

103

-105-16-3-18-

பட்டய படிப்பு

மதிப்புணர்வுக் கல்வி மற்றும் ஆன்மீகம்

விதிமுறைகள் (REGULATIONS)

படிப்பின் கால அளவு:

தொலைநிலை பட்டயப் படிப்பின் காலம் ஒரு கல்வி ஆண்டு (மே மாதம் முதல் ஏப்ரல் மாதம் வரை). இப் படிப்பில் சேரும் மாணவர்கள் மூன்று ஆண்டுகளுக்குள் தங்கள் படிப்பினை முடிக்க வேண்டும்.

பயிற்று மொழி:

அனைத்துப் பாடங்களும் தமிழ் வழியில் மட்டும் கற்பிக்கப்படும்.

பட்டய விருது (டிப்ளமோ) பெறுவதற்கான நிபந்தனை:

பட்டயக் கல்வி பயிலும் மாணவர்கள் தொலைதூரக் கல்வி மூலம் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பாடங்களில் பல்கலைக்கழகத்தால் நடத்தப்பெறும் தேர்வுகளில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர் உரிய பட்டயம் (டிப்ளமோ) வழங்கப்படும்.

கட்டாய நேரடி தொடர்பு வகுப்புகள்:

2018 ஆம் ஆண்டின் பிப்ரவரி, மார்ச் மற்றும் ஏப்ரல் மாதங்களில் ஏதாவது 4 நாட்கள் வெவ்வேறு மையங்களில் தொடர்பு வகுப்புகள் நடத்தப்படும் (குறைந்தது 3 நாட்கள் அவசியம் பங்கேற்க வேண்டும்)

கட்டாய நேரடி தொடர்பு வகுப்பிற்கான வழிமுறைகள்

1. தொடர்பு வகுப்பு ஒவ்வொரு நாளும் 9.30 மணிக்கு ஆரம்பமாகும்.
2. குறைந்த பட்சம் மூன்று நாட்களுக்குக் குறையாமல் வகுப்பில் கலந்துகொள்ள வேண்டும். வகுப்புகள் நடைபெறும் கடைசி நாளில் வருகை சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.
3. எந்தவொரு வகுப்பும் துவங்குவதற்கு பத்து நிமிடங்களுக்கு முன்னதாக வகுப்பறையில் இருக்கும்படி மாணவர்கள் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.
4. உணவு மற்றும் தங்குமிட ஏற்பாடுகளை மாணவர்கள் தாமதம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.
5. சூழ்நிலைகள் சரியாக இல்லாத தருணத்தில் தொடர்பு வகுப்புகளின் இடமும் நாட்களும் மாற்றத்திற்கு உட்பட்டது.
6. மாணவர்கள் தங்கள் அடையாள அட்டைகளை கட்டாயமாக எடுத்துவர வேண்டும்.
7. வகுப்பறைக்குள் செல்போன்கள் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.
8. மூன்று நாட்களுக்குக் குறைவாக தொடர்பு வகுப்பில் பங்கேற்கும் மாணவர்கள் தேர்வு எழுத தகுதியற்றவர்கள். தவறுதலாக அவர்கள் தேர்வு எழுதினாலும் அவர்களின் தேர்வு முடிவுகள் ரத்து செய்யப்படும்.
9. எக் காரணத்தைக் கொண்டும் யாருக்கும் தொடர்பு வகுப்பில் இருந்து விலக்கு அளிக்கப் படுவதில்லை. பங்கேற்க இயலாத சூழ்நிலையில் அதற்குரிய மருத்துவ சான்றிதழோ அல்லது வேறு எந்த விளக்கமோ பரிசீலனைக்கு ஏற்றுக்கொள்ளப் படுவதில்லை.

10. தொடர்பு வகுப்பு நடைபெறும் இடங்களின் புனிதத்தன்மையை கருத்தில் கொண்டு அதன் வளாகங்களில் புகை மற்றும் மது கண்டிப்பாக தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.
11. எந்தச் சூழ்நிலையிலும் கண்ணியம் தவறாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
12. பங்கேற்கும் மாணவர்களின் பட்டியல் அந்தந்த ஒருங்கிணைப்பாளருக்கு வழங்கப்படும், எனினும் தங்கள் வரவை முன்கூட்டியே தாங்கள் பங்கேற்கும் மையத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளருக்கு தெரிவிக்குமாறு மாணவர்கள் அறிவுறுத்தப் படுகிறார்கள்.
13. ஏதேனும் விதிமீறல் அல்லது ஒழுங்கீனம் தென்பட்டால், அப்படி நடந்துகொள்வபவர் மீது ஒழுங்கு நடவடிக்கை எடுக்க ஒருங்கிணைப்பாளருக்கு அதிகாரம் உள்ளது.

படத்திட்டங்கள் (Syllabus)

பாடம் 1: ஞானத்தின் மூலம் மாற்றம்

- அலகு 1: ஞான சிந்தனையின் பலன்கள்
- அலகு 2: ஆத்ம உணர்வின் ஞானத்தை உபயோகித்தல்
- அலகு 3: எண்ணங்களின் சக்தி மற்றும் விளைவுகள்
- அலகு 4: யோகத்தின் சக்திகள்
- அலகு 5: தியானத்தில் எண்ணங்களைக் கடைதல்

பாடம் 2: ஓர் ஆன்மீக வாழ்க்கை முறை

- அலகு 1: அதிகாலை தியானம்
- அலகு 2: தினமும் ஆன்மீகக் கல்வி
- அலகு 3: தூய்மையைக் கடைப்பிடித்தல்
- அலகு 4: சரிவிகித உணவு மற்றும் சத்தான உணவு
- அலகு 5: தன்னலமற்ற சேவை

பாடம் 3: சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு

- அலகு 1: நில மாசுபாடு மற்றும் நீர் மாசுபாடு
- அலகு 2: காற்று மாசுபாடு மற்றும் ஒலி மாசுபாடு
- அலகு 3: புவி வெப்பமயமாதல் மற்றும் அதன் விளைவுகள்
- அலகு 4: பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வுகள்.
- அலகு 5: மாற்று நடவடிக்கைகள்

பாடம் 4 : செயல்முறை - சுய பயிற்சி கையேடு

1. சுய தகவல்கள்
2. கற்பதற்கான காரணங்கள்
3. முன்னுரை
4. இந்த பயிற்சி குறிப்பேட்டின் நோக்கம்
5. சிறப்பாகச் செய்யுங்கள்

6. இந்தப் பாட திட்டத்தில் பங்கு பெற்றதன் மூலம் கிடைத்த ஆன்மீக அனுபவங்கள் மற்றும் படிப்பினை
7. தன்னை அறிதல்
8. ஆன்மீகத்தை அறிதல்
9. இராஜயோக தியானத்தின் பலவித நிலைகளை அனுபவித்தல்
10. அமைதி சக்தியின் உள்ளார்ந்த அனுபவம்
11. நற்பண்புகளை அறிதல்
12. அனைத்து உறவுகளையும் "ஒருவரோடு" அனுபவித்தல்

பாடம்	தேர்வு கால அளவு	மதிப்பெண் (அகம் + புறம்)	குறைந்த பட்ச தேர்ச்சி மதிப்பெண்
பாடம் 1: ஞானத்தின் மூலம் மாற்றம்	3 மணி	75 + 25 = 100	40
பாடம் 2: ஓர் ஆன்மீக வாழ்க்கை முறை	3 மணி	75 + 25 = 100	40
பாடம் 3: சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு	3 மணி	75 + 25 = 100	40
செயல்முறை: உளப்பயிற்சி (கையேடு)	3 மணி	50 + 50 = 100	40

தேர்வு முறை:

- ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் உரிய மொத்த மதிப்பெண் 100
- அகமதிப்பீடு மற்றும் பல்கலைக்கழக தேர்வுகளின் மூலம் மதிப்பீடு செய்யப்படும்.
- வருகை சான்றிதழ் கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது. இறுதித் தேர்வு எழுதுவதற்கு முன்பாக தொடர்பு வகுப்பில் அவசியம் கலந்து கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

மாணவர்களுக்கான பொது வழிமுறைகள்.

அக மதிப்பீடு

தியரி பாடங்கள் (மொத்தம் 25 மதிப்பெண்கள்) ஒரு அலகிற்கு ஒன்று வீதம் 5 அலகுகளில் ஒப்படைப்பு (அசைன்மென்ட்)	25 மதிப்பெண்
செயல்முறை பாடம் (மொத்தம் 50 மதிப்பெண்கள்) கையேட்டை முறையாக பூர்த்தி செய்தல்	50 மதிப்பெண்

சம்பந்தம் திட்டம்:

அ) தியரி பாடங்களின் ஒப்படைப்பு (அசைன்மென்ட்)

ஒப்படைப்புகளை நேரடியாக மதுரை மாணவர் மதிப்பீட்டு அலுவலகத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். அதன் முகவரி:

மாணவர் மதிப்பீட்டு அலுவலகம்,
தொலைதூர கல்வி இயக்ககம், விக்ஷவசாந்தி பவனம்,
மீனாட்சி நகர், மதுரை - 17.

வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள்:

ஒரு அலகிற்கு ஒரு ஒப்படைப்பு என எல்லா தியரி
பாடங்களுக்கும்:

மார்ச் 31 2018

ஒப்படைப்புகளை மாணவர்கள் தங்கள் சொந்த கையால் எழுத வேண்டும். தட்டச்சு அல்லது நகல்கள் மூலமான ஒப்படைப்புகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது. A4 அளவு காகிதத்தில் ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் எழுத வேண்டும். (இரண்டு பக்கங்களிலும் எழுதக் கூடாது). ஒவ்வொரு பக்கத்தின் வலது மேல் பக்க மூலையில் மாணவரின் பெயர் மற்றும் சேர்க்கை எண் இருக்க வேண்டும். முதல் பக்கத்தில் கீழே குறிப்பிட்டபடி விவரங்களை வழங்க வேண்டும்.

அ) மாணவரின் பெயர் :

ஆ) சேர்க்கை எண் :

இ) படிப்பின் பெயர் : பட்டயப் படிப்பு - மதிப்புணர்வுக் கல்வி மற்றும் ஆன்மீகம்.

ஈ) பாடத்தின் பெயர் :

எ) அலகின் பெயர் :

ஏ) சம்பந்தம் திட்டம் நாள் :

செயல்முறை கையேடு:

மாணவர்கள் தங்களின் கருத்துக்களையும் அனுபவங்களையும் முறையாக கையேட்டில் பதிந்து வைக்க வேண்டும். பிறகு அந்த பூர்த்தி செய்யப்பட்ட கையேட்டை மதிப்பீட்டிற்காக கீழ்க்கண்ட அலுவலகத்திற்கு ஏப்ரல் மாதம் 30 ஆம் நாளுக்கு முன்பாக அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

மாணவர் மதிப்பீட்டு அலுவலகம்,
தொலைதூர கல்வி இயக்ககம், விக்ஷவசாந்தி பவனம்,
மீனாட்சி நகர், மதுரை - 17.

பாடங்களின் உள்ளடக்கம்:

பாடம் 1: ஞானத்தின் மூலம் மாற்றம்

அலகு 1	ஞான சிந்தனையின் பலன்கள்: சக்திசாலியாக உணர்வது - மகிழ்ச்சியின் உணர்வுகள் - ஆளுமையின் மாற்றங்கள் - இயற்கையான ஆனந்தம்
அலகு 2	ஆத்ம உணர்வின் ஞானத்தை உபயோகித்தல்: புத்தியை தூய்மைய் படுத்துதல் அல்லது சுத்தப்படுத்துதல் - தூய்மையான ஞானத்தை எடுத்துக்கொள்வது (அ) தாரணை - சக்திகளை நடைமுறையில் கொண்டு வருதல் - கர்ம யோகா
அலகு 3	எண்ணங்களின் சக்தி மற்றும் விளைவுகள்: உணர்வும் நடத்தையும் - நடத்தையும் கண்ணோட்டமும் - ஆற்றல் மேலும் சக்தி - சிந்தனை முறைகள்
அலகு 4	யோகத்தின் ஆற்றல்: எண்ணம், உணர்வு, மனோபாவனை மற்றும் ஞாபக சக்தி - அமைதியின் ஆற்றல் - தீர்மானிக்கும் சக்தி - அனுபவத்தின் ஆற்றல்.
அலகு 5	தியானத்தில் எண்ணங்களை கடைதல்: - எண்ணங்களை ஒப்புக்கொள்ளல் - சிந்தனையை உருவாக்கல் - கைகொள்ளுதல் - பகுத்தாய்தல் - விளக்குதல் - சில வினாக்களைப் பற்ற அறிதல்.

பாடம் 2: ஓர் ஆன்மீக வாழ்க்கை முறை

அலகு 1	அதிகாலை தியானம்: உள்ளத்திற்கும் உள்ளத்திற்கும் உரையாடல் - தாரணை சொரூபம் மற்றும் அனுபவம் - உடல் மற்றும் ஆத்மாவிற்கு உள்ள நியமங்கள் - முயற்சியினால் அடைந்த நன்மைகள்.
அலகு 2	தினமும் ஆன்மீகக் கல்வி: ஒழுங்குமுறை மேலும் நேரம் தவறாமை - பகல் நேரத்தில் திருப்பிப் பார்த்தல் - மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் - சொரூபம் ஆகுதல்.
அலகு 3	தூய்மையைக் கடைபிடித்தல்: சுயமரியாதை எனும் அஸ்திவாரம் - எண்ணம் சொல் செயலில் தூய்மை - உறவுகளில் தூய்மை - உறவுகளில் தூய்மைக்கான படிகள்.
அலகு 4	சரிவிகித உணவு மற்றும் சத்தான உணவு: சைவ உணவு - பிரசாதம் சமர்ப்பித்தலின் மூன்று விசயங்கள் - சாப்பிட வேண்டிய மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள் - போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதிலிருந்து விடுதலை.
அலகு 5	தன்னலமற்ற சேவை: பலவிதமான சேவைகள் - தன்னலமற்ற சேவையின் மதிப்புகள் - தனித்துவம் மற்றும் கூட்டுத்துவத்தின் சமநிலை - வெற்றியின் மனம்

பாடம் 3: சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு

அலகு 1	நில மாசுபாடு மற்றும் நீர் மாசுபாடு: நிலம் மாசுபடுதலின் காரணங்கள் - அதிகரித்துவிட்ட கழிவு வெளியேற்றம் - நீர் மாசுபடுதலின் காரணங்கள் - நீர் மாசுக்களின் வகைகள் - உடல் நலன் பாதிப்புகள் - நிவர்த்தி செய்யும் நடவடிக்கைகள்
அலகு 2	காற்று மாசுபாடு மற்றும் ஒலி மாசுபாடு: காற்று மாசுபடுதலின் காரணங்கள் - புகை வெளியேற்றுக் காரணிகளின் மூல ஆதாரங்கள் - ஒலி மாசுபடுதலின் காரணங்கள் - சுற்றுச்சூழல் சுத்தம் - உடல்நலன் பாதிப்புகள் - நிவர்த்தி செய்யும் நடவடிக்கைகள்.
அலகு 3	புவி வெப்பமயமாதல் மற்றும் அதன் விளைவுகள்: பசுமை இல்ல வாயுக்கள் - ஓசோன் குறைபாடு - சூழலியலில் சேதம் மேலும் கால நிலையில் இடையூறு - தரமான வாழ்க்கை
அலகு 4	பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வுகள்: உள்ளூர்வாழ்வு மற்றும் சுற்றுச் சூழல் - பண்பாட்டு விழிப்புணர்வு - நூறாவது குரங்கு - உலக அளவில் சிந்தித்து தனிப்பட்ட முறையில் நடைமுறை படுத்துவது.
அலகு 5	மாற்று நடவடிக்கைகள்: மரம் நடுதல் - மாற்று தொழில் நுட்பங்கள் - சூரிய சக்தி - சுயத்தின் பொறுப்புணர்ச்சி

பாடம் 4 : செயல்முறை - சுய பயிற்சி கையேடு

- 1.1 சுய தகவல்கள்
- 1.2 கற்பதற்கான காரணங்கள்
- 1.3 முன்னுரை
- 1.4 இந்த பயிற்சி குறிப்பேட்டின் நோக்கம்
- 1.5 சிறப்பாகச் செய்யுங்கள்
- 1.6 இந்தப் பாட திட்டத்தில் பங்கு பெற்றதன் மூலம் கிடைத்த ஆன்மீக அனுபவங்கள் மற்றும் படிப்பினை
- 1.7 தன்னை அறிதல்:
எனது பலம் மற்றும் பலவீனம் - எனது வாய்புகள் மற்றும் அச்சுருத்தல்கள் - தீர்மானிப்பது மற்றும் வாய்ப்பை தோந்தெடுப்பது குறித்த கண்ணோட்டம் - ஒரு வாரம் அல்லது மாதத்திற்கான உண்மையை சோதித்தறியும் புள்ளிகளைக் கொண்ட அட்டவணை குறித்த தொலைநோக்கு பார்வையை உருவாக்கல் - பிரதிபலித்தல்.

- 1.8 ஆன்மீகத்தை அறிதல்:
ஆன்மாவின் பண்புகளை உணர்தல் - பரமாத்மாவின் (இறைவன்) பண்புகளை உணர்தல் - ஆன்மீகத்தை உணர்தல் - அமிர்தவேளையின் நன்மைகளை உணர்தல் - ஒருவரோடு (இறைவன்) எல்லா உறவுகளையும் அனுபவம் செய்தல் - பிரதிபலிப்புகள் - தீர்மானங்கள்.
- 1.9 இராஜயோக தியானத்தின் பலவித நிலைகளை அனுபவித்தல்:
சூட்சும நிலையை உணர்தல் - விதை நிலையை உணர்தல் - பரிஸ்தா எனப்படும் ஏஞ்சல் நிலையை உணர்தல் - எல்லாம் நிறைந்த நிலையை உணர்தல் - பிரதிபலிப்புகள் - தீர்மானங்கள்.
- 1.10 அமைதி சக்தியின் உள்ளார்ந்த அனுபவம்:
மேம்பட்ட ஆன்மீக மற்றும் உடல் ஆற்றலை உணர்தல் - சாரத்தையும் சிக்கன நிலையையும் உணர்தல் - முடிந்ததை மறந்து நிகழ்காலத்தை சுகமாக அனுபவித்தல் - பிணிதீர்க்கும் ஆற்றலை உணர்தல் - பரிஸ்தா நிலையை உணர்தல் - பிரதிபலிப்புகள் - தீர்மானங்கள்.
- 1.11 நற்பண்புகளை அறிதல்:
உங்கள் தனிப்பட்ட குணங்கள் அல்லது பண்புகளை (நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமானது) தெளிந்து கொள்ளல் - நமது ஆன்மீக உதாரண புருஷர்களிடமிருந்து பண்புகளை பெறுதல் - நமது பண்புகள் அல்லது குணங்கள் காலப்போக்கில் எப்படி என்பதைக் கணித்து நமது சிறப்புகளை வகைப் படுத்துதல் - பிரதிபலிப்புகள் - தீர்மானங்கள்.
- 1.12 அனைத்து உறவுகளையும் "ஒருவரோடு" அனுபவித்தல்:
கடவுள் என் தந்தை - கடவுள் என் ஆசிரியர் - கடவுள் என் நண்பர் - கடவுள் என் அன்பானவர் - கடவுள் என் தாய் - கடவுள் என் குழந்தை - பிரதிபலிப்புகள் - தீர்மானங்கள்.

இறுதித் தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்கள் பெறுவதற்கான குறிப்புகள்
(தியரி மற்றும் செயல்முறை பாடங்கள்)

அ) பொதுவான குறிப்புகள்

1. முறையான தொடர்ந்த படிப்பு மட்டுமே தேர்வு காலத்தில் உங்களுக்கு உதவி செய்யும். இருதித் தேர்விற்கு முன் பாடங்களைத் திரும்பப் படித்தல் அவசியம் என்பதை மறவாதீர்கள்.
2. படிக்கும் நேரத்தில் முக்கிய விசயங்களை குறிப்பு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும், பிறகு அதை மட்டும் திரும்பப் படித்தால் போதுமானதாக இருக்கும். அப்படி செய்யும்போது தேர்வு நேரத்தில் முழு பாடப் பகுதிகளையும் திரும்பப் படிக்க வேண்டிய அவசியம் இராது.
3. குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் ஒப்படைப்புகளை சமர்ப்பிப்பது மிகவும் அவசியம். அதில் குறைந்த பட்ச தேர்ச்சிக்கான மதிப்பெண்ணில் 50 சதம் இருப்பதை மறவாதீர்கள்.
4. கவனம்: விடைத்தாளின் தொடக்கத்திலோ அல்லது வேறு எந்த பகுதியிலோ 'ஓம் சாந்தி' அல்லது ஓம் என எழுதுவதோ அல்லது இறைவனின் அடையாளங்களை குறிப்பிடுவதோ கூடாது.
5. பல்கலை கழக தேர்வு தொடங்குவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னதாக தேர்வு நுழைவுச் சீட்டை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். தேர்வுக் கட்டணங்கள் மற்றும் தேர்வு மையங்களைக் குறித்த தகவல்கள் பல்கலைக் கழக வலை தளத்தின் மூலமாகவோ அல்லது குறுஞ்செய்திகள் மூலமாகவோ உங்களுக்கு கிடைக்கப்பெறும். (இருதித் தேர்வுகள் எதுவும் தொடர்பு வகுப்புகள் நடைபெறும் மையங்களில் நடைபெறாது என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.)
6. தேர்வுகள் தொடங்குவதற்கு குறைந்தது அரை மணிநேரத்திற்கு முன்னதாக தேர்வு மையத்திற்கு செல்வதன் மூலம் கடைசி நேர அவசரம் மற்றும் பதட்டத்தை தவிர்கலாம்.
7. தேர்வுக் கூடத்தில் நுழைவதற்கு பத்து நிமிடத்திற்கு முன்பு கடைசி திருப்புதல்களை முடித்துவிட்டு, உங்கள் புத்தியை இறைவனிடம் ஒப்படைத்து மனதை அமைதியாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

ஆ) தன்னை தயார் செய்தல்

1. பல்கலைக்கழக நியமப்படி உங்கள் பெயர் மற்றும் சேர்க்கை எண்ணை வினாத்தாளில் எழுத வேண்டும். எனவே கேள்வித்தாளை படிக்கத் தொடங்கும் முன் அதைச் செய்து விடுங்கள்.
2. கேள்விகளை சரியாகவும் முழுமையாகவும் படித்து புரிந்துகொண்டு விடையளிக்க தொடங்கவும். கேள்விகளை பார்த்தவுடன் எழுதத் தொடங்காமல் இருப்பது நல்லது. சற்று நேரம் அதற்குக் கொடுத்தாலும் அது மிகுந்த பயனை விளைவிக்கும்.
3. எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க வேண்டியதில்லை எனவே வாய்ப்புகளைக் கருத்தில் கொண்டு எழுத வேண்டிய வினாக்களை தேர்ந்தெடுக்கவும்.
4. எந்தப் பகுதியை முதலில் எழுத தீர்மானித்தாலும் அதன் விடைகளை வரிசைக் கிரமமாக எழுதுவது சாலச் சிறந்தது. அது விடைத்தாட்களை மதிப்பீடு செய்பவருக்கு உகந்ததாக இருப்பதால் உங்களுக்கு உரிய மதிப்பெண்கள் தவறாமல் கிடைக்கும்.

இ) சரியாகத் திட்டமிடுங்கள்

1 பகுதி அ)	ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் வினாக்களில் ஏதேனும் மதிப்பெண்கள்	ஐந்த ஐந்து	மதிப்பெண்கள் கேள்விகளுக்கு	என எட்டு	மொத்த 25
பகுதி ஆ)	ஒவ்வொரு கேள்விகளில் ஏதேனும் மதிப்பெண்கள்	பத்து ஐந்து	மதிப்பெண்கள் கேள்விகளுக்கு	என பத்து மொத்த	50
			மொத்தம்		75

- அடிக்கடி ஒரு பகுதியில் இருந்து அடுத்த பகுதிக்கு செல்வதை தவிர்க்கவும். என்னும் நன்கு தெரிந்த வினாக்கள் அனைத்திற்கும் விடையளித்த பிறகு எந்தப் பகுதியிலும் உள்ள மற்ற வினாக்களுக்கு விடையளிக்க முற்படலாம்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட வினாவிற்கு விடையளித்துக்கொண்டிருக்கும்போது பதட்டப்படவோ அல்லது மற்ற வினாக்களுடைய விடைகளைப் பற்றியோ நினைக்காதீர்கள். வேகமான எண்ணங்களைத் தவிர்க்கவும்.

ஈ) நேர மேலாண்மை

- கிடைத்திருக்கும் 3 மணி நேரத்திற்குள் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க வேண்டும் என்பதை திட்டமிடுங்கள். அதைவிட அதிக நேரத்தை அந்தப் பகுதியில் செலவழிக்காதீர்கள், அப்படிச் செய்தால் உங்களுக்கு எல்லா வினாக்களுக்களுக்கும் விடை தெரிந்திருந்தாலும் அவைகளை எழுதுவதற்கு நேரமில்லாமல் போய்விடும்.
- தேர்வில் அனைத்தையும் சரியாக செய்திருப்பதை உறுதி செய்ய குறைந்தது 10 நிமிடங்களை கடைசியில் ஒதுக்குங்கள். அப்போது கேள்வி எண்களை சரிபார்ப்பது கீழ்க்கோடு இடுவது, விடைத்தாள்களை வரிசைப்படுத்தி கட்டுவது ஆகியவைகளை நிதானமாகச் செய்ய முடியும்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட கேள்விக்கு உங்களுக்கு அதிகம் தெரிந்திருந்தாலும் எதிர்பார்த்த அளவைவிட அதிகம் எழுதாதீர்கள். கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் மதிப்பெண்ணிற்கு தக்கபடி விடை எழுதவும். இல்லை என்றால் அனைத்து வினாக்களுக்கும் உங்களால் விடையளிக்க முடியாமல் போக வாய்ப்பிருக்கிறது.
- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். விடைகளை அறிந்திருப்பது முக்கியம் எனினும் குறித்த நேரத்திற்குள் சரியான விசயங்களை அளவோடு எடுத்து எழுதுவது அதைவிட முக்கியம்.

உ) நிறைவாக

- தேர்வுகள் உங்களை தோல்வியடையச் செய்வதற்காக இருக்கிறது என நினைக்காதீர்கள், அது உங்கள் செயல்படும் திறனை மதிப்பீடு செய்து தெரிவிக்கிறது. அதனால் அது உங்கள் முன்னேற்றத்திற்கும் உயர்விற்கும் வழிவகுக்கிறது.