कक्षा - शास्त्री

विषयः -योगः (विशेषाध्ययनम्-5)

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र-क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)-3.5.6	पञ्चमम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	पाचनतन्त्रस्य रचना, क्रियाविधिश्च, तस्य वर्णनम्, उत्सर्जनतन्त्रस्य रचना, क्रियाविधिवर्णनञ्च	१६	१५ होराः	१
		२	ह्रदयस्य रचना, रक्तपरिसंञ्चरणम्, श्वसनतन्त्रस्य रचनाकार्यञ्च, फुस्फुसतन्त्रम्	१६	१५ होराः	१
		३	मनोविज्ञानस्य परिभाषास्वरूपञ्च, मनोविज्ञानस्य क्षेत्रम्, मनोविज्ञानरुपकचेतना शक्तिः, मानवव्यवहारद्वन्द्वः, असन्तोषनैराश्यञ्च	१६	१५ होराः	१
		४	व्यक्तित्वस्वरूपवैशिष्ट्यञ्च, व्यक्तित्वनिर्धारणस्य तत्वानि, व्यक्तित्वप्रकारः, व्यक्तित्वविकृतिः, तस्य योग द्वारा निराकरणम्	१६	१५ होराः	१
		५	स्वस्थवृत्तः स्वस्थलक्षणम्, निद्राऋतुचर्याश्च, आहारः तस्यावश्यकता, आहारकालमात्रा च, अजीर्णः, अम्लपित्तः, कोष्ठबद्धता, स्थूलता, मानसिकसमस्याः तस्योपायः	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १.आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २.शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३.शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४.उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५%= ०१ अङ्कः ७६%-८०%= ०२ अङ्कौ ८१%-८५%= ०३ अङ्काः ८६%-९०%= ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम्=०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

1. स्वस्थवृत्त-विज्ञान - डॉ. राम हर्श सिंह
2. यौगिक चिकित्सा - स्वामी कुवल्यानन्द
3. स्वस्थवृत्त विज्ञान – डॉ. सर्वेश कुमार अग्रवाल, चौखम्बा ओरियन्टल, वाराणसी
4. स्वस्थवृत्त-समुच्चय – आयुर्वेदशास्त्राचार्य राजेश्वरदत्त मिश्र , डॉ.महेश्वर दत्त मिश्र
5. स्वस्थवृत्त – डॉ. निशि अरोड़ा, चौखम्बा प्रकाशन
6. स्वास्थ्य और योग – आचार्य प्रकाश, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार
7. योग और स्वास्थ्य – डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट, किताब महल
8. योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य – स्वामी रामदेव, दिव्य प्रकाशन
9. योग चिकित्सा - अत्रिदेव विद्यालङ्कार, चौखम्बा संस्कृत सीरीज , वाराणसी

कक्षा - शास्त्री
विषयः -योगः (विशेषाध्ययनम्-6)

सत्रार्द्धम् : तृतीयम् पत्रम् : षष्ठम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र-क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)-3.6.6	षष्ठम्		**पाठ्यांशः**	१००	९० होराः	०६
		१	श्रीमद्भगवदगीतायाः सामान्य परिचयः, गीतायां योगस्वरुपपरिभाषा च, योगस्य महत्वोपादेयता च.	१६	१५ होराः	१
		२	आत्मायाः स्वरूपम्, गीतानुसारेण योगस्य विविधलक्षणानि, स्थितप्रज्ञता, यज्ञस्य स्वरूपम्, ज्ञानग्निविवेचनम्	१६	१५ होराः	१
		३	कर्मसिद्धान्तः, लोकसंग्रहः, कर्मयोगः, कर्मयोगी, महापुरुषाणां लक्षणम्	१६	१५ होराः	१
		४	ईश्वरस्य विराट् स्वरूपम्, ईश्वरस्य विभूतयः, भक्तियोगध्यानयोगश्च	१६	१५ होराः	१
		५	प्रकृतिः, माया तस्य क्षेत्राणि, त्रिगुणविवेचनम्, त्रिविधश्रद्धा, सांख्यदर्शनानुसारेण प्रकृतिपुरुषयोः स्वरूपविवेचनम्	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १.आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २.शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३.शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४.उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५%= ०१ अङ्कः ७६%-८०%= ०२ अङ्कौ ८१%-८५%= ०३ अङ्काः ८६%-९०%= ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम्=०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

1. श्रीमद्भगवद्गीता – गीता प्रेस
2. भारतीय दर्शन का इतिहास - एस.एन.दास गुप्ता , राजस्थान हिन्दी अकादमी
3. भारतीय दर्शन की चिन्तन धारा - राममूर्ति शर्मा , चौखम्बा प्राच्य विद्या ग्रन्थमाला, चौखम्बा पब्लिशर्स
4. भारतीय दर्शन - डॉ. राधा कृष्णनन् , राजपाल एण्ड सन्स
5. भारतीय दर्शन – जदुनाथ सिन्हा , MLBD, नई दिल्ली
6. भारतीय दर्शन की रूपरेखा – प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा

कक्षा - शास्त्री
विषयः -योगः (विशेषाध्ययनम्-9)

सत्रार्द्धम् : पञ्चमम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र-क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)-5.5.6	पञ्चमम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	६
		१	योगस्य अर्थः परिभाषा स्वरूपमहत्वञ्च, योगसम्बद्धभ्रान्तयः, धारणा	१६	१५ होराः	१
		२	विविधशास्त्रेषु योगस्य स्वरूपम् – गीता-योगवाशिष्ठ-वेदोपनिषद्-जैन-बौद्ध-सांख्यवेदान्तादिशास्त्रानुसारं योगस्य स्वरुपम्, तन्त्रशास्त्रायुर्वेदञ्च	१६	१५ होराः	१
		३	तन्त्रशास्त्रम् गोरक्षसंहिता-शिवसंहिता-आयुर्वेदादीनां परिप्रेक्ष्ये योगस्य स्वरूपम्	१६	१५ होराः	१
		४	योगाभ्यासाय उचितं स्थानं समयः वेशभूषा-आहारञ्च, योगस्य विविधपद्धतयः, ज्ञान योगः, भक्तियोगः, कर्मयोगः, हठयोगः, राजयोगः।	१६	१५ होराः	१
		५	योगग्रन्थानां सामान्यपरिचयः – पातञ्जलयोगसूत्रम्, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता , भक्तिसागरः	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १.आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २.शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३.शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४.उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५%= ०१ अङ्कः ७६%-८०%= ०२ अङ्कौ ८१%-८५%= ०३ अङ्काः ८६%-९०%= ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

1. भारतीय दर्शन का इतिहास - एस. एन. दास गुप्ता
2. भारतीय दर्शन - बलदेव उपाध्याय
3. भारतीय दर्शन - राधाकृष्णन
4. भारतीय दर्शन की चिन्तन धारा - राममूर्ति शर्मा , चौखम्बा प्राच्य विद्या ग्रन्थमाला, चौखम्बा पब्लिशर्स
5. गोरक्षसंहिता – श्रीजनार्दन शास्त्री पाण्डेय , सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय
6. शिवसंहिता योगशास्त्रम् – डॉ. राघवेन्द्र शर्मा राघव , चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान
7. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य – आचार्य बालकृष्ण , दिव्य प्रकाशन

कक्षा - शास्त्री

विषयः -योगः (विशेषाध्ययनम्-10)

सत्रार्द्धम् : पञ्चमम् पत्रम् : षष्ठम्

विषय कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र-क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
SC(SPL)-5.6.6	षष्ठम्		**पाठ्यांशः**	१००	९० होराः	०६
		१	चेतनायाः अर्थः परिभाषाक्षेत्रञ्च, मानवचेतनायाः स्वरूपम्, मानवचेतनायाः अध्ययनस्य आवश्यकता	१६	१५ होराः	१
		२	वेदे उपनिषदे मानवचेतनायाः स्वरूपम्, बौद्धजैनदर्शनेषु मानवचेतना, न्याय-वैशेषिक-सांख्य-योग-मीमांसा-वेदान्तेषु मानवचेतना	१६	१५ होराः	१
		३	मानवचेतना प्रभावकारकानि :- जन्मः, जीवनं भाग्यः पुरुषार्थः क्रमसिद्धान्तः संस्कारपुनर्जनमश्च।	१६	१५ होराः	१
		४	मानसिकस्वास्थ्यम् – अर्थपरिभाषा च, मानसिकस्वास्थ्यकारणानि, मानसिकस्वास्थ्यप्रभावककारणानि, मानसिकस्वास्थ्योन्नतेः उपायः	१६	१५ होराः	१
		५	मानसिकसमस्यानां सामान्यपरिचयः तेषां मनोयौगिकसमाधानम्, चिन्ता विकृतयः, मनोग्रसितबाध्या विकृतयः, रोगभ्रमः तनावविकृतयः, मनोदशाविकृतयः , मनोदैहिकविकृतयः, पातञ्जलि-अष्टाङ्गयोगे मानव चेतना	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १.आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २.शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३.शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४.उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५%= ०१ अङ्कः ७६%-८०%= ०२ अङ्कौ ८१%-८५%= ०३ अङ्काः ८६%-९०%= ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम्=०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि

1. मनोविज्ञान - बृज कुमार मिश्र , PHI Learning Pvt. Ltd. Publication
2. The Psychology Book - Catherine Collin
3. मनोविज्ञान – राबर्ट ए. बैरन , पीयरसन पब्लिकेशन
4. The Psychology Book - Catherine Collin (Clinical psychologist) , Dorling Kindersley Limited
5. The Psychology Book - Wade E. Pickren , Sterling Publishing Company,
6. Introduction to Psychology - Lionel Nicholas , Juta Academic
7. The Everything Psychology Book , Kendra Cherry, Paul G Mattiuzzi , Adams Media Publication
8. योग मनोविज्ञान – डॉ.रूपम , मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन
9. योग और मनोविज्ञान – डॉ.विनोद प्रसाद नौटियाल , किताब महल पब्लिकेशन
10. Yoga Psychology and Beyond – कैवल्यधाम समिति लोनावाला