

প্রাথমিক শিক্ষাস্তরের শিক্ষকদের জন্য
নিরাপদ ইন্টারনেট ও শৈশবকালীন বিকাশ
বিষয়ক প্রশিক্ষণ

ডিজিটাল ভাঙ্গনের জন্য

সূচি

- ১। নিরাপদ ইন্টারনেট
- ২। শিক্ষাকার্যক্রমে শিক্ষকদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুফল
- ৩। শ্রেণিপাঠ সম্পর্কিত ইন্টারনেট ব্যবহারের মৌলিক বিষয়সমূহ
- ৪। শিশুদের জন্য নিরাপদ ইন্টারনেট
- ৫। ডিজিটাল জগৎ সম্পর্কে ধারণা
- ৬। শিশুর ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিভাবকদের করণীয়
- ৭। সিসিমপুর ISOC প্রকল্প প্রকাশিত গল্পের বই পরিচিতি
- ৮। সিসিমপুর ISOC প্রকল্পের অডিও-ভিজুয়াল কন্টেন্ট পরিচিতি
- ৯। সিসিমপুর ই-লার্নিং প্ল্যাটফরম পরিচিতি

নিরাপদ ইন্টারনেট

ইন্টারনেট সম্পর্কিত কিছু প্রচলিত ধারণা

- শিশু ও কিশোর কিশোরীরা লেখাপড়া বিমুখ হয়ে যাচ্ছে
- সন্তানদের সঙ্গে বাবা-মায়ের অভিমান বাড়ছে
- অনেক শিশু জেদি হয়ে যাচ্ছে
- সমাজে অবক্ষয় বাড়ছে
- নিজেদের মধ্যে বন্ধুত্বের সম্পর্ক দূরে সরে যাচ্ছে
- ইন্টারনেটে খারাপ কিছু দেখে ছেলেমেয়েরা নষ্ট হয়ে যাচ্ছে
- ইন্টারনেট আসার পর ছেলেমেয়েরা সবসময় মোবাইলে গেম খেলে
- ছেলেমেয়ের ঘুম কমে গেছে

শিশুদের ওপর ইন্টারনেটের নেতিবাচক প্রভাব

- শিশুরা অনলাইনে অপ্রীতিকর আচরণের শিকার হতে পারে। যেমন, কেউ তাকে বাজে কথা বলতে পারে। ভয় দেখাতে পারে।
- শিশুর উপযোগী নয় এমন কিছু দেখতে শিশু আগ্রহী হয়ে উঠতে পারে। অতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহারে শিশুর ঘুমের ঘাটতি হতে পারে। যা তার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।
- অতিরিক্ত ডিভাইস ব্যবহার শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে।

শিশুদের ওপর ইন্টাৰনেটের ইতিবাচক প্রভাব

- ইন্টাৰনেট ছেলেমেয়েদের কাছে সারাবিশ্বের তথ্য নিয়ে এসেছে
- ইন্টাৰনেটের কারণে ছেলেমেয়েরা এখন অনেককিছু শিখতে পারে ও জানে
- পরস্পর যোগাযোগ করতে পারে
- ছেলেমেয়েরা তাঁদের পছন্দমতো তথ্য ব্যবহার করতে পারে।
- ইন্টাৰনেট ব্যবহার করে শিশু তার পছন্দমতো বিজ্ঞান, গণিত, আর্ট, এমনকি বিনোদনের জন্য নানা বিষয়ে তথ্য পেতে পারে।
- মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ, ট্যাব বা কম্পিউটার ব্যবহার করে শিশুরা থ্রিডি বা টুডি এনিমেশন তৈরি কিংবা কোডিং করতে পারে।
- শিশু তার পছন্দমতো তথ্য ব্যবহার করতে পারে। ইন্টাৰনেট ব্যবহার করে শিশু তার পছন্দমতো বিজ্ঞান, গণিত, আর্ট, এমনকি বিনোদনের জন্য নানা বিষয়ে তথ্য পেতে পারে।
- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এবং অ্যাপ্লিকেশন ব্যবহার করে পরিচিত যে কারও সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারে।
- ইন্টাৰনেটের মাধ্যমে শিশুরা তাদের উপযোগী বিনোদনের মধ্য দিয়ে শিক্ষামূলক ভিডিও দেখতে পারে।

শিক্ষাকার্যক্রমে শিক্ষকদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুফল

শিক্ষাকার্যক্রমে শিক্ষকদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুফল

- ইন্টারনেট নিরাপত্তা সংক্রান্ত পাঠ পরিকল্পনা তৈরি করা
- শিক্ষার উন্নয়নে ডিজিটাল টুল ব্যবহার করা
- নিরাপদ অনলাইন গবেষণাকে উৎসাহিত করা
- ইন্টারনেট নিরাপত্তা সম্পর্কে পাঠ পরিকল্পনা করা
- ইন্টারেক্টিভ কার্যক্রম এবং প্রকল্প করা
- দৈনন্দিন পাঠে ইন্টারনেট নিরাপত্তার বিষয়সমূহ অন্তর্ভুক্ত করা

শিক্ষাকার্যক্রমে শিক্ষকদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুফল

শিশুকে ডিভাইস দেওয়ার ক্ষেত্রে বিবেচ্য বিষয়

- ইন্টারনেট ব্যবহারে নিজেকে দক্ষ করে তুলতে হবে। যাতে শিশুর কাছে নিজেকে প্রযুক্তিবান্ধব বাবা-মা, অভিভাবক বা শিক্ষক হিসেবে উপস্থাপন করা যায়।
- শিশুকে সঙ্গে নিয়ে ইন্টারনেটের সুযোগ ও সুবিধাগুলো শেখার চেষ্টা করা।
- শিশুকে ইন্টারনেট ব্যবহারের বিপদ সম্পর্কে জানানো এবং বিপদ এড়িয়ে চলার উপায় বলে দেওয়া।
- অনলাইনে শিক্ষণীয় মানসম্পন্ন কন্টেন্ট খুঁজে বের করা, যা থেকে শিশুরা শিখতে, খেলতে এবং নতুন কিছু তৈরি করতে পারে। হতে পারে বিজ্ঞানের বিভিন্ন কন্টেন্ট, গণিত, ইতিহাস, প্রযুক্তি বা অন্যকিছু- যা শিশু পছন্দ করে।
- অনলাইনে শিশুর উপযোগী গেম সম্পর্কে জানা এবং শিশুর সঙ্গে খেলা করা।
- শিশুকে বলা, ইন্টারনেট ব্যবহারের সময় অপরিচিত কোনো বিষয় এলে তা বাবা-মা কিংবা বিশ্বস্ত বড় কাউকে জানানো উচিত।

শিক্ষাকার্যক্রমে শিক্ষকদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুফল

সাইবার বুলিংয়ের লক্ষণগুলো চেনা

কেউ একজন সাইবার বুলিংয়ের শিকার হয়েছে তা নিচের লক্ষণগুলো দেখে অনুমান করা যায়।

- ডিভাইস ব্যবহার করার পরে শিশুকে বিরক্ত দেখাচ্ছে
- বন্ধুদের থেকে দূরে সরে যাচ্ছে
- স্বাভাবিক আচরণ করছে না
- স্কুলে যেতে চাইছে না।

শিক্ষাকার্যক্রমে শিক্ষকদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুফল

সাইবার বুলিংয়ের শিকার হলে করণীয় কী

- স্কুলে এমন একটি খোলা পরিবেশ তৈরি করতে হবে যেখানে শিক্ষার্থীরা বুলিং রিপোর্ট করতে নিরাপদ বোধ করে।
- সাইবার বুলিংয়ের শিকার হলে প্রথমে নিজেকে বোঝাতে হবে, এর জন্য নিজে দায়ী নয়।
- সাইবার বা ডিজিটাল অপরাধের শিকার হলে আতঙ্কিত হওয়া যাবে না, ভয় পাওয়া যাবে না। মাথা ঠান্ডা রেখে পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে হবে।
- সাইবার বুলিংয়ের শিকার হলে কখনই সাড়া দেওয়া যাবে না। নিজে পাল্টা আক্রমণ করা যাবে না।
- বাবা-মা কিংবা বিশ্বস্ত বড় কাউকে বলতে হবে যাতে তাঁরা সহায়তা করতে পারেন।
- সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমের সব অ্যাকাউন্টেই ব্লক করার সুবিধা থাকে। প্রাথমিক বুলিং হলে বা অসামঞ্জস্যপূর্ণ ও অসংলগ্ন কথা বললে তাকে ব্লক করে দেওয়া যেতে পারে।

শিক্ষাকার্যক্রমে শিক্ষকদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুফল

ইন্টারনেট আসক্তি সমাধান করা

শিশু ইন্টারনেট বা ডিভাইসে আসক্ত কি না তা বুঝতে নিচে লেখা শিশুর আচরণগুলো খেয়াল করতে হবে।

- শিশুর ডিভাইস ব্যবহার আগের থেকে বেড়ে গেছে কিনা। অর্থাৎ আগের মাসে শিশু যত সময় ডিভাইস ব্যবহার করেছে, পরের মাসে তার থেকে বেশি সময় ব্যবহার করেছে কিনা।
- শিশুর আচরণ ও আবেগের ক্ষেত্রে পরিবর্তন দেখা যাচ্ছে কিনা। যদি এমন হয় যে, মোবাইল বা ইন্টারনেট ব্যবহার করতে না পারলে শিশু জেদ করেছে, রাগ বা কান্নাকাটি করেছে তাহলে এটি তার ডিভাইস আসক্তির লক্ষণ।
- বন্ধুদের সঙ্গে খেলার চেয়ে, বই পড়ার চেয়ে শিশু ডিভাইসে সময় কাটাতে বেশি পছন্দ করেছে কিনা।

শিক্ষাকার্যক্রমে শিক্ষকদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুফল

ইন্টারনেট বা ডিভাইসে আসক্ত শিশুর আচরণে আরও যে বৈশিষ্ট্য ফুটে ওঠে তা হচ্ছে,

- . সময়মতো খেতে না চাওয়া
- . অল্পতেই রেগে যাওয়া
- . পড়ালেখা ও কাজের মান কমে যাওয়া
- . চোখের সমস্যা তৈরি হওয়া
- . ঘাড়ে ব্যথা হওয়া
- . ইন্টারনেট বা গেমের বিষয়বস্তুর ওপর ভিত্তি করে আচরণ পরিবর্তিত হওয়া
- . আচরণে আগ্রাসী ভাব
- . অন্যকে আঘাত করার প্রবণতা তৈরি হওয়া
- . অতি উদ্বিগ্নতা, বিষণ্ণতা ও তীব্র মানসিক চাপ দেখা দেওয়া।

শিক্ষাকার্যক্রমে শিক্ষকদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুফল

শিশুর ইন্টারনেট বা ডিভাইস আসক্তি দূর করতে যা করতে হবে,

- শিশুর বিভিন্ন ডিভাইস দেখার সময় বেঁধে দেওয়া।
- নির্দিষ্ট সময়ের বাইরে স্মার্টফোনসহ সব ধরনের ডিভাইস থেকে শিশুকে দূরে রাখা।
- শিশু ইন্টারনেটে কী করছে, সেটি খেয়াল রাখা।
- আপত্তিকর ওয়েবসাইটগুলো নিয়ন্ত্রণ করা।
- শিশুদের প্রকৃতির সান্নিধ্যে নিয়ে যাওয়া। শিশুকে নিয়ে বাগানে বা প্রকৃতির মধ্যে খেলাধুলা করা।
- শিশুদের শ্রেণি কাজে বা ঘরের কাজে ব্যস্ত রাখা।
- অনলাইন বা ইন্টারনেটে শিশুরা কী দেখবে, সে বিষয়ে শিশুরা শিক্ষকদের পরামর্শ নেবে।
- পরিবারের সকলে একসঙ্গে কোথাও ভ্রমণ, বই পড়া, খেলাধুলাসহ আরও বিভিন্ন সামাজিক কাজ করা।
- বড়দের যা করতে দেখে, শিশুরাও তাই করার চেষ্টা করে। তাই শিশুর আচরণে পরিবর্তন আনার জন্য শিক্ষক, বাবা-মা কিংবা অভিভাবক হিসেবে সবার আগে নিজের আচরণে পরিবর্তন আনা প্রয়োজন।

শিক্ষাকার্যক্রমে শিক্ষকদের ইন্টারনেট ব্যবহারের সুফল

শ্রেণিকক্ষে সহায়ক পরিবেশ তৈরি করা

শ্রেণিকক্ষে এমন একটি পরিবেশ তৈরি করতে হবে যেখানে

- শিক্ষার্থীরা ইন্টারনেট-সম্পর্কিত সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করার সময় নিরাপদ বোধ করে
- শিক্ষার্থীদের মতামতকে গুরুত্ব দেওয়া হয়।
- এছাড়াও –
- নিয়মিত ইন্টারনেটের নিরাপত্তা নিয়ে আলোচনা করা
- শিক্ষার্থীদের তাদের অভিজ্ঞতা এবং উদ্বেগগুলো শেয়ার করতে উৎসাহিত করা
- শিক্ষার্থীদের নিরাপদ অনলাইন আচরণের কৌশলগুলো জানানো
- ইন্টারনেটের নিরাপত্তা সম্পর্কিত সকল সমস্যার রিপোর্ট পর্যালোচনা করা
- ইন্টারনেটের নিরাপত্তা সম্পর্কিত সকল সমস্যার সমাধানের জন্য দৃশ্যমান উদ্যোগ থাকা

শ্রেণিপাঠ সম্পর্কিত ইন্টারনেট ব্যবহারের মৌলিক বিষয়সমূহ

ইন্টারনেট কী

- ইন্টারনেট হলো একটি বৈশ্বিক কম্পিউটার নেটওয়ার্ক যার মাধ্যমে মানুষ একে অপরের সাথে যোগাযোগ ও তথ্য নেয়ার করতে পারে।
- ইন্টারনেটকে হলো বিশাল গ্রন্থাগার যেখানে খুঁজে পাওয়া যাবে বই, ভিডিও, গেইম ইত্যাদি।
- পরস্পর সম্পর্কযুক্ত অনেকগুলো নেটওয়ার্কের সমন্বয়ে যে নেটওয়ার্ক সিস্টেম গঠিত হয় সেটিই ইন্টারনেট।
- ইন্টারনেট হলো একেকটি আলাদা কম্পিউটারের একসঙ্গে সংযুক্ত হয়ে থাকার একটি সিস্টেম।



Connecting the world through the internet

ইন্টারনেট কীভাবে কাজ করে

- ইন্টারনেট তার, কেবল ও স্যাটেলাইটের সিস্টেমের মাধ্যমে কম্পিউটার এবং অন্যান্য ডিভাইসগুলোকে সংযুক্ত করে কাজ করে।
- এই নেটওয়ার্কটি তথ্যকে এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় প্রায় তাৎক্ষণিকভাবে পৌঁছাতে সক্ষম।

শ্রেণিপাঠ সম্পর্কিত ইন্টারনেট ব্যবহারের মৌলিক বিষয়সমূহ

ইন্টারনেট থেকে ছবি ও তথ্য খোঁজা এবং ডাউনলোড করা

- গুগলক্রম, মজিলা ফায়ারফক্স, ইন্টারনেট এক্সপ্লোরার-এর যেকোনো একটি সিলেক্ট করতে হবে।
- সিলেক্ট করার পর সেখানে ডবল ক্লিক করলে সার্চ ইঞ্জিন পাওয়া যাবে।
- সার্চ ইঞ্জিনের মেন্যুবারে কাঙ্ক্ষিত বিষয় লিখলে সেই সম্পর্কিত তথ্য ও ছবি পাওয়া যাবে।
- উপরে মেন্যুবারে যেখানে অল লেখা আছে সেখানে ক্লিক করলে কাঙ্ক্ষিত বিষয়ের ওপর অনেকগুলো লিঙ্ক আসবে।
- সেখান থেকে যে লিঙ্কটি প্রয়োজনীয় মনে হবে তাতে ক্লিক করতে হবে।
- আর ছবি খুঁজলে ওপরের মেন্যুবারে লেখা ইমেজে ক্লিক করতে হবে।
- ছবি ডাউনলোড করতে ছবির ওপর মাউস রেখে রাইট বাটন ক্লিক করলে সেভ ইমেজ অ্যাজ অপশন আসবে।
- সেখানে ক্লিক করলে জানতে চাইবে আপনি ছবিটি কোথায় সেভ করতে চান।
- যেখানে সেভ করতে চান ব্রাউজ করে সেখানে চলে যাবেন এবং ছবি সেভ করে রাখবেন।

ইন্টারনেট সংযোগ

ইন্টারনেট সংযোগ ব্যবহারের পদ্ধতি

1. মডেম
2. ব্রডব্যান্ড

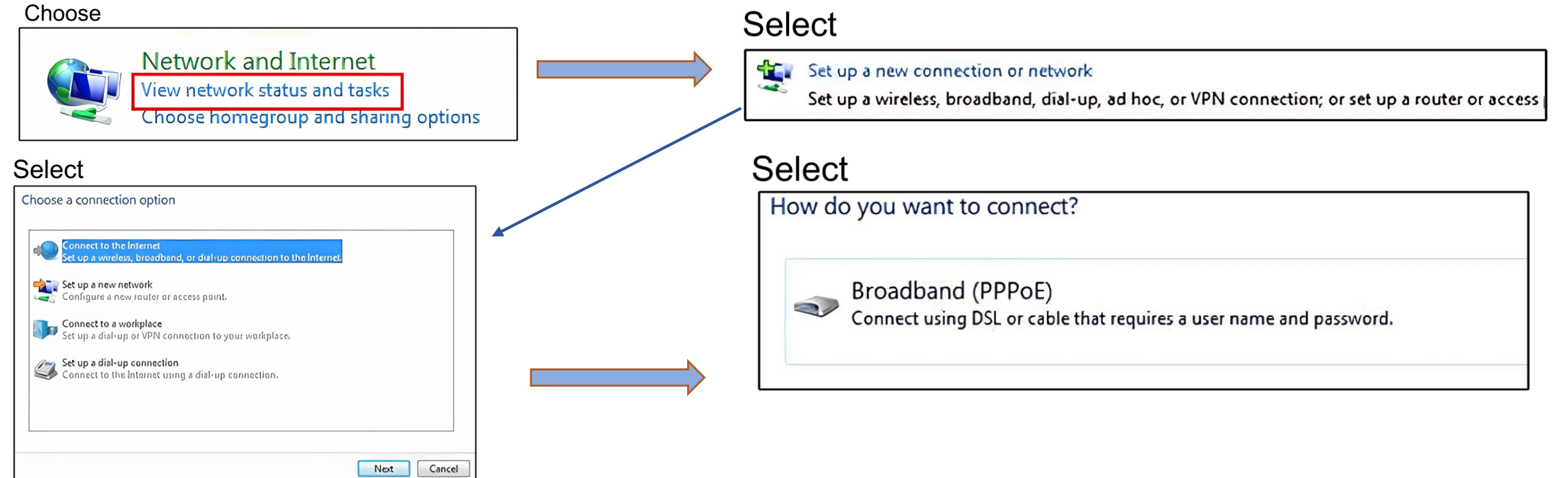
মডেমের সাহায্যে ইন্টারনেট সংযোগ দেওয়ার পদ্ধতি

- মডেম কম্পিউটারের ইউএসবি পোর্টে ইনসার্ট করতে হবে।
- ডায়ালগ বক্স আসবে।
- ডায়ালগ বক্সে প্রদত্ত নির্দেশনা অনুসরণ করে মডেমটি ইন্সটল করতে হবে।
- অটোরান অপশন বক্স থাকার কারণে কোনো ডায়ালগ বক্স নিজে থেকে না আসে তবে কম্পিউটার ফোল্ডারে ওপেন করলে ডিভাইস উইথ রিমোভেবল স্টোরেজের নিচে মডেমের আইকন দেখা যাবে।
- আইকনে ডবল ক্লিক করে বা এন্টার কী চাপলে ইন্সটলেশনের জন্য ডায়ালগ বক্স আসবে।
- ইন্সটলেশন শেষে অ্যাপ্লিকেশন রান করলে উইন্ডোতে ইউজার নেম ও পাসওয়ার্ড দিয়ে কানেক্ট-এ ক্লিক করলে ইন্টারনেট সংযোগ চালু হয়ে যাবে।



ব্রডব্যান্ডের সাহায্যে ইন্টারনেট সংযোগ দেওয়ার পদ্ধতি

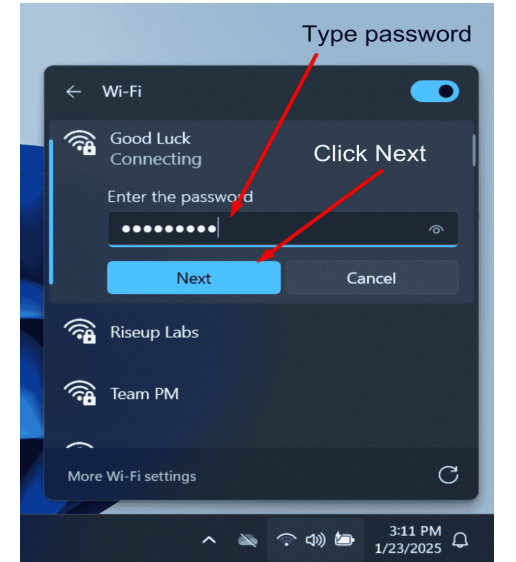
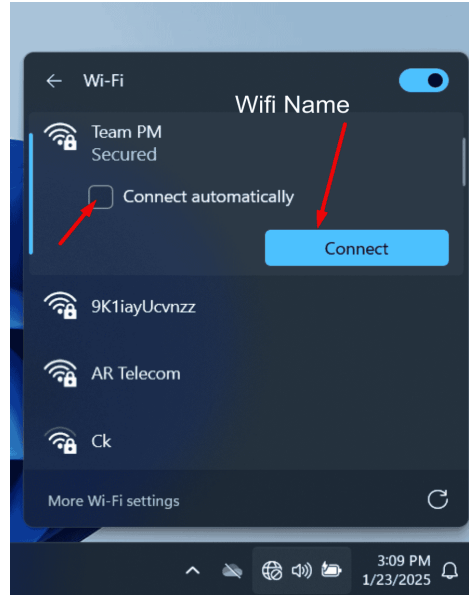
- ১। টাস্কবারের স্টার্ট অপশন থেকে কন্ট্রোল প্যানেলে ক্লিক করি। সেখান থেকে নেটওয়ার্ক অ্যান্ড ইন্টারনেট-এর অন্তর্ভুক্ত ভিউ নেটওয়ার্ক স্ট্যাটাস অ্যান্ড টাস্ক লেখাতে ক্লিক করি।
- ২। সেট আপ-এ নিউ কানেকশন অর নেটওয়ার্ক-এ ক্লিক করি।
- ৩। কানেক্ট টু দ্যা ইন্টারনেট সিলেক্ট করি এবং নেক্সট অপশনে ক্লিক করি।
- ৪। ব্রডব্যান্ড-এ ক্লিক করি।
- ৫। ইন্টারনেট সার্ভিস প্রোভাইডার অর্থাৎ ইন্টারনেট সংযোগদাতা প্রতিষ্ঠানের কাছ থেকে পাওয়া ইউজার নেম এবং পাসওয়ার্ড যথাস্থানে লিখে কানেক্ট অপশনে ক্লিক করি। প্রদত্ত তথ্য সঠিক থাকলে ইন্টারনেট সংযোগ চালু হয়ে যাবে।



ওয়াইফাই-এর সাহায্যে ল্যাপটপে ইন্টারনেট সংযোগ দেওয়ার পদ্ধতি

- ১। টাস্কবারের ডানদিকে নেটওয়ার্ক আইকন-এর ওপর ক্লিক করলেই আপনার কাছাকাছি রেঞ্জের সমস্ত ওয়াইফাই নেটওয়ার্ক-এর নাম দেখতে পাবেন।
- ২। এখন আপনি যে নেটওয়ার্ক দিয়ে ইন্টারনেট সংযোগ বা কানেক্ট করতে চান তার ওপর ক্লিক করুন।
- ৩। কানেক্ট লেখার ওপরে ক্লিক করুন।
- ৪। ওয়াইফাই পাসওয়ার্ড টাইপ করুন।
- ৫। নেক্সট লেখাতে ক্লিক করুন।

যদি ওয়াইফাই নেটওয়ার্ক নামের নিচে কানেক্টেড, সিকিউরড লেখা আসে তাহলে বুঝতে পারবেন আপনার ল্যাপটপ ওয়াইফাই নেটওয়ার্কের সঙ্গে সফলভাবে সংযুক্ত হয়েছে।



ইন্টারনেট সম্পর্কিত শব্দাবলী

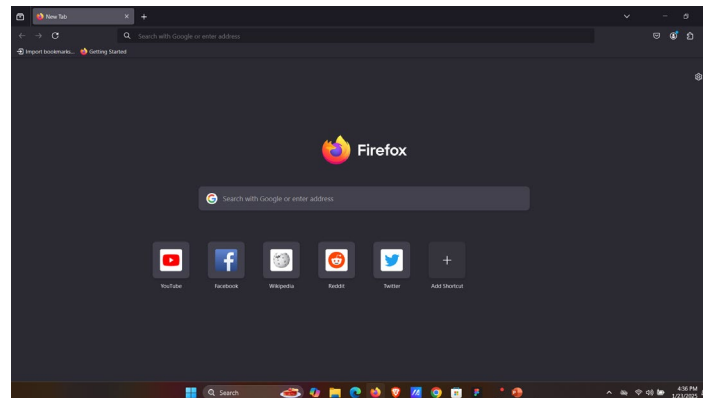
- **ব্রাউজার:** একটি সফ্টওয়্যার অ্যাপ্লিকেশন যা ইন্টারনেটে ওয়েবসাইট অ্যাক্সেস এবং দেখার জন্য ব্যবহৃত হয়। উদাহরণ: গুগলক্রোম, মজিলা ফায়ারফক্স, ইন্টারনেট এক্সপ্লোরার এবং সাফারি।
- **সাইবার বুলিং:** অনলাইনে অপ্ৰীতিকর ব্যবহার করা, ভয় দেখানো, বাজে কথা বলা, হুমকি দিয়ে বার্তা পাঠানো ইত্যাদি অগ্রহণযোগ্য আচরণকে সাইবার বুলিং বলে।
- **ফায়ারওয়াল:** একটি নেটওয়ার্ক নিরাপত্তা ব্যবস্থা যা পূর্বনির্ধারিত নিরাপত্তা নিয়মের ওপর ভিত্তি করে নেটওয়ার্ক ট্রাফিক পর্যবেক্ষণ এবং নিয়ন্ত্রণ করে।
- **ম্যালওয়্যার:** যে সফ্টওয়্যার একটি কম্পিউটার সিস্টেমে বিঘ্ন ঘটানো, ক্ষতি করা বা অননুমোদিত অ্যাক্সেস পাওয়ার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। এর মধ্যে আছে ভাইরাস, ওয়ার্ম এবং স্পাইওয়্যার।
- **ফিশিং:** এমন ধরনের একটি অনলাইন কেলেক্ষারি যেখানে আক্রমণকারীরা সংবেদনশীল তথ্য যেমন পাসওয়ার্ড এবং ক্রেডিট কার্ড নম্বর সরবরাহ করার জন্য ব্যক্তিদের ঠকাতে বৈধ সত্তা হিসাবে উপস্থিত হয়।
- **স্প্যাম:** ইন্টারনেটে প্রচুর সংখ্যক ব্যবহারকারীর কাছে প্রেরিত অনাকাঙ্ক্ষিত এবং প্রায়শই অপ্ৰাসঙ্গিক বা অনুপযুক্ত বার্তা, সাধারণত বিজ্ঞাপন, ফিশিং, ম্যালওয়্যার ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য করা হয়।

শ্রেণিপাঠ সম্পর্কিত ইন্টারনেট ব্যবহারের মৌলিক বিষয়সমূহ

- **ডিজিটাল ফুটপ্রিন্ট:** ইন্টারনেট ব্যবহার করার সময় রেখে যাওয়া ডেটার ট্রেল, যার মধ্য যে ওয়েবসাইটগুলো পরিদর্শন করা হয়েছে, যে ইমেলগুলো পাঠানো হয়েছে এবং অনলাইনে জমা দেওয়া তথ্য অন্তর্ভুক্ত থাকে।
- **ISP (ইন্টারনেট সেবা প্রদানকারী):** যে সংস্থা ব্যক্তি এবং সংস্থাগুলোকে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস প্রদান করে।
- **প্যারেন্টাল কন্ট্রোলস:** বৈশিষ্ট্য বা সফ্টওয়্যার যা পিতামাতাকে তাদের সন্তানরা অনলাইনে কী অ্যাক্সেস করতে পারে তা নিরীক্ষণ এবং সীমাবদ্ধ করতে দেয়।
- **সোশ্যাল মিডিয়া:** অনলাইন প্ল্যাটফর্ম যা ব্যবহারকারীদের বিষয়বস্তু তৈরি করতে, অন্যদের সাথে ভাগ করে নিতে এবং সামাজিক নেটওয়ার্কিংয়ে জড়িত হতে দেয়। উদাহরণ: ফেসবুক, ইনস্টাগ্রাম এবং টুইটার।
- **শক্তিশালী পাসওয়ার্ড:** এমন একটি পাসওয়ার্ড যা অনুমান করা বা ক্র্যাক করা কঠিন, সাধারণত অক্ষরের সংমিশ্রণ (উভয় বড় এবং ছোট হাতের), সংখ্যা এবং বিশেষ অক্ষর অন্তর্ভুক্ত।
- **টু-ফ্যাক্টর প্রমাণীকরণ:** একটি অতিরিক্ত নিরাপত্তা স্তর যা নিশ্চিত করতে ব্যবহৃত হয়। অনলাইন অ্যাকাউন্ট অ্যাক্সেস করার চেষ্টা করা হলে নোটিফিকেশন দিয়ে জানানো হয়। প্রথমত, একজন ব্যবহারকারী তার নাম এবং একটি পাসওয়ার্ড দেয়। তারপরে, অবিলম্বে অ্যাক্সেস পাওয়ার পরিবর্তে আরেকটি তথ্য সরবরাহ করে।

শ্রেণিপাঠ সম্পর্কিত ইন্টারনেট ব্যবহারের মৌলিক বিষয়সমূহ

- **URL (ইউনিফর্ম রিসোর্স লোকেটর):** ইন্টারনেটে একটি ওয়েব পেজের ঠিকানা।
- **VPN (ভার্চুয়াল প্রাইভেট নেটওয়ার্ক):** একটি পরিষেবা যা ইন্টারনেট সংযোগকে এনক্রিপ্ট করে এবং অনলাইন কার্যকলাপকে লুকিয়ে রাখে, উন্নত নিরাপত্তা এবং গোপনীয়তা প্রদান করে।
- **Wi-Fi:** একটি প্রযুক্তি যা ডিভাইসগুলোকে বেতারভাবে ইন্টারনেটে সংযোগ করতে দেয়।
- **হোয়াইটলিস্ট:** অনুমোদিত ওয়েবসাইট বা ইমেল ঠিকানার একটি তালিকা যা নিরাপত্তা ফিল্টারের মাধ্যমে অনুমোদিত।
- **অনলাইন শিকারি:** একজন ব্যক্তি যে প্রায়শই যৌন বা আর্থিক লাভের জন্য ইন্টারনেট ব্যবহার করে দুর্বল মানুষদের শোষণ করে।
- **এনক্রিপশন:** তথ্য বা ডেটাকে কোডে রূপান্তর করার প্রক্রিয়া, অননুমোদিত অ্যাক্সেস প্রতিরোধ করতে।
- **ডিজিটাল সাক্ষরতা:** বিভিন্ন ডিজিটাল প্রযুক্তি ব্যবহার করে কার্যকর এবং সমালোচনামূলকভাবে নেভিগেট, মূল্যায়ন এবং তথ্য তৈরি করার ক্ষমতা।



শিশুদের জন্য নিরাপদ ইন্টারনেট

সাইবার বুলিং বুঝতে পারা

- শিশুরা যদি অনলাইনে অপ্ৰীতিকর আচরণের শিকার হয়, কেউ তাকে বাজে কথা বলে বা ভয় দেখায় তবে এই ধরনের আচরণকে সাইবার বুলিং বলে।
- অনলাইনে কিছু করার আগে শিশুকে ভেবে দেখতে হবে তার সঙ্গে অনলাইনে কেউ এমন কিছু করলে তার কেমন লাগত! যে কাজ নিজের ভালো লাগে না, অন্যের বেলাতেও সেই কাজ করা উচিত নয়।
- কেউ সাইবার বুলিংয়ের শিকার হলে তার উত্তর দেওয়া ঠিক নয়। বার্তাগুলো মুছবে না, রেখে দেবে এবং একজন বিশ্বস্ত বড় মানুষকে জানাবে যে শিশুকে সাহায্য করতে পারবে।

অপ্রাসঙ্গিক বিষয়বস্তু চেনা

- অপ্রাসঙ্গিক বিষয়বস্তু হলো ছবি, ভিডিও বা তথ্য যা শিশুদের জন্য উপযুক্ত নয়।
- শিশু যদি কোনো খারাপ ভাষায় বা ভীতিকর ছবিসহ ভিডিও দেখে থাকে, তবে তা শিশুর জন্য অপ্রাসঙ্গিক। ভিডিওটি বন্ধ করে দিতে হবে এবং শিশু বাবা-মা কিংবা বিশ্বস্ত বড় কেউ বা শিক্ষকের সাথে কথা বলবে।

শিশুদের জন্য নিরাপদ ইন্টারনেট

অনলাইন শিকারীদের মোকাবিলা করা

- অনলাইন শিকারি হলো যারা শিশুদের ক্ষতি করার জন্য তাদের সাথে বন্ধুত্ব করার চেষ্টা করে।
- শুধুমাত্র অনলাইনে পরিচিত এমন কেউ শিশুর সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে দেখা বা চ্যাট করতে চাইলে শিশু তার বাবা-মা কিংবা বড় কাউকে জানিয়ে দেবে যাতে তারা শিশুকে সাহায্য করতে পারেন।
- কখনো অনলাইনে বুলিংয়ের শিকার হলে তাৎক্ষণিকভাবে প্রতিক্রিয়া দেখানো উচিত নয়। কেননা তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া পাওয়ার জন্যই অনলাইন শিকারিরা শিশুদের উত্থিত করে থাকে।
- শিশুকে উত্থিত করে পাঠানো ম্যাসেজগুলো ডিলিট না করে প্রয়োজনীয় পরামর্শ এবং উদ্যোগ গ্রহণ করতে বিশ্বস্ত বড় কারও সঙ্গে শেয়ার করা দরকার ।
- শিশু বুলিংয়ের শিকার হলে কখনো ভাবে অন্যরা তাকে খারাপ মনে করবে। তাই তারা কাউকে কিছু বলে না। তাতে ক্ষতি বেড়ে যায়। এরকম ঘটনা ঘটলে শিশুরা বিশ্বস্ত বড় কাউকে জানাবে।
- বন্ধুদের বা অন্য কাউকে বুলিংয়ের শিকার হতে দেখলে চুপ করে না থেকে তার অনুমতি নিয়ে সেটাও বিশ্বস্ত বড় কাউকে জানানো দরকার। শুধু নিজের জন্য নয়, অন্যের জন্যই সব হতে হবে।

শিশুদের জন্য নিরাপদ ইন্টারনেট

ইন্টারনেট নিরাপত্তা সম্পর্কে ইন্টারেক্টিভ গেইম

- শিশুকে ইন্টারনেটের নিরাপত্তা নিয়ম শেখানোর জন্য ডিজাইন করা অনলাইন গেম খেলতে দিন।
- গুগলের 'ইন্টারল্যান্ড'-এর মতো গেমগুলো শিশু আনন্দ নিয়ে খেলবে। যা তাকে অনলাইনে অপ্রীতিকর পরিস্থিতি চেনাতে এবং শিশুর ব্যক্তিগত তথ্য রক্ষা করার নিয়মগুলো শেখাবে।

নিরাপদ ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কে গল্পের বই এবং ভিডিও

- শিশুদের ইন্টারনেট নিরাপত্তা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা গল্পের বই পড়তে দিন কিংবা ভিডিও দেখান।
- সিসেমস্ট্রিটের ভিডিওগুলো দেখতে দিন যা অনলাইনে নিরাপদ থাকার নিয়ম শেখায় বা একটি গল্পের বই পড়তে দিন যেখানে একটি চরিত্র নিরাপদ ইন্টারনেট ব্যবহার শেখে।

গ্রুপ আলোচনা এবং বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ

- নিরাপদ ইন্টারনেট আচরণ অনুশীলন করার জন্য গ্রুপ আলোচনার ব্যবস্থা করুন এবং শিশুদের বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশ নিতে উৎসাহিত করুন।
- শ্রেণীকক্ষে শিশুদের অনলাইনে ব্যক্তিগত তথ্য চাওয়া বা সাইবারবুলিংয়ের প্রতিক্রিয়া জানানো সম্পর্কিত ভূমিকা অভিনয় বা নাটক উপস্থাপনের আয়োজন করুন। যেখান থেকে শিশুরা নিরাপদ ইন্টারনেট ব্যবহারের কলাকৌশল বা উপায় জানতে পারবে।

শিশুদের জন্য নিরাপদ ইন্টারনেট

তত্ত্বাবধান এবং নির্দেশনা দিন

- সবসময় শিশুদের ইন্টারনেট ব্যবহার ইতিবাচকভাবে তত্ত্বাবধান করুন এবং তাদের জন্য কী উপযুক্ত এবং নিরাপদ তার নির্দেশনা দিন।

নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করুন

- অপ্রাসঙ্গিক বিষয়বস্তুতে প্রবেশ সীমিত করতে প্যারেন্টাল কন্ট্রোল ব্যবহার করুন এবং নিয়মিত নিরাপদ ইন্টারনেট ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা করুন।

বড় মানুষ হিসেবে শিশুর কাছে বিশ্বস্ত হোন

- শিশুরা যাতে তাদের অনলাইন অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কোনো উদ্বেগ বা প্রশ্ন নিয়ে আপনার কাছে আসে সেজন্য তাদের উৎসাহিত করুন এবং তাদের কাছে বিশ্বস্ত হয়ে উঠুন।

শিশুদের জন্য নিরাপদ ইন্টারনেট

আনন্দের মাধ্যমে শেখা জোরদার করুন

- শিশুদের ইন্টারনেট নিরাপত্তা সম্পর্কে শেখানোর জন্য ইন্টারেক্টিভ এবং আকর্ষণীয় কার্যক্রম ব্যবহার করুন যা শিশুরা উপভোগ করবে এবং মনে রাখবে।

অনলাইনে ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার না করা

- অনুমতি ছাড়া অন্য কারও ছবি, ভিডিও কিংবা অন্যান্য তথ্য অনলাইনে পোস্ট করা যাবে না।
- কখনো নিজের পাসওয়ার্ড অন্য কারও সঙ্গে শেয়ার করা যাবে না। এমনকি খুব কাছের বন্ধুর সঙ্গেও না।
- অনলাইনে নিজের ব্যক্তিগত তথ্য না দেওয়া ভালো। ব্যক্তিগত তথ্যের মধ্যে শিশুর নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর এবং ছবি অন্তর্ভুক্ত।
- নিজের ব্যাপারে সতর্ক থাকা দরকার। অনলাইনে নিজেকে সুরক্ষিত রাখা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

শিশুদের জন্য নিরাপদ ইন্টারনেট

অনলাইনে অপরিচিতদের এড়িয়ে চলা

- অনলাইনে অপরিচিত হলো এমন কেউ যাকে শিশু বাস্তবে চেনে না। শিশু যদি কোনো গেম খেলার সময় চেনে না এমন কারও কাছ থেকে বন্ধুত্বের অনুরোধ পায়, তাহলে তা সে গ্রহণ করবে না। এ সম্পর্কে তার বাবা-মা কিংবা বয়স্ক যাকে সে বিশ্বাস করে এমন কাউকে জানাবে।
- শুধুমাত্র অনলাইনে পরিচিত, বাস্তবে আগে কখনো দেখা হয়নি এমন কারও সঙ্গে একা দেখা করতে যাওয়া যাবে না। যদি যেতে হয় তাহলে শিশু অবশ্যই তার বাবা বা মা কিংবা বিশ্বস্ত বড় কাউকে সঙ্গে নিয়ে যাবে।

অস্বস্তিকর কিছু দেখলে করণীয়

- শিশু যদি অনলাইনে এমন কিছু দেখে যা তাকে ভীত, বিভ্রান্ত বা বিরক্ত করে, তবে সেই বিষয়টি কোনোভাবেই এড়িয়ে যাওয়া যাবে না।
- অনলাইনে কিছু দেখার সময় যদি শিশু খারাপ বা ভীতিকর কিছু দেখে, তবে তা দেখা বন্ধ করে দেবে এবং সাথে সাথে ঘটনাটি বিশ্বস্ত বড় কাউকে জানাবে।

ডিজিটাল জগৎ সম্পর্কে ধারণা

ডিজিটাল প্রযুক্তির ইতিহাস

- চতুর্থ শিল্প বিপ্লবের ধারণা মানুষের জীবনে এক বৈপ্লবিক পরিবর্তন এনেছে।
- আমেরিকান ইঞ্জিনিয়াররা বিংশ শতাব্দীর মাঝামাঝি সময়ে ডিজিটাল প্রযুক্তি বিকাশ শুরু করেন।
- তাদের কৌশলগুলো সপ্তদশ শতাব্দীর জার্মান গণিতবিদ প্রস্তাবিত গাণিতিক ধারণার ওপর ভিত্তি করে তৈরি হয়েছিল, গটফ্রাইড উইলহেলম লাইবনিজ, যিনি বাইনারি কম্পিউটিং সিস্টেমের প্রস্তাব করেছিলেন।
- তাঁর উদ্ভাবন আমেরিকান স্ট্যান্ডার্ড কোড ফর ইনফরমেশন ইন্টারচেঞ্জ (এএসসিআইআই) এর মতো সংখ্যাসূচক কোডগুলোকে অনুপ্রাণিত করেছিল যা অক্ষের সাথে অবজেক্টগুলোকে বর্ণনা করেছিল।
- এরপর ১৯৫০ এবং ১৯৬০-এর দশকে কম্পিউটার প্রযুক্তির ব্যাপক উন্নতি হয়।
- ১৯৭০-এর দশকে মাইক্রোকম্পিউটার এবং ব্যক্তিগত কম্পিউটার (পিসি) বাজারে আসে, যা সাধারণ মানুষের জন্য কম্পিউটারের ব্যবহারকে আরও সহজ করে তোলে।
- ২০০০ সালের গোড়ার দিকে, ল্যাপটপ থেকে ইন্টারনেট নেটওয়ার্ক পর্যন্ত ডিজিটাল কম্পিউটারগুলো বিভিন্ন কাজ সম্পাদনের কাজে ব্যবহৃত হতে থাকে।

শিশুর ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিভাবকদের করণীয়

বাড়িতে নিরাপদ ডিজিটাল পরিবেশ তৈরি

ইন্টারনেট ব্যবহারের নিয়ম তৈরি করা

- বাড়িতে কখন, কোথায় এবং কীভাবে শিশুরা ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পারবে তার জন্য স্পষ্ট নির্দেশিকা তৈরি করা প্রয়োজন।
- নিয়ম সেট করুন। যেমন- শুধুমাত্র বাড়ির সাধারণ এলাকায় ইন্টারনেট ব্যবহার করা এবং স্কুলের দিনে ডিভাইস ব্যবহারের সময় এক ঘন্টায় সীমাবদ্ধ করা।
- সকালে, দুপুরে এবং রাতে খাবার সময় পরিবারের সকলে ইন্টারনেট, ট্যাব, মোবাইল ফোন ব্যবহার এবং টেলিভিশন দেখা থেকে বিরত থাকা।
- ঘুমানোর অন্তত এক ঘন্টা আগে ইন্টারনেট ও ডিভাইস ব্যবহার থেকে বিরত থাকা।
- বাড়িতে ডিভাইসমুক্ত স্থান নির্ধারণ করা। যেমন শোবার ঘর। যেখানে ইন্টারনেট সংযোগ থাকবে না।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গাইডলাইন অনুসরণ করা

- পরিবারের বড়-ছোট সকলের ইন্টারনেট বা ডিভাইস ব্যবহার বিষয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা একটি গাইডলাইন আছে। তাতে বলা হয়েছে-
- ০-২৪ মাস বয়সের কোনো সদস্য মোবাইল ফোন, ট্যাব, ইন্টারনেট ব্যবহার করবে না।
- ২-৫ বছর বয়সের কোনো সদস্য প্রতিদিন এক ঘন্টার বেশি মোবাইল ফোন, ট্যাব বা ইন্টারনেট ব্যবহার করবে না।
- ৬ বছরের বেশি বয়সের শিশুরা মোবাইল ফোন, ট্যাব বা ইন্টারনেট ব্যবহার সীমিত রেখে নিয়মিত খেলাধুলা করবে।

শিশুর ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিভাবকদের করণীয়

শিশুকে সঙ্গে নিয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া

- কোন সময়ে মোবাইল ফোন, ট্যাব বা ইন্টারনেট ব্যবহার করা হবে কিংবা টেলিভিশন দেখা হবে সেই বিষয়ে বাবা-মা বা অভিভাবক শিশুকে সঙ্গে নিয়ে সিদ্ধান্ত নেবেন।
- বাবা-মা বা অভিভাবক শিশুকে সঙ্গে নিয়ে এই মর্মে সিদ্ধান্ত নেবেন যে সকালে, দুপুরে ও রাতে খাবার সময় পরিবারের কেউ মোবাইল ফোন, ট্যাব বা ইন্টারনেট ব্যবহার ও টেলিভিশন না দেখা-সহ আরও যে নিয়ম তৈরি করা হয়েছে তা সকলে মেনে চলবে।
- খাবার সময় ছাড়াও সপ্তাহের কোনো একটা দিন কিছু সময়ের (আধা ঘন্টা বা এক ঘন্টা) জন্য পরিবারের কেউ ইন্টারনেট এবং ডিভাইস ব্যবহার করবে না।

শিশুকে পর্যাপ্ত সময় দেওয়া

- পরিকল্পনা করে শিশুর সঙ্গে খেলা এবং বেড়াতে যাওয়া।
- রাতে ঘুমানোর আগে শিশুকে মজার গল্প বলা বা গল্পের বই পড়ে শোনানো। অথবা শিশুর কাছ থেকে গল্প শোনা।
- ঘরের বিভিন্ন সাধারণ উপকরণ দিয়ে শিশুর সঙ্গে খেলা করা। পেন্সিল, কলম, সবজি বা ফল ইত্যাদি হতে পারে শিখনমূলক খেলার উপাদান।
- বাড়িতে শিশুর খেলার জন্য একটি জায়গা করে দেওয়া। যেখানে শিশু তার খেলার উপকরণ ও পছন্দের বই রেখে দেবে।
- শিশুকে সঙ্গে নিয়ে বাড়ির উঠোনে বা বাড়ির ছাদে বাগান করা। শিশুকে গাছের যত্ন নিতে উৎসাহিত করা।
- দিনের বা সপ্তাহের একটি সময় বাড়ির সকলে মিলে বই পড়া বা পছন্দের কোনো কাজ করার সময় নির্ধারণ করা।
- পরিবারের সকলে একসঙ্গে বসে গল্প করার জন্য দিনের বা সপ্তাহের একটা সময় নির্ধারণ করা। যেন প্রত্যেকে নিজের ভালোলাগা, মন খারাপের বিষয়, ভালো না লাগার কারণ ইত্যাদি নিয়ে কথা বলতে পারে।

প্যারেন্টাল কন্ট্রোল সেট আপ করা

- ডিভাইসে সফটওয়্যার বা সেটিংস ব্যবহার করে অপ্রাসঙ্গিক বিষয়ে প্রবেশ সীমিত করা এবং শিশুদের অনলাইন কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করা।
- যে মোবাইল ফোন বা ট্যাব শিশু ব্যবহার করে তাতে প্যারেন্টাল কন্ট্রোল অ্যাপ কার্যকর করা। যাতে নির্দিষ্ট ওয়েবসাইটগুলোতে প্রবেশ বন্ধ করা যায় এবং শিশু বয়সের অনুপযুক্ত অ্যাপ ডাউনলোড সীমাবদ্ধ করা যায়।

নিরাপদ অনলাইন সাইটগুলো নির্ধারণ করা

- শিশুর ব্যবহারের জন্য নিরাপদ ও নির্দিষ্ট ওয়েবসাইট এবং অনলাইন প্ল্যাটফর্মগুলো চিহ্নিত করা এবং ব্যবহারের জন্য অনুমোদন করা।
- শিশুর জন্য ন্যাশনাল জিওগ্রাফিক কিডস এবং পিবিএস কিডসের মতো সিসিমপুর ও শিক্ষামূলক ওয়েবসাইট এবং অ্যাপগুলোর একটি তালিকা তৈরি করা যা শিশুরা শেখার এবং বিনোদনের জন্য ব্যবহার করতে পারে।

শিশুর ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিভাবকদের করণীয়

শিশুদের ইন্টারনেট ব্যবহারের পর্যবেক্ষণ এবং পরিচালনা

কার্যকর ও ইতিবাচক পর্যবেক্ষণ করা

- শিশুদের ইন্টারনেট ব্যবহার নিয়মিত পরীক্ষা এবং ইতিবাচকভাবে তত্ত্বাবধান করা, যাতে নিশ্চিত করা যায় যে শিশু প্রতিষ্ঠিত নিয়মগুলো অনুসরণ করছে এবং নিরাপদে ইন্টারনেট ব্যবহার করছে।
- শিশুর ডিভাইসে ব্রাউজার ইতিহাস পর্যায়ক্রমে পর্যালোচনা করা, পর্যবেক্ষণ অ্যাপগুলো ব্যবহার করা এবং শিশু অনলাইনে থাকাকালীন তাদের সাথে আন্তরিকভাবে বসা, যাতে তারা কী করছে তা দেখা যায়।

ডিভাইস ব্যবহারের সময় এবং অন্যান্য কার্যক্রমের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখা

- শিশুদের ডিভাইস ব্যবহার এবং বাইরের খেলাধুলা, পড়া এবং পরিবারের সাথে সময় কাটানোর মতো অন্যান্য কার্যক্রমের মধ্যে একটি স্বাস্থ্যকর ভারসাম্য নিশ্চিত করা।
- একটি দৈনিক সময়সূচি সেট করুন যাতে হোমওয়ার্ক, বাইরের খেলা, পারিবারিক কার্যক্রম এবং সীমিত পরিমাণে ডিভাইস ব্যবহার অন্তর্ভুক্ত থাকে।

শিশুর ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিভাবকদের করণীয়

উদ্বেগ এবং সমস্যাগুলো সমাধান করা

- শিশুর ইন্টারনেট ব্যবহারের সাথে সম্পর্কিত যেকোনো সমস্যা বা উদ্বেগ দ্রুত সমাধান করা, যেমন শিশু অনাকাঙ্ক্ষিত কোনো বিষয় বা সাইবার বুলিং-এর সম্মুখীন হলে দ্রুত সাড়া দেওয়া।
- শিশু যদি অনলাইনে কোনো খারাপ বার্তা পায় তবে সে সম্পর্কে শিশুর সঙ্গে কথা বলা, সমস্যাটি রিপোর্ট করা এবং ভবিষ্যতে এমন পরিস্থিতি মোকাবিলা করার উপায় নিয়ে শিশুর সঙ্গে আলোচনা করা।

শিশুদের সাথে ইন্টারনেটের নিরাপত্তা নিয়ে কথা বলা

- শিশুর সঙ্গে নিয়মিত অনলাইনে নিরাপদ থাকার গুরুত্ব সম্পর্কে কথা বলা এবং তাদের কীভাবে এটি করতে হবে তা শেখানো।
- শিশুর কাছে ব্যাখ্যা করে বলা, যে কেন অনলাইনে ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার করা উচিত নয় এবং যদি তারা তা করে তবে কী হতে পারে তার উদাহরণ দেওয়া।

শিশুর ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিভাবকদের করণীয়

শিশুদের তাদের অনলাইন অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে উৎসাহিত করা

- শিশুরা অনলাইনে কী করে এবং দেখে সে সম্পর্কে কথা বলার জন্য একটি আরামদায়ক পরিবেশ তৈরি করা।
- শিশুকে তার প্রিয় ওয়েবসাইট বা অ্যাপগুলো দেখাতে বলা এবং তারা অনলাইনে কী করতে পছন্দ করে সে সম্পর্কে কথা বলা।

বিশ্বাস এবং সচেতনতা তৈরি করা

- শিশুর সঙ্গে বিশ্বাসযোগ্য সম্পর্ক স্থাপন করা যাতে তারা তাদের ইন্টারনেট ব্যবহারের বিষয়ে যেকোনো উদ্বেগ বা প্রশ্ন নিয়ে আসতে নিরাপদ বোধ করে।
- শিশুকে জানাতে হবে যে তারা অনলাইনে যা কিছু সম্প্রদান হয় তা নিয়ে তারা বাবা-মা কিংবা বিশ্বস্ত বড় কারও সঙ্গে কথা বলতে পারে। শাস্তির ভয় নয় বরং তাদের নিরাপদ রাখতে বাবা-মা কিংবা বড়রা আছেন তা নিশ্চিত করা।

শিশুর ইন্টারনেট ব্যবহারে অভিভাবকদের করণীয়

অভিভাবকদের জন্য নির্দেশনা

- ইন্টারনেটে কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতিতে সন্তান কোনো ব্যাপারে সাহায্য চাইলে তার ওপর আস্থা রাখতে হবে। তারা লজ্জা পায় এমন বিষয় নিয়ে এমনিতেই অভিভাবকের সঙ্গে কথা বলা শিশুদের জন্য অনেক কঠিন ব্যাপার।
- সহানুভূতি নিয়ে সন্তানের কথা শোনা। সন্তান বুলিংয়ের শিকার হলে সন্তানকে মানসিকভাবে শক্ত করে তোলা যেন এই পরিস্থিতি থেকে সে নিজেই নিজের উত্তরণ ঘটিয়ে স্বাভাবিক অবস্থায় নিয়ে আসতে পারে।
- সন্তানকে সমস্যা সমাধানে সম্পৃক্ত করা। পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে তাদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা।
- সাধারণত বাবা-মা সন্তানকে কষ্ট পেতে দেখলে আবেগপ্রবণ হয়ে যান। তাই কোনো কিছু করার আগে যৌক্তিকভাবে চিন্তা করা এবং নিজের আচরণ নিয়ন্ত্রণে রাখা।
- সন্তানের আত্মবিশ্বাস ও আত্মসম্মান ফিরিয়ে আনার প্রতি লক্ষ্য রাখা। এটা বুলিংয়ের সমস্যা সমাধানের পরে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। সমস্যা সমাধান হয়ে যাওয়ার পরও সন্তানের সঙ্গে নিয়মিত কথা বলা এবং তাকে সমর্থন জানানো।

সিসিমপুৰ ISOC প্ৰকল্প প্ৰকাশিত গল্পেৰ বই পৰিচিতি

সিসিমপুৰ প্ৰকাশিত গল্পেৰ বই

- ১। ইলশেঙুড়িৰ গল্প। লিখেছেন আহমেদ খান হীৰক
- ২। ইশাৰা ভাষায় ইকরিও বলে কথা। লিখেছেন নাসরীম মুস্তাফা
- ৩। বিশ মিনিটে বিশ্বভ্ৰমণ। লিখেছেন আহমেদ রিয়াজ
- ৪। সাঁই সাঁই সাঁই। লিখেছেন সুলতানা লাবু
- ৫। হাসন রাজার বাড়ি। লিখেছেন আহমেদ খান হীৰক

শিশুদের কাছে গল্পকে প্রাণবন্ত করার কিছু উপায়

- গল্পের বইটি আপনি আগেই ভালোভাবে পড়ে নিন। পড়ার সময় গল্পের মূলভাব জেনে নিন।
- গল্প বলার সময় এমন জায়গায় বসুন/অবস্থান নিন যেন সকল শিশুকে দেখতে পান।
- প্রথমেই শিশুদের কিছু কৌতূহলী প্রশ্ন করে গল্প শুনতে আগ্রহী করে তুলুন। প্রয়োজনে ১/২ জন শিশুকে তাদের জানা কোনো গল্প শোনাতে বলুন।
- বইটি এমনভাবে ধরুন যাতে সব শিশু দেখতে পায়। শিশুকে প্রথমে প্রচ্ছদের ছবিটি দেখান। গল্প যিনি লিখেছেন এবং যিনি ছবি ঝঁকেছেন তাঁদের নাম বলুন।
- প্রচ্ছদের ছবি দেখিয়ে শিশুকে ভাবতে বলুন, গল্পের বিষয় কী হতে পারে-সেসম্পর্কে কিছু প্রশ্ন করুন। যেমন:
'ছবিতে কী দেখা যাচ্ছে?' 'কে কী করছে?' 'গল্পটির নাম কী হতে পারে?'

সিসিমপুৰ ISOC প্রকল্প প্রকাশিত গল্পের বই পরিচিতি

শিশুদের কাছে গল্পকে প্রাণবন্ত করার কিছু উপায়

- গল্প পড়ে শোনানোর সময় প্রতি পৃষ্ঠার ছবি দেখান এবং ওই পৃষ্ঠায় লেখা গল্পের বিষয়বস্তুর সাথে মিলিয়ে প্রশ্ন করুন। তারপরে লেখা বাক্যগুলো পড়ে শোনান।
- প্রতি পৃষ্ঠা পড়া হলে মুক্ত প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন ‘এরপর কী হতে পারে?’ ‘এখানে তুমি হলে কী করতে?’ ‘এখানে কে কী করেছে?’ ‘তোমার কেমন লেগেছে?’ ইত্যাদি।
- গল্প শোনানোর সময় শারীরিক ভাষা ব্যবহার করুন। বিভিন্ন চরিত্রের সাথে মিলিয়ে আপনার মুখের ভাব ও অভিব্যক্তি প্রকাশ করুন।
- এই গল্পের বিশেষ শব্দ বা শব্দসমষ্টি শিশুদের বুঝিয়ে বলুন। প্রয়োজনে শব্দগুলো দিয়ে নতুন বাক্যও বলুন যেন গল্পের বিষয় অনুধাবন করা সহজ হয়।
- গল্পের ভেতরে ছড়া থাকলে ছড়াটি আপনার সাথে সাথে শিশুকেও বলতে বলুন, যাতে শিশু আনন্দ পায়।
- গল্পটি পড়া শেষ হলে বিভিন্ন ছবি, শব্দ ও গল্পের বিভিন্ন চরিত্র নিয়ে আলোচনা করুন। শিশুদের ধারাবাহিকভাবে গল্প বলতে সহায়তা করুন।
- শিশুদের এমনভাবে দল গঠন করুন যেন প্রত্যেক দলে গল্পের চরিত্রের সাথে মিল করে সদস্য সংখ্যা থাকে। প্রত্যেক দলে গল্পের সাথে মিল করে শিশুদের চরিত্র নির্বাচন করে দিন। কোন দল সবচেয়ে ভালো অভিনয় করতে পারে সেই মনোভাব সৃষ্টিতে সহায়তা করুন।
- প্রত্যেক দলকে অভিনয় করার জন্য সহায়তা প্রদান করুন।

সিসিমপুৰ ISOC প্ৰকল্পেৰ অডিও-ভিডুয়াল কন্টেন্ট পৰিচিতি

সিসিমপুৰেৰ ভিডিয়ো পৰ্ব প্ৰদৰ্শন কৰাৰ সময় প্ৰশিক্ষক যেসব বিষয়ে গুৰুত্ব দেবেন:

- ভিডিয়ো প্ৰদৰ্শনেৰ আগে বিদ্যুৎ সংযোগ পৰীক্ষা কৰে নিন।
- ভিডিয়ো প্ৰদৰ্শনেৰ আগে শিশুদেৰ বলুন, 'এখন আমৰা দেখব সিসিমপুৰ। তোমৰা কি দেখতে চাও? চলো তাহলে দেখি।'
- শিশুদেৰকে এমনভাবে বসাৰেন যেন প্ৰত্যেকটি শিশু ভালোভাবে দেখতে পায়।
- প্ৰদৰ্শন শেষ হওয়ার পৰ জিঞ্জেস কৰুন ভিডিয়োটি তাৰেৰ কেমন লেগেছে। ভালো লাগলে কোনটি বেশি ভালো লেগেছে এবং কেন।
- এক একটি ভিডিয়ো দেখানোৰ পৰ প্ৰত্যেকটিৰ বিষয়বস্তু সম্পৰ্কে শিশুদেৰ জিঞ্জেস কৰুন। প্ৰশ্ন কৰাৰ সময় মুক্ত প্ৰশ্ন কৰবেন যাতে শিশুৰা কথা বলার সুযোগ পায়। যেমন- 'এখানে এই ভিডিয়োৰ গল্পে কী বলা হয়েছে?' 'গল্পটি থেকে আমরা কী শিখলাম?' এছাড়াও কে, কখন, কোথায়, কীভাবে, কেন ইত্যাদি শব্দগুলো ব্যবহার কৰে মুক্ত প্ৰশ্ন কৰুন।
- গল্পেৰ ডিভাইস, ইন্টাৰনেট, বড়দেৰ উপস্থিতিতে ব্যবহার কৰা, ইন্টাৰনেটেৰ উপকাৰী দিক ইত্যাদি বিষয়গুলো সুনিৰ্দিষ্টভাবে জিঞ্জেস কৰুন। যেমন- 'আমৰা ইন্টাৰনেটেৰ ভালো দিক কোনটা দেখলাম?' 'ইন্টাৰনেট ব্যবহারে কোন বিষয়ে আমাদেৰ সতৰ্ক হতে হবে?'
- শিশুদেৰ কাছে জানতে চাইবেন, তাৰা নিজেরা মোবাইল ফোন বা ইন্টাৰনেট ব্যবহারেৰ সময় বড়দেৰ সাথে রাখে কি না ইত্যাদি।
- সিসিমপুৰ পৰ্ব চলাকালীন যদি শিশুৰা কিছু জানতে চায় তাহলে প্ৰদৰ্শন থামিয়ে তাৰেৰ প্ৰশ্নেৰ উত্তৰ দিন অথবা প্ৰশ্নেৰ উত্তৰ নিয়ে তাৰেৰকে ভাবাৰ সুযোগ দিন।
- শিক্ষক নির্দেশিকা অনুযায়ী ভিডিয়ো দেখাবেন।

সিসিমপুর ই-লার্নিং প্ল্যাটফর্ম পরিচিতি

সিসিমপুর শিশুদের জন্য নিরাপদ অনলাইন প্ল্যাটফর্ম তৈরি করেছে, যার মাধ্যমে শিশুরা নিরাপদে ও আনন্দের মাধ্যমে তাদের উপযোগী বিষয় দেখতে ও শিখতে পারে।

- **শিক্ষামূলক খেলা:** বিভিন্ন বিষয়ে ১১টি খেলা যেমন অক্ষর, সংখ্যা, আকার, রং, সুস্বাদু খাদ্য, স্বাস্থ্যবিধি এবং সামাজিক আচরণ, যা পারস্পরিক অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিখতে সাহায্য করে। এছাড়াও আছে একটি ধাঁধা বিভাগ। যার পাজলগুলো জ্ঞানের দক্ষতা বাড়ায়।
- **STEM স্টেশন:** সমস্যা সমাধানের দক্ষতার উন্নয়ন ঘটাতে ছয়টি STEM ভিত্তিক খেলা আছে।
- **অনলাইন গল্পের বই বিভাগ:** সিসিমপুর প্রকাশিত সবগুলো গল্পের বই এখানে আছে। যেখানে ছবি দেখাসহ বই পড়ার সুযোগ আছে। পাশাপাশি অডিও-ভিজুয়াল মাধ্যমে বইগুলো দেখার সুবিধাও আছে।
- **শিল্পকর্ম:** শিশুরা স্ক্রিনে ছবি আঁকতে এবং রঙ করতে পারে বা স্কেচগুলো ডাউনলোড করে অফলাইনে প্রিন্ট করে রঙ করতে পারে, এবং তারা যা করে তা ওয়েবসাইটে আপলোড করতে পারে।

সিসিমপুর ই-লার্নিং প্ল্যাটফর্ম পরিচিতি

- **স্বাস্থ্য স্টেশন:** ৩ থেকে ৮ বছর বয়সী শিশুদের জন্য স্বাস্থ্য এবং স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত বিষয়ের উল্লেখ যা শিশু ও অভিভাবক উভয়ের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- **অভিভাবকদের জন্য:** অভিভাবকরা বিভিন্ন প্যারেন্টিং সম্পর্কিত বিষয়, মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য, ইন্টারনেট নিরাপত্তা ম্যানুয়াল এবং আরও অনেক কিছুতে প্রবেশ করতে পারেন, যা তাদের সন্তানের শেখার পাশাপাশি গুরুত্বপূর্ণ সহায়তা এবং নির্দেশনা প্রদান করে।

ধন্যবাদ