

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ರಾರಾಯ ತಂತ್ರ

ಪೌರದೀಪ್ ವೆಂಕಟರಾಮ್ Updated: 05 ಮಾರ್ಚ್ 2020, 01:00 IST



ಓದುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಷಗಳ ಹಿಂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಸಮಪ ಕವಾದ ಉತ್ತರಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಧ್ಯಯನದ ಕಾಯ ತಂತ್ರಗಳೇನು; ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ.. ಇಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ- ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವುದು ಕೂಡ

ವಿರಳವೇ. ಹಾಗಾದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಓದುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ

ಸಾವ ತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಗಿರುವ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಓದುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ; ಸವೆ ಯಿಂಗ್ (ಸಮೀಕ್ಷೆ), ಕ್ಲೆಬ್ಬಿನಿಂಗ್ (ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಿಕೆ), ರೀಡಿಂಗ್ (ಓದುವುದು), ರಿಸ್ಟೇ (ಪುನರುಚ್ಚಾರ) ಮತ್ತು ರಿವ್ಯೂ (ಪುನರಾವೇಶ).

ಸಮೀಕ್ಷೆ

ಮೊದಲ ಪ್ಯಾರಾಗ್ರಾಫ್ ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೊನೆಯದನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ.

ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಪ್ಯಾರಾಗ್ರಾಫ್ ನಡುವಿನ ಪ್ಯಾರಾಗ್ರಾಫ್ ಮೊದಲ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಓದಿ.

ದೀರ್ಘವಾದ ಪ್ಯಾರಾಗ್ರಾಫ್/ ಉಪ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು, ಇಟಾಲಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಪದಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ; ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಷ್ಟಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಮುಂತಾದ ಸೈನ್ ಪೋ ಪದಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಪದಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ಅದೇ ರೀತಿ, ಮತ್ತಷ್ಟು, ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಆದರೆ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಆದರೂ.. ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಸಮಯದ ಶೇ 10ರಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರಶಿಚಸುವಿಚ

1. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿನ ಒಳನೋಟ ಲಭ್ಯವಾಗಿ ಕಲಿಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹೀಗಿರಬಹುದು:

ಅಧ್ಯಾಯವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು

ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ?ಅದರಲ್ಲಿ ಏನು ಇರಬಹುದು?

ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ..

2. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವ ಮೂಲಕ, ನಮ್ಮ ಚಿಂತನಾಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಕಲಿಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಿಕೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಸಮಯದ ಶೇ 10ರಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಓದು

ಓದಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚಾರಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು; ಕಷ್ಟಕರವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ (ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏರುವುದು), ತಿಳಿದಿರುವ ಅಥವಾ ಸುಲಭದ ವಿಷಯವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿಯೂ (ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಇಳಿಯುವುದು) ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿ, ವಾದ, ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಓದುವುದು

(ಅಪಾಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ). ಈ ರೀತಿ ಓದುವುದಕ್ಕೆ, ಒಟ್ಟು ಸಮಯದ ಶೇ 50ರಷ್ಟು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಪುನರುಚ್ಚಾರಣೆ

ಓದಿದ ನಂತರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟು, ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಒಟ್ಟು ಸಮಯದ ಶೇ 20ರಷ್ಟು ಮೀಸಲಿಡಿ.

ಪುನರ್ಚಾರಣೆ

ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು, ಉಪಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಅಧ್ಯಾಯದ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲು, ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಓದುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ, ಒಟ್ಟು ಸಮಯದ ಶೇ 10ರಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಓದುವ ತಂತ್ರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ತರಬೇತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಪಠ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ದೃಷ್ಟಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು (ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದಗಳು) ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದೇ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಠ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಷಯದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ, ಗ್ರಹಿಕೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ರಸಾಯನ ವಿಜ್ಞಾನದಂತಹ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಪು ಬಾ ನಂತಹ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಿದ್ದರೆ/ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯ ಅಥವಾ ಲೇಖನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಲಹೆಗಳು

- ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಧ್ಯಯನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

- ಆದಷ್ಟು ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಿ.

- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಓದುವಾಗ ಸ್ವಯಂ-ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ.

- ಹಿಂದಿನ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಂದಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿ.
- ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಆಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಗಮನವನ್ನು ಬೋಧಕರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.
- ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುವಾಗ, ಕಠಿಣ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

(ಲೇಖಕರು ಮ್ಯಾನೇಜ್ ಮೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಶಿಣತರು)ರ್