

**1 SEM FYUGP VAC 2**

**2025**

( November )

**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) 'সুস্থতা' বুলিলে কি বুজায় ?

What is meant by 'wellness' ?

(b) 'মানসিক স্বাস্থ্য' কি ?

What is 'mental health' ?

( 2 )

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

Answer the following questions briefly :

- (a) মানসিক কুশলতা বজাই ৰখাত আশাৰ ভূমিকা বৰ্ণনা কৰা।

Describe the role of hope in maintaining psychological well-being.

- (b) শাৰীৰিক, সামাজিক, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যৰ উপাদানসমূহৰ গুৰুত্ব ব্যাখ্যা কৰা।

Explain the importance of physical, social, mental and spiritual components of health.

3. স্বাস্থ্যজনিত আচৰণৰ নিৰ্ধাৰকবোৰ কি কি ? উদাহৰণসহ আলোচনা কৰা। 10

What are the determinants of health behaviour? Discuss with examples.

4. 'কুশলতা' মানে কি ? দৈনন্দিন জীৱনত ডিজিটেল কুশলতাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা। 10

What do you mean by 'well-being'? Discuss about digital well-being in day-to-day life.

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

5. উপযুক্ত উদাহৰণৰ সৈতে আশাবাদ বৰ্ণনা কৰা। 5

Describe optimism with suitable examples.

( 3 )

6. দৈনন্দিন জীৱনত স্বাস্থ্যৰ যি কোনো পাঁচটা গুৰুত্ব উল্লেখ কৰা। 5

Mention any five importances of health in everyday life.

\*\*\*