DNHE

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में डिप्लोमा

सत्रीय कार्य 1 से 3

जनवरी 2021

एवं

जुलाई 2021

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

सत्रीय कार्य –1 से 3

जुलाई/जनवरी 2021

प्रिय छात्र / छात्राओं

अपको कुल तीन सत्रीय कार्य करने होंगें प्रत्येक अध्यापाक जाँच सत्रीय कार्य 100 अंकों का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खडवार 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 में पहले कृप्या निम्नलिखित निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए :

1. कार्यक्रम दर्रिका 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 मता और तारीख लिखें।
3. अपनी उत्तर शीट (शीटों) के पहले पृष्ठ के मध्य में पाठ्यक्रम शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और उस अध्ययन केंद्र का नाम लिखें जिससे आपका संबद्ध हैं।

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

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

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

विशेश 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 क उत्तर दिए हैं। कार्यक्रम दर्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

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

- आपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही–सही लिखा है।
- पाठयक्रम का शीर्षक और सत्रीय कार्य की संख्या स्पष्ट रू‍प से लिखी है।
- प्रत्येक सत्रीय कार्य अलग–अलग शीटों पर लिखा है और सही ढंग से बाँध दिया है।
- सत्रीय कार्यो के सभी प्रश्नों के उत्तर दिए हैं।

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 तीन भाग हैं।

भाग क : लघु उत्तर प्रश्न (एस.ए.क्यू.) (अंक 60)

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

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास (अंक 40)

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 पढ़े। वे जिन इकाइयों पर आधरित है उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संबधित 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 दे। किसी प्रष्न का उतर 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 आपकों प्रश्न के उत्तर का सारांश प्रस्तुत करना चाहिए।

   यह निश्यित करे लें कि :

   क) आपका उत्तर तर्कसगत और सुसंगत है।

   ख) उत्तर के वाकें और अनुच्छेदों/पैराग्राफों के बीच स्पष्ट संभंध 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 नही है।

3. **प्रस्तुतीकरण :** जब आपकों अपने अत्तर 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 है 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 / स.का.–1 / टीएमए–1 / 2021
जनवरी 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 31 जुलाई,2021
जुलाई 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 दिसम्बर,2021

अधिकतम अंक : 100

भाग क वर्णनात्मक प्रश्न
इस भाग में दस प्रश्न हैं। सभी प्रश्न के उत्तर दीजिए।

(60 अंक)

1) क) भोजन के पाचन के लिए शामिल विभिन्न अंगों के बारे में बताइए। इस जानकारी का उपयोग करते हुए हमारे शरीर में प्रोटीन के पाचन अवशोषण और उपयोग के बारे मे संक्षेप में बताएं। (5)

ख) स्टार्च किस प्रकार चीनी से भिन्न है ? इनकी संरचनाओं की सहायता से समझाइए। (3)

2) क) शरीर में थायेमीन और पोटैशियम की भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए। इनके खाद्य स्रोतों की सूची बनाइए। (3)

ख) नष्ट न होने वाले, देर से नष्ट होने वाले तथा शीघ्र नष्ट होने वाले खाद्य पदार्थों के संग्रहण को संक्षेप में समझाइऐ। (5)

3) खाद्य पदार्थो के खराब होने से क्या अभिप्राय है ? इसके मुख्य कारण और खाद्य पदार्थो के खराब होने को प्रभावित करने वाले कारक के बारे में जानकारी दें। (6)

4) क) साधारण तौर पर पाए जाने वाले अपमिश्रक तथा उनसे होने वाले स्वास्थ्य को खतरे की सूची बनाएँ।(4)

ख) जीरोप्थैलमिया के नैदानिक लक्षण कौन से हैं? (4)

5) क) खाद्य पदार्थो के चयन में श्रेणी, ब्रांड व लेबल के महत्व का वर्णन कीजिए। (3)

ख) भोजन परिरक्षण के सिद्धांत तथा किसी एक विधि का वर्णन कीजिए। (5)

6) क) एनीमिया क्या है तथा इसके कारण क्या हैं? इसके रोकथाम में सहायक उपायों के बारे में भी चर्चा कीजिए। (5)

ख) संक्रमण और कुपोषण आपस में जुडे हुए हैं। कैसे ? (3)

7) क) दस्त से पीड़ित व्यक्ति को आप आहार में क्या–क्या परिवर्तन करने की सलाह देंगे। (3)

ख) इन्सुलिन पर आश्रित मधुमेह और मधुमेह जो इन्सुलिन पर आश्रित नहीं होता में क्या अंतर है? जिस व्यक्ति को मधुमेह हो, जो इन्सुलिन पर आश्रित नहीं हो, उस व्यक्ति को आहार में मौजूद कार्बोज़ क्या–क्या परिवर्तन करने की सलाह दोगे ? (5)

8) क) आहार सर्वेक्षण के विभिन्न तरीकों की गणना करें। (3)

ख) मध्याहन पोषण कार्यक्रम के उद्देश्य और घटक के बारे में लिखिए। (3)

भाग – ख प्रयोगात्मक क्रियाकलाप (40 अंक)

1) संतुलित आहार की योजना बनानें में शामिल चरणों के आधार पर एक निम्न सामाजिक –आर्थिक वर्ग के किशोर के लिए आहार तैयार कीजिए। (10)

2) खाद्य बजट को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं? अपने घर के लिए (चरणों के आधार पर) खाद्य बजट तैयार करें। (10)

3) घरेलू पैमाने पर भोजन परिरक्षण के क्या–क्या तरीके हैं? चीनी द्वारा परिरक्षण विधि की सहायता से एक पकवान बनाइए तथा अपनी उत्तर पुस्तिका पर इसकी एक तस्वीर चिपकाएँ। बनाने की विधि तथा सामग्री की मात्रा को एक तालिका के रूप में लिखे। (10)

4) एक बड़ी आयु के (वृद्धि) व्यक्ति के लिए प्रौटीन, लौह तत्व, रेशे से भरपूर तथा कम कैलोरी वाला अल्पाहार (स्नैक) तैयार कीजिए। अपने उत्तर में निम्नलिखित का स्पष्ट वर्णन कीजिए :– (10)

क) अल्पाहार का नाम

ख) प्रयुक्त सामाग्रियों की सूची

ग) बनाने की विधि

घ) अलपहार मे प्रोटीन, लौह तत्व तथा रेशे के शामिल किये गये स्रोत।

सत्रीय कार्य –2

(टी एम ए –2)

पाठ्यक्रम कोड : डी.एन.एच.ई–2

सत्रीय कार्य कोड : डी.एन.एच.ई–2 / स.का.–2 / टीएमए–2 / 2021

जनवरी 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 31 अगस्त, 2021

जुलाई 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 31 जनवरी, 2022

अधिकतम अंक : 100

भाग क वर्णनात्मक प्रश्न

इस भाग में छः प्रश्न हैं। सभी प्रश्न के उत्तर दीजिए।

(60 अंक)

1) क) शिशु मृत्यु दर तथा मातृक मृत्यु दर से आपका क्या अभिप्राय है? (3)

ख) परिवार नियोजन कार्यक्रम के निर्धारक को सूचीबद्ध करें। (3)

ग) एशियाई लोगों के स्वास्थ्य और जीवन–स्तर को सुधारने के लिए कौन सी कार्यनीतियां और शिक्षा तकनीकियां अपनाई जा सकती हैं? (4)

2) क) संवेदनशील परपोषी में रोगाणुओं के प्रवेश करने के तरीकों को सूचीबद्ध करें। (3)

ख) बड़े स्तर पर जल का शुद्धिकरण किस प्रकार किया जाता है? चित्र की सहायता से समझाएँ। (4)

ग) बरजरस रोग से क्या अभिप्राय है? धूम्रपान से होने वाले बाकी हानिकारक प्रभावों को सूचीबद्ध करें। (3)

3) क) चिकित्सीय से आहारों में किस प्रकार के आहार संबंधी परिवर्तन किए जाते हैं? समझाइए। (3)

ख) अपावशोषण संलक्षण क्या है? इसमें अनुमत खाद्य पदार्थ और वर्जित खाद्य पदार्थो की सूची बनाइए। (3)

ग) निम्नलिखित रोगों के आहार में आए परिवर्तनों के संबंध को संक्षेप में समझाए : (2+2)

i) हदय धमनी रोग

ii) ग्रासिका पश्चवाह

4) क) निम्नलिखित रोगों के कारण, रोकथाम और नियंत्रण के उपायों की संक्षेप में चर्चा कीजिए :– (2+2)

i) टायफाइड

ii) संक्रामक यकृतशोथ

ख) निम्नलिखित परजीवी ग्रसन की उष्मायन अवधि, लक्षण, जटिलताएं तथा रोकथाम के तरीकों के बारे मे लिखें :– (2+2)

i) अमीबता ii) उदाशयता

ग) निम्नलिखित खाद्य संक्रमण तथा मादकताओं के फैलने का क्या तरीका है :– (2)

i) स्टैफिलोकॉकी खाद्य विषाक्तता ii) बाटुलिज्म

5) क) क्षयरोग से क्या अभिप्राय है? इस संक्रामक रोग के रोकथाम और व्यवस्था के क्या तरीके हैं? (3)

ख) डिप्थीरीया नामक रोग किस प्रेरक जीव की वजह से होता है? इस रोग के ठीक होने की व्यवस्था बताएँ। (4)

ग) जीवाणु द्वारा उत्पन्न नेत्रश्लेष्मला शोध क्या है? इसका उपचार किस प्रकार किया जा सकता हैं? (3)

6) क) समन्वित बाल विकास सेवाओं के उद्धेश्य के बारे में लिखें। (2)

ख) राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम के तीन प्रमुख घटक कौन से हैं ? (2)

ग) प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के अनिवार्य घटक कौन से हैं? सूचीबद्ध करें। (3)

घ) किन्हीं तीन स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं के बारे में लिखें। (3)

भाग ख : व्यावहारमूलक प्रश्न (ए क्यू)

(40 अंक)

1) अपने मुल्ले में एक सर्वेक्षण कीजिए और सुरक्षित जल आपूर्ति तथा कूड़े के निपटान के लिए घरेलू स्तर पर अपनाएं जाने वाले विभिन्न उपायों की जानकारी एकत्रित कीजिए। अपने उत्तर को तालिका के रू॰ में सूचीबद्ध कीजिए। (10)

2) प्रदीप मधुमेय रोग से पीड़ित है। आप उसके लिए किस प्रकार का आहार निर्धारित करेंगे। ऐसे खाद्य पद्धार्थों की सूची बनाइए जिन्हें वह खा सकता है तथा जिन्हें खाने की मनाही है। (10)

3) अपने मुहल्ले में एक सर्वेक्षण कीजिए और घर पर अतिसार का उपचार और नियंत्रण करने के लिए अपनाई जाने वाली पद्धतियों की जानकारी प्राप्त कीजिए। अपने उत्तर को तालिका में लिखें। (10)

4) पर्यावरणी सुरक्षा को बढ़ावा देने संबंधी दस संदेश लिखिए तथा पर्यावरणी सुरक्षा को बढ़ावा देने में गैर–सरकारी संगठनों की भूमिका की संक्षेप में चर्चा कीजिए। (10)

सत्रीय कार्य –3
(टी एम ए –3)

पाठ्यक्रम कोड : डी.एन.एच.ई–3
सत्रीय कार्य कोड : डी.एन.एच.ई–3 / स.का.–3 / टीएमए–3 / 2021
जनवरी 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 20 सितम्बर, 2021
जुलाई 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 15 मार्च, 2022

अधिकतम अंक : 100

भाग – क : वर्णनात्मक प्रश्न

इस भाग में छ : प्रश्न हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (60 अंक)

1) क) समुदाय पोषण के तीन मूल घटक कौन से है ? किसी एक घटक की व्याख्या संक्षेप में करें । (5)

ख) आहार व्यवहार के विशिष्ट निर्धारक कौन–कौन से हैं? विस्तृत कीजिए। (5)

2) क) स्कूलगामी बच्चों के लिए आहार की योजना बनाते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे? (4)

ख) संक्रामक व असंक्रामक रोग में उदाहरण सहित अंतर बताएँ। (3)

ग) स्तनपान के दौरान एक महिला को क्या–क्या परेशानियां आ सकती है? (3)

3) क) किन्हीं दो व्यवहार –केन्द्रित समूह संचार की विधियों का वर्णन करें। (4)

ख) जनसंचार माध्यम के रूप में रेडियों का उपयोग करने के लाभ और परिसीमाओं की सूची बनाएँ। (3)

ग) ऐपीडायस्कोप क्या है? इसका उपयोग शिक्षण माध्यम के रू‍ में कैसे किया जा सकता है? (3)

4) क) पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा संचार के रूप में पारम्परिक उपागमों का उपयोग करने की प्रभावोत्पादकता पर टिप्पणी करें। (3)

ख) पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा संचार के लिए विश्लेषणात्मक और विश्वासोत्पादक आधुनिक उपगामों के बीच का अंतर बताइए। (4)

ग) स्कूलपूर्व बच्चों में विटामिन ए की कमी के रोकथाम उपायों के बारे में लिखें। (3)

5) क) पोषण कव स्वास्थ्य शिक्षा को प्रसारित करने में महिला से महिला कार्यनीती कितनी प्रभावी हैं? इस कार्यनीती की प्रक्रिया क्या है? (4)

ख) मध्याहन भोजन कार्यक्रम पूरक पोषाहार तथा स्कूल में बच्चों की उपस्थिति को जोड़ता है। इस कार्यक्रम के बारे में विस्तार से बताएँ। (6)

6) पोषण तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमों के सफल आयोजन संबंधी विभिन्न स्तर कौन से हैं? विस्तार में बताइए। (10)

भाग ख : व्यावहारमूलक प्रश्न (ए क्यू)

(40 अंक)

1) दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ्स रखने के उपायों पर प्रकाश डालते हुए डेंटल हेल्थ पर एक लीफलैट (जिसमें दो पन्नें हों) विकसित करें। लीफलैट बनाते समय आपके द्वारा रखी गयी ध्यानपूर्वक बातों को भी सूचीबद्ध करें। (10)

2) अपने या आस–पास के मुहल्ले में किन्हीं दस गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाओं पर सर्वेक्षण कीजिए। मातृ–पोषण से संबंधित उनके द्वारा उपयोग की गयी अच्छी तथा खराब आदतों का अवलोकन कीजिए तथा उनको रिकॉर्ड कीजिए। अपने उत्तम मे महिलाओं द्वारा खाये गये भोजन की आवृती तथा भोजन का पैटर्न इत्यादि का भी वर्णन कीजिए। (10)

3) एक समुदाय समूह में, जल की गुणवत्ता और मानव स्वास्थ्य पर प्रदूषण के प्रभाव के बारे में चर्चा का आयोजन कीजिए। इस चर्चा से प्राप्त महत्वपूर्ण बातों के आधार पर शैक्षिक कार्यक्रम के लिए एक लेख तैयार कीजिए। (10)

4) अंदर खेले जा सकने वाले किसी एक शैक्षिक खेल को तैयार कीजिए जिसका प्रयोग लोगों को विभिन्न खाद्य, वर्गो और उनके स्रोतों के बारे में शिक्षित करने के लिए किया जा सकता है। खेल का प्रोटोटाइप भी बनाइए। (10)