

GIRLS' HIGH SCHOOL & COLLEGE, PRAYAGRAJ

SESSION 2020-2021

CLASS 6 - 12

SUBJECT: YOGA

ASSIGNMENT: WORLD YOGA DAY

निर्देश—अभिभावकों से अपेक्षा की जाती है कि यह सुनिश्चित करें कि छात्रा पाठ से संबंधित विडियो के लिंक <https://youtu.be/XQPyUelg2-Y> पर क्लिक करके उसे देखे तत्पश्चात् नीचे दिये गए अभ्यास—कार्य को पूरा करे तथा उसे इस email Id - ghsstudents1861@gmail.com पर भेजे।

रोग प्रतिरोधक शक्ति कैसे बढ़ाये

लघुउत्तरीय प्रश्न

प्रश्न 1. रोग प्रतिरोधक शक्ति क्या है?

प्रश्न 2. योग द्वारा रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास कैसे होता है?

प्रश्न 3. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में आहार की क्या भूमिका है?

प्रश्न 4. बच्चों के विकास में योग कितना सहायक है?

प्रश्न 5. “योग द्वारा कोरोना महामारी से बचाव सम्भव है” इस कथन की पुष्टि पाँच वाक्यों में करें।