

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर  
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जनवरी–दिसंबर 2023

P. G. Diploma in Yogic Science

विषय— योग विज्ञान का परिचयात्मक स्वरूप

प्रश्नपत्र: प्रथम

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

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

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य-1

खण्ड अ — अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1-2 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 कार्य-2

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 कार्य-3

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 कार्य-4

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 600-750 या 4-5 पेज।

**सत्रीय कार्य-1**

(Assignment - 1)

खण्ड—अ

**(Section—A)**

1. सांख्य दर्शन के प्रवर्तक कौन हैं ?

Write the name of Pravartak of Sankhya Darshan.

2. महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की परिभाषा लिखिए।

What is Yoga according to Maharshi Patanjali ?

3. समाधि के चार अंग लिखिए।

Write the *four* parts of Samadhi.

4. यम के प्रकार लिखिए।

Write the parts of Yama.

5. पूरक क्या है ?

What is Purak ?

6. विशुद्ध चक्र कहाँ स्थित है ?

Where is Vishuddha Chakra ?

7. ‘सूर्यनमस्कार’ के कितने चरण हैं ?

How many steps are in ‘Surya Namaskar’ ?

8. आसन को परिभाषित कीजिए।

Define Asana.

खण्ड—ब

### (Section—B)

9. धनुरासन के लाभ लिखिए।

What are the benefits of Dhanurasana ?

10. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं ?

What do you understand by Pranayam ?

11. किन्हीं दो मुद्राओं को समझाइए।

Explain any *two* Mudras.

12. भक्ति योग के प्रकार लिखिए।

Write the kinds of Bhakti Yoga.

13. कुम्भक क्या है ?

What is Kumbhaka ?

14. प्रत्याहार शब्द को स्पष्ट कीजिए।

Explain word Pratyahara.

### सत्रीय कार्य-2

#### (Assignment - 2)

खण्ड—स

(Section—C)

15. प्राणायाम की विवेचना कीजिए।

Describe Pranayama.

16. बंध क्या है ? बंध के प्रकारों को लिखिए।

What do you mean by Bandha ? Explain the types of Bandha.

17. पंचकोश को समझाइए।

Explain Panchakosha.

18. हठ योग के सिद्धान्त को लिखिए।

Write the principle of Hath Yoga.

### सत्रीय कार्य-3

#### (Assignment - 3)

खण्ड—द

(Section—D)

19. कुंभक क्या है ? कुंभक की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से समझाइये।

What is Kumbhaka ? Describe about the process of Kumbhaka.

20. माया की विशेषता को समझाइये।

Explain the characteristics of Maya.

21. अष्टांग योग के नाम लिखिए। यम की व्याख्या कीजिए।

Write the names of Astanga Yoga. Explain the nature of Yama.

22. योगाभ्यासी के आहार के विषय में लिखिए।

Write about the food of the student of Yoga.

### सत्रीय कार्य—4

#### (Assignment - 4)

खण्ड—इ

#### (Section—E)

23. अष्टांग योग की विवेचना करते हुए उसके महत्व पर प्रकाश डालिए।

Discuss the theory of Astanga Yoga. Explain its importance.

24. योग विज्ञान की प्रमुख विशेषताएँ लिखिए। आज इसका क्या महत्व है ? स्पष्ट कीजिए।

Discuss the main characteristics of Yoga. Write its importance in modern age.

#### आवश्यक निर्देश :—

1. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 31 अगस्त 2023 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व-हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा विपक्षाना अनुचित साधन का प्रयोग माना जायेगा।
2. छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते हैं।
3. सत्रांत परीक्षा सत्र जनवरी—दिसंबर 2023 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जनवरी—दिसंबर 2023 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 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक—सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर  
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जनवरी–दिसंबर 2023

P. G. Diploma in Yogic Science

विषय— योग दर्शन (भारतीय दर्शन के सन्दर्भ में)

प्रश्नपत्र: द्वितीय

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

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

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य-1

खण्ड अ — अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1-2 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 कार्य-2

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 कार्य-3

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 कार्य-4

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 600-750 या 4-5 पेज।

सत्रीय कार्य-1

(Assignment - 1)

खण्ड—अ

(Section—A)

1. “योग सूत्र” के लेखक का नाम लिखिए।

Write the name of author of “Yoga Sutra”.

2. प्रत्याहार क्या है ?

What is Pratyahar ?

3. “योगः कर्मषु कौशलम्” किसने कहाँ कहा ?

“Yogah karmasu kaushalam” who and where says it ?

4. जैन धर्म के दो सम्प्रदायों के नाम लिखिए।

Write the name of the *two* communities of Jain Dharma.

5. गीता में कितने अध्याय हैं ?

How many lessons are there in Gita ?

6. किसी एक नास्तिक दर्शन का नाम लिखिए।

Write the name of any *one* ‘Nastik Darshan’.

7. “काम एवं पुरुषार्थः” यह दर्शन कौन मानता है ?

Which philosophy holds “Kama and Purusharthah” ?

8. मंत्र यज्ञ से सम्बन्धित वेद का नाम लिखिए।

Write the name of Veda, related to Mantra Yagya.

**खण्ड—ब**

**(Section—B)**

9. माया क्या है ? विवेचना कीजिए।

What is Maya ? Explain.

10. नियम के कितने प्रकार होते हैं ?

How many types of Niyama are there ?

11. एकेश्वरवाद क्या है ?

What is Ekeshwarvad ?

12. भारतीय दर्शन के भेद बताइए।

Write the kinds of Indian philosophy.

13. श्री अरबिन्द के अनुसार सत् का क्या स्वरूप है ?

Discuss the nature of ‘Sat’ according to Shri Aurobindo ?

14. पंच कोश क्या है ? समझाइए।

What is Panch Kosh ? Explain.

## सत्रीय कार्य-2

### (Assignment - 2)

खण्ड—स

#### (Section—C)

15. आस्तिक-नास्तिक के भेद को स्पष्ट कीजिए।

Explain the differences of Astik and Nastik.

16. सांख्य दर्शन के अनुसार प्रकृति क्या है ?

What is the ‘Prakriti’ according to Sankhya Philosophy ?

17. त्रिगुण क्या है ? इसकी विशेषता बताइए।

What are ‘Triguna’ ? Explain its characteristics.

18. जीवनमुक्त किसे कहते हैं ? स्पष्ट कीजिए।

What is “Jivan Mukta” ? Explain.

## सत्रीय कार्य-3

### (Assignment - 3)

खण्ड—द

#### (Section—D)

19. बौद्ध दर्शन के अष्टांग मार्ग को संक्षेप में समझाइए।

Explain in brief eight fold path of Buddhism.

20. ब्रह्मा क्या है ? भेद सहित स्वरूप को बताइए।

What is ‘Brahmaa’. Discuss its nature and kinds.

21. योग किस बिन्दु पर सांख्य से पृथक है ?

How does Yoga differ from Sankhyas ?

22. उपनिषद् के अनुसार ब्रह्मा की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

Describe the characteristics of “Brahma” according to Upanishad.

## सत्रीय कार्य-4

### (Assignment - 4)

खण्ड—इ

#### (Section—E)

23. सांख्य दर्शन के “द्वैतवाद” को स्पष्ट कीजिए।

Explain the “Dvatism” of Sankhya Philosophy.

24. योग साधना से हम जीवन-लक्ष्य को कैसे प्राप्त कर सकते हैं ?

How can we attain the aim of life according to Astanga Yoga ? Explain.

#### आवश्यक निर्देश :—

1. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 31 अगस्त 2023 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 हैं।
3. सत्रांत परीक्षा सत्र जनवरी-दिसंबर 2023 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जनवरी-दिसंबर 2023 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 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक-सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर  
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जनवरी–दिसंबर 2023

P. G. 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 कार्य-1

खण्ड अ — अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1-2 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 कार्य-2

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 कार्य-3

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 कार्य-4

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 600-750 या 4-5 पेज।

सत्रीय कार्य-1

(Assignment - 1)

खण्ड—अ

(Section—A)

1. त्रिदोष क्या है ?

What is Tridosas ?

2. आसन को परिभाषित कीजिए।

Define Asana.

3. षट्कर्म क्या है ?

What is Shatkarma ?

4. हठयोग में बन्धों के नाम लिखिए।

Write the names of bandhas in Hathyoga.

5. किन्हीं चार आसनों के नाम लिखिए।

Write the names of any *four* Asanas.

6. सत्य क्या है ?

What is Satya ?

7. यम के कितने भाग हैं ?

How many part of Yama ?

8. नाड़ी कितने प्रकार की होती है ?

Explain types of Nadi ?

**खण्ड—ब**

**(Section—B)**

9. हठयोग से आप क्या समझते हैं ?

What do you mean by Hathyoga ?

10. धनुरासन के लाभ लिखिए।

What are the benefits of Dhanurasana ?

11. योगाभ्यास में सहायक कारक लिखिए।

Write the factors helpful in Yogic practice.

12. समाधि की अवस्थाओं को लिखिए।

Write the stages of Samadhi.

13. अष्टांग योग में यम और नियम को बताइए।

Explain Yama and Niyama in Astanga Yoga.

14. आसन के स्वरूप एवं महत्व को बताइए।

Describe the nature and importance of Asan.

## सत्रीय कार्य—2

### (Assignment - 2)

खण्ड—स

#### (Section—C)

15. षट्कर्म क्या है ? किसी एक का वर्णन कीजिए।

What is ‘Shatkarma’ ? Explain any *one* of them.

16. बंध क्या है ? बंध के प्रकारों को लिखिए।

What do you mean by Bandha ? Explain the types of Bandha.

17. प्राण के प्रकार एवं कार्यों की व्याख्या कीजिए।

Explain the types of functions of Prana.

18. स्वामी चरणदास के अनुसार समाधि को समझाइए।

Explain samadhi according to Swami Charandas.

## सत्रीय कार्य—3

### (Assignment - 3)

खण्ड—द

#### (Section—D)

19. मुद्रा क्या है ? योग साधना में इसकी उपयोगिता बताइए।

What is ‘Mudra’ ? Explain its utility in yogic discipline.

20. कुम्भक क्या है ? कुम्भकों की प्रक्रिया के बारे में विस्तार से समझाइए।

What is Kumbhaka ? Describe about the process of Kumbhakas.

21. प्राणायाम से आप क्या समझते हैं ? प्राणायाम के प्रकारों की व्याख्या कीजिए।

What do you understand by Pranayama ? Explain the types of Pranayama.

22. अष्टांग योग की साधना से प्राप्त होने वाली सिद्धियों का वर्णन कीजिए।

Discuss the ‘Siddhis’ achieved from yogic disciplines.

### सत्रीय कार्य-4

#### (Assignment - 4)

खण्ड—इ

#### (Section—E)

23. हठयोग से आप क्या समझते हैं ? हठयोग साधना के अंगों का वर्णन कीजिए।

What do you understand by Hathyoga ? Describe the parts of Hathyoga Sadhana.

24. हमारे शरीर में चक्र कितने हैं ? संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

How many ‘Chakras’ are there in our body ? Discuss them in brief.

#### आवश्यक निर्देश :—

1. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 31 अगस्त 2023 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 हैं।
3. सत्रांत परीक्षा सत्र जनवरी—दिसंबर 2023 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जनवरी—दिसंबर 2023 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 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक—सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर  
सत्रीय कार्य (Assignment Work) सत्र – जनवरी–दिसंबर 2023

P. G. Diploma in Yogic Science

विषय— मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान

प्रश्नपत्र: चतुर्थ

पूर्णांक : 30

न्यूनतम उत्तीर्णांक: 12

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

परीक्षार्थी हेतु निर्देश :

सत्रीय कार्य-1

खण्ड अ — अति लघुउत्तरीय प्रश्न (1 से 8) कुल 08 प्रश्न है, सभी प्रश्न अनिवार्य। प्रति प्रश्न 0.5 अंक उत्तर शब्द सीमा 1—2 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 कार्य-2

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 कार्य-3

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 कार्य-4

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 600—750 या 4—5 पेज।

**सत्रीय कार्य-1**

**(Assignment - 1)**

**खण्ड—अ**

**(Section—A)**

- मानव शरीर के किन्हीं दो तंत्रों के नाम लिखिए।

Write the names of the any two systems of the human body.

- किन्हीं दो अनैच्छिक पेशियों के नाम लिखिए।

Write the names of any two involuntary muscles.

- मेरुरज्जु (सुषुम्ना) से निकलने वाली नाड़ियों की संख्या क्या है ?

What is the number of the nerves emerging from the spinal cord ?

4. परावटु ग्रंथि शरीर के किस भाग में स्थित होती है ?

In which part of the body, the parathyroid glands are situated ?

5. किसी एक उत्सर्जी अंग का नाम लिखिए।

Write the name of any *one* of the excretory organs.

6. कोशिका में प्रोटीन का उत्पादन प्रमुख रूप से कौनसा अंग करता है ?

Chiefly which organ in the cell produces proteins ?

7. एक स्वस्थ मानव शरीर के रक्त में श्वेत रक्त कोशिकाओं की औसत संख्या कितनी होती है ?

What are the average value of white blood cells in the blood of a healthy human body ?

8. प्रत्यावर्ती क्रिया तंत्रिका तंत्र के किस भाग से नियंत्रित होती है ?

From which part of the nervous system the reflex actions are regulated ?

**खण्ड—ब**

**(Section—B)**

9. निकट दृष्टि दोष को समझाइए।

Explain the myopia.

10. मानव कोशिका का नामांकित चित्र बनाइए।

Draw a schematic diagram of the human body cell.

11. मानव कर्ण के क्या कार्य हैं ?

What are the functions of the human ear ?

12. थायरॉइड हार्मोन के क्या कार्य हैं ?

What are the functions of the thyroid hormone ?

13. पाचन तंत्र के सहायक अंगों के नाम लिखिए।

Write the names of the accessory organs of the digestive system.

14. श्वसन तंत्र में डायफ्राम पेशी की क्या भूमिका है ?

What is the role of the diaphragm muscle in the respiratory system ?

## सत्रीय कार्य-2

### (Assignment - 2)

खण्ड—स

#### (Section—C)

15. रक्त समूहों के आधार पर रक्ताधान को समझाइए।

Explain the blood transfusion on the basis of the blood groups.

16. ऊतक की परिभाषा लिखते हुए, संयोजी ऊतकों का वर्णन कीजिए।

With writing the definition of tissue, describe the connective tissues.

17. मिश्रित ग्रंथि के रूप में अग्न्याशय का वर्णन कीजिए।

Describe the pancreas as a mixed gland.

18. ‘वसा के पाचन’ पर एक टिप्पणी लिखिए।

Write a short note on the ‘digestion of fats’.

## सत्रीय कार्य-3

### (Assignment - 3)

खण्ड—द

#### (Section—D)

19. अवायवीय श्वसन का वर्णन कीजिए तथा बतायें कि इससे क्या हानियाँ हैं ?

Describe the anaerobic (anoxy) respiration and state that what disadvantages it has.

20. कंकाल तंत्र का वर्णन कीजिए। शरीर में खनिज पदार्थों के नियमन में इसकी क्या भूमिका है ?

Describe the skeletal system. What is its role in the regulation of minerals in the body ?

21. लघु मरिस्तिष्क की शरीर में स्थिति बताते हुए, इसके कार्यों का वर्णन कीजिए।

Stating the situation of the cerebellum in the body, describe its functions.

22. मानव कर्ण की संरचना बताते हुए, “सुनने की प्रक्रिया” का वर्णन कीजिए।

State the anatomical structure of human ear and describe the “process of hearing”.

## सत्रीय कार्य-4

### (Assignment - 4)

खण्ड—इ

#### (Section—E)

23. पीयूष ग्रंथि से स्रवित हार्मोनों की सूची बनाते हुए, समझाइए कि इसे मास्टर ग्रंथि क्यों कहा जाता है।

Enlisting the hormones secreted by pituitary gland, explain that why it is called the master gland.

24. केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र का वर्णन करते हुए, बताइए कि स्वायत्त नाड़ी संस्थान शरीर पर कैसे कार्य करता है।

Describe the central nervous system and state that how the autonomic nervous system functions on the body.

#### आवश्यक निर्देश :-

1. सत्रीय लेखन कार्य को घर से लिखकर उत्तरपुस्तिका दिनांक 31 अगस्त 2023 तक संबंधित अध्ययन केन्द्र में जमा करें। सत्रीय कार्य स्व-हस्तलिखित होना चाहिए। दूसरे के द्वारा लिखा गया, फोटोकापी या पुस्तक का हिस्सा चिपकाना अनुवित्त साधन का प्रयोग माना जायेगा।
2. छात्र सत्रीय कार्य लेखन हेतु अन्य संदर्भित पुस्तकों का भी उपयोग कर सकते हैं।
3. सत्रांत परीक्षा सत्र जनवरी-दिसंबर 2023 का सैद्धांतिक प्रश्न पत्र का स्वरूप सत्रीय कार्य जनवरी-दिसंबर 2023 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 प्रतिशत (6 अंक) तथा सृजनात्मक, मौलिक-सोच प्रदर्शित होने पर अधिकतम 20 प्रतिशत (6 अंक) प्राप्त हो सकते हैं। इस प्रकार मूल 100 प्रतिशत (30 अंक) का विभाजन रहेगा।