डी.एन.एच.ई.

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में डिप्लोमा

सत्रीय कार्य 1 से 3

जनवरी 2022 /जुलाई 2022

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

सत्रीय कार्य 1 से 3
जुलाई /जनवरी 2022

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 भीट के पहले पृश्ठ 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 पश्नों 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 क 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।
- प्रत्यक 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 पश्न से संबंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्चात उन्हं 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, शेली 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/स.का.–1/टीएमए 1/2022
जनवरी 2022 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 31 जुलाई, 2022
जुलाई 2022 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 दिसम्बर, 2022

भाग (क) वर्णनात्मक प्रश्न **अधिकतम अंक : 100**

सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए। **(60 अंक)**

1) प्रोटीन क्या है? इसके कार्यो और पाचन का विस्तार से वर्णन करें। (5)

2) निम्नलिखित पर संक्षेप में टिप्पणी करें –

   क) विटामिन–बी कोएंजाइम के रूप में कार्य करते हैं। (2)

   ख) सोडियम और पोटेशियम कोशिका के भीतर द्रव संतुलन बनाये रखते हैं। (2)

   ग) आर.डी.ए. सक्रियता स्तर से प्रभावित होते हैं। (2)

3) अ) खाद्य बजट को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करें। (5)

   ब) संक्षेप में बताये कि सूक्ष्मजीव किस प्रकार भोजन को संदूषित करते है। (5)

4) अ) ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थो का चयन करते समय ध्यान देने वाली बातों को विस्तार से लिखे। (4)

   ब) खाद्य पदार्थो के पोषक मूल्य को बढ़ाने के लिए प्रयुक्त विभिन्न विधियों का सविस्तार वर्णन कीजिए। (4)

5) अंतर बताइये :

   अ) पी.ई.एम. के विभिन्न रूप (3)

   ब) आई.डी.डी.एम तथा एन.आई.डो.डी.एम (3)

6) किसी एक विटामिन–बी के कार्यो, स्रोतों और कमी को संक्षेप में समझाइए। (4)

7) संक्रमण से पोषण स्तर कैसे प्रभावित होता है? संक्षेप में वर्णन करें। (5)

8) अ) आयोडीन की कमी संबंधी विकार के नियंत्रण हेतु भारत सरकार द्वारा शुरू किये गए कार्यक्रम के उद्देश्यों, लाभार्थियों और वितरण प्रणाली के बारे में लिखें। (5)

ब) " बचपन की गंभीर बीमारियों को रोकने में टीकाकरण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।" इस कथन की पुष्टि कीजिये तथा अपने उत्तर के समर्थन में टीकाकरण अनुसूची भी लिखें। (5)

9) अ) एम.डी.एम. कार्यक्रम के उद्देश्यों, घटकों तथा कार्यान्वयन के बारे में लिखिये। (3)

ब) पोषण शिक्षा और उसकी तकनीक के बारे में लिखिए। (3)

भाग ख – प्रयोगात्मक क्रियाकलाप (ए क्यू) (40 अंक)

1) संतुलित आहार की योजना बनाने में शामिल चरणों के आधार पर निम्न सामाजिक–आर्थिक समूह के शालापूर्व बच्चे के लिए आहार तैयार करें। (10)

2) अपने क्षेत्र के 10(दस) किशोरों की ऊंचाई तथा वज़न रिकॉर्ड करें और उनका बॉडी मास इंडेक्स (बी एम आई) निर्धारित करें। डब्ल्यू एच ओ वर्गीकरण के आधार पर उनके स्वास्थ्य की स्थिति की पहचान करने के लिये उन्हें वर्गीकृत करें (इकाई 25 देखें) (10)

3) आस–पास के स्थानीय सब्जी बाजार में जाएँ और अपने क्षेत्र में आमतौर पर उगाई जाने वाली 5 पत्तेदार और अन्य सब्जियों का चयन करें। उन सब्जियों का चयन करते समय ध्यान रखने योग्य बिन्दुओं की सूची बनाइए। (10)

4) स्कूलगामी बच्चे के लिए पैक्ड लंच तैयार करें। साथ ही निम्नलिखित का भी वर्णन करें : (10)

i) रेसिपी का नाम

ii) सामग्री की सूची

iii) तैयार करने की विधि

iv) पोषक संघटन

सत्रीय कार्य –2
(टी एम ए –2)

पाठ्यक्रम कोड : डी.एन.एच.ई –2
सत्रीय कार्य कोड : डी.एन.एच.ई.–2/सं.का.–2/टीएमए 2/2022
जनवरी 2022 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 मार्च, 2022
जुलाई 2022 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 सितम्बर, 2022
अधिकतम अंक : 100

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

सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

1) क) जन्म–मृत्यु आंकड़े क्या हैं? किन्हीं तीन जन्म–मृत्यु आंकड़ों संबंधी डाटा के स्रोत्र की सूची बनाएं। (2)
   ख) निम्न लिखित से आप क्या समझते हैं और आप उनकी गणना कैसे करेंगे? (4)
      i) शिशु मृत्यु दर
      ii) मातृक मृत्यु दर
      iii) कुल प्रजनन दर
      iv) अशोधित जन्म दर

2) क) संदूषण के दो करकों का सक्षेप में वर्णन कीजिए। (2)
   ख) निम्नलिखित में से प्रत्येक के कारण होने वाले रोगों के 2 उदाहरण दीजिए। (4)
      i) बिन्दुक संक्रमण
      ii) मिट्टी के सम्पर्क से
      iii) रोग वाहक–संवाहित
      iv) संक्रमणी पदार्थ जन्य

3) क) सक्रिय और निष्क्रिय तीकाकारण के बीच अंतर बताएं। उदाहरण देते हुए संक्षेप में उत्तर दीजिए। (2+2+2)
   ख) जलीय चक्र का चित्र बनाएं। वर्षा जल संग्रहण के क्या लाभ है?
   ग) वायु प्रदूषण पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

4) क) घर के किन क्षेत्रों में दुर्घटना की सभावना हो सकती है ? इन दुर्घटनाओं से बचने के लिए घर का निर्माण करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? (2)
   ख) निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए : (4)
   i) पदार्थ का दुरूपयोग के दुष्परिणाम
   ii) खान –पान की अच्छी आदतें

5) निम्नलिखित के आहार व्यवस्था की संक्षप में चर्चा कीजिए : (2+2+2)
   क) ज्वर
   ख) हृद धमनी रोग
   ग) अपावशोषण संलक्षण

6) निम्नलिखित रोगों के प्रसार के कारणों, लक्षणों और रोकथाम की संक्षप में चर्चा कीजिए : (3+3)
   क) हैजा
   ख) संक्रामक यकृतशोध

7) क) तीन सामान्य परजीवी ग्रसन की सूची बनाएं।प्रत्येक की ऊष्मायन अवधि, लक्षण और नियंत्रण के उपाय

बताएं। (3+3)

ख) खाद्य विषक्तता पैदा करने वाले किन्ही तीन रोगाणुओं के नाम लिखिए। प्रत्येक रोगाणु के स्रोत्र, ऊष्मायन अवधि, लक्षणों का उल्लेख कीजिए।

8) क) क्षयरोग के जीवाणु का नाम लिखिए। इस संक्रमक रोग की रोकथाम तथा व्यवस्था बताएं। (3+3)

ख) पोलियो किन कारणो से होता है? कब और कैसे फैलता हैं? इसकी रोकथाम एंव व्यवस्था बताएं।

9) क) प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की विशेषताएं क्या है ? (3+3)

ख) आशा कार्यकर्ता की भूमिकाएँ तथा जिम्मेदारियाँ को संक्षेप में सूचीबद्ध करें।

10) क) राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम के उद्श्यों को लिखिए। (3+3)

ख) राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के लक्ष्य और अपेक्षित लक्ष्य क्या हैं?

भाग ख – प्रयोगात्मक क्रियाकलाप (ए क्यू) (40 अंक)

1) सविता (उम्र 40 वर्ष कद 160 सेमी, वनज 50 किग्रा) जलोदर के साथ यकृत सिरोसिय से पीडिम है। सविता की दैनिक ऊर्जा तथा प्रोटीन आवश्यकता लिखिए। खाद्य पदार्थो की सूची भी तैयार करें जिन्हें अनुमति दी जानी है और जिन खाद्य पदार्थो से बचना है। (10)

2) अपने आस पास की केमिस्ट दुकान जायें और उपलब्ध ओरल रीहाईड्रेशन सोल्यूशन (ओ आर एस) के 5 ब्रांडो की सूची बनाएं। नीचे दी गई तालिका में प्रत्येक ब्रांड का विवरण लिखें। (10)

ओ आर एस का ब्रांड नाम	निर्माण कंपनी का नाम	व्यक्तिगत पैक की मात्रा (ग्राम में)	एक व्यक्तिगत पैक को कितने पानी की मात्र में डालना है।	प्रत्येक पैक की कीमत (पैक पर लिखा)	प्रत्येक पैक की संरचना (पैक पर लिखा)

3) अपने आस–पडोस में आई सी डी एम कार्यक्रम के तहत कार्यरत किसी ऑगन आंगनवाडी में जाएँ। उस केन्द्र में लाभार्थी के नाम/आयु/लिंग और उन्हें प्रदान की जाने वाली सेवाएं लिखें। केन्द्र में दर्ज की गई सेवाओं की तुलना अपनी पठन सामग्री में लिखी सेवाओं से करें। (10)

4) अपने पड़ोस में एक सर्वेक्षण करें और उच्च रक्तचाप से पीडिंत 10 व्यक्तियों का पता लगाएं। नीचे दी गई तालिका में प्रत्येक व्यक्ति का विवरण लिखे। (10)

नाम	उम्र	लिंग	क्या उच्च रक्तचाप के लिए कोई दवा ले रहें है? यदि हाँ, तो नाम और खुराक/दिन लिखिए	यदि आहार के किसी प्रतिबन्ध का पालन करते हैं, तो उन खाद्य पदार्थो के नाम लिखिए

उच्च रक्तचाप में प्रतिबंधित की जाने वाले खाद्य पदार्थ (अपने पठन सामग्री में देखें)..

....

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 3/2022
जनवरी 2022 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 20 सितम्बर, 2022
जुलाई 2022 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 15 मार्च 2023

अधिकतम अंक : 100

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

इस भाग में छः प्रश्न हैं। सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

भाग क

1) क) सामुदाय पोषण के मूल घटकों पर संक्षेप में चर्चा करे। (5)

   ख) सामुदाय स्वास्थ्य के प्रमुख निर्धारक क्या है ? (5)

2) क) 7 माह के शिशु को पूरक आहार देते समय आप किन बातो का ध्यान रखेंगे ? (3)

   ख) स्कूल पूर्व बच्चों की सामान्य पोषण संबंधी समस्यांए कौन सी है ? (4)

   ग) आप निर्जलीकरण की रोकथाम कैसे कर सकते है तथा अतिसार का इलाज कैसे करेंगे ? (3)

3) मशीनचालित उपकरण क्या है ? मशीनचालित उपकरणों के लाभ और परिसीमाएं की चर्चा करे ? (10)

4) सहायक शिक्षण सामग्री क्या है ? उदाहरण देते हुए समझाएं। सहायक शिक्षण सामग्री तैयार करते समय ध्यान रखने योग्य पाँच उपयोगी बिन्दुओं की सूची बताइए। (10)

5) संचार के पारंपरिक उपागमों की प्रभावोत्पादकता पर टिप्पणी करें। पोषण एंव स्वास्थ्य शिक्षा के लिए कौन से विभिन्न लोक उपागमों को अपनाया जा सकता है ? इनमें से किसी एक की संक्षेप में चर्चा कीजिए। (10)

6) पोषण/स्वास्थ्य कार्यक्रमों/अभियानों के आयोजन संबंधी विभिन्न स्तरों की सूची बनाए। किन्ही दो स्तरो की संक्षेप में व्याख्या करते हुए, इनकी प्रमुख विशेषताओं पर प्रकाश डालिए। (10)

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

1) 'स्तनपान ' विषय पर एक पत्रक (दो पन्नों वाला) विकसित करें जिसमें माँ और बच्चे के लिए लाभों पर प्रकाश डाले। पत्रक तैयार करते समय आप जिन बातो का घ्यान रखेगे, उन्हे सूचीबद्ध करें। (10)

2) कोई एक घर के अंदर खेले जाने वाला शैक्षिक खेल विकसित करे जिसका उपयोग लोगों को तीन खाद्य समूहों और उनके स्त्रोतों के बारे में शिक्षित करने के लिए किया जा सकता है। (10)

3) अपने क्षेत्र के आंगनबाड़ी केंन्द्र पर जाएँ। आंगनवाडी में नामांकित 10 गर्भवती/स्तनपान कराने वाली महिलाओं का सर्वेक्षण करते हुए– पोषण से संबंधित स्वसस्थ्यपूरक एंव दोषपूर्ण प्रथाओं का अवलोकन करे तथा उसे रिकॉर्ड करें। आपके उत्तर में गर्भवस्था के दौरान प्रदान किए गए विशेष आहार/भोजन परहेज किए गए खाद्य पदार्थ और भोजन की आवृत्ति एंव पैटर्न आदि बिन्दु शामिल होने चाहिए। (10)

4) संतुलित आहार विषय पर बच्चों के लिए एक सूचनात्मक और रंगीन हासपूर्ण रेखाचित्र (comic strip) तैयार करें (केवल 2–3 पृष्ठ)। आपके इलाके में रहने वाले पांच स्कूल जाने वाले बच्चों के साथ इस कॉमिक स्ट्रिप को अलग–अलग सत्तों में पढ़े तथा :

   i) प्रत्येक बच्चे की प्रतिक्रियाओं को रिकॉर्ड करें (प्रत्येक बच्चे का नाम, उम्र , लिंग, सामाजिक, आर्थिक पृष्ठभूमि तथा अन्य कोई महत्वपूर्ण कारक को इंगित करें)।

   ii) 2–3 प्रश्न पूछ कर विश्लेषण करें कि क्या प्रत्येक बच्चे को कॉमिक स्ट्रिप का संदेश समझ में आया। आपके द्वारा पूछे गए विशिष्ट प्रश्नों की सूची बनाएं।

इस गतिविधि के लिए प्रायोगिक मैनुअल–भाग 3 के क्रियाकलाप–3 में उल्लिखित दिशानिर्देशो का पालन करें। (10)