एकाइ १

Digital Citizenship भनेको के हो?

Supported By:

ASML Foundation

Alternatives 4 children

© Karkhana Samuha, 2025

Unless otherwise stated, this work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) license.

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

CC BY NC SA

एकाइ १

Digital Citizenship भनेको के हो?

सिकाइका लक्ष्यहरू

यस पाठ एकाइको अन्त्यसम्ममा, विद्यार्थीहरू निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

- Digital Citizenship को अवधारणा बुझ्न, बुझाउन र **डिजिटल संसार** कति ठूलो छ भन्ने बोध गर्न ।
- प्रविधि (Technology) को प्रयोगले कसरी मानिसहरूलाई स्थानीय (Local) र विश्वव्यापी (Global) रूपमा जोड्छ भन्ने कुरा बुझ्न ।
- **डिजिटल पदचिह्न (Digital Footprint)** को अवधारणा र यसको प्रभावबारे व्याख्या गर्न ।
- कोही व्यक्ति जिम्मेवार र आदर्श **डिजिटल नागरिक** कसरी बन्न सक्छ भन्ने कुरा बुझ्न ।
- सकारात्मक परिवर्तनका लागि आफ्ना **डिजिटल बानीहरू**माथि विचार गर्न ।

हाम्रो वरपरको डिजिटल संसार : तपाईंको नयाँ समुदाय

अहिलेको डिजिटल युगमा हरेक दिन तपाईं दुईवटा समुदायको भाग भइरहनु भएको छ :

१. भौतिक समुदाय (Physical Community) : तपाईंको विद्यालय, घर, टोल, छिमेक, बजार, खेलमैदान, वा दैनिक जाने–आउने ठाउँहरू।

२. डिजिटल समुदाय (Digital Community) : सामाजिक सञ्जाल (Social Media), अनलाइन खेलहरू (Games) ।

डिजिटल संसार एउटा यस्तो ठाउँ हो, जहाँ हामी **इन्टरनेट, कम्प्युटर र मोबाइलको** सहयोगले संसारभरिका मानिसहरूसँग कुरा गर्न , नयाँ-नयाँ कुराहरू सिक्न, र भौतिक समुदायमा काम लाग्ने विभिन्न उपयोगी क्रियाकलाप गर्न सक्छौँ । यो वास्तविक जीवनजस्तै हो । यो समुदायमा पनि नियम, अधिकार र जिम्मेवारीहरू हुन्छन् ।

- **जडान (Connection) :** तपाईं विराटनगरका समसामयिक घटनाहरू (Current events) बारे जान्न सक्नुहुन्छ, अष्ट्रेलियामा बस्ने दिदी-दाजुलाई वा देश-विदेशका कुनै पनि ठाउँमा भएका व्यक्तिहरुलाई फोटो पोस्ट वा शेयर गर्न सक्नुहुन्छ, वा तुरुन्तै YouTube भिडियोबाट नयाँ सिपहरु सिक्न सक्नुहुन्छ ।
- **अन्तरक्रिया (Interaction) :** तपाईंले अनलाइनमा हरेक पटक क्लिक गर्दा, पोस्ट वा शेयर (Post and Share) गर्दा, टिप्पणी (Comment) गर्दा, वा साथीहरूसँग गेम खेल्दा, तपाईं यस समुदायभित्र अन्तरक्रिया गरिरहनुभएको हुन्छ ।

Digital Citizen को हो र यो बुझ्न किन महत्वपूर्ण छ ?

Digital Citizen वा डिजिटल नागरिक त्यो हो, जसले जिम्मेवारीपूर्वक जोडिन, सिक्न र पोस्ट वा शेयर गर्नका लागि प्रविधि, मोबाइल, इन्टरनेट वा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्छ ।

- तपाईंले छोटो समयका लागि मात्र अभिभावकको फोन प्रयोग गरे पनि वा गृहकार्यको लागि AI प्रयोग गरे पनि, तपाईंले अनलाइन माध्यममा गर्ने व्यवहारले तपाईंलाई एक डिजिटल नागरिक बनाउँछ ।

एक असल डिजिटल नागरिकका मुख्य बानीहरू :

- **प्रविधिको बुद्धिमानी प्रयोग :** आफ्नो स्क्रिन समय (Screen time) व्यवस्थापन गर्ने र वास्तविक जीवनमा ध्यान केन्द्रित गर्न कहिले छोड्नु पर्ने वा बन्द गर्नुपर्ने (Disconnect) भन्ने कुरा थाहा पाउने ।
- **आदरपूर्वक व्यवहार गर्ने :** अनलाईनमा जोकोही भएपनि, ऊ जुन पृष्ठभूमिको भएपनि, विभिन्न संस्कृति र विचारहरूप्रति आदरपूर्वक शिष्टता र विचार पुर्याएर संवाद गर्ने ।

- **आफू र अरूलाई जोगाउने :** गोपनीयताका नियमहरू थाहा पाउने, पासवर्डहरू सुरक्षित राख्ने र अन्यायविरुद्ध बोल्ने ।
- **गम्भीर भएर सोच्ने (Think Critically) :** कुनै पनि जानकारी (गलत जानकारी) पत्याउनु वा पोस्ट वा शेयर (believe, accept, post or share) गर्नुअघि प्रश्न गर्ने ।

शिक्षक विकास
(Teacher Bikas)

"नमस्ते ! इन्टरनेटलाई एउटा **विशाल कक्षाकोठा** जस्तो सोच्नुहोस् जहाँ सबैले तपाईंको कुरा सुन्न सक्छन् । जब तपाईं आदरपूर्वक व्यवहार गर्नुहुन्छ, अरूको विचारलाई सम्मान गर्नुहुन्छ र बोल्नुअघि सोच्नुहुन्छ, तब तपाईंले सकारात्मक सिकाइ वातावरणमा योगदान गरिरहनुभएको हुन्छ । **डिजिटल नागरिक (Digital Citizen)** हुनु भनेको तपाईंको सबैभन्दा राम्रो व्यवहारलाई कक्षाकोठाबाट वा भौतिक संसारबाट स्क्रिनमा वा भर्नौं डिजिटल संसारमा पनि कायम राख्नु हो ।"

तपाईंको डिजिटल फुटप्रिन्ट (The Permanent Mark)

अनलाइन संसारमा तपाईंका हरेक गतिविधि, चाहे त्यो कुनै वेबसाइट भिजिट होस् वा कुनै कमेन्ट, त्यसले एउटा **स्थायी रेकर्ड (Permanent Mark)** बनाउँछ। यो रेकर्डलाई मेटाउन एकदमै गाह्रो हुन्छ। यसैलाई तपाईंको **'डिजिटल पदचिह्न' (Digital Footprint)** भनिन्छ, जसले तपाईं अनलाइनमा कस्तो हुनुहुन्छ र कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्छ भनेर संसारलाई देखाउँछ ।

सामग्री : डिजिटल पदचिह्नबारे थप जानकारीका लागि यता क्लिक गर्नुहोस 👉 [Digital Footprint]

डिजिटल पदचिह्न भनेको इन्टरनेट प्रयोग गर्दा तपाईंले छोड्ने डेटाको निशानी हो जस्तै Search History, Cookies आदि । साधारण वा दैनिक रूपमा हेर्दा, यसमा निम्न कुराहरू पनि समावेश हुन्छन् :

- तपाईंले पोस्ट गर्नुभएका सबै कुरा (फोटो, टिप्पणी, भिडियो),
- तपाईंले लाइक (Like) वा पोस्ट तथा शेयर (Share) गर्नुभएका सबै कुरा,
- तपाईं जानुभएका सबै वेबसाइटहरू,
- तपाईंले डाउनलोड गर्नुभएका सबै एपहरू, आदि ।

पदचिह्न किन महत्त्वपूर्ण छ ?

डिजिटल संसारले लगभग सबै डेटा याद राख्छ र यससँग केही पनि नबिर्सिने शक्ति **(Near-perfect memory)** हुन्छ । एकपटक कुनै कुरा अनलाइन भएपछि, तपाईंले **'Delete'** गरे पनि त्यो प्रायः सधैँ कतै न कतै रहिरहन्छ । यो तपाईंको डेटाको इन्टरनेटमा धेरै तरिकाले प्रयोग गरिन्छ वा गर्न सकिन्छ । स्वयं इन्टरनेट र त्यहाँ भएको Apps वा यसको विभिन्न प्रयोगकर्ताले नै तपाईँ बारे जान्न यसको प्रयोग गर्न सक्छन् ।

सचेत प्रयोगकर्ता गीता
(Mindful User Gita)

पोस्ट वा केही अनलाईन क्रियाकलाप गर्नुअघि आफैँलाई तीन प्रश्न सोध्नुहोस् :

- के म यो कुरा व्यक्तिगत रूपमा (In person) भन्न सक्छु ? **(सम्मान जाँच - The Respect Test)**
- के म यो कुरा १० वर्षपछि पनि मलाई चिनेका सबैलाई (मेरो शिक्षक वा हजुरबुबा-हजुरआमासमेतलाई) देखाउन सक्छु ? **(स्थायित्व जाँच - The Permanence Test)**
- के यो सत्य छ ? **(सत्यनिष्ठा जाँच - The Integrity Test)**

आफूले मनन् गर्दा यदि यीमध्ये कुनै एकको जवाफ **'होइन'** छ भने, पोस्ट वा त्यो अनलाईन क्रियाकलाप नगर्नु नै राम्रो हो ।

जिम्मेवार अनलाइन व्यवहार

इन्टरनेट केवल एउटा माध्यम हो, र यसलाई सकारात्मक वा हानिकारक बनाउने कुरा हाम्रो व्यवहारले निर्धारण गर्छ। राम्रो डिजिटल व्यवहार अपनाउँदा, हामी सबैका लागि इन्टरनेटलाई अझ सुरक्षित ठाउँ बनाउन सक्छौँ।

🌟 असल VS खराब डिजिटल व्यवहार

असल डिजिटल व्यवहार (जिम्मेवार)	खराब डिजिटल व्यवहार (गैरजिम्मेवार)
सत्य, सम्मानजनक र सकारात्मक सामग्री पोस्ट वा शेयर गर्ने	झुटा समाचार, गफ वा अफवाह फैलाउने (Misinformation)
अरूको फोटो वा निजी जानकारी पोस्ट गर्नुअघि स्पष्ट अनुमति माग्ने	अरूको सहमतिबिना उनीहरूको निजी फोटो वा कुराकानी (Chats) पोस्ट वा शेयर गर्ने
टिप्पणी(Comment) र सन्देशहरूमा विनम्र, रचनात्मक भाषा प्रयोग गर्ने	दुःख दिने, रिसाहा वा दुर्व्यवहारपूर्ण शब्दहरू प्रयोग गर्ने (Cyberbullying/Hate speech)
अनलाइन दुर्व्यवहारमा परेको वा सताइएको साथीलाई मदत गर्ने वा हानिकारक सामग्री रिपोर्ट गर्ने	गैरकानुनी सामग्रीमा पहुँच गर्ने वा श्रेय (credit, mention) नदिई अरूको काम नक्कल गर्ने

सचेत प्रयोगकर्ता गीता
(Mindful User Gita)

"मैले बुझेँ कि असल डिजिटल नागरिक हुनु भनेको **सचेत (Mindful)** हुनु हो । यो भनेको प्रतिक्रिया दिनुअघि एकछिन रोकिनु हो । जब म कुनै कमेन्टबाट रिसाउँछु, म तत्कालै रिसमा प्रतिक्रिया नदिई त्यसलाई बेवास्ता गर्छु वा बन्द गर्छु र पछि आफू शान्त हुँदा मात्र फर्केर प्रतिक्रिया दिन्छु वा त्यसलाई हटाँउछु । त्यो एकछिनको रोकाइले मलाई पछि पछुताउनुपर्ने नकारात्मक डिजिटल पदचिह्न बनाउनबाट रोक्छ । मेरो **भावनात्मक नियन्त्रण (Emotional control)** मेरो सबैभन्दा ठूलो अनलाइन उपकरण हो ।"

तपाईंले आज इन्टरनेट प्रयोग गर्नुभएका सबै समयको विस्तृत सूची बनाउनुहोस्

(उदाहरणका लागि बिहान ७ बजे TikTok हेरेँ, ११ बजे विद्यालयको गृहकार्यको लागि Google प्रयोग गरेँ, साँझ ५ बजे साथीहरूसँग समूह च्याट गरेँ) ।

हरेक कार्यका लागि, **चिह्न लगाउनुहोस् :**

- ✅ यदि त्यो **जिम्मेवार, सुरक्षित र सम्मानजनक** थियो भने ,
- ❌ यदि त्यो **गैरजिम्मेवार, जोखिमपूर्ण वा अनादरपूर्ण** थियो भने ।

आफ्नो निष्कर्षमाथि विचार गर्नुहोस् :

- तपाईंको ❌ चिन्हहरूको कारण के थियो अथवा किन त्यो कार्य **गैरजिम्मेवार, जोखिमपूर्ण वा अनादरपूर्ण** थियो ?
- असल डिजिटल नागरिक बन्नका लागि तपाईंले **आजै परिवर्तन गर्न सक्ने एउटा बानी** (Specific habit) के हो ?

पाठ एकाइ १ का मुख्य सारांश

अवधारणा (Concept)	पाठ (Lesson)
डिजिटल नागरिक	प्रविधिको माध्यमबाट संसारसँग जोडिने, ज्ञान सिक्ने र बुद्धिमानीपूर्वक सूचनाहरू साझा गर्ने वा गर्न सक्ने व्यक्ति ।
डिजिटल संसार	जानकारी र सम्बन्धको विशाल समुदाय।
डिजिटल पदचिह्न	इन्टरनेटमा तपाईंले गर्ने गतिविधि र सेयर गर्ने जानकारीबाट बन्ने स्थायी छाप ।
सर्वस्वीकार्य नियम	अनलाइन र अफलाइन दुवैमा सम्मानजनक, दयालु र इमानदार हुनुहोस् ।