

Okay lang ba talaga?

Kahit na iniisip mong naglalaro ka lang,

krimen iyon! Ang mga online casino ay isang krimen!

Ang "mga online na casino," kung saan tumaya ka ng pera sa internet, ay isang uri ng pagsusugal at isang krimen, kahit na legal ang site sa ibang bansa. **Ang pag-access sa isang online na casino mula sa loob ng Japan at pagtaya ng pera ay isang uri ng pagsusugal at isang krimen.**

Maaari mong itago ang impormasyon tungkol sa mga online casino sa pamamagitan ng paggamit ng pag-filter. Sa ibang bansa, parang minsan pumasok ang mga tao sa pamamagitan ng mga advertisement. Kahit na ang isang advertisement ay maging pasukan, ang pag-filter ay maaaring gamitin upang harangan ang mga tao mula sa pagpunta sa anumang karagdagang!!

Bilang karagdagan sa pag-filter, may iba pang paraan para protektahan ang mga bata, gaya ng paggamit ng mga app na naaangkop sa edad at paggamit ng mga teknikal na paraan gaya ng pamamahala sa pagsingil (na maaaring itakda gamit ang Anshin Filter o iba't ibang serbisyong ibinibigay ng mga OS provider).

Magastos pang kung ano ang maging magastos at maging maingat sa iyong nakiusap sa ibang mga alitaga ng ayon sa mga online.

Isang puntong payo: Ang mga online na casino ay

isang krimen" (National Police Agency) Ang opisyal na channel sa YouTube ay nagbibigay ng madaling maunawaang paliwanag. Siguraduhing panoorin ito kasama ng iyong pamilya.



9

Okay lang ba talaga?

Walang ganoong magagandang deal sa mundong ito

at ang mga ilegal na part-time na trabaho ay isang krimen!

Huwag magpalinlang sa magagandang alok sa social media, tulad ng "maikling oras,"

"mataas na suweldo," at "mga puting trabaho"!

Para sa mga ilegal na part-time na trabaho, tuturuan kang makipag-usap gamit ang isang mataas na kumpidensyal na app na nagbubura ng mga rekord pagkatapos lumipas ang isang tiyak na tagal ng oras (i-install ito kung wala ka nito). Sabihin sa iyong mga anak na huwag magpadala ng personal na impormasyon tulad ng mga larawan at impormasyon sa pakikipag-ugnayan, o mga ID na may mga ito sa kanila. Gayundin, sabihin sa kanila na

laging kumunsulta sa kanilang mga magulang bago mag-apply para sa isang part-time na trabaho.

Kung nag-apply ka para sa isang kahina-hinalang part-time na trabaho o nagpadala ng iyong personal na impormasyon, makipag-ugnayan sa pulisya!

Kung hindi ka mapalagay, mangyaring tumawag kaagad sa police hotline sa #9110.

Isang puntong payo: Government Public Relations

Online Dark Part-time Job" <https://www.gov-online.go.jp/tag/darkpart-time-job> Ang mga video na ginawa ng bawat ministryo at ahensya, pati na rin ang mga mensahe mula sa Punong Ministro, ay naka-post dito. Mangyaring tingnan kasama ang iyong pamilya.



10

Gumawa ng karagdagang hakbang

upang magamit ang mga setting ng pag-filter ng kaligtasan

Itakda ang pag-filter ayon sa edad at yugto ng pag-unlad ng iyong anak upang lumikha ng ligtas na kapaligiran para magamit nila ang site.

Inirerekomenda para sa mga nagsisimulang magkaroon ng sarili nilang

Anshin Filter/Anshin Control ng i-Filter



Inirerekomenda para sa mga magulang at mga bata na gumagamit ng smartphone nang magkasama

Gumamit ng serbisyong nagbibigay-daang sa iyong i-on at i-off ang pag-filter



Iba't ibang serbisyong ibinibigay ng mga OS provider



Para sa maliit na bata

•Kung mayroon kang iPhone, maaari mong gamitin ang Face ID at Guided Access.
•Kung gumagamit ka ng Android, maaari kang mag-log in gamit ang account ng isang bata at hayaan silang gamitin ito sa isang kapaligirang pambatal

Isang puntong payo

Inirerekomenda namin na irehistro mo ang iyong edad sa mga device at app para makapag-set up ka ng ligtas na kapaligirang naaangkop sa iyong edad.

11

Huwag masaktan, huwag masaktan

Paano magsaya sa SNS

Ang social media ay isang pampublikong lugar. Pag-isipan natin kung ano ang magagawa natin para maging kaaya-ayang lugar ang social media para magamit ng lahat.

Para magamit ng lahat ang SNS nang kumportable

#NoHeartNoSNS



Contact point kapag napapailalim ka sa paninirang-puri sa Internet

Kailangan ko ng maliliit na payo

Sentro ng Konsultasyon sa Iligal at Mapanganib na Impormasyon

Kailangan ko ng tumang payo

Hotline ng Mga Karapatan ng Bata 110

Gusto kong tanggap pero hindi ko magawa sa kani ko

Hotline ng paninirang-puri

Gusto kong maring ang ating mga alalahanin at alalahanin

Protektahan natin ang ating mga puso

Gusto kong humingi ng kabayaran sa kabalag periodo

Japan Legal Support Center (Houterasu)

Gusto kong malaman kung saan ako makakakuha ng tulong

Helpline ng SOS ng mga Bata

Gusto kong kumunsulta sa pulis

Ang pinakamalapit na istasyon ng pulisya o Hotline ng payo ng pulisya #9110

Isang puntong payo

Para magamit ng maayos ang Internet... Mangyaring sumagunin din sa Internet Trouble Case Collection (Ministry of Internal Affairs and Communications) at Teaching Materials for Thinking about New Problems in the Information Society (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology). Mayroong maraming kapaki-pakinabang na impormasyon maliban sa paninirang-puri.



Pagkoklekta ng problema sa Internet



Mga mayroon sa pagtutala para sa pagpapaligay sa mga bagay ng mga sa Internet ng impormasyon

12

Pag-isipan natin ito nang sabay-sabay!

Inilabas noong Enero 2025

Matalino, maginhawa at ligtas!

Paano gamitin ang internet ngayon

SURIIN!



Mga Editor (inalis ang mga

pamagat, ayon sa alpabetikong pagkakasunud-sunod): Shino Kanimima (Abogado, Direktor ng General Incorporated

Association, Safe Internet Creation Promotion Council), Noriko

Obana (Internet education analyst), Atsushi Yamazaki (Chairman ng National Public Kindergarten and Childcare Center PTA Liaison Council)

Paano mo hahayaan ang iyong anak na gumamit ng smartphone?

A Gumawa ng mga panuntunan na angkop para sa edad ng iyong mga anak!

Mag-level up tayo ng paunti-unti para makapagtakda tayo ng sarili nating mga patakarang at sundin ito!

Maginhawang mag-set up ng pag-filter at iba't ibang feature sa kaligtasan!

Kung nakatanggap ka ng email o mensahe mula sa isang taong hindi mo kilala o isang taong kakilala mo lang online, suriin sa iyong mga magulang bago tumugon!

Paano mo hahayaan ang iyong mga patakarang? Ano ang dapat kong gawin?

A Gumamit ng iba't ibang mga function upang tumutulong sa ligtas na kapaligiran!

Gamitin ang aming ligtas at maginhawang mga tampok sa kaligtasan upang gamitin ang Internet nang matalino, ligtas at masaya!

Inirerekomenda namin ito upang suriin ang oras na ginagamit mo ito!



Mayroong maraming mga kapaki-pakinabang na tampok!

Kapag nag-aaral, inirerekomenda din namin ang pag-set up ng iyong kagamitan para mas makapag-concentrate ka!

Mga tip para sa paggawa ng mga panuntunan sa bahay

Payo para sa maliliit na bata mula sa mga

mag-aaral sa elementarya!

Ang Agency for Children and Families ay may website na tinatawag na "Children and Youth Iken Plus" kung saan maaaring magbigay ang mga bata ng kanilang mga opinyon sa mga patakaran at mga hakbangin ng ahensya ng gobyerno. Hiniling namin sa kanila na sabihin sa amin ang kanilang mga inirerekomandang panuntunan. Bakit hindi isama ang mga opinyon ng mga bata sa mga panuntunang gagawin mo sa bahay?

Kung palagi kang gumagamit ng internet, maaari itong makapinsala sa iyong mga mata, kaya mas mahusay na gumawa din ng iba pang mga bagay.

Kapag gumagamit ng tablet, panatilihin ang magandang postura at ilayo ang iyong mukha dito!

Nakatanggap kami ng maraming payo kung paano maiwasan ang labis na paggamit at manatiling malusog. Salamat sa lahat ng nakipagtulungan sa "Mga Bata at Kabataan ŷ Iken Plus"!

Ang mga panuntunang inirerekomenda ng lahat ay bahagyang naayos sa oras ng paglalathala.

1

Mga tip para sa pamamahala sa paggamit ng smartphone ng iyong anak

"Nag-aalala ako na maaaring maapektuhan ang mga mata ng aking anak dahil tumitingin siya sa smartphone o tablet na masyadong malapit ang kanyang mukha." Bakit hindi subukang gamitin ang function

na ito upang maiwasan ang iyong anak na maging masyadong malapit sa screen? Kung i-on mo ang "Screen Distansya" sa iyong iPhone o iPad, may ipapakitang babala kung masyadong malapit ang bata sa screen. Magandang ideya na samantalahin ang function na ito!

Sa iPhone at iPad, maaari mong gamitin ang feature na Layo ng Screen sa Oras ng Screen para hikayatin ang iyong anak na lumayo sa screen kung tumitingin sila sa smartphone o tablet na wala pang 30cm ang layo para sa isang partikular na tagal ng panahon.

*Sa iOS 17, iPadOS 17 at mga mas bagong bersyon, ang "Screen Distansya" ay naka-on bilang default para sa mga batang wala pang 13 taong gulang na bahagi ng isang grupo ng Pagbabahagi ng Pamilya.



Tungkol sa "distansya mula sa screen"

Isang puntong payo

Bilang karagdagan sa layo mula sa screen, mayroon ding mga app upang pigilan ang mga tao sa paglalakad habang ginagamit ang kanilang mga smartphone. Gamitin nang mabuti ang mga setting sa iyong smartphone o tablet.

2

Mga tip para sa paggawa ng mga panuntunan sa bahay

Payo mula sa isang mag-aaral sa high

school sa mga mag-aaral sa junior high school

Ang mga high school students lalo na ang nagbigay ng payo sa akin kung paano balansehin ang kanilang pag-aaral sa trabaho. Tila lahat ay sinusubukan ang lahat ng uri ng iba't ibang bagay.

Sa panahon ng pagsubok, gumamit ng LINE at iba pang paraan para sa komunikasyon lamang.

Bumuo ng mga app na magagamit upang balansehin ang trabaho sa pag-aaral at pataasin ang kahusayan.

Huwag ilagay ang iyong smartphone malapit sa iyo kapag nag-aaral. Sabihin din sa iyong mga kaibigan ang tungkol dito. Magtakda ng limitasyon sa tagal ng paggamit.

Magiging kapaki-pakinabang ito para sa mga mag-aaral sa junior high school sa hinaharap kung magagawa nilang limitahan ang kanilang oras sa screen nang mag-isa.

Sa panahon ng pagsusulit, ang mga mag-aaral ay nagtatakda ng mga panuntunan para sa kanilang sarili, tulad ng "Kapag natapos ko ang aklat-aralin na ito, maaari kong surin ang Instagram."

Huwag gumawa ng anumang bagay na maaaring makasakit sa sinuman.

Hindi ako madaling makakilala ng mga taong hindi ko kilala.

Ang mga mag-aaral sa junior high school ay nasa panahon kung saan kailangan nilang pag-isipan ang kanilang sarili at matutunan kung paano epektibong gamitin ang kanilang mga smartphone, kaya mangyaring maging mabait at bantayan silang mabuti.



5

Subukan nating gumamit ng mga function ng

smartphone para mapangasiwaan ng mga bata ang kanilang sariling

Kapag gumagamit ng smartphone o electronic device para mag-aral, inirerekomenda rin namin ang paggamit ng concentration mode (iPhone) o focus mode (Android)!

Gamitin ang mga feature ng iyong

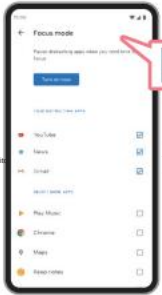
device! I-off ang mga notification saglit at gumawa ng oras para mapabuti ang iyong konsentrasyon.

Focus Mode (iPhone)



Isang feature na tumutulong sa iyong tumuon sa iyong trabaho nang may mas kaunting abala sa mga notification o pagagan lang ang ilang partikular na notification.

Focus Mode (Android)



Tulungan kang tumuon at hadlangan ang mga distractions. Nagbibigay-daan sa iyo ang Focus mode na pansamantalang i-pause ang mga app na pipiliin mo. Sa isang tap lang, maaari mong ihinto ang mga nakakagambalang app.

Isang puntong payo: Family Sharing Screen

Time (iPhone),

Inirerekomenda namin ang paggamit ng Family Link ng Digital Wellbeing (Android) dahil pinapayagan ka nitong pamahalaan ang paggamit ng device ng iyong mga anak.

6

Mga tip para sa paggawa ng mga panuntunan sa bahay

Payo mula sa isang mag-aaral sa gitnang

paaralan sa mga mag-aaral sa elementarya

Nakatanggap kami ng maraming payo kung paano ito gamitin nang ligtas para sa mga mag-aaral sa junior high school at elementarya.

Sa tingin ko, mas mabuting gamitin ang iyong smartphone sa harap ng iyong mga magulang.

Mas mainam na masanay sa paggamit ng computer kaysa sa smartphone. Mas madaling makuha ang mga kinakailangang kasanayan.

Kung nakatanggap ka ng mensahe mula sa isang taong hindi mo kilala sa social media, sabihin sa iyong mga magulang.

Ang pagsingil ay hindi magiging posible nang libre.

Dapat mong ihinto ang paggamit ng iyong smartphone sa kama bago matulog!

Itatabi ko ito habang nag-aaral ako.

Ang payo batay sa mga karanasan ng mga mag-aaral sa junior high school ay madaling maunawaan. Simulan natin kung paano gamitin ito nang mabisa, unti-unti, mula elementarya!



3

Pag-isipan natin kung paano epektibong gumamit ng mga digital na device at mapabuti ang ating kalusugan

Ang paggamit ng mga digital na device habang nakahiga ay nangangahulugan na tinitingnan mo ang display mula sa mas malapit na distansya, pinapataas ang iyong pagkakalantad sa asul na liwanag, na maaaring humantong sa hindi magandang kalidad ng pagtulog at pagbaba ng kakayahang makatulog.

Subukang huwag gumugol ng masyadong maraming oras sa pag-upo, lalo na ang pagtingin sa mga screen (panonood ng TV, paglalaro, paggamit ng mga smartphone, atbp.). Inirerekomenda na ang mga mag-aaral sa elementarya, middle, at high school ay pisikal na aktibo nang hindi bababa sa 60 minuto sa isang araw at limitahan ang oras ng screen sa dalawang oras o mas kaunti.

ŷ "Gabay sa Pagtulog para sa Malusog na Pamumuhay 2023"



Pag-isipan natin ang pagtulog sa pamamagitan ng pagtukoy sa bersyon ng mga bata ng "Gabay sa Pagtulog 2023 para sa Malusog na Pamumuhay" (p. 15).



Isang puntong payo

Inirerekomenda din namin ang paggamit ng sumusunod: - "Mga limitasyon sa oras ng screen" tulad ng Anshin Filter at i-Filter - "Mga setting ng downtime" sa Oras ng Screen (iPhone) - "Sleep time mode" sa Digital Wellbeing (Android)

4

Mga tip para sa paggawa ng mga panuntunan sa bahay

Mga inirerekomandang panuntunan para sa lahat

Nakatanggap kami ng maraming payo tungkol sa mga bagay na dapat pag-ingatan ng mga tao kapag gumagamit ng internet at social media, anuman ang edad o antas ng grado.

Huwag mag-post ng personal na impormasyon (mag-aaral sa junior high school)

Huwag i-save ang impormasyon ng credit card (upang maiwasan ang mga isyu sa pagsingil) (junior high school student)

Sinusubukan kong gamitin ang aking smartphone pagkatapos kong maligo (Mag-aaral sa elementarya)

Upang maiwasang makilala ang bahay, tinatakpan nila ang mga kurtina at kumukuha ng mga larawan at video (mag-aaral sa junior high school)

Ang pag-filter ay mahalaga. (Junior high school student)

Sana may ganitong rule

Mga panuntunang maaaring gamitin ayon sa gusto pagkatapos makumpleto ang pag-aaral o

iba pang mga gawain (Mga mag-aaral sa elementarya)

Gusto ko ng mga panuntunan para sa katapusan ng linggo at karaniwang araw (Mga mag-aaral sa elementarya)

Sana may ganyang feature

Gusto ko ng setting na pipigil sa pag-on ng aking smartphone sa isang naka-iskedyul na oras. (Junior high school student)

Bilang karagdagan, may mga opinyon na makabubuti kung may mga alituntunin na dapat sundin ng mga matatanda.

Subukan ang concentration mode



7

Isulat natin ang mga tuntunin gamit ang mga tuntuning itinuro sa iyo bilang sanggunian!

Mga tuntunin

Hindi. _____
Petsa. _____

Halimbawa: Ang aming mga tuntunin sa pamilya, G/Ms. Mga tuntunin ng XX.
Talakayan at magasaya sa mga patakaran at i-post ang mga ito sa isang nakikilang lugar! Kapag nabigo ang iyong anak na sundin ang mga patakaran, kapag nagbigay ang kanilang mga gawain sa pamumuhay, o kapag na-promote sila sa isang bagong grado o paaralan, ito ay isang magandang panahon upang surin ang mga patakaran! Habang lumalaki ang iyong anak, maaari mong isulat ang iyong sariling mga patakaran!



Isang puntong payo

Mula sa kontrol ng magulang hanggang sa pagpipigil sa sarili Ang mga sanggol at maliit na bata ay "heteronormative" dahil ang kanilang mga magulang ang nagpapasya sa mga patakaran, ngunit habang sila ay tumatanda at nagiging elementarya, middle, at high school na mga mag-aaral, sila ay nagiging "independyente" na maaari nilang isipin ang sarili nilang mga patakaran at pamahalaan ang mga bagay-bagay sa kanilang sarili. Dahan-dahang bantayan at tulungan ang iyong mga anak upang unti-unti silang maging "independyente."

81