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

प्रशिक्षण के दौरान 4

प्रशिक्षण से पहले 5

प्रशिक्षण सत्र 9

मॉड्यूल 13

प्रशिक्षण के अंत में 26

प्रशिक्षण के बारे मे

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 कौशलो को सीखने में मदद करेंगे और साथ ही उन्हें बताएंगे कि ये कौशल उनकी ज़िंदगी में कैसे उपयोगी हो सकते हैं।

प्रशिक्षकों के लिये टिप्सः

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 मुताबिक़ आप इस गाइड के सुझावों को अपना सकते हैं।

प्रशिक्षण के बारे मे

प्रशिक्षण की शुरुआत एक फ़ॉउंडेशनल मॉड्यूल के साथ होती है जिसमें मोबाइल ऐप के बारे में बताया जाता है। फिर दो लर्निंग पाथवे हैं। पहला पाथवे, ''लोगों से जुड़ना'' वॉट्सऐप का इस्तेमाल करते हुए अलग अलग तरह से बात करने पर केंद्रित है। दूसरा पाथवे, ''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।

प्रशिक्षण अवधि

आप इस प्रशिक्षण को प्रत्येक पाथवे के लिए 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 करें

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 हफ़्ते पहले सूचित करें

महिलाओं और उनके परिवार वालों दोनों को प्रशिक्षण के मक़सद और फ़ायदों 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 फ़ायदा हो।"*

- *"इंटरनेट का इस्तेमाल कर आप ज़रूरी जानकारी जल्दी से ढूंढ 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 चाहिये। 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 ज़्यादा लोग इंटरनेट चलाना सीखेंगे आप उतने ही ज़्यादा फ़ायदे में रहेंगे।"*

प्रशिक्षण से पहले

रूपरेखा: प्रशिक्षण के लिये दिन और समय का निर्धारण करें जो भी आपके ट्रेनीज़ के अनुकूल हो, ताकि उनके रोज़मर्रा के कामों में रूकावट ना पैदा हो।

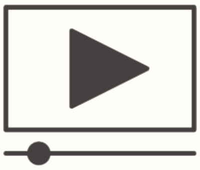
बुलाना: प्रशिक्षण में शामिल होने के लिये परिवार के दूसरे लोग जैसे छोटे बच्चे, बेटियां, बहुएं उन्हें भी प्रशिक्षण में शामिल होने के लिये कहें क्योंकि इससे ज़्यादा लोगों को फ़ायदा होगा और साथ ही महिलाओं को सहयोग भी मिलेगा।

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

प्रशिक्षक सत्र के प्रशिक्षण की गतिविधिः उन तरीक़ों पर चर्चा करें जो आपने समुदाय के लोगों के लिये बनाए हैं। विचार साझा करें कि वो प्रोग्राम क्या काम करते हैं और उनके लिये वो कैसे उपयोगी हो सकते हैं।

आपको किन किन संसाधनों की ज़रूरत होगी

1



वीडियो

2

लैपटॉप और चार्जर

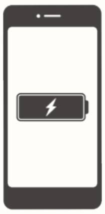
3

प्रोजेक्टर

4

टैबलेट अगर आप लैपटॉप और प्रोजेक्टर इस्तेमाल नहीं कर सकते हैं

5

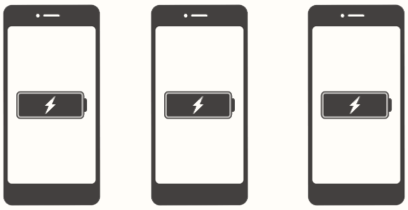


चार्जर स्मार्टफ़ोन

6

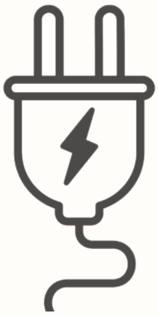
इंटरनेट कनेक्शन (वाईफ़ाई/डेटा)

7



एक से ज़्यादा स्मार्टफ़ोन अभ्यास

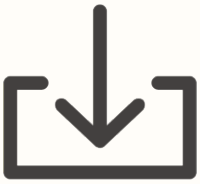
8



के लिये अतिरिक्त फ़ोन चार्जर

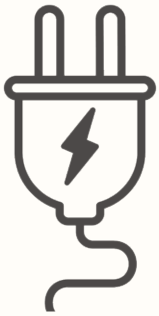
प्रशिक्षण की शुरुआत कैसे करें

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 लिये एक चार्जर तैयार रखें।

3

स्मार्टफ़ोन: अगर संभव हो तो एक्सट्रा स्मार्टफ़ोन लेकर आएं ताकि आपके पास 3 लोगों के लिये 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 ख़त्म करेंगे और प्रशिक्षण करने वालों के प्रश्नों का समाधान करेंगे।

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

प्रशिक्षण का परिचयः

सीखने वालों को इंटरनेट के इस्तेमाल के फ़ायदों के बारे में बताएं जिन चीज़ों 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 प्रश्नों 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 हेंडसेट पर दोहराएं। फिर सीखने वाला उसे दोहराए और खुद या ग्रुप में अभ्यास करे।

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 ज़िंदगी और उनकी ज़रूरतों से जोड़ने की कोशिश कीजिये। उदाहरण के लिये, कोई स्थानीय त्योहार, फ़सल या भोजन के बारे में बात कर सकते हैं। ऐसे ख़ास रोज़गार के बारे में बात कर सकते हैं जिन पर स्वयं सहायता समूह काम कर रहे हैं। इस तरह के उदाहरणों को शामिल करें।

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

परिचय

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

आप क्या कह सकते है

- ''ये प्रशिक्षण आपको ये समझने में मदद करेगी कि आप इंटरनेट का इस्तेमाल अपने जीवन, अपने घर, अपने परिवार और अपने काम को 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।''

- ''इंटरनेट का इस्तेमाल करके, आप बच्चों के लिये वीडियो, फ़ोटो या सूचनाएं ढूंढ कर या उनके टीचर्स के साथ बातचीत करके, उनकी पढ़ाई में भी मदद कर सकती हैं।''

- आप इंटरनेट का इस्तेमाल नई चीज़ों 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 विधियां वग़ैरह।

- ''स्मार्टफ़ोन को छूने या इस्तेमाल करने में डरे नहीं, भले ही आपने पहले कभी इस्तेमाल ना किया हो। आप जो कुछ भी करेंगे उससे हमेशा के लिये कोई नुक़सान नहीं होगा। अगर आप कोई ग़ल्ती करते हैं, तो आपको दोबारा कोशिश करनी है बस। आपको बताने के लिये मैं यहां हूं। सीखने का सिर्फ़ एक ही तरीक़ा है कि आप खुद अभ्यास करें, इसलिये आप कोशिश करते रहिये।

प्रशिक्षकों के लिये टिपः

आप जो कुछ भी कहते हैं उसे लोगों की ज़िंदगी और उनकी ज़रूरतों से जोड़ने की कोशिश कीजिये। उदाहरण के लिये, कोई स्थानीय त्योहार, फ़सल या भोजन के बारे में बात कर सकते हैं। ऐसे ख़ास रोज़गार के बारे में बात कर सकते हैं जिन पर स्वयं सहायता समूह काम कर रहे हैं। इस तरह के उदाहरणों को शामिल करें।

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

पाथवे1:
लोगों से जुड़ना

प्रशिक्षण सत्र इस पाथवे पर केंद्रित होना चाहिये, संदेश भेजने और कॉल करने की अहमियत के बारे में बताएं

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 टाईप 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 सन्देश भेज सकते हैं, फ़ोटो 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 ख़रीदने 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 फ़ायदा 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 ज़िंदगी 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 हैं। आपस में बातचीत करें। उदाहरण के लिये, सरकारी योजनाओं और कार्यक्रमों के बारे में एसएचजी को सन्देश भेज कर बता सकती हैं, अपने कारोबार के लिये सप्लायर्स 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 फ़ोकस 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 सीखेंगे कि ये आपके और आपके परिवार के लिए कितना फ़ायदेमंद है। हम अपने कौशल को बढ़ाने के लिये शॉर्ट वीडियो देखेंगे 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 ज़िंदगी से जुड़े हैं◌ः 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 ड्रेसिंग वग़ैरह पैसा कमाने के लिय)''

- ''इंटरनेट पर कोई सूचना प्राप्त करने के लिये आप गूगल का सहारा ले सकते हैं। किसी भी स्मार्टफ़ोन पर आप गूगल का इस्तेमाल करके सूचना की खोज कर सकते हैं। गूगल का इस्तेमाल करने के लिये आपको अपने फ़ोन पर रिचार्ज करना होगा।''

- ''खोज करने के लिये जो भी चाहते हैं, इंटरनेट को बताना होगा। आपको टाईप करने की ज़रूरत नहीं है। जो आप खोजना चाहते हैं वो बोल सकते हैं, आप को बस थोड़ा ज़ोर से बोलना होगा। इसे ही बोलकर खोज करना कहते हैं।''

- ''गूगल असिस्टेंट नाम की एक चीज़ 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 गतिविधिः वॉट्सऐप से जुड़े दूसरे उदाहरण या कहानियों पर चर्चा करें, जो लोगों से जुड़ी हैं। अपने विचार एक दूसरे से साझा करें

मॉड्यूल्स

हर मॉड्यूल के लिये प्रशिक्षण एक्टिवीविटी में तीन चरण शामिल हैंः 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 पॉज़ 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। उनको 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 है

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। (जैसेः जो रेसीपी 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, ग्रुपों 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 स्टैप्स 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?

मॉड्यूल

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

मॉड्यूल के परिचय के लिये आप क्या कह सकते हैंः

- ''एक मोबाइल ऐप आपके मोबाइल पर एक औज़ार की तरह होता है जो कुछ ख़ास चीज़ों में आपकी मदद करता है।"

- ''लाखों ऐप हैं, और हर एक फ़ायदेमंद है। उदाहरण के लिये, बहुत सारे ऐप्स हैं जो आपकी मदद करते हैं जैसे बोल कर लोगों से बात कर सकते हैं, वीडियो और तस्वीरों को शेयर कर सकते हैं, फ़ौरन सूचना पा सकते हैं, अपने ख़र्चों और बचत को ट्रैक कर सकते हैं, जॉब के अवसर देख सकते हैं, अपने बच्चों की पढ़ाई का सामान प्राप्त कर सकते हैं।

- ''यहां तक कि कुछ ऐसे ऐप्स भी हैं जिनके ज़रिये पैसे भेज सकते हैं और पैसे मंगा भी सकते हैं, या अपने बिलों को आसानी से जमा भी कर सकते हैं।''

ये सभी कौशल हमने सीखेः

- *प्ले स्टोर खोलते समय जो यूज़र्स पहली बार ईमेल अड्रेस की सेटिंग कर रहे हैं और साइनइन 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

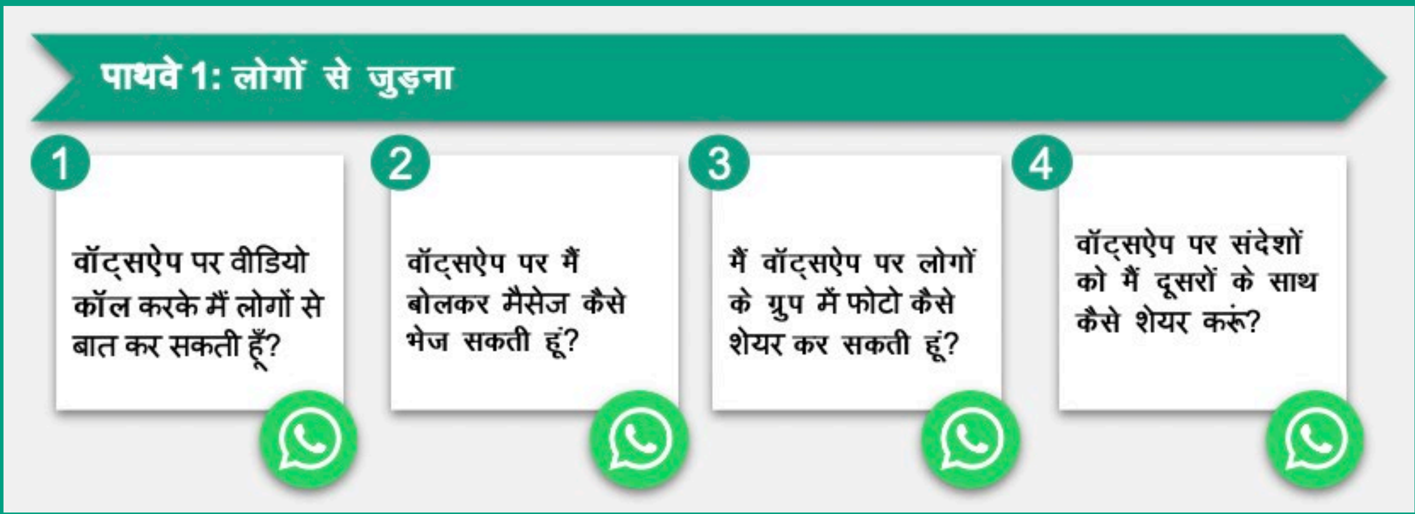
प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

क्या ऐप्स को इस्तेमाल करने के पैसे देने पड़ेंगे?
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 पड़ेंगे। आपको ऐप ख़रीदने के लिये बहुत सारी जानकारियां देनी पड़ती हैं, इसलिये प्ले स्टोर का इस्तेमाल करके आपकी बिना मरज़ी के आपसे पैसे नहीं लिये जाएंगे।

क्या कोई सीमा है मैं कितने ऐप्स ले सकता हूं?
आप जितने चाहें ऐप्स ले सकते हैं। लेकिन ऐप्स आपके फ़ोन में जगह भी घेरते हैं। अगर आपके बहुत सारे ऐप्स होंगे तो हो सकता है कि आपके फ़ोन में जगह कम पड़ जाए। अगर आपके फ़ोन में जगह कम है तो ऐप्स को हमेशा डिलीट भी कर सकते हैं।

पाथवे1: लोगों से जुड़ना

इस पाथवे में मॉड्यूल के लिये चरण, सलाह और टॉकिंग प्वाईंट



मॉड्यूल 1

वॉट्सऐप पर वॉट्सऐप 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 सीखेंगे कि वीडियो कॉल का इस्तेमाल करके आप लोगों से कैसे बातचीत कर सकते हैं।
- एक वीडियो कॉल फ़ोन कॉल की तरह ही होती है, लेकिन इसमें आप जिससे बात कर रहे हैं, उसे देख भी सकते हैं।
- किसी से मिलने का इंतेज़ार 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 वॉट्सऐप, 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 त्यौहारों को मिलकर मनाने के लिये वीडियो कॉल
- जब बच्चा बीमार हो तो आशा दीदी से सलाह करने के लिये वीडियो कॉल
- फ़सल में बीमारी लगने पर समुदाय के किसी अनुभवी किसान से मदद लेने के लिये वीडियो कॉल

ये सभी कौशल हमने सीखे:

- वॉट्सऐप शुरू करते समय जो पहली बार इस्तेमाल कर रहे हैं उन्हें शायद ज़्यादा मदद की ज़रूरत हो
- कॉन्टैक्ट्स को ब्राउज़ करते समय
- वीडियो कॉल शुरू करते हुए

प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

वीडियो कॉल और नॉर्मल 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 परिवेश को भी देख सकते हैं और वो आपको देख सकते हैं। वीडियो कॉल सिर्फ़ वॉट्सऐप पर ही की जा सकती हैं। इसलिये आपको इंटरनेट का इस्तेमाल करने की ज़रूरत पड़ेगी।

पाथवे1: लोगों से जुड़ना

मॉड्यूल 2

वॉट्सऐप पर मैं बोलकर मैसेज कैसे भेज सकती हूं?

मॉड्यूल का परिचय करने के लिये आप क्या कह सकते हैंः

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

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसका अभ्यास करनाः

- अपने बच्चे की तरफ़ 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 टीचर को प्रश्न भेजना
- ग्राहक के ऑर्डर के बारे में उन्हें सन्देश भेजना

ये सभी कौशल हमने सीखेः

- 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 हूं?
कभी कभी, आप और जिससे आप बात करना चाह रहे है, दोनों बिज़ी हो सकते हैं, ऐसे में फ़ोन पर बात करना मुश्किल होता है। तो ऐसे समय में, बोलकर सन्देश भेजना किसी से बात करने का आसान तरीक़ा है।

अगर कोई ख़राब सन्देश भेजे तो ऐसे में मैं क्या कर सकता हूं?
अगर आपको कोई ऐसा सन्देश मिलता है जिसे आप पसंद नहीं करते या जिससे आप असुविधा महसूस करते हैं, तो इसे 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।

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 हैंः

- ''इस वीडियो में आप देखेंगे कि आप सन्देश 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 है ग्रुप्स बना 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 करनाः

- ज़रूरी सूचनाओं को साझा करने के लिये अपने एसएचजी का एक ग्रुप बना सकते हैं
- अपने बच्चे की पढ़ाई से सम्बंधित सलाह और सूचनाओं के आदान प्रदान के लिये आप दूसरे अभिभावकों का ग्रुप बना 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 बना सकते हैं।

ये सभी कौशल हमने सीखेः

- कॉन्टैक्ट को सेव करना (सीखने वाले ज़्यादातर पढ़े लिखे नहीं होते, उन्हें आपके
- सहयोग की ज़रूरत होती है)
- ग्रुप बनाने के लिये कॉन्टैक्ट्स का चयन करना
- ग्रुप में नाम जोड़ना (सीखने वाले ज़्यादातर पढ़े लिखे नहीं होते, उन्हें आपके
- सहयोग की ज़रूरत होती है)
- तस्वीरें लेना और भेजना

प्रश्न जो सीखने वाले आपसे पूछ सकते हैं

अगर ग्रुप के सदस्य ग्रुप में अनुचित या ख़राब सन्देश भेजें तो क्या करें?
जब भी आप कोई ग्रुप बनाएं हमेशा उन लोगों को शामिल करें जिन्हें आप जानते और उन पर विश्वास करते हैं। ताकि उस तरह के संदेशों की संभावना कम से कम जो आप पसंद नहीं करते। आप अपने ग्रुप से किसी को भी हटा भी सकते हैं, और आप ग्रुप की सैटिंग भी चेंज कर सकते हैं ताकि सिर्फ़ वही व्यक्ति सन्देश भेज सकता है जिसने ग्रुप बनाया है। (जो इसे सीखना चाहते हैं उन्हें सपोर्ट करें या देखें कि उनके परिवार में ऐसा कोई हो जो उन्हें सिखा सके)

पाथवे1: लोगों से जुड़ना

मॉड्यूल 4

वॉट्सऐप पर संदेशों को मैं दूसरों के साथ शेयर करूं?

मॉड्यूल का परिचय करने के लिये आप क्या कह सकते हैंः

- ''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 सन्देश, फ़ोटो 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 आगे भेजना आसान होता है क्योंकि आपको उसे दोबारा टाईप नहीं करना पड़ता है।"

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसका अभ्यास करनाः

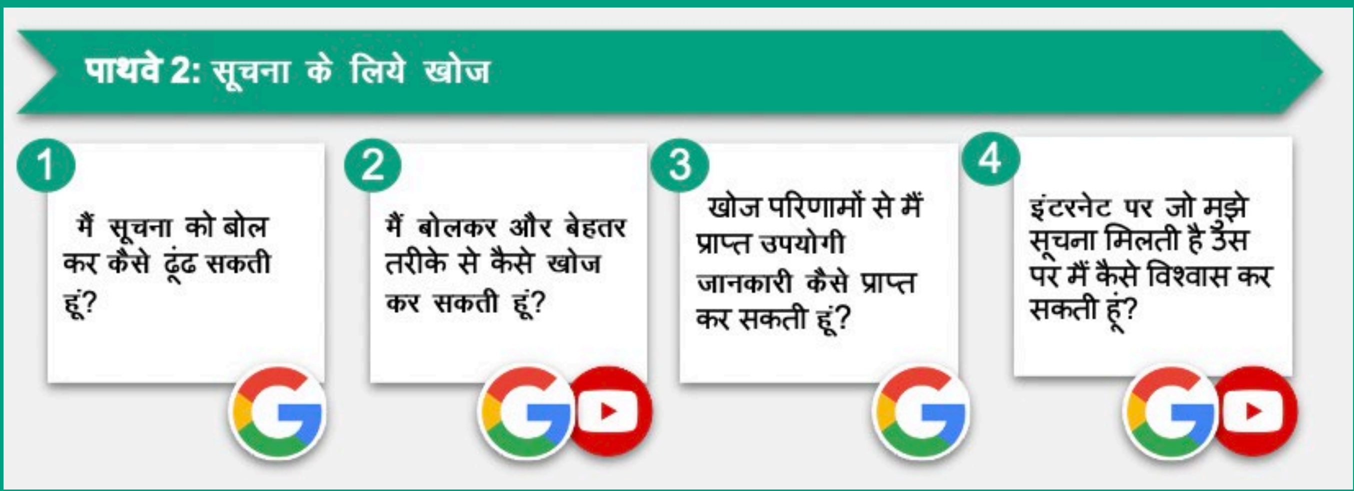
- किसी ख़ास आयोजन की तस्वीरों को परिवार के दूसरे सदस्यों को भेजना।
- कोई भी जानकारी जो सेहत की सलाह या सरकारी योजना से जुड़ी हो भेजने से पहले चेक करें कि क्या उस पर विश्वास किया जा सकता है।
- आपके टेलरिंग बिज़नेस से जुड़े ग्राहकों को कपड़ों या डिज़ाईनों की तस्वीरें भेजना जो आपने उनके लिये चुनी हैं।

ये सभी कौशल हमने सीखेः

- तस्वीरों और संदेशों को भेजना
- सन्देश हिस्ट्री को ब्राउज़ करना
- प्राप्त सन्देश 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 प्वाईंट



मॉड्यूल 1

मैं सूचना को बोल कर कैसे ढूंढ सकती हूं घ्

मॉड्यूल का परिचय करने के लिये आप क्या कह सकते हैंः

- “इस वीडियो में देखेंगे 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 करनाः

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

ये सभी कौशल हमने सीखेः

- गूगल का असिस्टेंट खोलते समय (जो पहली बार इस्तेमाल कर रहे हैं उन्हें आपके सहयोग की ज़रूरत पड़ सकती है जैसे भाषा सैटिंग करने में आपकी ज़रूरत 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?
आपको अपनी भाषा सैटिंग को बदलना होगा ताकि आपको हिंदी या तमिल को पहचान सके (सीखने वालों की इसमें मदद कीजिये) अगर वो हिंदी या तमिल नहीं बोल सकते हैं, तो आपको उनसे पूछना पड़ेगा कि वो क्या खोज करना चाहते हैं।

पाथवे 2: सूचना के लिये खोज

मॉड्यूल 2

मैं बोल कर और बेहतर तरीक़े से कैसे खोज कर सकती हूं?

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 ये भी देखेंगे कि आप और ख़ास 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 त्यौहार पर बजाने के लिये धार्मिक गीतों की खोज करना
- बजट कैसे बनाएं, कैसे बचत करें और वित्तीय 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 हूं जिन्हें मैं अपने बच्चों को दिखाना नहीं चाहता?
बच्चों की हमेशा निगरानी करते रहें जब वो मोबाइल फ़ोन का इस्तेमाल कर रहे हों। अगर आप बच्चों के हाथ में फ़ोन देते हैं तो आप उसकी सैटिंग बदल सकते हैं जिसे सेफ़ सर्च कहते हैं। इससे आपके बच्चे सिर्फ़ वही वीडियो देख पाएंगे जो उनके लिये सही हैं।

पाथवे 2: सूचना के लिये खोज

मॉड्यूल 3

खोज परिणामों से मैं प्राप्त उपयोगी जानकारी कैसे प्राप्त कर सकती हूं?

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

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

दूसरे इस्तेमाल पर चर्चा करना और उसकी अभ्यास करना:

- अपनी खाद बनाना सिखाने वाले वीडियो की खोज करना
- फूलों के हार बनाना सिखाने 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 करते समय कुछ अनचाही और बुरी चीज़ें भी आ जाती हैं, मैं उन्हें कैसे रोकूं?

सबसे पहले ये ध्यान रखें कि जहां तक संभव हो धीरे बोलें और साफ़ बोलें ताकि गूगल आपकी बात समझ सके। अगर गूगल ग़लत 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 चीज़ें दिखाएगा। इंटरनेट पर बहुत अच्छी चीज़ें हैं जिनकी खोज कर आप उनसे सीख सकते हैं। इसलिये कोशिश करते रहें आपको वो ज़रूर मिलेगा जो आप चाहते हैं।

पाथवे 2: सूचना के लिये खोज

मॉड्यूल 4

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

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

- 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 ज़रिये 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, क्या किसी ऐसे व्यक्ति या संगठन से जिसे आप जानते हैं और उस पर विश्वास करते हैं। अंत में अपना कॉमन सेंस इस्तेमाल करें, आपको अगर सूचना ग़लत लगती है तो उसे अनदेखाकरें।

प्रशिक्षण की समाप्ति

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 ध्वनि खोज 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 फ़ोन शेयर करते हैं उनसे वो नंबर लें 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 चाहिये। ये तो बस आपके सफ़र 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।"

अतिरिक्त प्रश्न

सत्र के अंत में और अधिक प्रश्नों के उत्तर देने के लिये तैयार रहें

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 ज़िंदगी, 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 पा सकते हैं अपने परिवार की सेहत के बारे में, अपने खेत या दूसरे काम के बारे में, अपने बच्चों की पढ़ाई लिखाई के बारे में और भी बहुत कुछ पा सकते हैं। इंटरनेट की मदद से आप अपने परिवार वालों से, या आसपास के लोगों से फ़ोटो और वीडियो शेयर कर सकते हैं, जैसे एसएचजी, अपने बच्चे के टीचर से, आंगनवाड़ी दीदी से, या अपने बॉस से। आप इंटरनेट का इस्तेमाल नई चीज़ों 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 तरीक़े हैं जिनसे आपकी पैसों से मदद हो सकती है। आप एक नया कौशल जैसे दरज़ी का काम, या खेती किसानी के नवीन तरीक़े, या अपने काम के लिये लोगों से आसानी से बातचीत करना, या अपने काम के बारे में जानकारी की खोज करना, या सरकारी योजनाओं 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 चीज़ें भी करने लगते हैं जैसे, अपने परिवार के सदस्यों या आपके कारोबार से जुड़े लोगों को पैसे भेजना, बिलों का आसानी से भुगतान करना, रोज़गार के अवसरों की खोज करना, और अपने कारोबार को बढ़ाना।

इन सभी तरह की चीज़ों को करने के लिये मुझे किस तरह का फ़ोन चाहिये होगा?

आपको एक स्मार्टफ़ोन चाहिये होगा (टच फ़ोन या बड़ा फ़ोन) ताकि ट्रेनिंग में बताई गई चीज़ों को आप कर सकें। बटन वाले फ़ोन से भी आप ये सब कर सकते हैं - चेक कीजिये क्या आपके बटन वाले फ़ोन में वाट्सऐप वग़ैरह है?

क्या इन सब चीज़ों में पैसे लगेंगे?

आम तौर पर, जब आप अपने फ़ोन पर इंटरनेट इस्तेमाल करते हैं, तो आप दरअसल डेटा का इस्तेमाल कर रहे होते हैं। ये डेटा आपको अपनी किसी स्थानीय दुकान से ख़रीदना पड़ता है या फ़ोन के ज़रिये रीचार्ज करना पड़ता है।

अतिरिक्त प्रश्न

सत्र के अंत में और अधिक प्रश्नों के उत्तर देने के लिये तैयार रहें

मेरे पास स्मार्टफ़ोन या टचफ़ोन नहीं है। मुझे क्या करना चाहिये?
ट्रेनिंग के दौरान, ट्रेनर से फ़ोन उधार ले लीजिये, या परिवार के किसी सदस्य से शेयर कर सकते हैं अगर वो मौजूद हो या किसी दूसरे एसएचजी सदस्य से भी ले सकते हैं। जब आप घर जाएं, बार बार वीडियो को देखें और अपने परिवार के किसी सदस्य के फ़ोन पर उनकी मदद से कोशिश करें। मैं वाट्सऐप लिंक के ज़रिये आपके फ़ोन पर आपको वीडियो भेजूंगा ताकि आप उसे देख सकें। आपको मुझे उनका नंबर देना होगा। क्योंकि अभी आपके पास इस समय कोई टच फ़ोन नहीं है, ये भविष्य में देखने के लिये उपयोगी कौशल हैं।

इस मॉड्यूल में जो कहानी बताई गई है वो मेरे काम की नहीं है। इससे मुझे क्या फ़ायदा होगा?
यहां जो कहानी दिखाई गई है वो सिर्फ़ एक उदाहरण है। ऐसी बहुत सी चीज़े हैं जो वीडियो में दिखाई गई हैं उन्हें आप कर सकते हैं। यही इंटरनेट की सबसे अच्छी बात है आप वही इस्तेमाल करते हैं जो आप चुनते हैं, जो भी आपके लिये सबसे ज़्यादा मददगार होता है। आइये हम सब मिल कर सोचें इंटरनेट का इस्तेमाल और किस किस तरह से हमारी ज़िंदगी 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 रूकना नहीं चाहिये। हम आपके फ़ोन 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 अंत में

प्रशिक्षण के बाद, सीखने वालों के संपर्क में रहें और उन्हें लगातार सीखते रहने में मदद करें।

भेजें: वाट्सऐप 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 हफ़्ते में एक बार सन्देश भेजिये, और फिर उसके बाद तीन हफ़्तों में एक बार। ऐसे समय पर सन्देश भेजें जब अकसर महिलाएं फ़ोन चला रही होती हैं (जैसे देर रात में)

GSMA™

Norad

UKaid
from the British people