

ඒකකය 1 - මගේ තොරතුරු මමම විමසයි

1) පුද්ගලයෙකු තුළ පැවතිය යුතු යහපත් ගති ලක්ෂණ මොනවාද ?

- කාරුණිකබව
- පරාර්ථකාමීබව
- ඉවසීම
- සරල දිවි පැවැත්ම
- විනයගරුකබව

2) පුද්ගලයකු සතු හැකියා , දක්ෂතා වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රමවේද මොනවාද ?

- තම ජීවිත අත්දැකීම්වලින්
- අන් අයගේ ජීවන අත්දැකීම්වලින්
- තම හැකියා ක්ශේත්‍ර අලලා ලියැවුණු පොතපත පරිශීලනය කිරීම මගින්

3) පුද්ගලයෙකු තුළ පවතින දුර්වලතා දුර්වලතා මොනවාද ?

- ඉවසීම නැතිකම
- ආත්මාර්ථකාමී බව
- ආවේගශීලී බව
- අන් අය පීඩාවට පත්කිරීම
- අන් අයට උදව් කිරීමට අකමැති වීම

4) තම දුර්වලතා අවම කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද ?

- තම දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම
- තම දුර්වලතා අන් අය පෙන්වා දුන් විට ඒවා නිහතමානීව පිළිගැනීම
- තම දුර්වලතා හැකිතාක් අවම කර ගැනීමට අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකර ගැනීම
- හඳුනාගත් ඔබේ දුර්වලතා නැවත ඇති නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම.

ඒකකය 1 - අපි සැලසුමකට වැඩ කරමු

1) සැලසුම්කරණය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද ?

- යම් කාර්යයක් වඩා ඵලදායී ලෙස කිරීම සඳහා කාර්ය කොටස් අනුපිළිවෙලකට අනුව කාල රාමුවක් ඇතුළත ක්‍රියාත්මක කිරීමයි.

2) නිවැරදි සැලසුම්කරණය තුළින් ලබාගත හැකි වාසි මොනවාද ?

- තම අරමුණු ඉටු කරගත හැකි වීම
- කාලය ඉතුරු වීම
- කාර්යය පහසු කිරීම
- ගැටලු අවම වීම
- සිතේ පීඩාකාරී ස්වභාවය අඩු වීම