



UNIVERSITY OF NORTH BENGAL
MDC 2nd Semester Examination, 2024

UPOBMDC12041-MENTAL HEALTH AND HYGIENE

Time Allotted: 2 Hours 30 Minutes

Full Marks: 60

The figures in the margin indicate full marks.

GROUP-A / বিভাগ-ক / খণ্ড-ক

Answer any four questions from the following

3×4 = 12

নিম্নলিখিত যে-কোন চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও
নিম্নলিখিত কুনে চার প্রশ্নকো উত্তর দিনুহোস্

1. Write any three nature of Mental Health. 3
মানসিক স্বাস্থ্যের যে কোন তিনটি প্রকৃতি লেখ।
মানসিক স্বাস্থ্যকো কুনে তিন প্রকৃতিহরু লেখ।
2. What do you mean by Mental Hygiene? 3
মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান বলতে কি বোঝ ?
মানসিক স্বচ্ছতা ধন্বালে কে বুজিন্ত ?
3. Define stress. 3
মানসিক চাপের সংজ্ঞা দাও।
তনাবকো পরিভাষা লেখ।
4. Give any three examples of stressor. 3
মানসিক চাপ উৎপাদকের তিনটি উদাহরণ দাও।
মানসিক তনাব উত্পন্ন গর্নে তিন উদাহরণহরু লেখ।
5. What do you mean by good mental health? 3
সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য বলতে কি বোঝ ?
অসল মানসিক স্বাস্থ্য ধন্বালে কে বুজিন্ত ?
6. Write the meaning of stress management. 3
মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার অর্থ লেখ।
“তনাব-প্রবন্ধন” ধন্বকো কে হো ?

GROUP-B / বিভাগ-খ / খণ্ড-খ

Answer any four questions from the following

6×4 = 24

নিম্নলিখিত যে-কোন চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও
নিম্নলিখিত কুনে চার প্রশ্নকো উত্তর দিনুহোস্

7. Briefly discuss the causes of mental illness. 6
মানসিক অসুস্থতার কারণগুলির সংক্ষিপ্ত বিবরণ দাও।
বিমার মানসিক স্বাস্থ্যকো কারণহরু বর্ণন গর।

8. Discuss the relation between mental health and mental hygiene. 6
মানসিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের মধ্যে সম্পর্ক নিরূপণ কর।
মানসিক স্বাস্থ্যকর এবং মানসিক স্বচ্ছতা মাত্রা সম্বন্ধ স্পষ্ট কর।
9. How can you manage stress through education? 6
কিভাবে শিক্ষার দ্বারা মানসিক চাপকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়?
তাপই তनावलाई शिक्षाले को माध्यम वाट कसरी सन्तुलन ल्याउन सक्नु हुन्छ ? स्पष्ट गर।
10. Mention the symptoms of good mental health. 6
উত্তম মানসিক স্বাস্থ্যের লক্ষণগুলি উল্লেখ কর।
অসল মানসিক স্বাস্থ্যকর কোন কোন লক্ষণ হুন্ ?
11. Discuss the role of parents in preservation of mental health. 6
মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার ক্ষেত্রে অভিভাবকদের ভূমিকা আলোচনা কর।
মানসিক স্বাস্থ্যকর সংরক্ষণকো लागी अभिभावकको भूमिका स्पष्ट गर।
12. Explain the role of education in maintaining good mental health. 6
উত্তম মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষায় শিক্ষার ভূমিকা ব্যাখ্যা কর।
অসল মানসিক স্বাস্থ্য কায়ম রাখন को निम्ती शिक्षाको भूमिका वर्णन गर।

GROUP-C / বিভাগ-গ / খণ্ড-গ

Answer any two questions from the following

12×2 = 24

নিম্নলিখিত যে-কোন দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও

নিম্নলিখিত কুন দুই প্রশ্নকো उत्तर दिनुहोस्

13. Define mental health. Discuss the characteristics of mental health. 3+9
মানসিক স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দাও। মানসিক স্বাস্থ্যের বৈশিষ্ট্যগুলি আলোচনা কর।
মানসিক স্বাস্থ্যকর को परिभाषा लेख। मानसिक स्वास्थ्यको मुख्य विशेषताहरू उल्लेख गर।
14. Discuss the aims and scope of mental hygiene. 6+6
মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞানের লক্ষ্য এবং পরিধি আলোচনা কর।
মানসিক স্বচ্ছতা को उद्देश्य अनि सीमा वा दायरा उल्लेख गर।
15. Explain the causes of stress and its effects on mental health. 6+6
মানসিক চাপের কারণগুলি এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর তার প্রভাবগুলির ব্যাখ্যা দাও।
“तनाव” को कारण सहित यसको प्रभावहरू उल्लेख गर।
16. Discuss the role of teachers in the preservation of mental health. 12
মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার ক্ষেত্রে শিক্ষকের ভূমিকা আলোচনা কর।
অসল মানসিক স্বাস্থ্য সংরক্ষণ को लागी शिक्षक को भूमिका वर्णन गर।

—X—