



मॉडल पाठ्यक्रम

क्यूपी नाम: सहायक योग प्रशिक्षक

क्यूपी कोड: एचएसएस/क्यू4002

क्यूपी संस्करण: 1.0

एनएसक्यूएफ स्तर: 3

मॉडल पाठ्यचर्या संस्करण: 1.0

स्वास्थ्य क्षेत्र कौशल परिषद || स्वास्थ्य क्षेत्र कौशल परिषद, 520, डीएलएफ टॉवर ए, 5वीं मंजिल,
जसोला
जिला केंद्र, नई दिल्ली – 110025

विषयसूची

प्रशिक्षण पैरामीटर	3
कार्यक्रम अवलोकन	4
प्रशिक्षण परिणाम.....	4
अनिवार्य मॉड्यूल.....	5
मॉड्यूल विवरण.....	7
मॉड्यूल 1: योग और योगाभ्यास का परिचय	7
मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य	9
मॉड्यूल 3: सहायक योग प्रशिक्षक की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां	10
मॉड्यूल 4: पूर्व-योग सत्र के लिए पूर्वापेक्षाएँ	11
मॉड्यूल 5: विभिन्न योग मुद्राओं और तकनीकों को प्रदर्शित करें.....	12
मॉड्यूल 6: योग के बाद के सत्र के लिए पूर्वापेक्षाएँ	14
मॉड्यूल 7: पारस्परिक संबंध बनाए रखें	15
मॉड्यूल 8: संवारने और आचरण के व्यावसायिक मानक	16
मॉड्यूल 9: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा	17
मॉड्यूल 10: संक्रमण नियंत्रण प्रथाओं और अपशिष्ट प्रबंधन.....	18
प्रशिक्षक आवश्यकताएँ	20
निर्धारक आवश्यकताएँ.....	21
आकलन रणनीति	22
सन्दर्भ	24
शब्दावली	25
परिवर्णी शब्द और संक्षिप्ताक्षर	26

प्रशिक्षण पैरामीटर

क्षेत्र	स्वास्थ्य देखभाल
उपक्षेत्र-	आयुष
व्यवसाय	योगा
देश	भारत
एनएसक्यूएफ स्तर	3
एनसीओआईएसआईसी कोड के/आईएससीओ/ साथ सरेखित	एनसीओ-2015/शून्य
न्यूनतम शैक्षिक योग्यता और अनुभव	<ul style="list-style-type: none"> 8वीं कक्षा या (आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता) 2 साल के अनुभव के साथ
पूर्वआवश्यक लाइसेंस या प्रशिक्षण-	
न्यूनतम नौकरी प्रवेश आयु	18 वर्ष
पिछली बार समीक्षा की गई	20/01/2021
अगली समीक्षा तिथि	31/01/2026
एनएसक्यूसी अनुमोदन तिथि	
क्यूपी संस्करण	1.0
मॉडल पाठ्यचर्या निर्माण तिथि	20/01/2021
मॉडल पाठ्यक्रम मान्य अप टू डेट	31/01/2026
मॉडल पाठ्यचर्या संस्करण	1.0
पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि	210 घंटे
पाठ्यक्रम की अधिकतम अवधि	210 घंटे

कार्यक्रम अवलोकन

यह खंड कार्यक्रम के अंतिम उद्देश्यों को इसकी अवधि के साथ सारांशित करता है।

प्रशिक्षण परिणाम

कार्यक्रम के अंत में, शिक्षार्थी को सूचीबद्ध ज्ञान और कौशल हासिल हो जाएगा।

- योग की अवधारणा और मूलभूत सिद्धांतों की व्याख्या करें।
- योग अभ्यासों के महत्व पर चर्चा करें।
- सामान्य योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) और इसके महत्व के बारे में बताएं।
- परिणाम की दक्षता और प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक उपकरण और सहायक उपकरण जैसे एवी सहयोगी, योग चटाई आदि के साथ कार्य क्षेत्र तैयार करें।
- सीवाईपी के अनुसार योग सत्र का प्रदर्शन करें।
- योग से पहले और बाद के सत्र की आवश्यकताओं को प्रदर्शित करें।
- विभिन्न योग मुद्राओं, आसनों, मुद्राओं आदि की सही तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- संगठन के मानकों के अनुसार व्यक्तिगत स्वच्छता, सौंदर्य और व्यक्तिगत व्यवहार बनाए रखें।
- प्रासंगिक रिकॉर्ड बनाए रखने की प्रक्रिया का प्रदर्शन।
- एक सुरक्षित, स्वस्थ और सुरक्षित कार्य वातावरण बनाए रखें।
- जैव चिकित्सा अपशिष्ट निपटान और संक्रमण नियंत्रण नीतियों और प्रक्रियाओं का पालन करें।
- दूसरों के साथ पारस्परिक संबंध बनाए रखें।
- संबंधित प्राधिकारियों द्वारा स्थापित कानून, प्रोटोकॉल और दिशानिर्देशों के अनुसार पेशेवर और चिकित्सकीय-कानूनी आचरण बनाए रखें।

अनिवार्य मॉड्यूल

तालिका मॉड्यूल, उनकी अवधि और वितरण के तरीके को सूचीबद्ध करती है।

एनओएस और मॉड्यूल विवरण	सिद्धांत अवधि	व्यावहारिक अवधि	ऑन-द-जॉब प्रशिक्षण अवधि (अनिवार्य)	ऑन-द-जॉब प्रशिक्षण अवधि (अनुशासित)	कुल अवधि
एचएसएस/एन4007: निर्देशों के अनुसार योग सत्र (CYP) से संबंधित गतिविधियों को अंजाम दें एनओएस संस्करण संख्या 1.0 एनएसक्यूएफ स्तर 4	82:00	101:00	00:00	00:00	183:00
<u>मॉड्यूल 1: योग और योगाभ्यास का परिचय</u>	10:00	00:00	00:00	00:00	10:00
<u>मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य</u>	05:00	02:00	00:00	00:00	07:00
<u>मॉड्यूल 3: सहायक योग प्रशिक्षक की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां</u>	04:00	10:00	00:00	00:00	14:00
<u>मॉड्यूल 4: योग-पूर्व सत्र के लिए पूर्वपिछाएँ</u>	13:00	17:00	00:00	00:00	30:00
<u>मॉड्यूल 5: विभिन्न योग मुद्राओं और तकनीकों को प्रदर्शित करें</u>	35:00	62:00	00:00	00:00	97:00
<u>मॉड्यूल 6: योग के बाद के सत्र के लिए पूर्वपिछाएँ</u>	15:00	10:00	00:00	00:00	25:00
एचएसएस/एन9625: पारस्परिक संबंध और पेशेवर आचरण बनाए रखें एनओएस संस्करण संख्या 1.0 एनएसक्यूएफ स्तर 4	02:00	10:00	00:00	00:00	12:00

<u>मॉड्यूल 7: पारस्परिक संबंध बनाए रखें</u>	01:00	08:00	00:00	00:00	09:00
<u>मॉड्यूल 8: संवारने और आचरण के व्यावसायिक मानक</u>	01:00	02:00	00:00	00:00	03:00
एचएसएस/एन9624: एक सुरक्षित और सुरक्षित कार्य वातावरण बनाए रखें एनओएस संस्करण 1.0 एनएसक्यूएफ स्तर 4	02:00	07:00	00:00	00:00	09:00
<u>मॉड्यूल 9: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा</u>	02:00	07:00	00:00	00:00	09:00
एचएसएस/एन9622: स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण दिशानिर्देशों का पालन करें एनओएस संस्करण 1.0 एनएसक्यूएफ स्तर 3	04:00	02:00	00:00	00:00	03:00
<u>मॉड्यूल 10: संक्रमण नियंत्रण प्रथाओं और अपशिष्ट प्रबंधन</u>	04:00	02:00	00:00	00:00	06:00
कुल अवधि	90:00	120:00	00:00	00:00	210:00

माँड्यूल विवरण

माँड्यूल 1: योग और योगाभ्यास का परिचय

एचएसएस/एन4007, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- योग के वर्गीकरण और महत्व के बारे में चर्चा करें।
- योगाभ्यास के महत्व की विवेचना कीजिए।

अवधि: 10:00	अवधि: 00:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> ● योग को परिभाषित कीजिए। ● योग के संक्षिप्त इतिहास, उत्पत्ति और विकास का वर्णन कीजिए। ● भगवत गीता, पतंजलि योग सूत्र, नारद भक्ति सूत्र, रामायण जैसे प्राचीन योग ग्रंथों का वर्णन कीजिए। ● योग के सिद्धांतों (त्रिगुण, अंतःकरण-चतुस्तय, त्रि-शरीरा/पंचकोश) की व्याख्या करें। ● दैनिक जीवन में भगवद गीता की अवधारणा और महत्व की व्याख्या करें। ● योग के वर्गीकरण (कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग और क्रिया योग) के बारे में चर्चा करें। ● व्यापक रूप से प्रचलित योग साधनाओं का वर्गीकरण कीजिए। ● प्रत्येक साधना की अवधारणा और सिद्धांतों और स्वास्थ्य और भलाई में उनके महत्व की व्याख्या करें। ● योग के स्कूलों (ज्ञान, भक्ति, कर्म, पतंजलि, हठ) के बारे में संक्षेप में बताएं। ● यौगिक परिचार्य (आहार, विहार, आचार-विचार) के बारे में बताएं। ● अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस और इसके प्रभाव और महत्व के बारे में चर्चा करें। 	

कक्षा सहायता:

चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, योग ई-मॉड्यूल

उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं

लागू नहीं

मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य एचएसएस/एन4007, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- मानव शरीर की बुनियादी संरचना और कार्य के ज्ञान का प्रदर्शन।

अवधि: 05:00	अवधि: 02:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> शरीर के विभिन्न अंगों की सूची बनाइए। मानव शरीर (शरीरा, कोश, प्राण, नाड़ी, चक्र, मर्म) की बुनियादी शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान के बारे में बताएं। दोष-धातु, माला की अवधारणा की व्याख्या करें। मानव शरीर की नौ प्रणालियों को उनकी संरचना और कार्य और विभिन्न शरीर प्रणालियों पर योग प्रथाओं के प्रभाव की व्याख्या करें। 	<ul style="list-style-type: none"> अलग-अलग शारीरिक अंग दर्शाने वाली अपशिष्ट सामग्री का उपयोग कर मानव शरीर के अंगों का एक मॉडल तैयार करें।
कक्षा सहायता:	
मानव शरीर की संरचना और कार्य को समझने के लिए चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड / स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, एवी एड्स	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं	
मानव शरीर कंकाल, चार्ट और शरीर प्रणाली पर पोस्टर	

मॉड्यूल 3: सहायक योग प्रशिक्षक की भूमिकाएं और जिम्मेदारियां

एचएसएस/एन4007, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- सहायक योग प्रशिक्षक की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों का वर्णन करें।
- एसओपी चेकलिस्ट तैयार करने की प्रक्रिया को प्रदर्शित करें।

अवधि: 04:00	अवधि: 10:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> ● सहायक योग प्रशिक्षक की भूमिका एवं दायित्वों की व्याख्या कीजिए। ● सामान्य योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) के अनुसार योग अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देशों के बारे में चर्चा करें: अभ्यास से पहले, दौरान और बाद में। ● सहायक योग प्रशिक्षक के कार्यों से संबंधित क्या करें और क्या न करें को संक्षेप में बताएं। ● सहायक योग प्रशिक्षक के लिए कार्य करने के दायरे और सीमाओं को परिभाषित करें। 	<ul style="list-style-type: none"> ● अच्छी गुणवत्ता प्रथाओं का प्रदर्शन करें। ● योग-पूर्व और योग-पश्चात् सत्र के लिए एक एसओपी चेकलिस्ट तैयार करें।
कक्षा सहायता:	
सीवाईपी दिशानिर्देशों पर चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड / स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, ई-मॉड्यूल	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं	
चेकलिस्ट प्रारूप	

मॉड्यूल 4: पूर्व-योग सत्र के लिए आवश्यक शर्तें

एचएसएस/एन4007, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- योग सत्र के लिए पूर्व-प्रक्रियात्मक तैयारी के महत्व का वर्णन करें।
- योग सत्र के लिए प्रतिभागी को तैयार करने की प्रक्रिया को प्रदर्शित करें।
- योग सत्र के लिए उपकरण, उपकरण आदि के उपयोग का प्रदर्शन करें।

अवधि: 13:00	अवधि: 17:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • सत्र के लिए आवश्यक उपकरण और डिस्पोजेबल की सूची बनाएं। • योग सत्र के बेहतर संचालन के लिए वेंटिलेशन, सुगंध और सहायक के महत्व पर चर्चा करें। • दैनिक आधार पर प्रतिभागी कार्यक्रम की जाँच करें और आवश्यक संसाधनों की व्यवस्था करें। • लिंग, धर्म, संस्कृति, भाषा आदि जैसे कारकों पर विचार करते हुए वरीयताओं के आधार पर प्रतिभागियों की सीमाओं या आराम क्षेत्रों की पहचान करें। • योग सफाई तकनीकों जैसे खाली पेट, आंत्र की सफाई आदि के महत्व को समझाएं। • व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के महत्व की व्याख्या करें। • योग करते समय स्वयं एवं प्रतिभागी के लिए हल्के कपड़े पहनने की आवश्यकता एवं महत्व को स्पष्ट कीजिए। • योग सत्र के लिए बरती जाने वाली सावधानियों पर चर्चा करें। 	<ul style="list-style-type: none"> • आवश्यक उपकरण, उपकरण, उपभोग्य सामग्रियों आदि के साथ कार्य क्षेत्र या योग सत्र क्षेत्र स्थापित करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करना। • योग सत्र शुरू करने से पहले शांत और आराम की स्थिति का प्रदर्शन करें। • योग सत्र के दौरान सुरक्षित कार्य प्रथाओं का प्रदर्शन करें। • व्यक्तिगत वरीयता के आधार पर प्रभावी सत्रों के लिए विभिन्न आवाज मॉड्यूलन प्रदर्शित करें।
कक्षा सहायता:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं	
योग चटाई, विभिन्न आसनों और मुद्राओं के चार्ट, रोशनी, सहारा, ध्वनि प्रणाली, पुरुषों और महिलाओं के लिए योग पोशाक।	

मॉड्यूल 5: विभिन्न योग मुद्राओं और तकनीकों को प्रदर्शित करें

एचएसएस/एन4007, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- योग सत्र आरंभ करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- विभिन्न आसनों, आसनों और ध्यान की तकनीकों का प्रदर्शन करें।

अवधि: 35:00	अवधि: 62:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • नाड़ियों, प्राण और प्राणायाम की अवधारणाओं की व्याख्या करें। • स्वास्थ्य के लिए हठ योग प्रथाओं के बारे में चर्चा करें। • चित्त, चित्तभूमि, चित्तवृत्ति, चित्त विक्षेप, चित्तप्रसादनम, क्लेश और विवेक-ख्याति की अवधारणा सहित पतंजल योग सूत्र के अनुसार मानसिक कल्याण की अवधारणा की व्याख्या करें। • शांति प्रार्थना, योग मंत्र, शांति मंत्र के लाभ बताएं। • कल्याण में त्रिदोष, सप्त धातु, अग्नि, वायु और माला की अवधारणा और भूमिका की व्याख्या करें। • भलाई में अहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य के महत्व की व्याख्या करें। • खड़े, बैठे और प्रवण स्थिति में आसन, मुद्रा और ध्यान की सही तकनीकों के महत्व के बारे में बताएं। • ढीला करने की सही तकनीकों के बारे में बताएं। • योग सिद्धांतों के पूरक अभ्यासों के उपयोग की व्याख्या करें। • सत्र के दौरान प्रतिभागी के साथ अनावश्यक शारीरिक संपर्क से बचने के तरीकों का वर्णन करें। 	<ul style="list-style-type: none"> • मन को शांत करने के लिए प्रार्थना के साथ योग सत्र शुरू करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें। • योगाभ्यास और सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार प्रतिभागी को आसन का प्रदर्शन करें। • सांस लेने और छोड़ने जैसी सांस लेने की प्रथाओं का प्रदर्शन करें। • प्रतिभागी को महत्वाकांक्षा की सही तकनीक का प्रदर्शन करें। • सत्र को उपयोगी और सुरक्षित बनाने के लिए योग की उपयुक्त तकनीकों का प्रदर्शन करें। • ढीली करने की तकनीकों जैसे गर्दन का झुकना, सूंड़ का मरोड़ना, घुटने की गति आदि का प्रदर्शन करना। • विकासन, पर्वतासन, त्रिकोणासन, पर्वत त्रिकोणासन, हस्तौतासन, गदुरासन, उदित जानुसिरासन, पाद हस्तासन, नटवरासन जैसी स्थायी स्थितियों में आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • पश्चिमोत्तासन, गोमुखासन, भुनामासन, वक्रासन, आराध मत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, मंडुकासन, वीरासन, शंकासन मार्जरीआसन, जानू सिरासन जैसी बैठने की स्थिति में आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें।

	<ul style="list-style-type: none"> • नवासना, भुजनागासन, सर्पसन, नीलांभ सलभासन, सलभासन, धनुरासन जैसी प्रवण स्थितियों में आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन, शवासन जैसी लापरवाह स्थितियों में आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • बंध और मुद्रा की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • योग निद्रा, सुशासन/पद्मासन/वज्रासन और चक्रीय ध्यान की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • नादिशोधन या अनुलोम/विलोम प्राणायाम की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
<p>कक्षा सहायता:</p>	
<p>चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, एवी एड्स, मिक्</p>	
<p>उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं</p>	
<p>योग चटाई, विभिन्न योग मुद्राओं पर चार्ट, आसन, मुद्रा</p>	

मॉड्यूल 6: योग के बाद के सत्र के लिए आवश्यक शर्तें

एचएसएस/एन4007, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- योग सत्र के बाद क्या करें और क्या न करें का वर्णन करें।
- सत्र के बाद की गतिविधियों को अंजाम देना।

अवधि: 15:00	अवधि: 10 :00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> ● विभिन्न योग आसनों से संबंधित अंतर्विरोधों की विवेचना कीजिए। ● प्रतिभागियों की नियुक्ति के समय निर्धारण की प्रक्रिया का वर्णन करें। ● ग्राहक के रिकॉर्ड और गोपनीयता बनाए रखने की प्रक्रिया की व्याख्या करें। ● निर्धारित सत्र के लिए योग व्यवस्था को बनाए रखने के महत्व की व्याख्या करें। ● फीडबैक फॉर्म की प्रासंगिकता और महत्व की व्याख्या करें। ● उपचार के बाद के सत्रों के अनुपालन की व्याख्या करें। ● प्रतिभागियों को अगली अनुसूची के बारे में सूचित करें। ● संबंधित प्राधिकारी को किसी भी शिकायत के मुद्दों को बढ़ाने की प्रक्रिया की व्याख्या करें। 	<ul style="list-style-type: none"> ● योग सत्र के बाद क्या करें और क्या न करें के बारे में प्रतिभागियों को मार्गदर्शन करने में प्रभावी संचार कौशल और तकनीकी ज्ञान के उपयोग का प्रदर्शन करें। ● कौशल प्रयोगशाला में अगले योग सत्र के लिए इकाई तैयार करें।
कक्षा सहायता:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं	
फीडबैक फॉर्म के नमूना प्रारूप, रिपोर्ट और रिकॉर्ड के नमूना प्रारूप	

मॉड्यूल 7: पारस्परिक संबंध बनाए रखें

एचएसएस/एन9625, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- प्रतिभागियों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करें।
- समय पर असाइनमेंट पूरा करने के लिए काम को व्यवस्थित और प्राथमिकता दें।
- संघर्षों से निपटने के दौरान संगठनात्मक आचार संहिता का पालन करें।

अवधि: 01:00	अवधि: 08:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम <ul style="list-style-type: none"> ● शब्दजाल और बोलचाल की शर्तों का उपयोग किए बिना प्रतिभागियों, रिश्तेदारों और सहकर्मियों के साथ प्रभावी संचार के महत्व पर चर्चा करें। ● एक टीम के खिलाड़ी की विशेषताओं का वर्णन करें। ● प्रतिभागी की जानकारी से संबंधित गोपनीयता और गोपनीयता प्रथाओं के बारे में चर्चा करें। ● टीम वर्क के महत्व पर चर्चा करें। ● तेजी से बदलती परिस्थितियों को परिभाषित करें। ● आचार संहिता और कार्य के दायरे को बनाए रखने के लिए संगठन के निम्नलिखित नियमों और नीतियों के महत्व के बारे में चर्चा करें। 	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम <ul style="list-style-type: none"> ● प्रभावी संचार सुनिश्चित करने के लिए तकनीकी शब्दों के उपयोग से संबंधित दिशानिर्देश लागू करें। ● दैनिक गतिविधियों के दौरान समय प्रबंधन कौशल लागू करें। ● लिखित संचार के दौरान पढ़ने और लिखने के कौशल का उपयोग प्रदर्शित करें। ● विभिन्न स्थितियों में समस्या समाधान और निर्णय लेने के कौशल का प्रदर्शन करना। ● विभिन्न टीम गतिविधियों में टीम वर्क और कार्य प्राथमिकता के कौशल का प्रदर्शन करें। ● सेवाएं प्रदान करते समय प्रभावी भागीदार-केंद्रित दृष्टिकोण लागू करें। ● अवलोकन, अनुभव, तर्क, या संचार से एकत्रित जानकारी के साथ रिपोर्ट को पूरा करने के लिए विश्लेषणात्मक कौशल लागू करें।
कक्षा सहायता:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं	
टीम वर्क, समूह गतिकी पर केस स्टडी और प्रदर्शनकारी वीडियो	

मॉड्यूल 8: संवारने और आचरण के व्यावसायिक मानक

एचएसएस/एन9625, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- कार्यस्थल के लिए उपयुक्त पेशेवर उपस्थिति प्रदर्शित करें।
- जहां आवश्यक और संभव हो, सकारात्मक तरीके से कार्यों को करने में दूसरों की सहायता करके सहायक व्यवहार प्रदर्शित करें।

अवधि: 01:00	अवधि: 02:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> ● क पेशेवर उपस्थिति के महत्व की व्याख्या करें: साफ वर्दी, साफ और कंधी बाल, पॉलिश किए गए जूते, अच्छी तरह से मैनीक्योर किए गए नाखून आदि। ● संवेदनशील क्षेत्रों में मास्क और हेड गियर पहनने के महत्व के बारे में बताएं। ● हाथ धोने के चरणों को समझाएं। ● कार्यों को करने में प्रभावशीलता और दक्षता को अधिकतम करने के लिए दूसरों के साथ परामर्श करें और उनकी सहायता करें। ● कार्यस्थल पर जिम्मेदार और अनुशासित व्यवहार का प्रदर्शन करें। 	<ul style="list-style-type: none"> ● हाथ धोने की तकनीक का प्रदर्शन करें। ● विभिन्न व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) की सूची बनाएं।
कक्षा सहायता:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं	
पीपीई, सिंक, तरल साबुन, हाथ धोने का पोस्टर, पेपर टॉवल	

मॉड्यूल 9: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा

एचएसएस/एन9624, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- जब भी आवश्यक हो, चिकित्सा आपातकालीन स्थितियों में बुनियादी जीवन समर्थन या बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा करें।
- संस्थागत आपात स्थितियों का उचित ढंग से जवाब देना।

अवधि: 02:00	अवधि: 07:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> ● प्राथमिक चिकित्सा की मूल बातें समझाएं। ● व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए बरती जाने वाली सावधानियों की सूची बनाएं। ● बेसिक लाइफ सपोर्ट (बीएलएस) कैसे करें, इस पर चर्चा करें। ● सुरक्षात्मक उपकरणों जैसे कि संयम और सुरक्षा उपकरणों के उपयोग की व्याख्या करें। ● आत्म सुरक्षा के लिए बरती जाने वाली सावधानियों की पहचान करें। ● संस्थागत आपात स्थितियों से निपटने के लिए आपदा प्रबंधन तकनीकों के बारे में बताएं। ● सामान्य आपात स्थितियों के रेफरल और प्रबंधन के लिए एस्केलेशन मैट्रिक्स के बारे में चर्चा करें। 	<ul style="list-style-type: none"> ● विभिन्न प्रकार के सुरक्षात्मक उपकरणों जैसे कि संयम और सुरक्षा उपकरणों को दर्शाने वाला एक चार्ट बनाएं। ● सामान्य आपात स्थितियों और इसके रेफरल तंत्र को दर्शाते हुए एक प्रवाह चार्ट बनाएं।
कक्षा सहायता:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं	
क्रैश कार्ट ट्रॉली, प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स, सीपीआर नर्सिंग मैनीकिन, मास्क वयस्क के साथ अंबु बैग, मशाल, शारीरिक प्रतिबंध, अग्निशामक।	

मॉड्यूल 10: संक्रमण नियंत्रण प्रथाओं और अपशिष्ट प्रबंधन

एचएसएस/एन9622, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- स्व-स्वच्छता और सोशल डिस्टेंसिंग प्रथाओं को लागू करें और संक्रमण नियंत्रण दिशानिर्देशों का पालन करें।
- दिशानिर्देशों और विनियमों के अनुसार सही अपशिष्ट निपटान विधियों का प्रदर्शन करें।

अवधि: 01:00	अवधि: 01:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> ● रोग प्रकोप, महामारियों और महामारियों की अवधारणा और व्यापक रूप से समाज पर उनके प्रभाव की चर्चा करें। ● महामारी या महामारी के दौरान निर्धारित नियमों और दिशा-निर्देशों का पालन करने के महत्व को स्पष्ट करें। ● स्व-संगरोध और आत्म-अलगाव और उनके महत्व के बीच अंतर। ● एक महामारी के दौरान सामाजिक दूरी के महत्व और रोजमर्रा के कार्यों (ई-पेमेंट गेटवे/ऑनलाइन लर्निंग/वर्चुअल मीटिंग आदि का उपयोग) को पूरा करने के वैकल्पिक तरीकों के महत्व पर चर्चा करें। ● बुनियादी व्यक्तिगत और कार्यस्थल स्वच्छता प्रथाओं के अनुरूप होने के महत्व पर चर्चा करें जैसे कि हाथ धोना, अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करना, कार्यालय की आपूर्ति / डिलीवरी की जांच करना और उनकी स्वच्छता आदि। ● विभिन्न सतहों की सूची बनाएं जो कार्यस्थल पर संभावित फोमाइट्स के रूप में काम कर सकती हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> ● अपने कार्य क्षेत्र को नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करने का तरीका दिखाएं। ● साबुन और पानी और अल्कोहल आधारित हैंड रब से हाथ धोने का सही तरीका दिखाएं। ● पीपीई को दान करने, डफ करने और त्यागने का सही तरीका प्रदर्शित करें जैसे फेस मास्क, हैंड ग्लव्स, फेस शील्ड, पीपीई सूट आदि। ● उपयुक्त सामाजिक और व्यवहारिक शिष्टाचार (लोगों का अभिवादन और मिलना, थूकना/खांसना/छींकना आदि) प्रदर्शित करें। ● प्रासंगिक हॉटलाइन/आपातकालीन नंबरों की एक सूची तैयार करें। ● कचरे के निपटान के लिए उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के कचरे और विभिन्न प्रकार के रंग कोडित डिब्बे/कंटेनरों का चयन करें।

<ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल पर उपयोग किए जाने वाले पीपीई की पहचान करें और उन्हें दान करने, डफ करने और त्यागने की प्रक्रिया की पहचान करें। ● संबंधित अधिकारियों को लक्षणों की पहचान करने और रिपोर्ट करने के महत्व और प्रक्रिया पर चर्चा करें। ● संगठनात्मक स्वच्छता और स्वच्छता दिशानिर्देशों और उनका पालन करने के तरीकों और उल्लंघनों / अंतरालों की रिपोर्ट करने पर चर्चा करें। ● कचरे के उचित और सुरक्षित निपटान, परिवहन और उपचार के महत्व और तंत्र की व्याख्या करें। ● बीमारी के प्रकोप के दौरान तनाव और चिंता से निपटने के तरीकों पर चर्चा करें। 	
<p>कक्षा सहायता:</p>	
<p>चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर</p>	
<p>उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं</p>	
<p>स्वच्छता, संक्रमण नियंत्रण और अपशिष्ट निपटान प्रथाओं को दर्शाने वाले ई-मॉड्यूल</p>	

अनुलग्नक

प्रशिक्षक आवश्यकताएँ

निर्धारक पूर्वापेक्षाएँ						
न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता	विशेषज्ञता	प्रासंगिक उद्योग अनुभव		प्रशिक्षण/आकलन अनुभव		टिप्पणियाँ
		वर्षों	विशेषज्ञता	वर्षों	विशेषज्ञता	
योग में पोस्ट ग्रेजुएशन		1		1		
किसी भी स्टीम में ग्रेजुएशन	योग में डिप्लोमा/प्रमाणपत्र	2		1		
योग में डिप्लोमा		3		1		
12वीं पास	योग में डिप्लोमा/सर्टिफिकेट	5		1		

प्रशिक्षक प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफार्म प्रमाणन
नौकरी के लिए प्रमाणित भूमिका: "सहायक योग प्रशिक्षक" को QP में मैप किया गया: "एचएसएस/क्यू4002 संस्करण: 1.0" 80% के न्यूनतम स्कोर के साथ।	अनुशंसित है कि मूल्यांकनकर्ता को नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित किया गया है: "प्रशिक्षक", योग्यता पैक के लिए मैप किया गया: "एमईपी/क्यू2601" 80% के न्यूनतम स्कोर के साथ।

निर्धारक आवश्यकताएँ

निर्धारक पूर्वापेक्षाएँ						
न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता	विशेषज्ञता	प्रासंगिक उद्योग अनुभव		प्रशिक्षण/आकलन अनुभव		टिप्पणियाँ
		वर्षों	विशेषज्ञता	वर्षों	विशेषज्ञता	
योग में पोस्ट ग्रेजुएशन		1		1		
किसी भी स्ट्रीम में ग्रेजुएशन	योग में डिप्लोमा/प्रमाणपत्र	2		1		
योग में डिप्लोमा		3		1		
12वीं पास	योग में डिप्लोमा/सर्टिफिकेट	5		1		

निर्धारक प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफार्म प्रमाणन
नौकरी के लिए प्रमाणित भूमिका: "सहायक योग प्रशिक्षक" को QP में मैप किया गया: "एचएसएस/क्यू4002 संस्करण: 1.0" 80% के न्यूनतम स्कोर के साथ।	अनुशासित है कि मूल्यांकनकर्ता को नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित किया गया है: "निर्धारक", योग्यता पैक के लिए मैप किया गया: "एमईपी/क्यू2601" 80% के न्यूनतम स्कोर के साथ।

आकलन रणनीति

प्रदर्शन मानदंड के आधार पर 'लर्निंग-बाय-डूइंग' और कौशल और ज्ञान के व्यावहारिक प्रदर्शन पर जोर दिया गया है। तदनुसार, प्रत्येक नौकरी की भूमिका के लिए मूल्यांकन मानदंड निर्धारित किया जाता है और योग्यता पैक में उपलब्ध कराया जाता है।

थ्योरी और प्रैक्टिकल दोनों के लिए मूल्यांकन पत्र हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा नियुक्त विषय विशेषज्ञों (एसएमई) द्वारा या योग्यता पैक में उल्लिखित मूल्यांकन मानदंडों के अनुसार एचएसएससी मान्यता प्राप्त मूल्यांकन एजेंसी के साथ विकसित किए जाएंगे।

विभिन्न परिणाम-आधारित मापदंडों जैसे गुणवत्ता, समय, सटीकता, उपकरण और उपकरण की आवश्यकता आदि के लिए मूल्यांकन पत्रों की भी जाँच की जाएगी।

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

अंतिम मूल्यांकन के लिए निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग किया जाएगा:

1. व्यावहारिक मूल्यांकन: इसमें कौशल प्रयोगशाला में नकली 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 अवलोकन अवलोकन द्वारा पता लगाया जाता है और अवलोकन चेकलिस्ट में चिह्नित किया जाता है। परिणाम को उनकी कौशल उपलब्धियों के स्तर को मापने के लिए निर्दिष्ट आयामों और मानकों के विरुद्ध मापा जाता है।

2. चिरायु/संरचित साक्षात्कार: इस उपकरण का उपयोग वैचारिक समझ और नौकरी की भूमिका और विशिष्ट कार्य के बारे में व्यवहार संबंधी पहलुओं का आकलन करने के लिए किया जाता है। इसमें सुरक्षा, गुणवत्ता, पर्यावरण और उपकरण आदि पर प्रश्न भी शामिल हैं।

3. ऑन-जॉब प्रशिक्षण: ओजेटी का मूल्यांकन मानक लॉगबुक कैचरिंग विभागों पर काम करने, सीखने वाले की प्रमुख टिप्पणियों, प्रतिक्रिया और पर्यवेक्षक या संरक्षक की टिप्पणियों के आधार पर किया जाएगा।

4. लिखित परीक्षा: प्रत्येक एनओएस के प्रत्येक तत्व से प्रश्नों के साथ 100 एमसीक्यू (हार्ड: 40, मध्यम: 30 और आसान: 30) से युक्त प्रश्न पत्र। लिखित मूल्यांकन पत्र में निम्नलिखित प्रकार के प्रश्न शामिल होते हैं:

- i. सही/गलत कथन
- ii. बहु विकल्पीय प्रश्न
- iii. मिलान प्रकार के प्रश्न।
- iv. रिक्त स्थान भरें
- v. परिदृश्य आधारित प्रश्न
- vi. पहचान प्रश्न

मूल्यांकनकर्ताओं के संबंध में क्यूए:

प्रत्येक नौकरी की भूमिका का आकलन करने के लिए एचएसएससी द्वारा निर्धारित "पात्रता मानदंड" के अनुसार मूल्यांकनकर्ताओं का चयन किया जाता है। मूल्यांकन एजेंसियों द्वारा चुने गए मूल्यांकनकर्ताओं की जांच की जाती है और उन्हें प्रशिक्षण दिया जाता है और एचएसएससी मूल्यांकन ढांचे, योग्यता-आधारित मूल्यांकन, मूल्यांकनकर्ता गाइड आदि का परिचय दिया जाता है। एचएसएससी प्रत्येक नौकरी की भूमिका के लिए समय-समय पर "निर्धारकों का प्रशिक्षण" कार्यक्रम आयोजित करता है और मूल्यांकन के संबंध में मूल्यांकनकर्ताओं को संवेदनशील बनाता है। प्रक्रिया और रणनीति जो निम्नलिखित अनिवार्य पर उल्लिखित है:

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

संदर्भ

शब्दकोष

शब्द	विवरण
प्रमुख शिक्षा परिणाम	मुख्य शिक्षण परिणाम इस बात का विवरण है कि अंतिम परिणामों को प्राप्त करने के लिए एक शिक्षार्थी को क्या जानने, समझने और करने में सक्षम होने की आवश्यकता है। प्रमुख सीखने के परिणामों का एक सेट प्रशिक्षण परिणामों को तैयार करेगा। प्रशिक्षण परिणाम ज्ञान, समझ (सिद्धांत) और कौशल (व्यावहारिक अनुप्रयोग) के संदर्भ में निर्दिष्ट है।
ओजेटी (एम)	ऑन-द-जॉब प्रशिक्षण (अनिवार्य); प्रशिक्षुओं को प्रशिक्षण के साइट पर निर्दिष्ट घंटों को पूरा करना अनिवार्य है।
प्रशिक्षण परिणाम	प्रशिक्षण परिणाम इस बात का विवरण है कि प्रशिक्षण पूरा होने पर एक शिक्षार्थी क्या जानेगा, समझेगा और क्या करने में सक्षम होगा।
टर्मिनल परिणाम	टर्मिनल परिणाम इस बात का विवरण है कि एक मॉड्यूल के पूरा होने पर एक शिक्षार्थी क्या जानेगा, समझेगा और क्या करने में सक्षम होगा। टर्मिनल परिणामों का एक सेट प्रशिक्षण परिणाम प्राप्त करने में मदद करता है।
विचासन	वृक्षासन या ट्री पोज एक संतुलनकारी आसन है। यह मध्ययुगीन हठ योग में बहुत कम खड़े होने वाले पोज में से एक है और आधुनिक योग में व्यायाम के रूप में लोकप्रिय है।
त्रिकोणासन	त्रिकोणासन या त्रिभुज मुद्रा आधुनिक योग में व्यायाम के रूप में एक स्थायी आसन है।
अनुलोम	प्राणायाम अनुलोम प्राणायाम हठ योग के अभ्यास में उपयोग किए जाने वाले कई प्राणायाम या श्वास अभ्यासों में से एक है।
विलोम	प्राणायाम विलोम प्राणायाम एक प्राणायाम साँस लेने की तकनीक है जहाँ साँस लेना और छोड़ना एक सतत प्रक्रिया नहीं है, बल्कि एक ऐसी प्रक्रिया है जो कई विरामों से बाधित होती है।
नवासना	बोट पोज (नवासना) योग की दुनिया में कोर स्ट्रेथ के बारे में बात करने और क्रंचेस और लेग लिफ्ट्स पर नए बदलावों के लिए पिलेट्स कुएं में डुबकी लगाने से बहुत पहले था।
बंध	बंध हठ योग में एक "बॉडी लॉक" है, जो एक प्रकार की मुद्रा है। महा बंध ("महान ताला") अन्य सभी तीन बंधों को जोड़ता है।
मुद्रा	योग मुद्राएं मूल रूप से हाथ के सरल इशारे हैं जो शरीर के भीतर ऊर्जा के प्रवाह को सक्रिय करते हैं।

आदिवर्णिक और संक्षिप्त शब्द

शब्द	विवरण
क्यूपी	योग्यता पैक
एनएसक्यूएफ	राष्ट्रीय कौशल योग्यता फ्रेमवर्क
एनएसक्यूसी	राष्ट्रीय कौशल योग्यता समिति
एनओएस	राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक
आयुष	आयुर्वेद योग यूनानी सिद्ध होम्योपैथी
पीपीई	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण
सीपीआर	कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन
फीफो	फर्स्ट इन फर्स्ट आउट