



B. S. PATIL COLLEGE, PARATWADA

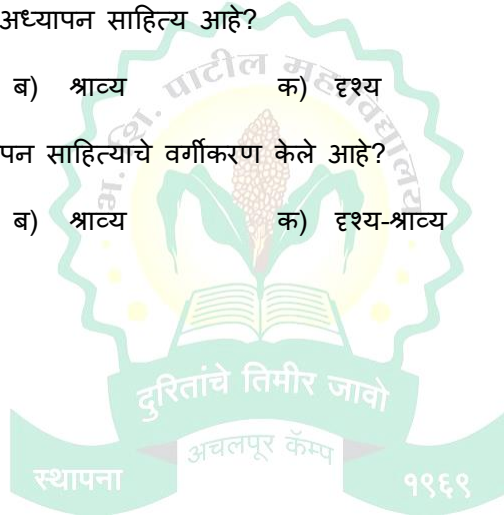
QUESTION BANK

B.A PART-2 (YOGASHASTRA)

11. पाठांचे मुख्य प्रकार किती आहेत?
- अ) पाच ब) तीन क) सहा ड) आठ
12. खालीलपैकी कोणता पाठाचा प्रकार नाही?
- अ) ज्ञानपाठ ब) भावग्रहनात्मकपाठ
क) चर्चासत्र ड) कौशल्यपाठ
13. योग सरावा दरम्यान कोणता पाठ उपयोगी आहे?
- अ) ज्ञानपाठ ब) कौशल्यपाठ क) दोन्ही अ) आणि ब) ड) यापैकी नाही
14. कोणत्या घटकामुळे अध्यापन प्रभावित होत नाही?
- अ) शिक्षकाचेवय ब) सुविधा क) वेळव्यवस्थापन ड) यापैकी नाही
15. कोणत्या घटकामुळे शिक्षण आणि नियोजन यावर परिणाम होतो?
- अ) शिक्षक ब) सुविधा क) दोन्ही अ) आणि ब) ड) यापैकी नाही
16. अध्यापन नियोजनामुळे काय होते?
- अ) वर्गव्यवस्थापन ब) शिक्षकाला मुद्यांवर ठेवणे
क) अध्यापनात आत्मविश्वास वाढविणे ड) वरील सर्व
17. खालीलपैकी कोणता आसनाचा प्रकार नाही?
- अ) वज्रासन ब) शम्भवी क) भुजंगासन ड) पर्वतासन
18. कोणता ध्यानात्मक आसनाचा प्रकार आहे?
- अ) पद्मासन ब) धनुरासन क) हलासन ड) शवासन
19. खालीलपैकी कोणता षट्कर्माचा प्रकार आहे?
- अ) नेती ब) मयुरासन क) शीतली ड) जालंधर
20. हठयोगानुसार षट्कर्म किती प्रकारचे सांगितले आहे?
- अ) पाच ब) सहा क) आठ ड) नऊ
21. सूक्ष्म प्रमाणात केलेले अध्यापन म्हणजे काय?
- अ) समुह अध्यापन ब) गटचर्चा क) सूक्ष्म अध्यापन ड) यापैकी नाही
22. सूक्ष्म अध्यापनाचे वैशिष्ट्ये कोणते आहे?
- अ) सुरक्षित सराव ब) एकाच कौशल्याचा सराव
क) एक उत्तम प्रशिक्षण तंत्र ड) वरील सर्व

23. सूक्ष्म शिक्षण किती विद्यार्थ्यांच्या समूहाला शिकविण्या करिता उपयोगी आहे?
 अ) 100 विद्यार्थ्यांच्या ब) 5 विद्यार्थ्यांच्या क) 25 विद्यार्थ्यांच्या ड) 40 विद्यार्थ्यांच्या
24. कोणत्या प्रकारच्या शिक्षणात सूक्ष्म शिक्षण उपयोगी आहे?
 अ) यम ब) नियम क) प्रत्याहार ड) नौली
25. कोणत्या खेळामध्ये योगाचा सराव हा अधिक उपयुक्त आहे?
 अ) जिम्नास्टिक ब) पोहणे क) स्केटींग ड) घोडेस्वारी
26. समूह शिक्षणामध्ये किती शिक्षक कार्य करू शकतात?
 अ) फक्त एक ब) दोन किंवा दोनपेक्षा जास्त
 क) दोन्ही अ) आणि ब) ड) यापैकी नाही
27. समूह शिक्षणाचे महत्त्व काय आहे?
 अ) शिक्षकांचा व्यावसायिक विकास ब) विद्यार्थ्यांना विशेषज्ञांचा लाभ
 क) विद्यार्थी केन्द्रित शिक्षण ड) वरील सर्व
28. सूक्ष्म शिक्षणाचे जनक कोण आहे?
 अ) ए. डब्लू. एलन ब) डा. डी.डी. तिवारी
 क) डॉ. राधाकृष्णन ड) यापैकी नाही
29. ए. डब्लू. एलन यांनी कोणते पुस्तक लिहिले आहे?
 अ) अध्यापनशास्त्र ब) अध्यापनपद्धती क) मायक्रोटिचिंग ड) यापैकी नाही
30. सूक्ष्म शिक्षणाची सुरुवात कॅव्हा आणि कुठे झाली?
 अ) 1951-अमेरिका ब) 1971-भारत क) 1961-यू.एस.ए. ड) 1941-चीन
31. कोणती अध्यापनपूरक साहित्य आहेत?
 अ) फळा ब) चित्रे क) पुस्तके ड) वरीलसर्व
32. खालीलपैकी कोणते अध्यापनपूरक साहित्य नाही?
 अ) विद्यार्थी ब) शिक्षक क) दोन्ही अ) आणि ब) ड) चित्रे
33. खालीलपैकी कोणती श्राव्य साधने आहेत?
 अ) संदर्भग्रंथ ब) मासिके क) रेडियो ड) व्याख्यान
34. अध्यापन साहित्याची आवश्यकता कशासाठी आहे?

- अ) वर्गनियंत्रण ब) उद्देश्यपूर्ती क) आकलनक्षमता ड) वरील सर्व
35. पुरातन अध्यापन साहित्याचे प्रकार कोणते आहे?
- अ) नकाशे ब) संगणक क) प्रोजेक्टर ड) टेलीविजन
36. आधुनिक अध्यापन साहित्याचे प्रकार कोणते आहेत?
- अ) चित्रे ब) संगणक क) फळा ड) प्रदर्शन
37. शामपट कोणत्या प्रकारचे अध्यापन साहित्य आहे?
- अ) दृश्यसाहित्य ब) श्राव्यसाहित्य क) दृश्य-श्राव्यसाहित्य ड) यापैकी नाही
38. टेलीविजन (टी.वी.) कोणत्या प्रकारचे अध्यापन साहित्य आहे?
- अ) श्राव्यसाहित्य ब) दृश्यसाहित्य क) दृश्य-श्राव्यसाहित्य ड) यापैकी नाही
39. टेलीफोन कोणत्या प्रकारचे अध्यापन साहित्य आहे?
- अ) दृश्य-श्राव्य ब) श्राव्य क) दृश्य ड) यापैकी नाही
40. कोणत्या प्रकारामध्ये अध्यापन साहित्याचे वर्गीकरण केले आहे?
- अ) दृश्य ब) श्राव्य क) दृश्य-श्राव्य ड) वरील सर्व



Short Answer Type Question

1. टिपणे लिहा (कोणतेही दोनवर)

अ) व्याख्यान

ब) प्रदर्शन

क) गृहपाठ

ड) प्रकल्प

2. टिपणे लिहा (कोणतेही दोनवर)

अ) ज्ञान पाठ

ब) कौशल्य पाठ

क) कौतुक (कृतज्ञता) पाठ

3. टिपणे लिहा. (कोणतेही दोन)

अ) नियोजन आणि निरीक्षण

ब) फिल्ड क्रियात्मक पाठ

क) वर्गपाठ शिक्षण

4. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

अ) पाठ नियोजनाचा अर्थ

ब) पाठ नियोजनाचा व्याख्या

क) पाठ नियोजनाची आवश्यकता

ड) पाठ नियोजनाची तत्वे

5. टिपा लिहा.

i) पारंपारिक अध्यापन सामग्री (साहित्य)

ii) आधुनिक अध्यापन सामग्री (साहित्य)

6. टिपणे लिहा.

1) सूक्ष्म अध्यापन

2) समूह अध्यापन



Long Answer Type Question

1. अध्यापन पाठाच्या नियोजनाचे सिद्धांताचे वर्णन करा.
2. अध्यापन पाठांचे विभिन्न आराखडे थोडक्यात स्पष्ट करा.
3. अध्यापन आणि नियोजनावर प्रभाव करणारे घटक स्पष्ट करा.
4. वक्रासनावर पाठनियोजन तयार करा.
5. चमू अध्यापनाचे महत्व आणि पद्धतींचे वर्णन करा.
6. अध्यापन साहित्याची आवश्यकता सविस्तर स्पष्ट करा.
7. अध्यापनाच्या पद्धतींचे यादी तयार करा आणि कोणत्याही एका पद्धतीला सविस्तर स्पष्ट करा.
8. अध्यापन पद्धतींच्या सिद्धांताचे सविस्तर वर्णन करा.
9. पाठ नियोजनाचा अर्थ सांगून व्याख्या स्पष्ट करा.
10. सूक्ष्म अध्यापनाचा अर्थ सांगून त्यावर परिणाम करणाऱ्या घटकांची चर्चा करा.
11. सामुहिक अध्यापनाचा अर्थ सांगून त्याचे महत्व स्पष्ट करा.
12. अध्यापन पद्धतींचा अर्थ, व्याख्या सांगून त्याच्या प्रकारांचे वर्णन करा.
13. अध्यापन सामग्रीचा अर्थ सांगून व्याख्या स्पष्ट करा.
14. अध्यापन सामग्रीचे वर्गीकरणाचे वर्णन करा.
15. सामुहिक अध्यापनाच्या पद्धतींचे वर्णन करा.
16. सूक्ष्म अध्यापनाचे वैशिष्ट्ये स्पष्ट करा.
17. सूक्ष्म अध्यापनाच्या पद्धतींचे वर्णन करा.
18. पाठ नियोजनाचे प्रकार सांगून कोणत्याही एकाचे सविस्तर वर्णन करा.
19. पाठ नियोजनाचा अर्थ सांगून त्याची आवश्यकता स्पष्ट करा.
20. कोणत्याही एका आसनावर पाठनियोजन तयार करा.
21. कपालभातीवर पाठनियोजन तयार करा.
22. ज्ञानपाठाचे सविस्तर वर्णन करा.
23. व्याख्यान पद्धतीचे सविस्तर वर्णन करा.
24. पाठ नियोजनाच्या भिन्न स्वरूपाचे सविस्तर वर्णन करा.
25. प्रकल्प पद्धतीचे सविस्तर वर्णन करा.
26. पाठ नियोजनाच्या व्याख्या स्पष्ट करून त्याचे तत्वे स्पष्ट करा.
27. कौशल्य पाठाचे सविस्तर वर्णन करा.

#####

B. S. Patil Mahavidyalaya, Paratwada
Question Bank
B.A. Part-2 Sem-IV
Subject Name : Yogashastra (Science of Yoga)

Multiple Choice Question (M.C.Q.)

1. योगसूत्रात किती सूत्र आहेत ?
अ) 195 ब) 197 क) 194 ड) 198
2. 'योगश्चित्त वृत्ति निरोधः' चे वर्णन आहे :
अ) योगसूत्र 1.1 ब) योगसूत्र 1.2 क) योगसूत्र 1.5 ड) योगसूत्र 2.1
3. योगसूत्रात 'पाद' चा क्रम आहे :
अ) समाधि-विभूति-कैवल्य-साधन ब) समाधि-साधन-कैवल्य-विभूति
क) समाधि-साधन-विभूति -कैवल्य ड) यापैकी नाही
4. योगसूत्राच्या संदर्भात योग्य पर्याय निवडा ?
अ) समाधिपाद 51 सूत्र ब) विभूतीपाद 51 सूत्र
क) साधनपाद 34 सूत्र ड) कैवल्यपाद 55 सूत्र
5. योगसूत्रात चित्ताच्या वृत्तिंचे किती प्रकार सांगितले आहेत ?
अ) 3 ब) 5 क) 6 ड) 4
6. योगसूत्रानुसार वृत्तिंचा प्रकार नाही :
अ) प्रमाण ब) निद्रा क) शापुर्वलपूर केंद्र विकल्प
7. योगसूत्राच्या पहिल्या पादामध्ये चित्त वृत्ति निरोधाचे वर्णन केलेले साधन आहे :
अ) अभ्यास ब) वैराग्य क) क्रियायोग ड) अभ्यास - वैराग्य
8. खालीलपैकी कोणती चित्ताची अवस्था (भूमि) नाही ?
अ) एकाग्र ब) विरुद्ध क) मूढा ड) विक्षिप्त
9. पहिला अन्तराय (चित्तविक्षेप) कोणता आहे ?
अ) व्याधि ब) स्त्यान क) संशय ड) प्रमाद
10. खालीलपैकी कोणता अन्तराय (चित्त विक्षेप) नाही ?
अ) आलस्य ब) अविरति क) भ्रान्तिदर्शन ड) अविद्या
11. सह-विक्षेपांची संख्या किती आहे ?
अ) 9 ब) 3 क) 5 ड) 7
12. खालीलपैकी कोणता सह-विक्षेप आहे ?

- अ) व्याधि ब) स्त्यान क) दुःख ड) आलस्य
13. खालीलपैकी कोणता सह-विक्षेप नाही ?
अ) भ्रान्ति दर्शन ब) श्वास क) प्रश्वास ड) यापैकी नाही
14. क्लेशांची अवस्था नाही :
अ) प्रसुप्त ब) तनु क) विछिन्न ड) विक्षिप्त
15. खालीलपैकी कोण पंचक्लेशांच्या अंतर्गत येत नाही ?
अ) अविद्या ब) विपर्यय क) राग ड) व्देष
16. योगसूत्रानुसार दुःखाचे किती प्रकार सांगितले आहे ?
अ) 5 ब) 3 क) 7 ड) 4
17. खालीलपैकी कोणता क्रियायोगाचा अंग नाही ?
अ) तप ब) स्वाध्याय क) ईश्वर प्रणिधान ड) भजन
18. क्रियायोगाच्या अंगांना कशात समाविष्ट केले आहे ?
अ) यम ब) नियम क) यम-नियम ड) यापैकी नाही
19. क्रियायोगाचा अंग आहे :
अ) शौच ब) अहिंसा क) अस्तेय ड) तप
20. योगसूत्रानुसार आसनाचे लक्षण आहे :
अ) स्थिरता ब) प्रयत्न क) शैथिल्य ड) वरील सर्व
21. 'स्थिरसुखमासनम्' सूत्राचे वर्णन आहे ?
अ) योगसूत्र 2.46 ब) योगसूत्र 1.33 क) योगसूत्र 2.1 ड) योगसूत्र 1.23
22. हठयोगानुसार प्राणायाम करते वेळी पूरक-कुंभक-रेचक यांचे प्रमाण (अनुपात) किती सांगितले आहे ?
अ) 1 : 4 : 2 ब) 1 : 2 : 2 क) 1 : 4 : 4 ड) यापैकी नाही
23. उज्जायी प्राणायामाचे मुख्य लाभ आहेत :
अ) कफजन्य विकार ब) अपचन क) सामान्य वात ड) वरील सर्व
24. खालीलपैकी कोण कूलिंग प्राणायामाच्या अंतर्गत येतो ?
अ) सूर्य भेदन ब) उज्जायी क) सित्कारी ड) यापैकी नाही
25. कोणता प्राणायाम विषाचा प्रभाव नष्ट करतो ?
अ) सित्कारी ब) शितली क) उज्जायी ड) सूर्यभेदन
26. योगसूत्रानुसार प्राणायामाची व्याख्या काय आहे ?
अ) प्राणांचा आयाम ब) प्राणांचा विस्तार क) श्वास-प्रश्वास स्थिर होवून जाने ड) वरील सर्व
27. पित्तरोग नाशक प्राणायाम कोणता आहे ?

- अ) शीतली ब) भस्त्रिका क) भ्रामरी ड) शीतली आणि भस्त्रिका
28. योगसूत्रानुसार चौथा प्राणायाम कोणता आहे ?
 अ) बाह्यवृत्ति ब) स्तम्भवृत्ति क) बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी ड) आभ्यन्तरवृत्ति
29. योगसूत्रानुसार प्राणायामाचे फळ आहे :
 अ) ज्ञानाचे आवरण क्षीण होवून जाणे ब) मनात धारणेची योग्यता
 क) अ) आणि ब) दोन्ही ड) यापैकी नाही
30. हठयोगानुसार कुम्भकाचे किती प्रकार सांगितले आहे ?
 अ) 4 ब) 3 क) 8 ड) 5
31. ध्यानाचे लक्षण आहे :
 अ) कोणत्याही व्यत्यया विना चित्त एकाच विषयावर केंद्रित राहणे
 ब) चित्ताला कोणत्याही एका विषयावर केंद्रित करणे
 क) (अ) आणि (ब) दोन्ही
 ड) यापैकी नाही
32. धर्ममेध समाधिमध्ये प्रकृति कोणत्या धर्माने युक्त राहते ?
 अ) ज्ञान ब) धर्म क) वैराग्य ड) अनैश्वर्य
33. संयमाच्या अंतर्गत येतात :
 अ) धारणा, ध्यान आणि समाधि ब) प्रत्याहार, ध्यान आणि समाधि
 क) समाधि ड) यापैकी नाही
34. ऋतम्भरा प्रज्ञा चा अर्थ आहे :
 अ) सत्याला धारण करणारी बुद्धिपाना ब) सत्याला धारण करणारे मन
 क) कैवल्य ड) वरील सर्व
35. अध्यात्मप्रसादाची प्राप्ती कोणत्या समाधि नंतर मिळते ?
 अ) सविचार समाधि ब) सवितर्क समाधि क) धर्ममेध समाधि ड) वरील सर्व
36. खालीलपैकी कोणती समाधि सर्वात श्रेष्ठ आहे ?
 अ) सवितर्क समाधि ब) सविचार समाधि क) निर्विचार समाधि ड) निवितर्क समाधि
37. खालीलपैकी कोणता बहिरंग योगाचा अंग नाही ?
 अ) आसन ब) धारणा क) प्राणायाम ड) प्रत्याहार
38. ध्यान करते वेळी कोणत्या अंगाला स्थिर ठेवण्यास सांगितले आहे ?
 अ) शरीर, चेहरा आणि मान ब) मान, नाक आणि शरीर
 क) शरीर, चेहरा आणि नाक ड) वरील सर्व

39. खालीलपैकी कोणता अंतरंग योगाचा अंग आहे ?

अ) आसन ब) ध्यान क) प्राणायाम ड) प्रत्याहार

40. धारणा ,ध्यान आणि समाधि यांना कोणाचा बहिरंग मानला जातो ?

अ) निर्बिज समाधि ब) सम्प्रजातयोग क) (अ) आणि (ब) दोन्ही ड) यापैकी नाही



Short Answer Type Question

1. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

- अ) हठयोगानुसार धारणाचे प्रकार
- ब) हठयोगानुसार कुम्भकाचे प्रकार
- क) हठयोगानुसार ध्यानाचे प्रकार

2. थोडक्यात उत्तरे लिहा. (कोणतेही दोन)

- अ) पातंजलीनुसार धारणेची संकल्पना
- ब) पातंजलीनुसार ध्यानाची संकल्पना
- क) पातंजलीनुसार समाधीची संकल्पना
- ड) पातंजलीनुसार प्राणायामाची संकल्पना

3. टिपणे लिहा (कोणतेही दोनवर)

- अ) तप
- ब) स्वाध्याय
- क) ईश्वरप्रणिधान
- ड) क्रियायोगाची संकल्पना

4. टिपणे लिहा

- अ) प्राणायाम
- ब) धारणा

5. टिपा लिहा. (कोणतेही दोन)

- अ) अविरति
- ब) भ्रंतिदर्शन
- क) अभिनिवेश

6. टिपणे लिहा. (कोणतेही दोन)

- अ) अविद्या
- ब) अस्मिता
- क) व्याधि
- ड) स्त्यान

13. टिपा लिहा. (कोणतेही दोन)

- 1) राग
- 2) व्देष
- 3) संशय
- 4) आलस्य



Long Answer Type Question

1. पातंजली योगदर्शन विषयी सविस्तर लिहा.
2. चित्तवृत्ति व त्यांचे नियंत्रण संक्षिप्त रूपात स्पष्ट करा.
3. पंचक्लेशातील अविद्या अस्मिता आणि अभिनिवेश स्पष्ट करा.
4. अन्तराय मधील स्त्यान, संशय आणि अविरति स्पष्ट करा.
5. क्रियायोग काय आहे ? तप आणि स्वाध्याय सविस्तर स्पष्ट करा.
6. पातंजली नुसार आसनाची संकल्पना यावर टिपणी लिहा.
7. प्राणायाम म्हणजे काय ? पातंजलीनुसार प्राणायाम व त्याचे लाभ स्पष्ट करा.
8. पातंजली योगदर्शनाचा थोडक्यात परिचय देवून सामान्य विचार स्पष्ट करा.
9. चित्तवृत्तिची संकल्पना स्पष्ट करून चित्तवृत्ति निरोधाचे उपाय स्पष्ट करा
10. पातंजलीनुसार पंचक्लेशाचे सविस्तर वर्णन करा.
11. पातंजलीनुसार अंतरायांची संकल्पना स्पष्ट करा.
12. पातंजलीनुसार क्रियायोगाची संकल्पना स्पष्ट करा.
13. पातंजलीनुसार आसनाची संकल्पना स्पष्ट करून हठयोगानुसार आसनांच्या प्रकारांचे वर्णन करा.
14. पातंजलीनुसार प्राणायामाची संकल्पना स्पष्ट करून हठयोगानुसार कुंभकाच्या प्रकारांचे वर्णन करा.
15. पातंजलीनुसार धारणाची संकल्पना स्पष्ट करून हठयोगानुसार धारणाच्या प्रकारांचे वर्णन करा.
16. पातंजलीनुसार ध्यानाची संकल्पना स्पष्ट करून हठयोगानुसार ध्यानाच्या प्रकारांचे वर्णन करा.
17. पातंजलीनुसार समाधीची संकल्पना स्पष्ट करून हठयोगानुसार समाधीच्या प्रकारांचे वर्णन करा.
18. चित्तवृत्ति निरोधाच्या उपायांचे सविस्तर वर्णन करा.
19. योगचित्तवृत्तिनिरोधः। व्याख्या स्पष्ट करा.
20. तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान यापैकी कोणत्याही दोघांचे सविस्तर वर्णन करा.
21. पातंजली योगसुत्रामध्ये किती अंतरायांचे वर्णन केले आहे ? कोणत्याही दोघांचे सविस्तर वर्णन करा.
22. हठयोगानुसार कुंभकाचे किती प्रकार सांगितले आहे ? कोणत्याही दोन प्रकारांचे सविस्तर वर्णन करा.

#####