



मॉडल पाठ्यक्रम

क्यूपी नाम: सहायक योग प्रशिक्षक

क्यूपी कोड: एचएसएस/क्यू4002

क्यूपी संस्करण: 2.0

एनएसक्यूएफ स्तर: 3

मॉडल पाठ्यचर्या 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 पैरामीटर्स | 3 |
| कार्यक्रम अवलोकन | 4 |
| प्रशिक्षण परिणाम | 4 |
| अनिवार्य मॉड्यूल..... | 4 |
| मॉड्यूल विवरण..... | 6 |
| मॉड्यूल 1: योग और योगाभ्यास का परिचय | 6 |
| मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य | 7 |
| मॉड्यूल 3: सहायक योग प्रशिक्षक की भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ..... | 8 |
| मॉड्यूल 4: योग-पूर्व सत्र के लिए आवश्यक शर्तें | 9 |
| मॉड्यूल 5: विभिन्न योग आसन और तकनीक प्रदर्शित करें | 10 |
| मॉड्यूल 6: योग के बाद के सत्र के लिए आवश्यक शर्तें | 11 |
| मॉड्यूल 7: पारस्परिक संबंध बनाए रखें | 12 |
| मॉड्यूल 8: संवारने और आचरण के व्यावसायिक मानक | 13 |
| मॉड्यूल 9: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा | 14 |
| मॉड्यूल 10: संक्रमण नियंत्रण प्रथाएं और अपशिष्ट प्रबंधन | 15 |
| मॉड्यूल 11: डीजीटी/वीएसक्यू/एन0101: रोजगार कौशल (30 घंटे) | 16 |
| अनुलग्नक | 17 |
| प्रशिक्षक आवश्यकताएँ | 17 |
| मूल्यांकनकर्ता आवश्यकताएँ..... | 18 |
| मूल्यांकन रणनीति | 19 |
| संदर्भ | 21 |
| शब्दकोष..... | 21 |
| आदिवर्णिक और संक्षिप्त शब्द | 22 |

प्रशिक्षण पैरामीटर्स

| | |
|--------------------------------------|--|
| क्षेत्र | स्वास्थ्य देखभाल |
| उप-क्षेत्र | आयुष |
| पेशा | योग |
| देश | भारत |
| एनएसक्यूएफ स्तर | 3 |
| एनसीओ/आईएससीओ/आईएसआईसी कोड के अनुरूप | एनसीओ-2015/शून्य |
| न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता एवं अनुभव | <ul style="list-style-type: none"> • श्रेणी 9 या • 8वीं के बाद एक वर्ष (एनटीसी/एनएसी) के साथ ग्रेड 8 या • कक्षा 8 उत्तीर्ण और नियमित रूप से निरंतर स्कूली शिक्षा प्राप्त कर रहा हूँ वोकेशनल विषय वाला स्कूल या • 1 वर्ष के अनुभव के साथ 8वीं कक्षा उत्तीर्ण |
| पूर्व-आवश्यक लाइसेंस या प्रशिक्षण | |
| न्यूनतम नौकरी प्रवेश आयु | अठारह वर्ष |
| अंतिम बार समीक्षा की गई | 20/01/2021 |
| अगली समीक्षा तिथि | 20/05/2024 |
| एनएसक्यूसी अनुमोदन तिथि | 24/06/2021 |
| क्यूपी संस्करण | 2.0 |
| मॉडल पाठ्यचर्या निर्माण तिथि | |
| मॉडल पाठ्यक्रम आज तक मान्य है | |
| मॉडल पाठ्यचर्या संस्करण | 1.0s |
| पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि | 270 घंटे. |
| पाठ्यक्रम की अधिकतम अवधि | 270 घंटे. |

कार्यक्रम अवलोकन

यह अनुभाग कार्यक्रम की अवधि के साथ-साथ उसके अंतिम उद्देश्यों का सारांश प्रस्तुत करता है।

प्रशिक्षण परिणाम

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

- अवधारणा स्पष्ट करें और योग के मूलभूत सिद्धांत।
- योगाभ्यास के महत्व पर चर्चा करें।
- कॉमन के बारे में बताएं योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) और इसका महत्व।
- परिणाम की दक्षता और प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक उपकरण और सहायक उपकरण जैसे एवी सहायक, योग मैट आदि के साथ कार्य क्षेत्र तैयार करें।
- CYP के अनुसार योग सत्र प्रदर्शित करें।
- योग सत्र से पहले और बाद की आवश्यकताओं को प्रदर्शित करें।
- दिखाना विभिन्न योग आसन, आसन, मुद्रा आदि की सही तकनीक।
- व्यक्तिगत बनाए रखें स्वच्छता, साज-सज्जा और व्यक्तिगत व्यवहार के अनुरूप संगठन के मानक।
- प्रासंगिक रिकॉर्ड बनाए रखने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- बनाए रखना एक सुरक्षित, स्वस्थ और संरक्षित कार्य वातावरण।
- बायोमैडिकल का पालन करें अपशिष्ट निपटान और संक्रमण नियंत्रण नीतियां और प्रक्रियाएं।
- दूसरों के साथ पारस्परिक संबंध बनाए रखें।
- संबंधित अधिकारियों द्वारा स्थापित कानून, प्रोटोकॉल और दिशानिर्देशों के अनुसार पेशेवर और औषधीय-कानूनी आचरण बनाए रखें।

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 |
|--|---------------|-----------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------|
| एचएसएस/एन4007: निर्देशों के अनुसार योग सत्र (सीवाईपी) से संबंधित गतिविधियां करें | 82:00 | 101:00 | 12:00 | 00:00 | 195:00 |

| | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| मॉड्यूल 1: योग का परिचय और योगाभ्यास | 10:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 10:00 |
| मॉड्यूल 2: मूल संरचना और मानव का कार्यशरीर | 05:00 | 02:00 | 00:00 | 00:00 | 07:00 |
| मॉड्यूल 3: भूमिकाएँ और सहायक की जिम्मेदारियां योग प्रशिक्षक | 04:00 | 10:00 | 00:00 | 00:00 | 14:00 |

| | | | | | |
|---|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| मॉड्यूल 4: इसके लिए पूर्वावश्यकताएँपूर्व योग सत्र | 13:00 | 17:00 | 00:00 | 00:00 | 30:00 |
| मॉड्यूल 5: अलग प्रदर्शित करें योग आसन और TECHNIQUES | 35:00 | 62:00 | 00:00 | 00:00 | 97:00 |
| मॉड्यूल 6: पूर्वापेक्षाएँयोग के बाद का सत्र | 15:00 | 10:00 | 00:00 | 00:00 | 25:00 |
| एचएसएस/एन9625: पारस्परिक संबंध और पेशेवर आचरण बनाए रखें | 02:00 | 10:00 | 03:00 | 00:00 | 15:00 |
| मॉड्यूल 7: आपसी मेलजोल बनाये रखेंसंबंध | 01:00 | 08:00 | 00:00 | 00:00 | 09:00 |
| मॉड्यूल 8: व्यावसायिक मानक संवारने की और आचरण | 01:00 | 02:00 | 00:00 | 00:00 | 03:00 |
| एचएसएस/एन9624: एक सुरक्षित कार्य वातावरण बनाए रखें | 02:00 | 07:00 | 06:00 | 00:00 | 15:00 |
| मॉड्यूल 9: सुरक्षा, आपातकाल चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा | 02:00 | 07:00 | 00:00 | 00:00 | 09:00 |
| एचएसएस/एन9622: स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण दिशानिर्देशों का पालन करें | 04:00 | 02:00 | 09:00 | 00:00 | 15:00 |
| मॉड्यूल 10: संक्रमण नियंत्रण अभ्यास और बरबाद करना प्रबंध | 04:00 | 02:00 | 00:00 | 00:00 | 06:00 |
| कुल अवधि | 90:00 | 120:00 | 30:00 | 00:00 | 240:00 |
| मॉड्यूल 11: डीजीटी/वीएसक्यू/ एन0101: रोजगार योग्यता कौशल (30 घंटे) | 30:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 30:00 |
| कुल अवधि | 120:00 | 120:00 | 30:00 | 00:00 | 270:00 |

मॉड्यूल विवरण

मॉड्यूल 1: योग और योगाभ्यास का परिचय

यहां मैप किया गया: HSS/N4007

टर्मिनल परिणाम:

- योग के वर्गीकरण एवं महत्व पर चर्चा करें।
- योगाभ्यास के महत्व पर चर्चा करें।

| अवधि:10:00 | अवधि:00:00 |
|---|---|
| सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम | व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम |
| <ul style="list-style-type: none"> • योग को परिभाषित करें। • योग के संक्षिप्त इतिहास, उत्पत्ति और विकास का वर्णन करें। • प्राचीन योग ग्रंथ जैसे भागवत गीता, पतंजलि योग सूत्र, नारद भक्ति सूत्र, रामायण का वर्णन करें। • व्याख्या करना योग के सिद्धांत (त्रिगुण, अंतःकरण-चतुष्टय, त्रि-शरीर/पंचकोश)। • 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 को वर्गीकृत करें। • प्रत्येक साधना की अवधारणा और सिद्धांतों और स्वास्थ्य और कल्याण में उनके महत्व को समझाएं। • योग के विद्यालयों (ज्ञान, भक्ति, कर्म, पतंजलि, हठ) के बारे में संक्षेप में बताएं। • यौगिक परिचर्या (आहार, विहार, आचार-विचार) के बारे में बताएं। • अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस और इसके प्रभाव और महत्व के बारे में चर्चा करें। | |
| कक्षा सहायक: | |
| चाटे, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चाटे, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, योग ई-मॉड्यूल | |
| उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ | |
| ना | |

मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य

यहां मैप किया गया: HSS/N4007

टर्मिनल परिणाम:

- दिखानामानव शरीर की बुनियादी संरचना और कार्य का ज्ञान।

| अवधि:02:00 | अवधि:02:00 |
|---|---|
| सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम | व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम |
| <ul style="list-style-type: none"> • शरीर के विभिन्न अंगों की सूची बनाइये। • मानव शरीर की बुनियादी शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान (शरीर, कोष, प्राण, नाड़ी, चक्र, मर्म) के बारे में बताएं। • दोष-धातु, माला की अवधारणा स्पष्ट करें। <ul style="list-style-type: none"> • मानव शरीर की नौ प्रणालियों- उनकी संरचना, कार्य और प्रभाव की व्याख्या करें विभिन्न शरीर प्रणालियों पर योगाभ्यास। | <ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न शारीरिक भागों को दर्शाते हुए अपशिष्ट पदार्थों का उपयोग करके मानव शरीर के अंगों का एक मॉडल तैयार करें। |
| कक्षा सहायक: | |
| मानव शरीर की संरचना और कार्य को समझने के लिए चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, एवी सहायक उपकरण | |
| उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ | |
| मानव शरीर का कंकाल, शरीर प्रणालियों पर चार्ट और पोस्टर | |

मॉड्यूल 3: सहायक योग प्रशिक्षक की भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ

यहां मैप किया गया: HSS/N4007

टर्मिनल परिणाम:

- भूमिकाओं का वर्णन करें और सहायक योग प्रशिक्षक की जिम्मेदारियाँ।
- एसओपी चेकलिस्ट तैयार करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।

| अवधि: 04:00 | अवधि: 10:00 |
|--|---|
| सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम | व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम |
| <ul style="list-style-type: none"> • सहायक योग प्रशिक्षक की भूमिका एवं जिम्मेदारियाँ समझाइये। • सामान्य योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) के अनुसार योग अभ्यास के लिए सामान्य दिशानिर्देशों के बारे में चर्चा करें: अभ्यास से पहले, अभ्यास के दौरान और बाद में। • इससे संबंधित क्या करें और क्या न करें का सारांश दें सहायक योग प्रशिक्षक के कार्य। • सहायक योग प्रशिक्षक के लिए काम करने के दायरे और सीमाओं को परिभाषित करें। | <ul style="list-style-type: none"> • अच्छी गुणवत्ता वाली प्रथाओं का प्रदर्शन करें. • योग से पहले और योग के बाद के सत्र के लिए एक एसओपी चेकलिस्ट तैयार करें। |
| -कक्षा सहायता: | |
| CYP दिशानिर्देशों पर चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, ई-मॉड्यूल | |
| उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ | |
| चेकलिस्ट प्रारूप | |

मॉड्यूल 4: योग-पूर्व सत्र के लिए आवश्यक शर्तें

यहां मैप किया गया: HSS/N4007

टर्मिनल परिणाम:

- महत्व का वर्णन करें योग सत्र के लिए पूर्व-प्रक्रियात्मक तैयारी।
- योग सत्र के लिए प्रतिभागियों को तैयार करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- योग सत्र के लिए उपकरणों, औज़ारों आदि के उपयोग का प्रदर्शन करें।

| अवधि:10:00 | अवधि:20:00 बजे |
|--|---|
| सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम | व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण 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 सहायता के महत्व पर चर्चा करें। • दैनिक आधार पर प्रतिभागियों के कार्यक्रम और आवश्यक संसाधनों की व्यवस्था की जाँच करें। • लिंग, धर्म, संस्कृति, भाषा आदि जैसे कारकों पर विचार करते हुए प्राथमिकताओं के आधार पर प्रतिभागियों की सीमाओं या आराम क्षेत्रों की पहचान करें। • खाली पेट, आंतों की सफाई आदि जैसी योग सफाई तकनीकों के महत्व को समझाएं। • व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने का महत्व समझाएँ। • योग करते समय स्वयं और प्रतिभागी के लिए हल्के कपड़े पहनने की आवश्यकता और महत्व समझाएं। • योग सत्र के लिए बरती जाने वाली सावधानियों पर चर्चा करें। | <ul style="list-style-type: none"> • आवश्यक उपकरणों, उपकरणों, उपभोग्य सामग्रियों आदि के साथ कार्य क्षेत्र या योग सत्र क्षेत्र स्थापित करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें। • योग सत्र शुरू करने से पहले शांत और आरामदायक स्थिति का प्रदर्शन करें। • योग सत्र के दौरान सुरक्षित कार्य पद्धतियों का प्रदर्शन करें। • व्यक्तिगत पसंद के आधार पर प्रभावी सत्रों के लिए विभिन्न वॉयस मॉड्यूलेशन का प्रदर्शन करें। |
| कक्षा सहायक: | |
| चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, | |
| उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ | |
| योगा मैट, विभिन्न आसन और मुद्राओं के चार्ट, रोशनी, प्रॉप्स, ध्वनि प्रणाली, पुरुषों और महिलाओं के लिए योग पोशाक | |

मॉड्यूल 5: विभिन्न योग आसन और तकनीक प्रदर्शित करें

यहां मैप किया गया: HSS/N4007

टर्मिनल परिणाम:

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

| अवधि:32:00 | अवधि:65:00 |
|--|---|
| सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम | व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम |
| <ul style="list-style-type: none"> • नाड़ी, प्राण और प्राणायाम की अवधारणाओं को समझाइए। • कल्याण के लिए हठ योग प्रथाओं के बारे में चर्चा करें। • चित्त, चित्त भूमि, चित्त वृत्ति, चित्त विक्षेप, चित्तप्रसादनम्, क्लेश और विवेक-ख्याति की अवधारणा सहित पतंजल योग सूत्र के अनुसार मानसिक कल्याण की अवधारणा की व्याख्या करें। • व्याख्या करनाशांति प्रार्थना, योग मंत्र, शांति मंत्र के लाभ। • कल्याण में त्रिदोष, सप्त धातु, अग्नि, वायु और माला की अवधारणा और भूमिका की व्याख्या करें। • कल्याण में आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य के महत्व को समझाइए। • खड़े होने, बैठने और लेटने की स्थिति में आसन, मुद्रा और ध्यान की सही तकनीकों के महत्व के बारे में बताएं। • व्याख्या करनाढीला करने की सही तकनीकों के बारे में। • योग सिद्धांतों की पूरक प्रथाओं 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 आराम देने के लिए प्रार्थना के साथ योग सत्र शुरू करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें। • प्रतिभागी को योगाभ्यास और सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार आसन का प्रदर्शन करें। • साँस लेने और छोड़ने जैसी साँस लेने की प्रथाओं का प्रदर्शन करें। • प्रतिभागियों को घूमने-फिरने की सही तकनीकों का प्रदर्शन करें। • सत्र को उपयोगी और सुरक्षित बनाने के लिए योग की उचित तकनीकों का प्रदर्शन करें। • गर्दन को मोड़ना, धड़ को मोड़ना, घुटने को हिलाना आदि जैसी ढीली प्रथाओं की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • विच्छासन, पर्वतासन, त्रिकोणासन, पर्वत त्रिकोणासन, हस्तौतासन, गदुरासन, उथित जानुसिरासन, पाद हस्तासन, नटवरासन जैसे खड़े होकर आसन करने की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • बैठने की स्थिति में आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें जैसे कि पास्कमोटासन, गोमुखासन, भूनमनासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, मंडुकासन, वीरासन, शंकासन मार्जरीआसन, जानु सिरासन। • नवासन, भुजनागासन, सर्पासन, नीलांभ शलभासन, शलभासन, धनुरासन जैसे आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन, शवासन जैसे लापरवाह स्थिति में आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • बंध और मुद्रा की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • योग निद्रा, सुशासन/पदमासन/वज्रासन और चक्रीय ध्यान की तकनीकों का प्रदर्शन करें। • नाडीशोधन या अनुलोम/विलोम की तकनीकों का प्रदर्शन करें |

प्राणायाम.

कक्षा सहायक:

चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, एवी एड्स, मिक

उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ

योगा मैट, विभिन्न योग मुद्राओं, आसन, मुद्राओं पर चार्ट

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

यहां मैप किया गया: HSS/N4007

टर्मिनल परिणाम:

- योग सत्र के बाद क्या करें और क्या न करें का वर्णन करें।
- सत्र के बाद की गतिविधियाँ संचालित करें।

| अवधि: 11:00 बजे | अवधि: 10:00 |
|---|--|
| सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम | व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम |
| <ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न योग आसनों से संबंधित अंतर्विरोधों पर चर्चा करें। • प्रतिभागियों की नियुक्ति निर्धारित करने की प्रक्रिया का वर्णन करें। • ग्राहक के रखरखाव की प्रक्रिया समझाइए रिकॉर्ड और गोपनीयता। • निर्धारित सत्र के लिए योग व्यवस्था बनाए रखने के महत्व को समझाएं। • व्याख्या करना फीडबैक फॉर्म की प्रासंगिकता और महत्व। • व्याख्या करना थैरेपी सत्र के बाद अनुपालन। • प्रतिभागियों को सूचित करें अगले शेड्यूल के बारे में। • किसी भी शिकायत के मुद्दे को संबंधित प्राधिकारी तक पहुंचाने की प्रक्रिया समझाएं। | <ul style="list-style-type: none"> • योग सत्र के बाद क्या करें और क्या न करें के बारे में प्रतिभागियों को मार्गदर्शन देने में प्रभावी संचार कौशल और तकनीकी ज्ञान का उपयोग प्रदर्शित करें। • किसी कौशल प्रयोगशाला में अगले योग सत्र के लिए इकाई तैयार करें। |
| कक्षा सहायक: | |
| चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, बी | |
| उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ | |
| फीडबैक फॉर्म के नमूना प्रारूप, रिपोर्ट और रिकॉर्ड के नमूना प्रारूप | |

मॉड्यूल 7: पारस्परिक संबंध बनाए रखें

यहां मैप किया गया: HSS/N9625

टर्मिनल परिणाम:

- प्रतिभागियों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करें.
- आयोजन और समय पर असाइनमेंट पूरा करने के लिए काम को प्राथमिकता दें।
- माननासंघर्षों से निपटने के दौरान संगठनात्मक आचार संहिता के लिए।

| अवधि:01:00 | अवधि:08:00 |
|--|--|
| सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम | व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण 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। • टीम के खिलाड़ी के गुणों का वर्णन करें। • प्रतिभागियों 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 नियमों और नीतियों के पालन के महत्व के बारे में चर्चा करें। | <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 के उपयोग का प्रदर्शन करें। • विभिन्न स्थितियों में समस्या समाधान और निर्णय लेने के कौशल का प्रदर्शन करें। • विभिन्न टीम गतिविधियों में टीम वर्क और कार्य प्राथमिकता के कौशल का प्रदर्शन करें। • सेवाएँ प्रदान करते समय प्रभावी भागीदार-केंद्रित दृष्टिकोण लागू करें। • एकत्र की गई जानकारी के साथ रिपोर्ट को पूरा करने के लिए विश्लेषणात्मक कौशल लागू करें अवलोकन, अनुभव, तर्क, या संचार। |
| कक्षा सहायक: | |
| चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, इस्टर। | |
| उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ | |
| टीम वर्क, समूह गतिशीलता पर केस अध्ययन और प्रदर्शनात्मक वीडियो | |

मॉड्यूल 8: संवारने और आचरण के व्यावसायिक मानक

यहां मैप किया गया: HSS/N9625

टर्मिनल परिणाम:

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

| अवधि:01:00 | अवधि:02:00 |
|---|---|
| सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम | व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम |
| <ul style="list-style-type: none"> • पेशेवर उपस्थिति के महत्व को समझाएं: साफ वर्दी, साफ और कंघी किए हुए बाल, पॉलिश किए हुए जूते, अच्छी तरह से मैनीक्योर किए हुए नाखून, आदि। • संवेदनशील क्षेत्रों में मास्क और हेड गियर पहनने के महत्व के बारे में बताएं। • हाथ धोने के चरण समझाइये। • कार्यो को पूरा करने में प्रभावशीलता और दक्षता को अधिकतम करने के लिए दूसरों से परामर्श करें और उनकी सहायता करें। • कार्यस्थल पर जिम्मेदार एवं अनुशासित व्यवहार प्रदर्शित करें। | <ul style="list-style-type: none"> • हाथ धोने की तकनीक का प्रदर्शन करें। • विभिन्न व्यक्तिगत सुरक्षा की सूची बनाएं उपकरण (पीपीई)। |
| कक्षा सहायक: | |
| चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर। | |
| उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ | |
| पीपीई, सिंक, तरल साबुन, हाथ धोने का पोस्टर, कागज़ का तौलिया | |

मॉड्यूल 9: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा

यहां मैप किया गया: HSS/N9624

टर्मिनल परिणाम:

- जब भी आवश्यकता हो, चिकित्सा आपातकालीन स्थितियों में बुनियादी जीवन समर्थन या बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करें।
- संस्थागत आपात स्थितियों का उचित रूप से जवाब दें।

| अवधि:02:00 | अवधि:07:00 |
|--|--|
| सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम | व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम |
| <ul style="list-style-type: none"> प्राथमिक चिकित्सा की मूल बातें समझाइए। व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए बरती जाने वाली सावधानियों की सूची बनाएं। बेसिक लाइफ सपोर्ट (बीएलएस) कैसे करें, इस पर चर्चा करें। सुरक्षात्मक उपकरणों जैसे संयम और सुरक्षा उपकरणों के उपयोग की व्याख्या करें। आत्म-सुरक्षा के लिए बरती जाने वाली सावधानियों को पहचानें। संस्थागत आपात स्थितियों से निपटने के लिए आपदा प्रबंधन तकनीकों के बारे में बताएं। सामान्य के रेफरल और प्रबंधन के लिए एस्केलेशन मैट्रिक्स के बारे में चर्चा करें आपात स्थिति. | <ul style="list-style-type: none"> विभिन्न प्रकार के सुरक्षात्मक उपकरणों जैसे संयम और सुरक्षा उपकरणों को दर्शाने वाला एक चार्ट बनाएं। सामान्य आपातकालीन स्थितियों और उसके रेफरल तंत्र को दर्शाने वाला एक फ्लो चार्ट बनाएं। |
| कक्षा सहायक: | |
| चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइटबोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर। | |
| उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ | |
| क्रैश कार्ट ट्रॉली, प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स, सीपीआर नर्सिंग मैनिकिन, वयस्क मास्क के साथ अंबु बैग, टॉर्च, शारीरिक संयम, अग्निशामक यंत्र | |

मॉड्यूल 10: संक्रमण नियंत्रण प्रथाएं और अपशिष्ट प्रबंधन

यहां मैप किया गया: HSS/N9622

टर्मिनल परिणाम:

- स्व-स्वच्छता और सामाजिक दूरी की 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 शिक्षण परिणाम | व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम |
| <ul style="list-style-type: none"> • बीमारी के प्रकोप, महामारी और महामारियों की अवधारणा और बड़े पैमाने पर समाज पर उनके प्रभाव पर चर्चा करें। • किसी महामारी या महामारी के दौरान निर्धारित नियमों और दिशानिर्देशों का पालन करने का महत्व बताएं। • स्व-संगरोध और आत्म-अलगाव के बीच अंतर और उनका महत्व। • महामारी के दौरान सामाजिक दूरी के महत्व और रोजमर्रा के कार्यों को करने के वैकल्पिक तरीकों (ई-पेमेंट गेटवे/ऑनलाइन लर्निंग/वर्चुअल मीटिंग आदि का उपयोग) पर चर्चा करें। • बुनियादी व्यक्तिगत और कार्यस्थल स्वच्छता प्रथाओं जैसे कि हाथ धोना, अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करना, कार्यालय की आपूर्ति / डिलीवरी की जांच करना और उनकी स्वच्छता आदि के अनुरूप होने के महत्व पर चर्चा करें। • विभिन्न सतहों की सूची बनाएं जो कार्यस्थल पर संभावित फोमाइट के रूप में काम कर सकती हैं। • कार्यस्थल पर उपयोग किए जाने वाले पीपीई की पहचान करें और उन्हें पहनने, पहनने और त्यागने की प्रक्रिया की पहचान करें। • लक्षणों की पहचान करने और संबंधित अधिकारियों को सूचित करने के महत्व और प्रक्रिया पर चर्चा करें। • संगठनात्मक स्वच्छता और स्वच्छता दिशानिर्देशों और उनका पालन करने | <ul style="list-style-type: none"> • दिखाएँ कि किसी के कार्य क्षेत्र को नियमित रूप से कैसे साफ और कीटाणुरहित किया जाए। • साबुन और पानी और अल्कोहल-आधारित हैंड रब का उपयोग करके हाथ धोने का सही तरीका प्रदर्शित करें। • पीपीई जैसे फेस मास्क, हाथ के दस्ताने, फेस शील्ड, पीपीई सूट आदि को पहनने, उतारने और त्यागने का सही तरीका प्रदर्शित करें। • उचित सामाजिक और व्यवहारिक शिष्टाचार प्रदर्शित करें (लोगों का अभिवादन करना और मिलना, थूकना/खाँसना/छींकना, आदि)। • 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। |

| | |
|--|--|
| <p>के तरीकों पर चर्चा करें और यदि कोई हो तो उल्लंघन/अंतराल की रिपोर्ट करें।</p> <ul style="list-style-type: none"> • कचरे के उचित और सुरक्षित निपटान, परिवहन और उपचार के महत्व और तंत्र की व्याख्या करें। • किसी बीमारी के फैलने के दौरान तनाव और चिंता से निपटने के तरीकों पर चर्चा करें। | |
| <p>कक्षा सहायक:</p> | |
| <p>इंटरनेट के साथ कंप्यूटर, वीडियो प्रस्तुति कला, मॉडल</p> | |
| <p>उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ</p> | |
| <p>स्वच्छता, संक्रमण नियंत्रण और अपशिष्ट निपटान प्रथाओं को दर्शाने वाले ई-मॉड्यूल</p> | |

मॉड्यूल 11: रोजगार योग्यता कौशल (30 घंटे)
मॉड्यूल में मैप किया गया: DGT/VSQ/N0101: रोजगार कौशल (30 घंटे)

| अनिवार्य अवधि: 30:00 | | | |
|----------------------|------------------------------|---|------------|
| स्थान: साइट पर | | | |
| क्र.सं. | मॉड्यूल का नाम | सीखने के प्रमुख परिणाम | अवधि(घंटे) |
| 1. | रोजगार योग्यता कौशल का परिचय | <ul style="list-style-type: none"> नौकरी की आवश्यकताओं को पूरा करने में रोजगार कौशल के महत्व पर चर्चा करें। | 1 |
| 2. | संवैधानिक मूल्य - नागरिकता | <ul style="list-style-type: none"> एक जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक संवैधानिक मूल्यों, नागरिक अधिकारों, कर्तव्यों, नागरिकता, समाज के प्रति जिम्मेदारी आदि के बारे में बताएं। दिखाएँ कि विभिन्न पर्यावरणीय रूप से टिकाऊ प्रथाओं का अभ्यास कैसे करें। | 1 |
| 3. | 21वीं सदी में पेशेवर बनना | <ul style="list-style-type: none"> 21वीं सदी के कौशल पर चर्चा करें. विभिन्न स्थितियों में सकारात्मक दृष्टिकोण, आत्म-प्रेरणा, समस्या समाधान, समय प्रबंधन कौशल और निरंतर सीखने की मानसिकता प्रदर्शित करें। | 1 |
| 4. | बुनियादी अंग्रेजी कौशल | <ul style="list-style-type: none"> बोलते समय उपयुक्त बुनियादी अंग्रेजी वाक्यों/वाक्यांशों का प्रयोग करें। | 2 |
| 5. | संचार कौशल | <ul style="list-style-type: none"> दूसरों के साथ अच्छे तरीके से संवाद करने का तरीका प्रदर्शित करें। एक टीम में अन्य लोगों के साथ काम करके प्रदर्शित करें। | 4 |
| 6. | विविधता और समावेशन | <ul style="list-style-type: none"> दिखाएँ कि सभी लिंगों और दिव्यांगजनों के साथ उचित व्यवहार कैसे किया जाए। यौन उत्पीड़न के मुद्दों की समय पर रिपोर्ट करने के महत्व पर चर्चा करें। | 1 |
| 7. | वित्तीय और कानूनी साक्षरता | <ul style="list-style-type: none"> वित्तीय उत्पादों और सेवाओं को सुरक्षित रूप से उपयोग करने के महत्व पर चर्चा करें। खर्च, आय और बचत के प्रबंधन के महत्व को समझाएं। कानूनी अधिकारों और कानूनों के अनुसार किसी भी शोषण के लिए समय पर संबंधित अधिकारियों से संपर्क करने के महत्व को समझाएं। | 4 |
| 8. | आवश्यक डिजिटल कौशल | <ul style="list-style-type: none"> दिखाएँ कि डिजिटल उपकरणों को कैसे संचालित करें और संबंधित अनुप्रयोगों और सुविधाओं का सुरक्षित और संरक्षित तरीके से उपयोग करें। ब्राउज़िंग, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म तक सुरक्षित और पहुंच के लिए इंटरनेट का उपयोग करने के महत्व पर चर्चा करें। | 3 |
| 9. | उद्यमशीलता | <ul style="list-style-type: none"> अवसरों की पहचान करने की आवश्यकता पर चर्चा करें संभावित व्यवसाय, धन की व्यवस्था के स्रोत और संभावित कानूनी और वित्तीय चुनौतियाँ। | 7 |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 10. | ग्राहक सेवा | <ul style="list-style-type: none"> • ग्राहकों के प्रकार के बीच अंतर करें. • ग्राहकों की जरूरतों को पहचानने और उन्हें संबोधित करने के महत्व को समझाएं। • स्वच्छता बनाए रखने और उचित ढंग से कपड़े पहनने के महत्व पर चर्चा करें। | 4 |
| 11 | प्रशिक्षुता एवं नौकरियों के लिए तैयार होना | <ul style="list-style-type: none"> • एक बायोडाटा बनाएं. • नौकरियाँ खोजने और आवेदन करने के लिए विभिन्न स्रोतों का उपयोग करें। • साक्षात्कार के लिए साफ-सुथरे कपड़े पहनने और स्वच्छता बनाए रखने के महत्व पर चर्चा करें। • प्रशिक्षुता के अवसरों की खोज और पंजीकरण कैसे करें, इस पर चर्चा करें। | 2 |

| रोजगार कौशल के लिए उपकरणों और उपकरणों की सूची | | |
|---|--|-----------------|
| क्रमांक | 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) (सभी सॉफ्टवेयर या तो नवीनतम संस्करण या नीचे एक/दो संस्करण होने चाहिए) | आवश्यकता अनुसार |
| 2. | ऊपर | आवश्यकता अनुसार |
| 3. | स्कैनर सह प्रिंटर | आवश्यकता अनुसार |
| 4. | कंप्यूटर टेबल्स | आवश्यकता अनुसार |
| 5. | कंप्यूटर कुर्सियाँ | आवश्यकता अनुसार |
| 6. | एल सी डी प्रोजेक्टर | आवश्यकता अनुसार |
| 7. | व्हाइट बोर्ड 1200 मिमी x 900 मिमी | आवश्यकता अनुसार |

ध्यान दें: यदि संस्थान में कंप्यूटर लैब उपलब्ध है तो उपरोक्त टूल्स और उपकरणों की आवश्यकता नहीं है।

अनिवार्य अवधि: 30:00

मॉड्यूल का नाम: नौकरी पर प्रशिक्षण

स्थान: साइट पर

टर्मिनल परिणाम

- योग से पहले और योग के बाद के सत्र के लिए एक एसओपी चेकलिस्ट तैयार करें
- आवश्यक उपकरणों, उपकरणों, उपभोग्य सामग्रियों आदि के साथ कार्य क्षेत्र या योग सत्र क्षेत्र स्थापित करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- योग सत्र शुरू करने से पहले शांत और आरामदायक स्थिति का प्रदर्शन करें।
- योग सत्र के दौरान सुरक्षित कार्य पद्धतियों का प्रदर्शन करें।
- व्यक्तिगत पसंद के आधार पर प्रभावी सत्रों के लिए विभिन्न वॉयस मॉड्यूलेशन का प्रदर्शन करें।
- विच्छासन, पर्वतासन, त्रिकोणासन, पर्वत त्रिकोणासन, हस्तौतासन, गदुरासन, उथित जानुसिरासन, पाद हस्तासन, नटवरासन जैसे खड़े होकर आसन करने की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- बैठने की स्थिति में आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें जैसे कि पास्कमोटासन, गोमुखासन, भूमनासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, मंडुकासन, वीरासन, शंकासन मार्जरीआसन, जानु सिरासन।
- नवासन, भुजनागासन, सर्पासन, नीलांभ शलभासन, शलभासन, धनुरासन जैसे आसन की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- दिखानासेतुबंधासन जैसे लापरवाह स्थिति में आसन की तकनीकें, पवनमुक्तासन, शवासन।
- बंध और मुद्रा की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- योग निद्रा, सुशासन/पद्मासन/वज्रासन और चक्रीय ध्यान की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- नाडीशोधन या अनुलोम/विलोम प्राणायाम की तकनीकों का प्रदर्शन करें।
- स्थानीय बायोमैडिकल अपशिष्ट प्रबंधन प्रोटोकॉल के अनुसार अलग-अलग रंग के कूड़ेदान में बायोमैडिकल कचरे के पृथक्करण से निपटने का प्रदर्शन करें।
- योग सत्र के बाद क्या करें और क्या न करें के बारे में प्रतिभागियों को मार्गदर्शन देने में प्रभावी संचार कौशल और तकनीकी ज्ञान का उपयोग प्रदर्शित करें।
- किसी कौशल प्रयोगशाला में अगले योग सत्र के लिए इकाई तैयार करें।

अनुलग्नक

प्रशिक्षक आवश्यकताएँ

| प्रशिक्षक पूर्वावश्यकताएँ | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------|-----------------|------------|---------|
| न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता | विशेषज्ञता | प्रासंगिक उद्योग अनुभव | | प्रशिक्षण अनुभव | | टिप्पणी |
| | | साल | विशेषज्ञता | साल | विशेषज्ञता | |
| पोस्ट ग्रेजुएशनयोग में | | 1 | | 1 | | |
| स्नातककिसी भी स्ट्रीम में | डिप्लोमा प्रमाणपत्रयोग में | 2 | | 1 | | |
| योग में डिप्लोमा | | 3 | | 1 | | |
| 12वीं पास | डिप्लोमा प्रमाणपत्रयोग में | 5 | | 1 | | |

| प्रशिक्षक प्रमाणन | |
|---|---|
| डोमेन प्रमाणन | प्लेटफॉर्म प्रमाणन |
| नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित: "सहायक योग प्रशिक्षक" को QP पर मैप किया गया: "HSS/Q4002 v2.0" न्यूनतम के साथ 80% का 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 आवश्यकताएँ

| मूल्यांकनकर्ता पूर्वापेक्षाएँ | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|------------------------|------------|---------------------|------------|---------|
| न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता | विशेषज्ञता | प्रासंगिक उद्योग अनुभव | | प्रशिक्षण/आकलनअनुभव | | टिप्पणी |
| | | साल | विशेषज्ञता | साल | विशेषज्ञता | |
| योग में स्नातकोत्तर | | 1 | | 1 | | |
| किसी भी स्ट्रीम में स्नातक | डिप्लोमा प्रमाणपत्र योग में | 2 | | 1 | | |
| योग में डिप्लोमा | | 3 | | 1 | | |
| 12वीं पास | योग में डिप्लोमा/सर्टिफिकेट | 5 | | 1 | | |

| मूल्यांकनकर्ता प्रमाणीकरण | |
|--|--|
| डोमेन प्रमाणन | प्लेटफॉर्म प्रमाणन |
| नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित: "सहायक योग प्रशिक्षक" को QP पर मैप किया गया: "HSS/Q4002 v2.0" न्यूनतम 80% स्कोर के साथ। | अनुशंसा की जाती है कि मूल्यांकनकर्ता को कार्य भूमिका के लिए प्रमाणित किया जाए: "निर्धारक (वीईटी और कौशल)", योग्यता पैक में मैप किया गया: "एमईपी/क्यू2701, वी2.0" न्यूनतम 80% स्कोर के साथ। |

मूल्यांकन रणनीति

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

सिद्धांत और व्यावहारिक दोनों के लिए मूल्यांकन पत्र राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण (एनएचए) के विषय विशेषज्ञ (एसएमई) द्वारा विकसित किए जाएंगे या योग्यता पैक में उल्लिखित मूल्यांकन मानदंडों के अनुसार हेल्थकेयर सेक्टर स्किल काउंसिल या एचएसएससी मान्यता प्राप्त मूल्यांकन एजेंसी द्वारा नियुक्त किए जाएंगे। मूल्यांकन पत्रों को विभिन्न परिणाम-आधारित मापदंडों जैसे गुणवत्ता, समय, सटीकता, उपकरण और उपकरण की आवश्यकता आदि के लिए भी जांचा जाएगा।

योग्यता पैक (क्यूपी) में प्रत्येक एनओएस को एनओएस की गंभीरता के आधार पर मूल्यांकन के लिए एक सापेक्ष महत्व दिया गया है। इसमें एनओएस में प्रत्येक तत्व/प्रदर्शन मानदंड को सापेक्ष महत्व, कार्य की गंभीरता 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 की सॉफ्ट स्किल्स, संचार, योग्यता, सुरक्षा चेतना, गुणवत्ता चेतना आदि का अवलोकन द्वारा पता लगाया जाता है और अवलोकन चेकलिस्ट में चिह्नित किया जाता है। उनकी कौशल उपलब्धियों के स्तर को मापने के लिए परिणाम को निर्दिष्ट आयामों और मानकों के अनुसार मापा जाता है।

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

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

- i. सत्य/असत्य कथन
- ii. बहु विकल्पीय प्रश्न
- iii. मेल मिलाना प्रश्न टाइप करें.
- iv. रिक्त स्थान भरें।
- v. परिदृश्य आधारित प्रश्न.
- vi. पहचान संबंधी प्रश्न

मूल्यांकनकर्ताओं के संबंध में QA:

प्रत्येक कार्य भूमिका के मूल्यांकन 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 से परिचित कराया जाता है। एचएसएससी प्रत्येक कार्य भूमिका के लिए समय-समय पर "मूल्यांकनकर्ताओं का प्रशिक्षण" कार्यक्रम आयोजित करता है और मूल्यांकन प्रक्रिया के बारे में मूल्यांकनकर्ताओं को संवेदनशील बनाता है। और रणनीति जो निम्नलिखित अनिवार्य मापदंडों पर उल्लिखित है:

- 1) एनएसक्यूएफ के संबंध में मार्गदर्शन
- 2) योग्यता पैक संरचना
- 3) के लिए मार्गदर्शनसिद्धांत, व्यावहारिक और मौखिक मूल्यांकन करने के लिए मूल्यांकनकर्ता
- 4) प्रशिक्षुओं के लिए मार्गदर्शनमूल्यांकनकर्ता द्वारा मूल्यांकन शुरू होने से पहले दिया जाना है।
- 5) मूल्यांकन प्रक्रिया पर मार्गदर्शन, संचालन के चरणों के साथ व्यावहारिक संक्षिप्त विवरण, व्यावहारिक अवलोकन चेकलिस्ट और मार्कशीट
- 6) सलामपूरे बैच में एकरूपता और स्थिरता के लिए मार्गदर्शन।
- 7) नकली आकलन
- 8) नमूनाप्रश्न पत्र और व्यावहारिक प्रदर्शन

शब्दकोष

| | |
|-----------------------------------|--|
| क्षेत्र | सेक्टर विभिन्न व्यावसायिक परिचालनों का एक समूह है समान व्यवसाय और रुचि रखने वाले। इसे अर्थव्यवस्था के एक विशिष्ट उपसमूह के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है जिसके घटक समान विशेषताओं और हितों को साझा करते हैं। |
| उप-क्षेत्र | उप-क्षेत्र इसके घटकों की विशेषताओं और रुचियों के आधार पर आगे टूटने से प्राप्त होता है। |
| पेशा | पेशाकार्य भूमिकाओं का एक समूह है, जो किसी उद्योग में समान/संबंधित कार्य करता है। |
| राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) | एनओएस व्यावसायिक मानक हैं जो भारतीय संदर्भ में विशिष्ट रूप से लागू होते हैं। |
| योग्यता पैक (क्यूपी) | क्यूपी में नौकरी की भूमिका निभाने के लिए आवश्यक शैक्षिक, प्रशिक्षण और अन्य मानदंडों के साथ-साथ ओएस का सेट शामिल है। एक QP को एक अद्वितीय योग्यता पैक कोड सौंपा गया है। |
| विक्रमसन | वृक्षासन या ट्री पोज़ एक संतुलन आसन है। यह मध्यकालीन हठ योग में बहुत कम खड़े होने वाले आसनों में से एक है और आधुनिक योग में व्यायाम के रूप में लोकप्रिय बना हुआ है। |
| त्रिकोणासन | त्रिकोणासनया त्रिभुज मुद्रा आधुनिक योग में व्यायाम के रूप में खड़े होने वाला एक आसन है। |
| अनुलोम प्राणायाम | अनुलोम प्राणायाम कई प्राणायाम या श्वास में से एक है हठ योग के अभ्यास में प्रयुक्त व्यायाम। |
| विलोम प्राणायाम | विलोमा प्राणायाम एक प्राणायाम साँस लेने की तकनीक है जहाँ साँस लेना और छोड़ना एक सतत प्रक्रिया नहीं है, बल्कि एक ऐसी प्रक्रिया है जो बाधित होती है कई विराम. |
| नवासना | बोट पोज़ (नवासना) योग की दुनिया में कोर ताकत के बारे में बात करना शुरू करने और क्रंचेज और लेग लिफ्ट्स पर नए बदलावों के लिए पिलेट्स में डुबकी लगाने से बहुत पहले से था। |
| बंध | हठ योग में बंध एक "बॉडी लॉक" है, जो एक प्रकार की मुद्रा है। महा बंध ("महान ताला") अन्य सभी तीन बंधों को जोड़ता है। |

योग मुद्राएं मूल रूप से हाथों की सरल मुद्राएं हैं जो शरीर के भीतर ऊर्जा के प्रवाह को सक्रिय करती हैं।

आदिवर्णिक और संक्षिप्त शब्द

| | |
|------------|------------------------------|
| ओपन स्कूल | राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक |
| एनएसक्यूएफ | राष्ट्रीय कौशल योग्यता ढाँचा |
| क्यूपी | योग्यता पैक |
| सीवाईपी | सामान्य योग प्रोटोकॉल |
| पीपीई | व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण |
| शराबी | मानक संचालन प्रक्रिया |
| सी पि आर | हृत्फुफुसीय पुनर्जीवन |