2025

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

1. Answer the following as directed : 1×10=10

তলত দিয়াবোৰৰ নির্দেশানুসৰি উত্তৰ দিয়া :

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

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

(b) Which day is observed as World Mental Health Day?

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিৱস কোন দিনা পালন কৰা হয় ?

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

(Write True or False)

ক্লিফোর্ড বিয়েৰচক মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ পিতৃ বুলি কোৱা হয়।

(সঁচা নে মিছা লিখা)

(d) Mention any one objective of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ যি কোনো এটা উদ্দেশ্য উল্লেখ কৰা।

(e) Yoga philosophy is also known as _____ philosophy.

(Fill in the blank)

যোগ দর্শনক _____ দর্শন বুলিও জনা যায়।

(খালী ঠাঁই পূৰ কৰা)

(f) What is child care?

শিশুৰ যতন কি ?

(g) Mention any one indicator of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ যি কোনো এটা দিশ উল্লেখ কৰা।

(h) Write any one strategy of stress management.

চাপ ব্যৱস্থাপনাৰ যি কোনো এটা কৌশল লিখা।

(i) Write any one usefulness of meditation.

ধ্যানৰ এটা উপকাৰিতা লিখা।

(j) _____ day is observed as Yoga Day.

(Fill in the blank)

_____ দিনটো যোগ দিৱস হিচাপে পালন কৰা হয়।

(খালী ঠাঁই পূৰ কৰা)

2. Answer the following questions very briefly : 2×5=10

তলত দিয়া প্রশ্নসমূহৰ অতি চমু উত্তৰ লিখা :

(a) Mention any two principles of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ যি কোনো দুটা নীতি উল্লেখ কৰা।

(b) What is meant by mental health hazards?

মানসিক স্বাস্থ্য বিপদসংকুলতা কি ?

(c) Write two mental needs of Yoga.

যোগৰ দুটা মানসিক প্ৰয়োজনীয়তা লিখা।

(d) What is child-rearing practice?

শিশু পালন অনুশীলন কি ?

(e) What is stress?

চাপ কি ?

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

তলত দিয়াবোৰৰ পৰা যি কোনো চাৰিটাৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা :

(a) Characteristics of mentally healthy person

মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্য

(b) Functions of mental hygiene

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ কাৰ্যসমূহ

(c) Frustration

হতাশগ্ৰস্ততা

(d) The Mental Health Care Act, 2017

মানসিক স্বাস্থ্য সেৱা আইন, ২০১৭

(e) Aims and objectives of Yoga

যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্যসমূহ

(f) Nature of mental hygiene

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতি

4. Define mental health. Discuss the need and importance of mental health. 4+6=10

মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা দিয়া। মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব আৰু প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

Define mental health. Discuss the dimensions of mental health. 4+6=10

মানসিক স্বাস্থ্য কি ? মানসিক স্বাস্থ্যৰ মাত্ৰাসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

5. What is mental hygiene? Discuss the relationship between mental health and mental hygiene. 4+6=10

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কি? মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ মাজৰ সম্বন্ধৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

Explain the role of home and school in the development of mental health of children. 5+5=10

শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত ঘৰ আৰু বিদ্যালয়ৰ ভূমিকা সম্পর্কে ব্যাখ্যা কৰা।

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

মানসিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ অৱদান আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

What is positive psychology? Discuss the importance of positive psychology. 4+6=10

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান কি? ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

7. Discuss the role of Yoga for maintaining physical and mental health. 5+5=10

শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত যোগৰ ভূমিকা সম্পর্কে আলোচনা কৰা।

Or / অথবা

Discuss the role of Pranayam and meditation for maintaining mental health. 5+5=10

মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যানৰ ভূমিকা সম্পর্কে আলোচনা কৰা।

★★★