

# NETIQUETTE



အွန်လိုင်းပေါ်မှာ  
ပြုမူလိုက်နာသင့်တဲ့  
အမူအကျင့်ကောင်းများ



ဤ လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များသည် လူငယ်များ အနေဖြင့် -

၁။ အင်တာနက်ကို ဘေးကင်း လုံခြုံစိတ်ချစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်

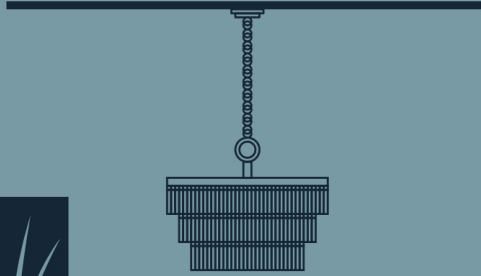
၂။ အင်တာနက်ပေါ်ရှိ သတင်းအမှားများအား စစ်ဆေး အတည်ပြုနိုင်ရန်

၃။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်နိုင်မှု မြှင့်တင်နိုင်ရန်

၄။ အင်တာနက်ပေါ်တွင် ပြုမူလုပ်ဆောင်သင့်သည့် အမူအကျင့်ကောင်း  
များအား သိရှိလိုက်နာစေရန်

၅။ အင်တာနက်ပေါ်မှ ရရှိသည့် သတင်းအချက်အလက် အမျိုးအစား  
များအား ခွဲခြား သိနားလည်စေရန်

အစရှိသည့် ရည်ရွယ်ချက်များအား အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ရန်  
UNESCO Myanmar ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် Succor Foundation မှ ပြုစု  
တင်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



Netiquette



Netiquette ဆိုတာက internet ဆိုတဲ့ စကားလုံးက “net” နဲ့ ကျင့်ဝတ် လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတဲ့ “etiquette” ဆိုတဲ့ စကားလုံးနှစ်ခုကို ပေါင်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အင်တာနက်ပေါ်မှာ ပြုမူလိုက်နာသင့်တဲ့ အမူအကျင့်ကောင်းများလို့ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒစ်ဂျစ်တယ်နိုင်ငံသား (digital citizen) တို့အတွက် ကျင့်ဝတ်တွေကို စုစည်းတင်ပြလိုက်ပါတယ်။



ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေကို  
ထိန်းသိမ်းပါ။

အင်တာနက်ပေါ်မှာ မိမိရဲ့  
ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေကို  
အများသိအောင် ရေးသားပြောဆိုတာမျိုး  
မလုပ်သင့်ပါ။

မိမိရဲ့ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်  
တွေကို တန်ဖိုးထားသလိုမျိုး တခြားသူ  
တစ်ယောက်ရဲ့ အချက်အလက်တွေက  
သူ့ရဲ့ သဘောတူညီချက်  
မရှိဘဲ ပျံ့နှံ့နေတာမျိုး ကြုံတွေ့ရပါက  
ကူညီ တားဆီးပေးတာ၊  
ထိန်းသိမ်းပေးတာ မျိုး လုပ်သင့်ပါတယ်။

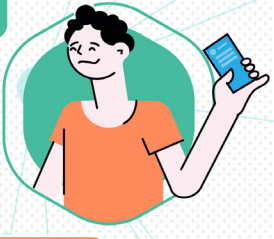
သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်  
မူးကွဲနေတဲ့ပုံရှိတယ်...  
ဖွဲ့ခပ်ဘွတ်ပေါ်တင်ရင်ကောင်းမလား...



ဟာ... ဟုတ်လား ?



အေး... ချ... သားကြီး...  
ဝိလည်း share မယ်...



သူမသိဘဲနဲ့ မတင်နဲ့လေ၊  
နင်တို့ဆိုရင်ရောဘယ်လိုလုပ်မလဲ ?



**သူတစ်ပါးရဲ့  
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကြောင်းအရာတွေကို  
ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အသုံးပြုမိပါစေနဲ့**



အခြားသူ တစ်ဦး၏ အကြောင်းအရာ၊  
ဓာတ်ပုံ၊ ဗွီဒီယိုဖိုင်များကို သူ၏ ခွင့်ပြုချက်  
မရှိဘဲ အင်တာနက်ပေါ်တွင် ပြန်လည်  
ဖော်ပြခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ထိုသို့ ဖော်ပြခြင်းမပြုလုပ်မီ စဉ်းစားပါ။



အွန်လိုင်းမှာ လုံခြုံအောင်နေပါ။

အွန်လိုင်းပေါ်မှာ လုံခြုံအောင်နေထိုင်ဖို့  
အလွန် အရေးအကြီးပါတယ်။

မိမိလုံခြုံရေးတင်မကဘဲ အခြားသူများ  
အတွက်လည်း အလျင်းသင့်သလို ကူညီ  
လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် အားလုံးအတွက်  
စိတ်ချယုံကြည်ရတဲ့ အွန်လိုင်းပတ်ဝန်းကျင်  
(online environment) တစ်ခုကို  
ဖန်တီးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



မိမိရဲ့ အွန်လိုင်း  
အသုံးပြုချိန်တွေကို  
အကျိုးရှိရှိ အသုံးချပါ။

ယနေ့ခေတ်မှာ များသောအားဖြင့်  
အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ဟိုကြည့်ဒီကြည့်နဲ့ပဲ  
အချိန်ကုန်မြန်သွားတတ်ပါတယ်။

မိမိအွန်လိုင်းပေါ်ရှိနေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ  
အမြဲတမ်းလေ့လာသင်ယူနေရမယ်  
ဆိုတာမျိုးတော့ မဟုတ်ပေမယ့် မိမိ  
အတွက် အကျိုးရှိမယ့် ကိစ္စမျိုးတွေကို  
လုပ်သင့်ပါတယ်။

အချိန်ကုန်သွားပြီး မိမိအတွက်သာမက  
သူများတွေအတွက်ပါ အကျိုးယုတ်နိုင်တဲ့  
ကိစ္စတွေ မလုပ်မိဖို့ သတိထားသင့်ပါတယ်။  
(ဥပမာ အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အနိုင်ကျင့်ခြင်း  
(cyberbullying))



အွန်လိုင်းမှာ အနိုင်ကျင့်မှု *"CYBERBULLYING"* တွေ  
ကြုံတွေ့ခဲ့ရင် ကူညီ ရပ်တည်ပေးပါ။

ကိုယ့်ကို ပစ်မှတ်ထားခံရမှ ကိုယ်နဲ့  
ဆိုင်တယ် ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့  
အွန်လိုင်းပေါ်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို  
အကြောင်းမဲ့ အနိုင်ကျင့်စော်ကားတာမျိုး  
တွေ့ခဲ့ရင် **ကူညီ ရပ်တည်ပေး**  
သင့်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေမှာ မိမိရဲ့  
**ထင်မြင်ချက်တွေကို မှတ်ချက်ပေး**  
**ရေးသားတာမျိုး လုပ်ရင်းနဲ့လည်း**  
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က **အွန်လိုင်းပေါ်တွင်**  
**အနိုင်ကျင့်ခြင်း (cyberbullying)** လုပ်တဲ့  
လူစုထဲ ပါသွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို  
သတိပြုသင့်ပါတယ်။



ကိုယ့်ရဲ့ digital  
footprint  
(ဒစ်ဂျစ်တယ်  
ခြေရာ) တွေကို  
သေချာဂရုစိုက်ပါ။

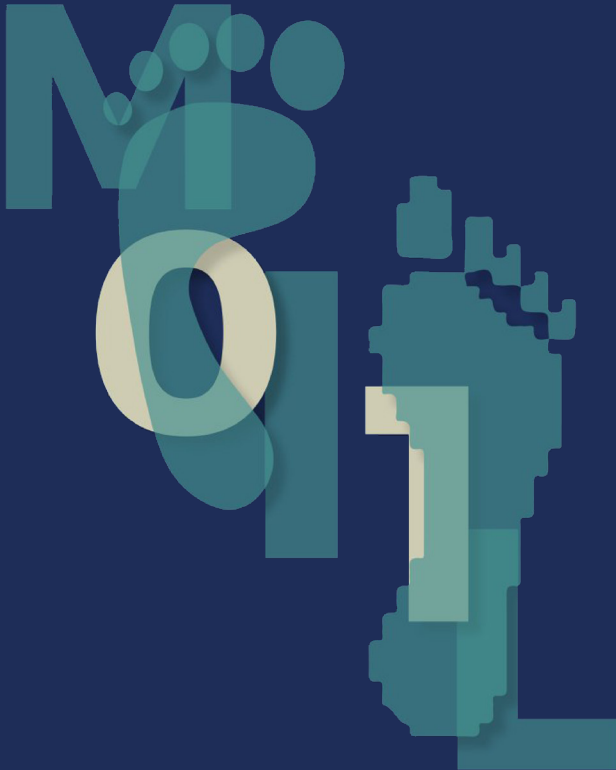


အွန်လိုင်းမှာ မိမိ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့တယ်  
ဆိုတာကို ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ယောက်က  
အခွင့်သာလို့ သေချာစစ်ဆေးပြီး **ခြေရာခံ**  
**လိုက်ကြည့်ခဲ့ရင်** အကုန်သိနိုင်တာမျိုး  
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မိမိကို ထိခိုက်နိုင်မယ့် အကြောင်းအရာမျိုး  
တွေ အချက်အလက်တွေကို အသုံးပြုပြီး  
**ရန်ပြုတာမျိုးလည်း** ရှိတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ရဲ့ နေ့စဉ်  
အွန်လိုင်းပေါ်ရှိ အပြုအမူတွေကို  
သတိထားပြီး လုပ်ဆောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မိမိ မသိဘဲ ကျန်ခဲ့သော ဒစ်ဂျစ်တယ်လ်  
ခြေရာများကို မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်  
ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုဖြင့် သတိထားခြင်း



အင်တာနက်အသုံးပြုနေတဲ့ မည်သူမဆို မိမိတို့ လုပ်ဆောင်ချက်များ အကြောင်း မှတ်ချက်ရေးသားခြင်း (Comment)၊ ပို့စ်တင်ခြင်း (Post)၊ မျှဝေခြင်း (Share)၊ ဆက်သွယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း (Communicate)၊ ရှာဖွေခြင်း (Search) စသည်တို့တွင် ကျွန်ုပ်တို့ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ ကျန်ခဲ့သော ဒစ်ဂျစ်တယ် ခြေရာများ (Digital footprint) ရှိပါတယ်။

မီဒီယာနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုရှိခြင်းအားဖြင့် မိမိရဲ့ နေ့စဉ် အွန်လိုင်း လှုပ်ရှားမှုတို့ကို သတိချပ်နိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ရေး အချက်အလက်များ ဆုံးရှုံးမှုမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှုရှိသော ခြေရာများသာ ကျန်ခဲ့နိုင်ခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများရရှိမည် ဖြစ်ပါတယ်။





copyright “မူပိုင်ခွင့်” နဲ့  
intellectual property “ဉာဏပစ္စည်း”  
တို့ကို လေးစားပါ။

သူတစ်ပါးရဲ့ ဖန်တီးမှုတစ်ခုအား  
အခွင့်မရှိဘဲ မိမိရဲ့ အကျိုးအမြတ်အတွက်  
ယူသုံးခြင်းကို သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်  
အသီးသီးမှာ ကျင့်ဝတ်ဖောက်မှုအဖြစ်  
ဝေဖန်ခံရနိုင်သလို (အချို့ကိစ္စရပ်တွေမှာ)  
ဥပဒေအရပါ အရေးယူခံရနိုင်ပါတယ်။

အခြားသူရဲ့ ဖန်တီးမှုကို အသုံးပြုလိုပါက  
မူရင်းဖန်တီးသူရဲ့ ခွင့်ပြုချက်ရယူတာမျိုး၊  
ဖန်တီးသူကို ကိုးကားဖော်ပြတာမျိုးတို့  
ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။



သူများကိုရော  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရော  
လေးစားပါ။

အွန်လိုင်းပေါ်တွင် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး  
ထိခိုက်နစ်နာစေမယ့်  
စကားလုံးတွေ သုံးနှုန်းတာ၊ အပြုအမူတွေ  
ပြုကျင့်တာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။

လေးစားမှုနဲ့ အပြန်အလှန် ပြောဆို  
ဆက်ဆံခြင်း သည်သာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်  
အတွက် အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။



လိုက်ခိ (Like) သို့မဟုတ်  
ရှုယံ (Share) ကို မနှိပ်ခင်

# စဉ်းစားပါ

အကြမ်းဖက်ခံရသူများနှင့်  
ပြုမူဆက်ဆံခြင်း!!



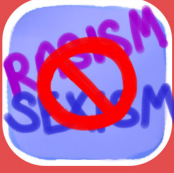
ကြပ်တည်းဆိုးရွားသည် အခြေအနေ၊ အကြောင်းအရာများကိုဖော်ပြသည့် ဆိုရှယ်မီဒီယာ ပို့စ်များသည် လူများ၏ဘဝကို အဆိုးပါ ရှိနှင့်နေပြီးသော အန္တရာယ်ထက်ပိုကြီးသောအန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေသည့်အပြင် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များ (သို့) ဖြစ်စဉ်အား ဘေးမှရပ်ကြည့်နေသူများကိုပင် သတိထားမိစေပြီး ပစ်မှတ်ထားလာနိုင်သည်အထိ ဖြစ်စေသည်။

အဖြစ်ဆိုးကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသူများကို စာနာမှု၊ လေးစားမှုတို့ဖြင့် အကင်းပါးပါးဆက်ဆံသင့်ပြီး ၎င်းတို့၏ ပူဆွေးသောကများကို သီးသန့် ဖြေသိခံစားနိုင်ရန် ခွင့်ပြုသင့်သည်။ ပို့စ်များက နောက်ထပ် နာကျင်စေမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်စေခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်သည်။



ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသူများနှင့် မိသားစုဝင်များအဖို့ ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်တွင် စိတ်သောကရောက်စရာ အဖြစ်အပျက်များကို မြင်ရသောအခါ ကြေကွဲစွယ်ရာ အတွေ့အကြုံများက ပို၍ပင် စိတ်ထိခိုက်စေပါသည်။

သတင်းယူခြင်း (သို့) ပို့စ်တင်ခြင်းတို့တွင် ပုံသေကားချပ်အယူအဆများ (ကျား-မရေးရာ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စု၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ စသဖြင့်) ကို ဆက်လက်တည်ရှိစေသည့် ဘာသာစကားများကို ရှောင်သင့်သည်။







လိုက်ခိုင်း (like) သို့မဟုတ်  
ရှယ် (Share) လိုက်မနှိပ်ခင်

# စဉ်းစားပါ

## အကြမ်းဖက်ခံရသူများ၏

 ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လုံခြုံမှု နှင့်  
အခြားအခွင့်အရေးများကို လေးစားပါ!

### PRIVACY!



လူတိုင်းတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံမှုရှိပြီး အဆိုပါ အခွင့်အရေးကို အခြေအနေ အချိန်အခါ အားလုံးတွင် လေးစားသင့်သည်။



ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသူများ၏ ဓါတ်ပုံများ (အထူးသဖြင့် အကြမ်းဖက် ပြစ်မှုများ) တွင် ၎င်းတို့၏ မျက်နှာများကို ဝါးအောင်ပြုလုပ်ထားခြင်းသည် ပိုမိုသင့်လျော်သည်။

### FACT CHECK!



ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသူများ၏ အချက်အလက်များကို အခြေအနေများ ရှင်းလင်းပြီးပြတ်ပြီး ၎င်းတို့၏ အမည်များကို ခိုင်လုံသော သတင်းအရင်းမြစ်များက အတည်ပြုပြီးသောအခါမှသာ ကြေညာသင့်သည်။

### POSITIVE impact

### NEGATIVE impact

ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသူများ၏ ဓါတ်ပုံများ ပြသခြင်းအားဖြင့် ရရှိလာမည့် အပြုသဘောဆောင်သော အကြောင်းရင်းသည် ၎င်းတို့က ပေးနိုင်သည့် အနုတ်သဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှု ဖြစ်နိုင်ချေများထက် သာလွန်နိုင်သည်အခါမှသာ ၎င်းပုံများကို ထုတ်ဖော်ပြသသင့်သည်။



သေဆုံးသူများ၏ အမည်များကို ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်ရင်းချာများအား အသိပေးပြီးမှသာ ဖွင့်ပြောသင့်သည်။



ကွယ်လွန်သူ၏ ပုံရိပ်များကိုပင် ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ လေးစားစွာ အသုံးပြုသင့်သည်။



ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသူများ၏ မျက်နှာ (သို့) အမည် စသည် အချက်အလက်များကို ဖွင့်ပြောရာတွင် ၎င်းတို့ (သို့) ၎င်းတို့မိသားစုများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အန္တရာယ်မရှိစေရန် ဂရုတစိုက်နှင့် စောင့်ထိန်းသင့်သည်။



This booklet is funded by the Multi-Donor Programme on  
Freedom of Expression and Safety of Journalists