

**2024**

( 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 কি?

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

( Turn Over )

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

- (b) যি কোনো এটা মানৱীয় গুণ (human virtue) আৰু ইয়াৰ সম্পৰ্কিত শক্তি

Any one human virtue and its corresponding strengths

\*\*\*