

活用型情報モラル教材



とくきょう



अभिभावकज्यूहरूलाई

यस GIGA कार्यपुस्तिकाबाट, एक जनालाई एकवटा यन्त्र उपलब्ध हुने अवस्थालाई सही रूपमा प्रयोग गर्न, यसमा आधारभूत सूचना सदुपयोग गर्ने क्षमता (सूचना नैतिकता समेत) सिक्न सकिन्छ। घरमै पनि यन्त्रको उचित प्रयोग तथा प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने नियमहरूबारे पक्का पनि कुराकानी गर्नुहोस्।

मोबाइल / स्मार्टफोन प्रयोगका कारण हुने समस्याहरूको वर्गीकरण तालिका

हालको इन्टरनेट प्रयोगमा देखिने समस्याहरूलाई मोटामोटी निम्न रूपमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ।

1 लामो समयसम्मको प्रयोग



खेल, भिडियो हेर्ने वा संवाद गर्ने काममा अत्याधिक समय बिताउने, वा अन्य (काम गर्दागर्दै मोबाइल) चलाउने।

मुख्य रूपमा **A**

2 अत्याधिक खर्च



धेरै पैसा खर्च गरेर, खेलका सामग्री आदि किन्ने गर्ने।

मुख्य रूपमा **A**

3 अनुचित वेबसाइटको अवलोकन



यौनजन्य वा हिंसात्मक सामग्री भएका, किशोरकिशोरीका लागि अनुपयुक्त साइटहरू हेर्नु।

मुख्य रूपमा **B**

4 अपरिचितसँगको भेटघाट



SNS (सोशल मिडिया) मा अनजान व्यक्तिबाट भेटघाटको प्रस्ताव आउनु, वा आफ्नो तस्बिर पठाउन अनुरोध आउनु।

मुख्य रूपमा **A** र **B**

5 प्रतिलिपि अधिकारको उल्लंघन



अनुमति बिना भिडियो वा सङ्गीत अपलोड गर्नु, वा गैरकानुनी हो भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि भिडियो वा सङ्गीत डाउनलोड गर्नु।

मुख्य रूपमा **A** र **C**

6 अनुचित जानकारीको प्रसारण



हास्यास्पद तस्बिर वा झुठो समाचारहरू SNS मार्फत पोस्ट गर्नु।

मुख्य रूपमा **C**

7 व्यक्तिगत जानकारी पोस्ट गर्नु



SNS मा लेखिएको टेक्स्ट वा तस्बिरबाट व्यक्ति पहिचान हुनसक्ने जानकारी बाहिरिनु।

मुख्य रूपमा **C**

8 गालीगलौज वा जिस्क्याउने व्यवहार



ग्रुप च्याटमा कसैलाई जिस्क्याउने, नजरअन्दाज गर्ने वा छोटो सन्देशको गलत अर्थ लाग्ने जस्ता कुराले विवाद सिर्जना गर्नु।

मुख्य रूपमा **C**

1 बच्चासँगै, सम्भावित समस्याहरूमा ✓ चिन्ह लगाउँदै छलफल गरौं।

2 एप्स र फिल्टरिङका उपायबारे सोचौं।

तीनवटा मुख्य उपायहरू आवश्यक हुन्छन्।

A घरको नियम बनाऔं	P2~4 हेर्नुहोस्
B फिल्टरिङ वा एप्सको सेटिङ	P5~6 हेर्नुहोस्
C इन्टरनेटमा सञ्चारको विशेषता	P7 हेर्नुहोस्

आफैले सोझ सक्ने क्षमतालाई बढावा दिने “नियम निर्माणको तरिका”

तलका नियमहरूमा के समस्या छ?

इन्टरनेटको
“धेरै प्रयोग” नगर्न
ख्याल गरौं

स्मार्टफोन
“अबेर राति” सम्म
प्रयोग नगर्ने

इन्टरनेटमा “धेरै”
पैसा खर्च नगर्ने

“ भित्रका शब्दहरू अस्पष्ट भएकाले, अभिभावक र बच्चाबीच त्यसको मापदण्ड फरक हुन सक्छ। नियम बनाउँदा यस्तो अस्पष्ट अभिव्यक्तिहरू प्रयोग नगरौं।

“स्मार्टफोन राति १० बजेभन्दा पछि प्रयोग नगर्ने” भन्ने नियम उल्लङ्घन गर्ने बच्चा भएमा, तपाईंले कसरी सम्बोधन गर्नुहुन्छ?

A

नियम उल्लङ्घन गरेकोमा
गाली गर्नु

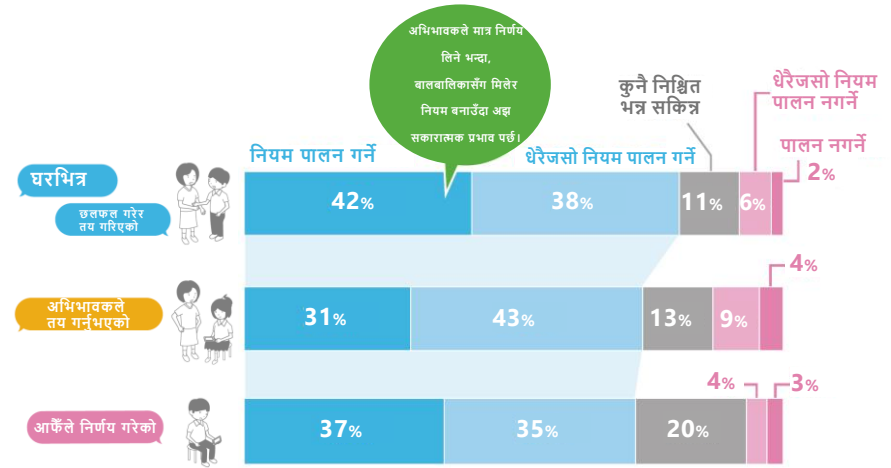
B

कसरी नियम पालना गर्न
सकिन्छ भनेर सँगै
विचार गर्नु

A जस्तो “कडा नियन्त्रण” को सट्टा, **B** जस्तो बच्चासँग संवाद गर्दै “आफै बनाउने नियम” को अभ्यास गरौं।

नियम बनाउने तरिका र त्यसको पालना गर्ने सम्बन्ध

उच्च माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई लक्षित एउटा सर्वेक्षण अनुसार, अभिभावकले आफैं निर्णय गरेर बनाएको नियमको तुलनामा, बच्चासँग मिलेर बनाइएको नियमको पालना गर्ने सम्भावना बढी देखिएको छ।



“इन्टरनेटको अत्याधिक प्रयोग नगर्ने” भन्ने नियम पालना नगर्ने कारण

बच्चाहरूमा “मैले इन्टरनेट वा गेम धेरै प्रयोग गरिरहेको छैन” भन्ने सोच हुन्छ, त्यसैले “अत्याधिक प्रयोग नगर्ने” भन्ने नियम पालना गर्न कठिन हुन्छ।

स्रोत: LINE Mirai Foundation (2018) “किशोरकिशोरीहरूद्वारा इन्टरनेटको प्रयोग अवस्थाको वास्तविकता बुझ्न गरिएको सर्वेक्षण”

“अत्याधिक प्रयोग” बाट बाहिर निकाल्नका लागि ५ चरण (स्टेज)

तलका ५ वटा चरण (स्टेज) अनुसार बालबालिकासँग संवाद गरी, उनीहरूको व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन प्रोत्साहित गरौं।

बच्चालाई १ दिनको दौरानमा आफूले इन्टरनेट कति समय प्रयोग गरेको छ भनेर स्पष्ट रूपमा कागजमा लेख्न लगाउने जस्ता अभ्यासबाट,

“आफूले धेरै समय इन्टरनेट प्रयोग गरिरहेको छ”, “अरूको तुलनामा पनि धेरै प्रयोग गरिरहेको छ” भन्ने कुरा उनीहरू स्वयंले महसुस गर्नसक्छन्।

यसरी आत्मबोध गराउनु इन्टरनेटको लतबाट जोगिन वा सुधार ल्याउनका लागि व्यवहार परिवर्तनको महत्त्वपूर्ण सुरुवाती बिन्दु बन्न सक्छ।

इन्टरनेटको लतबाट मुक्त हुने पाँच चरण

उदासीन अवस्था

इन्टरनेटको सही प्रयोगतर्फ व्यवहार बदल्नु पर्नेमा चासो नहुने, र कुनै परिवर्तन गर्न नचाहने अवस्था।

चासोको अवस्था

सही तरिकाले प्रयोग गर्नु आवश्यक छ भन्ने बुझाई भए पनि तुरुन्तै व्यवहार परिवर्तन गर्ने सोच नरहेको अवस्था।

तयारी अवस्था

छिट्टै (१ महिनाभित्र) इन्टरनेटको प्रयोगबारे आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्ने सोच बनाइरहेको अवस्था।

कार्यान्वयन अवस्था

इन्टरनेट प्रयोग सम्बन्धी सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन सुरु भइसकेको तर ६ महिनाभन्दा कम समय भएको अवस्था।

निरन्तरता अवस्था

इन्टरनेट प्रयोगबारे सकारात्मक व्यवहार ६ महिनाभन्दा बढी समयसम्म लगातार जारी रहेको अवस्था।

इन्टरनेटको अत्याधिक प्रयोग भइरहेको छ कि भनेर छोराछोरीसँग सँगै जाँच गरौं।

तलको प्रश्नावलीमा उल्लेख गरिएका ८ मध्ये ५ वा सोभन्दा बढी कुराहरू लागू भएमा, "अत्याधिक प्रयोगकर्ता" भनी निर्णय गरिन्छ।

- ① इन्टरनेट प्रयोग गरेर SNS, गेम, किनमेल आदि गर्न झन्-झन् रमाइलो लाग्ने, अर्को पटक प्रयोग कहिले होला भनेर कुरिरहने आदि, इन्टरनेटमा अत्याधिक उत्साही हुने।
- ② सन्तुष्टि पाउन इन्टरनेटको प्रयोग समय बिस्तारै बढाउनुपर्ने अवस्था आउनु।
- ③ प्रयोग समय घटाउने वा बन्द गर्ने प्रयास गर्दा पनि पटक-पटक असफल हुनु।
- ④ इन्टरनेटको प्रयोग समय घटाउने प्रयास गर्दा तनाव, मुड खराब, उदासी वा चिडचिडोपन देखिनु।
- ⑤ इन्टरनेटको प्रयोग गर्नु अगाडि सोचिएको समयभन्दा लामो समयसम्म प्रयोग गर्ने।
- ⑥ इन्टरनेटको प्रयोगकै कारण महत्वपूर्ण व्यक्तिसँगको सम्बन्ध बिग्रिनु वा अध्ययनको मौका गुमाउनु।
- ⑦ इन्टरनेटमा अत्याधिक अभ्यस्त भएर समस्या भए पनि लुकाउन झूट बोल्नु।
- ⑧ समस्याबाट भाग्नु वा असहज कुराबाट टाढा हुन इन्टरनेट प्रयोग गर्नु।

अभिभावकहरुका लागि स्मार्टफोन/डिभाइसका उपयोगी सुविधाहरू

Screen Time

iPhone/iPad प्रयोगकर्ताका लागि



© Apple Inc.

“Screen Time” प्रयोग गरेर iPhone, iPad, iPod touch मा समय कसरी बिताइएको छ भन्ने कुरा वास्तविक समयमा रिपोर्टको रूपमा हेरी, त्यसै अनुसार, आवश्यक विषयमा सीमा तय गरी प्रयोगलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

बालबालिका र अभिभावकले मोबाइल प्रयोगबारे आपसमा सहमति बनाएर, सहमति अनुसार प्रयोग भइरहेको छ कि छैन भन्ने कुरा नियमित रूपमा जाँच गरौं।

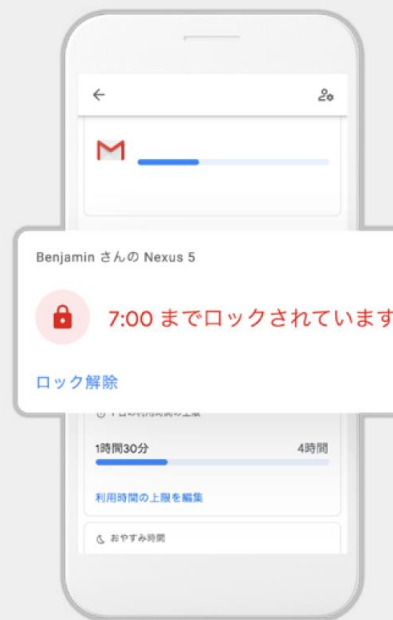


iPhone, iPad, iPod touchमा स्क्रिन समय सेट गर्ने तरिका—एप्पल सपोर्ट

<https://support.apple.com/ja-jp/108806>

Family Link

Android प्रयोगकर्ताका लागि



Google ले निःशुल्क प्रदान गरेको अभिभावक नियन्त्रण एप हो। यो एपलाई बालबालिका र अभिभावक दुबैको मोबाइलमा इन्स्टल गर्दा तलका कुराहरू गर्न सकिन्छ :

- बालबालिकाले कुन एप प्रयोग गरिरहेछ भन्ने व्यवस्थापन
- बालबालिकाको प्रयोग समय व्यवस्थापन
- बालबालिकाको स्थान जानकारीको पुष्टि

※ बालबालिकाको मोबाइल Android Lollipop(5.1) वा सोभन्दा नयाँ संस्करण Android स्मार्टफोन, अभिभावकको मोबाइल Android Lollipop(5.0) वा सोभन्दा नयाँ संस्करण भएको Android स्मार्टफोन र, iOS9 वा सोभन्दा नयाँ संस्करण भएको iPhone, iPad मा फ्यामिली लिंक योग गर्न सकिन्छ।

YouTube Kids

Android • iPhone/iPad
प्रयोगकर्ताका लागि



YouTube Kids

भनेको १३ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाले सजिलो र रमाइलो रूपमा YouTube हेर्न सक्ने एप

हो। प्रोफाइल बनाइ विभिन्न सामग्री छनोट गर्न सकिन्छ, साथै हेर्ने समयलाई सीमित गर्न टाइमरको सेटिङ पनि गर्न सकिन्छ। साथै, उपयुक्त डिजिटल बानी बसाल्न सहयोग पुग्ने जानकारीहरू पनि प्रदान गरिएको हुन्छ।

Digital Wellbeing

Android प्रयोगकर्ताका लागि



यो फङ्सनले हरेक दिनको स्मार्टफोन प्रयोग बानी बुझ्न र अफलाइन समय बनाउन सहयोग गर्छ।

- त्यो दिनको स्मार्टफोन प्रयोग अवस्थालाई ग्राफमा देखाउन सकिन्छ, जसबाट प्रयोगको तरिका फर्केर हेर्न सकिन्छ। ग्राफमा ट्याप गर्दा विस्तृत जानकारी हेर्न सकिन्छ।
- पढाइ आदिमा ध्यान केन्द्रित गर्न, ध्यान बिगार्ने एपहरूलाई एक ट्यापमै अस्थायी रूपमा रोक्न सकिन्छ।
- एपको एक दिनको प्रयोग समयको सिमा निर्धारण गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा भिडियो धेरै हेरिन बाट सजग हुन सकिन्छ।

फिल्टरिङका बारेमा

अपराध वा समस्यामा नपर्नको लागि, फिल्टरिङ सेट गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। Screen Time र Family Link मा पनि फिल्टरिङ फङ्सनहरू छन्। साथै, तल उल्लेख गरिएजस्तै फिल्टरिङका लागि विशेष एपहरू पनि उपलब्ध छन्। मोबाइल सेवा प्रदायकको पसलमा गई उपयुक्त फिल्टरिङ सेट गर्न वा सल्लाह लिन सकिन्छ।

सुरक्षा फिल्टर for (क्यारियर नाम/ब्राण्ड नाम)



सन् २०१७ को फेब्रुअरी महिनामा, मोबाइल सेवा प्रदायकहरूले प्रदान गर्ने स्मार्टफोन आदिका फिल्टरिङ सेवा एपहरूको आइकन एकीकृत गरिएको थियो।

iPhone र iPad, अमेरिका र अन्य देशहरूमा दर्ता गरिएको Apple Inc. को ट्रेडमार्क हुन्। iPhone को ट्रेडमार्क, iPhone कम्पनि लिमिटेड को अनुमति (लाइसेन्स) मा आधारित भएर प्रयोग गरिएको हो। Google, Google Classroom, Android, Family Link, YouTube, YouTube Kids, तथा Digital Wellbeing, Google LLC का ट्रेडमार्क हुन्।

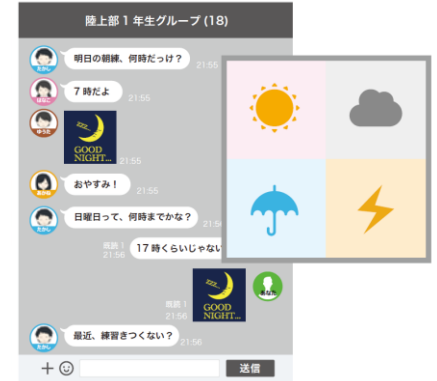
8 गालीगलौज वा जिस्क्याउने व्यवहार



अरूलाई
“नराम्रो लाग्ने कुरा”
नगर्नुहोस्

त्यस्तो नियम वा निर्देशन ठीक होला त?

“नराम्रो लाग्ने कुरा” भन्ने अनुभूति व्यक्तिपिच्छे फरक पर्न सक्छ, र इन्टरनेटको विशेषताका कारण त्यो फरक अझ ठूलो हुन सक्छ। तीनवटा दृष्टिकोणबाट यो विषयलाई हेरौं।



1 अनुभूतिको फरक

व्यक्तिपिच्छे “नराम्रो लाग्ने” शब्दहरूमा फरक हुन्छ। आफैलाई अप्रिय लाग्ने शब्द तपाईंको साथीलाई पनि त्यस्तै लाग्छ भन्ने हुँदैन।

2 इन्टरनेटको विशेषता

सामान्यतया “तपाईं गम्भीर हुनुहुन्छ” भन्ने वाक्यलाई बुझ्दा हामी अनुहारको भाव, परिस्थितिको प्रसंग, बोलीको लय आदि हेरेर त्यो राम्रो हो कि नराम्रो भन्ने मूल्याङ्कन गर्छौं। तर, इमेल जस्ता पाठमा आधारित सञ्चार (टेक्स्ट कम्युनिकेशन) मा भावना प्रस्ट रूपमा देखिँदैन, जसले गर्दा त्यसको अर्थ बुझ्न गाह्रो हुन सक्छ र गलत बुझाइ हुने सम्भावना उच्च हुन्छ।

3 “जोखिमको अनुमान” मा हुने फरक

बालबालिकाहरूलाई “के खतरनाक हो” भन्ने कुरा थाहा हुन्छ, तर “कति खतरनाक हो” भन्ने अनुमानमा फरक पर्न सक्छ। “यति त ठिकै होला” भन्ने सोचले गर्दा समस्या उत्पन्न हुने सम्भावना हुन्छ।