

3 (Sem-6/CBCS) EDU HE 1

2024

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 নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া :

(a) Write the definition of mental health given by World Health Organization (WHO).

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই আগবঢ়োৱা মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞাটো  
লিখা।

(b) Positive thinking is an indicator of good mental health.

(Write True or False)

(Turn Over)

ধনাত্মক চিন্তা ভাল মানসিক স্বাস্থ্যের এক সূচক।

( সত্য নে অসত্য লিখা )

(c) Give a definition of mental hygiene.  
মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান এটা সংজ্ঞা দিয়া।

(d) The term 'hygiene' is originated from which language?

(e) Schizophrenia and Alzheimer are genetically influenced mental disorder.

চিজ'ফ্রেনিয়া আৰু এলজাইমাৰ হৈছে আনন্দবংশিক কাৰকৰ  
দ্বাৰা প্ৰভাৱিত এক মানসিক বিসংগতি।  
( সত্তা নে অসত্তা লিখা )

(f) An individual's decreased performance may be an indicator of mental health

( Fill in the blank )

এগৰাকী ব্যক্তিৰ অৱনমিত প্ৰদৰ্শন বা সম্পাদন যানসিক

স্বাক্ষৰ ব ইংগিত হ'ব পাৰে।

( খালী ঠাই পৰ কৰা )

(g) "Positive psychology is the study of what constitutes the pleasant life, the engaged life and the meaningful life." Who said this?

‘বিয়ে আনন্দময় জীৱন, নিয়োজিত জীৱন আৰু অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন গড়ে তাৰ বিষয়ে কৰা অধ্যয়নেই হ'ল ইতিবাচক মনেবিজ্ঞান।’ কথাখাৰ কেনে কৈছিল?

(h) In which year was the Health Care Act passed by the Indian Parliament?

ଭାବତବର୍ଷ ସଂସଦେ କୋନ ଚନତ ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଦେବା  
ଅଇନ ପ୍ରତ୍ୟେକ କବିତିଲ ?

(i) Give a definition of Yoga.

যোগৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া ।

(i) Yoga improves physical flexibility.

rite True or False )

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

### তলুর পশ্চসম্মত উত্তর দিয়া :

(a) Mention two indicators of mental

health.

( 4 )

(b) Write two curative goals of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের দুটা প্রতিকারযুক্ত লক্ষ্য লিখা ।

(c) Write two steps which can be taken by the school to improve the mental health of the students.

শিক্ষার্থীর মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিকল্পে বিদ্যালয়ে ন'ব পথ দুটা পদক্ষেপের বিষয়ে লিখা ।

(d) What is meant by positive psychology?

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান মানে কি ?

(e) Write two effects of Pranayama.

প্রাণায়মের দুটা প্রভাব লিখা ।

3. Answer any four of the following questions :  
( কোনো দুটি উত্তর ) 5×4=20

তলত দিয়া প্রশ্নসমূহ যি কোনো চারিটাৰ উত্তৰ দিয়া :

( a ) Write the scope of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যের পরিসর সম্পর্কে লিখা ।

( b ) Write five characteristics of mentally healthy person.

মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ পাঁচটা বৈশিষ্ট্য লিখা ।

24A/486

( Continued )

( 5 )

(c) Write about the preventive functions of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের প্রতিরোধযুক্ত কার্যাবলী সম্পর্কে লিখা ।

(d) Write five qualities of a teacher having good mental health.

ভাল মানসিক স্বাস্থ্যৰ অধিকারী এজন শিক্ষকৰ পাঁচটা গুণ লিখা ।

(e) Write five causes of mental stress.

মানসিক চাপ সৃষ্টি হোৱাৰ পাঁচটা কাৰণ লিখা ।

(f) Write about the relationship between Yoga and mental health.

যোগ আৰু মানসিক স্বাস্থ্য মাজৰ সম্পৰ্কৰ বিষয়ে লিখা ।

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

মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্রয়োজনীয়তা আৰু শুক্রত সম্পর্কে আলোচনা কৰা ।

Or / অথবা

Write a note on the history of development of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশৰ ইতিহাস সম্পর্কে এটা টোকা লিখা ।

24A/486

( Turn Over )

( 6 )

5. Write about the nature and importance of mental hygiene. 4+6=10

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বৈশিষ্ট্য আৰু গুৰুত্ব বিষয়ে লিখা।

Or / অথবা

Discuss about the relationship between mental health and mental hygiene. 10

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান মাজৰ সম্পর্কৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

6. Write about the principles of sound mental health. 10

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ নীতি সম্পর্কে লিখা।

Or / অথবা

Discuss about the role of society regarding improvement of mental health of students. 10

শিক্ষার্থীৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নয়নৰ বাবে সমাজৰ ভূমিকা সম্পর্কে আলোচনা কৰা।

7. Write about the nature and importance of positive psychology. 4+6=10

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতি আৰু গুৰুত্ব সম্পর্কে লিখা।

24A/486

(Continued)

( 7 )

Or / অথবা

Discuss about the role of Yoga for personality development. 10

ব্যক্তিত্বৰ বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত যোগৰ ভূমিকা সম্পর্কে আলোচনা কৰা।

\*\*\*

24A—9000/486

3 (Sem-6/CBCS) EDU H