

Total No. of Pages : 12

Serial No. of Booklet

Serial No. of OMR Sheet

Code : 331212

**NEPUG (First Semester) Additional (AEC/VAC)
All Courses (Main/Professional) EXAMINATION, 2024-25
Life Skill & 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 (four) options. Each question is of 2 (two) marks 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) अंकों 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.
ओ०एम०आर० 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 ओ०एम०आर० 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 answer/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 and instruction mentioned on the OMR answer sheet and follow the same.
उत्तर-पत्रक पर प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक के निर्देशों को अवश्य पढ़ें एवं उनका अनुपालन करें।

(Contd. on the last page)

(1)

(अन्य निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. What is the primary goal of a resume ?
 - (A) Showcase hobbies
 - (B) Highlight educational and professional qualifications
 - (C) Provide personal details only
 - (D) Demonstrate creativity
2. Which of the following is NOT a listening skill ?
 - (A) Active listening
 - (B) Interrupting frequently
 - (C) Paraphrasing
 - (D) Asking clarifying questions
3. What is the main focus of psychometric analysis ?
 - (A) Career opportunities
 - (B) Measuring mental abilities and personality traits
 - (C) Improving technical skills
 - (D) Conducting group discussions
4. What is a key benefit of a positive attitude ?
 - (A) Reduced self-confidence
 - (B) Better relationships and teamwork
 - (C) Increased stress
 - (D) Lack of motivation
1. रिज्यूमे का प्राथमिक लक्ष्य क्या है ?
 - (A) शौक दिखाना
 - (B) शैक्षिक और व्यावसायिक योग्यताओं को उजागर करना
 - (C) केवल व्यक्तिगत विवरण प्रदान करना
 - (D) रचनात्मकता का प्रदर्शन करना
2. निम्नलिखित में से कौन-सा सुनने की कौशल नहीं है ?
 - (A) सक्रिय सुनवाई
 - (B) बार-बार बाधा डालना
 - (C) पुनः कथन
 - (D) स्पष्ट करने वाले प्रश्न पूछना
3. मनोमितीय विश्लेषण का मुख्य फोकस क्या है ?
 - (A) करियर के अवसर
 - (B) मानसिक क्षमताओं और व्यक्तित्व लक्षणों को मापना
 - (C) तकनीकी कौशल सुधारना
 - (D) समूह चर्चा करना
4. सकारात्मक दृष्टिकोण का मुख्य लाभ क्या है ?
 - (A) आत्मविश्वास में कमी
 - (B) बेहतर संबंध और टीमवर्क
 - (C) तनाव में वृद्धि
 - (D) प्रेरणा की कमी

5. Maslow's hierarchy includes which of the following as a basic need ?
- (A) Esteem needs
(B) Self-actualization
(C) Physiological needs
(D) Social needs
6. A significant factor leading to demotivation is :
- (A) Recognition of effort
(B) Lack of clear goals
(C) Opportunities for growth
(D) Constructive feedback
7. Which of the following helps manage stress effectively ?
- (A) Overworking
(B) Pranayama
(C) Ignoring stress triggers
(D) Procrastination
8. Meditation improves memory by :
- (A) Overloading the brain
(B) Reducing distractions
(C) Increasing physical activity
(D) Enhancing multitasking

5. मासलो की आवश्यकता पिरामिड में कौन-सी बुनियादी आवश्यकता शामिल है ?
- (A) सम्मान की आवश्यकता
(B) आत्म-साक्षात्कार
(C) शारीरिक आवश्यकताएँ
(D) सामाजिक आवश्यकताएँ
6. प्रेरणा की कमी का मुख्य कारण क्या है ?
- (A) प्रयास की मान्यता
(B) स्पष्ट लक्ष्यों की कमी
(C) विकास के अवसर
(D) रचनात्मक प्रतिक्रिया
7. तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में क्या सहायक है ?
- (A) अत्यधिक काम करना
(B) प्राणायाम
(C) तनाव के कारणों की अनदेखी
(D) काम को टालना
8. ध्यान स्मृति को कैसे सुधारता है ?
- (A) मस्तिष्क को अधिक भार देकर
(B) ध्यान भंग को कम करके
(C) शारीरिक गतिविधि बढ़ाकर
(D) मल्टीटास्किंग में सुधार करके

Code : 331212/1200

9. What is a common effect of stress on the body ?

- (A) Increased energy
- (B) Enhanced immunity
- (C) Physical and mental exhaustion
- (D) Better focus

10. Which of the following is an example of good body language ?

- (A) Slouching
- (B) Making eye contact
- (C) Crossing arms
- (D) Avoiding gestures

11. Leadership involves :

- (A) Dominating others
- (B) Influencing and guiding others
- (C) Avoiding responsibilities
- (D) Ignoring feedback

12. Time management can be enhanced by :

- (A) Procrastinating tasks
- (B) Prioritizing activities
- (C) Multitasking excessively
- (D) Ignoring deadlines

9. तनाव का शरीर पर सामान्य प्रभाव क्या है ?

- (A) ऊर्जा में वृद्धि
- (B) प्रतिरक्षा में सुधार
- (C) शारीरिक और मानसिक थकावट
- (D) बेहतर फोकस

10. निम्नलिखित में से कौन-सा बॉडी लैंग्वेज का अच्छा उदाहरण है ?

- (A) झुककर बैठना
- (B) आँख से संपर्क बनाना
- (C) हाथों को क्रॉस करना
- (D) इशारों से बचना

11. नेतृत्व में क्या शामिल है ?

- (A) दूसरों पर हावी होना
- (B) दूसरों को प्रभावित करना और मार्गदर्शन देना
- (C) जिम्मेदारियों से बचना
- (D) प्रतिक्रिया की अनदेखी करना

12. समय प्रबंधन को कैसे सुधारा जा सकता है ?

- (A) कार्यो को टालकर
- (B) गतिविधियों को प्राथमिकता देकर
- (C) अत्यधिक मल्टीटास्किंग करके
- (D) समय सीमा की अनदेखी करके

13. What is the significance of hygiene ?

- (A) Increase risk of disease
- (B) Promotes healthy living
- (C) Leads to obesity
- (D) Reduces physical fitness

14. Which of the following is NOT a component of physical fitness ?

- (A) Strength
- (B) Flexibility
- (C) Nutrition
- (D) Cardio-respiratory endurance

15. What is a common hazard of obesity ?

- (A) Improved immunity
- (B) Increased risk of heart disease
- (C) Better physical fitness
- (D) Enhanced flexibility

16. Group discussions are effective for :

- (A) Improving interview skills
- (B) Enhancing teamwork and communication
- (C) Evaluating technical skills
- (D) Avoiding collaboration

13. स्वच्छता का महत्व क्या है ?

- (A) बीमारी के खतरे को बढ़ाना
- (B) स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देना
- (C) मोटापे का कारण बनना
- (D) शारीरिक फिटनेस को कम करना

14. निम्नलिखित में से कौन शारीरिक फिटनेस का घटक नहीं है ?

- (A) ताकत
- (B) लचीलापन
- (C) पोषण
- (D) कार्डियो-श्वसन सहनशक्ति

15. मोटापे का सामान्य खतरा क्या है ?

- (A) प्रतिरक्षा में सुधार
- (B) हृदय रोग का बढ़ता जोखिम
- (C) बेहतर शारीरिक फिटनेस
- (D) लचीलेपन में सुधार

16. समूह चर्चा किसके लिए प्रभावी है ?

- (A) साक्षात्कार कौशल में सुधार के लिए
- (B) टीमवर्क और संचार को बढ़ाने के लिए
- (C) तकनीकी कौशल का मूल्यांकन करने के लिए
- (D) सहयोग से बचने के लिए

Code : 331212/1200

17. What is the key objective of digital literacy ?

- (A) Encouraging social isolation
- (B) Efficient use of digital tools and platforms
- (C) Avoiding use of the internet
- (D) Creating unnecessary digital content

18. Which of the following reflects digital ethics ?

- (A) Sharing false information
- (B) Protecting personal data online
- (C) Ignoring copyright laws
- (D) Spamming others' inboxes

19. Positive attitudes are crucial in a professional setting because the :

- (A) Decrease work quality
- (B) Promote constructive interactions
- (C) Encourage workplace negativity
- (D) Hinder team efforts

20. According to Maslow's hierarchy, self actualization refers to :

- (A) Meeting physiological needs
- (B) Achieving personal potential
- (C) Developing a negative mindset
- (D) Seeking social approval

17. डिजिटल साक्षरता का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

- (A) सामाजिक अलगाव को बढ़ावा देना
- (B) डिजिटल उपकरणों और प्लेटफार्मों का कुशल उपयोग
- (C) इंटरनेट का उपयोग करने से बचना
- (D) अनावश्यक डिजिटल सामग्री बनाना

18. डिजिटल नैतिकता किसे दर्शाती है ?

- (A) गलत जानकारी साझा करना
- (B) ऑनलाइन व्यक्तिगत डेटा की सुरक्षा
- (C) कॉपीराइट कानूनों की अनदेखी करना
- (D) दूसरों के इनबॉक्स में स्पैम भेजना

19. पेशेवर माहौल में सकारात्मक दृष्टिकोण क्यों महत्वपूर्ण है ?

- (A) कार्य की गुणवत्ता को कम करते हैं
- (B) रचनात्मक बातचीत को बढ़ावा देते हैं
- (C) कार्यस्थल में नकारात्मकता को प्रोत्साहित करते हैं
- (D) टीम प्रयासों को बाधित करते हैं

20. मास्लो के पिरामिड के अनुसार, आत्म-साक्षात्कार का अर्थ है :

- (A) शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करना
- (B) व्यक्तिगत क्षमता प्राप्त करना
- (C) नकारात्मक मानसिकता विकसित करना
- (D) सामाजिक स्वीकृति प्राप्त करना

21. Internal motivation is driven by :
- (A) External rewards
(B) Personal satisfaction
(C) Peer pressure
(D) Financial incentives
22. Which yogic practice is associated with emotional control ?
- (A) Pranayama
(B) Meditation
(C) Asana
(D) Savasana
23. Stress management techniques include all EXCEPT :
- (A) Meditation
(B) Avoidance of physical exercise
(C) Time management
(D) Positive thinking
24. The primary purpose of imagination in personal growth is to :
- (A) Escape from reality
(B) Develop creative solutions
(C) Increase stress levels
(D) Overload the mind
21. आंतरिक प्रेरणा किससे प्रेरित होती है ?
- (A) बाहरी पुरस्कार
(B) व्यक्तिगत संतुष्टि
(C) साथियों का दबाव
(D) वित्तीय प्रोत्साहन
22. कौन-सा योग अभ्यास भावनात्मक नियंत्रण से संबंधित है ?
- (A) प्राणायाम
(B) ध्यान
(C) आसन
(D) शवासन
23. तनाव प्रबंधन तकनीकों में शामिल हैं, सिवाय इसके :
- (A) ध्यान
(B) शारीरिक व्यायाम से बचाव
(C) समय प्रबंधन
(D) सकारात्मक सोच
24. व्यक्तिगत विकास में कल्पना का मुख्य उद्देश्य क्या है ?
- (A) वास्तविकता से बचना
(B) रचनात्मक समाधान विकसित करना
(C) तनाव स्तर बढ़ाना
(D) मस्तिष्क को अधिक भार देना

25. Conflict resolution requires :
- (A) Escalating disagreements
 - (B) Avoiding communication
 - (C) Open communication and compromise
 - (D) Rigid decision-making

26. A good leader is characterized by :
- (A) Selfishness
 - (B) Empathy and vision
 - (C) Avoiding responsibilities
 - (D) Lack of confidence

27. Time management tools include :
- (A) Planners and to-do lists
 - (B) Ignoring deadlines
 - (C) Disorganized workflows
 - (D) Avoiding scheduling

28. Which of these is NOT a principle of good hygiene ?
- (A) Regular handwashing
 - (B) Skipping meals
 - (C) Maintaining clean surroundings
 - (D) Proper waste disposal

25. संघर्ष समाधान के लिए क्या आवश्यक है ?
- (A) असहमति बढ़ाना
 - (B) संचार से बचना
 - (C) खुले संचार और समझौता
 - (D) सख्त निर्णय लेना

26. एक अच्छे नेता की विशेषता क्या है ?
- (A) स्वार्थ
 - (B) सहानुभूति और दृष्टिकोण
 - (C) जिम्मेदारियों से बचना
 - (D) आत्मविश्वास की कमी

27. समय प्रबंधन के उपकरण क्या हैं ?
- (A) योजनाकार और कार्य-सूचियाँ
 - (B) समय सीमा को अनदेखा करना
 - (C) अव्यवस्थित कार्य प्रवाह
 - (D) समय निर्धारित करने से बचना

28. इनमें से कौन-सा अच्छा स्वच्छता का सिद्धांत नहीं है ?
- (A) नियमित हाथ धोना
 - (B) भोजन छोड़ देना
 - (C) स्वच्छ वातावरण बनाये रखना
 - (D) उचित कचरा निपटान

29. Adventure sports promote :
- Laziness
 - Physical fitness and confidence
 - Social isolation
 - Poor coordination
30. Obesity is classified into :
- Positive and negative types
 - Essential and non-essential types
 - Genetic and lifestyle-related types
 - Structural and functional types
31. Regular exercise helps in :
- Decreasing metabolism
 - Improving immunity and stamina
 - Causing long-term fatigue
 - Weakening bones
32. Nutrition is essential for :
- Physical fitness only
 - Overall physical and mental well-being
 - Reducing energy levels
 - Preventing sleep
29. एडवेंचर स्पोर्ट्स क्या बढ़ावा देता है ?
- आलस्य
 - शारीरिक फिटनेस और आत्मविश्वास
 - सामाजिक अलगाव
 - खराब समन्वय
30. मोटापा कैसे वर्गीकृत किया जाता है ?
- सकारात्मक और नकारात्मक प्रकार
 - आवश्यक और गैर-आवश्यक प्रकार
 - आनुवंशिक और जीवनशैली संबंधित प्रकार
 - संरचनात्मक और कार्यात्मक प्रकार
31. नियमित व्यायाम किसमें मदद करता है ?
- चयापचय को कम करना
 - प्रतिरक्षा और सहनशक्ति में सुधार
 - लम्बे समय तक थकावट पैदा करना
 - हड्डियों को कमजोर करना
32. पोषण किसके लिए आवश्यक है ?
- केवल शारीरिक फिटनेस के लिए
 - समग्र शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए
 - ऊर्जा स्तर को कम करने के लिए
 - नींद गेकने के लिए

33. Which of the following is a key component of effective teamwork ?

- (A) Trust and collaboration
- (B) Individual competition
- (C) Avoiding team discussions
- (D) Dominance by one member

34. What is the primary aim of stress management through yoga ?

- (A) Ignoring stress symptoms
- (B) Achieving mental and emotional balance <https://www.hnbguonline.com>
- (C) Enhancing physical strain
- (D) Avoiding lifestyle changes

35. What is the significance of body language in personality development ?

- (A) It creates barriers in communication.
- (B) It enhances non-verbal communication and confidence..
- (C) It reduces the need for verbal skills.
- (D) It is irrelevant in professional settings.

33. प्रभावी टीमवर्क का मुख्य घटक क्या है ?

- (A) विश्वास और सहयोग
- (B) व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धा
- (C) टीम चर्चा से बचना
- (D) एक सदस्य का प्रभुत्व

34. योग के माध्यम से तनाव प्रबंधन का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

- (A) तनाव के लक्षणों की अनदेखी
- (B) मानसिक और भावनात्मक संतुलन प्राप्त करना
- (C) शारीरिक दबाव बढ़ाना
- (D) जीवनशैली में बदलाव से बचना

35. व्यक्तित्व विकास में शारीरिक भाषा का क्या महत्व है ?

- (A) यह संचार में बाधाएँ उत्पन्न करती है
- (B) यह गैर-मौखिक संचार और आत्मविश्वास को बढ़ाती है
- (C) यह मौखिक कौशल की आवश्यकता को कम करती है
- (D) यह पेशेवर माहौल में अप्रासंगिक है