

ಮಂಗಳೂರು



ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

(Accredited by NAAC with 'A' Grade)

ದೂರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರ

ಮಂಗಳಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮಂಗಳೂರು - 574 199

ನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿ
ದೂರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರ

ಕಛೇರಿ: 0824-2287281

ಸಂಖ್ಯೆ: ಮಂವಿ/ದೂಶಿಕೇ/ಬಿ.ಎಡ್./2019-20

ದಿನಾಂಕ: 16.09.2020

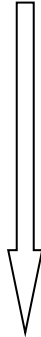
ಆತ್ಮೀಯ ಬಿ.ಎಡ್. ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೇ,

ವಿಷಯ: 2019-20ನೇ ಸಾಲಿನ ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷದ ಬಿ.ಎಡ್.(ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ದೂರ ಕಲಿಕೆ) ಪದವಿ
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿಯೋಜಿತ ಕಾರ್ಯದ(Assignment) ಕುರಿತು.

ಉಲ್ಲೇಖ: ಈ ಕಛೇರಿ ಪತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ: ಮಂವಿ/ದೂಶಿಕೇ/ಬಿ.ಎಡ್./2019-20 ದಿನಾಂಕ: 25.04.2020

ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿತ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಕೆಯಾಗಿ,
ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ 2019-20ನೇ ಸಾಲಿನ ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷದ ಬಿ.ಎಡ್.(ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ದೂರ
ಕಲಿಕೆ) ಪದವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನೋಂದಣಿಯಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಠ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕನುಗುಣವಾದ
ಆಂತರಿಕ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪತ್ರಿಕೆ/ವಿಷಯಗಳ ನಿಯೋಜಿತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು
ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ತಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಖುದ್ದಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಂಚೆ
ಮುಖಾಂತರ ದಿನಾಂಕ 30.10.2020 ರೊಳಗಾಗಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಹಿ/-
ನಿರ್ದೇಶಕರು



Assignment for EPC - 4 : UNDERSTANDING THE SELF

Assignment for EPC - 4

EPC - 4 : UNDERSTANDING THE SELF (ಇಪಿಸಿ - 4 : ಸ್ವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ / ಸ್ವ ಗ್ರಹಿಕೆ) (Course on Enhancing Professional Capacities)

Total Marks: 50
Credits: 2

Internal Assessment: 50

ಸ್ವ ಅಧ್ಯಯನ: ಸ್ವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ / ಸ್ವ ಗ್ರಹಿಕೆ - ಇವುಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿಹಿತಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವ-ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು(5) ನಿಯೋಜಿತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

1. ನನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳು - 4 ಪುಟದ ಪ್ರಬಂಧ - (10 ಅಂಕಗಳು)
2. 'ನಾನು' - ನಾನು ಕಂಡಂತೆ, ಇತರರು ಕಂಡಂತೆ- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು, ನೆರೆಕೆರೆಯವರು ಇತ್ಯಾದಿ ಇಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು - ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ - ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ (ಆ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಚಿಂತನೆ) -3 ಪುಟಗಳ ಬರಹ - (10 ಅಂಕಗಳು)
3. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವ - ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರನ್ನು ಅವರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ (ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂಶಗಳು) ನೀವು ಮಾಡಿರುವ/ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು -2 ಪುಟಗಳ ಬರಹ - (10 ಅಂಕಗಳು)
4. ಅಧ್ಯಾಪಕರ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ- ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಸ್ವ ವಿಮರ್ಶೆ -2 ಪುಟಗಳ ಬರಹ - (10 ಅಂಕಗಳು)
5. ಸ್ವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ - ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ - ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಆಲೋಚನೆ(ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶದ ಕುರಿತಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು)-ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆ- 2 ಪುಟಗಳು - (10 ಅಂಕಗಳು)
(ಸಾಧನದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.)

ಸ್ವ-ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ(ಸಂತುಲಿತ ಸ್ವ-ಪರಿಕಲ್ಪನೆ) ಪರೀಕ್ಷೆ

ಸೂಚನೆ: ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆ/ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆ ವರ್ತನೆ/ಗುಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಯಾ ಗುಣಗಳು/ವರ್ತನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಿದ್ದರೆ ಮೊದಲ ಕಾಲನಲ್ಲಿ(ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ), ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಎರಡನೇ ಕಾಲನಲ್ಲಿ(ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ), ಮತ್ತು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಮೂರನೇ ಕಾಲನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟುದಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಕಾಲನಲ್ಲಿ '✓' ಗುರುತು ಹಾಕಿ.

ಇದನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ಭಾಗ-1 ರಲ್ಲಿ ನೀವು ಈಗ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಭಾಗ-2 ರಲ್ಲಿ ನೀವು ಆಗಬಯಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ✓ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗ-1 ರ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಗುರುತು ಮತ್ತು ಭಾಗ-2 ರ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಗುರುತು(ಒಟ್ಟು 2) ಹಾಕಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆ ಗಮನಿಸಿ.

	ನನಗ/ನಾನು	ಭಾಗ - 1 ನಾನಿರುವುದು				ಭಾಗ - 2 ನಾನು ಆಗಬಯಸುವುದು			
		ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ	ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ	ತಿಳಿದಿಲ್ಲ	ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ	ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ	ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ	ತಿಳಿದಿಲ್ಲ	ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ
ಉದಾಹರಣೆ	ಸಂಶಯ ರಹಿತತೆ		√			√			
1	ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ								
2	ಚಾಣಾಕ್ಷತನ/ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ (ಬೇಗನೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು)								
3	ಭಾವುಕ (ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು)								
4	ವಿಚಿತ್ರ ಸ್ವಭಾವ (ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು)								
5	ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕತೆ (ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಬದ್ಧವಾಗಿಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು)								
6	ಉತ್ಸುಕತೆ(ಅತಿ ಬೇಗ ಉತ್ಸುಕರಾಗುವುದು)								
7	ನಮ್ಮತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು (ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುವುದು)								
8	ದ್ವೇಷ (ಬೇಗನೆ ಕೋಪಬರುವುದು)								
9	ತಡೆಯೊಡ್ಡುವಿಕೆ (ಇತರರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವುದು)								
10	ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ								
11	ಕಠಿಣ ಸ್ವಭಾವ (ಇತರರು ಬದಲಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದ)								
12	ಚುರುಕು ಸ್ವಭಾವದ								
13	ನಂಬಿಕೆ								
14	ಬಿಂದಾಸು								
15	ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ಕುರಿತು ಪುನರಾಲೋಚನೆ ಇರುವ								
16	ಉತ್ಸಾಹಶೀಲ								
17	ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ								
18	ವಿಧೇಯ								
19	ಸಹನಶೀಲ								
20	ಶಾಂತಸ್ವಭಾವದ								

21	ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯುಪಕಾರ ಬಯಸುವ								
22	ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವ								
23	ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿದ								
24	ಕೃತಜ್ಞತೆ ತೋರುವ								
25	ಅತಿ ಬೇಗ ತಾಳ್ಮೆಗೊಡುವ								
26	ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ								
27	ಅನಿರ್ಧಾರಿತ ವರ್ತನೆಯ								
28	ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಿಂತನೆಯ								
29	ಕಲ್ಪನಶೀಲ								
30	ಆತ್ಮಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡದ								
31	ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿದ								
32	ನಿರಾಶಾವಾದಿ								
33	ಸಂತೃಪ್ತಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ								
34	ಸಾವಧಾನಶೀಲ								
35	ಆಶಾವಾದಿ								
36	ಇತರರ ಒಡನಾಟ ಬಯಸದ								
37	ಸಹಜೀವನ ಸಂತೋಷಿಸುವ								
38	ಸಂದೇಹ/ಸಂಶಯಗಳಿಲ್ಲದ								
39	ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಂತೆ ನಡೆವ								
40	ಮಕ್ಕಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ								
41	ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಶೀಲವಾಗುವ								
42	ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸುವ								
43	ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದುದನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಡುವ								
44	ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವ								
45	ನಿಯಮ/ತತ್ವಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆವ								
46	ಇತರರ ಉಪಕಾರಕ್ಕೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿರುವ								
47	ಸಾಹಸಶೀಲ								
48	ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರುವ								
49	ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿರುವ								
50	ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ								
51	ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುವ								
52	ಇತರರ ಕಷ್ಟಕ್ಕೊದಗುವ								
53	ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವ								
54	ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಲಾಭ ನಷ್ಟಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬಯಸದ								
55	ಮರೆಗುಳಿ ಸ್ವಭಾವದ								
56	ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಭಯಪಡುವ								

57	ಪ್ರಶಂಸೆ ಬಯಸುವ								
58	ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಫಲಕ್ಕೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ								
59	ಇತರರೊಡನೆ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡುವ								
60	ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿರುವ								

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ:

ಅಂಕಗಳು: ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ(3), ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ (2), ತಿಳಿದಿಲ್ಲ(1), ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ(0)

ಭಾಗ-1ರ ಅಂಕಗಳು ಭಾಗ-2ರ ಅಂಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಉನ್ನತ ಸ್ವ - ಗ್ರಹಿಕಾ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ. ಅವರು ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸ್ವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯುಳ್ಳವರು (High Positive Perceived self).

ಭಾಗ-2ರ ಅಂಕಗಳು ಭಾಗ-1 ರ ಅಂಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಉನ್ನತ ಸ್ವ - ಆದರ್ಶ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಉನ್ನತ ಸ್ವ ಆದರ್ಶ ಉಳ್ಳವರು. ಅಂದರೆ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವರ ಆದರ್ಶದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹೆಚ್ಚಿನದು (High Positive Ideals Self).

ಭಾಗ-1 ಮತ್ತು ಭಾಗ-2ರ ಅಂಕಗಳು ಸಮನಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಂತುಲಿತ ಸ್ವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯುಳ್ಳವರು (Balanced Self Concept).

(ನಾನು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವೆನೋ ಹಾಗಿದ್ದೇನೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಸಾಧನದ ಉದ್ದೇಶ. ನೇತೃತ್ವಕ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೂ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಸ್ವೀಕೃತ ಎಂದೆಣಿಸಬಾರದು).

ಈ ಸಾಧನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸ್ವ ವಿಮರ್ಶೆ: ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ವ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ನಾನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ವರ್ತನೆಗಳು:
2. ನಾನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ವರ್ತನೆಗಳು: