

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

**2025**

**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 লিখা :

- (a) Write a definition of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ এটা সংজ্ঞা লিখা।

- (b) Which day of the year is observed as World Mental Health Day?

বছৰৰ কোনটো দিন বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিৱস হিচাপে  
পালন কৰা হয়?

( 2 )

- (c) Who is considered as the father of Mental Hygiene?

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ পিতৃস্বৰূপে কাক বিবেচনা কৰা হয় ?

- (d) "Mental hygiene is concerned with the maintenance of mental health and the prevention of mental disorder." Who said this?

“মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান হৈছে মানসিক স্বাস্থ্য বক্ষা কৰা আৰু মানসিক বিশৃংখলতাক বাধা প্ৰদান কৰা কাৰ্য।”  
কথাষাৰ কোনে কৈছিল ?

- (e) Play helps the children for their mental health development.

( Write True or False )

শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত খেলে সহায় কৰে।

( সত্য নে অসত্য লিখা )

- (f) Due to heavy workload, an individual may face mental health \_\_\_\_\_.

( Fill in the blank )

অতিমাত্রা কামৰ বোজাৰ বাবে এগৰাকী ব্যক্তিয়ে মানসিক স্বাস্থ্য \_\_\_\_\_ৰ সম্মুখীন হ'ব পাৰে।

( খালী ঠাই পূৰ কৰা )

( 3 )

- (g) Give a definition of positive psychology.

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া।

- (h) In which year was the Mental Healthcare Act passed by the Government of India?

ভাৰত চৰকাৰে কোন চনত মানসিক স্বাস্থ্যসেৱা আইনখন গৃহীত কৰিছিল ?

- (i) In which year for the first time, International Yoga Day was celebrated?

কোন চনত পোনপ্ৰথমবাৰৰ বাবে আন্তৰ্জাতিক যোগ দিৱস উদযাপন কৰা হৈছিল ?

- (j) Mention one type of Yoga.

যোগৰ এটা প্ৰকাৰ উল্লেখ কৰা।

2. Answer the following questions :

2×5=10

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ লিখা :

- (a) Mention two dimensions of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা মাত্ৰা বা দিশ উল্লেখ কৰা।

- (b) Write two objectives of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ দুটা উদ্দেশ্য লিখা।



( 4 )

- (c) Mention two factors affecting mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যত প্রভাৱ বিস্তাৰ কৰা দুটা কাৰক বা উপাদান উল্লেখ কৰা।

- (d) Write two aims of positive psychology.

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ দুটা লক্ষ্য লিখা।

- (e) Write two objectives of Yoga.

যোগৰ দুটা উদ্দেশ্য লিখা।

3. Answer any four of the following questions :

5×4=20

তলৰ প্রশ্নসমূহৰ যি কোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ লিখা :

- (a) Write five characteristics of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ পাঁচটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

- (b) Write any five criteria of mentally healthy person.

মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ যি কোনো পাঁচটা নিৰ্ণায়ক লিখা।

- (c) Write five objectives of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ পাঁচটা উদ্দেশ্য লিখা।

( 5 )

- (d) Write five principles of sound mental health.

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ পাঁচটা নীতি লিখা।

- (e) Write five natures of positive psychology.

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পাঁচটা প্রকৃতি লিখা।

- (f) Write five effects of Pranayama.

প্রাণায়ামৰ পাঁচটা প্রভাৱ লিখা।

4. (a) Discuss about the scope of mental health. 10

মানসিক স্বাস্থ্যৰ পৰিসৰ সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

- (b) Write about the characteristics of mentally healthy person.

মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্যসমূহৰ বিষয়ে লিখা।

5. (a) Discuss about the principles of mental hygiene. 10

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ নীতিসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

( 6 )

Or / অথবা

- (b) Write about the functions of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ কাৰ্যসমূহৰ বিষয়ে লিখা।

6. (a) Discuss about the role of school regarding upliftment of mental health of students. 10

শিক্ষার্থীৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ উত্তৰণৰ বাবে বিদ্যালয়ৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

- (b) Write about the measures to be taken by the teachers for keeping mental health of students.

শিক্ষার্থীৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত শিক্ষকে ল'বলগীয়া ব্যৱহাসমূহৰ বিষয়ে লিখা।

7. (a) Discuss about the scope of positive psychology. 10

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পৰিসৰ সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

( 7 )

Or / অথবা

- (b) Discuss about the principles of Yoga for healthy living.

সুস্থ জীৱনযাপনৰ বাবে যোগৰ নীতিসমূহ আলোচনা কৰা।

\*\*\*