

स्वास्थ्य जागरूकता

योग और स्वास्थ्य

स्वस्थ तन, शांत मन

प्रस्तुतकर्ता
छात्र का नाम

कक्षा
कक्षा 10 - ब

विद्यालय
आपके विद्यालय का नाम



02 | Agenda

01 परिचय

02 मुख्य बिंदु

03 विवरण

04 निष्कर्ष



Image

03 | योग क्या है?

योग शरीर, मन और श्वास को जोड़ने की प्राचीन भारतीय पद्धति है।

नियमित योग से लचीलापन, शक्ति और एकाग्रता बढ़ती है। यह तनाव कम करता है और कई जीवनशैली रोगों से बचाव में मदद करता है।



चित्र

04 | मुख्य तथ्य

21 जून

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

15 मिनट

रोज़ का अभ्यास भी लाभदायक

हर उम्र

के लिए उपयुक्त

उदाहरण के लिए आँकड़े (सैंपल डेटा)।

05 | योग के प्रकार

1

आसन

शरीर को मज़बूत और लचीला बनाते हैं।

2

प्राणायाम

श्वास पर नियंत्रण।

3

ध्यान

मन को शांत और एकाग्र करता है।

06 | सूर्य नमस्कार के चरण

1 प्रणाम सीधे खड़े होकर

2 हस्त उत्तानासन हाथ ऊपर

3 पादहस्तासन आगे झुकें

4 भुजंगासन छाती ऊपर

07 | योग के लाभ

- ▶ तनाव और चिंता में कमी
- ▶ बेहतर नींद
- ▶ पाचन में सुधार
- ▶ रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि



Image

08 | योग से पहले और बाद

पहले

- ✓ थकान
- ✓ तनाव
- ✓ कमज़ोर एकाग्रता

बाद

- ऊर्जा
- शांति
- बेहतर ध्यान



योग कर्मसु कौशलम् ।

— भगवद्गीता

10 | निष्कर्ष

- ▶ योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ
- ▶ धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाएँ
- ▶ प्रशिक्षक की सलाह से शुरुआत करें



Image

धन्यवाद

आपके प्रश्नों का स्वागत है।

छात्र का नाम

