N–271

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र जनवरीदिसंबर 2026

Diploma in Yogic Science

विषय योग विज्ञान का परिचयात्मक स्वरूप **प्रश्नपत्रः प्रथम**

पूर्णांक : 30 **न्यूनतम उत्तीर्णांकः 12**

नोटः परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य1

खण्ड अ अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 12 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य2

खण्ड स लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य3

खण्ड द अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य4

खण्ड ई दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600750 या 45 पेज।

सत्रीय कार्य–1

(Assignment - 1)

खण्ड–अ

(Section—A)

1. न्याय दर्शन के रचनाकार कौन हैं ?

   Who is the creator of Nyaya Philosophy ?

2. 'अस्तेय' शब्द का अर्थ बताइए।

   Tell the meaning of the word 'Asteya'.

3. हठयोग के प्रकारों के नाम लिखिए।

   Write the name of the types of Hathayoga.

4. ध्यान का अर्थ बताइए।

   Explain the meaning of meditation.

5. योग दर्शन के रचनाकार कौन हैं ?

Who is the creator of Yoga Darshan ?

6. 'विपश्यना' साधना प(ति किस दर्शन के अन्तर्गत वर्णित है ?

In which philosophy 'The Vipashyana' practice method is described ?

7. षट्चक्रों में उस चक्र का नाम लिखिए जो हृदय के निकट स्थित है।

In Shatchakras write the name of that Chakra, which lies near the heart.

8. भक्तियोग के प्रकार लिखिए।

Write the kinds of Bhakti Yoga.

खण्ड–ब

(Section—B)

9. धारणा क्या है ? इसके भेद लिखिए।

What is Dharana ? Write its types.

10. महर्षि अरविंद के विकासवादी सि(ान्त की तीन क्रियाओं का नाम लिखिए।

Write the name of *three* Kriyas of Developmental theory of Maharshi Aurobindo.

11. वैदिक काल में योग के विकास को स्पष्ट कीजिए।

Explain the development of Yoga is the Vedic period.

12. किन्हीं पाँच उपनिषदों के नाम लिखिए।

Write the name of any *five* Upanishads.

13. महर्षि वशिष्ठ के अनुसार दिन के द्वितीय भाग में किये जाने वाले कर्म क्या हैं ?

According to Maharshi Vashishtha which Karmas are to be done in the second part of the day ?

14. कर्मयोग की विशेषताओं को संक्षेप में लिखिए।

Briefly describe the characteristics of Karma Yoga.

सत्रीय कार्य–2

(Assignment - 2)

खण्ड–स

(Section—C)

15. दर्शन की प्रमुख समस्याएँ क्या हैं ?

What are the chief problems of Darshana ?

16. तारक योग पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write a short note on Tarak Yoga.

17. स्वामी शिवानन्द के योग शिक्षण का उल्लेख कीजिए।

Discuss the Yoga teaching of Swami Shivanand.

18. नाथ धारा का वर्णन कीजिए।

Give a description of Nath Dhara.

सत्रीय कार्य–3

(Assignment - 3)

खण्ड–द

(Section—D)

19. दर्शन के स्वरूप और प्रकारों को वर्णित कीजिए।

Describe the nature and types of Philosophy.

20. स्वामी विवेकानन्द का संक्षिप्त जीवन परिचय लिखते हुए उनके योगदान का वर्णन कीजिए।

With writing a short biography of Swami Vivekananda, describe his contributions.

21. राजयोग का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Briefly describe Rajyoga.

22. नवधा भक्ति का वर्णन कीजिए।

Give description of Nawadha Bhakti.

सत्रीय कार्य–4

(Assignment - 4)

खण्ड–इ

(Section—E)

23. योग विज्ञान की अवधारणा एवं क्षेत्र को समझाइए।

Explain the concept and scope of Yoga Science.

24. कर्मयोग का स्वरूप बताते हुए इसके प्रकार तथा विशेषताओं का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

Defining the form of the Karma Yoga give a brief description of its types and specialities.

आवश्यक निर्देश :–

1. **सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 31 अगस्त 2026 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व–हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।**
2. **छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते है।**
3. **सत्रांत परीक्षा सत्र जनवरी–दिसंबर 2026 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जनवरी–दिसंबर 2026 जैसा ही रहेगा।**
4. **सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय–वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशम (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक–सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते है। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।**

N–272

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र जनवरीदिसंबर 2026

Diploma in Yogic Science

विषयः योग दर्शन (भारतीय दर्शन के सन्दर्भ में) **प्रश्नपत्रः द्वितीय**

पूर्णांक : 30 **न्यूनतम उत्तीर्णांकः 12**

नोटः परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य1

खण्ड अ अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 12 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य2

खण्ड स लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य3

खण्ड द अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य4

खण्ड ई दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600750 या 45 पेज।

सत्रीय कार्य–1

(Assignment - 1)

खण्ड–अ

(Section—A)

1. सबसे प्राचीनतम वेद का नाम लिखिए।
   Write the name of oldest Veda.
2. उपनिषद् के अनुसार जीवात्मा की अवस्थाएँ लिखिए।
   Write the states of soul according to Upanishad.
3. श्रीमद्भागवतगीता के प्रथम अध्याय का नाम लिखिये।
   Write the name of the 1st chapter of Shrimad Bhagwat Geeta.
4. जैन दर्शन के त्रिरत्न का नाम लिखिए।
   Write the name of Jain Darshan Triratna.

5. प्रथम आर्य सत्य क्या है?

What is the first Arya Satya.

6. योग को परिभाषित कीजिए।

Define Yoga.

7. श्री अरविन्द घोष का जन्म किस प्रदेश में हुआ था?

In which state was Sri Aurobindo Ghosh born ?

8. योगसूत्र के रचयिता कौन थे?

Who was the author of Yogasutra ?

खण्ड–ब

(Section—B)

9. कर्मवाद को परिभाषित कीजिए।

Define Law of Karma.

10. आस्तिक और नास्तिक को परिभाषित कीजिए।

Define theist and atheist.

11. चार्वाक दर्शन के अनुसार आत्मा को परिभाषित कीजिए।

Define soul according to Charvaka Philosophy.

12. सम्यक् दर्शन को परिभाषित कीजिए।

Define Right Philosophy.

13. अपरिग्रह को परिभाषित कीजिए।

Define Aparigraha.

14. प्राणायाम का अर्थ और परिभाषा लिखिए।

Write the meaning and definition of Pranayama.

सत्रीय कार्य–2

(Assignment - 2)

खण्ड–स

(Section—C)

15. उपनिषद् के अनुसार माया के स्वरूप को समझाइए।

Explain the nature of Maya according to Upanishad.

16. भागवतगीता के दर्शन को समझाइए।

Explain the Philosophy of Bhagwat Gita.

17. योग के महत्व को लिखिए।
Write the importance of Yoga.

18. समग्र योग क्या है?
What is Samagra Yoga ?

सत्रीय कार्य–3

(Assignment - 3)

खण्ड–द

(Section—D)

19. बौद्ध दर्शन के चार आर्य सत्यों की व्याख्या कीजिए।
Explain the four noble truths of Buddhist Philosophy.

20. पंचक्लेश क्या हैं ? इनकी व्याख्या कीजिए।
What are Punch Kalesh ? Explain them.

21. माया और अविद्या के स्वरूप तथा अन्तर को समझाइए।
Explain the nature and difference of Maya and Avidya.

22. श्री अरविन्द घोष का जीवन परिचय लिखिए।
Write the biography of Sri Aurobindo Ghosh.

सत्रीय कार्य–4

(Assignment - 4)

खण्ड–इ

(Section—E)

23. अष्टांग योग को विस्तार से समझाइए।
Explain Ashtanga Yoga in detail.

24. "गीता कर्म, ज्ञान और भक्तियोग का समन्वय करती है।" इसकी व्याख्या कीजिए।
Explain that "Geeta combines, Karam, Gyan and Bhakti Yoga."

आवश्यक निर्देश :–

5. **सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 31 अगस्त 2026 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व–हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।**
6. **छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते है।**
7. **सत्रांत परीक्षा सत्र जनवरी–दिसंबर 2026 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जनवरी–दिसंबर 2026 जैसा ही रहेगा।**
8. **सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय–वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशम (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक–सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते है। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।**

N–273

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र जनवरीदिसंबर 2026

Diploma in Yogic Science

विषय: हठयोग विज्ञान के सिद्धान्त **प्रश्नपत्र: तृतीय**

पूर्णांक : 30 **न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12**

नोट: परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य1

खण्ड अ अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 12 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य2

खण्ड स लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य3

खण्ड द अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य4

खण्ड ई दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600750 या 45 पेज।

सत्रीय कार्य–1

(Assignment - 1)

खण्ड–अ

(Section—A)

1. किन्हीं चार षट्कर्मों को लिखिए?
   Write any *four* Shatkarma ?
2. हठ योग साधना का अंतिम लक्ष्य क्या है?
   What is the ultimate goal of Hatha Yoga Practice ?
3. 'हठयोग प्रदीपिका' के लेखक कौन हैं?
   Who is the author of 'Hatha Yoga Pradipka' ?
4. आसन कितने प्रकार के होते हैं?
   How many types of Asanas are there ?

5. बंध कितने प्रकार के होते हैं?

How many types of Bandha are there ?

6. घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान कितने प्रकार के होते हैं?

How many types of Meditation are there according to Gheranda Samhita ?

7. मानव शरीर में चक्रों की संख्या कितनी होती है?

What is the number of Chakras in the Human body?

8. मानव शरीर में विशुद्धि चक्र कहाँ पर स्थित होता है?

Where is the Vishudhi Chakra located in the human body ?

खण्ड–ब

(Section—B)

9. ज्ञानेन्द्रियों के नाम एवं उनके कार्य लिखिए।

Write the name of the sense organs and their functions.

10. महाकाव्य काल को समझाइए। सूर्य नमस्कार के लाभ को लिखिए।

Explain the Epic period. Write the benefits of Surya Namaskar.

11. कपालभाति क्रिया को समझाइए।

Explain Kapalabhati Kriya.

12. यौगिक चिकित्सा के सिद्धान्त को लिखिए।

Write the principle of Yoga therapy.

13. महर्षि घेरण्ड का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

Give a brief introduction of Maharishi Gheranda.

14. भ्रामरी प्राणायाम को समझाइए।

Explain Bhramari Pranayama.

सत्रीय कार्य–2

(Assignment - 2)

खण्ड–स

(Section—C)

15. प्राण क्या है? पंच प्राणों के कार्य लिखिए।

What is Prana ? Write the function of the five Pranas.

16. हठ योग प्रदीपिका का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।

Briefly describe Hatha Yoga Pradipika.

17. धनुरासन करने की विधि व इसके लाभ को लिखिए।
    Write the method of doing Dhanurasana and its benefits.
18. घेरण्ड संहिता में वर्णित समाधि के प्रकार बताइए।
    Describe the types of Samadhi in Gheranda Samhita.

सत्रीय कार्य–3

(Assignment - 3)

खण्ड–द

(Section—D)

19. हठ योग साधना में मुद्रा एवं बंध से आप क्या समझते हैं?
    What do you understand by Mudra and Bandha in Hatha Yoga Practice ?
20. प्राणायाम को परिभाषित ाकीजिए व किन्हीं तीन प्राणायामों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।
    Define Pranayama and briefly explain any *three* Pranayamas.
21. षट्कर्म का अर्थ लिखिए व इसका संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।
    Write the meaning of Shatkarma and describe it briefly.
22. घेरण्ड संहिता में वर्णित किन्हीं दो आसनों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
    Describe in detail any *two* Asanas mentioned in Gheranda Samitha.

सत्रीय कार्य–4

(Assignment - 4)

खण्ड–इ

(Section—E)

23. चक्रों के नाम एवं शरीर में उनकी स्थिति को बताइए।
    Explain the name of the Chakras and their location in the body.
24. आसन को परिभाषित कीजिए व इसके प्रकार की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।
    Define Asana and explain its types in detail.

आवश्यक निर्देश :–

आवश्यक निर्देश :–

1. **सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 31 अगस्त 2026 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व–हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।**
2. **छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते है।**
3. **सत्रांत परीक्षा सत्र जनवरी–दिसंबर 2026 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जनवरी–दिसंबर 2026 जैसा ही रहेगा।**
4. **सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय–वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशम (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक–सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते है। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।**

N–274

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र जनवरी दिसंबर 2026

Diploma in Yogic Science

विषयः मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान **प्रश्नपत्रः चतुर्थ**

पूर्णांक : 30 **न्यूनतम उत्तीर्णांकः 12**

नोटः परीक्षार्थियों प्रत्येक खण्ड के निर्देशों को ध्यान से पढ़कर प्रश्नों को हल करें।

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य1

खण्ड अ अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 12 शब्द या एक वाक्य।

खण्ड ब अति लघुउत्तरीय प्रश्न (9 से 14) कुल 06 प्रश्न है जिसमें से कोई 04 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 01 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 75 या आधा पेज।

सत्रीय कार्य2

खण्ड स लघुउत्तरीय प्रश्न (15 से 18) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 03 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 02 अंक का होगा। उत्तर शब्द सीमा 150 या एक पेज।

सत्रीय कार्य3

खण्ड द अर्द्ध दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (19 से 22) कुल 04 प्रश्न है जिसमें से कोई 02 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 04 अंक का होगा। शब्द सीमा 300 या दो पेज।

सत्रीय कार्य4

खण्ड ई दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (23 से 24) कुल 02 प्रश्न है जिसमें से कोई 01 प्रश्न हल करें। प्रति प्रश्न 08 अंक का होगा। उत्तर की शब्द सीमा 600750 या 45 पेज।

सत्रीय कार्य–1

(Assignment - 1)

खण्ड**-**अ

(Section—A)

1. जीवन की सूक्ष्मतम एवं मूलभूत इकाई किसे कहते है ?
   What is called the smallest and most basic unit of life ?
2. मानव शरीर में कितनी हड्डियाँ होती हैं ?
   How many bones are there in the human body ?
3. शरीर की सबसे छोटी अस्थि का नाम लिखिए।
   Write the name of the smallest bone.
4. W.B.C. या श्वेत रक्त कणिका का जीवन काल कितने दिन का होता है ?
   How long is the life span of a white blood corpuscle ?

5. कोशिका पावर हाऊस ;ऊर्जा का केन्द्रद्ध किसे कहते है ?

What is called the power house of the cell ?

6. एक सामान्य व्यक्ति में हृदय एक मिनट में कितनी बार धड़कता है ?

How many times does a normal person's heart beat in a minute ?

7. सी. एन. एस. का पूरा नाम क्या है ?

What is the full form of C.N.S. ?

8. निकट दृष्टि दोष के लिए कौनसा लैंस लगाते हैं ?

Which lens is used for nearsightedness ?

खण्ड–ब

(Section—B)

9. पाचन तन्त्र के मुख्य अंगों के नाम लिखिए।

Write the name of important organs of the Digestive system.

10. पेशीय ऊतक के प्रकार लिखिए।

Write the types of Muscular tissue.

11. शरीर की ज्ञानेन्द्रियों नाम लिखिए।

Write the name of sensory organs.

12. शरीर में शु(रक्त कहाँ से कहाँ जाता है ?

Where does pure blood circulate in the body ?

13. भोजन में प्रोटीन क्यों आवश्यक है ?

Why is protein necessary in Food ?

14. श्वसन से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by Respiration ?

सत्रीय कार्य–2

(Assignment - 2)

खण्ड–स

(Section—C)

15. नेत्र का नामांकित चित्र बनाइए।

Draw the structure of eye.

16. त्वचा के मुख्य कार्य का वर्णन कीजिए।

Explain the main function of Skin.

17. कोशिका का सचित्र वर्णन कीजिए।

Explain the diagram of cell.

18. अंतःस्रावी ग्रन्थि क्या है ? किसी एक ग्रन्थि का वर्णन कीजिए।

What is endocrine gland ? Explain about any *one* gland.

सत्रीय कार्य–3

(Assignment - 3)

खण्ड–द

(Section—D)

19. ऊतक क्या है ? इसके प्रकारों को लिखिए।

What is tissue ? Write its types.

20. रक्त परिसंचरण तन्त्र का सचित्र वर्णन कीजिए।

Explain in detail with a diagram of Blood Circulatory system.

21. कोशिका क्या है ? उसकी संरचना बनाइए।

What is cell ? Make its diagram.

22. ऐच्छिक तथा अनैच्छिक पेशियों का वर्णन कीजिए।

Explain about the voluntary and involuntary muscles.

सत्रीय कार्य–4

(Assignment - 4)

खण्ड–इ

(Section—E)

23. पाचन तन्त्र का विस्तार से सचित्र वर्णन कीजिए।

Briefly explain the digestive system with a diagram.

24. श्वसन तन्त्र का सचित्र वर्णन कीजिए।

Explain the respiratory system with a diagram.

आवश्यक निर्देश :–

1. **सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 31 अगस्त 2026 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व–हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।**
2. **छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते है।**
3. **सत्रांत परीक्षा सत्र जनवरी–दिसंबर 2026 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जनवरी–दिसंबर 2026 जैसा ही रहेगा।**
4. **सत्रीय कार्य के मूल्यांकन में छात्र द्वारा किए गए अध्ययन एवं लेखन, विषय की व्याख्या तथा लेखन में मौलिकता को आधार बनाया जायेगा। इसमें अध्ययन लेखन पर अधिकतम 60 प्रतिशत (18 अंक) दिया जावेगा, विषय–वस्तु की व्याख्या के लिए अधिकतम 20 प्रतिशम (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक–सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते है। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।**