कनेक्टेड समाज
मोबाइल इंटरनेट कौशल प्रशिक्षण टूलकिट

भारत में बुनियादी मोबाइल इंटरनेट कौशल में लोगों के प्रशिक्षणार्थ गाइड

कॉपीराइट © २०१६ जीएसएम एसोसिएशन

मोबाइल इंटरनेट कौशल प्रशिक्षण टूलकिट (MISTT)

बाइटसाइज़ ट्रेनिंग

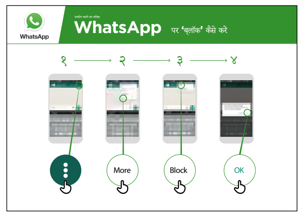
यह क्या है?

“इंटरनेट बहुत से चीजों के लिए उपयोग किया जा सकता है, लेकिन यह याद रखना जरूरी है कि इसका उपयोग दुनिया भर में होता है और इसलिए इसका सावधानी से उपयोग करना और सुरक्षित रहना जरूरी है”

जरूरी चीज़ें

स्मार्टफोन हैंड सेट

सेफ्टी पोस्टर



आप इसका उपयोग किसलिए कर सकते हैं?

इंटरनेट पर सुरक्षा के लिए ये टिप्स दें

“किसी सार्वजानिक स्थान की ही तरह, आपको यह करना चाहिए:

१. उन लोगों को ‘ब्लॉक’ या अनदेखा करें जिनको आप नहीं जानते या जो आपको परेशान कर रहे हैं

२. अपनी निजी जानकारी को गुप्त रखें (उदाहरण के लिए, आप कौन हैं, आप कहां रहते हैं, पासवर्ड आदि)

३. उन्ही लोगों से जानकारी साझा करें, जिन्हें आप जानते हैं और जिन पर आप भरोसा करते हैं।

४. लोगों से विनम्रता व सभ्यता से पेश आएं और किसी को नाहक परेशान न करें।

ट्रेनर: अगर आपके पास समय है तो प्रत्येक टिप को निजी उदाहरण देकर समझाएं

आप कैसे सुरक्षित रह सकते हैं?

फ़ोन को ट्रेनी के हाथ में देकर कदमों का पालन करने में उसकी मदद करें

ट्रेनी से पूछें कि वे किस सेवा में (व्हाट्सएप, यूट्यूब, गूगल) सुरक्षा के विकल्प का इस्तेमाल करना चाहते हैं?

व्हाट्सएप: “अगर आप मैसेज भेजने वाले को नहीं जानते या **व्हाट्सएप** पर कोई आपको परेशान करता है और आपको यह पसंद नहीं तो आप उसे ब्लॉक कर सकते हैं और वह आपको दोबारा संपर्क नहीं कर पायेगा”
‘ब्लॉक कैसे करें’ पोस्टर दिखायें और कदमों के बारे में बतायें (पेज : 116)

यूट्यूब: “अगर आप यूट्यूब पर वीडियो देख रहे हैं और आपको यह लगता है कि यह ख़राब या आपत्तिजनक है तो पिछले पन्ने पर जा सकते हैं और दोबारा से सर्च कर दूसरा वीडियो देख सकते हैं”
यूट्यूब पर दिखायें– बैक बटन दबायें, सर्च बॉक्स पर से शब्दमिटाकर दूसरा शब्द डालकर सर्च करें

गूगल: “अगर आप गूगल पर कोई जानकारी देख रहे हैं और आपको यह खराब या आपत्तिजनक लगती है तो पिछले पन्ने पर वापस जाकर दोबारा से सर्च कर जानकारी ले सकते हैं”
गूगल पर दिखाएं - बैक बटन दबायें, सर्च बॉक्स पर से शब्द मिटाकर दूसरा शब्द डालकर सर्च करें

यह क्या है?

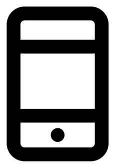
₹

"जब भी आप अपने फ़ोन पर इंटरनेट चलाते हैं, तो आप 'डाटा' का उपयोग करते हैं। इसका मतलब है कि आपको अपने मोबाइल नेटवर्क से डाटा पैक खरीदना पड़ता है। कुछ सेवाओं में डाटा अधिक लगता है जिससे लागत भी अधिक आती है|"

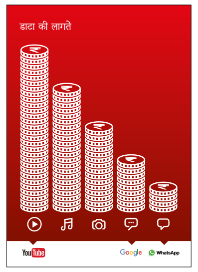
"आप इंटरनेट के लिए डाटा (इंटरनेट रिचार्ज) खरीद सकते हैं, यह कॉल और संदेश के लिये रिचार्ज करने की ही तरह है। इंटरनेट के लिए डाटा स्थानीय मोबाइल नेटवर्क एजेंट (लोकल रिचार्ज शॉप) से ख़रीदा जा सकता है।"

"कभी-कभी इंटरनेट डाटा 'डाटा वाउचर' या 'डाटा कार्ड' के रूप में खरीदा जा सकता है जिसे बाद में आप खुद ही जरूरत पड़ने पर मोबाइल इंटरनेट टॉप अप के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।"

जरूरी चीज़ें



स्मार्टफोन हैंडसेट



Cost पोस्टर

डाटा किस काम आता है?

लागत पोस्टर दिखायें
"अलग-अलग गतिविधि के लिए अलग-अलग डाटा का उपयोग होता है। टेक्स्ट के उपयोग में सबसे कम डाटा खर्च होता है, फिर तस्वीर (इमेज), गाने सुनने या डाउनलोड करने में डाटा का अधिक उपयोग होता है, वीडियो में सबसे ज्यादा डाटा लगता है"

"कुछ इंटरनेट सेवाओं में अधिक डाटा लगता है:

- उदाहरण के लिये यूट्यूब पर वीडियो देखने में अधिक डाटा खर्च होगा
- उदाहरण गूगल पर टेक्स्ट और तस्वीरें देखने में कम खर्च आएगा लेकिन अगर आप वीडियो देखेंगे तो ज्यादा खर्च होगा

यह स्पष्ट करें कि "सॉफ्टवेयर अपडेट करने में भी डाटा लगता है और इसमें पैसे खर्च होंगे।"

₹ आप अपने डाटा की लागत कैसे पता लगा सकते हैं?

फोन को ट्रेनी के हाथ में देकर कदमों का पालन करने में उसकी मदद करें

देखकर यह पता लगाया जा सकता है कि कितना डाटा खर्च हुआ व इंटरनेट पर अलग-अलग गतिविधियों की कितनी लागत आती है, यह उसी तरह है जैसे आप फ़ोन करते व मैसेज भेजते समय बैलेंस देखते हैं।"

ट्रेनी को दिखाएं कि अपना डाटा वह कैसे देख सकता है। डाटा पता करने का तरीका देश व मोबाइल नेटवर्क पर निर्भर करता है। अगर आपको सहायता की जरूरत है तो मोबाइल एजेंट से पूछें।

टिप: "आप इंटरनेट के लिए अपनी आवश्यकता के मुताबिक अलग-अलग कीमत का डाटा पैक खरीद सकते हैं। आपके लिए कितनी कीमत का डाटा पैक ठीक रहेगा जानने के लिए अपने स्थानीय मोबाइल एजेंट से संपर्क करें।"

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

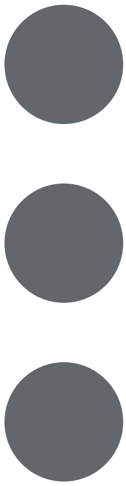
जिन लोगों को आप जानते नहीं या जो आपको परेशान कर रहे हैं उन्हें 'ब्लॉक' या नजरअंदाज करें

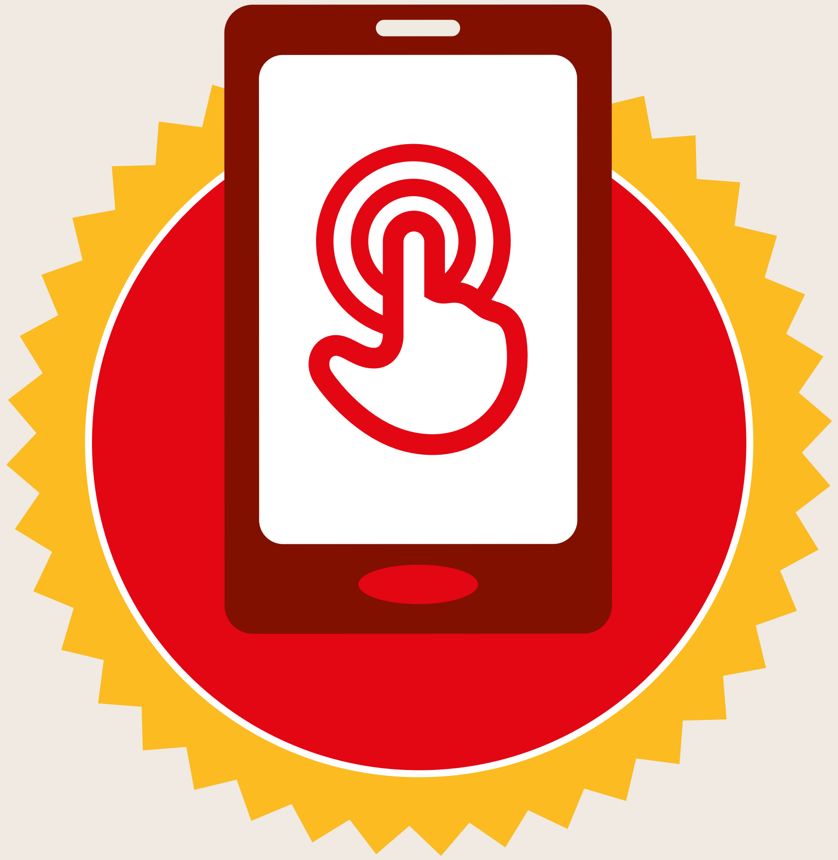
अपनी निजी जानकारी को खुद तक सीमित रखें

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

Icon Cutouts - Online Safety





प्रमाणपत्र

आपनेबेसिकमोबाइलइंटरनेटकौशलप्रशिक्षणपूराकियाहै

★ ★ ★ ★ ★

दिनांक

हस्ताक्षर

प्रमाणपत्र

आपनेबेसिकमोबाइलइंटरनेटकौशलप्रशिक्षणपूराकियाहै

दिनांक

हस्ताक्षर