

B.Ed. 4th Semester Examination 2023-2025
B.Ed. 4th Semester Supplementary-I (2022-2024)
Yoga Education : Self Understanding and Development
Course: 1.4.EPC4

Time: 1½ Hours

Full Marks: 35

The figures in the right-hand margin indicate marks.

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

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নের পূর্ণমানের নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

Group A
(Marks : 10)

[Answer **any five** from the following questions, each within 50 words.] $2 \times 5 = 10$

[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে **যে কোনো পাঁচটি** প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ৫০টি শব্দের মধ্যে।]

1.

i) Name any two Yogic practices that reduce mental stress.

দুটি যোগাভ্যাসের নাম লিখুন যা মানসিক চাপ হ্রাস করে।

ii) What is 'Triguna'?

'ত্রিগুণ' কী?

iii) What is 'Eustress'?

'ইতিবাচক মানসিক চাপ কী?

iv) Mention the components of self-concept.

আত্ম-ধারণার উপাদানগুলি উল্লেখ করুন।

v) What is 'Aparigraha'?

'অপরিগ্রহ' কী?

vi) Mention the types of Self-Esteem.

আত্ম-মর্যাদার প্রকারভেদগুলি উল্লেখ করুন।

vii) State the main theme of International Yoga Day in the year 2025.

2025 সালের আন্তর্জাতিক যোগ দিবসের মূল ভাবনাটি বিবৃত করুন।

Turn Over

Group-B
(Marks : 15)

[Answer **any three** from the following questions, each within 150 words] $5 \times 3 = 15$

[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে **যে কোনো তিনটি** প্রশ্নের উত্তর দিন, প্রতিটি ১৫০ শব্দের মধ্যে।]

2. Discuss in brief the different ways in developing self-esteem of students of Secondary level.
মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষার্থীদের আত্মমর্যাদা বিকাশের বিভিন্ন উপায়গুলি সংক্ষেপে আলোচনা করুন। 5
3. Explain briefly about the five Niyamas in Astanga Yoga.
অষ্টাঙ্গ যোগের পাঁচটি নিয়ম সম্পর্কে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন। 5
4. Briefly discuss about the need of Yoga for positive health.
সুস্থাস্থ্যের জন্য যোগের প্রয়োজনীয়তা সংক্ষেপে আলোচনা করুন। 5
5. Describe in brief the differences between Raja Yoga and Hatha Yoga.
রাজযোগ ও হঠযোগের মধ্যে পার্থক্যগুলি সংক্ষেপে বর্ণনা করুন। 5
6. Explain in brief the causes of ill health as per Yogic perspectives.
যোগের দৃষ্টিকোণ থেকে অসুস্থতার কারণগুলি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করুন। 5

Group-C
(Marks : 10)

[Answer **any one** from the following questions within 300 words] $10 \times 1 = 10$

[নীচের প্রশ্নগুলি থেকে ৩০০ শব্দের মধ্যে **যে কোনো একটি** প্রশ্নের উত্তর দিন।]

7. Describe the steps and guidelines for the practice of Meditation.
ধ্যান অনুশীলনের ধাপ ও নির্দেশাবলী বর্ণনা করুন। 5+5
8. Discuss in brief the factors influencing self-concept. Write down the impacts of positive and negative self-concept among students.
আত্ম-ধারণার প্রভাব সৃষ্টিকারী উপাদানসমূহ সংক্ষেপে আলোচনা করুন। শিক্ষার্থীদের মধ্যে ধনাত্মক ও ঋণাত্মক আত্ম-ধারণার প্রভাবসমূহ লিখুন। 6+2+2