

( V )

01. কোন দিন বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস পালন করা হয় ?

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস পালন করা হয় মেগার্ফুন দিন।

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস

১০০০/১০০০/১০০০

১০০০/১০০০/১০০০

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

২০২৪

#### EDUCATION

( Regular Generic )

( দ্রুত প্রতিক্রিয়া )

Paper : EDU-RG-6016

প্রতিক্রিয়া করা হবে কোন প্রতিক্রিয়া

( Mental Health and Hygiene )

( মানসিক স্বাস্থ্য ও শুভ পুরুষ পুরুষ )

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 দিয়াবোৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া :

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

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

(b) What is the full form of WHO?

WHO ব সম্পূর্ণ কপঠো কি ?

24A/529

( Turn Over )

( 2 )

(c) Who is the originator of mental hygiene?  
মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের জন্মদাতা কোন?

(d) \_\_\_\_\_ is one of the factors of affecting mental health. ( Fill in the blank )  
মানসিক স্বাস্থ্য প্রভাব করা উপাদানসমূহের ভিত্তিতে এক উপাদান হৈছে \_\_\_\_\_।  
( খালী ঠাই পূরণ করা )

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

'যোগ' শব্দটো সংস্কৃত মূল শব্দ \_\_\_\_\_ ব'পৰা আহিছে।  
( খালী ঠাই পূরণ কৰা )

(f) Mention any one principle of Mental Hygiene.  
মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের যি কোনো এটা নীতি উল্লেখ কৰা।

(g) Who is the father of Positive Psychology?  
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানের পিতৃ কোন?

24A/529

(Continued)

( 3 )

(h) Write any one principle of Yoga.  
যোগের যি কোনো এটা নীতি লিখা।

(i) Mention any one cause of stress.  
চপৰ 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?

24A/529

( Turn Over )

( 4 )

(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 সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ যি কোনো দুটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।

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

(a) Dimensions of mental health  
লিখা :

(b) Objectives of mental hygiene  
মানসিক স্বাস্থ্যৰ মাত্ৰাসমূহ

(c) Strategies of stress management  
চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ কৌশলসমূহ

(d) Mental health hazard  
মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিপদসংকুলতা

(e) Different types of Yoga  
যোগৰ বিভিন্ন প্ৰকাৰসমূহ

(f) Discuss the need and importance of mental health.

24A/529

(Continued)

( 5 )

(c) Need and importance of mental hygiene  
মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ পুকুৰ 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.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ পুকুৰ 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 সুস্থ বাক্তিৰ বৈশিষ্ট্যৰেৰ লিখা।

24A/529

( Turn Over )

( 6 )

5. Explain the role of home and school in the development of mental health of children.  $5+5=10$

শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যের বিকাশত ঘর আৰু বিদ্যালয়ৰ ভূমিকা সম্পর্কে 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 স্বাস্থ্যেৰ আইন, ২০১৭ৰ ব্যবহাৰৰ 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.  $10$

শারীৰিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্য বক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰাণায়ামৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

★★★