

പഠിച്ചുവെച്ച കാര്യങ്ങൾ സമയം കിട്ടുമ്പോൾ വീണ്ടും എടുത്ത് കൂടെക്കൂടെ വായിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം ഇല്ലെങ്കിൽ മറന്നുപോകും. പരീക്ഷാഭയം മാറ്റാനായി പിൻകാല വർഷത്തെ ചോദ്യപേപ്പറുകൾ ഒരു പരീക്ഷയ്ക്ക് എങ്ങനെ എഴുതുമോ ആ രീതിയിൽ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്നത് ഉത്തമമാണ്. എല്ലാം എഴുതാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും മനസ്സിൽ സാങ്കല്പികമായെങ്കിലും ഇത് ഒരു പരീക്ഷ എന്ന രീതിയിൽ ആ ചോദ്യപേപ്പറിലെ ചോദ്യങ്ങൾ വായിച്ച് ഉത്തരം സങ്കല്പത്തിൽ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക.

ചോദ്യങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോൾ ചില കുട്ടികൾക്കെങ്കിലും പ്രയാസമുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ വായിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ആകെപ്പാടെയുള്ള ഒരു വിഭ്രാന്തി ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇതിനെ തരണം ചെയ്യാനായി ഓരോ ചോദ്യങ്ങളും ശ്രദ്ധ യോടെ വായിച്ച് അതിൽ ഏറ്റവും നന്നായി അറിയാവുന്നത് ഉത്തരം എഴുതാനായി തിരഞ്ഞെടുത്ത് എഴുതുക. പ്രയാസമുള്ളതോ നന്നായി അറിവില്ലാത്തതോ അവസാനമെഴുതാനായി മാറ്റിവയ്ക്കുക. ഇതുവഴി അറിയാവുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് കിട്ടാവുന്നതിന്റെ പരമാവധി മാർക്ക് ലഭിക്കാൻ സഹായകരമാകും.

ഒരു കാര്യം ഓർക്കുക.
ഓരോ കുട്ടിക്കും കഴിവുകളും പഠനരീതികളും വ്യത്യസ്തമാണ്. അതിനാൽ ഓരോ കുട്ടിയും അവനവന്റെ പരമാവധി കഴിവുകൾ പരിപോഷിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

തയ്യാറാക്കിയത് :-
 Dr. എം.കെ.സി. നായർ
 Dr. ബാബു ജോർജ്ജ്
 Ms. ഇന്ദിര എം.എസ്.



**Clinical Services
 Research
 Training
 Community Extension Services**




**Child
 Development
 Centre**


**Child
 Development
 Centre**

**പഠനപിന്നോക്കാവസ്ഥ -
 എങ്ങനെ പഠനമികവ് നേടാം.**
 Scholastic backwardness -
 How to improve the achievement level



Child Development Centre
 Medical College, Thiruvananthapuram-11
 Ph: 0471-2553540, 0471-2447061
 Email: cdckerala@rediffmail.com
 Web: www.cdckerala.org





പഠനപിന്നോക്കാവസ്ഥ - എങ്ങനെ പഠനമികവ് നേടാം.

(Scholastic backwardness - How to improve the achievement level)

പഠന മികവ് ബുദ്ധിശക്തിയെ മാത്രം ആശ്രയിച്ചു നിൽക്കുന്ന ഒന്നല്ല. മറിച്ച് വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും, മാനസികവും സാമൂഹ്യപരവുമായ ചുറ്റുപാടി നേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവ ഓരോന്നിനേയും കുറിച്ചുള്ള ഒരു സാമാന്യജ്ഞാനം ഏവർക്കും അത്യാവശ്യമാണ്. പഠിക്കുന്ന കുട്ടികളെയും, ഇഷ്ടപ്പെട്ട കുട്ടികളെയും മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുകയും, മറ്റുള്ള കുട്ടികളെ അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഉത്തമ അദ്ധ്യാപകന് ചേർന്നതല്ല. കുട്ടികളോടുള്ള മുൻവിധി പ്രകാരമുള്ള പെരുമാറ്റം അവരുടെ പഠനത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. അദ്ധ്യാപകരിൽ നിന്നുള്ള അഭിനന്ദന വാക്കുകൾ, പ്രോത്സാഹന സൂചകമായ പെരുമാറ്റം, ചെറു സമ്മാനങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ കുട്ടികൾക്ക് പ്രചോദനമാകുന്നു.

കലാസ്വ്യാസവും, വിശ്രമവേളകളെ ഉല്ലാസരീതിമാക്കുന്ന ഹോബികളും, കളികളും, വിശ്രമവും, വ്യായാമവും, യോഗാജ്യാസവും മറ്റും മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമാക്കാനും, പഠനത്തെ കൂടുതൽ ആയാസരഹിതമാക്കാനും, മികവുള്ളതാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

മാതാപിതാക്കളുടെ വിദ്യാഭ്യാസ നിലവാരം, കുടുംബത്തിലെ സാമ്പത്തിക ദ്രവ്യം, പഠനസൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ കുട്ടിയുടെ പഠന നിലവാരത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിലുണ്ടാകുന്ന ദുരന്തങ്ങൾ, ഏറ്റവും അടുത്ത ബന്ധുവിന്റെയോ സുഹൃത്തിന്റെയോ രോഗം, മരണം, മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിൽ നിരന്തരമുണ്ടാകുന്ന കലഹം, മാതാപിതാക്കളുടെ വിവാഹമോചനം, രണ്ടാനമ്മ/രണ്ടാനച്ഛൻ എന്നിവരുടെ വരവ്, പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെ സാമീപ്യം, മാനസിക ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ, നിസ്സംഗത, മാനസിക സമ്മർദ്ദവും, പിരിമുറുക്കവും, അനിയന്ത്രിത വികാരങ്ങൾ. പഠന വൈകല്യങ്ങൾ, പാഠ്യതരവിഷയങ്ങളിലുള്ള അമിത താല്പര്യം. എന്നിവ പഠനമികവിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

പഠനപിന്നോക്കാവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- 🟡 പരീക്ഷയിൽ ലഭിക്കുന്ന കുറഞ്ഞ മാർക്ക് അഥവാ ഗ്രേഡ്
- 🟡 തുടർച്ചയായ പരാജയം
- 🟡 ഓർമ്മക്കുറവ്/മറവി
- 🟡 പാഠ്യവിഷയങ്ങളിൽ താല്പര്യമില്ലായ്മ.
- 🟡 പഠനത്തോട് വിരക്തി/മടുപ്പ്
- 🟡 അശ്രദ്ധ/ഏകാഗ്രതയില്ലായ്മ
- 🟡 ഗ്രഹിക്കാനും വിശകലനം ചെയ്യാനുമുള്ള അപര്യാപ്തത. അലസത, അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ, പരാജയ ഭീതി.



മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ കുട്ടിക്ക് പഠനത്തിൽ താല്പര്യം കുറയുന്നതായി കാണാം. കുട്ടിയെ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ മനസ്സിനെയോ ശരീരത്തിനെയോ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും, മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളും എന്തെന്നു മനസ്സിലാക്കി അതു പരിഹരിച്ചു മുന്നോട്ടു പോയാൽ പിന്നോക്കാവസ്ഥ തരണം ചെയ്ത് കഴിവിനൊത്ത മികവ് പുലർത്താൻ സാധിക്കുന്നു.

പഠനനിലവാരം കൂട്ടാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

പല കുട്ടികളും വ്യത്യസ്ത സമയങ്ങളാണ് പഠനത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. കുട്ടിയുടെ ഇന്ദ്രിയബോധത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പഠനരീതി അവലംബിക്കുകയാണു വേണ്ടത്. അതായത് ചില കുട്ടികൾക്ക് ക്ലാസിൽ എത്ര ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ആ കേട്ട കാര്യങ്ങൾ സ്വയമേ വായിച്ചു നോക്കി പഠിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ ഉൾകൊള്ളാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ മറ്റു ചിലരിൽ കേട്ടുപഠിക്കുന്നതാവാം കൂടുതൽ സഹായകരം. മനസ്സിന്റെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനത്തിനും ഓർമ്മ ലഭിക്കുന്നതിനും ഏറ്റവും ഉത്തമമായ സമയം അവനവൻ സ്വയം കണ്ടെത്തുകയാണ് വേണ്ടത്.

ഓർമ്മ കൂട്ടാൻ ചില വിദ്യകൾ

ഉറങ്ങുവാൻ കിടക്കുമ്പോൾ അന്നു രാവിലെ എണ്ണീറ്റതു മുതൽ ഉറങ്ങുന്നതുവരെ എന്തൊക്കെ ചെയ്തു എന്നു കൃത്യമായി ഓർക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. എന്തൊക്കെ വിട്ടുപോയി എന്ന് വീണ്ടും ഓർക്കുക. മനക്കണക്കുകൾ സമയം കിട്ടുമ്പോഴൊക്കെ ചെയ്തു നോക്കുക. ഏതു കാര്യവും ദൃശ്യ രൂപത്തിൽ ഓർമ്മിച്ചു വയ്ക്കുവാനുള്ളപ്പമാണ്. സ്വയം ഒരോർമ്മ പരീക്ഷ നടത്തുക. ഉദാ: അന്നത്തെ പത്രത്തിലെ ഒരു പുറത്തെ തലവാചകങ്ങളൊക്കെ ഓർക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ക്ലാസ്സുമുറികളിലേക്കു കയറിവരുന്ന കോണിപ്പടിയിൽ എത്ര പടികളുണ്ടെന്ന് ഓർക്കുക. ഇങ്ങനെ പല കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും, അതിനായി പ്രത്യേകം താല്പര്യത്തോടെ അത് ശ്രദ്ധിക്കുകയും, മനസ്സിൽ കുറിച്ചു വയ്ക്കുകയും പിന്നീട് ഓർമ്മിച്ചെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കുക. ഇത് മറവി മാറ്റി നല്ല ഓർമ്മശക്തി തരുന്നു. പരീക്ഷാഫലം വരുമ്പോൾ മോശമാണെങ്കിൽ നിരാശപ്പെടാതെ യഥാർത്ഥ കാരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവ പരിഹരിച്ച് വീണ്ടും പഠിക്കുക.

ഒരു പഠിതാവിന് "പഠിക്കാൻ എങ്ങനെ പഠിക്കാം"

- 1. അവനവന്റെ മനസ്സിന് ഒരു ദൃഢത വരുത്തി അന്നുള്ള പാഠങ്ങൾ താൻ പഠിച്ചു തീർക്കും എന്ന് ഒരു പ്രതിജ്ഞ എടുക്കുക.
- 2. ഒരു കൃത്യമായ സമയം പഠിക്കാനായി മാറ്റി വച്ച് അത് കൃത്യമായി പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- 3. പഠനത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാ സാമഗ്രികളും പഠിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അരികിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- 4. കഴിയുന്നത്ര മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി ശ്രദ്ധവ്യതിയാനമുണ്ടാകാതെ മുന്നോട്ടു പോകാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- 5. T.V, Mobile Phone കൾ എല്ലാം കഴിയുന്നത്ര നിർബന്ധമായി Switch off ചെയ്ത് വയ്ക്കുക.
- 6. പഠിക്കാൻ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ അലട്ടുന്ന ചിന്തകളും ഒരു വിഷയം മനസ്സിലാക്കാത്തതിന് മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ ചുമത്തുന്ന മുടന്തൻ ന്യായങ്ങളും ഒക്കെ ബോധപൂർവ്വം ഒഴിവാക്കുക.
- 7. പഠിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ഏറ്റവും എളുപ്പമായ വിഷയം പഠിച്ചു തുടങ്ങുക. ഇത് എളുപ്പം പഠിച്ചുതീരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും തന്നെ തുടർന്നു പഠിക്കാനുള്ള പ്രേരണയും ഉണ്ടാകാനായി വഴിയൊരുക്കും.
- 8. ഒരു എളുപ്പമുള്ള വിഷയം പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞ് അടുത്ത് പ്രയാസമുള്ള വിഷയത്തിലേക്കു കടക്കണം.
- 9. ഏറ്റവും പ്രയാസമുള്ള വിഷയം ഏറ്റവും അവസാനമായി പഠിക്കാൻ വയ്ക്കരുത്.
- 10. ഒരു പാഠം വായിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ ഒരു തവണ വായിച്ചിട്ട് മനസ്സിലായോ എന്ന് പരിശോധിക്കാതെ അടുത്ത പാഠത്തിലേക്കോ വിഷയത്തിലേക്കോ പോകാതിരിക്കുക. ഇതേ പാഠം തന്നെ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയോടെ ആവർത്തിച്ചു വായിച്ച് വീണ്ടും വീണ്ടും അതിലെ ആശയങ്ങൾ മനസ്സിലായോ എന്ന് സ്വയം പരിശോധിച്ച് മുന്നോട്ടു പോവുക.
- 11. ഓരോ പാഠവും പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞ് അതിലെ Point കൾ വ്യക്തമായി ഒരു പുസ്തകത്തിൽ ശരിയായ തലക്കെട്ട് സഹിതം എഴുതി വയ്ക്കുക. ഇത് പിന്നെ പരീക്ഷയ്ക്കു പഠിക്കുമ്പോൾ ഒരു പാഠം വായിക്കാൻ സമയമില്ലെങ്കിൽ പോലും ഈ Point കൾ ഒന്നോടിച്ച് വായിച്ചാൽ തന്നെ ആ പാഠം ഓർമ്മയിൽ വരാൻ സഹായകമാകും.

