യോഗ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പ്രോഗ്രാം (CYA)

അസൈൻമെന്റുകൾ

2019 ജനുവരി സെഷൻ

YE001: യോഗദർശനം: ആമുഖം

YE002: യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും

YE003: യോഗയും ശരീര ശാസ്ത്രവും

സ്റ്റേറ്റ് റിസോഴ്സ് സെന്റർ, കേരളം

നന്ദാവനം, വികാസ്ഭവൻ.പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം - 695 033

ഫോൺ: 0471-2325101, 2326101

Website:www.kerala.src.gov.in/www.srccc.in

E-mail: keralasrc@gmail.com, srccc@gmail.com

പ്രിയ പഠിതാവേ,

യോഗ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഭാഗമായി നിങ്ങൾ തയ്യാറാക്കേണ്ട അസൈൻ മെന്റുകളുടെ വിശദാംശങ്ങൾ ഇതോടൊപ്പമുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ പഠന പുരോഗതി വിലയിരുത്തുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ളതാണ് ഈ അസൈൻമെന്റുകൾ. ചുവടെ ചേർത്തിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ അസൈൻമെന്റുകൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിനു മുന്നോടിയായി വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക.

1. ഓരോന്നിനും 1200 വാക്കിൽ കുറയാത്ത വിവരണങ്ങളായാണ് അസൈൻ മെന്റുകൾ തയ്യാറാക്കേണ്ടത്.
2. വിവരണം തയ്യാറാക്കുന്നതിനായി പാഠപുസ്തകം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വായിച്ചു വിഷയം നന്നായി മനസ്സിലാക്കുക.
3. ഓരോ അസൈൻമെന്റിലും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതണം.
4. അസൈൻമെന്റുകൾ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ ചുവടെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ കരുതുക.
   - (i) വിഷയസംബന്ധമായി പാഠപുസ്തകത്തിലെ വിവരങ്ങൾ അതുപോലെ പകർത്തിയെഴുതുകയല്ല വേണ്ടത്. പാഠപുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കാവുന്നിടത്തോളം വിവരങ്ങൾ നന്നായി മനസിലാക്കിയിരിക്കണം. അങ്ങനെ സ്വാംശീകരിച്ച അറിവിനെയാണ് പുനരാവിഷ്കരിക്കേണ്ടത്.
   - (ii) പാഠപുസ്തകത്തിനു പുറത്തേക്ക് പോകാം. നിർദ്ദിഷ്ഠ വിഷയം സംബന്ധിച്ച് മറ്റു പുസ്തകങ്ങളിൽ നിന്നും, പ്രഭാഷണങ്ങളിൽ നിന്നും ഒക്കെ ലഭിച്ച ആശയങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്താം.അവിടെയും പുസ്തകം പകർത്തലാവരുത്.
   - (iii) ശ്രദ്ധേയമായ ചിലത് ആവശ്യമെന്ന് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ ഉചിതമായ സ്ഥലത്ത് ഉദ്ധരണികളായി കൊടുക്കാം. അത് ആര് പറഞ്ഞത്/ ഏതു പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എന്നും വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കണം.
   - (iv) പാഠപുസ്തകങ്ങളിൽ നിന്നും ലഭിച്ചതും, ക്ലാസുകളിൽ നിന്ന് കേട്ടതും, പൊതു വായനയിൽ നിന്ന് അറിഞ്ഞതും ആയ വിവരങ്ങളെ യുക്തിസഹമായി ക്രോഡീകരിച്ച്, സ്വന്തം നിരീക്ഷണങ്ങളും നിഗമനങ്ങളും പ്രസക്തിയുള്ള വിഷയമാണെങ്കിൽ അതും ഉൾപ്പെടുത്തി തനിമയുളള ഒരവതരണമാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്.
   - (v) വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ച് സമഗ്രമായ ഒരു ചിത്രം നൽകാൻ കഴിയണം എന്ന കാഴ്ചപ്പാട് എഴുതുമ്പോൾ നമുക്ക് ഉണ്ടാകണം

അസൈൻമെന്റിന്റെ ആദ്യപേജ് ചുവടെ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന തരത്തിലായിരിക്കണം

യോഗ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പ്രോഗ്രാം

എൻറോൾമെന്റ് നമ്പർ ……………………..

പേര് …………………………………..

വിലാസം……………………………………..

തീയതി ………………………………….

പഠന പരമ്പരയുടെ പേര്: ………………………………………..

അസൈൻമെന്റ് കോഡ്: ………………………………….

പഠനകേന്ദ്രം ……………………………………………..

5. വരയിടാത്ത വെള്ളക്കടലാസുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അസൈൻമെന്റുകൾ തയ്യാറാക്കുക. എല്ലാപേപ്പറുകളും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കോർത്ത് വയ്ക്കുക.
6. ഓരോ വിഷയത്തിനും യഥാക്രമം കൃത്യമായി നമ്പർ രേഖപ്പെടുത്തുക.
7. **നിങ്ങളുടെ കൈപ്പടയിൽ തന്നെ** അസൈൻമെന്റുകൾക്ക് ഉത്തരമെഴുതുക
8. സമർപ്പണം: നിങ്ങൾക്ക് അനുവദിച്ച പഠനകേന്ദ്രത്തിലെ കോഡിനേറ്റർക്ക് പൂർത്തിയാക്കിയ അസൈൻമെന്റുകൾ സമർപ്പിക്കുക.
9. അസൈൻമെന്റുകൾ സമർപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള അവസാന തീയതി ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

1.	അസൈൻമെന്റ് 1: YE001A1	-	ജൂൺ 23, 2019
2.	അസൈൻമെന്റ് 2 YE002A2	-	ജൂൺ 30, 2019
3.	അസൈൻമെന്റ് 3 YE003A3	-	ജൂലായ് 7, 2019

അസൈൻമെന്റ് തയ്യാറാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. ആസൂത്രണം: അസൈൻമെന്റ് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വായിക്കുക. അതിന് ആധാരമായ അധ്യായം പഠനവിധേയമാക്കുക. ഓരോ വിഷയത്തിനും വേണ്ട കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കുക. അതിനുശേഷം അവ യുക്തിപൂർവ്വം ക്രമപ്പെടുത്തുക. നിങ്ങളുടെ വാചകത്തിൽ ഉത്തരങ്ങൾ എഴുതുക. അധ്യായത്തിലുള്ള ഖണ്ഡികകൾ അതുപോലെ പകർത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
2. സംഘാടനം: ഉത്തരത്തിന്റെ കരട് രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുന്നതിന് മുമ്പ് സൂക്ഷ്മത യോടെയും വിശകലനബുദ്ധിയോടെയും സമീപിക്കുക. ലേഖന രൂപത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക്, ആമുഖത്തിലും ഉപസംഹാരത്തിലും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധനൽകുക. വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ലഘു വിശദീകരണവും എങ്ങനെയാണ് വികസിപ്പി ക്കാനുദ്ദേശിക്കുന്നത് എന്നും ആമുഖത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കണം.
3. വിഷയത്തോടുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണത്തിന്റെ സംഗ്രഹം ആയിരിക്കണം ഉപസംഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത്. ഉത്തരം തയ്യാറാക്കുന്നവേളയിൽ മറ്റു പുസ്തകങ്ങൾ നോക്കി സംശയം തീർക്കുന്നത് അവലോകനത്തിന് പ്രയോജന പ്രദമായിരിക്കും.

മാത്രമല്ല ഉത്തരം:

(i) യുക്തിപരവും ഉചിതവുമാണെന്നും;

(ii) വാക്യങ്ങളും ഖണ്ഡികകളും തമ്മിൽ വ്യക്തമായ ബന്ധമുണ്ടെന്നും;

(iii) സ്വതന്ത്ര സ്വഭാവം, തനതുശൈലി (നിങ്ങളുടെ ശൈലി), വിഷയാവതരണരീതി, ആവിഷ്കാരഘടന എന്നീ ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്നും;

(iv) നിർദ്ദേശാനുസൃതമായ വലിപ്പമാണ് ഉള്ളതെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതായിരി ക്കണം രചനാരീതി.

കുറിപ്പ്: എഴുത്തു പരീക്ഷ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിന് അനുവാദം ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള മുന്നുപാധിയാണ് അസൈൻമെന്റിന്റെ സമർപ്പണം എന്നത് ഓർമ്മയിൽ വയ്ക്കേണ്ടതാണ്. നിർദ്ദിഷ്ട സമയത്തിനുള്ളിൽ അസൈൻമെന്റുകൾ സമർപ്പിച്ചില്ല എങ്കിൽ, പരീക്ഷ എഴുതുന്നതിന് നിങ്ങളെ അനുവദിക്കുകയില്ല.

അസൈൻമെന്റുകൾ (2019 ജനുവരി സെഷൻ)

അസൈൻമെന്റ് 1: YE001A1 യോഗദർശനം: ആമുഖം

പ്രോഗ്രാം കോഡ്: CYA
പഠന പരമ്പരയുടെ (Course) കോഡ്: YE001
പഠന പരമ്പരയുടെ പേര്: YE001 യോഗദർശനം: ആമുഖം
അസൈൻമെന്റ് കോഡ്: YE001A1

ഓരോ ചോദ്യത്തിനും 400 വാക്കിൽ കുറയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക

1. ഭഗവത്ഗീതയെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി യോഗയെ നിർവ്വചിക്കുക.
2. യോഗയുടെ ഉത്പത്തി വികാസ ചരിത്രം ചുരുക്കി അവതരിപ്പിക്കുക.
3. സാമൂഹിക സുസ്ഥിതിയെ മുൻനിർത്തി ചിന്തിയ്ക്കുമ്പോൾ യമനിയമങ്ങൾ ആധുനിക കാലത്ത് എത്രത്തോളം പ്രസക്തമാണ്-വിശകലനം ചെയ്യുക.

അസൈൻമെന്റ് 2: YE002A2 യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും

പ്രോഗ്രാം കോഡ്: CYA
പഠന പരമ്പരയുടെ (Course) കോഡ്: YE002
പഠന പരമ്പരയുടെ പേര്: YE002 യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും
അസൈൻമെന്റ് കോഡ്: YE002A2

ഓരോ ചോദ്യത്തിനും 400 വാക്കിൽ കുറയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക

1. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ യോഗാസനം ഏറ്റവും ഉത്തമമാണ് - സമർത്ഥിക്കുക.
2. ശരീരത്തെയും മനസിനേയും ഏകീഭവിപ്പിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും ഉത്തമമായ പദ്ധതിയാണ് യോഗ, വിശദീകരിക്കുക.
3. ലക്ഷ്യസാക്ഷാത്കാരത്തിന് ഭക്തി യോഗം എത്രത്തോളം സമർത്ഥമായ മാർഗ്ഗമാണ് ?

അസൈൻമെന്റ് 3: YE003A3 യോഗയും ശരീരശാസ്ത്രവും

പ്രോഗ്രാം കോഡ്: CYA
പഠന പരമ്പരയുടെ (Course) കോഡ്: YE003
പഠന പരമ്പരയുടെ പേര്: YE003 യോഗയും ശരീര ശാസ്ത്രവും
അസൈൻമെന്റ് കോഡ്: YE003A3

ഓരോ ചോദ്യത്തിനും 400 വാക്കിൽ കുറയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക

1. സ്ഥൂല ശരീരത്തെ ഭാരതീയ ദാർശനിക ചിന്തയനുസരിച്ച് വിശകലനം ചെയ്യുക.
2. ദഹന വ്യവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് സമഗ്രമായി പ്രതിപാദിക്കുക.
3. ശ്വസനവ്യവസ്ഥയും പ്രാണായാമവും എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു- വിശദീകരിക്കുക.