डी.एन.एच.ई.

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में डिप्लोमा

डी.एन.एच.ई. -3

सत्रीय कार्य -3

जनवरी 2025 /जुलाई 2025

सतत् शिक्षा विद्यापीठ
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

सत्रीय कार्य 3
जनवरी 2025 / जुलाई 2025

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 3

टीएमए–3

पाठयक्रम कोडः डीएनएचई–3
सत्रीय कार्य कोडः डी.एन.एच.ई. –3/सं.का–3/टीएमए––3/25
जनवरी 2025 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 30 सितंबर, 2025
जुलाई 2025 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 31 मार्च, 2026

अधिकतम अंकः 100

सत्रीय कार्य 3 के दो भाग हैं। कुल अंक 100 हैं। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये है।

भाग क) वर्णनात्मक प्रकार का प्रश्न (60 अंक)

भाग ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग कः वर्णनात्मक प्रश्न

सभी प्रश्न अनिवार्य है। (60 अंक)

1. क) समुदाय में पोषण और स्वास्थ्य समस्याओं का पता आप कैसे लगाएंगे? (3)
   ख) समुदाय पोषण के तीन घटकों के नाम बताइए। किसी एक घटक को संक्षेप में बताइए। (3)

2. क) समुदाक स्वास्थ्य के चार निर्धारक क्या हैं? संक्षेप में समझाइए। (3)
   ख) 'गर्भावस्था के दौरान पोषण' सम्बन्धी संदेश जो आप महिलाओं को देगें उन्ही में किन्ही पाँच संदेशों को सूची बद्ध कीजिए। (3)

3. क) बच्चों में एनीमिया की रोकथाम के लिए जनसंख्या समूहों को दिए गए तीन संदेश लिखिए। (3)
   ख) किसी समुदाय में संदेश की प्रासंगिकता और प्रभावशीलता में सुधार हेतु किये जाने वाले कार्यो की सूची बनाएं। (3)

4. क) उदाहरण सहित समूह संचार विधियों का वर्गीकरण प्रस्तुत कीजिए। (3)
   ख) जनसंचार के लिए उपलब्ध विभिन्न मुद्रित माध्यमों की संक्षेप में चर्चा कीजिए। (3)

5. क) शिक्षा संचार के संदर्भ में टेलीविजन का प्रयोग करने के लाभ और परिसीमाएँ की गणना कीजिए। (3)
   ख) पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में प्रयोग करने के लिए किन्हीं तीन शिक्षण सहायक सामग्रियों की सूची बनाइए। किसी एक को संक्षेप में समझाइए। (3)

6. क) संचार के लिए प्रयुक्त होने वाले किन्हीं तीन मशीन चालित उपकरणों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (3)
   ख) पोषण शिक्षा के लिए परंपरागत उपागमें क्यों ज्यादा प्रभावी होती हैं? उपयुक्त उदाहरण देकर स्पष्ट कीजिए। (3)

7. क) लोक उपागम की गाथाशैली क्या है? एक उदाहरण दीजिए। (3)

ख) पोषण और स्वास्थ्य शिक्षण में उपयोग होने वाले विभिन्न आधुनिक उपागमों को सूचीबद्ध करें। उपयुक्त उदाहरण देते हुए किसी एक को समझाइए। (3)

8. क) संवाद उपागम के संरचित और असंरचित प्रकार के बीच अन्तर बताइए। (3)
   ख) पोषण शिक्षा और समुदाय के लिए चाइल्ड –टू–चाइल्ड कार्य नीति में निहित सिद्धांतों का वर्णन कीजिए। (3)

9. क) ''समुदय सहमागित को बढावा देना'' पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए (3)
   ख) आईसीडीएस के उद्देश्य और अनिवार्य विशेषताएं क्या हैं? (3)

10. क) उन चरणों की सूची बनाएं जिन्हें आप एक समुदाय में पोषण शिक्षा कार्यक्रम के आयोजन तथा क्रियान्वयन करने में अपनाएंगे। (3)
    ख) पोषण और स्वास्थ्य कार्यक्रम आयोजित करने में अपनाए जा सकने वाले चार प्रक्रिया मॉडलों को सूचीबुद्ध कीजिए। किसी एक को संक्षेप में समझाइए। (3)

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

1. नीचे दिए गए निम्नलिखित विषयों में से किसी एक के लिए एक पोस्टर तैयार करें (दिशानिर्देशों के लिए डी.एन.एच.ई –3, भाग –1, इकाई –10 देखें):

   क) स्तनपान के लाभ

   ख) मलेरिया की रोकथाम

   ग) मधुमेह (10)

2. (क) किन्हीं दो विषयों को सोचे और लिखें जिन पर आप समुदाय को शिक्षित करने के लिए महिला–से–महिला कार्यनीति का उपयोग कर सकते हैं। (डीएनएचई–3, भाग–2, इकाई–16 देखें)

   ख) ऊपर चुने गये विषयों में से किसी एक पर अपने समुदाय की महिलाओं को शिक्षित करें और उनके विचारों को रिकॉर्ड करें। (2+8)

3. निम्नलिखित विषयों में से किसी एक पर स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए निर्देशों के साथ एक बोर्ड गेम विकसित करें (डीएनएचई –3, भाग –2, इकाई 14 देखें):

   क) पृथ्वी बचाओ

   ख) संतुलित आहार (10)

4. वृद्धावस्था में पीईएम और / या पोषणात्मक समस्याओं से संबंधित एक छोटी 'व्याख्यान' स्क्रिप्ट तैयार करें। उत्तर पुस्तिका में स्क्रिप्ट संलग्न करें (डीएनएचई–3, भाग –1, इकाई– 4 और 9 देखें) (10)