Roll No.

: 8

Total No. of Printed Pages: 4

Total No. of Questions

Serial Number

807

डिप्लोमा इन एलीमेन्द्री एज्युकेशन (डी.एल.एड.) (प्रथम अवसर) परीक्षा - 2022 प्रथम वर्ष (नवीन) योग शिक्षा Yoga Education

(Hindi & English Versions)

Time: 3 Hours]

[Maximum Marks : 25

निर्देश :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (ii) प्रश्न क्रमांक 1 वस्तुनिष्ठ प्रश्न है ।
- (iii) प्रश्न क्रमांक 2 से 5 तक अति लघु उत्तरीय प्रश्न हैं । (शब्द सीमा 30 शब्द)
- (iv) प्रश्न क्रमांक 6 से 8 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं । (शब्द सीमा 120 शब्द)
- (v) प्रश्न क्रमांक 6 से 8 में आंतरिक विकल्प दिये गये हैं।

Instructions:

- (i) All questions are compulsory.
- (ii) Question No. 1 is objective type question.
- (iii) Question No. 2 to 5 are short answer type questions. (Word limit are 30 words)
- (iv) Question No. 6 to 8 are long answer type questions. (Word limit are 120 words)
- (v) Question No. 6 to 8 are given internal option.

1	सही	सही विकल्प का चुनाव कर लिखिए :						
	(I)	योग	के प्रकार है –			1		
		(i)	भक्तियोग	(ii)	कर्मयोग			
		(iii)	ज्ञानयोग	(iv)	उपरोक्त सभी			
	(11)	योग के अंग होते है ।						
		(i)	पाँच	(ii)	छह			
		(iii)	सात	(iv)	आठ			
	(III)		1					
		(i)	वेद व्यास	(ii)	संत ज्ञानेश्वर			
		(iii)	महर्षि पतंजिल	(iv)	महर्षि घेरण्ड			
	(IV)	श्वसः	त अभ्यास को योग में	कहा	गया है ।	1		
		(i)	मनन	(ii)	आसन			
		(iii)	प्राणायाम	(iv)	इनमें से कोई नहीं			
	(V) शारीरिक तंत्रों पर योग का प्रभाव पड़ता है, जैसे -					1		
		(i)	श्वास स्थान पर	(ii)	रक्तसंचार पर			
		(iii)	त्वचा पर	(iv)	उपरोक्त सभी			
	Choose the correct option and write:							
	(I)	Types of Yoga are						
		(i)	Bhakti Yoga	(ii)	Karma Yoga			
		(iii)	Gyan Yoga	(iv)) All of these			
	(II)	The parts of Yoga are						
		(i)	Five	(ii)	Six			
		(iii)	Seven	(iv)) Eight			

8	007 / R-607]	3		P.T.O.				
-	Define Mental Health.							
5	मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए	र।		2				
			•					
	Witte the advantages of Med	reacton, (a)	ny 10ut)					
	Write the advantages of Med	itation (a	ov four)					
4	ध्यान के लाभ लिखिए। (कोई चार)			2				
-	Write the importance of Yoga	a for teac	her and students.					
3	शिक्षक एवं विद्यार्थियों के लिए योग का महत्व बताइए।							
								
	Give the meaning of Yoga.							
2	'योग' का अर्थ लिखिए।			2				
	()							
	(iii) Skin	(iv)	All of these					
	(i) Breathing	(ii)	Blood circulation					
	(V) Effect of Yoga on Body	System a	s on					
	(iii) Pranayam	(iv)	None of these					
	(i) Meditation	(ji)	Asana					
	(IV) Breathing practices in Yo	ga is cal	led					
	(iii) Maharshi Patanjali	(iv)	Maharshi Gherand					
	(i) Ved Vyas	(ii)	Juneshwar	f				
	(III) Bnagwadgita grantii wrot							

अथवा् / OR

संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए : (कोई दो)

- (i) विश्व योग दिवस
- (ii) योगसूत्र
- (iii) समाधि

Write short notes on : (any two)

- (i) World Yoga Day
- (ii) Yogsutra
- (iii) Concentration (Samadhi)
- 7 ''गीता समस्त योगों की जननी है।'' समझाइए।"Gita is mother of all Yogas". Explain.

अथवा^ग/ OR

विपश्यना ध्यान का अर्थ एवं उद्देश्य लिखिए। Write the meaning and aims of Vipashyana Dhyan.

8 'तनाव प्रबंधन' में ध्यान की भूमिका को समेंझाइए।

Explain role of meditation in 'Stress Management'.

अथ**ब**त्त / OR

शरीर रचना विज्ञान पर योग के प्रभावों क्िवर्णन कीजिए। Describe effect of Yoga on Physiology.

ω ...

807 / R-607]

4

4