



मॉडल पाठ्यक्रम

क्यूपी नाम: योग वेलनेस ट्रेनर

क्यूपी कोड: एचएसएस/क्यू4003

क्यूपी संस्करण: 1.0

एनएसक्यूएफ स्तर: 5

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.....	6
मॉड्यूल विवरण.....	9
मॉड्यूल 1: योग और योग ग्रंथों का परिचय	9
मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य	11
मॉड्यूल 3: स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग	12
मॉड्यूल 4: सत्र के लिए प्रतिभागी और कार्य क्षेत्र की तैयारी	13
मॉड्यूल 5: योग सत्र आयोजित करें	14
मॉड्यूल 6: योग सत्र की समीक्षा के बाद	16
मॉड्यूल 7: जीवनशैली विकारों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए योग	17
मॉड्यूल 8: अध्यापन और प्रशिक्षण	18
मॉड्यूल 9: पारस्परिक संबंध बनाए रखें	19
मॉड्यूल 10: संवारने और आचरण के व्यावसायिक मानक	20
मॉड्यूल 11: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा	21
मॉड्यूल 12: जैव-चिकित्सीय अपशिष्ट प्रबंधन	22
मॉड्यूल 13: संक्रमण नियंत्रण नीतियां और प्रक्रियाएं.....	24
प्रशिक्षक आवश्यकताएँ.....	25
निर्धारक आवश्यकताएँ.....	26
आकलन रणनीति	27
सन्दर्भ	29
शब्दावली	29
परिवर्णी शब्द और संक्षिप्ताक्षर	30

प्रशिक्षण पैरामीटर

क्षेत्र	स्वास्थ्य देखभाल
उपक्षेत्र-	आयुष
व्यवसाय	योगा
देश	भारत
एनएसक्यूएफ स्तर	5
एनसीओआईएसआईसी कोड के/आईएससीओ/ साथ सरेखित	एनसीओ-2015/शून्य
न्यूनतम शैक्षिक योग्यता और अनुभव	<ul style="list-style-type: none"> 12वीं कक्षा (प्रासंगिक क्षेत्र का अनुभव) या सर्टिफिकेट (सहायक योग प्रशिक्षक) 2 साल के साथ अनुभव या आई.टी.आई (कॉस्मेटोलॉजी में सर्टिफिकेट)
पूर्वआवश्यक लाइसेंस या प्रशिक्षण-	
न्यूनतम नौकरी प्रवेश आयु	18 वर्ष
पिछली बार समीक्षा की गई	18/02/2021
अगली समीक्षा तिथि	28/02/2026
एनएसक्यूसी अनुमोदन तिथि	
क्यूपी संस्करण	1.0
मॉडल पाठ्यचर्या निर्माण तिथि	18/02/2021
मॉडल पाठ्यक्रम मान्य अप टू डेट	28/02/2026
मॉडल पाठ्यचर्या संस्करण	1.0
पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि	405 घंटे
पाठ्यक्रम की अधिकतम अवधि	405 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।

- आयुर्वेद की अवधारणा और मूलभूत सिद्धांतों की व्याख्या करें।
- योग की अवधारणा और मूलभूत सिद्धांतों की व्याख्या करें।
- योग अभ्यासों के महत्व पर चर्चा करें।
- योग के सिद्धांतों और स्वस्थ जीवन के अभ्यासों की व्याख्या करें।
- ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग की अवधारणा की व्याख्या करें।
- जीवनशैली 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 सहयोगी, योग मैट आदि के साथ कार्य क्षेत्र तैयार करें।
- त्रि बंध और उनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में चर्चा करें।
- ध्यान और स्वास्थ्य और भलाई में इसके महत्व के बारे में बताएं।
- समूहों या व्यक्तियों में उन्नत योग सत्र जैसे उन्नत मुद्राएं, उन्नत श्वास और ध्यान अभ्यास आयोजित करें।
- समूहों या व्यक्तियों में हठ योग सत्र आयोजित करें।
- स्वास्थ्य में त्रिदोष, सप्त धातु, अग्नि, वायु और माला की भूमिका पर चर्चा करें।
- कल्याण में दिनचार्य और ऋतुचर्य के महत्व की व्याख्या करें।
- गैर-संचारी रोगों के प्रबंधन में योग की भूमिका की व्याख्या करें।
- योग द्वारा सामान्य बीमारियों, उनकी रोकथाम और प्रबंधन की पहचान करें।
- भलाई में अहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य की भूमिका पर चर्चा करें।
- स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए मनोसामाजिक वातावरण की भूमिका पर चर्चा करें।

- आवश्यकता के अनुसार प्रशिक्षण सत्र आयोजित 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 दिशा-निर्देशों 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 (अनुशंसित)	कुल अवधि
एचएसएस/एन4010: स्वस्थता को बढ़ावा देने के लिए प्रतिभागियों के लिए योग सत्र आयोजित करना। एनओएस संस्करण संख्या 1.0 एनएसक्यूएफ स्तर 4	124:00	192:00	00:00	00:00	316:00
<u>मॉड्यूल 1: योग और योग ग्रंथों का परिचय</u>	10:00	00:00	00:00	00:00	10:00
<u>मॉड्यूल 2: मानव शरीर की मूल संरचना और कार्य</u>	08:00	02:00	00:00	00:00	10:00
<u>मॉड्यूल 3: स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग</u>	08:00	00:00	00:00	00:00	08:00
<u>मॉड्यूल 4: सत्र के लिए प्रतिभागी और कार्य क्षेत्र की तैयारी</u>	10:00	20:00	00:00	00:00	30:00
<u>मॉड्यूल 5: योग सत्र आयोजित करें</u>	60:00	120:00	00:00	00:00	180:00
<u>मॉड्यूल 6: योग सत्र की समीक्षा के बाद</u>	12:00	30:00	00:00	00:00	42:00
<u>मॉड्यूल 7: जीवनशैली विकारों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए योग</u>	16:00	20:00	00:00	00:00	36:00

एचएसएस/एन4013: अधीनस्थों के लिए नियमित रूप से घर में प्रशिक्षण आयोजित करना। एनओएस संस्करण संख्या 1.0 एनएसक्यूएफ स्तर 4	20:00	40:00	00:00	00:00	60:00
<u>मॉड्यूल 8: शिक्षण और प्रशिक्षण</u>	20:00	40:00	00:00	00:00	60:00
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 9: पारस्परिक संबंध बनाए रखें</u>	01:00	08:00	00:00	00:00	09:00
<u>मॉड्यूल 10: सवारने 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 11: सुरक्षा, आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया और प्राथमिक चिकित्सा</u>	02:00	07:00	00:00	00:00	09:00

एचएसएस/एन9623: कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण दिशानिर्देशों का पालन सुनिश्चित करें एनओएस संस्करण 1.0 एनएसक्यूएफ स्तर 5	05:00	03:00	00:00	00:00	08:00
<u>मॉड्यूल 12: संक्रमण नियंत्रण प्रथाओं और अपशिष्ट प्रबंधन</u>	04:00	02:00	00:00	00:00	06:00
<u>मॉड्यूल 13: कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण</u>	01:00	01:00	00:00	00:00	02:00
कुल अवधि	151:00	252:00	00:00	00:00	405:00

माँड्यूल विवरण

माँड्यूल 1: योग और योग ग्रंथों का परिचय

एचएसएस/एन4010, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- योग के वर्गीकरण और महत्व के बारे में चर्चा करें।
- स्वास्थ्य और भलाई में योग ग्रंथों के महत्व पर चर्चा करें।

अवधि: 10:00	अवधि: 00:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • योग के संक्षिप्त इतिहास, उत्पत्ति और विकास का वर्णन कीजिए। • योग की व्युत्पत्ति और परिभाषाएँ (पतंजल योग सूत्र, भगवद् गीता, कठोपनिषद) समझाइए। • भगवत गीता, पतंजलि योग सूत्र, नारद भक्ति सूत्र, रामायण जैसे प्राचीन योग ग्रंथों का वर्णन कीजिए। • 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-चतुस्तय, त्रि-शरीरा/पंचकोश) की व्याख्या करें। • सूर्य नमस्कार (सूर्य नमस्कार) के महत्व और विभिन्न आसनों की व्याख्या करें। • बहिरंग योग का महत्व स्पष्ट कीजिए। • योग के वर्गीकरण (कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग और क्रिया योग) के बारे में चर्चा करें। • योग निद्रा जैसी योगिक विश्राम तकनीकों को समझाइए। • प्रत्येक साधना की अवधारणा और सिद्धांतों और स्वास्थ्य और भलाई में उनके महत्व की व्याख्या करें। 	<ul style="list-style-type: none"> •

<ul style="list-style-type: none">• यौगिक परिचार्य (आहार, विहार, आचार-विचार) के बारे में समझाइए।• 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/एन4010, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

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

अवधि: 08:00	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। होमोस्टैसिस, शरीर के आंतरिक वातावरण को बनाए रखने की इसकी क्रियाविधि के बारे में समझाइए। संवेदी अंगों (आंख, नाक, कान, जीभ और त्वचा) का परिचय। दोष-धातु, माला की अवधारणा की व्याख्या करें। श्वसन, परिसंचरण, मस्कुलोस्केलेटल प्रणाली पर षट्कर्म, योगासन, प्राणायाम और बंध के लाभों पर चर्चा करें। मानव शरीर की नौ प्रणालियों को उनकी संरचना और कार्यों 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: स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग

एचएसएस/एन4010, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

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

अवधि: 08:00	अवधि: 00:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> ● स्वास्थ्य, स्वास्थ्य और बीमारी की योग अवधारणा के बारे में चर्चा करें। ● स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए मनो-सामाजिक वातावरण के महत्व की चर्चा कीजिए। ● स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक) में योग की भूमिका का वर्णन कीजिए। ● भलाई के लिए दिनचर्या और ऋतुचर्य का पालन करने के महत्व के बारे में बताएं। ● स्वास्थ्य में अहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य की भूमिका का वर्णन कीजिए। ● एक निवारक स्वास्थ्य देखभाल के रूप में अधिक और व्याधि, योग की अवधारणा की व्याख्या करें- हेयं दुखं अनागतमा। ● समग्र स्वास्थ्य की योग अवधारणा और रोगों के प्रबंधन में इसके महत्व की व्याख्या करें। ● त्रिगुण, पंचकोश, पंच-प्राण और षटचक्र के महत्व और स्वास्थ्य और कल्याण में उनकी भूमिका की व्याख्या 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: सत्र के लिए प्रतिभागी और कार्य क्षेत्र की तैयारी

एचएसएस/एन4010, 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 उपकरणों, औजारों आदि के उपयोग को प्रदर्शित करें।

अवधि: 10:00	अवधि: 20:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के 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 सहायक के महत्व पर चर्चा करें। • प्रतिभागी आवश्यकताओं की जांच करें और तदनुसार सत्र की योजना बनाएं। • 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। • योग सत्र के लिए बरती जाने वाली सावधानियों पर चर्चा करें। • प्रतिभागी को योग सत्र के कारण होने वाली जटिलताओं के बारे में बताएं। • प्रतिभागी के साथ व्यवहार करते समय पेशेवर तरीके से संवाद करें और व्यवहार करें। 	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम <ul style="list-style-type: none"> • योग सत्र के दौरान सुरक्षित कार्य प्रथाओं का प्रदर्शन करें। • योग सत्र शुरू करने से पहले शांत और आराम की स्थिति 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: योग सत्र आयोजित करें

एचएसएस/एन4010, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

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

अवधि: 60:00	अवधि: 120:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> • भगवत गीता, पतंजलि योग सूत्र, नारद भक्ति सूत्र, रामायण जैसे प्राचीन ग्रंथों में योग के संदर्भ की चर्चा कीजिए। • योग के संबंध में वेद और उपनिषद के बारे में बताएं। • नाड़ियों, प्राण और प्राणायाम की अवधारणाओं की व्याख्या करें। • स्वास्थ्य के लिए हठ योग प्रथाओं के बारे में बताएं। • योगिक आहार की परिभाषा दीजिए तथा योगिक आहार की सामग्री की व्याख्या कीजिए। • 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। • 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 का पालन करने के महत्व की व्याख्या करें। 	<ul style="list-style-type: none"> • श्वास-प्रश्वास-अभ्यास करें जैसे - हाथ अंदर और बाहर, हाथों में खिंचाव श्वास, टखने में खिंचाव श्वास, खरगोश की श्वास, बाघ की श्वास, कुत्ते की श्वास। • शांति प्रार्थना, योग मंत्र, शांति मंत्र करें। • शिथिलीकरण अभ्यास (सीथालिकरण व्यायाम) करें जैसे - जॉगिंग अभ्यास। • सूर्यनमस्कार करें। • पतंजलि योग सूत्र करें। • हठ योग प्रदीपिका करें। • ध्यान के लिए आसन करें जिसमें पद्मासन, वज्रासन, सुखासन, सिद्धासन, सिद्धीयोनिआसन, भद्रासन, ध्यान वीरासन शामिल हैं। • भस्त्रिका, विभागीय प्राणायाम, सूर्य अनुलोम विलोम, चंद्र अनुलोम विलोम, नाड़ी शुद्धि, सिथिली प्राणायाम-शीतलन प्राणायाम, सीतकारी प्राणायाम-ठंडा करने वाला प्राणायाम, सतना-ठंडा करने वाला प्राणायाम, उज्जय प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम जैसी विभिन्न प्रकार की प्राणायाम तकनीकें करें। • विकासन, पर्वतासन, त्रिकोणासन, पर्वत त्रिकोणासन, हस्तौतासन, गदुरासन, उदित जानुसिरासन, पाद हस्तासन, नटवरासन जैसी खड़ी स्थितियों में आसन करें। • पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, भुनामासन, वक्रासन, आराध मत्स्येन्द्रासन, वज्रासन,

<ul style="list-style-type: none"> • एक प्रतिभागी की गोपनीयता बनाए रखने के महत्व की व्याख्या करें। 	<p>उष्ट्रासन, मंडुकासन, वीरासन, शंकासन, मार्जारियासन, जानू सिरासन जैसी बैठने की स्थिति में आसन करें।</p> <ul style="list-style-type: none"> • नवासना, भुजनागासन, सर्पसन, नीलांभ सलभासन, सलभासन, धनुरासन जैसी प्रवण स्थितियों में आसन करें। • सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन, शवासन जैसी लापरवाह स्थितियों में आसन करें। • नासग्र मुद्रा, चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, ब्रह्म मुद्रा, आदि मुद्रा, भैरव मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, योग मुद्रा जैसे बंध और मुद्राएं करें। • ध्यान / गहन मौन / शांति पाठ / समापन प्रार्थना 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 सत्र की समीक्षा के बाद

एचएसएस/एन4010, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

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

अवधि: 12:00	अवधि: 30 :00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> ● विभिन्न योग आसनों और मुद्राओं से संबंधित अंतर्विरोधों की पहचान करें। ● सत्र के दौरान किए गए अभ्यासों में संशोधनों की व्याख्या करें। ● प्रतिभागियों को फीडबैक की प्रासंगिकता और महत्व के बारे में बताएं। ● मानक प्रक्रियाओं या प्रोटोकॉल से विचलित हुए बिना प्रदर्शन के आधार पर रोगी को उपयुक्त सुझाव बताएं। ● योग सत्र से संबंधित दस्तावेजों की गोपनीयता बनाए रखने के महत्व को स्पष्ट करें। 	<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 करने में प्रभावी संचार कौशल और तकनीकी ज्ञान के उपयोग का प्रदर्शन करें। ● प्रतिभागी रिपोर्ट और फीडबैक फॉर्म का एक नमूना तैयार करें। ● प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं के लिए एक नमूना प्रश्नावली 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: जीवनशैली विकारों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए योग

एचएसएस/एन4010, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- जीवनशैली से संबंधित विकारों की पहचान करें।

अवधि: 16:00	अवधि: 20:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> योग जीवन शैली की अवधारणा और इसकी प्रासंगिकता की व्याख्या करें। समग्र कल्याण की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए। एसिडिटी, कब्ज, इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम (आईबीएस), ब्रोन्कियल अस्थमा, साइनसाइटिस, उच्च रक्तचाप, गर्दन दर्द, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, ऑस्टियो-गठिया आदि विकारों के विभिन्न लक्षणों और लक्षणों के बारे में बताएं। सामान्य विकार की रोकथाम और प्रबंधन में योग की भूमिका की व्याख्या करें: अम्लता, कब्ज, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (आईबीएस), ब्रोन्कियल अस्थमा, साइनसाइटिस, उच्च रक्तचाप, गर्दन का दर्द, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, ऑस्टियो-गठिया। एकीकृत औषधि के रूप में योग की भूमिका की विवेचना कीजिए। 	<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न आसन, श्वास व्यायाम और प्राणायाम करें। विभिन्न जीवन शैली विकारों को दर्शाने वाला एक चार्ट बनाइए। विभिन्न आसनों, सांस लेने के व्यायाम और प्राणायाम का चार्ट 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 8: शिक्षण और प्रशिक्षण

एचएसएस/एन4013, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

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

अवधि: 20 :00	अवधि: 40:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के 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 कीजिए। ● शिक्षण अभ्यास की आवश्यकता और योग अभ्यास में इसके उपयोग की पहचान करें। ● शिक्षण और प्रशिक्षण की विभिन्न विधियों की सूची बनाइए। ● पाठ योजना बनाने की विधि, उसके अर्थ और आवश्यकता को स्पष्ट कीजिए। ● AV सहायकों के प्रकार और उनके उपयोगों की सूची बनाइए। ● इसके प्रस्तुतीकरण और व्याख्यान सह प्रदर्शन का अर्थ, महत्व और विधि समझाइए। ● मूल्यांकन की विभिन्न विधियों की व्याख्या कीजिए। 	<ul style="list-style-type: none"> ● एक व्यक्ति, छोटे समूह और बड़े समूह को योग सिखाने की विधियों का प्रदर्शन करना। ● दृश्य-श्रव्य सामग्री, चार्ट, प्रस्तुतीकरण आदि शिक्षण सहायक सामग्री के उपयोग को प्रदर्शित करना। ● 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

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	व्यावहारिक - 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। 	<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 10: 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 11: 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 समझाएँ। ● 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 12: संक्रमण नियंत्रण प्रथाओं और अपशिष्ट प्रबंधन

एचएसएस/एन9623, 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 <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 सैनिटाइज़र 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। 	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम <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>विभिन्न कोडित रंग के डिब्बे, डिब्बे की रंग कोडिंग के लिए चार्ट</p>	

मॉड्यूल 13: कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण

एचएसएस/एन9623, संस्करण 1.0 से मैप किया गया है

टर्मिनल परिणाम:

- सेल्फ हाइजीन और सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें।
- कार्यस्थल पर स्वच्छता और संक्रमण नियंत्रण नीतियों और प्रक्रियाओं को लागू करें।
- कार्यस्थल पर जैव चिकित्सा अपशिष्ट निपटान प्रणाली के दिशानिर्देशों का पालन करें।

अवधि: 01:00	अवधि: 00:00
सिद्धांत - प्रमुख सीखने के परिणाम	व्यावहारिक - प्रमुख सीखने के परिणाम
<ul style="list-style-type: none"> ● इनडोर और आउटडोर कार्यक्षेत्रों को साफ करने के तरीकों के बीच अंतर करें। ● 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 इसके महत्व पर चर्चा करें। ● घटना रिपोर्टिंग के महत्व की व्याख्या करें। ● जोखिम मूल्यांकन और प्रबंधन के तरीकों पर चर्चा करें। ● किसी महामारी या महामारी के दौरान तनाव और चिंता से निपटने और सहायता प्रदान करने के तरीकों पर चर्चा करें। 	<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 इत्यादि बनाना।
कक्षा सहायता:	
चार्ट, मॉडल, वीडियो प्रस्तुति, फ्लिप चार्ट, व्हाइट-बोर्ड/स्मार्ट बोर्ड, मार्कर, डस्टर	
उपकरण, उपकरण और अन्य आवश्यकताएं	
स्वच्छता, संक्रमण नियंत्रण और अपशिष्ट निपटान प्रथाओं को दर्शाने वाले ई-मॉड्यूल	

अनुलग्नक

प्रशिक्षक आवश्यकताएँ

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

प्रशिक्षक प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफार्म प्रमाणन
नौकरी के लिए प्रमाणित भूमिका: "योग वेलनेस ट्रेनर" को QP में मैप किया गया: "एचएसएस/क्यू4003 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		3		1		
किसी भी स्ट्रीम में ग्रेजुएशन	योग में डिप्लोमा/प्रमाणपत्र	3		1		
योग में डिप्लोमा		5		1		

निर्धारक प्रमाणन	
डोमेन प्रमाणन	प्लेटफार्म प्रमाणन
नौकरी के लिए प्रमाणित भूमिका: "योग वेलनेस ट्रेनर" को QP में मैप किया गया: "एचएसएस/क्यू4003 संस्करण: 1.0" 80% के न्यूनतम स्कोर के साथ।	अनुशंसित 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 कैप्चरिंग 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