

# वार्षिक परीक्षा : 2025–26

कक्षा - 11

विषय - जीवन कौशल (Life Skills)

समय - 3.15 घंटे

पूर्णांक - 40

निर्देश : (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

All questions are compulsory.

(ii) प्रश्नों के उत्तर दी गयी उत्तरपुस्तिका में ही लिखें।

Write the answers to the questions only in the answer sheet provided.

## खण्ड- अ (SECTION-A)

प्रश्न 1. बहु वैकल्पिक प्रश्नों के उत्तर लिखो - (1x11=11)

1. आत्म-सम्मान का अर्थ क्या है?

What is meant by Self-Respect?

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| (अ) स्वयं का आदर करना   | (ब) दूसरों का आदर करना |
| (स) समाज का सम्मान करना | (द) इनमें से कोई नहीं  |
| (a) Respecting oneself  | (b) Respecting others  |
| (c) Respecting society  | (d) None of these      |

2. तनाव का मुख्य कारण क्या हो सकता है?

What can be the main cause of stress?

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| (अ) अत्यधिक कार्य   | (ब) चिंता        |
| (स) असफलता का डर    | (द) उपयुक्त सभी  |
| (a) Excess work     | (b) Worry        |
| (c) Fear of failure | (d) All of these |

3. प्रभावी संचार का मुख्य उद्देश्य क्या है?

What is the main purpose of effective communication?

- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| (अ) जानकारी दे                | (ब) विचार साझा करना |
| (स) समझ बढ़ाना                | (द) उपयुक्त सभी     |
| (a) To give information       | (b) To share ideas  |
| (c) To increase understanding | (d) All of these    |

4. समय प्रबंधन का मुख्य लाभ क्या है?

What is the main benefit of time management?

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| (अ) कार्य समय पर पूरा  | (ब) तनाव कम होना  |
| (स) सफलता प्राप्त करना | (द) उपयुक्त सभी   |
| (a) Work completed on  | (b) Reduce stress |
| (c) Achieve success    | (d) All of these  |

5. अच्छे नागरिक का गुण क्या है?

Which is a quality of a good citizen?

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| (अ) अनुशासन    | (ब) जिम्मेदारी     |
| (स) ईमानदारी   | (द) उपयुक्त सभी    |
| (a) Discipline | (b) Responsibility |
| (c) Honesty    | (d) All of these   |

6. निम्न में से कौनसा नकारात्मक भाव है?

Which of the following is a negative emotion?

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| (अ) ईर्ष्या     | (ब) प्रेम      |
| (स) सहयोग       | (द) मित्रता    |
| (a) Jealousy    | (b) Love       |
| (c) Cooperation | (d) Friendship |

7. स्वस्थ जीवन के लिए क्या आवश्यक है?

What is essential for a healthy life?

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| (अ) संतुलित आहार  | (ब) नियमित व्यायाम   |
| (स) पर्याप्त नींद | (द) उपयुक्त सभी      |
| (a) Balanced diet | (b) Regular exercise |
| (c) Proper sleep  | (d) All of these     |

8. नेतृत्व का प्रमुख गुण क्या है?

Which is a main quality of leadership?

- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| (अ) निर्णय क्षमता           | (ब) सहयोग भावना  |
| (स) जिम्मेदारी              | (द) उपयुक्त सभी  |
| (a) Decision making ability | (b) Cooperation  |
| (c) Responsibility          | (d) All of these |

9. समाज में समानता का अर्थ क्या है?

What is the meaning of equality in society?

- (अ) सभी को समान (ब) सभी को समान अवसर  
(स) भेदभाव का अभाव (द) उपयुक्त सभी  
(a) Equal rights for (b) Equal opportunities for all  
(c) No discrimination (d) All of these

10. सकारात्मक सोच का परिणाम क्या होता है?

What is the result of positive thinking?

- (अ) आत्मविश्वास बढ़ना (ब) सफलता मिलना  
(स) तनाव कम होना (द) उपयुक्त सभी  
(a) Increase in confidence (b) Success  
(c) Reduce stress (d) All of these

11. समाज सेवा का मुख्य उद्देश्य क्या है?

What is the main objective of social service?

- (अ) लोगों की सहायता करना (ब) समाज का विकास करना  
(स) मानवता की सेवा करना (द) उपयुक्त सभी  
(a) Helping people (b) Development of society  
(c) Serving humanity (d) All of these

### खंड - ब (SECTION B)

प्रश्न 2. रिक्त स्थानों की पूर्ति करो / Fill in the Blanks (1×4=4)

- सफलता प्राप्त करने के लिए \_\_\_\_\_ आवश्यक है।  
\_\_\_\_\_ is necessary to achieve success.
- एक अच्छे विद्यार्थी का मुख्य गुण \_\_\_\_\_ होता है।  
The main quality of a good student is \_\_\_\_\_.
- स्वस्थ जीवन के लिए \_\_\_\_\_ भोजन आवश्यक है।  
\_\_\_\_\_ food is necessary for a healthy life.
- नियमित व्यायाम से शरीर \_\_\_\_\_ रहता है।  
Regular exercise keeps the body \_\_\_\_\_.

### खंड - स (SECTION C)

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न / Very Short Answer Questions (7×1=7)

- किशोरावस्था किस आयु में प्रारंभ होती है?  
At what age does adolescence begin?
- संतुलित आहार क्या होता है?  
What is a balanced diet?
- किसी भी दो संचार के प्रकार लिखिए।  
Write any two types of communication.
- आत्म-विश्वास का क्या अर्थ है?  
What is meant by self confidence?
- स्वस्थ जीवन के लिए दो आवश्यक आदतें लिखिए।  
Write two habits for healthy life.
- परिवार क्या है?  
What is family?
- समाज में सहयोग का महत्व लिखिए।  
Write the importance of cooperation in society.

### खंड - द (SECTION D)

लघु उत्तरीय प्रश्न / Short Answer Questions (6×3=18)

- जीवन कौशल का अर्थ क्या है? समझाइए।  
What is meant by Life Skills? Explain.
- समय प्रबंधन का महत्व समझाइए।  
Explain the importance of time management.
- अच्छे मित्र के गुण लिखिए।  
Write the qualities of a good friend.
- सकारात्मक सोच का महत्व बताइए।  
Explain the importance of positive thinking.
- स्वस्थ जीवन शैली के बारे में लिखिए।  
Write about a healthy lifestyle.
- शिक्षा का व्यक्ति और समाज पर क्या प्रभाव पड़ता है?  
What impact does education have on an individual and society?