

ಹಿಂದೆಲ್ಲಾ 'ಧೈಯಂ ಸರ್ವತ್ರ ಸಾಧನಂ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ 'ಆರೋಗ್ಯಂ ಸರ್ವತ್ರ ಸಾಧನಂ' ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರ್ಕಾರ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿರುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದ ಪಾಲಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಳಗಿನದನ್ನು ಮಾಡಿ.

1. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವೌಶ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆಕೆಡಿಸುವ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಬೀದಿ ಬದಿಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ

ಆರೋಗ್ಯಂ ಸರ್ವತ್ರ ಸಾಧನಂ

- ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿರಿ.
2. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಓದಬೇಡಿ.
 3. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 4. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಚಾಟಿಂಗ್, ಗೇಮಿಂಗ್ ತ್ಯಜಿಸಿರಿ. ಸೋಶಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
 5. ಮೊಬೈಲ್ / ಟ್ಯಾಬ್ / ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಬಳಸಿಯೇ ಓದುತ್ತೇವೆನ್ನುವವರು ಸ್ಟೀನ್ ಬೈಟ್‌ನೆಸ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓದಿರಿ.

ನೈಟ್‌ಬೇಟ್ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಓದುವ ನೈಟ್‌ಬೇಟ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದಬೇಡಿ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯರಹಿತ ವಾತಾವರಣ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿದ್ರೆಗೆ ದೂಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಯಾವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕು? ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಓದಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದಿದರೆ ಬರುವುದೂ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಓದಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು, ಸರಿಯಾದ ಗಾಳಿಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಸಮಯದ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆಯಾದರೂ, ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಎಲ್ಲಾ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪರಿಸರ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯ ಟೀವಿ, ರೇಡಿಯೋ, ವಿಡಿಯೋ ಎಲ್ಲ ಮನರಂಜನಾ ಸಾಧನಗಳು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಿಂದೆ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಮುಗಿಯುವುದು ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡಕ್ಕೂ ತಲುಪಿ, ಪಾತ್ರೆ ಪರಿಕರಗಳ ಸದ್ದಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇಗ ಮಲಗಲು ಹೇಳಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಬೆಳಗಿನ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಓದಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಓದಲು ಇಂತಹ ವೇಳೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮತ್ತೊಂದು ನಿಕ್ಕಷ್ಟ

ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ರಜಾ ದಿನದ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಹೇಗೆ?

ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಸ್ಟಡೀ ಹಾಲಿಡೇಸ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಓದಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳಲು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಸಾಲದು ಎಂದು ಕೊರಗುವ ನೀವು ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ನಾಳೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ನಾಡಿದ್ದು ಓದುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಯಾರಿಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಾರದು.

- ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ.
- ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಮಾಡಿ.
- ಬೆಳಗಿನ ಸ್ನಾನ, ತಿಂಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಪ್ರತಿಕೆ ಓದಲು 2



ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಓದಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಓದಿದರೆ ಬರುವುದೂ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಓದಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು, ಸರಿಯಾದ ಗಾಳಿಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

SSLC-PUC ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ