



बच्चों के लिए सुरक्षित वेब

ऑनलाइन  
सुरक्षा के  
लिए बच्चों  
की गाइड



**An original publication of Child Rights Coalition Asia**

Copyright 2016

Produced through the support of:  
UNICEF East Asia Pacific Regional Office  
Plan International  
Save the Children

**Child Rights Coalition Asia (CRC Asia)**

Unit 17 Block 6 Romarosa Townhomes  
Luzon Avenue, Barangay Matandang Balara  
Quezon City, Metro Manila  
Philippines 1119  
[www.crcasia.org](http://www.crcasia.org)

**Project Team**

Amihan Abueva  
Hazelyn Joy Bitaña  
Diana Jean Moraleda  
Ethel Fortaleza  
Irma Dela Cruz  
Francis Copino

**Artwork and Layout**

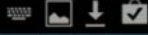
R. Jordan P. Santos

**Indian Re-print**

Protsahan India Foundation  
[www.protsahan.co.in](http://www.protsahan.co.in)

The contents of this material came from the children who participated in the Regional Consultation on the Development of Online Child Safety Materials held on 27-28 February 2016 in Bangkok, Thailand. Children from Cambodia, Hong Kong, Indonesia, Malaysia, Philippines, Thailand, and Vietnam also reviewed this material prior to publication. The Indian version has been translated under the supervision of Protsahan India Foundation.

This material may be reproduced provided that proper acknowledgement is given to the original publisher.



7:40

हैलो, मैं हूँ सीमा। मुझे अपने दोस्तों के साथ सोशल मीडिया पर बातें करना बहुत पसंद है।



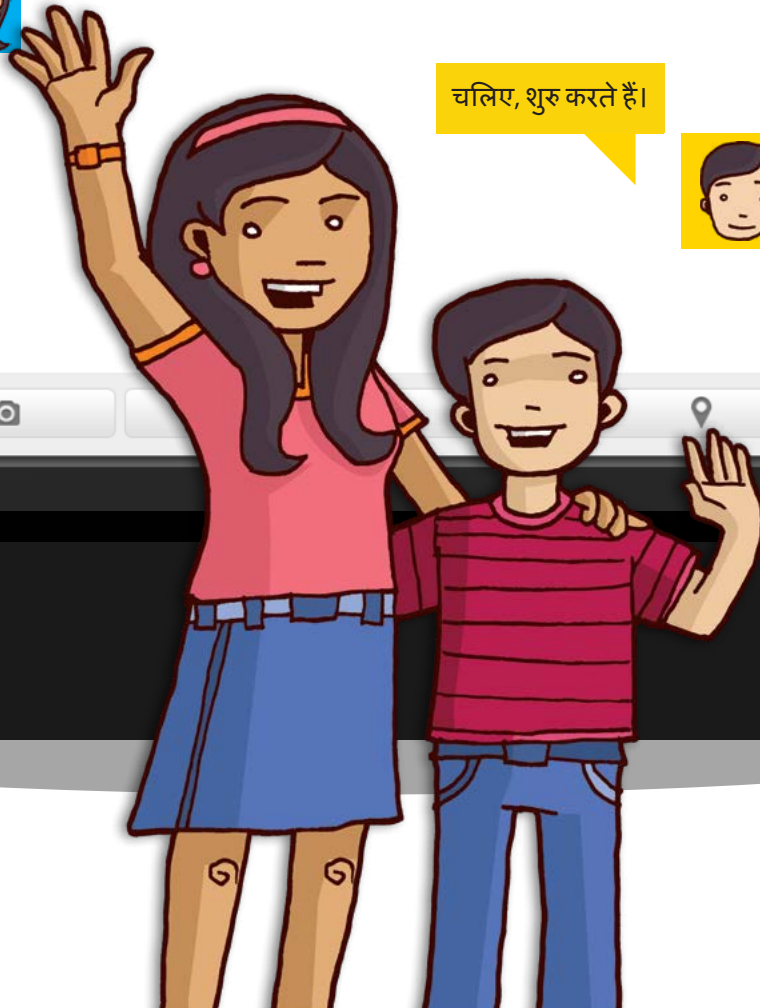
हाय, मैं हूँ मोहित! मुझे इंटरनेट के माध्यम से हर तरह की चीजों के बारे में सीखना पसंद है।



हम यहाँ आपके साथ कुछ जानकारियाँ साझा करने के लिए आए हैं ताकि हम अपने बच्चों के लिए एक सुरक्षित वेब सुनिश्चित कर सकें।



चलिए, शुरु करते हैं।



# हमें इंटरनेट के बारे में क्या पसंद है?



कुछ भी कहने से पहले, मैं आपको बताती हूँ कि मुझे इंटरनेट का प्रयोग करना क्यों पसंद है।



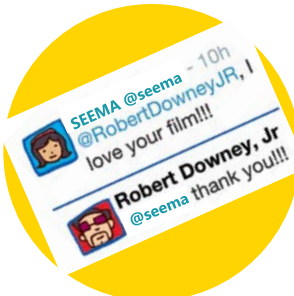
मुझे इंटरनेट का प्रयोग करना पसंद है-



1. दिलचस्प विषयों पर खोज करने के लिए



2. दोस्तों के साथ संपर्क साधने के लिए



3. मशहूर लोगों से बातें करने के लिए





4. मेरे रोमांचक कामों की फोटो साझा करने के लिए



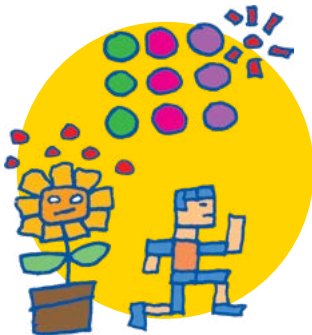
5. दुनिया भर की वीडियो देखने के लिए



6. अलग-अलग तरह के हुनर सीखने के लिए



7. खबरों और रुझानों से अपडेट रहने के लिए



8. खेल खेलने के लिए

ऑनलाइन हम और क्या क्या कर सकते हैं?



इंटरनेट के अन्य उपयोग लिखिए



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# इंटरनेट को क्या हानिकारक बनाता है?



इंटरनेट के कई अच्छे उपयोग हैं लेकिन जब भी हम इसका उपयोग करें, हमें सावधान रहना चाहिए।



कुछ लोग हमें नुकसान पहुंचाने के लिए इंटरनेट का उपयोग इस तरह कर सकते हैं:



1. धोखा देकर या बहकाकर हमसे ऐसे काम करवाना जो हम न करना चाहते हों (Cyber Grooming)



2. हमें हिंसक तस्वीरें या वीडियो दिखाना

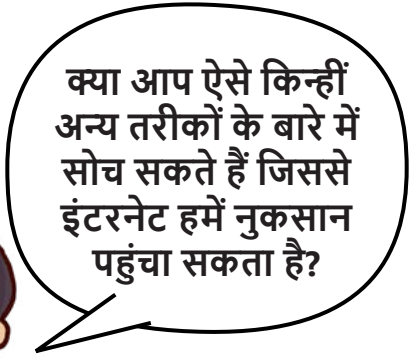


3. पोर्नोग्राफी या अश्लील फोटो, वीडियो या साहित्य से परिचित कराना





4. हमारे निजी पोस्ट, फोटो और वीडियो को दूसरों से साझा करना (Black Mailing)



क्या आप ऐसे किन्हीं अन्य तरीकों के बारे में सोच सकते हैं जिससे इंटरनेट हमें नुकसान पहुंचा सकता है?



5. हमारे राज़ और गोपनीय बातों को सबको बता कर हम पर धौंस जमाना (Cyber Bullying)

इंटरनेट के प्रयोग से जुड़े अन्य खतरों को लिखें।



6. हमारे बारे में गंदी और झूठी बातें फैलाना (Online Abuse)



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



7. हमें हिंसक और उग्रवादी गतिविधियों की ओर आकर्षित करना



8. झूठी और गलत जानकारियों पर हमें विश्वास दिलाना (Fake News)

# हम खुद को कैसे बचा सकते हैं?



हालाँकि इंटरनेट हानिकारक हो सकता है, लेकिन ऐसी कई चीजें हैं जो हम खुद को बचाने के लिए कर सकते हैं।



## टेक्नोलॉजी के जिम्मेदार उपयोगकर्ता बनें।

- हमें एक सुनहरा उसूल हमेशा याद रखना चाहिए।

हमें दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करना चाहिए जैसा हम चाहते हैं कि हमारे साथ किया जाए। हमें उन लोगों के प्रति हमेशा सम्मानजनक होना चाहिए, जिनसे हम फोन, कंप्यूटर और तकनीक के माध्यम से संपर्क करते हैं

- ऑनलाइन हमें सकारात्मक संदेशों को बढ़ावा देना चाहिए।



Like Comment Share

Abbas, Akshay, Anju and 74 others

View 3 more comments



Seema तुम इस फोटो में बहुत अच्छी लग रही हो

Like Reply 18 hrs



Seema @seema 10h



मोहित तुमने बहुत अच्छा काम किया है। मुझे तुमपर गर्व है।

61 266



- हमें अपने विचारों, फोटो और वीडियो को पोस्ट और साझा करने से पहले उन पर विचार करना चाहिए।

याद रखिए, हम जो कुछ भी ऑनलाइन साझा करते हैं, यहाँ तक कि अपने दोस्तों के साथ भी, वह हमेशा के लिए ऑनलाइन रह सकता है और उसे हटाना बहुत मुश्किल हो सकता है।



- स्मार्टफोन या इंटरनेट से चलने वाले गैजेट्स का इस्तेमाल करते समय हमें हमेशा सावधान और विचारशील रहना चाहिए।

हमें अपने गैजेट का उपयोग केवल उचित स्थान और उचित समय में करना चाहिए। आपकी राय में, क्या अपने गैजेट्स का इस्तेमाल करना उचित है जब आप:

	हाँ	नहीं	शायद
अपने दोस्तों के साथ खाना खा रहे हों?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
सड़क पर चल रहे हों?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
सिनेमा या नाटक देख रहे हों?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
जब आपके बड़े आपसे बात कर रहे हो?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- हम इंटरनेट का उपयोग करते समय कितना समय व्यतीत करते हैं, इस पर नियंत्रण रखना चाहिए।

इंटरनेट को हमारे जीवन पर हावी नहीं होना चाहिए। हमें याद रखना चाहिए कि इंटरनेट के बाहर हमारी अन्य कई जिम्मेदारियाँ हैं।

आपको क्या लगता है कि हमें अपने कंप्यूटर, फोन, टैबलेट और अन्य गैजेट्स पर कितना समय खर्च करना चाहिए?



# हम खुद को कैसे सुरक्षित रख सकते हैं?

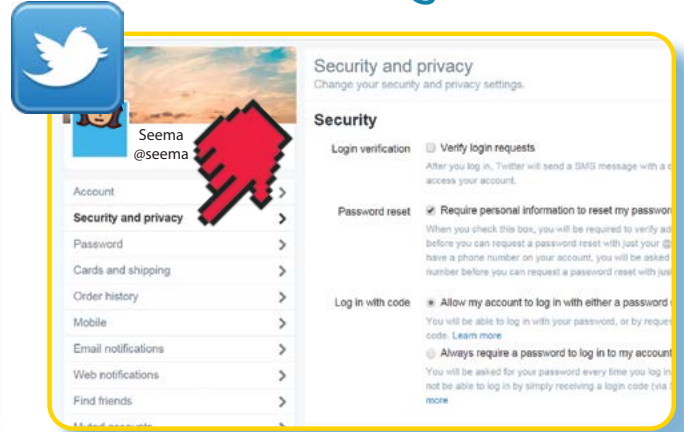
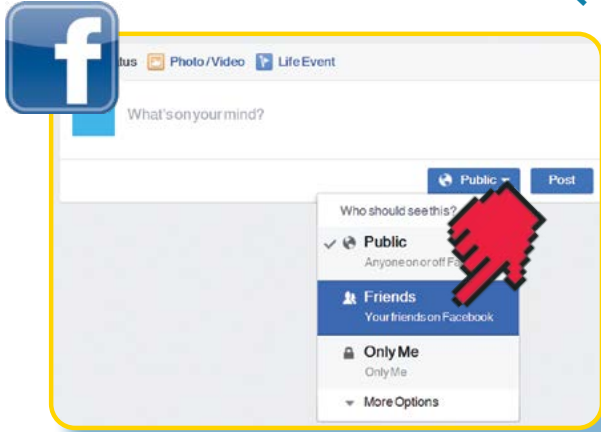


हमें हर बार इंटरनेट से जुड़ने पर सावधान रहना चाहिए

हम जब भी ऑनलाइन जाएँ, हमारी गोपनीयता की रक्षा करना बहुत महत्वपूर्ण है।



■ हम अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स की सेटिंग्स में निजी का चुनाव कर सकते हैं।



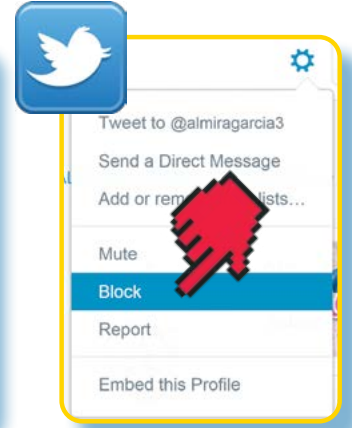
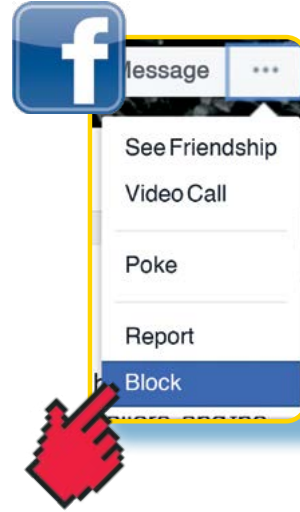
■ अपनी निजी जानकारियों को साझा करते समय हमें सावधान रहना चाहिए।

1. सार्वजनिक तौर पर किस तरह के पोस्ट साझा किए जाने चाहिए?
  - समाचार
  - जागरुकता अभियान
  - और अन्य सभी जानकारियाँ जो समुदाय के लिए सहायक हों
  - नफरत और घृणा की पोस्ट करने से बचें, प्रेम और भाईचारे की पोस्ट करें
2. किस प्रकार के पोस्ट केवल परिवार और दोस्तों को साझा किए जाने चाहिए?
  - व्यक्तिगत तस्वीरें और वीडियो
  - आपकी वर्तमान जगह
  - और अन्य सभी जानकारियाँ जो निजी बनी रहनी चाहिए

■ अपने सोशल मीडिया पर हमें उन्हीं लोगों को जोड़ना चाहिए जिन्हें हम बहुत अच्छी तरह जानते हों।

- हम ऐसे लोगों, पेज और कंपनियों से संपर्क को निषेध या कम कर सकते हैं जिनसे हमें असहज महसूस होता हो

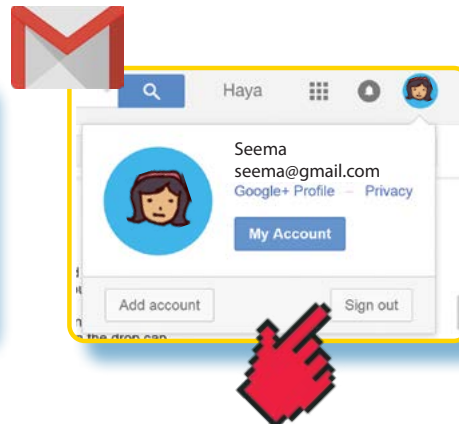
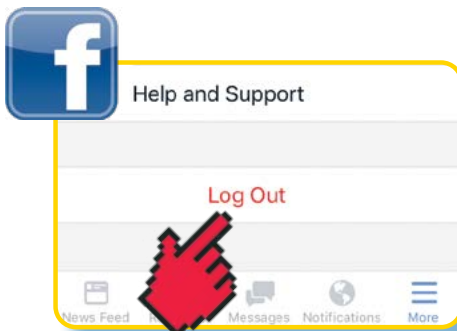
अगर ऐसे लोग या पेज हैं जो हमें डर, या असहजता महसूस कराते हैं, तो इंटरनेट हमें उनसे दूर जाने में मदद कर सकता है। हमें बस ईमेल और सोशल नेटवर्किंग साइटों में "ब्लॉक" का विकल्प देखना होगा।



- हमें ऐसे पासवर्ड रखने चाहिए जिनका पता लगाना किसी अन्य व्यक्ति के लिए मुश्किल हो।



- हमें साइन आउट करना हमेशा याद रखना चाहिए।





## साइबर बुलिंग या ऑनलाइन बदमाशी के खिलाफ कारवाही करना सीखें।



यदि आप या आपका कोई परिचित व्यक्ति ऑनलाइन बदमाशी का शिकार हो रहा है, तो याद रखें कि आप इसके लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।



- हमें ऑनलाइन बदमाशों (trolls) को नज़रंदाज़ करके या उनकी बातों पर प्रतिक्रिया न देकर उनका सामना करना चाहिए।
- हमें उनकी बातों पर विश्वास करना बंद करना चाहिए।
- हमें उन बदमाशों के अकाउंट्स और संदेशों को तुरंत ब्लॉक करना चाहिए।
- हमें ऐसे व्यक्ति को सहारा देना चाहिए जो इस बदमाशी (trolling) का शिकार हुआ हो।
- हम अपने दोस्तों, अभिभावकों, और ऐसे अन्य लोगों का समर्थन प्राप्त सकते हैं जिनपर हम भरोसा करते हैं।
- हमें वैज्ञानिक सोच और प्रश्नों को हमेशा जारी रखना चाहिए।

## एक अच्छे आदर्श बनें और ज़रूरत पड़ने पर सहायता माँगें।

- हमें दूसरे बच्चों के लिए एक अच्छा आदर्श बनना चाहिए।  
आइए हम अन्य बच्चों को दिखाएँ कि इंटरनेट का सुरक्षित उपयोग कैसे किया जाता है। हम इस पुस्तिका को दोस्तों और परिवार के साथ साझा कर सकते हैं।
- हमें आवाज़ उठानी चाहिए और मदद माँगनी चाहिए।  
यदि हम किसी भी ऑनलाइन अनुभव के बारे में असहज महसूस करते हैं, तो हम हमेशा बड़े और समझदार लोगों को बता सकते हैं और उनकी मदद माँग सकते हैं।

# हम कैसे मदद माँग सकते हैं?



अगर हम ऑनलाइन कुछ भी होने पर असुरक्षित या असहज महसूस करते हैं तो हम अन्य लोगों से बात कर सकते हैं, जैसे कि माता-पिता या शिक्षक। हम 1098 हेल्पलाइन और अन्य प्लेटफार्मों के माध्यम से अधिकारियों को अपने बुरे अनुभव की शिकायत दर्ज करा सकते हैं।

परिस्थिति क्या है?	हम क्या कर सकते हैं?
हम कोई फोटो या वीडियो देखते हैं जिसमें एक बच्चे को कष्ट पहुँचाया जा रहा है। हम एक बच्चे की तस्वीर या वीडियो देखते हैं, जिसमें उसे नग्न होने और अनुचित कार्य करने के लिए कहा जा रहा है।	पुलिस और सामाजिक कल्याण मंत्रालय की संस्थाओं के सोशल नेटवर्किंग साइट पर लिंक को साझा करें। सोशल नेटवर्किंग साइट की कंपनी को लिंक की शिकायत दर्ज कराएँ।
हम एक ऐसा पोस्ट देखते हैं जिसमें कष्ट पहुँचाने वाले शब्दों का प्रयोग किया गया है। एक वयस्क है जो आपसे ऐसी चीजें करने को कह रहा है जो आप नहीं करना चाहते। एक वयस्क है जो आपके किसी दोस्त से ऐसी चीजें करने को कह रहा है जो आपका दोस्त नहीं करना चाहता।	सोशल नेटवर्किंग साइट की कंपनी को लिंक की शिकायत दर्ज कराएँ। 1098 चाइल्ड हेल्पलाइन को फोन करें। उस व्यक्ति की प्रोफाइल की शिकायत सोशल मीडिया को दर्ज कराएँ।
आपने अपनी एक अनुचित फोटो या वीडियो साझा की है, लेकिन अब आपको इसका पछतावा है और आप डर महसूस कर रहे हैं।	फोटो या वीडियो को तुरंत डिलीट करें। उस अनुचित फोटो या वीडियो की रिपोर्ट दर्ज करें ताकि सोशल नेटवर्किंग साइट उसका पता हटाने में मदद कर सके। हेल्पलाइन पर कॉल करें।
आपने जो फोटो साझा की है, किसी ने उसे इस तरह संशोधित किया है कि आप उससे शर्मसार या असहज महसूस कर रहे हैं।	उस अनुचित फोटो की सोशल नेटवर्किंग साइट को रिपोर्ट दर्ज करें। 1098 चाइल्ड हेल्पलाइन पर कॉल करें।
हमारा कोई दोस्त है जिसे कोई डरा- धमका रहा है। हमने किसी व्यक्ति को देखा है जिसे बुली या डराया- धमकाया जा रहा है।	1098 चाइल्ड हेल्पलाइन पर कॉल करें। उस अनुचित फोटो, वीडियो या पोस्ट की सोशल नेटवर्किंग साइट को रिपोर्ट दर्ज करें।

# हम कैसे मदद माँग सकते हैं?



## हेल्प लाइन क्या होता है?

एक हेल्पलाइन एक ऐसी सेवा है जिस पर बच्चे अपनी समस्याओं के बारे में बात करने, सलाह लेने या मदद माँगने के लिए फोन कर सकते हैं।

## भारत हेल्पलाइन चाइल्डलाइन – 1098



क्या आप किसी ऐसे नंबर को जानते हैं जिसे आप मदद के लिए फोन कर सकते हैं?

एजेंसी का नाम	संपर्क करने के लिए नंबर	सोशल मीडिया अकाउंट	संपर्क करने का समय
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



हमारे जैसे बच्चों के लिए इंटरनेट को सुरक्षित बनाने के लिए हमने जो कुछ सीखा, आइए उसकी समीक्षा करें।

तकनीक के जिम्मेदार उपयोगकर्ता बनें।

इंटरनेट से हर बार जुड़ते समय सावधान रहें।

साइबरबुलींग या ऑनलाइन बदमाशी से कैसे निपटना है, यह सीखें।

एक अच्छे आदर्श बनें और ज़रूरत पड़ने पर मदद माँगें।

यह जानकर अच्छा लगता है कि हम अपने आप को सुरक्षित रखने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।



अन्य बच्चों को भी सुरक्षित करने में आप हमारी मदद करें! इस सामग्री से सीखी गई जानकारी को साझा करें ताकि हम बना सकें बच्चों के लिए एक

**सुरक्षित वेब**



#### **CHILD RIGHTS COALITION ASIA (CRC ASIA)**

CRC Asia is a regional network of child rights and human rights organizations that aim to mainstream child rights perspectives and agenda into the regional and international advocacy processes.

[www.crcasia.org](http://www.crcasia.org)



#### **UNICEF**

UNICEF works to ensure that children enjoy the rights guaranteed to them in the Convention on the Rights of the Child (CRC), which has been ratified by every country in East Asia and the Pacific. We work in 27 countries in the region to translate that commitment into practical action, focusing special effort on reaching the most vulnerable and excluded children.

[www.unicef.org/eapro](http://www.unicef.org/eapro)



#### **PLAN INTERNATIONAL**

Founded 77 years ago, Plan International is one of the oldest and largest children's development organizations in the world. We work in 51 developing countries across Africa, Asia, and the Americas to promote child rights and lift millions of children out of poverty.

[www.plan-international.org/asia](http://www.plan-international.org/asia)



#### **SAVE THE CHILDREN**

Save the Children works in over 120 countries. We believe every child deserves a future. We work every day to give children a healthy start in life, the opportunity to learn and protection from harm. We ensure children's unique needs are met and their voices are heard. We do whatever it takes for children – every day and in times of crisis – transforming their lives and the future we share.

[www.savethechildren.org.ph](http://www.savethechildren.org.ph)



**Protsahan**  
India Foundation

#### **PROTSAHAN INDIA FOUNDATION**

'Protsahan' is a Hindi word which means 'Encouragement'. Protsahan's vision is that all girls living in situations of vulnerability, grow up empowered with access to Education & Healthcare in safe spaces with greater freedom from all forms of abuse and violence; and those who experienced abuse or violence, benefit from greater access to healing, care, support, gender justice and other services needed to ensure physical, mental and social well-being. Protsahan reimagines the future of girls lost in a cycle of abuse and childhood adversity through its unique HEART approach.

[www.protsahan.co.in](http://www.protsahan.co.in)