

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

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

- N.B. :— (1) Attempt **ALL** questions.  
           (2) All questions carry equal marks.

1. What is meant by mental hygiene ? Explain the role of Yoga on mental health. 16

**OR**

- Explain the terms ‘ID’, Ego and ‘Super Ego’. Explain the role of Yoga on ‘Ego’. 16  
 2. What is frustration ? Write the sources of frustration and explain the importance of Yoga to avoid its unhealthful effect on health. 16

**OR**

- Write the sources of emotional impulses. How it affects health ? Suggest its remedy. 16  
 3. What is Personality ? Explain the role of Yoga in the development of personality. 16

**OR**

- Explain the role of Yoga in maintenance of Psycho-Physical Health. 16  
 4. What is class organisation ? How will you organise the Yogasanas class for school boys ? 16

**OR**

- How will you teach Shatkarma in Junior College ? Explain. 16  
 5. Write notes on :—  
    (a) Importance of lesson planning. 8  
    (b) Lesson plan on Vakrasana. 8

**OR**

- Write an information on ‘Teaching Aids’. 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 प्रश्नाना समान गुण आहेत.

1. मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ? मानसिक आरोग्यावर योगाची भूमिका रपष्ट करा. 16  
 किंवा  
 'इद' 'अहम्' आणि 'अति अहम्' या शब्दांचा अर्थ करा आणि 'अहम्' या घटकांवर योगाची भूमिका स्पष्ट करा. 16
2. नैराश्य म्हणजे काय ? नैराश्याचे स्रोत लिहून आरोग्यावर अनिष्ट परिणाम होऊ नयेत म्हणून त्यावर योगाचे महत्व स्पष्ट करा. 16  
 किंवा  
 भावनिक संवेदनाचे स्रोत लिहा. त्याचा आरोग्यावर काय परिणाम होतो ? त्याचे उपाय सुचवा. 16
3. 'व्यक्तिमत्त्व' म्हणजे काय ? व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासाकरिता योगाची भूमिका रपष्ट करा. 16  
 किंवा  
 ननो-कायिक आरोग्य राखव्यासाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करा. 16
4. वर्ग व्यवस्थापन म्हणजे काय ? शालेय विद्यार्थ्यांकरीता योगासन वर्गाचे व्यवस्थापन कसे कराल. 16  
 किंवा  
 कनिष्ठ महाविद्यालयात षट्कर्म, तुम्ही कसे शिकवाल ? स्पष्ट करा. 16
5. टिपा लिहा :—  
 (अ) पाठ योजनेचे महत्व 8  
 (ब) वक्रासनावर पाठ योजना. 8  
 किंवा  
 'अध्यापन साहित्य' यावर माहिती लिहा. 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 कीजिये।  
 (2) सभी प्रश्नों के समान अंक हैं।

1. मानसिक स्वास्थ्य क्या है ? मानसिक स्वास्थ्य पर योग की भूमिका स्पष्ट कीजिये।

16

**अथवा**

‘इद’, ‘अहम्’ तथा ‘परम अहम्’ इन संज्ञाओं को स्पष्ट कीजिये तथा ‘अहम्’ इस घटक पर योग की भूमिका स्पष्ट कीजिये।

16

2. निराशा क्या है ? निराशा के स्रोत लिखिये तथा स्वास्थ्य पर उसका कुप्रभाव ना हो इसलिये योग का महत्व स्पष्ट कीजिये।

16

**अथवा**

सर्वेगात्मक सर्वेदना के स्रोत लिखिये। उनका स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ? उससे बचने के लिये उपाय सुझाइये।

16

3. ‘व्यक्तिमत्व’ क्या है ? व्यक्तिमत्व के विकास में योग की भूमिका स्पष्ट कीजिये।

16

**अथवा**

मनो-कार्यिक स्वास्थ्य के लिये योग की भूमिका स्पष्ट कीजिये।

16

4. कक्षा व्यवस्थापन क्या है ? पाठशाला के विद्यार्थियों के लिये योगासन कक्षा का व्यवस्थापन किस प्रकार करोगे ?

16

**अथवा**

कनिष्ठ महाविद्यालय में आप घटकर्म कैसे पढ़ाओगे ? स्पष्ट कीजिये।

16

5. टिप्पणियाँ लिखिये :—

(अ) पाठनियोजन का महत्व

8

(ब) वक्रासन के ऊपर पाठयोजना।

8

**अथवा**

‘अध्यापन साहित्य’ पर जानकारी दीजिये।

16