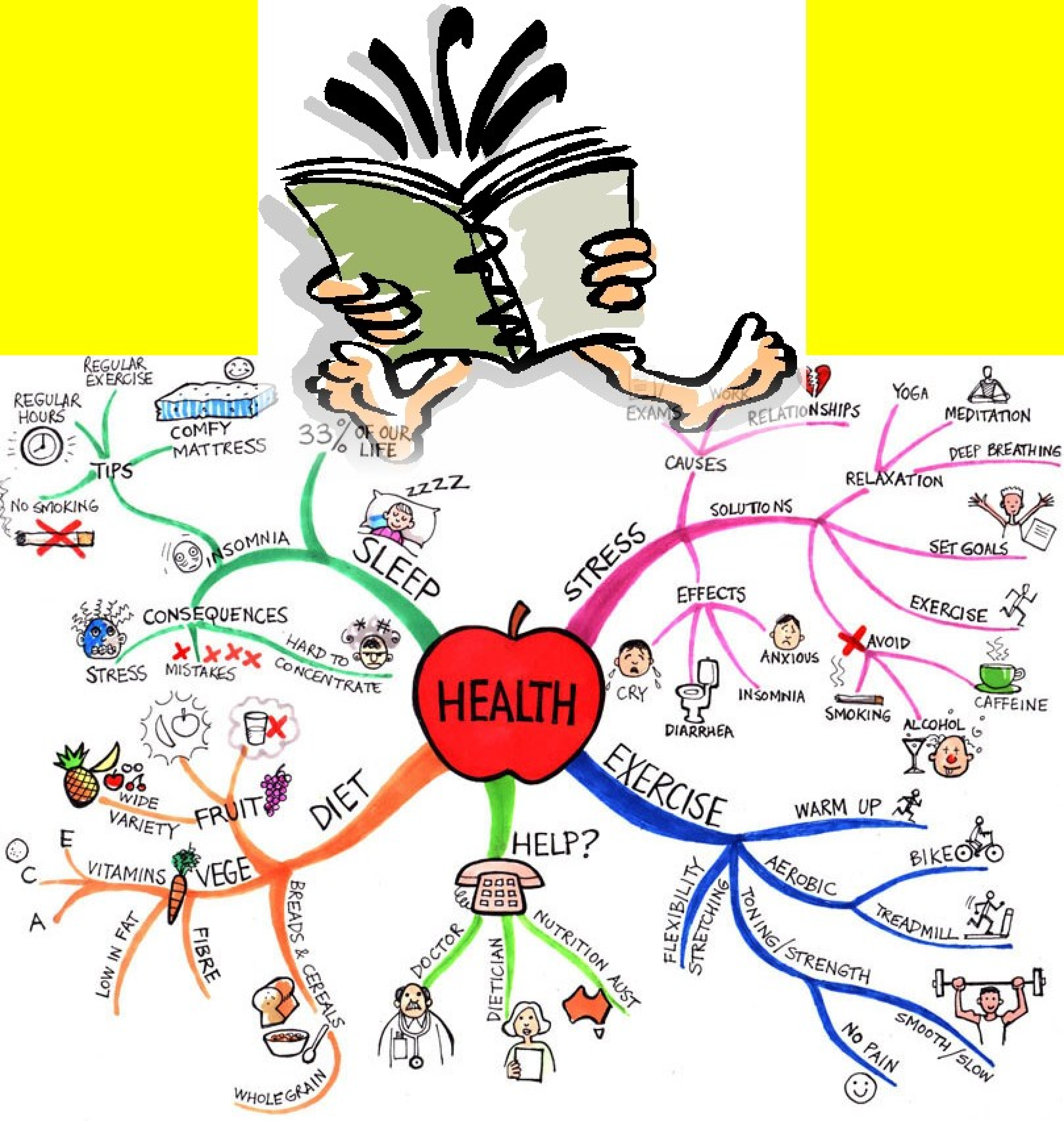
HEALTH
SLEEP
33% OF OUR LIFE
ZZZZ
TIPS
REGULAR EXERCISE
REGULAR HOURS
COMFY MATTRESS
NO SMOKING
INSOMNIA
CONSEQUENCES
STRESS
MISTAKES
HARD TO CONCENTRATE
STRESS
CAUSES
EXAMS
WORK
RELATIONSHIPS
SOLUTIONS
RELAXATION
YOGA
MEDITATION
DEEP BREATHING
SET GOALS
EXERCISE
AVOID
CAFFEINE
SMOKING
ALCOHOL
EFFECTS
CRY
DIARRHEA
INSOMNIA
ANXIOUS
DIET
FRUIT
WIDE VARIETY
VEGE
VITAMINS
A
C
E
LOW IN FAT
FIBRE
BREADS & CEREALS
WHOLEGRAIN
HELP?
DOCTOR
DIETICIAN
NUTRITION AUST
EXERCISE
WARM UP
AEROBIC
BIKE
TREADMILL
FLEXIBILITY
STRETCHING
TONING/STRENGTH
SMOOTH/SLOW
NO PAIN

माझ्या लाडक्या हुशार पोरांनो!

१०वी-१२वीची परीक्षा म्हटली की प्रत्येकासाठी अभ्यास हा अत्यंत महत्वाचा विषय असतो आणि तोही साधा-सुधा नाही तर भरपूर अभ्यास! पण खरं सांगायचं तर बऱ्याच जणांची इथेच गाडी अडते. कोणाच्या वाचलेलं लक्षात रहात नाही तर कोणाचं अभ्यासावर लक्ष केंद्रित होत नाही. अशा अभ्यासाच्या ना-ना तक्रारी असतात. या पत्रातून आपण चांगला अभ्यास कसा करता येईल याविषयी जाणून घेणार आहोत.

सर्वप्रथम एक गोष्ट लक्षात घ्यायला हवी की प्रत्येकाची अभ्यासाची पद्धत वेगळी असु शकते किंबहुना ती वेगळीच असते. मग असं असेल आपल्याला जाणून घ्यायला हवं की माझी अभ्यासाची कोणती पद्धत आहे. यासाठी तुम्ही स्वत:च विचार करा की मला शाळेत शिक्षक शिकवायचे ते जास्त आवडायचं की शिक्षकांनी दिलेल्या किंवा तुमच्या स्वत:च्या नोटस् लिहायला आवडतं की आकृत्या, तक्ते काढायला तुम्हाला जास्त आवडतं? त्याच प्रमाणे एका जागी बसून तुम्हाला अभ्यास करायला आवडतं की अजून इतर कोणत्या पद्धतीने? तुमचा जास्तीत जास्त चांगला अभ्यास शांतता असताना होतो की तुम्ही कोणत्याही परिस्थितीत सारखाच अभ्यास करू शकता? या सर्व प्रश्नांची उत्तरं शोधली तर तुम्हाला तुमची खास अभ्यासाची पद्धत कळु शकेल.

खरं म्हणजे आपण सर्वच जण चित्रांच्या स्वरूपात जास्तीत जास्त माहिती आपल्या मेंदुत साठवून ठेवत असतो. याशिवाय आवाच्या स्वरूपातही बऱ्याच गोष्टी आपण स्मरणात ठेवतो. त्याचप्रमाणे इतर विविध माहिती किंवा ज्ञान हे आपण प्रत्यक्ष प्रयोगातून, कृतीतून किंवा घडणाऱ्या घटनांमधूनही शिकत असतो. म्हणजे आपण तीन मार्गांनी शिकत असतो-एक चित्रांमधून दोन आवाजाच्या माध्यमातून आणि तिसरं म्हणजे स्पर्श किंवा हालचालींमधून किंवा घटनांमधून. परंतु प्रत्येक जण या पैकी कोणत्या तरी मार्गांचा जास्त वापर करत असतो आणि तीच त्याची नैसर्गिक शिकण्याची पद्धत असते. अशा प्रकारे आपण स्वत:विषयी जाणून घेतलं तर आपण ती पद्धत वापरून जास्तीत जास्त अभ्यास करू शकतो. कारण आपल्याला ती पद्धत आवडत पण असते. अर्थात अभ्यास करताना कमी अधिक प्रमाणात या सर्वच पद्धतींचा वापर करणे गरजेचं असतं.

अभ्यासाविषयीची एक महत्वाची गोष्ट आपल्याला माहितच नसते, ती म्हणजे प्रत्येकाचा प्रभावीपणे अभ्यास करण्याचा एक ठराविक कालावधी असतो आणि हा कालावधी साधारणपणे ४५मिनिटांचा असतो. त्यानंतर आपल्याला कंटाळा येऊ लागतो. अशा वेळी आपण अभ्यास चालू ठेवला तरी तो फारसा उपयोगी ठरत नाही. त्यामुळे ४५ मिनिटांनंतर किंवा कंटाळा आला लगेच ब्रेक घ्यायला हवा. ब्रेकमध्ये पाणी प्या, हात-पायांना शिथिल करा किंवा थोडी जागा बदलून हालचाल करा. त्याने तुमच्या शरीराला व मनालाही आराम मिळेल व तुम्ही पुन्हा अभ्यास करू शकाल. अभ्यासाच्या कंटाळ्यावर मात करण्यासाठी वर सांगितलेल्या वेगवेळ्या पद्धतींचा वापर करणं फायद्याचं ठरतं.

याशिवाय कोणत्या वेळांमध्ये कोणत्या प्रकारचा अभ्यास करावा हे ही खूप महत्वाचं आहे. म्हणजे अगदी सकाळी वाचन करणं चांगलं तर जेवल्यानंतर लिखाण किंवा आकृत्या काढायला घेतल्या तर झोप येणार नाही.

मित्रांनो, चांगला अभ्यास होण्यासाठी व परीक्षेच्या दृष्टिने माहिती लक्षात ठेवण्यासाठीचं अतिशय प्रभावी टेक्निक आता तुम्हाला सांगणार आहे. त्याचं नाव आहे 'माईंड मॅपिंग.' यामध्ये एका कागदावर कोणतीही माहिती आकृत्यांच्या स्वरूपात काढून ती कायमची लक्षात राहू शकते. समजा एखादा मुद्दा किंवा टॉपिक असेल तो मध्यभागी लिहीला. मग त्याचे चार प्रकार असतील ते चार दिशांना बाण काढून लिहिले. त्यानंतर त्यांची प्रत्येकाची वैशिष्टये त्या प्रत्येकाच्या खाली लिहिली. अशा प्रकारे त्या संबंधातील जास्तीत जास्त माहिती संक्षिप्त रूपात एकाच कागदावर लिहीली, त्यात वेगवेगळया रंगांचा वापर केला, चित्रे काढली आणि पुन्हा पुन्हा त्या माहितीचं वाचन केलं तर कालांतराने ते संपूर्ण चित्राच्या स्वरूपात तुमच्या स्मरणात राहील. त्यासाठी पाठांतर करायची गरज नाही. कारण पाठांतराने काही मोजक्याच बाबी आपण लक्षात ठेऊ शकतो. पण अशा प्रकारच्या खूप आकृत्या आपण लक्षात ठेऊ शकतो. तुम्ही हा प्रयोग आताच करून बघा.

तुमचे दोन-तीन विषय असतील तर आलटून पालटून विषयांचा अभ्यास करा, सलग दिवसभर एकाच विषयाचा अभ्यास टाळा. त्याने तुमचा उत्साह टिकून राहील. अभ्यास मनोरंजक कसा होईल ते बघा. पाठांतरापेक्षा काही युक्त्या, कोडवर्ड तयार करून गोष्टी लक्षात ठेवण्याची सवय लावा, ते कायमचं लक्षात राहतं.

परीक्षांच्या काळात अभ्यासाबरोबरच आहारावरही लक्ष द्या. योग्य तो आहार कमी-कमी प्रमाणात जास्त वेळ खा, म्हणजे झोप किंवा आळस येणार नाही. भरपूर पाणी प्या. मन आनंदी ठेवा आणि योग्य ती झोप अवश्य घ्या. शक्य तोवर उशीरापर्यंत जागरण करू नका. या बाबीसुद्धा अभ्यासाच्या दृष्टिने महत्वाच्या असतात. अभ्यासाबरोबर प्रश्नांचीही प्रॅक्टिस करीत रहा, म्हणजे परीक्षेचा सरावपण होतो आणि अभ्यासपण होतो. मला खात्री आहे या टिपस् तुम्हाला ऐन परीक्षेच्या तोंडावर खूप उपयोगी पडतील. बेस्ट ऑफ लक!

तुमचा लाडका,

भारूकाका

Help Line No. 086523 40256