



FLYTUTY EXAM GUIDE

പഠനത്തിൽ മുന്നിലെത്താൻ ഇതാ 15 സ്കാർട്ട് ടിപ്പ്സുകൾ! നിങ്ങളുടെ അല്ലെൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ പഠനം കൂടുതൽ എളുപ്പമാക്കാനും പരീക്ഷകളിൽ മികച്ച വിജയം നേടാനും ഈ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സഹായിക്കും.

മറവി ഒഴിവാക്കാം: പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ ദീർഘകാലം ഓർക്കാൻ 5 വഴികൾ.

ചോദിച്ചു പഠിക്കാം (Active Recall):

ഒരു ഭാഗം വായിച്ച ശേഷം പുസ്തകം അടച്ചുവെച്ച് നിങ്ങൾ തന്നെ നിങ്ങളോട് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക. ഉത്തരങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് തലച്ചോറിനെ കൂടുതൽ ഉന്മേഷമുള്ളതാക്കും.

മറ്റൊരാളെ പഠിപ്പിക്കുക: നിങ്ങൾ പഠിച്ച കാര്യം ഒരു സുഹൃത്തിനോടോ വീട്ടുകാരോടോ പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. മറ്റൊരാളെ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ ആ വിഷയം നിങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പതിയും.

മനസ്സിൽ ചിത്രം വരയ്ക്കാം (Mind Mapping): പ്രധാന പോയിന്റുകൾ വെച്ച് ചെറിയ ചിത്രങ്ങളോ ഫ്ലോ ചാർട്ടുകളോ വരയ്ക്കുക. തലച്ചോറിന് വരികളേക്കാൾ വേഗത്തിൽ ചിത്രങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കാൻ കഴിയും.

ഇടവേളകൾ നൽകിയുള്ള പഠനം (Spaced Repetition): പഠിച്ച കാര്യം അതേ ദിവസം തന്നെ വീണ്ടും നോക്കുക. പിന്നീട് 3 ദിവസം കഴിഞ്ഞും, ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞും വീണ്ടും നോക്കുക.



FLYTUTY EXAM GUIDE

നിശബ്ദമായി ഓർത്തെടുക്കുക: രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിന് തൊട്ടുമുമ്പ് അന്നേ ദിവസം പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഒന്ന് കണ്ണടച്ച് ഓർത്തു നോക്കുക.

പരീക്ഷാ പേടി മാറ്റാം: ഹാളിനുള്ളിൽ ടെൻഷൻ കുറയ്ക്കാൻ 5 കാര്യങ്ങൾ

ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുക (Box Breathing): ചോദ്യപ്പേപ്പർ കിട്ടുന്നതിന് മുൻപ് 4 സെക്കൻഡ് ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക, 4 സെക്കൻഡ് പിടിച്ചു വെക്കുക, 4 സെക്കൻഡ് പുറത്തേക്ക് വിടുക.

ചോദ്യപ്പേപ്പർ ശ്രദ്ധിച്ചു വായിക്കുക: ആദ്യം തന്നെ എളുപ്പമുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക. അവയ്ക്ക് ഉത്തരം എഴുതി തുടങ്ങുന്നത് നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം കൂട്ടും.

വാച്ച് ശ്രദ്ധിക്കുക, സമയം പാഴാക്കരുത്: ഒരു ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ അവിടെ തങ്ങിനിൽക്കാതെ അടുത്തതിലേക്ക് പോകുക. അവസാനം സമയം കിട്ടുമ്പോൾ അതിലേക്ക് തിരിച്ചുവരാം.

മറ്റുള്ളവരെ ശ്രദ്ധിക്കരുത്: അടുത്തിരിക്കുന്നവർ അഡീഷണൽ ഷീറ്റ് വാങ്ങുന്നത് കണ്ടോ വേഗത്തിൽ എഴുതുന്നത് കണ്ടോ ടെൻഷൻ അടിക്കരുത്. ഓരോരുത്തരുടെയും രീതി വ്യത്യസ്തമാണ്.

പോസിറ്റീവ് സെൽഫ് ടോക്ക്: “ഞാൻ നന്നായി പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്, എനിക്ക് ഇത് നന്നായി എഴുതാൻ സാധിക്കും” എന്ന് മനസ്സിൽ ഉറപ്പിച്ചു പറയുക.



FLYTUTY EXAM GUIDE

സ്കാർട്ട് ടൈം ടേബിൾ: സമയം കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കാൻ 5 ടിപ്പ്സുകൾ

രാവിലെയുള്ള പഠനം: കഠിനമായ വിഷയങ്ങൾ തലച്ചോറ് കൂടുതൽ ഉന്മേഷത്തോടെ ഇരിക്കുന്ന സമയത്ത് (പ്രത്യേകിച്ചും രാവിലെ) പഠിക്കാൻ മാറ്റിവെക്കുക.

പഠനമുറിയിലെ ഏകാഗ്രത: പഠിക്കുമ്പോൾ മൊബൈൽ ഫോൺ, ടിവി തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്ന് പൂർണ്ണമായും വിട്ടുനിൽക്കുക. ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷം ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കും.

കൃത്യമായ ഇടവേളകൾ: മണിക്കൂറുകളോളം അടുപ്പിച്ചിരുന്നു പഠിക്കാതെ, ഓരോ 45 മിനിറ്റിലും 5-10 മിനിറ്റ് ഇടവേള എടുക്കുക.

ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുക: ഓരോ ദിവസവും പഠിച്ചു തീർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി പ്ലാൻ ചെയ്യുക (Daily Goals).

ഉറക്കവും വിശ്രമവും: കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. തലച്ചോറിന് ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമം ലഭിച്ചാൽ മാത്രമേ പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കാൻ സാധിക്കൂ.

✧ മികച്ച റിസൾട്ടിനായി ഇന്ന് തന്നെ ഞങ്ങളുടെ ഓൺലൈൻ ട്യൂഷനിൽ ജോയിൻ ചെയ്യൂ! ✧

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് WhatsApp: 8086220101 or (<https://wa.me/8086220101>)