

## ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷಾ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ತೋರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಧಾರಣ ನಿರ್ವಹಣೆ ತೋರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಇಬ್ಬರೂ ಪರೀಕ್ಷಾ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಗಮನ ಶಕ್ತಿ, ಕಲಿಕಾ ಉತ್ಸೇಜನದ ಕೊರತೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಒತ್ತಡವುಂಟಾಗಲು ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಗಳು, ಪೋಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರದೆ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾದಾನ್ಯ ನೀಡದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೂ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು, ಕಲಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

**ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದು 3 ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.**

1. **ಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆ :** ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದು ಮಾಹಿತಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಲ್ಪಡಬೇಕು.
2. **ಮುದ್ರಣ :** ಮಿದುಳು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದು, ಅರ್ಥವಾಗಿದ್ದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅವಧಿ 24 ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿದರೆ, ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ, ಬರೆದರೆ ಅದು ನರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ಸ್ಮರಣೆ :** ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರತ ನೆನಪಿನ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಆಗಾಗ ಓದಿನರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಸ್ಮರಿಸಿದರೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

### ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಹಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

1. Internal Factors
2. Extenal Factors

### ಆಂತರಿಕ ವಿಚಾರಗಳು (Internal Factors) :

**ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ತಿನ್ನುವುದು :**

ಒಂದು ಮಗು ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ 5 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಗಳ ತನಕ ಉಪವಾಸ ವಿದ್ಯರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ glucose ಅಂಶ 60 mg per 100 ml ಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಲು ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಒಂದು ಮಗು ಅತೀಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಉದಾಸೀನತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಮಂಪರು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಂಕಟ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವು ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ತಲೆನೋವು, ಎದೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹಲ್ಲು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನಗಳು :**

- ಮಗುವಿನ ಯಾವುದೇ ಬಯಕೆಗಳು ಇಡೇರದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಭಯ, ಬೇಸರ, ಸಿಟ್ಟು, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಕೀಳರಿಮೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

### ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು (Extenal Factors) :

- ಟಿ.ವಿ., ರೇಡಿಯೋ, ಸಿನಿಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ
- ಬೇರೆಯವರ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ, ಆಟ ಆಡುವುದನ್ನು, ಜಗಳ ಆಡುವುದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಅಡೆತಡೆಗಳು
- ಸರಿಯಾದ ವಾತಾವರಣದ ಕೊರತೆ - ಉದಾ: ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬಿರುತ್ತದೆ.

**ಪರಿಹಾರ :**

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರಿಂದ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು; ಗಲಾಟೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಓದುವುದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗಮನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

## ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆ (Motivation) :

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

→ ಓದುವಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

→ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಅಕ್ಕರೆ ಇರಲಿ.

→ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

→ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ ನೀವೆ.

ನನಗಾಗಿ ಕಲಿಯಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿತರೆ ನಾನು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ ನನ್ನ ಕೌಶಲಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಲಿತರೆ ನನ್ನ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು.

## ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ :

ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪು ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು, ಕುಳಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸ್ವಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗವಿರಬಾರದು. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳೆಂದರೆ

1. ಅನೀಮಿಯಾ (ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರತಿಶತ 10 ಗ್ರಾಂ. ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳೇ ಅನೀಮಿಯಾ ಬರಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ.
2. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಶ್ರವಣ ದೋಷ
3. ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕುಗಳು.
4. ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
5. ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವುಗಳು.
6. ಅಪಸ್ಮಾರ ಅಥವಾ ಫಿಟ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ.

ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ, ವೇಳೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ-ಹೊರಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

## ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ :

ಕಲಿಕೆ, ಅಧ್ಯಯನ, ನೆನಪು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ, ಕೋಪ, ದುಃಖಗಳು ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ, ದೃಢತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

## ಪರಿಸರ :

ಪರಿಸರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಕಿವಿಗೆ, ಮೂಗಿಗೆ ಮೈಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುವ ಪರಿಸರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಸರ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮವಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಪರಿಸರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕೆ-ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡದ, ತಪ್ಪು ವಿಧಾನಗಳು :

1. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಬಾಯಿ ಪಾಠ ಮಾಡುವುದು
2. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡುವು ಕೊಡದೇ ಒಂದೇ ಸಮ ಓದುವುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೇ ಬೇರೇನನ್ನೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಓದುವುದು.
3. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲದೇ, ಯಾವುದು ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೋ ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದು.
4. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದದೇ, ಗೈಡು, ನೋಟ್ಸ್ ಮಾತ್ರ ಓದುವುದು.
5. ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಓದಿ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
6. ಓದಿದ್ದನ್ನು, ಮತ್ತೆ ಸ್ಮರಿಸದಿರುವುದು. ಮನನ ಮಾಡದಿರುವುದು.
7. ಓದಿದಾಗ, ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಬರೆಯದಿರುವುದು.
8. ಓದಿದ್ದನ್ನು, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸದಿರುವುದು.
9. ವೇಳೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಓದುವುದು.
10. ನಿದ್ರೆಗೊತ್ತು ಓದುವುದು.
11. ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ, ಕುಳಿತೋ ನಿಂತೋ, ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಓದುವುದು.

12. ಸರಿಯಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಓದುವುದು.
13. ಗದ್ದಲ, ವಿವಿಧ ಆಕರ್ಷಣೆ ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಓದುವುದು.
14. ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಅಸಮಾಧಾನವಿದ್ದಾಗ ಓದುವುದು.
15. ಓದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ಟೀವಿ, ಸಿನೆಮಾ ನೋಡುವುದು.
16. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಪಾಲಕರ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಓದಿದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡುವುದು!

**ಸರಿಯಾದ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಧಾನ :**

1. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳ : ಸಮಯವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು : ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿರುವ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆ-ವಿಕರ್ಷಣೆ ಗಳಿಲ್ಲದ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ತರುವಂತಹ, ಗದ್ದಲಗಳಿಲ್ಲದ ಜಾಗವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸಮಯ ವಾದರೆ ಉತ್ತಮ.
2. 30 ರಿಂದ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓದಿ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ 30 ರಿಂದ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಓದಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿರಲಿ.
3. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಸಾರಾಂಶ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ : ನೀವು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮೆಲಕು ಹಾಕಿ, ನೆನಪಿದ್ದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ವಿಶ್ರಾಂತಿ : ಓದಿದ ನಂತರ 2 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
5. ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ : ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಓದುವುದರಿಂದ ಬೆಸರವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
6. ಪುನಃ ಸ್ಮರಣೆ : ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು, ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು, ನೀವು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಿ.
7. ನೀವು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿ : ನೀವು ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಕಲಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆಗ ವಿಷಯವು ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಹೇಳಿ, ಬರೆಯಿರಿ : ನೀವು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಸರಳಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಬರೆಯಿರಿ.
9. ಕೋರ್ಸ್‌ನ ಅಥವಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಓದಿ : ಆಯಾ ದಿನದ ಪಾಠವನ್ನು ಅದೇ ದಿನವೇ ಓದಿ.
10. ಯಾವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ವಿಷವೋ, ಅದನ್ನು ಮೊದಲ ಪೀರಿಯಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದಿ : ಕಷ್ಟವೇನಿಸುವ ವಿಷವನ್ನು ಮೊದಲೆ ಓದಿ.
11. ಆಯಾಸ, ಒತ್ತಡ, ಚಿಂತೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ : ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಹಾಸ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಆಟ, ಯೋಗ, ವಾಕಿಂಗ್ ಪ್ರವಾಸದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ.
12. ನಿಗದಿತ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನಲ್ಲದೆ ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿ : ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜಿನ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಸದುಪೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳು :**

1. ಅಕ್ಷರ ಸೂಚಕಗಳು (ಅಕ್ರೋನಿಮ್) : ಮೊಗಲ್ ರಾಜರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಲು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರಾಜನ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾ : BHAJA B = ಬಾಬರ, H = ಹುಮಾಯೂನ್, A = ಅಕ್ಬರ್, J = ಜಹಾಂಗೀರ್, A = ಜೋರಂಜೇಬ.
2. ತುಂಡುಮಾಡುವುದು : 20 ಸಾಲಿನ ಪದ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಅದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಐದು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದೊಂದು ತುಂಡನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಓದಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ತುಂಡನ್ನು ಓದಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಕಥಾರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು : ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಜೀವನದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ದೃಶ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪಠ್ಯವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಾಟಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಹೆಸರು, ಇಸ್ತಿ, ಸ್ಥಳ, ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಆರೋಪಿಸಿ : ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ, ಒಂದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದರೆ ಉಳಿದವು ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.
5. ಸಾರಾಂಶವನ್ನು, ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು, ಶಿರೋನಾಮೆ, ಉಪಶಿರೋನಾಮೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಿ, ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು: ಓದಿದನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

### ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆ :

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಘಟ್ಟ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

### ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ :

1. ಪರೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದು ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭ. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.
2. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡದೆ ಹಾಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.
3. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.
4. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆಗಡಬೇಡಿ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

### ಪರೀಕ್ಷೆಯದಿನ :

5. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೊದಲು (3 ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ) ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.
6. ಕೊನೆಯ ಘಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಮತ್ತು ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
7. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
8. ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯ ಬಳಿ ತಲುಪಿ.
9. ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿದಾನವಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ.
10. ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.
11. ಐಚ್ಛಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ.
12. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಇರಲಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ.
13. ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಉಳಿದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
14. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆ, ಸಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಉತ್ತರಿಸಿ.
15. ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ ಮಾರ್ಜಿನ್(ಗೆರೆ)ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿ.
16. ನೀವು ಬರೆದಿರುವ ಉತ್ತರಗಳ ನಡುವೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಉತ್ತರಗಳು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿರಲಿ.
17. ಗಣಿತ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕಡೆ ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಿ.
18. ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಗರಿಷ್ಠ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬರೆದಿರುವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
19. ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
20. ಆಳವಾದ ಬಣ್ಣದ ಶಾಹಿಯ ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ.

### ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ :

1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅನುಸರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
2. ತಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರದೆ ಅವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು.
3. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಟೀಕಿಸುವುದು ಮಾಡಬಾರದು.
4. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಸಾಧನೆ, ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
5. ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು.
6. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಆಪ್ತ-ಸಮಾಲೋಚಕರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು.