डी.एन.एच.ई.

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में डिप्लोमा

डी.एन.एच.ई. -3

सत्रीय कार्य -3

जनवरी 2026 /जुलाई 2026

सतत् शिक्षा विद्यापीठ
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

सत्रीय कार्य 3
जनवरी 2026 / जुलाई 2026

प्रिय छात्र / छात्राओ

आपको कुल तीन सत्रीय कार्य करने होगें। प्रत्येक अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य 100 अंकों का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खंडवार विभाजन निम्नलिखित है :

सत्रीय कार्य	1	(टी.एम.ए)	–	डी.एन.एच.ई.–1 पर आधारित है।
सत्रीय कार्य	2	(टी.एम.ए)	–	डी.एन.एच.ई.–2 पर आधारित है।
सत्रीय कार्य	3	(टी.एम.ए)	–	डी.एन.एच.ई.–3 पर आधारित है।

निर्देश

सत्रीय कार्यो को करने से पहले कृप्या निम्नलिखित निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए :

1. कार्यक्रम दर्शिका में सत्रीय कार्यो के बारे में दिए गए, विस्तृत निर्देशों को पढ़िए।
2. अपनी उत्तर शीट (शीटों) के पहले पृष्ठ पर सबसे ऊपर दाहिने कोने पर अपनी नामांकन संख्या, नाम पूरा पता और तारीख लिखें।
3. अपनी उत्तर शीट (शीटों) के पहले पृष्ठ के मध्य में पाठयक्रम शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और उस अध्ययन केंद्र का नाम लिखें जिससे आप संबद्ध हैं।

आपकी उत्तर भीट के पहले पृश्ठ का सबसे ऊपरी भाग ऐसा होना चाहिए :

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

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फुलस्केप कागज़ का प्रयोग करें और सभी पृष्ठों को सावधनीपूर्वक बाँध दें।
5. प्रत्येक उत्तर के साथ उसकी प्रश्न संख्या लिखें।
6. अपनी लिखावट में ही लिखें।
7. प्रस्तुति : सत्रीय कार्य को पूरा करके उस अध्ययन केंद्र के संचालक को भेजें, जो आपको आवंटित किया गया है।

विशेश ध्यान देने योग्य बात

यह बात सामने आई है कि कुछ छात्र बोध प्रश्नों के अभ्यास उत्तर, विश्वविद्यालय को मूल्यांकन के लिए भेज रहें हैं। कृप्या इन्हें हमारे पास मत भेजिए। ये अभ्यास आपको स्वयं अपनी उन्नति का निर्णय करने में सहायता करने के लिए दिए गए हैं। इस उद्देश्य हेतु, हमने प्रत्येक इकाई के अंत में इन अभ्यासों के उत्तर दिए है। कार्यक्रम दर्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

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

- अपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही–सही लिखा हैं।
- पाठयक्रम का शीर्षक और सत्रीय कार्य की संख्या स्पष्ट रूप से लिखी हैं।
- प्रत्येक सत्रीय कार्य अलग–अलग शीटों पर लिखा है और सही ढंग से बाँध दिया है।
- सत्रीय कार्यो के सभी प्रश्नों के उत्तर दिए है।

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

टी.एम.ए. के सत्रीय कार्य के लिए निर्देश

शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य के दो भाग हैं।

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न **(60 अंक)**

इस भाग में, आपको वर्णनात्मक प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

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

यह भाग प्रयोगात्मक कार्यो की नियमावली पर आधारित है।

ध्यान रखने योग्य बातें

निम्नलिखित बातों को ध्यान रखना आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगा :

1. **योजना बनाना** : सत्रीय कार्यो को ध्यानपूर्वक पढ़ें। वे जिन इकाइयों पर आधरित हैं उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संबंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्चात उन्हें तर्कसंगत क्रम में व्यवस्थित करें।
2. **संगठन** : अपने उत्तर की कच्ची रूपरेखा बनाने से पहले उसके चयन और विश्लेषण पर थोड़ा अधिक ध्यान दें। किसी प्रश्न का उत्तर देते समय प्रस्तावना और निष्कर्ष पर पर्याप्त ध्यान दें। प्रस्तावना में संक्षेप में प्रश्न की व्याख्या करें और बताएँ कि आप विस्तार से इसको कैसे स्पष्ट करेंगे। निष्कर्ष में आपको प्रश्न के उत्तर का सारांश प्रस्तुत करना चाहिए।

   यह निश्चित कर लें कि :

   क) आपका उत्तर तर्कसंगत और सुसंगत हैं।

   ख) उत्तर के वाक्यों और अनुच्छेदों/पैराग्राफों के बीच स्पष्ट संबंध है।

   ग) आपने अपनी अभिव्यक्ति, शैली और प्रस्तुति को उपयुक्त महत्व देते हुए उत्तर सही–सही लिखा हुआ है।

   घ) आपके उत्तर प्रश्न में निर्दिष्ट शब्दों की संख्या से ज्यादा नहीं है।
3. **प्रस्तुतीकरण** : जब आपको अपने उत्तर संतोषजनक लगें तो आप उन्हें भेजने के लिए अंतिम रूप देकर लिख लें। प्रत्येक उत्तर स्पष्ट रूप से लिखें और जिन बातों पर आप विशेष बल देना चाहते हैं उन्हें रेखांकित कर दें।

सत्रीय कार्य 3
टीएमए–3

पाठयक्रम कोडः डीएनएचई–3
सत्रीय कार्य कोडः डी.एन.एच.ई. –3/सं.का–3/टीएमए––3/26
जनवरी 2026 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 30 सितंबर, 2026
जुलाई 2026 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 31 मार्च, 2027

अधिकतम अंकः 100

सत्रीय कार्य 3 के दो भाग हैं। कुल अंक 100 हैं। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये है।
भाग क) वर्णनात्मक प्रकार का प्रश्न (60 अंक)
भाग ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)
भाग कः वर्णनात्मक प्रश्न
सभी प्र⬚न अनिवार्य है। (60 अंक)

1. a. समुदाय पोषण के तीन विशिष्ट घटक कौन-से हैं? उनमें से किसी एक की विस्तृत व्याख्या कीजिए। (3)

b. स्तनपान (लैक्टेशन) के दौरान माताओं को किन-किन विशेष समस्याओं का सामना करना पड़ता है? (3)

2. a. एपिडायस्कोप क्या है? इसे शिक्षण माध्यम के रूप में कैसे उपयोग किया जा सकता है? (3)

b. स्वास्थ्य और पोषण शिक्षा के संचार उपकरण के रूप में पारंपरिक तरीकों के उपयोग की प्रभावशीलता पर टिप्पणी करें।। (3)

3. a. स्वास्थ्य एवं पोषण शिक्षा संचार में विश्लेषणात्मक और विश्वासोत्पादक आधुनिक उपागमों के बीच अंतर बताइए। (3)

b. 'महिला-से-महिला' कार्यनीति पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा के प्रसार में कैसे प्रभावी होती है? संक्षिप्त व्याख्या कीजिए। (3)

4. a. ग्रामीण विद्यालयों में शुरू किए गए NHEES परियोजना का पूर्ण रूप लिखिए। इसके उद्देश्यों और अपनाई जाने वाली प्रक्रियाओं का वर्णन कीजिए। (3)

b. किसी एक व्यवहार-केंद्रित समूह संचार विधि की संक्षेप में व्याख्या करें। (3)

5. a. मुद्रित माध्यम से आप क्या समझते हैं? जनसंचार के लिए उपलब्ध विभिन्न मुद्रित माध्यमों की सूची बनाइए। (3)

b. क्षय रोग (टीबी) के लक्षण क्या हैं? इसका उपचार और रोकथाम कैसे की जा सकती है? (3)

6. a. संचार के लिए उपयोग होने वाले किसी भी तीन यंत्र-संचालित उपकरणों का संक्षिप्त विवरण दीजिए। (3)

b. खाद्य व्यवहार के विशेष निर्धारक कारक कौन-कौन से हैं? विस्तार से समझाइए। (3)

7. एक सफल पोषण और स्वास्थ्य कार्यक्रम के आयोजन के विभिन्न स्तर कौन-कौन से होते हैं? विस्तार से समझाइए। (6)

8. शिक्षण सहायक सामग्री क्या होती हैं? उदाहरण देकर समझाइए। शिक्षण सहायक सामग्री तैयार करते समय आप कौन-से पाँच महत्वपूर्ण बिंदु ध्यान में रखेंगे? (6)

9. a. शैक्षिक खेल क्या होते हैं? एक उदाहरण देकर समझाइए। (3)

b. आईसीडीएस के उद्देश्य और आवश्यक विशेषताएँ क्या हैं? (3)

10. a. संचार की परिभाषा लिखिए और समुदाय के लिए इसकी महत्वता समझाइए। (3)

b. "कठपुतली प्रस्तुति संचार का सफल माध्यम है" इस कथन की महत्ता बताकर इसे उचित ठहराइए। (3)

भाग ख प्रयोगात्मक क्रियाकलाप (40 अंक)

1. निम्न दिए गए किसी एक विषय पर फ्लैश कार्ड तैयार करें (तैयारी के लिए इकाई 10 में दिए दिशा-निर्देशों का संदर्भ लें): (10)

a. खाद्य समूह
b. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण
c. पूरक आहार

2. स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए निम्न में से किसी एक विषय पर दो पहेलियाँ/पज़ल तैयार करें (इकाई 14 का संदर्भ लें): (10)

a. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता
b. सुरक्षित पेयजल

3. a. किसी भी एक पोषण-अल्पता विकार से संबंधित एक छोटी कहानी तैयार करें और अपनी कहानी के अनुसार विभिन्न छड़ (रॉड) कठपुतलियाँ बनाएं। (10)

(कहानी और कठपुतलियों को उत्तर पत्र में संलग्न करें)

b. अपनी कहानी (प्रश्न 3a) को बच्चों के सामने प्रस्तुत करें (किसी झुग्गी बस्ती, विद्यालय, प्ले स्कूल या आंगनवाड़ी में) और बच्चों के निम्न अवलोकनों को दर्ज करें: (10)

a. बच्चों की आयु, लिंग, शैक्षणिक योग्यता तथा आपके विषय से संबंधित अन्य महत्वपूर्ण जानकारी दर्ज करें।
b. कहानी पर बच्चों की क्या प्रतिक्रियाएँ रहीं?
c. कहानी से बच्चों ने क्या संदेश प्राप्त किया?