2022

EDUCATION

Paper : EDU-RG-6016

(Mental Health and Hygiene)

(Regular Generic)

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** নির্দেশানুসাৰি উত্তৰ দিয়া :

(a) In which year was the book, *A Mind That Found Itself* published?

A Mind That Found Itself গ্ৰন্থখন কোন চনত প্ৰকাশিত হৈছিল ?

(b) Write the full form of WHO.

WHOৰ সম্পূৰ্ণ ৰূপটো লিখা।

(c) Who first used the term 'mental health'?

'মানসিক স্বাস্থ্য' পদটো কোনে প্ৰথমে ব্যৱহাৰ কৰিছিল ?

(d) Who is the father of mental hygiene?
মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ পিতৃ কোন ?

(e) The World Mental Health Day is observed on _____.
(Fill in the gap)
বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিৱস _____ তাৰিখে পালন কৰা হয়। (খালী ঠাঁই পূৰ কৰা)

(f) The English word 'resilience' has been derived from one _____ word.
(Fill in the gap)
ইংৰাজী 'resilience' শব্দটো এটা _____ শব্দৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে। (খালী ঠাঁই পূৰ কৰা)

(g) _____ is considered as the father of positive psychology. (Fill in the gap)
_____ক ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পিতৃস্বৰূপে বিবেচনা কৰা হয়। (খালী ঠাঁই পূৰ কৰা)

(h) Mention one characteristic of mental health of a teacher.
এজন শিক্ষকৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ এটা বৈশিষ্ট্য উল্লেখ কৰা।

(i) Mention one preventive aim of mental hygiene.
মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ এটা সংৰক্ষণমূলক লক্ষ্য উল্লেখ কৰা।

(j) Write one provision of the Mental Healthcare Act, 2017.
মানসিক স্বাস্থ্যসেৱা আইন, ২০১৭ৰ এটা ব্যৱস্থা লিখা।

(k) Self-confidence is one of the most important characteristics of a mentally healthy person.
(Write True or False)
মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তি এজনৰ এটা অতি গুৰুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হ'ল আত্মবিশ্বাস। (সত্য নে অসত্য লিখা)

(l) Patanjali was the originator of Yoga philosophy. (Write True or False)
যোগদর্শনৰ প্রতিষ্ঠাতা আছিল পটঞ্জলি।
(সত্য নে অসত্য লিখা)

(m) Overuse of technology is not a cause of frustration. (Write True or False)
প্রযুক্তিৰ অতিমাত্রিক ব্যৱহাৰ হতাশাগ্রস্ততাৰ এটা কাৰণ নহয়। (সত্য নে অসত্য লিখা)

(n) Mention one impact of stress on mental health.
মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত চাপৰ এটা প্রভাৱ উল্লেখ কৰা।

(o) Write one importance of Yoga for physical fitness.
শাৰীৰিক সুস্থতাৰ বাবে যোগৰ এটা গুৰুত্ব লিখা।

2. Answer any *five* of the following questions very briefly : 2×5=10

তলত দিয়াবোৰৰ যি কোনো **পাঁচটা** প্ৰশ্নৰ অতি চমু উত্তৰ দিয়া :

(a) Write any two major dimensions of mental health.
মানসিক স্বাস্থ্যৰ যি কোনো দুটা প্ৰধান মাত্ৰা লিখা।

(b) Write any two goals of mental hygiene.
মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ যি কোনো দুটা লক্ষ্য লিখা।

(c) Mention any two provisions for maintaining mental health in school.
বিদ্যালয়ত মানসিক স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ বাবে ল'বলগীয়া যি কোনো দুটা ব্যৱস্থা উল্লেখ কৰা।

(d) What is stress?
চাপ কি ?

(e) What is halo effect?
জ্যোতি প্ৰভাৱ কি ?

(f) Write two provisions of society for keeping sound mental health of students.
ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত সমাজে গ্ৰহণ কৰা দুটা ব্যৱস্থা লিখা।

(g) Write two roles of Yoga for personality development.
ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত যোগৰ দুটা ভূমিকা লিখা।

(h) Mention two importances of Yoga for mental health.
মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে যোগৰ দুটা গুৰুত্ব উল্লেখ কৰা।

3. Write short notes on any *four* of the following : 5×4=20

তলত দিয়াবোৰৰ যি কোনো **চাৰিটাৰ** ওপৰত চমু টোকা লিখা :

(a) Characteristics of mentally healthy person
মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ

(b) Functions of mental hygiene
মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ কাৰ্যসমূহ

(c) Relationship between mental health and hygiene
মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ মাজৰ সম্বন্ধ

(d) Contribution of WHO on mental health
মানসিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত WHOৰ অৱদান

(e) Mental health of teachers
শিক্ষকৰ মানসিক স্বাস্থ্য

(f) Importance of positive psychology
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব

(g) Role of Yoga for stress management
চাপ ব্যৱস্থাপনাত যোগৰ ভূমিকা

(h) Pranayama and mental health
প্ৰাণায়াম আৰু মানসিক স্বাস্থ্য

4. Answer any *four* of the following questions : 10×4=40

তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহৰ যি কোনো চাৰিটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Define mental health. Discuss its scope. 2+8=10

মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা দিয়া। ইয়াৰ পৰিধি আলোচনা কৰা।

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

মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

(c) What is mental hygiene? Discuss the need and importance of mental hygiene. 2+8=10

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কি? মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

(d) What are the principles of sound mental health? Discuss. 10

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ নীতিসমূহ কি কি? আলোচনা কৰা।

(e) What is meant by mental health hazards? Explain various causes of mental health hazards. 3+7=10

মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিপদসংকুলতাৰ অৰ্থ কি? মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিপদসংকুলতাৰ কাৰণসমূহ ব্যাখ্যা কৰা।

(f) Discuss the role of family in the development of mental health of children. 10

শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত পৰিয়ালৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

(g) What is positive psychology? Discuss the nature of positive psychology. 3+7=10

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান কি? ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতি আলোচনা কৰা।

(h) What is stress management? Discuss about various strategies of stress management. 3+7=10

চাপ ব্যৱস্থাপনা কি? চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ বিভিন্ন কৌশলসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

(i) What are the principles of Yoga for healthy living? Explain. 10

সুস্থ জীৱনযাপনৰ বাবে যোগৰ নীতিসমূহ কি কি? ব্যাখ্যা কৰা।

(j) What is the role of meditation in promoting mental health? Discuss. 10

মানসিক স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত ধ্যানৰ ভূমিকা কি? আলোচনা কৰা।

★★★