

زينة
zain

unicef 
for every child



كُتَيْبُ الأمان
على شبكة الانترنت



في الوقت الحاضر، أصبحت حياتنا مرتبطة بالانترنت أكثر من أي وقت مضى، إذ يعد البقاء متصلاً من خلال شبكة الانترنت أداة تساعد على الإنتاجية، حيث يدعم الانترنت تعلّمنا ووصولنا إلى المعلومات، ويساعدنا على البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء، وهو أيضاً مصدر أساسي للتسلية. ولكن على الرغم من ذلك، يمكن أن يعرضنا الانترنت أيضاً لمخاطر معينة يجب أن نكون على دراية بها وأكثر حذراً منها، من أجل ضمان اتصال آمن وممتع بالانترنت.



يجب ألا يكون الانترنت مكاناً نتعرض فيه للتنمر أو نشعر فيه بالخوف أو الإهانة أو الإحراج أو التهديد.

مخاطر الانترنت

تتضمن بعض المخاطر التي نواجهها عبر الانترنت:

التعرض **لمحتوى غير لائق** يتسم بالعنف أو المشهد الدموي؛ محتوى موجّه للبالغين؛ خطاب عنصري أو متحيز جنسياً أو يحضّ على الكراهية؛ أو التعرض للتسويق أو الإعلان غير اللائق.

احتمالية التعرض للخطر من خلال الدردشة مع الغرباء: حيث يتصرف الأشخاص الذين نتواصل معهم على نحو غير لائق، نجد أنفسنا نتعرّض للمضايقة أو المطاردة أو قد يحاول شخص ما خداعك للقيام بشيء لا ترغب القيام به أو شيء قد تندم عليه أو قد يعرّضك للأذى بطريقة ما، قد يبدأ الأمر بكون الشخص ودوداً ولطيفاً يجعلك تثق به.

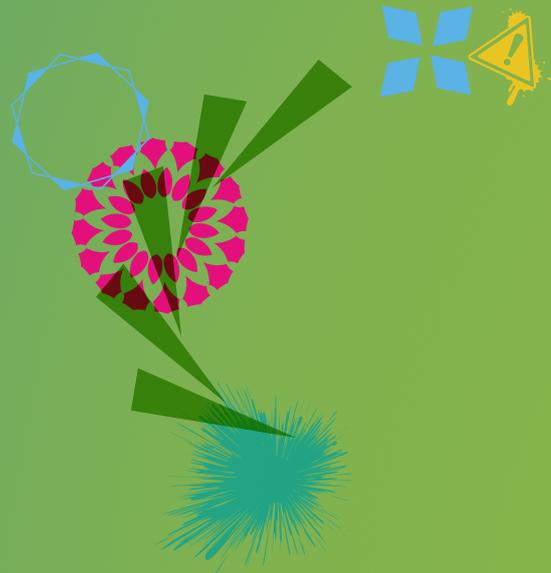
التنمر الإلكتروني: مع وجود الكثير ممّا الآن على وسائل التواصل الاجتماعي وفي المحادثات الجماعية، وعلى منصات الألعاب، قد نواجه التنمر، وهو يعتبر سلوكاً متكرّراً يهدف إلى إخافتنا أو إحراجنا أو إغضابنا، قد يتضمن ذلك نشر أكاذيب عنا أو نشر صور محرّجة أو إرسال رسائل أو تهديدات مؤذية أو حتى انتحال شخصيّة ما وإرسال رسائل بذيئة إلى آخرين يتظاهرون بأنهم نحن.

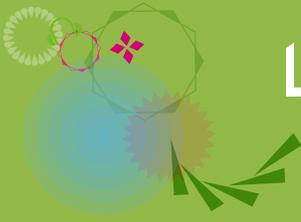
الاحتيال والتصيد: يُعدّ نوعاً من الغشّ حيث تُستخدم رسائل البريد الإلكتروني والرسائل الفورية والمواقع الإلكترونية لاستمالتنا في توفير معلومات سرية وشخصية التي من شأنها أن تؤدي إلى السرقة.

قراءة الشروط والأحكام: عندما نقوم بالتسجيل للحصول على خدمة أو تحميل تطبيق، حينها نكون لسنا متأكدين بالضبط مما سَجَلنا من أجله، في بعض الأحيان، يتمّ استخدام بياناتنا عبر الانترنت بدون علمنا أو بدون إذن صريح.

إذا كانت لديك تجربة عبر الانترنت تجعلك تشعر بعدم الارتياح، فيجب عليك الإبلاغ عنها على الفور إلى أحد والديك أو إلى مقدم الرعاية أو المعلم أو خدمة دعم معترف بها، مثل خط مساندة الطفل المتاح عن طريق الاتصال بـ 116111 لتلقي المساعدة والإرشاد. يمكنك أيضاً الإبلاغ عن اللعبة أو التطبيق باستخدام آلية الإبلاغ المتوفرة.

تذكر، لا يجب أن تشعر بالخجل أو الإحراج أبداً من الإبلاغ عن شيء يجعلك تشعر بعدم الارتياح.





البقاء آمناً أثناء اللعب - أمور يجب مراعاتها

حيثما أمكن، قم دائماً بتحديد ملف التعريف الخاص بك على أنه خاص بحيث يكون مرئياً فقط للأشخاص الذين تشاركه معهم، على غرار أصدقائك، خصص وقتاً لمراجعة إعدادات الخصوصية للتأكد من أنك موافق على كيفية استخدام بياناتك.

تذكر أنه إذا ابتعدت عن الكاميرا، فقد يظل الفيديو قيد التشغيل والتسجيل، فكّر فيما يمكن للآخرين رؤيته لدى تشغيل الفيديو وقم بتغطية الكاميرا خارج وقت الاستخدام، تحقق دائماً من إيقاف تشغيل الفيديو الخاص بك في نهاية الجلسة.

في حين أن بعض الأشخاص قد يرغبون حقاً في أن يكونوا أصدقاء أو يتحدثون، إلا أنه ثمة آخرون يستهدفون الشباب عبر الانترنت لمحاولة خداعهم أو ايدائهم، كن حذراً بشأن الأشخاص الذين تتعامل معهم عبر الانترنت - تذكر، قد لا يكون الأشخاص من يدعون.

ضع حداً لمقدار الوقت الذي تقضيه في اللعب عبر الانترنت كل أسبوع، تأكد من موازنة وقتك في اللعب مع الأنشطة الترفيهية الأخرى ووقت أداء الواجبات المنزلية والتواجد في الهواء الطلق.

في المساء، أعط الأولوية للحصول على قسط من الراحة، والنوم الجيد خلال الليل - فهذا ضروري لصحتك وتطورك وسيساعدك على اللعب بشكل أفضل في اليوم التالي.

كن على دراية بالتقنيات المصممة تحديداً كي تجعل من الصعب عليك التوقف عن اللعب على الانترنت.

كن مواطناً رقمياً صالحاً، لا تنتقد أو تعلق سلباً على اللاعبين الآخرين، وإذا رأيت شخصاً يتعرّض للتنمر عبر الانترنت، فساعد ولا تتركه عرضةً للتنمر بل اتخذ موقفاً وقم بالإبلاغ عن المتنمر إلى الجهات المعنية.

إذا واجهت أو شهدت لغة غير لائقة أو محتوى ضاراً أو تنمراً أو خطاب كراهية أو عنصرية أو تمييزاً جنسياً فيجب عليك حظر الشخص والإبلاغ عنه، كثير من المتصيدين يبحثون فقط عن رد فعل، فلا تجعلهم ينجحون في محاولتهم أو يضيّعون عليك وقت لعبك.

إذا تلقيت رسائل غير لائقة، يجب عليك الإبلاغ عن المرسل وحظره حتى لا يتمكن من الاستمرار في الاتصال بك، تأكد أيضاً من التحدث إلى شخص بالغ تثق به حول ما تلقيتته.

فكّر جيداً في ما تنشره وتشاركه، تذكر أنه لا يمكنك التحكم بما يحدث للمحتوى بمجرد إرساله، كما أنه ليس من المقبول عموماً مشاركة الرسائل أو الصور الخاصة لأشخاص آخرين إلا بعد أخذ الموافقة منهم.

حدّد شخصاً بالغ تثق به، والديك على سبيل المثال أو أحد المقربين وتحدث معهم حول أي مخاوف قد تراودك.



البقاء آمنًا أثناء اللعب - أمور يجب تجنبها

لا تشارك كلمات مرورك أبدًا مع أحد.



لا تستخدم اسمك بالكامل أبدًا واحتفظ بخصوصية بياناتك الشخصية مثل تاريخ ميلادك وعنوانك ورقم هاتفك ومدرستك وما إلى ذلك، حاول دائمًا إعطاء أقل قدر ممكن من معلوماتك الشخصية واكتفِ بما هو مطلوب لدى التسجيل.



لا تقم بتضمين صورتك بملف التعريف الخاص بك.



لا تزود موقعك في أي تحديثات للحالة، وتأكد لدى استخدام الفيديو أنه لا يمكن تحديد موقعك.



لا توافق أبدًا على مقابلة شخص يتعامل معك عبر الانترنت.



لا تقدم معلومات خاطئة للتهرب من الحدود المفروضة حول سنك الحقيقي التي هي مصممة خصيصًا لحمايةك.



إذا طلب منك أي شخص عبر الانترنت القيام بشيء يجعلك تشعر بعدم الارتياح بأي شكل من الأشكال على الإطلاق، فلا تفعل ذلك، وقم بإنهاء المحادثة على الفور وبحظر الشخص، إذا فعلت شيئًا تدرك أنه لم يكن فكرة جيدة أو أنك ندمت على فعله، فتحدث إلى شخص تعرفه وتثق به في أقرب وقت ممكن، وتذكر، لم يفت الأوان أبدًا لطلب المساعدة.



طلب المساعدة

من المهم أن تعرف أين يمكنك الإبلاغ عن أي تجارب عبر الانترنت تجعلك تشعر بعدم الارتياح، تذكر، يجب ألا تشعر أبدًا بالحرَج أو بالخجل لطلب المساعدة.