

3 (Sem-6/CBCS) EDU RG 1

2 0 2 3

EDUCATION  
( Regular Generic )

Paper : EDU-RG-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 নিৰ্দেশানুসৰি উত্তৰ দিয়া :

- (a) In which year was William Sweetzer first used the term 'mental health'?

উইলিয়াম চুইটজাৰে কোন চনত প্ৰথমবাৰৰ বাবে 'মানসিক স্বাস্থ্য' শব্দটো ব্যৱহাৰ কৰিছিল ?

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

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কিমান চনত গঠিত হৈছিল ?

- (c) The World Mental Health Day is observed on 1st October.

(Write True or False)

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ১ম অক্টোবরত পালন কৰা হয়।

(সত্য নে অসত্য লিখা)

- (d) Clifford Beers is considered as the father of mental hygiene.

(Write True or False)

ক্লিফোর্ড বিয়েবচক মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ জন্মদাতা বুলি বিবেচনা কৰা হয়।

(সত্য নে অসত্য লিখা)

- (e) In the year \_\_\_\_\_, the Mental Health Care Act was adopted in India.

(Fill in the blank)

ভাৰতবৰ্ষত \_\_\_\_\_ চনত মানসিক স্বাস্থ্যসেৱা আইন প্ৰণয়ন কৰা হৈছিল।

(খালী ঠাই পূৰ কৰা)

- (f) Yoga philosophy is also known as \_\_\_\_\_ philosophy.

(Fill in the blank)

যোগ দৰ্শনক \_\_\_\_\_ দৰ্শন বুলিও জনা যায়।

(খালী ঠাই পূৰ কৰা)

- (g) Mention any one provision for keeping mental health of teacher.

শিক্ষকৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ যি কোনো এটা ব্যৱস্থা উল্লেখ কৰা।

- (h) Who is the father of positive psychology?

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পিতৃ কোন ?

- (i) Mention any one type of Yoga.

যোগৰ যি কোনো এটা প্ৰকাৰ উল্লেখ কৰা।

- (j) Write any one strategy of stress management.

চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ যি কোনো এটা কৌশল লিখা।

2. Answer the following questions very briefly :

2×5=10

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ অতি চমু উত্তৰ দিয়া :

- (a) Write two functions of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ দুটা কাৰ্য লিখা।

- (b) What is meant by mental health hazards?

মানসিক স্বাস্থ্য বিপদসংকুলতাৰ অৰ্থ কি ?

(c) Write two causes of mental health hazards.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিপদসংকুলতাৰ দুটা কাৰণ লিখা ।

(d) Mention two causes of stress.

চাপৰ দুটা কাৰণ উল্লেখ কৰা ।

(e) Write two principles of Yoga for healthy living.

সুস্থ জীৱন-যাপনৰ বাবে যোগৰ দুটা নীতি লিখা ।

3. Write short notes on any four of the following :

5×4=20

তলত দিয়াবোৰৰ যি কোনো চাৰিটাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা :

(a) Scope of mental health

মানসিক স্বাস্থ্যৰ পৰিসৰ

(b) Goals of mental hygiene

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ লক্ষ্যসমূহ

(c) Need and importance of mental hygiene

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু গুৰুত্ব

- (d) Principles of sound mental health  
সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ নীতিসমূহ
- (e) Nature of positive psychology  
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতি
- (f) Role of Yoga for personality development  
ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ বাবে যোগৰ ভূমিকা

4. Define mental health. Discuss the importance of mental health. 3+7=10

মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা দিয়া। মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

Discuss in detail about the characteristics of a mentally healthy person. 10

এজন মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ বিতংকৈ আলোচনা কৰা।

5. What is mental hygiene? Discuss the relationship between mental health and hygiene. 3+7=10

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কি? মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ মাজৰ সম্বন্ধ আলোচনা কৰা।

( 6 )

Or / অথবা

What is meant by sound mental health?  
Discuss about various factors affecting  
mental health of children. 3+7=10

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ অৰ্থ কি ? শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্যক প্ৰভাৱিত  
কৰা কাৰকসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা ।

6. What is positive psychology? Discuss the  
importance of positive psychology. 3+7=10

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান কি ? ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব  
আলোচনা কৰা ।

Or / অথবা

Discuss the contribution of the World Health  
Organization on mental health. 10

মানসিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ অৱদান আলোচনা  
কৰা ।

7. What is meant by Yoga? Discuss the  
importance of Yoga for physical and mental  
health. 3+7=10

যোগৰ অৰ্থ কি ? শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে যোগৰ  
গুৰুত্ব আলোচনা কৰা ।

( 7 )

Or / অথবা

Discuss the role of Pranayama and meditation for promoting mental health.

5+5=10

মানসিক স্বাস্থ্যবক্ষার ক্ষেত্ৰত প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যানৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

\*\*\*