



**MSVM'S
NEW COLLEGE OF EDUCATION**

Bhor Township, Chunchale Shivar, Satpur Ambad Link Road, Nashik-10

107 A.1) Yoga Education

Name of Student: - Pund sayali Tejas

Roll No 77

Practical : Yoga Education -Physical Test based on Yoga

EVALUATION SCHEME

Rating scale: 1) Unsatisfactory 2) Average 3) Satisfactory 4) Good 5) Excellent

No	CRITERIA	1	2	3	4	5
1	Steady and Comfortable Posture स्थिर आणि सुखासन (स्थिर सुखम आसनम)				✓	
2	Alignment and Structural Integrity सरेखन आणि संरचनात्मक अखंडता			✓		
3	Breath Awareness and Coordination श्वास जागरूकता आणि समन्वय (विन्यास)				✓	
4	Range of Motion and Flexibility हालचालीची क्षमता आणि लवचिकता				✓	
5	Strength and Stability सामर्थ्य आणि स्थिरता					✓
6	Focus and Mind-Body Connection ध्यान आणि मन-शरीर दुवा (दृष्टी)					✓
7	Transition and flow संक्रमण आणि प्रवाह					✓
8	Overall Poise and Composure एकूण प्रसन्नता आणि संयम					✓
9	Educational implication शैक्षणिक उपयोजन			✓		
10	Overall impact एकूण प्रभाव					✓
	Total Marks Out of 50	<u>37</u> <u>50</u>				
	Converted marks-10					

Qualitative Feedback, (if any):

- योगासनातील विकृत वीणा

- शैक्षणिक उपयोजन योगाव सापेक्ष *Chmukh*

Signature Of Professor In-Charge

* स्थिर आणि सुखासन *

योगशास्त्रामध्ये 'स्थिर सुखमासनम्' हे पतंजली
योगसूत्रातील ५४ अतिशाय महत्वाचे सूत्र आहे. याचा
अर्थ योग शिक्षणाच्या दृष्टीने खोलीलप्रमाणे स्पष्ट
करता येईल :-

- 9) सुखाचा अर्थ :-
पतंजली तपषीळी आसनाची व्याख्या करताना संगीतत्व की,
"स्थिर सुखमासनम्".
- स्थिर : शरीर स्थिर असाव, लाभचाल न होा.
 - सुखम् : शरीराला आराम भिजवा, कोणताही प्रकारचा लाग किंवा ठेवना न होा.
- आसनम् : ज्या स्थितीत आपण शरीराला ठेवतो ती अवश्य.

- 2) योग शिक्षणातील महत्व :-
- शरीरिक स्थिरता : आसनाचा सराव करताना शरीर उद्घमक्षीत न होा दगडासारखे स्थिर असाव.
 - मानसिक सुख : जेर आसन करताना शरीराला लास होत असेल तर मन नाहाए तोक शक्त नाही. त्यामुळे आसनात शरीराला 'कृप' न होता 'आनंद' भिजवा अपेक्षित आहे.

- 3) प्राणायम आणि द्यानाची तथारी :-
- जोपर्यंत तुम्ही शरीराला नाहा स्थितीत स्थिर आणि सुखी ठेवू शक्त नाही, तोपर्यंत तुम्ही द्यान कुक्क शक्त नाही.

* शैक्षातीकु उपयोजना *

योगाचा शिक्षण म्हणतात विभाव आणि याच प्रभाव आणि याच परिणाम असेंत योभव आहे. आजच्या स्पष्टीक्या युगात विद्यार्थ्यांचे मानसिक आणि शारीरिक फोटोथिकवंश्यासाठी योगाम्यास ता केवळ व्यायामाचा प्रकार न राहता शिक्षणाचा मात्र अविभाज्य भाग घेऊन आहे.

~~योगामुळे विद्यार्थ्यांच्या केवळ पुरुषकी ज्ञानापविकृद्धी जाऊन संपूर्ण व्यक्तिमत्व विडास साधव्याची क्षमता आहे.~~
योगामुळे ते आधिक जबाबदार, शांत आणि यशस्वी नागरिक अनु शक्ततात. अनेक राज्योंमध्ये आणि केंद्रीय शिक्षण संस्थांमध्ये योग शिक्षण अध्यासक्षमाचा भाग घेऊवल्यात आला आहे.

आधुनिक शिक्षण पद्धतीत योगाचा मात्र 'जीवन जगाव्याचे शास्त्र' म्हणून स्थान प्राप्त झाले आहे.

~~checked~~





MSVM'S

NEW COLLEGE OF EDUCATION

Dhor Township, Chunchale Shivar, Satpur Ambad Link Road, Nashik-10

107 A.2) Yoga Education

Name of Student: - Pund Sayali TejasRoll No 77

Practical : Yoga Education-Report Writing

EVALUATION SCHEME

Rating scale: 1) Unsatisfactory 2) Average 3) Satisfactory 4) Good 5) Excellent

No	CRITERIA	1	2	3	4	5
1	Introduction प्रस्तावना			✓		
2	Integration of Yoga Education into Education शिक्षणात योग शिक्षणचे एकत्रीकरण				✓	
3	Details of Daily/Weekly Activities दैनंदिन/साप्ताहिक तपशील			✓		
4	My Participation माझा सहभाग			✓		
5	Reflection on activities कृती बाबतीत माझे विचार/प्रतिबिंब				✓	
6	Changes in me from these activities या कृतीमुळे माझ्यामध्ये झालेले बदल			✓		
7	Recommendations for Integration of Yoga Education in school education योग शिक्षण शाळेत राबविण्यासाठी शिफारशी			✓		
8	Evidences participation in activities परिशिष्ट- सहभागाचे पुरावे				✓	
9	Educational implication शैक्षणिक उपयोजन				✓	
10	Overall impact एकूण प्रभाव				✓	
	Total Marks Out of 50	35 50				
	Converted marks-15					

Qualitative Feedback, (if any):

- विषयातील सहभाग सर्व activity IT असावा।

- सर्व गुणे संविस्तार नाहीत.

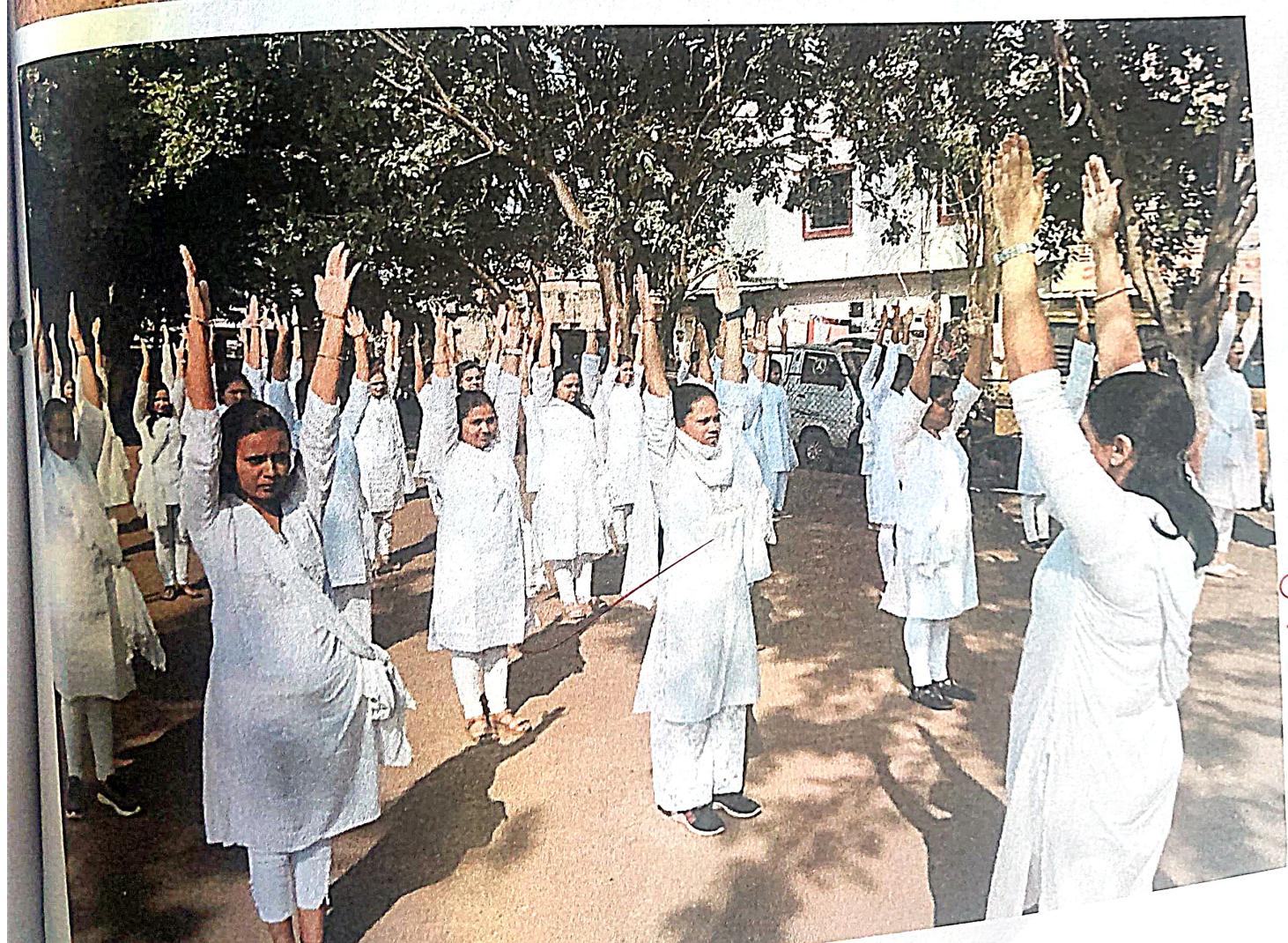
Signature Of Professor In-Charge

* प्रस्तावना *

योग ना शब्द संकृतमधील 'युज' या धारूपास्कृन तयार करा आहे, ज्याचा अर्थ 'जोडा' करा तो. शरीर, मन आणि आत्मा यांचे माटोटिकृत महाजे योग. योग ती प्राचीन भारताने जगावा दिलेली अमूल्य देणारी आप्ति. नंजारो वर्षांपूर्वी लेखी-मुनींनी मानवाच्या शारीरिक उन्नाती मानासिक कारोबारासाठी योगाभ्यासाची निमित्ती केली.

योग महाजे कैवळ वायाम नक्ते तर ती जगाव्याची मुक्त कूला आहे. महार्षी पतंजली यांजी योगाला शास्त्राशुद्धी रूप दिले. "योगः चित्तवृत्ती निरोधः" महाजे च मनातील विचारांवर नियंत्रण मिळवा महाजे योग.

आज संपूर्ण जगात २९ जून हा दिवस 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिन' महाजे आजरा कृत आहे, यावळूनच योगाचे जागतिक महारव अद्योरेयित होते. आजच्या धावपक्षीच्या आणि तोप्रूपी जीवनात योगाचे महत्व आवृत्तच वाढवे आहे.



* शैक्षणिक उपयोजन *

शैक्षणिक उपयोजनामध्ये योगाबुळ विद्यार्थ्यांची
मुद्रित, संसर्व शास्त्री आणि शैक्षणिक कुमागीरी
शुद्धारते. तसेच तीव्र उग्री नोंदवून मानसिक शांतता
मिळते. योगाचे असरांग आणि विविध आसानांचा वापर
शांतवेद्य अस्यासक्रमात केला जातो.

पुढील दृष्टक योगा शिक्षणाचाही शैक्षणिक उपयोजना
मध्ये महत्वाचे आहेत:-

असांगे योगाः - यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार,
द्वारणा, द्वयान, समादीर्घ या आठ अंगांचा वापर
अस्यासक्रमात केला जातो.

आसने :- विशिष्ट आसने जसे ची ३ कृतिशन, गरुडासन
कुमासन इत्यादींचा समावेश करावा.

प्राणायम :- प्रासादर नियंत्रण आणोलाई व्यायाम मुक्तातेसाठी
महत्वाचे आहेत.

checked



MSVM'S
NEW COLLEGE OF EDUCATION
Bhor Township, Chunchale Shivar, Salpur Ambad Link Road, Nashik-10

107 B.1) Health & Wellness Education

Name of Student: - Pund Sayaji Tejas

Roll No 77

Practical : Health & Wellness Education-Report Writing

EVALUATION SCHEME

Rating scale: 1) Unsatisfactory 2) Average 3) Satisfactory 4) Good 5) Excellent

No	CRITERIA	1	2	3	4	5
1	Introduction प्रस्तावना					✓
2	Integration of Health & Wellness Education into Education शिक्षणात आरोग्य शिक्षणचे एकत्रीकरण					✓
3	Details of Daily/Weekly Activities दैनंदिन/साप्ताहिक तपशील			✓		
4	My Participation माझा सहभाग				✓	
5	Reflection on activities कृती बाबतीत माझे विचार/प्रतिबिंब				✓	
6	Changes in me from these activities या कृतीमुळे माझ्यामध्ये झालेले बदल				✓	
7	Recommendations for Integration of Health and Wellness Education in school education आरोग्य शिक्षण शाळेत राबविण्यासाठी शिफारशी				✓	
8	Evidences participation in activities परिशिष्ट- सहभागाचे पुरावे			✓		
9	Educational implication शैक्षणिक उपयोजन				✓	
10	Overall impact एकूण प्रभाव					✓
	Total Marks Out of 50	<u>38</u> <u>50</u>				
	Converted marks-15					

Qualitative Feedback, (if any):

विष्णवी सतम्भा मीठा छोटा

Z. Bhimarkar
Signature Of Professor In-Charge

* प्रस्तावना *

आजच्या दावपत्रीच्या जीवनात 'आरोग्य' तिचे अपव्याप्त आहे. आरोग्य आणि सुदृढता किंवा गर्भदर्शन उर्ते. 29 च्या शातकातील दावपत्रीच्या जीवनात आणि लषण शरीर आणि मन संतुष्टीत कमी ठेवावे, याचे नारीरिक, मानविक आणि सामाजिकदृष्ट्या सुदृढ असल्याची स्थिती ठोडा.

आजच्या दावपत्रीच्या जीवनात, दृक्कीचा योग्याचा सवयी आणि व्याधांचा अभाव याचुक मानवी आरोग्यासमोर मोठी आव्हाने उंची राहिली आहे. कांशा परिस्थितीत आरोग्य आणि कुल्यांत या विध्यांचे किंवा केवळ वैद्यकीय घटवध्यासाठी उनिवार्य झाले आहे.

या अनुवायाचा कुछ 36६६ विकाशांमध्ये आणि शमाजामध्ये आरोग्याप्रती जागरूकता निर्माण उर्तो हा आहे. निरोगी, शरीर आणि आनंदी मन दोन्हांचे यशाचे ये आधारस्तंभ आहेत, हा संदेश या अनुवायातीन मांडळ्याचा प्रयत्न केला आहे.

MAHARASHTRA SHIKSHAN VIKAS WADHYAPAK VIDYALAYA MANDAL

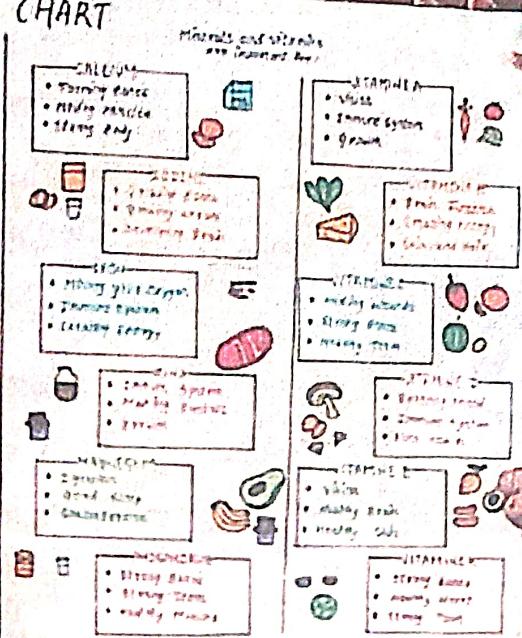
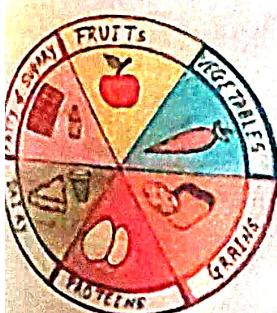
GOVT. ORDE NO.: B.ED. MANYATA 2008/(319/08)MASHI-1
ST. CODE NO: APW04280/123510 SAVITRIBAI PHULE PUNE UNIVERSITY ID NO. PU/11S/B.ED/127/2008.



52 EN

NUTRITION

CHART



* शैक्षणिक उपरोक्तान *

शायेय शिक्षात् 'आरोग्य आणि कृत्या'
 विधयाचा समावेश कैव्याने केवळ विद्यारथांच्या
 आरोग्यावरूच नाही तर त्यांचा संपूर्ण शैक्षणिक
 प्राक्षिपेचर महाराष्ट्र परिणाम प्रैकृत येतो.

~~शैक्षणिक विषयात वाचते~~ :-
 मंद्रकी कार्यक्रमात वाचते, निमाने कैव्यानुकूल मंद्रका
 शोला) २ अप्रूवणा युद्धारता.

मंद्रकी शारीर आणि तांत्रावभूता मत असायाची
 विधायी परिषेत ठांगली डामगिरी कृत शक्तात.

~~उपरोक्ती आणि सात्य~~ :-
 शब्दाता आणि रांगाचा आकाशाचा सर्वांगीनुसार विधायी
 वारंवार आजारी पडत नाही.
 नियमित उपरोक्तीनुसार वर्गीतील दाँड चुकवाचे प्रभाव
 हमी होते.

३) ~~भवित्वात विकास~~ :-
 विधायाना वर्तुळा भावनांवर विद्यालय बोक्ता
 होते, आमुळे वर्गीतील वातावरण अकाशालक राहते.
 सांघिक घोरामुळे सतकार्य, नेतृत्व आणि खिळाडूली
 शामाजिक उतांचा विकास होते.

सरावाचे उच्ची :-

~~प्रयत्न शैषित्य~~ : आसनात रोव्यावर शरीराचे स्नायु शिथित करा. शरीरावर विनाकरण नाही देऊ नये.

~~अनंत समापली~~ : आपले मन विशाल किंवा अनंतामध्ये ~~माझारे~~ ~~करून~~, जो करून शरीराच्या छोट्या - मोठ्या वेळांकडे दुर्बल होईल.

दैनंदिन जीवनात उपचार :-

अभ्यास किंवा काम करताना वसव्याची पद्धत जर स्थिर आणि सुखद असेल तर कामात आधिक माहारता येते. यामुळे पाठीचे विकार कमी होतात आणि शरीराची कृजी रिफ्लेक्शन राहते.

checked