

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जुलाई–जून 2024–25
Diploma in Yogic Science

विषय– योग विज्ञान का परिचयात्मक स्वरूप

प्रश्नपत्र: प्रथम

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

नोट:– परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य–1

खण्ड अ – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न हैं, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1–2 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न हैं जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य–2

खण्ड स – लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न हैं जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य–3

खण्ड द – अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न हैं जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य–4

खण्ड ई – दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न हैं जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600–750 या 4–5 पेज।

सत्रीय कार्य–1

(Assignment - 1)

खण्ड–अ

(Section—A)

1. वैशेषिक दर्शन के रचनाकार कौन हैं ?

Who is the creator of Vaishishik Darshan ?

2. योग दर्शन के अनुसार कर्म के प्रकार लिखिए।

Write the types of Karma according to Yogdarshan.

3. योग दर्शन के किसी एक सूत्र को लिखिये।

Write anyone Sutra of Yoga Darshan.

4. हठयोग शब्द का कार्य स्पष्ट कीजिए।

Explain the meaning of Hotha- Yoga.

5. 'प्रत्याहार' का अर्थ बताइये।

Explain the meaning of Prathyahara.

6. स्वामी शिवानंद के गुरु का नाम लिखिये।

Write the name of Swami Sivananda's Guru.

7. श्री अरविन्द की किन्हीं दो रचनाओं के नाम दीजिये।

Write the names of any two text of Shri Arvind.

8. योग दर्शन के चारों पादों की सूत्र संख्या को लिखिये।

Write the sutra numbers of the four padas (lesson) of Yoga Darshan.

खण्ड—ब

(Section—B)

9. वैदिक काल में योग के विकास को स्पष्ट कीजिए।

Explain the development of Yoga in the vedic period.

10. योग की किसी एक परिभाषा को स्पष्ट कीजिये।

Explain any one definition of Yoga.

11. योग दर्शन के अनुसार कर्म की अवधारणा स्पष्ट कीजिये।

Explain the concept of Karma according to Yoga Darshan.

12. ज्ञान योग की विशेषताओं को लिखिये।

Write the characteristics of Gyan Yoga.

13. मंत्रयोग पर संक्षिप्त प्रकाश डालिये।

Brief light on Mantra Yoga.

14. स्वामी विवेकानन्द का संक्षिप्त जीवन परिचय दीजिये।

Give a brief biographical introduction of Swami Vivekananda.

सत्रीय कार्य— 2

(Assignment—2)

खण्ड—स

(Section—C)

15. आचार्य शंकर के यौगिक विचारों को स्पष्ट कीजिये।

Explain the yoga ideas of Acharya Shankar.

16. गुरु गोरक्षनाथ के उपदेशों पर प्रकाश डालिये।

Throw light on the teaching of Guru Gorakshanath.

17. स्वामी कुवलयानन्द के अनुसार प्राणायाम की महत्ता का वर्णन कीजिये।

Describe the importance of Pranayama according to Swami Kuvalyananda.

18. स्वामी शिवानन्द के उपदेशों को लिखिये।

Write the teachings of Swami Sivananda.

सत्रीय कार्य— 3

(Assignment—3)

खण्ड—द

(Section—D)

19. राजयोग का संक्षिप्त वर्णन कीजिये।

Briefly describe Rajyoga.

20. योग का ऐतिहासिक एवं पुरातात्विक विकास पर प्रकाश डालिये।

Throw light on the historical and archaeological development of Yoga.

21. दर्शन क्या है ? भारतीय दर्शन की प्रमुख समस्याओं का वर्णन कीजिये।

What is Philosophy ? Describe the main problems of Indian Philosophy.

22. हठयोग की सैद्धांतिक पृष्ठभूमि पर प्रकाश डालिये।

Throw light on the theoretical background of Hathayoga.

सत्रीय कार्य- 4
(Assignment—4)

खण्ड—इ

(Section—E)

23. अष्टांग योग द्वारा स्वास्थ्य प्रबंधन प्रक्रिया पर प्रकाश डालिये।

Throw light on the process of health management through Ashtanga Yoga.

24. भक्ति शब्द का अर्थ स्पष्ट करते हुये भक्ति-योग पर एक संक्षिप्त निबंध लिखिये।

Explaining the meaning of the Bhakati, write a short essay on Bhakti-Yoga.

आवश्यक निर्देश :-

1. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 28 फरवरी 2025 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व-हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
2. छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते हैं।
3. सत्रांत परीक्षा सत्र जुन-जुलाई 2024-25 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जुन-जुलाई 2024-25 जैसा ही रहेगा।
4. सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय-वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक-सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जुलाई–जून 2024–25
Diploma in Yogic Science

विषय– योग दर्शन (भारतीय दर्शन के सन्दर्भ में)

प्रश्नपत्र: द्वितीय

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

नोट:– परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य–1

खण्ड अ – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1–2 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य–2

खण्ड स – लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य–3

खण्ड द – अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य–4

खण्ड ई – दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600–750 या 4–5 पेज।

सत्रीय कार्य–1

(Assignment - 1)

खण्ड–अ

(Section—A)

1. नास्तिक दर्शनों के नाम दीजिये।

Give the name of Atheistic philosophy.

2. आचार्य शंकर के किन्हीं दो ग्रन्थों के नाम दीजिये।

Give the names of any two text of Acharya Shankar.

3. 'उपनिषद्' शब्द का अर्थ लिखिए।

Write the meaning of the word Upanishad.

4. श्रीमद् भगवद्गीता के दसवें अध्याय का नाम लिखिये।

Write the name of the 10th chapter of Shrimad Bhagwat Geeta.

5. जैन दर्शन के त्रिरत्नों के नाम लिखिए।

Write the names of Triratana of Jain philosophy.

6. महर्षि अरविन्द के किन्हीं दो ग्रन्थों के नाम दीजिये।

Write the names of any two Text of Maharishi Aurobindo.

7. पंचक्लेश के नाम लिखिये।

Write the name of Pancha-Klesha.

8. सांख्य-दर्शन के किन्हीं दो सिद्धान्तों के नाम लिखिये।

Write the names of any two Principles of Sankhya-philosophy.

खण्ड-ब

(Section—B)

9. भारतीय दर्शन की मुख्य विशेषताओं को लिखिये।

Write the main characteristics of Indian Philosophy.

10. गीता के अनुसार निष्काम कर्म पर प्रकाश डालें।

Throw light on Nishakan-karama of Geeta.

11. श्री अरविन्द के अनुसार योग शब्द का अर्थ स्पष्ट कीजिये।

Explain the meaning of the word Yoga according to Maharishi Aurobindo.

12. आचार्य शंकर के अनुसार ब्रह्म शब्द का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

Explain the meaning of the word 'Brahma' according to Acharya Shankar.

13. सत्कार्यवाद पर प्रकाश डालिये।

Throw light on Satkaryawada.

14. योग दर्शन के अनुसार वृत्तिनिरोध की क्रिया को स्पष्ट कीजिये।

Explain the process of Vrutti-Nirodha according to Yoga darshan.

सत्रीय कार्य- 2

(Assignment—2)

खण्ड-स

(Section—C)

15. उपनिषदीय दर्शन पर प्रकाश डालिये।

Throw light on Upanishadic philosophy.

16. जैन दर्शन का सार लिखिये।

Write the essence of Jain philosophy.

17. गीता के भक्तियोग पर प्रकाश डालिये।

Thrown light on Bhaktiyoga of Geeta.

18. बौद्ध दर्शन के चार आर्य सत्य पर प्रकाश डालिये।

Thrown light on four noble truth of Buddha philosophy.

सत्रीय कार्य- 3

(Assignment—3)

खण्ड-द

(Section—D)

19. सांख्य के अनुसार पुरुष और प्रकृति के भेद को स्पष्ट कीजिये।

Explain the difference between 'Purusha' and 'Prakriti' according to Sankhya philosophy.

20. उपनिषद् के अनुसार ब्रह्म के स्वरूप को स्पष्ट कीजिये।

Explain the Nature of Brahma according to Upnishadas.

21. बौद्ध दर्शन के अष्टांग मार्ग का संक्षिप्त वर्णन कीजिये।

Describe the Ashatang Marg of Buddha philosophy.

22. अद्वैत वेदान्त के अनुसार माया की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

Explain the characteristics of Maya according to Advaita Vedanta.

सत्रीय कार्य- 4
(Assignment—4)

खण्ड-इ

(Section—E)

23. योग दर्शन के अनुसार क्रिया-योग का वर्णन कीजिये।
Describe the Kriya-Yoga according to Yoga darshan.
24. श्रीमद् भगवद्गीता के अनुसार आत्मा के स्वरूप पर प्रकाश डालिये।
Throw light on the Nature of 'Atma' according to Shrimad Bhagwad Geeta.

आवश्यक निर्देश :-

5. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 28 फरवरी 2025 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व-हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
6. छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते हैं।
7. सत्रांत परीक्षा सत्र जुन-जुलाई 2024-25 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जुन-जुलाई 2024-25 जैसा ही रहेगा।
8. सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय-वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक-सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जुलाई–जून 2024–25
Diploma in Yogic Science

विषय– हठयोग विज्ञान के सिद्धान्त

प्रश्नपत्र: तृतीय

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

नोट:– परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य–1

खण्ड अ – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1–2 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य–2

खण्ड स – लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य–3

खण्ड द – अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य–4

खण्ड ई – दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600–750 या 4–5 पेज।

सत्रीय कार्य–1

(Assignment - 1)

खण्ड–अ

(Section—A)

1. षटकर्म क्या है ?

What is Satkarma ?

2. योग में त्रिदोषों के नाम लिखिए।

Write the name of Trodosh in Yoga.

3. किन्हीं दो आसन के नाम लिखिए।

Write the name of any two Asanas.

4. रेचक क्या है ?

What is Rechak ?

5. दो चक्रों के नाम लिखिए।
Write the name of two chakras.
6. त्राटक को समझाइये।
Explain Tratak Kriya.
7. यम के प्रकार को लिखे।
Write the Part of Yama.
8. हठयोग प्रदीपिका के लेखक कौन हैं ?
Who is the writer of Hath Yoga Pradipika ?

खण्ड—ब

(Section—B)

9. हठयोग सिद्धान्त से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by Hathyoga Principles ?
10. वृक्षासन की विधि एवं लाभ की व्याख्या कीजिए।
Explain the method and advantages tree pose.
11. षटकर्म क्या है ? किन्हीं दो को समझाइये।
What is Satkarm ? Discuss any two.
12. स्वात्माराम द्वारा वर्णित यम को समझाइये।
Explain Yam as desired by Swatmaram.
13. कपालभाति के लाभ लिखिए।
Write the benefits of Kapalbhathi.
14. आज्ञा चक्र क्या है ?
What is Agya Chakra ?

सत्रीय कार्य— 2

(Assignment—2)

खण्ड—स

(Section—C)

15. चेतना की चार अवस्थाओं का वर्णन करें।
Discuss the four steps of Consciousness ?
16. समाधि को समझाइये इसके भेदों का वर्णन करो।
What is Smadhi, describe its kinds ?

17. योगाभ्यासी के आहार के विषय में लिखिए।

Write about the food of the student of Yoga.

18. अष्टांग योग के नाम लिखिए। प्रत्याहार साधना को समझाइए।

Write the names of Astanga's Yoga. Explain the nature of Pratyahar.

सत्रीय कार्य— 3

(Assignment—3)

खण्ड—द

(Section—D)

19. प्राणायाम के स्वरूप एवं प्रकारों को समझाइए।

Explain the nature and kinds of Pranayama.

20. मन की पाँच अवस्थाओं का वर्णन करें।

Discuss the five stages of mind.

21. घेरण्ड संहिता के अनुसार किन्ही पाँच मुद्राओं के बारे में बताइए।

Describe in detail about five mudras mentioned in Gherand Sanhita.

22. योगी घेरण्ड के विचारों को समझाइये।

Explain the Theory of Yogi Gherand.

सत्रीय कार्य- 4
(Assignment—4)

खण्ड—इ

(Section—E)

23. हठयोग में अष्टांग योग साधना का संक्षिप्त वर्णन करें।

Explain in brief the discipline of Ashtanga Yoga Sadhna of Hathyoga.

24. हठयोग साधना के ऐतिहासिक विकास को स्पष्ट करो।

Clearly discuss the historical development of Hath Yoga Sadhna.

आवश्यक निर्देश :-

आवश्यक निर्देश :-

1. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 28 फरवरी 2025 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व-हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
2. छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते हैं।
3. सत्रांत परीक्षा सत्र जुन-जुलाई 2024-25 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जुन-जुलाई 2024-25 जैसा ही रहेगा।
4. सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय-वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक-सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं।

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जुलाई–जून 2024–25
Diploma in Yogic Science

विषय— मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान

प्रश्नपत्र: चतुर्थ

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

नोट:— परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य—1

खण्ड अ – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1–2 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब – अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य—2

खण्ड स – लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य—3

खण्ड द – अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य—4

खण्ड ई – दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600–750 या 4–5 पेज।

सत्रीय कार्य—1

(Assignment - 1)

खण्ड—अ

(Section—A)

1. शरीर की सबसे छोटी अस्थि का नाम लिखिए।
Write the name of Smallest bone in the body.
2. वृद्धि हार्मोन का स्रवण किस ग्रंथि से होता है ?
Which Gland Secrets the Growth-Hormone ?
3. मानव शरीर में कितनी अक्षीय हड्डियाँ होती हैं ?
How many axial bones are there in human body ?
4. मानव रक्त को कितने समूह में वर्गीकृत किया गया है ?
How many Groups in human blood are classified ?

5. मनुष्य शरीर में पाये जाने वाली सबसे लम्बी अस्थि का नाम लिखिए।
Write the name of the longest bone found in human body.
6. ग्रीवा की कशेरुका में कितनी हड्डिया होती हैं ?
How many bones are there in Cervical Vertebrae ?
7. दूर दृष्टि दोष के लिए कौन सा लेंस का प्रयोग होता है ?
Which Lense issue for Hypermetropia ?
8. C.N.S का पूरा नाम लिखें।
Write the name of C.N.S.

खण्ड—ब

(Section—B)

9. पेशी उत्तक के प्रकार लिखिए।
Write the types of muscular tissue.
10. रक्त समूह कितने प्रकार के हैं ? उनका नाम लिखे।
How many types of blood group are there ? Write their names.
11. भोजन में प्रोटीन क्यों आवश्यक है ?
Why Protein is necessary in food ?
12. नेत्र संरचना का नामांकित चित्र बनाइये।
Draw Structural diagram of the Eye.
13. त्वचा के प्रमुख कार्य क्या हैं ?
What are the main functions of Skin ?
14. जिह्वा के मुख्य कार्य क्या हैं ?
What are the chief function of 'Tongue' ?

सत्रीय कार्य— 2

(Assignment—2)

खण्ड—स

(Section—C)

15. नेत्र द्वारा देखने की क्रिया को समझाये।
Write the Process of Seeing with eyes.
16. पाचन तंत्र का नामांकित चित्र बनाएं।

Draw a Schematic diagram of Digestive System.

17. तंत्रिका कोशिका का नामांकित चित्र बनाएं।

Draw a Schematic diagram of nerve cells.

18. हृदय के प्रकोष्ठों में रक्त का प्रवाह क्यों व कैसे होता है ?

Why and how the blood flows in the chambers of heart ?

सत्रीय कार्य- 3

(Assignment—3)

खण्ड-द

(Section—D)

19. अनैच्छिक पेशियों का वर्णन करें।

Describe Involuntary Muscles.

20. उत्तक क्या है तथा इसके प्रकार को लिखें ?

What is Tissue and write its types ?

21. कोशिका क्या है तथा उसकी संरचना बनाइये ?

What is cell and its structure ?

22. ग्रंथियों के प्रकार बताइये तथा पिट्यूटरी ग्रंथि का वर्णन करें।

With telling the types of Glands and describe Pituitary Gland.

सत्रीय कार्य- 4

(Assignment—4)

खण्ड-इ

(Section—E)

23. मेरु रज्जू की संरचना व कार्यों का वर्णन करें।

Describe the structure and function of Spinal Cord.

24. मानव हृदय का वर्णन करते हुए धमनियों तथा सिराओं में अंतर लिखें।

Describe Human Heart. Write the difference between Arterless and Vens.

आवश्यक निर्देश :-

1. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 28 फरवरी 2025 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व-हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
2. छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते हैं।
3. सत्रांत परीक्षा सत्र जुन-जुलाई 2024-25 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जुन-जुलाई 2024-25 जैसा ही रहेगा।
4. सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय-वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक-सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।