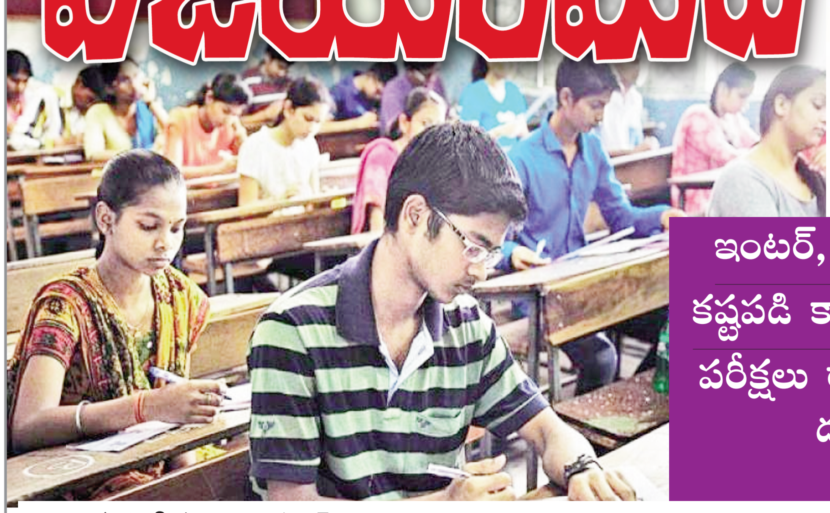
ఒత్తిడిని దూరం చేస్తే విజయంమీదే



ఇంటర్, పదవ తరగతి విద్యార్థులు

కష్టపడి కాదు... ఇష్టపడి చదవండి...

పరీక్షలు రాసే విద్యార్థులు కొన్నింటికి దూరం ఉండాల్సిందే

గుమ్మడిదల, సిరి న్యూస్

ముందుంది పరీక్షల కాలం వరుస పెట్టి పదవ తరగతి ఇంటర్ డిగ్రీ ఎగ్జామ్స్ వస్తూనే ఉన్నాయి కష్టపడి చదివితే విజయం సాధిస్తాం. అలాగని మరి ఒత్తిడితో చదివితే అసలుకే మోసం అవుతుంది. ఇన్నాళ్లు చదివింది ఒక ఎత్తు అయితే ఇక నుంచి చదివేది మరొక ఎత్తు. కష్టపడి కాకుండా ఇష్టపడి చదివితేనే ఫలితాలు ఘనంగా ఉంటాయి. మార్చి 5 వ తేదీ నుండి ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం, 6 వ తేదీ నుండి ద్వితీయ సంవత్సరం పరీక్షలు, 21వ తేదీ నుండి పదవ తరగతి పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి అయితే పరీక్షలు అనగానే విద్యార్థులలో వ్యక్తం అయ్యే భయాందోళనలో వారి జ్ఞాపకశక్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి ఫలితంగా చదివినవి బుర్రకెక్కని పరిస్థితి ఎదుర్కొంటారు ఈ నేపథ్యంలో విద్యార్థుల్లో మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసి పరీక్షల భయం పోగొట్టేందుకు సిరి అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనం.

ఒత్తిడికి కారణాలివే...

– చదువు విషయంలో ఇతరులతో పోల్చు కుంటూ లో లోపలే కుమిలిపోవడం. తనపై తనకు నమ్మకం లేకపోవడం ఇతరు లతో పోల్చుకుంటూ తాను సాధిస్తానో లేదో అంటూ కుంగిపోవటం.

– ప్రయత్నానికి మించిన లక్ష్యాన్ని పెట్టుకోవడం.గతానికి సంబంధించిన పరీక్షల ఫలితాలను పదేపదే గుర్తు చేసుకోవడం.

– ఆరోగ్య సమస్యలు కుటుంబ సమస్యలు, స్నేహితుల నుంచి వచ్చే విమర్శలు వీటన్నిటిని మైండ్ లో పెట్టుకుంటే ఒత్తిడికి గురి కావల సినపరిస్థితి వస్తుంది . పరీక్షలు అంటే భయం లేకుం డా ప్రశాంత వాతావరణంలో రాస్తున్నా నంటూ మెదడులో ఆలోచించుకోవాలి.

టీవీలకు దూరంగా ఉండాలి..

–విద్యార్థులు మీలోని ఇష్టాన్ని ఏకాగ్రతను శక్తి సామర్థ్యాలనుదృష్టిలోఉంచుకొనిలక్ష్యాన్ని సాధిం చడానికిసిద్ధం కావాలి. ఇంతవరకు రాసిన పరీక్షలలో ఎ మెటీరియల్నను అనుసరిం చారో దాన్నే అనుసరించాలి

– పరీక్షలు ముగిసే వరకు పండుగలు, శుభకార్యాలు వీలైనంత దూరం ఉండండి.

– పరీక్షలు కన్నా ముందు నుండి పరీక్షలు పూర్తయ్యే వరకు టీవీలతో పాటు థియేటర్లలో సినిమాలు చూడడం మానేయండి.

– ఒకవేళ ఒత్తిడి పెరిగితే మానసిక ప్రశాంతత కోసం పది నిమిషాల పాటు మీకు నచ్చిన పాటలు వినండి లేదంటే ధ్యానంలో కూర్చుండి

ఉపాధ్యాయులు గమనించాల్సినవి..

–విద్యార్థుల శక్తిసామర్థ్యాలు గమనించి తగిన ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలి అందరిని సమానంగా అభినందిస్తూ సూచనలు ఇవ్వాలి. మీ సబ్జెక్టు మాత్రమే కాకుండా అన్ని సబ్జెక్టుల పైన విద్యార్థులకు మీకు తెలిసినంతలో బోధించాలి

– విద్యార్థులకు ఏదైనా సందేహాలు ఉంటే కాలయాపన లేకుండా పెను వెంటనే వారి సమస్యలను తీర్చాలి.

తల్లిదండ్రులు మీరు కూడా...

–పిల్లలకు ప్రశాంత వాతావరణన్ని కల్పించి ప్రిపరేషన్ కొనసాగించేలా చూడాలి

– చదువు విషయంలో ఇతరులతో పోల్చు కుంటూ విమర్శించ కండిసాధ్యమైనంత వరకు వేడుకలకు దూరంగా ఉండండి దీనివల్ల పిల్లల మనసు పరీక్షల మీద కేంద్రీకృత మవుతుంది.

– పిల్లల ప్రిపరేషన్ ను పరిశీలిస్తూ లోపాలు ఉన్నట్లయితేసరిచేసిసజావుగా సాగేలా ప్రోత్స హించాలి మార్కెట్లో లభించే పలు రకాలపుస్త కాలుకొనివాటినికూడా చదవాల నిసూచించలి.– పిల్లలు అలసి పోయినట్లు అనిపిస్తే వారి తో సరదాగా కొంత సమయం గడపండి

– ఏ ఏ విషయాల్లో అనవసర సమయాన్ని వృధా చేస్తున్నారు గమనించి వారి వారి ప్రిపరేషన్ ను ఎంత డిస్టబ్ అవుతుందో కాస్త నవ్వుతూ వివరించండి.

ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవాల్సిందే..

– దాహాన్ని పుట్టించే మసాలా కారం వంటి ఆహారం పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి .– వేసవిలో పరీక్షలు కాబట్టి మజ్జిగ నిమ్మ రసం గ్లూకోజ్ వంటి ద్రవ పదార్థాలను ఎక్కువగా తాగాలి.ఒకేసారి ఎక్కువగా తినడం వల్ల నిద్ర వస్తుంది కొంత విరామం ఇస్తూ ఆహారం తీసుకోవాలి.

క్రమ పద్ధతిలో నిద్రకు ఉపక్రమించాలి...

– చదువుకునే ప్రదేశాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచు కొని అవసరమైన పుస్తకాలను అందుబాటులో ఉంచుకోవాలి.

బిజెపి తోనే దేశాభివృద్ధి సాధ్యం

ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీగా మల్క కొమురయ్య గెలుపు పట్ల హర్షం.

పెద్ద శంకరంపేట మండల బిజెపి అధ్యక్షుడు కోణం విట్టల్

పెద్ద శంకరంపేట, మార్చి 4 (సిరి న్యూస్):

కరీంనగర్ ఉపాధ్యాయ బిజెపి, తపస్ బలపరచిన ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమురయ్య మొదటి ప్రాధాన్యత ఓటుతో గెలవడం పట్ల పేట మండల బిజెపి అధ్యక్షుడు కోణం విఠల్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మంగళవారం పెద్ద శంకరంపేట లోని భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యాలయం వద్ద మండల బిజెపి నాయకులు బాణాసంచా కాల్చి మిఠాయిలు తినిపించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మండల అధ్యక్షుడుకోణం విఠల్ మాట్లాడుతూ భారతీయజనతా పార్టీతోనే దేశాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందన్నారు. పట్టభద్రుల బిజెపి ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి అంజిరెడ్డి సైతం భారీ మెజార్టీ తో గెలుపొందుతారు అన్నారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అత్యధిక సీట్లు బిజెపి కైవసం చేసుకుంటుందన్నారు. దేశంలో ఎక్కడ ఎన్నికలు జరిగినా ప్రజలు బిజెపి వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు అన్నారు. మోడీ నాయకత్వంలో అన్ని రంగాల్లో భారతదేశం అభివృద్ధి వైపు దూసుకు వెళ్తుందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల బిజెపి ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రావణ్ కుమార్, నాయకులు బుగుడాల కృష్ణ, సుకుమార్, సురేష్, రాజు పటేల్, నార్సింగ్ కృష్ణ, ఆయా గ్రామాల బిజెపి కార్యకర్తలు, నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా స్థాయి రోబోటిక్స్ ప్రదర్శన విజయవంతం

సిద్దిపేట, మార్చి 4 సిరి న్యూస్ :

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల భౌతిక శాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో సోహం అకాడమీ సౌజన్యంతో మంగళవారం జిల్లా స్థాయి రోబోటిక్స్ ప్రదర్శన నిర్వహించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. జి. సునీత కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా పద్నాలుగు ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, రెండు ప్రైవేట్ పాఠశాలల నుండి సుమారు నలభై ఎగ్జిబిట్స్ ప్రదర్శించడం జరిగింది. వినూత్నమైన ఆలోచనలు, సృజనాత్మకతలతో కూడిన ఎగ్జిబిట్స్ విద్యార్థులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ ప్రదర్శనలో ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానంలో నిలిచిన ఎగ్జిబిట్స్ నమూనాలకు కృషికల్ప ఎన్జిఓ సీఈఓ పాటిల్ ఐదు వేల రూపాయలు నగదు బహుమతిని అందించడం జరిగింది. పాల్గొన్న ప్రతి విద్యార్థికి సర్టిఫికెట్ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలోకార్యక్రమ నిర్వాహక కార్యదర్శి డా. సి. హెచ్ మధుసూదన్, కార్యక్రమ కన్వీనర్ బి. కృష్ణయ్య, కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపాల్ డా. పి. అయోధ్య రెడ్డి, పరీక్షల కంట్రోలర్ డా. గోపాల సుదర్శనం, జిల్లా విద్యాశాఖ ఏవో రామస్వామి, భౌతిక శాస్త్ర అధ్యాపకులు సత్య నారాయణ రెడ్డి, రజిని, డా. మహేష్ కుమార్, జి. సౌమ్య, డా. ఎన్. భైరయ్య, వివిధ పాఠశాలల టీచర్లు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.