

# वर्दियार्थियों के लए डजिटल नागरकिता की गाइड

आज की दुनिया में हमारे बच्चों को लगातार कई टेक्नोलॉजी और डजिटल टूल से जुड़ने के अवसर मिलते रहते हैं। इस गाइड की मदद से आप यह और अच्छी तरह से समझ पाएँगे कि आपके बच्चे का अनुभव कैसा हो सकता है और आपको यह बताने वाले कुछ सुझाव मिलेंगे कि उनकी सहायता करने के बारे में सोचते समय आपको कनि बातों पर ध्यान देना चाहिए।



“

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर सुरक्षति रहने और डजिटल नागरकि बनना सीखने की प्रक्रिया में आप ही अपने बच्चे के सबसे अच्छे सहायक होते हैं।

”



- “कनेक्टिविटी बढ़ने पर वर्दियार्थियों को ज़म्मेदार डजिटल नागरकि बनना सिखाना और भी ज़रूरी हो जाता है। यह ज़रूरी है कि हम बच्चों का इस तरह मार्गदर्शन करें कि वे टेक्नोलॉजी का सार्थक, उत्पादक, सम्मानजनक और सुरक्षति तरीकों से उपयोग करना सीखें।” (अमेरिका का शक्तिषा वभिाग, 2017)
- “95% कशिरोँ ने अभी बताया है कि उनके पास स्मार्टफोन है या वे स्मार्टफोन चलाते हैं। इन मोबाइल कनेक्शन से स्थायी ऑनलाइन गतविधियों को और बढ़ावा मलि रहा है: 45% कशिरोँ ने अभी कहा है कि वे लगभग हमेशा ऑनलाइन रहते हैं।” (Pew Research Center, 2018)

## गर्मियों में नई चीज़ें सीखने के लिए टेक्नोलॉजी का उपयोग करने हेतु सुझाव



**सुनिश्चित करें कि टेक्नोलॉजी के बारे में आपका बच्चा आपसे खुलकर बात कर सके।**  
आपके बच्चे को यह पता होना ज़रूरी है कि ऑनलाइन समय बताने के दौरान अगर उसके मन में कोई सवाल या चिंता उत्पन्न हो, तो वह आपके पास आ सकता है।



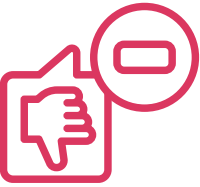
### पेरेंटल कंट्रोल सेट करने की कोशिश करें।

अलग-अलग टूल और प्लेटफॉर्म पर पेरेंटल कंट्रोल के अलग-अलग विकल्प होते हैं। इन टूल का उपयोग करके अपने बच्चे को सुरक्षित तरीके से एक्सप्लोर करने देकर आप और आपका बच्चा दोनों टेक्नोलॉजी का फायदा ले सकते हैं।



### परिवार के साथ ऑनलाइन सुरक्षा प्रक्रियाओं का पालन करने की प्रतज्ञा लें।

इस Safety Pledge (नेशनल सेंटर फॉर मसिगि एंड एक्सप्लॉइटेड चिल्ड्रेन और व्हाइट हाउस के बीच एक सहयोग) जैसे संसाधनों के ज़रिए आप और आपके बच्चे के बीच एक अच्छे डिजिटल नागरिक होने के बारे में बातचीत शुरू हो सकती है।



### साइबर-बुलीडिंग के बारे में अपने बच्चे से बात करें।

साइबर-बुलीडिंग क्या होती है, आपके बच्चे को इसकी अच्छी समझ होने पर उनके लिए साइबर-बुलीडिंग मिलने पर मदद माँगना और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर दूसरों के साथ सम्मानजनक व्यवहार करना आसान हो जाता है।



### टेक्नोलॉजी की एक्सेस से जुड़े अपने विकल्पों पर विचार करें।

अभभावक के तौर पर, यह आप तय करते हैं कि घर पर आपके बच्चे को अलग-अलग तरह की टेक्नोलॉजी की एक्सेस कब होगी। "Wait Until 8th," जैसी पहल, जो माता-पिता को प्रोत्साहित करती है कि वे अपने बच्चे को 8वीं कक्षा में आने से पहले स्मार्टफोन न दिलाएँ, आपके सभी अलग-अलग विकल्पों के बारे में सोचने में आपकी मदद कर सकती है, जिनमें यह भी शामिल होता है कि आपके बच्चे को किस उम्र में स्मार्टफोन का उपयोग करना शुरू करना चाहिए।

## अतिरिक्त संसाधन

- घर पर सीखने में मदद के लिए टेक्नोलॉजी का उपयोग करना: छोटे बच्चों के अभिभावकों के लिए सरल सुझाव।
- डिजिटल नागरिकता वीडियो क्या है (सामान्य ज्ञान)
- साइबर-बुलीडिंग क्या होती है? ([stopbullying.gov](http://stopbullying.gov))



**RETHINK EDUCATION**  
North Carolina Department of Public Instruction



North Carolina Department of  
**PUBLIC INSTRUCTION**