

Diploma in Yoga Education Examination
MENTAL HEALTH AND TEACHING METHODS IN YOGA
Paper—V

Time : Three Hours)

[Maximum Marks : 80

Note :— (1) Attempt **ALL** questions.

(2) All questions carry equal marks.

1. What is mental hygiene ? Describe the characteristics of mentally ill persons. 16

OR

Explain the positive aspect of Id, Ego and Super Ego 16

2. Describe the causes and consequences of conflicts. 16

OR

Write in detail on Emotions and Individual adjustment. 16

3. Define personality and describe the characteristics of personality. 16

OR

Write any one Yogic and non Yogic method of solving Emotional problems. 16

4. Describe different methods of teaching Yogic practices. 16

OR

Explain the teaching method to different age groups. 16

5. Write down the types of lesson plans and prepare teaching lesson plan for Bhujangasana. 16

OR

Describe different useful teaching aids for the teaching of Yoga. 16

Diploma in Yoga Education Examination
MENTAL HEALTH AND TEACHING METHODS IN YOGA
Paper—V

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(मराठी माध्यम)

सूचना :—(1) सर्व प्रश्न सोडवा.

(2) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. मानसिक आरोग्य म्हणजे काय ? मानसिक दृष्ट्या आजारी व्यक्तीच्या लक्षणांचे वर्णन करा. 16
किंवा
'मी पणा', गर्व आणि 'अतिगर्व'च्या सकारात्मक बाबींचे स्पष्टीकरण करा. 16
2. 'संघर्षा'ची कारणे आणि परिणाम व्रत्ते वर्णन करा. 16
किंवा
भावना आणि व्यक्तिगत समायोजन वर सविस्तर लिहा. 16
3. व्यक्तिमत्त्वाची व्याख्या लिहा. व्यक्तिमत्त्वाच्या गुणविशेषांचे वर्णन करा. 16
किंवा
भावनात्मक समस्या सोडविण्याची बोगतोही एक यौगिक व अयोगिक पद्धत लिहा. 16
4. यौगिक क्रिया शिकविण्याच्या त्रिविध पद्धतींचे वर्णन करा. 16
किंवा
त्रिविध वयोगट/करीता शिकविण्याच्या पद्धतींचे स्पष्ट करा. 16
5. पाठयोजनेचे प्रकार लिहा व श्रृंजगासनाकरीता वळखीजना तयार करा. 16
किंवा
योग शिकविण्याकरीता त्रिविध उपयोगी अध्यापन पुरक साहित्याचे वर्णन करा. 16

Diploma in Yoga Education Examination
MENTAL HEALTH AND TEACHING METHODS IN YOGA

Paper—V

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

(हिन्दी माध्यम)

सूचना :—(1) सभी प्रश्न हल कीजिए।

(2) सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

1. मानसिक स्वास्थ्य क्या है ? मानसिक रूप से बीमार व्यक्ति के लक्षणों का वर्णन कीजिये। 16

अथवा

'मै' (इड), अहम् (इगो) और अति अहम् (सुपर इगो) के सकारात्मक पहलुओं को स्पष्ट कीजिये। 16

2. 'संघर्ष' के कारण तथा परिणामों का वर्णन कीजिये। 16

अथवा

भावना और व्यक्तिगत समायोजन पर विस्तार से लिखिये। 16

3. व्यक्तिमत्व की परिभाषा लिखिये। व्यक्तिमत्व की विशेषताओं का वर्णन कीजिये। 16

अथवा

भावनात्मक समस्या सुलझाने की किसी एक यौगिक तथा गैर-यौगिक (नॉन-यौगिक) पद्धति लिखिये। 16

4. यौगिक क्रियाएँ पढ़ाने की विभिन्न पद्धतियों का वर्णन कीजिये। 16

अथवा

विभिन्न आयु-वर्गों (वयो-वर्गों का) को पढ़ाने की पद्धतियों को स्पष्ट कीजिये। 16

5. पाठ योजना के प्रकार लिखकर 'भुजंगासन' के लिए पाठयोजना तैयार कीजिये। 16

अथवा

योग पढ़ाने में उपयुक्त अध्यापन पूरक सामग्री का वर्णन कीजिये। 16