

**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 ?

( 2 )

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

(Write True or False)

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস ১ম অক্টোবৰত পালন কৰা হয়।

(সত্য নে অসত্য লিখা)

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

(Write True or False)

ক্লিফোর্ড বিয়েৰছক 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)

A23/718

(Continued)

( 3 )

- (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 ?

A23/718

(Turn Over)

( 4 )

- (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 :  $5 \times 4 = 20$   
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

A23/718

( Continued )

( 5 )

- (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।

A23/718

( Turn Over )

( 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।

A23/718

( Continued )

( 7 )

Or / অথবা

Discuss the role of Pranayama and  
meditation for promoting mental health. 5+5=10

মানসিক স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যানৰ ভূমিকা  
আলোচনা কৰা।

\*\*\*

A23—4000/718

3 (Sem-6/CBCS) EDU RG 1