کډوالي مېرمني

ډیجیټلي ځواکمنتیا او ارتباط پروژه

British Red Cross

3 غونډه – ډیجیټلي خونديتوب

Home Office

The power of kindness

ښه راغلاست!

نن به مونږ:

- د ډیجیټلي خوندیتوب اړیینو کاموونو او د انټرنټي خوندیتوب لاربښوونو په اړه خبرې وکړو
- د معمول آنلاین ګواښ ډولونو پېژندلو او څرنګوالي په اړه خبرې وکړو
- ټولنیزو رسنیو او د حقیقي ژوند خپلمنځي اړیکو سره د

بنسټيز اصول

- د محرمیت فضاء
- خونديي فضاء
- د تلیفونونو بېغږه کول
- درناوي کوونکي اوسئ
- قضاوت نه کوونکي
- په یو وخت کې یوه خبره وکړئ
- که خبرې نه کوئ زوم (Zoom) بې غږه (Mute) کړئ
- **که تاسو د یو څه تکرار ته اړتیا لرئ! نو ویې غواړئ**
- نه پوهېدل ستونزه نده

دیجیټلي خوندیتوب
دا په څه معنی ده؟
دا ولي مهمه ده؟

د قوي پاسوردونو درلودل

- خپل پاسوردونه دومره ستونزمن جوړ کړئ چې د نورو خلکو لخوا په اسانۍ سره اټکل نشي:
- پاسوردونه په منظم ډول بدل کړئ
- د ټولو حسابونو لپاره ورته پاسورډ مه کاروئ
- که چیرې تاسو خپل پاسورډ هیروئ نو امنیتي پوښتنې تنظیم کړئ.
- د قوي پاسورډ جوړولو لپاره وړاندیز دا دی چې درې تصادفي کلمې غوره کړئ، دا یوځای کړئ او شمیرې، لوی توري او سمبولونه ور اضافه کړئ، د بېلګې په توګه؛ Cat!PotatoS0fa7

وګورئ؛ Metropoltian Police (2017) #threerandomwords https://www.youtube.com/watch?v=3aY_EPgi0VU

له ویروسونو څخه د خپلو وسایلو خوندي ساتل

- کمپیوټر، تلیفونونه او نور وسایل په ویروسونو اخته کېدای شي کوم چې ډېر زیان پېښولای شي.

- **د انټي ویروس سافټویر** د کمپیوټر یو پروګرام دی چې د ویروسونو د مخنیوي، کشف او پاکولو لپاره کارول کېږي.

- که تاسو د کډوالو د مرکزونو د دېجیټلي بوختیا پروژې څخه یوه وسیله ترلاسه کړې وي، نو ستاسو لپ ټاپ به د وینډوز ډېفېنډر انټي ویروس سره تنظیم شوی وي. خو، دا ستاسو مسؤلیت دی چې ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو لپ ټاپ د سافټویر دوامداره خوندیتوب لري.

- د انټي ویروس سافټویر باید په منظمه توګه **اپډېټ شي**.

The power
of kindness

د آنلاین ګواښ عام ډولونه

ناوړه سافټویر – 'مالویر یا Malware"	فیشینګ (Phishing)	د بریښنالیک درغلی
- هغه سافټویر چې سیسټم ته د زیان رسولو په موخه د یو چا لخوا رامینځته شوی وي. - ځینې وختونه ستاسو په سیسټم کې خوندي شوي معلومات یا ډیټا راټولوي او نورو ته لیږدوي. - د رېنسموېر (ransomware)، ویروسونو (viruses)، چینجو (worms)، ټروجان (trojan)، هارس (horses)، سپایویر (spyware)، اډویر (adware)، سکېرویر (scareware) او کرایمویر (crimeware) په نومونو هم پېژندل کیږي.	- هغه پیغامونه چې ستاسو د تېر ایستلو هڅه کوي **ترڅو** د شخصي ډېټا په څېر **حساس معلومات چمتو** کړي؛ - پیغامونه ښايي خورا ریښتیني او قانع کوونکي ښکاره شي او ډیری وختونه داسې څرګندېږي لکه د بانک یا بل باوري سرچینې څخه چې راغلي وي - له تاسو ښايي وغواړي چې بیا یو پاسورډ ورکړئ، د زیږون نېټه تاییدي کړئ یا د کریډیټ کارت شمېره تاییدې کړئ؛ - څنګه چې ستاسو شخصي معلومات ته لاسرسی مومي، بیا نو مجرمین دا د دوکه ایزو جرمونو	- بریښنالیک یا متني پیغام، ډېری وختونه د ددې موخې لپاره چې تاسو قانع کړي ترڅو په یو لینک کلیک وکړئ. - یو ځل مو چې کلیک وکړ، تاسو ښايي یو داسې ناامنه ویب پاڼې ته واستول شئ چې ستاسو په کمپیوټر کې ویروسونه داونلوډېدلای شي یا ستاسو پاسوردونه او شخصي معلومات غلا کړای شي. - کیدای شي هغه ژبه وکاروي کومه چې د 'عمل کولو' لپاره فشار رامینځته کوي لکه یو لینک خلاص کړئ، توضیحات ورکړئ، په ضمیمه کلیک وکړئ.

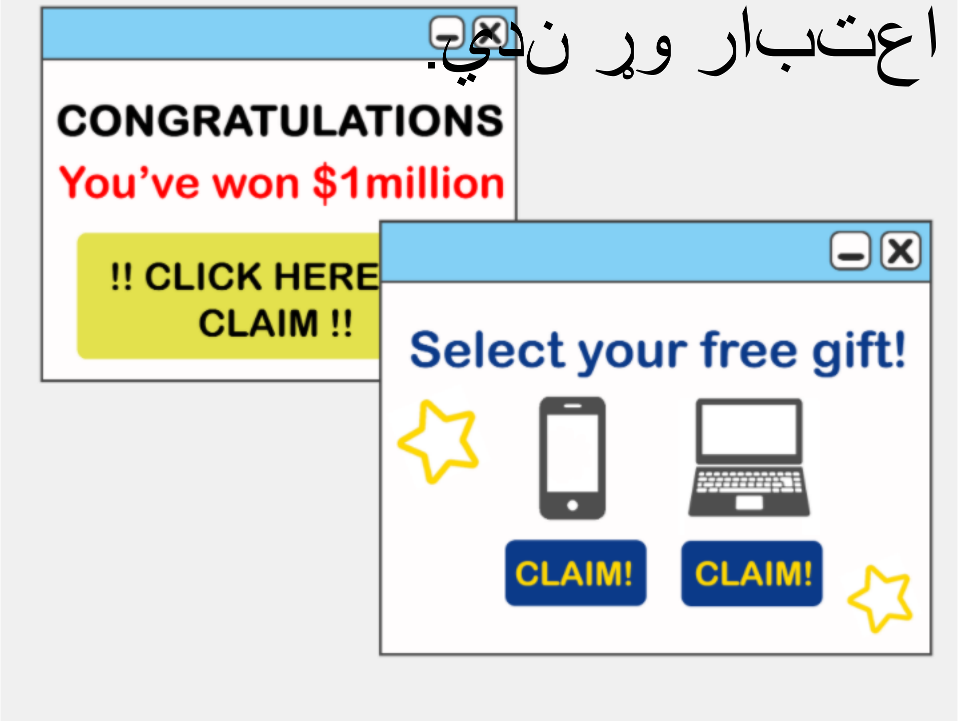
د فیشینګ او درغلګرو برېښنالیکونو پېژندل

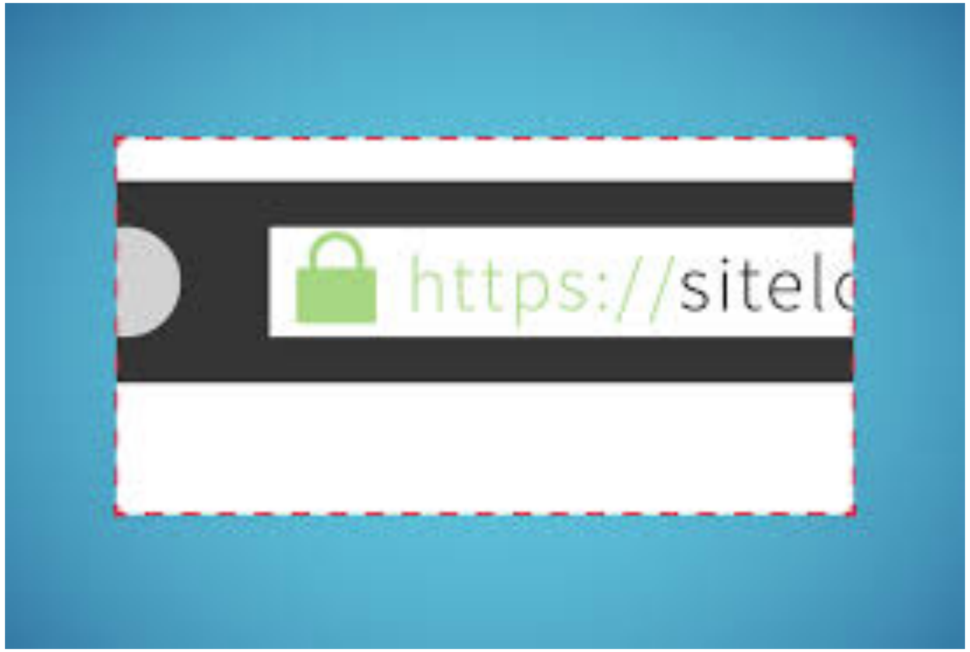
- ایا تاسو رالیږونکی پېژنئ؟ ایا دوي تاسې د یوه عمومي ښه راغلاست په بې نوم مخاطبوي؟
- ایا املايي غلطۍ شته یا په نامسم ډول لیکل شوي؟
- ایا هغه غواړي چې تاسو یو څه وکړي یا د بېړې کولو احساس درکوي یا مو ګواښوي؟
- ایا دا په خورا ښه بڼه د ریښیاوو ښکاري؟
- د هغه برېښنالیک پته پرانیځئ چې پیغام ورڅخه رالیږل شوی. ایا د هغې د ډومین (domain) نوم سم دی؟
- ایا هغه ناڅاپي دی یا د داسې کومې کمپنۍ څخه دی چې تاسو ورسره سوداګري نلرئ؟
- ایا دا تاسو بلې ویب پاڼې ته بیایي؟

The power of kindness

خوندي ویب پاڼې

په ویب پاڼو کې پاپ اپونه
یا 'Pop-ups' ډېری وخت د
اعتبار وړ ندي.

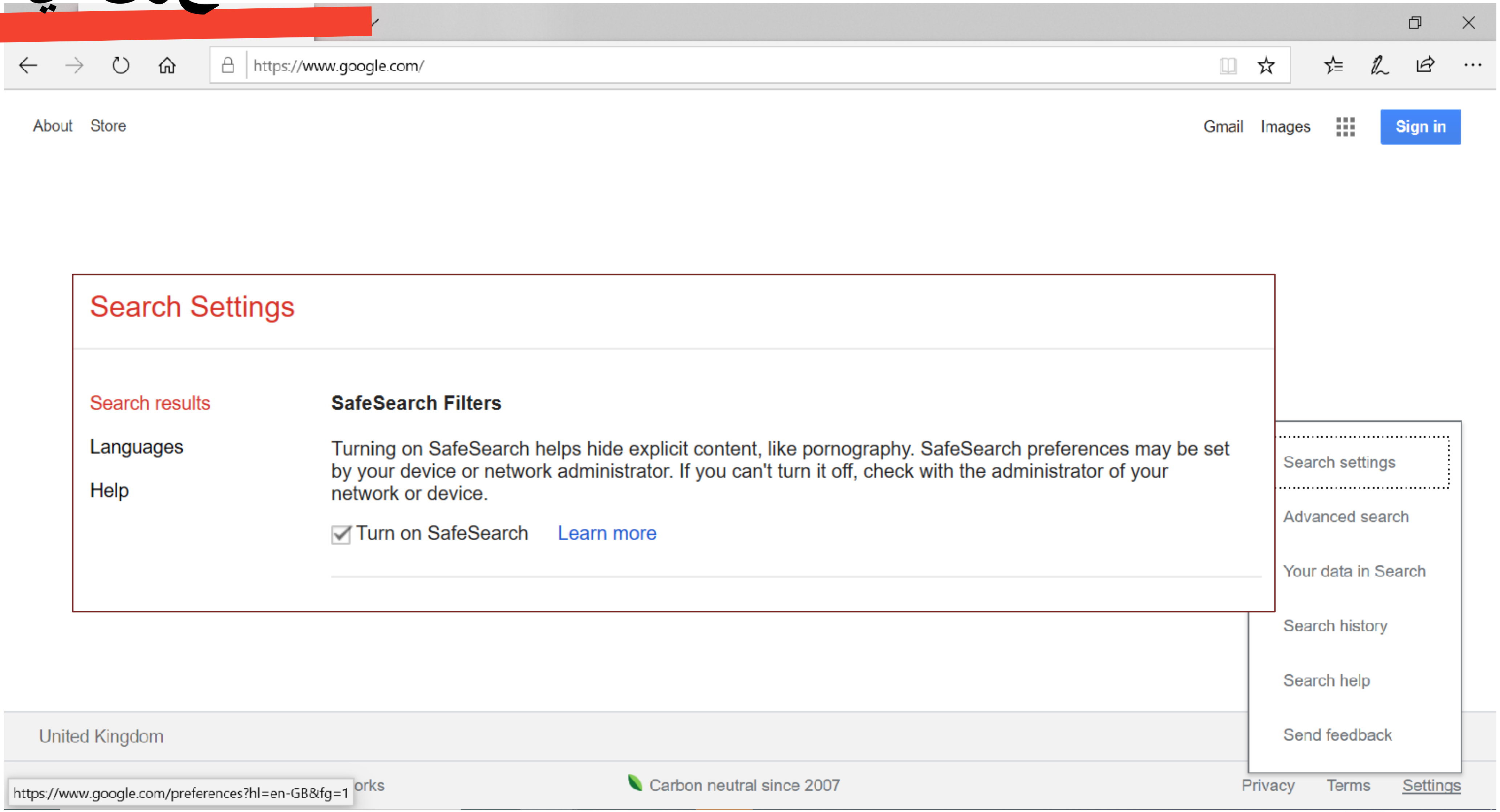




د پېډلاک سمبول او/یا
https وپلټئ چې د ویب
پاڼې خوندیتوب څرګند
کړي

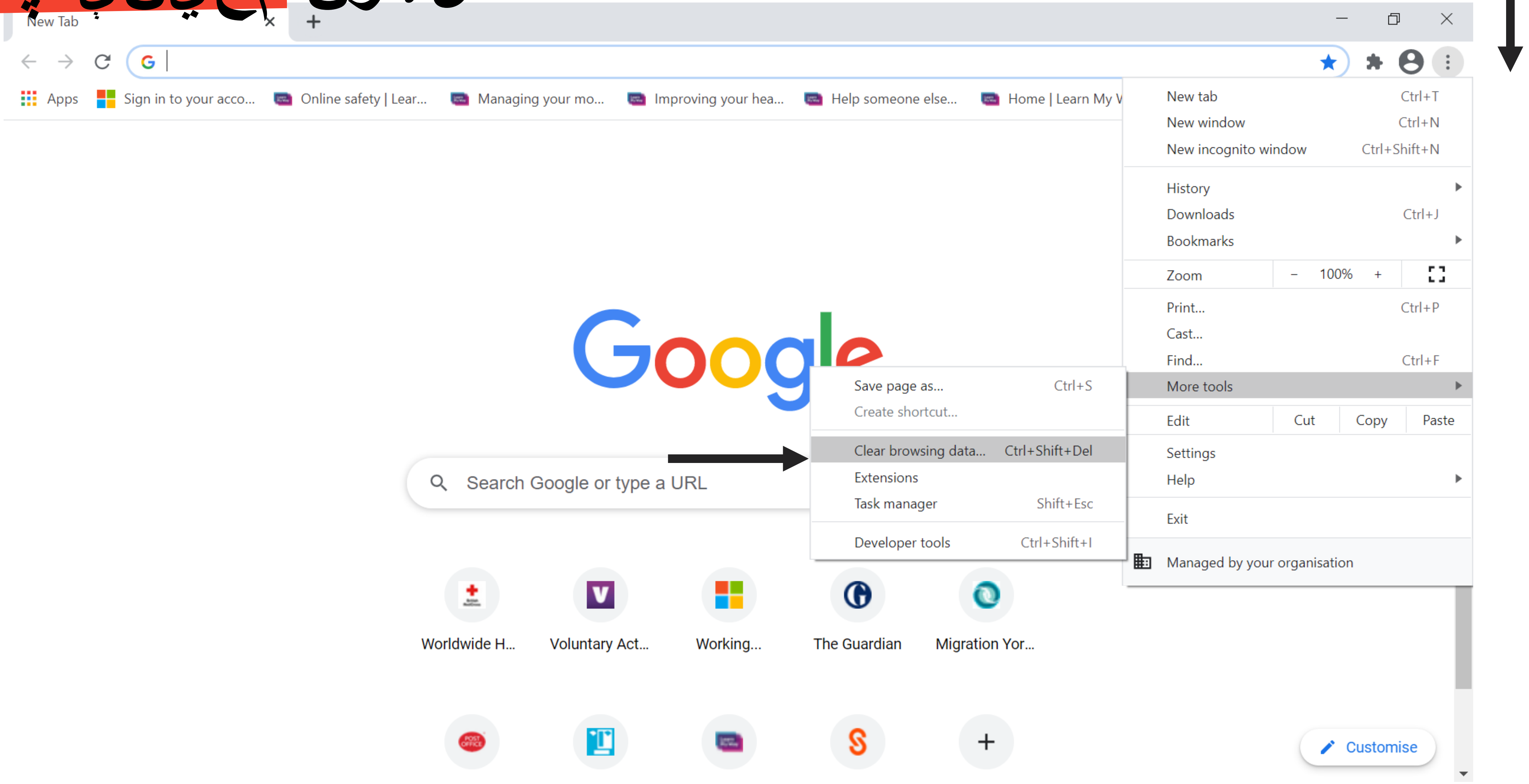
The power
of kindness

خوندي لټون



The power of kindness

د لټون مخينې پاکول



The power
of kindness

د خلکو سره آنلاین ارتباطات

- د ټولنیزو رسنیو لپاره د محرمیت تنظیمات
- د لټون انجنونو کې د ټولنیزو رسنیو مینځپانګه

The power of kindness

ساېبري لنډغري - لنډغري چې په آنلاین بڼه یا د ټېکنالوژۍ په کارولو سره ترسره کېږي. - ډېری وختونه لنډغاران د ټولنیزو رسنیو د شبکو ساېټونه لکه فیسبوک یا ټویټر او تعاملي یا د پیغامي رسنیو فورمونه کاروي. - لویان او ماشومان دواړه اغېزمنېدلای شي.	**د عاشقۍ دوکه** - د باور ترلاسه کولو لپاره خپلمنځي اړیکي رامینځته کول او بیا د پیسو یا شخصي معلوماتو غوښتنه کول. - رامینځته شوی باور او عاطفي اړیکي کاروي ترڅو لکه د پیسو غوښتلو په څېر مرستې وغواړي یا کېدای شي د ویه پارسل تسلیمېدلو یا ویزې پټې وړاندې کولو غوښتنه وکړي.
سیکسټینګ او د پورن غږ اخیستنه - د عکسونو یا ویډیوګانو په بڼه د بل چا شخصي او جنسي موادو شریکول، د هغه له رضایت پرته او د شرم یا خوابدی د رامنځته کولو په موخه. - <u>د کوچنیانو عکسونه شریکول د ماشومانو ناوړه ګټه اخیستنه ده.</u>	**ګرومېنګ** - د وی چا سره د اړیکې باور او ارتباطرامینځته کول ترڅو، ډېری وختونه د جنسي تیری د موخو لپاره، له هغه څخه ګټه پورته او هغه کنټرول کړای شي. - <u>د ماشومانو او تنکیو ځوانانو آنلاین ګرومېنګ (Grooming) د ماشومانو ناوړه ګټه اخیستنه ده.</u>
کورنۍ ناوړه ګټه اخیستنه - رواني، فزیکي، احساساتي یا مالي ناوړه ګټه اخیستنه چې د ژوند وه شریکوال، د ژوند پخوانیو شریکوال، د کورنۍ غړي یا پالونکي لخوا ترسره شي. - وی ناوړه ګټه اخیستونکی کولای شي په احتمالي توګه د انټرنېټ یا انټرنېټي فعال شوي وسیلې له ځانګړتیاوو څخه ناسمه ګټه پورته کړي ترڅو قرباني وګوري، چک کړي او کنټرول کړي.	**ساېبري تعقیبوونه او ځورونه** - تعقیبوونه د بل چا د ځلند وه بېلګه ده چې تاسو په بېرویي یا خوابدي کوي. کله چې هغه آنلاین وي و نو دي ته ساېبري تعقیبوونه ویل کېږي. - ساېبري تعقیبوونه کولای شي په قربانیانو باندي جدي اغېزه ولري او وی جنایي جرم دی.

زهرا د تره لور لري چې هغې ته خورا نږدې ده. د هغې د تره لورپه دې وروستیو کې نا آشنا چارې کولې، هغه خفه او تند خویه ښکاري او کله چې سره یوځای وي نو په وسواس سره خپل تلیفون هر وخت چک کوي. بالاخره، د زهرا د تره لور ورته وایي چې هغې سم خوب نه دی کړی او هغه د خپل پخواني میړه د ګواښونو له امله ډیره خوابدې ده له کوم ځخه چې هغه جلا کېدونکې ده. هغه هغې ته په منظم ډول پیغامونه لیږي او بریښنالیکونه استوي ترڅو ورته ووایی چې هغه یوه وحشتناکه میرمن او مور ده، او د دوي دواړو کورنیو ته یې شرم راوړی، او دا چې هغه باید بیرته ورشي او د هغه سره ژوند وکړي. د زهرا د تره لورد دې پیښې په یادولو سره خورا خوابدې ده.

هغه زیاتوي چې د هغې پخوانی میړه د هغې یو لوڅ عکس لري، کوم چې دوي یوځای د سالمو اړیکو پر مهال اخیستی ؤ. هغه ګواښ کړی دی که چیرې هغې ته بیرته ستنه نه شي نو د هغې کورنۍ ته به یې لوڅ عکس ولیږي.

The power
of kindness

د ډیجیټلي خوندیتوب
غښتلتیا

ډيجيټل وسيلې څه شی دی؟

کومې ټولنيزې رسنی کاروئ؟

ستاسو سپارښتنې به څه وي؟

The power
of kindness

د اډیو ثبتول

د ویډیو ثبتول

د غږ کنټرول

د ډېټا راټولول

ګډ حسابونه

ریموټ کنټرول

ماشيني زده کړه

د موقعیت څارنه

ټولنیزې رسنۍ

The power of kindness

د دېجیټلي خوندیتوب
~~غبرګتیا~~

ارزونه وکړئ	ارزونه وکړئ چې لکه فیسبوک او ټویټر کې ستاسو په اړه کوم آنلاین معلومات شته
بدل کړئ	د کلیدي آنلاین حسابونو لپاره خپل بریښنالیک او پاسورډونه بدل کړئ
ړنګه کړئ	شته آنلاین حسابونه مو ړنګ کړئ په ځانګړي توګه که چیرې ډیر معلومات یا عکسونه پکې وي.
بیاکتنه وکړئ	د محرمیت او امنیتي ټولو تنظیماتو بیاکتنه وکړئ
ډډه وکړئ	د عامه فورمونو څخه ډډه وکړئ
محدود کړئ	هغه څه چې تاسو یې شریکوئ، محدود کړئ
ړنګه کړئ	تاسو کولی شئ خپل د لټون مخینه په کروم، فایرفوکس، انټرنیټ اکسپلورر او سفاري کې ړنګه کړئ.
وټاکئ	د خپل کمپیوټر یا ګرځنده وسیلې لپاره داسې یو پاسورډ یا PIN وټاکئ چې پدې مو ډاډمن کړي چې یوازې تاسو ورته لاسرسی درلودلای شئ.
بریښنالیک	بریښنالیک: دا مهمه ده چې د خپل بریښنالیک لپاره داسې یو پاسورډ غوره کړئ چې د بل چا لخوا اټکل شوني نه وي.

لنډيز

نن موږ:

- د ډیجیټلي خوندیتوب لپاره په اساسي سپارښتنو خبرې وکړې
- د معمول آنلاین ګواښ په څنو بېلګو او د دوی د پېژندلو په څرنګوالي خبرې وکړې
- ستاسو د آنلاین حرمت او ډیجیټلي خوندیتوب د ټک کولو او ښټلي کولو لپاره په وړاندیزونو خبرې وکړې.

مهمه دا ده چې د ډیجیټلي خوندیتوب مطلب آنلاین __پوهاوی__ دی.

The power
of kindness

کلیدي کلمې

وسیله – بریښنایی تجهیزات چې انټرنیټ سره وصلېدای شي

ډیجیټلي پوهاوی – د انټرنیټ او انټرنیټ سره وصل شویو وسیلو د کارولو خطرونو او ګټو اړوند پوهې رامینځته کول

ډیجیټلي خوندیتوب – د انټرنیټ کارولو پرمهال د ځان، نورو او د خپلو شخصي معلوماتو خوندي ساتلو لپاره تمرینونه او عادتونه

آنلاین ناوړه ګټه اخیستنه – د بل چا سره ظالمانه او زیان رسونکي چلند چې د انټرنیټ له لارې ترسره کیږي

آنلاین ګواښ – یو خطر یا ستونزه چې د انټرنیټ له لارې د ناګهانۍ پېښې یا عمل لامل کیږي

پاسورډ - د ټکو یوه پټه لړۍ چې یوه کمپیوټري سیسټم یا خدمت ته د لاسرسي اجازه ورکوي

د محرمیت تنظیمات – هغه کنټرولونه چې په ټولنیزو رسنیو کې د لاسرسي وړ معلوماتو پرانیستلو یا محدودولو لپاره کارول کیدای شي.

ټولنیزې رسنۍ – ویب پاڼې او د کمپیوټر پروګرامونه چې د خلکو لخوا د کمپیوټر یا ګرځنده تلیفون په کارولو سره په انټرنیټ کې د اړیکو او معلوماتو شریکولو لپاره کارول کیږي.

The power of kindness