



# Chandos Primary School



## Keeping your child safe online

Please note this document is translated further down in languages - Arabic, Somali, Urdu, Romanian, Bengali, Pashto and Punjabi

يرجى ملاحظة المزيد في اللغات - العربية والصومالية والأردنية والرومانية والبنغالية والباشتو

Fadlan la soco in si tarjumid leh loogu turjumay luqadaha - Carabi, Soomaali, Urdu, Roomaania, Bengali, Pashto -

براه کرم زبانوں میں عربی، صومالی، اردو، رومانیائی، بنگالی، پشتو - میں ترجمہ کریں۔

Vă rugăm să rețineți traduse mai jos în limbi - arabă, somaleză, urdu, română, bengaleză, pașto

দয়া করে আরও অনুবাদ করা অনুবাদগুলিতে অনুবাদ করুন - আরবী, সোমালি, উর্দু, রোমানিয়ান, বাংলা, পশতু -

مهربانی وکریں په نورو ژبو ژباړل شوي يادونه وکړئ - عربي، سومالي، اردو، رومانيائي، بنگالي، پښتو

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰੋ - ਅਰਬੀ, ਸੋਮਾਲੀ, ਉਰਦੂ, ਰੋਮਾਨੀਅਨ, ਬੰਗਾਲੀ, ਪਸ਼ਤੋ

**Thinkuknow** is the national online safety education programme from CEOP, the online child protection command of the National Crime Agency.

Thinkuknow helps parents, carers, teachers and others keep children safe from sexual abuse, offering learning activities, advice and support for children and young people aged 4-18 and their families.

While school is closed, here's what you can do to keep your child stay safe while they are learning and having fun online.

### **8 steps to keep your child safe online this month**

- 1. Explore together:** Ask your child to show you their favourite websites and apps and what they do on them. Listen, show interest and encourage them to teach you the basics of the site or app.
- 2. Chat little and often about online safety:** If you're introducing them to new learning websites and apps while school is closed, take the opportunity to talk to them about how to stay safe on these services and in general. Ask if anything ever worries them while they're online. Make sure they know that if they ever feel worried, they can get help by talking to you or another adult they trust.
- 3. Help your child identify trusted adults who can help them if they are worried:** This includes you and other adults at home, as well as adults from wider family, school or other support services who they are able to contact at this time. Encourage them to draw a picture or write a list of their trusted adults.
- 4. Be non-judgemental:** Explain that you would never blame them for anything that might happen online, and you will always give them calm, loving support.
- 5. Supervise their online activity:** Keep the devices your child uses in communal areas of the house such as in the living room or kitchen where an adult is able to supervise. Children of this age should not access the internet unsupervised in private spaces, such as alone in a bedroom or bathroom.
- 6. Talk about how their online actions affect others:** If your child is engaging with others online, remind them to consider how someone else might feel before they post or share something. If they are considering sharing a photo/video of somebody else, they should always ask permission first.
- 7. Use 'SafeSearch':** Most web search engines will have a 'SafeSearch' function, which will allow you to limit the

content your child can access whilst online. Look out for the 'Settings' button on your web browser homepage, which is often shaped like a small cog.

**8. Parental controls:** Use the parental controls available on your home broadband and all internet enabled devices in your home. You can find out more about how to use parental controls by visiting your broadband provider's website.

## Support your child with films and activities from Thinkuknow

Thinkuknow films and games are a great way to start and continue chats about online safety.

- 4-7s Jessie & Friends cartoons – <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-friends-videos/>  
A three-episode animated series which helps keep 4-7s safe online. It explores three popular online activities: watching videos, sharing pictures, and online gaming.
- 8 – 11s Play Like Share cartoons – <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/playlikeshare/>  
A three-episode animated series that helps keep 8-11 year olds safe from risks they might encounter online.
- Band Runner game and advice website – [https://www.thinkuknow.co.uk/8\\_10/](https://www.thinkuknow.co.uk/8_10/)  
A fun interactive game that helps reinforce key messages about online safety.

You'll find lots more advice on keeping your child safe online at <https://www.thinkuknow.co.uk/parents>.

If you're worried that a child is at risk of harm online, you should call the police. Children can make a report to CEOP at <https://www.ceop.police.uk/safety-centre/>

### Other recommended resources

**Parent Info** – Expert information for parents about digital family life [www.parentinfo.org](http://www.parentinfo.org).

**NSPCC Net Aware** – Provides reviews and guidance on the most popular social networks, apps and games that children use. <https://www.net-aware.org.uk/>

**NSPCC PANTS (The underwear rule)** – A simple way to keep children safe from abuse, by teaching them to remember the 5 rules that spell 'PANTS'.  
<https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/underwear-rule/>

**Internet Matters** – A useful tool showing how to set parental controls across a range of devices and websites.  
<http://www.internetmatters.org/parental-controls/interactive-guide/>

## Arabic

، عزيزي الوالد / مقدمي الرعاية

وهو أمر حماية الأطفال عبر الإنترنت للوكالة الوطنية للجرائم ، CEOP هو برنامج وطني لتعليم السلامة على الإنترنت من Thinkuknow

الآباء ومقدمي الرعاية والمعلمين وغيرهم في الحفاظ على سلامة الأطفال من الاعتداء الجنسي ، وتقديم أنشطة التعلم ، وتقديم Thinkuknow تساعد المشورة والدعم للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 18 عامًا وأسرهم

أثناء إغلاق المدرسة ، إليك ما يمكنك فعله للحفاظ على أمان طفلك أثناء تعلمه وقضاء وقت ممتع على الإنترنت

### **خطوات للحفاظ على أمان طفلك على الإنترنت هذا الشهر 8**

1. الاستكشاف معًا: اطلب من طفلك أن يعرض لك مواقع الويب والتطبيقات المفضلة لديه وما يفعله عليه. استمع وأظهر الاهتمام وشجعهم على تعليمك أساسيات الموقع أو التطبيق.
2. الدردشة قليلاً وفي كثير من الأحيان حول الأمان عبر الإنترنت: إذا كنت تقدمهم إلى مواقع الويب والتطبيقات التعليمية الجديدة أثناء إغلاق المدرسة ، اعتم الفرصة للتحدث إليهم حول كيفية الحفاظ على أمان هذه الخدمات وبشكل عام. اسأل عما إذا كان هناك أي شيء يقلقهم أثناء اتصالهم بالإنترنت. تأكد من أنهم يعرفون أنه إذا شعروا بالقلق في أي وقت ، فيمكنهم الحصول على المساعدة من خلال التحدث إليك أو مع شخص بالغ آخر يتقون به.
3. ساعد طفلك على تحديد البالغين الموثوق بهم الذين يمكنهم مساعدتهم إذا كانوا قلقين: وهذا يشملك أنت وغيرهم من البالغين في المنزل ، وكذلك البالغين من الأسرة الأوسع أو المدرسة أو خدمات الدعم الأخرى الذين يمكنهم الاتصال بهم في هذا الوقت. شجعهم على رسم صورة أو كتابة قائمة بالبالغين الموثوق بهم.
4. كن غير قضائي: اشرح أنك لن تلومهم أبدًا على أي شيء قد يحدث عبر الإنترنت ، وستمنحهم دائمًا دعمًا هادئًا ومحبةً.
5. الإشراف على نشاطه على الإنترنت: احتفظ بالأجهزة التي يستخدمها طفلك في المناطق المشتركة في المنزل مثل غرفة المعيشة أو المطبخ حيث يستطيع شخص بالغ الإشراف. لا يجب على الأطفال في هذا العمر الوصول إلى الإنترنت بدون إشراف في أماكن خاصة ، مثل وحده في غرفة النوم أو الحمام.
6. تحدث عن كيفية تأثير أفعالهم على الإنترنت على الآخرين: إذا كان طفلك يتفاعل مع الآخرين عبر الإنترنت ، فذكرهم بالتفكير في ما قد يشعر به شخص آخر قبل نشره أو مشاركته. إذا كانوا يفكرون في مشاركة صورة / فيديو لشخص آخر ، فيجب عليهم دائمًا طلب الإذن أولاً.
7. استخدم "البحث الآمن": ستحتوي معظم محركات بحث الويب على وظيفة "البحث الآمن" ، والتي ستسمح لك بتحديد المحتوى الذي يمكن لطفلك الوصول إليه أثناء الاتصال بالإنترنت. ابحث عن زر "الإعدادات" في الصفحة الرئيسية لمتصفح الويب لديك ، والذي غالبًا ما يكون على شكل ترس صغير.
8. أدوات الرقابة الأبوية: استخدم أدوات الرقابة الأبوية المتوفرة على النطاق العريض في منزلك وجميع الأجهزة التي تم تمكين الإنترنت بها في منزلك. يمكنك معرفة المزيد حول كيفية استخدام أدوات الرقابة الأبوية عن طريق زيارة موقع الويب الخاص بموفر النطاق العريض.

### **Thinkuknow ادم طفلك بالأفلام والأنشطة من**

طريقة رائعة لبدء ومواصل الدردشات حول الأمان عبر الإنترنت Thinkuknow تعد أفلام وألعاب

4-7s - للرسوم المتحركة Jessie & Friends رسوم <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-friends-videos/>

أمنة على الإنترنت. يستكشف ثلاثة أنشطة شعبية عبر الإنترنت: مشاهدة سلسلة رسوم متحركة من ثلاث حلقات والتي تساعد على الحفاظ على 4-7 مقاطع الفيديو ومشاركة الصور والألعاب عبر الإنترنت

- تشغيل مثل مشاركة الرسوم المتحركة 8 - 11s

<https://www.thinkuknow.co.uk/parents/playlikeshare/>

سلسلة رسوم متحركة من ثلاث حلقات تساعد في الحفاظ على سلامة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 11 عامًا من المخاطر التي قد يواجهونها عبر الإنترنت.

لعبة تفاعلية ممتعة تساعد على تعزيز الرسائل الرئيسية حول الأمان عبر الإنترنت - [https://www.thinkuknow.co.uk/8\\_10/](https://www.thinkuknow.co.uk/8_10/) Band Runner موقع لعبة ونصائح

لعبة تفاعلية ممتعة تساعد على تعزيز الرسائل الرئيسية حول الأمان عبر الإنترنت

<https://www.thinkuknow.co.uk/parents> ستجد المزيد من النصائح حول الحفاظ على أمان طفلك على الإنترنت في

في CEOP إذا كنت قلقًا من تعرض الطفل لخطر الأذى عبر الإنترنت ، فيجب عليك الاتصال بالشرطة. يمكن للأطفال تقديم تقرير إلى

<https://www.ceop.police.uk/safety-centre/>

الموارد الأخرى الموصى بها

[www.parentinfo.org](http://www.parentinfo.org) معلومات الوالدين - معلومات الخبراء للآباء حول الحياة الأسرية الرقمية

يقدم مراجعات وإرشادات حول الشبكات الاجتماعية والتطبيقات والألعاب الأكثر شيوعًا التي يستخدمها الأطفال - NSPCC Net Aware

<https://www.net-aware.org.uk/>

قاعدة الملابس الداخلية) - طريقة بسيطة للحفاظ على سلامة الأطفال من سوء المعاملة ، من خلال تعليمهم تذكر القواعد) NSPCC PANTS "PANTS" الخمس التي نكتب

<https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/underwear-rule/>

مسائل الإنترنت - أداة مفيدة توضح كيفية تعيين أدوات الرقابة الأبوية عبر مجموعة من الأجهزة ومواقع الويب

<http://www.internetmatters.org/parental-controls/interactive-guide/>

## **Somali**

**Thinkuknow: Ka ilaalinta canuggaaga meel amaan ah inta ay dugsiga ka maqan yihiin.**

Gacaliye Waalid / Daryeeleyaal,

Thinkuknow waa barnaamijka waxbarashada qaran ee badbaadada khadka tooska ah laga helo ee loo yaqaan 'CEOP', oo ah amarada ilaaliyaha caruurta ee tooska ah ee Wakaaladda Dembiyada Qaranka.

Thinkuknow waxay ka caawisaa waalidiinta, daryeelayaasha, macallimiinta iyo kuwa kaleba inay ka ilaaliyaan carruurta inay ka badbaadaan xadgudubka galmada, iyagoo bixiya nashaadaadyo waxbarasho, talooyin iyo taageero carruurta iyo dhalinyarada da'doodu tahay 4-18 iyo qoysaskooda.

In kasta oo dugsigu xidhan yahay, waxa halkan aad ku samayn kartaa si aad u ilaaliso ilmahaagu inuu badbaadiyo inta ay waxbaranayaan oo ay ku madadaalanayaan khadka tooska ah.

## **8 tillaabo oo ubadkaaga looga badbaadiyo internetka qadkaan**

1. Wada sheekeysta: Weydii cunuggaaga inuu ku tuso bogagga ay jecel yihiin iyo barnaamijyadooda iyo waxay ku qabtaan iyaga. Dhageyso, muuji xiisaha oo ku dhiirrigeli inay ku bartaan aasaaska barta ama app-ka.

2. Wada hadal yar iyo badiyaa oo ku saabsan amniga khadka tooska ah: Haddii aad u baraynaysid barashooyinka websaydhada cusub iyo barnaamijyadooda inta dugsigu xidhan yahay, fursad u hel inaad kala hadasho sida looga badbaadi karo adeegyadan iyo guud ahaanba. Weydii haddii ay waligood wax welwel gelinayaan inta ay internetka ku jiraan. Hubso inay ogyihiin haddii waligood walwal dareemaan, inay heli karaan caawinaad iyagoo la hadla adiga ama qof kale oo weyn oo ay ku kalsoon yihiin.

3. Ka caawi cunuggaaga sidii uu u aqoonsan lahaa dadka waaweyn ee aaminka ah ee caawin kara iyaga haddii ay walwal qabaan: Tan waxaa ku jira adiga iyo dadka waaweyn ee kale ee guriga jooga, iyo sidoo kale dadka waaweyn ee ka socda qoyska ballaaran, adeegyada dugsiga iyo adeegyada kale ee ay awoodaan inay la xiriiraan waqtigan. Ku dhiirigeli iyaga inay sawiraan ama qoraan liiska ay ku kalsoon yihiin dadka waaweyn.

4. Noqo mid aan xukun lahayn: U sharax inaadna waligaa ku eedeeyn doonin wax kasta oo ku dhici kara khadka tooska ah, marwalbana waxaad siin doontaa deganaan, taageero jacayl

5. Kormeer howlahooda internetka: Ku hay aaladaha uu ilmahaagu ku isticmaalo aagagga wadaagga ah ee guriga sida qolka jiifka ama jikada oo qof weyn uu ku kormeeri karo. Caruurta da'daan waa inaysan marin internetka iyagoo aan laga ilaalin meelaha gaarka loo leeyahay, sida kaligood qolka jiifka ama musqusha.

6. Ka hadal sida ay ficiladooda internetka wax u yeelaan kuwa kale: Haddii ilmahaagu la macaamilo dadka kale khadka tooska ah, xasuusi in ay tixgeliyaan sida qof kale dareemi karo ka hor inta uusan wax ku dirin ama wadaagin wax. Haddii ay ka fiirsanayaan inay la wadaagaan sawir / fiid qof kale ah, waa inay had iyo goor weydiistaan ogolaansho.

7. Adeegso 'RaadinBadbaado': Qalabka raadinta websaydhka badankood waxay lahaan doonaan hawlgal 'Badbaado', kaas oo kuu oggolaanaya inaad xaddiddo waxa ilmahaagu u heli karo intuu internetka ku jiro. U fiirso badhanka 'Settings' badhanka boggaaga biraawsarka, kaas oo badanaa u qaabeeya 'cog yar'.

8. Kontroolka waalidka: Isticmaal kontoroolada waalidka ee laga heli karo gurigaaga ballaadhan iyo dhammaan aaladda internet-ka ee karti u leh gurigaaga. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeri ah oo ku saabsan sida loo isticmaalo kontoroolka waalidiinta adoo booqanaya websaydhka fidiyaha shabakadda.

### **Ilmahaaga ku taagee filimada iyo nashaadaadka ka socda Thinkuknow**

Filimyada Thinkuknow iyo cayaaraha ayaa ah hab wanaagsan oo lagu bilaabo oo lagu sii wado wada sheekaysiga ku saabsan amniga khadka tooska ah.

- 4-7 kartoon Jessie & saaxiibbada – <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-friends-videos/>. Taxane taxane ah oo taxane ah oo ka kooban kaas oo ka caawinaya inuu 4-7s ka ilaaliyo internetka. Waxay sahmayso saddex hawlo caan ah oo khadka tooska ah ka daawashada ah: daawashada fiidiyowyo, sawirro la wadaago, iyo ciyaaraha tooska ah ee internetka.
- 8 - 11s Waxay u Ciyaaraan Sida Kaararka Wadaag - <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/playlikeshare/>. Taxane saddex-taxane ah oo taxane ah oo ka caawinaya carruurta da'doodu u dhaxayso 8 ilaa 11 sano inay ka badbaadaan halista ay ku kala kulmi karaan internetka.
- Ciyaarta Band Runner iyo bogga talobixinta - [https://www.thinkuknow.co.uk/8\\_10/](https://www.thinkuknow.co.uk/8_10/)  
Ciyaar xiiso leh oo is dhexgal ah oo caawineysa xoojinta farriimaha muhiimka ah ee ku saabsan amniga internetka.

Waxaad ka heli doontaa talo badan oo ku saabsan sida canuggaaga looga ilaaliyo internetka qadka <https://www.thinkuknow.co.uk/parents>

Haddii aad ka walwalsan tahay in cunug uu qatar ugu jiro waxyeelo internetka, waa inaad wacdaa booliska. Caruurta waxay warbixin ka sameyn karaan CEOP at <https://www.ceop.police.uk/safety-centre/>

## **Kheyraadka kale ee lagula taliyay**

Macluumaadka Waalidka - Macluumaadka khubarada ee waalidiinta ee ku saabsan nolosha qoyska dijitaalka ah [www.parentinfo.org](http://www.parentinfo.org).

NSPCC Net Aware - Waxay bixisaa faallooyin iyo hagitaan shabakadaha bulshada ee ugu caansan, barnaamijyada iyo cayaaraha ay carruurta u isticmaalaan. <https://www.net-aware.org.uk/>

NSPCC PANTS (Xeerka dharka labiska) - Hab fudud oo carruurta looga ilaaliyo inay ka fogaadaan waxyeelada, adoo baraya inay xasuustaan 5ta qawaaniin ee 'higsada' PANTS '.

<https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/underwear-rule/>

Arimaha Internetka - Qalab faa iido leh oo muujinaya sida loo dajiyo kontaroolada waalidinta dhamaan aaladaha iyo websaydhada. <http://www.internetmatters.org/parental-controls/interactive-guide/>

## **Romanian**

### **Thinkuknow: Păstrarea copilului tău în siguranță online, în timp ce ei sunt școlari**

Dragi părinți / îngrijitori,

Thinkuknow este programul național de educație pentru siguranță online de la CEOP, comanda online de protecție a copilului a Agenției Naționale pentru Criminalitate.

Thinkuknow îi ajută pe părinți, îngrijitori, profesori și alții să-i păstreze pe copiii în siguranță împotriva abuzurilor sexuale, oferind activități de învățare, sfaturi și sprijin copiilor și tinerilor cu vârste cuprinse între 4-18 ani și familiilor lor.

În timp ce școala este închisă, iată ce puteți face pentru ca copilul să rămână în siguranță în timp ce învață și se distrează online.

### **8 pași pentru a-ți menține copilul în siguranță online în această lună**

1. Explorați împreună: rugați copilul să vă arate site-urile și aplicațiile preferate și ce fac pe ele. Ascultă, arată interes și încurajează-i să te învețe elementele de bază ale site-ului sau aplicației.
2. Discutați puțin și deseori despre siguranța online: dacă le introduceți pe site-uri și aplicații noi de învățare, în timp ce școala este închisă, profitați de ocazie pentru a le vorbi despre cum să fiți în siguranță pentru aceste servicii și în general. Întrebați-i dacă le îngrijește ceva când sunt online. Asigurați-vă că știu că dacă se simt vreodată îngrijorați, pot primi ajutor vorbind cu tine sau cu un alt adult în care au încredere.
3. Ajută-ți copilul să identifice adulții de încredere care îi pot ajuta dacă sunt îngrijorați: Aceasta include tu și alți adulți acasă, precum și adulți din familie, școală sau alte servicii de asistență pe care aceștia le pot contacta în acest moment. Încurajează-i să deseneze o imagine sau să scrie o listă cu adulții de încredere.
4. Fiți fără judecată: explicați-i că nu i-ați învinui niciodată pentru nimic ce s-ar putea întâmpla online și le veți oferi întotdeauna un sprijin calm și iubitor

5. Supravegheați activitatea online: păstrează dispozitivele pe care copilul le folosește în zonele comunale ale casei, cum ar fi în camera de zi sau în bucătărie unde un adult este capabil să supravegheze. Copiii de această vârstă nu ar trebui să acceseze internet nesupravegheat în spații private, cum ar fi singuri într-un dormitor sau baie.

6. Vorbește despre cum acțiunile lor online îi afectează pe ceilalți: Dacă copilul tău se angajează cu alții online, reamintește-i să ia în considerare modul în care altcineva s-ar putea simți înainte de a posta sau de a împărtăși ceva. Dacă au în vedere împărtășirea unei fotografii / videoclipuri a altcuiva, ar trebui să solicite întotdeauna permisiunea mai întâi.

7. Utilizați „SafeSearch”: Majoritatea motoarelor de căutare web vor avea o funcție „SafeSearch”, care vă va permite să limitați conținutul pe care copilul dvs. îl poate accesa în timp ce online. Uitați-vă la butonul „Setări” de pe pagina de pornire a browserului dvs. web, care are adesea forma unui mic butuc.

8. Controale parentale: utilizați controalele parentale disponibile pe banda largă de domiciliu și toate dispozitivele cu acces la internet din casa dvs. Puteți afla mai multe despre cum puteți utiliza controalele parentale vizitând site-ul web al furnizorului dvs. de bandă largă.

### **Sprijină-ți copilul cu filme și activități din Thinkuknow**

Filmele și jocurile Thinkuknow sunt o modalitate excelentă de a începe și de a continua discuțiile despre siguranța online.

- Desene animate Jessie & Friends 4-7s <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-friends-videos/> O serie de trei episoade animate care vă ajută să păstrați 4-7 securi online. Acesta explorează trei activități populare online: vizionarea videoclipurilor, distribuirea de poze și jocuri online.
- 8 - 11 Joacă Like Distribuie desene animate - <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/playlikeshare/> Un serial animat în trei episoade care ajută la păstrarea copiilor de 8-11 ani în siguranță împotriva riscurilor pe care le pot întâmpina online.
- Site-ul de joc și sfaturi pentru Band Runner - [https://www.thinkuknow.co.uk/8\\_10/](https://www.thinkuknow.co.uk/8_10/) Un joc interactiv distractiv care ajută la consolidarea mesajelor cheie despre siguranța online.

### **Veți găsi multe alte sfaturi cu privire la păstrarea copilului dvs. în siguranță online**

<https://www.thinkuknow.co.uk/parents>

Dacă sunteți îngrijorat că un copil riscă să facă rău online, trebuie să apelați poliția. Copiii pot face un raport către CEOP la <https://www.ceop.police.uk/safety-centre/>

Alte resurse recomandate

Informații pentru părinți - Informații despre experți pentru părinți despre viața digitală de familie [www.parentinfo.org](http://www.parentinfo.org).

NSPCC Net Aware - oferă recenzii și îndrumări pe cele mai populare rețele sociale, aplicații și jocuri pe care le folosesc copiii. <https://www.net-aware.org.uk/>

PANTE NSPCC (regula lenjerie de corp) - O modalitate simplă de a proteja copiii împotriva abuzurilor, învățându-i să-și amintească cele 5 reguli care scriu „PANTE”.

<https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/underwear-rule/>

## Urdu

### تہنکنو:

اپنے بچے کو اسکول جانے کے وقت آن لائن محفوظ رکھنا۔

، محترم والدین / نگہداشت

تہنکنو قومی آن لائن سیفٹی ایجوکیشن پروگرام سی ای او پی کا ہے جو نیشنل کرائم ایجنسی کی آن لائن چائلڈ پروٹیکشن کمانڈ ہے۔

تہنکنوک والدین ، نگہداشت کرنے والوں ، اساتذہ اور دیگر کو بچوں کو جنسی استحصال سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے ، 4-18 سال کی عمر کے بچوں اور ان کے اہل خانہ اور ان کے اہل خانہ کے لئے سیکھنے کی سرگرمیاں ، مشورے اور تعاون کی پیش کش کرتا ہے۔

کیا کرسکتے ہیں۔ to جب اسکول بند ہے ، یہاں آپ اپنے بچے کو سیکھنے اور آن لائن لطف اندوز ہوتے ہوئے محفوظ رہنے کے ل

رواں ماہ آپ کے بچے کو آن لائن محفوظ رکھنے کے لئے 8 اقدامات

1. ساتھ مل کر دریافت کریں: اپنے بچے سے اپنی پسندیدہ ویب سائٹ اور ایپس اور وہ ان پر کیا کرتے ہیں اس کے بارے میں بتانے۔ 1. کو کہیں۔ سنیں ، دلچسپی دکھائیں اور انہیں سائٹ یا ایپ کی بنیادی باتیں سکھانے کے لئے حوصلہ افزائی کریں۔

2. آن لائن سیفٹی کے بارے میں تھوڑا اور اکثر گفتگو کریں: اگر آپ اسکول بند ہوتے ہوئے انہیں نئی سیکھنے والی ویب سائٹ اور ایپس سے متعارف کروا رہے ہیں تو ، ان خدمات سے اور عام طور پر محفوظ رہنے کے طریق کار سے ان سے بات کرنے کا موقع لیں۔ آن لائن رہنے کے دوران پوچھیں کہ کیا انہیں کبھی بھئی کوئی پریشانی لاحق ہے؟ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ جانتے ہیں کہ اگر وہ کبھی پریشانی محسوس کرتے ہیں تو ، وہ آپ سے یا کسی دوسرے بالغ شخص سے بات کر کے مدد حاصل کرسکتے ہیں جس پر انہیں اعتماد ہے۔

3. اپنے بچے کو قابل اعتماد بالغوں کی نشاندہی کرنے میں مدد کریں جو وہ پریشان نہیں تو ان کی مدد کرسکتے ہیں: اس میں آپ اور گھر میں موجود دیگر بالغ افراد کے ساتھ ساتھ وسیع تر کنبہ ، اسکول یا دیگر معاون خدمات سے تعلق رکھنے والے افراد بھئی شامل ہیں جن سے وہ اس وقت رابطہ کرسکتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ تصویر کھینچیں یا اپنے قابل اعتماد بڑوں کی فہرست لکھیں۔

4. آپ ان پر کبھی الزام نہیں لگائیں گے you غیر فیصلہ کن ہوں: یہ بیان کریں کہ آن لائن ہونے والی کسی بھئی چیز کے ل ، ، اور آپ انہیں ہمیشہ پر سکون اور پیار کرنے والے تعاون دیں گے۔

5. ان کی آن لائن سرگرمی کی نگرانی کریں: آپ کے بچے گھر کے فرقہ وارانہ علاقوں میں رہتے ہیں جیسے لونگ روم یا باورچی خانے میں جہاں ایک بالغ نگرانی کرنے کے اہل ہوتا ہے۔ اس عمر کے بچوں کو نجی جگہوں پر بغیر استعمال شدہ انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہ ہونے کی ضرورت ہے ، جیسے کہ سونے کے کمرے یا باتھ روم میں اکیلے۔

6. اس کے بارے میں بات کریں کہ ان کے آن لائن اقدامات سے دوسروں پر کیا اثر پڑتا ہے: اگر آپ کا بچہ دوسروں کے ساتھ آن لائن مشغول ہو رہا ہے تو ، انہیں یاد دلائیں کہ کوئی اور پوسٹ کرنے یا شیئر کرنے سے پہلے کوئی اور کیسے محسوس کرسکتا ہے۔ اگر وہ کسی اور کی تصویر / ویڈیو شیئر کرنے پر غور کر رہے ہیں تو ، انہیں ہمیشہ سب سے پہلے اجازت لینا چاہئے۔

7. محفوظ تلاش کا استعمال کریں: زیادہ تر ویب سرچ انجنوں میں ایک 'سیف سرچ سرچ' فنکشن ہوگا ، جو آپ کو آن لائن جب بھئی آپ کے بچے تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں اس مواد کو محدود کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ اپنے ویب براؤزر کے ہوم پیج پر موجود 'ترتیبات' کے بٹن کو تلاش کریں ، جو اکثر ایک چھوٹے سے کوگ کی شکل میں ہوتا ہے۔

8. والدین کے کنٹرول: آپ کے گھر کے براڈ بینڈ اور اپنے گھر میں انٹرنیٹ پر چلنے والے سبھی آلات پر موجود والدین کے کنٹرولوں کا استعمال کریں۔ آپ اپنے براڈ بینڈ فراہم کنندہ کی ویب سائٹ پر جاکر والدین کے کنٹرول کا استعمال کرنے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔



## تھنکنو سے فلموں اور سرگرمیوں میں اپنے بچے کی مدد کریں

آن لائن سیفٹی کے بارے میں چیٹ شروع کرنے اور جاری رکھنے کا تھنکنو فلمیوں اور کھیل ایک بہترین طریقہ ہے۔

- ایک تین حصوں کی <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-friends-videos/> جیسی اینڈ فرینڈز کارٹون 4-7s متحرک سیریز جو 4-7 آن لائن کو محفوظ رکھنے میں معاون ہے۔ اس میں تین مشہور آن لائن سرگرمیاں دریافت ہوتی ہیں: ویڈیوز دیکھنا، تصاویر کا اشتراک کرنا، اور آن لائن گیمنگ۔
- <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/playlikeshare/> - مشترکہ کارٹون کی طرح کھیلیں 8 - 11s
- تین قسطوں کی متحرک سیریز جو 8-11 سال کی عمر کے بچوں کو ان خطرات سے محفوظ رکھنے میں مدد کرتی ہے جن کا [https://www.thinkuknow.co.uk/8\\_10/](https://www.thinkuknow.co.uk/8_10/) - سامنا انہیں آسان کر سکتا ہے۔ بین ڈرنر گیم اور مشورتی ویب سائٹ ایک دلچسپ تفریحی کھیل جو آن لائن حفاظت کے بارے میں اہم پیغامات کو تقویت دینے میں مدد کرتا ہے۔

آپ کو اپنے بچے کو آن لائن محفوظ رکھنے کے بارے میں مزید مشورے ملیں گے

اگر آپ پریشان ہیں کہ کسی بچے کو آن لائن نقصان ہونے کا خطرہ ہے تو آپ کو پولیس <https://www.thinkuknow.co.uk/parents> کو فون کرنا چاہئے۔ بچے کی ہاں پر سی ای او پی کو رپورٹ دے سکتے ہیں <https://www.ceop.police.uk/safety-centre/>

دوسرے تجویز کردہ وسائل

[www.parentinfo.org](http://www.parentinfo.org) والدین کی معلومات - ڈیجیٹل خاندانی زندگی کے بارے میں والدین کے لئے ماہر معلومات

این ایس پی سی سی نیٹ آری - انتہائی مقبول سوشل نیٹ ورکس، ایپس اور گیمز کے بارے میں جائزے اور رہنمائی فراہم کرتے ہیں <https://www.net-aware.org.uk/> جو بچے استعمال کرتے ہیں۔

این ایس پی سی سی پینٹس (ان ڈرویئر کا قاعدہ) - بچوں کو 5 پینٹس کو 5 بجے والے 5 اصولوں کو یاد رکھنے کی تعلیم دے کر، بچوں کو زیادتی سے محفوظ رکھنے کا ایک آسان طریقہ ہے۔

<https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/undwearing-rule/>

انٹرنیٹ معاملات - ایک مفید آلہ جس میں یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کس طرح آلات اور ویب سائٹوں میں والدین کے کنٹرول کو <http://www.internetmatters.org/parental-controls/interactive-guide/> ترتیب دیا جائے۔

## Bengali

### Thinkuknow:

আপনার শিশু স্কুল ছাড়ার সময় অনলাইনে সুরক্ষিত রাখা।

প্রিয় পিতামাতা / যন্ত্রশীল,

থিক্কুনো সিইওপি-র জাতীয় অনলাইন সুরক্ষা শিক্ষা প্রোগ্রাম, জাতীয় অপরাধ সংস্কার অনলাইন শিশু সুরক্ষা কমান্ড।

থিক্কুনو বাবা-মা, যন্ত্রশীল, শিক্ষক এবং অন্যদের বাচ্চাদের যৌন নির্যাতন থেকে সুরক্ষিত রাখতে, 4-18 বছর বয়সী শিশু এবং তাদের পরিবার এবং তাদের পরিবারের জন্য শেখার কার্যক্রম, পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করে children

স্কুল বন্ধ থাকাকালীন, অনলাইনে শিখতে এবং মজা করার সময় আপনার সন্তানের সুরক্ষিত রাখতে আপনি যা করতে পারেন তা এখানে।

এই মাসে আপনার সন্তানকে অনলাইনে সুরক্ষিত রাখার জন্য 8 টি পদক্ষেপ

1. একসাথে অন্বেষণ করুন: আপনার বাচ্চাকে তাদের প্রিয় ওয়েবসাইট এবং অ্যাপ্লিকেশনগুলি এবং সেগুলিতে তারা কী করে তা দেখাতে বলুন। শুনুন, আগ্রহ দেখান এবং আপনাকে সাইট বা অ্যাপের বুনিয়াদি শেখাতে উত্সাহ দিন।

2. অনলাইনে সুরক্ষা সম্পর্কে অল্প এবং প্রায়শই চ্যাট করুন: স্কুল বন্ধ থাকাকালীন আপনি যদি তাদের নতুন নতুন ওয়েবসাইট এবং অ্যাপ্লিকেশনগুলির সাথে পরিচয় করিয়ে দিচ্ছেন তবে কীভাবে এই পরিষেবাগুলিতে এবং সাধারণভাবে সুরক্ষিত থাকবেন সে সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলার সুযোগ নিন। অনলাইনে থাকাকালীন তাদের যদি কখনও উদ্বিগ্ন হয় তা জিজ্ঞাসা করুন। নিশ্চিত হন যে তারা জানে যে তারা যদি কখনও উদ্বিগ্ন বোধ করে তবে তারা আপনার বা অন্য কোনও প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির সাথে কথা বলে তাদের সহায়তা পেতে পারে।

3. আপনার সন্তানের বিশ্বস্ত প্রাপ্ত বয়স্কদের সনাক্ত করতে সহায়তা করুন যারা তারা উদ্বিগ্ন হলে তাদের সহায়তা করতে পারে: এতে আপনি এবং বাড়ির অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের পাশাপাশি বৃহত্তর পরিবার, স্কুল বা অন্যান্য সহায়তার পরিষেবাগুলি যারা এই সময়ে যোগাযোগ করতে সক্ষম তাদের অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। একটি ছবি আঁকতে বা তাদের বিশ্বস্ত প্রাপ্ত বয়স্কদের একটি তালিকা লিখতে উত্সাহিত করুন।

4. অযৌক্তিক হোন: ব্যাখ্যা করুন যে অনলাইনে যা কিছু ঘটতে পারে তার জন্য আপনি কখনই তাদের দোষ দিবেন না এবং আপনি সর্বদা তাদের শান্ত, প্রেমময় সমর্থন দেবেন

5. তাদের অনলাইন ক্রিয়াকলাপ তদারকি করুন: আপনার শিশু বাড়ির সাম্প্রদায়িক অঞ্চলে যেমন ডিভিশন রুমে বা রান্নাঘরে যেখানে কোনও প্রাপ্তবয়স্ক তদারকি করতে সক্ষম হয় সে ডিভাইসগুলি রাখুন। এই বয়সের বাচ্চাদের ব্যক্তিগত জায়গাগুলিতে নিরবচ্ছিন্ন ইন্টারনেট অ্যাক্সেস করা উচিত নয়, যেমন একা শোবার ঘরে বা বাথরুমে।

6. তাদের অনলাইন ক্রিয়াকলাপগুলি অন্যকে কীভাবে প্রভাবিত করে সে সম্পর্কে কথা বলুন: আপনার শিশু যদি অনলাইনে অন্যের সাথে নিযুক্ত থাকে তবে তাদের পোস্ট দেওয়ার বা কিছু ভাগ করার আগে অন্য কেউ কীভাবে অনুভব করতে পারে তা বিবেচনা করতে তাদের মনে করিয়ে দিন। যদি তারা অন্য কারও সাথে কোনও ফটো / ভিডিও ভাগ করে নেওয়ার বিষয়টি বিবেচনা করে তবে তাদের সর্বদা প্রথমে অনুমতি চাওয়া উচিত।

7. 'নিরাপদ অনুসন্ধান' ব্যবহার করুন: বেশিরভাগ ওয়েব অনুসন্ধান ইঞ্জিনগুলিতে একটি 'নিরাপদ অনুসন্ধান' ফাংশন থাকবে, যা আপনাকে আপনার সন্তানের অনলাইনে থাকা সামগ্রীতে সীমাবদ্ধ করার অনুমতি দেবে। আপনার ওয়েব ব্রাউজারের হোমপৃষ্ঠায় 'সেটিংস' বোতামটি সন্ধান করুন যা প্রায়শই একটি ছোট কগের মতো আকারযুক্ত।

8. পিতামাতার নিয়ন্ত্রণ: আপনার বাড়ির ব্রডব্যান্ড এবং আপনার বাড়ির সমস্ত ইন্টারনেট সক্ষম ডিভাইসগুলিতে পিতামাতার নিয়ন্ত্রণগুলি ব্যবহার করুন। আপনার ব্রডব্যান্ড সরবরাহকারীর ওয়েবসাইটে গিয়ে পিতামাতাদের নিয়ন্ত্রণগুলি কীভাবে ব্যবহার করবেন সে সম্পর্কে আপনি আরও জানতে পারেন।

## আপনার সন্তানকে থিন্কুকনু থেকে চলচ্চিত্র এবং ক্রিয়াকলাপগুলি সমর্থন করুন

থিন্কুকনো চলচ্চিত্র এবং গেমগুলি অনলাইন সুরক্ষা সম্পর্কে চ্যাট শুরু করার এবং চালিয়ে যাওয়ার এক দুর্দান্ত উপায়।

- 4-7s জেসি এবং ফ্রেন্ডস কার্টুন <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-friends-videos/> একটি তিন পর্বের অ্যানিমেটেড সিরিজ যা 4-7s অনলাইনে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করে। এটি তিনটি জনপ্রিয় অনলাইন ক্রিয়াকলাপ ঘুরে দেখায়: ভিডিও দেখা, ছবি ভাগ করা এবং অনলাইন গেমিং।
- 8 - 11 টি শেয়ার কার্টুনের মতো খেলুন - <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/playlikeshare/>
- একটি তিন-পর্বের অ্যানিমেটেড সিরিজ যা 8-10 বছরের বাচ্চাদের অনলাইনে আসতে পারে এমন ঝুঁকি থেকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করে। ব্যান্ড রানার গেম এবং পরামর্শ ওয়েবসাইট - [https://www.thinkuknow.co.uk/8\\_10/](https://www.thinkuknow.co.uk/8_10/)

একটি মজাদার ইন্টারেক্টিভ গেম যা অনলাইন সুরক্ষা সম্পর্কে মূল বার্তাগুলি শক্তিশালী করতে সহায়তা করে।

আপনার বাচ্চাকে অনলাইনে সুরক্ষিত রাখার বিষয়ে আরও অনেক পরামর্শ পাবেন <https://www.thinkuknow.co.uk/parents>

আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন যে কোনও শিশু অনলাইনে কোনও ক্ষতির ঝুঁকিতে রয়েছে, আপনার পুলিশকে কল করা উচিত। শিশুরা সিইওপি-তে একটি প্রতিবেদন করতে পারে

অন্যান্য প্রস্তুত সংস্থানসমূহ

পিতামাতার তথ্য - ডিজিটাল পারিবারিক জীবন সম্পর্কে পিতামাতার জন্য বিশেষজ্ঞের তথ্য [www.parentinfo.org](http://www.parentinfo.org)

এনএসপিসি নেট আওয়ার - শিশুরা যে সর্বাধিক জনপ্রিয় সামাজিক নেটওয়ার্কগুলি, অ্যাপ্লিকেশন এবং গেমগুলি ব্যবহার করে সে সম্পর্কে পর্যালোচনা এবং গাইডেন্স সরবরাহ করে। <https://www.net-aware.org.uk/>

এনএসপিসিসি প্যান্টস (অন্তর্বাসের নিয়ম) - 'প্যান্টস' বানান করে এমন 5 টি বিধি মনে রাখতে শিখিয়ে শিশুদের নির্যাতন থেকে নিরাপদ রাখার সহজ উপায়।

<https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/underwear-rule/>

ইন্টারনেট ম্যাটারস - একটি ডিভাইস এবং ওয়েবসাইটের একটি ব্যাপ্তিতে পিতামাতার নিয়ন্ত্রণগুলি কীভাবে সেট করবেন তা দেখানো একটি দরকারী সরঞ্জাম। <http://www.internetmatters.org/parental-controls/interactive-guide/>

## Pashto

فکر کوونکی:

خپل ماشوم آنلاین خوندي وساتئ کله چې دوی له بنوونځي څخه بهر وي

، گرانو والدينو / سرپرستانو

تېوکنو د سى اى او پي څخه د ملي آنلاین خونديتوب زده کړې برنامه ده ، د ملي جرمنو ادارې آنلاین ماشومانو د خونديتوب امر

تېوکنو والدين ، ساتونکي ، بنوونکي او نور سره مرسته کوي چې ماشومان د جنسي تيري څخه خوندي وساتي ، د زده کړې فعاليتونه ، مشورې او د 4-18 کلونو عمر لرونکي ځوانانو او د دوی کورنيو لپاره ملاتړ چمتو کوي

پداسې حال کې چې بنوونځي تړل شوي ، دلته د هغه څه لپاره دي چې کولی شئ خپل ماشوم خوندي وساتئ پداسې حال کې چې دوی زده کړه کوي او آنلاین ساتئ

پدې مياشت کې د خپل ماشوم آنلاین خوندي ساتلو لپاره 8 گامونه

1. او اطلاعات بنیې او هغه څه چې دوی یې کوي. and په گډه وپلټئ: له خپل ماشوم څخه وپوښئ چې تاسو ته د دوی غوره ویب پا واورئ ، علاقه وښایاست او دوی وڅږئ چې تاسو ته د ساینټ یا ایپ اساسات درس درک کړي

2. و او ایپونو ته معرفي کوی کله چې and لږترلږه او اکثر د آنلاین خونديتوب په اړه وغږیږئ: که تاسو دوی د زده کړې نوي ویب پا بنوونځی بند وي ، نو فرصت تر لاسه کړئ چې دوی سره پدې خدمتونو او په عمومي ډول د خوندي پاتې کیدو څرنګوالي په اړه وغږیږئ. پوښتنه وکړئ که چیرې کله هم آنلاین وي نو څه شی دوی ته اندی بننه لري. ډاډ تر لاسه کړئ چې دوی پوهیږي چې که دوی کله هم اندی بنمن وي ، نو دوی کولی شي تاسو یا د کوم بل بالغ سره چې دوی باور لري خبرې کولو سره مرسته تر لاسه کړي

3. ستاسو د ماشوم باور لرونکي لویانو پیژندلو کې مرسته وکړئ څوک چې کولی شي دوی سره مرسته وکړي که دوی اندی بنمن وي: پدې کې تاسو او په کور کې نور لویان شامل دي ، په بیله بیا د پراخه کورنۍ ، بنوونځي یا نور ملاتړ خدماتو لویان چې دوی پدې وخت کې اړیکه ونیسي. دوی وڅږئ چې عکس رسم کړئ یا د هغوی باوري لویانو لیست ولیکئ

4. غیر قضاوت وکړئ: تشریح کړئ چې تاسو به څه کله دوی ته د داسې کوم څه لپاره ملامت نه کړئ چې آنلاین پی بنمن شي ، او تاسو به بل دوی ته ارامه او مینه لرونکي ملاتړ ورکړئ

5. د دوی آنلاین فعالیت نظارت وکړئ: هغه وسایل وساتئ چې ستاسو ماشوم د کور په ټولنیزو سیمو کې کاروي لکه د اوسیدو خونه یا پخلنځی کې چیرې چې یو بالغ د دې وړتیا لري چې نظارت وکړي. د دې عمر ماشومان باید په شخصي ځایونو کې غیر انتفاعي انټرنیټ ته لاسرسی ونلري ، لکه یوازې په کوټه یا تشناب کې

د دې په اړه وغږیږئ چې څنګه د دوی آنلاین کورنۍ په نورو اغیزه کوي: که ستاسو ماشوم آنلاین له نورو سره بنډل وي ، نو دوی ته 6. یادونه وکړئ چې په پام کې ونیسئ څنګه چې یو څوک ممکن یو څه پوسټ کولو یا شریکولو دمخه احساس وکړي. که دوی د بل څا عکس / ویډیو شریکولو په پام کې ونیسئ ، دوی باید تل لومړی د اجازې غوښتنه وکړي.

خوندي لټون وکاروئ: پیری ویب لټون انجنونه به د 'خوندي لټون' فعالیت ولري ، کوم چې به تاسو ته اجازه درکړي هغه مواد محدود. 7. ه کې د 'تنظیماتو' تpage کړئ چې ستاسو ماشوم کولی شي آنلاین په وخت کې ورته لاسرسی ومومي. ستاسو په ویب براؤزر کور پا ی-لپاره وګورئ ، کوم چې پیری وختونه د کوچني کوګ په څیر شکل لري button.

د مور او پلار کنټرولونه: ستاسو د کور برابریږئ او ستاسو په کور کې ټول انټرنیټ فعال شوي وسیلو کې د مور او پلار 8. ی لیدو سره د والدینو کنټرولونو کارولو په اړه نور visiting کنټرولونه کاروي. تاسو کولی شئ د خپل بروډر بانډ چمتو کونکي ویب پا معلومات ترلاسه کړئ.

## د فکرکو څخه د فلمونو او فعالیتونو سره د خپل ماشوم ملاتړ وکړئ

د تکونکو فلمونه او لوبې د آنلاین خونديتوب په اړه چیټونو پیل او دوام ورکولو لپاره عالی لاره ده

- د <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-friends-videos/> جیسسي او ملګرو کارټونونه د 4-7 آنلاین خوندي ساتلو کې مرسته کوي. دا درې مشهور آنلاین فعالیتونه سپړي: ویډیو ګوري ، سقسط درې متحرک لړۍ چې د 4-7 عکسونه شریکوي ، او آنلاین لوبی.
- د <https://www.thinkuknav.co.uk/parents/playlikeshare/> - د شریک کارټونونو په څیر لوبې وکړئ 8 - 11 د درې قسط متحرک لړۍ چې د 8-11 کلنو ماشومانو د خطرونو څخه خوندي ساتلو کې مرسته کوي چې شاید دوی آنلاین ورسره مخ شي.
- یوه ساتیري متقابل لوبه چې د آنلاین [https://www.thinkuknow.co.uk/8\\_10/](https://www.thinkuknow.co.uk/8_10/) - د بینډرنر لوبې او مشورې ویب پا -- خونديتوب په اړه کلیدي پیغامونه قوي کولو کې مرسته کوي.

تاسو به د خپل ماشوم آنلاین خوندي ساتلو په اړه ډیرې مشورې ومومي

<https://www.thinkuknow.co.uk/parents>

که تاسو اندی بنډنه لرئ چې یو ماشوم آنلاین زیان سره مخ دی ، نو تاسو باید پولیس ته زنگ ووهئ. ماشومان کولی شي په کې سی ای او پی ته راپور ورکړي <https://www.ceop.police.uk/safety-centre/>

نورې وړاندیز شوې سرچینې

اصلي معلومات - د ډیجیټل کورنۍ ژوند په اړه د والدینو لپاره متخصص معلومات [www.pninfo.org](http://www.pninfo.org)

خبرتیا - په خورا مشهور ټولنیزو شبکو ، ایپسونو او لوبو کې بیاکتڼې او لار بنډونې چمتو کوي چې ماشومان یې NSPCC .

<https://www.net-aware.org.uk/> کاروي.

بینټس (د پوښاک لاندې قاعده) - د ماشومانو د ناوړه چلند څخه خوندي ساتلو یوه ساده لار ، دوی ته د 5 مقرراتو په یاد ساتلو سره NSPCC . چې "بینټس" املا کوي.

<https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/undwearing-rule/>

د انټرنیټ تعاملات - یو ګټور وسیله چې د ډیرو وسیلو او ویب پا یو په اوږدو کې د والدینو کنټرول تنظیمولو څرنګوالي بنډي.

<http://www.internetmatters.org/parental-controls/interactive-guide>

## Punjabi

ਬਿੰਬੂ:

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਤੇ safeਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ.

ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ / ਪਿਤਾ,

ਬਿੰਕੁਕਨੇ ਸੀਈਓਪੀ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਨ ਲਾਈਨ ਸੇਫਟੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਕ੍ਰਾਈਮ ਏਜੰਸੀ ਦਾ childਨਲਾਈਨ ਚਾਈਲਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਕਮਾਂਡ.

ਬਿੰਕੁਕਨੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ, ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 4-18 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ learningਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ.

### ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ safeਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ 8 ਕਦਮ

1. ਇਕੱਠੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਐਪਸ ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਰੋ. ਸੁਣੋ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਟ ਜਾਂ ਐਪ ਦੀਆਂ micsਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ.
2. safetyਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਐਪਸ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲਓ. ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ onlineਨਲਾਈਨ ਹੋਣ. ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕਦੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ.
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹਨ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ.
4. ਨਿਰਣਾਇਕ ਬਣੋ: ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਓਗੇ ਜੋ happenਨਲਾਈਨ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਸਮਰਥਨ ਦਿਓਗੇ.
5. ਉਹਨਾਂ ਦੀ activityਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਫਿਰਕੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਡਰੂਮ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਕੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ.
6. ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ actionsਨਲਾਈਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ onlineਨਲਾਈਨ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਫੋਟੋ / ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ.
7. 'ਸੇਫ ਸਰਚ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੈਬ ਸਰਚ ਇੰਜਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ 'ਸੇਫ ਸਰਚ' ਫੰਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ onlineਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਆਪਣੇ ਵੈੱਬ ਬਰਾ browserਜਰ ਦੇ ਹੋਮਪੇਜ 'ਤੇ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ 'ਬਟਨ ਨੂੰ ਲੱਭੋ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੋਗ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ.
8. ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ: ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬ੍ਰੈਡਬੈਂਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਉਪਕਰਣ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੈਡਬੈਂਡ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ.

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿੰਕੁਕਨੂ ਤੋਂ ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

Thinkਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਬਿੰਕੁਕਨੂ ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਾਂਗ ਹਨ.

- 4-7s ਜੇਸੀ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਕਾਰਟੂਨ- [HTTP: //www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-Friends-videos/](http://www.thinkuknow.co.uk/parents/jessie-and-Friends-videos/)

ਇੱਕ ਤਿੰਨ-ਐਪੀਸੋਡ ਐਨੀਮੇਟਡ ਲੜੀ ਜੋ 4-7 ਨੂੰ safeਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸਿੱਧ activitiesਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਵਿਡੀਓ ਵੇਖਣਾ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ gਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ।

- 8 - 11s ਸਾਂਝਾ ਕਰੋਟ ਕਾਰਟੂਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡੋ -

<https://www.thinkuknow.co.uk/parents/playlikeshare/>

ਇੱਕ ਤਿੰਨ-ਐਪੀਸੋਡ ਐਨੀਮੇਟਡ ਲੜੀ ਜੋ 8-11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ onlineਨਲਾਈਨ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਬੈਂਡ ਰਨਰ ਗੇਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵੈਬਸਾਈਟ - [https://www.thinkuknav.co.uk/8\\_10/](https://www.thinkuknav.co.uk/8_10/)

ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਗੇਮ ਜੋ safetyਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਥੇ safeਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ

<https://www.thinkuknow.co.uk/parents>

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ harmਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਸੀਈਓਪੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ

<https://www.ceop.police.uk/safety-centre/>

ਹੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਰੋਤ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਡਿਜੀਟਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਣ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.penderinfo.org](http://www.penderinfo.org)

ਐਨਐਸਪੀਸੀਸੀ ਨੈੱਟ ਅਵੇਅਰ - ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੇਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕਸ, ਐਪਸ ਅਤੇ ਗੇਮਜ਼ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। <https://www.net-aware.org.uk/>

ਐਨਐਸਪੀਸੀਸੀ ਪੈਨਟਸ (ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਨਿਯਮ) - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਤਰੀਕਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 5 ਪੈਨਸ਼ਨ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੇ ਜੋ 'ਪੈਨਟਸ' ਹੈ।

<https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/support-for-parents/undwearing-rule/>

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਮਾਮਲੇ - ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਟੂਲ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਸੈਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। <http://www.internetmatters.org/parental-controls/interactive-guide/>