

பள்ளிக்கல்வித்துறை -சேலம் மாவட்டம்  
மாதாந்திர தேர்வு - ஜூன் 2024

வகுப்பு 12

நேரம் 1.30 மணி

வேலைவாய்ப்புத்திறன்கள்

மொத்த மதிப்பெண்கள் - 40

பகுதி- அ

சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுக்க

1x10 =10

- மக்கள் தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு முயற்சிகளை எடுக்கத் தூண்டும் ஒரு உற்சாகமுட்டும் செயல்முறை \_\_\_\_\_ எனப்படும்.  
அ. சுய பிரதிபலிப்பு ஆ. இணைத்தல் இ. ஊக்கமளித்தல் ஈ. பாராட்டு
- தனிப்பட்ட சுகாதாரம் என்பது \_\_\_\_\_ அதிகரிக்கிறது மற்றும் தனிப்பட்ட உறவுகளை சாதகமாக பாதிக்கிறது.  
அ. சுத்தத்தை ஆ. உந்துதலை இ. கதாபாத்திரத்தை ஈ. தன்னம்பிக்கையை
- நமது எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், முடிவுகள் மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றைப் பற்றி சிந்தித்து, கவனம் செலுத்த நேரம் எடுத்துக்கொள்வது \_\_\_\_\_ எனப்படும்.  
அ. சுய மரியாதை ஆ. சுய பிரதிபலிப்பு இ. நேர்மை ஈ. பின்னூட்டம்
- நம் வாழ்நாள் முழுவதும் உண்மையைப் பேசும்பழக்கத்தை வளர்ப்பது \_\_\_\_\_ எனப்படும்.  
அ. நேர்மை ஆ. அழகூட்டுதல் இ. பின்னூட்டம் ஈ. வெட்கம்
- நமது எண்ணங்களிலும், செயல்களிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு உள் உரையாடல் \_\_\_\_\_ ஆகும்.  
அ. நேர்மை ஆ. நண்பர்களுடன் பேசுதல் இ. சுய பேச்சு ஈ. சுய ஊக்கமளிப்பு
- கீழ்க்கண்டவற்றுள் எதில் நாம் நம்மை ஆயத்தப்படுத்துகிறோம் முடியும்?  
அ. அறிவு ஆ. உணர்ச்சி இ. நடத்தை ஈ. திட்டமிடுதல்
- அனைவரிடமும், அனைத்தையும் கவனமாக நடத்துவது என்பது \_\_\_\_\_ ஆகும்.  
அ. நேர்மை ஆ. ஏற்றுக் கொள்ளுதல் இ. மரியாதை ஈ. ஊக்கம்
- நீண்டகால வெற்றிக்கு ஆதரவான உங்களின் உடனடி செயல்கள் அல்லது விருப்பங்களைத் தள்ளி வைப்பது \_\_\_\_\_ ஐ குறிக்கிறது.  
அ. சுய பிரதிபலிப்பு ஆ. சுய ஒழுக்கம் இ. சுய ஏற்பு ஈ. சிரப்படுத்துதல்
- நேரத்தியாகவும் அழகாகவும் தோற்றமளிக்க நடவடிக்கை எடுப்பது மற்றும் உங்களையும் உங்கள்தோற்றத்தையும் எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பது \_\_\_\_\_ எனப்படும்.  
அ. சுத்தம் ஆ. சுகாதாரம் இ. ஒழுக்கம் ஈ. அழகுபடுத்துதல்
- ஒரு சூழ்நிலையைச் சிறப்பாக்கக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சியில் முன்கூட்டியே விஷயங்களைச் செய்வது \_\_\_\_\_ ஐ குறிக்கும் எனப்படும்.  
அ. முன்னெச்சரிக்கை ஆ. செயல் நிலை இ. எதிர்வினை ஈ. இவை ஏதும் இல்லை

பகுதி - ஆ

எவையேறும் 4 வினாக்களுக்கு விடையளிக்க கேள்வி எண்.16 கட்டாயமாக விடையளிக்க 4x2=8

- சுய ஊக்கமளித்தலின் முக்கியத்துவங்களைக் கூறவும்.
- சுய பிரதிபலிப்பு என்றால் என்ன?
- நேர்மையாக இருத்தலின் முக்கியத்துவத்தைக் கூறவும்.
- தன்னை ஆயத்தப்படுத்துவதின் நன்மைகள் யாவை?
- சுய பிரதிபலிப்பிற்கான தேவையைக் கூறவும்
- மோசமான தனிநபர் சுகாதாரத்தின் விளைவுகள்

## பகுதி - கி

எவையேறும் 4 வினாக்களுக்கு விடையளிக்க கேள்வி எண்.22 கட்டாயமாக விடையளிக்க 4x3=12

- 17,சுய ஊக்கமளிப்பு குறைவதன் காரணங்கள் யாவை?
- 18,சுய ஊக்கமளித்தல் - குறிப்பு வரைக.
- 19,சுய பேச்சு என்றால் என்ன?
- 20,சுய ஒழுக்கத்தின் நன்மைகள் யாவை?
- 21,சீர்ப்படுத்துதலின் முக்கியத்துவம் யாவை?
- 22,சுய ஊக்கமளித்தலின் எட்டு படி நிலைகள் யாவை?

## பகுதி -ஈ

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி

5x2=10

23தனக்குள் நேர்மையாக இருப்பதை விளக்கும் 10 அறிகுறிகளைக் கூறவும்.

(அல்லது)

வெற்றி பெறுவதற்கு தேவைப்படும்சுய ஆயுத்தபடுத்துதலின்திறன்களை எழுதவும்.

24தனிநபர்சுகாதாரம்மற்றும்அதன்முக்கியத்துவத்தை விளக்கவும்.

(அல்லது)

சுய ஒழுக்கத்தின் வகைகளை விவரிக்கவும்