పదోతరగతి వందకు వంద... వ్యూహాలివీ...

వ్యూహం ఉంటే శతశాతం మార్కులు పొందడం సులువే. చేతి రాతపైనే చాలా వరకు మార్కుల రాత ఆధార పడుతుంది. ప్రెజెంటేషన్ మీ మార్కులు ఎక్కువ పడేలా చేస్తుంది. సరైన సమాధానం, స్పష్టమైన వివరణ, అందమైన అలంకరణ, తేలికైన పదాలు, స్పష్టమైన భావాలు... మీ ప్రశ్న పత్రం దిద్దేవారి మనసును దోచుకునేవి ఇవే. మరెందుకు ఆలస్యం.. సబ్జెక్టులవారీ చిట్కాలు చదివేయండి. వందకు వంద కొట్టేయండి...

గణితం... నూటికి నూరు

పదో తరగతి విద్యార్థులు కష్టంగా ఉందని భావించే సబ్జెక్టు గణితం. ఎక్కువమంది విద్యార్థులు నూటికి నూరు మార్కులు సాధించే సబ్జెక్టు కూడా ఇదే. పదోతరగతి గణితంలో మొత్తం 12 అధ్యాయాలున్నాయి. గత ప్రశ్నపత్రాలను విశ్లేషించిన నిపుణుల అంచనా ప్రకారం... ఈ 12 అధ్యాయాల్లో నాలుగింటిని బాగా ప్రాక్టీస్ చేస్తే నూటికి 48 మార్కులు ఖాయం. ప్రవచనాలు, ఏకఘాత ప్రణాళిక, మాత్రికలు, త్రికోణమితి– ఈ నాలుగు అధ్యాయాలను బాగా ప్రాక్టీస్ చేస్తే... గణితం సబ్జెక్టును తేలిగ్గానే పాస్ కావచ్చు.

గత ప్రశ్నాపత్రాలను పరిశీలిస్తే...

వరుస సంఖ్య	అధ్యాయం పేరు	మార్కులు శాతం
1	ప్రవచనాలు	15%
2	ప్రమేయాలు	15%
3	బహుపదులు	21%
4	ఏకఘాత ప్రణాళిక	17%
5	వాస్తవ సంఖ్యలు	15%
6	శ్రేఢులు	17%
7	రేఖాగణితం	18.5%
8	నిరూపక రేఖాగణితం	20%
9	త్రికోణమితి	18.5%
10	సాంఖ్యాక శాస్త్రం	12%
11	మాత్రికలు	17%
12	కంప్యూటర్ గణన	14%

పై విశ్లేషణను బట్టి చూస్తే... కనీసం 60 మార్కులు సాధించాలనుకున్న విద్యార్థి.. పేపర్–1లో..

SAKSHI

ప్రవచనాలు, ప్రమేయాలు, ఏకఘాత ప్రణాళిక; పేపర్-2లో.. రేఖాగణితం, మాత్రికలు, త్రికోణమితి లను బాగా ప్రాక్టీస్ చేయాలి. నిరూపక రేఖాగణితం, బహుపదులపై శ్రద్ధ పెట్టడం.. పుస్తకంలోని ప్రతి చాప్టర్ వెనుక ఉన్న ఖాళీలను పూరించడం... సమాధానాలు రాసే సమయంలో 'స్టెప్ బై స్టెప్' విధానాన్ని పాటించడం.. గ్రాఫ్ గీసే సమయంలో స్కేల్ రాసి, సాధన సమితిని సరిచూసుకోవడం... వంటి జాగ్రత్తలతో మరిన్ని మార్కులు సాధించ వచ్చు.

నూటికి నూరు రావాలంటే...

- సూత్రాన్ని ఉపయోగించిన చోట సంబంధిత సూత్రాన్ని బాక్స్‌లో చూపాలి.
- సూక్ష్మీకరణలో గుర్తులను జాగ్రత్తగా అంచనా వేసి రాయాలి.
- బిట్స్‌ని బాగా ప్రాక్టీస్ చేస్తేనే 100కి 100 మార్కులు వస్తాయి.
- సిద్ధాంతాలు రాసేటపుడు సాధారణ వివరణ, పటం, దత్తాంశం, సారాంశం, నిర్మాణం, ఉపపత్తిక్రమాన్ని పాటించాలి.
- త్రికోణమితిలో ''ఎత్తులు, దూరాలు''లకు సంబంధించిన లెక్కలు చేసేటపుడు విధిగా బొమ్మ వేయాలి.
- గత సంవత్సరాల్లో ఇచ్చిన ప్రశ్నలను బాగా ప్రాక్టీస్ చేయాలి.
- ప్రతిరోజు కనీసం రెండు గంటలు ప్రాక్టీస్ చేయాలి.

మరికొన్ని సూచనలు:

- మొదట గణితం పట్ల భయాన్ని పక్కన పెట్టాలి.
- గణిత ప్రక్రియలను బాగా నేర్చుకోవాలి.
- భిన్నాల కూడిక, తీసివేతలు, సూక్ష్మీకరణలు చక్కగా ప్రాక్టీస్ చేయాలి.
- తప్పనిసరిగా 20 ఎక్కాల వరకు నేర్చుకోవాలి.
- లెక్కలను బట్టీ పట్టకుండా.. ప్రశ్నలో ఏం ఇచ్చారు? ఏం కనుక్కోవాలి? ఏ సూత్రాన్ని వాడాలి? ఏయే విలువలు ఇచ్చారనే విషయాల ఆధారంగానే సమాధానం రాయాలి.
- ప్రతి అధ్యాయానికి సంబంధించిన సూత్రాలు, విలువలు, నిర్వచనాలు ముఖ్య భావనలు నేర్చుకోవాలి.
- ప్రతి రోజూ ఉదయం 1 గంట, సాయంత్రం 1 గంట గణితం సాధన చేయాలి.
- గ్రాఫ్‌కు 5 మార్కులున్నాయి. ఏకాగ్రతతో చేస్తే 5 మార్కులు సాధించడం సులభం.
- రేఖాగణితంలోని సమస్యలను చేసేటపుడు తప్పనిసరిగా చిత్తుపటం వేసుకోవాలి. దీనివల్ల సమస్య సులభమౌతుంది.
- సిద్ధాంతాన్ని 5, 6 సార్లు రాయడం ద్వారా బాగా గుర్తుంచుకోవచ్చు.

SAKSHI

- త్రికోణమితిలో నిష్పత్తుల పట్టిక వేసుకుంటే విలువలను గుర్తుంచుకోవడం సులువవుతుంది.
- శ్రేఢులు, రేఖాగణితంలోని అంశాలు... సూత్రాలు, నిర్వచనాలు, సాంకేతిక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. వల్లె వేయడం ద్వారా వీటిని బాగా గుర్తుంచుకోవచ్చు.
- మాత్రికలు, సాంఖ్యాక శాస్త్రాలను బాగా ప్రాక్టీస్ చేస్తే మంచి మార్కులు సాధించవచ్చు.
- 1/2 మార్కు, 2 మార్కులు, ఒక మార్కు సమస్యలను పరిష్కరించాలంటే.. ఒక అంశానికి సంబంధించి సూత్రాలు, ప్రతిక్షేపన పద్ధ తులు, సిద్ధాంతాలను గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

హిందీ...

హిందీలో గద్యభాగం (17), పద్యభాగం (7), ఉపవాచకం (8)లలో మొత్తం 26 పాఠాలు ఉన్నాయి. కొన్ని మెలకువలు పాటిస్తే... బాగా చదివే విద్యార్థులు 90%, సాధారణ విద్యార్థులు 50%-60% తెచ్చుకోగల సబ్జెక్టిది.

పద్యభాగంలో 4, 5, 6, 7, గద్యభాగంలో 2, 3, 5, 6, 8, 9 ముఖ్యమైనవి. వీటిని క్షుణ్ణంగా చదువుకుంటే.. 80-90 శాతం సమాధానాలు రాయొచ్చు. పద్యపూరణ, లింగ బేధాలు, వచనం, సంధి, సమాసం, ప్రిఫిక్స్, సఫిక్స్, వాక్య సవరణ, భాషా భాగాల గుర్తింపు, సామెతలు, నంబర్ల అనువాదం, ఇంగ్లిష్ నుంచి హిందీలోకి అను వాదం అంశాలపై దృష్టి పెడితే... సులువుగా 50 శాతం మార్కులు తెచ్చుకోవచ్చు. ఐదు లేదా ఆరు మార్కుల ప్రశ్నలకు సమాధానం రాయలేం అనుకున్న విద్యార్థులు... 2, 3, 4 మార్కుల ప్రశ్నలను విధిగా చదవాలి. వీటికి సమాధానం రెండు మూడు వాక్యాల్లో సూటిగా రాసే వీలుంటుంది.

సైన్స్... స్కోరింగ్ సబ్జెక్ట్

భౌతిక-రసాయన శాస్త్రాలు...

- పరీక్షాపత్రం నమూనాను అనుసరించి ప్రశ్నలను చిన్న, అతి చిన్న, పెద్ద ప్రశ్నలు, చిత్ర పట ప్రశ్నలుగా విభజించుకోవాలి.
- పుస్తకంలో ప్రతి అధ్యాయం వెనుక ఇచ్చే ముఖ్యాంశాలను చదివి, ఖాళీలను పూరించే విధంగా అభ్యసిస్తే మంచి మార్కులు సాధించ వచ్చు.
- పాఠ్యాంశాల్లోని అన్ని నిర్వచనాలను కంఠస్థ పద్ధతిలో చదవాలి.
- ప్రశ్నలకు సంబంధించి ఉదాహరణలు, విలువల (ఉదా: భూమి గురుత్వాకర్షణ విలువ $g = 9.8\ m/sec^2$)ను సమాధానంలో ప్రత్యే కంగా చూపాలి.
- వ్యాసరూప ప్రశ్నలకు సమాధానం తగిన చిత్రపటంతోపాటు, విశ్లేషణ పద్ధతిలో 8 నుంచి 10 వాక్యాలు రాయాలి.
- చిత్రపటంతోపాటు విశ్లేషణ పద్ధతిలో రాయగల నేర్పు వంటి వాటి వల్ల మంచి మార్కులు వస్తాయి.

- చిత్రపటం గీసేటపుడు తగిన సైజులో దాని భాగాలను చిన్న బాణం గుర్తులతో ఒక వైపుగా రాసి, పేరు మాత్రం పెద్ద అక్షరాలతో పటం పైభాగాన రాయాలి.
- భౌతిక శాస్త్రంలో 1, 2, 3, 4, 10, 11... రసాయన శాస్త్రంలో 1, 2, 3, 8, 9 చాప్టర్లను చదివితే.. కనీసం 40 శాతం మార్కులు సొంతం చేసుకోవచ్చు.

జీవశాస్త్రం...

- జీవశాస్త్రానికి సంబంధించి ఇప్పటివరకు నేర్చుకున్న అంశాలను రివైజ్ చేసుకుంటూ ముందుకెళ్లాలి.
- సమాధానాలను రాయడంలో అచ్చు పుస్తక పదజాలాన్ని ఉపయోగించాలి.
- సమాధాన వివరణలో కేటాయించిన చిత్రాన్ని గీసి, ఆకర్షణీయంగా భాగాలను గుర్తించాలి.
- ఇచ్చిన ప్రశ్నను అనుసరించి- నిర్వచనం.. రకాలు.. ఆవిష్కరించిన శాస్త్రవేత్త పేరు.. కారణాలు.. నివారణోపాయాలు.. రాయడం మం చిది.
- సమాధానాలను ఉప శీర్షికల పద్ధతిలో రాయడం అవసరం.
- పరీక్షకు ముందు మాత్రం కొత్త అంశాలను కాకుండా.. అప్పటి వరకూ నేర్చుకున్న వాటిని బాగా రివైజ్ చేసుకోవాలి.
- బయాలజీకి సంబంధించి మార్కులను సాధించి పెట్టడంలో చిత్రాలు ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి.

ముఖ్యమైన పాఠ్యాంశాలు:

Photo synthesis
Blood groups
Sexual reproduction in plant
Menstrual cycle
Pregnancy
Vitamins
First aid

తెలుగు... తొంబైకి తగ్గవు

తెలుగు మన మాతృభాషే అయినా.. పరీక్ష కోణంలో విద్యార్థి ప్రిపరేషన్ కొనసాగించాలి. అర్థం కాని చదువు వ్యర్థం! అందువల్ల ప్రతి పాఠ్యాంశాన్ని అవగాహన చేసుకుంటూ ప్రిపేర్ అవ్వాలి. అలా చదువుతూ సబ్జెక్టుపై పట్టు సాధిస్తే... తెలుగులోనూ నూటి తొంబై మార్కులు తెచ్చుకోవడం అంత కష్టమేమీ కాదు.

పేపర్-1.. 50 మార్కులు:

పార్ట్–ఎ

(30 మార్కులు)..

ప్రతి పదార్థాలు

పద్య భావాలు

సందర్భ సహిత వ్యాఖ్య

పద్య పూరణ

వ్యాసరూప ప్రశ్నలు

సమాసాలు–ప్రక్రియ

పార్ట్– బి

(20 మార్కులు)..

కవి లేదా రచయిత

నేపథ్యాలు(పద్య, గద్య)

పాత్ర స్వభావాలు

పర్యాయపదాలు–నానార్థాలు

వ్యుత్పత్తులు– సంధి–

అలంకార లక్షణాలు–

అలంకారాన్ని గుర్తించుట–

ఛందస్సు లక్షణాలు–

గణవిభజన

పేపర్–2...50 మార్కులు:

పార్ట్–ఎ

(30 మార్కులు)..

వ్యాస ప్రశ్న

పాత్ర స్వభావం

సన్నివేశాగ్రహణ

ప్రత్యక్ష భాగస్వామ్యం

సంఘటన పూరణ,

వ్యాసం

లేఖ

జాతీయాలు,

వాక్య ప్రయోగాలు

పార్ట్–బి

(20 మార్కులు)..

ఆధునిక వచనం

వ్యతిరేకార్థాలు

గీతగీసన మాట

ప్రత్యక్ష–పరోక్ష కథనాలు

కర్తరీ–కర్మణీ

సామాన్య, సంక్లిష్ట, సంయుక్త

అపరిచిత గద్యం, పద్యం,

జాతీయాల వివరణ

గద్యభాగంలో 1, 2, 3, 4, 6, 8 పాఠ్యాంశాలు ముఖ్యమైనవి. అలాగే పద్యభాగంలో 1, 2, 3, 4, 6, 9 పాఠ్యాంశాలు ముఖ్యమైనవి.

వ్యాస రచన, లేఖ:

వ్యాసరచనకు సంబంధించి.. చలన చిత్రాలు, కంప్యూటర్, వార్తాపత్రికలు, గ్రంథాలయాలు వంటి ఆవిష్కరణలు; ఉగ్రవాదం, నదీ జలాల సంరక్షణ, సాంకేతిక ప్రగతి తదితర ప్రస్తుత అంశాలు; వాతావరణ కాలుష్యం, అడవుల పరిరక్షణ, మాతృభాషలో విద్యాబోధన వంటి సమకాలీన సమస్యల నుంచి ఎక్కువగా అడిగే అవకాశముంది. లేఖలకు సంబంధించి వ్యక్తిగత లేఖలు, అధికారిక లేఖలు,

SAKSHI

పత్రికా సంపాదకులకు లేఖలు రాయమని అడిగే సందర్భాలు ఎక్కువ. వీటిపై మరింత అవగాహన కోసం గత ప్రశ్నాపత్రాల పరిశీలన మేలు చేస్తుంది.

మరికొన్ని సూచనలు...

- అచ్చు తప్పులు లేకుండా, ఆకట్టుకునే విధంగా రాసే నేర్పు పొందాలి.
- పరీక్షలో సమాధానాలు రాసేటప్పుడు... అన్నీ ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ప్రతిపదార్థంలో.. అన్వయ క్రమం, సంధి పదాలను విడగొట్టడం, క్రియా పదంతో ముగింపు ఇవ్వడం క్రమ పద్ధతి.
- వ్యాస రచనలో.. ఉపోద్ఘాతం/నిర్వచనం - విషయ విశ్లేషణ - ముగింపు - పేరాలుగా విభజించుకొని - ఉపశీర్షికల్లో ముఖ్యాంశా లను గీత గీసి గుర్తించి రాయాలి.
- లేఖ విషయంలో.. సంబంధిత సమస్యకు సంబంధించి ఎవరిని సంబోధిస్తూ రాయాలనే విషయంలో ప్రాథమిక అవగాహన ఉండాలి. ఉదాహరణకు పారిశుధ్య సమస్యపై లేఖ రాయమంటే.. దానిని పంచాయితీ అధికారి, లేదా మున్సిపల్ అధికారికి సంబోధిస్తూ రాయాలి.

సులభంగా... సోషల్ స్టడీస్

పేపర్-1 (హిస్టరీ, సివిక్స్)...

పార్ట్-ఏ..

సెక్షన్-1 (షార్ట్ క్వశ్చన్స్)లో... గ్రూప్-ఎ (హిస్టరీ) నుంచి నాలుగు... గ్రూప్-బి (సివిక్స్) నుంచి నాలుగు ప్రశ్నలు వస్తాయి. వీటిల్లో ఒక్కో గ్రూప్ నుంచి రెండుకు తగ్గకుండా ఐదింటికి సమాధానం రాయాలి. మొత్తం పది మార్కులు.

సెక్షన్-2లో... హిస్టరీ నుంచి మూడు, సివిక్స్ నుంచి మూడు ప్రశ్న లుంటాయి. నాలుగు సమాధానాలు రాయాలి. మొత్తం నాలుగు మార్కులు.

సెక్షన్-3 (వ్యాసరూప ప్రశ్నలు)... గ్రూప్-ఎ (హిస్టరీ) నుంచి నాలుగు.. గ్రూప్-బి (సివిక్స్) నుంచి నాలుగు ప్రశ్నలు అడుగుతారు. ఒక్కో గ్రూప్ నుంచి రెండు చొప్పున సమాధానాలు రాయాలి. మొత్తం 16 మార్కులు.

సెక్షన్-4... మ్యాప్ పాయింటింగ్... ఐదు మార్కులు.

పార్ట్-బి (15 మార్కులు)...

- సరైన సమాధానాలు గుర్తించడం... హిస్టరీ నుంచి ఐదు.. సివిక్స్ నుంచి ఐదు. మొత్తం మార్కులు ఐదు.
- ఖాళీలను పూరించడం(పది ప్రశ్నలు)... మొత్తం మార్కులు ఐదు.

- మ్యాచింగ్.. గ్రూప్-ఎ నుంచి ఐదు, గ్రూప్-బి నుంచి ఐదు... మొత్తం పది మార్కులు.

పేపర్-2 (జాగ్రఫీ, ఎకనామిక్స్)

ప్రశ్నాపత్రం నమూనా కూడా పేపర్-1 మాదిరిగానే ఉంటుంది. జాగ్రఫీని గ్రూప్-ఎగా, ఎకనామిక్స్‌ని గ్రూప్-బిగా పరిగణిస్తారు.

- హిస్టరీలో 1, 3, 7,.. సివిక్స్‌లో 1, 3, 4,.. జాగ్రఫీలో 2, 10, 8, 12, 13, 14 చాప్టర్లపై అవగాహన సాధిస్తే మంచి మార్కులు పొందవచ్చు.
- ఎకనామిక్స్‌లో 2, 4, చాప్టర్లు ప్రధానమైనవి. ఇవి మార్కులు సాధించిపెట్టేవి.
- సివిక్స్ నాలుగు చాప్టర్లను అర్థం చేసుకుంటే... 20 నుంచి 25 మార్కులు చేతిలో ఉన్నట్లే.
- హిస్టరీ మ్యాప్ పాయింటింగ్‌కు సంబంధించి.. ఆయా ఖండాలు, అందులో ప్రధాన నగరాలు, దేశాలు, ప్రాంతాలను గుర్తించేలా అట్లాస్ సహాయంతో సాధన చేయాలి.
- జాగ్రఫీ మ్యాప్ పాయింటింగ్‌కు సంబంధించి పరిశ్రమలు, ఖనిజ ప్రాంతాలు, ఓడరేవులు, ప్రధాన నగరాలు గుర్తించేలా ప్రాక్టీస్ చేయా లి.
- ఎకనామిక్స్‌లో 4 (ప్లానింగ్), 3 (భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ స్వరూపం) చాప్టర్ల వెనుక ఇచ్చిన ప్రశ్నలు క్షుణ్ణంగా చదివితే... కనీసం 8 మార్కులు ఖాయం.
- సివిక్స్‌లో 3(భారత్ ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లు), 4 (భారత్, ఐరాస సంబంధాలు) చాప్టర్లను అధ్యయనం చేసినా... మంచి మార్కులు సాధించవచ్చు.

ఇంగ్లిష్... మేడ్ ఈజీ

- పేపర్-1లో మొదట గద్యభాగం నుంచి ఆరు, పద్యభాగం నుంచి రెండు ప్రశ్నలుంటాయి.
- వీటితోపాటు అర్థాలు, వొకాబులరీ, ఇచ్చిన అంశాన్ని తిరిగి రాయడం, పలకటం(ప్రొనన్సియేషన్), రైమింగ్, కాంప్రెహెన్సివ్ పాసేజ్‌లపై ప్రశ్నలుంటాయి.

పేపర్-2లో

సప్లిమెంటరీ -1, 2 అనే రెండు విభాగాలు. ఇందులో సెట్-ఎ, బి నుంచి రెండు చొప్పున నాలుగు ప్రశ్నలడుగుతారు. అన్నిటికీ సమాధానం రాయాల్సిందే. తర్వాత సెట్-ఎ నుంచి ఐదు, సెట్-బి నుంచి ఐదు చొప్పున స్క్రాంబుల్ సెంటన్స్ ఇస్తారు. వీటికి ఐదు మార్కులు. ఆ తర్వాత ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేయమంటూ లేఖ అడుగుతారు.

తర్వాత ఏదైనా సంఘటనపై స్నేహితుడికి, పత్రిక సంపాదకుడికి లేఖ రాయమంటారు. ఇందులో స్నేహితుడి లేఖకు పది మార్కులు. సంపాదకుడి లేఖకు ఐదు మార్కులు. చివరగా ఇద్దరు వ్యక్తుల సంభాషణనిచ్చి దానిని ప్యాసేజ్ రూపంలో రాయమంటారు.

కొన్ని టిప్స్...

- వినోబా ఆఫ్ ఎ పోర్ట్రెయిట్ స్కెచ్, విస్‌డమ్ అండ్ నాలెడ్జ్ పాఠాలు పద్యభాగంలో ప్రధానమైనవి.
- స్నేక్స్, ఉపగుప్తాలు పద్యభాగంలో ముఖ్యమైనవి.
- సప్లిమెంటరీ-1లో 2, 7, 8, 9, 13, 14 చాప్టర్లు, సప్లిమెంటరీ-2లో గ్రూమింగ్, యానిమల్స్ ఫర్ ఎవర్, స్టడీ ఆఫ్ బర్డ్స్ ప్రధానమైనవి.
- సప్లిమెంటరీ విభాగంలో ముఖ్యమైన చాప్టర్లను చదివి... వాటి సారాంశాన్ని నోట్స్ రూపంలో రాసుకొని ప్రిపేరైతే యావరేజి స్టూడెంట్‌కు కూడా ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.
- లెటర్ రైటింగ్‌లో స్పెల్లింగ్ మిస్టేక్స్ లేకుండా.. నిర్ణీత నమూనా ప్రకారం లేఖ రాస్తే 20 మార్కులకు కనీసం 15 సొంతం చేసుకోవచ్చు.
- పుస్తకంలోని పదజాలాన్ని మాత్రమే సమాధానంలో వినియోగిం చాలి.
- స్క్రాంబుల్ సెంటెన్స్, పార్ట్స్ ఆఫ్ స్పీచ్, 'ఇఫ్' 'కండిషనల్' క్లాజ్‌లు, డైరక్ట్ అండ్ ఇండైరక్ట్ స్పీచ్, యాక్టివ్ అండ్ ప్యాసివ్ వాయిస్‌లలో... పరిజ్ఞానంతో గ్రామర్ విభాగంలో గట్టెక్కవచ్చు.

ఆరోగ్య సూచనలు

- ఉదయం నాలుగున్నరకే నిద్రలేచి చదవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- పరీక్ష సమయంలో క్రమం తప్పకుండా మితాహారం తీసుకోవాలి.
- అల్పాహారం తప్పనిసరి.
- ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా మంచినీళ్లు తాగాలి.
- వీలుంటే ప్రతిరోజు ఒక కొబ్బరి బొండం తాగడం మేలు చేస్తుంది.
- మసాలాలు, చిరుతిళ్లకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.
- పరీక్షలు పూర్తయ్యే వరకు టీవీ కార్యక్రమాలు చూడకండి.

ఒత్తిడికి దూరంగా:

- పరీక్షలనగానే విద్యార్థులు ఒత్తిడికి గురవడం సహజం.
- నిద్ర, తిండి విషయంలో నిర్ణీత వేళలు పాటించడం కూడా మానసికంగా ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది.
- బ్రీథింగ్, ప్రాణాయామం వంటి రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు పాటించాలి.
- విచారంగా ఉండటం, దీర్ఘాలోచన, విపరీతంగా చెమటలు పట్టడం వంటివి ఒత్తిడి చిహ్నాలు. ఇవి కనిపించినప్పుడు తల్లిదండ్రులు వెంటనే స్పందించాలి.
- అవసరమనుకుంటే క్లినికల్ సైకాలజిస్టును కలవాలి. ఏదైనా ఒక పరీక్ష సరిగా రాయకుంటే దాని గురించే ఆలోచిస్తూ కూర్చోకూడదు.
- సానుకూల దృక్పథంతో ముందుకెళ్లాలి.

- పిల్లలు ఇలా ఉండాలంటే... తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల సహ కారం ఎంతో ముఖ్యం

– డా.చంద్రిమ మిత్ర, సైకాలజిస్ట్ (కేర్)

అర్థమయ్యే చేతిరాత:

- విషయ పరిజ్ఞానం ఎంత ముఖ్యమో.. చేతిరాత కూడా అంతే ముఖ్యం.
- దస్తూరిని అందంగా కనిపించేలా ఉండాలంటే... పదానికి-పదానికి మధ్య తగినంత దూరాన్ని వదులుతూ.. పేజీకి 16 నుంచి 18 లైన్లు మాత్రమే రాయాలి. అలాచేస్తే... అందంగా లేని, అర్థం కాని వాక్యాల్ని కూడా చూడముచ్చటగా ఉండేలా చేయవచ్చు.
- ఇలా అందంగా కనిపించేలా రాసేటప్పుడు తప్పులు కూడా తేలిగ్గానే కనిపిస్తాయి.
- తప్పులు దొర్లకుండా ఉండాలంటే... చదివేటప్పుడు ఒక పెన్ను, పేపరు దగ్గరుంచుకొని మీకు కష్టమనిపించిన పదాలను మాత్రమే రాసి చూసుకోవాలి.

సాధనతోనే సక్సెస్:

నేను లెక్కలు బాగా ప్రాక్టీస్ చేశాను. అదే విధంగా ఇంగ్లిష్ గ్రామర్ కూడా. దీనికోసం పాఠ్య పుస్తకమే కాకుండా.. ఇతర పుస్తకాలు కూడా చదివాను. అందరూ గ్రాఫ్స్ కష్టం అనుకుంటారు. కానీ.. ప్రాక్టీస్‌తో సులువుగా ముందుకెళ్లొచ్చు. ఇక, పరీక్షల సమయంలో ఉదయం నాలుగు గంటలకే నిద్రలేచి చదివా. సాయంత్రం వేళల్లో పాఠశాలలోనే ప్రత్యేక రీడింగ్ క్లాస్‌లు నిర్వహించడంతో ప్రిపరేషన్.. చక్కని టైం ప్లానింగ్‌తో సాగింది. పరీక్షలో మార్కుల గురించి మర్చిపోయి... పాఠాన్ని నేర్చుకునేందుకు ప్రాధాన్యం ఇస్తే... కచ్చితంగా సానుకూల ఫలితం పొందవచ్చు. 'ఫ్రెండ్స్'తో పోల్చుకోవద్దు!

– **చర్వీత**, టెన్త్ ఫస్ట్ ర్యాంక్ (2008)