GSMA

মোবাইল ইন্টারনেট দক্ষতা প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

মোবাইল ইন্টারনেটের মৌলিক দক্ষতা প্রশিক্ষণের জন্য নির্দেশিকা

স্বত্বাধিকার © ২০২৪ GSM Association

মডিউল ৭:
TikTok

শিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি

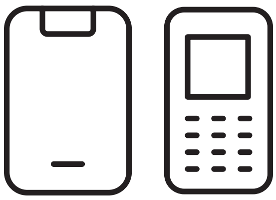
- শিক্ষার্থীরা একটি TikTok অ্যাকাউন্ট তৈরি করবে (যদি প্রয়োজন হয়)।
- শিক্ষার্থীরা জানে কীভাবে TikTok-এ ভিডিও দেখতে হয়।
- শিক্ষার্থীরা TikTok-এ পাওয়া যায় এমন কন্টেন্টের পরিসর বুঝবেন এবং তাদের জন্য প্রাসঙ্গিক ক্ষেত্রগুলিতে কন্টেন্ট পাওয়ার বিষয়ে আগ্রহী এবং অনুপ্রাণিত বোধ করবেন, যেটি তাদের আগ্রহকে উদ্দীপিত করতে পারবে (যেমন রান্না, কৃষি, ব্যবসা)।
- শিক্ষার্থীরা বুঝবে কীভাবে নিরাপদ থাকা যায় এবং সাশ্রয়ী মূল্যে কার্যকরভাবে TikTok ব্যবহার করা যায়।
- কিছু শিক্ষার্থী TikTok অ্যালগরিদম কীভাবে কাজ করে তা বুঝতে শুরু করবে।

সময়কাল

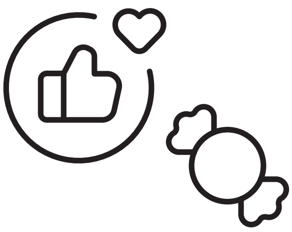
৪৫–৬০ মিনিট

দ্রষ্টব্য: এই প্রশিক্ষণটি TikTok ব্যবহারের মূল বিষয়গুলির উপর জোর দেয় এবং প্ল্যাটফর্মে কীভাবে কন্টেন্ট তৈরি করা যায় সেটিকে অন্তর্ভুক্ত করে না।

আপনার যা যা লাগবে:

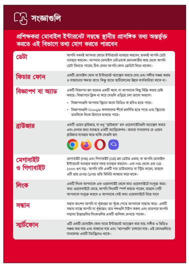


স্মার্টফোন হ্যান্ডসেটগুলি

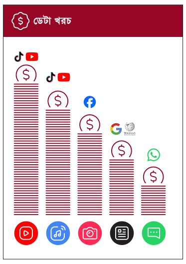


ছোটো পুরস্কার

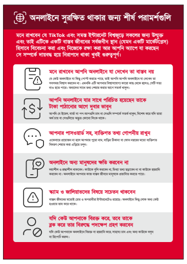
৮টি TikTok পোস্টার



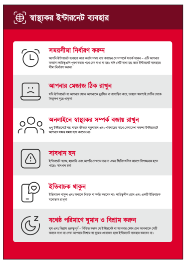
শব্দাবলী হ্যান্ডআউটগুলি



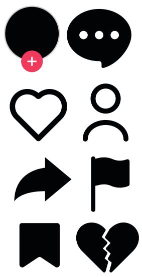
খরচ পোস্টার



নিরাপত্তা পরামর্শগুলি



স্বাস্থ্যকর ইন্টারনেট ব্যবহার



আইকন কাট-আউটগুলি

TikTok-কে পরিচয় করিয়ে দিন

শিক্ষার্থীদের TikTok আইকন দেখান এবং তাদের বলুন যে তাদের নিজেদের ফোনে সেটি খুঁজে বার করতে

জিজ্ঞাসা করুন: "কেউ কি জানেন এটা কী? এটি কিসের জন্য? আপনি কি এটি আপনার ফোনে খুঁজে নিতে পারবেন?"

ব্যাখ্যা করুন কীভাবে ফোনে TikTok খুলতে হয়।

TikTok-এর একটি সংক্ষিপ্ত ব্যাখ্যা দিন

- "TikTok হল আপনার ফোনের একটি অ্যাপ, যা আপনাকে ভিডিও দেখতে, তৈরি করতে বা শেয়ার করতে দেয়। এটি YouTube, Facebook, বা এমনকি TV-র মতো, কিন্তু এই অ্যাপে সাধারণত ভিডিওগুলি খুব অল্প সময়ের জন্য হয়।"
- "এই ভিডিওগুলি সারা বিশ্বের মানুষেরা তৈরি করে থাকে – যাদের মধ্যে কেউ কেউ আপনার পরিচিত হতে পারে, আবার কেউ কেউ অচেনাও হতে পারে। আপনার-আমার মতো মানুষেরাই এই ভিডিওগুলি তৈরি করেন।"
- "এই ভিডিওগুলি যে কোনো বিষয়েই হতে পারে। কিছু ভিডিও খবর, বিখ্যাত ব্যক্তি, সঙ্গীত বা খেলাধুলা সম্পর্কে, কিন্তু অন্য ভিডিওগুলি আপনাকে নতুন জিনিস শিখতে সাহায্য করতে পারে যা আপনার ব্যবসা, রান্না-বান্না, আপনার পরিবারের দেখাশোনা বা আপনার খামারের পরিচর্যা করতে সাহায্য করতে পারে।"

TikTok-কে আপনার শিক্ষার্থীদের জন্য প্রাসঙ্গিক করে তুলুন

ব্যাখ্যা করুন: আপনার শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করুন কীভাবে TikTok তাদের জীবনে উপযোগী হতে পারবে।

জিজ্ঞাসা করুন: "আপনার নিজের জীবনে TikTok শিখে আপনি কীভাবে কাজে লাগাবেন?" তাদের আগ্রহের ভিত্তিতে তাদের কিছু পরামর্শ দিন। উদাহরণস্বরূপ, তাদের চাকরি, তারা যদি কিছু শিখতে চায় বা তাদের প্রধান শখ সম্পর্কে কন্টেন্ট খুঁজে পেতে সাহায্য করুন।

মনে রাখবেন: কীভাবে TikTok আপনার শিক্ষার্থীদের জীবনে সহায়ক বা উপযোগী হতে পারে সেই বিষয়ে প্রশিক্ষণে আলোচনা করুন এবং সেই সম্পর্কিত কার্যকলাপগুলিকে এর সাথে যোগ করুন। এটি তাদের জন্য প্রশিক্ষণকে প্রাসঙ্গিক এবং আকর্ষণীয় করতে সাহায্য করবে।

সুবিধাগুলির উপর জোর দিন!

আপনার নিজের কাহিনী শোনান TikTok কীভাবে আপনার (প্রশিক্ষক), আপনার বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার বা আপনার কমিউনিটির জন্য দরকারী ভূমিকা পালন করেছে। সেই উদাহরণগুলি বিবেচনা করুন যা এই শিক্ষার্থীদের জন্য প্রাসঙ্গিক হবে:

মুরুব্বি মানুষ: দূরে বসবাসকারী বন্ধু এবং পরিবারের পোস্ট করা ভিডিও দেখা; ফিল্ম ক্লিপ, ধর্মীয় উপদেশ বা সংবাদ দেখা।

মা বা গৃহবধুরা: আপনার পরিবারের জন্য একটি নির্দিষ্ট রেসিপি কীভাবে রান্না করবেন তা শেখা; আপনার সন্তানদের স্কুলে আরও ভালো করতে এবং তাদের বাড়ির কাজ সম্পূর্ণ করতে সহায়তা করা); আপনার বাড়ির দেখাশোনার জন্য পরামর্শগুলি এবং কৌশলগুলি আবিষ্কার করা।

ব্যবসা মালিক: আপনার ব্যবসা বাড়াতে কীভাবে একটি নতুন রেসিপি রান্না করবেন সেটি শেখা; ব্যবসা পরিচালনা করা, প্রবণতা এবং ব্যবসায়িক সহায়তার জন্য স্কিম সম্পর্কিত তথ্য পাওয়া; ব্যবসায়িক পরামর্শ পাওয়া এবং আপনার ব্যবসা বাড়াতে অনুপ্রেরণা পাওয়া।

কৃষক বা গ্রামীণ মানুষ: কীভাবে একটি নির্দিষ্ট ফসল চাষ যায় (যেমন টমেটো বা ভুট্টার জন্য মৌসুমী রোপণের কৌশল) বা একটি নির্দিষ্ট কীটপতঙ্গের নির্মূল করার পরামর্শ পাওয়া।

অল্প বয়স্ক মানুষ: আপনার প্রিয় হাতের কাজ কীভাবে করতে হয় তা শেখা এবং সেটি করে অর্থ উপার্জন করা (যেমন মেকআপ, কাঠের কাজ বা সেলাই); স্কুলের কাজ সম্পূর্ণ করতে সাহায্য করার জন্য ভিডিও দেখা; খেলাধুলার ক্লিপ, মজার ভিডিও বা টিউটোরিয়াল দেখা।

কার্যকলাপ: TikTok-এ অ্যাকাউন্ট তৈরি করা

'কীভাবে একটি TikTok অ্যাকাউন্ট তৈরি করবেন' পোস্টারটি দেখান

ব্যাখ্যা করুন: "TikTok ব্যবহার করার জন্য আপনার নিজস্ব একটি TikTok অ্যাকাউন্ট থাকা ভালো। যখন আপনার একটি অ্যাকাউন্ট থাকে, তখন ভিডিও দেখা এবং এমনকি নিজের ভিডিও তৈরি করা অনেকটা সহজ হয়।"

ব্যাখ্যা করুন: "আপনি যদি একটি অ্যাকাউন্ট তৈরি করেন, তাহলে আপনি পরে দেখার জন্য ভিডিওগুলি সংরক্ষণ করতে পারবেন, বন্ধুদের সাথে সহজে শেয়ার করতে পারবেন এবং যাদের ভিডিও আপনি পছন্দ করেন তাদের অনুসরণ করতে পারবেন।"

জিজ্ঞাসা করুন শিক্ষার্থীদের একটি TikTok অ্যাকাউন্ট আছে কি না। যদি তাদের তা না থাকে, তবে আপনি পোস্টারে বলা ধাপগুলি ব্যবহার করে একটি অ্যাকাউন্ট তৈরি করতে তাদের সাহায্য করতে পারেন।

ব্যাখ্যা করুন: "একটি TikTok অ্যাকাউন্ট তৈরি করার অনেক উপায় আছে। আপনি আপনার ইমেল বা Facebook অ্যাকাউন্ট ব্যবহার করতে পারেন, তবে আমি আপনাকে দেখাবো কীভাবে আপনার ফোন নম্বর ব্যবহার করে একটি TikTok অ্যাকাউন্ট তৈরি করতে পারবেন।"

ব্যাখ্যা করুন: "আপনার TikTok অ্যাকাউন্ট ব্যবহার করতে আপনার একটি পাসওয়ার্ড প্রয়োজন হবে। এটি একটি বিশেষ শব্দ যা আপনি আপনার TikTok অ্যাপের সাথে ব্যবহার করেন, এটি নিশ্চিত করতে যে শুধুমাত্র আপনিই আপনার TikTok অ্যাকাউন্টে প্রবেশ করতে এবং ব্যবহার করতে পারবেন। আপনাকে আপনার পাসওয়ার্ড নিরাপদ রাখতে হবে এবং এটি কারো সাথে শেয়ার করবেন না, এমনকি আমার সাথেও নয়। এটি এমন একটি সাংকেতিক শব্দ হওয়া উচিত যা আপনি মনে রাখতে পারেন, তাই এটিকে খুব কঠিন করবেন না।"

১. TikTok অ্যাপটি খুলুন। 'TikTok-এ সাইন-আপ করুন' পৃষ্ঠায়, নির্বাচন করুন 'ফোন বা ইমেল ব্যবহার করুন'।

২. তাদের জন্মের তারিখটি লিখুন।

৩. শিক্ষার্থীদের বলুন তাদের ফোন নম্বর লিখতে এবং তারপরে তাদের ফোনে কোড গ্রহণ করতে।

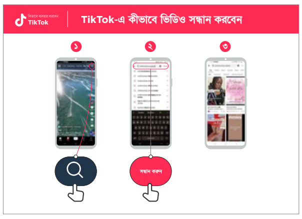
৪. যদি ছয় সংখ্যার কোড স্বয়ংক্রিয়ভাবে পূরণ না হয়, তাহলে SMS এর মাধ্যমে পাঠানো কোডটি লিখুন।

৫. মনে রাখা সহজ একটি নিরাপদ পাসওয়ার্ড বেছে নিতে শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করুন।

পরামর্শ: শিক্ষার্থীরা যদি তাদের TikTok অ্যাকাউন্ট সেট-আপ করতে তাদের ফোন নম্বর ব্যবহার করতে না চান (বা তা করতে নার্ভাস হন) এবং তাদের Facebook, Google বা Twitter/X অ্যাকাউন্ট ব্যবহার করে তাদের অ্যাকাউন্ট সেট-আপ করতে চান, তাহলে এই কার্যকলাপটি এড়িয়ে যান। যদি তারা তাদের ইমেল ব্যবহার করতে চান, তাহলে পোস্টারের ধাপগুলি অনুসরণ করুন (শিক্ষার্থীদের ছয় সংখ্যার কোড পেতে তাদের ইমেল ব্যবহার করতে সাহায্য করুন)। তাদের এটি সময় নিয়ে করতে অনুমতি দিন।

কার্যকলাপ: TikTok-এ কন্টেন্টের সন্ধান

ব্যাখ্যা করুন: "TikTok-এ বিভিন্ন রকমের এতগুলি ভিডিও রয়েছে যে আপনি সেগুলি কখনই সমস্ত দেখে শেষ করতে পারবেন না। আপনার জন্য আকর্ষণীয় এবং গুরুত্বপূর্ণ ভিডিওগুলি কীভাবে সন্ধান করবেন তা আপনার শেখা খুব গুরুত্বপূর্ণ।"



'TikTok-এ কীভাবে ভিডিও সন্ধান করবেন' পোস্টারটি দেখান

ব্যাখ্যা করুন: "আপনার আগ্রহের ভিডিও এবং তথ্য খুঁজে পেতে, আপনি TikTok-এ ভিডিওগুলি সন্ধান করতে পারবেন। সার্চ ব্যবহার করে, TikTok আপনাকে এমন ভিডিও দেখাবে যা আপনি দেখতে পছন্দ করতে পারেন।"

ব্যাখ্যা করুন: 'TikTok-এ কীভাবে ভিডিও সন্ধান করবেন' পোস্টারটি ব্যবহার করে, TikTok-এ ভিডিওগুলি কীভাবে সন্ধান করবেন তা ব্যাখ্যা করুন।

১. স্ক্রিনের উপরের ডানদিকে সার্চ আইকনে ক্লিক করুন।

২. বারে একটি সন্ধান শব্দ লিখুন। শিক্ষার্থীদেরকে তার আগ্রহ মতো কিছু সন্ধান করার অনুমতি দিন। তারা যা চায় তারা তা কীভাবে খুঁজে পেতে পারে সেই বিষয়ে আপনি নির্দেশ দিতে পারেন (যেমন কীওয়ার্ড ব্যবহার করে)। উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে কীভাবে কীটপতঙ্গ মোকাবেলা করতে হয়, কীভাবে তাদের পছন্দের খাবার রান্না করতে হয় বা কীভাবে বলকে লোফালুফি করা শিখতে হয়।

৩. ভিডিওগুলির মধ্যে থেকে একটি বেছে নিন। মনে রাখবেন শ্রেষ্ঠ ভিডিও খুঁজে পেতে আপনাকে নিচে স্ক্রোল করে যেতে হতে পারে।

ব্যক্তিগত ব্যবহার

শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করুন কীভাবে TikTok তাদের জীবনে উপযোগী হতে পারবে

জিজ্ঞাসা করুন: "আপনি TikTok-এ কোন কোন ভিডিওগুলি দেখতে চাইবেন?"

আপনার শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করুন তারা TikTok-এ কী দেখতে চাইবে। আপনি (বা আপনার বন্ধু এবং পরিবার) TikTok-এ যা দেখেন তা শিক্ষার্থীদের দেখান।

তাদের এমন ভিডিও খুঁজতে সাহায্য করুন যা তারা হয়তো জানতো না যে TikTok-এ থাকতে পারে। এটিতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: রান্নার ভিডিও, শিশুদের জন্য শিক্ষামূলক ভিডিও, কীভাবে কিছু মেরামত করতে হয় (যেমন সাইকেল বা লিক) তা ব্যাখ্যা করা বা আপনি (প্রশিক্ষক) বিশেষভাবে আগ্রহী এমন কিছু।

ব্যাখ্যা করুন: "এই '#' চিহ্নকে বলা হয় একটি হ্যাশট্যাগ। আপনি যদি এটিকে কোনো কিছুর প্রথমে রাখেন (যেমন #farmingtips), তাহলে TikTok আপনাকে সেই বিষয়ে ভিডিও দেখাবে। হ্যাশট্যাগ আপনাকে নির্দিষ্ট বিষয়ের ভিডিও খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে যা আপনার জন্য উপযোগী হতে পারে।"

জিজ্ঞাসা করুন: "হ্যাশট্যাগ ব্যবহার করে আপনি সন্ধান করতে চান এমন কোনো ভিডিও আছে কি?"
'TikTok-এ কীভাবে ভিডিও সন্ধান করবেন' পোস্টারটি আবার বোঝান কিন্তু এবার একটি হ্যাশট্যাগ ব্যবহার করুন।

অনুশীলন করুন: একটি হ্যাশট্যাগ ব্যবহার করে বিভিন্ন বিষয় সন্ধান করার চেষ্টা করুন। কিছু উদাহরণ হল: #marketingtips, #smallbusiness, #homeworkhelp।

পরামর্শ: "হ্যাশট্যাগ বা সন্ধান শব্দ থাকতে পারে যা আপনি আপনার নিজের ভাষায় ব্যবহার করতে পারেন। একবার চেষ্টা করে দেখুন।"

পরামর্শ: শিক্ষার্থীরা ভয়েস সার্চ ব্যবহার করে শব্দ বা বাক্যাংশ সন্ধান করতে পারেন, যদি তাদের টাইপ করতে বা লিখতে সমস্যা হয়। সার্চ বারের ডানদিকে, তারা তাদের কীওয়ার্ড বলতে এবং ফলাফল পেতে মাইক্রোফোন প্রতীক চিহ্নে ক্লিক করতে পারে। একবার চেষ্টা করে দেখুন।

মনে রাখবেন: কীভাবে TikTok আপনার শিক্ষার্থীদের নিজস্ব জীবনে সহায়ক বা উপযোগী হতে পারে সেই বিষয়ে প্রশিক্ষণে আলোচনা এবং কার্যকলাপগুলিকে যোগ করুন। শিক্ষার্থীরা আগ্রহ দেখিয়েছেন এমন ব্যবহারের ক্ষেত্রগুলিকে পুরো প্রশিক্ষণ জুড়ে উদাহরণ হিসাবে ব্যবহার করতে থাকুন। এটি তাদের জন্য প্রশিক্ষণকে প্রাসঙ্গিক এবং আকর্ষণীয় করতে সাহায্য করবে।

কার্যকলাপ: TikTok-এর 'ফর ইউ' পৃষ্ঠাটি বোঝা

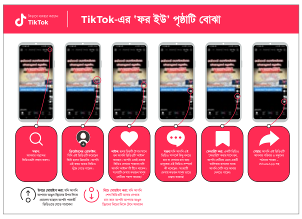
ব্যাখ্যা করুন: "TikTok-এ গেলে আপনি 'ফর ইউ' ফিডটি দেখতে পাবেন, আর এইখানে অ্যাপটি আপনাকে আপনি যেমন দেখতে চান তেমন ভিডিও দেখাবে।"

ব্যাখ্যা করুন: "আপনি আগে কী দেখেছেন, আপনি কী পছন্দ করেছেন এবং আপনি বিশ্বের কোথায় আছেন তার উপর ভিত্তি করে 'ফর ইউ' পেজে ভিন্ন ভিন্ন ভিডিও দেখতে পাবেন।"

বাস্তব উদাহরণ দিন!

ব্যাখ্যা করুন: "আমরা এখন 'ফর ইউ' পৃষ্ঠাটি দেখতে যাচ্ছি এবং সমস্ত আইকনগুলির অর্থ কী তা শিখব।"

শিক্ষার্থীদের দেখান স্ক্রিনের উপরের ডানদিকে কোথায় 'ফর ইউ' পৃষ্ঠা দেখা যাবে।



'TikTok-এর 'ফর ইউ' পৃষ্ঠাটি বোঝা' পোস্টারটি দেখান

ব্যাখ্যা করুন: আপনার/শিক্ষার্থীর ফোনে TikTok-এ 'ফর ইউ' পৃষ্ঠাটি খুলুন এবং প্রধান আইকনগুলির অর্থ কী তা ব্যাখ্যা করুন।

জিজ্ঞাসা করুন: "আপনারা যা দেখছেন সেই সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?"

পরামর্শ: আপনি 'TikTok আইকন গেম' খেলে শিক্ষার্থীদের আইকন বিষয়ে জ্ঞানকে আরও শক্তিশালী করতে পারবেন।

TikTok-এ কীভাবে একটি ভিডিও 'ফেভারিট' করবেন

ব্যাখ্যা করুন: "TikTok আপনাকে পরে দেখার জন্য ভিডিওগুলি সংরক্ষণ করতে দেয়। আপনি যদি নতুন দক্ষতা শেখার জন্য একটি ভিডিও সংরক্ষণ করতে চান – যেমন সাইকেলের টায়ার পরিবর্তন করা বা আপনার জামাকাপড় সেলাই করে ঠিক করা, তাহলে এটি কার্যকর হতে পারে।"

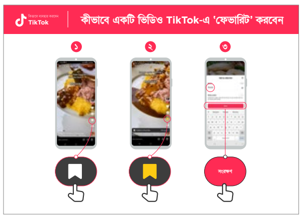
ব্যাখ্যা করুন: "আপনি একটি সংগ্রহে একসাথে ভিডিওগুলি সংরক্ষণ করতে পারেন। এর মানে হল যে, আপনি একটি স্থানে রান্না এবং রেসিপি সম্পর্কিত আপনার সমস্ত ভিডিও, অন্যটিতে ব্যবসা করার ভিডিও এবং আরেকটিতে আপনার প্রিয় সঙ্গীতের ভিডিওগুলি সংরক্ষণ করতে পারবেন। এটি পরে ভিডিওগুলি খুঁজে পাওয়া সহজ করে তোলে, যা খুবই সাহায্য করে কারণ TikTok বিভ্রান্তিকরও হতে পারে, এবং আপনি পছন্দ না করা পর্যন্ত আপনি আগে দেখেছেন এমন একটি ভিডিও খুঁজে পাওয়া কিন্তু বেশ কঠিন হতে পারে।"

বাস্তব উদাহরণ দিন!

ব্যাখ্যা করুন: "আমরা এখন একটি ভিডিও যা আপনি সংরক্ষণ করতে চান সেটিকে ফেভারিট করব।"

জিজ্ঞাসা করুন: "কোন ভিডিওটি আপনি পরে দেখার জন্য সংরক্ষণ করতে আগ্রহী?"

শিক্ষার্থীরা যদি কোনো আইডিয়া দিতে না পারে, তাহলে আপনি কিছু পরামর্শ তাদের দিতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, একটি নতুন (বা প্রিয়) খাবার যা তারা রান্না করা শিখতে চায়, তাদের ব্যবসার প্রচারের জন্য কীভাবে ভাল ছবি তুলতে হয় তার পরামর্শগুলি, বা তাদের পছন্দের একটি ধরনের সঙ্গীত বা নাচ।



'কীভাবে একটি ভিডিও TikTok-এ ফেভারিট করবেন' পোস্টারটি দেখান

পোস্টার ব্যবহার করে শিক্ষার্থীদের ধাপে ধাপে বোঝান কীভাবে তাদের সব পছন্দের ভিডিও খুঁজে বের করতে হবে।

১. প্রোফাইলে যান।

২. কালেকশন ট্যাব নির্বাচন করুন।

৩. আপনি যে ভিডিও চান সেটি খুঁজে বের করুন।

পোস্টার ব্যবহার করে শিক্ষার্থীদের ধাপে ধাপে বোঝান কীভাবে একটি ভিডিওকে ফেভারিট-এ যোগ করতে হবে।

১. ফেভারিট আইকন টিপুন।

২. বারটি স্ক্রিনের নিচে উপস্থিত হলে, 'ম্যানেজ' টিপুন।

৩. ভিডিও সংরক্ষণ করতে একটি সংগ্রহ তৈরি করুন (যেমন রেসিপি, ব্যবসা, শিক্ষা, সঙ্গীত)।

ব্যাখ্যা করুন: "আপনার পছন্দের ভিডিওগুলি খুঁজে পাওয়া সহজ কারণ সেগুলি আপনার প্রোফাইলে সংরক্ষিত থাকে।"

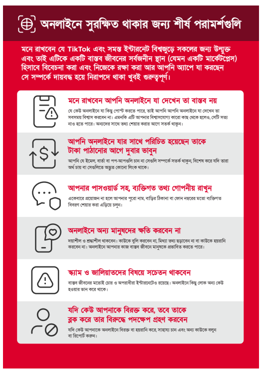
জিজ্ঞাসা করুন: "আপনি কি দেখতে চান যে আপনি যে ভিডিওটি ফেভারিট করেছেন সেটিকে কীভাবে খুঁজে পাওয়া যাবে?"

তারা আগ্রহী হলে, নিচের পোস্টারের ধাপগুলি তাদের বোঝান (ঐচ্ছিক)।

নিরাপত্তা

ব্যাখ্যা করুন: "TikTok একটি দারুন অ্যাপ এবং সেখানে আপনি অনেক কিছু খুঁজে পেতে পারেন। এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে TikTok এবং সমস্ত ইন্টারনেট বিশ্বজুড়ে সকলের জন্য উন্মুক্ত এবং তাই এটিকে একটি বাস্তব জীবনের সর্বজনীন স্থান (যেমন একটি বাজার) হিসাবে বিবেচনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, আর তাই নিজেকে সুরক্ষিত করা ও আপনি অ্যাপে যা করছেন সে সম্পর্কে দায়বদ্ধ হয়ে নিজেকে নিরাপদে রাখা অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ।"

পরামর্শ: "মনে রাখবেন, TikTok-এ ভিডিওগুলি আপনার-আমার মতো মানুষেরা তৈরি করে। আপনি TikTok এ যা দেখেন তা সবসময় সত্য নয়, তাই ভিডিওগুলির ভিত্তিতে কোনো কাজ করা বা সেগুলিকে অন্যদের কাছে পাঠানো বিষয়ে দুবার চিন্তা করুন।"



'অনলাইনে সুরক্ষিত থাকার জন্য শীর্ষ পরামর্শগুলি' পোস্টারটি দেখান

TikTok ব্যবহার করার সময় এই পরামর্শগুলির মানে কী হয় সে বিষয়ে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা **করুন**।

আপনার শিক্ষার্থীদের জন্য প্রাসঙ্গিক উদাহরণগুলি ব্যবহার করে পরামর্শগুলিকে আরও বাস্তবগ্রাহী করে তুলুন। উদাহরণস্বরূপ, মানুষ TikTok-এর কিছু বিষয়বস্তু নিয়ে বিব্রত হতে পারে। অন্যরা প্রতারকদের দ্বারা TikTok-এর ব্যবহার সম্পর্কে চিন্তিত হতে পারে।

যদি প্রয়োজন হয়, নিম্নলিখিত কিছু প্রশ্ন ব্যবহার করুন:

প্রশ্নগুলি	সম্ভাব্য উত্তরগুলি
আপনি যদি এমন একটি ভিডিও দেখেন যা আপনি পছন্দ করেন না বা সেটি আপনাকে উদ্বিগ্ন করে তবে আপনি কী করবেন?	আপনি সবসময় স্ক্রিনে উপর দিকে সোয়াইপ করে অন্য ভিডিওতে যেতে পারেন। আপনি যা দেখছেন তা নিয়ে আপনি যদি সত্যিই উদ্বিগ্ন হন, তাহলে অ্যাপ থেকে বিরতি নিন বা অ্যাপে একটি ভিডিওর বিরুদ্ধে কীভাবে অভিযোগ জানাবেন তার নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
অ্যাপে যদি কেউ এমন কিছু সম্পর্কে আপনাকে জিজ্ঞাসা করে যা আপনাকে অনিশ্চিত বা অস্বস্তি বোধ করায় তবে আপনি কী করবেন?	যা ঘটেছে সে সম্পর্কে আপনার পরিচিত এবং বিশ্বাসী কাউকে বলুন এবং তাদের পরামর্শ নিন। আপনাকে উদ্বিগ্ন করে এমন বার্তা বা ভিডিও উপেক্ষা করা উচিত। আপনি যাদের কাছ থেকে বার্তা পেতে চান না তাদের ব্লক করতে পারেন।
যদি আপনি জানেন না বা বিশ্বাস করেন না এমন কেউ আপনার ব্যক্তিগত তথ্য জানতে চাইলে আপনি কী করবেন?	সর্বদা আপনার ব্যক্তিগত তথ্যের জন্য জিজ্ঞাসা করা লোকেদের সম্পর্কে সাবধান থাকুন। আপনি যাকে জানেন না বা বিশ্বাস করেন না, এমন কাউকে আপনার ব্যক্তিগত তথ্য দেওয়া উচিত নয় কারণ তারা এটির অপব্যবহার করতে পারে।

নিরাপত্তা

ব্যাখ্যা করুন: "TikTok একটি দারুন অ্যাপ। কিন্তু আপনার ফোনে TikTok বা যে কোনো অ্যাপ ব্যবহার করার সময়, সেটিকে স্বাস্থ্যকর ভাবে ব্যবহার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। TikTok ভিডিওগুলি দীর্ঘ সময়ের জন্য দেখা সহজ, কারণ অ্যাপটিতে অনেকগুলি ভিডিও রয়েছে এবং আপনি এটি বন্ধ না করা পর্যন্ত অ্যাপটি আপনাকে ভিডিও দেখাতেই থাকবে। ভিডিওগুলি কখনই নিজের থেকে থামবে না। যাইহোক, এর মানে এটা হতে পারে যে আপনি আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ অন্য কিছু করার পরিবর্তে TikTok-এ ভিডিও দেখার জন্য আপনি অনেক সময় ব্যয় করছেন।"

ব্যাখ্যা করুন: "আপনি যদি একটি ভিডিও তৈরি করেন এবং এটি TikTok-এ রাখেন, তাহলে অন্য মানুষেরা সেটি অন্য কিছু তৈরি করতে ব্যবহার করতে পারে। আপনি TikTok-এ যা কিছু রেখেছেন তা সর্বজনীন, তাই আপনি TikTok-এ কোন ভিডিও পোস্ট করবেন সেই সম্পর্কে আপনার সতর্ক হওয়া উচিত, কারণ অন্য কেউ আপনার ভিডিও এমনভাবে ব্যবহার করতে পারে যার ব্যবহারের সাথে আপনি একমত নাও হতে পারেন। মনে রাখবেন যে আপনি TikTok-এ তৈরি করা ভিডিওগুলিতে নিজের বা অন্যদের সম্পর্কে ব্যক্তিগত তথ্য রাখবেন না।"

TikTok ব্যবহার করার সময় এই পরামর্শগুলির মানে কী হয় সে বিষয়ে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা **করুন**।

আপনার শিক্ষার্থীদের জন্য প্রাসঙ্গিক উদাহরণগুলি ব্যবহার করে পরামর্শগুলিকে আরও বাস্তবগ্রাহী করে তুলুন। আপনার (প্রশিক্ষকের) অভিজ্ঞতা বা বন্ধু এবং পরিবারের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বলুন।

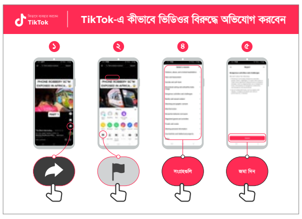
বাস্তব উদাহরণ দিন!

ব্যাখ্যা করুন: "যে কেউ TikTok-এ ভিডিও তৈরি করতে পারে, যা এটিকে দারুন করে তোলে, কিন্তু এর মানে হল যে ভিডিওগুলির সমস্ত তথ্য সত্য নাও হতে পারে। TikTok ব্যবহার করার সাথে কিছু ঝুঁকি জড়িত আছে।"

ব্যাখ্যা করুন: "আপনি যদি মনে করেন একটি ভিডিও বিপজ্জনক, অবৈধ বা একটি প্রতারণা, তাহলে আপনি সেই ভিডিওর বিরুদ্ধে TikTok-এ অভিযোগ জানাতে পারেন। TikTok ব্যবহার করার সময় নিরাপদ থাকা গুরুত্বপূর্ণ।"

পরামর্শ: শিক্ষার্থীরা যদি অনলাইন নিরাপত্তা নিয়ে উদ্বিগ্ন বা আগ্রহী হন, তাহলে আপনি তাদের অনলাইন সেফটি মডিউল দেখাতে পারেন বা 'মিথ্যা তথ্য' পোস্টার দেখাতে পারেন।

কার্যকলাপ: TikTok-এ একটি ভিডিওর বিরুদ্ধে অভিযোগ করা



'TikTok-এ কীভাবে ভিডিওর বিরুদ্ধে অভিযোগ করবেন' পোস্টারটি দেখান

ব্যাখ্যা করুন: পোস্টারে বর্ণিত ধাপগুলি ব্যবহার করে শিক্ষার্থীরা কীভাবে TikTok-এ একটি ভিডিওর বিরুদ্ধে অভিযোগ করতে পারেন।

১. ভিডিওতে শেয়ার বোতাম টিপুন।

২. প্রথম আইকনটি টিপুন: রিপোর্ট।

৩. দেখান তালিকাভুক্ত সমস্ত কারণগুলি। শিক্ষার্থীরা বুঝতে পারছে না এমন কোনো কারণ ব্যাখ্যা করুন। একটি কারণ নির্বাচন করুন।

৪. ব্যাখ্যা করুন যে আপনি সাবমিট বোতাম টিপে একটি অভিযোগ জমা দিয়েছেন। আপনি ভিডিওর বিরুদ্ধে অভিযোগ জমা দিতে না চাইলে বোতামটি টিপবেন না।

ব্যাখ্যা করুন: "এটি TikTok-কে জানিয়ে দেয় যে ভিডিওতে সমস্যা আছে। তারা আরও তথ্যের জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করতেও পারে আবার নাও করতে পারে।"

আপনার শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা **করুন** TikTok-এ ভিডিওর বিরুদ্ধে অভিযোগ করার বিভিন্ন কারণগুলি। TikTok-এ খারাপ কন্টেন্ট এড়ানোর গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।

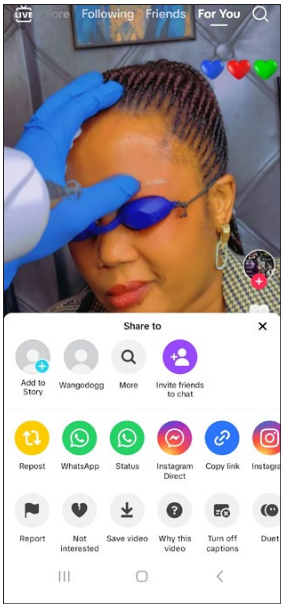
ব্যাখ্যা করুন: "আপনি যদি 'ফর ইউ' পৃষ্ঠায় ভিডিওগুলি দেখেন, সেখানে আপনি যদি কোনো ভিডিও পছন্দ না করেন তবে আপনি TikTok-কেও সে কথা বলতে পারেন। TikTok তখন আপনাকে সেইরকম ভিডিও কম দেখাবে।"

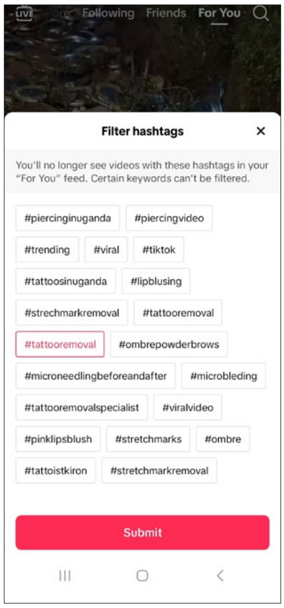
যদি তারা আগ্রহী হয়, তাহলে **শিক্ষার্থীদের দেখান** কীভাবে তারা এটি করতে পারবে। এটি নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলির মাধ্যমে করা যেতে পারে (আপনাকে সাহায্য করার জন্য নিচে চিত্রগুলি দেওয়া হয়েছে):

১. ভিডিওতে শেয়ার বোতাম টিপুন।

২. দ্বিতীয় আইকন টিপুন: 'আগ্রহী নই'।

৩. আপনি যদি বিবরণ নির্বাচন করেন, তাহলে যে বিষয়ে আপনি কম ভিডিও দেখতে চান সে বিষয়ে আপনি যে কোনো হ্যাশট্যাগ নির্বাচন করতে পারেন।

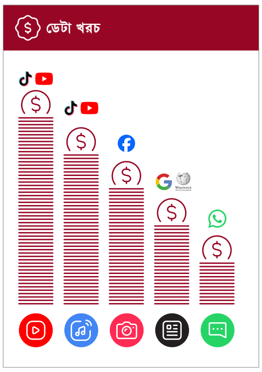




খরচ

ব্যাখ্যা করুন: "ভিন্ন কার্যকলাপ ভিন্ন ভিন্ন পরিমাণ ডেটা ব্যবহার করে। টেক্সট পড়ার জন্য সবচেয়ে কম ডেটা ব্যবহার করা হয়, ছবিগুলি দেখতে তার চেয়ে বেশি ডেটা ব্যবহার করা হয়, গান শোনার ক্ষেত্রে তার চেয়েও বেশি এবং ভিডিওগুলি দেখার সময় সবচেয়ে বেশি ডেটা ব্যবহার করা হয়।"

ব্যাখ্যা করুন: "আপনি আপনার ফোন যত বেশি ব্যবহার করবেন, তত বেশি ডেটা ব্যবহার করবেন। আপনি TikTok খুললেই TikTok আপনাকে ভিডিও দেখাতে শুরু করবে। এটি ডেটা ব্যবহার করবে।"



'ডেটা খরচ' পোস্টারটি দেখান

ব্যাখ্যা করুন: "কোন ধরণের কার্যকলাপ সাধারণত ব্যবহার করলে বেশি খরচ হয়?"

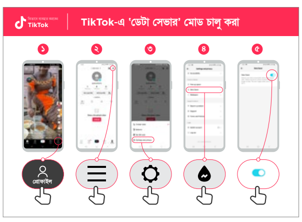
উত্তর: "ভিডিওগুলি: YouTube, TikTok, বা অন্যান্য অ্যাপে ভিডিও দেখা সবচেয়ে বেশি ডেটা ব্যবহার করবে।"

ব্যাখ্যা করুন যে ভিডিও দেখতে অনেকটা মোবাইল ডেটা ব্যবহার হয়। আপনি ভিডিও দেখার জন্য ওয়াই-ফাই-এর সাথে সংযুক্ত হয়ে আপনার ক্রেডিট সংরক্ষণ করতে পারবেন।

কার্যকলাপ: 'ডেটা সেভার' মোড চালু করা

ব্যাখ্যা করুন: "যেহেতু এটি একটি ভিডিও অ্যাপ, তাই TikTok প্রচুর মোবাইল ডেটা/ক্রেডিট ব্যবহার করে থাকে। আপনি যদি এই ডেটা খরচ কমাতে চান তবে আপনি ডেটা সেভার চালু করতে পারেন। এটি ভিডিওগুলিকে কম মানের করে চালালে কিন্তু আপনার অর্থ সাশ্রয় হতে পারে।"

ব্যাখ্যা করুন: আপনি শিক্ষার্থীদের পোস্টার বর্ণিত ধাপগুলি ব্যবহার করে TikTok-এ 'ডেটা সেভার' মোড চালু করতে সাহায্য করতে পারেন।



'TikTok-এ 'ডেটা সেভার' মোড চালু করা' পোস্টারটি দেখান

১. আপনার প্রোফাইলে যান।

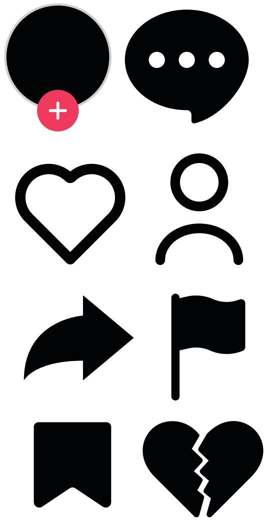
২. মেনু আইকনে ক্লিক করুন (আপনার স্ক্রিনের উপরের ডানদিকে তিনটি আড়াআড়ি রেখা)।

৩. সেটিংস এবং গোপনীয়তায় যান।

৪. ডাটা সেভারে নিচে স্ক্রোল করুন।

৫. বোতামটি ব্যবহার করে এটি চালু করুন (বোতামটি নীল হলে এটি চালু হয়)।

রিক্যাপ



TikTok আইকন গেমটি খেলুন

- **উপরে ধরে দেখান** প্রতিবার একটি করে প্রতিটি TikTok আইকন তুলে ধরে দেখান।
- **জিজ্ঞাসা করুন**: "অ্যাপে এটি কোথায় আছে এবং সেটি কী করে?"
- **শিক্ষার্থীদের ব্যাখ্যা করুন** প্রতিটি আইকন কী এবং তাদের সহায়তার প্রয়োজন কিনা জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনি সঠিক উত্তরের জন্য ছোট পুরস্কার (যেমন লজেন্স) দিতে পারেন এবং পরে আপনার শিক্ষার্থীদের মনে করিয়ে দিতে সাহায্য করার জন্য দেয়ালে আইকনগুলি (যদি আপনি পারেন) লাগিয়ে দিতে পারেন।
- **ব্যাখ্যা করুন:** "TikTok এর মতো অন্যান্য অ্যাপ রয়েছে যেখানে আপনি ভিডিও দেখতে এবং তৈরি করতে পারেন, যেমন Instagram, Snapchat বা YouTube। আপনি যখন এই অ্যাপগুলি ব্যবহার করবেন তখন আপনি এই আইকনগুলির কয়েকটি দেখতে পাবেন।"

পরবর্তী স্তরে যাওয়া

আপনি যদি সেশনের শেষে পৌঁছান এবং অতিরিক্ত সময় পান বা শিক্ষার্থীরা প্রাথমিক বিষয়গুলো বোঝেন:

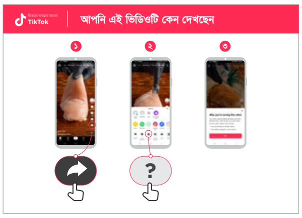
জিজ্ঞাসা করুন: "আমরা সেশনে কভার করেছি এমন কিছু সম্পর্কে আপনার কি আরও প্রশ্ন আছে?"

জিজ্ঞাসা করুন: "আপনি TikTok সম্পর্কে আর কী কী জানতে চান?"

আপনার শিক্ষার্থীদের সাথে আপনি আলোচনা করতে পারেন এমন আরও কিছু উন্নত বৈশিষ্ট্যগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- TikTok-এ ভিডিও তৈরি করা।
- তাদের তৈরি করা ভিডিওগুলিতে গোপনীয়তা সেটিংস পরিবর্তন করা।
- TikTok এ পরিচিতিদের বার্তা পাঠানো।
- আপনি কেন এই ভিডিওটি দেখছেন।
- সেটিংসের মধ্যে স্ক্রিন টাইম ব্যবহার করে তারা কীভাবে TikTok-এ প্রতিদিন কত সময় ব্যয় করে তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে তা দেখান।

পরবর্তী স্তরে যাওয়া



'আপনি এই ভিডিওটি কেন দেখছেন' পোস্টারটি দেখান

ব্যাখ্যা করুন: "'ফর ইউ' পৃষ্ঠাটি এমন ভিডিও দেখায় যা TikTok মনে করে যে আপনি পছন্দ করতে পারেন। আপনি বিশ্বের কোথায় আছেন, আপনি আগে কোন ভিডিও দেখেছেন এবং কোন নির্মাতাদের পছন্দ করেন তার উপর ভিত্তি করে এটি তৈরি করা হয়।"

ব্যাখ্যা করুন: "সবাই 'ফর ইউ' পৃষ্ঠায় ভিন্ন ভিন্ন ভিডিও দেখে, তবুও আপনি কিছু ভিডিও পেতে পারেন যা আপনার বন্ধু এবং পরিবারের সাথে এক হয়।"

জিজ্ঞাসা করুন: "আপনার 'ফর ইউ' স্ক্রিনে কেন একটি ভিডিও আপনাকে দেখানো হয়েছে তা বুঝতে আপনি কি আগ্রহী?"

১. 'ফর ইউ' পৃষ্ঠাটি খুলুন এবং শিক্ষার্থীদের তাদের পছন্দের একটি ভিডিও বাছাই করতে বলুন।

২. শেয়ার বোতাম টিপুন।

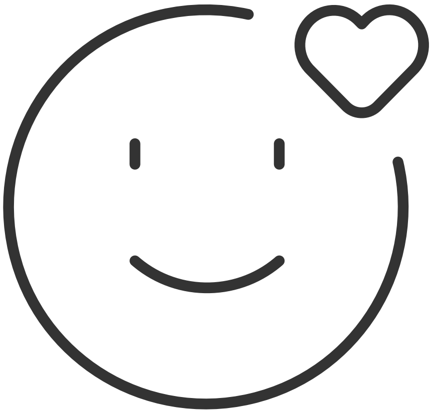
৩. 'কেন এই ভিডিওটি' নির্বাচন করুন।

তাদের ভিডিও দেখানোর কারণ নিয়ে আলোচনা করুন (যেমন ভিডিওটি তাদের দেশে বেশ জনপ্রিয়)।

পোস্টার এবং কাট-আউটগুলি

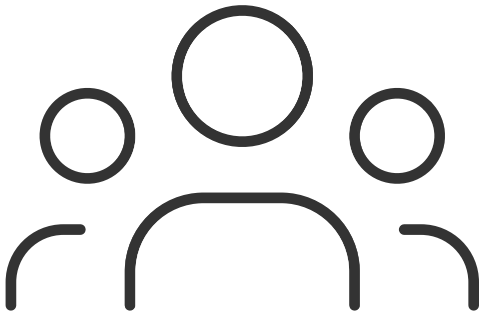
সেশনের মুল নিয়মগুলি

এই স্থানটি:



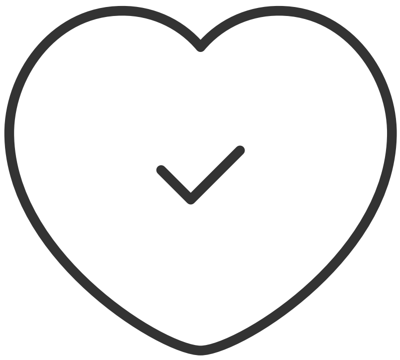
নিরাপদ

এই প্রশিক্ষণের সমস্ত তথ্য গোপনীয় রাখুন। আমরা আপনাকে গ্রুপের অন্যান্য সদস্যদের সাথে ব্যক্তিগত নম্বর শেয়ার না করার পরামর্শ দিই।



একটি শেয়ার করা কমিউনিটি

বিভিন্ন পটভূমিকা, জ্ঞান এবং মতামতের মানুষ আছেন। এটি আমাদের শেয়ার করা স্থান, তাই সবাইকে সম্মান করুন এবং সহায়তা করুন।



ইতিবাচক ও খোলামেলা

আপনার মতামত এবং আলোচনায় সম্মান প্রদর্শন করুন ও ইতিবাচক থাকুন। কোনো ঠিক বা ভুল উত্তর হয় না এবং আমরা আপনাকে কোনো পরীক্ষাতে বসাতে চাইছি না।

ন্যায্য

আমরা ছোট দলে কাজ করব এবং আমরা আপনাকে শেয়ার করা ফোনও ব্যবহার করতে দেব। আমরা সবাইকে কথা বলার এবং পালা করে ফোন ব্যবহার করার সমান সুযোগ দিতে চাই।

সংজ্ঞাগুলি

প্রশিক্ষকরা মোবাইল ইন্টারনেট সম্বন্ধে স্থানীয় প্রাসঙ্গিক তথ্য অন্তর্ভুক্ত করতে এই বিভাগে তথ্য যোগ করতে পারবেন

3G / 4G / 5G	ব্যবহার করার সময় ইন্টারনেট বিভিন্ন গতিতে চলতে পারে। 3G ইন্টারনেট সবচেয়ে ধীর, 4G ইন্টারনেট দ্রুত এবং 5G ইন্টারনেট সবচেয়ে দ্রুত।
Google	Google হল একটি ইন্টারনেট পরিষেবা যা আপনি ইন্টারনেটে খুঁজে পেতে চান এমন যে কোনো তথ্য খুঁজে পাওয়া সহজ করে তোলে।
WhatsApp	WhatsApp একটি ইন্টারনেট পরিষেবা যা আপনার পরিচিত মানুষ, পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের সাথে সংযোগ এবং যোগাযোগ করা সহজ করে তোলে।
YouTube	YouTube হল একটি ইন্টারনেট পরিষেবা যা ইন্টারনেটে ভিডিওগুলি (এবং শুধুমাত্র ভিডিওগুলি) খুঁজে পাওয়া, দেখা এবং শোনা সহজ করে তোলে।
অ্যাড্রেস বার	অ্যাড্রেস বার আপনাকে দেখায় আপনি কোন ওয়েবসাইটে আছেন। অ্যাড্রেস বারে সবসময় ওয়েবসাইটের ঠিকানা থাকবে যেমন www.google.com.bd
অ্যাপ	একটি অ্যাপ আপনার ফোনে একটি পরিষেবার শর্টকাট আপনাকে দিয়ে থাকে। ইন্টারনেট পরিষেবার জন্য, উদাহরণস্বরূপ WhatsApp, Facebook, Google, অ্যাপগুলি সেই পরিষেবাটি ব্যবহার করার জন্য ইন্টারনেটে যাওয়ার একটি দ্রুত এবং সহজ উপায় দিয়ে থাকে।
ইন্টারনেট	ইন্টারনেট হল বিশ্বব্যাপী লক্ষ লক্ষ কম্পিউটারের একটি নেটওয়ার্ক, যেখানে সব কম্পিউটারগুলি একে অপরের সাথে ফোন লাইন, স্যাটেলাইট এবং তারের সাথে সংযুক্ত থাকে। ইন্টারনেট আপনাকে বিভিন্ন রকম তথ্য এবং পরিষেবাগুলির একটি বিশাল পরিসর অ্যাক্সেস করতে দেয় এবং এটি সবসময়েই বিস্তৃত হয়ে চলেছে। ইন্টারনেট সবার জন্য। কে এটি ব্যবহার করতে পারে তার উপরে কোনো বিধিনিষেধ নেই। আপনার শুধু একটি কম্পিউটার, মোবাইল ফোন বা ট্যাবলেট এবং একটি ডেটা সংযোগের প্রয়োজন হবে।
ওয়াই-ফাই	একটি ওয়াই-ফাই জোন হল এমন একটি এলাকা যেখানে আপনার ফোনে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস করার জন্য আপনাকে নিজের ডেটা ব্যবহার করতে হবে না; আপনি বিনামূল্যে ইন্টারনেট সংযোগ করতে পারবেন। কিছু পাবলিক জায়গায়, যেমন কফি শপ এবং ক্যাফেতে ওয়াই-ফাই জোন পাওয়া যায়।
ওয়েবসাইট	ইন্টারনেটে বিভিন্ন ওয়েবসাইটে তথ্য রাখা হয়। ইন্টারনেটে প্রচুর আলাদা এবং আলাদা ওয়েবসাইট রয়েছে, যেমন Google একটি ওয়েবসাইট, YouTube একটি ওয়েবসাইট।

সংজ্ঞাগুলি

প্রশিক্ষকরা মোবাইল ইন্টারনেট সম্বন্ধে স্থানীয় প্রাসঙ্গিক তথ্য অন্তর্ভুক্ত করতে এই বিভাগে তথ্য যোগ করতে পারবেন

ডেটা

আপনি যখনই আপনার ফোনে ইন্টারনেট ব্যবহার করবেন, তখনই আপনি ডেটা ব্যবহার করবেন। আপনার মোবাইল নেটওয়ার্ক প্রদানকারীর কাছ থেকে আপনি ডেটা কিনতে পারেন, ঠিক যেমন আপনি ফোন ক্রেডিট কিনে থাকেন।

ফিচার ফোন

একটি মোবাইল ফোন যা ইন্টারনেট অ্যাক্সেস করতে দেয় এবং সঙ্গীত সঞ্চয় করার ও বাজানোর ক্ষমতা রাখে, কিন্তু তাতে স্মার্টফোনের উন্নত কার্যকারিতা থাকে না।

বিজ্ঞাপণ বা অ্যাড

একটি বিজ্ঞাপন হল তথ্যের একটি অংশ, যা আপনাকে কিছু বিক্রি করার চেষ্টা করছে। বিজ্ঞাপনে ক্লিক না করে সেগুলি এড়িয়ে চলা ভালো অভ্যাস।

- বিজ্ঞাপনগুলি আপনার স্ক্রিনে আসে ভিডিও বা ছবিও হতে পারে।
- বিজ্ঞাপনগুলি Google ফলাফলের শীর্ষে প্রদর্শিত হতে পারে এবং স্ক্রিনের ডানদিকে লিংক হিসাবে থাকতে পারে।

ব্রাউজার

একটি ওয়েব ব্রাউজার, বা শুধু "ব্রাউজার" হল ওয়েবসাইটগুলি অ্যাক্সেস করার এবং দেখার জন্য ব্যবহৃত একটি অ্যাপ্লিকেশন। আমরা সাধারণত যে ওয়েব ব্রাউজার ব্যবহার করে থাকি সেগুলি হল:

মেগাবাইট ও গিগাবাইট

মেগাবাইট (MB) এবং গিগাবাইট (GB) হল ডেটার একক, যা আপনি মোবাইল ইন্টারনেট ব্যবহার করার সময় ব্যবহার করবেন। এক MB থেকে এক GB ১০০০ গুণ বড়। আপনি যদি একটি গান ডাউনলোড বা স্ট্রিম করেন, তাহলে এটি প্রায় ৫MB (১MB প্রতি মিনিট) ব্যবহার করে থাকে।

লিংক

একটি লিংক আপনাকে এক ওয়েবসাইট থেকে অন্য ওয়েবসাইটে সংযুক্ত করে। অন্য ওয়েবসাইটে যেতে, আপনি লিংকটি স্পর্শ করতে পারেন, তাহলে সেটি আপনাকে সংযুক্ত করবে ও আপনাকে সেই অন্য ওয়েবসাইটে নিয়ে যাবে

সন্ধান

সন্ধান ফাংশন আপনি যা খুঁজছেন তা খুঁজে পেতে আপনাকে সাহায্য করে। একটি সন্ধান বাক্সে আপনি যা খুঁজছেন, তার শব্দগুলি টাইপ করুন এবং তারপরে আপনি সম্ভাব্য উত্তরগুলির লিংকগুলির একটি তালিকা দেখতে পাবেন।

স্মার্টফোন

এটি একটি মোবাইল ফোন যাতে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস করা যায়, সঙ্গীত ও ভিডিও সঞ্চয় করা যায় এবং বাজানো যায় এবং 'অ্যাপগুলি' চালানো যায়। এই ফোনগুলিতে সাধারণত একটি টাচস্ক্রিনও থাকে।

অনলাইনে সুরক্ষিত থাকার জন্য শীর্ষ পরামর্শগুলি

মনে রাখবেন যে TikTok এবং সমস্ত ইন্টারনেট বিশ্বজুড়ে সকলের জন্য উন্মুক্ত এবং তাই এটিকে একটি বাস্তব জীবনের সর্বজনীন স্থান (যেমন একটি মার্কেটপ্লেস) হিসাবে বিবেচনা করা এবং নিজেকে রক্ষা করা আর আপনি অ্যাপে যা করছেন সে সম্পর্কে দায়বদ্ধ হয়ে নিরাপদে থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

মনে রাখবেন আপনি অনলাইনে যা দেখেন তা বাস্তব নয়

যে কেউ অনলাইনে যা কিছু পোস্ট করতে পারে, তাই আপনি আপনি অনলাইনে যা দেখেন তা সবসময় বিশ্বাস করবেন না। এমনকি এটি আপনার বিশ্বাসযোগ্য কারো কাছ থেকে হলেও, সেটি সত্য নাও হতে পারে। অন্যদের সাথে তথ্য শেয়ার করার আগে সতর্ক থাকুন।

আপনি অনলাইনে যার সাথে পরিচিত হয়েছেন তাকে টাকা পাঠানোর আগে দুবার ভাবুন

আপনি যে ইমেল, বার্তা বা পপ-আপগুলি চান না সেগুলি সম্পর্কে সতর্ক থাকুন, বিশেষ করে যদি তারা অর্থ চায় বা সেগুলিতে অদ্ভুত কোনো লিংক থাকে।

আপনার পাসওয়ার্ড সহ, ব্যক্তিগত তথ্য গোপনীয় রাখুন

একেবারে প্রয়োজন না হলে আপনার পুরো নাম, বাড়ির ঠিকানা বা ফোন নম্বরের মতো ব্যক্তিগত বিবরণ শেয়ার করা এড়িয়ে চলুন।

অনলাইনে অন্য মানুষদের ক্ষতি করবেন না

দয়াশীল ও শ্রদ্ধাশীল থাকবেন। কাউকে বুলি করবেন না, মিথ্যা তথ্য ছড়াবেন না বা কাউকে হয়রানি করবেন না। অনলাইনে আপনার কাজ বাস্তব জীবনে মানুষকে প্রভাবিত করতে পারে।

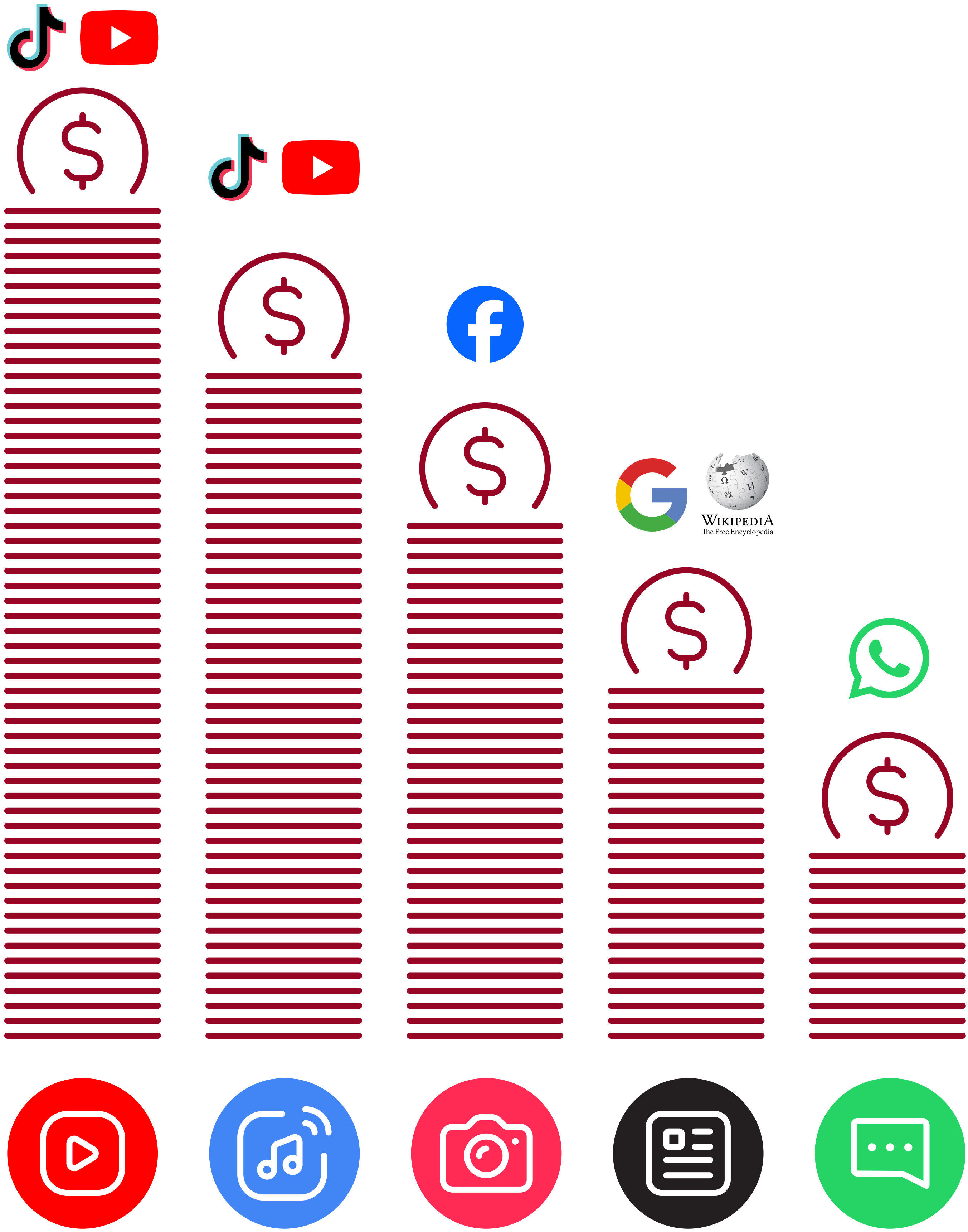
স্ক্যাম ও জালিয়াতদের বিষয়ে সচেতন থাকবেন

বাস্তব জীবনের মতোই চোর ও অপরাধীরা ইন্টারনেটেও রয়েছে। অনলাইনে কিছু লোক অন্য কেউ হওয়ার ভান করে থাকে।

যদি কেউ আপনাকে বিরক্ত করে, তবে তাকে ব্লক করে তার বিরুদ্ধে পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন

যদি কেউ আপনাকে অনলাইনে বিরক্ত বা হয়রানি করে, সাহায্য চান এবং অন্য কাউকে বলুন বা রিপোর্ট করুন।

ডেটা খরচ



স্বাস্থ্যকর ইন্টারনেট ব্যবহার

সময়সীমা নির্ধারণ করুন

আপনি ইন্টারনেট ব্যবহার করে কতটা সময় ব্যয় করছেন সে সম্পর্কে সতর্ক থাকুন – এটি আপনার অন্যান্য দায়িত্বগুলি পূরণ করার পথে যেন বাধা না হয়। যদি সেটি বাধা হয়, তবে ইন্টারনেট ব্যবহারে সীমা নির্ধারণ করুন!

আপনার মেজাজ ঠিক রাখুন

যদি ইন্টারনেট বা আপনার ফোন আপনাকে দুঃখিত বা রাগান্বিত করে, তাহলে অবশ্যই সেটির থেকে কিছুক্ষণ দূরে থাকুন!

অনলাইনে স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক বজায় রাখুন

শুধু ইন্টারনেটে নয়, বাস্তব জীবনে বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে মেলামেশা করুন! ইন্টারনেটে আপনার সমস্ত সময় ব্যয় করবেন না।

সাবধান হন

ইন্টারনেট স্ক্যাম, হয়রানি এবং আপনি দেখতে চান না এমন জিনিসগুলির কারণে বিপজ্জনক হতে পারে। সাবধান হন!

ইতিবাচক থাকুন

ইতিবাচক থাকুন এবং অন্যকে বিরক্ত বা ক্ষতি করবেন না। দায়িত্বশীল হোন এবং একটি ইতিবাচক মনোভাব রাখুন!

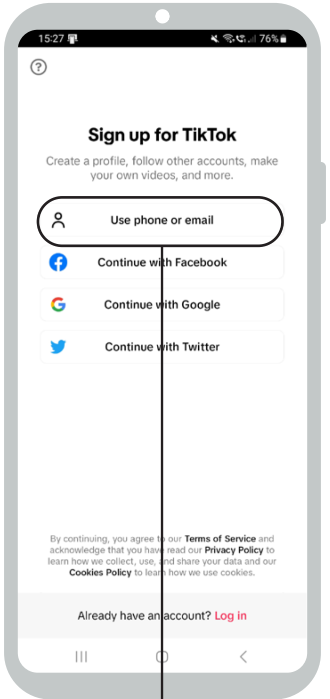
যথেষ্ঠ পরিমাণে ঘুমান ও বিশ্রাম করুন

ঘুম এবং বিশ্রাম গুরুত্বপূর্ণ – নিশ্চিত করুন যে ইন্টারনেট বা আপনার ফোন যেন আপনাকে সেটি করতে বাধা না দেয়! আপনার বিশ্রাম বা ঘুমের প্রয়োজন হলে ইন্টারনেট ব্যবহার করবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করবেন
TikTok

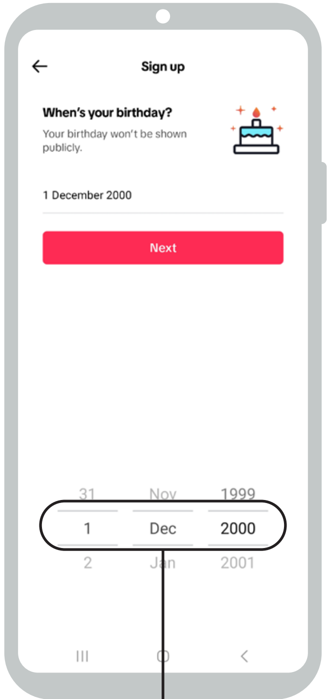
কীভাবে একটি Tiktok অ্যাকাউন্ট তৈরি করবেন

১



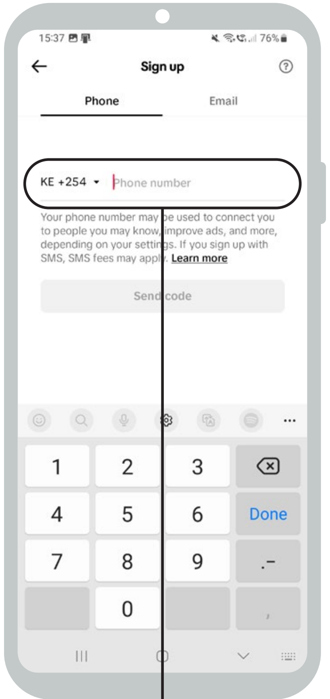
ফোন বা ইমেল ব্যবহার করুন

২



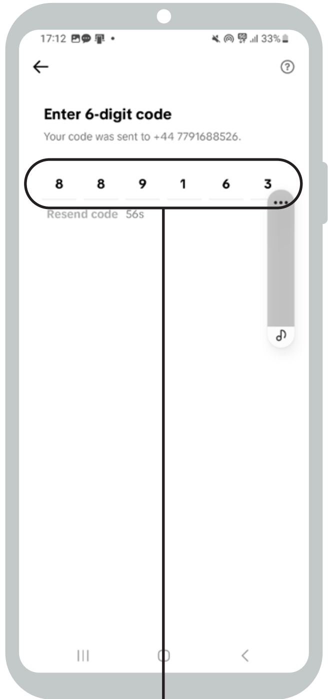
জন্ম-তারিখ লিখুন

৩



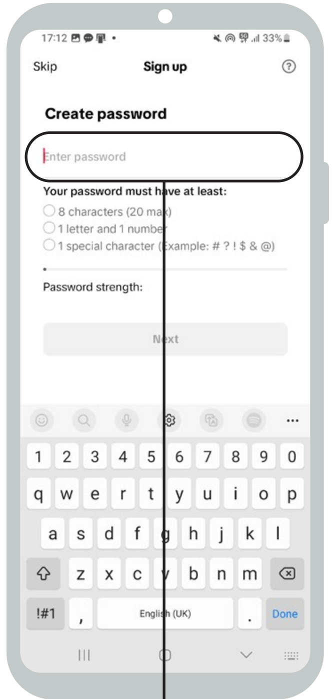
ফোন নম্বর লিখুন

৪



SMS কোড লিখুন

৫

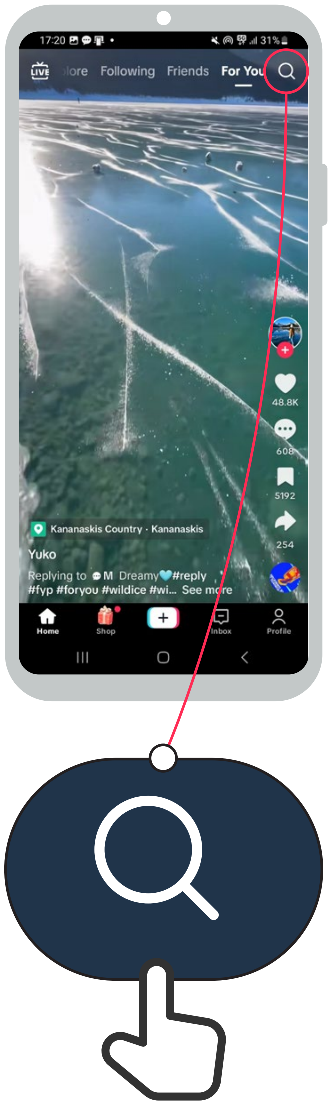


পাসওয়ার্ড তৈরি করুন

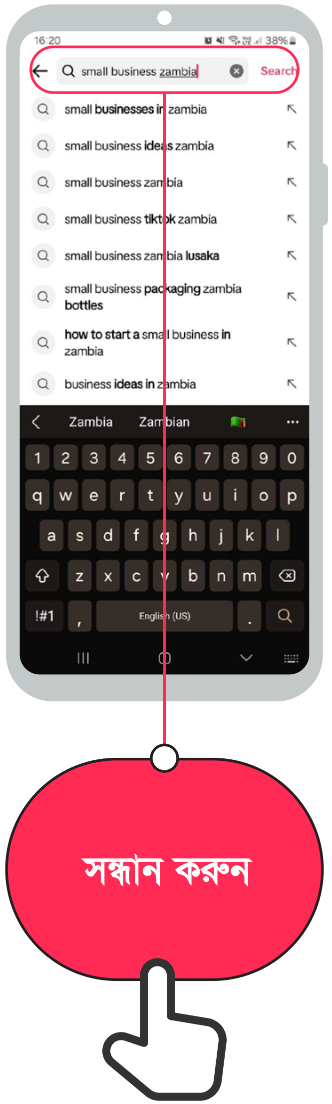
কিভাবে ব্যবহার করবেন
TikTok

TikTok-এ কীভাবে ভিডিও সন্ধান করবেন

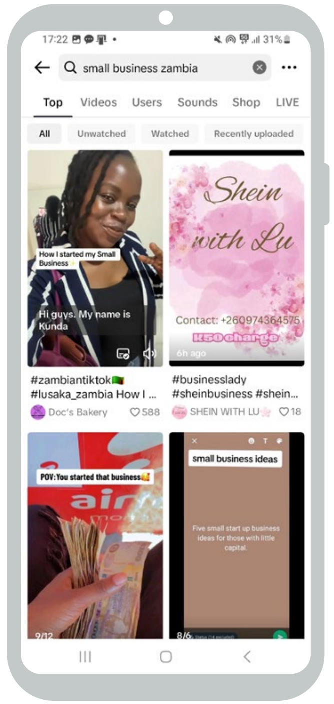
১



২

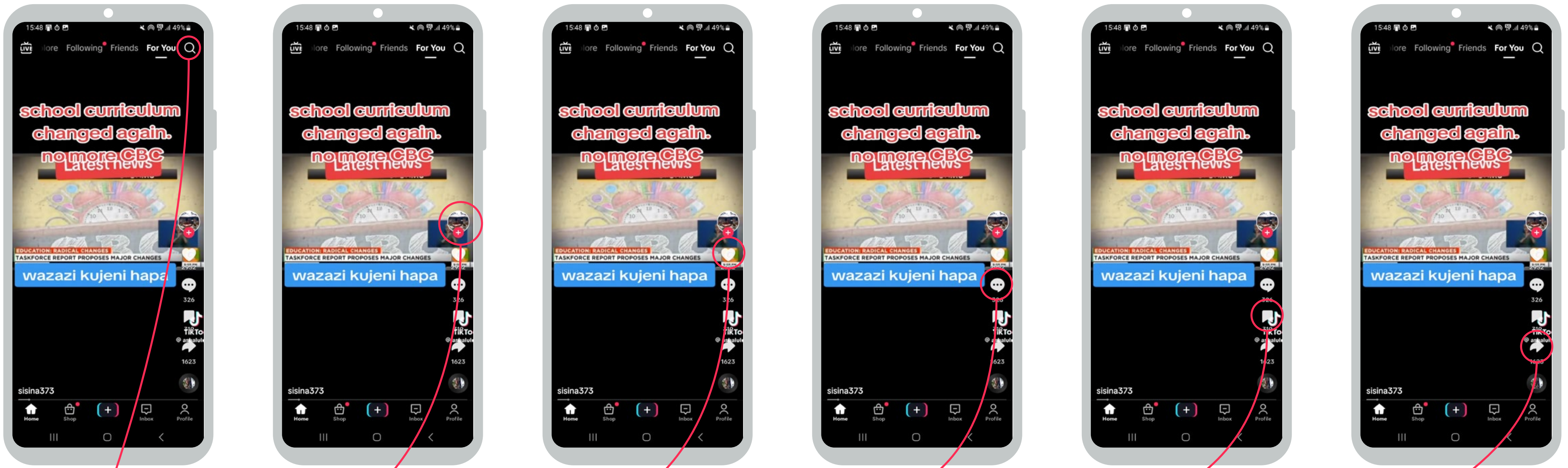


৩



কিভাবে ব্যবহার করবেন TikTok

TikTok-এর 'ফর ইউ' পৃষ্ঠাটি বোঝা



সন্ধান: আপনার পছন্দের ভিডিওগুলি সন্ধান করুন।

ক্রিয়েটরদের প্রোফাইল: যিনি এই ভিডিওটি করেছেন তিনি হলেন ক্রিয়েটর। আপনি এই রকম আরও ভিডিও খুঁজে পেতে পারেন।

লাইক: হৃদয় চিহ্নটি টেপার মানে হল আপনি ভিডিওটি 'লাইক' করছেন। আপনি একই প্রকার ভিডিও দেখতে পারবেন যদি আপনি 'লাইক'-টি টিপে থাকেন। সংখ্যাটি দেখায় কতজন মানুষ সেটিকে পছন্দ করেছে!

মন্তব্য যদি আপনি এই ভিডিও সম্পর্কে কিছু বলতে চান বা দেখতে চান অন্য মানুষেরা এই ভিডিও সম্পর্কে কী বলেছেন। সংখ্যাটি দেখায় কতজন মানুষ তাতে মন্তব্য করেছে!

ফেভারিট করা: একটি ভিডিও 'ফেভারিট' করার মানে হল, আপনি সেটিকে এমন একটি তালিকায় রাখবেন যাতে আপনি সেটি পরে আবার দেখতে পারেন।

শেয়ার: আপনি এই ভিডিওটি আপনার পরিবার ও বন্ধুদের পাঠাতে পারেন – WhatsApp সহ

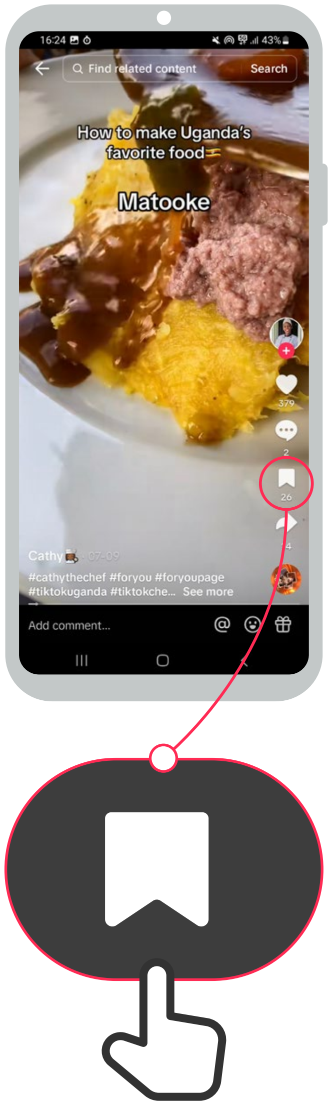
উপরে সোয়াইপ করা: যদি আপনি আপনার আঙুল স্ক্রিনের উপর দিকে তোলেন তাহলে আপনি পরবর্তী ভিডিওতে যেতে পারবেন!

নিচে সোয়াইপ করা: যদি আপনি শেষ ভিডিওটি আবার দেখতে চান তবে আপনি আপনার আঙুল স্ক্রিনের নিচের দিকে টেনে আনবেন

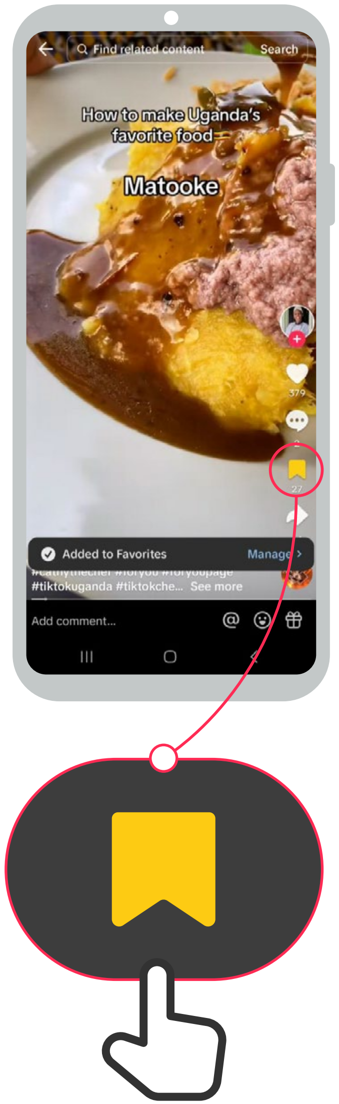
কিভাবে ব্যবহার করবেন
TikTok

কীভাবে একটি ভিডিও TikTok-এ 'ফেভারিট' করবেন

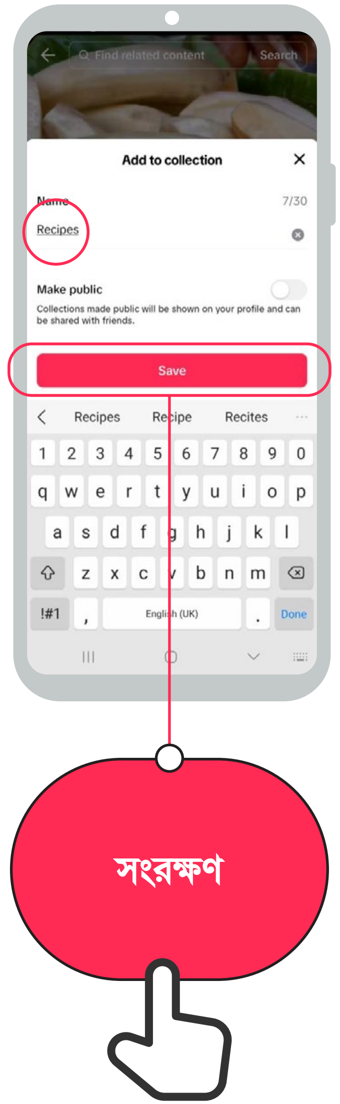
১



২



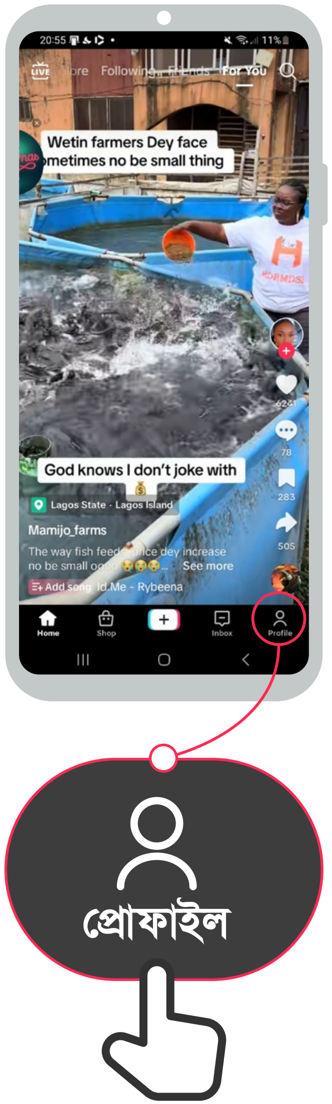
৩



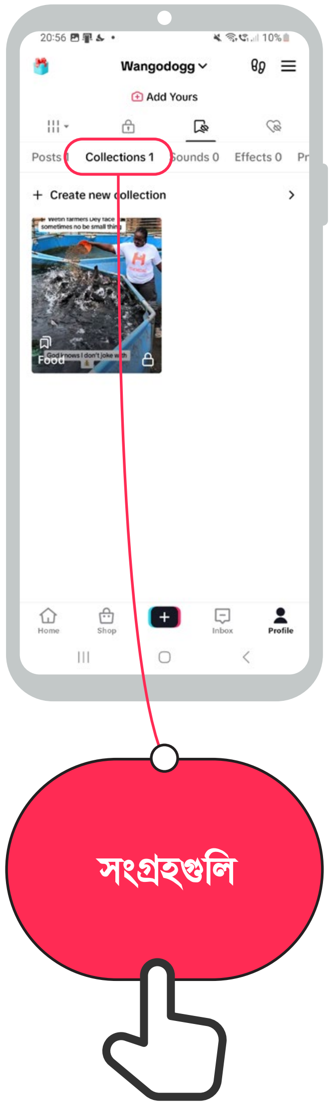
কিভাবে ব্যবহার করবেন
TikTok

কীভাবে ভিডিওগুলি TikTok-এ 'ফেভারিট' করবেন

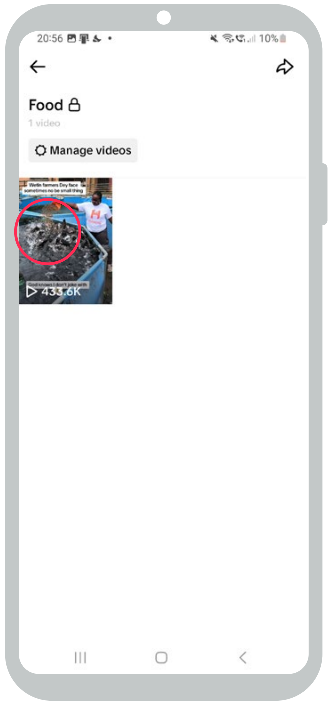
১



২



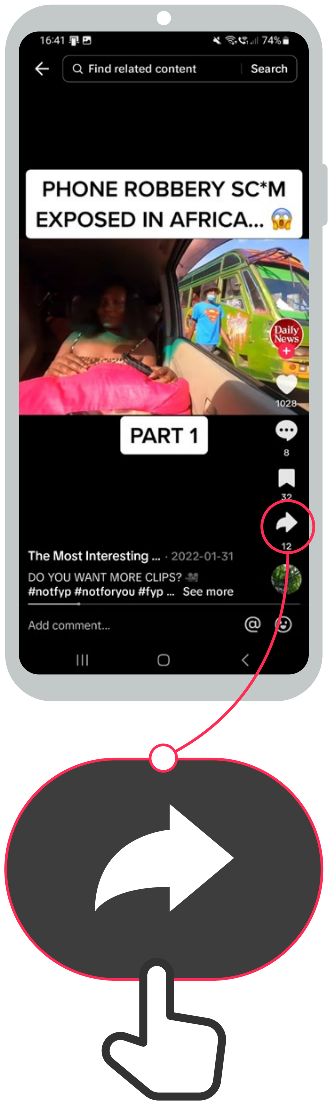
৩



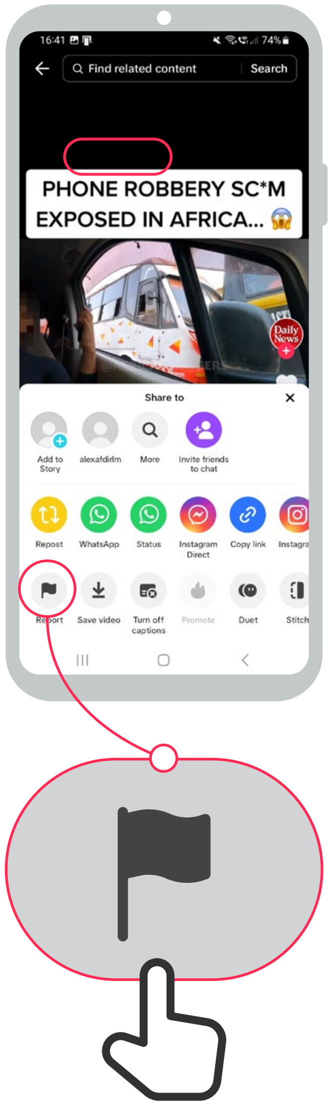
কিভাবে ব্যবহার করবেন TikTok

TikTok-এ কীভাবে ভিডিওর বিরুদ্ধে অভিযোগ করবেন

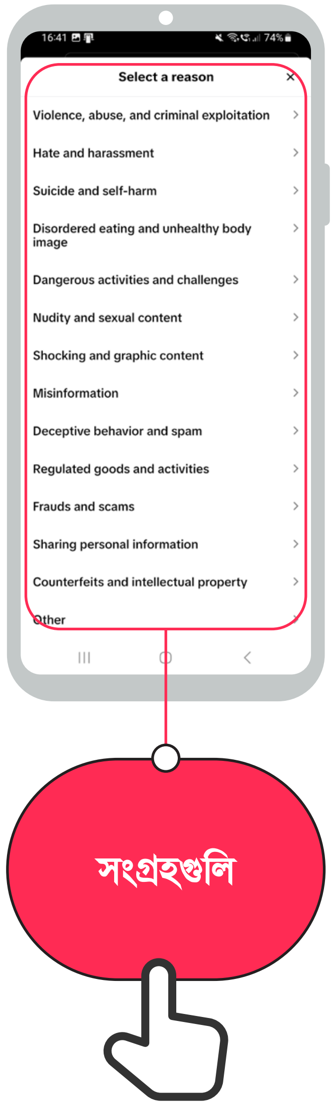
১



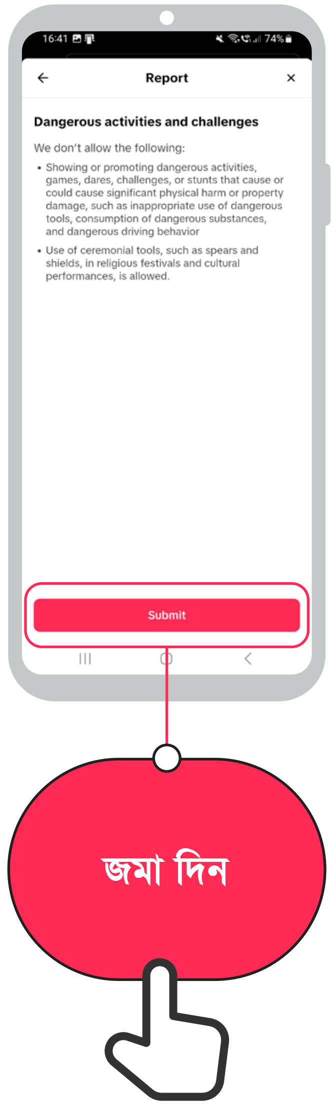
২



৪

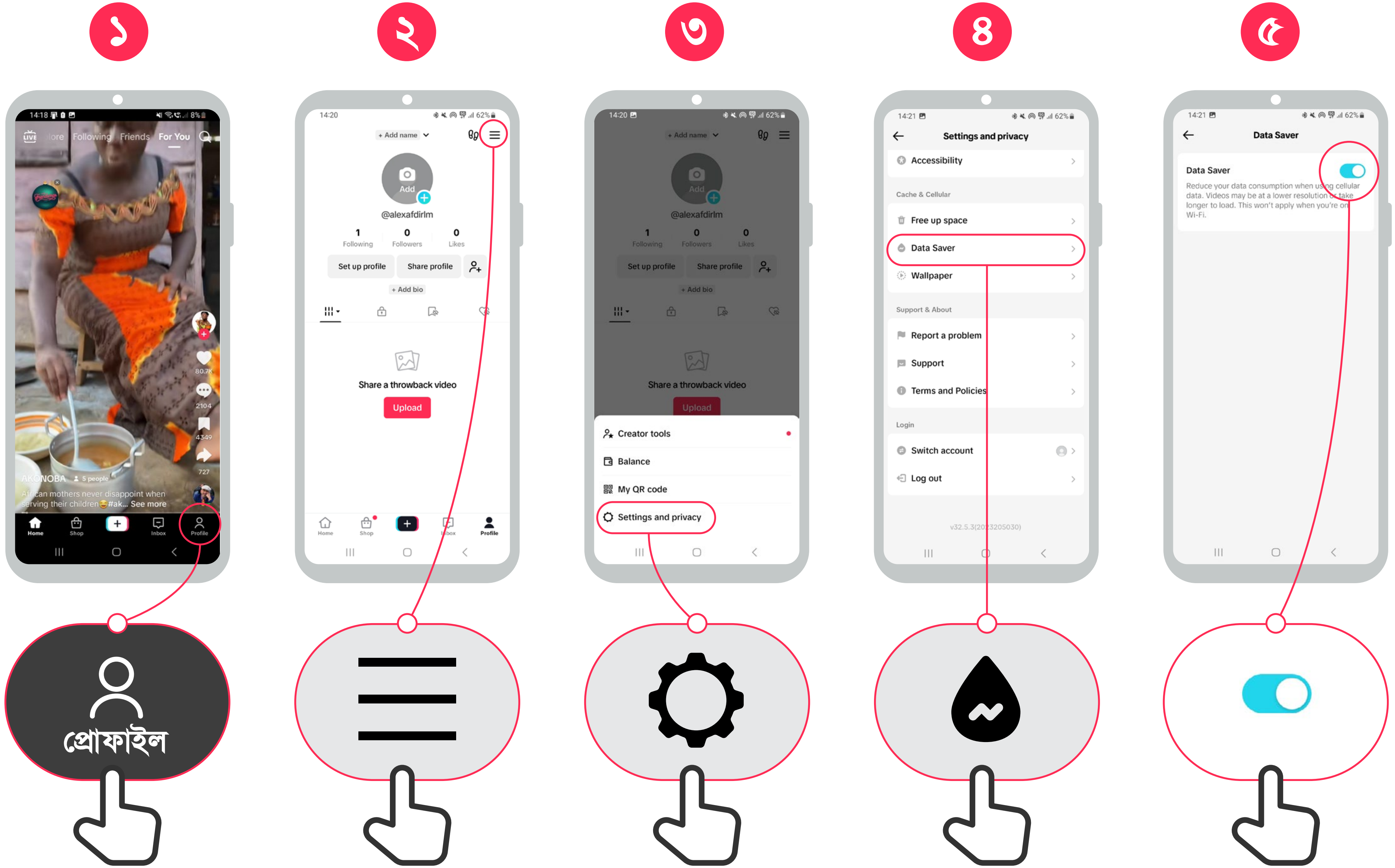


৫



কিভাবে ব্যবহার করবেন
TikTok

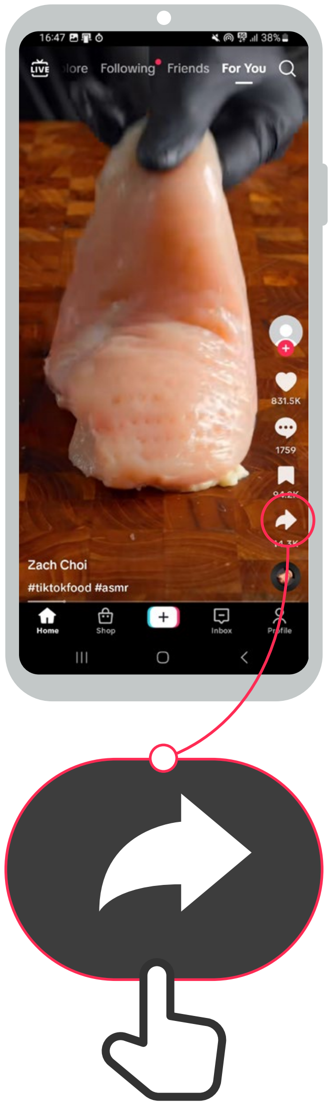
TikTok-এ 'ডেটা সেভার' মোড চালু করা



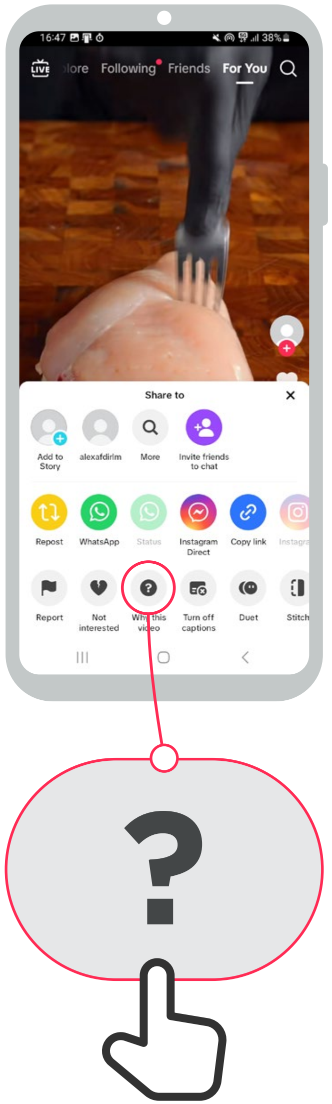
কিভাবে ব্যবহার করবেন TikTok

আপনি এই ভিডিওটি কেন দেখছেন

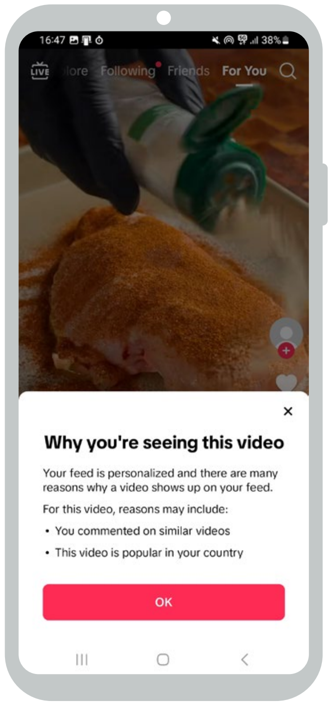
১



২

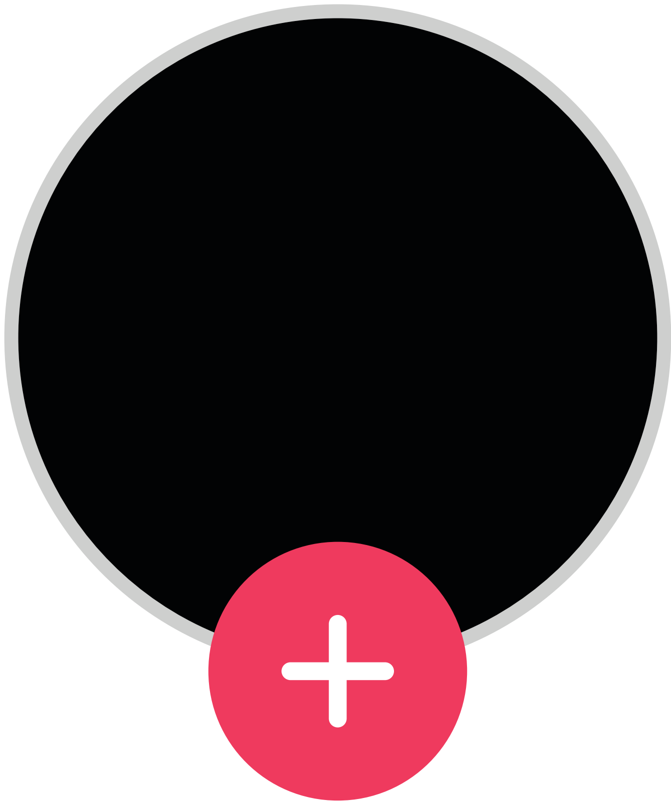


৩



আইকন কাট আউটগুলি

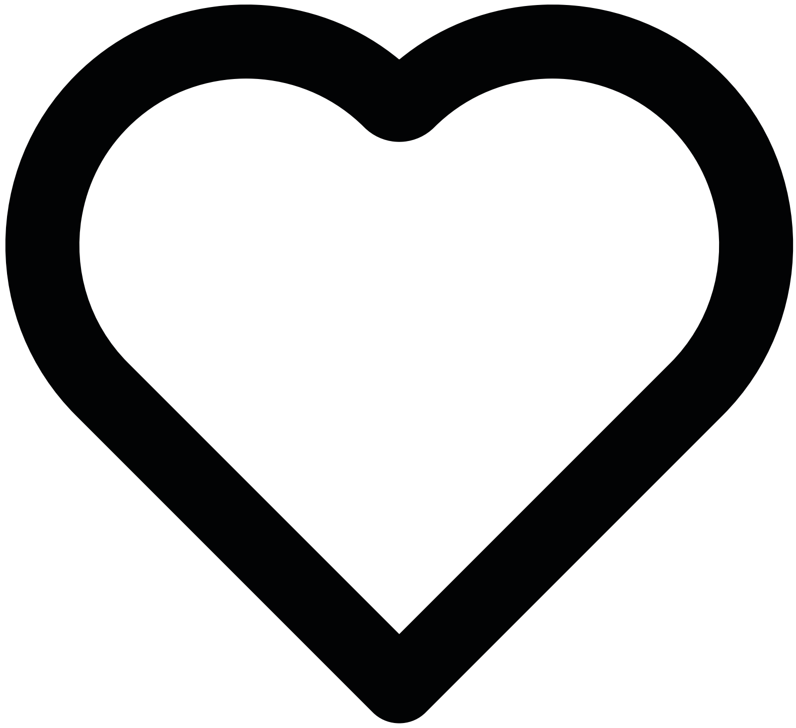
TikTok



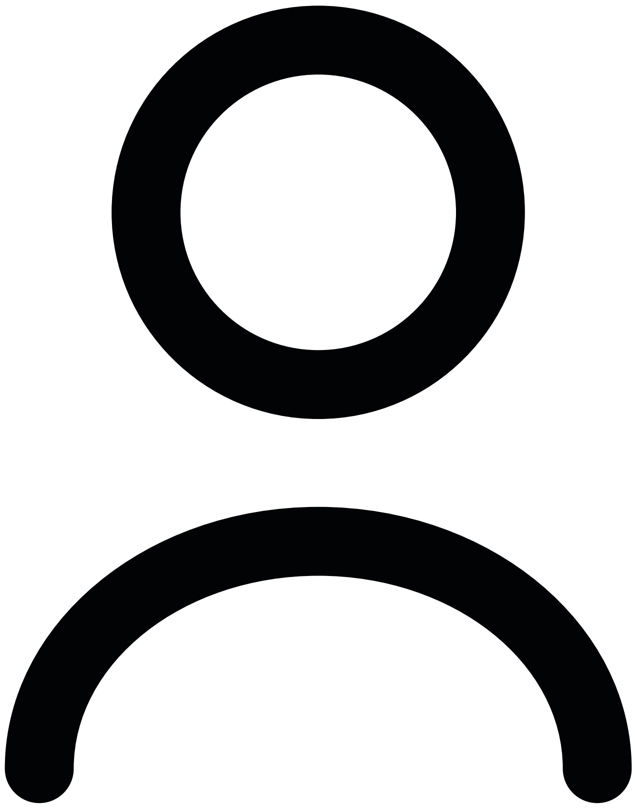
আইকন কাট আউটগুলি

TikTok

আইকন কাট আউটগুলি
TikTok

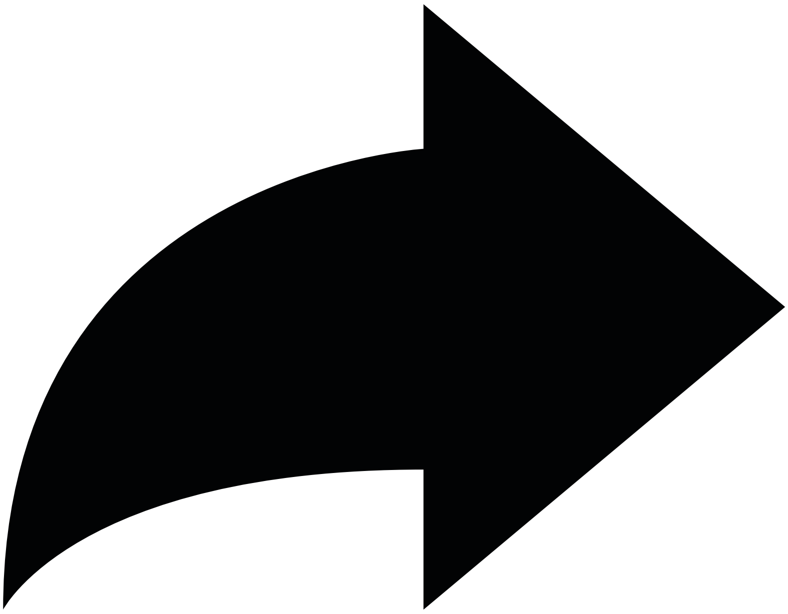


আইকন কাট আউটগুলি
TikTok



আইকন কাট আউটগুলি

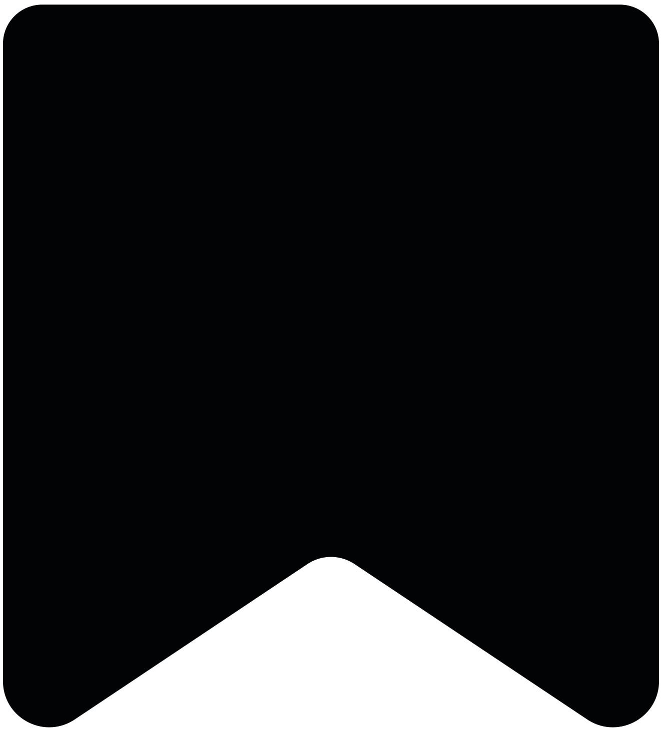
TikTok



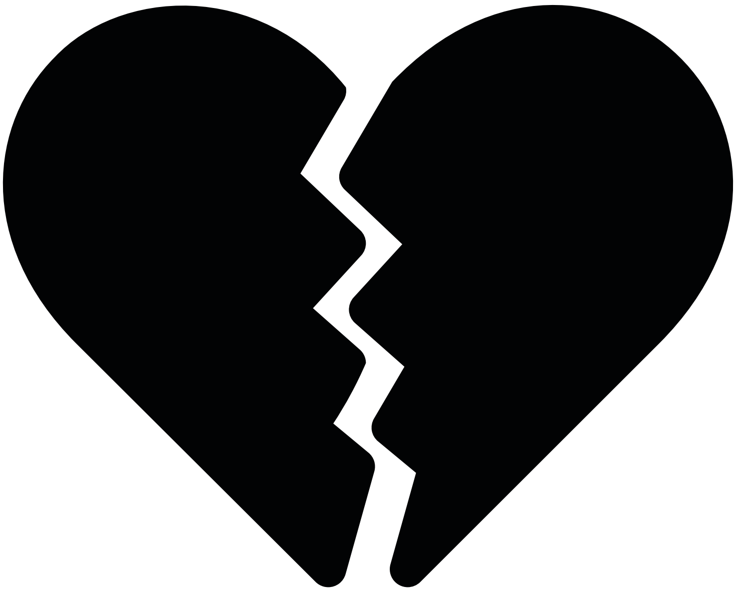
আইকন কাট আউটগুলি

TikTok

আইকন কাট আউটগুলি
TikTok



আইকন কাট আউটগুলি
TikTok



‘আপনাকে ধন্যবাদ’ এবং প্রশিক্ষণ শেষ করুন

আপনি প্রশিক্ষণ শেষ করার পরে, আপনার শিক্ষার্থীদের অভিনন্দন জানান এবং পুরস্কার হিসাবে সার্টিফিকেট প্রদান করুন।

শিক্ষার্থীদের সবাইকে ধন্যবাদ দিন

- **জিজ্ঞাসা করুন:** "আপনি কি এই অ্যাক্সেসিবিলিটি বৈশিষ্ট্যগুলি ব্যবহার করতে আত্মবিশ্বাসী বোধ করেন?" অথবা "আপনি কি আপনার মোবাইল ফোন ব্যবহার করতে আত্মবিশ্বাসী বোধ করেন?"
- **আপনার শিক্ষার্থীদের ধন্যবাদ জানান** তাদের সময় ও ইনপুট দেওয়ার জন্য এবং প্রশইক্ষণে অংশগ্রহণের জন্য।

হ্যান্ডআউটগুলি দিন

- **আপনার শিক্ষার্থীদের প্রশিক্ষণের জন্য হ্যান্ডআউটগুলি দিন** যদি আপনি ইতিমধ্যে তা না করে থাকেন।
- এর মধ্যে রয়েছে ‘সংজ্ঞাগুলি’, ‘অনলাইনে সুরক্ষিত থাকার জন্য শীর্ষ পরামর্শগুলি’, ‘ডেটা খরচ’, ‘স্বাস্থ্যকর ইন্টারনেট ব্যবহার’ এবং TikTok পোস্টারগুলি।

একটি সমাপনী অনুষ্ঠান করুন

- প্রতিটি শিক্ষার্থীকে একটি স্বাক্ষরিত শংসাপত্র দিন (শংসাপত্রের টেমপ্লেটগুলি টুলকিটে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে)।
- এছাড়াও আপনি প্রশিক্ষকদের ‘প্রশিক্ষক হিসেবে’ প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করার জন্য শংসাপত্র প্রদান করতে পারেন।

টিপ: আপনি শিক্ষার্থীদের জন্য এটিকে একটি বড় অনুষ্ঠান করে তুলতে পারেন, তাদের শংসাপত্র গ্রহণের জন্য এবং প্রশিক্ষকের সাথে করমর্দনের জন্য এক এক করে ঘরের সামনের দিকে তাদের আসতে বলে।

শংসাপত্র

প্রাথমিক মোবাইল ইন্টারনেট দক্ষতা

প্রশিক্ষণ সম্পূর্ণ করেছেন

তারিখ

স্বাক্ষরিত

শংসাপত্র

প্রাথমিক মোবাইল ইন্টারনেট দক্ষতা

প্রশিক্ষণ সম্পূর্ণ করেছেন

তারিখ

স্বাক্ষরিত