

# NATIONAL SKILL QUALIFICATION FRAME WORK (NSQF)

## MODEL QUESTION PAPER

### LEVEL – 1

ವಿಷಯ: ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ಸಂಕೇತ ಸಂಖ್ಯೆ: 90E&K

Subject: Beauty & Wellness

Code No: 90E&K

ಸಮಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30 ರಿಂದ 11.30

Time: 9.30AM to 11.30AM

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು: 60

Max Marks: 60

**Four alternatives are given for each of the following question / incomplete statements, only one of them is correct (or) most appropriate. Choose the correct alternative and write the complete answer along with its question number and alphabet. 10x1=10**

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಪೂರ್ಣ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪರ್ಯಾಯ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಾಕ್ಷರದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

- Small & tight pores are the characteristic feature of this skin  
ಕಿರಿದಾದ ಹಾಗೂ ಬಿಗಿಯಾದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚರ್ಮ  
A. Normal skin  
ಸಹಜ ಚರ್ಮ  
B. Oily skin  
ತೈಲಮಯ ಚರ್ಮ  
C. Dry skin  
ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮ  
D. Sensitive skin  
ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಚರ್ಮ
- The main cause for Dark circles of the eye is  
ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ  
A. Cosmetics  
ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ  
B. Pollution  
ಮಾಲಿನ್ಯ  
C. Heridity  
ಅನುವಂಶೀಯತೆ  
D. Sun  
ಸೂರ್ಯ
- The part of the digestive system in which food is stored for 3-4 hours is  
ಆಹಾರವು 3 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.  
A. Oesophagus  
ಅನ್ನನಾಳ  
B. Stomach  
ಜಠರ  
C. Colan  
ದೊಡ್ಡಕರುಳು  
D. Liver  
ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ
- The long thigh bone is called  
ತೊಡೆಯ ಉದ್ದನೆಯ ಮೂಳೆಗೆ ಹೀಗೆನ್ನುವರು  
A. Humerus  
ಹ್ಯೂಮರಸ್  
B. Patella  
ಪಟೇಲ  
C. Tibia  
ಟಿಬಿಯಾ  
D. Femur  
ಫೀಮರ್
- Fine Hair is  
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೂದಲು  
A. Soft & Shiny  
ಮೃದು ಮತ್ತು ಹೊಳಪಾಗಿರುತ್ತದೆ  
B. Thicker & Stronger  
ದಪ್ಪವಾಗಿರುವುದು & ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದು  
C. Thick  
ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ  
D. Bulky & Wiry  
ಬೃಹದಾಕಾರ & ತಂತಿಯಂತಿರುವುದು

6. The part of hair that determines the strength and elasticity of the hair is ಇದು ಕೂದಲಿನ ಸದೃಢತೆ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.
- A. Medulla ಮೆಡುಲ್ಲಾ C. Cortex ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್  
B. Cuticle ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ D. Papilla ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲಾ
7. Henna is used to ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ
- A. Cool the Scalp ಬುರುಡೆಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಿಸಲು C. Heat the scalp ಬುರುಡೆಗೆ ಉಷ್ಣತೆ ನೀಡಲು  
B. Wet the scalp ಬುರುಡೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಲು D. Straight the hair ಕೂದಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಿಸಲು
8. The civilization which painted the images of eagles on their finger tip is ಬೆರಳ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಹದ್ದಿನ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಜನರು ಕಂಡು ಬರುವ ನಾಗರೀಕತೆ
- A. Inca ಇಂಕಾ C. Sindhu ಸಿಂಧೂ  
B. Harappa ಹರಪ್ಪ D. Mohenjodaro ಮೊಹೆಂಜೊದಾರೋ
9. Regular oiling prevents ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾದದ್ದು.
- A. Oily hair ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಕೂದಲು C. Curly Hair ಸುರುಳಿ ಕೂದಲು  
B. Straight hair ನೇರ ಕೂದಲು D. Dry hair ಶುಷ್ಕ ಕೂದಲು
10. Hair has two types of Melanin Pheomelanin and ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಎರಡು ವಿಧದ ಮೆಲಾನಿನ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಫೋಮೆಲಿನಿನ್ ಮತ್ತು
- A. eumelanin ಯುಮೆಲಾನಿನ್ C. keratin melanin ಕೆರಾಟಿನ್ ಮೆಲಾನಿನ್  
B. Dark melanin ಡಾರ್ಕ್ ಮೆಲಾನಿನ್ D. Light melanin ಲೈಟ್ ಮೆಲಾನಿನ್

**Fill in the blanks with suitable answer**

**4x1=4**

ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರದಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ.

11. The bones of the toes are called \_\_\_\_\_ ಕಾಲ್ಸೆರಳಿನ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು \_\_\_\_\_ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
12. Transitional phase of the hair is \_\_\_\_\_ ಕೂದಲಿನ ಪರಿವರ್ತನಾ ಹಂತ \_\_\_\_\_
13. The Chemical present in Nail Polish remover is \_\_\_\_\_ ನೇಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ರಿಮೂವರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು \_\_\_\_\_
14. Before applying nail polish \_\_\_\_\_ is used ಉಗುರು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು \_\_\_\_\_ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**15. Match the following types of cream given in Column 'A' with the use given in Column 'B' and write the answer in the provided space. 4x1=4**

'ಎ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಮ್‌ನ ವಿಧಗಳನ್ನು 'ಬಿ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಉಪಯೋಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಕ್ರಮಾಕ್ಷರದೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

'A'

'B'

(i) Vanishing Cream  
ವ್ಯಾನಿಷಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್

a) used to make skin dry by reducing oiliness, heals acne  
ಚರ್ಮದ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಶುಷ್ಕವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೊದವೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

(ii) Emollient Cream  
ಎಮೋಲಿಯಂಟ್ ಕ್ರೀಮ್

b) used as a make up base for oily skins  
ತೈಲಮಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಲು ಬೇಸ್ ಆಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

(iii) Acne Cream  
ಮೊದವೆ ಕ್ರೀಮ್

c) used to prevent dryness around the eye  
ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ

(iv) Harmone Cream  
ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕ್ರೀಮ್

d) used to soften the skin  
ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

e) used for normal massaging of hand and body.  
ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮದ ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

f) used to encourage regeneration of new tissues  
ಚರ್ಮದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

g) used in the combination of foundation cream & powder  
ಫೌಂಡೇಶನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಗೂ ಪೌಡರ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**Answer the following Questions**

**6x1=6**

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ

16. What are the main causes for corns and calluses?  
ಚರ್ಮಗೆಡ್ಡೆ (ಕ್ಯಾಲಸ್) ಮತ್ತು ಕಲ್ಲೊತ್ತು (ಕಾರ್ನ್) ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೇನು?
17. Name the major leg bone in human body  
ಮಾನವನ ಕಾಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
18. Vijaya observed a small hole in the bottom of her foot, Name this foot skin disease  
ವಿಜಯಾ ತನ್ನ ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಒಳಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದಿರುವ ಸಣ್ಣ ಕುಳಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾಳೆ ಇದು ಪಾದ ಚರ್ಮದ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ.
19. Name the largest and strongest facial bone  
ಮುಖದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
20. What is Nail art?  
ನೈಲ್ ಆರ್ಟ್ ಎಂದರೇನು?
21. Name the tool used to draw a dotted design  
ಚುಕ್ಕೆ ವಿನ್ಯಾಸ ರಚಿಸುವಾಗ ಬಳಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

**Answer the following questions**

**6x2=12**

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

22. Ravi has been advised to use a protein reconstructor for his hair, why?  
ರವಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಂರಚಕಗಳನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಬಳಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಏಕೆ?
23. Write the uses of Nail Cutter & Nail filer  
ಉಗುರುಗತ್ತರಿ ಮತ್ತು ಉಗುರು ಅರಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

OR ಅಥವಾ

What are 'ligaments'? Mention the functions of collateral ligament  
'ಮೂಳೆನಾರು' ಎಂದರೇನು? ಪಾರ್ಶ್ವ ಸಹಾಯಕ ಮೂಳೆ ನಾರುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

24. Name the parts of the Nail  
ಉಗುರಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

25. Suggest any four tips for foot and nail Care in Winter Season  
ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾದ ಮತ್ತು ಉಗುರು ಆರೈಕೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
26. Amar when entered the house his mother smells a bad smell from his foot and asks him to wash his foot. What care should he take?  
ಅಮರ್ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವರ ಅಮ್ಮ ಅಮರನ ಕಾಲಿನಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದಳು. ಅವನು ಕಾಲಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು?
27. Write any two differences between straight hair and curly hair.  
ನೇರ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಗುಂಗುರು ಕೂದಲುಗಳಿಗಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

OR ಅಥವಾ

Write any two differences between Shampooing and conditioning  
ಶ್ಯಾಂಪೂಯಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್‌ಗಳಿಗಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

**Answer the following questions.**

**4x3 = 12**

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ

28. Write any six symptoms of hand Eczema  
ಕೈ ಇಸುಬು ಈ ರೋಗದ ಆರು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
29. Explain the steps you follow daily while washing your hand.  
ದಿನನಿತ್ಯ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
30. List the symptoms of 'Psoriasis'  
ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
31. Name the third phase of hair growth and explain that phase  
ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ 3ನೇ ಹಂತವನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಿ.

OR ಅಥವಾ

Name the first phase of hair growth and explain that phase  
ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೊದಲನೇ ಹಂತವನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಿ.

**Answer the following questions**

**4x3 = 12**

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

32. Write a note on the physical and mental wellness  
ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.

OR ಅಥವಾ

Explain any two benefits of each of the following;  
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ:

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| a) Vitamin 'A' | b) Vitamin 'C'   |
| ಅ) ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' | ಬಿ) ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' |

33. Asha is very enthusiastic to participate in a beauty contest. Mention the scientific steps she has to follow to determine her face shape.  
ಆಶಾಳು ಸೌಂದರ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಮುಖದ ಆಕಾರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

OR ಅಥವಾ

Shilpa a 14 year old student observes the bumps all over her face which were red in colour and tender to touch. Identify the face skin problem and write symptoms  
14 ವರ್ಷದ ಶಿಲ್ಪಾಳು ಅವಳ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪಾದ ಊತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಳು. ಈ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ನೋವುದಾಯಕ ಊತಗಳು ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಅವಳು ಯಾವ ಚರ್ಮ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾಳೆ? ಇದರ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

34. Draw the design of Pakistani Mehendi  
ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿ ಮೆಹಂದಿ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ರಚಿಸಿ.