



कनेक्टेड समाज

# मोबाइल इंटरनेट कौशल प्रशिक्षण टूलकिट

भारत में बुनियादी मोबाइल इंटरनेट कौशल में लोगों के प्रशिक्षणार्थ गाइड

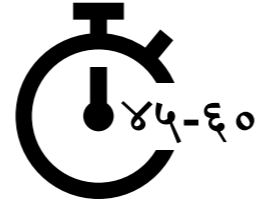


# मॉड्यूल १ : परिचय

# इम-डेथ रेनिंग

## सीखने का लक्ष्य

- ट्रेनिंग के लक्ष्य को समझें व कमरे में मौजूद लोगों से परिचित हो लें।
- माहौल बनायें: ट्रेनी मोबाइल इंटरनेट के बारे में सीखते समय सुरक्षित, आश्वस्त और प्रेरित महसूस करें और सामान्य नियमों को जानें।
- ट्रेनी अपने जीवन में इंटरनेट से मिलने वाले लाभ को समझ सकें।



समय अवधि:  
४५-६० मिनट

**टिप:** किसी जानी पहचानी स्थानीय जगह (उदाहरण गेटवे ऑफ इंडिया) के गूगल इमेज परिणाम को ट्रेनिंग में काम आने वाले फोन का इंटरनेट होमपेज बना लें। इससे ट्रेनी इंटरनेट से जुड़ने के अपने पहले अनुभव में ही खुशी व उत्साह का अनुभव करेंगे। होमपेज सेट करने के लिए, ब्राउजर खोलकर उस वेबसाइट पर जाएं जिसे आप अपना होमपेज बनाना चाहते हैं। ब्राउजर मेन्यू खोलें व सेटिंग्स पर क्लिक करें, फिर 'वर्तमान पेज' को अपने होमपेज की तरह सेट कर लें।

## जरूरत की चीजें:

 <p>स्मार्टफोन हैंडसेट</p>	 <p>पर्सोना पोस्टर पुरुषों के लिए पुरुष चेहरा, महिलाओं के लिए महिला चेहरा</p>	 <p>आइकन कटाउट</p>	
 <p>शब्दावली</p>	 <p>बुनियादी नियम</p>	 <p>छोटे ईनाम</p>	 <p>पेन, पेपर, मास्किंग टेप और छोटी गेंद</p>

## मस्ती और खेल के साथ शुरुआत



### शुरुआती खेल

- अपने हाथ में छोटी गेंद लें और अपना परिचय ट्रेनर के रूप में दें: अपना नाम, अपने बारे में जानकारी देकर, यहां आने का कारण बतायें।
- फिर गेंद को किसी ट्रेनी की तरफ फेंकें और उससे खड़े होकर अपने बारे में बताने को कहें। जब वे अपना परिचय दे लें तो फिर उससे गेंद दूसरे ट्रेनी की तरफ फेंकने को कहें।
- जब सभी के पास गेंद आ जायेगी तो परिचय खेल-खेल में पूरा हो जायेगा।

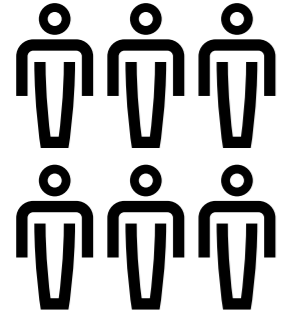
## → ट्रेनिंग के बारे में बतायें



### ट्रेनिंग के उद्देश्य को समझायें:

- “हम यहां इंटरनेट के बारे में जानने के लिए जमा हुए हैं: यह क्या है? यह कैसे काम करता है? और इसके माध्यम से आप क्या कर सकते हैं?”
- बुनियादी नियमों की चर्चा करें।
- समझायें कि आप इस ट्रेनिंग में क्या बताने वाले हैं जैसे: व्हाट्सएप, यूट्यूब, गूगल और इनका उपयोग कैसे किया जाता है?
- **समझायें** “आप इंटरनेट के बारे में स्मार्टफोन के जरिए बतायेंगे” समझायें
- **ट्रेनर की भूमिका समझाएं** : “ट्रेनर के रूप में हम आपकी सीखने में मदद करने के लिए हैं”
- **समझायें** “आज का दिन आपका है, कोई भी सही या गलत, सवाल-जवाब की बात नहीं है। यह कोई परीक्षा नहीं है हम आपकी सीखने में मदद करना चाहते हैं।”

## छोटे समूह (ग्रुप)



### सीखने वालों के छोटे समूह बनाएं

(ध्यान रखें कि किसी समूह में छह से अधिक लोग नहीं हों):

कमरे के बीच में लाइन खींचकर उस पर तीन गोले बना लें:

मुझे लगता है कि अपने मोबाइल पर इंटरनेट चलाना आसान है

मैंने अपने फोन पर इंटरनेट चलाया है लेकिन उसके बारे में पूरी जानकारी नहीं है

मैंने कभी भी अपने मोबाइल पर इंटरनेट नहीं चलाया है

- ट्रेनी से कहें कि मोबाइल इंटरनेट के बारे में जानकारी के मुताबिक वह लाइन पर उस जगह खड़े हो जाएं जहां उन्हें ठीक लगता है
- जब सभी लाइन पर खड़े हो जाएं। उन्हें लाइन पर अपनी जगह के हिसाब से समूहों में बांट लें, किसी भी समूह में छह से अधिक लोग नहीं होने चाहिए। कमरे में मौजूद ट्रेनर एक-एक समूह के साथ काम करेंगे
- समझायें कि ट्रेनिंग के दौरान ये समूह इसी तरह रहेंगे

टिप: यह बहुत ही जरूरी है कि समूह के सभी सदस्य समान जानकारी व कौशल के हों, जिससे वे झिझक नहीं महसूस करें। अगर ट्रेनी अपने समूह के बाकी सदस्यों से किसी मामले में पीछे है तो उसे दूसरे समूह में जाने दें।

### छोटे समूह का परिचय:

- समूह में सभी प्रतिभागियों को अपना नाम, अपने बारे में और अपने शौक के बारे में बताने को कहें।
- प्रतिभागियों को अपना नाम मास्किंग टेप पर लिखने व छाती पर लगाने को कहें।
- **ट्रेनिंग का कारण पूछें:** "आप क्या सीखना चाहते हैं?"
- सभी प्रतिभागियों के सीखने के कारणों को कागज़ पर **लिखकर** दीवार पर चिपका दें।

## इंटरनेट के फ़ायदे

यहां बतायें कि ट्रेनर सवाल पूछेंगे और ट्रेनी हाथ उठाकर उनका जवाब दे सकते हैं

- "किन लोगों ने पहले मोबाइल फोन पर इंटरनेट का उपयोग किया है?"
- "क्या कोई हमें इंटरनेट के बारे में बता सकता है?"

यहां बतायें कि इंटरनेट क्या है और यह कहां से आता है

- **समझायें** "मोबाइल नेटवर्क देने वालों के माध्यम से आप अपने मोबाइल फोन पर इंटरनेट की सुविधा ले सकते हैं।"

### इंटरनेट से परिचय



### इंटरनेट पोस्टर दिखायें

- **विस्तार** "इंटरनेट के माध्यम से कंप्यूटर और मोबाइल फोन के जरिए जानकारी को पूरी दुनिया में भेजा और प्राप्त किया जाता है, यह सूचनाओं की एक बहुत बड़ी लाइब्रेरी की तरह है जिसका दुनिया में कोई भी व्यक्ति इस्तेमाल कर सकता है"



"स्वामि इंटरनेट का उपयोग परिवार व मित्रों की देखभाल व मदद के लिए करती है"

### पर्सोना पोस्टर दिखायें

इन पोस्टरों की मदद से आप सीखने वाले को यह बता सकते हैं कि इंटरनेट का इस्तेमाल किन चीजों के लिए किया जा सकता है।

- **समझायें** "इंटरनेट आपके व्यवसाय को बढ़ाने, कौशल विकास, परिवार व दोस्तों की देखभाल और मदद सहित और भी बहुत सी चीजों में आपकी मदद करता है!"

## इंटरनेट के लाभ समझायें

### जिंदगी में इंटरनेट के फायदों को गिनाएं !

अपनी कहानी के माध्यम से बतायें कि इंटरनेट आपके लिये, आपके दोस्त और परिवार या फिर समाज के लिये कैसे फायदेमंद रहा। उदाहरण भी दे सकते हैं:

- व्हाट्सएप पर लोगों से जुड़ना- परिवार और दोस्तों के साथ लगातार संपर्क में रहना, अपने व्यवसाय का प्रचार करना आदि
- यूट्यूब के माध्यम से कुछ सीखना और मनोरंजन करना, जैसे कि कैसे डांस करें?, कैसे खाना बनायें और कैसे साइकिल का पहिया ठीक करें आदि
- गूगल पर दैनिक जीवन, स्कूल के काम, व्यवसाय आदि के लिए उपयोगी जानकारी खोजना।

### इंटरनेट को ट्रेनी के लिए प्रासंगिक बनाएं

उनसे चर्चा करें कि इंटरनेट उनके कैसे काम आ सकता है:

- पूछें “आप इंटरनेट के माध्यम से क्या ऐसा सीख सकते हैं जो आपके काम आएगा?” उनको कुछ सुझाव दें
- पूछें “आपको क्या चीज सबसे ज्यादा सीखने का मन करता है?”

**टिप:** ट्रेनिंग के दौरान चर्चा व गतिविधियां बार-बार ट्रेनी के जीवन में इंटरनेट के फायदों से जुड़नी चाहियें। यह ट्रेनिंग को उनके लिए प्रासंगिक व रुचिकर बनाए रखेगा

## स्मार्टफोन दें



**स्मार्टफोन दें** (ध्यान रखें कि एक फोन पर तीन से ज्यादा लोग ना हों)

- दिखायें कि कैसे ‘टैप’ (स्क्रीन पर आइकन को टच करें), ‘स्वाइप’ (अंगुली को स्क्रीन के दाएं और बाएं ले जायें), ‘जूम’ (स्क्रीन पर दो उंगलियों को रख जूम करके दिखायें) होता है
- सभी को बारी-बारी से फोन देकर टाइपिंग, स्वीपिंग और जूमिंग करने के लिए प्रोत्साहित करें
- उन्हें स्क्रीन पर मौजूद आइकन पर टैप कर, उससे पड़ने वाले फर्क को देखने को कहें



**टिप:** फोन छूने में असहज महसूस कर रहे ट्रेनी को ‘कैमरा’ आइकन दिखाकर फोन से फोटो खींचने के लिए प्रोत्साहित करें। इसमें उन्हें न सिर्फ मजा आएगा बल्कि फोन को छूने में भी सहज महसूस करेंगे

### ट्रेनी को फोन से समूह की फोटो लेने को कहें (ग्रुप सेल्फी)

- ट्रेनी को फोटो ट्रेनर और अन्य प्रतिभागियों को दिखाने को कहें

### ट्रेनी के साथ फोन के बारे में बात करें

- पूछें “बैटरी लाइफ का आइकन कहां पर है?”
- पूछें “फोन के सिग्नल कहां दिखाता है?”

### ट्रेनी से चर्चा करें यह फोन ‘स्मार्ट’ क्यों है?

- पूछें “इसे क्या स्मार्ट बनाता है?”

**टिप:** ट्रेनी को फोन के साथ सहज होने और उसे जानने के लिए समय दें।

## गतिविधि: 'आइकन खोजना', एक गेम खेलें



- एक समय पर एक मोबाइल आइकन पकड़ें (दबायें)
- पूछें "यह फोन पर कहां है और यह क्या है?"
- हर आइकन के बारे में बतायें (अगर इसकी जरूरत है)
- सही जवाब के लिये छोटा सा पुरस्कार (जैसे मिठाई) दें और उन्हें बाद में दीवार से चिपका दें जिससे कि ट्रेनी उन्हें याद रख सकें

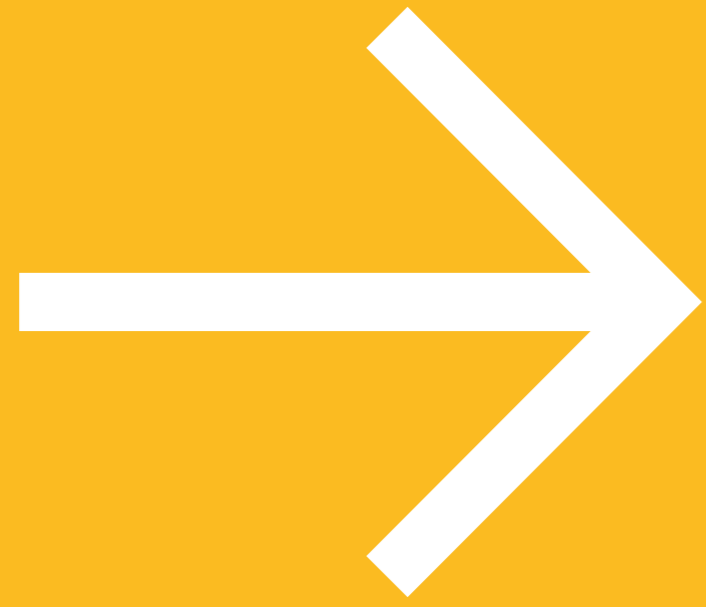
## गतिविधि: इंटरनेट चलाना सीखें



- ट्रेनी को फोन पर 'गेंद' जैसा इंटरनेट आइकन खोजने और फिर उस पर क्लिक करने को कहें (अगर आपने पहले से सेटिंग कर रखी है तो इंटरनेट पर आपकी पसंद की वेबसाइट खुलेगी, पेज 20 पर परिचय में इसकी जानकारी देखें) याद रखें हर फोन पर अलग ब्राउजर हो सकता है ( नीचे देखें)
- समझायें " अब आप इंटरनेट पर हैं यह कितना आसान है"
- ट्रेनी को जो दिख रहा है जानने और समझने के लिए समय दें

**टिप:** इंटरनेट उपयोग करने के लिये बहुत से ब्राउजर हैं। सबसे प्रचलित ब्राउजरों में से कुछ के आइकन नीचे दिए गये हैं। अपने फोन के अनुसार इनमें से कोई भी ब्राउजर चुन सकते हैं।





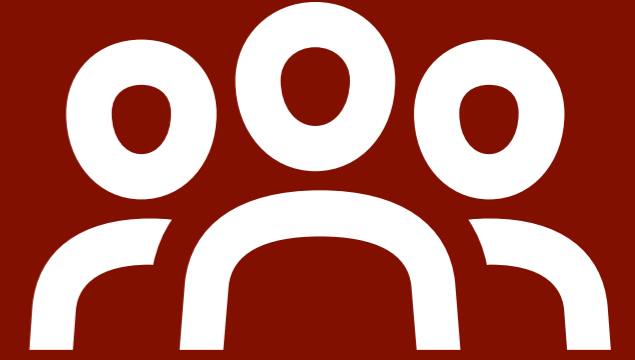
# पोस्टर कट-आउट इन्फो- शीट

## सत्र के बुनियादी नियम यह जगह है:



### सुरक्षा

इस ट्रेनिंग की सभी जानकारी को गोपनीय रखें। हम आपको सलाह देते हैं कि आप अपना नंबर ग्रुप के अन्य सदस्यों से साझा न करें।



### साझा मंच

यहां पर अलग-अलग पृष्ठभूमि, ज्ञान और विचारों के लोग हैं। यह हमारा एक साझा मंच है इसलिए हर किसी का सम्मान और सहयोग करें।



### सकारात्मक रहें

अपने विचारों व चर्चा के दौरान सम्मानजनक व सकारात्मक रहें। यहां कोई सही या गलत जवाब नहीं है। हम आपकी परीक्षा नहीं ले रहे हैं।



### समान अवसर

हम छोटे समूह में काम करेंगे और आपको एक साझा फ़ोन देंगे। हम सभी को सुनने और फ़ोन उपयोग करने का बराबर मौका देना चाहते हैं।



## इंटरनेट सुरक्षा के लिए आसान टिप्स



जिन लोगों को आप जानते नहीं या जो आपको परेशान कर रहे हैं उन्हें 'ब्लॉक' या नजरअंदाज करें



अपनी निजी जानकारी को खुद तक सीमित रखें



अगर आपने कुछ बैचैन करने वाला देखा या अनुभव किया तो उन्हें बतायें जिन्हें आप जानते और जिन पर विश्वास करते हैं



लोगों के प्रति विनम्र रहें व सम्मान दें

# परिभाषायें

ट्रेनर इस सेक्शन में मोबाइल इंटरनेट से जुड़ी स्थानीय प्रासंगिक जानकारी शामिल सकते हैं

## २जी ३जी ४जी

इंटरनेट इनका उपयोग करने पर अलग-अलग स्पीड से चलता है 2G (2G internet) में सबसे कम इंटरनेट स्पीड, 3G (3G internet) में तेज इंटरनेट स्पीड और 4G (4G internet) में सबसे तेज इंटरनेट स्पीड मिलती है।

## अप:



एप्लिकेशन आपको आपके फोन पर सेवा के लिए शॉर्टकट का विकल्प देता है। इंटरनेट सेवाओं जैसे WhatsApp, Facebook, Google, को उपयोग करने के लिए तेज़ व आसान तरीका प्रदान करता है।

## एड्रेस बार:

www.india.in

आपको बताता है कि आप किस वेबसाइट पर हैं। एड्रेस बार (address bar) में हमेशा वेबसाइट का पता होता है जैसे कि www.google.in

## विज्ञापन:



विज्ञापन जानकारी के जरिये आपको कुछ चीज बेचने की कोशिश करता है अच्छा यही है कि आप इसे नजरंदाज कर दें

- विज्ञापन वीडियो या तस्वीर हो सकता है जो आपके स्क्रीन पर आता है
- विज्ञापन गूगल परिणाम में सबसे ऊपर का लिंक भी हो सकता है और स्क्रीन के दायीं ओर भी

## ब्राउज़र:



वेब ब्राउज़र या सिर्फ 'ब्राउज़र' का उपयोग वेबसाइट के लिए किया जाता है प्रचलित वेब ब्राउज़र;



गूगल क्रोम



मोज़िला फ़ायरफ़ॉक्स



ओपेरा



माइक्रोसॉफ्ट इंटरनेट एक्सप्लोरर

## डेटा:



जब भी आप अपने फोन पर इंटरनेट का उपयोग करते हैं तो आप डाटा का इस्तेमाल करते हैं। आप फोन में रिचार्ज करने की तरह ही अपने मोबाइल नेटवर्क प्रोवाइडर से डाटा पैक खरीद सकते हैं।

## फीचर फ़ोन:



फीचर फोन वह फोन होता है जिस पर आप इंटरनेट चला सकते हैं, गाने सुन सकते हैं लेकिन इसमें स्मार्टफोन की तरह बेहतर फंक्शन नहीं होते



गूगल एक इंटरनेट सेवा है जो जानकारी प्राप्त करने में आपकी मदद करता है

# परिभाषायें

ट्रेनर इस सेक्शन में मोबाइल इंटरनेट से जुड़ी स्थानीय प्रासंगिक जानकारी शामिल सकते हैं

## इंटरनेट



इंटरनेट दुनिया भर में फैले करोड़ों कंप्यूटर का नेटवर्क है जो फ़ोन लाइन, सैटेलाइट और केबल से जुड़ा है। यह आपको जानकारी और सेवायें प्रदान करता है, यह बढ़ता ही जा रहा है। इंटरनेट सभी के लिए है इसमें कोई पाबंदी नहीं है। आपके पास सिर्फ कंप्यूटर, मोबाइल फोन या टैबलेट व डाटा कनेक्शन होना चाहिए

## लिंक



लिंक के माध्यम से आप एक वेबसाइट से दूसरी वेबसाइट पर जाते हैं। दूसरी वेबसाइट पर जाने के लिए आपको सिर्फ लिंक पर क्लिक करना होता है

## मेगाबाइट और गीगाबाइट

मेगाबाइट (एमबी) और गीगाबाइट (जीबी) डाटा की यूनिट है। जीबी, एमबी से 1000 गुना बड़ा होता है, जब आप कोई गाना डाउनलोड या चलाते हैं तो इस काम में लगभग 5MB (प्रति मिनट 1 एमबी) डाटा लगता है

## सर्च



सर्च फंक्शन के माध्यम से कोई भी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। सर्च बॉक्स पर शब्द टाइप कर आप अपनी पसंद की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं

## स्मार्टफोन



इस मोबाइल फ़ोन में इंटरनेट, गाने सुनने, वीडियो व एप्स चलाने की सुविधा होती है। यह फ़ोन आमतौर पर टचस्क्रीन वाले होते हैं

## You Tube

YouTube इंटरनेट सेवा है जो इंटरनेट पर वीडियो खोजना, देखना व सुनना आसान बनाती है

## वेबसाइट

इंटरनेट पर जानकारी विभिन्न वेबसाइटों पर होती हैं। इंटरनेट पर बहुत सी अलग-अलग वेबसाइट मौजूद हैं जैसे कि गूगल एक वेबसाइट है, यूट्यूब एक वेबसाइट है



## WhatsApp

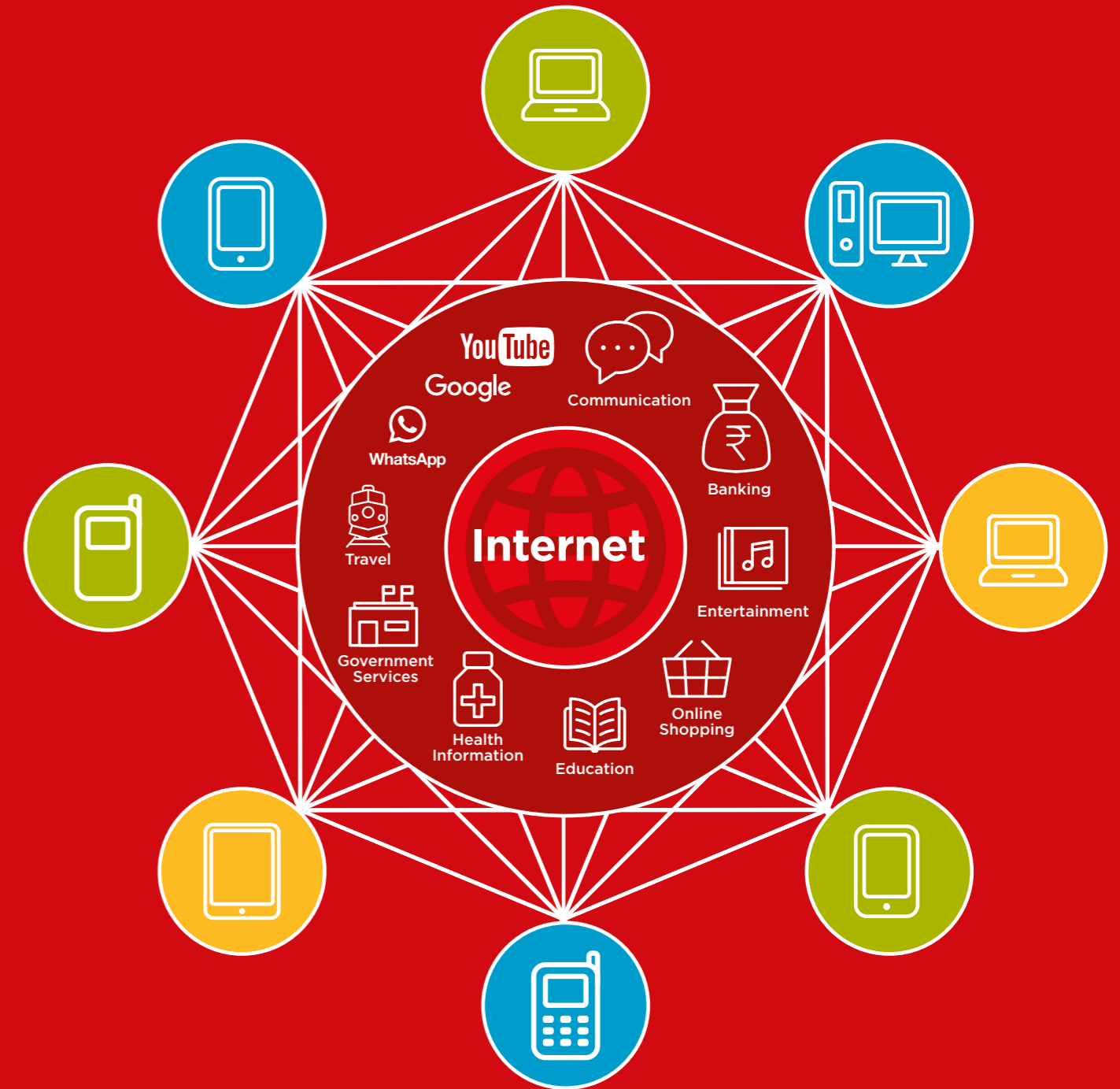
WhatsApp एक इंटरनेट सेवा है जो परिवार, मित्रों और सहयोगियों से जुड़ना व संवाद करना आसान बनाती है

## वाई-फाई

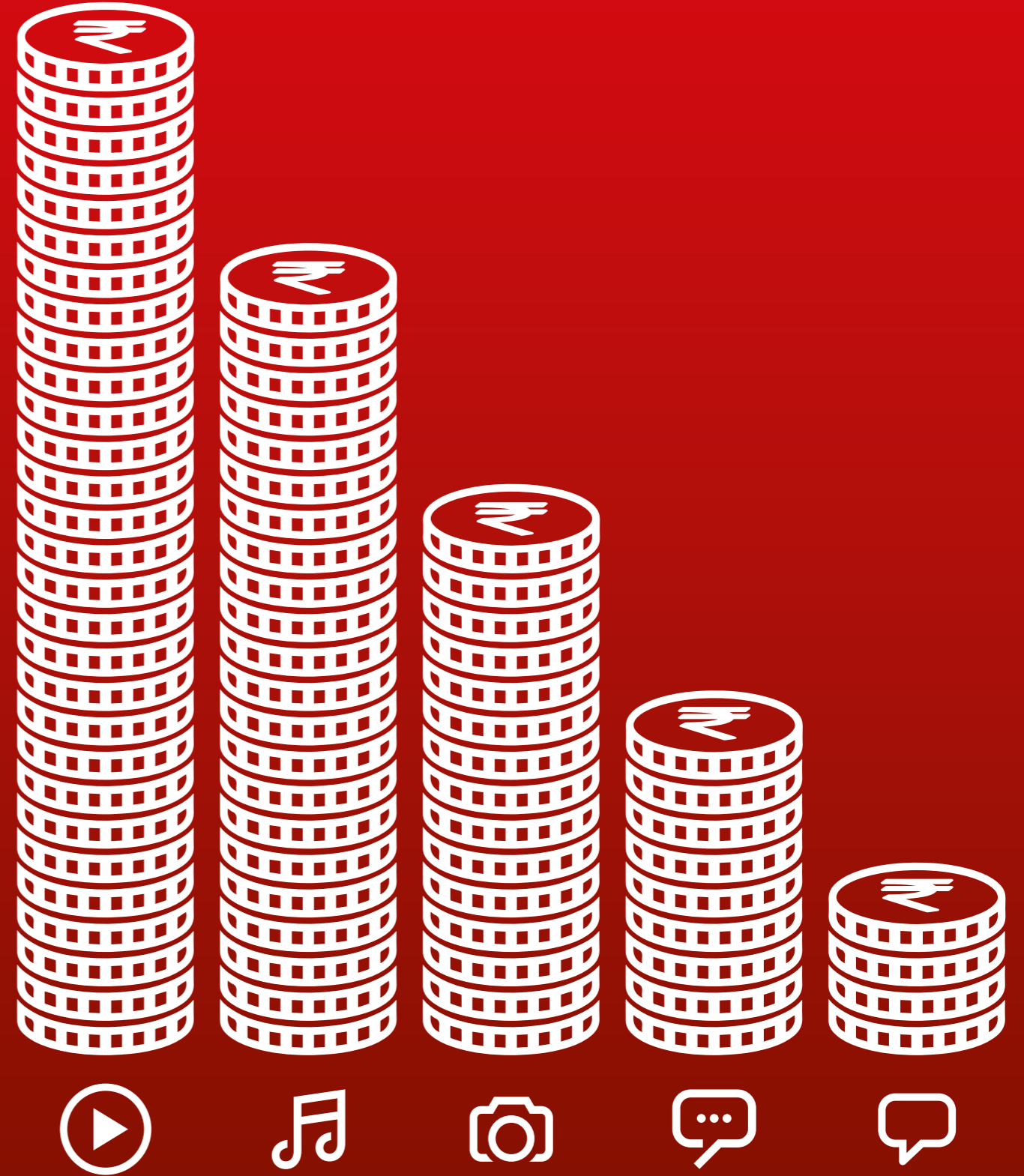


वाई-फाई जोन ऐसी जगह को कहते हैं जहां फोन पर इंटरनेट डाटा का उपयोग करने की जरूरत नहीं होती है; आप इंटरनेट से मुफ्त में जुड़ सकते हैं; वाई-फाई जोन कुछ सार्वजनिक स्थानों जैसे कॉफ़ी शॉप और कैफे जैसे जगहों पर उपलब्ध हैं

# इंटरनेट से परिचय



# डाटा की लागते



YouTube

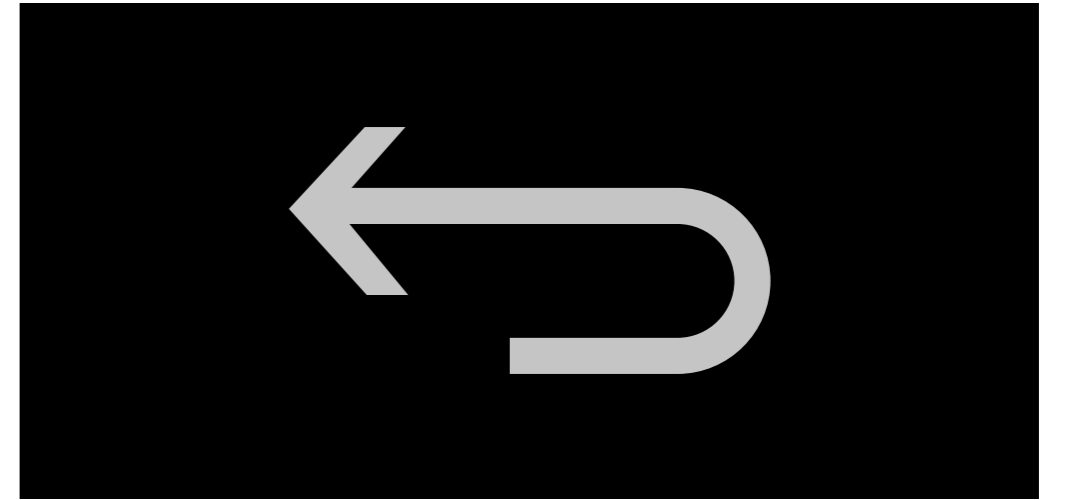
Google WhatsApp

आइकन कटआउट्स-ऐप्स

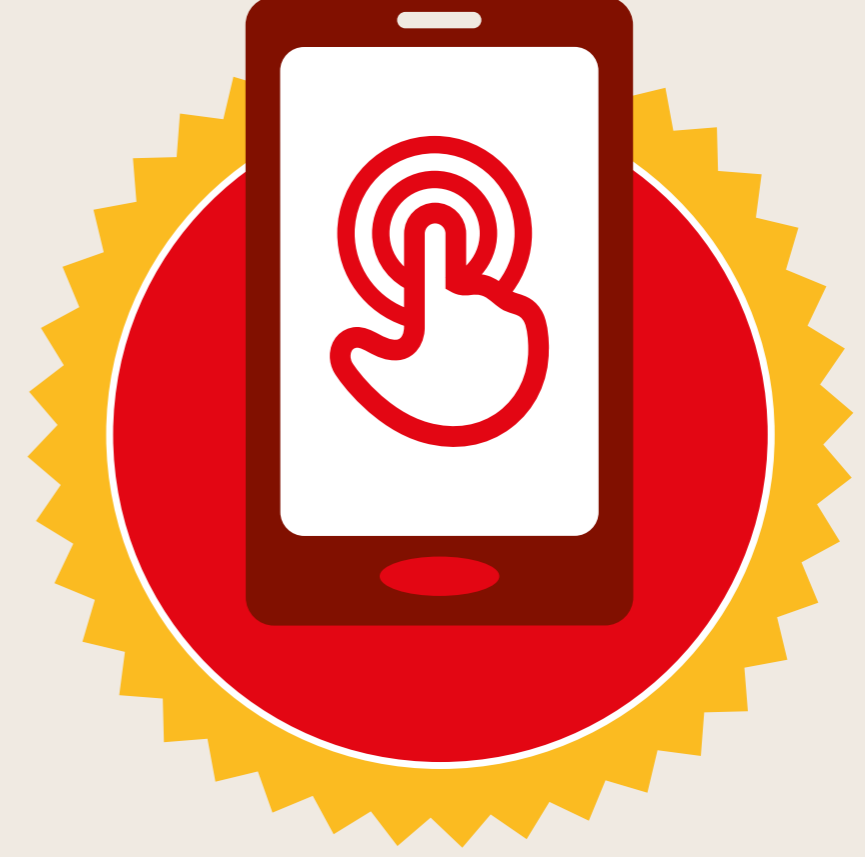


आइकन कटआउट्स-ऐप्स









# प्रमाणपत्र

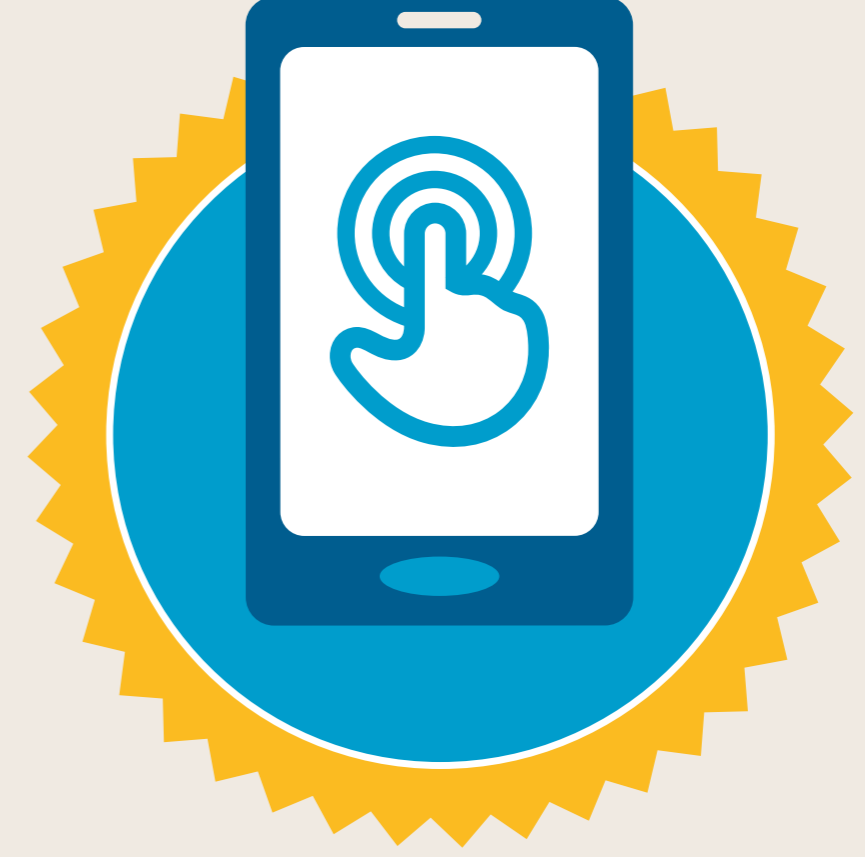
आपने बेसिक मोबाइल इंटरनेट कौशल प्रशिक्षण पूरा किया है



दिनांक



हस्ताक्षर



# प्रमाणपत्र

आपने बेसिक मोबाइल इंटरनेट कौशल प्रशिक्षण पूरा किया है



दिनांक



हस्ताक्षर