

Unit 1: Concepts of Wellness and Illness

1. কোন প্রাচীন গ্রন্থে পঞ্চকোষের ধারণা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে?
ক) ভগবদ্গীতা
খ) তৈত্তিরীয় উপনিষদ
গ) যোগ সূত্র
ঘ) ঋগ্বেদ
উত্তর: খ) তৈত্তিরীয় উপনিষদ
2. পঞ্চকোষ মডেলে নিচের কোনটি কোষ নয়?
ক) অল্পময়
খ) প্রাণময়
গ) মনোময়
ঘ) মহাময়
উত্তর: ঘ) মহাময়
3. যোগ বশিষ্ঠের "আধি" শব্দটি বোঝায়:
ক) শারীরিক অসুস্থতা
খ) মানসিক চাপ
গ) আধ্যাত্মিক আনন্দ
ঘ) সামাজিক বাধ্যবাধকতা
উত্তর: খ) মানসিক চাপ
4. আধুনিক দৃষ্টিভঙ্গি অনুসারে, সুস্থতাকে সর্বোত্তমভাবে বর্ণনা করা হয়:
ক) রোগের অনুপস্থিতি
খ) সম্পূর্ণ শারীরিক সুস্থতা
গ) সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার অবস্থা
ঘ) সুস্বাদু খাদ্য এবং ব্যায়াম
উত্তর: গ) সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার অবস্থা
5. যোগ বশিষ্ঠ অনুসারে ব্যাধির ফল কী?
ক) আধ্যাত্মিক মুক্তি
খ) মানসিক স্বচ্ছতা
গ) শারীরিক অসুস্থতা
ঘ) উন্নত হজম
উত্তর: গ) শারীরিক অসুস্থতা
6. আধুনিক পদে, অসুস্থতা প্রায়শই বর্ণনা করা হয়:
ক) পরম মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থা
খ) সম্পূর্ণ সুস্থতা
গ) একটি শর্ত যা স্বাভাবিক কার্যকারিতা ব্যাহত করে

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

- ঘ) ধ্যানের একটি রূপ
উত্তর: গ) একটি অবস্থা যা স্বাভাবিক কার্যকারিতা ব্যাহত করে
7. স্বাস্থ্যের প্রাচীন দৃষ্টিভঙ্গি প্রাথমিকভাবে ফোকাস করে:
ক) মন ও শরীরের ভারসাম্য
খ) ঔষধ এবং সার্জারি
গ) সামাজিক মঙ্গল
ঘ) প্রযুক্তিগত উন্নতি
উত্তর: ক) মন ও শরীরের ভারসাম্য
8. কোন কোষ ভৌতিক শরীরের সাথে যুক্ত?
ক) প্রাণময় কোষ
খ) অল্পময় কোষ
গ) মনোময় কোষ
d) জ্ঞানময় কোষ
উত্তর: খ) অল্পময় কোষ
9. আধিকে এর মূল কারণ হিসাবে বিবেচনা করা হয়:
ক) বাহ্যিক আঘাত
খ) দীর্ঘস্থায়ী রোগ
গ) মানসিক অশান্তি
ঘ) মানসিক চাপ শারীরিক অসুস্থতার দিকে পরিচালিত করে
উত্তর: ঘ) মানসিক চাপ শারীরিক অসুস্থতার দিকে পরিচালিত করে
10. প্রাচীন দৃষ্টিভঙ্গিতে সুস্থতা ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত:
ক) বস্তুগত সম্পদ
খ) অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য এবং সাদৃশ্য
গ) একাডেমিক সাফল্য
ঘ) শারীরিক ব্যায়াম
উত্তর: খ) অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য এবং সামঞ্জস্য
11. কোন কোষ শরীরের শক্তি বা প্রাণশক্তির প্রতিনিধিত্ব করে?
ক) জ্ঞানময়
খ) প্রাণময়
গ) অল্পময়
ঘ) আনন্দময়
উত্তর: খ) প্রাণময়
12. যোগ বিশিষ্টের মতে, রোগের অবস্থা এই নামে পরিচিত:
ক) আধি
খ) ব্যাধি
গ) সমাধি

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

- ঘ) সিদ্ধি
উত্তরঃ খ) ব্যাধি
13. স্বাস্থ্যের কোন দৃষ্টিভঙ্গি শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক উপাদান জড়িত একটি সামগ্রিক পদ্ধতির উপর জোর দেয়?
ক) আধুনিক
খ) প্রাচীন
গ) বায়োমেডিকেল
ঘ) প্রযুক্তিগত
উত্তর: খ) প্রাচীন
14. পঞ্চকোষ মডেলটি ব্যাখ্যা করতে ব্যবহৃত হয়:
ক) ভৌত দেহের গঠন
খ) মানুষের অস্তিত্বের স্তর
গ) হজম প্রক্রিয়া
ঘ) জীবনের পর্যায়
উত্তর: খ) মানুষের অস্তিত্বের স্তর
15. কোন কোষকে সুখের প্রতিনিধিত্বকারী সবচেয়ে ভিতরের স্তর হিসাবে বিবেচনা করা হয়?
ক) প্রাণময়
খ) জ্ঞানময়
গ) অল্পময়
ঘ) আনন্দময়
উত্তর: ঘ) আনন্দময়
16. আধির ধারণাটি প্রাথমিকভাবে এর সাথে সম্পর্কিত:
ক) শারীরিক ব্যাধি
খ) মানসিক অস্থিরতা
গ) অর্থনৈতিক সমস্যা
ঘ) সামাজিক সমস্যা
উত্তরঃ খ) মানসিক অস্থিরতা
17. আধুনিক স্বাস্থ্য পদ্ধতি প্রায়শই এর গুরুত্ব উপেক্ষা করে:
ক) ওষুধ
খ) সার্জারি
গ) মানসিক সুস্থতা
ঘ) প্রযুক্তি
উত্তর: গ) মানসিক সুস্থতা
18. পঞ্চকোষে "পঞ্চ" শব্দটি বোঝায়:
ক) তিনটি
খ) চার
গ) পাঁচ

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

- ঘ) ছয়
উত্তর: গ) পাঁচটি
19. ব্যাধি এর ফল:
ক) সুসম খাদ্য
খ) অতিরিক্ত পরিশ্রম
গ) অমীমাংসিত মানসিক চাপ
ঘ) নিয়মিত ব্যায়াম
উত্তর: গ) অমীমাংসিত মানসিক চাপ
20. আধুনিক প্রেক্ষাপটে সুস্থতা প্রায়ই অন্তর্ভুক্ত করে:
ক) নিয়মিত ধ্যান
খ) রোগের অনুপস্থিতি
গ) উচ্চ আয়
ঘ) সুসম সম্পর্ক
উত্তর: খ) রোগের অনুপস্থিতি
-

Unit 2: Yogic Concept on Holistic Health

1. যোগব্যয়ামে সামগ্রিক স্বাস্থ্য পদ্ধতির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে:
ক) শারীরিক সুস্থতা একা
খ) একা মানসিক শৃঙ্খলা
গ) মোট মানব উন্নয়ন
ঘ) শুধুমাত্র আধ্যাত্মিক অনুশীলন
উত্তর: গ) মোট মানব উন্নয়ন
2. কোন কোষ বুদ্ধি ও প্রজ্ঞার সাথে যুক্ত?
ক) অল্পময়
খ) মনোময়
গ) জ্ঞানময়
ঘ) প্রাণময়
উত্তর: গ) জ্ঞানময়
3. অষ্টাঙ্গ যোগ কয়টি অঙ্গ নিয়ে গঠিত?
ক) ছয়
খ) সাত

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

- গ) আট
ঘ) দশ
উত্তর: গ) আট
4. যোগব্যয়ামে সামগ্রিক স্বাস্থ্যের ধারণাটি এর অনুশীলনগুলিকে সংহত করে:
ক) শুধুমাত্র শারীরিক ভঙ্গি
খ) শারীরিক এবং মানসিক উভয় শৃঙ্খলা
গ) শুধুমাত্র ডায়েট এবং ব্যায়াম
ঘ) একা ধ্যান
উত্তর: খ) শারীরিক ও মানসিক উভয় শৃঙ্খলা
5. অল্পময় কোষ মানব অস্তিত্বের কোন দিকটি উপস্থাপন করে?
ক) আবেগপ্রবণ
খ) শারীরিক
গ) বুদ্ধিজীবী
ঘ) আধ্যাত্মিক
উত্তর: খ) শারীরিক
6. কোন কোষ সরাসরি মানসিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত?
ক) প্রাণময়
খ) অল্পময়
গ) মনোময়
ঘ) জ্ঞানময়
উত্তর: গ) মনোময়
7. পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গ যোগ প্রাথমিকভাবে এর সাথে সম্পর্কিত:
ক) শারীরিক শক্তি
খ) আর্থিক সমৃদ্ধি
গ) নৈতিক এবং আধ্যাত্মিক বৃদ্ধি
ঘ) শুধুমাত্র মানসিক শান্তি
উত্তর: গ) নৈতিক ও আধ্যাত্মিক বৃদ্ধি
8. যোগ অনুশীলনের চূড়ান্ত লক্ষ্য হল:
ক) শারীরিক সুস্থতা অর্জন
খ) আধ্যাত্মিক মুক্তি লাভ
গ) বস্তুগত সম্পদ অর্জন
ঘ) বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতা বাড়ান
উত্তর: খ) আধ্যাত্মিক মুক্তি লাভ
9. প্রাণায়ামের অনুশীলন প্রাথমিকভাবে কোন কোষকে প্রভাবিত করে?
ক) অল্পময়
খ) প্রাণময়
গ) মনোময়

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

ঘ) আনন্দময়
উত্তর: খ) প্রাণময়

10. জ্ঞানময় কোশের জন্য যোগ অনুশীলনের মধ্যে রয়েছে:
- ক) শারীরিক ব্যায়াম
 - খ) বুদ্ধিবৃত্তিক এবং ধ্যান অনুশীলন
 - গ) খাদ্যতালিকায় পরিবর্তন
 - ঘ) সামাজিক মিথস্ক্রিয়া
- উত্তর: খ) বুদ্ধিবৃত্তিক এবং ধ্যান অনুশীলন
11. কোন কোষ চূড়ান্ত সুখ এবং আধ্যাত্মিক পরিপূর্ণতার সাথে যুক্ত?
- ক) অল্পময়
 - খ) জ্ঞানময়
 - গ) আনন্দময়
 - ঘ) প্রাণময়
- উত্তর: গ) আনন্দময়
12. যোগব্যায়ামের সামগ্রিক বিকাশের মধ্যে রয়েছে:
- ক) শুধুমাত্র ভৌতিক শরীর
 - খ) শরীর, মন এবং আত্মার একীকরণ
 - গ) আর্থিক এবং সামাজিক অবস্থা
 - ঘ) কর্মজীবন এবং একাডেমিক সাফল্য
- উত্তর: খ) শরীর, মন এবং আত্মার একীকরণ
13. অষ্টাঙ্গ যোগের কোন অঙ্গটি নৈতিক নির্দেশিকাগুলির সাথে সম্পর্কিত?
- ক) আসন
 - খ) প্রাণায়াম
 - গ) যম
 - ঘ) সমাধি
- উত্তর: গ) যম
14. অষ্টাঙ্গ যোগে, কোন অনুশীলনটি শ্বাস নিয়ন্ত্রণের সাথে সম্পর্কিত?
- ক) আসন
 - খ) প্রাণায়াম
 - গ) ধরন
 - ঘ) ধ্যান
- উত্তর: খ) প্রাণায়াম
15. যোগব্যায়াম অনুসারে সামগ্রিক স্বাস্থ্যের প্রাথমিক লক্ষ্য হল:
- ক) মানসিক চাপ কমানো
 - খ) নমনীয়তা বাড়ান

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

গ) জীবনের সমস্ত দিক ভারসাম্য বজায়
ঘ) পেশী শক্তি তৈরি করুন
উত্তর: গ) জীবনের সব দিক ভারসাম্য বজায়

16. কোন কোষ ধ্যান অনুশীলন দ্বারা সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত হয়?
ক) অল্পময়
খ) মনোময়
গ) প্রাণময়
ঘ) আনন্দময়
উত্তর: ঘ) আনন্দময়
17. অষ্টাঙ্গ যোগের ধরণ উল্লেখ করে:
ক) শ্বাস নিয়ন্ত্রণ
খ) ভঙ্গি
গ) একাগ্রতা
ঘ) নৈতিক আচরণ
উত্তর: গ) একাগ্রতা
18. কোন কোষকে মানব অস্তিত্বের প্রথম স্তর হিসেবে বিবেচনা করা হয়?
ক) অল্পময়
খ) প্রাণময়
গ) মনোময়
ঘ) জ্ঞানময়
উত্তর: ক) অল্পময়
19. যোগ দর্শন অনুসারে, সামগ্রিক স্বাস্থ্য এর মাধ্যমে অর্জন করা যেতে পারে:
ক) ওষুধ
খ) বস্তুগত সম্পদ
গ) সুস্থ জীবনধারা এবং আধ্যাত্মিক অনুশীলন
ঘ) প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলা
উত্তর: গ) সুস্থ জীবনধারা এবং আধ্যাত্মিক অনুশীলন
20. অষ্টাঙ্গ যোগের কোন অঙ্গটি শারীরিক ভঙ্গিতে ফোকাস করে?
ক) যম
খ) নিয়ম
গ) আসন
ঘ) প্রাণায়াম
উত্তর: গ) আসন
-

Unit 3: Yoga as Preventive Health Care

1. আধুনিক বিজ্ঞান অনুসারে, চাপকে বিবেচনা করা হয়:
ক) প্রেরণাদাতা
খ) অসুস্থতার একটি সম্ভাব্য কারণ
গ) শক্তির চিহ্ন
ঘ) স্বাস্থ্যের জন্য অপ্রাসঙ্গিক
উত্তর: খ) অসুস্থতার একটি সম্ভাব্য কারণ
2. নিচের কোনটি যোগব্যায়ামের সামগ্রিক পদ্ধতির অংশ নয়?
ক) খাওয়ার ক্ষেত্রে সংযম
খ) অতিরিক্ত ব্যায়াম
গ) ঘূমের মধ্যে ছন্দ
ঘ) সুষম বিনোদন
উত্তর: খ) অতিরিক্ত ব্যায়াম
3. যোগব্যায়ামে, প্রস্তাবিত খাদ্য প্রাথমিকভাবে ফোকাস করা হয়:
ক) উচ্চ প্রোটিন
খ) সংযম এবং ভারসাম্য যুক্ত খাদ্য
গ) উচ্চ কার্বোহাইড্রেট
ঘ) শুধুমাত্র কাঁচা খাবার
উত্তর: খ) সংযম এবং ভারসাম্য যুক্ত খাদ্য
4. যোগব্যায়ামের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট অন্তর্ভুক্ত:
ক) চাপ উপেক্ষা করা
খ) সামগ্রিক জীবনধারা পরিবর্তন
গ) ওষুধ
ঘ) সকল দায়িত্ব এড়িয়ে চলা
উত্তর: খ) সামগ্রিক জীবনধারার পরিবর্তন
5. নিচের কোনটি যৌগিক চাপ ব্যবস্থাপনার একটি মূল দিক?
ক) নিয়মিত ওষুধ খাওয়া
খ) অতিরিক্ত পরিশ্রম করা
গ) সুষম খাদ্য
ঘ) ঘুম এড়িয়ে চলা
উত্তর: গ) সুষম খাদ্য
6. ভগবদ্গীতা অনুসারে, একজনের কাজ করা উচিত:
ক) কর্তব্য বোধে
খ) উদ্বেগ বোধে
গ) পুরস্কারের প্রত্যাশায়
ঘ) ন্যূনতম প্রচেষ্টায়
উত্তর: ক) কর্তব্য বোধে

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

7. মানসিক চাপ প্রতিরোধের জন্য যোগব্যায়াম জীবনধারার কোন দিকের উপর জোর দেয়?
ক) অতিরিক্ত বিনোদন
খ) অতিরিক্ত খাওয়া
গ) সুস্থ কাজ, বিশ্রাম এবং বিনোদন
ঘ) বিশ্রাম ছাড়া অবিরাম কাজ
উত্তর: গ) সুস্থ কাজ, বিশ্রাম এবং বিনোদন
8. সংযমের যৌগিক ধারণা প্রযোজ্য:
ক) শুধুমাত্র খাদ্য
খ) জীবনের সমস্ত দিক
গ) শারীরিক ব্যায়াম
ঘ) শুধু ঘুমান
উত্তর: খ) জীবনের সকল দিক
9. আধুনিক পরিভাষায় স্ট্রেস প্রায়ই এর সাথে যুক্ত:
ক) উচ্চ শক্তির মাত্রা
খ) ইমিউন সিস্টেম শক্তিশালীকরণ
গ) দীর্ঘস্থায়ী রোগ
ঘ) উন্নত ফোকাস
উত্তর: গ) দীর্ঘস্থায়ী রোগ
10. যোগের প্রসঙ্গে, "প্রাণায়াম" বলতে বোঝায়:
ক) শারীরিক ব্যায়াম
খ) শ্বাস নিয়ন্ত্রণ অনুশীলন
গ) ধ্যানের কৌশল
ঘ) খাদ্যতালিকাগত নির্দেশিকা
উত্তর: খ) শ্বাস নিয়ন্ত্রণ অনুশীলন
11. যৌগিক জীবনধারায় বিনোদন হওয়া উচিত:
ক) অত্যধিক
খ) সুস্থ এবং পরিমিত
গ) সম্পূর্ণরূপে এড়িয়ে যাওয়া
ঘ) প্রযুক্তিগতভাবে চালিত
উত্তর: খ) ভারসাম্যপূর্ণ এবং পরিমিত
12. যোগব্যায়ামের মাধ্যমে হোলিস্টিক স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের মধ্যে রয়েছে:
ক) কঠোর উপবাস
খ) ক্রমাগত ধ্যান
গ) ভারসাম্যপূর্ণ জীবনযাপনের অনুশীলন
ঘ) সকল সামাজিক মিথস্ক্রিয়া এড়িয়ে চলা
উত্তর: গ) ভারসাম্যপূর্ণ জীবনযাপনের অনুশীলন

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

13. যৌগিক দর্শনে, মানসিক চাপ সর্বোত্তমভাবে পরিচালিত হয়:
ক) নিজেকে বিচ্ছিন্ন করা
খ) যোগব্যায়াম এবং ধ্যানের নিয়মিত অনুশীলন
গ) কাজের সময় বৃদ্ধি
ঘ) ব্যায়াম এড়িয়ে চলা
উত্তর: খ) যোগব্যায়াম এবং ধ্যানের নিয়মিত অনুশীলন
14. যোগ ব্যায়ামের আসনের অনুশীলন সাহায্য করে:
ক) ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করা
খ) চাপের মাত্রা বৃদ্ধি
গ) অনিয়মিত ঘুমের ধরণ প্রচার করা
ঘ) অতিরিক্ত খাওয়া
উত্তর: ক) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করা
15. ঘুমের জন্য যোগব্যায়ামের পদ্ধতি জোর দেয়:
ক) ঘুম সম্পূর্ণ পরিহার
খ) প্রাকৃতিক ছন্দের সাথে সারিবদ্ধ করা
গ) দিনের বেলা ঘুমানো
ঘ) এলোমেলো ঘুমের ধরণ
উত্তর: খ) প্রাকৃতিক ছন্দের সাথে সারিবদ্ধ করা
16. যোগব্যায়ামের কোন উপাদানটি উদ্বিগ্ন কমাতে এবং শিথিলতা বাড়াতে সাহায্য করে?
ক) জোরালো ব্যায়াম
খ) গভীর শ্বাসের ব্যায়াম
গ) দ্রুতগতির বিনোদন
ঘ) উচ্চ প্রোটিন খাদ্য
উত্তর: খ) গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম
17. যোগব্যায়ামের মাধ্যমে স্ট্রেস-সম্পর্কিত অসুস্থতা প্রতিরোধের মধ্যে রয়েছে:
ক) শুধুমাত্র ওষুধ
খ) খাদ্য, ঘুম এবং ব্যায়াম সহ একটি সামগ্রিক পদ্ধতি
গ) সমস্ত শারীরিক কার্যকলাপ এড়িয়ে চলা
ঘ) অস্বাস্থ্যকর অভ্যাসে লিপ্ত হওয়া
উত্তর: খ) খাদ্য, ঘুম এবং ব্যায়াম সহ একটি সামগ্রিক পদ্ধতি
18. একটি যৌগিক খাদ্য সাধারণত দ্বারা চিহ্নিত করা হয়:
ক) মসলাযুক্ত খাবার
খ) অতিরিক্ত মাংস খাওয়া
গ) সাস্থিক খাবার
ঘ) উচ্চ চিনি খাওয়া
উত্তর: গ) সাস্থিক খাবার

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

19. যোগব্যায়ামে, ভগবদ্গীতা অনুসারে কর্তব্যের অনুভূতি নির্দেশ করে:
- ক) ফলাফলের সাথে সংযুক্তি
 - খ) নিঃস্বার্থভাবে দায়িত্ব পালন করা
 - গ) দায়িত্ব এড়িয়ে যাওয়া
 - ঘ) শুধুমাত্র ফলাফলের উপর ফোকাস করা
- উত্তর: খ) নিঃস্বার্থভাবে দায়িত্ব পালন করা
20. নিচের কোনটি যোগিক প্রতিরোধমূলক স্বাস্থ্যসেবার একটি মূল উপাদান?
- ক) মানসিক চাপ সৃষ্টিকারী কার্যক্রম
 - খ) সুসম জীবনধারা অনুশীলন
 - গ) অনিয়মিত ঘুমের অভ্যাস
 - ঘ) অতিরিক্ত খাওয়া
- উত্তর: খ) সুসম জীবনধারা অনুশীলন

Unit 1: Concepts of Wellness and Illness

1. Which ancient text discusses the concept of Pancha Kosha?
- a) Bhagavad Gita
 - b) Taittiriya Upanisad
 - c) Yoga Sutras
 - d) Rig Veda
- Answer: b) Taittiriya Upanisad
2. Which of the following is NOT a Kosha in the Pancha Kosha model?
- a) Annamaya
 - b) Pranamaya
 - c) Manomaya
 - d) Mahamaya
- Answer: d) Mahamaya
3. The term "Adhi" in Yoga Vasishtha refers to:
- a) Physical ailments
 - b) Mental stress
 - c) Spiritual bliss
 - d) Social obligations
- Answer: b) Mental stress
4. According to modern views, wellness is best described as:
- a) The absence of disease
 - b) Complete physical fitness
 - c) A state of complete physical, mental, and social well-being

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

d) Balanced diet and exercise

Answer: c) A state of complete physical, mental, and social well-being

5. What is the consequence of Vyadhi according to Yoga Vasishta?

a) Spiritual liberation

b) Mental clarity

c) Physical illness

d) Improved digestion

Answer: c) Physical illness

6. In modern terms, illness is often described as:

a) A state of absolute mental health

b) Complete wellness

c) A condition that impairs normal functioning

d) A form of meditation

Answer: c) A condition that impairs normal functioning

7. The ancient view of health focuses primarily on:

a) The balance of mind and body

b) Medication and surgery

c) Social well-being

d) Technological advancement

Answer: a) The balance of mind and body

8. Which Kosha is associated with the physical body?

a) Pranamaya Kosha

b) Annamaya Kosha

c) Manomaya Kosha

d) Vijnanamaya Kosha

Answer: b) Annamaya Kosha

9. Adhi is considered the root cause of:

a) External injuries

b) Chronic diseases

c) Emotional disturbances

d) Mental stress leading to physical illness

Answer: d) Mental stress leading to physical illness

10. Wellness in the ancient view is closely related to:

a) Material wealth

b) Inner balance and harmony

c) Academic success

d) Physical exercise

Answer: b) Inner balance and harmony

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

11. Which Kosha represents the energy or vital force in the body?
a) Vijnanamaya
b) Pranamaya
c) Annamaya
d) Ananda
Answer: b) Pranamaya
12. According to Yoga Vasishta, the state of disease is known as:
a) Adhi
b) Vyadhi
c) Samadhi
d) Siddhi
Answer: b) Vyadhi
13. Which view of health emphasizes a holistic approach involving physical, mental, and spiritual elements?
a) Modern
b) Ancient
c) Biomedical
d) Technological
Answer: b) Ancient
14. The Pancha Kosha model is used to explain the:
a) Structure of the physical body
b) Layers of human existence
c) Process of digestion
d) Stages of life
Answer: b) Layers of human existence
15. Which Kosha is considered the innermost layer representing bliss?
a) Manomaya
b) Vijnanamaya
c) Annamaya
d) Anandamaya
Answer: d) Anandamaya
16. The concept of Adhi primarily deals with:
a) Physical disorders
b) Mental disturbances
c) Economic problems
d) Social issues
Answer: b) Mental disturbances

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

17. Modern health approaches often overlook the importance of:

- a) Medication
- b) Surgery
- c) Mental well-being
- d) Technology

Answer: c) Mental well-being

18. The term "Pancha" in Pancha Kosha refers to:

- a) Three
- b) Four
- c) Five
- d) Six

Answer: c) Five

19. Vyadhi is a result of:

- a) Balanced diet
- b) Over-exertion
- c) Unresolved mental stress
- d) Regular exercise

Answer: c) Unresolved mental stress

20. Wellness in the modern context often includes:

- a) Regular meditation
- b) Absence of disease
- c) High income
- d) Balanced relationships

Answer: b) Absence of disease

Unit 2: Yogic Concept on Holistic Health

1. The holistic health approach in yoga focuses on:

- a) Physical fitness alone
- b) Mental discipline alone
- c) Total human development
- d) Only spiritual practices

Answer: c) Total human development

2. Which Kosha is associated with intellect and wisdom?

- a) Annamaya
- b) Manomaya

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

c) Vijnanamaya

d) Pranamaya

Answer: c) Vijnanamaya

3. Ashtanga Yoga consists of how many limbs?

a) Six

b) Seven

c) Eight

d) Ten

Answer: c) Eight

4. The concept of holistic health in yoga integrates the practices of:

a) Only physical postures

b) Both physical and mental disciplines

c) Diet and exercise only

d) Meditation alone

Answer: b) Both physical and mental disciplines

5. Which aspect of human existence does Annamaya Kosha represent?

a) Emotional

b) Physical

c) Intellectual

d) Spiritual

Answer: b) Physical

6. Which Kosha is directly related to emotional and mental health?

a) Pranamaya

b) Annamaya

c) Manomaya

d) Vijnanamaya

Answer: c) Manomaya

7. Patanjali's Ashtanga Yoga is primarily concerned with:

a) Physical strength

b) Financial prosperity

c) Ethical and spiritual growth

d) Only mental peace

Answer: c) Ethical and spiritual growth

8. The final aim of yogic practices is to:

a) Achieve physical fitness

b) Attain spiritual liberation

c) Gain material wealth

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

d) Enhance intellectual capacity

Answer: b) Attain spiritual liberation

9. The practice of Pranayama primarily influences which Kosha?

a) Annamaya

b) Pranamaya

c) Manomaya

d) Anandamaya

Answer: b) Pranamaya

10. Yogic practices for Vijnanamaya Kosha include:

a) Physical exercises

b) Intellectual and meditative practices

c) Dietary changes

d) Social interactions

Answer: b) Intellectual and meditative practices

11. Which Kosha is associated with ultimate bliss and spiritual fulfillment?

a) Annamaya

b) Vijnanamaya

c) Anandamaya

d) Pranamaya

Answer: c) Anandamaya

12. The holistic development in yoga involves:

a) Only the physical body

b) Integration of body, mind, and spirit

c) Financial and social status

d) Career and academic success

Answer: b) Integration of body, mind, and spirit

13. Which limb of Ashtanga Yoga is concerned with ethical guidelines?

a) Asana

b) Pranayama

c) Yama

d) Samadhi

Answer: c) Yama

14. In Ashtanga Yoga, which practice deals with breath control?

a) Asana

b) Pranayama

c) Dharana

d) Dhyana

Answer: b) Pranayama

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

15. The primary goal of holistic health according to yoga is to:
- a) Reduce stress
 - b) Increase flexibility
 - c) Balance all aspects of life
 - d) Build muscle strength
- Answer: c) Balance all aspects of life
16. Which Kosha is most affected by meditation practices?
- a) Annamaya
 - b) Manomaya
 - c) Pranamaya
 - d) Anandamaya
- Answer: d) Anandamaya
17. Ashtanga Yoga's Dharana refers to:
- a) Breath control
 - b) Posture
 - c) Concentration
 - d) Ethical conduct
- Answer: c) Concentration
18. Which Kosha is considered the first layer of human existence?
- a) Annamaya
 - b) Pranamaya
 - c) Manomaya
 - d) Vijnanamaya
- Answer: a) Annamaya
19. According to yogic philosophy, holistic health can be achieved through:
- a) Medication
 - b) Material wealth
 - c) Balanced lifestyle and spiritual practices
 - d) Competitive sports
- Answer: c) Balanced lifestyle and spiritual practices
20. Which limb of Ashtanga Yoga focuses on physical postures?
- a) Yama
 - b) Niyama
 - c) Asana
 - d) Pranayama
- Answer: c) Asana
-

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

Unit 3: Yoga as Preventive Health Care

1. According to modern science, stress is considered as:
 - a) A motivator
 - b) A potential cause of illness
 - c) A sign of strength
 - d) Irrelevant to healthAnswer: b) A potential cause of illness
2. Which of the following is NOT part of the holistic approach in yoga?
 - a) Moderation in eating
 - b) Excessive exercise
 - c) Rhythm in sleeping
 - d) Balanced entertainmentAnswer: b) Excessive exercise
3. In yoga, the recommended diet is primarily focused on:
 - a) High protein
 - b) Moderation and balance
 - c) High carbohydrates
 - d) Only raw foodAnswer: b) Moderation and balance
4. Stress management through yoga involves:
 - a) Ignoring stressors
 - b) Holistic lifestyle changes
 - c) Medication
 - d) Avoiding all responsibilitiesAnswer: b) Holistic lifestyle changes
5. Which of the following is a key aspect of yogic stress management?
 - a) Regular medication
 - b) Overworking
 - c) Balanced diet
 - d) Avoiding sleepAnswer: c) Balanced diet
6. According to the Bhagavad Gita, one's work should be performed with:
 - a) Detachment
 - b) Anxiety
 - c) Expectation of reward
 - d) Minimal effortAnswer: a) Detachment

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

7. Which aspect of lifestyle does yoga emphasize for stress prevention?
a) Excessive entertainment
b) Overeating
c) Balanced work, rest, and recreation
d) Continuous work without rest
Answer: c) Balanced work, rest, and recreation
8. The yogic concept of moderation applies to:
a) Only diet
b) All aspects of life
c) Physical exercise
d) Sleep only
Answer: b) All aspects of life
9. Stress in modern terms is often linked to:
a) High energy levels
b) Immune system strengthening
c) Chronic diseases
d) Improved focus
Answer: c) Chronic diseases
10. In the context of yoga, "Pranayama" refers to:
a) Physical exercises
b) Breath control practices
c) Meditation techniques
d) Dietary guidelines
Answer: b) Breath control practices
11. Entertainment in yogic lifestyle should be:
a) Excessive
b) Balanced and in moderation
c) Completely avoided
d) Technologically driven
Answer: b) Balanced and in moderation
12. Holistic stress management through yoga includes:
a) Strict fasting
b) Continuous meditation
c) Balanced living practices
d) Avoiding all social interactions
Answer: c) Balanced living practices
13. In yogic philosophy, stress is best managed by:
a) Isolating oneself

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

- b) Regular practice of yoga and meditation
- c) Increasing work hours
- d) Avoiding exercise

Answer: b) Regular practice of yoga and meditation

14. The practice of Asanas in yoga helps in:

- a) Strengthening the immune system
- b) Increasing stress levels
- c) Promoting irregular sleep patterns
- d) Overeating

Answer: a) Strengthening the immune system

15. Yoga's approach to sleep emphasizes:

- a) Complete avoidance of sleep
- b) Aligning with the natural rhythm
- c) Sleeping during the day
- d) Random sleep patterns

Answer: b) Aligning with the natural rhythm

16. Which element of yoga helps in reducing anxiety and promoting relaxation?

- a) Vigorous exercise
- b) Deep breathing exercises
- c) Fast-paced entertainment
- d) High-protein diet

Answer: b) Deep breathing exercises

17. Stress-related illness prevention through yoga involves:

- a) Medication only
- b) A holistic approach including diet, sleep, and exercise
- c) Avoiding all physical activity
- d) Indulging in unhealthy habits

Answer: b) A holistic approach including diet, sleep, and exercise

18. A yogic diet is typically characterized by:

- a) Spicy foods
- b) Excessive meat consumption
- c) Sattvic foods
- d) High sugar intake

Answer: c) Sattvic foods

19. In yoga, the sense of duty as per the Bhagavad Gita suggests:

- a) Attachment to results
- b) Performing duties selflessly
- c) Avoiding responsibilities

Government General Degree College, Kalna-I

Model Questions

Course Code:CVAC2061

Course Name:(Health & Wellness, Yoga Education, Sports and Fitness)

d) Focusing only on outcomes

Answer: b) Performing duties selflessly

20. Which of the following is a key component of yogic preventive healthcare?

a) Stress-inducing activities

b) Balanced lifestyle practices

c) Irregular sleeping habits

d) Overeating

Answer: b) Balanced lifestyle practices