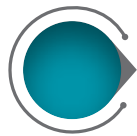


به عنوان بزرگسال، ما می دانیم که برخی از افراد آنلاین آن چیزی که می گویند نیستند اما کودکان و جوانان ممکن است در مورد این که با چه کسی چت می کنند، ساده لوحانه رفتار کنند و این مسأله نگران کننده است مخصوصا اگر از سنین پایین به آنها آموزش داده نشود

دکتر کلیک



دستورالعمل های

فعالیت بدنی

توصیه می کنند

کودکان و نوجوانان

بین پنج تا ۱۷ سال

نباید بیش از دو

ساعت در روز از

صفحه نمایش

استفاده کنند

درباره این که چگونه آنها می توانند در شبکه های اجتماعی ایمن بمانند، صحبت کنید؛ از جمله صحبت کردن با یک فرد مورد اعتماد هنگام نگرانی و آگاهی از آنچه قلدری آنلاین است تا هم به عنوان یک مجرم و هم قربانی اطلاعات مورد نیاز را کسب کنید.

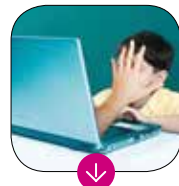
اگر فرزند شما از شبکه های اجتماعی استفاده می کند، مطمئن شوید می داند چگونه پست های نامناسب یا توهین آمیز را گزارش دهد یا کسی را مسدود کند یا اطلاعات را خصوصی نگه دارد.

با مثال رهبری کنید

الگو بگیرید و همیشه از نوع رفتار آنلاین مثبتی که دوست دارید فرزندانتان استفاده کنند تقلید کنید. اگر هنگام آنلاین بودن شما محتاط و محترمانه رفتار کنید، به احتمال زیاد راه شما را دنبال خواهند کرد.

این شامل محدود کردن زمان صفحه نمایش شما نیز می شود. در نهایت شما نمی خواهید ترس را به فرزندتان القا کنید یا مانع تجربه مزایای آموزشی، سرگرمی، اجتماعی و سایر مزایای اینترنت شوید، بلکه مهارت ها و دانش لازم را به او بدهید تا بداند چگونه می تواند بهترین استفاده را ببرد و از خطرات دوری کند. در نهایت فراموش نکنید که گذراندن وقت در خانه می تواند فرصتی عالی برای فرزندتان شما باشد.

فرزندتان را تشویق کنید تا از ابزارهای دیجیتالی استفاده کند که او را به حرکت در می آورد، مانند ویدئوهای ورزشی آنلاین برای بچه ها و بازی های ویدئویی که نیاز به حرکت فیزیکی دارند.



اگر فرزند شما از

شبکه های اجتماعی

استفاده می کند،

مطمئن شوید که

می داند چگونه

پست های نامناسب

یا توهین آمیز را گزارش

دهد

به فرزندتان بیاموزید ردپای دیجیتال خود را کنترل کند و تنها با افرادی که می شناسند و به آنها اعتماد دارند، مطلب را اشتراک گذاری کنند. به جای ارسال پست برای همه دوستان خود در رسانه های اجتماعی، آنها را تشویق کنید که دوستان خود را انتخابی معین کرده و از تنظیمات حریم خصوصی در پلتفرم های رسانه اجتماعی استفاده کنند.

به فرزندتان خود بیاموزید مکان خود را خصوصی نگه دارند

بیشتر برنامه ها، شبکه ها و دستگاه ها دارای ویژگی های برچسب گذاری جغرافیایی هستند که مکان شما را عمومی می کنند و می توانند مستقیم شخصی را به سمت شما هدایت کنند. این ویژگی ها باید به دلایل واضح حریم خصوصی و ایمنی خاموش شوند.

عکس های دیجیتال همچنین حاوی ابردا (اطلاعات مربوط به زمان، تاریخ و مختصات GPS) هستند که ممکن است بیشتر از آنچه شما می خواهید نشان دهند. برخی از پلتفرم های رسانه های اجتماعی به طور خودکار این داده ها را پنهان یا حذف می کنند اما نه همه، بنابراین وظیفه خود را انجام دهید و بدانید چه مقدار اطلاعات را به اشتراک می گذارید.

زمان آنلاین بودن را دنبال کنید

دستورالعمل های فعالیت بدنی توصیه می کنند کودکان بین پنج تا ۱۷ سال نباید بیش از دو ساعت در روز از صفحه نمایش استفاده کنند. بنابراین، نظارت بر زمان آنلاین فرزندتان، به ویژه کودکان کوچکتر، مهم است تا مطمئن شوید عادت های بد ایجاد نمی کنند. از فرزندتان خود بخواهید در یک دوره زمانی، مثلا ۳۰ دقیقه در هر جلسه صفحه نمایش را کنار بگذارند. یک تایمر را تنظیم کنید تا خاموش شود.

فراموش نکنید این زمان پایانی غیرقابل مذاکره باشد. همچنین باید وای فای خانه را در ساعت مشخصی هر شب (به طور ایده آل قبل از خواب) خاموش کنید تا هیچ کس از اینترنت استفاده نکند.

همچنین می توانید چند روز را در خانه تان «بدون صفحه» بسازید تا همه را تشویق کنید راه های فعال تر یا کمتر مبتنی بر فناوری را برای سرگرم کردن خود دنبال کنند.

شبکه اجتماعی هوشمند باشید

خود را در مورد راه های ایمن بودن در شبکه های اجتماعی به روز نگاه دارید تا بتوانید بهترین توصیه ها را به فرزندتان خود ارائه دهید. در شبکه های اجتماعی و برنامه هایی که فرزندانتان استفاده می کنند، ثبت نام کنید و نحوه استفاده از تنظیمات حریم خصوصی و مکانیسم های گزارش دهی را بیاموزید.

برای محافظت از حریم خصوصی آگاهانه به اشتراک بگذارید

اگر فرزند شما کاربر معمولی شبکه های اجتماعی است، باید از خطر عمومی شدن اطلاعات شخصی یا تصاویر پس از انتشار آن آگاه باشد. در حالی که آنها به طور کامل عواقب افشای اطلاعات شخصی آنلاین را درک نمی کنند، باید به آنها بیاموزید در مورد مطالبی که پست می کنند و به اشتراک می گذارند، فکر کنند و محتاط باشند.

فرزندتان را تشویق کنید قبل از ارسال هر چیزی از خود بپرسند آیا اطلاعات (مانند نام، شماره تلفن، آدرس خانه، ایمیل، نام مدرسه) یا عکس چیزی است که در فضای غیرآلایین به یک غریبه می دهند؟ اگر پاسخ منفی است، آن را پست نکنید.

اگر فرزندتان، عکس ها یا پست هایی را به صورت آنلاین به اشتراک می گذارد، از فرزندتان بخواهید به شما اجازه دهد آنچه را به اشتراک می گذارد، ببینید یا از یک خواهر یا برادر بزرگتر بخواهید قبل از اشتراک گذاری عکس ها را بررسی کند.

کنترل ردپای دیجیتال خانواده خود را حفظ کنید

هر تصویر و جزئیات شخصی که در رسانه های اجتماعی و اینترنت به اشتراک گذاشته می شود، به ردپای دیجیتال افراد کمک می کند. خطر بزرگ این است که وقتی اطلاعات به صورت عمومی به اشتراک گذاشته می شود، می توان از آن به روش هایی استفاده کرد که انتظار ندارید و نمی توانید کنترل کنید. همچنین باید فرض کنید هر چیزی که آنلاین می شود دائمی است (گاهی اوقات می توان آن را حذف کرد اما نه همیشه قبل از این که دیگران آن را ببینند و ذخیره کنند). به همین دلیل، کودکان و نوجوانان باید در حفاظت از تصاویر و اطلاعات خود هوشمندانه عمل کنند. همین امر در مورد والدینی که به طور مرتب تصاویری از فرزندان خود را منتشر می کنند نیز صدق می کند.

کارت خودرو سواری رنو لوگان L90 مدل ۱۳۹۵ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۵۳ ۸۴۴ می ۶۶ شماره موتور K4MA690R162896 شماره شاسی NAPLSRALDG1283954 به نام زهرا محمدی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

آگهی مزایده

شرکت ریل ترابری سبا در نظر دارد اقلام مزاد خود شامل چرخ و محور و بانداژ قطارهای مسافری را از طریق مزایده به فروش برساند. لذا کلیه متقاضیان در صورت تمایل جهت شرکت در مزایده اقلام مذکور به وزن تقریبی ۱۱۳ تن و بازدید و دریافت اسناد مزایده به شرح ذیل اقدام نمایند.

- جهت بازدید اقلام با هماهنگی تلفن ۰۹۱۲۷۶۱۶۴۳۴ در روزهای دوشنبه، سه شنبه و چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ الی ۱۴۰۱/۰۶/۰۲ می باشد از ساعت ۸ صبح الی ۱۷
- سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد که می بایست به حساب شماره ۱۰۰-۳۵۶۴۷۱۰۰-۳۹۶ بانک سینا شعبه شهید بهشتی به نام شرکت ریل ترابری سبا واریز گردد. (قیش واریزی در پاکت شماره ۱)
- تکمیل فرم مزایده (پیشنهاد قیمت با مهر و امضاء در پاکت شماره ۲)
- پاکت های ۱ و ۲ می بایست تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۲ تحویل دبیرخانه شرکت واقع در خیابان میرزای شیرازی بالاتر از خیابان مطهری، کوچه عرفان، پلاک ۲۳ طبقه دوم شرکت ریل ترابری سبا گردد.
- تاریخ بازگشایی پاکت روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۵ در دفتر مرکزی شرکت ساعت ۱۰ صبح می باشد.
- شرکت در رد یا قبول پیشنهادات وارد مختار است.
- سپرده نفر اول تا سوم تا زمان انعقاد قرارداد نزد شرکت باقی خواهد ماند.

شرکت ریل ترابری سبا

برگ سبز و کارت خودرو TIGGO 7 PRO AT به رنگ سفید روغنی مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ایران ۴۰-۹۵۶ ن ۲۸ و شماره موتور MVME4T15CBKM001182 شماره شاسی NATGBACJ0N1001077 به نام مهرشاد نراقی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۷ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۵۴-۴۱۸ د ۶۱ شماره موتور 2597408 شماره شاسی S1412287532479 به نام فاطمه سوهان کار اصفهانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی خودرو رنو فلوئنس سفید رنگ مدل ۲۰۱۶ به شماره انتظامی ۵۷۲ ج ۲۴ ایران ۹۹ شماره شاسی VF1LZU63GR593848 شماره موتور M4RJ714N408774 به نام ناهید علیشاهی یا کد ملی ۰۰۴۶۸۶۶۵۷۴ شماره شناسنامه ۱۱۱ فرزند مجتبی در تاریخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز و لیکنس مدل ۱۳۹۵ رنگ سفید روغنی شماره پلاک ۲۸۱ ص ۵۹ ایران ۲۴ شماره شاسی NA6NF2115FC006273 شماره موتور GW4G15101077697 به نام سعید رجیم دشتی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کلیه مدارک خودرو سواری هیوندای سانتافه ۲۷۰۰ مدل ۲۰۰۹ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ۲۴۵۹۹۵ ایران ۲۵ به شماره موتور G6EA8A141186 شماره شاسی KMHSH81DX9U375784 به نام مجید بهادر با کد ملی ۴۸۲۹۹۳۹۵۸۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مدرک فارغ التحصیلی اینجاب آزاده کشور فرزند قدرت اله به شماره شناسنامه ۲۲۲۱ و شماره ملی ۱۲۸۸۲۲۲۸۱۶ صادره از اصفهان در مقطع کارشناسی ناپیوسته در رشته کارشناسی حرفه ای هومت و احیاء بناهای تاریخی صادره از مرکز آموزش علمی - کاربردی صنایع دستی نقش جهان اصفهان با شماره ۹۲۲۲۶۰۳۴۱۹۰۰۷۹ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۹ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد از پاینده تقاضا می شود اصل مدرک را به مرکز آموزش علمی - کاربردی صنایع دستی نقش جهان اصفهان ارسال نماید.