

Done

1 (Sem-6/FYUGP) EDU 63 MJ

2026

EDUCATION

(Major)

Paper : EDU0600304

(Mental Health and Hygiene)

Full Marks : 60

Time : 2½ 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 : 1×8=8

তলত দিয়াবোৰৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া :

(a) "Mental health is the adjustment of human being to each other in the environment to acquire maximum effectiveness and happiness." Who said this?

“মানুহে অত্যধিক ফলপ্ৰসূতা আৰু আনন্দ লাভৰ বাবে পৰিবেশত এজনে আনজনৰ লগত কৰা সমায়োজনেই হ’ল মানসিক স্বাস্থ্য।” কথাষাৰ কোনে কৈছিল ?

(2)

(b) The World Mental Health Day is celebrated on

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিৱস উদ্‌যাপন কৰা হয়

(i) 10 October

১০ অক্টোবৰত

(ii) 10 September

১০ ছেপ্টেম্বৰত

(iii) 10 December

১০ ডিচেম্বৰত

(iv) 10 June

১০ জুনত

(Choose the correct option)

(শুদ্ধ বিকল্পটো নিৰ্বাচন কৰা)

(c) Who is considered as the father or originator of mental hygiene?

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ জন্মদাতা বা প্ৰাৰম্ভক বুলি কাক অভিহিত কৰা হয় ?

(d) "Mental hygiene is the science and arts of preserving and maximizing mental health." Who said this?

"মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান হ'ল মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংৰক্ষণ আৰু উচ্চতম পৰ্যায়লৈ অগ্ৰসৰৰ বিজ্ঞান আৰু কলা।" কথাষাৰ কোনে কৈছিল ?

(3)

(e) Mention one social factor related to mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ লগত জড়িত এটা সামাজিক কাৰক বা উপাদান উল্লেখ কৰা।

(f) "Poor communication is one of the reasons of frustration." Write whether the statement is true or false.

"দুৰ্বল যোগাযোগ ক্ষমতা হতাশাগ্ৰস্ততাৰ এটা কাৰণ।" কথাষাৰ সত্য নে অসত্য লিখা।

(g) The word 'Yoga' is originated from the Sanskrit word ____.

'যোগ' শব্দটো সংস্কৃত শব্দ ____ৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে।

(Fill in the blank)

(খালী ঠাই পূৰ কৰা)

(h) What is meditation?

ধ্যান কি ?

2. Answer any six questions of the following :

2×6=12

তলৰ যি কোনো ছয়টা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Mention two dimensions of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা মাত্ৰা উল্লেখ কৰা।

(Turn Over)

- (b) Mention two characteristics of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।

- (c) Mention two functions of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ দুটা কাৰ্য উল্লেখ কৰা।

- (d) Mention two objectives of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ দুটা উদ্দেশ্য উল্লেখ কৰা।

- (e) Mention two principles of sound mental health.

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা নীতি উল্লেখ কৰা।

- (f) Mention two characteristics of maladjustment.

অপসমায়োজনৰ দুটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।

- (g) Write two aims of positive psychology.

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ দুটা লক্ষ্য লিখা।

- (h) Mention two techniques of stress management.

চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ দুটা কৌশল উল্লেখ কৰা।

- (i) Write two importances of Pranayama.

প্ৰাণায়মৰ দুটা গুৰুত্ব লিখা।

- (j) Mention the name of two types of Yoga.

যোগৰ দুটা প্ৰকাৰৰ নাম উল্লেখ কৰা।

3. Answer any four questions of the following :

5×4=20

তলৰ যি কোনো চাৰিটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া :

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

এগৰাকী মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ পাঁচটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

- (b) Write a note on the scope of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ পৰিসৰৰ ওপৰত এটি টোকা লিখা।

- (c) Write five characteristics of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ পাঁচটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

- (d) Write five principles associated with mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ লগত জড়িত পাঁচটা নীতি লিখা।

- (e) Write five characteristics of a good school environment.

ভাল বিদ্যালয় পৰিবেশ এটাৰ লগত জড়িত পাঁচটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

- (f) Write five physical qualities required for a healthy home environment.

এটা সুস্থ গৃহপৰিবেশৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা পাঁচটা বৈশ্বিক গুণ লিখা।

- (g) Write five natures of positive psychology.

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পাঁচটা প্ৰকৃতি লিখা।

- (h) Write five objectives of Yoga.

যোগক্ৰিয়াৰ পাঁচটা উদ্দেশ্য লিখা।

4. Answer any *two* questions of the following :

$$10 \times 2 = 20$$

তলৰ যি কোনো দুটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া :

- (a) Discuss about the need and importance of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু গুৰুত্ব সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

- (b) Write about the relationship between mental health and mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ মাজৰ সম্বন্ধৰ বিষয়ে লিখা।

- (c) Write a note on the mental health of teachers.

শিক্ষকৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে এটা টোকা লিখা।

- (d) Discuss about the scope of positive psychology.

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পৰিসৰ সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

- (e) Write about the importance of Yoga for physical and mental health.

শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্য বৰ্দ্ধাৰ বাবে যোগৰ গুৰুত্ব সম্পৰ্কে লিখা।
