

Total number of printed pages-7

**63(FY)SEM-1/IDC/EDNIDC1013**

**2024**

**EDUCATION**

Paper : EDNIDC1013

**(Mental Health and Hygiene)**

Full Marks : 50

Pass Marks : 20

Time : 2 hours

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

1. Choose the correct answer :  $1 \times 5 = 5$

তলত দিয়াবোৰৰ শুদ্ধ উত্তৰটো বাছি উলিওৱা :

(a) "Mental health is the full and harmonious functioning of the whole personality" Who said this?

"মানসিক স্বাস্থ্য হৈছে ব্যক্তিত্বৰ সংগতিপূৰ্ণ কাৰ্য্যক্ষমতা কথামৰ কোনে কৈছিল।

(i) J. A. Hadfield (জে. এ. হেডফিল্ড)

(ii) Hilgurd (হিলগাৰ্ড)

(iii) Doby P. V. Lemkau (ডবি পি. ভি. লেমকিউ)

(iv) Hoby field (হবি ফিল্ড)

(b) In the word mental hygiene from which language the word hygiene is originated form.

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শব্দটোৰ স্বাস্থ্যবিজ্ঞান (hygiene) শব্দটো কোন ভাষাৰ পৰা আহিছে?

(i) Latin (লেটিন)

(ii) Greekü (গ্ৰীক)

(iii) French (ফৰাচী)

(iv) Japanese (জাপানীজ)

(c) Who is the originator of mental hygiene?

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ জন্মদাতা কোন?

(i) Clifford Beers (ক্লিফোর্ড বিয়েৰচ)

(ii) Pestology (পেষ্টালোজি)

(iii) C. V. Good (চি. ভি. গুড)

(iv) J. A. Hadfield (জে. এ. হেডফিল্ড)

(d) The aim of Yoga is—

যোগৰ উদ্দেশ্য হ'ল—

(i) Physical development (শাৰিৰীক উন্নতি)

(ii) Mental development (মানসিক উন্নতি)

(iii) Self realisation (আত্মানুভূতি)

(iv) Hibru (অসুস্থতাৰ পৰামুক্তি)

(e) Who is the originate of Patanjali Yoga?

পতঞ্জলী যোগদৰ্শনৰ আৰম্ভনি কোনে কৰিছিল?

(i) Bhagabad Gitaü (ভাগৱৎ গীতা)

(ii) Vyasa (ব্যাস)

(iii) Rishi Patanjali (মহৰ্ষি পতঞ্জলী)

(iv) Rishi Valmiki (মহৰ্ষি বাল্মিকী)

2. Answer the following questions (**any five**):

2×5=10

তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিয়া (যিকোনো পাঁচটা):

(a) What do you mean by mental health?

মানসিক স্বাস্থ্য বুলিলে কি বুজা?

(b) Mention two impacts of home environment on mental health?

মানসিক স্বাস্থ্যত ঘৰুৱা পৰিৱেশ পেলাব পৰা দুটা প্ৰভাৱ উল্লেখ কৰা।

(c) What do you mean by physical factors of mental health.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ শাৰীৰিক কাৰক বুলিলে কি বুজা?

(d) Write the concept of Mental Hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিধিৰ ধাৰণাটো লিখা।

(e) Write two importance of mental hygiene?

মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ দুটা গুৰুত্ব লিখা।

(f) Describe Yoga as a science.

বিজ্ঞান হিচাবে যোগৰ ধাৰণাটো বৰ্ণনা কৰা।

(g) Write two significance of social evolution.

সামাজিক বিৱৰ্তনৰ দুটা তাৎপৰ্য লিখা।

(h) What is social progress and how does it differ from Social Evolution?

সামাজিক প্ৰগতি কি আৰু ই সামাজিক বিৱৰ্তনৰ পৰা কেনেকৈ পৃথক?

3. Answer the following questions (**any five**):

5×5=25

চমু টোকা লিখা (যিকোনো পাঁচটা) :

(a) Write the marks of good mental health.

ভাল মানসিক স্বাস্থ্য সূচক সমূহ লিখা।

(b) What does teacher's mental health is important?

শিক্ষকৰ মানসিক স্বাস্থ্য কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ?

(c) Why is mental hygiene necessary? Give reasons.

মানসিক স্বাস্থ্য বিধি কিয় প্ৰয়োজনীয়? কাৰন দৰ্শোৱা।

(d) Elaborate the principles of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্যবিধিৰ নীতিসমূহ উল্লেখ কৰা।

(e) How mental health of an individual can be affected? Explain any five factors.

মানসিক স্বাস্থ্যক প্রভাৱিত কৰা যিকোনো পাঁচটা কাৰক  
লিখা।

(f) What are the prime yoga principles for sound health?

সুস্বাস্থ্যৰ বাবে যোগৰ মূল নীতি সমূহ কি কি?

(g) Elaborate the role of yoga in personality development.

ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশত যোগাৰ ভূমিকা ব্যাখ্যা কৰা।

(h) Write the aims and objectives of yoga.

যোগৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য সমূহ বৰ্ণনা কৰা।

4. Answer the following questions (**any one**):

10x1=10

(a) What is meant by mental hygiene?  
Discuss the functions of mental hygiene.

মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান বুলিলে কি বুজা? মানসিক  
স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ কাৰ্য্যসমূহ বৰ্ণনা কৰা।

(b) Discuss about the role of meditation for keeping mental health.

মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ বাবে ধ্যানৰ ভূমিকা সম্বন্ধে আলোচনা কৰা।

---