

Value Added Course

MHSc II<sup>nd</sup> Semester

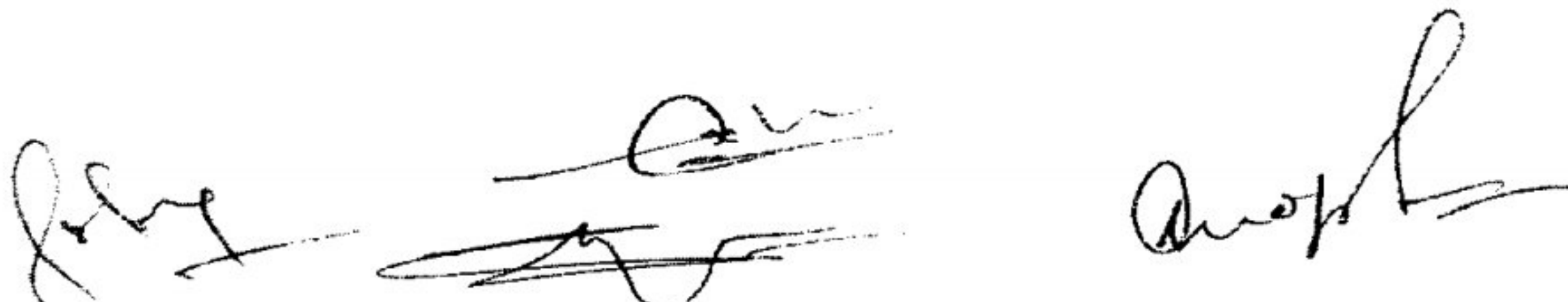
सिद्धांत पाठ्यक्रम

VAC

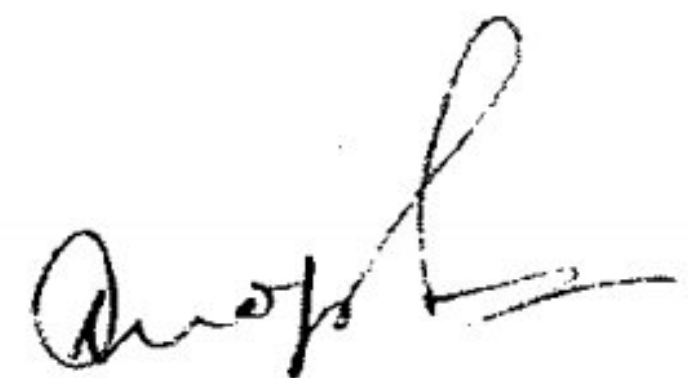
2 credits

योजना A-1 (प्रमुख प्रायोगिक घटक वाले विज्ञान विषय के पाठ्यक्रम के लिए)

भाग ए परिचय -			
कार्यक्रम पीजी डिप्लोमा	कक्षा : .सी.एस.एम	प्रथम वर्ष/द्वितीय सेमेस्टर/	सत्र 2025-26
विषय गृह विज्ञान -			
1	पाठ्यक्रम कोड	सीएचएम -(मूल्य मानवीय और नैतिक ,संवैधानिक)ऐच्छिक VI-	
2	पाठ्यक्रम शीर्षक	योग और ध्यान के माध्यम से तनाव प्रबंधन	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	वी(सूचक वर्धित पाठ्यक्रम) .सी.ए.	
4	पूर्व अपेक्षित (यदि कोई हो)	इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के लिए छात्र के पास एक वर्षीय पीजी डिप्लोमा/सर्टिफिकेट या चार वर्षीय रिसर्च डिग्री कोर्स /ऑनर्स) होना चाहिए। (के साथ ऑनर्स	
5	पाठ्यक्रम सीखने के परिणाम (सीएलओ)	<ul style="list-style-type: none"><li>• तनाव के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक पहलुओं तथा स्वास्थ्य और कल्याण पर इसके प्रभाव को समझना।</li><li>• तनाव प्रबंधन के लिए योग और ध्यान के मूलभूत सिद्धांतों को जानना।</li><li>• चयनित योग आसन ,प्राणायाम और माइंडफुलनेस ध्यान तकनीकों में दक्षता प्रदर्शित करना।</li><li>• पारंपरिक और समकालीन तनाव कम करने की तकनीकों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना।</li><li>• भावनात्मक और मानसिक संतुलन के लिए योग और ध्यान को शामिल करते हुए एक व्यक्तिगत दैनिक दिनचर्या विकसित करना।</li></ul>	
6	क्रेडिट मूल्य	02	
7	कुल मार्क	अधिकतम अंक 40+60 :	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक 40 :



भाग बीवस्तु-पाठ्यक्रम की विषय -		
व्याख्यानों की कुल संख्या 2 :(प्रति सप्ताह घंटे) - ट्यूटोरियल -घंटे प्रति सप्ताह		
क्र.सं.	विषय	व्याख्यानों की संख्या
I	<b>तनाव को समझना</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तनाव की परिभाषा ,कारण और प्रकार )तीव्र ,दीर्घकालिक ,संकट(</li> <li>● तनाव और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव</li> <li>● तनाव के वैज्ञानिक सिद्धांत :लड़ो या भागो ,संज्ञात्मक मूल्यांकन</li> <li>● आधुनिक जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ</li> </ul>	06
II	<b>योग दर्शन और विज्ञान</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● योग की उत्पत्ति और अवधारणाएँ )पतंजलि के योग सूत्र(</li> <li>● योग के आठ अंग )अष्टांग योग (और तनाव मुक्ति में उनकी प्रासंगिकता</li> <li>● प्राणायाम )श्वास नियंत्रण (और आसनों की भूमिका</li> <li>● योग और तनाव निवारण पर वैज्ञानिक शोध</li> </ul>	06
III	<b>ध्यान और माइंडफुलनेस</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ध्यान का परिचय :परिभाषा ,प्रकार ,लक्ष्य</li> <li>● माइंडफुलनेस (मेडिटेशन )विपश्यना(, मंत्र ध्यान ,और निर्देशित कल्पना</li> <li>● ध्यान के लाभ :तंत्रिका संबंधी ,मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक</li> <li>● दैनिक जीवन में जागरूकता का एकीकरण</li> </ul>	06
IV	<b>अनुप्रयोग और जीवन शैली प्रबंधन</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● तनाव मुक्त दैनिक दिनचर्या बनाना</li> <li>● समय प्रबंधन ,पोषण और नींद की स्वच्छता</li> <li>● भावनात्मक विनियमन और आत्म-देखभाल रणनीतियाँ</li> <li>● व्यक्तिगत तनाव प्रबंधन योजना तैयार करना</li> </ul>	06
V	<b>व्यायाम</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● आसनों )सूर्य (का दैनिक अभ्यास नमस्कार ,स्ट्रेचिंग ,विश्राम आसन(</li> <li>● श्वास तकनीक :नाडी शोधन ,भ्रामरी ,कपालभाति</li> <li>● ध्यान अभ्यास :माइंडफुलनेस ,बॉडी स्कैन ,ओम जाप</li> <li>● जर्नल या ऐप्स का उपयोग करके तनाव की स्वयं निगरानी करना</li> </ul>	06

भाग सीसंसाधन सीखने के -

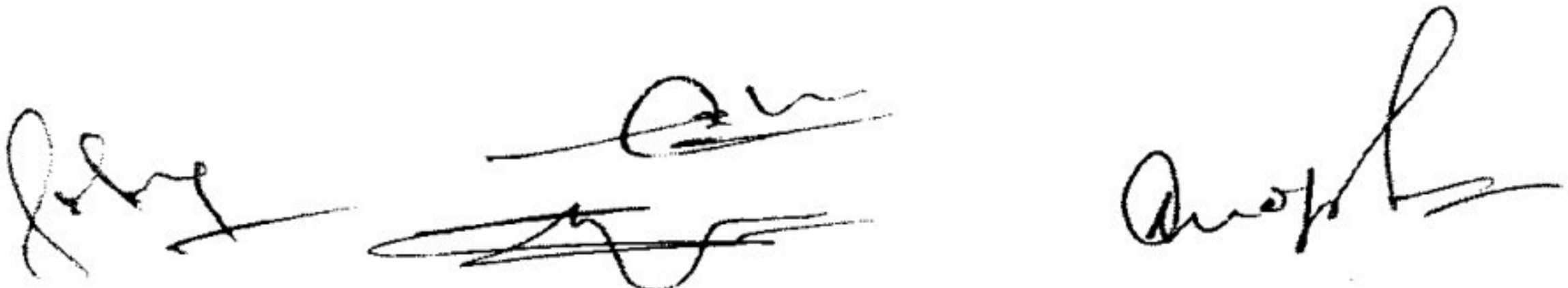
पाठ्य पुस्तकें अन्य संसाधन संदर्भ पुस्तकें ,

ज्ञाया गया पठन

1. स्वामी शिवानंद - प्राणायाम का विज्ञान
2. डॉ .एच.आर .नागेन्द्र - तनाव प्रबंधन के लिए योग
3. जॉन कबाट-ज़िन - जहाँ भी तुम जाओ , वहाँ तुम हो
4. स्वामी विवेकानन्द - राजयोग
5. पतंजलि - योग सूत्र ) कोई विश्वसनीय अनुवाद(
6. डैनियल गोलेमैन - ध्यानात्मक मन
7. हर्बर्ट बेन्सन - विश्राम प्रतिक्रिया
8. योग का हृदय - अतिरिक्त अभ्यास का विकास , टी.के.वी . देसिकाचार द्वारा
9. डॉ .हर्बर्ट बेन्सन द्वारा विश्राम प्रतिक्रिया
10. श्री रविशंकर द्वारा तनाव मुक्त जीवन जीने की कला
11. इनर इंजीनियरिंग : आनंद के लिए एक योगी की मार्गदर्शिका सद्गुरु द्वारा )  
जग्गी(। वासुदेव .(
12. भगवद् गीता : एक नया अनुवाद )तनाव और जीवन प्रबंधन पर टिप्पणी के  
साथ (एकनाथ ईश्वरन द्वारा
13. योग और तनाव प्रबंधन डॉ .शर्मा रमेश चंद्र द्वारा

ज्ञाए गए समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम

1. तनाव प्रबंधन के लिए योग -स्वयं )एआईसीटीई(
2. तनाव प्रबंधन -एनपीटीईएल )आईआईटी खड़गपुर(
3. तनाव प्रबंधन और कल्याण में डिप्लोमा -एसआरएम ऑनलाइन
4. माइंडफुलनेस - (एमबीएसआर) आधारित तनाव न्यूनीकरण-यूनिवर्सिटी  
ऑफ मिनेसोटा ऑनलाइन
5. माइंडफुलनेस - योग और ध्यान के माध्यम से तनाव प्रबंधन ,उडेमी



भाग डीआकलन और मूल्यांकन -		
सुझाए गए सतत मूल्यांकन के तरीके		
अधिकतम अंक 100 :		
सतत व्यापक मूल्यांकन 40 : (सीसीई) अंक विश्वविद्यालय परीक्षा 60 : (यूई)		
आंतरिक असाइनमेंट सतत व्यापक मूल्यांकन 40 : (सीसीई)	कक्षा परीक्षण असाइनमेंट प्रस्तुति/	कुल 40-
बाह्य कार्यभार: विश्वविद्यालय परीक्षा अनुभाग 60 : समयघंटा 03.00 :	खंड वस्तुनिष्ठ प्रकार का प्रश्न : (ए) खंड लघु प्रश्न : (बी) अनुभाग दीर्घ प्रश्न : (सी)	कुल 60-
कोई टिप्पणी: सुझाव/		



