Hemchandracharya North Gujarat University
Patan
NAAC Accreditation “B”

FACULTY OF EDUCATION
New Syllabus
Of
Diploma in Yog Education
(D.Y.Ed.)

With Semester / CBCS / Grading Pattern
Semester I & II
W.E.F. June – 2011

હેમચન્દ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી - પાટણ

<u>સેમેસ્ટર પધ્ધતિ ડી.વાય.એડ. અભ્યાસક્રમ જૂન-૨૦૧૧</u>

(૧) **<u>પ્રવેશ પાત્રતા :-</u>**

(અ) હેમચન્દ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટીની કોઇ પણ સ્નાતક પદ્વી અથવા અન્ય યુનિવર્સિટી તેમજ સમકક્ષી સ્નાતક પદ્વી ધરાવનાર વ્યક્તિ પ્રવેશને પાત્ર્ય ગણાશે.

(બ) પ્રત્યેક વર્ષે ૧૫, જુનના રોજ ૧૮ વર્ષથી વધારે ઉંમરની વ્યક્તિ પ્રવેશપાત્ર ગણાશે.

(ક) માન્ય દાકતરનું મેડીકલ ફિટનેશ પ્રમાણપત્ર જરૂરી.

(૨) **<u>પ્રવેશ પસંદગીમાં અગ્રીમતા :</u>**

(અ) યોગાસન સ્પર્ધામાં રાજ્ય, રાષ્ટ્રીય કે આંતર રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ ભાગ લીધેલ હોય .

(બ) આંતર કોલેજ તેમજ આંતર યુનિવર્સિટી કક્ષાએ યોગાસન સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હોય.

(ક) શ્રી લકુલીશ યોગ સંસ્થાઓમાં (લાઇફ મિશન) કાયાવરોહણ સંચાલિત વિવિધ યોગ અભ્યાસક્રમો પૂર્ણ કરેલા હોય.

(ડ) પરંપરાગત યોગ સંસ્થાઓમાં યોગસબંધિત તાલીમ કોર્સ કરેલ હોય.

(ઇ) અન્ય યુનિવર્સિટી કે સંસ્થાઓમાં પ્રમાણપત્ર કોર્સ પૂર્ણ કરેલ હોય.

(ઈ) વધુ શૈક્ષણિક લાયકાત અને અનુભવને ધ્યાને લેવા.

(૩) **<u>અભ્યાસક્રમની સમયાવધિ :</u>**

આ અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ સમયનો અને શૈક્ષણિક વર્ષની સમય અવધિનો રહેશે અને શૈક્ષણિક સત્ર સેમીસ્ટર પધ્ધતિ ૧ અને ૨ માં વહેંચાયેલું હશે. યુનિવર્સિટીના ધારાધોરણ તેમજ વખતોવખત બદલાતા નિયમાનુસાર વિધાર્થીની સૈધ્ધતિક અને પ્રાયોગિક વર્ગમાં હાજરી જરૂરી રહેશે.

(૪) **<u>અભ્યાસક્રમની વિધાશાખા :</u>**

આ અભ્યાસક્રમ શિક્ષણની વિધાશાખાના અધિકારક્ષેત્રે નીચે ચાલશે અને તેની અભ્યાસ સમિતિ અલગ રહેશે.

(૫) **વિધાર્થી સંખ્યા અને શિક્ષક-વિધાર્થી પ્રમાણે અંગે.**

અભ્યાસક્રમમાં વિધાર્થીઓની સંખ્યા ૩૦ કે યુનિવર્સિટી દ્વારા જે ફાળવવામાં આવે તે મુજબ રહેશે. અને તેનું પ્રમાણ ૧: ૧૨ નું રહેશે. આ અંગે પ્રવર્તમાન નિયમોનો આદર કરાશે.

<u>યોગઅભ્યાસ સ્થળ :</u> પદુષણ મુકત શાંત વિસ્તારમાં તમામ માળખાકીય સુવિધા સાથે લાઈબ્રેરી, કોમ્પ્યુટર, પ્રાયોગિક પ્રયોગશાળા, ટીચિંગ લર્નીંગ માટે અધતન સુવિધા તેમજ જરૂરી મહેકમ સ્ટાફ ફાળવવો જરૂરી.

યુનિવર્સિટી કે પરંપરાગત યોગ ડિપ્લોમાં પદ્વી ધારક કે સમકક્ષ સબંધિત અભ્યાસક્રમ કરેલ તેમજ અનુભવ ધરાવતાં તજજ્ઞ તરીકે કે મુલાકાતી અધ્યાપકને નિમંત્રણ આપી શકાશે. મુલાકાતી અધ્યાપકશ્રીને યુનિવર્સિટી વખતોવખત જે નકકી કરે તે પ્રમાણે માનદ્ પુરસ્કાર, ટી.એ., ડી.એ. ચૂકવવાનું રહેશે.

(૬) **<u>વિધાર્થી પ્રવેશ પધ્ધતિ</u>** :

યુનિવર્સિટી વખતોવખત જે માર્ગદર્શન આપશે તે મુજબ પ્રવેશ કાર્યવાહી કરવાની રહેશે.

(૭) **<u>પરીક્ષા યોજના :</u>**

ડિપ્લોમાં ઈન્ન્ા યોગ એજયુકેશન (ડી.વાય.એડ)ની સત્રાંત પરીક્ષામાં પ્રથમ સેમીસ્ટરમાં સૈધ્ધાંતિક (થીયરી) અને કૌશલ્ય (યોગનું પ્રાયોગિક) તેમજ બીજી સેમીસ્ટરમાં સૈધ્ધાંતિક (થીયરી અને અધ્યાપન (પાઠનું પ્રાયોગિક) જે પરિશિષ્ઠ મુજબ છે.

ડી.વાય.એડ.ના પ્રશિક્ષણાર્થીઓ માટે પરીક્ષાના દરેક વિભાગમાં બાહ્ય પરીક્ષા : યુનિવર્સિટી દ્વારા તેમજ આંતરિક પરીક્ષા : સંબંધિત વિભાગ એકમાં કોલેજ દ્વારા યુનિવર્સિટી નિયમાનુસાર યોજવાની રહેશે.

(૮) **<u>પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થવાનું ધોરણ અને વર્ગ :</u>**

(અ) સૈધ્ધાંતિક વિભાગમાં દરેક પ્રશ્નપત્ર દીઠ ૪૦% ગુણ ઉત્તીર્ણ થવા માટે જરૂરી છે.

(બ) પ્રાયોગિક વિભાગના કૌશલ્ય અને અધ્યાપન ક્ષેત્રમાં ૫૦% ગુણ ઉત્તીર્ણ થવા માટે જરૂરી ગણાશે.

(ક) યુનિવર્સિટીના નિયમઅનુસાર ગ્રેડીંગ સીસ્ટમ પધ્ધતિ રહેશે.

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી – પાટણ

<u>ડિપ્લોમા ઈન યોગ એજયુકેશન – D.Y.Ed. સેમેસ્ટર – ૧</u>

(અ) **<u>સૈધ્ધાંતિક (થીયરી) વિભાગ :</u>**

ક્રમ	વિષય કોડ	વિષયનામ	ક્રેડીટ	અધ્યાપન કલાક/અઠવાડીયું	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ
૧.	D.Y.Ed. 101	યોગ વિજ્ઞાન – ૧	૪	૩+૧=૪	૩૦	૭૦	૧૦૦
૨.	D.Y.Ed. 102	યોગ અને શરીર રચના ક્રિયા વિજ્ઞાન	૪	૩+૧=૪	૩૦	૭૦	૧૦૦
૩.	D.Y.Ed. 103	યોગ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસોપચાર	૪	૩+૧=૪	૩૦	૭૦	૧૦૦
૪.	D.Y.Ed. 104	યોગ અને આયુર્વેદોપચાર	૪	૩+૧=૪	૩૦	૭૦	૧૦૦
ઈલેક્ટીવ (ગમે તે એક)							
૫.	D.Y.Ed. 105	૧. વ્યક્તિત્વ વિકાસ **અથવા**	૪	૩+૧=૪	૩૦	૭૦	૧૦૦
		૨. રમત વિજ્ઞાન	૪	૩+૧=૪	૩૦	૭૦	૧૦૦
કુલ			૨૦	૧૫+૫=૨૦	૧૫૦	૩૫૦	૫૦૦

(બ) **<u>પ્રાયોગિક – કૌશલ્ય વિભાગ :</u>**

વિષય કોડ	વિષયનામ	ક્રેડીટ	અધ્યાપન કલાક/અઠવાડીયું	આંતરીક ગુણ	બાહ્ય ગુણ	કુલ ગુણ
D.Y.Ed. 106	૧. સુર્યનમસ્કાર અને આસનો	૪	૩+૧=૪	૨૦	૮૦	૧૦૦
	૨. પ્રાણાયામ, બંધ, મુદ્રા ષટ્કર્મ	૨	૨	૧૦	૪૦	૫૦
	૩. કર્મયોગ	૨	૨	૧૦	૪૦	૫૦
કુલ		૮	૭+૧=૮	૪૦	૧૬૦	૨૦૦

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી – પાટણ

SEMESTER – I D.Y.Ed. 101 - યોગ વિજ્ઞાન – ૧

એકમ-૧ : યોગવિદ્યાનો ઈતિહાસ અને પરિચય

- યોગ શબ્દની શ્રુત્પતિ, નિરૂકિત, પર્યાય અને યોગની વિભિન્ન વ્યાખ્યાઓ.
- યોગની ઉત્પતિ અને ઈતિહાસ : પ્રાચીનકાળથી અર્વાચીન કાળ સુધીનો વિકાસયાત્રા
- યોગનું પ્રયોજન –યોગની ઉપયોગીતા મહત્વ અને પ્રકારો.
- યોગના આઠ અંગો અને તેનો પરિચય

એકમ-૨ : યોગભ્યાસ, સ્વાસ્થ્ય અને સુખશાંતિ

- પ્રાર્થના, મંત્રજપ, વગેરેની મન પર પડતી અસરોના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ અને તે અંગે સુચનાઓ તેમજ સાવચેતીઓ.
- યોગના વિવિધ પ્રકારના બૌધ્ધિક અભ્યાસો – ચિંતન મનન, સ્મરણ, દર્શન અભિવ્યક્તિ વગેરેનો બૌધ્ધિક વિકાસમાં ફાળો.
- વિવિધ સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે યોગાભ્યાસીનો બૌધ્ધિક અભિગમ
- સર્વધર્મ પરિચય મૂલ્યશિક્ષણ માટે યોગની આવશ્યકતા.
- પ્રાયોગિક અભ્યાસ ક્રમમાં આસનોમાં દર્શાવેલ આસનોનો પરિચય તેની નામકરણ વિધિ, ફલશ્રુતિ (લાભ) તથા સાવચેતીઓ વગેરે સાથે અભ્યાસ
- શરીરની પૂર્ણ તંદુરસ્તી, બુધ્ધિની કુશાગ્રતા અને સ્થિરતા તથા આત્મિક સુખ શાંતિની જરૂરીયાત.

એકમ-૩ : યમ-નિયમ પરિચય

- યમની વ્યાખ્યા, પરિચય, અને સંખ્યા વિષયક મતમનાંતર
- હઠયોગ પ્રદીપિકા વગેરેના ૧૦ યમો, મિતાહારનો પરિચય
- નિયમની વ્યાખ્યા પરિચય અને સંખ્યા વિષયક મતમનાંતર
- યાજ્ઞવલ્કય વગેરેના ૧૦ નિયમો.
- યમ-નિયમના પરિપાલનથી થતા લાભ તેમજ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય રક્ષા અને રોત્રોપચારમાં તેનું મહત્વ

એકમ-૪ : આસન પરિચય

- આસનની વ્યાખ્યા, પરિચય, સંખ્યા અને પ્રકાર
- આસનની મહત્તા અને ફલશ્રુતિ (લાભ) આધુનિક યુગમાં આસનની ઉપયોગીતા
- આસન અને વ્યાયામની તુલના પૂર્વતૈયારી, આસનની વ્યવસ્થા અને આસન અને તેનો શરીર પર પ્રભાવ અને આસન કરવા અંગેના સુચનો.
- અભ્યાસક્રમમાં ખતાવેલ આસનો વિશે પરિચય
- સૂર્યનમસ્કાર પરિચય, મહત્વ, નામકરણ, મંત્ર, વિધિ, અને ફલશ્રુતિનો અભ્યાસ

એકમ-૫ : પ્રાણાયામ પરિચય

- પ્રણ નિરૂપણ અને પરિચય શરીરસ્થ વાયુઓ (મુખ્ય અને ગૌણ)નો પરિચય
- પ્રાણાયામ નિરૂપણ વ્યાખ્યા, મહિમા અને ફલશ્રુતિ
- પ્રાણાયામ અભ્યાસ યોગની અસિધ્ધિ અને પ્રાણાયામની અગત્યતા.
- પ્રાણાયામ અભ્યાસ યોગ્ય સ્થળ,સમય (પ્રતિદિન અને ઋતુઓ મુજબ) અને પ્રાણાયામનું પ્રમાણ-સમય મર્યાદા.
- પ્રાણાયામનો વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ અભ્યાસ, પ્રાણાયામ સાથે મંત્રજપ પ્રાણાયામ અને આહાર
- પ્રાણાયામના નામ, ભેદો, પ્રભેદો, દીર્ઘ પ્રાણાયામ (કુંભ રહિત સહિત) ઉચ્ચારિય અને અનુચ્ચારિત પ્રપવ, રામનામ સાથે શ્વસન અનુલામ વિલોમ (નાડી શુધ્ધિ પ્રાણાયામ, અષ્ટકુંભકો.

સંદર્ભ સાહિત્ય

(૧)	સ્વામી કૃપાલ્વાનંદજી	-	આસન અને મુદ્રા
(૨)	રાજર્ષિ મુનિજી	-	યોગ દર્શિકા ભાગ ૧ થી ૬ (લાઈફ મિશન, વડોદરા)
(૩)	યાગીન્દ્ર સ્વાત્મારામ	-	હઠયોગ પ્રદીપિકા
(૪)	સ્વામી કુવાલ્યાનંદન	-	પ્રાણાયામ
(૫)	સ્વામી શિવાનંદ	-	પ્રાણાયામ વિજ્ઞાન
(૬)	સ્વામી શિવાનંદ	-	યોગાસન
(૭)	બી.કે.એસ. આયંગર	-	યોગદિપીકા

હેમચંન્દ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી – પાટણ

SEMESTER – I D.Y.Ed. 102 યોગ અને શરીર રચના – ક્રિયા વિજ્ઞાન

એકમ-૧ : શરીર વિજ્ઞાન અસ્થિતંત્ર તથા સ્નાયુતંત્રનો પરિચય

- શરીર રચના અને શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા અને તેના જ્ઞાનની આવશ્યકતા.
- માનવ શરીર પરિચય, તંત્રની વ્યાખ્યા અને શરીરમાં આવેલા મુખ્ય તંત્રોના નામ કાર્યો
- અસ્થિતંત્ર મુખ્ય અવયવો તેની રચના અને કાર્ય
- સ્નાયુતંત્ર મુખ્ય અવયવો તેની રચના અને કાર્ય
- અસ્થિતંત્ર અને સ્નાયુતંત્રના જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગીતા.

એકમ-૨ : પ્રાચીન અને રૂધિરાભિસરણ પરિચય

- પાચનતંત્ર મુખ્ય અવયવો, તેનો પરિચય, રચના અને કાર્ય
- પાચનતંત્રના જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગીતા
- રૂધિરાભિસરણ તંત્ર, મુખ્ય અવયવો તેનો પરિચય રચના અને કાર્ય
- રૂધિરાભિસરણ તંત્રના જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગીતા.

એકમ-૩ : શ્વસનતંત્ર અને ઉત્સર્ગતંત્ર પરીચય

- શ્વસનતંત્ર, મુખ્ય અવયવો તેનો પરિચય, રચના અને કાર્ય
- શ્વસનતંત્રના જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગીતા
- ઉત્સગતંત્ર, મુખ્ય અવયવો, તેનો પરિચય, રચના અને કાર્ય
- ચયાપચયની ક્રિયા.

એકમ-૪ : જ્ઞાનતંત્ર અને પ્રજનનતંત્ર પરિચય

- નાડીતંત્ર ચેતાતંત્ર, મુખ્ય અવયવો તેનો પરિચય રચના અને કાર્ય
- જ્ઞાનતંત્રના જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગીતા
- પ્રજનનતંત્ર, સ્ત્રી પુરુષના મુખ્ય જનન અવયવો, રચના અને કાર્યો.

એકમ-૫ : જ્ઞાનેન્દ્રિય અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ પરિચય

- નીચેની જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓનો પરિચય રચના અને કાર્ય (૧) નેત્ર અને કાર્ય (૨) નાક જીહવા (રસેન્દ્રિય અને ત્વચા)
- અંતઃ સ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ-૧ : શિર્ષસ્થ ગ્રંથિ (પિચ્યુટરી ગ્રંથ), કંઠસ્થ ગ્રંથી (થાયરોઈડ ગ્રંથી) ઉધ્યપિંડ (એડ્રિનલ ગ્લેન્ડ) અને પેરા થાઈરોઈડ ગ્રથી
- અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ –૨ : આઈલેટ્સ ઓફ લેંગન્સ હેન્સ, બરોડ (પ્લીહા), વૃષણ, શુક્રગ્રંથિ (ટેસ્ટોટેરોન) રજઃપિંડ (ઓવરીમાં) અને ઉરસ્થગ્રંથિ (થાયમસ ગ્લેન્ડ)
- યોગના બંધો, ક્રિયાઓ વગેરેની અસરોનો શરિર વિષયની દ્રષ્ટિએ અભ્યાસ.
- જ્ઞાનેન્દ્રિય અને અંતઃસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓના જ્ઞાનની યોગમાં ઉપયોગીતા

સંદર્ભ સાહિત્ય

(૧)	પટેલ હરિભાઈ કે.	-	સ્વસ્થવૃત, યુનિ.ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ
(૨)	દેરાસરી હરિત રણજીત	-	માનવ શરીર રચના, શરીર ક્રિયા અને સ્વાસ્થ્ય વિજ્ઞાન
(૩)	ગાંધી જયશંકરદાસ ડી.	-	આહાર ચિકિત્સા
(૪)	વૈદ્ય બાપાલાલ ગ.	-	દિનચર્યા
(૫)	વૈદ્ય બાપાલાલ ગ.	-	માનવ આરોગ્ય (યુનિ. ગ્રંથ નિર્માણ બોર્ડ)
(૬)	મહર્ષિ અરવિંદ	-	ભૂતશુધ્ધિ ક્રિયા દ્વારા ચેતનાનો વિકાસ, મુંબઈ
(૭)	વિવેકાનંદ કેન્દ્ર	-	યોગ-અમદાવાદ
(૮)	Anatomy and Psysiology	-	Gore : Makran Madhukar

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી – પાટણ

SEMESTER – I D.Y.Ed. 103 યોગ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય, માનસોપચાર

એકમ-૧ : યોગદર્શન પરિચય

- દર્શન શાસ્ત્રનો પરિચય.
- યોગદર્શનનો પરિચય અને વિકાસ ક્રમ
- હઠયોગ પ્રદીપિકાનો દાર્શનિક અભ્યાસ
- હઠયોગ પ્રદીપિકાનો મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ઠિએ અભ્યાસ
- ઘેરંડસંહિતાનો દાર્શનિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ

એકમ-૨ : મન, તેનું રહસ્ય અને નિયંત્રણ

- મનનો ઐતિહાસિક પરિચય, પ્રાપ્ત મતે મનની ઉત્પતિ, મનનો ગર્ભ પ્રવેશ અને અભિવ્યક્તિ
- મનની નિરૂકતિ અને પર્યાય, મનના લક્ષણ અને ગુણ, મનના દોષ અને વિકાર
- અર્વાચીન મતે મનની પરિભાષા ચેતન-પૂર્વચેતન-અચેતન મન, મનના કાર્યો.
- મનના પ્રકાર, મન અને શરીરની એક બીજા ઉપર અસર

એકમ-૩ : બુધ્ધિ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

- બુધ્ધિ વ્યાખ્યા, નિરૂકતિ, પર્યાય, લક્ષણ, પ્રકાર
- ધૃતિ પરિચય, ધૃતિ વિકૃતિના કારણ, લક્ષણ ઉપચાર
- સ્મૃતિ પરિચય, ઉત્પતિના કારણો, વિકૃતિના કારણો, લક્ષણ તથા ઉપચાર
- યોગ દ્વારા બુધ્ધિ અને સ્મૃતિનો વિકાસ

એકમ -૪ : માનસિક સ્વાસ્થ્ય

- માનસિક સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા, પરિચય, પ્રાપ્તિ અને ઉપાયો
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્થ વ્યકંતિત્વ તેમજ સદાચાર
- સ્વાસ્થ્ય પર શુભ અશુભ વિચારોનો પ્રભાવ, આંતરાષ્ટ્રિય ચળવળ
- યોગ દ્વારા વ્યક્તિત્વ વિકાસની સંભાવના
- માનસિક વિકાર અને રોગના કારણો, લક્ષણો અને ઉપચાર

એકમ-૫ : માનસોપચાર

- માનસોપચાર નું સ્વરૂપ, વ્યાખ્યા અને ધ્યેય.
- પ્રાપ્ત મનોવિકાર ચિકિત્સા અને માનસોપચારના ઘટકોનો પરિચય
- વિવિધ માનસોપચાર પધ્ધતિ, વિશ્લેશણ, તબીબી પધ્ધતિ
- માનસોપચારને અસર કરતા પરિબળો, યોગિક માનસોપચાર દ્વારા વિવિધ રોગોની ચિકિત્સા
- મેઘદ્રવ્ય પરિચય

સંદર્ભ સાહિત્ય

(૧)	ઠાકર વી. જે.	-	મન અને માનસ રોગ
(૨)	ભટ્ટ કુસુમબેન કે.	-	ચિકિત્સા મનો વિજ્ઞાન ભાગ-૧,૨
(૩)	પાઠક બાલકૃષ્ણ સાગર	-	માનસરોગ વિજ્ઞાન
(૪)	બદામી ચારૂલત્તા એચ.	-	માનસોપચાર
(૫)	ચંશુમાન પ્રેમશંકર	-	આયુર્વેદિય મનોરોગ વિજ્ઞાન
(૬)	સ્વામી શિવાનંદ	-	મનનું રહસ્ય અને નિયંત્રણ
(૭)	પટેલ રજનીકાંત	-	મન સ્વસ્થ્ય કેમ રખાય? (ગુર્જર ગ્રંથરત્ન)

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી – પાટણ

SEMESTER – I D.Y.Ed. 104 યોગ અને આયુર્વેદોપચાર

એકમ-૧ : યોગોપચાર

- યોગોપચાર, યોગ એક ચિકિત્સા પધ્ધતિ તરીકે, આસન દ્વારા ચિકિત્સા, પ્રાણાયામ દ્વારા, ધ્યાન દ્વારા, ષટકર્મ દ્વારા ચિકિત્સા

એકમ-૨ : રોગ પરિચય અને યોગ દ્વારા તેની ચિકિત્સા

- રોગોનો પરિચય, કારણો, લક્ષણો અને તેની યોગિક ચિકિત્સા, યોગ ચિકિત્સા પધ્ધતિ, મંદાગ્ની, અજીર્ણ, કબજીયાત, ગેસ, અમ્લપિત્ત
- ઉલટી, અતિસાર(ઝાડા), પ્રવાહિકા (મરડો) અને સંગ્રહણી
- કાસ(ઉધરસ), શ્વાસ(દમ) અને ક્ષય, રક્તચાપ (બ્લડ પ્રેશર)
- સંધિવાત, આમવાત, અને કટિગતવાત (કમરનો દુખાવો)
- સ્ત્રી રોગઃ પ્રદર, રજો વિકાર વગેરે પુરુષરોગ : શુક્રમેહ-સ્વપ્ન દોષ વગેરે

એકમ-૩ : આયુર્વેદિક પરિચય અને આયુર્વેદોપચાર

- આયુર્વેદ પરિચય : આયુર્વેદની પરિભાષા-વ્યાખ્યા, પ્રયોજન અને વિશિષ્ઠતા, અષ્ટાંગ આયુર્વેદ, આયર્વેદના સિધ્ધાંત, પંચમહાભુત, નિદોષદવાદ, દોષધાતુ.
- રોગોની વ્યાખ્યા, પ્રકાર અને પરિચય.
- આયુર્વેદ ચિકિત્સા સિધ્ધાંત-ચિકિત્સા પ્રકાર(શોધન-શમન, યુક્તિ વગેરે)
- ષડરસ પરિચય અને નીચેના રસોડાન ઔષધ દ્રવ્યોના સામાન્ય પરિચય, ગુણ, કર્મ તથા ઉપયોગ અદ્રખ, સુંઠ, મરી, પીપર-પીપરમુળ, હળદર, મેથી, અજમો, ધાણા,જીરૂ, લસણ, હીંગ, લવણ વગેરે.

એકમ-૪ : રોગ અને રોગોપચાર

- મુત્રકૃચ્છ, બહુમુત્ર(પ્રમેહ), અશમરી (પથરી) લકવો (પક્ષઘાત), અર્દિત, કંપવાત, ગૃધ્રસી(સાયટીકા) ગલદંડ, મેદોરોગ (સ્થૌલ્ય) મધુમેહ (ડાયાબિટીસ), વાતરક્ત (ગાઉટ) યકૃત વિકાર, આંત્રપુચ્છશોથ (એપેન્ડીસાઈટીસ), અર્શ (પાઈલ્સ) હરસ, હૃદયરોગ, સારણગાંઠ (હર્નિયા વગેરે), માથાનો દુખાવો, પાયોરીયા કાકડા, ચામડીના રોગો, યૌન રોગો, માનસિક રોગો.

એકમ-૫ : આયુર્વેદિક ચિકિત્સા

- પંચકર્મના પૂર્વ કર્મ-સ્નેહન સ્વેદન
- પંચકર્મ , યોગ અને આયુર્વેદના ચિકિત્સા ઉપક્રમોની તુલના, પથ્ય અપથ્ય
- નીચેના ઘર આંગણાની સુલભ વનસ્પતિ દ્રવ્યોની સામાન્ય પરિચય, ગુણ કર્મ અને ઉપયોગ – તુલસી, ધરો, ગળો, શતાવરી, લીમડો, ત્રિફળા, જેઠીમધ, સાટોડીયો, અશ્વગંધા, ગોખરુ, દ્રાક્ષ

સંદર્ભ સાહિત્ય

(૧)	રાઠોડ નલિની અને અંશુમાન	-	યોગ અને યોગોપચાર
(૨)	ગાંધી હરિકિશન ડી.	-	આસનચિકિત્સા, યોગ અને આરોગ્ય ભાગ ૧,૨
(૩)	વૈધ શોભન	-	રોજીંદા જીવનમાં આયુર્વેદ, સચિત્ર આયુર્વેદ દર્શન ભાગ ૧થીપ
(૪)	ચનસુમાન પ્રેમશંકર	-	પંચકર્મચિકિત્સાક

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી – પાટણ
SEMESTER – I ઈલેક્ટીવ વિષય D.Y.Ed. 105/1 વ્યક્તિત્વ વિકાસ

એકમ-૧ : **નેતૃત્વ - પ્રશાસનિક**, રાજકીય, ઉધ્યમી, નેતાની કેટેગરી પર ચર્ચા, નેતૃત્વશૈલી, કાર્યકર્તા, નેતાનો પ્રભાવ, નેતાના વર્તમાન મુદ્દાઓ, નેતાના વર્તનની જાણકારી, નેતાની વિશેષતાઓ, પ્રોત્સાહક નેતૃત્વ, વર્તમાન વાસ્તવિકતા, કર્મશીલ નેતા

એકમ-૨ : **બંને વચ્ચેના સબંધો** – વ્યવહાર વિશેષણ, શુધ્ધ વ્યવહાર વિશ્લેષણ, વિશ્લેષણના પ્રકાર, જીવનસ્થિતીનું ઉદાહરણ

એકમ-૩ : **માહિતીની પધ્ધતિસર રચના** – માહિતીનું મહત્વ, પ્રક્રિયા, વર્ગ, વહીવટ, માહિતી કૌશલ્યોમાં સુધારો, વહીવટી કૌશલ્યોમાં સુધારો, જ્ઞાન માહિતી અને આવડત, એ.બી.સી. માહિતી.

એકમ-૪ : **તણાવ સંચાલન** - તણાવની વ્યાખ્યા,તણાવની લાગત, તણાવ વ્યક્તિગત, નોકરીનો તણાવ, અને તેના સ્ત્રોત, વહીવટી પ્રોગ્રામમાં તણાવ, ટીમ બિલ્ડીંગ, નોકરીના તણાવના પરિણામો, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, વ્યવીાયિક નિર્ણયશક્તિ

એકમ-૫ : **પ્રેરણા સ્ત્રોત** – કાર્યશક્તિ વિકાસ, જીવન ઘડતર, કારકિર્દી ઘડતર, જીવન સફળતા અને આનંદ, વ્યક્તિત્વ વિકાસના પ્રેરક જીવનચરિત્રો

સંદર્ભ ગ્રંથ

(૧) ચંદન જે. એસ. – ઓર્ગેનાઈઝનલ બેશવીયર વીકાર પબ્લીશીંગ પ્રા.લી.૧૯૯૪
(૨) રોહિત પટેલ - વ્યક્તિત્વ વિકાસ, નવભારત સાહિત્ય
(૩) જી. નારાયણ – જવાબદારી યુકત નેતુત્વ, અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોશિએશન, અમદાવાદ
(૪) વનરાજ માલવી – તમારા વ્યક્તિત્વને નવો ઓપ કેમ આપશો, ગ્રંથલોક, અમદાવાદ

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી – પાટણ

SEMESTER – I ઈલેક્ટીવ વિષય D.Y.Ed. 105/2 રમત વિજ્ઞાન

એકમ-૧ : **કસરતીય શરીર વિજ્ઞાન**ની વ્યાખ્યા, અર્થ અને શારીરિક શિક્ષણ અને રમત ગમતમાં તેનું મહત્વ શ્વસનતંત્ર, રૂધિરાભિસણ અને સ્નાયુતંત્ર ઉપર કસરતની અસર, પ્રાણવાયુનું દેવું

એકમ-૨ : **હલનચલન શાસ્ત્ર**ની વ્યાખ્યા, અર્થ અને શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતમાં તેનું મહત્વ શરીરની પ્રાથમિક સ્થિતિ, ગુરુત્વમધ્યબિંદુ, ગુરુત્વરેખા, ધરી અને સપાટી, અસ્થિર સાંધાઓ પર થતાં વિવિધ્ પ્રકારના હલનચલન

એકમ-૩ : **આહાર અને સમતોલ આહાર**ની વ્યાખ્યા, અર્થ અને આહારના વિવિધ ઘટકો રમત તાલીમ અને સ્પર્ધા ખેલાડીઓ માટે યોગ્ય આહાર.

એકમ-૪ : **રમત ગમતમાં થતી ઈજાઓ**ના પ્રકારો, નાજુક પેશીની ઈજાઓ, હાડકાની ઈજાઓ, સાંધાની ઈજાઓ, રમત ગમતમાં થતી વિવિધ પ્રકારની ઈજાઓના અટકાવ અને સારવાર, શીતોપચાર

એકમ-૫ : **માદક દવાઓ** વ્યાખ્યા, અર્થ, ડોપિંગનો ઈતિહાસ, માદક દવાઓનું વર્ગીકરણ, માદક દવાઓની અસરો, ઉપાયો, ચિકિત્સાથેરાપીઓ, પ્રેક્ષાધ્યાન વગેરે.

સંદર્ભ ગ્રંથો :

(૧) હર્ષદભાઈ આઈ. પટેલ, ડૉ. ઉદાજી પરમાર - શારીરિક હલનચલન શાસ્ત્ર અમદાવાદ અનડા બુક ડીપો.

(૨) હર્ષદભાઈ આઈ. પટેલ, નવીનચંદ્ર જે. ચનિયારા – રમતવિજ્ઞાન અમદાવાદ ક્રિષ્ના ગ્રાફિક્સ ૧૯૯૬

(૩) કાન્તિભાઈ રા.પટેલ - રમત ઔષધ વિજ્ઞાન, રમા પ્રકાશન, ગાંધીનગર

(૪) કાન્તિભાઈ રા.પટેલ - કસરતોની અસરો, રમા પ્રકાશન, ગાંધીનગર

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી – પાટણ

SEMESTER – I D.Y.Ed. 106 પ્રાયોગિક કૌશલ્ય

આંતરીક મૂલ્યાંકન માળખુ

જુથ	કૌશલ્ય વિભાગ	આંતરીક ગુણ
૧.	**સુર્યનમસ્કાર અને આસનો :** હઠ પ્રદીપિકા, ઘેરંડ સહિતા, યોગોપનિષદ અનુસાર આસનો. ધોરણ ૫ થી ૧૨ ના યોગ અભ્યાસક્રમના આસનો શ્રી લકુલીશ યોગ વિદ્યાલયના યોગ કોર્સ પ્રથમા થી ચતુર્થના આસનો	૪આસન X ૫ = ૨૦
૨.	**પ્રાણાયામ ,બંધ મુદ્રા, ષટકર્મ :** હઠ પ્રદીપિકા, ઘેરંડ સહિતા, શિવ સંહિતા અનુસારની ક્રિયાઓ શ્રી લકુલીશ યોગ વિદ્યાલયના યોગ કોર્સ પ્રથમા થી ચતુર્થના પ્રાણાયામ , બંધ મુદ્રા, ષટકર્મ	૨ક્રિયા X ૫ = ૧૦
૩.	**કર્મયોગ :** પ્રાર્થના – મંત્ર, યજ્ઞ – દેવ પૂજન- સંધ્યા, આધ્યાત્મિક ભજન-ધૂન સેવાગીત, રાષ્ટ્ર ભક્તિ ગીત અને એવરનેસ ગીત – ક્રિડા યોગ નિત્યકર્મ, શ્રી લકુલીશ યોગ વિધાલય, કાયાવરોહણ મુજબ	૨ કર્મ X ૫ = ૧૦
	કુલ ગુણ	**૪૦**

નોંધ : આંતરીક પરિક્ષામાં પાસ થવા ૫૦% ગુણ લાવવા ફરજીયાત

બાહ્ય મૂલ્યાંકન માળખુ

જુથ	કૌશલ્ય વિભાગ	બાહ્ય ગુણ
૧.	**સુર્યનમસ્કાર અને આસનો :** હઠ પ્રદીપિકા, ઘેરંડ સહિતા, યોગોપનિષદ અનુસાર આસનો. ધોરણ ૫ થી ૧૨ ના યોગ અભ્યાસક્રમના આસનો શ્રી લકુલીશ યોગ વિદ્યાલયના યોગ કોર્સ પ્રથમા થી ચતુર્થના આસનો	૧૬આસન X ૫ = ૮૦
૨.	**પ્રાણાયામ ,બંધ મુદ્રા, ષટકર્મ :** હઠ પ્રદીપિકા, ઘેરંડ સહિતા, શિવ સંહિતા અનુસારની ક્રિયાઓ શ્રી લકુલીશ યોગ વિદ્યાલયના યોગ કોર્સ પ્રથમા થી ચતુર્થના પ્રાણાયામ , બંધ મુદ્રા, ષટકર્મ	પ્રાણાયામ ૨ક્રિયા X ૫ = ૧૦ ષટકર્મ નેતી ૧૦ ધૌતિ/નૌલી ૧૦ કપાલભાતી ૦૫ ત્રાટક ૦૫
૩.	**કર્મયોગ :** પ્રાર્થના – મંત્ર, યજ્ઞ – દેવ પૂજન- સંધ્યા, આધ્યાત્મિક ભજન-ધૂન સેવાગીત, રાષ્ટ્ર ભક્તિ ગીત અને એવરનેસ ગીત – ક્રિડા યોગ નિત્યકર્મ, શ્રી લકુલીશ યોગ વિધાલય, કાયાવરોહણ મુજબ	૪ કર્મ X ૧૦ = ૪૦
	કુલ ગુણ	**૧૬૦**

નોંધ : બાહ્ય પરિક્ષામાં પાસ થવા ૫૦% ગુણ લાવવા ફરજીયાત

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી, પાટણ
ડિપ્લોમા ઈન યોગ એજયુકેશન
(ચોઈસ બેઈઝ ક્રેડીટ સીસ્ટમ) અંતર્ગત (ડી.વાય.એડ્)
સેમેસ્ટર-૧ થી ૨ પરીક્ષાના દરેક વિષય માટે પ્રશ્નપત્રનું માળખું

પ્રશ્ન : ૧	**વિસ્તૃત નિબંધાત્મક પ્રશ્ન આંતરિક વિકલ્પ સાથે**	**૧૬ ગુણ**
પ્રશ્ન : ૨	**વિસ્તૃત નિબંધાત્મક પ્રશ્ન આંતરિક વિકલ્પ સાથે**	**૧૬ ગુણ**
પ્રશ્ન : ૩	**વિસ્તૃત નિબંધાત્મક પ્રશ્ન આંતરિક વિકલ્પ સાથે**	**૧૬ ગુણ**
પ્રશ્ન : ૪	**ટૂંકનોંધ લખો (ચારમાંથી કોઈ પણ બે)**	**૧૨ ગુણ**
પ્રશ્ન : ૫	**એમ.સી.કયુ. પ્રકારના ૧૦ પ્રશ્નો (દરેક પ્રશ્નમાં જવાબ માટે ત્રણ વિકલ્પમાંથી યોગ્ય જવાબ પસંદ કરી લખો.)**	**૧૦ ગુણ**

- **કુલ પાંચ પ્રશ્નોનો સામાવિષ્ટ રહેશે. તે પૈકી પાંચમો પ્રશ્ન એમ.સી.કયુ. પ્રકારનો રહેશે.**
- **એમ.સી.કયુ. પ્રકારના પ્રશ્નનાં કુલ ૧૦ પ્રશ્નો (ફરજીયાત) પૂછવાના રહેશે. જેમાં દરેક પ્રશ્નમાં ત્રણ વિકલ્પો આપવામાં આવશે.**

ખાસ નોંધ :

- **અભ્યાસક્રમાં સમાવિષ્ટ દરેક એકમને સરખું વેઈટેજ આપવું.**
- **આંતરિક અને બાહ્ય પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે ૪૦% ગુણ દરેક પ્રશ્નપત્રમાં લાવવા ફરજીયાત.**