

**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 দিয়াবোৰ নির্দেশনুয়ায়ী উত্তৰ লিখা :**

**(a) Write a definition of mental health.**

**মানসিক স্বাস্থ্য এটা সংজ্ঞা লিখা।**

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

**বছৰ কোনটো দিন বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস হিচাপে  
পালন কৰা হয় ?**

**A25/573**

**( Turn Over )**

( 2 )

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

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পিতৃস্থাপকে কাক বিবেচনা করা 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 বিশ্বালতাক বাধা প্ৰদান কৰা কাৰ্য।" কথায়াৰ 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 )

অতিমাত্ৰা কামৰ বোজাৰ বাবে এগৰাকী ব্যক্তিয়ে মানসিক স্বাস্থ্য \_\_\_\_\_ র সমুদীন হ'ব পাৰে।

( খালী ঠাই পূৰ কৰা )

A25/573

( Continued )

( 3 )

(g) Give a definition of positive psychology.  
পুত্তিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া।

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

ভাৰত চৰকাৰে কোন চনত মানসিক স্বাস্থ্যদেৱা আইনৰ নথীত কৰিছিল ?

(i) In which year for the first time, International Yoga Day was celebrated?  
কোন চনত পোনপ্ৰথমৰাৰ বাবে আন্তৰ্জাতিক যোগ দিবস 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।

A25/573

( Turn Over )

( 4 )

(c) Mention two factors affecting mental health.

মানসিক স্বাস্থ্য প্রভাব বিষয়ে করা দুটা কাবক বা উপাদান উল্লেখ করা।

(d) Write two aims of positive psychology.

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান দুটা লক্ষ্য লিখা।

(e) Write two objectives of Yoga.

যোগের দুটা উদ্দেশ্য লিখা।

3. Answer any four of the following questions :

$5 \times 4 = 20$

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ 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 নিৰ্ণয়ক লিখা।

(c) Write five objectives of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ পাঁচটা উদ্দেশ্য লিখা।

A25/573

(Continued)

( 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 প্ৰকৃতি লিখা।

(f) Write five effects of Pranayama.

প্ৰাণায়মৰ পাঁচটা প্ৰভাৱ লিখা।

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

মানসিক স্বাস্থ্যৰ পৰিসৰ সম্পর্কে 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.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ নীতিসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

A25/573

( Turn Over )

( 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 সম্পর্কে আলোচনা কৰা ।

Or / অথবা

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

শিক্ষার্থীৰ মানসিক স্বাস্থ্যবিকাশৰ ক্ষেত্ৰত শিক্ষককে ল'বলগীয়া ব্যৱস্থাসমূহৰ বিষয়ে লিখা ।

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

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পৰিসৰ সম্পর্কে আলোচনা কৰা ।

( 7 )

Or / অপৰা

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

সুস্থ জীৱনযাপনৰ বাবে যোগৰ নীতিসমূহ আলোচনা কৰা ।

★ ★ ★

A25—8000/573

3 (Sem-6/CBCS) EDU HE 1

A25/573

(Continued)