



ရှင်းရှိမ်းဂူမ်းဆုမ်,လိဝ်.လၢတ်;လိဝ်;တံး

The School for Shan State Nationalities Youth (SSSNY)

ပပ်.နိမ်မိုဝ်း

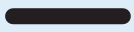
ပၢင်သွမ်လွင်;ရှမ်,လူမ်;တီးလိမ်တေၤ

Digital Security for Trainers

V2 / 2021

သိုင်ယွတ်;

လမ်းဆွဲ



3 လွင်;ကန်တေလံ;ရီတ်းကွန်တင်းပိုင်း;သုတ်းဆွဲ;ပင်သွန်	04
ပိုင်ဂန်ပန်ပင်သွန် လွင်;ရှမ်,လှမ်း;တီးလီးတေး	08
ပုန်;ဖွန်း;လေး;ဆု;တီး;ပုန်;ပင်သွန်	10
ဂန်ဂီပ်;ခေး;မုန်း;ရွန်,တေ,ပင်သွန်	12

ဗီဒီယိုဂရပ် Data Detox Youth	15
1. ဓာတ်ပုံပေါ်သွင်	16
2. ရှုထောင့်လွင်ရှုထောင့်လူမှုတီဗီဇတေး	17
3. လတ်ဂရပ်ခေးမုန်းသုင်တူ	18
4. ဓာတ်ပုံလွင်ရှုထောင့်ခေးမုန်း	19
5. လုံးကပ်တူလွတ်မိုဝ်းကပ်လုံးလွင်	20
6. လုံးတေးသုင်ခေးမုန်းဗီဒီယို	21



3 လွင်းကန်တေလံးရှ်တံးကွန်တမ်းပိုင်း သုတ်းခွဲးပင်သွန်

01. စတ,ပင်သွန်လူရ်းဂန်ဂပ်းသိုပ်,ရှ်.လက်းဂန်

ပင်သွန်ဂမ်းခမ် တေရှ်းဗုဒ္ဓ်ခမ်းပင်သွန်တံးမံးလိဝ်းသိုပ်,ခွဲးလေးသေဗွဲးခေး (nametags) ကမ်,ခေခမ်ကပ်လိဝ်းမုးဂပ်း (တိတ်း) ဝံ.ဂိုမ်းတူပ်ခင်း တျှ်းရှ်းဗုဒ္ဓ်ခမ်းပင်သွန်ရှ်.လက်းလိဝ်းဂန်။ မာင်တီးသမ်.ရှ်းဗုဒ္ဓ်ခမ်းပင်သွန်လုဂ်.လုဂ်း ဂမ်းဂေး.သေလတ်းလိဝ်းလေးခေးတီးဂါခမ်ခင်းခပ်။ လွင်းလိဝ်းခမ်.မခမ်းကမ်,လံးရှ်တံးရှ်းမီးလွင်းတူင်.ခိုင် လေး သာင်; လွင်းဗုဒ္ဓ်.ရှ်းလိမ်မိုဝ်းစတ,ခမ်။ ဂွပ်းခေခမ်မိုဝ်းစတ,ဂပ်းသိုပ်,ဂန်ခေခမ်. ထုဂ်,လိလုံ.လွမ်းလံး (activity) ကမ်,ခေခမ် ဂိုမ်း (game) ကမ်မီးဂါခမ်တူင်.ခိုင် လေးလိသုန်လုံ တျှ်းစတ,သာင်;လွင်းလမ်လုံ လေး ရှ်တံးရှ်းပင်သွန်ခေခမ်.စတ, လူရ်းလွင်းမုးသိုပ်,ခမ်ယပ်။

ဂပ်းသိုပ်,တူပ်လွမ်းလံးထီ. 1

ရှ်းရှ်းဂေး.ဂပ်းသိုပ်,လူရ်းဂန်စတ,လတ်းလိဝ်း လေး လွင်းကန်ခပ်ထုဂ်,လုံတီးသုတ်းမိမ်းခိုင်; မိုဝ်းခေခမ်, -

- သီ. ပပ်.လိဂ်း၊ ငမ်းတူင်.၊ ပံးလိခမ်းရှ်း ကန်ထုဂ်,လုံလိဝ်းပိုခမ်း
- Superhero ၊ ဗုဒ္ဓ်ကွန်ရှ်. ကမ်,ခေခမ် ရှ်းရှ်းဂေး.ကန်ထုဂ်,လုံတီးသုတ်းဂေးခိုင်;
- လွင်းကန်ဂံ.ရှ်တံးတီးသုတ်းမိုဝ်းတမ်း

ဂပ်းသိုပ်,တူပ်လွမ်းလံးထီ. 2

ရှ်းရှ်းဂေး.လခေခမ်ရှ်းဗုဒ္ဓ်,မိုဝ်းလပ်းဂပ်,လူင်းခွဲးလေးသေ ရှ်းတံးမံးလွင်းခွဲးလွမ်းခမ်.မိုဝ်းလွမ်းခေခမ်,ပျဲး တွဲးခေခမ်. -

- ခမ်.ပုဂ်း - လွင်းကန်ဂတ်.ခမ်,တီးသုတ်း
- ခမ်.လိ. - တီးကန်ရှ်းဂျဲးတီးသုတ်း
- ခမ်.ဂါင် - လွင်းကန်ကမ်,ထုဂ်,လုံ (ကမ်,ဂိုမ်း) တီးသုတ်း
- ခမ်.ခေခမ် - လွင်းကန်ရှ်.တီးသုတ်း
- ခမ်.ရှ်း - လွင်းခိုင်;ကန်ပိုခမ်းကမ်,ရှ်.

02. သား၊ခေးလံးလံးပင်သွခ်

ဂၢခ်သား၊ခေးလံးလံး (ခေးတုဂ်းလုင်း) မိုဝ်းတေ၊ပင်သွခ်ခေခ်.လမ်,လွင်းတု,ပင်သွခ်လုင်းရှုမ်,လုမ်းတီးလီးတေး
 တေ.တေ။ နုးပခ်ပင်သွခ်ထုဂ်,လီဂွခ်ဂူးဂေး.သား၊ခေးလံးလံး (ကမ်,လု,ပဂ်းပိုင်) ဝုးတေရှုမ်းဂခ်ဂ်းရှု.ဂု, လွမ်း
 ဂခ်လုင်း.ရှိုဝ် တု,ရှုးပင်သွခ်ခေခ်.မီးလွင်းလွတ်းဗေးလမ်းမီးဗုခ်ခေခ်.လီခေခ်သုတ်းတု,နုးခပ်းရှုမ်းဂူးဂေး။ ခေးလံးလံး
 ဂမ်းခေခ်တေလီဂ်,ဝံ. 2 ရှိုဝ်ခေးလံး, ကခ်ရှုးဂူးဂေး.ရှခ်ဝုး "ထုဂ်,လီဂ်းတီး" လေး; "ကမ်,ထုဂ်,လီဂ်းတီး" ဗုင်းခိုခ်းပင်သွခ်
 လေး;ဝံးပင်သွခ်ယဝ်.တုဂ်း။ ခေးလံးလံးလုင်းခေ.လၢင်းပီခေခ်လွင်း ခးဝံးယၢမ်း။ လွင်းရှုမ်း,လုမ်း။ ဂၢခ်လု.ဗုခ်ခေ
 လေး;ဂခ်ခိုခ်းလီင်း (online) ခ်းပင်သွခ် တေး,ပေးထိုင်လွင်းသိုဂ်းသမ်,တေးဂခ်လုဂုး။

ထုဂ်,လီဂ်းတီး	ကမ်,ထုဂ်,လီဂ်းတီး
<ul style="list-style-type: none"> ထုဂ်,လီပိဂ်.သိုင်ဗုခ်ခေခ်.ခေခ်.ပင်သွခ် ထုဂ်,လီဂ်းဂူးဂေး.မီးသုခ်,ရှုမ်း 	<ul style="list-style-type: none"> ကမ်,ထုဂ်,လီထံ,ခိပ်းရှုင်းခေခ်.ပင်သွခ် ကမ်,ထုဂ်,လီဂ်းဂူးဂေး.လီဝ်လၢတ်းတၢင် တုဂ်လုမ်းတီးတီး

မံးတွင်း -

ကိုင်ခိုင်ခေးလံးလံးပင်သွခ်ခေခ်. မခ်းဂပ်းဂံး,ဂခ်တင်းလွင်းရှုမ်း,လုမ်းနုးခပ်းရှုမ်းပင်သွခ်ဂူးဂေး.ဂမ်း
 သိုဝ်း; ခေခ်လေး; နုးပခ်ပင်သွခ်ထုဂ်,လီသု,ဝံ.ခေခ်.ခေးလံးလံးလီမိုဝ်းတေ,ပင်သွခ်။ ပိုင်တီးမခ်း-

- ထုဂ်းယုခ်ခေခ်.ကမ်,ရှုးရှုးထံ,ခိပ်းရှုင်းနုးပခ်ပင်သွခ်
- သင်ပင်သွခ်ခေခ်.လံးရှုဂ်. (hack) ခေ တိုခ်းတေကမ်,လံးကပ်းဂု,လၢမ်းတုလုး လေး;
 ရှုတ်းရှုး.တေး.တၢင်,ဂေး.
- တေကမ်,လံးတၢင်,ခိပ်းရှုင်းပင်သွခ် လေး; တဂ်.လုဝ်းတဂ်.သိုင်ခေခ်: Facebook

ငနိး activity:

ငနိး activity:



ပိုင်ဂါးပခ်ပင်သွခ် လွင်းရှမ်း,လူမ်း;တီးလီးတေး

ဗဟုပခ်ပင်သွခ်လွင်းရှမ်း,လူမ်း;တီးလီးတေးခေခ်. ထုဂ်,လီထာမ်တူဂ်ဂပ်,ဂူးခါဝ်းယါမ်းဝါး; တေလံးရှ်တီးရှိုဝ်တၢ,ရှ်း; ဗဟုပခ်ပင်သွခ်ခပ် မီးလွင်း,ပွင်,လုံခွ်းဂါးသွခ်ခေခ်တီးသုတ်း? လွင်း,တူဂ်ဂပ်,ခေပခ်တၢင်းကွဂ်,လွင်းကခ်ခပ် မံးလုံ? လွင်း,တူဂ်ဂပ်,သမ်.သပ်းလီင်းခေပခ်ရှ်းလွင်းလံး;ခေဂ်းလီင်း;လီင်းလီင်း?

တၢ,ရှ်း;ဗဟုပခ်ပင်သွခ်ခပ် လီပံးရှ်ခေဂ်းလံး;လီလီခေခ်. ဗဟုပခ်ပင်သွခ်ထုဂ်,လီ -

01. ကွခ်တၢင်းတေဂေ,ဂါခ်သွခ်ခေခ်. တေလံး;သပ်းလီင်းလီင်း;လီင်း ဝါး; ရှိုဝ်ခေး;ကခ်တေသွခ်ခေခ်. မခ်းဂပ်းဂံ,တင်း;ဖေဗဟုပခ်ပင် သွခ်ခပ်လုံဂ်.ရှိုဝ်

သင်ရှပ်းလၢင်းရှ်တီးခေဝါး; ရှိုဝ်ခေး;ပင်သွခ်ကခ်ရှပ်းတေပခ်ခေခ်. မခ်းဂပ်းဂံ, (ဂံ,ခွင်;) သင်ဂခ် တင်း;ဗဟုပခ်ပင်သွခ်ခပ်ခေ ရှပ်းလၢင်းရှ်တီးရှ်း;ခပ်သုခ်လုံဂ်;ရှ်ခေဂ်းလံး;ခေမ်လုံဂ်,။ တၢ,ရှ်တီးလုံဂ်. ခေခ်ရှပ်းလၢင်း;လွင်းလံး; -

- လုံ.ပိုင်တံး; (တူဂ်ယၢင်း,) ရှိုတ်,ဂါခ် ကခ်ပီခ်ခေဂေ.ခွ်း;ဖေဗဟုပခ်ပင်သွခ်ခပ်သေ ခေဝါး; မခ်းဂပ်းဂံ,ဂခ်တင်း;ခပ်လုံဂ်.ရှိုဝ်
- ခေဝါး;ရှိုဝ်ခေး;ကခ်ရှပ်းတေသွခ်ခေခ်. ဂပ်းဂံ,ဂခ်တင်း;ဂါခ်ခေဂေ;ကခ်ဗဟုပခ်ပင်သွခ် ခပ်ရှ်တီးယူ,ဂူး;ဝခ်းလုံဂ်.ရှိုဝ်
- ထတ်းသၢင်လီပံး;ရှ်ခေဂ်းတူဂ်းဝါး; ဗဟုပခ်ပင်သွခ်လုံ.ရှိုဝ်;မိုဝ်း IT သင်၊ တၢ,လွင်း;သင်၊ ခါဝ်း ယါမ်းရှိုဝ်မွဂ်;ရှိုဝ်လုံဂ်,သေ ခိုခ်းခေဂေ;ရှိုဝ်ခေး;ကခ်ရှပ်းတေသွခ်ခေခ်. ခေဝါး;မခ်းဂပ်း ဂံ,ဂခ်လုံဂ်.ရှိုဝ်

02. တေလံး;ရှ်တီးရှ်း;ပင်သွခ်ပီခ်ပိုခ်.တီး;ကခ်လွတ်း;ဖေး ငလး; မီးလွင်းရှမ်း;လူမ်း;တၢ,ဂူး;ဂေ.

- ရှ်တီးခေး;လံး;လုံ (ခေး;တူဂ်းလွင်း) တင်း;ဗဟုပခ်ပင်သွခ်ဂူး;ဂေ.ဝါး; တေကမ်,လံး;တၢင်း,ခေး; မုခ်းပင်သွခ်ခေလး; ခေး;မုခ်း;ဗဟုပခ်ပင်သွခ်ခေလီင်း (online)
- ကိုင်ခေဂ်း;ပီခ်ဗဟုပခ်ပင်သွခ်လွင်းရှမ်း,လူမ်း;ခေး;မုခ်း;ခေလး; ခေင်,ရှိုဝ်ကမ်,ရှ်း;ရှပ်း;ပီခ် တီး;ပိုခ်;သုခ်လုံဂ်;ပဂ်း;တၢ,တူဂ်း;လွမ်း;ခေခ်. တေကမ်,လံး;ပခ်ဗဟုပခ်ပင်သွခ်တၢ,လုံဂ်; တၢ,သီင်ခေဂ်းလီင်း
- ကမ်,ထုဂ်,လီရှ်တီးရှ်း;ပင်သွခ် ပီခ်တီး;ကခ်လီဂူဂ်;မီးလွင်း;မံး;လုံတၢ,ဗဟုပခ်ပင်သွခ်

သင်ပီခ်လံး; မိုဝ်း;ပံ,ခေ,ပင်သွခ်ခေခ်. ခွ်း;ဗဟုပခ်လီဂ်;ဗဟုပခ်, ကမ်,ခေခ်ဂံး;ပီခ် (email) ကခ်ရှပ်း;သွင်,ကွဂ်,ခေခ်. ကမ်,ထုဂ်,လီမီး;တူဂ်လီဂ်;လုံဂ်;လၢင်း;ရှ်တီးရှ်း;ပီခ်တီး;ပိုခ်;ပဂ်း;တၢ,တူဂ်း; လွမ်း;မိုခ်ခေင်, - ရှ်ဂ်,ဂါ, (hacker) ၊ ဂါခ်ရှ်ဂ်. (hacking)။ မိုခ် (virus) ငလး; ပင်တိုဂ်း;ခေး;မုခ်း (cyber warfare) လုံဂ်.။

03. သင်းဂါးဂပ်းသိုပ်,ကခ်မီးလွင်းရှုမ်,လူမ်း,လုမ်း,လွတ်း,မေး တၢ်,ဂုခ်း,ဆွဲးပင်သွခ်ဂူးဂေၤ.

သင်ပင်သွခ်ကခ်ဂပ်းတေပခ်ခေခ်. မခ်းယု,ခွဲးကွင်းတီးကခ်မီးမေးခေခ်လေးထုဂ်,ပိုခ်းပဂ်းတၢ် တူဂ်းလွမ်းယု,ဂုခ်းခပ်းခပ်း ဂွမ်းတေလံးသင်းဂါးဂပ်းသိုပ်,ကခ်မီးလွင်းရှုမ်,လူမ်း,လုမ်း,လွတ်း,မေးသင် သုတ်းတၢ်,ဂုခ်း,ဆွဲးပင်သွခ်ဂူးဂေၤ.လိမ်မိုဝ်းပံ,ခေတ,ပင်သွခ်. ဖွင်းခိုခ်းပင်သွခ်. လေး; ပံးပင်သွခ် ယဝ်းတူဂ်း။

- မိုဝ်းခေတ,ဂပ်းသိုပ်,ဖုခ်းခပ်းရှုမ်းပင်သွခ်ခေခ်. ကမ်,ထုဂ်,လီလတ်းရှုပ်ယွဲးလေးဗခ်ခေဂါခ်ပင် သွခ်ဂမ်းလိမ်. ထမ်တူဂ်းကွခ်တၢင်းဝုးခပ်းလွဲ.ဂါခ်ဂပ်းသိုပ်,သင် (ဖုခ်း, ကီးမိတ်း, Face-book, Line, WeChat လဂ့ၢ်)။
- ဂုခ်းတၢင်းဂါခ်ဂပ်းသိုပ်,ကခ်မီးလွတ်း,မေးတီးသုတ်းမိုခ်ခေခ်,-
 - ရှုပ်.ထုဂ်းဂခ်သေကုပ်,ရှုပ်ယွဲးပင်သွခ်
 - လွဲ.ဂါခ်ဂပ်းသိုပ်,ကခ်မီးလွင်းရှုမ်,လူမ်း; မိုခ်ခေခ်, Signal ၊ Wire လေး; Protonmail လဂ့ၢ်,
- တိုခ်းတေကမ်,လံးပိုခ်းခေကမ်,ခေခ်ဂိပ်းသိမ်းမေးမုခ်းသုခ်,တူဂ်မိုခ်ခေခ်,လိပ်း, ဝိုဂ်းတူဂ်. မုဂ်.လုမ်း လေး; ဂါခ်ဂါခ်းဖုခ်း,ဆွဲးပင်သွခ်ခေခ်လိပ်း (online)

04. တေလံးရှုဝါး လွင်းရှုမ်,လူမ်းတီးလိးတေးဆန်. မခ်းလိက်; လံးရှုးခါးယမ်း

ဗုဒ္ဓပုဂံပင်သွခ်းလးဗုဒ္ဓခိုခ်းပင်သွခ်းတင်းသိင်ထုဂ်,လိဂ်ခိုခ်းရှုဝါး လွင်းရှုမ်,လူမ်းတီးလိးတေးဆန်. မခ်းလိက်;လံးရှုးခါးယမ်း။ ဂွမ်းခေခ်းထုဂ်,လိဂ်ခိုခ်းဂခ်းဂံ.လိဂ်ခိုခ်း ဧလး ရှုတင်းဂးလိတ်;ပခ်းရှု မ်းမုး,ယုးရှုးခါး။

05. ခိုတ်းတခ်းလွမ်းလံး၊ ခါတ်,ငါတ်း ဧလး; ဂါခ်းလိက်;လံးပေ,လသီ, ဂမ်းဂံ,လူရ်းလွင်းရှုမ်,လူမ်းတီးလိးတေးယု,တု,သေ,

တုရှုးဂါခ်းခိုခ်းဂါခ်းသွခ်းထုဂ်,မိခ်း ဧလး; ခိုတ်းတခ်းလွမ်းငါတ်းလံးခေခ်း. ဗုဒ္ဓပုဂံပင်သွခ်းထုဂ်,လိ လိဂ်ခိုခ်းဂါခ်းလွင်းရှုမ်,လူမ်းတီးလိးတေးယု,တု,သေ။ ဂွမ်းခေခ်းဗုဒ္ဓပုဂံပင်သွခ်းထုဂ်,လိသင်;တိုဂ်.တင်းဂါခ်းဂမ်းသိုပ်,တင်းဗုဒ္ဓခိုခ်းပင်သွခ်း တု,သိုပ်,ဂမ်းထိမ်ဧလးလိက်;လံးတင်းရှု.ဂါခ်းဝါးပင်သွခ်း ခေခ်းယပ်။

06. ရှုးဗုဒ္ဓခိုခ်းပင်သွခ်းလံးသိုပ်,ဂါခ်းရှု. ဝါးပင်သွခ်းယပ်.တုတ်;

ဂါခ်းခိုခ်းခေခ်း.ကမ်,လံးဂိုတ်းလိဂ်; မိုပ်;ပင်သွခ်းယပ်.တုတ်။ တီးဧတ.မခ်းပင်သွခ်းခေခ်း. ပီခ်းခေခ်း. တွခ်းကွခ်းတင်းသုတ်း တုရှုးဗုဒ္ဓခိုခ်းပင်သွခ်းယပ် တေဂ်ခိုခ်းရှု.လွင်းရှုမ်,လူမ်းတီးလိးတေးရှုးခါး ယမ်းရှုလ်း။ ဂွမ်းခေခ်းဗုဒ္ဓပုဂံပင်သွခ်းထုဂ်,လိသင်;တိုဂ်.တင်းဂါခ်းဂမ်းသိုပ်,တင်းဗုဒ္ဓခိုခ်းပင်သွခ်း တု,သိုပ်,ဂမ်းထိမ်ဧလးလိက်;လံးတင်းရှု.ဂါခ်းဝါးပင်သွခ်း ခေခ်းယပ်။

03. ရှိတ်းဂါခ်လွမ်းဗူးလတ်းပင်သွခ် (organizers)

သင်ဝါးတင်, မူ, တင်, လုမ်းဗိတ်းမွတ်း, ရှိတ်းဂါခ်ပင်သွခ်ခမ်လိုင် ဗူးပင်ပင်သွခ်ထုတ်, လီမီးခေးမုခ်း လုတ်. တီးဗူးလတ်းပင်သွခ်ခမ်တီးသုတ်း။ တေလံးရှူးလွင်းယိုင်းဂါခ်းပင်သွခ်။ ဗူးခိုခ်းပင်သွခ်။ ဖါဝ်းယါမ်း၊ ဗေးသု၊ ဂလး၊ ကွင်းတီးပင်သွခ် လဂျုခ်ယပ်။

3.1 ရှူးလွင်းယိုင်းဂါခ်းပင်သွခ်

ကွခ်တင်းတေတေ, ပင်သွခ်ခမ်။ ဗူးလတ်းပင်သွခ်ခမ်ဗူးပင်ပင်သွခ်တေလံးရှူးလိုင်လိုင်ဝါး မီးလွင်းယိုင်းဂါခ်းသင်။ ယွခ်. လွင်းယိုင်းဂါခ်းခမ်. တေပီခ်တူပ်တိပ်းတတ်းဝါး တေလံးသွခ်ပင်ရှပ် ခေးကခ်လုံ ဂလးလုံ. လွင်းလံးသင်လဂျုခ်ခမ်. ယူ။

ပိုင်တိတ်း -

ယိုင်းဂါခ်း	ရှပ်ခေး
ပင်သွခ်ခမ်. ယိုင်းဂါခ်းရှူးဂုခ်းခမ်, မေ့ကပ်လွင်းရှပ်, လုမ်းခေးမုခ်းဗူးခမ်	<ul style="list-style-type: none"> ဗူးခမ်လီဗူးခမ်လု. ဗူးခမ် ဗေးလုတ်. တီးဗူးခမ် လံးသု, မံလပ်. ဗူးခမ် လံးလုံ. ဗူးခမ်ကမ်, ရှူးသုမ်းဖါဝ်းယါမ်း
ပင်သွခ်ခမ်. ယိုင်းဂါခ်းရှူးဂုခ်းခမ်းမူ, ဝါခ်း မေ့ထတ်းထွင် ခေးမုခ်းဗိတ်းပိုင်; (ခေးမုခ်း ပွမ်)	<ul style="list-style-type: none"> ခေးမုခ်းဗိတ်းပိုင်ပီခ်သင်? လံးထတ်းခေးမုခ်းဗိတ်းပိုင် လံးတေ, သု, ခေးမုခ်းဗိတ်းပိုင် လံးပိုင်ခမ်ဗေးမုခ်းကမ်ထုတ်, မိခ်း
ပင်သွခ်ခမ်. ယိုင်းဂါခ်းတေ, ကပ်လွင်းရှပ်, လုမ်း ခေးမုခ်း ခမ်းမုတ်. လုမ်း	<ul style="list-style-type: none"> လွင်းရှပ်, လုမ်းဗူးခမ် လွင်းရှပ်, လုမ်းခွမ်း လွင်းရှပ်, လုမ်းဂါခ်းဂပ်းသိုပ်, လွင်းရှပ်, လုမ်းဂုခ်းခမ်းလုမ်း

3.2 ရှူးတင်းခမ်ဗူးခိုခ်းပင်သွခ်ခမ်ဗူးပင်ပင်သွခ်

ကိုင်ခိုင်ပင်သွခ်လွင်းရှပ်, လုမ်းတီးလီဗေးတေခမ်. မီးခပ်. တွခ်ခမ်ခမ်လုလံးလုံ. ဖါဝ်းယါမ်းရှိုင်ခမ်လု; ဂမ်ခမ် ဗူးပင်ပင်သွခ် 1 ဂေ. ခမ်. သွခ်လံးဗူးခိုခ်းပင်သွခ်မွတ်; 4 ဂေ. ရှပ်။ ခမ်. ပီခ်ယွခ် ဝါး ဗူးပင်ပင်သွခ်တေလံးရှူးတီးခမ်ဂမ်. ဂေ. ကမ်လံးလုံ. ဖါဝ်းယါမ်းရှိုင်ခမ်. တေ။ ဂွပ်းခမ်သင် မီးဗူးပင်ပင်သွခ်ဂေ. လီပ် ရှပ်မီးဗူးခိုခ်းပင်သွခ်ခမ်. ရှပ်သိပ်းမခ်းခမ် တေလင်ရှူးတီးပင် သွခ်ခမ်. လုံ. ဖါဝ်းယါမ်းရှိုင် ဂလး; ဗူးခိုခ်းပင်သွခ်မင်ဂေ. တေတူတ်းလုခ်းခမ်. ကမ်, လံးရှူးခမ်. ရှူး. သင်ခမ်. တေ။ ယွခ်. ခမ်လု; သင်မီးဗူးခိုခ်းပင်သွခ်ခမ် ထုတ်, လီရှူးဗူးပင်ပင်သွခ်ကမ်, ခမ် ရှူးခမ်လုမ်းကမ်လင်; လုံ. ခမ်းပင်သွခ်လံးလံးဂေ. ခမ်. ယူ။

3.3 ရှု့ခမ်းယမ်းတၢ်ရှုၣ်ခမ်းဂၢၢ်သ့ၣ်

ပၢၣ်သ့ၣ်လွၣ်ရှုၣ်,လူၣ်တီးလီၤတၢ်ခၢၣ်. တေလံးမီးဂၢၢ်ရှုၣ်ခမ်းတၢ်ခၢၣ်. ဂၢၢ်ခၢၣ်တေလံးလွၣ်. ခၢၣ်ယမ်းရှုၣ်ခမ်း 1 ဝၢၣ်တၢ်, 1 ရှုၣ်ခၢၣ် (ခိုၣ်ဝၢၣ်တၢ်ရှုၣ်ခမ်းခၢၣ်မုၢ်ခၢၣ်. ငလး; တံၣ်ခိုၣ်; ဝၢၣ်တၢ်ရှုၣ်ခမ်းခိုၣ်; ဝၢၣ်ဂၢၢ်သ့ၣ်)။ ခံ. ပွၣ်,ဝၢၣ်; ပၢၣ်သ့ၣ် 4 ဝၢၣ်ခၢၣ်မီးရှုၣ်ခမ်းသ့ၣ် 6 - 8 ဂၢၢ်ခၢၣ်. တေလံးလွၣ်. ခၢၣ်ယမ်းရှုၣ်ခမ်း 6 - 8 ဝၢၣ်.။ ဝွၣ်ခၢၣ်မုၢ်ခၢၣ်ပၢၣ်သ့ၣ်ထုၣ်,လီၤမီးခံၣ် ဂၢၢ်ခၢၣ်ယမ်းရှုၣ်ခမ်းပၢၣ်သ့ၣ်လီၤလီၤ။

3.4 ရှု့မုၢ်သ့ၣ်,ဂၢၢ်လွၣ်.ခၢၣ်ပၢၣ်သ့ၣ်

ဂၢၢ်ခၢၣ် မုၢ်သ့ၣ်,ဂၢၢ်လွၣ်.ခၢၣ်ပၢၣ်သ့ၣ်ခၢၣ်.လံးလွၣ်.ဂၢၢ်လီၤ.။ ဂုၣ်သးသးမီးမုၢ်မုၢ်ရှုၣ်ခမ်းပၢၣ်သ့ၣ်ဂၢၢ် လုၣ်.လံးတီးလံးတၢ်မး; ငလး; လၢတီးမုၢ်သ့ၣ်,ဂၢၢ်မုၢ်ခၢၣ်ခံ တေလံးမီးဂၢၢ်ခၢၣ်,မုၢ်သ့ၣ်,ခၢၣ်ပၢၣ် သ့ၣ်.။ ခံ. ပွၣ်,ဝၢၣ်; ခၢၣ်ယမ်းပၢၣ်သ့ၣ်ခၢၣ်.တေလံးလွၣ်.လီၤဂၢၢ်,လီၤ; 1 ပုၣ်; (ယွၣ်.ဂၢၢ်ခၢၣ်,မုၢ်သ့ၣ်,။) ခံ ယၢ်.။

3.5 ရှု့.လၢ်းကွၢ်;တီးပၢၣ်သ့ၣ်

ဂၢၢ်ခၢၣ်ပၢၣ်သ့ၣ်လွၣ်ရှုၣ်,လူၣ်တီးလီၤတၢ်ခၢၣ်. လံးလွၣ်.ရှုၣ်ခမ်းမုၢ်.ငလး;ခိုၣ်;မိုၣ်;လံးမိုၣ်;ခံၣ်ငလး; မုၢ်ပၢၣ်သ့ၣ် ထုၣ်,လီၤ.ဝၢၣ်;ကွၢ်;တီးဂၢၢ်တေလံးပၢၣ်သ့ၣ်ခၢၣ်. လွၣ်,မီးရှုၣ်ခမ်းမုၢ်.မုၢ်ခၢၣ်, မိုၣ်,မီးလီၤခံၣ်, (internet) ငလး; ခိုၣ်;မိုၣ်;ဂၢၢ်.ဂၢၢ်တၢ်,လီၤ.မိုၣ်ခံၣ်, projector ငလး; လွၣ်;ခံၣ်. တေလံးလွၣ်.မုၢ်;မုၢ်ပၢၣ်သ့ၣ်မီးဂၢၢ်ရှုၣ်ခမ်းလံးလီၤလီၤဂၢၢ်,ခံၣ်ယူၣ်.။

လီၤသေခံၣ်. တေလံးရှုၣ်.ပုၣ်;ကွၢ်;တီးဂၢၢ်တေလံးပၢၣ်သ့ၣ်.ခၢၣ်. မီးလွၣ်;ရှုၣ်,လူၣ်;ခၢၣ်မုၢ်;ရှုၣ် ဂၢၢ်,ခၢၣ်မီးလွၣ်;သီးရှုၣ်;သး တၢ်;မုၢ်;မုၢ်ပၢၣ်သ့ၣ်လၢ်းရှုၣ်;လံးဂၢၢ်ထုၣ်,မိုၣ်;လွၣ်;ငၢ်း လံးခၢၣ်;ပိုၣ်.တီး; ခံၣ်ယၢ်.။

ပိုင်တံၣ်;ခၢၣ်ထၢ်ဂၢၢ်မုၢ်ပၢၣ်သ့ၣ်လၢ်းထၢ်တီး;မုၢ်လၢ်းပၢၣ် သ့ၣ် (organizers)

- မုၢ်လၢ်းပၢၣ်သ့ၣ်မီးလွၣ်;ယံၣ်ခၢၣ်;ဂၢၢ်သးတၢ်,ပၢၣ်သ့ၣ်ခံၣ်.?
- မုၢ်မုၢ်;ရှုၣ်;ပၢၣ်သ့ၣ်ပီၣ်ခံၣ်လွၣ်ငလး;လုၣ်.တီးလွၣ်မး?
- လွၣ်,မုၢ်;မုၢ်;ပၢၣ်သ့ၣ်ယမ်းခိုၣ်;ပၢၣ်သ့ၣ် ဂၢၢ်,ခၢၣ်မီးတၢ်;ရှုၣ်.လွၣ်;ရှုၣ်,လူၣ်; ဂၢၢ်;ခၢၣ်;ဝံ.ယၢ်.?
- မုၢ်;ကွၢ်;လၢ်းပၢၣ်သ့ၣ်လွၣ်.လွၣ်;လံးလွၣ်သေလီၤ;မုၢ်;ခိုၣ်;ပၢၣ်သ့ၣ်?
- လွၣ်,မုၢ်;ကွၢ်;လၢ်းပၢၣ်သ့ၣ်ယမ်းပၢၣ်သ့ၣ်သီခံၣ်;ခံၣ်.မိုၣ်;ပုၣ်.မး?
- မုၢ်;ကွၢ်;လၢ်းပၢၣ်သ့ၣ်ရှုၣ်;သ့ၣ်ရှုၣ်ခၢၣ်;သးလံးလံး?
- ပၢၣ်သ့ၣ်ခံၣ်.တေလံး.ခၢၣ်ယမ်းရှုၣ်ခမ်းရှုၣ်?
- လံး;ခံၣ်;မုၢ်,ဝံ.မုၢ်ပၢၣ်သ့ၣ်လံးဂၢၢ်.?
- တေလံးလွၣ်.မုၢ်,သ့ၣ်,သး? လွၣ်,မီးဂုၢ်;ခံၣ်,မုၢ်,သ့ၣ်,?
- ကွၢ်;တီးပၢၣ်သ့ၣ်ခၢၣ်. လွၣ်,မီးလီၤခံၣ်, (internet) ငလး;ခိုၣ်;ဂၢၢ်.ဂၢၢ်မိုၣ်ခံၣ်, projector ငလး; သံသီ,ခွၢ်; VGA ငလး,?



ဗီဒီယိုရိုက်သွင်း Data Detox Youth

(တန့်ဂူဆီး 20 ရေး.)

A product of

**TACTICAL
TECH**












datadetoxkit.org
[#datadetox](https://twitter.com/datadetox)

ရှုပ်ပေးခြင်း	လွှဲလှမ်းလျက်သွင်း	မှိုင်းမှိုင်း
<p>ခေးမှိုင်းသုခင်၊ တူဝ်ပီခင် သင် ?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ခေးထာမ်တူလ်းဝါးလုဂ်၊ နှိုခင်းလုံ၊ နှိုခင်းသင်၊ သိုဝ်၊ မးမှိုင်းလုံ၊ ဂျးမှိုင်း၊ လုံ၊ တျးမှိုင်းသင် 2. ဂမ်းခင်၊ မှိုခင်းထာမ်တူလ်းဝါး၊ ခေးမှိုင်းကခင်မိးခင်း၊ နှိုခင်းမိမ်းလုံကခင် လုဂ်၊ နှိုခင်းကမ်း၊ နှိုခင်းမှိုင်း 3. ခေးထာမ်တူလ်းဝါး လုဂ်၊ နှိုခင်းမှိုင်း၊ ခေးမှိုင်းလပ်၊ သင် တီးကူလ်းဂေး၊ ခပ် ကမ်း၊ ခခင်ဂေး၊ နှိုခင်း၊ ခပ် 4. ခေးမှိုင်းထာမ်ထိုင်၊ ဝါးလုံ၊ သေခေးမှိုင်းခင်း၊ နှိုခင်းယပ်၊ လွင်၊ မိးခေးမှိုင်းထာမ်၊ လုံ၊ တီးလုဂ်၊ နှိုခင်းကမ်း၊ နှိုခင်းမှိုင်း ? 5. ခေးမှိုင်းသင်းလိုင်၊ ဝါးခေးမှိုင်းလပ်၊ လုံ၊ ခင်၊ ပီခင်ခေးမှိုင်း သုခင်၊ တူဝ်လုံ၊ ခင်၊ မှိုခင်းလင်း၊ ဂျး၊ ခင်လေး၊ ခင်းဂခင် သွခင်ခင်၊ နှိုခင်းတေးတူလ်းလွှဲလှမ်းလျက်ကပ်လွင်၊ မှိုခင်း၊ လုဂ်၊ မခင်း 	
<p>လွင်၊ တိုဝ်၊ မှိုခင်း၊ သင်မှိုင်း၊ လုံး၊ ခေးမှိုင်းသုခင်၊ တူဝ်မှိုင်း</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ခေးခခေတူဝ်ယာင်၊ (ပိုင်တိုက်) လွင်၊ ကခင်ပိုင်ခင်းလုဂ်၊ မှိုခင်း ဂခင် ငလေး၊ ယု၊ ဂမ်းဂခင် သင်မှိုင်းလုံး၊ မာလပ်၊ Line ကမ်း၊ ခခင် Facebook နှိုခင်းဂျး 2. နှိုခင်းလုဂ်၊ နှိုခင်း scan qrcode ခင်း၊ နှိုခင်းခပ်တျးခပ်၊ တူလ်း လွင်၊ ကခင်မှိုင်း၊ ငလေး၊ ယု၊ ဂမ်းဂခင် ခင်းလုဂ်၊ နှိုခင်းမှိုင်းခင် 3. သင်မိးခင်းယာမ်း တူလ်းဝါး၊ တီး၊ ကူဝ်၊ ဂခင်မှိုင်းခေးမှိုင်း မှိုခင်းမှိုင်းခွင်လုံ၊ လိုင်၊ လိုင်၊ မှိုခင်းခင်း 	<div data-bbox="1161 943 1302 1084" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1171 1093 1292 1137">(web) ဝါင်တိုက်၊ ခေးမှိုင်း</p> <div data-bbox="1161 1178 1302 1319" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1161 1319 1302 1364">မှိုင်းခင်း၊ မိးကခင်မှိုင်း၊ ခေးမှိုင်းမှိုင်းမှိုင်းလုံ၊ လိုင်၊ မှိုခင်း</p>

2. လတ်ဂါနစ်ခေးမုခ်းသုခ်, တူင်

(Digital Privacy)



* ပွင်, ဝါးပိတ်ခွင်ခေးကန်ဒီးခွင်ပပ်, နိမ်ပိုင်, Data Detox ဝမ်းသိုင်း

ရှင်ခေး	လွက်လီးသွခ်	ပိုင်ပိုင်
ဂါးခေခေးမုခ်းသုခ်, တူင်	<ol style="list-style-type: none"> 1. ခူးသပ်းလိင်းခေဝါးခွမ်, ပခီ, မိုခ်ခေင်, Facebook ငလ; Google ခေင်. ခပ်ရှ်တီးပီးမာ်; မီးလိုင်. ရှိုင် 2. ခူးခေဝါးခွမ်: သားခေး (ဂျေ, ဝါး) ခွ်: Google Ads ခေင်. ရှ်တီးကန်လိုင်. ရှိုင်ငလ; ဂုခ်းသား; မခင်းလီး; ဝိုင်ခေင်. ရှိုင် 3. ခူးသပ်းလိင်းခေလုဂ်; ရှ်ခင်းဝါး; ခေမ် ခိုင်လိင်းခေင်. ကမ်, မီးသင်လီးလံ 	<ul style="list-style-type: none"> • နှုခ်း  <p>(web) ဗူးခွင်သားကပ်ပီးလီး ဝိုင်ခေင်. ရှိုင်</p>
* လတ်ဂါနစ်ကပ်ပီး (app)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ခူးရှ်လုဂ်; ရှ်ခင်းလမ်းတူလ်းဝါးခွ်: နှုခ်းခေင်. မီးကပ်ပီးလီးကန် (ရှ်တီးမီးလိုင်. ခွ်: ပပ်. နိမ်ပိုင်. လုဂ်; ရှ်ခင်း) 2. ရှ်လုဂ်; ရှ်ခင်းဗေလ်, နှုခ်းမီးသေခေပ်. တူလ်းဝါးခွ်: မီးကပ်ပီးလီးကန် (တပ်းလိုင်. ခွ်: ပပ်. နိမ်ပိုင်. လုဂ်; ရှ်ခင်း) 3. ခေသွခ်ခေင်. ကပ်ကွဂ်, ကပ်ပီးခွ်: Android ငလ; iPhone 	<ul style="list-style-type: none"> • နှုခ်း  <p>(Android) ကပ်ကပ်ပီးကွဂ်,</p>  <p>(iOS) ကပ်ကပ်ပီးကွဂ်,</p>
* လွင်, နှုခ်းရှင်, ဝါးရှင်, ဝါးလိုင်လံလံ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. ခူးသပ်းလိင်းခေဝါးကပ်ပီးမာ်လိုင်. ရှ်. တီးယူ, ရှင်လိုင်. ရှိုင် 2. ခူးလိုင်. Google Find My Phone သေခေဝါးကပ်ပီးလိုင်. တူလ်းတီးယူ, နှုခ်းလုဂ်; ရှ်ခင်းလိုင်. ရှိုင် 3. သွခ်လုဂ်; ရှ်ခင်းပိဂ်. တီးယူ, (Location) တင်းမုတ်း 4. သွခ်လုဂ်; ရှ်ခင်းပိဂ်. ခွင်. တီးယူ, (Location permission) ခွင်ကပ်ပီးကမ်းကန်ခွ်: Android ငလ; iPhone 	<ul style="list-style-type: none"> • www.google.com/android/find? • နှုခ်း  <p>(Android) ပိဂ်. တီးယူ,</p>  <p>(iOS) ပိဂ်. တီးယူ,</p>
* Google ရှ်. လွင်, ရှင်ခေမ် မွဂ်; ရှိုင်?	<ol style="list-style-type: none"> 1. ခူးထာမ်လုဂ်; ရှ်ခင်းဝါးခွ်: ကပ်ပီးခွင် Google ကန်လိုင်လံလံ 2. ခေလုဂ်; ရှ်ခင်းလီးဝါး, ထာမ်တူလ်းဝါး; Google ရှ်. လွင်; လုဂ်; ရှ်ခင်းခေမ်မွဂ်; ရှိုင် 3. ခေလုဂ်; ရှ်ခင်းလီးပိဂ်. ပတ်; ad personalization, web history, location, ငလ; YouTube history 	<ul style="list-style-type: none"> • နှုခ်း  <p>(Android) ပိဂ်. Google ads</p>  <p>(iOS) ပိဂ်. Google ads</p>
* မိုခ်ဂါနစ်ခေးမုခ်းပိခ်ဂါနစ်ခေးမုခ်း	<ol style="list-style-type: none"> 1. သပ်းလိင်းခေဝါးခေးမုခ်းတိုင်, လိုင်. မိုခ်ခေင်, တီးဂပ်းသိုပ်, ကန်မီးယူ, ခွ်: နှုခ်းခေင်. Facebook ငလ; Line တိုင်; ကပ်ပီး, တင်းမုတ်းလုလ်; ကမ်, ရှ်. တူင် 2. ခူးခေလုဂ်; ရှ်ခင်းဝါး; Facebook နိပ်ခေးမုခ်းဂုခ်းလိုင်. မခင်း (users) သင်လံလံ (download ခေးမုခ်းသုခ်, တူင်တီး Facebook) 3. ခူးခေလုဂ်; ရှ်ခင်းလီးပိဂ်. ပတ်; ကမ်, ပခင် Facebook ငလ; Line နိပ်: သာမ်ကပ်ပီးသိုပ်, (contacts) ခွ်: နှုခ်း 4. သင်တိုဂ်. မီးခပ်ယမ်း: ခူးရှ်လုဂ်; ရှ်ခင်းဝါး, ထာမ်တူလ်း ကပ်ပီးတိုင်, လိုင်. ကန်ရှ်. တီးယူ, ကမ်, ခေင်ကပ်ပီးသိမ်းတီးဂပ်းသိုပ်, လုဂ်; ရှ်ခင်းခေင် 	<ul style="list-style-type: none"> • Download ခေးမုခ်းသုတ်, တူင်တီး Facebook  <p>(Android) unsync Line</p>  <p>(iOS) unsync Line</p>  <p>(Android) unsync Facebook</p>  <p>(iOS) unsync Facebook</p>

3. စတုကပ်လွင်;ရှုမ်,လူမ်း;ခေးမုခ်း

(Digital Security)

* ပွင်,ဝါးပီခ်ရှုမ်;ကခ်မီးခ်းပပ်,နီမ်မိုဝ်း Data Detox ဂမ်းသိုဝ်း


ရှုမ်;ခေး	လွင်;လီးသွခ်	မိုဝ်း;မိုဝ်း
ထတီးသင်မံလပ်. (password) လုဂ်;ရှုခ်း	<ol style="list-style-type: none"> ရှုးလုဂ်;ရှုခ်းတီးမံ;လုဂ်;လုဂ်;မံ account ကခ်မပ်လံ;သို,မံလပ်. (password) ဝ်.ခွေးပပ်.လိဂ်;မပ် တီးမံ;လုဂ်;လပ်.ကခ်မပ်တွင်;လံ; (ကမ်,လုဂ်,တီးမံ;ရှုးတူပ်;မိုခ်ခင်, MyPassword ပီခ် MyPa***** ယွခ်.ရှုပ်ကုလ်းဂေး,ရှုခ်း!) မူးထမ်လုဂ်;ရှုခ်းတူလ်းဝါးမံ;မံလပ်.လံ;ကခ် (ရှုမ်းပုးကခ်မီးယမ်းလိဂ်;လေးကခ်လိမ်းရှုးယပ်.) 	
ထတီးသင်လွင်;ရှုမ်း,လူမ်း;မံလပ်.လုဂ်;ရှုခ်း	<ol style="list-style-type: none"> မူးကပ်တိပ်;လေး; လပ်;ဝ်.ခိုဝ်လိခ်တါ, 20 ကခ် ရှုးလုဂ်;ရှုခ်းရှုးလုဂ်;လွမ်းဂခ်ဗံ,လိဂ် မူးကခ်,လမ်းတူလ်းမံလပ်.လုဂ်;ရှုခ်း; သင်ထုဂ်,မိခ်;ခမ်ရှုးလုဂ်;ရှုခ်းပံမေးတင်းခေး;လွမ်းခင်,ကခ်မူးသင်, မူးသပ်;လိဂ်;ခေးဝါး; ခိုင်;လုဂ်;ရှုခ်းပံမေးတင်းခေး;မူးရှုပ်လွင်;ရှုမ်း,လူမ်း;မပ်ဂေး;မိခ်;ခင်;ကခ်,လုဂ်;မွင်;ခင်. 	<ul style="list-style-type: none"> Password Activity.docx
* လွင်;လီးရှုတ်;ဂေး,ရှုတ်,ရှုတ်,	<ol style="list-style-type: none"> မူးရှုးလုဂ်;ရှုခ်းလမ်းလမ်းတူလ်းဝါးရှုခ်းဂမ်းခမ် လို.မံလပ်.သင်လံ;လံ; (ရှုတ်;လွမ်းခွေးပပ်.နီမ်မိုဝ်းလုဂ်;ရှုခ်း) မူးဗုဂ်;ခေးဗုဂ်,မံလပ်.ကခ်ပိုခ်;လုဂ်;ခမ်သုတ်;ခင်းလုမ်း;ဗုဂ်.သင်မံလပ်.လုဂ်;ရှုခ်းခင်.မိုခ်ဂခ်တင်းကခ်ခေးခင် ပွင်,ဝါး;ပိုခ်;လင်း;လုဂ်.ခေး;မုခ်းမပ်ယပ်. ရှုးလုဂ်;ရှုခ်းရှုးထတီးတူလ်းဝါး;လွင်,မံလပ်.ကီးမိဂ်;မပ်ထုဂ်,ရှုတ်. (hacked) တီး haveibeenpwned.com 	<ul style="list-style-type: none"> Top 100 password.txt Top 500 password.txt Top 10k password.txt  <p>(web) ထတီးမံလပ်. email</p>
* မွခ်းမွခ်း '123456'	<ol style="list-style-type: none"> မူးသပ်;လိဂ်;လံ;သင်;မံလပ်.ကခ်လိလွမ်းမပ်.တွခ်းတွခ်း; မူးလိဂ်,လေး; sticky note ပခ်လုဂ်;ရှုခ်းသေရှုးလုဂ်;ရှုခ်းလမ်း;ရှုတ်;တီးတူလ်းမံလပ်.ကခ်မီးလွင်;ရှုမ်း,လူမ်း; မူးမိုခ်းဂိမ်းမံလပ်.တီးလုဂ်;ရှုခ်းသေထတီးတူလ်းဝါး; ကခ်လိုမီးလွင်;ရှုမ်း,လူမ်း;ခမ်သုတ်;လေး;ကေး,သုတ်; 	<ul style="list-style-type: none"> Sticky note (လေးကခ်လပ်;ဗုဂ်;လံ;)
* H0rses JumP Wildly! @t theMarket	<ol style="list-style-type: none"> မူးသပ်;လိဂ်;ခေးဝါး; မံလပ်.ကခ်လိလေး;မီးလွင်;ရှုမ်း,လူမ်း;ဂမ်းခမ်ခင်. မခ်းတွင်;ယပ်, မူးသပ်;လိဂ်;ခေးဝါး;မံလပ်.ထိဂ်;လိဂ်;ခင်.ပီခ်သင် ကွခ်လုဂ်;ရှုခ်းသင်;မံလပ်.ထိဂ်;လိဂ်; လမ်း;ရှုးလုဂ်;ရှုခ်းသင်;မံလပ်.ထိဂ်;လိဂ်;မို,ထိဂ်;ကခ်ခိုင်; 	
* သွခ်လုဂ်.ဂခ်မတ်;ခေး; 2 ထပ်; (2-factor authentication)	<ol style="list-style-type: none"> မူးသပ်;လိဂ်;ခေးဝါး;မံလပ်.ကခ်မီးလွင်;ရှုမ်း,လူမ်း; 100% ခင်.ကမ်,မီး မူးသပ်;လိဂ်;ခေးဝါး; ဂခ်မတ်;ခေး; 2 ထပ်; (2FA) ခင်.ပီခ်သင် လေး;မီး;ဗုဂ်;လိသင် မူးကွခ်လုဂ်;ရှုခ်းတင်းမံလပ်. 2 ထပ်;(2FA) ခင်း Facebook 	 <p>(Android) ခတ်;သေး; 2 ထပ်;</p>  <p>(iOS) ခတ်;သေး; 2 ထပ်;</p>



5. လုံးတော့သူးခေးမုခ်းဗိတ်ပိုင်

(Misinformation)

* ပွင်ဝါးပီအ်ရှင်ခေးကခ်မီးခွဲးပပ်.နိမ်မိုဝ်း Data Detox ဂမ်းသိုဝ်း

ရှင်ခေး	လွက်လုံးသွခ်	မိုဝ်းမိုဝ်း
လွက်လုံးခေးမုခ်းခွင် Facebook	<ol style="list-style-type: none"> 1. ခူးထမ်လွက်ရှင်ခေးတူလ်းဝါးလွက်ရှင်ခေးမီး Facebook လုံးကခ်လ်. Facebook ကွခ်တင်သုတ်းမိုဝ်းပီလ်. လ်.တုရှ်တီးသင် 2. ပခ်ခေးမုခ်းဂပ်းဂ်း,လုလ်; Facebook မိုခ်ခင်,တင်ခမ်ဂုခ်ခင်. (users) ငလ; လွက်လုံးကခ်မခ်းလ်.တု,ဂ်းခေးမုခ်း 3. ခူးရှ်တီးခေးဝါး; Facebook ဂ်းခေးမုခ်းတီးယု,လုဂ်.တီး; မိုဝ်းရှင်ခေးလ်.ရှင် 	<ul style="list-style-type: none"> • ဗူခ်ခင်း • မိုဝ်းရှင်ခေးကခ်မီး GPS 2 မိုဝ်း  <p>(web) ရှ်တီးယု,မိုဝ်းရှင်ခေး</p>
* ယု.ပီတီးတူဝ်ထတ်းထွင်ခေးမုခ်း	<ol style="list-style-type: none"> 1. ခူးရှ်လွက်ရှင်ခေးတီးဂခ်ခင်လွမ်းဂခ် 2 ဂေ.၊ 2. ရှ်လွက်ရှင်ခေးတူလ်းခွဲး YouTube ဗပ်သေတီးမိုဝ်း 5 လွင်; ကခ်ခပ်ထုပီးရှင်ခေးကွခ်တင်သုတ်းမိုဝ်းဗုလ်, YouTube မုး(မပ်.၊ လွင်ခွဲးမိုဝ်း၊ ဗင်ခေး.၊ ငင်းတူင်.၊ ပံးလ်ခေးရှင်ခေးလွဲ.) 3. ဂမ်းခင်.ရှ်ကပ်ခေးမုခ်းရှ်,တီးဂခ်ခင်တင်ကုလ်ဂေ.သေတူလ်းဝါးလွင်,မီးရှင်ခေးကခ်မိုခ်ခင်ဂခ် 4. ခူးသပ်းလ်ခေးခေးလွက်ရှင်ခေးဝါးခေးမုခ်းကခ်ခပ်ရှင်ခေးခင်. ဂမ်းခင်ဂပ်းဂ်း,လုလ်;တူဝ်ခပ်ဂမ်းသိုဝ်း 	<ul style="list-style-type: none"> • ဗူခ်ခင်း
* တူဝ်တခ်ခင်ကပ်,ရှ်လုဂ်,လွက်,	<ol style="list-style-type: none"> 1. သပ်းလ်ခေးခေးဝါးခေးမုခ်းဗိတ်ပိုင်ပီခင်သင်ငလ;မခ်းဂပ်းဂ်း,ဂခ်ခင်တင်တူဝ်လွက်ရှင်ခေးလ်.ရှင် 2. ရှ်လွက်ရှင်ခေးလမ်းသင်ခပ်,ပွမ်တု,ရှ်ပိုခ်ခင်သုခ်ခင် (ပုးလ်) သေခွဲးတီးကခ်ခင်ခိုင်; (ကခ်ခင်မိုဝ်းရှင်ခေး,ခင်ခင်လ်.သီင်ဂေ.လ်) 3. လွက်ရှင်ခေးဂေ.ကပ်ခပ်,ပွမ်ခပ်ရှ်,လမ်းဝ်.ခိုင်ဗေ.သေရှ်ရှ်ဂေ.ပခ်ခင်လ,တူလ်းဝါး; ကခ်ခင်လ်ယု,ယမ်တီးသုတ်း 4. ရှ်လွက်ရှင်ခေးသင်ခပ်,ပွမ်ကခ်ခင်ခပ်.ဝါးရှင်ခေးတီးရှင်ခေးခပ်တိုခ်ခင်တေတီးမုးကခ်ခင်ခိုင်; 	<ul style="list-style-type: none"> • Sticky note (လေးကခ်ခင်လမ်းဗေ.လ်)
* ဗု.မိုဝ်းပိုခ်ခင်ဗေ; (share) ခေးမုခ်း	<ol style="list-style-type: none"> 1. ခူးရှ်လွက်ရှင်ခေးတီးလွင်;ကခ်ခင်ခင်လ်;ပိုခ်ခင်ဗေ; (share) ဂမ်းလ်ခင်သုတ်းခိုင် Facebook ကခ်ခင်ခိုင်;လွင်ခင်းပပ်.နိမ်မိုဝ်းလွက်ရှင်ခေး 2. ဂမ်းခင်.သုခ်ခင်လွက်ရှင်ခေးထတ်းသင်တူလ်းဝါးခေးမုခ်းခင်.လုဂ်.တီးလ်မုး၊ ဗု.ပီခင်လမ်းခင်.၊ ရွပ်;သင်ငလ;ပိုခ်ခင်ရှ်တီးမုး၊ ယုခ်ခင်.သင်ငလ;လွက်ရှင်ခေးပိုခ်ခင်ဗေ; ငလ; လွင်,မခ်းတေမီးဗုခ်ခင်လ်လွဲ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ဗူခ်ခင်း
* ရှ်.လွက်သုခ်ခင်,ရှ်တူဝ်ဂပ်,ခင်းဂခ်ခင်သင်လွင်;လ်ဂ်းလ်း	<ol style="list-style-type: none"> 1. ခူးရှ်လွက်ရှင်ခေးတီးလွင်;ရှင်ခေးကခ်ခင်ခင်လ်;ပိုခ်ခင်ခိုင်; (မခ်,ခင် IT၊ သုခ်ခင်,လ်;ရှင်ခေး. တူဝ်သတ်.၊ တင်ဂ်ခင်လွဲ.) လွင်ခင်းပပ်.နိမ်မိုဝ်းလွက်ရှင်ခေး 2. ကွခ်ခင်လွက်ရှင်ခေးထတ်းတူလ်းဝါး; လွင်,ပိုခ်ခင်;ပိုခ်ခင်ဗေ;မုးမုခ်းဗိတ်ပိုင်; ဂပ်းဂ်း,လုလ်;ရှင်ခေးကခ်ခင်ခင်လ် 3. ခေးလွက်လ်းတေးသူးခေးမုခ်းဗိတ်ပိုင်; 	

