

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਵੋ ਅਤੇ ਡਿਜਿਟਲ ਸਾਧਨ ਸਿਖਲਾਈ ਔਰਤਾਂ ਲਈ |



Punjabi

ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਅਲਹਮਬਰਾ ਫੂਮੈਂਸ ਅਤੇ ਏਸ਼ਿਆਈ ਮਮਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੇ ਔਰਤਾਂ, ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਾਦੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਡਿਜਿਟਲ ਸਾਧਨ ਦੁਆਰਾ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਹੁਣੇ ਇਕ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ !

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?
2. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਧਨ (ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ) ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਟਿਪਸ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਹੈ ?
- ਤੁਸੀਂ ਗੋਮਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ?
- ਪੀ ਈ ਜੀ ਆਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
- ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਨੈਪਚੈਟ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਯੂਟੀਊਬ ਕੀ ਹਨ ?
- ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਵਕਤ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਓਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
- ਡਾਰਕ ਵੈਬ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਕਿਓਂ ਹੈ ?
- ਮੇਰਾ ਪਾਸਵਰਡ ਕਿੰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ?
- ਔਨਲਾਈਨ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਬ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ?
- ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੈਸਟੈਗ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ?
- ਮੈਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਧਨ ਦੁਆਰਾ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਾਂ ?

ਅਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗੇ ?

- ਅਸੀਂ ਪਾਸਵਰਡ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਕ ਅਭਿਆਸ ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਸਵਰਡ ਕਿੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ |
- ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕੁਛ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ |
- ਸਨੈਪਚੈਟ, ਗੋਮਿੰਗ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਯੂਟੀਊਬ ਵਰਗੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ |
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਬੱਚੇ ਅਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ |
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਉਮਰ ਪਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਪੀ ਈ ਜੀ ਆਈ ਮੁਲਾਂਕਣ |
- ਤੰਗ ਕਰਨਾ/ ਧੌਂਸ

- ਡੋਕਮਿੰਗ - ਅਗਰ ਕੋਈ ਤੰਗ ਜਾਂ ਨਫਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਲਈਏ ਤੇ ਕਿਥੇ ਖਬਰ ਕਰੀਏ ?
- ਕੱਟੜਪੰਥੀਕਰਨ, ਡਾਰਕ ਵੈਬ, ਤਸਕਰੀ, ਧੱਸ, ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ, ਬੀਗਿੰਗ, ਮਾਲਵਿਅਰ, ਵਲੋਗਿੰਗ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਮਾਤਾ - ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਤੰਗ ਕਰਨ, ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈਣਾ, ਡਿਜਿਟਲ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ, ਸਾਈਬਰ - ਧਮਕੀ, ਬਲਾਗਿੰਗ, ਐਪਸ, ਹੈਸਟੈਗ, ਆਦਿ ਵਰਗੀ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰਵੇਖਣ ਲੈਣ ਲਈ ਇਥੇ ਦਬਾਓ (ਕਲਿਕ) ਕਰੋ !

ਸਾਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਫੇਸਬੁਕ ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ।



CYBER SAFE ZONE
Cyber Safety for the Family



<http://cybersafezone.com>



@cybersafezone

<https://www.facebook.com/cybersafezone>

Asian
Mums Network



<http://asianmumsnetwork.co.uk>



@asianmumsnetwork

<https://www.facebook.com/asianmumsnetwork>

Alhambra
Women's Network



<http://alhambrawomensnetwork.co.uk>



@alhabrawomensnetwork

<https://www.facebook.com/alhabrawomensnetwork>