



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

यहाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से संबंधित कुछ प्रश्न और उनके उत्तर दिए गए हैं:

· प्रश्न: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?

◦ उत्तर: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है।

· प्रश्न: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर स्कूलों और कॉलेजों में किस प्रकार के कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं?

◦ उत्तर: इस दिन, स्कूलों और कॉलेजों में योग के महत्व पर कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, जिसमें योग आसन, प्राणायाम और ध्यान शामिल होते हैं।

· प्रश्न: 8वीं कक्षा के छात्रों के लिए योग दिवस से संबंधित PDF सामग्री आमतौर पर क्या जानकारी प्रदान करती है?

◦ उत्तर: योग दिवस पर PDF में आमतौर पर निम्नलिखित जानकारी होती है:

▪ योग का इतिहास और महत्व: योग की उत्पत्ति, विभिन्न योग आसन और उनके लाभों का वर्णन।

▪ 8वीं कक्षा के छात्रों के लिए योग आसन: कुछ सरल और प्रभावी योग आसन जो छात्रों के लिए उपयुक्त हैं।

- प्राणायाम और ध्यान: प्राणायाम के विभिन्न प्रकार और ध्यान के लाभों का वर्णन।
- योग दिवस पर निबंध: छात्रों को विषय को समझने में मदद करने के लिए।
- योग दिवस पर गतिविधियाँ: छात्रों के लिए आयोजित की जाने वाली विभिन्न गतिविधियों का वर्णन।
- प्रश्न: 8वीं कक्षा के छात्रों के लिए योग के क्या लाभ हैं?
 - उत्तर: कुछ वेबसाइटों के अनुसार, योग छात्रों को ध्यान केंद्रित करने, तनाव कम करने, और शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने में मदद करता है।
- प्रश्न: 8वीं कक्षा के छात्रों के लिए कुछ सरल योग आसन कौन से हैं जो NYK द्वारा सुझाए गए हैं?
 - उत्तर: NYU (NYK से संबंधित एक संदर्भ) के अनुसार, छात्रों के लिए कुछ सरल योग आसन हैं: ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, और भुजंगासन