



मॉडल पाठ्यक्रम

एनओएस नाम: बाजरा पोषण की मूल बातें (श्री अन्ना)

एनओएस कोड: HSS/MCr-0005

एनओएस संस्करण: 1.0

एनएसक्यूएफ स्तर: 1

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: आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार आहार और पोषण का परिचय	7
मॉड्यूल 2: बाजरा का बुनियादी ज्ञान, पहचान और लाभ	8
अनुलग्नक.....	20
प्रशिक्षक की आवश्यकताएं	21
मूल्यांकनकर्ता की आवश्यकताएं	23
मूल्यांकन रणनीति.....	24
संदर्भ.....	25
शब्दकोष.....	26
आदिवर्णिक और संक्षिप्त शब्द	27

प्रशिक्षण पैरामीटर

क्षेत्र	स्वास्थ्य देखभाल
उप-क्षेत्र	आयुष
पेशा	आयुष
देश	भारत
एनएसक्यूएफ स्तर	1
एनसीओ/आईएससीओ/आईएसआईसी कोड के अनुरूप	एनसीओ-2015/NIL
न्यूनतम शैक्षिक योग्यता और अनुभव	<ul style="list-style-type: none"> कक्षा 6 तक पढ़ाई जारी रखना और निरंतर स्कूली शिक्षा प्राप्त करना
पूर्व-आवश्यक लाइसेंस या प्रशिक्षण	
नौकरी में प्रवेश की न्यूनतम आयु	14 वर्ष
अंतिम बार समीक्षित	30/05/2024
अगली समीक्षा तिथि	30/05/2027
एनएसक्यूसी अनुमोदन तिथि	30/05/2024
क्यूपी संस्करण	1.0
मॉडल पाठ्यक्रम निर्माण तिथि	30/05/2024
मॉडल पाठ्यक्रम वैध और अद्यतन	30/05/2027
मॉडल पाठ्यक्रम संस्करण	1.0
पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि	15 घंटे
पाठ्यक्रम की अधिकतम अवधि	15 घंटे

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।

- बाजरा की मूल अवधारणा को समझाए।
- बाजरे के पोषण मूल्य, स्वास्थ्य लाभ और पाक संबंधी पहलुओं के बारे में अवधारणा को समझना।
- वैदिक सिद्धांतों और बाजरा आधारित आहार के लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए समझना।
- संतुलित भोजन योजना की समझ जो वैदिक सिद्धांतों का पालन करती है।
- आयुर्वेद के अनुसार बाजरे के सात्विक पोषण का बुनियादी ज्ञान।
- बाजरे के समग्र कल्याण, स्वास्थ्य संवर्धन और रोग निवारण पर पड़ने वाले प्रभाव पर जोर देने के महत्व को समझें।
- बाजरे के मौसमी और क्षेत्रीय लाभों के बारे में ज्ञान।

अनिवार्य मॉड्यूल

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

एनओएस और मॉड्यूल विवरण	सिद्धांत अवधि	व्यावहारिक अवधि	नौकरी पर प्रशिक्षण की अवधि (अनिवार्य)	नौकरी पर प्रशिक्षण अवधि (अनुशंसित)	कुल अवधि
HSS/MCr-0005- आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार आहार और पोषण का परिचय	05:00	03:00	00:00	00:00	08:00
HSS/MCr-0005- बाजरा का बुनियादी ज्ञान, पहचान और लाभ मैप किया गया	05:00	02:00	00:00	00:00	07:00

कुल अवधि	10:00	05:00	00:00	00:00	15:00
----------	-------	-------	-------	-------	-------



माँड्यूल विवरण

माँड्यूल 1: आयुर्वेदिक सिद्धांतों के अनुसार आहार और पोषण का परिचय
मैप किया गया: HSS/MCr-0005

टर्मिनल परिणाम:

- बाजरे के संबंध में आहार और पोषण का परिचय

अवधि: 05:00	अवधि: 03:00
सिद्धांत – प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> दोषों के अनुसार बाजरा (बड़े/छोटे/छोटे) का परिचय। दोषों के अनुसार बाजरे के संकेत के बारे में चर्चा करें। बाजरे के पोषण मूल्य, स्वास्थ्य लाभ और पाक संबंधी पहलुओं के बारे में बताएं। आयुर्वेद के अनुसार बाजरे का सात्विक पोषण बाजरा आधारित व्यंजनों की विविधता पर चर्चा करें। वैदिक सिद्धांतों पर आधारित संतुलित भोजन योजनाओं की व्याख्या करें। 	<ul style="list-style-type: none"> बड़े, छोटे और लघु बाजरे के चित्रों के साथ बाजरे के बारे में एक प्रस्तुति तैयार करें।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, माँडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, फॉक्सटेल बाजरा, कोदो बाजरा, बार्नेयार्ड बाजरा, रागी बाजरा, ज्वार बाजरा और पर्ल बाजरा, बर्तन।	

मॉड्यूल 2: बाजरा का बुनियादी ज्ञान, पहचान और लाभ

मैप किया गया: HSS/MCr-0005

टर्मिनल परिणाम:

- बाजरे की पहचान के बारे में चर्चा करें।
- आहार में बाजरा शामिल करने के फायदे

अवधि: 05:00	अवधि: 02:00
सिद्धांत – प्रमुख शिक्षण परिणाम <ul style="list-style-type: none">• बाजरे के प्रकारों की पहचान का बुनियादी ज्ञान।• बाजरे के मौसमी और क्षेत्रीय लाभों के बारे में जानें।• बाजरे से संबंधित हर्बल सप्लीमेंट्स का ज्ञान।• बाजरा आधारित व्यंजनों का बुनियादी ज्ञान।• वैदिक सिद्धांतों और बाजरा आधारित आहार पर चर्चा करें।• नियमित आहार में बाजरा को शामिल करने के लिए प्रेरित करना।• प्रमुख बाजरा जैसे ज्वार (ज्वार), पर्ल बाजरा (बाजरा), फिंगर बाजरा (रागी) की समझ• छोटे बाजरे को समझना जैसे फॉक्सटेल बाजरा (काकुम), कोदो बाजरा (कोडन) बार्नयार्ड बाजरा	व्यावहारिक – मुख्य शिक्षण परिणाम <ul style="list-style-type: none">• कौशल प्रयोगशाला में बाजरे के प्रकार की पहचान करें।• बाजरे का चित्र सहित एक चार्ट तैयार करें।
कक्षा सहायक सामग्री:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर।	

बाजरा पोषण की मूल बातें (श्री अन्ना)

उपकरण, सामान और अन्य आवश्यकताएँ

बर्तन, फॉक्सटेल बाजरा, कोदो बाजरा, बार्नयार्ड बाजरा, रागी बाजरा, ज्वार बाजरा और मोती बाजरा।

अनुलग्नक

प्रशिक्षक की आवश्यकताएं

प्रशिक्षक पूर्वापेक्षाएँ						
न्यूनतम शैक्षिक योग्यता	विशेषज्ञता	उपयुक्त उद्योग के अनुभव		प्रशिक्षण अनुभव		टिप्पणी
		साल	विशेषज्ञता	साल	विशेषज्ञता	
आहार और पोषण में प्रमाण पत्र के साथ कोई भी स्नातक		2				

प्रशिक्षक प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफॉर्म प्रमाणन
न्यूनतम के साथ "एमसीआर: बाजरा पोषण के मूल तत्व (श्री अन्ना)" के लिए प्रमाणित, एचएसएस/एमसीआर-0005 से मैप किया गया। 80% स्कोर.	यह अनुशंसित है कि प्रशिक्षक को नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित किया गया हो: "प्रशिक्षक" (वीईटी और कौशल)",, योग्यता पैक से मैप किया गया हो: "एमईपी/क्यू2601, वी2.0" न्यूनतम 80% स्कोर के साथ।

मूल्यांकनकर्ता की आवश्यकताएं

मूल्यांकनकर्ता पूर्वापेक्षाएँ						
न्यूनतम शैक्षिक योग्यता	विशेषज्ञता	उपयुक्त उद्योग के अनुभव		प्रशिक्षण/मूल्यांकन अनुभव		टिप्पणी
		साल	विशेषज्ञता	साल	विशेषज्ञता	
आहार/पोषण में प्रमाणपत्र कार्यक्रम के साथ स्नातक		4				

मूल्यांकनकर्ता प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफॉर्म प्रमाणन
एमसीआर के लिए प्रमाणित: बाजरा पोषण की मूल बातें (श्री अन्ना) क्यूपी के लिए मैप किया गया: एचएसएस/एमसीआर-0005 न्यूनतम के साथ 80% स्कोर.	यह अनुशंसित है कि मूल्यांकनकर्ता नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित हो: "मूल्यांकनकर्ता"; "निर्धारक (वीईटी और कौशल)", योग्यता पैक से मैप किया गया: "एमईपी/क्यू2701, वी2.0" न्यूनतम 80% अंक के साथ।

अनुलग्नक: मूल्यांकन रणनीति

इस खंड में कार्यक्रम की अपेक्षित योग्यताओं के आधार पर उम्मीदवार का मूल्यांकन करने के लिए सूचना की पहचान, एकत्रीकरण और व्याख्या करने से संबंधित प्रक्रियाएं शामिल हैं।

इस खंड में कार्यक्रम की अपेक्षित योग्यताओं के आधार पर उम्मीदवार का मूल्यांकन करने के लिए सूचना की पहचान, एकत्रीकरण और व्याख्या करने से संबंधित प्रक्रियाएं शामिल हैं।

दिए गए टेम्पलेट में विस्तृत मूल्यांकन रणनीति का उल्लेख करें।

<1. मूल्यांकन प्रणाली अवलोकन:

- एसआईपी या ईमेल पर मूल्यांकन करने के लिए मूल्यांकन एजेंसियों को आवंटित बैच
- मूल्यांकन एजेंसियां मूल्यांकन की पुष्टि वीडियो/टीसी लूपिंग एसएससी को भेजती हैं
- मूल्यांकन एजेंसी मूल्यांकन के निष्पादन के लिए T0A प्रमाणित मूल्यांकनकर्ता को तैनात करती है
- एसएससी मूल्यांकन प्रक्रिया और रिकॉर्ड की निगरानी करता है

2. परीक्षण वातावरण:

- मूल्यांकन स्थान, दिनांक और समय की जाँच करें
 - यदि बैच का आकार 30 से अधिक है, तो 2 मूल्यांकनकर्ता होने चाहिए।
 - जाँच लें कि अभ्यर्थियों को सिद्धांत और व्यावहारिक मूल्यांकन पूरा करने के लिए आवंटित समय सही है।
3. मूल्यांकन गुणवत्ता आश्वासन स्तर/ढांचा:
- प्रश्न बैंक विषय वस्तु विशेषज्ञों (एसएमई) द्वारा बनाया जाता है और अन्य एसएमई द्वारा सत्यापित किया जाता है
 - प्रश्नों को निर्दिष्ट मूल्यांकन मानदंडों के अनुसार मैप किया जाता है
 - मूल्यांकनकर्ता को ToA प्रमाणित होना चाहिए और प्रशिक्षक को ToT प्रमाणित होना चाहिए
4. साक्ष्य के प्रकार या साक्ष्य-एकत्रण प्रोटोकॉल:
- मूल्यांकन स्थान से मूल्यांकनकर्ता की समय-मुद्रित और जियोटेग्ड रिपोर्टिंग
 - साइनबोर्ड और योजना-विशिष्ट ब्रांडिंग के साथ केंद्र की तस्वीरें
5. सत्यापन या मान्यता की विधि:
- मूल्यांकन स्थल का आकस्मिक दौरा
6. मूल्यांकन दस्तावेजीकरण, संग्रहण और पहुँच की विधि
- दस्तावेजों की हार्ड कॉपी संग्रहित की जाती है

अनुलग्नक: संक्षिप्त नाम और शब्दावली

परिवर्णी शब्द

परिवर्णी शब्द	विवरण
आ	मूल्यांकन एजेंसी
अब	देता शरीर
एनसीआरएफ	राष्ट्रीय ऋण ढांचा
ओपन स्कूल	राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक
एनक्यूआर	राष्ट्रीय योग्यता रजिस्टर
एनएसक्यूएफ	राष्ट्रीय कौशल योग्यता ढांचा

शब्दकोष

अवधि	विवरण
राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस)	एनओएस किसी विशेष कार्य में लगे व्यक्ति से अपेक्षित मापनीय प्रदर्शन परिणामों को परिभाषित करते हैं। वे सूचीबद्ध करते हैं कि उस कार्य को करने वाले व्यक्ति को क्या जानना चाहिए और क्या करना चाहिए।
योग्यता	मूल्यांकन और सत्यापन प्रक्रिया का एक औपचारिक परिणाम जो तब प्राप्त होता है जब सक्षम निकाय यह निर्धारित करता है कि किसी व्यक्ति ने दिए गए मानकों के अनुसार सीखने के परिणाम प्राप्त किए हैं
योग्यता फ़ाइल	योग्यता फ़ाइल (QF) एक टेम्पलेट है जिसे NSQF अनुपालन के दृष्टिकोण से योग्यता की आवश्यक जानकारी प्राप्त करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। योग्यता फ़ाइल आमतौर पर योग्यता के लिए पुरस्कार देने वाली संस्था द्वारा प्रस्तुत की जाएगी।
क्षेत्र	मुख्य आर्थिक कार्य, उत्पाद, सेवा या प्रौद्योगिकी के आधार पर व्यावसायिक गतिविधियों का समूहन।
स्किल इंडिया डिजिटल हब (एसआईडीएच)	स्किल इंडिया डिजिटल हब (एसआईडीएच) को विशेष रूप से ऑनलाइन प्रशिक्षण मंच, एपीआई-आधारित विश्वसनीय कौशल क्रेडेंशियल्स, नौकरियों और उद्यमशीलता के अवसरों के लिए भुगतान और खोज परतों के माध्यम से भारतीय व्यक्तियों को कौशल, पुनः कौशल और अपस्किल करने के लिए डिज़ाइन और विकसित किया गया है।

व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रदाता (वीटीपी)	व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रदाता (वीटीपी) एक संगठन है जो किसी विशिष्ट व्यापार या कौशल में प्रशिक्षण प्रदान करता है।
प्रशिक्षण केंद्र (टीसी)	प्रशिक्षण केन्द्र (टीसी) एक प्रशिक्षण केन्द्र है, जहां शिक्षार्थियों को किसी विशिष्ट कार्य या भूमिका से संबंधित कौशल प्रशिक्षण दिया जाता है।