

முக்கியமான தேதிகள் மற்றும் நாட்கள்

1. உலக மனநல தினம் (World Mental Health Day) _____ அன்று

அனுசரிக்கப்படுகிறது

Ans) அக்டோபர் 10

2. உலக சிரிப்பு தினம் (World Laughter Day) _____ அன்று

அனுசரிக்கப்படுகிறது.

Ans) ஜூன் மாதம் முதல் ஞாயிறு

3. உலக மாற்றுத்திறனாளிகள் தினம் _____ அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது.

Ans) டிசம்பர் 3

4. உணவு உட்சகாள்ளுதல் குறைபாடு குறித்த விழிப்புணர்வு வாரம் (Eating Disorder Week)

Ans) பிப்ரவரி முதல் வாரம்

5. உறக்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு (Sleep Awareness) வாரம் _____

அனுசரிக்கப்படுகிறது.

Ans) மார்ச் 2 முதல் 8 வரை

6. உலக ஆட்டிசம் விழிப்புணர்வு தினம் (World Autism Awareness Day)
நிகழ்வது.

Ans) ஏப்ரல் 2

7. உலக தற்கொலை தடுப்பு தினம் _____ அன்று - அனுசரிக்கப்படுகிறது.

Ans) செப்டம்பர் 10

8. உலக மனநல தினம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு

Ans) 1992

9. டிஸ்லெக்ஸியா விழிப்புணர்வு தினம் _____ அன்று அனுசரிக்கப்படுகிறது.

Ans) அக்டோபர் 8

10. உலக கருணை தினம் (world kindness day) _____ அன்று
அனுசரிக்கப்படுகிறது.

Ans) நவம்பர் 13

ஆளுமை

11. ஒரு நபரின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகளின்
தனித்துவமான வடிவத்தைக் குறிப்பது _____

Ans) ஆளுமை

12. பொதுவாக ஒதுக்கப்பட்ட, அமைதியான மற்றும் தனிமையான
செயல்பாடுகளை விரும்பும் நபர் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறார்

Ans) இன்ட்ரோவர்ட்

13. கவலை, மனச்சோர்வு மற்றும் எதிர்மறை மனநிலை போன்ற
உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கும் நிலை _____

Ans) நியூரோசிஸ்

14. எந்த வகையான நபர் மற்றவர்களுடன் பேசிப்பழகி உறவை எளிதாக
வளர்க்க கூடிய ஆற்றல் உடையவர் _____

Ans) எக்ஸ்ட்ரோவர்ட்

15. எந்த வகையான ஆளுமை உடைய நபர் மற்றவர்களுடன்
நட்புகொள்ளுதல், பரிவிரக்கம் மட்டும் உதவுவதில் மகிழ்ச்சி
கொள்கிறார்கள்.

Ans) இரக்கமுள்ளவர்

16. தன்னம்பிகையோடு தன் நிலைபாடு பற்றி திடமாக பேசும் ஒருவரை எந்த
சொல் விவரிக்கிறது.

Ans) அசர்டிவ்

17. மனநிலை மற்றும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்து நண்பர்களுடனோ
தனியாகவோ மகிழ்ச்சியாக நேரத்தை செலவிடும் நபர்களை எப்படி
அழைப்பீர்கள். _____

Ans) ஆம்பிவர்ட்

18. அமைதியான மற்றும் பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கும் மனநிலை கொண்டவரை எந்த வார்த்தை விவரிக்கிறது. _____

Ans) அக்ரீயபல்

வாருத்துக

19. தமிழ்நாடு மனநல ஆலோசனை சேவை எண் A. 1930
20. குழந்தைகளுக்கான உதவி எண் B. 181
21. பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளைப்பற்றி
புகாரளிப்பதற்கான உதவி எண் C. 1098
22. தற்கொலை தடுப்பு உதவி எண்(தமிழ்நாடு) D. 1550
23. போதைப்பொருள் தடுப்பு உதவி எண்(தமிழ்நாடு) E. 14416
24. தேசிய சைபர் கிரைம் உதவி எண் F. 104

பதில்கள்: 19-E, 20-C, 21-B, 22-F, 23-D, 24-A

கற்றல் குறைபாடுகள்

25. இவற்றுள் அதிகமாக காணப்படும் கற்றல் குறைபாடு எது?

Ans) டிஸ்லெக்ஸியா

26. டிஸ்ஸலக்ஸியா என்பது

A) நரம்பியல் குறைபாடு

27. எந்த குறிப்பிட்ட கற்றல் குறைபாடு ஒரு நபரின் எழுதும் திறனை முதன்மையாக பாதிக்கிறது.

A) டிஸ்கிராபியா

28. டிஸ்கால்குலியா - (கணிதக்குறைபாடு) உள்ள நபர்கள் எதிர்கொள்ளும் முக்கிய சிரமம் என்ன?

Ans) எண்களைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் கணக்கு போடுவது

29. சிறு வயதில் டிஸ்ஸலக்ஸியாவால் படிப்பதற்கு சிரமப்பட்ட பிரபலம் _____

A) டாம்க்ரூஸ்

B) ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்

C) அபிஷேக் பச்சன்

D) அனைவரும்

30. எந்த கற்றல் குறைபாடு கவனத்தை பாதிக்கிறது.

Ans) அதிக துறுதுறுப்பு மற்றும் கவனக்குறைபாடு (ADHD)

பல்முனை நுண்ணறிவு கோட்பாடு

31. பல்முனை நுண்ணறிவு கோட்பாட்டிற் முன்மொழிந்தவர் யார்?

Ans) ஹோவர்ட் கார்ட்னர்

32. எந்த நுண்ணறிவு தன்னையும் மற்றவர்களையும் புரிந்துகொள்வதைக் கையாள்கிறது?

Ans) பிறருடன் கலந்து பழகும் நுண்ணறிவு

33. எந்த வகையான நுண்ணறிவு பகுப்பாய்வு சிந்தனை மற்றும் சிக்கலைத் தீர்ப்பதை உள்ளடக்கியது?

Ans) தர்க்க-கணித நுண்ணறிவு

34. எந்த நுண்ணறிவு ஓவியம் போன்ற படைப்பாற்றலுடன் தொடர்புடையது.

Ans) காட்சி மற்றும் இடம் தொடர்பான நுண்ணறிவு

35. எந்த அறிவாற்றல் உடல் ஒருங்கிணைப்பு சார்ந்த திறன்களை உள்ளடக்கியது.

Ans) உடல் இயக்கவியல் நுண்ணறிவு

36. சுற்றுச்சூழலுடன் தொடர்புடைய நுண்ணறிவுக்கு பெயரிடவும்

Ans) இயற்கை சார்ந்த நுண்ணறிவு

ஊடகம் மற்றும் மன நலம்

37. நடிகர் அமீர்கான் தயாரித்து நடித்த “தாரே ஜமீன் பர்” திரைப்படம் எதை பற்றி விவரிக்கிறது?

Ans) டிஸ்சலக்ஸியா

38. “பேரன்பு” திரைப்படத்தில் வரும் பெண் குழந்தை பாத்திரம் _____ குறைபாட்டை கொண்டிருந்தது?

Ans) மூளைமுடக்கு வாதம்

39. “தங்க மீன்கள்” திரைப்படத்தில் வரும் குழந்தை கதாபாத்திரத்திற்கு இவற்றில் எந்த குறைபாடு இருந்தது.

Ans) கற்றல் குறைபாடு

40. “தெய்வத் திருமகள்” திரைப்படத்தில் நடிகர் விக்ரம் _____

கொண்டவராக நடித்தார்.

Ans) மன வளர்ச்சி குறைபாடு

41. நெரிசலான இடங்களில் மீதான பயம் என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது?

A) கிளாஸ்ட்ரோஃபோபியா (Claustrophobia)

42. பொதுவெளியில் தைரியமாக பேசுதல் மீதான பயம் என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது?

Ans) குளோசோஃபோபியா (Glossophobia)

43. இருளை பற்றிய பயம் என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது?

A) நிக்டோஃபோபியா (Nyctophobia)

44. தோல்வி குறித்து ஏற்படும் பயம் என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது?

Ans) அட்டிச்சிஃபோபியா (Atychiphobia)

45. பாம்புகள் மீதான பயத்தையெவ்வாறு கூறுவர்?

Ans) ஒஃபிடியோஃபோபியா (Ophidiophobia)

46. உளவியல் நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி, பெரியவர்களுக்காக பரிந்துரைக்கப்பட்ட உறக்க நேரத்தின் அளவு என்ன?

Ans) 7 - 9 மணி நேரம்

47. உறக்கத்தின் எந்த நிலை நினைவாற்றலின் ஒருங்கிணைப்புக்கு மிகவும் அவசியமானது?

Ans) ஆழ்ந்த உறக்கம்

48. யோகாசனப் பயிற்சி இவற்றுள் எதை அதிகரிக்க உதவுகிறது

Ans) நினைவாற்றல்

49. இவற்றுள் எது நல்லுறவின் அடிப்படை பண்பாக கருதப்படுகிறது.

Ans) அனைத்தும்

50. _____ மன அழுத்தத்தையும் பதட்டத்தையும் கணிசமாக குறைக்கின்றது.

Ans) தியானம் செய்வது

சுரி தவறு

51. டிஸ்லெக்ஸியா உடையவர்களின் அறிவுத்திறன் சராசரிக்கும் கீழே இருக்கும் - தவறு
52. சிறு வயதிலியே கண்டுபிடிக்கப்பட்டு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டால் டிஸ்லெக்ஸியா உள்ளோராலும் நன்கு படிக்க முடியும் - சரி
53. ஆட்டிசம் என்பது நோய் அல்ல; குறைபாடு மட்டுமே – சரி
54. ஆட்டிசம் உள்ளோரில் பலருக்கு மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகுவதில் சிரமம் இருக்கும் - சரி
55. ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகள் பிறருடன் கண் பார்த்து பேசுவதை தவிர்ப்பார்கள் - சரி
56. அதீத டி.வி, செல்போன் பயன்பாடு அதிகரிப்பதும் ஆட்டிச பாதிப்பு அதிகரிக்க ஒரு முக்கிய காரணம் - சரி
57. டிஸ்லெக்ஸியா ஆட்டிசம் போன்ற குறைபாடு உள்ள குழந்தைகளை சிறப்பு பள்ளியில் மட்டுமே சேர்க்க வேண்டும் - தவறு
58. மோசமான நடத்தைக்கு மன நோய்கள் ஒரு சாக்குப்போக்கு – தவறு
59. மனதளவில் பலவீனமானவர்களுக்கே மனநோய்கள் வருகிறகு – தவறு
60. மனச்சோர்வு போன்ற மனநோய் குழந்தைகளுக்கு இருக்காது – தவறு