स्त्रीकाल इंटर्नशिप कार्यक्रम
पाठ्यक्रम

मॉड्यूल 1 : डिजिटल दुनिया की समझ, आत्मनिर्भरता और सुरक्षा

मॉड्यूल : एनईपी के लिए खास

विषय-वस्तु

- स्मार्टफोन की बुनियादी समझ — सेटिंग्स, मोबाइल डेटा, वाई-फाई, ब्लूटूथ, ऐप डाउनलोड और अपडेट करना
- इंटरनेट क्या है और इसका सुरक्षित एवं उपयोगी इस्तेमाल कैसे करें
- गूगल/सर्च इंजन का उपयोग — सही जानकारी खोजना, स्रोत पहचानना और गलत जानकारी से बचना
- ई-मेल की बुनियादी जानकारी — ई-मेल आईडी बनाना, ई-मेल भेजना, रिप्लाई/फॉरवर्ड करना, अटैचमेंट लगाना और डाउनलोड करना
- ऑनलाइन फॉर्म भरना — नाम, पता, मोबाइल, दस्तावेज़ और अन्य जानकारी सावधानी से भरना
- पासवर्ड, पिन, ओटीपी और टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन — क्या हैं और इन्हें सुरक्षित कैसे रखें
- यूपीआई की बुनियादी समझ — यूपीआई आईडी, क्यूआर कोड, पैसे भेजना और प्राप्त करना, बैंक खाते से यूपीआई का संबंध
- डिजिटल भुगतान में सावधानियाँ — ओटीपी, यूपीआई पिन, क्यूआर कोड, कलेक्ट रिक्वेस्ट और पेमेंट लिंक को समझना
- ऑनलाइन ठगी और साइबर फ्रॉड की पहचान — फेक कॉल, फेक लिंक, फिशिंग, केवाईसी फ्रॉड, जॉब फ्रॉड, इन्वेस्टमेंट फ्रॉड आदि
- बैंकिंग की डिजिटल सेवाएँ — मोबाइल बैंकिंग, नेट बैंकिंग, बैलेंस चेक, स्टेटमेंट और सुरक्षित डिजिटल लेन-देन
- एटीएम और डेबिट/क्रेडिट कार्ड की सामान्य जानकारी — पिन, सीवीवी, कार्ड ब्लॉकिंग और सुरक्षित उपयोग
- ऑनलाइन खरीदारी — ई-कॉमर्स, पेमेंट, ऑर्डर, रिटर्न/रिफंड और कस्टमर सपोर्ट की बुनियादी समझ
- सोशल मीडिया की बुनियादी समझ — Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp और X का सुरक्षित इस्तेमाल
- WhatsApp की उपयोगी सुविधाएँ — ग्रुप, ब्रॉडकास्ट, दस्तावेज़/फोटो भेजना, लोकेशन शेयरिंग और प्राइवेसी सेटिंग्स
- डिजिटल गोपनीयता — अपना मोबाइल नंबर, फोटो, पहचान-पत्र, बैंक विवरण और निजी जानकारी कब और किससे साझा करें
- डिजिटल पहचान और दस्तावेज़ — आधार, पैन, वोटर आईडी, ड्राइविंग लाइसेंस आदि की डिजिटल सेवाओं की सामान्य जानकारी
- DigiLocker और अन्य सरकारी डिजिटल सेवाओं का परिचय

- सरकारी योजनाओं और सेवाओं की ऑनलाइन जानकारी खोजना और आधिकारिक वेबसाइट/ऐप की पहचान करना
- ऑनलाइन आवेदन, अपॉइंटमेंट, टिकट/बुकिंग और डिजिटल रसीद को समझना
- वीडियो कॉल, ऑनलाइन मीटिंग और डिजिटल संचार की बुनियादी जानकारी
- डिजिटल मानचित्र और लोकेशन सेवाएँ — Google Maps से स्थान खोजना, रास्ता देखना और लोकेशन साझा करना
- डिजिटल स्वास्थ्य एवं शिक्षा सेवाओं का सामान्य परिचय
- एआई और ChatGPT जैसी नई डिजिटल तकनीकों की बुनियादी समझ — उपयोग, सीमाएँ और सावधानियाँ
- इंटरनेट पर फर्जी खबर, फर्जी फोटो/वीडियो और एआई-जनित सामग्री की पहचान
- महिलाओं के लिए विशेष डिजिटल सुरक्षा — ऑनलाइन उत्पीड़न, फर्जी प्रोफाइल, निजी फोटो के दुरुपयोग और साइबर ब्लैकमेल से बचाव
- साइबर अपराध होने पर क्या करें — सबूत सुरक्षित रखना, बैंक/सेवा प्रदाता को सूचित करना और शिकायत की प्रक्रिया की सामान्य जानकारी
- डिजिटल आत्मनिर्भरता — किसी दूसरे व्यक्ति पर निर्भर हुए बिना सामान्य डिजिटल काम स्वयं करना

प्रायोगिक कार्य

- एक ई-मेल आईडी बनाए और ई-मेल भेजे।
- एक सुरक्षित पासवर्ड और टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन का अभ्यास करे।
- यूपीआई से संबंधित सुरक्षित और असुरक्षित स्थितियों को पहचानने का अभ्यास करे।
- एक क्यूआर कोड और पेमेंट रिक्वेस्ट के बीच अंतर समझे।
- किसी सरकारी सेवा/योजना की आधिकारिक वेबसाइट खोजे।
- DigiLocker या किसी अन्य डिजिटल दस्तावेज़ सेवा का परिचयात्मक अभ्यास करे।
- एक ऑनलाइन फॉर्म स्वयं भरे।
- गूगल सर्च के माध्यम से किसी विषय की सही जानकारी खोजकर उसके स्रोत की जाँच करे।
- एक संदिग्ध WhatsApp मैसेज/ई-मेल/लिंक को पहचानने का अभ्यास करे।
- अंत में "मेरी डिजिटल सुरक्षा चेकलिस्ट" तैयार करे, जिसमें पासवर्ड, ओटीपी, यूपीआई पिन, बैंक विवरण, निजी फोटो और व्यक्तिगत दस्तावेज़ों की सुरक्षा के अपने नियम लिखे।

मॉड्यूल 2 : डिजिटल मीडिया एवं सोशल मीडिया

उप-मॉड्यूल : डिजिटल मीडिया की समझ और सामाजिक सरोकार

विषय-वस्तु

- इंटरनेट बेसिक्स
- डिजिटल मीडिया का विकास और वर्तमान परिदृश्य
- एल्गोरिद्म, रीच और एंगेजमेंट कैसे काम करते हैं
- सोशल मीडिया का लोकतंत्र, सामाजिक न्याय और जनमत पर प्रभाव
- विभिन्न प्लेटफॉर्म (YouTube, Facebook, Instagram, X, WhatsApp) की प्रकृति
- तथ्य-जांच और डिजिटल एथिक्स
- सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम और डिजिटल मीडिया नियम
- डिजिटल व्यक्तिगत डेटा संरक्षण कानून (DPDP Act) और नागरिक गोपनीयता

प्रायोगिक कार्य

- किसी सामाजिक मुद्दे पर एक सप्ताह का सोशल मीडिया कंटेंट प्लान बनाना।

मॉड्यूल 3 : वीडियो रिसर्च एवं स्क्रिप्ट लेखन

उप-मॉड्यूल : रिसर्च से वीडियो तक

विषय-वस्तु

- शोध प्रश्न कैसे तय करें
- विश्वसनीय स्रोतों की पहचान
- वीडियो की संरचना — हुक, संदर्भ, प्रमाण और निष्कर्ष
- विजुअल आइडिया और स्क्रिप्ट लेखन
- इंटरव्यू प्रश्न तैयार करना

प्रायोगिक कार्य

- 5–7 मिनट की वीडियो स्क्रिप्ट तैयार करना।

मॉड्यूल 4 : रिपोर्टिंग (प्रिंट एवं डिजिटल मीडिया)

उप-मॉड्यूल : समाचार संकलन, रिपोर्टिंग और डिजिटल पत्रकारिता

विषय-वस्तु

- समाचार क्या है? न्यूज़ वैल्यू और न्यूज़ सेंस
- रिपोर्टिंग के प्रकार: हार्ड न्यूज़, फीचर, ग्राउंड रिपोर्ट, एक्सप्लेनर, डेटा-आधारित रिपोर्ट
- स्रोतों की पहचान और सत्यापन

- साक्षात्कार की तैयारी और तकनीक
- फील्ड नोट्स, ऑब्जर्वेशन और दस्तावेज़ीकरण
- आरटीआई, सार्वजनिक दस्तावेज़ और डेटा का उपयोग
- प्रिंट और डिजिटल रिपोर्टिंग में अंतर
- मोबाइल जर्नलिज़्म (MoJo) और लाइव रिपोर्टिंग की बुनियादी समझ
- मीडिया नैतिकता, संवेदनशील रिपोर्टिंग और कानूनी पहलू (मानहानि, गोपनीयता, कॉपीराइट)
- संघर्ष, हाशिये के समुदायों और जेंडर-संवेदनशील रिपोर्टिंग

प्रायोगिक कार्य

- किसी स्थानीय सामाजिक या सार्वजनिक मुद्दे पर 800–1200 शब्द की ग्राउंड रिपोर्ट तैयार करना।
- उसी विषय पर 2–3 मिनट का वीडियो न्यूज़ पैकेज या डिजिटल स्टोरी बनाना।
- किसी सामाजिक कार्यकर्ता, विशेषज्ञ या समुदाय के सदस्य का साक्षात्कार लेकर रिपोर्ट तैयार करना।

मॉड्यूल 5 : लेखन एवं संपादन

उप-मॉड्यूल : प्रभावी लेखन की कला

विषय-वस्तु

- समाचार, लेख, फीचर और विश्लेषण में अंतर
- शीर्षक, इंट्रो और निष्कर्ष लिखना
- भाषा, शैली और संपादन के मूल सिद्धांत
- संदर्भ और उद्धरण का उपयोग
- एआई का जिम्मेदार उपयोग

प्रायोगिक कार्य

- 1000 शब्द का लेख लिखना और सहपाठी के लेख का संपादन करना।

मॉड्यूल 6 : अनुवाद (हिंदी–अंग्रेज़ी)

उप-मॉड्यूल : अनुवाद की भाषा और संदर्भ

विषय-वस्तु

- अनुवाद बनाम शब्दशः रूपांतरण
- सामाजिक विज्ञान की शब्दावली

- जेंडर-संवेदनशील और समावेशी भाषा
- मीडिया और अकादमिक अनुवाद
- सामान्य त्रुटियाँ

प्रायोगिक कार्य

- 700–1000 शब्द का द्विभाषी अनुवाद।

मॉड्यूल 7 : स्त्री अध्ययन

उप-मॉड्यूल : जेंडर, समाज और समानता

विषय-वस्तु

- सेक्स और जेंडर का अंतर
- पितृसत्ता की अवधारणा
- भारतीय महिला आंदोलन का इतिहास
- इंटरसेक्शनैलिटी
- समकालीन स्त्रीवादी बहसें

प्रायोगिक कार्य

- किसी महिला आंदोलन या मुद्दे पर प्रस्तुति।

मॉड्यूल 8 : दलित अध्ययन

उप-मॉड्यूल : जाति, सामाजिक न्याय और लोकतंत्र

विषय-वस्तु

- जाति व्यवस्था का इतिहास
- डॉ. बी.आर. आंबेडकर का विचार
- दलित साहित्य और आंदोलन
- संविधान और सामाजिक न्याय
- समकालीन चुनौतियाँ

प्रायोगिक कार्य

- दलित लेखन, व्यक्तित्व या किसी आंदोलन पर रिपोर्ट।

मॉड्यूल 9 : आदिवासी अध्ययन

उप-मॉड्यूल : आदिवासी समाज, संस्कृति और अधिकार

विषय-वस्तु

- भारत के आदिवासी समुदायों का परिचय
- जल, जंगल और जमीन
- संविधान और पेसा (PESA), वनाधिकार कानून
- विस्थापन और विकास
- आदिवासी साहित्य और संस्कृति

प्रायोगिक कार्य

- किसी आदिवासी समुदाय पर केस स्टडी, आदिवासी लेखन या आदिवासी समाज के आंदोलन पर लेख/रिपोर्ट।

मॉड्यूल 10 : गांधी अध्ययन

उप-मॉड्यूल : गांधी का विचार, प्रयोग और समकालीन प्रासंगिकता

विषय-वस्तु

- गांधी का जीवन और वैचारिक विकास
- सत्य, अहिंसा, सत्याग्रह और सविनय अवज्ञा
- स्वराज, ग्राम स्वराज और रचनात्मक कार्यक्रम
- ट्रस्टीशिप, स्वदेशी और आर्थिक दृष्टि
- धर्म, राजनीति और नैतिकता
- अस्पृश्यता, हरिजन आंदोलन और जाति पर गांधी के विचार
- गांधी और महिलाओं की भूमिका
- गांधी–आंबेडकर, गांधी–भगत सिंह, गांधी–पेरियार, गांधी–मार्क्सवादी बहसें
- स्वतंत्रता आंदोलन में गांधी की भूमिका और सीमाएँ
- समकालीन भारत में गांधी की प्रासंगिकता

प्रायोगिक कार्य

- गांधी के किसी एक वैचारिक प्रश्न (जैसे जाति, ग्राम स्वराज, प्रतिनिधित्व या सत्याग्रह) पर 1500 शब्द का तुलनात्मक लेख।
- या “क्या आज के लोकतांत्रिक आंदोलनों में सत्याग्रह प्रासंगिक है?” विषय पर समूह प्रस्तुति।

मॉड्यूल 11 : पर्यावरण अध्ययन

उप-मॉड्यूल : पर्यावरण और सामाजिक न्याय

विषय-वस्तु

- जलवायु परिवर्तन की मूल अवधारणा
- पर्यावरणीय न्याय
- जैव विविधता और संरक्षण
- विकास बनाम पर्यावरण
- भारत की पर्यावरणीय नीतियाँ

प्रायोगिक कार्य

- स्थानीय पर्यावरणीय समस्या पर रिपोर्ट।

मॉड्यूल 12 : लोकतंत्र एवं संविधान

उप-मॉड्यूल : भारतीय लोकतंत्र की बुनियादी समझ

विषय-वस्तु

- संविधान की प्रस्तावना
- मौलिक अधिकार और कर्तव्य
- राज्य के नीति निर्देशक तत्व
- संसद, न्यायपालिका और चुनाव आयोग
- अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और नागरिक अधिकार

प्रायोगिक कार्य

- किसी संवैधानिक मुद्दे पर नीति-विश्लेषण।

मॉड्यूल 13 : भारतीय ज्ञान परंपरा

उप-मॉड्यूल : बहुलता, ज्ञान-पद्धतियाँ और समकालीन विमर्श

विषय-वस्तु

- भारतीय ज्ञान परंपरा : एक परंपरा या अनेक परंपराएँ?
- वैदिक, बौद्ध, जैन तथा लोक ज्ञान परंपराओं का परिचय
- मौखिक और लिखित ज्ञान परंपराएँ

- ज्ञान, प्रमाण, अनुभव और तर्क की अवधारणा
- संवाद, शास्त्रार्थ और असहमति की भारतीय परंपरा
- आयुर्वेद, गणित, खगोल, काव्य, नाट्य एवं पारिस्थितिक ज्ञान का परिचय
- लोकज्ञान और शास्त्रीय ज्ञान का अंतर्संबंध
- औपनिवेशिक शिक्षा, भाषा-नीति और भारतीय ज्ञान की पुनर्व्याख्या
- विऔपनिवेशीकरण, स्वराज और समकालीन भारतीय ज्ञान-विमर्श
- भारतीय ज्ञान परंपरा पर स्त्रीवादी, दलित, बहुजन और आदिवासी दृष्टियों से समकालीन बहसें

प्रायोगिक कार्य

- ज्ञान, समाज और न्याय के प्रश्न पर समूह प्रस्तुति या पैनल चर्चा आयोजित करना।

मॉड्यूल 14 : मानवाधिकार

उप-मॉड्यूल : मानवाधिकार की समझ, कानून और सामाजिक सरोकार

विषय-वस्तु

- मानवाधिकार की अवधारणा, इतिहास और बुनियादी सिद्धांत
- राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार ढाँचा — राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (NHRC), राज्य मानवाधिकार आयोग और संयुक्त राष्ट्र (UN)
- मानवाधिकारों की सार्वभौम घोषणा (UDHR) और प्रमुख अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार संधियाँ
- भारतीय संविधान और मानवाधिकार — मौलिक अधिकार, समानता, स्वतंत्रता और गरिमा
- बाल अधिकार, बाल श्रम और बाल संरक्षण
- पॉक्सो (POCSO) कानून और बच्चों से जुड़े मामलों की संवेदनशील रिपोर्टिंग
- महिलाओं, दलितों, आदिवासियों, अल्पसंख्यकों और अन्य वंचित समूहों के मानवाधिकार
- मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े अधिकार और गरिमा
- दिव्यांग व्यक्तियों के अधिकार एवं दिव्यांगजन अधिकार अधिनियम
- संवेदनशील भाषा का व्यवहार — पीड़ित, बच्चे, दिव्यांग और हाशिये के समुदायों के संदर्भ में भाषा और प्रस्तुति
- असमानता — धन/आय की असमानता, सामाजिक-आर्थिक विषमता और अवसरों की असमानता
- गरीबी, सामाजिक सुरक्षा और कल्याणकारी योजनाएँ
- मानवाधिकार उल्लंघनों की पहचान, दस्तावेजीकरण और रिपोर्टिंग

- मानवाधिकार, मीडिया और लोकतंत्र — मीडिया की भूमिका, जिम्मेदारी और सीमाएँ
- तथ्य-जांच, निजता, सहमति और मानवाधिकार-आधारित पत्रकारिता/डिजिटल कंटेंट की नैतिकता

प्रायोगिक कार्य

- किसी एक मानवाधिकार या सामाजिक न्याय से जुड़े मुद्दे पर शोध कर एक संवेदनशील मीडिया रिपोर्ट/डिजिटल स्टोरी तैयार करना, जिसमें तथ्य, संबंधित कानून/अधिकार, प्रभावित समुदाय का दृष्टिकोण और उपलब्ध सरकारी/संस्थागत समाधान शामिल हों।

मॉड्यूल 4 : अतिरिक्त पठन

- अनिवार्य पठन (उदाहरण): बीबीसी, द वायर, स्क्रॉल, आजतक, स्त्रीकाल आदि की चयनित ग्राउंड रिपोर्ट्स।
- प्रेस काउंसिल ऑफ इंडिया की Norms of Journalistic Conduct के चयनित अध्याय।

मॉड्यूल 10 : अतिरिक्त पठन

- अनिवार्य पठन: हिंद स्वराज; सत्य के प्रयोग; गांधी के चयनित लेख और भाषण; डॉ. बी.आर. आंबेडकर — जाति का विनाश (गांधी-विमर्श के संदर्भ में)।

मॉड्यूल 13 : अतिरिक्त पठन

- अनुशंसित पठन (उदाहरण): धर्मपाल — The Beautiful Tree (चयनित अध्याय); डी.पी. चट्टोपाध्याय — History of Science and Technology in Ancient India (चयनित अंश); महात्मा गांधी — हिंद स्वराज (चयनित अध्याय); डॉ. बी.आर. आंबेडकर — जाति का विनाश।

समेकित अंतिम परियोजना — एनईपी के लिए

- किसी सामाजिक मुद्दे का चयन
- शोध करना
- लेख लिखना
- उसका हिंदी/अंग्रेज़ी सार तैयार करना
- 5–10 मिनट की वीडियो स्क्रिप्ट लिखना
- वीडियो या पॉडकास्ट बनाना
- सोशल मीडिया अभियान की रूपरेखा तैयार करना
- डिजिटल सुरक्षा पर एक जानकारीपूर्ण नोट बनाना
- अन्य प्रायोगिक कार्य निर्देशानुसार
- अंतिम प्रस्तुति देना