मार्गनिर्देशन नोट

प्रवासी नेपाली र परिवारका सदस्यका लागि डिजिटल प्रविधिको *सुरक्षित*, *विवेकपूर्ण* र *गोपनीय* प्रयोग सम्बन्धी तालिमका स्रोत सामाग्री प्रयोग गर्नेबारे

यी मार्गनिर्देश नोट तल दिइएअनुसार विभाजन गरिएका छन्:

१. स्लाईड प्रस्तुति प्रयोगबारे केही सुझाव

समयावधि तथा सहभागी संख्या
विभिन्न परिवेशका लागि स्लाइड प्रस्तुतिको स्थानीयकरण तथा अनुकुलन
प्रमुख सन्देशहरू
तयारी
प्रस्तुति शैली
छलफल तथा प्रश्नहरू
स्लाइड प्रस्तुतिलाई प्रिन्ट गरेर प्रयोग गर्नेबारे
स्लाइडमा केही पाठ किन दोहराइएका छन् ?
नेपाली अप्रवासी मञ्च परदेसीका लागि लिंक (https://pardesi.org.np)

२. डिजिटल प्रविधिबारे थोरै मात्रै ज्ञान भएका व्यक्तिका लागि आधारभूत स्लाइड प्रस्तुति प्रयोग गर्नेबारे विशेष सुझाव

३. डिजिटल प्रविधिबारे केही ज्ञान भएका व्यक्तिका लागि आधारभूत स्लाइड प्रस्तुति प्रयोग गर्नेबारे विशेष सुझाव

४. स्लाइड प्रस्तुतिमा रहेका सामग्रीको थप प्रयोगबारे

५. अनुसूची

- **क्रिएटिभ कमन्स - एट्रिब्युशन-शेयरअलाइक ४.० अन्तर्राष्ट्रिय अनुमति**
- **उपयोगी सन्दर्भ सामग्री**

१. स्लाईड प्रस्तुति प्रयोगबारे केही सुझाव

यी स्लाइड प्रस्तुति प्रवासी तथा तिनका परिवारले डिजिटल प्रविधि प्रयोग गर्दा ती प्रविधिका फाइदालाई अधिकतम बनाउन तथा त्यस्ता प्रविधिले निम्त्याउन सक्ने हानीलाई न्यूनीकरण गर्न उनीहरूलाई दिइने तालिमका आधारका रूपमा प्रयोग गर्ने उद्देश्यसहित बनाइएका छन् । सन् २०१९ र २०२३ का बीच युनिभर्सिटी अफ लण्डनको रोयल हलोवे परिसरमा युनेस्कोद्वारा स्थापित विकासका लागि सूचना तथा संचार प्रविधि कार्यक्रम (ICT4D) का अध्येताहरूले नेपालस्थित आप्रवासनसम्बन्धी संस्थाहरू तथा कम्पनीहरू र लण्डनस्थित विकास तथा समताका लागि आप्रवासन (MIDEQ) का लागि नेपालस्थित प्रमुख साझेदार संस्था नेपाल सामाजिक तथा वातावरणीय अध्ययन संस्थान (NISER; https://niser.com.np) सँग सहअध्ययन तथा सहकार्य पद्धतिमार्फत यी स्लाइड प्रस्तुति बनाएका हुन् ।

प्रवासीहरूले जान्नै पर्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सामग्री के होलान् भन्नेबारे नेपाली प्रवासीहरू तथा तिनका संगठनहरूका सल्लाहसुझावलाई आधार मानेर सहकार्यमा यी दुइ स्लाइड प्रस्तुति बनाइएका छन् ।

- डिजिटल प्रविधि प्रयोगबारे अत्यन्तै थोरै ज्ञान भएका वा कत्ति पनि नजानेकाहरूका लागि पहिलो स्लाइड प्रस्तुति (जसमा मोबाइल फोन प्रयोगका आधारभूत सीपमाथि विशेष ध्यान दिइएको छ), तथा
- केही हदसम्म त्यस्तो ज्ञान भएकाका लागि दोस्रो स्लाइड प्रस्तुति (जसमा थप गहिराइ तथा प्राविधिक विवरणसहितको छलफल सामेल छ) ।

यदि सहभागीहरूसँग आफ्नै मोबाइल फोन छ भने तालिम सत्रमा आफ्नै फोन ल्याउन प्रोत्साहन गर्न अग्रिम सूचना दिनुपर्छ । यसले उनीहरूलाई तालिम सत्र वा त्यसपछि दिइने सल्लाहसुझावलाई प्रयोगात्मक विधिमार्फत सिक्न सघाउँछ ।

समयावधि तथा सहभागी संख्या

दुवै प्रस्तुति तीन प्रमुख प्रकारका सन्दर्भमा छलफलका आधारका रूपमा प्रयोग गर्ने उद्देश्यसहित बनाइएका हुन्:

- प्रवासीका लागि ३० मिनेटको छोटोछरितो सूचनात्मक प्रस्तुति (जतिसुकै मानिसकालागि गर्न सकिने)
- यहाँ समेटिएका मुख्य सूचनालाई थप सुक्ष्मतासहित विस्तार गर्ने ६० मिनेटको प्रस्तुति जसले प्रश्नोत्तर तथा छलफलका लागि पनि समय उपलब्ध गराउँछ (कटिब २५ जनासम्मका लागि उत्तम)
- १२० मिनेटको प्रस्तुति जसले अझै धेरै विस्तृत विवरणसहित यी मुद्दाबारे सघन छलफलका लागि पर्याप्त समय उपलब्ध गराउँछ (तर यसका लागि १० देखि १५ जनाका समूहसमूहमा बाँडिएर गरिने छलफलका लागि पर्याप्त संख्यामा प्रशिक्षक उपलब्ध हुनुपर्छ) ।

विभिन्न परिवेशका लागि स्लाइड प्रस्तुतिको स्थानीयकरण तथा अनुकुलन

यी स्लाइड प्रस्तुति अँग्रेजीका साथै नेपाली, मैथिली, भोजपुरी, थारु, तामाङ तथा नेवा अर्थात् नेपाल भाषामा उपलब्ध छन् । यी स्लाइडमा नेपाली परिवेशका सहित थुप्रै तस्बिर पनि सामेल छन् र उपलब्ध रूपमै यीनलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर केही सन्दर्भमा तालिमका लक्षित समूहलाई थप लाभ दिन यहाँ सामेल तस्बिर, शैली तथा पाठलाई परिवर्तन गर्न उपयुक्त हुनसक्छ ता कि यी सामग्री अमुक प्रशिक्षण सत्रमा सहभागी प्रवासी तथा तिनका परिवारका

परिवेश तथा जीवन अनुकुल तथा सान्दर्भिक रहून् । प्रयोगकर्ताहरूलाई CC BY-SA अर्थात् क्रिएटिभ कमन्स अन्तर्गत दुरुस्त वितरण (शेयर अलाइक) अनुसार यस्ता परिवर्तन गर्न सुझाइन्छ । यसबारे थप जानकारी यस लिंकमा पाउनुहोस्: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en ।

प्रशिक्षक तथा प्रस्तुतिकर्ताहरूले तालिम अवधिभरि सम्भव भएसम्म नेपालकै स्थानीय सन्दर्भबाट उदाहरण, दृष्टान्त तथा तस्बिरहरू प्रयोग गर्नुपर्छ । यी सन्दर्भ सामग्री अन्य कुनै गन्तव्य देशमा प्रयोग हुँदैछन् भने प्रशिक्षण सामग्रीलाई स्थानीय परिवेशमै जीवन्त बनाउन तिनै देशका उदाहरण पनि सामेल गर्नुपर्छ । सहभागीका लागि यी स्लाइड प्रस्तुतिलाई अझै ठोस बनाउन कुनै परिचयात्मक कथाबाट प्रशिक्षण सुरु गर्न सकिन्छ । साथै प्रवासी तथा तिनका परिवारका लागि यी सामग्रीको सान्दर्भिकतामाथि प्रकाश पार्ने यहाँ उपलब्ध भिडियोमध्ये कुनैलाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्रमुख सन्देशहरू

दुवै स्लाइड प्रस्तुतिमा तीन प्रमुख सन्देश छन्:

- डिजिटल प्रविधिको प्रयोगले प्रवासीहरूलाई थुप्रै लाभ दिन सक्छन् तर यस्ता प्रयोगले उल्लेख्य हानी पनि गर्न सक्ने भएकाले लाभ पाउनका लागि हानीलाई न्यूनीकरण गर्नु पर्ने हुन्छ ।
- अप्रवासी तथा तिनका परिवारले सकेसम्म डिजिटल प्रविधिको प्रयोग **सुरक्षित, विवेकपूर्ण** र **गोपनीय** रहेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
- डिजिटल प्रविधिको कुनै पनि प्रयोगमा जोखिम अन्तर्निहित हुन्छ तथा कम्पनी एवं सरकारहरू धेरैजसो समय यस्ता प्रविधिको प्रयोगमार्फत उनीहरूबारे डाटा र विवरण थुत्न इच्छुक रहन्छन् भन्नेबारे अप्रवासीहरू विशेष सतर्क हुनुपर्छ ।

यी सामग्री प्रयोग गरेर प्रशिक्षण दिने कसैले पनि आफूले मौका पाउनेबित्तिकै यी सन्देशलाई दोहराएर थप जोड दिनु आवश्यक छ ।

तयारी

यी स्लाइड प्रस्तुति प्रयोग गर्ने प्रशिक्षकहरू प्रशिक्षण सामग्रीसँग राम्रै परिचित छन् भन्ने सुनिश्चित गर्ने हो भने यी प्रस्तुतिलाई न्यून पूर्वतयारीसहित प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर प्रशिक्षकहरूले अन्य मानिसलाई सिकाउन थाल्नु अगावै यस सामग्रीबारे गहिरो ज्ञान भएको कसैले यी स्लाइड प्रस्तुतिमा आधारित रहेर ती प्रशिक्षकहरूलाई तालिम दिने हो भने त्यो उत्तम रहन्छ । तालिममा सहभागी अप्रवासी तथा तिनका परिवारले सोध्ने सम्भावना रहेका प्रश्नको जवाफ फर्काउन पर्याप्त ज्ञान छ भन्ने सुनिश्चित गर्नकालागि प्रशिक्षकहरूले अनुसूची २ मा सुझाइएका सन्दर्भ सामग्री तथा उदाहरणबारे अध्ययन गरे झनै उत्तम हुन्छ ।

प्रस्तुति शैली

३० मिनेटको सूचनात्मक प्रस्तुतिका बेला बाहेक प्रशिक्षकहरूले यी प्रस्तुतिका पाठ अक्षरश: पढेर सुनाउनु हुँदैन बरु यहाँ उल्लेख गरिएका विषयबारे वर्णनात्मक शैलीमा चर्चा गर्दै सहभागीका लागि सान्दर्भिक हुने उदाहरण दिएर तथा प्रश्न सोधेर उनीहरूको ध्यान खिचिरहनु पर्छ । हेक्का रहोस् -- प्रशिक्षकले प्रस्तुत गरिभ्याउनु अघि नै शिक्षित सहभागीहरूले स्लाइडमा रहेका पाठ पढिभ्याउँछन् । प्रशिक्षक तथा सहभागीका निजी अनुभवबाट लिइएका दृष्टान्तहरूले पनि प्रशिक्षण सत्रमा प्राण भर्न मद्दत गर्छन् । सहभागीहरूलाई ‘यस विषयमा यहाँ उपस्थित अन्य

सहभागीलाई सघाउने प्रकारका अनुभव कसैसँग छ ?’ वा ‘यो कुरा लागु हुनसक्ने अन्य उदाहरण सोच्न सक्नुहुन्छ ?’ जस्ता प्रश्न सोध्नका लागि आवश्यक पूर्वतयारी गर्नुहोस् ।

छलफल तथा प्रश्नहरू

सम्भव भएसम्म यी प्रशिक्षण सामग्री प्रयोग गर्ने प्रशिक्षकहरूले छलफल, प्रश्न तथा स्पष्टिकरणका आग्रहहरूलाई सम्बोधन गर्न पर्याप्त समय छोड्नु पर्छ । हरेक प्रस्तुतिमा छलफल तथा प्रश्नका लागि चार छुट्टाछुट्टै अवसर सामेल गरिएका छन् । ६० मिनेट लामो प्रस्तुतिमा छलफल तथा प्रश्नोत्तरका प्रत्येक अवसरको लागि कम्तिमा ५ मिनेट समय छुट्टाउनु पर्छ । प्रस्तुतिकर्ता वा प्रशिक्षकलाई सही जवाफ वा स्पष्टिकरण थाहा नभएमा दर्शकमध्ये कसैलाई थाहा छ कि भन्दै सोध्नु तथा सुझाव माग्नु उपयुक्त हुन्छ । सम्भव भएसम्मका सबै प्रश्नको जवाफ हामी कसैलाई पनि थाहा त हुँदैन ।

स्लाइड प्रस्तुतिलाई प्रिन्ट गरेर प्रयोग गर्नेबारे

विद्युत उपलब्ध नभएको वा स्लाइड प्रस्तुतिलाई प्रोजेक्टरमार्फत देखाउन सम्भव नहुने परिवेशमा स्लाइडहरूलाई प्रिन्ट गरेर प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्तो अवस्थामा मिलेसम्म प्रत्येक सहभागीसँग स्लाइडका आआफ्नै प्रति उपलब्ध हुनुपर्छ जसमा उनीहरूले टीकाटिप्पणी लेख्न सकून् । तर सबैका लागि स्लाइड प्रिन्ट गर्न महँगो पनि पर्न सक्ने हुनाले त्यस्तो अवस्थामा प्रशिक्षकले एक प्रति प्रिन्ट गरेर आफ्ना लागि सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा प्रयोग पनि गर्न सक्छन् (तलको खण्ड ४ हेर्नुस्) । राम्ररी आँखा नदेख्ने व्यक्तिहरूले प्रशिक्षकको आवाज सुनेर सामग्रीबारे सिक्ने सक्नेछन् भने राम्ररी कान नसुन्ने व्यक्तिहरूले स्लाइडमा रहेका तस्बिर हेरेर तथा पाठ पढेर आधारभूत ज्ञान लिन सक्नेछन् । यी सामग्रीबारे बुझाइलाई अझै गहिरो बनाउन सबटाइटल तथा टेक्स्ट-टु-भ्वाइस तथा भ्वाइस-टु-टेक्स्ट सफ्टवेयरको सहयोग लिन सकिन्छ ।

स्लाइडमा केही पाठ किन दोहराइएका छन् ?

प्रमुख सन्देशमाथि थप जोड दिनका लागि केही स्लाइडका पाठ दोहराइएका छन् । यो नियतवश नै गरिएको हो तर समयको अभाव छ भने प्रस्तुतकर्ताले त्यसरी दोहराइएका पाठलाई फेरि नपढी प्रशिक्षणलाई अघि बढाउन सक्नेछन् ।

नेपाली अप्रवासी मञ्च परदेसीका लागि लिंक *(https://pardesi.org.np)*

प्रवासी तथा तिनका परिवारलाई आप्रवासन प्रक्रियाका सबै चरणबारे महत्त्वपूर्ण प्रमुख जानकारी उपलब्ध गराउने उद्देश्यले निर्माण गरिएको नयाँ वेबसाइट https://pardesi.org.np सँग सहकार्यमा यी स्लाइड प्रस्तुति बनाइएका हुन् । प्रशिक्षणका लागि यी स्लाइड प्रयोग गर्दा यस मञ्चको उपयोगबारे उदाहरणहरू सामेल गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

२. डिजिटल प्रविधिबारे थोरै मात्रै ज्ञान भएका व्यक्तिका लागि आधारभूत स्लाइड प्रस्तुति प्रयोग गर्नेबारे विशेष सुझाव

यस स्लाइड प्रस्तुतिको मुख्य उद्देश्य डिजिटल प्रविधिको सुरक्षित, विवेकपूर्ण र गोपनीय प्रयोगबारे आधारभूत र प्रारम्भिक ज्ञान उपलब्ध गराउनु हो । यो विशेषगरि भर्खरै मोबाइल उपकरण प्रयोग गर्न सुरु गर्दा के कसो गर्ने भन्नेमा

केन्द्रित छ। त्यसैले स्लाइड ८ देखि १२ मा आफूसँग स्मार्ट फोन छ र इन्टरनेटसम्म पहुँच छ भने मोबाइल फोन प्रयोग गर्दा के गर्ने भन्ने आधारभूत सुझावबाट सुरु हुन्छन् । यसमा केही प्राविधिक शब्दावलीका सरल परिभाषा पनि सामेल छन् । प्रस्तुतकर्तालाई यी शब्दावलीबारे थाहा नभएको वा सहभागीहरूले तीबारे प्रश्न सोधेको अवस्थामा अन्तरक्रिया गर्न यसले सजिलो बनाउने छ ।

यी कुरा सहभागीलाई बताइराख्न आवश्यक छैन, तै पनि उपयोगी हुनसक्ने हुनाले यहाँ सामेल गरिएका छन् । यी स्लाइडमा:

- स्लाइड ८ ले साधारण फोनको प्रयोगलाई संक्षेपमा बताउँदै प्रस्तुति सुरु गर्नेछ।
- स्लाइड ९ ले सिम कार्ड र नेटवर्कबारे उपलब्ध विकल्पबारे चर्चा गर्छ । सहभागीले सिम भन्नाले के बुझ्ने भन्ने सोधे भने - अंग्रेजीमा एस आइ एम अर्थात् सिम भनेको सब्स्क्राइबर आइडेन्टिटी मड्युल अर्थात् ग्राहक परिचय संयन्त्र भन्ने बुझिन्छ ।
- स्लाइड १० ले यौटा महत्त्वपूर्ण चेतावनी छ -- सबै कम्पनीले सबैतिर कभरेज अर्थात् सेवा पहुँच दिँदैनन् । नयाँ प्रविधि प्रयोग गर्ने हो भने तीसँगै गाँसिएर नयाँ खर्चहरू आउँछन् । नेपालको नक्सा प्रयोग गरेर विभिन्न कम्पनीले दिने सेवा र क्षेत्रबारे चर्चा गरिनेछ ।
- स्लाइड ११ र १२ मोबाइल फोन तथा इन्टरनेट प्रयोगबारे विशेष केन्द्रित छन् । मोबाइलको डाटा चलाउनु र वाइफाइबीचको महत्त्वपूर्ण भिन्नताबारे चर्चा गर्छन् -- डाटा चलाउँदा फोन कम्पनीलाई छुट्टै पैसा तिर्नुपर्छ तर वाइफाइ चलाउँदा घरमा राखेको इन्टरनेटभन्दा बाहेक अर्को शुल्क तिर्नु पर्दैन ।
- स्लाइड १२ मा केही ब्राउजरहरूको नाम छन् । प्रस्तुतिकर्ताले सहभागीहरूलाई DuckDuckGo (https://duckduckgo.com) जस्ता सर्च इन्जिनले प्रयोगकर्ताबारे व्यक्तिगत तथा अनलाइन बानिब्योहराबारे डाटा ट्र्याक गर्दैनन् भन्ने बताउन सक्नेछन्।

यस प्रस्तुतिको अन्त्यतिर सहभागीले प्रश्न सोध्न पर्याप्त समय बाँकि राख्नु आवश्यक हुन्छ। यसपछिका स्लाइड प्रस्तुति देखाउन र तिनका मुख्य सन्देश बुझाउन त्यति धेरै समय लाग्दैन । तर साँच्चै भर्खरै मोबाइल प्रयोग गर्न थालेका मानिसका लागि यी स्लाइडमा रहेका सन्देश अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

डिजिटल प्रविधिको सुरक्षित प्रयोगबारे रहेका स्लाइड १५ देखि १८ प्रयोगकर्ताको बानीब्योहरा तथा प्राविधिक पक्षमा केन्द्रित छ । यहाँ विशेष जोड दिन सकिने क्षेत्रमा यी पनि पर्छन् :

- इन्टरनेटमा भेटिने विभिन्न प्रकारका ठगीबारे बुझ्नुको महत्त्व र त्यस्ता ठगीका प्रयत्नलाई कसरी न्यूनीकरण गर्ने भन्नेबारे ज्ञान
- स्मार्ट फोनमा रहेका विभिन्न सेटिङको प्रयोगबारे सुक्ष्म ज्ञान हुनुको महत्त्व
- बलियो पासवर्ड तथा प्रामाणिकरणका लागि धेरै तह चाहिनुको महत्त्व
- सहभागीहरूमा प्रविधिबारे कौतुहल छ भने स्लाइड १७ मा कुनै उपकरणलाई पहिचान गर्ने संयन्त्रलाई 'एण्डपोइन्ट सिक्युरिटी' अर्थात् अन्तिमबिन्दुको सुरक्षा भनिन्छ भन्ने बताउन सकिन्छ ।
- 'टप टिप्स' अर्थात् प्रमुख सुझाव दिने स्लाइड १८ माथि प्रस्तुतकर्ताले जोड दिन सक्छन् । कुनै पनि सेकेन्ड ह्याण्ड फोनलाई फ्याक्ट्री रिसेट नगरी आफूले प्रयोग गर्नु हुँदैन भन्नेबारे विशेष जोड दिन सक्छन् विभिन्न कम्पनीका फोनमा सेटिङमा जाने तरिका फरक फरक हुन्छन् । त्यसैले यो प्रशिक्षण सत्रमा सहभागीहरूले

आफ्ना फोन लिएरै आएका छन् भने सेटिङमा गएर विभिन्न काम कसरी गर्ने भन्ने त्यहीँ देखाउन सकिन्छ ।

- समय बाँकी भए यस सत्र पछि छोटो छलफल गरे बेस हुन्छ ।

स्लाइड २० देखि स्लाइड २३ ले डिजिटल प्रविधिको विवेकपूर्ण प्रयोगको बारे आधारभूत जानकारी र के गर्ने र के नगर्ने भन्नेबारे सुझाव दिन्छन् । यी स्लाइड प्रस्तुति पछिको छलफलमा सहभागीहरूको अनुभवमा यसबारे समूहका सबैजनासँग साझा गर्न सकिने कुनै सुझाव छ कि भनेर प्रस्तुतकर्ताले सोध्न सक्छन् ।

स्लाइड २४ देखि स्लाइड २७ ले सुरक्षाका बारे चर्चा गर्छन् र नेपाली भाषामा 'सिक्योर' र 'प्राइभेट' लाई क्रमश: 'सुरक्षित' र 'गोपनीय' भनि चर्चा गरिनेछ भन्ने स्पष्ट पार्नेछन् । यस खण्डलाई प्रस्तुत गर्न थाल्दा गोपनियतामाथि विशेष जोड दिनुपर्छ । यस खण्डलाई बानीब्योहरा तथा प्राविधिक पक्ष गरि दुइ भागमा बाँडिएको छ ।

निष्कर्ष खण्डले डिजिटल प्रविधि प्रयोग गर्दा सोध्नु पर्ने महत्त्वपूर्ण प्रश्नहरूलाई एक पटक फेरि दोहराउने अवसर दिन्छ:

- के यो *सुरक्षित* छ?
- के यो *विवेकपूर्ण* छ?
- के यो *गोपनीय* छ?

अन्तिम स्लाइडले यी स्लाइड प्रस्तुति कसरी बनाइएका हुन् र त्यसका लागि रकम कहाँबाट आएको हो भन्नेबारे जानकारी दिन्छ ।

३. डिजिटल प्रविधिबारे केही ज्ञान भएका व्यक्तिका लागि आधारभूत स्लाइड प्रस्तुति प्रयोग गर्नेबारे विशेष सुझाव

यो प्रशिक्षण स्लाइड प्रस्तुति मोबाइल फोन प्रयोग गरिसकेका वा त्यसबारे आधारभूत ज्ञान भएका व्यक्तिहरूको लागि हो । अघिको प्रस्तुति र यस प्रस्तुतिबीच २ मुख्य भिन्नता छन् :

- यस पस्तुतिमा मोबाइल फोन प्रयोगबारे आधारभूत जानकारी सामेल छैन, र
- यसका खण्ड २ (सुरक्षित), ३ (विवेकपूर्ण) र ४ (गोपनीय) मा अलिक धेरै प्राविधिक विवरण सामेल छन् ।

आधारभूत प्रस्तुतिमा भन्दा यसमा स्लाइडको संख्या पनि थोरै छ ता कि छलफल सत्रहरूका लागि थप समय उपलब्ध होस् । त्यसले आप्रवासीहरू तथा तिनका परिवारले आफ्ना असल अभ्यासहरू एकअर्कासँग साझा गर्ने महत्त्वपूर्ण अवसर उपलब्ध गराउँछ । सहभागीहरूले छलफल गर्ने उत्साह देखाएनन् भने प्रस्तुतकर्ताले आफ्नै अनुभवबारे बताउँदै छलफललाई अघि बढाउने कोसिस गर्न सक्छन् ।

परिचय खण्डले यी स्लाइड प्रस्तुति कसरी र कहाँ बनाइए भन्नेबारे बताउँदै, यसका उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्दै र डिजिटल प्रविधिका सकरात्मक सम्भावनालाई हासिल गर्न त्यसले गर्नसक्ने हानीलाई न्यूनीकरण गर्नुपर्छ भन्ने बुझाइलाई अघि सार्दै प्रशिक्षण सत्रका लागि सबैलाई तयार गर्छ । यी स्लाइड मुख्यत: मोबाइल फोनमाथि केन्द्रित

छन् किनभने आप्रवासीहरूले सबैभन्दा धेरै प्रयोग गर्ने उपकरण मोबाइल फोन नै हो। तर यहाँ दिइएका जानकारी ट्याब्लेट, ल्यापटप तथा डेस्कटप कम्प्युटरको प्रयोगमा पनि उत्तिकै सान्दर्भिक रहन्छन्।

खण्ड १ मा आधारभूत डिजिटल साक्षरताबारे जम्मा २ स्लाइडको छोटो परिचय सामेल छ। यस पछिको छलफलमा सहभागीहरूले मोबाइल फोनको प्रयोगबारे अझै धेरै सिक्नु आवश्यक छ भन्ने देखियो भने यस अघि भाग २ मा व्याख्या गरिएको 'आधारभूत सुझाव' स्लाइडहरू यहाँ प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुनसक्छ।

खण्ड २ (स्लाइड १२ देखि १५) डिजिटल प्रविधिको सुरक्षित प्रयोगबारे हो। यहाँ जोड दिनुपर्ने विषय यी हुन्:

- सुरक्षा भन्नु नै सम्भावित हानीबारे थाहा पाउनु र यस ज्ञान अनुसार हानी न्यूनीकरण गर्दै सकेसम्म सुरक्षित व्यवहार गर्नु नै हो (स्लाइड १३)
- स्लाईड १४ देखाउँदा सहभागीहरूलाई उनोहरूले यस अघि पहिलो बुलेट पोइन्टमा देखाइएका प्रकारका ठगी सामना गरेका छन् कि छैनन्, त्यसले उनीहरूलाई कस्तो अनुभूति गरायो, उनीहरूको प्रतिक्रिया के कस्तो थियो आदि सोधेर छलफललाई अझ फराकिलो बनाउन सकिन्छ। त्यसरी नै उनीहरूले कुन प्रकारको प्रमाणीकरण विधि प्रयोग गर्छन् भन्ने सोध्न पनि रोचक हुनसक्छ। यसबात सहभागीहरूले सिक्नु पर्ने मुख्य कुरा उनीहरूले आफ्ना उपकरणलाई सकेसम्म सुरक्षित राख्नुपर्छ भन्ने नै हो।

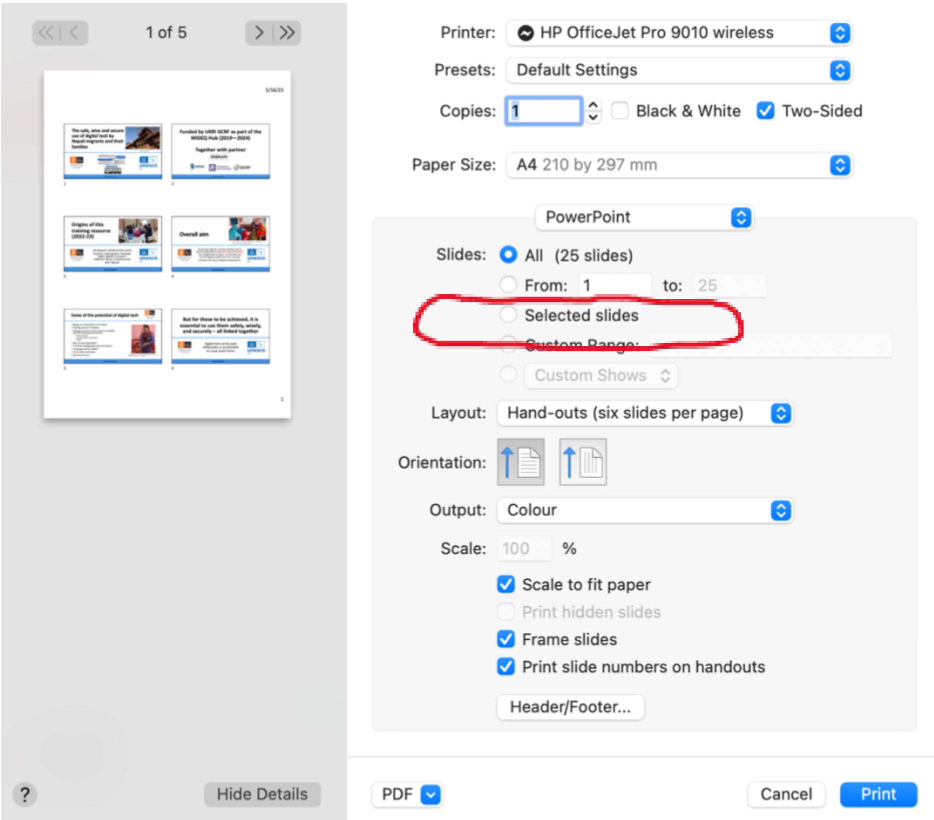
खण्ड ३ (स्लाइड १६ देखि १९) डिजिटल प्रविधिको विवेकपूर्ण प्रयोगका बारे हुन् र तिनले विवेकपूर्ण प्रयोग कस्तो हुन्छ र आफ्नो प्रयोगलाई विवेकपूर्ण बनाउन के गर्नु हुँदैन भन्नेबारे चर्चा गर्छन्। यी स्लाइडले अघि सार्ने एक महत्त्वपूर्ण विषय यो हो -- यी उपकरण र यिनमा हुने एपहरूले आफूलाई नियन्त्रण गर्न वा तिप्रति आफ्नो लत बस्न दिनु हुँदैन तथा आप्रवासीहरूले आफ्नो सम्पूर्ण समय यी उपकरणको प्रयोगमा बिताउनु हुँदैन। अझ गेम खेल्न वा जुवा खेल्नमा यी उपकरण प्रयोग गरेर समय र पैसा बर्बाद गर्नु हुँदैन। प्रस्तुतिकर्ताहरूले गेम खेल्दा डाटामा कति धेरै पैसा खर्च हुनसक्छ भन्नेबारे पनि जोड दिएर बताएको बेस हुन्छ। यहाँ पनि छलफलका लागि छुट्टाइएको समय महत्त्वपूर्ण छ जसमा प्रस्तुतकर्ताले सहभागीहरूलाई उनीहरूको व्यक्तिगत अनुभव साझा गर्न प्रोत्साहन गर्न सक्छन्।

खण्ड ४ (स्लाइड २० देखि २३) ले सुरक्षा तथा गोपनियताबारे चर्चा गरेसँगै प्रशिक्षण सकिन्छ। यो खण्ड सुरुमा प्राविधिक पक्ष तथा सामाजिक व्यवहारमाथि केन्द्रित रहने छ र त्यस पछि यसले सफ्टवेयरलाई अद्यावधिक राख्नु, कुकिजको सेटिङलाई अफमा राख्नु, र मिलेसम्म भीपीएन अर्थात् भर्चुअल प्राइभेट नेटवर्क प्रयोग गर्नुको महत्त्वमाथि प्रकाश पार्नेछ। यो सत्रको अन्त्यमा पनि छलफलका लागि समय बाँकी रहने छ भन्ने आशा गरिन्छ र सत्रको अन्त्यमा आप्रवासी तथा तिनका परिवारले डिजिटल प्रविधि प्रयोग गर्दा आफूलाई सधैँ यी प्रश्न सोध्नु पर्छ भन्नेमाथि फेरि पनि जोड दिइनेछ:

- के यो *सुरक्षित* छ?
- के यो *विवेकपूर्ण* छ?
- के यो *गोपनीय* छ?

४. स्लाइड प्रस्तुतिमा रहेका सामग्रीको थप प्रयोगबारे

यी स्लाइडमा रहेका सामग्रीलाई प्रिन्ट गरेर सहभागीलाई वितरण गर्न सकिन्छ। त्यसका लागि माइक्रोसफत पावर पोइन्ट वा किनोट र अपाचे ओपन अफिस अन्य वर्ड प्रोसेसिङ् सफ्टवेयरको प्रिन्ट गर्ने विधि प्रयोग गर्न सकिन्छ। तलको चित्रमा देखाइए झैँ प्रत्येक पेजमा ४ देखि ६ वटा स्लाइड राखेर प्रिन्ट आउट निकाल्न सकिन्छ।



वा <Outline View> रोजेर स्लाइडमा भएका सामग्री समेटेर लिखित पाठ मात्रै रहेका पानाहरू पनि बनाउन सकिन्छ। यसका लागि विधि तलको चित्रमा देखाइएको छ।

भिन्न भिन्न परिस्थितिका लागि यी सामग्रीलाई अनुकुलन गर्ने यी दुइटा उदाहरण मात्रै हुन्। तर सधैँ हेक्का राख्नु होला -- यी सामग्रीलाई साँच्चै जीवन्त बनाउन स्थानीय परिवेश र सन्दर्भबाट लिइएका उदाहरण र सान्दर्भिक तस्बिरहरू थप्न भने नबिर्सनु होला।

अनुसूची
क्रिएटिभ कमन्स - एट्रिब्युशन-शेयरअलाइक ४.० अन्तर्राष्ट्रिय अनुमति
उपयोगी सन्दर्भ सामग्री

तपाईंलाई यसो गर्ने अनुमति छ:

- **साझा गर्ने** -- यस सामग्रीका प्रतिलिपि बनाएर कुनैपनि माध्यम वा विधिबाट पुनर्वितरण गर्ने
- **अनुकुलन गर्ने** -- व्यवसायीक सहित अन्य कुनैपनि प्रयोजनका लागि नयाँ मिश्रण बनाउने, परिवर्तन गर्ने, सामग्री थप्ने

तपाईंले अनुमतिका शर्त पालना गरुञ्जेल अनुमतिदाताले तपाईंका यी स्वतन्त्रता हटाउन सक्ने छैन।

यी शर्त अनुसार:

- **श्रेय दिने** -- तपाईंले यस सामग्रीका लागि उपयुक्त श्रेय दिनु पर्ने हुन्छ, अनुमति पत्रको लिंक राख्नु पर्ने हुन्छ र जे जति परिवर्तन गरिएका छन् तिनलाई स्पष्ट इंगित गर्नु पर्ने हुन्छ।

  जस्तो छ त्यस्तै प्रसारण -- नयाँ मिश्रण बनाउने, परिवर्तन गर्ने वा सामग्री थप्ने काम गरेमा तपाईंले आफ्नो कामलाई पनि मूल कामकै अनुमति पत्र अनुसार प्रसारण वा वितरण गर्नु पर्ने हुन्छ।

अनुसूची २

उपयोगी सन्दर्भ सामग्री तथा थप अध्ययनका लागि सुझाव

https://ict4d.org.uk/technology-inequality-and-migration/litrev/ मा एसिया, अफ्रीका तथा ल्याटिन अमेरिका र क्यारेबियन क्षेत्रका आप्रवासीद्वारा डिजिटल प्रविधि प्रयोगबारे मुख्यत: प्राज्ञिक प्रकृतिका अध्ययन सामग्री पाउन सकिन्छ जसले यस क्षेत्रमा भइरहेका अध्ययन अनुसन्धानबारे सघन तथा सुक्ष्म विवरण उपलब्ध गराउँछन् ।

https://www.gsma.com/mobilefordevelopment/%20connected-society/mistt/ मा हाम्रो साझेदार संस्था जीएसएमए फाउण्डेशनद्वारा आफ्नो मोबाइल इन्टरनेट सीप प्रशिक्षण सामग्रीमार्फत उत्पादन गरिएका प्रशिक्षण सामग्री उपलब्ध छ ।

तलका लिंकमा गएर डिजिटल साक्षरता प्रशिक्षणबारे नेपाल तथा आप्रवासीका लागि विशेष रूपमा सान्दर्भिक हुने सटिक सल्लाह्सुझाव तथा उदाहरणहरू भेट्टाउन सकिन्छ:

Center for Alternative Development Studies (CEADS), Lalitpur (2019) *The Existing Situation of Digital Literacy and Use of ICT in Public Secondary Schools (A Baseline Study)*, https://www.britishcouncil.org.np/sites/default/files/digital_literacy_level_in_secondary_level_teachers_-_a_baseline_study.pdf.

CodeMonkey (2022) What are the basic digital literacy skills for children? (by Keren Hirschhorn), https://www.codemonkey.com/blog/what-are-the-basic-digital-literacy-skills-for-children.

CPR/See Tell Listen (2019) *Training Module on Digital Literacy for Refugees*, https://cpr.pt/wp-content/uploads/2022/01/see.tell_.listen_-_training_module_on_digital_literacy_for_refugees_en-1.pdf.

European Commission, Connect Migration Network – Digital Literacy for Immigrants, https://ec.europa.eu/migrant-integration/integration-practice/connect-migration-network-digital-literacy-immigrants_en.

European Union Media and Digital Literacy MOOC, https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/opportunities/training/media-and-digital-literacy-mooc (designed for university students)

GSMA (2020) *Digital Literacy Training Guide: a Guide for Mobile Money Agents and Digital Literacy Change Agents*, London: GSMA, https://www.gsma.com/mobilefordevelopment/wp-content/uploads/2020/11/Digital-Literacy-Training-Guide.pdf.

ITU, Digital Literacy, https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Women-and-Girls/Pages/Digital-Literacy.aspx.

Microsoft, Digital Literacy (including resources, https://www.microsoft.com/en-us/digital-literacy.

Nepal Data Literacy Program (BETA) https://dataliteracy.github.io/.