

# CTRL + ALT + ENGAGE

आत्मविश्वास के साथ डिजिटल सुरक्षा पर  
चर्चा करने के लिए एक गाइड।



क्रमांक	शीर्षक	विवरण	पृष्ठ संख्या
अध्याय 1	हैंडबुक का उपयोग करने के लिए गाइड	सुविधाकर्ताओं की सहायता के लिए उपकरण, सुझाव और मार्गदर्शन।	4-5
अध्याय 2	डिजिटल दुनिया का अवलोकन	डिजिटल दुनिया से मिलने वाले अवसरों और उससे जुड़े खतरों को बेहतर तरीके से समझना।	8-9
अध्याय 3	सोशल मीडिया और समाजिकता	ऑनलाइन सुरक्षित और प्रभावी तरीके से जुड़ने, शेयर करने, संलग्न होने और वकालत करने के नए तरीकों की अन्वेषण करना।	10-13
अध्याय 4	शॉपिंग का मजा लें! सुरक्षित तरीके से ऑनलाइन शॉपिंग करें।	ऑनलाइन खरीदारी के लिए सुरक्षित और वैध तरीकों को पहचानना।	14-15
अध्याय 5	ऑनलाइन गेमिंग की दुनिया	गेमिंग संस्कृति, इससे जुड़े खतरों और सुरक्षित भागीदारी को जानना।	16-18
अध्याय 6	ऑनलाइन जानकारी और मीडिया का इस्तेमाल	डिजिटल कंटेंट के साथ आलोचनात्मक रूप से जुड़ना सीखना, इसकी संभावनाओं को समझना और मीडिया की प्रभावित करने की चालाकियों और फर्जी न्यूज़ के खतरों को पहचानना।	19-21
अध्याय 7	गतिविधियाँ	इंटरैक्टिव गतिविधियाँ और चर्चाएँ जो युवाओं को सोचने, सवाल करने और व्यावहारिक शिक्षा में शामिल कर सकें, जिन्हें सुविधाकर्ता युवा इंटरनेट यूज़र्स के साथ बातचीत शुरू करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।	22-104

## गाइडबुक का परिचय



डिजिटल दुनिया हमारे रोजमर्रा के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुकी है, यह तय करती है कि हम कैसे एक-दूसरे से जुड़ते हैं, सीखते हैं, अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं और समाज के साथ कैसे संवाद करते हैं। युवाओं के लिए, इस डिजिटल दुनिया तक पहुँच अनगिनत संभावनाएँ, ज्ञान की उपलब्धता, रचनात्मकता की अभिव्यक्ति और नए समुदाय बनाने के तरीके प्रदान करती है। लेकिन, ये सफ़र गलत जानकारी, गोपनीयता की चिंताएँ और ऑनलाइन बातचीत का दबाव जैसे चुनौतियों से भरा है। जैसे-जैसे तकनीक विकसित हो रही है, यह ज़रूरी है कि युवा लोग न केवल डिजिटल उपकरणों का सही उपयोग करना सीखें, बल्कि उन्हें सोच-समझकर और जिम्मेदारी से इस्तेमाल करने की समझ भी हो।

इन सत्रों के ज़रिए हमारा मकसद एक ऐसा माहौल बनाना है जहाँ प्रतिभागी अपने डिजिटल अनुभवों, उनसे जुड़े मौकों और खतरों पर अन्वेषण कर, सोच और समझ सकें, और साथ ही ऐसे तरीके से जुड़ सकें जो सूझबूझ भरा, इरादतन और सार्थक हो। ताकि युवा ऑनलाइन दुनिया का इस्तेमाल आत्मविश्वास के साथ कर सकें, यह ज़रूरी है कि वे अपनी भावनाओं, मूल्यों और भलाई को आलोचनात्मक सोच के साथ संतुलित करें।

एक सुविधाकर्ता के रूप में, आपकी जिम्मेदारी है कि आप सफ़ाई और सहानुभूति के साथ बातचीत का नेतृत्व करें। कठोर जवाब देने के बजाय, आपका लक्ष्य एक ऐसा माहौल बनाना है जहाँ युवा एक-दूसरे से साझा करने, सवाल पूछने और सीखने के लिए प्रोत्साहित महसूस करें। असली दुनिया के उदाहरणों को पेश करके, ठोस चर्चाएँ करके और इंटरैक्टिव अनुभव बनाकर, आप उन्हें डिजिटल दुनिया से आलोचनात्मक और सचेत तरीके से जुड़ने के लिए ज़रूरी कौशल और सोच विकसित करने में मदद करें।

इस गाइडबुक को इस तरह तैयार किया गया है कि आप सत्रों की अच्छी तरह से योजना बना सकें और उन्हें प्रभावी ढंग से संचालित कर सकें। चाहे आप एक सत्र करवा रहे हों या अनेक, यह संसाधन आपको अपने समूह की ज़रूरतों और संदर्भ के अनुसार सबसे उपयुक्त कंटेंट चुनने में मदद करेगा।

## कवर किए गए विषयों

### सत्र की तैयारी कैसे करें?

- सत्र किस तरह से आयोजित होगा और किन मुद्दों पर बात होगी, यह पहले से समझ लेना ज़रूरी है।
- ऐसे सत्रों के लिए जिनमें संवेदनशील विषय शामिल होते हैं (जैसे ऑनलाइन शोषण, भावनात्मक कल्याण, या पहचान से जुड़ी चिंताएँ), यह बहुत ज़रूरी है कि सुविधाकर्ता पहले से सभी संबंधित संसाधनों की समीक्षा कर लें, ताकि बातचीत को समझदारी और संवेदनशीलता से आगे बढ़ाने के लिए वे खुद को तैयार और आत्मविश्वासी महसूस कर सकें।
- यदि आप किसी ऐसे विषय पर काम कर रहे हैं जिससे आप परिचित नहीं हैं, तो यह अत्यधिक अनुशंसित है कि आप प्रत्येक गतिविधि की शुरुआत में "आवश्यक तैयारी" अनुभाग में दिए गए सभी संसाधनों को पढ़ें।
- सभी ज़रूरी सामग्री या संसाधन पहले से ही इकट्ठा कर लें।
- अपने प्रतिभागियों के अनुभव के स्तर और संदर्भ के अनुसार गतिविधियों और चर्चाओं को अनुकूलित करें।
- यदि आप कभी भी सत्र के दौरान किसी प्रतिभागी के प्रश्न या अनुभव का उत्तर देने में संकोच महसूस करें, तो यह कहना बिल्कुल ठीक है, "यह सच में एक महत्वपूर्ण प्रश्न है, मैं यह सुनिश्चित करना चाहता हूँ कि मैं आपको सही उत्तर दूँ, इसलिए मुझे इस पर सोचने के लिए थोड़ा समय दें और मैं अगले सत्र में मैं आपको जवाब दूंगा।" एक सुरक्षित, सम्मानजनक और भरोसेमंद माहौल बनाना तुरंत उत्तर देने से कहीं ज्यादा ज़रूरी है।

### इस गाइडबुक का इस्तेमाल कैसे करें

- यदि आप केवल एक सत्र आयोजित कर सकते हैं, तो उस सत्र को चुनें जो आपके समूह की पृष्ठभूमि और रुचियों के साथ सबसे अच्छा मेल खाता हो।
- यदि आप 2-3 सत्रों का आयोजन कर रहे हैं, तो ऐसे विषय चुनें जो एक-दूसरे से जुड़े हों और मिलकर एक समग्र और बेहतर अनुभव बनाएं।

# हैंडबुक का उपयोग करने के लिए एक गाइड

## कवर किए गए विषयों

इस गाइडबुक में डिजिटल दुनिया से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों को शामिल किया गया है। हर विषय में एक छोटा सा परिचय और साफ़ तौर पर बताए गए उद्देश्य हैं। इसके अलावा, हमने कुछ प्रासंगिक गतिविधियों को भी जोड़ा है, जिन्हें आप अपने सत्रों की योजना बनाते समय देख सकते हैं।

इसमें शामिल विषय ये हैं:

- **डिजिटल दुनिया का अवलोकन** - डिजिटल दुनिया से मिलने वाले अवसरों और उससे जुड़े खतरों को बेहतर तरीके से समझना।
- **सोशल मीडिया और समाजिकता** - ऑनलाइन सुरक्षित और प्रभावी तरीके से जुड़ने, शेयर करने, संलग्न होने और वकालत करने के नए तरीकों की अन्वेषण करना।
- **खरीदारी का मजा लें! सुरक्षित तरीके से ऑनलाइन शॉपिंग करें** - ऑनलाइन खरीदारी के लिए सुरक्षित और वैध तरीकों को पहचानें।
- **ऑनलाइन गेमिंग की दुनिया** - गेमिंग संस्कृति, इससे जुड़े खतरों और सुरक्षित भागीदारी को जानना।
- **ऑनलाइन जानकारी और मीडिया का इस्तेमाल** - डिजिटल कंटेंट के साथ आलोचनात्मक रूप से जुड़ना सीखना, इसकी संभावनाओं को समझना और मीडिया की प्रभावित करने की चालाकियों और फर्जी न्यूज़ के खतरों को पहचानना।

## सत्र की श्रेणी

प्रत्येक सत्र को प्रतिभागियों की विषय के बारे में जानकारियों के आधार पर वर्गीकृत किया गया है:

- **शुरुआती स्तर** - उन लोगों के लिए उपयुक्त जो इस विषय से नए हैं। इसमें सरल और स्पष्ट तरीके दिए गए हैं ताकि नए सुविधाकर्ता आसानी से सत्र चला सकें।
- **मध्यवर्ती स्तर** - उन प्रतिभागियों के लिए बनाया गया है जिन्हें इस विषय की कुछ शुरुआती जानकारी है। इसमें ज़्यादा विस्तार से दिशा-निर्देश और अरिक्त चर्चा के मुद्दे शामिल हैं।
- **उन्नत स्तर** - यह उन लोगों के लिए सबसे उपयुक्त है जिनके पास इस विषय की गहरी समझ और अनुभव है। इसमें जटिल चर्चाओं के लिए गहराई से सहूलियत की रणनीतियाँ शामिल की गई हैं।

यह पुस्तिका आपको ऑनलाइन मज़े करते हुए सुरक्षित रूप से डिजिटल दुनिया की खोज करने में मदद करेगी। नीचे दिए गए गतिविधियों के जरिए, आप धोखाधड़ी, गोपनीयता, गलत जानकारी और जिम्मेदार इंटरनेट उपयोग के बारे में जानेंगे।

क्रमांक	गतिविधि	उद्देश्य	स्तर	पृष्ठ संख्या
1	मेरे डिजिटल जीवन का एक दिन	हम जिन प्लेटफार्मों और वेबसाइटों का रोज़ाना इस्तेमाल करते हैं, हम ऑनलाइन कैसे बातचीत करते हैं, और हम कौन सा डेटा छोड़ते हैं, इसकी एक सूची बनाकर अपने डिजिटल फुटप्रिंट का मानचित्रण करना।	शुरुआती	23-26
2	एल्गोरिदम जाल	यह समझना कि अलग-अलग लोगों को उनकी पिछली ऑनलाइन गतिविधियों के आधार पर अलग सर्च नतीजे या सुझाव क्यों मिलते हैं। साथ ही, एल्गोरिदम को लेकर अपने खुद के अनुभवों पर चर्चा करते हैं।	मध्यवर्ती	27-30
3	डिजिटल टाइम कैप्सूल	आइए, 10 साल बाद अपनी मौजूदा डिजिटल गतिविधियों पर एक नज़र डालें और अपने भविष्य के लिए एक पत्र लिखें।	शुरुआती	31-33
4	रिसर्च-ए-थॉन	आइए, टीमों में काम करके इंटरनेट की शोध क्षमता को समझें। साथ ही, विभिन्न प्रकार की ऑनलाइन जानकारी की तुलना करके किसी खास विषय पर सटीक और विविध स्रोत खोजने की कला सीखें।	किसी भी स्तर पर समायोजित किया जा सकता है	34-37
5	लॉक कर दो	अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स की सुरक्षा के लिए जरूरी साइबर सुरक्षा टूल्स (पासवर्ड बनाना और 2FA) सीखना।	विकसित	38-41
6	झूठ या सच?	ऑनलाइन जानकारी को परखने की समझ विकसित करना और तथ्यों की जाँच के तरीके सीखना।	किसी भी स्तर पर समायोजित किया जा सकता है	42-45
7	गलत जानकारी की दौड़	यह दिखाना कि फर्जी खबरें कितनी जल्दी फैलती हैं और उनसे बचने के तरीकों का अन्वेषण करना।	शुरुआती	46-48
8	सोशल मीडिया का मिरर	सोशल मीडिया के हमारे जीवन पर पड़ने वाले भावनात्मक असर के बारे में सोचना, जैसे कि आत्म-छवि, शरीर की छवि, इच्छाएं और नियंत्रण पाने के तरीकों पर विचार करना।	मध्यवर्ती	49-54
9	साइबरबुलिंग का स्पेक्ट्रम	सोशल मीडिया पर आमतौर पर होने वाले अलग-अलग तरह के ऑनलाइन खतरों (जैसे, ऑनलाइन उत्पीड़न, डॉक्सिंग, ऑनलाइन बुलिंग और प्रूमिंग) को पहचानना और इनसे निपटने के तरीके सीखना।	मध्यवर्ती	55-60
10	स्क्रीनटाइम डिटॉक्स	स्वस्थ सोशल मीडिया की आदतें अपनाना और अस्वास्थ्यकर स्क्रीन समय को कम करना।	शुरुआती	61-63

यह पुस्तिका आपको ऑनलाइन मज़े करते हुए सुरक्षित रूप से डिजिटल दुनिया की खोज करने में मदद करेगी। नीचे दिए गए गतिविधियों के जरिए, आप धोखाधड़ी, गोपनीयता, गलत जानकारी और जिम्मेदार इंटरनेट उपयोग के बारे में जानेंगे।

क्रमांक	गतिविधि	उद्देश्य	स्तर	पृष्ठ संख्या
11	एक पोस्ट की ताकत	यह जानना कि सोशल मीडिया पर मौजूद जानकारी कैसे प्रोपगैंडा का काम कर सकती है और समाज को प्रभावित कर सकती है (अच्छे और बुरे दोनों तरीकों से!)	मध्यवर्ती	64-67
12	सहमति की जांच	आइए हम अपनी डिजिटल सीमाओं पर विचार करें और उन्हें तय करें।	मध्यवर्ती	68-71
13	आपकी डिजिटल एडवोकेसी योजना	ऑनलाइन सक्रियता के लिए हम सोशल मीडिया का इस्तेमाल कैसे कर सकते हैं, इसके बारे में यहां विस्तार से बताया गया है - इसके क्या प्रभाव हैं और यह कितना फायदेमंद हो सकता है?	विकसित	72-74
14	सुपर शॉपर चुनौती	आइए ऑनलाइन शॉपिंग के अनुभव को समझें और सुरक्षित-असुरक्षित प्रथाओं को पहचानें।	शुरुआती	75-77
15	साइबर एस्केप रूम	ऐसी गतिविधियाँ जो हमें साइबर सुरक्षा की बातें असली ज़िंदगी जैसी परिस्थितियों में समझने और बेहतर डिजिटल सुरक्षा की आदतें बनाने में मदद करें।	विकसित	78-83
16	हैकर माफीया	यह समझना कि हैकर्स कैसे काम करते हैं, साइबर सुरक्षा क्यों ज़रूरी है, और हम किन संकेतों से खतरे को पहचान सकते हैं।	मध्यवर्ती	84-87
17	प्राथमिक चिकित्साकर्मि	चलिए डिजिटल खतरों से होने वाले भावनात्मक तनाव के संकेतों को पहचानें और खुद को और दूसरों को संभालने के लिए ज़रूरी भावनात्मक फ़र्स्ट-एड टूल्स सीखें।	शुरुआती	88-92
18	डीपफेक जासूस	एआई से संचालित मीडिया को समझना और पहचानना।	मध्यवर्ती	93-96
19	अजनबी से खतरा	आइए ऑनलाइन बातचीत में ग्रूमिंग के संकेतों को पहचानें और खुद को सुरक्षित और स्वस्थ ऑनलाइन प्रतिक्रिया के तरीकों से तैयार करें।	विकसित	97-100
20	साइबर एसओएस अभियान	आइए जानते हैं कि अलग-अलग प्लेटफ़ार्मों और आधिकारिक चैनलों पर विभिन्न प्रकार की ऑनलाइन घटनाओं की रिपोर्ट कहां और कैसे की जाए।	विकसित	101-104

## उद्देश्य:

- समझें कि कैसे हमारी रोज़ की ऑनलाइन आदतें, जैसे कुछ सर्च करना या किसी पोस्ट को लाइक करना, हमारे पीछे डिजिटल छाप छोड़ती हैं और हमारे भविष्य के डिजिटल अनुभवों को प्रभावित करती हैं।
- जानें कि कैसे अनुशंसा प्रणालियाँ और एल्गोरिदम चुपचाप तय करते हैं कि हमें ऑनलाइन क्या दिखे, और इसी कारण हमें ज़्यादा सोच-समझकर और इरादतन स्कॉल करना ज़रूरी हो जाता है।
- भ्रामक कंटेंट और सनसनी फैलाने वाली बातों को पहचानने की समझ विकसित करें, और विश्वास करने या साझा करने से पहले तथ्य जांचने की आदत डालें।
- सीखें कि कैसे ऑनलाइन बातचीत को समझदारी से और ज़िम्मेदारी के साथ किया जाए, साथ ही प्राइवसी का उल्लंघन, की प्रभावित करने की चालाकियों और डेटा के ग़लत इस्तेमाल जैसे खतरों को लेकर सतर्क भी रहें।
- अपने ऑनलाइन सफ़र को एक ऐसी कहानी की तरह देखना शुरू करें जो समय के साथ बदलती रहती है जिसे आप सक्रिय रूप से ध्यान, जिज्ञासा और समझदारी के साथ बनाते हैं।

इंटरनेट एक बड़ी और बदलती हुई जगह है जो सृजन, अन्वेषण करने और सीखने के अनगिनत मौके देता है। यह हमें जानकारी एक क्लिक पर उपलब्ध कराता है, फ़ौरन जुड़ने की सुविधा देता है और खुद को व्यक्त करने व नयी चीज़ें बनाने के मौके भी देता है। लेकिन, इन अवसरों के साथ कुछ जटिलताएँ और जोखिम भी होते हैं, जिन्हें युवाओं को जागरूकता और ज़िम्मेदारी के साथ समझना और संभालना चाहिए।

डिजिटल दुनिया में बड़े हो रहे किशोरों के लिए, यह जानना बहुत ज़रूरी है कि इंटरनेट कैसे काम करता है, क्योंकि यह उनके ऑनलाइन जुड़ाव के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। इंटरनेट ने संचार, शिक्षा और मनोरंजन के तरीके को बदल दिया है, लेकिन इसके साथ ही यह ग़लत जानकारी, गोपनीयता के उल्लंघन और साइबर खतरों जैसी चुनौतियाँ भी लाता है। फ़ोटो पोस्ट करने से लेकर जानकारी खोजने तक, हर ऑनलाइन गतिविधि एक डिजिटल फ़ुटप्रिंट छोड़ती है, जो व्यक्ति की ऑनलाइन पहचान को बनाती है और व्यक्तिगत गोपनीयता को प्रभावित करती है। इसके अलावा, जिस कंटेंट के साथ वे जुड़ते हैं, उसे अक्सर एल्गोरिदम, प्लेटफ़ॉर्म की नीतियों और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस द्वारा तय किया जाता है, जो उनकी सोच और अनुभवों को चतुराई से धीरे-धीरे ढालता है। युवाओं को इन डिजिटल बदलावों के बारे में जानकारी देकर, हम उन्हें जानकारी को सोच-समझकर परखने, समझदारी से फैसले लेने और जिम्मेदार ऑनलाइन आदतें विकसित करने के लिए सशक्त बना सकते हैं। इससे यह सुनिश्चित होगा कि हमारे युवा इंटरनेट उपयोगकर्ता जोखिम को कम करते हुए इंटरनेट की पूरी क्षमता का उपयोग कर सकें।

## इस विषय को गाइडबुक में शामिल करना

इस विषय को संवादात्मक गतिविधियों और चर्चाओं के जरिए समझा जाएगा, जो युवाओं को आलोचनात्मक सोच और व्यावहारिक शिक्षा में शामिल करने के लिए बनाई गई हैं। नीचे कुछ गतिविधियाँ दी गई हैं, जिनका इस्तेमाल सुविधाकर्ता इस विषय पर युवाओं के साथ बातचीत शुरू करने के लिए कर सकते हैं।

## गतिविधि 1 - मेरे डिजिटल जीवन का एक दिन

## शुरुआती

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को उनकी डिजिटल उपस्थिति को पहचानने में मदद करें और यह सोचने में मदद करना कि वे ऑनलाइन कैसे जुड़ते हैं।

### गतिविधि के बारे में जानकारी:

प्रतिभागी रोज़ाना इस्तेमाल किए जाने वाले डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म और वेबसाइट्स की सूची बनाते हैं, यह दर्ज करते हैं कि वे वहाँ कैसे इंटरैक्ट करते हैं और किस तरह का डेटा पीछे छोड़ते हैं। इससे उन्हें अपने डिजिटल फ़ुटप्रिंट को समझने का मौका मिलता है।

# डिजिटल दुनिया का अवलोकन

## गतिविधि 2 - एल्गोरिदम जाल

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

यह समझ बनाना कि एल्गोरिदम हमारे ऑनलाइन कंटेंट को कैसे तय करते हैं, और पर्सनलाइज़ेशन के बारे में सोचने की आलोचनात्मक आदत बनाना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

सुविधाकर्ता यह दिखाते हैं कि कैसे पिछले इंटरनेट उपयोग के आधार पर अलग-अलग लोगों को अलग-अलग सर्च परिणाम या अनुशंसाएँ मिलती हैं। इसके बाद, प्रतिभागी एल्गोरिदम से जुड़े अपने अनुभवों पर चर्चा करते हैं।

## गतिविधि 3 - डिजिटल टाइम कैप्सूल

शुरुआती

### उद्देश्य:

जिंदगी भर के डिजिटल फुटप्रिंट और सोच-समझकर ऑनलाइन व्यवहार करने के लिए प्रेरित करें।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी 10 साल बाद अपनी मौजूदा डिजिटल गतिविधियों पर सोचते हैं और अपने भविष्य के लिए एक पत्र लिखते हैं।

## गतिविधि 4 - रिसर्च-ए-थॉन

किसी भी स्तर पर समायोजित किया जा सकता है

### उद्देश्य:

ऑनलाइन रिसर्च, जिम्मेदार डिजिटल रिसर्च और ऑनलाइन स्रोतों का मूल्यांकन करने के लिए कौशल विकसित करें।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी टीमों के साथ काम करते हुए इंटरनेट की शोध क्षमता को समझते हैं और विभिन्न प्रकार की ऑनलाइन सूचनाओं की तुलना करते हुए किसी विषय पर सटीक और विविध स्रोतों को खोजना सीखते हैं।

## उद्देश्य:

- सोशल मीडिया क्या है और इसमें क्या-क्या संभावनाएँ होती हैं, इससे परिचय कराना।
- यह समझना कि सोशल मीडिया पर एल्गोरिदम कैसे काम करते हैं और नकली या भ्रामक जानकारी कैसे फैलती है।
- ऑनलाइन उत्पीड़न, डिजिटल सहमति, प्राइवैसी और खतरों का सामना करने के तरीकों पर बात करना।
- सोशल मीडिया पर मानसिक भलाई, अपनी बात रखना और और ज़रूरी मुद्दों पर समर्थन जताना: जैसे कि आत्म-छवि और आत्मविश्वास को समझना, स्क्रीन टाइम का संतुलन बनाए रखना, जिम्मेदार व्यवहार करना, और एक सहयोगी ऑनलाइन समुदाय बनाना।

युवाओं के जीवन में सोशल मीडिया एक बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है; यह उनके जुड़ने, सीखने, दुनिया को समझने और यहां तक कि बदलाव के लिए आवाज उठाने के तरीकों का केंद्र है। यहाँ तक की हम सभी अपने रोज़मर्रा के जीवन में सोशल मीडिया का इस्तेमाल करते हैं - चाहे वो दूर रहने वाले दोस्तों की तस्वीरें देखना हो, स्वतंत्र पत्रकारों से खबरें पढ़ना हो, संगीत सुनना हो, नौकरी की तलाश करना हो या खाना और किराने का सामान ऑर्डर करना हो! युवाओं के लिए, जो छोटी उम्र से ही सोशल मीडिया के साथ बड़े हुए हैं, यह रचनात्मकता और आत्म-अभिव्यक्ति का एक महत्वपूर्ण स्थान हो सकता है, क्योंकि यह उन्हें यह चुनने का मौका देता है कि वे दूसरों के सामने खुद को कैसे पेश करें।

हालांकि, सोशल मीडिया का उपयोग करने के साथ-साथ कई चुनौतियाँ और खतरे भी होते हैं, जैसे कि फेक न्यूज़, गोपनीयता की चिंताएँ और ऑनलाइन उत्पीड़न। हम जो ऑनलाइन देखते हैं, वह हमेशा इत्तेफ़ाक़ से नहीं होता। ज़्यादातर प्लेटफ़ॉर्म पिछले इंटरैक्शन और उपयोग पैटर्न के आधार पर कंटेंट दिखाने के लिए एल्गोरिदम का सहारा लेते हैं। एक तरफ यह सोशल मीडिया को अधिक व्यक्तिगत बना सकता है, पर साथ ही ऐसे इको चैंबर भी बना सकता है जो विभिन्न दृष्टिकोणों के संपर्क को सीमित करते हैं और अनियंत्रित फेक न्यूज़ को बढ़ावा देते हैं। फेक न्यूज़ के इस दौर में तथ्य-जांच, आलोचनात्मक सोच और चिंतन उन सभी युवाओं के लिए महत्वपूर्ण कौशल हैं जो सोशल मीडिया से जुड़े हैं। जब सोशल मीडिया का इस्तेमाल किसी मुद्दे पर जागरूकता फैलाने और बदलाव लाने के लिए किया जाता है, तब यह बात और भी ज़्यादा मायने रखती है। इसके ज़रिए युवाओं ने न सिर्फ़ अहम संदेश फैलाए हैं, बल्कि उन कारणों से भी जुड़ पाए हैं जो उनके दिल के करीब हैं और कई बार तो पूरे आंदोलन शुरू किए हैं! इसलिए जिम्मेदार सक्रियता का मतलब है कि हम सकारात्मक बदलाव के लिए सच और जांची-परखी जानकारी साझा करना।

इसके अलावा, क्योंकि सोशल मीडिया हमारी ज़िंदगी का एक अहम हिस्सा बन चुका है, उसे सुरक्षित तरीके से इस्तेमाल करने के लिए ऑनलाइन गोपनीयता को समझना बहुत ज़रूरी है। युवाओं को अपने अनुभवों और भावनाओं को साझा करने के साथ-साथ अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा के बीच संतुलन बनाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। गोपनीयता सेटिंग्स, मजबूत पासवर्ड बनाना और टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन (2FA) जैसे उपाय पहले से ही उपलब्ध हैं। इसके साथ ही, साइबरबुलिंग और ऑनलाइन ग्रूमिंग जैसे खतरों से बचने के लिए, युवाओं को इन स्थितियों को पहचानने, उनका सही तरीके से जवाब देने और डिजिटल सहमति का सम्मान करने (- अपनी और दूसरों की) के तरीकों से सशक्त किया जा सकता है!

आज के समय में युवाओं के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि वे सोशल मीडिया का इस्तेमाल एक स्वस्थ और सुरक्षित तरीके से करें, ताकि उनकी निजता, खुशहाली या आत्मविश्वास पर कोई असर न पड़े और साथ ही उन्हें ऑनलाइन जुड़ने के नए अवसरों का पता लगाने का मौका मिले! यह मॉड्यूल युवाओं को उनके सोशल मीडिया उपयोग के बारे में गंभीरता से सोचने और अपने ऑनलाइन अनुभवों का पूरा फायदा उठाते हुए सुरक्षित रहने के तरीके अन्वेषण करने में मदद करेगा।

## इस विषय को गाइडबुक में शामिल करना

इस विषय को संवादात्मक गतिविधियों और चर्चाओं के जरिए समझा जाएगा, जो युवाओं को आलोचनात्मक सोच और व्यावहारिक शिक्षा में शामिल करने के लिए बनाई गई हैं। नीचे कुछ गतिविधियाँ दी गई हैं, जिनका इस्तेमाल सुविधाकर्ता इस विषय पर युवाओं के साथ बातचीत शुरू करने के लिए कर सकते हैं।

# सोशल मीडिया और समाजिकता

## गतिविधि 5 - लॉक कर दो

विकसित

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को अपने सोशल मीडिया अकाउंट की सुरक्षा के लिए जरूरी साइबर सुरक्षा उपकरण (जैसे पासवर्ड बनाना और 2FA) सीखने में मदद करें।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागियों को कमजोर पासवर्ड की पहचान करने, प्रोफाइल से जुड़े सुरागों का उपयोग करके मजबूत पासवर्ड बनाने, और सुरक्षित ऑनलाइन आदतें विकसित करने के लिए गलत धारणाओं को दूर करके हैकरों को मात देना सिखाया जाता है।

## गतिविधि 6 - झूठ या सच?

किसी भी स्तर पर समायोजित किया जा सकता है

### उद्देश्य:

SUCS पद्धति का उपयोग करके तथ्य-जांच शुरू करना और गलत/फेक न्यूज़ को पहचानना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी अलग-अलग समाचार शीर्षकों का विश्लेषण करते हैं और उनकी सच्चाई परखने के लिए SUCS पद्धति का उपयोग करते हैं, जिससे वे व्यावहारिक फ़ैक्ट-चेकिंग की समझ और कौशल विकसित करते हैं।

## गतिविधि 7 - गलत जानकारी की दौड़

शुरुआती

### उद्देश्य:

यह दिखाना कि फर्जी खबरें कितनी जल्दी फैलती हैं और उनसे बचने के तरीके समझना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागियों ने एक कानाफूसी गतिविधि के जरिए यह दिखाया कि फ़र्जी खबर कैसे फैलती है और बदलती है, और यह भी बताया कि जानकारी के आदान-प्रदान के दौरान तथ्य किस तरह बदल जाते हैं।

## गतिविधि 8 - सोशल मीडिया का मिरर

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

सोशल मीडिया के हमारे जीवन पर पड़ने वाले भावनात्मक असर के बारे में सोचना, जैसे कि आत्म-छवि, शरीर की छवि, इच्छाएं और नियंत्रण पाने के तरीकों पर विचार करना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी इमोजी कार्ड का इस्तेमाल करके अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को ट्रैक करते हैं, और निर्देशित समूह चर्चाओं में शामिल होते हैं ताकि यह समझा जा सके कि अलग-अलग तरह की सोशल मीडिया कंटेंट का उन पर कैसे असर होता है। इस दौरान वे यह भी अभ्यास करते हैं कि कौन-सी चीज़ें उन्हें भावनात्मक रूप से ट्रिगर करती हैं और ऑनलाइन ज़िम्मेदारी से प्रतिक्रिया देने के बेहतर और सेहतमंद तरीके क्या हो सकते हैं।

# सोशल मीडिया और समाजिकता

## गतिविधि 9 - साइबरबुलिंग का स्पेक्ट्रम

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

सोशल मीडिया पर आमतौर पर होने वाले अलग-अलग तरह के ऑनलाइन खतरों (जैसे, ऑनलाइन उत्पीड़न, डॉक्सिंग, ऑनलाइन बुलिंग और ग्रूमिंग) को पहचानना और इनसे निपटने के तरीके सीखना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी यह जानने की कोशिश करते हैं कि कैसे विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियाँ लोगों को अलग-अलग और अक्सर अदृश्य तरीकों से प्रभावित कर सकती हैं। यह सत्र हानिकारक व्यवहारों को पहचानने, शक्ति के रिश्तों को समझने और उन पर प्रतिक्रिया करने का तरीका सीखने के लिए एक सुरक्षित माहौल तैयार करता है।

## गतिविधि 10 - स्क्रीनटाइम डिटॉक्स

शुरुआती

### उद्देश्य:

स्वस्थ सोशल मीडिया की आदतें अपनाना और अस्वास्थ्यकर स्क्रीन समय को कम करना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी सेल्फ ऑडिट और छोटे समूहों में चर्चा के ज़रिए यह जानने की कोशिश करते हैं कि स्क्रीन का इस्तेमाल किन कारणों से होता है और इसका उन पर क्या असर पड़ता है। इसके बाद, वे आत्म-जागरूकता और व्यावहारिक व्यवहार में बदलाव पर ध्यान केंद्रित करते हुए एक व्यक्तिगत स्क्रीनटाइम डिटॉक्स योजना तैयार करते हैं।

## गतिविधि 11 - एक पोस्ट की ताकत

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

यह जानना कि सोशल मीडिया पर मौजूद जानकारी कैसे प्रोपगैंडा का काम कर सकती है और समाज को प्रभावित कर सकती है (अच्छे और बुरे दोनों तरीकों से!)

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी छोटे-छोटे समूहों में मिलकर काम करते हैं और असली ऑनलाइन कंटेंट का आलोचनात्मक विश्लेषण करते हैं, हर पोस्ट के पीछे के दृष्टिकोण, तथ्य या आवाज़ों को उजागर करते हैं। फिर वे उन चीज़ों की गहराई से जांच करते हैं जो छूट गई हैं और यह देखते हैं कि अलग-अलग लोग कंटेंट को कैसे अलग-अलग तरीके से समझते हैं।

## गतिविधि 12 - सहमति की जांच

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को अपनी डिजिटल सीमाओं पर विचार करने और उन्हें तय करने के लिए प्रेरित करना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागियों ने अलग-अलग ऑनलाइन स्थितियों का मूल्यांकन किया ताकि यह जान सकें कि सहमति का पालन किया गया था या नहीं। चर्चा और आत्मचिंतन के ज़रिए वे डिजिटल सहमति की जटिलताओं को समझते हैं, सीमाएँ तय करना सीखते हैं, और ऑनलाइन रिश्तों में आपसी सम्मान बनाए रखने के महत्व को पहचानते हैं।

# सोशल मीडिया और समाजिकता

## गतिविधि 13 - आपकी डिजिटल एडवोकेसी योजना

विकसित

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को ऑनलाइन सक्रियता के लिए हम सोशल मीडिया का इस्तेमाल कैसे कर सकते हैं, इसके बारे में यहां विस्तार से बताया गया है - इसके क्या प्रभाव हैं और यह कितना फायदेमंद हो सकता है।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी समूहों में मिलकर किसी सामाजिक मुद्दे पर आवाज़ उठाने की एक डिजिटल योजना तैयार करेंगे। इसमें वे लक्षित दर्शकों, कंटेंट रणनीति और एक स्पष्ट कॉल-टू-एक्शन जैसे अहम पहलुओं पर ध्यान देंगे। साथ ही, उन्हें कुछ असली चुनौतियों का सामना भी करना होगा, जिनके चलते उन्हें अपनी रणनीति में बदलाव करने पड़ सकते हैं। वे अपनी मुहिम के असर से जुड़े नैतिक पक्षों पर भी चर्चा करेंगे।

## गतिविधि 18 - डीपफेक जासूस

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

शिक्षार्थियों को डीपफेक की पहचान करने और मीडिया में एआई-जनरेटेड कंटेंट के प्रभाव को समझने में मदद करें।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी प्रभावित करने की चालाकियों के संकेतों को पहचानने और डिजिटल मीडिया की प्रामाणिकता की पुष्टि करने के लिए असली और एआई-जनित कंटेंट की जांच करते हैं।

## गतिविधि 20 - साइबर एसओएस अभियान

विकसित

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को यह जानने में मदद करता है कि विभिन्न प्लेटफार्मों और आधिकारिक चैनलों पर ऑनलाइन घटनाओं की रिपोर्ट कैसे और कहां की जाए।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रेज़ेंटेशन और एक निर्देशित चर्चा के ज़रिए, छात्र समूहों में काम करते हैं और असली जैसे ऑनलाइन घटनाओं के मामलों को हल करने की कोशिश करते हैं। वे यह खोजते हैं कि ऐसी घटनाओं की रिपोर्ट कहाँ और कैसे की जा सकती है, तुरंत क्या कदम उठाने चाहिए, और किन आधिकारिक हेल्पलाइनों या कानूनी विकल्पों का सहारा लिया जा सकता है।

# शॉपिंग का मजा लें! सुरक्षित तरीके से ऑनलाइन शॉपिंग करें।

## उद्देश्य:

- ऑनलाइन शॉपिंग में होने वाले आम खतरों जैसे धोखाधड़ी, फ़िशिंग के प्रयास और डेटा के गलत इस्तेमाल को पहचानने और उनसे बचना सीखें।
- विश्वसनीय वेबसाइट, सुरक्षित भुगतान के तरीके, और प्रोडक्ट्स की सूची या प्रचार में चेतावनी संकेतों को पहचानने की क्षमता विकसित करें।
- समझें कि ऑनलाइन शॉपिंग के दौरान आपका व्यक्तिगत डेटा कैसे इकट्ठा किया जाता है और इसे कैसे सुरक्षित रखा जा सकता है, जिसमें गोपनीयता सेटिंग्स और सुरक्षित भुगतान के तरीके शामिल हैं।
- इस बारे में जानें कि टारगेट किए गए विज्ञापन और प्रचार कैसे खरीदारी की आदतों को प्रभावित करते हैं, और कैसे सोच-समझकर, जिम्मेदार खरीदारी के फैसले लें।
- उपभोक्ता अधिकारों के बारे में जानें और जब आप धोखाधड़ी, दोषपूर्ण प्रोडक्ट या खराब ग्राहक सेवा जैसी समस्याओं का सामना करते समय अपने अधिकारों को कैसे लागू किया जाए।

ऑनलाइन शॉपिंग अब हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी का एक अहम हिस्सा बन गई है। किराने का सामान मंगवाने से लेकर गैजेट खरीदने तक, इंटरनेट ने खरीदारी को सुविधाजनक और तत्काल बना दिया है। लेकिन, इस सुविधा के साथ कुछ खतरे भी जुड़े होते हैं। जुड़े हैं। ई-कॉमर्स की दुनिया में धोखाधड़ी, फ़िशिंग के प्रयास और डेटा का गलत इस्तेमाल आम समस्याएँ हैं।

युवाओं के लिए, ऑनलाइन शॉपिंग सिर्फ़ एक सहूलियत नहीं है, बल्कि अक्सर डिजिटल स्वतंत्रता की ओर पहला क़दम है। आजकल कई किशोर और युवा वयस्क कपड़े, किताबें, गैजेट और यहाँ तक कि खाने की डिलीवरी के लिए ऑनलाइन खरीदारी करते हैं। वे टारगेट किए गए विज्ञापनों, सीमित समय के ऑफ़र, प्रभावशाली प्रचार और क्यूरेटेड अनुशंसाओं के संपर्क में आते हैं, जो उनकी खर्च करने की आदतों और मूल्य की धारणा को प्रभावित कर सकते हैं। हालाँकि, यह उन्हें प्रभावित करने की चालाकियों, घोटाले और आवेगपूर्ण खरीदारी के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकता है। अक्सर उन्हें यह समझ नहीं आता कि कौन-सी वेबसाइट भरोसेमंद है, उनका डेटा कैसे इकट्ठा किया जा रहा है, या अगर कुछ गलत हो जाए तो क्या करना चाहिए। अगर जागरूकता और सोच-समझ न हो, तो वे नकली ऑफ़रों, फ़िशिंग लिंक्स या भरोसे के लायक न होने वाले सेलर्स जैसे जाल में फँस सकते हैं।

इस मॉड्यूल का उद्देश्य है कि युवा डिजिटल उपभोक्ताओं को वह ज़रूरी समझ और उपकरण दिए जाएँ, जिनकी उन्हें ऑनलाइन मार्केटप्लेस में सुरक्षित और जिम्मेदारी से खरीदारी करने के लिए ज़रूरत होती है। इसमें वे यह सीखेंगे कि सूझ-बूझ से फैसले कैसे लें, अपनी व्यक्तिगत जानकारी की सुरक्षा कैसे करें, और कब और कैसे अपने उपभोक्ता अधिकारों का इस्तेमाल करें।

## इस विषय को गाइडबुक में शामिल करना

इस विषय को संवादात्मक गतिविधियों और चर्चाओं के जरिए समझा जाएगा, जो युवाओं को आलोचनात्मक सोच और व्यावहारिक शिक्षा में शामिल करने के लिए बनाई गई हैं। नीचे कुछ गतिविधियाँ दी गई हैं, जिनका इस्तेमाल सुविधाकर्ता इस विषय पर युवाओं के साथ बातचीत शुरू करने के लिए कर सकते हैं।

## गतिविधि 2 - एल्गोरिदम जाल

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

यह समझ बनाना कि एल्गोरिदम हमारे ऑनलाइन कंटेंट को कैसे तय करते हैं, और पर्सनलाइज़ेशन के बारे में सोचने की आलोचनात्मक आदत बनाना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

सुविधाकर्ता यह दिखाते हैं कि कैसे पिछले इंटरनेट उपयोग के आधार पर अलग-अलग लोगों को अलग-अलग सर्च परिणाम या अनुशंसाएँ मिलती हैं। इसके बाद, प्रतिभागी एल्गोरिदम से जुड़े अपने अनुभवों पर चर्चा करते हैं।

# शॉपिंग का मजा लें! सुरक्षित तरीके से ऑनलाइन शॉपिंग करें।

## गतिविधि 5 - लॉक कर दो

विकसित

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को अपने सोशल मीडिया अकाउंट की सुरक्षा के लिए जरूरी साइबर सुरक्षा उपकरण (जैसे पासवर्ड बनाना और 2FA) सीखने में मदद करें।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागियों को कमजोर पासवर्ड की पहचान करने, प्रोफाइल से जुड़े सुरागों का उपयोग करके मजबूत पासवर्ड बनाने, और सुरक्षित ऑनलाइन आदतें विकसित करने के लिए गलत धारणाओं को दूर करके हैकरों को मात देना सिखाया जाता है।

## गतिविधि 14 - सुपर शॉपर

शुरुआती

### उद्देश्य:

शिक्षार्थियों को ऑनलाइन शॉपिंग के अनुभव को समझें और सुरक्षित-असुरक्षित प्रथाओं को पहचानने में सहायता करें।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी एक ऑनलाइन शॉपिंग यात्रा — ब्राउज़िंग से लेकर चेकआउट तक — का अनुकरण करते हुए सुरक्षित तरीकों की पहचान करते हैं और संभावित खतरों को समझने की कोशिश करते हैं।

## गतिविधि 15 - साइबर एस्केप रूम

विकसित

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को अपनी सुरक्षा के लिए जरूरी और अधिक जटिल साइबर सुरक्षा उपकरणों को सीखने में मदद करना (जैसे, एंटी-वायरस, एंटी-हैकिंग उपकरण, ग्रूमिंग के मामलों में क्या करना चाहिए आदि)

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

टीमें असली ज़िंदगी में होने वाले डिजिटल खतरों पर आधारित कई पहेलियाँ हल करते हैं ताकि सुरागों को अनलॉक कर सकें और हर चैलेंज स्टेशन पर सही सुरक्षा रणनीति पहचानकर "भाग निकलने" में सफल हो सकें। इस गतिविधि के ज़रिए प्रतिभागियों को अपनी डिजिटल ज़िंदगी को सुरक्षित रखने का एक व्यावहारिक और मज़ेदार अनुभव मिलता है।

## गतिविधि 16 - हैकर गैंग

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

छात्रों को एक मजेदार सामाजिक अनुमान खेल के ज़रिए सिखाएं कि हैकर्स कैसे काम करते हैं, साइबर सुरक्षा क्यों ज़रूरी है, और हम किन संकेतों से खतरे को पहचानें।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी असली दुनिया के डिजिटल खतरों के परिदृश्यों का अनुभव करने के लिए हैकर्स, नैतिक हैकर्स, फायरवॉल और साइबर नागरिकों की भूमिकाएं निभाते हैं। इस सोशल डिडक्शन गेम के ज़रिए, वे गुप्त पहचानों को उजागर करते हैं और हैकिंग और सुरक्षा के लिए इस्तेमाल की जाने वाली रणनीतियों पर बातचीत करते हैं, साथ ही ऑनलाइन सुरक्षित रहना भी सीखते हैं।

## उद्देश्य:

- ऑनलाइन गेमिंग की दुनिया में कदम रखना और इसके आकर्षण, सामाजिक क्षमताओं, जोखिमों और डिजिटल व्यवहार और कल्याण पर इसके असर को समझना।
- गेमिंग के दौरान ऑनलाइन उत्पीड़न और धमकियों को पहचानना, साथ ही गोपनीयता, सुरक्षा और डिजिटल सहमति को सुनिश्चित करना।
- ऑनलाइन गेमिंग के दौरान अपनी खुशाली का ध्यान रखना: एक सकारात्मक ऑनलाइन समुदाय बनाना, स्क्रीन-टाइम का संतुलन रखना, जिम्मेदार व्यवहार अपनाना, खतरों का सामना करना और मदद मांगना

चाहे युवा दोस्तों के साथ मजेदार खेल खेल रहे हों या प्रतिस्पर्धी ईस्पोर्ट्स में भाग ले रहे हों, ऑनलाइन गेमिंग एक शानदार सामाजिक अनुभव हो सकता है! गेमिंग के लिए कंसोल और उपकरणों का इस्तेमाल करने से लेकर स्मार्टफोन पर ऐप-आधारित गेम खेलने तक, ऑनलाइन गेमिंग युवाओं को दुनिया भर के अन्य लोगों के साथ जुड़ने, प्रतिस्पर्धा करने और मिलकर खेलने का एक तरीका देती है। यह एक ऐसा माध्यम भी हो सकता है जहाँ रचनात्मकता, समस्या सुलझाने की क्षमता और नई जानकारी व कौशल जैसे पैटर्न पहचानना, विविध विषयों की जानकारी रखना, फुर्ती और हाथ-आँख का तालमेल सीखने को मिलता है।

लेकिन सोशल मीडिया की तरह, इसमें ऑनलाइन उत्पीड़न, गोपनीयता के खतरे और स्क्रीन-टाइम का संतुलन जैसे कई चैलेंज भी हैं। गेम में ऑनलाइन बातचीत कभी-कभी अनपेक्षित हो सकती है क्योंकि सामने वाला खिलाड़ी हमेशा कोई जाना-पहचाना व्यक्ति नहीं होता। इससे खिलाड़ियों को साइबरबुलिंग, उत्पीड़न या यहाँ तक कि गूमिंग का सामना करना पड़ सकता है, जिसमें ट्रैश टॉक जल्दी ही हानिकारक व्यवहार में बदल जाता है। यह महिला गेमर्स के लिए और भी सच है, जिनमें से 70% से अधिक ने महिलाओं के प्रति घृणा या लिंग-आधारित भेदभाव का सामना किया है, और 30% से अधिक ने सीधे दुर्व्यवहार का अनुभव किया है। मल्टीप्लेयर गेम में, खिलाड़ी अक्सर वॉयस चैट, मैसेज और गेमप्ले कमेंट साझा करते हैं, जहाँ डिजिटल सहमति और सावधानी बहुत जरूरी है। युवा गेमर्स को सीमाएँ तय करना, समस्याओं की रिपोर्ट करना और ज़रूरत पड़ने पर मदद लेना सीखने से बहुत फायदा होगा।

इसके अलावा, साइबर सुरक्षा उन लोगों के लिए एक बहुत ही जरूरी विषय है जो ऑनलाइन गेम खेलते हैं, क्योंकि ज्यादातर गेम के लिए अकाउंट, लॉगिन और व्यक्तिगत जानकारी की जरूरत होती है। फ्रिशिंग घोटाले, नकली गेम डाउनलोड और इन-गेम खरीदारी ऐसे खतरे हैं जो अकाउंट और खिलाड़ियों को जोखिम में डाल सकते हैं; इन खतरों को पहचानना और अपनी निजी जानकारी की सुरक्षा के लिए एंटी-वायरस और 2-फैक्टर ऑथेंटिकेशन जैसे टूल्स का सही तरीके से इस्तेमाल करना सीखना बहुत जरूरी है।

कई युवाओं के लिए, गेमिंग एक मजेदार और कल्पनाशील दुनिया में जाने का एक तरीका हो सकता है। लेकिन जब यह एक आदत या अस्वस्थ सहने की क्षमता या तरीका बन जाता है, तो यह नींद, ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य पर असर डाल सकता है। इसलिए, गेम खेलते समय, गेमर्स को सकारात्मक ऑनलाइन समुदाय बनाने और अपने मानसिक खुशाली का ध्यान रखने के महत्व को भी समझना चाहिए। यह सत्र युवाओं को उनकी गेमिंग आदतों पर गंभीरता से विचार करने और यह जानने में मदद करेगा कि अपने और दूसरों के लिए एक सुरक्षित और सकारात्मक गेमिंग वातावरण कैसे बनाया जाए।

## इस विषय को गाइडबुक में शामिल करना

इस विषय को संवादात्मक गतिविधियों और चर्चाओं के जरिए समझा जाएगा, जो युवाओं को आलोचनात्मक सोच और व्यावहारिक शिक्षा में शामिल करने के लिए बनाई गई हैं। नीचे कुछ गतिविधियाँ दी गई हैं, जिनका इस्तेमाल सुविधाकर्ता इस विषय पर युवाओं के साथ बातचीत शुरू करने के लिए कर सकते हैं।

### गतिविधि 5 - लॉक कर दो

### विकसित

#### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को अपने सोशल मीडिया अकाउंट की सुरक्षा के लिए जरूरी साइबर सुरक्षा उपकरण (जैसे पासवर्ड बनाना और 2FA) सीखने में मदद करें।

# ऑनलाइन गेमिंग की दुनिया

## गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागियों को कमजोर पासवर्ड की पहचान करने, प्रोफाइल से जुड़े सुरागों का उपयोग करके मजबूत पासवर्ड बनाने, और सुरक्षित ऑनलाइन आदतें विकसित करने के लिए गलत धारणाओं को दूर करके हैकरों को मात देना सिखाया जाता है।

## गतिविधि 9 - साइबरबुलिंग का स्पेक्ट्रम

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

सोशल मीडिया पर आमतौर पर होने वाले अलग-अलग तरह के ऑनलाइन खतरों (जैसे, ऑनलाइन उत्पीड़न, डॉक्सिंग, ऑनलाइन बुलिंग और ग्रूमिंग) को पहचानना और इनसे निपटने के तरीके सीखना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी यह जानने की कोशिश करते हैं कि कैसे विभिन्न ऑनलाइन गतिविधियाँ लोगों को अलग-अलग और अक्सर अदृश्य तरीकों से प्रभावित कर सकती हैं। यह सत्र हानिकारक व्यवहारों को पहचानने, शक्ति के रिश्तों को समझने और उन पर प्रतिक्रिया करने का तरीका सीखने के लिए एक सुरक्षित माहौल तैयार करता है।

## गतिविधि 10 - स्क्रीनटाइम डिटॉक्स

शुरुआती

### उद्देश्य:

स्वस्थ सोशल मीडिया की आदतें अपनाना और अस्वास्थ्यकर स्क्रीन समय को कम करना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी सेल्फ ऑडिट और छोटे समूहों में चर्चा के ज़रिए यह जानने की कोशिश करते हैं कि स्क्रीन का इस्तेमाल किन कारणों से होता है और इसका उन पर क्या असर पड़ता है। इसके बाद, वे आत्म-जागरूकता और व्यावहारिक व्यवहार में बदलाव पर ध्यान केंद्रित करते हुए एक व्यक्तिगत स्क्रीनटाइम डिटॉक्स योजना तैयार करते हैं।

## गतिविधि 12 - सहमति की जांच

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को अपनी डिजिटल सीमाओं पर विचार करने और उन्हें तय करने के लिए प्रेरित करना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागियों ने अलग-अलग ऑनलाइन स्थितियों का मूल्यांकन किया ताकि यह जान सकें कि सहमति का पालन किया गया था या नहीं। चर्चा और आत्मचिंतन के ज़रिए वे डिजिटल सहमति की जटिलताओं को समझते हैं, सीमाएँ तय करना सीखते हैं, और ऑनलाइन रिश्तों में आपसी सम्मान बनाए रखने के महत्व को पहचानते हैं।

# ऑनलाइन गेमिंग की दुनिया

## गतिविधि 15 - साइबर एस्केप रूम

विकसित

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को अपनी सुरक्षा के लिए जरूरी और अधिक जटिल साइबर सुरक्षा उपकरणों को सीखने में मदद करना (जैसे, एंटी-वायरस, एंटी-हैकिंग उपकरण, गूगलिंग के मामलों में क्या करना चाहिए आदि)

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

टीमें असली ज़िंदगी में होने वाले डिजिटल खतरों पर आधारित कई पहलियाँ हल करते हैं ताकि सुरागों को अनलॉक कर सकें और हर चैलेंज स्टेशन पर सही सुरक्षा रणनीति पहचानकर "भाग निकलने" में सफल हो सकें। इस गतिविधि के ज़रिए प्रतिभागियों को अपनी डिजिटल ज़िंदगी को सुरक्षित रखने का एक व्यावहारिक और मज़ेदार अनुभव मिलता है।

## गतिविधि 17 - प्राथमिक चिकित्साकर्मी

शुरुआती

### उद्देश्य:

मानसिक संकट या ऑनलाइन धमकियों के मामलों में, यह जरूरी है कि एक टूलकिट हो जिसमें तनाव कम करने वाली गतिविधियाँ शामिल हों और संकट की स्थितियों में खुद को और दूसरों को मदद करने के लिए सहारा मिले।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागियों को, एक "सहायता दल" के हिस्से के रूप में, सहानुभूति-आधारित रणनीतियों का उपयोग करके वास्तविक डिजिटल संकट परिदृश्यों का जवाब देने का कार्य सौंपा जाता है। वे सार्थक सहायता प्रदान करना और सुरक्षित डिजिटल वातावरण को बढ़ावा देना सीखते हैं।

## गतिविधि 19 - अजनबी से खतरा

विकसित

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को ऑनलाइन बातचीत में गूगलिंग के संकेतों को पहचानने और खुद को सुरक्षित और स्वस्थ ऑनलाइन प्रतिक्रिया के तरीकों से तैयार करता है।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी असली घटनाओं से प्रेरित ऑनलाइन बातचीत के स्निपेट्स का विश्लेषण करते हैं ताकि समझ सकें कि उनमें किस तरह की चालाक या गुमराह करने वाली रणनीतियाँ अपनाई गई हैं। समूह चर्चा और रोल-प्ले के ज़रिए, वे स्वस्थ डिजिटल प्रतिक्रिया देने का अभ्यास करते हैं — जिससे जागरूकता आत्मविश्वास और व्यवहारिक सुरक्षा कौशल में बदल जाती है।

## उद्देश्य:

- ऑनलाइन कंटेंट को केवल उसके ऊपर से देखने के बजाय, यह जानने की कोशिश करें कि उसकी उत्पत्ति क्या है, उसका मकसद क्या हो सकता है, वह कितना सही है और उसमें कौन से पक्षपात या पूर्वधारणाएँ छिपी हो सकती हैं।
- प्रभावित करने की डिजिटल चालाकियों को समझें और जानें कि यह हमारी 'सच' की समझ को कैसे प्रभावित कर सकता है।
- इस पर ध्यान दें कि मीडिया के सभी प्रकार, सिर्फ फर्जी न्यूज़ ही नहीं, कैसे विचारों को प्रभावित करते हैं, पूर्वाग्रह को मजबूत करते हैं, और भावनाओं और निर्णयों को धीरे-धीरे बदलते हैं।
- दावों की पुष्टि करने, भरोसेमंद स्रोतों से जांच करने, और ऑनलाइन साझा की गई जानकारी की विश्वसनीयता और उद्देश्य का मूल्यांकन करने के लिए तरीके खोजें।

आज के डिजिटल दुनिया में, कई स्रोतों से लगातार जानकारी आती रहती है। समाचार लेखों और सोशल मीडिया पोस्ट से लेकर वीडियो और तस्वीरों तक, युवाओं पर ऐसी कंटेंट की बौछार होती है जो जो दुनिया को देखने के उनके तरीके को प्रभावित करता है। लेकिन, सभी जानकारी एक जैसी नहीं होती। गलत न्यूज़, भ्रामक न्यूज़ और AI-निर्मित कंटेंट के बढ़ने से आलोचनात्मक सोच के कौशल पहले से कहीं ज्यादा जरूरी हो गए हैं।

युवाओं के लिए, ऑनलाइन जानकारी को समझना सिर्फ कंटेंट का उपभोग करने के बारे में नहीं है, बल्कि उस पर सवाल उठाने की क्षमता विकसित करना, यह सोचना कि यह उन्हें कैसा महसूस कराता है, और तथ्य को कल्पना से अलग करने की क्षमता विकसित करना है। आज कई किशोर और युवा वयस्क अपनी खबरें मुख्य रूप से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के ज़रिए प्राप्त करते हैं, जहाँ एल्गोरिदम सटीकता के बजाय जुड़ाव के आधार पर कंटेंट को चुनते हैं। ये एल्गोरिदम उनके ऑनलाइन अनुभव को वैयक्तिक बनाते हैं, जिससे एक फिल्टर बबल बन जाता है — ऐसा डिजिटल माहौल जहाँ उन्हें वही कंटेंट बार-बार दिखाया जाता है जो उन्होंने पहले पसंद किया है या जिसके साथ वे इंटरैक्ट कर चुके हैं। एक तरफ यह फ्रीड को परिचित और मनोरंजक बना सकता है, लेकिन दूसरी तरफ यह नए विचारों और अलग-अलग दृष्टिकोणों से दूर कर देता है। वे क्लिकबेट हेडलाइन, भावनात्मक रूप से चार्ज की गई कंटेंट और डीपफ्रेक जैसे तेज़ी से परिष्कृत नकली मीडिया के संपर्क में आते हैं। उचित मूल्यांकन कौशल के बिना, वे प्रभावित करने की डिजिटल चालाकियों या असत्यापित जानकारी के आधार पर अपने विचार बनाने का जोखिम उठाते हैं।

लेकिन सिर्फ नकली कंटेंट को पहचानने से परे, यह समझना भी जरूरी है कि सभी मीडिया हमें किसी न किसी तरह से प्रभावित करते हैं। हर वीडियो, पोस्ट, तस्वीर या स्टोरी किसी व्यक्ति द्वारा बनाई जाती है, और अक्सर, इसमें उस व्यक्ति या संगठन की राय, रुचियाँ और दृष्टिकोण शामिल होते हैं। मीडिया युवा वयस्कों के लोगों, स्थानों या घटनाओं के बारे में सोचने के तरीके को प्रभावित कर सकता है, कभी-कभी उन्हें इसका एहसास भी नहीं होता। और इसलिए, वे केवल इसलिए कंटेंट साझा कर सकते हैं क्योंकि हम उससे सहमत हैं, बिना यह जाँचे कि यह सच है या नहीं। यह राय को आकार दे सकता है, रूढ़िवादिता पैदा कर सकता है, और उन आवाज़ों को अनसुना कर सकता है जिन्हें सुनना महत्वपूर्ण है।

यही वजह है कि युवाओं को डिजिटल नागरिकों के रूप में सभी मीडिया को समझने की कला सीखनी चाहिए, न कि सिर्फ स्पष्ट रूप से नकली या सनसनीखेज कंटेंट को आलोचनात्मक नज़रिए से देखना चाहिए। इसका मतलब है कि हमें यह देखना है कि जो कहा जा रहा है, उसे कैसे पेश किया जा रहा है और कौन इसे कह रहा है। मीडिया का उन पर क्या असर पड़ता है, इस पर ध्यान देना उन्हें आसानी से प्रभावित या गुमराह होने से बचाने में मदद करेगा। यह जरूरी है कि हम उन्हें इस तरह के कंटेंट पर गहराई से सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे: यह संदेश किसने बनाया है? इसे साझा करने के पीछे उनका मकसद क्या हो सकता है? क्या यह पूरी कहानी दिखा रहा है, या सिर्फ एक पक्ष? कौन से तथ्य इस दावे का समर्थन करते हैं और क्या अन्य विश्वसनीय स्रोत भी इसे मानते हैं? यहाँ सच का कौन सा पक्ष दिखाया जा रहा है? क्या कोई और पक्ष है? किसकी आवाज़ यहाँ गायब है? यह जानकारी मुझे कैसा महसूस कराने की कोशिश कर रही है और क्यों?

इसका मकसद सिर्फ तथ्यों की पुष्टि करना नहीं है, बल्कि पूर्वाग्रहों को उजागर करना, मीडिया के प्रभाव को पहचानना और यह दिखाना है कि किसके दृष्टिकोण को सच के रूप में पेश किया जा रहा है। इन आलोचनात्मक सोच और सवाल पूछने के कौशलों को विकसित करके, युवा विभिन्न दृष्टिकोणों को समझना सीखेंगे, यह जानेंगे कि कंटेंट कब अधूरी या एकतरफा है, और उनके बारे में एक अधिक विचारशील, समग्र दृष्टिकोण बनाएंगे।

इस मॉड्यूल का मकसद युवा डिजिटल नागरिकों को ऑनलाइन जानकारी के बारे में सोचने के लिए जरूरी उपकरणों से लैस करना है। इसमें स्रोतों का मूल्यांकन करना, प्रभावित करने की डिजिटल चालाकियों की पहचान करना, प्रभावी तरीके से तथ्य-जांच करना, एआई-जनरेटेड कंटेंट को पहचानना और जागरूकता और अपने लिए महत्वपूर्ण मुद्दे पर आवाज़ उठाने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म का जिम्मेदारी से इस्तेमाल करना शामिल है।

# ऑनलाइन जानकारी और मीडिया का इस्तेमाल

## इस विषय को गाइडबुक में शामिल करना

इस विषय को संवादात्मक गतिविधियों और चर्चाओं के जरिए समझा जाएगा, जो युवाओं को आलोचनात्मक सोच और व्यावहारिक शिक्षा में शामिल करने के लिए बनाई गई हैं। नीचे कुछ गतिविधियाँ दी गई हैं, जिनका इस्तेमाल सुविधाकर्ता इस विषय पर युवाओं के साथ बातचीत शुरू करने के लिए कर सकते हैं।

## गतिविधि 6 - झूठ या सच?

किसी भी स्तर पर समायोजित किया जा सकता है

### उद्देश्य:

SUCS पद्धति का उपयोग करके तथ्य-जांच शुरू करना और गलत/फेक न्यूज़ को पहचानना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी अलग-अलग समाचार शीर्षकों का विश्लेषण करते हैं और उनकी सच्चाई परखने के लिए SUCS पद्धति का उपयोग करते हैं, जिससे वे व्यावहारिक फ़ैक्ट-चेकिंग की समझ और कौशल विकसित करते हैं।

## गतिविधि 7 - गलत जानकारी की दौड़

शुरुआती

### उद्देश्य:

यह दिखाना कि फ़र्जी खबरें कितनी जल्दी फैलती हैं और उनसे बचने के तरीके समझना।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागियों ने एक कानाफूसी गतिविधि के जरिए यह दिखाया कि फ़र्जी खबर कैसे फैलती है और बदलती है, और यह भी बताया कि जानकारी के आदान-प्रदान के दौरान तथ्य किस तरह बदल जाते हैं।

## गतिविधि 11 - एक पोस्ट की ताकत

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

यह जानना कि सोशल मीडिया पर मौजूद जानकारी कैसे प्रोपगैंडा का काम कर सकती है और समाज को प्रभावित कर सकती है (अच्छे और बुरे दोनों तरीकों से!)

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी छोटे-छोटे समूहों में मिलकर काम करते हैं और असली ऑनलाइन कंटेंट का आलोचनात्मक विश्लेषण करते हैं, हर पोस्ट के पीछे के दृष्टिकोण, तथ्य या आवाज़ों को उजागर करते हैं। फिर वे उन चीज़ों की गहराई से जांच करते हैं जो छूट गई हैं और यह देखते हैं कि अलग-अलग लोग कंटेंट को कैसे अलग-अलग तरीके से समझते हैं।

# ऑनलाइन जानकारी और मीडिया का इस्तेमाल

## गतिविधि 18 - डीपफेक जासूस

मध्यवर्ती

### उद्देश्य:

शिक्षार्थियों को डीपफेक की पहचान करने और मीडिया में एआई-जनरेटेड कंटेंट के प्रभाव को समझने में मदद करें।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रतिभागी प्रभावित करने की चालाकियों के संकेतों को पहचानने और डिजिटल मीडिया की प्रामाणिकता की पुष्टि करने के लिए असली और एआई-जनित कंटेंट की जांच करते हैं।

## गतिविधि 20 - साइबर एसओएस मिशन

विकसित

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को यह जानने में मदद करता है कि विभिन्न प्लेटफार्मों और आधिकारिक चैनलों पर ऑनलाइन घटनाओं की रिपोर्ट कैसे और कहां की जाए।

### गतिविधि के बारे में बात करते हैं:

प्रेजेंटेशन और एक निर्देशित चर्चा के ज़रिए, छात्र समूहों में काम करते हैं और असली जैसे ऑनलाइन घटनाओं के मामलों को हल करने की कोशिश करते हैं। वे यह खोजते हैं कि ऐसी घटनाओं की रिपोर्ट कहाँ और कैसे की जा सकती है, तुरंत क्या कदम उठाने चाहिए, और किन आधिकारिक हेल्पलाइनों या कानूनी विकल्पों का सहारा लिया जा सकता है।

# गतिविधियाँ



## उद्देश्य

यह गतिविधि प्रतिभागियों को उनकी रोज़मर्रा की ऑनलाइन गतिविधियों का मानचित्रण करके उनके डिजिटल फुटप्रिंट को देखने में मदद करती है। इसका उद्देश्य यह जागरूकता बढ़ाना है कि वे डिजिटल दुनिया से किस तरह जुड़े हैं, वे कौन सा डेटा छोड़ते हैं, और उनकी ऑनलाइन उपस्थिति उनकी पहचान को कैसे प्रभावित करती है।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 10-13) - छात्रों के लिए डिजिटल सुरक्षा की गाइड।
- "अगर छिपाने के लिए कुछ नहीं है, तब भी निजता क्यों ज़रूरी है" - ग्लेन ग्रीनवॉल्ड द्वारा TED टॉक
- 'सोशल मीडिया पर आपके निजी डेटा का क्या होता है और निजता की चिंता क्यों करनी चाहिए?' - द न्यूज़ मिनट

## आवश्यक समय 30-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर या बड़ी शीट (ग्रुप वर्क के लिए)
- मार्कर, पेन और स्टिकी नोट्स
- प्रोजेक्टर या व्हाइटबोर्ड (अगर आप उदाहरण दिखा रहे हैं)

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

समूह के ऑनलाइन उपयोग के पैटर्न पर बातचीत शुरू करें। आप एक आसान गतिविधि से शुरुआत कर सकते हैं, जैसे कि प्रतिभागियों से पूछना कि क्या उन्होंने पिछले हफ्ते इंटरनेट पर कुछ मजेदार देखा है। अगर हाँ, तो वे अपना हाथ उठाएँ। अगर उनका कोई पसंदीदा संगीतकार या संगीत वीडियो है, तो वे अपने हाथ हिलाएँ। और अगर उन्हें 'फोन का इतना ज्यादा इस्तेमाल करना बंद करो' वाक्यांश बताया गया है या उन्होंने सुना है, तो तीन बार ताली बजाएँ। इसके बाद, आप सामान्य बातचीत कर सकते हैं।]

- आपको क्या लगता है कि आप रोज़ कितने घंटे ऑनलाइन रहते हैं? (स्क्रीन टाइम के औसत पर शोध-समर्थित डेटा साझा करने से पहले प्रतिभागियों को अनुमान लगाने दें।)
- हम रोज़ इंटरनेट का इस्तेमाल किस-किस तरह से करते हैं? जैसे कि चैटिंग, पढ़ाई, वीडियो देखना, गेम खेलना, खरीदारी करना, सोशल मीडिया आदि।
- क्या हम इन प्लेटफ़ॉर्म का इस्तेमाल करते समय इस पर ध्यान देते हैं कि हम ऑनलाइन क्या साझा कर रहे हैं? हमारे बारे में किस तरह की जानकारी इकट्ठा की जा रही है?

आपका डिजिटल फुटप्रिंट वो सब कुछ है जो आप इंटरनेट पर जाते समय छोड़ते हैं, चाहे आप सक्रिय रूप से कुछ पोस्ट करें, लाइक करें या कॉमेंट करें, या फिर निष्क्रियता से कुकीज़ को अपने ब्राउज़िंग को ट्रैक करने की अनुमति दें। इसमें सार्वजनिक जानकारी (जो आप साझा करते हैं) और छिपा हुआ डेटा (जो आपके बारे में इकट्ठा किया जाता है) दोनों शामिल हैं। सोचिए, जैसे आप बर्फीले रास्ते पर चल रहे हैं। आपका हर कदम एक फुटप्रिंट छोड़ता है, चाहे आप इसे महसूस करें या नहीं। इंटरनेट भी इसी तरह से काम करता है।

डिजिटल फुटप्रिंट के दो प्रकार होते हैं:

1. सक्रिय - जब आप जानबूझकर कुछ साझा करते हैं (जैसे, सोशल मीडिया पर पोस्ट करना या न्यूज़लेटर्स के लिए साइन अप करना)।
2. निष्क्रिय - जब वेबसाइटें आपके व्यवहार को मॉनिटर करती हैं (जैसे, ब्राउज़िंग इतिहास, स्थान ट्रैकिंग, लक्षित विज्ञापन)।

# गतिविधि 1: मेरे डिजिटल जीवन का एक दिन

## चरण 2: गतिविधि: हमारे डिजिटल फुटप्रिंट का मानचित्रण (25 मिनट)

### पहले 5 मिनट:

अब, चलो देखते हैं कि हमने पहले से क्या फुटप्रिंट छोड़े हैं। एक कागज़ का टुकड़ा लें और उसे तीन हिस्सों में बांट दें। हर हिस्से में नीचे दिए गए को लिखें:

[हर प्रतिभागी को एक वर्कशीट दें या उनसे कहें कि वे अपने शीट को तीन हिस्सों में बांटें:]

- रोज़ाना उपयोग में आने वाले प्लेटफ़ॉर्म/ऐप्स (जैसे, इंस्टाग्राम, गूगल, यूट्यूब, व्हाट्सएप, स्नैपचैट, अमेज़न)
- वे इन प्लेटफ़ॉर्म पर क्या करते हैं (जैसे, पोस्ट करना, खोजना, कॉमेंट करना, लाइक करना, देखना, गेम खेलना)
- वे कौन सा डेटा छोड़ते हैं (जैसे, खोज इतिहास, स्थान, व्यक्तिगत जानकारी, बातचीत, पसंद-नापसंद, राय)

### सुविधा उपकरण!

- हॉल में घूमें, सभी समूहों से बात करें और उन्हें सिर्फ़ सोशल मीडिया या चैट ऐप्स तक सीमित न सोचने के लिए प्रोत्साहित करें। उनसे कहें कि थोड़ा और गहराई से सोचें, जैसे कि मैप्स, ई-वॉलेट्स, शॉपिंग ऐप्स, ऑनलाइन गेम्स, हेल्थ ट्रैकर्स, म्यूज़िक ऐप्स, फूड डिलीवरी, बैंकिंग जैसी ऐप्स के बारे में भी।

### अगले 10 मिनट में:

म एक साथ मिलकर एक 'डिजिटल फुटप्रिंट मैप' बनाने जा रहे हैं — यानी हम यह समझेंगे कि हम जब ऑनलाइन होते हैं, तो हमारे पीछे कौन-कौन से डिजिटल फुटप्रिंट छूट जाते हैं।

[छात्रों को 5-7 के समूहों में बांटें और उन्हें एक सामान्य डिजिटल फुटप्रिंट मानचित्र बनाने के लिए 10 मिनट का समय दें।]

ठीक है, चलो हम सभी के द्वारा बनाए गए इन मानचित्रों पर नज़र डालते हैं। जो आप यहाँ देख रहे हैं, वह केवल ऐप्स या गतिविधियों की एक सूची नहीं है, बल्कि यह आपके डिजिटल जीवन का एक झलक है।

[विद्यार्थियों को हर समूह द्वारा बनाए गए मानचित्रों को देखने का मौका दें और उन्हें निम्नलिखित सवालों पर चर्चा करने के लिए एक साथ लाएं:]

- क्या आपके डिजिटल फुटप्रिंट के बारे में कोई बात आपको हैरान कर गई?
- यदि कोई अजनबी आपकी ऑनलाइन गतिविधियों को देखता है, तो वह आपके बारे में क्या जान सकता है?
- (क्या प्रतिभागी यह समझने में सक्षम हैं कि स्थान B का व्यक्ति A, ऐप्स C पर समय बिताता है और ऐप्स Y की तुलना में ऐप्स X का संगीत/दृश्य/भोजन पसंद करता है?)

हमारी ऑनलाइन गतिविधियाँ हमारी डिजिटल पहचान को बनाती हैं - आपको क्या लगता है कि आपके बारे में यह सारी जानकारी, आपकी पसंद, नापसंद, स्थान, खरीदारी की आदतें और यहाँ तक कि आप कितनी तेजी से किसी पोस्ट को स्क्रॉल करते हैं, का क्या होता है? डेटा इकट्ठा किया जाता है, उसका विश्लेषण किया जाता है और अक्सर विज्ञापनदाताओं या डेटा कंपनियों के साथ साझा किया जाता है या बेचा जाता है। यहाँ तक कि जिन चीज़ों को आप साझा नहीं करना चाहते थे, जैसे कि आपका स्थान, डिवाइस का प्रकार और ब्राउज़िंग पैटर्न, उन्हें भी पैकेज किया जाता है और बेचा जाता है। चलो कुछ वीडियो देखते हैं और कुछ सवालों पर चर्चा करने के लिए वापस आते हैं।

"आपकी निजी जानकारी कौन खरीद और बेच रहा है?" - सीबीसी किड्सन्यूज

"किशोरों की आवाज़ें: ओवरशेयरिंग और आपका डिजिटल निशान" - कॉमन सेंस एजुकेशन

वीडियो पर आधारित समूह के लिए सवाल:

- यदि आपको पता चले कि कोई निःशुल्क ऐप आपका डेटा इकट्ठा कर रहा है और उसे बेच रहा है, तो क्या आप उसे अलग तरीके से इस्तेमाल करेंगे?
- कंपनियां डेटा को कैसे इकट्ठा करती हैं और इसका उपयोग कैसे करती हैं?

# गतिविधि 1: मेरे डिजिटल जीवन का एक दिन

[अगर वीडियो स्क्रीन नहीं किया जा सकता है, तो सुविधाकर्ता को निम्नलिखित बातों पर प्रकाश डालना चाहिए: एक बार कुछ ऑनलाइन पोस्ट हो गया, तो उसे हटाना मुश्किल या कभी-कभी नामुमकिन हो सकता है। ज़रूरत से ज़्यादा शेयर करना एक स्थायी डिजिटल प्रोफाइल बना सकता है — और अगर आपने गुस्से या भावुक होकर कुछ शेयर किया, तो बाद में पछताना पड़ सकता है। पोस्ट करने से पहले हमेशा खुद से पूछें: “लोगों को आपके बारे में क्या याद रहना चाहिए?” साथ ही यह भी जांच लें: क्या ये जानकारी निजी है? इसका टोन कैसा लग सकता है? क्या यह किसी को बुरा लग सकता है? क्या इसका लंबे समय तक कोई असर पड़ सकता है?

डेटा ब्रोकर्स हमारे ऑनलाइन व्यवहार से जुड़ी जानकारी — जैसे सर्च हिस्ट्री, लोकेशन और कौन-कौन सी ऐप्स हम इस्तेमाल करते हैं — चुपचाप इकट्ठा करते हैं और बिना हमारी इजाज़त के उन्हें "प्रोफाइल" बनाते हैं। इन प्रोफाइल्स को विज्ञापन देने वाली कंपनियों या अन्य संस्थाओं को बेचा जाता है ताकि वे हमें क्या दिखाएं और क्या सुझाव दें, यह तय कर सकें। अक्सर हमें पता भी नहीं होता कि हमारा डेटा कब और कैसे इकट्ठा किया जा रहा है — और कौन इसे खरीद रहा है।]

## डीब्रीफ़ि!

- ऐप्स और वेबसाइट्स ये देखती हैं कि आप किसी पेज पर कितनी देर तक रहते हैं, आप क्या-क्या क्लिक करते हैं, और यहां तक कि आप कितनी तेजी से स्क्रॉल करते हैं।
- वॉयस असिस्टेंट और स्मार्ट डिवाइस (जैसे, एलेक्सा, सिरी) तब भी ऑडियो डेटा इकट्ठा कर सकते हैं जब आप उनका सक्रिय रूप से इस्तेमाल नहीं कर रहे हों।
- वेबसाइटें डेटा इकट्ठा करने के लिए कुकीज़ और ट्रैकर्स का इस्तेमाल करती हैं, चाहे आपके पास कोई अकाउंट न हो।
- तृतीय-पक्ष विज्ञापनदाता कई साइटों पर उपयोगकर्ताओं को ट्रैक करके व्यवहार प्रोफाइल बनाते हैं।
- कई मुफ्त ऐप्स विज्ञापन कंपनियों के लिए डेटा इकट्ठा करते हैं और उसे बेचते हैं, यहाँ आपकी गतिविधि ही असल में प्रोडक्ट है।

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

अधिक सजग रहने के कुछ आसान तरीके क्या हैं?

[समूह से प्रतिक्रियाएँ लें, और फिर निम्नलिखित जोड़ें और काहें]

- गोपनीयता सेटिंग्स की जांच करें: समय-समय पर ऐप की अनुमतियों को देखिए और जो ट्रैकिंग जरूरी नहीं है, उसे बंद कर दीजिए।
- साझा करते समय सतर्क रहें: व्यक्तिगत जानकारी को ज्यादा साझा करने से बचें।
- निजी ब्राउज़िंग या VPN का इस्तेमाल करें: निष्क्रिय डेटा संग्रह को कम करें।
- किसी से जुड़ने से पहले तथ्यों की जांच करना जरूरी है: गलत जानकारी और ऑनलाइन धोखाधड़ी से सतर्क रहें। हम गतिविधि 6 में इसके बारे में और जानेंगे, जो हमें तथ्य और कल्पना के बीच का अंतर समझने में मदद करेगी।

# गतिविधि 1: मेरे डिजिटल जीवन का एक दिन

## दिलचस्प जानकारी!

**VPN का मतलब वर्चुअल प्राइवेट नेटवर्क होता है।**

इसे अपने इंटरनेट कनेक्शन के लिए एक छिपी हुई सुरंग की तरह समझें।

जब आप ऑनलाइन होते हैं, तो आपका डिवाइस सार्वजनिक नेटवर्क के माध्यम से जानकारी भेजता है, जैसे कि ऐसी सड़कें जिन्हें सभी देख सकते हैं। VPN एक निजी, एन्क्रिप्टेड सुरंग बनाता है जो आपकी गतिविधियों को हैकर्स, वेबसाइटों और यहां तक कि आपके इंटरनेट प्रदाता से भी छुपाता है।

यह आपके असली स्थान और "IP एड्रेस" को छुपाते हुए आपको किसी दूसरे शहर या देश के सर्वर से जोड़ता है।

तो यह आपके लिए क्या महत्व रखता है?

यह आपके डेटा को सार्वजनिक वाई-फाई पर सुरक्षित रखने में मदद करता है।

यह आपको विभिन्न क्षेत्रों से सुरक्षित रूप से कंटेंट तक पहुंचने की अनुमति देता है और लोगों के लिए यह जानना मुश्किल बना देता है कि आप ऑनलाइन क्या कर रहे हैं। लेकिन ध्यान रखें, VPN कोई जादुई ढाल नहीं है। आपको अभी भी यह सुनिश्चित करना होगा कि आप क्या क्लिक करते हैं और क्या साझा करते हैं।

## निष्कर्ष

हम ऑनलाइन कैसे जुड़ते हैं और क्या विकल्प चुनते हैं?

आपने अभी अपनी डिजिटल दुनिया को समझने में कुछ समय बिताया है, और सच कहूँ तो यह अजीब है कि हम अपने बारे में कितना कुछ पीछे छोड़ देते हैं, बिना सोचे-समझे, है न?

खत्म करने से पहले, एक पल रुकें और सोचें:

मेरी ऑनलाइन गतिविधियाँ और इंटरैक्शन मिलकर आखिर क्या दर्शाते हैं?

इसका मतलब ये नहीं है कि सब कुछ मिटा देना या ग्रिड से बाहर चले जाना है, बल्कि इसका मतलब है कि हमें ऑनलाइन अपनी उपस्थिति के प्रति थोड़ा ज्यादा जागरूक रहना चाहिए।

कक्षा के बाद करने के लिए एक वैकल्पिक चुनौती:

तो यहाँ आपके लिए एक छोटी सी चुनौती है: आज, एक ऐसा ऐप चुनें जिसे आप सबसे ज्यादा इस्तेमाल करते हैं और उसकी गोपनीयता सेटिंग चेक करें। देखें कि यह क्या ट्रैक कर रहा है। शायद कुछ ऐसा बंद कर दें जिसकी आपको ज़रूरत नहीं है। और अगर आपको कुछ आश्चर्यजनक, अजीब या दिलचस्प लगे, तो उसे किसी दोस्त के साथ शेयर करें। ये छोटी-छोटी बातचीत हमारी समझ से कहीं ज़्यादा महत्वपूर्ण होती हैं।

ठीक है, हम अभी यहीं रुकेंगे, लेकिन अपने डिजिटल जासूसी खतम नहीं हुई है क्योंकि हम अगली गतिविधियों में इस ऑनलाइन दुनिया में और गहराई से उतरने वाले हैं।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **लाइव पोलिंग:** ऑनलाइन पोल (जैसे मेंटीमीटर या कहुट) का इस्तेमाल करके प्रतिभागियों को यह अनुमान लगाने दें कि कौन सा प्लेटफॉर्म किस तरह का डेटा इकट्ठा करता है।
- **रोल प्ले:** एक प्रतिभागी "इंटरनेट" का किरदार निभाता है, जबकि दूसरा "उपयोगकर्ता" का। "इंटरनेट" यह बताता है कि वे "उपयोगकर्ता" की गतिविधियों के आधार पर उसके बारे में क्या जानते हैं।
- **अवतार:** प्रतिभागियों को उनके ऑनलाइन फुटप्रिंट के आधार पर एक "डिजिटल अवतार" बनाने का मौका दें, इंटरनेट उनके बारे में क्या "दिखाता" है?

## उद्देश्य

यह गतिविधि छात्रों या प्रतिभागियों को यह समझने में मदद करेगी कि एल्गोरिदम कैसे काम करते हैं, हम जो ऑनलाइन कंटेंट देखते हैं उसका क्या असर होता है, और यह कैसे राय को प्रभावित कर सकता है, विभिन्न दृष्टिकोणों के संपर्क को सीमित कर सकता है, और एको चेम्बर्स बना सकता है।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 10-13) – छात्रों के लिए डिजिटल सुरक्षा की गाइड।
- एल्गोरिदम और प्रोपेगैंडा: सोशल मीडिया एल्गोरिदम किस तरह से उग्रवाद को बढ़ावा देते हैं – ORF लेख
- एल्गोरिदम क्या है? – TEDx वार्ता
- इंटरनेट पर विज्ञापन आपका पीछा कैसे करते हैं – VOX

आवश्यक समय 30-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- पूर्व-तैयार चरित्र व्यक्तित्व (नीचे समझाया गया है) - हर 3 प्रतिभागियों के लिए एक।
- पहले से तैयार 20 उदाहरण समाचार/सोशल मीडिया शीर्षक
- A3 चार्ट पेपर
- कम से कम एक फोन जो यह दिखाए कि स्थान, भाषा आदि के साथ कंटेंट कैसे बदलती है (यदि उपलब्ध हो)

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

ठीक है, इससे पहले कि हम आज की गतिविधि में शामिल हों, मुझे बताएं:

- हाल ही में आपने ऑनलाइन क्या देखा है जिसके बारे में सभी बात कर रहे हैं? यह कोई मीम हो सकता है, कोई खबर, कोई वायरल वीडियो, इंस्टाग्राम या टिकटॉक पर कोई डांस ट्रेंड, या फिर कोई अजीब विज्ञापन। [4-5 त्वरित उत्तर लें। अगर जरूरत हो, तो चर्चा शुरू करने के लिए सुविधाकर्ता के पास 1-2 हालिया उदाहरण होने चाहिए]
- आपको क्या लगता है, यह पोस्ट आपके फ्रीड पर कैसे दिखाई दी? [कुछ उत्तर लें]
- क्या आपने कभी सोचा है कि जब आप किसी खास चीज़ को खरीदने की बात करते हैं, तो अचानक आपके फोन पर उसका विज्ञापन क्यों आ जाता है? आपको क्या लगता है, यहाँ क्या चल रहा है? क्या आपका फोन आपकी बातें सुन रहा है? [कुछ प्रतिभागियों से अनुमान लगवाएँ। सभी उत्तरों को स्वीकार करें, पुष्टि करें और उन्हें नोट करें]

कुछ लोग कहते हैं कि 'मेरा फोन मेरी बातें सुन रहा है!' और सच कहें तो ऐसा लग सकता है। लेकिन असल में, यह उतना डरावना नहीं है, जितना कि यह रणनीतिक है। ऐसा होता है कि आप अपने फोन पर, या यहां तक कि आपके दोस्त भी अपने डिवाइस पर हाल ही में वही चीज़ सर्च कर चुके होते हैं, या आपने पहले कुछ ऐसा ही देखा या क्लिक किया होता है। प्लैटफॉर्म सिर्फ़ यह नहीं देखते कि आप क्या सर्च करते हैं, बल्कि यह भी ट्रैक करते हैं कि आपके आस-पास के लोग क्या कर रहे हैं। इसलिए अगर आप और आपके दोस्त पर्स के बारे में बात कर रहे थे, और पास में किसी ने यह सुनकर पर्स सर्च किया, तो हो सकता है कि आपको भी पर्स के विज्ञापन दिखने लगें!

- क्या किसी ने पहले कभी एल्गोरिदम के बारे में सुना है? आपके अनुसार, एल्गोरिदम क्या होता है? [2-3 उत्तर लें, यहाँ कोई गलत उत्तर नहीं है]

## सुविधा उपकरण!

- आप अतिरिक्त संसाधन अनुभाग से निम्नलिखित वीडियो देख सकते हैं- एल्गोरिदम क्या है? - TEDx टॉक

# गतिविधि 2: एल्गोरिदम जाल

**एल्गोरिदम** नियमों या चरणों का एक सेट होता है, जिसे कोई प्लेटफ़ॉर्म (जैसे, सोशल मीडिया, विज्ञापन, समाचार साइटें) यह तय करने के लिए अपनाता है कि आपको कौन सी कंटेंट दिखाना है। ये प्लेटफ़ॉर्म आपके डिजिटल इंटरैक्शन और व्यवहार (जैसे, आप क्या क्लिक करते हैं, पसंद करते हैं, शेयर करते हैं, देखते हैं) को ध्यान से देखते हैं और फिर आपको वही सब कंटेंट दिखाते हैं, ताकि आप ज़्यादा समय तक उसी प्लेटफ़ॉर्म पर बने रहें, कुछ चीज़ें खरीदें या आपकी पसंद के हिसाब से खबरें दिखाएं। हालांकि यह फायदेमंद तो हो सकता है, लेकिन यह हमें 'फ़िल्टर बबल' में भी फँसा सकता है, जहाँ हम सिर्फ़ एक ही तरह की जानकारी या दुनिया का एक ही पक्ष देख पाते हैं।

इसे ऐसे समझिए जैसे कोई डिजिटल DJ हो जो यह देखता है कि आपको कौन-सा गाना पसंद है, आपने क्या क्लिक किया या किस पर कमेंट किया — और फिर वो DJ लगातार वैसे ही गाने बजाता है ताकि आप नाचते रहें और प्लेटफ़ॉर्म से जुड़े रहें।

## चरण 2: गतिविधि (20 मिनट)

### चरण 1 (5 मिनट):

[छात्रों को 3-5 के छोटे समूहों में बांट दें। हर समूह को एक प्रोफ़ाइल (संक्षिप्त विवरण के साथ एक काल्पनिक चरित्र) दें। कुछ उदाहरणों में शामिल हैं:

- शिरीन: 16 साल की है, उसे स्केटबोर्डिंग और हिप हॉप पसंद है, और वो मजेदार बिल्ली के वीडियो देखना पसंद करती है।
- मीरा: 15 साल की, जलवायु कार्यकर्ता हैं जो पोस्ट शेयर करती हैं और आस-पास के बेहतरीन ट्रेकिंग स्पॉट्स की खोज करती हैं।
- रोहन: 17 साल का है, खाना बनाने के वीडियो और के-पॉप कंटेंट देखता है।
- सारा: 13, गेमिंग और इतिहास की खबरें पसंद करती हैं, ऑनलाइन कविताएं शेयर करती हैं।
- किरण: 14, हाल ही में वर्कआउट के लिए टिप्स और प्रेरणा की तलाश कर रही हूँ, नारीवादी पेजों को फॉलो करती हैं। ]

### चरण 2 (5 मिनट):

समूह में अपने व्यक्तित्व के बारे में मैं पढ़ने के लिए एक मिनट लें।स पर विचार करें कि उन्हें किस तरह की चीज़ें पसंद आ सकती हैं, वे कौन से विषयों की पर सर्च कर सकते हैं और उनके फ़ीड पर किस तरह की पोस्ट दिखाई दे सकती हैं।

[आप इन संकेतों पर विचार कर सकते हैं: वे यूट्यूब पर क्या देखेंगे? वे कौन से मीम्स साझा करेंगे? कौन सी खबरें उन्हें पसंद आएंगी? वे कौन से कंटेंट छोड़ देंगे?]

[इसके बाद, समाचार, मीम्स और वीडियो के कुछ शीर्षक पढ़ें और टीमों से पूछें कि क्या वे चाहते हैं कि उनका किरदार पोस्ट देखे। उन्हें अपने द्वारा चुने गए हर पोस्ट को अपने चार्ट-पेपर पर लिखना चाहिए।]

पढ़े गए उदाहरणों में ये चीज़ें शामिल हो सकती हैं:

- वायरल मीम्स: शहर में एक नया बर्गर रेस्टोरेंट खुल गया है।
- राजनीतिक विचार
- प्रायोजित विज्ञापन (जूते, मोबाइल, जिम प्लान, आदि)
- समाचार (कुछ वास्तविक, कुछ सनसनीखेज): नासा का कहना है कि वे मंगल ग्रह पर जीवन के बहुत करीब हैं; आईपीएल: खिलाड़ियों के ट्रांसफर की हैरान करने वाली अफवाहें।
- पालतू जानवरों का वीडियो
- वीडियो गेम समीक्षा: 50 हजार रुपये से कम कीमत के बेहतरीन 5 गेमिंग लैपटॉप।
- स्वास्थ्य से जुड़ी गलत जानकारी: क्या हल्दी हर बीमारी का इलाज कर सकती है?
- षड्यंत्र का सिद्धांत
- विरोध की कवरेज
- सेलिब्रिटी गॉसिप: 10 सेलिब्रिटी लुक्स जिन्होंने इंटरनेट पर तहलका मचा दिया।
- शैक्षिक इन्फोग्राफ़िक: वैश्विक तापमान ने एक नया रिकॉर्ड स्थापित किया।
- संगीत का वीडियो
- प्रकृति की तस्वीर या यात्रा का कार्यक्रम

## गतिविधि 2: एल्गोरिदम जाल

### चरण 3 (5 मिनट):

[सभी पोस्ट पढ़ने के बाद]

ठीक है, चलो कुछ समूहों से सुनते हैं। आपने कौन सी पोस्ट चुनी और क्यों?

[2-3 समूहों को दो-दो उदाहरण साझा करने के लिए कहें।]

त्वरित तुलना: दिलचस्प बात यह है कि ग्रुप ए ने इस मीम को चुना, जबकि ग्रुप बी ने इसे नजरअंदाज कर दिया। आपको क्या लगता है, ऐसा क्यों हुआ?

### चरण 4, अगर कमरे में किसी डिवाइस तक पहुंच है तो एक वैकल्पिक लघु गतिविधि (5 मिनट):

आइए इसे लाइव देखते हैं। यूट्यूब या न्यूज़फ़ीड अब कुछ इस तरह नजर आता है।

[सभी प्रतिभागियों के साथ मिलकर, उस डिवाइस पर मौजूदा न्यूज़ फ़ीड को देखें जिसकी सिस्टम भाषा सेटिंग अंग्रेज़ी में है। फिर, डिवाइस पर सिस्टम भाषा को क्षेत्रीय भाषा या हिंदी में बदलें। न्यूज़ फ़ीड में बदलाव को देखें। वही गतिविधि करें, लेकिन इस बार भाषा के बजाय डिवाइस का स्थान बदलें।]

क्या आपको कोई बदलाव दिखता है? अलग-अलग तरह की खबरें? विषय? आपको क्या लगता है कि स्थान या भाषा शो को कैसे प्रभावित कर सकती है?

### डीब्रीफ़!

- डिवाइस और वेबसाइटें आपकी गतिविधियों और रुचियों को ट्रैक करती हैं ताकि आपको कंटेंट प्रदान की जा सके।
- एल्गोरिदम स्थान, भाषा और लिंग जैसी पूर्वधारणाओं से प्रभावित हो सकते हैं।
- आप अनजाने में इको चैंबर में फंस सकते हैं! दूसरी साइटों की जांच करना, या कभी-कभी अपने एल्गोरिदम की लय को बदलना आपको ज्यादा संतुलित पोस्ट/जानकारी पाने में मदद कर सकता है।

### दिलचस्प जानकारी!

इको चैंबर एक ऐसा ऑनलाइन स्पेस है जहाँ लोग ज्यादातर अपनी राय, विश्वास और जानकारी के संपर्क में आते हैं, जो उनके अपने विचारों को दर्शाते हैं और उन्हें मजबूत करते हैं, जबकि वैकल्पिक दृष्टिकोणों को या तो फ़िल्टर किया जाता है या सक्रिय रूप से नकारा जाता है। इको चैंबर में, विचार एक बंद लूप के भीतर आगे-पीछे "गूँजते" हैं, एक ही संदेश को बार-बार बढ़ाते हैं, चाहे वो राजनीति, रुझान या यहाँ तक कि गलत न्यूज़ के बारे में हो। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि:

- सोशल मीडिया के एल्गोरिदम आपको वही कंटेंट दिखाते हैं जिससे आप पहले से सहमत हैं या जिसे आप पसंद करते हैं।
- लोग उन लोगों का फॉलो करते हैं, उनसे दोस्ती करते हैं या उनसे बात करते हैं जो उनके जैसा सोचते हैं।
- ऑनलाइन समुदाय या समूह कभी-कभी असहमत विचारों को दबा देते हैं या उन्हें बाहर कर देते हैं।

सावधान रहें:

वे आपको दूसरे नजरिए सुनने से रोक सकते हैं। गलत जानकारी तेजी से फैलती है। हानिकारक व्यवहार सामान्य लग सकता है। और आप सिर्फ इसलिए चीज़ों पर विश्वास करने लग सकते हैं क्योंकि आपके चारों ओर के सभी लोग ऐसा करते हैं।

# गतिविधि 2: एल्गोरिदम जाल

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10 मिनट)

[कुछ शुरुआती विचार और चिंतन करें। क्या कोई ऐसी बात थी जो आपको हैरान कर गई?]

- क्या आपको लगता है कि आपका फ़ीड क्यूरेशन आपके व्यक्तित्व का सही प्रतिनिधित्व करता था? आपने अपने व्यक्तित्व के बारे में क्या विचार बनाए?
- रुचियों के अलावा, और कौन-कौन से कारक हैं जो एल्गोरिदम को प्रभावित कर सकते हैं? [जैसे, भाषा, लिंग, धर्म, स्थान आदि] क्या आपने कोई पैटर्न देखा है?
- समूह x ने \_\_ पोस्ट डाला, लेकिन समूह y ने नहीं। क्या आपको लगता है कि इससे आपके पात्रों के निर्णयों पर असर पड़ सकता है? किस तरह से?
- क्या आपको लगता है कि असली प्लेटफ़ॉर्म पर आपके साथ ऐसा होता है, और आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं?
- क्या आपने कभी सोचा है कि आपके फ़ीड में कुछ चीज़ें भ्रामक या दोहराव वाली हैं? क्या हम सिर्फ़ उन्हीं चीज़ों को देखकर कुछ महत्वपूर्ण चूक रहे हैं जिनसे हम पहले से सहमत हैं?

**एल्गोरिदम को समझने के लिए कुछ सुझाव:** एल्गोरिदम बुरे नहीं होते - उन्हें अधिकतम जुड़ाव के लिए बनाया गया है। लेकिन इसी वजह से, वे अक्सर हमें एक जैसी चीज़ें ज्यादा दिखाते हैं और जो हमें चुनौती देती हैं, उसे कम। इससे इको चेंबर और धुवीकरण हो सकता है। हम इस पर समझदारी से काम कर सकते हैं:

- जानबूझकर उन लोगों का अनुसरण करें जो आपसे अलग सोचते हैं ताकि आप एक नया दृष्टिकोण पा सकें! इससे हमारी फ़ीड में बदलाव आ सकता है, हमें नए विचारों से परिचित करा सकता है या हमें अपने विचारों के बारे में और अधिक जानकारी हासिल करने में मदद कर सकता है।
- अपरिचित या विभिन्न कंटेंट पर जानबूझकर क्लिक करना और हमारे सोशल मीडिया में "एक्सप्लोर" या "डिस्कवर" फीचर्स का इस्तेमाल करना।
- हम जो देख रहे हैं, उसके पीछे के कारणों पर सवाल उठाना और समाचारों या तथ्यों की पुष्टि के लिए दूसरी शोध विधियों का सहारा लेना।
- यदि संभव हो तो अपनी फ़ीड सेटिंग्स को नियमित रूप से देखना और उन्हें रीसेट करना।

### निष्कर्ष

यह बहुत मजेदार है कि कैसे कुछ क्लिक, लाइक और शेयर इस बात को प्रभावित करने लगते हैं कि हम ऑनलाइन किस तरह की दुनिया देखते हैं, है ना? यह सिर्फ़ इस बारे में नहीं है कि हम क्या देखना पसंद करते हैं, बल्कि यह भी कि बिना हमारी जानकारी के चुपचाप क्या छंटनी हो जाती है।

इससे पहले कि हम इसे खत्म करें, चलो कुछ बातें सोचते हैं: अगर आपका फ़ीड आपको सिर्फ़ वही दिखाता है जिससे आप पहले से सहमत हैं या जिसे आप पसंद करते हैं, तो आप क्या खो रहे हैं? क्या यह आपके कुछ दोस्तों, मुद्दों या यहां तक कि खुद को देखने के तरीके को बदल सकता है? एल्गोरिदम बुरे नहीं हैं, लेकिन यह याद रखना अच्छा है कि हम ऑनलाइन सिर्फ़ निष्क्रिय यात्री नहीं हैं। कभी-कभी आपको स्टीयरिंग व्हील भी पकड़ना पड़ता है।

कक्षा के बाद करने के लिए वैकल्पिक गतिविधियाँ:

- आज रात, अपने सोशल मीडिया या यूट्यूब को खोलें और अपनी सामान्य रुचियों से बिलकुल अलग किसी चीज़ पर क्लिक करें, जैसे कि कोई नया नज़रिया, कोई नया विषय या कोई ऐसा क्रिएटर जिसके बारे में आपने पहले कभी नहीं सुना हो। देखें कि आपकी सिफ़ारिशें कैसे बदलने लगती हैं।
- डमी अकाउंट का इस्तेमाल करके वीडियो या सोशल मीडिया "एक्सप्लोर" पेजों पर जाएं और देखें कि सिफ़ारिशें कितनी जल्दी आपके लिए व्यक्तिगत हो जाती हैं।

## उद्देश्य

यह गतिविधि प्रतिभागियों को यह सोचने में मदद करती है कि उनकी पूरी डिजिटल उपस्थिति कैसे दूसरों की सोच को प्रभावित करती है, क्या गलत समझा जा सकता है, और ऑनलाइन जो छवि वे पेश करते हैं, उसके प्रति अधिक जागरूक कैसे रह सकते हैं।

## आवश्यक तैयारी:

- यदि ज़रूरत हो तो कागज़ पर संकेत (नीचे दिए गए) लिखें
- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 10-13) – छात्रों के लिए डिजिटल सुरक्षा की गाइड।
- डिजिटल फुटप्रिंट की ताकत – कॉमन सेंस मीडिया का डिजिटल फुटप्रिंट टूलकिट

## आवश्यक समय 35-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- A4 या A3 पेपर
- पेन/मार्कर
- वैकल्पिक: लिफाफे या फोल्डर (कागजात को सील करने के लिए)
- वैकल्पिक: प्रिंटेड प्रॉम्प्ट स्लिप्स

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

मैं आपसे एक साधारण लेकिन महत्वपूर्ण सवाल पूछना चाहता हूँ,

- आपके हिसाब से "डिजिटल उपस्थिति" का क्या मतलब है? इसमें क्या-क्या चीजें शामिल हो सकती हैं? [2-3 प्रतिक्रियाओं का इंतज़ार करें, फिर धीरे-धीरे विस्तार करें]
- आपकी डिजिटल उपस्थिति सिर्फ़ सोशल मीडिया से कहीं ज़्यादा है - इसमें आपका यूजरनेम, वेबसाइट या वीडियो पर आपकी कमेंट्स, लर्निंग प्लेटफ़ॉर्म पर आपकी लेखन शैली, आपके सार्वजनिक कार्य या प्रोजेक्ट, वीडियो कॉल में आपकी उपस्थिति और भी बहुत कुछ शामिल हो सकता है! जब भी आप ऑनलाइन कुछ शेयर करते हैं, चाहे वो सिर्फ़ कुछ लोगों के साथ ही क्यों न हो, वो सार्वजनिक हो जाता है।
- अगर कोई आपके अकाउंट या पिछले महीने की सर्च हिस्ट्री को देखे, तो आपको क्या लगता है कि वह आपके बारे में क्या जान पाएगा? वह क्या मिस कर जाएगा? [कुछ स्वयंसेवकों से साझा करने के लिए कहें।]
- क्या आपने कभी सोचा है कि कोई व्यक्ति ऑनलाइन एक खास तरीके से पेश आता है, और असल जिंदगी में वो बिलकुल अलग होता है? या फिर, इसके उलट, क्या आपने कभी किसी के बारे में उसके द्वारा पोस्ट की गई चीजों के आधार पर जल्दी से कोई राय बना ली है? [कुछ प्रतिक्रियाएँ लें। ध्यान रखें कि किसी को शर्मिंदा या चिढ़ाया न जाए, बातचीत को आत्मचिंतन की ओर ले जाएँ।]
- क्या आपने कभी ऑनलाइन शेयर की गई कोई चीज़ हटाई है? क्यों? उसके बाद क्या हुआ?

हम जो भी पोस्ट, कमेंट और तस्वीरें ऑनलाइन डालते हैं, वो हमारे डिजिटल फुटप्रिंट का हिस्सा बन जाती हैं। भले हम भूल सकते हैं कि हमने क्या कहा या साझा किया, इंटरनेट अक्सर नहीं भूलता! आज, हम इस पर चर्चा करने जा रहे हैं कि हमारे डिजिटल फुटप्रिंट हमारे बारे में क्या कहानी बयां कर रहे हैं और आने वाले सालों हम क्या चाहते हैं कि वो कहें।

# गतिविधि 3: डिजिटल टाइम कैप्सूल

## चरण 2: गतिविधि (20 मिनट)

### चरण 1: समूह चर्चा (10 मिनट)

अब, मैं चाहता हूँ कि आप अपने आस-पास बैठे किसी व्यक्ति के साथ एक जोड़ी बनाएं। अपनी जोड़ी में, आपके पास इन सवालों पर चर्चा करने के लिए 5 मिनट होंगे। ज़्यादा सोचने की ज़रूरत नहीं है, बस ईमानदार और सहज रहें। उद्देश्य एक-दूसरे की कहानियाँ सुनना है, न कि जज करना।

[अगर हो सके तो अनुभवी डिजिटल उपयोगकर्ताओं को नए उपयोगकर्ताओं के साथ मिलाकर मिश्रित जोड़ों को प्रोत्साहित करें, ताकि विभिन्न दृष्टिकोण मिल सकें। 5 मिनट बाद, जोड़ों को अपने साथी के बारे में सीखी गई एक दिलचस्प बात साझा करने के लिए प्रेरित करें।]

### लगातार इंटरनेट यूज़र्स के लिए संकेत:

- आप ऑनलाइन किस तरह की चीज़ें शेयर करते हैं? आपको इसे शेयर करने की प्रेरणा कहां से मिलती है?
- आपके हिसाब से भविष्य में कौन सी डिजिटल आदतें होंगी जिन पर आप हंस सकते हैं?
- क्या ऐसी कोई चीज़ है जो आप ऑनलाइन शेयर नहीं करना चाहते थे?
- ऑनलाइन ऐसी कौन सी चीज़ है जो आपको गर्व या प्रेरणा महसूस कराती है?
- क्या आपको लगता है कि इंटरनेट चीज़ों को हमेशा के लिए “याद” करता है?

### नए/कम इंटरनेट उपयोगकर्ताओं के लिए सुझाव:

- यदि आपके पास फोन या इंटरनेट कनेक्शन होता, तो आप क्या साझा करना या सीखना चाहेंगे?
- आपने ऐसी कौन सी बात सुनी या देखी (किताबों, रेडियो, टीवी या बातचीत में) जिसने आपको गर्व, आशा या प्रेरणा दी?
- अगर कोई बिना आपसे पूछे आपके बारे में कुछ ऑनलाइन पोस्ट कर दे, तो आपको कैसा महसूस होगा?
- अगर आप दुनिया को अपने जीवन या अपने दोस्तों के बारे में एक चीज़ दिखा सकते, तो वो क्या होती?
- क्या आपको लगता है कि इंटरनेट चीज़ों को हमेशा के लिए “याद” करता है?

### चरण 2: टाइम कैप्सूल के लिए पत्र लिखना (10 मिनट)

अब समय आ गया है कि आप अपने आप से एक शांत बातचीत करें। मैं चाहता हूँ कि आप सोचें कि यह वर्ष 2035 है, आज से 10 साल बाद। आप बड़े हो चुके हैं, नई चीज़ें सीख चुके हैं, और आपको आज के अपने युवा स्व से एक पत्र मिलता है। आप चाहते हैं कि वह पत्र डिजिटल दुनिया के साथ आपके रिश्ते के बारे में क्या कहे?

प्रतिभागियों को ईमानदारी और विचारशीलता का उपयोग करने के लिए प्रेरित करें। अगर आपके पास लिफ़ाफ़े हैं, तो आप प्रतिभागियों से कह सकते हैं कि वे अपने पत्रों को सील करें और 10 साल बाद खुद को संबोधित करें!

### प्रतिभागियों को लिखने में सहायता के लिए कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

- इस समय, जिन ऑनलाइन चीज़ों की मुझे सबसे ज्यादा चिंता है, वे हैं...
- मुझे उम्मीद है कि आप अभी भी इंटरनेट का इस्तेमाल कर रहे होंगे...
- कृपया उस समय को याद करें जब मैं...
- मुझे उम्मीद है कि 2025 से आप ये चीज़ें सीख चुके होंगे...
- ऐसी चीज़ें जिनकी मुझे उम्मीद है कि कोई भी कभी स्क्रीनशॉट नहीं लेगा...

# गतिविधि 3: डिजिटल टाइम कैप्सूल

## चरण 3: बातचीत और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के मुख्य मुद्दे (10 मिनट)

अगर कोई चाहे तो, क्या आप अपने पत्र से एक लाइन या विचार साझा कर सकते हैं? कोई दबाव नहीं, बस जो भी आप कहना चाहें।

[2-3 स्वयंसेवकों को साझा करने का मौका दें। फिर, प्रतिभागियों को एक साथ विचार करने और चर्चा करने के लिए प्रेरित करें।]

### पूछे जाने वाले कुछ सवाल इस तरह हैं:

- अपने भविष्य को पत्र लिखने का अनुभव कैसा रहा?
  - क्या आपने अपने चारों ओर के लोगों द्वारा ऑनलाइन शेयर की जा रही बातों में कोई पैटर्न देखा?
  - क्या ऐसी कोई बात थी जिसके बारे में आप असमंजस में या असहज महसूस करते थे?
  - यह गतिविधि आपको आपके डिजिटल फुटप्रिंट और ऑनलाइन साझा की जाने वाली जानकारी के बारे में क्या सोचने पर मजबूर करती है?
  - इंटरनेट का इस्तेमाल करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
1. उदाहरण के लिए, इस पर विचार करना कि आप क्या निजी रखना चाहते हैं और क्या सार्वजनिक। ऑनलाइन क्या साझा करना जरूरी है?
  2. भविष्य का 'आप' आपकी इंटरनेट उपयोग की आदतों और जो कुछ आप ऑनलाइन साझा करते हैं, उसके बारे में कैसा महसूस करेगा?
  3. सोचिए कि आप अपना डिजिटल निशान कैसा छोड़ना चाहते हैं — वो कौन-सी कहानी है जो आप चाहते हैं कि आपका डिजिटल सफर सुनाए?

### सुविधा उपकरण!

- अगर प्रतिभागियों को जवाब देने में दिक्कत या झिझक हो रही हो, तो उनके पत्रों को सवाल में बदलकर धीरे से दोहराएं। जैसे: 'आपमें से कुछ ने लिखा कि आप ऑनलाइन नई चीजें सीखना चाहते हैं — वो कौन-सी चीजें हैं? और अभी ऐसा क्या है जो आपको ऐसा करने से रोक रहा है?'

### निष्कर्ष

हमारी डिजिटल ज़िंदगी आज हमारे अस्तित्व का एक बड़ा हिस्सा बन गई है, और हम अक्सर इंटरनेट का इस्तेमाल अपने आप को, अपनी भावनाओं और विश्वासों को दर्शाने के लिए करते हैं। इसने कई नए अवसरों और संभावनाओं के दरवाजे खोले हैं, और यह जानना जरूरी है कि इसे जिम्मेदारी से और सुरक्षित तरीके से कैसे इस्तेमाल करना चाहिए!

### तो ज़रा इस बारे में सोचिए:

अगर कोई आपको सिर्फ आपकी डिजिटल उपस्थिति के जरिए जानता है, तो आप उन्हें क्या बताना चाहेंगे?

और शायद आज रात, इससे पहले कि आप कुछ भी पोस्ट करें, कमेंट करें या साझा करें, एक पल के लिए रुकें और सोचें, "क्या भविष्य का मैं इस पर गर्व करेगा?"

तो एक बात याद रखो, ये जरूरी नहीं कि हम जो पोस्ट करते हैं, उसके बारे में सोच-समझकर चलना डर की वजह से हो। ये अपने बारे में जागरूक रहने, इरादे से कुछ करने और कंट्रोल अपने हाथ में रखने की बात है। तुम्हारा भविष्य का 'तुम' इसका एहसान मानेगा। तुम्हारी डिजिटल कहानी तुम्हारे हाथ में है और उसे नया मोड़ देने में कभी देर नहीं होती।

## उद्देश्य

यह सत्र प्रतिभागियों को इंटरनेट पर शोध करने की क्षमता को समझने में मदद करता है, ताकि वे किसी भी विषय पर सटीक और विविध स्रोतों को खोज सकें। इसमें विभिन्न प्रकार की ऑनलाइन जानकारी की तुलना करने का तरीका भी सिखाया जाता है। यह कंटेंट को फ़िल्टर करने, मजबूत कीवर्ड चुनने और विश्वसनीय स्रोतों की पहचान करने के तरीकों को समझने में उनकी मदद करता है। इसका उद्देश्य प्रक्रिया को रोचक और प्रतिस्पर्धी बनाते हुए ऑनलाइन शोध कौशल को विकसित करना है।

## आवश्यक तैयारी:

- इंटरनेट: खोज कैसे काम करती है - Utsav Techie
- अगर इंटरनेट की पहुंच नहीं है, तो सुविधाकर्ता एक प्रस्तुति तैयार कर सकता है जिसमें स्क्रीनशॉट के साथ प्रभावी अनुसंधान के लिए उपकरणों की व्याख्या की जा सके, और इसे होमवर्क के रूप में आयोजित किया जा सकता है।
- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 72-74) - छात्रों के लिए डिजिटल सुरक्षा की गाइड।

## आवश्यक समय 35-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- इंटरनेट सुविधा के साथ लैपटॉप/टैबलेट (प्रति टीम 1)
- प्रोजेक्टर या व्हाइटबोर्ड (निर्देशों और स्कोरिंग के लिए)
- पूर्व-तैयार अनुसंधान संकेत/प्रश्न
- स्कोरिंग चार्ट

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (10-15 मिनट)

गतिविधि शुरू करने से पहले, चलो ज़रा सोचते हैं, आमतौर पर जब हमें किसी चीज़ की जानकारी चाहिए होती है, तो हम उसे ऑनलाइन कैसे ढूँढते हैं?

- आप आमतौर पर ऑनलाइन जानकारी कैसे ढूँढते हैं? [उत्तर की प्रतीक्षा करें: सोशल मीडिया, समाचार ऐप, टीवी, माता-पिता, दोस्त, शिक्षक, आदि]
- क्या आपने कभी देखा है कि खोज परिणाम अप्रासंगिक या भ्रामक होते हैं? [हाथों और टिप्पणियों के लिए विराम]
- आप कैसे जान सकते हैं कि कोई जानकारी सही है या बस किसी की ऑनलाइन राय? [कुछ विचारों के लिए इंतज़ार करें और फिर विस्तार से बताएं]
- तथ्य वो होता है जिसे आप सबूतों से साबित कर सकते हैं, जैसे 'पानी 100 डिग्री सेल्सियस पर उबलता है।' राय एक व्यक्तिगत विश्वास है, जैसे 'मुझे लगता है कि पिज़्ज़ा पर अनानास सबसे अच्छा है।' इंटरनेट पर ये दोनों चीज़ें इस तरह घुलमिल जाती हैं कि फर्क करना आसान नहीं होता।
- क्या आपने कभी बहुत सारे परिणामों से घबराहट महसूस की है, या सही परिणाम खोजने में मुश्किल का सामना किया है? [अगर आपको कोई प्रतिक्रिया नहीं मिलती है। प्रोजेक्टर का इस्तेमाल करते हुए, किसी विषय पर खोज करें और यह समझें कि हर खोज के लिए इंजन कैसे 1000 से ज्यादा परिणाम उत्पन्न करता है।]

[Utsav Techie द्वारा अतिरिक्त संसाधन "इंटरनेट: खोज कैसे काम करती है" से यह वीडियो चलाएं]

आज, आप एक दौड़ में हिस्सा लेंगे- यह देखने के लिए कि कौन सबसे तेज़ी से और समझदारी से विश्वसनीय जानकारी खोज सकता है। चलिए रिसर्च-ए-थॉन की शुरुआत करते हैं! क्या कोई चुनौती का अंदाजा लगा सकता है?

प्रभावी इंटरनेट रिसर्च का मतलब सिर्फ सवाल टाइप करना नहीं है, बल्कि सही कीवर्ड, फ़िल्टर और स्रोत को समझना भी है। चलिए, मैं आपको इनमें से हर ज़रूरी टूल के बारे में बताता हूँ।

["शिक्षा में AI" जैसे उदाहरणों का उपयोग करते हुए, प्रक्रिया का मूल्यांकन करने में मदद के लिए छात्रों को निम्नलिखित हर उपकरण का उपयोग करने दें]

- **कीवर्ड:** महत्वपूर्ण कीवर्ड के साथ आसान खोज शब्द टाइप करें (जितने कम शब्द, उतने ही सटीक परिणाम)। जब तक आपको सबसे प्रासंगिक परिणाम न मिल जाएं, कीवर्ड को बदलते रहें।  
**प्रो टिप:** अगर आप अपने कीवर्ड के चारों ओर उद्धरण चिह्न ("") लगाते हैं, तो यह उसी क्रम में कीवर्ड वाले स्रोतों की खोज करेगा।
- **फ़िल्टर:** आप अपनी खोज को फ़िल्टर करने के लिए AND, OR, NOT जैसे आसान तरीके अपना सकते हैं (जैसे, and= दोनों कीवर्ड मिलना चाहिए, या= कोई भी कीवर्ड मिलना चाहिए, not= अगर कीवर्ड नहीं भी हैं तो भी कोई बात नहीं)। इसके अलावा, सर्च इंजन में कुछ उन्नत खोज उपकरण होते हैं जो आपको खास जानकारी (जैसे, भाषा, प्रकाशन की तारीख, क्षेत्र, जहां शब्द दिखाई देते हैं, आदि) के आधार पर फ़िल्टर करने की सुविधा देते हैं।
- **स्रोत:** इतनी सारी फ़िल्टरिंग के बाद भी आपके पास अभी भी कई स्रोत बचेंगे जिन्हें छांटना, समझना और परखना होगा! यह जानने के लिए कि स्रोत विश्वसनीय है या नहीं, URL और डोमेन का मूल्यांकन करना बहुत ज़रूरी है। (क्या URL किसी जानी-मानी साइट जैसा दिखता है? क्या यह कोई फ़ोरम या राय साइट है? क्या यह कोई शैक्षणिक या सरकारी संस्थान है?) "प्रायोजित" या "विज्ञापन" के रूप में टैग किए गए खोज परिणामों पर ध्यान दें और उनसे बचें।  
**प्रो टिप:** फ़िल्टर विकल्प आपको साइट-विशिष्ट खोज करने की सुविधा देते हैं (जैसे, .gov, .edu)
- **टैब्स:** आप जिस तरह की जानकारी ढूँढ रहे हैं (जैसे, वैज्ञानिक लेख, पॉडकास्ट, वीडियो, इन्फोग्राफिक्स) के अनुसार, खोज इंजन अलग-अलग मल्टीमीडिया खोज परिणामों को छानने के लिए विभिन्न टैब्स (जैसे, किताबें, वीडियो, चित्र, समाचार) देता है।

## चरण 2: गतिविधि: रिसर्च टूर्नामेंट (20-25 मिनट)

### चरण 1: संकेत-आधारित खोज (15-20 मिनट)

हम कक्षा को 5 टीमों में बाँटेंगे। हर राउंड के लिए, मैं एक प्रॉम्प्ट दिखाऊँगा और टीमों को राउंड के नियमों के अनुसार एक स्रोत खोजना होगा। आपको URL को कॉपी करना होगा और उसकी विश्वसनीयता और प्रासंगिकता के लिए एक वैध कारण लिखना होगा।

[प्रत्येक राउंड के अंत में, टीमों अपने स्रोतों का उल्लेख करेंगी और उद्धृत किए गए हर विश्वसनीय स्रोत के लिए अंक प्राप्त करेंगी। टीमों को स्रोतों की समीक्षा करने और चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें, उन्हें हर टीम के लिए स्कोरिंग पर सहमति बनानी होगी। हर टीम को 5 में से अंक दिए जाएंगे। बुनियादी, मध्यवर्ती और उन्नत स्तरों के लिए संकेत जोड़े गए हैं]

### पहला राउंड: गूगल पर आसान सर्च करना

संकेत:

**शुरुआती स्तर:** एक भरोसेमंद लेख खोजें जो बताए कि वनों की कटाई क्या होती है और यह समस्या क्यों है।

**मध्यवर्ती:** अमेज़न में स्थानीय समुदायों पर वनों की कटाई के प्रभावों को समझाने वाला एक भरोसेमंद स्रोत खोजें।

**उन्नत स्तर:** विश्व स्तर पर वनों की कटाई के पारिस्थितिकी और सामाजिक प्रभावों पर बात करने वाला एक भरोसेमंद स्रोत खोजें।

# गतिविधि 4: रिसर्च-ए-थॉन

## चरण 2: गतिविधि: रिसर्च टूर्नामेंट (20-25 मिनट)

### दूसरा राउंड: दिनांक और डोमेन के हिसाब से फ़िल्टर करें

#### संकेत:

भारत में जलवायु परिवर्तन के अनुकूलन रणनीतियों पर नवीनतम (.gov या .edu) स्रोत खोजें।

### तीसरा राउंड: अकादमिक डेटाबेस का इस्तेमाल करें

#### संकेत:

**शुरुआती स्तर:** एक शोध पत्र खोजें जो बताता है कि सोशल मीडिया किशोरों की नींद की आदतों को किस तरह प्रभावित करता है।

**मध्यवर्ती:** किशोरों पर सोशल मीडिया के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावों की समकक्ष समीक्षा वाला लेख खोजें।

**उन्नत स्तर:** पिछले 5 वर्षों में प्रकाशित समकक्ष-समीक्षित लेखों का विश्लेषण करें जो ऑनलाइन उत्पीड़न और किशोर आत्मसम्मान के बीच संबंध को दर्शाते हैं।

### चौथा राउंड: मल्टीमीडिया स्रोत खोजें (वीडियो, पॉडकास्ट, इन्फोग्राफिक्स)

#### संकेत:

एक बेहतरीन मल्टीमीडिया संसाधन (वीडियो, इन्फोग्राफिक, पॉडकास्ट) खोजें जो यह समझाता हो कि ऑनलाइन गलत सूचना कैसे फैलती है।

### डीब्रीफि!

- इंटरनेट पर इतनी सारी जानकारी है कि कभी-कभी समझ नहीं आता कहां से शुरू करें। लेकिन अगर सही तरीके पता हों, तो सच और झूठ में फर्क करना आसान हो सकता है!
- यह सीखने और खोजने के लिए सबसे प्रभावशाली उपकरणों में से एक है। एक क्लिक के साथ दुनिया भर से विशेषज्ञों की राय, वैज्ञानिक अनुसंधान, वैश्विक समाचार, और इंटरैक्टिव मीडिया हम तक पहुँच सकते हैं।
- इस शक्ति के साथ एक और बड़ी जिम्मेदारी भी आती है, यह समझना कि ऑनलाइन मौजूद हर चीज सच, निष्पक्ष और अच्छी तरह से शोधित नहीं होती। हमें इन स्रोतों का मूल्यांकन और सत्यापन करना चाहिए, इससे पहले कि हम उन्हें साझा करें।
- प्रतिभागियों को यह समझने के लिए प्रेरित करें कि एक जिम्मेदार डिजिटल नागरिक बनने के लिए दैनिक जीवन में स्रोत की विश्वसनीयता कितनी महत्वपूर्ण है।
- वायरल समाचार की विश्वसनीयता को जांचने के लिए कुछ त्वरित तथ्य-जांच रणनीतियाँ (जैसे, रिवर्स इमेज सर्च, विभिन्न स्रोतों की जांच) और तथ्य-जांच वेबसाइटों को साझा करें।

एक **पीयर-रिव्यूड आर्टिकल** एक खास तरह का रिसर्च पेपर होता है, जिसे किसी विषय के विशेषज्ञ—जैसे वैज्ञानिक, डॉक्टर या स्कॉलर—लिखते हैं। इसे छापने से पहले उसी क्षेत्र के दूसरे विशेषज्ञ बहुत ध्यान से जांचते हैं। इसे आप ऐसे समझ सकते हैं जैसे कोई बहुत सख्त ग्रुप प्रोजेक्ट रिव्यू, जिसमें अनुभवी लोग आपके फैक्ट्स, तरीकों और निष्कर्षों को दोबारा परखते हैं, ताकि यह पक्का हो सके कि जानकारी सही, निष्पक्ष और काम की है।

# गतिविधि 4: रिसर्च-ए-थॉन

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के मुख्य मुद्दे (10 मिनट)

- क्या मल्टीमीडिया स्रोत लिखित स्रोतों की तुलना में ज्यादा या कम विश्वसनीय लगते हैं?
- अलग-अलग फॉर्मेट (जैसे लेख, पॉडकास्ट या वीडियो) हम किसी विषय को कैसे समझते हैं, इस पर क्या असर डालते हैं?
- आपको कौन सा राउंड सबसे मुश्किल लगा? और क्यों?
- स्रोतों का मूल्यांकन करते समय लोगों ने कौन-कौन सी गलतियाँ कीं?
- क्या आपको इस पर आश्चर्य हुआ कि कौन से स्रोत भरोसेमंद थे और कौन से नहीं?

### निष्कर्ष

जब आप इंटरनेट का सही तरीके से इस्तेमाल करना सीख लेते हैं, तो आप इस पर नियंत्रण पा लेते हैं कि आप क्या मानते हैं, क्या शेयर करते हैं और अपने आस-पास की बातचीत को कैसे आकार देते हैं। घर लौटते समय, यहाँ कुछ बातें हैं जिन पर आपको ध्यान देना चाहिए: अगली बार जब आप कोई चौंकाने वाली हेडलाइन, वायरल वीडियो या लोकप्रिय मीम देखते हैं, तो क्या आप यह देखने के लिए एक मिनट निकालेंगे कि यह कहाँ से आया है?

### कक्षा के बाद करने के लिए एक वैकल्पिक चुनौती:

शायद आज रात, खुद को चुनौती दें कि आप ऑनलाइन देखी गई किसी भी चीज़ पर विश्वास करने से पहले उसकी सच्चाई की जाँच करें। इससे भी अच्छा, अपने किसी दोस्त की मदद करें।

एक स्मार्ट डिजिटल नागरिक होने का मतलब यह नहीं है कि आपको सब कुछ पता होना चाहिए; इसका मतलब है कि सच्चाई को खोज निकालना। और अगर आपको कभी यह समझ में न आए कि कहाँ से शुरू करें... तो याद रखें, अब आपके पास एक पूरी टूलकिट है।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

1. **कीवर्ड निजा:** एक चुनौतीपूर्ण प्रश्न दें और छात्रों को सबसे प्रासंगिक स्रोत खोजने के लिए प्रतिस्पर्धा करनी चाहिए। टीमों को हर विश्वसनीय स्रोत के लिए अंक मिलते हैं। विपक्ष के स्रोतों को खारिज करने के लिए बोनस अंक मिलते हैं। नमूना संकेत:

### • शुरुआती स्तर:

- जानिए कि स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताना आपके स्वास्थ्य के लिए क्यों नुकसानदायक हो सकता है।
- बास्केटबॉल का आविष्कार किसने और कब किया था?
- आज भारत में कौन से जानवर संकट में हैं?

### • मध्यवर्ती:

- फास्ट फैशन का पर्यावरण और कपड़ा श्रमिकों पर क्या असर होता है?
- 1990 के दशक में इंटरनेट के आने से संचार में क्या बदलाव आया?
- पिछले पांच सालों में दिल्ली में वायु प्रदूषण के कारणों और इसके प्रभावों की जांच करें।

### • उन्नत स्तर:

- AI-जनित डीपफेक कैसे वैश्विक स्तर पर लोकतांत्रिक चुनावों और मीडिया के विश्वास को खतरे में डालते हैं?
- पिछले दस सालों में भारत और यूरोपीय संघ की सरकारी जलवायु नीतियों की तुलना करें।
- अमेज़न में स्थानीय समुदायों पर वनों की कटाई के सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक प्रभाव क्या होते हैं?

2. **तथ्य-जांच:** एक वायरल सोशल मीडिया पोस्ट को ब्लॉक दावे के साथ दिखाएं, जिस पर छात्रों को शोध करना चाहिए। विश्वसनीय इंटरनेट स्रोतों का उपयोग करते हुए, उन्हें या तो दावों का खंडन करना चाहिए या उन्हें मान्य करना चाहिए।

## उद्देश्य

यह गतिविधि प्रतिभागियों को मजबूत पासवर्ड के महत्व को समझने, व्यक्तिगत डेटा कैसे हैक हो सकता है और अपनी डिजिटल पहचान को सुरक्षित रखने की रणनीतियों को सीखने में मदद करती है।

## आवश्यक तैयारी:

1. CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 16-23) – डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।
2. पासवर्ड सुरक्षा – अमेरिकी अंग्रेजी
3. पासवर्ड मैनेजर का इस्तेमाल करना – उम्र का महत्व: पीबीएस
4. एक बेहतरीन डिजिटल नागरिक कैसे बनें – 2 मिनट टीचेबल्स
5. साइबरसिक्यूरिटी सेफ: अपने डिजिटल दरवाजे को लॉक करें – TED टॉक, लियोन गेटर (3:33 से 7:30)

आवश्यक समय 35-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर या सफेद बोर्ड
- मार्करो
- वैकल्पिक: प्रदर्शन के लिए नमूना (फर्जी) पासवर्ड चार्ट/ग्राफ़िक
- वैकल्पिक: एक साझा डिजिटल यंत्र

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जहाँ हमारा व्यक्तिगत डेटा बेहद कीमती है। इसे पैसे की तरह खरीदा, बेचा या उसका कारोबार किया जा सकता है, और कंपनियाँ, विज्ञापनदाता, और कभी-कभी धोखेबाज़ (स्कैमर) इसे हासिल करना चाहते हैं। चाहे वो ऐप्स हों जो हम डाउनलोड करते हैं या वेबसाइटें जो हम देखते हैं, हम लगातार डिजिटल फ़ुटप्रिंट छोड़ते जा रहे हैं। कंपनियाँ और अन्य लोग इस डेटा को इकट्ठा करके पैसे कमाने, हमें विज्ञापन दिखाने, या यहाँ तक कि इसका गलत इस्तेमाल कर सकते हैं, इसलिए इसे सुरक्षित रखना बहुत जरूरी है।

ये सवाल पूछें [हर किसी के लिए 1-2 स्वयंसेवक लें]

- क्या आपने कभी यह सोचा है कि आपकी कितनी व्यक्तिगत जानकारी पहले से ही इंटरनेट पर मौजूद है? इस बारे में आपका क्या ख्याल है?
- आपको क्या लगता है कि आपके व्यक्तिगत डेटा की सुरक्षा की जिम्मेदारी किसकी है? क्या ये आपकी, ऐप या वेबसाइट की, या फिर किसी और की है? और ऐसा क्यों?
- क्या आप किसी ऐसे पल के बारे में सोच सकते हैं जब आपने (या आपके किसी जानने वाले ने) ऑनलाइन कुछ शेयर किया और बाद में आपको इसका पछतावा हुआ? उस डेटा को और सुरक्षित रखने में क्या मदद मिल सकती थी?

ऑनलाइन अपनी सुरक्षा को सुनिश्चित करने का सबसे सरल और प्रभावी तरीका है एक मजबूत और सुरक्षित पासवर्ड बनाना। लेकिन हम जो पासवर्ड रोज़ाना इस्तेमाल करते हैं, वे वास्तव में कितने मजबूत हैं?

इस गतिविधि में, आप जानेंगे कि पासवर्ड को कमजोर या मजबूत बनाने वाले तत्व क्या हैं, ऑनलाइन प्रोफाइल कैसे हमारी सोच से कहीं ज्यादा जानकारी प्रकट कर सकते हैं, और कौन सी आदतें हमारे अकाउंट की सुरक्षा में मदद कर सकती हैं।

## चरण 2: गतिविधि: बंद कर दो! (25 मिनट)

### चरण 1: वार्म-अप बातचीत (5 मिनट)

निम्नलिखित सवाल पूछें:

- आपने आखिरी बार कब नया पासवर्ड बनाया था? और आपने इसके लिए क्या आधार रखा था? [प्रतिभागियों को स्वतंत्र रूप से जवाब देने दें।]

बहुत से लोग ऐसे पासवर्ड का इस्तेमाल करते हैं जो आसानी से अनुमान लगाए जा सकते हैं, जैसे कि उनका जन्मदिन, पालतू जानवरों के नाम, या "12345", और ये हैकर्स द्वारा चंद सेकंड में तोड़ दिए जा सकते हैं।

[बोर्ड पर कुछ आम कमजोर पासवर्ड के उदाहरण लिखें (जैसे "पासवर्ड", "बर्थडे123", "नाम@123") और प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्होंने किसी को ये इस्तेमाल करते देखा है।]

- आप आमतौर पर किस तरह के पासवर्ड का उपयोग करते हैं? असली पासवर्ड साझा करने की कोई ज़रूरत नहीं है।
- पासवर्ड को मजबूत या कमजोर कैसे बनाते हैं?

[बोर्ड पर मुख्य शब्द लिखें: जन्मदिन, पालतू जानवरों के नाम, छोटे पासवर्ड, पुनः उपयोग किए गए पासवर्ड, आदि]

ये वो चीजें हैं जिनका अंदाजा कोई भी आपके सोशल मीडिया या ऑनलाइन पोस्ट को देख कर आसानी से लगा सकता है। और हैकर्स अक्सर ऐसा ही करते हैं, इसे सोशल इंजीनियरिंग कहते हैं। वे आपके अकाउंट को हैक करने के लिए छोटी-छोटी जानकारियां इकट्ठा करते हैं। चलिए देखते हैं कि अगर हैकर्स के पास आपके बारे में थोड़ी सी भी जानकारी हो, तो वे क्या-क्या अंदाजा लगा सकते हैं।

### चरण 2: पासवर्ड चुनौती - कोड को तोड़ना (10 मिनट)

[प्रतिभागियों को 2-4 के छोटे समूहों में बांट दें। नकली ऑनलाइन प्रोफाइल के चिट्से बांटें। सुविधाकर्ता समूह के संदर्भ के अनुसार प्रोफाइल को उनकी रुचियों और आकांक्षाओं के हिसाब से अनुकूलित कर सकते हैं।]

उदाहरण के लिए:

- अनन्या - 14, BTS की फैन, आईपीएल की शौकीन है
- रवि - 12, शाहरुख खान का फैन, गेमिंग वीडियो बनाता है
- ज़ोया - 17, प्राणीशास्त्र में दिलचस्पी रखती है, आवारा जानवरों को खाना देती है।

**कार्य - हर प्रोफाइल के लिए, टीमों को निम्नलिखित बनाना होगा:**

- एक कमजोर पासवर्ड (जैसे "ananya123")
- एक मजबूत पासवर्ड (जैसे "BTSixers!08@")

अपना पासवर्ड बनाते समय हैकर की तरह सोचें। आप कौन से संकेतों का इस्तेमाल करेंगे? फिर, हैकर के लिए इसे अनुमान लगाना मुश्किल बना दें।

### चरण 3: चर्चा (5 मिनट)

समूहों से यह समझाने को कहें:

- उनका कमजोर पासवर्ड असुरक्षित क्यों था?
- मजबूत पासवर्ड को सुरक्षित क्यों माना गया?

[बोर्ड पर अच्छे उदाहरण लिखें]

- प्रोफाइल में आपको कौन से संकेत मिले हैं जिनका हैकर उपयोग कर सकता है?
- आपने अपना पासवर्ड का अनुमान लगाना मुश्किल कैसे बनाया?

## चरण 2: गतिविधि: इसे रोक दें! (25 मिनट)

### चरण 4: पासवर्ड से जुड़े मिथकों का पर्दाफाश (5 मिनट)

प्रतिभागियों से ये सवाल पूछें:

[इन्हें एक-एक करके समूह में साझा करें और विद्यार्थियों से कहें कि अगर उन्हें लगता है कि यह सच है तो पहले अपना हाथ उठाएं, और अगर उन्हें लगता है कि यह झूठ है तो नहीं उठाएं।]

- अगर मेरे पास छिपाने के लिए कुछ नहीं है, तो मुझे चिंता करने की कोई बात नहीं है।
- अगर मैं अपना पासवर्ड बार-बार बदलता रहूँ तो छोटे पासवर्ड भी ठीक हैं।
- अंत में 123 जोड़ने से यह सुरक्षित हो जाता है।
- मुझे अपने पासवर्ड व्यक्तिगत बनाना चाहिए, पर ऐसा नहीं कि कोई आसानी से अनुमान लगा ले।

आइए इनका विश्लेषण करते हैं:

- 'अगर मेरे पास छिपाने के लिए कुछ नहीं है...' , ये गलत है। ये सिर्फ चीजें छिपाने की बात नहीं है। ये आपकी पहचान, आपकी तस्वीरें, आपके मैसेज और आपकी सुरक्षा की रक्षा करने के बारे में है।
- 'अगर मैं अक्सर पासवर्ड बदलता रहूँ तो छोटे पासवर्ड ठीक हैं', ये गलत है। पासवर्ड की लंबाई उसे मजबूत बनाती है। भले ही आप इसे हर हफ्ते बदलें, अगर ये छोटा और साधारण है, तो इसे हैक करना अभी भी आसान है।
- '123 जोड़ने से यह सुरक्षित हो जाता है', गलत है। हैकर्स पहले name123 जैसे संयोजनों को आजमाते हैं।
- 'व्यक्तिगत लेकिन आसान नहीं', यह सच है। अगर वो पासवर्ड सिर्फ आपके लिए अनोखा है और आपकी ऑनलाइन मौजूदगी से उसे अंदाज़ा लगाना मुश्किल है, तो आप सही रास्ते पर हैं।

### चरण 5: अपना डिजिटल लॉक तैयार करें (5 मिनट)

अब, बिना किसी को बताए, चुपचाप एक नया, मजबूत पासवर्ड लिख लें जिसे आप अपने किसी अकाउंट के लिए इस्तेमाल कर सकें। यह एक फॉर्मूला है जिसे आप इस्तेमाल कर सकते हैं:

- 8-12 अक्षर
- संख्याएँ, प्रतीक और शब्दों का संयोजन
- याद रखना आसान है, लेकिन अनुमान लगाना इतना आसान नहीं है।

**इसे साझा करने की ज़रूरत नहीं है, यह एक आदत बनाने का अभ्यास है।**

### चरण 6: पासवर्ड मैनेजर से मिलवाना (5 मिनट)

क्या आपको कभी अपने सारे पासवर्ड याद रखने में दिक्कत हुई है? [कुछ जवाब लें]

हममें से ज़्यादातर लोग हर जगह एक जैसे पासवर्ड का इस्तेमाल करते हैं, जिससे हैकर्स के लिए उन्हें अनुमान लगाना आसान हो जाता है। यहीं पर पासवर्ड मैनेजर मददगार साबित होता है।

पासवर्ड मैनेजर एक बेहतरीन डिजिटल लॉकर की तरह है जो आपके सभी पासवर्ड को एक जगह पर सुरक्षित रखता है। इसे एक्सेस करने के लिए आपको बस एक मजबूत मास्टर पासवर्ड याद रखना होगा, और फिर यह बाकी सब कुछ संभाल लेगा। यह आपके हर अकाउंट के लिए लंबे, मजबूत और अनोखे पासवर्ड बनाने में भी मदद कर सकता है, ताकि आप बार-बार एक ही पासवर्ड का इस्तेमाल न करें।

कई पासवर्ड मैनेजर आपके फोन और कंप्यूटर पर काम करते हैं, और जब आपको उनकी ज़रूरत होती है, तो वे आपके पासवर्ड को अपने आप भर देते हैं। यह ऑनलाइन सुरक्षित रहने के सबसे आसान तरीकों में से एक है, और आप फिर कभी पासवर्ड नहीं भूलेंगे!

# गतिविधि 5: लॉक कर दो

## डीब्रीफ!

- कमजोर पासवर्ड के कारण हैकर्स के लिए आपके डेटा तक पहुंच पाना आसान हो जाता है।
- मजबूत पासवर्ड लंबे और अद्वितीय होने चाहिए, और इन्हें व्यक्तिगत जानकारी पर आधारित नहीं होना चाहिए।
- पासवर्ड सुरक्षा के बारे में कई सामान्य धारणाएं असल में मिथक हैं।
- अपनी डिजिटल पहचान की सुरक्षा छोटे-छोटे, नियमित आदतों से शुरू होती है।

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के मुख्य मुद्दे (10 मिनट)

- क्या आपको यह जानकर हैरानी हुई कि कमजोर पासवर्ड का अनुमान लगाना कितना सरल है?
- आपके हिसाब से हम अक्सर आसान पासवर्ड क्यों चुनते हैं, जबकि हमें पता है कि ये सुरक्षित नहीं हैं?
- अपने डिजिटल अकाउंट को और सुरक्षित बनाने के लिए आप कौन सी आदतें बदलेंगे?

## निष्कर्ष

आज, आपने देखा होगा कि हमारे पालतू जानवर के नाम या जन्मदिन जैसे चीजों से बने पासवर्ड असल में अपने पीर पे खुलदी मरते हैं। लेकिन अगर आप मजबूत, लंबे और अनोखे पासवर्ड चुनते हैं और स्पष्ट संकेतों से बचते हैं, तो आप न सिर्फ अपने अकाउंट की सुरक्षा करते हैं, बल्कि अपनी व्यक्तिगत सुरक्षा भी सुनिश्चित करते हैं।

जाने से पहले, यहाँ कुछ बातें हैं जिन पर आपको विचार करना चाहिए: आपकी कौन सी आदतें आपकी डिजिटल पहचान को खतरे में डाल सकती हैं? और आज से आप कौनसा बदलाव करने के लिए तैयार हैं?

### क्लास के बाद करने के लिए एक वैकल्पिक चुनौती:

अगर आप चुनौती के लिए तैयार हैं, तो आज रात अपने किसी अकाउंट को चुनें और उसे पहले से ज्यादा सुरक्षित बनाएं। इसे कुछ मजबूत, अनोखा और पूरी तरह से निजी बनाएं। कोई पालतू नाम नहीं, कोई "12345" नहीं, और बिल्कुल भी कोई जन्मदिन नहीं। अगर आप इसे सेव करने के लिए पासवर्ड मैनेजर का इस्तेमाल करते हैं, तो बोनस पॉइंट!

यह एक छोटी सी बात लग सकती है, लेकिन अपनी डिजिटल मौजूदगी की सुरक्षा करना बहुत जरूरी है; यह सिर्फ आपके लिए नहीं, बल्कि आपकी ऑनलाइन दुनिया में मौजूद हर किसी के लिए है। छोटे कदम ही सही, लेकिन इन्हीं से हम अपने और दूसरों के लिए एक ज़्यादा सुरक्षित डिजिटल दुनिया बनाते हैं। सतर्क रहो, सुरक्षित रहो — और सब कुछ मजबूती से लॉक कर दो।

अधिक जानकारी चाहिए? आप नीचे दिए गए वीडियो देख सकते हैं! [प्रीप में सूचीबद्ध वीडियो 4 & 5 साझा करें]

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- ऑनलाइन पासवर्ड चेकर का इस्तेमाल करके कुछ नमूना पासवर्ड की मजबूती जांचें (अपना असली पासवर्ड बिल्कुल न डालें!)
- एक मजेदार गतिविधि के तौर पर पासवर्ड सुरक्षा पर दृश्य पोस्टर या मीम्स बनाएं।

# गतिविधि 6: सच या झूठ?

## उद्देश्य

यह गतिविधि प्रतिभागियों को तथ्य-जांच की SUCS विधि से परिचित कराती है और उन्हें जानकारी को आलोचनात्मक रूप से परखने, विश्वसनीय और भ्रामक कंटेंट में फर्क करने, और यह समझने में मदद करती है कि वे ऑनलाइन क्या देख रहे हैं और क्या साझा कर रहे हैं।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 61-69) - डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।
- सूचना पारिस्थितिकी तंत्र - युवा नेताओं के लिए सक्रिय नागरिकता

आवश्यक समय 35-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- चार्ट पेपर या सफेद बोर्ड
- मार्करों
- वैकल्पिक: नकली और असली समाचार शीर्षकों या स्क्रीनशॉट के प्रिंटेड उदाहरण

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

ठीक है, एक छोटा सा सवाल, क्या आपने कभी ऑनलाइन कोई वीडियो देखा है, जिसे देखकर आप सोचने लगे हों कि, 'ये तो नहीं हो सकता, ये असली नहीं हो सकता!'... फिर भी मन में शक रह गया?

[कुछ हाथ उठाने या प्रतिक्रियाओं का इंतज़ार करें।]

क्या आप कभी किसी पारिवारिक गुप से आए व्हाट्सऐप फॉरवर्ड के बारे में सुने हैं, जैसे 'कोक के साथ आम खाना खतरनाक है' या 'इस अभिनेता ने अभी गुप्त रूप से शादी कर ली है'? क्या आपने इनमें से किसी पर विश्वास किया है? (माहौल मज़ेदार और हल्का-फुल्का रखें और लोगों को हंसाएं, यहां तक कि वो वीडियो भी शेयर करिए जिसमें आप खुद फँस गए थे!)

इंटरनेट एक तरह से एक बड़ा सार्वजनिक नोटिस बोर्ड है - कोई भी वहां कुछ भी पोस्ट कर सकता है। और अजीब बात ये है कि कुछ बातें सच से भी ज्यादा तेजी से फैल जाती हैं। तो आज, हम इंटरनेट जासूस बनने जा रहे हैं। हम जानेंगे कि क्या असली है और क्या नकली। और चिंता मत करो, हमारे पास इसके लिए एक शानदार टूल है: SUCS विधि। यह आपके लिए एक गुप्त हथियार की तरह है, जिससे आप किसी झंझट में फंसने या बहुत जल्दी 'फॉरवर्ड' बटन दबाने से पहले तथ्यों की जांच करने का ज़रिया!

## चरण 2: गतिविधि: सच या झूठ (25 मिनट)

### चरण 1: SUCS विधि (5-7 मिनट)

[दृश्य सहायता का उपयोग करके SUCS विधि का परिचय दें। इसे बोर्ड पर लिखें। अगर संभव हो, तो आप तैयारी संसाधन अनुभाग में दिए गए वीडियो "सूचना पारिस्थितिकी तंत्र" को दिखा सकते हैं।]

**एस - स्रोत:** इसे किसने साझा किया? क्या स्रोत भरोसेमंद है?

**यू - सर्वव्यापकता:** क्या यह खबर अन्य विश्वसनीय स्रोतों से भी रिपोर्ट की जा रही है?

**सी - संदर्भ:** क्या जानकारी पूरी तरह से संदर्भ में दी गई है, या सिर्फ भ्रमित करने के लिए है?

**एस - दूसरी राय:** क्या मैंने किसी फैक्ट-चेकिंग वेबसाइट पर जाकर जानकारी की पुष्टि की है या इसे गूगल करके क्रॉस-चेक किया है?

यह तरीका एक छोटे टूलकिट की तरह है, जिसे आप हर बार अपने दिमाग में इस्तेमाल कर सकते हैं, जब भी आपको कुछ ऐसा दिखे जो आपको सही नहीं लगता।

### चरण 2: असली या नकली? गुप चैलेंज (15 मिनट)

अब, चलिए आपके कौशल को परखते हैं। मैं आपको छोटे-छोटे समूहों में बाँट दूँगा। हर समूह को 10 'हेडलाइन्स' की एक सूची मिलेगी, जिनमें से कुछ असली हैं, कुछ नकली हैं, और कुछ ऐसी हैं जिनकी जाँच करनी है। आपका काम है:

1. प्रत्येक शीर्षक का परखने के लिए SUCS विधि का उपयोग करें।
2. प्रत्येक शीर्षक को "नकली", "वास्तविक", या "जांच की आवश्यकता है" के रूप में टैग करें। अपने निर्णय के लिए एक लाइन में कारण बताएं।
3. [वैकल्पिक: अगर उपकरणों की अनुमति है, तो उन्हें इंटरनेट के जरिए त्वरित तथ्य-जांच करने दें]

### मुख्य समाचार [इन्हें ध्यान से पढ़ें]:

- ठंडा पानी पीने से दिल का दौरा आ सकता है।
- सरकार ने व्हाट्सएप के सभी उपयोग पर रोक लगा दी है।
- सुनीता विलियम्स अंतरिक्ष से लौट आईं।
- गाजर खाने से आपकी रात की दृष्टि में सुधार होता है।
- भारत ने गुजरात में दुनिया का सबसे बड़ा सौर पार्क स्थापित किया।
- एक आदमी एक रहस्यमय दवा पीने के बाद गायब हो जाता है।
- इंस्टाग्राम कल तक सभी Inactive अकाउंट्स को हटा देगा।
- मुंबई को अपनी पहली अंडरग्राउंड मेट्रो लाइन मिल गई।
- वैज्ञानिकों ने चंद्रमा पर पौधे उगाने में सफलता हासिल की।
- नई दिल्ली की सड़कों पर एक बाघ बेखौफ घूमता हुआ देखा गया।

### चर्चा का संकेत:

- आपको किसी जानकारी पर शक क्यों हुआ?
- SUCS में कौन सा चरण आपको सबसे चुनौतीपूर्ण या सबसे सहायक लगा?
- क्या आपने पहले कभी ऐसा कुछ साझा होते हुए देखा है? क्या आप इस पर विश्वास करते हैं?

## चरण 3: तथ्य और राय (5-7 मिनट)

हर दिन, हम ऑनलाइन कुछ पढ़ते या सुनते हैं: कुछ तथ्य होते हैं, और कुछ राय। लेकिन समस्या यह है कि राय कभी-कभी तथ्य जैसी लग सकती है, और अगर हम इस पर ध्यान नहीं देते हैं, तो हम कुछ ऐसा मान सकते हैं या शेयर कर सकते हैं जो भ्रामक हो। मैं आपको तीन छोटे कथन पढ़कर सुनाऊँगा। उनमें से दो तथ्य हैं, और एक राय है जो तथ्य होने का दिखावा करती है। आपका काम है राय को पहचानना!

### उदाहरण 1

- फास्ट फूड में शुगर, फैट और नमक की मात्रा ज्यादा होती है। [तथ्य]
- लोगों को फास्ट फूड से दूर रहना चाहिए, क्योंकि यह बहुत ही अस्वास्थ्यकर और खतरनाक होता है। [राय]
- दुनिया के कई लोग हर हफ्ते कम से कम एक बार फास्ट फूड का आनंद लेते हैं। [तथ्य]

### उदाहरण 2

- भारत में इंटरनेट उपयोगकर्ताओं की संख्या अमेरिका की पूरी जनसंख्या से भी ज्यादा है। [तथ्य]
- सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ये ट्रैक करते हैं कि आप क्या देखते हैं, किस पर क्लिक करते हैं और क्या सर्च करते हैं। [तथ्य]
- सोशल मीडिया युवा पीढ़ी को अपने कब्जे में ले रहा है और उनकी सोचने की क्षमता पर प्रभाव डाल रहा है। [राय]

### उदाहरण 3

जलवायु परिवर्तन के चलते दुनिया भर में चरम मौसम की घटनाएं बढ़ रही हैं [तथ्य]  
अगर आप धरती की चिंता करते हैं, तो आपको गाड़ियों और विमानों का इस्तेमाल बंद कर देना चाहिए।  
कार्बन डाइऑक्साइड ग्लोबल वार्मिंग के लिए जिम्मेदार प्रमुख गैसों में से एक है [तथ्य]

तो यह क्यों महत्वपूर्ण है? जब राय तथ्यों की तरह लगती हैं, तो उनका इस्तेमाल हमारे विचारों, भावनाओं या कार्यों को प्रभावित करने के लिए किया जा सकता है, भले ही उन्हें कहने वाले के पास कोई ठोस सबूत न हो। इसी तरह, लोग ऑनलाइन दूसरों को फर्जी खबरों पर विश्वास करने, गलत विचारों का समर्थन करने या अविश्वसनीय स्रोतों पर भरोसा करने के लिए प्रेरित करते हैं। अगर हम अंतर पहचानना सीख जाएं, तो हमारे धोखा खाने, गुमराह होने या चालाकियों से प्रभावित करने की संभावना कम हो जाती है। इससे पहले कि हम कुछ मानें या साझा करें, हम पूछ सकते हैं: सबूत कहाँ है? अगली बार जब आप ऑनलाइन कोई बोल्ड या भावनात्मक बयान पढ़ें, तो रुकें और पूछें - क्या यह एक तथ्य है जिसे मैं जांच सकता हूँ, या सिर्फ किसी की राय है? यह आदत सच में आपकी सोच की रक्षा कर सकती है।

## डीब्रीफ!

- आप जो कुछ भी ऑनलाइन देखते हैं, वो हमेशा सच नहीं होता। गलत जानकारी बहुत जल्दी फैलती है।
- तथ्य-जांच आपको और दूसरों को गलतफहमियों से बचाने में मदद करती है।
- SUCS पद्धति विश्वसनीयता का मूल्यांकन करने और गलत जानकारी से बचने के लिए एक आसान साधन है।
- किसी बात को साझा करने से पहले रुकना और जांचना बहुत बड़ा अंतर ला सकता है
- सूचित निर्णय लेने के लिए तथ्य और राय के बीच अंतर करना बहुत जरूरी है!

# गतिविधि 6: सच या झूठ?

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### मुख्य चर्चा का प्रश्न (7-10 मिनट)

- हमारी पूर्वाग्रह या भावनाएँ कैसे तय करती हैं कि हम इंटरनेट पर किस बात पर भरोसा करते हैं या क्या शेयर करते हैं?
- तथ्यों की जाँच के अलावा, हम गलत जानकारी फैलने से रोकने के लिए और क्या कर सकते हैं? ज्यादा जागरूक ऑनलाइन दर्शक बनने के लिए हम कौन सी छोटी-छोटी आदतें अपना सकते हैं?
- हम दूसरों को ऐसा करने में कैसे मदद कर सकते हैं, जैसे कि हमारे दोस्त और परिवार?
- आपको क्या लगता है कि कुछ वीडियो, मीम्स या लिखी गई कंटेंट दूसरों की तुलना में ज्यादा वायरल क्यों हो जाती है? क्या आपके पास कोई उदाहरण है?

### निष्कर्ष

आज, आपने यह अनुभव किया कि ऑनलाइन तथ्यों को फ़र्जी खबरों से अलग करना कितना कठिन हो सकता है और कैसे गलत सूचना हमारी स्क्रीन, हमारे ग्रुप और हमारी बातचीत में आसानी से घुस सकती है। चाहे वह कोई फ़ॉरवर्ड किया गया मैसेज हो, कोई वायरल वीडियो हो या कोई अविश्वसनीय हेडलाइन, हमें उस पर विश्वास करने या उसे शेयर करने से पहले थोड़ा रुककर सोचना चाहिए।

#### बाहर निकलने से पहले, एक पल के लिए सोचिए:

पिछली बार कब आपने कुछ बिना जाँचे साझा किया था? एक छोटी सी आदत क्या है जिसे आप आज से शुरू करके एक समझदार, सुरक्षित डिजिटल नागरिक बनना चाहेंगे?

#### कक्षा के बाद करने के लिए एक वैकल्पिक चुनौती:

अगली बार जब कोई अजीब दावा या चौंकाने वाला पोस्ट आपके सामने आए, तो उसे बस स्कॉल करके न छोड़ें। इसे SUCS पर चेक करें। स्रोत की जांच करें, देखें कि और कौन इसके बारे में बात कर रहा है, और शायद अपने दोस्तों के साथ फैक्ट-चेक भी शेयर करें।

यदि आप किसी और को SUCS विधि सीखने में मदद करते हैं, तो आपको बोनस अंक मिलेंगे। जितने अधिक तथ्य-जांचकर्ता हमारे पास होंगे, हमारी डिजिटल दुनिया उतनी ही बेहतर होगी। यह एक छोटा सा कदम लग सकता है, लेकिन हर विराम, हर प्रश्न और हर तथ्य-जांच मायने रखता है। सतर्क रहें। जिज्ञासु बने रहें। और याद रखो, अगर कुछ सुनने में बहुत ही अजीब या अविश्वसनीय लगे, तो मुमकिन है वो सच न हो।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **रोल-प्ले, गलत सूचना संदेशवाहक:** एक जोड़े में, एक छात्र दूसरे को एक अजीब दावे (चाहे वह सच हो या झूठ) के बारे में समझाने की कोशिश करता है। दूसरा छात्र सवाल पूछने और पुष्टि करने के लिए SUCS का इस्तेमाल करता है।
- **तथ्य या झूठ का खेल:** "स्रोत की जाँच करें," "किसी विश्वसनीय वयस्क से पूछें," "ऑनलाइन खोजें," जैसे संकेतों के साथ एक पासा बनाएं। छात्र एक रहस्यमय शीर्षक की जाँच करने के लिए इन चरणों का पालन करते हैं।

## उद्देश्य

यह गतिविधि प्रतिभागियों को यह समझने में मदद करती है कि गलत सूचना कितनी तेजी से फैल सकती है, प्रसारण के दौरान यह कैसे बदलती है, और साझा करने से पहले रुककर सत्यापित करना क्यों जरूरी है।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 56-61) – डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्र गाइड।
- झूठी खबरें कैसे फैलती हैं – टेडएड: नोआ टैवलिन

## आवश्यक समय 40-50 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- अफवाह कार्ड (नीचे दिए गए हैं)
- टाइमर या स्टॉपवॉच
- व्हाइटबोर्ड/चार्ट पेपर
- मार्करों

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

ठीक है, सभी से एक छोटा सा सवाल: क्या आपने कभी कोई पोस्ट या वीडियो बिना यह देखे कि वह सच है या नहीं, शेयर किया है? आपको क्या लगता है कि लोग ऑनलाइन इतनी जल्दी जानकारी क्यों शेयर करते हैं? [कोई जजमेंट नहीं, बस सच्चाई से जवाब दीजिए!]

हम जो कुछ भी ऑनलाइन देखते हैं, वो हमेशा सच नहीं होता। झूठी जानकारी जितनी तेजी से फैलती है, उसके प्रभाव को संभालना उतना ही मुश्किल होता है। आज, हम जानने वाले हैं कि झूठी जानकारी कितनी तेजी से फैलती है, और डिजिटल नागरिकों के रूप में हमारे लिए इसका क्या मतलब है।

[उन्हें बताएं कि वे इस गतिविधि के लिए दौड़ का हिस्सा बनने जा रहे हैं, लेकिन वो उस तरह की नहीं है जिसकी उन्हें आदत है।]

## चरण 2: गतिविधि – गलत जानकारी की दौड़ (20-25 मिनट)

### चरण 1: सेटअप (2 मिनट)

[प्रतिभागियों को गोल घेरे में या अगर समूह बड़ा हो तो कुछ पंक्तियों में बैठाएं। नीचे दिए गए “अफवाह कार्ड सूची” से एक अफवाह चुनें और हर पंक्ति के पहले प्रतिभागी को दें। ध्यान रखें कि वे यह कार्ड किसी और को न दिखाएं।]

### अफवाह कार्ड का उदाहरण (आप इन्हें चिट्ठियों पर लिख सकते हैं):

- सरकार उन छात्रों को मुफ्त स्मार्टफोन दे रही है जो यह संदेश 10 लोगों को फॉरवर्ड करेंगे।
- वैज्ञानिकों ने यह बताया है कि कच्चा प्याज खाने से कोविड-19 से सुरक्षा मिलती है।
- हर 15 मिनट में पानी पीने से आपके गले में मौजूद सभी वायरस खत्म हो जाते हैं।
- इंस्टाग्राम आज उन सभी अकाउंट्स को बंद कर देगा जो गुलाबी दिल वाला पोस्ट नहीं डालेंगे।

# गतिविधि 7: गलत जानकारी की दौड़

## चरण 2: दौड़ की शुरुआत + बातचीत (10 मिनट)

यह एक मजेदार अफवाह है जो आपका संदेश है। आप इसे आगे बढ़ाएंगे, लेकिन बस फुसफुसा कर। कार्ड दिखाकर या किसी को लिखकर नहीं। आखिरी व्यक्ति इसे ज़ोर से सुनाएगा - बिल्कुल चीनी कानाफूसी के खेल की तरह! [ध्यान दें कि संदेश कैसे जब यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचता है तो बदलता है।]

### चर्चा (5 मिनट):

- क्या अंत में पहुंची अफवाह वही थी जो शुरुआत में थी? क्या-क्या बदला?
- क्या आप बता सकते हैं कि एक इंसान से दूसरे इंसान तक संदेश कैसे और क्यों बदल गया?
- बिना यह जाने कि क्या यह सच है, किसी चीज़ को आगे बढ़ाने पर कैसा लगता है?

ऑनलाइन अक्सर ऐसा ही होता है। जब हम संदेश साझा करते हैं, खासकर जो चौंकाने वाले या भावनात्मक होते हैं, तो वे कभी-कभी बढ़ा-चढ़ा कर पेश किए जा सकते हैं, गलत समझे जा सकते हैं या पूरी तरह से तोड़-मरोड़ कर दिखाए जा सकते हैं। और इस खेल के विपरीत, असली दुनिया में इसके नतीजे गंभीर हो सकते हैं।

[आप "अतिरिक्त संसाधनों" से निम्नलिखित वीडियो देख सकते हैं: झूठी खबरें कैसे फैलती हैं - टेडएड]

## चरण 3: गलत जानकारी कैसे असर डालती है (5 मिनट)

यदि आप यह दौड़ असली दुनिया में होते, तो आपको इसे आगे बढ़ाने से पहले रुकने में क्या मदद करता? बिना जाँच किए कंटेंट साझा करने के क्या खतरे हैं?

[कुछ उत्तर लें, और फिर वायरल गलत जानकारी के 3-4 उदाहरण पेश करें। हर उदाहरण के लिए संदर्भ दें और फिर छात्रों से पूछें, "क्या आपने इसे पहले साझा किया? क्यों/क्यों नहीं? आपको क्या लगता है कि इस गलत जानकारी के फैलने से क्या हो सकता था?"। प्रतिभागियों को अनुमान लगाने दें या संभावित नतीजों पर चर्चा करने दें। फिर, असली प्रभाव बताएं।]

### उदाहरण 1: विटामिन सी कोविड-19 का उपचार करता है

**संदर्भ:** कोविड-19 महामारी के दौरान, यह कहा गया कि विटामिन सी लेने से वायरस को रोका या ठीक किया जा सकता है।

**प्रभाव:** बहुत से लोगों ने इस पर विश्वास कर लिया और इलाज करवाने में देर कर दी। पब्लिक हेल्थ अधिकारियों को तुरंत स्पष्टीकरण जारी करना पड़ा, लेकिन तब तक गलत जानकारी के कारण असरदार सुरक्षा उपाय अपनाने में देरी की। कुछ मामलों में, इलाज में हुई देरी की वजह से ऐसी स्वास्थ्य समस्याएँ भी सामने आईं जो रोकी जा सकती थीं।

### उदाहरण 2: अगर आप अपना फ़ोन रात भर चार्ज पर छोड़ देंगे, तो वह फट सकता है।

**संदर्भ:** वायरल व्हाट्सएप फॉरवर्ड और फेसबुक पोस्ट में लोगों को बताया गया है कि अगर रात भर फोन को चार्जिंग पर छोड़ दिया जाए, तो वह बहुत गर्म हो सकता है और फट भी सकता है।

**प्रभाव:** कुछ लोगों ने रातभर फोन चार्ज करना बंद कर दिया, जिससे दिनभर बैटरी खत्म होने की चिंता बनी रहती थी। इस पर 'फोन फटने' वाले मीम्स भी वायरल हुए। टेक एक्सपर्ट्स को मीडिया में आकर बार-बार सफाई देनी पड़ी। आज भी कई लोग डर के मारे चार्जिंग पर लगे फोन के पास सोते नहीं हैं।

### उदाहरण 3: उत्तर भारतीय खतरनाक होते हैं और बच्चों का अपहरण कर लेते हैं।

**संदर्भ:** तमिलनाडु के उत्तरी जिलों (वेल्लोर, तिरुवन्नामलाई और तिरुवल्लूर) में व्हाट्सएप पर एक संदेश वायरल हुआ, जिसमें दावा किया गया कि "उत्तर भारत" से आए 200 अपराधी राज्य में घुस आए हैं और बच्चों को बहला-फुसलाकर ले जा रहे हैं। एक वीडियो में एक युवक को यह कहते हुए देखा गया कि चेंय्यर, वंदावासी, अनक्कवूर और कांचीपुरम के कुछ गांवों से कई बच्चों का अपहरण किया गया है।

**प्रभाव:** यह वायरल वीडियो पूरी तरह से झूठी जानकारी से भरा था। इन गांवों में बच्चों के अपहरण की कोई घटना दर्ज नहीं की गई थी। लेकिन इस अफवाह ने तीन लोगों की जान ले ली और कई जगहों पर भीड़ की हिंसा भड़काई। कुछ मामलों में ग्रामीणों ने संदेह के आधार पर राह चलते निर्दोष लोगों पर हमला कर दिया।

# गतिविधि 7: गलत जानकारी की दौड़

## चरण 4: गति कम करना: हम क्या बदल सकते हैं? (10 मिनट)

अब जब हमें यह पता है कि गलत सूचना कितनी खतरनाक हो सकती है, तो हम इसे रोकने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं? [गलत सूचना फैलने से बचने के लिए ये तरीके बताएं:

- **शेयर करने से पहले एक पल ठहरें:** सिर्फ इसलिए कि कुछ वायरल हो गया है, इसका मतलब यह नहीं है कि वह सच है।
- **स्रोत की जांच करें:** क्या यह एक भरोसेमंद वेबसाइट है या बस एक फॉरवर्ड किया हुआ संदेश है?
- **भावनात्मक ट्रिगर्स पर ध्यान दें:** अगर कोई चीज आपको गुस्सा या डराती है, तो यह अक्सर एक चेतावनी संकेत होती है।
- **तथ्य-जांच वेबसाइट्स** पर वही खबर खोजें।

मैं चाहता हूँ कि आप सब, अब से कोई भी संदेश फॉरवर्ड करने से पहले एक नियम के बारे में सोचें, जिसका पालन करना है। जब आप तैयार हों, तो अपना नियम ज़ोर से बताएं।

[छात्रों से स्वतंत्र रूप से साझा करने के लिए कहें]

## डीब्रीफ!

- गलत जानकारी जल्दी से फैल जाती है और इससे कई बदलाव हो सकते हैं।
- हम अक्सर बिना सोचे-समझे जानकारी दे देते हैं। यह एक ऐसी आदत है जिससे हमें बचना चाहिए।
- एक पल ठहरके और स्रोतों की जांच करके इस श्रृंखला को रोका जा सकता है। एक जिम्मेदार डिजिटल नागरिक होने का मतलब है कि आगे क्लिक करने से पहले सोचना चाहिए।

## चरण 3: निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### निष्कर्ष

आप सिर्फ ऑनलाइन दर्शक नहीं हैं। आप पूरी श्रृंखला का हिस्सा हैं। गलत सूचना का फैलना या रुकना अक्सर इस पर निर्भर करता है कि आप इसके साथ क्या करते हैं।

इसलिए लॉग ऑफ करने से पहले, अपने आप से ये सवाल करें: कौन सी विषय-वस्तु आपको तुरंत साझा करने के लिए प्रेरित करती है और अगली बार आप उस आवेग को कैसे रोक सकते हैं?

### कक्षा के बाद करने के लिए एक वैकल्पिक चुनौती:

हाल ही में आपके सामने आई कोई वायरल कंटेंट चुनें: कोई फॉरवर्ड किया गया मैसेज, कोई वायरल वीडियो, या कोई ट्रेडिंग पोस्ट। पाँच मिनट निकालकर उसकी तथ्य-जाँच करें। क्या यह सच है? इसे सबसे पहले किसने शेयर किया? क्या आप इसे किसी विश्वसनीय समाचार साइट या तथ्य-जाँच पेज पर ढूँढ सकते हैं?

अगर यह गलत या भ्रामक निकलता है, तो किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ सही जानकारी शेयर करें। शर्मिंदा करने के लिए नहीं, बल्कि जानकारी देने के लिए, क्योंकि गलत सूचना को रोकना सही होने के बारे में नहीं है, यह विचारशीलता के बारे में है। और हर तथ्य-जाँच महत्वपूर्ण होती है!

# गतिविधि 8: सोशल मीडिया का मिरर

## उद्देश्य

सोशल मीडिया के हमारे जीवन पर पड़ने वाले भावनात्मक असर के बारे में सोचें, जैसे कि आत्म-छवि, शरीर की छवि और अभिलाषा। इस पर काबू पाने के तरीके तलाशें।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 101-108) – डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।
- सोशल मीडिया आपके दिमाग को कैसे बदल रहा है – TheSutraas

आवश्यक समय 30-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- प्रोजेक्टर या व्हाइटबोर्ड (उदाहरण दिखाने के लिए)
- छात्रों के फ़ोन/साधन
- कागज
- क्रेयॉन/मार्कर

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

नमस्कार दोस्तों, आज यहाँ आने के लिए आपका धन्यवाद। हम एक ऐसी चीज़ के बारे में चर्चा करने वाले हैं जिसका हम रोज़ाना इस्तेमाल करते हैं लेकिन अक्सर इस पर ध्यान नहीं देते: सोशल मीडिया हमें कैसा महसूस कराता है।

और शुरू करने से पहले, यह जानना ज़रूरी है कि यह कोई लेक्चर नहीं है, बल्कि एक ऐसा माहौल है जहाँ हम सभी अपने अनुभवों के बारे में खुलकर बात कर सकते हैं। इसी भावना के साथ, मैं सबसे पहले शुरुआत करूँगा।

[सुविधाकर्ताओं के लिए अपने अनुभव साझा करने के लिए स्थान] कुछ समय पहले, मैंने देखा कि मैं इंस्टाग्राम पर बहुत ज्यादा समय बिता रहा था। और अब यह मजेदार नहीं रहा। हर बार जब मैं ऐप खोलता, तो मैं लोगों को खूबसूरत जगहों पर घूमते, बड़ी उपलब्धियाँ हासिल करते या हर फोटो में शानदार दिखते देखता, और मुझे लगता था कि मेरा अपना जीवन अच्छा नहीं है। मैं खुद की तुलना करने लगा, सोचने लगा कि मैं इतना क्यों नहीं कर रहा हूँ, या मैं वैसा क्यों नहीं दिखता, या मेरे पास इतने लाइक क्यों नहीं हैं। सच कहूँ तो, इससे मुझे वाकई चिंता होने लगी और मैं खुद के बारे में निराश हो गया।

क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है? सोशल मीडिया आपको कैसा लगता है?

[रुकें। छात्रों को ज़ोर से जवाब देने दें। अगर चुप हैं, तो धीरे से इशारा करें]

उदाहरण के लिए, क्या आप उत्सुकता, खुशी, परेशानी, तनाव, अभिभूतता या चिंता महसूस कर रहे हैं? क्या आपको कुछ छूट जाने का डर है? और क्या?

ठीक है, अब वक्त आ गया है कि आप खुद को मिरर में देखें। हम आपका एक आत्म-चित्र बनाने जा रहे हैं, ये नहीं कि आप कैसे दिखते हैं, बल्कि ये कि आप सोशल मीडिया पर कैसा महसूस करते हैं।

# गतिविधि 8: सोशल मीडिया का मिरर

## चरण 1: संदर्भ तय करना (5-7 मिनट)

[हर प्रतिभागी को एक कागज़ और क्रेयॉन/मार्कर दें]

आप अपना चेहरा नहीं, बल्कि अपनी भावनाएँ दिखा रहे हैं। क्या आप मुस्कुरा रहे हैं? या चेहरे पर नाराज़गी है? क्या आप पत्थर की तरह भारी महसूस कर रहे हैं? या गुब्बारे की तरह हल्के? आपके स्कॉलिंग मूड का रंग क्या है? अगर कोई शब्द आपके दिमाग में आता है, तो उसे अपनी ड्राइंग के पास लिख दें।

[प्रतिभागियों को रंगों, प्रतीकों, आकृतियों के माध्यम से भावनाओं को व्यक्त करने के लिए अमूर्त चित्र बनाने के लिए प्रोत्साहित करें। 5-7 मिनट तक शांत चित्र बनाने के बाद...]

अपने बारे में जो आप देखते हैं क्या आपको वो पसंद है? क्या इसमें कुछ ऐसा है जिसे आप बदलना चाहेंगे?

[आप उदाहरण के रूप में अपना खुद का चित्र भी दिखा सकते हैं और उसके जरिए समझा सकते हैं।]

मुझे यह समझने में थोड़ा वक्त लगा कि सोशल मीडिया मुझ पर कैसे असर डाल रहा है। लेकिन जब मैंने इसे समझा, तो मुझे एहसास हुआ कि मुझे इसके बारे में कुछ करना चाहिए। तभी मेरी नज़र इस दिलचस्प वीडियो पर पड़ी।

[वीडियो देखें: [सोशल मीडिया आपके दिमाग को कैसे बदल रहा है - TheSutraas](#)]

रेड-फ्लैग फीलिंग्स तब होती हैं जब सोशल मीडिया पर कुछ ऐसा होता है जो आपको असहज, दुखी, चिंतित या परेशान कर देता है, भले ही आपको ठीक से समझ न आए कि ऐसा क्यों हो रहा है। यह संकेत बिल्कुल रेड ट्रैफिक लाइट की तरह होते हैं, ये हमें रुकने और यह देखने का इशारा देते हैं कि हमारे अंदर क्या चल रहा है। आज हम सीखेंगे कि इन संकेतों को कैसे पहचानें, उनके बारे में बात कैसे करें, और उनसे निपटने के लिए क्या किया जा सकता है।

## चरण 2: गतिविधि: सोशल मीडिया को थोड़ा करीब से समझते हैं (20 मिनट)

### पहले 10 मिनट:

अब चलिए सोशल मीडिया पर देखने वाली कुछ चीज़ों के उदाहरणों पर नज़र डालते हैं। मैं चाहता हूँ कि आप हर एक के लिए सोचें कि यह आपको कैसा महसूस कराता है। यह नहीं कि आपको क्या महसूस करना चाहिए, बल्कि यह कि जब आप इसे सुनते हैं तो आप सच में अंदर से क्या महसूस करते हैं।

### विकल्प A (डिजिटल तरीका):

मैं आपको कुछ ऐसी परिस्थितियाँ दिखाने वाला हूँ जिनका सामना लोग अक्सर सोशल मीडिया पर करते हैं। मैं चाहता हूँ कि आप हर एक परिस्थिति के बारे में एक या दो शब्द लिखें कि इससे आपको कैसा महसूस होता है, स्क्रीन पर दिख रहे मॉटिमीटर लिंक में।

[QR कोड या लिंक दिखाएं, यह सुनिश्चित करें कि सभी इसका उपयोग कर सकें]

तैयार हो? चलो शुरू करते हैं।

# गतिविधि 8: सोशल मीडिया का मिरर

चरण 2: गतिविधि: सोशल मीडिया को थोड़ा करीब से समझते हैं (20 मिनट)

[हर परिस्थिति को स्क्रीन पर दिखाते वक्त उसे जोर से पढ़ें। मेन्टीमीटर की प्रतिक्रियाओं के आने और शब्दों के बादल बनने का इंतज़ार करें।]

नमूना परिस्थिति:

- **छूट जाने का एहसास** - एक ग्रुप चैट में किसी इवेंट की प्लानिंग हो रही है, जिसमें आपको बुलाया नहीं गया, और आपको ये नहीं पता कि आपको जानबूझकर बाहर रखा गया है या बस जानकारी छूट गई है।
- **तुलना का जाल** - आप एक फैशन इन्फ्लुएंसर या अपने क्लासमेट का पोस्ट देखते हैं, जिसका जीवन बिल्कुल सही लगता है, रोमांचक यात्राएं, बेहतरीन अंक, और शानदार तस्वीरें।
- **सोशल मीडिया की चिंता** - आपने सोशल मीडिया चेक करने की कोशिश की, लेकिन डेटा खत्म हो गया था। जब तक आपका फ़ोन चार्ज हुआ, तब तक आपको सिर्फ़ दो मैसेज और एक नोटिफ़िकेशन आया था।
- **फ़ॉलोअर्स की गिनती वाला खेल** - आपके दोस्त की पोस्ट पर 300 लाइक्स आते हैं, जबकि आपकी पोस्ट पर मुश्किल से 30 लाइक्स मिलते हैं।
- **विषाक्त सकारात्मकता** - एक पोस्ट कहता है, "अगर आप 25 की उम्र तक सफल नहीं होते हैं, तो आपने अपनी जिंदगी बर्बाद कर दी है", और इस पर हजारों लाइक्स और सकारात्मक कमेंट्स हैं।
- **नकारात्मक कमेंट का सिलसिला** - आप एक ऐसी तस्वीर पोस्ट करते हैं जिस पर आपको गर्व है, और फिर आपको एक नकारात्मक या चिढ़ाने वाला कमेंट मिलता है।
- **चेन मैसेज का दबाव** - आपको एक DM आता है जिसमें लिखा होता है "अगर आप इस संदेश को 5 मिनट में 10 लोगों को फॉरवर्ड नहीं करते हैं, तो कुछ बुरा होगा।"

स्क्रीन पर शब्दों के बादल पर एक नज़र डालें। आपको क्या दिखा? कौन सी भावनाएँ सबसे ज्यादा बार आईं?  
[कुछ प्रवृत्तियों को जोर से बोलकर दर्ज करें।]

**विकल्प बी (एनालॉग तरीका):**

अब हम गुप्स में काम करने वाले हैं। हर ग्रुप को एक चार्ट पेपर मिलेगा, जिसे आप 6 हिस्सों में बांटेंगे - हर परिस्थिति के लिए एक। मैं कुछ सोशल मीडिया परिस्थितियों को पढ़ूंगा। जब मैं ऐसा करूंगा, तो उस परिस्थिति में जो भावना आपको महसूस होगी, उसे एक स्टिकी नोट पर लिखिए और चार्ट पेपर के उस हिस्से पर चिपका दीजिए।

अंत में, हम इन चार्ट पेपर्स को पिन करेंगे और गैलरी में चलेंगे। इसलिए ध्यान रखें कि आप अपना नाम न बताएं ताकि यह प्रक्रिया गुमनाम बनी रहे।

[सामग्री को वितरित करें। परिस्थितियों को एक-एक करके जोर से पढ़ें। हर परिस्थिति के लिए 1-2 मिनट का समय दें। सभी परिस्थितियों के बाद, छात्रों को गैलरी वॉक के लिए आमंत्रित करें ताकि वे देख सकें कि दूसरे समूहों ने कौन-कौन सी भावनाएँ सूचीबद्ध की हैं।]

आपने क्या देखा? कौन सी भावनाएँ सबसे ज़्यादा सामने आईं? कोई चौंकाने वाली बात?

[कुछ प्रवृत्तियों को जोर से बोलकर दर्ज करें।]

कौन सी परिस्थितियों ने समूह में सबसे ज़्यादा भावनाएँ उत्पन्न कीं? आपको क्यों लगता है कि ये परिस्थितियाँ हमें दूसरों की तुलना में ज़्यादा प्रभावित करती हैं?

[छात्रों को सोचने के लिए प्रेरित करें और यह समझने में मदद करें कि कौनसी परिस्थितियाँ सबसे ज्यादा असर करती हैं।]

बढ़िया, तो जब आप ऐसा महसूस करते हैं, तो आमतौर पर आप क्या करते हैं? क्या आप तेजी से स्कॉल करते हैं? लॉग आउट कर देते हैं? खुद की तुलना ज्यादा करते हैं? किसी दोस्त को मैसेज करते हैं? या बस उस भावना को नजरअंदाज कर देते हैं?

[कुछ प्रतिक्रियाएँ लें]

# गतिविधि 8: सोशल मीडिया का मिरर

चरण 2: गतिविधि: सोशल मीडिया को थोड़ा करीब से समझते हैं (20 मिनट)

## अगले 10 मिनट में:

हमने देखा है कि ये हालात हमें कैसा महसूस कराते हैं और हम इसमें अकेले नहीं हैं। यह याद रखना ज़रूरी है: भावनात्मक प्रतिक्रिया होना यह नहीं दर्शाता कि आप कमज़ोर या गलत हैं। इसका मतलब है कि आप इंसान हैं। दिन के अंत में, हमारी भावनात्मक भलाई के लिए, जो सबसे महत्वपूर्ण है वो यह है कि हमें उन भावनाओं में फँसे रहने की ज़रूरत नहीं है। हम देख सकते हैं कि क्या हो रहा है, रुक सकते हैं और ऐसी प्रतिक्रिया चुन सकते हैं जो हमें थोड़ा बेहतर महसूस करने और नियंत्रण में रहने में मदद करे।

अब, चलो बात करते हैं कि हम उनके बारे में क्या कर सकते हैं। हर परिस्थिति के लिए, मैं चाहता हूँ कि आप एक सकारात्मक प्रतिक्रिया के बारे में सोचें, कुछ ऐसा जो आपको थोड़ा बेहतर महसूस कराए या नियंत्रण वापस दिलाए।

[परिस्थिति को ध्यान से पढ़ें और छात्रों को सकारात्मक प्रतिक्रियाएँ देने के लिए प्रेरित करें। अगर उन्हें कोई कठिनाई हो रही है, तो आप खुद कुछ सुझाव दें। हर परिस्थिति के लिए इसे दोहराएँ।]

## स्वस्थ प्रतिक्रियाओं का उदाहरण:

**छूट जाने का एहसास** - एक ग्रुप चैट में किसी इवेंट की प्लानिंग हो रही है, जिसमें आपको बुलाया नहीं गया, और आपको ये नहीं पता कि आपको जानबूझकर बाहर रखा गया है या बस जानकारी छूट गई है।

- अपने आप को याद दिलाते रहिए कि सोशल मीडिया सिर्फ हाईलाइट रील दिखाता है, असली जिंदगी नहीं।
- उन अकाउंट को म्यूट या अनफॉलो करें जो बार-बार तुलना को बढ़ावा देते हैं।
- उन ऐप्स पर समय को सीमित करें जहां आपको ऐसा सबसे ज्यादा महसूस होता है।
- अपने जीवन में किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें जिसके लिए आप इस समय आभारी हैं।

**तुलना का जाल** - आप एक फैशन इन्फ्लुएंसर या अपने क्लासमेट का पोस्ट देखते हैं, जिसका जीवन बिल्कुल सही लगता है, रोमांचक यात्राएं, बेहतरीन अंक, और शानदार तस्वीरें।

- अपने आप को याद दिलाते रहिए कि सोशल मीडिया सिर्फ हाईलाइट रील दिखाता है, असली जिंदगी नहीं।
- उन अकाउंट को म्यूट या अनफॉलो करें जो बार-बार तुलना को बढ़ावा देते हैं।
- उन ऐप्स पर समय को सीमित करें जहां आपको ऐसा सबसे ज्यादा महसूस होता है।
- अपने जीवन में किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें जिसके लिए आप इस समय आभारी हैं।

**सोशल मीडिया की चिंता** - आपने सोशल मीडिया चेक करने की कोशिश की, लेकिन डेटा खत्म हो गया था। जब तक आपका फ़ोन चार्ज हुआ, तब तक आपको सिर्फ़ दो मैसेज और एक नोटिफ़िकेशन आया था।

- अपने आप को यह याद दिलाएं कि ऑफ़लाइन होना बिल्कुल ठीक है और जब आप नहीं थे, तब कुछ बड़ा नहीं हुआ।
- ज़ोर से या मन में कहें: "हर समय उपलब्ध न रहना एक सामान्य बात है।"
- अपनी पसंद की कोई ऑफ़लाइन गतिविधि करें, जैसे कि पढ़ाई करना, पेंटिंग करना, संगीत सुनना, या परिवार से बातचीत करना।

**फ़ॉलोअर्स की गिनती वाला खेल** - आपके दोस्त की पोस्ट पर 300 लाइक्स आते हैं, जबकि आपकी पोस्ट पर मुश्किल से 30 लाइक्स मिलते हैं।

- अपने आप को याद दिलाते रहें कि लाइक असली दुनिया में मूल्य, प्रतिभा या दोस्ती का पैमाना नहीं है।
- बार-बार नंबर (लाइक्स, व्यूज़ आदि) चेक करने से बचें, पोस्ट करने और फिर ऐप से दूर रहने से बचें।
- अगर फिर भी ध्यान बार-बार वहीं जा रहा है, तो इन ऐप्स में "लाइक और शेयर काउंट" को बंद कर दें।

# गतिविधि 8: सोशल मीडिया का मिरर

**विषाक्त सकारात्मकता** - एक पोस्ट कहता है, "अगर आप 25 की उम्र तक सफल नहीं होते हैं, तो आपने अपनी जिंदगी बर्बाद कर दी है", और इस पर हजारों लाइक्स और सकारात्मक कमेंट्स हैं।

- अपने लक्ष्यों और समयसीमा के बारे में किसी ऐसे व्यक्ति से चर्चा करें जिस पर आप भरोसा करते हैं, और खुद को वास्तविकता में स्थापित करें।
- अपने आपको याद दिलाते रहें कि असली खुशी सोशल मीडिया के ट्रेंड्स से नहीं बनती।
- ज़ोर से कहें: "सफलता हर किसी के लिए अलग-अलग होती है।"

**नकारात्मक कमेंट का सिलसिला** - आप एक ऐसी तस्वीर पोस्ट करते हैं जिस पर आपको गर्व है, और फिर आपको एक नकारात्मक या चिढ़ाने वाला कमेंट मिलता है।

- सकारात्मक कमेंट पर ध्यान दें और इस बात पर कि आपने कुछ महत्वपूर्ण पोस्ट किया है।
- अपने आपको याद दिलाते रहें कि किसी एक व्यक्ति की राय आपके मूल्य का निर्धारण नहीं करती।
- अगर यह बुलिंग है, तो उस शख्स को रिपोर्ट करें या उसे ब्लॉक कर दें। अपने मन की शांति बनाए रखें।

**चेन मैसेज का दबाव** - आपको एक DM आता है जिसमें लिखा होता है "अगर आप इस संदेश को 5 मिनट में 10 लोगों को फॉरवर्ड नहीं करते हैं, तो कुछ बुरा होगा।"

- मान लीजिए कि यह एक बेवकूफी भरा चेन मैसेज है, जिसका असल में कोई असर नहीं होता।
- अपने आपको याद दिलाते रहें कि दुर्भाग्य को मैसेज से नहीं रोका जा सकता।
- मैसेज को भेजे बिना उसे हटा दें।
- इसे किसी भरोसेमंद दोस्त के साथ शेयर करें और मिलकर हंसें।
- इसे डिजिटल साक्षरता पर बातचीत करने का एक मौका मानें, शायद आप ही अकेले ऐसे नहीं हैं जो इसे हासिल कर रहे हैं।

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

समाप्त होने से पहले, चलो थोड़ा स्तूति करते हैं।

[प्रत्येक सवाल पूछें और छात्रों को खुलकर अपने विचार साझा करने के लिए प्रेरित करें।]

### चर्चा के प्रमुख सवाल:

- हम सोशल मीडिया पर जो कुछ भी अपने और दूसरों के बारे में देखते हैं, उससे अपनी आत्म-भावना को प्रभावित होने से कैसे बचा सकते हैं?
- ऐसे कौन-से तरीके हैं जिनसे हम सोशल मीडिया के अनुभव पर नियंत्रण रख सकते हैं?
- जब सोशल मीडिया हमें कमतर महसूस कराता है, तो हम अपने विचारों को कैसे फिर से नए नजरिए से देख सकते हैं?

### डीब्रीफ!

- यह याद रखना बहुत जरूरी है: जो हम ऑनलाइन देखते हैं, वो अक्सर एक हाइलाइट रील होती है, पूरी सच्चाई नहीं। लोग अपनी असफलताओं, बुरे दिनों या असुरक्षाओं को नहीं, बल्कि अपने बेहतरीन पलों को साझा करते हैं। यहां तक कि इन्फ्लुएंसर या सेलिब्रिटीज भी कभी-कभी चिंतित महसूस करते हैं, भले ही उनकी पोस्ट एकदम बेहतरीन नजर आती हो।
- सोशल मीडिया मनोरंजन, सीखने और कनेक्ट रहने के लिए वाकई शानदार हो सकता है। लेकिन यह एक ऐसा प्लेटफॉर्म भी है जो हमारे अपने बारे में सोचने के तरीके को प्रभावित कर सकता है। और अपने अनुभव को नियंत्रित करने की ताकत, चाहे वो कितनी ही छोटी क्यों न हो, आपके हाथ में है।
- कई लोग, यहां तक की इन्फ्लुएंसर या सेलिब्रिटीज, इन भावनाओं से लड़ते हैं।
- खतरे की भावनाओं को पहचानना और उन्हें संभालने के लिए उपाय होना, सोशल मीडिया का सही तरीके से इस्तेमाल करने की चाबी है।

# गतिविधि 8: सोशल मीडिया का मिरर

## निष्कर्ष:

जाने से पहले, एक मिनट के लिए चुपचाप सोचें: अगली बार जब सोशल मीडिया आपको परेशान करे या आपको अकेला महसूस कराए, तो आप कौन सी एक छोटी सी चीज़ अलग तरीके से करेंगे? आपको इसे ज़ोर से बताने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन अगर आप चाहें तो बता सकते हैं।

[स्वयंसेवकों को साझा करने के लिए बुलाएं।]

## कक्षा के बाद करने के लिए एक वैकल्पिक चुनौती:

अगले तीन दिनों में एक-एक ऐसा पोस्ट लिखें जिससे आपको अच्छा लगा हो और एक-एक ऐसा जिससे आपको बुरा लगा हो। लिखिए कि इसके बाद आपने क्या किया और फिर आपको कैसा महसूस हुआ। हम अगले हफ्ते अपनी सीख साझा करेंगे!

ठीक है, दोस्तों, आज ईमानदार और खुलकर बात करने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। मुझे पता है कि ऐसी बातचीत कभी-कभी थोड़ी व्यक्तिगत और असहज लग सकती है। लेकिन जो सबसे महत्वपूर्ण है, वो ये है कि आपने अपनी भावनाओं पर विचार किया और सोचा कि सोशल मीडिया आपको कैसे प्रभावित करता है, और इसके लिए सच में साहस चाहिए।

मुझे उम्मीद है कि आज जो कुछ भी हमने चर्चा की है, आप उसे आगे भी जारी रखेंगे, चाहे वो एक अकाउंट को म्यूट करना हो, जब आपको इसकी ज़रूरत हो तो ब्रेक लेना हो, या अगली बार जब सोशल मीडिया आपके दिमाग में हलचल मचाए तो खुद के प्रति थोड़ा दयालु होना हो।

**हमेशा याद रखें, आप अपनी पोस्ट, लाइक और फॉलोअर्स की संख्या से कहीं ज्यादा हैं।**

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **भावना कप खेल:** प्रतिभागियों को एक कप बनाने के लिए कहें और उसे उन विभिन्न भावनाओं से भरें जो वे हर परिदृश्य में महसूस करते हैं। फिर उनसे कप के बाहर उन भावनाओं से निपटने के तरीके की एक सूची बनाने के लिए कहें।
- **एक पोस्ट से ज़्यादा (रोल-प्लेइंग):** कक्षा को दो समूहों में बाँट दें, जहाँ आधे छात्र कमेंट क्रिएटर बनते हैं, जिन्हें एक खास थीम पर सोशल मीडिया पोस्ट बनाने का काम दिया गया है (जैसे, किसी ऐसे कार्य का प्रचार करना जो आपके लिए महत्वपूर्ण है, किसी ऐसी चीज़ का जश्न मनाना जिस पर आपको गर्व है, या किसी छिपी हुई प्रतिभा या दयालुता के कार्य को उजागर करना) जबकि बाकी के छात्र फ्रीड एक्सप्लोरर बनते हैं, जो इन पोस्ट को स्कॉल करते हैं और देखते हैं कि ये पोस्ट उन्हें कैसा महसूस कराती हैं। बाद में, क्रिएटर से उनके निर्णयों के पीछे की सोच साझा करने के लिए कहें, जबकि एक्सप्लोरर अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ साझा करते हैं। इसका मकसद छात्रों को यह समझाना है कि सोशल मीडिया सिर्फ़ लाइक, फॉलोअर और वायरल होने के बारे में नहीं है, बल्कि यह एक ऐसा उपकरण है जो भावनाओं को प्रभावित कर सकता है, कहानियाँ सुना सकता है और असली दुनिया के व्यवहार को बदल सकता है।
- **सोशल मीडिया डायरी:** प्रतिभागियों से एक हफ्ते तक अपने सोशल मीडिया के इस्तेमाल को ट्रैक करने के लिए कहें। उनसे यह भी कहें कि वे नोट करें कि उन्होंने क्या देखा और इससे उन्हें कैसा महसूस हुआ। (आप उनसे यह भी कह सकते हैं कि उन्होंने कैसे प्रतिक्रिया दी) एक हफ्ते बाद, खास पोस्ट में रुझानों और उनके नकारात्मक प्रभावों की पहचान करने के लिए एक चर्चा करें और साथ ही उन्हें सकारात्मक कदमों के बारे में सुझाव दें जो वे अपने अनुभव को बदलने के लिए उठा सकते हैं।

# गतिविधि 9: साइबरबुलिंग का स्पेक्ट्रम

## उद्देश्य

यह गतिविधि उन विभिन्न ऑनलाइन नुकसानों या हानि की गहराई से चर्चा करती है, जिनका सामना प्रतिभागियों कर सकते हैं या पहले कर चुके हैं, जैसे कि निर्दयी कमेंट, एक्सक्लूशन, उत्पीड़न, प्रतिरूपण या धमकियाँ। इसके अलावा, यह गतिविधि प्रतिभागियों को खुद को सुरक्षित रखने और खतरों की रिपोर्ट करने के तरीकों के बारे में मार्गदर्शन करती है। चूंकि यह गतिविधि हिंसा और नुकसान या हानि के विभिन्न रूपों से जुड़ी है, इसलिए यह जरूरी है कि सत्र शुरू करने से पहले सुविधाकर्ता अतिरिक्त संसाधनों को अच्छी तरह से पढ़ लें और यह समझ लें कि अगर कोई प्रतिभागी भावनात्मक रूप से असहज या ट्रिगर महसूस करे तो कैसे संवेदनशील और सहानुभूति-पूर्ण तरीके से प्रतिक्रिया देनी है।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 45-46) – छात्रों के लिए डिजिटल सुरक्षा की गाइड।
- चाइल्डलाइन इंडिया: ऑनलाइन बदमाशी सहायता – चाइल्डलाइन सहायता नंबर
- रुकें। बोलें। अभियान का समर्थन करें – यूके सेफर इंटरनेट सेंटर
- डिजिटल कम्पास - सामान्य ज्ञान इंटरैक्टिव टूल
- बचपन बचाओ आंदोलन
- साइबरबुलिंग क्या है – यूनिसेफ

## आवश्यक समय 1- 1.5 घंटे

## आवश्यक सामग्री

- विभिन्न परिस्थितियों के लिए पहले से तैयार चिट या कार्ड (नीचे उदाहरण देखें)
- A3 चार्ट पेपर या बड़े पोस्ट-इट नोट्स
- मार्करों
- नोटबुक और पेन/पेंसिल
- प्रोजेक्टर और लैपटॉप
- वैकल्पिक - व्यक्तिगत प्रतिभागी फ़ोन/उपकरण

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (7-10 मिनट)

- [सत्र शुरू करने से पहले, छात्र को भावनात्मक सुरक्षा के बुनियादी नियमों के बारे में समझाएँ ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि सत्र के दौरान कोई भी असहज न हो।] शुरू करने से पहले, मैं चाहूँगा कि हम कुछ बुनियादी नियमों पर सहमत हों ताकि यह जगह सभी के लिए सुरक्षित और सम्मानजनक महसूस हो। आज की बातचीत उन विषयों पर होगी जो कुछ लोगों के लिए व्यक्तिगत या कठिन हो सकते हैं। अगर आपको साझा करने का मन नहीं है, तो कोई बात नहीं, और अगर आपको ब्रेक की ज़रूरत है, तो आप हमेशा जा सकते हैं या बाहर निकल सकते हैं। हम बिना किसी मूल्यांकन के सुनते हैं। हम बीच में नहीं बोलते। और सबसे महत्वपूर्ण बात, हम इस कमरे के बाहर किसी और की कहानियाँ साझा नहीं करते हैं।
- हम यहाँ एक-दूसरे से सीखने के लिए हैं, न कि किसी की भावनाओं या अनुभवों पर बहस करने के लिए। यह एक ऐसा स्थान है जहाँ किसी की भी कमजोरी को उजागर नहीं किया जाता। इसका मतलब है कि किसी से भी यह उम्मीद नहीं की जाती कि वह 'कोई बात साबित करने' या दूसरों को सिखाने के लिए कोई दर्दनाक अनुभव साझा करे।
- किसी भी समय, अगर ये बातें आपको असहज महसूस करा रही हैं और आप बाहर जाना चाहते हैं, ब्रेक लेना चाहते हैं, या मुझसे बात करना चाहते हैं, तो आप कर सकते हैं। कोई दबाव नहीं, कोई सवाल नहीं। ठीक है?
- आइए देखते हैं कि आज हम कैसे हैं। अपने हाथों से मुझे बताओ, तुम कैसा महसूस कर रहे हो? 5 शानदार है, 1 थोड़ा कम ऊर्जा वाला है। [प्रतिक्रियाओं का इंतजार करें]
- [यदि प्रतिभागी एक-दूसरे को नहीं जानते हों तो एक छोटा सा आइसब्रेकर खेलने का विचार करें।] हमें अपना नाम बताएं और अपने बारे में एक अनोखी बात साझा करें, या हमें अपने नाम से जुड़ी कोई मजेदार गतिविधि दिखाएं!
- वैकल्पिक रूप से, अपने साथी से अपने पसंदीदा मीम या ऑनलाइन वीडियो के बारे में चर्चा करें, फिर उन्हें और उनकी पसंद को जानने का मौका दें!

# गतिविधि 9: साइबरबुलिंग का स्पेक्ट्रम

## चरण 1: संदर्भ को निर्धारित करना (7-10 मिनट)

- हम अक्सर साइबरबुलिंग का नाम सुनते हैं, लेकिन ऑनलाइन नुकसान या हानि कई तरह से हो सकता है। कुछ मामले थोड़े सूक्ष्म होते हैं, जबकि अन्य काफी स्पष्ट। यह एक चुभने वाला मज़ाक हो सकता है, कोई पोस्ट जिसमें आपको शामिल नहीं किया गया, या फिर उत्पीड़न जैसी गंभीर बातें हो सकती हैं। जो चीज़ एक व्यक्ति के लिए छोटी लगती है, वो किसी और के लिए बहुत दुखदायी हो सकती है। याद रखें, यह सिर्फ इस बारे में नहीं है कि क्या हुआ; बल्कि यह इस पर भी निर्भर करता है कि प्रभावित व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा है, यह किससे आ रहा है, और इसमें क्या ताकत के समीकरण शामिल हैं।

### प्रतिभागियों से सवाल करें:

- क्या यहाँ किसी ने कभी ऑनलाइन निर्दयता, नुकसान या हानि का सामना किया है या इसे देखा है? क्या कोई अपने अनुभव को समूह के साथ साझा करना चाहेगा? आप बिना नाम बताए घटना साझा कर सकते हैं। [स्वयंसेवकों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें; कोई दबाव नहीं]
- क्या आपने कभी "साइबरबुलिंग" के बारे में सुना है? "साइबरबुलिंग" शब्द सुनते ही आपके दिमाग में क्या आता है?
- आपके हिसाब से साइबरबुलिंग या ऑनलाइन धमकियाँ कितनी आम हैं? आपको क्या लगता है कि हम आज यह गतिविधि क्यों कर रहे हैं?
- कुछ लोगों को कुछ हरकतें दूसरों की तुलना में ज़्यादा दुखदायी क्यों लगती हैं? [अगर कोई जवाब नहीं देता है, तो धीरे से आगे बोलें: "अगर आपने इस बारे में पहले नहीं सोचा है तो कोई बात नहीं, यही तो हम साथ मिलकर जानने आए हैं। उन्हें इस बारे में सोचने के लिए प्रेरित करें: पहचान, व्यक्तिगत अनुभव, पहले हुए कोई दुखद अनुभव, कोई चीज़ कितनी सार्वजनिक है, आदि।]

[अगर हो सके तो वीडियो देखें: साइबरबुलिंग क्या है - यूनिसेफ]

## महत्वपूर्ण विचारधाराएं

- डॉक्सिंग:** जब कोई आपकी व्यक्तिगत जानकारी, जैसे आपका पता या फोन नंबर, आपकी अनुमति के बिना ऑनलाइन शेयर करता है।
- ट्रोलिंग:** जब कोई शख्स दूसरों को तंग करने के लिए चोट पहुंचाने वाली या परेशान करने वाली बातें करता है।
- एक्सक्लूशन या बहिष्कार:** जब किसी व्यक्ति को जानबूझकर ऑनलाइन समूहों या चैट से बाहर रखा जाता है ताकि वह बुरा महसूस करे।

आज, हम ऑनलाइन नुकसान के स्पेक्ट्रम को समझने की कोशिश करेंगे। हम मौजूद खतरों के प्रकारों का मूल्यांकन या रैंकिंग नहीं करेंगे, बल्कि हम यह जानेंगे कि उन्हें कैसे पहचाना जाए, उनके प्रभावों पर विचार करेंगे और इस बारे में सोचेंगे कि हम ऑनलाइन अधिक जिम्मेदारी से कैसे प्रतिक्रिया कर सकते हैं।

## चरण 2: गतिविधि - ऑनलाइन खतरों की पहचान करना (20-25 मिनट)

### चरण 1: समूह चर्चा (15 मिनट)

मैं हर समूह को 7-10 कार्ड दूंगा, जिनमें अलग-अलग ऑनलाइन स्थितियों का विवरण होगा। कुछ तो हानिरहित लग सकते हैं, जबकि अन्य स्पष्ट रूप से परेशान करने वाले होंगे। आपका काम है उन्हें पढ़ना और इन सवालों पर चर्चा करना:

[हर समूह अपने स्थितियों को पढ़ेगा और फिर नीचे दिए गए संकेतों पर चर्चा करेगा। हर समूह को अपने विचार चार्ट पेपर पर लिखने के लिए कहें। जब आप प्रश्नों को जोर से पढ़ें, तो हर संकेत की व्याख्या करें और प्रश्न के उद्देश्य को समझाने के लिए सरल उदाहरणों के साथ मदद करें।]

# गतिविधि 9: साइबरबुलिंग का स्पेक्ट्रम

## चरण 2: गतिविधि - ऑनलाइन खतरों की पहचान करना (20-25 मिनट)

1. इस स्थिति में क्या चल रहा है? [संकेत: इसे अपने शब्दों में बताएं।]
2. इससे हमें कैसा महसूस होता है? इसे अनुभव करने वाले व्यक्ति को कैसा महसूस हो सकता है? [संकेत: कोई गलत उत्तर नहीं है, हमारी प्रतिक्रियाएँ भिन्न हो सकती हैं।]
3. इस स्थिति के बारे में क्या गलत समझा जा सकता है या क्या नज़रअंदाज़ किया जा सकता है? [संकेत: कुछ लोग कह सकते हैं कि 'यह कोई बड़ी बात नहीं है', चलो सोचते हैं कि ऐसा क्यों है।]
4. क्या यहाँ कोई शक्ति असंतुलन है (जैसे, लोकप्रियता, आयु, समूह बनाम व्यक्ति)? [संकेत: "जैसे एक वृद्ध व्यक्ति किसी युवा व्यक्ति को मैसेज भेज रहा है, या एक समूह में से एक व्यक्ति को छोड़ दिया गया है।]
5. दूसरे लोग सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह से कैसे प्रतिक्रिया कर सकते हैं? [संकेत: उद्देश्य किसी को शर्मिंदा करना नहीं है, बल्कि यह समझना है कि ये किसी को कैसा महसूस करा सकते हैं और कैसे प्रतिक्रिया दे सकते हैं।]
6. ऐसी स्थिति से बचने के लिए हम क्या कर सकते हैं? [संकेत: अगर आपको यह समझ नहीं आ रहा कि आप किसी और के लिए क्या कर सकते हैं, तो सोचें कि इस स्थिति में आपकी मदद कैसे हो सकती है।]

## उदाहरण स्थिति (संदर्भ और प्रतिभागियों की जनसांख्यिकी जैसे उम्र के आधार पर बदलें):

- एक निजी फोटो का स्क्रीनशॉट लिया गया और बिना अनुमति के उसे ग्रुप चैट में शेयर कर दिया गया।
- किसी सहपाठी को बार-बार शेयर की गई रीलें या "सहयोग" पोस्ट से अलग रखा जाता है।
- गेमिंग चैट में जब कोई मजाक करता है, तो उसमें लैंगिक भेदभाव वाली सोच शामिल होती है।
- एक दोस्त मजाक में किसी का प्रोफ़ाइल फोटो बदल देता है।
- किसी व्यक्ति को सार्वजनिक पोस्ट पर असहमति के बाद गाली-गलौज और धमकियों से भरे कई DM मैसेज मिलते हैं।
- ऑनलाइन एक बुजुर्ग व्यक्ति एक युवा को "दोस्ताना" तारीफों के साथ मैसेज भेजता रहता है, तस्वीरें और एहसान मांगता रहता है।
- एक अनजान ऑनलाइन प्रोफ़ाइल बार-बार एक दोस्त का पीछा कर रही है, उसका पता और फोन नंबर मांग रही है।
- किसी व्यक्ति के लिए एक नकली अकाउंट बनाकर गलत जानकारी साझा की जाती है।

## चरण 2: परिदृश्यों का समूह बनाना (5-7 मिनट)

अब ज़रा सोचते हैं कि ऑनलाइन नुकसान या तकलीफें किस-किस रूप में सामने आ सकती हैं। अपने कार्ड को उस कैटेगरी के नीचे रखें जो आपको सबसे सही लगती है। [इसका मकसद ठोस कैटेगरी बनाना नहीं है, बल्कि यह दिखाना है कि नुकसान के विभिन्न प्रकार कैसे महसूस होती हैं, व्यक्तिपरक होते हैं और अक्सर अलग-अलग तरीकों से अनुभव किए जाते हैं, भले ही वे दर्दनाक हों।]

कुछ कैटेगरी के उदाहरण जो शामिल हो सकती हैं:

- आम लेकिन फिर भी नुकसानदायक
- अक्सर लोग इसे गलत समझ लेते हैं।
- बाहर के लोगों को दिखती नहीं लेकिन अंदर से असर करती हैं
- जो सीधा-सीधा जोखिम भरा या गैरकानूनी
- संबंध या संदर्भ पर निर्भर करता है

[इस बात पर ध्यान दें कि कोई एक सही उत्तर नहीं है, जो चीज़ किसी को छोटी लगे, वही किसी और के लिए बड़ी बात हो सकती है। प्रतिभागियों को यह देखने के लिए थोड़ा समय दें कि दूसरों ने परिदृश्यों को कैसे वर्गीकृत किया है और उनसे सवाल और विचार लिखने के लिए कहें।]

# गतिविधि 9: साइबरबुलिंग का स्पेक्ट्रम

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (15 मिनट)

[प्रतिभागियों से गतिविधि के बारे में अपने विचार साझा करने के लिए कहें। हर समूह से उनके चार्ट और वर्गीकरण के बारे में संक्षेप में चर्चा करने के लिए कहें, जिसमें वे जो कुछ भी आश्चर्यजनक और चुनौतीपूर्ण पाए, या जिस पर समूह के भीतर असहमत थे, उसे उजागर करें।]

इसके बाद, आप खास प्रतिक्रियाएं दे सकते हैं जैसे:

- क्या कभी ऐसा कोई वाक्यांश हुआ है जो पहले बहुत छोटा या मामूली लगा, लेकिन अब आप उसे अलग नज़र से देखते हैं?
- हमारे अपने अनुभव किस तरह तय करते हैं कि हम क्या नोटिस करते हैं और क्या नज़रअंदाज़ कर देते हैं?
- आपके हिसाब से किसी ऑनलाइन हरकत को नुकसानदायक क्या बनाता है? क्या ये इरादे की बात है, प्रभाव की, या फिर दोनों?
- क्या आपने कभी किसी को यह कहते सुना है कि "यह तो बस एक मज़ाक था" या "वे बहुत ज़्यादा संवेदनशील हो रहे हैं"? आपको क्या लगता है कि ये वाक्यांश उस व्यक्ति पर क्या असर डालते हैं जिसे चोट पहुँची है?
- क्या आपको लगता है कि 'कम दिखने वाले' नुकसान (जैसे कि किसी को ग्रुप से बाहर रखना, किसी की पहचान बनाकर कुछ पोस्ट करना, या धीरे-धीरे भरोसा जीतकर कंट्रोल करना) को पहचानना जरूरी है? क्यों या क्यों नहीं?
- जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार कैसा होता है?

[यदि प्रतिभागी हिचकिचाते हुए नज़र आएँ, तो आप उन्हें यह कहकर प्रोत्साहित कर सकते हैं: "कोई बात नहीं अगर आपने खुद इसका अनुभव नहीं किया है, लेकिन कभी-कभी बस कल्पना करना कि किसी और को कैसा लग सकता है, हमें ज़्यादा संवेदनशील और समझदार बनने में मदद करता है।"]

## चरण 4: गतिविधि - ऑनलाइन खतरों का सामना करना (10 मिनट)

इस छोटी सी गतिविधि में, प्रतिभागी जानेंगे कि कैसे अवांछित प्रोफाइल और चैट की रिपोर्ट करें और उन्हें ब्लॉक करें, साथ ही यह भी समझेंगे कि ऑनलाइन या फोन के जरिए साइबर अपराधों की रिपोर्ट कैसे की जाती है। अगर प्रतिभागियों के पास 3-4 लोगों के बीच एक डिवाइस है, तो उन्हें इस गतिविधि के लिए समूहों में बांट दें। वैकल्पिक रूप से, आप अपने प्रोजेक्टर से जुड़े डिवाइस पर यह गतिविधि कर सकते हैं और प्रतिभागियों से सीधे आपसे जुड़ने के लिए कह सकते हैं।

1. प्रतिभागियों से कहें कि वे अपनी पसंद का मैसेजिंग प्लेटफ़ॉर्म खोलें और यह जानने की कोशिश करें कि चैट या प्रोफ़ाइल को कैसे ब्लॉक और रिपोर्ट किया जा सकता है। अगर उन्हें विकल्प नहीं मिलते, तो उन्हें थोड़ा मार्गदर्शन दें। [[समझाएँ कि ब्लॉक और रिपोर्ट करना तब उपयोगी होता है जब कोई ऑनलाइन संदेश या प्रोफ़ाइल किसी को असहज या असुरक्षित महसूस करवा रही हो, या फिर पहचान की चोरी (identity theft) जैसी स्थिति में पहला कदम हो सकता है।] आप स्क्रीनशॉट लेने, टाइमस्टैम्प नोट करने और घटना के साक्ष्य इकट्ठा करने के महत्व पर भी जोर दे सकते हैं। [संदर्भ के अनुसार, आप प्रतिभागियों को जल्दी से सिखा सकते हैं, या उनसे कह सकते हैं कि वे एक-दूसरे को स्क्रीनशॉट लेने का तरीका सिखाएँ।]

2. प्रतिभागियों को राष्ट्रीय साइबर अपराध सेल की वेबसाइट (cybercrime.gov.in) पर जाने के लिए कहें और उन्हें वेबसाइट और पोर्टल पर जाकर अपनी चिंताएँ साझा करने के लिए प्रेरित करें। प्रतिभागियों के मन में पोर्टल के काम करने के तरीके को लेकर कुछ सवाल हो सकते हैं, इसलिए सुविधाकर्ता के लिए पोर्टल से पहले से अच्छी तरह परिचित होना फायदेमंद होगा।

# गतिविधि 9: साइबरबुलिंग का स्पेक्ट्रम

## चरण 4: गतिविधि - ऑनलाइन खतरों का सामना करना (10 मिनट)

3. प्रत्येक प्रतिभागी को निम्नलिखित हेल्पलाइन नंबरों के साथ एक पैम्फलेट या पेपर दें। आप प्रतिभागियों को हर संपर्क के बारे में जानकारी दे सकते हैं और बता सकते हैं कि इसका उपयोग कब और कैसे करना है:

- **साइबर अपराध विभाग (राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल)**

वेबसाइट: [cybercrime.gov.in](http://cybercrime.gov.in)

हेल्पलाइन: 1930

साइबरस्टॉकिंग, ऑनलाइन धमकियां, पहचान की चोरी, हैकिंग आदि की शिकायत करें।

- **राष्ट्रीय महिला आयोग (NCW)**

वेबसाइट: [ncw.nic.in](http://ncw.nic.in)

हेल्पलाइन: 7827-170-170

ऑनलाइन उत्पीड़न और दुर्व्यवहार जैसे महिलाओं को निशाना बनाने वाले अपराधों पर ध्यान केंद्रित करता है।

- **स्थानीय पुलिस स्टेशन**

फोन नंबर: 100

साइबर अपराध के मामलों की शिकायत आप अपने नजदीकी पुलिस स्टेशन में भी कर सकते हैं।

आप FIR भी दर्ज करवा सकते हैं।

- **चाइल्डलाइन इंडिया (बच्चों की ऑनलाइन सुरक्षा के लिए)**

वेबसाइट: [childlineindia.org](http://childlineindia.org)

हेल्पलाइन: 1098

बच्चों के खिलाफ ऑनलाइन धमकियों, साइबर उत्पीड़न और अन्य डिजिटल अपराधों को संभालता है।

## निष्कर्ष (2-3 मिनट)

आज, हमने देखा कि ऑनलाइन नुकसान एक स्पेक्ट्रम पर होता है, न कि सबसे खराब से लेकर सबसे कम हानिकारक की रैंकिंग में। हमने सीखा कि अलग-अलग लोग अपनी पहचान, अनुभव और जिस संदर्भ में वे हैं, उसके आधार पर ऑनलाइन स्थितियों को अलग-अलग तरीके से अनुभव करते हैं और उन पर प्रतिक्रिया देते हैं।

जो चीज़ किसी के लिए हानिरहित मज़ाक या अचानक बहिष्कार लग सकती है, वो किसी और के लिए बहुत दुखदायी हो सकती है। पहली नज़र में ये हमेशा गंभीर नहीं लगता, लेकिन ये गहरे भावनात्मक घाव छोड़ सकता है। किसी को भी इससे अकेले नहीं लड़ना चाहिए।

अब जब आप जानते हैं कि इन हालातों को कैसे पहचानना है, आप क्या कर सकते हैं और मदद कैसे लेनी है। हमेशा याद रखें, अगर कोई आपको ऑनलाइन नुकसान पहुँचाता है, तो यह आपकी गलती नहीं है। और मदद मांगना बिलकुल ठीक है।

क्या आज के सत्र के बाद कोई बेचैन या भारी महसूस कर रहा है? अगर आप व्यक्तिगत रूप से बात करना चाहते हैं, तो मैं अभी या बाद में आपके लिए यहाँ हूँ।

[रिपोर्टिंग तंत्र को समझाने के लिए गतिविधि 20 को इस गतिविधि के साथ पूरा करना जरूरी है। गतिविधि 20 शुरू करने से पहले छात्रों को तनावमुक्त करने के लिए एक छोटा ब्रेक लें, इस दौरान आप छात्रों के बीच जाकर उनसे बात कर सकते हैं, ताकि अगर उन्हें बात करने की ज़रूरत हो तो आप उनसे बात कर सकें।]

जब ऑनलाइन कुछ असहज लगे, तो आपको उसे सहन करने की ज़रूरत नहीं है। अब हम सीखेंगे कि ब्लॉक कैसे करें, रिपोर्ट कैसे करें और मदद कैसे मांगें। भले ही आपको सीधे तौर पर कोई नुकसान न हुआ हो, लेकिन रिपोर्ट करने से दूसरों की सुरक्षा भी सुनिश्चित होती है। अगर आपको यकीन नहीं है, तो स्क्रीनशॉट सेव करें और किसी भरोसेमंद वयस्क या दोस्त से बात करें।

# गतिविधि 9: साइबरबुलिंग का स्पेक्ट्रम

## डीब्रीफि!

- ऑनलाइन नुकसान एक स्पेक्ट्रम पर होता है, जो सबसे खराब से लेकर कम बुरे तक फैला हुआ है। यह लोगों को उनके अनुभवों के आधार पर अलग-अलग तरीके से प्रभावित कर सकता है, इसलिए संवेदनशील और सहानुभूतिपूर्ण रहना बहुत जरूरी है।
- हमने ऑनलाइन नुकसान के कुछ प्रकारों पर बात की है:
  1. बुलिंग और एक्सक्लूशन
  2. छद्मवेश/पहचान की चोरी
  3. यौन शोषण
  4. पीछा करना
  5. बिना अनुमति के व्यक्तिगत जानकारी या तस्वीरें साझा करना
  6. हिंसा या सीधे नुकसान की धमकियाँ
  7. ब्लैकमेल
  8. ग्रूमिंग (यौन शिकारियों द्वारा अपने शिकार, अक्सर बच्चों, को प्रभावित करने और उनका दुरुपयोग करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली तकनीक)
- यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम सतर्क रहें, सुनें और जब हमें कोई खतरा दिखे तो तुरंत कार्रवाई करें। हमें अपने आप को, अपने परिवार और दोस्तों को ऑनलाइन सुरक्षित रखने के लिए सक्रिय कदम उठाने चाहिए!

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **व्यक्तिगत चिंतन संकेत:** क्या आपने कभी ऑनलाइन कुछ ऐसा कहा, पोस्ट किया या साझा किया है जिसके बारे में आपको बाद में एहसास हुआ कि इससे किसी को चोट पहुंची हो सकती है? (अगर जरूरत हो तो जर्नलिंग गतिविधि गुमनाम तरीके से की जा सकती है)
- **शेयरिंग बॉक्स:** एक गुमनाम बॉक्स (भौतिक या डिजिटल) बनाएं, जहां प्रतिभागी ऑनलाइन नुकसान के असली उदाहरण लिख सकते हैं जो उन्होंने अनुभव किए हैं या देखे हैं। इसे प्रतिभागियों के साथ साझा करें और उनके विचार सुनें।

## उद्देश्य

यह गतिविधि प्रतिभागियों को उनकी स्क्रीन-टाइम की आदतों के प्रति अधिक जागरूक बनाती है, यह समझने में मदद करती है कि अत्यधिक स्क्रीन उपयोग उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है, और डिवाइसों के साथ एक अधिक सोच-समझकर और उद्देश्यपूर्ण संबंध बनाने के व्यावहारिक तरीकों को तलाशती है। इसका उद्देश्य आत्मचिंतन, संतुलन और नियंत्रण वापस पाना है, न कि दोष या शर्म की भावना पैदा करना।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 101-106) - डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।
- छात्रों के लिए डिजिटल कल्याण पाठ्यक्रम - कॉमन सेंस एजुकेशन
- सोशल मीडिया युवा टूलकिट - सेंटर फॉर ह्यूमन टेक्नोलॉजी
- स्क्रीन टाइम: कितना समय ज़्यादा है? - एबव द नॉइज़

## आवश्यक समय 40-45 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- व्हाइटबोर्ड
- मार्करों
- A4 पेपर या नोटबुक
- पेन/पेंसिल
- वैकल्पिक: कार्ड पेपर

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

चलिए, एक छोटे से विचार से शुरुआत करते हैं। कल के अपने दिन के बारे में सोचिए, सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक।

- आपको क्या लगता है कि आप हर दिन कितने घंटे स्क्रीन पर बिताते हैं, जैसे कि फ़ोन, लैपटॉप, टीवी आदि? [प्रतिभागियों को स्वतंत्र रूप से जवाब देने दें। बोर्ड पर अनुमानित संख्याएँ लिखें।]
- आप आमतौर पर अपना फ़ोन या डिवाइस कब उठाते हैं? ऐसा करने के पीछे आपकी वजह क्या होती है? क्या ये सब अपने आप हो जाता है? [संकेत: क्या आप जागने के बाद सबसे पहले उसे देखते हैं? या फिर खाना खाते समय? शायद जब आप ऊब रहे हों, तनाव में हों या किसी चीज़ का इंतज़ार कर रहे हों?]
- आपने फ़ोन पर स्कॉल करते हुए अपना समय बिताने के बाद कैसा महसूस किया? [आप ये पूछ सकते हैं कि क्या आपको थकावट, बेचैनी या ऐसा लगा जैसे समय बस उड़ गया हो]
- क्या आपने कभी इसे '5 मिनट' के लिए खोला और अचानक देखा कि एक घंटा निकल गया?

[यह वीडियो चलाएँ: स्क्रीन टाइम: कितना समय ज़्यादा है? - एबव द नॉइज़। अगर वीडियो स्क्रीन नहीं किया जा सकता है, तो सुविधाकर्ता को निम्नलिखित बिंदुओं पर प्रकाश डालना चाहिए:

जब आप अपनी स्क्रीन की आदतों पर विचार कर रहे हों, तो यह जानना भी ज़रूरी है कि सभी स्क्रीन टाइम एक जैसे नहीं होते। शोधकर्ताओं का कहना है कि हम अपनी स्क्रीन पर क्या करते हैं, यह सिर्फ़ इतना मायने नहीं रखता कि हम कितना समय बिताते हैं। उदाहरण के लिए, वीडियो एडिट करने या दोस्तों के साथ गेम खेलने में बिताए गए चार घंटे, इंस्टाग्राम पर चार घंटे तक स्कॉल करने या बिल्लियों के वीडियो देखने से बहुत अलग हैं। निष्क्रिय स्क्रीन समय, जैसे कि केवल वीडियो देखना या लगातार ब्राउज़ करना, अक्सर नकारात्मक चीज़ों जैसे अवसाद, मनोदशा, चिंता और यहां तक कि आलस्य से जुड़ा होता है। लेकिन सक्रिय स्क्रीन टाइम, जहाँ आप कुछ बना रहे हैं, सोच रहे हैं या जुड़ रहे हैं, वास्तव में एक अच्छी चीज़ हो सकती है। इसलिए आज, जब हम अपने स्क्रीन उपयोग पर नज़र डालेंगे, तो हम यह भी सोचेंगे कि हम अपनी स्क्रीन का उपयोग कैसे कर रहे हैं, न कि केवल कितना।]

हम सभी ने देखा है कि कैसे हमारे डिवाइस और सोशल मीडिया हमें कनेक्ट करने, निर्माण करने, सीखने और अनगिनत अवसरों तक पहुँचने में मदद कर सकते हैं! लेकिन, बहुत ज़्यादा स्क्रीन-टाइम, खासकर बिना ब्रेक के, हमारे मूड, नींद, रिश्तों और यहाँ तक कि आत्म-सम्मान पर भी असर डाल सकता है। आज की गतिविधि में, हम अपने स्क्रीनटाइम के उपयोग पैटर्न का मानचित्रण करेंगे और अपने डिवाइस पर बिताए गए समय को नियंत्रित करने के कुछ छोटे-छोटे तरीके खोजेंगे।

# गतिविधि 10: स्क्रीनटाइम डिटॉक्स

## चरण 2: क्रिया (30 मिनट)

### चरण 1: स्क्रीन ऑडिट (10 मिनट)

अगले 10 मिनट अपने लिए निकालें। कोई और इसे नहीं पढ़ेगा। अपने जीवन के एक सामान्य दिन के बारे में सोचें, आप कब स्क्रीन का इस्तेमाल करना शुरू करते हैं, आप किस ऐप पर समय बिताते हैं, कब यह अच्छा लगता है और कब यह बेकार लगता है। खुद के साथ ईमानदार रहें। अगर चाहें तो चित्र भी बना सकते हैं!

[प्रतिभागियों को नीचे दिए गए प्रश्नों के साथ एक वर्कशीट दें, या उनसे इन प्रश्नों को अपनी नोटबुक में लिखने के लिए कहें। उन्हें अपने सामान्य दिन पर चुपचाप और व्यक्तिगत रूप से सोचने के लिए 10 मिनट का समय दें, और हर प्रश्न के लिए कम से कम 2-3 वाक्य लिखने के लिए प्रेरित करें। आप प्रतिभागियों को संकेतों पर विचार करने के लिए चित्रों का उपयोग करने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं।]

- आप कब जागते हैं और कब सोते हैं?
- आप अक्सर अपने फोन या डिवाइस पर कब होते हैं?
- आप किस ऐप या वेबसाइट पर सबसे ज्यादा समय बिताते हैं?
- आपको सोशल मीडिया का इस्तेमाल करने या सोशल मीडिया ऐप्स खोलने के लिए क्या प्रेरित करता है?
- स्क्रीन-टाइम कब फायदेमंद या ऊर्जा देने वाला लगता है?
- यह कब तनावपूर्ण या बेवजह लगता है?

### चरण 2: समूह साझा करना (10 मिनट)

अब, चलो बात करते हैं कि हमने क्या खोजा। किसी को भी ऐसी बातें साझा करने की ज़रूरत नहीं है जिससे वे असहज महसूस करें। लेकिन अगर आपको कोई आपत्ति नहीं है, तो अपने समूह में इन सवालों पर चर्चा करें:

[2-4 प्रतिभागियों के छोटे समूह बनाएं और बातचीत करें:]

- वर्कशीट भरते समय आपका अनुभव कैसा रहा? क्या कोई ऐसी चीज थी जिसने आपको चौंका दिया या आपको संकोच में डाल दिया?
- ऐसी कौन सी आदत है जो आपको खुश करती है? और कौन सी आदत है जिसे आप बदलना चाहेंगे?
- स्क्रीन-टाइम कब मजेदार होता है और कब थकाने वाला?
- स्क्रीनटाइम प्रबंधन पर अपने समूह के साथ एक विचार साझा करें, जिसे आपने खुद अपनाया है या जिसे आप ट्राई करना चाहते हैं।

[यदि प्रतिभागी हिचकिचाते हुए दिखें, तो कहें: "अगर इनमें से कुछ के बारे में बात करना मुश्किल लग रहा है, तो कोई बात नहीं। बहुत से लोग इसके बारे में ज्यादा नहीं सोचते, इसलिए अपनी खुद की आदत के बारे में एक बात पर ध्यान देना भी एक अच्छा पहला कदम है।"]

### चरण 3: स्क्रीनटाइम डिटॉक्स प्लान (10 मिनट)

चलो, अब हम अपना खुद का एक छोटा सा डिटॉक्स प्लान बनाते हैं। ये कोई बड़ी 'सोशल मीडिया को हमेशा के लिए छोड़ दें' योजना नहीं है, बस एक छोटा सा बदलाव जो हम आजमाने के लिए तैयार हैं। मैं चाहता हूँ कि आप नीचे दिए गए संकेतों का एक लाइन में जवाब दें और मिलकर हम अपना डिटॉक्स प्लान तैयार करेंगे।

# गतिविधि 10: स्क्रीनटाइम डिटॉक्स

[संकेतों को ब्लैकबोर्ड पर लिखें और प्रतिभागियों से अपने उत्तर अपनी नोटबुक में नोट करने के लिए कहें, या फिर यह कार्ड पेपर के छोटे-छोटे टुकड़ों पर भी हो सकता है जिसे वे अपने फोन में रख सकते हैं।]

- एक स्क्रीन-टाइम की आदत जिसे वे कम करना या बदलना चाहेंगे (जैसे, सोने से पहले स्क्रॉल न करना, सुबह 1 घंटे तक बिना डिवाइस का ज़ोन, कम डूमस्कॉलिंग आदि)
- एक वैकल्पिक गतिविधि जिसे वे आजमाना चाहेंगे (जैसे, टहलने जाना, जर्नलिंग, संगीत सुनना, स्ट्रेचिंग करना)
- यह सुनिश्चित करने का एक तरीका है कि वे अपने लक्ष्य को हासिल कर सकें (जैसे, किसी दोस्त को कॉल करने के लिए कहना, सोने से पहले फोन को दूर रखना आदि)।
- एक व्यक्तिगत प्रेरणा: "मैं ये करना चाहता हूँ क्योंकि..."

[उन्हें इसे सजाने के लिए प्रेरित करें, एक ऐसा कार्ड बनाएं जिसे वे अपने बटुए या फोन केस में रख सकें।]

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (8-10 मिनट)

क्या कोई ऐसा है जो आज अपने बारे में सीखी गई कोई बात या विचार साझा करना चाहेगा?

आप प्रतिभागियों को इन बिंदुओं पर चर्चा करने के लिए भी प्रेरित कर सकते हैं:

- आपके हिसाब से हम ज्यादा स्क्रीनटाइम की ओर क्यों खींचे जाते हैं?
- ऐसा कौन सा छोटा सा बदलाव है जिसे आप आजमाने के लिए उत्सुक हैं?
- क्या आप स्क्रीनटाइम को कम करने के लिए समूह के साथ एक तरीका साझा कर सकते हैं?

[वीडियो चलाएँ: "6 तरीके जिनसे सोशल मीडिया आपके दिमाग को हैक करता है" - मानव शिक्षा केंद्र]

जैसे-जैसे हम अपने काम को पूरा करते हैं और अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में वापस लौटते हैं, यह याद रखना फायदेमंद हो सकता है कि भले ही टेक हमारे जीवन का एक बड़ा हिस्सा है, लेकिन इसे हमारे समय, ऊर्जा या ध्यान पर हावी होने की ज़रूरत नहीं है। इसके कई बेहतरीन उपयोग हैं, जैसे नई चीज़ें सीखना, लोगों से जुड़ना, और विचारों की खोज करना। लेकिन यह जानना भी उतना ही ज़रूरी है कि कब आराम करना है, दोस्तों के साथ समय बिताना है, ऑफ़लाइन कुछ करना है या बस कुछ समय के लिए कुछ न करना है। डिजिटल डिटॉक्स का मतलब यह नहीं है कि हमें टेक को पूरी तरह से छोड़ देना चाहिए, बल्कि इसका मतलब है कि इसे थोड़े ज़्यादा सोच-समझकर और उद्देश्यपूर्ण से इस्तेमाल करना और उन चीज़ों के लिए जगह बनाना जो हमारे लिए सच में महत्वपूर्ण हैं।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **ऐप चेक-इन:** अगर प्रतिभागियों के पास फोन है, तो आप उन्हें सेटिंग्स (एंड्रॉइड/iOS) में अपने स्क्रीन टाइम के संख्या देखने का तरीका संक्षेप में बता सकते हैं।
- **जवाबदेही मित्र:** अगर सत्र स्कूल में हो रहा है, तो आप प्रतिभागियों को कुछ दिनों बाद एक-दूसरे से संपर्क करने के लिए जोड़ सकते हैं।

# गतिविधि 11: एक पोस्ट की ताकत

## उद्देश्य

यह गतिविधि प्रतिभागियों को यह समझने में मदद करती है कि विज्ञापन, मीम्स, प्रभावशाली पोस्ट, वायरल चैलेंज आदि जैसी ऑनलाइन कंटेंट कैसे जनमत को प्रभावित कर सकता है, व्यवहार को बदल सकता है या भावनाओं को प्रभावित करने की डिजिटल चालाकियों कर सकता है। यह गतिविधि इस पर आलोचनात्मक सोच विकसित करती है कि कौन सा कंटेंट प्रेरक होता है और सूक्ष्म या प्रभावित करने वाले संदेशों को कैसे पहचाना जाए।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 110-119) – डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।
- प्रोपेगेंडा क्या है और इसे कहाँ देखा जा सकता है? – मीडिया एजुकेशन लैब
- प्रोपेगेंडा क्या है और लोकतंत्र में इसकी भूमिका क्या है – बिग थिंक: जेसन स्टेनली
- प्रचार का परिचय – प्रचार अध्ययन संगठन

आवश्यक समय 40-50 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- ऑनलाइन पोस्ट के मुद्रित उदाहरण (मीम्स, विज्ञापन, प्रभावशाली उद्धरण, सनसनीखेज शीर्षक, समाचार स्क्रीनशॉट, राजनीतिक या सामाजिक संदेश)
- चार्ट पेपर या नोटबुक
- मार्कर या पेन
- प्रोजेक्टर और कंप्यूटर (वैकल्पिक, अगर गतिविधि समूह में की जाएगी)

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (7-10 मिनट)

### ऐप अनुमान खेल (5 मिनट)

यह दिखाने के लिए कि सोशल मीडिया सिर्फ मीम्स और सेल्फी के लिए नहीं है, चलिए एक मजेदार अनुमान लगाने वाला खेल खेलते हैं। मैं आपको छोटी कहानियाँ बताने जा रहा हूँ जहाँ लोगों ने अलग-अलग कारणों से सोशल मीडिया का इस्तेमाल किया है, और आप ये अंदाज़ा लगाइए कि वे कौन-सा ऐप या प्लेटफ़ॉर्म इस्तेमाल कर रहे हैं।

[एक-एक करके दृश्य पढ़ें। हर एक के बाद, 3-4 अनुमान लगाने वालों को बुलाएं। किसी भी तार्किक प्लेटफ़ॉर्म को स्वीकार करें, यह समझाएं कि समान उद्देश्यों के लिए अलग-अलग ऐप्स का इस्तेमाल किया जा सकता है।]

1. **व्यवसाय:** "अमृता को बेकिंग का बड़ा शौक है। लॉकडाउन के समय, उसने कपकेक बनाना शुरू किया, तस्वीरें खींचीं और उन्हें ऑनलाइन शेयर किया। कुछ ही महीनों में, उसके 3,000 फ़ॉलोअर बन गए और उसके फेस्टिव कपकेक बॉक्स के लिए कस्टम ऑर्डर आने लगे।"
2. **सामुदायिक सहायता:** "एक मेडिकल इमरजेंसी के दौरान, नेहा को एक दोस्त के लिए एक दुर्लभ रक्त समूह की जरूरत थी। उसने इसके बारे में ऑनलाइन पोस्ट किया, और कुछ ही घंटों में, पोस्ट पर अजनबियों ने मदद और दाता की जानकारी देना शुरू कर दिया।"
3. **सक्रियता:** "ज़ोया को जानवरों की भलाई की बहुत फिक्र है। उसने अपने शहर में आवारा कुत्तों को नुकसान पहुँचाने के बारे में एक वायरल पोस्ट देखी। उसने एक ऑनलाइन याचिका पर साइन किए, इसे अपने दोस्तों के साथ शेयर किया, और एक हफ्ते के भीतर, 10,000 लोगों ने भी इस पर साइन कर दिए।"
4. **आपदा प्रतिक्रिया (सरकारी उपयोग):** "जब एक चक्रवात तटीय शहर की ओर बढ़ रहा था, तब राज्य सरकार के आधिकारिक पेज ने निकासी क्षेत्रों, हेल्पलाइन नंबरों और मौसम से जुड़ी अपडेट्स के बारे में नियमित रूप से अलर्ट पोस्ट करना शुरू किया। उन्होंने लोगों को आस-पास के आश्रय स्थलों के बारे में बताने के लिए छोटे वीडियो और मानचित्रों का भी सहारा लिया। इन पोस्ट्स को नागरिकों ने अपने पड़ोस को सुरक्षित रखने में मदद के लिए बड़े पैमाने पर साझा किया।"

# गतिविधि 11: एक पोस्ट की ताकत

## चरण 1: संदर्भ तय करना (7-10 मिनट)

हम आमतौर पर सोशल मीडिया को चिल करने की जगह मानते हैं: बस स्कॉल करें, हंसें, और शायद कुछ मीम्स शेयर करें। लेकिन यह एक ऐसा प्लेटफॉर्म भी है जहाँ लोग नई चीजें सीखते हैं, मुद्दों पर अपनी राय रखते हैं, रचनात्मक प्रोजेक्ट्स शुरू करते हैं, व्यवसाय चलाते हैं, और यहाँ तक कि इमरजेंसी में मदद भी पाते हैं। आपने शायद अपने फ्रीड में ऐसे कुछ प्रभावशाली पोस्ट देखे होंगे। लेकिन, साथ ही, वही प्लेटफॉर्म जो प्रेरक कंटेंट शेयर करते हैं, वे गलत जानकारी भी फैला सकते हैं या हमारी भावनाओं के साथ खेल सकते हैं। आज हम इसी पर बात कर रहे हैं: ऑनलाइन जो कंटेंट हम देखते हैं, वह हमारे सोचने और महसूस करने के तरीके को कैसे प्रभावित कर सकती है, और कैसे पहचानें कि कोई चीज़ हमें कब मनाने की कोशिश कर रही है, चाहे हमें इसका एहसास हो या न हो।

अब, चलो चर्चा शुरू करने के लिए कुछ सवालों पर ध्यान दें:

- क्या आप हाल ही में देखी गई किसी पोस्ट, विज्ञापन, मीम या वीडियो के बारे में सोच सकते हैं जिसने आपको हंसाया, गुस्सा दिलाया या जिसे आप शेयर करना चाहें? आपको क्यों लगता है कि इसने आपको ऐसा महसूस कराया? क्या यह कोई शब्द, कोई छवि, या कोई व्यक्तिगत अनुभव था जिसने आपको याद दिलाया? [अगर प्रतिभागियों को झिझक हो रही है, तो उदाहरण दें: "शायद परीक्षाओं का मज़ाक उड़ाने वाला कोई मीम? या किसी गली के कुत्ते की मदद करने वाला कोई वीडियो? या भावनात्मक पारिवारिक पुनर्मिलन वाला कोई विज्ञापन?]
- आपको क्या लगता है कि ऐसा क्यों हुआ? क्या कोई खास शब्द या तस्वीर थी जिसने आपको छुआ? या फिर यह विषय था?
- आपके हिसाब से ऑनलाइन कंटेंट का असली जिंदगी की घटनाओं और कामों पर क्या असर होता है?

इंटरनेट पर जानकारी का एक बड़ा भंडार है लेकिन यह समझना जरूरी है कि जो कुछ भी हम ऑनलाइन देखते हैं, वो हमेशा वस्तुनिष्ठ सत्य नहीं होता और हर चीज़ का मकसद हमें सिर्फ सूचित करना नहीं है! कभी-कभी इसका उद्देश्य हमें प्रभावित करना, किसी खास राय की ओर मोड़ना या गलत जानकारी देना भी हो सकता है! यह एक छिपा हुआ संदेश वाला मीम हो सकता है, एक मजेदार रील जो किसी स्टीरियोटाइप को बढ़ावा देती है, या कोई विज्ञापन जो भावनाओं का इस्तेमाल करके हमें कुछ खरीदने के लिए मजबूर करता है। आज की गतिविधि के जरिए, हम ऑनलाइन मैसेजिंग की ताकत पर विचार करेंगे, विभिन्न प्रचार तकनीकों को पहचानना सीखेंगे, और ऑनलाइन जुड़ने के जिम्मेदार तरीकों के बारे में सोचेंगे।

## चरण 2: गतिविधि (25-30 मिनट)

### चरण 1: समूह विश्लेषण (15 मिनट)

[प्रतिभागियों को 3-4 के समूहों में बांटें, और हर समूह को असली ऑनलाइन सामग्री के 2-3 उदाहरण दें। इनमें शामिल हो सकते हैं]

- एक इमोशनल डोनेशन ऐड
- राजनीतिक संदर्भ वाला एक ट्रेडिंग मीम
- किसी ब्रांड का प्रचार करने वाला एक वायरल इन्फ्लुएंसर पोस्ट
- उत्तेजक शब्दों के साथ समाचार का शीर्षक
- बढ़ा-चढ़ा कर या गलत आँकड़ों वाला सोशल मीडिया पोस्ट

प्रत्येक समूह के पास सोशल मीडिया कंटेंट के कुछ असली उदाहरण हैं। इनमें से कुछ मजेदार या बेअसर लग सकते हैं। आपका काम है ध्यान से देखना और यह समझना कि असल में क्या हो रहा है। अपनी पहली प्रतिक्रिया से एक कदम पीछे हटने की कोशिश करें, और एक 'कंटेंट जासूस' बनें। कौन सी भावनाएँ उभर रही हैं? क्यों? कौन से संदेश दिए जा रहे हैं, और कैसे?

# गतिविधि 11: एक पोस्ट की ताकत

## चरण 2: गतिविधि (25-30 मिनट)

[हर समूह से निम्नलिखित सवालों पर चर्चा और विचार करने के लिए कहें। वे अपने विचारों को नोट करने के लिए चार्ट पेपर का इस्तेमाल कर सकते हैं और हर विषय के लिए माइंड-मैप बना सकते हैं:]

- यह पोस्ट आपको कौन-कौन सी भावनाएं महसूस कराती है?
- क्या संदेश भेजा जा रहा है?
- इसे किसने बनाया है और आपके हिसाब से उन्होंने इसे क्यों बनाया?
- कौन सी तकनीकें इस्तेमाल की जा रही हैं? (जैसे कि हास्य, डर, दोहराव, संगीत, तात्कालिकता, दोस्तों का दबाव)
- क्या यह जानकारी भरोसेमंद है? आप इसे कैसे सत्यापित करेंगे?

[जब टीम अपना काम खत्म कर लें, तो हर समूह से एक उदाहरण चुनने और उस पोस्ट पर 1-2 मिनट में अपनी चर्चा साझा करने के लिए कहें!]

## चरण 2: क्या गुम है? (10 मिनट)

जब हम ऑनलाइन कंटेंट देखते हैं, तो अक्सर हम कहानी का सिर्फ एक ही पहलू देखते हैं, वो भी वो जो निर्माता हमें दिखाना चाहता है। सोचिए, अगर ये विज्ञापन/मीम/उद्धरण किसी दूसरे देश में या किसी बड़े/छोटे व्यक्ति को दिखाया जाए, तो क्या उनकी प्रतिक्रिया वही होगी? क्या वे इस पर विश्वास करेंगे? कभी-कभी, सबसे अहम सवाल वो होते हैं जो कोई पूछते नहीं। चलिए, खुद को इन्हें पूछने के लिए तैयार करते हैं।

[हर समूह को एक अलग प्रकार का पोस्ट देकर शुरुआत करें (जैसे, एक प्रोडक्ट का विज्ञापन, एक राजनीतिक मेम, या किसी प्रभावशाली व्यक्ति का प्रेरणादायक उद्धरण) और उनसे निम्नलिखित सवालों पर चर्चा करने के लिए कहें:]

- कहानी का कौन सा भाग नहीं दिखाया जा रहा है?
- अगर आपको मौका मिले, तो आप सृष्टिकर्ता से क्या पूछेंगे?
- क्या कोई अपनी पृष्ठभूमि के आधार पर इसे अलग तरीके से समझ सकता है?

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

[जब सभी समूह अपनी चर्चा खत्म कर लें, तो प्रतिभागियों को तीनों सवालों पर अपने विचार साझा करने के लिए प्रेरित करें।]

- किस तरह की पोस्ट पर बिना सोचे-समझे विश्वास करना या शेयर करना सबसे आसान होता है? किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें जिसे आपने बिना सोचे-समझे शेयर किया हो, जैसे कोई रील, कोई मज़ेदार मीम या कोई प्रेरक उद्धरण। हम कभी-कभी इतनी जल्दी क्यों शेयर कर देते हैं? क्या इसलिए कि यह सच लगता है? या इसलिए कि यह भरोसेमंद है?
- क्या आपको लगता है कि हमारी मौजूदा राय को सही साबित करने वाली बातों पर विश्वास करना आसान है? ऐसा करना क्यों खतरनाक हो सकता है?
- क्या प्रोपगैंडा भी “कूल” लग सकता है? ये इतना प्रभावशाली क्यों है? [अगर ज़रूरत हो, तो असली उदाहरण देखें: चुनाव के दौरान वायरल मीम, या एक इन्फ्लुएंसर जो संदिग्ध स्वास्थ्य दावों को बढ़ावा दे।]
- जब प्रोपगैंडा हमारी अपनी मान्यताओं को सही ठहराता है, तो उसे पहचानना इतना मुश्किल क्यों हो जाता है?
- ऐसी पोस्ट को शेयर करने में क्या गलत है जो पूरी तरह से सच नहीं हैं, भले ही वे बेअसर लगें?
- अगर 100 लोग एक ही आधी-सचाई वाली पोस्ट शेयर करें तो इसका क्या प्रभाव होगा? क्या होगा अगर इसका प्रभाव किसी के व्यवहार या लोगों की वोटिंग पर पड़ेगा?

# गतिविधि 11: एक पोस्ट की ताकत

## निष्कर्ष

ऑनलाइन जानकारी वाकई में शक्तिशाली हो सकती है क्योंकि यह तेज़, भावनात्मक और हर जगह मौजूद होती है! चाहे वो कोई मीम, विज्ञापन, रील या समाचार पोस्ट हो, ये हमारे विचारों को लोगों, प्रोडक्ट्स और राजनीति के बारे में प्रभावित कर सकती हैं और विस्तार से, हमारे कार्यों और शब्दों को भी प्रभावित कर सकती हैं। यह हमेशा नकारात्मक नहीं होती। असल में, ऑनलाइन शिक्षा भी एक तरह का प्रोपगैंडा है। लेकिन, यह सुनिश्चित करना हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम जो कुछ भी देखते हैं और साझा करते हैं, उसकी अच्छी तरह से जाँच करें। हम रुककर, सवाल पूछकर और जो हम देख रहे हैं और साझा कर रहे हैं, उसके बारे में सोचकर ऐसा कर सकते हैं!

दिन खत्म करने से पहले, एक पल के लिए सोचें और खुद से पूछें: कौन सी पोस्ट है जिसे आप अब एक नए नजरिए से देखेंगे, और उस पर प्रतिक्रिया देने या उसे साझा करने से पहले आप खुद से क्या सवाल करेंगे?

[यदि समय मिले तो कुछ स्वयंसेवकों से फीडबैक लें।]

एक विचारशील डिजिटल नागरिक होने का मतलब यह नहीं है कि हमें शेयर नहीं करना चाहिए, बल्कि इसका मतलब है कि हमें सोच-समझकर शेयर करना चाहिए। हमें यह पूछना सीखना चाहिए कि, 'संदेश क्या है? क्या कमी है? इस पर विश्वास करने से किसे फ़ायदा होगा? थोड़ी सी जिज्ञासा और कुछ सवालों के साथ, हम ज़्यादा समझदार और ज़िम्मेदार शेयरर बन सकते हैं, और खुद को और दूसरों को गुमराह होने से बचा सकते हैं।

## डीब्रीफ़!

- यह याद रखना जरूरी है कि हम जो कुछ भी ऑनलाइन देखते हैं, वो सब सच नहीं होता!
- यह पूछना जरूरी है कि "इस पोस्ट के वायरल होने से किसे फ़ायदा हुआ? इसके पीछे का संदेश क्या है? इसमें क्या गुम है?"
- हमारे पास ऑनलाइन पढ़ी गई चीज़ों की फिर से जांच करने की क्षमता और संसाधन हैं। जानकारी साझा करने से पहले, गलत सूचना फैलने से रोकने के लिए उस विषय पर खुद से शोध करना फ़ायदेमंद होता है!
- AI के बढ़ते उपयोग के साथ, असली वीडियो और छवियों को संशोधित वीडियो से अलग करना मुश्किल हो गया है! नकली या संवेदनशील छवियों से जुड़ने या उन्हें साझा करने से पहले तारीख, समय और संदर्भ की जांच करना फ़ायदेमंद है।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **AI और प्रोपेगैंडा:** उदाहरणों के जरिए, प्रतिभागियों को यह दिखाएँ कि AI की मदद से छवियों और वीडियो को कितनी आसानी से बनाया या बदला जा सकता है। साथ ही, उन्हें AI कंटेंट को पहचानने के तरीके और तथ्य-जांच के महत्व के बारे में भी बताएं।

## उद्देश्य

एक रचनात्मक और इंटरैक्टिव गतिविधि के जरिए छात्रों को डिजिटल सहमति और सीमाओं को समझने में मदद करना, जो सहानुभूति, आलोचनात्मक सोच और सम्मानजनक ऑनलाइन व्यवहार को बढ़ावा देता है।

## आवश्यक तैयारी:

- चाय और सहमति - नीला सीट स्टूडियो
- सहमति की व्याख्या - Amaze.org
- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 37-44) – डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्र गाइड

आवश्यक समय 35-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- परिस्थितियों की पर्चियां (पहले से तैयार)
- व्हाइटबोर्ड/चार्ट पेपर
- मार्करों

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (10 मिनट)

आइए इस पर विचार करें कि हम ऑनलाइन कितनी तेजी से इंटरैक्ट करते हैं, किसी पोस्ट को लाइक करते हैं, किसी मीम को शेयर करते हैं, या किसी को टैग करते हैं। लेकिन... लेकिन क्या हमने कभी रुककर सोचा है, 'क्या वह व्यक्ति ऐसा चाहता था?' आज, हम जानेंगे कि डिजिटल सहमति और सीमाएं क्या होती हैं। ये असल जिंदगी की तरह ही ऑनलाइन सम्मानजनक और सुरक्षित रिश्ते बनाने के लिए जरूरी हैं।

सहमति और सीमाओं को समझना: सहमति किसी गतिविधि या बातचीत में शामिल होने की स्पष्ट और स्वेच्छा से दी गई मंजूरी। ये स्पष्ट, जानकारीपूर्ण होती है और इसे कभी भी वापस लिया जा सकता है। सीमाएँ हमारे अपने मानसिक और भावनात्मक आराम की रेखाएं, जो तय करती हैं कि हम किस चीज़ में सहज हैं और दूसरों से किस तरह के व्यवहार की उम्मीद रखते हैं।

आइए हम सहमति के बारे में कुछ धारणाओं पर चर्चा करें:

- अगर कोई व्यक्ति "नहीं" नहीं कहता है, तो इसका मतलब सहमति है: चुप्पी या विरोध की कमी को सहमति नहीं माना जा सकता। सहमति को स्पष्ट और स्वतंत्र रूप से व्यक्त किया जाना चाहिए।
- एक बार सहमति देने के बाद उसे वापस नहीं लिया जा सकता: सहमति को कभी भी वापस लिया जा सकता है, और इसके लिए लगातार बातचीत जरूरी है।

## सुविधा उपकरण!

[सहमति पर वैकल्पिक वीडियो चलाएं: चाय और सहमति - नीला सीट स्टूडियो। यदि वीडियो नहीं दिखाया जा सकता है, तो सुविधाकर्ता को निम्नलिखित बातों पर प्रकाश डालना चाहिए:

आइए एक सरल उदाहरण का उपयोग करके सहमति को समझें.....किसी को एक कप चाय देना।

यदि वे हाँ कहते हैं, तो बढ़िया...आप चाय बनाएँ।

यदि वे कहते हैं "मुझे नहीं पता," तो आप चाय बना सकते हैं.....लेकिन हो सकता है कि वे इसे न पिएँ। उस स्थिति में, उन्हें मजबूर न करें।

यदि वे नहीं कहते हैं, तो आप चाय बिल्कुल न बनाएँ। उन पर दबाव न डालें या उन्हें दोषी महसूस न कराएँ।

यहाँ एक ऐसी बात है जिसे लोग अक्सर भूल जाते हैं: हो सकता है कि उन्होंने पहले हाँ कहा हो, लेकिन बाद में अपना विचार बदल दिया हो। यह भी ठीक है। एक बार हाँ कहने का मतलब हमेशा के लिए हाँ नहीं होता।

यदि कोई बेहोश है, तो वे सहमति नहीं दे सकते। भले ही वे पहले सहमत हों। कभी भी किसी ऐसे व्यक्ति को चाय देने की कोशिश न करें जो जवाब न दे सके।

# गतिविधि 12: सहमति की जांच

## चरण 2: गतिविधि - सहमति की जांच (25 मिनट)

इसलिए, चाहे वह चाय हो, टैग हो, एसएमएस हो या कुछ और गंभीर बात हो, कभी भी अनुमान न लगाएँ। हमेशा पूछें। यदि आप किसी को चाय पीने के लिए मजबूर नहीं करते जब वह इसे पीना नहीं चाहता, तो आपको किसी पर ऐसा कुछ करने के लिए दबाव भी नहीं डालना चाहिए जो वह नहीं करना चाहता।

हमेशा सीमाएँ समझाना या ज़ाहिर करना आसान नहीं होता, खासकर दोस्तों या समूह में। लेकिन, आत्म-संरक्षण और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सीमाएँ ज़ाहिर करना और उनके बारे में बात करना बहुत ज़रूरी है।

### चरण 1: सहमति स्कोर के बारे में जानें (5 मिनट)

[प्रतिभागियों के परिस्थितियों का मूल्यांकन करने के लिए उंगली-आधारित स्कोरिंग प्रणाली का उपयोग किया जाएगा। नीचे हर उंगली की संख्या का क्या मतलब है, यह बताया गया है। सुविधाकर्ता इसे सभी के लिए चॉकबोर्ड या चार्ट पेपर पर लिख सकते हैं।]

हम कुछ ऑनलाइन परिस्थितियों को देखेंगे और यह तय करेंगे कि सहमति थी या नहीं। आप अपनी उंगलियों का इस्तेमाल करके वोट करेंगे। यह इस तरह से काम करता है:

- 1 उंगली: सहमति का साफ-साफ उल्लंघन।
- 2 उंगलियाँ: अनिश्चित या संदिग्ध सहमति।
- 3 उंगलियाँ: सहमति दी गई, लेकिन सीमाओं का पूरी तरह से सम्मान नहीं किया गया।
- 4 उंगलियाँ: साफ-सुथरा संवाद और आदर के साथ पूरी सहमति।

### चरण 2: परिस्थितियों का मूल्यांकन (15 मिनट)

[हर एक परिस्थिति को ध्यान से पढ़ें। प्रतिभागी अपनी सहमति स्कोर दिखाने के लिए उंगलियाँ उठाते हैं। सुविधाकर्ता हर संदर्भ में सहमति के महत्व पर बातचीत का मार्गदर्शन करते हैं।]

1. कोई दोस्त बिना पूछे आपके निजी मैसेज को ग्रुप चैट में शेयर कर देता है। [संकेत: कुछ लोगों को यह साफ उल्लंघन क्यों लग सकता है, लेकिन दूसरों को यह क्यों अस्पष्ट लगता है? निजी मैसेज निजी होते हैं। भले ही यह शर्मनाक न हो, लेकिन बिना पूछे इसे शेयर करना सही नहीं है। ऑनलाइन भरोसा डिजिटल गोपनीयता का सम्मान करने से शुरू होता है।]
2. कोई आपको किसी ऐसी फोटो में टैग करता है जिससे आप असहज महसूस करते हैं। [संकेत: अगर फोटो खराब नहीं है, तो क्या इससे सहमति की आवश्यकता पर कोई असर पड़ता है? यहां तक कि 'हानिरहित' पोस्ट के लिए भी अनुमति की जरूरत होती है। बात सिर्फ इस बात की नहीं कि आप कैसे दिखते हैं, बल्कि इस बात की भी है कि आप कैसा महसूस करते हैं। सहमति में सिर्फ सार्वजनिक छवि ही नहीं, बल्कि भावनात्मक सहूलियत भी शामिल होता है।]
3. एक सहपाठी ग्रुप प्रोजेक्ट का वीडियो ऑनलाइन पोस्ट करने से पहले पूछता है। [संकेत: अगर कोई पहले पूछता है, तो क्या फर्क पड़ता है कि हमें शामिल किए जाने को लेकर कैसा महसूस होता है? यही होता है एक जिम्मेदार और सम्मानजनक डिजिटल व्यवहार। यह एक ऐसा माहौल बनाता है जहाँ हर कोई सुरक्षित, शामिल और सुना हुआ महसूस करता है।]
4. आपको किसी ऐसे व्यक्ति से दोस्ती का अनुरोध मिलता है जिसे आप नहीं जानते। [संकेत: क्या इस अनुरोध को स्वीकार करना या अस्वीकार करना आपकी 'अच्छाई' के बारे में कुछ बताता है? आपको अपने ऑनलाइन स्पेस तक किसी को पहुंच देने की कोई ज़रूरत नहीं है। आपको अनदेखा करने, ब्लॉक करने या मना करने का पूरा हक है, भले ही आपको बुरा लगे। सहमति का मतलब है बिना किसी अपराधबोध के अपनी मर्जी से फैसला लेना।]
5. कोई सहकर्मी आपकी जानकारी के बिना आपके बारे में कोई मीम शेयर करता है। [संकेत: अगर दूसरों को यह मज़ेदार लगा, लेकिन आपको बुरा लगा, तो कौन तय करेगा कि यह सही है या नहीं? कोई भी मज़ाक ठीक नहीं है अगर उसमें शामिल व्यक्ति असुरक्षित या अपमानित महसूस करता है। सहमति का मतलब है व्यक्ति को प्राथमिकता देना, न कि लोकप्रियता को।]
6. आप अपनी प्रोफ़ाइल तस्वीर बदलते हैं, और कोई दोस्त उसे सार्वजनिक रूप से सराहता है। [संकेत: क्या कोई सकारात्मक कॉमेंट भी कभी सीमा पार कर सकती है? इसका फैसला कौन करता है? यहाँ तक कि तारीफ़ भी टोन, प्लेटफ़ॉर्म या संदर्भ के आधार पर असहज महसूस करा सकती है। सहमति का सम्मान करने का मतलब है सामने वाले की प्रतिक्रिया को समझना, सिर्फ अपनी नीयत को सही मान लेना काफी नहीं होता।]
7. कोई दोस्त आपकी कला को ऑनलाइन शेयर करने से पहले आपकी इजाजत लेता है। [संकेत: जब आप किसी को क्रेडिट दे ही रहे हैं, तब भी पहले पूछना क्यों ज़रूरी होता है? क्योंकि पूछने का मतलब है कि आप उन्हें ये तय करने का हक दे रहे हैं कि उनका काम ऑनलाइन कैसे दिखे। यही तो रचनात्मक और व्यक्तिगत सम्मान की पहचान है।]
8. कोई व्यक्ति आपको बिना बताए ही ग्रुप चैट में जोड़ देता है। [संकेत: कुछ लोगों को ग्रुप चैट पसंद होती है, जबकि अन्य लोग इससे थोड़े परेशान हो जाते हैं। हम इसे कैसे संतुलित कर सकते हैं? डिजिटल स्पेस को "ऑप्ट-इन" होना चाहिए, न कि जबरदस्ती। लोगों को यह चुनने का मौका मिलना चाहिए कि वे किस स्पेस में रहना चाहते हैं, बिल्कुल वैसे ही जैसे असली जिंदगी में होता है।]

# गतिविधि 12: सहमति की जांच

## चरण 2: गतिविधि – सहमति परीक्षण (25 मिनट)

### चर्चा का समय (5-7 मिनट):

- जब आपने हर परिस्थिति के लिए अपनी उंगलियाँ उठाई, तो आपको कैसा अनुभव हुआ? क्या ऐसा कोई पल था जब आपको लगा कि आप दो स्कोर के बीच फंस गए हैं? किस चीज़ ने इसे चुनौतीपूर्ण बना दिया? [प्रतिभागियों को हर स्थिति में अपनी भावनाओं पर विचार करने के लिए प्रेरित करें।]
- यह बिलकुल ठीक है। सहमति कभी-कभी भ्रमित कर सकती है, खासकर जब लोग इसके बारे में खुलकर बात नहीं करते। अगर आपको कोई अनिश्चितता महसूस हुई, तो इसका मतलब है कि स्थिति बहुत स्पष्ट या सम्मानजनक नहीं थी, और यही वजह है कि हम यह बातचीत कर रहे हैं।
- क्या एक ही स्थिति अलग-अलग लोगों को अलग-अलग तरीकों से महसूस करा सकती है? क्यों?
- हम सभी की सहूलियतें, जिंदगी के तजुर्बे और सीमाएं अलग-अलग होती हैं। अंदाज़ा लगाने के बजाय पूछना ज़रूरी होता है। जो चीज़ आपको ठीक लगे, वही किसी और के लिए बड़ी असहज या उल्लंघन हो सकता है।
- क्या कभी ऐसी परिस्थितियाँ आईं जहाँ आपको लगा कि सहमति और उल्लंघन के बीच की सीमा साफ नहीं है? क्यों? [उन्हें उन हालात के बारे में सोचने के लिए कहें जहाँ सहमति को गलत तरीके से समझा जा सकता है।]
- हम उन परिस्थितियों के बीच के अंतर से क्या सीख सकते हैं जहाँ सहमति का सम्मान किया गया और जहाँ इसका उल्लंघन हुआ? [प्रतिभागियों को सहमति और सीमा-निर्धारण की बारीकियों को समझने में मदद करें।]
- यदि आप असली जिंदगी में ऐसी ही परिस्थिति में फंस जाएं, तो आपको क्या करना चाहिए? या आप किसी और से किस तरह का व्यवहार उम्मीद करते हैं?
- छोटे-छोटे बदलाव, जैसे किसी दोस्त को टैग करने से पहले उसे मैसेज करना, या फिर पोस्ट करने से पहले पूछ लेना, किसी को सम्मानित और सुरक्षित महसूस कराने में मदद कर सकते हैं। यह परफेक्ट होने की बात नहीं है। ये इस बात का संकेत है कि आप परवाह करते हैं, इसलिए पूछते हैं।

### चरण 3: अगर सीमाओं का उल्लंघन होता है तो हमें क्या करना चाहिए? (5 मिनट)

कभी-कभी, हमें बाद में पता चलता है या महसूसकि है कि किसी चीज़ ने हमें असहज कर दिया, और यह बिलकुल ठीक है। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि हम इसके बाद क्या करते हैं। आपकी सीमाओं को सुनिश्चित करने के कई तरीके हैं, जैसे:

- "नहीं" कहना ठीक है: आपको अपनी सीमाएँ तय करने के लिए किसी को स्पष्टीकरण देने या माफ़ी मांगने की ज़रूरत नहीं है। अगर आप असहज महसूस कर रहे हैं, तो यही काफी है। किसी और की भावनाओं की तुलना में, अपनी सुरक्षा का ध्यान रखना पहले आता है।
- यह याद रखना ज़रूरी है कि आप "अति प्रतिक्रिया" नहीं कर रहे हैं, भले ही आपको ऐसा महसूस कराया गया हो: चाहे वह एक छोटी सी पोस्ट हो या कोई बड़ा मुद्दा, अगर कुछ आपको दुखी करता है, तो यह महत्वपूर्ण है। आपकी भावनाएँ पूरी तरह से सही हैं।
- अगर आपको कभी ऐसा महसूस हो कि आपकी डिजिटल सीमाएं या सहमति का उल्लंघन हुआ है, तो किसी भरोसेमंद वयस्क, जैसे माता-पिता, शिक्षक या परामर्शदाता से बात करें।
- इस तरह के स्पष्ट वाक्यों के साथ बात करें: "मुझे इससे समस्या है, क्या आप इसे हटा सकते हैं?" या "अगली बार, कृपया पहले मुझसे पूछ लें।" या "कृपया इसे हटा दें।"
- आप ऑनलाइन उत्पीड़न या सीमा उल्लंघन के मामलों में मदद के लिए चाइल्डलाइन हेल्पलाइन को 1098 पर भी संपर्क कर सकते हैं।

# गतिविधि 12: सहमति की जांच

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### डीब्रीफ!

- सहमति एक सक्रिय और सूचित मंजूरी होती है। यह ज़रूरी है कि हर व्यक्ति सहज महसूस करे और सहमति बिना किसी दबाव के दी जाए — जिसे कभी भी वापस लिया जा सकता है।
- सीमाएं व्यक्तिगत रेखाएं होती हैं जिन्हें हर किसी को सम्मान देना चाहिए। अपनी सीमाएं तय करना और उन्हें स्पष्ट रूप से साझा करना, ऑनलाइन संबंधों को स्वस्थ और सम्मानजनक बनाए रखने के लिए बेहद ज़रूरी है।
- एक आम मिथक है कि चुप्पी का मतलब सहमति होता है लेकिन ऐसा नहीं है। चुप रहना कभी भी स्वीकृति नहीं माना जाना चाहिए।
- एक और मिथक है कि एक बार सहमति दे दी तो उसे वापस नहीं लिया जा सकता। असल में, सहमति एक सतत प्रक्रिया है और इसे किसी भी समय वापस लिया जा सकता है।
- यह समझना ज़रूरी है कि कब किसी की सीमाओं का उल्लंघन हो रहा है और तुरंत कार्रवाई करनी चाहिए। जिसमें किसी भरोसेमंद वयस्क से बात करना या ज़रूरत पड़ने पर हेल्पलाइन जैसे संसाधनों की मदद लेना शामिल है।

### चर्चा के प्रमुख सवाल:

- इन स्थितियों को समझना और आंकना आपको कैसा लगा?
- क्या कोई ऐसी स्थिति थी जहाँ सहमति और उल्लंघन के बीच की रेखा साफ़ नहीं थी?

### निष्कर्ष

जानते हो सबसे अजीब बात क्या है? हम पेंसिल उधार लेने से पहले तो इजाज़त माँगते हैं....लेकिन किसी का सेल्फ़ी रीपोस्ट करने से पहले नहीं। यही वो जगह है जहाँ अक्सर गलतफहमियाँ पैदा होती हैं।

तो ज़रा सोचिए...

अगर हर कोई आपकी ऑनलाइन सीमाओं का उतना ही सम्मान करे, जितना आप दूसरों की सीमाओं का करते हैं तो क्या आप ज़्यादा सुरक्षित और समझे गए महसूस करेंगे?

### इस हफ्ते एक छोटी कोशिश करें:

जब भी आप किसी और से जुड़ी कोई चीज़, पोस्ट, टैग या फ़ॉरवर्ड, करने वाले हों, तो बस पहले पूछ लें - "अरे, ये ठीक है न?"। ऐसे छोटे सवाल भरोसा बनाते हैं और कई बार अच्छी रिश्ते की शुरुआत भी। क्योंकि जब हम ये तय करते हैं कि सामने वाले की फीलिंग्स भी मायने रखती हैं तब हम बस क्लिक नहीं कर रहे होते, हम कनेक्ट कर रहे होते हैं।

## उद्देश्य

यह गतिविधि प्रतिभागियों को यह समझने में मदद करती है कि ऑनलाइन सक्रियता के लिए हम सोशल मीडिया का इस्तेमाल कैसे कर सकते हैं, इसके बारे में यहां विस्तार से बताया गया है - इसके क्या प्रभाव हैं और यह कितना फायदेमंद हो सकता है।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 110-119) - डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।

आवश्यक समय 35-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- बड़ा चार्ट पेपर (हर समूह के लिए एक)
- मार्कर/कलर पेन
- स्टिकी नोट्स (कई रंगों में)
- डिजिटल एडवोकेसी की रणनीति कार्ड (नीचे दिए गए)
- नमूना जागरूकता अभियान (मुद्रित या डिजिटल)
- टाइमर या स्टॉपवॉच

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (10-12 मिनट)

- क्या आपने कभी किसी ऐसे मुद्दे पर बदलाव लाने की कोशिश की है जो आपके लिए खास है, जैसे जलवायु परिवर्तन, लैंगिक समानता, आपकी गली में आवारा कुत्ता या आपके स्कूल में कोई स्थानीय समस्या? क्या आपने ऑनलाइन अभियान या आंदोलनों को देखा है या उनमें हिस्सा लिया है?
- क्या आप किसी ऐसे ऑनलाइन अभियान का नाम बता सकते हैं जिसने आपको सोचने पर मजबूर किया? यह अभियान आपके साथ क्यों जुड़ा रहा?

डिजिटल प्लेटफॉर्म ने हमें अपनी आवाज़ उठाने और बदलाव लाने की अद्भुत ताकत देते हैं। लेकिन सिर्फ ट्रेंड में कूद पड़ना और सच में असरदार वकालत करना, इनमें फर्क होता है। डिजिटल एडवोकेसी का मतलब है डिजिटल टूल्स जैसे सोशल मीडिया, वेबसाइट्स, वीडियो और हैशटैग्स का इस्तेमाल करके किसी मुद्दे पर जागरूकता फैलाना, लोगों की राय को प्रभावित करना, और असली दुनिया में बदलाव लाना।

ये सिर्फ उस चीज़, जिसे आप महत्व देते, के बारे में पोस्ट करने से ज़्यादा हैं। इसमें एक स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित होना चाहिए, यह समझना कि आप किससे बात कर रहे हैं, और डिजिटल स्पेस का रणनीतिक तौर पर इस्तेमाल करना ताकि लोग सोचने, समझने और मुद्दे के लिए कुछ करने के लिए प्रेरित कर सकें।

आज, आप एक अभियानकर्ता बनने जा रहे हैं। आप अपनी खुद की डिजिटल वकालत योजना को शुरू से ही तैयार करेंगे, जो विचारशील, रणनीतिक और वास्तविक प्रभाव के लक्ष्य के साथ होगी।

# गतिविधि 13: आपकी डिजिटल एडवोकेसी योजना

## चरण 2: गतिविधि – आपकी डिजिटल एडवोकेसी योजना (20 मिनट)

### चरण 1: अपने मुद्दे को पहचानें (5 मिनट)

[प्रतिभागियों को छोटे-छोटे समूहों (3-4 छात्र) में बांट दें। हर समूह से कहें कि वे विचार-मंथन करें और एक ऐसा मुद्दा चुनें जो उन्हें सच में महत्वपूर्ण लगे (स्थानीय, राष्ट्रीय या वैश्विक)। उन्हें अपने चार्ट पेपर के शीर्ष पर उस मुद्दे को लिखने के लिए कहें। समूहों को ऐसा मुद्दा चुनने के लिए प्रेरित करें जिससे वे व्यक्तिगत रूप से जुड़े हुए महसूस करें। जितना अधिक यह मुद्दा उनके लिए महत्वपूर्ण होगा, उनका अभियान उतना ही अधिक अर्थपूर्ण होगा।]

### चरण 2: डिजिटल एडवोकेसी की रणनीति योजना (15 मिनट)

आकर्षक नारे बनाने में जल्दी न करें, इस पर ध्यान दें कि आप किन लोगों तक पहुँचना चाहते हैं और आप उनसे क्या करवाना चाहते हैं। एक अच्छा अभियान लोगों के लिए मुद्दे को समझना और उस पर कुछ करना आसान बनाता है।

[प्रत्येक समूह को अपने चार्ट पेपर पर इन घटकों को ध्यान में रखते हुए अपनी एडवोकेसी योजना बनाने के लिए कहें:

- लक्ष्य कथन:** आप किस खास बदलाव की उम्मीद कर रहे हैं? (इसे SMART बनाएं: विशिष्ट, मापने योग्य, हासिल करने योग्य, प्रासंगिक, समयबद्ध)
- लक्षित दर्शक:** आपका संदेश किसे सुनना चाहिए? बदलाव लाने में कौन मदद कर सकता है?
- प्लेटफ़ॉर्म का चुनाव:** आपके दर्शकों तक पहुँचने के लिए कौन से डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म सबसे असरदार रहेंगे? और क्यों?
- संदेश तैयार करना:** एक स्पष्ट और आकर्षक संदेश बनाएं। आपका हैशटैग या नारा क्या होगा?
- कंटेंट की रणनीति:** आप किस तरह का कंटेंट बनाएंगे? (वीडियो, इन्फोग्राफिक्स, कहानियाँ, आदि)
- क्रिया के लिए अनुरोध:** आप लोगों से कौन सी खास क्रिया करवाना चाहते हैं?
- मापन:** आप कैसे समझेंगे कि आपका अभियान सफल है या नहीं?]

### सुविधा उपकरण!

यदि आपके पास समय है, तो आप हर समूह को एक "एडवोकेसी चुनौती कार्ड" दे सकते हैं, जो उनके अभियान में एक असली चुनौती पेश करता है। उन्हें इस चुनौती को पार करने के लिए अपनी रणनीति को बदलने दें।

### नमूना चुनौती कार्ड (आप इन्हें कागज पर लिख सकते हैं):

- आपके अभियान को मुख्यधारा के मीडिया द्वारा अनदेखा किया जा रहा है।
- शक्तिशाली हितों से प्रतिस्पर्धी कहानियाँ आपके संदेश को दबा रही हैं।
- आपके अभियान की गलत समझ या गलत तरीके से पेश किया जा रहा है।
- लोग समर्थन दिखाते हैं, लेकिन असल में कोई कदम नहीं उठाते।
- आपके प्लेटफ़ॉर्म का एल्गोरिदम आपकी कंटेंट की पहुंच को रोक रहा है।

### चरण 3: प्रेजेंटेशन और चर्चा (10-15 मिनट)

- हर समूह संक्षेप में अपनी योजना पेश करता है और बताता है कि उन्होंने अपनी चुनौती का समाधान कैसे निकाला।
- इसके बाद सभी प्रतिभागियों से सवाल पूछे जाएंगे।
- चुनौती हल करते समय आपको क्या हैरानी हुई?
- आपने अपने दर्शकों या अपने मंच के चुनाव के बारे में क्या सीखा?
- आपने यह कैसे सुनिश्चित किया कि आपका संदेश सही और नैतिक बना रहे?

# गतिविधि 13: आपकी डिजिटल एडवोकेसी योजना

## डीब्रीफ!

- प्रभावी डिजिटल एडवोकेसी के लिए एक स्पष्ट लक्ष्य, रणनीतिक योजना और वास्तविक जुड़ाव की जरूरत होती है।
- ऑनलाइन गतिविधियों को असली दुनिया की क्रियाओं और नतीजों से जोड़ा जाना चाहिए।
- डिजिटल एडवोकेसी में खास ताकतें (पहुंच, गति) और चुनौतियां (एल्गोरिदम की सीमाएं, इको चैंबर) मौजूद हैं।
- एक जिम्मेदार डिजिटल अधिवक्ता होने का मतलब है कि आपको अपने संदेश की सटीकता और प्रभाव पर ध्यान देना चाहिए।
- अनुकूलनशीलता एडवोकेसी का मुख्य तत्व है। नैतिक विकल्पों के लिए अक्सर ज्यादा रचनात्मकता की जरूरत होती है, समझौते की नहीं।

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के प्रमुख सवाल:

- डिजिटल वकालत को प्रभावी बनाने वाली चीजें क्या हैं? [अगर नहीं बताया गया है, तो बता दें: सबसे महत्वपूर्ण है विश्वसनीयता। एक भी भ्रामक पोस्ट भरोसे को नुकसान पहुंचा सकती है। वायरल ट्रेंड से ज़्यादा स्थिरता, तथ्य और भावनात्मक सच्चाई मायने रखती है।]
- हम लाइक और शेयर से परे असली प्रभाव को कैसे माप सकते हैं? [लाइक करना तो आसान है। लेकिन असली बदलाव तब होता है जब कोई अपनी आदतें बदलता है, किसी याचिका पर हस्ताक्षर करता है, किसी कार्यक्रम में भाग लेता है, या फिर अलग तरीके से सोचने लगता है।]
- डिजिटल अधिवक्ताओं को किन नैतिक बातों का ध्यान रखना चाहिए?
- हम डिजिटल अभियानों में गति को कैसे बनाए रख सकते हैं?
- डिजिटल वकालत में ऑफलाइन गतिविधियों की क्या अहमियत है?

## निष्कर्ष

आपकी आवाज़ का महत्व है। लेकिन इसे स्पष्ट और नैतिक तरीके से सुनाने के लिए, आपको एक योजना बनानी होगी। आज आपने एक योजना तैयार की। आपने गहराई से विचार किया, चुनौतियों का सामना किया, और समझा कि डिजिटल एडवोकेसी सच्चाई + रणनीति + क्रिया के बारे में है।

अगली बार जब आप कोई पोस्ट देखें, तो खुद से पूछें: इसका असली प्रभाव क्या है? और जब आप किसी चीज़ के लिए भावुक हों, तो पहले योजना बनाएं, थोड़ा रुकें और फिर सोच-समझकर पोस्ट करें।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **व्यक्तिगत फोकस:** समूह कार्य के बजाय, प्रत्येक छात्र को उस मुद्दे के लिए एक व्यक्तिगत एडवोकेसी/वकालत योजना विकसित करने को कहें, जिसके बारे में वे भावुक हैं।
- **केस स्टडी विश्लेषण:** नए डिजिटल एडवोकेसी/वकालत अभियान बनाने के बजाय, सफल डिजिटल एडवोकेसी/वकालत अभियानों के उदाहरणों का विश्लेषण करें।

## उद्देश्य

प्रतिभागियों को ऑनलाइन शॉपिंग प्रक्रिया को समझने, सुरक्षित प्रथाओं को पहचानने, और धोखाधड़ी या असुरक्षित प्लेटफार्मों के चेतावनी संकेतों को पहचानने में मदद करना।

## आवश्यक तैयारी:

CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 31-33) – छात्रों के लिए डिजिटल सुरक्षा की गाइड।

आवश्यक समय 30-35 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- व्हाइटबोर्ड/चार्ट पेपर
- मार्करों
- प्रोडक्ट विवरण चिट (5-8 पहले से बने पर्वे)
- सुरक्षित खरीदारी की चेकलिस्ट (बोर्ड पर या प्रिंटेड)

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

- आखिरी बार आपने ऑनलाइन क्या खरीदा था, इस पर थोड़ा सोचें। आपने इसे कहां से खरीदा था? आपको उस वेबसाइट या ऐप पर भरोसा क्यों था? [2-3 प्रतिभागियों को संक्षेप में साझा करने के लिए आमंत्रित करें।]
- क्या आपने कभी कोई कार्ट इसलिए छोड़ दिया है क्योंकि आपको कुछ सही नहीं लगा? क्या आप (या आपका कोई जानने वाला) कभी ऑनलाइन शॉपिंग करते समय धोखा खा चुके हैं?

ऑनलाइन शॉपिंग बहुत आसान हो सकती है, लेकिन इसमें कुछ जोखिम भी होते हैं। जैसे हम किसी फिजिकल स्टोर में प्रोडक्ट की क्वालिटी चेक करते हैं, वैसे ही हमें ऑनलाइन भी ऐसा करना चाहिए। असली बात यह है कि हमें धोखेबाजों के जाल से अच्छे सौदों को पहचानना सीखना है। और यही हम आज करने वाले हैं।

## चरण 2: गतिविधि – सुपर शॉपर चैलेंज (20 मिनट)

### चरण 1: सुरक्षित खरीदारी चेकलिस्ट का परिचय देना (3-5 मिनट)

यह चेकलिस्ट आपकी डिजिटल शॉपिंग का गाइड है। ये छह बिंदु आपको यह समझने में मदद करते हैं कि ऑनलाइन कुछ खरीदना सुरक्षित है या नहीं। सभी संदिग्ध प्रोडक्ट्स पहली नज़र में संदिग्ध नहीं लगते, इसलिए हमें यह पहचानने में भी कुशल होना चाहिए कि क्या है और क्या नहीं है।

[बोर्ड पर निम्नलिखित सुरक्षित खरीदारी चेकलिस्ट लिखें, दिखाएं या प्रिंट की गई प्रतियां दें:]

- प्रोडक्ट के बारे में स्पष्ट जानकारी और तस्वीरें उपलब्ध हैं।
- विक्रेता के पास कई सत्यापित समीक्षाएँ हैं।
- इसमें रिटर्न/रिफंड नीति है।
- प्रयुक्त भाषा सही और पेशेवर है।
- उल्टी गिनती या "बस 1 बचा है" जैसी कोई दबाव वाली रणनीति नहीं।
- सुरक्षित भुगतान के तरीके (केवल UPI या बैंक ट्रांसफर नहीं)

# गतिविधि 14: सुपर शॉपर चुनौती

## नमूना प्रोडक्ट्स विवरण की चिट (आप इन्हें चिट पर लिख सकते हैं):

प्रोडक्ट: बिना तार के ईयरबड्स

- कीमत: ₹899
- विवरण: कोई वापसी नीति नहीं। 3 समीक्षाओं के साथ 4.9-स्टार रेटिंग। भुगतान केवल प्रत्यक्ष बैंक हस्तांतरण के माध्यम से। शीर्षक में वर्तनी की त्रुटियाँ।

प्रोडक्ट: नोटबुक कॉम्बो सेट

- कीमत: ₹299
- विवरण: प्रमाणित विक्रेता। 250+ रिव्यू। रिफंड/वापसी नीति स्पष्ट रूप से बताई गई है। सुरक्षित भुगतान की सुविधा उपलब्ध है।

प्रोडक्ट: ब्लूटूथ स्पीकर (पोर्टेबल)

- कीमत: ₹499
- विवरण: कोई समीक्षा नहीं। विवरण में व्याकरण की गलतियाँ हैं। केवल UPI भुगतान स्वीकार किया जाता है। कोई संपर्क जानकारी उपलब्ध नहीं है।

प्रोडक्ट: ब्लूटूथ स्पीकर (पोर्टेबल)

- कीमत: ₹499
- विवरण: कोई समीक्षा नहीं। विवरण में व्याकरण की गलतियाँ हैं। केवल UPI भुगतान स्वीकार किया जाता है। कोई संपर्क जानकारी उपलब्ध नहीं है।

## चरण 2: दौड़ की शुरुआत (5 मिनट)

[प्रतिभागियों को छोटे-छोटे समूहों में बाँटें (हर समूह में 2-4 लोग)। हर समूह को 2-3 प्रोडक्ट विवरण की चिट दें और उनसे चेकलिस्ट का इस्तेमाल करके हर चिट का मूल्यांकन करने के लिए कहें। हर चिट के लिए, समूह को

- निर्णय करें कि प्रोडक्ट खरीदना सुरक्षित है या नहीं
- बताएं कि उन्होंने कौन से लाल झंडे देखे हैं (अगर कोई हों)
- साझा करें कि चेकलिस्ट के कौन से पॉइंट पूरे हुए या छूट गए।
- समीक्षा के बाद, हर समूह एक ऐसा प्रोडक्ट चुनता है जिसे वे भरोसे के साथ खरीदेंगे और एक ऐसा प्रोडक्ट जिसे वे नहीं खरीदेंगे।
- अंत में, उन्हें इन प्रोडक्ट्स और वर्गीकरण के पीछे के कारणों को पेश करना होगा।

## डीब्रीफ!

- सिर्फ इसलिए कि यह ऑनलाइन है, इसका मतलब यह नहीं है कि यह सुरक्षित है। 'खरीदें' पर क्लिक करने से पहले हमेशा थोड़ा रुकें और जांचें।
- एक भरोसेमंद प्लेटफॉर्म और स्पष्ट रिटर्न पॉलिसी सुरक्षित खरीदारी के संकेत हैं।
- समीक्षाएँ और विक्रेता की पारदर्शिता बहुत महत्वपूर्ण हैं। लेकिन यह देखना जरूरी है कि कितनी समीक्षाएँ और उनमें से कितनी असली हैं, तीन 5-सितारा समीक्षाएँ ज्यादा महत्व नहीं रखतीं।
- भुगतान के तरीके बहुत महत्वपूर्ण होते हैं, ऐसे प्रोडक्ट्स से दूर रहें जो सिर्फ UPI या सीधे ट्रांसफर को ही स्वीकार करते हैं। अगर आपको संदेह हो, तो सुरक्षित गेटवे या कैश ऑन डिलीवरी का विकल्प चुनें।
- प्रोडक्ट विवरण को ध्यान से पढ़ें, तस्वीरें भ्रमित कर सकती हैं। वर्तनी की गलतियाँ और संदिग्ध भाषा अक्सर खराब विश्वसनीयता या जल्दबाजी में किए गए धोखाधड़ी के संकेत होती हैं।
- जल्दबाजी की रणनीति लाल झंडे हैं। अगर कोई कहता है, "केवल 1 बचा है!" या "3 मिनट में खरीदें!", तो जल्दबाजी करने से पहले एक बार सोच लें।
- आज आपने केवल खरीदारी नहीं की, बल्कि थोड़ी जांच-पड़ताल भी की। यह कौशल आपको और आपके परिवार को ऑनलाइन सुरक्षित रखने में मदद करेगा।

# गतिविधि 14: सुपर शॉपर चुनौती

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के प्रमुख सवाल:

- आपने कुछ प्रोडक्ट्स पर भरोसा क्यों किया या उनसे क्यों परहेज किया?
- क्या पहले सब कुछ सुरक्षित लग रहा था, लेकिन बाद में यह संदिग्ध हो गया?
- आप इस चेकलिस्ट का इस्तेमाल अपनी असली जिंदगी की ऑनलाइन शॉपिंग में कैसे कर सकते हैं?
- अब आप ऑनलाइन भुगतान करने से पहले क्या चेक करेंगे?

### निष्कर्ष

सुपर शॉपर सिर्फ अच्छे ऑफ़र्स के बारे में नहीं है, बल्कि यह डिजिटल सोच को भी दर्शाता है। ऑनलाइन शॉपिंग कभी-कभी चुनौतीपूर्ण हो सकती है क्योंकि ये अक्सर प्रोफेशनल दिखती हैं, लेकिन असल में वैसी नहीं होतीं।

अगली बार जब आप ऑनलाइन कुछ खरीदने जाएं, तो एक पल रुकिए और सोचिए:

क्या ये सुरक्षित शॉपिंग टेस्ट पास करता है? अगर कुछ “बहुत ज़्यादा अच्छा” लग रहा है, तो शायद वो सच्चा ना हो।

चाहे आप स्कूल की चीजें, गैजेट्स या उपहार खरीद रहे हों, स्मार्ट शॉपिंग का मतलब है थोड़ा रुकना, और साइबर फ्रॉड के संकेत पहचानना। धोखाधड़ी आपकी जल्दबाजी पर निर्भर करती है। आपका नई सुपरपावर क्या है? लाल झंडों को पहचानना और समझदारी से फैसला लेना। और हाँ, अगर आप कभी किसी को कुछ संदिग्ध खरीदते हुए देखते हैं, तो उनके सुपर शॉपर बनें और उनकी मदद करें। यही है असली डिजिटल ज़िम्मेदारी।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **पोस्टर-मेकिंग:** “नकली डील को पहचानने के लिए 5 बेहतरीन टिप्स” शीर्षक वाला पोस्टर डिज़ाइन करें
- **शॉपिंग जर्नी रोलप्ले:** भूमिकाएँ तय करें (खरीदार, विक्रेता, धोखेबाज) और छात्रों को खरीदारी के अनुभव का नाटक करने दें।

## उद्देश्य

यह गतिविधि उन्नत साइबर सुरक्षा के अवधारणाओं पर ध्यान केंद्रित करती है, जैसे कि फ़िशिंग प्रयासों की पहचान करना, मजबूत पासवर्ड का उपयोग करना, ऑनलाइन गूगलिंग से निपटना, सुरक्षात्मक सॉफ़्टवेयर इंस्टॉल करना, और साइबर सेंध पर प्रतिक्रिया देना। यह सब एक इमर्सिव “एस्केप रूम” अनुभव के से किया जाएगा। इस गतिविधि का उद्देश्य प्रतिभागियों को इन अवधारणाओं को वास्तविक जीवन जैसी स्थितियों में लागू करने में सक्षम बनाना है, ताकि वे मजबूत डिजिटल सुरक्षा आदतों के साथ सत्र से बाहर जाएँ।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 24-35) – डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।
- इंटरल्यूड: इंटरनेट पर धमाल करें – गूगल गेम
- सुरक्षित वेब सर्फिंग: बच्चों और किशोरों के लिए बेहतरीन सुझाव – वॉचवेलकास्ट

आवश्यक समय 45-50 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- प्रोजेक्टर या व्हाइटबोर्ड
- प्लैशकार्ड (संदर्भ सेटिंग के लिए)
- सुरागों के प्रिंटाउट या डिजिटल फॉर्मेट (क्यूआर कोड, फर्जी ईमेल, पहेलियाँ)
- विभिन्न स्टेशनों के लिए प्रॉप्स या लिफाफे
- लैपटॉप/टैबलेट (डिजिटल संस्करण चलाने के लिए वैकल्पिक)
- एक टाइमर और अलार्म

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

आज के खेल में उतरने से पहले, चलो हम एक ऐसी चीज़ के बारे में बात करते हैं जिसका हम में से ज़्यादातर लोग हर दिन इस्तेमाल करते हैं: इंटरनेट। यह वो जगह है जहाँ हम अपने दोस्तों को मैसेज भेजते हैं, गेम खेलते हैं, वीडियो देखते हैं और यहाँ तक कि पढ़ाई भी करते हैं। लेकिन किसी भी सार्वजनिक जगह की तरह, इसमें भी कुछ जोखिम हैं।

मैं आपसे कुछ सवाल पूछना चाहता हूँ:

- क्या आपको कभी कोई अजीब मैसेज या ईमेल मिला है जो बिलकुल सही नहीं लगता?
- क्या आप जानते हैं कि ऐप्स या वेबसाइटें आपसे किस तरह की व्यक्तिगत जानकारी इकट्ठा करती हैं?
- क्या आपने कभी ऑनलाइन कुछ ऐसा पोस्ट कर दिया है जिसका आपको बाद में अफसोस हुआ हो?
- यदि कोई आपसे ऑनलाइन बात करने की कोशिश करे और आपको असहज महसूस कराए, तो आप क्या करेंगे?

इंटरनेट वाकई में शक्तिशाली है, यह हमें एक-दूसरे से जोड़ने, सीखने और नई चीज़ों की खोज करने का मौका देता है। लेकिन असली दुनिया की तरह, हमें यह भी समझना होगा कि सुरक्षित कैसे रहना है। आज की गतिविधि आपको 5 मुख्य ऑनलाइन खतरों के बारे में जानने में मदद करेगी और यह भी बताएगी कि उन्हें होने से पहले कैसे रोका जाए या अगर वे हो जाएं तो क्या करना चाहिए।

# गतिविधि 15: साइबर एस्केप रूम

## चरण 2: गतिविधि (25-30 मिनट)

### चरण 1: खतरे को समझना (10 मिनट)

[कक्षा को 5 समूहों में बाँटें और हर समूह को एक ऑनलाइन खतरा दें। छात्रों से कहें कि वे 10 मिनट का समय लेकर छात्र पुस्तिका को पढ़ें और 1-2 मिनट की प्रस्तुति तैयार करें जिसमें बताए कि खतरा कैसा दिख सकता है, कोई कैसे सुरक्षित रह सकता है और अगर ऐसा आपके साथ होता है तो आपको कौन से उपकरण या कार्रवाई का उपयोग करना चाहिए।]

धमकी	क्या ऐसा महसूस हो रहा है?	कैसे सुरक्षित रहें?	अगर ऐसा होता है तो यंत्र/क्रिया
फ़िशिंग	आपको एक मैसेज या ईमेल मिलता है जो किसी भरोसेमंद स्रोत (जैसे बैंक, शिक्षक, या दोस्त) से आने का दिखावा करता है, और वो आपसे व्यक्तिगत जानकारी मांगता है या किसी संदिग्ध लिंक पर क्लिक करने के लिए कहता है।	अज्ञात लिंक पर क्लिक मत करो, प्रेषक की पुष्टि करो, वर्तनी की गलतियों या नकली डोमेन की तलाश करो।	<ul style="list-style-type: none"><li>- तुरंत अपना पासवर्ड बदलें</li><li>- फ़िशिंग ईमेल की रिपोर्ट करें (जैसे, Gmail/Outlook पर)</li><li>-एंटीवायरस स्कैन का इस्तेमाल करें (जैसे, विंडोज़ डिफेंडर, अवास्ट)</li></ul>
डेटा की चोरी	कोई भी ऐप या वेबसाइट कैमरा, कॉन्टैक्ट या लोकेशन की अनुमति मांगती है। आपका डेटा चुपचाप इकट्ठा करके उपयोग किया जाता है।	ऐप की अनुमतियों की जांच करें, सिर्फ विश्वसनीय ऐप्स को ही इंस्टॉल करें, और गोपनीयता सेटिंग्स को अपडेट करें।	<ul style="list-style-type: none"><li>- अपने फ़ोन पर अनुमतियाँ बंद करें (सेटिंग्स &gt; ऐप अनुमतियाँ)</li><li>- संदेहास्पद ऐप्स हटाएं</li><li>- गोपनीयता जांच के लिए उपकरण का इस्तेमाल करें (जैसे, Google गोपनीयता जांच)</li></ul>
पहचान की चोरी करना	कोई व्यक्ति आपकी निजी जानकारी का इस्तेमाल करके ऑनलाइन आपकी नकल करने या आपके अकाउंट तक पहुँचने की कोशिश कर सकता है। यह पासवर्ड लीक होने या ज़्यादा जानकारी साझा करने के कारण हो सकता है।	मजबूत पासवर्ड का इस्तेमाल करें, ऑनलाइन ज्यादा जानकारी साझा करने से बचें, 2-फैक्टर ऑथेंटिकेशन का उपयोग करें।	<ul style="list-style-type: none"><li>- प्लेटफ़ॉर्म पर फर्जी प्रोफाइल की रिपोर्ट करें (जैसे, इंस्टाग्राम, फेसबुक)</li><li>- उल्लंघनों की जांच के लिए HaveIBeenPwned.com का इस्तेमाल करें</li><li>- 2-फैक्टर ऑथेंटिकेशन (2FA) को चालू करें और पासवर्ड को अपडेट करें</li></ul>
हैकिंग	कोई आपके डिवाइस, अकाउंट या नेटवर्क में घुसपैठ कर लेता है, शायद इसलिए क्योंकि पासवर्ड कमजोर था या सॉफ़्टवेयर अपडेट नहीं किया गया था।	मजबूत पासवर्ड का इस्तेमाल करें, एंटीवायरस इंस्टॉल करें, अपने डिवाइस को अपडेट रखें, और सार्वजनिक वाई-फाई से दूर रहें।	<ul style="list-style-type: none"><li>- एक पूरा एंटीवायरस और मेलवेयर स्कैन चलाएं</li><li>- "अकाउंट वापस पाने" या "पासवर्ड बदलें" विकल्पों का उपयोग करें</li><li>- मालवेयरबाइट्स और बिटडिफेंडर जैसे टूल्स का इस्तेमाल करें</li></ul>
सौंदर्य	एक वयस्क ऑनलाइन किसी नाबालिग के साथ भावनात्मक रिश्ता बनाता है, जिसका मक़सद उसका शोषण या मनोवैज्ञानिक नियंत्रण करना होता है।	अजनबियों से निजी बातचीत मत करो, ब्लॉक या रिपोर्ट करो, और किसी भरोसेमंद बड़े को बताओ।	<ul style="list-style-type: none"><li>- उपयोगकर्ता को ब्लॉक करें और रिपोर्ट करें (प्लेटफ़ॉर्म सुरक्षा उपकरण)</li><li>- तुरंत अपने माता-पिता, शिक्षक या परामर्शदाता से बात करें</li><li>- हेल्पलाइन का इस्तेमाल करें (जैसे, भारत में चाइल्डलाइन 1098)</li></ul>

# गतिविधि 15: साइबर एस्केप रूम

## चरण 2: खतरे की पहचान (15 मिनट)

ठीक है! अब जब हमने विभिन्न ऑनलाइन खतरों और सुरक्षित रहने के तरीकों के बारे में जान लिया है, तो चलो देखते हैं कि हम इन खतरों को कितनी अच्छी तरह पहचान सकते हैं, और यह जानने की कोशिश करते हैं कि अगर कभी हमारा सामना इनसे हो जाए तो हमें क्या करना चाहिए।

अगला गेम इस तरह से चलेगा। हम Kahoot पर एक छोटी सी क्विज़ खेलने वाले हैं। आप इसे अपने फोन या शेयर की गई डिवाइस पर खेल सकते हैं। शुरू करने के लिए बस इस QR कोड को स्कैन कर लें।

प्रत्येक प्रश्न आपको असली जिंदगी की ऑनलाइन स्थिति दिखाएगा, जैसे कि कोई संदिग्ध संदेश या कोई ऐप जो बहुत ज़्यादा एक्सेस मांग रहा हो। आपका काम दो चीज़ों का पता लगाना है:

1. यह ऑनलाइन खतरा किस तरह का है?
2. इस स्थिति में सुरक्षित रहने के लिए कौन सी सही कार्रवाई या उपकरण होना चाहिए?

अगर आप दोनों सवालों के सही जवाब देते हैं, तो आपको पूरे अंक मिलेंगे।

अगर आप खतरे की स्थिति में सही तरीके से कदम उठाते हैं, जैसे कि किसी फर्जी संदेश की रिपोर्ट करना या किसी जोखिम भरे ऐप को हटाना, तो आपको बोनस अंक भी मिल सकते हैं।

होशियारी से खेलें, कुछ जवाब पहली नज़र में सही लग सकते हैं, लेकिन एक डिजिटल जासूस की तरह सोचें। तो चलिए शुरू करते हैं!

### नमूना प्रॉम्प्ट कार्ड:

#### डेटा चोरी - ऐप की अनुमतियाँ

कहूट प्रॉम्प्ट:

आप एक फ्लैशलाइट ऐप डाउनलोड करते हैं। यह निम्नलिखित अनुमतियों की मांग करता है:

कैमरा

लोकेशन

संपर्क

प्रश्न: क्या यहाँ कुछ अजीब है? आपको क्या करना चाहिए?

सही साइबर सुरक्षा खतरा: डेटा चोरी

सही उपाय या टूल : "ऐप्स इंस्टॉल करने से पहले अनुमतियों की जांच करें"

बोनस कार्ड (अगर आप खतरे को रोक नहीं पाए तो क्या कर सकते हैं?): "ऐप हटाएं और गोपनीयता सेटिंग्स को बदलें"

#### फ़िशिंग जासूस - झूठी पहचानें

कहूट प्रॉम्प्ट:

आपको यह मैसेज मिलेगा:

"प्रिय उपयोगकर्ता, आपका बैंक खाता अस्थायी रूप से निलंबित कर दिया गया है। अपनी पएक्सेस बहाल करने के लिए नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें: [<http://secure-yourbank-login123.biz>]"

प्रश्न: मैसेज में सभी संदिग्ध तत्वों की एक सूची तैयार करें।

सही साइबर सुरक्षा खतरा: फ़िशिंग

सही उपाय या टूल : "संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें + मैसेज की रिपोर्ट करें"

बोनस कार्ड (अगर आप खतरे को रोक नहीं पाए तो क्या कर सकते हैं?): "तुरंत पासवर्ड बदलें, सेवा प्रदाता को सूचित करें, और एंटीवायरस स्कैन चलाएं।"

# गतिविधि 15: साइबर एस्केप रूम

## नमूना प्रॉम्प्ट कार्ड:

### पहचान की चोरी - ज़्यादा जानकारी साझा करने वाले पोस्ट

कहूट प्रॉम्प्ट:

एक दोस्त अपने 18वें जन्मदिन पर लाइसेंस मिलने से बेहद खुश है और वह अपने नए लाइसेंस के साथ एक सेल्फी शेयर करने का फैसला करती है।

प्रश्न: कोई इस जानकारी का गलत इस्तेमाल कैसे कर सकता है?

सही साइबर सुरक्षा खतरा: पहचान की चोरी

सही उपाय या टूल : "ऑनलाइन साझा की गई व्यक्तिगत जानकारी को सीमित करें + 2-फैक्टर ऑथेंटिकेशन सक्षम करें"

बोनस कार्ड (अगर आप खतरे को रोक नहीं पाए तो क्या कर सकते हैं?): "प्लेटफ़ॉर्म पर प्रोफ़ाइल की रिपोर्ट करें, दोस्तों / परिवार को सूचित करें और अपना अकाउंट सुरक्षित करें।"

### हैकिंग- कमजोर पासवर्ड

कहूट प्रॉम्प्ट:

आपको अपने पासवर्ड याद रखने में दिक्कत होती है, इसलिए आपने यह सुनिश्चित किया है कि आपके सभी अकाउंट का पासवर्ड एक जैसा हो, जिसे याद करना आसान हो। यह मुंबई123 है।

प्रश्न: क्या हुआ? इसे कैसे टाला जा सकता था?

सही साइबर सुरक्षा खतरा: हैकिंग

सही उपाय या टूल : "मजबूत और अद्वितीय पासवर्ड का इस्तेमाल करें + अपने सॉफ़्टवेयर को अपडेट रखें+ 2-फैक्टर ऑथेंटिकेशन सक्षम करें"

बोनस कार्ड (अगर आप खतरे को रोक नहीं पाए तो क्या कर सकते हैं?): "अकाउंट पुनर्प्राप्ति विकल्पों का उपयोग करें, इसे प्लेटफ़ॉर्म पर रिपोर्ट करें, और उन लोगों को सूचित करें जो प्रभावित हो सकते हैं।"

### गूमिंग- संदिग्ध बातचीत

कहूट प्रॉम्प्ट:

आपको एक अनजान नंबर से यह संदेश मिला है।

"अरे, मैं हर रोज़ स्कूल के बाद पार्किंग से तुम्हें देखता हूँ। तुम सच में बहुत अच्छे लगते हो। अपने माता-पिता को इस चैट के बारे में मत बताना, ठीक है? असल ज़िंदगी में मिलना चाहोगे?"

प्रश्न: तुम्हें कौन से लाल झंडे दिखते हैं? तुम्हें क्या करना चाहिए?

सही साइबर सुरक्षा खतरा: गूमिंग

सही उपाय या टूल : "ब्लॉक करें + रिपोर्ट करें + किसी विश्वसनीय वयस्क को बताएं"

बोनस कार्ड (अगर आप खतरे को रोक नहीं पाए तो क्या कर सकते हैं?): "किसी विश्वसनीय वयस्क से बात करें, और उपयोगकर्ता की तुरंत रिपोर्ट करें।"

## सुविधा उपकरण!

अगर डिजिटल संस्करण उपलब्ध नहीं है, तो आप इस एनालॉग विकल्प का इस्तेमाल कर सकते हैं: कक्षा को समूहों में बांटें और ऑफ़लाइन क्विज़ आयोजित करें।

मैं एक परिस्थिति पढ़ने वाला हूँ, जिसमें कुछ ऐसा बताया जाएगा जो ऑनलाइन किसी के साथ भी हो सकता है। जब मैं खत्म कर लूँ, तो अपना हाथ उठाना अगर आपको लगता है कि आप जानते हैं:

1. यह किस तरह का खतरा है?
2. सुरक्षित रहने के लिए सबसे अच्छा तरीका क्या है?

यदि आपके दोनों जवाब सही हैं, तो आपकी टीम को 2 अंक मिलेंगे।

अगर आपका सिर्फ एक ही जवाब सही है, तो भी आपको एक अंक मिलेगा।

और अगर आप बोनस उत्तर देते हैं कि अगर खतरा पहले ही घट चुका है तो क्या करना चाहिए, तो आपको अतिरिक्त 1 अंक मिलेगा!

अगर आपकी टीम इसका सही जवाब नहीं दे पाती है, तो मैं सवाल को किसी और टीम को दे दूँगा, इसलिए ध्यान रखें!

# गतिविधि 15: साइबर एस्केप रूम

## चर्चा संकेत 5 मिनट:

- कौन सा खतरा आपको सबसे ज्यादा चौंका गया?
- क्या कोई भी उपकरण या उत्तर अज्ञात लगा?
- ऑनलाइन सुरक्षित रहने के लिए अब से आप कौन सी नई आदत अपनाने वाले हैं?

## डीब्रीफि!

- ऑनलाइन दुनिया वाकई में दिलचस्प है, यह हमें सीखने, जुड़ने और खोज करने का मौका देती है। लेकिन जैसे हम असली दुनिया में सतर्क रहते हैं, वैसे ही हमें ऑनलाइन भी चौकस और सावधान रहना चाहिए। असली दुनिया की तरह, यहां भी अंधेरी गलियाँ और खतरे मौजूद हैं। साइबर सुरक्षा को अपनी सीटबेल्ट की तरह समझें। आप उम्मीद करते हैं कि कुछ गलत न हो, लेकिन अगर ऐसा होता है, तो आप सुरक्षित रहेंगे।
- साइबर सुरक्षा केवल विशेषज्ञों के लिए नहीं है, बल्कि यह हर उस व्यक्ति के लिए है जो इंटरनेट का उपयोग करता है।
- हममें से हर एक के पास सतर्क रहने, गंभीरता से सोचने, और जब कुछ सही न लगे तो बोलकर खुद को और अपने दोस्तों को सुरक्षित रखने की ताकत है।
- याद रखें: जैसे आप रात में अपने दरवाजे को बंद करते हैं, वैसे ही आपको अपनी डिजिटल दुनिया को भी सुरक्षित रखना चाहिए, और आज आपने जो साइबर सुरक्षा के पावर मूव्स सीखे हैं, उन्हें ध्यान में रखें:
  1. प्रत्येक ऐप और वेबसाइट के लिए एक मजबूत और अनोखा पासवर्ड बनाएं।
  2. 2-फैक्टर ऑथेंटिकेशन (2FA) सक्रिय करें, यह आपके अकाउंट में एक और सुरक्षा स्तर जोड़ता है।
  3. क्लिक करने से पहले थोड़ा रुकें और सोचें।
  4. ऑनलाइन बैंकिंग या ईमेल लॉगिन जैसी संवेदनशील चीजों के लिए सार्वजनिक वाई-फाई का इस्तेमाल करने से बचें। कभी भी ऑनलाइन अपनी निजी जानकारी साझा न करें।
  5. अपने ऐप्स और सॉफ्टवेयर को हमेशा अपडेट रखें। अपने ऐप की अनुमतियों की समय-समय पर जांच करते रहें।
  6. संदिग्ध अकाउंट या मैसेज की रिपोर्ट करें और उन्हें ब्लॉक कर दें।
  7. जब भी आप ऑनलाइन असहज या असुरक्षित महसूस करें, तो किसी भरोसेमंद वयस्क या दोस्त से बात करें।

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के प्रमुख सवाल:

- आपके हिसाब से लोग फिशिंग, डेटा चोरी या गूमिंग के जाल में क्यों फंस जाते हैं, जबकि उन्हें इसके खतरों का पता होता है?
- ऑनलाइन सुरक्षित रहने के लिए अब से आप कौन सी नई आदत अपनाने वाले हैं?
- हम अपने दोस्तों और परिवारों को भी ज्यादा साइबर जागरूक बनाने में कैसे मदद कर सकते हैं?

# गतिविधि 15: साइबर एस्केप रूम

## निष्कर्ष

आज, आपने एक साइबर जासूस का रोल निभाया। आपने उन असली समस्याओं का हल निकाला जिनका सामना लोग रोज करते हैं। ये खतरे कोई काल्पनिक बातें नहीं हैं। ये हमारे चारों ओर होते हैं, वयस्कों, बच्चों, और यहां तक कि मशहूर हस्तियों के लिए भी। लेकिन हम बेबस नहीं हैं।

अब आपके पास ये टूल्स हैं: खतरे के संकेतों को पहचानना, शांति और समझदारी से प्रतिक्रिया देना, और अपनी सुरक्षा करना और दूसरों की मदद करना।

समापन से पहले, मैं चाहता हूँ कि आप इस पर थोड़ा सोचें: आज के खेल में कौन सी स्थिति आपको असली लगी? आप असली जिंदगी में उससे कैसे निपटेंगे?

### घर पर करने के लिए वैकल्पिक गतिविधि:

आज रात ये करके देखें: अपने माता-पिता या भाई-बहन के साथ बैठें और उन्हें आज सीखी गई एक बात सिखाएँ। आप उन्हें इनमें से कोई एक काम करने में भी मदद कर सकते हैं:

- ऐप की अनुमतियों को देखें और उन्हें बेहतर बनाएं।
- किसी डिवाइस पर 2FA को सेट करें
- उनके ईमेल में फ़िशिंग मैसेज को पहचानें।

याद रखें: साइबर-स्मार्ट होने का मतलब यह नहीं है कि आप कभी गलतियाँ नहीं करेंगे। इसका मतलब है कि आप उनसे सीखें और जानें कि आगे क्या करना है। साइबर सुरक्षित रहने के लिए आपको तकनीकी विशेषज्ञ बनने की ज़रूरत नहीं है। आपको बस सतर्क रहना है।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **साइबरसिक्यूरिटी नाटक चैलेंज:** छात्रों को 5 समूहों में बांटें और हर समूह को एक साइबरसिक्यूरिटी खतरा दें। उन्हें 2 मिनट का एक नाटक तैयार करना है और उसे प्रस्तुत करना है, जिसमें खतरे को होते हुए दिखाना है और यह भी बताना है कि इसका सही तरीके से कैसे सामना किया जाए। इसके साथ ही, ऐसी स्थिति से निपटने के तरीके भी शामिल करें जब कोई व्यक्ति खतरे का शिकार हो गया हो।
- **साइबर सत्य या मिथक क्विज़ शो:** एक क्विज़ गेम आयोजित करें जहां टीमों में सत्य और असत्य कथनों की पहचान करने के लिए प्रतिस्पर्धा करती हैं जैसे:
  - “स्कूल और सोशल मीडिया के लिए एक ही पासवर्ड का इस्तेमाल करना ठीक है।”
  - “अगर मेरा अकाउंट प्राइवेट है, तो अनजान लोग मेरा इंस्टाग्राम नहीं देख पाएंगे।”
  - चीजों को मजेदार बनाए रखने के लिए रैपिड-फायर राउंड और “आप क्या करेंगे अगर...?” जैसे परिदृश्य शामिल करें।

## उद्देश्य

इसका मकसद छात्रों को एक मजेदार सामाजिक अनुमान खेल के जरिए यह सिखाना है कि हैक्स कैसे काम करते हैं, साइबर सुरक्षा के महत्व को समझना और खतरे के संकेतों को पहचानना।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 24-35) - डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।
- हैक्स से अपनी सुरक्षा करें - पीकाबू किडज़
- ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रहें, एक युवा व्यक्ति से - TED: ऑरिलिया टॉर्किंगटन

आवश्यक समय 35-50 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- परिस्थितियों की कार्ड (5-6 संक्षिप्त डिजिटल खतरे की परिस्थितियां)
- हैक्स टूलकिट कार्ड (हैक्स द्वारा उपयोग की जाने वाली सामान्य तकनीकों के साथ)
- फ़ायरवॉल टूलकिट कार्ड (रक्षा रणनीतियों और उपकरणों के साथ)
- व्हाइटबोर्ड

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

मैं आपको एक छोटी सी कहानी सुनाता हूँ। कुछ महीने पहले, मुझे एक आदमी का मैसेज आया जो मेरे दोस्त जैसा लग रहा था। उन्होंने कहा कि उन्हें तुरंत मदद की ज़रूरत है और मुझे एक लिंक भेजा। ज़्यादा सोचे बिना मैंने उस पर क्लिक कर दिया। अगली ही बार देखा तो मेरा अकाउंट अजीब तरह से बर्ताव कर रहा था और मेरे नाम से दूसरों को अजीब-अजीब मैसेज जा रहे थे! मुझे शर्मिंदगी महसूस हुई, लेकिन साथ ही मैं वाकई उलझन में भी था। तभी मुझे एहसास हुआ: जो लोग खुद को टेक-स्मार्ट समझते हैं, वे भी ऐसे ऑनलाइन झांसे में आ सकते हैं।

[अगर आपके पास हैकिंग के बारे में कोई किस्सा है, तो उसे बताएँ। इसका उद्देश्य यह है कि प्रतिभागी सहज महसूस करें, शर्मिंदा न हों और अपने अनुभव साझा करने के लिए खुलें।]

- क्या आपके साथ या आपके किसी जानने वाले के साथ कभी ऐसा कुछ हुआ है? [प्रतिक्रिया के लिए थोड़ी देर रुकें और फिर कुछ सवाल पूछें]
- क्या आपने पहले कभी हैकिंग के बारे में सुना है? आपके मन में क्या खयाल आता है?
- क्या आपने कभी किसी को देखा है जिसका ऑनलाइन अकाउंट हैक हो गया हो या उसका ऐक्सेस चला गया हो?
- ऑनलाइन हमलावर जानकारी चुराने के लिए कौन-कौन सी तरकीबें इस्तेमाल करते हैं?
- यदि कोई आपको कोई संदिग्ध लिंक भेजता है या आपका ओटीपी मांगता है, तो आप क्या करेंगे?
- क्या आप जानते हैं कि आप खुद को हैकिंग से कैसे बचा सकते हैं? अगर आपको हैक कर लिया जाए तो आप क्या करेंगे?

हैकिंग सुनने में फ़िल्मी लग सकती है, लेकिन असल में यह हर दिन होती है। कभी-कभी यह फर्जी ईमेल, संदिग्ध लिंक या पासवर्ड का अनुमान लगाने के जरिए होती है। ये तरीके सिर्फ व्यक्तियों को ही नहीं, बल्कि पूरे सिस्टम को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं।

लेकिन सभी हैकिंग बुरी नहीं होती। कुछ लोग अपने कौशल का इस्तेमाल हमलों के लिए नहीं, बल्कि सुरक्षा के लिए करते हैं। इन्हें **एथिकल हैक्स** कहा जाता है, जिन्हें हैक्स की तरह सोचने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है ताकि वे असली हैक्स को रोक सकें। आज, आप दोनों भूमिकाओं में कदम रखेंगे: यह जानेंगे कि हमले कैसे काम करते हैं और उनसे कैसे बचाव करें।

# गतिविधि 16: हैकर माफीया

## चरण 2: गतिविधि (25-30 मिनट)

छात्र अब बनेंगे 'डिजिटल टाउन' के निवासी, एक ऐसी जगह जहां हैकर आम लोगों के बीच छिपे होते हैं। हर राउंड में, हैकर्स फ्रिंशिंग, पासवर्ड अनुमान लगाने या सार्वजनिक वाई-फ़ाई जाल जैसी नकली रणनीतियों का इस्तेमाल करके गुप्त रूप से किसी को "हैक" करने की कोशिश करते हैं। बाकी प्रतिभागियों को हैकर्स को पहचानने के लिए चर्चा, अनुमान और अपनी समझ का सहारा लेना होता है। फ़ायरवॉल और एथिकल हैकर जैसी विशेष भूमिकाएँ सुरक्षा और जांच करने की कोशिश करती हैं। हर राउंड के अंत में या तो हैकर पकड़े जाते हैं, या फिर डिजिटल टाउन के निवासी मात खा जाते हैं और वही तय करता है राउंड का विजेता।

भूमिका	समारोह
हैकर (2)	हर रात एक शख्स को चुपचाप हैक कर लिया जाता है।
साइबर नागरिकता	कोई शक्ति नहीं है, निष्कर्ष निकालना और मतदान करना होगा।
फ़ायरवॉल (1)	हर रात एक व्यक्ति की सुरक्षा करता है।

[पहला राउंड एक डेमो राउंड होगा, जिसमें आप बड़े समूह में खेलेंगे ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे खेल को समझते हैं। फैसिलिटेटर चिट या प्रिंटेड कार्ड के जरिए गुप्त भूमिकाएँ सौंपता है। सभी लोग एक घेरे में बैठते हैं और जब तक उनकी बारी न आए, उनकी आँखें बंद रहती हैं। हर राउंड की शुरुआत में, गेम मास्टर (फैसिलिटेटर) राउंड के लिए परिस्थिति की घोषणा करता है और रात और दिन के दो चरणों के माध्यम से गेम का मार्गदर्शन करता है। डेमो राउंड के बाद, कक्षा को 6-7 के छोटे समूहों में बाँटा जाता है और हर राउंड के लिए एक नया गेम मास्टर चुना जाता है। फैसिलिटेटर हर समूह को परिस्थिति कार्ड, समाधान, हैकर और फ़ायरवॉल टूलकिट का एक सेट देता है।]

### रात का चरण (1-2 मिनट):

1. हैकर्स अपनी आँखें खोलते हैं और हैक करने के लिए एक व्यक्ति की तरफ इशारा करते हैं। वे एक "हैकिंग तकनीक" भी चुनते हैं (जैसे, फ्रिंशिंग ईमेल, पासवर्ड का अनुमान लगाना, आदि)
2. फ़ायरवॉल उनकी आँखें खोलता है और एक "बचाव विधि" का चयन करता है (जैसे, मजबूत पासवर्ड, लिंक स्कैनर, गोपनीयता सेटिंग अपडेट, आदि)

### दिन चरण (3-5 मिनट):

1. गेम मास्टर यह बताता है कि किसे "हैक" किया गया था और हैकिंग के लिए चुनी गई विधि के बारे में भी जानकारी देता है।
2. अगर फ़ायरवॉल ने बचाव विधि को सही पहचान लिया है, तो इसका मतलब है कि उन्होंने हमले का शिकार हुए व्यक्ति को सफलतापूर्वक बचा लिया है। गेम मास्टर इसकी घोषणा करता है।
3. बाहर हुए खिलाड़ी मूक दर्शक बन जाते हैं।
4. खिलाड़ी अपने व्यवहार, तर्क या अनुमान के आधार पर अपनी शंकाओं के बारे में बातचीत करते हैं।
5. हर कोई एक व्यक्ति को बाहर करने के लिए वोट करता है।
  - अगर हैकर को वोट से बाहर कर दिया जाए, तो शहर जीत जाता है।
  - यदि शहर हैकर को नहीं पकड़ पाता तो हैकर जीत जाते हैं।
6. प्रत्येक चरण के अंत में, समूह हैकिंग हमलों के उपकरणों, सुरक्षा उपायों और हैकर्स द्वारा अपनी पहचान छिपाने के लिए अपनाई जाने वाली व्यवहारिक रणनीतियों पर चर्चा करता है।

# गतिविधि 16: हैकर माफीया

परिस्थितियों का कार्ड	हैकर टूलकिट	फ़ायरवॉल टूलकिट
आपको एक संदेश मिलता है जिसमें बताया जाता है कि आपने एक प्रतियोगिता जीत ली है, जिसके बारे में आपको याद नहीं है कि आपने उसमें हिस्सा लिया था।	फर्जी पुरस्कार का लिंक	स्रोत की पुष्टि करें या हटाएं
एक सहपाठी किसी अकाउंट का इस्तेमाल करने के लिए अपना पासवर्ड साझा करता है।	पासवर्ड का फिर से उपयोग करें या साझा करें	निजी और मजबूत पासवर्ड का इस्तेमाल करें
आप अपने पालतू जानवर का नाम और जन्मदिन इंटरनेट पर शेयर करते हैं।	पासवर्ड का अनुमान लगाना	पासवर्ड में व्यक्तिगत जानकारी शामिल करने से बचें
मित्र आपको नए अकाउंट से मदद मांगने के लिए संदेश भेजता है।	अभिनय करना	कॉल के जरिए पहचान की पुष्टि करें

## चर्चा संकेत 5 मिनट:

- कुछ हैकरों को पकड़ना दूसरों के मुकाबले ज्यादा मुश्किल क्यों होता है?
- कौन से हैक सबसे ज्यादा चौंकाने वाले या यथार्थवादी थे?
- हैकर्स असल में हमें धोखा देने के लिए सामाजिक व्यवहार का इस्तेमाल कैसे करते हैं?
- इस गेम के बाद आप ऑनलाइन क्या नया करेंगे?

## डीब्रीफ़!

- हैकर्स लोगों को धोखा देने के लिए तकनीकी कौशल से ज्यादा चालाकी, जिज्ञासा और डर का सहारा लेते हैं।
- साइबर सुरक्षा की जागरूकता सबसे पहले आती है। कमजोर पासवर्ड, फ़िशिंग लिंक और लापरवाह ब्राउज़िंग ये सब सामान्य प्रवेश बिंदु हैं।
- आप सतर्क रहकर और दूसरों की मदद करके समाधान का हिस्सा बन सकते हैं। (छात्रों को यह करने के कुछ तरीकों पर चर्चा करें, जैसे लिंक, संदेश और डाउनलोड के प्रति सतर्क रहें, खासकर जब मामला बहुत जरूरी या भावनात्मक हो, कभी भी OTP या पासवर्ड साझा न करें, यहां तक कि उन लोगों के साथ भी जो भरोसेमंद लगते हैं, आदि)
- गोपनीयता बहुत जरूरी है: ऑनलाइन ज्यादा जानकारी साझा करने से आप असुरक्षित हो सकते हैं।
- डिजिटल सुरक्षा टीम वर्क है। खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए बातचीत, निगरानी और कार्रवाई की जरूरत होती है।
- डिजिटल दुनिया में आलोचनात्मक सोच और सहानुभूति बेहद जरूरी कौशल हैं, चाहे वो किसी घोटाले को पहचानने की बात हो या किसी संकट में फंसे दोस्त की मदद करने की।
- एथिकल हैकर्स हमलावरों की तरह सोचते हुए सुरक्षित रूप से सिस्टम की सुरक्षा में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

# गतिविधि 16: हैकर माफीया

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के प्रमुख सवाल:

- अपने डेटा की सुरक्षा करते समय हैकर की तरह सोचने की अहमियत क्या है?
- क्या आपको लगता है कि आपकी डिजिटल आदतें आपको हैकर से सुरक्षित रखने के लिए काफी हैं? क्यों या क्यों नहीं?
- क्या सरकारों या स्कूलों को अपने सिस्टम की जांच के लिए नैतिक हैकरों को नियुक्त करना चाहिए?
- डिजिटल खतरों की रिपोर्ट न करने में दोस्तों के दबाव या शर्मिंदगी की क्या भूमिका है?

### निष्कर्ष

आज आप सभी को यह समझ में आ गया कि हैकर की तरह सोचने का अनुभव कैसा होता है, और अपनी और दूसरों की सुरक्षा कैसे की जाती है।

हैकिंग हमेशा कोड के बारे में नहीं होती, बल्कि यह लोग ऑनलाइन कैसे व्यवहार करते हैं इस बारे में होती है। याद रखें:

- अत्यावश्यक संदेशों, अनजान लिंकों और बहुत अच्छे ऑफर्स के प्रति सतर्क रहें।
- कभी भी ओटीपी, पासवर्ड या व्यक्तिगत जानकारी साझा न करें, यहां तक कि उन लोगों के साथ भी जिन पर आप भरोसा करते हैं।
- हमेशा स्रोत की फिर से जांच करें और अपने दोस्तों को भी ऐसा करने में मदद करें।

समापन से पहले, चलिए एक पल के लिए सोचते हैं: क्या आपको ऐसा कोई समय याद है जब आप या आपका कोई जानने वाला ऑनलाइन ठगा गया हो, या ठगे जाने वाला हो? जब आप पीछे मुड़कर देखते हैं, तो आप क्या अलग कर सकते थे? अब आप क्या करेंगे?

[यदि समय मिले, तो छात्रों को इसे जर्नल में लिखने और जोड़ियों/छोटे समूहों में इस पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करें।]

### वैकल्पिक घरेलू गतिविधि:

छात्रों से कहें कि वे घर पर 10 मिनट की "साइबर स्वच्छता जांच" करें। अगर वे अपने परिवार के सदस्यों से भी ऐसा करवाते हैं, तो उन्हें बोनस अंक मिलेंगे।

आप केवल एक उपयोगकर्ता नहीं हैं, बल्कि एक रक्षक भी हैं। और जागरूकता के जरिए, आप इंटरनेट को थोड़ा सुरक्षित बनाने में मदद कर सकते हैं।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **स्टोरीबोर्ड चुनौती:** छात्रों से कहें कि वे वास्तविक जीवन के खतरों पर आधारित अपना खुद का "डिजिटल हमला" कॉमिक बनाएं।
- **एक दिन के लिए हैकर:** कक्षा को दो टीमों में बांटें - हैकर और डिफेंडर। हर दौर में, हैकर एक स्थिति (जैसे, कमजोर पासवर्ड, खुला ब्राउज़र) को "भंग" करने की कोशिश करते हैं, और डिफेंडर इसका सामना करते हैं। अंत में, छात्र अपनी भूमिकाएँ बदलते हैं ताकि वे दोनों पक्षों को समझ सकें।

## उद्देश्य

यह गतिविधि छात्रों को डिजिटल खतरों से होने वाले भावनात्मक तनाव के संकेत पहचानने में मदद करती है और उन्हें अपने और अपने साथियों के लिए एक वास्तविक समय की सपोर्ट सिस्टम बनाने में सक्षम बनाती है। यह उन्हें ऐसे इमोशनल फ़र्स्ट-एड टूल्स से लैस करती है, जो डिजिटल तनाव के समय में खुद को और दूसरों को संभालने में मदद कर सकें।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 96-98) - डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।
- भावनात्मक प्राथमिक चिकित्सा का अभ्यास कैसे करें - TED गाई विंच
- डिजिटल तनाव को संभालें और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाएं - निक फर्ग्युसन

आवश्यक समय 45-50 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- पूर्व-लिखित परिस्थितियों कार्ड (ऑनलाइन संकट की स्थितियों के साथ)
- “सहायता टीम कार्ड” टेम्पलेट (प्रति समूह 1)
- स्टिकी नोट्स या इंडेक्स कार्ड्स
- शांति देने वाले उपकरणों और संसाधनों के पोस्टर
- “प्राथमिक चिकित्सा किट” टेम्पलेट या छोटे कागज़ के बक्से

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

हाय दोस्तों, आगे बढ़ने से पहले, मुझे आपसे कुछ पूछना है।

- क्या आपने कभी इंटरनेट पर कुछ देखकर खुद को बेबस महसूस किया है?
- आप कैसे समझ सकते हैं कि आप या आपका कोई दोस्त ऑनलाइन उदास या परेशान है?
- क्या कभी किसी ने आपसे अपनी समस्या के बारे में बेझिझक बात की है और आपको समझ नहीं आया कि क्या जवाब दें? क्या आपने समस्या को सुलझाने या बस सुनने का दबाव महसूस किया?
- ऐसी स्थिति में आप क्या करते हैं जब आपको नहीं पता होता कि क्या बोलना है या किसी स्थिति पर कैसे प्रतिक्रिया करनी है?

जिस तरह शारीरिक प्राथमिक चिकित्सा आपको यह सिखाती है कि अगर कोई बेहोश हो जाए या गिर जाए तो क्या करना चाहिए, यह सत्र भावनात्मक और डिजिटल प्राथमिक चिकित्सा पर केंद्रित है। आप जानेंगे कि जब आप या कोई और ऑनलाइन परेशान, डरा हुआ या भ्रमित हो, तो कैसे प्रतिक्रिया करनी चाहिए।

## सुविधा उपकरण!

- आप अतिरिक्त संसाधन अनुभाग से निम्नलिखित वीडियो देख सकते हैं- “भावनात्मक प्राथमिक चिकित्सा का अभ्यास कैसे करें” - TED गाई विंच

जैसे हम कटने पर बैंड-एड लगाते हैं, वैसे ही हमें ऐसे समय में भावनात्मक प्राथमिक उपचार के टूल्स की ज़रूरत होती है। आज का सत्र इसी पर आधारित है।

# गतिविधि 17: प्राथमिक चिकित्साकर्मी

एक "प्राथमिक चिकित्साकर्मी" वो शख्स होता है जो दूसरों की बातें सुनता है, उनका सहारा बनता है, और जब लोग भावनात्मक रूप से परेशान होते हैं, तो उनकी मदद के लिए उनसे जुड़ता है। आपको किसी विशेषज्ञ की तरह होना जरूरी नहीं है, बस इन उपकरणों का पालन करें:

- **तनाव के संकेत पहचानें:** भावनात्मक संकेतों (जैसे, असामान्य रूप से शांत, गुस्से में, अंतर्मुखी या विचलित) के साथ-साथ ऑनलाइन संकेतों (जैसे, अचानक स्टेटस अपडेट, चैट से गायब होना या गुप्त पोस्ट) पर भी नजर रखें। ध्यान से देखें, जल्दबाजी में निर्णय न लें।
- **बिना समाधान दिए सुनना:** उन्हें बात करने दें, बिना बीच में टोके या उनकी समस्या का तुरंत समाधान करने की कोशिश किए। खुले शरीर की भाषा, आँखों से संपर्क और धैर्य का उपयोग करें। समझने के लिए सुनें, जवाब देने के लिए नहीं।
- **भावनाओं को मान्यता देना:** उन्हें बताएं कि जो वे महसूस कर रहे हैं, उसे महसूस करना बिल्कुल ठीक है। यह कहकर उनकी भावनाओं को कम करने से बचें: "यह इतना बुरा नहीं है" / "रोओ मत" / "बस आगे बढ़ो"
- **खुले और सौम्य सवाल पूछें:** जिज्ञासु रहें, दबाव न डालें। उन्हें अपने तरीके से कहने दें।
- **यह समझना कि कब मदद लेनी है:** अगर कोई व्यक्ति खुद को नुकसान पहुँचाने, निराश होने या गायब होने की बात करता है, तो यह अब कुछ करने का सही समय है। किसी भरोसेमंद वयस्क, शिक्षक, परामर्शदाता या हेल्पलाइन को बताएं, भले ही आपका दोस्त आपको ऐसा न करने के लिए कहे। अपनी सीमाएँ पहचानें। मदद मांगना भी मदद करने का ही एक रूप है।
- **जुड़े रहें:** मदद एक बार की बातचीत तक सीमित नहीं होती। सक्रिय रहें। बाद में एक सादा सा मैसेज भेजकर हाल पूछें या उन्हें किसी छोटी-सी चीज़ में शामिल करें।

## चरण 2: गतिविधि (20-30 मिनट)

### स्क्वाड चुनौती (15 मिनट):

अब आप एक 'सहायता टीम' हैं। इसे अपने मिशन के रूप में सोचें कि किसी ऐसे व्यक्ति की मदद करना जो ऑनलाइन कठिन परिस्थिति का सामना कर रहा है। आप उस व्यक्ति को ठीक नहीं कर रहे हैं। आप बस सहायता का एक छोटा पुल बना रहे हैं। परिस्थिति को देखें और यह समझने की कोशिश करें कि आपके साथी क्या महसूस कर रहे होंगे, न कि सिर्फ यह कि उन्होंने क्या किया।

[कक्षा को 5 छात्रों की टीमों में बांट दें, हर एक "सहायता दल" बन जाता है। हर दल को मिलता है:]

- परिस्थिति कार्ड (नीचे का उदाहरण देखें)
  - समाधान लिखने के लिए एक खाली सहायता टीम कार्ड
- हर टीम अपने परिस्थिति को पढ़ती है और जवाब देती है:
1. आपको क्या लगता है, इस स्थिति में किसी को कैसा लग रहा होगा?
  2. इस स्थिति में संभावित डिजिटल खतरों में क्या-क्या शामिल हैं?
  3. व्यक्ति को किस तरह की मदद की जरूरत है?
  4. समूह में कोई व्यक्ति किस दो चीज़ों से मदद कर सकता है?
  5. व्यक्ति अपने लिए कौन सी दो चीज़ें कर सकता है?

इसके बाद उन्हें निम्नलिखित चीज़ें प्रस्तुत करनी होंगी:

- उनकी टीम के लिए एक नाम
- उनकी "प्राथमिक चिकित्सा योजना" (एक बड़ी शीट पर लिखी गई या जोर से बताई गई)

### सुविधा उपकरण!

- यदि छात्र छोटे हैं और अपनी पहचानी गई भावनाओं को व्यक्त करने के लिए इस्तेमाल किए गए शब्दों से अनजान हैं, तो सुविधाकर्ता हर प्रस्तुति के बाद इन शब्दों का परिचय दे सकते हैं।

# गतिविधि 17: प्राथमिक चिकित्साकर्मी

परिस्थिति	इस स्थिति में कोई कैसा अनुभव करता है?	संभावित खतरे के संकेत	समर्थन के लिए संभावित सुझाव
एक छात्र को क्लास ग्रुप चैट में एक फोटो के लिए सबके सामने शर्मिंदा किया गया। अब उन्होंने किसी को भी जवाब देना बंद कर दिया है।	ऐसा लगना कि आपका चेहरा जल रहा है और आप नहीं चाहते कि कोई आपको देखे / ऐसा लगना कि आप कंबल के नीचे छिप जाएं / पेट में दर्द होना / बात नहीं करना चाहना / अकेले रहना चाहना	पीछे हटना, संकोच	आश्वस्त करें, व्यक्तिगत रूप से बात करें, पोस्ट की रिपोर्ट करने में सहायता करें
एक व्यक्ति ने गेम में एक धोखाधड़ी वाले लिंक पर क्लिक करके पैसे गंवा दिए। वे अपने माता-पिता को यह बताने में काफी शर्मिंदा हैं।	पेट में खिंचाव या ऐंठन का अनुभव होना / दिल की धड़कन तेज़ होना / मुश्किल में पड़ने का डर	अपराध बोध, चिंता	हेल्पलाइन शेरर करें, वयस्कों से बातचीत करने का रोल-प्ले करें
एक दोस्त इंटरनेट पर एक बुजुर्ग से बात कर रहा है जो कुछ निजी सवाल पूछ रहा है। वो कहते हैं कि यह "एक रहस्य है।"	दिल तेजी से धड़क रहा है और आप किसी और चीज पर ध्यान नहीं दे पा रहे हैं / ऐसा लग रहा है कि कुछ सही नहीं है	अलगाव, डर	ग्रूमिंग के बारे में चर्चा करें, ब्लॉकिंग को बढ़ावा दें, काउंसलर से बातचीत करें।

## अपना खुद का प्राथमिक चिकित्सा टूलकिट तैयार करें (5-7 मिनट):

एक खाली कागज़ दें और हर प्रतिभागी से कहें कि वे अपनी भावनात्मक प्राथमिक चिकित्सा किट बनाने के लिए इसमें निम्नलिखित चीज़ें जोड़ें:

- एक चीज़ जो उन्हें शांत करती है (जैसे कि सांस लेना, संगीत सुनना, चित्र बनाना)
- 1 विश्वसनीय वयस्क या हेल्पलाइन नंबर
- 1 सकारात्मक कथन ("मैं सुरक्षित हूँ। मैं अकेला नहीं हूँ।")
- एक कदम जो संकट में फंसे दोस्त अपने मदद के लिए उठा सकते हैं।
- एक ऐसा दोस्त जिससे वे मुश्किल समय में बात करना चाहेंगे।

यह आपकी व्यक्तिगत भावनात्मक प्राथमिक चिकित्सा किट है। इसे अपने पास रखें। शायद इसे अपनी दीवार पर या अपनी नोटबुक के अंदर चिपका दें। आप कभी नहीं जानते कि आपको या आपके किसी दोस्त को इसकी कब ज़रूरत पड़ जाए।

## चर्चा संकेत 5 मिनट:

- प्राथमिक उपचारकर्ता की भूमिका निभाने में कौन-कौन सी चुनौतियाँ थीं?
- डिजिटल दुनिया में मददगार बनने के बारे में आपने क्या नया सीखा?
- यदि आप मुश्किल में हैं तो आप किस तरह की मदद चाहेंगे?
- आगे चलकर, क्या आप अपने दोस्तों का समर्थन करते हुए उनके प्रति अपने नजरिए में कोई बदलाव करेंगे?

# गतिविधि 17: प्राथमिक चिकित्साकर्मी

## डीब्रीफ!

- इंटरनेट तो वाकई में शक्तिशाली है, लेकिन कभी-कभी चीजें गलत हो जाती हैं। और ऐसा महसूस करना कि हम अभिभूत हो गए हैं, बिल्कुल ठीक है। जैसे हमें कट लगने पर प्लास्टर या बैंड-एड की जरूरत होती है, वैसे ही हमें संकट से निपटने के लिए भावनात्मक प्राथमिक चिकित्सा के उपकरणों की भी आवश्यकता होती है।
- प्राथमिक चिकित्सा करने वाले व्यक्ति का मतलब यह नहीं है कि सब कुछ ठीक कर देगा, बल्कि इसका मतलब है सुनना, समर्थन करना और लोगों को मदद के लिए जोड़ना। आपके पास न केवल अपनी रक्षा करने की क्षमता है, बल्कि आपके आस-पास के लोगों की भी रक्षा करने की क्षमता है।
- याद रखें, मदद हमेशा नाटकीय नहीं होती। कभी-कभी यह बस 'अरे, क्या तुम ठीक हो?' या 'क्या तुम टहलने चलना चाहोगे?' जैसी होती है, और कभी-कभी यह समझना होता है कि कब मदद लेनी है।
- जब कोई व्यक्ति मुश्किल में होता है, खासकर ऑनलाइन, तो वो हमेशा मदद नहीं मांगता। लेकिन अगर हम संकेतों को समझ लें, तो हम छोटे-छोटे काम करके मदद कर सकते हैं, जिससे बड़ा फर्क पड़ सकता है। चाहे वो दयालु शब्द कहना हो, किसी को भरोसेमंद वयस्क के पास ले जाना हो, या उन्हें यह याद दिलाना हो कि वे अकेले नहीं हैं, आप डिजिटल सहायता टीम का हिस्सा हैं।

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के प्रमुख सवाल:

- किसी व्यक्ति के लिए अपनी भावनाओं के बारे में ऑनलाइन बात करना इतना आसान क्यों नहीं होता?
- किसी के लिए डिजिटल तरीके से "प्रकट" होना का क्या मतलब है?
- अगली बार जब आप तनाव में या असुरक्षित महसूस करें, तो आप अपनी प्राथमिक चिकित्सा किट में क्या रखना चाहेंगे?
- आज हमने जो चर्चा की है, उसके अलावा क्या और तरीके हैं जिनसे आप चाहेंगे कि आपके आस-पास के लोग आपको मदद करें?

## निष्कर्ष

हम एक ऐसी दुनिया में हैं जहां हम हमेशा एक-दूसरे से जुड़े रहते हैं, लेकिन फिर भी अकेला महसूस करना आसान है, खासकर जब ऑनलाइन कुछ गड़बड़ हो जाता है।

आज का दिन इस बारे में था कि हम बिना जज किए गौर करना सीखें, बिना दबाव के सुनें, और बिना सब कुछ ठीक करने की कोशिश किए मदद करें। कभी-कभी हम सभी को एक इमोशनल बैंड-एड की जरूरत होती है।

एक पल के लिए रुकें और सोचें: अगर आप अपने किसी दोस्त को, जो हाल ही में चुप या दूर-दूर रहता है, एक गुमनाम संदेश भेज सकते हैं, तो आप क्या कहेंगे?

तो, आज रात स्कॉल करने से पहले, उस दोस्त से 30 सेकंड के लिए बात कर लो। यहीं से **प्राथमिक चिकित्साकर्मी** बनने की शुरुआत होती है।

# गतिविधि 17: प्राथमिक चिकित्साकर्मी

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **भावनात्मक इमोजी रिले:** विभिन्न भावनाओं को दर्शाने वाले इमोजी कार्ड बनाएं। टीम एक कार्ड उठाती है और एक छोटी सी स्किट का प्रदर्शन करती है जिसमें दिखाया जाता है:
  - डिजिटल संकट की स्थिति (जैसे, ऑनलाइन नकारात्मकता)
  - भावनात्मक संकेतों पर कैसे गौर करें
  - एक मददगार प्रतिक्रिया
- **सहायता नोट्स दीवार:** छात्रों से किसी उदास व्यक्ति को प्रोत्साहित करने के लिए गुमनाम संदेश लिखने के लिए कहें (जैसे, “मदद मांगना ठीक है”, “आप अकेले नहीं हैं”)। उन्हें दीवार पर चिपकाएँ या एक घूमता हुआ “दिन का संदेश” बोर्ड बनाएं।
- **डिजिटल रेड फ्लैग बिंगो:** ऑनलाइन रेड फ्लैग्स (जैसे घोटिंग, ऑनलाइन बदमाशी, धोखाधड़ी के संदेश, अचानक मूड में बदलाव, अलगाव) वाले बिंगो कार्ड बनाएं। जब आप परिदृश्यों का वर्णन करते हैं या कहानियाँ सुनाते हैं, तो छात्र उन लाल झंडों को चिह्नित करते हैं जिन्हें वे देखते हैं। जो सबसे पहले लाइन में आता है, वह चिल्लाता है “सपोर्ट स्क्वाड!”

## उद्देश्य

यह गतिविधि AI द्वारा संचालित मीडिया (जैसे डीपफेक) को समझने, नकली कंटेंट के संकेतों को पहचानने, और ऑनलाइन जानकारी साझा करने से पहले गंभीरता से विचार करने पर केंद्रित है।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 79-81) - छात्रों के लिए डिजिटल सुरक्षा की गाइड।
- "डीपफेक धोखाधड़ी: सदी की अनूठी तकनीक" - Professor Of How
- "डीपफेक कैसे सच्चाई को कमजोर करते हैं और लोकतंत्र के लिए खतरा बनते हैं" - TED-डेनिएल सिट्रोन

आवश्यक समय 30-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- प्रोजेक्टर या डिस्प्ले
- 8-10 छोटे वीडियो (वास्तविक और AI-निर्मित/डीपफेक सामग्री का मिश्रण) / वास्तविक और AI द्वारा निर्मित तस्वीर के प्रिंटआउट
- "असली या AI?" प्रतिक्रिया पैडल या हाथ उठाने का इशारा
- व्हाइटबोर्ड/मार्कर

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

- क्या आपने कभी ऐसा वीडियो देखा है जो बिलकुल असली लगता है, लेकिन "अजीब" भी लगता है? [संकेत: शायद कोई सेलिब्रिटी कुछ अजीब कर रहा हो? कोई राजनेता कुछ चौंकाने वाला बोल रहा हो? या कोई न्यूज़ एंकर कुछ गलत कह रहा हो?]
- क्या आप इंटरनेट पर देखी गई हर चीज़ पर भरोसा करते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

आप अकेले नहीं हैं। आजकल, AI ऐसे नकली वीडियो बना सकता है जो इतने असली लगते हैं कि वे वयस्कों, पत्रकारों और यहां तक कि तकनीकी विशेषज्ञों को भी धोखा दे सकते हैं! इन्हें डीपफेक कहा जाता है। डीपफेक वे वीडियो, चित्र या आवाज़ें हैं जिन्हें कृत्रिम बुद्धिमत्ता की मदद से बदला गया है ताकि कोई ऐसा कुछ कहे या करे जो उसने कभी नहीं किया। ये मज़ेदार या कलात्मक हो सकते हैं, लेकिन इनका इस्तेमाल झूठ फैलाने, प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाने या राय को प्रभावित करने के लिए भी किया जा सकता है। इसलिए यह समझना ज़रूरी है कि ये कैसे काम करते हैं।

- क्या आप AI के बारे में जानते हैं? क्या आपने कभी AI से बनाया गया कोई वीडियो देखा है?

**आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI)** का मतलब है कंप्यूटर या मशीनों की वो क्षमता जो ऐसे काम कर सकती है जिनके लिए आमतौर पर इंसानी बुद्धि की ज़रूरत होती है, जैसे चेहरे पहचानना, भाषण समझना, कलाकृति बनाना या इंसानी व्यवहार की नकल करना। AI पहले से ही हमारे चारों ओर मौजूद है। आपने शायद YouTube की अनुशंसाओं, Google अनुवाद या चैटबॉट जैसी चीज़ों में AI को काम करते देखा होगा।

हाल के वर्षों में, AI ने काफी बड़ी प्रगति की है, खासकर भारत में। शासन में AI-संचालित अनुवाद टूल से लेकर नागरिकों के सवालों का जवाब देने वाले AI चैटबॉट और समाचार देने वाले AI-जनरेटेड एंकर तक, भारत इस तकनीक को नए तरीकों से अपना रहा है।

# गतिविधि 18: डीपफेक जासूस

- क्या आप AI से बनी आवाज़ों या चेहरों और असली आवाज़ों या चेहरों के बीच का फर्क बता सकते हैं?
- क्या होगा अगर लोग नकली वीडियो को सच मानने लगे?

## सुविधा उपकरण!

- आप अतिरिक्त संसाधन अनुभाग से निम्नलिखित वीडियो देख सकते हैं- "डीपफेक धोखाधड़ी: सदी की अनूठी तकनीक" - Professor Of How

महत्वपूर्ण विचारधाराएं:

- डीपफेक: AI द्वारा बनाए गए मीडिया जो वीडियो, चित्र और आवाज में बदलाव कर सकता है।
- डीपफेक के खतरे: गलत जानकारी, पहचान की चोरी और प्रभावित या गुमराह करना।

## चरण 2: गतिविधि (15-20 मिनट)

### पहले 10 मिनट:

[कक्षा को 5 टीमों में बांट दें। सुविधाकर्ता 3-4 छोटे वीडियो दिखाएगा: असली और डीपफेक का मिश्रण (जैसे, मशहूर हस्तियां अजीब बातें कर रही हैं, राजनेता झूठे दावे कर रहे हैं, आम लोगों को एआई के जरिए बदला गया है)। हर क्लिप के बाद, छात्र आपस में थोड़ी चर्चा करेंगे।

टीमें अनुमान लगाने के लिए "रियल" या "AI" पैडल (या अंगूठे ऊपर/नीचे) उठाएंगी। जब सुविधाकर्ता सच्चाई बताएगा, तब टीमें चर्चा करेंगी और कंटेंट के साथ लाल झंडों को उजागर करेंगी।

### संभावित संकेत:

- प्रकाश की असंगतियां
- त्वचा की बनावट से जुड़ी समस्याएं
- चेहरे के भाव अजीब या अनप्राकृतिक लगते हैं
- बैकग्राउंड मेल नहीं खाता
- आंखों या मुंह ठीक से मेल नहीं खाते

### अगले 5 मिनट में:

पांच-पांच की टीम में छात्र स्क्रीनशॉट या छोटे क्लिप्स की समीक्षा करते हैं और जितना हो सके, अधिक से अधिक संदिग्ध संकेतों को पहचानने की कोशिश करते हैं।

### चर्चा संकेत 5 मिनट:

डीपफेक के बारे में अनिश्चित होना या उन पर विश्वास करना एकदम सामान्य है, क्योंकि ये हमारे दिमाग को धोखा देने के लिए बनाए जाते हैं। इसका मकसद सिर्फ उन्हें हमेशा सही तरीके से पहचानना नहीं है, बल्कि सवाल उठाना और दूसरों को सुरक्षित रखने में मदद करना भी है।

- कौन सा डीपफेक पहचानना सबसे आसान या सबसे मुश्किल था? और क्यों?
- आप दूसरों को डीपफेक के धोखे में पड़ने से कैसे रोक सकते हैं?
- यदि आपको कोई संदिग्ध या भावनात्मक वीडियो मिले, तो आप क्या करेंगे?

## सुविधा उपकरण!

- आप अतिरिक्त संसाधन अनुभाग से निम्नलिखित वीडियो देख सकते हैं- "डीपफेक किस तरह सत्य को कमजोर करते हैं और लोकतंत्र को खतरे में डालते हैं" - TED-डेनिएल सिट्रोन

# गतिविधि 18: डीपफेक जासूस

## डीब्रीफि!

- डीपफेक को पहचानना अब और भी मुश्किल होता जा रहा है। दृश्य, ऑडियो और व्यवहार में असंगतियों पर ध्यान दें, जैसे कि असामान्य पलकें झपकाना, अजीब रोशनी, मेल न खाने वाला ऑडियो और मुंह की हरकतें या अजीब हाव-भाव।
- हालांकि, कभी-कभी सिर्फ इतना ही काफी नहीं होता। विजुअल संकेतों से आगे बढ़ना ज़रूरी है। रिवर्स इमेज/वीडियो सर्च करें, विश्वसनीय फ़ैक्ट-चेकिंग प्लेटफ़ॉर्म पर जाएं और कई न्यूज या आधिकारिक स्रोतों से कंटेंट की तुलना करें।
- जैसे-जैसे डीपफेक और भी विकसित होते जा रहे हैं, असली और नकली में अंतर करना सिर्फ देखने से मुश्किल हो सकता है। इसलिए किसी भी चीज़ पर विश्वास करने या उसे शेयर करने से पहले लगातार सवाल करना और स्रोत की जाँच करना बेहद ज़रूरी है।
- डीपफेक का उपयोग प्रोपगैंडा फैलाने, विचारों को ध्रुवीकृत करने या लोगों को गुमराह करने के लिए किया जा सकता है, खासकर चुनाव, विरोध प्रदर्शन या आपातकाल के समय। इसलिए, यह ज़रूरी है कि आप शेयर करने से पहले, थोड़ी देर रुकें और खुद से पूछें: “इसे किसने बनाया? क्यों? क्या मैं इस पर भरोसा कर सकता हूँ? इसका संदर्भ क्या है?”।
- पूर्वाग्रह को पहचानना, स्रोतों पर सवाल उठाना, हेरफेर का विरोध करना और सूचित विकल्प बनाना बहुत ज़रूरी है, चाहे वो समाचार, मीम्स, विज्ञापन या फिर सेलिब्रिटी वीडियो ही क्यों न हों।
- जैसे-जैसे डीपफेक बढ़ते जा रहे हैं, एक जिम्मेदार डिजिटल नागरिक के तौर पर आपकी भूमिका और भी अहम होती जा रही है। सतर्क रहकर, सवाल उठाकर और दूसरों को नकली चीज़ें पहचानने में मदद करके, आप सभी के लिए एक सुरक्षित इंटरनेट का निर्माण कर रहे हैं।
- डिजिटल सुरक्षा केवल पासवर्ड और प्राइवैसी का मामला नहीं है, बल्कि यह सच की रक्षा करने का भी है। जिज्ञासु, संदेहपूर्ण और सूचित रहकर, आप एक जिम्मेदार डिजिटल जासूस बन रहे हैं और एक अधिक भरोसेमंद ऑनलाइन दुनिया बनाने में योगदान दे रहे हैं।

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के प्रमुख सवाल:

- कोई व्यक्ति डीपफेक का इस्तेमाल नुकसान या भ्रम फैलाने के लिए कैसे कर सकता है?
- हम ऑनलाइन जो देखते हैं, उस पर सवाल उठाना क्यों ज़रूरी है?
- डीपफेक ऑनलाइन विश्वास को किस तरह से प्रभावित करते हैं, और हम इसके खिलाफ क्या कदम उठा सकते हैं?

## निष्कर्ष

हम एक ऐसी दुनिया में जी रहे हैं जहाँ देखना अब विश्वास करने का मतलब नहीं है। जब कुछ चीज़ें असली लगती हैं लेकिन वास्तव में होती नहीं हैं, तो यह हमारे देखने के तरीके, हम किस पर भरोसा करते हैं और यहाँ तक कि हम दूसरों के साथ कैसे व्यवहार करते हैं को बदल सकती है। इसलिए डीप फ़ेक जासूस बनना सिर्फ नकली चीज़ों को पहचानने के लिए नहीं है, बल्कि सच्चाई, सहानुभूति और एक-दूसरे की सुरक्षा के लिए भी है। लेकिन आपने अपने दिमाग को रुकने और जाँच करने के लिए प्रशिक्षित किया है। यह वाकई में शक्तिशाली है।

आपकी भूमिका सिर्फ फर्जीवाड़ा पहचानने तक ही नहीं है, बल्कि आपको दूसरों को धोखा खाने से बचाने के लिए उसको रिपोर्ट भी करना चाहिए। एक मजबूत डिजिटल नागरिक बनने का मतलब यह नहीं है कि आपको सब कुछ पता हो, बल्कि यह है कि आप जिज्ञासु रहें, अच्छे सवाल पूछें और दूसरों को नुकसान से बचाएं।

अब आपके पास ऐसा बनने की ताकत है जो सिर्फ स्कॉल नहीं करता, बल्कि सोचता है, जाँचता है और परवाह करता है। यह आपको सिर्फ एक डिजिटल जासूस से कहीं ज़्यादा बनाता है: आप दूसरों के लिए एक मार्गदर्शक भी हैं।

[यदि समय हो तो, और यदि यह पहले से कवर नहीं किया गया है, तो गतिविधि 20 का संचालन करें।]

# गतिविधि 18: डीपफेक जासूस

---

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **डीपफेक न्यूज़रूम:** छात्र दूसरों के अनुमान लगाने के लिए डीपफेक कंटेंट के आधार पर नकली और असली शीर्षक या कहानियां तैयार करते हैं।
- **AI v/s असली मुकाबला:** छात्र एक खेल खेलते हैं, जिसमें उन्हें फोटो, टेक्स्ट या वीडियो के जोड़े दिखाए जाते हैं और उन्हें यह अनुमान लगाना होता है कि इनमें से कौन सा AI द्वारा बनाया गया है।
- **क्या आप इस पर यकीन करेंगे? एक विचार प्रयोग:** कुछ असली और कुछ AI द्वारा बनाए गए आश्चर्यजनक दावों की एक श्रृंखला पेश करें। छात्रों को यह अनुमान लगाना होगा कि वे किस पर विश्वास करते हैं, फिर इस पर चर्चा करें कि कैसे दिखावट या विश्वसनीयता भी आलोचनात्मक विचारकों को धोखा दे सकती है, और वे सत्यापन के लिए क्या कदम उठा सकते हैं।

## उद्देश्य

यह गतिविधि प्रतिभागियों को ऑनलाइन गूमिंग में सतर्क रहने के संकेतों को पहचानने और सुरक्षित, स्वस्थ ऑनलाइन प्रतिक्रिया रणनीतियों से खुद को तैयार करने में मदद करती है।

## आवश्यक तैयारी:

सुविधाकर्ता को सत्र से पहले दिए गए सभी संसाधनों की समीक्षा करनी चाहिए, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे ऑनलाइन गूमिंग और संबंधित लाल झंडों पर चर्चा करने में सहज और जानकार हैं। यह विषय संवेदनशील सवाल उठा सकता है, इसलिए बातचीत को सावधानी से मार्गदर्शित करने के लिए तैयार रहना ज़रूरी है। अगर आपको किसी विशेष सवाल या स्थिति का जवाब देने में संदेह है, तो यह कहना बिलकुल ठीक है, "यह एक अच्छा सवाल है, मैं आपको सही जानकारी देना चाहता हूँ, इसलिए मुझे इसे देखने के लिए थोड़ा समय दें और मैं अगले सत्र में आपसे संपर्क करूंगा।" सटीकता और सुरक्षा को प्राथमिकता देने से प्रतिभागियों के साथ विश्वास बढ़ता है।

- "गूमिंग क्या है? जानें कि शिकारी बच्चों को कैसे टारगेट करते हैं" - बार्क
- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 47-78) - डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।

आवश्यक समय 35-40 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- इंटरनेट एक्सेस (फोन/टैबलेट/लैपटॉप) या प्रिंट प्लेटफॉर्म सुरक्षा गाइड
- ऑनलाइन बातचीत के कुछ स्क्रीनशॉट्स (कुछ दोस्ताना और कुछ चतुराई से भरे)
- सुरक्षित, अनिश्चित और असुरक्षित कार्ड बनाने के लिए चार्ट पेपर और मार्कर का उपयोग करें।

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

चलिए कुछ आसान बातों से शुरुआत करते हैं। अपना हाथ उठाएँ अगर:

- क्या आपको कभी किसी अजनबी से ऑनलाइन मैसेज या दोस्ती का अनुरोध मिला है?

### सुविधा उपकरण!

- यदि बहुत कम या कोई हाथ नहीं उठता है, तो सुविधाकर्ता यह कह सकता है:
- अगर आपने ऐसा नहीं किया है या आपको यकीन नहीं है, तो चिंता मत कीजिए। कभी-कभी लोग उन मैसेज को तुरंत हटा देते हैं या भूल जाते हैं कि उन्हें वो कभी मिले थे। हो सकता है कि आपने किसी गेम, सोशल ऐप या YouTube कमेंट में भी कोई यादृच्छिक मैसेज देखा हो।
- चाहे आपके साथ ऐसा हुआ हो या नहीं, लेकिन यह जानना ज़रूरी है कि अगर कभी ऐसा हो जाए तो कैसे सुरक्षित रहें और अगर कोई और ऐसी स्थिति में हो तो उसकी मदद कैसे करें। यह मुझे मेरे अगले सवाल पर ले जाता है:
- अगर कोई अजनबी आपको बार-बार मैसेज करता है या आपसे कोई राज़ रखने के लिए कहता है, तो आप क्या करेंगे?
- आपको क्या लगता है कि लोग हमेशा इसकी रिपोर्ट क्यों नहीं करते या किसी बड़े को क्यों नहीं बताते? [संभावित अनुवर्ती: क्या उन्हें लगता है कि वे मुश्किल में पड़ जाएंगे? क्या आपको लगता है कि लोग शर्मिंदा या असमंजस में होते हैं? इस बारे में बात करना आसान बनाने के लिए क्या किया जा सकता है?]
- क्या आप जानते हैं कि ऑनलाइन बातचीत में किन-किन संकेतों पर ध्यान देना चाहिए?

### सुविधा उपकरण!

- वीडियो देखें: "गूमिंग क्या है? जानें कि शिकारी बच्चों को कैसे टारगेट करते हैं" - बार्क | अगर वीडियो को स्क्रीन नहीं किया जा सकता है, तो सुविधाकर्ता को निम्नलिखित बातों पर प्रकाश डालना चाहिए |

# गतिविधि 19: अजनबी से खतरा

**ऑनलाइन गूमिंग** तब होती है जब कोई व्यक्ति, आमतौर पर एक वयस्क, किसी नाबालिग के साथ धोखा देकर या छेड़छाड़ करके ऑनलाइन संबंध बनाता है। वे शुरुआत में दोस्ताना और समझदार बन सकते हैं, लेकिन उनका असली मकसद नाबालिग का फायदा उठाना और उसका यौन शोषण करना होता है। गूमर निम्नलिखित काम कर सकते हैं:

- अपनी उम्र से ज्यादा या बहुत ज्यादा दोस्ताना होने का नाटक करें
- आपको सराहना, उपहार या ध्यान से लाड़ प्यार करें।
- आपसे बातचीत को राज रखने के लिए कहा गया है।
- अगर आप जवाब नहीं देते हैं या अपनी निजी जानकारी साझा नहीं करते हैं, तो आपको दोषी माना जाएगा।
- धीरे-धीरे इस बात की सीमाएँ पार करें कि क्या कहना, दिखाना या करना सही है।

आमतौर पर यह इस तरह काम करता है। गूमिंग धीरे-धीरे, 4 चरणों में हो सकती है। हो सकता है कि व्यक्ति चरणों को छोड़ दे या भिन्न क्रम में आगे बढ़े, लेकिन योजना वही है।

- **लक्ष्यीकरण:** शिकारी ऐसे बच्चों की तलाश करते हैं जो अकेले या बिना निगरानी के दिखते हैं, उनकी भावनाओं और ज़रूरतों का अध्ययन करते हैं। वे अक्सर छोटे होने का दिखावा करते हैं और गेम, चैट या ऐप के ज़रिए जुड़ते हैं।
- **विश्वास निर्माण:** वे आपकी सतर्कता कम करने के लिए मनोरंजक बातचीत शुरू करते हैं और संबंध बनाने के लिए उपहार, तारीफ़, पैसे और यहाँ तक कि भावनात्मक समर्थन भी देते हैं।
- **सीमाओं का परीक्षण:** वे व्यक्तिगत प्रश्न पूछते हैं, आपको दोस्तों और परिवार से अलग करने की कोशिश करते हैं। वे आपको यह महसूस कराने की कोशिश करते हैं कि आप खास हैं या सिर्फ़ वे ही आपको समझते हैं और गोपनीयता पर ज़ोर देते हुए रिश्ते को यौन रूप से प्रभावित करना शुरू कर सकते हैं।
- **नियंत्रण:** वे धमकी या शर्म का इस्तेमाल करके, वे निजी फ़ोटो की मांग या अवांछित हरकतें करने के लिए मजबूर करते हैं। याद रखें: यह दुर्व्यवहार है। इसमें आपकी कोई गलती नहीं है।

## चरण 2: गतिविधि (25-30 मिनट)

### भाग 1: लाल झण्डे पहचानें: सौंदर्य गतिविधियों की पहचान (10 मिनट):

आइए कुछ ऑनलाइन संदेशों पर एक नज़र डालते हैं जो लोगों को मिले हैं। हर एक के लिए, कार्ड या हाथ के संकेत दिखाएं (या कागज़ पर लिखें) और उन्हें "सुरक्षित", "अनिश्चित" या "असुरक्षित" के रूप में वर्गीकृत करें।

[ऑनलाइन बातचीत के स्क्रीनशॉट्स प्रोजेक्ट करें। छात्रों से कहें: प्रत्येक स्क्रीनशॉट के बाद, इस पर चर्चा करें कि इसे वहाँ क्यों रखा गया है, और सामान्य संवारने की युक्तियों जैसे कि अधिक साझा करना, गोपनीयता, और अपराध-बोध को उजागर करें।]

नमूना बातचीत का स्क्रीनशॉट्स:

1. "अरे, आपकी प्रोफ़ाइल तस्वीर में तो आप कमाल लग रहे हैं! क्या आप दोस्ती करना चाहेंगे?" [संकेत: सतह पर दोस्ताना, लेकिन अजनबियों से अनचाही तारीफ़ कभी-कभी झूठी निकटता बनाने की शुरुआती रणनीति हो सकती है।]
2. "चलो इसे सिर्फ़ हमारे बीच ही रहने दें, ठीक है? बड़े लोग इसे नहीं समझेंगे।" [संकेत: गोपनीयता एक बड़ा खतरा है। स्वस्थ रिश्तों को भरोसेमंद वयस्कों से रहस्य की ज़रूरत नहीं होती।]
3. "मैं तुमसे उम्र में बड़ा हूँ, लेकिन मुझे लगता है कि मैं तुम्हें कुछ भी बता सकता हूँ।" [संकेत: गूमर्स अक्सर उम्र की सीमाओं को मिटा देते हैं और युवा को प्रभावित करने के लिए झूठी भावनात्मक नजदीकी बनाते हैं।]
4. "आपका नंबर क्या है? जब आपके माता-पिता घर पर नहीं होंगे, तब मैं आपको वीडियो कॉल करूँगा।" [संकेत: साफ़ तौर पर अलग करने की रणनीति। ऐसा समय चुनना जब बड़े/वयस्क आसपास न हों। उच्च जोखिम वाली मांग।]
5. "क्या आप मुझे अपने नए कपड़ों में एक तस्वीर भेज सकती हैं?" [संकेत: गूमर्स अक्सर फोटो मांगते हैं, भले ही वे "हानिरहित" या तारीफ़ के रूप में प्रच्छन्न हों।]

### भाग 2: गूमिंग गतिविधियों के खिलाफ उपकरण (10 मिनट):

अब आइए अनिश्चित और असुरक्षित उदाहरणों पर वापस आते हैं। मैं हर एक को फिर से दिखाऊँगा, और आप मुझे बताएँ कि आप उस स्थिति में कैसे प्रतिक्रिया दे सकते हैं।

[केवल "अनिश्चित" और "असुरक्षित" ऑनलाइन बातचीत के स्निपेट को फिर से पेश करें और उन तरीकों पर चर्चा करें जिनसे वे असहज बातचीत का सामना कर सकते हैं, उन्हें जवाब देने के स्वस्थ तरीकों के बारे में सलाह दें।]

# गतिविधि 19: अजनबी से खतरा

सुरक्षित कार्रवाई के लिए प्रतिक्रियाएँ स्क्रीनशॉट्स:

- स्क्रीनशॉट 1: तुरंत जवाब मत दो। उनकी प्रोफ़ाइल और प्राइवसी सेटिंग्स को चेक करो। किसी भरोसेमंद वयस्क को तुरंत बताओ और अगर कुछ भी गलत लगे तो उसे ब्लॉक कर दो।
- स्क्रीनशॉट 2: स्क्रीनशॉट लें, तुरंत ब्लॉक करें और रिपोर्ट करें। किसी विश्वसनीय वयस्क से बात करें।
- स्क्रीनशॉट 3: बातचीत को खत्म करें। ऑनलाइन किसी बड़े व्यक्ति के साथ अपनी भावनाएं साझा करने से बचें। रिपोर्ट करें और किसी विश्वसनीय वयस्क से बात करें।
- स्क्रीनशॉट 4: अपना नंबर कभी किसी को मत दो। अपने घर के किसी सदस्य को बताओ। तुरंत ब्लॉक करो और रिपोर्ट करो।
- स्क्रीनशॉट 5: मना करें और कुछ भी न भेजें। प्लेटफ़ॉर्म टूल का उपयोग करके ब्लॉक/रिपोर्ट करें। किसी विश्वसनीय वयस्क को बताएं।

सामान्य सुरक्षा कार्रवाई उपकरण:

- किसी भरोसेमंद वयस्क को तुरंत सूचित करें।
- व्यक्ति को ब्लॉक और रिपोर्ट करें।
- कभी भी अपनी व्यक्तिगत जानकारी, फ़ोटो या पासवर्ड साझा मत करो।
- गोपनीयता सेटिंग का इस्तेमाल करके यह तय करें कि कौन उन्हें संदेश भेज सकता है या जोड़ सकता है।
- असहज बातचीत के दौरान अपनी आंतरिक भावनाओं पर भरोसा करना

## चर्चा संकेत 5 मिनट:

आप में से हर कोई अब यह समझ लिया है कि ऑनलाइन मैसेज के पीछे छिपे संकेतों को कैसे पहचानना है। आपने यह सीखा है कि 'नहीं' कहना, मदद के लिए संपर्क करना, ब्लॉक करना और रिपोर्ट करना कैसा होता है, और सबसे महत्वपूर्ण बात, आपने देखा है कि गूमिंग हमेशा किसी डरावनी चीज़ से शुरू नहीं होती, लेकिन यह बहुत जल्दी असुरक्षित हो सकती है।

अब ज़रा सोचिए और बात कीजिए:

- आपने कौन-कौन से सामान्य चेतावनी संकेत देखे हैं?
- आपके हिसाब से लोग कभी-कभी उन संकेतों को क्यों अनदेखा कर देते हैं?
- यदि ऐसा हमारे किसी दोस्त के साथ हो जाए, तो हम इसे लेकर बात करना आसान कैसे बना सकते हैं?
- क्या आज के सत्र के बाद आप किसी को रिपोर्ट करने या ब्लॉक करने में ज़्यादा आत्मविश्वास महसूस होता है? क्यों या क्यों नहीं?

## डीब्रीफ़ि!

- गूमिंग पर बातचीत अक्सर शुरुआत में साफ नहीं होती, लेकिन आप पैटर्न को पहचानकर और सही समय पर कदम उठाकर अपनी सुरक्षा कर सकते हैं।
- गूमिंग धीरे-धीरे होती है, और ज़्यादातर गूमर सीधे तौर पर अनुचित व्यवहार से शुरुआत नहीं करते। वे पहले भरोसा बनाते हैं। इसलिए छोटे-छोटे चेतावनी संकेतों को पहले से पहचान लेना बहुत ज़रूरी है।
- आपकी आंतरिक भावना बहुत मायने रखती है। अगर कोई बातचीत असहज, दबाव में डालने वाली या भ्रमित करने वाली लगती है, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। आपको किसी का ध्यान, जवाब या गोपनीयता बनाए रखने की जरूरत नहीं है।
- आपको ना कहने का पूरा हक है। चाहे वो कोई अजनबी हो या कोई ऐसा जिसे आप जानते हों, आपको कभी भी अपनी व्यक्तिगत जानकारी, फ़ोटो साझा करने या ऑनलाइन रहस्य रखने के लिए मजबूर नहीं किया जाना चाहिए।
- अगर कोई व्यक्ति सीमा पार करता है, तो यह आपकी गलती नहीं होती। जिम्मेदारी हमेशा उस व्यक्ति की होती है जो गलत तरीके से व्यवहार करता है।
- हमेशा किसी विश्वसनीय वयस्क को बताएं, उस अपराधी व्यक्ति को ब्लॉक या रिपोर्ट करें, और अपने दोस्तों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करें। आपको ऑनलाइन सुरक्षित और सम्मानित महसूस करने का पूरा हक है।

# गतिविधि 19: अजनबी से खतरा

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के प्रमुख सवाल:

- जब ऑनलाइन कुछ गलत होता है, तो उसे नजरअंदाज करने के बजाय उस पर कार्रवाई करना क्यों जरूरी है?
- हम रिपोर्टिंग को सभी के लिए और भी सुलभ या कम डरावना कैसे बना सकते हैं?
- क्या आज के बाद आप किसी घटना की रिपोर्ट करने में आत्मविश्वास महसूस करेंगे? क्यों या क्यों नहीं?

### निष्कर्ष

आज का दिन केवल खतरे के संकेतों को पहचानने के बारे में नहीं था। यह आपके आत्मविश्वास को मज़बूत करने के बारे में था, ताकि आप न सिर्फ अपनी, बल्कि दूसरों की भी मदद कर सकें।

अपनी उम्र के किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जो अपनी बात कहने में आत्मविश्वास नहीं रखता: ऑनलाइन सुरक्षित रहने में उनकी मदद करने के लिए आप क्या कर सकते हैं या क्या कह सकते हैं?

कभी-कभी ऑनलाइन असुरक्षित बातचीत इतनी खतरनाक नहीं होती। लेकिन जब कोई आप पर राज़ रखने, चीज़ें शेयर करने या किसी के न होने पर बात करने का दबाव डालता है, तो यह एक खतरे का संकेत है। आपको हमेशा ना कहने का हक है। आपको किसी को सिर्फ इसलिए फ़ोटो, जवाब या अपना भरोसा नहीं देना चाहिए क्योंकि वे अच्छे हैं।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **रेड फ्लैग रैपिड फायर:** सुविधाकर्ता एक काल्पनिक ऑनलाइन चैट से कथन पढ़ता है, और छात्र अपने हाथ उठाते हैं, रंगीन कार्ड दिखाते हैं (हरा = सुरक्षित, पीला = अनिश्चित, लाल = असुरक्षित), या रंग को जोर से चिल्लाते हैं। जल्दी से हर एक को समझाएं कि यह रेड फ्लैग क्यों है या नहीं।
- **जाल को पहचानें:** नकली इंस्टाग्राम या व्हाट्सएप चैट स्क्रीनशॉट (स्क्रीन या प्रिंटआउट पर) दिखाएं। छात्र मिलकर काम करते हुए बातचीत में 3 चेतावनी संकेतों को रेखांकित/घेरें।

## उद्देश्य

यह गतिविधि प्रतिभागियों को टीमवर्क, रोलप्ले और प्रस्तुतियों के जरिए विभिन्न प्लेटफार्मों और आधिकारिक चैनलों पर ऑनलाइन घटनाओं की रिपोर्ट करने के लिए कहां और कैसे जानकारी हासिल करें, यह सक्रिय रूप से खोजने में मदद करती है।

## आवश्यक तैयारी:

- CTRL + ALT + PROTECT (पृष्ठ 84-95) - डिजिटल सुरक्षा के लिए छात्रों की गाइड।
- “साइबर अपराध और आप | क्लैश कोर्स” - प्रैगरयू
- “साइबर अपराध की रिपोर्ट कैसे करें” - यंग लीडर्स फॉर एक्टिव सिटिजनशिप (YLAC).

## आवश्यक समय 55-60 मिनट

## आवश्यक सामग्री

- इंटरनेट एक्सेस (फोन/टैबलेट/लैपटॉप) या हर छात्र/समूह के लिए छात्र पुस्तिका के पृष्ठों की प्रिंटेड कॉपियां
- घटना स्थिति कार्ड (5-6 अलग-अलग प्रकार की साइबर घटनाएं)
- चार्ट पेपर और मार्कर या डिजिटल प्रेजेंटेशन टूल (वैकल्पिक)

## चरण 1: सत्र के संदर्भ का परिचय (5-7 मिनट)

आइए एक त्वरित सवाल से शुरुआत करें, आपको कुछ भी व्यक्तिगत बताने की जरूरत नहीं है, बस हाथ उठाना या सिर हिलाना ही काफी होगा:

- क्या आपने या आपके किसी जानने वाले ने कभी ऑनलाइन कोई असुरक्षित या असुविधाजनक चीज़ देखी है?
- क्या किसी को बार-बार व्यक्तिगत सवाल पूछने वाले मैसेज भेजे गए हैं, जबकि उसे ऐसा करने से मना किया गया था?
- क्या आपने कोई कॉमेंट देखा है जो घृणास्पद भाषण या धमकी से भरा हो?
- शायद, किसी अनजान व्यक्ति ने आपको या आपके किसी जानने वाले को अचानक वीडियो कॉल करने की कोशिश की हो?

हम में से कई लोग इसे रोक देते हैं, अनदेखा कर देते हैं, या बस ब्लॉक कर देते हैं और आगे बढ़ जाते हैं। और सच कहूं तो, कभी-कभी हमें यह भी नहीं पता होता कि रिपोर्ट कहाँ करें, या यह काम करता है या नहीं। चलो इन पर एक साथ बात करते हैं ताकि हम एक अधिक उत्तरदायी पारिस्थितिकी तंत्र बनाने में मदद कर सकें।

- हममें से कितने लोग जानते हैं कि सोशल मीडिया या किसी और प्लेटफॉर्म पर हानिकारक या अनुचित कंटेंट की रिपोर्ट कैसे की जाती है? हाथ उठाकर जवाब दे [कुछ प्रतिभागियों से जवाब लें कि किस प्लेटफॉर्म पर उन्होंने रिपोर्ट किया है, कैसे किया, क्या हुआ आदि — फिर बताएं कि हम इस पर आगे और गहराई से बात करेंगे।]
- क्या आपको लगता है कि प्लेटफॉर्म रिपोर्ट्स को गंभीरता से लेते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

ऐसी कंटेंट या मैसेज की रिपोर्ट करने से प्लेटफॉर्म को अपराधियों के खिलाफ कार्रवाई करने, खुद को और दूसरों को ऑनलाइन दुर्व्यवहार से बचाने और हानिकारक कंटेंट के फैलने को रोकने में मदद मिलती है। रिपोर्टिंग से हमेशा तुरंत कार्रवाई नहीं होती, लेकिन अगर कई उपयोगकर्ता बार-बार रिपोर्ट करते हैं, तो प्लेटफॉर्म द्वारा समस्या को सुलझाने की संभावना बढ़ जाती है।

अधिकांश प्रमुख प्लेटफॉर्म में हानिकारक कंटेंट को हटाने या खतरनाक अकाउंट को ब्लॉक करने के लिए कुछ सिस्टम होते हैं, और सरकारों के पास आगे की कार्रवाई के लिए कानूनी ढांचे हैं। लेकिन बहुत से लोग नहीं जानते कि इनका कैसे इस्तेमाल किया जाए या उन पर भरोसा नहीं करते, और यही आज की चर्चा है! आज, हम एक साइबर एसओएस अभियान पर निकल रहे हैं, आप ऑनलाइन जासूस बनेंगे और यह जानेंगे कि डिजिटल सुरक्षा के खतरे में होने पर कैसे जल्दी और समझदारी से कदम उठाना है।

# गतिविधि 20: साइबर एसओएस अभियान

## चरण 2: गतिविधि: साइबर एसओएस चुनौती (35-40 मिनट)

### पहले 5-10 मिनट:

इससे पहले कि हम अपनी गतिविधि शुरू करें, मैं चाहता हूँ कि आप सभी छात्र पुस्तिका को पढ़ने के लिए थोड़ा समय निकालें और विभिन्न प्लेटफॉर्म पर रिपोर्टिंग के तरीकों से खुद को परिचित करें। अगर किसी के पास कोई सवाल या संदेह है, तो हाथ उठाएँ और मैं आपके पास आऊँगा।

### अगले 15 मिनट में:

आइए 4-5 लोगों के ग्रुप बनाते हैं। हर ग्रुप को एक अलग यथार्थवादी ऑनलाइन स्थिति मिलेगी, ऐसी चीजें जो किसी के साथ भी हो सकती हैं।

आपका काम यह जानना है कि आपको इसकी रिपोर्ट कहाँ और कैसे करनी है। अपने फ़ोन, सहायता केंद्र के लेखों, ऐप सेटिंग या छात्र पुस्तिका के प्रिंटआउट का सहारा लें जिसे आपने अभी पढ़ा है। यह पता करें कि घटना की रिपोर्ट कहाँ करनी है (प्लेटफॉर्म पर या अधिकारियों को), रिपोर्ट कैसे करनी है (चरण/स्क्रीनशॉट/सहायता लिंक), ज़रूरत पड़ने पर किसी हेल्पलाइन या कानूनी कार्रवाई के विकल्पों की पहचान करें और तुरंत की जाने वाली कार्रवाई (ब्लॉक/स्क्रीनशॉट/किसी को बताएं) करें।

[कार्ड बांटें, अगर ज़रूरत हो तो एक या दो उदाहरण स्पष्टता के लिए जोर से पढ़ें। एक नमूना स्थिति असाइन करें और नीचे दिए गए निर्देशों को पढ़ें। जब आवंटित समय खत्म हो जाए, तो हर समूह अपना मामला और अपनी रिपोर्टिंग रणनीति साझा करेगा। इसे संक्षिप्त और स्पष्ट रखने की कोशिश करें: हर समूह के लिए अधिकतम 2 मिनट। इसके बाद, सुविधाकर्ता किसी भी छूटी हुई जानकारी को तुरंत सुधारता है और छात्रों की पुस्तिका में दिए गए आधिकारिक हेल्पलाइन नंबर साझा करता है।]

आपको इन 4 सवालों के जवाब देने हैं, और साइबर-फर्स्ट रिस्पॉन्डर की तरह उन्हें समझाने के लिए तैयार रहना है। आप टीम में काम को बांट सकते हैं; एक व्यक्ति ऐप की सेटिंग्स देखेगा, दूसरा सरकारी पोर्टल की तलाश करेगा, और तीसरा ऑनलाइन टिप्स खोजेगा। लेकिन यह सुनिश्चित करें कि आप निम्नलिखित बिंदुओं को कवर करें:

- क्या चल रहा है? (घटना का संक्षेप में वर्णन करें)
- वे इसकी रिपोर्ट किस प्लेटफॉर्म या टूल पर करेंगे?
- वे इसकी रिपोर्ट कैसे करेंगे? (अगर हो सके तो चरण, स्क्रीनशॉट डूढ़ें)
- अतिरिक्त सुझाव या सुरक्षा सलाह? (ब्लॉक करें, स्क्रीनशॉट लें, किसी को बताएं, कानूनी कार्रवाई करें?)

[यदि टीमें फंस जाती हैं, तो उन्हें संकेत दें:

- 'इंस्टाग्राम पर ब्लैकमेल की रिपोर्ट कैसे करें' सर्च करके देखिए।
- पोस्ट के आगे दिए गए 'तीन बिंदुओं' पर ध्यान दें, वहां कई सारे उपकरण छिपे हुए हैं।
- जांच करें कि क्या प्लेटफॉर्म पर कोई सुरक्षा पृष्ठ या सहायता केंद्र मौजूद है, ये आमतौर पर चरण-दर-चरण मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।
- क्या इसकी जानकारी पुलिस या साइबर सेल को भी दी जा सकती है?
- ब्लॉक करने के तुरंत बाद किसी को क्या करना चाहिए? स्क्रीनशॉट लेना? किसी दोस्त को बताना?]

# गतिविधि 20: साइबर एसओएस अभियान

## नमूना स्थिति कार्ड:

नमूना परिस्थिति	उदाहरण
आपको इंस्टाग्राम पर एक अजनबी से एक डरावना DM मिलता है।	एक मैसेज आता है: "हे सुंदर, तुम अपनी तस्वीरों में बहुत खूबसूरत लग रही हो... क्या तुम मुझसे व्यक्तिगत रूप से बात करना चाहोगी? 😊"
आपके दोस्त की तस्वीर एक फर्जी प्रोफ़ाइल पर डाली गई है।	आप अपने दोस्त की फोटो और नाम के साथ एक प्रोफ़ाइल देखते हैं, लेकिन यूजरनेम अलग है और उसमें अजीब या फ्लर्टिंग पोस्ट हैं जो आपके दोस्त ने कभी नहीं किए थे।
एक ग्रुप चैट में एक साथी के बारे में नफरत भरे मैसेज फैलाए जा रहे हैं।	आपकी कक्षा के व्हाट्सएप ग्रुप में कोई व्यक्ति लिखता है: "वह बहुत असफल है, हमेशा चालाक बनने की कोशिश करती है। चलो, हम सब उसे ब्लॉक कर देते हैं।"
किसी ने गलत स्वास्थ्य सलाह शेयर की है जो दूसरों को नुकसान पहुंचा सकती है।	एक वायरल पोस्ट में यह कहा गया है: "ब्लीच को गर्म पानी में मिलाकर पीने से कोविड तुरंत खत्म हो जाता है। जीवन बचाने के लिए शेयर करें!"
आपको DM में ब्लैकमेल करने की धमकियाँ मिलती हैं।	कोई आपको एक मैसेज भेजता है: "मेरे पास आपके निजी अकाउंट के स्क्रीनशॉट हैं। अगर आप मुझे वो नहीं भेजते जो मैं चाहता हूँ, तो मैं उन्हें सबके साथ शेयर कर दूंगा।"
आपने गलती से अपना OTP किसी ठग के साथ शेयर कर दिया है।	एक कॉल करने वाला व्यक्ति कहता है: "मैं आपके बैंक से बोल रहा हूँ। कृपया अपने अकाउंट को ठीक करने के लिए आपके फ़ोन पर आया OTP साझा करें।"

## चर्चा संकेत 5 मिनट:

- किस प्लेटफॉर्म की रिपोर्टिंग सिस्टम ने आपको चौंका दिया?
- क्या यह जानकारी हासिल करना आसान था या मुश्किल?
- क्या किसी प्लेटफॉर्म की रिपोर्टिंग को समझना दूसरों के मुकाबले ज्यादा मुश्किल था?
- अगली बार जब ऐसा कुछ होगा, तो आप क्या अलग करेंगे?

## डीब्रीफि!

- हानिकारक, असुरक्षित या अवैध ऑनलाइन गतिविधियों से निपटने का एक सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप जानें कि इसे जल्दी और सही तरीके से कैसे रिपोर्ट करें।
- आज हमें यह जानकारी मिली कि हर प्लेटफॉर्म के पास अपने खास रिपोर्टिंग टूल होते हैं, जो अक्सर मेनू या सहायता केंद्रों में छिपे रहते हैं। इसके अलावा, साइबरक्राइम.gov.in और 1930 हेल्पलाइन जैसी आधिकारिक हेल्पलाइन और पोर्टल गंभीर मुद्दों जैसे धमकियों, ब्लैकमेल या वित्तीय घोटालों को संभालने के लिए उपलब्ध हैं।
- रिपोर्टिंग एक अधिकार और जिम्मेदारी है। चाहे यह आपकी सुरक्षा के लिए हो या किसी और की, रिपोर्टिंग टूल का सही तरीके से इस्तेमाल करने से नुकसान को फैलने से रोका जा सकता है, पीड़ितों की मदद की जा सकती है और गलत काम करने वालों को जवाबदेह ठहराया जा सकता है। वास्तविक समय में कार्रवाई करना सुरक्षित ऑनलाइन समुदायों का निर्माण करता है।

# गतिविधि 20: साइबर एसओएस अभियान

## चरण 3: चर्चा और निष्कर्ष (10-15 मिनट)

### चर्चा के प्रमुख सवाल:

- जब ऑनलाइन कुछ गलत होता है, तो उसे नजरअंदाज करने के बजाय उस पर कार्रवाई करना क्यों जरूरी है?
- हम रिपोर्टिंग को सभी के लिए और भी सुलभ या कम डरावना कैसे बना सकते हैं?
- क्या आज के बाद आप किसी घटना की रिपोर्ट करने में आत्मविश्वास महसूस करेंगे? क्यों या क्यों नहीं?

### निष्कर्ष

आज आपने सिर्फ बटन दबाने से ज़्यादा सीखा। आपने सीखा कि तनाव के समय में कैसे स्पष्ट रूप से सोचना है, दूसरों की मदद कैसे करनी है और जब कुछ गलत हो तो कैसे प्रतिक्रिया देनी है, न कि बस शांत रहना है। हर बार जब हम ऑनलाइन हानिकारक व्यवहार की रिपोर्ट करते हैं, तो हम इसे बढ़ने से रोकते हैं। हम प्लेटफ़ॉर्म को सिर्फ अपने लिए ही नहीं, बल्कि सभी के लिए सुरक्षित बना रहे हैं।

तो असली परीक्षा यहीं है: अगली बार जब आप कुछ ऐसा देखेंगे जो सही नहीं है, तो आप क्या करेंगे?

क्या आप आगे बढ़ेंगे या फिर आप खुद ही कुछ करेंगे? अब आपको पता है कि क्या करना है। और यह आपको न सिर्फ एक सुरक्षित इंटरनेट उपयोगकर्ता बनाता है, बल्कि एक डिजिटल लीडर भी बनाता है।

## जुड़ने के दूसरे तरीके

- **रिपोर्टिंग टूलकिट पोस्टर:** समूहों को एक प्लेटफ़ॉर्म पर रिपोर्टिंग के चरणों का सारांश प्रस्तुत करने वाले पोस्टर या डिजिटल स्लाइड बनाने के लिए आमंत्रित करें।
- **रिपोर्टिंग चीट शीट:** हर समूह मिलकर एक पेज की रिपोर्टिंग गाइड तैयार करता है जिसमें प्लेटफ़ॉर्म लिंक और हेल्पलाइन नंबर होते हैं, जिन्हें कक्षाओं में दिखाया जा सकता है या डिजिटल रूप से साझा किया जा सकता है। यह कक्षा के लिए एक साझा टूल-किट के रूप में काम करता है।

