

10-ஆம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வு

வெற்றிக்கான வழிகாட்டி(மன நல) கையேடு

பேரா. முனைவர். கு. சின்னப்பன், பதிவாளர் (பொ)

முனைவர். பி. தீபா, உதவிப் பேராசிரியர்.

லெ. நளினி, செ.பிரபாகரன், முனைவர், க.முருகேசன்
கௌரவ உதவிப் பேராசிரியர்கள்

கல்வியியல் மற்றும் மேலாண்மையியல் துறை,
தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகம், தஞ்சாவூர்.



வெளியீடு:

தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: www.tnpsya.org

முனைவர். க. பாலமுருகன்,
தலைவர்,
தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்.

நன்றியுரை

வணக்கம்,

வரும் ஜூன் மாதம் 15ஆம் தேதி 10ஆம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வு நடைபெறும் என தமிழக அரசு அறிவித்த நிலையில் மாணவர்கள் தேர்வு பயம், ஆர்வமின்மை, இந்த கொரோனா நோய் தொற்று பேரிடர், போன்ற பிரச்சனைகளை கடந்து, ஊரடங்கில் எவ்வாறு கவனத்தோடு தேர்வை எதிர்கொண்டு வெற்றி பெறுதல் போன்ற பல்வேறு மனநலன் சார்ந்த பயனூள்ள கருத்துகளைக் கொண்ட இந்த கையேட்டை தன்னுடைய நேரத்தையும், சிந்தனையையும் செலவு செய்து மாணவர்கள் நலம் கருதி, நமது தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கத்தின் மூலம் வெளியிடும் பேராசிரியர் கு. சின்னப்பன், பதிவாளர் (பொ), தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர் அவர்களுக்கும் மற்றும் அவர் தலைமையிலான ஆசிரியர்கள் குழுவிற்கும் தமிழ் நாடு உளவியல் சங்கத்தின் சார்பில் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

10ஆவது பொதுத்தேர்வை எதிர்கொள்ளும் மாணவர்களுக்கு- வெற்றிக்கான வழிகாட்டி(மன நல) கையேடு

❖ தேர்வு என்பது யாரையும் தோல்வி (fail) அடைய செய்வதற்காக உருவாக்கப்பட்டு நடத்தப்படுவதில்லை மாறாக நீங்கள் பெற்றிருக்கின்ற அறிவையும் திறனையும் பரிசோதிப்பதற்காக நடத்தப்படுவது. ஓராண்டு காலம் நீங்கள் நன்றாக அறிவையும் திறனையும் உங்கள் ஆசிரியரிடமிருந்து பெற்றுருப்பீர்கள். ஆகவே முதலில் என்னால் நன்றாக தேர்வு எழுத முடியும் என்று நம்புங்கள்.



❖ நம் வாழ்க்கை முறையில் மேல்படிப்பு படிப்பதற்கும், தொழிற்கல்வி கற்பதற்கும் அடிப்படையாக இருப்பது இந்தப் பத்தாம் வகுப்புச்சான்றிதழ் என்று உங்களுக்கு நன்றாக தெரியும்.

❖ தேர்வுக்குறித்து மற்ற மாணவர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் ஒரு பண்பு உங்களிடம் இருக்கும், நடைமுறையில் ஒன்றை நாம் புரிந்துக்கொள்ள வேண்டும் ஒவ்வொருவருக்கும் கற்றல் திறன் என்பது ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை ஆகவே நமது திறனுக்கு ஏற்றவாறு தேர்விற்கு தயார் செய்கின்ற நாங்களில் பெற்ற அறிவையும் திறனையும் நினைவுக்கூர்வதற்கு திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். மாணவர்கள் தேர்விற்கு திட்டமிட்டுக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

படிப்பதற்கான பாடப்பொருள், நேரம் மற்றும் கால அளவு ஆகியவற்றைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

- * சரியான கால அட்டவணையை மென்மையான திட்டமிடல் மூலம் செய்துக் கொள்ளுங்கள்.
- * ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு படிப்பது என்ற நேர மேலாண்மை செய்துக்கொள்ளுங்கள்
- * உங்கள் கையில் இருக்கும் 24 மணி நேரத்தில், தூங்குவதற்கு 7 மணிநேரம், தயாராவதற்கு 2 மணிநேரம், உணவு உண்பதற்கு 2 மணிநேரம், ஓய்வுக்கு 2

10-ஆம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வு - வெற்றிக்கான வழிகாட்டி(மன நல) கையேடு

மணிநேரம் என எடுத்துக்கொண்டால் கூட மீதம் 11 மணி நேரம் உங்கள் கையில் படிப்பதற்கு இருக்கிறது.

The image shows a hand holding a pen over a study schedule table. Above the table is a list of subjects and their durations:

- MATH 11A: 0.5 hrs / 5 days
- HISTORY 12B: # 2 # 6 / 5 days
- WRITING 1: # 1 # 2 / 5 days

The table below is a weekly schedule:

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
WR. 1	Reading 3 9:00-10:00	Reading 4 9:00-10:00	REVIEW 9:00-10:00		EXAM
HIS. 12B		Chapters 2-3 10:00-11:00	Chapters 4-5 10:00-11:00	REVIEW 10:00-11:00	EXAM
M. 19A		Chapter 3 11:00-12:00	Chapter 4 11:00-12:00	REVIEW 11:00-12:00	EXAM

- * பாடம் வாரியாகவும், தலைப்பு வாரியாகவும் திட்டமிடுங்கள்.
- * திட்டமிடும்போது உங்கள் பலம், பலவீனம் ஆகியவற்றை அறிந்து திட்டமிட்டுக்கொள்ளுங்கள்
- * முறையாக திட்டமிடலின்படி படியுங்கள்.
- * அவ்வப்பொழுது மாதிரி வினாத்தாள் கொண்டு சிறு சிறு மாதிரித் தேர்வினை நீங்களே விட்டில் எழுதி பாருங்கள்.
- * தேர்வுக்கு முதல் நாள் புதிய பகுதிகளை படிப்பதைத் தவிர்த்தல் நன்று.
- * மேற்சொன்ன முறைகளை கடைபிடித்தால் உங்களால் உயர்ந்த மதிப்பெண்களோடு வெற்றியடைய முடியும்.

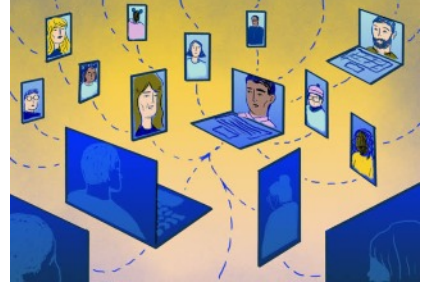
தேர்வுக்கு முன்பும் தேர்வு எழுதும்போது மாணவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியவை:

- * நேர மேலாண்மையை கடைபிடித்தல்
- * திட்டமிட்டு முழு ஈடுபாட்டுடன் படித்தல்
- * படித்து முடித்தவுடன் நண்பர்களுடன் படித்ததைப் பற்றி கலந்துரையாடல் (அ)வினா விடை மூலம் தகவல்களை பரிமாறுதல்.
- * வினாக்களை நன்கு புரிந்துக்கொண்டு பதிலளித்தல்.
- * தேர்வு எழுதும்போது அடித்தல் திருத்தம் இன்றி எழுதுதல்.
- * முக்கிய சொற்களை அடிக்கோடிட்டு காட்டுதல்
- * எழுத்துப் பிழையின்றி எழுதுதல்
- * வினாக்களுக்கு சிந்தித்து பதிலளித்தல்

மாணவர்கள் தேர்ச்சியில் ஆசிரியர்கள் பங்கு



மாணவர்கள் தேர்ச்சியில் ஆசிரியர்கள் முக்கியப்பங்கு வகிக்கின்றார்கள் மாணவர் நலனில் அக்கறை கொண்டு இவர்கள் செயல்படவேண்டியது அவசியமானதாகும். ஆசிரியர்கள் மாணவர்களை தேர்விற்கு தயார்ப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



- * கொரோனா தொற்றுநோய் என்பது ஒரு இயற்கைப்பேரிடர் என்பதையும், அதிலிருந்து நாம் விடுபடுவோம் என்ற உணர்வையும் ஊட்டுதல்.
- * மாணவர்களின் தேர்வுசார் எதிர்மறை எண்ணங்களை களைதல்
- * மாணவர்களிடம் உளவியல் ரீதியாக அணுகி, அவர்களால் தேர்வில் வெற்றி பெற முடியும் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்துதல்
- * மாணவர்களை பொருளுணர்ந்து கற்க தூண்டுதல்
- * மாணவர்கள் பாடப்பொருளை பகுதி பகுதியாக பிரித்துப் படிக்க உதவுதல்
- * அவ்வப்போது பாடம் தொடர்பாக எழும் ஐயங்களுக்கு தொலைபேசி வழி அல்லது இணையவழி உதவுதல்
- * போதுமான அளவு ஊக்கமும், பின்னூட்டமும் வழங்குதல்
- * வினாத்தாள் வடிவமைப்பின் கோணத்தில் பாடங்களை படிக்குமாறு கூறுதல்.
- * முக்கியமான குறிப்புகள், விளக்கங்கள் மற்றும் மாதிரி வினாக்களை ஊடக வழியில் வழங்குதல்
- * கற்றல் செயல்பாட்டை உயர் இலக்கோடு இணைத்தல்
- * மாணவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும் வகையில் சில கால இடைவெளியில் வழிகாட்டுதல்களை தொழில்நுட்பத்தின் வழியாக வழங்குதல்.
- * பாடம் தொடர்பான வினாடி வினாக்கள் மற்றும் மாதிரித் தேர்வை இணையவழி நடத்துதல்
- * தேர்வில் வெற்றி பெறுவதற்கான தன்னம்பிக்கையை அளித்தல்
- * இணையவழி கலந்துரையாடல் மற்றும் விரிவுரைகளை நிகழ்த்துதல்.
- * மாணவர்கள் தங்களை கல்விசார் சுய மதிப்பீடு செய்து கொள்ள கற்றுக்கொடுத்தல்

பெற்றோர்களின் பங்கு

மாணவர்களை சிறப்பாக செயல்பட வைப்பதில் பெற்றோர்களும் பெரும்பங்காற்றவேண்டியது அவசியமானதாகும். ஏனெனில் கல்விச்சூழலுக்கு வெளியே பெற்றோர்களே மாணவர்களின் எதிர்காலத்திற்கு பொறுப்பாகின்றனர். பெற்றோர்கள் மாணவர்களை தேர்விற்கு தயார்ப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.



- * குழந்தைகளின் கல்வியில் அக்கறை காட்டுதல்
- * குழந்தைகளிடம் போதுமான பாதுகாப்புணர்வையும், பாடம்சார் அக்கறையையும் காட்டுதல்
- * கொரோனா தொற்றுநோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கு அரசு மற்றும் சுகாதாரத்துறை வழங்கியுள்ள முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளச் செய்தல்
- * தேர்வின் மீதான அச்சத்தை அகற்றுதல்
- * எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு பொதுத்தேர்வுகள் அடிப்படையாக அமைகின்றன என்பதை உணர்த்துதல்
- * குழந்தைகளின் மனவெழுச்சி சமநிலையை பராமரித்தல்
- * குழந்தைகளின் எதிர்கால இலக்குகளை நினைவுட்டி, அவர்களை கற்கத்தூண்டுதல்
- * உடல், மன வலிமையை ஏற்படுத்துதல்.
- * சுகாதாரமான காற்றோட்டமும் போதிய வெளிச்சமும் உள்ள இடம், அமைதியான, பொருத்தமான, கற்றலுக்கு தேவையான உபகரணங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஆரோக்கியமான சூழலை ஏற்படுத்துதல்
- * தேவைப்படும் நேரங்களில் போதிய ஆலோசனைகளை வழங்குதல்
- * தேர்வுகளை இலகுவாக கையாளக்கூடிய மனநிலையை உருவாக்குதல்
- * குழந்தைகளின் மனப்போக்கை உணர்ந்து செயல்படுதல்
- * ஆசிரியர்களிடம் குழந்தைகளின் முன்னேற்றம் குறித்து கலந்துரையாடுதல்
- * குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சியான மனநிலையை ஏற்படுத்தி கற்கத் தூண்டுதல்
- * தேர்வில் சிறப்பான மதிப்பெண்களை பெறுவர் என்ற எண்ணத்தை குழந்தைகளின் மனதில் ஏற்படுத்துதல்
- * தம் குழந்தைகளை கற்கும் திறனுடையோர் என அங்கிகரித்தல்
- * குழந்தைகளை பிற மாணவர்களோடு ஒப்பிடுதலை தவிர்த்தல்
- * குழந்தைகளின் கற்றலுக்கு தடையான கண்ணி, தொலைக்காட்சி, கைபேசி, போன்ற கருவிகளை இயன்றளவு தவிர்த்தல்

- * குழந்தைகளைப் பாராட்டல், எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றல், வினாக்களுக்கு பதிலளித்தல் மற்றும் அன்புடன் உரையாடல் போன்ற செயல்பாடுகளில் பெற்றோர்கள் ஈடுபடுவதால் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதோடு, எளிதாக கற்கவும் அதிகமான செய்திகளை நினைவில் கொள்ளும் திறனையும் பெறுகின்றனர்.
- * மாணவர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் இருவரும் இறுதி தேர்வின் அழுத்தத்தை உணரும் இந்த நேரத்தில் மாணவர்கள் சிறப்பாக செயல்பட வேண்டும் என பெற்றோர்கள் நினைக்கின்றார்கள். ஆகையால் சீரான படிப்புடன் கூடுதலாக ஆரோக்கியத்திற்கும் சீரான அணுகுமுறை தேவைப்படுகிறது. இந்த சீரான அணுகுமுறை மாணவர்களின் நினைவை அதிகரிக்கவும், அவர்கள் படித்ததை நினைவில் கொள்ளவும் உதவுகிறது.

ஆரோக்கியத்தில் உடற்பயிற்சியின் பங்கு.

- * உடற்பயிற்சி மூளையில் இரத்த ஓட்டம் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் அளவை அதிகரிக்கிறது. நினைவகம் மற்றும் கற்றலைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் ஒரு பகுதியான ஹிப்போகாம்பஸில் (Hippocampus) உள்ள உயிரணுக்களின் உற்பத்திக்கு காரணமான மூளை இரசாயனங்கள் வெளியிடுவதையும் இது ஊக்குவிக்கிறது.
- * உடற்பயிற்சி உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகிறது பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களை எதிர்த்துப் போராடும் .
- * எல்லா மன உழைப்புக்கும் மத்தியில் உங்கள் உடலை உடற்பயிற்சி செய்ய மறப்பது எளிது ஆனால் உடற்பயிற்சி பல்வேறு வழிகளில் மூளையின் செயல்பாட்டை அதிகரிப்பதால் இது முக்கியம்.
- * ஒரு சிறிய உடற் பயிற்சி உண்மையில் தேர்வுகளின் போது உதவியாக இருக்கும் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துவதற்கும், உங்கள் உடலையும் மனதையும் நிதானப்படுத்த உதவுகிறது.



- * நீங்கள் கவனம் செலுத்த கடினமாக இருந்தால் உடற்பயிற்சி உங்களை மீண்டும் உற்சாகப்படுத்துகிறது.

மிதமான தீவிர உடற்பயிற்சிக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு

- * விறுவிறுப்பான நடைபயிற்சி (100 படிகள் / நிமிடம்)
- * நடனம், நீச்சல், மென்மையான சைக்கிள் ஓட்டுதல் (5-9 மைல்)
- * பூப்பந்து அல்லது இரட்டையர் டென்னிஸ்,கைப்பந்து.

யோகா உங்களை புதுப்பிக்க உதவும்

தேர்வுகளுக்குத் தயாராகும் போது மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பொதுவான பிரச்சினைகளில் ஒன்று நீங்கள் படித்ததை மனப்பாடம் செய்து நினைவில் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. இது தூக்கமின்மை, குறைந்த செறிவு, குறைந்த ஆற்றல் மற்றும் பொது சோர்வு உள்ளிட்ட பல காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. நீங்கள் எதிர்கொள்ள ஒரு முக்கியமான பரிட்சை இருக்கும்போது அமைதியாக இருப்பது எளிதல்ல ஆனால் உங்கள் மனதை நிதானமாகவும் கவனம் செலுத்துவதற்கும் வழிகள் உள்ளன. யோகா பயிற்சி உங்கள் மூளையை கூர்மைப்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், உங்கள் நினைவாற்றல், செறிவு ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதோடு தேர்வுகளில் சிறப்பாக மதிப்பெண் பெறவும் உதவும்.



மத்யாசனா (Matsyasana)

மீன் போஸ் என்றும் அழைக்கப்படும் மத்யாசனா தலையில் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி, முதுகு மற்றும் கழுத்தில் உள்ள வலியை நீக்குகிறது.

விராசனா (Virasana)

விராசனா என்பது மற்றொரு ஆசனம், இது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் செறிவை மேம்படுத்தவும் உதவும்.

சூரியநமஸ்காரம் (Suryanamaskar)

ஆரோக்கியமான மனதுக்கும் உடலுக்கும் அனைவரும் பயிற்சி செய்ய வேண்டிய யோகாவில் இதுவும் ஒன்று. இது 12 கோணங்களை உள்ளடக்கியது, இது உங்கள் உடலின் வெவ்வேறு பாகங்கள் மற்றும் உறுப்புகளையும் உள்ளடக்கியது. இது மனம் மற்றும் உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் வலிமையையும் மேம்படுத்துகிறது.

பிரமாரி பிராணயம் (Bhramari pranayama)

பிரமாரி பிராணயம் அல்லது தேனி சுவாசிக்கும் நுட்பம் உங்கள் செறிவை மேம்படுத்தி கவலை மற்றும் கோபத்திலிருந்து விடுபட உதவும்.

வஜ்ராசனா (Vajrasana)

வஜ்ராசனா ஒரு எளிய ஆசனம், இது இரத்த ஓட்டத்தையும் செரிமானத்தையும் மேம்படுத்தும். இது உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் செறிவை மேம்படுத்துகிறது.

ஆரோக்கியமான உணவைக் கடைப்பிடிக்கவும்

- * ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவது எல்லா நேரங்களிலும் உடலை பராமரிக்க உதவும் ஒரு நல்ல வழிமுறையாகும் . இது தேர்வு பருவத்தில் அதிக முக்கியத்துவத்தை பெறுகிறது.
- * காய்கறிகள், பழங்கள், முழு தானியங்கள், பால் மற்றும் மீன் போன்ற உணவுகள் நிறைந்த உணவு இந்த நேரத்தில் பின்பற்றுவது நல்லது. இது மாணவர்களின் அனைத்து ஊட்டச்சத்து தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்ய உதவும், எனவே அவர்களின் உடல்கள் உகந்த மட்டத்தில் செயல்பட முடியும்.
- * ஆரோக்கியமாக உணவு படிப்புகளில் கவனம் செலுத்த உதவுவதோடு தீங்கு விளைவிக்கும் நோய்களைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.
- * ஆரோக்கிய உணவில் முழு முட்டை, பெர்ரி, பச்சை இலை காய்கறிகள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள், பழங்கள் மற்றும் மீன் ஆகியவை அடங்கும், இதில் ஒமேகா -3 கள் நிறைந்துள்ளன.



- * சீரான இரத்த சர்க்கரையை பராமரிக்க அதிக சர்க்கரை மற்றும் அதிக கொழுப்பு தின்பண்டங்களை தவிர்க்கவும்.

தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்

- * போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது உங்கள் திறனை அதிகரிக்க உதவுவதோடு, அதிகப்படியான தேவையற்ற உணவைத் தடுக்கவும் உதவும்.
- * உங்களுடன் தண்ணீரைக் கொண்டு வருவதன் மூலம் நாள் முழுவதும் நீரேற்றத்துடன் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- * பானங்கள் உங்களை நிரப்பாமல் போகலாம், ஆனால் அவை உங்களை கொழுக்கவைக்க உதவுவதோடு உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்.
- * பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உங்களுக்கு பிடித்த சில உணவுகளைக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றாலும், அவற்றில் சிலவற்றையாவது ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
- * தண்ணீர் அல்லது தேங்காய் நீர், பால் பானங்கள் அல்லது மூலிகை மீ ஆகியவற்றை உட்கொள்வதன் மூலம் நீரேற்றத்துடன் இருங்கள்.

போதுமான தூக்கம்

- * தேர்வுகளுக்குத் தயாராகும் போது, உடல் மற்றும் மனதின் மிக முக்கியமான தேவைகளில் ஒன்று தூக்கம்.
- * பகலில் உங்களுக்கு நேரம் இருந்தால், ஒரு குறுகிய தூக்கம் உங்கள் ஆற்றல் மட்டங்களுக்கு உதவச் செய்யலாம். மேலும் அளவான தூக்கம் உங்கள் உடலை நன்றாக மேம்படுத்தும்
- * உறங்குவதற்கு முன்பு வேலை செய்ய வேண்டாம். அவ்வாறு வேலை செய்வது தூங்குவதை கடினமாக்கும். தூக்கமின்மையைத் தடுக்க உங்கள் வேலை இடத்தை உங்கள் தூக்க இடத்திலிருந்து தனித்தனியாக வைத்திருங்கள்
- * தேர்வுகளுக்குத் தயாராகும் மாணவர்கள் ஒவ்வொரு இரவும் குறைந்தது 6 - 8 மணிநேர தூக்கத்தைப் பெற வேண்டும். ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகம் நடத்திய



ஆய்வுகள் தூக்கத்திற்கும் நினைவகத்திற்கும் இடையே ஒரு வலுவான உறவு இருப்பதைக் காட்டுகின்றன

- * போதுமான தூக்கம் பெறும் மாணவர்கள் பொதுவாக உள்ளவர்களை விட சிறந்த தரங்களைப் பெறுவார்கள். தூக்கம் குறுகிய கால நினைவகத்தை நீண்டகால நினைவகமாக உறுதிப்படுத்துகிறது மற்றும் அதிகரிக்கிறது. போதுமான தூக்கத்தை எடுத்துக்கொள்ளும் மாணவர்களால் தகவல்களை அதிக அளவில் நினைவில் ஏற்றுக்கொள்ள எளிதாகிறது.
- * தேர்வுகளுக்குத் தயாராகும் மாணவர்கள் நன்றாக மதிப்பெண் பெற இரவு முழுவதும் படிக்க வேண்டும் என நினைப்பது தவறாகும். இரவுத் தூக்கத்தை தவிர்த்து நாம் எவ்வளவு படித்தாலும் நம் நினைவில் பதியாது மேலும் இரவில் தூக்கமின்றிப் படித்தல் உடல்சோர்வை ஏற்படுத்தி மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

இறுதியாக மேற்சொன்ன வழிமுறைகளை முறையாக பின்பற்றும் போது உடல் ஆரோக்கியத்தோடும் நல்ல மனநலத்தோடும் சிறப்பாக தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்ணோடு வெற்றிப்பெறுவது உறுதி.

- * மாணவர்களுக்கு தேர்வு பயத்தை போக்க தமிழ்நாடு அரசு இலவச மனநல ஆலோசனையை வழங்குகிறது அவற்றிக்கான தொடர்பு எண்-14417

- * தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கத்தின் மாணவர்களுக்கான இலவச மன நல ஆலோசனையைப் பெறுவதற்கு

www.tnpsya.org
இணையதளத்தின்
பெற்று



என்ற
மூலம் எண்களைப்
பயன்பெறலாம்.