

**4 SEM FYUGP EDNC4C**

**2025**

( June )

**EDUCATION**

( Core )

Paper : EDNC4C

**( Education and Well-being )**

*Full Marks : 60*

*Time : 2 hours*

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

1. তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ কৰা : 1×4=4

Answer the following questions :

- (a) মানসিকভাৱে সুস্থ এজন ব্যক্তিৰ যি কোনো এটা বৈশিষ্ট্য  
উল্লেখ কৰা।

Mention any one criterion of a mentally  
healthy person.

- (b) মানসিক চাপ কি ?

What is mental stress?

- (c) PERMAৰ অৰ্থ কি ?

What does PERMA stand for?



(d) কৃতজ্ঞতাৰ এটা লাভ লিখা।

Write one benefit of gratitude.

2. তলত দিয়াবোৰৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা :  $4 \times 4 = 16$

Write short notes on the following :

(a) মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিকাৰ প্ৰতিৰোধত মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ অৰিহণা

Contribution of mental health and hygiene for the prevention of mental health disorders

(b) কিশোৰ-কিশোৰী আৰু যুৱ-প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ সাধাৰণ কাৰণসমূহ

Common causes of mental health issues in adolescents and young adults

(c) ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানত সুখৰ ধাৰণা

Concept of happiness in positive psychology

(d) মননশীলতা বিকাশৰ বাবে ব্যায়াম

Exercises to develop mindfulness

3. স্বাস্থ্য কি? ই সুস্থতাৰ পৰা কেনেকৈ পৃথক? মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰেক্ষাপটত সুস্থতাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।  $1+3+6=10$

What is health? How is it different from well-being? Discuss the importance of well-being in the context of mental health.

4. মানসিক চাপ আৰু শিক্ষাগত গ্ৰেডে যুৱ-প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিচাৰ্য বিষয়সমূহত কেনেদৰে অৰিহণা যোগায়, আলোচনা কৰা। এই চাপবোৰৰ বিৰুদ্ধে যুঁজাৰ উপায়সমূহ লিখা।  $6+4=10$

Discuss how stress and academic grade contribute to mental health issues in young adults. Write the ways for combating these pressures.

5. ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান কি? ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ চাৰিটা লক্ষ্য লিখা। ই পৰম্পৰাগত মনোবিজ্ঞানৰ পৰা কেনেকৈ পৃথক, আলোচনা কৰা।  $1+4+5=10$

What is positive psychology? Write four aims of positive psychology. Discuss how it is different from traditional psychology.

6. আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণৰ মূল দিশসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা। জ্ঞানমূলক, আৱেগিক আৰু আচৰণগত উপাদানসমূহে ব্যক্তিৰ কাৰ্য আৰু আৱেগ পৰিচালনা কৰাৰ ক্ষেত্ৰত কেনেদৰে অৰিহণা যোগায়?  $4+6=10$

Discuss the key dimensions of self-regulations. How do cognitive, emotional and behavioural components contribute to an individual's ability to manage his/her actions and emotions?

★★★