

Total Number of printed pages- 3

(Sem-1) SEC

2024

EDUCATION

Paper Code : SEC0111303

(Mental Health & Hygiene)

Full Marks : 30

Time : $1\frac{1}{2}$ hours

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

1. Answer the following questions :

1x5=5

তলত দিয়া প্ৰশ্ন সমূহৰ উত্তৰ লিখাঃ

a. Education is the creation of sound mind in a sound body-
who said?

শিক্ষা হ'ল সুস্থ দেহত সুস্থ মনৰ সৃষ্টি কৰা- উক্তিটো কোনে কৈছিল?

b. In which year W.H.O. was founded?

কোন চনত W.H.O. স্থাপন কৰা হৈছিল?

c. Mention any one principle of Mental Hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানৰ যিকোনো এটি নীতি উল্লেখ কৰা।

d. Write one symptom of Mental Abnormality.

মানসিক অস্বাভাবিকতাৰ এটি লক্ষণ লিখা।

e. What is the derivational meaning of Yoga?

যোগৰ উৎপত্তিমূলক অৰ্থটো কি?

f. Write any one principle of Yoga for healthy living.

সুস্থ জীৱন যাপনৰ বাবে যোগৰ যিকোনো এটা নীতি লিখা।

Contd.

2. Answer any three of the followings: 2x3=6

তলত দিয়া প্ৰশ্নৰ যিকোনো তিনিটাৰ উত্তৰ লিখাঃ

- Write two important dimensions of Mental Health.
মানসিক স্বাস্থ্যৰ দুটা মুখ্য দিশ লিখা।
- Write the relationship between Mental Health and Mental Hygiene.
মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ সম্পৰ্কৰ বিষয়ে লিখা।
- Why mental health of women is more important than men?
পুৰুষৰ মানসিক স্বাস্থ্যতকৈ মহিলাৰ মানসিক স্বাস্থ্য কিয় বেছি গুৰুত্বপূৰ্ণ?
- Write two characteristics of Mental Hygiene.
মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা।
- Write two important usefulness of Meditation.
ধ্যানৰ দুটা মুখ্য উপকাৰিতা লিখা।
- Write two causes of mental ill health.
মানসিক অসুস্থতাৰ দুটা কাৰণ লিখা।
- Write two ways of keeping good Mental Health.
মানসিক স্বাস্থ্য ভাল ৰখাৰ দুটা উপায় লিখা।

3. Answer any two of the followings: 5x2=10

তলৰ পৰা যিকোনো দুটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ লিখাঃ

- Write the scope of Mental Health.
মানসিক স্বাস্থ্যৰ পৰিসৰ লিখা।
- Write the characteristics of Mentally Healthy person.
মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ লিখা।

- Write the importance of Mental Hygiene.
মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব লিখা।
- Write the causes of frustration.
হতাশগ্ৰস্ততাৰ কাৰণবোৰ লিখা।
- Write the role of Yoga in managing stress.
চাপ ব্যৱস্থাপনাত যোগৰ ভূমিকা লিখা।
- Write the benefits of pranayama for Mental health.
মানসিক সুস্থতাৰ বাবে প্ৰাণায়ামৰ লাভ সমূহ লিখা।

4. Answer any one of the followings: 8x1=8

তলৰ যিকোনো এটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ লিখাঃ

- Explain the importance of Mental Health in an individual's life.
এজন ব্যক্তিৰ জীৱনত মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।
- Discuss the major goals of Mental Hygiene.
মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ মুখ্য লক্ষণবোৰ আলোচনা কৰা।
- Discuss the role of Yoga for personality development.
ব্যক্তিত্ব বিকাশত যোগৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।
- Discuss the importance of Yoga for Physical and Mental Health.
শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে যোগৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।
