

**RABINDRANATH THAKUR VISHWAVIDYALAYA
HOJAI, ASSAM
DEPARTMENT OF EDUCATION
Academic Session: 2026 - 2027**

HOME ASSIGNMENT

Course Name: Mental Health and Hygiene
Course Code: DSM-EDU-401
Semester: UG 7th Semester/ PG 1st Semester
Submission Deadline: 3rd November, 2026
Time: 9-10 AM

General Instructions

1. Each question carries **20 marks**.
2. Students are required to answer **any one** of questions given below.
3. The assignment must be **6-8 handwritten pages** and submitted in a neat and organised manner.
4. Students must include an **introduction, main discussion, conclusion, and references**, wherever appropriate.
5. The assignment must be submitted within the stipulated deadline.
6. Copying from other students or submitting plagiarised work is strictly prohibited.
7. Students must secure the assignment using brown tape. The use of plastic file covers is strictly prohibited.
8. **Use A4-size paper, maintain proper margins, number the pages, write legibly, and submit the assignment.**

Students may arrange their handwritten assignment in the following order:

1. **Cover Page** — University name, department, assignment title, course details, student's name, roll/enrolment number, phone number and submission date.
2. **Introduction** — Brief introduction to the topic.
3. **Main Discussion** — Detailed explanation using appropriate headings and subheadings.
4. **Conclusion** — Summary of the main points.
5. **References/Bibliography** — Books, articles, or other sources consulted.

Assignment Questions (Answer any one)

1. Explain the concept and dimensions of mental health. How can the characteristics of a mentally healthy person be understood in the context of contemporary social and educational challenges?

১। মানসিক স্বাস্থ্যৰ ধাৰণা আৰু ইয়াৰ বিভিন্ন মাত্ৰাসমূহ ব্যাখ্যা কৰা। বৰ্তমানৰ সামাজিক আৰু শৈক্ষিক প্ৰত্যাহ্বানসমূহৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত মানসিকভাৱে সুস্থ ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্যসমূহক কেনেদৰে বুজিব পাৰি?

2. Examine the relationship between mental health and mental hygiene. How does mental hygiene contribute to the promotion and maintenance of mental health?

২। মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বচ্ছতাৰ মাজৰ সম্পৰ্ক পৰীক্ষা কৰা। মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতি সাধন আৰু ইয়াক বজাই ৰখাৰ ক্ষেত্ৰত মানসিক স্বচ্ছতাই কেনেদৰে অৰিহণা যোগায়?

3. Discuss the major principles of sound mental health and critically analyse the factors affecting mental health. Examine the roles of the home, school, and society in promoting students' mental health.

৩। সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰধান নীতিসমূহ আলোচনা কৰা আৰু মানসিক স্বাস্থ্যক প্ৰভাৱিত কৰা কাৰকসমূহৰ সমালোচনাত্মক বিশ্লেষণ কৰা। শিক্ষাৰ্থীসকলৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ ক্ষেত্ৰত ঘৰ, বিদ্যালয় আৰু সমাজৰ ভূমিকাসমূহ পৰীক্ষা কৰা।

4. Explain the concept of yoga and critically examine its significance in promoting physical and mental health. Discuss the role of pranayama, meditation, and yogic principles for healthy living, personality development and stress management.

৪। যোগৰ ধাৰণা ব্যাখ্যা কৰা আৰু শাৰীৰিক তথা মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ ক্ষেত্ৰত ইয়াৰ গুৰুত্বৰ সমালোচনাত্মক পৰীক্ষা কৰা। সুস্থ জীৱন-যাপন, ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ আৰু মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰাণায়াম, ধ্যান আৰু যোগৰ নীতিসমূহৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।