لیے آسان تجاویز



اپنی ذاتی معلومات کو نجی
رکھیں



'بلاک' کریں یا ان لوگوں کو نظر
انداز کریں جنہیں آپ نہیں جانتے،
یا جو آپ کو پریشان کر رہے ہیں



لوگوں کے ساتھ شائستگی
اور احترام سے پیش آئیں



اگر آپ کسی بھی چیز کو دیکھنے یا
تجربہ کرنے کے بارے میں ناخوشگوار
محسوس کرتے ہیں تو کسی ایسے
شخص کو بتائیں جسے آپ جانتے ہیں
اور اس پر بھروسہ کرتے ہیں

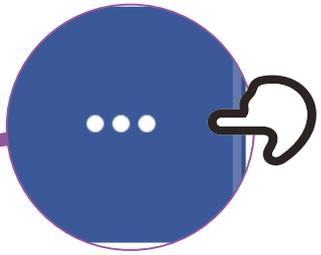
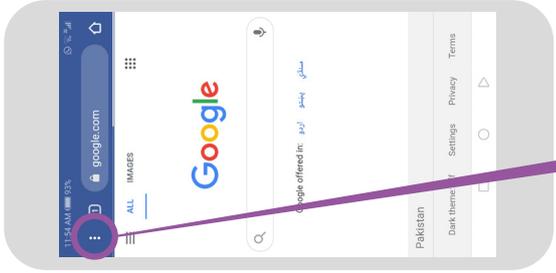




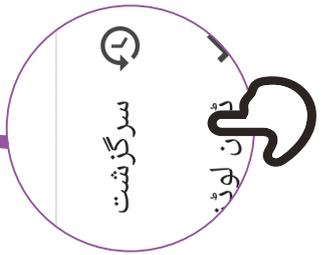
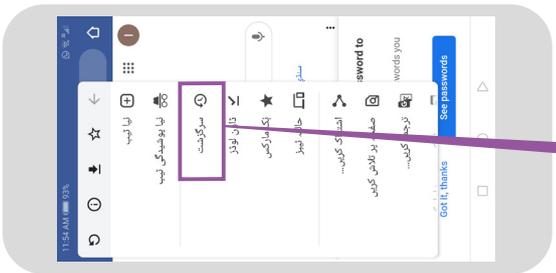


کروم میں تلاش کی سرگزشت ' تک رسائی حاصل کرنا

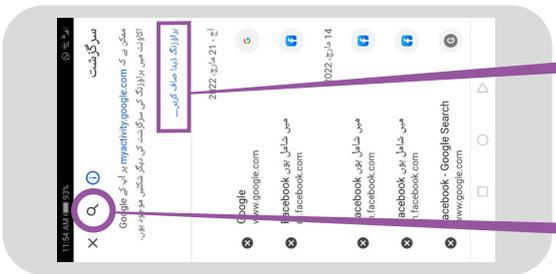
1



2



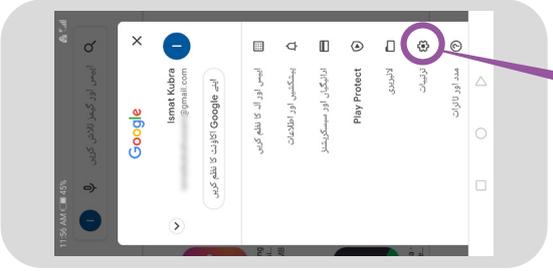
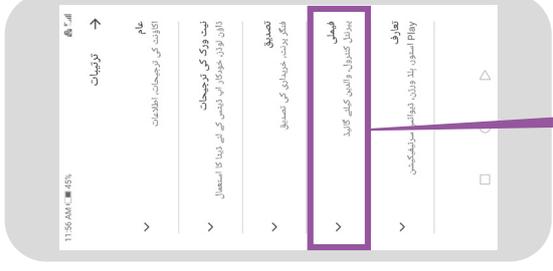
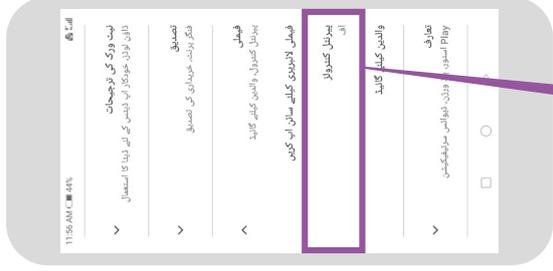
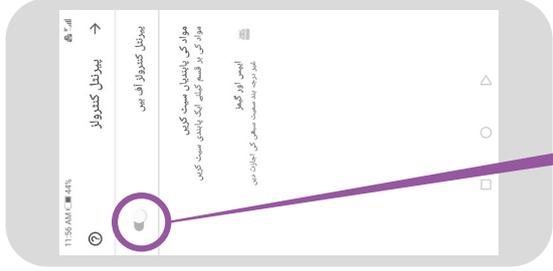
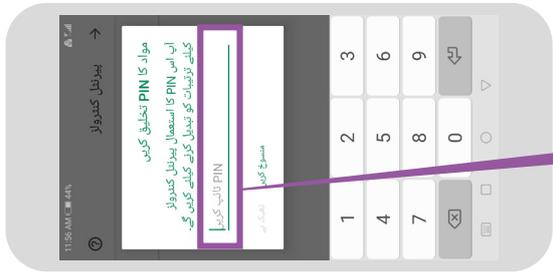
3





پے سٹور پر پیرنٹل کنٹرولز قائم کرنا

1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6



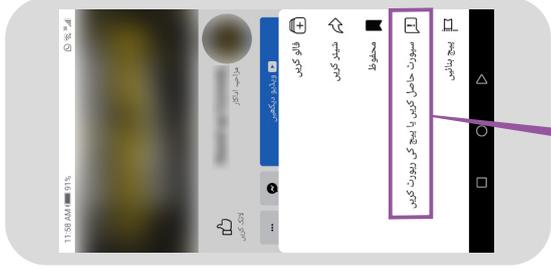
فیس بک پر پیج کی رپورٹنگ کرنا



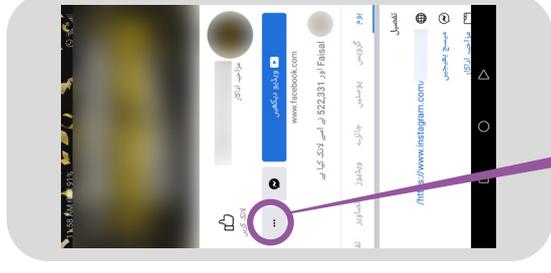
3



2



1

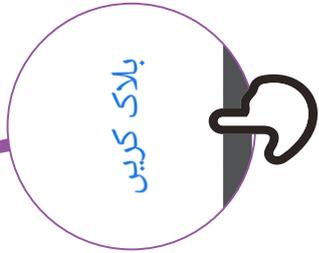
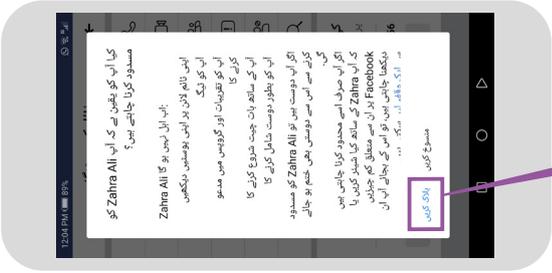


پیج کی رپورٹ کریں

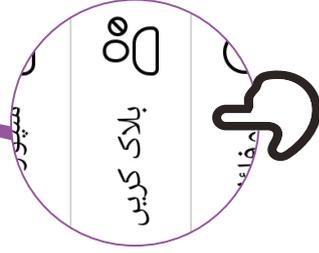
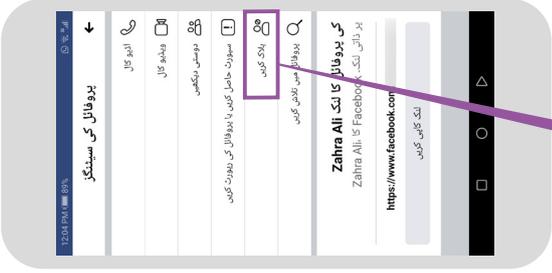


فیس بک پر 'بلاک' کیسے کریں

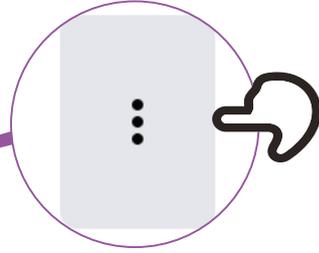
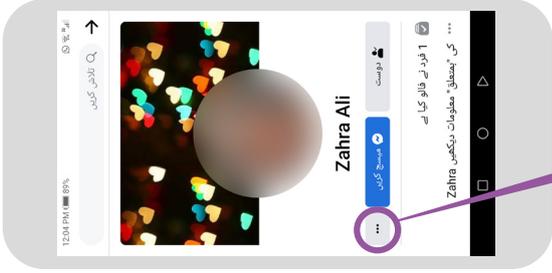
3



2



1



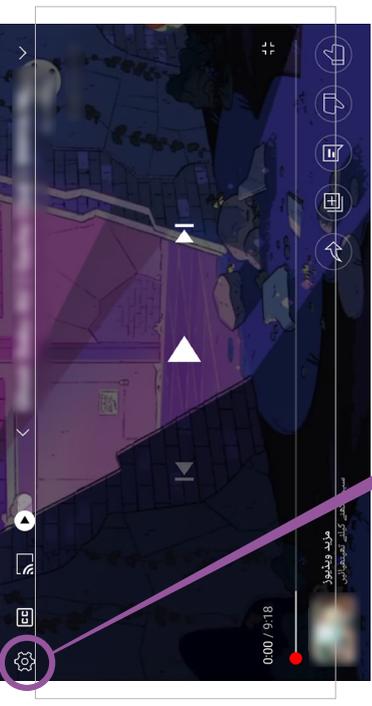
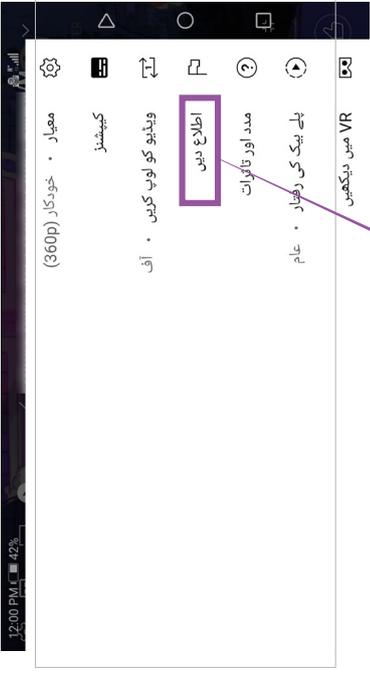
یوٹیوب پر ویڈیو کی اطلاع دینا



3

2

1



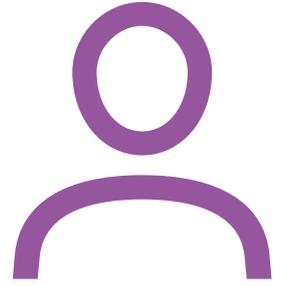
غلط معلومات



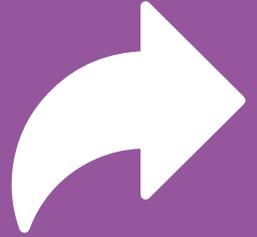
محتاط رہیں



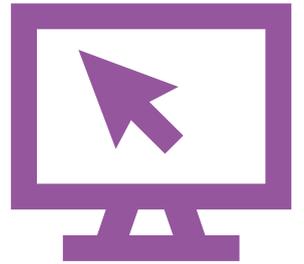
اگر آپ کو یقین نہیں ہے،
تو کسی سے پوچھیں جس
پر آپ بھروسہ کرتے ہیں



سوچے بغیر کسی چیز
کو دوسرے لوگوں کے
ساتھ شیئر نہ کریں

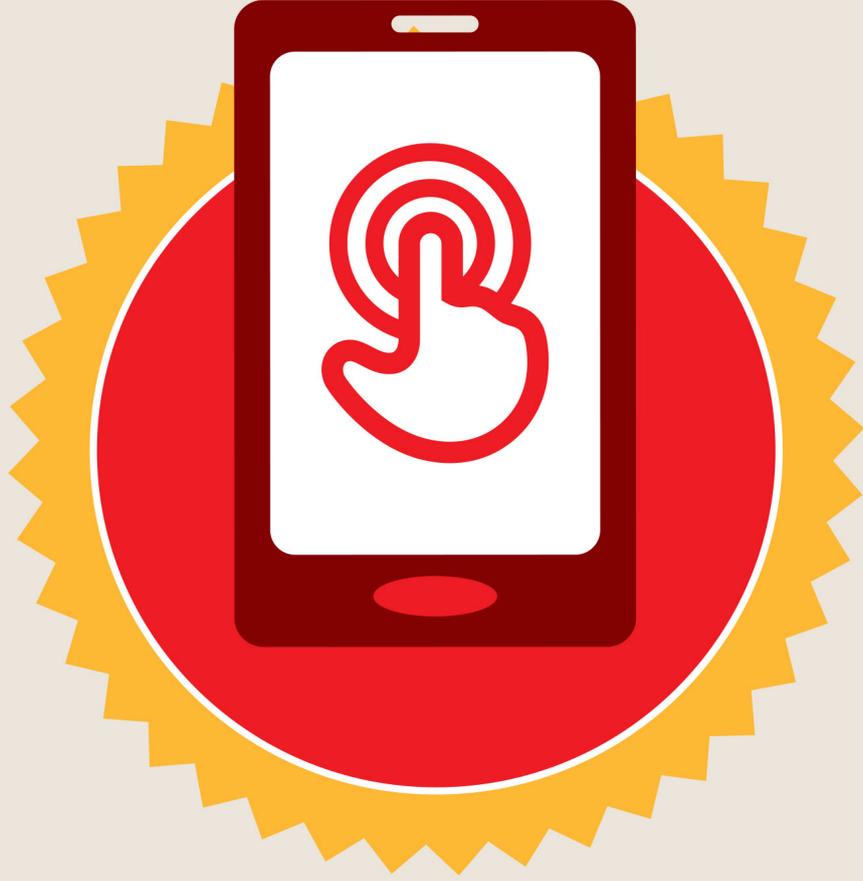


دوسری سائٹیں
چیک کریں



ریورٹ کریں





سرٹیفیکیٹ

نے بنیادی موبائل انٹرنیٹ مہارتوں کی
ٹریننگ مکمل کر لی ہے



دستخط

تاریخ



سرٹیفیکیٹ

نے بنیادی موبائل انٹرنیٹ مہارتوں کی
ٹریننگ مکمل کر لی ہے



دستخط



تاریخ