

2026

Education (Minor)

Paper Code : ED-MN-6214

Paper Name : Mental Health & Hygiene

Time : 3 hours

Full Marks : 70

The figures in the margin indicate full marks for the questions
Answer either in English or in Assamese.

1. Answer the following questions as directed : $1 \times 10 = 10$

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ নিৰ্দেশানুযায়ী উত্তৰ দিয়া :

a) Positive thinking is an indicator of good mental health. (Write True or False)

ধনাত্মক চিন্তা ভাল মানসিক স্বাস্থ্যৰ এক পৰিচায়ক। (শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখা)

b) Who wrote the book 'A Mind that Found Itself' ?

'A Mind that Found Itself' গ্ৰন্থখন কোনে লিখিছিল ?

c) Is mental health and mental hygiene the same ?

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান একেনে ?

d) One principle of sound mental health is social isolation. (Write True or False)

সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ এটা নীতি হ'ল সামাজিক বিচ্ছিন্নতা। (শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখা)

e) Maladjustment in teachers may be caused by job satisfaction/ work overload/recognition. (Choose the correct option)

শিক্ষকৰ ক্ষেত্ৰত অপসমায়োজন চাকৰিৰ সন্তুষ্টি/কৰ্মৰ অতিৰিক্ত বোজা/ স্বীকৃতিৰ বাবে হ'ব পাৰে। (শুদ্ধ উত্তৰটো বাছি উলিওৱা)

f) Who is termed as the father of Positive Psychology ?

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পিতৃ বুলি কাক অভিহিত কৰা হয় ?

- g) PERMA model was developed by _____. (Fill in the blank)
 PERMA মডেল _____ এ বিকশাই তুলিছিল। (খালী ঠাই পূৰণ কৰা)
- h) Mention any one provision of the Mental Health Care Act, 2017.
 মানসিক স্বাস্থ্য সেৱা আইন, ২০১৭ ৰ যিকোনো এটা ব্যৱস্থা উল্লেখ কৰা।
- i) Pranayam refers to physical exercise. (Write True or False)
 প্রাণায়ামে শাৰীৰিক ব্যায়ামক বুজায়। (শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখা)
- j) The International Day of Yoga is celebrated on _____ of every year. (Fill in the blank)
 প্রতি বছৰে _____ তাৰিখে আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিৱস পালন কৰা হয়।
 (খালী ঠাই পূৰণ কৰা)

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

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ লিখা :

- a) Define mental health.
 মানসিক স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা দিয়া।
- b) Write any two characteristics of mental hygiene.
 মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ যিকোনো দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা।
- c) What is Mental health hazards ?
 মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিপদসংকুলতা মানে কি ?
- d) Write about any two pillars of the PERMA model.
 PERMA মডেলৰ যিকোনো দুটা স্তম্ভৰ বিষয়ে লিখা।
- e) Mention any two limbs of "Ashtanga" yoga.
 “অষ্টাঙ্গ” যোগৰ যিকোনো দুটা অংগ উল্লেখ কৰা।

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

তলত দিয়াবোৰৰ যিকোনো চাৰিটাৰ চমুটোকা লিখা :

- a) Dimensions of Mental health.
 মানসিক স্বাস্থ্যৰ মাত্ৰাবোৰ।
- b) Necessity of mental health.
 মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা।

- c) Characteristics of Mentally healthy person.
মানসিকভাবে সুস্থ ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ ।
- d) Nature of positive psychology.
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতি ।
- e) Contribution of WHO in promoting mental health.
মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰসাৰৰ ক্ষেত্ৰত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ অৱদান ।
- f) Role of yoga for healthy living.
সুস্থ জীৱন যাপনৰ বাবে যোগৰ ভূমিকা ।

4. Answer **any three** questions from the following : 10×3=30

তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰৰ পৰা যিকোনো তিনিটাৰ উত্তৰ কৰা :

- a) "No health without mental health" - describe the statement.

10

“মানসিক স্বাস্থ্য অবিহনে কোনো স্বাস্থ্য নাই” - উক্তিটো ব্যাখ্যা কৰা ।

- b) Describe the purposes and functions of mental hygiene.

4+6=10

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ উদ্দেশ্য আৰু কাৰ্যসমূহ বৰ্ণনা কৰা ।

- c) Write elaborately about the role of society in the development of child's mental health.

10

শিশুৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাশত সমাজৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে বিশদভাৱে লিখা ।

- d) What are the causes of maladjustment ? How can these be prevented ?

6+4=10

অপসমায়োজনৰ কাৰণবোৰ কি কি ? এইবোৰ কেনেকৈ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি ?

- e) What is stress ? Discuss the different techniques of stress management.

2+8=10

চাপ কি ? চাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ বিভিন্ন কৌশলবোৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা ।

- f) Discuss the importance of Pranayama and Meditation in promoting mental health and emotional stability.

10

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু আবেগিক স্থিৰতা বৃদ্ধিৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰাণায়াম আৰু ধ্যানৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা ।

