



पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, विलासपुर

कोशी - बिरकोना मार्ग, विलासपुर (छ.ग.)
दूरभाष : (07752) 240702, 240712, 240752
www.pssou.ac.in, Email- registrar@pssou.ac.in

क्र. १५४/योग.वि./2021

विलासपुर, दिनांक ०६/०८/2021

// सूचना //

प. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, विलासपुर सत्र 2021 जनवरी से दिसंबर के पाठ्यक्रम बी. ए. (स्नातक) प्रथम, द्वितीय एवं अंतिम वर्ष (योग विज्ञान) में प्रवेशित विद्यार्थियों को सूचित किया जाता है कि आपकी 05 दिवसीय संपर्क कक्षा मोच दी गई सारणी के अनुसार ऑनलाईन मोड (online mode) में आयोजित होगी। निर्धारित तिथि में विद्यार्थी अपनी उपस्थिति सुनिश्चित करें।

संदर्भ :- छ.ग.शासन उच्च शिक्षा विभाग के आदेश क्र. 1722/313/अउशि/सम./2021/नया रायपुर अटल नगर दिनांक 26/07/2021 के पालनार्थ।

क्र.	क्षेत्रीय अ. केन्द्र के अंतर्गत	पाठ्यक्रम	संपर्क कक्षा का स्थान	आयोजित संपर्क कक्षा की तिथि	प्रायोगिक परीक्षा का समय	प्रायोगिक परीक्षा तिथि
1	अंबिकापुर, बिलासपुर, रायपुर, दुर्ग, जगदलपुर, कांकेर, जशपुर	स्नातक योग विज्ञान प्रथम वर्ष	विश्वविद्यालय मुख्यालय कोशी बिरकोना मार्ग विलासपुर	15/09/2021 से 21/09/2021 तक (18 एवं 19/09/2021 को अवकाश)	प्रातः 08.00 से दोपहर 02.00 तक	28/09/2021
2		स्नातक योग विज्ञान द्वितीय वर्ष		15/09/2021 से 21/09/2021 तक (18 एवं 19/08/2021 को अवकाश)	प्रातः 08.00 से दोपहर 02.00 तक	
3		स्नातक योग विज्ञान अंतिम वर्ष		23/09/2021 से 27/09/2021 तक	प्रातः 08.00 से दोपहर 02.00 तक	

संलग्न - छात्रों की सूची।

नोट :- ऑन लाईन के लिए -

01. सभी विद्यार्थी अपना मोबाईल फोन एवं इंटरनेट कनेक्टिविटी चालू रखें।
02. संपर्क कक्षा के लिए बने आपके वाट्सएप्प ग्रुप में लिंक भेजा जाएगा।
04. संपर्क कक्षा से संबंधित जानकारी हेतु मोबाईल नं. 8269/17623, 8982443368 पर कार्यालयीन समय पर संपर्क कर सकते हैं।

पृ. १५१ / योग.वि./2021

विभागाध्यक्ष
विलासपुर, दिनांक ०६/०८/2021

प्रतिलिपि :

- 01 निज सचिव, कुलपति को माननीय कुलपति जी के सूचनाार्थ।
- 02 निज सहायक, कुलसचिव को कुलसचिव महोदय जी के सूचनाार्थ।
- 03 क्षेत्रीय निदेशक को सूचनाार्थ।
- 04 परीक्षा नियंत्रक को सूचनाार्थ।
- 05 समस्त क्षेत्रीय सगन्वयक/अध्ययन केन्द्र को सूचनाार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।
- 06 वेब सेल प्रभारी को इस सूचना के साथ इसे विवि के वेबसाईट पर अपलोड करें।
- 07 विश्वविद्यालय के विद्यार्थी सहायता प्रकोष्ठ में सूचनाार्थ।
- 08 कार्यालय प्रति।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग

पं. सुन्दरलाल शर्मा (गुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

कोठी - बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.) 495009 दुरग्राह क्रमांक : (07752) 240712

छ.ग. शासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित)

www.pssou.ac.in Email- registrar @pssou.ac.in

क्र. / योग विज्ञान विभाग / 2021

दिनांक / 08 / 2021

बी. ए. (स्नातक) प्रथम, द्वितीय एवं अंतिम वर्ष योग विज्ञान
प्रायोगिक लेखन (फाईल) कार्य जमा करने हेतु निर्देश

01. सत्र 2021 (जनवरी - दिसंबर) में प्रवेशित विद्यार्थियों के लिये प्रायोगिक लेखन कार्य पूर्ण करना अनिवार्य है।
02. बी. ए. प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय वर्ष योग विज्ञान के विद्यार्थियों को निम्न बिन्दुओं के आधार पर प्रायोगिक लेखन विषयक कार्य करना है।

बी. ए. प्रथम वर्ष - प्रायोगिक लेखन फाईल (Practical File) हेतु निर्धारित अभ्यासों के नाम-

01. पूर्ण तितली
02. ग्रीवा संचालन आसन
03. नाडीशोध प्राणायाम
04. ताडासन
05. सूर्यनमस्कार

⇒ प्रायोगिक फाईल को निम्न बिन्दुओं के अनुसार तैयार करें -

- प्रस्तावना
- विधि
- लाभ
- सावधानी

नोट - 01. शब्द सीमा (500 शब्द प्रति अभ्यास)।

02. प्रायोगिक फाईल में प्रत्येक अभ्यास के लेख के अंतर्गत चित्र भी अंकित करें।

03. प्रायोगिक फाईल के ऊपर पृष्ठ पर विद्यार्थी अपनी जानकारी निम्नानुसार उल्लेख करें -

विद्यार्थी का नाम -

रोल नं. -

नामांकन क्रं. -

अध्ययन केंद्र / परीक्षा केंद्र का नाम

⇒ निबंधात्मक लेखन हेतु विषय - (शब्द सीमा - 2500)

निम्न में से किसी एक विषय पर निबंध लिखें -

01. ध्यान
02. प्राणायाम
03. अष्टांगयोग
04. योग के प्रकार

बी. ए. द्वितीय वर्ष — प्रायोगिक लेखन फाईल (Practical File) हेतु निर्धारित अभ्यासों के नाम—

01. त्रिकोणारान 02. छलारान 03. प्राण मुद्रा
04. उष्ट्रारान 05. कपालगति प्राणायाम

⇒ प्रायोगिक फाईल को निम्न बिन्दुओं के अनुसार तैयार करें —

- प्रस्तावना
- विधि
- लाभ
- सावधानी

नोट — 01. शब्द सीमा (500 शब्द प्रति अभ्यास)।

02. प्रायोगिक फाईल में प्रत्येक अभ्यास के लेख के अंतर्गत चित्र भी अंकित करें।

03. प्रायोगिक फाईल के ऊपर पृष्ठ पर विद्यार्थी अपनी जानकारी निम्नानुसार उल्लेख करें —

विद्यार्थी का नाम —

रोल नं. —

नामांकन क्रं. —

अध्ययन केंद्र/परीक्षा केंद्र का नाम

⇒ निबंधात्मक लेखन हेतु विषय — (शब्द सीमा — 2500)

निम्न में से किसी एक विषय पर निबंध लिखें —

01. षट्कर्म 02. षट्चक्र 03. पंचकोश 04. योगाभ्यासी हेतु साधक एवं बाधक तत्व

बी. ए. अंतिम वर्ष — प्रायोगिक लेखन फाईल (Practical File) हेतु निर्धारित अभ्यासों के नाम—

01. वृक्षासन 02. भुजंगारान 03. गरित्रिका प्राणायाम 04. धनुरासन
05. जलनेति 06. चक्रारान 07. बंध

⇒ प्रायोगिक फाईल को निम्न बिन्दुओं के अनुसार तैयार करें —

- प्रस्तावना
- विधि
- लाभ
- सावधानी

नोट — 01. शब्द सीमा (500 शब्द प्रति अभ्यास)।

02. प्रायोगिक फाईल में प्रत्येक अभ्यास के लेख के अंतर्गत चित्र भी अंकित करें।

03. प्रायोगिक फाईल के ऊपर पृष्ठ पर विद्यार्थी अपनी जानकारी निम्नानुसार उल्लेख करें —

विद्यार्थी का नाम —

रोल नं. -

नामांकन क्रं. -

अध्ययन केंद्र/परीक्षा केंद्र का नाम

□ निबंधात्मक लेखन हेतु विषय - (शब्द सीमा - 2500)

निम्न में से किसी एक विषय पर निबंध लिखें -

01. रोग के उपचार में योग की भूमिका
02. आदर्श विद्यार्थी के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका
03. आधुनिक जीवन शैली में योग की भूमिका
04. मानसिक विकास में योग की भूमिका

नोट :- बी. ए. प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों की प्रायोगिक लेखन कार्य जमा करने की अंतिम तिथि 22/09/2021 सायं 05.30 तक निर्धारित किया गया है।

बी. ए. अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों की प्रायोगिक लेखन कार्य जमा करने की अंतिम तिथि 30/09/2021 सायं 05.30 तक निर्धारित किया गया है।

आवश्यक जानकारी -

01. संपर्क कक्षा एवं प्रायोगिक परीक्षा संबंधित निर्देश का सभी विद्यार्थियों को नियमतः पालन करना आवश्यक है।
02. संपर्क कक्षा में उपस्थिति के साथ-साथ शिक्षक द्वारा बताये जाने वाले शिक्षण विधि एवं योगाभ्यास को सभी विद्यार्थियों को अपने संपर्क कक्षा की अवधि में अपने निवास स्थान पर करना भी आवश्यक है।
03. गर्भवती महिलाओं एवं ऐसे विद्यार्थी जिनका ऑपरेशन हुआ हो उन्हें योगाभ्यास नहीं करना है। किन्तु संपर्क कक्षा में उनकी उपस्थिति एवं दिए गये निर्देशों का पालन करना उनके लिए अनिवार्य है।
04. संपर्क कक्षा एवं प्रायोगिक परीक्षा के लिए उचित स्थान (समतल शांत एवं प्रकाशयुक्त) एवं उचित वस्त्र (योगाभ्यास के अनुकूल) पहले से सुनियोजित एवं व्यवस्थित करके रखें।
05. शौच से निवृत्त होकर स्नान पश्चात् खाली पेट योगाभ्यास करें।
06. विद्यार्थी अपने पाठ्यसामग्री के अध्ययन से आने वाली समस्याओं का सम्पर्क कक्षा के दौरान अपने शिक्षक से समाधान प्राप्त कर सकेंगे।



विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय,
बिलासपुर (छ.ग.)