डी.एन.एच.ई.

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में डिप्लोमा

सत्रीय कार्य 1 से 3

जनवरी 2024 ／जुलाई 2024

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

सत्रीय कार्य 1 से 3
जनवरी 2024 /जुलाइ 2024

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 1/2024
जनवरी 2024 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 मई, 2024
जुलाई 2024 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 दिसंबर, 2024

सत्रीय कार्य–1 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) पोषण और स्वास्थ्य को परिभाषित करें। पोषण और स्वास्थ्य के बीच **अंतर्सबंध** को विस्तार से बतायें। (3)

ख) उपलब्ध और गैर–उपलब्ध कार्बोहाइड्रेट के कार्यो और स्रोतों का वर्णन करें। (3)

2) निम्नलिखित विटामिनों के खाद्य स्रोतों को सूचीबद्ध करें तथा उनके कार्यो का वर्णन करें।

क) विटामिन ए (2)

ख) विटामिन डी (2)

ग) विटामिन के (2)

3) क) गर्भवती महिला के लिए संतुलित आहार की योजना बनाते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे? (2)

ख) कैल्शियम अवशोषण को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों को संक्षेप में समझाइए। (2)

ग) आरडीए को परिभाषित करें। आरडीए की गणना करने के लिए आवश्यकता में सुरक्षात्मक मात्रा क्यों जोड़ा जाता है? (2)

4) क) गर्भावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों पर एक नोट लिखें। (3)

ख) पूरक आहार को परिभाषित करें। स्तनपान के लाभों को सूचीबद्ध करें। (1+2)

5) निम्नलिखित खाद्य पदार्थो में से प्रत्येक के चयन के लिए किन्हीं 3 मापदंडों का वर्णन करें:

क) दालें (2)

ख) मांस व मांस से बने पदार्थ (2)

ग) फल (2)

6) क) खाद्य पदार्थो का खराब होना क्या है? खाद्य पदार्थो के खराब होने के कारणों को स्पष्ट कीजिए। (1+2)

ख) खाद्य पदार्थो के पोषक मूल्य को बढ़ाने के लिए अपनाये जाने वाले विभिन्न तरीकों को विस्तार से लिखें। (3)

7) क) विटामिन ए की कमी के नैदानिक लक्षण क्या हैं? (3)

ख) पोषक तत्वों कमी से हाने वाले निम्नलिखित रोगों के कारणों और नैदानिक लक्षणों को बतायें। (1.5+1.5)

i) राइबोफ्लेबिन हीनता

ii) पेलेग्रा

8) क) हृदय धमनी संबधी रोग के खतरे के कारक क्या हैं? (3)

ख) मोटापे के उपचार के सिद्धांतों का वर्णन कीजिए। (3)

9) संक्षेप में समझाएंः

क) एम यू ए सी और बी एम आई (2)

ख) आहार सर्वेक्षण (2)

ग) वृद्धि अनुवीक्षण (2)

10) क) आईसीडीएस कार्यक्रम के उद्देश्यों और घटकों के बारे में लिखिए। (3)

ख) एनआईपीआई कार्यक्रम के उद्देश्य, लक्ष्य समूह और खुराक वितरण प्रणाली को बताएं। (2+1)

भाग ख – प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

1) संतुलित आहार की योजना बनाने में शामिल चरणों के आधार पर कम सामाजिक–आर्थिक समूह से संबंधित एक अल्प श्रम करने वाली स्तनपान कराने वाली मां के लिए आहार योजना तैयार करें। (DNHE 1, भाग–3 प्रयोगात्मक कार्यो की नियमावली भाग 1, भाग–6 –आहार नियोजन– II देखें) (10)

2) अपने क्षेत्र के 10 (दस) कॉलेज जाने वाली लड़कियों/लड़कों (18–23 वर्ष) की ऊंचाई और वजन रिकॉर्ड करें और उनका बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) निर्धारित करें। डब्ल्यूएचओं वर्गीकरण के आधार पर उनकी स्वास्थ्य स्थिति की पहचान करने के लिए उन्हें वर्गीकृत करें (DNHE 1, भाग–2, इकाई–21, तालिका 21.1 देखें)। (10)

3) अपने क्षेत्र के 10 शिशु (आयु : 6 महीने –12 महीने) की पहचान करें जिन्हें पूरक आहार दिया जा रहा है। एक तालिका में उनका नाम, आयु, लिंग और उनकी माताओं द्वारा उन्हें दिये गए पूरक खाद्य पदार्थ रिकॉर्ड करें। विश्लेषण करें कि क्या उनका आहार उनके लिए सुझाए गए आहार सिफारिशों के अनुसार है। (DNHE 1, भाग –1, इकाई 9 देखें) (10)

4) अपने घर पर तैयार किए गए किन्हीं दो सब्जी व्यंजनों की रेसिपी लिखें। इसमें शामिल पूर्व–तैयारी और खाना पकाने के तरीकों को पहचानें और रेखांकत करें। पहचान की गई पूर्व तैयारी और खाना पकाने के तरीकों का विवरण/पोषक मूल्य बतायें। (DNHE 1, भाग –1, इकाई 11 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–2/2024
जनवरी 2024 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 जुलाई, 2024
जुलाई 2024 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 जनवरी, 2025

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. निम्नलिखित की गणना के लिए सूत्र दें: (6)

   क) सी.बी.आर
   ख) सी.डी.आर
   ग) जी.एफ.आर
   घ) टी.एफ.आर
   ड) एम.एम.आर

2. क) अंतर्गर्भाशयी उपकरणों से आप क्या समझते हैं? परिवार नियोजन की किन्हीं दो अवरोध विधियों को स्पष्ट कीजिए। (1+2+2)
   ख) स्वास्थ्य नीति और स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित करें। (1)
3. क) संक्रमण संचरण के विभिन्न अप्रत्यक्ष तरीकों का वर्णन कीजिए। (4)
   ख) सक्रिय और निष्क्रिय टीकाकरण के बीच अंतर बतायें। (2)
4. क) आरेख के साथ हाइड्रोलॉजिकल चक्र का वर्णन करें। (3)
   ख) वर्षा जल संचयन करने की मूल अवधारणा क्या है? (3)
5. क) समझाएं कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए आराम और नींद क्यों महत्वपूर्ण है। (2)
   ख) मानव के लिए कपड़ों और जूते का महत्व बतायें। (4)
6. क) दुर्घटनाओं की संभावना वाले विभिन्न कार्यकलापों की गणना कीजिए। (3)
   ख) कथन की पुष्टि करें *'चिकित्सीय आहार हमेशा सामान्य आहार के संशोधित संस्करण होते हैं।'* (3)
7. क) मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति के लक्षण और आहार प्रबंधन बतायें। (4)
   ख) बहुत कम अवशेष वाले आहार में किस प्रकार के खाद्य पदार्थो की किसकी अनुमति है और किसकी अनुमति नही हैं। (2)

8. क) टेटनस और पोलियोमाइलाइटिस के कारण, लक्षण और रोकथाम का वर्णन करें। (4)

   ख) प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की विशेषताएं क्या हैं? (2)

9. क) आईसीडीएस के उद्देश्यों और आशा के विभिन्न कार्यो को लिखें। (4)

   ख) राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम के उद्देश्यों को बतायें। (2)

10. क) पर्यावरण पर मानवीय क्रियाकलापों के प्रभाव को लिखिए। (3)

   ख) किसी एक रोजगार सृजन कार्यक्रम के बारे में विस्तार से बताइए। (3)

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

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

1. हमारे देश में व्यक्तियों को प्रभावित करने वाले किन्हीं पाँच गैर–संचारी रोगों की पहचान कीजिए। इन बीमारियों में से किसी एक के कारणों, लक्षणों, रोकथाम और उपचार के बारे में समुदाय को शिक्षित करने के लिए एक सूचना आधरित सचित्र पैम्फलेट तैयार करें। (DNHE-2 भाग 2, प्रायोगात्मक कार्यो की नियमावली भाग 6 को देखें) (10)

2. व्यक्तिगत स्वच्छता को बढावा देने के लिए पांच संदेश लिखें। यह भी बताएं कि व्यक्तिगत स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है। (DNHE-2 भाग 1, इकाई 6 देखें) (5+5)

3. अपने आस–पास के समुदाय में मधुमेह से पीडित 5 लोगों का चयन करें। उनका नाम, उम्र, लिंग, लक्षण और आहार रिकॉर्ड करें। उनके कुल ऊर्जा सेवन की गणना करें। खाने के लिए उनकी पसंद और नापसंद को भी रिकॉर्ड करें। (DNHE-2 भाग 1, इकाई 9 देखें) (10)

4. क) किन्ही 10 कार्यो को सूचीबद्ध करें जिनके द्वारा हम घर या संस्थानों में भोजन की बर्बादी को कम कर सकतें हैं।

   ख) किसी भी दो सरल एंव घर में की जाने वाली जल शोधन विधियों को सूचीबद्ध करें जिन्हें आप समुदाय के सदस्यों को बतायेगें। विधियों को संक्षेप में समझाइए। (10)

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 / 2024

जनवरी 2024 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 सितंबर, 2024
जुलाई 2024 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 31 मार्च, 2025
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) क) समुदाय और सामुदायिक पोषण को परिभाषित करें। (2)

ख) सामुदयिक कार्यकर्ता के रूप में आप समुदाय में मौजूदा समस्याओं की पहचान करने और हल करने में क्या कदम उठाएंगे? बतायें। (4)

2) क) पोषणात्मक निगरानी को परिभाषित करें। इसके घटकों को विस्तार से बतायें। (1+3)

ख) मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य के बीच अंतर बतायें। (2)

3) क) स्पष्ट कीजिए कि भोजन की स्वीकार्यता समााजिक और सांस्कृतिक कारकों से किस प्रकार प्रभावित होती है? बतायें। (3)

ख) समूह संचार विधि के रूप में रोल प्ले विधि की व्याख्या करें। (3)

4) क) जनसंचार से आप क्या समझते हैं? जनसंचार मीडिया का वर्गीकरण कीजिए। (1+3)

ख) जन संचार विधि के रूप में उपयोग की जाने वाली किसी भी एक श्रव्य–दृश्य सामग्री को विस्तार से लिखें। (2)

5) क) अच्छे रेडियों शैक्षिक कार्यक्रम विकसित करते समय आप किन बिंदुओं को ध्यान में रखेंगे? संक्षेप में वर्णन करें। (4)

ख) आप संचार के लिए उपयोग किए जाने वाले शिक्षण सामग्री को कैसे वर्गीकृत करेंगे? (2)

6) क) गैर–मशीन मीडिया से आप क्या समझते हैं? कुछ उदाहरण देकर समझाइए। (1+2)

ख) स्तनपान पर फ्लिप चार्ट बनाने के लिए चरण लिखें। (3)

7) क) प्रवाह अरोख देकर संचार प्रक्रिया को स्पष्ट कीजिए। (2)

ख) भारत में प्रयुक्त लोक कला के उपयुक्त उदाहरण देते हुए 'भारत की लोक कलाएं सामुदायिक मुद्दों को संबोधित करने के लिए प्रभावी संचार दृष्टिकोंण हैं' कथन को सही ठहराएं। (4)

8) क) विक्षेषणात्मक दृष्टिकोण के चरणों का वर्णन कीजिए। (3)

ख) कथन 'संवाद दृष्टिकोण ज्ञान, कौशल और अनुभवों को साझा करने के लिए अधिक अवसर प्रदान करता है' को उचित ठहराते हुए उदाहरण दें। (3)

9) क) संचार में महिला से महिला कार्यनीति की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। (3)

ख) फिल्म स्ट्रिप्स / स्लाइड्स के लाभ और सीमाएं बताएं। (3)

10) क) जौहरी खिडकी क्या है? यह कार्यकर्ता और समुदाय के बीच संचार में कैसे उपयोगी है? (3)

ख) पोषण और स्वास्थ्य कार्यक्रमों के आयोजन में प्रयुक्त किसी एक प्रक्रिया मॉडल (स्तर I - स्तर VI) को स्पष्ट कीजिए। (3)

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

1) नीचे दिए गए निम्नलिखित विषयों में से किसी एक के लिए एक चार्ट तैयार करें। (दिशानिर्देशों के लिए DNHE-3 भाग–1, इकाई 10 देखें) (10)

अ) प्रतिरक्षण

ब) पूरक आहार कार्यक्रम

स) उच्च रक्तचाप

2) क) किसी भी दो विषयों को सोचें और लिखें जिन पर आप समुदाय को शिक्षित करने के लिए चाइल्ड–टू–चाइल्ड कार्यनीति का उपयोग कर सकते हैं। (5)

ख) ऊपर चुने हुये विषयो में से किसी भी एक विषय पर अपने समुदाय के बच्चों को शिक्षित करें और उनके विचारों को रिकॉर्ड करें। (5)

3) निम्नलिखित विषयों में से किसी एक पर स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए निर्देशों के साथ एक बोर्ड गेम विकसित करें। (दिशानिर्देशों के लिए DNHE-3 भाग–2, इकाई 14 देखें) (10)

अ) हरा–भरा वातावरण

ब) खाद्य समूह

4) संक्रामक रोगों / पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोगों से संबंधित दो लघु भूमिका प्ले स्क्रिप्ट तैयार करें। उत्तर पुस्तिका में स्क्रिप्ट संलग्न करें (DNHE-3 भाग–1, इकाई 9 अनुबंध –1 देखें) (10)