Google | iKeepSafe | the net safety collaborative

स्मार्ट अलर्ट सुरक्षित नेकदिल निडर

Be Internet Awesome.

Digital Safety and Citizenship Curriculum

Updated June 2019

Be Internet Awesome.

Be Internet Awesome करिकुलम में आपका स्वागत है. यह करिकुलम (पाठ्यक्रम), Google, The Net Safety Collaborative और Internet Keep Safe Coalition के बीच एक कोलैबरेशन है. यह पाठ्यक्रम, Be Internet Awesome प्रोग्राम का ही एक हिस्सा है. इसको तैयार करने का मकसद यह है कि बच्चों को वे स्किल सिखाए जाएं जिनसे वे स्मार्ट तरीके से ऑनलाइन सुरक्षित रह सकें.

इस साल हमने करिकुलम में 10 नई गतिविधियां जोड़ी हैं. हमने कमिटी फ़ॉर चिल्ड्रन नाम के गैर-लाभकारी संगठन के साथ साझेदारी की, ताकि नई सामाजिक-भावनात्मक गतिविधियां (सोशल इमोशनल ऐक्टिविटी) बनाई जा सकें. इन गतिविधियों से, स्टूडेंट को अपने डिजिटल सफ़र में बहुत मदद मिलेगी. इसके साथ-साथ हमने और भी कई काम किए हैं. जैसे कि हमने Google पर असरदार ढंग से खोज करने में मदद करने के लिए, सर्च लिटरेसी के टॉपिक पर कुछ नए लेसन जोड़े हैं और सुरक्षा से जुड़ी गतिविधियों को अपडेट किया है, ताकि हम आज की डिजिटल दुनिया की ज़रूरतों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़े रहें. आप देखेंगे कि अलग-अलग क्लास के हिसाब से अलग-अलग गतिविधियों को बांटा गया है. इससे हर उम्र के बच्चों के ज़रूरी विकास में मदद मिल सकेगी.

गौर करने वाली बात है कि यूनिवर्सिटी ऑफ़ न्यू हैंप्शर के 'क्राइम अगेंस्ट चिल्ड्रन रिसर्च सेंटर' ने Be Internet Awesome प्रोग्राम का गहन मूल्यांकन किया था. इससे पता चला कि Be Internet Awesome प्रोग्राम, पहला ऐसा इंटरनेट सेफ़्टी प्रोग्राम है जिसने साबित किया है कि वह स्टूडेंट पर सकारात्मक असर डालता है और उन्हें ऑनलाइन सुरक्षा और डिजिटल नागरिकता के विषयों को बखूबी समझने में मदद मिलती है.

Be Internet Awesome करिकुलम में हर पहलू का खयाल रखा गया है. सारी गतिविधियां इस तरह तैयार की गई हैं कि इनमें न तो अलग से कोई प्रोफ़ेशनल स्किल शामिल करने की ज़रूरत है और न ही बच्चों को पढ़ाने के लिए कोई खास उपकरण या रिसॉर्स चाहिए. इसके अलावा, क्लास के लिए भी बहुत ही कम तैयारी करनी होती है. साथ ही, सभी लेसन को Interland के गेमप्ले की मदद से बेहतरीन बनाया गया है. Interland, एडवेंचर वाला एक ऑनलाइन गेम है, जिसकी मदद से डिजिटल सुरक्षा और डिजिटल नागरिकता के बारे में जानना बड़ा ही दिलचस्प और मज़ेदार हो जाता है, एकदम इंटरनेट की तरह.

डिजिटल नागरिकता और सुरक्षा से जुड़े ये पांच मूल विषय 'इंटरनेट कोड ऑफ़ ऑसम' को बनाने में मदद करते हैं:

- **शेयर करते वक्त सावधानी बरतें:** डिजिटल फ़ुटप्रिंट और ज़िम्मेदार व्यवहार
- **इंटरनेट पर सतर्क करें:** फ़िशिंग, स्कैम, और भरोसेमंद स्रोत
- **अपने सीक्रेट सुरक्षित रखें:** ऑनलाइन सुरक्षा और पासवर्ड
- **किसी की मदद करना अच्छी बात है:** इंटरनेट की दुनिया की बुरी बातों का मुकाबला करना
- **जब भी दिक्कत लगे, बात करें:** अनुचित कॉन्टेंट और उससे जुड़ी संभावित परिस्थितियां

यह करिकुलम, दूसरी से छठी क्लास के स्टूडेंट के लिए ही बनाया गया था. हालांकि, छोटी और बड़ी उम्र के स्टूडेंट को पढ़ाने वालों का मानना है कि इन लेसन में बहुत ही काम की चीज़ें हैं. ये खास तौर पर, मुख्य शब्दकोश, क्लास डिस्कशन (छोटे और बड़े स्टूडेंट के लिए), और गेमप्ले के लिहाज़ से बहुत मददगार हैं. हम चाहते हैं कि आप ही तय करें कि आपके स्टूडेंट के लिए क्या सबसे सही रहेगा. आप चाहें, तो करिकुलम को शुरू से लेकर आखिरी तक पूरा कराएं या फिर, आपके स्टूडेंट के लिए जो भी लेसन ज़रूरी हों सिर्फ़ उन्हें ही पूरा कराएं. करिकुलम को बेहतरीन बनाने के लिए, आपको और भी टीचर और फ़ैमिली रिसॉर्स मिलेंगे. जैसे कि Pear Deck स्लाइड, प्रिंट की जा सकने वाली गतिविधियां, फ़ैमिली गाइड और घर के लिए सलाह.

विषयसूची

टीचर के लिए गाइड

लेसन 1: करिकुलम पढ़ाने का तरीका ---- 4
लेसन 2: शब्दकोश से जुड़ी ऐक्टिविटी
लेसन 3: Be Internet Awesome बिंगो
लेसन 4: लेटर के लिए टेंप्लेट
लेसन 5: अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

शेयर करते वक्त सावधानी बरतें
यूनिट 01

लेसन 1: कब शेयर न करें ---- 12
लेसन 2: निजी रखना
लेसन 3: मेरा यह मतलब नहीं था!
लेसन 4: फ़्रेम करें
लेसन 5: यह नया शख्स आखिर है कौन?
लेसन 6: दूसरे लोग हमें ऑनलाइन देखते कैसे हैं?
लेसन 7: Interland: Mindful Mountain

इंटरनेट पर मौजूद फ़ेक कॉन्टेंट से बचें
यूनिट 02

लेसन 1: पॉप अप, कैटफ़िशिंग, और दूसरे स्कैम ---- 33
लेसन 2: मुझसे कौन 'बात' कर रहा है?
लेसन 3: क्या यह असली है?
लेसन 4: इंटरनेट पर मौजूद गलत जानकारी या झूठ को पहचानना
लेसन 5: अगर हम सर्च इंजन होते
लेसन 6: इंटरनेट पर कैसे खोजें
लेसन 7: इंटरलैंड: रिएलिटी रिवर

सुरक्षित करें और बेफ़िक्र रहें
यूनिट 03

लेसन 1: यह मैंने नहीं किया! ---- 67
लेसन 2: मज़बूत पासवर्ड कैसे बनाएं
लेसन 3: पासवर्ड किसी को न बताएं
लेसन 4: Interland: Tower of Treasure

किसी की मदद करना अच्छी बात है
यूनिट 04

लेसन 1. 1: किसी की भावनाओं को समझना ---- 79
लेसन 1. 2: लोगों के लिए हमदर्दी रखने का अभ्यास करना
लेसन 2. 1: आपके मददगार होने का पैमाना
लेसन 2. 2: मदद करने के तरीके
लेसन 3: बुराई से अच्छाई की ओर
लेसन 4: आपके बात करने का तरीका
लेसन 6: शब्द कैसे पूरी तस्वीर बदल सकते हैं
लेसन 7: Interland: Kind Kingdom

जब कोई दिक्कत हो, बात करें
यूनिट 05

लेसन 1: साहसी होने का क्या मतलब है? ---- 105
लेसन 2: चुपचाप देखने वाला से मददगार बनें
लेसन 3: मदद करने वाले के पास विकल्प होते हैं!
लेसन 4.1: गलत कॉन्टेंट देखना: मुझे क्या करना चाहिए?
लेसन 4.2: ऑनलाइन गलत कॉन्टेंट देखना: मुझे क्या करना चाहिए?
लेसन 5.1: जब स्क्रीन पर कोई गलत कॉन्टेंट दिखे, तो क्या करना है
लेसन 5.2: ऑनलाइन किए गए खराब व्यवहार से निपटना
लेसन 6: मदद कब मांगे
लेसन 7: ऑनलाइन भी शिकायत करें

टीचर के लिए गाइड: रिसॉर्स 1

करिकुलम पढ़ाने का तरीका

Be Internet Awesome करिकुलम को इस तरह से तैयार किया गया है जिसे क्लास में किसी भी तरह के बच्चों को आसानी से पढ़ाया जा सके. हमारा सुझाव है कि आप अपने शेड्यूल के मुताबिक और बच्चों की रुचि के अनुसार, इसमें दिए गए लेसन को अलग-अलग तरीके से पढ़ा सकते हैं. जैसे, हो सकता है कि करिकुलम के अनुसार कोई ऐक्टिविटी पूरी क्लास के बच्चों को एक साथ करनी हो. आप अपने स्टूडेंट के बारे में बेहतर जानते हैं, इसलिए अगर आपको लगता है कि यह ऐक्टिविटी बच्चों को छोटे-छोटे ग्रुप में करवानी चाहिए, तो आप ऐसा कर सकते हैं. इससे आपको भी लगेगा कि चीज़ें आपके कंट्रोल में हैं. अपनी जादू की छड़ी घुमाएं!

करिकुलम के बारे में कुछ बातें:

1. हर यूनिट में शब्दकोश की सूची शामिल है. यह आपको पूरे लेसन के दौरान मिलेगी. इस सूची का प्रिंट निकाला जा सकता है और बच्चों को रिसॉर्स के तौर दिया जा सकता है. अलग से दिए गए डॉक्यूमेंट में दी गई **शब्दकोश से जुड़ी ऐक्टिविटी** ज़रूर देखें.

2. हर 5 यूनिट में कई अलग-अलग तरह के लेसन हैं. हर लेसन में आपके यह फ़्रेमवर्क मिलेगा:

- ✓ **स्टूडेंट के लिए लक्ष्य**
- ✓ **चलिए जानते हैं** - आसान भाषा में टीचर को बैकग्राउंड की जानकारी लिखी मिलेगी
- ✓ **ऐक्टिविटी** - कुछ ऐक्टिविटी में, अलग-अलग क्लास के हिसाब से बदलाव करने का सुझाव दिया जा सकता है.
- ✓ **क्या सीखा** - लेसन का सारांश और फ़ीडबैक देने का विकल्प

3. हर लेसन के शीर्षक में, एक सिंबल बना होगा जिससे पता चलेगा कि यह किस क्लास के लिए है. अगर ये मीडिया लिट्रेसी और/या सोशल इमोशनल लर्निंग वाले लेसन हैं तो इनके साथ एक सिंबल और होगा.

2-6	2-3	4-6	ML	SEL
Grades 2–6	Grades 2–3	Grades 4–6	Media Literacy	Social-Emotional Learning

1. यह करिकुलम इस तरह से तैयार किया गया है जिसे आप दो तरीके से पढ़ा सकें: आप चाहें तो दिए गए क्रम से लेसन को पढ़ाएं या उस क्रम से पढ़ाएं जो आपके स्टूडेंट की खास डिजिटल लर्निंग ज़रूरतों के हिसाब से हो. ये यूनिट वैसे तो छोटी क्लास से लेकर बड़ी क्लास के क्रम से हिसाब से तैयार की गई हैं, लेकिन हो सकता है कि छोटी क्लास के कुछ बच्चों को इससे जुड़े विषयों के कुछ हिस्सों की जानकारी पहले से हो. ऐसा होने पर आपको भी यह पता करने में मदद मिलेगी कि वे क्या सीखना या जानना चाहते हैं. इस करिकुलम को दिलचस्प तरीके से शुरू करने में, आप उनसे पूछ सकते हैं कि वे क्या जानते हैं और क्या नहीं. हमें उम्मीद है कि आप सबको Internet awesome के इस सफ़र में साथ मिलकर चलने में आनंद आएगा!

टीचर के लिए दिशा-निर्देश: रिसॉर्स 2

शब्दकोश से जुड़ी ऐक्टिविटी

इन ऐक्टिविटी में दिया गया शब्दकोश, हर यूनिट की शुरुआत में मिलेगा.

शब्दों का खेल

क्या सामान चाहिए:

- शब्दकोश के शब्दों को लिखने के लिए बोर्ड (चॉकबोर्ड, पोस्टर पेपर, व्हाइटबोर्ड वगैरह).

दिशा-निर्देश

1. हर स्टूडेंट अपना एक पार्टनर ढूंढे.
2. पहला/पहली पार्टनर बोर्ड की तरफ़ पीठ करके खड़ा/खड़ी हो जाए (स्टूडेंट चाहें तो बैठ भी सकते हैं).
3. शिक्षक तीन से पांच शब्दों को बोर्ड पर दिखाएं.
4. दूसरा/दूसरी पार्टनर बोर्ड को देखे और पहले पार्टनर को शब्दकोश के पहले शब्द की व्याख्या करके बताए, **लेकिन वह शब्द बोलकर न बताए.**
5. पहले/पहली पार्टनर को पहचानना होगा कि वह शब्द कौनसा है.
6. अगर पहला/पहली पार्टनर वह शब्द पहचान लेता/लेती है, तो दूसरा/दूसरी पार्टनर अगले शब्द की व्याख्या करेगा/करेगी.
7. 3 से 6 नंबर तक के चरण तब तक दोहराएं, जब तक पहला/पहली पार्टनर बोर्ड पर दिए गए सारे शब्दों को सही तरह से न पहचान ले.
8. अगले राउंड में, दूसरा/दूसरी पार्टनर बोर्ड की तरफ़ नहीं देखेगा/देखेगी. यह ऐक्टिविटी नए शब्दों के साथ फिर दोहराएं.

Be Internet Awesome बिंगो

क्या सामान चाहिए:

- BIA बिंगो कार्ड (पेज नंबर 6 और 7)
  गेम पीस (कुछ भी, जो कुछ भी निशान लगाने के लिए इस्तेमाल किया जा सके - छोटे क्यूब, पेपर क्लिप, बीन वगैरह)

दिशा-निर्देश

1. BIA **बिंगो कार्ड** और कुछ टुकड़े हर स्टूडेंट में बांटें. बिंगो कार्ड 5x5 या 3x3 में से कोई एक चुनें.
2. स्टूडेंट अपने बिंगो कार्ड में यूनिट में दिए गए शब्दकोश के शब्दों को डालेंगे.
3. टीचर किसी एक शब्द की **परिभाषा** को पढ़कर सुनाएंगे.
   टीचर, यूनिट की शब्दकोश सूची में से किसी भी शब्द की परिभाषा चुन सकते हैं.
4. स्टूडेंट खोजेंगे कि उस परिभाषा से मेल खाता शब्द उनके बोर्ड में है या नहीं. अगर है, तो वे उस शब्द पर एक गेम पीस लगा देंगे
5. जो स्टूडेंट किसी एक पंक्ति, कॉलम या तिरछी लाइन के हर स्पॉट पर सबसे पहले गेम पीस लेगा/लेगी, वह ज़ोर से "बिंगो!" बोल सकता/सकती है.
6. इन बिंगो कार्ड से गेम जारी रखें. आप स्टूडेंट से सारे गेम पीस हटाने को भी कह सकते हैं और फिर से खेल सकते हैं.

शब्दों का मायाजाल

क्या चाहिए:

- हैंडआउट: वर्ड वेब (पेज नंबर 8)

दिशा-निर्देश

1. हर स्टूडेंट का एक पार्टनर होगा/होगी.
2. हर ग्रुप में यह वर्ड वेब हैंडआउट बांटें (स्टूडेंट वर्ड वेब हैंडआउट को कागज़ पर फिर से बना सकते हैं).
3. स्टूडेंट, हैंडआउट पर बने गोले में एक शब्द लिखेंगे. यह तीन तरीकों से किया जा सकता है:
   - हर ग्रुप को एक ही शब्द असाइन करें.
   - हर ग्रुप को अलग-अलग शब्द असाइन करें.
   - स्टूडेंट खुद ही यूनिट में दी गई शब्दकोश सूची से शब्द चुन सकते हैं.
4. इसके बाद, स्टूडेंट अपने/अपनी पार्टनर के साथ मिलकर हैंडआउट को पूरा कर सकते हैं.
5. पूरा करने के बाद, इस ऐक्टिविटी को इन तरीकों से आगे बढ़ाया जा सकता है:
   - स्टूडेंट नए शब्दों से कोई दूसरा वर्ड वेब पूरा कर सकते हैं.
   - हैंडआउट पूरे होने के बाद उन्हें इकट्ठा करें और क्लास में शब्दों की दीवार पर लगा दें.
   - शब्दों की इस दीवार के लिए एक गैलरी वॉक का आयोजन करें, ताकि स्टूडेंट अपने क्लासमेट के वर्ड वेब देख सकें.

Be Internet Awesome बिंगो card (5x5)

Handout: Resource 2

Be Internet Awesome बिंगो card (3x3)

टीचरों के लिए गाइड: रिसॉर्स 1

माता-पिता को जानकारी देने वाले ईमेल/ लेटर के लिए टेंप्लेट

यह ईमेल/लेटर का टेंप्लेट है. इसके ज़रिए आप स्टूडेंट के माता-पिता को बता सकते हैं कि आप Be Internet Awesome प्रोग्राम का इस्तेमाल कर रहे हैं, जिसकी मदद से बच्चों को सुरक्षित और स्मार्ट डिजिटल नागरिक बनने के स्किल सिखाने में मदद मिलेगी. आप इस टेंप्लेट में अपने हिसाब से बदलाव कर सकते हैं.

नमस्ते,

जब हमारे बच्चे छोटे होते हैं, तो हमारी पूरी कोशिश रहती है कि वे इंटरनेट का पूरा-पूरा फ़ायदा लें और सुरक्षित भी रहें. जैसे-जैसे बच्चे टीनएजर्स होते जाते हैं, हमारी ज़िम्मेदारियां भी बढ़ती जाती हैं. हमें उन्हें यह सिखाने में मदद करनी होती है कि डिजिटल दुनिया में बहुत ही सावधानी से और सोच-समझकर चलना होता है.

[school name] में, हम चाहते हैं कि हमें अभिभावकों का साथ मिले और हम [grade] क्लास के स्टूडेंट को इन कामों के लिए तैयार करें.

- **सावधानी बरतने के साथ-साथ ऐप्लिकेशन**, वेबसाइट, और अन्य डिजिटल कॉन्टेंट को ध्यान से परखना.
- **इंटरनेट पर मिलने वाली धमकियों और स्कैम से खुद को बचाना** साथ ही, तंग करने वालों से अपनी रक्षा करना.
- **इस बात को समझदारी से तय करना** कि कौनसा कॉन्टेंट, कब, कहां, कैसे, और किसके साथ शेयर करना है.
- **इंटरनेट पर दूसरों की निजता का खयाल रखना** और लोगों के साथ अच्छा और सम्मानजनक व्यवहार करना.
- **कोई पेचीदा स्थिति आ जाने पर** माता-पिता से या किसी ऐसे वयस्क से मदद लेना जिस पर भरोसा हो.

इस साल, Be Internet Awesome के ज़रिए हम अपनी कोशिशों को पूरा करेंगे. यह कई खूबियों वाला प्रोग्राम है, जिसे बच्चों को स्मार्ट तरीके से ऑनलाइन सुरक्षित बनने के स्किल सिखाने के लिए तैयार किया गया है. इसमें एक और रिसॉर्स शामिल है, Interland. यह वेब ब्राउज़र पर खेला जाने वाला गेम है, जो काफ़ी दिलचस्प और मज़ेदार तरीके से इन स्किल को सिखाता है. इसे घर पर भी खेला जा सकता है. हो सकता है कि बच्चे आपको सिखाना चाहें कि इसे कैसे खेलते हैं. इस प्रोग्राम को Google ने, The Net Safety Collaborative और iKeepSafe.org के टीचर, शोधकर्ताओं, और ऑनलाइन सुरक्षा के जानकारों के साथ मिलकर तैयार किया है. Be Internet Awesome ने ये पांच मुख्य लेसन तैयार किए हैं जो हर उम्र के स्टूडेंट के हिसाब से एकदम सही हैं और मज़ेदार भी हैं:

- **शेयर करते वक्त सावधानी बरतें**
- **इंटरनेट पर सतर्क रहें**
- **अपने सीक्रेट सुरक्षित रखें**
- **किसी की मदद करना अच्छी बात है**
- **जब भी दिक्कत लगे, बात करें**

स्मार्ट और सुरक्षित तरीके से टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करने से, स्टूडेंट अपनी समझ खुद विकसित कर सकते हैं. इससे हमें भी स्कूल को बेहतर ढंग से चलाने में मदद मिलती है. हमारा मकसद है कि [school name] के स्टूडेंट इंटरनेट पर बहुत कुछ सीखें, जानें, और सुरक्षित रहें और वे ऐसा सिर्फ़ स्कूल में ही नहीं, बल्कि स्कूल के बाहर भी करें. हमें पूरा भरोसा है कि इस प्रोग्राम से हमें अपने मकसद तक पहुंचने में बहुत मदद मिलेगी.

हमें इस नए प्रोग्राम के बारे में और ज़्यादा बताकर बहुत खुशी होगी. हम आपको उन रिसॉर्स के बारे में भी बताना चाहते हैं जिनका इस्तेमाल स्टूडेंट अपनी क्लास में करेंगे. आप g.co/BeInternetAwesome पर जाकर इन रिसॉर्स के बारे में और जान सकते हैं. हमारी सलाह है कि आप स्टूडेंट से पूछें कि वह क्या सीख रहा है और घर पर इस बारे में बात करें. क्या पता, बच्चों के साथ-साथ आपको भी निजता और सुरक्षा के बारे में कुछ नया सीखने मिल जाए!

आपका, [You]

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

क्या यह ज़रूरी है कि पहले सारे लेसन पूरे किए जाएं और उसके बाद ही बच्चों को Interland खेलने दिया जाए?
नहीं, लेकिन यह मददगार हो सकता है. बच्चों ने करिकुलम से जो कुछ सीखा होगा उसकी मदद से इस गेम को बेहतरीन ढंग से खेला जा सकता है. लेकिन यह और भी मज़ेदार होगा कि बच्चे गेम खेलने से पहले ही आपके साथ बातचीत करें और अपनी राय रखें.

Be Internet Awesome प्रोग्राम के लिए स्टूडेंट को Google खाते की ज़रूरत होती है?
ना! Be Internet Awesome (BIA), साइट पर आने वाले सभी लोगों के लिए है. Google, स्टूडेंट का कोई भी डेटा इकट्ठा नहीं करता. यही वजह है कि BIA के लिए किसी लॉगिन, पासवर्ड या ईमेल की ज़रूरत नहीं पड़ती.

Interland, किन डिवाइसों पर काम करता है?
Interland उन सभी डिवाइसों पर काम करता है जिनमें इंटरनेट और वेब ब्राउज़र की सुविधा होती है. इसका मतलब है कि डेस्कटॉप, लैपटॉप, टैबलेट, और मोबाइल जैसा हर डिवाइस बच्चों को इंटरनेट पर स्मार्ट तरीके से सुरक्षित बनाने में मदद कर सकता है.

कौन-कौनसे यूआरएल हैं?

- Be Internet Awesome के होमपेज के लिए, **g.co/BeInternetAwesome** पर जाएं.
- Interland गेम के लिए, **g.co/Interland** पर जाएं.
- Be Internet Awesome करिकुलम के लिए, **g.co/BeInternetAwesomeEducators** पर जाएं.
- परिवार के लिए मौजूद रिसॉर्स के लिए, **g.co/BeInternetAwesomeFamilies** पर जाएं.

क्या इस करिकुलम के लिए ज़रूरी है कि मैं किसी खास तरह की ट्रेनिंग लूं या मुझे कोई खास टीचर होना चाहिए?

- **पहली बात:** नर्सरी से लेकर 12वीं तक का कोई भी टीचर इस करिकुलम को पढ़ा सकता है. अलग से ट्रेनिंग करने की कोई ज़रूरत नहीं पड़ती.
- **दूसरी बात:** हर टीचर "खास" ही होता है. :)
- **तीसरी बात:** ये लेसन इस हिसाब से तैयार किए गए हैं कि मज़ेदार अनुभव मिलें और स्टूडेंट-टीचर के बीच आराम से चर्चाएं हों. खासकर, टीचर पहले से कोई राय बनाए बिना हर स्टूडेंट की बात ध्यान से सुने.

Be Internet Awesome किस क्लास के लिए सबसे सही है?
यह पूरा प्रोग्राम दूसरी से लेकर छठी क्लास (7-12 साल के बच्चे) के बच्चों के लिए है. इस प्रोग्राम में करिकुलम, गेम, और वेबसाइट के रिसॉर्स शामिल हैं. हालांकि, इसके विषय हर क्लास के बच्चों के लिए मददगार हो सकते हैं. यह टीचर पर निर्भर करता है कि वे इस करिकुलम को अपनी ज़रूरत के हिसाब से कैसे ढालते हैं.

बच्चे गेम से कैसे सीखते हैं? बच्चे, गेम की मदद से करिकुलम के कॉन्सेप्ट को बेहतर ढंग से समझने के साथ-साथ, खुलकर डिजिटल अनुभव ले पाते हैं. यह गेम बच्चों को डिजिटल दुनिया से रुबरू होने का और उसके बारे में सीखने का, एक सुरक्षित मौका देता है.

क्या Google Classroom में हर लेसन इस्तेमाल किया जा सकता है?
हां, हां, बेशक. आप चुनिंदा क्लास और सेक्शन को Interland असाइन कर सकते हैं. इसके अलावा, आप क्लास अनाउंसमेंट के तौर पर, अपने सभी स्टूडेंट को सारे रिसॉर्स उपलब्ध करा सकते हैं.

Continued on the next page→

क्या कोई ऐसी वेबसाइट या शेयर किया गया फ़ोल्डर है जिसमें वर्कशीट हैंडआउट शामिल हों और हम उन्हें आसानी से ऐक्सेस कर व्हाइटबोर्ड पर प्रज़ेंट कर सकें?

हां – प्रज़ेंटेशन डेक के तौर पर. सबसे नए अपडेट के लिए, हमने Pear Deck के साथ काम किया है, ताकि करिकुलम को आसानी से स्लाइड डेक के तौर पर प्रज़ेंट किया जा सके, डिस्ट्रिब्यूट किया जा सके, और शेयर किया जा सके. आप इन्हें **g.co/BeInternetAwesomeEducators** पर देख सकते हैं.

इस प्रोग्राम को इस्तेमाल करने के लिए डिजिटल नागरिकता का एक्सपर्ट होना ज़रूरी है?

अरे, बिल्कुल भी नहीं. करिकुलम को इस तरह तैयार किया गया है कि इसे कोई भी टीचर अपनी क्लास में पढ़ा सके. इसके अलावा, अगर आपको डिजिटल सुरक्षा और नागरिकता के बारे में और जानने में दिलचस्पी है, तो आप टीचरों के लिए तैयार किया गया हमारा ऑनलाइन कोर्स यहां से ले सकते हैं: **g.co/OnlineSafetyEduTraining.**

क्या Be Internet Awesome करिकुलम, किसी राज्य या राष्ट्रीय स्टैंडर्ड के हिसाब से है?

बहुत ही बढ़िया सवाल, हां. यह करिकुलम इन दोनों के स्टैंडर्ड के हिसाब से है: इंटरनैशनल सोसाइटी फ़ॉर टेक्नोलॉजी इन एजुकेशन (आईएसटीई) और अमेरिकन असोसिएशन फ़ॉर स्कूल लाइब्रेरियन्स (एएएसएल)

क्या मेरे स्टूडेंट Interland पर अपना काम सेव कर सकते हैं?

फ़िलहाल, यह सुविधा नहीं है और शायद होगी भी नहीं. Be Internet Awesome में ऐसा कोई भी डेटा स्टोर या जनरेट नहीं किया जाता जिससे निजी जानकारी उजागर हो सके. इसमें, सेव की गई फ़ाइलें भी शामिल हैं. ऐसा सोच-समझकर ही किया गया था. हम स्टूडेंट का कोई भी डेटा इकट्ठा नहीं करते. हम चाहते हैं कि यह अनुभव सभी को मिले. इसलिए, किसी खाते, लॉगिन या पासवर्ड की ज़रूरत ही नहीं होती.

यह बहुत बढ़िया है, मेरे कई स्टूडेंट को गर्व हो रहा है कि उन्होंने गेम पूरा किया और बहुत कुछ सीखा.

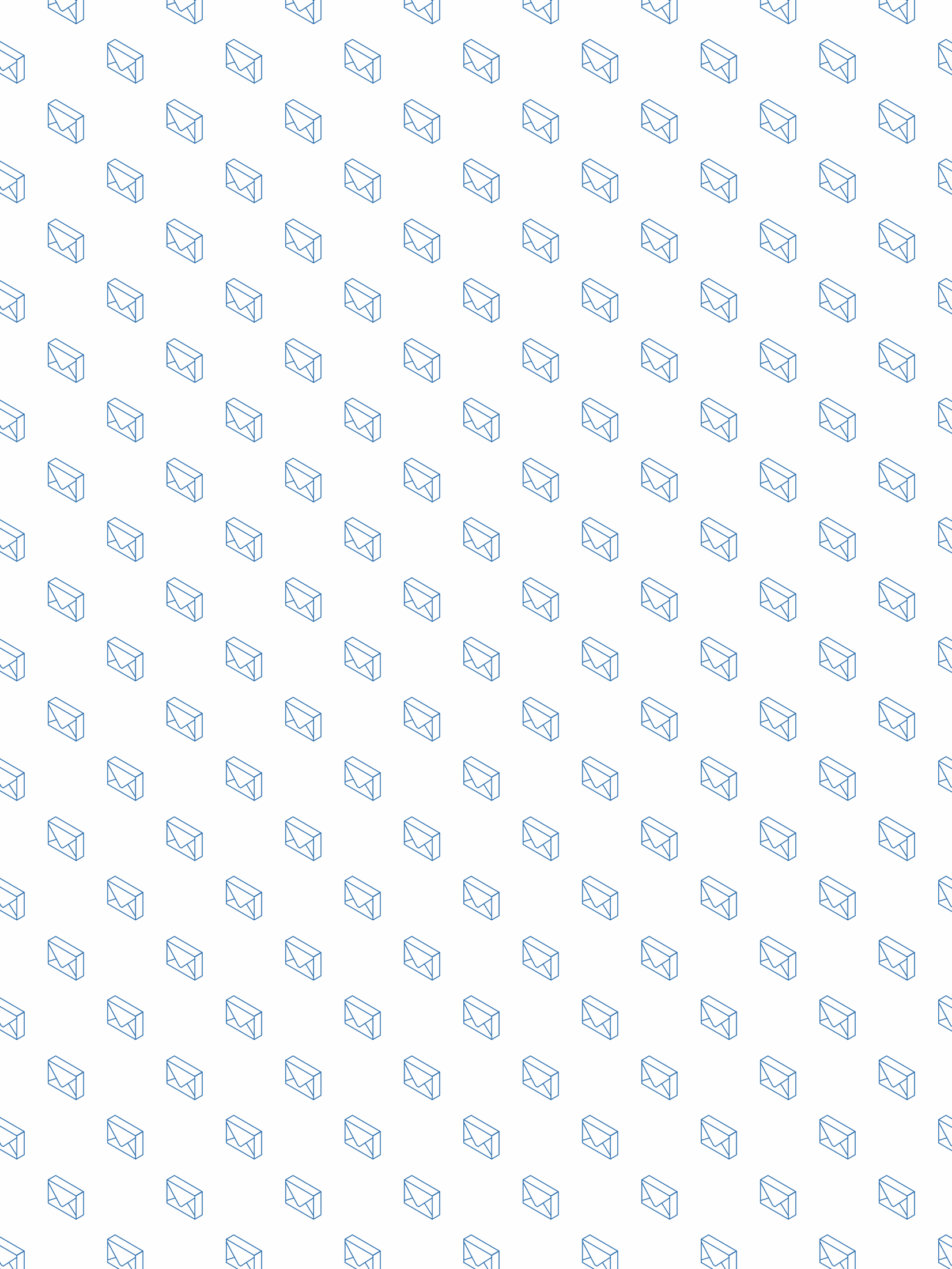
हम समझते हैं**.** इसीलिए हमने ऐसा सर्टिफ़िकेट टेंप्लेट बनाया है जिसे आप अपने हिसाब से तैयार कर सकें. जब आपके स्टूडेंट कोर्स पूरा कर लें, तो आप उनका नाम डालकर उन्हें यह सर्टिफ़िकेट दे सकते हैं. इसे वे प्रिंट भी कर सकते हैं.

मुझे टीचरों के लिए और रिसॉर्स कहां से मिलेंगे?

g.co/BeInternetAwesomeEducators के रिसॉर्स पेज पर, Be Internet Awesome का वह पूरा कॉन्टेंट मिल जाएगा जो टीचरों के लिए है.

Be Internet Awesome के उपयोगकर्ताओं के लिए, कोई ऐसी ऑनलाइन कम्यूनिटी है जहां आइडिया शेयर किए जा सकें या मदद ली जा सके?

हां! (और हमें इससे प्यार है.) हम Twitter पर आइडिया शेयर करते रहते हैं और टीचरों से भी बातचीत होती रहती है. Be Internet Awesome और अन्य विषयों के बारे में जानने के लिए हमें **@GoogleForEdu** पर फ़ॉलो करें.



शेयर करते वक्त सावधानी बरतें

अपने साथ-साथ अपनी निजता और जानकारी को सुरक्षित रखना

पाठ अवलोकन

लेसन 1: **कब शेयर न करें**
लेसन 2: **निजी रखना**
लेसन 3: **मेरा यह मतलब नहीं था!**
लेसन 4: **फ़्रेम करें**
लेसन 5: **यह नया शख्स आखिर है कौन?**
लेसन 6: **दूसरे लोग हमें ऑनलाइन देखते कैसे हैं?**
लेसन 7: **Interland: Mindful Mountain**

थीम

टीचर और माता-पिता समझते हैं कि डिजिटल गलतियां हमारी भावनाओं, प्रतिष्ठा, और निजता को कैसे ठेस पहुंचा सकती हैं. हालांकि, बच्चों को यह समझाना बहुत मुश्किल हो सकता है कि जिस पोस्ट के बारे में उन्हें लगता है कि इसमें नुकसान पहुंचाने वाली कोई बात नहीं है, उसे शायद अगले दिन गलत तरह से ले लिया जाए या पोस्ट करने के कई दिन बाद गलत समझ लिया जाए. साथ ही, जिन लोगों के बारे में बच्चों को लगता है कि वे उनकी पोस्ट कभी नहीं देखेंगे, उन्हें भी पोस्ट से दिक्कत हो सकती है.

ये गतिविधियां ठोस उदाहरणों के साथ-साथ ऐसी बातचीत का इस्तेमाल करती हैं जो सोचने पर मजबूर कर दे. इससे बच्चों को यह समझने में मदद मिलती है कि ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर पॉज़िटिव तरीके से सक्रिय कैसे रहा जाए और निजता की सुरक्षा कैसे की जाए.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ऑफ़लाइन और ऑनलाइन, अपनी अच्छी प्रतिष्ठा **बनाएं और उसे मैनेज करें.**
- दूसरों की निजता की सीमाओं का **सम्मान करें**, भले ही वे आपकी सीमाओं से अलग हों.
- इस बात को **समझें** कि अगर डिजिटल फ़ुटप्रिंट को ठीक से मैनेज नहीं किया गया, तो क्या असर पड़ सकता है.
- पेचीदा हालातों से निपटने में वयस्क लोगों से मदद **मांगें**.

स्टैंडर्ड ये रहे

- टीचरों के लिए आईएसटीई के स्टैंडर्ड: 1a, 1b, 2a, 2c, 3b, 3c, 3d, 4b, 4d, 5a, 6a, 6b, 6d, 7a
- स्टूडेंट के लिए आईएसटीई के स्टैंडर्ड: 1c, 1d, 2a, 2b, 2d, 3b, 3d
- एएएसएल के लर्निंग स्टैंडर्ड: I.a.1, I.b.1, I.c.1, I.d.3, I.d.4, II.a.2, II.b.1, II.b.2, II.b.3, II.c.1, II.c.2, d.2., III.a.1, III.a.2, III.a.3, III.b.1, III.c.1, III.c.2, III.d.1, III.d.2, IV.a.1, IV.a.2, V.a.2, VI.a.1, VI.a.2, VI.a.3

शेयर करते वक्त सावधानी बरतें
शब्दकोष

लेसन 1 और 2

ऑनलाइन निजता

ऑनलाइन निजता को कम शब्दों में समझा पाना मुश्किल है. इसका मतलब है, एक ऐसा अधिकार जिससे आप कंट्रोल कर सकते हैं कि आप अपने बारे में कौनसी जानकारी ऑनलाइन शेयर करें. साथ ही, कौन इसे देखे और शेयर करे.

निजी जानकारी

ऐसी जानकारी जिससे आपकी पहचान ज़ाहिर हो. जैसे कि आपका नाम, घर का पता, फ़ोन नंबर, आधार कार्ड नंबर, ईमेल पता वगैरह. इस जानकारी को ही निजी या संवेदनशील जानकारी कहते हैं. अगर आप अपने लिए एक नियम बना लें कि इस तरह की जानकारी मैं शेयर नहीं करूंगा/करूंगी, तो यह बहुत ही अच्छी बात है.

प्रतिष्ठा

आपके बारे में लोगों की राय, समझ, नज़रिया या धारणाएं. इनके बारे में आप सटीक तौर पर नहीं कह सकते, लेकिन आप चाहते हैं कि ये अच्छी और पॉज़िटिव हों.

लेसन 3

कोड

कोई शब्द, फ़्रेज़ या फ़ोटो (लोगो या इमोजी जैसी). इसके अलावा, कोई चिह्न या कई चिह्नों का ऐसा कलेक्शन जिसका कोई खास मतलब या मैसेज हो. कभी-कभी किसी कोड को बस कुछ लोग ही समझते हैं. हालांकि, अक्सर कुछ कोड का मतलब हर कोई समझ जाता है.

कॉन्टेक्स्ट

ऐसी जानकारी जिससे मैसेज या जो भी हम देख रहे हैं उसके बारे में पता चलता हो और समझने में मदद मिलती हो. कॉन्टेक्ट से हम यह जान सकते हैं कि मैसेज कहां से है, कब आया या किसने भेजा.

मतलब निकालना

जिस तरीके से व्यक्ति किसी मैसेज को समझता है या जो मतलब निकालता है

रिप्रज़ेंटेशन

कोई फ़ोटो, चिह्न या ब्यौरा जो किसी चीज़, व्यक्ति या ग्रुप के बारे में बहुत कुछ कहता हो या सच बताता हो.

लेसन 4

फ़्रेम

जब आप किसी व्यक्ति, चीज़ या लैंडस्केप का वीडियो या फ़ोटो लेते हैं, तो फ़्रेम से ही तय किया जाता है कि दर्शकों को क्या और कितना दिखाना है. आप फ़्रेम के बाहर जो भी हिस्सा छोड़ देते हैं उसे दर्शक नहीं देख पाते.

लेसन 5 और 6

धारणा

आपको या लोगों को लगता है कि किसी चीज़ या व्यक्ति से जुड़ी कोई बात सच है, लेकिन उसके सच होने का कोई सबूत न हो.

चुनना

यह चुनना कि ऑनलाइन क्या पोस्ट किया जाए—टेक्स्ट, फ़ोटो, साउंड या वीडियो. साथ ही, यह सोचकर पोस्ट करना और प्रज़ेंट करना कि देखने वालों पर इसका क्या असर पड़ेगा या इससे लोग आपके बारे में क्या सोचेंगे.

डिजिटल फ़ुटप्रिंट (या डिजिटल मौजूदगी)

डिजिटल फ़ुटप्रिंट का मतलब होता है, आपके बारे में ऑनलाइन मौजूद हर जानकारी. इसमें कुछ भी शामिल हो सकता है. आपके फ़ोटो, ऑडियो, वीडियो, और टेक्स्ट से लेकर दोस्तों की प्रोफ़ाइल पर किए गए आपके लाइक या कॉमेंट. जैसे, चलते वक्त आपके पैरों के निशान ज़मीन पर रह जाते हैं, ठीक वैसे ही आपकी मौजूदगी के निशान ऑनलाइन रह जाते हैं.

तथ्य

जो सच होता है और साबित भी किया जा सकता है

राय

किसी व्यक्ति या चीज़ के बारे में बनाई गई कोई राय, जो ज़रूरी नहीं कि सच ही हो, क्योंकि राय साबित नहीं की जा सकती

लेसन 7

ज़रूरत से ज़्यादा शेयर करना

ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर ज़रूरत से ज़्यादा जानकारी शेयर करना. इसका मतलब है कि ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर, किसी हालात में या बातचीत के दौरान कोई निजी जानकारी या अपने बारे में ज़रूरत से ज़्यादा शेयर कर

शेयर करते वक्त सावधानी बरतें: लेसन 1

कब शेयर न करें

स्टूडेंट इकट्ठा होकर मन से बनाए गए सीक्रेट की तुलना करते हैं और निजता के ज़ोन के बारे में विचार करते हैं.

इस लेसन के बारे में जानकारी: इस लेसन में इंटरनेट निजता के बारे में बुनियादी बातें बताई गई हैं. यह हर उम्र के लोगों के लिए है. इसमें बताया गया है कि जब आप ऑनलाइन कुछ शेयर कर देते हैं, तो उसे वापस लाना लगभग नामुमकिन है. साथ ही, यह कंट्रोल करना भी करीब-करीब नामुकिन ही है कि कौन आपकी शेयर की गई चीज़ों को देखेगा और कितने समय तक वे दिखती रहेंगी. आप अपने स्टूडेंट से पूछें कि वे कौनसी टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करते हैं और फिर उस मीडिया या डिवाइसों का इस्तेमाल ज़रूरत के हिसाब से करें. इससे आपको काफ़ी मदद मिल सकती है. अगर आपको ऐप्लिकेशन के बारे में नहीं पता, तो कोई बात नहीं! आपके स्टूडेंट को बहुत अच्छा लगेगा, अगर आप उनसे इस सिलसिले में मदद मांगेंगे.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **यह समझें** कि किस तरह की निजी जानकारी, निजी ही रखनी चाहिए और क्यों.
- ✓ **ध्यान रखें** कि सबको यह अधिकार है कि निजता से जुड़े उनके फ़ैसलों का सम्मान किया जाए.

चलिए इस पर बात करते हैं

Why does privacy matter?

निजता ज़रूरी क्यों है?

इंटरनेट ने परिवार, दोस्तों, और हर शख्स से जुड़ना और बातचीत करना बहुत ही आसान बना दिया है. हम मैसेज भेजते हैं, फ़ोटो शेयर करते हैं, चैट और लाइव स्ट्रीम में शामिल भी होते हैं, लेकिन हमारे दिमाग में बमुश्किल ही यह खयाल आता है कि इन्हें कौन देख सकता है, क्या कोई तुरंत देख सकता है या किसी और वक्त देख सकता है. जिस पोस्ट या फ़ोटो के बारे में आपको लगता है कि यह मज़ेदार है और इसमें नुकसान पहुंचाने वाली कोई बात नहीं है, शायद उस पोस्ट को कुछ लोग गलत तरह से ले सकते हैं. ये वे लोग हो सकते हैं जिनके बारे में आपने सोचा भी नहीं होगा कि वे आपकी पोस्ट देखेंगे. लोगों की भावनाओं को ठेस पहुंच सकती है. जिन लोगों को वह मज़ाक समझ में नहीं आता उन्हें लग सकता है कि आप घटिया इंसान हैं, क्योंकि वे आपको जानते तक नहीं. जब कोई चीज़ कई लोगों तक ऑनलाइन पहुंच जाती है, तो उसे वापस लाना बहुत मुश्किल हो जाता है. लोग आपकी पोस्ट को कॉपी कर सकते हैं, उसका स्क्रीनशॉट ले सकते हैं, और शेयर कर सकते हैं. ध्यान रखें:

- आप जो कुछ भी पोस्ट या शेयर करते हैं उसे वे लोग भी देख सकते हैं जिनसे आप कभी मिले तक नहीं.
- आपके बारे में ऑनलाइन मौजूद कोई जानकारी, हमेशा रह सकती है. भले ही, किसी ने सिर्फ़ स्क्रीनशॉट लिया हो या शेयर किया हो.
- कुल मिलाकर, आपके बारे में जो भी जानकारी सार्वजनिक है और जिसे मिटाना बहुत मुश्किल है उससे ही आपकी प्रतिष्ठा बनती है, आपके बारे में लोगों की राय बनती है. इसलिए, आप चाहेंगे कि जो भी आप शेयर करें उस पर जितना हो सके आपका कंट्रोल हो.

इसलिए, आपकी निजता ज़रूरी है. आप ये काम करके अपनी निजता की सुरक्षा कर सकते हैं: निजी तौर पर अपनी जानकारी शेयर करके या सिर्फ़ उन चीज़ों को शेयर करके जिनको लेकर आपकी राय पक्की है. दूसरे शब्दों में कहें, तो इस बात का पूरा-पूरा ध्यान रखकर कि आप ऑनलाइन क्या कह रहे हैं, पोस्ट कर रहे हैं, और शेयर कर रहे हैं

यह जानना भी अच्छा है कि कब कुछ भी पोस्ट न किया जाए, कब किसी की पोस्ट, फ़ोटो या कॉमेंट पर प्रतिक्रिया न दी जाए, कब ऐसा कुछ शेयर न किया जाए जो शायद सच न हो (चाहे मज़ाक ही क्यों न हो). साथ ही, कब निजी जानकारी को पोस्ट न किया जाए या ज़रूरत से ज़्यादा शेयर न कर दिया जाए. सबने सुना होगा कि "पोस्ट करने से पहले सोच लें" और यह बहुत अच्छी सलाह है. अपनी और दूसरों की निजता का सम्मान करने का बेहतरीन तरीका है, यह सोचना कि पोस्ट करने के लिए क्या अच्छा है, आपकी पोस्ट कौन देख सकता है, क्या बिल्कुल पोस्ट न करें, और इसका आप और दूसरों पर क्या असर पड़ेगा (कल या जब आप 16 के हो जाएंगे!).

Continued on the next page→

और ज़्यादा बातचीत के लिए, कुछ सवाल. इन सवालों को घर के लिए भी दिया जा सकता है, ताकि परिवार के साथ इन पर बातचीत की जा सके.

- हमें अपना पूरा नाम, घर का पता, फ़ोन नंबर, और अन्य निजी जानकारी ऑनलाइन पोस्ट क्यों नहीं करनी चाहिए?
- किसी और की फ़ोटो या वीडियो शेयर करना कब ठीक होता है?
- क्या किसी और के सीक्रेट या निजी जानकारी बताना ठीक है—क्यों/क्यों नहीं? अगर आपको लगता है कि यह मज़ाक है, तब?
- अगर आपका कोई खास, ऐसी निजी जानकारी शेयर करे जिससे आपको लगे कि उसे खतरा है, तो आप उसे शेयर करेंगे? आप उसे बताएंगे कि आपको चिंता हो रही है? आप बताएंगे कि आप किसी वयस्क को इस बारे में बताने का सोच रहे हैं?

गतिविधि

1. मन से सीक्रेट बनाएं

पक्का करें कि सीक्रेट मन से बनाया गया हो, सच्चा न हो.

2. अपने पार्टनर को बताएं

सीक्रेट मिल गए? अब इकट्ठा हों, अपने पार्टनर को सीक्रेट के बारे में बताएं, और इन तीन सवालों पर बात करें:

- क्या आप इस सीक्रेट को किसी और के साथ शेयर करते?
- सीक्रेट किसके साथ शेयर करते और क्यों?
- कैसा लगता अगर आपकी मर्ज़ी के बिना कोई आपके सीक्रेट सबके साथ शेयर कर देता?

3. क्लास को बताना

आखिरकार, हर स्टूडेंट मन से बनाए हुए सीक्रेट के बारे में क्लास को बताता है और यह भी बताता है कि सीक्रेट शेयर करके कैसा लगा. क्लास अपने जवाबों पर ऊपर दिए सवालों के हिसाब से बातचीत कर सकती है.

इससे हमने क्या सीखा

सीक्रेट, निजी जानकारी का बस "एक" टाइप है, जिसे हम ऑनलाइन निजी रखते हैं—सिर्फ़ परिवार के भरोसेमंद सदस्यों और करीबी दोस्तों को बताते हैं. एक बार आपने कोई सीक्रेट ऑनलाइन शेयर कर दिया, फिर आप कंट्रोल नहीं कर सकते कि वह कहां-कहां तक पहुंच सकता है. इसीलिए, लोग कहते हैं कि ऑनलाइन कुछ भी पोस्ट करने से पहले हमें सोच लेना चाहिए (एकदम सही कहते हैं!). यह जानकारी भी ऑनलाइन कभी शेयर नहीं करनी चाहिए:

- अपने घर का पता और फ़ोन नंबर
- अपना ईमेल पता
- अपना पासवर्ड
- अपना पूरा नाम
- अपने ग्रेड और स्कूल से जुड़ा काम

शेयर करते वक्त सावधानी बरतें: लेसन 2

निजी रखना

क्लास, लिखी हुई चार परिस्थितियों की समीक्षा करती है. साथ ही, बातचीत करती है कि निजता के लिहाज़ से, हर परिस्थिति के लिए कौन सा हल सही है.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **इस बात पर विचार-विमर्श करें कि** निजता से जुड़ी चिंताओं को दूसरे के नज़रिए से कैसे देखें.
- ✓ **समझें** कि अलग-अलग परिस्थितियों के लिए अलग-अलग लेवल की निजता होती है.

चलिए इस पर बात करते हैं

निजता से जुड़ी परिस्थितियां: आपको क्या करना चाहिए?
ज़्यादा जानने के लिए नीचे दी गई परिस्थितियों को देखें.

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:

•टीचर की आउटलाइन: "प्राइवेट रखना" परिस्थिति
हम पांच परिस्थितियों की समीक्षा करेंगे और बात करेंगे कि अलग-अलग परिस्थिति के लिए क्या समाधान हो सकता है. हम चार ग्रुप में बंट जाएंगे. हर ग्रुप एक परिस्थिति के बारे में बातचीत करेगा. इसके बाद, हम इस पर बात करेंगे कि हमने क्या-क्या सीखा.

परिस्थितियां

परिस्थिति 1: किसी ने राम को बताया कि समय-समय पर पासवर्ड और पासकोड बदलना अच्छा होता है. यह सुनकर राम ने अपने पसंदीदा गेम का पासवर्ड बदल दिया. राम के पक्के दोस्त श्याम को भी गेम खेलना पसंद है, लेकिन उसके पास लॉगिन की सुविधा नहीं है, तो वह राम की लॉगिन जानकारी डालकर गेम खेलता है. राम ने श्याम को नया पासवर्ड बता दिया है.

- क्या राम ने पासवर्ड बदलकर अच्छा किया?
- क्या राम ने श्याम को पासवर्ड बताकर अच्छा किया? क्यों या क्यों नहीं?

क्या हो, अगर राम सोशल मीडिया का पासवर्ड भी शेयर कर दे? आपका यही जवाब होगा? अगर वह हाई स्कूल में हो और उसके अलग-अलग दोस्त हों, तो क्या तब भी यही जवाब होगा?

परिस्थिति 2: किसी को अपनी पर्सनल डायरी लिखने की आदत है. आपको पता चला कि कोई दोस्त जब उसके घर रात रुका था, तो उसे वह डायरी मिल गई और उसने सोचा कि इसमें लिखी हुई बातों को ऑनलाइन पोस्ट करने में बड़ा मज़ा आएगा.

- क्या उस दोस्त ने वह सब ऑनलाइन पोस्ट करके गलत किया? क्या ऐसा करना मज़ेदार था? क्यों या क्यों नहीं?
- आपको कैसा लगता, अगर कोई आपकी किसी ऐसी चीज़ को ऑनलाइन शेयर कर देता जो आप किसी को नहीं दिखाना चाहते?

परिस्थिति 3: कोई अपने दोस्त के सोशल मीडिया पेज पर पोस्ट कर देता है, "छुट्टियों में खूब मज़े करो".

- क्या उस दोस्त ने सबको बताया था कि वह छुट्टियों पर जा रहा है? क्या वह पूरी दुनिया को बताना चाहता
- था? (अब पूरी दुनिया को तो नहीं, लेकिन क्या भरोसा)
- क्या इस बात को उस तक पहुंचाने का कोई निजी तरीका नहीं है?

Continued on the next page→

परिस्थितियां

परिस्थिति 4: आप जानते हैं कि किसी स्टूडेंट ने किसी और का फ़ेक अकाउंट बनाया है और उसकी छवि को खराब कर रहा है. उस फ़ेक अकाउंट में निजी जानकारी भी इस्तेमाल हुई है.

- जिसका फ़ेक अकाउंट बनाया गया है, क्या उसे इस बारे में जानने का हक है? क्या आप उसे बताएंगे?
- यह साफ़ नहीं है कि इसे किसने बनाया, लेकिन आप उसे जानते हैं. क्या आप उससे फ़ेक अकाउंट बंद करने के लिए कहेंगे?
- क्या आप टीचर को या किसी ऐसे वयस्क को बताएंगे जिस पर आपको भरोसा हो?
- अगर किसी ने इस पर कुछ नहीं किया, तो क्या हो सकता है?

परिस्थिति 5: आपके घर के बच्चे बारी-बारी से मम्मी का टैबलेट चलाते हैं, इसलिए सबको पासकोड भी पता है. आपका पूरा परिवार किसी वेबसाइट पर शॉपिंग करने के लिए एक ही खाता इस्तेमाल करता है. सब ठीक चल रहा था, एक दिन आपके भाई का दोस्त घर आया और वे दोनों आपकी मम्मी के टैबलेट से, उस वेबसाइट पर हेडफ़ोन देखने लगे. आपका भाई किचन में कुछ खाने को लाने गया और दोनों अपनी मस्ती में लग गए. कुछ दिन बाद एक बॉक्स आपके घर आ गया. उसमें हेडफ़ोन थे. आपके भाई ने कहा कि उसने ऑर्डर नहीं किए थे और आपने मान भी लिया.

- आपके मम्मी-पापा सोचेंगे कि हेडफ़ोन घर आए कैसे. आप और आपका भाई, क्या करने का फ़ैसला करते हैं?
- पासवर्ड वाली बात का क्या? क्या आपको गलत लगता है कि परिवार के सभी लोग फ़ैमिली डिवाइसों और खातों के लिए एक ही पासवर्ड का इस्तेमाल कर रहे हैं, जबकि दोस्त भी उस डिवाइस और खाते का इस्तेमाल कर सकते हैं? क्या आप परिवार के लोगों से इस बारे में बात करेंगे?

इससे हमने क्या सीखा

हर समस्या को हल करने का तरीका अलग होता है, चाहे वह समस्या ऑनलाइन हो या ऑफ़लाइन. यह हमेशा ज़रूरी है कि हम दूसरों की निजता का सम्मान करें. चाहे आप और उनकी निजता के मायने अलग-अलग ही क्यों न हो.

टीचर की आउटलाइन: लेसन 2

शिक्षकों के लिए नोट

टीचरों के लिए ध्यान देने वाली बात: यह शीट इस लेसन से जुड़ी बातचीत को गाइड करने के लिए है; यह स्टूडेंट के लिए हैंडआउट नहीं है. उनके सबसे अच्छे और सही जवाबों को बोर्ड पर लिखकर चर्चा करें.

परिस्थिति 1:

- **क्या राम ने पासवर्ड बदलकर अच्छा किया?**
  हां, यह बहुत अच्छी बात है कि अलग-अलग डिवाइसों और सेवाओं के लिए अलग-अलग पासवर्ड हों और उन्हें साल में कम से कम एक बार बदला जाए.

- **क्या राम ने श्याम को पासवर्ड बताकर अच्छा किया? क्यों या क्यों नहीं?**
  नहीं, हमें पता है कि बच्चे अपने दोस्तों के साथ पासवर्ड शेयर करते रहते हैं. उनका यह जानना ज़रूरी है कि निजता और सुरक्षा के लिहाज़ से ऐसा करना ठीक नहीं है. यहां आप बता सकते हैं कि ऐसा करना ठीक क्यों नहीं है. आप उनसे यह सवाल कर सकते हैं, "क्या आप ऐसी स्थिति के बारे में सोच सकते हैं जहां आप नहीं चाहते कि भरोसेमंद शख्स के अलावा किसी और के पास आपका पासवर्ड हमेशा रहे?" इसमें ये उदाहरण शामिल हो सकते हैं:

❏ कभी कभी दोस्ती पीछे छूट जाती है और लोग नाराज़ हो जाते हैं. क्या आप चाहते हैं कि जो आपसे नाराज़ हो वह किसी के भी साथ आपका पासवर्ड शेयर कर दे?

❏ क्या हो, अगर आपके किसी दोस्त को आपके फ़ोन का पासवर्ड पता हो और उसने लॉगिन कर लिया हो. इसके बाद मज़ाक के इरादे से, आप बनकर किसी ऐसे शख्स से अजीब और बेहूदा बातें कीं जिसे आप दोनों जानते हैं? साथ ही, उसने ऐसे जताया हो कि आप ही वे सब बातें कह रहे हैं.

❏ अगर आपने किसी ऐसे शख्स के साथ पासवर्ड शेयर किया हो जो किसी दूसरी जगह रहने चला गया हो, तो क्या आप चाहेंगे कि उसके पास आपके खाते का ऐक्सेस और निजी जानकारी हमेशा रहे?

❏ क्या हो अगर आप कोई गेम खेल रहे हों और दूसरा प्लेयर आपकी जगह खेलने के लिए आपसे लॉगिन जानकारी मांगे? क्या आप जानकारी देंगे, भले ही वह सिर्फ़ एक दोस्त है? सोचें कि वह आपके खाते में वे सारे काम कर सकता है जो आप कर सकते हैं, क्या यह सही रहेगा? अगर वह ऐसा अगले हफ़्ते या अगले साल भी करता है, तो सही होगा?

❏ क्या हो, अगर राम सोशल मीडिया का पासवर्ड भी शेयर कर दे? आपका यही जवाब होगा? अगर वह हाई स्कूल में हो और उसके अलग-अलग दोस्त हों, तो क्या तब भी यही जवाब होगा?

❏ हां, यही जवाब होगा, क्योंकि किसी भी तरह के खाते का पासवर्ड अपने दोस्तों के साथ शेयर करना ठीक नहीं है. भले ही वे करीबी दोस्त क्यों न हों. जैसा कि ऊपर बताया गया है, इसकी वजह यही है कि दोस्ती बदल जाती है. जो दोस्त आज हैं वे शायद कल दोस्त न रहें और आप नहीं चाहेंगे कि जिन लोगों को आपकी परवाह तक नहीं है वे आपके खातों या प्रोफ़ाइल को खोल सकें. वे आपकी जानकारी को बदल सकते हैं, आपकी छवि बिगाड़ सकते हैं, ऐसा जता सकते हैं कि आप किसी के बारे में घटिया बातें कर रहे हैं व

परिस्थिति 2:

- **क्या उस दोस्त ने वह सब ऑनलाइन पोस्ट करके गलत किया? क्या वह मज़ेदार था? क्यों या क्यों नहीं?**
  शायद कुछ स्टूडेंट कह दें कि वह मज़ेदार था, क्योंकि वे जो शेयर कर रहे हैं वह मज़ेदार है. इसलिए थोड़ा ठहरें और स्टूडेंट से अगला सवाल करें...

- **आपको कैसा लगता, अगर कोई आपकी किसी ऐसी चीज़ को ऑनलाइन शेयर कर देता जो आप किसी को नहीं दिखाना चाहते?**

Continued on the next page→

परिस्थिति 3:

- **क्या उस दोस्त ने सबको बताया था कि वह छुट्टियों पर जा रहा है?**
  बस बातचीत के लिए कह दें कि जवाब 'हां" है, उसके बाद क्लास से पूछें...

- **क्या वह पूरी दुनिया को बताना चाहता था?**
- नहीं. (शायद)

- **क्यों नहीं**
  अच्छे जवाब ये हो सकते हैं: क्योंकि उनका परिवार इस बात को गोपनीय रखना चाहता हो कि वह बाहर जा रहे हैं या घर पर किसी के न होने से घर की सुरक्षा के लिए चिंतित हो.

- **क्या इस बात को उस तक पहुंचाने का कोई निजी तरीका नहीं है?**
  वे कुछ अच्छे जवाब बताएंगे. जैसे: निजी तौर पर मैसेज भेजना, टेक्स्ट करना, फ़ोन करना वगैरह.

परिस्थिति 4:

- **जिसका फ़ेक अकाउंट बनाया गया है, क्या उसे इस बारे में जानने का हक है? क्या आप उसे बताएंगे?**
  इस सवाल के पहले हिस्से के लिए आपके पास जवाब होगा, लेकिन स्टूडेंट के जवाबों को सुनना और उनसे बातचीत करना दिलचस्प होगा. साथ ही, यह जानना भी कि वे पीड़ित को बताएंगे भी या नहीं और अगर बताएंगे, तो क्या कहेंगे.

- **यह साफ़ नहीं है कि इसे किसने बनाया, लेकिन आप उसे जानते हैं. क्या आप उससे फ़ेक अकाउंट बंद करने के लिए कहेंगे?**
  हर किसी को अच्छा नहीं लगता कि गलत करने वाले को मुंह पर बोल दें कि आप गलत कर रहे हैं. क्लास से पूछें कि क्या कोई ऐसा करने में सहज महसूस करेगा. साथ ही, देखें कि क्या नया निकल कर आता है.

- **क्या आप टीचर को या किसी ऐसे वयस्क को बताएंगे जिस पर आपको भरोसा हो?**
  हां, अगर कोई भी फ़ेक अकाउंट बनाने वाले को रोकता नहीं है या रोकने के बाद भी, अकाउंट बना रहता है.
  स्टूडेंट की यह समझने में मदद करें कि किसी को नुकसान से बचाना बहुत ज़रूरी होता है. इसमें शर्मिंदा होने, तंग होने, सामाजिक बहिष्कार, और शोषण से बचाना शामिल है.

- **अगर किसी ने इस पर कुछ नहीं किया, तो क्या हो सकता है?**
  किसी को हुए नुकसान की भरपाई करना बहुत मुश्किल होता है.
  यह बातचीत का एक अच्छा पॉइंट है कि दूसरों की परवाह करना क्यों ज़रूरी है. इस बारे में Be Internet Kind सेक्शन में और जानें.

परिस्थिति 5:

- **आपके मम्मी-पापा सोचेंगे कि हेडफ़ोन घर आए कैसे. आप और आपका भाई,**
- **दोनों क्या करने का फ़ैसला करते हैं?**
  आपके स्टूडेंट तुरंत यह सोचने पर फ़ोकस कर सकते हैं कि क्या करना/कहना सही है और क्या नहीं. ऐसा करना अच्छा है. इस पर बातचीत करें और देखें कि क्या सारे स्टूडेंट एक राय पर पहुंचते हैं.

  पासवर्ड वाली बात का क्या? मुझे बताएं कि फ़ैमिली डिवाइसों या खातों के लिए एक ही पासवर्ड इस्तेमाल करना कितना जोखिम भरा हो सकता है?
  बहुत से परिवार ऐसा करते हैं. देखें कि क्या आप स्टूडेंट का ध्यान इन बातों की तरफ़ ला सकते हैं. 1) जब दोस्त आएं, तो परिवार के पासवर्ड की सुरक्षा करना, 2) दोस्त और परिवार के बाहर के लोगों के साथ पासवर्ड क्यों शेयर नहीं करना चाहिए, और 3) परिवार के खाते से ऑनलाइन ऑर्डर करने के अलावा और क्या-क्या दिक्कतें आ सकती

Continued on the next page→

शेयर करते वक्त सावधानी बरतें: लेसन 3

मेरा यह मतलब नहीं था!

स्टूडेंट, खुद को रिप्रज़ेंट करने के लिए, सिर्फ़ इमोजी का इस्तेमाल करके टीशर्ट बनाते हैं. इस प्रोसेस में, वे सीखते हैं कि लोग एक मैसेज को अलग-अलग तरह से समझ सकते हैं

टीचरों के लिए मीडिया लिटरेसी का बैकग्राउंड

जब हम कॉर्पोरेट लोगो, स्पोर्ट टीम, स्कूल, संगीतकार, राजनेता वगैरह की टीशर्ट पहनते हैं, तो हम एक तरह से चलते-फिरते बिलबॉर्ड होते हैं. इससे यह बात साबित होती है कि एक टीशर्ट, एक ही समय में सीधा मैसेज देने के साथ-साथ मीडिया की भूमिका भी निभा देती है. साथ ही, स्टूडेंट को यह समझने में मदद मिलती है कि मीडिया को देखने का ज़रिया सिर्फ़ स्क्रीन ही नहीं है..

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ सवाल पूछने की अहमियत **जानें:** कोई इस मैसेज को मेरे नज़रिए से अलग कैसे देख सकता है?
- ✓ इस बारे में **जागरूकता फैलाएं** कि लोग अपना मैसेज देने के लिए कई विज़ुअल संकेत देते हैं.
- ✓ **देखें** कि ऑनलाइन कुछ शेयर करना और टीशर्ट के ज़रिए शेयर करना, दोनों ही मीडिया को तैयार करते हैं.
- ✓ **कॉन्टेक्स्ट और रिप्रज़ेंटेशन** का क्या मतलब है.

चलिए इस पर बात करते हैं

क्या किसी ने आपकी किसी बात, काम, या पोस्ट को गलत समझा है? क्या वह नाराज़ या गुस्सा हुआ है और उसके बाद आपको समझाना पड़ा हो कि वह गलत सोच रहा है?

जब हम अपनी कोई बात रखते हैं, तो हमें पता होता है कि हमारा क्या मतलब है, लेकिन जिन लोगों के सामने हम बात रखते हैं उन्हें एकदम सटीक मतलब समझ नहीं आता. खासकर, जब हम अलग-अलग जगह से होते हैं. इसलिए, फ़ोटो और शब्दों को लेकर लोगों की राय अलग-अलग होती है.

ऐसे में, हम अनजाने में कुछ ऐसे मैसेज दे देते हैं जिनसे भ्रम की स्थिति पैदा हो जाती है. हम अपने कपड़ों, हेयर स्टाइल, चाल-ढाल, और हाथों के हाव-भाव से लोगों को दिखाते हैं कि हम कैसे हैं. दूसरों के बारे में भी हम इन ही बातों के आधार पर राय बना लेते हैं. इसे ही "रिप्रज़ेंटेशन" कहा जाता है—फ़ोटो, स्टाइल, और शब्दों की मदद से किसी चीज़, व्यक्ति या ग्रुप के बारे में कुछ बताना.

यह उदाहरण देखें: अगर आप ऑनलाइन हैं और आप किसी शख्स की ऐसी फ़ोटो देखते हैं जिसमें वह टीम लोगो वाली स्पोर्ट्स जर्सी पहने हुए है, तो शायद आप सोचेंगे कि वह शख्स उस टीम का फ़ैन है और शायद आप सही भी हों. यही वजह है कि हम में से कई लोग स्पोर्ट्स जर्सी की डिज़ाइन पहचान लेते हैं. हमें पता होता है कि यह स्पोर्ट्स "कोड" है. इसलिए, अगर हमें पक्का नहीं भी पता है कि यह कौन सी टीम है, हम कह सकते हैं कि यह स्पोर्ट्स टीम की है.

क्या हो अगर आप किसी शख्स की फ़ोटो देखते हैं और उसकी टी-शर्ट पर लिखा है, "रिश्ते में तो हम तुम्हारे बाप लगते हैं"? आप उस शख्स के बारे में क्या सोचेंगे? अगर आप भारत में रहते हैं या बॉलीवुड के फ़ैन है, तो आप जानते होंगे कि यह अमिताभ बच्चन का डायलॉग है. वह शख्स उस डायलॉग वाली टी-शर्ट से यह बताना चाह रहा था कि वह अमिताभ बच्चन का फ़ैन है.

अगर आपने यह डायलॉग कभी नहीं सुना, तो यह आपको बहुत अजीब लग सकता है या आप सोच सकते हैं कि यह बस ऐसे ही लिखा है. हो सकता है कि आप उस फ़ोटो पर कॉमेंट करना चाहें कि यह कितना अजीब है. वहीं, बॉलीवुड के फ़ैन बुरा मान सकते हैं. उनके लिए, यह कॉमेंट बहुत रूखी हो सकती है और फिर वे आपको भला-बुरा कह सकते हैं. इससे, फिर आपको बुरा लग सकता है. कुल मिलाकर, नेगेटिव कॉमेंट से और भावनाओं के आहत होने से तनाव का माहौल बन सकता है.

हम कैसे पक्का करें कि जो कुछ हमने पोस्ट किया है, लोग उसका सही मतलब ही निकालें? एक तरीका है कि हम खुद को मीडिया क्रिएटर्स की तरह देखें, न कि कम्यूनिकेटर या प्लेयर की तरह. जब भी हम ऑनलाइन प्रोफ़ाइल बनाते हैं, किसी को मैसेज भेजते हैं, गेम चैट में कॉमेंट करते हैं या फ़ोटो शेयर करते हैं, तब हम मीडिया तैयार कर रहे होते हैं. हर अच्छे मीडिया क्रिएटर की तरह, हम भी चाहते हैं कि जो भी बनाएं या शेयर करें, उस पर पूरा विचार करें. ऐसा हम खुद से यह पूछकर कर सकते हैं: जो मुझसे अलग है वह मेरा मैसेज सही तौर पर कैसे समझ सकता है?

Continued on the next page→

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:
•हैंडआउट: "खाली टी-शर्ट" (हर स्टूडेंट के लिए एक)
•हैंडआउट" "इमोजी ग्रिड" (प्रोजेक्ट या पोस्ट की गई, ताकि सब देख सकें)
•ड्रॉ करने के लिए मार्कर, कलर पेंसिल, या क्रेयोन
•टेप (या टीशर्ट की ड्रॉइंग को दिखाकर, उसके बारे में समझाने का कोई तरीका)

1. इमोजी के ज़रिए खुद को बयां करें
मीडिया क्रिएटर्स को और बेहतर तरीके से समझने में हमारी मदद करें. हम टी-शर्ट को सजाएंगे. प्लेन टीशर्ट के हैंडआउट का ऑनलाइन इस्तेमाल करके, सिर्फ इमोजी से खुद को बयां करें. आप एक, दो या तीन इमोजी का इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन इससे ज़्यादा नहीं. आप ग्रिड में से इमोजी ले सकते हैं या अपने हिसाब से भी बना सकते हैं.

2. दिखाएं और बताएं
एक साथ मिलकर अंदाज़ा लगाएं कि आपके पार्टनर की टीशर्ट उसके बारे में क्या बताती है. क्या आपने सही अंदाज़ा लगाया या आपको एक-दूसरे को समझाना पड़ा?

3. एक-दूसरे को समझें
टी-शर्ट को क्लास रूम में हर जगह लगा दें, ताकि स्टूडेंट हर एक की टी-शर्ट देख सकें. क्या आप सही-सही बता सकते हैं कि टी-शर्ट किसकी है?

4. एक क्लास के तौर पर, बातचीत करें:

क्लासमेट की टी-शर्ट को पहचानना क्यों आसान हुआ और क्यों मुश्किल?

- वे कौनसे चिह्न थे जिनसे आप आसानी से पहचान गए कि टी-शर्ट किसकी है? क्या कुछ इमोजी का इस्तेमाल सबने किया था? क्या कोई इमोजी ऐसा था जिसे सिर्फ़ एक ने इस्तेमाल किया हो?

क्या सब इमोजी के मतलब से सहमत हुए थे? कॉन्टेक्स्ट, इमोजी के मतलब को कैसे बदल सकता है?
- दो उंगलियों को दिखाने वाले इमोजी को देखें. आप कैसे पता लगाएंगे कि यह इमोजी शांति या जीत की ओर इशारा कर रहा है या 2 नंबर की ओर? आग वाले इमोजी का क्या मतलब? क्या इसके ज़रिए खतरा/आपातकाल को बताते हैं या कुछ कमाल या बेहतरीन चीज़ को दिखाने के लिए इस्तेमाल करते हैं (जैसे: आग लगा दी, आग बोलेने के लिए)? क्या अलग-अलग जगहों पर इमोजी का मतलब अलग होता है (आपकी होमवर्क कॉपी पर मुस्कान वाले इमोजी का मतलब हो सकता है कि टीचर को आपका काम अच्छा लगा, लेकिन दोस्त जब इस इमोजी को भेजते हैं, तो वे मज़ाक या खुशी को दिखाने के लिए इसे इस्तेमाल करते हैं) क्या किसी और इमोजी के साथ कोई इमोजी इस्तेमाल करने से मतलब बदलता है?

इससे हमने क्या सीखा

मीडिया क्रिएटर्स के तौर पर, कोई भी मैसेज या फ़ोटो ऑनलाइन पोस्ट करने से पहले अच्छा होता है कि हम थोड़ा ठहरकर यह सोचें, "जिसकी सोच मुझसे अलग है वह इस मैसेज को कैसे समझेगा? क्या मैं पक्के तौर पर कह सकता/सकती हूं कि मेरा मतलब ठीक समझा जाएगा?" क्या लोग इसे गलत तरह से ले सकते हैं? कुछ कॉमेंट या पोस्ट करने से पहले भी हमें यह सोचना चाहिए, "क्या मुझे मतलब सही समझ आ रहा है? मुझे कैसे पता है?

Continued on the next page→

शेयर करते वक्त सावधानी बरतें: लेसन 4

फ़्रेम करें

टीचरों के लिए मीडिया लिटरेसी का बैकग्राउंड: मीडिया उन लोगों से बनता है जो अपने फ़ैसले सोच-समझकर लेते हैं. इसकी सबसे बुनियादी बात है, क्या रखें और किसे बाहर करें. जब स्टूडेंट तय करने लगेंगे कि ऑनलाइन क्या शेयर करना चाहिए, तो वे खुद को मीडिया मेकर के तौर पर देख सकते हैं और यह लेसन, ऐसा करने में उनकी मदद करेगा.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ उन्हें मीडिया क्रिएटर्स के तौर पर देखें.
- ✓ समझें कि मीडिया मेकर, तय करते हैं कि क्या ऑनलाइन दिखाना चाहिए और क्या नहीं.
- ✓ कॉन्सेप्ट तैयार करें, जिससे यह समझने में मदद मिले कि सार्वजनिक तौर पर क्या दिखाना है और क्या निजी तौर पर सुरक्षित रखना है.

चलिए इस पर बात करते हैं

विज़ुअल मीडिया मेकर, यह कंट्रोल करते हैं कि फ़्रेम में उन्हें कितनी जानकारी शेयर करनी है. वे तय करते हैं कि फ़्रेम में क्या दिखाना है (जो हम देखते हैं) और क्या फ़्रेम से बाहर रखना है (जो हम नहीं देखते हैं).

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:

- इंडेक्स कार्ड और कैंची (हर स्टूडेंट के लिए एक सेट)
- हैंडआउट: "फ़्रेम में क्या है?" ऐसी स्क्रीन या स्मार्टबोर्ड जिस पर इमेज प्रोजेक्ट की जा सकें

हर गतिविधि पूरी क्लास के साथ मिलकर करें, इसके बाद उस पर बातचीत करें:

1. फ़्रेमिंग

मीडिया मेकर, मीडिया की हर बारीकी को तय करते हैं. एक अहम चुनाव यह होता है कि क्या शामिल करें और एक यह कि किसे हटाएं. जब हम फ़ोटो या वीडियो लेते हैं, तो यह चुनाव फ़्रेम बनाने के दौरान ही हो जाता है.

यह कैसे काम करता है, जानने के लिए अपने इंडेक्स कार्ड के बीच में से एक चौकोर काटकर फ़्रेम बनाएं.

फ़्रेम को कंधों के सामने पकड़ें और धीरे-धीरे अपने चेहरे के सामने लाकर वापस ले जाएं (आप अपने कैमरे के ज़ूम फंक्शन से भी ऐसा कर सकते हैं). आप फ़्रेम में जो देख सकते हैं उसे लेकर आपने क्या गौर किया? फ़्रेम को इधर-उधर घुमाकर आपने क्या देखा? क्या फ़्रेम को पकड़ने का ऐसा कोई तरीका है जिससे आपको कुछ ही क्लासमेट दिखें और कुछ नहीं या दीवार की कुछ ही चीज़ें दिखें और कुछ नहीं?

जब आप फ़्रेम को कंट्रोल करते हैं, तब आप मीडिया मेकर की भूमिका में होते हैं. आपके पास यह तय करने की ताकत होती है कि क्या छोड़ना है और क्या नहीं. आप जो कुछ फ़्रेम से बाहर छोड़ देते हैं वह असल ज़िंदगी में तो रहता है, लेकिन आपके फ़्रेम को देखने वाले लोग, बाहर छोड़ी जा चुकी चीज़ों को कभी नहीं देख सकते.

2. शामिल करें या बाहर छोड़ें?

फ़ोटो 1A को देखें. आपको क्या लगता है, आप क्या देख रहे हैं और आपको कैसे पता? अब फ़ोटो 1B को देखें. फ़ोटो 1B में शामिल जानकारी की मदद से आपको यह बेहतर जानने में कैसे मदद मिली कि आप क्या देख रहे हैं?

यही, फ़ोटो 2A के साथ भी करके देखें. परछाई देखकर आपको क्या समझ आ रहा है? आप पक्के तौर पर कह सकते हैं? 2B में और ज़्यादा जानकारी है. क्या आपने सही अंदाज़ा लगाया था?

Continued on the next page→

3. ज़रूरत से ज़्यादा जानकारी (टीएमआई)?

अतिरिक्त जानकारी का स्वागत सब नहीं करते. इससे कभी-कभी, ध्यान भटक जाता है और छोटी-छोटी फ़्रेम को समझने और उनका लुत्फ़ उठाने का मौका नहीं मिल पाता है. उदाहरण #3 देखें.

कभी-कभी यह देखना अच्छा लगता है कि चीज़ों को कैसे बनाया गया है, लेकिन कैसा होता अगर आपको हर बार फ़िल्म, टीवी शो, वीडियो देखते वक्त सिर्फ़ फ़्रेम न दिखता, बल्कि कैमरा, माइक्रोफ़ोन, क्रू मेंबर, और सेट के कोने भी दिखते? आपको लगता है कि आप इतना ही लुत्फ़ उठा पाते?

4. आप तय करें

आप जब भी कुछ ऑनलाइन शेयर करतें हैं, आप मीडिया तैयार कर रहे होते हैं. फ़िल्म, वीडियो या टीवी शो के प्रोड्यूसर की तरह ही, आप तय कर सकते हैं कि लोगों को क्या दिखे, फ़्रेम में क्या शामिल हो और क्या नहीं.

इससे हमने क्या सीखा

एक मीडिया मेकर के तौर पर, आप ऑनलाइन जो भी शेयर करते हैं उसके इर्द-गिर्द एक फ़्रेम भी बनाते हैं. इसलिए, लोग वही देखते हैं जो आप उन्हें दिखाना चाहते हैं.

हैंडआउट: लेसन 4

फ्रेम में क्या है?

1A

1B

2A

2B

3A

3B

शेयर करते वक्त सावधानी रखें: लेसन 5

यह शख्स आखिर है कौन?

इस लेसन से हमें यह समझने में मदद मिलेगी कि "डिजिटल फ़ुटप्रिंट" आखिर होता क्या है. स्टूडेंट किसी काल्पनिक कैरेक्टर की निजी जानकारी के बारे में पढ़ेंगे, कैरेक्टर के फ़ुटप्रिंट के बारे में पढ़ेंगे. इससे उस कैरेक्टर के बारे में पता लगाने में मदद मिलेगी.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ उन तरीकों को **पहचानें** जिनसे लोगों के बारे में ऑनलाइन जानकारी मिल सकती है.
- ✓ इस बात पर **विचार करें** कि लोग जब ऑनलाइन पोस्ट करते हैं, तो उनके बारे में कैसे राय बना ली जाती है, चीज़ें जो उनके डिजिटल फ़ुटप्रिंट का हिस्सा बन जाती हैं.
- ✓ जानकारी की सटीकता पर **फ़ैसला करें.** साथ ही, सच, राय, और धारणा के बीच अंतर को समझें.

चलिए इस पर बात करते हैं

हमें जो पता होता है, हम वह कैसे जानते हैं (हमें लगता है कि हम जानते हैं)?
इंटरनेट पर काफ़ी ज़्यादा जानकारी मौजूद रहती है. कुछ जानकारी से हम लोगों के बारे में धारणाएं बना लेते हैं, जो बाद में गलत निकलती हैं. हम इन सवालों के बारे में और जानेंगे:

- किसी की निजी जानकारी या जो कुछ वे पोस्ट करते हैं, उससे हम क्या जान सकते हैं?
- हम निजी जानकारी से क्या अंदाज़ा लगा सकते हैं, भले ही हम पक्का नहीं कह सकते?
- क्या हमें पता है कि यह जानकारी सबसे पहले कहां दिखी होगी? हमें स्रोत का कैसे पता चल सकता है?

गतिविधि

[2-3 कलास के लिए संभावित बदलाव: अगर आपको लगता है कि आपकी 2-3 क्लास के स्टूडेंट, मीडिया के "डिजिटल फ़ुटप्रिंट" के बारे में बात करने के लिए तैयार हैं, तो आप "मैं करूं, हम करें, आप करें" की रणनीति अपनाने पर विचार करें. (जहां आप वर्कशीट पर पहला उदाहरण तैयार करते हैं, क्लास के साथ मिलकर दूसरा उदाहरण पूरा करते हैं, फिर हर स्टूडेंट को यह उदाहरण बताएं और बातचीत करें)]

क्या-क्या चाहिए:

- वर्कशीट: "यह शख्स आखिर है कौन?" (हर स्टूडेंट के लिए एक)

1. शख्स के बारे में जानें
सभी को सीता, गीता, मोहन या स्टूडेंट के बनाए गए काल्पनिक कैरेक्टर के बारे में जुटाई गई जानकारी को पढ़ने दें.

2. एक ब्यौरा लिखें
ग्रुप में बंट जाएं, हर कैरेक्टर के लिए एक ग्रुप. हर ग्रुप, इस सवाल के आधार पर उस शख्स के बारे में ब्यौरा बनाता है: "आपको क्या लगता है, यह कौन है?"

3. ब्यौरा पढ़ें
हर ग्रुप, कैरेक्टर के बारे में बनाए गए ब्यौरे को पढ़ता है.

4. सच ज़ाहिर करें
चलिए, हमारे कैरेक्टर के बारे में सच यह रहा. अब तुलना करते हैं कि आपने उनकी पोस्ट के आधार पर, उनके बारे में क्या सोचा था:

- सीता, हाई स्कूल सीनियर हैं. वे अगले साल कॉलेज में पढ़ेंगी, उम्मीद है कि वे केमिकल इंजीनियरिंग पढ़ें और खुद की कंपनी शुरू करें. उन्हें ये सब ज़्यादा पसंद है: परिवार के साथ वक्त बिताना, पॉप कल्चर, फ़ैशन.
- गीता अपने स्कूल की क्रिकेट टीम की ओपनर गेंदबाज़ हैं. वे 14 साल की हैं और पटियाला में रहती हैं. उनकी 8 साल की बहन है. उन्हें ये सब ज़्यादा पसंद हैं: क्रिकेट, गिटार बजाना, दोस्तों के साथ मज़े करना.
- मोहन 14 साल के हैं. वे कुछ ही दिन पहले फ़ुटबॉल टीम में शामिल हुए हैं और उनके पास दो बिल्लियां हैं. उन्हें पेंटिंग बहुत पसंद है और वे रविवार को रोबोट बनाते हैं. उन्हें ये सब पसंद है: फ़ुटबॉल, जानवर और जानवरों के अधिकार

Continued on the next page→

3. बातचीत करें

आपके ब्यौरे, सच के कितने करीब थे? आप क्या सोचकर इन ब्यौरे तक पहुंचे? आपके ये ब्यौरे, राय या धारणा के आधार पर थे या तथ्य के आधार पर? आपने इस लेसन से क्या सीखा?

इससे हमने क्या सीखा

जब हम किसी की पोस्ट, कॉमेंट, फ़ोटो या वीडियो देखते हैं, तो हम उनके बारे में अंदाज़ा लगाने लगते हैं, जो कि हमेशा सही नहीं निकलते. खासकर तब, जब हम उसे जानते नहीं हैं. इसलिए, जब हम ऑनलाइन कुछ देखते हैं, तो वह किसी की शख्सियत का एक हिस्सा होता है. ऐसा भी हो सकता है कि वह कुछ और दिखाने की कोशिश कर रहे हों या बस उस वक्त ऐसा कुछ सोच रहे हों. हम नहीं जान सकते कि वह शख्स वाकई में कैसा है, जब तक हम खुद उसे नहीं जानते!

वर्कशीट: लेसन 5

यह शख्स आखिर है कौन?

यहां दी गई, हर कैरेक्टर की ऑनलाइन गतिविधि को पढ़ें. आप यहां जो भी देखते हैं उसके आधार पर एक ब्यौरा लिखें. इसमें वह सब कुछ लिखें जो आप उस शख्स के बारे में सोचते हैं. जैसे कि उसे क्या पसंद है, क्या नापसंद है, और उसे किस चीज़ की सबसे ज़्यादा परवाह है?

सीता

समुद्र के किनारे डांस करने का लुत्फ़! एक सुहानी शाम को और क्या चाहिए!

अपने चेहरे को निखारने के बेहतरीन तरीके

मैं अपने भाई से परेशान हो गई हूं. मुझे कोई दूसरे ग्रह पर छोड़ आओ.

ट्रैफ़िक चालान

दिल्ली यूनिवर्सिटी में 'युवा रसायनज्ञ सम्मान समारोह'

आखिरकार बाहुबली देख ही ली. इसे तो अब मैं बार-बार देख सकती हूं!

गीता

एक गेम की जीत! चैंपियनशिप से पहले बस एक गेम और. अभी और प्रैक्टिस बाकी है.

मुझे स्कूल डांस बिल्कुल पसंद नहीं. #notgoing

राष्ट्रीय संग्रहालय, दिल्ली

मैं तो अपने गोल्डन बर्थडे के लिए चली मनाली! अब और इंतज़ार नहीं हो रहा.

अपने पापा के साथ सिटी पार्क में क्रिकेट खेल रही हूं! बहुत मज़ा आ रहा है

दिल्ली एनसीआर का जगमग ठेला

मोहन

मुरथल में सुखदेव के पराठे

जीत से बस एक कदम दूर, अरे यार! कम से कम हमने कोशिश तो की.

पिल्लों की 25 फ़ोटो

सैंट मैरी स्कूल की फ़ेयरवेल

मेरे दोस्त की वेबसाइट देखें! इसके लिए, मैंने बहुत से कोड लिखे हैं.

नया हाई स्कोर!! Gem jam कितना मज़ेदार है!!

शेयर करते वक्त सावधानी रखें: लेसन 6

दूसरे हमें ऑनलाइन कैसे देखते हैं?

स्टूडेंट जानेंगे कि कैसे अलग-अलग तरह के लोग पिछले लेसन के कैरेक्टर को देखते हैं, जैसे माता-पिता, बॉस, दोस्त, और पुलिस. इसके अलावा, उनके डिजिटल फ़ुटप्रिंट उनके बारे में क्या बताते हैं.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ जब हम तय करते हैं कि ऑनलाइन कोई जानकारी शेयर करना है या नहीं, तो दूसरों की धारणाओं पर भी
- ✓ **विचार करें**. निजी जानकारी शेयर करने के कई नतीजे हो सकते हैं, उन्हें **समझें:** आप जो कुछ भी शेयर करते हैं वह आपका डिजिटल फ़ुटप्रिंट बन जाता है और यह बहुत लंबे समय तक रह सकता है..
- ✓ **सोचें** कि हम जो कुछ भी ऑनलाइन शेयर करते हैं उसे चुनने के क्या मायने हैं और वह डिजिटल फ़ुटप्रिंट से किस तरह जुड़ा होता है.

चलिए इस पर बात करते हैं

एक नया नज़रिया

आपका डिजिटल फ़ुटप्रिंट, आपके बारे में कुछ ज़्यादा ही या अलग जानकारी दे सकता है. आप जो सोच रहे हैं, यह जानकारी उससे अलग हो सकती है. हम उसके नतीजों पर बात करेंगे.

तो कोई भी कैरेक्टर चुनें और मानें कि वह हम ही हैं और हमने ही वे कॉमेंट पोस्ट किए हैं. हम उनके नज़रिए से सोचेंगे.

- क्या आपको लगता है कि आपका कैरेक्टर वह निजी जानकारी लोगों को बताना चाहता है? क्यों या क्यों नहीं? आपका कैरेक्टर किन लोगों को वह जानकारी दिखाना चाहता था और किनको नहीं?
- आपको क्या लगता है, यह जानकारी दूसरे लोगों को कैसे दिखेगी?
- आपको क्या लगता है, यह जानकारी दूसरे लोग किस तरह इस्तेमाल करते हैं?

अलग-अलग स्थितियों में अलग-अलग लेवल की निजता चाहिए होती है. यह सोचना कि दूसरे आपकी पोस्ट को किस तरह देखेंगे, ऑनलाइन निजता का खयाल रखने का एक बेहतर तरीका है.

गतिविधि

[2-3 क्लास के लिए संभावित बदलाव: अगर आपको लगता है कि दूसरी या तीसरी क्लास के स्टूडेंट सोशल मीडिया पर दिखने को लेकर बात करने तैयार हैं, तो कोशिश करें कि धारणा बनाने वाले लोगों की संख्या कम कर दी जाए, जैसे माता-पिता, दोस्त, पुलिस अधिकारी और 10 साल के बाद वे. इसके बाद बातचीत करें.]

क्या-क्या चाहिए:

- वर्कशीट: लेसन 5 से, "यह शख्स आखिर है कौन?" (हर स्टूडेंट के लिए एक)

1. एक नए नज़रिए से देखें

हम क्लासरूम में एक से लेकर तीन तक गिनेंगे और तीन ग्रुप बनाएंगे. पहले ग्रुप को सीता का कैरेक्टर मिलेगा, दूसरे ग्रुप को गीता का, और तीसरे ग्रुप को मोहन का. इसके बाद मैं (टीचर) हर ग्रुप के पास जाकर नीचे दिए गए लोगों में से किसी एक या दो का रोल निभाऊंगा/निभाऊंगी (लिस्ट देखें). फिर, ग्रुप इस बारे में बातचीत करेगा कि उनके कैरेक्टर को कैसा लगेगा, जब मैं नीचे दिए गए लोगों में से कोई एक बनकर उनकी निजी जानकारी पर प्रतिक्रिया दूंगा/दूंगी.

टीचर के तौर पर, आप वर्कशीट पर दिए गए, माता या पिता, पुलिस अफ़सर, हाई स्कूल के स्टूडेंट वगैरह का रोल करेंगे (2-3 कैरेक्टर लें या ग्रुप से पूछें कि वे आपको किस कैरेक्टर में देखना चाहते हैं) और बताएंगे कि आप उस कैरेक्टर की जानकारी पर कैसे प्रतिक्रिया देते. हर कैरेक्टर को 2 मिनट से ज़्यादा न दें.

- माता या पिता
- कोच
- बॉस
- दोस्त
- विज्ञापन देने वाला
- आप, 10 साल बाद

Continued on the next page→

2. ग्रुप की बातचीत

5-10 मिनट के लिए, हर ग्रुप उन फ़ैसलों पर बात करेगा जो उनके कैरेक्टर ने लिए थे. साथ ही, इस पर भी बात करेंगे कि जिस कैरेक्टर का रोल टीचर कर रहे थे उसने सीता, गीता, और मोहन के बारे में क्या सोचा और उसकी क्या प्रतिक्रिया थी.

3. क्लास में बातचीत

इस गतिविधि से सीखी गई 3 सबसे अच्छी बातें कौनसी हैं? अलग-अलग तरह के जिन लोगों ने आपकी जानकारी ऑनलाइन देखी, क्या उन्होंने आपको लेकर सही धारणा बनाई थी? आपको लगता है, उन्होंने आपके बारे में पॉज़िटिव राय बनाई थी या नेगेटिव? क्या आप उनकी प्रतिक्रिया से संतुष्ट हैं? आपको क्या लगता है, आपकी ऑनलाइन पोस्ट से लोग आपके बारे में जो नेगेटिव राय बना लेते हैं उसके क्या नतीजे हो सकते हैं? आपकी पोस्ट किसने देखी, यह जानने के बाद क्या आप अपनी जानकारी या पोस्ट को अलग तरह से डालेंगे?

इससे हमने क्या सीखा

अलग-अलग तरह के लोग, आपकी किसी पोस्ट को देखकर अलग-अलग राय बना सकते हैं. ऐसा न मानें कि आप अपनी पोस्ट के ज़रिए लोगों को जो दिखाना चाहते हैं, लोग वही देखेंगे.

शेयर करते वक्त सावधानी बरतें: लेसन 7

इंटरलैंड: माइंडफुल माउंटेन

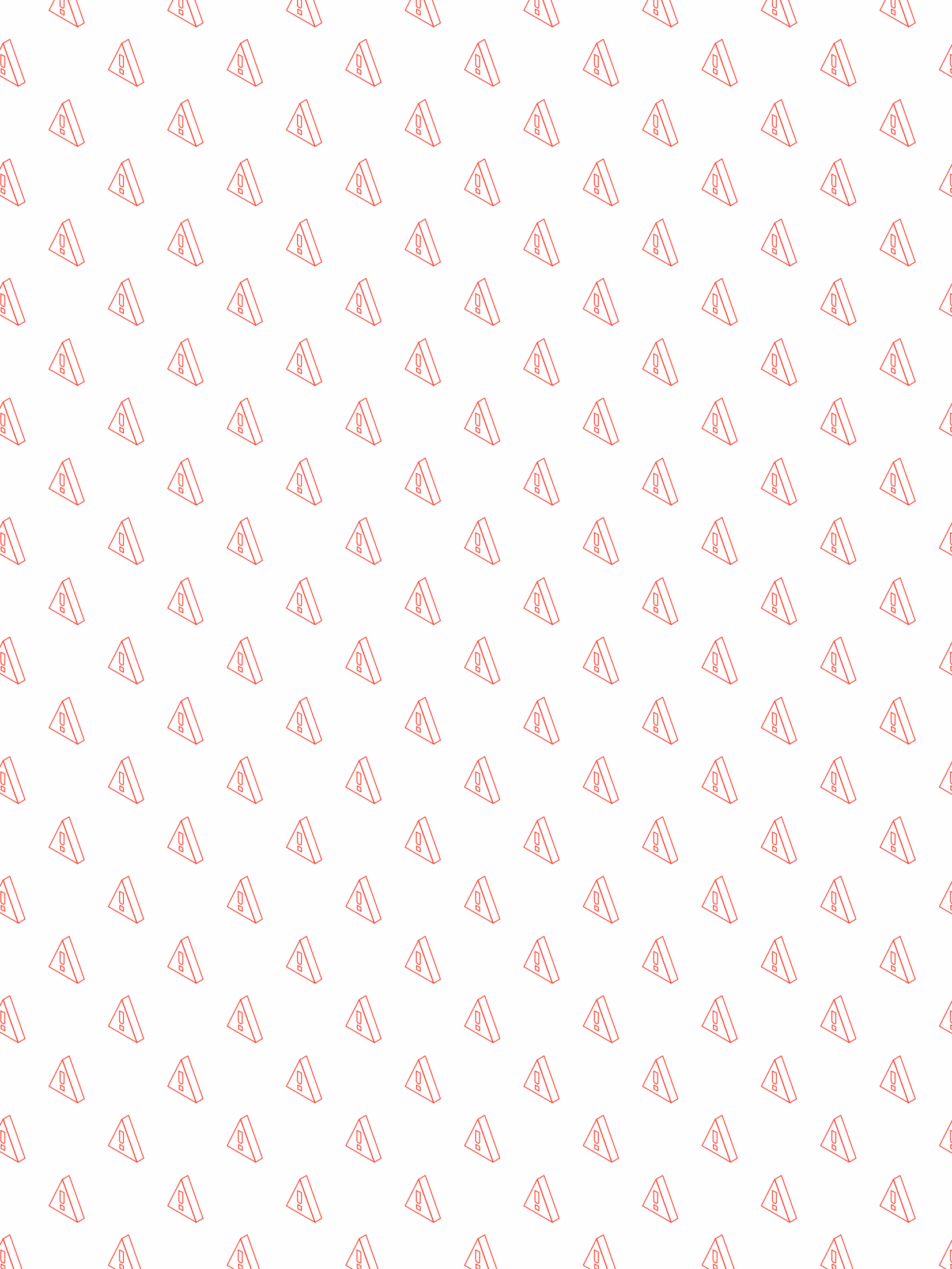
Interland का mountainous town center, एक ऐसी जगह है जहां लोग मिलते हैं और एक ही रास्ते से गुज़रते हैं. आपको इस बात का खास खयाल रखना होगा कि आप कौनसी जानकारी शेयर करते हैं और किसके साथ शेयर करते हैं. जानकारी, आग की तरह फैलती है और आप जिन इंटरनॉट (इंटरनेट का लगातार या आदतन इस्तेमाल करने वाला) को जानते हैं उनमें से कोई ज़रूरत से ज़्यादा जानकारी शेयर करने वाला होता ही है.

अपने डेस्कटॉप या मोबाइल डिवाइस (जैसे टैबलेट) पर वेब ब्राउज़र खोलें और **g.co/MindfulMountain** पर जाएं.

बातचीत के लिए विषय

- आपने गेम में जितनी भी पोस्ट शेयर कीं उनमें से किस तरह की पोस्ट आप असल ज़िंदगी में भी अक्सर शेयर करते? और क्यों?
- ऐसा कब हुआ है, जब आपने गलती से कुछ ऐसा शेयर कर दिया जो आपको नहीं करना चाहिए था.
- आपको क्या लगता है, Mindful Mountain के कैरेक्टर को, ज़रूरत से ज़्यादा जानकारी शेयर करने वाला क्यों कहा जाता है?
- ज़रूरत से ज़्यादा जानकारी शेयर करने वाले कैरेक्टर के बारे में बताएं और यह भी बताएं कि उसके कामों से गेम में क्या असर पड़ा.
- Mindful Mountain खेलने के बाद, क्या इस बात को लेकर आपका नज़रिया बदला कि आगे से लोगों के साथ क्या ऑनलाइन शेयर करें और क्या नहीं?
- कौनसी चीज़ है, जो इस लेसन और गेम के बाद आप अलग तरह से करेंगे.
- सिर्फ़ दोस्तों के बजाय, सभी लोगों के साथ कुछ शेयर करने के बुरे नतीजे क्या हो सकते हैं, उदाहरण देकर बताएं?
- अगर आप गलती से कोई निजी जानकारी शेयर कर देते हैं, तो आप क्या कदम उठा सकते हैं? इसके अलावा, अगर कोई व्यक्ति बहुत ही निजी जानकारी आपके साथ गलती से शेयर कर देता है, तब आप क्या कर सकते हैं?

Notes



यूनिट 02: इंटरनेट पर सतर्क रहें

इंटरनेट पर मौजूद फ़ेक कॉन्टेंट से बचें

स्कैम, फ़ेक कॉन्टेंट और इंटरनेट पर मौजूद ऐसी जानकारी जो आपके काम की नहीं है से दूर रहें. साथ ही, इंटरनेट पर मिलने वाला ऐसा कॉन्टेंट जो आपको गलत दिशा में प्रभावित कर सकता है-और यह भी सीखना कि इंटरनेट पर कैसे अपने लिए उपयोगी या काम का कॉन्टेंट ढूंढ सकते हैं

पाठ अवलोकन

लेसन 1: **पॉप अप, कैटफ़िशिंग, और दूसरे स्कैम**

लेसन 2: **मुझसे कौन 'बात' कर रहा है?**

लेसन 3: **क्या यह असली है?**

लेसन 4: **इंटरनेट पर मौजूद गलत जानकारी या झूठ को पहचानना**

लेसन 5: **अगर हम सर्च इंजन होते**

लेसन 6: **इंटरनेट पर कैसे खोजें**

लेसन 7: **इंटरलैंड: रिएलिटी रिवर**

थीम

इंटरनेट के इस दौर में बच्चों के लिए यह जानना बहुत ज़रूरी है कि ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर उनके सामने आने वाला कॉन्टेंट हमेशा सही और विश्वसनीय नहीं होता. बच्चों को यह भी जानना चाहिए कि कई बार उनका सामना गुमराह करने वाले कॉन्टेंट से भी हो सकता है. उन्हें ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर ऐसा कॉन्टेंट भी मिल सकता है जिसका मकसद निजी जानकारी, पहचान या पैसे चुराना हो. ऑनलाइन स्कैम का मकसद सभी उम्र के इंटरनेट उपयोगकर्ताओं को अपना निशाना बनाना है. धोखाधड़ी के मकसद से की जाने वाली पोस्ट और पिच (प्रोफ़ाइल/ अकाउंट वगैरह भी)- कई बार धोखाधड़ी करने के लिए अपनी असली पहचान छुपाकर आपको पहले से जानने का दावा कर सकती है

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- **समझना:** यह ज़रूरी नहीं है कि हमारे सामने आने वाली हर ऑनलाइन जानकारी सही हो..
- **सीखना:** स्कैम कैसे हो सकता है, हमारे लिए वह कितना खतरनाक है, और ऐसे स्कैम से कैसे बच सकते हैं
- **पहचानना:** ऑनलाइन मिलने वाली जानकारी और मैसेज सही हैं या नहीं. साथ ही, गलत या भ्रामक जानकारी से बचना, झूठे दावों, फ़ेक ऑफ़र या ऐसे दूसरे ऑनलाइन स्कैम की पहचान करना

मानकों को संबोधित

- **स्टैंडर्ड ये हैं**

टीचरों के लिए ISTE स्टैंडर्ड: 1a, 2c, 3b, 3c, 4b, 5a, 6a, 6d, 7a
स्टूडेंट के लिए ISTE स्टैंडर्ड 2016: 1c, 1d, 2b, 2d, 3b, 3d, 7b, 7c

- **AASL के लर्निंग स्टैंडर्ड:** I.b.1, I.c.1, I.c.2, Ic.3, I.d.3, I.d.4, II.a.1, II.a.2, II.b.1, II.b.2, II.b.3, II.c.1, II.c.2, II.d.1, II.d.2., III.a.1, III.a.2, III.a.3, III.b.1, III.c.1, III.c.2, III.d.1, III.d.2, IV.a.1, IV.a.2, IV.b.3, V.a.2, VI.a.1, VI.a.2, VI.a.3

फ़ेक कॉन्टेंट से बचें
ऐसी बातें जिन्हें जानना चाहिए

लेसन 1 और 2

कैटफ़िशिंग

नकली पहचान बताकर आईडी बनाना. ऐसे लोग धोखाधड़ी के लिए नकली पहचान बताकर इंटरनेट पर लोगों से दोस्ती कर सकते हैं या उनकी निजी जानकारी का इस्तेमाल धोखाधड़ी और दूसरे गलत कामों के लिए कर सकते हैं

नुकसान पहुंचाने वाले ऐप्लिकेशन या शब्द

क्रूरता या दुख पहुंचाने की नीयत से शब्दों का इस्तेमाल या गतिविधि. इसमें ऐसे सॉफ़्टवेयर भी शामिल हैं जो किसी डिवाइस, खाते या किसी की निजी जानकारी को नुकसान पहुंचा सकते हों

फ़िशिंग

फ़िशिंग एक तरीका है जिसमें आपके लॉगिन या दूसरी निजी जानकारी का इस्तेमाल ऑनलाइल धोखाधड़ी के लिए किया जाता है. फ़िशिंग असली जैसे लगने वाले ईमेल, सोशल मीडिया, मैसेज, विज्ञापन और वेब पेज के ज़रिए हो सकता है.

स्कैम

स्कैम, ऑनलाइन धोखाधड़ी का तरीका है. इसमें लॉगिन, व्यक्तिगत जानकारी, संपर्क वगैरह शेयर करने के लिए कहकर पैसों की धोखाधड़ी की जाती है. साथ ही, लोगों से कई बार ऑनलाइन या डिजिटल संपत्ति, जैसे कि ऑनलाइन सुरक्षित रखी फ़ाइल, क्लाउड फ़ाइल या कोड वगैरह चुराया जा सकता है.

स्मिशिंग/ मैसेज से स्कैम

इस तरह के स्कैम में लोगों को फ़ंसाने के लिए टेक्स्ट मैसेज भेजा जाता है. जैसे कि आपको मैसेज करके कोई आपसे लॉगिन या निजी जानकारी मांग सकता है, किसी नुकसान पहुंचाने वाली साइट पर क्लिक करने को कह सकता है या नुकसान पहुंचाने वाल सॉफ़्टवेयर डॉउनलोड करने को कह सकता है.

फ़िशिंग के लिए निजी जानकारी का इस्तेमाल

इस तरह के फ़िशिंग स्कैम में, धोखाधड़ी के लिए स्कैमर आपकी चुराई हुई या गलत तरीके से हासिल की गई निजी जानकारी का इस्तेमाल करते हैं.

भरोसे लायक

आपको यह भरोसा हो कि ऐसा करना सही है या ऐसा करने की ज़रुरत है

भरोसे लायक

भरोसे लायक; ऐसी जानकारी जिसमें तथ्य और प्रमाण दिए गए हों. आप उस पर यह भरोसा कर सकें कि जो बताया गया है, सब सच है. विशेषज्ञता

किसी क्षेत्र या विषय का ज्ञान होना या किसी चीज में पारंगत होना, जैसे कि राजनीति या इतिहास की जानकारी या बहुत लोकप्रिय गायक या कलाकार; अलग-अलग क्षेत्र के मशहूर लोग या विशेषज्ञ

मकसद

किस मकसद से यह किया जा रहा है

स्रोत

जानकारी देने वाला कोई वीडियो, कॉन्टेंट या ऐसा ही कुछ और

व्लॉगर

वह व्यक्ति जो ब्लॉग या सोशल मीडिया पर लगातार छोटे वीडियो पोस्ट करने के लिए मशहूर हो.

लेसन 4

गुमराह या धोखाधड़ी करने वाला

झूठ; किसी को बेवकूफ़ बनाने, धोखा देने या झूठ बोलकर फंसाने के लिए मैसेज देना या ऐसी कोई गतिविधि

फ़ेक न्यूज़

इरादतन (जान-बूझकर) झूठी जानकारी देना या सच छुपाना- इन दिनों लोकप्रिय भाषा में इसे "फ़ेक न्यूज" कहा जाता है.

गलत जानकारी

आपको गुमराह करने के इरादे से दी गई गलत जानकारी

सबूत

ऐसे तथ्य या उदाहरण जिनसे सच और झूठ का पता चल सके

गलत जानकारी या गुमराह करना

गलत या गुमराह करने वाली जानकारी देना

सवाल पूछना

सच के दावे पर सवाल पूछना

लेसन 5 और 6

क्लिकबेट

ऐसा कॉन्टेंट जो आपको रोचक लगे और तुरंत आपका ध्यान खींचें. क्लिकबेट के लिए अक्सर लिंक के साथ रोचक हेडिंग, फ़ोटो या कैप्शन इस्तेमाल किया जाता है

कीवर्ड

उम्मीद के मुताबिक जानकारी पाने के लिए, जिन शब्दों का इस्तेमाल इंटरनेट पर खोजने के लिए करते हैं उसे कीवर्ड कहते हैं. आप जिस विषय पर जानकारी जुटाना चाहते हैं उसे कोई और शब्द इससे बेहतर तरीके से नहीं बता सकता.

क्वेरी

एक कीवर्ड, बहुत से कीवर्ड या किसी सवाल के जवाब या जानकारी ऑनलाइन पाने के लिए सर्च विंडो (खोज बॉक्स) में टाइप करते हैं. कभी-कभी ऐसा भी होता है कि जिस विषय पर आप जानकारी खोज रहे हों उसमें एक से ज़्यादा क्वेरी भी होती है.

सर्च इंजन/ इंटरनेट पर खोजना

यह एक तरह का सॉफ़्टवेयर प्रोग्राम या "टूल" होता है. इसका इस्तेमाल इंटरनेट पर- जगहों, फ़ोटो, और वीडियो सहित दूसरी बहुत सी जानकारी जुटाने के लिए लोग करते हैं.

खोज के नतीजे

सर्च इंजन पर आप अपनी क्वेरी टाइप करने के बाद, “खोजें” या “भेजें” बटन दबाते हैं और फिर आपको क्वेरी से जुड़ी बहुत सी जानकारी एक साथ मिलती है

फ़ेक कॉन्टेंट से बचें: लेसन 1

पॉपअप, कैटफ़िशिंग, और दूसरे स्कैम

एक तरह का गेम, जिसमें बच्चे अलग-अलग तरह के मैसेज और टेक्स्ट मैसेज देखेंगे.
बच्चे बताएंगे कि कौनसे मैसेज स्कैम हो सकते हैं और कौनसे सही.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **सीखना:** उन तरीकों और तकनीकों को समझना जिनका इस्तेमाल लोगों के साथ ऑनलाइन या डिवाइस पर स्कैम करने के लिए किया जाता है.
- ✓ **रिव्यू/ समीक्षा:** ऑनलाइन चोरी से बचने के उपायों को समझना.
- ✓ **Know** to talk to a trusted adult if they think they're a victim of an online scam.
- ✓ **जानना:** बच्चों के साथ अगर ऑनलाइन स्कैम हो जाए, तो घर में किसी बड़े से बात कर सकते हैं.

- ✓ **पहचानना:** स्कैम की कोशिशों, जैसे कि अकाउंट हैक, पासवर्ड बदलने वगैरह की पहचान करना.
- ✓ **सतर्क रहना:** यह सावधानी बरतना कि अपनी निजी जानकारी किन लोगों से और किस तरह शेयर करनी

चलिए इस पर बात करते हैं

स्कैम आखिर होता क्या है?
स्कैम में कोई धोखे से आपको फंसाकर आपकी कुछ चीज़े चुरा सकता है. स्कैम के ज़रिए आपका लॉगिन आईडी, पासवर्ड, निजी जानकारी, पैसे या इंटरनेट पर मौजूद आपकी संपत्ति (डिजिटल प्रॉपर्टी जैसे इंटरनेट पर सुरक्षित रखी कोई फ़ाइल, कोड वगैरह) चुरा सकता है. स्कैमर कभी-कभी आपको पहले से जानने या परिचित होने का नाटक कर सकता है. वह आपको पॉपअप, वेबपेज, मैसेज भेज सकता है. वह आपको विज्ञापन या ऐप्लिकेशन स्टोर पर फ़ेक ऐप्लिकेशन दिखाकर भी धोखेबाज़ी कर सकता है. स्कैमर आपके पास जो मैसेज और असुरक्षित पेज भेजता है उनसे वह आपके डिवाइस में वायरस भी डाल सकता है. कुछ तो आपके लिस्ट में मौजूद दोस्तों और परिवार के लोगों को भी निशाना बना सकते हैं. आपके दोस्तों और परिवार के लोगों को भी वैसे ही वायरस भेज सकते हैं. कुछ स्कैम ऐसे भी होते हैं जिसमें असली जैसे लगने वाले नुकसान पहुंचाने वाले ऐप्लिकेशन या सॉफ़्टवेयर भेजे जाते हैं. ऐसे लोग बार-बार आपको बताते हैं कि आपके डिवाइस में कुछ खराबी है और आपको उनका भेजा हुआ ऐप्लिकेश या सॉफ़्टवेयर डाउनलोड करना चाहिए.

याद रखें: कोई मैसेज, वेबसाइट या विज्ञापन यह नहीं बता सकता कि आपके कंप्यूटर या डिवाइस में कोई गड़बड़ी है! अगर इस तरह का कोई मेल या मैसेज आपको मिलता है, तो समझ जाएं कि आपको धोखा देने की कोशिश की जा रही है. साथ ही, यह भी याद रखें (हो सकता है कि आपने पहले भी सुना होगा, लेकिन इसे समझना अच्छा है): अगर आपको किसी अनजान या परिचित से भी कोई ऐसा मैसेज मिलता है जो आपको बहुत अलग, रोचक या कुछ ज़्यादा ही अच्छा हो, तो हो सकता है वो सच में कुछ ज़्यादा ही अच्छा हो. [टीचर के लिए नोट: आप क्लास में बच्चों से पूछ सकते हैं कि क्या उन्होंने कभी ऐसा सुना है या ऐसा कोई मैसेज उन्हें मिला है? बच्चों से हाथ उठाकर जवाब देने के लिए कहें. उसके बाद उनसे पूछें कि क्या उन्होंने कभी खुद ऐसा मैसेज देखा है - या परिवार के किसी सदस्य ने देखा है. अगर बच्चों का जवाब न में है, तो बहुत बढ़िया. अगर भविष्य में उनके सामने इस तरह का कोई मैसेज आए, तो वह अपने डिवाइस, कंप्यूटर को नुकसान से सुरक्षित रख सकते हैं. साथ ही, खुद को और परिवार को धोखाधड़ी से बचा सकते हैं.]

कुछ स्कैम देखते ही समझ में आ जाते हैं. कुछ ऐसे स्कैम भी होते हैं जो आपको डरा सकते हैं या उन पर आप आसानी से यकीन कर लेते हैं. जैसे कि स्कैम करने वाला (स्कैमर) मैसेज में आपकी कुछ निजी जानकारी भेज सकता है. इसे स्पीयरफ़िशिंग (स्कैम के लिए निजी जानकारी का इस्तेमाल) कहते हैं. इस तरह के स्कैम को पहचानना बहुत मुश्किल होता है. इसमें आपकी निजी जानकारी (जैसे कि नाम, ईमेल या फ़ोन नंबर) वगैरह का ज़िक्र होता है. इसलिए, आप आसानी से यह मान सकते हैं कि मैसेज भेजने वाले को आप जानते हैं. एक दूसरे तरह का स्कैम जिसके बारे में आपने शायद सुना है, कैटफ़िशिंग है. इसमें धोखाधड़ी करने वाला फ़ेक प्रोफ़ाइल या पेज बनाता है. स्कैमर आपके दोस्त या जिसके आप फ़ैन (कोई मशहूर हस्ती या पेज वगैरह) हों, का फ़ेक पेज या प्रोफ़ाइल बनाकर आपसे संपर्क कर सकता है. इंटरनेट पर धोखाधड़ी करने के लिए मैसेज (स्मिशिंग) और फ़िशिंग (ईमेल के ज़रिए) का इस्तेमाल भी किया जाता है.

जब आपके पास कोई ऐसा मैसेज आए - किसी लिंक पर क्लिक करें या अपना लॉगिन क्रेंडिशियल शेयर करें, तो आपको खुद से कुछ सवाल करने चाहिए. इंटरनेट पर धोखाधड़ी से बचने के लिए यह एक अच्छा तरीका है कि ऐसा मैसेज या ईमेल मिलने पर, आप खुद कुछ सवाल करें. यहां कुछ ऐसे ही सवाल हैं जो आपको ज़रूर पूछने चाहिए:

Continued on the next page→

- क्या यह किसी कारोबार से जुड़ा मैसेज है, किसी पेशेवर जैसा दिख रहा है? कंपनी या प्रॉडक्ट का लोगो या लिखा हुआ मैसेज है और स्पेलिंग से जुड़ी कोई गलती तो नहीं है?

- किसी वेबसाइट पर मैसेज के ज़रिए क्लिक करना सही तरीका नहीं है. हालांकि, आप अपने वेब ब्राउज़र पर जा सकते हैं, कारोबार के बारे में खोज सकते हैं. खोज करते हुए उस पर क्लिक कर सकते हैं. इसके बाद अपने-आप से कुछ सवाल पूछ सकते हैं: क्या साइट का यूआरएल, प्रॉडक्ट, कंपनी का नाम और जानकारी सही दिख रहे हैं? क्या कोई स्पेलिंग गलत है?

- क्या मैसेज किसी परेशान करने वाले स्पैम पॉपअप की तरह आ रहा है?

- क्या यूआरएल https:// से शुरू हो रहा है, जिसके बाएं ओर थोड़ा हरा पैडलॉक होता है? ऐसा है, तो (यह अच्छा है, इसका मतलब है कि कनेक्शन सुरक्षित है.) अच्छा है.

- देखें कि फ़ाइन प्रिंट में क्या है? (इस जगह का इस्तेमाल स्पैमर नुकसान पहुंचाने वाले मैसेज, लिंक वगैरह डालने के लिए करते हैं. अगर कुछ परेशानी हो रही है, तो सतर्क रहें. अगर फ़ाइन प्रिंट नहीं है, तो भी ज़रूर कुछ गड़बड़ हो सकती है.)

- क्या मैसेज में कुछ ऐसा है जो सच हो जाए तो, आपको बहुत अच्छा लगेगा. जैसे कि खूब सारे पैसे कमाने का मौका, आपके अवतार या किरदार के लिए बेहतर डिजिटल ऑफ़र या मशहूर होने का मौका वगैरह? (इसे किसी सपने के सच होने जैसा भी कह सकते हैं.)

- क्या मैसेज पढ़कर आपको कुछ गलत लग रहा है? जैसे कि मैसेज में आपको पहले से जानने का दावा हो. आपको भी लग सकता है कि यह सही है, लेकिन आपको पूरा विश्वास नहीं है?

अगर आप इंटरनेट पर स्कैम के शिकार हो जाते हैं? तब ऐसा करें: घबराएं नहीं! बहुत से लोगों के साथ ऐसा होता है.

- सबसे पहले अपने माता-पिता, टीचर या घर के किसी बड़े को बताएं जिन पर आपको भरोसा है. आप बताने में जितनी देर करेंगे, नुकसान उतना ही ज़्यादा हो सकता है.
- सभी ऑनलाइन खाते का पासवर्ड तुरंत बदलें.
- अगर आप स्कैम या धोखाधड़ी के शिकार हो भी गए हैं, तो तुरंत अपने दोस्तों और परिवार के लोगों को बताएं. हो सकता है कि आपके बाद आपसे जुड़े लोगों को शिकार बनाया जाए.
- अगर मुमकिन हो, तो तुरंत स्पैम को रिपोर्ट करें.

क्लास में कराने वाली गतिविधि

[क्लास 2-3 के बच्चों को खेल-खेल में सिखाएं: क्लास को 5 ग्रुप में बांट दें. हर ग्रुप को वर्कशीट से एक उदाहरण दें. हर ग्रुप के पास जानने-समझने का मौका होगा, अब पूरी क्लास के साथ इस पर चर्चा करें.]

इसके लिए ज़रूरत होगी:
- हैंडआउट: "फ़िशिंग के उदाहरण" (जवाब इन पेज पर दिए गए हैं)

बच्चों के दिए जवाब के हैंडआउट: फ़िशिंग उदाहरण

1. **असली.** मैसेज में उपयोगकर्ता को कंपनी की वेबसाइट पर जाने के लिए कहा जाता है. मैसेज में लिंक देकर या पासवर्ड शेयर करने के लिए नहीं कहा जाता है. (लिंक आपको फ़ेक या नुकसान पहुंचाने वाली वेबसाइटों पर भेज सकते हैं).

2. **फ़ेक.** संदिग्ध और असुरक्षित यूआरएल

3. **असली.** यूआरएल में https:// है

Continued on the next page→

4. **फ़ेक.** बैंक खाते की जानकारी के बदले में बड़े ऑफ़र देना

5. **फ़ेक.** असुरक्षित और संदिग्ध यूआरएल

1. क्लास को कई ग्रुप में बांटें

.2 हर ग्रुप, वर्कशीट में दिए उदाहरण को अच्छी तरह से समझे

क्लास को कई ग्रुप में बांटें और हर ग्रुप को निर्देश दें कि वह वर्कशीट में दिए वेबसाइट और मैसेज को अच्छी तरह से देखें और समझें

3. बच्चों को असली और फ़ेक के बीच तय करने का मौका दें

बच्चों को आपस में चर्चा करने और हर उदाहरण को समझने का मौका दें. असली और फ़ेक मैसेज तय करने के लिए कहें

4. ग्रुप में बच्चे मैसेज और वेबसाइट पर चर्चा करें

बच्चों को ग्रुप में असली और फ़ेक कॉन्टेंट पहचानने का मौका दें और उन पर चर्चा कराएं. बच्चे अगर कोई जवाब उम्मीद से अलग दें? अगर ऐसा हुआ है, तो क्यों हुआ?

5. इस पर बच्चों के साथ और चर्चा करें

ऑनलाइन मिलने वाले मैसेज और वेबसाइटों की जांच करते हुए खुद से कुछ और सवाल भी पूछें:

क्या यह मैसेज सही है?

आपको पहली बार देखने पर क्या लगा? क्या आपको इसमें कुछ फ़ेक कॉन्टेंट नज़र आया? क्या आपकी जानकारी के बिना इसमें कोई गड़बड़ी ठीक करने का दावा किया गया है? क्या यह ऐप्लिकेशन बिल्कुल ठीक दिखता है?

क्या यह ऐप्लिकेशन सही दिख रहा है?

कभी-कभी फ़ेक ऐप्लिकेशन - बिल्कुल असली ऐप्लिकेशन की तरह दिखते हैं- ऐप स्टोर या वेबसाइट पॉपअप में भी इनके विज्ञापन दिखते हैं. फ़ोन में डाउनलोड होने पर यह कई तरह से आपको नुकसान पहुंचा सकते हैं. जैसे कि आपकी निजी जानकारी या संपर्क चुरा सकते हैं, खराब सॉफ़्टवेयर इंस्टॉल करते हैं वगैरह. इनकी पहचान के लिए देखें कि स्पेलिंग की गलतियां, कम उपयोगकर्ताओं के रिव्यू या मटमैला (पेशेवर जिसका इस्तेमाल नहीं करते हों) ग्राफ़िक्स वगैरह का इस्तेमाल किया गया है.

क्या मैसेज में आपको कुछ फ़्री में देने का दावा है?

फ़्री वाले ऑफ़र अक्सर मुफ़्त में नहीं मिलते हैं. ऐसे मैसेज भेजने वाले अक्सर ही आपसे बदले में कुछ ज़रूर मांगते हैं. मैसेज भेजने वाले ने क्या आपसे निजी जानकारी मांगी है?

क्या आपकी निजी जानकारी मांग रहे हैं?

इंटरनेट पर स्कैमर या धोखाधड़ी करने वाले अक्सर आपकी निजी जानकारी मांगते हैं, ताकि आपको ऐसे और स्कैम भेज सकें. जैसे कि क्विज़ या "पर्सनैलिटी टेस्ट" के बहाने आपके पासवर्ड या दूसरी निजी जानकारी इकट्ठा कर सकते हैं. ज़्यादातर पेशेवर कारोबारी अपनी कुछ वेबसाइट को छोड़कर कभी भी आपकी निजी जानकारी नहीं मांगते.

क्या यह एक चेन मैसेज (कई लोगों को एक साथ फॉरवर्ड) या सोशल मीडिया पोस्ट है

ऐसे मैसेज और सोशल मीडिया पोस्ट जो आपको अपने सभी जानने वालों को फ़ॉरवर्ड करने के लिए कहते हैं, जोखिम में डालने वाले हो सकते हैं. ऐसे मैसेज और पोस्ट तब तक फ़ॉरवर्ड न करें जब तक आप स्रोत की पुष्टि न कर लें. साथ ही, यह भी जांच लें कि इसे फॉरवर्ड करना सुरक्षित है.

क्या फ़ाइन प्रिंट मौजूद है?

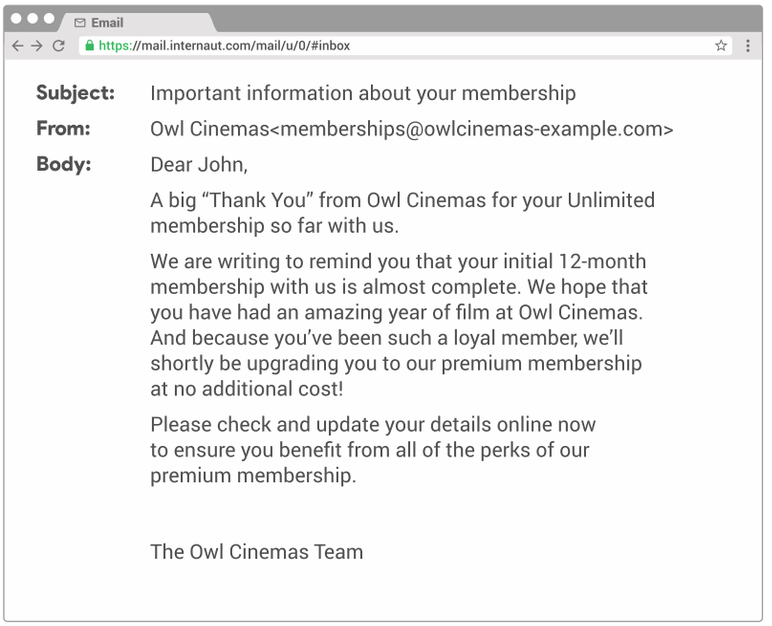
इंटरनेट पर मौजूद लगभग सभी दस्तावेज़ों के आखिर में आपको "फ़ाइन प्रिंट" मिलेगा. इसमें लिखे हुए शब्द बहुत छोटे हैं और हो सकता है कि अक्सर ही आप इसे अनदेखा कर देते हों. हो सकता है कि हेडलाइन में लिखा हो कि आपने एक फ़ोन जीता है, लेकिन फ़ाइन प्रिंट में लिखा होगा कि इसके लिए हर महीने $200 चुकाने होंगे. हालांकि, अगर फ़ाइन प्रिंट नहीं है, तो भी यह स्कैम या फ़िशिंग हो सकता है. इसलिए, फ़ाइन प्रिंट पर ज़रूर ध्यान दें.

चलिए इस पर बात करते हैं

आप जब ऑनलाइन हों, तो गेम, वेबपेज, ऐप्लिकेशन, मैसेज से इंटरनेट पर धोखाधड़ी, स्कैम या फ़िशिंग को लेकर सतर्क रहें. यह समझ लें कि शानदार और आकर्षक लगने वाले ऑफ़र या मुफ़्त सुविधा या खरीदारी वगैरह अक्सर स्कैम हो सकते हैं. अगर आप कभी इस तरह के ऑनलाइन स्कैम का शिकार बन जाएं, तो तुरंत माता-पिता या घर में किसी बड़े को इसकी जानकारी दें.

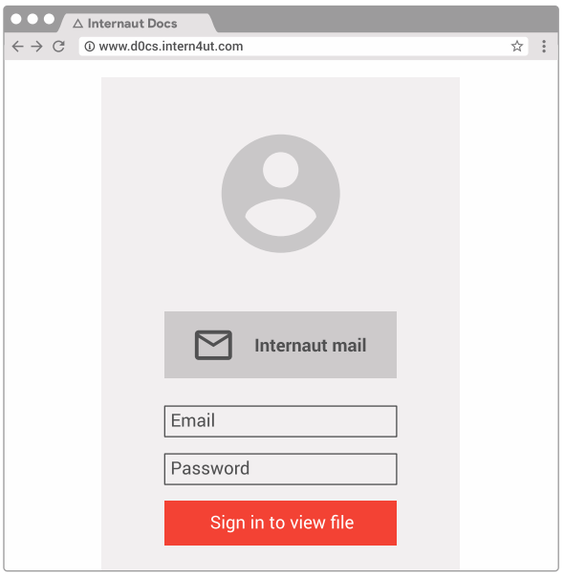
वर्कशीट लेसन 1

फ़िशिंग के उदाहरण



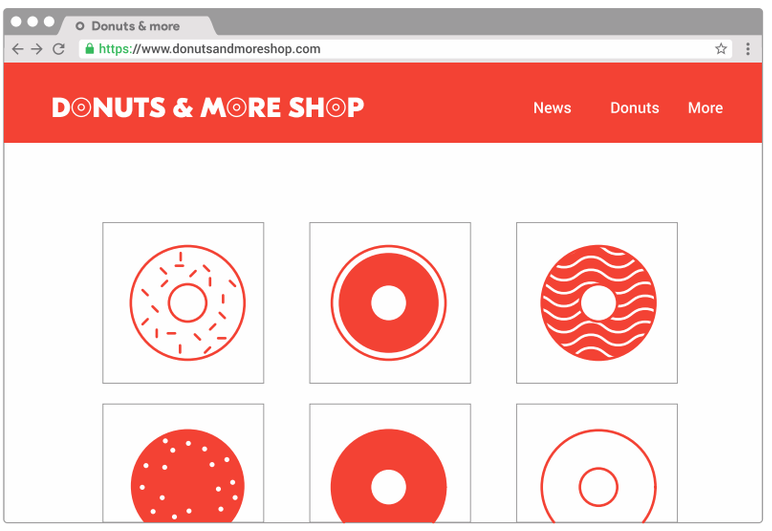
1. यह असली है या फ़ेक?

Real _____ Fake _____



2. यह असली है या फ़ेक?

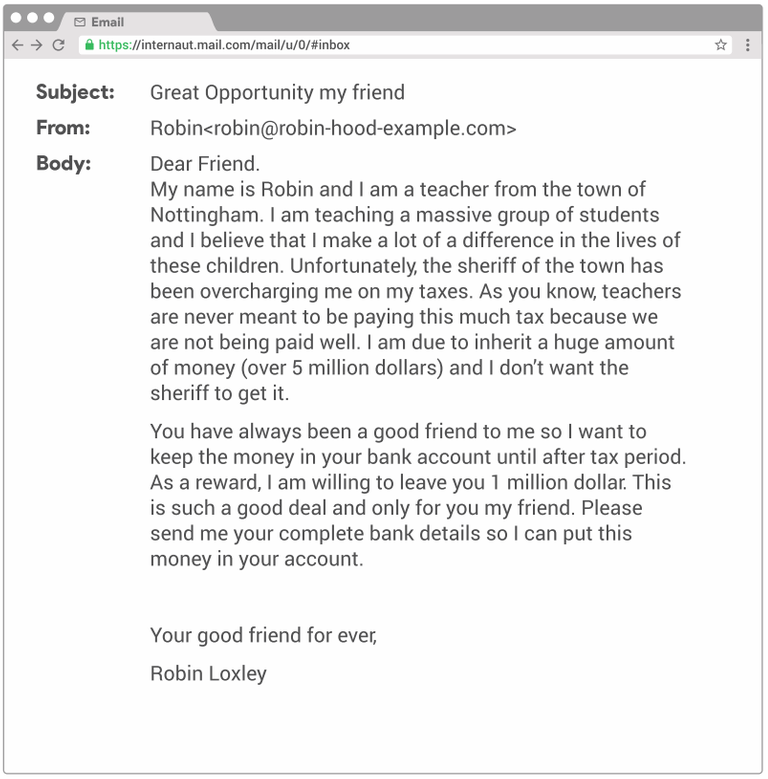
Real _____ Fake _____



3. यह असली है या फ़ेक?

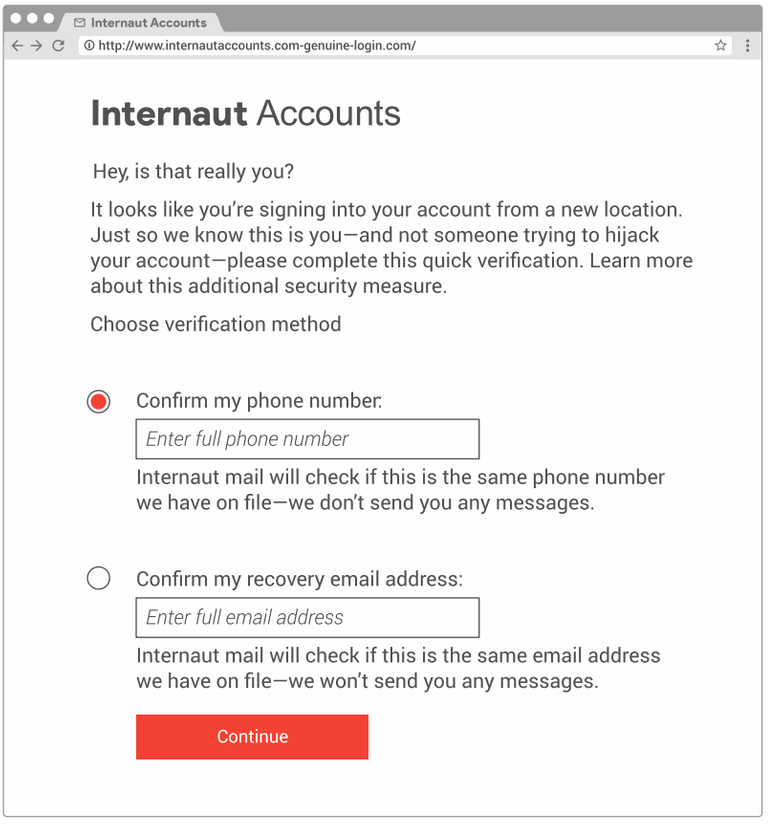
Real _____ Fake _____

Continued on the next page→



4. यह असली है या फ़ेक?

Real Fake



4. यह असली है या फ़ेक?

Real Fake

फ़ेक कॉन्टेंट से बचें: लेसन 2

मुझसे कौन बात कर रहा है?

ऑनलाइन मैसेज, पोस्ट, फ्रेंड रिक्वेस्ट (मित्रता निवेदन), फ़ोटो, ऐप और ईमेल वगैरह स्कैम भी हो सकते हैं. स्टूडेंट को सामूहिक गतिविधि या गेम के ज़रिए यह समझाएं. इनका क्या असर हो सकता है, इस पर भी उनसे बातचीत करें.

इस लेसन के बारे में यह सोशल मीडिया पर ऑनलाइन दोस्ती, इंटरैक्शन के बारे में है. इसलिए, यह लेसन खास तौर पर ऊपरी क्लास (5-6) के बच्चों के लिए है. हालांकि, इन दिनों 7-9 साल के भी ज़्यादातर बच्चे ऑनलाइन गेम खेलते हैं. बच्चे अक्सर ऑनलाइन गेम अकेले नहीं बल्कि ग्रुप में खेलते हैं. इसलिए, क्लास 2-3 के बच्चों के लिए भी यह सीखना अच्छा रहेगा. हम उम्मीद कर रहे हैं कि टीचर यह जान पाएंगे कि उनकी क्लास के बच्चे ऑनलाइन गेम खेलते हैं या नहीं. साथ ही, अगर बच्चे ऑनलाइन गेम खेलते हैं, तो उनसे पूछें कि उन्हें इसमें सबसे ज़्यादा क्या पसंद है. गेम खेलते हुए उन्हें कभी कोई बुरा अनुभव हुआ है. बच्चों को ज़्यादा से ज़्यादा चीज़ें सिखाने के लिए हल्के-फुल्के अंदाज़ में बातचीत करें. खुलकर उनकी बात सुनें और अपनी तरफ़ से फ़ैसला देने से बचें...

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **समझना:** हमसे ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर संपर्क करने की कोशिश में, कुछ लोग अपनी असली पहचान छुपाते हैं.
- ✓ **पक्का करें:** जवाब देने से पहले संपर्क करने वाले की पहचान की पुष्टि कर लें.
- ✓ **सवाल पूछें:** अगर आप सामने वाले पर भरोसा नहीं कर पा रहे, तो सवाल करें. घर में किसी बड़े से इस बारे में बात करें

चलिए इस पर बात करते हैं

ऑनलाइन किसी की पहचान असली है या फ़ेक, कैसे तय करें?

जब आप फ़ोन पर अपने दोस्त से बात करते हैं, तो आप तुरंत ही उसे पहचान लेते हैं. ऐसा इसलिए, क्योंकि आप अपने दोस्त की आवाज़ पहचानते हैं, भले ही उसे देख नहीं रहे हों. ऑनलाइन दुनिया इससे बहुत अलग है. कभी-कभी ऑनलाइन मिले कुछ लोगों की पहचान पर आप यकीन नहीं कर पाते. ऐप और ऑनलाइन गेम में कुछ लोग अपनी पहचान छुपाते हैं. कभी-कभी ऐसा मज़ाक में करते हैं, तो कभी आपको परेशान करने या नुकसान पहुंचाने के लिए भी कर सकते हैं. कई बार, कुछ लोग दूसरे उपयोगकर्ताओं की निजी जानकारी या डिजिटल संपत्ति जैसे कि स्किन (ऑनलाइल गेम में खिलाड़ी अलग दिखने के लिए इस सुविधा का इस्तेमाल करते हैं) या गेम मनी (आनलाइन गेम के लिए जमा किया पैसा वगैरह) चुरा सकते हैं. इस धोखाधड़ी से बचने का सबसे आसान तरीका है कि आप ऐसी प्रोफ़ाइल, मैसेज वगैरह पर कोई प्रतिक्रिया न दें. इस तरह का कोई शख्स आपसे मैसेज, मेल या प्रोफ़ाइल से जुड़ने की कोशिश करे, तो सबसे पहले घर में माता-पिता या किसी बड़े को बताएं. अगर आप ऐसे किसी मैसेज, मेल, फ्रेंड रिक्वेस्ट का जवाब देना चाहते हैं, तो पहले उसके बारे में खोजबीन कर लें. अनजान प्रोफ़ाइल या उपयोगकर्ता के ऑनलाइन दोस्त कौन हैं या उसके बारे में इंटरनेट पर और चीज़ें खोजें. इंटरनेट पर मौजूद जानकारी के आधार पर तय करें कि अनजान प्रोफ़ाइल ने अपने बारे में सच बताया है या झूठ.

ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर किसी की पहचान की पुष्टि करने के बहुत से तरीके हैं. इन्हें जानने के लिए यहां पर कुछ उदाहरण दिए गए हैं.
[टीचर के लिए नोट: 'ऑनलाइन प्रोफ़ाइल की जांच' के सवाल पर आप एक सामूहिक चर्चा वाली क्लास ले सकते हैं. ऑनलाइन पहचान की पुष्टि सिखाने के लिए आप चर्चा के साथ क्लास शुरू कर सकते हैं. चर्चा को आगे बढ़ाते हुए बच्चों को सतर्क रहने के और तरीकों के बारे में बता सकते हैं.]

- **मैसेज भेजने वाले की फ़ोटो है, क्या इसमें कुछ अजीब है?**

क्या मैसेज भेजने वाले की फ़ोटो धुंधली है या साफ़ नज़र नहीं आ रही. कहीं ऐसा तो नहीं है कि भेजने वाले ने फ़ोटो ही नहीं लगाई है. तस्वीर की जगह पर बिटमोज़ी या कॉर्टून का चेहरा है? खराब फ़ोटो, बिटमोज़ी, जानवरों की तस्वीर वगैरह का इस्तेमाल किया है. अपनी तस्वीर की जगह बिटमोज़ी, कॉर्टून या ऐसी कोई फ़ोटो लगाकर सोशल मीडिया पर अपनी पहचान छुपाना आसान है. स्कैमर कई बार किसी और की तस्वीर चोरी कर अपनी प्रोफ़ाइल पर इस्तेमाल करते हैं, ताकि उनकी पहचान असली लगे. अगर प्रोफ़ाइल में फ़ोटो है, तो उसी नाम से उस शख्स की और तस्वीरें ऑनलाइन आपने देखी हैं?

- **क्या स्क्रीन नाम ही असली नाम है?**

सोशल मीडिया पर, क्या उपयोगकर्ता का स्क्रीन नाम असली नाम से मेल खाता है? (जैसे कि सुनिधि चौहान की प्रोफ़ाइल का यूआरएल है SocialMedia.com/jane_doe)

- **क्या पेज पर उनके बारे में और जानकारी दी गई है?**

अगर ऐसा है, तो क्या इसे देखकर ऐसा लग रहा है कि यह जानकारी किसी ने खुद दी है? फ़ेक अकाउंट में हो सकता है

Continued on the next page→

फ़ेक अकाउंट में हो सकता है कि 'मेरे बारे में' ज़्यादा कुछ नहीं लिखा गया हो. फ़ेक प्रोफ़ाइल में कई बार स्कैम करने वाले बेतरतीब तरीके से दूसरों की प्रोफ़ाइल से अलग-अलग जानकारी उठाकर अपनी प्रोफ़ाइल में लगा लेते हैं. क्या प्रोफ़ाइल में कुछ ऐसा है, जिसका नाम के साथ मिलान कर आप प्रोफ़ाइल चलाने वाले की पहचान की पुष्टि कर सकते हैं?

- **अकाउंट कितने समय से सक्रिय है? क्या अकाउंट की गतिविधि से आप संतुष्ट हैं?**

यह भी देखें कि क्या पेज या प्रोफ़ाइल नया है या इस पर आखिरी गतिविधियां काफ़ी पहले हुई थी? इस प्रोफ़ाइल में आप जिन म्यूचुअल फ्रेंड्स की उम्मीद कर रहे हैं, वो जुड़े हैं? आम तौर पर फ़ेक अकाउंट में ज़्यादा गतिविधि नहीं होती है. दूसरे लोगों के कॉमेंट, पोस्ट या सोशल मीडिया पर जुड़े होने के संकेत नज़र नहीं आते.

गतिविधि

इसके लिए ज़रूरत होगी:

- वर्कशीट: "मुझसे कौन बात कर रहा है?" इस लाइन को कई चिट में लिखकर काट लें, हर स्ट्रिप पर अलग तरह के हालात का ज़िक्र करें
- एक कटोरी या बॉक्स में सारे स्ट्रिप डाल दें (हर ग्रुप से एक बच्चे को एक चिट उठाने के लिए कहें)
- बच्चों को पेज 45 में दी गई बातें समझाना है (सभी बच्चे एक साथ उस पेज को देखेंगे)

1. हर ग्रुप ऑनलाइन होने वाली स्थितियों को समझेंगे/ समीक्षा करेगा
ठीक है, अब क्लास को हम पांच ग्रुप में बांटने जा रहे हैं. हर ग्रुप को कंटेनर में से एक चिट उठाना है जिस पर एक स्थिति दी गई होगी.

2. ग्रुप चिट पर लिखी स्थिति के आधार पर एक या ज़्यादा अधिक तरीके चुन सकते हैं
चीट शीट (टीचर भी बच्चों के ग्रुप ने जो चिट उठाई. उस पर अपनी प्रतिक्रिया नोट करेंगे) से आपकी हर स्थिति में क्या प्रतिक्रिया होगी, इस पर चर्चा करें. बच्चों से इस पर चर्चा करें कि आपने ऐसा करना क्यों चुना. ऐसे मैसेज भी लिखें जो कि आपकी समझ से (ऑनलाइन स्कैम, फ़िशिंग वगैरह के मामले में) और ज़्यादा मुश्किल हो सकते हैं.

3. हर ग्रुप के चुनाव पर क्लास में चर्चा
अंत में, चीट शीट जिसमें सभी ग्रुप की स्थिति है, पर पूरी क्लास चर्चा करेगी. हर ग्रुप उन्हें मिली परिस्थिति और उस पर उनकी क्या प्रतिक्रिया होगी, पूरी क्लास को बताए. बच्चों (किसी एक ने या सबने मिलकर) ने वही प्रतिक्रिया क्यों चुनी, इसकी वजह भी बताएंगे. पूरी क्लास इस पर चर्चा करेगी.

इससे हमने क्या सीखा

ऑनलाइन आप किससे बात कर रहे हैं, इस पर पूरा नियंत्रण रख सकते हैं. आप सोशल मीडिया या ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म के ज़रिए किसी को भी जोड़ने से पहले पहचान की पुष्टि ज़रूर करते हैं.

वर्कशीट: लेसन 2

मुझसे कौन बात कर रहा है?

पहली स्थिति 1

ऑनलाइन गेम खेलते हुए आपको किसी अजनबी खिलाड़ी ने फ़्रेंड रिक्वेस्ट भेजा. 'हेलो! आप ठीक हैं! हमें साथ में खेलना चाहिए! मुझसे दोस्ती करोगे?'

पहली स्थिति 2

आपको फ़ोन पर एक मैसेज मिलता है, लेकिन इसे भेजने वाले को आप पहचान नहीं रहे. 'हेलो, मैं मनीषा हूं! तुम्हें याद है हम पिछली गर्मी की छुट्टियों में मिले थे?'

पहली स्थिति 3

आप सोशल मीडिया पर जिसे फ़ॉलो नहीं करते हैं, उससे एक मैसेज मिलता है. 'हेलो! मुझे तुम्हारे पोस्ट बहुत अच्छे लगते हैं, तुम बहुत मज़ेदार हो! अपना फ़ोन नंबर दो और हम खूब सारी बातें करेंगे!'

पहली स्थिति 4

किसी अनजान उपयोगकर्ता ने चैट पर मैसेज भेजा. 'मैंने आज तुम्हें स्कूल हॉल में देखा था. तुम बहुत प्यारी हो! तुम्हारे घर का पता क्या है? मैं तुमसे मिलने आ सकता हूं.'

पहली स्थिति 5

आपको ऑनलाइन एक मैसेज मिलता है. 'हेलो! आज तुम्हारी दोस्त अंकिता से मुलाकात हुई! उसने मुझे तुम्हारे बारे में बताया. मैं तुमसे मिलना चाहता हूं. तुम कहां रहती हो?'

वर्कशीट: लेसन 2

मुझसे कौन बात कर रहा है?

यहां पांच ऐसे मैसेज हैं जो किसी को भी ऑनलाइन या फ़ोन पर मिल सकते हैं. इनमें से हर मैसेज पर आप कई तरह से प्रतिक्रिया दे सकते हैं. आपकी कुछ प्रतिक्रिया बहुत अच्छी हो सकती है और कुछ शायद ठीक नहीं हों. देखते हैं कि कौनसी एक (या दो) प्रतिक्रिया सबसे ठीक है - या फिर आप इन सबसे अलग कुछ और करना चाहते हैं. आइए! इस पर बात करते हैं और फिर इस पर पूरी क्लास के साथ चर्चा करेंगे.

सभी लोग नोट करें: अगर इनमें से कोई भी स्थिति आपके सामने आए और आप समझ नहीं पा रहे हैं कि आपको क्या करना चाहिए. ऐसे में सबसे अच्छा विकल्प है कि आप किसी स्थिति में कोई प्रतिक्रिया न दें. आपके पास ऐसे मैसेज को नज़रअंदाज करने या ब्लॉक करने का विकल्प रहता है. अपने माता-पिता या टीचर से बात करना हमेशा ही अच्छा रहता है. अगर आपको ऑनलाइन मिला कोई मैसेज परेशान कर रहा है, तो माता-पिता या टीचर से बात कर सकते हैं.

पहली स्थिति 1

ऑनलाइन गेम खेलते हुए आपको किसी अजनबी खिलाड़ी ने फ़्रेंड रिक्वेस्ट भेजा. 'हेलो! आप ठीक हैं! हमें साथ में खेलना चाहिए! मुझसे दोस्ती करोगे?' आपको क्या करना चाहिए?

- **अनदेखा करें.** अगर आप मैसेज भेजने वाले को नहीं जानते हैं, तो आप उनके मैसेज अनदेखा करें और सोशल मीडिया पर उससे नहीं जुड़ें.
- **ब्लॉक कर सकते हैं.** ऐसे मैसेज भेजने वाले को ब्लॉक कर सकते हैं. ज़्यादातर गेम और ऐप पर उन्हें पता भी नहीं चलेगा कि आपने उन्हें ब्लॉक कर दिया है.
- **सेटिंग में बदलाव करें.** आप गेम की सेटिंग में देख सकते हैं कि क्या हर तरह के फ़्रेंड रिक्वेस्ट को बंद करने का विकल्प है और उस बॉक्स को चेक कर सकते हैं. इससे आपको अनजान खिलाड़ियों से आने वाली फ़्रेंड रिक्वेस्ट के बारे में सोचने की ही ज़रूरत नहीं रहेगी.
- **ऑनलाइन पेज या प्रोफ़ाइल की जांच करें.** देखें कि क्या उनका कोई पेज या प्रोफ़ाइल है, ताकि आप गेमर की असली पहचान जान सकें—क्या सोशल मीडिया या ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर लंबे समय से हैं? उनके फ़ॉलोअर हैं और क्या वह वीडियो भी बनाते हैं? क्या आपके दोस्त जानते हैं कि यह गेमर (ऑनलाइन गेम खेलने वाला खिलाड़ी) की फ़ेक प्रोफ़ाइल नहीं है. अगर वह वाकई एक गेमर ही हैं और अपनी असली पहचान के साथ ही खेल रहा है, तो भी उनसे दोस्ती करने पर आपको सोचना चाहिए. हालांकि, बच्चों के लिए सबसे अच्छा है कि वह ऑनलाइन गेम भी सिर्फ़ अपने परिचित दोस्तों के साथ खेलें.
- **अपनी फ़्रेंडलिस्ट में जोड़ना.** अगर ऑनलाइन गेम खेलने में मिले गेमर की प्रोफ़ाइल फ़ेक नहीं लग रही, तब भी फ़्रेंडलिस्ट में जोड़ना सही विकल्प नहीं है. फ़्रेंडलिस्ट में जोड़ने से पहले असली पहचान की जांच घर के किसी बड़े के साथ करें. कम से कम अपने दोस्तों के साथ मिलकर जांच कर लें और देखें कि क्या वह इसे पहचानते हैं. माइक या हेडफ़ोन लगाकर खेलते वक्त, पक्का करें कि आप सिर्फ़ गेम से जुड़ी जानकारी ही उनके साथ शेयर कर रहे हैं. कभी भी माइक या हेडफ़ोन लगाकर निजी जानकारी शेयर नहीं करें.
- **अपनी निजी जानकारी देना.** बिल्कुल भी नहीं. आप जानते हैं: कभी भी अनजान लोगों के साथ अपनी निजी जानकारी शेयर नहीं करें.

पहली स्थिति 2

आपको फ़ोन पर एक मैसेज मिलता है, लेकिन इसे भेजने वाले को आप पहचान नहीं रहे हैं. "हेलो, मैं मनीषा हूं! तुम्हें याद है हम पिछली गर्मी की छुट्टियों में मिले थे?" आप क्या करेंगे?

मनीषा को ब्लॉक करें. अगर आप वाकई मनीषा को जानते हैं और उन्हें ब्लॉक कर देंगे, तो यह बुरा बर्ताव माना जाएगा. अगर आपको ऐसा लगता है कि आप वाकई मनीषा को नहीं जानते हैं और न ही पिछली गर्मी छुट्टियों में मिले थे. इसके बाद भी वह लगातार बहुत सारे मैसेज भेज रही है और बहुत कुछ शेयर कर रही है, तो उसे ब्लॉक करने में कोई बुराई नहीं है.

- **मनीषा को अनदेखा करें.** जैसा कि हमने पहले भी कहा है कि अगर इस शख्स को आप नहीं जानते, तो अनदेखा करना सबसे आसान है.

Continued on the next page→

- **"हेलो, मनीषा.** क्या मैं तुम्हें जानता हूं?" हो सेकता है कि आपको याद नहीं है या आप पक्के यकीन से नहीं कह सकते कि आप मनीषा को पहचानते हैं. सबसे सुरक्षित तरीका होगा कि आप मनीषा से पूछें और थोड़ी और बातचीत कर उसके बारे में जानें. मनीषा को यह नहीं बताएं कि पिछली गर्मी की छुट्टियों में आप कहां थे, ताकि आप जान सकें कि आप उससे वाकई मिले थे या नहीं.

- **"मुझे याद नहीं है, लेकिन हम किसी और दिन मिल सकते हैं"** ऐसा करना बिल्कुल गलत होगा; आप जिसे अच्छी तरह से नहीं जानते हैं, उससे अचानक एक दिन मिलने की बात आपको कभी नहीं करनी चाहिए.

पहली स्थिति 3

आपको @soccergirl12 से एक मैसेज मिला है जिसे आप सोशल मीडिया पर फ़ॉलो नहीं करते. "हेलो! मुझे तुम्हारे पोस्ट बहुत अच्छे लगते हैं, तुम बहुत मज़ेदार हो! अपना फ़ोन नंबर दो और हम खूब सारी बातें करेंगे!" आप क्या करेंगे?

- अनदेखा करें **@soccergirl12.** अगर आप जवाब नहीं देना चाहते, तो अनदेखा कर सकते हैं.

- **ब्लॉक करें @soccergirl12.** आपको मैसेज भेजने वाले को लेकर कुछ सही नहीं लग रहा, तो आप उसे ब्लॉक कर सकते हैं. ब्लॉक करने के बाद आपको मैसेज भेजने वाले की ओर से फिर कभी मैसेज नहीं मिलगेगा- जब तक कि वह कोई दूसरी या फ़ेक प्रोफ़ाइल से दोबारा आपसे जुड़ने की कोशिश न करे.
- "हेलो, क्या मैं तुम्हें जानता/ जानती हूं?" अगर आपको पक्का भरोसा नहीं है, तो कोई भी निजी जानकारी जैसे फ़ोन नंबर, घर का पता वगैरह देने से पहले सवाल पूछें, अच्छी तरह से जांच कर लें.
- "ओके, मेरा नंबर है..." ऐसा बिल्कुल नहीं करें! अगर आपने मैसेज भेजने वाले के बारे में जांच कर भी ली है, तो भी सोशल मीडिया पर निजी जानकारी जैसे कि फ़ोन नंबर वगैरह देना सही तरीका नहीं है. संपर्क करने के लिए कोई दूसरा तरीका चुनें, घर में माता-पिता से बात कर सकते हैं, स्कूल में टीचर से या फिर घर के किसी बड़े से जिस पर आपको पूरा भरोसा है.

पहली स्थिति 4

आपको किसी का चैट मिलता है जिसे आप नहीं जानते हैं. "मैंने तुम्हें आज गणित की क्लास में देखा. **तुम बहुत क्यूट हो!** (प्यारे / प्यारी) तुम्हारे घर का पता क्या है. मैं वहां आ सकता हूं, हम साथ में मज़े करेंगे." आप क्या करेंगे?

- **अनदेखा करना.** बहुत सही तरीका.
- **इस शख्स को ब्लॉक करना.** अगर सोशल मीडिया पर आपको किसी के बारे में अच्छा अनुभव नहीं लग रहा, तो ब्लॉक करने में बिल्कुल भी न हिचकें.
- **"तुम कौन हो?"** ऐसा नहीं करना चाहिए. अगर मैसेज भेजने वाले के बारे में आपको कुछ भी ठीक से नहीं पता चल रहा है, तो अच्छा होगा कि आप जवाब न दें--या सीधे ब्लॉक कर दें.

- **"तुम कशिश हो? तुम भी बहुत क्यूट हो! मैं गली नंबर 240, लाजपत नगर में रहती हूं."** यह बिल्कुल भी सही तरीका नहीं है, तब भी नहीं जब आपको लग रहा है कि आप मैसेज भेजने वाले को पहचान रहे हैं. किसी को भी निजी जानकारी या घर का पता देने से पहले उसके बारे में पूरी जांच करनी चाहिए. आपको लग रहा हो कि आप जानते हैं, तब भी आपको निजी जानकारी देने से पहले जांच करनी चाहिए. किसी ऐसे इंसान से अकेले नहीं मिलें जिसे आप सिर्फ़ ऑनलाइन या सोशल मीडिया के ज़रिए ही जानते हैं.

Continued on the next page→

पहली स्थिति 5

आपको ऑनलाइन एक मैसेज मिलता है. 'हेलो! आज तुम्हारी दोस्त अंकिता से मुलाकात हुई! उसने मुझे तुम्हारे बारे में बताया. मैं तुमसे मिलना चाहता हूं. तुम कहां रहती हो?' आप क्या करेंगे?

- **अनदेखा करना**. अगर आप मैसेज भेजने वाले को नहीं जानते हैं, लेकिन अंकिता नाम की आपकी एक दोस्त है. ऐसे में आपको इस मैसेज का जवाब देने से पहले अंकिता से बात करनी चाहिए कि क्या वाकई में वह इस शख्स से मिली थी.
- **ब्लॉक** अगर आप मैसेज भेजने वाले को नहीं जानते हैं और अंकिता नाम की आपकी कोई दोस्त नहीं है, तो आप इसे ब्लॉक कर सकते हैं. ब्लॉक करना अच्छा तरीका है और अब वह आपको दोबार मैसेज भी नहीं भेज सकता/ सकती.

- **"तुम कौन हो"** यह बिल्कुल सही नहीं तरीका नहीं होगा. अगर आप मैसेज भेजने वाले को नहीं जानते हैं, तो सबसे अच्छा होगा कि आप जवाब ही न दें. तब तक तो बिल्कुल जवाब नहीं दें जब तक कि आपने खुद अंकिता से इसके बारे में बात नहीं की हो.

फ़ेक कॉन्टेंट से बचें: लेसन 3

क्या यह वाकई सच है?

ऑनलाइन मिलने वाली जानकारी पर टीचर भी करें खास तैयारी: जानकारी के स्रोत की जांच और विश्वसनीयता परखने में बच्चों की मदद के लिए विश्लेषण करने वाले सवाल जोड़ें. हम बच्चों को यह समझाना चाहते हैं कि जानकारी आज के दौर में कहीं से भी मिल सकती है. ज़रुरी नहीं है कि यह सिर्फ़ किताबों से ही मिलती हो. बच्चों को सभी मीडिया प्लैटफ़ॉर्म से मिल रही जानकारी को जांचने में कुशल होना होगा. जब वह इस बात को अच्छी तरह समझ लेंगे, तो वह सोशल मीडिया से आगे खबरों और वैज्ञानिक डेटा क्षेत्र में भी जानकारी के स्रोत की जांच कर पाएंगे.

नोट: यह मीडिया से जुड़ी कुछ बाते हैं जो सबको जाननी चाहिए. हालांकि, क्लास एक और दो के स्टूडेंट के लिए इन्हें समझना मुश्किल होगा. ऐसे में "गतिविधि" वाले हिस्से में छोटे बच्चों के लिए खास तौर पर कुछ सुझाव दिए गए हैं.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **पहचानना** किन तरीकों का इस्तेमाल कर मैसेज या प्रोफ़ाइल के फ़ेक या असल होने की पहचान कर सकते हैं, आप यह पहले ही समझ गए हैं.
- ✓ **सोचना विशेषज्ञता** और **मकसद** जैसी चीज़ें किस तरह से विश्वसनीयता बढ़ाती हैं
- ✓ **सीखना** किसी स्रोत की विश्वसनीयता जानने के लिए चार सवाल किए जाने चाहिए
- ✓ **समझना** कि कोई स्रोत किसी विषय के लिए विश्वसनीय है, तो ज़रूरी नहीं है कि हर विषय के बारे में वहां से सही जानकारी मिले.
- ✓ **जानना** कि किसी जानकारी को अलग-अलग स्रोत से जांचने से पता चलता है कि वह सच है या नहीं.

चलिए इस पर बात करते हैं

ऐसी कौनसी बातें है जिसकी वजह से किसी पर भरोसा किया जा सकता है?

आप हर दिन इस पर फ़ैसला करते हैं कि किस पर भरोसा करना है और किस पर नहीं. आपने वीडियों में जो देखा था, क्या वह सच है? क्या वह वीडियो आपको कुछ गलत करने के लिए उकसा तो नहीं रहा है? क्या आपके बड़े भाई ने जो कुछ कहा वह सच है या फ़िर वह सिर्फ़ मस्ती कर रहा है? आपके दोस्त के बारे में जिस तरह की बातें इन दिनों हो रही है क्या वह सच है?

जब आपको लगता है कि कोई झूठ बोल रहा है, तो इसे परखने के लिए आप क्या करते हैं? क्या आप इन तरीकों का इस्तेमाल पहले से ही कर रहे हैं?:

- किसी के बारे में आप क्या जानते हैं

  जैसे कि आप जानते हैं कि क्लास में आपके साथ पढ़ने वालों में से कौन किसी खेल या विषय में बहुत अच्छा है. कौन हमेशा सच बोलता है या कौन हंसी-मज़ाक करता है. किसकी आदत दूसरों को परेशान करने की है. इसलिए, आप आसानी से बता सकते हैं कि कब आपके दोस्त मज़ाक कर रहे हैं या झूठ बोल रहे हैं या वाकई में गंभीर हैं.

- आपके बारे में दूसरे लोग क्या जानते हैं

  जैसे कि आपके माता-पिता जानते हैं कि खाने की किस चीज़ से आपके पेट में दर्द हो सकता है, लेकिन टीवी पर दिखने वाले विज्ञापनों को इस बारे में कुछ भी पता नहीं है. इसलिए, आप खाने-पीने के मामले में अपने माता-पिता की बात मानते हैं. स्कूल के लाइब्रेरियन को पता है कि आपको किस तरह की किताबें पसंद हैं. इसलिए, आप उनकी सुझाई किताबें पढ़ने के लिए चुनते हैं.

- आवाज़ का उतार-चढ़ाव और चेहरे के भाव

  जैसे कि आप जानते हैं कि आपका दोस्त जब अपनी आंखें मटकाकर कुछ कहता है, तो जो वह कह रहा है मतलब हमेशा उसका उल्टा होता है. जैसे कि आपके सामने कहेगा कि स्केटिंग पार्क में वह बहुत बोर हुआ, जबकि असल में उसे बहुत मज़ा आया था.

- अलग परिस्थिति में अलग-अलग लोगों का व्यवहार

Continued on the next page→

जैसे कि आप अपने दोस्तों के साथ खेल रहे हैं और आपके कुछ दोस्तों ने आपके नए हेयरकट का मज़ाक उड़ाया. आपको इसका बुरा नहीं लगता है, क्योंकि आप जानते हैं कि सब मज़ाक कर रहे हैं. हालांकि, कोई और वही बातें आपको स्कूल में पूरी क्लास के सामने कहे, तो आपको बुरा लग सकता है. इसलिए, कि ऐसा आपको नीचा दिखाने के लिए या मज़ाक उड़ाने के लिए किया गया.

जब हम मीडिया स्रोत से कुछ जानते हैं जैसे कि वीडियो, टीवी पर किसी व्यक्ति को कुछ कहते या वेबसाइट पर कुछ पढ़ते या देखते हैं, तो हम जानकारी का दावा करने वाले स्रोत को नहीं जानते. हमें यह भी पक्का नहीं पता होता है कि इस जानकारी पर भरोसा करें या नहीं.

जिसे हम जानते हैं और उससे कोई मैसेज मिले, लेकिन उसमें चेहरे के हाव-भाव या आवाज़ के उतार-चढ़ाव का कोई संकेत न हो. हो सकता है कि हम समझ न पाएं कि मैसेज से हमें क्या समझाने की कोशिश है. यही वह समय है जब हमको सवाल पूछने चाहिए...

गतिविधि

क्लास 2-3 के लिए कुछ बदलाव के साथ सुझाई गई गतिविधियां: अगर आपको लगता है कि आपके स्टूडेंट किस स्रोत से मिली जानकारी पर भरोसा करें, इस पर चर्चा कर सकते हैं, तो सिर्फ़ चरण एक और दो पूरा करें]

सामग्री की जरूरत:

- **हैंडआउट: "तय करें कि किस पर आप भरोसा कर सकते हैं" (हर बच्चे को एक कार्ड या चिट दें)**

1. बच्चे किस स्रोत से जानकारी लें, यह तय करना

अगर आपको नए वीडियो गेम के बारे में जानना है, तो क्या आप नानी या दादी से पूछेंगे. इसी सवाल को दूसरी तरह से पूछें कि क्या आपकी नानी या दादी वीडियो गेम के बारे में बताने के लिए सही इंसान हैं? विश्वसनीय स्रोत उसे कहते हैं जिस पर हम भरोसा कर सकें कि वहां से हमें सही और काम की जानकारी मिलेगी.

नानी या दादी से वीडियो गेम के बारे में पूछने पर आपको क्या फ़ायदा और नुकसान हो सकता है, इसकी एक सूची बनाएं

क्या आपकी सूची कुछ इस तरह की है?

फ़ायदे	नुकसान
नानी/ दादी मुझे प्यार करती हैं और मेरी खुशी चाहती हैं नानी/ दादी जानकारी इकट्ठा करने में बहुत अच्छी हैं. जब उन्हें खुद भी जवाब नहीं पता होता, तब भी वह जानकारी जुटाने की कोशिश करती हैं.	नानी/ दादी वीडियो गेम नहीं खेलती हैं और उन्हें इस बारे में ज़्यादा कुछ पता भी नहीं है नानी/ दादी को पता नहीं है कि मेरे पास पहले से कौन से गेम हैं और मुझे कौनसे गेम पसंद हैं.

अगर आपकी सूची इस तरह की दिख रही है, तो आपने स्रोत पर भरोसा करें या नहीं, इसके लिए दो सबसे आम तरीके अपनाए हैं: मकसद और विशेषज्ञता. "विशेषज्ञता" किसी एक विषय या मुद्दे पर एक खास तरह का कौशल होना है; विशेषज्ञों के पास विशेषज्ञता है. "मकसद" किसी की क्या नीयत है, किस वजह से वे ऐसा कर रहे हैं या कह रहे हैं. दादी या नानी का मकसद क्या है यह हमें सूची में किस चीज़ से समझ आ सकता है? कौनसी चीज़ है जिससे हमें उनकी विशेषज्ञता के बारे में पता चलेगा? हमने जो दादी/ नानी का चार्ट बनाया था, क्या वीडियो गेम खरीदने के लिए वह जानकारी का विश्वसनीय स्रोत हैं? नानी या दादी हमसे झूठ नहीं बोलेंगी, लेकिन अच्छा होगा कि हम किसी और से इस बारे में पूछें. किसी ऐसे से पूछें जिसे वीडियो गेम के बारे में पता हो और यह भी पता हो कि हमें कौन सा गेम पसंद है. हम शायद जानते हैं कि पापा बहुत अच्छा खाना बनाते

Continued on the next page→

हैं, लेकिन उन्हें फ़ैशन के बारे में कुछ नहीं पता है. हमारे कोच को बास्केटबॉल के बारे में पता है, लेकिन ज़िमनास्टिक के बारे में नहीं. नानी या दादी शायद हमारे टूटे खिलौने को जोड़ सकती हैं, लेकिन वीडियो गेम के बारे में उन्हें ज़्यादा कुछ नहीं पता है. **एक बात समझने की ज़रूरत है कि कोई व्यक्ति किसी एक विषय का विशेषज्ञ हो सकता है, लेकिन इसका मतलब नहीं है कि उसे हर मुद्दे पर सभी बातों की जानकारी हो.**

2 फ़ायदे और नुकसान की अपनी सूची बनाएं

हो सकता है कि यह पहली बार हो जब आप जानकारी का स्रोत कितना भरोसेमंद है, इसके लिए **मकसद और विशेषज्ञता** के बारे में सोच रहे हों. हो सकता है कि आप इस बारे में थोड़ा और जानना चाहते हों.

मान लीजिए कि आप एक बेहतरीन फ़ुटबॉल खिलाड़ी बनना चाहते हैं. इसके लिए इस लिस्ट के आधार पर फ़ायदे और नुकसान की एक सूची बनाते हैं. उस सूची के आधार पर आप तय कर सकते हैं कि किस स्रोत पर आपको भरोसा है:

- आपकी नानी/ दादी
- हाई स्कूल बास्केटबॉल प्रतियोगिता जीतने वाले कोच का ब्लॉग
- आपकी टीम का सबसे उम्दा खिलाड़ी
- एक वेबसाइट जो फ़ुटबॉल खेलने के लिए जूते बनाती है और इससे जुड़ी सलाह देती है
- वीडियो जो फ़ुटबॉल खेलने के दांव-पेच के बारे में बताती है

हर स्रोत के मज़बूत और कमज़ोर पक्ष को लेकर आपने क्या नोटिस किया?

- कोई ऐसा है जिसे खेल सिखाने का अनुभव है, लेकिन फ़ुटबॉल के बारे में पता नहीं हो?
- कोई ऐसा है जो हो सकता है कि फ़ुटबॉल के बारे में बहुत कुछ जानता है, लेकिन सिखाने का अनुभव नहीं है?
- क्या कोई ऐसा है जो हमेशा आपको अपने यहां (वेबसाइट) से कुछ खरीदने की सलाह देता हो?
- क्या कोई ऐसा है जिसे फ़ुटबॉल के बारे में बहुत कुछ पता है, लेकिन वह आपको नहीं जानता. उसे यह भी नहीं पता है कि आपको अपना खेल बेहतर करने के लिए कौनसी चीज़ें सुधारनी चाहिए?

चर्चा करें: इन सबमें से आपके लिए जानकारी का सबसे अच्छा स्रोत कौन है और आपको ऐसा क्यों लगता है?

भरोसा ऐसी चीज है जिसे कह सकते हैं कि है, तो सब कुछ और नहीं, तो कुछ भी नहीं. हर स्रोत के अपने कुछ मज़बूत पक्ष हैं और कुछ कमज़ोर. इसलिए, **सबसे अच्छा जवाब अक्सर कई स्रोत से पूछने और उनके जवाब की तुलना करने पर मिलता है.**

3. ध्यान में रखने वाली कुछ बातें

भरोसा सिर्फ़ यह नहीं है कि हम किस पर यकीन करते हैं. यह इस पर भी निर्भर करता है कि किसी चीज़ को लेकर हमारा क्या मानना है. हमें हमेशा जिन्हें जानते हैं उनसे ही नहीं, बल्कि दुनिया भर की दूसरी चीज़ों से भी जानकारी मिलती रहती है. सुनामी के बारे में किसी मूवी में दिखाया जाता है कि एक बहुत तेज़ ऊंची आकाश को छूती लहर आती है और किनारे खड़े लोगों को बहाने लगती है. क्या सुनामी बस इतना ही है? किसी विज्ञापन में दिखाया जाता है कि पुरुष वैज्ञानिकों के बाल बहुत बेतरतीब रहते हैं. हमेशा सफ़ेद लैब कोट में बहुत मोटे चश्मे में वैज्ञानिक नज़र आते हैं. क्या यही सच है?

फ़ैसला करना कि किसी पर भरोसा करें या नहीं हैंडआउट से हम किसी भी स्रोत की जांच कर सकते हैं. आप तीन चरणों का पालन कर स्रोत पर भरोसा करना है या नहीं, यह तय कर सकते हैं . मकसद और विशेषज्ञता के बारे में आप पहले से ही जानते हैं.

पहला चरण: अपनी समझ से काम लें

- पूछें: क्या यह ठीक है -ऐसा करना सही रहेगा?

Continued on the next page→

अगर a) जो आप देख रहे हैं उसका कोई मतलब नहीं नज़र आ रहा, b) आप अपने अनुभव के आधार पर जानते हैं कि यह सच नहीं है, या c,) आप पहले से जिन तथ्य को जानते हैं उसे देखते हुए यह सही नहीं लग रहा है, आपको इसके लिए अलग से कोई और जांच करने की ज़रूरत नहीं है. आप समझ रहे हैं कि स्रोत पर बिल्कुल भी भरोसा नहीं किया जा सकता.

दूसरा चरण: सवाल पूछें
यूं ही बिना काम के सवाल नहीं, लेकिन ये चार:

विशेषज्ञता

1. क्या स्रोत मुझे जानता/ जानती है या इसे मेरी परवाह है?

इस सवाल का जवाब इस पर निर्भर करता है कि आप किस तरह की जानकारी चाहते हैं. अगर आप प्लास्टिक की बोतलें समुद्र को प्रदूषित कर रही हैं, के बारे में जानना चाहते हैं तो स्रोत से निजी पहचान की ज़रूरत नहीं है. अगर किसी वेबसाइट पर ऐसा वादा किया जा रहा है कि आप उनके नए खिलौने पसंद करेंगे, तो आपको यह जानना होगा कि उनके पास किस तरह के खिलौने, गेम या गेम से जुड़ी चीज़ें है जिसके आधार पर वह ऐसा दावा कर रहे हैं.

2. क्या स्रोत को इस विषय पर अच्छी जानकारी है? उन्होंने इस विषय पर इतना कुछ कहां से सीखा है?

कुछ लोगों को लगता है कि किसी भी सवाल का सबसे बेहतर जवाब बोलकर पूछने पर मिल सकता है. डिजिटल असिस्टेंट को शायद सब कुछ पता है! कभी आपको अचरज होता है कि इसके पास सारे जवाब कैसे होते हैं? इसके लिए वह गणितीय हिसाब (जिसे एल्गोरिद्म कहते हैं) लगाते हैं. आसान से सवालों के जवाब अक्सर एक ही होता है (जैसे कि बाहर का तापमान कितना है, या किसी मशहूर गायक का कोई चर्चित गाना) उसके लिए आम तौर पर डिजिटल असिस्टेंट विश्वसनीय स्रोत है. अगर सवाल बहुत मुश्किल हुआ, तो बेहतर है कि कुछ ऐसे लोगों या ग्रुप से बात की जाए जिन्हें उस विषय पर अच्छी जानकारी हो. ऐसे लोगों से आप जानकारी जुटा सकते हैं जिन्हें उस क्षेत्र में खास डिग्री जैसे कि पीएचडी हासिल हो या कोई बड़ा सम्मान मिला हो. इसके बाद आप जानकारी की दोबारा पुष्टि करने के लिए डिजिटल असिस्टेंट की मदद भी ले सकते हैं.

3. यह स्रोत मुझे किस पर भरोसा दिलाना चाहता है या मुझसे क्या करवाना चाहता है और ऐसा क्यों चाहता है?

अगर आप स्रोत की बात मान लें, तो क्या इससे उसे पैसे कमाने का मौका मिलेगा? जैसे कि अगर कोई मशहूर हस्ती जिस प्रॉडक्ट (जैसे कि कपड़े, जूते वगैरह) को खरीदने की सलाह देते हैं या बात करते हैं, आप उसे खरीद लें, तो उन्हें बदले में पैसे मिलेंगे? कोई पेशेवर खिलाड़ी जिस ब्रैंड के जूते या जर्सी के कपड़े पहनते हैं, वह उनकी पसंद है? खिलाड़ी उन प्रॉडक्ट का इस्तेमाल पैसे मिलने की वजह से करते हैं और उस ब्रैंड के बारे में बात करते हैं? किसी वीडियो या विज्ञापन में दिखने वाले लोगो या ब्रैंड नाम के पीछे एक वजह पैसा हो सकता है- इससे वीडियो या विज्ञापन में दिखने वाला खिलाड़ी जो कह रहा है (या शायद जो नहीं कह रहा है) उस पर कुछ हद तक प्रभाव ज़रूर पड़ता है. शायद उनका इरादा आपको नुकसान पहुंचाना नहीं है, लेकिन हो सकता है कि पैसे कमाना उनकी प्राथमिकता हो. ऐसे में हो सकता है कि उनसे आपको सही सलाह न मिले. प्रॉडक्ट के बारे में पूरी जानकारी और आपके लिए कितने काम का है, आपको नहीं पता चले.

4. अगर इस स्रोत पर भरोसा किया जाए, तो किसे फ़ायदा हो सकता है और किसे नुकसान पहुंच सकता है?

किसी ऐसे ऐप्लिकेशन के बारे में सोचें जो आपको अच्छा स्टूडेंट बनाने का दावा करता हो. इस ऐप को खरीदने के क्या फ़ायदे हो सकते हैं? हो सकता है कि ऐप बनाने वालों को फ़ायदा होगा, क्योंकि उन्हें पैसा मिलेगा. हो सकता है कि ऐप से आपको फ़ायदा हो और पढ़ाई में वाकई मदद मिले.
विज्ञापन पर यकीन करने से किसे नुकसान हो सकता है? हो सकता है कि ऐप खरीदकर आप शायद अपने पैसे बर्बाद करें. हो सकता है कि आप अपना बहुत सारा समय ऐप की वजह से गलत चीजों पर मेहनत करने में खर्च करें.

Continued on the next page→

हो सकता है कि इस वजह से आप स्कूल की परीक्षा में अच्छा नहीं कर पाएं. आपके टीचर जानते हैं कि किन विषयों में आपको मेहनत करनी है और आपको सही सलाह दे सकते हैं. हो सकता है ऐप पर भरोसा करने की वजह से आपको जिन विषयों पर मेहनत की ज़रूरत है, आप नहीं कर पाएं.

तीसरा चरण: पक्का करें

पूछें: क्या दूसरे भरोसेमंद स्रोत भी इस स्रोत जैसा ही कह रहे हैं?
हमारा काम सिर्फ़ ज़्यादा से ज़्यादा स्रोत देखना भर नहीं है. हमें एक साथ कई स्रोत देखना है. अगर आप एक साथ कई भरोसेमंद स्रोत देख रहे हैं और वहां दी जानकारी इस स्रोत से नहीं मिलती है, तो आपको स्रोत की जानकारी पर भरोसा नहीं करना चाहिए.

4. अपने स्रोत की जांच करें

अब जब आप समझ गए, तो अब समय है कि आपने जो सीखा उसे लागू करें. इन दिनों क्लास में जिस पर चर्चा हो रही है या ऑनलाइन आपने जो देखा है उससे जुड़ा सवाल चुनें. अब अपने सवाल के जवाब के लिए जानकारी के लिए स्रोत चुनें. छोटे-छोटे ग्रुप में, सवाल पर्चे पर लिखें और आपस में तय करेंं कि स्रोत भरोसेमंद है या नहीं.

अगर आपको कुछ आइडिया चाहिए, तो ये रहे:
आपको अपने दोस्त को जन्मदिन पर तोहफ़ा देने के लिए कोई सुझाव चाहिए. एक स्थानीय दुकान का अपने विज्ञापन में दावा है कि उनके सर्च टूल में दुकान की सभी चीज़ें दिखती हैं. उनके सर्च टूल का इस्तेमाल कर आप किसी के लिए भी तोहफ़ा खरीद सकते हैं. क्या इससे वाकई आपको तोहफ़े लिए सुझाव मिला?

आप एक नई पिज़्ज़ा की दुकान के लिए दी गई समीक्षा पढ़ रहे हैं. जिन छह लोगों ने पांच-स्टार रेटिंग दी है, उनमें से तीन लोगों का आखिरी नाम रेस्टोरेंट के नाम से मिलता है. दो ने इसे सबसे बढ़िया पिज़्ज़ा बताया और एक ने कम दाम में मिलने वाला बढ़िया पिज़्ज़ा बताया. आप देख रहे हैं कि 14 लोगों ने समीक्षा में कुछ अच्छा नहीं लिखा है. क्या सिर्फ़ अच्छी समीक्षा देखकर आप पिज़्ज़ा खरीदना चाहेंगे?

एक पॉप अप मैसेज आपको मिलता है कि आपका चुनाव खास ऑफ़र "पानी में देखें अपनी ताकत" के लिए कुछ और लोगों के साथ हुआ है. इस ऑफ़र का इस्तेमाल कर आप स्कूबा गियर के इस्तेमाल के बिना ही पानी के अंदर मज़े ले सकेंगे. इसके लिए आपको सिर्फ़ $9.99 चुकाने होंगे. क्या आप ऐसा करेंगे?

आपको एक व्लॉगर के वीडियो बहुत पसंद हैं, क्योंकि उसमें बेहद मज़ेदार चीज़ें होती हैं. उसमें कई बार अल्पसंख्यक ग्रुप के लिए बुरी बातें कही जाती हैं. आपको ऐसी बातें पसंद नहीं है. क्या आप व्लॉगर जिन चीज़ों का प्रचार करते हैं उसे खरीदेंगे? क्या आप सिर्फ़ इसलिए चीज़ें खरीदेंगे कि व्लॉगर लोकप्रिय और मज़ेदार है? आपको लगता है कि यह लोगों को बड़े पैमाने पर प्रभावित कर सकता है?

इससे हमने क्या सीखा

आप इसे ऐसे समझ सकते हैं कि सवाल अक्सर हमारे दोस्त होते हैं. आप स्रोत **और जवाब पर भी अच्छे और ज़रूरी सवाल पूछते हैं, तो आपको सबसे सटीक जवाब मिल पाएंगे. जानकारी के लिए जितने ज़्यादा स्रोत का इस्तेमाल करेंगे, उतना बेहतर होगा. हमेशा यह याद रखें कि एक** स्रोत **से आपको किसी एक विषय पर अच्छी जानकारी मिल सकती है. ज़रूरी नहीं है कि दूसरे विषयों के लिए भी वही** स्रोत **काम का हो.**

Continued on the next page→

हैंडआउट: लेसन 3

क्या यह वाकई सच है?

तय करना कि किसे सच माना जाए?

भरोसेमंद स्रोत की पहचान के कुछ आसान तरीके.

पहला चरण 1

अपनी समझ से फ़ैसला लें

क्या ऐसा करना ठीक रहेगा?

पहला चरण 2

सवाल पूछें:

ऐसे ही कोई सवाल नहीं, लेकिन ये चार सवाल

विशेषज्ञता

- क्या स्रोत मुझे जानता है और क्या इसे वाकई मेरी परवाह है (और क्या इससे फ़र्क़ पड़ता है)?
- क्या स्रोत को इस विषय में जानकारी है? इन्हें जो भी पता है उसे कैसे सीखा है?

मकसद

- यह स्रोत क्या चाहता है कि मैं किन चीज़ों पर भरोसा करूं और उसी पर भरोसा क्यों करूं?
- अगर मैं इस स्रोत पर भरोसा करूं, तो किसको फ़ायदा होगा और किसे नुकसान हो सकता है

तीसरा चरण: पुष्टि करना

क्या दूसरे भरोसेमंद स्रोत भी वही जानकारी दे रहे हैं, जो इस स्रोत से मिल रहा है? इसकी जांच करने के लिए ऑनलाइन खोज सकते हैं-या अपने स्कूल के मीडिया विशेषज्ञ से लाइब्रेरी में-अपने विषय से जुड़ी और जानकारी पाने की कोशिश कर सकते हैं. (स्रोत कोई किताब, अखबार या पत्रिका में छपा लेख, ऑनलाइन या ऑफ़लाइन हो सकता है.) अब चरण एक और दो को भी देखें- और अपने सवाल दोहराएं. अगर इन स्रोतों से भी आपको वही जानकारी मिल रही है, तो आप कह सकते हैं कि जानकारी के लिए आपने भरोसेमंद स्रोत चुना है.

फ़ेक कॉन्टेंट से बचें: लेसन 4

इंटरनेट पर मौजूद गलत जानकारी या झूठ को पहचानना

ऑनलाइन मिलने वाली जानकारी पर टीचर भी करें खास तैयारी: इंटरनेट पर मिलने वाली जानकारी को लेकर बच्चों को बहुत सचेत रहने की ज़रूरत है. इंटरनेट की जानकारी को परखना और उन पर सवाल करने की तकनीक सीखकर बच्चे गलत जानकारी से बच सकते हैं और काम की जानकारी तक पहुंच सकते हैं. ऑनलाइन मिली जानकारी को लेकर परिवार या दोस्तों के साथ किसी तरह की बहस या दोस्ती में लड़ाई वगैरह से भी बच सकते हैं. ऐसा हो सकता है कि इंटरनेट पर एक ही मुद्दे पर कुछ अलग-अलग जानकारी हो जिस पर स्टूडेंट अपने दोस्त या परिवार के सदस्यों से बहस कर सकते हैं. सही जानकारी होने पर इसकी ज़रूरत नहीं पड़ेगी. हालांकि, इसके लिए ज़रूरी है कि आप इंटरनेट पर मिलने वाली हर जानकारी को सच नहीं माने, बल्कि सही जानकारी तक पहुंचें.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **पहचानना** किसी जानकारी के गलत होने के लिए मिलने वाले संकेतों को पहचानना.
- ✓ **सीखना** किसी स्रोत के भरोसेमंद होने की पहचान करने के लिए सवाल पूछना और विश्लेषण करना.
- ✓ **समझना** किसी स्रोत पर भरोसा किया जाए या नहीं और मैसेज शेयर करने से पहले स्रोत और जानकारी की जांच करना ज़रूरी है
- ✓ **आदत बनाना** कि फ़ेक लगने वाली और न्यूज़ से अलग भी हर जानकारी और खबर का विश्लेषण और अपने स्तर पर दोबारा जांच ज़रूर करनी है.

चलिए इस पर बात करते हैं

क्या आपने कभी वह गेम खेला है जिसमें फ़ोटो में छुपी गलतियों को ढूंढना होता है? कभी-कभी खबर भी आपको उसी नज़रिए से देखनी होती है. ऐसे बहुत से लोग होते हैं जो अपनी बात या विश्वास को बहुत मज़बूती से दूसरों तक पहुंचाना चाहते हैं. ऐसे लोग कई बार सिर्फ़ अपनी बात मनवाने के लिए तथ्यों के साथ छेड़छाड़ भी करते हैं. जब ऐसे ही तोड़-मरोड़कर पेश किए गए गलत तथ्यों के साथ कोई खबर बनती है, तो वह गलत जानकारी का स्रोत होती है.

कुछ लोग सही खबर और फ़ेक न्यूज़ में फ़र्क़ नहीं कर पाते हैं, लेकिन बिना जांच किए ही खबर या मैसेज शेयर कर देते हैं. इस तरह से कोई फ़ेक न्यूज़ फैल जाती है. विश्वास या गलत जानकारी के आधार पर जब लोग ऐसे मैसेज आगे भेजते हैं, तो इन पर कई बार विवाद की स्थिति भी बन जाती है. गलत जानकारी को अपनी पसंद या विश्वास की वजह से लोग आगे बढ़ाते हैं और ऐसे में दूसरों के विचार सुनना, एक-दूसरे का सम्मान करते हुए बहस करना, दूसरे की बातों को समझना, और मुश्किलों का समाधान ढूंढना बेहद मुश्किल हो जाता है.

इसलिए, अगर कुछ खबर के जैसा दिखे या लगे, तो हम कैसे पता कर सकते हैं कि यह खबर सच है या गलत जानकारी भर है. हालांकि, कुछ ऐसे संकेत ज़रूर हैं जिनसे हम सही खबर और गलत जानकारी के बीच फ़र्क़ कर सकते हैं. साथ ही, कुछ ऐसे सवाल भी हैं जिन्हें पूछकर हम तय कर सकते हैं कि कोई स्टोरी तथ्यों पर आधारित है या अफ़वाह है.

गतिविधि

इसके लिए ज़रूरत होगी:

- इमेज: "इस फ़ोटो के साथ क्या गड़बड़ी है"
- हैंडआउट: "यह तय करना कि किस पर भरोसा किया जा सके"
- वर्कशीट: "नकली यूआरएल की पहचान करना"

["नकली यूआरएल की पहचान करना" जवाब नीचे दिए कॉलम में]

1. इस इमेज में क्या गलत है?

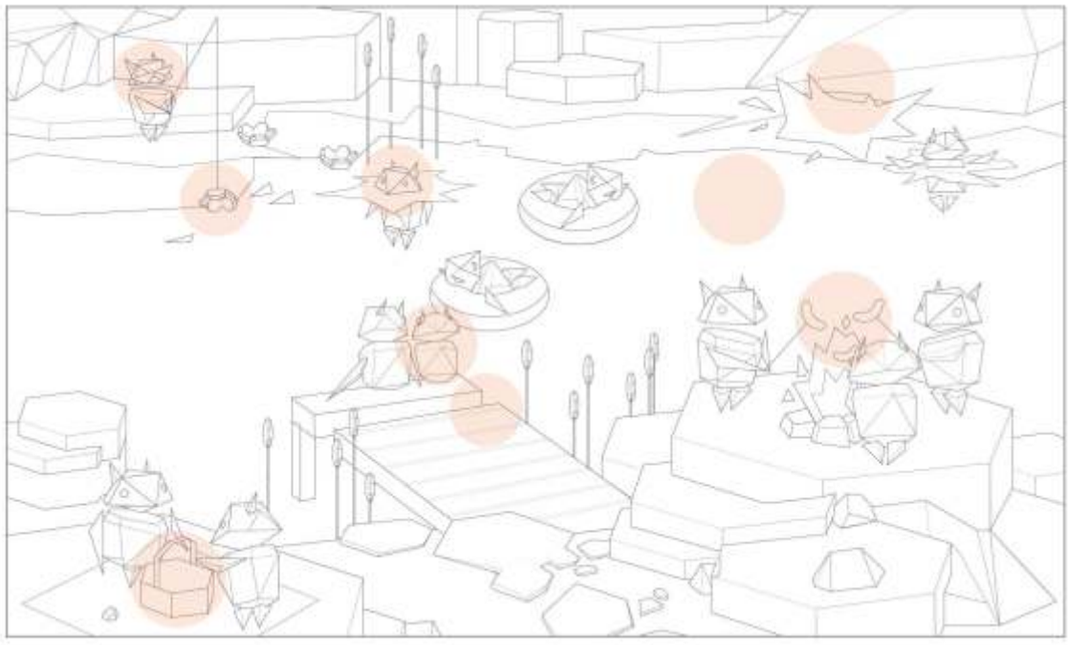
नीचे दिए इमेज को देखें. ध्यान से दोनों इमेज देखें. क्या आप दोनों तस्वीरों में मौजूद फ़र्क़ को पहचान पा रहे हैं?

Continued on the next page→

अगर कोई आपको बताए कि कहां देखना है? क्या यह आपके लिए आसान होगा?

Continued on the next page→

इसमें नौ अंतर हैं, क्या आपने सबको पहचान लिया?



कोई खबर सच है या फ़ेक न्यूज़ है इसे समझने का काम कुछ-कुछ तस्वीरों में अंतर बताने वाले खेल की तरह है. अगर आप किसी खबर या जानकारी को ध्यान से देखेंगे, तो आपको कई ज़रूरी जानकारी मिल सकती है. अगर आपको पता हो कि इंटरनेट पर मिलने वाली जानकारी की सच्चाई परखने के लिए कौनसी चीज़ें देखनी चाहिए, तो आप आसानी से सच और झूठ में फ़र्क़ कर सकते हैं.

गलत जानकारी को पकड़ने के लिए यहां पर कुछ संकेत हैं. अगर आपको इनमें से कुछ भी नज़र आए, तो समझ जाएं कि आप फ़ेक स्टोरी देख रहे हैं.

सबसे पहले जिस वेबसाइट पर स्टोरी प्रकाशित की गई है उसका यूआरएल (वेब पता) देखेंं. कुछ फ़ेक वेबसाइट आपको बेवकूफ़ बनाने के लिए असली साइट की नकल कर उसी नाम से स्टोरी प्रकाशित करती हैं. हालांकि, ऐसी वेबसाइटों और असली वेबसाइट में कुछ छोटे फ़र्क़ ज़रूर होते हैं. ज़्यादातर कंपनियां छोटे यूआरएल का इस्तेमाल करती हैं, क्योंकि उन्हें याद रखना और टाइप करना आसान होता है। इसलिए, बेकार, ज़्यादा अक्षरों वाले यूआरएल अक्सर फ़ेक वेबसाइटों की होती हैं.

हैंडआउट को देखें.

- आपको जो भी यूआरएल सही लग रहे हों उन पर गोला बना लें.
- जब सब लोग ऐसा कर लें, तो जवाब सूची से दिए गए जवाबों का मिलान करें. क्या आपने सभी जवाब सही दिए हैं?

आप यूआरएल की जांच कैसे कर सकते हैं कि यह किसी भरोसेमंद न्यूज़ वेबसाइट या संस्थान का है? एक तरीका है कि न्यूज़ वेबसाइट के यूआरएल की पुष्टि करने के लिए इंटरनेट पर खोज करें. अगर संस्था भरोसेमंद है, तो खोज के नतीजे के दाएं में कई प्लैटफ़ॉर्म दिख जाएंगे. वहां संस्थान के बारे में जानकारी के साथ सही यूआरएल भी होगा. अगर यूआरएल सही नहीं है, तो अक्सर आप वेबसाइट के नीचे स्क्रॉल करते हुए देखेंगे कि वहां वेबसाइट को फ़ेक बताने वाली कई टिप्पणियां होंगी.

Continued on the next page→

2. शीर्षक की जांच करना
कभी ऐसा भी होता है कि कुछ लोग बिना यूआरएल के ही कोई स्टोरी शेयर करते हैं. जब ऐसा हो, तो इन संकेतों का इस्तेमाल करें:

a) कभी-कभी ऐसा भी होता है कि एक स्टोरी किसी रोचक या दिलचस्प लगने वाली तस्वीर के साथ शुरू होती है. जैसे कि कोई प्यारा सा कुत्ता (पपी), कोई मशहूर हस्ती या अलग तरह का स्टंट. जब आप स्टोरी पर क्लिक करते हैं, तो ऐसा होता है कि उस तस्वीर से स्टोरी का कोई लेना-देना नहीं होता या तस्वीर पूरी स्टोरी का बहुत मामूली हिस्सा भर हो.

b) कुछ लोगों की कोशिश होती है कि इंटरनेट पर मिली जानकारी पर आप अपनी समझ के बजाय उनके मैसेज या जानकारी पर ही भरोसा करें. इसके लिए कुछ खास तरीके इस्तेमाल किए जाते हैं. जैसे कि मैसेज के किसी हिस्से को बोल्ड कर देना, सिर्फ़ कैपिटल लेटर (अंग्रेज़ी में) या खास फ़ॉन्ट वगैरह का इस्तेमाल, अंडरलाइन करना या विस्मयादिबोधक चिह्नों को इस्तेमाल करना. उनका मकसद होता है कि आप अपनी समझ का इस्तेमाल ना करें. आप यह मान लें कि जो मैसेज उन्हें मिला है वह सही है और बहुत ज़रूरी भी है. आपको तुरंत ही उन पर क्लिक करना चाहिए. इंटरनेट की दुनिया में इसे क्लिकबेट कहा जाता है. अच्छे पत्रकार इस तकनीक का इस्तेमाल नहीं करते.

c) आप खबर पढ़ने के लिए आकर्षित हों, इसके लिए कुछ शब्द शीर्षक में खास तौर पर जोड़ दिए जाते हैं जैसे कि "दिल दहलाने वाला" "चौंक जाएंगे" या "हैरान करने वाला." उन्हें यह पता होता है कि इस तरह के शब्द खबर पढ़ने की उत्सुकता जगाते हैं. हालांकि, अच्छे पत्रकार ऐसा नहीं करते हैं और खबर की सच्चाई पर यकीन करते हैं. अच्छे पत्रकार खबर को सही तरीके से पेश करते हैं और पाठक पर छोड़ देते हैं कि वह हैरान करने वाली या चौंकाने वाली है या नहीं.

उदाहरण के लिए, नीचे दी गई इमेज और शीर्षक को पढ़े:

स्कूल के बाद शिक्षक क्या करते हैं यह सच हैरान कर देगा आपको

इस स्टोरी को पढ़े बिना, सिर्फ़ शीर्षक पढ़कर आपको क्या लग रहा है कि स्टोरी में क्या होगा?
आपको ऐसा क्यों लग रहा है? आप जो सोच रहे हैं उसे मानने के पीछे क्या वजह है?

Continued on the next page→

यहां जानिए पूरी स्टोरी:

"हाल ही में स्टेट यूनिवर्सिटी के शोध में यह बात सामने आई है कि स्कूल खत्म होने के बाद 86% शिक्षक किसी आम आदमी की तरह ही अपना दिन बिताते हैं। शिक्षक रोज का काम पूरा करते हैं, डिनर बनाते हैं, परिवार के साथ समय बिताते हैं, घर के दूसरे काम निपटाते हैं, और अगले दिन की तैयारी करते हैं. हालांकि, कुछ शिक्षक इससे अलग बेहद चौंकाने वाला काम करते हैं.

करीब एक दशक पहले, आर्थिक संकट की वजह से बहुत से राज्यों ने (अमेरिका के) शिक्षा बजट कम किया था. इस वजह से कई साल तक टीचरों का वेतन भी नहीं बढ़ा. कम वेतन में अपनी ज़रूरतें पूरी करना उनके लिए मुश्किल साबित हो रहा था. कुछ राज्यों में तो वेतन बढ़ाने के लिए उन्होंने हड़ताल भी की थी. हड़ताल पर गए टीचरों का कहना था कि कम वेतन और वेतन में कटौती की वजह से उन्हें स्कूल के बाद दूसरी नौकरी करनी पड़ रही है. उनका वेतन बढ़ाया जाए, ताकि वह दूसरी नौकरी छोड़कर अपने स्टूडेंट पर ज़्यादा ध्यान दे सकें.

क्या आपने जैसा सोचा था, स्टोरी भी बिल्कुल वैसी ही है? क्या इमेज और शीर्षक मूल स्टोरी की पुष्टि करते हैं या पाठकों को गुमराह करते हैं? आपका जो भी जवाब है उसके पीछे कौनसे तर्क हैं?

3. स्रोत की जांच करना

जब हम किसी खबर का विश्लेषण करते हैं, तो संकेत बहुत मदद कर सकते हैं. हालांकि, हमेशा यह काफ़ी नहीं होता. कभी-कभी ऐसा भी होता है कि भरोसेमंद खबर एजेंसी भी पाठकों-दर्शकों का ध्यान खींचने के लिए ऐसे तरीके इस्तेमाल करती हैं. हालांकि, ऐसा भी हो सकता है कि इन तरीकों की वजह से खबर फ़ेक न्यूज़ लगे. कभी-कभी ऐसा भी होता है कि फ़ेक न्यूज़ को इतनी अच्छी तरह से पेश किया जाए कि वह सच लगने लगे. ऐसे में फ़ेक न्यूज़ और सच में फ़र्क करना बहुत मुश्किल हो जाता है. जैसे कि...

क्या यह संगठन आपको जानकारी के स्रोत के लिए भरोसेमंद लगते हैं?:

American News
National Review
News Examiner
World News Daily Report
Weekly World News
NewsWatch33

असल में, इन सबमें से सिर्फ़ National Review ही असली है. आप इसे कैसे पहचान सकते हैं? आप संस्था के नाम से इंटरनेट पर खोजें. देखें कि संस्था का नाम अपनी वेबसाइट को छोड़कर और कहां दिखता है. यह Wikipedia, किसी अखबार में लेख या न्यूज़ मैगजीन की साइट पर दिख रहा है. अगर ऐसा है, तो आप मान सकते हैं कि यह भरोसेमंद वेबसाइट है. आप यह देखकर ज़रूर पक्का कर लें कि दूसरे लेख और न्यूज़ वेबसाइट पर संस्था के बारे में क्या लिखा गया है. हो सकता है कि उनमें संस्था के फ़ेक होने की ही खबर हो.

अपने स्कूल, समुदाय, खाने-पीने से जुड़ी आपकी कोई नई लत या न्यूज़ जिसमें आपकी रुचि हो उस बारे में एक स्टोरी खोजें. इंटरनेट पर मिली जानकारी या स्टोरी सच है या फ़ेक, इसे तीन चरणों में जांचकर तय करें.

फ़ैसला करना कि किस पर भरोसा करें या नहीं हैंडआउट के साथ आपने जो नए संकेत सीखे हैं उनसे तय कर सकते हैं कि कोई स्रोत, स्टोरी या जानकारी सच है या फ़ेक.

पहला चरण: अपनी समझ का इस्तेमाल करें

सवाल पूछें: क्या यह तर्कसंगत है-क्या इसका कोई मतलब है?

कभी-कभी इसे जानना बहुत आसान होता है. आप ऐसे शीर्षक के साथ कोई खबर देख सकते हैं: इस सितारे का है एक बच्चा, एलियन से जुड़ा है जन्म का किस्सा. सामान्य समझ से भी देखें, तो भी कह सकते हैं कि यह सच नहीं है.

कभी-कभी झूठ पकड़ना इतना आसान नहीं होता. जैसे:
a) हो सकता है कि जो आप देख रहे हों वह वाकई में सच न हो
b) हो सकता है कि आप अपने अनुभव से जानते हों कि जो दावा किया जा रहा है वह सच नहीं है
c) आपको पहले से जो तथ्य पता हैं उससे मेल नहीं खाता हो

Continued on the next page→

... मुमकिन है कि आप जिस स्रोत को जानकारी के लिए देख रहे हैं वह फ़ेक न्यूज़ है.

दूसरा चरण: विशेषज्ञता और मकसद पर सवाल करें

तीसरा चरण: पुष्टि करें

सवाल पूछें: क्या इस स्रोत में दी जानकारी का दूसरे भरोसेमंद स्रोत भी समर्थन करते हैं?

इस स्टोरी को और कौन रिपोर्ट कर रहा है? (आप इंटरनेट पर खोज सकते हैं कि क्या यह स्टोरी दूसरे न्यूज़ स्रोतों ने भी कवर की है...) वेबसाइट में और कौनसी स्टोरी हैं? वेबसाइट पर मौजूद सभी स्टोरी एक ही विचार का समर्थन करते हैं या इसमें अलग विचारों को भी जगह मिली है? अगर आपको यह स्टोरी दूसरे विश्वसनीय स्रोत पर नहीं मिल रही, तो आपको इस स्रोत पर संदेह करना चाहिए.

इससे हमने क्या सीखा

आपने गलत जानकारी का पता लगाने के लिए संकेत और सवालों का इस्तेमाल करना सीख लिया है. अब आप सटीक सवाल पूछ सकते हैं. साथ ही, इंटरनेट पर दिखने वाली जानकारी को सावधानी से जांचना आपकी रोज़मर्रा की आदत बन जाएगी. आप किसी विशेषज्ञ की तरह एक नज़र में फ़ेक कॉन्टेंट को पहचान लेंगे. आप जानते हैं कि ऑनलाइन मिलने वाली जानकारी को किन कसौटियों पर परखना है. इसे किसी चीज़ को बहुत गहराई से देखना कहते हैं और इंटरनेट उपयोगकर्ताओं के लिए यह बहुत बड़ी ताकत है.

हैंडआउट: पाठ 4

इंटरनेट पर मौजूद गलत जानकारी या झूठ की पहचानना

नकली यूआरएल की पहचान करें

usatoday.com	Real	Fake
abcnews.com.co	Real	Fake
washinqtonpost.com	Real	Fake
abcnews-us.com	Real	Fake
bbc.com/news	Real	Fake
abcnews.go.com	Real	Fake
nytimesofficial.com	Real	Fake
nbc.com.co	Real	Fake
washingtonpost.com	Real	Fake
nytimes.com	Real	Fake
washingtonpost.com.co	Real	Fake
bbc1.site/business-news	Real	Fake
nbcnews.com	Real	Fake
usatosday.com	Real	Fake

नकली यूआरएल की पहचान की जवाब सूची

उत्तर कुंजी

असली

abcnews.go.com
bbc.com/news
nbcnews.com
nytimes.com
washingtonpost.com
usatoday.com

नकली

abcnews.com.co
abcnews-us.com
nbc.com.co
nytimesofficial.com
bbc1.site/business-news
washinqtonpost.com
washingtonpost.com.co
usatosday.com

फ़ेक कॉन्टेंट से बचें: लेसन 5

अगर हम एक सर्च इंजन होते

किसी तकनीक का इस्तेमाल किए बिना ही हम (अगली गतिविधि में हम तकनीक का इस्तेमाल करेंगे), 'खोज के नतीजे' बनाएंगे.
इंटरनेट किस तरह से काम करता है, 'इनसाइड आउट' (इंटरनेट खोज से जुड़े हर पहलू को ध्यान में रखकर) इसे समझने की कोशिश करेंगे

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **सीखना** ऑनलाइन खोज करने की सबसे ज़रूरी बातें.
- ✓ **खोजना** किसी विषय या मुद्दे पर इंटरनेट पर जानकारी जुटाने के लिए खोजना.
- ✓ **समझना** कि खोज के नतीजे किसी सवाल का जवाब नही, बल्कि सवाल से जुड़ी कई सारी जानकारी होती है.

चलिए इस पर बात करते हैं

इंटरनेट पर खोजना क्या होता है?

इंटरनेट ऐसी जगह है जहां जानकारी की भरमार है. इसे आप ऐसा खुला आसमान (ख़ैर, अरबों और खरबों) जिसमें जानकारी के कई टुकड़े हैं, मान सकते हैं. इंटरनेट पर खोजने को कभी-कभी सर्च इंजन भी कहा जाता है. सर्च इंजन हमें दुनिया भर से आने वाली जानकारी की बेतहाशा संख्या को कम कर काम की जानकारी तक पहुंचने में मदद करता है. यह एक सॉफ़्टवेयर टूल है जिसका इस्तेमाल उपयोगकर्ता हर तरह के विषयों पर जानकारी खोजने के लिए करते हैं.

आप शायद इस टूल का इस्तेमाल पहले से जानते हैं. इसमें आप जिस विषय पर जानकारी चाहिए उससे जुड़े कुछ कीवर्ड सर्च बार (सर्च इंजन पेज पर खाली बॉक्स) या अपनी ब्राउज़र विंडो में (जहां आप वेब पताटाइप भी करते हैं) टाइप करते हैं. इसके बाद, जब आप रिटर्न या खोज के लिए बटन (सर्च की) दबाते हैं और—शानदार! सर्च इंजन का जादू शुरू हो जाता है (लगभग आधे सेकेंड में). आपको खोज के नतीजे मिल जाते हैं. ठीक है, लेकिन **असल** में यह जादू नहीं है. इंटरनेट सर्च एल्गोरिद्म का इस्तेमाल करता है. यह कहने का एक शानदार तरीका है कि सर्च कंपनी के लोगों ने सॉफ़्टवेयर को आपके लिए जानकारी खोजने और चालू करने का तरीका सिखाया. इस बारे में फ़िलहाल नहीं सोचें कि एल्गोरिद्म कैसे काम करता है. आपको बस यह जानने की ज़रूरत है कि सर्च (इंटरनेट पर खोजना) आपके लिए "सर्चिंग" (इंटरनेट पर खोज) करती है।

यह समझना भी ज़रूरी है कि खोज के नतीजे हमेशा किसी सवाल का जवाब नहीं होते हैं. खोज के नतीजे ऐसी जानकारी का संग्रह है जिनमें आपकी दिलचस्पी है या उसे ढूंढ रहे हैं. अगर आप किसी सवाल को सर्च इंजन पर ले जाते हैं, तो ज़्यादातर अपने खोज के नतीजों में जवाब ढूंढ सकते हैं. हालांकि, कभी-कभी उम्मीद के मुताबिक जवाब पाने के लिए कुछ क्चेरी की ज़रूरत होती है. इसे इंटरनेट पर खोज को “बेहतर” बनाना कहते हैं.

चलिए, सर्च इंजन होने का अभिनय कर इंटरनेट पर खोजने का अभ्यास करते हैं....

गतिविधि

इसके लिए ज़रूरत होगी

- वर्कशीट: “अगर हम सर्च इंजन होते” (हर स्टूडेंट के लिए एक)

1. बच्चों को दो ग्रुप में बांटे.
2. हर बच्चे को वर्कशीट की एक कॉपी दें
3. क्लास को इंटरनेट पर सर्च करने के लिए एक विषय दें. यहां कुछ सुझाव हैं:

पिज़्ज़ा	हवाई जहाज़	किसान	ज्वालामुखी	शॉर्क	दांतों का डॉक्टर/ दंत चिकित्सक
आंधी	सौर परिवार	फ़ुटबॉल	खाना बनाना	बॉस्केटबॉल	निर्माण करना

Continued on the next page→

4. स्टूडेंट अपने साथी के साथ सभी मुमकिन “खोज के नतीजों” पर चर्चा करेंगे और चारों श्रेणी “वेबसाइट,” “इमेज,” “मानचित्र,” और “वीडियो” के लिए हैंडआउट में नतीजे लिखेंगे. यह नतीजे कुछ भी हो सकते हैं जैसे कि शब्द, ड्रॉइंग या कुछ और जो भी ठीक लग रहा हो.

स्टूडेंट को रचनात्मक तरीके से जवाब सोचने के लिए प्रोत्साहित करें. बच्चों को समझाएं कि इसमें कोई जवाब “गलत जवाब” नहीं होगा. हो सकता है कि बच्चे खोज के नतीजों में यहां तक पहुंच जाएं...

- वेबसाइट: अलग-अलग तरह के शॉर्क के बारे में जानकारी
- इमेज: शॉर्क की ड्रॉइंग
- वीडियो: समुद्र में शॉर्क के तैरने का
- मानचित्र: बीच की लोकेशन (जगह की जानकारी) जहां असल में शॉर्क देख सकते हैं

5. जब बच्चे चारों श्रेणियों में खोज नतीजे पूरा कर लें, तो क्लास से कौनसी श्रेणी (वेबसाइट, इमेज, वीडियो या मानचित्र) पर चर्चा करना है, उसे चुनें.

6. हर जोड़ी में से एक स्टूडेंट को खोज के नतीजों में से किसी एक का उदाहरण साझा करने के लिए कहें.
जैसे कि मान लें कि विषय "पिज़्ज़ा" है. आप यह तय कर सकते हैं कि हर समूह पिज़्ज़ा के लिए खोज के नतीजों में से इमेज शेयर करे. बच्चे अपनी ड्रॉइंग को दिखाकर बता सकते हैं कि उन्होंने क्या बनाया है और इसके पीछे उनकी क्या सोच थी. इससे क्लास के सभी बच्चों को एक ही क्वेरी के जवाब में अलग-अलग खोज के नतीजे देखने का मौका मिलेगा.

7. बच्चे अपने-अपनी खोज नतीजे शेयर कर लें, तो क्लास से चर्चा के लिए ये प्रश्न पूछें:

- अब हमारे पास कितने अलग-अलग तरह के जवाब हैं?
- हमारे पास कितने जवाब एक जैसे हैं?
- अगर मैं अपना विषय बदलकर ----------, कर दूं, तो आपको क्या लगता है कि खोज के नतीजों में कैसे बदलाव आएगा? जैसे कि हमने पिज़्ज़ा से खोजा, लेकिन अगर हम क्वेरी को बदलकर **“पेपरॉनी पिज़्ज़ा”** कर दें?

सुझाव: चारों राउंड को एक साथ करें...

- हर राउंड से कोई और विषय चुनें और ऊपर बताए सभी चरण दोहराएं.
- चारों राउंड पूरा करें, ताकि आप क्लास के साथ चारों तरह के खोज के नतीजों पर अच्छी चर्चा कर सकें.

इससे हमने क्या सीखा

इंटरनेट सर्च एक टूल है जिसका इस्तेमाल आप ऑनलाइन जानकारी पाने के लिए करते हैं. ऑनलाइन जानकारी वेबसाइट, वीडियो, इमेज या मानचित्र वगैरह पर लिखे हुए मैसेज के रूप में भी हो सकती है. सर्च इंजन में आपने जिन कीवर्ड का इस्तेमाल किया है उनसे ही मिलने वाले नतीजे तय होते हैं.

वर्कशीट: लेसन 5

अगर हम सर्च इंजन होते

इंटरनेट पर खोजने के लिए विषय		
वेबसाइट		
इमेज		
वीडियो		
मानचित्र		

इंटरनेट पर खोजने का अभ्यास करना

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ सर्च इंजन नेविगेट करना.
- ✓ किसी विषय पर जानकारी जुटाने और सवालों का जवाब इंटरनेट पर ढूंढने का अभ्यास करना.
- ✓ खोज क्वेरी बनाना.
- ✓ कीवर्ड बदलकर खोज के नतीजों में बदलाव देखना.

चलिए इस पर बात करते हैं

सर्च इंटरनेट पर जानकारी खोजने में मदद करने वाला टूल है। इसका इस्तेमाल करने के लिए आप किसी सर्च इंजन पर जाकर सवाल टाइप कर सकते हैं- जिस विषय पर आप जानकारी जुटाना चाहते हैं- यह खोज क्वेरी या खोज से जुड़ा शब्द भी हो सकता है. कभी-कभी सवाल पूछने की जगह पर कीवर्ड का इस्तेमाल बेहतर रहता है. यह क्वेरी में **किन शब्दों का उपयोग** करते हैं और उन्हें **किस क्रम में रखते हैं,** इस पर भी निर्भर करता है. दोनों ही बातें महत्वपूर्ण हैं। अगर आप सिर्फ़ एक सवाल पूछते हैं, तो हो सकता है कि आपको उम्मीद के मुताबिक नतीजे न मिलें. हो सकता है कि सवाल में सही कीवर्ड और उन्हें ठीक क्रम में रखकर नहीं पूछा गया हो. ऐसे में आपको उम्मीद के मुताबिक जवाब नहीं मिलेंगे. हालांकि, परेशानी की कोई बात नहीं है-अगर आप सवाल से शुरू करना चाहते हैं, तो ऐसा भी कर सकते हैं.

ज़रूरी बात है कि बस शुरुआत करें. कई बार उम्मीद के मुताबिक जानकारी पाने के लिए एक से अधिक सवालों की ज़रूरत होती है. इसलिए, अपना सवाल सर्च इंजन में टाइप करें, खोज के नतीजों को देखें. अगर खोज के नतीजे काफ़ी नहीं हैं- आप उन नतीजों का इस्तेमाल बेहतर खोज क्वेरी बनाने के लिए कर सकते हैं. बेहतर खोज क्वेरी के साथ आप अपनी ज़रूरत की जानकारी तक आसानी से पहुंच सकते हैं.

उदाहरण के लिए: चलिए, मैं एक बगीचा शुरू करना चाहता/ चाहती हूं. मैं खाना बनाने के लिए इस्तेमाल होने वाली सब्ज़ियों का बगीचा लगाना चाहता/ चाहती हूं.

• बगीचा लगाने के बारे में मुझे ज़्यादा पता नहीं है. इसलिए, मैं और जानने के लिए इंटरनेट पर खोजने जा रहा/ रही हूं, "मैं बगीचा लगाने की शुरुआत कैसे कर सकता/ सकती हूं?'
अपना कंप्यूटर स्टूडेंट की ओर मोड़ दें, ताकि आपको इंटरनेट पर खोजते हुए देख सकें.
• ठीक है, इन नतीजों पर एक नज़र डालते हैं.

क्लास के साथ नतीजों पर चर्चा करें. बच्चों को यह ज़रूर बताएं कि इंटरनेट पर वेबसाइट, इमेज, वीडियो और दूसरे कई तरह के रिजल्ट मौजूद हैं. उन खोज के नतीजों पर भी चर्चा करें जो खाना बनाने में इस्तेमाल होने वाली सब्ज़ियों और मसालों के बगीचे के लिए काम के नहीं हैं.

• मैं देख रहा/ रही हूं कि इनमें से बहुत सारे खोज के नतीजे हर तरह के बगीचों के बारे में हैं. हालांकि, मुझे घर पर, मौजूद थोड़ी सी जगह में अपना बगीचा बनाने के लिए जानकारी चाहिए. साथ ही, मैं सिर्फ़ खाने के लिए इस्तेमाल होने वाली सब्ज़ियां ही उगाना चाहता/ चाहती हूं. शायद! मुझे सब्ज़ियों से जुड़ा कोई कीवर्ड शामिल करना चाहिए, ठीक रहेगा? ठीक है, चलिए, अब दोबारा इंटरनेट पर खोजते हैं: घर के बगीचे में उगाने लायक सब्ज़ियां.
अपनी कंप्यूटर स्क्रीन स्टूडेंट को दिखाएं, ताकि आपको इंटरनेट पर खोजते हुए देख सकें.

• खोज के नतीजों पर एक नज़र डालते हैं. आपका ध्यान किन चीज़ों ने खींचा?
स्टूडेंट को यह तय करने का मौका दें कि खोज के नतीजों में किन चीज़ों ने उनका ध्यान खींचा.

• खोज के नतीजों में दोनों ही बार मुझे बगीचा शुरू करने के बारे में जानकारी मिली, ऐसा ही हुआ है? हालांकि, पहली बार में जानकारी सभी तरह के बगीचों के बारे में मिली. इससे मैंने समझा कि अपने लिए काम की जानकारी तक पहुंचने के लिए मुझे मूल क्वेरी में कुछ और कीवर्ड जोड़ने होंगे. मैंने यह सीखा कि सब्ज़ियों का बगीचा शुरू करने की जानकारी के लिए मुझे कुछ खास कीवर्ड जोड़ने चाहिए (वैसे, आप लोग बताएं कि क्या आपको पता है कि इसे "किचन गार्डन" कहते हैं).

Continued on the next page→

आप खोज क्वेरी को बेहतर बनाने का जितना अभ्यास करेंगे, आपके लिए इंटरनेट पर खोजना उतना ही आसान होगा. आप एक सवाल से शुरुआत कर सकते हैं. आपको अपना जवाब नहीं मिलता है, तो खोज के नतीजे आपको ऐसे कीवर्ड देंगे जिनसे आपको सुविधा होगी. सही कीवर्ड के इस्तेमाल से आप अपने काम की जानकारी और जवाब तक आसानी से पहुंच सकते हैं. अगर आप कीवर्ड से शुरुआत करना चाहते हैं, लेकिन समझ नहीं पा रहे कि कौन से कीवर्ड डालें. आप बस इस तरह समझ लें कि कोई भी कीवर्ड गलत नहीं होता है. बस कुछ कोशिश करते रहें! अगर आपको उम्मीद के मुताबिक खोज के नतीजे नहीं दिख रहे हैं, तो आप एक नई क्वेरी आज़मा सकते हैं। आइए, इसे आज़माते हैं...

गतिविधि

इसके लिए ज़रूरत होगी:

- वर्कशीट: "इंटरनेट पर कुछ खोजने का अभ्यास करना" (हर स्टूडेंट के लिए एक)
- इंटरनेट जोड़ने की डिवाइस

1. पहली खोज क्वेरी बनाएं

बच्चों को समझाएं कि आप सब सर्च इंजन का इस्तेमाल कर इंटरनेट पर कुछ करने वाले हैं. साथ ही, खोज क्वेरी बनाने का अभ्यास भी करेंगे। हैंडआउट पर, उन्हें चार अलग-अलग किरदार मिलेंगे, हर किरदार कुछ ऐसा सोच रहा है (मन में चल रहे विचार) जिसके बारे में सब लोग और जानना चाहते हैं. फिर बच्चों से कहें...

- सर्च इंजन में मूल खोज क्वेरी (हैंडआउट पर दी गई) टाइप करें. अब खोज के नतीजे देखें और उनके बारे में और समझें.
- उनके हैंडआउट पर चार-पांच खोज के नतीजे रिकॉर्ड करें.

2. अब खुद से एक नई खोज क्वेरी (दूसरी क्वेरी) बनाएं

क्या स्टूडेंट फिर से यह देखना चाहते हैं कि किरदार क्या जानना चाहता है (मन में चल रहे विचार). बच्चों से पूछें कि क्या पहले वाले खोज के नतीजों ने इस विषय पर सभी ज़रूरी जानकारी दी थी?

- बच्चों को मूल खोज क्वेरी बदलने के लिए कहें, ताकि कीवर्ड जोड़े जा सकें. ऐसे कीवर्ड जिनसे उम्मीद के मुताबिक खोज के नतीजे मिल सकते हैं.
- संकेत: बच्चे पहले खोज के नतीजों और किरदार के बारे में विचार करते हुए कीवर्ड के बारे में सोच सकते हैं.
- उनसे अब दूसरी खोज क्वेरी को सर्च इंजन में टाइप करने और खोज के नतीजों का पता लगाने के लिए कहें.
- बच्चों को उनके हैंडआउट पर खोज के चार-पांच नतीजे लिखने के लिए समय दें.

3. चर्चा करें

स्टूडेंट को चर्चा करने के लिए एक दोस्त चुनने कहें. अपने दोस्त को बताएं कि जब उन्होंने मूल खोज क्वेरी में बदलाव किया, तो उन्हें खोज के नतीजे में किस तरह के बदलाव दिखे. उनसे कहें कि पूरी क्लास के साथ चर्चा में वह अपने अनुभव शेयर करें.

4. बचे हुए कैरेक्टर के लिए एक से तीन तक के सभी चरण दोहराएं.

इससे हमने क्या सीखा

आप खोज क्वेरी को सटीक बनाने का जितना अभ्यास करेंगे, सर्च इंजन से अपने लिए काम की जानकारी जुटाना उतना ही आसान होगा.

वर्कशीट: लेसन 6

इंटरनेट पर खोजने का अभ्यास करना

किरदार 1

मन में चल रहे विचार: मैं कोई किताब पढ़ना चाहता/ चाहती हूं. मुझे रहस्य से भरी किताबें पसंद हैं. हालांकि, मैं ऐसी किताबें भी पसंद करता/ करती हूं जिनमें किरदार काल्पनिक हों. ऐसे किरदार जो भविष्य में जीते हों और इस दुनिया के नहीं हों. मेरे ख्याल से टीचर उसे साइंस-फ़िक्शन कहते हैं.

मूल खोज क्वेरी: काल्पनिक किरदारों और रहस्य वाली किताबें
खोज के नतीजे:

बदली हुई खोज क्वेरी:
खोज के नतीजे:

किरदार 2

मन में चल रहे विचार: मैं अपनी बहन के जन्मदिन पर केक बनाना चाहता/ चाहती हूं. उसे चॉकलेट पसंद नहीं है, लेकिन फल बहुत पसंद हैं. मैं सोच रहा/ रही हूं कि किस तरह का केक बना सकती हूं.

मूल खोज क्वेरी: बिना चॉकलेट वाला केक फलों के साथ
खोज के नतीजे

बदली हुई खोज क्वेरी:
खोज के नतीजे:

किरदार 3

मन में चल रहे विचार: मुझे वीडियो गेम खेलना बहुत पसंद है. कभी-कभी सोचता/ सोचती हूं कि बड़े होकर किसी वीडियो गेम कंपनी में काम करने मिले, तो यह कितना मज़ेदार होगा. वीडियो गेम खेलने की नौकरी!

मूल खोज क्वेरी: वीडियो गेम जॉब
खोज के नतीजे:

बदली हुई खोज क्वेरी:
खोज के नतीजे:

किरदार 4

मन में चल रहे विचार: मेरे चचेरे (कज़िन) भाई ने मुझे मछली पकड़ने के लिए चलने कहा है. मैंने इससे पहले कभी मछली पकड़ने का काम नहीं किया. मुझे पता नहीं है कि अपने साथ कौनसी चीज़ें लेकर जाना चाहिए.

मूल खोज क्वेरी: मछली पकड़ने के लिए मुझे क्या चाहिए?
खोज के नतीजे:

बदली हुई खोज क्वेरी:
खोज के नतीजे:

Continued on the next page→

फ़ेक कॉन्टेंट से बचें: लेसन 7

इंटरलैंड: रिएलिटी रिवर

इंटरनेट की दुनिया एक बहती हुई नदी की तरह है जिसमें सच के साथ कल्पना या गलत जानकारी भी मिलती है. हमेशा चीज़ें वैसी नहीं होती है जैसी नज़र आती हैं. इस बहती नदी में आने वाली मुश्किल लहरों को पार करने के लिए, अपनी समझ का इस्तेमाल कर फ़ैसला करें. इस बहते पानी में झूठ और गलत जानकारी के जाल भी बिछे हैं. आपको इस तरह के जाल से बचकर निकलना है.

अपने डेस्कटॉप या मोबाइल डिवाइस (जैसे कि टैबलेट) पर कोई वेब ब्राउज़र खोलें, जाएं **g.co/RealityRiver**

चर्चा के लिए विषय

क्या स्टूडेंट ने आपके साथ 'रिएलिटी रिवर' (जानकारी से भरी नदी) गेम अच्छी तरह से खेला. गेम में सीखी बातों पर चर्चा करने के लिए नीचे दिए सवाल पूछें। ज़्यादातर स्टूडेंट अकेले खेलकर अपने अनुभवों से सीखते हैं. हालांकि, आप बच्चों को जोड़ी में भी बांट सकते हैं। यह छोटे बच्चों के लिए खास तौर पर अच्छा होगा.

- उस अनुभव का ज़िक्र करें जब आपने किसी ऑनलाइन खबर के फ़ेक या सच होने पर फ़ैसला लिया था. आपने किन संकेतों पर ध्यान दिया?
- फ़िशिंग करने वाले, इनके व्यवहार और यह गेम को किस तरह प्रभावित कर सकते हैं पर चर्चा करें.

- क्या रिएलिटी रिवर गेम खेलकर अब भविष्य में आप ऑनलाइन जानकारी और मिलने वाले लोगों को अलग तरीके से जांचने-परखने का काम करेंगे? अगर हां, तो कैसे?
- इन सभी लेसन में शामिल होने और गेम खेलने के बाद आपको क्या लगता है कि इंटरनेट पर वह कौनसी चीज़ है जिसे आप अब ज़रूर करेंगे?
- वह कौन से संकेत हैं जिनसे ऑनलाइन होने वाली स्थिति के लिए आपको कुछ अस्पष्ट या डरावना लगता है?
- जब ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर आपको कुछ ऐसा दिखता है जिसके फ़ेक होने या गलत होने की आशंका है, तो आप क्या महसूस करते हैं?
- अगर आपको ऑनलाइन किसी जानकारी या प्रोफ़ाइल पर पक्का भरोसा नहीं है, तो आप क्या करेंगे?

इंटरनेट पर अपने सीक्रेट सुरक्षित करें और बेफ़िक्र रहें

निजता और सुरक्षा के बारे में वास्तविक जानकारी पाना

पाठ अवलोकन

लेसन 1: **यह मैंने नहीं किया!**
लेसन 2: **मज़बूत पासवर्ड कैसे बनाएं**
लेसन 3: **पासवर्ड किसी को न बताएं**
लेसन 4: **Interland: Tower of Treasure**

थीम

कोई भी व्यक्ति जो किसी ऐसे डिवाइस का इस्तेमाल करता है जो इंटरनेट से जुड़ा है— जैसे, गेम खेलने का कोई डिवाइस, फ़ोन, कोई डिजिटल असिस्टेंट, कंप्यूटर वगैरह— तो उसे ऑनलाइन निजता और सुरक्षा से जुड़ी मूल बातों को जानना ज़रूरी है. इनमें ये बातें शामिल हैं, उन डिवाइसों के साथ-साथ उनमें जो निजी जानकारी है उसे सुरक्षित रखना—आपके साथ-साथ, आपके परिवार और आपके दोस्तों की सारी जानकारी को सुरक्षित रखना—इसका मतलब है कि आपको उन मामलों में हमेशा सतर्क रहना होगा, जब आप इन डिवाइसों से किसी और को कुछ भेज रहे हों या किसी से कुछ ले रहे हों. साथ ही, आपको पासवर्ड के मामले में भी सतर्क रहने की ज़रूरत है.

स्टूडेंट के लक्ष्य

- जानें कि निजता या प्राइवेसी और सुरक्षा क्यों मायने रखती हैं और ये एक-दूसरे से कैसे जुड़ी हैं.
- मज़बूत पासवर्ड बनाने का **अभ्यास** करें और उन्हें किसी और के साथ शेयर न करें. हालांकि, उनके साथ शेयर कर सकते हैं जो आपका ध्यान रखते हैं और आपके खातों की निगरानी करते हैं. जैसे- आपके माता-पिता या टीचर.
- उन टूल और सेटिंग की **समीक्षा** करें जो स्कैम, हैकर, और दूसरे खतरों से बचाती हैं.

स्टैंडर्ड ये रहे
टीचरों के लिए आईएसटीई (ISTE) के स्टैंडर्ड: 1a, 2c, 3b, 3c, 3d, 4b, 6a, 6d, 7a
स्टूडेंट के लिए आईएसटीई (ISTE) 2016 के स्टैंडर्ड: 1c, 1d, 2b, 2d, 3d, 6a
एएएसएल (AASL) के लर्निंग स्टैंडर्ड: I.b.2, I.c.1, I.c.3, II.c.1, III.a.2, III.b.1, III.c.1, III.d.1, III.d.2, IV.b.3, V.d.3, VI.a.1, VI.d.1

अपने सीक्रेट सुरक्षित करें
शब्दावली

लेसन 1-4

निजता

लोगों के डेटा और उनकी निजी जानकारी (इसे संवेदनशील जानकारी भी कहा जाता है) की सुरक्षा करना

सुरक्षा

लोगों के डिवाइसों के साथ-साथ उन पर इस्तेमाल होने वाले सॉफ़्टवेयर की सुरक्षा करना

लेसन 1

डिजिटल फ़ुटप्रिंट

डिजिटल फ़ुटप्रिंट, आपकी वह सारी जानकारी होती है जो इंटरनेट पर दिखती है. इस जानकारी में आपकी फ़ोटो, ऑडियो, और वीडियो शामिल होते हैं. इसके अलावा, आप दोस्तों की प्रोफ़ाइलों पर जो "लाइक" और कॉमेंट करते हैं उनकी सारी जानकारी भी इसमें शामिल होती है. इसे ऐसे समझते हैं, जैसे- जब आप पैदल चलते हैं, तो ज़मीन पर आपके पैरों के निशान बनते जाते हैं, ठीक उसी तरह, आप इंटरनेट पर जो कुछ भी पोस्ट करते हैं उसकी जानकारी वहां दर्ज हो जाती है.

प्रतिष्ठा

आपको लेकर दूसरे क्या सोचते हैं, आपके बारे में उनकी राय क्या है, उनके सामने आपकी क्या इमेज बन रही है या वे आप पर कितना यकीन करते हैं—कुछ ऐसा जिसे आप पूरी तरह तो कंट्रोल नहीं कर सकते, लेकिन आम तौर पर आप यही चाहेंगे कि यह सकारात्मक या अच्छा हो

लेसन 2

हैकर

कोई ऐसा शख्स जो अन्य लोगों या संगठनों के डिवाइसों और डेटा को, बिना अनुमति के ऐक्सेस करने के लिए कंप्यूटर का इस्तेमाल करता है

पासवर्ड या पासकोड

यह किसी डिवाइस या डेटा वगैरह को ऐक्सेस करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक सीक्रेट कॉम्बिनेशन होता है. यह अलग-अलग तरह का हो सकता है; उदाहरण के लिए, हो सकता है कि अपना फ़ोन लॉक करने के लिए आपके पास जो पासवर्ड है उसमें सिर्फ़, संख्याओं का इस्तेमाल हुआ हो. आप अपने ईमेल और अन्य खातों के लिए, थोड़े मुश्किल पासवर्ड इस्तेमाल कर सकते हैं. आम तौर पर, आपका पासवर्ड उतना ही लंबा और मुश्किल होना चाहिए जिसे आप याद रख पाएं.

लेसन 3

सेटिंग

किसी भी डिजिटल प्रॉडक्ट, ऐप्लिकेशन, वेबसाइट वगैरह में मौजूद ऐसी सुविधा जिसकी मदद से आप यह मैनेज या "सेट" कर सकते हैं कि आपको क्या शेयर करना है और कैसे अपने खाते का रखरखाव करना है—इस सुविधा की मदद से निजता की सेटिंग भी की जा सकती है.

दो चरणों में पुष्टि या वेरीफ़ाई करना (इसे दो तरीकों से पुष्टि और दो चरणों में पुष्टि करना भी कहा जाता है)

यह एक ऐसी सुरक्षा प्रक्रिया है जिसमें किसी सेवा में लॉग इन करने के लिए दो अलग-अलग चरणों या दो "फ़ैक्टर" की ज़रूरत होती है. उदाहरण के लिए- पहला, पासवर्ड का इस्तेमाल करके और दूसरा, एक बार इस्तेमाल होने वाले कोड का इस्तेमाल करके. उदाहरण के लिए, किसी सेवा में लॉग इन करने के लिए, पहले आपको अपना पासवर्ड डालना पड़ सकता है. उसके बाद, उस कोड को डालना होगा जो आपके फ़ोन या किसी ऐप्लिकेशन पर भेजा गया है.

अपने सीक्रेट सुरक्षित करें: लेसन 1

यह मैंने नहीं किया!

स्टूडेंट पता लगाते हैं कि अपने पासवर्ड शेयर करने के बाद, क्या असर पड़ सकता है.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ जानें कि अपना पासवर्ड शेयर करने से कैसे दूसरों को, आपके डिजिटल फ़ुटप्रिंट का कंट्रोल मिल जाता है.
- ✓ सोचें, अगर आपकी जगह कोई और आपके रूप में लॉग इन करता है, तो क्या हो सकता है.
- ✓ जानें कि किसी और की कार्रवाइयां, आपके डिजिटल फ़ुटप्रिंट के साथ-साथ आप पर कैसे असर डाल सकती हैं!

चलिए इस पर बात करते हैं

क्या होता है जब आप अपना पासवर्ड किसी और के साथ शेयर करते हैं?

सोचें कि आप जो ऐप्लिकेशन या डिवाइस इस्तेमाल करते हैं उसके लिए आपने कोई पासवर्ड बनाया है. हो सकता है कि यह वही पासवर्ड हो जिसका इस्तेमाल, आप अपने फ़ोन को अनलॉक करने या अपने पसंदीदा गेम या वीडियो ऐप्लिकेशन में लॉग इन करने के लिए करते थे. क्या आपने कभी अपना कोई पासवर्ड किसी और के साथ शेयर किया है? हमें लगता है कि हममें से बहुत लोगों ने ऐसा किया होगा, लेकिन हम आपको एक अहम वजह बताएंगे कि आपको ऐसा क्यों नहीं करना चाहिए...

आपके पास डिजिटल फ़ुटप्रिंट है, जिसकी वजह से आप ऑनलाइन जो कुछ भी करते हैं उसकी सारी जानकारी इंटरनेट पर दर्ज हो जाती है. इसमें यह जानकारी शामिल है, जैसे कि किसी प्रोफ़ाइल पर लाइक और कॉमेंट करना. इसके अलावा, आपकी स्क्रीन का नाम, फ़ोटो, मैसेज, रिकॉर्डिंग वगैरह की जानकारी भी इसमें शामिल है. आपकी इस जानकारी की मदद से ही, दूसरे लोगों को इस बात का अंदाज़ा लग जाता है कि वास्तव में आप क्या पसंद करते हैं. इससे आपकी प्रतिष्ठा पर असर पड़ता है कि लोग आपके बारे में कैसा सोचते हैं. आप इंटरनेट पर जो डिजिटल फ़ुटप्रिंट छोड़ते हैं, लोग उसी से आपके बारे में अंदाज़ा लगाते हैं या कोई धारणा बनाते हैं. इसलिए, जब भी आप ऑनलाइन हों, तो इस बात का ध्यान रखना वास्तव में बहुत ज़रूरी है कि आपकी सारी जानकारी, डिजिटल फ़ुटप्रिंट के तौर पर रिकॉर्ड हो रही है.

एक और बात जिसे जानना ज़रूरी है, वह यह है कि जब भी आप अपना पासवर्ड किसी और के साथ शेयर करते हैं, तो इसका मतलब है कि आप उसे अपने डिजिटल फ़ुटप्रिंट का कंट्रोल दे रहे हैं. आप, उस शख्स को इसकी अनुमति दे रहे हैं कि वह ऐसा माहौल तैयार कर पाए, ताकि लोग आपके बारे में धारणा बना सकें. क्यों, ऐसा ही है ना?! दरअसल, डिजिटल फ़ुटप्रिंट आपका है, इसलिए हर किसी को यकीन होता है कि आपने ही इसे बनाया है. इसका मतलब यह है कि ऐसा कुछ भी जो आपको पसंद नहीं है और किसी और ने आपके पासवर्ड का इस्तेमाल करके किया है, तो लोग यही सोचेंगे कि यह आपने ही किया है! इसलिए, यह बहुत अहम हो जाता है कि अपने पासवर्ड किसी और के साथ शेयर न करें.

उदाहरण के लिए: मान लें कि आप, अपने सोशल मीडिया खाते का पासवर्ड किसी दोस्त के साथ शेयर करते हैं. आपकी जगह, आप के रूप में लॉग इन करके वह दोस्त, आपकी कक्षा के किसी स्टूडेंट को एक मैसेज भेजता है, जैसे "क्या आप मुझे अपने होमवर्क के जवाब भेज सकते हैं?" अगले दिन कक्षा में, वह स्टूडेंट जिसे आपके खाते से मैसेज भेजा गया था, आपकी शिकायत कर देता है. वह जाकर टीचर को बता देता है कि चीटिंग करने के लिए, आपने उससे होमवर्क के जवाब मांगे थे. वह टीचर को मैसेज भी दिखा देता है, जो आपके दोस्त ने आपके खाते से भेजा था. आपको क्या लगता है कि आपके टीचर इस बात पर भरोसा करेंगे कि मैसेज आपने नहीं भेजा था? इससे आपकी प्रतिष्ठा पर क्या असर पड़ेगा? इस बात के और क्या नतीजे हो सकते हैं?
दिमाग पर ज़ोर डालें और सोचें कि आपके साथ, कक्षा में और क्या-क्या हो सकता है. उदाहरण के लिए: टीचर आपके घर पर कॉल कर सकते हैं. आपके असाइनमेंट के नंबर कट सकते हैं. आपके डिजिटल फ़ुटप्रिंट से पता चलता है कि स्कूल में चीटिंग करने की कोशिश आपने की है. आपका, उस दोस्त से झगड़ा भी हो सकता है जिसने आपके खाते से मैसेज भेजा था.

याद रखें कि आपके डिजिटल फ़ुटप्रिंट से पता चलता है कि इंटरनेट पर आप क्या-क्या करते हैं. आप जब भी किसी और के साथ अपना पासवर्ड शेयर करते हैं, तो इसका सीधा मतलब यही होता है कि आप उस शख्स को अपने डिजिटल फ़ुटप्रिंट का कंट्रोल दे रहे हैं. इससे, इस बात पर असर पड़ सकता है कि लोग आपको इंटरनेट पर या किसी और ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर कैसे देखते हैं. इसलिए, चलिए इस बात को बाकी लोगों तक भी पहुंचाएं.

Continued on the next page→

गतिविधि

सामग्रियां, जिनकी ज़रूरत है:
वर्कशीट: "यह मैंने नहीं किया!" (स्टूडेंट की हर जोड़ी के लिए एक)

1. **स्टूडेंट को पार्टनर बनाने में मदद करें.**
2. **कोई खाता चुनें.**

स्टूडेंट चुनते हैं कि वे किस तरह के खाते के लिए पासवर्ड शेयर करते हैं. इसे वे वर्कशीट में सबसे ऊपर भरते हैं:

सोशल मीडिया का खाता	गेमिंग खाता	फ़ोन	टैबलेट/कंप्यूटर	स्ट्रीमिंग सेवा

3. **कोई कार्रवाई चुनें.**

पार्टनर, नीचे दिए गए विकल्पों में से कोई कार्रवाई चुनकर, बॉक्स में उसकी जानकारी देते हैं—या वे अपनी तरफ़ से कोई नई कार्रवाई भी चुन सकते हैं. यह किसी ऐसे शख्स के ज़रिए की गई कार्रवाई है जिसे पार्टनर के खाते का पासवर्ड दिया गया हो. वे लिखकर या ड्रॉ करके बता सकते हैं कि इसके बाद, उनके खाते के ज़रिए क्या किया गया या फिर नीचे दिए गए विकल्पों में से कोई विकल्प चुन सकते हैं:

आपकी क्रश की हाल की सभी पोस्ट को "लाइक" किया गया.	100 डॉलर की कीमत के कपड़े खरीदे गए.	एक मैसेज भेजा गया, जिसमें लिखा था "क्या आपको नहीं लगता कि कारमेन काफ़ी परेशान है?"	आपका पसंदीदा गेम खेला गया और पॉइंट भी गंवाए गए.
नए ऐप्लिकेशन डाउनलोड किए गए.	आपके सोशल मीडिया पेज पर, एक आपत्तिजनक तस्वीर को शेयर किया गया.	आपके सभी टेक्स्ट पढ़े गए और उन्हें किसी और के साथ शेयर किया गया.	ग़ैर-ज़रूरी टीवी शो के एपिसोड देखे गए.

3. कोई नतीजा बनाएं

दूसरे बॉक्स में, स्टूडेंट खुद की चुनी गई या बनाई गई कार्रवाई के लिए संभावित नतीजा बनाते हैं.

4. चर्चा

एक कक्षा के तौर पर, कुछ स्टूडेंट से उनकी की गई कार्रवाइयों और उनके नतीजे शेयर करने के लिए कहें. नीचे कुछ सवाल दिए गए हैं जिन्हें आप पार्टनर से पूछ सकते हैं. हालांकि, जब पार्टनर सवालों को शेयर करेंगे तभी आप उनसे सवाल पूछ सकते हैं:

- आपने उस कार्रवाई को क्यों चुना (या बनाया)?
- आपने नतीजे पर कैसे फ़ैसला लिया?
- अगर आप जानते थे कि यह नतीजा था, तो आप अपनी कार्रवाई को कैसे बदलेंगे?

5. डिजिटल फ़ुटप्रिंट

आखिरी बॉक्स में, स्टूडेंट एक वाक्य लिखते हैं कि इस कार्रवाई और नतीजे का भावनाओं, असल ज़िंदगी या डिजिटल फ़ुटप्रिंट में से किसी एक पर—या इन सभी पर कैसा असर पड़ता है. स्टूडेंट को इस बारे में सोचने के लिए कहें कि इस कार्रवाई और नतीजे का, उनकी प्रतिष्ठा पर क्या असर पड़ता है या फिर दूसरे उन्हें कैसे देखते हैं. वालंटियर से कहें या स्टूडेंट के जोड़ों को इस बात पर चर्चा करने के लिए चुनें कि उन्होंने क्या ड्रॉ किया है या लिखा है. साथ ही, जो कहानी उन्होंने बनाई है उसके बारे में वे क्या सोचते हैं.

टेकअवे

जब आप अपना पासवर्ड किसी और के साथ शेयर करते हैं, तो इसका मतलब है कि आप उसे अपने डिजिटल फ़ुटप्रिंट का कंट्रोल दे रहे हैं. ऐसा इसलिए, क्योंकि जिसके साथ आपने पासवर्ड शेयर किया है, अगर वह कुछ भी करता है, तो उसके लिए आप ही जवाबदेह होते हैं. अगर आप पूरा कमांड अपने पास रखना चाहते हैं और लोगों को अपनी ऑनलाइन जानकारी को वैसा दिखाना चाहते हैं जो आपके मुताबिक हो, तो किसी और के साथ अपना पासवर्ड शेयर न करें. हालांकि, आप अपने माता-पिता या जिन पर आप बहुत ज़्यादा यकीन करते हैं उनके साथ पासवर्ड शेयर कर सकते हैं.

वर्कशीट: लेसन 1

यह मैंने नहीं किया!

मैंने अपना पासवर्ड इनके साथ शेयर किया:		
कार्रवाई	नतीजा	डिजिटल फ़ुटप्रिंट का असर

अपने सीक्रेट सुरक्षित करें: लेसन 2

एक मज़बूत पासवर्ड कैसे बनाएं

स्टूडेंट पहले सीखें कि एक मज़बूत पासवर्ड कैसे बनाया जाता है — और फिर पक्का करें कि इसे किसी और के साथ शेयर न करें यानी इसे निजी बनाए रखें.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ माता-पिता या अभिभावकों को छोड़कर, कभी भी पासवर्ड किसी और के साथ शेयर न करने की अहमियत को समझें.
- ✓ डिवाइसों की सुरक्षा करने वाले स्क्रीन लॉक की अहमियत को समझें.
- ✓ जानें कि ऐसे पासवर्ड कैसे बनाएं जिनका अंदाज़ा लगाना मुश्किल हो. हालांकि, उन्हें याद करना आसान हो.
- ✓ चुनें कि उन पासवर्ड की लॉगिन सेटिंग को कैसे सही तरीके से सुरक्षित (इसमें दो चरणों में पुष्टि करना भी शामिल है) कर सकते हैं.

चलिए इस पर बात करते हैं

बाद में परेशानी न हो, उससे बेहतर है कि पहले ही सावधानी बरती जाए

डिजिटल तकनीक की मदद से हम दोस्तों, सहपाठियों, टीचरों, और रिश्तेदारों के साथ आसानी से बातचीत कर पाते हैं. हम उनसे कई तरीकों से कनेक्ट हो सकते हैं: जैसे, टेक्स्ट, गेम, पोस्ट और मैसेज के ज़रिए; फ़ोन, टैबलेट, लैपटॉप, और डिजिटल असिस्टेंट का इस्तेमाल करके भी हम लोगों को मैसेज, तस्वीरें, और वीडियो भेज सकते हैं. (आप अपने दोस्तों से कैसे कनेक्ट होते हैं?)

जो टूल किसी जानकारी को शेयर करना हमारे लिए आसान बनाते हैं उन ही टूल का इस्तेमाल करके, हैकर और ऑनलाइन धोखाधड़ी करने वाले, हमारी जानकारी चुरा सकते हैं. ऐसा करके वे हमारे डिवाइसों को नुकसान पहुंचा सकते हैं, हमारी पहचान चोरी कर सकते हैं या हमारे रिश्तों और प्रतिष्ठा को चोट पहुंचा सकते हैं.

खुद को, अपनी जानकारी को, और अपने डिवाइसों को सुरक्षित रखने का मतलब है कि ये स्मार्ट तरीके अपनाना. जैसे, फ़ोन पर स्क्रीन लॉक का इस्तेमाल करना, अनलॉक किए गए या बहुत से लोगों (जैसे स्कूल में) के ज़रिए इस्तेमाल किए जाने वाले डिवाइसों पर निजी जानकारी डालने को लेकर सावधानी बरतना, सबसे अहम है मज़बूत पासवर्ड बनाना—और उन पासवर्ड को किसी और के साथ शेयर न करना!

- दो सबसे ज़्यादा इस्तेमाल किए जाने वाले पासवर्ड कौनसे हैं? (उत्तर: "1 2 3 4 5 6" और "password")
- चलिए कुछ और खराब पासवर्ड के बारे में सोचें और जानें कि कौनसी खास बात उन्हें खराब बनाती है. (उदाहरण: आपका पूरा नाम, आपका फ़ोन नंबर, “chocolate” शब्द, आपके डॉग का नाम, आपका पता वगैरह.)

कौन सोचता है कि ये पासवर्ड अच्छे हैं? ;)

गतिविधि

सामग्रियां, जिनकी ज़रूरत है:

• स्टूडेंट या उनके ग्रुप के लिए ऐसे डिवाइस जो इंटरनेट से जुड़े हों
• एक व्हाइटबोर्ड या प्रोजेक्शन स्क्रीन
• हैंडआउट: “मज़बूत पासवर्ड बनाने के लिए दिशा-निर्देश”

यहां एक तरीका दिया गया है जिसकी मदद से, ज़्यादा सुरक्षित पासवर्ड बना सकते हैं:

- किसी ऐसे मज़ेदार वाक्यांश का इस्तेमाल करें जिसे आप याद रख सकें. यह आपके पसंदीदा गाने के बोल, किसी किताब का शीर्षक, किसी फ़िल्म का डायलॉग वगैरह हो सकता है.
- आपने जो वाक्यांश चुना है उसमें में किसी एक का पहला अक्षर या शुरुआत के दो शब्दों के पहले अक्षरों को चुनें.
- कुछ अक्षरों को, सिंबल या संख्याओं के फ़ॉर्म में रखें.
- कुछ अक्षरों को अपरकेस (अंग्रेज़ी के बड़े अक्षर) और लोअरकेस (अंग्रेज़ी के छोटे अक्षर) में रखें.

आइए पासवर्ड बनाने से जुड़ा गेम खेलकर, पासवर्ड बनाने का नया तरीका सीखें.

Continued on the next page→

1. पासवर्ड बनाएं
हम दो टीमों में बंट जाएंगे. हर टीम के पास पासवर्ड बनाने के लिए, 60 सेकंड का समय होगा.
चुनौती के विकल्प: स्टूडेंट, कक्षा के साथ पहले पासवर्ड से जुड़े कुछ क्लू शेयर करेंगे. ऐसा इसलिए, ताकि पता लगाया जा सके कि स्टूडेंट को कितनी जानकारी चाहिए, जिससे वे पासवर्ड का सटीक अंदाज़ा लगा सकें.

2. पासवर्ड की तुलना करें
दोनों टीमें एक ही समय, बोर्ड पर अपना पासवर्ड लिखेंगी.

3. वोट!
पासवर्ड के हर जोड़े के लिए, हम सभी वोट करेंगे और चर्चा करेंगे कि कौनसा ज़्यादा मज़बूत है.

टेकअवे

मज़बूत पासवर्ड बनाना, ज़रूरी भी है और मज़ेदार भी.

हैंडआउट: लेसन 2

मज़बूत पासवर्ड बनाने के लिए दिशा-निर्देश

अपनी जानकारी को सुरक्षित रखने के लिए आप मज़बूत पासवर्ड बना सकें, इसके लिए यहां कुछ सलाह दी गई हैं.

मज़बूत पासवर्ड

ब्यौरे वाले किसी ऐसे वाक्यांश या वाक्य पर आधारित होते हैं जो आपके लिए याद रखना आसान होता है, लेकिन दूसरों के लिए इनका अंदाज़ा लगाना मुश्किल होता है. जैसे, आपकी किसी पसंदीदा फ़िल्म के नाम या गाने के बोल के पहले शब्द से लिया गया पहला अक्षर, आपने जो किया है उससे जुड़े शब्दों के पहले अक्षर—इनमें अक्षरों के साथ-साथ, संख्याओं और सिंबल का कॉम्बिनेशन भी शामिल है. उदाहरण के लिए, “I went to Banaras Hindu University for Graduation (मैं ग्रैजुएशन करने के लिए, बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी गया था)” में दिए गए सारे शब्दों के पहले अक्षर का इस्तेमाल करके एक मज़बूत पासवर्ड बनाया जा सकता है. जैस: Iw2B#U4gr

सामान्य पासवर्ड

ऐसे पासवर्ड होते हैं जो मज़बूत होते हैं. साथ ही, नुकसान पहुंचाने वाले सॉफ़्टवेयर के लिए, इनके बारे में अंदाज़ा लगाना आसान नहीं होता है, लेकिन कोई ऐसा शख्स जो आपको अच्छे से जानता है वह इनके बारे में अंदाज़ा लगा सकता है. उदाहरण के लिए, Iw2B#U4gr.

कमज़ोर पासवर्ड

ऐसे पासवर्ड होते हैं जो आमतौर पर, पालतू जानवर के नाम जैसी निजी जानकारी का इस्तेमाल करके बनाए गए होते हैं. इन्हें क्रैक करना आसाना होता है. इसके अलावा, कोई ऐसा शख्स जो आपको अच्छे से जानता है वह भी इनका अंदाज़ा लगा सकता है (उदाहरण के लिए, "IloveBuddy" या "Ilikechocolate").

क्या करें

- अपने अलग-अलग अहम खातों के लिए, अलग-अलग पासवर्ड का इस्तेमाल करें.
- कम से कम आठ वर्णों वाला पासवर्ड इस्तेमाल करें. पासवर्ड जितना लंबा होगा उतना बेहतर होगा (हालांकि, उतना ही लंबा रखें जितना आप याद रख सकें!).
- अक्षरों (अपरकेस और लोअरकेस यानी अंग्रेज़ी के छोटे और बड़े अक्षर), संख्याओं, और सिंबल के कॉम्बिनेशन का इस्तेमाल करें.
- ऐसे पासवर्ड बनाएं कि आप उन्हें याद रख सकें, ताकि उन्हें कहीं लिखने की ज़रूरत न पड़े. पासवर्ड लिखकर रखना, जोखिम भरा हो सकता है.
- जैसे ही आपको पता चले कि आपका पासवर्ड कोई (माता-पिता या अभिभावक के अलावा) और भी जानता है, फ़ौरन उसे बदल दें.
- अपना पासवर्ड, समय-समय पर बदलते रहें.
- अपने डिवाइसों पर हमेशा मज़बूत स्क्रीन लॉक का इस्तेमाल करें. आपके डिवाइसों का कोई और गलत इस्तेमाल न करे, इसके लिए उन पर अपने-आप लॉक होने की सुविधा सेट करें.
- अपने पासवर्ड याद रखने के लिए, पासवर्ड मैनेजर का इस्तेमाल करें, जैसा कि आपके ब्राउज़र में बनाया गया है. यह एक ऐसी सुविधा है जिसकी मदद से, आप अपने हर खाते के लिए एक यूनीक पासवर्ड का इस्तेमाल कर सकते हैं. साथ ही, उन्हें याद रखने की भी ज़रूरत नहीं होती.

क्या न करें

- पासवर्ड बनाने के लिए निजी जानकारी का इस्तेमाल न करें. इसमें नाम, पता, ईमेल, फ़ोन नंबर, सोशल सिक्योरिटी नंबर, माता का उनकी शादी से पहले का नाम, जन्म की तारीख या अपने पालतू जानवर का नाम शामिल है.
- कोई ऐसा पासवर्ड न इस्तेमाल करें जिसका अंदाज़ा लगाना आसान हो. जैसे, अपना कोई दूसरा नाम, चॉकलेट जैसा शब्द, आप जिस स्कूल में पढ़ते हैं उसका नाम, पसंदीदा स्पोर्ट टीम का नाम, संख्याओं की स्ट्रिंग (जैसे, 123456) वगैरह. ‘password” शब्द तो बिल्कुल भी न इस्तेमाल करें!
- अपने माता-पिता या अभिभावक को छोड़कर, किसी और के साथ अपना पासवर्ड शेयर न करें.
- पासवर्ड किसी ऐसी जगह न लिखें जहां कोई उन्हें देख सके.

अपने सीक्रेट सुरक्षित करें: लेसन 3

पासवर्ड किसी को न बताएं

टीचर स्कूल के एक डिवाइस का इस्तेमाल करके यह बताता है कि अपनी निजता सेटिंग में, अपने हिसाब से बदलाव करने के लिए किस विकल्प पर जाना चाहिए और किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ स्टूडेंट जिन सेवाओं का ऑनलाइन इस्तेमाल कर रहे हैं उनके लिए निजता सेटिंग को अपने हिसाब से बनाएं.
- ✓ जिन साइटों और सेवाओं को वे इस्तेमाल करते हैं उन पर जानकारी शेयर करने के बारे में फ़ैसले लें.
- ✓ जानें कि दो तरीकों से पुष्टि और दो चरणों में पुष्टि करने का क्या मतलब है और उनका इस्तेमाल कब करना है.

चलिए इस पर बात करते हैं

निजता + सुरक्षा
ऑनलाइन निजता और ऑनलाइन सुरक्षा साथ-साथ चलती हैं. ज़्यादातर ऐप्लिकेशन और सॉफ़्टवेयर से यह कंट्रोल करने का तरीका पता चलता है कि हम कौनसी जानकारी शेयर कर रहे हैं और कैसे.

जब आप किसी ऐप्लिकेशन या वेबसाइट का इस्तेमाल कर रहे हों, तो "मेरा खाता" या "सेटिंग" में से किसी एक विकल्प पर जाएं. इन ही दोनों विकल्पों में से किसी एक में आपको निजता और सुरक्षा की सेटिंग मिलेंगी, जहां से आप ये कर कंट्रोल कर सकते हैं:

- अपने पेज या प्रोफ़ाइल पर आपको कौनसी जानकारी को दिखाना है
- आपकी पोस्ट, फ़ोटो, वीडियो या अन्य कॉन्टेंट, जो आप शेयर करते हैं उसे कौन देख सकता है

यह सीखना कि अपनी निजता की सुरक्षा के लिए इन सेटिंग का इस्तेमाल कैसे करना है—और यह याद रखना कि उन्हें कैसे अपडेट रखना है—आपको अपनी निजता, सुरक्षा, और बचाव को मैनेज करने में मदद करेगा.

सेटिंग के अलावा, इस पर ध्यान देना भी ज़रूरी है कि किसी ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर कौन आपका दोस्त हो सकता है और कौन आपको फ़ॉलो कर सकता है. हो सकता कि आपकी सेटिंग में यह तय करने की सुविधा न हो. सबसे सुरक्षित विकल्प यह है कि आपके परिवार के सदस्य और वही दोस्त आपकी फ़्रेंडलिस्ट में हों या आपको फॉलो करें जिन्हें आप असल में जानते हों. अगर आप दूसरे लोगों को जोड़ते हैं, तो यह न भूलें कि आप जो कुछ भी शेयर करते हैं उसे वे लोग भी देख सकते हैं जिनसे आप कभी मिले ही न हों. यह थोड़ा जोखिम भरा हो सकता है. माता-पिता, कभी-कभी इसकी बिल्कुल भी अनुमति नहीं देते. एक ऐसे शख्स से बात करें जिस पर आप यकीन करते हैं और यह पता करें कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है - जो आपको सुरक्षित रखने के साथ-साथ सबसे ज़्यादा राहत देता है.

आपके माता-पिता या अभिभावकों को हमेशा, ये फ़ैसले आपके साथ मिलकर लेना चाहिए. आप दोनों के लिए, आपकी निजता सेटिंग को देखना मज़ेदार हो सकता है (ताकि आपके माता-पिता या अभिभावक यह देख सकें कि आप कितने स्मार्ट हैं!).

गतिविधि

सामग्रियां, जिनकी ज़रूरत है:
स्कूल का कोई डिवाइस, जो किसी प्रोजेक्टर से जुड़ा हो. साथ ही, यह कक्षा में दिखाए जाने के हिसाब से बेहतर समझा जाने वाला कोई खाता, डिसप्ले कर सकता हो. उदाहरण के लिए, ईमेल या कक्षा का कोई अस्थायी खाता

समीक्षा के विकल्प
मेरे पास स्कूल का एक डिवाइस है, जो प्रोजेक्टर की स्क्रीन से जुड़ा है. चलिए इस ऐप्लिकेशन के सेटिंग पेज पर चलते हैं, जहां हम देख सकते हैं कि हमारे लिए कौन-कौनसे विकल्प हैं. [अपने स्टूडेंट को प्रोत्साहित करें, ताकि वे आपकी मदद करें] इनमें से कुछ होता है, तो आप मुझसे बात करें...

Continued on the next page→

- अगर आपका पासवर्ड बदला जा रहा है
- आपका पेज या ऑनलाइन प्रोफ़ाइल को बनाया जा रहा है—इसमें फ़ोटो और वीडियो भी शामिल हैं—सार्वजनिक या निजी (आपने परिवार के जिन सदस्यों और जिन दोस्तों को चुना है, सिर्फ़ वही देख सकते हैं)
- अगर कोई आपकी जगह की जानकारी और अन्य सेटिंग पर जा रहा है—इनमें से कौनसी आपके लिए सबसे अच्छी है?
- अगर कोई अनजान डिवाइस से आपके खाते में लॉग इन करने की कोशिश कर रहा है, तो इसकी चेतावनी मिलने पर
- जब कोई आपको टैग करता है, तो इसकी चेतावनी मिलने पर
- दो तरीकों से पुष्टि या दो चरणों से पुष्टि करने की सुविधा चालू होने पर
- आपके खाते के लॉक हो जाने की स्थिति में जानकारी को वापस पाने का सेट अप करने पर
- समस्याओं की रिपोर्टिंग करने पर

आपके लिए कौन-कौनसी निजता और सुरक्षा सेटिंग सही हैं, इस बारे में अपने माता-पिता या अभिभावक से चर्चा करें. हालांकि, एक बात ज़रूर याद रखें कि सबसे अहम जो सुरक्षा की सेटिंग है वह आपके दिमाग में है—जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं—आप खुद ही वह शख्स होते हैं जो यह फ़ैसला लेता है कि किस निजी जानकारी को शेयर करना है, कब शेयर करना है, और किसके साथ शेयर करना है. इसलिए, यह ज़रूरी है कि ऐसे फ़ैसले लेने की आदत अभी से डाली जाए.

टेकअवे

अपने हर अहम खाते के लिए एक मज़बूत और यूनीक पासवर्ड चुनना, उसकी सुरक्षा के लिए सबसे बहेतरीन और पहला कदम होता है. अब अगला कदम होता है, आपको अपने पासवर्ड याद रखने के साथ-साथ उन्हें निजी बनाए रखना.

अपने सीक्रेट सुरक्षित करें: लेसन 4

इंटरलैंड: टॉवर ऑफ ट्रेज़र

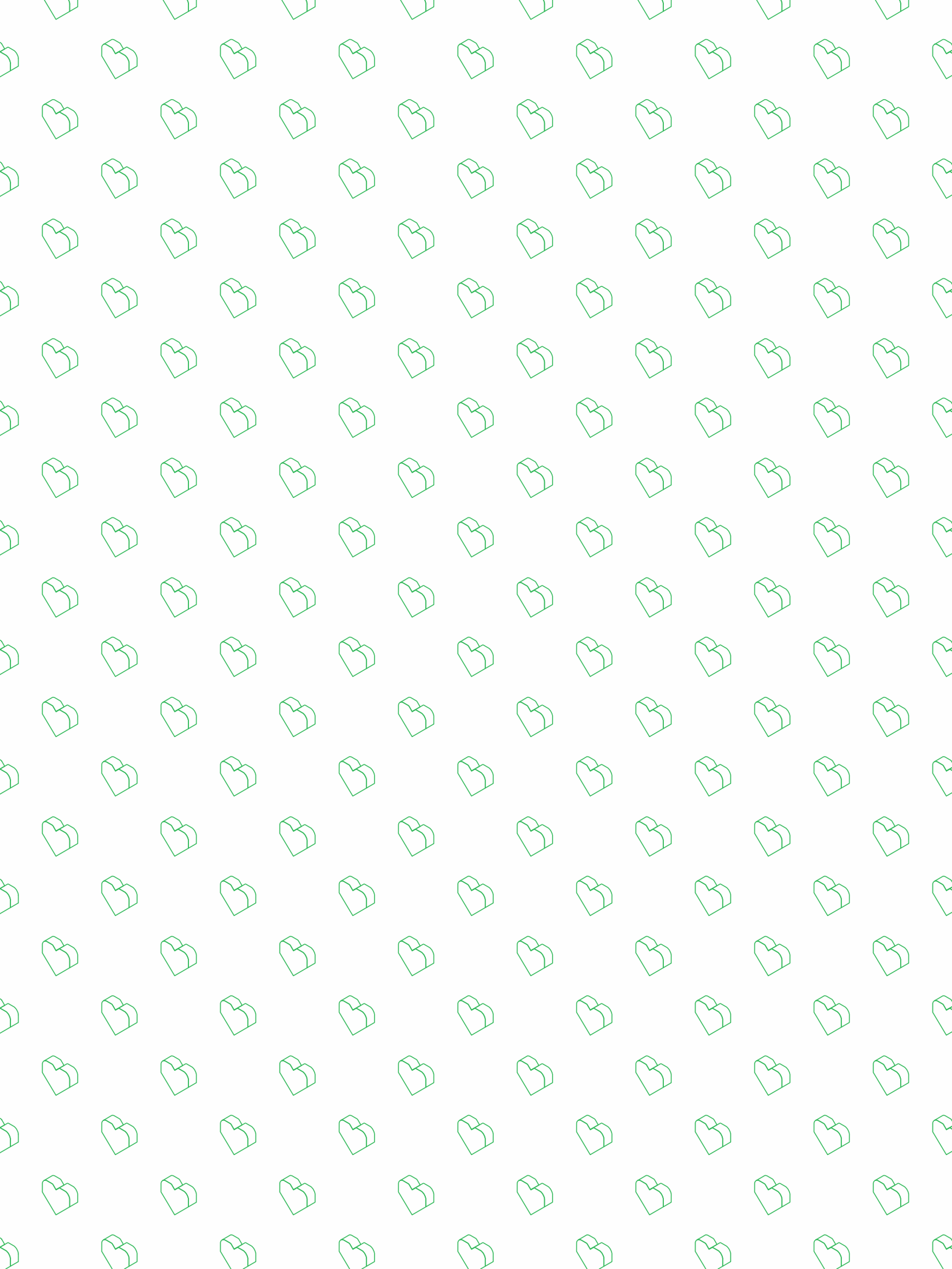
मदद की ज़रूरत है! Tower of Treasure अनलॉक हो गया है. इसकी वजह से, इंटरनेट पर मौजूद अहम यानी ज़रूरी जानकारी को काफ़ी नुकसान हो सकता है. इसमें संपर्क जानकारी और निजी मैसेज शामिल हैं. हैकर से छुटकारा पाने के साथ-साथ अपने सभी सीक्रेट सुरक्षित रखने के लिए, ऐसे मज़बूत पासवर्ड का इस्तेमाल करें जिसका अंदाज़ा लगाना नामुमकिन जैसा हो.

अपने डेस्कटॉप या मोबाइल डिवाइस (जैसे, टैबलेट) पर एक वेब ब्राउज़र खोलें. इसके बाद, **g.co/TowerOfTreasure** पर जाएं.

चर्चा के विषय

क्या आपके स्टूडेंट Tower of Treasure खेलते हैं. क्या वे गेम में जो लेसन सीखते हैं उनके बारे में आगे चर्चा करने के लिए, नीचे दिए गए सवालों का इस्तेमाल करते हैं. ज़्यादातर स्टूडेंट, सिंगल खेलकर ज़्यादा अनुभव हासिल करते हैं. आप चाहें, तो स्टूडेंट की जोड़ी भी बना सकते हैं. हालांकि, नए स्टूडेंट की जोड़ी बनाना ज़्यादा कारगर हो सकता है.

- ज़्यादा मज़बूत पासवर्ड बनाने के लिए, कौन-कौनसे एलिमेंट इस्तेमाल किए जाते हैं?
- असल ज़िंदगी में मज़बूत पासवर्ड बनाना कब ज़रूरी होता है? आपने मज़बूत पासवर्ड बनाने के, कौन-कौनसे तरीकों को सीखा और उन्हें कैसे लागू करना है?
- हैकर कौन होता है? हैकर के कैरेक्टर के बारे में बताएं. यह भी बताएं कि वह गेम पर कैसे असर डालता है.
- क्या Tower of Treasure ने भविष्य में अपनी जानकारी को, सुरक्षित करने की आपकी योजना के तरीके को बदल दिया है?
- किसी एक चीज़ का नाम बताएं जिसे आप, इन लेसन को सीखने और गेम खेलने के बाद, अलग तरीके से करेंगे.
- "ज़्यादा मज़बूत" पासवर्ड बनाने से जुड़ा टेस्ट पास करने के लिए, तीन प्रैक्टिस पासवर्ड बनाएं.
- संवेदनशील जानकारी के कौनसे ऐसे उदाहरण हैं जिन्हें सुरक्षित रखा जाना चाहिए?



यूनिट 04: इंटरनेट पर लोगों की मदद करें

किसी की मदद करना अच्छी बात है

इंटरनेट पर दूसरों की मदद करना कितनी अच्छी बात है, इसे समझना और मददगार बनने का अभ्यास करना

पाठ अवलोकन

लेसन 1. 1: **किसी की भावनाओं को समझना**
लेसन 1. 2: **लोगों के लिए हमदर्दी रखने का अभ्यास करना**
लेसन 2. 1: **आपके मददगार होने का पैमाना**
लेसन 2. 2: **मदद करने के तरीके**
लेसन 3: **बुराई से अच्छाई की ओर**
लेसन 4: **आपके बात करने का तरीका**
लेसन 6: **शब्द कैसे पूरी तस्वीर बदल सकते हैं**
लेसन 7: **Interland: Kind Kingdom**

थीम

डिजिटल दुनिया, बच्चों के साथ-साथ हम सभी के लिए सोशल इंटरैक्शन यानी एक दूसरे से जुड़ने का एक बेहतरीन माध्यम है. डिजिटल दुनिया हमें कई अवसर भी देती है और यहां हमें कई तरह की चुनौतियों का भी सामना करना पड़ता है. सोशल मीडिया पर मिलने वाले हिंट को ऑनलाइन समझ पाना आसान नहीं होता. इसका लगातार इस्तेमाल करते रहना, हो सकता है कि आपको अच्छा लगता हो, लेकिन कभी-कभी यह आपके स्ट्रेस लेवल को भी बढ़ा देता है. सोशल मीडिया पर न होना, जैसे हमारे साथ-साथ और लोगों के लिए फ़ायदेमंद हो सकता है, वैसे ही कभी-कभी नुकसान देने वाला भी हो सकता है.

इसे समझना थोड़ा मुश्किल है, लेकिन हम जानते हैं कि इंटरनेट के इस्तेमाल से, अगर हम नेगेटिव चीज़ों को सीखते हैं, तो लोगों की मदद करना भी वहीं से सीख सकते हैं. इंटरनेट पर हम सीख सकते हैं कि कैसे लोगों की मदद करना है और कैसे हमदर्दी रखना है—यह भी सीख सकते हैं कि नेगेटिव चीज़ों और किसी भी तरह के उत्पीड़न के ख़िलाफ़ कैसे जवाब देना है—यह सीखना इसलिए ज़रूरी है, ताकि हम लोगों के साथ रिश्तों को बेहतर बना सकें. साथ ही, कोई हमें धमका न सके. इसके अलावा, मानसिक तनाव, शिक्षा में आने वाली समस्याओं के साथ-साथ, अन्य मुश्किलों का ठीक से सामना कर सकें.

रिसर्च में पता चला है कि बच्चों को यह समझाने के बजाय कि ऑनलाइन नेगेटिविटी से कैसे बचना है, उनके साथ ये कर सकते हैं: उन्हें सोशल इमोशनल लर्निंग और धमकियों से बचने के तरीके के बारे में बता सकते हैं . हालांकि, ये गतिविधियां उन कार्यक्रमों की जगह नहीं ले सकतीं जो किसी पुख्ता सबूत के आधार पर बने हैं. फिर भी, इन कार्यक्रमों की मदद से बच्चे अपनी जड़ें मज़बूत करने, सोच को बेहतर करने, और नेगेटिविटी से दूर रहने के तरीके सीख जाते हैं.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **पक्का करें** कि पॉज़िटिव रहने का क्या मतलब होता है. ऑनलाइन और ऑफ़लाइन इसका मतलब कैसे बदलता है.
- ✓ **यह बताएं** कि ऑनलाइन कम्यूनिकेशन के दौरान कैसे पॉज़िटिव रहें.
- ✓ **ऐसी स्थिति** के बारे में जानें, जब लगे कि आपको किसी ऐसे शख्स की सलाह लेनी चाहिए जिस पर आप यकीन करते हों.

किसी की मदद करना अच्छी बात है
शब्दकोश

Lessons 1

हमदर्दी

यह समझने या महसूस करने की कोशिश करना कि कोई दूसरा कैसा महसूस कर रहा है. इस परिभाषा में "कोशिश करना" अहम शब्द है, क्योंकि दूसरे क्या महसूस कर रहे हैं यह समझना काफ़ी मुश्किल काम है. हालांकि, लगातार कोशिश करते रहने से हम दूसरों को समझने में बेहतर होने के साथ-साथ—ज़्यादा पेशेवर—हो जाते हैं.

Lessons 4

असहमति

कोई तर्क या असहमति, जो ज़रूरी नहीं कि दोहराई जाए

Lessons 5

धमकी देना

किसी खास मकसद के लिए किया जाने वाला ऐसा व्यवहार जो बार-बार दोहराया जाता है. जिस शख्स को टारगेट किया जाता है उसे अपना बचाव करने में अक्सर मुश्किल होती है.

इंटरनेट पर धमकी देना

ऑनलाइन या डिजिटल डिवाइसों का इस्तेमाल करके धमकी देना

उत्पीड़न करना

धमकी की तुलना में यह एक ज़्यादा सामान्य शब्द है. किसी का उत्पीड़न कई तरह से हो सकता है—जैसे: किसी को तंग करना, परेशान करना, डराना, अपमानित करना वगैरह. यह ऑनलाइन भी हो सकता है

Lessons 6

कैप्शन

वह टेक्स्ट जो तस्वीर के साथ दिखता है, जिससे यह पता चलता है कि तस्वीर में क्या है

तस्वीर के बारे में ज़्यादा जानकारी या अन्य जानकारी जिससे यह समझने में मदद मिलती है कि हम तस्वीर में क्या देख रहे हैं. कॉन्टेक्स्ट में कई तरह की जानकारी हो सकती है, जैसे कि तस्वीर कहां ली गई, मैसेज भेजे जाने का समय, भेजने वाले की स्थिति वगैरह.

Lessons 7

ब्लॉक करना

यह किसी भी शख्स के साथ ऑनलाइन इंटरैक्शन को खत्म करने का तरीका है. इसका मतलब है कि जब आप किसी शख्स को ब्लॉक कर देते हैं, तो वह आपकी प्रोफ़ाइल नहीं देख पाएगा, आपको मैसेज नहीं भेज पाएगा, आपकी पोस्ट वगैरह भी नहीं देख पाएगा. जिस शख्स को आप ब्लॉक करते हैं उसे सूचना भी नहीं मिलती है कि वह ब्लॉक किया गया है. हालांकि, ऑनलाइन धमकी देने के मामलों में हमेशा यह कारगर नहीं होता. खासकर, ऐसे मामलों में जब टारगेट होने वाला शख्स, यह नहीं जान पाता है कि धमकी देने वाला क्या कहना चाहता है या कब उसने धमकाना बंद कर दिया है

म्यूट करना

यह ब्लॉक करने की प्रक्रिया से थोड़ा अलग होता है. म्यूट करने का मतलब है कि आप जब किसी शख्स की पोस्ट और कॉमेंट वगैरह नहीं देखना चाहते हैं, तो उसे म्यूट करने से ये सारी चीज़ें आपके सोशल मीडिया फ़ीड में नहीं दिखेंगी—इस तरीके से उस शख्स को म्यूट होने की सूचना भी नहीं मिलेगी और आप उसके फ़ीड से म्यूट भी नहीं होंगे (आम तौर पर, ऑनलाइन धमकी देने के मामलों में यह कारगर नहीं है); म्यूट करना, ब्लॉक करने से इसलिए अलग होता है, क्योंकि इसमें आप जिन्हें म्यूट करते हैं उनकी प्रोफ़ाइल में जाकर पोस्ट देख सकते हैं. साथ ही, कुछ ऐप्लिकेशन के ज़रिए उनसे बातचीत भी कर सकते हैं.

किसी की मदद करना अच्छी बात है: लेसन 1.1

किसी की भावनाओं को समझना

स्टूडेंट टीवी पर, वीडियो में, और गेम में देखे जाने वाले लोगों के साथ हमदर्दी रखने की कोशिश करते हैं—भविष्य में अन्य तरह के डिजिटल सोशल मीडिया के अनुभवों के लिए आधार भी हो सकते हैं.

टीचर के लिए नोट

इस लेसन को पूरा करने के बाद, बाकी लेसन पढ़ाने के दौरान जैसे कोई मौका आए, बच्चों से दोबारा हमदर्दी से जुड़ी चीज़ों पर बात करें. हर बार, जब भी आपकी क्लास में कोई कहानी पढ़ाई जाती है या कोई वीडियो दिखाया जाता है, तो ऐसे माहौल ज़रूर बनाएं कि स्टूडेंट, कहानी या वीडियो के किसी कैरेक्टर के साथ हमदर्दी रखने का अभ्यास करे. "चलिए इस पर बात करते हैं" सेक्शन में, आपको इससे जुड़े कुछ स्टेटमेंट दिखेंगे. वे स्टूडेंट के जवाबों के लिए सुझाव हैं. अगर वे फिर भी किसी जवाब के बारे में नहीं सोच सकते, तो आप इन उदाहरणों का इस्तेमाल करके कुछ जवाबों के लिए हिंट दे सकते हैं.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **जानें कि हमदर्दी** रखने का क्या मतलब है.
- ✓ **मीडिया** में दिखाए गए लोगों के साथ हमदर्दी रखने का अभ्यास करें.

चलिए इस पर बात करते हैं

आज आप सभी जांचकर्ता होंगे, जो यह पता लगाने की कोशिश करेंगे कि दूसरे लोग क्या महसूस कर रहे हैं. आपको हिंट की तलाश करनी होगी, जैसे कि क्या हो रहा है या कोई, काम कैसे कर रहा है.

टीचर, उन शब्दों की सूची को पढ़ता है जो हैंडआउट में लिखे गए हैं.

ठीक है, उस समय को याद करें जब आपने इनमें से किसी एक भावना को महसूस किया हो. इस बारे में सोचें कि उस समय क्या हुआ था और आपको कैसा महसूस हुआ.
स्टूडेंट को इसके बारे में सोचने के लिए समय दें, फिर किसी एक से उस स्थिति को अभिनय करके दिखाने के लिए कहें जो उसने याद किया है—वह मुंह से आवाज़ निकाल सकता है, लेकिन शर्त यह होगी कि कोई शब्द नहीं बोलना है.

- आपने अभी जो देखा उससे आपको क्या महसूस हुआ? आपने क्या हिंट देखे? (इसके कई जवाब हो सकते हैं.)
  ध्यान दें कि कैसे हमने अलग-अलग हिंट देखे और अलग-अलग जवाब दिए.
  क्या स्टूडेंट उस भावना के पीछे की कहानी बता रहे हैं जो वे दिखा रहे थे.
- क्या हो रहा था, यह जानने से अंदाज़ा लगाना आसान हो जाता है? ("हां.")
- क्यों? ("आप सोच सकते हैं कि आप उस स्थिति में कैसा महसूस करेंगे.")

यह पता लगाने की कोशिश करना कि कोई और क्या महसूस कर रहा है, इसे ही हमदर्दी कहते हैं. हालांकि, आपको यह जानना ज़रूरी नहीं है, बस यह आपको कोशिश करने में मदद करता है. हमदर्दी, हमें दोस्त बनाने और लोगों को परेशान करने से बचने में मदद करती है. हमदर्दी रखना हमेशा आसान नहीं होता है. इसके लिए अभ्यास करना पड़ता है. किसी ऐसे व्यक्ति के लिए हमदर्दी रखना और भी मुश्किल है जिसके बारे में आप, किसी किताब में पढ़ते हैं या किसी वीडियो में देखते हैं.

- आपको क्यों लगता है कि यह मुश्किल है? ("आप उन्हें नहीं देख सकते." "आप वह सब नहीं जानते जो उनके साथ हो रहा है.")
- आपको क्यों लगता है उन लोगों के लिए हमदर्दी रखने का अभ्यास करना हमारे लिए ज़रूरी है जिनके बारे में हम किताबों में पढ़ते हैं या जिन्हें वीडियो में देखते हैं? ("यह आपको किताबों और वीडियो का ज़्यादा आनंद लेने में मदद करता है." "आप लोगों को बेहतर समझ पाते हैं." "आप बेहतर समझ सकते हैं कि कहानी में क्या चल रहा है." "ऑनलाइन या स्कूल में लोगों के साथ हमदर्दी रखने के लिए यह अच्छा अभ्यास है.")

अब हम एक ऐसी गतिविधि करने जा रहे हैं जो आपको यह पता लगाने में मदद करेगी कि वे लोग कैसा महसूस करते हैं जिनके बारे में हम किताबों में पढ़ते हैं और अन्य मीडिया के ज़रिए जानते हैं.

Continued on the next page→

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:

- वर्कशीट: "किसी की भावनाओं को समझना" (तीन से चार स्टूडेंट के ग्रुप के लिए एक)
- हैंडआउट: "ऐसे शब्द जो दोनों जगह इस्तेमाल होते हैं"

1. **ऐसे शब्दों की सूची जो वर्कशीट** और हैंडआउट दोनों जगह इस्तेमाल हों उन्हें क्लास में दिखाएं.
2. **स्टूडेंट को तीन से चार के ग्रुप में रखें.**
3. **वर्कशीट को पूरा करने के लिए** स्टूडेंट को छोटे-छोटे ग्रुप में काम करने दें.
4. **इसके बाद, स्टूडेंट के ग्रुप को बताएं** कि वे कौनसा आइडिया लेकर आए हैं.

इससे हमने क्या सीखा

उन लोगों के साथ हमदर्दी रखना ज़रूरी है जिनके बारे में आप किताबों में पढ़ते हैं और वीडियो में देखते हैं. यह आपको किताबों और वीडियो का ज़्यादा आनंद लेने में मदद करता है. जब आप असल में लोगों के साथ ऑनलाइन और ऑफ़लाइन होते हैं, तो यह अच्छा अभ्यास साबित होता है. जैसे-जैसे आप बड़े होते जाएंगे, आप इंटरनेट, फ़ोन, और कंप्यूटर पर ज़्यादा बातचीत करना शुरू कर देंगे. जितना ज़्यादा आप टेक्स्ट मैसेज, गेम, और वीडियो में हमदर्दी का अभ्यास करेंगे, आपको ऑनलाइन लोगों से जुड़ने में उतना ही ज़्यादा आनंद आएगा.

वर्कशीट: लेसन 1.1

किसी की भावनाओं को समझना

स्थिति 1

कौनसे ऐसे दो तरीके [कैरेक्टर A के लिए डिस्क्रिप्टर डालें. जैसे:, लाल रोबोट या नीली लोमड़ी, जो भी आपके उदाहरण में फ़िट होता हो] हैं जो भावना हो सकते हैं? कौनसे हिंट आपके आइडिया को सपोर्ट करते हैं?

भावना _____ **हिंट** _____

भावना _____ **हिंट** _____

कौनसे ऐसे दो तरीके [कैरेक्टर B के लिए डिस्क्रिप्टर डालें] हैं जो भावना हो सकते हैं? कौनसे हिंट आपके आइडिया को सपोर्ट करते हैं?

भावना _____ **हिंट** _____

भावना _____ **हिंट** _____

Continued on the next page→

स्थिति 1

कौनसे ऐसे दो तरीके [कैरेक्टर A के लिए डिस्क्रिप्टर डालें. जैसे:, लाल रोबोट या नीली लोमड़ी, जो भी आपके उदाहरण में फ़िट होता हो] हैं जो भावना हो सकते हैं? कौनसे हिंट आपके आइडिया को सपोर्ट करते हैं?

भावना _____ **हिंट** _____

भावना _____ **हिंट** _____

कौनसे ऐसे दो तरीके [कैरेक्टर B के लिए डिस्क्रिप्टर डालें] हैं जो भावना हो सकते हैं? कौनसे हिंट आपके आइडिया को सपोर्ट करते हैं?

भावना _____ **हिंट** _____

भावना _____ **हिंट** _____

भावनाओं की सूची:

ऐसे शब्द जो भावना और हिंट दोनों में शामिल हों

खुश

हताश

दुखी

चिंतित

हैरान

निराश

डरा हुआ

उत्साहित

गुस्से में

शांत

Continued on the next page→

किसी की मदद करना अच्छी बात है: लेसन 1.2

लोगों के लिए हमदर्दी रखने का अभ्यास करना

वे स्टूडेंट जो यह पहचानने का अभ्यास करते हैं कि वे डिजिटल सोशल इंटरैक्शन में कैसा महसूस करते हैं.

टीचरों के लिए एसईएल बैकग्राउंड:
एक दूसरे के साथ बेहतर रिश्ते बनाए रखने के लिए, हमदर्दी एक अहम आधार है. यह शिक्षा के क्षेत्र में जुड़ी सफलता को बढ़ाने के साथ-साथ व्यवहारों से जुड़ी समस्या को कम करने के लिए दिखाया गया है. हमदर्दी की परिभाषा है "किसी और को जो महसूस हो रहा है उसे महसूस करने या समझने की कोशिश करना"— न कि इस काम में माहिर हो जाना. किसी चीज़ के लिए कोशिश करना और उसमें माहिर होना, दोनों अलग बातें हैं इसलिए यह अहम भी है, क्योंकि दूसरों के इमोशन को सही ढंग से पहचानना काफ़ी मुश्किल काम है (ज़्यादातर वयस्क भी ऐसा नहीं कर पाते). हालांकि, सिर्फ़ यही एक बात नहीं है. सिर्फ़ कोशिश करने से हमें और हमारे स्टूडेंट को दूसरों के लिए हमदर्दी महसूस करने में मदद मिलती है. साथ ही, उनके लिए दिल में दया की भावना भी आती है. यह हमारे बच्चों को जानना चाहिए. अगर स्टूडेंट यह समझने पर फ़ोकस करते हैं कि क्या "सही" है, तो उन्हें याद दिलाएं कि यह पता लगाने का सबसे अच्छा तरीका है कि कोई वास्तव में कैसा महसूस कर रहा है. इसके लिए, सामने वाले से उन्हें पूछना चाहिए कि वह कैसा महसूस कर रहा है.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **यह समझें कि हमदर्दी क्या है.**
- ✓ **जिन लोगों से आप ऑनलाइन संपर्क में आते हैं** उनके लिए हमदर्दी रखने का अभ्यास करें.
- ✓ **यह समझें** कि हमदर्दी रखने का अभ्यास क्यों ज़रूरी है.

चलिए इस पर बात करते हैं

उस समय के बारे में सोचें जब आप किसी ऐप्लिकेशन, गेम या मैसेज के ज़रिए किसी के साथ ऑनलाइन बात कर रहे थे. क्या आप बता सकते हैं कि वे कैसा महसूस कर रहे थे? ("हां." "नहीं.") वे कौनसे इमोशन महसूस कर रहे होंगे? ("खुश." "गुस्सा." "उत्साहित." "हताश.")

कोई और जो महसूस कर रहा है उसे महसूस करने या समझने की कोशिश करना हमदर्दी कहलाता है.

- हमदर्दी दिखाना क्यों अच्छा है? ("यह जानने के लिए कि दूसरों को कब मदद की ज़रूरत है." "एक अच्छे दोस्त बनने में मदद करने के लिए." "किसी को नाराज़ करने से बचने के लिए.")
- जब आप किसी के साथ ऑनलाइन इंटरैक्ट कर रहे हों, तो दूसरों के साथ हमदर्दी रखना कैसे मदद कर सकता है? ("यह समझने में मदद कर सकता है कि वे क्या सोच रहे हैं." "उन्हें चोट या दुख पहुंचाने से बचने में." "गलती से ड्रामा शुरू करने से बचने में. किसी गेम में उनके साथ काम करना आसान बनाने में.")
- आप कैसे बता सकते हैं कि कोई और कैसा महसूस कर रहा होगा? ("यह पहचानकर कि उनके आस-पास क्या हो रहा है." "वे क्या कहते हैं या करते हैं." "पॉस्चर." "चेहरे के हाव-भाव देखकर." "बातचीत की टोन से.")

उत्साह या खुशी जैसे इमोशन दिखाने के लिए टीचर अपने चेहरे, शरीर, और /या शब्दों का इस्तेमाल कर सकते हैं.

- मैं अभी क्या महसूस कर रहा था? (इसके कई जवाब हो सकते हैं.)

अन्य लोगों के इमोशन को पहचानने के लिए अभ्यास करने की ज़रूरत होती है—ऐसा कर पाना वयस्कों के लिए भी मुश्किल है—और जब आप ऑनलाइन बातचीत कर रहे हों, तो यह और भी मुश्किल हो जाता है.

- कौनसी ऐसी बातें हैं जो डिजिटल तौर पर किसी के साथ हमदर्दी रखना मुश्किल बनाती हैं? ("कभी-कभी मैं लोगों के चेहरे या शरीर नहीं देख सकता/सकती." "जब आप उनकी आवाज़ नहीं सुन सकते." "जब आप नहीं देख सकते कि उनके आस-पास क्या हो रहा है.")
- दूसरों की भावनाओं को ऑनलाइन समझने में मदद करने के लिए हम किन-किन क्लू का इस्तेमाल कर सकते हैं? ("इमोजी." "तस्वीर." "बड़े अक्षरों का इस्तेमाल" "किसी के साथ हमारी बातचीत का इतिहास.")

आज हम एक गतिविधि करने जा रहे हैं, जिससे आपको यह पहचानने में मदद मिलेगी कि आप जिन लोगों से ऑनलाइन बात करते हैं वे कैसा महसूस कर रहे हैं.

Continued on the next page→

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:

- वर्कशीट: "लोगों के लिए हमदर्दी रखने का अभ्यास करना" (हर स्टूडेंट के लिए एक)

1. **इस गतिविधि के लिए** हर स्टूडेंट को एक वर्कशीट दें या इसे क्लास में दिखाने के लिए प्रोजेक्ट करें.
2. **स्टूडेंट को यह अंदाज़ा लगाने के लिए** कहें कि हर स्थिति में लोग कैसा महसूस कर रहे हैं.
3. **स्टूडेंट से कहें कि वे अपने जवाबों की तुलना** किसी पार्टनर के जवाब से करें और चर्चा करें कि हर स्टूडेंट ने अपने जवाब में क्या लिखा.
4. **जिन जवाबों से स्टूडेंट सहमत नहीं थे** और जिन स्थितियों के बारे में अंदाज़ा लगाना उनके लिए मुश्किल हो रहा था, उनके बारे में बताने के लिए दो स्टूडेंट को एक साथ बुलाएं.

इससे हमने क्या सीखा

कोई क्या महसूस कर रहा है, इसका सटीक अंदाज़ा लगाना वाकई में मुश्किल काम है—खासकर, ऑनलाइन तो और मुश्किल है—हालांकि, हमदर्दी का मतलब यह नहीं होता कि हम जैसा उसके बारे में महसूस कर रहे हैं वह वैसा ही जवाब दें. बल्कि, यह समझने की कोशिश करना कि वह क्या महसूस कर रहा है. सिर्फ़ यह समझने की कोशिश करना कि कोई क्या महसूस कर रहा है, इससे आप उसकी भावनाओं को करीब-करीब समझ रहे होते हैं. इससे होता यह है कि आपके ज़रिए, उस शख्स को दुख या चोट पहुंचाने की संभावना काफ़ी कम हो जाती है. बहुत बढ़िया, वाह? जब आप कोशिश करते रहते हैं, तो आप अपने और बाकी सभी लोगों के लिए मददगार होते हैं. साथ ही, इंटरनेट पर लोगों के साथ ज़्यादा बेहतर वक्त गुज़ारते हैं.

वर्कशीट: लेसन 1.2

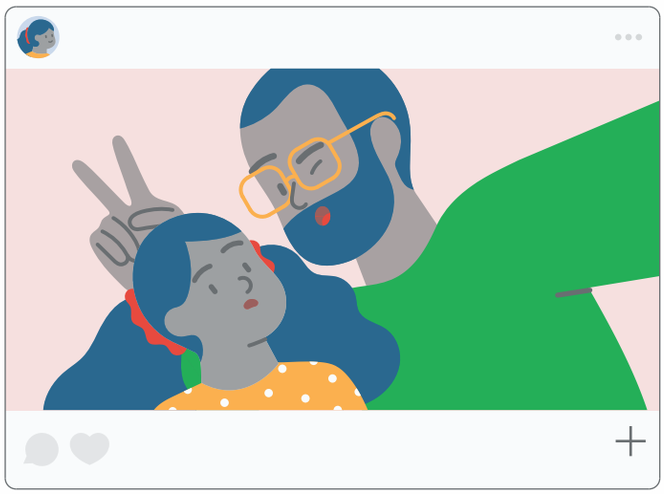
लोगों के लिए हमदर्दी रखने का अभ्यास करना

स्थिति 1

आपको क्या लगता है कि क्रिस को कैसा महसूस हो रहा होगा?

क्यों?

स्थिति 2



आपको क्या लगता है कि हैडी को कैसा महसूस हो रहा होगा??

क्यों?

स्थिति 3

आपको क्या लगता है कि क्रिस को कैसा महसूस हो रहा होगा?

क्यों?

किसी की मदद करना अच्छी बात है: लेसन 2.1

आपके मददगार होने का पैमाना

इस लेसन में स्टूडेंट जानेंगे कि किसी के लिए मददगार होने का क्या मतलब होता है.

टीचर के लिए नोट
"चलिए इस पर बात करते हैं" के तहत, एक उदाहरण के बारे में सोचें कि जब किसी ने आपकी मदद की, तो उसने आपको कैसा महसूस कराया. इसके बाद, एक और उदाहरण के बारे में सोचें कि जब आपने किसी की मदद की, तो उससे आपको कैसा महसूस हुआ. इस लेसन का मकसद है कि आप इन अनुभवों को अपने "आपके मददगार होने का पैमाना" (वर्कशीट देखें) वाली शीट में लिख लें, ताकि स्टूडेंट के साथ उदाहरण के तौर पर शेयर कर सकें.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **किसी के लिए मददगार** होने को परिभाषित करें.
- ✓ **जानें कि मददगार** होना किसी की भावनाओं पर कैसे असर डालता है.
- ✓ **किसी के लिए मददगार** होने के तरीकों को पहचानें.

चलिए इस पर बात करते हैं

स्टूडेंट के लिए दो-दो का ग्रुप बनाएं.

किसी के लिए मददगार होने का क्या मतलब है? अपनी बारी का इंतजार करें और इस बारे में अपने पार्टनर को बताएं. (इसके कई जवाब हो सकते हैं.)

पहले स्टूडेंट को अपने पार्टनर से बात करने का समय दें. इसके बाद, उन्हें यह बताने के लिए कहें कि वे क्या सोच रहे हैं

किसी के लिए मददगार होने से कुछ अच्छा हो रहा है या दूसरे कुछ अच्छा करने के लिए प्रेरित हो रहे हैं. यह सही है ना? मैं आप सभी से उस उदाहरण के बारे में सोचने के लिए कह रहा हूं, जब किसी ने आपकी मदद की थी. आप इस पर सोचना शुरु करें, उससे पहले मैं आपको अपनी ज़िंदगी से जुड़ा एक उदाहरण दूंगा.
कोई ऐसा उदाहरण दें, जब किसी ने आपकी मदद की थी. यह भी बताएं कि उस वक्त आपको कैसा महसूस हुआ था.

ठीक है, तो अब उस समय के बारे में सोचें, जब किसी ने आपकी मदद की थी. उस वक्त आपको कैसा महसूस हुआ था? अपने पार्टनर को बताएं. (इसके कई जवाब हो सकते हैं.)
पहले स्टूडेंट को अपने पार्टनर से बात करने का समय दें. इसके बाद, उन्हें यह बताने के लिए कहें कि वे क्या सोच रहे हैं.

जब हम दुखी या निराश होते हैं और कोई हमारी मदद करता है, तो हम बेहतर महसूस करते हैं. किसी के लिए मददगार होना भी हमें अच्छा महसूस करा सकता है. इसलिए, मैं एक उदाहरण दे रहा हूं, जब मैंने अपनी ज़िंदगी में किसी की मदद की थी.
कोई ऐसा उदाहरण दें जब आपने किसी की मदद की थी. यह भी बताएं कि उस वक्त आपको कैसा महसूस हुआ था.

अब आपकी बारी है.
- उस समय के बारे में सोचें जब आपने किसी की मदद की थी.

उन्हें सोचने का समय दें.
- अपने पार्टनर को बताएं कि आपने क्या किया था और उससे आपको कैसा महसूस हुआ था. (इसके कई जवाब हो सकते हैं.)

स्टूडेंट को इस पर चर्चा करने के लिए समय दें. इसके बाद, उन्हें यह बताने के लिए कहें कि वे क्या सोच रहे हैं.
आइए कुछ उदाहरणों को देखकर किसी के लिए मददगार होने का अभ्यास करें. [हैंडआउट का पहला हिस्सा देखें.]

Continued on the next page→

• जूल्स, खाने के समय में अकेली महसूस कर रही है और बिल्कुल अकेली बैठी है. आपको क्या लगता है कि वह कैसा महसूस कर रही होगी? ("दुखी." "अकेली.") आप उसकी मदद कैसे कर सकते हैं? ("उसके साथ बैठकर." "उसे खेलने के लिए बुलाकर") आपको क्या लगता है कि जूल्स को तब कैसा महसूस होगा, जब किसी ने उसकी मदद की होगी? ("खुश." "मिलनसार.")
[डिज़ाइन नोट: दूसरी तरफ़ की दूसरी तस्वीर में, स्कूल के लंचरूम में एक लड़के को दिखाया गया है, जो जमीन पर लंच ट्रे लेकर बैठा है और परेशान दिख रहा है.]
• कोजी ने अपना लंच ट्रे गिरा दिया. आपको क्या लगता है कि वह कैसा महसूस कर रहा होगा? ("शर्मिंदा." "परेशान.") आप उसकी मदद कैसे कर सकते हैं? ("उसे अपना लंच लेने में मदद करके." "कुछ अच्छा कहकर.") आपको क्या लगता है कि कोजी को तब कैसा महसूस हुआ होगा, जब किसी ने उसकी मदद की होगी? ("बेहतर.")

किसी के लिए मददगार होने के बारे में हैरान करने वाली बात यह है कि यह हमें किसी दूसरे के लिए हमदर्दी दिखाने में मदद करता है. हमदर्दी का मतलब है किसी और को जो महसूस होता है उसे महसूस करने या समझने की कोशिश करना. किसी के लिए मददगार होना, एक तरह से उसके लिए हमदर्दी जताना है! जब हम किसी के लिए मददगार होते हैं, तो इसका मतलब है कि उसके लिए हम, हमदर्दी दिखा रहे हैं. ऐसा करके हम हम दुनिया को एक बेहतर जगह बना सकते हैं.

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:

- हैंडआउट: दो ऐसी तस्वीरें जिनमें "आपके मददगार होने के तीन पैमाने हों" और तस्वीरों के पीछे के हिस्से खाली हों (हर स्टूडेंट के लिए एक)

अपनी वर्कशीट को दूसरी तरफ़ घुमाएं, जहां सबसे ऊपर आपके मददगार होने का पैमाना लिखा होता है. अब किसी ऐसे शख्स के बारे में सोचें जो आपके लिए अहम हो—वह आपका दोस्त, टीचर या आपके परिवार का कोई सदस्य हो सकता है—जिसकी आप मदद करना चाहते हों. इसके बाद, उसकी मदद करने के लिए, आपके मददगार होने का जो पैमाना है उसे आप अपने हिसाब से भरें.

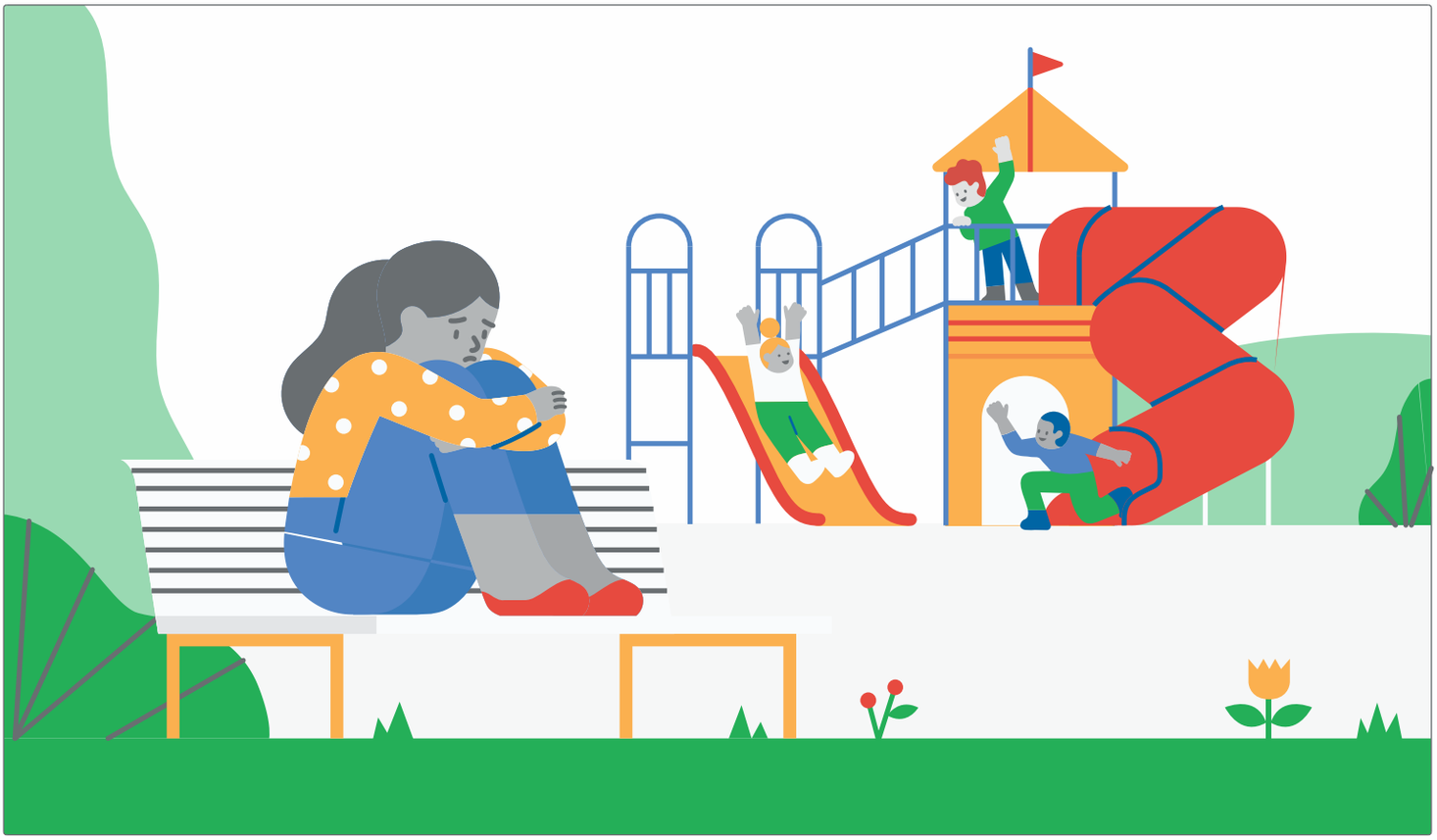
स्टूडेंट किसी एक शख्स (या कई लोगों) को चुनेंगे, जिनकी वे मदद कर सकें. साथ ही, मददगार होने का कम से कम एक पैमाना भी भरना होगा.

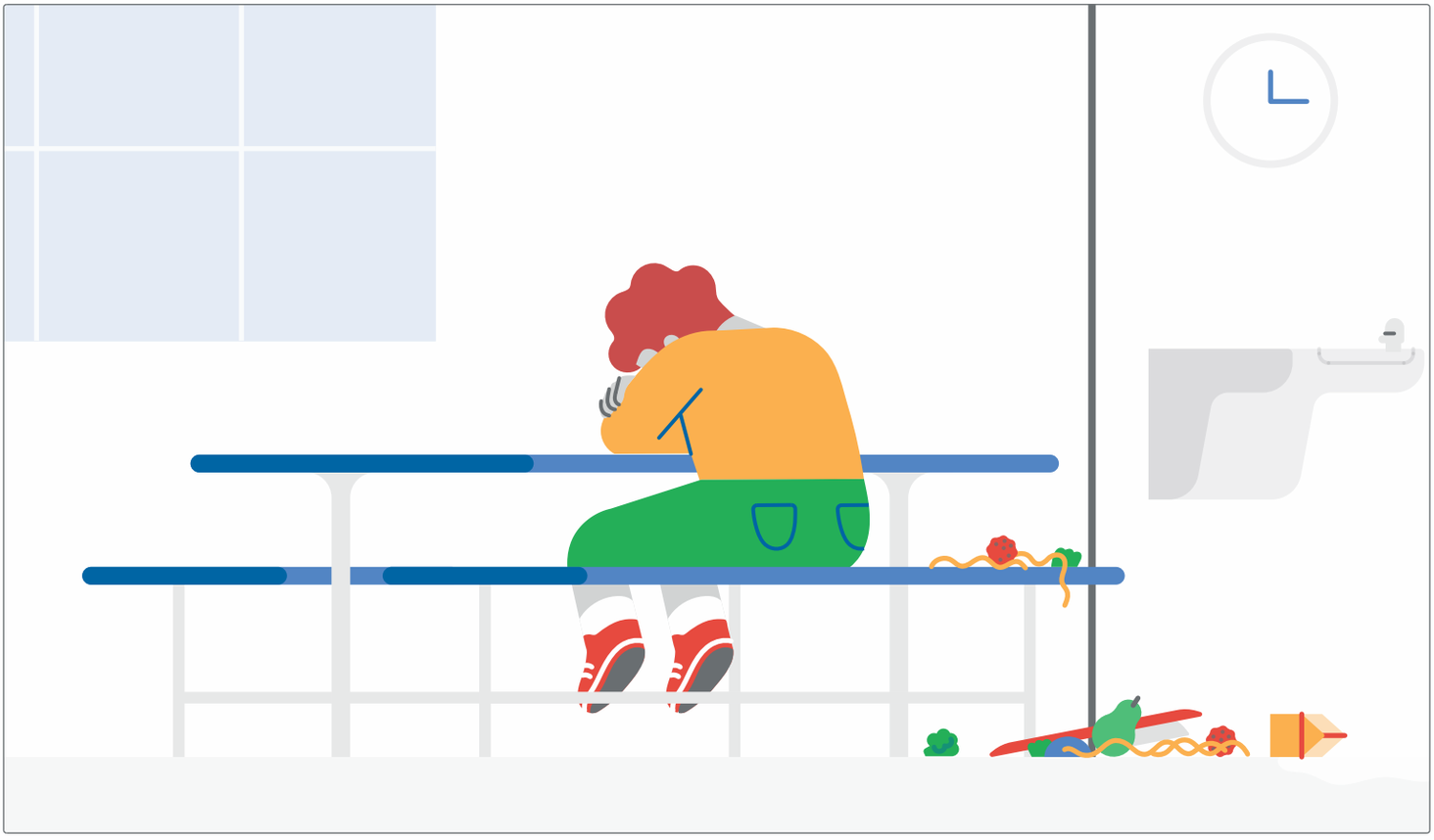
1. स्टूडेंट से कहें कि वे काम करें.
2. फिर हर एक स्टूडेंट से कहें कि वह अपने पार्टनर के साथ, अपने मददगार होने के पैमाने को शेयर करे.

अब जब आपने, अपने मददगार होने के पैमाने को भर लिया है, तो सोचें कि आप इसे कब अमल में लाएंगे. स्टूडेंट को सोचने के लिए समय दें और उनके मददगार होने के पैमाने में भरी गई बातें, पूरी क्लास को बताने के लिए बुलाएं. साथ ही, उनमें से कुछ स्टूडेंट से यह भी पूछें कि जो उन्होंने लिखा है उस पर कब से अमल करने जा रहे हैं.

इससे हमने क्या सीखा

किसी के लिए मददगार होने से कुछ अच्छा हो रहा है या दूसरे कुछ अच्छा करने के लिए प्रेरित हो रहे हैं. दूसरों को दुखी या परेशान होने पर, हम उनकी मदद करके उन्हें बेहतर महसूस करने में मदद कर सकते हैं. ऐसे कई तरीके और जगहें हैं जहां हम दूसरों की मदद कर सकते हैं, फिर चाहे वह ऑनलाइन हो या ऑफ़लाइन— हम जितना ज़्यादा लोगों की मदद करेंगे उतना ही बेहतर होगा, ठीक है?





Continued on the next page→

वर्कशीट: लेसन 2.1

आपके मददगार होने का पैमाना

मैं उसकी मदद करूंगा

जिस शख्स की मदद आप करना चाहते हैं

मैं उसके ज़रिए मदद करूंगा

जो आप करेंगे या कहेंगे

मैं इस तरह का काम करूंगा

कहां — उदाहरण के लिए, घर पर, लंच रुम में, फुटबॉल का अभ्यास करते समय, मैसेज करते समय, किसी के साथ, अगर डिजिटल गेम खेल रहा हूं, तो उसमें, इसके अलावा और भी कई जगहों पर)

किसी की मदद करना अच्छी बात है: लेसन 2.2

किसी की मदद करने के तरीके

स्टूडेंट यहां देखेंगे कि ऑनलाइन किसी की मदद करने का क्या मतलब होता है.

टीचर के लिए एक नोट

लेसन शुरू करने से पहले, उस समय के बारे में सोचें जब ऑनलाइन किसी ने आपकी मदद की थी. उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था. इस लेसन का मकसद है कि आप इस अनुभव को, "चलिए इस पर बात करते हैं" सेक्शन के आखिर में क्लास के साथ शेयर करें

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **किसी के लिए मददगार होने का क्या मतलब है.**
- ✓ **ऑनलाइन किसी की मदद करना** क्या होता है और यह कैसे किया जा सकता है.

चलिए इस पर बात करते हैं

टीचर ब्लैकबोर्ड पर "किसी के लिए मददगार" लिखेंगे.

खुद से सोचें:

- किसी की मदद करना क्या होता है?
  स्टूडेंट को सोचने का समय दें.
- अपने पड़ोसी को बताएं कि आप इस बारे में क्या सोचते हैं.
  स्टूडेंट को अपने पार्टनर से बात करने का समय दें. फिर उनमें से कुछ स्टूडेंट को बुलाकर क्लास में बताने के लिए कहें कि वे क्या सोचते हैं. उन्हें अपनी बातें कहने का मौका दें और इस बात की छूट दें कि वे एक से ज़्यादा जवाब दे सकते हैं.

दूसरों के लिए हमदर्दी रखने से आपको किसी के लिए मददगार बनने में मदद मिलती. इसलिए, गतिविधि 1 में हमने जो सीखा उसके आधार पर हमदर्दी क्या है? ("कोई और क्या महसूस कर रहा है उसे महसूस करने या समझने की कोशिश करना.")

- यह कैसे आपके लिए, किसी का मददगार होने में मदद कर सकता है? ("ध्यान दें जब कोई परेशान या दुखी हो." "जानें कि क्या करने से सामने वाले को बेहतर लगेगा.")
- दूसरों की मदद करना क्यों ज़रूरी है? ("नए दोस्त बनते हैं." "लोगों को सुरक्षित और अच्छा महसूस होता है." "दूसरे लोग हमारे लिए भी मददगार होते हैं.")
- दूसरों की मदद करने के तरीके कौन-कौनसे हैं? ("कुछ अच्छा करना." "उन्हें बेहतर महसूस करने में मदद करना." "कुछ अच्छी बातें कहना." "उन्हें बताना कि आप उनकी परवाह करते हैं.")

हर जगह मददगार होना ज़रूरी है, लेकिन आज हम ऑनलाइन मददगार होने की बात करने जा रहे हैं.
ऑनलाइन मदद करने में क्या मुश्किल आ सकती है? ("जब कोई परेशान होता है, तो बताना मुश्किल होता है." "आप नहीं जानते कि वह शख्स कौन है." "यह नहीं समझ पाते कि ऑनलाइन कैसे मदद करें." "यह सार्वजनिक होने के साथ-साथ काफ़ी परेशान करने वाला हो सकता है.") जब आप ऑनलाइन किसी की मदद करते हैं, तो हो सकता है कि असल में इसका ज़्यादा असर हो. जब अन्य लोग आपको ऑनलाइन किसी की मदद करते हुए देखते हैं, तो यह बात उन्हें भी दूसरों की मदद के लिए प्रोत्साहित करती है.
उस समय की अपनी कहानी शेयर करें जब किसी ने ऑनलाइन आपकी मदद की थी. उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था.

- आप किसी ऐसे शख्स की ऑनलाइन मदद कैसे कर सकते हैं जो दुखी है? (इसके कई जवाब हो सकते हैं.) ...जो निराश है? (इसके कई जवाब हो सकते हैं.) ...जो गुस्सा हो? (इसके कई जवाब हो सकते हैं.)

अब हम ऑनलाइन किसी की मदद करने का अभ्यास करने जा रहे हैं.

Continued on the next page→

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:

- वर्कशीट: "किसी के लिए मददगार होने के तरीके" (तीन से चार स्टूडेंट के हर ग्रुप के लिए एक)

1. **स्टूडेंट को तीन से चार के ग्रुप में रखें.**
2. **हर ग्रुप को एक वर्कशीट दें.**
3. **वर्कशीट को पूरा करने के लिए** हर ग्रुप का सहयोग करें.
4. **हर स्थिति के लिए, क्लास को यह बताने के लिए एक ग्रुप को बुलाएं** कि वे किस तरह से, मददगार होने को दिखाएंगे. अगर कोई ग्रुप चाहता है, तो उसे क्लास के सामने उस स्थिति को अभिनय के ज़रिए दिखाने के लिए कहें.

इससे हमने क्या सीखा

ऑनलाइन किसी की मदद करने के कई तरीके हैं. ऑनलाइन मददगार होने से, आपसे जुड़े सभी लोग आपके साथ भी अच्छा व्यवहार करेंगे. साथ ही, इससे आपको ऑनलाइन काम करने वालों के लिए मददगार और एक बेहतर माहौल बनाने में भी मदद मिलेगी. आपको यह भी महसूस होगा कि किसी की मदद करना कितनी अच्छी बात है. अगली बार जब आप किसी की मदद करें, तो इसका ज़रूर एहसास करें कि आपको कैसा महसूस हो रहा है.

वर्कशीट: लेसन 2.2

मदद करने के तरीके

1. हर स्थिति को पढ़ें.

2. हर स्थिति में किसी की मदद करने के ग्रुप के तरीकों पर चर्चा करें और अपने सबसे अच्छे आइडिया लिखें.

3. क्लास को यह बताने के लिए तैयार रहें कि आपका ग्रुप क्या आइडिया लेकर आया है.

स्थिति 1

लोग आपके दोस्त की ओर से पोस्ट की गई किसी सेल्फ़ी पर अपमानजनक कॉमेंट कर रहे हैं.

दोस्त की मदद करने का एक तरीका यह है: _____

दूसरा तरीका यह है: _____

स्थिति 2

आप एक ऑनलाइन गेम खेल रहे हैं और एक खिलाड़ी, दूसरे खिलाड़ी से अपमानजनक तरीके से बात कर रहा है.

मदद करने का एक तरीका यह है: _____

दूसरा तरीका यह है: _____

स्थिति 3

आपके कई दोस्त एक निजी ग्रुप चैट में किसी दूसरे स्टूडेंट के बारे में गलत चुटकुले लिख रहे हैं.

मदद करने का एक तरीका यह है: _____

दूसरा तरीका यह है: _____

दूसरों की मदद करना अच्छी बात है: लेसन 3

बुराई से अच्छाई की ओर

इस गतिविधि में, स्टूडेंट कुछ खराब कॉमेंट को दोबारा फ़्रेम करने के लिए मिलकर काम करते हैं, ताकि यह सीख सकें कि खराब यानी नेगेटिव इंटरैक्शन को अच्छे यानी पॉज़िटिव इंटरैक्शन में कैसे बदला जा सकता है.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **भावनाओं** और विचारों को पॉज़िटिव और प्रभावी तरीके से व्यक्त करना.
- ✓ **रचनात्मक** और सभ्य तरीकों से नेगेटिव कॉमेंट का जवाब दें.

चलिए इस पर बात करते हैं

- **नेगेटिव को पॉज़िटिव में बदलना**
- आपकी उम्र के बच्चे सभी तरह के ऑनलाइन कॉन्टेंट के संपर्क में आते हैं. उनमें से कुछ में नेगेटिव मैसेज होते हैं जो बुरे व्यवहार को बढ़ावा देते हैं. हालांकि, आप चाहें तो इसे बदल सकते हैं.
- क्या आपने (या आपके किसी जानने वाले ने) किसी को वेब पर, नेगेटिव यानी कोई ग़ैर-ज़रूरी काम करते देखा है? उनके इस व्यवहार से आपको कैसा अनुभव हुआ?
- क्या आपने (या आपके किसी जानने वाले ने) कभी वेब पर, किसी की मदद करने का कोई रैंडम केस देखा है? आपको यह कैसा लगा?
- नेगेटिव इंटरैक्शन को पॉज़िटिव में बदलने के लिए हम कौनसे आसान काम कर सकते हैं?
- हम नेगेटिव इमोशन के बदले सभ्य तरीकों से जवाब दे सकते हैं. इसके लिए, जो खराब कॉमेंट हैं उन्हें अच्छे कॉमेंट में बदलना होगा. साथ ही, ऑनलाइन बातचीत के मामलों में हमें ज़्यादा विनम्र होना होगा.

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:

- एक व्हाइटबोर्ड या प्रोजेक्शन स्क्रीन
- हैंडआउट: "...लेकिन इसे अच्छे से कहें!" (स्टूडेंट की हर टीम के लिए एक)
- स्टूडेंट के लिए स्टिकी नोट या डिवाइस

- **1. कॉमेंट पढ़ें**
- हम सभी नेगेटिव कॉमेंट खोज रहे हैं.

2. रिवीज़न लिखें

आइए अब तीन लोगों की टीम बनाएं और इन कॉमेंट के लिए दो तरह के जवाबों पर काम करें:

- आप समान या एक जैसे लगने वाले पॉइंट को ज़्यादा पॉज़िटिव और रचनात्मक तरीके से कैसे बना सकते थे?
- अगर आपके साथ पढ़ने वाले किसी बच्चे ने इस तरह के कॉमेंट किए हैं, तो आप कैसे इसका जवाब दे सकते हैं जिससे कि यह बातचीत, पहले से ज़्यादा पॉज़िटिव हो जाए.

टीचर के लिए नोट: एक क्लास के तौर पर, एक उदाहरण को पूरा करने और चीज़ों को सही ढंग से आगे बढ़ाने में मदद मिल सकती है.

3. मौजूदा जवाब

अब हर टीम दोनों स्थितियों के लिए अपने-अपने जवाब बताएंगी.

इससे हमने क्या सीखा

किसी नेगेटिव कॉमेंट पर पॉज़िटिव तरीके से जवाब देना कभी-कभी ज़्यादा आनंद देने वाला हो सकता है. साथ ही, हमारी बातचीत भी काफ़ी दिलचस्प बन जाती है—यह किसी खराब कॉमेंट के बदले में मिले खराब जवाब को साफ़

वर्कशीट: लेसन 3

बुराई से अच्छाई की ओर

नीचे दिए गए कॉमेंट पढ़ें. हर कॉमेंट पढ़ने के बाद, उस पर बच्चों के साथ चर्चा करें:

1. आप समान या एक जैसी बात को और ज़्यादा पॉज़िटिव और रचनात्मक तरीके से कैसे कह सकते हैं?

2. अगर आपके साथ पढ़ने वाले किसी बच्चे ने इस तरह के कॉमेंट किए हैं, तो आप कैसे जवाब देंगे कि बातचीत को पॉज़िटिव में बदल सकें.

अपने आइडिया को लिखने के लिए, हर कॉमेंट के नीचे स्पेस का इस्तेमाल करें.

"लोल कॉनर, इस हफ़्ते के आखिरी में होने वाली कैंपिंग ट्रिप पर नहीं जा रहे हैं. ऐसा करने वाले वे अकेले हैं."

"कल सभी लोग पर्पल कलर की ड्रेस पहनेंगे, लेकिन लिली को मत बताना"

"माफ़ करें, मुझे नहीं लगता कि आप मेरी पार्टी में आ सकते हैं. इसमें बहुत ज़्यादा पैसा खर्च होगा

"हालांकि यह कोई अपराध नहीं है, लेकिन आपकी लिखावट काफ़ी खराब है. इसलिए, आपको शायद इस प्रोजेक्ट के लिए अपना ग्रुप बदल देना चाहिए."

"यह मुझे परेशान करता है-किसने उससे कहा कि वह गा सकती है ??"

"आप हमारे ग्रुप में सिर्फ़ तब शामिल हो सकते हैं, जब आप मुझे अपने खाते में लॉगिन करने दें."

"क्या मैं ऐसा अकेला हूं जो सोचता है कि शना, हरे रंग के एलियन की तरह दिखती है?"

👎👎👎

किसी की मदद करना अच्छी बात है: लेसन 4

आपके बात करने का तरीका

इसमें स्टूडेंट ऑनलाइन हुई बातचीत के बारे में गंभीर होकर सोचते हैं और उसके मतलब को ठीक तरह से समझाने की कोशिश करते हैं. इसका मकसद है कि टेक्स्ट मैसेज के पीछे जो इमोशन है उसे सही तरीके से समझाना.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **इस पर सही फ़ैसले** लें कि कैसे और क्या बातचीत करनी है.
- ✓ **उन स्थितियों की पहचान करें** जब किसी सहयोगी को तुरंत कोई मैसेज भेजने की तुलना में, मिलकर बात करने के लिए थोड़ा इंतज़ार करना बेहतर होता है.

चलिए इस पर बात करते हैं

किसी बात को नहीं समझना या गलत समझ लेना काफ़ी आसान है

लोग अलग-अलग तरह के इंटरैक्शन के लिए कम्यूनिकेशन के अलग-अलग माध्यम का इस्तेमाल करते हैं. हालांकि, चैट और टेक्स्ट के ज़रिए भेजे गए मैसेज की व्याख्या निजी तौर से या फ़ोन पर अलग-अलग तरीके से की जा सकती है.

- क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि आपने किसी को टेक्स्ट मैसेज भेजा और उसने आपको गलत समझ लिया?. उदाहरण के लिए, क्या आपने, अपने किसी दोस्त को कोई चुटकुला भेजा और उसे लगा कि आप गंभीर हो रहे हैं—या आप मतलबी हैं?

- क्या आपको कभी किसी ने मैसेज या चैट भेजी और आपने उसे गलत समझा? असल में वह क्या कहना चाहता है, यह समझने के लिए आपने क्या किया? आप क्या अलग कर सकते थे?

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:

- बोर्ड पर लिखा या प्रोजेक्ट किया हुआ टेक्स्ट मैसेज का सैंपल

1. मैसेज पढ़ें

आइए बोर्ड पर लिखे इन टेक्स्ट मैसेज पर एक नज़र डालते हैं. हो सकता है कि क्लास में किसी के पास इनसे भी बढ़िया उदाहरण हो, इसलिए आइए बोर्ड पर इनमें से कुछ लिखते हैं, ताकि उन पर चर्चा की जा सके.

- "यह बहुत अच्छा है"
- "जो कुछ भी है"
- "मैं तुमसे बहुत नाराज़ हूं"
- "मुझे अभी कॉल करें"
- "अच्छा ठीक है"

2. मैसेज ज़ोर से बोलकर पढ़ें

अब, हर मैसेज के लिए हम एक स्टूडेंट को किसी खास टोन या आवाज़ में ज़ोर से बोलकर पढ़ने के लिए कहने जा रहे हैं. जैसे, गुस्से में, व्यंग्यात्मक तरीके से, प्यार से.

आपने क्या देखा? ये स्टूडेंट दूसरे लोगों के सामने खुद को कैसे प्रज़ेंट कर सकते हैं? "मैसेज भेजने वाला" हर शख्स कैसे बेहतर ढंग से बातचीत कर सकता है और उनका असली मतलब क्या होता है?

इससे हमने क्या सीखा

यह समझना मुश्किल हो सकता है कि जब कोई मैसेज पढ़ रहा है, तो वह असल में कैसा महसूस कर रहा है. यह पक्का करें कि आप अपने अगले कम्यूनिकेशन के लिए सही टूल चुनें—और कोशिश करें कि लोग आपसे ऑनलाइन जो बातें कहते हैं, उन्हें बहुत ज़्यादा न पढ़ें. अगर आप पक्का नहीं कर पा रहे हैं कि सामने वाला शख्स, जो मैसेज आपको भेज रहा है उसका क्या मतलब है, तो उससे व्यक्तिगत तौर पर या फ़ोन पर बात करके पता करें कि वह क्या कह रहा है.

किसी की मदद करना अच्छी बात है: लेसन 6

शब्द कैसे पूरी तस्वीर बदल सकते हैं

टीचरों के लिए मीडिया साक्षरता का बैकग्राउंड: यह लेसन प्राइमरी ग्रेड के स्टूडेंट को अलग-अलग लोगों के बारे में आसान कैप्शन से निपटने के लिए कहकर, उनके लिए एक आधार रखता है. डेवलपमेंट से जुड़े तरीकों से, इस लेसन में इन मीडिया साक्षरता के कॉन्सेप्ट और सवालों को शामिल किया गया है:.

1. यह जानते हुए कि सभी मीडिया "बनाए गए हैं"—इसे उन लोगों ने बनाया है जो यह चुनते हैं कि क्या शामिल करना है और इसे कैसे दिखाना है.
2. नियमित रूप से पूछते हैं "इसे किसने और क्यों बनाया?"
3. हमारे बनाए गए मीडिया पर नियमित रूप से स्टूडेंट यह पूछते हैं: "यह मैसेज दूसरों पर कैसे असर डाल सकता है?"

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **जानें** कि हम तस्वीरों और शब्दों के कॉम्बिनेशन से किसी चीज़ का मतलब बनाते हैं.
- ✓ **जानें** कि एक कैप्शन, कैसे किसी तस्वीर को लेकर हमारे नज़रिए को बदल सकता है.
- ✓ **अपने** लिखे हुए शब्दों की ताकत को समझें. खासकर तब, जब आप किसी पोस्ट में तस्वीर का भी इस्तेमाल करके कुछ बताने की कोशिश करते हैं.
- ✓ **जानें** कि एक ज़िम्मेदार मीडिया निर्माता कैसे बनें.
- ✓ **पूछने** की आदत विकसित करें, "इसे किसने और क्यों पोस्ट किया?"

चलिए इस पर बात करते हैं

शब्द, कैसे किसी तस्वीर को पूरी तरह बदल सकते हैं?!

अगर आप किसी बात को कहने के लिए शब्द के साथ किसी तस्वीर का भी इस्तेमाल करते हैं, तो यह कम्यूनिकेशन का सबसे बढ़िया तरीका है. कल्पना कीजिए कि आपको एक खबर दिखती है, जिसमें किसी तस्वीर में एक घर को दिखाया गया जिसमें आग लगी हुई है. उसके साथ एक कैप्शन है "परिवार ने घर खो दिया, लेकिन सभी सुरक्षित, उनके डॉग को भी बचाया गया." हो सकता है कि यह खबर आपके लिए दुखद हो या यह भी हो सकता है कि आप डर जाएं. अगर इसी तस्वीर के लिए कैप्शन दूसरा होता, जैसे "फ़ायर ब्रिगेड ने खाली घर में आग लगा दी, ताकि वह अपने नए टूल के इस्तेमाल का अभ्यास कर सकें" तो आप क्या सोचते. आप अभी भी उसी घर को देख रहे हैं जिसमें आग लगी है, लेकिन अब आप कुछ और सोच रहे हैं. हो सकता है कि अब आप डरने के बजाय थोड़ा सुरक्षित महसूस करें.

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:
आपके स्कूल के टीचरों और दूसरे स्टाफ़ की तस्वीर, जिसमें वे अपना रोज़ का काम करते नज़र आ रहे हों. इस गतिविधि से 2-3 हफ़्ते पहले, आपको कुछ डिजिटल तस्वीरें इकट्ठी करनी होंगी. आप चाहें, तो यह काम स्टूडेंट को भी असाइन कर सकते हैं, बशर्ते उन्हें यह न बताएं कि तस्वीर कहां इस्तेमाल करना है.

क्लास को छोटे-छोटे ग्रुप में बांट दें. स्टूडेंट को यह न बताएं कि आपने उन लोगों को दो अलग-अलग तरह के काम असाइन किए हैं. एक ग्रुप को पॉज़िटिव और दूसरे ग्रुप को नेगेटिव कैप्शन वाली तस्वीर का हैंडआउट दें.

1. तस्वीर के साथ शब्द: देखें कि तस्वीर में क्या है. अपने ग्रुप को बताएं कि तस्वीर में दिखने वाला इंसान कौन है और वह किस तरह का व्यक्ति है? स्टूडेंट से पूछें कि क्या वे उस व्यक्ति के साथ समय बिताना चाहेंगे या उसकी टीम में पार्टनर बनाना चाहेंगे? अगर ऐसा है, तो क्यों और अगर ऐसा नहीं है, तो क्यों?

जल्द ही आपको पता चल जाएगा कि आपने जो दो ग्रुप बनाए हैं, दोनों अलग-अलग कैप्शन वाली तस्वीरों को देख रहे हैं. हर ग्रुप को अपनी-अपनी तस्वीरों को ऊपर उठाने को कहें, ताकि दोनों ग्रुप दोनों तस्वीरों में अंतर को देख सकें.

आखिर में, कम शब्दों में बताएं कि क्या अंतर है: शब्द हमारे आइडिया को बदलने की ताकत रखते हैं, इस बारे में यह गतिविधि क्या समझाती है?

2. अभी भी पक्का नहीं है? कुछ और उदाहरणों पर एक नज़र डालें (हैंडआउट #2 पर)...[डिज़ाइनर नोट: पेज # पर अपडेट करें]

क्या-क्या चाहिए:

आप जिनकी तस्वीर ले रहे हैं उनसे इसकी अनुमति ज़रूर ले लें.

अगर यह संभव नहीं है, तो आप पत्रिकाओं या अख़बारों से, बच्चों की उम्र के हिसाब से तस्वीरों को इकट्ठा कर सकते हैं.

• ज़रूरी नहीं: क्लास में हर स्टूडेंट की कम से कम एक तस्वीर.

• हैंडआउट: "स्पोर्ट की इमेज"

• हैंडआउट: "शब्द कैसे तस्वीर बदल सकते हैं"

इस बारे में सोचें कि कोई ऐसा मैसेज पाने या देखने में कैसा लगेगा जिसमें नेगेटिव कैप्शन वाली तस्वीर हो. नेगेटिव मैसेज देखने या सुनने से न सिर्फ़ उस व्यक्ति को बुरा लगता है जिसकी तस्वीर है, बल्कि यह तस्वीर देखकर दूसरे लोग भी परेशान हो सकते हैं.

जब आपको मैसेज या तस्वीर मिले, तो आप क्या करते हैं? आपके पास हमेशा एक विकल्प होता है. आप ऐसा कर सकते हैं...

- तस्वीर को किसी और के साथ शेयर न करने का विकल्प चुनें या...
- तस्वीर भेजने वाले को बताएं कि आप ऐसे मैसेज नहीं पाना चाहते जिससे किसी दूसरे को बुरा लगे यानी चोट पहुंचे या....
- तस्वीर में दिख रहे व्यक्ति को यह बताकर उसका साथ दें कि आप जानते हैं कि यह सच नहीं है या...
- या आप इन सभी विकल्पों का इस्तेमाल करें.

आप एक पॉज़िटिव मैसेज भी भेज सकते हैं. नेगेटिव मैसेज के लिए कोई जवाब न दें— बल्कि सिर्फ़ पॉज़िटिव मैसेज के तौर पर जवाब दें. किसी के लिए पॉज़िटिव मैसेज देखने या सुनने से, आप उस व्यक्ति का समर्थन करेंगे जिसकी वह तस्वीर है. साथ ही, इससे सामने वाले को भी अच्छा लगेगा. हो सकता है कि सामने वाला भी इसका कोई पॉज़िटिव जवाब दे.

3. हमारे स्कूल का कोई व्यक्ति

टीचर, स्कूल के स्टाफ़ की शफ़ल की गई तस्वीरों के सेट में से कोई रैंडम तस्वीर चुनते हैं.

अलग-अलग तरह के कैप्शन बनाने का अभ्यास करें. पहले कुछ कैप्शन बनाएं जिससे तस्वीर में दिख रहे व्यक्ति को खुशी या गर्व महसूस हो. आप कितने अलग-अलग कैप्शन सोच सकते हैं?

अब बनाते हैं कुछ मज़ेदार कैप्शन. आपके लिए जो मज़ेदार है, क्या तस्वीर में दिखने वाले व्यक्ति के लिए भी वह मज़ेदार होगा, क्या इस बात में कोई अंतर है? क्या इन बातों में अंतर हो सकता है कि जो मज़ाक सबके लिए मज़ेदार था, वही कुछ लोगों के लिए मज़ेदार हो, और वही मज़ाक बहुत ही कम लोगों के लिए "मज़ेदार" हो?

कुछ ऐसे उदाहरण लिखें जिसकी चर्चा हमने की है. फिर इनमें से हर एक तस्वीर के लिए एक ऐसा कैप्शन चुनें जो मज़ेदार भी हो— और किसी को उससे दुख भी न पहुंचे.

अपने स्कूल में, दूसरे लोगों की तस्वीरों का इस्तेमाल करके इस तरह की गतिविधि करते रहें. क्या आपको अपने क्लासमेट के लिखे तस्वीर के किसी कैप्शन को देखकर किसी के लिए मददगार बनकर बात करने के बारे में कोई नया आइडिया आया?

4. क्लास कोलाज

अपने क्लास के हर व्यक्ति की तस्वीरों का एक ऐसा कोलाज बनाएं जिस पर एक तरह का कैप्शन लिखा हो.

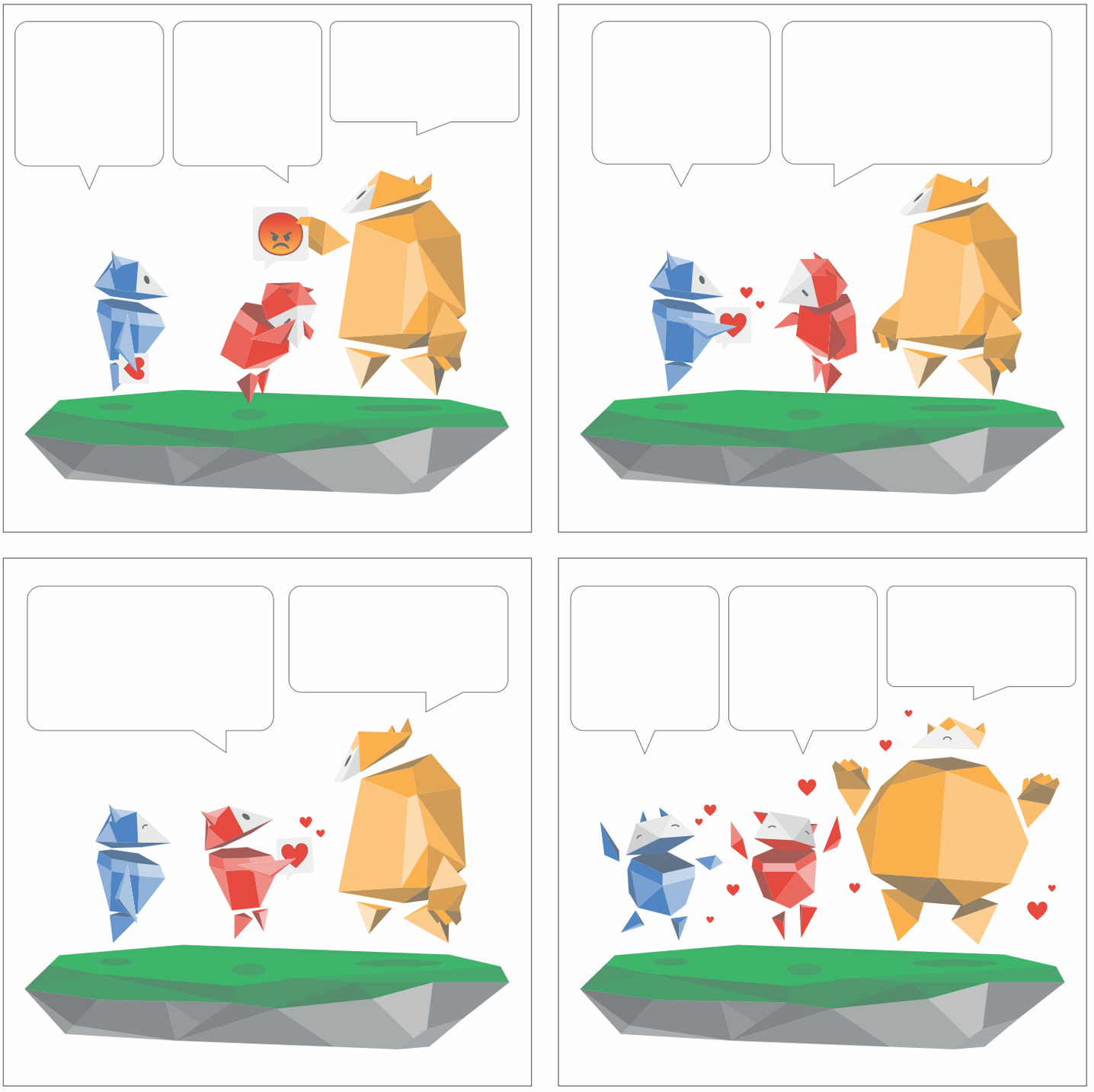
इससे हमने क्या सीखा

कैप्शन में इतनी ताकत होती है कि हम किसी तस्वीर और किसी मैसेज के बारे में क्या सोच रहे हैं—क्या मसहूस कर रहे हैं—उसे बदल सकते हैं. कैप्शन के साथ तस्वीर को पोस्ट करने से पहले हमें थोड़ा रुककर और सोचना चाहिए. हमें इस पर विचार करना चाहिए कि जो हम लिखने जा रहे हैं उससे किसी और को कैसा महसूस होगा. दूसरों की पोस्ट की गई तस्वीरों और कैप्शन को स्वीकार करने से पहले भी यह पूछना चाहिए, "इन्हें किसने और क्यों पोस्ट किया?"

Continued on the next page →

एक्सटेंशन

इस प्रयोग को आजमाएं. एक छोटी कॉमिक स्ट्रिप स्टूडेंट को दें, जिसमें सभी शब्द मिटा दिए गए हों. फिर हर स्टूडेंट को, एक-एक करके उस कहानी को बताने के लिए कहें जो वो सोच रहे हैं. सभी के जवाबों की तुलना करें. क्या सभी ने एक ही कहानी देखी या एक ही शब्द लिखे? क्यों नहीं? प्रयोग से पता चलता है कि हम कॉन्टेक्स्ट देने के लिए शब्दों का इस्तेमाल कैसे करते हैं या यह समझते हैं कि एक तस्वीर क्या "कह रही है"?



Continued on the next page →

1. स्पोर्ट की तस्वीर

Awesome!

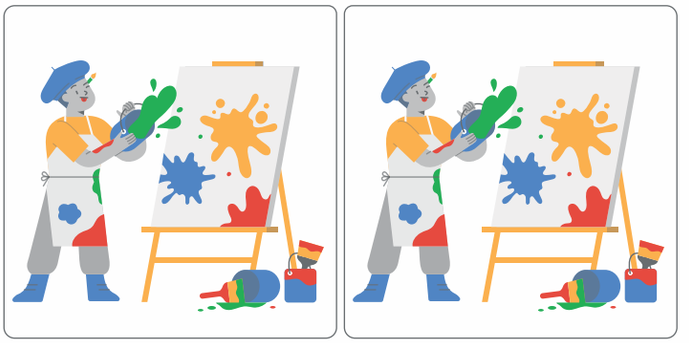
Show Off!

Awesome!

Show Off!

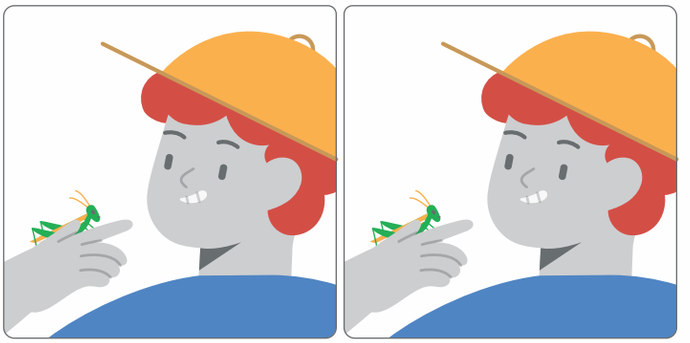
Continued on the next page →

2. अन्य उदाहरण



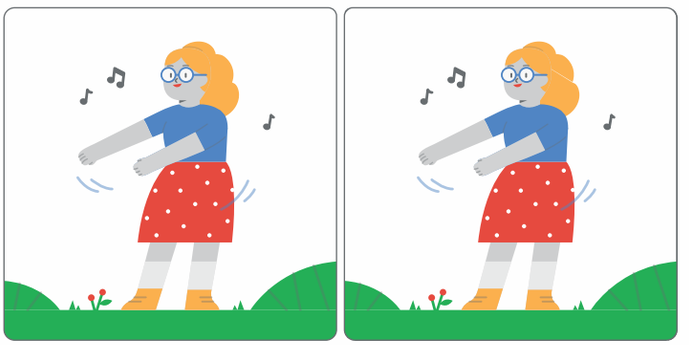
Original artwork wins first place.

Hot Mess.



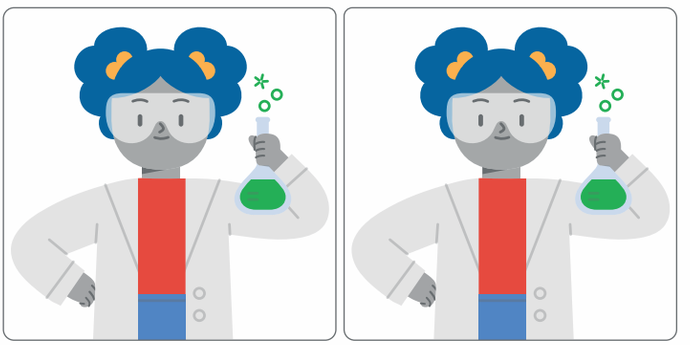
I discovered a new species in the world!

Mmm Dinner!



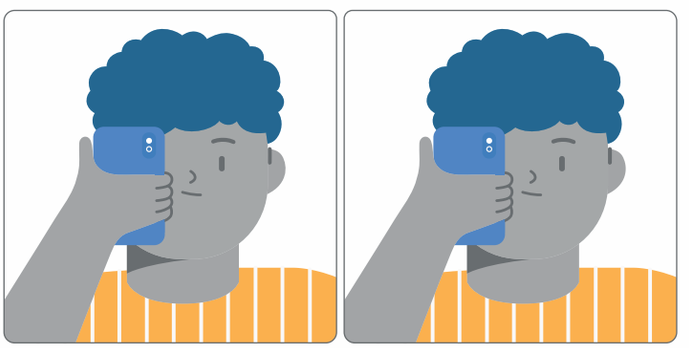
Nailed it!

Awkward - not even close!



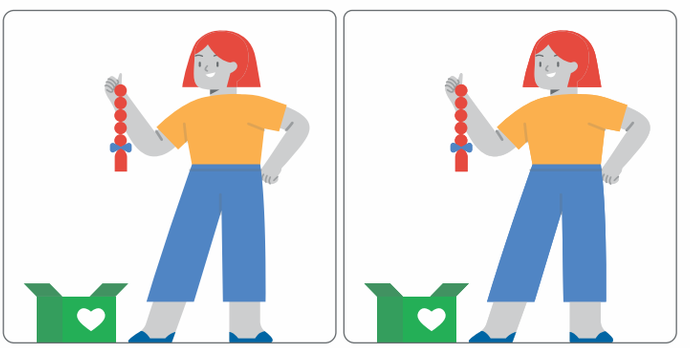
Youngest scientist in the world!

Nerding out. #lame



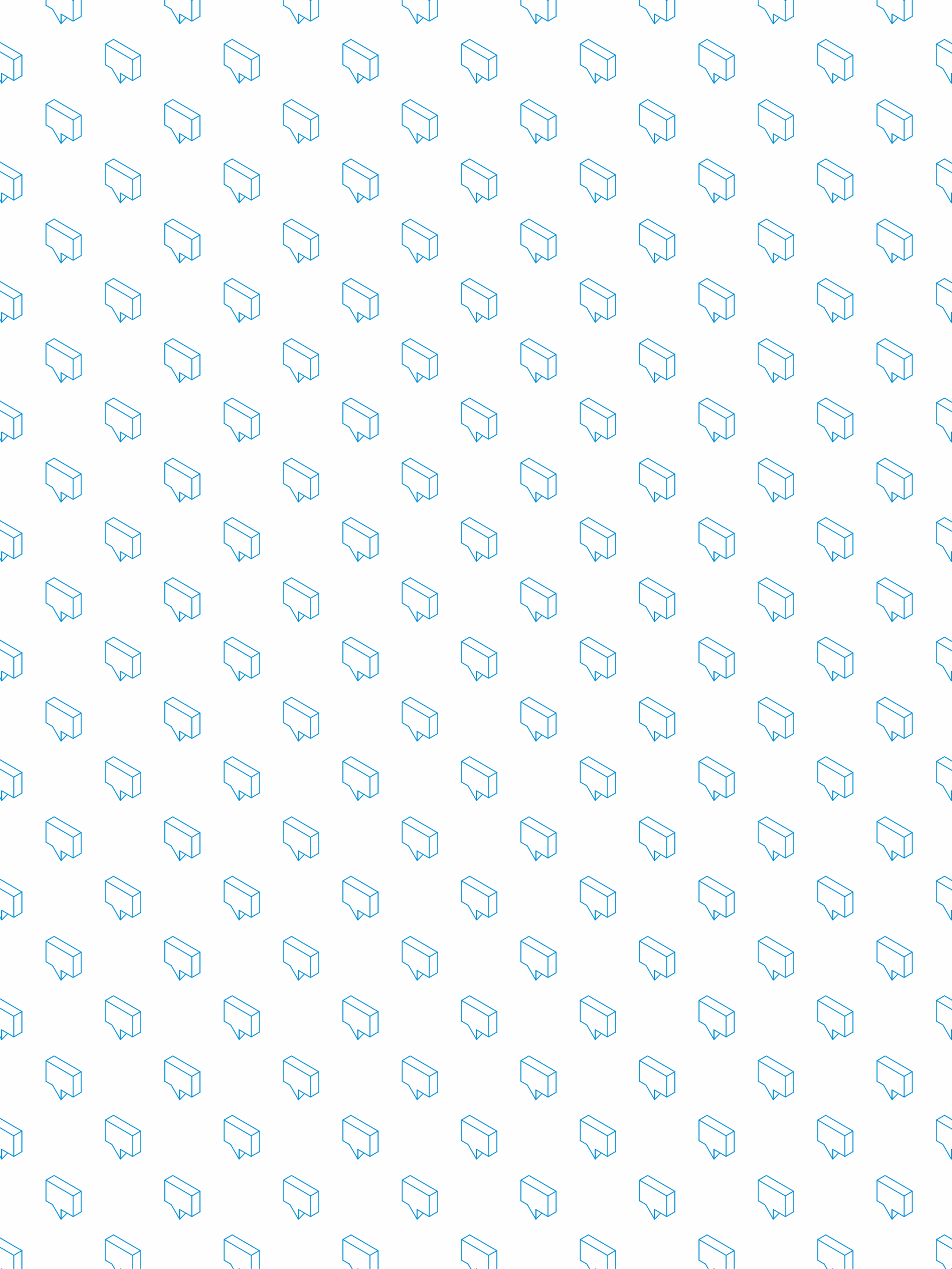
Finally, my own phone!

Got my mom's lame old phone. :/



Grew my hair out and donated it to a cancer patient. <3

WORST. HAIRCUT. EVER!



यूनिट 05: बी इंटरनेट ब्रेव

जब कोई दिक्कत हो, बात करें

इंटरनेट पर 'साहसी' होने का मतलब समझना और साहसी बनने के लिए उत्साह बढ़ाना

पाठ अवलोकन

लेसन 1: **साहसी होने का क्या मतलब है?**
लेसन 2: **चुपचाप देखने वाला से मददगार बनें**
लेसन 3: **मदद करने वाले के पास विकल्प होते हैं!**
लेसन 4.1: **गलत कॉन्टेंट देखना: मुझे क्या करना चाहिए?**
लेसन 4.2: **ऑनलाइन गलत कॉन्टेंट देखना: मुझे क्या करना चाहिए?**
लेसन 5.1: **जब स्क्रीन पर कोई गलत कॉन्टेंट दिखे, तो क्या करना है**
लेसन 5.2: **ऑनलाइन किए गए खराब व्यवहार से निपटना**
लेसन 6: **मदद कब मांगे**
लेसन 7: **ऑनलाइन भी शिकायत करें**

थीम

यह ज़रूरी है कि जब बच्चे ऑनलाइन कॉन्टेंट देख रहे हों और किसी कॉन्टेंट को लेकर असहज महसूस करें, तो वह खुद को कभी अकेला न समझें. खासकर, अगर उन्हें ऐसा लगता है कि किसी कॉन्टेंट से वे खुद या कोई दूसरा आहत हो सकता है, तो उन्हें बिना संकोच किए ऐसे व्यक्ति से मदद लेनी चाहिए जिस पर वे भरोसा करते हों. इसके अलावा, उन्हें यह भी जानना चाहिए कि उनके पास ऐसी स्थिति का साहस से सामना करने और कार्रवाई करने के कई तरीके हैं.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- समझें कि किस तरह के हालात में मदद लेने या किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करने की ज़रूरत होती है.
- सोचें कि ऐसे हालात का साहस के साथ सामना करने के लिए आपके पास क्या-क्या विकल्प मौजूद हैं. साथ ही, उम्र में किसी बड़े और अनुभवी व्यक्ति से बात करना आपके लिए ज़रूरी क्यों है.

जब कोई दिक्कत हो, बात करें
शब्दावली

लेसन 1

मीडिया

यह विचार, अवधारणा, संदेश, सूचना आदि को पहुंचाने का जरिया है. टेलीविजन, कोई किताब, अखबार, इंटरनेट , ट्रक या टीशर्ट (जिस पर कोई भी जानकारी लिखी हो सकती है), या सिर्फ़ एक लोगो को भी मीडिया के उदाहरण के तौर पर लिया जा सकता है.

लेसन 2

उत्पीड़क

वह व्यक्ति जो उत्पीड़न करता है या बुरा बर्ताव करता है. हालांकि, कभी-कभी उसे धमकाने वाला व्यक्ति भी कह दिया जाता है, लेकिन इन समस्याओं के विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि इस तरह के नामकरण से बचना चाहिए.

बुरा बर्ताव

खराब या क्रूर बर्ताव, जो बार-बार किया जाता है और इससे किसी को शारीरिक, भावनात्मक या सामाजिक तौर पर चोट पहुंचती है. साइबर दुनिया में होने वाला बुरा बर्ताव इसका ही डिजिटल रूप है.

चुपचाप देखने वाला

वैसा व्यक्ति जो किसी के ख़िलाफ़ उत्पीड़न या खराब बर्ताव को चुपचाप देखता है, लेकिन उसके ख़िलाफ़ कोई आवाज नहीं उठाता है

उत्पीड़न

खराब बर्ताव की तुलना में, सामान्य तौर पर यह शब्द कई तरह के आक्रामक या खराब व्यवहार के लिए ज़्यादा प्रचलित है. किसी ऐसे बर्ताव को उत्पीड़न कहने के लिए यह ज़रूरी नहीं है कि उसे बार-बार किया गया हो या किसी कमज़ोर व्यक्ति को निशाना बनाया गया हो.

प्रताड़ित

वह व्यक्ति जिसके साथ खराब बर्ताव हुआ हो या उसे प्रताड़ित किया गया हो.

लेसन 4

'मना करना' या रिफ़्यूज़ल स्किल्स

इस स्किल के ज़रिए सिखाया जाता है कि बच्चे किसी असुरक्षित ऑनलाइन कॉन्टेंट या इंटरनेट पर खराब बर्ताव से कैसे बचें और यह समझें कि असहज करने वाली किसी भी परिस्थिति में 'मना करना' आत्म-सम्मान का एक तरीका है.

लेसन 2 और 4

भरोसा

यह मानना कि आपके पास तरीके हैं या कोई व्यक्ति ऐसा है जिस पर भरोसा किया जा सकता है, जो सच्चा है और मदद कर सकता है.

लेसन 2, 4, 6 और 7

बुरे बर्ताव की शिकायत करना

उत्पीड़न, बुरा बर्ताव, धमकी और सेवा की शर्तों या सामुदायिक स्टैंडर्डों का उल्लंघन करने वाले और किसी को नुकसान पहुंचाने वाले कॉन्टेंट की शिकायत दर्ज करने के लिए, सोशल मीडिया के ऑनलाइन टूल या सिस्टम का उपयोग करना

लेसन 6

साहसी

साहसी होने के लिए यह ज़रूरी नहीं है कि हमेशा निडर रहा जाए. ऐसे लोगों को ख़ास तौर पर बहादुर कहा जाता है जो किसी चिंता या घबराहट में होते हुए भी सकारात्मक कार्रवाई करते हैं.

स्टूडेंट एजेंसी

यह स्टूडेंट की आवाज़ होने के साथ ही किसी मुश्किल हालात में कार्रवाई करने या मदद करने के लिए एक पहल भी है. इसमें नागरिकों के लिए ज़रूरी समझने जानी वाली चीजें जैसे खुद का या दूसरों का बचाव करना और किसी मुश्किल के दौरान साथ खड़े होने जैसी बातें शामिल है.

जब कोई दिक्कत हो, बात करें: लेसन 1:

साहसी होने का क्या मतलब है?

इस बारे में सोचें कि मीडिया हम पर किस तरह का असर डालता है? स्टूडेंट किसी ऐसे व्यक्ति के नाम को चुनें जिसने साहस का काम किया हो. फिर स्टूडेंट चुने हुए नाम के बारे में गहराई से सोचें, पड़ताल करें, और आपस में बात करें कि उन्हें साहस का क्या मतलब समझ में आ रहा है.

टीचर के लिए मीडिया के बारे में जानना: हम सभी जानते हैं कि मीडिया लोगों की सोच पर असर डाल सकता है. इसलिए, स्टूडेंट को जागरुक करने के लिए, 'बातचीत करना' सही मायने में मदद कर सकता है. इस लेसन को पढ़ाते हुए आपको कुछ ज़रूरी बातों को ध्यान में रखना है:

- हम जिन चीज़ों को देखते, पढ़ते और सुनते हैं उनका हमारी सोच पर असर होता है.
- हम अपने अनुभव के आधार पर ही चीज़ों को देखते हैं, इसलिए एक ही मीडिया में कही गयी बातों के मायने हमारे लिए अलग-अलग हो सकते हैं.
- हम जो अनुभव के ज़रिए समझते हैं, उसके बारे में बातें करते हैं. लेकिन ऐसा हो सकता है कि हम एक ही मीडिया या स्रोत में कही गयी बातों को कुछ अलग तरीके से समझें.
- हम जैसे किसी भाषा के ज़रिए सीखते हैं, तस्वीरों से भी उतना (कभी-कभी ज़्यादा ही) सीख सकते हैं.
- मीडिया के बारे में जानने से रुढ़ियों का मुकाबला करने में मदद मिलती है. यह उन तरीकों और चुनौतियों के बारे में जागरुक करती है जिन्हें हम बार-बार देखते-सुनते हैं. उदाहरण के लिए, अगर हम देखते हैं कि सभी हीरो पुरुष हैं तो हमें लग सकता है कि सभी पुरुष हीरो की तरह होते हैं. भले ही अलग से यह न कहा गया हो कि औरतें हीरो नहीं बन सकतीं (मीडिया के कॉन्टेंट में किसी संदर्भ या सूचना का न होना भी गौर करने लायक बात है).

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **सोचें** कि साहसी होने का क्या मतलब है, खासकर जब हम ऑनलाइन हों तो वहां इसका क्या मतलब है
- ✓ **पहचान करें** उन स्रोतों की पड़ताल करें जिनसे हमने साहसी होने का मतलब समझा है
- ✓ **पूछने की आदत सीखें:** " उन्होंने क्या नहीं बताया?"

चलिए इस पर बात करते हैं

जब आप साहस के बारे में सोचते हैं, तो क्या आपके दिमाग में किसी फ़िल्म का सुपरहीरो दिखाई देता है? हो सकता है कि आपने किसी फ़ायरमैन के बारे में सोचा हो? इसमें कोई शक नहीं है कि ये शानदार उदाहरण हैं, लेकिन हमें याद रखना होगा कि हम साहसी होने के बारे में बात कर रहे हैं.

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए:

- सभी स्टूडेंट के लिखने के लिए काग़ज़ आदि.
- व्हाइटबोर्ड हो या लिखने के लिए कुछ और इस्तेमाल किया जाए, लेकिन इस तरह लिखा जाना चाहिए कि लिस्ट सभी पढ़-देख सकें.
- 3 बड़े आकार के लेबल (जिसे 8 से 10 फीट की दूरी से पढ़ा जा सकता हो) पर मोटे अक्षरों में लिखा गया हो: 'मीडिया का कोई किरदार (असली व्यक्ति नहीं)', 'ऐसा व्यक्ति जिससे निजी परिचय हो', 'ऐसा व्यक्ति जिसके बारे में पता हो (कोई ऐतिहासिक या खबरों में चर्चित व्यक्ति)'

इस गतिविधि के लिए, कक्षा में अलग-अलग जगह पर तीनों लेबल लगा दिए जाएं.

1. आज हम साहसी होने के बारे में बात करेंगे
पेपर शीट पर, किसी व्यक्ति का नाम लिखें. (अगर आप नाम न जानते हों, तो उसके पेशे के बारे में लिखिए.) यह नाम वास्तविक या काल्पनिक, जीवित या इतिहास से जुड़ा हुआ हो सकता है. उसने आपके हिसाब से कोई ऐसा काम किया हो जिसे साहसिक कहा जा सकता हो. आपने पेपर पर जो भी लिखा है, किसी और को न दिखाएं.

2. किसी नाम के बारे में सोचना आसान था या मुश्किल था?
अगर किसी को लगता है कि नाम सोचना आसान था, तो वह खड़ा हो सकता है. या किसी को अगर यह मुश्किल सवाल लगा, तो वह इसका कारण बता सकता है? क्या हम कभी साहसी होने के बारे में बात करते हैं या इसके बारे में नहीं सोचते हैं? क्या आप आम तौर पर लोगों को साहस के बारे में बात करते हुए सुनते-देखते हैं?

Continued on the next page→

3. नाम का खुलासा

अब आप व्यक्तियों या किरदारों के चुने हुए नाम को लेबल पर लिख सकते हैं, लेकिन नाम लिखते हुए सही लेबल का ध्यान रखना होगा.

तो शुरू करते हैं. ध्यान दीजिए कि आप में से कितने लोगों ने ऐसे व्यक्ति का नाम लिखा जिसके बारे में आपने मीडिया के ज़रिए जाना. या आपमें से कुछ लोगों ने किसी वास्तविक व्यक्ति का नाम चुना जिसे आप सिर्फ़ मीडिया (जैसे किताब या फ़िल्म) के ज़रिए जानते हैं. क्या इससे आपको पता चला कि साहसी होने के बारे में आपकी सोच कहां से बनी?

मीडिया पैसा कमाने का जरिया है और इसका मतलब है कि मीडिया कोशिश करता है कि वह हमारा ध्यान ज़्यादा से ज़्यादा अपनी ओर खींच सके. मीडिया इसीलिए किसी कॉन्टेंट को बहुत नाटकीय बना देता है, और साहस की कहानियां पेश करता है. यही वजह है कि हमने बहुत सारे सुपरहीरो की कहानियां देखी हैं. ये कहानियां नाटकीयता, मारधाड और बहादुरी की होती हैं. हमने अब तक बहुत सारे सुपरहीरो, मुसीबत में सबसे पहले मदद करने वाले नायकों (फ़र्स्ट रेस्पांडर्स), और सैनिकों की कहानियां देखी हैं. इसमें कोई शक नहीं है कि ये बहादुरी से भरे कारनामों के शानदार उदाहरण हो सकते हैं, लेकिन यह सब अधूरी कहानियां होती हैं? इसलिए, यह सवाल पूछना हमेशा बुद्धिमानी होगी कि "उन्होंने क्या नहीं बताया?"

तो अब सवाल यह है कि साहस के दूसरे उदाहरण कौन से हैं? इसके अलावा साहस के बारे में आपने कहां से सीखा है?

4. चुने गए नामों की चर्चा

अब आप उस व्यक्ति के बारे में अपने-अपने समूह में चर्चा शुरु करें और लोगों को बताएं कि आपने जो नाम चुना उसके पीछे क्या वजह थी. वह कौन सी बात है जो उस व्यक्ति के साहस के बारे में बताती है? क्या आपने वास्तविक लोगों और काल्पनिक किरदारों के साहस में कोई फ़र्क देखा? अगर इसका उत्तर हां है, तो बताइए कि आपको क्या फ़र्क दिखा?

कुछ मिनटों के ग्रुप डिस्कशन के बाद, पूरी क्लास को साथ बुलाइए और व्हाइटबोर्ड या ईज़ल पर विवरण लिखिए. आइए, इन सवालों के बारे में सोचें:

- क्या आप में से किसी ने ऐसे व्यक्ति का नाम चुना है जिसने किसी को खतरे से बचाया हो? (अगर इसका उत्तर हां है, तो अपने हाथ खड़े कीजिए?)
- क्या किसी ने ऐसे व्यक्ति का नाम चुना है जिसने खराब बर्ताव होने पर किसी का साथ दिया हो? मेरा ख्याल है कि ज़्यादातर लोग इस बात से सहमत होंगे कि किसी को शारीरिक चोट पहुंचाने (ख़ासकर जब आप खुद को ही चोट पहुंचा सकते हों) से बचाने वाला व्यक्ति साहसी कहा जाएगा?
- किसी को आहत होने से बचाने वाले लोगों या किसी आहत व्यक्ति की मदद करने के बारे में आप क्या सोचते हैं? क्या इसे साहस कहेंगे?
- अगर यह ठीक से न पता हो कि उस व्यक्ति की प्रतिक्रिया कैसी होगी, जिसके बर्ताव ने आपको असहज किया और अपनी शिकायत दर्ज करायी? क्या यह साहस का काम है?

क्या आप किसी को जानते हैं जिसने इनमें से किसी भी तरह का साहस किया है? अगर आप में से कोई भी ऐसे व्यक्ति के बारे में बता सकता है, तो अपना हाथ उठाएं. अगर आपको लगता है कि आप साहस के दूसरे तरीकों के बारे में बता सकते हैं, तो मुझे उनके बारे में सुनना अच्छा लगेगा.

वैकल्पिक: एक बार फिर से कक्षा को तीन हिस्सों में बांट दें, लेकिन इस बार तीन अलग-अलग एरिया भी हो

a) मैंने एक महिला का नाम लिखा है.

b) मैंने एक पुरुष का नाम लिखा है.

c) मैंने किसी का नाम लिखा है जिसकी पहचान पुरुष या महिला के तौर पर नहीं की जा सकती है.

जब आप शब्द 'साहस' के बारे में सोचते हैं तो क्या आपके दिमाग में किसी पुरुष या लड़के की छवि आती है? या फिर किसी महिला या लड़की की? किसी महिला या लड़की का साहस कैसा होता है? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?

Continued on the next page→

5. बातचीत करें कि साहसी होने के लिए क्या करना होता है.
ध्यान से अपनी लिस्ट को देखें और बातचीत करें.

- क्या आपने लिस्ट में जो लिखा है वह खुद कर सकते हैं?
- क्या आप सोचते हैं कि किसी की मदद करना भी साहस का काम है?
- ऑनलाइन (या फ़ोन पर) साहसी होने के बारे में आप क्या सोचते हैं?

इससे हमने क्या सीखा
साहस का मतलब है- किसी की छोटी या बड़ी मदद करने के लिए जोखिम लेना. हम जानते हैं कि हमारी सोच पर मीडिया का भी असर होता है. अगर साहस के बारे में हमारी समझ मीडिया के ज़रिए बनी है, तो हम जानते हैं कि मीडिया हमेशा अधूरी चीजें पेश करता है, इसलिए यह पूछना ज़रूरी हो जाता है कि "उन्होंने क्या या किस चीज के बारे में नहीं बताया?" जब हम ऑनलाइन होते हैं, तो हमें जोखिम लेकर कोशिश करनी चाहिए कि किसी की भावना आहत न हो. और इस तरह से साहसी होने के लिए बहुत सारे तरीके नए तरीके खोज सकते हैं.

जब कोई दिक्कत हो, तो बात करें: लेसन 2

बाईस्टैंडर से हेल्पर बनें

इसमें स्टूडेंट बुरे बर्ताव से जुड़ी किसी घटना में चार अलग-अलग भूमिकाओं (उस व्यक्ति के बारे में जिसने किसी के साथ बुरा बर्ताव किया है, जिसके साथ बुरा बर्ताव हुआ है, चुपचाप देखने वाला, और मदद करने वाले के बारे में) को जानने-समझने का अभ्यास करेंगे और इसके साथ-साथ हम यह भी जानेंगे कि अगर हम खुद कोई ऐसी घटना देखते हैं, तो हमें क्या करना चाहिए.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **पहचानें** ऑनलाइन उत्पीड़न या बुरा बर्ताव.
- ✓ **मूल्यांकन करें** चुपचाप देखने वाला (बाईस्टैंडर) या मददगार होने का क्या मतलब है.
- ✓ **सीखें** कि जब किसी के साथ बुरा बर्ताव हो, तो किन ख़ास तरीकों से निपटें.
- ✓ **जानें कि** कि अगर आपका उत्पीड़न किया गया हो, तो क्या करें.

चलिए इस पर बात करते हैं

किसी की मदद करना क्यों ज़रूरी है?
यह याद रखना ज़रूरी है कि किसी भी स्क्रीन नाम, ऑनलाइन कैरेक्टर या अवतार के पीछे कोई वास्तविक व्यक्ति होता है. यह हमारे लिए, उनके लिए और किसी के लिए भी अच्छा है कि हम उनके साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा कि हम खुद अपने लिए चाहते हैं. बुरे बर्ताव से जुड़ी किसी घटना को समझने के लिए चार हिस्सों में बांटा जा सकता है.

- कोई व्यक्ति (या कई व्यक्ति) जो बुरा बर्ताव करता है, वह **उत्पीड़क** होगा.
- जिसके साथ बुरा बर्ताव किया गया हो, वह **प्रताड़ित** होगा.
- बुरे बर्ताव की किसी ऐसी घटना को चुपचाप देखने वाला व्यक्ति **चुपचाप देखने वाला (बाईस्टैंडर)** होगा.
- ऐसी किसी घटना को देखने-जानने वाले लोग जो प्रताड़ित की मदद या हालात में बदलाव लाने की कोशिश करते हैं, वे **मददगार (हेल्पर)** कहलाते हैं. यह बात आपको साफ़ हो गयी होगी?

आइए अब जानते हैं कि अगर आपके साथ किसी भी तरह का बुरा बर्ताव किया जाता है तो आप क्या कर सकते हैं:

अगर मेरे साथ किसी तरह का बुरा बर्ताव किया गया है, तो मैं कर सकता/सकती हूं ...

- कोई जवाब नहीं देना
- बुरा बर्ताव करने वाले व्यक्ति को ब्लॉक करना
- खुद के लिए आवाज़ उठाना (लेकिन यह बदला लेने की भावना से न किया गया हो, वरना नकारात्मक बातों के लिए जगह बनेगी)
- घटना के बारे में बताना- अपने माता-पिता, टीचर, भाई-बहन या किसी ऐसे व्यक्ति को बताना जिस पर भरोसा किया जा सकता है. इसके अलावा किसी पोस्ट या फ़ोटो के ख़िलाफ़ शिकायत दर्ज करने के लिए ऐप्लिकेशन के रिपोर्टिंग टूल का इस्तेमाल करना.

जब किसी का उत्पीड़न हो रहा हो या उसके साथ बुरा बर्ताव किया जा रहा हो और ऐसी किसी घटना के दौरान आप खुद को बाईस्टैंडर (चुपचाप देखने वाला) के तौर पर पाते हैं, तो आपके पास ऐसी किसी भी घटना के ख़िलाफ़ ऑनलाइन या ऑफ़लाइन आवाज़ उठाने और क्रूर व्यवहार की शिकायत दर्ज करने के तरीके हैं. कई बार लोग ऐसी किसी घटना को चुपचाप देखते रहते हैं और इसे रोकने या पीड़ित को मदद पहुंचाने की कोशिश नहीं करते हैं. लेकिन आप पीड़ित का सहयोग कर सकते हैं और निजी या सार्वजनिक तौर पर मदद देने, उसे सकारात्मक बनाने के लिए साथ दे सकते हैं.

अगर मैंने घटना को चुपचाप देखा है, तो मैं इस तरह मदद कर सकता/सकती हूं...

- किसी की मदद करने या निजी तौर पर उसका साथ देने के लिए फ़ोन कॉल, एसएमएस या डायरेक्ट मैसेज भेजने के दूसरे तरीके ढूंढकर
- अगर किसी के बारे में खराब टिप्पणी की जाए, तो सार्वजनिक तौर पर उस टिप्पणी या पोस्ट पर उस व्यक्ति के बारे में अच्छी बातें कहकर
- और भी तरीके से सार्वजनिक तौर पर सहयोग किया जा सकता है, जैसे कि कुछ दोस्तों का समूह बनाइए और उस व्यक्ति के बारे में अच्छी बातें कहिए जिसके लिए खराब बातें कहीं गई हैं (लेकिन उत्पीड़न करने वाले व्यक्ति के बारे में कहने का कुछ खास मतलब नहीं है, क्योंकि आप इस तरह लोगों के लिए उदाहरण भी बना रहे हैं, न कि आप किसी से बदला लेने की कोशिश कर रहे हैं.)

Continued on the next page→

- अगर किसी के बारे में खराब टिप्पणी की जाती है तो वहां इस खराब बर्ताव के ख़िलाफ़ “यह ठीक बात नहीं है” लिखकर. (अगर आपको लगता है कि आप सहज हैं और असुरक्षित नहीं महसूस कर रहे हैं तो आपको उस व्यक्ति के खराब व्यवहार के बारे कहना है. साथ ही यह बात भी ध्यान में रखना है कि उस व्यक्ति के बारे में आपको कोई टिप्पणी नहीं करनी है)
- ग़ैर-ज़रूरी चर्चा से बचने के लिए किसी आपत्तिजनक पोस्ट या टिप्पणी को शेयर, रीपोस्ट या लोगों को न बताने का फ़ैसला करके
- उत्पीड़न की शिकायत दर्ज कराकर और घटना के बारे में किसी ऐसे व्यक्ति को, जैसे- माता-पिता, शिक्षक या स्कूल काउंसलर को जानकारी देकर.

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए :

सभी स्टूडेंट के लिए अगले पेज पर वर्कशीट की एक कॉपी दी गई है.

वर्कशीट में दी गई स्थितियों के उत्तर:

स्थिति 1: B, H, B (क्योंकि इस हालात में कोई मदद नहीं करता है), H, H
स्थिति 2: H, B, H, H
स्थिति 3: H, H, B, B, H
स्थितियां 4: सभी जवाब आपके हैं!

ग्रेड 2-3 के लिए संभावित बदलाव: आपके स्टूडेंट को ऐसा लग सकता है कि वर्कशीट में दी गयी स्थितियां कुछ ज़्यादा हैं, इसलिए आप क्लास में खुद इन्हें पढ़कर बता सकते हैं और क्लास में बहस करा सकते हैं. उन्हें पढ़ने से पहले एक बार देखें कि क्या सभी स्टूडेंट उनका सही उत्तर जानते हैं. (यह ध्यान रखें कि अगर ग्रेड 2 और 3 के स्टूडेंट के पास ऐसा कोई अनुभव नहीं है जिनके बारे में बात की गयी है, तो हो सकता है कि उनसे बड़े भाई-बहनों के पास ऐसा अनुभव हो और वे इसके बारे में बातचीत करना चाहते हों)

1. **चुपचाप देखने वाला या मददगार?**
   ऊपर हमने भूमिकाओं के बारे में चर्चा कर ली है. अब सभी स्टूडेंट को वर्कशीट दी जाए और इन तीनों स्थितियों को पढ़ने और उनका जवाब देने के लिए 15 मिनट का वक्त दिया जाए. (अगर वक्त बचे, तो उन्हें चौथी स्थिति बनाने के लिए कहें).

2. **ऑनलाइन और स्कूल में किसी मददगार का होना**
   ऊपर दिए गए उत्तरों पर बहस करें. बहस के शुरु होने से पहले या बाद में, आप उनसे पूछ सकते हैं कि ऑनलाइन और स्कूल में किसी से मदद मिलना क्यों अच्छा है.

3. **बहस**
   अगर वक्त है, तो अपने स्टूडेंट से पूछिए कि क्या किसी जवाब में बहुत मुश्किल आई और इसके पीछे क्या वजह थी. इस पर बहस करें.

इससे हमने क्या सीखा

आप चाहे किसी का साथ दे रहे हों, आहत करने वाली किसी बात की शिकायत दर्ज करा रहे हों, या ऐसी कोशिश कर रहे हों कि घटना के बारे में ग़ैर-ज़रूरी चर्चा न हो और इस बारे में बहुत लोगों को न पता चले, तो आपके पास हालात के हिसाब से चुनने के लिए कई तरह की रणनीति होती है. और बहुत छोटी मदद से भी किसी के खराब हालात में बदलाव लाया जा सकता है.

वर्कशीट: लेसन 2

बाईस्टैंडर से हेल्पर

अब आप यह जान चुके हैं कि ऐसे किसी बर्ताव या घटना को चुपचाप देखने वाला व्यक्ति भी अपनी क्षमता का इस्तेमाल कर सकता है और किसी ऐसे व्यक्ति की मदद कर सकता है जिसके साथ बुरा बर्ताव किया गया हो. नीचे ऑनलाइन उत्पीड़न या बुरे बर्ताव के 3 उदाहरण दिए गए हैं. इन सभी उदाहरणों के साथ जवाबों की लिस्ट भी दी गई है. वास्तव में, किसी की मदद करने का कोई एक ही तरीका सबसे बढ़िया नहीं होता है (कई बार एक से ज़्यादा तरीके आजमाना ठीक रहता है), लेकिन नीचे दिए गए तरीके या तो किसी बाईस्टैंडर के लिए हैं या मदद करने वाला कोई व्यक्ति इसे चुन सकता है. इन स्थितियों के साथ लिखे गए सभी जवाबों को एक-एक करके पढ़िए और पहचानिए कि यह कौन हो सकता है. इन जवाबों के पास खाली जगह में "बाईस्टैंडर" (चुपचाप देखने वाला) के लिए "B" लिखिए या हेल्पर (मददगार) के लिए "H" लिखिए.

अगर वक्त बचा है तो क्लास में सभी स्टूडेंट को बहस करने दीजिए कि किसे चुनने में मुश्किल हुई और इसके पीछे क्या वजह थी. दूसरा तरीका यह हो सकता है कि स्टूडेंट किसी चौथी स्थिति के बारे में सोचें- यह स्कूल की कोई घटना हो सकती है. और आप मदद करने वाले या घटना को चुपचाप देखने वाले जवाब दे सकते हैं.

स्थिति 1

आपकी दोस्त स्कूल में सॉकर फ़ील्ड के पास लगे पानी की टोटी के पास अपना फ़ोन भूल गई. फ़ोन किसी को मिला. उसने फ़ोन लिया और अपनी सॉकर टीम के सदस्यों को किसी दूसरे स्टूडेंट के बारे में एक खराब मैसेज लिखकर भेज दिया. उसने इस तरह लिखा कि जिसे पढ़कर लोगों को यह लगे कि मैसेज आपकी दोस्त ने भेजा है. आपको पता है कि इस तरह के धोखे का क्या मतलब है? जिसे भी फ़ोन मिला, उसने किसी के नाम का इस्तेमाल किया और धोखा दिया. जिसके बारे में वह खराब मैसेज भेजा गया, उसने आपकी दोस्त को बुरी लड़की कहा, जबकि यह मैसेज उसने भेजा भी नहीं था. तो आप....

___अपनी दोस्त के लिए दुखी महसूस करते हैं, लेकिन ऐसी स्थिति में कुछ नहीं करते हैं क्योंकि यह बात किसी को नहीं पता है कि वह खराब मैसेज किसने भेजा था.

___जिसके बारे में लिखा गया था उसे खोजते हैं और बताते हैं कि वह मैसेज आपकी दोस्त ने नहीं भेजा था. आप बात करते हैं कि मैसेज से उसको कितनी तकलीफ़ हुई और क्या आप इस मामले में कोई मदद कर सकते हैं.

___दूसरे दोस्तों को वह मैसेज भेजते हैं और बेकार की बातों को फैलने देते हैं.

टीचर के लिए: स्टूडेंट को लग सकता है कि इसमें काफ़ी चुनौती है, तो वे सही हैं. इसमें सच में चुनौती है. यह न तो पूरी तरह से घटना को चुपचाप देखना है, न ही किसी की मदद करना. इससे परिस्थितियां बिगड़ रही हैं और यह काम की बहस हो सकती है.

___और आपकी दोस्त सॉकर टीम के सभी सदस्यों से कह सकते हैं कि जिसके बारे में धोखे से खराब टिप्पणी की गयी, उसकी तारीफ़ करने वाली पोस्ट लिखी जाए.

___और आपकी दोस्त अपनी पहचान छिपाकर, इस घटना की शिकायत प्रिंसिपल से कर सकते हैं कि हर किसी को फ़ोन से जुड़ी सुरक्षा और अपना फ़ोन लॉक रखने के बारे में बात करने की ज़रूरत है या स्कूल में सुबह की जाने वाली घोषणा में भी इसे शामिल किया जा सकता है!

स्थिति 2

आपके टीचर ने भाषा सीखने के लिए एक ब्लॉग बनाया और क्लास में सभी स्टूडेंट को उस पर लिखने, बदलाव करने और कमेंट लिखने की मंजूरी दी. अगले दिन वह बीमार पड़ गईं और उनकी जगह क्लास लेने आई दूसरी टीचर ने ध्यान नहीं दिया कि ब्लॉग पर कुछ गलत लिखा जा रहा है, जैसे किसी स्टूडेंट ने अपनी ही क्लास के दूसरे स्टूडेंट के बारे में काफ़ी खराब बातें लिख दिया हो. तो आप.....

___उसके जवाब में आप लिख सकते हैं कि, "ऐसा लिखना सही नहीं है और मैं.....का दोस्त हूं , और यह झूठ है."

___तब तक इस पर कुछ नहीं कहेंगे जब तक आपकी टीचर वापस नहीं लौटती हैं.

___दूसरे स्टूडेंट से खराब बातें लिखने या उसके बारे में अच्छी बातें लिखने के लिए कहेंगे जिसके बारे में खराब बातें कही गईं.

___बीमार टीचर की जगह लेने के लिए आई टीचर को ब्लॉग पर कही गई बात के बारे में बताएंगे. हो सकता है कि वह इसके बारे में बीमार टीचर को जानकारी देना चाहें.

Continued on the next page→

स्थिति 3

कोई ऑनलाइन गेम है जिसे आपके कुछ दोस्त बहुत खेलते हैं. ज़्यादातर गेम से जुड़ी बातचीत होती है कि गेम में आगे क्या होने वाला है, लेकिन कभी-कभी चीजें थोड़ा बिगड़ भी सकती हैं. हालांकि, यह बस वैसा ही होगा जैसा कि अक्सर दोस्तों के बीच होता है. लेकिन जब किसी खिलाड़ी ने गेम की शुरुआत की और दूसरे खिलाड़ी ने उसके बारे में बहुत बुरी बातें कहनी शुरु कर दी, तो अब हालात और बिगड़ेंगे. हो सकता है कि यह आने वाले दिनों में भी जारी रहे. तो आप....

___अपने दोस्तों को कहेंगे कि आपको यह सब देखना अच्छा नहीं लग रहा है. वे दोनों एक-दूसरे से बात करें और सोचें कि उन्हें क्या करना चाहिए.

___उन सभी से बात करेंगे जो आपके साथ खेलते हैं (और यह पक्का करेंगे कि आपकी इस कोशिश के बारे में आपके दोस्तों को पता है), ताकि आप सभी आपस में सहमत हो सकें कि यह वक्त किसी के बारे में बुरी भावना रखने का नहीं है.

___इंतजार करेंगे और देखेंगे कि दोनों का विवाद खत्म होता है या नहीं. हो सकता है कि इसके बाद कुछ करेंगे.

___कुछ देर के लिए गेम से अलग हो जाएंगे.

___अगर किया गया बर्ताव, गेम के लिए तय किए गए समुदाय के नियमों के ख़िलाफ़ होगा, तो बुरे बर्ताव के बारे में गेम के रिपोर्टिंग सिस्टम में जाकर शिकायत दर्ज कराएंगे.

स्थिति 4

क्लास रूम में किसी वास्तविक घटना को चुनें. फिर चुपचाप देखने वाले और मदद करने वाले अपने जवाब दें, ताकि आप बता सकें कि हम जिस बारे में बात कर रहे हैं उसके बारे में आप जानते हैं.

जब कोई दिक्कत हो, बात करें: लेसन 3

मदद करने वालों के पास विकल्प होते हैं!

अक्सर स्टूडेंट किसी ऐसे व्यक्ति की मदद करना चाहते हैं जिससे साथ बुरा बर्ताव किया गया है, लेकिन वे इसके बारे में नहीं जानते हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए. इस गतिविधि से पता चलेगा कि उनके पास कई तरीके हैं, उदाहरणों के बारे में जानकारी होगी, और इससे खुद की सकारात्मक पहल करने का मौका मिलेगा.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **देखें** कि मदद करना एक तरीका है.
- ✓ **सीखें** कि किसी ख़ास हालात में मदद करने के बहुत सारे तरीके हैं.
- ✓ **चुनें** कि कई सारे सुरक्षित और सही तरीकों का इस्तेमाल करते हुए कैसे जवाब देना है.
- ✓ **बनाएं** ऐसे हालात में अपना तरीका खुद खोजें.

चलिए इस पर बात करते हैं

जब आप देखते हैं कि कोई व्यक्ति ऑनलाइन मीडियम पर किसी दूसरे व्यक्ति के बारे में खराब बातें करता है, शर्मिंदा करता है, दुखी कर देता है, मजाक उड़ाता है, अपमानित करता है और उसकी भावनाओं को आहत करता है, तो आपके पास मदद करने के कई तरीके हैं. सबसे पहले तो आप चुपचाप देखने की जगह मदद करने की भूमिका चुन सकते हैं. दूसरे, अगर आप किसी की मदद करना चाहते हैं तो आपके पास एक्शन लेने के कई विकल्प मौजूद हैं. यह जानना बहुत ज़रूरी है कि आहत हुए व्यक्ति के लिए यह जानना ज़रूरी है कि कोई उसकी परवाह कर रहा है.

यह चाहे ऑनलाइन हो या स्कूल के लंचरूम में, लेकिन सभी लोग किसी का साथ सार्वजनिक तौर पर देने के लिए तैयार नहीं होते हैं. अगर आप ऐसा करते हैं तो आप कर सकते हैं...

- जब ऐसी कोई घटना हो तभी खराब बर्ताव का विरोध करें (उस व्यक्ति का नहीं) और कहें कि यह ठीक नहीं है
- जिसके बारे में खराब बातें की गईं हों, उसके बारे में पोस्ट या टिप्पणी में बढ़िया बातें लिखें
- जिस व्यक्ति को टॉरगेट किया गया हो, दोस्तों के साथ मिलकर उसके बारे ऑनलाइन कुछ अच्छी बातें कहें
- इसके अलावा, आप उसे खेल के मैदान में घूमने-फिरने के लिए बुला सकते हैं या साथ में लंच कर सकते हैं

अगर आपको सार्वजनिक तौर पर मदद करना सहज नहीं लग रहा है, तो इसमें कोई दिक्कत नहीं है. आप उस व्यक्ति की मदद **निजी तौर** पर कर सकते हैं. आप कर सकते हैं...

- टेक्स्ट या डायरेक्ट मैसेज भेजकर हालचाल पूछें
- बिना अपनी पहचान बताए कुछ पोस्ट करें या टिप्पणी और डायरेक्ट मैसेज में उस व्यक्ति के कुछ अच्छा लिखकर भेजें (अगर आप मीडिया के ज़रिए मैसेज भेज रहे हैं, तो आप अपनी पहचान छिपा सकते हैं)
- स्कूल के किसी हॉल कमरे में मिलें और बात करें. इस दौरान कहें कि वे चाहें तो स्कूल की छुट्टी होने के बाद या फ़ोन पर आपसे बात कर सकते हैं
- उन्हें बताएं कि आपको भी वह बर्ताव खराब लगा और कहें कि इस मामले में वे चाहें तो बात कर सकते हैं

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि आपने सार्वजनिक तौर पर मदद करना चुना या निजी तौर पर आपने जो देखा उसकी शिकायत दर्ज कराई. किसी वेबसाइट या ऐप्लिकेशन के ज़रिए बुरे बर्ताव की शिकायत दर्ज कराने या आपसे उम्र में बड़े और अनुभवी व्यक्ति को घटना के बारे में बताने से स्थितियां बेहतर होंगी.

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए :

- एक व्हाइटबोर्ड या सफ़ेद पैड के साथ ईज़ल जिस पर स्टूडेंट स्टिकी नोट्स लगा सकें
- हैंडआउट: "मदद करने वाले के पास विकल्प होते हैं!" (हर स्टूडेंट के पास एक या एक ग्रुप में कम से कम एक हो)
- स्टूडेंट के सभी ग्रुप के पास स्टिकी नोट्स हो

ग्रेड 2-3 के लिए संभावित बदलाव: आपके स्टूडेंट को ऐसा लग सकता है कि वर्कशीट में दी गयी स्थितियां कुछ ज़्यादा हैं, इसलिए आप क्लास में खुद इन्हें पढ़कर बता सकते हैं. इसके बाद स्टूडेंट के ग्रुप को अपना जवाब तैयार करने दें.

इस गतिविधि में, हम यह जानने की कोशिश करेंगे कि किसी की मदद कैसे करें. तो आइए, हम यह मानें कि हमारी पूरी क्लास ने प्रताड़ित व्यक्ति की मदद करने के लिए सोचा है.

1. **क्लास को ग्रुप में बांटिए और पांच स्टूडेंट को मिलाकर एक ग्रुप बनाइए.**
   हर ग्रुप के सदस्यों में एक पढ़ने वाला और एक लिखने वाला होना चाहिए.

2. **ग्रुप दी गई स्थितियों को पढ़ता है और आहत करने वाली परिस्थितियों के बारे में एक साथ बहस करता है**
   वर्कशीट के अगले पेज पर तीन स्थितियां दी गई हैं.
   जब स्टूडेंट ग्रुप बहस कर रहे हों तब टीचर व्हाइटबोर्ड या ईज़ल को पब्लिक सपोर्ट और प्राइवेट सपोर्ट में बांट देता है
   .

3. **हर स्टूडेंट ग्रुप में सभी दो तरह के जवाब चुनें या बनाएं**
   स्टूडेंट 'आओ बात करें' के लिए दिए गए जवाबों के सैंपल के साथ काम कर सकते हैं या खुद भी बना सकते हैं.

4. **अब स्टूडेंट बोर्ड पर अपना जवाब लिखें और पूरी क्लास के सामने उसे ज़ोर से पढ़ें.**
   स्टूडेंट के दिए गए जवाबों के आधार पर टीचर क्लास रूम में बहस करा सकता है.

इससे हमने क्या सीखा

बहुत बार आप देखते हैं कि किसी का उत्पीड़न हुआ है या आहत है और आप उसकी मदद करना चाहते हैं, लेकिन आपको यह मालूम नहीं है कि क्या करना चाहिए. अब आपको पता है कि जिसे प्रताड़ित किया गया है उसकी मदद करने के कितने तरीके हैं. आपके पास ऐसे तरीके भी हैं जिसके ज़रिए आपको किसी की मदद करने में कोई दिक्कत नहीं महसूस होगी. आपके पास अपने तरीके से लोगों की मदद करने की ताकत है!

वर्कशीट: लेसन 3

मदद करने वालों के पास विकल्प होते हैं!

अब आप अपने ग्रुप में हैं. सभी ग्रुप को यह तय करना होगा कि आप किस तरह मदद करना चाहते हैं. अपने ग्रुप के वालंटियर में से किसी से कहिए कि कोई एक स्टिकी नोट्स पर लिखे और दूसरा कोई उसे पढ़े. वालंटियर पहली स्थिति को ज़ोर से पढ़े और ग्रुप हर स्थिति पर पांच मिनट तक आपस में बहस करे और तय करें कि आप लोग किसी की सार्वजनिक तौर पर या निजी तौर पर मदद किस तरह करेंगे. आपके ग्रुप का वालंटियर दो स्टिकी नोट्स पर इसे दर्ज करे और व्हाइट बोर्ड पर बनाए गए पब्लिक और प्राइवेट कॉलम में चिपका दे. क्लास में की गई चर्चा के आधार पर आप तय कर सकते हैं कि आपको किसी की मदद के लिए कौन सा तरीका अपनाना है या आप चाहें तो अपना खुद का भी तरीका बना सकते हैं. स्थिति 2 और 3 के लिए भी इसी प्रक्रिया को दोहराएं.

नोट: किसी व्यक्ति की मदद करने का कोई एक ही तरीका सबसे अच्छा नहीं है क्योंकि हर व्यक्ति (चाहे उसके साथ खराब व्यवहार किया गया हो या वह जो ऐसी किसी घटना को चुपचाप देख रहा हो) एक-दूसरे से अलग तरह का है और इसी तरह सभी स्थितियां भी एक जैसी नहीं हैं. इसलिए हम मदद करने वाले लोगों के लिए दूसरे तरीकों को खोजने की कोशिश कर रहे हैं.

स्थिति 1

कोई स्टूडेंट अपना एक वीडियो पोस्ट करता है जिसमें वह किसी मशहूर पॉप आर्टिस्ट का कवर सॉन्ग गा रहा है. दूसरे स्टूडेंट उस वीडियो पोस्ट पर खराब टिप्पणियां करना शुरू करते हैं. आप इस स्थिति में वीडियो पोस्ट करने वाले स्टूडेंट की क्या मदद करेंगे? इससे पहले के पेज पर दिए गए सुझावों के साथ या अपने ग्रुप के जवाबों के साथ काम करें.

स्थिति 2

मान लिया कि आपके दोस्त ने ऑनलाइन कोई टिप्पणी की. किसी स्टूडेंट ने इसका स्क्रीनशॉट लिया और दूसरे स्टूडेंट को भेज दिया. उसने इसके बारे में भद्दा मजाक भी किया. अब यह स्क्रीनशॉट किसी तरह रीपोस्ट हो जाता है और पूरे स्कूल में वायरल हो जाता है. आप उस स्टूडेंट की मदद कैसे करेंगे जिसका स्क्रीनशॉट लिया गया और दूसरे लोगों के साथ शेयर किया गया. आप चाहें तो उन तरीकों में से एक चुन सकते हैं जिसकी चर्चा क्लास में हुई थी

स्थिति 3

आपको पता चलता है कि आपके स्कूल के किसी स्टूडेंट ने सोशल मीडिया पर फ़ेक अकांउट बनाया है और इसके लिए उसने किसी दूसरे स्टूडेंट का नाम इस्तेमाल किया है. इस अकांउट पर वह ऐसी फ़ोटो और मीम्स पोस्ट करता है जिनमें दूसरे स्टूडेंट, टीचर और स्कूल के बारे में गलत बातें कही जाती हैं. आप इस स्थिति में उस स्टूडेंट का साथ किस तरह देंगे? इसके लिए पिछले पेज पर की गयी चर्चा से आइडिया ले सकते हैं या अपना जवाब खुद ढूंढ सकते हैं.

जब कोई दिक्कत हो, बात करें: लेसन 4.1

गलत कॉन्टेंट देखना: मुझे क्या करना चाहिए?

स्टूडेंट सीखते हैं कि अगर वे कोई फ़ोटो या वीडियो देखकर परेशान हो जाएं तो उन्हें खुद पर भरोसा करना चाहिए कि वे क्या महसूस कर रहे हैं. ऐसे किसी कॉन्टेंट को देखना बंद करना चाहिए और उन्हें इस बारे में किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना चाहिए जो उम्र में बड़ा और अनुभवी हो, साथ ही उस पर भरोसा किया जा सकता हो.

टीचर के लिए ज़रूरी बातें

चूंकि प्राथमिक स्तर के बच्चे अपने से ज़्यादा उम्र के बच्चों की तुलना में कम ऑनलाइन होते हैं. यह गतिविधि ऐसे छोटे बच्चों को परेशान करने वाली तस्वीरों या संदेशों से निपटने में मदद करने के लिए है जो कहीं भी दिख सकती है. अगर कोई बच्चा किसी ऑनलाइन कॉन्टेंट को देखकर परेशान होता है और आपको निजी तौर पर इसके बारे में बताता है, तो आप इन उपायों का पालन करें:

1. आप बच्चे को शुक्रिया कहें और भरोसा दिलाएं कि उसने आपको बताकर सही काम किया है.
2. आप बच्चे की बात सुनें और उस पर भरोसा कीजिए कि उसने क्या कहा है. अगर आपको बच्चे से पूछने में दिक्कत नहीं है तो उससे घटना के बारे में और भी जानकारी लेनी चाहिए, लेकिन इसके लिए किसी भी तरह का दबाव नहीं डालना चाहिए. इस स्थिति में, आपका काम उसे ज़्यादा से ज़्यादा सुनना होना चाहिए, न कि पूछताछ करना.
3. अगर बच्चा संकेत करता है कि कॉन्टेंट किसी वयस्क व्यक्ति ने शेयर किया है या गलत तरीके से संपर्क किया गया है, तो आप स्कूल एडमिन से इसकी शिकायत करें. यह ध्यान में रखें कि इस तरह की जानकारी संवेदनशील हो सकती है और बच्चे का ध्यान रखना आपकी प्राथमिकता है.
4. यह पक्का करें कि स्कूल एडमिन इस मामले में क्या कर रहा है.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **किसी गलत** कॉन्टेंट की पहचान करना.
- ✓ **यह समझना** कि ऐसा कॉन्टेंट देखने पर बच्चों को क्या करना चाहिए.
- ✓ **गलत कॉन्टेंट** के बारे में किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बातचीत करने के लिए योजना बनाना.

चलिए इस पर बात करते हैं

फ़ोन, टैबलेट या कंप्यूटर पर तस्वीरें देखने या वीडियो देखना मजेदार हो सकता है. अगर आपने भी देखा है तो अपने सिर को थपथपाएं. [ऐसे स्टूडेंट की संख्या नोट करें.]

- आप किनके साथ बैठकर देखते हैं? (परिवार, दोस्त या अपनी क्लास के साथियों के साथ)
- आपके पसंदीदा गाने कौन से हैं? (इसके जवाब में कई उत्तर दिए जा सकते हैं.)
- आपको तस्वीरें या वीडियो देखते हुए कैसा लगता है? (जोशीला, खुश, सुकून)

तस्वीरों और वीडियो देखना हमेशा मजेदार ही नहीं होता है. यह उबाऊ, भ्रम पैदा करने वाला या डराने वाला हो सकता है. अगर आपने ऐसा महसूस किया है, तो अपनी चुटकी बजाएं. [स्टूडेंट की संख्या नोट करें.]

किसी ऐसे सच के वाकये के बारे में सोचिए जिसे आपने टैबलेट या टीवी स्क्रीन पर न देखा हो और आपको उससे परेशानी हुई हो. आपको उस बारे में कुछ भी कहने की ज़रूरत नहीं है कि क्या हुआ था. अब दो उदाहरणों से समझेंगे कि जब भी कोई परेशान होता है तो उसका शरीर यह कैसे महसूस करता है.
अब शरीर जो महसूस करता है उसका ज़िक्र करिए और थोड़ी देर के लिए ठहरिए

गर्म चेहरा. दिल की तेज धड़कन. हथेलियों में पसीना. पेट में दिक्कत. तेज सांस. आपने यह सब महसूस किया, ठीक है?

अगर आपने कभी कोई ऐसी तस्वीर या वीडियो देखा है जिसने आपको परेशान कर दिया हो, तो अपने हाथ उठाकर बताइए. [ऐसे स्टूडेंट की संख्या नोट करें.] यह गतिविधि आपको जानने में मदद करेगी कि अगर आप कोई ऐसी सामग्री देखते हैं तो आपको क्या करना चाहिए.

अगर आप कोई तस्वीर या वीडियो देखते हैं जो आपको परेशान करता है, तो आप उसे देखना बंद कर सकते हैं. आपने ऐसा किया तो इसका मतलब है कि आप में 'मना करने' का हुनर (रिफ्यूज़ल स्किल) आ गया और यह बहुत ज़रूरी चीज है.

तो आपको ऐसी कोई तस्वीर या वीडियो देखने से मना करने के लिए क्या कहना है? (बंद कर दो, मुझे पसंद नहीं है, मुझे यह नहीं देखना है.)

Continued on the next page→

स्टूडेंट जो सोचते हैं उसे बोर्ड पर लिखिए.

- पास के व्यक्ति के पास जाएं और इनमें से कोई फ्रेज़ कहें. इस दौरान आपकी आवाज़ में मजबूती और आदर दिखना चाहिए.

स्टूडेंट को दो या तीन फ्रेज़ के साथ अभ्यास करने का मौका दें.

- मना करने में क्या मुश्किल आ सकती है? (हो सकता है कि अगला व्यक्ति न सुने, वह वैसी ही चीजें दिखाता रहे, अगर आपको मना करने में डर या शर्म महसूस हो या अगला व्यक्ति उम्र में बड़ा है)

साहस के लिए यह ज़रूरी तरीके हैं. (लेसन 1 का संदर्भ देखें)

कई बार फ़ोन, टैबलेट या कंप्यूटर का इस्तेमाल करते हुए गलती की वजह से कोई ऐसा कॉन्टेंट देख सकता है. अगर आप में से किसी के साथ ऐसा हुआ है, तो अपना सिर थपथपाएं. [ऐसे स्टूडेंट की संख्या नोट करें.]

- अगर आप गलती की वजह से ऐसा कॉन्टेंट देख लें, तो आपको क्या करना चाहिए? (इसे बंद कर दो, इसे बंद करें)
- अगर किसी ने आपको ऐसा कॉन्टेंट दिखा दिया? (मुझे नहीं देखना है, इसे देखकर मुझे अच्छा नहीं लग रहा है)

अगर आप के लिए सीधा मना कर पाना मुश्किल है या सीधे मना करने में कोई हिचकिचाहट है, तो आपको चाहिए कि उस व्यक्ति को इसके बारे में जानकारी दें जिस पर भरोसा हो. वह व्यक्ति आपकी मदद करेगा और सुरक्षित रखेगा. कौन है जिस पर आप भरोसा करते हैं? (इसके कई उत्तर हो सकते हैं.) जब आप किसी को इसकी जानकारी दें, तो उस दौरान बिना किसी हिचक के अपनी बात साफ़-साफ़ बताएं. उन्हें बताएं कि क्या हुआ. उस दौरान अपनी आवाज़ में मजबूती रखें और विनम्र रहें.

अब हम इसका अभ्यास करेंगे कि आपसे उम्र में बड़े, अनुभवी और भरोसेमंद व्यक्ति को कैसे बताएं.

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए :

- मन को शांत करने वाला म्यूज़िक
- स्थितियां (अगले पेज पर दी गयी हैं)

संगीत के साथ अभ्यास

1. **क्लास में इसके नियमों के बारे में बताएं :**

   A. "मैं स्थितियां पढ़ूंगा."
   B. "मैं 30 सेकेंड तक संगीत बजाऊंगा."
   C. "जब संगीत बज रहा हो, तब घूमते रहिए और सोचिए कि आपको उस स्थिति के बारे में किस तरह बताना है."
   D. "जब संगीत रुके, एक साथी चुनिए और उसके साथ कहने का अभ्यास करिए."

2. **किसी स्थिति का चुनाव करिए और संगीत बजाना शुरु कीजिए.**

3. **संगीत बंद करिए.**

4. **स्टूडेंट को अभ्यास करने के दौरान सुनिए और किसी एक ग्रुप को यह बताने के लिए चुनें कि उन्होंने क्या कहा.**

5. **कुछ और दूसरे स्टूडेंट में से किसी को भी यह बताने के लिए चुनें कि वे ऐसी स्थिति में क्या करेंगे.**

6. **अगर वक्त है, तो दूसरी स्थितियों के लिए 2-5 तक के चरण को दोहराएं**

Continued on the next page→

स्थितियां:

- **स्थिति1:** कोई आपको किसी कॉमेडी शो का क्लिप दिखाता है और वह सोचती है कि यह मजेदार है, लेकिन आपको यह देखकर अच्छा नहीं लगता है.
- **स्थिति 2:** आपका भाई या बहन आपको कार दुर्घटना का वीडियो दिखाता है. जब आप उन्हें स्टॉप कहते हैं तो उन्हें यह मज़ाकिया लगता है.
- **स्थिति 3:** आपके परिवार का कोई सदस्य हमेशा शूटिंग वाले गेम खेलता है. आप भी खेलना पसंद करते हैं, लेकिन गेम का शुरुआती हिस्सा आपको परेशान करता है.
- **स्थिति 4:** कई लोगों के साथ आप कोई गेम खेल रहे हैं, और आप देखते हैं कि एक खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ियों के साथ अच्छा व्यवहार नहीं कर रहा है.
- **स्थिति 5:** आपके घर कोई आया हुआ है जो रिश्ते में भाई लगता है. आप साथ-साथ बैठकर कोई वीडियो देख रहे हैं. वह कोई वीडियो देखना शुरु करता जिसमें लोगों ने कपड़े नहीं पहने हुए हैं.

इससे हमने क्या सीखा

आप देख सकते हैं कि आपके जीवन में ऐसी चीजें होती हैं जो आपको असहज कर सकती हैं, वह चाहे ऑफ़लाइन हो रही हों या ऑनलाइन. अगर आप कुछ ऐसा देखते हैं जो आपको अच्छा नहीं लगता है, तो आप देखने से मना कर सकते हैं या उसे बंद करने के लिए कह सकते हैं. इसके अलावा, आप जब भी कोई ऐसा कॉन्टेंट देखें जिसे देखकर अच्छा न लगे, तो किसी व्यक्ति को बताएं जो आपकी मदद कर सकता हो.

जब कोई दिक्कत हो, बात करें: लेसन 4.2

ऑनलाइन गलत कॉन्टेंट देखना: मुझे क्या करना चाहिए?

इस लेसन में स्टूडेंट ऑनलाइन मौजूद किसी गलत कॉन्टेंट की पहचान करना और उसे देखने से मना करने के बारे में सीखते हैं. इसके अलावा स्टूडेंट ऐसे कॉन्टेंट की शिकायत करने के बारे में भी सीख सकते हैं जिससे कोई खुद या कोई दूसरा आहत हुआ हो या हो सकता हो.

टीचर के लिए ज़रूरी बात

इस गतिविधि के दौरान या बाद में एक स्टूडेंट आपको खराब बर्ताव, प्रताड़ना, खराब भाषा के इस्तेमाल, धमकी या आत्महत्या के ख़याल के बारे में बताता है, तो आम तौर पर इसका मतलब भरोसा है. ऐसे में आपके लिए बहुत ज़रूरी है कि आप इस भरोसे का सम्मान करें. रिसर्च से पता चलता है कि स्टूडेंट ज़्यादातर खुद से जुड़ी कोई संवेदनशील जानकारी उम्र में बड़े किसी व्यक्ति को केवल **एक बार** बताएंगे. अगर पहली बार बोलने पर उनकी कोई मदद नहीं हुई, तो स्टूडेंट दोबारा कोशिश नहीं करेंगे.

अगर कोई बच्चा आपको किसी गंभीर वाकये के बारे में बताता है, तो आप इन उपायों का पालन कर सकते हैं:

1. स्टूडेंट को साहस दिखाने के लिए धन्यवाद कहिए और आप जितना जल्दी हो सके उससे अलग से बात करिए.
2. जब आप अलग से मिलें, तो एक बार फिर से धन्यवाद कहें और भरोसा दिलाएं कि आप मदद करेंगे या किसी के बारे में बताने पर आप जैसी ज़रूरत होगी वैसी मदद करेंगे.
3. उनकी बात सुनें और उन्होंने जो बताया उस पर भरोसा करें. अगर आप को पूछने में कोई दिक्कत न हो तो उनसे पूछकर और ज़्यादा जानकारी जुटाएं, लेकिन इसके लिए दबाव न डालें.
4. आपको काम सुनना है, न कि पूछताछ करना. अगर घटना गंभीर है, तो आप स्कूल एडमिन को उसके बारे में शिकायत दर्ज कराएं और देखें कि इस मामले में एडमिन क्या कार्रवाई कर रहा है.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **गलत कॉन्टेंट** की पहचान करना
- ✓ **यह समझना** कि वे किसी गलत कॉन्टेंट को देखने से मना कर सकते हैं.
- ✓ **ऐसे कॉन्टेंट को** देखने से मना करने के तरीके सीखना.
- ✓ **न करने के तरीकों औ**र शिकायत दर्ज कराने का अभ्यास करना.

चलिए इस पर बात करते हैं

अगर आप कोई ऑनलाइन कॉन्टेंट देखते हैं और डर जाते हैं या परेशान हो जाते हैं, तो यह आपको उन स्थितियों से निपटने में मदद करेगा.

अगर कभी आपने ऑनलाइन कोई ऐसा कॉन्टेंट, अनुचित टिप्पणी या खराब व्यवहार देखा है और परेशान हुए हों, तो अपने हाथ खड़े करिए. यह कॉन्टेंट मैसेज, फ़ोटो या वीडियो के रूप में हो सकता है. [हाथ उठाने वाले स्टूडेंट की संख्या नोट करिए.]

नीचे लिखे वाक्य को बोर्ड पर लिखिए ताकि स्टूडेंट इसे नोट करें और खाली जगह भरें:
"मुझे ऑनलाइन _____ ने परेशान किया." किसी पेपर पर कुछ उदाहरण लिखिए जिसे वाक्य में खाली जगह पर भरा जा सके.

जब स्टूडेंट लिख रहे हों तो उनके आसपास घूमिए और दिए गए जवाबों को पढ़िए. कुछ स्टूडेंट से इस बारे में पूछिए कि क्या वे अपने जवाबों को क्लास के साथ शेयर करना चाहते हैं.

आपको ऑनलाइन भी सुरक्षित रहने का उतना ही अधिकार है जितना कि आप यहां स्कूल में होते हैं. इसका फ़ैसला आपको करना है कि आपको क्या देखना है और ऑनलाइन किससे बात करना है. आप कोई भी गलत कॉन्टेंट देखने से मना कर सकते हैं जिससे आपको परेशानी होती है. यह गतिविधि आपको मना करने या रिफ़्यूज़ल स्किल को बेहतर करने के बारे में सिखाएगी. इसकी ज़रूरत सभी को होती है.

तो आप के पास कौन से ऐसे तरीके हैं जिससे आप ऐसे कॉन्टेंट को देखने से मना कर सकते हैं? देखें कि क्या वे ऐसे उदाहरण देते हैं: अपना वीडियो बंद करो, ऐसा कॉन्टेंट हटा दो जिसे किसी ने भेजा है, ऐसा कॉन्टेंट भेजने वाले को ब्लॉक कर दो या हटा दो, उन्हें कहो कि यह जो भी है वह तुम्हें पसंद नहीं है.

यह पक्का करिए कि उन्होंने इन सब विकल्पों के बारे में ध्यान से सुना है. स्टूडेंट का उत्साह बढ़ाइए कि वह अलग-अलग प्लैटफ़ॉर्म पर किसी कॉन्टेंट को लेकर आपत्ति कर सकते हैं और देखने से मना कर सकते हैं. यह आपको भी स्टूडेंट के ऑनलाइन अनुभवों के बारे में ज़्यादा सीखने का मौका देता है. भरोसा और संवाद बढ़ाने के लिए, किसी तरह का फ़ैसला देने की कोशिश न करें.

Continued on the next page→

कभी ऐसा हो सकता है कि कोई व्यक्ति आपको परेशान करना जारी रखे, या आप इसके बाद की चीजों को लेकर परेशान महसूस करें. कभी ऐसा हो सकता है कि आपको समझ में नहीं आए कि किसी हालात से निपटा कैसे जाए. यह कोई दिक्कत की बात नहीं है. बहुत बार ऐसा होता है कि लोगों को नहीं समझ आता है कि उन्हें क्या करना चाहिए. अगर आपके साथ ऐसा होता है तो आपको क्या करना चाहिए? देखिए कि क्या वह खुद ऐसा उत्तर देते हैं: जिस पर मैं भरोसा करता हूं उससे मदद लेना चाहिए."

याद रखिए कि आपने किसी गलत कॉन्टेंट को देखने से मना किया है, इसका यह मतलब नहीं है कि आप इस कॉन्टेंट या गलत व्यवहार की शिकायत नहीं दर्ज करा सकते हैं. आप न सिर्फ़ ऐसे कॉन्टेंट पर अपनी आपत्ति दर्ज करा सकते हैं, बल्कि इसकी शिकायत भी कर सकते हैं.

अगर आपको मदद करने की ज़रूरत है और आपने किसी ऐसे व्यक्ति को घटना के बारे में बताया है जो आपसे उम्र में बड़ा और अनुभवी है, लेकिन वह आपकी मदद नहीं कर सकते हैं , तो आपको क्या करना चाहिए? ("मदद के लिए किसी दूसरे व्यक्ति को खोज सकते हैं.") मुझे पता है कि ऐसी किसी घटना के बारे में बता पाना आसान नहीं है. ऐसे मामलों के एक्सपर्ट कहते हैं कि स्टूडेंट अक्सर एक ही बार इस तरह की घटना के बारे में शिकायत करते हैं. इसलिए मैं आपको बताना चाहता हूं: ऐसे व्यक्ति को खोजते रहिए जो सच में आपकी मदद कर सकता है.
स्कूल में ऐसा कौन हो सकता है जो मदद कर सके और उस पर भरोसा किया जा सकता हो?
(इसके कई उत्तर हो सकते हैं.) बहुत से ऐसे लोग यहां मिल सकते हैं जिनसे आप बातचीत कर सकते हैं और मदद पा सकते हैं.
अब हम किसी गलत कॉन्टेंट पर आपत्ति करने और उसकी शिकायत दर्ज कराने के बारे में अभ्यास करेंगे.

गतिविधि

क्या-क्या चाहिए :

- स्थितियां (पेज 126)
- एक पेपर जिस पर 'न' लिखा हो
- एक और पेपर जिस पर 'रिपोर्ट' शब्द लिखा हो.

1. **दोनों लेबल को** कमरे में अलग-अलग जगह पर लगाइए.
2. **लिस्ट से कोई स्थिति चुनिए** और पूरी क्लास के सामने इसे पढ़िए. या आप खुद से भी कोई स्थिति बना सकते हैं.
3. **स्टूडेंट से कहिए कि क्या वे खुद मना कर देंगे** या किसी अनुभवी व्यक्ति को बताएंगे और मदद करने के लिए कहेंगे.
4. **स्टूडेंट जो करना चाहते हैं,** उसके बारे में कमरे के एक कोने में जाकर बातचीत करें.
5. **हर समूह चर्चा करे** कि मना करने पर या घटना के बारे में बताते हुए क्या कहेंगे और क्यों कहेंगे.
6. **हर ग्रुप से एक स्टूडेंट को बुलाएं** कि वह बता सके कि किस तरह घटना के बारे में बताना है और गलत कॉन्टेंट को न कहना है.
7. **अगर वक्त रहे,** तो इसी तरह दूसरी स्थिति को दोहराएं.

स्थितियां:

- **स्थिति 1:** कोई दोस्त चैट में खराब भाषा का इस्तेमाल करता रहता है.
- **स्थिति 2:** कमेंट थ्रेड में आपको अक्सर ऐसी टिप्पणी दिखती है जिसमें लैंगिक हमला किया गया हो.
- **स्थिति 3:** किसी ने आपकी फ़ोटो का मज़ाक उड़ाया हो.
- **स्थिति 4:** किसी ने आप के बारे में नस्लवादी टिप्पणी की हो.
- **स्थिति 5:** किसी ने आपको नग्न तस्वीर भेजने के लिए कहा हो.
- **स्थिति 6:** आप ऐसी पोस्ट देखते हैं जिसमें कोई स्कूल में बंदूक लाने की बात कर रहा हो.

इससे हमने क्या सीखा

आप को ऑनलाइन कोई ऐसा कॉन्टेंट दिखाई दे सकता है जिससे आप डर जाएं, जैसे किसी को चोट पहुंचाने की बात हो रही हो या इसी तरह की कोई और बात की जा रही हो. इन परिस्थितियों में, किसी अनुभवी व्यक्ति को इस बारे में बताना ठीक तरीका है, ताकि वे सभी को सुरक्षित करने में मदद कर सके.

जब कोई दिक्कत हो, बात करें: लेसन 5.1

जब स्क्रीन पर कोई गलत कॉन्टेंट दिखे, तो क्या करना है

स्टूडेंट अभ्यास करते हैं कि जब उन्हें अगली बार किसी वीडियो, ऑनलाइन गेम या टीवी शो के दौरान कुछ परेशान करने वाला दिखे, उन्हें क्या करना है.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **यह समझना** कि ऑफ़लाइन या ऑनलाइन कुछ देखकर डरने या उदास होना कोई दिक्कत की बात नहीं है.
- ✓ **इसके बारे में जानना** कि किसी शोट, गेम या वीडियो में परेशान करने वाला कॉन्टेंट देखने से वे मना कर सकते हैं.
- ✓ **यह समझना** कि परेशान करने वाले किसी कॉन्टेंट को देखना कैसे बंद करना है.
- ✓ **ऐसे लोगों की पहचान** करना कि जब परेशान करने वाला कोई कॉन्टेंट दिखाई दे, तो उनसे बात की जा सके.

चलिए इस पर बात करते हैं

आपका पसंदीदा टीवी शो या ऑनलाइन वीडियो कौन सा है? [वॉलंटियर को कहिए कि वे शेयर करें]

- आप इन शो को क्यों पसंद करते हैं? (“वे मज़ेदार हैं.” “वे एक्शन और एडवेंचर से भरपूर हैं, आदि.”)
- जब आप ऐसा शो या वीडियो देखते हैं तो आप क्या महसूस करते हैं? (“खुश.” “उत्साहित.”)

हम अक्सर टीवी शो या वीडियो देखना पसंद करते हैं क्योंकि वे मनोरंजक होते हैं. इससे सभी सहमत होंगे? कौन बताएगा कि “मनोरंजक” शब्द का क्या मतलब है?[स्टूडेंट को बताने के लिए कहिए.]

कोई शो मनोरंजक है, आपको देखकर अच्छा महसूस होता है और आप देखना पसंद करते हैं. हो सकता है कि आप देखकर हंसते हों या मज़ा लेते हों, या आप कुछ नया सीखना चाहते हैं, या यह इतना दिलचस्प है कि आप इंतज़ार नहीं कर सकते हैं.

कई बार कोई शो सिर्फ़ इसलिए मनोरंजक नहीं हो सकता है क्योंकि इसमें किसी व्यक्ति या जानवरों के साथ हिंसा की गई हो. इससे किसी को डर लग रहा हो, कोई परेशान हो रहा है या उसे दुख पहुंच रहा हो. क्या कोई मुझे ऐसे वीडियो या टीवी शो के बारे में बता सकता है कि उसे क्यों लगता है कि यह मनोरंजक नहीं था? [स्टूडेंट को बताने के लिए कहिए.]

आज हम अभ्यास करेंगे कि आप टीवी या इंटरनेट पर कोई परेशान करने वाला कॉन्टेंट देखें तो अगली बार क्या कर सकते हैं.

- अगर आप कोई टीवी शो या वीडियो देखते हैं और परेशान हो जाते हैं, तो आप देखना बंद कर सकते हैं. [बोर्ड पर “बंद करें” लिखें.]
- अगर आप उसे बंद करने के बाद भी अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं, तो किसी बड़े व्यक्ति से बातचीत कर सकते हैं कि आपको क्या महसूस हुआ. [बोर्ड पर “किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करना” लिखें.]
- बातचीत के लिए भरोसेमंद व्यक्ति कौन हो सकता है? [स्टूडेंट “भरोसेमंद व्यक्ति” के बारे में जो सोचते हैं, बोर्ड पर लिखें.] (यह उत्तर हो सकता है: मां, पिता, देखभाल करने वाला कोई व्यक्ति, टीचर आदि.)
- अगर आप कोई टीवी शो या ऑनलाइन वीडियो अपने दोस्तों या परिवार के साथ देख रहे हैं और आपको किसी कॉन्टेंट से दिक्कत होती है, तो आपने जो महसूस किया उसके बारे में बोल सकते हैं. [बोर्ड पर “बोलना” लिखें.]
- जैसे आप कह सकते हैं, “यह परेशान करने वाला शो है. हमें कुछ और देखना चाहिए.” [बोर्ड पर स्टूडेंट जो बताते हैं उसे लिखिए कि वह क्या बोलना चाहेंगे.] (यह उत्तर हो सकते हैं: “मैं नहीं देखना चाहता हूं क्योंकि यह मुझे परेशान कर रहा है”, “हमें कुछ और देखना चाहिए.”)

अगर आप बोलते हैं और कोई आपको ज़बरदस्ती ऐसा शो या कॉन्टेंट दिखाता रहता है जिसे देखकर आपको दिक्कत हो रही है, तो उस कमरे से बाहर जाया जा सकता है और किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बता सकते हैं.

Continued on the next page→

गतिविधि

जब आप टीवी, गेम या किसी वीडियो में कुछ परेशान करने वाला देखें-सुनें तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बातचीत करें. आइए हम बोलने या बताने के बारे में अभ्यास करें. [स्टूडेंट को ग्रुप बनाने में मदद करें.]

मैं एक स्थिति पढ़ूंगा, और आप अपने पार्टनर के साथ अभ्यास करेंगे कि इस स्थिति में होने पर आप क्या करेंगे. तो शुरू करते हैं.

नीचे दी गयी स्थितियों में एक स्थिति चुनें और स्टूडेंट को अपने पार्टनर के साथ यह तय करने दें कि ऐसा होने पर वे क्या करेंगे. थोड़ी देर बाद उन्हें बुलाकर पूछें. अगर वक्त बचा रहता है, तो इसी तरह दूसरी स्थितियों के साथ अभ्यास जारी रखें.

स्थितियां:

स्थिति 1: आप परिवार के किसी सदस्य के साथ ऑनलाइन वीडियो देख रहे हैं. वीडियो में दिख रहे व्यक्ति की भाषा ठीक नहीं है और वह जो कुछ कह रहा है आपको अच्छा नहीं लग रहा है. आप तय करते हैं कि इसके बारे में आपको बोलना है. आप क्या कहेंगे? [अपने पार्टनर को बताइए कि आप क्या करेंगे.]

स्थिति 2: आप अकेले में कोई टीवी शो देख रहे हैं. आपने पहले एपिसोड का आधा देख लिया है और ऐसी चीजें दिखाई देतीं हैं जिससे आपको डर लगता है. ओह! यह तो दिमाग से नहीं निकल रहा है. आपको लगता है कि ऐसा आपके साथ भी हो सकता है. आप तय करते हैं कि आगे शो नहीं देखना है और किसी बड़े को इसके बारे में बताना है. [अपने पार्टनर को बताइए कि आप क्या कहेंगे.]

स्थिति 3: आप दोस्त के साथ कोई वीडियो देख रहे हैं. वह आपको ऐसा वीडियो दिखाता है जिसमें लोग नग्न हैं. यह आपको अच्छा नहीं लगता है, लेकिन आपको पता नहीं है कि दोस्त ने क्या महसूस किया, लेकिन आप इसे नहीं देखना चाहते हैं. आप इस बारे में बोलने का फ़ैसला करते हैं. [अपने पार्टनर को बताइए कि आपने कहने के लिए क्या सोचा.]

स्थिति 4: आप कई खिलाड़ियों के साथ ऑनलाइन गेम खेल रहे हैं और तब आप देखते हैं कि एक खिलाड़ी कुछ खिलवाड़ कर रहा है. कोई उसे रोकता है, लेकिन वह इस पर हंस देता है. [अपने पार्टनर से कहिए कि आप क्या कहेंगे.]

स्थिति 5: आप रिश्ते के भाइयों के साथ वीडियो गेम खेल रहे हैं जिसमें गोलियां चल रही हैं. बहुत से लोग घायल हो रहे हैं. आप उनसे कुछ और खेलने के लिए कहते हैं, लेकिन वे नहीं सुनते हैं. [अपने पार्टनर से कहिए कि आप ऐसी स्थिति में क्या कहेंगे.]

स्थिति 6: आप किसी दोस्त के घर पर हैं और टीवी पर कोई खबर देखकर उदास महसूस करते हैं. घर वापस आकर आप किसी बड़े व्यक्ति से बात करने के बारे में तय करते हैं.

[अपने पार्टनर से कहिए कि आप ऐसी स्थिति में किससे और क्या कहेंगे.]

इससे हमने क्या सीखा

अगर कोई गेम, वीडियो या टीवी शो आपको परेशान करता है, तो उसे देखते रहना क्यों ठीक नहीं है. अब आपको पता है कि:

- अगर आप अकेले हैं, तो देखना बंद कर दें.
- अगर आप इसे बंद करने के बाद भी अच्छा नहीं महसूस कर रहे हैं, तो किसी अनुभवी और भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें.
- अगर कोई आपको कुछ दिखा रहा है, तो आपको इसके बारे में बोलना है कि आपने क्या महसूस किया.
- अगर आप बोलते हैं और वे तब भी इसे दिखाते रहते हैं, तो आप वहां से अलग जा सकते हैं या किसी भरोसेमंद व्यक्ति को इसके बारे में बता सकते हैं.

जब कोई दिक्कत हो, बात करें: लेसन 5.2

ऑनलाइन किए गए खराब व्यवहार से निपटना

इसमें स्टूडेंट सीखते हैं कि किसी व्यक्ति ने ऑनलाइन हो या ऑफ़लाइन अच्छा या खराब व्यवहार किया हो, यह व्यवहार से जुड़ी बात है. स्टूडेंट सीखते हैं कि वे खराब व्यवहार की स्थिति में किस तरह ग़ैर-ज़रूरी चर्चाओं और विवादों से बच सकते हैं.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ इसकी पहचान करना कि ऑनलाइन किया गया खराब व्यवहार स्कूल में विवाद को बढ़ा सकता है.
- ✓ ऑनलाइन विवादों से बचने के तरीकों को जानना

चलिए इस पर बात करते हैं

एक-दूसरे से ऑनलाइन होने पर कई बार लोगों के खराब व्यवहार करने के क्या कारण हैं? (“गपशप.” “किसी को अपमानित करना.” “गलतफहमी.” “खराब व्यवहार.”)

ऑनलाइन होने पर लोगों का कई वजहों से एक-दूसरे से विवाद हो सकता है. हम लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करके खराब भावनाओं से बचने की कोशिश कर सकते हैं या खुद उलझने से बच सकते हैं. कई बार स्कूल में हुई कोई घटना किन्हीं कारणों से फैल सकती है. या कई बार लोग खुद से भी बिना किसी आधार के बातें करने लगते हैं. अगर आपने इसमें से कुछ भी देखा या सुना है, तो अपनी चुटकी बजाएं [चुटकियों की संख्या नोट करें]:

- किसी तस्वीर या वीडियो पर अपमानित करने वाली टिप्पणी करना.
- गॉसिप करना या किसी के बारे में झूठ बोलना.
- फ़ेक अकाउंट बनाकर किसी को मुसीबत में डालना
- अपमानित करने के लिए कोई नाम देना
- नस्लवादी या समलैंगिकों के बारे में खराब भाषा का इस्तेमाल करना

अगर **आपने** कभी भी किसी ऑनलाइन प्लैटफॉर्म पर ऐसा देखा है, तो हाथ खड़े करिए. [हाथ ऊपर करने वाले स्टूडेंट की संख्या नोट करें.]

- अगर आपके साथ ऑनलाइन कोई खराब भाषा का इस्तेमाल करता या कुछ ऐसा करता है जो आपको गलत लगता है तो आपको क्या महूसस करेंगे? (“गुस्सा.” “बहुत नाराज़.” “दुखी.” “परेशान.”)
- क्या आपको लगता है कि ऐसा होने पर आप कभी उनसे बात करने के लिए सोचेंगे? (“हां.” “नहीं.”)

जब आपको लगता है कि कोई गलत व्यवहार कर रहा है तो गुस्सा आता ही है. ऐसे में उनसे संपर्क करना ठीक नहीं हो सकता है. सोचिए कि इसके परिणाम क्या होंगे. [स्टूडेंट को सोचने का वक्त दें.] अपने पड़ोसी से मिलिए और आपके दिमाग में जो चल रहा हो उसके बारे में बताइए. [कुछ वक्त बीत जाने पर उनमें से कुछ स्टूडेंट को बुलाइए और शिकायत करिए.] (“बड़ी लड़ाई के लिए तैयार रहिए.” “ग़ैर-ज़रूरी चर्चा.” “ज़्यादा संख्या में लोगों को शामिल करिए.” “मुसीबत में पड़िए.”)

किसी खराब व्यवहार के जवाब में खराब व्यवहार करने से विवाद शुरु होता है या ऑनलाइन फैलता है. और दूसरे कौन से तरीके हैं जिससे आप किसी तरह के विवाद से बच सकते हैं? (“अनदेखा करिए.” “उस व्यक्ति को रोकिए.” “ व्यक्ति को ब्लॉक करिए या लिस्ट से हटा दीजिए.”)

जब आप गुस्से में हों या परेशान हों, तो उस व्यक्ति को कुछ खराब कहना कहीं आसान है. लेकिन आप जवाब में कोई गलत बात कहें, उससे कहीं ज़्यादा ज़रूरी है कि शांत रहा जाए.
एक साथ धीमी और गहरी सांस लेते हुए क्लास में अभ्यास करते रहें.
जब आप गुस्से में हो या परेशान हों तो खुद को शांत करने के लिए दूसरे कौन से तरीके हो सकते हैं? (“उल्टी गिनती गिनें.” “खुद को कहें कि परेशानी की कोई बात नहीं है.” “खुद को खुश करने के लिए कुछ अच्छा सोचें.”)
आप उस वक्त कैसा महसूस करेंगे जब कोई किसी के साथ ऑनलाइन गलत व्यवहार कर रहा हो? (“गुस्सा.” “मुझे चिंता हो सकती है.” “परेशान.” “खुश.”)

Continued on the next page→

- जब लोग गलत व्यवहार को होता हुआ देखते हैं, वे हंसते हैं या उसमें शामिल होते हैं, तो क्या होता है? ("वे गलत व्यवहार को बढ़ावा देते हैं." "वे लोगों को बुरा महसूस करा रहे हैं." "वे बुरा बर्ताव कर रहे हैं.")
- जब लोग गलत बर्ताव के ख़िलाफ़ खड़े होते हैं, तो क्या हो सकता है? ("लोग महसूस करेंगे कि यह ठीक नहीं है." "लोग एक दूसरे से अच्छा व्यवहार करेंगे और सम्मान देंगे.")

अगर आपने किसी ऐसे व्यक्ति की मदद की है जिसके साथ खराब बर्ताव किया गया हो, तो अपनी चुटकी बजाएं. [चुटकी बजाने वाले की संख्या नोट करें.] कुछ स्टूडेंट से कहिए कि वे दूसरे की मदद करने से जुड़ी अपनी कहानी सुनाएं. किसी की मदद करना कैसा लगता है? ("अच्छा लगता है.")

अगर आपको बुरे बर्ताव के ख़िलाफ़ खड़े होने में कोई दिक्कत महसूस हो या असुरक्षा का अहसास हो, तो आपको क्या करना चाहिए? ("अनुभवी और उम्र में बड़े व्यक्ति से मदद लीजिए.")
अब हम अभ्यास करेंगे कि ऑनलाइन बुरा बर्ताव होने पर हमें क्या करना है?

गतिविधि

ज़रूरी सामग्री:

• वर्कशीट: "ऑनलाइन किए गए खराब व्यवहार से निपटना" (3-4 स्टूडेंट का ग्रुप)

1. **3-4 स्टूडेंट का ग्रुप बनाइए** और हर ग्रुप को एक वर्कशीट दीजिए.
2. **सभी ग्रुप वर्कशीट का सेक्शन A पूरा करें.**
3. **सभी ग्रुप के पास ट्रेड वर्कशीट हो.**
4. **सभी ग्रुप अपनी नयी वर्कशीट में सेक्शन B पूरा करें.**
5. **सभी ग्रुप बारी-बारी से आएं** और क्लास को अपने जवाब बताएं.

इससे हमने क्या सीखा

जब आपके साथ ऑनलाइन बुरा बर्ताव हो, तो यह ज़रूरी है कि इसका सही तरीके से जवाब दिया जाए. अगर आप जवाब में वैसा ही बर्ताव करते हैं, तो इससे ऑनलाइन या आपके स्कूल में विवाद बढ़ सकता है. अगर आप खुद को शांत रखें और किसी और तरीके से जवाब दें, तो विवादों से बचा जा सकता है.
अगर कोई बुरा बर्ताव करना जारी रखे और आपको समझ में नहीं आए कि इसे कैसे रोका जाए, तो आपको उम्र में बड़े और अनुभवी व्यक्ति से मदद लेनी चाहिए.

वर्कशीट: लेसन 5.2

ऑनलाइन किए गए खराब व्यवहार से निपटना

सेक्शन A

ऐसी स्थिति के बारे में लिखिए जिसमें आपने ऑनलाइन किसी के साथ बुरा बर्ताव होता हुआ देखा हो.

सेक्शन B

अगर आपके साथ ऐसा हो, तो आप क्या करेंगे ?

आप जवाब देने का यह तरीका क्यों चुनेंगे ?

अगर किसी दूसरे के साथ बुरा बर्ताव हो रहा हो, तो आप क्या करेंगे ?

आपने जवाब देने का यह तरीका क्यों चुना ?

जब कोई दिक्कत हो, बात करें: लेसन 6

मदद कब मांगे

इन सभी लेसन में एक सलाह हर जगह दी गई है: अगर किसी स्टूडेंट के साथ ऐसा कुछ हो जो अच्छा न लगे या बहुत खराब हो, तो शिकायत दर्ज कराने के लिए स्टूडेंट का साहस बढ़ाएं. स्टूडेंट ऐसी स्थिति में किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर वे भरोसा करते हों. इसमें आप, प्रिंसिपल, या उनके माता-पिता हो सकते हैं. इस बारे में स्टूडेंट किसी भी लेसन से शुरू कर सकते हैं, लेकिन इसके लिए यहां चर्चा की गई है जो ख़ास तौर पर "जब दिक्कत लगे, तो बात करें" पर आधारित है. नीचे स्थितियों की एक लिस्ट दी गई है जो आपकी मदद कर सकती है.

टीचर के लिए ज़रूरी बातें:

1. बच्चों को कई पीढ़ियों से सिखाया गया है कि उन्हें किसी की बात दूसरे को नहीं बताना चाहिए. एक तरह से यह सामाजिक पैमाना बन गया है. बुरे बर्ताव से बचाव के लिए काम करने वाले एक्सपर्ट बच्चों को यह समझाने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि अगर कोई बुरा बर्ताव करता है तो मदद कैसे मांगना चाहिए और बुरे बर्ताव से जुड़े किसी वाकये के बारे में "कहने" और दूसरे से जुड़ी बातें किसी और को बताने के बीच फ़र्क होता है. स्टूडेंट को यह समझने में मदद करिए कि ऑनलाइन किसी के बर्ताव की वजह से कोई आहत हो और इस बारे में किसी को बताया जाए, तो यह किसी व्यक्ति को बदनाम करना नहीं होता है. इसके ज़रिए किसी की या खुद की मदद की जा सकती है.
2. क्लास में खुली बातचीत बढ़ावा को देना और स्टूडेंट को बताना कि स्टूडेंट एजेंसी को सहयोग करने, सही तरीके से शिकायत दर्ज कराने में आप हमेशा उनके साथ हैं.
3. नीचे की गई चर्चा में, स्टूडेंट कभी भी बताते हैं कि उन्हें मदद की ज़रूरत कब है. यह ध्यान रखें कि जब वे अपने साथियों के सामने बोल रहे हों, तो उनकी आवाज में गर्व और साहस की भावना हो.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **पहचानें** कि खुद के लिए या किसी के लिए मदद मांगना ताकत की निशानी है.
- ✓ **साथ-साथ सोचें** कि बातचीत वास्तव में मददगार हो सकती है.

चलिए इस पर बात करते हैं

यहां उन स्थितियों की लिस्ट दी गई है जिसका सामना आप कर सकते हैं. हम उन सभी स्थितियों के बारे में बात नहीं करेंगे, क्योंकि मुझे उम्मीद है कि जब आप लिस्ट में दी गई स्थितियों के बारे में देखेंगे और आपको याद आएगा कि ऐसा आपके साथ हुआ है तो आप हाथ उठाएंगे और बताएंगे कि आपने क्या किया. इस तरह से हम उन स्थितियों के बारे में भी साथ-साथ बात कर सकते हैं.

गतिविधि

गतिविधि पूरा करने के लिए नीचे दी गयी स्थितियों को देखिए.

स्कूल लीडर्स के लिए नोट: आपके स्कूल (या जिले के माध्यमिक/हाईस्कूल में) स्टूडेंट को ऑनलाइन स्थितियों के बारे में सिखाने वाले एक स्टूडेंट पैनल या स्टूडेंट लीडर्स का ग्रुप होने से मदद मिल सकती है. यह स्टूडेंट को सिखाने, जोड़ने और साहसी बनाने का बढ़िया तरीका हो सकता है. अगर आपके स्कूल में पहले से ही ऐसा है, तो मेंटर यहां दी गई स्थितियों को ले सकते हैं और स्टूडेंट को सिखाने के लिए खुद का अनुभव बता सकते हैं.

ज़रूरी सामग्री:

• हैंडआउट (ग्रेड पर आधारित, हर स्टूडेंट के लिए एक):
- ग्रेड 2-3 के लिए स्थिति
- ग्रेड 4-6 के लिए स्थिति

जब कोई दिक्कत हो, बात करें: लेसन 6

हैंडआउट: ग्रेड 2-3 के लिए स्थितियां

1. **लिस्ट को ध्यान से पढ़ें.** पढ़ने के दौरान आप सोचें कि क्या आपके साथ ऐसा कुछ हुआ है और आपने किसी अनुभवी, भरोसेमंद और उम्र में बड़े व्यक्ति से मदद मांगने की ज़रूरत हुई. क्या आपने मदद मांगी या नहीं.
2. **अपना हाथ उठाएं.** अगर आप हमें बताना चाहते हैं कि आपने क्या किया (या नहीं किया) और उसकी वजह भी बताएं. अगर किसी ने पहले ही किसी स्थिति के बारे में बात की है, तो आप किसी दूसरी स्थिति को बातचीत के लिए चुन सकते हैं.

आइए स्थितियों के बारे में बातचीत करें.

ग्रेड 2-3 के लिए स्थितियां

- **आपको पासवर्ड याद करने में किसी की मदद चाहिए.** [अपने माता-पिता या किसी बड़े से नया पासवर्ड बनाने में मदद करने के लिए कहिए.]
- **कोई गेमर आपको पसंद करता है** और इसके लिए आपको गेम के पैसे देने की बात करता है- इस स्थिति में आपका क्या फ़ैसला होगा?
- **आप किसी वीडियो में कोई बुरी चीज देखते हैं** और आपको पक्का पता नहीं हैं कि क्या करना है.
- **अगर कोई गेमर आपकी उम्र और रहने की जगह के बारे में पूछता है,** तो क्या आप बताएंगे?
- **आपका कोई दोस्त एक वीडियो दिखाता है** जो वाकई हिंसक है. इसमें कोई घायल हो जाता है. आपको क्या करना चाहिए?
- **आप ऑनलाइन कोई टिप्पणी देखते हैं** जिसमें खराब बातें कही गई हैं, तो आप क्या करेंगे?
- **खेल के मैदान में कोई दूसरे बच्चे का इसलिए मजाक उड़ाता है** क्योंकि उसके पास फ़ोन नहीं है. इससे वह उदास हो जाता है. आप कैसे मदद करेंगे?
- **आप किसी वीडियो में कोई कार्टून कैरेक्टर देख रहे हैं** और अचानक आपको कुछ डरावना दिखाई देता है.

जब कोई दिक्कत हो, बात करें: लेसन 6

हैंडआउट: ग्रेड 4-6 के लिए स्थितियां

1. **लिस्ट को ध्यान से पढ़ें.** पढ़ने के दौरान सोचें कि क्या आपके साथ ऐसा कुछ हुआ है और आपने किसी अनुभवी, भरोसेमंद और उम्र में बड़े व्यक्ति से मदद मांगने की ज़रूरत हुई. क्या आपने मदद मांगी या नहीं.
2. **अपना हाथ उठाएं.** अगर आप हमें बताना चाहते हैं कि आपने क्या किया (या नहीं किया) और उसकी वजह भी बताएं. अगर किसी ने पहले ही किसी स्थिति के बारे में बात की है, तो कोशिश करें कि आप बातचीत के लिए किसी दूसरी स्थिति को चुनें.

आइए स्थितियों के बारे में बातचीत करें.

ग्रेड 4-6 के लिए स्थितियां

-
- **आपको ऐसा लगता है कि किसी ने आपका अकाउंट हैक कर लिया है.** आप इसे वापस सुरक्षित करने के लिए क्या कर सकते हैं? [ऐप्लिकेशन या वेबसाइट के हेल्प सेक्शन में जाएं, और खाते के मालिक के लिए दिए गए चरणों का पालन करें. लॉग इन करें और अपना पासवर्ड बदलें और इसे अपने माता-पिता के अलावा किसी के साथ न शेयर करें.]
- **आपको पक्का पता नहीं है कि कोई धोखाधड़ी हुई है,** लेकिन आपको लगता है कि ऐसा हो सकता है.
- **कोई गेमर ऐसी जानकारियों के बारे में पूछता है** जो गेम से जुड़ी नहीं हैं, तो क्या आप उसका उत्तर देंगे?
- **आप गेम चैट में कुछ ऐसा सुनते हैं** जो नस्लवादी हो.
- **आप इस बात को लेकर परेशान हैं** कि आपने ऑनलाइन कुछ ऐसा शेयर किया है जो आपको नहीं करना चाहिए था (अगर आपको शेयर करने में दिक्कत नहीं हो, तो इसके बारे में हमें बताइए. अगर आप हमें नहीं बताना चाहते हैं, तो हमें यह बताइए कि आपने इस स्थिति में क्या किया.).
- **आपने किसी को लड़ाई या** नुकसान पहुंचाने की धमकी देते हुए देखा.
- **कोई व्यक्ति खराब कॉन्टेंट पोस्ट कर रहा है,** और यह आपको परेशान करता है.

इससे हमने क्या सीखा

ऐसा हमेशा नहीं होता है, लेकिन जब यह पक्का न हो कि आपको क्या करना है, तो किसी से मदद मांगना साहस का काम है. अगर इससे आपको मदद मिलती है, कोई चोट से उबर पाता है या किसी तरह के नुकसान से बच पाता है, तो मदद मांगना बुद्धिमानी और साहस दोनों है.

जब कोई दिक्कत हो, बात करें: लेसन 7

ऑनलाइन भी शिकायत करें

स्कूल डिवाइस का इस्तेमाल करते हुए बताइए कि ऐप्लिकेशन में अनुचित कॉन्टेंट और बर्ताव से जुड़ी शिकायत कहां करनी है. क्लास ऐप्लिकेशन में कई तरह के कॉन्टेंट के बारे में चर्चा करती है और तय करती है कि इसकी शिकायत करनी है या नहीं.

स्टूडेंट के लिए लक्ष्य

- ✓ **जानें** ऐप्लिकेशन और सेवाओं से जुड़े समुदाय के निर्देश, या सेवा की शर्तों के बारे में.
- ✓ **जागरूक रहें** बुरे बर्ताव की शिकायत के लिए ऑनलाइन टूल के बारे में.
- ✓ **सोचें** कि उनका इस्तेमाल कब करना है.
- ✓ **बात करें** कि बुरे बर्ताव की शिकायत क्यों और कब करनी है.

चलिए इस पर बात करते हैं

जब ऑनलाइन कोई खराब या अनुचित टिप्पणी की गई हो, तो लोगों के पास कार्रवाई का विकल्प होता है. इससे ठीक पहले की गतिविधि में हमने सबसे अहम कार्रवाई के बारे में बात किया था: किसी ऐसे व्यक्ति से बातचीत करना जिस पर आप भरोसा करते हों. यह आपको सबसे अच्छा तरीके तक पहुंचने में मदद कर सकता है. ऐप्लिकेशन या उसकी सेवाओं के बारे में शिकायत करना दूसरा विकल्प है. इससे कॉन्टेंट को मिटाने में मदद मिल सकती है. ऐप्लिकेशन की सेवा शर्तों या समुदाय के नियमों और शिकायत दर्ज कराने वाले टूल के बारे में जानना ज़रूरी है.

किसी को ब्लॉक करने या शिकायत दर्ज कराने का टूल इस्तेमाल करने से पहले (क्योंकि इससे गतिविधि का रिकॉर्ड हट जाता है), स्टूडेंट को बातचीत या नुकसान पहुंचाने वाली या संदिग्ध गतिविधि का स्क्रीनशॉट लेने की आदत नहीं डालनी चाहिए. इससे यह पक्का हो जाता है कि कोई बड़ा इसे देख सकता है और इस स्थिति से निपटने में मदद कर सकता है.

गतिविधि

ज़रूरी सामग्री:

- वर्कशीट: "ऑनलाइन भी शिकायत करें" (प्रति स्टूडेंट एक)

1. **समुदाय के नियम देखें.** क्लास के लिए ज़्यादा से ज़्यादा डिवाइस जुटाएं. अगर कई हैं, तो क्लास को ग्रुप में बांटे. साथ में, कम से कम स्कूल से जुड़े तीन खातों में सेवा की शर्तें खोजें और उत्पीड़न या बुरे बर्ताव से जुड़े नियम देखें.

2. **समस्या की शिकायत कैसे करें.** ऐप्लिकेशन या वेबसाइट पर अनुचित कॉन्टेंट या खराब बर्ताव की शिकायत करने के टूल खोजें (अगर क्लास में एक ही डिवाइस या कंप्यूटर है, तो स्टूडेंट के ग्रुप को बारी-बारी से मौका दें.)

3. **स्थितियों का अभ्यास करें.** सभी नीचे बैठते हैं और क्लास अगले पेज पर दी गई स्थितियों का अभ्यास करती है.

4. **क्या आप इसकी शिकायत करेंगे?** स्टूडेंट किसी कॉन्टेंट की शिकायत करें, तो उन्हें हाथ खड़ा करने के लिए कहें. अगर स्टूडेंट कॉन्टेंट की शिकायत न करें, तो उन्हें हाथ खड़े करने के लिए कहें.

5. **कारण पूछें कि क्यों?** जिन स्टूडेंट ने रिपोर्ट करने के लिए कहा है या जो शिकायत नहीं करना चाहते हैं, उनसे इसकी वजह पूछें.

नोट: शायद ही कभी एक उत्तर या नजरिया सही होता है. चर्चा शुरु होने से पहले पक्का करें कि सभी इस बारे में जानते हैं.

इससे हमने क्या सीखा

ज़्यादातर ऐप्लिकेशन और सेवाओं में शिकायत करने या अनुचित कॉन्टेंट ब्लॉक करने का टूल होता है. अगर हम इन टूल का इस्तेमाल करते हैं, तो यह लोगों, समुदाय और उस प्लैटफॉर्म की मदद कर सकता है. ब्लॉक करने या अनुचित कॉन्टेंट की रिपोर्ट करने से पहले स्क्रीनशॉट लेना ठीक रहता ताकि आपके पास इसका रिकॉर्ड मौजूद रहे.

वर्कशीट: लेसन 7

इसे ऑनलाइन भी रिपोर्ट करें

अगर आपने ऐप्लिकेशन या सेवाओं को रिपोर्ट किया है तो नीचे दी गई स्थितियां पढ़िए और अपना हाथ उठाइए. किसी ने हाथ उठाया है या नहीं उठाया है, तो इसकी वजह पूछिए कि उन्होंने यह विकल्प क्यों चुना. इसके बाद क्लास में चुने गए विकल्पों पर चर्चा होने दीजिए. (सभी को पता होना चाहिए कि शायद ही एक तरीका ठीक होता है, इसलिए किसी को भी खुद के चुने गए विकल्पों के बारे में खराब नहीं महसूस करना चाहिए. यहां तक कि बड़ों को भी नहीं पता होता है कि कब और कैसे रिपोर्ट करना है.)

स्थिति 1	किसी दूसरे स्टूडेंट ने पब्लिक अकाउंट में एक ग्रुप फ़ोटो पोस्ट किया और आपको ठीक नहीं लगा. क्या आप इसकी रिपोर्ट करेंगे या नहीं? अगर आप जानते हैं कि यह फ़ोटो किसने पोस्ट की है, तो क्या आप उस व्यक्ति से बात करेंगे और फ़ोटो हटाने के लिए कहेंगे? आप कैसे जवाब देंगे?
स्थिति 2	कोई दूसरे स्टूडेंट का नाम और फ़ोटो इस्तेमाल करके फ़ेक अकाउंट बनाता है. फ़ोटो को वह मीम में बदल देता है, उस पर मूंछे लगा देता है और चेहरे के साथ इस तरह से छेड़छाड़ करता है. क्या आप ऐसे अकाउंट की रिपोर्ट करेंगे?
स्थिति 3	कोई आपके स्कूल के एक स्टूडेंट के बारे में खराब टिप्पणियां करता है और उस स्टूडेंट का नाम नहीं लिखता है. हालांकि आपको महसूस होता है कि किसके बारे में लिखा गया है. क्या आप इसकी रिपोर्ट करेंगे या नहीं. अगर यह भी बताना चाहें कि किस तरह रिपोर्ट करेंगे.
स्थिति 4	कोई स्टूडेंट आपके स्कूल नाम का इस्तेमाल करके अकाउंट बनाता है और कमेंट के साथ कई फ़ोटो पोस्ट करता है. कई कमेंट ऐसे हैं जिनमें स्टूडेंट के लिए खराब टिप्पणी की गई है. कुछ कमेंट ऐसे हैं जिनमें तारीफ़ की गई है. क्या आप खराब कमेंट की शिकायत करेंगे, खाते की या दोनों की शिकायत करेंगे?
स्थिति 5	किसी रात आप देखते हैं कि कोई स्टूडेंट ऑनलाइन कमेंट करके कह रहा है कि आप अगले दिन लंच रूम में किसी दूसरे स्टूडेंट के साथ लड़ाई करेंगे. क्या आप ऑनलाइन उसकी शिकायत करेंगे या नहीं? क्या आप किसी टीचर या प्रिंसिपल से अगली सुबह शिकायत करेंगे या नहीं? या आप ऑनलाइन शिकायत करने के साथ-साथ टीच या प्रिंसिपल से भी शिकायत करेंगे?
स्थिति 6	कार्टून वीडियो देखते के दौरान आपने कुछ अजीब देखा. यह बच्चों के हिसाब से नहीं था और आपको खराब महूस हुआ. क्या आप इसकी रिपोर्ट करेंगे या नहीं?
स्थिति 7	आप दोस्तों के साथ ऑनलाइन गेम खेल रहे हैं और एक खिलाड़ी जिसे दूसरे खिलाड़ी नहीं जानते हैं, आपसे बात करना शुरू कर देता है. वह कोई खराब बात नहीं कहता है, लेकिन वह अजनबी है. इस स्थिति में आपने क्या तय किया है. आप इसकी अनदेखी करेंगे या रिपोर्ट करेंगे?

© 2019 Google Inc.