

Total No. of Printed Pages—3

1 SEM FYUGP VAC 2

2 0 2 3

(December)

VALUE ADDED COURSE—2

(For Arts/Science/Commerce)

Paper : VAC 2

(**Health and Wellness**)

Full Marks : 40

Pass Marks : 12

Time : 2 hours

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

তলৰ প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ লিখা :

Answer the following questions :

1. WHOএ আগবঢ়োৱা স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞাটো লিখা। 1
Define health as given by WHO.
2. 'মানসিক স্বাস্থ্য' মানে কি? 1
What is meant by 'mental health'?
3. ভাল-জীৱনৰ অৰ্থ লিখা। 1
Write the meaning of well-being.

4. ব্যক্তিৰ ভাল-জীৱনৰ বাবে প্ৰাসংগিক যি কোনো দুটা গুণ/সম্পত্তা চিনাক্ত কৰা। 1
Identify any two virtues that is relevant for the well-being of individuals.
5. স্বাস্থ্যৰ উপাদান চাৰিটা বৰ্ণনা কৰা। 4
Describe the four components of health.
6. মন আৰু শৰীৰৰ তুলনা কৰা। 4
Compare between mind and body.
7. স্বাস্থ্যৰ উন্নয়নৰ বাবে গণ-মাধ্যমক কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি, ব্যাখ্যা কৰা। 5
Illustrate how mass media can be used for health promotion.
8. 'ডিজিটেল ভাল-জীৱন'ৰ ধাৰণাটো বৰ্ণনা কৰা। 5
Describe the concept of 'digital well-being'.
9. স্বাস্থ্যকৰ আচৰণৰ নিৰ্ধাৰকবোৰ বৰ্ণনা কৰা আৰু মানসিক স্বাস্থ্য আৰু ভাল-জীৱনৰ সম্পৰ্ক ব্যাখ্যা কৰা। 5+4=9
Describe the determinants of healthy behaviour and the relation between mental health and wellness.

(3)

10. নিজৰ জীৱনৰ উন্নয়নৰ বাবে ব্যক্তি এজনে কিদৰে নিজৰ আভ্যন্তৰীণ সক্ষমতাবোৰৰ বিকাশ ঘটাব পাৰে, পৰীক্ষা কৰা।
মন আৰু শৰীৰৰ সংযোগৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা। 4+5=9

Examine how one can promote inner strengths for enhancement of one's life. Discuss the implications of mind and body connections.
