



मॉडल पाठ्यक्रम

क्यूपी नाम: योग वेलनेस ट्रेनर क्यूपी

कोड: एचएसएस/क्यू4003

क्यूपी संस्करण: 2.0

एनएसक्यूएफ स्तर: 5

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.....	7
मॉड्यूल 1: योग और योग ग्रंथों का परिचय	7
मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य	8
मॉड्यूल 3: स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग.....	9
मॉड्यूल 4: सत्र के लिए प्रतिभागी और कार्य क्षेत्र की तैयारी.....	10
मॉड्यूल 5: योग सत्र आयोजित करें	11
मॉड्यूल 6: योग सत्र के बाद की समीक्षा.....	13
मॉड्यूल 7: जीवनशैली संबंधी विकारों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए योग	14
मॉड्यूल 8: शिक्षण और प्रशिक्षण.....	15
मॉड्यूल 9: पारस्परिक संबंध बनाए रखें	16
मॉड्यूल 10: संवारने और आचरण के व्यावसायिक मानक	17
मॉड्यूल 11: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा	18
मॉड्यूल 12: जैव-चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन	19
मॉड्यूल 13: संक्रमण नियंत्रण नीतियां और प्रक्रियाएं.....	20
मॉड्यूल 14: डीजीटी/वीएसक्यू/एन0102: रोजगार कौशल (60 घंटे)	21
अनुलग्नक	21
प्रशिक्षक आवश्यकताएँ	21
मूल्यांकनकर्ता आवश्यकताएँ.....	22
मूल्यांकन रणनीति	23
संदर्भ	25
शब्दकोष	25
आदिवर्णिक और संक्षिप्त शब्द	26

प्रशिक्षण पैरामीटर्स

क्षेत्र	स्वास्थ्य देखभाल
उप-क्षेत्र	आयुष
पेशा	योग
देश	भारत
एनएसक्यूएफ स्तर	5
एनसीओ/आईएससीओ/आईएसआईसी कोड के अनुरूप	एनसीओ-2015/शून्य
न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता एवं अनुभव	<ul style="list-style-type: none"> • यूजी के दूसरे वर्ष की पढ़ाई कर रहा हूँ या • डिप्लोमा का प्रथम वर्ष पूरा (12वीं के बाद) या • 12वीं के बाद 2 वर्षीय डिप्लोमा के दूसरे वर्ष की पढ़ाई करना • 1-वर्षीय व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण (एनटीसी या एनएसी या सीआईटीएस) के साथ 12वीं पास या • 10वीं के बाद 1 साल के प्रासंगिक अनुभव के साथ 3 साल का डिप्लोमा पूरा किया या • 4 साल के प्रासंगिक अनुभव के साथ 10वीं कक्षा उत्तीर्ण या • एनएसक्यूएफ लेवल 4 की पिछली प्रासंगिक योग्यता और न्यूनतम शिक्षा के साथ 8वीं कक्षा उत्तीर्ण और 3 साल का प्रासंगिक अनुभव या • 1.5 वर्ष के प्रासंगिक अनुभव के साथ एनएसक्यूएफ लेवल 4.5 की पिछली प्रासंगिक योग्यता या • 12वीं कक्षा (प्रासंगिक क्षेत्र का अनुभव) या 2 साल के अनुभव के साथ प्रमाणपत्र (सहायक योग प्रशिक्षक) या आईटीआई (कॉस्मेटोलॉजी में प्रमाणपत्र) यूजी का पहला वर्ष पूरा किया हुआ (यूजी सर्टिफिकेट)
पूर्व-आवश्यक लाइसेंस या प्रशिक्षण	
न्यूनतम नौकरी प्रवेश आयु	अठारह वर्ष
अंतिम बार समीक्षा की गई	17/11/2022

अगली समीक्षा तिथि	20/05/2024
एनएसक्यूसी अनुमोदन तिथि	24/06/2021
क्यूपी संस्करण	2.0
मॉडल पाठ्यचर्या निर्माण तिथि	18/02/2021
मॉडल पाठ्यक्रम आज तक मान्य है	17/11/2025
मॉडल पाठ्यचर्या संस्करण	1.0
पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि	450 घंटे.
पाठ्यक्रम की अधिकतम अवधि	450 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।

- योग की अवधारणा और मौलिक सिद्धांतों की व्याख्या करें।
- योगाभ्यास के महत्व पर चर्चा करें।
- योग के सिद्धांतों और स्वस्थ जीवन के तरीकों की व्याख्या करें।
- ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग की अवधारणा स्पष्ट करें।
- जीवनशैली संबंधी विकारों की रोकथाम और प्रबंधन में योग के लाभों की व्याख्या करें।
- परिणाम की दक्षता और प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक उपकरण और सहायक उपकरण जैसे एवी सहायक, योगा मैट आदि के साथ कार्य क्षेत्र तैयार करें।
- त्रिबंध और उनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में चर्चा करें।
- ध्यान और स्वास्थ्य एवं खुशहाली में इसके महत्व के बारे में बताएं।
- समूहों या व्यक्तियों में उन्नत आसन, उन्नत श्वास और ध्यान अभ्यास जैसे उन्नत योग सत्र आयोजित करें।
- समूहों या व्यक्तियों में हठ योग सत्र आयोजित करें।
- कल्याण में त्रिदोष, सप्त धातु, अग्नि, वायु और माला की भूमिका पर चर्चा करें।
- कल्याण में दिनाचार्य और ऋतुचर्या के महत्व को समझाएं।
- गैर-संचारी रोगों के प्रबंधन में योग की भूमिका की व्याख्या करें।
- योग द्वारा सामान्य रोगों की पहचान, उनकी रोकथाम एवं प्रबंधन।
- कल्याण में आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य की भूमिका पर चर्चा करें।
- स्वास्थ्य और कल्याण के लिए मनोसामाजिक वातावरण की भूमिका पर चर्चा करें।
- आवश्यकतानुसार प्रशिक्षण सत्र चलायें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता, साज-सज्जा और व्यक्तिगत व्यवहार को तदनुसार बनाए रखें संगठन के मानक।
- प्रासंगिक रिकॉर्ड बनाए रखने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- एक सुरक्षित, स्वस्थ और संरक्षित कार्य वातावरण बनाए रखें।
- बायोमैडिकल अपशिष्ट निपटान और संक्रमण नियंत्रण नीतियों और प्रक्रियाओं का पालन करें।
- दूसरों के साथ पारस्परिक संबंध बनाए रखें।
- संबंधित अधिकारियों द्वारा स्थापित कानून, प्रोटोकॉल और दिशानिर्देशों के अनुसार पेशेवर और औषधीय-कानूनी आचरण बनाए रखें।

अनिवार्यमॉड्यूल

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



Skill India
कोशल भारत - कुशल भारत

एनओएस और माँड्यूल विवरण	सिद्धांत अवधि	व्यावहारिक अवधि	नौकरी पर प्रशिक्षण की अवधि (अनिवार्य)	नौकरी पर प्रशिक्षण अवधि (अनुशंसित)	कुल अवधि
एचएसएस/एन4010:स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए प्रतिभागियों के लिए योग सत्र आयोजित करें।	110:00	190:00	00:00	00:00	300:00
<u>माँड्यूल 1:</u> <u>योग का परिचय औरयोग</u> <u>ग्रंथ</u>	10:00	00:00	00:00	00:00	10:00
<u>माँड्यूल 2: मूल संरचनाऔर</u> <u>मानव का कार्य</u> <u>शरीर</u>	08:00	02:00	00:00	00:00	10:00
<u>माँड्यूल 3: स्वास्थ्य के लिए</u> <u>योगऔर कल्याण</u>	08:00	00:00	00:00	00:00	08:00
<u>माँड्यूल 4: की तैयारी</u> <u>प्रतिभागी और कार्य क्षेत्रसत्र</u> <u>के लिए</u>	10:00	20:00 बजे	00:00	00:00	30:00
<u>माँड्यूल 5: योगाभ्यास करें</u> <u>सत्र</u>	49:00	120:00	00:00	00:00	169:00
<u>माँड्यूल 6: योग के</u> <u>बादसत्र समीक्षा</u>	12:00	30:00	00:00	00:00	42:00
<u>माँड्यूल 7: योग के लिए</u> <u>रोकथाम और जीवनशैली</u> <u>का प्रबंधन</u> <u>विकारों</u>	13:00	20:00 बजे	00:00	00:00	33:00
एचएसएस/एन4013: अधीनस्थों के लिए नियमित रूप से घरेलू प्रशिक्षण आयोजित करें।	20:00 बजे	25:00	00:00	00:00	45:00
<u>माँड्यूल 8: शिक्षण और</u> <u>प्रशिक्षण</u>	20:00 बजे	25:00	00:00	00:00	45:00
एचएसएस/एन9625: पारस्परिक संबंध और पेशेवर आचरण बनाए रखें।	05:00	10:00	00:00	00:00	15:00
<u>माँड्यूल 9:</u> <u>आपसी मेलजोल बनाये</u> <u>रखेंसंबंध</u>	02:00	08:00	00:00	00:00	10:00
<u>माँड्यूल 10:</u> <u>व्यावसायिक मानक</u> <u>संवारने का और</u> <u>आचरण</u>	03:00	02:00	00:00	00:00	05:00

एचएसएस/एन9624: एक सुरक्षित कार्य वातावरण बनाए रखें	08:00	07:00	00:00	00:00	15:00
मॉड्यूल 11: सुरक्षा, आपातकाल चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा	08:00	07:00	00:00	00:00	15:00
एचएसएस/एन9623: कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण दिशानिर्देशों का पालन सुनिश्चित करें	07:00	08:00	00:00	00:00	15:00
मॉड्यूल 12: संक्रमण नियंत्रण अभ्यास और बरबाद करना प्रबंध	04:00	04:00	00:00	00:00	08:00
मॉड्यूल 13: स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण पर कार्यस्थल	03:00	04:00	00:00	00:00	07:00
कुल अवधि	150:00	240:00	00:00	00:00	390:00
मॉड्यूल 14: डीजीटी/वीएसक्यू/एन0102: रोजगार योग्यता कौशल (60 घंटे)	60:00	00:00	00:00	00:00	60:00
कुल अवधि	210:00	240:00	00:00	00:00	450:00

मॉड्यूल विवरण

मॉड्यूल 1: योग और योग ग्रंथों का परिचय

यहां मैप किया गया: HSS/N4010

टर्मिनल परिणाम:

- योग के वर्गीकरण एवं महत्व पर चर्चा करें।
- स्वास्थ्य और खुशहाली में योग ग्रंथों 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 के संक्षिप्त इतिहास, उत्पत्ति और विकास का वर्णन करें। • योग की व्युत्पत्ति और परिभाषाएँ समझाएँ (पतंजल योग सूत्र, भगवद गीता, कठोपनिषद)। • प्राचीन योग ग्रंथ जैसे भागवत गीता, पतंजलि योग सूत्र, नारद भक्ति सूत्र, रामायण का वर्णन करें। • बंध और मुद्रा और उनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में चर्चा करें। • स्वास्थ्य और कल्याण में हठ योग प्रथाओं के महत्व और प्रासंगिकता की व्याख्या करें। • योग के सिद्धांतों (त्रिगुण, अंतःकरण-चतुष्टय, त्रि-शरीर/पंचकोश) की व्याख्या करें। • सूर्य नमस्कार के महत्व और विभिन्न मुद्राओं के बारे में बताएं। • बहिरंगा योग का महत्व बताएं। • योग के वर्गीकरण (कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग और क्रिया योग) के बारे में चर्चा करें। • योग निद्रा जैसी यौगिक विश्राम तकनीकों की व्याख्या करें। • प्रत्येक साधना की अवधारणा और सिद्धांतों और स्वास्थ्य और कल्याण में उनके महत्व को समझाएं। • 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:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, 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/N4010

टर्मिनलपरिणाम:

- मानव शरीर की बुनियादी संरचना और कार्य का ज्ञान प्रदर्शित करें।

अवधि:08:00	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। होमोस्टैसिस, शरीर के आंतरिक वातावरण को बनाए रखने की इसकी क्रियाविधि के बारे में बताएं। संवेदी अंगों (आंख, नाक, कान, जीभ और त्वचा) का परिचय। दोष-धातु, माला की अवधारणा स्पष्ट करें। श्वसन, परिसंचरण, मस्कुलोस्केलेटल प्रणाली पर षट्कर्म, योगासन, प्राणायाम और बंध के लाभों पर चर्चा करें। 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:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, एवी एड्स मानव शरीर की संरचना और कार्य को समझना	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ	
मानव शरीर का कंकाल, शरीर प्रणालियों पर चार्ट और पोस्टर	

मॉड्यूल 3: स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग

यहां मैप किया गया: HSS/N4010

टर्मिनल परिणाम:

- स्वास्थ्य, कल्याण और बीमारी की योगिक अवधारणा के बारे में बताएं।

अवधि:08:00	अवधि:00:00
सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • स्वास्थ्य, कल्याण और बीमारी की योगिक अवधारणा के बारे में चर्चा करें। • स्वास्थ्य और कल्याण के लिए मनो-सामाजिक वातावरण के महत्व पर चर्चा करें। • स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक) में योग की भूमिका का वर्णन करें। • कल्याण के लिए दिनाचार्य और ऋतुचर्या के पालन के महत्व के बारे में बताएं। • कल्याण में आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य की भूमिका का वर्णन करें। • निवारक स्वास्थ्य देखभाल के रूप में योग, आदि और व्याधि की अवधारणा को समझाएं- हेयं दुखं अनागतम्। • समय स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा और रोगों के प्रबंधन में इसके महत्व की व्याख्या करें। • त्रिगुण, पंच-कोश, पंच-प्राण और शतकचक्र का महत्व बताएं स्वास्थ्य और कल्याण में उनकी भूमिका। 	
-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: सत्र के लिए प्रतिभागी और कार्य क्षेत्र की तैयारी

यहां मैप किया गया: HSS/N4010

टर्मिनल परिणाम:

- योग सत्र के लिए पूर्व-प्रक्रियात्मक तैयारियों के महत्व का वर्णन 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"> • संगठनात्मक नीतियों और प्रोटोकॉल के अनुसार योग इकाई तैयार करें। • योग सत्र के बेहतर संचालन के लिए वेंटिलेशन, सुगंध और सहायता के महत्व पर चर्चा करें। • प्रतिभागियों की आवश्यकताओं की जाँच करें और तदनुसार सत्र की योजना बनाएं। • 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। • योग सत्र के लिए बरती जाने वाली सावधानियों पर चर्चा करें। • प्रतिभागी को योग सत्र के कारण होने वाली जटिलताओं के बारे में बताएं। • भागीदार के साथ व्यवहार करते समय पेशेवर तरीके से संवाद करें और व्यवहार करें। 	<ul style="list-style-type: none"> • योग सत्र के दौरान सुरक्षित कार्य पद्धतियों का प्रदर्शन करें। • योग सत्र शुरू करने से पहले शांत और आरामदायक स्थिति का प्रदर्शन करें। • व्यक्तिगत पसंद के आधार पर प्रभावी सत्रों के लिए विभिन्न वॉयस मॉड्यूलेशन का प्रदर्शन करें।
कक्षा सहायक:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप 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: योग सत्र आयोजित करें

यहां मैप किया गया: HSS/N4010

टर्मिनल परिणाम:

- प्रतिभागियों के लिए योग सत्र आयोजित करें और प्रदर्शन करें।
- प्रतिभागी को विभिन्न आसन, आसन और ध्यान करने का निर्देश दें।

अवधि:49:00	अवधि:120:00
<p>सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम</p> <ul style="list-style-type: none"> • भागवत गीता, पतंजलि योग सूत्र, नारद भक्ति सूत्र, रामायण जैसे प्राचीन ग्रंथों में योग के संदर्भ पर चर्चा करें। • योग के संबंध में वेद और उपनिषद के बारे में बताएं। • नाड़ी, प्राण और प्राणायाम की अवधारणाओं को समझाइए। • कल्याण के लिए हठ योग प्रथाओं के बारे में बताएं। • योगिक आहार को परिभाषित करें और योगिक आहार की सामग्री की व्याख्या 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। • 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 का पालन करने के महत्व को समझाएं। • बनाए रखने का महत्व समझाइए प्रतिभागी की गोपनीयता और गोपनीयता। 	<p>व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम</p> <ul style="list-style-type: none"> • साँस लेने के अभ्यास करें जैसे - हाथ अंदर और बाहर, हाथ फैलाकर साँस लेना, टखने को खींचकर साँस लेना, खरगोश की साँस लेना, बाघ की साँस लेना, कुत्ते की साँस लेना। • शांति प्रार्थना, योग मंत्र, शांति मंत्र करें। • शिथिलीकरण अभ्यास (सीथलीकरण व्यायाम) करें जैसे - जॉगिंग अभ्यास। • सूर्यनमस्कार करें। • पतंजलि योग सूत्र का अभ्यास करें। • हठ योग प्रदीपिका करें। • ध्यान के लिए आसन करें जिसमें पद्मासन, वज्रासन, सुखासन, सिद्धासन, सिद्धियोनियासन, भद्रासन, ध्यान वीरासन शामिल हैं। • विभिन्न प्रकार की प्राणायाम तकनीकें जैसे भस्त्रिका, विभागीय प्राणायाम, सूर्य अनुलोम विलोम, चंद्र अनुलोम विलोम, नाड़ी शुद्धि, सिथिली प्राणायाम-कूलिंग प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम - कूलिंग प्राणायाम, शतंता - कूलिंग प्राणायाम, उज्जई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम करें। • खड़े होकर आसन करें जैसे कि विच्छासन, पर्वतासन, त्रिकोणासन, पर्वत त्रिकोणासन, हस्तौतासन, गदुरासन, उथित जानुसिरासन, पाद हस्तासन, नटवरासन। • बैठने की स्थिति में आसन करें जैसे पशिमोटासन, गोमुखासन, भूमनासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, मंडूकासन, वीरासन, शंकासन मार्जारियासन, जानु सिरासन। • जैसे कि प्रवण स्थिति में आसन करें नवासन, भुजनागासन, सर्पासन, नीलांभ शलभासन, शलभासन, धनुरासन। • सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन, शवासन जैसे

	<p>आसन लेटकर करें।</p> <ul style="list-style-type: none"> नासाग्र मुद्रा, चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा जैसे बंध और मुद्राएं करें। ब्रह्म मुद्रा, आदि मुद्रा, भैरव
	<p>मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, योग मुद्रा।</p> <ul style="list-style-type: none"> ध्यान/ गहन मौन/ शांति करें पाठा/ समापन प्रार्थना।
<p>कक्षा सहायक:</p>	
<p>चाटे, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चाटे, व्हाइट-बोर्ड/स्माट बोर्ड, मार्कर, डस्टर, एवी एड्स, मिक्</p>	
<p>औजार और उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ</p>	
<p>योगा मैट, विभिन्न योग मुद्राओं, आसन, मुद्राओं पर चाटे</p>	

मॉड्यूल 6: योग सत्र के बाद की समीक्षा

यहां मैप किया गया: HSS/N4010

टर्मिनल परिणाम:

- प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का समाधान करें।
- उचित दस्तावेजीकरण करें और गोपनीयता बनाए रखें।

अवधि:12:00	अवधि:30:00
सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न योग आसनों और मुद्राओं से संबंधित अंतर्विरोधों को पहचानें। • सत्र के दौरान प्रथाओं में किए गए संशोधनों की व्याख्या करें। • प्रतिभागियों को फीडबैक की प्रासंगिकता और महत्व समझाएं। • मानक प्रक्रियाओं या प्रोटोकॉल से विचलित हुए बिना प्रदर्शन के आधार पर रोगी को उपयुक्त सुझाव बताएं। • रख-रखाव का महत्व समझाड़िये योग सत्र से संबंधित दस्तावेजों की गोपनीयता। 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रतिभागियों की अपेक्षाओं, धारणाओं, ज्ञान और चिंताओं को संबोधित करने की प्रक्रिया 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। • प्रतिभागी रिपोर्ट और फीडबैक फॉर्म का एक नमूना तैयार करें। • प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं के लिए एक नमूना प्रश्नावली 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: जीवनशैली संबंधी विकारों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए योग

यहां मैप किया गया: HSS/N4010

टर्मिनल परिणाम:

- जीवनशैली से संबंधित विकारों को पहचानें।

अवधि:13:00	अवधि:20:00 बजे
सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> योगिक जीवनशैली की अवधारणा और इसकी प्रासंगिकता की व्याख्या करें। समग्र कल्याण की अवधारणा को समझाइये। अम्लता, कब्ज, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (आईबीएस), ब्रॉन्कियल अस्थमा, साइनसाइटिस, उच्च रक्तचाप, गर्दन में दर्द, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, ऑस्टियो-गठिया आदि विकारों के विभिन्न संकेतों और लक्षणों के बारे में बताएं। सामान्य विकार की रोकथाम और प्रबंधन में योग की भूमिका बताएं: अम्लता, कब्ज, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (आईबीएस), ब्रॉन्कियल अस्थमा, साइनसाइटिस, उच्च रक्तचाप, गर्दन में दर्द, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, ऑस्टियो-गठिया। एक एकीकृत औषधि के रूप में योग की भूमिका पर चर्चा करें। 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न आसन, श्वास व्यायाम और प्राणायाम करें। विभिन्न जीवनशैली संबंधी विकारों को दर्शाने वाला एक चार्ट तैयार करें। विभिन्न आसन, श्वास व्यायाम और प्राणायाम का एक चार्ट तैयार करें।
कक्षा सहायक:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, इस्टर, बी	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ	
फीडबैक फॉर्म के नमूना प्रारूप, रिपोर्ट और रिकॉर्ड के नमूना प्रारूप	

मॉड्यूल 8: शिक्षण और प्रशिक्षण

यहां मैप किया गया: HSS/N4013

टर्मिनल परिणाम:

- अपनी टीम या सहयोगियों के लिए प्रशिक्षण सत्र आयोजित करें।

अवधि: 20:00 बजे	अवधि: 25:00
सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • टीम या सहयोगियों के लिए प्रशिक्षण सत्र की आवश्यकता की पहचान करें। • योग के विशेष संदर्भ में विभिन्न शिक्षण विधियों की व्याख्या करें। • शिक्षण अभ्यास की आवश्यकता और योग अभ्यास में इसके उपयोग की पहचान करें। • शिक्षण और प्रशिक्षण की विभिन्न विधियों की सूची बनाएं। • पाठ योजना बनाने की विधि, उसका अर्थ एवं आवश्यकता बताइये। • एवी सहायकों के प्रकार और उनके उपयोगों की सूची बनाएं। • इसके प्रस्तुतीकरण एवं व्याख्यान सह प्रदर्शन का अर्थ, महत्व एवं विधि बतायें। • मूल्यांकन की विभिन्न विधियों को समझाइये। 	<ul style="list-style-type: none"> • व्यक्तिगत, छोटे समूह और बड़े समूह को योग सिखाने की विधियों का प्रदर्शन करें। • दृश्य-श्रव्य सामग्री, चार्ट, प्रस्तुतीकरण आदि जैसी शिक्षण सामग्री के उपयोग का प्रदर्शन करें। • एक व्यक्ति और एक समूह के लिए एक नमूना पाठ योजना तैयार करें। • रचनात्मक और योगात्मक मूल्यांकन का एक नमूना डिजाइन तैयार करें।

मॉड्यूल 9: पारस्परिक संबंध बनाए रखें

यहां मैप किया गया: HSS/N9625

टर्मिनल परिणाम:

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

अवधि:02:00	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, डस्टर।	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ	
टीम वर्क, समूह गतिशीलता पर केस अध्ययन और प्रदर्शनात्मक वीडियो	

मॉड्यूल 10: 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:03:00	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 11: 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:08:00	अवधि:07:00
सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण 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 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 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 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 12: संक्रमण नियंत्रण प्रथाएँ और अपशिष्ट प्रबंधन

यहां मैप किया गया: HSS/N9623

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:04:00 सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम	अवधि:04:00 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 	<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>की प्रक्रिया की पहचान करें।</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 के तरीकों पर चर्चा करें और यदि कोई हो तो उल्लंघन/अंतराल की रिपोर्ट करें। • उचित एवं सुरक्षित निपटान, परिवहन आदि के महत्व एवं तंत्र की व्याख्या करें अपशिष्ट का उपचार. 	
<ul style="list-style-type: none"> • किसी बीमारी के फैलने के दौरान तनाव और चिंता से निपटने के तरीकों पर चर्चा करें। 	
<p>कक्षा सहायक:</p>	
<p>चाटे, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चाटे, व्हाइटबोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, माकेर, डस्टर।</p>	
<p>उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ</p>	
<p>विभिन्न कोडित रंग के डिब्बे, डिब्बे के रंग कोडिंग के लिए चार्ट</p>	

मॉड्यूल 13: कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण

यहां मैप किया गया: HSS/N9623

टर्मिनल परिणाम:

- स्व-स्वच्छता और सामाजिक दूरी की प्रथाओं को लागू करें।
- कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण नीतियों और प्रक्रियाओं को लागू करें।
- कार्यस्थल पर बायोमेट्रिकल अपशिष्ट निपटान प्रणाली के दिशानिर्देशों का पालन करें।

अवधि:03:00	अवधि:04:00
सिद्धांत - प्रमुख शिक्षण परिणाम	व्यावहारिक - मुख्य शिक्षण परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • इनडोर और आउटडोर कार्यस्थलों को साफ करने के तरीकों के बीच अंतर बताएं। • वेंटिलेशन और एयर कंडीशनिंग के लिए पालन किए जाने वाले विभिन्न दिशानिर्देशों का वर्णन करें। • कचरे के वर्गीकरण, निपटान, परिवहन और उपचार की उचित प्रक्रिया और उसके महत्व पर चर्चा करें। • घटना रिपोर्टिंग के महत्व को समझाइये। • जोखिम मूल्यांकन और प्रबंधन के तरीकों पर चर्चा करें। • तनाव और चिंता से निपटने और सहायता प्रदान करने के तरीकों पर चर्चा करें महामारी या महामारी। 	<ul style="list-style-type: none"> • बीमारी के प्रकोप और रोकथाम से संबंधित जागरूकता बढ़ाने के लिए नमूना सूचना, शिक्षा और संचार (आईईसी) सामग्री जैसे हैंडआउट्स, दृश्य सहायता आदि बनाएं।
कक्षा सहायक:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फिलप चार्ट, व्हाइटबोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर।	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएँ	
स्वच्छता, संक्रमण नियंत्रण और अपशिष्ट निपटान प्रथाओं को दर्शाने वाले ई-मॉड्यूल	

मॉड्यूल 14: रोजगार योग्यता कौशल (60 घंटे)

डीजीटी/वीएसक्यू/एन0102 पर मैप किया गया: रोजगार योग्यता कौशल (60 घंटे)

अनिवार्य अवधि: 60:00

स्थान: साइट पर

एस. एन. ओ	मॉड्यूल का नाम	सीखने के प्रमुख परिणाम	अवधि (घंटे)
1.	रोजगार योग्यता कौशल का परिचय	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न उद्योगों में नौकरियों के लिए आवश्यक रोजगार कौशल पर चर्चा करें। सीखने और रोजगार से संबंधित विभिन्न भारत सरकार और निजी पोर्टलों और उनके उपयोग की सूची बनाएं। 	1.5
2.	संवैधानिक मूल्य - नागरिकता	<ul style="list-style-type: none"> नागरिक अधिकारों और कर्तव्यों, नागरिकता, समाज के प्रति जिम्मेदारी और व्यक्तिगत मूल्यों और नैतिकता जैसे ईमानदारी, सत्यनिष्ठा, दूसरों की देखभाल और सम्मान सहित संवैधानिक मूल्यों की व्याख्या करें जो एक जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए आवश्यक हैं। दिखाएँ कि विभिन्न पर्यावरणीय रूप से टिकाऊ प्रथाओं का अभ्यास कैसे करें। 	1.5
3.	21वीं सदी में पेशेवर बनना	<ul style="list-style-type: none"> 21वीं सदी के प्रासंगिक कौशलों के महत्व पर चर्चा करें। 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, सीखना आदि जैसे 21वीं सदी के कौशल का प्रदर्शन करें। निरंतर सीखने के लाभों का वर्णन करें। 	2.5
4.	बुनियादी अंग्रेजी कौशल	<ul style="list-style-type: none"> दिखाएँ कि हर दिन के लिए बुनियादी अंग्रेजी वाक्यों का उपयोग कैसे करें। व्यक्तिगत रूप से और टेलीफोन पर, विभिन्न संदर्भों में बातचीत। बुनियादी अंग्रेजी में लिखे गए पाठ को पढ़ें और उसकी व्याख्या करें बुनियादी अंग्रेजी का उपयोग करते हुए एक संक्षिप्त नोट/पैराग्राफ/पत्र/ई-मेल लिखें। 	10
5.	कैरियर विकास & लक्ष्य की स्थापना	<ul style="list-style-type: none"> अच्छी तरह से परिभाषित लघु और दीर्घकालिक लक्ष्यों के साथ एक कैरियर विकास योजना बनाएं। 	2
6.	संचार कौशल	<ul style="list-style-type: none"> मौखिक और गैर-मौखिक संचार शिष्टाचार का उपयोग करके प्रभावी ढंग से संवाद करने का तरीका प्रदर्शित करें। प्रभावी संचार के लिए सक्रिय श्रवण के महत्व को समझाइए। एक टीम में दूसरों के साथ मिलकर काम करने के महत्व पर चर्चा करें। 	5

7.	विविधता और समावेशन	<ul style="list-style-type: none"> • प्रदर्शित करें कि सभी लिंगों और दिव्यांगजनों के साथ उचित व्यवहार, संवाद और आचरण कैसे किया जाए। • POSH अधिनियम के अनुसार बढ़ते यौन उत्पीड़न के मुद्दों के महत्व पर चर्चा करें। 	2.5
8.	वित्तीय और कानूनी साक्षरता	<ul style="list-style-type: none"> • सही वित्तीय संस्थान, उत्पाद और सेवा के चयन के महत्व को रेखांकित करें। • प्रदर्शित करें कि ऑफ़लाइन और ऑनलाइन वित्तीय लेनदेन सुरक्षित और संरक्षित तरीके से कैसे किया जाए। • वेतन के सामान्य घटकों की सूची बनाएं और आय, व्यय, कर, निवेश आदि की गणना करें। • कानूनी अधिकारों, कानूनों और सहायता पर चर्चा करें। 	5
9.	आवश्यक डिजिटल कौशल	<ul style="list-style-type: none"> • आज के जीवन में डिजिटल प्रौद्योगिकी की भूमिका का वर्णन करें। • डिजिटल उपकरणों को संचालित करने और उनका उपयोग करने का तरीका प्रदर्शित करें 	10
		<p>संबद्ध अनुप्रयोग और सुविधाएँ, सुरक्षित और सुरक्षित रूप से।</p> <ul style="list-style-type: none"> • विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, ई-मेल आदि का उपयोग करते हुए, सुरक्षित रूप से ब्राउज़ करते समय जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार प्रदर्शित करने के महत्व पर चर्चा करें। • बुनियादी सुविधाओं का उपयोग करके नमूना शब्द दस्तावेज़, एक्सेल शीट और प्रस्तुतियाँ बनाएं। • प्रभावी ढंग से काम करने के लिए वर्चुअल सहयोग टूल का उपयोग करें। 	
10.	उद्यमशीलता	<ul style="list-style-type: none"> • उद्यमिता एवं उद्यमों के प्रकार बताइये। • संभावित व्यवसाय के अवसरों, वित्त पोषण के स्रोतों और इसकी शमन योजना के साथ संबंधित वित्तीय और कानूनी जोखिमों की पहचान कैसे करें, इस पर चर्चा करें। • विपणन के 4पी-उत्पाद, मूल्य, स्थान और प्रचार का वर्णन करें और उन्हें आवश्यकता के अनुसार लागू करें। • चयनित व्यावसायिक अवसर के लिए एक नमूना व्यवसाय योजना बनाएं। 	7
11	ग्राहक सेवा	<ul style="list-style-type: none"> • ग्राहकों के विभिन्न प्रकारों और आवश्यकताओं का विश्लेषण करने के महत्व का वर्णन करें। • ग्राहकों की जरूरतों को पहचानने और पेशेवर तरीके से उनका जवाब देने के महत्व को समझाएं। • स्वच्छता बनाए रखने और उचित ढंग से कपड़े पहनने के महत्व पर चर्चा करें। 	5

12	प्रशिक्षुता एवं नौकरियों के लिए तैयार होना	<ul style="list-style-type: none"> • एक पेशेवर पाठ्यक्रम जीवनवृत्त (सीवी) बनाएं। • विभिन्न ऑफलाइन और ऑनलाइन नौकरी खोज स्रोतों जैसे क्रमशः रोजगार कार्यालयों, भर्ती एजेंसियों और नौकरी पोर्टलों का उपयोग करें। • एक साक्षात्कार के दौरान स्वच्छता और आत्मविश्वास बनाए रखने के महत्व पर चर्चा करें। • एक मॉक इंटरव्यू करें। • प्रशिक्षुता अवसरों की खोज और पंजीकरण के चरणों की सूची बनाएं। 	8
----	--	---	---

**रोजगार के लिए औजारों एवं उपकरणों की सूची
कौशल**

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 प्रॉजेक्टर	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।

अनुलग्नक

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

प्रशिक्षक प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफॉर्म प्रमाणन
नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित: "योग वेलनेस ट्रेनर" QP पर मैप किया गया: "HSS/Q4003 v2.0" न्यूनतम 80% स्कोर के साथ।	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।

आंकलन करने वाला आवश्यकताएं

मूल्यांकनकर्ता पूर्वापेक्षाएँ						
न्यूनतमशैक्षणिक योग्यता	विशेषज्ञता	प्रासंगिक उद्योगअनुभव		प्रशिक्षण/आकलनअनुभव		टिप्पणी
		साल	विशेषज्ञता	साल	विशेषज्ञता	
योग में स्नातकोत्तर		3		1		
किसी भी स्ट्रीम में स्नातक	डिप्लोमा प्रमाणपत्रयोग में	3		1		
योग में डिप्लोमा		5		1		

मूल्यांकनकर्ता प्रमाणीकरण	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफॉर्म प्रमाणन
नौकरी की भूमिका के लिए प्रमाणित: "योग वेलनेस ट्रेनर" QP पर मैप किया गया: "HSS/Q4003 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. मिलान प्रकार के प्रश्न.
- 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) मूल्यांकनकर्ता को सिद्धांत, व्यावहारिक और मौखिक मूल्यांकन करने के लिए मार्गदर्शन
- 4) मूल्यांकन शुरू होने से पहले प्रशिक्षुओं को मूल्यांकनकर्ता द्वारा मार्गदर्शन दिया जाना चाहिए।
- 5) मूल्यांकन प्रक्रिया पर मार्गदर्शन, संचालन के चरणों के साथ व्यावहारिक संक्षिप्त विवरण, व्यावहारिक अवलोकन चेकलिस्ट और मार्कशीट
- 6) पूरे बैच में एकरूपता और स्थिरता के लिए चिरायु मार्गदर्शन।
- 7) नकली आकलन
- 8) नमूना प्रश्न पत्र और व्यावहारिक प्रदर्शन

शब्दकोष

क्षेत्र	सेक्टर समान व्यवसाय और हितों वाले विभिन्न व्यावसायिक परिचालनों का एक समूह है। इसे अर्थव्यवस्था के एक विशिष्ट उपसमूह के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है जिसके घटक समान हैं विशेषताएँ और रुचियाँ।
उप-क्षेत्र	उप-क्षेत्र इसके घटकों की विशेषताओं और रुचियों के आधार पर आगे टूटने से प्राप्त होता है।
पेशा	व्यवसाय कार्य भूमिकाओं का एक समूह है, जो किसी उद्योग में समान/संबंधित कार्य करते हैं।
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।
विक्र्चासन	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 हठ योग के अभ्यास में उपयोग किए जाने वाले कई प्राणायाम या सांस व्यायामों में से एक है।
विलोम प्राणायाम	विलोमा प्राणायाम एक प्राणायाम साँस लेने की तकनीक है जहाँ साँस लेना और छोड़ना एक सतत प्रक्रिया नहीं है, बल्कि एक सतत प्रक्रिया है अनेक विरामों से बाधित।
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।

मुद्राँ

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

परिवर्णी शब्द और संक्षिप्तीकरण

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	हृत्फुफ्फुसीय पुनर्जीवन