Value Added Course On

"PRACTICE OF YOGA FOR HEALTHY SOCIETY"

ORGANIZER

Department of Physical Education
HaldiaGovernmentCollege

Time Schedule

4th of May,2023 to 17th of June, 2023
(Wednesday to Saturday,8:30A.M.to10:30 A.M.)

Course Duration: 34hours

Course Coordinator

Dr.Sushanta Pal,
Assistant Professor,
Department of Physical Education
Haldia Government College

About the Course

The Department of Physical Education of Haldia Government College is going to organize this value-added course considering the present day need of the yoga for developing a better and healthy life.Thiscoursewoulddefinitelyhelpthestudent sinnearfuture.Themainpurposeofthiscoursei stoimprovebothphysical and mental health of the participants by practicing useful physical and mental exercises.

Objectives

The main objective of this course is to provide theoretical and practical understanding of usefulness of yoga and its applicability in daily life

Certificate will be provided after completion of the course

Outcome

After completion of this course the Participants wil be able to understand the
Immense impact of practicing yoga on Physica and mental health. A regular Habit of practicing yoga will generate Positivity in every dimension o life.

Last Date of Enrolment: 21st April,2023

Registration Details

Registration is mandatory for all the participants.

Registration Fees

There is no registration fee for the course

Officer-in-charge
Haldia Government College
P.O.-Debhog, Dist.- Purba Medinipur

Haldia Government college

Department Of Physical Education

VALUE ADDED COURSE ON

PRACTICE OF YOGA FOR HEALTHY SOCIETY

(DATE- 04.05 2023 TO 17 .06.2023)

COURSE CONTENT

MODULE	CONTENT	HOURS
1	**Knowing yoga:** Definition of yoga. Origin, history and philosophy of yoga, Etymology of the word yoga, Yoga in Rig-Veda period, Different branches of yoga	5
2	**Different postures of yoga:** Ideal postures for practicing different yoga, Importance of accurate breathing style in Yoga,	5
3	**Benefits of yoga on physical health:** Yoga increasing body flexibility, Yoga for controlling endocrinological disorder, Yoga for improving pulmonary health, Impact of yoga on weight management and other impacts	5
4	**Benefits of yoga on mental health:** Yoga increasing calmness, Yoga for controlling mind, Yoga for improving thinking and concentration capacity, Impact of yoga on depression and other impacts on mind	5
6	**Practical classes** on different postures of yoga	14

04/05/23

Signature

Course Coordinator

Officer-in-charge
Haldia Government College
P.O.-Debhog, Dist.- Purba Medinipur

Head
Department of Physical Education
Haldia Government College
P.O.- Debhog, Dist.- Purba Medinipur

Haldia Government college

Department Physical education

VALUE ADDED COURSE ON

PRACTICE OF YOGA FOR HEALTHY SOCIETY

Report

Name of the course:PRACTICE OF YOGA FOR HEALTHY SOCIETY

Duration:4th May, 2023 to 17th June, 2023 (Three days per week), 8:30 A.M. to 10:30 A.M.(2 hours)

Resource person:

1. **Dr. Sushanta Pal, Assistant professor, Department of Physical Education, Haldia Govt. College**
2. **Mr. Sujit Patra, Gym Instructor, Haldia Government College**

MODULE	CONTENT	HOURS
1	**Knowing yoga:**Definition of yoga. Origin, history and philosophy of yoga, Etymology of the word yoga, Yoga in Rigvedic period, Different branches of yoga	5
2	**Different postures of yoga:**Ideal postures for practicing different yoga, Importance of accurate breathing style in Yoga,	5
3	**Benefits of yoga on physical health:**Yoga increasing body flexibility, Yoga for controlling endocrinological disorder, Yoga for improving pulmonary health, Impact of yoga on weight management and other impacts	5
4	**Benefits of yoga on mental health:**Yoga increasing calmness, Yoga for controlling mind, Yoga for improving thinking and concentration capacity, Impact of yoga on depression and other impacts on mind	5
6	**Practical classes**on different postures of yoga	14

Objectives: The main objective of this course is to provide theoretical and practical understanding of usefulness of yoga and its applicability in daily life.

- Theoretical understanding of yoga and its immense impact upon physical and mental health
- Hands on training on yoga and practicing.
- Generating awareness about yoga

No of participants: 31 (Thirty one)

Course outcome:

Thisvalue added course is expected to generate the following outcome:

1. Participants will have a clear idea about the basic ofyoga and its application
2. They will know profoundly both about the impact of yoga on physical and mental health.
3. Applications of yoga in day to day life will be covered in this course
4. Hands on training will enhance their knowledge and skill
5. At the end, certificate will be provided to them.

Officer-in-Charge
Haldia Government College
P.O.-Debhog, Dist.- Purba Medinipur

28/06/23

Signature Head
Course Coordinator
Department of Physical Education
Haldia Government College
P.O.- Debhog, Dist.- Purba Medinipur

HALDIA GOVERNMENT COLLEGE
P.O.-Debhog, Purba Medinipur

Department of Physical Education

Haldia Government College

Organizes

Value Added Course

in

Practice of Yoga for Healthy Society

Student Enrollment Form

1. Name (Block Letters) : ANIMESH DAS MADRAJI
2. Department: Physical Education
3. Semester: 6th
4. Address: VILL-Barsafath, P.O.-P.S.-Moyna, Purba Medinipur, 721629
5. Contact No.: 7029968037
6. Whatsapp No.: 7029968037
7. Email id: animeshdas23867@gmail.com

Animesh Dasmadorgji
Signature of the Participant

For Department Use Only

Approved / Not approved

Officer-in-Charge
Haldia Government College
P.O.-Debhog, Dist.- Purba Medinipur

01/05/23
Course Coordinator

Head
Department of Physical Education
Haldia Government College
P.O.- Debhog, Dist.- Purba Medinipur

HALDIA GOVERNMENT COLLEGE • P.O.-Debhog, Purba Medinipur •

Haldia Government College

Department of Physical Education, Value aded course in Yoga

Sl No	Name	Signature	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5	13/5	16/5	19/5	20/5	21/6
01	MAYNA KHATUN	Mayna Khatun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
02	SARADA MAITY	Sarada Maity	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
03	SARBANI MAITY	Sarbani Maity	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
04	SHRABANI MAITY	Shrabani Maity	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
05	MANDIRA MANDAL	Mandira Mandal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
06	PRIYANKA MAITY	Priyanka Maity	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
07	TRITHA KUITY	Tritha Kuity	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
08	MINGMA LAMU SHERPA	Mingmalamu Sherpa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
09	SOURAV PRADHAN	Sourav Pradhan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	SHIPRA SAMANTA	Shipra Samanta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	SWARUP KUMAR DAS	Swarup Kr. Das.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	SUBRATA DAS	Subrata Das.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	KARTIK SAMANTA	Kartik Samanta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	ANIMESH PATRA	Animesh Patra.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Officer-in-Charge
Haldia Government College
P.O.-Debhog, Dist.- Purba Medinipur

contd.. Sheet - 2

Haldia Government College

Department of Physical Education, Value aded course in Yoga

Sl No	Name	Signature	4/5	7/5	10/5	11/5	12/5	13/5	14/5	19/5	29/5	01/6
15	SULEKHA MAJI	Sulekha Maji	✓	✓	.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	SUBHRA PATRA	Subhra Patra	✓	✓	✓	✓	.	✓	✓	✓	✓	✓
17	ANAL KUMAR DAS	Anal Kumar Das	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	ISHA JANA	Isha Jana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	Ashima Bera	Ashima Bera	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	Sunanda Bhunia	Sunanda Bhunia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	Dinesh Pramanik	Dinesh Pramanik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	DEBASISH PAL	Debasish Pal	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓
23	SANTU KUMAR JANA	Santu Kumar Jana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	.	✓	✓	✓
24	SOUMYA KANTI BERA	Soumya Kanti Bera	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	ANIMESH DAS MADRAJI	Animesh Das Madraji	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓
26	UJJWAL DAS	Ujjwal Das	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓
27	Kanchan Manna.	Kanchan Manna	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓
28	SUJAY DAS	Sujay Das.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
29	SUVENDU DAS	Suvendu Das	✓	✓	✓	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓
30	MOUSUMI SAMANTA	Mousumi Samanta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•	✓
31	GOBINDA DAS	Gobinda Das	•	✓	•	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	•

Officer-in-charge
Haldia Government College
P.O.-Debhog, Dist.- Purba Medinipur

HALDIA GOVERNMENT COLLEGE P.O.-Debhog, Purba Medinipur

Haldia Government College

Department of Physical Education, Value aded course in Yoga

Sl No	Name	Signature	02/6	03/6	8/6	9/6	10/6	15/6	17/6			
01	Mayna Khatun		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
02	Sarada Maity		✓	✓	·	✓	✓	✓	✓			
03	Sarbani Maity		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
04	Shrabani Maity		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
05	Mandira Mandal		✓	·	✓	✓	✓	✓	✓			
06	Priyanka Maity		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
07	Tritha Kuity		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
08	Minglamu Sherpa		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
09	Sourav Pradhan		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
10	Shipra Samanta		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
11	Swarup Kr. Das		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
12	Subrata Das		·	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
13	Kartick Samanta		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
14	Animesh Patra		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			

Officer-in-charge
Haldia Government College
P.O.-Debhog, Dist.- Purba Medinipur

HALDIA GOVERNMENT COLLEGE
P.O.-Debhog, Purba Medinipur

Haldia Government College

Department of Physical Education, Value aded course in Yoga

Sl No	Name	Signature	02/6	03/6	8/6	9/6	10/6	14/6	17/6			
15			P	P	P	P	P	P	P			
16			P	A	.	P	P	.	P			
17			P	P	P	A	P	P	P			
18			P	.	P	P	P	P	P			
19			P	P	P	P	P	P	P			
20			P	P	P	P	P	P	P			
21			P	.	P	P	P	P	P			
22			P	P	P	P	P	P	P			
23			P	P	P	P	P	.	P			
24			P	P	P	P	P	P	P			
25			P	P	P	P	P	P	P			
26			P	P	P	P	P	P	P			
27			P	P	P	P	P	P	P			
28			P	P	P	P	P	P	P			
29			P	P	P	P	P	P	P			
30			P	P	P	P	P	P	P			
31			P	P	P	P	P	P	P			

Officer-in-Charge
Haldia Government College
P.O.-Debhog, Dist.- Purba Medinipur

Tritha Kuiry

HALDIA GOVERNMENT COLLEGE

DEBHOG,HALDIA,PURBA MEDINIPUR

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

Value Added Course in Yoga

১. যোগ শব্দের উৎপত্তি কোন ধাতু থেকে হয়েছে?
ক) যুজি সর্মাধৌ খ) যুজ গ) যুজি ঘ) সংযোগ

২. জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার মিলনের বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হল যোগ - কে বলেছেন?
ক) ঋষি যজ্ঞবল্ক্যে খ) শ্রী অরবিন্দ গ) স্বামী বিবেকানন্দ ঘ) পতঞ্জলী

৩. ভারতীয় ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি অনুসারে যোগ কয় প্রকার?
ক) ৭ খ) ১০ গ) ৮ ঘ) ৫

৪. হঠ্ যোগের হ এবং ঠ এর অর্থ কী?
ক) সূর্য ও চন্দ্র খ) পৃথিবী ও নক্ষত্র গ) বায়ু ও আকাশ ঘ) প্রকৃতি ও জল

৫. ভারতীয় ইতিহাসে যোগবিদ্যা প্রথম লিখিত গ্রন্থের নাম কী?
ক) যোগসূত্র খ) শিবসংহিতা গ) খেরন্তসংহিতা ঘ) যোগরহস্যম

৬. সূর্য নমস্কারের ১২ টি ভঙ্গিমার মধ্যে তৃতীয় ভঙ্গিমাটির নাম কী?
ক) অর্ধ চন্দ্রাসন খ) ভূজঙ্গাসন গ) পদহস্থাসন ঘ) অশ্বসঞ্চালাসন

৭. পতঞ্জলির মতে যমের পাঁচ প্রকার-
ক) সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ, ধ্যান খ) অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ
গ) অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, সত্য, ধ্যান, আস ঘ) অহিংসা, অস্তেয়, সত্য, ব্রহ্মচর্য. আসন

৮. কোন মুদ্রা মলদ্বারের সমস্ত রোগকে ধ্বংস করে এবং অকালমৃত্যু প্রতিরোধ করে?
ক) ব্রাহ্মী মুদ্রা খ) অশ্বিনী মুদ্রা গ) আকাশচারী ঘ) শাম্ভবীমুদ্রা

৯. যোগব্যায়ামের পাঁচটি উপাদান কী কী?
ক) পৃথিবী, মহাকাশ, অগ্নি, বায়ু, আকাশ খ) পৃথিবী, মহাকাশ, অগ্নি, বায়ু, কাঠ
গ) পৃথিবী, জল, আগুন, বায়ু, কাঠ ঘ) পৃথিবী, জল, আগুন, বায়ু, আকাশ

১০. যোগ অনুশীলনের মূল বৈশিষ্ট্য কী?
ক) শুধুমাত্র ভঙ্গি বজায় রাখা খ) স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস গ) সচেতনতা ঘ) অনুশীলনেরসময় শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া

১১. সর্বপ্রথম আর্ন্তজাতিক যোগ দিবস কবে বানানো হয় এবং থিম কি ছিল?
ক) 2015, Yoga for Harmony and Peace খ) 1998, Yoga for Health
গ) 2010, Yoga for Peace ঘ) 1998, Yoga for Harmony and Peace

১২. যোগের উদ্দেশ্য কী?
ক) শরীরের নমনীয়তা খ) মানসিক চাপ ছাড়া স্বাস্থ্যসুস্থতা গ) শারীরিক সুস্থতা অর্জন ঘ) ওজন কমানো

১৩. অষ্টাঙ্গ যোগের প্রথম ধাপ কী?
ক) আসন খ) ধ্যান গ) ইয়ম ঘ) যম

১৪. যোগের জনক কে?

ক) মহর্ষি পতঞ্জলি খ) বাবা রামদেব গ) কৃষ্ণমাচার্য ঘ) বিবেকানন্দ

১৫) ধ্যান করার সময় কী করা সহায়ক হবে না?

ক) একটি রঙে মনোনিবেশ খ) সমস্যার কথা ভাবা সগ) শান্তিপূর্ণ জায়গার চিত্র ঘ) শ্বাসপ্রশ্বাসে মনোনিবেশ

১৬. কোন আসনে মেরুদন্ডের শক্তি পুনরুদ্ধার করতে পারবে?

ক) মৎসাসন খ) চক্রাসন গ) গোমুখাসন ঘ) শিশুর ভঙ্গি

১৭. সর্বাঙ্গাসন কোন গ্রন্থির জটিলতার জন্য ভালো?

ক) থাইরয়েড খ) অগ্ন্যাশয় গ) ডিম্বাশয় ঘ) এড্রারনাল

১৮. কোন আসন পরিপাক তন্ত্রকে প্রভাবিত করে?

ক) বজ্রাসন খ) উদরকাসন গ) মতেন্দ্রাসন ঘ) সবগুলি

১৯. রাজযোগ হল আমাদের নিয়ন্ত্রন করার যোগ-

ক) অনুভূতির অঙ্গ খ) মন গ) আবেগ ঘ) কর্ম অঙ্গ

২০. নীচের কোনটি চোখ পরিষ্কারের জন্য ভালো-

ক) নেতি খ) এতাকা গ) ধুতি ঘ) নাউল

Tsitha Kuity / 6th Sem

18/08/23

Value added Course on Practice of Yoga for Healthy Society
Organized by
Department of Physical Education, Haldia Government College
Grade Sheet

Sl No.	Name	Grade Obtained
1	MAYNA KHATUN	A+
2	SARADA MAITY	A+
3	SARBANI MAITY	A+
4	SHRABANI MAITY	A+
5	MANDIRA MANDAL	A
6	PRIYANKA MAITY	A
7	TRITHA KUITY	A
8	MINGMALAMU SHERPA	A
9	SOURAV PRADHAN	A+
10	SHIPRA SAMANTA	A+
11	SWARUP KUMAR DAS	A+
12	SUBRATA DAS	A+
13	KARTICK SAMANTA	A+
14	ANIMESH PATRA	A
15	SULEKHA MAJI	A
16	SUBHRA PATRA	A+
17	ANAL KUMAR DAS	A+
18	ISHA JANA	A+
19	ASHIMA BERA	A+
20	SUNANDA BHUNIA	A+
21	DINESH PRAMANIK	A
22	DEBASISH PAL	A+
23	SANTU KUMAR JANA	A+
24	SOUMYA KANTI BERA	A
25	ANIMESH DAS MADRAJI	A
26	UJJWAL DAS	A
27	KANCHAN MANNA	A+
28	SUJAY DAS	A+
29	SUVENDU DAS	A
30	MOUSUMI SAMANTA	A+
31	GOBINDA DAS	

Officer-in-charge
Haldia Government College
P.O.-Debhog, Dist.- Purba Medinipur

Head
Department of Physical Education
Haldia Government College
P.O.- Debhog, Dist.- Purba Medinipur

Certificate no. HGC/PED/VAC-23/01

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
HALDIA GOVERNMENT COLLEGE
VALUE ADDED COURSE ON
PRACTICE OF YOGA FOR HEALTHY SOCIETY

CERTIFICATE OF COMPLETION

This is to certify that ***MAYNA KHATUN*** *student of B.A. General has successfully completed the 34 hours Value Added Course on* ***PRACTICE OF YOGA FOR HEALTHY SOCIETY*** *organized by Department of Physical Education, Haldia Government College in the academic year 2022-23. He/ She has secured Grade* ***A+*** *in this course.*

13/06/23

Prof. Sushanta Pal
COURSE COORDINATOR
HEAD OF THE DEPARTMENT
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

Prof. Pijush Kanti Tripathi
OFFICER-IN-CHARGE
HALDIA GOVERNMENT COLLEGE

Officer-in-charge
Haldia Government College
P.O.-Debhog, Dist.- Purba Medinipur