



- ಓದಿನ ನಡುವೆ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರಲಿ.
- ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮಂತ್ರ-ಸ್ತೋತ್ರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ.
- ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ತಾಸು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಓದುವ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿರ್ದಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಸಲ್ಲದು.
- ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ (ಪ್ಯಾಟರ್ನ್) ಬದಲಿಸಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಡರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಟರ್ನ್ ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು.
- ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು 'ಹಾಲ್ ಟೆಸ್ಟ್' ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರ ತಲುಪಿ.

ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಿರಿ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಂತ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಸೂತ್ರ ಅಂತ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ.

- ಮೊದಲು ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಜವು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಗಾಬರಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

- 'ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲೆ' ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೇ ಮೊದಲು ಉತ್ತರಿಸಲು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಕೊಂಡಿರುವ ಉತ್ತರಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮರೆತಂತೆ ಆಗಿರುತ್ತೆ. ಗಾಬರಿಯಾದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಬ್ಲಾಂಕ್ ಆಗಿಬಿಡಿರಿ. ಗೊತ್ತಿರುವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿ, ಉಳಿದವು ಕ್ರಮೇಣ ನೆನಪಾಗುತ್ತವೆ.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಟೈಂ ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬರೆಯುವ ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ ಅನ್ನೋ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.

ಉಲ್ಲಾಸದ ಬೆರಳ ಹಿಡಿದು...

ತಜ್ಞರ ಕಿವಿಮಾತು, ಪಾಲಕರ ಹಾರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಾಸೆ, ಯಶಸ್ವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಟಿಪ್ಪಣಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ - ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೊರೆಯಬೇಕಾದುದೇನು? ಅದು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನಲ್ಲ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಭೆ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಕ ಸಿದ್ಧತೆಯಷ್ಟೇ ಸಾಲದು; ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ ಕೂಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವಾಗ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ

ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದಾಗ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆತಂಕ ದೂರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹುರುಪಿನಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾದ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇನಲ್ಲ. ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಂತೂ ಅನುದಿನವೂ ಅನುಕ್ರಮವೂ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಂಜಿದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಚೆಲುವನ್ನು ನಾವೇ ಕೈಯಾರೆ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಆತಂಕದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಠಿಣ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಉಲ್ಲಾಸದ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಾಚೆಗೂ ಬದುಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಪಾರವಾಗಿವೆ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಂಕಗಳಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯದೋ ಪಿಯುಸಿಯದೋ - ಇವೆಲ್ಲ ಜೀವನದ ಒಂದು ಘಟ್ಟವೇ ಹೊರತು, ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೇ ಬದುಕಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅರಿವೂ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಸಕ್ತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೊಸಿಲ್ಲಿದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಜ್ಜಾಗಿ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಿ.

ಈ ಬರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in