मोबाइल इंटरनेट कौशल प्रशिक्षण टूलकिट

मोबाइल इंटरनेट कौशल में लोगों को प्रशिक्षण देने के लिये मार्गदर्शिका

भारत - हिंदी
प्रशिक्षकों के लिये मार्गदर्शिका

ये मार्गदर्शिका समूह में महिलाओं को मोबाइल इंटरनेट का इस्तेमाल करने का तरीक़ा सिखाने में मदद करने के लिये है।

ये मार्गदर्शिका आपको बताएगी कि कैसे तैयारी करनी है, किन चरणों का पालन करना है और सुझाव देगी कि आपको क्या बोलना है।

अगर ज़रूरी हो, तो आप प्रशिक्षण के दौरान इस मार्गदर्शिका को देख सकते हैं।
विषयवस्तु की सूची

<table>
<thead>
<tr>
<th>विषयवस्तु</th>
<th>पृष्ठ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>प्रशिक्षण के दौरान</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>प्रशिक्षण से पहले</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>प्रशिक्षण सत्र</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>मॉड्यूल</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>प्रशिक्षण के अंत में</td>
<td>26</td>
</tr>
</tbody>
</table>
प्रशिक्षण में ये सिखाया जाएगा कि इंटरनेट महिलाओं और उनके परिवार वालों के लिये कैसे उपयोगी हो सकता है। अलग अलग तरह के कौशल सीखने के लिये छोटे छोटे वीडियो का इस्तेमाल किया जाता है। एक प्रशिक्षक के तौर पर आप महिलाओं को इन कौशलों को सीखने में मदद करेंगे और साथ ही उन्हें बताएंगे कि ये कौशल उनकी ज़िंदगी में कैसे उपयोगी हो सकते हैं।

प्रशिक्षकों के लिये टिप्स:
याद रखें, आप अपने आसपास के लोगों को अच्छी तरह से जानते हैं! आप जिन लोगों को प्रशिक्षण दे रहे हैं, उनके रहन सहन और उनकी ज़रूरतों के मुताबिक आप इस गाइड के सुझावों को अपना सकते हैं।
प्रशिक्षण की शुरुआत एक फॉर्म्डेशनल मॉड्यूल के साथ होती है जिसमें मोबाइल ऐप के बारे में बताया जाता है। फिर दो लर्निंग पाथवे हैं। पहला पाथव, “लोगों से जुड़ना” वॉट्सएप का इस्तेमाल करते हुए अलग अलग तरह से बात करने पर केंद्रित है। दूसरा पाथव, “सूचना की खोज” गूगल और यूट्यूब का इस्तेमाल करते हुए उपयोगी जानकारी प्राप्त करने पर केंद्रित है।

हर लर्निंग पाथवे के लिये, 4 मॉड्यूल हैं। हर एक मॉड्यूल का एक वीडियो है और जो एक कौशल सिखाता है।

पाथवे 1: लोगों से जुड़ना
1. वॉट्सएप पर वीडियो कॉल करने में लोगों से बात कर सकती है?
2. वॉट्सएप पर मे मीसेज कैसे भेज सकती है?
3. मैं वॉट्सएप पर लोगों के यूप में फोटो कैसे शेयर कर सकती हूँ?
4. वॉट्सएप पर संदेशों को मैं पूछते हैं, साथ ही में कैसे शेयर करूँ?

पाथवे 2: सूचना के लिये खोज
1. मैं सूचना को बोल कैसे दूंड सकती हूँ?
2. मैं बोलकर और वेबसाइट तरीके से कैसे खोज कर सकती हूँ?
3. खोज परिणामों से मैं प्राप्त उपयोगी जानकारी कैसे प्राप्त कर सकती हूँ?
4. इंटरनेट पर जो मैं खोजूँ तो सूचना मिलती है, उस पर मैं कैसे शेयर कर सकती हूँ?

प्रशिक्षण अवधि
आप इस प्रशिक्षण को प्रत्येक पाथवे के लिये आयोजित कर सकते हैं। प्रत्येक प्रशिक्षण सत्र 1.5 से 2 घंटे तक चल सकता है। शिक्षार्थियों की आवश्यकताओं और योग्यताओं के आधार पर आवश्यकतानुसार अधिक से अधिक समय व्यतीत करे।
प्रशिक्षण से पहले

एक सफल प्रशिक्षण सावधानी से की गई तैयारी और प्लानिंग पर निर्भर करता है। इसमें बताया जाएगा कि ये प्रशिक्षण महिलाओं और उनके परिवार के लोगों के लिये कितनी ज़रूरी है। साथ ही ये भी बताया जाएगा कि वो प्रशिक्षण सत्र की तैयारी कैसे करें और क्या उनके पास सही सामान है।

महिलाओं और उनके परिवार वालों को प्रशिक्षण के बारे में कम से कम दो हफ्ते पहले सूचित करें

? महिलाओं और उनके परिवार वालों दोनों को प्रशिक्षण के मकसद और फायदों के बारे में बताएं। उदाहरण के लिये आप कह सकते हैं:

- “ये प्रशिक्षण आपको ये समझने में मदद करने के लिये है कि इंटरनेट का उपयोग कैसे करें जिससे आपके जीवन, आपके घर, आपके परिवार और आपके काम को फायदा हो।”

- “इंटरनेट का इस्तेमाल कर आप ज़रूरी जानकारी जल्दी से हुंदे कर अपना समय बचा सकते हैं। आप इसका इस्तेमाल करके लोगों से आसानी से बात कर सकते हैं। बच्चों की शिक्षा में या नई चीज़ों को सीखने में इस्तेमाल कर सकते हैं। जिससे आपको पैसे कमाने और बचत करने में मदद मिलेगी।”

- “ये महत्वपूर्ण है कि परिवार के प्रत्येक सदस्य को इंटरनेट का इस्तेमाल करना आना चाहिए। ये ज़रूरी नहीं कि केवल पुरुषों को ही इंटरनेट का इस्तेमाल करना आए। ताकि वो घर और परिवार की मदद कर सकें।”

- “आपका परिवार बच्चों की शिक्षा में मदद के लिये इंटरनेट का इस्तेमाल कर सकता है।”

- “घर में जितने ज्यादा लोग इंटरनेट चलाना सीखेंगे आप उतने ही ज्यादा फायदे में रहेंगे।”
रूपरेखा: प्रशिक्षण के लिये दिन और समय का निर्धारण करें जो भी आपके ट्रेनिंग के अनुकूल हो, ताकि उनके रोज़मर्रा के कामों में रुकावट ना पैदा हो।

बुलाना: प्रशिक्षण में शामिल होने के लिये परिवार के दूसरे लोग जैसे छोटे बच्चे, बेटियां, बुहुं उन्हें भी प्रशिक्षण में शामिल होने के लिये कहें क्योंकि इससे ज्यादा लोगों को फायदा होगा और साथ ही महिलाओं को सहयोग भी मिलेगा।

प्रोत्साहन: महिलाओं को प्रशिक्षण में स्मार्टफोन लाने के लिये प्रोत्साहित करें अगर वो आसानी से ला सकती हैं। परिवार के दूसरे लोगों को बताईये की अगर महिला फोन पर प्रैक्टिस करेगी तो वो और बेहतर तरीके से सीख पाएगी। लेकिन उन्हें दोबारा ये विश्वास दिलाइये कि अगर उनके फोन ना भी हो तो भी वो प्रशिक्षण में शामिल हो सकती हैं।

प्रशिक्षक सत्र के प्रशिक्षण की गतिविधि: उन तरीक़ों पर चर्चा करें जो आपने समुदाय के लोगों के लिये बनाए हैं। विचार साझा करें कि वो योजना क्या काम करते हैं और उनके लिये वो कैसे उपयोगी हो सकते हैं।
आपको किन किन संसाधनों की ज़रुरत होगी:

1. वीडियो
2. लैपटॉप और चार्जर
3. प्रोजेक्टर
4. टैबलेट अगर आप लैपटॉप और प्रोजेक्टर इस्तेमाल नहीं कर सकते हैं
5. चार्जर स्मार्टफोन
6. इंटरनेट कनेक्शन (वाईफाई/डेटा)
7. एक से ज्यादा स्मार्टफोन अभ्यास
8. के लिये अतिरिक्त फोन चार्जर
प्रशिक्षण की शुरुआत कैसे करें

1. डाउनलोड: अपनी डिवाइस (लैपटॉप, टीवी स्क्रीन, या मोबाइल) पर डाउनलोड करें और सुनिश्चित करें कि वो सही ऑर्डर में हों।

2. चार्ज: डिवाइस को चार्ज करें, और सीखने वालों के लिए एक चार्जर तैयार रखें।

3. स्मार्टफोन: अगर संभव हो तो एक्स्ट्रा स्मार्टफोन लेकर आएं ताकि आपके पास 3 लोगों के लिए कम से कम एक डिवाइस हो। साथ ही ये सुनिश्चित करें कि वो सभी चार्जर हों।

4. वाईफ़ाई: वाईफ़ाई कनेक्शन को चेक करें (अगर मौजूद हो)

5. प्रोजेक्टर: सुनिश्चित करें कि प्रोजेक्टर काम कर रहा है
प्रशिक्षण सत्र

प्रशिक्षण सत्र की शुरुआत परिचय के साथ होती है। फिर हर मॉड्यूल के लिये आप वीडियो प्ले कीजिये, उस पर चर्चा कीजिये और अभ्यास कीजिये। इस तरह आप प्रशिक्षण सत्र खत्म करेंगे और प्रशिक्षण करने वालों के प्रश्नों का समाधान करेंगे।

प्रत्येक सत्र लगभग ढेर से दो घंटे का होना चाहिये। लगभग आधा घंटा परिचय का होना चाहिये। एक घंटा वीडियो दिखाने, चर्चा करने और अभ्यास करने और आधा घंटा समापन के लिये होना चाहिये।

प्रशिक्षण का परिचय:
सीखने वालों को इंटरनेट के इस्तेमाल के फायदों के बारे में बताएं जिन चीजों के लिये वो इसका इस्तेमाल करना चाहते हैं।

वीडिया
लैपटॉप, टीवी स्क्रीन या मोबाइल पर, पाथवे में पहला वीडियो या सबसे प्रासंगिक वीडियो चलाएं।

विचार विमर्श
सीखने वालों के प्रश्न के उत्तर दें, उन्हें ये सोचने के लिये प्रोत्साहित करें कि ये उनके जीवन के लिये कितना महत्वपूर्ण है और साथ उनसे इंटरनेट के अलग अलग इस्तेमाल के बारे में भी चर्चा करें।

अभ्यास
जो कुछ सीखा है उसे सीखने वालों के हेडसेट पर दोहराएं। फिर सीखने वाला उसे दोहराए और खुद या ग्रुप में अभ्यास करें।

प्रशिक्षण के अंत में
सीखने वालों के साथ वीडियो शेयर करें और उन्हें बताएं कि सैशन ख़त्म हो जाने पर वो खुद कैसे करेंगे ताकि आगे वो उसका अभ्यास कर सकें।

प्रशिक्षकों के लिये टिप
आप जो कुछ भी कहते हैं उसे लोगों की जिंदगी और उनकी ज़रूरतों से जोड़ने की कोशिश कीजिये। उदाहरण के लिये, कोई स्थानीय सोहार, फसल या भोजन के बारे में बात कर सकते हैं। ऐसी खास रोजगार के बारे में बात कर सकते हैं जिसे पर खास सहायता समूह के लिये शामिल कर सकते हैं। इस तरह के उदाहरणों को शामिल करें।

प्रशिक्षण में भाग लेने वालों की फोन को इस्तेमाल करने के लिये प्रोत्साहित करके उनमें आत्मविश्वास पैदा करने में मदद करें। उनके हाथों में फोन दें और बटन दबाने के लिये प्रोत्साहित करें।
प्रिशिक्षकों के लिये टिपः

आप जो कुछ भी कहते हैं उसे लोगों की जिंदगी और उनकी ज़रूरतों से जोड़ने की कौशल बनानी। इंटरनेट के लिये, कोई स्थानीय लोगों, फूड या भोजन के बारे में बात कर सकते हैं। ऐसे इसी तरह के उदाहरणों को शामिल करें।

प्रिशिक्षण में भाग लेने वालों को फोन को छुड़ा और इंटरनेट करने के लिये प्राथमिकता करने उनके आत्मविश्वास बनाने में मदद करें। उनके हाथों में फोन दें और बनने दें जिन लोगों के लिये आप कोशश करते रहिये।

परिचय

इंटरनेट की अहमियत के बारे में बताए और ये भी बताए कि ये सीखने वालों की जिंदगी के लिये कितना ज़रूरी है।

आप क्या कह सकते हैं

- “ये प्रशिक्षण आपको ये समझने में मदद करेगी कि आप इंटरनेट का इस्तेमाल अपने जीवन, अपने घर, अपने परिवार और अपने काम की बेहतर बनाने के लिये कैसे कर सकते हैं।”

- “इंटरनेट का इस्तेमाल करके आप जल्दी से ज़रूरी जानकारी ढूंढ सकते हैं इससे आपका समय बचता है। उदाहरण के लिये, ये आपके काम, आपके परिवार के स्वास्थ्य या सरकारी योजनाओं के बारे में हो सकती है।”

- “आप इसका इस्तेमाल, अपने पसंदीदा लोगों, अपने आसपास के लोगों या जिन लोगों के साथ आप काम करते हैं, उनके साथ आसानी और कुशलता से बातचीत करने के लिये भी कर सकते हैं।”

- आप इंटरनेट का इस्तेमाल नई चीजों के बारे में जानने के लिये कर सकते हैं जिससे आपको पैसे कमाने और बचत करने में मदद मिलेगी। जैसे सिलाई की तकनीक सीखना, हेयर ड्रेसिंग, खेत के लिये खाद बनाना और नए नए खाने बनाने की विधियाँ वगैरह।

- “स्मार्टफ़ोन को छूए या इंटरनेट करने में डरे नहीं, भले ही आपने पहले कभी इंटरनेट ना किया हो। आप जो कुछ भी करते हैं उससे हमेशा के लिये कोई नुकसान नहीं होगा। अगर आप कोई गलती करते हैं, तो आपको दोबारा कोशश करनी है बस। आपको बताने के लिये में यहां हूं। सीखने का सिर्फ़ एक बार तरीक़ा है कि आप खुद अभ्यास करें, इसके बाद आप कोशश करते रहिये।
पाथवे1:
लोगों से जुड़ना
प्रशिक्षण सत्र इस पाथवे पर केन्द्रित होना चाहिये,
संदेश भेजने और कॉल करने की अहमियत के बारे में बताएँ

पाथवे का परिचय किस तरह से करवाए
- “इंटरनेट का सबसे बड़ा इस्तेमाल बातचीत में होता है।”
- “आज हम सीखेंगे कि जो लोग आपके लिये अहम हैं, उनसे इंटरनेट का
  इस्तेमाल करके कैसे जुड़े रह सकते हैं। हम छोटे वीडियो देखेंगे और उसमें माहिर
  बनने के लिये उनकी प्रैक्टिस करेंगे।”
- “अब आपके लिये वॉट्सऐप जिसका इस्तेमाल करके आप उन लोगों से
  आसानी से जुड़ सकते हैं जो आपके लिये अहम हैं।”
- “वॉट्सऐप हर किसी के लिये है। इसका इस्तेमाल करने के लिये आपको
  टाइप करने, पढ़ा लिखा होने या अंग्रेज़ी जानने की ज़रूरत नहीं है।”
- “वॉट्सऐप एक तरह से एसएमएस की तरह ही है, लेकिन आप इसमें बहुत
  सारे लोगों को, बोलकर संदेश भेज सकते हैं, फोटो भेज सकते हैं और वीडियो कॉल
  कर सकते हैं।”
- “जिस किसी का भी नंबर आपके फ़ोन में सेव है, आप उससे चैट कर सकते
  हैं।”
- “वॉट्सऐप पर कुछ भेजने और प्राप्त करने के लिये, आपको डेटा या नेट
  खरीदने की ज़रूरत होगी। आप फ़ोन के ज़रिये या अपनी स्थानीय दुकान से रिचार्ज
  कर सकते हैं या डेटा पैक ले सकते हैं।”
- “आपका पूरा परिवार वॉट्सऐप से फायदा उठा सकता है। एक बार जब आप
  इसमें कुशल हो जाते हैं, आप इसका इस्तेमाल कई चीज़ों के लिये कर सकते हैं।
  (यहां सीखने वालों की जिंदगी से जुड़े कुछ उदाहरण दिये जा सकते हैं।)

प्रशिक्षक सत्र के प्रशिक्षण की गतिविधि: वॉट्सऐप से जुड़े दूसरे उदाहरण
या कहानियों पर चर्चा करें, जो लोगों से जुड़ी है। आपस में बातचीत करें।
उदाहरण के लिये, सरकारी योजनाओं और कार्यक्रमों के बारे में एसएचजी को
संदेश भेज कर बता सकती हैं, अपने कारोबार के लिये सप्लाईर्स या ग्राहकों के
साथ वीडियो कॉलिंग कर सकते हैं, खेती की तस्वीरें अपने साथियों को भेज
सकते हैं वगैरह।
पाथवे: 2

सूचनाओं के लिये खोज

प्रशिक्षण सत्र के लिये इस पाथवे पर फ़ोक्स करें, सर्चिंग की अहमियत के बारे में बताए

पाथवे के परिचय के लिये आप क्या कह सकते हैं?

● “आज हम बोल कर खोजने के बारे में सीखने कि ये आपके और आपके परिवार के लिए कितना फायदेमंद है। हम अपने कौशल को बढ़ाने के लिये शॉट वीडियो देखने और उनकी अभ्यास करेंगे।”

● “इंटरनेट पर बहुत सारी सूचनाएं मौजूद हैं, जैसे करोड़ों वीडियो, तस्वीरें गाने और लेख। आप जो भी चाहते हैं उसके बारे में सूचना प्राप्त करने के लिये आपको खोजना होगा। (ऐसे उदाहरण दीजिये जो सीखने वालों की जिंदगी से जुड़े हैंː जैसे बच्चों की पढ़ाई के बारे में सूचना प्राप्त करना, परिवार के लिये नए खाने बनाने की विधियां, अपने खेत के लिये सलाह, नए कौशल जैसे कपड़े सिलने या हेयर ड्रिंसिंग वैश्विक पैसा कमाने के लिया)”

● “इंटरनेट पर कोई सूचना प्राप्त करने के लिये आप गूगल का सहारा ले सकते हैं। किसी भी वीडियो पर आप गूगल का इस्तेमाल करके सूचना की खोज कर सकते हैं। गूगल का इस्तेमाल करने के लिये आपको अपने फोन पर रिचर्च करना होगा।”

● “खोज करने के लिये जो भी चाहते हैं, इंटरनेट को बताना होगा। आपको टाइप करने की ज़रूरत नहीं है। जो आप खोजना चाहते हैं वो बोल सकते हैं, आप को बस थोड़ा जोर से बोलना होगा। इसे ही बोलकर खोज करना कहते हैं।”

● “गूगल असिस्टेंट नाम की एक चीज है जो बोलकर खोज करने में आपकी मदद करती है। आप जो चाहते हैं उसे गूगल असिस्टेंट को बताइये, ये इंटरनेट पर उसके बारे में सारी सूचनाएं इकट्ठा करके आपको बता देगा।”

● “हर कोई बोल कर खोज कर सकता है। आपको पढ़ा लिखा होने या अंग्रेज़ी बोलने की ज़रूरत नहीं है।”

प्रशिक्षक सत्र के प्रशिक्षण की गतिविधियों: वॉल्सएघ से जुड़े दूसरे उदाहरण या कहानियों पर चर्चा करें, जो लोगों के मध्य जुड़ी हैं। अपने विचार एक दूसरे से साझा करें।
मॉड्यूल्स

हर मॉड्यूल के लिये प्रशिक्षण एक्टिविटी में तीन चरण शामिल हैः मॉड्यूल वीडियो चलाएं, मॉड्यूल पर चर्चा करें और मॉड्यूल में बताए गए कौशल की अभ्यास करें।

वीडियो

- टीवी स्क्रीन, लैपटॉप या मोबाइल पर कम से कम दो बार वीडियो प्ले करें।
- वीडियो में बताए गए हर नए चरण के आने पर वीडियो को पॉश करें और उसके बारे में समझाएं और ज़रूरत पड़े तो दोहराएं।
- सीखने वालों को विश्वास दिलाएं कि उनके पास अभ्यास करने और प्रश्न पूछने का पर्याप्त समय है। उनकी याद दिलाते रहें कि आप जब इसे पूरा कर लेंगे और जब आप उसकी अभ्यास करेंगे तो ये आसान लगेगा।

चर्चा

- सिखाए गए कौशल की अहमियत और उसके अलग अलग इस्तेमाल के बारे में चर्चा करें। सीखने वालों की इस बात में मदद करें कि कैसे वो इसका इस्तेमाल अपनी ज़िंदगी को बेहतर बनाने में कर सकते हैं।

अभ्यास

- हर एक मॉड्यूल के लिये कम से कम दो राउंड अभ्यास के लिये दीजिये।
- हर बार सीखने वालों को अलग अलग इस्तेमाल पर अभ्यास के लिये प्रोत्साहित करें। (जैसे: जो रेसिपी वो चाहते हैं वो बोलकर खोजें, खेती किसानी के लिये बोल कर खोज करें), और जो उन्होंने चुना है उसका अभ्यास करें।
- उन्हें अपने परिवार में, गुप्ती में या जोड़े बना कर अभ्यास करने दें, ये सुनिश्चित करें कि तीन लोगों के लिये कम से कम एक मोबाइल फ़ोन ज़रूर हो। सीखने वालों को फ़ोन पकड़कर सभी स्टेप्स का अभ्यास करने के लिये प्रोत्साहित करें।
- जब तक सीखने वाले अच्छी तरह ना सीख जाएं अगले मॉड्यूल पर ना जाएं।
बुनियादी सवाल

चरण, सलाह और इस मॉड्यूल के लिये बातचीत के मुद्दे

मोबाइल ऐप्स कौन कौन से हैं और उन्हें मैं कैसे प्राप्त कर सकती हूं?
मोबाइल ऐप्स कौन कौन से हैं और उन्हें मैं कैसे प्राप्त कर सकती हूं?

मॉड्यूल के परिचय के लिये आप क्या कह सकते हैं?

• “एक मोबाइल ऐप आपके मोबाइल पर एक औजार की तरह होता है जो कुछ खास चीज़ों में आपकी मदद करता है।”

• “लाभों ऐप हैं, और हर एक फ्रायडेमंड है। उदाहरण के लिये, बहुत सारे ऐप हैं जो आपकी मदद करते हैं जैसे बोल कर लोगों से बात कर सकते हैं, वीडियो और तस्वीरों को शेयर कर सकते हैं, फोरेन सूचना पा सकते हैं, अपने खर्चों और बचत को ट्रेक कर सकते हैं, जॉब के अवसर देख सकते हैं, अपने बचतों की पढ़ाई का सामना प्राप्त कर सकते हैं।

• “यहां तक कि कुछ ऐसे ऐप्स भी हैं जिनके जरिये पैसे भेज सकते हैं और पैसे मंगा भी सकते हैं, या अपने बिलों की आसानी से जमा भी कर सकते हैं।”

ये सभी कौशल हमने सीखे:

• प्ले स्टोर खोलते समय जो यूज़र्स पहली बार ईमेल अडर्स की सेटिंग कर रहे हैं और साइननाईन कर रहे हैं उन्हें मदद की ज़रूरत होगी।
• ऐप्स को ब्राउज़ करते समय
• ऐप के रीव्यूज़ और रेटिंग को समझना
• ऐप को डाउनलोड करते समय
• होम स्क्रीन से ऐप खोलते समय
• होम स्क्रीन पर वापस आते समय

प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

क्या ऐप्स को इस्तेमाल करने के पैसे देने पड़ेगे?
बहुत सारे ऐप्स मौजूद हैं। बहुत से ऐसे ऐप्स हैं जो आपको मुफ्त में मिल जाएंगे, लेकिन बाद में उन ऐप्स का कुछ हिस्सा इस्तेमाल करने के बाद आपको पैसे देने पड़ते हैं। दूसरे कुछ ऐप्स ऐसे हैं जिन्हें इस्तेमाल करने से पहले ही आपको पैसे देने पड़ते हैं। आपको ऐप खरीदने के लिये बहुत सारे जानकारियाँ देनी पड़ती हैं, इसतरह प्ले स्टोर का इस्तेमाल करके आपकी बिना मरज़ी के आपसे पैसे नहीं लिये जाएंगे।

क्या कोई सीमा है में कितने ऐप्स ले सकता हूं?
आप जितने चाहें ऐप्स ले सकते हैं। लेकिन ऐप्स आपके फोन में जगह भी घरेलू हैं। अगर आपके बहुत सारे ऐप्स होंगे तो हो सकता है कि आपके फोन में जगह कम पड़ जाए। अगर आपके फोन में जगह अक्सर है तो ऐप्स को हमेशा डिलीट भी कर सकते हैं।
पाथवे 1: लोगों से जुड़ना
इस पाथवे में मॉड्यूल के लिये चरण, सलाह और टॉकिंग प्वाइंट
मॉड्यूल 1

वॉट्सएप पर वॉट्सएप पर वीडियो कॉल करके मैं लोगों से बात कर सकती हूँ?

मॉड्यूल का परिचय कराने के लिये आप क्या कहते हैं:
- इस वीडियो में आप सीखे कि वीडियो कॉल का इस्तेमाल करके आप लोगों से कैसे बातचीत कर सकते हैं।
- एक वीडियो कॉल फोन कॉल की तरह ही होती है, लेकिन इसमें आप जिससे बात कर रहे हैं, उसे देख भी सकते हैं।
- किसी से मिलने का इंतजार करने के बजाए, आप वीडियो कॉल पर ही उससे बात करके समय की बचत कर सकते हैं।
- ये सब करने के लिये हमारे पास है वॉट्सएप, जिसकी मदद से आप लोगों से अलग अलग तरह से जुड़ सकते हैं।

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसकी अभ्यास करना:
- रिश्तेदारों के साथ जुड़ाव में रहने के लिये और त्योहारों को मिलकर मनाने के लिये वीडियो कॉल
- जब बच्चा बीमार हो तो आशा दीदी से सलाह करने के लिये वीडियो कॉल
- फ़र्सल में बीमारी लगने पर समुदाय के किसी अनुभवी किसान से मदद लेने के लिये वीडियो कॉल

ये सभी कौशल हमने सीखे:
- वॉट्सएप शुरू करते समय जो पहली बार इस्तेमाल कर रहे हैं उन्हें शायद ज्यादा मदद की ज़रूरत हो
- कॉन्क्लैक्स को ब्राउज करते समय
- वीडियो कॉल शुरू करते हुए

प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

वीडियो कॉल और नॉमिल कॉल के बीच में क्या अंतर है?
वीडियो कॉल में, आप जिस व्यक्ति से बात कर रहे हैं, आप उसे सिर्फ़ सुन ही नहीं सकते हैं, बल्कि उसे और उसके आसपास के परिवर्त भी देख सकते हैं और वो आपको देख सकते हैं। वीडियो कॉल सिर्फ़ वॉट्सएप पर ही की जा सकती है।
इसलिये आपको इंटरनेट का इस्तेमाल करने की ज़रूरत पड़नी।
पाथवे1: लोगों से जुड़ना

मॉड्यूल 2

वोट्सऐप पर मैं बोलकर मैसेज कैसे भेज सकती हूँ?

मॉड्यूल का परिचय करने के लिये आप क्या कह सकते हैं:

- "ये वीडियो आपको बताएगा कि आप बोलकर सन्देश भेजकर किसी से कैसे बात कर सकते हैं।"
- "बोलकर सन्देश भेजना बोलकर सबकठाना है जब आप खुद अपनी आवाज में आपका सन्देश रिकॉर्ड करते हैं और जिसे चाहें भेजते हैं। क्योंकि आपका सन्देश को टाइप नहीं करना होता इसलिये ये आसान है और इससे आपका समय भी बचता है।"

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसका अभ्यास करना:

- अपने बच्चे की तरफ से सन्देश रिकॉर्ड कीजिये और भेज दीजिये दादा दादी के पास या दीवाली पर अपने परिवार के सदस्यों के लिये गाना गाकर जो आपसे दूर रहते हैं।
- अपने बच्चे के दीवार को प्रश्न भेजना
- ग्राहक के ऑर्डर के बारे में उन्हें सन्देश भेजना

ये सभी कौशल हमने सीखे:

- बोलकर सन्देश रिकॉर्ड करना
- जब सन्देश भेजा जा चुका हो उसे समझने के लिये और पढ़ने के लिये
- बोले गए सन्देश को सुनना

प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

मैं कब किसी को बोलकर सन्देश भेजूं जबकि मैं उन्हें कॉल कर सकता हूँ?
कभी कभी, आप और जिससे आप बात करना चाह रहे हैं, दोनों बिज्जी हो सकते हैं, ऐसे में फोन पर बात करना मुश्किल होता है। तो ऐसे समय में, बोलकर सन्देश भेजना किसी से बात करने का आसान तरीका है।

अगर कोई खराब सन्देश भेजे तो ऐसे में मैं क्या कर सकता हूँ?
अगर आपको कोई ऐसा सन्देश मिलता है जिसे आप पसंद नहीं करते या जिससे आप असुविधा महसूस करते हैं, तो ऐसे नज़र अंदाज़ कर दें। आप उस नंबर को ब्लॉक कर सकते हैं जो आपको परेशान कर रहा हो। इसका मतलब ये है कि वो दोबारा उस नंबर से आपसे बात नहीं कर पाएगा।
पाठवे1: लोगों से जुड़ना

मॉड्यूल 3
मैं वॉट्सऐप पर लोगों के ग्रुप में फोटो कैसे शेयर कर सकती हूं?

मॉड्यूल का परिचय करने के लिये आप क्या कह सकते हैं:
- “इस वीडियो में आप देखेंगे कि आप संदेश और तस्वीरें एक साथ कई लोगों को कैसे भेज सकते हैं।”
- “आप वॉट्सऐप पर अपने परिवार के सदस्यों के साथ, अपने समुदाय में लोगों के साथ या उन लोगों के साथ जो आपके साथ काम करते हैं ग्रुप बनाकर सकते हैं।”
- “वॉट्सऐप ग्रुप की मदद से, आप एक साथ कई लोगों से बात करके अपना समय बचा सकते हैं।”

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसका अभ्यास करना:
- जरूरी सूचनाओं का साझा करने के लिये अपने एसएचजी का एक ग्रुप बनाकर सकते हैं
- अपने बचे की पढ़ाई से सम्बंधित सलाह और सूचनाओं के आदान प्रदान के लिये आप दूसरे अभिभाषकों का ग्रुप बनाकर सकते हैं।
- नए उत्पादों और तकनीकों की तस्वीरों, बाज़ार भाव, और टिप्स को साझा करने के लिये आप समुदाय में किसानों के लिये एक ग्रुप बनाकर सकते हैं।

ये सभी कौशल हमने सीखे:
- कॉन्टेक्ट को सेव करना (सीखने वाले ज्ञाता पढ़े लिखे नहीं होते, उन्हें आपके सहयोग की जरूरत होती है)
- ग्रुप बनाने के लिये कॉन्टेक्ट्स का चयन करना
- ग्रुप में नाम जोड़ना (सीखने वाले ज्ञाता पढ़े लिखे नहीं होते, उन्हें आपके सहयोग की जरूरत होती है)
- तस्वीरें लेना और भेजना

प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

आप ग्रुप के सदस्य ग्रुप में अनुचित या ख़राब संदेश भेजें तो क्या करें?
जब भी आप कोई ग्रुप बनाए हमेशा सभी को आपके साथ काम करने की अनुमति दी जाएगी जिसमें आप कोई भी सदस्य नहीं होता है। आप अपने ग्रुप को व्यक्तिगत वे जो कोई भी है जो आप सहयोग देने के लिए आप की है और उन्हें ग्रुप के सदस्य भी चेंज कर सकते हैं जिसके लिए आपके साथ काम करना जरूरी है। इससे सीखना चाहते हैं उन्हें सहयोग करना या देखें कि उनके परिवार में ऐसा कोई हो जो उन्हें सिखा सके।
पाठवे1: लोगों से जुड़ना

मॉड्यूल 4

वॉट्सऐप पर संदेशों को मैं दूसरों के साथ कैसे शेयर करूं?

मॉड्यूल का परिचय करने के लिये आप क्या कह सकते हैं:

- “इस वीडियो में सीखेंगे कि किस तरह आप संदेशों और तस्वीरों को अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों को भेज सकते हैं।”
- “जब आप वो संदेश, फोटो या वीडियो शेयर करते हैं जो आपको किसी और से प्राप्त हुए हैं तो इसे “फॉरवार्डिंग” कहा जाता है। इस तरह का किसी भी सूचना को आप भेजना आसान होता है क्योंकि आपको उसे दोबारा टाइप नहीं करना पड़ता है।”

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसका अभ्यास करना:

- किसी खास आयोजन की तस्वीरों को परिवार के दूसरे सदस्यों को भेजना।
- कोई भी जानकारी जो सेहत की सलाह या सरकारी योजना से जुड़ी हो भेजने से पहले चेक करें कि क्या उस पर विश्वास किया जा सकता है।
- आपके टेलरिंग बिज़नेस से जुड़े ग्राहकों को कपड़ों या डिज़ाइनों की तस्वीरें भेजना जो आपने उनके लिये चुनी है।

ये सभी कौशल हमने सीख़े:

- तस्वीरों और संदेशों को भेजना
- संदेश हिस्ट्री को ब्राउज़ करना
- प्राप्त संदेश के बारे में कैसे पता करें कि वो विश्वास योग्य है या नहीं
पाथवे 2: सूचना के लिये खोज

इस पाथवे में मॉड्यूल के लिये चरण, सलाह और टॉकिंग प्लाईट
पाठवे 2: सूचना के लिये खोज

मॉड्यूल 1

मैं सूचना को बोल कर कैसे ढूंढ सकती हूं घुं?

मॉड्यूल का परिचय करने के लिये आप क्या कह सकते हैं?

- “इस वीडियो में देखें कि कैसे आप अपनी आवाज़ का इस्तेमाल करके इंटरनेट पर वो वीडियो प्राप्त कर सकते हैं जो आपके लिये और आपके परिवार के लिये उपयोगी हैं।”

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसकी अभ्यास करना:

- ऐसे वीडियो की खोज करना जिसमें अचार बनाना सिखाया गया हो ताकि आप खरीदने के बजाए, घर पर ही उसे बनाकर पैसों की बचत कर सकें।
- ऐसे वीडियो की खोज करना जिसमें डलिया या चादर बुनना सिखाया गया हो जिन्हें आप पर में इस्तेमाल करते हैं ताकि पैसों की बचत हो।
- ऐसे वीडियो की खोज करना जो आपको सिखा सकें कि त्योहारों पर रंगोली कैसे बनाई जाती है।

ये सभी कौशल हमने सीखे:

- गूगल का असिस्टेंट खोलते समय (जो पहली बार इस्तेमाल कर रहे हैं उहें आपके सहयोग की जरूरत पड़ सकती है जैसे भाषा सेटिंग करने में आपकी जरूरत पड़े)
- रेसीपीज़ और दूसरे पसंदीदा वीडियो की खोज करना
- वीडियो प्ले करना

प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

मुझे अंग्रेज़ी नहीं आती तो मैं बोल कर कैसे खोज करूं?

आपकी अपनी भाषा सेटिंग को बदलना होगा ताकि आपको हिंदी या तमिल को पहचान सके (सीखने वालों की इस्म मदद कीजिये) अगर वो हिंदी या तमिल नहीं बोल सकते हैं, तो आपको उनसे पूछना पड़ेगा कि वो क्या खोज करना चाहते हैं।
पाठवे 2: सूचना के लिये खोज

मॉड्यूल 2
मैं बोल कर और बेहतर तरीक़े से कैसे खोज कर सकती हूँ?

मॉड्यूल का परिचय करने के लिये आप क्या कह सकते हैं

- “इस वीडियो में आप देखेंगे कि तरह आप अपने परिवार की शिक्षा और मनोरंजन के लिये बोल कर कैसे खोज कर सकते हैं।”
- “इस वीडियो में आप भी देखेंगे कि आप और खास तरह से खोज कर बिलकुल सटीक वीडियो की खोज कर सकते हैं।”

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसका अभ्यास करना:

- आपके बच्चे का पसंदीदा पढ़ाई वाला शो खोजना
- किसी लौहार पर बजाने के लिये धार्मिक गीतों की खोज करना
- बजट कैसे बनाएं, कैसे बचत करें और विचित्र चीज़ों को कैसे संभालें, इस पर सलाह की खोज करना

ये सभी कौशल हमने सीखे:

- गूगल असिस्टेंट खोलते समय
- शिक्षा से सम्बंधित और दूसरे पसंदीदा वीडियो की खोज करना
- खोज में सुधार करना

प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

मैं इंटरनेट पर आने वाले उन वीडियो को कैसे रोक सकता हूँ जिन्हें मैं अपने बच्चों को दिखाना नहीं चाहता?
बच्चों की हमेशा निगरानी करते रहें जब वो मोबाइल फोन का इस्तेमाल कर रहे हों।
अगर आप बच्चों के हाथ में फोन देते हैं तो आप उसकी सैटिंग बदल सकते हैं जिसे सेफ़ सर्व कहते हैं। इससे आपके बच्चे सिर्फ़ वही वीडियो देख पाएंगे जो उनके लिये सही हैं।
पाठ्य 2: सूचना के लिये खोज

मॉड्यूल 3
खोज परिणामों से मैं प्राप्त उपयोगी जानकारी कैसे प्राप्त कर सकती हूँ?

मॉड्यूल का परिचय करने के लिये आप क्या कह सकते हैं?

- "इस वीडियो में आप देखेंगे आप उन वीडियो और तस्वीरों की खोज कैसे करें जो आपके काम या घर के लिये उपयोगी हैं। और पूरी विश्वास के साथ परिणामों को देखें जो इंटरनेट आपको दिखाता है।"

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसकी अभ्यास करना:

- अपनी खाद बनाने वाले वीडियो की खोज करना
- पूर्वों के हार बनाने वाले वीडियो की खोज करना ताकि उन्हें खुद बना कर बेच सकें
- अलग अलग उत्पादों और सेवाओं की नवीन जानकारी की खोज करना

ये सभी कौशल हमने सीखे:

- गूगल असिस्टेंट खोलते समय
- अपने काम और पसंद के वीडियो की खोज करना
- अपने काम या पसंद की तस्वीरों की खोज करना
- गूगल जो तस्वीरें और वीडियो दिखाता है उन्हें देखना

प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

खोज करने समय कुछ अनवाही और बुरी चीजें भी आ जाती हैं, मैं उन्हें कैसे रोकूं?
सबसे पहले ये ध्यान रखें कि जहां तक संभव हो धीरे बोलें और साफ बोलें ताकि गूगल आपकी बात समझ सके। अगर गूगल गलत समझता है और वो दिखाता है जो आप देखना नहीं चाहते, आप बैक बटन को दबा सकते हैं (बाईं ओर का तीर का निशान) एकदम वापस जाने के लिये और दूसरे शब्दों का इस्तेमाल करके फिर से कोशिश करें। जब आप दूसरे शब्द इस्तेमाल करते हैं, तो गूगल दूसरे चीजें दिखाएगा। इंटरनेट पर बहुत अच्छी चीजें हैं जिनकी खोज कर आप उनसे सीख सकते हैं। इसलिये कोशिश करते रहें आपको यो जकर मिलेगा जो आप चाहते हैं।
पाठवे 2: सूचना के लिये खोज

मॉड्यूल 4

इंटरनेट पर जो मुझे सूचना मिलती है उस पर मैं कैसे विश्वास कर सकती हूँ?

मॉड्यूल का परिचय करने के लिये आप क्या कह सकते हैं:
- इस वीडियो में आप देखेंगे कि कैसे बोल कर अहम सूचना की खोज की जा सकती है, और ये सुनिश्चित करना जो सूचना आपने खोजी है वो सही और विश्वास योग्य है।

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसकी अभ्यास करना:
- आपके परिवार की सेहत से जुड़ी सूचनाओं की खोज करना
- सरकारी योजनाओं पर आधारित जानकारी की खोज करना
- खेती किसानी की तकनीकों पर जानकारी की खोज करना

ये ये सभी कौशल हमने सीखे:
- काम और अपनी पसंद के वीडियो की खोज करना
- जो गूगल दिखाता है उनके जरिये सूचनाओं को देखना
- खोज परिणामों पर वापस आना
- अलग अलग स्रोतों से मिली जानकारी को इकट्ठा करना
- वीडियो बनाने वाले की पहचान करना

प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

मुझे ये कैसे पता लगेगा कि जानकारी सही नहीं है और उस पर विश्वास नहीं किया जा सकता?
जो सूचना आप अपने आसपास लोगों से सुनते हैं, उसके बारे में ध्यान लगाकर सोचें और फिर इंटरनेट पर दी गई जानकारी को देखें और फिर तय करें कि वो विश्वास योग्य है या नहीं। अलग अलग सूचनाओं को देखें। अगर उनमें से कई जानकारियां एक ही बात कह रही हैं, तो बहुत संभव है कि वो जानकारी विश्वास योग्य हो। ये भी देखें कि वो जानकारी कहां से आ रही है, व्यक्ति किसी ऐसे ब्यक्ति या संगठन से जिसे आप जानते हैं और उस पर विश्वास करते हैं। अंत में अपना कॉमन सेंस इस्तेमाल करें, आपको अगर सूचना गलत लगती है तो उसे अनदेखाकरें।
प्रशिक्षण की समापति

वीडियो को शेयर करके प्रशिक्षण को समाप्त करना, सीखने वालों को बधाई देना और उनके प्रश्नों के उत्तर देना

पूछें: शिक्षार्थी यह देखने के लिए प्रश्न करते हैं कि वे अपने द्वारा सीखे गए कौशल के बारे में कितना आत्मविश्वास महसूस करते हैं, और वे स्वयं उनका उपयोग कैसे करेंगे (उदाहरण के लिए आप बोलकर संदेश भेजने के लिए कौन सा बटन दबाते हैं? आप धन्यवाद का क्या उपयोग करेंगे?)

शेयर: सभी सीखने वालों और उनके परिवार के सदस्यों के साथ वीडियो शेयर करें। आप सभी सीखने वालों के एक साथ एक ग्रुप बना कर शेयर कर सकते हैं, एसएमएस लिंक बना कर भेज सकते हैं या वाट्सऐप पर व्यक्तिगत तौर पर सन्देश भेज सकते हैं।

सूचना: सीखने वालों को सूचित करें कि आप ग्रुप पर सन्देश भेज रहे हैं, ताकि वो अभ्यास करना जारी रख सकें। ऐसे सीखने वाले जो दूसरों का फोन शेयर करते हैं उनसे वो नंबर ले जो अक्सर उनके पास होता है और पता करें कि वो किस समय उसका इस्तेमाल करते हैं ताकि आप उन्हें सन्देश भेज सकें।

बधाई: सीखने वालों को बधाई दें कि उन्होंने पूरा कर लिया है और सीखते रहने के लिये प्रोत्साहित करें। आप कह सकते हैं कि:

• “हमेशा सीखते रहना चाहिए। ये तो बस आपके सफर की शुरुआत भर है।”

• “इंटरनेट को अपने लिये आसान बनाने के लिये आप इन वीडियो का इस्तेमाल कर सकते हैं।”

• “इन वीडियो को आप खुद देखें, अपने परिवार को दिखाएं या अपने पड़ोसियों को, जब आपको ज़रूरत हो तब देखें।”

• “अभ्यास करते रहें। जितनी आप अभ्यास करेंगे, आपके लिये उतनी ही आसानी होगी और आप में आत्मविश्वास पैदा होगा।”

• “जब आप तैयार हों, तो आप किसी दूसरे विषय पर जा सकते हैं।”
इस प्रशिक्षण के बारे में क्या कहना है? इससे मुझे और मेरे परिवार को कैसे मदद मिलेगी?

इस प्रशिक्षण से आपको ये समझने में मदद मिलेगी कि इंटरनेट का इस्तेमाल करके आप किस तरह अपनी जिंदगी, अपने घर, अपने परिवार और अपने काम को और बेहतर बना सकते हैं। इंटरनेट का इस्तेमाल करके आप उन विषयों की जानकारी तुरंत पा सकते हैं जिनकी आपको ज़रूरत है। आप जानकारी पाकर सकते हैं आपने परिवार की सेहत के बारे में, अपने खेत या दूसरे काम के बारे में, अपने बच्चों की पढ़ाई तिथियों के बारे में और भी बहुत कुछ पा सकते हैं। इंटरनेट की मदद से आप अपने परिवार वालों से, या आसपास के लोगों से फोटो और वीडियो शेयर कर सकते हैं। जैसे एसएचजी, अपने बच्चे के टीवी से, अंगनवाड़ी दूरदर्शी से, या अपने बॉस से। आप इंटरनेट का इस्तेमाल नई चीजों को सीखने के लिये भी कर सकते हैं जिनसे आप कमाई कर सकते हैं और पैसों की बचत कर सकते हैं।

ये प्रशिक्षण क्या पैसा कमाने में मेरी और मेरे परिवार की मदद करेगा?

इंटरनेट पर बहुत से ऐसे तरीकें हैं जिनसे आपकी पैसों से मदद हो सकती है। आप एक नया कौशल जैसे दर्जना का काम, या बच्चों की सिस्टीम के नवीन तरीके, या अपने काम के लिये लोगों से साझा करना, या अपने काम के बारे में जानकारी की खोज करना, या सफल करने के बारे में सीखने के लिये आप इंटरनेट का इस्तेमाल कर सकते हैं। एक बार जब आप ये कौशल सीख जाते हैं, तो फिर आप कुछ आगे की चीजें भी करने लगते हैं। जैसे, अपने परिवार के सदस्यों या आपके करारों के ज्ञान और अपने करारों को बढ़ाना।

इन सभी तरह की चीजों को करने के लिये मुझे किस तरह का फोन चाहिये होगा?

आपको एक स्मार्टफोन चाहिये होगा (टच फोन या बड़ा फोन) ताकि ट्रेनिंग में बताई गई चीजें को आप कर सकें। बटन बाले फोन से भी आप ये सब कर सकते हैं - चेक कीजिये क्या आपके बटन बाले फोन में वादसैने सोरेच है?

क्या इन सब चीजों में पैसे लगेंगे?

आप तौर पर, जब आप अपने फोन पर इंटरनेट इस्तेमाल करते हैं, तो आप दरअसल डेटा का इस्तेमाल कर रहे होते हैं। ये डेटा आपको अपनी किसी स्थानीय डुकान से खरीदना पड़ता है या फोन के ज़रिये रीचार्ज करना पड़ता है।
अतिरिक्त प्रश्न
सत्र के अंत में और अधिक प्रश्नों के उत्तर देने के लिये तैयार रहें

मेरे पास स्मार्टफोन या टचफोन नहीं है। मुझे क्या करना चाहिए?
ट्रेनिंग के दौरान, ट्रेनर से फोन उधार ले लीजिये, या परिवार के किसी सदस्य से शेयर कर सकते हैं। अगर वो मीजूद हो या किसी दूसरे एसएचजी सदस्य से भी ले सकते हैं। जब आप घर जाएं, बार बार वीडियो को देखें और अपने प्रश्नों के किसी सदस्य के फोन पर उनकी मदद से कोशिश करें। यदि वाद्यसाधन लिंक के जरिए आपके फोन पर आपको वीडियो भेजेंगा ताकि आप उसे देख सकें। आपको मुझे उनका नंबर देना होगा। क्योंकि अभी आपके पास इस समय कोई टच फोन नहीं है, ये भविष्य में देखने के लिये उपयोगी कौशल है।

इस मॉड्यूल में जो कहानी बताई गई है वो मेरे काम की नहीं है। इससे मुझे क्या फायदा होगा?
यहां जो कहानी दिखाई गई है वो सिर्फ़ एक उदाहरण है। ऐसी बहुत सी चीज़ें हैं जो वीडियो में दिखाई गई हैं। उन्हें आप कर सकते हैं। यदि इंटरनेट की सबसे अच्छी बात आप वही इस्तेमाल करते हैं जो आप चुनते हैं। जो भी आपके लिये सबसे ज्यादा मददगार होता है। आये हम सब मिल कर सोचें इंटरनेट का इस्तेमाल और किस किस तरह से हमारी जिंदगी मदद कर सकता है।

प्रशिक्षण के समाप्त हो जाने पर क्या होगा? आगे मैं कैसे सीखूंगा?
प्रशिक्षण के समाप्त हो जाने पर भी आपका सीखना रुकना नहीं चाहिए। हम आपके फोन पर वीडियो शेयर करते रहेंगे। आप उन्हें देख सकते हैं और अलग अलग तरह से अपनी कौशल को निखारने की अभ्यास करते रहिये। आप किसी भी मदद के लिये सीआरपी या ट्रेनर से संपर्क कर सकते हैं, अगर आप सेशन कर रहे हैं तो उनके बारे में बताएं।
प्रशिक्षण के बाद, सीखने वालों के संपर्क में रहें और उन्हें लगातार सीखते रहने में मदद करें।

**भेजें:** वाटसऐप पर सन्देश या एसएमएस भेजें, ताकि महिलाएं वीडियो देखने और उसकी अभ्यास करने के लिये प्रोत्साहित हों। सीधे सन्देश भेजें और परिवार के सदस्यों को भी शामिल करें जैसे:

- पूरे परिवार के साथ ये वीडियो देखें और सीखने में एक दूसरे की मदद करें।
- हर किसी को इंटरनेट चलाना आना चाहिये। इससे आपके परिवार, घर की चीज़ों, काम और बच्चों को मदद मिलेगी। वीडियो देखिये और अपने कौशल को निखारने के लिये अभ्यास करते रहिये।

**प्रशिक्षकों के लिये टिप्स:**

पहले महीने में हफ़ते में एक बार सन्देश भेजिये, और फिर उसके बाद तीन हफ़तों में एक बार। ऐसे समय पर सन्देश भेजें जब अकसर महिलाएं फ़ोन चला रही होती हैं (जैसे देर रात में)