

## परीक्षेला सामोरे जाताना...

भगवंत पांडेकर, पुणे : ९८२२३७३२९८



परीक्षा म्हणजे आपण केलेल्या अभ्यासाचे मूल्यामापन. स्पर्धात्मक परीक्षेस सामोरे जाताना ताण-तणात, उत्सुकता, थोडी भीती असते. दहावी, बारावीची परीक्षा म्हणजे एवढ्या मोठ्या प्रमाणावरील पुढील दिशा ठरवणाऱ्या परीक्षा. अशा परीक्षांना सामोरे जाताना पूर्वतयारी काय करावी? कशी करावी? परीक्षेच्या आधी, परीक्षा सुरू असताना तसेच नंतर कोणती काळजी घ्यावी? पालकांनी करणे वागावे? अशा विविध बाबी या लेखात सांगितल्या आहेत.

विद्यार्थी मित्रांनो,

येत्या काही दिवसात तुम्ही दहावी व बारावीच्या परीक्षेला सामोरे जाणार आहात. शालान्त प्रमाणपत्र परीक्षा म्हणजे आयुष्यातील सर्वस्व नसले तरी भविष्यातील कर्तृत्वाची दारे उघडून देणारा सोपान आहे. परीक्षा हे आपण मिळवलेल्या ज्ञानाचे व कौशल्याचे विकसन कोणत्या स्तरावर आहे? किती सखोल आहे? काय अडचणी आहेत? हे जाणून घेण्यासाठी मूल्यामापनाचे सर्वोत्तम तंत्र आहे. परीक्षा म्हणजे विद्यार्थ्यांसाठी कसोटीच. त्यासाठी आधी परीक्षारूपी ब्रम्हराक्षसाला बाटलीबंद करा. परीक्षेचे दडपण व भीती दूर करा. आहार-विहारावर नियंत्रण ठेवा. पुरेशी झोप घ्या. अभ्यासाचे सुयोग्य सूक्ष्मनियोजन करा.

अभ्यासाचे ओझे, परीक्षेची भीती, स्पर्धेचे दडपण, पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा, प्रसार माध्यमांचा अतिरेकी मारा, टीव्ही, मोबाईल व कॉम्प्युटर या श्री इडिएटचा वाढता प्रभाव आणि बदलती परीक्षापद्धती यामुळेही विद्यार्थी नैराश्याचे, ताणतणावाचे, अस्वस्थतेचे व भावनिक असंतुलनाचे बळी ठरत आहेत. हे टाळण्यासाठीच हा लेखन प्रपंच होय.

अभ्यास व वेळेचे नियोजन करा

माझी दिनचर्या

विद्यार्थी मित्रांनो, प्रत्येकाची दिनचर्या ही वेगळी असू शकते. ती दिनचर्या कशी असावी? प्रत्येकाने खालील मुद्द्यानुसार आपली दिनचर्या लिहून काढावी व आचरणात आणावी.

\* जी कामे करावीच लागतात (सकाळ किंवा रात्रीची) ती क्रमानुसार लिहून काढा. त्यानुसार महत्त्वाची, अत्यंत महत्त्वाची व कमी महत्त्वाची यामध्ये वर्गीकरण करा. त्यानुसार कामांचा प्राधान्यक्रम ठरवा. \* आपला वेळ वाया घालवणाऱ्या गोष्टींची नोंद घ्या व त्या गोष्टी शक्यतो परीक्षा कालावधीत टाळा. \* परीक्षा होईपर्यंत अभ्यासाच्या वेळेत मी मोबाईल व टीव्ही वापरणार किंवा पाहणार नाही असे स्वतःला वचन द्या. \* मनःशांतीसाठी ॐ कार, प्राणायाम याचीसुद्धा आवश्यकता असते तेही करा. \* परीक्षेच्या दिवसांत अगदी थोडा वेळ तरी मनन-चिंतनास द्यावा. जेवढे वाचले, ऐकले आहे त्याची उजळणी डोळे बंद करून करावी. \* असे म्हणतात की सोप्या गोष्टी सुरुवातीस केल्याने एक प्रकारचे आत्मबल निर्माण होते. त्यामुळे अध्ययनाची पद्धती सोप्याकडून अवघडाकडे होते. विद्यार्थी मित्रांनो मंडळाच्या परीक्षेची तयारी करण्यासाठी स्वतःचे स्मार्ट नियोजन खालील प्रमाणे तयार करा.

स्मार्ट नियोजन

अ) दैनंदिन नियोजन - साप्ताहिक नियोजन

या नियोजनात आठवड्याच्या प्रत्येक दिवशी सकाळी ६ ते रात्री १० पर्यंत प्रत्येक तासाला आपण काय करणार असा नियोजनाचा तक्ता तयार करावा.

ब) विषयांच्या तयारीचे नियोजन यासाठी खालील तक्ता तयार करावा.

अ.क्र., विषय, तयारी उपलब्ध कालावधी (दिवस), परीक्षा दिनांक (पेपर)

## क) स्वयंअध्ययन

स्वयंअध्ययन प्रक्रिया - \* वाचन \* मनन / आकलन \* लेखन या गोष्टींचा अंतर्भाव

स्वयंअध्ययनाचे महत्त्व - \* स्वयंप्रेरणेने क्षमतांचा विकास होतो. \* आत्मविश्वास वाढतो. \* अभ्यासाच्या सवयी विकसित होतात.

स्व-अभ्यास - \* व्हिडिओ पाहणे, / ऐकणे. \* प्रश्नपत्रिका सोडवणे. \* लेखन करणे. \* संदर्भ ग्रंथांचा अभ्यास करणे. \* प्रकरणानुसार नोट्स लिहून काढणे. \* आकलनासहित वाचन करणे.

## ड) स्वयंमूल्यमापन

आतापर्यंत आपण केलेल्या अभ्यासाचे स्वयंमूल्यमापन हे खालीलप्रमाणे तुम्ही सहज करू शकता.

१) प्रश्न काढणे व त्याचे सोपे, थोडे कठीण व कठीण यामध्ये वर्गीकरण करणे. २) नमुना उत्तरपत्रिका अभ्यासणे. ३) स्वतः उत्तरपत्रिका तपासणे. ४) मूल्यमापन प्रक्रिया अभ्यासणे. ५) कृतिपत्रिकेचे (प्रश्नपत्रिकेचे) स्वरूप, आराखडा समजून घेणे. ६) आकलनासहित वाचन करणे. ७) जो स्वाध्याय समजलाय तो लिहून काढणे. ८) ऑनलाईन / ऑफलाईन अभ्यासाचा योग्य समन्वय साधणे. ९) एकाच पानात एक धडा बसवून त्याच्या नोट्स तयार करणे. १०) रोजचा सराव करणे.

## अभ्यासाची त्रिसूत्री

तुमचा अभ्यास अतिशय छान प्रकारे होण्यासाठी अभ्यासाच्या त्रिसूत्रीचे आचरण करावे. अभ्यासाची त्रिसूत्री ३R खालीलप्रमाणे आहेत.

\* Read - वाचन

\* Repeat - पुनरावृत्ती / दृढीकरण

\* Recall - पुन्हा आठवणे.

## परीक्षेची काळजी

विद्यार्थी मनामध्ये विनाकारण परीक्षेची भीती बाळगतात आणि चिंता करत असतात.

१) पेपर सोपा असेल का कठीण? २) कोरोना काळात परीक्षा होतील की नाही? ३) लिखाणाचा सराव नसणे. ४) परीक्षेच्या अभ्यासाची पूर्वतयारी

नसणे. ५) मनाची गोंधळलेली स्थिती असणे. ६) मनात भीती असणे. ७) स्वतःला न ओळखणे. ८) आत्मविश्वासाचा अभाव असणे. ९) आरोग्याची काळजी असणे. १०) परावलंबी असणे. ११) प्रवासात काळजी करणे. १२) प्रश्न न समजणे, अशा काही चिंता अस्वस्थ करतात.

## परीक्षेची भीती घालवण्यासाठी काय करावे ?

१) विद्यार्थ्यांनी शिक्षक - पालक - समुपदेशकांशी संवाद साधावा. २) स्वतःची क्षमता समजून घ्या. ३) परीक्षेत मिळणारे गुण म्हणजे सर्वस्व समजून नये. ४) मागील वर्षाच्या प्रश्नपत्रिका सोडवाव्यात म्हणजे आत्मविश्वास वाढेल. ५) परीक्षेच्या वातावरणासारखा सराव करावा. ६) मारामारीचे, हिंसाचार असणारे चित्रपट पाहू नयेत त्यामुळे मन दूषित होऊन मनाच्या एकाग्रतेवर परिणाम होतो म्हणून आनंदी क्षण आठवावेत. ७) फिरीला किंवा पोहायला जावे. ८) एकाग्रता - चित्त शांत ठेवा. डोळे मिटून शांत बसा. आपले श्वास मोजा. हे साधे सोपे तंत्र तुम्हाला चित्त शांत ठेवण्यासाठी नक्कीच मदत करेल. मनःशांतीसाठी ॐ कार उच्चारण करा, प्राणायाम करा. हलकेफुलके संगीत आणि विनोद ऐका. यामुळे आपले चित्त शांत होण्यासाठी मदत होईल आणि मनाची एकाग्रताही नक्कीच वाढेल.

## परीक्षेचा ताण

तुम्हाला परीक्षा देण्याआधीच नापास होण्याची भीती वाटणे. १) हृदयाची धडधड वाढणे. २) श्वासोच्छ्वासाला त्रास होणे. ३) अतिशय घाम येणे. ४) निद्रानाश होणे. ५) अभ्यास केलेल्या गोष्टी अचानकपणे विसरणे. असे होत असेल तर तो परीक्षेचा ताण आहे.

परीक्षा केंद्रात गेल्यावर प्रश्नपत्रिका व्यवस्थित समजून घ्यायला हवी. मुद्देसूद आणि चांगल्या हस्ताक्षरात उत्तरे लिहावीत. प्रश्न किती गुणांचा आहे, यावरून प्रश्नाचे उत्तर किती वाक्यात द्यायचे आहे, याचे योग्य नियोजन केल्यास विद्यार्थ्यांना निर्धारित वेळेत प्रश्नपत्रिका सोडवता येईल आणि परीक्षेचा ताण कमी होण्यास मदत होईल म्हणून परीक्षेचा ताण नको - तणाव नको - भान हवे.



## आरोग्य उत्तम ठेवण्यास हे करा

- १) आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी व्यायाम करा. उदाहरणार्थ-चालणे, धावणे, सायकल चालवणे.
- २) संतुलित आहार घ्या. जेवणाची वेळ चुकवू नका.
- ३) तुमच्याकडून होईल तेवढी अभ्यासाची तयारी करा.
- ४) तुमचे मित्र मैत्रिणी कुटुंबातील व्यक्ती तुम्हाला आधार देऊ शकतील. त्यांच्याशी तुम्हाला वाटणाऱ्या काळजीबद्दल बोला.
- ५) खोल श्वास घेऊन आपले मन आणि शरीर स्थिर करा.
- ६) आपले नकारात्मक विचार ओळखा. उदाहरणार्थ मी चूक केली आणि अशा विचारांना सकारात्मक बनवा उदाहरणार्थ, कधी कधी चुका होतातच.
- ७) काही मनोरंजनात्मक खेळ खेळा. अभ्यासाइतकेच तेही महत्त्वाचे आहेत.
- ८) भरपूर पाणी घ्या.

## हे करू नका

- १) अति चहा, कॉफी किंवा थंड पेयामुळे तुम्हाला थोडा वेळ बरे वाटेल पण नंतर तुम्हाला त्रासदायक, तणावपूर्ण वाटू शकेल.
- २) जी ध्येये तुम्ही पूर्ण करू शकत नाही ती ध्येये समोर ठेवू नका.
- ३) लिखित स्वरूपाचे साहित्य परीक्षा कक्षात सोबत ठेवू नये.
- ४) प्रश्नपत्रिकेवर काही लिहू नये.

## परीक्षेसाठीच्या अभ्यासासाठी

\* प्रत्येक विषयाच्या अभ्यासास रोज ठरावीक वेळ द्या. \* प्रत्येक विषयातील रोज एक/दोन पाठांचा अभ्यास करा. \* प्रश्नांची उत्तरे आठवून लिहून काढा. लेखन शुद्ध व सुवाच्य हवे. \* भाषा विषयामध्ये व्याकरणाला महत्त्व आहे ते लक्षात घ्या. \* भाषा विषयासाठी अवांतर वाचन करत जा. \* गणित व विज्ञान यासाठी रोज दोन/तीन उदाहरणे सोडवा. \* प्रत्येक विषय दैनंदिन वापरात कुठे व कसा वापरतात याचा विचार करा.

## उजळणी - सराव

\* ऐनवेळचा अभ्यास आपण कसा कराल? पैकीच्या पैकी गुण मिळवण्यासाठी आपण काय करावे? शेवटच्या काही दिवसांमध्ये उजळणी कशी करावी? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे आपल्या खालील विवेचनामधून नक्कीच मिळतील. \* अभ्यासक्रमानुसार प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप सूक्ष्म जाणून घेऊन अभ्यास व

उजळणी सराव करा. \* एका पानावर एका प्रकरणाचे संक्षिप्त महत्त्वाचे मुद्दे यांचा फ्लोचार्ट किंवा ट्री डायग्राम याद्वारे चित्रांमध्ये दर्शवा व त्यावरून बारकाईने उजळणी करा. \* पाचही ज्ञानेश्वरांचा वापर करा. कृतियुक्त अभ्यास करणे संकल्पना समजून अभ्यास करा. \* पाठ्यपुस्तकातील विविध घटकांचे सहज जलद वाचन सुरू ठेवा. \* व्याकरणाचे नियम परत एकदा पठे करून घ्या. \* उजळणी करायचे घटक निश्चित करून ते नजरेखालून घाला. \* लेखन करत बसणे टाळून मनन, चिंतन आणि आठवून पाहण्याचा प्रक्रियेला सक्रिय करा. \* रोज रात्री झोपण्यापूर्वी दिवसभरात केलेल्या अभ्यासाचे मनन करा. पाठ्यपुस्तकातले स्याध्याय सोडवा. \* स्कोअरिंग विषयांची चांगली तयारी करा. \* प्रत्येक विषयाच्या नोट्स मधून फक्त महत्त्वाचे मुद्दे किंवा महत्त्वाचे शब्द काढून ते एका छोट्या वहीत लिहून ठेवणे. सतत वाचन केल्यामुळे पेपरच्या आदल्या दिवशी याचा खूप उपयोग होतो. \* आपल्या मित्र-मैत्रिणींशी अभ्यासलेल्या घटकांवर चर्चा करा, एखादा न समजलेला भाग मित्राकडून समजून घेणे. \* शक्य आहे त्यांनी स्वतःच्या आवाजात प्रश्न उत्तरे ध्वनिमुद्रित करावीत व ती रोज ऐकावीत. \* अभ्यासाची उजळणी करताना दीड ते दोन तासांनंतर अर्धा तास ब्रेक घ्यावा. या काळात थोडावेळ श्वासन करावे किंवा काही क्षण श्वासावर लक्ष ठेऊन शांत बसावे नंतर पुन्हा दोन तास अभ्यास याप्रमाणे कार्यवाही केल्यास अभ्यासाचा ताण व कंटाळा येणार नाही हे निश्चित.

## उत्तरपत्रिका लेखन तंत्रे - प्रेझेंटेशन

### (अ) उत्तर पत्रिकेसाठी तयारी

\* उत्तर पत्रिका लेखनाची कला प्रत्येकाने आत्मसात करा. \* आपली उत्तरपत्रिका आकर्षक कशी दिसेल याचा विचार करा. \* उत्तरे लिहिताना कमीत कमी खाडाखोड करा. \* उत्तराचा विशिष्ट भाग अधोरेखित करणे, चौकट करणे, कॅपिटल मध्ये लिहिणे, ठळक करणे यासारखी तंत्रे वापरा. \* प्रश्न उपप्रश्न योग्य रीतीने लिहा. त्याचा क्रम बिघडवू नका. \* एका पानावर एकाच प्रश्नाचे उत्तर द्या. \* अक्षर आणि शुद्धलेखनाकडे जरूर लक्ष द्या. \* प्रश्न

निहाय गुण मिळविण्याच्या जागा शोधा हमखास गुण मिळवा. \* प्रश्ननिहाय वेळेचे नियोजन महत्त्वाचे आहे. आपली संपूर्ण उत्तर पत्रिका तीन तासांत होईल असे नियोजन करा.

**(व) उत्तरपत्रिका लिहिताना हे लक्षात ठेवा.**

\* व्यक्तिगत मत व्यक्त करण्याच्या प्रश्नांची उत्तरे व्यवस्थित समजून उमजून अवश्य लिहा. \* कोणतीही कृती आवश्यक ते प्रमुख मुद्दे मिळवा आणि उत्तर पूर्ण लिहा. \* कल्पनाविस्तार करताना तो लिहिण्यापूर्वी विचार, मनन, चिंतन जरूर करा. \* लेखन प्रकारातील प्रत्येक कृतीचे योग्य पर्याय निवडून किमान लेखन करा. \* वेळेत संपूर्ण कृतिपत्रिका सोडवणे हेच खरे आव्हान आहे. ते आत्मविश्वासाने स्वीकारून पूर्ण करा.

**आरोग्य**

योग्य आहार - विहार - व्यायाम - समतोल साधा.

\* परीक्षा होईपर्यंत सर्वात महत्त्वाचा भाग म्हणजे प्रकृती ठणठणीत ठेवा. \* आजपासून परीक्षा होईपर्यंत शीतपेय पिऊ नका. आइस्क्रिम खाऊ नका. \* रोज सकाळ संध्याकाळ जेवण थोडे कमीच ठेवा व हलका आहार घ्या. \* जागरण जास्त करू नका. आठ तास झोप झाली पाहिजे. प्रकृती ठीक असली म्हणजे अभ्यास उत्साहाने होतो.

**परीक्षेपूर्वी / परीक्षेची तयारी**

**परीक्षेचे वेळापत्रक** \* आपणास बोर्डा-कडून परीक्षेचे अधिकृत वेळापत्रक प्राप्त झालेच असेल ते वेळापत्रक आपल्या अभ्यास-खोलीत लावा.

**प्रवेश पत्र** \* प्रत्येकाला बोर्डाकडून मिळालेल्या परीक्षा प्रवेशपत्रावरील फोटो, नाव, बैठक क्रमांक, परीक्षेचे वेळापत्रक, परीक्षेचे ठिकाण, परीक्षेचे विषय व उत्तरे भाषा हे सर्व एकदा दोनदा तपासून बरोबर असल्याची खात्री करा. \* मूळ प्रवेशपत्राच्या - झेरॉक्स प्रती काढा व त्या प्रमाणित करून घ्या. त्याची एक प्रत अभ्यासाच्या खोलीत चिकटवा किंवा घरात चटकन दिसेल अशा दर्शनी भागात लावा. \* मूळ प्रवेशपत्र लॅमिनेट करून घ्या. प्रवेशपत्रावरचा आसन क्रमांक एक दोनदा लिहिण्याचा सराव करा. \* परीक्षेला जाण्यापूर्वी एकाच प्रकारचे दोन पेन (काळ्या किंवा निळ्या शाईचे) घ्यावेत व त्यांचा

थोडा सराव करावा. ६ इंची पट्टी. शिसपेन्सिल, खोडरबर, पॅड, पाण्याची बाटली व मास्क आठवणीने बरोबर ठेवा. \* परीक्षेच्या आदल्या रात्री व्यवस्थित आराम करा आणि झोप घ्या \* आजच्या दिवशी परीक्षेसाठी लागणारे सर्व साहित्य तुमच्याकडे आहे याची खात्री करून घ्या. \* परीक्षेच्या आदल्या दिवशी परीक्षेसाठी लागणारे सर्व साहित्य तुमच्याकडे आहे का? याची खाली दिलेल्या साहित्य यादीवरून खात्री करून घ्या.

**साहित्य यादी**

\* प्रवेशपत्र (हॉल तिकीट) \* पॅड \* पाण्याची बाटली \* मास्क \* सॅनिटायझरची छोटी बाटली \* शालेय गणवेश/आल्हाददायक ड्रेस \* शूज \* प्रवासासाठी सुट्टे पैसे \* घड्याळ \* लेखन-साहित्य \* दोन पेन \* दोन टोकदार पेन्सिल \* खोडरबर \* पट्टी - छोटी- मोठी १२ इंची \* कंपास पेटी \* गणितीय साहित्य \* कोनमापक / गुण्या / टोकयंत्र इत्यादी.

**परीक्षेला जाण्यापूर्वी विद्यार्थ्यांनी काय करावे ?**

\* मनन आणि चिंतन करून जे अभ्यासले ते आठवून पाहण्याचा सराव सुरू ठेवा. \* पुस्तकाचे जलद वाचन करत राहा. वाचनाचा वेग वाढवण्यावर भर द्या. इतरांच्या सल्ल्यापेक्षा स्वतःच्या प्रयत्नांवर जास्त विश्वास असावा हे लक्षात ठेवा. \* व्याकरणाचे नियम आणि वापर यांचे विविध वाक्यातून उपयोग करत राहा. \* नेहमीचे शब्द त्यांचे अर्थ आणि स्पेलिंग पक्के करा. \* कृतिपत्रिकेचा आराखडा मनात आणून प्रत्येक कृतीची मनातल्या मनात उजळणी करा. \* विविध स्रोतांकडून प्राप्त सूचनांचे पालन करा. सूचना या आपल्या भल्यासाठीच असतात. \* अवघड शब्दांचे स्पेलिंग परत परत पडताळून पहा. नेहमी वापरले जाणारे शब्द लिहून त्यांचा सराव करा. \* अगदी क्षुल्लक वाटणाऱ्या शंकांचे निरसन योग्य व्यक्तींकडून करून घ्या. अजूनही वेळ गेलेली नाही. \* रोजचे वाचन आणि लेखन यात खंड पडू देऊ नका. सातत्याने कोणतीही क्रिया सहज सोपी होते. \* नव्याने असा कोणताच अभ्यास करायला लागू नका. आत्तापर्यंत करत होतात ते सुरू ठेवा. \* अभ्यासाचे शॉर्टकट वापरून पहा. त्यांचा होणारा



उपयोग जाणून घ्या. \* प्रत्येक प्रश्नांचे वेळेचे नियोजन आणि गुणांचे नियोजन याची उजळणी (रिव्हिजन) करा. \* आपले चुकते कोठे याकडे लक्ष देऊन त्या चुका होणार नाहीत, यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करा. \* वापरातील एक दोन पेन, पेन्सिल तयार ठेवा. मूळ प्रवेशपत्र हॉल तिकीट बरोबर ठेवा.

पालकांनी काय करावे?

\* आपला पाल्य पुरेशी विश्रांती घेत आहे ना? त्याला आराम मिळतो आहे ना? झोप पुरेशी होत आहे ना? हे नक्की पहा. \* विनाकारण ताणतणाव निर्माण होईल असे बोलणे किंवा तसे वातावरण घरात राहणार नाही असे पहा. \* पाल्याला वाचायला सांगून आपण श्रोते बनून रहा. \* टीव्ही बंद, वर्तमानपत्र वाचन बंद असे करू नका. घरातील वातावरण मोकळे व आनंदी ठेवा. \* कोणत्याही परिस्थितीत पाल्याविषयी, त्याच्या कामगिरीविषयी झालेल्या प्रश्नपत्रिकेविषयी नकारात्मक बोलू नका. पाल्याची कोणाशीही तुलना करू नका. \* पाल्याच्या खाण्यापिण्याकडे आवर्जून लक्ष द्या. खाण्यासंबंधी वेगवेगळे प्रयोग करत बसू नका. \* परीक्षेला आवश्यक असणाऱ्या गोष्टी सहज मिळतील असे पहा. \* परीक्षा केंद्रावर सोडायला जरूर जा. पण अगदी वर्गापर्यंत जाण्याचे टाळा. पूर्ण वेळ थांबून राहू नका. \* पाल्याला स्वःची जाणीव करून द्या. मग काम झालेच म्हणून समजा. \* पाल्याने परीक्षेसाठी आवश्यक ते साहित्य बरोबर घेतले आहे ना? याची खात्री करा. \* प्रवेशपत्राची छायांकित प्रत तुमच्याकडे ठेवा. \* आता सल्ला देण्याचे थांबवा. कळीला स्वतःहून उमलू द्या स्वतःच्या बोटांनी उचकटून काढू नका.

परीक्षेच्या दिवशी

\* सकाळी लवकर उठा. आवराआवर करा. ध्यानधारणा, प्राणायाम करा. हलकासा व्यायाम करा. \* व्यवस्थित जेवा - जेवणाची वेळ चुकवू नका. \* परीक्षेला फार लवकर किंवा फार उशिरा केंद्रावर जाऊ नका. \* परीक्षा केंद्रावर वेळेवर पोहोचा. आपला बैठक क्रमांक बैठक, खोली क्रमांक सूचना फलकावरून तपासून पहा. \* शेवटच्या मिनिटापर्यंत

अभ्यास करू नका. तुमची तयारी आधीच झालेली आहे हे लक्षात ठेवा. सूचनेवर लक्ष ठेवा. \* परीक्षेची घंटा होण्यापूर्वी प्रश्नपत्रिकेबद्दल इतरांशी चर्चा करणे किंवा इतरांची चर्चा ऐकणे टाळा. त्यामुळे तुमची अस्वस्थता वाढू शकते. \* प्रश्नपत्रिका हातात मिळाल्यावर सगळ्यात आधी उत्तरपत्रिकेवरील व प्रश्नपत्रिकेवरील सर्व सूचना वाचा. संपूर्ण प्रश्नपत्रिका वाचून घ्या म्हणजे तुम्हाला कल्पना येईल, की आपल्याला काय करायचे आहे. \* प्रत्येक प्रश्नाला ठरावीक वेळ द्या. प्रश्न नीट समजून घ्या. \* सोपे प्रश्न सर्वात आधी सोडवा. न येणाऱ्या प्रश्नांमुळे गोंधळून जाऊ नका आणि काळजी करत बसू नका. पुढच्या प्रश्नाकडे जा. त्या प्रश्नांची उत्तरे तुम्हाला कदाचित नंतर आठवू शकतील. \* जेव्हा तुम्ही उत्तरे लिहायला सुरुवात कराल तेव्हा उत्तरपत्रिकेतील उत्तरे सुवाच्य अक्षरात लिहा. उत्तरे मुद्देसूद लिहा आणि उत्तरपत्रिका वेळेत पूर्ण करायचा प्रयत्न करा. तुम्ही जर एखाद्या प्रश्नावर अडकलात तर काळजी न करता पुढच्या प्रश्नाकडे वळा. सगळे प्रश्न बरोबर लिहिले आहेत की नाही हे तपासून बघण्यासाठी शेवटी थोडा वेळ राखून ठेवा. कठीण प्रश्न असेल तर वेळ वाया घालवत बसू नका. \* जेवढे गुण तेवढेच उत्तर लिहा, \* प्रश्नपत्रिका पूर्ण सोडविण्याचा प्रयत्न करा. \* पुरवणीची आधीच मागणी करून ठेवा. \* घड्याळावर लक्ष द्या. \* परीक्षा झाल्यावर तुम्हाला वाटत असेल की प्रश्नपत्रिका कठीण होती तर त्याच्यावर चर्चा करत बसू नका. उलट उत्तरपत्रिका दिल्यावर त्याच्यावर चर्चा न करणे ही एक चांगली युक्ती आहे. जे गेलेले आहेत ते काही परत येणार नाही. त्यामुळे पुढच्या विषयाचा अभ्यास नीट करा आणि परीक्षा झाल्यानंतर त्याविषयी विचार करणे पूर्णपणे सोडून द्या.

परीक्षेदरम्यान

(अ) विद्यार्थ्यांनी काय करावे?

\* आता वाचन लेखन करत बसू नका. \* मनाची एकाग्रता वाढवा. मन शांत ठेवा. मन आनंदी आणि तणावरहित ठेवल्यास तुम्हाला सर्व एखाद्या जादू प्रमाणे आठवायला लागेल. \* सर्व

कृतिपत्रिका नीट चाचून पहा. त्यासाठी वेगळा वेळ दिलेला आहे. \* सर्व कृतिपत्रिका तसेच उत्तरपत्रिका योग्य तीच आली आहे ना? हे तपासून पहा. \* कृतीसाठीची सूचना परत परत चाचून नवकी काय विचारले आहे. ते समजून घ्या. \* वेळेचे नियोजन डोक्यात ठेवून उत्तरे लिहा. \* पहिले उत्तर मनात तयार करा. मग ते लिहा. आपण काय लिहिले आहे ते चाचून पहा. \* आवश्यक त्या दुरुस्त्या आणि हायलाईटींग टेकिनक/ अथोरेखित करणे. कॅपिटलमध्ये लिहिणे, बॉक्स करणे, बुलेट पॉईंन्स वापरणे इत्यादी आवर्जून करा. खाडाखोड करू नका. खाडाखोड टाळा. \* सर्व कृतिपत्रिका वेळेत सोडवून होतील यावर भर द्या. गडबडून जाऊ नका. \* आवश्यक तेथे आवृत्ती काढायला विसरू नका. पेन किंवा पेन्सिल वापरा. प्रश्नांच्या उत्तराचा क्रम विघडवू नका. प्रश्न आणि उपप्रश्न क्रमांक नीट लिहा. शक्यतो प्रश्नपत्रिकेमधील प्रश्नांच्या क्रमानेच उत्तरे लिहा. स्वतःचा वेगळा क्रम लावू नका. \* एका पानावर एकाच प्रश्नाचे उत्तर द्या. नवा प्रश्न नवीन पानावर सोडवायला सुरुवात करा. \* उत्तरपत्रिकेत अनावश्यक गोष्टी उदाहरणार्थ प्रश्न, सूचना, उपप्रश्न लिहिण्याचे टाळा. आपला वेळ वाचवा. वेळेचा पूर्णपणे सदुपयोग करा. आपल्याला येत नाही म्हणून काहीच लिहायचे नाही, असे मात्र करू नका. तुमचे उत्तर बरोबर आहे, की चुकीचे हे परीक्षकाला ठरवूदया. \* पर्यायी उत्तर देण्याची तयारी ठेवा. आवश्यक ठिकाणी एखादे पर्यायी उत्तर लिहिण्यास हरकत नाही. \* सोबत पिण्याच्या पाण्याची बाटली, लिंबू किंवा लिंबू सरबत न्यायला विसरू नका.

### (ब) पालकांनी काय करावे ?

\* परीक्षा केंद्राबाहेर वाट पाहत थांबून स्वतःचे आणि पाल्याचे टेन्शन वाढवू नका. \* पाल्याला मोबाईल, महागडे घड्याळ किंवा इतर किंमती वस्तू देऊ नका. \* परीक्षा केंद्राबाहेर अभ्यासाची उजळणी करून घेऊ नका. सूचना देताना अतिरेक टाळा.

### परीक्षेनंतर विद्यार्थ्यांनी काय करावे ?

१) आपल्याला येते ते उत्तम पद्धतीने लिहिले आहे, हा आत्मविश्वास बाळगा. २) मित्रांबरोबर चुकले काय आणि बरोबर काय याविषयी चर्चा

करण्यात वेळ घालवू नका. ३) आनंदाने आपल्या घरी जाऊन पुढच्या विषयाच्या तयारीला लागू. ४) आपण काय लिहिले आहे हे पत्रके डोक्यात ठेवा. ५) आपल्याला किती गुण मिळतील याचा अंदाज आपल्या पुरता तयार ठेवा.

### पालकांनी काय करावे ?

१) 'काय, करा काय गेला पेपर?' आणि असे अनेक प्रश्न विचारून भंडावून सोडू नका. २) प्रश्नपत्रिकेमधील प्रश्न आणि उत्तरे यांची चर्चा करत बसू नका. ३) दुसऱ्या गुलामुर्लीबरोबर तुलना करण्याचे टाळा. ४) आपल्या चेहऱ्यावर चिंतांचे जाळे पसरवण्यापेक्षा हसतमुख राहा. ५) सर्व जण मिळून परीक्षेचा हा उत्सव साजरा करा. ६) पाल्याला प्रेरणादायी सहवास व आत्मविश्वास द्यावा.

### परीक्षेसाठी शुभेच्छा !

जाता जाता \* You must magnify your skills otherwise modify your Dream. \* Habits can make man. \* Time वेळ...वेळ कुणासाठी थांबली नाही, थांबत नाही आणि थांबणारही नाही. म्हणून वेळेचा सदुपयोग करा. वेळ नावाच्या घोड्यावर स्वार व्हा आणि इच्छित स्थळी पोहोचा.

Time या शब्दाचा महिमा आणि महती काय वर्णावी ?

T - Turst - स्वतः वर विश्वास हवा.

I - Inner Voice - अंतरात्म्याचा आवाज ओळखा.

M - Master Mind - कणखर मन बनवा.

E - Excellences - प्रावीण्य संपादन करा.

All is Well. Life is Beautiful Yes, We can. असेच सकारात्मक विचार करत रहा.

तुम्हाला येत्या परीक्षेनिमित्त आशीर्वाद व शुभेच्छा!

\*\*\*

लेखक लक्ष्मणराव आपटे प्रशाळा,  
पुणे येथे गणित विषयाचे अध्यापन  
करतात. अध्यापनात विज्ञान आणि  
तंत्रज्ञानाच्या वापराबाबत  
प्रचार-प्रसाराचे कार्य करतात.

E mail : bhagwanpandekar@gmail.com