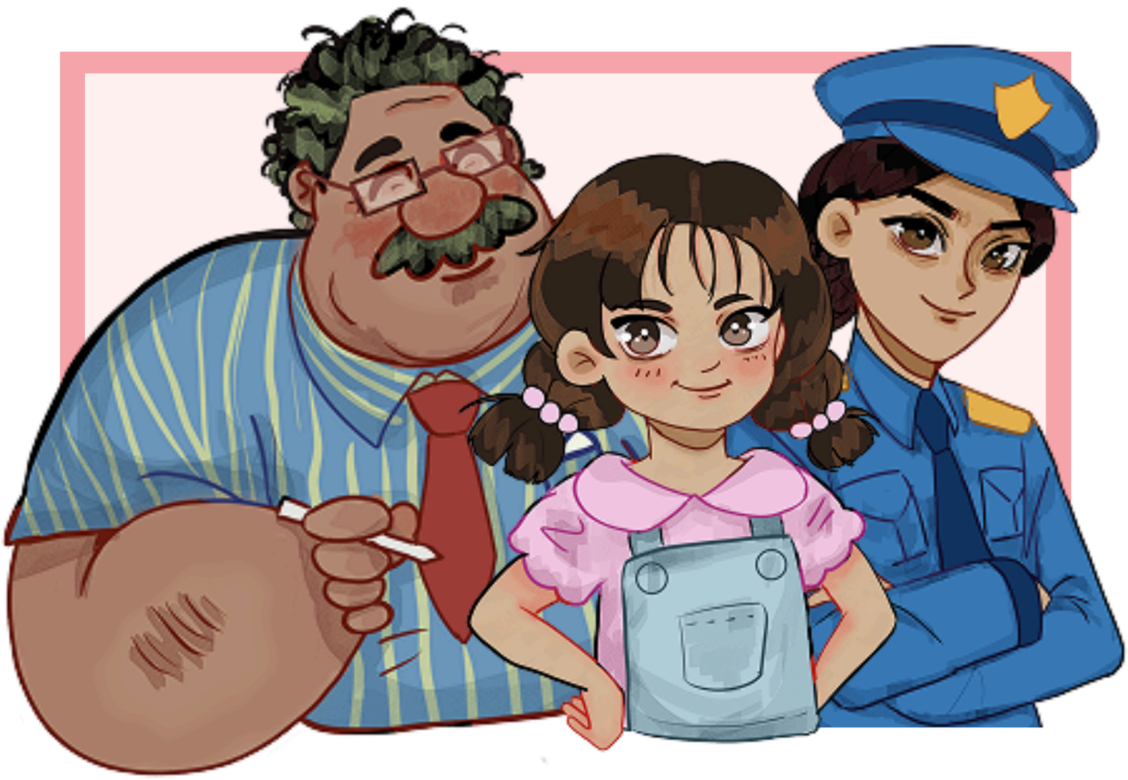
एकाइ ७

निर्देशन (Prompting) : एआईसँग कुरा गर्ने सहि भाषा



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/

निर्देशन (Prompting) – एआईसँग कुरा गर्ने सही भाषा

सिकाइका लक्ष्यहरू

यस पाठ एकाइको अन्त्यसम्ममा विद्यार्थीहरू निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

- एआईलाई दिइने प्रम्प्ट (Prompt) भनेको के हो र यसको शक्ति कति छ भनेर बुझ्न
- एआईबाट सबैभन्दा उत्कृष्ट जवाफ निकाल्नका लागि प्रस्ट र विस्तृत कुरा लेख्न सिक्न
- एउटा जवाफ चित्त बुझेन भने त्यसलाई सुधार गर्नका लागि थप निर्देशनहरू दिने तरिका जान्न
- RTF (Role-Task-Format) सुत्र प्रयोग गरेर व्यावसायिक रूपमा एआई चलाउन सिक्न
- एआईको प्रयोग गर्दा नैतिकता र इमानदारीको ख्याल गर्न

सही प्रश्नले कसरी जवाफ बदल्छ?

_____ का छ?

त्यही छ!

_____ कुन कोठाको कता छ?

स्टडी कोठाको ढोकाछ्यौको बास्केट भित्र छ।

आउनुहोस्, हामी दैनिक जीवनको एउटा सानो उदाहरणबाट सुरु गरौँ:

परिदृश्य १ (अस्पष्ट प्रश्न):

छोराले आमालाई सोध्छ: "ममी, मेरो मोजा कहाँ छ ?"

आमाको जवाफ: "त्यतै कतै होला, खोज न ।"

(यहाँ छोराले स्पष्ट नसोधेकोले उसले मोजा भेटाउन अझै समय लाग्छ ।)

परिदृश्य २ (स्पष्ट र विस्तृत प्रश्न):

छोराले सोध्छ: "आमा, मेरो विद्यालय जाने सेतो रङ्को मोजा मेरो कोठाको कुन दराजमा छ ?"

आमाको जवाफ: "बाबु, तिम्रो सुत्ने कोठाको, दराजको सबैभन्दा तलको घर्रामा बायाँतिर राखिएको छ ।"

(यहाँ प्रश्न प्रस्ट भएकोले जवाफ पनि तुरुन्तै र सही आयो ।)

शिक्षक विकास
(Teacher Bikash)

मुख्य कुरा: एआई पनि ठ्याक्कै यस्तै हो। यदि तपाईंले "मलाई केही लेखिदेऊ" भन्नुभयो भने उसले केही न केही लेख्ला, तर "मलाई कक्षा ९ को नेपाली गृहकार्यका लागि ५ वटा बुँदामा लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको जीवनी लेखिदेऊ" भन्नुभयो भने उसले ठ्याक्कै तपाईंलाई चाहिएको कुरा दिन्छ ।

प्रम्प्ट (Prompt) भनेको के हो?

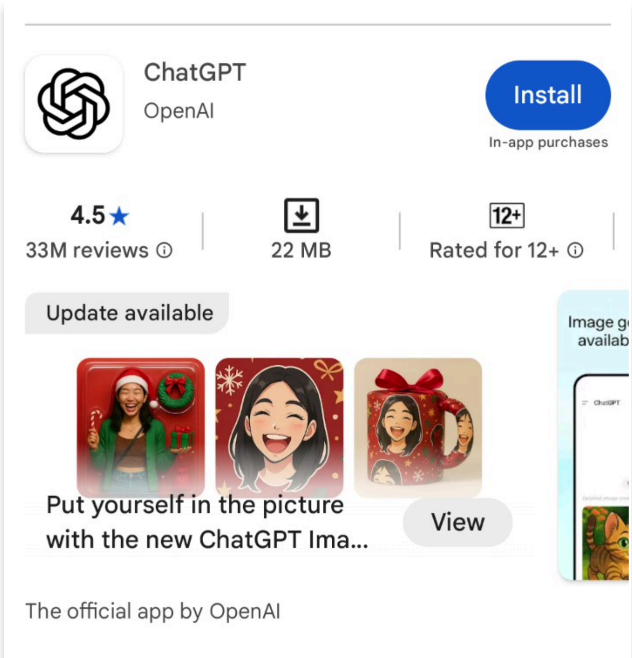
तपाईंले एआईलाई केही काम गराउनका लागि टाइप गर्ने वा बोल्ने कुनै पनि निर्देशनलाई प्रम्प्ट भनिन्छ ।

- स्पष्ट निर्देशन (Clear Prompt): यसले एआईलाई तपाईंको आवश्यकता बुझाउँछ र सही नतिजा दिन्छ ।
- अस्पष्ट निर्देशन (Vague Prompt): यसले एआईलाई अलमल्याउँछ र काम नलाग्ने जवाफ आउन सक्छ ।

📱 एआई चलाउन कसरी सुरु गर्ने? (Mobile App)

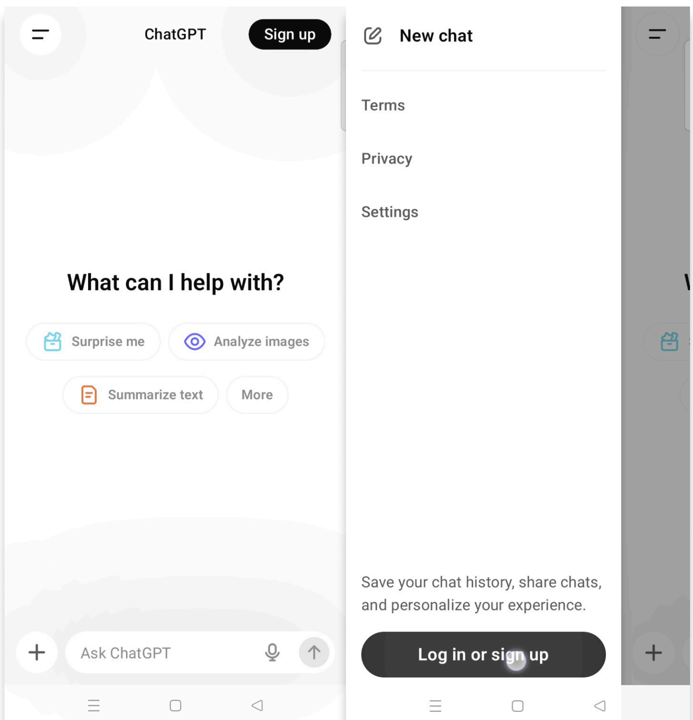
यदि तपाईं पहिलो पटक एआई चलाउँदै हुनुहुन्छ भने यी कामहरु दिइएको क्रममा गर्नुहोस् :

१. आफ्नो मोबाइलको Play Store (Android) वा App Store (iPhone) मा जानुहोस् ।

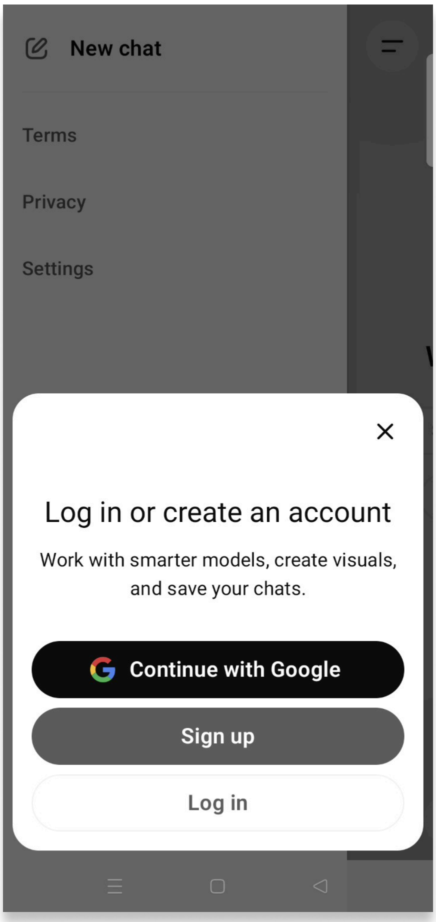


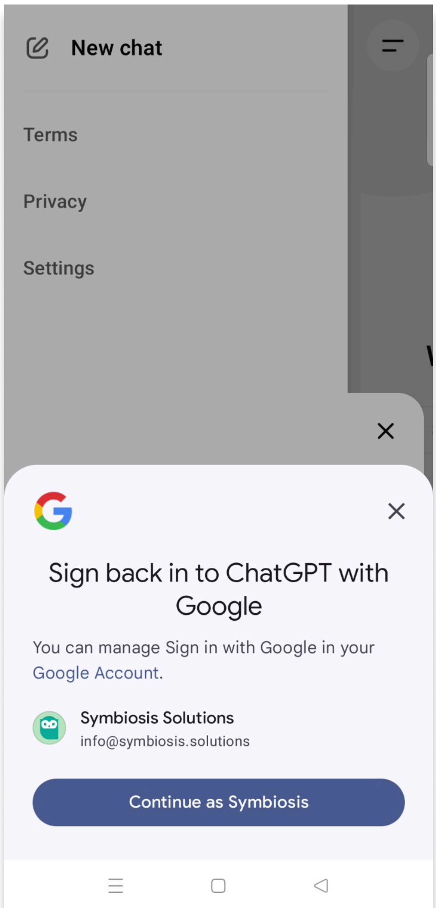
२. कुनै एक एआई एप (जस्तै: ChatGPT, Google Gemini वा Microsoft Copilot) खोज्नुहोस् ।

३. एपलाई 'Install' गर्नुहोस् र खोल्नुहोस् ।

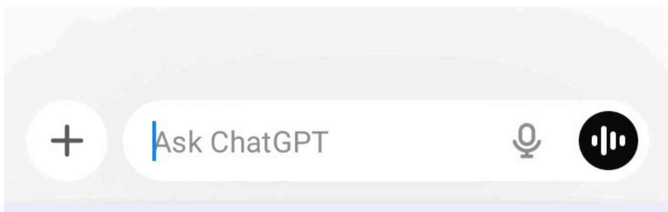


४. आफ्नो इमेल (Gmail) प्रयोग गरेर 'Log in' गर्नुहोस् ।





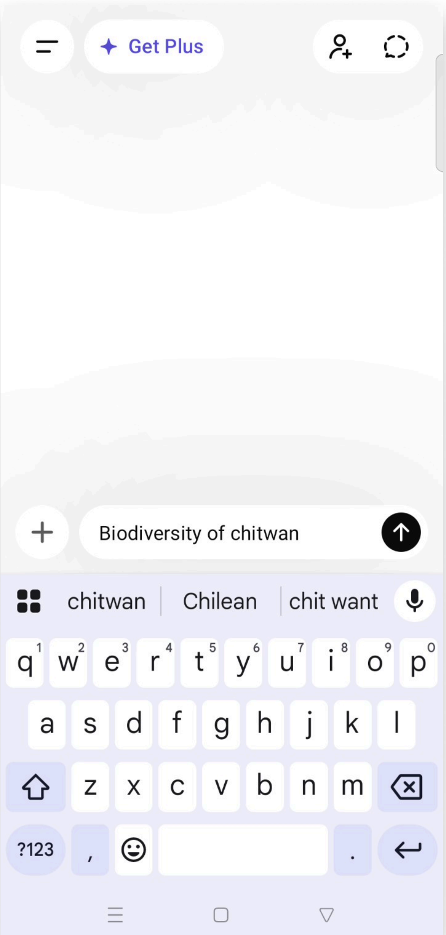
५. अब तल एउटा बक्स देख्नुहुनेछ, त्यहाँ आफ्नो प्रश्न वा निर्देशन (**Prompt**) लेख्नुहोस् र पठाउनुहोस् ।

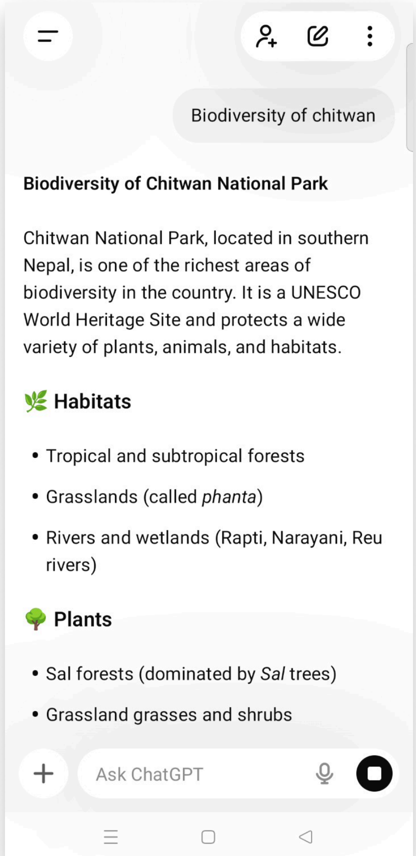


📝 एउटै विषयलाई प्रम्प्ट सुधार्दै उत्कृष्ट बनाउने तरिका

शिक्षकले तपाईंलाई एउटा कार्य दिनुभयो: "चितवनको जैविक विविधता (Biodiversity) को बारेमा लेख ।"

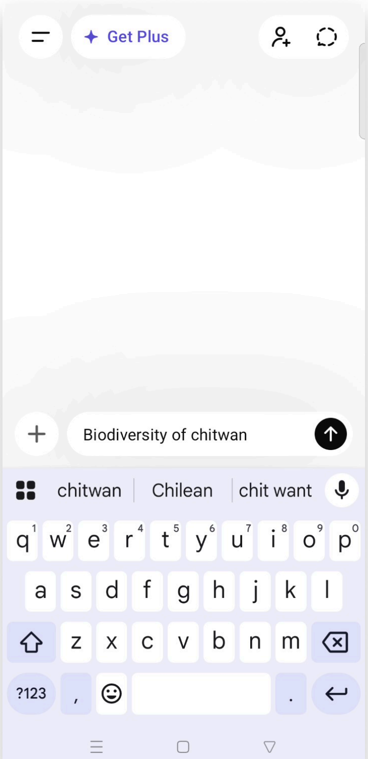
पहिलो प्रयास (धेरै छोटो):
"चितवनको जैविक विविधता ।"

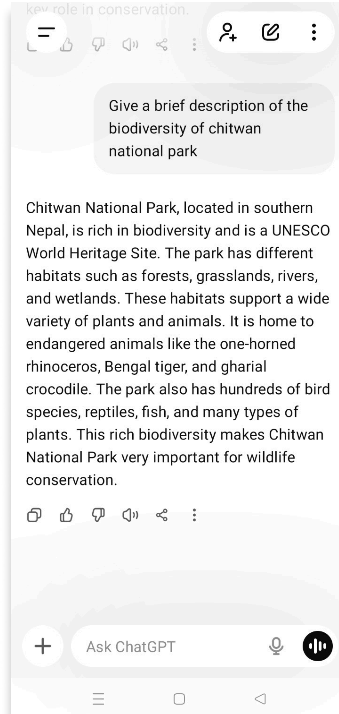




नतिजा: एआईले एउटा लामो र गाह्रो लेख दिन्छ जुन पढेर बुझ्न कठिन हुन सक्छ ।

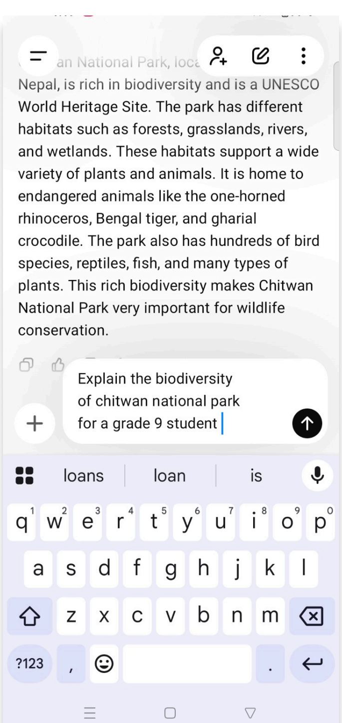
दोस्रो प्रयास (अलि प्रस्ट): "चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको जैविक विविधताको बारेमा एउटा छोटो जानकारी देऊ।"

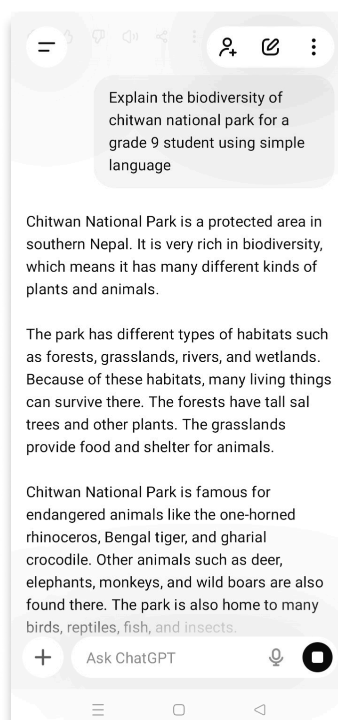




नतिजा: पहिलेको भन्दा अलि राम्रो र छोटो हुन्छ, तर अझै पनि स्कुलको प्रोजेक्टका लागि पुग्दैन ।

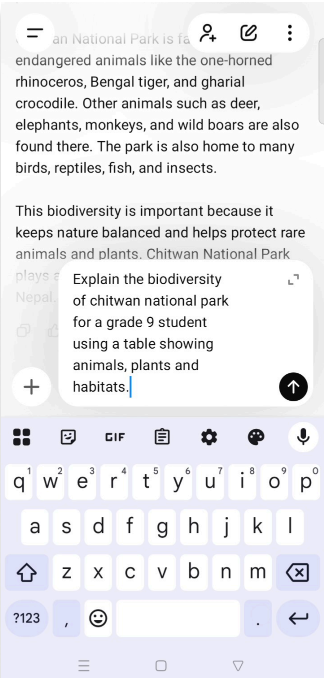
तेस्रो प्रयास (स्तर खुलाउने): "कक्षा ९ को विद्यार्थीले बुझ्ने गरी सरल नेपाली भाषामा चितवनको जैविक विविधता बुझाइदेऊ ।"

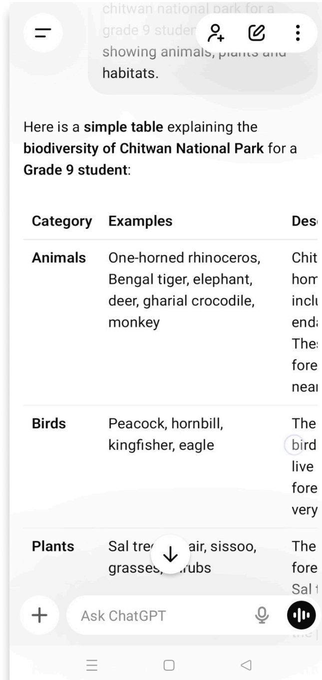




नतिजा: अब भाषा सजिलो हुन्छ र तपाईंको उमेर अनुसारको जानकारी आउँछ ।

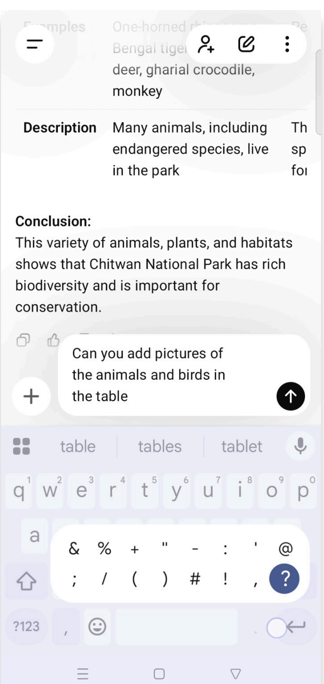
चौथो प्रयास (ढाँचा मिलाउने): "कक्षा ९ का विद्यार्थीका लागि चितवनका जनावर, वनस्पति र बासस्थानलाई एउटा तालिका (Table)मा देखिने गरी लेखिदेऊ ।"

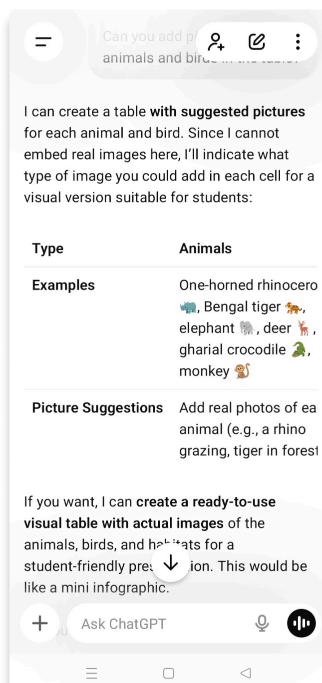




नतिजा: पहिलेको भन्दा अलि राम्रो र छोटो हुन्छ, तर अझै पनि स्कुलको प्रोजेक्टका लागि पुग्दैन ।

पाँचौँ प्रयास (अलि प्रस्ट): "यसका साथै, मेरो प्रोजेक्टलाई अझ राम्रो बनाउन कस्ता खालका चित्रहरू टाँस्दा ठिक होला, त्यो पनि बताइदेऊ ।"





नतिजा: आफै हेर्नुहोस

सचेत प्रयोगकर्ता गीता
(Mindful User Gita)

"सुरुमा एआईले दिएको जवाफ सधैँ सही हुँदैन । म चाहिँ एआईले दिएको पहिलो उत्तरलाई नै अन्तिम मान्दिनँ । यदि मलाई चित्त बुझेन भने म फेरि प्रम्प्ट सुधारेर लेख्छु । एआईले जवाफ नदिएको होइन, मैले सोध्न नजानेको हुन सक्छु भन्ने म सोच्छु । प्रयास गर्दै जाँदा मात्र हामी 'प्रो प्रम्प्टर' बन्न सक्छौँ !"

🧩 RTF सुत्र: व्यावसायिक प्रम्प्ट लेख्ने तरिका

सधैँ याद राख्नुहोस्—राम्रो प्रम्प्ट लेख्न यी ३ कुरा मिसाउनुहोस्:

१. R – Role (भूमिका): एआईलाई को बन्ने हो भनिदिनुहोस् (जस्तै: "तिमी एक टुर गाइड हौ" वा "तिमी एक शिक्षक हौ") ।

२. T – Task (काम): उसले के गर्नुपर्ने हो ? (जस्तै: "चितवन घुम्न जाने योजना बनाऊ") ।

३. F – Format (ढाँचा): जवाफ कस्तो देखिनुपर्छ ? (जस्तै: "बुँदाहरूमा", "तालिकामा" वा "एउटा कथाको रूपमा") ।

उदाहरण:

"तिमी एक विज्ञान शिक्षकको रूपमा प्रस्तुत होऊ (**Role**)। कक्षा ९ का विद्यार्थीका लागि चितवनको जैविक विविधता बुझाऊ (**Task**)। यो जवाफलाई एउटा तालिकामा प्रस्तुत गर (**Format**)।"

⚠️ एआईको जिम्मेवार प्रयोग (सर्वस्वीकार्य नियमहरू)

- **जाँच गर्नुहोस्**: एआईले कहिलेकाहीँ गलत जानकारी पनि दिन सक्छ, त्यसैले किताबमा हेरेर वा शिक्षकलाई सोधेर पक्का गर्नुहोस् ।
- **आफ्नो सोच प्रयोग गर्नुहोस्:** एआईको जवाफलाई सिधै नसार्नुहोस् , त्यसमा आफ्ना शब्दहरू र विचारहरू थप्नुहोस् ।
- **गोपनीयता**: एआईसँग कुरा गर्दा आफ्नो घरको ठेगाना, फोन नम्बर वा व्यक्तिगत पासवर्डहरू कहिल्यै नलेख्नुहोस् (आफ्नो व्यक्तिगत र निजी जानकारी छुट्याउनुहोस्)।
- **इमानदार हुनुहोस्:** परीक्षामा वा गृहकार्यमा एआईको प्रयोग गरेर कसैलाई धोका नदिनुहोस् , यसलाई सिक्नका लागि मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

इन्स्पेक्टर सीता
(Inspector Sita)

"ध्यान दिनुहोस् ! एआई एउटा मेसिन हो । यसलाई चलाउँदा आफ्नो घरको ठेगान , बैंकको पासवर्ड वा अरूको निजी फोटोहरू कहिल्यै नपठाउनुहोस्। साथै, एआई प्रयोग गरेर अरूको काम आफ्नो भनेर प्रस्तुत गर्नु वा परीक्षामा अनुचित फाइदा लिनु अनैतिक हो। एआईलाई सिक्नका लागि प्रयोग गर्नुहोस्, गलत फाइदा लिनका लागि होइन।”