

# ടെൻഷനില്ലാതെ പരീക്ഷയെഴുതാം





ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ

പ്രൊഫസർ  
സൈക്യാട്രിവിഭാഗം  
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്

കുളായി പരീക്ഷയെ നേരിട്ട് ഉന്നത വിജയം സ്വന്തമാക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ സഹായിക്കുന്ന ഒട്ടേറെ മാർഗങ്ങളുണ്ട്. രക്ഷിതാക്കളുടേയും അധ്യാപകരുടേയും പിന്തുണ ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രധാനമാണ്

**വി**ദ്യാർത്ഥികളെയും മാതാപിതാക്കളെയും അധ്യാപകരെയും സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ ആകാംഷാഭരിതമായ കാലഘട്ടമാണ് പരീക്ഷാദിനങ്ങൾ. എസ്.എസ്. എൽ.സി., പ്ലസ് ടു പരീക്ഷകളുടെയും വിവിധ എൻട്രൻസ് പരീക്ഷകളുടെയും തിരക്ക് തുടങ്ങുകയായി. പരീക്ഷ എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ സംഘർഷംകൊണ്ട് ഞെരി പിരി കൊള്ളുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുണ്ട്. എന്നാൽ പരീക്ഷയുടെ തലേദിവസം പോലും ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുകയും, ടി.വിയിൽ സിനിമ കാണുകയും, ശേഷം ഒരു പിരിമുറുക്കവും മില്ലാതെ പരീക്ഷാഹാളിലെത്തി നല്ല പ്രകടനം കാഴ്ചവെച്ച് ഉയർന്ന മാർക്കും റാങ്കും വാങ്ങിക്കുന്ന മിടുക്കരുമുണ്ട്. ശരിയായ രീതിയിൽ പഠിക്കുകയും പരീക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടി തയ്യാറെടുക്കുകയുമാണ് പരീക്ഷയെ ധൈര്യമായി നേരിടാനുള്ള ഒരേയൊരു വഴി. അതിന് താഴെ പറയുന്ന മാർഗങ്ങളിലൂടെ പരീക്ഷയെ ഒരു സുഹൃത്തായി മാറ്റാൻ ശ്രമിച്ചാൽ മതി.

### വിദ്യാർത്ഥികൾ ചെയ്യേണ്ടത്

#### പരീക്ഷയ്ക്ക് മുൻപ്

- പഠിക്കാനും പരീക്ഷയിൽ ഉന്നതവിജയം നേടാനുമുള്ള ആത്മാർത്ഥമായ താല്പര്യമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. ഈ താല്പര്യം കൂട്ടിയെ ഓരോ ദിവസവും ക്ലാസിൽ പഠിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ അന്നത് തന്നെ വീട്ടിൽ വന്ന് പഠിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.
- പരീക്ഷയ്ക്ക് രണ്ടോ മൂന്നോ മാസങ്ങൾക്ക് മുൻപ് തന്നെ ഓരോ വിഷയങ്ങൾക്കും അവ പരീക്ഷയ്ക്ക് എത്രമാത്രം പ്രാധാന്യം ഉണ്ടെന്നതിന് അനുസരിച്ചും ആ വിഷയം വിദ്യാർത്ഥിക്ക് എത്രമാത്രം എളുപ്പമാണ്/ബുദ്ധിമുട്ടാണ് എന്ന് കണക്കാക്കിയും ഒരു ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കുക. ഇത്തരത്തിൽ ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ അന്നത് പഠിപ്പിക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾക്കു ടി പഠിക്കാനും അടുത്ത ദിവസത്തെ ഹോംവർക്ക് ചെയ്യാനും സമയം കണ്ടെത്തണം. ആ കൂട്ടത്തിൽതന്നെ പത്രമോ മറ്റ് മാസികകളോ വായി

- ക്കാനും അല്പസമയം കളിക്കാനും ടി.വി. കാണാനുമൊക്കെ സമയം ഉൾക്കൊള്ളിക്കാൻ മറക്കരുത്. എങ്കിലും പരീക്ഷയ്ക്കു മുൻപുള്ള ഒന്നോ രണ്ടോ മാസത്തെ ഈ കാലയളവിൽ കളികൾക്കും മറ്റുമുള്ള സമയം മുൻപത്തേതിനേക്കാൾ നേരേ പകുതിയാക്കി വെട്ടിച്ചുരുക്കാവുന്നതാണ്.
- പരീക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടിയുള്ള വായന ടി.വിയോ മറ്റ് ശല്യങ്ങളോ ഇല്ലാതെ ഒറ്റയ്ക്ക് ഇരിക്കാൻ കഴിയുന്ന മുറിയിലേക്കോ മറ്റേതെങ്കിലും സ്ഥലത്തേക്കോ മാറ്റുക. നല്ല വെളിച്ചവും വായു സഞ്ചാരവുമുള്ള മുറിയായിരിക്കണം പഠനത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. അരണ്ട വെളിച്ചം ആരോഗ്യത്തെ ബാധിച്ചേക്കാം. പഠനമുറിയിൽ ട്യൂബ് ലൈറ്റാണ് ഉത്തമം. വായിക്കുമ്പോൾ പ്രകാശം പുറകിൽനിന്ന് പുസ്തകത്തിൽ പതിക്കുന്ന വിധമാണ് ക്രമീകരിക്കേണ്ടത്.
- പഠിക്കാൻ വേണ്ട എല്ലാ പുസ്തകങ്ങളും മറ്റ് സാധനങ്ങളും (ഇൻസ്ട്രുമെന്റ്

ചിത്രങ്ങൾ: മധുരാജ്

ബോക്സ്, കാൽക്കുലേറ്റർ, പേന, പെൻസിൽ, ഇറേസർ...) പെട്ടെന്ന് എടുക്കാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിൽ ഈ മുറിയിൽതന്നെ ക്രമീകരിച്ച് വയ്ക്കുക. പഠിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പഠനസാധനങ്ങൾ അന്വേഷിച്ച് സമയം കളയുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ഇതു സഹായിക്കും.

- പഠനമുറിയിൽ മേശയും കസേരയും മാത്രമേ പാടുള്ളൂ. കട്ടിൽ, കിടക്ക എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇടയ്ക്ക് കിടക്കാനും അല്പസമയം മയങ്ങാനുമുള്ള ആഗ്രഹം ഉണ്ടാകാം.
- പഠിക്കുമ്പോൾ കസേരയിൽ നിവർന്ന് ഇരുന്ന് മേശമേൽ രണ്ട് കൈയുംവെച്ച് വായിക്കുക. ഇങ്ങനെ ക്രമീകരിച്ചാൽ കണ്ണിനൂണ്ടാകുന്ന പ്രയാസം ഒഴിവാക്കാനാകും.
- ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടനെ വായി

ക്കരുത്. ഭക്ഷണം നന്നായി ദഹിക്കുന്നതിനും വയറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കൂട്ടാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

### സ്വന്തമായ ശൈലി ഉണ്ടാക്കാം

എല്ലാ സമയവും പഠിച്ച് പഠിച്ച് എന്ന് പറഞ്ഞ് പിന്നാലെ നടന്ന് അലട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചില മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. ഇതൊന്നും കേട്ട് അസ്വസ്ഥരാകാതെ ഓരോ ദിവസവും ഏതൊക്കെ വിഷയങ്ങളാണ് പഠിക്കേണ്ടതെന്ന് രാവിലെതന്നെ മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കുക. കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമുള്ളതും പ്രയാസമുള്ളതുമായ വിഷയങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന നൽകുക. സങ്കീർണ്ണമായ പാഠഭാഗങ്ങളെ ചെറിയ ചെറിയ ഭാഗങ്ങളായി വിഭജിച്ച് പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പഠിച്ചു കഴിയുന്ന പാഠഭാഗങ്ങളുടെ ഒരു ചെറിയ നോട്ട് തയ്യാറാക്കാം.

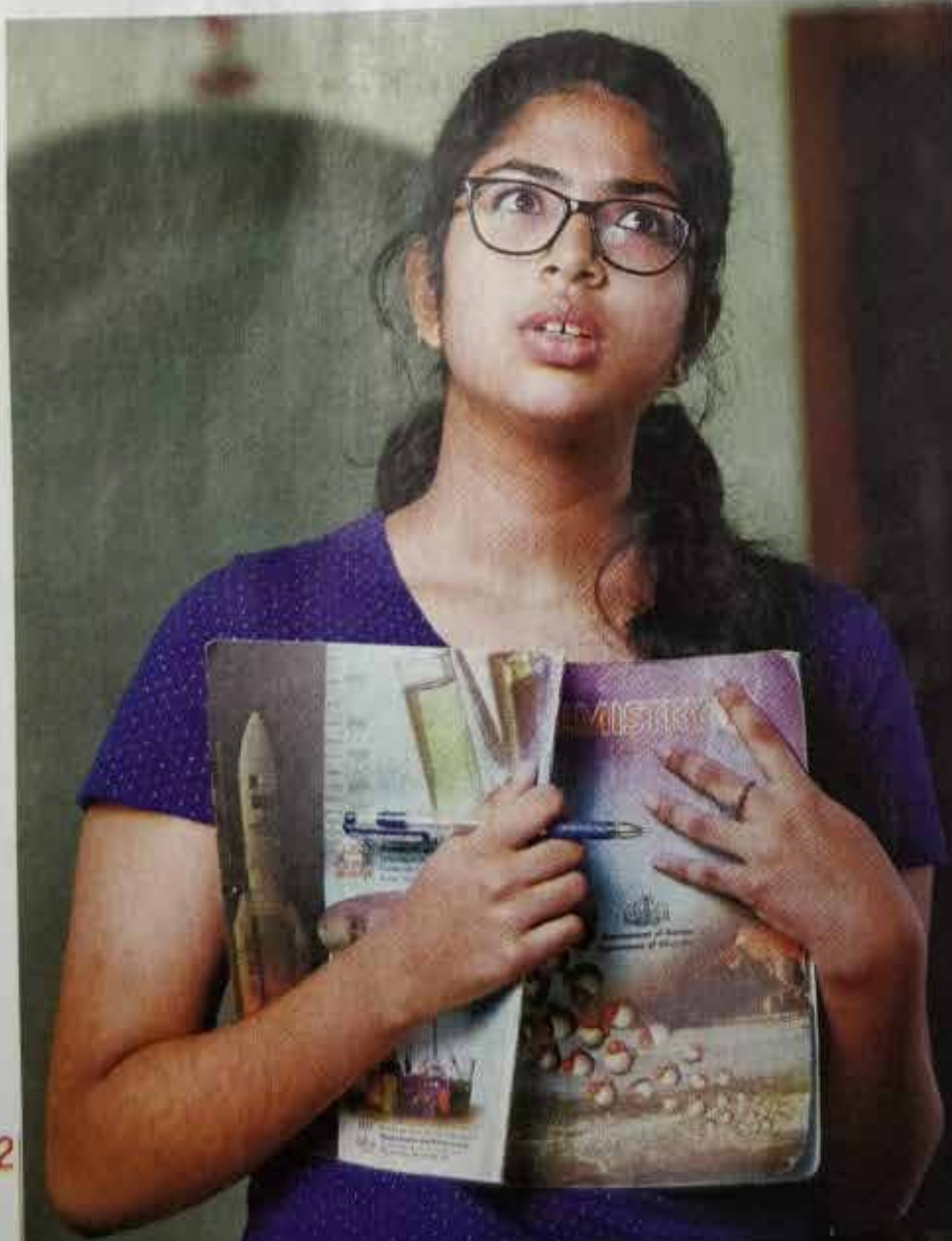
### എങ്ങനെ വായിക്കണം

പരീക്ഷാസമയത്ത് ശ്രദ്ധ മാറിപ്പോകാതിരിക്കാൻ അല്പം ഉറക്കെ വായിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. കുറച്ചു സമയം പഠിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ മടുപ്പ് അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. ഇടവേളകളിൽ എഴുന്നേറ്റ് മുഖം കഴുകുകയോ തൊടിയിലോ മറ്റോ അല്പം നടക്കുകയോ പഴങ്ങളെന്തെങ്കിലും കഴിക്കുകയോ ആകാം. കുറച്ച് സമയം ടി.വിയുടെ മുമ്പിൽ ചെന്ന് ഒരു പാട്ടു കേൾക്കുകയുമാവാം. ഒരു മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി ഇരുന്ന് പഠിച്ചാൽ അഞ്ചു മിനിറ്റ് കണ്ണിനൂറും നടുവിനൂറും വിശ്രമം നൽകണം.

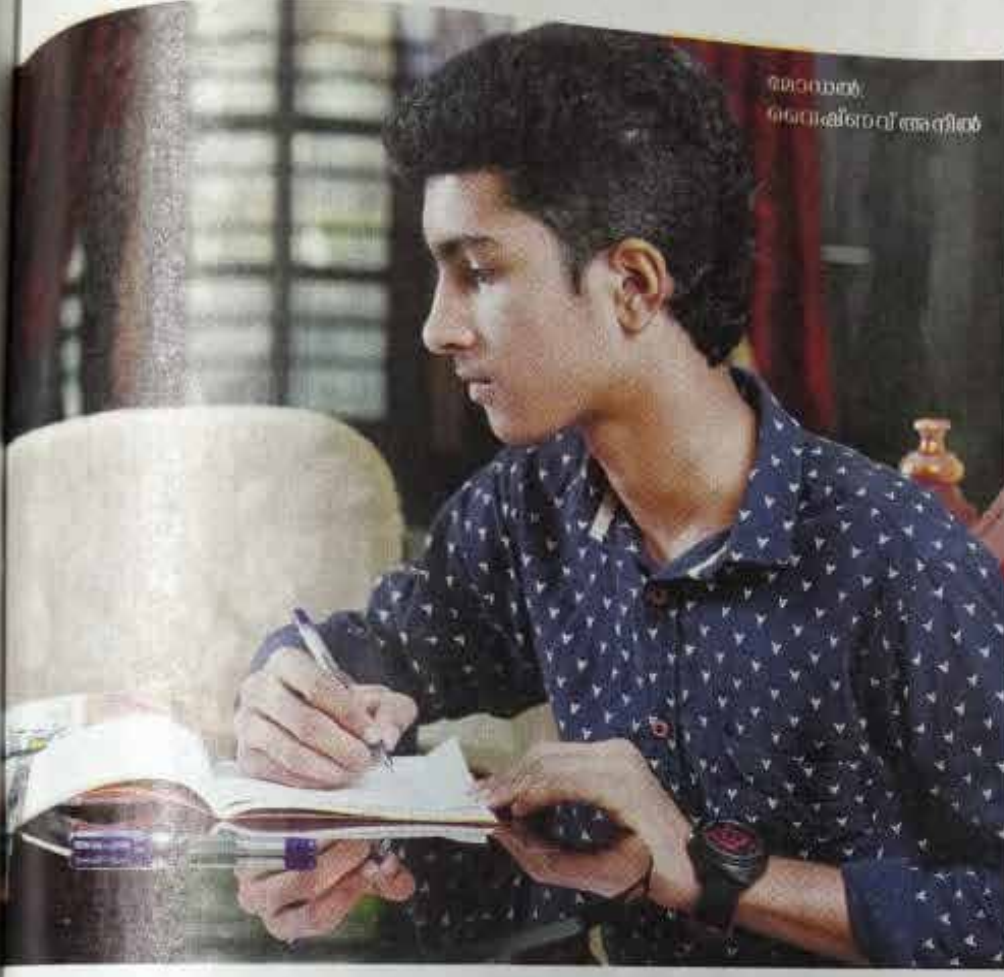
ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ പരീക്ഷയുടെ തലേദിവസം പുസ്തകം മുഴുവൻ വായിക്കാതെ ഈ ചെറിയ നോട്ട് മാത്രം വായിച്ചാലും മതിയാകും. പകൽ പഠിച്ച പാഠങ്ങൾ വിശ്രമവേളയിൽ ഓർക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് പഠിച്ച വിഷയങ്ങൾ മറക്കാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. ചില വാക്കുകളുടെ ആദ്യാക്ഷരങ്ങൾ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന രസകരമായ വാക്കുകളെ നിമോണിക്സ് എന്നു പറയും. ഉദാഹരണത്തിന് മഴവില്ലിലെ ഏഴു നിറങ്ങളെ VIBGYOR എന്ന നിമോണിക്സിലൂടെ നമുക്ക് എളുപ്പം ഓർമ്മിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇപ്രകാരം വാക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കി ഓർക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ എത്ര പ്രയാസമുള്ള വിഷയവും രസകരമാക്കി മാറ്റാം.

### ടെൻഷൻ കൂട്ടല്ലേ

ഒരു പരിധിവരെ ടെൻഷൻ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ പഠിക്കാനുള്ള ഉത്സാഹവും ആവേശവും ഉണ്ടാകൂ. ടെൻഷൻ അധികമായാൽ വിദ്യാർഥിയുടെ ഓർമ്മ, ശ്രദ്ധ, ആത്മവിശ്വാ



മോഡൽ: അർച്ചന റാജേഷ്



മോഡൽ: വൈഷ്ണവ് അനീൽ

**ചില വാക്കുകളുടെ ആദ്യാക്ഷരങ്ങൾ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന വാക്കുകളെ നിമോണിക്സ് എന്നുപറയും. പല കാര്യങ്ങളും ഓർത്തു വെയ്ക്കാൻ ഈ ടെക്നീക് സഹായിക്കും**

സം എന്നിവയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. അതുകൊണ്ട് പരീക്ഷ ലോകാവസാനമല്ലെന്ന സത്യം ഓർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അപ്പോൾ ടെൻഷൻ കുറയും. പരീക്ഷാപനി ബാധിക്കുകയുമില്ല. പരീക്ഷയെ ശത്രുവായി കാണാതെ മിത്രമായി കാണുക. എനിക്ക് ഒന്നും അറിഞ്ഞു കൂടാ എന്ന തോന്നൽ ഉപേക്ഷിച്ച് ഞാൻ എല്ലാ വിഷയങ്ങളും പലതവണ പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്, ഇനി ശേഷിച്ച സമയം കൂടി ഫലപ്രദമായി പഠിച്ച് പരീക്ഷയിൽ ഉന്നത വിജയം നേടും എന്ന ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം മനസ്സിൽ നിറച്ചാൽ ഏതു പരീക്ഷയേയും പൂർണ്ണ പോലെ നേരിടാൻ സാധിക്കും.

**പഠിക്കാൻ പറ്റിയ സമയമേത്**  
 പഠിക്കാൻ പറ്റിയ സമയം ഓരോ വിദ്യാർഥിയേയും സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. അതിരാവിലെയോ പഠനത്തിനുള്ള ഉത്തമ സമയം. നല്ല ഉന്മേഷാവസ്ഥയിലിരിക്കുന്ന സമയമാണ് പഠനത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

**മറവി മറികടക്കാൻ**

പഠിക്കുന്നത് മറന്ന് പോകുന്നു എന്നതാണ് പലരുടെയും പ്രശ്നം. ഇവർക്ക് പാഠഭാഗങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോൾ നന്നായി മനസ്സിലാക്കുകയും പിന്നീട് ഓർക്കാൻ കഴിയാതെയും വരുന്നു. പാഠഭാഗങ്ങൾ ആവർത്തിച്ച് വായിക്കുകയും എഴുതി നോക്കുകയും മനസ്സിൽ കാണാതെ പറഞ്ഞു നോക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് മാത്രമേ ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ സാധിക്കൂ. ഇപ്രകാരം സ്ഥിരം ഓർമ്മയിൽ വരുത്താൻ ആവർത്തനം മാത്രമാണ് ഏകവഴി. ചില കുട്ടികൾക്ക് ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം മാത്രം വായിച്ചാൽ മതിയാകും. മറ്റു ചിലർക്ക് പല പ്രാവശ്യം ആവർത്തിച്ച് പഠിച്ചാൽ മാത്രമേ അവ പരീക്ഷക്ക് ഓർത്തെടുക്കാനും എഴുതാനും സാധിക്കൂ.

- പരീക്ഷയുടെ ഒരാഴ്ച മുൻപ് തന്നെ എല്ലാം വിഷയങ്ങളും പഠിച്ച് കഴിഞ്ഞു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- പരീക്ഷയ്ക്ക് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള ഒരാഴ്ച പഠനവിഷയങ്ങൾ റിവീഷനായി നീക്കിവെക്കുക.
- ദിവസവും രാവിലേയും വൈകീട്ടുമുള്ള അല്പസമയത്തെ പ്രാർഥന ഏകാഗ്രതയും ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ഉത്കണ്ഠ കൂടുതലുള്ള കുട്ടികളെ യോഗ (പ്രാണായാമം), റിലാക്സേഷൻ എക്സർസൈസ് മുതലായവ ചെയ്യാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- പരീക്ഷയുടെ തലേദിവസം കിടക്കുന്നതിനുമുമ്പ് പേപ്പർ, പേന, പെൻസിൽ, ഹാൾടിക്കറ്റ്, വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ തയ്യാറാക്കിവെക്കുക.
- പരീക്ഷാദിവസം നേരത്തേ എഴുന്നേറ്റ് പ്രാഥമിക കർമ്മങ്ങൾക്ക് ശേഷം സാധാരണ ദിവസങ്ങളേക്കാൾ അരമണിക്കൂർ മുൻപു തന്നെ പരീക്ഷാ കേന്ദ്രത്തിൽ എത്തിച്ചേരുക. ബസ് കിട്ടാൻ വൈകുക, വഴിയിൽ വാഹനം കേടാവുക തുടങ്ങി ഉത്കണ്ഠ കൂട്ടുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ ഇതു സഹായിക്കും

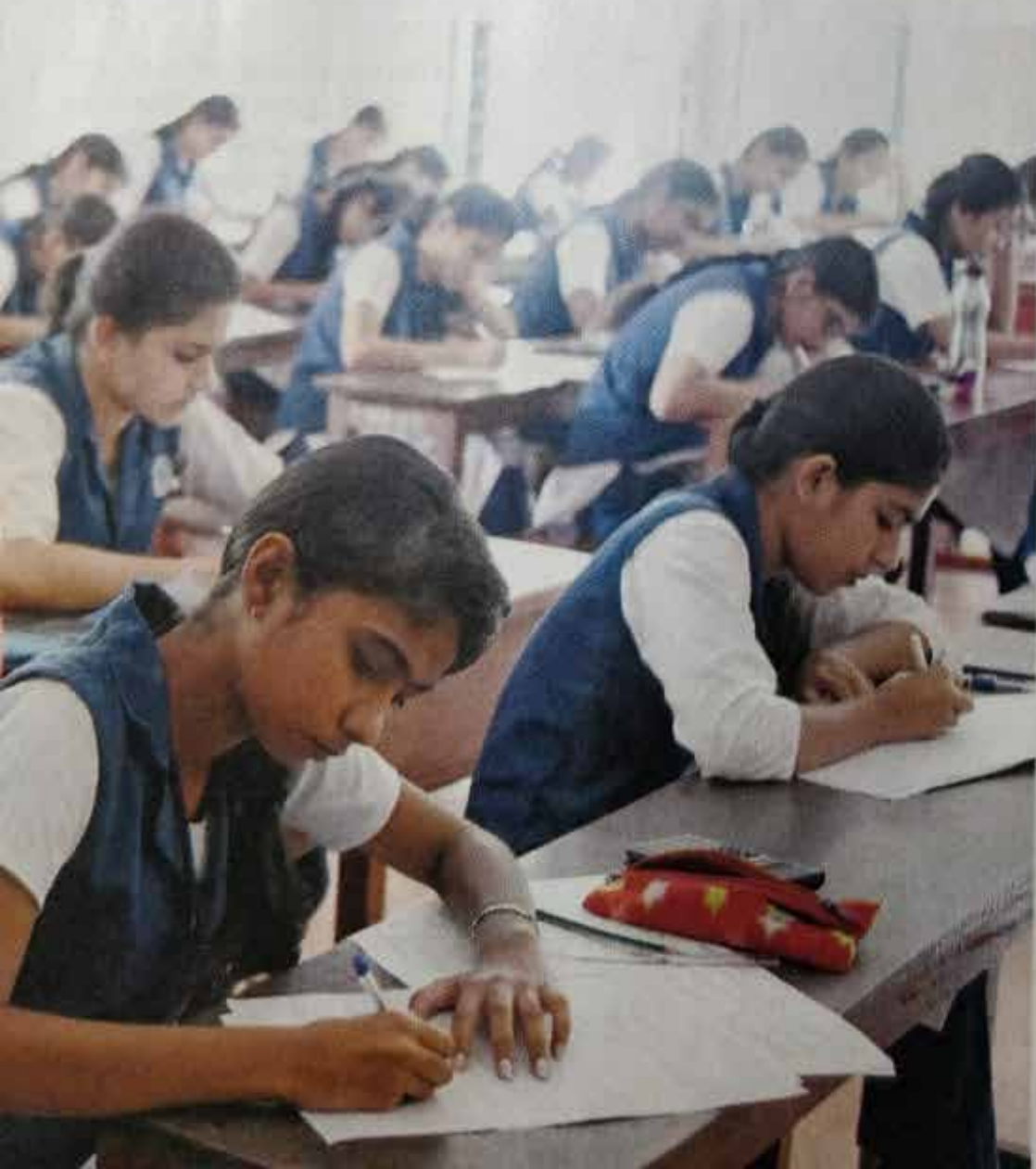
## മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത്

- കുട്ടികൾക്ക് ശ്രദ്ധയോടുകൂടി പഠിക്കുവാൻ ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷം ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കാൻ അച്ഛനുമമ്മയും ശ്രദ്ധിക്കണം.
- കുട്ടികളെ മാനസികമായി വിഷമിപ്പിക്കരുത്. മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങളോ വഴക്കുകളോ കുട്ടിയുടെ മുൻപിൽവെച്ച് അവതരിപ്പിക്കാതെ രമ്യമായി പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- പരീക്ഷയ്ക്ക് മാർക്ക് കുറഞ്ഞാൽ ചീത്ത പറയുമെന്നോ മാതാപിതാക്കൾക്ക് മോശമാണെന്നോ അടിക്കുമെന്നോ ഭീഷണിപ്പെടുത്തി കുട്ടിയുടെമേൽ

- സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കരുത്.
- മറ്റ് കുട്ടികളേക്കാൾ മാർക്ക് കൂടുതൽ വാങ്ങിക്കണമെന്ന് പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ സമ്മർദ്ദപ്പെടുത്തരുത്. മറിച്ച് കുട്ടിയെ അവന്റെ കഴിവനുസരിച്ച് പഠിച്ചാൽ മതിയെന്ന് പറഞ്ഞ് ആശ്വസിപ്പിക്കുക. ധൈര്യം കൊടുക്കുക.
- കൂടുതൽ മാർക്ക് നേടിയാൽ വലിയ സമ്മാനങ്ങൾ കൊടുക്കാമെന്ന് വ്യാമോഹിപ്പിക്കുന്നതും കുട്ടിയെ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കും.
- കുട്ടിയെ മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ വെച്ച് ഇകഴ്ത്തി സംസാരിക്കുന്നത് അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം കുറയ്ക്കാനേ സഹായിക്കൂ.

- പഠനത്തോടൊപ്പം മാതാപിതാക്കളുടെ മാനസികമായ സാന്ത്വനം കൂട്ടിയ്ക്ക് സമചിത്തതയോടെ ഉത്കണ്ഠയോ ഭയമോ ഇല്ലാതെ പരീക്ഷയെ നേരിടുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
- പരീക്ഷാസമയത്ത് അമിതമായി ഭക്ഷണം കൊടുക്കരുത്. സമീകൃതാഹാരമാണ് കൊടുക്കേണ്ടത്.
- ഓരോ പരീക്ഷ കഴിയുമ്പോഴും കൂട്ടിയോട് പരീക്ഷയിലെ പ്രകടനത്തെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ച് പേടിപ്പിക്കരുത്. പകരം അടുത്ത പരീക്ഷയ്ക്ക് ധൈര്യമായി തയ്യാറെടുക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുക.

## അധ്യാപകരുടെ പങ്ക്



പരീക്ഷ കേവലം വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠനനിലവാരത്തെമാത്രം അളക്കാനുള്ള ഉപാധിയല്ല. അധ്യാപകന്റെ കഴിവിനെയും പരീക്ഷയിൽ അളക്കുന്നു. ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് മാർക്ക് കുറയുകയാണെങ്കിൽ അതിൽ തന്റെ പങ്ക് എന്താണെന്ന് അധ്യാപകനും ആത്മപരിശോധന ചെയ്യുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

- മാർക്കു കുറഞ്ഞ കുട്ടികളെ മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽവെച്ച് അധിക്ഷേപിക്കാതെ സ്വകാര്യമായി വിളിച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക. ഇത് കുട്ടിക്ക് അധ്യാപകനോടുള്ള ബഹുമാനവും ആദരവും കൂട്ടും. ഇത്തരം ചർച്ചയിൽ അധ്യാപകർ കുട്ടിയുടെ പോരായ്മകളും, പ്രത്യേക വിഷയങ്ങളിൽ അവനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടും മനസ്സിലാക്കി മാതാപിതാക്കളെ കൂടെ വിളിച്ച് അവ പരിഹരിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ കാണേണ്ടതാണ്. കുട്ടികൾക്ക് നല്ല ഒരു മാതൃകയാകാനും അധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കണം.

### പരീക്ഷാ ഹാളിൽ

- പരീക്ഷാകേന്ദ്രത്തിൽ മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിച്ച് സമയം കളയാതെ എവിടെയാണ് പരീക്ഷാമുറി എന്നും മറ്റും മനസ്സിലാക്കി നിശ്ശബ്ദമായി റെഡ് ക്ക് ഇരിക്കുകയോ പ്രധാനകാര്യങ്ങൾ വീണ്ടും ഒരാവർത്തി നോക്കുകയോ ചെയ്യാം. ഈ സമയം മറ്റുള്ളവരുമായി ചർച്ച ചെയ്താൽ അവരെല്ലാം വളരെ നന്നായി പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്, താനെന്നും പഠിച്ചിട്ടില്ലല്ലോ എന്ന ഉൽക്കണ്ഠ ചിലർക്ക് ഉണ്ടാകാം.
- ബെല്ലടിച്ചാൽ പരീക്ഷാഹാളിൽ കടന്ന് തനിക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള

സ്ഥലത്ത് ഇരിക്കുക. അവിടെ ഇരുന്ന് അല്പസമയം കണ്ണടച്ച് പ്രാർഥിക്കുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും.

- ചോദ്യക്കടലാസ് കിട്ടികഴിഞ്ഞാൽ ആദ്യം മുതൽ അവസാനം വരെ ശാന്തതയോടെ ഒരാവർത്തി വായിക്കുക. ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ, സമയം, ഏത് തരത്തിലുള്ള ചോദ്യമാണ് (എസ്സെ/ചോർട്ട് ആൻസർ), എത്ര ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതണം എന്നിവ

പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.

- ഓരോ ചോദ്യത്തിനും അതിന്റെ പ്രാധാന്യമനുസരിച്ച് എത്രമാത്രം സമയം കൊടുക്കണം എന്ന് മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കുക. നിശ്ചിതസമയത്തിന് 15 മിനിറ്റ് മുൻപ് കഴിയുന്ന രീതിയിലാകണം സമയം നീക്കിവെക്കുന്നത്.
- ഏറ്റവും നന്നായി അറിയാവുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ആദ്യം ഉത്തരം എഴുതുക. ആദ്യത്തെ ഉത്തരം തന്നെ നല്ലതാണെങ്കിൽ വിദ്യാർഥിയെപ്പറ്റി അധ്യാപകന് നല്ല മതിപ്പ് ഉണ്ടാകാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- അറിയാത്ത ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഇല്ലാത്ത ഉത്തരമെഴുതി അധ്യാപകനെ പറ്റിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. കിട്ടേണ്ട മാർക്ക് കൂടി കുറയാൻ ഇത് സഹായിക്കും.

**ഉത്തരമെഴുതുമ്പോൾ രണ്ടോ മൂന്നോ വരികൾക്കുടി എഴുതാനുള്ള സ്ഥലം വിടുക. പിന്നീട് ഓർമ വരുമ്പോൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കാം**



## എൻട്രൻസിന് ഒരുങ്ങുമ്പോൾ

എൻട്രൻസ് പരീക്ഷകളിൽ വേഗം പ്രധാന ഘടകമാണ്. അതായത് ഓരോ ചോദ്യത്തിനും അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ ചോദ്യം വായിക്കണം. തന്നിട്ടുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ പരിശോധിക്കണം, അനുയോജ്യമായ ഉത്തരങ്ങൾ മാറ്റിവക്കണം, അതിനുശേഷം ശരിയുത്തരത്തിന് സാദ്ധ്യതയുണ്ടെന്നു ചോയ്സിൽ നിന്നും ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായത് തിരഞ്ഞെടുക്കണം. അതീവ ശ്രദ്ധയും വേഗതയുമാണ് ഇതിനല്ലാം വേണ്ടത്. കൂട്ടത്തിൽ നെഗറ്റീവ് മാർക്ക് കൂടി ഉണ്ടെങ്കിൽ അമിത ആത്മവിശ്വാസം കാണിക്കാതെ പകരത്തോടെ സംശയം തോന്നുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും കൂടി വേണം. നിരന്തരമായ പരിശീലനത്തിൽ കൂടി മാത്രമേ ഇത് സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ആദ്യം മൂന്ന് മിനിറ്റുകൊണ്ടും പിന്നീട് രണ്ട് മിനിറ്റുകൊണ്ടും, ഒടുവിൽ ഓരോ ചോദ്യത്തിനും അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള സമയത്തിനുള്ളിലും ഉത്തരം എഴുതാനുള്ള കഴിവ് നിരന്തര പരിശീലനത്തിലൂടെ നേടിയെടുക്കാം.

കുട്ടികളുടെ സ്ഥാനത്തുനിന്ന് ചിന്തിച്ച് അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ അധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കണം.

- സിലബസിനേക്കാൾ വരാൻ പോകുന്ന പരീക്ഷകളേയും കുറിച്ച് ഓരോ അധ്യയന വർഷത്തിന്റെയും ആരംഭത്തിൽതന്നെ അധ്യാപകർ കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കണം.

ലാക്കണം. പരീക്ഷ അടുത്ത് എത്തികഴിഞ്ഞ ശേഷം ഇതിന് ശ്രമിച്ച് കുട്ടികളുടെ പിരിമുറുക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കരുത്. മിക്കപ്പോഴും വരാനിരിക്കുന്ന പരീക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള കുട്ടികളുടെ ആധിക്യത്തിൽ പരീക്ഷയിൽ തങ്ങളെ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തപ്പെടുമെന്ന ഭയമാണ് മുഖ്യം.

- ആത്മവിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികളുമായി ഇടപഴകാനുള്ള അവസരം കൂടുതൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലൂടെ അധ്യാപകർക്ക് പരീക്ഷാഭയത്തെ ഒട്ടൊക്കെ അകറ്റാൻ സാധിക്കും. പരീക്ഷാഭയം കുറയാൻ മുൻവർഷത്തെ ചോദ്യപേപ്പറുകൾ ക്ലാസ്സിൽ ചർച്ച ചെയ്യണം.

- പരീക്ഷാ സാഹചര്യങ്ങൾക്കുമേൽ ഒരു പരിധിവരെ തങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രണമുണ്ടെന്ന ബോധം കൂട്ടിയിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ അധ്യാപകർക്ക് ഒരു വലിയ പങ്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയും. ക്ലാസ്സുമുറികളിലെ അവസാന നാളുകളിൽ ഇത്തരം ഭീതിയുളവാക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാതിരിക്കാൻ അധ്യാപകർ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇപ്രകാരം കുട്ടികളും മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചാൽ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും അകറ്റി പരീക്ഷ ആസ്വാദ്യകരമാക്കാൻ കഴിയും. പരീക്ഷ വിദ്യാർഥികളുടെ കഴി

## മറ്റ് കുട്ടികളേക്കാൾ മാർക്ക് വാങ്ങണമെന്ന് പറഞ്ഞ് മക്കളെ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കാതിരിക്കാൻ അച്ഛനമ്മമാർ ശ്രദ്ധിക്കണം

അവ ഉപയോഗിച്ച് ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തണം. പരീക്ഷകർക്ക് സംതൃപ്തി ഉളവാക്കുന്ന രീതിയിൽ ഉത്തരം എഴുതുന്നതിനുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകണം. ഇപ്രകാരം ഡ്രിൾ നടത്തുന്നതിലൂടെ കുട്ടികളുടെ പ്രകടനം വളരെ മെച്ചപ്പെടുത്താം.

- കമ്പയിൻഡ് സ്റ്റഡി (കുട്ടികൾ ഒരുമിച്ചിരുന്നു പഠിക്കുന്നരീതി)യുടെ സാധ്യതകളും പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ രക്ഷിതാക്കളും അധ്യാപകരും താല്പര്യമെടുത്താൽ കുട്ടികളുടെ പിരിമുറുക്കത്തിന് വൻതോതിൽ അയവുവരുത്താൻ കഴിയും.
- പരീക്ഷയെക്കുറിച്ച് അനാവശ്യമായ മുൻവിധി സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ അധ്യാപകരും രക്ഷിതാക്കളും ഒരുപോലെ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. പരീക്ഷാവേളയിൽ തുടർപഠനം, മികച്ച കോഴ്സുകൾക്കുള്ള പ്രവേശനം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അനാവശ്യ ചിന്തകൾ വിദ്യാർഥികളിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് ഒരു പരിധിവരെ പരീക്ഷാഭയമാണ്.

വുകളെല്ലാം അളക്കുന്ന സമഗ്ര അളവുകോലല്ല. പഠിച്ച കാര്യങ്ങളിൽ ചെറിയ ഒരു അംശം നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഓർത്ത് ഒരു പേപ്പറിൽ എഴുതാൻ കഴിയുമോ എന്ന പരീക്ഷണം മാത്രമാണ്. പരീക്ഷ ഒന്നിന്റേയും അവസാനമല്ല എന്നും മനസ്സിലാക്കുക. പരീക്ഷയിൽ വിജയിക്കുന്നതും പരാജയപ്പെടുന്നതും എത്രയോ വർഷങ്ങളായി നടക്കുന്ന പ്രക്രിയകളാണ്. വിജയവും പരാജയവും സമചിത്തതയോടെ നേരിടാൻ കഴിയണം. പരാജയം വിജയത്തിന്റെ മുന്നോടിയാണ്. പരീക്ഷയിൽ പരാജയപ്പെടുന്നവർ ജീവിതമെന്ന പരീക്ഷയുടെ വിവിധ മേഖലകളിൽ വിജയക്കൊടി പാറിക്കാറുണ്ട്. പരാജയം അല്പസമയത്തേക്ക് നമുക്ക് പ്രയാസമുണ്ടാക്കുന്നതാണെങ്കിലും എല്ലാം നഷ്ടപ്പെടുവെന്ന തോന്നൽ അർഥശൂന്യമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പരാജയപ്പെട്ടാൽ പിൻമാറാതെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ കൂടുതൽ ശക്തിയാർജ്ജിച്ച് വീണ്ടും ശ്രമിക്കുക. ആ ശ്രമം തീർച്ചയായും നിങ്ങളെ വിജയത്തിലെത്തിക്കും.