

© 0431 - 2461415

**திருச்சிராப்பள்ளி ஸ்ரீ ஐயப்ப சங்கம்**

2, லாசன்ஸ் ரோடு, திருச்சி-620 001



**தேர்வு சமயத்தில் மாணவர்கள்**

**மனதில்**

**கொள்ள வேண்டியவை**

Rs. 5/-

மாணவ மாணவியர்களின் வசதிக்காக தேர்வு  
பற்றிய சில குறிப்புகள் பல இதழ்களிலிருந்து  
எடுத்து தொகுத்து இங்கே  
கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.  
மாணவர்களும் பெற்றோர்களும்  
இதனைப் படித்து பயன் பெறுவார்களாக !

THERE ARE NO ELEVATORS TO THE  
HOUSE OF SUCCESS  
AND THE STAIRS ARE HARD TO CLIMB  
BUT WHEN YOU REACH THE VERY TOP  
THE VIEW IS VERY FINE.

# CONTENTS

1. தேர்வு சமயத்தில் மாணவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை 2
2. தேர்வு பற்றிய சில கேள்வி பதில்கள் 8
3. Tips to Success 14
4. Tips to Save Time 16
5. Hot Tips for Examinations 17
6. குழந்தைகள் விஷயத்தில் பெற்றோரின் கடமைகள் 18

# 1. தேர்வு சமயத்தில் மாணவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

1. “தேர்வு என்பது சுகமான அனுபவமாக இருப்பதில்லை. தேர்வு என்ற சொல்லே பயமுறுத்துகிறது. தேர்வு எழுத வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் கல்வி என்பது சமையாகவும், சிரமமாகவும் நின்று தொல்லைப்படுத்துகிறது”.— இந்த எண்ணத்தை இப்போதே கைவிடுங்கள்.
2. படிப்பது என்பது எவ்வளவு அருமையான அனுபவம். படிப்பது தெரிந்து கொள்வதற்காக நிகழ வேண்டும். சமையாக இல்லாமல் சுவையாக இருக்க வேண்டும். பதட்டம் இல்லாமல் நடக்க வேண்டும்.
3. தேர்வுக்குத் தயாராகும்போது நம் இலக்கை நாம் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். இலக்கு தெரியாமல் அம்பை செலுத்த முடியாது. பாடத்திட்டமும் கேள்வித்தாள்களும் தான் நமது இலக்கைத் தீர்மானிக்கின்றன. கடந்த சில ஆண்டுகளில் கேட்கப்பட்ட வினாத்தாள்களை படித்துப் பார்க்க வேண்டும். அந்த வினாத்தாள்களின் விடைகளை தயார் செய்யுங்கள்.

4. சந்தேகம் உள்ள வினாக்களுக்கு ஆசிரியரின் உதவியை நாடுங்கள்.
5. விடைகளை தயார் செய்யும் போது அதன் அருகே அதற்கு தேவையான படங்கள், charts ஆகியவற்றை குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
6. அறிவியல் பாடங்களில் கட்டாயம் படம் தேவை. அது கேள்விக்கு தொடர்புடையதாய் இருக்க வேண்டும்.
7. புள்ளி விவரங்களை குறிப்பிடும்போது ஆதாரத்துடன் குறிப்பிடுவது நல்லது.
8. விடைகளில் முக்கியமான வார்த்தைகள் வரும்போது அவற்றை அடிக்கோடிட்டு காட்டுதல் வேண்டும்.
9. தேர்வுக் குறிப்புகள் தனித்தன்மையும் வித்தியாசமான கருத்துக்களையும் உடையதாக இருத்தல் வேண்டும். பல புத்தகங்களை ஒப்பிட்டுக் குறிப்புகளை தயாரிக்க வேண்டும்.
10. சில மாறுபட்ட கருத்துக்களிலிருந்து வேறுபட்ட செய்திகளைப் பதிவு செய்யும்போது அந்தக் கருத்துக்கு சொந்தக்காரர் யார் என்பதை அடைப்புக் குறிகளில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

11. ஒவ்வொரு மணி நேர வாசிப்பிற்குப்பிறகும் 10 நிமிடங்கள் ஒதுக்கி கண்களை மூடி வாசித்தவற்றை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஞாபகத்திற்கு விடுபட்டுப் போனவற்றை பத்து நிமிடங்களில் மீண்டும் வாசிக்க வேண்டும். பிறகு அடுத்தப் பகுதிக்கு செல்ல வேண்டும்.
12. ஒவ்வொரு பாடத்தையும் வெகுநேரம் வாசித்த பிறகு ஒரு மணி நேரமாவது இடைவெளி தரவேண்டும். அந்த இடைவெளியில் நம்மை தளர்த்திக் கொள்ள பயன்படுத்தலாம்.
13. ஒவ்வொரு நாள் இரவும் படித்தவற்றை தொகுத்து Abstract Notes தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். பரீட்சைக்கு முதல்நாள் இரவு எல்லா நோட்சையும் படிக்க முடியாது. பத்தில் ஒருபங்காக குறைத்துள்ள Abstract Notes ஐ ஒருமுறை வாசித்தால் போதும். எல்லாம் ஞாபகத்தில் வர ஆரம்பித்துவிடும்.
14. தேர்வில் நிறைய எழுதினால்தான் அதிக மதிப்பெண்கள் கிடைக்கும் என்ற தவறான எண்ணம் மாணவர்களிடம் காணப்படுகின்றது. கேள்விக்குறிய பதிலை பாயிண்ட் பாயிண்டாக எழுதினாலே மதிப்பெண்கள் அதிகம் கிடைக்கும்.

15. வினாத்தாளை முழுமையாக படித்த பின்பே பதில் எழுத ஆரம்பிக்க வேண்டும். முதலில் எந்த வினாவிற்கு நன்றாக பதில் தெரியுமோ அதை எழுத ஆரம்பிக்க வேண்டும். இந்தப் பகுதிக்கு இவ்வளவு நேரம் என்று நேரத்தை ஒதுக்கி எழுத ஆரம்பித்தால் பின்னால் உள்ள கேள்விகளை குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் எழுதி முடிக்கலாம்.
16. கடைசி நிமிடம் வரை எழுதாமல் ஐந்து நிமிடம் முன்னதாகவே எழுதி முடித்துவிட்டு Revision செய்ய வேண்டும். இந்த ஐந்து நிமிடத்தில் கோடு போடுதல் - தவறுகளை சரிபார்த்தல் போன்றவற்றை செய்யலாம்.
17. தேர்வுத்தாள்களில் ஓம், கடவுள் துணை போன்ற வாசகங்களை எழுதுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பக்தி நெறியை எழுதித்தான் வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்பதில்லை. மேலும் மதிப்பிடுபவர் இறைநம்பிக்கை இல்லாதவராகவோ, வேறு மதத்தைச் சார்ந்தவராகவோ இருந்துவிட்டால் முதல் மதிப்பீட்டிலேயே கீழே விழுந்துவிடுவோம்.
18. நேரத்தைப் பாதுகாத்தல் மிக முக்கியம். தேர்வில் விடையெழுதும் பொழுது நேரத்தை கவனத்துடனும், திறமையுடனும் செலவழித்தல் வேண்டும்.

19. ஒவ்வொரு பாடத்திலும் புரிந்து கொள்வதற்குச் சற்றும் இடமில்லாமல் கட்டாயம் மனப்பாடம் செய்யவேண்டிய பதங்கள், பெயர்கள், விளக்கங்கள் உண்டு. அவற்றை எழுத்துப் பிறழாமல் எழுத வேண்டும். இவற்றையெல்லாம் தனித்தனியாக குறித்துக் கொண்டு திரும்பத்திரும்ப வாசிக்கலாம். தூக்கத்தில் எழுப்பிக் கேட்டாலும் சொல்லுகின்ற அளவுக்கு மனதில் பதிந்து விடும். அவற்றை எழுதி மனப்பாடம் செய்ய ஒலிப்பேழையில் (ஆடியோ கேசட்) பதிவு செய்து ஓய்வு நேரத்தில் திரும்பத் திரும்ப கேட்கலாம்.
20. படிக்கின்றபோது ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணவேண்டும். உடல் சூடாகி விடாமல் இருக்க இளநீர், மோர் போன்றவற்றையும், குளிர்ச்சித் தரக்கூடிய பழங்களையும் உண்ண வேண்டும்.
21. தேர்வுக்கு முதல் நாள் நல்ல உறக்கம் இருப்பது அவசியம். கண்களில் சோர்வில்லாது இருந்தால் வினாத்தாளை எளிதில் ஆராய்ந்து விடலாம்.
22. ஆகவே டி.வி. பார்க்காதீர்கள். செல்போனும் வேண்டாம்.
23. அதிகம் உண்பது சிலசமயம் தூக்கம்போல மந்தமாக இருக்கும். அரை வயிற்றுக்கு உண்பதே நல்லது. இறுக்கமாக உடை அணியாதீர்கள். மூச்சு முட்டுவது போல இருக்கும். கொஞ்சம் தளர்வான உடை இலகுவாக எழுத உதவும்.



21. படித்தவற்றை மற்றவர்களுடன் ஓய்வு நேரங்களில் சொல்லிப் பார்த்து விவாதிப்பது போன்ற பயிற்சி படித்தவற்றை மேலும் கூர்மைப் படுத்தும்.
22. பாடங்களை படித்தவுடன் முந்தைய வருட வினாத்தாளை வைத்து தேர்வு எழுதவேண்டும். அப்போதுதான் நாம் சரியாக படித்திருக்கிறோமா, எந்தப் பாடங்களில் சரியாக எழுத முடியவில்லை, எது மறந்து போகிறது, வேகம் வேண்டுமா, எழுத்து தெளிவாக உள்ளதா போன்றவற்றை அறிந்து நம் அணுகுமுறையை மாற்றிக்கொள்ளலாம்.
23. படித்ததையெல்லாம் வெளிப்படுத்துவதல்ல தேர்வு.
24. தேவையானவற்றை தெளிவாக உணர்த்துவதுதான் விடை.
25. மொழித் தாள்களில் 'சுருக்கி வரைதல்' என்ற ஒரு பகுதி உண்டு. அந்தக் கேள்வியை நெருங்கிய-வுடனேயே மாணவர்கள் கையெழுத்து சுருங்க ஆரம்பித்துவிடும். சொற்களைக் குறைப்பது, மையக்கருத்தை வெளிப்படுத்துமாறு தொகுப்பதுதான் சுருக்கி வரைதல்.



## 2. தேர்வு பற்றிய சில கேள்வி பதில்கள்

### 1. எவ்வளவு நேரம் படிப்பது ?

இது மாணவரின் அறிவுத்திறனையும் அக்கறையையும் பொறுத்தது. மாணவரின் அறிவுத்திறன் (Intelligence Quotient ) உடையோர் பலவகைப்படுவோர்.

- மிக அதிக அறிவுத்திறன் உடையோர் (Super Intelligent )
- அதிக அறிவுத்திறன் உடையவர் (High Intelligent )
- சாதாரண அறிவுத்திறன் உடையவர் (Average Intelligent )
- குறைந்த அளவு அறிவுத்திறன் உடையவர் (Low Intelligent )

அதிக அளவு அறிவுத்திறன் பெற்றவர்கள், விரைவில் புரிந்து கொண்டு, குறைந்த நேர உழைப்பிலேயே நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெறுவர். சாதாரண அளவு அறிவுத்திறன் அல்லது குறைந்த அளவு அறிவுத்திறன் உள்ளவர் அதிக நேரம் படிப்பதன் (உழைப்பின்) மூலமே அதிக மதிப்பெண் பெற இயலும். எனவே “முயற்சி தன் மெய் வருத்தக்கூலி தரும்”, “முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியுடையார் ” என்ற வழக்கு மொழிகளை நினைவில் கொள்ளவும்.

2. **தேர்வின் போது ஒரு பக்கத்திற்கு எத்தனை வரிகள் எழுத வேண்டும் ?**

பார்க்க தெளிவாக இருக்க 15 முதல் 20 வரிகள் இருக்கலாம். அதற்கு மேல் எழுதினாலும் மதிப்பெண் குறைக்கப்பட மாட்டாது.

3. **எந்த நேரத்தில் படிப்பது ?**

அதிகாலை நேரம் நல்லது. படிப்பு பசுமரத்தாணி போல மனதில் பதியும். ஆனால் ஒவ்வொருவருக்கும் அந்த மனப்பதிப்பு நேரம் மாறுபடலாம். எந்த நேரம் உங்களுக்கு வசதியோ, அந்த நேரத்தில் படிக்கலாம். ஆனால் தொடர்ந்தும், ஒழுங்கான முறையிலும் படிக்க வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியம்.

4. **தேர்வில் விடைத்தாள்களை ஆசிரியர்கள் எப்படி திருத்துவார்கள் ?**

ஆசிரியர்கள் விடைத்தாளை திருத்தும் முறை குறித்து அரசு விதி முறைகளை வழங்குகிறது. ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்ட விடைகள் ஆசிரியர்களுக்கு வழங்கப்படும். இந்த விடைகளின் அடிப்படையில் நிர்ணயிக்கப்பட்ட மதிப்பெண்கள் வழங்கப்படும். இந்த விடைத்தாளை சரிபார்க்க ஒரு அதிகாரி நியமிக்கப்பட்டு இருப்பார். எனவே கேட்ட கேள்விக்கு மாணவர்கள் சரியான பதிலை தரவேண்டும்.

**5. தேர்வு நேரங்களில் இரவு அதிக நேரம் கண் விழித்து படிப்பது சரியா ?**

படிக்கும் மாணவர்கள் குறைந்தது ஆறு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். இரவு அதிக நேரம் கண் விழித்து படித்தால் உடல் தளர்ச்சி, மனத்தளர்ச்சி ஏற்படும். இரவு 11 மணி வரை படிக்கலாம். பின்பு அதிகாலை எழுந்து படித்தால் பாடங்கள் மனதில் பதியும். ஆனால் படிப்பதற்கு நேரம் கணக்கு இல்லை.

**6. படித்தலின் முறைகள் யாவை ?**

- வகுப்பு ஆசிரியரிடம் கேட்பதைப் புரிந்து கொண்டு குறிப்புகள் எடுத்து வைத்து, அதைத் திரும்பத் திரும்ப அசை போட்டு, மனப்பாடம் செய்தல்.
- படித்தவற்றை, நினைவு கூர்ந்து எழுதிப் பார்த்தல்.
- நண்பர்களோடு கலந்து, விவாதித்து புரிந்து கொண்டு, நினைவு கூர்தல்.
- சிறு சிறு தேர்வுகள் நடத்தி, தங்களது திறமைகளை சுய மதிப்பீடு செய்தல்.
- படிப்பது இல்லாமல் பிறவேலைகளில் ஈடுபடுதல், வெட்டிப் பேச்சு பேசாமல் இருத்தல்.

**7. எந்த வழியில் படித்தால் உயர்வு ?**

- அமைதியான சூழ்நிலையில் படித்தல்.
- சந்தேகங்களைப் புரிந்து கொண்டு படித்தல்.
- ஆசிரியரிடமும், நன்கு படித்த மூத்த மாணவரிடமும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுதல்.
- படிப்பதைக் காட்டிலும் கேட்டல், எழுதிப் பார்த்தல்.
- கேட்டதைக் காட்டிலும், செய்முறையின் மூலம் தெரிந்து கொள்ளுதல்.
- தெரிந்து கொண்டவற்றை அடுத்த மாணவர்களுக்கு சொல்லிக்கொடுத்தல்.

**8. நினைவாற்றலை வளர்க்க என்ன வழிகள் ?**

- முதற்கட்டமாக முழுப்பாடத்தையும் அல்லது ஒரு கேள்விக்குரிய முழு பதிலையும், முற்றிலுமாகப் படிக்கவும். பொருளைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்கவும்.
- இரண்டாவது கட்டமாக, முக்கிய தலைப்புகளின் கீழே பதிலை பகுதி பகுதியாகப் படித்து நினைவில் ஏற்றவும்.
- மூன்றாவது கட்டமாக துணைத்தலைப்புகளின் உதவியுடன் அதிகமான பகுதிகளைப் புரிந்து, நினைவில் ஏற்றவும். ஆழ்ந்து படிக்கவும்.

- முதல் கட்ட பயிற்சி தேர்வில் வெற்றி பெறவும், இரண்டாவது, மூன்றாவது கட்ட பயிற்சிகள் மதிப்பெண்களை மேலும் உயர்த்துவதற்கும் வழி செய்யும்.

### 9. தேர்வுகளுக்கு படிக்கும் போது 4 அல்லது 5 மாணவர்கள் சேர்ந்து படிப்பது நல்லதா ?

- STUDY HOLIDAYS ன் போது சேர்ந்து படிக்கலாம்.
- தேர்வு நேரங்களின் போது சேர்ந்து படிப்பதைத் தவிர்க்கலாம். சந்தேகங்களை தீர்க்க சில நேரங்களில் சேர்ந்து படிக்கலாம்.

### 10. மேலும் சில குறிப்புகள் :

- தேர்வு நாளின் போது பதட்டம் வேண்டாம்.
- எழுத்துப் பிழைகளோ அல்லது அடித்தல் திருத்தல்களோ அறவே இருத்தல் கூடாது.
- விடையெழுதும் போது தேவையான இடங்களில் பத்திகளாகப் பிரித்து விடையெழுத வேண்டும்.
- தெளிவான கையெழுத்து கூடுதல் மதிப்பெண்களைப் பெற்று தரும்.

- விடைகளுக்கு முக்கியமானவற்றிற்கு பென்சிலால் அடிக் கோடிட்டுக் காட்டுவது சிறப்பு.
- படித்ததை மீண்டும் மீண்டும் நினைவு கூர்ந்து பார்த்தல் வேண்டும். இப்படி செய்வதன் மூலம் எந்த விதமான கேள்விகளுக்கும் விடையளிக்கலாம்.
- நேரம் ஒதுக்குவது என்பது மிக மிக முக்கியம். விடைத்தாள் மாதிரிகளை (Model Question Papers) முழுமையாக தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். பள்ளிகளில் நடத்தப் படுகின்ற தேர்வுகளில் மாணவர்கள் தவறாமல் பயிற்சி பெற வேண்டும். அப்போதுதான் ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் எவ்வளவு நேரம் பயன்படுத்தி பதில் அளிக்கலாம் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

**பயிற்சி + கடுமையான உழைப்பு + தன்னம்பிக்கை = தேர்ச்சி இதுதான் வெற்றியின் பார்முலா.**



### **3.**

## **TIPS TO SUCCESS**

### **Traps of ineffective studying :**

1. "There's too much to study and remember".
2. "I think, I can remember if I cram in the eleventh hour".
3. "Mum, let me study lying on my bed".
4. "I am going to work all through the night for the exam".
5. "This subject is boring".
6. "I shall watch T.V. or listen to music as I am studying".

### **Solutions :**

#### **Maintain good study habits.**

- Follow a regular time schedule for all subjects.
- Short time intervals for review.
- Self - tests.
- If bored, change the subject.



- Study with friends, compare notes, quiz each other and answer test questions.
- Practise writing notes on the prescribed subjects.

### **Preparing for examinations :**

When the exam dates are announced, make a list of what concepts are included - prepare review sheets that will carry summaries of chapter concepts, especially on major points emphasised in the class; areas your teachers had asked you to study, and questions from previous short tests and chapter - end reviews.

### **Tips for concentration :**

- Start working only when all the necessary materials are ready.
- Motivate yourself to get interested.
- Set a time frame to reach a set goal.
- Sit at a table while studying.
- Do not allow yourself to be distracted.
- Freshen yourself before sitting to study.
- Organise and work systematically.



## **4.**

## **TIPS TO SAVE TIME**

1. Note down Goals, Tasks.
2. Make a daily and weekly time table.
3. List out priorities in the order of importance.
4. Focus on the most important goal first.
5. Be honest in keeping to schedule.
6. Give full attention to the task on hand.
7. Allot time for checking and revision.
8. Balance work time with play time.
9. Don't make impractical demands on yourself.
10. Allow time for mistakes, omissions.
11. Finish work before starting to play.
12. Complete one task before going to the next.
13. Attend to details.
14. Have alternatives ready in case of mishaps.



## **5. HOT TIPS FOR EXAM.**

- Time management is the key. Spend time efficiently while answering the questions. Set out to finish the paper in less than the given duration and allot time for revision.
- Check whether you have all the essentials before leaving for examination hall. Hall ticket, pens, pencils, rulers, erasers etc.
- Stay off memory pills and the entire gamut of performance enhancing drugs. Most often these do not work and hamper your performance at the examination halls.
- Do not starve yourself the day before the exam. Also sleep well the previous night.
- Approach the exams with sincere confidence.
- Pray GOD before you start writing.
- Do not discuss the answers of the exam once you leave the exam hall. Instead, focus on the next exam on hand.
- Set realistic goals. It may not be possible to score centums in all the subjects. Always aim at doing your best and leave the rest to GOD.



## 6. குழந்தைகள் விஷயத்தில் பெற்றோரின் கடமைகள்

பெற்றோர்களுக்கு :

1. குழந்தைகளை சிறுவயது முதல் தியானத்தில் ஈடுபடுத்தி, அவர்களை பழக்குதல் வேண்டும். இதன்மூலம் அவர்களுக்கு நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.
2. அவர்களை உன்னிப்பாக கவனித்து எந்தத்துறையில் அவர்களுக்கு ஆர்வம் அதிகம் என்பதைக் கண்டறிதல் வேண்டும். பிறகு அவர்களை அதில் ஈடுபடுத்தி குழந்தைகளை அந்தத்துறையில் சிறந்து விளங்கத் தயார் செய்தல் வேண்டும்.
3. குழந்தைகளை படி...படி ... என்று எப்போது பார்த்தாலும் சொல்லிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது.
4. எரியும் தீபத்தை அணையும் தருவாயில் இருக்கும்போதுதான் தூண்டிவிட்டு அதனை பிரகாசிக்கச் செய்யவேண்டும். அது ஏற்கனவே எரிந்து கொண்டிருக்கும்போது தூண்டிவிட்டால் அது எளிதில் கருகிவிடும். அதுபோல அவர்களுக்கு ஆர்வம் படிப்பில் குறையும்போதுதான் அவர்களுடைய ஆர்வத்தைக் தூண்டிவிட வேண்டுமேயொழிய அவர்களுடைய ஆர்வத்தைக் குலைக்கக் கூடாது.

5. பெரிய பெரிய மகான்களின் வரலாறுகள், ஆன்மீகக் கதைகள் ஆகியவற்றை அவர்களுக்குச் சொல்லி அவர்களுடைய மனதை தூய்மைப் படுத்துங்கள்.
6. வாழ்க்கையில் உழைப்பு, தன்னம்பிக்கை, முயற்சி ஆகியவற்றின் மூலம் உயர்ந்த நிலைக்கு வந்தவர்களுடைய சரித்திரத்தைச் சொல்லி அவர்களுடைய மனதிலும் தன்னம்பிக்கை மற்றும் முயற்சி செய்து கடுமையாக உழைக்கும் எண்ணத்தை வளர்க்க வேண்டும்.
7. குழந்தைகளை மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசாதீர்கள். இது அவர்களுக்கு எரிச்சலைத்தான் உண்டாக்கும். அதனால் அவர்களுடைய ஆர்வம் குறைய வாய்ப்புண்டு.
8. பிள்ளைகள் நல்ல முறையில் படிப்பதற்கான வசதிகளையும், சூழ்நிலையையும் கொடுங்கள். தேர்விற்கு தயார் செய்து கொண்டிருக்கும் போது, பிள்ளைகளின் கவனத்தைத் திசை திருப்பும் காரியங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். (உதாரணமாக அடிக்கடி T.V. பார்ப்பது )
9. அதிகாலையில் பிள்ளைகளை எழுப்பிவிட்டு அவர்கள் நல்லமுறையில் படிப்பதற்கு வசதியாக காபி, டீ, ஹார்லிக்ஸ் போன்ற பானங்கள் தயார் செய்து கொடுங்கள்.

10. குழந்தைகளின் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல் மிக மிக அவசியம். அதற்கான வழிகள் சில...



குழந்தைகள் எப்படி செயல்படவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றீர்களோ அப்படியே நடந்து முன்மாதிரியாக இருங்கள்.



குழந்தைகளின் நிறைகளைப் பாராட்டவும், குறைகளை மன்னிக்கவும் செய்யுங்கள்.



குழந்தைகளிடம் வன்முறையைக் காட்டாதீர்கள்.



அன்பை வெளிக்காட்ட கற்றுக் கொடுங்கள்.



குழந்தைகளுடன் விளையாடுங்கள்.



குழந்தைகளை மதியுங்கள்.



துணிச்சலைப் பாராட்டுங்கள்.



நல்லதை இனங்கண்டு பாராட்டப் பழக்குங்கள்.



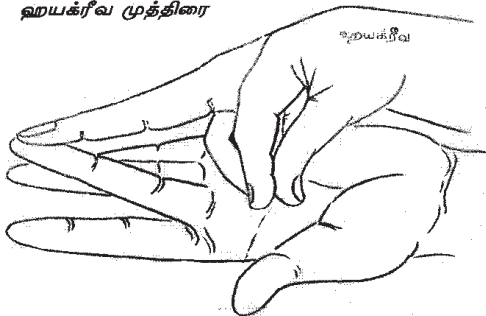
பண்பாளராக விளங்கச் செய்யுங்கள்.



மன்னிக்க கற்றுக் கொடுங்கள்.



ஹயக்ரீவ முத்திரை



ஞானானந்த மயம் தேவம்  
நிர்மலஸ்படி காக் ருதிம்  
ஆதாரம் ஸர்வ வித்யானாம்  
ஹயக்ரீவ முபாஸ்யதே

ஞானத்தினால் ஏற்படும் ஆனந்த வடிவாய் இருப்பவரும்  
சுத்தமான பளிங்கு போன்ற உருவமுடையவரும்  
எல்லா கலைகளுக்கும் ஆதாரமாய் இருப்பவருமான  
**ஹயக்ரீவரை** வணங்குகிறேன்

இடது உள்ளங்கை நடுவில் வலது கையின் 4 விரல்களும்  
குவிந்து இருக்கட்டும். வலது கை நடு விரல் இடது கை  
நடு விரலை தொடுமாறு 5 நிமிடம் காலை எழுந்தவுடனும், இரவு  
படுக்கும் முன்பும் வைத்து பழகினால் ஞாபக சக்தி பெருகும்.

**மாணவர்கள் சொல்ல வேண்டிய  
ஸ்லோகங்கள்**

1. தினமும் விடியற்காலையிலும் இரவு படுக்கப்  
போகும் போதும் ஸ்ரீ சரஸ்வதியை தியானம்  
செய்து சொல்ல வேண்டிய ஸ்லோகம் :

**ஸரஸ்வதி நமஸ்துப்யம்  
வரதே காம ரூபிணி  
வீத்யாரம்பம் கரிஷ்யாமி  
ஸீத்திர் பவதுமே ஸதா.!**

2. மாணவர்கள் தேர்வு எழுத ஆரம்பிக்கும் முன்  
ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயரை தியானித்து சொல்ல  
வேண்டிய ஸ்லோகம் :

**புத்திர்பலம் யசோ தைர்யம்  
நிர்பயத்வம் அரோகதா  
அஜாட்யம் வாக் படுத்வம்ச  
ஹநுமத் ஸ்மரணாத் பவேத்.!**