

सी.एन.सी.सी

पोषण और बाल देखभाल में प्रमाण –पत्र कार्यक्रम
(सी.एन.सी.सी)

समुदाय और पोषण (सी.एन.सी.सी-1)
बाल देखभाल सेवाओं का संगठन (सी.एन.सी.सी-2)

सत्रीय कार्य 1 एवं 2
जनवरी सत्र 2023
एवं
जुलाई सत्र 2023



सतत शिक्षा विद्यापीठ
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली-110068

पोषण और बाल देखभाल में प्रमाण –पत्र कार्यक्रम

सत्रीय कार्य –1 और 2

2023

प्रिय छात्र/ छात्राओं

आपको कुल दो सत्रीय कार्य करने होंगे। प्रत्येक सत्रीय कार्य शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य है। प्रत्येक सत्रीय कार्य 100 अंक का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खंडवार विभाजन निम्नलिखित रूप में है:

सत्रीय कार्य 1 (टी.एम.ए.) – सी.एन.सी.सी.-1 पर आधारित है।

सत्रीय कार्य 2 (टी.एम.ए.) – सी.एन.सी.सी.-2 पर आधारित है।

निर्देश

सत्रीय कार्यों को करने से पहले निम्नलिखित निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए।

1. कार्यक्रम दार्शिका में सत्रीय कार्यों 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 पाठ्यक्रम शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और उस अध्ययन केंद्र का नाम लिखें जिससे आपका संबद्ध है।

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

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

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फूलस्केप कागज़ का प्रयोग करें और सभी पृष्ठों को सावधानीपूर्वक 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 अभ्यासों के उत्तर, विश्वविद्यालय को मूल्यांकन के लिए भेज रहे हैं। कृपया 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 हैं। कार्यक्रम दार्शिक में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

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

- आपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही-सही लिखा है।
- पाठ्यक्रम 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 कार्यों के सभी प्रश्नों के उत्तर दिए हैं।

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

सी.एन.सी.सी-1 के सत्रीय कार्य के लिए निर्देश

शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य के तीन भाग हैं।

भाग क : लघु उत्तर प्रश्न (एस.ए.क्यू)

(40 अंक)

इस भाग में, आपको दस लघु प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न चार अंक का है। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 100 से 150 शब्दों में दें।

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास

(40 अंक)

यह भाग प्रयोगात्मक कार्यों की नियमावली पर आधारित है।

भाग ग : वस्तुनिष्ठ प्रश्न (ओ.टी.क्यू)

(20 अंक)

इस भाग में विभिन्न प्रकार के वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं।

सी.एन.सी.सी-2 के सत्रीय कार्य के लिए निर्देश

सत्रीय कार्य 2 के तीन भाग हैं – भाग 'क', 'ख' एवं 'ग'। भाग 'क' में सैद्धांतिक पक्ष से संबंधित प्रश्न हैं और भाग 'ख' एवं 'ग' में प्रयोगात्मक अभ्यास हैं। सत्रीय कार्य के 100 अंक हैं। इसमें 60 अंक भाग 'क' के हैं और 20-20 अंक भाग 'ख' एवं 'ग' के लिए हैं।

सत्रीय कार्य के तीनों भाग अनिवार्य हैं। यदि कोई भाग छूट जाएगा तो आपका सत्रीय कार्य पूरा नहीं माना जाएगा और आपको अंक नहीं मिलेंगे। आपको सत्रीय कार्य दोबारा करना पड़ेगा।

सत्रीय कार्य 2 के भाग 'क' के प्रश्न इस पुस्तिका में हैं। सत्रीय कार्य का भाग 'ख' व भाग 'ग' प्रयोगात्मक अभ्यास हैं। इन अभ्यासों का विस्तृत ब्यौरा पाठ्यक्रम सी.एन.सी.सी-2 से संबद्ध प्रयोगात्मक कार्यों की नियमावली में छपा है, जो आपको पाठ्य सामग्री के साथ मिल गई होगी। **नियमावली में 9-10 अभ्यास है, जिसमें से आपको दो अभ्यास सत्रीय कार्य हेतु करने हैं।** नियमावली में से कौन से अभ्यास के लिए करने हैं, यह सत्रीय कार्य 2 के भाग 'ख' तथा भाग 'ग' में बताया गया है। **तथापि हमारा सुझाव है कि आप प्रयोगात्मक नियमावली में दिए गए सभी अभ्यासों को करें।** ऐसा करने से आप बच्चों के साथ अंतःक्रिया करने के कौशल भी विकसित कर पाएँगे और आप मूल्यांकन के लिए वह प्रयोगात्मक अभ्यास भेज सकते हैं जो आपने बेहतर रूप से किया हो।

ध्यान रखने योग्य बातें

निम्नलिखित बातों को ध्यान रखना आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगा :

1. **योजना बनाना** : सत्रीय कार्यों को ध्यानपूर्वक पढ़ें। वे जिन इकाइयों पर आधारित हैं उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संबंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्चात् 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 है।
 - 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 हल देना चाहते हैं उन्हें रेखांकित कर दें।

सत्रीय कार्य 1
टी एम ए – 1

पाठ्यक्रम कोड : सी.एन.सी.सी-1

सत्रीय कार्य कोड : सी.एन.सी.सी-1 / एएसटी-1 / टीएमए-1 / 2023

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

जुलाई 2023 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 30 अक्टूबर, 2023

अधिकतम अंक : 100

यह सत्रीय कार्य पाठ्यक्रम सी.एन.सी.सी.-1 के ब्लॉक 1 से 7 पर आधारित है

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न

(40 अंक)

इस भाग में, आठ लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. क) शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य शब्द को परिभाषित कीजिए। (2)
ख) उपलब्ध कार्बोहाइड्रेट से आप क्या समझते हैं? इसके स्रोत और कार्यों को बतायें। (3)
2. क) 'जल जीवन के लिए आवश्यक है'। कथन की पुष्टि करते हुये इसके कार्यों का वर्णन करें। (3)
ख) विटामिन 'के' के कार्यों और स्रोतों को लिखें। (2)
3. क) कैल्शियम अवशोषण को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारक क्या हैं? विस्तार से बतायें। (3)
ख) ऑक्सीजन परिवहन में लोहे की भूमिका दीजिए। (2)
4. हमारे पोषक तत्वों की जरूरतों को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों पर संक्षेप में चर्चा करें। (5)
5. गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए भोजन की योजना बनाते समय ध्यान में रखे जाने वाले विभिन्न आहार संबंधी विचारों को सूचीबद्ध करें। (2.5+2.5)
6. खाद्य बजट को परिभाषित करें। खाद्य बजट को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों पर चर्चा कीजिए। (5)
7. आई.डी.डी. क्या है? इसके कारणों, नैदानिक लक्षण और रोकथाम के उपायों की व्याख्या करें। (5)
8. क) 'पोषण की स्थिति' को परिभाषित करें। किसी व्यक्ति और जनसंख्या समूहों की पोषण संबंधी स्थिति का आकलन करने के तरीके की व्याख्या करें। (1+3)
ख) नकद पुस्तक और खाता बही के बीच अंतर बतायें। (1)

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

1. स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए कोई भी दो व्यंजन तैयार करें। साथ ही निम्नलिखित का भी वर्णन करें : (10)
 - i) व्यंजन का नाम
 - ii) अवयवों की सूची
 - iii) तैयारी की विधि
 - iv) पोषण संरचना
2. संतुलित आहारों की योजना बनाने में शामिल चरणों के आधार पर, कम सामाजिक-आर्थिक समूह से संबंधित स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए आहार तैयार करें। (भोजन नियोजन में मार्गदर्शन के लिए इकाई -10 देखें)
3. अपने क्षेत्र में 10 (दस) वयस्कों की ऊंचाई, और वजन रिकॉर्ड करें और उनके बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) का निर्धारण करें। डब्ल्यूएचओ वर्गीकरण के आधार पर उनकी स्वास्थ्य स्थिति की पहचान करने के लिए उन्हें वर्गीकृत करें (इकाई 20 देखें) (10)
4. अपने आस-पास के बाजार में जाएं और 5 फल और 5 सब्जियां चुनें। इकाई 13 में विभिन्न बातों जैसे रंग, आकार को देखें और उन्हें दिए गए प्रारूप में लिखें। (10)

क्रम.सं.	खाद्य पदार्थ का नाम	अवलोकन
फल		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
सब्जियाँ		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

भाग ग : वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(20 अंक)

क) निम्नलिखित शब्दों को परिभाषित कीजिए।

(10)

- | | |
|------------------|------------------------|
| i) चक्र मेनू | vi) आवश्यक अमीनों एसिड |
| ii) क्वाशियोरकॉर | vii) अस्थिमृदुता |
| iii) बीएमआई | viii) नवदुग्ध |
| iv) ऐथिरोकाठिन्य | ix) वृद्धि चार्ट |
| v) ब्रांड | x) परासरण |

ख) निम्नलिखित का मिलान करें :

(10)

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| i) रेशा | a. एमीनों एसिड |
| ii) शारीरिक वृद्धि वाले खाद्य पदार्थ | b. राइबोफ्लेविन |
| iii) मायोकार्डियम | c. दूध और दुग्ध उत्पाद |
| iv) प्रोटीन | d. अनुपलब्ध कार्बोहाइड्रेट |
| v) आयोडीनीकृत | e. कलायखंज |
| vi) कार्बोज | f. फल और सब्जियां |
| vii) सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ | g. नमक |
| viii) ऐथिरोकाठिन्य | h. ग्लूकोस |
| ix) पेलेग्रा | i. हृदय की मांसपेशियाँ |
| x) केसरी दाल | j. धमनी के दीवार में वसा का जमाव |

सत्रीय कार्य –02

(अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य)

कोर्स कोड : सी.एन.सी.सी – 2

असाइनमेंट कोड : सी.एन.सी.सी – 2 / TMA-1/2023

जनवरी सत्र के लिए आवेदन जमा करने की अंतिम तिथि : 15 अप्रैल, 2023

जुलाई सत्र के लिए आवेदन जमा करने की अंतिम तिथि : 15 अक्टूबर, 2023

कुल अंक : 100

इस सत्रीय कार्य के सभी तीन खंड – (क), (ख) और (ग) अनिवार्य हैं।

भाग (क)

सभी प्रश्नों के उत्तर दें।

60 अंक

- (क) विकास की दोनों दिशाओं –सिर से पैर (सेफ्लोकॉडल) और मध्य–से–बाहर (प्रोक्सिमोडिस्टल) को सपष्ट करते हुए उनके बारे में चर्चा कीजिए।

(ख) जन्म से लेकर एक वर्ष तक आयु के बच्चों में स्थूल क्रियात्मक विकास का वर्णन करें।
(प्रत्येक 300 शब्द : 4+4=8 अंक)
2. चर साल की आयु के बच्चों में निम्नलिखित क्षमताओं के विकास को बढ़ावा देने के लिए प्रत्येक गतिविधि का वर्णन करें।

(क) पठन–पूर्व
(ख) रचनात्मकता
(ग) सूक्ष्म क्रियात्मक कौशल

(प्रत्येक 300 शब्द : 3x3=9 अंक)
3. (क) 3–6 वर्ष की आयु के बच्चे के भाषायी कौशल का वर्णन करें।
(ख) भाषा के विकास को प्रभावित करने वाले कारक क्या हैं ?

(प्रत्येक 300 शब्द : 3+3=6 अंक)
4. बल देखभाल केंद्र की गतिविधियों में माता–पिता को सम्मिलित करने के लिए, उन तक पहुंचने की किन्हीं दो तरीकों पर चर्चा करें।

(प्रत्येक 500 शब्द : 5 अंक)
5. (क) पाठ्यचर्या की योजना बनाने में शामिल पांच चरणों की सूची बनाइए।
(ख) दीर्घकालिक और अल्पकालिक लक्ष्य क्या होते हैं?

(प्रत्येक 500 शब्द : 2+5=7 अंक)

6. बच्चों में आक्रामकता के किन्हीं तीन कारणों पर चर्चा करें?माता पिता बच्चों को समाजीकृत करने/आक्रामक व्यवहार से निपटने के लिए जिन तीन तरीको का इस्तेमाल कर सकते हैं, उनका वर्णन कीजिये।
(500 शब्द : 5 अंक)
7. शालापूर्व(इसीसीई) केंद्र में जगह और खेल सामग्री का मूल्यांकन करते समय आपकिन बिंदुओं को ध्यान में रखेंगे? अपने उत्तरका समर्थन करने के लिए एक चेकलिस्ट बनाएं।
(500 शब्द : 5 अंक)
8. निम्नलिखित में से प्रत्येक के बारे में लगभग 200 शब्दों में लिखिए।
(क) परोपकारिता और समानुभूति
(ख) शालापूर्व केंद्रमें भीतरी स्थान का मूल्यांकन करते समय ध्यान में रखने योग्य बिंदुएं
(ग) बच्चों की प्रगति का मूल्यांकन करने के लिए कोई एक विधि
(घ) विकास की निर्णायक अवधियाँ
(ङ) नवजात शिशु की क्षमताएं
(प्रत्येक 300 शब्द : 3 x 5= 15 अंक)

भाग (ख)

(20 अंक)

इस भाग में आपको बच्चों के अवलोकन से संबंधित कोई भी एक अभ्यास करना है। डीईसीई-1 की प्रयोगात्मक कार्यों की नियमावली में वर्णित 4,6 या 7 अभ्यासों में से कोई एक अभ्यास करें, तथा इसे मूल्यांकन हेतु परामर्षदाता को भेजें।

यदि आप तीनों ही अभ्यास करते हैं, तो यह आपके लिए उपयोगी होगा। इससे आपको बच्चों का अवलोकन करने, अपने अवलोकनों को रिकार्ड करने और उनका विश्लेषण करने का अभ्यास होगा। इसके पश्चात् आपको जो अभ्यास सबसे अधिक अच्छा लगे, उसे मूल्यांकन के लिए भेजें।

अभ्यासों के अंक संबंधित निर्देश इस प्रकार हैं:

अभ्यास 4

कुल अंक : 20

अंकों का विभाजन : बच्चे तथा माता-पिता का अवलोकन करना तथा
अवलोकनों को रिकार्ड करना:
अवलोकनों का विश्लेषण तथा निष्कर्ष :

10 अंक

10 अंक

अभ्यास 6

कुल अंक : 20

अंकों का विभाजन : बच्चे का अवलोकन करना तथा अवलोकनों का रिकार्ड करना : 10 अंक
अवलोकनों को विश्लेषण तथा निष्कर्ष : 10 अंक

अभ्यास 7

कुल अंक : 20

अंकों का विभाजन : मिलाने तथा संरक्षण से संबंधित क्रियाएँ आयोजित करना तथा अवलोकनों को रिकार्ड करना : 5+5= 10 अंक
मिलाने तथा संरक्षण से संबंधित अवलोकनों का विश्लेषण तथा निष्कर्ष : 5+5= 10 अंक

भाग (ग)

(20 अंक)

इस भाग में आपको बच्चों के लिए क्रियाओं की योजना बनाने और उन्हें आयोजित करने संबंधित कोई भी एक अभ्यास करना है। डीईसीई-1 की प्रयोगात्मक कार्यों की नियमावली में वर्णित 5, 8 या 9 अभ्यासों में से कोई एक अभ्यास करें, तथा इसे मूल्यांकन हेतु परामर्षदाता को भेजें।

यदि आप तीनों ही अभ्यास करते हैं तो यह आपके लिए उपयोगी होगा। इससे आपको खेल क्रियाओं की योजना बनाने तथा उन्हें कार्यान्वित करने का अभ्यास होगा। इसके पश्चात् आपको जो अभ्यास सबसे अधिक अच्छा लगे, उसे मूल्यांकन के लिए भेजें।

अभ्यासों के अंक संबंधित निर्देश इस प्रकार हैं:

अभ्यास 5

कुल अंक : 20

अंकों का विभाजन : शिशु के साथ बनाए खिलौने के साथ खेलना और अवलोकनों को रिकार्ड करना: 10 अंक
खेल क्रिया का मूल्यांकन करना और निष्कर्ष लिखना : 10 अंक

अभ्यास 8

कुल अंक : 20

अंकों का विभाजन : दो खेल क्रियाओं की योजना बनाना : 5+5= 10 अंक
क्रियाएँ आयोजित करना व उनका
विश्लेषण तथा मूल्यांकन करना : 5+5= 10 अंक

अभ्यास 9

कुल अंक : 20

अंकों का विभाजन : त्यौहार का वर्णन करना: 2 अंक
कमरे को पुनः व्यवस्थित करने के सुझाव देना: 6 अंक
सप्ताह भर की गतिविधियों की अनुसूची बनाना: 6 अंक
गतिविधियों की अनुसूचियों का संक्षिप्त विवरण: 6 अंक