



ತಪ್ಪಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಬರೆಯಿರಿ. ಅರ್ಧ ಅಂಕವೇನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

- ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಬರೆಯಬೇಕೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ಪದದ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂಖ್ಯೆ ನಮೂದಿಸಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಒಂದೇ ಪದ ಬರೆಯಿರಿ. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವಾಕ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಪದದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಆಯಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಬರೆಯಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಬರೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಬರೆಯಬೇಕು.
- ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತೆರಳುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಕಂಪಾಸ್, ಹಾಲ್ ಟೆಕೆಟ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿರ್ದಿ ಕೆಡಬೇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 6 ಗಂಟೆಯ ನಿರ್ದಿ ಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮಾತು, ಏನು ಮಾಡಿದ್ದೀರೋ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರೋ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆದೇ ಬನ್ನಿ. ಒಳಿತಾಗಲಿ.

ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಸಿದರೆ ನಂತರ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯ

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಅಗಲುವಿಕೆಯೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತ ಬಳಗವು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಅಗಲಿಕೆಯೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತ ಬಳಗಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ಅನಗತ್ಯ ಸಾಹಸಗಳಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು (ಅಥವಾ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿಳಿದಿದ್ದಾಗಲೂ) ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಉತ್ತಮೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಸ್ನೇಹಿತ ವಲಯವನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ನೇಹಿತ ವಲಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂಟಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ನೇಹಿತರು ಕೆಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತಾಗಬಾರದು. ಆ ಮಟ್ಟಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮಾರ್ಚ್ ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಬಹಳ. ಜೊತೆಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ಕೂ ಕೈಕೊಟ್ಟರೆ ತಡೆಯಲಾಗದ ತಾಪದ ಉರಿ. ಪ್ರದೇಶವಾರು

ಭಿನ್ನತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಓದುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಏನೂ ತಿನ್ನದೆಯೂ ಇರಬಾರದು. ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರಷ್ಟೆ ಮನಸ್ಸೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ದೇಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯಾವುದೋ ಗುಂಗುಗಳು, ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅವಸರದ ಅಧ್ಯಯನ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಸರದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಾರವಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ಅಧ್ಯಯನ ಮುಗಿಯುವ ಹಾಗೆಯೇ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಏನಿದ್ದರೂ ಪುನರಾವಲೋಕನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು, ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಮುದ್ರಿತ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕಾಲಕ್ಕಷ್ಟೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವ ಅವಸರದ ಅಧ್ಯಯನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಉತ್ತರ ಮರೆತ ಒತ್ತಡ

ಕೆಲವರಿಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿದ್ದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ವೇಳೆಗೆ ಮರೆತುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಚಡಪಡಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಒಂದು ಅಂಕದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಳೆದುಹೋದ ಒಂದು ಅಂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ ಇನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ■