

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक

अध्याय - 24

स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन

कार्यपत्रक - 24

1. "शरीर और मन संपूर्णता के दो अंग हैं। अगर हमारा मन प्रसन्न है तो हम अपना कार्य सक्रियता और उत्साह से करते हैं। अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो हमारा मन प्रफुल्लित, सतर्क और उत्सहित रहता है।" मन-शरीर संबंध की प्रकृति पर टिप्पणी करें और स्वस्थ तन-मन के संबंध को बनाए रखने के लिए कम से कम तीन तरीके सुझाएं।
2. योग प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति का अंग रहा है। हमारे जीवन में योग के महत्व की व्याख्या करें और वर्तमान समय में योग की स्थिति का समालोचनात्मक विश्लेषण कीजिए।
3. एक ऐसे व्यक्ति के साथ एक साक्षात्कार आयोजित करें जो नियमित रूप से योग या ध्यान का अभ्यास कर रहा हो (कम से कम 3 महीने से)। योग/ध्यान का अभ्यास शुरू करने से पहले और बाद में उनके अनुभवों की व्याख्या करते हुए एक तुलनात्मक रिपोर्ट लिखिये।
4. सामान्य तौर पर योग सद्भाव, मन की शांति और आत्म-नियमन की सुविधा के लिए है। विभिन्न प्रकार के योगों को सूचीबद्ध करें जो उपर्युक्त लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं। उनकी विशेषताओं का भी वर्णन कीजिए।
5. आम जनता के बीच योग के अभ्यास को प्रोत्साहित करने के लिए आपके आस-पास (शहर/राज्य) में की गई किन्हीं दो उपक्रमों पर की एक रिपोर्ट तैयार कीजिए।
6. योग आसनों को उनके लाभों के लिए दुनिया भर में व्यापक रूप से जाना जाता है। योग आसन का क्या महत्व है? कम से कम छह योग आसनों और आसन करते समय बरती जाने वाली सावधानियों का वर्णन कीजिए।

7. कम से कम एक पखवाड़े (पंद्रह दिन) के लिए एक प्राणायाम का अभ्यास करें। अपने व्यवहार के विभिन्न क्षेत्रों में होने वाले परिवर्तनों को देखें। अपने अवलोकन के आधार पर अपने अनुभव की व्याख्या करते हुए एक रिपोर्ट तैयार करें।
8. आपका मित्र हाल ही में बहुत तनाव का सामना कर रहा है और उत्तेजित और परेशान महसूस करता है। वह शिकायत करता है कि वे किसी भी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम नहीं हैं। उन्हें ध्यान का महत्व समझाएं और समझाएं कि ध्यान उनकी वर्तमान स्थिति को कैसे प्रभावित कर सकता है।
9. तीन प्रकार के योग अभ्यासों (आसन, प्राणायाम और ध्यान ) का प्रतिनिधित्व करते हुए एक फ़्लोचार्ट तैयार करें। उनके अंतर्गत विभिन्न अभ्यासों को शामिल करें।