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 एंव 2

जनवरी सत्र 2024

एंव

जुलाई सत्र 2024

सतत् 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

2024

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 कार्यो 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 हैं।

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

नामांकन संख्या.. नाम ....

पाठयक्रम शीर्षक .... पता ....

सत्रीय कार्य संख्या ....

तारीख ....

अध्ययन केंद्र ....

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फुलस्केप 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. प्रस्तुतिः 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 दार्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

अपनी उत्तर पत्रिका भेजने से पहले कृपया यह सुनिाश्चित कर लें कि आपने निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा हैः

- आपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही–सही लिखा है।
- पाठ्यक्रम का शीर्षक और सत्रीय कार्य की संख्या स्पष्ट रूप से लिखा 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।

<u>सी.एन.सी.सी–1 के सत्रीय कार्य के लिए निर्देश</u>

शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य के तीन भाग हैं।

भाग क : लघु उत्तर प्रश्न (एस.ए.क्यू.) (40 अंक)

इस भाग में, आठ लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पांच 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 : वस्तुनिष्ठप्रश्न (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' एंव 'ग'। भाग 'क' में सैद्धांतिक पक्ष से संबंधित प्रश्न हैं और भाग 'ख' एंव '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 पडेगा।

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 बच्चो 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 ध्यान पूर्वक पढ़ें।वे जिन इकाइयों पर आधारित हैं उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें।प्रत्येक प्रश्न से संभंधित 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 उतर देते समय प्रस्तावना और निष्कर्ष पर पर्याप्त ध्यानदें। 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 संभंध है।

   ग) आपने अपनी अभिव्याक्ति, 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 संतोष जनक 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 / 2024

जनवरी 2024 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 15 मई, 2024

जुलाई 2024 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 15 नवम्बर, 2024

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) पोषण और स्वास्थ्य को परिभाषित करें। (2)
   ख) गैर–उपलब्ध कार्बोहाइड्रेट शब्द से आप क्या समझते हैं? इसके स्रोत और कार्य बताइए। (3)

2. क) हमारे शरीर में पानी के कार्यो को सूचीबद्ध करें। (3)
   ख) हमारे आहार में विटामिन ए के कार्य और स्रोतों को बताइये। (2)

3. क) हमारे शरीर में लोहे के अवशोषण को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारक क्या हैं? विस्तार से लिखें। (3)
   ख) हमारे शरीर में कैलिशयम की भूमिका को बताएं। (2)

4. आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों पर संक्षेप में चर्चा करें। (5)

5. गर्भावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को सूचीबद्ध करें। पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को देते हैं समझाएं कि गर्भावस्था के दौरान ये पोषक तत्वों की जरूरतों को कैसे प्रभावित करते हैं। (2.5+2.5)

6. भोजन परिरक्षण क्या है? घरेलू पैमाने पर भोजन परिरक्षण की विधियों और उनके सिद्धांतों की संक्षेप में व्याख्या करें। (5)

7. निम्नलिखित के नैदानिक लक्षणों को सूचीबद्ध करें और निवारक उपायों को विस्तार से बतायें (2.5+2.5)
   क) आई डी डी
   ख) पी ई एम

8 क) किसी व्यक्ति और जनसंख्या समूहों की पोषण स्थिति का आकलन करने के लिए किसी एक मानवमितीय माप और एक आहार मूल्यांकन विधि की व्याख्या करें। (2+1)
  ख) मेनू क्या है? खाद्य सेवा इकाई में इसकी प्रासंगिकता बताइए। (2)

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

1. पूर्वस्कूली बच्चों (2–6 वर्ष) के लिए कोई एक पूरक आहार और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए एक पौष्टिक नाश्ता तैयार करें। निम्नलिखित पर प्रकाश डालते हुए अपने उत्तर की पुष्टि करें : (10)
   i) व्यंजन का नाम
   ii) सामग्री 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 घर पर उपयोग किए जाने वाले भोजन के प्रयोग के तरीकों तथा भोजन तैयार करने के तरीकों का निरीक्षण करें। उन्में से किन्हीं पांच उपायों को सूचीबद्ध करें। i) जिनके द्वारा भोजन की बर्बादी से बचा जा सकें ii) भोजन तैयार करते समय पोषक तत्वों के नुकसान को कम और रोका जा सकें। (10)

4. अपने नजदीकी बाजार में जाएं और दूध, मछली, किसी भी वसा /तेल और अनाज का चयन करें। बताएं कि इन खाद्य पदार्थो को खरीदते समय आप किन बिंदुओं को ध्यान में रखेंगे। उन्हें दिए गए प्रारूप में लिखें। (10)

क्रम•सं•	**भोजन का नाम**	**टिप्पणियाँ**
अंडे		
दूध		
मछली		
वसा और तेल		
अनाज		

भाग ग : वस्तुनिष्ठ प्रश्न **(20 अंक)**

क) उदाहरण देते हुए निम्नलिखित शब्दों के समुच्चय के बीच अंतर कीजिए। (10)

i)	मिलावट और खाद्य संदूषण	vi)	आवश्यक और गैर आवश्यक अमीनो एसिड
ii)	पूरक आहार कार्यक्रम और पोषक तत्वों की कमी के कार्यक्रम	vii)	अस्थिमृदुता और रिकेट्स
iii)	बीएमआई और बीएमआर	viii)	बैक्टीरियोस्टेटिक विधि और जीवाणुनाशक विधि
iv)	हाइपरलिपिडिमिया और हाइपोग्लाइसीमिया	ix)	वृद्धि चार्ट और वृद्धि अनुवीक्षण
v)	खाद्य कानून और खाद्य मानक	x)	फूड फोर्टिफिकेशन और फूड कॉम्बिनेशन

ख) निम्नलिखित में से प्रत्येक के लिए एक उदाहरण/खुराक/पोषणघटक (जो उचित हो) दीजिए : (10)

i.	राष्ट्रीय रक्तल्पता नियंत्रण कार्यक्रम के तहत गर्भवती महिलाओं को दी गई आयरन और फोलिक एसिड की खुराक
ii.	बच्चों को प्रदान किए जाने वाले मध्याह भोजन का पोषण घटक/मूल्य
iii.	ह्रदय धमनी संबंधी रोग के खतरे के कारक
iv.	गर्भावस्था मे खतरे के कारक
v.	जेरोफ्थल्मिया की नैदानिक लक्षण
vi.	उपलब्ध कार्बोहाइड्रेट
vii.	आईसीडीएस के घटक
viii.	एरिबोफ्लेविनोसिस की नैदानिक लक्षण
ix.	नियासिन की कमी से होने वाली बीमारी
x.	कलायखंज के कारण

सत्रीय कार्य 2
टी एम ए – 2

पाठ्यक्रम कोड : सी.एन.सी.सी –2
सत्रीय कार्य कोड : सी.एन.सी.सी –2/टीएमए–2/2024
जनवरी, 2024 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 15 मई 2024
जुलाई, 2024 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 15 नवम्बर 2024

1. (क) बताएं कि आनुवंशिकता और परिवेश बच्चे के शारीरिक और क्रियात्मक विकास को कैसे प्रभावित करते हैं? (300 शब्द = 3 अंक)
   (ख) जन्म से एक वर्ष की आयु वर्ग में स्थूल क्रियात्मक कौशल किस क्रम में उभरते हैं, वर्णण कीजिए? (4 अंक)

2. (क) तीन साल के बच्चों में विकास के निम्नलिखित क्षेत्रों में क्षमताओं को बढ़ावा देने के लिए एक–एक खेल-आधरित गतिविधि का वर्णन करें।

   (कं) भाषा विकास

   (ख) सामाजिक विकास

   (ग) संज्ञानात्मक विकास

   प्रत्येक गतिविधि के लिए, उसके लक्ष्यों, आवश्यक सामग्री (ओं), यदि कोई हो, और गतिविधि की विषय वस्तु का वर्णण करें। (300 शब्द प्रति गतिविधि 4X3=12 अंक)

3. (कं) 'अपरिचित व्यक्ति के प्रति व्यग्रता' और 'बिछुड़ने के डर' से आप समझते हैं?
   (ख) माता–पिता बच्चों में परोपकारिता और समानुभूति के विकास को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं चर्चा कीजिए । (200 शब्द +400 शब्द 3+5= 8 अंक)

4. माता–पिता के पालन पोषण के तरीकों में से किन्ही दो तरीकेां को स्पष्ट कीजिए। चर्चा करें कि प्रत्येक व्यवहार का तरीका बच्चे के व्यक्तित्व को कैसे प्रभावित करता है ? (500 शब्द = 5 अंक)

5. (कं) कहानी सुनाने से बच्चे के विकास के किन क्षेत्रों को बढ़ावा मिलता है। चर्चा करें।
   (खं) किसी भी तीन खेल - आधारित गतिविधियों का वर्णन कीजिए जिन्हें आप शालापूर्व उम्र के बच्चों में समय की संकल्पना विकसित करने के लिए आयोजित करेंगें।

   (400 शब्द + 400 शब्द 4+4= 8 अंक)

6. (कं) बाल देखभाल कार्यक्रम की सफलता के लिए परिवार और समुदाय की भागीदारी के महत्व को समझाएं।
   (खं) बाल देखभाल केंद्र की गतिविधियों में माता–पिता को शामिल करने के कोई तीन तरीकों का वर्णन कीजिए? (400 शब्द +400 शब्द 4+4= 8 अंक)

7. निम्नलिखित प्रत्येक के बीच अंतर स्पष्ट करें। (प्रत्येक के लिए लगभग 250 शब्दों)

(क) स्व-मान्यता और स्व–संकल्पना

(खं) मिलान और वर्गीकरण गतिविधियाँ

(गं) नाटकीय खेल और नाटकीकरण

भाग (ख)

(20 अंक)

इस भाग में आपको बच्चो ं के अवलोकन से संबंधित कोई भी एक अभ्यास करना है। डीईसीई–1 की प्रयोगात्मक कार्यो 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 पश्चात ् 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 करनाः	**10 अंक**
	अवलोकनों का विश्लेषण तथा निष्कर्ष :	**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 मे ं 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 आपकोखेल 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 हैंः

अभ्यास 5

कुल अंक : 20

अंकों का विभाजन :	शिशु के साथ बनाए खिलौने के साथ खेलना और अवलोकनों को रिकार्ड करनाः	**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 करनाः	**2 अंक**
	कमरे को पुनः व्यवस्थित करने के सुझाव देनाः	**6 अंक**
	सप्ताह भर की गतिविधियों की अनुसूची बनानाः	**6 अंक**
	गतिविधियों की अनुसूचियों का संक्षिप्त विवरणः	**6 अंक**