

ಚಿತ್ರಗೀತೆಯ ಪ್ರತಿಪದಗಳನ್ನೂ ತಪ್ಪದೇ ಹೇಳಬಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ, ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ತಾಯಿಬೇರು.

3 ಸೋಲಿನ ಭಯ: ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಿರಾತಂಕ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ನಾನು ಸೋತರೆ ಎಂಬ ಭಯ ಮುತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಆತಂಕವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮುಂದೆ ಏನಾದೀತೋ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸದೇ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದಾಗ ಉತ್ತಮ



ಚಿತ್ರ: ರಂಜು ಪಿ

ಸಾಧನೆ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ.

4 ಸಮಯ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ: ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಜನಾಬದ್ಧ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓದಿದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಲು ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳು:-

- ★ ಅಂದಿನ ಪಾಠ ಅಂದೇ ಓದಿ.
- ★ ಓದಲು ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ.
- ★ ಗಿಳಿಪಾಠ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ.
- ★ ಅಕ್ಷರ ದುಂಡಿಗೆ ಇರದಿದ್ದೂ ಪಠವಾಗಿಲ್ಲ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ.
- ★ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪೂರ್ತಿ ಓದಿ; ಬರೀ ನೋಟ್‌ಗಳ ದಾಸರಾಗಬೇಡಿ.

- ★ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಓದಿ.
- ★ ಟೇಬಲ್, ಚಾರ್ಟ್ಸ್ ತಯಾರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಲಿ.
- ★ ಅರ್ಥವಾಗದ್ದನ್ನು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಬಳಿ ತಪ್ಪದೇ ಕೇಳಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಅಮೂಲ್ಯ. ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದೇ ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿ ಓದಿದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಓದಿಗೊಂದು ಯಶಸ್ವೀ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ:

ಅಭ್ಯಾಸದ ಅವಧಿ

- ★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5 ರಿಂದ 8 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ.
 - ★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 12 ಘಂಟೆಗಳವರೆಗೆ
 - ★ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ರಿಂದ 4 ಘಂಟೆಗಳವರೆಗೆ (4ರಿಂದ 6ರ ತನಕ ಆಟೋಟಗಳು)
 - ★ ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ 8ರ ವರೆಗೆ (8 ರಿಂದ 9ರವರೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟ, ವಿರಾಮ)
 - ★ ರಾತ್ರಿ 9 ರಿಂದ 11 ಘಂಟೆಗಳವರೆಗೆ (11 ಘಂಟೆಗೆ ಮಲಗಲು ತೆರಳಿ)
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಿ, ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ -ಸೂತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳಿಗಿನ ಜಾವದ ಶುಭ್ರ ವಾತಾವರಣ ಉತ್ತಮ ಗ್ರಹಿಕೆಗೂ ಪೂರಕ. ಮೇಲಿನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಓದಿನ ಅವಧಿ ೧೨ ಘಂಟೆಗಳು. ದಿನಕ್ಕೆಷ್ಟು ಘಂಟೆ ಓದುತ್ತೀರೆಂದು ರ್ಯಾಂಕ್ ಪಡೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಇದೇ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಷಯದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಆಟೋಟಗಳು ಸದಾ ಅಗತ್ಯ. ಇವು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಅತಿಯಾದ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಮಾರಕ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಂದೇಶರಹಿತ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳ, ರಿಯಾಲಿಟಿ ಶೋಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಡ. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಇದು ಪೋಷಕರ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ನಾವೇ ಮೊಬೈಲ್ ದಾಸರಾದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಖಂಡಿತ ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ. ನಮ್ಮ ಹಣಬರಹವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ನಾವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿನ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಪಿಯಂತಹ ವಾಮಮಾರ್ಗಗಳ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡದಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಯಾವ ಬೆಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದಲು ಕಾಫೀ, ಟೀಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಇವು ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ/ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನ ತಯಾರಿ ಹೀಗಿರಲಿ:

- ★ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೇ ಕ್ಷಣದ ಹುಡುಕಾಟ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ★ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ.
- ★ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡಬೇಡಿ. ಯುದ್ಧಕಾಲೇ ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ ಬೇಡ.
- ★ ನಾಳೆ ನಾನು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಯಶಸ್ಸಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.
- ★ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನ ಉಪಹಾರ ಲಭ್ಯವಾಗಿರಲಿ.
- ★ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಘಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಲುಪಿ, ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಡವಾಗಿ ಹೋದಾಗ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ★ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಡಿಬಿಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಓದಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರ ನಿಖರವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವ, ಸುಲಭವೆನ್ನಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತರಿಸಿ.