

ഡിപ്ലോമ ഇൻ യോഗ ടീച്ചർ ട്രെയിനിംഗ് (DYT)

അസൈൻമെന്റുകൾ

2020 ജനുവരി സെഷൻ

സെമസ്റ്റർ 1

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.srccc.in

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

പ്രിയ പഠിതാവേ,

ഡിപ്ലോമ ഇൻ യോഗ ടീച്ചർ ട്രെയിനിംഗ് പ്രോഗ്രാം സെമസ്റ്റർ 1 ന്റെ ഭാഗമായി നിങ്ങൾ തയ്യാറാക്കേണ്ട അസൈൻമെന്റുകളുടെ വിശദാംശങ്ങൾ ഇതോടൊപ്പമുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ പഠന പുരോഗതി വിലയിരുത്തുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ളതാണ് ഈ അസൈൻമെന്റുകൾ. ചുവടെ ചേർത്തിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ അസൈൻമെന്റുകൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിനു മുന്നോടിയായി വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക.

1. വിവിധ ചോദ്യങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഓരോ അസൈൻമെന്റും 1200 വാക്കിൽ കുറയാത്ത വിവരണങ്ങളായാണ് 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 മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. അങ്ങനെ സ്വാംശീകരിച്ച അറിവിനെയാണ് പുനരാവിഷ്കരിക്കേണ്ടത്.
 - (ii) പാഠപുസ്തകത്തിനു പുറത്തേക്ക് പോകാം. നിർദ്ദിഷ്ട 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 തനിമയുള്ള ഒരവതരണമാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്.
 - (v) വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ച് സമഗ്രമായ ഒരു ചിത്രം നൽകാൻ കഴിയണം എന്ന കാഴ്ചപ്പാട് എഴുതുമ്പോൾ നമുക്ക് ഉണ്ടാകണം

അസൈൻമെന്റിന്റെ ആദ്യപേജ് ചുവടെ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന തരത്തിലായിരിക്കണം

ഡിപ്ലോമ ഇൻ യോഗ ടീച്ചർ ട്രെയിനിംഗ് പ്രോഗ്രാം	
	എൻറോൾമെന്റ് നമ്പർ
	പേര്
	വിലാസം.....
	തീയതി
<p>പഠന പരമ്പരയുടെ പേര്:</p> <p>അസൈൻമെന്റ് കോഡ്:</p> <p>പഠനകേന്ദ്രം</p>	

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	-	ഒക്ടോബർ 10, 2020
2. അസൈൻമെന്റ് 2 YE002A2	-	ഒക്ടോബർ 20, 2020
3. അസൈൻമെന്റ് 3 YE003A3	-	ഒക്ടോബർ 31, 2020

അസൈൻമെന്റ് തയ്യാറാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. ആസൂത്രണം: അസൈൻമെന്റ് ചോദ്യം 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. സംഘടനം: ഉത്തരത്തിന്റെ കരട് രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുന്നതിന് മുമ്പ് സൂക്ഷ്മത യോടെയും വിശകലനബുദ്ധിയോടെയും സമീപിക്കുക. ലേഖന രൂപത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക്, ആമുഖത്തിലും ഉപസംഹാരത്തിലും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധനൽകുക. വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ലഘു വിശദീകരണവും എങ്ങനെയാണ് വികസിപ്പിക്കാനുദ്ദേശിക്കുന്നത് എന്നും ആമുഖത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കണം.
3. വിഷയത്തോടുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണത്തിന്റെ സംഗ്രഹം ആയിരിക്കണം ഉപസംഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത്. ഉത്തരം തയ്യാറാക്കുന്നവേളയിൽ മറ്റു പുസ്തകങ്ങൾ നോക്കി സംശയം തീർക്കുന്നത് അവലോകനത്തിന് പ്രയോജനപ്രദമായിരിക്കും.

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 ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതായിരിക്കണം രചനാരീതി.

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

അസൈൻമെന്റുകൾ (2020 ജനുവരി സെഷൻ)

അസൈൻമെന്റ് 1: YE001A1 യോഗദർശനം: ആമുഖം

പ്രോഗ്രാം കോഡ്: DYT

പഠന പരമ്പരയുടെ (Course) കോഡ്: YE001

പഠന പരമ്പരയുടെ പേര്: YE001 യോഗദർശനം: ആമുഖം

അസൈൻമെന്റ് കോഡ്: YE001A1

ഓരോ ചോദ്യത്തിനും 400 വാക്കിൽ കുറയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക

1. യമ നിയമങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിലൂടെ സന്തുലിതമായ ഒരു സമൂഹം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് കഴിയും: വിവരിക്കുക

യമ നിയമങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് തദനുസൃതമായ മനോഘടന രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കും കഴിയുന്ന പക്ഷം അത് ആ വ്യക്തിയിൽ അനിർവ്വചനീയമായ മനോസുഖം പകരും. അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ലോക സുഖമായിരിക്കും. അത്തരം വ്യക്തികൾ സാമൂഹിക സുസ്ഥിതിക്ക് കാരണക്കാർ ആകും. സംഘർഷാത്മകമായ സാമൂഹിക സാഹചര്യം നില നിൽക്കുന്ന ലോകത്ത് ശാന്തിയിലേക്കുള്ള ചുണ്ടുപലകയാകുവാൻ യമനിയമങ്ങൾക്ക് ആകുമോ?

2. ധ്യാനം എന്ത്? എന്തിന്? എങ്ങനെ? വിവരിക്കുക

മനോനിയന്ത്രണം കൈവരിക്കുന്നതിനും, ഏകാഗ്രത പുലർത്തുന്നതിനും, വ്യക്തിബോധത്തിൽ നിന്നും സമൂഹ ബോധത്തിലേക്ക് വ്യക്തിയെ ഉയർത്തുന്നതിനും, മനസിന് വിശ്രാന്തി പകരുന്നതിനും ധ്യാനത്തെ എങ്ങനെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

3. യോഗ എന്തുകൊണ്ട് സാർവ്വദേശീയമായി സ്വീകരിക്കപ്പെടുന്നു.

ഭാരതീയദർശനം എന്ന നിലയിൽ യോഗയുടെ വികാസ പരിണാമവും അന്തർദ്ദേശീയ തലത്തിലേക്കുള്ള അതിന്റെ വ്യാപനവും പൊതു സ്വീകാര്യത ആർജ്ജിക്കലും ഇതിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കണം.

അസൈൻമെന്റ് 2: YE002A2 യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും

പ്രോഗ്രാം കോഡ്: DYT

പഠന പരമ്പരയുടെ (Course) കോഡ്: YE002

പഠന പരമ്പരയുടെ പേര്: YE002 യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും

അസൈൻമെന്റ് കോഡ്: YE002A2

ഓരോ ചോദ്യത്തിനും 400 വാക്കിൽ കുറയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക

1. വ്യായാമത്തിന്റെ കാലിക പ്രസക്തിയും ഇതര വ്യായാമമുറകളിൽ നിന്നും യോഗാസനങ്ങൾക്കുള്ള വൈശിഷ്ട്യവും വിശദീകരിക്കുക?

കേവലം ശാരീരിക ക്ഷമതാ വർധന എന്നതിലുപരി ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സൂക്ഷ്മ ശക്തികളെ ഉദ്ദീപിപ്പിച്ച് സത്യദർശനത്തിന് പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിന് യോഗാസനങ്ങൾക്ക് പ്രമുഖ സ്ഥാനമുണ്ട്. വിവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമെന്ന നിലയിലും യോഗാസനങ്ങൾ ഏറെ പ്രസക്തമാണ്.

2. സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യേണ്ട വിധവും അതിന്റെ നേട്ടങ്ങളും യഥാക്രമം ചിത്രങ്ങളുടെ സഹായത്തോടുകൂടി വിശദീകരിക്കുക

സൂര്യനമസ്കാരം ഒരു സമ്പൂർണ്ണ വ്യായാമ പദ്ധതിയായി എല്ലാ ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രങ്ങളും അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പതിവായി ചിട്ടയോടെ ഏതാനും തവണ സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യുന്നത് ഏതൊരാളെയും സമ്പൂർണ്ണ സുസ്ഥിതിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

3. പ്രാണായാമം ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് പ്രയോജനപ്രദമാണ് വിവരിക്കുക

ആസനസ്ഥിരത നേടിക്കഴിഞ്ഞ സാധകനു മുൻപിൽ തെളിയേണ്ട യോഗപാതയിലെ അടുത്ത പടിയാണ് പ്രാണായാമം. ശ്വാസോച്ഛ്വാസപ്രക്രിയയെ നിയന്ത്രിച്ച് സ്വാധീനത്തിലാക്കുന്നതാണ് പ്രാണായാമം. വിവിധ പ്രാണായാമ പദ്ധതികൾ ചെയ്യേണ്ടവിധവും അതിന്റെ നേട്ടങ്ങളും വിവരിക്കുക.

അസൈൻമെന്റ് 3: YE003A3 യോഗയും ശരീരശാസ്ത്രവും

പ്രോഗ്രാം കോഡ്: DYT

പഠന പരമ്പരയുടെ (Course) കോഡ്: YE003

പഠന പരമ്പരയുടെ പേര്: YE003 യോഗയും ശരീര ശാസ്ത്രവും

അസൈൻമെന്റ് കോഡ്: YE003A3

ഓരോ ചോദ്യത്തിനും 400 വാക്കിൽ കുറയാതെ ഉത്തരമെഴുതുക

1. ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ വന്ന മാറ്റവും പുതിയ ആഹാരശീലങ്ങളും നമ്മുടെ ദഹനവ്യവസ്ഥയെ അപകടകരമായി സ്വാധീനിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നതിനു തെളിവാണ് വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ-വിലയിരുത്തുക.

എത്രമാത്രം ആസൂത്രിതവും ശാസ്ത്രീയവുമായി രൂപകല്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ് ദഹനവ്യവസ്ഥ എന്ന അറിവ് പാഠഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കും. ആ വ്യവസ്ഥയെ തകർക്കുംവിധമുള്ള ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളും ആഹാരരീതിയും സമൂഹത്തെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ഇവയെല്ലാം പരിശോധിക്കാവുന്നതാണ്.

2. മനുഷ്യ ശരീരതലങ്ങൾ ഭാരതീയ ദർശന പ്രകാരം വിശദമാക്കുക?

ഭാരതീയ സങ്കല്പമനുസരിച്ച് സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം എന്നിങ്ങനെ ശരീരം മൂന്നു തലങ്ങളോടുകൂടിയതാണ്. അവയെ സംബന്ധിച്ച വിവരണമാണ് വേണ്ടത്.

3. വായുവും ജലവും പരിസരവും ശുചിയായി സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് വ്യക്തികൾക്ക് എന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും

ശുദ്ധമായ വായുവും ശുദ്ധമായ ജലവും എല്ലാ ജീവികൾക്കുമായി പ്രകൃതി ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതിനെ മലീമസമാക്കുന്നത് മനുഷ്യന്റെ ഇടപെടലാണ്, സ്വാർത്ഥതയാണ്. ശ്വസനവ്യവസ്ഥയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ പുസ്തകത്തിൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട്. വായുവും ജലവും മലിനപ്പെടാതിരിക്കാൻ ചിലതൊക്കെ ചെയ്യാൻ ഓരോ വ്യക്തിക്കും കഴിയും. അതിന് എനിക്കെന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന ചിന്തയുടെ പ്രസക്തി അവിടെയാണ്.