डी.एन.एच.ई.

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में डिप्लोमा

सत्रीय कार्य 1 से 3

जनवरी 2023 / जुलाई 2023

सतत् शिक्षा विद्यापीठ
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली–110068

सत्रीय कार्य 1 से 3
जुलाई /जनवरी 2023

प्रिय छात्र/छात्राओ

आपको कुल तीन सत्रीय कार्य करने होगें। प्रत्येक अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य 100 अंकों का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खंडवार विभाजन निम्नलिखित है :

सत्रीय कार्य	1	(टी.एम.ए)	–	डी.एन.एच.ई.–1 पर आधारित है।
सत्रीय कार्य	2	(टी.एम.ए)	–	डी.एन.एच.ई.–2 पर आधारित है।
सत्रीय कार्य	3	(टी.एम.ए)	–	डी.एन.एच.ई.–3 पर आधारित है।

निर्देश

सत्रीय कार्यो को करने से पहले कृप्या निम्नलिखित निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए :

1. कार्यक्रम दर्शिका में सत्रीय कार्यो के बारे में दिए गए, विस्तृत निर्देशों को पढ़िए।
2. अपनी उत्तर शीट (शीटों) के पहले पृष्ठ पर सबसे ऊपर दाहिने कोने पर अपनी नामांकन संख्या, नाम पूरा पता और तारीख लिखें।
3. अपनी उत्तर शीट (शीटों) के पहले पृष्ठ के मध्य में पाठयक्रम शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और उस अध्ययन केंद्र का नाम लिखें जिससे आप संबद्ध हैं।

आपकी उत्तर शीट के पहले पृष्ठ का सबसे ऊपरी भाग ऐसा होना चाहिए :

नामांकन संख्या..	नाम ....
पाठयक्रम शीर्षक..	पता ....
सत्रीय कार्य संख्या	....
अध्ययन केंद्र	तारीख ....

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फुलस्केप कागज़ का प्रयोग करें और सभी पृष्ठों को सावधनीपूर्वक बाँध दें।
5. प्रत्येक उत्तर के साथ उसकी प्रश्न संख्या लिखें।
6. अपनी लिखावट में ही लिखें।
7. प्रस्तुति : सत्रीय कार्य को पूरा करके उस अध्ययन केंद्र के संचालक को भेजें, जो आपको आवंटित किया गया है।

विशेष ध्यान देने योग्य बात

यह बात सामने आई है कि कुछ छात्र बोध प्रश्नों के अभ्यास उत्तर, विश्वविद्यालय को मूल्यांकन के लिए भेज रहें हैं। कृप्या इन्हें हमारे पास मत भेजिए। ये अभ्यास आपको स्वयं अपनी उन्नति का निर्णय करने में सहायता करने के लिए दिए गए हैं। इस उद्देश्य हेतु, हमने प्रत्येक इकाई के अंत में इन अभ्यासों के उत्तर दिए है। कार्यक्रम दर्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

अपनी उत्तर पत्रिका भेजने से पहले कृप्या यह सुनिश्चित कर लें कि आपने निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा है :

- अपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही–सही लिखा हैं।
- पाठयक्रम का शीर्षक और सत्रीय कार्य की संख्या स्पष्ट रूप से लिखी हैं।

- प्रत्येक सत्रीय कार्य अलग–अलग शीटों पर लिखा है और सही ढंग से बाँध दिया है।
- सत्रीय कार्यो के सभी प्रश्नों के उत्तर दिए है।

अब, प्रश्नों के उत्तर देने से पहले यह निर्देश पढ़ लें।

टी.एम.ए. के सत्रीय कार्य के लिए निर्देश

शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य के दो भाग हैं।

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न **(60 अंक)**

इस भाग में, आपको वर्णनात्मक प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास **(40 अंक)**

यह भाग प्रयोगात्मक कार्यो की नियमावली पर आधारित है।

ध्यान रखने योग्य बातें

निम्नलिखित बातों को ध्यान रखना आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगा :

1. **योजना बनाना :** सत्रीय कार्यो को ध्यानपूर्वक पढ़ें। वे जिन इकाइयों पर आधरित हैं उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संबंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्चात उन्हें तर्कसंगत क्रम में व्यवस्थित करें।

2. **संगठन** : अपने उत्तर की कच्ची रूपरेखा बनाने से पहले उसके चयन और विश्लेषण पर थोड़ा अधिक ध्यान दें। किसी प्रश्न का उत्तर देते समय प्रस्तावना और निष्कर्ष पर पर्याप्त ध्यान दें। प्रस्तावना में संक्षेप में प्रश्न

   की व्याख्या करें और बताएँ कि आप विस्तार से इसको कैसे स्पष्ट करेंगे। निष्कर्ष में आपको प्रश्न के उत्तर का सारांश प्रस्तुत करना चाहिए।

   यह निश्चित कर लें कि :

   क) आपका उत्तर तर्कसंगत और सुसंगत हैं।

   ख) उत्तर के वाक्यों और अनुच्छेदों/पैराग्राफों के बीच स्पष्ट संबंध है।

   ग) आपने अपनी अभिव्यक्ति, शैली और प्रस्तुति को उपयुक्त महत्व देते हुए उत्तर सही–सही लिखा हुआ है।

   घ) आपके उत्तर प्रश्न में निर्दिष्ट शब्दों की संख्या से ज्यादा नहीं है।

3. **प्रस्तुतीकरण** : जब आपको अपने उत्तर संतोषजनक लगें तो आप उन्हें भेजने के लिए अंतिम रूप देकर लिख लें। प्रत्येक उत्तर स्पष्ट रूप से लिखें और जिन बातों पर आप विशेष बल देना चाहते हैं उन्हें रेखांकित कर दें।

सत्रीय कार्य –1

(टी एम ए –1)

पाठ्यक्रम कोड : डी.एन.एच.ई –1
सत्रीय कार्य कोड : डी.एन.एच.ई.–1/सं.का.–1/टीएमए 1/2023
जनवरी 2023 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अप्रैल, 2023
जुलाई 2023 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अक्टूबर, 2023

सत्रीय कार्य–2 के दो भाग है और यह 100 अंकों का है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये है।
भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)
भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न **(60 अंक)**

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं

1) क) स्वास्थ्य को परिभषित करें। स्वास्थ्य के चार आयामों के बारे में विस्तार से बताएं। (3)

ख) हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट के कार्यो, पाचन और अवशोषण की व्याख्या कीजिए। (3)

2) निम्नलिखित शब्दों के बीच अंतर करें और प्रत्येक के लिए उपयुक्त उदाहरण दें:

क) संतृप्त और असंतृप्त वसा अम्ल (2)

ख) जल विलेय और वसा विलेय विटामिन (2)

ग) आवश्यक और अनावश्यक अमीनो एसिड (2)

3) क) लौह तत्व के कार्यो, खाद्य स्त्रोतों और कमी से होने वाला विकार के बारे में लिखें। (3)

ख) "खाद्य पदार्थो को उनके कार्यो के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है"। संक्षेप में समझाइए। (3)

4) क) खाद्य बजट क्या है? खाद्य व्यय को प्रभावित करने वाले कारकों को सूचीबद्ध कीजिए। (3)

ख) अल्पकालिक मासिक बजट बनाने के चरणों को सूचीबद्ध करें। (3)

5) निम्नलिखित पदार्थो में से प्रत्येक के चयन के लिए किसी भी 3 मानदंडों की गणना करें:

क) अनाज (2)

ख) वसा और तेल (2)

ग) दूध और दूध उत्पाद (2)

6) क) खाद्य पदार्थो को नष्टता के आधार पर वर्गीकृत किया जा सकता है। उपयुक्त उदाहरण देते हुए कथन पर टिप्पणी करें। (3)

ख) जीवाणुरोधी विधि द्वारा, भोजन के संरक्षण के लिए, उपोग की जाने वाली किसी भी तकनीकों पर विस्तार से लिखे। (3)

7) क) खाद्य पदार्थो में मिलावट क्या हैं? उदाहरणों से समझाइए। (3)

ख) किसी भी सरल परीक्षण की गणना करें, जिसके द्वारा निम्नलिखित मिलावट का पता लगाया जा सकता है : (1.5+1.5)

i) गुड़ मे रेत या गंदगी

ii) काली मिर्च में पपीते के बीज

8) निम्नलिखित में पोषण संबंधी विकारों के नैदानिक अभिव्यक्तियों, कारणों और उपचार को सूचीबद्ध करें:

क) ज़ेरोफ्थाल्मिया से पीड़ित 7 वर्षीय बच्चा (3)

ख) विटामिन डी की कमी से पीड़ित 5 साल की लड़की (3)

9) संक्षेप में समझाएं:

क) अतिसार में आहार व्यवस्था (3)

ख) हृदय धमनी संबंधी रोग की आहार व्यवस्था (3)

10) क) मध्याह भोजन कार्यक्रम के उद्देश्यों और घटकों के बारे में लिखें (3)

ख) व्यक्तियों का पोषण स्तर निर्धारण करने के लिए, उपयोग की जाने वाली 4 प्रमुख विधियों की गणना करें। संक्षेप में एक पर चर्चा कीजिए। (3)

भाग ख – प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

1) संतुलित आहार की योजना बनाने में शामिल चरणों के आधार पर निम्न सामाजिक–आर्थिक समूह की गर्भवती महिला के लिए आहार तैयार करें। (उत्तर के लिए प्रायोगिक नियमावली के आहार नियोजन II देखें) (10)

2) अपने क्षेत्र के 10 (दस) वयस्कों की ऊंचाई और वज़न रिकॉर्ड करें और उनके बॉडी मास इंडेक्स (बी एम आई) का निर्धारण करें। डब्ल्यू.एच.ओ. वर्गीकरण के आधार पर उनके स्वास्थ्य की स्थिति की पहचान करने के लिये उन्हें वर्गीकृत करें (उत्तर के लिए इकाई 21, तालिका 21.1 देखे)। (10)

3) अपने क्षेत्र में किन्हीं 10 व्यक्तियों की पहचान करें जो मधुमेह रोग से पीड़ित हैं। एक तालिका में उनके नाम, उम्र, लिंग और उनके द्वारा किए गए भोजन प्रतिबंधो को लिखे। विश्लेषण करें कि क्या उनका आहार मधुमेह के लिए सुझाए गए आहार संशोधनों के अनुसार है। (10)

4) अपने पड़ोस में आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम के तहत काम करने वाली आंगनवाड़ी का दौरा करें। उस दिन आंगनवाड़ी में आए लाभार्थी का नाम/आयु/लिंग लिखिए और उस केंद्र में उन्हें प्रदान की गई सेवाएं लिखिए। अनुसरण की गई सेवाओं और वह सेवाएँ जो प्रदान नहीं की जा रही हैं पर टिप्पणी करें। (उत्तर के लिए इकाई 24 को देखें) (10)

सत्रीय कार्य 2

टी एम ए – 2

पाठ्यक्रम कोड : डी.एन.एच.ई –2
सत्रीय कार्य कोड : डी.एन.एच.ई –2/एएसटी–2/टीएमए–2/2023
जनवरी 2023 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 जुलाई, 2023
जुलाई 2023 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 31 दिसंबर, 2023

अधिकतम अंक : 100

सत्रीय कार्य–2 के दो भाग है और यह 100 अंकों का है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये है।
भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)
भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न **(60 अंक)**

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं

1. क) जन्म–मृत्यु संबन्धी आंकड़ों के मुख्य स्त्रोत को सूचीबद्ध करें। (2)

   ख) परिवार नियोजन और परिवार नियोजनेतर उपायों पर उचित उदाहरण देते हुए संक्षेप में चर्चा करें। (6)

2. क) जीवन की गुणवत्ता से क्या तात्पर्य है? जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले सूचकों की सूची बनायें। (2+4)

   ख) संक्रमण के कारकों को सूचीबद्ध करें। उनमें से किन्हीं दो का वर्णन कीजिए। (2)

3. क) शहरी क्षेत्रों में सुरक्षित पेयजल आपूर्ति कैसे प्रदान की जाती है? (4)

   ख) घर पर दुर्धटनाओं की रोकथाम के लिए आप क्या सुरक्षात्मक उपाय करेंगे? (3)

4. क) चिकित्सकीय आहार क्या है? सामान्य आहार में किए जाने वाले प्रमुख चिकित्सीय बदलाव की व्याख्या कीजिए। (3)

   ख) मधुमेह में आहार व्यवस्था का वर्णन कीजिए। (4)

5. क) निम्नलिखित खाद्य जनित रोगों में से किन्हीं दो के लक्षणों, कारणों और रोकथाम को लिखेः– (4+4)

   i) हैज़ा
   ii) पेचिश
   iii) संक्रामक यकृतशोथ

6. क) क्षय रोग के लक्षणों और जटिलताओं का वर्णन कीजिए (4)

   ख) भारत में त्वचा पर फफूँदी से होने वाले आम संक्रमण कौन से हैं? यह रोग किन्हें होता है और इसकी रोकथाम कैसे की जा सकती है? (1+2)

7. क) प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के आवश्यक घटकों को सूचीबद्ध कीजिए। किन्हीं दो घटकों की विस्तार में चर्चा कीजिए। (4)

   ख) निम्नलिखित कार्यक्रमों के उद्देश और घटक क्या हैं:? (2+2)

i) आई.सी.डी.एस.

ii) राष्ट्रीय आयोडीन हीनता विसंगति नियंत्रण कार्यक्रम

8. क) भारत मे ंग्रामीण निर्धनों के लिए विभिन्न गरीबी उम्मूलन कार्यक्रमों के नाम बताइए। किसी एक पर विस्तार से चर्चा कीजिए। (1+2)

ख) निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : (2+2)

i) वनोन्मूलन

ii) स्वस्थ वातावरण को बढ़ावा देने में गैर सरकारी संगठनों की भूमिका।

अनुभाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास **(40 अंक)**

इस भाग में चार प्रयोगात्मक अभ्यास है। चारों का उत्तर दीजिए ।

1. हमारे देश की जनसख्ंया को प्रभावित करने वाली किसी भी पांच जन स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करें। इन स्वास्थ्य समस्याओं में से किसी एक के कारणों, लक्षणों, रोकथाम और उपचार के बारे में समुदाय को शिक्षित करने के लिए एक सूचना आधारित सचित्र पैम्फलेट का निर्माण करें।(प्रायोगिक नियमावली भाग क क्रियाकलाप 6 को देखें) (10)

2. पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए पांच संदेश लिखें। प्र्यावरण संरक्षण में अपनी भूमिका के बारे में भी विस्तार से बताएं। (इकाई 24 देखें) (5+5)

3. पास के स्कूल में जाएं जहां मिड–डे–मील (मध्याहन भोजन कार्यक्रम) परोसा जा रहा है। मिड–डे–मील योजना के तहत बच्चो को प्रदान किए गए पूरक पोषण का ब्यौरा लिखिए। सप्ताह क विभिन्न दिनों में बच्चों को प्रदान किए गए मेनू को रिकॉर्ड करें। साक्षत्कार के द्वारा बच्चों के भोजन की पसंद, नापसंद और स्वीकृति का पता लगाएं। (इकाई 22 देखें) (10)

दिन	मेनू	समग्री	मात्रा	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	प्रोटीन (ग्राम)

4. आपके घर, मोहल्ले और शहर/कस्बे में कचरे का निस्तारण कैसे किया जाता है, इसका अवलोकन करे।अपने अवलोकन को रिकॉर्ड करें और निम्नलिखित पर टिप्पणी करें : (इकाई 5 देखे) (10)

i) क्या गीले और सूखे कचरे का पृथक्करण है?

ii) आपके शहर/कस्बे के नगर निगम द्वारा कचरा कैसे एकत्र किया जाता है?

iii) नगर निगम आपके शहर/कस्बे में एकत्रित कचरे का निस्तारण कैसे करता है?

सत्रीय कार्य –3

टी एम ए –3

पाठ्यक्रम कोड : डी.एन.एच.ई –3

सत्रीय कार्य कोड : डी.एन.एच.ई.–3/सं.का.–3/टीएमए 3/2023

जनवरी 2023 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 30 सितम्बर, 2023

जुलाई 2023 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 31 मार्च 2024

अधिकतम अंक : 100

सत्रीय कार्य–3 के दो भाग है और यह 100 अंकों का है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये है।

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न **(60 अंक)**

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं

1) सामुदायिक स्वास्थ्य और सामुदायिक पोषण को परिभाषित करें। सामुदायिक पोषण के विभिन्न घटकों का वर्णन करें। (2+4)

2) क) उपलब्धता और स्वीकार्यता आहार व्यवहार को कैसे प्रभावित करती है? स्पष्ट कीजिये। (4)

ख) सामुदायिक स्वास्थ्य के विभिन्न निर्धारकों को सूचीबद्ध करें। (2)

3) क) वृद्धि अनुवीक्षण से आप क्या समझते हैं? वद्धि अनुवीक्षण बाल स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है? स्पष्ट करें। (4)

ख) उपयुक्त उदाहरण देकर कथन की पुष्टि करें "नरम मृदु आहार सामान्य आहार की तरह होता है।" (2)

4) क) उपयुक्त उदाहरण देकर संक्रामक और गैर–संक्रामक रोगों के बीच अंतर बतायें। (2)

ख) निम्नलिखित के लिए उपचार और निवारक उपाय लिखे : (2+2)

i) खसरा
ii) काली खांसी

5) क) संचार को परिभाषित करें और समुदाय के लिये इसके महत्व को समझांए। (3)

ख) समझाइए कि व्याख्यान पद्धति, विचार–विमर्श पद्धति से किस प्रकार भिन्न है? (3)

6) क) जनसंचार से आप क्या समझते हैं? (2)

ख) प्रिंट माध्यम का उदाहरण देकर संचार में लिखित (मुद्रित) माध्यम की भूमिका पर चर्चा कीजिए (4)

7) क) सहायक शिक्षण सामग्री को परिभाषित करें और शिक्षण में सहायक सामग्री के उपयोग करने से होने वाले लाभों का वर्णन करें। (4)

ख) चार्ट के विभिन्न प्रकारों को सूचीबद्ध करें। (2)

8) क) उपयुक्त उदाहरण देकर पारंपरिक उपागमों और आधुनिक उपागमों के बीच अंतर बतायें। (3)

खा) "कठपुतली का खेल एक प्रभावी संचार उपागम हैं" कथन की पुष्टि करते हुये इसके महत्व को समझायें। (3)

9) क) आधुनिक सहभागी उपागमों को नियंत्रित करने वाले सिद्धांतो का वर्णन करें। (3)

ख) शैक्षिक खेल क्या हैं? एक उदाहरण से समझाइए। (3)

10) क) महिला–से–महिला कार्यनीति के सिद्धांत क्या है? वर्णन करें। (3)

ख) पोषण शिक्षा की प्रक्रिया में विभिन्न चरणों के बारे मे विस्तार से वर्णन करें। (3)

भाग ख – प्रयोगात्मक क्रियाकलाप **(40 अंक)**

1) निम्नलिखित विषयों में से किसी एक विषय के लिए फ्लैश कार्ड बनाये (दिशानिर्देशों के लिए इकाई 10 देखें): (10)

अ) खाद्य समूह

ब) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण

स) पूरक आहार

2) निम्नलिखित विषयों में से किसी एक विषय पर स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए दो पहेलियाँ विकसित करें (इकाई 14 देखें): (10)

अ) स्वस्थ खान–पान की आदतें

ब) पीने का साफ पानी

3) क) किसी भी पोषण संबंधी विकार के लिये एक छोटी कहानी तैयार करें और अपनी कहानी के अनुसार विभिन्न कठपुतलियों को बनायें (उत्तर पुस्तिका में कहानी और कठपुतलियों को संलग्र करें) (5+5)

ख) बच्चों (झुग्गी बस्ती में या स्कूल/ प्लेस्कूल /आंगनवाड़ी में) को अपनी कहानी (प्रश्न संख्या 3क) प्रस्तुत करें और बच्चों की निम्नलिखित टिप्पणियों को रिकॉर्ड करें: (10)

अ) उनकी आयु, लिंग, शैक्षिक योग्यता और अपने विषय से संबंधित अन्य जानकारी रिकॉर्ड करें।

ब) बच्चों की क्या प्रतिक्रिया है?

स) कहानी से उन्हें क्या संदेश मिला?