

Total No. of Printed Pages—3

**1 SEM FYUGP VAC 2**

**2 0 2 4**

( December )

VALUE ADDED COURSE—2

PSYCHOLOGY

( For Arts/Science/Commerce )

Paper : VAC-2

**( Health and Wellness )**

*Full Marks* : 30 (40 for 2023 Batch)

*Time* : 1 hour (2 hours for 2023 Batch)

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

1. নিম্নলিখিত প্রশ্নবোৰৰ অতি চমুকৈ উত্তৰ দিয়া : 2×2=4

Answer the following questions very briefly :

(a) WHO অনুসৰি 'স্বাস্থ্য'ৰ সংজ্ঞা দিয়া।

Define 'health' according to WHO.

(b) স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্ৰত 'মন-শৰীৰ' সংযোগৰ অৰ্থ কী ?

What is the meaning of 'mind-body'  
connection in health?

2. নিম্নলিখিত প্রশ্নবোৰৰ চমুকৈ উত্তৰ দিয়া : 3×2=6

Answer the following questions briefly :

(a) আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

Describe the importance of spiritual health.

(b) নিজৰ জীৱনত ডিজিটেল কল্যাণ (digital well-being) বৃদ্ধি কৰিব পৰা এটা উপায় দিয়া।

Suggest one way in which you can enhance digital well-being in your own life.

3. স্বাস্থ্যৰ যি কোনো পাঁচটা উপাদান বুজাই দিয়া। 10

Explain any five components of health.

4. যি কোনো দুটা উদাহৰণ ব্যৱহাৰ কৰি মন-শৰীৰৰ সংযোগৰ প্ৰভাৱবোৰ আলোচনা কৰা। 10

Discuss the implications of mind-body connection using any two examples.

**( Additional 10 marks for 2023 Batch )**

5. তলত দিয়াবোৰৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা : 5×2=10

Write short notes on the following :

(a) ক'ভিডৰ পিছৰ জগতখনত মানসিক স্বাস্থ্যৰ তাৎপৰ্য

Significance of mental health in the post-COVID world

(f) सि (अपने ही समीक कन (किसका वारता) का  
हान कापडिडु वडि

डिडु का कडिडु वारता का डि  
कडिडु वारता का कडिडु

\*\*\*