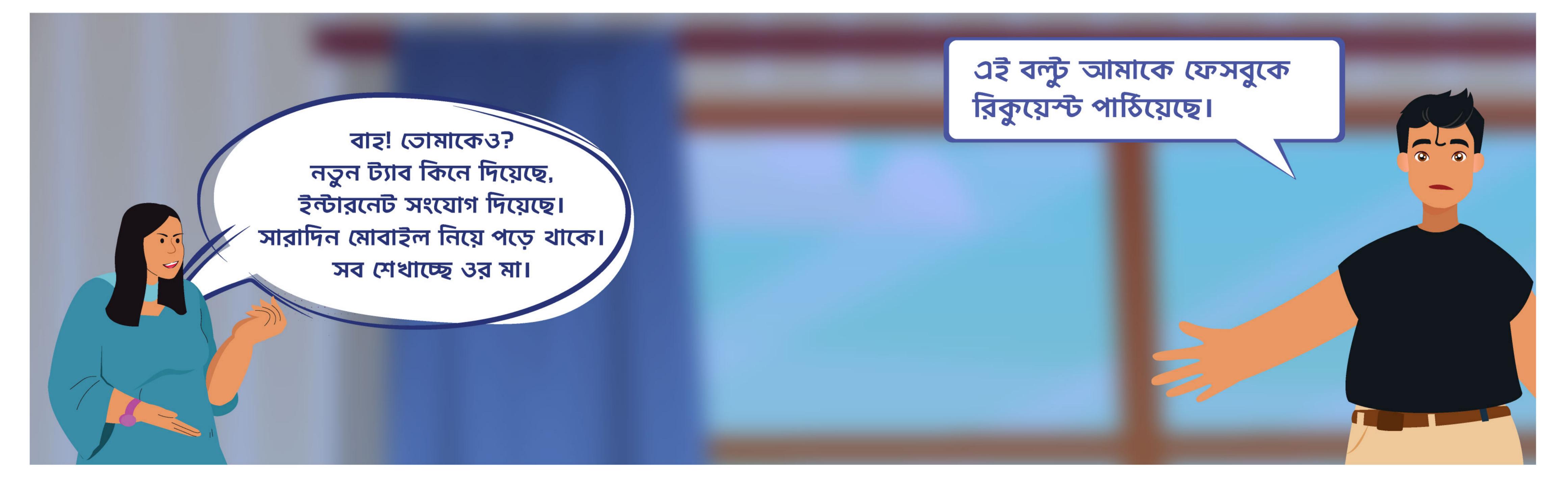


আর্থিক, সামাজিক), নিরাপত্তা এবং তা জানানোর কৌশল



Digital Literacy Center



ের তে দোষের কিছু নেই। তবে এত ছোট বয়সে ডিভাইস ব্যবহারে অনেক স্বাস্থ্য খুঁকি থাকে। সে বিষয়টা ভাবা উচিত। ডিভাইস ব্যবহারে স্বাস্থ্য ঝুঁকি আবার কীভাবে থাকে? ও কী বৃষ্টিতে ভিজে ফুটবল খেলছে যে জ্বুর আসবে।

> শোনো ইন্টারনেটের অত্যন্ত বেশি আসক্তি শারীরিক ক্ষতির কারণ।

যে মানুষ বেশি সময় ইন্টারনেট ব্যবহার করে সে তুলনামূলকভাবে খেলাধুলা, ব্যায়ামের মতো শারীরিক কার্যক্রম কম করে থাকে।

আর এভাবে ইন্টারনেটের অতিরিক্ত ব্যবহার মানুষকে শারীরিকভাবে কম সক্রিয়তার দিকে নিয়ে যায়।



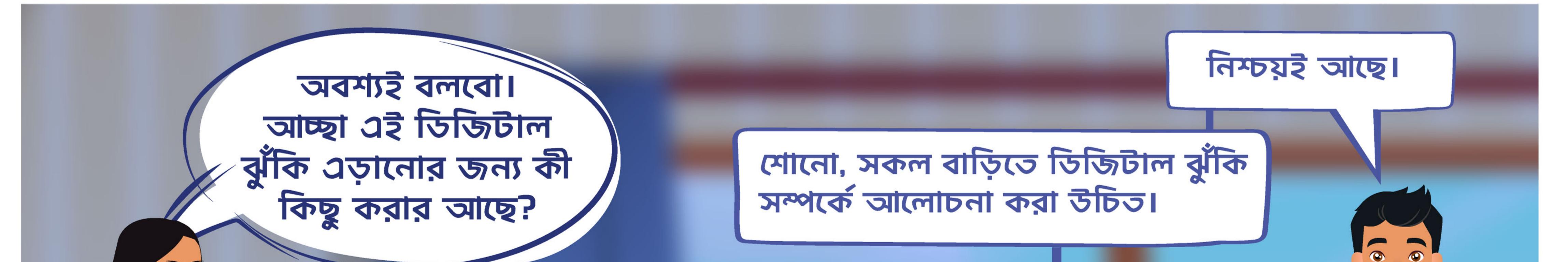
অতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহারের কারণে নিদ্রাহীনতা বা ইনসমনিয়া হতে পারে।

তাছাড়া বেশি সময় ধরে ডিভাইস ব্যবহারে পিঠ ও ঘাড়ে ব্যথা, চোখের সমস্যাসহ আরও কিছু শারীরিক জটিলতা দেখা দিতে পারে।









ঘন ঘন অভিভাবকদের তার শিশুকে নিয়ে বসতে হবে এবং শিশুকে এইসব নিয়ে সচেতন করতে হবে।

ছবি শেয়ার করার সময় সচেতন থাকতে হবে, অভিভাবকদের ভাবতে হবে ছবি অপরিচিতদের সামনে প্রকাশ করা নিরাপদ কিনা? এ বিষয়গুলো শিশুদেরকেও নিয়মিত অবহিত করতে হবে।

বোঝাতে হবে কিছু ব্যক্তিগত এবং সনাক্তকারী বিষয় যেমন: জন্ম তারিখ, বাড়ির ঠিকানা, জন্ম নিবন্ধন নম্বর ইত্যাদি শেয়ার করা উচিত না।



তারপর অভিভাবক যখন বুঝতে পারবে যে তার শিশু মানসিকভাবে সমস্যাগ্রস্ত তখন তাদের সাথে পারস্পরিক কথোপকখন করতে হবে।

শিশুরা কী বলতে চায় তাদের কী সমস্যা তা শুনে সমাধান করতে হবে।

শিশুরা গেম খেলে, ইউটিউবে ভিডিও দেখে অনেক সময় ব্যয় করে।

এতে তাদের ঘুমের ক্ষতি হয়।

তাদের ঘুমের যাতে ক্ষতি না হয় সেই দিকে অভিভাবকদের নজর দিতে হবে যেন তারা সঠিক সময়ে খাওয়া-দাওয়া,

ঘুম, নৈমিত্তিক কাজ করে।

শিশুদের সচেতন করতে হবে যেন তারা তাদের ব্যক্তিগত তথ্য অনলাইনে বা ঝুঁকিপূর্ণ উপায়ে শেয়ার না করে।



