

Duration: 120 Mins

Total Marks: 15

Q.ID: ITISKILL4023SJ

1. Goals are of 2 types _____. | ಗುರಿಗಳು 2 ವಿಧಗಳಾಗಿವೆ

- A) long-term and short-term goals | ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು
B) good and bad goals | ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಗುರಿಗಳು
C) fixed-term and non-fixed term goals | ಸ್ಥಿರ-ಅವಧಿಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಲ್ಲದ ಅವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು
D) rich and poor goals | ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಗುರಿಗಳು

Answer: A) long-term and short-term goals | ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು

2. Having a clear idea of our personality including strengths, weaknesses, thoughts, beliefs, motivation, values etc is called _____. | ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಪ್ರೇರಣೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು _____ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

- A) myth | ಪುರಾಣ
B) self awareness | ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು
C) belief | ನಂಬಿಕೆ
D) threat | ಬೆದರಿಕೆ

Answer: B) self awareness | ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು

3. Which of these statements is true? | ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಜ?

- A) Salary in metro cities is always higher than small towns | ಮೆಟ್ರೋ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಳ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ
B) Only a few cities have job opportunities | ಕೆಲವು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳಿವೆ
C) Some cities have more opportunities than others for certain job roles | ಕೆಲವು ನಗರಗಳು ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗದ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ
D) All jobs are available in all cities | ಎಲ್ಲಾ ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ

Answer: C) Some cities have more opportunities than others for certain job roles | ಕೆಲವು ನಗರಗಳು ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗದ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ

4. _____ are the qualities that are considered negative, and need to be worked on. | _____ ಋಣಾತ್ಮಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

- A) Threats | ಬೆದರಿಕೆಗಳು
B) Personal weaknesses | ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು
C) Opportunities | ಅವಕಾಶಗಳು
D) Personal strengths | ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

Answer: B) Personal weaknesses | ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು

5. Which of these should be considered while making decisions? | ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು?

- A) The rules of your community | ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ನಿಯಮಗಳು
B) Your mood | ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ
C) Your personal priorities | ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆದ್ಯತೆಗಳು
D) The choices of your friends | ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಆಯ್ಕೆಗಳು

Answer: C) Your personal priorities | ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆದ್ಯತೆಗಳು

6. _____ are the abilities and qualities you have as a person that helps you grow well in life and career. | _____ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಗಳು ಜೀವನ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- A) Opportunities | ಅವಕಾಶಗಳು
B) Personal strengths | ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
C) Threats | ಬೆದರಿಕೆಗಳು
D) Personal weaknesses | ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು

Answer: B) Personal strengths | ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

7. Which of these is a sign of good stress? | ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಒತ್ತಡದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ?

- A) Makes you physically ill or causes pain | ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಸಸ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ
B) It makes you doubt yourself | ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತದೆ
C) It prevents you from pursuing your goals | ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
D) Does not lead to long-term tension, loss of sleep | ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರೆಯ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ

Answer: D) Does not lead to long-term tension, loss of sleep | ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರೆಯ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ

8. Which among these are not good manners while travelling by public transport? | ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ನಡತೆ ಅಲ್ಲ?

- A) Push back our seat without checking with the person on the back seat | ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಸನವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ
B) Be polite to fellow passengers and staff | ಸಹ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ

C) Follow the instructions of the cabin manager | ಕ್ಯಾಬಿನ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್‌ನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ
D) Speak in a low voice | ಕಡಿಮೆ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ

Answer: A) Push back our seat without checking with the person on the back seat | ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಸನವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ

9. What is mindfulness? | ಸಾವಧಾನತೆ ಎಂದರೇನು?

- A) It is about sharpening your brain | ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ
B) It is the word used to describe people who are full of thoughts | ಇದು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಜನರನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪದವಾಗಿದೆ
C) It is the technique of not minding anything | ಯಾವುದಕ್ಕೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ತಂತ್ರವಿದು.
D) It is the ability to be fully present in a moment | ಇದು ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

Answer: D) It is the ability to be fully present in a moment | ಇದು ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

10. This intention to move out of one's place to another for better jobs is called _____. | ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು _____ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

- A) irrigation | ನೀರಾವರಿ
B) litigation | ವ್ಯಾಜ್ಯ
C) mitigation | ತಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ
D) migration | ವಲಸೆ

Answer: D) migration | ವಲಸೆ

11. What is stress? | ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?

- A) Feeling of joy | ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆ
B) Feeling of surprise | ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಭಾವನೆ
C) Feeling of delight | ಆನಂದದ ಭಾವನೆ
D) Feeling of frustration / disappointment | ಹಠಾತೆ / ನಿರಾಶೆಯ ಭಾವನೆ

Answer: D) Feeling of frustration / disappointment | ಹಠಾತೆ / ನಿರಾಶೆಯ ಭಾವನೆ

12. An activity that stops or reduces stress is called a stress buster. Which of the following according to you is not a

stress buster? | ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಒತ್ತಡ ಬಸ್ಟರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಬಸ್ಟರ್ ಅಲ್ಲ?

- A) Going to bed on time | ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವುದು.
B) Listening to music | ಹಾಡು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ

- C) Spending long hours thinking about the problem | ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಯೋಚಿಸುವುದು.
D) Gardening | ತೋಟಗಾರಿಕೆ

Answer: C) Spending long hours thinking about the problem | ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಯೋಚಿಸುವುದು.

13. Which of the following is true about stress? | ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಜ?

- A) Stress cannot be controlled | ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ
B) Stress can not be decreased | ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ
C) All of the above | ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವೂ
D) Stress can be managed | ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು

Answer: D) Stress can be managed | ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು

14. Which of these is the full form of SWOT? | ಇವುಗಳಲ್ಲಿ SWOT ನ ಪೂರ್ಣ ರೂಪ ಯಾವುದು?

- A) Strength Weakness Opportunity Threat
B) Strong World Olympic Team
C) Speak Work Openly Together
D) Special Wellness Organization Theme

Answer: A) Strength Weakness Opportunity Threat

15. What is a comfort zone? | ಆರಾಮ ವಲಯ ಎಂದರೇನು?

- A) It is a place where children live | ಇದು ಮಕ್ಕಳು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ
B) A place designed in airport for resting | ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಸ್ಥಳ
C) Our familiar lifestyle and behaviour is our comfort zone | ನಮ್ಮ ಪರಿಚಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯು ನಮ್ಮ ಆರಾಮ ವಲಯವಾಗಿದೆ
D) It is a place where we go to sleep | ಇದು ನಾವು ಮಲಗಲು ಹೋಗುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ

Answer: C) Our familiar lifestyle and behaviour is our comfort zone | ನಮ್ಮ ಪರಿಚಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯು ನಮ್ಮ ಆರಾಮ ವಲಯವಾಗಿದೆ