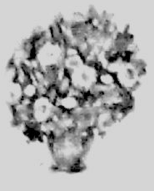

ધોરણ ૧૦, ૧૨નાં વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાલક્ષી માર્ગદર્શન

દિપકભાઈ વી. પરીખ
(આચાર્યશ્રી, વાકળ વિદ્યાલય, બાજવા)

એસ.એસ.સી. તથા એચ.એસ.સી.નાં વિદ્યાર્થીઓનાં જીવનની અણમોલ ઘડી આવી ગઈ છે અર્થાત્ બોર્ડની પરીક્ષા આવી ગઈ છે, નજીક છે ત્યારે ઉજ્જવળ કારકિર્દીમાટે આખું વર્ષ કઠોર તપશ્ચર્યા કર્યા પછી તમારા જ્ઞાન, બુદ્ધિશક્તિ અને આવડતને પુરવાર કરવાની તક આપતી પરીક્ષા એક શુભ અવસર છે. પુરા અગીયાર માસની મહેનતની કસોટી માત્ર ૩ કલાકમાં થવાની હોય ત્યારે તમે આ પડકારને પહોંચી વળવા માનસિક, શારીરિક અને નૈતિક રીતે સુસજ્જ થાવ એ અત્યંત જરૂરી છે.

મંગેશ મહાસ્કર નામનો ગરીબ બાળક ૧૯૮૭માં મહારાષ્ટ્ર બોર્ડમાં ૯૭.૩% સાથે પ્રથમ આવ્યો. તેનું નામ સરનામું નહીં. ગણિતમાં ૯૯ ગુણ આવતા પોતે ૧૦૦ ગુણ ધાર્યા હોવાથી ગણિતમં રીચેકિંગ કરાવ્યું. સરનામું-જુહુ હોટલ સામે, લક્ષ્મી મંદિર પાસે, લીમડાનાં ઝાડ નીચે રહેલી પાઈપમાં. 'ઈલસ્ટ્રેટેડ વીકલી'ના તંત્રી પ્રિતીશ નાંદીએ આખી વિગત ફોટા સાથે છાપી અને મહારાષ્ટ્ર સરકારે તેને ૨૧ લાખ રૂપિયાનો ફ્લેટ ભેટ આપ્યો.

પરીક્ષા બાબતનાં સૂચનો : વિદ્યાર્થીઓ માટે.

(અ) પરીક્ષા પહેલા :

(૧) શાળામાં, ટ્યુશનમાં કે ક્લાસમાં જે-જે પરીક્ષાઓમાં સારા રીઝલ્ટ આવ્યા હોય તેને યાદ કરીને ડર ઓછો કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

(૨) પરીક્ષાના બે-ચાર દિવસ પહેલા કે આગલી રાત્રે ફુટી ગયેલા પેપર્સની અફવામાં દોરાશો નહીં. તે મેળવવા બિલકુલ પ્રયાસ કરશો નહિ.

(૩) પરીક્ષાના આગળના દિવસોમાં (પાંચ-સાત દિવસો પૂર્વે) ૧૨ થી ૧૫ કલાકનાં સતત વાંચનથી માનસિક થાક લાગતો હોઈ પરીક્ષાના સમયે એકાગ્રતા ઘટતી હોઈ પૂરતા પ્રમાણમાં ૬ થી ૭ કલાક આરામ કરવો જરૂરી છે.

(૪) પરીક્ષા દરમ્યાન મનને શાંત રાખો. ગુસ્સો ન કરતાં રીલેક્ષ રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.

(૫) પરીક્ષાના દિવસોમાં ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ હળવી કસરત કરો. મનને પ્રફુલ્લિત રાખો. પ્રાર્થના એ ઉત્તમ ઉપાય છે અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતાં શીખો.

(૬) ખાણી-પીણીમાં કાળજી રાખો. નહિતર પરીક્ષાના સમયે જ બિમાર પડાય. ફાસ્ટફૂડ કે જંકફૂડ બંધ કરવું.

માતા-પિતા માટે સૂચનોઃ

(૭) માતા-પિતાએ તેમના સંતાનની જરૂરિયાત શક્ય હોય તેટલી સંતોષવી. પોતાના સંતાનને સતત પ્રોત્સાહન આપી ટી.વી. ચેનલ બંધ રાખવી. સગા-સંબંધીઓને પરીક્ષા પૂર્ણ ન તાય ત્યાં સુધી ખલેલ ન પહોંચાડવા જણાવવું. ફોન ઉપર જરૂર પૂરતી વાત કરવી. હળવો-આરોગ્યપ્રદ આહાર રાંધવો.

(૮) માતા-પિતાએ પોતાના બાળકનાં રસ-રુચી વલણ જાણી ત્યારબાદ તેની કારકિર્દીના આયોજનમાં મદદ કરવી. પોતાની ઈચ્છા મુજબ બાળકને દબાણપૂર્વક ક્યારેય કારકિર્દીઘડવા જણાવવું નહીં. નહીં તો