

Duration: 120 Mins

Total Marks: 15

ID: ITISKILL4023SJ

Student Name: _____

Roll No: _____

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

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

2. _____ 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) Threats | ಬೆದರಿಕೆಗಳು
B) Personal weaknesses | ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು
C) Personal strengths | ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
D) Opportunities | ಅವಕಾಶಗಳು

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

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

4. What is mindfulness? | ಸಾವಧಾನತೆ ಎಂದರೇನು?

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

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

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

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

- A) Speak in a low voice | ಕಡಿಮೆ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡು
B) Be polite to fellow passengers and staff | ಸಹ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಮತ್ತು ಸ್ಟಿಬ್ಬಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ
C) Push back our seat without checking with the person on the back seat | ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಸನವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ
D) Follow the instructions of the cabin manager | ಕ್ಯಾಬಿನ್ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

7. 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) Spending long hours thinking about the problem | ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಯೋಚಿಸುವುದು.
C) Gardening | ತೋಟಗಾರಿಕೆ
D) Listening to music | ಹಾಡು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ

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

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

9. What is stress? | ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?

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

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

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

11. 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) mitigation ತಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ | B) litigation ವ್ಯಾಜ್ಯ |
| C) migration ವಲಸೆ | D) irrigation ನೀರಾವರಿ |

12. 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 ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು _____ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

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

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

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

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

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

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

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