



Paper Code

BS-GE-105

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali

Examination December – 2018

B.Sc. in Yoga Science (Semester : First)

Generic Elective

Application of Yoga

Time: 3 Hours

Max. Marks: 35

Note: This paper is of Thirty five (35) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पैंतीस (35) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of seven (7) marks each. Attempt any **three** questions. (3×7=21)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. स्कूली छात्रों के मूल्यसंवर्धन में योग का क्या महत्व है?
What is the importance of Yoga in value development of school going children?
2. शारीरिक शिक्षा क्या है? शारीरिक शिक्षा और खेल में अन्तर स्पष्ट कीजिए।
What is Physical Education? Explain differences between Physical Education and sport?
3. तनाव पर लेख लिखें।
Write an essay on stress.
4. जरावस्था में उपयोगी योग अभ्यासा की व्याख्या कीजिए।
Explain the yoga practices useful for geriatrics.
5. स्वास्थ्य के क्षेत्र में अभिभावक, शिक्षक एवं छात्रों की भूमिका का वर्णन कीजिए।
Explain the role of Parent, Teacher and Students in the field of Health.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of two (02) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×2=10)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दो अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. स्कूल स्वास्थ्य के भागों पर प्रकाश डालें?
Discuss different component of School Health?
2. शारीरिक क्षमता के विकास में योग का क्या महत्व है?
What is the importance of yoga in development of Physical Stamina?
3. तनाव की प्रतिक्रियाओं का वर्णन कीजिए।
Explain the reactions of stress.
4. जरावस्था क्या है?
What is Geriatrics?

5. स्कूल जाने वाले छात्रों को स्वस्थ रखने के उपाय लिखें।

Write the techniques for school going students to keep healthy.

6. ध्यान का तनाव पर क्या प्रभाव पड़ता है?

What is the impact of meditation on stress?

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains eight (08) objective-type questions of half (0.5) mark each. All the questions of this section are compulsory. (08×0.5=04)

नोट : खण्ड 'ग' में आठ (08) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा (0.5) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. स्कूल स्वास्थ्य में योग प्रभावी है
(अ) सत्य (ब) असत्य
(स) अ एवं ब दोनों (द) उपरोक्त में-से कोई नहीं
Yoga is useful for school health
(A) True (B) False
(C) Both A and B (D) None of the above
2. मानसिक विकास में प्रभावी है
(अ) प्राणायाम (ब) योगसन
(स) प्राणायाम - आसन (द) इनमें से कोई नहीं
Useful in Mental Development
(A) Pranayam (B) Yogasana
(C) Pranayam – Asana (D) None of these
3. मूल्य संवर्धक कारक है
(अ) योग (ब) खेल
(स) योग व खेल (द) इनमें से कोई नहीं
Value development factor is
(A) Yoga (B) Sport
(C) Yoga and Sport (D) None of these
4. शारीरिक शिक्षा और योग अवधारणा है
(अ) समान (ब) असमान
(स) विपरीत (द) इनमें से कोई नहीं
Physical Education and yoga are concept
(A) Similar (B) Unequal
(C) Opposite (D) None of these
5. कार्टिसोल हार्मोन कारण है
(अ) अनिद्रा का (ब) तनाव का
(स) अपचन का (द) मधुमेह का
Cortisol Hormone is a cause of.....
(A) Insomnia (B) Stress
(C) Indigestion (D) Diabetes
6. मानसिक तनाव को दूर करने के लिये सर्वोत्तम प्राणायाम है
(अ) केवली (ब) भास्त्रिका
(स) प्लाविनि (द) भ्रामरी
The best Pranayam to remove mental stress is
(A) Kewali (B) Bhastrika
(C) Plawini (D) Bhramari
7. योग शिक्षा प्रभावित करती है
(अ) मनुष्य के मूल्यबोध को (ब) व्यक्तित्व एवं व्यवहार को
(स) जीवन दर्शन को (द) उपर्युक्त सभी

Yoga Education influences

(A) The human value realization

(B) Personality and behavior

(C) Life Philosophy

(D) All of the above

8. जरा चिकित्सा में उपयोगी साधन है

(अ) खेल

(ब) योग

(स) अ एवं ब दोनों

(द) इनमें से कोई नहीं

Useful therapy in Geriatrics is

(A) Sports

(B) Yoga

(C) Both A and B

(D) None of these

-----X-----