

4 SEM FYUGP EDNC4C

2026

(May/June)

EDUCATION

(Core)

Paper : EDNC4C

(**Education and Well-being**)

Full Marks : 60

Time : 2½ hours

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

1. তলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ কৰা :

1×6=6

Answer the following questions :

(a) মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান কি ?

What is mental hygiene?

(b) ব্যক্তিগত লক্ষ্য বুলিলে কি বুজা ?

What is personal goal?

(c) শৈক্ষিক গ্ৰেডৰ অৰ্থ কি ?

What is meant by academic grade?



(d) PERMAৰ সম্পূৰ্ণ ৰূপটো কি ?

What is the full form of PERMA?

(e) ইতিবাচক শিক্ষাৰ এটা বৈশিষ্ট্য লিখা।

State a characteristic of positive education.

(f) আত্মনিয়ন্ত্ৰণ মানে কি ?

What is meant by self-regulation?

2. তলত দিয়াবোৰৰ চমু টোকা লিখা :

3×4=12

Write short notes on the following :

(a) কৈশোৰ কালৰ হতাশাৰ কাৰণসমূহ

Causes of depression in adolescence

(b) ক্ষমা আৰু ইয়াৰ গুৰুত্ব

Forgiveness and its importance

(c) সুস্থ প্ৰতিষ্ঠান

Positive institution

(d) সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যৰ মাত্ৰাসমূহ

Dimensions of holistic health

3. মানসিক স্বাস্থ্য কি ? সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ লক্ষণবোৰ কি কি ?

কভিডৰ পৰৱৰ্তীকালীন সময়ত মানসিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা।

2+4+5=11

What is mental health? What are the symptoms of good mental health? Discuss the importance of mental health in post-COVID period.

4. কৈশোৰ কাল বুলিলে কি বুজায়? কৈশোৰ কালত মানসিক স্বাস্থ্যৰ অৱনতি ঘটোৱা মানসিক চাপৰ কাৰণবোৰ কি কি? মানসিক চাপ হ্ৰাস কৰিবৰ বাবে কেনেধৰণৰ ব্যৱহাৰলী গ্ৰহণ কৰিব পাৰি?

2+4+5=11

What is meant by adolescence? What are the causes of stress which deteriorate the mental health in adolescence? What type of measures can be taken to reduce mental stress?

5. ইতিবাচক সম্বন্ধ মানে কি? ইতিবাচক সম্বন্ধৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ উল্লেখ কৰা। সমৃদ্ধিশালী জীৱন গঢ়ি তোলাত ইতিবাচক সম্বন্ধই কেনেদৰে প্ৰভাৱ পেলায়, আলোচনা কৰা।

2+4+4=10

What is meant by positive relationship? What are the characteristics of positive relationship? Discuss the influence of positive relationship in achieving flourishing life.

6. মননশীলতা কি? মননশীলতা বৃদ্ধি কৰিবৰ বাবে কেনেধৰণৰ অনুশীলন কৰা হয়, আলোচনা কৰা।

2+8=10

What is mindfulness? Discuss the exercises to develop mindfulness.
