

**3 (Sem-6/CBCS) EDU RG**

**2 0 2 4**

**EDUCATION**

**( Regular Generic )**

**Paper : EDU-RG-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 : 1×10=10**

তলত দিয়াবোৰৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া :

**(a) Which day is observed as World Mental Health Day?**

‘বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস’ কোন দিনা পালন কৰা হয় ?

**(b) What is the full form of WHO?**

WHO ৰ সম্পূৰ্ণ ৰূপটো কি ?

( 2 )

(c) Who is the originator of mental hygiene?

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ জন্মদাতা কোন ?

(d) \_\_\_\_\_ is one of the factors of affecting mental health.

( Fill in the blank )

মানসিক স্বাস্থ্যত প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰা উপাদানসমূহৰ ভিতৰত এক উপাদান হৈছে \_\_\_\_\_।

( খালী ঠাই পূৰণ কৰা )

(e) The word 'Yoga' is originated from the Sanskrit word \_\_\_\_\_.

( Fill in the blank )

'যোগ' শব্দটো সংস্কৃত মূল শব্দ \_\_\_\_\_ ব পৰা আহিছে।

( খালী ঠাই পূৰণ কৰা )

(f) Mention any one principle of Mental Hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ যি কোনো এটা নীতি উল্লেখ কৰা।

(g) Who is the father of Positive Psychology?

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পিতৃ কোন ?

( 3 )

(h) Write any one principle of Yoga.

যোগৰ যি কোনো এটা নীতি লিখা।

(i) Mention any one cause of stress.

চাপৰ যি কোনো এটা কাৰণ উল্লেখ কৰা।

(j) Mention any one responsibility of society for the development of mental health of a child.

শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্য বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত সমাজৰ যি কোনো এটা দায়িত্ব উল্লেখ কৰা।

2. Answer the following questions very briefly :

2×5=10

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ অতি চমু উত্তৰ দিয়া :

(a) What do you mean by preventive goal of mental hygiene?

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ প্ৰতিকাৰমূলক লক্ষ্য বুলিলে কি বুজা ?

(b) What is child care?

শিশুৰ যতন কি ?

(c) What are the preservative functions of mental hygiene?

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ সংৰক্ষণমূলক কাৰ্যসমূহ কি কি ?

(d) Mention any two physical needs of Yoga.

যোগৰ যি কোনো দুটা শাৰীৰিক প্ৰয়োজন উল্লেখ কৰা।

(e) Mention any two characteristics of mentally healthy teacher.

শিক্ষকৰ সূহ মানসিক স্বাস্থ্যৰ যি কোনো দুটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।

3. Write short notes on any four of the following : 5×4=20

তলত দিয়াসমূহৰ পৰা যি কোনো চাৰিটাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা :

(a) Dimensions of mental health

মানসিক স্বাস্থ্যৰ মাত্ৰাসমূহ

(b) Objectives of mental hygiene

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ উদ্দেশ্যসমূহ

(c) Need and importance of mental hygiene

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব আৰু প্ৰয়োজনীয়তা

(d) Mental health hazard

মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিপদসংকুলতা

(e) Strategies of stress management

চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ কৌশলসমূহ

(f) Different types of Yoga

যোগৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰসমূহ

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

মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব আৰু প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

Define mental health. Write the characteristics of a mentally healthy person. 4+6=10

মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা দিয়া। এজন মানসিকভাৱে সূহ ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ লিখা।

( 6 )

5. Explain the role of home and school in the development of mental health of children.

5+5=10

শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত ঘৰ আৰু বিদ্যালয়ৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে ব্যাখ্যা কৰা।

Or / অথবা

Define mental hygiene. Discuss the nature of mental hygiene.

10

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কি? মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

6. Define positive psychology. Discuss the scope of positive psychology.

2+8=10

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ সংজ্ঞা দিয়া। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পৰিসৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

Discuss the provision of the Mental Healthcare Act, 2017.

10

মানসিক স্বাস্থ্যসেবা আইন, ২০১৭ৰ ব্যৱহাৰৰ আলোচনা কৰা।

7. Define Yoga. Discuss about the aims and objectives of Yoga.

4+6=10

যোগৰ সংজ্ঞা দিয়া। যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যসমূহ আলোচনা কৰা।

( 7 )

Or / অথবা

Discuss the role of Pranayama for promoting physical health and mental health.

10

শাৰীৰিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্য বৰ্দ্ধকৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰাণায়ামৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

\*\*\*