

2025

I SEM FYUGP HW-VAC-1

(November-December)

VAC

Paper: VAC-HW-101

Health and Wellness

Time: 1 hour

Full marks: 30

Pass Marks: 09

(The figures in the right margin indicate full marks of the questions)

1. অতি চমু উত্তৰ দিয়া (যিকোনো দুটা) :

1×2=2

Answer in brief (Any two):

(a) মানসিক স্বাস্থ্য লাভ কৰিবলৈ এটা কৌশল উল্লেখ কৰা।

Mention one strategy to achieve mental health.

(b) উচ্চ ৰক্তচাপ তলত দিয়া কোনটো অৱস্থাৰ ফলত হোৱা দেখা যায় ?

High blood pressure is triggered by which of the following conditions?

i. মানসিক চাপ

ii. উদ্বেগ

iii. খং

iv. ওপৰৰ সকলো।

i. Stress

ii. Anxiety

iii. Anger

iv. All of the above

(c) আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য বুলিলে কি বুজা ?

What do you mean by spiritual health?

2. তলৰ প্ৰশ্নকেইটাৰ উত্তৰ দিয়া (যিকোনো তিনিটা) :

2×3=6

Answer the followings (Any three):

(a) অস্বাস্থ্যকৰ জীৱনধাৰাৰ দুটা উদাহৰণ দিয়া।

Give two examples of unhealthy lifestyle

(b) গণমাধ্যমে কেনৈক স্বাস্থ্য বিস্তাৰ কৰিবলৈ সহায় কৰিব পাৰে, তাৰ দুটা উপায় উল্লেখ কৰা।

Mention two ways by which mass media can help to expand health.

(c) সামাজিক স্বাস্থ্য উন্নত কৰাৰ দুটা উপায় লিখা।

Mention two ways to improve social health.

(d) উত্তৰ পূব ভাৰতৰ লোকসকলৰ দুটা স্বাস্থ্যগত লাভ উল্লেখ কৰাঁ।

Mention any two health benefits of the people of North-East India.

(e) দুটা মানৱীয় শক্তি আৰু গুণৰ বিষয়ে লিখাঁ।

Write about two human strength and virtues.

3. স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা দিয়াঁ। স্বাস্থ্যৰ বিভিন্ন উপাদানসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাঁ। 2+8=10

Define health. Discuss the various components of health.

Or/ অথবা

স্বাস্থ্য গুৰুত্বপূৰ্ণ হয়নে? যদি হয়, কাৰণ ব্যাখ্যা কৰাঁ। 1+9=10

Is health important? If yes, explain the reasons.

4. ডিজিটেল কল্যাণ বুলিলে কি বুজাঁ? ইয়াৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাঁ। 4+8=12

Describe digital wellbeing? Discuss the importance of digital well being.

Or/ অথবা

শৰীৰ-মনৰ সংযোগ বুলিলে কি বুজাঁ? শৰীৰ-মনৰ সংযোগ সাধনৰ ক্ষেত্ৰত গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া পদক্ষেপসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাঁ। 4+8=12

What do you mean by mind-body connection? Discuss the strategies to nurture mind-body connection.
