



আপনার  
ডিজিটাল  
পরিচয় রক্ষা  
করা

# কী হবে আলোচ্য বিষয় শেখা

আমি কিভাবে একজন দায়িত্ববান ডিজিটাল ব্যবহারকারী হবো?

আপনার ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা করা



## 1

নিজের ডিজিটাল রূপের প্রতিফলন  
করুন: আপনার ডিজিটাল  
ফুটপ্রিন্ট

## 2

অন্যের সাথে দায়িত্বের সাথে যোগাযোগ করুন:  
একজন ডিজিটাল নাগরিক হিসেবে

## 3

অনলাইনে সূক্ষ্মভাবে চিন্তা করা:  
সূক্ষ্ম চিন্তাবিদ হওয়া

আপনার ডিজিটাল  
পরিচয় রক্ষা করা



ইন্টারনেটে প্রবেশ  
করা

আপনার ডিজিটাল  
ফুটপ্রিন্টের স্টক  
নেওয়া

ডিজিটাল  
ওয়েলবিয়িংএর  
বিষয়ে চিন্তা করা

ইন্টারনেটের মাধ্যমে  
যোগাযোগ করা

# রশ্মিকে মনে আছে?

আমরা তার সাথে মডিউল 2-তে  
পরিচিত হয়েছিলাম





আমরা দেখতে পাচ্ছি যে অনলাইনে বেশ কিছু  
প্রতিকূলতার সম্মুখীন হতে পারি যার জন্য  
আমাদের সচেতন হওয়া প্রয়োজন। আমাদের  
কি অনলাইন ব্যবহারে ভয় পাওয়া উচিত?

**আমি কিভাবে আমার ডিজিটাল  
পরিচয় রক্ষা করবো?**

সুরক্ষিত এবং নিরাপদ  
অনলাইন ব্যবহার ও  
পরিচয় নিয়ন্ত্রণ করার  
ঝুঁকিগুলির সম্পর্কে  
জানুন এবং  
পরিচালনা করুন



# কিভাবে আমি ইন্টানেট ব্যবহার করব?



আপনি অন্যদের সাথে কি শেয়ার বা প্রকাশ  
করছেন তা সনাক্ত করার মাধ্যমে **আপনার**  
সম্পর্কে কে কি জানে তা জানুন



আপনার ব্যক্তিগত তথ্য আপনার বিরুদ্ধে  
ব্যবহার করা হবে কিনা তা নিশ্চিত করতে  
অনলাইনে থাকার সময় আপনাকে  
সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত



আপনার ডিজিটাল  
পরিচয় রক্ষা করা



ইন্টারনেটে প্রবেশ  
করা

আপনার ডিজিটাল  
ফুটপ্রিন্টের স্টক  
নেওয়া

ডিজিটাল  
ওয়েলবিয়িং এর  
বিষয়ে চিন্তা করা

ইন্টারনেটের মাধ্যমে  
যোগাযোগ করা



ইন্টারনেটে প্রবেশ করা



কি শেয়ার করতে  
হবে তা জানা

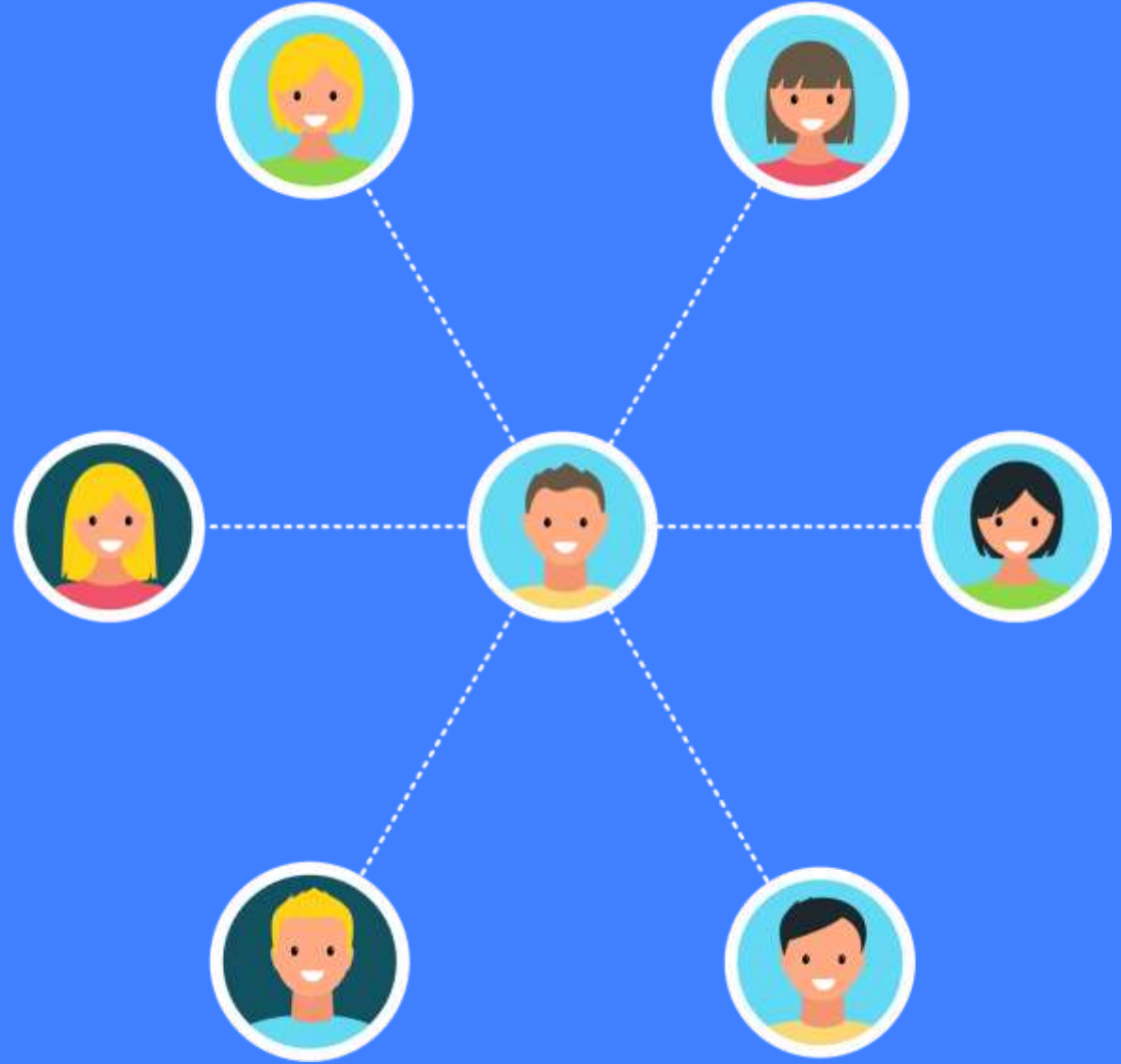
কঠিন পাসওয়ার্ড  
সেট করা

সঠিক সেটিংস  
নির্বাচন করা

কী ট্র্যাক করা হচ্ছে  
তা বোঝা

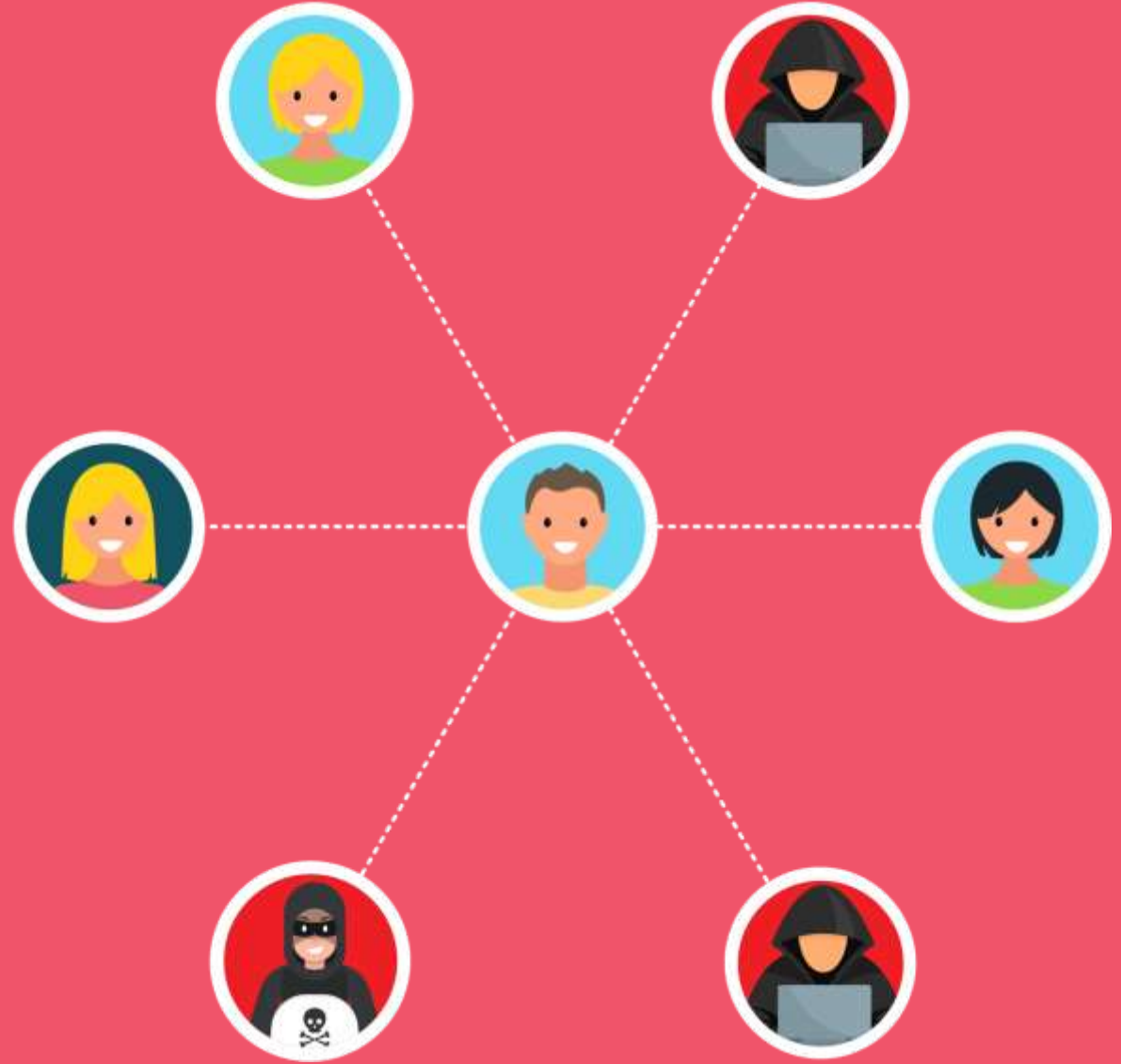
আপনার ডিজিটাল পরিচয়  
রক্ষা করা

কী শেয়ার করা উচিত?



# কী শেয়ার করা উচিত?

অচেনা লোকের সাথে কী শেয়ার করা উচিত?



# কী শেয়ার করা উচিত?

---

1. আপনি কি আপনার ব্যাংক একাউন্টের তথ্য সোশ্যাল মিডিয়ায় শেয়ার করবেন?
2. আপনি কি নিজের সম্পর্কে গোপন কথা বলার একটি ভিডিও শেয়ার করতে চাইবেন?
3. আপনি কি একটি অজানা ওয়েবসাইটে একটি অ্যাকাউন্ট সেট আপ করবেন এবং ব্যক্তিগত বিবরণ দেবেন?



আপনার ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা  
করা

পাসওয়ার্ড



সাধারণ/কমন/প্রচলিত  
পাসওয়ার্ডের উদাহরণ

Qwerty  
letmein  
1234567  
loveyou

<https://www.facebook.com/safety/educators/security/passwords/overview>

## Sign Up

It's free and always will be.

Birthday

Why do I need to provide my birthday?

☒ Female

☐ Male

By clicking Sign Up, you agree to our [Terms](#), [Data Policy](#) and [Cookies Policy](#). You may receive SMS Notifications from us and can opt out any time.

Sign Up

নিচের বিষয়গুলো নিশ্চিত করতে মনে রাখবেন

- বড় এবং ছোট বর্ণের মিশ্রণ
- বিভিন্ন ক্যারেকটার বা অক্ষর এর ব্যবহার
- খুব ছোট নয় এমন পাসওয়ার্ড

<https://www.facebook.com/safety/educators/security/passwords/overview>

## Sign Up

It's free and always will be.

Birthday

Feb

26

1994

Why do I need to provide my birthday?

☒ Female ☐ Male

By clicking Sign Up, you agree to our [Terms](#), [Data Policy](#) and [Cookies Policy](#). You may receive SMS Notifications from us and can opt out any time.

Sign Up

# পাসওয়ার্ড রি-সেট করা

1. Facebook এর ডান দিকের উপরের কোণায় সেটিংসে ক্লিক করে সিকিউরিটি এবং লগইন সেটিংস এ যান
2. বাঁ দিকে সিকিউরিটি এবং লগইন এ ক্লিক করুন।
3. **চেঞ্জ পাসওয়ার্ডের** পাশে এডিট এ ক্লিক করুন  
আপনার বর্তমান পাসওয়ার্ড এবং নতুন পাসওয়ার্ড প্রদান করুন।
4. সেভ চেঞ্জেস এ ক্লিক করুন

আরও জানতে ভিজিট করুন [facebook.com/help](https://facebook.com/help)





আপনার ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা  
করা

প্রাইভেসি সেটিংস



# প্রাইভেসি সেটিংস

Facebook এর প্রাইভেসি সেটিংস  
চেকআপ করুন

<https://www.facebook.com/about/basics>

1. Facebook-এর ডান দিকের উপরের কোণায় গোপনীয়তা শর্টকাটস এ ক্লিক করুন
2. প্রাইভেসি অপশনে রিভিউ এ ফিউ ইম্পরট্যান্ট প্রাইভেসি সেটিংস বাছাই করুন
3. পরবর্তী/নেক্সট ক্লিক করুন এবং আপনার সেটিংস সম্পর্কে নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিন



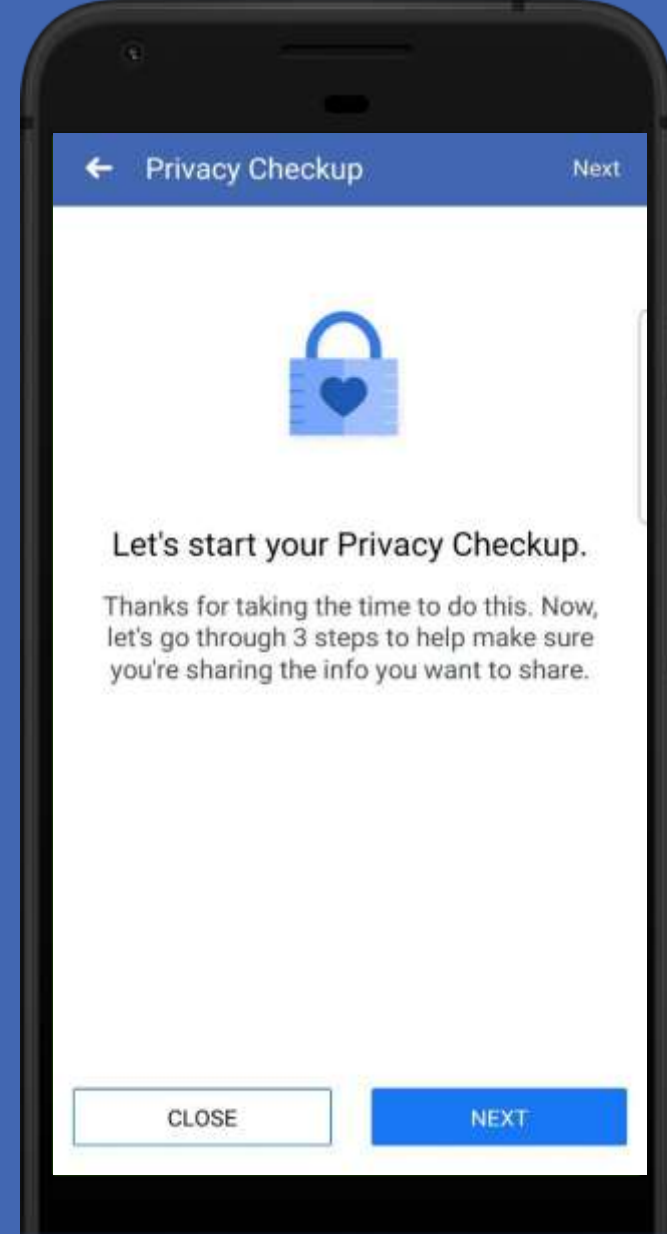
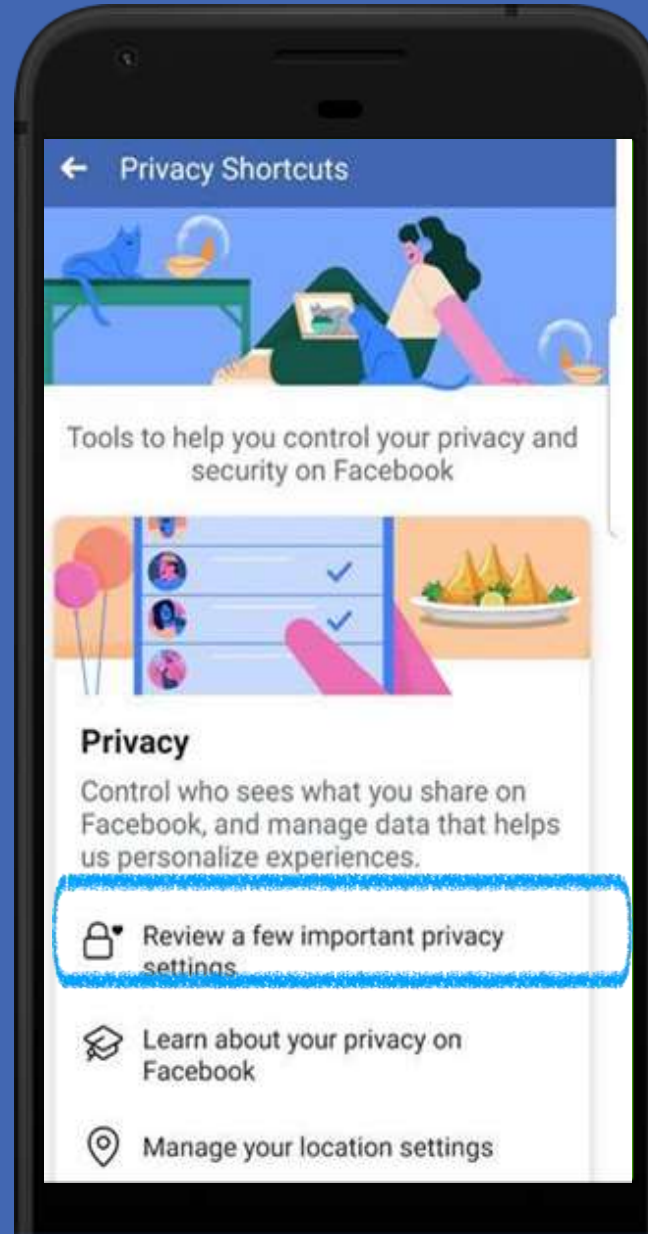
# প্রাইভেসি চেকআপ

আপনি নিচের লেখাগুলো দেখতে পারবেন:

A. পোস্টের জন্য ডিফল্ট অডিয়েন্স

B. আপনার প্রোফাইলে শেয়ারকৃত তথ্য

C. আপনি যে অ্যাপগুলির সাথে আপনার ডেটা শেয়ার করেছেন



লগইন করা এবং  
লগ-আউট করা

**facebook**

Email or PhonePassword

Log In

Forgot account?

## Sign Up

It's free and always will be.

First name

Last name

Mobile number or email

New password

Birthday

Apr 15 1994

Why do I need to provide my birthday?

☐ Female

☐ Male

By clicking Sign Up, you agree to our [Terms](#), [Data Policy](#) and [Cookies Policy](#). You may receive SMS Notifications from us and can opt out any time.

Sign Up

Create a Page for a celebrity, band or business.

English (US) Filipino Bisaya Español 日本語 한국어 中文(简体) العربية Português (Brasil) Français (France) Deutsch +

Sign Up Log In Messenger Facebook Lite Find Friends People Profiles Pages Page Categories Places Games Locations Marketplace

Groups Instagram Local Fundraisers About Create Ad Create Page Developers Careers Privacy Cookies Ad Choices Terms

Account Security Login Help Help

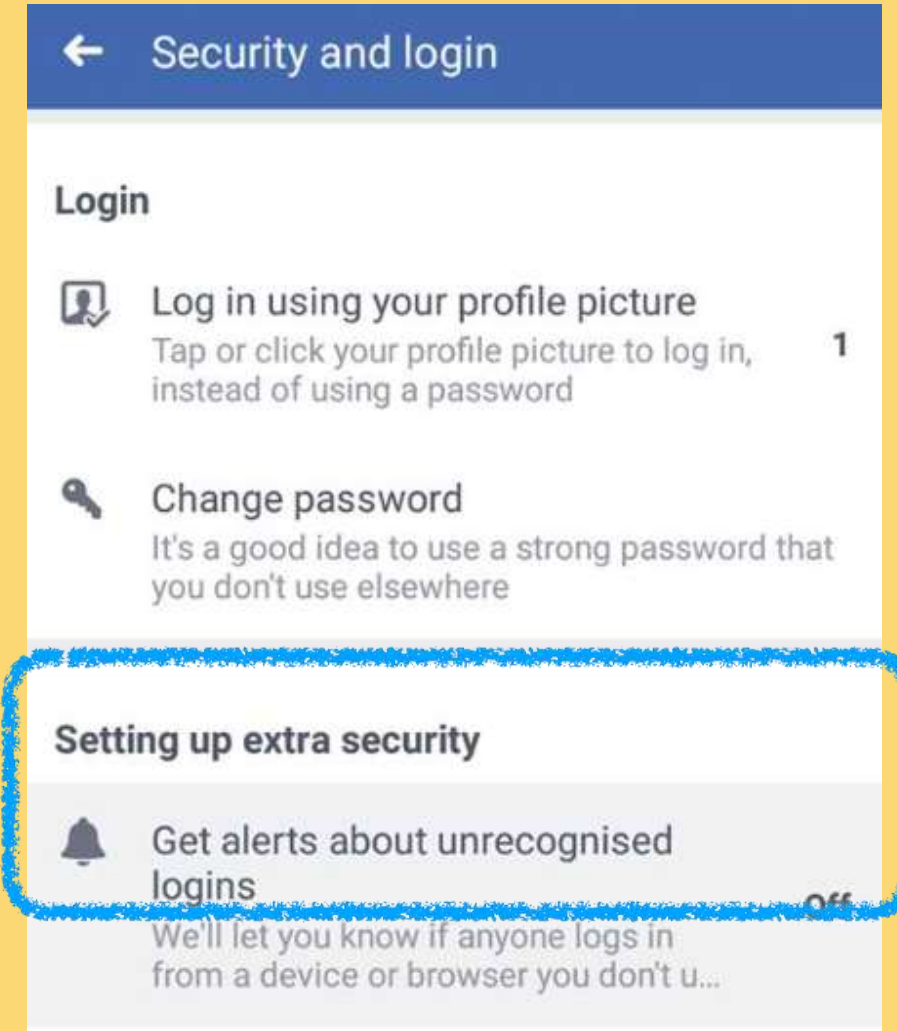
Facebook © 2019



# লগ-ইন এর সতর্কতা

1. Facebook এর ডান দিকের উপরের কোনায় সেটিংস এ ক্লিক করে সিকিউরিটি এবং লগইন সেটিংস এ যান
2. বাঁ দিকে সিকিউরিটি এবং লগইন এ ক্লিক করুন
3. **Get alerts about unrecognised** logins এ যান এবং এডিট এ ক্লিক করুন
4. আপনি যেখানে অ্যালার্টগুলি পেতে চান তা বাছাই করুন, যেমন আপনার ইমেইল অ্যাকাউন্ট বা একটি স্বীকৃত/ অথোরাইজড ডিভাইস থেকে একটি Facebook নোটিফিকেশন পাওয়ার মাধ্যমে।
5. সেভ চেঞ্জেস এ ক্লিক করুন

আরও জানতে ভিসিট করুন [facebook.com/help](https://facebook.com/help)

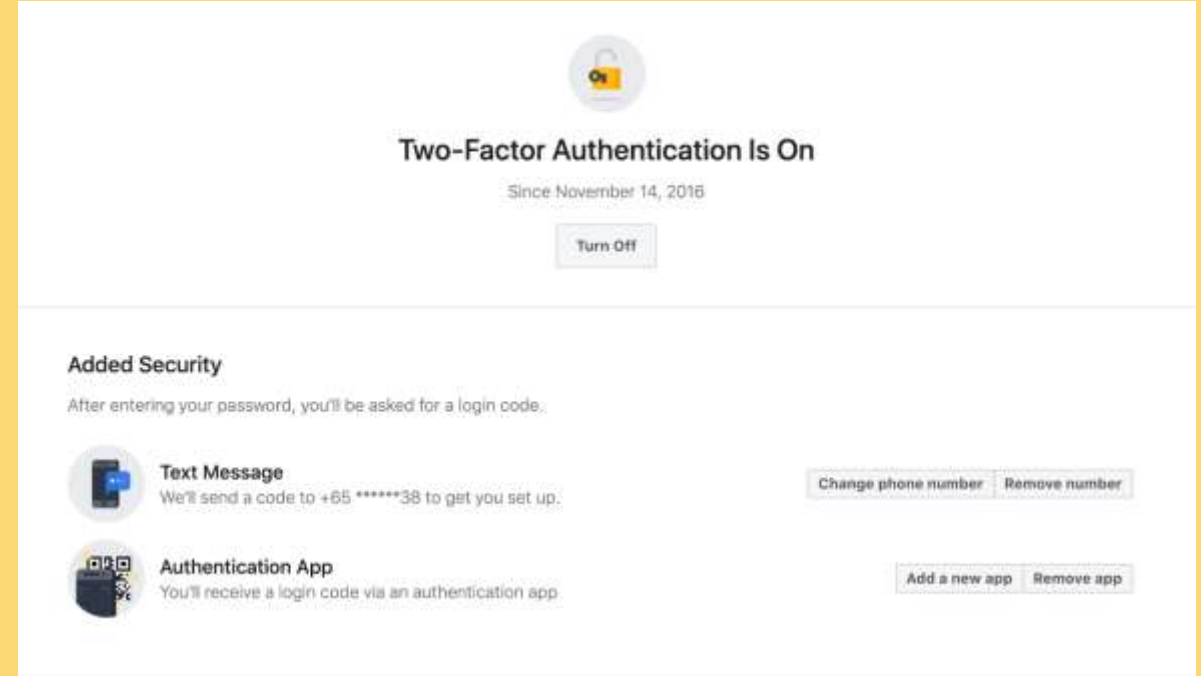


# টু-ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন (2FA)



1. Facebook এর ডান দিকের উপরের কোনায় সেটিংসে ক্লিক করে সিকিউরিটি এবং লগইন সেটিংস এ যান
1. বাঁ দিকে সিকিউরিটি এবং লগইন এ ক্লিক করুন।
1. নিচে টু-ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন এ যান এবং এডিট এ ক্লিক করুন
2. প্রমাণীকরণ পদ্ধতি বাছুন যা আপনি যোগ করতে চান এবং ও স্ক্রিনের নির্দেশগুলো অনুসরণ করুন।/ অথেনটিকেশন মেথড বাছাই করুন ও স্ক্রিনের নির্দেশগুলো অনুসরণ করুন।
1. প্রমাণীকরণ পদ্ধতি/ অথেনটিকেশন মেথড নির্বাচন/বাছাই করে চালু করতে Enable ক্লিক করুন

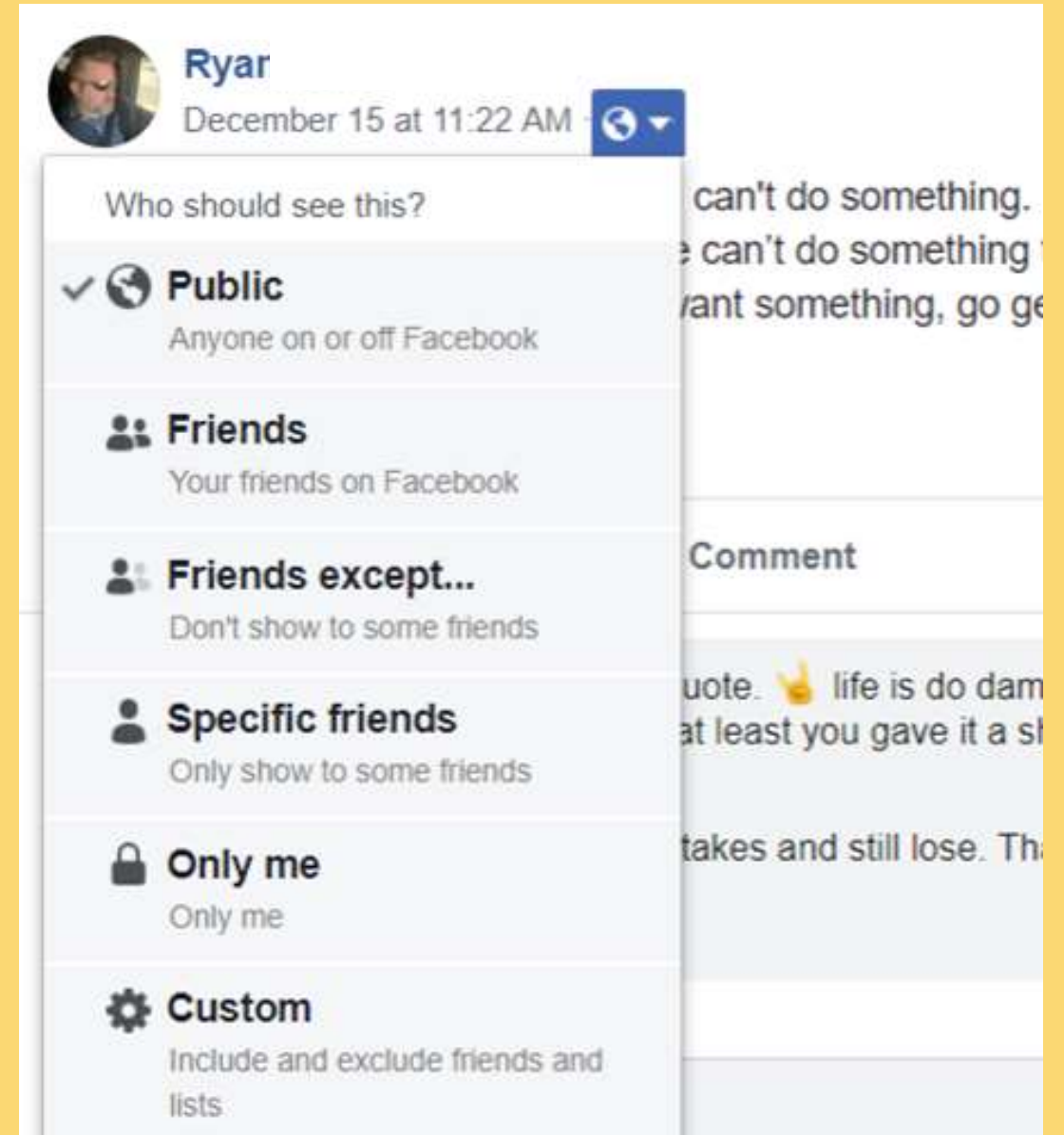
আরও জানতে ভিজিট করুন [facebook.com/help](https://facebook.com/help)





# পোস্টের গোপনীয়তা/ প্রাইভেসি সেটিংস

আরও জানতে ভিসিট করুন [facebook.com/help](https://facebook.com/help)



# সার সংক্ষেপ

## অ্যাকাউন্ট সুরক্ষিত করার উপায়

কঠিন পাসওয়ার্ড সেট করা



লগইন সতর্কতা এক্টিভ করা

[fb.me/LoginNotifications](https://fb.me/LoginNotifications)

লগইন অনুমোদন এক্টিভ  
করা

[fb.me/LoginApprovals](https://fb.me/LoginApprovals) লগইন অনুমোদন

অব্যবহৃত ডিভাইস থেকে  
লগ আউট করুন

[fb.me/ActiveSessions](https://fb.me/ActiveSessions)

গোপনীয়তা পরীক্ষা করা

<https://www.facebook.com/about/basics>



আরও জানতে ভিজিট করুন [facebook.com/help](https://facebook.com/help)



আপনার ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা  
করা

কুকিজ



আপনার ডিজিটাল  
পরিচয় রক্ষা করা



ইন্টারনেটে প্রবেশ  
করা

আপনার ডিজিটাল  
ফুটপ্রিন্টের স্টক  
নেওয়া

ডিজিটাল  
ওয়েলবিয়িং এর  
বিষয়ে চিন্তা করা

ইন্টারনেটের মাধ্যমে  
যোগাযোগ করা

আপনার ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা  
করা

ডিজিটাল স্টকটেক



ডিজিটাল স্টকটেক

কার অ্যাক্সেস আছে?



ডিজিটাল স্টকটেক

আপনি কোন  
প্রোগ্রামগুলি ব্যবহার  
করেন?



# ডিজিটাল স্টকটেক

## আরো ভালোভাবে দেখুন

পাসওয়ার্ড

ব্যক্তিগত তথ্য

প্রাইভেসি সেটিংস

নিরাপত্তা



আপনার ডিজিটাল  
পরিচয় রক্ষা করা



ইন্টারনেটে প্রবেশ  
করা

আপনার ডিজিটাল  
ফুটপ্রিন্টের স্টক  
নেওয়া

ডিজিটাল  
সুস্থতার/ওয়েলবিয়িং  
এর বিষয়ে চিন্তা করা

ইন্টারনেটের মাধ্য  
মে যোগাযোগ করা



আপনার ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা  
করা

ডিজিটাল  
সুস্থতা/ওয়েলবিয়িং





ডিজিটাল সুস্থতা/ওয়েলবিয়িং

---

নিজের যত্ন নাও



ডিজিটাল সুস্থতা

একটি ভারসাম্যতা  
খুঁজুন



ডিজিটাল সুস্থতা

আপনার  
আচরণবিধি



আপনার ডিজিটাল  
পরিচয় রক্ষা করা



ইন্টারনেটে প্রবেশ  
করা

আপনার ডিজিটাল  
ফুটপ্রিন্টের স্টক  
নেওয়া

ডিজিটাল  
সুস্থতার/ওয়েলবিয়িং  
এর বিষয়ে চিন্তা করা

ইন্টারনেটের মাধ্য  
মে যোগাযোগ করা

আপনার ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা  
করা

---

অনলাইনে যোগাযোগ  
করা



আপনি একজন নির্মাতা



একজন লেখক  
হিসেবে, আপনি মন্তব্য  
করতে পারেন,  
ব্লগ পোস্ট করতে  
পারেন বা একটি  
ওয়েবসাইটে কোনও  
বিষয়ে লিখতে পারেন।



একজন ভিডিওগ্রাফার  
হিসেবে,  
আপনি একটি  
সংক্ষিপ্ত ফিল্ম বানাতে  
পারেন, ভিডিও বা  
একটি ভুলগ পোস্ট  
করতে পারেন।





আপনিও একজন  
নির্মাতা, সোশ্যাল  
মিডিয়াতে পোস্ট  
করুন, মন্তব্য  
করুন এবং শেয়ার  
করুন



অনলাইনে  
অধ্যয়নরত একজন  
ছাত্র হিসেবে, আপনি  
হয়তো ক্লাস চ্যাটে  
অংশগ্রহণ করতে  
পারেন বা  
অ্যাসাইনমেন্ট পোস্ট  
করতে পারেন।



থামুন এবং ভাবুন  
আপনি অনলাইনে কি  
করেছেন এবং আপনি  
অনলাইনে কি তথ্য  
শেয়ার করেছেন এবং  
কি পোস্ট করেছেন।  
চিন্তা করুন করুন এবং  
তারপর কাজ করুন।



সুতরাং দায়িত্বপূর্ণভাবে  
তৈরি করুন এবং  
প্রকাশ করুন।

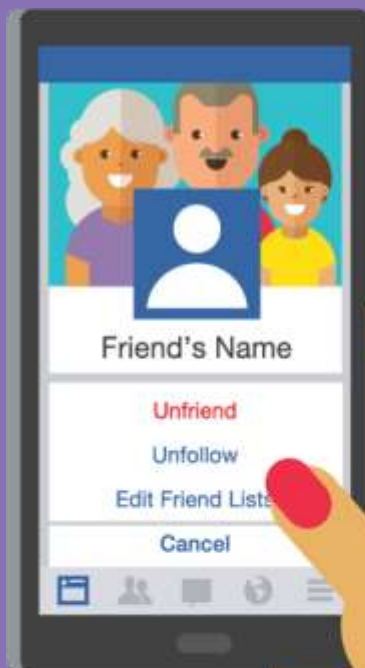




মনে রাখুন!  
আপনি আপনার  
ডিজিটাল  
পরিচয়ের নিয়ন্ত্রণে  
রয়েছেন।



আনফ্রেন্ড

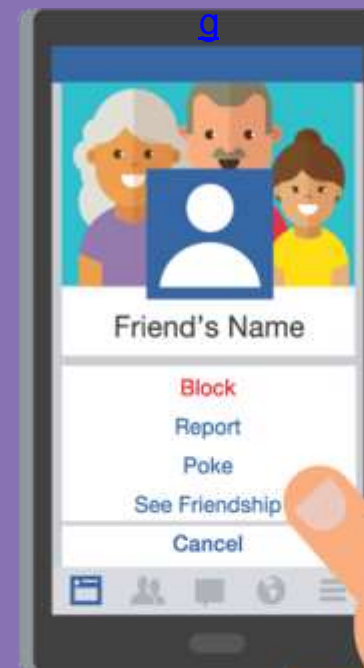


আনফলো



ব্লক

[fb.me/Blockin](https://fb.me/Blockin)



প্রতিবেদন

[fb.me/Reporting](https://fb.me/Reporting)





## ক্রিয়া

## সংশ্লেষ



আনফ্রেন্ড করা

Facebook সেই ব্যক্তিকে **জানাবে** না তবে আপনাকে সেই ব্যক্তির বন্ধু তালিকা থেকে সরানো হবে



আনফলো করা

আপনি নিজের নিউজ ফিডে তাদের পোস্ট দেখতে পাবেন না, তবে আপনি তাদের সাথে তখনও বন্ধু হিসেবে যুক্ত থাকবেন



রিপোর্ট করা

যখন কিছু Facebook এ রিপোর্ট করা হয়, আমরা সেটি পর্যালোচনা করি এবং মান লঙ্ঘনকারী কোনও কিছু সরিয়ে ফেলতে পারি।



ব্লক বা অবরুদ্ধ করা

স্বয়ংক্রিয়ভাবে আনফ্রেন্ড করে, এবং ব্যক্তিটিকে দেখা যাবে না এবং আপনার দ্বারা ব্লক করা ব্যক্তিটি আপনাকে দেখতে পাবেন না।

আপনার ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা  
করা

## সুরক্ষা কার্যক্রম



সঠিক এবং নিরাপদ  
অনলাইন পছন্দ  
করতে রশ্মিকে  
সহায়তা করার সময়!



যদি আপনি মনে  
করেন যে  
কোনও গ্রুপের  
কাছে সঠিক  
পছন্দের  
উত্তর আছে,  
তাহলে আপনার  
হাত তুলুন এবং  
চিৎকার করুন  
"লাইক!"



রশ্মি সবেমাত্র ইন্টারনেট ব্যবহার  
করা শুরু করেছে এবং তিনি এই  
নতুন সোশ্যাল মিডিয়ার সাইটের  
আবিষ্কার করেছে। এটি কে ব্যবহার  
করছে তা তিনি সত্যি জানেন না,  
তবে এতে যোগ দিতে মজা লাগছে!

তবে তাকে জিজ্ঞাসা করা হয়েছে  
তার নাম এবং ঠিকানা প্রদান  
করতে।



# কুইজ #1

---

- রশ্মি ভালোবাসে ইন্টারনেট ক্যাফেতে গিয়ে মেইল চেক করতে এবং সোশ্যাল মিডিয়া সাইটে লগইন করতে তার বন্ধুদের পোস্ট দেখার জন্য।
- সে আজকে ক্যাফেতে রয়েছে কিন্তু নিশ্চিত নয় যে সে সুরক্ষিত আছে কিনা।
- তার কী করা উচিত?



# পছন্দগুলি

**A**

নিশ্চিত করুন যে যখন  
আপনি ব্যবহার করছেন  
না তখন আপনি  
সবসময় আপনার  
ব্যক্তিগত গ্যাজেট থেকে  
লগআউট করেছেন

**B**

নিশ্চিত করুন  
পাসওয়ার্ডটি কঠিন  
এবং অনন্য

**C**

একটি হ্যাক হয়ে গেলে  
সেক্ষেত্রে একাধিক  
অ্যাকাউন্ট থাকা

**D**

A এবং B দুটোই



# অন্যান্য ডিভাইস থেকে লগইন করার সময়

- 1** সেটিংস দেখুন (সতর্কতা এবং অনুমোদনের জন্য লগইন এবং লগআউট, ব্যবহার করার পরে লগআউট করার ক্ষেত্রে)
- 2** কঠিন পাসওয়ার্ড ব্যবহার করা
- 3** 2 ফ্যাক্টর প্রমাণীকরণ সক্রিয় করা
- 4** গোপনীয়তা /নিরাপত্তা নিয়মিত চেক আপ করুন
- 5** আপনার অ্যাকাউন্ট হ্যাক হয়ে গেলে FBতে রিপোর্ট করুন

## কুইজ # 2

---

- রশ্মি নিজের ফোনে গেম খেলতে ভালোবাসে।
- একটি সোশ্যাল মিডিয়া সাইটে, সে একটি পোস্ট দেখেছিল যেখানে সে অর্থের বিনিময়ে পেতে পারে অতিরিক্ত জীবন। সে প্রথমে সন্দেহ করেছিল কিন্তু সেটার বেশ কিছু লাইক এবং শেয়ার থাকার ফলে - সে তার বাবার ক্রেডিট কার্ড বিবরণ দেওয়ার পরিকল্পনা করে!



# পছন্দগুলি

**A**

সোশ্যাল মিডিয়ার  
রিভিউ সম্পর্কে দেখুন

**B**

ক্রেডিট কার্ড বিবরণ  
দেওয়া, যেহেতু সেটার  
অনেকগুলো শেয়ার এবং  
লাইক রয়েছে!

**C**

বিবরণ শেয়ার না করা  
এবং সাইট রিপোর্ট করা

**D**

উভয় A এবং C

# অনলাইন কোনও পোস্ট শেয়ার করার সময়

1  
+

বন্ধুর তালিকা পর্যালোচনা করুন এবং নিশ্চিত করুন  
যে আপনি সত্যিই তাদের চেনেন

2

পোস্ট এর গোপনীয়তা সেটিংস অ্যাডজাস্ট এবং  
পরিবর্তন করুন যদি প্রয়োজন হয়

3

পোস্টের লোকেশন সেটিংস অ্যাডজাস্ট করুন

# সারসংক্ষেপ

---

## আপনার ডিজিটাল ফুটস্টেপ

1+

ডিজিটাল পরিচয়ের মানে কী?  
যেসব তথ্য আপনি প্রদান করেন, পোস্ট এবং শেয়ার করেন ইন্টারনেটে থাকাকালীন, সেগুলি আপনার ডিজিটাল পরিচয় গঠন করতে সাহায্য করে।

2

নিজের ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা করা কেনও গুরুত্বপূর্ণ?  
মানুষ আপনার অনলাইন মিথস্ক্রিয়ার সুবিধা নিতে পারে কিন্তু আপনি যদি সাবধানতা অবলম্বন করেন, আপনি বিভিন্ন অনলাইন ঝুঁকির জন্য আপনার দুর্বলতা কমাতে পারেন

3

আমি কিভাবে আমার ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা করবো?  
গোপনীয়তা সেটিংস ব্যালান্স করুন এবং আপনি অনলাইনে কি ভাগ্য শেয়ার এবং পোস্ট করেন তা প্রতিফলিত করুন

# আপনার-যাত্রা একজন-দায়িত্ববান-ডিজিটাল-ব্যবহারকারী-হওয়ার দিকে(একজন দায়িত্ববান ডিজিটাল ব্যবহারকারী হতে আপনার যাত্রা)

## আপনার ডিজিটাল পদচিহ্ন ফুটপ্রিন্ট

- ইন্টারনেট কি?
- নিজের ডিজিটাল পদচিহ্নের ফুটপ্রিন্টের বিষয়ে বোঝা
- আপনার ডিজিটাল পরিচয় রক্ষা করা

আপনি  
এখানে আছেন

প্রতিফলিত-করণ

আপনার-ডিজিটাল-রূপের-সম্পর্কে-ডিজিটাল  
জগতে-নিজের-প্রকৃত-পরিচয়ের-প্রতিফলন-ঘটান

## আপনি-একজন ডিজিটাল নাগরিক হিসেবে করণীয়

- শ্রদ্ধার-সাথে-যোগাযোগ  
করা-যোগাযোগের  
শ্রদ্ধাশীল ও বিনয়ী হওয়া
- ইতিবাচক-অনলাইন-ব্যস্ততার  
অনুশীলন-করা-ব্যস্ততার মাঝে  
অনলাইনে ইতিবাচক মনোভাব  
বজায় রাখা

দায়িত্বশীল ভাবে অন্যদের  
সাথে যুক্ত হন হওয়া

## একজন সূক্ষ্ম চিন্তাবিদ হওয়া

- সূক্ষ্ম চিন্তাবিদ  
হওয়া
- মিথ্যা খবর  
সনাক্ত  
করা

চিন্তা-করা  
অনলাইনে সূক্ষ্মভাবে  
চিন্তা করা

# ধন্যবাদ