

Total number of printed pages-02

1(Sem-8/FYUGP)BNC(A)/SECI

2025

(Skill Enhancement Course)

Paper Name: Mental Health and Hygiene

Paper Code: EDU-SEC-A-131

Full Marks: 30

Time: One and Half Hours

(The figures in the margin indicate full marks for the questions)

Answer either in English or in Assamese

1. Answer the following questions:

1x4=4

তলৰ প্রশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিয়া:

- Who is the father of Yoga ?
যোগৰ পিতৃ কোন ?
- Write the derivative meaning of Yoga.
যোগৰ বুৎপত্তিগত অর্থ লিখা।
- What is Meditation ?
ধ্যান কি ?
- Write one definition of stress.
চাপৰ এটা সংজ্ঞা দিয়া।

2. Answer any three from the following questions:

2x3=6

তলৰ যিকোনো তিনিটা প্রশ্নৰ উত্তৰ দিয়া:

- Write two natures of Yoga.
যোগৰ দুটা প্রকৃতি লিখা।
- What is mental health ?
মানসিক স্বাস্থ্য কি ?
- What is spiritual meditation ?
আধ্যাত্মিক ধ্যান কি ?

d) What is stress management ?

চাপ ব্যৱস্থাপনা কি ?

3. Answer any two from the following questions:

5x2=10

তলৰ যিকোনো দুটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া:

a) Explain the scope of Yoga.

যোগৰ পৰিসৰ ব্যাখ্যা কৰা।

b) Discuss the importance of Yoga in maintaining good health.

ভাল স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত যোগৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

c) Discuss the role of meditation in stress management.

চাপ ব্যৱস্থাপনাত ধ্যানৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

4. Answer any one from the following questions:

10x1=10

তলৰ যিকোনো এটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়া:

a) What is meant by Yoga? Discuss the role of Yoga for personality development. 4+6=10

যোগ বুলিলে কি বুজা? ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ বাবে যোগৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।

b) What is meditation? Explain briefly about various types of meditation. 4+6=10

ধ্যান কি? বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ ধ্যানসম্পৰ্কে চমুকৈ ব্যাখ্যা কৰা।
