

KENDRIYA VIDYALAYA BHEL JAGDISHPUR

Home Assignment & Project work of Yoga & Physical education in summer Vacation 2016-17

Class-VI

1. एक चार्ट पेपर पर एक किसी आसन को बना कर उस आसन को करने कि विधि एवं लाभ (तीन लिखकर) छुट्टी के बाद लाना है।
2. ताड़ासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, को प्रतिदिन सुबह खाली पेट 15 मिनट तक अभ्यास करना है।
3. भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास 3-3 मिनट करें।
4. एक नोट बुक तैयार करते हुए उसमें उपरोक्त दिन वार (Date Wise) लिख कर लाना है। (जैसे- किस दिन कौन सा अभ्यास किया गया।)

Class-VII

1. स्कूल में अब तक कराए हुए योगासनों में से किन्हीं तीन आसन को अपने योग एवं शारीरिक शिक्षा के नोट बुक पर स्वयं के द्वारा किया हुआ आसन का फोटो प्रिन्ट आउट करके नोट बुक में चिपकाकर कर लानी है।
2. ताड़ासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, अर्द्धचन्द्रासन का नियमित अभ्यास करते हुए प्रतिदिन का रिकार्ड लिख कर लाना है कि किस दिन कौन सा अभ्यास किया गया।
3. पार्यावरण संरक्षण अच्छे स्वास्थ्य एवं स्वच्छ वायु हेतु एक-एक पौधा स्कूल में लाना है। साथ ही उस पौधे का नाम साथ ही विद्यार्थी का नाम उसके साथ लगाना है।

Class-VIII

1. ताड़ासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, परिवृत्ति त्रिकोणासन प्राणायाम-भ्रामरी प्राणायाम, मुर्च्छा प्राणायाम नोट- उपरोक्त अभ्यासों को प्रतिदिन सुबह 15 मिनट तक अभ्यास करनी है और एक नोट बुक तैयार करते हुए उसमें छुट्टी के अन्त में यह लिख कर लाना है कि आप के मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक एवं व्यवहारिक कार्यों में कितना बदलाव महसूस किया।
2. एक चार्ट पेपर पर किसी एक आसन को बना कर तथा उससे होने वाले किन्हीं तीन लाभों को लिख कर प्रस्तुत करना है।

Class-IX

1. ताड़ासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, उतकटासन (Chair Pose) का प्रतिदिन 15 मिनट तक करना है। साथ ही नोट बुक पर उसका विवरण तैयार भी करना है।
2. अनुलोम विलोम का 6 चक्र अभ्यास करना है।
3. भ्रामरी/मुर्च्छा प्राणायाम का प्रतिदिन अभ्यास करना है।
4. उपरोक्त अभ्यासों का विवरण तैयार करते हुए यह लिखना है कि किस तरह यह अभ्यास आपके मन मस्तिष्क, अध्ययन व्यवहार में परिवर्तन लाया अथवा नहीं लाया।
5. एक चार्ट पेपर पर योग के महत्व को लिखकर लाना है।

Class-X

1. प्रतिदिन सुबह ताड़ासन, त्रिकोणासन, अर्द्धचन्द्रसान, पादहस्तासन, तिर्यक ताड़ासन मे से किसी तीन आसनों का अभ्यास करना है।
2. प्राणायाम में अनुलोम विलोम का 6 चक्र
भ्रामरी प्राणायाम 4 चक्र
3. योग निद्रा का अभ्यास (श्वसन में प्रतिदिन) सुबह अभ्यास के बाद एवं सोने से पूर्व (10-10 मिनट)
4. उपरोक्त अभ्यासों का Date wise विवरण तैयार करते हुए यह बताना है कि अभ्यास करने के पश्चात आपके शरीर मन, मस्तिष्क एवं अध्ययन में क्या-क्या परिवर्तन आया। (एक नोट बुक पर)

Class-XII A+B

1. प्रतिदिन सुबह ताड़ासन, पादहस्तासन, तिर्यक ताड़ाका नियमित अभ्यास करना।
2. प्राणायाम-भ्रामरी प्राणायाम एवं नाडी शोधन (अनुलोम विलोम) का अभ्यास करना हैं।
3. श्वसन सुबह समस्त अभ्यास के बाद एवं सोने से पूर्व 10-10 मिनट का अभ्यास करना।
4. अन्त मे (छुट्टी) यह विवरण तैयार करना है कि इन अभ्यासों से आप क्या-क्या परिवर्तन आया।
5. एक चार्ट पेपर पर सम्बन्धित खेल जिसमें (बालीबॉल, कबड्डी, क्रिकेट, बास्केट बाल, फुटबाल) आप की रूचि हो उसके खेल मैदान का स्केच डायग्राम तैयार करते हुए समस्त विवरण दर्शाते हुए तैयार करना है।
6. अपने सम्बन्धित खेल के कम से कम छः राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों तथा उनके द्वारा प्राप्त पुरस्कार लिखकर लाना है। जो क्लास की शरीरिक शिक्षा की नोट बुक में लिखना है।