B A O U

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)
"જ્યોતિર્મય" પરિસર,
સરખેજ ગાંધીનગર હાઈવે,
છારોડી, અમદાવાદ – 382481.
E-mail: feedback@baou.edu.in
Website : www.baou.edu.in

સત્રીયકાર્ય ઓગસ્ટ-2021

AYS-01

અભ્યાસકેન્દ્રને સોંપવાની છેલ્લી તારીખ

28/02/2022

પ્રિય વિદ્યાર્થી મિત્ર,

બી.એ./બી.કોમ/બી.એડ અભ્યાસક્રમમાં પ્રવેશ મેળવવા બદલ આપને અમારા વતી ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.આપ દૂરવર્તી શિક્ષણમાં અભ્યાસ કરી રહ્યા છો જેમાં આપની ઉપર અધ્યાપકનું કોઈ અંકુશ નથી.આ પદ્ધતિમાં આપને સ્વયમ અનુશાસન અપનાવવું જરૂરી છે.આપને આપના વિષયની ક્રેડિટ અનુસાર આ વિષયમાં દૈનિક ૨ કલાક સમય ફાળવવો આવશ્યક છે.

સ્વાધ્યાયકાર્યનું ફોર્મેટ એ આપની સત્રાંત પરીક્ષાના ફોર્મેટ પ્રમાણે જ રાખવામાં આવેલ છે,જેથી પરીક્ષાની તૈયારી અર્થે યોગ્ય સમજ માટે સ્વાધ્યાયકાર્ય ખૂબ ઉપયોગી છે.સ્વાધ્યાયકાર્યોમાં પૂછવામાં આવેલ પ્રશ્નોના જવાબ આપને મળેલી અભ્યાસ-સામગ્રીમાંથી સીધા જ કોપી કરવાના નથી,આપ જે વાંચન કરો છો, જે સમજો છો, તે આપની પોતાની ભાષામાં લખવાનું રહેશે.

સ્વાધ્યાયકાર્યનું પુનઃમૂલ્યાંકન થતું નથી જો કોઈ વિષયના સ્વાધ્યાયકાર્યમાં ઓછા ગુણ હોય તો ફરીથી લખેલું સ્વાધ્યાયકાર્ય સ્વીકારવામાં આવશે નહિ જેથી આપ પ્રથમ વખતે જ વ્યવસ્થિત જવાબો લખી જમા કરાવશો જેથી સારામાં સારા ગુણ મેળવી શકશો અને ઉત્તમ પરિણામ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

ખૂબ ખૂબ શુભકામનાઓ

સહ,

સ્વાધ્યાયકાર્ય વિભાગ

અગત્યની સૂચનાઓ

- સમય મર્યાદામાં આપે સ્વાધ્યાયકાર્ય લખી જમા કરાવવું જરૂરી છે.
- સ્વાધ્યાયકાર્ય જમા કરાવતી વખતે તેની રસીદ લેવી ફરજીયાત છેજેથી ભવિષ્યમાં સ્વાધ્યાયકાર્યને લગતી કોઈ . પૂછપરછ કરવી હોયતેના ઉકેલમાં રસીદ રજૂ કરી શકાય.
- તમારા ચેક થઇ ગયેલા સ્વાધ્યાયકાર્ય તમારી સત્રાંત પરીક્ષા પહેલા જ કેન્દ્ર પર રસીદ બતાવી પરત લેવા જેથી પરીક્ષાના વાંચન અર્થે પણ તેને ઉપયોગમાં લઇ શકાય.
- બીગુણ લાવવા જરૂરી ૧૧અભ્યાસક્રમના સ્વાધ્યાયકાર્યમાં પાસ થવા માટે .કોમ.બી/.એ. છેગુણ હોય જો તેનાથી ઓછા, તો તે સ્વાધ્યાયકાર્યમાં વિદ્યાર્થી નાપાસ માનવામાં આવશે અને તે સ્વાધ્યાયકાર્ય નવા સત્રનું મેળવીને ફરીથી લખવાનું .રહેશે
- સ્વાધ્યાયકાર્યના ગુણ વગર ફાઈનલ માર્કશીટ મેળવી શકાશે નહીં
- લખેલા સ્વાધ્યાયકાર્ય જમા કરાવતી વખતે તેની સાથે સ્વાધ્યાયકાર્યનું પ્રશ્નપત્ર ફરજીયાત જોડવું.
- આ પછીનું પેજ વિદ્યાર્થીએ પ્રિન્ટ કાઢી તેમાં માંગેલ માહિતી ભરી લખેલા સ્વાધ્યાયકાર્યના પ્રથમ પેજ ઉપર લગાવવું.

ડૉ બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

અભ્યાસક્રમનું નામ :

પાઠ્યક્રમનું નામ :

નોંધણી નંબર : _____

અભ્યાસકેન્દ્રનું નામ :_____

નામ :_____

અભ્યાસકેન્દ્ર કોડ નં :_____

સરનામું :_____

_____

_____

મોબાઈલ નંબર :_____

ઈમેલ :_____

વિદ્યાર્થીની સહી :_____

તારીખ :_____

ડૉ બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સ્વાધ્યાયકાર્ય

યોગ વિજ્ઞાન અને જીવન દર્શન (AYS-01)

Total Marks : 30

વિભાગ –ક 800 શબ્દોમાં જવાબ આપો. **(8)**

1. પતંજલી યોગસુત્રની રચના કોણે કરી ? આ ગ્રંથનું વિસ્તૃત વર્ણન કરો.

વિભાગ –ખ 400 શબ્દોમાં જવાબ આપો. **(8)**

1. યોગની ભ્રામક માન્યતાઓ જણાવી તેનું ખંડન કેવી રીતે કરવું તે જણાવો.
2. પાચનતંત્રની આકૃતિ દોરી તેના વિષે સમજાવો.

વિભાગ –ગ 300 શબ્દોમાં જવાબ આપો. **(9)**

1. યોગના વિવિધ પ્રકારોના નામ આપી ભક્તિ યોગ વિષે સમજાવો.
2. દૂધ અને દુધની બનાવટો વિષે સમજાવો.
3. તનાવ એટલે શું ? તેના લક્ષણો તથા તેના ઉપાયો જણાવો.

વિભાગ –ઘ ખાલી જગ્યા પૂરો. **(5)**

1. અષ્ટાંગયોગનું ચોથું પગથીયું_____છે.
2. નિયમના પ્રકાર_____છે.
3. યોગ શબ્દ_____ધાતુ પરથી આવ્યો છે.
4. જીવંતીનું બીજું નામ_____છે.
5. _____તેલ બધાજ તેલમાં શ્રેષ્ઠ છે.

6. નકારાત્મક લાગણીના પ્રકાર_____છે.
7. મૂત્રવાહિની ની લંબાઈ_____હોય છે.
8. _____રુધિરને જામવામાં મદદ કરે છે.
9. ફળની અપેક્ષા વગરનું કર્મ_____
10. સત્ય,પ્રિય અને હિતકર વાણી એ _____તપ છે.