

Total No. of Questions - 9]
(2062)

[Total Pages : 5

9877

M.A. Education (CBCS) IVth Semester Examination

YOGA AND LIFE SKILLS EDUCATION

Paper-EDUC-416

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

The candidates shall limit their answers precisely within the answer-book (40 pages) issued to them and no supplementary/continuation sheet will be issued.

परीक्षार्थी अपने उत्तरों को दी गयी उत्तर-पुस्तिका (40 पृष्ठ) तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त पृष्ठ जारी नहीं किया जाएगा।

Note: Section-A is compulsory. Short answer questions should be completed in maximum 100 words each. Long answer questions should be completed in around 800 words. Attempt *one* question each from Section-B, C, D and E.

नोट : खण्ड-अ अनिवार्य है। लघु उत्तर वाले प्रश्नों के उत्तर लगभग 100 शब्दों में लिखें। दीर्घ उत्तर वाले प्रश्नों के उत्तर लगभग 800 शब्दों में लिखें। खण्ड-ब, स, द एवं य में से प्रत्येक से एक-एक प्रश्न का उत्तर दें।

9877/300/777/662

32 [P.T.O.

SECTION-A

(खण्ड-अ)

Compulsory Question

(अनिवार्य प्रश्न)

1. Following questions from (i) to (vi) are compulsory and carry one mark each.

- | | |
|---|---|
| (i) Who is founder of Philosophy of Yoga ? | 1 |
| (ii) What are the types of Samadhi ? | 1 |
| (iii) Who is founder of Yoga ? | 1 |
| (iv) What are the four pillars of Education ? | 1 |
| (v) What are five Yamas ? | 1 |
| (vi) Define Brain-stroming. | 1 |

Following short answer type questions from (vii) to (x) are compulsory and carry two marks each.

- | | |
|--|---|
| (vii) How life skills are necessary for sucessful life ? | 2 |
| (viii) How will you develop life skills in your daily life ? | 2 |
| (ix) Explain shortly Inductive-deductive methods. | 2 |
| (x) Explain difference between Niyamas and Yamas. | 2 |

निम्नलिखित प्रश्न संख्या (i) से (vi) तक अनिवार्य हैं और प्रत्येक के लिए एक अंक निर्धारित है।

- | | |
|---|--|
| (i) योग दर्शन शास्त्र का संस्थापक कौन है? | |
| (ii) समाधी कितने प्रकार की हैं? | |

- (iii) योग का संस्थापक कौन है?
- (iv) शिक्षा के चार स्तम्भ क्या हैं?
- (v) पाँच यम कौन-से हैं?
- (vi) विचार मंथन को परिभाषित कीजिए।

निम्नलिखित प्रश्न संख्या (vii) से (x) तक अनिवार्य हैं। प्रत्येक के लिए दो अंक निर्धारित हैं।

- (vii) सफल जीवन के लिए जीवन कौशल कैसे आवश्यक हैं?
- (viii) आप अपने दैनिक जीवन में जीवन कौशलों को कैसे विकसित करेंगे?
- (ix) आगमनात्मक और निगमनात्मक विधि की संक्षेप में व्याख्या करें।
- (x) नियम और यम में अंतर स्पष्ट करें।

SECTION-B

(खण्ड-ब)

2. What do you mean by Philosophy of Yoga ? Discuss therapeutic and psychological value of yoga in detail.

4,10

आप योग दर्शन से क्या समझते हैं? योग के चिकित्सीय एवं मनोवैज्ञानिक मूल्यों की व्याख्या विस्तारपूर्वक करें।

3. Discuss Pranayama and Pratyahara in detail.

7,7

प्राणायाम और प्रत्याहार का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

SECTION-C

(खण्ड-स)

4. What do you mean by Yoga education ? Discuss its need and objectives in detail. 4,5,5

आप योग शिक्षा से क्या समझते हैं? इसकी जरूरत और उद्देश्य का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

5. What is School curriculum ? Explain the place of yoga in school curriculum in India in current scenario. 4,10

आप स्कूल पाठ्यक्रम से क्या समझते हैं? वर्तमान परिदृश्य के संदर्भ में भारत में स्कूल पाठ्यक्रम में योग के स्थान की व्याख्या कीजिए।

SECTION-D

(खण्ड-द)

6. What is Life skills education ? Discuss its significance in the context of growing minds. 4,10

जीवन कौशल शिक्षा क्या है? बढ़ते दिमाग के संदर्भ में इसके महत्त्व का वर्णन करें।

7. What do you mean by Pillars of education ? Explain its four pillars with examples in detail. 4,10

आप शिक्षा के स्तम्भों से क्या समझते हैं? उदाहरण सहित इसके चार स्तम्भों का विस्तारपूर्वक वर्णन करो।

SECTION-E

(खण्ड-य)

8. What do you mean by social and emotional skills ? Discuss community serves and project method in this context, in detail. 4,5,5

आप समाजिक और भावुक कौशल से क्या समझते हैं? समुदाय सेवाओं और परियोजना विधि का इस संदर्भ में विस्तारपूर्वक वर्णन करो।

9. What is Yogic exercises ? Discuss its significance in developing life skills among children. 4,10

आप योग व्यायाम से क्या समझते हैं? बच्चों में जीवन कौशल विकसित करने के महत्त्व पर चर्चा करें।
