

Shri Govind Guru University, Godhra

B.A Sem -2

Foundation course

પર્યાવરણનો અભ્યાસ

Environmental Studies

Objective : This paper is designed to teach the student about various environmental issues , environmental protection policy of the Government of India and Gujarat

Out come : After successful completion of studies , the students processing adequate of knowledge about environmental issues will pay an important role in the implementation of various environment related programs

એકમ - ૧ : પર્યાવરણના અભ્યાસનું બહુવિદ્યાશાખાકીય સ્વરૂપ

પર્યાવરણની વ્યાખ્યા - પર્યાવરણનું કાર્યક્ષેત્ર અને મહત્વ-પર્યાવરણને અસર કરતા

પરિબળો - પર્યાવરણ વિનાશના કારણો અને તેની અસરો - પર્યાવરણ વિનાશ રોકવાના ઉપાયો

એકમ - ૨ : પ્રાકૃતિક સંશોધનો :

- પુનઃપ્રાપ્ય અને પુનઃ અપ્રાપ્ય સંસાધનો -
- પ્રાકૃતિક સંસાધનો અને સંબંધિત સમસ્યાઓ
- વન્ય સંસાધનો : જંગલ વિનાશના કારણો - જંગલનો ઉપયોગ અને અતિશોષણ - આદિવાસી વિસ્તારમાં તેની પડેલી અસરો
- જળ સંસાધનો : ભૂગર્ભ જળ નો ઉપયોગ - પાણીની ઉપલબ્ધીની સમસ્યાઓ.
- ઊર્જા સંસાધનો : -ઊર્જાની વધતી આવશ્યકતા -વૈકલ્પિક ઊર્જાના સંસાધનો
- પ્રાકૃતિક સાધનોના સંરક્ષણની વ્યક્તિગત ભૂમિકા
- ટકાઉ જીવન શૈલી માટે સંસાધનોનો ઉપયોગ

એકમ - ૩ : જીવ-વૈવિધ્ય :

- પરિચય - વ્યાખ્યા - જનીન વૈવિધ્ય - ભારત અને ગુજરાતનું જીવ - ભૌગોલિક વર્ગીકરણ જીવ-વૈવિધ્યનું સંરક્ષણ - સ્વસ્થાને અને બાહ્ય સ્થાને
- પ્રદુષણ ના કારણો - પ્રદુષણના પ્રકાર (સ્વરૂપ) પ્રદુષણને અટકાવવામાં સામાજિક સંસ્થાઓ અને વ્યક્તિગત ભૂમિકા

Shri Govind Guru University, Godhra

B.A. SEM-2 SOFT SKILL

SUB- **LEADERSHIP DEVELOPMENT**

યુનિટ-૧ : નેતૃત્વ

- નેતૃત્વનો અર્થ
- નેતૃત્વનો ઉદ્ભવ
- નેતૃત્વના લક્ષણો

યુનિટ-૨ : નેતૃત્વના પ્રકારો

(અ) માર્ટિન કોનવેનું વર્ગીકરણ

- (અ-૧) ટોળાનો પ્રતિનિધિ
- (અ-૨) ટોળાને દોરનાર
- (અ-૩) ટોળાની ઈચ્છાઓને મૂર્તસ્વરૂપ આપનાર

(બ) બાર્ટલેટનું વર્ગીકરણ

- (બ-૧) સંસ્થાકીય નેતા
- (બ-૨) આપખુદ નેતા
- (બ-૩) સેવાનિષ્ઠ નેતા
- (બ-૪) નિષ્ણાત નેતા

(ક) સાર્જન્ટ અને વિલિયમસનનું વર્ગીકરણ

- (ક-૧) દૈવીનેતા
- (ક-૨) પ્રતિકરૂપ નેતા
- (ક-૩) વહીવટી નેતા
- (ક-૪) સૈદ્ધાંતિક નેતા
- (ક-૫) નિષ્ણાત નેતા
- (ક-૬) સુધારક અને યજ્ઞવળિયા નેતા

(ડ) કચ અને કચફિલ્ડનું વર્ગીકરણ

- (ડ-૧) ઔપચારિક નેતૃત્વ
- (ડ-૨) સત્તાવાદી નેતૃત્વ
- (ડ-૩) લોકશાહી નેતૃત્વ

યુનિટ-૩ : નેતાના કાર્યો

૧. નેતાના કાર્યો

૧.૧ વ્યવસ્થાપક તરીકે નેતા

૧.૨ આયોજક નેતા

૧.૩ જૂથ પ્રતિનિધિ તરીકે નેતા

૧.૪ દંડ આપનાર નેતા

૧.૫ આદર્શ તરીકે નેતા

૧.૬ નેતા વ્યક્તિગત જવાબદારીના અવેજી તરીકે

૧.૭ નેતા 'બલિના બકરા' તરીકે

૧.૮ નેતા મધ્યસ્થી તરીકે

૨. નેતૃત્વની સફળતા માટેના આવશ્યક કાર્યો

યુનિટ-૪ : નેતૃત્વ પ્રત્યેના અભિગમો

- ગુણલક્ષી અભિગમ
- પરિસ્થિતિજન્ય અભિગમ
- આંતરક્રિયાલક્ષી અભિગમ

શ્રી ગોવિંદ ગુરુ યુનિવર્સિટી ગોધરા

બી .એ .સેમ -૨ સોફ્ટ સ્કીલ

સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ

(Stress Management)

યુનિટ - ૧ સ્ટ્રેસ

- સ્ટ્રેસ એટલે શું?
- સ્ટ્રેસનાં પાસાઓ
- તનાવનું ચક્ર
- સ્ટ્રેસનાં લક્ષણો

યુનિટ - ૨ સ્ટ્રેસનું મનોવિજ્ઞાન અને શરીરવિજ્ઞાન

- A અને B પ્રકારનાં વ્યક્તિત્વો
- સ્ટ્રેસ પ્રત્યે શરીરનો પ્રતિભાવ
- શરીરપર વધુ પડતા સ્ટ્રેસની અસરો
- સ્ટ્રેસ સંબંધીત બીમારીઓ

યુનિટ - ૩ તનાવનાં કારણો

- વ્યવસ્થાતંત્રીય પરિબલો
- જૂથને લગતાં પરિબલો
- વ્યક્તિગત પરિબલો
- બાહ્ય પરિબલો

યુનિટ - ૪ સ્ટ્રેસનું નિવારણ

- બાહ્ય તનાવકર્તાઓ
- આંતરિક સ્થિતિમાં પરિવર્તન
- તીવ્ર અને ક્રમિક વધતા સ્ટ્રેસનું નિવારણ
- ટાઈમ મેનેજમેન્ટ

શ્રી ગોવિંદ ગુરુ યુનિવર્સિટી

ગોધરા

૮૨૦૬૨૬૧૮

યોગ-મેડીટેશન

૧/૨ કેડીટ= ૭ લેકચર ૧ કેડીટ= ૧૫ લેકચર

૧, યોગ એટલે શું?

૨, યોગની પ્રાચીનતા અને યોગના પ્રકારો.

જ્ઞાનયોગ, કમયોગ, ભક્તિયોગ, ધ્યાનયોગ, લયયોગ, રાજયોગ વગેરે.

૩, ષડભારતીય દર્શનોમાં યોગનું સ્થાન.

સાંખ્યયોગ, ન્યાયયોગ, વેશેષિકયોગ, પૂર્વમીમીસા, ઉત્તર મીમીસા.

૪, અષ્ટાંગ યોગ.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રલાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણ, સમાધિ.

૫, મહર્ષિ પતંજલિના યોગ સુત્રો, યોગ ગ્રંથોનો આછો પરિચય.

૬, સુંદર સ્વાસ્થ્ય અને માનસીકશાંતિ અને અધ્યાત્મિક ઉન્નતી માટે યોગની આવશ્યકતા.

૭, યોગના આઠ અંગોનો ક્રમશઃ પરિચય.

૧, યમ= સત્ય, અહિંસા, સત્ય, બ્રમ્હચર્ય, અપરિગ્રહ.

૨, નિયમ= શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ, ઈશ્વર પ્રણીધાન.

૮, આસન એટલે શું? કોણ કરી શકે? ક્યાં સુધી કરી શકાય?

૯, આસનની સંખ્યા?

આસનસિદ્ધી- ૮૪ લાખ આસનો મુખ્ય. ૨૪- પ્રસિદ્ધ આસનો. જેટલા જીવ જંતુઓ તેટલા આસનો. આસનો ક્યારે અને કેવી રીતે કરી શકાય?

૧૦, શું આસનોથી રોગ દૂર થાય? શું માત્ર રોગ દૂર કરવા જ યોગ કરવો કે ભવરોગ દૂર કરવા?

૧૧, આસનના ફાયદા, ક્યાં રોગ માટે ક્યાં આસનો કરવા.

૧૨, આસન ખુબ જ ધીમેથી, બળપૂર્વક કર્યા વિના યથાશક્તિ ધીમે ધીમે યોગ્ય સ્થિતિ સુધી લાવી શકાય.

૧૩, આસન સાથે પ્રાણાયામ અવશ્ય કરવા.

૧૪, પ્રાણાયામ એટલે શું? પ્રાણાયામ કોણ કરી શકે ?

પ્રાણાયામના ફાયદા ? પ્રકારો.

૧૫, એકલા આસન એ માત્ર શારીરિક ક્રિયા છે પણ આસન સાથે જોડવાથી યોગાસન બને છે.

૧૬. પ્રાણાયામ Vital Force - જીવંત તત્વ, પ્રાણ થી જ મન વશ થઈ શકે છે.

૧૭. મનને એકાગ્ર કરવા માટે પ્રાણાયામની આવશ્યકતા.

૧૮. બધીજ ઋતુઓમાં કરી શકાય તેવો પ્રાણાયામ.

અનુલોમ-વિલોમ, શીતળતા માટે ચંદ્ર ભેદન, ઈડા (ડાબું નાક) નાડીનો પ્રાણાયામ, ઉષ્ણતા માટે સૂર્ય ભેદન - પિંગલા નાડી જમણું નાસાપુટ - નાસારંધ્ર.

૧૯. વિવિધ પ્રાણાયામ

૨૦. પ્રત્યાહાર પરિચય.
૨૧. ધારણા સામાન્ય પરિચય.
૨૨. ધ્યાન સામાન્ય પરિચય. ધ્યાનના પ્રકારો, ધ્યાન દ્વારા માનસિક શાંતિ અને આધ્યાત્મિક વિકાસની યાત્રા પ્રારંભ.
૨૩. સમાધિ સામાન્ય પરિચય.
૨૪. જેમ આયુર્વેદમાં પંચ કર્મ તેમ યોગમાં ષટ કર્મો.
૨૫. ષટ કર્મોનો પરિચય.
નેતિ, ધૌતિ, બાસી, કપાલભાતિ, નૌલી, ત્રાટક.
૨૬. ષટ કર્મોના ફાયદાઓ
૨૭. અબાલવૃદ્ધ - યોગ - આસન - પ્રાણાયામ - ધ્યાન - ષટ કર્મો કરી શકે અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યતા, મનની એકાગ્રતા અને શાંતિ દ્વારા આધ્યાત્મિક વિકાસ કરી શકે.
૨૮. આસનના ચિત્રો દ્વારા પ્રેક્ટીકલ કરી શકાય, ષટ કર્મોના પણ પ્રેક્ટીકલ કરી શકાય. આ બંને માટે થોડો સમય પ્રેક્ટીકલ માટે આપવો જોઈએ.
૨૯. આસનનો ચિત્રો દ્વારા પ્રેક્ટીકલ કરી શકાય.
૩૦. ષટકર્મોમાં પણ પ્રેક્ટીકલ કરી શકાય.
આ બંને માટે થોડો સમય પ્રેક્ટીકલ માટે આપવો જોઈએ.

BOOKS

પ્રથમા યોગ શિબિર

પ્રથમા ષડશિબિર