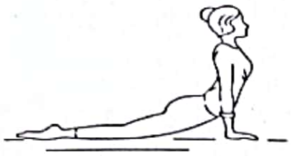
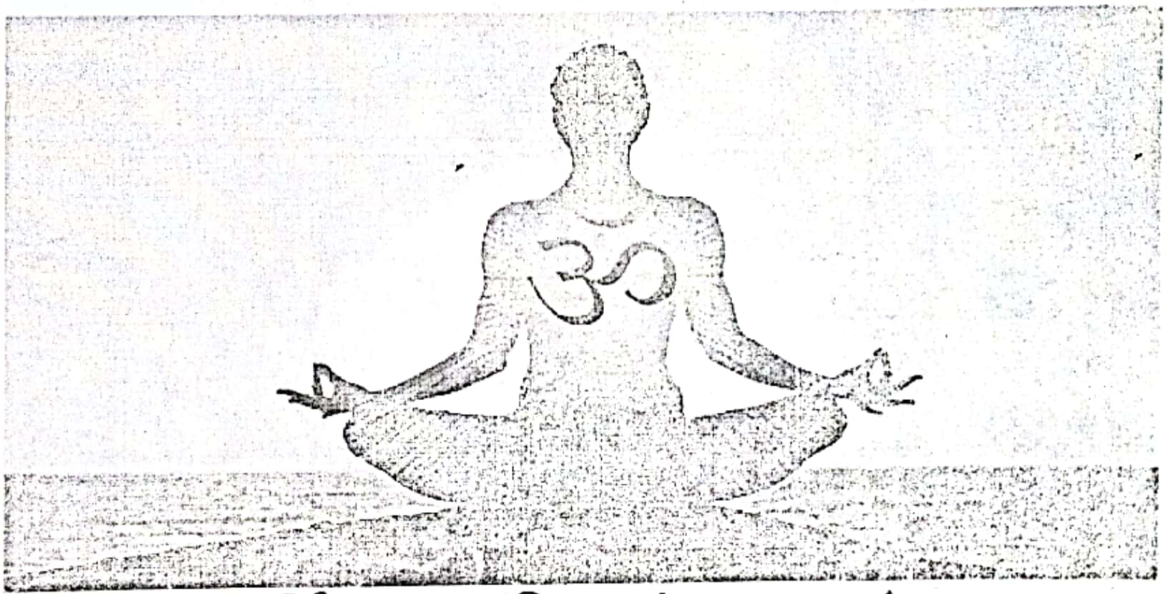


योग पाठ्यक्रम

कक्षा– 1 से 12 तक



महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान,
म.प्र. भोपाल

करो योग – रहो निरोग

Scanned with CamScanner

मार्गदर्शक मण्डल

श्री इन्दर सिंह परमार
माननीय मंत्री, स्कूल शिक्षा विभाग
म.प्र.शासन

श्री भरत बैरागी,
माननीय चेयरमेन (राज्य मंत्री दर्जा)
महर्षि पतंजलि संस्कृत संस्थान म.प्र.

श्रीमती रश्मि अरूण शमी,
प्रमुख सचिव,
म.प्र.शासन, स्कूल शिक्षा विभाग
म.प्र.शासन

समन्वयक

श्री प्रभातराज तिवारी,
निदेशक
महर्षि पंतजलि संस्कृत संस्थान,म.प्र.

श्री प्रशांत डोलस,
उपनिदेशक
महर्षि पंतजलि संस्कृत संस्थान,म.प्र.

श्रीमती रेश्मा लाला,
सहायक निदेशक
महर्षि पंतजलि संस्कृत संस्थान,म.प्र.

पाठ्यक्रम निर्माण समिति के सदस्य

1. श्री राम कुमार स्वर्णकार, संयुक्त संचालक/प्राचार्य, शिक्षा में उन्नत अध्ययन संस्थान (IASE), भोपाल।
2- श्री राकेश कुमार दौनेरिया, सेवा निवृत्त कैवल्यधाम योग केन्द्र, भोपाल।
3. डॉ. साधना दौनेरिया, विभागाध्यक्ष, योग विभाग, बरकतउल्लाह विश्वविद्यालय, भोपाल।
4. डॉ. शैलजा त्रिवेदी, अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय, भोपाल।
05. श्रीमती विभा गौर, योग विभागाध्यक्ष, शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र म.प्र., भोपाल।
06. श्रीमती गीता सिंह, शिक्षक, शास. सरोजनी नायडू कन्या उ.मा.वि., भोपाल।
07. श्री एम.पी. यादव, योग प्रशिक्षक, शासकीय सुभाष उ.मा.उत्कृष्ट वि., भोपाल।
08. श्री देवी दयाल भारती, योग प्रशिक्षक, शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र म.प्र., भोपाल।
09. श्री राजेश कुमार श्रीवास्तव, योग प्रशिक्षक, शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र म.प्र., भोपाल।

पाठ्यक्रम परिमार्जन एवं पाठ्योजना लेखन समिति

1. डॉ. अनिल कुमार दुबे, जिला योग प्रभारी दतिया, (प्रभारी प्राचार्य), शासकीय एम.एल.बी.कन्या उ.मा.वि. दतिया।
2. . श्री नारायण सिंह चौहान, जिला योग प्रभारी इन्दौर (सहा. शिक्षक) शास.मा.वि. कोदरिया, इन्दौर।
3. श्री मनोहर सिंह राजपूत, जिला योग प्रभारी, रायसेन।
4. श्री सुधीर राजबैध, जिला योग प्रभारी, भोपाल।
5. श्री पुष्कर राज निगम , जिला योग प्रभारी उज्जैन (शिक्षक)शा.क.उ.मा.वि.दशहरा मैदान उज्जैन जिला उज्जैन।
6. श्री जितेंद्र सोलंकी, यू.डी.टी (योग शिक्षक) झाबुआ।
7. सुश्री वंदना पटेरिया, योग क्लब प्रभारी, (माध्यमिक शिक्षक) शा.उ.मा.वि.नरवां जिला सागर।
8. श्रीमति रंजना टेलर, योग क्लब प्रभारी (माध्यमिक शिक्षक), शा.हाई स्कूल सरोदा जिला नीमच।
9. श्रीमति शैलजा रिछारिया, योग क्लब प्रभारी (मा.शि.) शास.हाई स्कूल दौलतगंज क.02 खिलचीपुर जिला उज्जैन।
10. श्री अतुल कुमार सिंघई, योग क्लब प्रभारी, (माध्यमिक शिक्षक) शा.हाई स्कूल हिंगवानी जिला दमोह।
11. डॉ. हरिनारायण त्रिपाठी, योग क्लब प्रभारी (माध्यमिक शिक्षक) शास.कन्या हाईस्कूल गंगेव, रीवा।

अकादमिक सहयोग

1. श्री अमरेश कुमार (अमृत बिन्दु), राज्य प्रभारी, म.प्र. बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुगेर,
2. श्रीमती मीना शर्मा, व्याख्याता, शास.योग प्रशिक्षण केन्द्र, भोपाल

तकनीकी सहयोग

1. श्री शैलेन्द्र कुमार मिश्रा, शासकीय योग प्रशिक्षण केन्द्र, भोपाल

Scanned with CamScanner

(कक्षा 1 से 12 हेतु प्रस्तावित योग पाठ्यक्रम का विवरण)

कक्षा– 1

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	आओ करे नमन	विद्यार्थियों में संस्कार एवं शिष्टाचार विकसित करना	प्रणाम की मुद्रा– (हाथ जोड़कर खड़े होकर अथवा बैठकर की जा सकती है।)	पुस्तके – कहानी एवं कविताओं की चित्रयुक्त पुस्तकें, वर्णमाला का चार्ट, चित्रकथाऍ, शिक्षकों द्वारा स्वयं करके बताना।	कक्षा–1 में करायी जाने वाली क्रियाओं के आधार पर मौखिक एवं प्रयोगिक मूल्यांकन किया जावेगा।	विद्यार्थियों मे शिष्टाचार एवं विनम्रता की भावना का विकास होगा।
2	कहानी से सीखा	विद्यार्थियों में मूल्य विकसित करना	कहानी/कविताओं के माध्यम से विद्यार्थियों में बड़ों का आदर, सम्मान विनम्रता, अंहिसा का पाठ पढ़ाना।		––00––	बच्चों मे बड़ों के प्रति आदर, सम्मान, विनम्रता, अंहिसा आदि के भावों/मूल्यों का विकास होगा।
3	अनुकरण से सीखना	प्रकृति के साथ योग सीखना	पक्षी से हाथ फैलाना, पेड़ से सीधा खड़े होना, तितली से पर ऊपर नीचे करना, ताली बजाने का अभ्यास कराना। पशु पक्षी की आवाज निकालना।	पशु–पक्षी, पेड़ आदि के चित्र	––00––	प्रकृति से व्यायाम की आदतों का विकास होगा।
4	यौगिक क्रियाएँ	शरीर को स्वस्थ्य रखने की सामान्य आदतों का परिचय एवं विकास मनोरंजक रूप में खेल–खेल में योग का ज्ञान कराना	ताली बजाना (हाथ एवं पैरों का व्यायाम) कोहनी से हाथों को मोड़ना, कंधों को गोल घुमाना मछली की आकृति बनाना, गोला बनाना, पेड़ की आकृति बनाने का अभ्यास कराना	पशु–पक्षी, पेड़ आदि के चित्र	––00––	प्रसन्नता का भाव विकसित होगा तथा हाथों–पैरों का व्यायाम होगा। योग की क्रियाओं के लिए विद्यार्थी खेल–खेल में तैयार होंगे, सहयोग एवं सामन्जस्य की भावना का विकास होगा।

Scanned with CamScanner

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
5	रेखा गति	पैदल चलने की आदतें विकसित करना।	विद्यार्थियों को एक सीधी दिशा में चलना सिखाना	रस्सी एवं चूना	---00---	चलने की स्वस्थ्य आदतों का विकास होगा तथा ठीक से चलने का तरीका सीखेंगे।
6	ध्वनि निकालना	ध्वनि की पहचान कराना	रेलगाड़ी के चलने से उत्पन्न हाने वाली ध्वनि का नाद करना, रेल गाड़ी के इंजन की आवाज निकालना	आडियों सिस्टम	---00---	इस क्रिया को करने से बच्चों के गले, जिह्म आदि अंगों का विकास होगा। श्वासों की स्वस्थ्य एवं सामान्य लय को प्राप्त कर सकेंगे।
7	वर्णो का उच्चारण	स्पष्ट उच्चारण की आदतों का विकास करना	वर्णमाला के अक्षरों का उच्चारण	वर्णमाला के कार्डबोर्ड	---00---	संवाद कौशल का विकास होगा। स्पष्ट एवं शुद्व उच्चारण की आदतों का विकास होगा। ध्यानपूर्वक सुनने की आदतों का विकास होगा।

Scanned with CamScanner

कक्षा– 2

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	आओं करे नमन	विद्यार्थियों में शिष्टाचार एवं सांस्कृतिक मूल्यों को विकसित करना	हाथ जोड़कर आखें बन्दकर प्रार्थना की मुद्रा (खड़े होकर अथवा बैठकर)	पुस्तके – कहानी एवं कविताओं की चित्रयुक्त पुस्तकें, वर्णमाला का चार्ट, चित्रकथाएँ, शिक्षकों द्वारा स्वयं करके बताना।	कक्षा –2 में करायी जाने वाली क्रियाओं के आधार पर मौखिक एवं प्रायोगिक मूल्यांकन किया जावेगा।	विद्यार्थियों में शिष्टाचार तथा एकाग्रता का भाव विकसित होगा।
2	कहानी से सीखा	मित्रता की भावना का विकास	चिड़िया और चीटी की कहानी हाव भाव के साथ सुनाना एवं अभिनय कराना।	चिड़िया और चींटी का चित्र	---00---	विद्यार्थियों में मित्रता एवं सहयोग की भावना विकसित होगी।
3	अनुकरण से सीखना	प्रक्रति के साथ तारतम्य स्थापित करना	बंशी बजाने की मुद्रा, कछुए, बिल्ली, खरगोश शेर की आकृति बनवाकर अभिनय करना	बंशी बजाने की मुद्रा, कछुए, बिल्ली, खरगोश शेर के चित्र	---00---	विद्यार्थी पशु पक्षियों को देखकर योगासनों एवं मुद्रओं की आकृति सीख सकेंगे।
4	यौगिक खेल	संतुलन एवं एकाग्रता का विकास तथा लयबद्धता विकसित करना।	पंजे के बल चलना, इंजन के समान चलना। पैरो को ऊपर नीचे करना। आगे–पीछे दाएँ–बाएँ झुकने का अभ्यास कराना	क्रियाओं के चित्र	---00---	संतुलन क्षमता का विकास होगा। एकाग्रता बढ़ेगी तथा अनुशासन की भावना विकसित होगी।
5	श्वासों का खेल	खेल के माध्यम से विद्यार्थियों को श्वासों की अनुभूति कराना	सीधे बैठकर या खड़े होकर हाथ को पेट पर रखकर श्वास को महसूस करना। श्वास की सजगता, उदर श्वसन, पेट को फुलाना और सिकोड़ना	शिक्षक द्वारा स्वयं करके दिखाया जाएँगा।	---00---	शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता में वृद्धि होगी एवं श्वॉस के महत्व को समझेंगे।
6	उच्चारण की शुद्वता	उच्चारण में शुद्वता लाना ध्यान से सुनने की आदत विकसित करना	वर्णमाला के अक्षरों का उच्चारण कराया जाएगा। (अभ्यास कराया जाएगा)	वर्णमाला के कार्डबोर्ड	---00---	उच्चारण संबंधी विकार दूर होंगे। विद्यार्थी शुद्व उच्चारण करना सीखेंगे।

Scanned with CamScanner

कक्षा– 3

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	आओं करे नमन	नम्रता एवं एकाग्रता का भाव विकसित करना	हाथ जोड़कर आखें बन्दकर प्रार्थना / कविता– देश हमें देता है सबकुछ का अभ्यास	पुस्तके (कहानी एवं कविताओं की चित्रयुक्त पुस्तकें) वर्णमाला का चार्ट चित्रकथाऍं शिक्षकों द्वारा स्वयं करके बताना।	कक्षा –3 में करायी जाने वाली क्रियाओं के आधार पर मौखिक एवं प्रयोगिक मूल्यांकन किया जावेगा।	विद्यार्थियों में देशप्रेम, देशभक्ति का भाव विकसित होगा।
2	कहानी से सीखा	नैतिक मूल्यों का विकास करना	ईमानदारी की कहानी का अभिनय द्वारा मंचन करना	क्रियाओं के चित्र	––00––	दैनिक कार्यो को ईमानदारी से करना सीख सकेगें।
3	नेत्र व्यायाम	नेत्रों को स्वस्थ रखना, एकाग्रता का विकास करना	सबसे दूर की वस्तु देखना जैसे– पेड़, पहाड़, भवन, अंगूठें के नाखून को देखना जैसे नेत्र व्यायामों का अभ्यास कराना।	क्रियाओं के चित्र	––00––	दैनिक एवं शिक्षण कार्यो को एकाग्रता के साथ कर सकेगें।
4	योगक्रिया (यौगिक सूक्ष्म व्यायाम)	शरीर के विभिन्न अंगों का व्यायाम कराना	चक्की चलाने जैसी, क्रिया कराना, कुए से पानी खीचनें जैसी क्रिया कराना हाथ चलाने का अभ्यास कराना	क्रियाओं के चित्र	––00––	कंधों कमर एवं हाथों के व्यायाम से लचीलापन आएगा। शारीरिक क्षमता का विकास होगा।
5	यौगिक खेल	आपसी सहयोग व प्रेम भाव विकसित करना	खेल–खेल में भ्रमर गुजन करना पशु आकृति (शुतुरमुर्ग का अभ्यास करना)	भ्रमर, पशु आकृति शुतुरमुर्ग का चित्र	––00––	एकाग्रता बढ़ेगी संतुलन शक्ति का विकास होगा।
6	श्वासों का खेल प्राणायाम्	श्वसन क्रिया के सही तरीके से परिचित कराना	लम्बी और गहरी श्वांस लेना और छोड़ना (पूरक / रेचक) नाक के सामने हाथ रख श्वास की गर्मी एवं ठण्डक को महसूस करने का अभ्यास कराना, उदर श्वसन, छाती श्वसन,	शिक्षक स्वयं क्रिया करके दिखाएँगे।	––00––	फेफड़े स्वस्थ होंगें। मन एकाग्र होगा। विचारों में स्थिरता रहेगी।

Scanned with CamScanner

क्र.	विषय वस्तु	उद्देश्य	प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
7	उच्चारण की शुद्धता	शुद्ध उच्चारण की आदतें विकसित करना ।	वर्णमाला के अक्षरो का (प, फ,ब, भ, म.) का अभ्यास कराना। भ्रामरी प्राणायाम्	वर्णमाला के कार्डबोर्ड	—-00—-	स्वर मधुर हो सकेगा। उच्चारण शुद्व एवं स्पष्ट होगा।
8	योग निद्रा का परिचय	एकाग्रता, शारीरिक एवं मानसिक शिथिलता प्रदान करना।	श्वास की सजगता/ गिनती हाथ, पैर, सिर, पीठ आदि अंगों का मानस दर्शन	आडियो सिस्टम	—-00—-	एकाग्रता का विकास होगा। शारीरिक व मानसिक थकान दूर होगी।

Scanned with CamScanner

कक्षा– 4

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	आओं करे नमन	गायन के द्वारा , राष्ट्रप्रेम की भावना विकसित करना	गीत / कविता – अगर हो जन्म दोबरा भारत वतन मिले का सस्वर वाचन कराना	पुस्तके – कहानी एवं कविताओं की चित्रयुक्त पुस्तकें), वर्णमाला का चार्ट, चित्रकथाएँ, शिक्षकों द्वारा स्वयं करके बताना।	कक्षा –4 में करायी जाने वाली क्रियाओं के आधार पर मौखिक एवं प्रायोगिक मूल्यांकन किया जावेगा।	देश का महत्व समझ सकेंगें। देश प्रेम की भावना जागृत होगी।
2	कहानी से सीखा	स्वच्छता एवं सदाचार जैसे नैतिक मूल्यों का विकास	कहानी "सदाचार" का मंचन / वाचन कराना।		––00––	विद्यार्थियों में आदर्श गुणों (नैतिक एवं चारित्रक मूल्यों का विकास हो सकेगा।)
3	नेत्र व्यायाम	नेत्रों को स्वस्थ रखना, एकाग्रता का विकास करना	दूर, मध्य एवं पास की वस्तुओं को देखने के अभ्यास कराना। ऊपर नीचे बाएँ–दाएँ देखना।		––00––	दृष्टि / नेत्र ज्योति का विकास होगा। दृष्टि दोषों का निराकरण होगा। एकाग्रता बढ़ेगी।
4	योगक्रिया (यौगिक सूक्ष्म व्यायाम)	शरीर के जोड़ों को स्वस्थ एवं लचीला बनाना	अंगुली कलाई कोहनी गर्दन, पीठ, कंधों, गर्दन, हाथों को कोहनी से मोड़ना, कंधों को गोल घुमाना व्यायामों का अभ्यास कराना।		––00––	विद्यार्थियों में चलने, उठने बैठने की स्वस्थ आदतों का विकास होगा। स्फूर्तिवान एवं ऊर्जावान वन दैनिक कार्यो को सुगमता से कर सकेंगे।
5	आसन	शरीर की थकावट दूर करना, मन शांत करना, शरीर को लचीला बनाना।	निम्नानुसार आसनों का अभ्यास कराना सुखासन, ताड़ासन, तिर्यकताड़ासन, कटिचक्रासन, आकर्णधनुरासन, (धनुष तीर चलाने की आकृति)उत्थानपादासन ,– (लेट कर अलग–अलग पैर से)	आसन एवं मुद्राओं के चित्र / वीडियो	आसनों एवं मुद्राओं का अभ्यास विद्यार्थियों को कराकर मूल्यांकन किया जाएगा।	शरीर की थकावट दूर होगी मन शांत रहेगा शरीर लचीला बनेगा।

Scanned with CamScanner

			(दोनो पैर से) पादसंचालन– (पीठ के बल लेट कर साइकलिंग) एकपादप्रणामासन्, चक्कीचालनासन, पदमासन, शशांकासन, भुजंगासन सिंहासन, मार्जरीआसन पर्वतासन, तितलीआसन, बज्रासन चिनमुद्रा, ज्ञान मुद्रा नासाग्र मुद्रा			
6	श्वासों का खेल	बच्चों को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ बनाना, फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ाना, मस्तिष्क की क्रियाशीलता बढ़ाना।	श्वॉसों की पूरक रेचक क्रिया से परिचय कराना, पशु आकृति शुतुरमुर्ग का अभ्यास करना)	संबंधित चित्र	––00––	फेफड़े स्वस्थ एवं क्रियाशील बनेगें एकाग्रता में वृद्वि होगी। मन शांत रहेगा।
7	प्राणायाम	शाररिक मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ होगा। फेफड़ें स्वस्थ्य एवं क्रयाशील बनाना।	प्राणायाम का युक्ति संगत विधि से अभ्यास कराना । नाड़ी शोधन, प्रथम अवस्था (बाएँ से श्वांस लेना और बाएँ से छोड़ना दाएँ से लेना और दाऍं से छोड़ना।) पॉच बार शीतकारी, भ्रामरी,	प्राणायाम के चित्र/वीडियो	––00––	विभिन्न रोगों के निदान मोटापा/ थायराइड में लाभकारी होगा। फेफड़े स्वस्थ्य बनेंगे।
8	वर्णो का उच्चारण	लय बद्व श्वसन क्रिया सीखना। शुद्व उच्चारण सीखना	वर्णमाला के अक्षरों का (त., थ, द, ध, न) का अभ्यास कराना।	वर्णमाला के कार्डबोर्ड	––00––	गले संबंधी विकांर दूर होगें। वाणी मधुर होगी। उच्चारण सुस्पष्ट होगा।
9	योग निद्रा	एकाग्रता, शिथिलता एवं ताजगी प्रदान करना।	श्वास की सजगता/ गिनती हाथ, पैर, सिर, पीठ आदि अंगों का मानस दर्शन	आडियों सिस्टम	––00––	एकाग्रता का विकास होगा। शारीरिक व मानसिक थकान दूर होगी।

Scanned with CamScanner

कक्षा– 5

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	आओ करे नमन	जीवन मूल्यों को विकसित कर राष्ट्रभाव जागृत करना	"इतनी शक्ति हमें देना" प्रार्थना का सस्वर सामूहिक गायन का अभ्यास कराना	पुस्तके (कहानी एवं कविताओं की चित्रयुक्त पुस्तकें) वर्णमाला का चार्ट चित्रकथाएँ शिक्षकों द्वारा स्वयं करके बताना।	कक्षा –5 में करायी जाने वाली क्रियाओं के आधार पर मौखिक एवं प्रयोगिक मूल्यांकन किया जावेगा।	संवेगों पर नियंत्रण स्थापित करना सीख सकेगें। ईश्वर के प्रति आस्था जागृत होगी।
2	कहानी से सीखा	एकता समर्पण सहयोग, धैर्य, आदि नैतिक मूल्यों का विकास करना	पाठ्यपुस्तक में दी गई कहानी– एकता की ताकत का मंचन कराना/वाचन करना (आदर्श उच्चारण के साथ)	कहानी संबंधी चित्र	––00––	एकता परोपकार धैर्य आदि नैतिक मूल्यों का विकास होगा।
3	योगिक क्रियाऐं	ऑखों को क्रियाशील बनाना	ऑखों के अभ्यास– आखों को ऊपर, नीचे, दाएँ, बाए करना,	सबंधित क्रियाओं के चित्र/वीडियो	––00––	विद्यार्थी एकाग्रचित होकर सीख सकेगें एवं दैनिक कार्यो को सुचारू रूप से कर सकेगें।
4	आसन	स्वस्थ जीवन शैली विकसित करंना	निम्नानुसार आसनों का अभ्यास कराना सुखासन, वज्रासन, तिर्यकताड़ासन, अर्द्वपद्मासन, पर्वतासन, अर्द्वचन्द्रासन, ध्रुवासन, अर्द्वचक्रासन, पद्मासन, अर्द्वहलासन, भुजंगासन, मकरासन, पर्वतासन, चक्रपादासन – (लेट कर अलग–अलग एवं दोनो पैरें को गोलाकार घुमाना) सिंहगर्जनासन एकपादप्रणामासन चक्कीचालनासन, त्रिकोणासन–भाग –1 चिन मुद्रा,	संबंधित आसनों एवं मुद्राओं के चित्र/वीडियो	––00––	विद्यार्थी शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ बन सकेगें कार्यक्षमता में वृद्धि होगी।

Scanned with CamScanner

			ज्ञान मुद्रा शांभवी मुद्रा			
5	सूर्य नमस्कार,	सकारात्मक सोच विकसित करना सम्पूर्ण शरीर का विकास करना	सूर्यनमस्कार की तैयारी एवं अभ्यास	सूर्यनमस्कार के आसनों के चित्र/वीडियो	——00——	सम्पूर्ण शरीर की मांसपेशियां स्वस्थ एवं लचीली होगी। एकाग्रता बढ़ेगी ओज एवं तेज बढ़ेगा। बिटमिन डी. की प्राप्ति होगी।
6	हस्तमुद्राएँ	एक ही स्थिति में एकाग्र भाव से बैठने की क्षमता विकसित करना।	ज्ञानमुद्रा का अभ्यास कराना अगुलियों के मानक नामों से परिचय कराना।	ज्ञानमुद्रा का चित्र/वीडियो	——00——	स्मरण शक्ति बढ़ेगी। अंगुलियों को मानक नामों से पहचान सकेगें। शारीरिक स्थिरता एवं एकाग्रता विकसित होगी।
7	प्राणायाम	मन की चचंलता दूर कर एकाग्रता का विकास करना।	प्राणायाम का युक्ति संगत विधि से अभ्यास कराना । नाड़ीशोधन, (अनुलोम–विलोम) (1:1) शीतकारी/शीतली, भ्रामरी,	संबंधित प्राणायाम के चित्र/वीडियो	——00——	स्मरण शक्ति में वृद्वि होगी। आनंद की अनुभूति होगी। शांति की अनुभूति होगी।
8	हमारा आहार	संतुलित एवं पौष्टिक भोजन की महत्ता को समझाना भोजन का शरीर एवं मन पर प्रभाव का ज्ञान/बोध कराना।	आहार के गुण, संतुलित/ पौष्टिक आहार से परिचय कराना/जानकारी देना कैसे खाएँ कब खाएँ आहार के नियम, आहार के प्रकार (सात्विक राजसी, तामसी) बताना।	आहार संबंधी चार्ट एवं चित्र	——00——	भोजन की स्वस्थ आदतो का विकास होगा। दैनिक भोजन में संतुलित आहार की महत्ता को समझ सकेंगे/ शामिल कर सकेंगे। पचनतंत्र स्वस्थ होगा।
9	वर्णो का उच्चारण	शुद्व उच्चारण कौशल का विकास करना	अधोलिखित वर्णो का उच्चारण (च, ण, ड़, रा) वर्ग के वर्ण, भा, ष, व वर्ग के वर्ण	वर्णमाला के कोर्डबोर्ड।	——00——	उच्चारण शुद्व होने से आत्मविश्वास में वृद्वि हो सकेगी। मुख/मुह का व्यायाम होगा।

Scanned with CamScanner

10	योग निद्रा	एकाग्रता, शिथिलता एवं ताजगी प्रदान करना।	श्वास की सजगता/ गिनती हाथ, पैर, सिर, पीठ आदि अंगों का मानस दर्शन एवं पशु–पक्षी आदि दृश्यों का मानस दर्शन ।	आडियों सिस्टम	---00---	एकाग्रता का विकास होगा। शारीरिक व मानसिक थकान दूर होगी।

Scanned with CamScanner

कक्षा– 6

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	अभ्यास / प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	अष्टांग योग परिचय	विद्यार्थी अपने लक्ष्य को सहजता से प्राप्त कर सके।	विद्यार्थियों को योग शिक्षा, अष्टांग योग का सामान्य परिचय देना। योगाभ्यास के सामान्य नियमों से अवगत करना।	म.प्र. राज्य शिक्षा केन्द्र पाठ्यपुस्तक सहायक वाचन–6 योगासनों के चार्ट, चित्र। केन्द्र सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा जारी योग प्रोटोकॉल की सी.डी. पंतजलि योगपीठ हरिद्वार द्वारा योगासान / प्राणायाम पर सीडी।	विद्यार्थियों में योग के कौशल / दक्षता का मूल्यांकन निम्नानुसार पद्वतियों से किया जायेगा। सैद्वांतिक– 10 अंक प्रायोगिक न–40 अंक (विभिन्न क्रियाओं को करने की विधि लाभ हानि सावधानियॉ उद्देश्य, अवधारणा का विकास आधारित प्रश्न होगें।) सूर्यनमस्कार , योगासन, बंध / मुद्रा / प्राणायाम का प्रारम्भिक अभ्यास शिक्षक द्वारा कराया जाएगा।	अष्टांग योग के अभ्यास से सुव्यवस्थित जीवन शैली एवं नैतिक मूल्यों का विकास होगा। योगाभ्यास के सामान्य नियमों की जानकारी प्राप्त होगी।
2	सूक्ष्म यौगिक क्रियाऍ	शरीर के विभिन्न अंगों में आये विकार एवं आलस्य को दूर करना तथा स्फूर्ति लाना। शरीर के सभी जोड़ों एवं मासंपेशियों को लचीला	विद्यार्थियों को निम्न सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं की जानकारी देना तथा अभ्यास कराना। पैरों की अगुलियों के लिए। एड़ी व अंगूठे के लिए। घुटनों के लिये। कमर के लिये। हाथ की अंगुलियों के लिये। कलाई के लिए। कंधों के लिए। गर्दन के लिए। जबड़ें के लिए।	संबंधित क्रियाओं के चित्र / वीडियो	––00––	सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं से संबंधित अंगों एवं जोड़ों में लचीलापन आयेगा। जिससे शरीर आसनों के लिये तैयार हो सकेगा।

Scanned with CamScanner

		बनाना।	ऑखों के लिए। गालों के लिए।			
3	सूर्य नमस्कार,	शरीर में स्फूर्ति लाने के लिये। श्वसन प्रणाली को सक्रिय करने के लिये।	सूर्यनमस्कार की 12 स्थितियों से अवगत कराया जाकर अभ्यास कराना। मंत्र के साथ	सूर्यनमस्कार के आसनों के चित्र/वीडियो	---00---	सूर्यनमस्कार से शरीर स्वस्थ एवं पुष्ट बनेगा। सकारात्मक ऊर्जा का विकास । विटमिन डी. की प्राप्ति।
4	आसन	शरीर को स्वास्थ, सबल एवं . निरोगी बनाना।	विद्यार्थियों को निम्नानुसार आसनों का अभ्यास कराना एवं उनके (लाभ/सावधानियों) से अवगत कराना। पदमासन, उत्तानपादासन, विपरीतकरणीआसन, भुजंगासन, वज्रासन, उत्तानमण्डूकासन ताड़ासन, वृक्षासन, शवासन त्रिकोणासन–भाग–2 सुप्तपवनमुक्तासन, नटराजआसन, सिंहगर्जनासन, नौकासंचालनासन, धनुरासन, रज्जुकर्षणासन,	संबंधित आसनों के चित्र/वीडियो	---00---	आसनों के अभ्यास से शरीर स्वास्थ्य एवं सवल बन सकेगा। विभिन्न रोगों को दूर करने में सहायक सिद्ध होंगे।
5	प्राणायाम	श्वसन तंत्र को स्वस्थ एवं पुष्ट करना तथा मन को शांत करना।	विद्यार्थियों को निम्नानुसार प्राणायाम की जानकारी देकर अभ्यास कराना। दीर्घ श्वास–प्रश्वास नाड़ी शोधन प्राणायाम, (अनुलोम विलोम 1:1) शीतली/ शीतकारी, भ्रामरी प्राणायाम	संबंधित प्राणायाम के चित्र एवं वीडियो।	---00---	प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ियों विचारों की शुद्दि तथा मस्तिष्क की क्रियाशीलता बढ़ सकेगी।
6	मुद्राएं	शरीर की नाड़ियों तथा ग्रन्थियों को क्रियाशील बनाना।	विद्यार्थियों को निम्नानुसार मुद्राओं का अभ्यास कराना एवं उनके (लाभ/सावधानियों) से अवगत कराना। ज्ञानमुद्रा, चिन मुद्रा, भैरव/भैरवी मुद्रा	संबंधित मुद्राओं के चित्र एवं वीडियो।	---00---	मुद्राओं के माध्यम से शारीरिक विकास दूर कर सकें। मन को नियत्रित कर सकेंगे।

Scanned with CamScanner

7	ध्यान	विद्यार्थियों को तनावमुक्त करना एवं एकाग्रता का विकास करना।	ध्यान की सामान्य जानकारी प्रदान कर श्वास ध्यान की विधि का अभ्यास कराना।	आडियों सिस्टम	--00--	ध्यान के अभ्यास से विद्यार्थी तनावमुक्त एवं एकाग्राचित हो सकेगें। मनसिक स्थिरता की प्राप्ति होगी।
8	योग निद्रा	एकाग्रता एवं शिथिलता प्रदान करना।	श्वास की सजगता/ गिनती हाथ, पैर, सिर, पीठ आदि अंगों को मानस दर्शन एवं पशु–पक्षी के दृश्य देखना।	आडियों सिस्टम	--00--	एकाग्रता का विकास होगा। शारीरिक व मानसिक थकान दूर होगी।

Scanned with CamScanner

कक्षा– 7

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	अभ्यास/प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	अष्टांग योग परिचय	योग के माध्यम से विद्यार्थियों को भौतिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करना विद्यार्थियों को व्यवस्थित करना अष्टांग योग के आठों चरणों की समान्य जानकारी देना/अवगत कराना।	विद्यार्थियों को योग शिक्षा, अष्टांग योग का सामान्य/सैद्वान्तिक परिचय देना। योगाभ्यास के सामान्य नियमों से अवगत करना।	म.प्र. राज्य शिक्षा केन्द्र पाठ्यपुस्तक सहायक वाचन–7 योगासनों के चार्ट, चित्र। केन्द्र सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा जारी योग प्रोटोकॉल की सी.डी. पंतजलि योगपीठ हरिद्वार द्वारा योगासान/प्राणायाम पर सीडी।	विद्यार्थियों में योग के कौशल/दक्षता का मूल्यांकन निम्नानुसार पद्वतियों से किया जायेगा। सैद्वांतिक–10 अंक प्रायोगिक –40 अंक (विभिन्न क्रियाओं को करने की विधि लाभ हानि सावधानियॉं उद्देश्य, अवधारणा का विकास आधारित प्रश्न होगें। सूर्यनमस्कार, योगासन, बंध/मुद्रा/प्राणायाम का प्रारम्भिक अभ्यास शिक्षक द्वारा कराया जाएगा।)	अष्टांग योग के अभ्यास से सुव्यवस्थित दिनचर्या एवं नैतिक मूल्यों का विकास कर सकेगें। योगाभ्यास के सामान्य नियमों की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।
2	सूक्ष्म यौगिक क्रियाएँ	शरीर के विभिन्न जोड़ों को तथा मांसपेशियों को लचीला बनाना। योगासनों के अभ्यास के लिए शरीर को तैयार करना।	निम्न सूक्ष्म यौगिक क्रियायों का प्रायोगिक अभ्यास कराना एवं उनकी सैद्धांतिक जानकारी देना। मस्तिष्क के लिए, ऑखों के लिए, कॉनों के लिए, मुख एवं स्वरयंत्र के लिए, गर्दन के लिए, कंधों के लिए, हाथों के लिए, सीने और फेफड़ों	संबंधित क्रियाओं के चित्र/वीडियो।	––00––	सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं से संबंधित अंगोंके स्नायु सक्रिय हो सकेंगे।

Scanned with CamScanner

			के लिए, पेट, कमर, पैरों के लिए, घुटने एवं पंजों के लिए।			
3	आसन	विद्यार्थियों को आसनों की क्रिया विधि एवं उनके लाभों से अवगत कराना तथा शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर स्वास्थ लाभ प्रदान करना।	आसन का अर्थ, प्रकार निम्न आसनों का प्रयोगिक अभ्यास कराना एवं उनके सैद्वान्तिक पक्ष (लाभ / सावधानियों) से अवगत कराना। पद्मासन, सर्वागासन, मकरासन, पवनमुक्तासन, धनुरासन, पश्मिोत्तानासन, उष्ट्रासन, वक्रासन, वद्धपदमासन, गौमुखासन, अर्द्वचक्रासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन–3, गत्यात्मकमेरूवक्रासन व्याधासन, नौकासन,, अर्द्वशलभासन, शवासन	संबंधित आसनों के चित्र / वीडियो।	––00––	आसनों से मेरूदंड कमर / कटि उदर / पेट, कंधे, घुटने, छॉती की मांसपेशियॉ, स्वस्थ, पुष्ट एवं लचीली बनेगी। शारीरिक एवं मानसिक शक्ति का विकास होगा।
4	प्राणायाम	विद्यार्थियों को श्वसन प्रक्रिया की युक्तिसंगत विधि से अवगत कराना तथा चयनित प्रणायामों का अभ्यास कराना।	प्राणायाम की परिभाषा एवं प्राणायाम की सामान्य विधि से विद्यार्थियों को अवगत करानां। निम्न प्राणायामों का प्रायोगिक अभ्यास कराना एवं लाभ, सावधानी से अवगत कराना। नाड़ीशोधन–1:1 शीतकारी / शीतली, भ्रामरी	संबंधित प्राणायाम के चित्र / वीडियो	––00––	विद्यार्थी श्वॉस लेने की वैज्ञानिक विधि को सीख सकेगें। फेफड़े स्वस्थ एवं पुष्ट बनें। फेफड़ों का शुद्धिकरण हो सकेगा।
5	मुद्राएँ	मुद्रा के अभ्यास द्वारा शरीर की आंतरिक प्राणिक ऊर्जा का विकास एवं उसकी अनुभूति करना / अनुभव करना।	मुद्रा का अर्थ, मुद्रा का प्रांयोगिक अभ्यास कराना तथा इनके लाभ एवं सावधानियों से अवगत कराना। चिनमुद्रा, ज्ञानमुद्रा, हृदयमुद्रा	संबंधित मुद्राओं के चित्र / वीडियो	––00––	मुद्राओं के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता बढ़ेगी। प्राणिक ऊर्जा का विकास हो सकेगा।

Scanned with CamScanner

6	ध्यान	विद्यार्थियों को तनावमुक्त करना एवं एकाग्रता का विकास करना।	ध्यान की सामान्य जानकारी प्रदान कर श्वास ध्यान की विधि का अभ्यास कराना।	आडियों सिस्टम	––00––	ध्यान के अभ्यास से विद्यार्थी तनावमुक्त एवं एकाग्राचित हो सकेगें।
7	योग निद्रा	एकाग्रता एवं शिथिलता प्रदान करना।	श्वास की सजगता/ गिनती हाथ, पैर, सिर, पीठ आदि अंगों को मानस दर्शन एवं पशु–पक्षी के दृश्य देखना।	आडियों सिस्टम	––00––	एकाग्रता का विकास होगा। शारीरिक व मानसिक थकान दूर होगी।

Scanned with CamScanner

कक्षा– 8

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	अभ्यास / प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	योग का परिचय	1. योग विधा से परिचित कराना। 2. योग व प्रार्थना से होने वाले फायदों की जानकारी देना।	योग के सामान्य ज्ञान का विस्तार से परिचय– योग की परिभाषा, आत्म विकास, व्यक्तिगत एवं सर्वांगीण विकास, योग दर्शन, योग एवं आरोग्य, वैकलिपक परिपूर्ण चिकित्सा पद्वति, योग विज्ञान आदिं। योग अर्थ, व्याख्या एवं वर्तमान में योग की आवश्यकता एवं लाभ का संक्षिप्त ज्ञान देना। विभिन्न दार्शनिकों के योग संबंधी बोध वाक्य एवं परिभाषाओं का ज्ञान देना।	1. पाठ्यपुस्क कक्षा– 8वीं राज्य शिक्षा केन्द्र मध्यप्रदेश पाठ्यपुस्तक निगम द्वारा जारी। 2. योग आसनों के चित्र एवं चार्ट योग अभ्यास हेतु हवादार साफ सुथरा बड़ा हॉल दरी, चादर, चटाई आदि। 3. विश्व योग दिवस के प्रोटोकाल की सीडी केन्द्रीय आयुष मंत्रालय दिल्ली द्वारा जारी वी.सी. डी.। 4. पतंजलि योग हरिद्वार जारी योग क्रियाओं संबंधी वी.सी. डी. एवं योग संबंधित प्रकाशित पुस्तके।	सैद्वांतिक परीक्षा आयोजित की जाएगी तथा योग आसन प्राणायाम आदि की प्रायोगिक परीक्षा क्रियाओं के अभ्यास द्वारा ली जाएगी।	नैतिक मूल्यों का विकास होगा। नियमित दिनचर्या की आदत बनेगी।
2	आसन व व्यायाम में अंतर	1. योग आसन एवं व्यायाम में मूलभूत अंतर का ज्ञान कराना। 2. योग व व्यायाम से शरीर के अंगों पर पड़ने वाले प्रभाव से अवगत	आसन एवं व्यायाम में मूलभूत अंतर शारीरिक एवं वैज्ञानिक प्रभाव से अवगत कराना।	––00––	––00––	

Scanned with CamScanner

		कराना।				
3	आहार विहार	1. योगिक आहर व पौष्टिक भोजन के तथ्यों से अवगत कराना। 2. व्यवहारिक दिनचर्या में आहार विहार कब, कैसे, और कितना करने का ज्ञान कराना।	शुद्ध सात्विक आहार और व्यक्तिगत आचरण शास्त्र अनुकूल सात्विक, राजसिक, तामसिक आहार, पौष्टिक आहार की जानकारी देना।	--00--	--00--	योगिक आहर एवं सात्विक आहर लेने की आदतों का विकास होगा।
4	योग व स्वास्थ्य	1. योग व स्वास्थ से परिचित कराना। 2. पूर्ण स्वस्थ कैसे रहें यह ज्ञान कराये।	योग स्वास्थ्य एवं आष्टांग योग का दैनिक जीवन में व्यवहारिक ज्ञान।	--00--	--00--	योग अभ्यास से शरीर को स्वस्थ रखने की तकनीक विकसित होगी।
5	आसन	1. आसनों का सामान्य ज्ञान कराना। 2. आसनों से शरीर के अंगों पर होने वाले प्रभाव से परिचित कराना	निम्नांकित आसनों की विधि, लाभ, सावधानी, बताना– सूर्यनमस्कार पदमासन, कर्णपीड़ासन, हलासन, भुजंगासन, शलभासन, शशांकासन, सुप्तबज्रासन, सिंहासन, अर्द्धमत्सयेन्द्रासन, मण्डूकासन, पादागुष्ठासन, वक्रासन, कोणासन, त्रिकोणासन–4 कास्टतक्षणासन (लकड़ी काटनें का व्यायाम) गरूड़ासन, शवासन	संबंधित आसनों के चित्र / वीडियो	--00--	शरीर की मासपेशियाँ स्वस्थ्य एवं पुष्ट बनेगी तथा जोड़ लचीले बनेंगे।
6	त्राटक	त्राटक की क्रिया से परिचित कराना। त्राटक क्रिया से होने वाले लाभ से परिचित कराना।	मन के आंतरिक विकारों को आसुओं के माध्यम से बाहर निकाल कर मन विकार रहित और शांत करना।	डॉट, ऊँ, यंत्र	--00--	

Scanned with CamScanner

7	प्राणायाम	प्राणायाम की क्रियाविधि से अवगत कराना। श्वसन प्रक्रिया व प्राणायाम से होने वाले लाभ से अवगत कराना।	निम्नांकित प्राणायाम– कपालभाति नाड़ी शोधन प्राणायाम, द्वितीयअवस्था– (1:1)–(1:2) शीतली / शीतकारी, उज्जायी भ्रामरी	संबंधित प्राणाम के चित्र / वीडियो	––00––	श्वॉस लेने व छोड़ने को वैज्ञानिक विधि को सीखेगें तथा फेफड़े स्वस्थ्य श्वसन तंत्र निरोगी बनेगा।
8	मुद्रा	1. विभिन्न प्रकार की मुद्राओं से शरीर की नाड़ियों पर होने वाले प्रभाव से अवगत कराना। 2. मुद्रा से शरीर पर होने वाले विशेष आध्यात्मिक प्रभाव से अवगत कराना।	निम्नांकित मुद्रा– चिनमुद्रा, ज्ञानमुद्रा, योग मुद्रा, शाम्भवी मुदा, प्राणमुद्रा	संबंधित मुद्राओं के चित्र / वीडियो	––00––	मुद्रा के अभ्यास से नाड़ियों एवं चक्रों में ऊर्जा का विकास होगा।
9	ध्यान	मन को एकाग्र करने की विधि एवं प्रभाव से अवगत कराये।	ध्यान की सामान्य जानकारी प्रदान कर श्वास ध्यान की विधि का अभ्यास कराना।	आडियों सिस्टम	––00––	मन एकाग्र एवं चित्त शांत होगा।
10	योग निद्रा	एकाग्रता एवं शिथिलता प्रदान करना।	श्वास की सजगता / गिनती हाथ, पैर, सिर, पीठ आदि अंगों का एवं पशु–पक्षी के दृश्यों का मानस दर्शन ।	आडियों सिस्टम	––00––	एकाग्रता का विकास होगा। शारीरिक व मानसिक थकान दूर होगी।

Scanned with CamScanner

कक्षा– 9

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	अभ्यास / प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	पूर्व / गत कक्षाओं में पढ़ए गए पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति। योग के दिशा–निर्देश योग का महत्व	पूर्व कक्षाओं में कराए गए योग अभ्यासों से परिचित कराना। योग संबंधी / योग के लिए आवश्यक निर्देशों की जानकारी देना। योग के महत्व को जानकार दिनचर्या में सम्मिलित कराना।	पूर्व कक्षाओं में किए गए योगासन, यौगिक, व्यायाम, सूर्यनमस्कार, प्राणायाम आदि का अभ्यास कराना।	खेल का मैदान, हाल कक्ष दरी / योग मैट लोक शिक्षण संचालनालय द्वारा निर्धारित योग के साप्ताहिक कालखण्ड (शनिवार) में सम्मिलित योग क्रियाओं का अभ्यास प्रार्थना सत्र में 5 मिनट यौगिक क्रियाओं हेतु रखा जाये जिसमें समय अनुरूप यौगिक क्रियाएं करायी जाए।	सत्र के अंत में प्रायोगिक– 15 अंक। सैद्धांतिक 15 अंक सीसीई के अन्तर्गत योग गतिविधियों हेतु अंकों का अधिभार निर्धारित किया गया है। तदानुसार किए गए मूल्यांकन को इस अधिभार में परिवर्तित किया जाएगा। कुल अंक सैद्धांतिक प्रायोगिक 40:60 के अनुपात में रहेंगे।	विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन में योग के महत्व को समझ सकेगें। दिनचर्या में योग अभ्यास को सम्मिलित करने की आदत का विकास कर सकेगें। योगिक क्रियाओं से शारीरिक, मानसिक, बौद्दिक, सामाजिक, क्षमताओं की समझ विकसित कर सकेगें।
2	योग के द्वारा व्यक्तित्व विकास	योग के माध्यम से विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना।	निम्न क्रियाओं का अभ्यास कराया जाएगा– सूर्यनमस्कार– (मंत्र के साथ) आसन – ताड़ासन कटिचक्रासन सिंहांसन मण्डूकासन उत्तनममण्डूकासन कुक्कुटासन आकर्णधनुरासन मत्स्यासन भुजगांसन	संबंधित आसन के चित्र / वीडियो	—00—	शरीर स्वस्थ एवं लचीला बनेगा।

Scanned with CamScanner

			शलभासन धनुरासन सर्वांगासन हलासन शवासन			
3	प्राणायाम, बंध एवं क्रिया		**प्राणायाम** कपालभाति नाड़ीशोधन (द्वितीय / तृतीय अवस्था) (1:1) (1:2) (1:1:1) पूरक, कुम्भक, रेचक भ्रामरी, उज्जायी प्राणायाम जालंधर बंध / मूल बंध त्राटक (ॐ या डॉट का चिन्ह)	संबंधित प्राणायाम के चित्र / वीडियो	--00--	श्वसन तंत्र स्वस्थ एवं क्रियाशील बनेगा ।
4	ध्यान एवं योग निद्रा		योग निद्रा – संकल्प, श्वांस, शरीर की सजगता, संकल्प , अजपा जप	आडियों सिस्टम	--00--	मन शांत होगा

Scanned with CamScanner

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	अभ्यास / प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	तनाव प्रबंधन के लिए योग	तनाव के कारणों को जानना एवं यौगिक क्रियाओं के माध्यम से तनाव प्रबंधन करना।	योग के अनेक अभ्यासों का प्रदर्शन तनाव प्रबंधन के लिए निम्न आसन कराना। सूर्यनमस्कार– मंत्रों के साथ योगासन– हस्तोत्तानासन पादहस्तासन त्रिकोणासन शशांकासन उष्ट्रासन अर्धमत्स्येन्द्रासन भुजंगासन, शलभासन सर्वागासन मत्सयासन मकरासन शीर्शासन वकासन शवासन हंसासन (लड़कियों के लिए) मयूरासन (लड़को के लिए) प्राणायाम– नाड़ी शोधन प्राणायाम द्वितीय / तृतीय अवस्था (1:1) (1:2) (1:1:1) कपालभाति, भस्त्रिका, भ्रामरी, मुद्रा– चिनमुद्रा, ज्ञानमुद्रा, प्राणमुद्रा	खेल का मैदान, हाल कक्ष दरी / योगमैट लोक शिक्षण संचालनालय द्वारा निर्धारित योग के साप्ताहिक कालखण्ड (शनिवार) में सम्मिलित योग क्रियाओं का अभ्यास प्रार्थना सत्र में 5 मिनट यौगिक क्रियाओं हेतु रखा जायेगा। जिसमे समय अनुरूप यौगिक क्रियाएं करायी जाए।	सत्र के अंत में प्रायोगिक– 15 अंक। सैद्वांतिक 15 अंक सीसीई के अन्तर्गत योग गतिविधियों हेतु अंकों का अधिभार निर्धारित किया गया है। तदानुसार किए गए मूल्यांकन को इस अधिभार में परिवर्तित किया जाएगा। कुल अंक सैद्वांतिक / प्रायोगिक 40:60 के अनुपात में रहेंगे।	दैनिक जीवन में उत्पन्न होने वाले संवेगों पर नियंत्रण करना सीख सकेंगे। विद्यार्थी परिस्थिजन्य उत्पन्न तनाव को योग ध्यान एवं आत्मनिरीक्षण के माध्यम से दूर कर सकेंगे।
2	बंध त्राटक,		ज़ालंधर बंध / मूल बंध त्राटक (ऊँ या डॅाट का चिन्ह)	संबधित बंध एवं त्राटक के चित्र / वीडियो	––00––	एकाग्रता का विकास होगा। शारीरिक व मानसिक थकान दूर होगी। मन एकाग्र एवं चित्त शांत होगा।
3	योग निद्रा एवं ध्यान		योग निद्रा – संकल्प, श्वांस शरीर की सजगता संकल्प	आडियो सिंस्टम	––00––	एकाग्रता का विकास होगा। शारीरिक व

Scanned with CamScanner

			अजपा जप			मानसिक थकान दूर होगी। मन एकाग्र एवं चित्त शांत होगा।

Scanned with CamScanner

क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	अभ्यास / प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	पूर्व / गत कक्षाओं में पढ़ाये गये पाठ्यकम की पुनरावृत्ति	पूर्व कक्षाओं में कराए गए योग अभ्यासों से परिचित कराना	पूर्व कक्षाओं में किए गए योग आसन,यौगिक क्रिया (यौगिक सूक्ष्म व्यायाम),सूर्य नमस्कार,प्राणायाम,मुद्रा, बंध आदि का अभ्यास कराना	खेल का मैदान / कक्ष / बरामदा, दरी, फर्श (बिछायत), योगामेट, योग आसनों के चित्र / वीडियो ।	कक्षा दसवीं के अनुसार सत्र के अंत में प्रायोगिक 15 अंक सैद्धांतिक 15 अंक CCE के अंतर्गत योग गतिविधियों हेतु अंकों का अधिभार निर्धारित किया गया है। तदानुसार किए गए मूल्यांकन को इस अधिभार में परिवर्तित किया जायेगा। सैद्धांतिक / प्रायोगिक –.60:40	विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन में योग के महत्व को समझ सकेंगे। दिनचर्या में योगाभ्यास को सम्मिलित कर सकेंगे। जिससे शारीरिक / मनसिक / बौद्धिक क्षमताओं का विकास होगा।
2	योग के द्वारा तनाव प्रबंधन एवं व्यक्तित्व विकास हेतु आसन	योगाभ्यास के द्वारा विद्यार्थियों को तनाव मुक्त करना एवं व्यक्तित्व में निखार लाना।	निम्न कियाओ का अभ्यास कराया जायेगा। सिद्धासन,सिद्धयोनि आसन, गर्भासन, गत्यात्मक– पश्चिमोत्तासन,मत्स्यासन, अद्धमत्स्येंद्रासन, मेरू वकासन, सुप्त वज्रासन, धनुरासन।	संबंधित आसनों के चित्र / वीडियो	––00––	––00––
3	प्राणायाम	श्वसन तंत्र को स्वस्थ एवं कियाशील बनाना	नाड़ीशोधन–3,(अन्तः कुंभक क साथ) 1:1:1 , (पूरक,रेचक,कुंभक), भस्त्रिका प्राणायाम(पूरक,रेचक), शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम	संबंधित प्राणायाम के चित्र / वीडियो	––00––	––00––

Scanned with CamScanner

4	मुद्रा एव बंध	शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता	ज्ञानमुद्रा, चिनमुद्रा, नासाग्रमुद्रा, शांभवी मुद्रा, षडमुखी मुद्रा, मूलबंध, उड्डियान बंध, जालंधर बंध।	संबंधित मुद्राओं एवं बंधों के चित्र/वीडियो	--00--	शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर होगी। एकाग्रता की वृद्धि होगी।
5	योग निद्रा एवं ध्यान	शारीरिक एव मानसिक थकान दूर कर चित्त को शांत करना।	संपूर्ण योगनिद्रा (श्वांसों पर ध्यान, शरीर के अंगों पर ध्यान, आसपास की वस्तुओं पर ध्यान), अर्न्तमौन ध्यान	आडियों सिस्टम	--00--	शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर होगी। एकाग्रता की वृद्धि होगी।
6	अष्टांग योग	आचरण में शुद्धता एवं आत्मानुशासन की भावना जागृत करना।	यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार का सामान्य परिचय (बहिरंग योग) समाधि पद–सूत्र क्र.1 से सूत्र क्र. 5 तक	अष्टांग योग संबंधी चार्ट	--00--	आचरण की शुद्धता होगी। अनुशासित रहना सीखेंगे।
7	संतुलित आहार	आहार की स्वस्थ आदतों को विकसित करना, आरोग्य प्रदान करना।	संतुलित आहार का परिचय, तत्व एवं स्रोतों की जानकारी	आहार संबंधी चार्ट	--00--	यौगिक एव संतुलित आहार लेने की आदतों का विकास होगा। विद्यार्थी स्वस्थ रहेंगे।

Scanned with CamScanner

कक्षा– 12

स. क्रं.	विषय वस्तु	उद्देश्य	अभ्यास / प्रक्रिया	संसाधन	मूल्यांकन	लर्निंग आउटकम
1	पूर्व कक्षाओं में पढ़ाये गये पाठ्यक्रम की पुनरावृत्ति	पूर्व कक्षाओं में कराए गए योगाभ्यासों से परिचित कराना	पूर्व कक्षाओं में किए गए योगासन यौगिक कियाएं (सूक्ष्म यौगिक कियाएं), सूर्य नमस्कार ,प्राणायाम, मुद्रा–बंध, ध्यान योगनिद्रा आदि का अभ्यास कराना।	योग कक्ष / बरामदा / खेल मैदान / दरी / फर्श / योगा मेट, योगिक कियाओं के चित्र एव वीडियो	कक्षा बारहवीं सत्र के अंत में प्रायोगिक 15 अंक ,सैद्धांतिक 15 अंक CCE के अंतर्गत योग गतिविधियों हेतु अंकों का अधिभार निर्धारित किया गया है। तदानुसार किए गए मूल्यांकन को इस अधिभार में परिवर्तित किया जायेगा। सैद्धांतिक / प्रायोगिक– 60:40	विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन में योग के महत्व को समझ सकेंगे। दिनचर्या में योगाभ्यास को सम्मिलित कर सकेंगे। जिससे शारीरिक / मानसिक / बौद्धिक क्षमताओं का विकास होगा।
2	योग के द्वारा तनाव प्रबंधन एव व्यक्तित्व विकास हेतु आसन	योगाभ्यास के द्वारा विद्यार्थियों को तनाव मुक्त करना एवं व्यक्तित्व में निखार लाना	शशांकासन भुजंगासन, सिद्धासन, सिद्धयोनिआसन, गर्भासन, भू–नमनासन, अर्द्धमत्स्येंद्रासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, पश्चिमोत्तासन, नौकासन, पूर्णचकासन, धनुरासन, सर्वांगासन	योग कक्ष / बरामदा / खेल मैदान / दरी / फर्श / योगा मेट,योगिक कियाओं के चित्र एव वीडियो	––00–––	आसनों के अभ्यास से शरीर लोचशील बनेगा, खेल की अनेक विधाओं के तैयार होंगे।
3	प्राणायाम	श्वसन तंत्र को स्वस्थ एवं कियाशील बनाना	नाड़ीशोधन प्राणायाम–4 1:1:1:1 पूरक अंतःकुंभक रेचक, बाह्य कुम्भक, भस्त्रिका(पूरक, रेचक), भ्रामरी, (षडमुखी मुद्रा), उज्जायी, शीतली, शीतकारी	योग कक्ष / बरामदा / खेल मैदान / दरी / फर्श / योगामेट,योगिक कियाओं के चित्र एव	––00–––	फैंफड़ों की क्षमता बढ़ेगी,,नाड़ियों की शुद्धता होगी, मनशांत होगा।

Scanned with CamScanner

				वीडियो		
4	मुद्रा एवं बंध	शारीरिक एवं मानसिक स्थिरता	ज्ञानमुद्रा, चिनमुद्रा, नासाग्र मुद्रा, शांभवी मुद्रा, षड्मुखी मुद्रा, मूलबंध, उडि्डयान बंध, जालंधर बंध	योग कक्ष / बरामदा / खेल मैदान / दरी / फर्श / योगामेट,योगिक कियाओं के चित्र एव वीडियो	--00--	शारीरिक एव मानसिक विकार दूर होगे। मन शांत होगा, चित्त एकाग्र होगा।
5	योग निद्रा एवं ध्यान	शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर कर चित्त को शांत करना	सम्पूर्ण योगनिद्रा श्वांसों पर ध्यान, शरीर के अंगों पर ध्यान, आस-पास की वस्तुओं पर ध्यान, (अजपा -जप)	योग कक्ष / बरामदा / खेल मैदान / दरी / फर्श / योगामेट,योगिक कियाओं के चित्र एव वीडियो	--00--	शारीरिक एवं मानसिक थकान दूर होगी। एकाग्रता की वृद्धि होगी।
6	अष्टांग योग	आचरण में शुद्धता एवं आत्मानुशासन का भाव जागृत करना	धारणा, ध्यान,समाधि का सामान्य परिचय (अंतरंग योग) भारतीय योग ऋषियों का सामान्य परिचय।	योग कक्ष / बरामदा / खेल मैदान / दरी / फर्श / योगामेट, योगिक कियाओं के चित्र एव वीडियो	--00--	आचरण की शुद्धता होगी। अनुशासित रहना सीखेंगे।
7	संतुलित आहार	आहार की स्वस्थ आदतों को विकसित करना, आरोग्य प्रदान करना।	संतुलित आहार के तत्वों की जानकारी देना।(कार्बोहाइड्रट, प्रोटीन, बसा, खनिज लवण, विटामिन, पानी) इनके स्रोतों की जानकारी देना	योग कक्ष / बरामदा / खेल मैदान / दरी / फर्श / योगामेट, योगिक कियाओं के चित्र एवं वीडियो	--00--	यौगिक एव संतुलित आहार लेने की आदतों का विकास होगा। विद्यार्थी स्वस्थ रहेंगे।

Scanned with CamScanner