

**Code : 331212**

**NEP UG (First Semester) Additional (AEC/VAC)  
All Courses (Main/Professional) EXAMINATION, 2023-24  
LIFE SKILLS & PERSONALITY DEVELOPMENT**

Roll Number (in figures)

अनुक्रमांक (अंकों में)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Time : 1 Hour

समय : 1 घण्टा

Roll Number (in words).....

अनुक्रमांक (शब्दों में)

Marks : 70

पूर्णांक : 70

Signature of Candidate.....

(अभ्यर्थी के हस्ताक्षर)

Signature of Invigilator.....

(कक्ष निरीक्षक के हस्ताक्षर)

**DO NOT OPEN THE BOOKLET UNTIL YOU ARE ASKED TO DO SO**

**जब तक कहा न जाये, प्रश्न-पत्र पुस्तिका न खोलें**

**IMPORTANT INSTRUCTIONS (महत्वपूर्ण निर्देश)**

1. This booklet contains 35 (thirty five) questions with 4 (four) options. Each question is of 2 (two) mark and there shall be no negative marking.  
इस प्रश्न-पत्र पुस्तिका में कुल 35 (पैंतीस) प्रश्न हैं, जिनके 4 (चार) विकल्प हैं। प्रत्येक प्रश्न 2 (दो) अंक का है तथा किसी प्रश्न में भी नेगेटिव मार्किंग नहीं होगी।
2. Fill your Roll Number, Subject Code, Name of the Centre, Subject Name and Name of the Program clearly and neatly in your OMR answer sheet. It is also compulsory to fill your Roll Number and OMR sheet number on your question booklet.  
ओ0एम0आर0 उत्तर-पत्रक पर अपना अनुक्रमांक, विषय कोड, केन्द्र का नाम, विषय का नाम एवं प्रोग्राम का नाम स्वच्छ एवं स्पष्ट रूप में भरें। इसके साथ-साथ प्रश्न-पत्र पुस्तिका में भी अपना अनुक्रमांक एवं ओ0एम0आर0 उत्तर-पत्रक संख्या अंकित करना आवश्यक है।
3. Please maintain perfect silence and discipline by observing COVID-19 SOP's in the examination hall. Any conversation, gesticulation, disturbance and use of unfair means will lead to the cancellation of candidature of the candidate.  
कृपया परीक्षा-कक्ष में पूर्ण रूप से कोविड-19 प्रोटोकॉल का पालन सुनिश्चित करते हुए शांति एवं अनुशासन बनाये रखें। परीक्षा-कक्ष में किसी भी तरह का वार्तालाप, हलचल, कानाफूसी या अनुचित साधनों का प्रयोग करने पर अभ्यर्थी की परीक्षा निरस्त कर दी जायेगी।
4. Each question has four expected answers/options, i.e. (A), (B), (C), (D); out of these options only one is correct.  
प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर/विकल्प दिये गये हैं, जैसे (A), (B), (C), (D); इनमें से एक ही सही उत्तर है।
5. Before filling the OMR answer sheet, kindly read the instructions mentioned on the OMR answer sheet and follow the same.  
उत्तर-पत्रक पर प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व ओ0एम0आर0 उत्तर-पत्रक के निर्देशों को अवश्य पढ़ें एवं उनका अनुपालन करें।

(Contd. on the last page)

(अन्य निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. The term 'stress' has been derived from the ..... word 'stranger'.

- (A) Greek
- (B) French
- (C) Latin
- (D) Spanish

1. 'स्ट्रेस' शब्द ..... शब्द 'स्ट्रेंजर' से लिया गया है।

- (A) ग्रीक
- (B) फ्रेंच
- (C) लैटिन
- (D) स्पेनिश

2. .... are professionals trained to help clients assess their own strength and weaknesses, evaluate their goals and values.

- (A) Teachers
- (B) Counsellors
- (C) Trainers
- (D) Guides

2. .... ऐसे पेशेवर हैं जिन्हें क्लाइंट को उनकी ताकत और कमजोरियों का आकलन करने, उनके लक्ष्यों और मूल्यों का मूल्यांकन करने में मदद करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

- (A) शिक्षक
- (B) परामर्शदाता
- (C) प्रशिक्षक
- (D) मार्गदर्शक

3. The concept of stress was first introduced by ..... in 1936.

- (A) Hans Selye
- (B) Ogden Tanner
- (C) Goleman
- (D) Shaun Killian

3. तनाव की अवधारणा पहली बार 1936 में ..... द्वारा पेश की गई थी।

- (A) हंस सेली
- (B) ओग्डेन टान्नर
- (C) गोलेमैन
- (D) शॉन किलियन

4. What is defined by World Health Organization as "The abilities for adaptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life" ?

- (A) Social Skill
- (B) Personal Skill
- (C) Life Skill
- (D) Community Skill

4. विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा "अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार की क्षमताएँ जो व्यक्तियों को रोजमर्रा की जिंदगी की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाती हैं।" किसके रूप में परिभाषित की गई है ?

- (A) सामाजिक कौशल
- (B) व्यक्तिगत कौशल
- (C) जीवन कौशल
- (D) सामुदायिक कौशल

5. A behaviour change or behaviour development approach designed to address a balance of three areas : knowledge, attitude and skills :
- (A) Life skills  
(B) Job skills  
(C) Personal skills  
(D) Functioning skills
6. Which of the following is a popular search engine ?
- (A) Google  
(B) LINUX  
(C) MS-DOS  
(D) UNIX
7. Which of the following is not a search engine ?
- (A) Yahoo  
(B) Baidu  
(C) Bing  
(D) UNIX
8. What can be defined as the ability of a person to be able to decide what he/she wants in life ?
- (A) Coping and self-management skills  
(B) Decision-making  
(C) Creative thinking  
(D) Critical thinking
5. एक व्यवहार परिवर्तन या व्यवहार विकास दृष्टिकोण जिसे तीन क्षेत्रों : ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल के संतुलन को संबोधित करने के लिए डिजाइन किया गया है :
- (A) जीवन कौशल  
(B) नौकारी कौशल  
(C) व्यक्तिगत कौशल  
(D) कामकाज कौशल
6. निम्नलिखित में से कौन-सा एक लोकप्रिय सर्च इंजन है ?
- (A) गूगल  
(B) लिनक्स  
(C) एम.एस.-डॉस  
(D) यूनिक्स
7. निम्नलिखित में से कौन-सा एक सर्च इंजन नहीं है ?
- (A) याहू  
(B) बायडू  
(C) बिंग  
(D) यूनिक्स
8. इसे किसी व्यक्ति की यह तय करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है कि वह जीवन में क्या चाहता है ?
- (A) मुकाबला और स्व-प्रबंधन कौशल  
(B) निर्णय लेना  
(C) रचनात्मक सोच  
(D) आलोचनात्मक सोच

9. Which of the following is a popular online encyclopedia ?
- (A) UNIX  
(B) LINUX  
(C) Wikipedia  
(D) Google
10. Verbal skills, Non-verbal skills, listening skills are the elements of :
- (A) Self awareness  
(B) Problem solving  
(C) Creative thinking  
(D) Effective communication
11. Who has given the needs hierarchy theory of motivation ?
- (A) Abraham Maslow  
(B) David McClelland  
(C) Victor Vroom  
(D) Frederick Herzberg
12. How many levels are there in needs hierarchy theory of motivation ?
- (A) 10  
(B) 5  
(C) 4  
(D) 3
9. निम्नलिखित में से कौन-सा लोकप्रिय ऑनलाइन विश्वकोश है ?
- (A) यूनिक्स  
(B) लिनक्स  
(C) विकिपीडिया  
(D) गूगल
10. मौखिक कौशल, गैर-मौखिक कौशल, सुनने का कौशल इसके तत्व हैं :
- (A) आत्म-जागरूकता  
(B) समस्या समाधान  
(C) रचनात्मक सोच  
(D) प्रभावी संचार
11. प्रेरणा का आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धान्त किसने दिया ?
- (A) अब्राहम मैस्लो  
(B) डेविड मैक्लीलैण्ड  
(C) विक्टर व्रूम  
(D) फ्रेडरिक हर्ज़बर्ग
12. प्रेरणा के आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धान्त में कितने स्तर हैं ?
- (A) 10  
(B) 5  
(C) 4  
(D) 3

13. The goal of self-actualization is to :

- (A) find self-fulfilment
- (B) reach our maximum cognitive potential
- (C) understand cultural values and practices
- (D) achieve ego mastery

14. Many early childhood educators reward their students with stickers when the child behaves appropriately. This is an example of a(n) :

- (A) drive
- (B) need
- (C) extrinsic incentive
- (D) intrinsic incentive

15. Motivation is :

- (A) our ability to understand and perceive emotions
- (B) an internal state that guides our behavior to attain the goal
- (C) our ability to understand cultural norms and values
- (D) our ability to adapt to our environment

13. आत्म-साक्षात्कार का लक्ष्य है :

- (A) आत्म-संतुष्टि खोजें
- (B) हमारी अधिकतम सांस्कृतिक क्षमता तक पहुँचें
- (C) सांस्कृतिक मूल्यों और प्रथाओं को समझें
- (D) अहं पर विजय प्राप्त करना

14. जब बच्चा उचित व्यवहार करता है तो कई प्रारम्भिक बचपन के शिक्षक अपने छात्रों को स्टिकर से पुरस्कृत करते हैं। यह एक उदाहरण है :

- (A) ड्राइव का
- (B) जरूरत का
- (C) बाह्य प्रोत्साहन का
- (D) आंतरिक प्रोत्साहन का

15. प्रेरणा है

- (A) भावनाओं को समझने और महसूस करने की हमारी क्षमता
- (B) एक आंतरिक स्थिति जो लक्ष्य प्राप्त करने के लिए हमारे व्यवहार का मार्गदर्शन करती है
- (C) सांस्कृतिक मानदंडों और मूल्यों को समझने की हमारी क्षमता
- (D) हमारे पर्यावरण के अनुकूल ढलने की हमारी क्षमता

16. Which of the following statements is true ?

- (A) In small quantities, stress is good.
- (B) Too much stress is harmful.
- (C) All stresses is bad.
- (D) Only (A) and (B) are right.

17. Aches, shallow breathing and sweating, frequent colds are :

- (A) Physical symptoms of stress
- (B) Behavioral symptoms of stress
- (C) Emotional symptoms of stress
- (D) Cognitive symptoms of stress

18. Which of the following is the example of positive stressor ?

- (A) New job
- (B) Having a child
- (C) Buying a home
- (D) All of the above

19. What thoughts come to the mind when you're under negative stress ?

- (A) You think that you can cope with the situation.
- (B) You think that you cannot cope with the situation.
- (C) You think that everything will get fine eventually.
- (D) You think that you will get help immediately.

16. निम्नलिखित बयानों में से कौन-सा सत्य है ?

- (A) कम मात्रा में तनाव अच्छा होता है।
- (B) बहुत अधिक तनाव हानिकारक है।
- (C) सभी तनाव बुरे हैं।
- (D) केवल (A) और (B) सही हैं।

17. दर्द, उथली साँस लेना और पसीना आना, बार-बार सर्दी लगना हैं :

- (A) तनाव के शारीरिक लक्षण
- (B) तनाव के व्यवहार संबंधी लक्षण
- (C) तनाव के भावनात्मक लक्षण
- (D) तनाव के संज्ञानात्मक लक्षण

18. निम्नलिखित में से कौन-सा सकारात्मक तनाव का उदाहरण है ?

- (A) नई नौकरी
- (B) बच्चा पैदा करना
- (C) घर खरीदना
- (D) उपर्युक्त सभी

19. जब आप नकारात्मक तनाव में होते हैं, तो मन में क्या विचार आते हैं ?

- (A) आपको लगता है कि आप स्थिति का सामना कर सकते हैं।
- (B) आपको लगता है कि आप स्थिति का सामना नहीं कर सकते।
- (C) आप सोचते हैं कि अंततः सब ठीक हो जाएगा।
- (D) आपको लगता है कि आपको तुरंत मदद मिलेगी।

20. What does the term 'digital literacy' refer to ?

- (A) Proficiency in using digital devices and technologies
- (B) The ability to operate traditional office equipments
- (C) Handwriting skills in the digital age
- (D) Expertise in traditional print media

21. Where can the oldest references to meditation be found ?

- (A) In India
- (B) In China
- (C) In Japan
- (D) In Egypt

22. Which one is not a form of meditation ?

- (A) Physical postures
- (B) Stretching
- (C) Mindfulness
- (D) Mental silence

23. What is the best way to prevent injuries when exercising ?

- (A) Warm up before exercise and cool down after exercise
- (B) Stretch regularly
- (C) Listen to your body and stop if you feel pain.
- (D) All of the above

20. 'डिजिटल साक्षरता' शब्द किससे संबंधित है ?

- (A) डिजिटल उपकरणों और प्रौद्योगिकियों का उपयोग करने में दक्षता
- (B) पारम्परिक कार्यालय उपकरणों को संचालित करने की क्षमता
- (C) डिजिटल युग में लिखावट कौशल
- (D) पारम्परिक प्रिंट मीडिया में विशेषज्ञता

21. ध्यान का सबसे पुराना संदर्भ कहाँ पाया जा सकता है ?

- (A) भारत में
- (B) चीन में
- (C) जापान में
- (D) मिस्र में

22. कौन-सा ध्यान का एक रूप नहीं है ?

- (A) शारीरिक मुद्राएँ
- (B) स्ट्रेचिंग (खिंचाव)
- (C) सचेतनता
- (D) मानसिक मौन

23. व्यायाम करते समय चोटों से बचने का सबसे अच्छा तरीका क्या है ?

- (A) व्यायाम से पहले वार्मअप करें और व्यायाम के बाद ठंडा हो जाएँ
- (B) नियमित रूप से स्ट्रेच करें
- (C) अपने शरीर की सुनें और यदि आपको दर्द महसूस हो तो रुकें।
- (D) उपर्युक्त सभी

24. A ..... speaker looks into the eyes of the audience.
- (A) confident  
(B) impatient  
(C) rude  
(D) impolite
25. Body language is also called as .....
- (A) Face-to-face  
(B) Expressions  
(C) Kinesics  
(D) Non-verbal communication
26. Which one of the following is a viral disease ?
- (A) Measles  
(B) Dengue  
(C) AIDS  
(D) All of the above
27. Which of the following diseases is NOT caused by bacteria ?
- (A) Typhoid fever  
(B) Malaria  
(C) Tuberculosis  
(D) Cholera
28. A substance needed by the body for growth, energy, repair and maintenance is called a :
- (A) nutrient  
(B) carbohydrate  
(C) calorie  
(D) fatty acid
24. एक ..... वक्ता दर्शकों की आंखों में देखता है।
- (A) आश्वस्त  
(B) अधीर  
(C) असभ्य  
(D) अमद्र
25. बॉडी लैंग्वेज को भी कहा जाता है।
- (A) आमने-सामने  
(B) अभिव्यक्तियाँ  
(C) काइनेसिक्स  
(D) गैर-मौखिक संचार
26. निम्नलिखित में से कौन-सा एक वायरल रोग है ?
- (A) खसरा  
(B) डेंगू  
(C) एड्स  
(D) उपर्युक्त सभी
27. निम्नलिखित में से कौन-सा रोग जीवाणुओं के कारण नहीं होता है ?
- (A) टायफॉइड ज्वर  
(B) मलेरिया  
(C) यक्ष्मा  
(D) हैजा
28. शरीर के विकास, ऊर्जा, मरम्मत और रख-रखाव के लिए आवश्यक पदार्थ को कहा जाता है :
- (A) पोषक तत्व  
(B) कार्बोहाइड्रेट  
(C) कैलोरी  
(D) फैटी एसिड



29. Your body needs vitamins and minerals because .....

- (A) they give the body energy
- (B) they help carry out metabolic reactions
- (C) they insulate the body's organs
- (D) they withdraw heat from the body

30. A mineral that the body needs to work properly is :

- (A) Lead
- (B) Silver
- (C) Gold
- (D) Calcium

31. Which of the following processes are important in explaining obesity ?

- (A) Food environment
- (B) Physical activity
- (C) Individual psychology
- (D) All of the above

32. The ratio of body's mass to body's height is .....

- (A) mass index
- (B) height index
- (C) body mass index
- (D) weight of individual

29. आपके शरीर को विटामिन और खनिजों की आवश्यकता होती है क्योंकि

- (A) ये शरीर को ऊर्जा देते हैं
- (B) वे चयापचय प्रतिक्रियाओं को पूरा करने में मदद करते हैं
- (C) वे शरीर के अंगों को सुरक्षित रखते हैं
- (D) वे शरीर से गर्मी निकालते हैं

30. एक खनिज जिसकी शरीर को ठीक से काम करने के लिए आवश्यकता होती है, वह है :

- (A) सीसा
- (B) चाँदी
- (C) सोना
- (D) कैल्शियम

31. मोटापे को समझाने में निम्नलिखित में से कौन-सी प्रक्रिया महत्वपूर्ण है ?

- (A) खाद्य पर्यावरण
- (B) शारीरिक गतिविधि
- (C) व्यक्तिगत मनोविज्ञान
- (D) उपर्युक्त सभी

32. शरीर के द्रव्यमान का शरीर की ऊँचाई से अनुपात है :

- (A) द्रव्यमान सूचकांक
- (B) ऊँचाई सूचकांक
- (C) बॉडी मास इंडेक्स
- (D) व्यक्ति का वजन

33. Which of the following is a key characteristic of successful team collaboration?

- (A) Strict hierarchy and centralized decision-making
- (B) Individual competition among team members
- (C) Open communication and mutual respect
- (D) Minimal interaction and independence

34. Why is diversity considered valuable in a team?

- (A) It hinders effective communication.
- (B) It limits problem-solving capabilities.
- (C) It brings a variety of perspectives and ideas.
- (D) It promotes a homogeneous work environment.

35. What does the term 'digital skills' refer to?

- (A) Traditional woodworking techniques
- (B) Abilities related to using digital technologies
- (C) Mechanical engineering expertise
- (D) Agricultural farming practices

33. सफल टीम सहयोग की प्रमुख विशेषता निम्नलिखित में से कौन-सी है ?

- (A) सख्त पदानुक्रम और केंद्रीकृत निर्णय लेना
- (B) टीम के सदस्यों के बीच व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धा
- (C) खुला संचार और आपसी सम्मान
- (D) न्यूनतम संपर्क और स्वतंत्रता

34. एक टीम में विविधता को मूल्यवान क्यों माना जाता है ?

- (A) यह प्रभावी संचार में बाधा डालती है।
- (B) यह समस्या-समाधान की क्षमताओं को सीमित करती है।
- (C) यह विभिन्न प्रकार के दृष्टिकोण और विचार लाती है।
- (D) यह एक समरूप कार्य वातावरण को बढ़ावा देता है।

35. 'डिजिटल कौशल' शब्द का तात्पर्य क्या है ?

- (A) पारम्परिक लकड़ी की तकनीक
- (B) डिजिटल प्रौद्योगिकियों का उपयोग करने से संबंधित क्षमताएँ
- (C) मैकेनिकल इंजीनियरिंग विशेषता
- (D) कृषि खेती के तरीके

6. In case of any discrepancy in the English and Hindi versions of Questions/Answers, English version will be taken as final.

यदि अंग्रेजी और हिन्दी संस्करण के प्रश्नों/उत्तरों में कोई विसंगति हो तो अंग्रेजी संस्करण अंतिम माना जायेगा।

7. Please check the number of pages mentioned in top of the first page of question booklet and ensures that it is correct. Do not remove any page from the question booklet, if one removes any page from question booklet, it will be presumed to have used unfair means and shall be liable for the cancellation of his/her candidature.

कृपया यह जाँच लें कि प्रश्न-पत्र पुस्तिका में उतने ही पृष्ठ हैं जितने कि उस पुस्तिका के प्रथम पृष्ठ के ऊपरी भाग में अंकित हैं। अभ्यर्थी प्रश्न-पत्र पुस्तिका से कोई भी पृष्ठ नहीं हटायेगा, यदि कोई अभ्यर्थी ऐसा करता हुआ पाया जाता है तो यह माना जायेगा कि उसने अनुचित कार्य किया है और इसके आधार पर उसकी परीक्षा निरस्त कर दी जायेगी।

8. Please do not carry any textual material, calculators, log tables, electronic watches with facilities of calculator, mobile phone, electronic gazette or any such device, except the admit card in the examination hall/room.

कृपया परीक्षा कक्ष में प्रवेश पत्र के अतिरिक्त कोई भी अन्य सामग्री जैसे पाठ्य-पुस्तक, कैल्कुलेटर, लॉग टेबिल, इलैक्ट्रॉनिक घड़ी (जिसमें कैल्कुलेटर सुविधा हो), मोबाइल फोन, इलैक्ट्रॉनिक गैजेट्स या इस प्रकार का कोई भी उपकरण (डिवाइस) अपने साथ न लायें।

9. Rough work must not be done on the OMR answer sheet. Use the blank page attached with your question booklet for this purpose. <https://www.hnbgonline.com>

ओ0एम0आर0 उत्तर-पत्रक पर किसी भी प्रकार का रफ कार्य न करें, इस कार्य हेतु प्रश्न-पत्र पुस्तिका में संलग्न खाली पृष्ठ का प्रयोग करें।

10. An OMR answer sheet will be provided separately with the question booklet. Before filling answers on the OMR answer sheet, ensure that you are writing the answer of the concerned question only. Write Name of Centre, Subject Code, Roll No. etc. on the appropriate places.

इस प्रश्न-पत्र पुस्तिका के साथ आपको अलग से एक ओ0एम0आर0 उत्तर-पत्रक भी दिया जायेगा, कोई भी उत्तर अंकित करने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि आप सम्बन्धित प्रश्न के आगे ही उत्तर अंकित कर रहे हैं। ओ0एम0आर0 उत्तर पत्र पर केन्द्र का नाम, विषय कोड, अनुक्रमांक आदि यथास्थान अंकित करें।

11. After opening the question booklet, please ensure that it contains all the pages. if any discrepancy is found, report it to the invigilator within 15 minutes of opening the question booklet so that it can be changed. After 15 minutes question booklet will not be changed.

प्रश्न-पत्र पुस्तिका खोलते ही यह सुनिश्चित कर लें कि पुस्तिका में पूरे पृष्ठ हैं, यदि कोई विसंगति हो तो प्रश्न-पत्र पुस्तिका खोलने के 15 मिनट के भीतर कक्ष निरीक्षक को सूचित करें ताकि प्रश्न-पत्र पुस्तिका को बदला जा सके। 15 मिनट के बाद किसी भी दशा में प्रश्न-पत्र पुस्तिका नहीं बदली जायेगी।

12. Candidate will not be permitted to leave the examination hall before the scheduled time. Before leaving the examination make sure that the OMR answer sheet has been submitted to the invigilator.

किसी भी अभ्यर्थी को निर्धारित समय से पूर्व परीक्षा कक्ष छोड़ने की अनुमति नहीं दी जायेगी। परीक्षा की समाप्ति पर अभ्यर्थी यह सुनिश्चित कर लें कि ओ0एम0आर0 उत्तर-पत्रक कक्ष निरीक्षक को जमा करा दी गई है।

13. Before submitting the OMR answer sheet to the invigilator please check again that all the particulars required in the OMR answer sheet have been written correctly.

ओ0एम0आर0 उत्तर-पत्रक कक्ष निरीक्षक को जमा करने से पहले यह जाँच लें कि ओ0एम0आर0 उत्तर-पत्रक पर सभी प्रविष्टियाँ सही प्रकार से अंकित की गयी हैं।

14. Candidates are allowed to carry their question booklet after completion of examination.

परीक्षा की समाप्ति पर अभ्यर्थी अपनी प्रश्न-पत्र पुस्तिका अपने साथ ले जा सकते हैं।