(2022 - ஆம் கல்வியாண்டில் சேர்க்கப்பட்ட மாணவ-மாணவியருக்கு மட்டும்)

22 HEC 101

REG.NO.:

நல்லமுத்துக் கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி (தன்னாட்சி) பொள்ளாச்சி

பருவ இறுதித்தேர்வுகள் டிசம்பர்– 2022

இளநிலை பட்ட வகுப்புகள் (Aided & SF) **மதிப்பெண்கள் : 50**

முதல் பருவம் **காலம் : 2 மணி நேரம்**

பகுதி– 4

மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள்-I

பிரிவு– அ **(10 x 1 = 10 மதிப்பெண்கள்)**

அனைத்து வினாக்களுக்கும் சரியான விடை தேர்ந்தெடுக்கவும். (K1)

1._____ என்பது மனதை அமைதி நிலைக்கு கொண்டுவர உதவும் மூச்சுப்பயிற்சி ஆகும்.
அ) பிரத்தியாகாரம் ஆ) தாரணா இ) பிரணாயாமம் ஈ) சமாதி

2.எண்ணத்தை ஆராய்ச்சியிலும், தூய்மையிலும் வைத்திருப்பவர் _____ஆவார்.
அ) அரசியல்வாதி ஆ) நீதிபதி இ) ஞானி ஈ) மருத்துவர்

3.கண்ணால் காண முடியாதது எதுவோ, ஆனால் எதைக் கொண்டு கண் காண்கிறதோ அதுவே _____ஆகும்.
அ) கண்ணாடி ஆ) பிரம்மம் இ) உடல் ஈ) காந்தம்

4.உடலுக்கோ, மனதிற்கோ சிக்கல் வரும்போது அந்தச் சிக்கலைச் சந்திக்கப் போதிய பலமில்லாத மனநிலையை _____ என்கிறோம்.
அ) சினம் ஆ) பொறாமை இ) கவலை ஈ) எண்ணம்

5.“உனக்குள் அளவற்ற ஆற்றலும் அறிவும் வெல்லமுடியாத சக்தியும் குடிகொண்டிருக்கின்றன” என்று முழக்கமிட்டவர் _____
அ) பாரதியார் ஆ) விவேகானந்தர் இ) வள்ளுவர் ஈ) காந்திஜி

அனைத்து வினாக்களுக்கும் ஓரிரு சொற்களில் அல்லது தொடர்களில் விடையளிக்கவும். (K2)

6.சாந்தி தவத்தின் பயன்களில் எவையேனும் இரண்டைக் கூறுக.

7.சினம் - வரையறு.

8.மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள் யாவை?

9.காயகல்பப் பயிற்சியின் நோக்கங்களில் எவையேனும் இரண்டைக் கூறுக.

10.எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் மொத்தம் எத்தனை?

பிரிவு - ஆ **(5x8=40 மதிப்பெண்கள்)**

கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் நான்கு பக்க அளவில் விடையளிக்கவும் (K3 , K4 & K5)

11.அ) மனித வாழ்வின் நோக்கம் மற்றும் வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை விளக்கி கட்டுரை வரைக.

(அல்லது)

ஆ) அஷ்டாங்க யோகத்தின் சிறப்புகளை ஆராய்க.

12.அ) ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி முறையை அட்டவணையுடன் விளக்குக.

(அல்லது)

ஆ) எண்ணம் எழும் ஆறு காரணங்கள் குறித்து ஆராய்க.

13.அ) சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி முறையை அட்டவணையுடன் விளக்குக

(அல்லது)

ஆ) நான்கு வகை கவலைகள் மற்றும் கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறையை விளக்குக.

14.அ) காயகல்பப் பயிற்சியின் அடிப்படைத் தத்துவம் மற்றும் பயன்களை விவரிக்கவும்.

(அல்லது)

ஆ) தன்னிலை அறிதல் குறித்து விரிவான கட்டுரை வரைக.

15.அ) ஆக்கினை தவத்தைப் பயன்களுடன் விவரி.

(அல்லது)

ஆ) எளியமுறை உடற்பயிற்சியில் கைப் பயிற்சி, கால் பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி மற்றும் கண் பயிற்சியின் நன்மைகளை விவரி.

♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣