

முறையான கற்றல் - நிறைவான வெற்றி
 இலகு வழிகளில்...



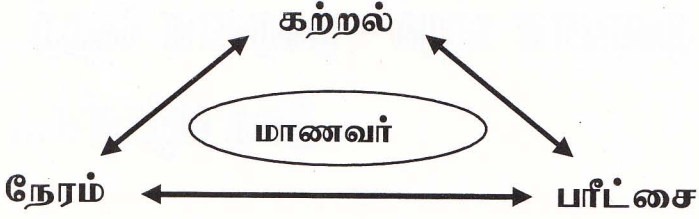
வெளியீடு:

சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு இலகு

சமுதாய மருத்துவத்துறை

மருத்துவபீடம், யாழ்.பல்கலைக்கழகம்.

2007



இன்றைய மாணவர்களின் மனதில் “கற்றல்” என்பது “பரீட்சைக்கு ஆயத்தமாதல்” என்னும் தவறான எண்ணம் உள்ளது. ஆனால் “பரீட்சைக்கு ஆயத்தமாதல்” என்பது “கற்றல்” எனும் செயற்பாட்டின் ஒரு பகுதி என்பதை அவர்கள் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறாயின் “கற்றல்” என்றால் என்ன? இது மாணவர் மனதில் எழக்கூடிய வினாவாகும்.

“கற்றல்” என்பது அறிவினையும், திறமையையும் பெற்றுக் கொள்ளல் எனப் பொருள்படும். பரீட்சையை மட்டும் மையமாகக் கொள்ளாது சிறந்த அறிவையும், திறமையையும் பெற்றுக் கொள்ள முயற்சிப்பவர்களே “கற்றல்” என்னும் பதத்தின் அர்த்தம் புரிந்தவர்கள். இவர்கள் சிறந்த மாணவர்கள்.

மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் “கற்றல்” செயற்பாட்டை திறம்பட மேற்கொள்வதற்கான வழிவகைகளை சரியாக அறிந்து கொள்ளாததால் நாளாந்தம் பல பிரச்சனைகளை எதிர் நோக்குகின்றார்கள்.

- ♦ போதியளவு கற்றல் செயற்பாட்டில் ஈடுபட முடியாமை
- ♦ கல்வி கற்கும்போது நேரத்தை வீண்விரயம் செய்தல்
- ♦ கற்பதற்கு ஆயத்தமாவதற்கான மனநிலையை உருவாக்க முடியாமை.
- ♦ சிறந்த கற்றல் நுட்பங்களை அறிந்து கொள்ளாமை போன்றன அவற்றுள் பிரதானமானவை.

கற்றல் செயற்பாட்டை இலகுவாக்கக் கூடிய சில அடிப்படை உண்மைகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், மாணவர்கள் சிறந்த பயனை அடைந்து கொள்ள முடியும்.

நேர முகாமைத்துவம்

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு நாளில் 24 மணித்தியாலங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளது. நேரத்தைச் சரியாக பயன்படுத்துபவர்கள் முன்னேற முடியும்.

மாணவர் எவ்வாறு நேரத்தை சிறந்த முறையில் முகாமைத்துவம் செய்யலாம்?

1) சுயமாக கால அட்டவணை தயாரித்தல்

சுயமாக உங்களிற்கு ஓர் கால அட்டவணையை உருவாக்கவும். அதிகளவான நேரத்தை கற்றல் செயற் பாட்டிற்கு ஒதுக்கி, உங்களிற்கு உற்சாகம் தரும் பொழுது போக்குக்கு கணிசமான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

2) கற்றலுக்கான இடத்தைத் தெரிவு செய்தல்

கற்றலுக்கான இடம் சிறந்த காற்றோட்டம், வெளிச்சம் என்பன உள்ள இடமாக இருப்பதுடன் உங்கள் கவனத்தை சிதறடிக்காமலும் இருக்க வேண்டும். வேறு விடயங்கள் உங்கள் கவனத்தை கவரும் போது (உ+ம் - தொலைக் காட்சிப் பெட்டி அல்லது தொலைபேசி அருகிலிருத்தல், வீட்டிலிருக்கும் மற்றவர்கள் சேர்ந்திருந்து கதைத்தல்) கற்றல் நேரம் வீணாகி விடும்.

3) கற்றலுக்கு உகந்த நேரத்தைத் தெரிவு செய்தல்

சில மாணவர்கள் அதிகாலையில் படிப்பதையும், சில மாணவர்கள் இரவில் படிப்பதையும் விரும்புவார்கள். உங்களிற்கு உகந்த நேரத்தினை தெரிந்தெடுத்து, அந்த நேரங்களில் தினமும் படியுங்கள்.

4) கடினமான பாடங்களுக்கு முதலிடம் வழங்கல்

கடினமான பாடங்களை முதலில் படியுங்கள். நீங்கள் புத்துணர்வுடன் படிக்க ஆரம்பிக்கும்போது இலகுவாகவும், விரைவாகவும் உங்களால் கிரகிக்க முடியும் இதன் மூலம் உங்கள் நேரத்தை சேமிக்கலாம்.

5) தொடர்கற்றலைத் தவிர்த்தல்

உங்கள் முளை களைப்படையாதிருக்க ஒவ்வொரு 50 நிமிடங்கள் கற்ற பின் 10-15 நிமிட இடைவேளை எடுங்கள், இவ் இடைவேளையில் கற்றவற்றை உங்கள் முளை சிறப்பாக ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளும். எனவே தொடர்ந்து கற்றலை விட சிறு இடைவேளை எடுத்துக் கற்றல் விரைவாகவும் சிறப்பாகவும் இருக்கும்.

6) களைப்படையும்போது வேறு வேலைகள் செய்தல்

கவனத்தை கற்றலில் சரியாக ஈடுபடுத்த முடியாது போகும்போது கற்பதை நிறுத்துங்கள். வேறு வேலைகள் இருப்பின் அவற்றை செய்து மீண்டும் கற்க ஆரம்பியுங்கள். கவனம் குலைந்து கற்க முடியாதுள்ள நிலையில் கற்கும் இடத்தில் இருந்து நேரத்தை விரயம் செய்யாதீர்கள்.

7) குறிப்பு எடுக்கப் பழகுதல்

கற்றவற்றின் சுருக்கங்களை சிறிய மட்டைகளில் எழுதி நீங்கள் வெளியே செல்லும்போது உங்களுடன் கொண்டு செல்லுங்கள். வெளி இடங்களில் காத்திருக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படின் (உ+ம் பேருந்தின் வரவிற்காய்) அந்த நேரம் விரயமாகாமல் இருக்க உங்கள் மட்டைகள் உதவி புரியும்.

8) நித்திரைக்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்குதல்

நித்திரை செய்யும் நேரத்தின் கடனாளிகளாக இருக்காதீர்கள். குறைந்தது ஆறு மணித்தியாலங்களை நித்திரைக்காக ஒதுக்குங்கள்.

கற்றலுக்கு ஒதுக்கிய நேரத்தினை பயனுள்ளதாக்க சில நுட்பங்கள்

1) இருக்கையிலிருந்து கற்றல்

பரீட்சை மண்டபத்தில் எவ்வாறு இருக்கையில் இருப்பீர்களோ, அதே நிலையில் வீட்டிலும் இருந்து கற்பதன் மூலம், நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட, மனனம் செய்த விடயங்களை பரீட்சை நேரங்களில் இலகுவில் ஞாபகப்படுத்தலாம். எனவே படுத்திருந்து கற்றலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

2) வாசிப்புத் திறனை மேம்படுத்தல்

- ♦ நீங்கள் வாசிக்க ஆரம்பிக்க முன் ஒரு தடவை தலையங்கங்களுக்கும், உள்ளடங்கங்களையும் மேலோட்டமாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். பாடத்தின் ஆரம்பத்தில் அல்லது முடிவில் பாடத்தின் சுருக்கங்கள், வினாக்கள் இருப்பின் அவற்றினை விரிவாக வாசியுங்கள். இவை பாடத்தில் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை அறியத்தரும். இதன் மூலம் பாடத்திலுள்ள அவசியமான விடயங்களை கூடிய கவனத்துடன் வாசிக்க முடியும்.
- ♦ வாசித்து முடித்த தகவல்களைச் சுருக்கிச் சொந்த மொழி நடையில் எழுதுங்கள்.
- ♦ வாசிப்பில் கவனத்தைச் சரியாக செலுத்த முடியாத போது தொடர்ந்து வாசிப்பதை நிறுத்துங்கள். உங்கள் நோக்கம் அதிகளவான பக்கங்களை வாசித்து முடித்தல் அல்ல. பாடத்திலுள்ள விடயங்களை சிறப்பாகப் பெறல்.
- ♦ குறித்த ஓர் விடயத்தை வாசித்த பின், வாசித்தவற்றை நினைவுபடுத்துங்கள் வினாக்களிற்கு உங்கள் சொந்த சொற்களை உபயோகித்து உரத்த குரலில் விடையளியுங்கள். உங்கள் விடைகள் சரியா என பார்த்து தவறாயின் நீங்கள் வாசித்தவற்றை மீண்டும் வாசியுங்கள்.
- ♦ வாசித்த விடயங்களை மறக்காமல் இருக்க, குறித்த ஒரு விடயத்தை வாசித்த மறுநாள், அதனை 10 நிமிடங்களில் மேலோட்டமாக வாசியுங்கள். மீண்டும் ஒரு வார இடைவெளியில் 5 நிமிடங்களில் அதே விடயத்தை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள்.

(நீங்கள் எழுதிய குறிப்புகளை பயன்படுத்தலாம்) ஒருமாதத்தின் பின்னர் மீண்டும் அப்பாடத்தினை வாசிப்பீர்களாயின் 1-2 நிமிடங் களில் சுருக்கத்தினை நீங்களே கூறுவீர்கள்.

- ◆ நீங்கள் மனனம் செய்ய வேண்டிய சொற்களில் முதலெழுத்துக்களை சேர்த்து ஓர் சொற்பதத்தை உருவாக்கி இலகுவில் மனனம் செய்யலாம். (உ+ ம் - வானவில்லின் ஏழு நிறங்களின் ஒழுங்கை மனனம் செய்ய VIBGYOR. எனும் புதம் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. Violet, Indigo, Blue, Green, Yellow, Orange, Red.)

வகுப்பறைக் கற்றலைச் செப்பனிட சில வழிகள்

1. வகுப்புகளிற்கு ஒழுங்காக செல்லுங்கள். அதிக வரவுகள் பெற்ற மாணவர்கள் திறமையானவர்களாக உருவாகின்றார்கள் என்பதை பல ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன.
2. வகுப்பறைக் கற்றல் செயற்பாட்டில் சிரத்தையுடன் பங்கெடுங்கள் (active participation). ஆசிரியருடன் நேருக்கு நேர் கண் தொடர்பினை (eye contact) ஏற்படுத்துவதன் மூலமும், சந்தேகங்கள் எழின் உடனடிக்குடன் கேட்டறிவதன் மூலமும் வகுப்பறைக் கற்றல் செயற்பாட்டில் உங்களை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.
3. மறுநாள் ஆசிரியர் வகுப்பறையில் கற்பிக்கப்போகும் விடயங்களை அறிந்து சென்றால் ஆசிரியர் கற்பிக்கும் போது உங்களிற்கு இலகுவாக இருக்கும்.
4. ஆசிரியர் கூறும் விடயங்களை உன்னிப்பாக கேட்டு விளங்கிக் கொள்ளுங்கள், புதிதாக அறியும் விடயங்கள் மீது அதிக அக்கறை காட்டுங்கள். வகுப்பறையில் குறிப்பெடுக்க பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
5. நண்பர்கள் ஒன்று சேர்ந்து வகுப்பறையில் கிடைக்கும் நேரங்களில் குழுக் கற்றலில் ஈடுபடுங்கள்.
6. பாடசாலை தவணை ஆரம்பிக்கும் நாளிலிருந்து படிக்க ஆரம்பியுங்கள். தவணை முடிவில் படிக்கலாம் என்று காத்திருக்க வேண்டாம்.

பரீட்சைக் கால அமைதியின்மை (EXAMTENSION)

பரீட்சை நெருங்கும் காலங்களில் பின்வரும் விடயங்களில் நீங்கள் அவதிப்படுவதாக இருக்கலாம்.

- ♦ தலையிடி
- ♦ நித்திரையின்மை
- ♦ பசியின்மை
- ♦ மூச்செடுத்தலில் சிரமம்
- ♦ கைகள் வியர்த்தல்
- ♦ படபடப்பு
- ♦ வாய் காய்தல்
- ♦ வயிற்றுக் கோளாறு, வயிற்றோட்டம் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- ♦ நகம் கடித்தல்
- ♦ வழமையை விட விரைவாக நடத்தல்
- ♦ பயம், கோபம், கவலை, சோர்வு போன்ற உணர்வுகள் மாறி மாறி ஏற்படல்
- ♦ நண்பர், பெற்றோரிலிருந்து விலகி தனிமையை விரும்பல்

பரீட்சை நெருங்கும் காலங்களில் சாதாரணமாக மாணவர்களிற்கு ஏற்படும் அமைதியின்மை (exam tension) உங்களிற்கும் ஏற்படுகின்றது. இதனால் உங்கள் கற்றல் செயற்பாடுகள் பாதிப்படையலாம் அல்லது பரீட்சையை நீங்கள் எதிர் நோக்குவதில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

இந்த அமைதி இன்மையைக் குறைத்துக் கொள்ள

- ♦ போதியளவு ஓய்வெடுங்கள்
- ♦ ஊட்டச்சத்து நிரம்பிய உணவுகளை உண்ணுங்கள்
- ♦ போதிய உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- ♦ நேர முகாமைத்துவம் பேணுங்கள்
- ♦ கற்றல் நுட்பங்களைப் பின்பற்றுங்கள்
- ♦ மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்
- ♦ பரீட்சைக்கு முதல்நாள் இரவு அதிக நேரம் கண் விழிக்காதீர்கள்.
- ♦ பரீட்சை முடிவடைந்த பின்னர் உங்களிற்கு பிடித்தமான செயற்பாடுகளை செய்வதற்கான திட்டங்களை மேற்கொள்ளுங்கள். (உ+ம் - வெளியூரிலுள்ள உறவினர் வீடு செல்லல்.

தயாரிப்பு உதவி

செல்வி. பாலவள்ளி கைலாசபதி
(2003/ FM / 14)

தயாரிப்பு ஆலோசனை

வைத்திய கலாநிதி சா.சிவயோகன்
உள மருத்துவ நிபுணர்
போதனா வைத்தியசாலை யாழ்ப்பாணம்.

திருமதி மலையரசி சிவராஜா
சிரேஷ்ட தொழில்நுட்ப அதிகாரி
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம், யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.

அன்பளிப்பு: ரூபா 20/=