

मार्गदर्शन – राष्ट्रीय योग प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

स्वास्थ्य, कल्याण, मित्रभाव, शांति, आमोद-प्रमोद और आनंद को बढ़ावा देने के लिए भाग लें

परिचय :

इस महामारी के समय में राष्ट्रीय योग प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन विद्यार्थियों को इसमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करने तथा एक व्यापक सकारात्मक वातावरण बनाने के लिए किया जा रहा है। इस प्रश्नोत्तरी के प्रश्न स्वास्थ्य, कल्याण, मित्रभाव बनाए रखने में योग के महत्व के बारे में बच्चों को जागरूक करने की दृष्टि से बनाए गए हैं। योग सभी प्रकार की शारीरिक तथा मानसिक बीमारियों से निपटने के लिए एक सबसे सशक्त औषधिरहित प्रणाली और एक निवारक प्रभावी उपाय है। प्रश्नोत्तरी में भाग लेने से विद्यार्थी इस बात का महत्व जानेंगे कि योग हमारी सांस्कृतिक विरासत का एक अभिन्न अंग है और हमारे प्राचीन ऋषियों और संतों द्वारा शारीरिक फिटनेस, मानसिक सतर्कता और भावनात्मक संतुलन के लिए इसे किया जाता था। योग में विभिन्न आसन और मुद्राएँ हमारे पर्यावरण और हमारी समृद्ध जैवविविधता के साथ निकट संबंध दर्शाते हैं। योग प्रदर्शन और अभ्यास सभी के मन में आनन्द और आमोद-प्रमोद के साथ एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की लालसा जगाएगा।

वर्तमान योग प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता को योग के प्रति विद्यार्थियों में जागरूकता और समझ पैदा करने, मानवीय मूल्यों को मजबूत करने तथा सब की मदद करने में इसके महत्व और प्रसन्न तथा स्वस्थ मनोवृत्ति बनाए रखने के लिए तैयार किया गया है।

उद्देश्य :

इसके उद्देश्य हैं :

- यौगिक पद्धतियों के संबंध में जागरूकता उत्पन्न करना और बच्चों को प्रेरित करना।
- योग पर अतिरिक्त सामग्री इकट्ठा करना।
- विभिन्न आसनों के लाभों के बारे में और विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक रोगों के उपचार में निवारक उपाय के रूप में समझ विकसित करना।
- समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए नियमित रूप से आसनों का अभ्यास करने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित करना।
- मानव मूल्य स्थापित करना।

सहभागी :

यह प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता सभी प्रकार के प्रबंधों वाले स्कूलों (सरकारी स्कूल, सरकारी सहायता प्राप्त स्कूल, सीबीएसई से संबद्धता वाले स्कूल, केवीएस, एनवीएस, सीआईएससीई, आरआईई के डीएमएस, अन्य बोर्डों से सम्बद्ध निजी स्कूल) की कक्षा 6 से कक्षा 12 के बच्चों के लिए है।

भाषा :

प्रश्नोत्तरी के प्रश्न अँग्रेजी और हिन्दी में तैयार किए गए हैं।

पुरस्कार :

कक्षाओं VI-VIII के प्रथम 100 बच्चे और कक्षाओं IX-XII के प्रथम 100 बच्चे योग्यता प्रमाण पत्र प्राप्त करेंगे।

मार्गदर्शन :

- इस प्रश्नोत्तरी में प्रत्येक प्रश्न बहु विकल्पी स्वरूप वाला होगा। जिसका केवल एक सही उत्तर होगा।
- प्रत्येक प्रश्नोत्तरी प्रश्न 1 अंक का है। विद्यार्थियों को 20 मिनट में अधिक से अधिक प्रश्नों के उत्तर देने हैं।
- प्रश्नोत्तरी के प्रश्न हिन्दी और अँग्रेजी दोनों माध्यमों में तैयार किए गए हैं। आपको उत्तर देने के लिए किसी एक माध्यम का चयन करना होगा।
- आपको प्रश्नोत्तरी के उत्तर देने का केवल एक अवसर मिलेगा और एक प्रश्न के लिए केवल एक विकल्प स्वीकार होगा। फिर भी 20 मिनट की अवधि में उत्तर प्रस्तुत करने से पहले आप उनमें संशोधन कर सकते हैं।
- एक प्रश्न का उत्तर देने के बाद, अगले प्रश्न पर जाने के लिए "Next Question" (अगला प्रश्न) के बटन पर क्लिक करें।
- ऋणात्मक अंक देने का कोई प्रावधान नहीं रखा गया है।
- प्रश्नों के उत्तर देने के बाद, "Final Submission" (अंतिम रूप से प्रस्तुत) पर क्लिक करें।
- प्रश्नोत्तरी में लॉगिंग के लिए, भाग लेने वालों को दीक्षा (DIKSHA) पोर्टल पर पंजीकरण करना होगा। कृपया विस्तृत जानकारी जैसे अपना नाम, कक्षा, जन्मतिथि, जेंडर, मोबाइल नंबर, अपने स्कूल का नाम, माता पिता / अभिभावक का नाम उपलब्ध कराएँ।
- दृष्टि बाधित शिक्षार्थियों के लिए अँग्रेजी और हिन्दी में लिखे हुए को बोलकर बताने (text to speech) का विकल्प है।
- प्रश्नोत्तरी की अवधि पूरी होने के बाद उत्तर कुंजी प्रकाशित की जाएगी।

नोट : प्रश्नोत्तरी संबंधी सभी मामलों में एनसीईआरटी का निर्णय अंतिम होगा।

समय और दिनांक : यह प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता 21 जून 2021 से शुरू होकर एक माह तक खुली रहेगी और 20 जुलाई की आधी रात को बंद हो जाएगी।