



## मॉडल पाठ्यक्रम

क्यूपी नाम: स्वास्थ्य और कल्याण कोच

क्यूपी कोड: HSS/Q8401

क्यूपी संस्करण: 1.0

एनएसक्यूएफ स्तर: 5

मॉडल पाठ्यक्रम संस्करण: 1.0

हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल || हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल, 520, डीएलएफ टॉवर ए, 5वीं मंजिल,  
जसोला डिस्ट्रिक्ट सेंटर, नई दिल्ली - 110025

## विषयसूची

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| प्रशिक्षण पैरामीटर.....                                                         | 3  |
| कार्यक्रम अवलोकन.....                                                           | 4  |
| प्रशिक्षण परिणाम.....                                                           | 4  |
| अनिवार्य मॉड्यूल.....                                                           | 4  |
| मॉड्यूल विवरण.....                                                              | 7  |
| मॉड्यूल 1: स्वास्थ्य सेवा प्रणाली का परिचय.....                                 | 8  |
| मॉड्यूल 2: मानव शरीर की संरचना और कार्य.....                                    | 9  |
| मॉड्यूल 3: मूल आयुर्वेदिक आहार (आहार).....                                      | 10 |
| मॉड्यूल 4: स्वास्थ्य कोचिंग और इसकी प्रक्रिया का परिचय और समझ.....              | 12 |
| मॉड्यूल 5: निर्धारित चिकित्सा योजना के आधार पर ग्राहकों का मूल्यांकन करना.....  | 13 |
| मॉड्यूल 6: स्वास्थ्य व्यवहार के निर्धारक, सामाजिक और व्यवहारिक जोखिम कारक ..... | 16 |
| मॉड्यूल 7: शारीरिक गतिविधि, गतिहीन जीवन शैली.....                               | 17 |
| मॉड्यूल 8: तनाव और भावनात्मक कल्याण.....                                        | 18 |
| मॉड्यूल 9: नैतिकता और कानूनी विचार .....                                        | 19 |
| मॉड्यूल 10: अभिलेखों का दस्तावेजीकरण और प्रबंधन.....                            | 20 |
| मॉड्यूल 11: कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण.....                      | 21 |
| मॉड्यूल 12: रोजगार कौशल.....                                                    | 22 |
| अनुलग्नक .....                                                                  | 23 |
| प्रशिक्षक की आवश्यकताएं.....                                                    | 24 |
| मूल्यांकनकर्ता की आवश्यकताएं.....                                               | 25 |
| मूल्यांकन रणनीति .....                                                          | 26 |
| संदर्भ.....                                                                     | 27 |
| शब्दकोष.....                                                                    | 28 |
| संक्षिप्त और संक्षिप्तीकरण .....                                                | 29 |

## प्रशिक्षण पैरामीटर

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| क्षेत्र                              | स्वास्थ्य देखभाल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| उप-क्षेत्र                           | आयुष                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| पेशा                                 | सामाजिक कार्य और सामुदायिक स्वास्थ्य                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| देश                                  | भारत                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| एनएसक्यूएफ स्तर                      | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| एनसीओ/आईएससीओ/आईएसआईसी कोड के अनुरूप | एनसीओ-2015/2635.0600                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| न्यूनतम शैक्षिक योग्यता और अनुभव     | <ul style="list-style-type: none"> <li>12वीं पास तथा 3 वर्ष का प्रासंगिक अनुभव</li> <li>यूजी डिग्री के साथ 1 वर्ष का प्रासंगिक अनुभव</li> <li>डिप्लोमा (12वीं के बाद) 1 वर्ष के प्रासंगिक अनुभव के साथ।</li> <li>1.5 वर्ष के प्रासंगिक अनुभव के साथ एनएसक्यूएफ स्तर 4.5 की पिछली प्रासंगिक योग्यता।</li> <li>3 वर्ष के प्रासंगिक अनुभव के साथ NSQF स्तर 4 की पिछली प्रासंगिक योग्यता</li> </ul> |
| पूर्व-आवश्यक लाइसेंस या प्रशिक्षण    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| नौकरी में प्रवेश की न्यूनतम आयु      | 20 वर्ष                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| अंतिम बार समीक्षित                   | 18 फरवरी 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| अगली समीक्षा तिथि                    | 18 फरवरी 2028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| एनएसक्यूसी अनुमोदन तिथि              | 18 फरवरी 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| क्यूपी संस्करण                       | 1.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| मॉडल पाठ्यक्रम निर्माण तिथि          | 18 फरवरी 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| मॉडल पाठ्यक्रम वैध और अद्यतन         | 18 फरवरी 2028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| मॉडल पाठ्यक्रम संस्करण               | 1.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि            | 540 बजे                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| पाठ्यक्रम की अधिकतम अवधि | 540 बजे. |
|--------------------------|----------|

## कार्यक्रम अवलोकन

यह खंड कार्यक्रम के अंतिम उद्देश्यों तथा उसकी अवधि का सारांश प्रस्तुत करता है।

### प्रशिक्षण परिणाम

कार्यक्रम के अंत में, शिक्षार्थी को सूचीबद्ध ज्ञान और कौशल प्राप्त कर लेना चाहिए।

- स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली का मूल परिचय और कार्य प्रणाली।
- मानव शरीर की संरचना और कार्य को समझाए।
- स्वास्थ्य एवं तन्दुरुस्ती की अवधारणा को समझाए।
- स्वास्थ्य एवं कल्याण कोचिंग के मूलभूत सिद्धांतों की व्याख्या करें, जिसमें कल्याण के प्रति संपूर्ण व्यक्ति दृष्टिकोण शामिल है, जिसमें कल्याण के सभी आयाम शामिल हैं।
- स्वास्थ्य एवं कल्याण कोच की भूमिका और जिम्मेदारियों को समझें तथा जानें कि वे अन्य विशेषज्ञों से किस प्रकार भिन्न हैं।
- स्वास्थ्य और कल्याण कोचिंग संरचना को समझने में सामग्री की समीक्षा करके और शांत, केंद्रित वातावरण स्थापित करके प्रत्येक सत्र की तैयारी करना शामिल है;
  - तालमेल, अपेक्षाएं और कोचिंग लक्ष्य स्थापित करने के लिए प्रारंभिक प्रवेश आयोजित करना;
  - स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करने के लिए शुरुआती सत्रों में ग्राहक के मूल्यों, दृष्टिकोण और स्वास्थ्य स्थिति का पता लगाना;
  - चेक-इन, प्रगति समीक्षा और ग्राहक-संचालित फोकस के साथ नियमित सत्र आयोजित करना; तथा
  - प्रगति पर चिंतन, एक स्थायी योजना बनाने और निरंतर समर्थन के लिए संसाधन उपलब्ध कराने के साथ समापन।
- स्वास्थ्य और कल्याण कोचिंग प्रक्रिया के मूल सिद्धांतों को समझें जिसमें ग्राहक-केंद्रित दृष्टिकोण, विश्वास और तालमेल का निर्माण, सक्रिय सुनना, प्रतिबिंब, ग्राहक की आंतरिक प्रेरणा का उपयोग करना और उन्हें आत्म-प्रभावकारिता विकसित करने में मदद करना शामिल है
- स्वास्थ्य और कल्याण कोचिंग के लिए नैतिकता और अभ्यास के दायरे की व्याख्या करें
- व्यवहार परिवर्तन तकनीकों को समझना जिसमें प्रेरक साक्षात्कार (एमआई) शामिल है
- आयुर्वेदिक आहार के लाभों पर चर्चा करें
- पोषण, फिटनेस, तनाव प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य सहित स्वस्थ जीवन शैली के घटकों की व्याख्या करें।
- स्वास्थ्य और कल्याण आकलन करने, जोखिम कारकों की पहचान करने और कोचिंग योजना तकनीकों को तैयार करने का प्रदर्शन करें।
- एक स्वास्थ्य एवं कल्याण कोच के पेशेवर व्यवहार, संचार कौशल, व्यक्तिगत विशेषताओं और विशेषताओं का प्रदर्शन करना।
- एक स्वास्थ्य एवं कल्याण कोच के पेशेवर व्यवहार, संचार कौशल, व्यक्तिगत विशेषताओं और विशेषताओं का प्रदर्शन करना।

## अनिवार्य मॉड्यूल

तालिका में क्यूपी के अनिवार्य एनओएस के अनुरूप मॉड्यूल और उनकी अवधि सूचीबद्ध है।

| एनओएस और मॉड्यूल विवरण                                                                                       | सिद्धांत अवधि | व्यावहारिक अवधि | कार्यस्थल पर प्रशिक्षण अवधि (अनिवार्य) | नौकरी पर प्रशिक्षण अवधि (अनुशंसित) | कुल अवधि      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|----------------------------------------|------------------------------------|---------------|
| <b>HSS/N8401,V1: व्यक्तिगत स्वास्थ्य योजनाएँ विकसित करने के लिए ग्राहक स्वास्थ्य आवश्यकताओं का आकलन करें</b> | <b>30:00</b>  | <b>30:00</b>    | <b>90:00</b>                           | <b>00:00</b>                       | <b>150:00</b> |
| मॉड्यूल 1: स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों का परिचय                                                                | 10:00         | 10:00           | 00:00                                  | 00:00                              | 20:00         |
| मॉड्यूल 2: मानव शरीर की संरचना और कार्य                                                                      | 17:00         | 02:00           | 00:00                                  | 00:00                              | 19:00         |
| मॉड्यूल 3: बुनियादी आयुर्वेदिक आहार                                                                          | 10:00         | 11:00           | 00:00                                  | 00:00                              | 21:00         |
| <b>HSS/N8402,V1: ग्राहक को व्यक्तिगत स्वास्थ्य योजना के बारे में प्रशिक्षित करें</b>                         | <b>30:00</b>  | <b>30:00</b>    | <b>90:00</b>                           | <b>00:00</b>                       | <b>150:00</b> |
| मॉड्यूल 4: स्वास्थ्य और कल्याण कोचिंग का परिचय                                                               | 20:00         | 30:00           | 00:00                                  | 00:00                              | 50:00         |
| मॉड्यूल 5: स्थापित चिकित्सा योजना के अनुसार ग्राहकों का मूल्यांकन करना।                                      | 05:00         | 15:00           | 00:00                                  | 00:00                              | 20:00         |
| मॉड्यूल 6: सामाजिक और व्यावहारिक जोखिम तत्वों सहित स्वास्थ्य व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारक              | 05:00         | 15:00           | 00:00                                  | 00:00                              | 20:00         |
| <b>HSS/N8403,V1: ग्राहकों की उनके स्वास्थ्य लक्ष्य की ओर प्रगति को ट्रैक करें और उसका मूल्यांकन करें</b>     | <b>15:00</b>  | <b>15:00</b>    | <b>60:00</b>                           | <b>00:00</b>                       | <b>90:00</b>  |

|                                                                                              |        |        |        |       |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|
| मॉड्यूल 7- वजन प्रबंधन और मोटापे की रोकथाम                                                   | 05:00  | 05:00  | 00:00  | 00:00 | 10:00  |
| मॉड्यूल 8: तनाव प्रबंधन और विश्राम तकनीक                                                     | 10:00  | 10:00  | 00:00  | 00:00 | 20:00  |
| HSS/N8404,V1: उचित दस्तावेज बनाए रखते हुए गोपनीयता सुनिश्चित करें                            | 10:00  | 35:00  | 30:00  | 00:00 | 75:00  |
| मॉड्यूल 9: नैतिकता और कानूनी विचार                                                           | 5:00   | 15:00  | 15:00  | 00:00 | 35:00  |
| मॉड्यूल 10: अभिलेखों का दस्तावेजीकरण और प्रबंधन                                              | 5:00   | 20:00  | 15:00  | 00:00 | 40:00  |
| HSS/N9623,V2: कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण दिशानिर्देशों का पालन सुनिश्चित करें | 05:00  | 10:00  | 00:00  | 00:00 | 15:00  |
| मॉड्यूल 11: कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण<br>मैप किया गया: HSS/N9623,            | 05:00  | 10:00  | 00:00  | 00:00 | 15:00  |
| कुल अवधि                                                                                     | 90:00  | 120:00 | 270:00 | 00:00 | 480:00 |
| मॉड्यूल 12: रोजगार कौशल:डीजीटी/वीएसक्यू/एन0102 (60 घंटे)                                     | 60:00  | 00:00  | 00:00  | 00:00 | 60:00  |
| कुल अवधि                                                                                     | 150:00 | 120:00 | 270:00 | 00:00 | 540:00 |

# मॉड्यूल विवरण

## मॉड्यूल 1: स्वास्थ्य सेवा प्रणाली का परिचय मैप किया

गया: HSS/N8401,V1

### टर्मिनल परिणाम:

- आयुष सहित स्वास्थ्य सेवा वितरण प्रणाली की मूल संरचना और कार्य का वर्णन करें
- स्वास्थ्य और कल्याण के महत्व पर चर्चा करें

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>अवधि:</b> 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>अवधि:</b> 10:00                                                                                                                                                                                                             |
| <b>लिखित-</b> मुख्य शिक्षण परिणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>व्यावहारिक-</b> मुख्य शिक्षण परिणाम                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>आयुष सहित देश में स्वास्थ्य सेवाओं को समझें।</li> <li>कल्याण केन्द्रों और उपलब्ध सेवाओं पर चर्चा करें।</li> <li>सामान्यतः स्वास्थ्य एवं कल्याण केन्द्रों पर काम करने वाले पेशेवरों की भूमिका और जिम्मेदारियों के बारे में बताएं।</li> <li>स्वास्थ्य एवं कल्याण समाधान प्रदान करने वाले ई-प्लेटफार्मों, जैसे स्मार्ट गैजेट्स और सामान्य रूप से प्रयुक्त मोबाइल एप्लीकेशनों पर चर्चा करें।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>भारत में स्वास्थ्य सेवा वितरण प्रणाली की मूल संरचना और कार्य पर एक नोट तैयार करें।</li> <li>सभी क्लीनिकों/अस्पतालों और वेलनेस सेंटरों की कार्य व्यवस्था का चार्ट तैयार करें।</li> </ul> |
| <b>कक्षा सहायक सामग्री:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |
| चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
| विभिन्न आधुनिक एवं आयुष अस्पतालों, कल्याण केंद्रों एवं स्वास्थ्य देखभाल केन्द्रों का भ्रमण करें।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                |



## मॉड्यूल 2: मानव शरीर की संरचना और कार्य

मैप किया गया: HSS/N8401,V1

### टर्मिनल परिणाम:

- विभिन्न शरीर प्रणालियों की मूल संरचना और कार्य के ज्ञान को लागू करें

| अवधि: 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | अवधि: 02:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| सिद्धांत – मुख्य शिक्षण पारिणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण पारिणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>मनुष्य के विभिन्न शरीर अंगों की सूची बनाइए।</li> <li>महत्वपूर्ण अंगों के मूल कार्य का वर्णन करें।</li> <li>कल्याण और खुशहाली की अवधारणाओं को समझें</li> <li>विभिन्न जीवनशैली रोगों और स्वास्थ्य के माध्यम से उनके प्रबंधन का वर्णन करें जैसे</li> <li>✓ <b>उच्च रक्तचाप/पूर्व उच्च रक्तचाप, रक्तचाप:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ रक्तचाप की मूल बातें</li> <li>✓ उच्च रक्तचाप के संकेत और लक्षण</li> <li>✓ उच्च रक्तचाप के प्रभाव</li> <li>✓ रक्तचाप मापना</li> <li>✓ रक्तचाप को नियंत्रित करना</li> <li>✓ उच्च रक्तचाप के जोखिम कारक, जिनमें चिकित्सा स्थिति, व्यवहार, पारिवारिक इतिहास और अन्य विशेषताएं शामिल हैं</li> </ul> </li> <li>✚ <b>मधुमेह/पूर्व-मधुमेह</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ उपवास ग्लूकोज, हीमोग्लोबिन</li> <li>✓ मधुमेह के जोखिम के बारे में</li> <li>✓ लक्षण और प्रीडायबिटीज</li> <li>✓ टाइप 2 मधुमेह.</li> <li>✓ मधुमेह के लिए जांच</li> </ul> </li> <li>✚ <b>अधिक वजन और मोटापा, बीएमआई, कमर की परिधि</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ मोटापे के कारण और परिणाम</li> <li>✓ बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) और कमर की परिधि का आकलन</li> <li>✓ पेट का मोटापा और आपका स्वास्थ्य</li> </ul> </li> <li>✚ <b>हृदय रोग (मुख्यतः हृदय रोग और स्ट्रोक)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ दिल की बीमारी</li> <li>✓ कोरोनरी धमनी रोग की मूल बातें</li> <li>✓ दिल के दौरों के संकेत और लक्षण</li> <li>✓ हृदय रोग के जोखिम कारकों में शामिल हैं:</li> <li>✓ चिकित्सा स्थितियां, व्यवहार</li> <li>✓ पारिवारिक इतिहास और अन्य विशेषताएं</li> </ul> </li> <li>✚ <b>आघात</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>चार्ट और मॉडल का उपयोग करके शरीर के विभिन्न भागों का प्रदर्शन करें।</li> <li>उच्च रक्तचाप/पूर्व उच्च रक्तचाप, रक्तचाप, मधुमेह/पूर्व मधुमेह, अधिक वजन और मोटापा, बीएमआई, कमर की परिधि, हृदय रोग, स्ट्रोक, लिपिड असामान्यताएं, लिपिड पैनेल के संकेतों और लक्षणों के बारे में एक चार्ट तैयार करें</li> <li>एक भूमिका निभाते हुए - ग्राहकों को मधुमेह और हृदय स्वास्थ्य पर प्रशिक्षित करने के सिद्धांतों और तकनीकों का प्रदर्शन करें</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ स्ट्रोक के संकेत और लक्षण</li> <li>✓ स्ट्रोक के जोखिम कारक, जिनमें चिकित्सा स्थितियां, व्यवहार, पारिवारिक इतिहास और अन्य विशेषताएं शामिल हैं</li> <li>✚ <b>लिपिड असामान्यताएं, लिपिड पैनल</b></li> <li>✓ एलडीएल और एचडीएल कोलेस्ट्रॉल</li> <li>✓ स्वास्थ्य स्थितियां, व्यवहार, पारिवारिक इतिहास, पारिवारिक हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया,</li> <li>✓ आयु एवं लिंग</li> <li>✓ जांच</li> </ul> |  |
| <b>कक्षा सहायक सामग्री:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| चाटें, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लैप चाटें, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, (माकर, डस्टर, मानव शरीर की संरचना और कार्य को समझने के लिए ए.वी. सहायता                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएं</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| मानव शरीर और सहायक अंगों के 3D मॉडल, मानव कंकाल प्रणाली के मॉडल और अंग नमूने, रंग-संबंधी चार्ट                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

### मॉड्यूल 3: स्वास्थ्य संवर्धन के लिए आयुर्वेदिक आहार (आहार)

मैप किया गया: N8401, V1

#### टर्मिनल परिणाम:

- प्रक्रिया के दौरान आयुर्वेदिक आहार के लाभों पर चर्चा करें।
- आहार में आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों और मसालों के उपयोग का प्रदर्शन करें।

| अवधि: 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | अवधि: 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| सिद्धांत – मुख्य शिक्षण पारणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण पारणाम                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• आहार की परिभाषा और इसके प्रकार (अशिता, पीत, लेह्य और खदिता)।</li> <li>• संतुलित आहार की अवधारणा, निद्रा, ब्रह्मचर्य और इसका महत्व।</li> <li>• धरनिया और अधरानिया वेगा की अवधारणा और स्वास्थ्य में उनका महत्व।</li> <li>• अश्वगंधा, गुडुची, यष्टिमधू, ब्राह्मी, नीम और मंजिष्ठा जैसी स्वास्थ्यवर्धक औषधियों की अवधारणा और उपयोग।</li> <li>• स्वास्थ्य में सुधार और तंदुरुस्ती बनाए रखने के लिए प्रयुक्त जड़ी-बूटियों और मसालों के महत्व को समझाए।</li> <li>• रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए तुलसी-अदरक काढ़ा और अश्वगंधा दूध जैसे काढ़ों के महत्व और ज्ञान के बारे में बताएं।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का प्रदर्शन करें।</li> <li>• आयुर्वेदिक आहार और पोषण भोजन के बारे में एक संक्षिप्त नोट तैयार करें।</li> <li>• धरनिया और अधरानिया वेगास की एक सूची बनाएं</li> <li>• काढ़ा तैयार करने की विधि का प्रदर्शन करें।</li> </ul> |
| <b>कक्षा सहायक सामग्री:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| चाट, माडल, वॉडया प्रस्तुत, फ्लिप चाट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, माकर, डस्टर, ए.वा. एड्स, मिंक                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएं</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| फॉल्ड असाइनमेंट के लिए आयुष अस्पताल जाए।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## मॉड्यूल 4: स्वास्थ्य और कल्याण कोचिंग का परिचय

मैप किया गया: HSS/N8402, V1

### टर्मिनल परिणाम:

- स्वास्थ्य कोच की मूल संरचना और कार्य का वर्णन करें।
- स्वास्थ्य कोचिंग की अवधारणा और कोचिंग समझौते की स्थापना का वर्णन करें

| अवधि: 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | अवधि: 30:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परेणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परेणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• आयुष के सिद्धांतों और स्वास्थ्य कोचिंग की अवधारणाओं के अनुसार कल्याण की अवधारणा का वर्णन करें।</li> <li>• शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक, मनोसामाजिक और सामाजिक कल्याण सहित कल्याण के विभिन्न आयामों पर चर्चा करें।</li> <li>• स्वास्थ्य कोच, आहार विशेषज्ञ, पोषण विशेषज्ञ, फिटनेस ट्रेनर, सलाहकार और विशेषज्ञ के बीच अंतर समझें।</li> <li>• आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार शांत, स्थिर और भावनात्मक रूप से संतुलित रहने के महत्व पर चर्चा करें।</li> <li>• कोचिंग सम्बन्धों को विकसित करने तथा ग्राहकों के साथ विश्वास और तालमेल बनाने के बारे में बताएं।</li> <li>• बताएं कि सत्र की तैयारी कैसे करें और व्यवस्था का प्रबंधन कैसे करें।</li> <li>• बताएं कि आप अपना कोचिंग समझौता कैसे तैयार करें जिसमें कोच और ग्राहक की जिम्मेदारी को गोपनीय रूप से रेखांकित किया गया हो।</li> <li>• चर्चा करें कि ग्राहक अपने कल्याण दृष्टिकोण को कैसे तैयार करते हैं</li> <li>• ग्राहकों के विचारों, जहां उपयुक्त हो वहां पिछली सफलताओं, तथा ध्यान केन्द्रित करने के क्षेत्रों की पहचान पर केन्द्रित अनुवर्ती सत्र आयोजित करने के बारे में समझाएं।</li> <li>• ग्राहक द्वारा प्राप्त सबक और अंतर्दृष्टि का सारांश और चिंतन करके प्रत्येक कोचिंग सत्र को कैसे समाप्त किया जाए, इस पर चर्चा करें।</li> <li>• ऐसी जांच और साक्षात्कार रणनीति विकसित करें जो ग्राहक की शक्तियों और दीर्घकालिक लक्ष्यों पर ध्यान केन्द्रित करके उन्हें उनके वांछित परिणामों की ओर मार्गदर्शन करें।</li> <li>• देश के शीर्ष चिकित्सा निकायों के अनुसार स्वास्थ्य संवर्धन, रोग निवारण और जीवनशैली में संशोधन के क्षेत्रों में प्रासंगिक दिशानिर्देशों और सिफारिशों पर चर्चा करें।</li> <li>• प्रेरक दृष्टिकोणों के मूलभूत सिद्धांतों का वर्णन करें तथा बताएं कि वे व्यवहार परिवर्तन के परिणाम को किस प्रकार प्रभावित कर सकते हैं।</li> <li>• प्रेरक दृष्टिकोण के मूल सिद्धांतों और व्यवहार पर उनके प्रभाव का वर्णन करें प्रभावी संचार और उनका अनुप्रयोग</li> <li>• स्वास्थ्य कोचिंग के संदर्भ में।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• लोगों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक और पर्यावरणीय कारकों को एक चार्ट में सूचीबद्ध करें।</li> <li>• रोल-प्ले में - मरीजों के साथ सहभागिता की रणनीतियों का प्रदर्शन करें।</li> <li>• ग्राहक के साथ मिलकर कार्य योजना बनाने के लिए चरणों की एक सूची तैयार करें।</li> <li>• रोल-प्ले में, ग्राहक रिपोर्टों का विश्लेषण प्रदर्शित करें</li> <li>• सहमति लेने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ग्राहकों के लिए स्मार्ट लक्ष्य निर्धारण की अवधारणा पर चर्चा करें।</li> <li>प्रत्येक सत्र की प्रगति समीक्षा और फीडबैक की अवधारणा पर चर्चा करें।</li> </ul> |  |
| <b>-कक्षा सहायक सामग्री:</b>                                                                                                                                                                     |  |
| चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, ए.वी. एड्स                                                                                                |  |
| <b>उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ</b>                                                                                                                                                           |  |
| केस स्टडी, कोचिंग शैलियाँ और हस्तक्षेप, आईईसी सामग्री जैसे ब्रोशर, पम्फलेट, पत्रक                                                                                                                |  |

## मॉड्यूल 5: स्थापित चिकित्सा योजना के अनुसार ग्राहकों का मूल्यांकन करना।

मैप किया गया : HSS/N8402,V1

### टर्मिनल परिणाम:

- चिकित्सा योजना के आधार पर ग्राहक का मूल्यांकन करें।

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>अवधि:</b> 05:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>अवधि:</b> 15:00                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>सिद्धांत – मुख्य शिक्षण पारिणाम</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण पारिणाम</b>                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>मानवमितीय माप (ऊंचाई, वजन और शारीरिक माप) के बारे में चर्चा करें मास इंडेक्स) जिसका उपयोग आकलन करने के लिए किया जा सकता है शरीर की संरचना.</li> <li>किसी व्यक्ति को लेने की प्रक्रिया समझाइए। चिकित्सा इतिहास, जिसमें तीव्र और दीर्घकालिक बीमारियाँ जो स्वास्थ्य योजनाओं को बदल सकती हैं।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>कौशल प्रयोगशाला में ऊंचाई, वजन और बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) मापने के चरणों का प्रदर्शन करें।</li> <li>मानवमितीय माप के लिए विभिन्न मूल्यांकन उपकरणों का उपयोग करने की विधि का प्रदर्शन करें।</li> </ul> |
| <b>कक्षा सहायक सामग्री:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                |
| चाट, वीडियो प्रस्तुत, फ्लैप चाट, व्हाइटबोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |
| आईईसी सामग्री जैसे कि ब्रॉशर, पम्फलेट, सतुलित आहार पर पत्रक, वजन मशीन, ऊंचाई मीटर                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                |

## मॉड्यूल 6: सामाजिक और व्यवहारिक जोखिम तत्वों सहित स्वास्थ्य व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारक

मैप किया गया: HSS/N8402,V1

### टर्मिनल परीणाम:

- जीवनशैली विकारों के प्रबंधन में विभिन्न आहार-विहारों के महत्व पर चर्चा करें।
- व्यवहारगत आदत परिवर्तन को बनाए रखने के लिए उपयोगी विभिन्न कोचिंग तकनीकों का वर्णन करें।

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>अवधि:</b> 05:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>अवधि:</b> 15:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>सिद्धांत – मुख्य शिक्षण पारिणाम</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण पारिणाम</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>स्वास्थ्य व्यवहार को प्रभावित करने वाले सामाजिक, व्यक्तिगत और पर्यावरणीय कारकों की प्रमुख अवधारणाओं का वर्णन करें।</li> <li>स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले सामान्य व्यवहार जोखिम कारकों की पहचान करें, जैसे धूम्रपान, खराब आहार, मोटापा, शराब का सेवन, तंबाकू, मादक द्रव्यों का सेवन, तथा रोग चेतावनी लक्षण।</li> <li>जीवनशैली विकारों की रोकथाम के लिए आहार विज्ञान सिद्धांतों के उपयोग का वर्णन करें।</li> <li>जीवनशैली विकारों के लिए योग और ध्यान के महत्व का वर्णन करें।</li> <li>जीवनशैली विकारों के प्रबंधन के लिए विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों के उपयोग पर चर्चा करें।</li> <li>आहार के वर्गीकरण का वर्णन करें जैसे ऊर्जा युक्त भोजन, शरीर सौष्ठव भोजन, आधुनिक आहार विज्ञान के अनुसार सुरक्षात्मक भोजन और वैदिक आहार।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>जोखिम कारकों आदि से संबंधित बीमारियों पर एक नमूना रिपोर्ट तैयार करें।</li> <li>स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले जोखिम कारकों की सूची तैयार करें।</li> <li>जीवनशैली संबंधी विकारों की एक सूची बनाएं।</li> <li>योग और ध्यान का प्रदर्शन करें</li> <li>आहार के वर्गीकरण को समझाते हुए एक चार्ट तैयार करें।</li> <li>ग्राहकों को धूम्रपान छोड़ने, शराब पीने और स्वस्थ पोषण संबंधी आदतों के बारे में प्रशिक्षित करने के लिए कोचिंग सिद्धांतों और तकनीकों का अनुप्रयोग</li> </ul> |
| <b>कक्षा सहायक सामग्री:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| चाट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुतियाँ, फ्लैप चाट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, माकर, डस्टर                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| खाद्य पदार्थ, आहार चाट, खाद्य समूहों और पोषण संबंधी ब्रोशर के लिए फ्लैप पुस्तकें और मॉडल। खाद्य समूहों, भाग के आकार, पोषक तत्वों के स्रोतों आदि के चार्ट, अभ्यास के लिए नमूना आहार चार्ट, नमूना प्रपत्र और प्रारूप                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## मॉड्यूल 7: वजन प्रबंधन और मोटापे की रोकथाम

मैप किया गया: HSS/N8403, V1

### टर्मिनल परिणाम:

- समग्र स्वास्थ्य पर शारीरिक गतिविधि और गतिहीन व्यवहार के प्रभाव का वर्णन करें।

| अवधि: 05:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | अवधि: 05:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| सिद्धांत – मुख्य शिक्षण पारिणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण पारिणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>शारीरिक गतिविधि का अवलोकन और लाभ बताएं।</li> <li>मोटापे के कारणों और प्रभावों पर चर्चा करें।</li> <li>आयु और जोखिम श्रेणियों के अनुसार विशिष्ट शारीरिक गतिविधि पर चर्चा करें।</li> <li>मोबाइल उपकरणों और पहनने योग्य प्रौद्योगिकी के माध्यम से शारीरिक गतिविधि को ट्रैक करने के तरीकों पर चर्चा करें।</li> <li>गतिहीन जीवनशैली और इससे होने वाले रोग के जोखिम पर विस्तार से प्रकाश डालिए।</li> <li>विभिन्न जीवनशैली रोगों और उनके प्रबंधन जैसे मधुमेह - उच्च रक्तचाप - मोटापा - ऑस्टियोपोरोसिस - पीठ दर्द का वर्णन करें।</li> <li>नींद की स्वच्छता की अवधारणा पर चर्चा करें</li> <li>स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए प्रतिदिन विभिन्न योग आसनों और सूर्य नमस्कार की अवधारणा पर चर्चा करें।</li> <li>शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए यम, नियम और प्राणायाम के महत्व पर चर्चा करें</li> <li>संतुलित आहार के महत्व पर चर्चा करें।</li> <li>वजन से संबंधित चुनौतियों के माध्यम से ग्राहकों को प्रशिक्षित करना</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>भूमिका निभाना - ग्राहक की दैनिक दिनचर्या और गतिविधियों को समझने के लिए साक्षात्कार आयोजित करना।</li> <li>पादहस्तासन, धनुरासन आदि जैसे विभिन्न योग मुद्राओं का प्रदर्शन करें</li> <li>प्राणायाम की तकनीकों का प्रदर्शन करें।</li> <li>संतुलित आहार के घटकों की सूची बनाइये।</li> <li>एक भूमिका निभाने वाले खेल में वजन प्रबंधन, नींद और व्यायाम पर ग्राहकों को प्रशिक्षित करने के तरीके पर अनुप्रयोग सिद्धांतों और तकनीकों का प्रदर्शन किया जाता है</li> </ul> |

### कक्षा सहायक सामग्री:

शारीरिक गतिविधियों और शरीर पर इसके प्रभाव को समझने के लिए चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुतियाँ, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर और ए.वी. सहायक उपकरण

### उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ

शारीरिक गतिविधियों और गतिहीन जीवनशैली पर केस स्टडी और प्रदर्शनात्मक वीडियो, ट्रेकिंग डिवाइस



## मॉड्यूल 8: तनाव प्रबंधन और विश्राम तकनीक

मैप किया गया: HSS/N8403, V1

### टर्मिनल परिणाम:

- मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा और तनाव से निपटने के विभिन्न तरीकों का वर्णन करें।

| अवधि: 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | अवधि: 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| सिद्धांत – मुख्य शिक्षण पारणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण पारणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा का वर्णन करें।</li> <li>स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारकों पर चर्चा करें।</li> <li>मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करें।</li> <li>सामाजिक अलगाव की अवधारणा को विस्तार से समझाएं।</li> <li>तनाव से निपटने के लिए विभिन्न रणनीतियों पर चर्चा करें।</li> <li>विश्राम और ध्यान के महत्व पर चर्चा करें।</li> <li>मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए विभिन्न ध्यान तकनीकों पर चर्चा करें।</li> <li>मस्तिष्क में डोपामाइन के स्तर को बढ़ाने वाले मन्त्रों और भजनों की भूमिका पर चर्चा करें।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>भूमिका-खेल में छात्रों के तनाव और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने के लिए परामर्श सत्रों का प्रदर्शन करें।</li> <li>तनाव से निपटने के लिए रणनीतियों की सूची बनाएं।</li> <li>मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए ब्रह्मारी, भस्त्रिका सहित ध्यान तकनीकों का प्रदर्शन करें।</li> <li>विभिन्न मंत्रों और भजनों का नोट तैयार करें।</li> <li>एक भूमिका-नाटक में, तनाव प्रबंधन और समग्र मानसिक कल्याण पर ग्राहकों को प्रशिक्षित करने के सिद्धांतों और तकनीकों का प्रदर्शन करें।</li> </ul> |
| <b>कक्षा सहायक सामग्री:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| चाट, माडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चाट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएं</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| तनाव और उससे निपटने की रणनीतियों पर कस अध्ययन और प्रदर्शनात्मक वीडियो।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## मॉड्यूल 9: नैतिकता और कानूनी विचार

HSS/N8404 ,V1पर मैप किया गया

### टर्मिनल परिणाम:

- जागरूकता के नैतिक सिद्धांतों और कानूनी ढांचे का वर्णन करें

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>अवधि:</b> 05:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>अवधि:</b> 15 :00                                                                                                                                                                          |
| <b>सिद्धांत – मुख्य शिक्षण पारेणाम</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण पारेणाम</b>                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>अपनी योग्यता, अधिकार और ज्ञान के स्तर के भीतर काम करने के महत्व को समझें</li> <li>अपने उत्तरदायित्व के क्षेत्र में आने वाले किसी भी प्रश्न का सही ढंग से उत्तर देने के महत्व को बताएं और जिन प्रश्नों का उत्तर आप नहीं दे सकते हैं उन्हें उचित व्यक्ति को भेजें</li> <li>कार्य के दायरे के अनुसार वर्तमान कानून, दिशा-निर्देश, स्थानीय नीतियों और प्रोटोकॉल के साथ स्वयं को अद्यतन रखें</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>दिशानिर्देशों और नीतियों की एक सूची तैयार करें।</li> <li>एक भूमिका निभाते हुए - ग्राहक से तुरंत संपर्क करें और स्पष्ट तथा सहायक उत्तर दें।</li> </ul> |
| <b>कक्षा सहायक सामग्री:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |
| चाट, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चाट, व्हाइटबोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |
| <b>उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएं</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |
| आईईसी सामग्री जैसे ब्रोशर, पैम्फलेट, कानून के पर्चे, दिशानिर्देश, स्थानीय नीतियां                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |

## मॉड्यूल 10: अभिलेखों का दस्तावेजीकरण और प्रबंधन

HSS/N8404,V1 पर मैप किया गया

### टर्मिनल परिणाम:

- डेटाबेस बनाने, अद्यतन करने और पुनः प्राप्त करने में तकनीकी कौशल का प्रदर्शन करें।

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>अवधि:</b> 5:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>अवधि:</b> 20:00                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>सिद्धांत – मुख्य शिक्षण पारेणाम</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण पारेणाम</b>                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>तीव्र और दीर्घकालिक सहित व्यक्तिगत चिकित्सा इतिहास लेने की प्रक्रिया की व्याख्या करें।</li> <li>दीर्घकालिक बीमारियाँ जो पोषण संबंधी आवश्यकताओं को बदल सकती हैं।</li> <li>पूछताछ का जवाब देते समय और अपने कार्य व्यवहार के दौरान व्यक्तिगत/ग्राहक गोपनीयता बनाए रखने के महत्व को समझें।</li> <li>पूछताछकर्ता तक व्यक्ति की जानकारी या डेटा का सुरक्षित हस्तांतरण सुनिश्चित करने के महत्व पर प्रकाश डालें।</li> <li>वर्तमान कानून, दिशा-निर्देशों, स्थानीय नीतियों और प्रोटोकॉल के अनुरूप पूर्ण, सटीक और सुपाठ्य रिकॉर्ड बनाए रखें।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>चिकित्सा इतिहास लेने के चरणों का प्रदर्शन करें।</li> <li>आहार सेवन और आउटपुट चार्ट को बनाए रखने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।</li> <li>एक रोल प्ले में डेटा बनाए रखने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।</li> </ul> |
| <b>कक्षा सहायक सामग्री:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| चाट, वॉडया प्रस्तुत, फ्लिप चाट, व्हाइटबोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, माकर, डस्टर                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| आईईसी सामग्री जैसे ब्रोशर, पैम्फलेट, संतुलित आहार के पर्चे, वजन मापने की मशीन, ऊँचाई मापने का उपकरण                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |

## मॉड्यूल 11: कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण

मैप किया गया: HSS/N9623, V2

### टर्मिनल परीणाम:

- स्व-स्वच्छता और सामाजिक दूरी बनाए रखने की प्रथाओं को अपनाएं।
- कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण नीतियों और प्रक्रियाओं को लागू करें।
- कार्यस्थल पर जैव-चिकित्सा अपशिष्ट निपटान प्रणालियों के लिए दिशानिर्देशों का पालन करें

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>अवधि: 05:00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>अवधि: 10:00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>सिद्धांत – मुख्य शिक्षण परिणाम</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>आंतरिक और बाहरी कार्यस्थलों को स्वच्छ करने के तरीकों में अंतर बताएं।</li> <li>वेंटिलेशन और एयर कंडीशनिंग के लिए पालन किए जाने वाले विभिन्न दिशानिर्देशों का वर्णन करें।</li> <li>अपशिष्ट के वर्गीकरण, निपटान, परिवहन और उपचार की उचित प्रक्रिया और इसके महत्व पर चर्चा करें।</li> <li>घटना रिपोर्टिंग के महत्व को समझाएं।</li> <li>जोखिम मूल्यांकन और प्रबंधन के तरीकों पर चर्चा करें।</li> <li>किसी महामारी या वैश्विक महामारी के दौरान तनाव और चिंता से निपटने तथा सहायता प्रदान करने के तरीकों पर चर्चा करें।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>रोग के प्रकोप और रोकथाम से संबंधित जागरूकता बढ़ाने के लिए नमूना सूचना, शिक्षा और संचार (आईईसी) सामग्री जैसे हैंडआउट, दृश्य सहायक सामग्री आदि तैयार करें।</li> <li>एक भूमिका-नाटक में किसी घटना की रिपोर्टिंग का प्रदर्शन करें।</li> <li>एक भूमिका-नाटक के माध्यम से अपशिष्ट के निपटान, परिवहन और उपचार की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।</li> </ul> |
| <b>कक्षा सहायक सामग्री:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| चाट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लैप चाट, व्हाइटबोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| स्वच्छता, संक्रमण नियंत्रण और अपशिष्ट निपटान प्रथाओं को दर्शाने वाले ई-मॉड्यूल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## मॉड्यूल 12: रोजगार कौशल (60 घंटे)

### DGT/VSQ/N0102 से मैप किया गया: रोजगार कौशल (60 घंटे)

| अनिवार्य अवधि: 60:00 |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
|----------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| स्थान: ऑन-साइट       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| एस. एन. ओ.           | मॉड्यूल का नाम                   | मुख्य शिक्षण परिणाम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | अवधि (घंटे) |
| 1.                   | रोजगार कौशल का परिचय             | <ul style="list-style-type: none"> <li>विभिन्न उद्योगों में नौकरियों के लिए आवश्यक रोजगार कौशल पर चर्चा करें।</li> <li>विभिन्न शिक्षण एवं रोजगार-संबंधी भारत सरकार एवं निजी पोर्टलों तथा उनके उपयोग की सूची बनाएं।</li> </ul>                                                                                                                                                                                     | 1.5         |
| 2.                   | संवैधानिक मूल्य - नागरिकता       | <ul style="list-style-type: none"> <li>संवैधानिक मूल्यों की व्याख्या करें, जिसमें नागरिक अधिकार और कर्तव्य, नागरिकता, समाज के प्रति जिम्मेदारी और व्यक्तिगत मूल्य और नैतिकता जैसे ईमानदारी, निष्ठा, दूसरों की देखभाल और सम्मान शामिल हैं, जो एक जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक हैं।</li> <li>दिखाएँ कि विभिन्न पर्यावरणीय रूप से टिकाऊ प्रथाओं का अभ्यास कैसे किया जाए।</li> </ul>                           | 1.5         |
| 3.                   | 21वीं सदी में पेशेवर बनना        | <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रासंगिक 21वीं सदी के कौशल के महत्व पर चर्चा करें।</li> <li>व्यक्तिगत या व्यावसायिक जीवन में आत्म-जागरूकता, व्यवहार कौशल, समय प्रबंधन, आलोचनात्मक और अनुकूली सोच, समस्या समाधान, रचनात्मक सोच, सामाजिक और सांस्कृतिक जागरूकता, भावनात्मक जागरूकता, सीखने के लिए सीखना आदि जैसे 21वीं सदी के कौशल प्रदर्शित करें।</li> <li>निरंतर सीखने के लाभों का वर्णन करें।</li> </ul> | 2.5         |
| 4.                   | बुनियादी अंग्रेजी कौशल           | <ul style="list-style-type: none"> <li>दिखाएँ कि हर दिन बुनियादी अंग्रेजी वाक्यों का उपयोग कैसे करें। विभिन्न संदर्भों में, व्यक्तिगत रूप से और टेलीफोन पर बातचीत करना।</li> <li>बुनियादी अंग्रेजी में लिखे गए पाठ को पढ़ें और समझें।</li> <li>बुनियादी अंग्रेजी का उपयोग करते हुए एक संक्षिप्त नोट/पैराग्राफ/पत्र/ई-मेल लिखें।</li> </ul>                                                                        | 10          |
| 5.                   | कैरियर विकास & लक्ष्य की स्थापना | <ul style="list-style-type: none"> <li>अच्छी तरह से परिभाषित अल्पकालिक और दीर्घकालिक लक्ष्यों के साथ एक कैरियर विकास योजना बनाएं।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |
| 6.                   | संचार कौशल                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>मौखिक और अशाब्दिक संचार शिष्टाचार का उपयोग करके प्रभावी ढंग से संवाद करने का तरीका प्रदर्शित करें।</li> <li>प्रभावी संचार के लिए सक्रिय श्रवण के महत्व को समझाइए।</li> <li>एक टीम में दूसरों के साथ मिलकर काम करने के महत्व पर चर्चा करें।</li> </ul>                                                                                                                      | 5           |
| 7.                   | विविधता और समावेश                | <ul style="list-style-type: none"> <li>सभी लिंगों और दिव्यांगों के साथ उचित तरीके से व्यवहार, संवाद और आचरण कैसे किया जाए, इसका प्रदर्शन करें।</li> <li>POSH अधिनियम के अनुसार बढ़ते यौन उत्पीड़न के मुद्दों के महत्व पर चर्चा करें।</li> </ul>                                                                                                                                                                   | 2.5         |

|     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|-----|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 8.  | वित्तीय और कानूनी साक्षरता            | <ul style="list-style-type: none"> <li>सही वित्तीय संस्थान, उत्पाद और सेवा का चयन करने के महत्व को रेखांकित करें।</li> <li>सुरक्षित तरीके से ऑफलाइन और ऑनलाइन वित्तीय लेनदेन करने का तरीका प्रदर्शित करें।</li> <li>वेतन के सामान्य घटकों की सूची बनाएं और आय, व्यय, कर, निवेश आदि की गणना करें।</li> <li>कानूनी अधिकारों, कानूनों और सहायता पर चर्चा करें।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           | 5  |
| 9.  | आवश्यक डिजिटल कौशल                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>आज के जीवन में डिजिटल प्रौद्योगिकी की भूमिका का वर्णन करें।</li> <li>डिजिटल उपकरणों को संचालित करने और उनका उपयोग करने का तरीका प्रदर्शित करें</li> </ul> <p>संबंधित अनुप्रयोगों और सुविधाओं का सुरक्षित और संरक्षित तरीके से उपयोग करें।<br/>ब्राउज़िंग, विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, ई-मेल आदि का सुरक्षित और संरक्षित तरीके से उपयोग करते समय जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार प्रदर्शित करने के महत्व पर चर्चा करें।<br/>बुनियादी सुविधाओं का उपयोग करके नमूना वर्ड दस्तावेज़, एक्सेल शीट और प्रस्तुतियाँ बनाएँ।<br/>प्रभावी ढंग से काम करने के लिए आभासी सहयोग उपकरणों का उपयोग करें।</p> | 10 |
| 10. | उद्यमशीलता                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>उद्यमिता एवं उद्यम के प्रकारों की व्याख्या करें।</li> <li>संभावित व्यवसाय के लिए अवसरों की पहचान कैसे करें, वित्तपोषण के स्रोतों तथा इससे संबंधित वित्तीय और कानूनी जोखिमों को कम करने की योजना के साथ कैसे जोड़ा जाए, इस पर चर्चा करें।</li> <li>विपणन के 4P - उत्पाद, मूल्य, स्थान और प्रचार का वर्णन करें तथा आवश्यकतानुसार उनका प्रयोग करें।</li> <li>चयनित व्यावसायिक अवसर के लिए एक नमूना व्यवसाय योजना बनाएं।</li> </ul>                                                                                                                                                           | 7  |
| 11  | ग्राहक सेवा                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ग्राहकों के विभिन्न प्रकारों और आवश्यकताओं के विश्लेषण के महत्व का वर्णन करें।</li> <li>ग्राहकों की आवश्यकताओं को पहचानने और उन पर पेशेवर ढंग से प्रतिक्रिया देने के महत्व को समझाइए।</li> <li>स्वच्छता बनाए रखने और उचित ढंग से कपड़े पहनने के महत्व पर चर्चा करें।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5  |
| 12  | प्रशिक्षुता और नौकरियों के लिए तैयारी | <ul style="list-style-type: none"> <li>एक व्यावसायिक पाठ्यक्रम (सी.वी.) बनाएं।</li> <li>विभिन्न ऑफलाइन और ऑनलाइन नौकरी खोज स्रोतों जैसे कि रोजगार कार्यालय, भर्ती एजेंसियां और नौकरी पोर्टल का उपयोग करें।</li> <li>साक्षात्कार के दौरान स्वच्छता और आत्मविश्वास बनाए रखने के महत्व पर चर्चा करें।</li> <li>एक नकली साक्षात्कार करें।</li> <li>प्रशिक्षुता अवसरों की खोज और पंजीकरण के लिए चरणों की सूची बनाएं।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | 8  |

**रोजगार के लिए उपकरणों और उपकरणों की सूची**  
**कौशल**

| क्र. सं. | उपकरण का नाम                                                                                                                                                                                                                           | मात्रा          |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | नवीनतम कॉन्फिगरेशन वाला कंप्यूटर (पीसी) - और मानक ऑपरेटिंग सिस्टम और मानक वर्ड प्रोसेसर और वर्कशीट सॉफ्टवेयर के साथ इंटरनेट कनेक्शन (लाइसेंस प्राप्त)<br>(सभी सॉफ्टवेयर या तो नवीनतम संस्करण या उससे नीचे का एक/दो संस्करण होना चाहिए) | आवश्यकता अनुसार |

|                                                                                                  |                                 |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| 2.                                                                                               | ऊपर                             | आवश्यकता अनुसार |
| 3.                                                                                               | स्केनर सह प्रिंटर               | आवश्यकता अनुसार |
| 4.                                                                                               | कंप्यूटर टेबल                   | आवश्यकता अनुसार |
| 5.                                                                                               | कंप्यूटर कुर्सेियां             | आवश्यकता अनुसार |
| 6.                                                                                               | एलसीडी प्रोजेक्टर               | आवश्यकता अनुसार |
| 7.                                                                                               | व्हाइट बोर्ड 1200मिमी x 900मिमी | आवश्यकता अनुसार |
| नोट: यदि संस्थान में कंप्यूटर लेब उपलब्ध है तो उपरोक्त उपकरण एवं साजो-सामान की आवश्यकता नहीं है। |                                 |                 |

## अनुलग्नक

अनिवार्य अवधि: 270:00

मॉड्यूल का नाम: ऑन-द-जॉब प्रशिक्षण

स्थान: साइट पर

टर्मिनल परीणाम

- कोचिंग सत्र के लिए एसओपी चेकलिस्ट तैयार करें
- आवश्यक औजारों, उपकरणों, उपभोग्य सामग्रियों आदि के साथ कार्य क्षेत्र या कोचिंग क्षेत्र स्थापित करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- स्वास्थ्य प्रशिक्षण के दौरान सुरक्षित कार्य पद्धतियों का प्रदर्शन करें।
- व्यक्तिगत पसंद के आधार पर प्रभावी सत्रों के लिए विभिन्न आवाज स्वर-परिवर्तन का प्रदर्शन करें।
- सत्र के लिए आसन, प्राणायाम आदि की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- तनाव प्रबंधन और विश्राम तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- दस्तावेजीकरण हेतु विभिन्न रिपोर्टों का प्रदर्शन करना।
- वजन प्रबंधन और मोटापे की रोकथाम के तरीकों का प्रदर्शन करें
- विभिन्न आयुर्वेदिक आहार तैयारियों और स्वास्थ्य को बनाए रखने में उनकी भूमिका का प्रदर्शन करें।
- नैतिक और कानूनी ढांचे के रखरखाव का प्रदर्शन करें।
- अभिलेखों का दस्तावेजीकरण और प्रबंधन का प्रदर्शन करना।
- सुविधा में सुचारू समन्वय और प्रशासनिक कार्यों के लिए प्रभावी कौशल का प्रदर्शन करना।

| प्रशिक्षक पूर्वपेक्षाएँ |                                       |                         |            |                 |            |         |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------|------------|-----------------|------------|---------|
| न्यूनतम शैक्षिक योग्यता | विशेषज्ञता                            | उपयुक्त उद्योग के अनुभव |            | प्रशिक्षण अनुभव |            | टिप्पणी |
|                         |                                       | साल                     | विशेषज्ञता | साल             | विशेषज्ञता |         |
| कोई भी स्नातक           | स्वास्थ्य और कल्याण कोचिंग प्रमाणपत्र | 3                       | -          |                 | -          |         |
| बीएससी डायटेटिक्स       |                                       | 2                       |            |                 |            |         |
| नर्सिंग स्नातक          |                                       | 2                       |            |                 |            |         |
| मेडिकल स्नातक           |                                       | 1                       |            |                 |            |         |

| प्रशिक्षक प्रमाणन                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| डोमेन प्रमाणन                                                                                                            | प्लेटफॉर्म प्रमाणन                                                                                                                                                              |
| नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित: स्वास्थ्य और कल्याण कोच" QP से मैप किया गया: "HSS/N8401 v1.0" न्यूनतम के साथ 80% स्कोर. | अनुशंसित है कि प्रशिक्षक को कार्य भूमिका के लिए प्रमाणित किया जाए: "प्रशिक्षक (वीईटी और कौशल)", योग्यता पैक में मैप किया गया: "एमईपी/क्यू2601, वी2.0" न्यूनतम 80% स्कोर के साथ। |



## मूल्यांकनकर्ता की आवश्यकताएं

| मूल्यांकनकर्ता<br>पूर्वापेक्षाएँ |                                          |                            |            |                               |            |         |
|----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|------------|-------------------------------|------------|---------|
| न्यूनतम शैक्षिक<br>योग्यता       | विशेषज्ञता                               | उपयुक्त उद्योग के<br>अनुभव |            | प्रशिक्षण/मूल्यांकन अ<br>नुभव |            | टिप्पणी |
|                                  |                                          | साल                        | विशेषज्ञता | साल                           | विशेषज्ञता |         |
| स्नातक                           | स्वास्थ्य और कल्याण<br>कोचिंग प्रमाणपत्र | 4                          | -          |                               |            |         |
| बीएससी डायटेटिक्स                |                                          | 3                          |            |                               |            |         |
| नर्सिंग स्नातक                   |                                          | 3                          |            |                               |            |         |
| मेडिकल स्नातक                    |                                          | 2                          |            |                               |            |         |

| मूल्यांकनकर्ता प्रमाणन                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| डोमेन प्रमाणन                                                                                                     | प्लेटफॉर्म प्रमाणन                                                                                                                                                                                  |
| न्यूनतम के साथ QP: "HSS/N8401Q v1.0" से मैप की गई<br>जॉब रोल हेल्थ और वेलनेस कोच के लिए प्रमाणित।<br>80% का स्कोर | अनुशंसा की जाती है कि मूल्यांकनकर्ता को कार्य भूमिका के<br>लिए प्रमाणित किया जाए: "निर्धारक (वीईटी और कौशल)",<br>योग्यता पैक में मैप किया गया: "एमईपी/क्यू2701, वी2.0"<br>न्यूनतम 80% स्कोर के साथ। |

## मूल्यांकन रणनीति

इसमें 'करके सीखने' और प्रदर्शन मानदंडों के आधार पर कौशल और ज्ञान के व्यावहारिक प्रदर्शन पर जोर दिया जाता है। तदनुसार, प्रत्येक नौकरी की भूमिका के लिए मूल्यांकन मानदंड निर्धारित किए जाते हैं और योग्यता पैक में उपलब्ध कराए जाते हैं।

थ्योरी और प्रैक्टिकल दोनों के लिए मूल्यांकन पत्र एचएसएससी के सहयोग से विषय वस्तु विशेषज्ञों (एसएमई) द्वारा विकसित किए जाएंगे या हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा या एचएसएससी-मान्यता प्राप्त मूल्यांकन एजेंसी द्वारा योग्यता पैक में उल्लिखित मूल्यांकन मानदंडों के अनुसार नियुक्त किए जाएंगे। मूल्यांकन पत्रों की गुणवत्ता, समय लगने, सटीकता, उपकरण और उपकरणों की आवश्यकता आदि जैसे विभिन्न परिणाम-आधारित मापदंडों के लिए भी जाँच की जाएगी।

योग्यता पैक (क्यूपी) में प्रत्येक एनओएस को एनओएस की गंभीरता के आधार पर मूल्यांकन के लिए एक सापेक्ष भार दिया जाता है। इसमें एनओएस में प्रत्येक तत्व/प्रदर्शन मानदंड को सापेक्ष महत्व, कार्य की गंभीरता और प्रशिक्षण बुनियादी ढांचे पर अंक दिए जाते हैं।

अंतिम मूल्यांकन के लिए निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग किया जाएगा:

**1. व्यावहारिक मूल्यांकन:** इसमें कौशल प्रयोगशाला में एक कृत्रिम वातावरण का निर्माण शामिल है, जो योग्यता पैक के लिए आवश्यक सभी उपकरणों से सुसज्जित है।

उम्मीदवार के सॉफ्ट स्किल्स, संचार, योग्यता, सुरक्षा चेतना, गुणवत्ता चेतना आदि का निरीक्षण करके पता लगाया जाता है और निरीक्षण चेकलिस्ट में अंकित किया जाता है। परिणाम को उनके कौशल उपलब्धियों के स्तर को मापने के लिए निर्दिष्ट आयामों और मानकों के विरुद्ध मापा जाता है।

**2. मौखिक/संरचित साक्षात्कार:** इस उपकरण का उपयोग नौकरी की भूमिका और हाथ में मौजूद विशिष्ट कार्य के संबंध में वैचारिक समझ और व्यवहारिक पहलुओं का आकलन करने के लिए किया जाता है। इसमें सुरक्षा, गुणवत्ता, पर्यावरण, उपकरण आदि पर प्रश्न भी शामिल हैं।

**3. लिखित परीक्षा:** प्रश्न पत्र में 100 MCQ (कठिन: 40, मध्यम: 30 और आसान: 30) शामिल हैं, जिनमें प्रत्येक NOS के प्रत्येक तत्व से प्रश्न हैं। लिखित मूल्यांकन पत्र में निम्न प्रकार के प्रश्न शामिल हैं:

- i. सत्य / असत्य कथन
- ii. बहु विकल्पीय प्रश्न
- iii. मिलान प्रकार के प्रश्न.
- iv. रिक्त स्थान भरें.
- v. परिदृश्य-आधारित प्रश्न.
- vi. पहचान संबंधी प्रश्न

### मूल्यांकनकर्ताओं के संबंध में QA:

मूल्यांकनकर्ताओं का चयन प्रत्येक कार्य भूमिका के मूल्यांकन के लिए HSSC द्वारा निर्धारित "पात्रता मानदंड" के अनुसार किया जाता है। मूल्यांकन एजेंसियों द्वारा चुने गए मूल्यांकनकर्ताओं की जांच की जाती है और उन्हें HSSC मूल्यांकन ढांचे, योग्यता-आधारित मूल्यांकन, मूल्यांकनकर्ता गाइड आदि से परिचित कराया जाता है। HSSC प्रत्येक कार्य भूमिका के लिए समय-समय पर "मूल्यांकनकर्ताओं का प्रशिक्षण" कार्यक्रम आयोजित करता है और

मूल्यांकन प्रक्रिया और रणनीति के बारे में मूल्यांकनकर्ताओं को संवेदनशील बनाता निम्नलिखित अनिवार्य मापदंडों पर रेखांकित किया गया है:

- 1) एनएसक्यूएफ के संबंध में मार्गदर्शन
- 2) योग्यता पैक संरचना
- 3) सिद्धांत, व्यावहारिक और मौखिक मूल्यांकन करने के लिए मूल्यांकनकर्ता के लिए मार्गदर्शन।
- 4) मूल्यांकन शुरू होने से पहले मूल्यांकनकर्ता द्वारा प्रशिक्षुओं को मार्गदर्शन दिया जाएगा।
- 5) मूल्यांकन प्रक्रिया पर मार्गदर्शन, संचालन के चरणों के साथ व्यावहारिक संक्षिप्त विवरण, व्यावहारिक अवलोकन चेकलिस्ट और अंक पत्र
- 6) पूरे बैच में एकरूपता और स्थिरता के लिए मौखिक मार्गदर्शन।
- 7) नकली मूल्यांकन
- 8) नमूना प्रश्न पत्र और व्यावहारिक प्रदर्शन।

## शब्दकोष

|                                   |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| क्षेत्र                           | सेक्टर अलग-अलग व्यावसायिक संचालनों का समूह है, जिनके व्यवसाय और हित समान होते हैं। इसे अर्थव्यवस्था के एक अलग उपसमूह के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है, जिसके घटक समान लाभ साझा करते हैं। विशेषताएँ और रुचियाँ। |
| उप-क्षेत्र                        | उप-क्षेत्र को उसके घटकों की विशेषताओं और हितों के आधार पर आगे के विभाजन से प्राप्त किया जाता है।                                                                                                                     |
| पेशा                              | व्यवसाय हैनौकरी भूमिकाओं का एक समूह, जो किसी उद्योग में समान/संबंधित कार्यों का प्रदर्शन करता है।                                                                                                                    |
| राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) | एनओएस व्यावसायिक मानक हैं जो भारतीय संदर्भ में विशिष्ट रूप से लागू होते हैं।                                                                                                                                         |
| योग्यता पैक (QP)                  | क्यूपी में ओ.एस. का सेट शामिल होता है, साथ ही नौकरी की भूमिका निभाने के लिए आवश्यक शैक्षिक, प्रशिक्षण और अन्य मानदंड भी शामिल होते हैं। एक क्यूपी को एक अद्वितीय योग्यता पैक कोड सौंपा जाता है।                      |

## संक्षिप्त और संक्षिप्तीकरण

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| ओपन स्कूल  | राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक    |
| एनएसक्यूएफ | राष्ट्रीय कौशल योग्यता ढांचा |
| क्यूपी     | योग्यता पैक                  |
| सीवाईपी    | सामान्य योग प्रोटोकॉल        |
| पीपीई      | व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण      |
| शराबी      | मानक संचालन प्रक्रिया        |
| सीपीआर     | हृत्फुफ्फुसीय पुनर्जीवन      |