අන්තර්ජාලයේ සුරක්ෂිත වෙමු

වයස: අවුරුදු 13ට වැඩි

කාලය: මිනිත්තු 20

තොරතුරු:
https://www.bakteens.lk/sinhala/%e0%b6%85%e0%b6%b1%e0%b7%8a%e0%b6%ad%e0%b6%bb%e0%b7%8a%e0%b6%a2%e0%b7%8f%e0%b6%bd%e0%b6%ba%e0%b7%9a-%e0%b7%83%e0%b7%94%e0%b6%bb%e0%b6%9a%e0%b7%8a%e0%b7%82%e0%b7%92%e0%b6%ad-%e0%b7%80%e0%b7%99%e0%b6%b8/

මේ පාඩමෙන් අපි කතා කරන්නේ මොනවා ගැනද?

අන්තර්ජාලයෙන් අපට ඉගෙන ගන්න, යාළුවන් එක්ක කතා කරන්න, ගේම් ගහන්න සහ නිර්මාණ කරන්න පුළුවන්. ඒ අතර අපේ කාලය ගැනත්, අනිත් අය සමඟ හැසිරෙන විදිහ ගැනත් සිතන්න ඕනේ. මේ පාඩමේදී ෆෝන් එක හෝ වෙනත් තිරයක් බලන කාලය අඩු කරගන්නා ක්‍රම, ෆොටෝ සහ පණිවිඩ බෙදාගැනීමේදී අවසර ඇසීම, කෙනෙක් “එපා” කිව්වම නවත්වන එක සහ හිරිහැරයක් වුණොත් උදව් ඉල්ලන එක ගැන කතා කරනවා.

ඉගෙනුම් අරමුණු

1. තිරය බලන කාලය (screen time) අඩු කරගත ගැනීමට භාවිත කළ හැකි ක්‍රම ඉගෙන ගැනීම
2. නිරුවත් ෆොටෝ ඉල්ලා බල කිරීම සහ ඒවා අවසර නැතිව බෙදාගැනීම හිංසනයක් බව තේරුම් ගැනීම
3. අන්තර්ජාලය තුළ වෛරී ප්‍රකාශන ප්‍රශ්ණ කිරීමේ වැදගත් කම ඉගෙන ගැනීම
4. හිංසනයක්/ හිරිහැරයකට මුහුණ දුන් විට උදව් ලබාගත හැකි බව තේරුම් ගැනීම

පාඩමට පෙර සූදානම් වෙමු

පන්තියට පෙර Bakteens ලිපිය, වීඩියෝව සහ ප්‍රශ්නාවලිය (Quiz) බලන්න. වීඩියෝවෙන් මිනිත්තුවක පමණ කොටසක් තෝරාගන්න. අන්තර්ජාල පහසුකම් නැත්නම් ලිපියේ අවශ්‍ය කොටස් මුද්‍රණය කරගන්න.

සිසුන්ට තමන්ගේ ෆෝන් එක, වැට් හෝ පෞද්ගලික අත්දැකීම් පන්තියට පෙන්වන්න හෝ කියන්න අවශ්‍ය නැති බව මතක් කරන්න.

අවශ්‍ය දේ: Bakteens ලිපිය, වීඩියෝව පෙන්වීමට තිරයක් (තිබේ නම්), පුවරුව සහ පෑන්.

මූලික වචන: තිර කාලය (screen time), පෞද්ගලිකත්වය (privacy), සීමා (boundaries), අවසරය (permission), අවහිර කිරීම (block), වාර්තා කිරීම (report).

bakteens.lk
a grassrooted initiative
For more support email us: trust@grassrooted.net

ගුරුවරුන්ට: අන්තර්ජාලය තුළ ආරක්ෂිතව ක්‍රියාකාරී වීම ගැන කතා කරන විට මැනෝස්ෆියර් යන්න වර්තමානයේ ප්‍රධාන මාතෘකාවක් වී තිබෙනවා. මැනෝස්ෆියර් යනුවෙන් දැනට හඳුන්වන්නේ පිරිමි පිරිමි කම, පිරිමින්ගේ අත්දැකීම්, හීන සහ බලාපොරොත්තු ගැන කතා කරන ඔන්ලයින් කණ්ඩායම්. මෙයට වෑජ් ගෘප්, පොඩ් කාස්ට්, බ්ලොග්ස් සහ සමාජ මාධ්‍ය ප්‍රොෆයිල් ඇතුළත් වනවා. මෙවැනි කණ්ඩායම් ස්ත්‍රීන් පහත් කිරීම සහ ඔවුන්ට හිංසන සිදු කළ හැකි ආකාරය සාකච්ඡා කරන බව මෑතකදී ප්‍රවෘත්ති වල වාර්තා වුණා.

උදාහරණයක් ලෙස 2024දී ඕස්ට්‍රේලියාවේ පාසලක, පිරිමි සිසුන් පිරිසක් ගැහැණු සිසුන්ගේ පෙනුමට ලකුණු දෙන ලැයිස්තුවක් හදා තිබුණා. එහි ලිංගික හිංසනය කිරීම ගැනද ඔවුන් සාකච්ඡා කර තිබුණා.

මේ තොරතුරු ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ වැඩිහිටියන්ගේ දැනුවත් වීම සඳහායි. සිසුන් සමග එය බෙදා ගන්නවානම්, වයසට ගැලපෙන ආකාරයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

කතාබහක් පටන් ගනිමු – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

“අන්තර්ජාලයෙන් ඔබ කරන්න කැමති හොඳ දෙයක් මොකක්ද?”

පිළිතුරු කිහිපයක් අහන්න. ඉන්පසු මෙහෙම කියන්න:

“අන්තර්ජාලයෙන් අපට හොඳ දේවල් ගොඩක් කරන්න පුළුවන්. අද අපි බලමු ඒක භාවිත කරන විට අපි එකිනෙකාට ගරු කරන්නේ කොහොමද කියලා.”

අපි මොකද කරන්නේ? – මිනිත්තු 5

පහත අවස්ථා එකින් එක කියවන්න. එක් එක් අවස්ථාවට සිසුන්ගෙන් යෝජනා එකක් හෝ දෙකක් අහන්න.

1. යාළුවෙකුගේ ෆොටෝ එකක් පන්තියේ චැට් එකට දාන්න ඔබට ඕනේ.

අහන්න: “දාන්න කලින් මොකක්ද කරන්න ඕනේ?”

මතක් කරන්න: යාළුවාගෙන් අවසර අසන්න. ෆොටෝ එක ගන්න කැමති වුණා කියලා ඒක හැමෝටම යවන්න කැමතියි කියන අදහස ලැබෙන්නේ නැහැ.

2. කෙනෙක් කියනවා: “මට ආදරේ නම් නිරුවත් ෆොටෝ එකක් එවන්න.”

අහන්න: “මේ ඉල්ලීම ගැන ඔබ මොකද හිතන්නේ?”

මතක් කරන්න: ආදරය ඔප්පු කරන්න ෆොටෝ යවන්න ඕනේ නැහැ. “මම ඒකට කැමති නැහැ” කියන්න පුළුවන්. ඒ පිළිතුරට ගරු කළ යුතුයි.

3. ගැහැණු ළමයෙකුගේ නිරුවත් ෆොටෝ එකක් කණ්ඩායම් චැට් එකකට එනවා. අනිත් අයට ඒක යවන්න කියනවා.

අහන්න: “ඔබට හොඳ තීරණයක් ගන්න පුළුවන් කොහොමද?”

මතක් කරන්න: එය තව කෙනෙකුට යවන්න එපා. ඒ ළමයාට විහිළු කරන්න හෝ දොස් පවරන්න එපා. විශ්වාස කරන වැඩිහිටියෙකුගෙන් උදව් ගන්න. AI වලින් හදපු ෆොටෝ එකක් වුණත් ඒ කෙනාට හානියක් වෙන්න පුළුවන්.

4. වීඩියෝවක කියනවා: "පිරිමි ළමයෙක් නම් පෙම්වතියගේ ෆෝන් එක පරීක්ෂා කරන්න ඕනේ."

අහන්න: "මේ අදහස අනෙක් කෙනාගේ පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කරනවාද?"

මතක් කරන්න: කෙනෙකුට ආදරය කරනවා කියලා ඔවුන්ගේ ෆෝන් එක හෝ පණිවිඩ පරීක්ෂා කරන්න අයිතියක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

සිසුන්ගේ අදහස් පුවරුවේ ලියන්න: "අවසර අසමු", "'එපා' කිව්වම නවතිමු", "අවසර නැතිව බෙදා නොගනිමු", "හිරිහැරයට එකතු නොවෙමු".

තිරය බලන කාලය අඩු කරගනිමු – මිනිත්තු 3

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

"ෆෝන් එක බලමින් ඉන්නකොට නින්දට යන්න, සෙල්ලම් කරන්න හෝ වෙන වැඩක් කරන්න තිබුණු කාලය මඟහැරෙන්න පුළුවන්. ඒක අඩු කරගන්න අපට මොනවාද කරන්න පුළුවන්?"

ඔවුන්ගේ යෝජනා අහන්න. අවශ්‍ය නම් මේ අදහස් එකතු කරන්න:

- වීඩියෝ බලන්න හෝ ගේම් ගහන්න කලින් නවත්වන වේලාවක් තීරණය කිරීම.
- අනවශ්‍ය දැනුම්දීම් (notifications) නිවා දැමීම.
- නිදාගන්න සූදානම් වෙද්දී ෆෝන් එක පසෙක තැබීම.
- තිරයක් නැතිව කරන්න කැමති දෙයක් තෝරාගැනීම—සංගීතය අහන්න, චිත්‍ර අඳින්න, සෙල්ලම් කරන්න හෝ යාළුවෙකු සමඟ කතා කරන්න.

අවසානයේ අහන්න:

"මේ සතියේ ඔබට උත්සාහ කරන්න පුළුවන් පොඩි වෙනසක් මොකක්ද?"

Bakteens ලිපිය කියවමු – මිනිත්තු 3

ලිපිය තිරයක හෝ මුද්‍රණයකින් පෙන්වන්න. පහත කොටස්වලින් කෙටි අදහස් තෝරාගන්න:

- අනිත් අයගේ පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කිරීම.
- පුද්ගලික ෆොටෝ ගැන තර්ජනයක් ලැබුණොත් උදව් ඉල්ලීම.
- හිරිහැරයට ලක්වූ යාළුවෙකුට සහය දීම.
- තිර භාවිතය අඩු කරගැනීම.

ඉන්පසු අහන්න:

"අපි පුවරුවේ ලියපු අදහස්වලින් ලිපියේත් තියෙන්නේ මොනවාද?"

කෙටියෙන් මතක් කරන්න: කෙනෙක් තර්ජනය කරනවා නම් තවත් ෆොටෝ හෝ මුදල් යවන්න එපා. විශ්වාස කරන වැඩිහිටියෙකු සමඟ කතා කර උදව් ගන්න.

දැන් වීඩියෝව බලමු – මිනිත්තු 2

කලින් තෝරාගත් මිනිත්තුවක පමණ වීඩියෝ කොටස පෙන්වන්න. බලන්න කලින් සිසුන්ට කියන්න:

“අන්තර්ජාලයේදී අපට කරන්න පුළුවන් හොඳ තීරණයක් හඳුනාගන්න.”

වීඩියෝවෙන් පස්සේ පිළිතුරු දෙකක් අහන්න. වීඩියෝව පෙන්වන්න බැරි නම් ලිපියෙන් තවත් කෙටි කොටසක් කියවා ඒ ප්‍රශ්නයම අහන්න.

දැන් Quiz එක කරමු – මිනිත්තු 3

ලිපියේ Quiz එකෙන් හිරිහැරයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ ගිණුම් ආරක්ෂාව ගැන ප්‍රශ්න දෙකක් තෝරාගෙන පන්තියක් ලෙස කරන්න.

එක් එක් ප්‍රශ්නයෙන් පස්සේ අහන්න:

“ඇයි ඔබ ඒ පිළිතුර තෝරගත්තේ?”

උදව් ලබා ගැනීම, ගිණුමක් අවහිර කිරීම (block) සහ හිරිහැරය වාර්තා කිරීම (report) ගැන කෙටියෙන් කතා කරන්න. එක ප්‍රශ්නයකට නිවැරදි පිළිතුරු කිහිපයක් තිබිය හැකි බවත් පැහැදිලි කරන්න.

අවසාන පණිවිඩය – මිනිත්තු 2

සිසුන්ගෙන් අහන්න:

“අන්තර්ජාලය තුළ අනිත් කෙනෙකුට ගරු කරන්න ඔබට කළ හැකි එක දෙයක් මොකක්ද?”

පිළිතුරු කිහිපයක් අහලා මෙසේ අවසන් කරන්න:

“අන්තර්ජාලයෙන් ඉගෙන ගනිමු, විනෝද වෙමු, යාළුවන් එක්ක සම්බන්ධ වෙමු. ඒ අතර අවසර අසමු. කෙනෙක් ‘එපා’ කිව්වම නවතිමු. අනිත් අයගේ ෆොටෝ සහ පණිවිඩ අවසර නැතිව බෙදා නොගනිමු. නින්දට සහ වෙනත් වැඩවලටත් කාලය තබමු. හිරිහැරයක් වුණොත් තනිවම දරාගෙන ඉන්නේ නැතිව උදව් ඉල්ලමු.”

ගුරුවරුන්ට පොඩි මතක් කිරීමක්

ලිපියම කියවන දිගු පාඩමක් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. සිසුන්ගේ අදහස් අහන්න. ඔවුන්ට තීරණ ගන්න පුහුණු වීමට අවස්ථාව දෙන්න.

තිර භාවිතය ගැන කතා කරන විට “ෆෝන් එක බැලුවම මොළය විනාශ වෙනවා” වැනි බිය ඇති කරන වාක්‍ය භාවිත නොකරන්න. නින්දට, පාඩම්වලට සහ වෙනත් වැඩවලට කාලය තිබෙනවාද කියලා සිතන්න උදව් කරන්න.

ආරක්ෂිත පන්තිකාමරයක් නිර්මාණය කරමු

කාටවත් විහිළු නොකරන බවට මුලින්ම එකඟ වෙන්න.

පෞද්ගලික ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දෙන්න අකමැති සිසුවෙකුට එය මගහැරීමට ඉඩ දෙන්න.

හිරිහැරයට ලක්වූ කෙනෙකුට දොස් පවරන්න එපා. "ඔයාට උදව් ලබාගන්න පුළුවන්" කියන්න.

සිසුවෙකු නිරුවත් ෆොටෝවක් ගැන උදව් ඉල්ලුවොත්, එය ඔබේ ෆෝන් එකට යවන්න කියන්න එපා. පන්තිය ඉදිරියේ විමසන්නත් එපා.

සන්සුන්ව සවන් දී පාසලේ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා ඇති ක්‍රමයට අනුව උදව් ලබා දෙන්න. අවශ්‍ය නම් ළමා උපකාර සේවාව වන 1929 අමතන්න.

This resource has been developed based on the Age-Appropriate Sexuality Education, Communication Guideline for Sri Lanka.

Key Concept 6: Skills for Sexual Well-Being [read more: https://srilanka.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2date26-date7/Age-Appropriate%20Sexuality%20Education%2C%20Communication%20Guideline%20for%20Sri%20Lanka.pdf]

bakteens.lk

a grassrooted initiative
For more support email us: trust@grassrooted.net