

**3 (Sem-6/CBCS) EDU HE 1**

**2 0 2 2**

**EDUCATION**

Paper : EDU-HE-6016

**( Mental Health and Hygiene )**

**( Honours Elective )**

*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 any ten of the following as directed :**

**1×10=10**

তলত দিয়াবোৰৰ যি কোনো দহটাৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া :

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

WHO ৰ সম্পূৰ্ণ ৰূপটো কি ?

**(b) Give a definition of mental health.**

মানসিক স্বাস্থ্যৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া ।

**(c) Mention one criterion of a mentally healthy person.**

মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তি এগৰাকীৰ এটা নিৰ্ণায়ক উল্লেখ  
কৰা ।

- (d) Mention any one psychotic disorder.  
যি কোনো এটা মানসিক বিকাৰ উল্লেখ কৰা ।
- (e) Who was the originator of mental hygiene?  
মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ জন্মদাতা কোন ?
- (f) Mention any one objective of mental hygiene.  
মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ যি কোনো এটা উদ্দেশ্য উল্লেখ কৰা ।
- (g) Write one principle of good mental health.  
সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ এটা নীতি লিখা ।
- (h) Write one responsibility of school for the development of mental health of a child.  
শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্য বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত বিদ্যালয়ে গ্ৰহণ কৰা এটা দায়িত্ব লিখা ।
- (i) Mention any one function of mental hygiene.  
মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ যি কোনো এটা কাৰ্য উল্লেখ কৰা ।
- (j) Who wrote the book, *A Mind that Found Itself*?  
*A Mind that Found Itself* কিতাপখন কোনে লিখিছিল ?

- (k) Mention any one cause of conflict.  
সংঘাতৰ যি কোনো এটা কাৰণ উল্লেখ কৰা।
- (l) Write one characteristic of good school environment.  
ভাল বিদ্যালয় পৰিবেশৰ এটা বৈশিষ্ট্য লিখা।
- (m) Mention one aspect of positive psychology.  
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ এটা দিশ উল্লেখ কৰা।
- (n) Mention any one cause of stress.  
চাপৰ যি কোনো এটা কাৰণ উল্লেখ কৰা।
- (o) The word 'Yoga' is originated from the root Sanskrit word \_\_\_\_\_.  
( Fill in the blank )  
'যোগ' শব্দটো সংস্কৃত মূল শব্দ \_\_\_\_\_ৰ পৰা আহিছে।  
( খালী ঠাই পূৰণ কৰা )

2. Answer any *five* of the following questions :

2×5=10

তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো পাঁচটাৰ উত্তৰ লিখা :

- (a) Write two characteristics of mental health.  
মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

- (b) Write two dimensions of mental health.  
মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা মাত্ৰা লিখা ।
- (c) Mention two importances of positive psychology.  
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ দুটা গুৰুত্ব উল্লেখ কৰা ।
- (d) Write two preventive functions of mental hygiene.  
মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ সংৰক্ষণমূলক দুটা কাৰ্য লিখা ।
- (e) Mention any two provisions of keeping mental health of the society.  
সমাজৰ মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ যি কোনো দুটা ব্যৱস্থা উল্লেখ কৰা ।
- (f) Write two roles of the family in the development of mental health of children.  
শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত পৰিয়ালৰ দুটা ভূমিকা লিখা ।
- (g) Write two characteristics of positive psychology.  
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা ।
- (h) Write two usefulness of meditation.  
ধ্যানৰ দুটা উপকাৰিতা লিখা ।

3. Answer any *four* of the following questions :

5×4=20

তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ লিখা :

(a) Write the importance of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব লিখা ।

(b) Discuss in brief the curative functions of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ প্ৰতিকামূলক কাৰ্য্যৰী সন্মুখে চমুকৈ আলোচনা কৰা ।

(c) What is meant by mental health hazard? Discuss in brief.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিপদসংকুলতাৰ অৰ্থ কি? চমুকৈ আলোচনা কৰা ।

(d) Discuss the strategies of stress management.

চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ কৌশলসমূহ আলোচনা কৰা ।

(e) Discuss about the need of Yoga for mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে যোগৰ প্ৰয়োজনীয়তা আলোচনা কৰা ।

(f) Discuss about the objectives of Yoga.

যোগৰ উদ্দেশ্যসমূহ আলোচনা কৰা ।

(g) Discuss the provisions of the Mental Healthcare Act, 2017.

মানসিক স্বাস্থ্য সেবা আইন, ২০১৭ৰ ব্যৱহাৰৰ আলোচনা কৰা।

(h) Write the characteristics of a mentally healthy teacher.

শিক্ষকৰ সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ লিখা।

4. Answer any *four* of the following questions :

10×4=40

তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ লিখা :

(a) Discuss the need and importance of mental health. 10

মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

(b) Write the characteristics of a mentally healthy person. 10

মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তি এগৰাকীৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ লিখা।

(c) Discuss the objectives of mental hygiene. 10

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ উদ্দেশ্যসমূহ আলোচনা কৰা।

- (d) Define mental hygiene. "Mental hygiene is very much essential for healthy living." Explain the statement. 2+8=10

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ সংজ্ঞা দিয়া। "সুস্থ জীৱনযাপনৰ বাবে মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান অতিকৈ প্ৰয়োজনীয়।" বাক্যশাৰী ব্যাখ্যা কৰা।

- (e) What is meant by good mental health? Discuss the principles of good mental health. 3+7=10

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য বুলিলে কি বুজা? সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ নীতিসমূহ আলোচনা কৰা।

- (f) Define positive psychology. Write the aims of positive psychology. 2+8=10

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ সংজ্ঞা দিয়া। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ লক্ষ্যসমূহ লিখা।

- (g) Discuss about the role of school in the development of mental health of children. 10

শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত বিদ্যালয়ৰ ভূমিকাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

- (h) Discuss about the need of Yoga for physical health. 10

শাৰীৰিক স্বাস্থ্যৰ বাবে যোগৰ প্ৰয়োজনীয়তা সম্বন্ধে আলোচনা কৰা।

(i) Discuss the role of Yoga for the management of stress. 10

চাপ ব্যৱস্থাপনাত যোগৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

(j) Discuss about the role of Pranayama for keeping mental health. 10

মানসিক স্বাস্থ্য বক্ষাৰ বাবে প্ৰাণায়ামৰ ভূমিকা সম্বন্ধে আলোচনা কৰা।

\*\*\*