



বিদ্যাসাগর বিশ্ববিদ্যালয়

VIDYASAGAR UNIVERSITY

B.P.Ed.

2nd Semester Examination 2021

YOGA EDUCATION AND INCLUSIVE EDUCATION

PAPER—CC201

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

Answer any four questions.

4×15

1. What do you mean by Yoga? Discuss the needs and importance of yoga in Physical Education and Sports. Write about the Bhakti Yoga.

3+7+5

2. What do you mean by Karma Yoga? Discuss briefly the Astanga yoga. How meditation helps Physical Education students and sportsmen?

2+6+7

3. What is 'Yoga Sutra'? Write about the significance of Sadhana pada according to Patanjali Yoga Sutra. Explain the relevance of Patanjali's Yoga Sutra in modern society. 4+6+5
 4. What do you mean by 'Mudra'? Discuss different types of Bandha and its benefits. Explain the Effects of Asanas on various Systems of human body. 3+6+6
 5. What do you mean by Inclusive Education? Explain the factors affecting the Inclusion. Discuss the relation between special education and inclusive education. 2+6+7
 6. What is special education? Discuss the philosophical and social dimensions of inclusive education. Write down the advantages of Inclusive Education for the individual and society. 3+6+6
 7. What do you mean by Pranayama? Write down the types of Pranayama with their benefits in daily life. 3+12
 8. What do you mean by 'Peer Tutoring'? Discuss the impacts of reflecting teaching in teaching-learning process? Explain the importance of cooperative learning strategies in class room. 3+6+6
- Answer any *one* question. 1×10
9. Discuss the components of self-concept. 10
 10. Differentiate between Asana and Exercise. Yoga act as a therapy.— Explain. 5+5

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

যেকোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

৪×১৫

- ১। যোগ বলতে কী বোঝ? শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার ক্ষেত্রে যোগের প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্বগুলি আলোচনা কর। ভক্তিয়োগ সম্পর্কে লেখ। ৩+৭+৫
- ২। কর্মযোগ বলতে কী বোঝ? অষ্টাঙ্গ যোগের সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা কর। ধ্যান কেমন করে শারীরশিক্ষার্থী ও খেলোয়াড়দের সাহায্য করে? ২+৬+৭
- ৩। যোগসূত্র কী? পতঞ্জলি যোগসূত্র অনুসারে সাধন পাদের তাৎপর্য আলোচনা কর। বর্তমান সমাজে পতঞ্জলি যোগসূত্রের প্রাসঙ্গিকতা বর্ণনা কর। ৪+৬+৫
- ৪। ‘মুদ্রা’ বলতে কী বোঝ? বিভিন্ন প্রকার ‘বন্ধা’-গুলির উপকারিতা আলোচনা কর। মানব শরীরের বিভিন্ন তন্ত্রের উপর আসনের প্রভাব সম্পর্কে বর্ণনা কর। ৩+৬+৬
- ৫। ‘অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষা’ বলতে কী বোঝ? অন্তর্ভুক্তির উপর প্রভাব বিস্তারকারী উপাদানগুলি ব্যাখ্যা কর। ‘বিশেষ শিক্ষা’ এবং ‘অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার’ মধ্যে সম্পর্ক আলোচনা কর। ২+৬+৭
- ৬। ‘বিশেষ শিক্ষা’ কী? ‘অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার’ দার্শনিক ও সামাজিক দিকগুলি সম্পর্কে আলোচনা কর। ব্যক্তি ও সমাজের জন্য ‘অন্তর্ভুক্তিমূলক শিক্ষার’ সুবিধাগুলি লেখ। ৩+৬+৬

৭। প্রাণায়াম বলতে কি বোঝায়? প্রাত্যহিক জীবনে প্রাণায়ামের উপকারীতাসহ প্রকারভেদগুলি আলোচনা কর। ৩+১২

৮। ‘সঙ্গী-শিক্ষণ’ বলতে কী বোঝায়? শিক্ষণ পদ্ধতিতে ‘প্রতিফলিত শিক্ষণ’-এর প্রভাবগুলি আলোচনা কর।
শ্রেণীকক্ষের মধ্যে ‘সহযোগী শিক্ষণ’ পদ্ধতির প্রয়োজনীয়তাগুলি বর্ণনা কর। ৩+৬+৬

যেকোনো একটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

1×10

৯। আত্মবোধের উপাদানগুলি সম্পর্কে আলোচনা কর।

১০

১০। আসন ও ব্যায়ামের মধ্যে পার্থক্য নিরূপণ কর। যোগ চিকিৎসা হিসাবে কাজ করে।— ব্যাখ্যা কর।

৫+৫