



**APEX COLLEGE, MAKRANA**  
**B.A.B.Ed. / B.Sc.B.Ed. Program (Session 2024-25)**  
**Assessment Pattern: - Project Work**

**आवश्यक निर्देश / Special instructions :-**

1. विद्यार्थी उपर्युक्त विषय सूचि पर प्रोजेक्ट फाइल न्यूनतम 15 पेज में तैयार करेंगे ।  
Student Prepare below topic for Internal Project Not More than 15 Pages.
2. प्रत्येक विद्यार्थी लाइन युक्त पेपर का इस्तेमाल करेंगे, एवं पृष्ठ के अग्र भाग का उपयोग लिखने के लिए करेंगे ।  
Student should use Ruling Page for File and Writing only one side of Page.
3. विद्यार्थी केवल नीलीधकाली स्याही का इस्तेमाल करेंगे रंगीन पेन का इस्तेमाल न करे ।  
Don't use colorful inks only use Blue and Black ink.
4. सभी प्रश्नों का उत्तर देना अनिवार्य है ।  
**All questions are compulsory to attempt.**

**B.A.B.Ed. / B.Sc.B.Ed. Part-I**  
**Yoga & Health Being**

- Q1.** योग की परिभाषा देते हुए इसकी उपयोगिता के बारे में बताइए।  
Define yoga and explain its usefulness.
- Q2.** आहार और पोषण का शरीर के लिए क्या महत्व है?  
What is the importance of diet and nutrition for the body?
- Q3.** ओलंपिक आंदोलन के बारे में बताइए।  
Describe the Olympic movement.