AI से कैसे सीखें · मुफ़्त गाइड

एआई से कैसे सीखें

अच्छा सवाल, सच्ची समझ, पूरी सुरक्षा



किसके लिए

आप

आपकी कॉपी ऑनलाइन, हर काम के लिए सवाल, और काम जमा करने की जगह:

growthgoal.in/learn/

नमस्ते आप

नमस्ते! इस किताब में आप सीखेंगे कि एआई को अपना शिक्षक कैसे बनाएँ। छोटे कदम, रोज़ के उदाहरण, और आपकी अपनी ज़िंदगी के काम। डरें नहीं, गलती से ही सीख होती है।

इस कॉपी को कैसे इस्तेमाल करें

- रोज़ १५ मिनट एक अध्याय करें। पहले पाठ पढ़ें, फिर उदाहरण देखें।
- फिर नीचे दिए खाली लाइन पर पेंसिल से लिखें। साफ लिखें ताकि फोटो में दिखे।
- अटक जाएँ तो हिंट पढ़ें। फिर भी न समझ आए तो अटका संदेश एआई में डालकर मदद लें।

आपकी योजना · कुल लगभग 60 मिनट

दिन	क्या	मिनट
1	अध्याय 1: अच्छा सवाल पूछना	15
2	अध्याय 2: समझ और उदाहरण माँगना	15
3	अध्याय 3: जाँचना और नकल नहीं करना	15
4	अध्याय 4: सुरक्षित रहना	15

अध्याय 1

अच्छा सवाल पूछना

एआई से साफ और पूरा सवाल पूछना सीखना

एआई एक मददगार साथी जैसा है। जैसा सवाल पूछेंगे, वैसा जवाब मिलेगा। अधूरा सवाल पूछने पर अधूरा जवाब मिलता है।

अच्छे सवाल में तीन बातें होती हैं। पहली, आप कौन हैं, जैसे मैं कक्षा ९ का छात्र हूँ। दूसरी, आपको क्या चाहिए, जैसे चाय बनाने की विधि। तीसरी, कैसी भाषा चाहिए, जैसे आसान हिंदी में बताओ।

रोज़ की ज़िंदगी में इसका बहुत काम है। जैसे दाल का हिसाब, त्योहार की तैयारी, या स्कूल का पाठ। साफ सवाल से समय बचता है।

हल किया हुआ उदाहरण: खराब सवाल को अच्छा सवाल बनाना

1. खराब सवाल देखें: मुझे fotosynthesis बताओ। इसमें कक्षा और भाषा साफ नहीं है।
2. अच्छा सवाल देखें: मैं कक्षा ९ का छात्र हूँ। मुझे हिंदी में प्रकाश संश्लेषण आसान शब्दों में समझाओ।
3. सीख: अच्छे सवाल में मैं कौन हूँ, मुझे क्या चाहिए, और कितना आसान चाहिए, यह लिखा होता है।

1.1 **नीचे दिए अधूरे सवाल को पूरा करके लिखें। अधूरा सवाल है: मुझे चाय बनाना बताओ। इसे अपनी कक्षा और आसान हिंदी जोड़कर पूरा लिखें।**

संकेत: सोचें कि एआई को आपके बारे में क्या जानना ज़रूरी है।

अटक गए? काम 1.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

1.2 **अपने लिए दो अच्छे सवाल लिखें। एक स्कूल के पाठ पर और एक घर के काम पर, जैसे दाल बनाना या क्रिकेट स्कोर समझना।**

संकेत: अपने असली स्कूल पाठ या घर के काम से सवाल चुनें।

अटक गए? काम 1.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

1.3 **अपनी ज़िंदगी से जुड़ा एक अच्छा सवाल लिखें। जैसे दिवाली की सफाई की योजना, गाँव जाना, या पसंदीदा सब्ज़ी की रेसिपी। तीनों बातें ज़रूर लिखें।**

संकेत: अपनी पसंद का त्योहार या खेल याद करें।

अटक गए? काम 1.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

ख़ुद जाँचें: क्या आप बता सकते हैं कि अच्छा सवाल और खराब सवाल में क्या फर्क है?

अध्याय 2

समझ और उदाहरण माँगना

एआई से समझ, उदाहरण और छोटी क्विज़ माँगना

बहुत से बच्चे एआई से सीधा उत्तर माँग लेते हैं। इससे परीक्षा में भूल जाते हैं। समझ माँगने पर दिमाग में बात बैठ जाती है।

आप ऐसे कह सकते हैं। मुझे सीधा उत्तर मत दो। आसान शब्दों में समझाओ। रोज़ की ज़िंदगी से एक उदाहरण दो। फिर मुझसे दो छोटे सवाल पूछो।

जैसे गणित में औसत सीखना हो तो हलवाई की जलेबी या क्रिकेट रन से उदाहरण माँगें। फिर क्विज़ देकर खुद जवाब दें।

हल किया हुआ उदाहरण: जवाब नहीं, समझ माँगना

1. सवाल देखें: मैं कक्षा ८ का छात्र हूँ। मुझे औसत आसान हिंदी में समझाओ।
2. अब सीखने वाला सवाल जोड़ें: सीधा उत्तर मत दो। पहले एक छोटा उदाहरण दो, फिर मुझसे दो आसान सवाल पूछो।
3. सीख: समझाओ, उदाहरण दो, मुझसे पूछो कहने से एआई शिक्षक बन जाता है।

2.1 **नीचे काम पूरा करें। विषय है भिन्न। एआई से समझ माँगने वाला एक सवाल लिखें जिसमें सीधा उत्तर मत दो और रोटी से उदाहरण दो लिखा हो।**

संकेत: जवाब मत माँगें, समझ और उदाहरण माँगें।
अटक गए? काम 2.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

2.2 **अपने स्कूल के किसी पाठ पर एआई से क्विज़ माँगने वाला सवाल लिखें। इसमें दो आसान सवाल पूछो ज़रूर लिखें।**

संकेत: अपने कठिन लगने वाले पाठ को याद करें।
अटक गए? काम 2.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

2.3 **अपनी पसंद के विषय पर एआई से उदाहरण माँगने वाला सवाल लिखें। जैसे कबड्डी, खाना बनाना, या बारिश। रोज़ की ज़िंदगी से उदाहरण माँगें।**

संकेत: अपने घर, खेत, दुकान या खेल से उदाहरण चुनें।

अटक गए? काम 2.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

ख़ुद जाँचें: क्या आप एआई से जवाब के बजाय समझ, उदाहरण और क्विज़ माँग सकते हैं?

अध्याय 3

जाँचना और नकल नहीं करना

एआई के उत्तर को जाँचना और नकल नहीं करना

एआई कभी-कभी गलती करता है। तारीख, नाम या हिसाब गलत हो सकता है। इसलिए किताब, कापी या शिक्षक से मिलान करना ज़रूरी है।

होमवर्क नकल करने से नंबर भले मिल जाए, पर सीख नहीं होती। अच्छा तरीका है पहले खुद सोचो, फिर एआई से समझो, फिर अपने शब्दों में लिखो।

जाँच के तीन सवाल याद रखें। क्या यह किताब से मिल रहा है। क्या यह समझ में आ रहा है। क्या यह मैंने अपने शब्दों में लिखा है।

हल किया हुआ उदाहरण: जाँचो फिर अपने शब्दों में लिखो

1. मान लें एआई ने कहा: भारत को १९४७ में आज़ादी मिली।
2. जाँच करें: अपनी किताब का पाठ खोलें या शिक्षक से पूछें। तारीख मिलाएँ।
3. अपने शब्दों में लिखें: मैं एआई की पंक्ति नहीं लिखूँगा। किताब देखकर अपने शब्दों में दो पंक्ति लिखूँगा।

3.1 **इसे हल करें। एआई ने कहा: एक दर्जन केले की कीमत १० रुपये है। आपकी किताब के सवाल में कीमत ६० रुपये है। नीचे लिखें कि कौन सा सही है और क्यों।**

संकेत: किताब में असली कीमत या तथ्य देखें।

अटक गए? काम 3.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

3.2 **नकल से बचने के तीन कदम अपने शब्दों में लिखें। जैसे पहले खुद सोचूँगा, फिर एआई से समझूँगा, फिर अपने शब्दों में लिखूँगा।**

संकेत: पहले खुद लिखें, फिर एआई से मदद लें।

अटक गए? काम 3.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

3.3 **अपने असली काम पर लिखें। कोई एक होमवर्क या घर का काम चुनें। लिखें कि आप एआई की मदद कैसे लेंगे पर नकल कैसे नहीं करेंगे।**

संकेत: अपना असली होमवर्क या घर का हिसाब याद करें।
अटक गए? काम 3.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

ख़ुद जाँचें: क्या आप एआई के उत्तर को जाँच सकते हैं और नकल से बच सकते हैं?

अध्याय 4

सुरक्षित रहना

एआई से बात करते समय निजी जानकारी सुरक्षित रखना

एआई को अपनी निजी बातें नहीं बतानी चाहिए। जैसे पूरा नाम, घर का पता, मोबाइल नंबर, ओटीपी, बैंक खाता, आधार नंबर और स्कूल की फीस की रसीद।

अगर कोई एआई या व्यक्ति ओटीपी या पासवर्ड माँगे तो रुक जाएँ। माता-पिता या शिक्षक को बताएँ। सुरक्षित सवाल में मैं की जगह आम आदमी लिखें।

जैसे पूछें। यूपीआई पिन सुरक्षित कैसे रखें। आसान हिंदी में तीन नियम बताओ। इसमें अपना नंबर या पिन कभी न लिखें।

हल किया हुआ उदाहरण: निजी जानकारी को बचाना

1. खराब सवाल देखें: मेरा नाम राहुल है। मेरा मोबाइल ९८XXXX है। मेरा ओटीपी बताओ। यह खतरनाक है।
2. सुरक्षित सवाल देखें: ओटीपी किसी से साझा क्यों नहीं करना चाहिए। आसान हिंदी में समझाओ।
3. सीख: नाम, पता, मोबाइल, ओटीपी, बैंक और आधार कभी न लिखें। जानकारी माँगने वाला सवाल पूछें।

4.1 **इसे हल करें। सवाल है: मैं सीमा हूँ। मेरा नंबर ९८XXXX है। मेरा ओटीपी ४५६७ है। बताओ क्या करूँ। लिखें कि यह सुरक्षित है या नहीं और क्यों।**

संकेत: सवाल में दिख रहे नंबर और ओटीपी को देखें।

अटक गए? काम 4.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

4.2 **ऊपर वाले खराब सवाल को सुरक्षित सवाल बनाकर लिखें। अपना नाम और नंबर हटाकर यूपीआई सुरक्षा पर आम सवाल लिखें।**

संकेत: मेरा नंबर या पता लिखे बिना सवाल बनाएँ।

अटक गए? काम 4.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

4.3 **अपनी ज़िंदगी के लिए तीन सुरक्षा नियम लिखें। जैसे मैं एआई को क्या नहीं बताऊँगा और खतरा लगे तो किसको बताऊँगा।**

संकेत: अपने घर के नियम और माता-पिता की सलाह याद करें।
अटक गए? काम 4.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** क्या आप बता सकते हैं कि एआई को कौन सी जानकारी कभी नहीं देनी है?

आख़िरी काम

सब कुछ एक साथ

आख़िरी काम अपनी पसंद का कोई एक पाठ चुनें, जैसे पानी का चक्र या प्रतिशत। नीचे चार पंक्ति में लिखें। पहली, एआई के लिए अच्छा और सुरक्षित सवाल। दूसरी, समझ और क्विज़ की माँग। तीसरी, किताब से जाँच का वादा। चौथी, अपने शब्दों में सीखी एक बात।

संकेत: चारों बातें याद करें: अच्छा सवाल, समझ माँगना, जाँच करना, सुरक्षा।
अटक गए? काम final ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

आगे क्या?

अब कोई भी स्किल सीखें: AI टीचर आपके लिए आपकी अपनी कॉपी लिखेगा, अटकने पर मदद करेगा, आपका काम जाँचेगा और स्किल बैज देगा।

growthgoal.in/learn