

Shyamlal Pandviya Govt. P.G. College Morar



Criteria: 1

Curriculum Enrichment

Curriculum on cross cutting issues

- ❖ Human Values
- ❖ Gender Related
- ❖ Environmental Studies

Part A- Introduction

| | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------|
| Program: Degree | Class: B.A./ B.Sc./ B.Com. | Year - III | Session: 2023-24 |
| Subject- Foundation Course | | | |
| 1 | Course Code | X3-FCAC1T | |
| 2 | Course Title | Personality Development and Character Building | |
| 3 | Course Type | Ability Enhancement Compulsory Course | |
| 4 | Pre-requisite (if any) | Compulsory for all Students | |
| 5 | Course Learning outcomes (CLO) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Students will acquire the conceptual knowledge of Personality Development. 2. Students will develop insight into character building. 3. Students will be able to become global visionary citizens. 4. Students will be able to understand Indian knowledge tradition. 5. Students will be able to understand the difference between nature, culture and distortion. 6. This course will help in character building and overall development of personality of the students. | |
| 6 | Credit Value | 2 | |

Part B- Content of the Course

| Total No. of Lectures + Practical (in hours per week): L-1 Hr / P-1 Lab Hr (=2 Hrs) | | |
|--|--|--|
| Total No. of Lectures/ Practical: L-30 /P-0 (30 Hrs) | | |
| Unit | Topics | No. of lectures (Total 30) |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Personality development (Physical, mental, intellectual and spiritual development) meaning, concept, factors of personality development. • Character building (personal and national character): Meaning, concept, factors of character and means of character building. • Panchkosha, Annamaya Kosha, Pranamaya Kosha, Manomaya Kosha, Vigyanmaya Kosha and Anandamaya Kosha general introduction meaning purpose and importance. • Benefits of Panchkosh development and means of developing Panchkosh. | <p>06 Theoretical</p> <p>04 Experiential</p> |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Physical and mental development • Meaning, concept of physical and mental development • Ideal daily routine, balanced diet, routine, subtle exercise • Ashtanga Yoga-Yama Niyam, Ishwar Pranidhan, self-study, contentment, patience, virtue, practice of discipline. • Past glory, social and citizenship awareness, equal respect to all sects and scientific outlook • Nation, Nationality, Democracy, Independence, Suraj, Vasudhaiva Kutumbakam, Coexistence. | <p>06 Theoretical</p> <p>04 Experiential</p> |

| | | |
|---|---|--|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Moral and mental development • Difference among happiness, joy and pleasure. • Ashtanga Yoga, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi. • Continuity of Karmayoga, Bhaktiyoga, Jnanayoga in life according to one's own will • Indian time calculation. • Self-respect and contemplation of mother tongue and Indian knowledge tradition. • Biographies of Legends. • Practice of service, tolerance, charity, dedication and self-examination. Self reliance | <p>06 Theoretical</p> <p>04 Experiential</p> |
|---|---|--|


Part C- Learning Recourses

Text Books, Reference Book, Other resources

Suggested Readings:-

- 1- उच्च शिक्षा भारतीय दृष्टि- श्री अतुल कोठारी
- 2- अदम्य साहस - डॉ.ए.पी.जे. अब्दुल कलाम
- 3- व्यक्तित्व विकास - स्वामी विवेकानंद रामकृष्ण मिशन
- 4- आत्मतत्व का विस्तार - श्रुतम प्रकाशन जोधपुर
- 5- भारतीय मनोविज्ञान - श्री लज्जाराम तोमर
- 6- उपनिषद विशेषांक - गीता प्रेस गोरखपुर
- 7- भारतीय ज्ञान परम्परा बोध - हिंदी ग्रंथ अकादमी म.प्र.

Suggested digital platforms web links:-

 21-04-2023
 Prof. H.K. Nagai

भाग – अ परिचय

| | | | |
|-----------------------------|--|---|---------------|
| कार्यक्रम– उपाधि | Class: B.A. / B.Sc./ B.Com. | वर्ष तृतीय वर्ष | स्त्र 2023–24 |
| विषय– आधार पाठ्यक्रम | | | |
| 1 | पाठ्यक्रम का कोड | X3-FCAC1T | |
| 2 | पाठ्यक्रम का शीर्षक | व्यक्तित्व विकास और चरित्र निर्माण | |
| 3 | पाठ्यक्रम का प्रकार | योग्यता संवर्धन अनिवार्य पाठ्यक्रम | |
| 4 | पूर्वापेक्षा | सभी विद्यार्थियों के लिए अनिवार्य | |
| 5 | पाठ्यक्रम अध्ययन की उपलब्धियाँ (कोर्स लर्निंग आउटकम) | <ol style="list-style-type: none"> 1. विद्यार्थी व्यक्तित्व विकास का ज्ञान अर्जित करेंगे। 2. विद्यार्थियों चरित्र निर्माण की अंतर्दृष्टि विकसित करेंगे। 3. विद्यार्थी वैश्विक दृष्टि प्राप्त नागरिक बन सकेंगे। 4. विद्यार्थी भारतीय ज्ञान परम्परा को समझने में सक्षम होंगे। 5. विद्यार्थी प्रकृति, संस्कृति और विकृति के अंतर को समझ सकेंगे। 6. यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण और व्यक्तित्व के समग्र विकास में सहायक होगा। | |
| 6 | क्रेडिटमान | 2 | |

भाग ब– पाठ्यक्रम की विषय वस्तु

व्याख्यान की कुल संख्या– ट्यूटोरियल–प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घण्टे में)

| इकाई | विषय | व्याख्यान की संख्या (30) |
|------|--|--------------------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> ● व्यक्तित्व विकास (शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास) अर्थ, अवधारणा, व्यक्तित्व विकास के कारक तत्व। ● चरित्र निर्माण (व्यक्तिगत एवं राष्ट्रीय चरित्र) अर्थ, अवधारणा, चरित्र के कारक तत्व तथा चरित्र निर्माण के साधन। ● पंचकोष, अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष एवं आनंदमय कोष सामान्य परिचय अर्थ उद्देश एवं महत्व। ● पंचकोष विकास के लाभ तथा पंचकोष विकसित करने के साधन। | 06 सैद्धांतिक 04 व्यावहारिक |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक एवं मानसिक विकास ● शारीरिक एवं मानसिक विकास के अर्थ, संकल्पना ● आदर्श दिनचर्या, संतुलित आहार, ऋतुचर्या, सूक्ष्म व्यायाम ● अष्टांग योग–यम नियम, ईश्वर प्राणिधान, स्वाध्याय, संतोष धैर्य, सदाचार, अनुशासन का अभ्यास। ● अतीत गौरव, सामाजिक एवं नागरिकता बोध, सर्वपंथ समादर एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण ● राष्ट्र, राष्ट्रियता, लोकतंत्र, स्वाधीनता, सुराज, वसुधैव कुटुम्बकम्, सह अस्तित्व। | 06 सैद्धांतिक 04 व्यावहारिक |

| | | |
|---|---|--------------------------------|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> ● नैतिक और आत्मिक विकास । ● सुख, प्रसन्नता और आनंद में अंतर । ● अष्टांग योग, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि । ● कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग की जीवन में स्वेच्छानुसार निरंतरता ● भारतीय काल गणना । ● मातृभाषा और भारतीय ज्ञान परम्परा का स्वाभिमान और चिंतन । ● महापुरुषों का जीवन चरित्र पठन । ● सेवा, सहिष्णुता, परोपकार, समर्पण और आत्मपरीक्षण का अभ्यास, स्वावलंबन । | 06 सैद्धांतिक 04 व्यावहारिक |
|---|---|--------------------------------|

भाग स – अनुशासित अध्ययन संसाधन

पाठ्यपुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन

अनुशासित सहायक पुस्तकें:-

संदर्भ ग्रंथ सूची -

- 1- उच्च शिक्षा भारतीय दृष्टि- श्री अतुल कोठारी
- 2- अदम्य साहस - डॉ.ए.पी.जे. अब्दुल कलाम
- 3- व्यक्तित्व विकास - स्वामी विवेकानंद रामकृष्ण मिशन
- 4- आत्मतत्व का विस्तार - श्रुतम प्रकाशन जोधपुर
- 5- भारतीय मनोविज्ञान - श्री लज्जाराम तोमर
- 6- उपनिषद विशेषांक - गीता प्रेस गोरखपुर
- 7- भारतीय ज्ञान परम्परा बोध - हिंदी ग्रंथ अकादमी म.प्र.

अनुशासित डिजिटल प्लेटफार्म बेव लिंक:

21-04-2023
Prof. H.K. Nagai

Foundation Course: Yoga and Meditation

| Part-A: Introduction | | | |
|---|---|---|------------------------|
| Program: Certificate course | Class: <u>UG I Year</u> | Year: 2021 | Session: 2021 – 2022 |
| Subject: Yogic Science | | | |
| 1. | Course Code | A1-YOSC1F | |
| 2. | Course Title | Yoga and Meditation (Paper-2) | |
| 3. | Course Type | Foundation Course | |
| 4. | Pre-requisite (If any) | For <u>UG I</u> Year students, this course is compulsory for all. | |
| 5. | Course Learning Outcomes | After studying this course, students will be able to: • Take care of their own Physical Mental emotional, social and spiritual health. | |
| 6. | Credit Value | Theory-2 | |
| 7. | Total Marks | Max. Marks: 50 | Min. Passing Marks: 17 |
| Part-B: Content of the Course | | | |
| Total numbers of Lectures (in hours per week): 2 hours per week | | | |
| Total Lectures: 30 hours; L – T – P: 2 – 0 – 0 | | | |
| Units | Topics | No. of Lectures | |
| I | Introduction to Yoga and Yogic Practices 1. Yoga: Etymology, definitions, aim, objectives and misconceptions 2. Yoga: Its Origin, history and development 3. Rules and regulations to be followed by Yoga Practitioners 4. Introduction to Yoga practices 5. Shatkarma: meaning, purpose and their significance in Yoga Sadhana 6. Introduction to Yogic Loosening practices and Surya Namaskar Key Words: History and Development of Yoga, Shatkarma, Common Yogic Practices. | 10 | |
| II | Breathing Practices and Pranayama 1. Sectional Breathing (Abdominal, Thoracic and Clavicular) | 10 | |

| | | |
|-----|---|----|
| | <p>2.Yogic Deep Breathing</p> <p>3.Concept of Puraka, Rechaka and Kumbhaka</p> <p>4. Concept of Bandha and Mudra</p> <p>5. AnulmoaViloma/NadiShodhana</p> <p>6. Shitali7. Bhramari</p> <p>Key Words:Sectional breathing, Deep breathing, Bandha & Mudra, Shitali, Bhramari.</p> | |
| III | <p>Practices leading to Meditation</p> <p>1.Recitation of Pranava Mantra</p> <p>2. Recitation of Hymns, in vocations and prayers</p> <p>3. Anter Maun</p> <p>4. Breath Meditation</p> <p>5. Om Dhyana</p> <p>Key Words: Pranav Mantra, Antermaun, Breath Meditation, Om Dhyana.</p> | 10 |

Part-C: Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

1. Singh S. P & Yogi Mukesh: Foundation of Yoga, Standard Publication, New Delhi, 2010.
2. Swami Dharendra Brahmchari: YogasanaVijnana, Dharendra Yoga Publication, New Delhi, 1966.
3. Saraswati, Swami Satyanand: Asana, Pranayama, Mudra, Bandha (APMB), Yoga Publication Trust, Munger, 2013.
4. H. R. Nagendra: Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Swami Vivekananda YogPrakashan, Bangalore, 2002.
5. Ishwar Bhardwaj: SaralYogasana, Satyam Publishing House, New Delhi, 2018.
6. Shri Rai Singh Chouhan: Mudra Rahasya, Bhartiya Yog Sansthan, New Delhi, 2014.
7. Dr. Vishwanath Prasad Sanha: Dhyana Yoga, Bhartiya Yog Sansthan, New Delhi, 1987.
8. Shri Deshraj: Dhyana Sadhana, Bhartiya Yoga Sansthan, New Delhi, 2015.

Suggestive digital platforms web links:

1. www.rishikeshnathyogshala.com

Suggested equivalent online courses:1.<https://sahayji.com/hathayoga-course>

2. <https://theyogainstitute.org/>

Part D: Assessment and Evaluation

Maximum Marks: 50

University Examination (Objective) 50

Time: **01.00 Hour**

| | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------|
| External Assessment: | Objective questions | 50 |
| University Examination | | |
| | Total | 50 |

Any Remarks/suggestions:

आधार पाठ्यक्रम :योग एवं ध्यान

| भाग अ - परिचय | | | |
|--|---|---|--------------------------|
| प्रोग्राम: सर्टिफिकेट | कक्षा : स्नातक प्रथम वर्ष | वर्ष::2021 | सत्र:2021- 2022 |
| विषय:योग विज्ञान | | | |
| 1 | पाठ्यक्रम का कोड | A1-YOSC1F | |
| 2 | पाठ्यक्रम का शीर्षक | योग एवं ध्यान (प्रश्न पत्र2) | |
| 3 | पाठ्यक्रम का प्रकार | आधार पाठ्यक्रम | |
| 4 | पूर्वपिक्षा(Prerequisite) (यदि कोई हो) | स्नातक प्रथम वर्षके छात्रों के लिए आधार पाठ्यक्रम अनिवार्य विषय है। | |
| 5 | पाठ्यक्रम अध्धयन की परिलब्धियां(कोर्स लर्निंगआउटकम) (CLO) | इस पाठ्यक्रम का अध्धयन करने के बाद, छात्र निम्न में सक्षम होंगे: • अपने स्वयं के शारीरिक मानसिक भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास में। | |
| 6 | क्रेडिटमान | 2 | |
| 7 | कुल अंक | अधिकतम अंक: 50 | न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 17 |
| भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु | | | |
| व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में):30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: 2 – 0 – 0 | | | |
| इकाई | विषय | व्याख्यान की संख्या | |
| I | योग और योगिक अभ्यासों का परिचय 1. योग: व्युत्पत्ति, परिभाषाएं, उद्देश्य, उद्देश्य और गलत धारणाएं 2. योग: इसकी उत्पत्ति, इतिहास और विकास 3. योग अभ्यासकर्ताओं द्वारा पालन किए जाने वाले नियम और विनियम 4. योग प्रथाओं का परिचय | 10 | |

| | | |
|--|---|----|
| | <p>5. षट्कर्म: योग साधना में अर्थ, उद्देश्य और उनका महत्व</p> <p>6. योगिकशिथलीकरणऔर सूर्य नमस्कार का परिचय</p> <p>सार बिंदु (कीवर्ड): योग का इतिहास और विकास, योग के सिद्धांत और महत्व, सामान्य योगिक अभ्यास।</p> | |
| II | <p>श्वास अभ्यास और प्राणायाम</p> <p>1. अनुभागीय श्वास (पेट, थोरैसिक और क्लैविक्युलर)</p> <p>2. योगिक गहरी श्वास</p> <p>3. पुरक, रेचक और कुंभक की अवधारणा</p> <p>4. बंध और मुद्रा की अवधारणा</p> <p>5. अनुलोम विलोम/नाड़ी शोधन</p> <p>6. शीतलीएवं7. भ्रामरी</p> <p>सार बिंदु (कीवर्ड): पुरक, रेचक और कुंभक, बंध और मुद्रा, प्राणायाम</p> | 10 |
| III | <p>ध्यानअभ्यास</p> <p>1. प्रणव मंत्र का पाठ</p> <p>2. मंत्रों का पाठ, मंगलाचरण और प्रार्थनाओं में</p> <p>3. अंतर मौन</p> <p>4. श्वास ध्यान</p> <p>5. ओम ध्यान</p> <p>सार बिंदु (कीवर्ड) :प्रणव मंत्र, श्वास ध्यान, ओम ध्यान</p> | 10 |
| भाग स-अनुशंसित अध्ययन संसाधन | | |
| पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन | | |
| अनुशंसित सहायक पुस्तकें /ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री: | | |

1. सिंह एस. पी. और योगी मुकेश: फाउंडेशन ऑफ योग, स्टैंडर्डपब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2010.
2. स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी: योगासन विज्ञान, धीरेंद्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली, 1966.
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध (APMB), योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, 2013.
4. एच. आर. नागेंद्र: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, बेंगलोर, 2002.
5. ईश्वर भारद्वाज: सरल योगासन, सत्यमपब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली, 2018.
6. श्री राय सिंह चौहान: मुद्रा रहस्य, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 2014.
7. डॉ विश्वनाथ प्रसाद संधा: ध्यान योग, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 1987.
8. श्री देशराज: ध्यान साधना, भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली, 2015.

अनुशंसितडिजिटलप्लेटफॉर्मवेब लिंक:

1. www.rishikeshnathyogshala.com

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:

1. <https://sahayji.com/hathayoga-course>
2. <https://theyogainstitute.org/>

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:

अनुशंसितसतत मूल्यांकन विधियां:

अधिकतम अंक: 50

विश्वविद्यालयीनपरीक्षा (वस्तुनिष्ठ) अंक:50

| | | |
|--------------------------|------------------|-------------|
| आकलन : | वस्तुनिष्ठप्रश्न | 50 x 1 = 50 |
| विश्वविद्यालयीन परीक्षा: | | कुल अंक: 50 |
| समय- 01.00 घंटे | | |

कोई टिप्पणी/सुझाव:

| Part A Introduction | | | |
|----------------------------|--|---|------------------------|
| Program: Diploma Course | Class: B.A. II Year | Year: 2022 | Session: 2022-2023 |
| Subject: Women Empowerment | | | |
| 1 | Course Code | X2-FCADIT | |
| 2 | Course Title | Women Empowerment | |
| 3 | Course Type (Core Course/Elective/ Generic Elective/Vocational/ ...) | Foundation Course, Second Paper | |
| 4 | Pre-requisite (if any) | This is Compulsory Question paper of the foundation course for all the students of the second year of Graduation. | |
| 5 | Course Learning outcomes (CLO) | <p>After going through this course, students will be able to understand the following:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Understand the history, concept and various dimensions of women empowerment in India. 2. Will be able to understand the constitutional provisions, laws and policies related to women empowerment. 3. Get knowledge of various issues, challenges and agencies supporting women empowerment. With this, you will be able to get acquainted with the glory story of the powerful women leadership of India. 4. Present study related to women empowerment will provide employment opportunities to the students in government, private and non- government organizations. | |
| 6 | Credit Value | Theoretical -2 | |
| 7 | Total Marks | Max. Marks: 50 | Min. Passing Marks: 17 |

| Part B - Content of the Course |
|---|
| Total No. of Lectures-Tutorials: 30 Hourse (per week Two hours): 6 hours per week L-T-P: 2-0-0 |

| UNIT | SUBJECT | NUMBER OF LECTURES |
|------|---|--------------------|
| I | 1. History of Women Empowerment in India: Ancient Period, Medieval and Modern Period. 2. Concept of Women Empowerment: | 06 |

S. S. S.
17.4.23

| | | |
|-----|---|----|
| | <p>Meaning, forms, Need and Importance.</p> <p>3. Dimensions of Women Empowerment: Social, Religious, Economic, Educational and Political.</p> <p>Key Words: Women Empowerment, Social, Religious, Economic, Educational and Political Dimensions.</p> | |
| II | <p>1. Women Empowerment: Constitutional Provisions and Laws</p> <p>2. Women Empowerment Policy and Schemes</p> <p>A. Central Level</p> <p>B. State Level (With Special Reference to Madhya Pradesh)</p> <p>Key Words: Constitutional Provisions, Policy, Central Schemes, State Schemes.</p> | 06 |
| III | <p>1. Women Empowerment: Issues and Challenges.</p> <p>2. Supporting Agencies: NGOs, Self Help Groups and Panchayati Raj Institutions.</p> <p>3. Powerful Women Leadership of India: Ahilya Bai Holkar, Rani Durgavati, Savitri Bai Phule, Mary Kom, Sindhutai Sakpal, Tessy Thomas, Indira Nooyi, Gaura Devi.</p> <p>Key Words: NGOs, Self Help Groups, Panchayati Raj, Women Leadership.</p> | 08 |
| IV | <p>Financial Awareness Among Women:</p> <p>1. Budget: Determination of objectives, establishment of goals, action plan for achieving goals. Formulation of family budget. A realistic budget: The rule (50 percent needs, 30 percent wants, 20 percent savings).</p> <p>2. Identification of expenditure on self, identification of unnecessary expenditure, method of control over expenditure.</p> <p>3. Indebtedness and savings priorities Debt-Circle Trap (Moneylender / Mahajan / Private Institutional Loan/Mortgage) Possible reasons and solutions for Debt Emergency Savings Wise Investment - Sukanya Yojana, Mahila Samman Savings Certificate (Effective from 01 April 2023) Action plan to achieve "Earn, Save and Spend"</p> <p>Key Words: Expenditure, Realistic Budget, Indebtedness, Wise Investment</p> | 10 |

Part C- Recommended Study Resources

Recommended Book/ Accessories Books / Other Text Resources

1. अंसारी, एम. ए., नारी तुम क्या ?, ज्योति प्रकाशन जयपुर, 2006

Signature

2. अंजली, भारत में महिला अपराध, राधा पब्लिकेशन नई दिल्ली, 2005
3. गोयल, संगीता और गोयल, सुनीता, भारतीय समाज में नारी, आर. जी.एस.ए. पब्लिशर्स जयपुर, 2003
4. कौर हरप्रीत, महिलाओं के विरुद्ध हिंसा एवं मद्यपान, अमेजिंग पब्लिकेशन नई दिल्ली 2014
5. कश्यप, आलोक, भारतीय समाज में नारी दशा और दिशा, आर्य पब्लिकेशन नई दिल्ली, 2013
6. नईम मुहम्मद, महिला सशक्तिकरण: चुनौतियां एवं समाधान, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन दिल्ली, 2014
7. सिंह, निशांत, भारतीय महिलाएं एक सामाजिक अध्ययन, ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली 2012
8. सोती, वीरेंद्र, चंद्र, भारतीय संस्कृति में स्त्रियों की स्थिति, डी. के. प्रिंटवर्ल्ड लि. नई दिल्ली, 2009
9. शाह, तृप्ति, (हिंदी) अन, सोनी, रामनरेश, स्त्री जीवन का संघर्ष: प्राचीन काल से भक्ति आंदोलन तक उन्नति विकास शिक्षण संगठन एवं सहियर (स्त्री संगठन)
10. Samiuddin, Abida, and Khanam, R., Women Socio-Economic Empowerment, Globa Vision Publishing House, Ansari Road New Delhi, 2013
11. Tripathi, Madhusoodan, Women Rights in India, Omega Publications, Ansari Road New Delhi, 2011
12. वर्मा, सांवलिया बिहार, महिला जाग्रति और सशक्तिकरण, अविष्कार पब्लिकशर्स, जयपुर 2005
13. वर्मा, सांवलिया बिहारी, ग्रामीण महिला उत्थान, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन दिल्ली, 2011
14. यादव, वीरेंद्र, सिंह, नई सहस्राब्दी का महिला सशक्तिकरण : अवधारणा, चिंतन एवं सरोकार ओमेगा पब्लिकेशन, अंसारी रोड नई दिल्ली, 2010

Recommended Equivalent online course :

<https://nptel.ac.in>.

<https://swayam.gov.in/explorer>

IGNOU & Other centrally/state operated Universities MOOC platforms such as "SWAYAM" in India and Abroad

Part D- Recommended Assessment methods

Recommended Assessment methods

Maximum Marks :50

UNIVERSITY EXAMINATION (OBJECTIVE) MARKS : 50

| | | |
|--|---------------------------------------|------------------------------|
| Assessment : University Exams: Time : 01 Hours | Total objective type Question : 50 | 50x1 = 50 Total Marks :50 |
|--|---------------------------------------|------------------------------|

Any Comments / Suggestions :

B. Singh

| | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------|----------------|
| भाग अ परिचय | | | |
| कार्यक्रम: डिप्लोमा पाठ्यक्रम | कक्षा: बी.ए. द्वितीय वर्ष | वर्ष: 2022 | सत्र : 2022-23 |

विषय: महिला सशक्तिकरण

| | | |
|---|--|--|
| 1 | पाठ्यक्रम का कोड | X2-FCAD1T |
| 2 | पाठ्यक्रम का शीर्षक | महिला सशक्तिकरण |
| 3 | पाठ्यक्रम का प्रकार : (कोरकोर्स/ इलेक्टिव/ जेनेरिक इलेक्टिव/ वोकेशनल) | आधार पाठ्यक्रम, द्वितीय प्रश्न-पत्र |
| 4 | पूर्व अपेक्षा : (यदि कोई हो) | स्नातक द्वितीय वर्ष के समस्त विद्यार्थियों के लिए आधार पाठ्यक्रम का यह अनिवार्य प्रश्न-पत्र है। |
| 5 | पाठ्यक्रम अध्ययन के परिलब्धिया (सीएलओ) | इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के पश्चात विद्यार्थी निम्नलिखित को समझने में सक्षम होंगे : 1. भारत में महिला सशक्तिकरण के इतिहास, अवधारणा और महिला सशक्तिकरण के विभिन्न आयामों को समझ सकेंगे। 2. महिला सशक्तिकरण से संबंधित संवैधानिक प्रावधान, कानून एवं नीतियों को समझ सकेंगे। 3. महिला सशक्तिकरण सम्बन्धी विभिन्न मुद्दों, चुनौतियों एवं सशक्तिकरण में सहायक अभिकरणों का ज्ञान प्राप्त कर सकेंगे इसके साथ ही भारत के शक्तिशाली महिला नेतृत्व की गौरव गाथा से परिचित हो सकेंगे। 4. महिला सशक्तिकरण सम्बन्धी प्रस्तुत अध्ययन विद्यार्थियों को शासकीय, अशासकीय एवं स्वयं सेवी संगठनों में रोजगार के अवसर उपलब्ध करायेगा। |
| 6 | क्रेडिट मान | सैद्धांतिक - 2 |
| 7 | कुल अंक | अधिकतम अंक : 50 न्यूनतम उत्तीर्ण अंक : 17 |

भाग ब : पाठ्यक्रम की विषय-वस्तु

व्याख्यान की कुल संख्या - ट्यूटोरियल : 30 घण्टे (प्रति सप्ताह दो घंटे) L-T-P : 2-0-0

| इकाई | विषय | व्याख्यान |
|------|---|-----------|
| I | 1. भारत में महिला सशक्तिकरण का इतिहास : प्राचीन काल, मध्यकाल एवं आधुनिक काल। 2. महिला सशक्तिकरण की अवधारणा : अर्थ, स्वरूप आवश्यकता एवं महत्व। 3. महिला सशक्तिकरण के आयाम : सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, शैक्षणिक एवं राजनीतिक। सार बिंदु : महिला सशक्तिकरण, सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, शैक्षणिक, राजनीतिक आयाम। | 06 |

Signature
17.4.23

| | | |
|-----|---|----|
| II | <p>1. महिला सशक्तिकरण: संवैधानिक प्रावधान एवं कानून ।</p> <p>2. महिला सशक्तिकरण : नीति एवं योजनाएं</p> <p>(क) केंद्रीय स्तर</p> <p>(ख) राज्य स्तर (म.प्र. के विशेष संदर्भ में)</p> <p>सार बिंदु : संवैधानिक प्रावधान, कानून, केंद्रीय योजनाएँ, राज्य (म.प्र.) योजनाएं</p> | 06 |
| III | <p>1. महिला सशक्तिकरण : मुद्दे एवं चुनौतिया ।</p> <p>2. सहायक अभिकरण : गैर सरकारी संगठन, स्व सहायता समूह एवं पंचायती राज संस्थाएं ।</p> <p>3. भारत का शक्तिशाली महिला नेतृत्व : अहिल्या बाई होलकर, रानी दुर्गावती, सावित्री बाई फुले, मैरीकॉम, सिंधुताई सकपाल, टेसी थॉमस, इंदिरा नुई, गौरा देवी ।</p> <p>सार बिंदु - गैर सरकारी संगठन, स्व-सहायता समूह, पंचायती राज संस्थाएं, भारत का शक्तिशाली महिला नेतृत्व ।</p> | 08 |
| IV | <p>महिलाओं में वित्तीय जागरूकता</p> <p>1. बजट : उद्देश्य का निर्धारण, लक्ष्यों की स्थापना, लक्ष्यों प्राप्ति हेतु कार्य योजना ।</p> <p>पारिवारिक बजट का निर्माण।</p> <p>एक यथार्थवादी बजट : नियम (50 प्रतिशत जरूरत, 30 प्रतिशत चाहत, 20 प्रतिशत बचत) ।</p> <p>2. स्वयं पर होने वाले व्यय की पहचान: अनावश्यक व्यय की पहचान, व्यय पर नियंत्रण की पद्धति ।</p> <p>3. ऋणग्रस्तता एवं बचत की प्राथमिकताएँ</p> <p>ऋण-चक्र जाल (साहूकार / महाजन / निजी संस्थागत ऋण / गिरवी)</p> <p>ऋण के संभावित कारण एवं समाधान</p> <p>आपातकालीन बचत</p> <p>बुद्धिमान निवेश : सुकन्या योजना, महिला सम्मान बचत सर्टिफिकेट (01 अप्रैल 2023 से लागू)</p> <p>"कमाओं, बचत करो और खर्च करो" की प्राप्ति के लिए कार्ययोजना ।</p> | 10 |

भाग स- अनुशासित अध्ययन संसाधन

अनुशासित पुस्तकें/सहायक पुस्तकें/ अन्य पाठ्य संसाधन /पाठ्य सामग्री :

1. अंसारी, एम. ए., नारी तुम क्या ?, ज्योति प्रकाशन जयपुर, 2006
2. अंजली, भारत में महिला अपराध, राधा पब्लिकेशन नई दिल्ली, 2005
3. गोयल, संगीता और गोयल, सुनीता, भारतीय समाज में नारी, आर. जी.एस.ए. पब्लिशर्स जयपुर,

Signature
17.4.23

2003

4. कौर हरप्रीत, महिलाओं के विरुद्ध हिंसा एवं मद्यपान, अमेजिंग पब्लिकेशन नई दिल्ली 2014
5. कश्यप, आलोक, भारतीय समाज में नारी दशा और दिशा, आर्य पब्लिकेशन नई दिल्ली, 2013
6. नईम मुहम्मद, महिला सशक्तिकरण: चुनौतियां एवं समाधान, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन दिल्ली, 2014
7. सिंह, निशांत, भारतीय महिलाएं एक सामाजिक अध्ययन, ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली 2012
8. सोती, वीरेंद्र, चंद्र, भारतीय संस्कृति में स्त्रियों की स्थिति, डी. के. प्रिंटवर्ल्ड लि. नई दिल्ली, 2009
9. शाह, तृप्ति, (हिंदी) अन, सोनी, रामनरेश, स्त्री जीवन का संघर्ष: प्राचीन काल से भक्ति आंदोलन तक उन्नति विकास शिक्षण संगठन एवं सहियर (स्त्री संगठन)
10. Samiuddin, Abida, and Khanam, R., Women Socio-Economic Empowerment, Globa Vision Publishing House, Ansari Road New Delhi, 2013
11. Tripathi, Madhusoodan, Women Rights in India, Omega Publications, Ansari Road New Delhi, 2011
12. वर्मा, सांवलिया बिहार, महिला जाग्रति और सशक्तिकरण, अविष्कार पब्लिकेशर्स, जयपुर 2005
13. वर्मा, सांवलिया बिहारी, ग्रामीण महिला उत्थान, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन दिल्ली, 2011
14. यादव, वीरेंद्र, सिंह, नई सहस्राब्दी का महिला सशक्तिकरण : अवधारणा, चिंतन एवं सरोकार ओमेगा पब्लिकेशन, अंसारी रोड नई दिल्ली, 2010

अनुसंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम :

<https://nptel.ac.in/>

<https://swayam.gov.in/explorer>

IGNOU & Other centrally/state operated Universities MOOC platforms such as "SWAYAM" in India and Abroad

भाग द- अनुसंसित मूल्यांकन विधियां :

अनुसंसित सतत मूल्यांकन विधियां

अधिकतम अंक : 50

विश्वविद्यालय परीक्षा (वस्तुनिष्ठ) अंक : 50

आंकलन :

विश्वविद्यालयीन परीक्षा

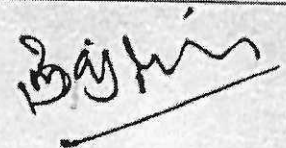
समय: 01 घण्टे

कुल वस्तुनिष्ठ प्रश्न : 50

50x1 = 50


कुल अंक : 50

कोई टिप्पणी सुझाव :



Foundation Course: ENVIRONMENTAL EDUCATION

| PART A: Introduction | | | |
|----------------------------------|---|--|--------------------------|
| Program: UG Level Certificate | Class: UG I Year | Year: FIRST year | Session: 2021-22 onwards |
| Subject: Environmental Education | | | |
| 1. | Course Code | X1-FCAC1T | |
| 2. | Course Title | Environmental Education | |
| 3. | Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/ Vocational) | Foundation Course | |
| 4. | Pre-Requisite (if any) | <p>A course intended to create awareness about the life of human beings which is an integral part of environment; and to inculcate the skills required to protect the environment from all sides.</p> <p>To study this course, the student must have a knowledge about the environmental components, pollution, biodiversity, and ecosystem at senior secondary, class 12th level:</p> | |
| 5. | Course Learning Outcomes (CLO) | <ol style="list-style-type: none"> 1. To understand various aspects of life forms, ecological processes, and the impacts on them by the human during Anthropocene era. 2. To build capabilities to identify relevant environmental issues, analyze the various underlying causes, evaluate the practices and policies, and develop framework to make inform decisions. 3. To develop empathy for all life forms, awareness, and responsibility towards environmental protection and nature preservation. 4. To develop the critical thinking for shaping strategies such as; scientific, social, economic, administrative & legal, environmental protection, conservation of biodiversity, environmental equity and sustainable development. 5. To prepare for the competitive exams. | |
| 6. | Credit Value | 2 Credit | |
| 7. | Total Marks | Max.Marks : 50 | Min. Passing Marks:17 |


 (डा. अर्चना पंचोली)

PART B: Content of the Course


Total No. of Lectures-15 Hrs. (01 hours per week):

Total No. of Lectures: 15

| Unit | Topics | No. of Lectures |
|------|--|-----------------|
| I | Environment and Natural Resources: <ul style="list-style-type: none">• Multidisciplinary nature, Scope and Importance of Environment• Components of Environment: Atmosphere, Hydrosphere, Lithosphere, and Biosphere.• Brief account of Natural Resources and associated problems: Land Resource, Water Resource, Energy Resource• Concept of Sustainability and Sustainable Development Keywords: Environment, Forest, Mineral, Food, Land, Water, Energy, Sustainable Development | 5 Hrs. |
| II | Biome, Ecosystem and Biodiversity: <ul style="list-style-type: none">• Major Biomes: Tropical, Temperate, Forest, Grassland, Desert, Tundra, Wetland, Estuarine and Marine• Ecosystem: Structure function and types their Preservation & Restoration• Biodiversity and its conservation practices. Keywords: Biome, Ecosystem, Biodiversity | 4 Hrs. |
| III | Environmental Pollution, Management and Social Issues: <ul style="list-style-type: none">• Pollution: Types, Control measures, Management and associated problems.• Environmental Law and Legislation: Protection and conservation Acts.• International Agreement & Programme.• Environmental Movements, communication and public awareness programme.• National and International organizations related to environment conservation and monitoring.• Role of information technology in environment and human health. Keywords: Pollution, Environmental Legislation, Environmental Movement, Environmental programme and organization. | 6 Hrs. |

Suggested activities: (at least one)

1. Visit to an area to document environmental assets: rivers / forest / flora / fauna.
2. Visit to a local polluted site Urban / Rural/ Industrial / Agricultural
3. Study of simple ecosystem.


(*श्री-अर्चना पंचोली*)

PART C: Learning Resources

Textbooks, Reference Books, Other Resources

- Singh; J.S., Singh S.P. and Gupta, S.R.; "Ecology; Environment Science and Conservation ", S Chand publishing , New Delhi , (2018)
- Divan, S. and Rosencranz , A. , "Environmental Law and Policy in India :Cases, Material & Status" Oxford University Press , India , (2002) 2nd Edition .
- Odum , E.P. , "Fundamentals of Ecology " , Philadelphia Saundres , (1971)
- Bharucha , Erach , "Environmental studies " Universities Press India Pvt. Ltd. Hyderabad (2014) (Hindi Edition also available).
- Kaushik, Anubha , Kaushik , C.P. "Perspectives in Environmental Studies "New age International Publishers , (2018), 6th Edition .
- Asthana, D. K Asthana Meera, "A Textbook of Environmental Studies", S. Chand.Publishing, New Delhi, (2007)
- National Digital Library (<https://ndl.iitkgp.ac.in/homestudy/science>)
- Epg- pathshala (<https://epgp.inflibnet.ac.in/Home/Download>)
- NPTEL (<https://nptel.ac.in/course.html>)
- Coursera (<https://www.coursera.org/search?query=environmental+science&page=1>)
- इराक भरूचा, पर्यावरण अध्ययन, ओरियन्ट ब्लैकस्वान प्राइवेट लिमिटेड नई दिल्ली (2014)
- दयाशंकर त्रिपाठी, पर्यावरण अध्ययन] मोतीलाल बनारसीलाल पब्लिशर्स दिल्ली.(2005)
- रतन जोशी, पर्यावरण अध्ययन, साहित्य भवन पब्लिकेशन्स.(2018)

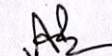
Suggested equivalent online course –

- i. The Health Effects of Climate Change (edx)
- ii. Climate Change: Financial Risks and Opportunities (edx)
- iii. Introduction to Environmental Law and Policy (coursera)
- iv. Women in environmental biology (coursera)
- v. Our Earth: It's Climate, History, and Processes (coursera)
- vi. Ecology, physiology, environmental science (national digital library)

Ah
(डा० अर्चना पंचोली)

भाग . अ परिचय

| | | | |
|---|--|-----------------------------|----------------|
| पाठ्यक्रम: स्नातक प्रमाण पत्र | कक्षा: स्नातक प्रथम वर्ष | वर्ष: FIRST year | सत्र:- 2021-22 |
| विषय:-पर्यावरण अध्ययन | | | |
| 1) पाठ्यक्रम कोड: | | | |
| 2) पाठ्यक्रम शीर्षक: | पर्यावरण अध्ययन | X1FCAC1T | |
| 3) पाठ्यक्रम प्रकार: | आधार पाठ्यक्रम | | |
| 4) पूर्वापेक्षा | <ul style="list-style-type: none"> ✓ सीनियर सैकेण्डरी कक्षा 12 वी तक विद्यार्थी को पर्यावरण के घटक, प्रदूषण, जैव विविधता, पारिस्थितिकी तंत्र का ज्ञान होना आवश्यक हैं। ✓ इस पाठ्यक्रम के माध्यम से अपेक्षा हैं कि विद्यार्थी पर्यावरण के प्रति जागरूकता को दृष्टिगत रखते हुए उसके विभिन्न घटकों का प्रबंधन एवं सतत् विकास की आवश्यकता को ध्यान में रखकर मानव विकास हेतु क्रियाकलाप करे। | | |
| 5) पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (C.L.O.) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ इस पाठ्यक्रम के माध्यम से आने वाले मानवजनित युग में विद्यार्थियों में विभिन्न जीवन प्रारूप पारिस्थितिकी प्रक्रियाओं व उन पर होने वाले मानवीय प्रभावों की व्यापक समझ का विकास करना हैं। ✓ विद्यार्थियों में ऐसी क्षमताओं का विकास करना हैं जिससे वह पर्यावरण संबंधित मुद्दों को पहचान कर अन्तर्निहित कारकों का विश्लेषण कर सके एवं उनसे संबंधित क्रियाकलाप व नीतियों का मूल्यांकन कर नीतिगत रूपरेखा विकसित करने में सहयोग कर सकेगा। ✓ पर्यावरण सुरक्षा व प्रकृति संरक्षण हेतु सभी जीवन प्रारूपों के लिए समानुभूति, जागरूकता एवं उत्तरदायित्वों का बोध कराना। ✓ पर्यावरण सुरक्षा, जैव विविधता संरक्षण, पर्यावरण समानता एवं सतत् विकास हेतु वैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, प्रशासनिक व वैधानिक नीतियों को स्वरूप प्रदान करने की महत्वपूर्ण सोच को विकसित करना हैं। ✓ विद्यार्थी को प्रतियोगी परीक्षा के लिए तैयार करना | | |
| क्रेडिट | 02 क्रेडिट | | |
| कुल अंक | अधिकतम अंक:- 50, न्यूनतम प्राप्तांक - 17 | | |


 (डा. अर्चना पंचोली)

| भाग - ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु कुल व्याख्यान - 15 घंटे (1 घंटा प्रति सप्ताह) | | |
|---|--|---------------|
| ईकाई | विषय: | कुल व्याख्यान |
| I | <p>पर्यावरण एवं प्राकृतिक संसाधन:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ पर्यावरण की बहुशास्त्रीय प्रकृति, विषय क्षेत्र एवं महत्व ✓ पर्यावरण के घटक वायुमण्डल, जल मण्डल, स्थल मण्डल व जैव मण्डल ✓ प्राकृतिक संसाधन एवं संबंधित समस्याएँ का संक्षिप्त विवरण: भूसंसाधन, जल संसाधन, ऊर्जा संसाधन ✓ दीर्घकालिक एवं सतत विकास की अवधारणा <p>कुंजी शब्द: पर्यावरण, वन, खनिज, खाद्य, भू, जल, ऊर्जा एवं सतत् विकास</p> | 5 |
| II | <p>बायोम, पारिस्थितिकी तंत्र एवं जैव विविधता:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ मुख्य बायोम: उष्णकटिबंधीय, शीतोष्ण, वन, घास का मैदान, मरुस्थल, टुण्डरा, आर्द्रभूमि, मुहाना व समुद्री ✓ पारिस्थितिकी तंत्र की संरचना, कार्य एवं प्रकार व इनका संरक्षण तथा पुनः स्थापन ✓ जैव विविधता और उसका संरक्षण <p>कुंजी शब्द: बायोम, पारिस्थितिकी तंत्र, जैव विविधता</p> | 5 |
| III | <p>पर्यावरण प्रदूषण, प्रबंधन एवं सामाजिक मुद्दे:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ प्रदूषण के प्रकार, नियंत्रण के उपाय, प्रबंधन एवं उससे जुड़ी समस्याएँ ✓ पर्यावरण कानून एवं अधिनियम: पर्यावरण सुरक्षा एवं संरक्षण विधान <p>अन्तर्राष्ट्रीय समझौता एवं कार्यक्रम.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ पर्यावरण आंदोलन, संचार एवं जनजागरूकता कार्यक्रम ✓ पर्यावरण संरक्षण एवं नियंत्रण से संबंधित राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय संगठन ✓ पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य में सूचना प्रौद्योगिकी की भूमिका। <p>कुंजी शब्द: प्रदूषण, पर्यावरण कानून एवं विधान, पर्यावरण आंदोलन, पर्यावरण कार्यक्रम एवं संगठन</p> | 5 |

AB
(डा० अर्चना पंचोली)

Part-C
Learning Resource

Text Book, References Books, Other resources

- Singh; J.S., Singh S.P. and Gupta, S.R.; "Ecology; Environment Science and Conservation ", S Chand publishing , New Delhi , (2018)
- Divan, S. and Rosencranz , A. , "Environmental Law and Policy in India :Cases, Material & Status" Oxford University Press , India , (2002) 2nd Edition .
- Odum , E.P. , "Fundamentals of Ecology " , Philadelphia Saundres , (1971)
- Bharucha , Erach , "Environmental studies " Universities Press India Pvt. Ltd. Hyderabad (2014) (Hindi Edition also available).
- Kaushik, Anubha , Kaushik , C.P. "Perspectives in Environmental Studies "New age International Publishers , (2018), 6th Edition .
- Asthana, D. K Asthana Meera, "A Textbook of Environmental Studies", S. Chand Publishing, New Delhi, (2007)
- National Digital Library (<https://ndl.iitkgp.ac.in/homestudy/science>)
- Epg- pathshala (<https://epgp.inflibnet.ac.in/Home/Download>)
- NPTEL (<https://nptel.ac.in/course.html>)
- Coursera (<https://www.coursera.org/search?query=environmental+science&page=1>)
- इराक भरूचा, पर्यावरण अध्ययन, ओरियन्ट ब्लैकस्वान प्राइवेट लिमिटेड नई दिल्ली (2014)
- दयाशंकर त्रिपाठी, पर्यावरण अध्ययन] मोतीलाल बनारसीलाल पब्लिशर्स दिल्ली.(2005)
- रतन जोशी, पर्यावरण अध्ययन, साहित्य भवन पब्लिकेशन्स.(2018)

Suggested equivalent online course –

- i. The Health Effects of Climate Change (edx)
- ii. Climate Change: Financial Risks and Opportunities (edx)
- iii. Introduction to Environmental Law and Policy (coursera)
- iv. Women in environmental biology (coursera)
- v. Our Earth: It's Climate, History, and Processes (coursera)
- vi. Ecology, physiology, environmental science (national digital library)

Abh
(डा० अर्चना पंचोली)