

3 (Sem-6/CBCS) EDU RE 1/2/3/4

2023

EDUCATION

(Regular Elective)

Paper : EDU-RE-6016/6026/6036/6046

Full Marks : 80

Time : 3 hours

*The figures in the margin indicate full marks
for the questions*

Answer either in English or in Assamese

Paper : EDU-RE-6016

(Mental Health and Hygiene)

1. Answer the following questions : 1×10=10

তলৰ প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ দিয়া :

**(a) Mention any one characteristic of a
mentally healthy individual.**

**মানসিকভাৱে স্বাস্থ্যৱান ব্যক্তি এজনৰ যি কোনো এটা
বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।**

**(b) Mention the name of any one dimension
of mental health.**

**মানসিক স্বাস্থ্যৰ যি কোনো এটা দিশ বা ক্ষেত্ৰৰ নাম
লিখা।**

A23/732

(Turn Over)

(c) What is the full form of NIMHANS?

NIMHANSৰ সম্পূৰ্ণ ৰূপটো কি ?

(d) In which year did the Government of India launch the National Mental Health Programme?

ভাৰত চৰকাৰে কোন চনত ৰাষ্ট্ৰীয় মানসিক স্বাস্থ্য আঁচনিখন আৰম্ভ কৰিছিল ?

(e) Mention any one need of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ যি কোনো এটা প্ৰয়োজনীয়তা উল্লেখ কৰা।

(f) Write True or False :

সঁচা নে মিছা লিখা :

“Mental hygiene is the science that deals with mental health.”

“মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান হ’ল মানসিক স্বাস্থ্যৰ লগত জড়িত বিজ্ঞান।”

(g) Mention any one home-related factor that affects mental health of children.

শিশুসকলৰ মানসিক স্বাস্থ্যক প্ৰভাৱিত কৰা গৃহ-পৰিৱেশৰ লগত জড়িত যি কোনো এটি কাৰক উল্লেখ কৰা।

(h) Mention any one goal of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ যি কোনো এটা লক্ষ্য উল্লেখ কৰা।

- (i) Mention any one physical symptom of stress.

মানসিক চাপৰ যি কোনো এটা শাৰীৰিক লক্ষণ উল্লেখ কৰা।

- (j) Who developed the PERMA model of positive psychology?

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ PERMA মডেলটো কোনে আগবঢ়াইছিল?

2. Give short answers to the following questions : 2×5=10

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ চমু উত্তৰ দিয়া :

- (a) Define mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ সংজ্ঞা দিয়া।

- (b) Write about any two functions of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ যি কোনো দুটা কাৰ্যৰ বিষয়ে লিখা।

- (c) Write about any two aspects included within the scope of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ পৰিসৰত অন্তৰ্ভুক্ত যি কোনো দুটা বিষয় বা ক্ষেত্ৰৰ বিষয়ে লিখা।

(d) Suggest any two measures to enhance mental health.

মানসিক স্বাস্থ্য উন্নীতকৰণৰ বাবে যি কোনো দুটা পৰামৰ্শ আগবঢ়োৱা।

(e) What do you mean by meditation?

ধ্যান বুলিলে কি বুজা?

3. Answer any four from the following questions :

5×4=20

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Write any five needs of sound mental health.

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰাৰ যি কোনো পাঁচটা প্ৰয়োজনীয়তা লিখা।

(b) Explain the scope of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ পৰিসৰ ব্যাখ্যা কৰা।

(c) Write about any five major mental health hazards.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰতি যি কোনো পাঁচটা প্ৰধান ভাবুকিৰ বিষয়ে লিখা।

(d) Write briefly about the importance of positive psychology.

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে চমুকৈ লিখা।

(5)

- (e) Discuss the role of Yoga in the maintenance of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত যোগৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

- (f) Write about five techniques of stress management.

মানসিক চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ পাঁচটা কৌশলৰ বিষয়ে লিখা।

4. What is the importance of maintaining sound mental health? Discuss about some threats to mental health of students in the present day. 4+6=10

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ গুৰুত্ব কি? বৰ্তমান সময়ত শিক্ষাৰ্থীসকল সন্মুখীন হোৱা কেতবোৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ ভাবুকিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

What is Yoga? Discuss the principles of Yoga for healthy living. 2+8=10

যোগ কি? স্বাস্থ্যসন্মত জীৱনযাপনৰ বাবে যোগৰ নীতিসমূহ আলোচনা কৰা।

5. What is mental illness? Write about the rights of persons with mental illness as per the Mental Health Care Act of 2017. 2+8=10

মানসিক ৰোগ কি? ২০১৭ চনৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ যতন আইন অনুসৰি মানসিক ৰোগীসকলৰ অধিকাৰসমূহৰ বিষয়ে লিখা।

A23/732

(Turn Over)

(6)

Or / অথবা

What is stress? Write four sources of stress in modern life. Mention any four behavioural symptoms of stress. $2+4+4=10$

মানসিক চাপ কি? আধুনিক জীৱনৰ মানসিক চাপৰ চাৰিটা উৎসৰ নাম লিখা। মানসিক চাপৰ যি কোনো চাৰিটা আচৰণগত লক্ষণ উল্লেখ কৰা।

6. What is positive psychology? Explain the nature of positive psychology. $2+8=10$

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান কি? ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতি ব্যাখ্যা কৰা।

Or / অথবা

Describe the PERMA model of positive psychology. 10

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ PERMA মডেলটো বৰ্ণনা কৰা।

7. Discuss the role of school and society in building sound mental health of children. $5+5=10$

শিশুসকলৰ সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য গঢ় দিয়াত বিদ্যালয় আৰু সমাজৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

Discuss the impact of Coronavirus pandemic on mental health of Indian youth. 10

ভাৰতীয় যুৱ সমাজৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত ক'ৰ'ণাভাইৰাছ সৃষ্ট অতিমাবীৰ প্ৰভাৱ আলোচনা কৰা।