

3 (Sem-6/CBCS) EDU HE 1

2023

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) Give a definition of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া।

- (b) In which year was the World Health Organization established?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কোন চনত স্থাপিত হৈছিল ?

(c) Who is the originator of mental hygiene?

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ জন্মদাতা কোন ?

(d) Mention a curative goal of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ এটা প্রতিকারমূলক লক্ষ্য উল্লেখ কৰা।

(e) Mention any one element of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ যি কোনো এটা উপাদান উল্লেখ কৰা।

(f) Mention any one cause of stress.

চাপৰ যি কোনো এটা কাৰণ উল্লেখ কৰা।

(g) Who is the father of positive psychology?

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পিতৃ কোন ?

(h) World Mental Health Day is celebrated on _____.

(Fill in the blank)

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস _____ তাৰিখে পালন কৰা হয়।

(খালী ঠাই পূৰণ কৰা)

(i) Who wrote the book, *A Mind that Found Itself*?

A Mind that Found Itself কিতাপখন কোনে লিখিছিল ?

(j) Mention one mental need of Yoga.

যোগৰ এটা মানসিক প্ৰয়োজন উল্লেখ কৰা।

2. Answer the following questions : $2 \times 5 = 10$

তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Write two criteria of a normal person.

স্বাভাৱিক ব্যক্তিৰ দুটা নিৰ্ণায়ক লিখা।

(b) Write two needs of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা প্ৰয়োজন লিখা।

(c) Write two objectives of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ দুটা উদ্দেশ্য লিখা।

(d) Write two characteristics of positive psychology.

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

(e) Write two principles of good mental health.

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা নীতি লিখা।

3. Answer any four of the following questions :

5×4=20

তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Write the characteristics of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ লিখা।

(b) Write the preservative functions of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ প্ৰতিৰোধমূলক কাৰ্যাৱলী সম্বন্ধে লিখা।

(c) "Mental health and mental hygiene are the two sides of the same coin." Write in brief the answer in support of the statement with reasons.

“মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান একেটা মুদ্ৰাৰে দুটা পিঠি।” বাক্যাংশৰ সমৰ্থনত যুক্তিৰে চমুকৈ উত্তৰ লিখা।

(d) Discuss the strategies of stress management.

চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ কৌশলসমূহ আলোচনা কৰা।

(e) Explain the role of school in the development of mental health of children.

শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্য বিকাশত বিদ্যালয়ৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে ব্যাখ্যা কৰা।

(f) Discuss about the role of Pranayama for keeping mental health.

মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ বাবে প্ৰাণায়ামৰ ভূমিকা সম্বন্ধে আলোচনা কৰা।

4. What is meant by mental hygiene? Discuss elaborately its principles. 4+6=10

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বুলিলে কি বুজা? ইয়াৰ নীতিবোৰ বহলাই আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

Discuss about the role of society in the development of child's mental health. 10

শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত সমাজৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

(6)

5. Define positive psychology. Write about the importance of positive psychology. 3+7=10
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ সংজ্ঞা দিয়া। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে লিখা।

Or / অথবা

What is stress? Discuss the impact of stress on physical health of a person. 3+7=10
চাপ কি? মানুহৰ শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত চাপৰ প্ৰভাৱ আলোচনা কৰা।

6. Discuss in detail about the characteristics of mentally healthy person. 10
এজন মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ বহলাই আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

Discuss about the Yoga as a scientific method of development of personality. 10
ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ এক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি হিচাপে যোগ সম্বন্ধে আলোচনা কৰা।

7. Discuss about the Yogic principles of healthy living. 10
সুস্থ-সবল জীৱন-যাপনৰ বাবে যোগৰ নীতিসমূহ আলোচনা কৰা।

(7)

Or / অথবা

Discuss about the role of WHO on mental health. 10

মানসিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত WHOৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।
