

ഹയർ സെക്കന്ററി ഡയറക്ടറുടെ
കാര്യാലയം, ശാന്തി നഗർ,
ഹൗസിംഗ് ബോർഡ് ബിൽഡിംഗ്,
തിരുവനന്തപുരം

സി.ജി & എ.സി 7185/2013

തീയതി: 23.02.2013

സർക്കുലർ

വിഷയം: വീ ഹെൽപ്പ്- ജില്ലാതല സഹായ കേന്ദ്രങ്ങൾ - സംബന്ധിച്ച്

ഹയർ സെക്കന്ററി പരീക്ഷയോടനുബന്ധിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും രക്ഷകർത്താക്കൾക്കും ആവശ്യമായ പിന്തുണ നൽകുന്നതിന് കരിയർ ഗൈഡൻസ് & അഡോളസെന്റ് കൗൺസലിംഗ് സെൽ സംസ്ഥാനത്തെ 14 ജില്ലകളിലും 'വീ ഹെൽപ്പ്' എന്ന പേരിൽ തുടങ്ങുന്ന സഹായ കേന്ദ്രങ്ങൾ ഫെബ്രുവരി 25 മുതൽ മാർച്ച് 21 വരെ താഴെപ്പറയുന്ന കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ്. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും രക്ഷകർത്താക്കൾക്കും വീ ഹെൽപ്പിൽ രാവിലെ 9 മുതൽ 5 വരെ നേരിട്ടും ഫോണിൽ 24 മണിക്കൂറും സഹായം ലഭിക്കുന്നതാണ്.

ജില്ലാതല സെന്ററുകളും ഫോൺ നമ്പരുകളും

| ക്രമ നമ്പർ | ജില്ല | സെന്റർ | ഫോൺ നമ്പർ |
|------------|---------------|--|--------------------------|
| 1 | തിരുവനന്തപുരം | ഹയർ സെക്കന്ററി ഡയറക്ടറേറ്റ് | 9496169633 9446848942 |
| 2 | കൊല്ലം | ക്രിസ്തു രാജ് എച്ച്.എസ്.എസ് | 9847128312 9446061954 |
| 3 | പത്തനംതിട്ട | മാർത്തോമ്മ എച്ച്.എസ്.എസ് | 9495437661 9447414878 |
| 4 | ആലപ്പുഴ | ഗവൺമെന്റ് ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്. എസ് കായംകുളം | 9447398080 9446594282 |
| 5 | കോട്ടയം | പി.ടി.എം എച്ച്.എസ്.എസ് പാമ്പാടി | 9847553256 9446602182 |
| 6 | ഇടുക്കി | എസ്.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് കട്ടപ്പന | 9446720363 9446340972 |
| 7 | ഇടുക്കി | ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് തൊടുപുഴ | 9446688157 9847108260 |
| 8 | എറണാകുളം | ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്.ഫോർ ഗേൾസ്, എറണാകുളം | 9447932099 9287983435 |
| 9 | തൃശ്ശൂർ | ഗവൺമെന്റ് മോഡൽ ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്.എസ് തൃശ്ശൂർ | 9249536672 9961230068 |
| 10 | പാലക്കാട് | പി.എം.ജി. എച്ച്.എസ്.എസ് | 9446058916 |

| | | | |
|----|------------|---|--------------------------|
| | | പാലക്കാട് | 9446023878 |
| 11 | കോഴിക്കോട് | ഗവൺമെന്റ് മോഡൽ എച്ച്.എസ്.എസ് കോഴിക്കോട് | 9946930550 9497646303 |
| 12 | മലപ്പുറം | ജി.ബി.എച്ച്.എസ്.എസ് മഞ്ചേരി | 9446372406 9446154363 |
| 13 | വയനാട് | ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് പനമരം | 9961461466 9447537251 |
| 14 | കണ്ണൂർ | ഗവൺമെന്റ് ടൗൺ എച്ച്.എസ്.എസ് കണ്ണൂർ | 9447267387 9745393335 |
| 15 | കാസർഗോഡ് | ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് കാസർഗോഡ് | 9446282100 9447551424 |

ബന്ധപ്പെട്ട സെന്റർ സ്കൂളുകളുടെ പ്രിൻസിപ്പൽമാർ വീ ഹെൽപ്പിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും ചെയ്തു കൊടുക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

വീ ഹെൽപ്പിനായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട അധ്യാപകരെ അതത് സ്കൂളിലെ പ്രിൻസിപ്പൽമാർ ഫെബ്രുവരി 25 മുതൽ വീ ഹെൽപ്പ് സെന്റർ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനായി വിടുതൽ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

സംസ്ഥാനമൊട്ടാകെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകുന്നതിനായി ഹയർ സെക്കണ്ടറി ഡയറക്ടറേറ്റിൽ ടോൾഫ്രീ സംവിധാനത്തിലുള്ള ഫോൺ സംവിധാനം ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. കുട്ടികൾക്ക് സൗജന്യമായി **18004256202** നമ്പറിൽ വിളിക്കാവുന്നതാണ്.

സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂളുകളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും കാണാനാവുന്ന തരത്തിൽ അതത് ജില്ലകളിലെ വീ ഹെൽപ്പ് സെന്ററിന്റെ പേരും ഫോൺ നമ്പരും ഫെബ്രുവരി 25 മുതൽ സ്കൂളിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ നടപടികൾ പ്രിൻസിപ്പൽമാർ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. നോട്ടീസിന്റെ മാതൃക ഇതോടൊപ്പം ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

ഡയറക്ടർ

DIRECTORATE OF HIGHER SECONDARY EDUCATION

CAREER GUIDANCE AND ADOLESCENT COUNSELLING

WE HELP

പരീക്ഷാ പേടിയോ?????

പരീക്ഷ അടുക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് പരീക്ഷാഭയവും സമ്മർദ്ദങ്ങളും ഉണ്ടാവുന്നത് സാധാരണയാണ്. പരീക്ഷാ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഓരോ കുട്ടിക്കും വ്യത്യസ്ത അളവുകളിലാണ് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. പരീക്ഷക്ക് മുൻകൂട്ടി തയ്യാറായി പാഠഭാഗങ്ങൾ പഠിച്ചു പൂർത്തിയായവരിൽ പരീക്ഷാഭയം കുറവും പരീക്ഷക്ക് വേണ്ട രീതിയിൽ തയ്യാറാവാത്തവരിൽ പരീക്ഷാ ഭയം കൂടുതലുമാണ്. “ഞാൻ പരീക്ഷക്ക് തോൽക്കുമോ” അഥവാ “ഞാൻ വിചാരിച്ച മാർക്ക് കിട്ടാതെ വരുമോ” എന്ന ചിന്ത മനസ്സിൽ കടന്നു കൂടുമ്പോൾ അത് പരീക്ഷാ ഭയമായി മാറും. പരീക്ഷാ ഭയം പിടികൂടിയ കുട്ടിക്ക് പിന്നീടുള്ള പഠനവും പരീക്ഷാ എഴുതലും കൃത്യമായി ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ വരും. പരീക്ഷക്ക് കൃത്യമായി ചോദ്യങ്ങൾക്ക് മറുപടി എഴുതാനോ പഠിച്ചതു ഓർമ്മയിൽ വരാതിരിക്കാനോ സാധ്യത ഉണ്ടാവുന്നതാണ്.

പരീക്ഷാഭയം മനസ്സിൽ പിടികൂടിയോ??????

എങ്കിൽ ????????

മനസ്സ് ശാന്തമാക്കുവാൻ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. ഇനി ബാക്കി ഉള്ള സമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുമെന്നു ഉറപ്പാക്കുക.

നിങ്ങൾ പരീക്ഷക്ക് വേണ്ട രീതിയിൽ തയ്യാറായിട്ടില്ലെങ്കിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട സമയത്തെ കുറിച്ച് ദുഃഖിക്കാതെ ബാക്കി ഉള്ള സമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തി ചിട്ടയായി പഠിക്കുമെന്ന് ദൃഢ നിശ്ചയമെടുക്കുക. അതു വഴി കൂടുതൽ മാർക്ക് നേടുവാൻ കഴിയുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുക.

2. ശുഭാപ്തി വിശ്വാസികളാവുക

പരീക്ഷയിൽ തോൽക്കുമെന്നോ മാർക്ക് കുറയുമെന്നോ ഉള്ള ചിന്ത പൂർണ്ണമായും കൈവെടിയുക. എപ്പോഴും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസികളാവുക. പരീക്ഷയിൽ തനിക്ക് മികച്ച വിജയം കൈവരിക്കാനാവുമെന്ന വിശ്വാസം മനസ്സിനെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഇല്ലാതെ കൊണ്ടുപോകാനും നല്ലതുപോലെ പഠിക്കാനും സഹായിക്കും.

3. കൂട്ടുകാരുമായും പരീക്ഷാ തയ്യാറെടുപ്പിനെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാതിരിക്കുക.

സാധാരണയായി കൂട്ടുകാർ പരസ്പരം പരീക്ഷാ തയ്യാറെടുപ്പിനെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാറുണ്ട്. കൂട്ടുകാർ കൂടുതൽ തവണ ആവർത്തനം നടത്തിയെന്നറിയുമ്പോൾ താൻ വളരെ പിന്നിലാണെന്ന് തോന്നുകയും പരീക്ഷാ ഭയം ഉടലെടുക്കുകയും ചെയ്യും. പരീക്ഷക്ക് ദിവസങ്ങൾ മാത്രം ബാക്കിയുള്ള സമയത്ത് കൂട്ടുകാർ പരസ്പരം പരീക്ഷാ തയ്യാറെടുപ്പിനെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

4. പ്രാർത്ഥന

ഈശ്വര വിശ്വാസിയായാണെങ്കിൽ നല്ലതുപോലെ പ്രാർത്ഥിക്കുക. പ്രാർത്ഥന സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും മനസ്സിനെ ഊർജ്ജം നൽകാനും സഹായിക്കും.

5. ഉറക്കം ഒഴിവാക്കിയുള്ള പഠനം ഒഴിവാക്കുക.

ഒരു മനുഷ്യന് ആവശ്യമായ ഉറക്കം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശരീരം ക്ഷീണിക്കുകയും കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. ആയതിനാൽ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിശ്രമം നൽകാൻ ഉറക്കം അത്യാവശ്യമാണ്. ഉറക്കം ഒഴിവാക്കിയുള്ള പഠനം അടുത്ത ദിവസത്തെ പരീക്ഷ കൃത്യമായി എഴുതുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാവും.

6. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഇടക്ക് വിശ്രമം നൽകുക.

കൂടുതൽ നേരം ഒരുപോലെ ഇരുന്ന് പഠിക്കുന്നതിനു പകരം പഠനത്തിന് ഇടക്ക് ചെറിയ ഇടവേളകൾ നൽകുന്നത് നന്നായിരിക്കും. മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഉന്മേശം ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഇടവേളകൾ സഹായിക്കും. ഒരു മണിക്കൂർ നേരം പഠിച്ചാൽ അൽപ്പം വിശ്രമിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

7. വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക.

പരീക്ഷക്ക് തയ്യാറാവുന്ന കുട്ടികൾ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്. വെള്ളം മനസ്സും ശരീരവും തണുപ്പിക്കുവാനും കൂടുതൽ ചിന്തിക്കുവാനും സഹായിക്കും.

8. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുക

പരീക്ഷാ കാലഘട്ടത്തിൽ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും അടങ്ങിയ ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

9. പുതിയ പാഠങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനു പകരം പഴയ പാഠങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക.

പരീക്ഷ അടുത്ത സമയങ്ങളിൽ പുതിയ പാഠങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനു പകരം പഠിച്ച പാഠങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്.

10. ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്.

എല്ലാ നേരവും കൃത്യമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കിയുള്ള പഠനം പഠിത്തത്തിലുള്ള ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു നിർത്തുവാൻ സഹായിക്കില്ല. പരീക്ഷാ ദിവസം പ്രാതൽ കഴിച്ചിട്ട് പോകാൻ പ്രത്യേകം ശ്രമിക്കുക.

11. പരീക്ഷയെ ജീവൻ മരണ പോരാട്ടമായി കാണരുത്.

പരീക്ഷയിൽ വിജയിക്കുമെന്നും നല്ല മാർക്ക് കിട്ടുമെന്നും ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുക. സ്വന്തം കഴിവിലും പ്രവർത്തിയിലും വിശ്വസിച്ചു കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുക. പരീക്ഷാ വിജയം അനിവാര്യമാണെങ്കിലും പരാജയം ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനമാണെന്ന് കരുതരുത്. പരീക്ഷാ വിജയം ജീവിത വിജയത്തിന്റെ ഒരു ഘടകം മാത്രമാണ്.

12. പരീക്ഷയെ ശാന്തമായി നേരിടുക.

പരീക്ഷയ്ക്കായി ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ തലേന്ന് രാത്രി തന്നെ തയ്യാറാക്കി വെയ്ക്കുക. പരീക്ഷാ ദിവസം പേനയും മറ്റു സാധനങ്ങളും തിരക്കി സമയം കളഞ്ഞാൽ കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വരും. പരീക്ഷാ ദിനം കുളിച്ചു വൃത്തിയായി വേഷം ധരിച്ചു ആത്മ വിശ്വാസത്തോടെയും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടെയും പരീക്ഷക്ക് പുറപ്പെടുക. പരീക്ഷക്ക് 20 മിനിറ്റ് മുമ്പായി സ്കൂളിൽ എത്തുകയും തന്റെ ഇരിപ്പിടം കണ്ടു പിടിച്ച് ശാന്ത തയോടെ പരീക്ഷയെ നേരിടുകയും ചെയ്യുക.

രക്ഷാകർത്താക്കളോട്

1. കുട്ടികൾക്ക് പരീക്ഷാ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നല്ലത് പോലെ നേരിടാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ പരീക്ഷയിൽ തോൽക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കുട്ടികളിൽ പരീക്ഷാ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടെന്നു കണ്ടാൽ അവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ സമയത്തിനെ കുറിച്ചു പറഞ്ഞു അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്താതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
2. കുട്ടികൾക്ക് പഠിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം വീട്ടിൽ ഒരുക്കുക. പരീക്ഷക്ക് തയ്യാറാകുന്ന കുട്ടികളോട് പഠിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടു ടി.വി ഉറച്ച ശബ്ദത്തോടെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. ടി.വിയും മറ്റു ഉപകരണങ്ങളും കുട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധ തിരിച്ചു വിടാൻ സാധ്യത ഉള്ളവയാണ്.
3. രാത്രി വൈകി ഇരുന്നു പഠിക്കുന്ന കുട്ടികളെ ഇടയ്ക്ക് സന്ദർശിച്ചു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും മാനസികമായി ശക്തി പകരുകയും ചെയ്യുക.
4. ഇനിയുള്ള സമയം വിശ്വാസത്തോടെയും ആത്മാർത്ഥതയോടെയും ഇരുന്നു പഠിച്ചാൽ വിജയിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്ന് കുട്ടികൾക്ക് ആത്മ വിശ്വാസം നൽകുക.
5. കുട്ടികളെ പരീക്ഷാ സമയം മാത്രം അവരുടെ പഠിത്തത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ട് കുട്ടികളെ കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ ആക്കാതെ കുട്ടികളുടെ അവസ്ഥ അറിഞ്ഞു യാഥാർത്ഥ്യവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുക.

പരീക്ഷയെ ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല

വീ ഹെൽപ്പ് നിങ്ങളുടെ സഹായത്തിന്

നിങ്ങളുടെ പരീക്ഷാ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ കരിയർ ഗൈഡ്, സൗഹൃദ ക്ലബ്ബ് എന്നിവയുടെ ചാർജ്ജ് ഉള്ള അധ്യാപകരോട് തുറന്നു സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ്.

| പേര് | മൊബൈൽ നമ്പർ |
|------|-------------|
| | |
| | |

എല്ലാ ജില്ലാ കേന്ദ്രത്തിലും ടെലി കൗൺസലിംഗ് സൗകര്യം ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ജില്ലാതല സഹായ കേന്ദ്രം

| സ്ഥലം | മൊബൈൽ നമ്പറുകൾ |
|-------|----------------|
| | |

സംസ്ഥാനതല സഹായ കേന്ദ്രം

18004256202

(ഈ നമ്പരിലേക്കുള്ള കോളുകൾ സൗജന്യമായിരിക്കും)

A Joint Venture of Directorate of Higher Secondary Education and Indian Psychiatric Society, Kerala Branch

CAREER GUIDANCE & ADOLESCENT COUNSELLING CELL

DIRECTORATE OF HIGHER SECONDARY EDUCATION