

### 3 (Sem-6/CBCS) EDU HE 1

2024

#### EDUCATION

( Honours Elective )

Paper : EDU-HE-6016

( Mental Health and Hygiene )

Full Marks : 80

Time : 3 hours

*The figures in the margin indicate full marks  
for the questions*

*Answer either in English or in Assamese*

1. Answer the following as directed :  $1 \times 10 = 10$

তলত দিয়াবোৰৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া :

- (a) Write the definition of mental health given by World Health Organization (WHO).

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই আগবঢ়োৱা মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞাটো লিখা।

- (b) Positive thinking is an indicator of good mental health.

( Write True or False )

( 2 )

ধনাত্মক চিন্তা ভাল মানসিক স্বাস্থ্যৰ এক সূচক।

( সত্য নে অসত্য লিখা )

(c) Give a definition of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া।

(d) The term 'hygiene' is originated from which language?

কোনটো ভাষাৰ পৰা 'hygiene' শব্দটোৰ উৎপত্তি হৈছে?

(e) Schizophrenia and Alzheimer are genetically influenced mental disorder.

( Write True or False )

চিৰ'ফ্রেনিয়া আৰু এলজাইমাৰ হৈছে আনুৰাগিক কাৰকৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত এক মানসিক বিসংগতি।

( সত্য নে অসত্য লিখা )

(f) An individual's decreased performance may be an indicator of mental health \_\_\_\_\_.

( Fill in the blank )

এগৰাকী ব্যক্তিৰ অৱনতিত প্ৰদৰ্শন বা সম্পাদন মানসিক স্বাস্থ্যৰ \_\_\_\_\_ ৰ ইংগিত হ'ব পাৰে।

( খালী ঠাই পূৰ কৰা )

( 3 )

(g) "Positive psychology is the study of what constitutes the pleasant life, the engaged life and the meaningful life." Who said this?

“যিয়ে আনন্দময় জীৱন, নিয়োজিত জীৱন আৰু অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন গঢ়ে তাৰ বিষয়ে কৰা অধ্যয়নেই হ'ল ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান।” কথাষাৰ কোনে কৈছিল?

(h) In which year was the Health Care Act passed by the Indian Parliament?

ভাৰতবৰ্ষৰ সংসদে কোন চনত মানসিক স্বাস্থ্য সেৱা আইন গ্ৰহণ কৰিছিল?

(i) Give a definition of Yoga.

যোগৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া।

(j) Yoga improves physical flexibility.

( Write True or False )

যোগে শাৰীৰিক নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰে।

( সত্য নে অসত্য লিখা )

2. Answer the following questions : 2×5=10

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Mention two indicators of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা সূচক উল্লেখ কৰা।

( 4 )

- (b) Write two curative goals of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ দুটা প্ৰতিকাৰমূলক লক্ষ্য লিখা।

- (c) Write two steps which can be taken by the school to improve the mental health of the students.

শিক্ষার্থীৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতিকল্পে বিদ্যালয়ে ল'ব পৰা দুটা পদক্ষেপৰ বিষয়ে লিখা।

- (d) What is meant by positive psychology?  
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান মানে কি?

- (e) Write two effects of Pranayama.  
প্ৰাণায়ামৰ দুটা প্ৰভাৱ লিখা।

3. Answer any four of the following questions :

5×4=20

তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ দিয়া :

- (a) Write the scope of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ পৰিসৰ সম্পৰ্কে লিখা।

- (b) Write five characteristics of mentally healthy person.

মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ পাঁচটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

( 5 )

- (c) Write about the preventive functions of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ প্ৰতিৰোধমূলক কাৰ্য্যাবলী সম্পৰ্কে লিখা।

- (d) Write five qualities of a teacher having good mental health.

ভাল মানসিক স্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী এজন শিক্ষকৰ পাঁচটা গুণ লিখা।

- (e) Write five causes of mental stress.

মানসিক চাপ সৃষ্টি হোৱাৰ পাঁচটা কাৰণ লিখা।

- (f) Write about the relationship between Yoga and mental health.

যোগ আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ মাজৰ সম্পৰ্কৰ বিষয়ে লিখা।

4. Discuss about the need and importance of mental health. 10

মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু গুৰুত্ব সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

Write a note on the history of development of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশৰ ইতিহাস সম্পৰ্কে এটা টোকা লিখা।



( 6 )

5. Write about the nature and importance of mental hygiene. 4+6=10

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ বৈশিষ্ট্য আৰু গুৰুত্বৰ বিষয়ে লিখা।

Or / অথবা

Discuss about the relationship between mental health and mental hygiene. 10

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ মাজৰ সম্পৰ্কৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

6. Write about the principles of sound mental health. 10

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ নীতি সম্পৰ্কে লিখা।

Or / অথবা

Discuss about the role of society regarding improvement of mental health of students.

শিক্ষার্থীৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নয়নৰ বাবে সমাজৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

7. Write about the nature and importance of positive psychology. 4+6=10

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতি আৰু গুৰুত্ব সম্পৰ্কে লিখা।

( 7 )

Or / অথবা

Discuss about the role of Yoga for personality development. 10

ব্যক্তিত্বৰ বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত যোগৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

\*\*\*