

# ज्ञानयज्ञ



Suresh Dada Scheme for  
Educational & Entrepreneurial Development  
सुरेशदादा शैक्षणिक व उद्योजक विकास योजना

आमचे ध्येय:

गुणवंत विद्यार्थ्यांमध्ये व्यावसायिक व उद्योजकीय कौशल्ये विकसित करून  
त्यांना जागतिक स्तरावर सक्षम बनविणे.

परीक्षेचा ताण घालविण्यासाठी...

...अभ्यास व विश्रांती यांमध्ये समतोल राखा



“नेहमी स्वतःवर विश्वास ठेवा की,  
We shall overcome & I can.”



विद्यार्थी मित्र—मैत्रिणींनो,

आजचं युग हे स्पर्धेचं युग आहे. प्रत्येक क्षेत्रात अतिशय तीव्र व जीवघेणी स्पर्धा आहे. शाळा, कॉलेज, खेळ, नाट्य, गायन, व्यवसाय, नोकरी इत्यादी सगळीकडेच ही परिस्थिती आहे. त्याचं एक कारण म्हणजे आपण सर्वजण एका विशिष्ट जागी पोचायला प्रयत्नशील असतात. त्यामुळे एकापेक्षा एक वरचढ होण्याचा प्रत्येकाचा प्रयत्न असतो.

There is always a place at the top असे असले तरी प्रत्येकाला प्रयत्न हे तर करावेच लागतात. आणि प्रयत्नांची पराकाष्ठा करण्याच्या या चढाओढीत प्रचंड मानसिक व शारीरिक ताण येतो.

पालकांना आपल्या मुलांनी कुठल्याच क्षेत्रात मागे राहू नये असे वाटते. त्यामुळे ते आपल्या पाल्यांना हा क्लास, तो क्लास, एका खेळात नव्हे तर अनेक खेळांत त्याने खेळावे. एवढेच नव्हे तर सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये देखील त्याने भाग घेवून स्टेजवर यावं असे वाटते व त्यासाठी ते जीवाचं रान करतात आणि त्यांच्या मुलांवर त्याचा ताण पडतो. अनेक पालक तर जे त्यांना जमलं नाही किंवा मिळविता आलं नाही किंवा त्यांच्या काही अपेक्षा पूर्ण झाल्या नाहीत त्या त्यांच्या मुलांनी पूर्ण कराव्यात अशी अपेक्षा करतात. हे सर्व करित असताना ते मुलांच्या कुवतीचा व आवडीचा विचार न करता मुलांच्या मागे लागतात. एवढं सगळं करून जर मुलांनी अपेक्षित यश संपादन केलं नाही तर पालकांचे कटू बोल त्यांना एकावे लागतात आणि मुले 'मला काही जमत नाही' म्हणून निराश व वैफल्यग्रस्त होतात. यांतून बाहेर पडायचे असेल किंवा स्पर्धेत टीकून राहायचे असेल तर मुलांनी प्रयत्नपूर्वक काही गोष्टी करायला हव्यात.

स्पर्धात्मक राहण्यासाठी काही सोप्या सूचना खाली दिल्या आहेत:

- ★ प्रथम मन शांत व स्थिर ठेवावे.
- ★ 'एकावे जनाचे, करावे मनाचे' हा मार्ग अवलंबवावा. कारण मन हे खूप सामर्थ्यशाली असतं आणि त्याचा कौल हा नेहमीच उपयोगी पडतो. वरवर कितीही दाखवलं तरी आपलं मन हे आपल्याला नेहमीच काय योग्य व काय अयोग्य आहे हे बरोबर सांगतं. यासाठी मन सशक्त हवं.
- ★ रोज दहा मिनीटे एका ठिकाणी शांत बसलं तरी पुरेसं आहे. ही काही ध्यानधारणा नाही तर मन स्वस्थ करण्याचा हा प्रयास आहे. यामुळे परीक्षेच्या वेळी ताण येत नाही किंवा भीती वाटत नाही.
- ★ त्याचप्रमाणे शांत पुरेशी झोप घेणे देखील आवश्यक आहे. त्यासाठी

झोपताना दोन मिनीटे डोळे बंद करून नुसतं पाच वेळा 'ओम्' म्हटलं तरी पुरेसं आहे.

ताण व चिंता कमी करण्याचा सर्वोत्तम उपाय म्हणजे सकस पोटभर जेवण. जंक फूड किंवा असमतोल आहार यामुळे शरीराचे व मनाचे पोषण होत नाही. झोपण्याच्या आधीच परीक्षेसाठी लागणारे सर्व साहित्य व्यवस्थित व लवकर सापडतील अशा ठिकाणी ठेवणे. कपडे तयार ठेवणे. त्याचप्रमाणे बॉलपेन चालत नाही किंवा पेन्सिलला टोक नाही ह्या सर्व गोष्टीदेखील ताण येण्यास कारणीभूत ठरतात. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे पेपर देवून आल्यानंतर कधीही तो परत सोडवू नका. कारण एखादी चूक त्यात आढळली तर पुढील पेपरच्या तयारीवर त्याचा परिणाम होतो. 'केमिस्ट्रीच्या पेपरमध्ये चार गुणांचा प्रश्न राहिला म्हणून पुढच्या बायोलॉजी पेपरचा अभ्यास नीट झाला नाही' असे अनेक उदाहरणे मला माहीत आहेत.

अनेक विद्यार्थ्यांना आर्थिक विवंचनासुद्धा असते, परंतु अनेक सामाजिक व शैक्षणिक संस्था विविध प्रकारच्या शिष्यवृत्त्या देतात व विद्यार्थ्यांची ही समस्या बऱ्याच अंशी दूर होवू शकते.

अनेक विद्यार्थ्यांना एका विशिष्ट विषयाची भीती वाटते. परंतु ही भीती दूर करण्यासाठी या विषयाचं सखोल व सर्वकष ज्ञान असणे महत्त्वाचं आहे. तुम्ही कोणत्याही भाषेत शिकत असाल किंवा कोणत्याही भाषेवर तुमचे प्रभुत्व असले तरी तो विषय अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेतलात तर तुम्ही नक्कीच यशस्वी व्हाल.

तेव्हा शांतपणे पूर्ण तयारीनीशी कुठल्याही परीक्षेला सामोरे जा. यश नक्की मिळेल. नेहमी स्वतःवर विश्वास ठेवा की We shall overcome & I can.

— सौ. अंजली बर्वे

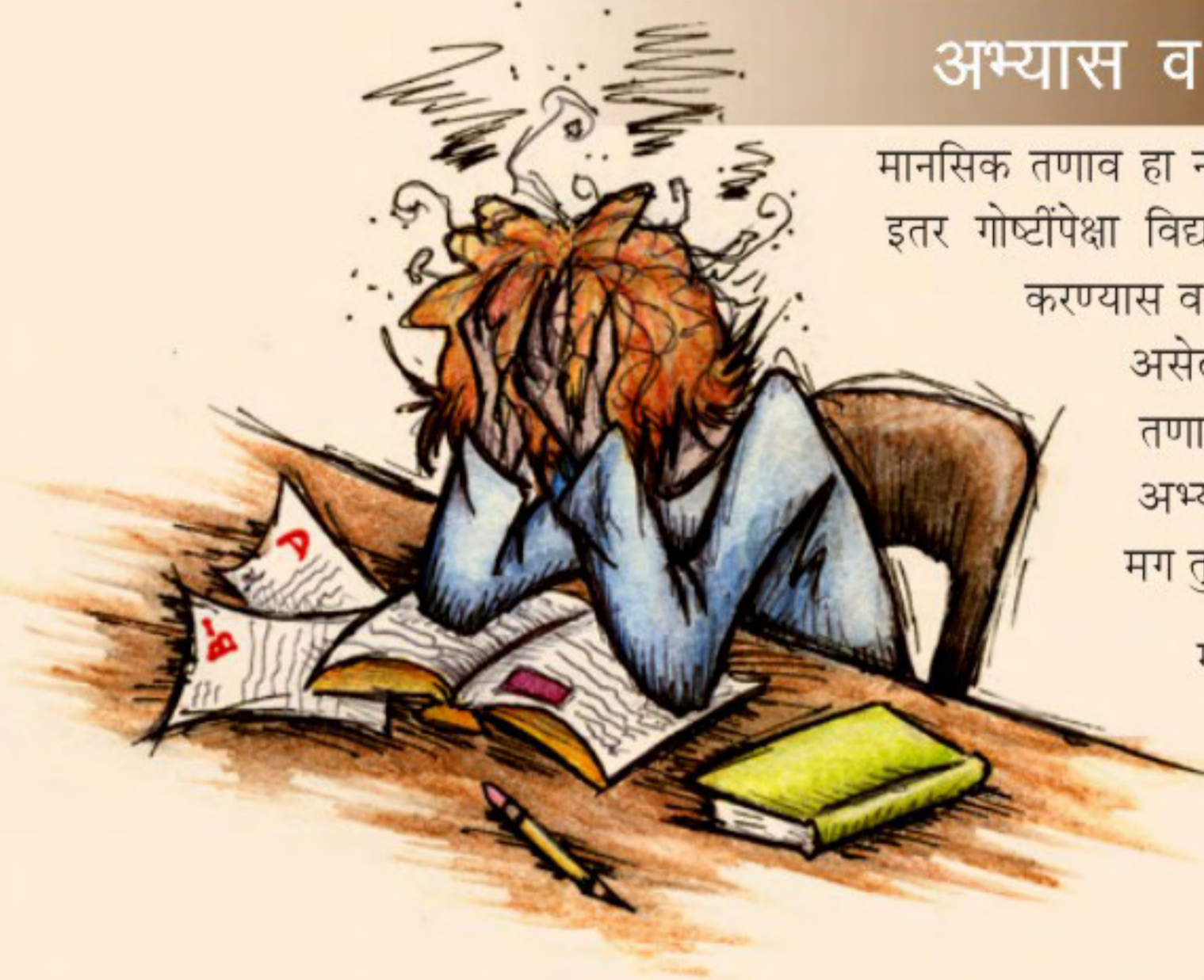
सल्लागार समिती सदस्य, एसडी—सीड, जळगाव

या अंकात...	पृष्ठ क्र.
१. संपादकीय	२
२. अभ्यास व विश्रांती यांमध्ये समतोल कसा राखावा?	३
३. विद्यार्थ्यांसाठी एसडी—सीड	४ व ५
४. उन्हाळी सुट्टीचे हवे नियोजन	६
५. वेध सीईटी परीक्षेचे	७
६. लाभार्थ्यांचे मनोगत	८

### ज्ञानयज्ञ संपादक मंडळ

श्री. राजेश यावलकर — ज्ञानयज्ञ प्रमुख संपादक, श्री. एन.जे. गादिया, श्री. महेश गोरडे, श्री. नीळकंठराव गायकवाड, श्री. मिलींद कुलकर्णी, प्रा. एस.व्ही. सोमवंशी

## अभ्यास व विश्रांती यांमध्ये समतोल कसा राखावा?



मानसिक तणाव हा न टाळण्यासारखा व अभ्यासासाठी उपयोगाचा एक भाग आहे. हा तणाव इतर गोष्टींपेक्षा विद्यार्थ्यांना अधिक कठीण परिश्रम करण्यास, एका गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करण्यास व अभ्यासावर मन वळवण्यास मदत करतो. विद्यार्थी जर अधिक तणावग्रस्त असेल तर तो परिणामकारक अभ्यास करू शकत नाही. यासाठी मानसिक तणावाचा फरक लक्षात घेणे महत्वाचे ठरते. मानसिक तणाव जो विद्यार्थ्यांना अभ्यासात मदत करतो आणि जो परिणामकारक अभ्यास करण्यास रोखतो. मग तुम्ही दुसऱ्या प्रकारचा मानसिक तणाव कमी करू शकता.

मानसिक तणाव हा ० ते १० या प्रमाणात खालीलप्रमाणे प्रमाणित करता येवू शकतो:

- १ ते ४ या प्रकारातील विद्यार्थी थोड्याफार प्रमाणात मानसिक तणावाखाली असतात, परिणामी ते अभ्यास करत नाही.
- ५ ते ८ या प्रमाणातील विद्यार्थी सर्वसामान्य गणले जातात. ते साधारणपणे अभ्यास करतात. या क्षेत्रातील विद्यार्थी जितके कठीण परिश्रम

करतील तितके ते अधिक चांगले करू शकतील.

- ९ ते १० या प्रकारातील विद्यार्थी अधिक तणावग्रस्त असल्याने ते परिणामकारक अभ्यास करीत नाही. अशा प्रकारच्या तणावात असलेल्यांना ओळखण्यासाठी बरेच मार्ग आहेत.
- ★ प्रयत्न जास्त व चिंता कमी केली तर अभ्यास अधिक परिणामकारक होतो.
- ★ तुमचे मन सगळीकडे भरकटत असते.
- ★ तुम्ही निवांत राहण्याचा प्रयत्न करा, पण अभ्यासाबद्दलच विचार करा.
- ★ तुम्ही अभ्यास करण्याचा प्रयत्न करता, पण करू शकत नाही.

या समस्येवर उपाय करता येवू शकतो. अभ्यास करणे व न करणे, योग्य किंवा अयोग्य वेळ यामध्ये योग्य तो समतोल करून आपणांस यश येते.

### अभ्यास करणे व न करणे यामधील समतोल

जेव्हा आपण शारीरिक मेहनतीचे काम किंवा खेळ खेळतो तेव्हा आपण कार्यक्षम व विश्रांतीच्या स्थितीचा उपयोग करतो. जर आपण विश्रांती न घेता पूर्णवेळ काम करत राहिलो तर आपणास थकवा येतो व आपण काम करू शकत नाही. जर तुम्ही काम व विश्रांती किंवा अभ्यास व विश्रांती यामध्ये समतोल राखला तर तुम्हाला जास्तीत जास्त चांगले परिणाम मिळू शकतात.

जेव्हा तुम्ही अभ्यास करत नाही. त्यावेळेस तुम्ही त्याविषयी चिंतीत असता. आणि ही चिंता तुमच्या मनाला व भावनांना थकवा निर्माण करते. याचा अर्थ तुम्ही स्वतःचा वेग न धरता सर्व वेळ शारीरिक काम करण्याचा प्रयत्न करत असतात. तेच जर दुसरीकडे तुम्ही चिंता करण्यात वेळ खर्च न करता विश्रांती घेतली तर तुम्ही जास्त ताजेतवाने व्हाल व अधिक प्रभावीपणे अभ्यास करू शकाल.

काही विद्यार्थ्यांना त्यांचा ताण ९ आणि १० या दरम्यान नाही असे त्यांचे म्हणणे असते. कारण ते फार वेळ अभ्यास करत नाही आणि म्हणून त्यांना आवश्यक असलेल्या विश्रांतीची गरज नसते. अशा विद्यार्थ्यांना जर विचारले की 'तुम्ही अभ्यास करत नाही तर तुम्हाला अभ्यासाची काळजी वाटते का?' त्यावर ते अनेकदा उत्तर देतात, 'होय - नेहमीच.' अशा विद्यार्थ्यांना अभ्यास करण्यात रस नसतो आणि अभ्यास करून समाधानी राहण्याऐवजी ते नेहमी चिंतीत असतात व स्वतःला दोषी समजत असतात आणि यातच त्यांचा सर्व वेळ वाया जातो. तेच जर दुसरीकडे तुम्ही विश्रांती घेवून ताजेतवाने होवून पुन्हा अभ्यासाला सुरुवात केली तर तुम्हाला अपेक्षित यश प्राप्त होईल. विश्रांती ही सर्वात अधिक कार्यक्षम आहे जेव्ही ती चिंता किंवा काळजीमुक्त असते.

यादृष्टीने जर विचार केलात तर खालील दोन गोष्टींमुळे बऱ्याच प्रमाणात वेळ वाया जातो:

१. अभ्यास करण्याचा प्रयत्न करता, पण होत नाही.
२. अभ्यास बंद करून विश्रांती घेण्याचा प्रयत्न करता, पण चिंतीत असल्यामुळे विश्रांती मिळत नाही.

अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करणे व वास्तविक विश्रांती घेणे याची सांगड जर व्यवस्थितपणे घातली तर तुमचा वेळ प्रभावीपणे वापरला जावू शकतो.

### जीवनशैली विकसित करण्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे, ज्यामुळे ताण व काळजी कमी होवू शकते.

१. विश्रांती + चिंता = थकणे
२. अभ्यास + लक्ष विचलित = वेळ वाया जाणे
३. विश्रांती न घेणे = अभ्यास करण्यास असमर्थता
४. अभ्यास + खूप मेहनत = अभ्यास करण्यास असमर्थता
५. विश्रांती - चिंता = ताजेतवाने होणे
६. अभ्यास + योग्य प्रमाणात प्रयत्न = प्रभावी अभ्यास
७. अभ्यास + विश्रांती = प्रभावी अभ्यास

मागील चार महिन्यात एसडी-सीडने खाली दिलेल्या विविध विषयांवर एकूण १० कार्यक्रम राबविले, त्यात एकूण १५०० विद्यार्थ्यांनी लाभ घेतला.

**‘परीक्षेला सामोरे जाताना’ – २ कार्यक्रम**

**मार्गदर्शक:** डॉ. नरसिंग परदेशी

**ठिकाण:** १. महाराणा प्रताप ज्युनियर कॉलेज, जळगांव  
२. नंदिनीबाई वामनराव मुलींचे ज्युनियर कॉलेज, जळगांव

**उपस्थिती:** एकूण ६०० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

**कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट:** विद्यार्थ्यांचे परीक्षा काळातील मानसिक दडपण कमी व्हावे व त्यांना हसतखेळत परीक्षा देता यावी. त्यासाठी शिक्षणक्षेत्रातील तज्ञ मंडळींचे विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन मिळणे अत्यंत महत्त्वाचे असते.



**‘ध्येय निश्चिती व संपादन’ – १ कार्यक्रम**

**मार्गदर्शक:** श्रीमती एस.आर. पाटील

**ठिकाण:** एस.एन.डी.टी. महिला कॉलेज, जळगांव

**उपस्थिती:** एकूण १५० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

**कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट:** विद्यार्थ्यांना ध्येय निश्चिती करून आत्मविश्वासाच्या बळावर येणारे अडथळे दूर करून आपले ध्येय गाठता यावे. जिद्द, आत्मविश्वास व चिकाटी या त्रिसूत्रीचा जीवनात सदैव वापर करून यशाच्या दिशेने पावला टाकता यावीत.



**‘अभ्यासाचे महत्व’ – ३ कार्यक्रम**

**मार्गदर्शक:** श्री. प्रविण सोनवणे – एसडी-सीड सहकारी

**ठिकाण:** १. भंगाळे माध्यमिक विद्यालय, जळगांव  
२. अभिनव माध्यमिक विद्यालय, जळगांव  
३. शारदा माध्यमिक विद्यालय, महाबळ, जळगांव

**उपस्थिती:** एकूण ३०० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

**कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट:** शैक्षणिक यश मिळविण्यासाठी अभ्यास किती वेळ करावा यापेक्षा अभ्यास कसा करावा हे अधिक महत्त्वाचे आहे. तसेच त्याचा ताण निर्माण होवू नये आणि शिकलेल्या गोष्टी दीर्घकाळ राहण्यासाठी काही गोष्टींची काळजी घेणे आवश्यक आहे.



**‘मनाची एकाग्रता’ – १ कार्यक्रम**

**मार्गदर्शक:** श्री. प्रविण सोनवणे – एसडी-सीड सहकारी

**ठिकाण:** माध्यमिक विद्यालय भांबोरी, जळगांव

**उपस्थिती:** एकूण १५० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

**कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट:** विद्यार्थी जीवनात यशस्वी व्हायचे असेल तर प्रभावीपणे अभ्यास करणे आवश्यक आहे आणि त्यासाठी मनाची एकाग्रता असणे तितकेच महत्त्वाचे आहे. म्हणून कठोर परिश्रम करण्याची जिद्द विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण व्हावी म्हणजे यशाच्या शिखरापर्यंत निश्चितच त्यांना पोहोचता येईल.



**‘मुलाखत कौशल्य’ – १ कार्यक्रम**

मार्गदर्शक: प्रा. सुरेश पांडे

ठिकाण: आई.एम.आर. कॉलेज, जळगांव

उपस्थिती: एकूण १०० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट: आजच्या स्पर्धात्मक युगात एकापेक्षा एक नोकरीच्या संधी उपलब्ध आहेत. त्या मिळविण्यासाठी मुलाखत कौशल्य असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. त्यात अर्ज करणे, पूर्व लेखी परीक्षा, मुख्य लेखी परीक्षा, मुलाखत, इ. योग्य ते मार्गदर्शन त्यांना मिळायला हवे.



**‘वेळेचे नियोजन’ – १ कार्यक्रम**

मार्गदर्शक: डॉ. नरसिंग परदेशी

ठिकाण: एच.जे. थीम कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड सायन्स, जळगांव

उपस्थिती: एकूण २०० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट: कोणतेही कष्टदायी कार्य अधिक वेळेपर्यंत करण्यापेक्षा उत्कृष्ट पद्धतीद्वारे सहज व जलदगतीने साध्य करण्याचे उत्तम साधन म्हणजे वेळेचे नियोजन होय. विद्यार्थी जीवनात वेळेचे नियोजन ही एक महत्त्वाची बाब असते. वेळेला जर महत्त्व दिले तर ठरविलेले ध्येय निश्चितीपर्यंत पोहोचता येवू शकते.



**‘कौशल्य विकास’ – १ कार्यक्रम**

मार्गदर्शक: प्रा. सुरेश पांडे

ठिकाण: सौ. निर्मलाताई पाटील महिला पॉलीटेक्नीक कॉलेज, जळगांव

उपस्थिती: एकूण १०० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट: विद्यार्थ्यांमध्ये विविध कौशल्यांचा विकास व्हावा, त्यांचा आत्मविश्वास वाढावा, ज्ञानात भर पडावी व एक सुशिक्षित विद्यार्थी घडावा व जीवनात यशस्वी व्हावा.



**‘वक्तृत्व स्पर्धेचे आयोजन’**

विद्यार्थ्यांमधील विविध सुप्त कौशल्यांचा परिपूर्ण विकास घडावा, नुसते पुस्तकी ज्ञान असून चालणार नाही तर या स्पर्धात्मक युगात स्वतःला जर सिद्ध करायचे असेल तर त्यांचा सर्वकष विकास होणे महत्त्वाचे आहे. हा दृष्टीकोन समोर ठेवून एसडी-सीडतर्फे वक्तृत्व स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते.

दिनांक: १८ मार्च, २०१६

ठिकाण: १. अभिनव माध्यमिक विद्यालय, जळगांव

२. मानवसेवा मंडळ माध्यमिक विद्यालय, जळगाव

सहभाग: एकूण ४ शाळांमधील ३० विद्यार्थ्यांनी या स्पर्धेत सहभाग घेतला.

स्पर्धेचा विषय: जागतिक तापमानवाढ समस्या व त्यावर उपाय

परीक्षक: १. प्रा. एस.व्ही. सोमवंशी – सदस्य, एसडी-सीड सल्लागार समिती

२. सौ. पुष्पा भंडारी – सदस्य, एसडी-सीड सल्लागार समिती

३. श्री. महेश गोरडे – सदस्य, एसडी-सीड गव्हर्निंग बॉडी

४. प्रा. सोमनाथ महाजन – सदस्य, मराठी साहित्य परिषद, जळगांव

प्रथम, द्वितीय व तृतीय क्रमांकाने विजेत्या स्पर्धकांना एसडी-सीडतर्फे प्रशस्तीपत्र व भेटवस्तू देवून गौरविण्यात आले.



## उन्हाळी सुट्टीचे हवे नियोजन



पूर्वी उन्हाळ्याची सुट्टी सुरू झाली की महिनाभर मामाच्या गावी जाण्याची धमाल असायची. संपूर्ण सुट्टीभर खेळणे, बागडणे, मज्जा करणे एवढेच काम मुलांना असायचे. काळ बदलला तसा सुट्टयांच्या नियोजनातही बदल झाला. उन्हाळी सुट्टया म्हणजे अभ्यासाव्यतिरिक्त इतर गोष्टी शिकण्यासाठीचा वेळ अशा दृष्टीने याकडे बघितले जावू लागले. अलीकडेच केलेल्या एका सर्वेक्षणानुसार, आता विद्यार्थी आणि पालक उन्हाळी सुट्टीत मुलांच्या व्यक्तिमत्व विकासासाठी, पुढील कारकीर्दीसाठी बरेच काही करू इच्छित असतात. आर्थिक उदारीकरणानंतर झालेल्या बदलांमुळे पालकांच्या विचारांमध्येही बरेच परिवर्तन आले आहे. त्याचाच एक भाग म्हणजे सुट्टयांमध्ये मुलांच्या विकासासाठी प्रोत्साहन देण्याकडे पालकांचा कल वाढू लागला आहे. त्यातूनच मुलांना एखादा छंद वर्ग किंवा समर कॅम्पला पाठवण्यास पालक प्राधान्य देवू लागले आहेत. विद्यार्थ्यांमधील लपलेल्या प्रतिभा व्यक्त होण्यासाठी समर कॅम्प अथवा छंद वर्ग उत्तम पर्याय समजला जात आहे. या काळात काही तरी विलक्षण, वेगळे करावे असे विद्यार्थ्यांना मनापासून वाटत असते. या वेळेचा योग्य वापर करून घेतला तर वर्षभर अभ्यासाच्या रगाड्यात जे करता येत नाही ते करण्याची खूप चांगली संधी नक्कीच मिळू शकते.

अभ्यासाव्यतिरिक्त एखादा छंद माणसाला असावा ज्यामुळे त्या व्यक्तींमध्ये स्फूर्ती, आनंद निर्माण होईल. आपले स्वप्न पूर्ण करण्याची प्रबळ इच्छा निर्माण होईल. त्यातूनच तुमच्यात दडलेल्या सुप्त गुणांची नुसती उकलच नव्हे तर विकासही होतो. यासाठी उन्हाळी सुट्टीचा खूप चांगला वापर करून घेता येतो. या काळात करण्यात येणाऱ्या कोर्सेसचे आणखी एक महत्त्व म्हणजे यात कुठल्याही प्रकारचे बंधन नसते. आपल्या आवडीने कोणताही कोर्स करण्याचे स्वातंत्र्य असते. उन्हाळी सुट्टीत कोणताही कोर्स निवडताना वेळेचा अधिकाधिक उपयोग कसा होईल आणि त्याचा पूर्ण आनंद तुम्ही कसा घेवू शकाल याकडे नक्की लक्ष द्यावे. आपली योग्यता, आवड आणि क्षमता ओळखून निवड केली तर समर कोर्सेसचा भरपूर फायदा उठवता येतो. यासाठी सर्वात प्रथम आपली आवड काय आहे, हे पाहावे. एखादे वाद्य वाजवण्याची आवड असेल तर ते वाजवण्यास शिकावे. भविष्यात इंजिनीअरींग, मेडिकल हीच शाखा निवडणार असाल तर या दिवसांत गणित आणि बायोलॉजी हे विषय अधिक पक्के करू शकतात. केवळ एखादा मित्र अथवा मैत्रीण

करते म्हणून आपणही करावे हा दृष्टीकोन ठेवू नये. आपल्या आवडीला प्राधान्य द्यावे. एखादा विद्यार्थी खेळात उत्तम असू शकतो. अशा तरुणांनी याबाबतचे योग्य प्रशिक्षण घेण्यासाठी हा उत्तम कालावधी आहे.

कोणत्याही कोर्सची निवड करताना पालकांनी आपली मर्जी मुलांवर लादू नये. बरेचदा पालकच कोर्सची निवड करतात. त्यामुळे मुलांना त्यात रुची नसेल तर अपेक्षित परिणाम साध्य होत नाही. म्हणून मुलांना कोर्सनिवडीचे स्वातंत्र्य द्यावे. अलीकडे बऱ्याच मुलांमध्ये नृत्याची आवड दिसून येते. त्यादृष्टीने अनेक संस्था १५ दिवस ते एक महिन्याची शिबिरे घेतात. त्यात हिप-हॉप, साल्सा, जॅझ जीवा, क्लासिकल, सेमी क्लासिकल असे नृत्याचे विविध प्रकार शिकविले जातात. अशा क्लासचा पर्याय निवडता येईल. काही मुलांना आर्ट आणि क्राफ्टमध्ये खूप रुची असते. त्यांना सिरॅमिक वर्क, क्ले मॉडेलिंग, पेंटिंग इत्यादी शिकता येईल. कमी दिवसांचे कोर्सही यामध्ये उपलब्ध आहेत. अलीकडे या क्षेत्रात रोजगाराची संधीही खूप वाढत आहे. भविष्यातील एखाद्या मोठ्या कलाकाराचे बीज कदाचित सुट्टीतील अशा कोर्समध्येही दडलेले असू शकते. काही मुलांना घरात राहूनच सुट्टी घालवायची असेल तर इंटरनेटच्या साहाय्याने घरबसल्या बऱ्याच गोष्टींची माहिती मिळविता येवू शकते. बऱ्याच वेबसाईटच्या मदतीने तुम्ही इंग्रजी शिकू शकता. काही वेबसाईटद्वारे बरीच माहिती मिळवू शकता. आवडीचे गेम खेळू शकता.

याव्यतिरिक्त कॉम्प्युटर ॲप्लिकेशन फॉर मास मीडिया, हार्डवेअर रिपेअरिंग, जाहिरात निर्माण आणि व्हीडीओ मिक्सिंग, वेबसाईट डेव्हलपमेंट, ग्राफिक्स डिझायनिंग, ॲनिमेशन, ब्युटीशियन, फॅशन डिझायनिंग यासारखे कितीतरी कोर्सेस करता येण्यासारखे आहेत. कुठल्याही क्षेत्रात मोठी वाटचाल करायची असेल तर आधी व्यक्तिमत्वामधील सुप्तगुण बाहेर आणणे महत्त्वाचे आहे. केवळ अभ्यासातून हे गुण बाहेर येवू शकत नाहीत. त्यासाठी पूरक मार्गदर्शनही आवश्यक असते. ते मिळवण्यासाठी उन्हाळी सुट्टीतील कोर्सेस खूप उपयोगी ठरतात. सुट्टीत आनंदाबरोबरच त्यांच्या आवडीच्या गोष्टी मुलांना करायला मिळाल्या तर भविष्याच्या दृष्टीने खूप फायदा होतो. म्हणून सुट्टयांचे नियोजन योग्य पद्धतीने करणे गरजेचे आहे. यात पालकांची भूमिका फार महत्त्वाची आहे.



विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक कारकिर्दीतील सोनेरी टप्पा असणारी अभियांत्रिकी व वैद्यकीय पूर्वपरीक्षा अगदी जवळ येवून ठेपली आहे, म्हणून विद्यार्थ्यांना व पालकांना त्याचेच वेध लागले आहेत. ह्या सोनेरी क्षणी विद्यार्थ्यांचे धैर्य वाढविणे व टिकविण्यासाठी शुभेच्छांसह काही महत्त्वाच्या सूचना देताना मनापासून आनंद होत आहे. जीवापाड मेहनत करूनसुद्धा अनेक विद्यार्थ्यांना या परीक्षेत अपेक्षित यश संपादन करता येत नाही. परीक्षेला जाताना बहूसंख्य मुलांच्या मनावर विलक्षण दडपण येते, पालकांकडून येणारे प्रचंड अपेक्षांचे ओझे पेलवणासे होते. सीईटी परीक्षार्थींना मानसिक समाधान देण्यासाठी काही महत्त्वाच्या सूचना देत आहोत. त्यांचं पालन करा म्हणजे यश तुमचेच असेल.

### सीईटी परीक्षेपूर्वी

१. अभ्यासाचे नियोजन काटेकोरपणे पाळा व तुम्ही प्रत्येक प्रकरण अगोदर सविस्तरपणे अभ्यासले आहेच. आता त्या प्रकरणांची रॅपिड रिव्हिजन करा.
२. सराव परीक्षेत तुमच्याकडून जे प्रश्न सोडविताना चुका झाल्या होत्या, ते प्रश्न काळजीपूर्वक वाचा. चुकांची पुनर्वावृत्ती टाळा.
३. परीक्षेसाठी बाहेर गावाहून येणा—या विद्यार्थ्यांनी एक दिवस आधी येवून मुक्काम करावा. तसेच पहिल्या सकाळ सत्रातील म्हणजे भौतिक, रसायन आणि जीवशास्त्र पेपरनंतरच्या मोकळ्या वेळेत मॅथ्ससाठीच्या विद्यार्थ्यांनी परीक्षाकेंद्राजवळ थांबण्याची व्यवस्था आधीच करून ठेवा.
४. ज्या विद्यार्थ्यांना अॅडमिट कार्ड मिळाले नसेल किंवा त्यात काही चुका असतील तर शाळेशी त्वरीत संपर्क साधावा.

### परीक्षेला जाताना

१. परीक्षाकेंद्रावर कमीत कमी १५ मिनीटे आधी पोहचाल अशा पद्धतीने घरून निघा. ट्रॅफिक जाम, सार्वजनिक वाहन न मिळणे, इत्यादी बाबी लक्षात घ्या.
२. परीक्षेकरिता लागणारे सर्व साहित्य, उदा. वापरलेले ब्लॅक पॉईंट पेन दोन नग, शार्प केलेली पेन्सिल, खोडरबर, ब्लेड, घड्याळ, अॅडमिट कार्ड, इत्यादी सोबत घेण्यास विसरू नका.

### परीक्षेच्या दालनात

१. पर्यवेक्षकांनी दिलेल्या सूचना लक्षपूर्वक ऐका. त्यांचे तंतोतंत पालन करा.
२. प्रश्नपत्रिकेचे चार व्हर्जन्स असतात. ११, २२, ३३ आणि ४४. प्रश्नपत्रिका वाटताना एखाद्या वेळेस चुकून एखाद्या विद्यार्थ्यास दोन व्हर्जन्स मिळाल्यास त्यापुढील सर्व विद्यार्थ्यांचे व्हर्जन क्रमांक चुकतात. दुरुस्तीसाठी सर्वांचा वेळ वाया जातो. म्हणून दोन प्रश्नपत्रिका आल्यास ताबडतोब पर्यवेक्षकांच्या निदर्शनास आणा.
३. उत्तरपत्रिकेतील प्रथम पृष्ठावर विचारलेली माहिती घाई गडबड न करता व्यवस्थित, न चुकता, न खाडाखोड करता भरा. कारण वर्गात व्हाईटनर मिळणार नाही.

### पेपर सोडविताना...

१. सकाळ सत्रातील प्रश्नपत्रिका भौतिकशास्त्र व रसायनशास्त्र एकत्रच असते. प्रत्येक प्रश्नाला साधारणतः ५४ सेकंद वेळ मिळतो. भौतिकच्या तुलनेत रसायनचा पेपर सोपा असल्यामुळे तो पेपर आधी सोडवायला घेवू शकता. रसायनचा पेपर जर ३५ ते ४० मिनिटांत सोडविण्यात आला तर ५ ते १० मिनिटे वेळ भौतिकसाठी जादा वापरता येवू शकतो.
२. घाई करू नका, पण वेळेचे गणितसुद्धा सांभाळा. फिजिक्समधील समस सोडविण्यात फार वेळ जात आहे असे लक्षात आले तर अंदाजित उत्तरे मिळवावी आणि त्यावर खुण करावी.
३. उत्तरपत्रिकेतील उत्तरांची वर्तुळे काटेकोरपणे भरा. उत्तरांची वर्तुळे भरताना आपण संबंधित प्रश्नक्रमांकांचीच वर्तुळे भरत आहोत ना?की, क्रम खाली वर होत आहे?याची खात्री करा नाहीतर घोटाळा होईल.
४. एखादा प्रश्न सोडवता येत नसेल, तर निगेटीव्ह पद्धत वापरून राहिलेले तीन पर्याय आपल्याला माहित असल्यास उरलेल्या पर्यायावर खुण करा. उत्तर निश्चित बरोबर असेल.
५. जीवशास्त्र या विषयास भरपूर वेळ असल्यामुळे व्यवस्थित विचारपूर्वक उत्तरे लिहा. सोपे वाटणा—या प्रश्नास हुरळून जावू नका. खात्री झाल्याशिवाय उत्तर लिहू नका.
६. या परीक्षेला 'निगेटीव्ह मार्कींग सिस्टीम' नाही, त्यामुळे सर्व प्रश्न सोडवता येत नसतील, तर अंदाजित उत्तरावर खुण करा.
७. कोणत्याही परिस्थितीत एकापेक्षा जास्त पर्याय दर्शवू नका. ती उत्तरे चुकीची धरली जातील.
८. एक अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवा. सीईटीचा पेपर संगणकाद्वारे तपासला जातो. चुकून पेन किंवा पेन्सिलने एखादा डाग किंवा डॉट जरी पडला तरी संगणक मल्टीपल अन्सरींग दाखवून तुमचा एक गुण वजा करेल.
९. पेपर सुरू होण्याआधी शांत रहा. मनात भीती ठेवू नका. टेन्शन घेवू नका. ही वेळ तुमचीच आहे. बिनधास्त रहा. यश तुमचेच आहे. निश्चित यशवंत व्हाल. किर्तीवंत व्हाल. सगळ्यांच्या शुभेच्छा तुमच्या पाठीशी आहेतच.

- \* सर्व पात्र विद्यार्थ्यांना 21व्या शतकातील भारताच्या विकासात सहभागी होण्याची संधी प्राप्त करून देणे.
- \* विद्यार्थी, पालक व शिक्षकांमध्ये शिक्षणाचे महत्त्व आणि परिणामाबद्दल प्रबोधन करणे.
- \* सर्व पात्र विद्यार्थ्यांना त्यांचे शैक्षणिक व उद्योजकीय ध्येय गाठण्यासाठी आर्थिक मदत करणे.
- \* विद्यार्थी, पालक व शिक्षकांना सक्षम बनविण्यासाठी नवनवीन उपक्रम विकसित करून ते अंमलात आणणे.
- \* सर्व उपक्रमांना स्वयंपूर्ण बनवणे, ज्यायोगे जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना त्याचा लाभ मिळेल.

## लाभार्थ्यांचे मानोगत...



### प्रथमेश हरिश्चंद्र चितोडकर, भुसावळ (BE Electrical – Third Year)

माझी कौटुंबिक आर्थिक परिस्थिती बिकट असल्यामुळे दहावीनंतर पुढील शिक्षणासाठी शैक्षणिक खर्च कसा भागवणार हा विचार मनात असतानाचा एसडी-सीडच्या शिष्यवृत्तीने मला मोलाची साथ दिली. त्यांच्या मदतीने मला पुढील शिक्षण घेण्यासाठी बरीच मदत झाली आहे. मला सलग पाच वर्षांपासून एसडी-सीडकडून शिष्यवृत्ती मिळत आहे. या संस्थेने समाजोपयोगी व विद्यार्थीहिताच्या दृष्टीने एक चांगला उपक्रम हाती घेतला आहे. मी त्यांना विनंती करतो की, त्यांनी हा उपक्रम असाच पुढे यशस्वीरित्या चालू ठेवून माझ्यासारख्या अनेक गरीब व होतकरू विद्यार्थ्यांना त्यांचे शिक्षण पूर्ण करण्यास मदत करावी. पुनश्च: मी एसडी-सीड संस्थेचे व त्याच्या सर्व सदस्यांचे मनापासून आभार मानतो.



### रेणुका दत्तात्रय गुरव, भुसावळ (BE Civil – Second Year)

मी अभियांत्रिकीच्या द्वितीय वर्षात शिकत असून मागील तीन वर्षांपासून मला या शिष्यवृत्तीचा लाभ होत आहे. माझे वडील हातमजुरी करून माझे शिक्षण पूर्ण करित आहेत, परंतु त्यात या शिष्यवृत्तीची भर झाली आणि मला अधिक आधार मिळाला. मला पुस्तके व परीक्षेची फी भरण्यासाठी या शिष्यवृत्तीचा लाभ झाला आहे. त्यामुळे माझे आईवडील देखील मी शिक्षण पूर्ण करित आहे हे पाहून अत्यंत आनंदी व समाधानी आहेत.

मी एसडी-सीडची मनापासून आभारी आहे, कारण मला अगदी वेळेवर त्यांची मदत मिळाल्यामुळे मला पुढे शिकण्याची प्रेरणा मिळाली.



### ऋषीकेश भागवत जगताप, जळगाव (BE Mechanical – Third Year)

घरची आर्थिक परिस्थिती बरी नसल्यामुळे इंजिनीअरींगला प्रवेश घ्यावा की नाही हा प्रश्न माझ्यासमोर उपस्थित होता. माझ्या आईवडीलांकडून कॉलेजच्या फीचे पैसे भरण्याची क्षमता होती, परंतु पुस्तकांसाठी व इतर लागणाऱ्या खर्चासाठी ते सक्षम नव्हते. याच वेळेस मी वृत्तपत्रामध्ये एसडी-सीडबद्दल वाचले आणि मागील दोन वर्षांपासून मला एसडी-सीड शिष्यवृत्ती प्राप्त होत आहे. माझ्या आईवडीलांचा आर्थिक भार जणू एसडी-सीड या संस्थेने घेतला आहे, असे मला आज वाटते.

जेव्हा मला ही शिष्यवृत्ती मिळते तेव्हा अजून खूप शिकण्याची, खूप काही करण्याची व आयुष्यात काहीतरी बनण्याची प्रेरणा देवून जाते. यामुळे मला खात्री आहे की, भविष्यात मी नक्कीच यश संपादन करीन आणि या संस्थेचे माझ्या यशात मोठे योगदान असेल. या संस्थेचा मी सदैव ऋणी राहीन. धन्यवाद एसडी-सीड.



### पूजा सुनिल खेंटे, जळगाव (Science – 12th Std)

खरं सांगायचं तर 'बुडत्याला काडीचा आधार' तसे एसडी-सीडने मला आधार दिला आहे. माझे वडील हयात नसल्यामुळे एकट्या आईला माझा व माझ्या भावाच्या शिक्षणाचा खर्च करणे फार कठीण जात होते. परंतु यात मदत मिळाली ती म्हणजे एसडी-सीडच्या शिष्यवृत्तीची. यामुळे मला पुस्तके-वह्या घेण्यास, कॉलेजची फी भरण्यास फार मोठी मदत झाली. माझे वडील नाहीत, पण आजोबांची भर मात्र मा. दादांनी भरून काढली. त्यांनी माझ्यासारख्या गरजू विद्यार्थ्यांना त्यांचे शैक्षणिक ध्येय गाठण्यास मोलाची मदत केली आहे व करित आहेत. यामुळे मी सदैव या संस्थेची ऋणी राहीन आणि मा. दादांचा हा उपक्रम सुरू करण्यामागे जे उद्दिष्ट आहे त्याची नक्कीच पूर्तता करीन.



Suresh Dada Scheme for  
Educational & Entrepreneurial Development  
सुरेशदादा शैक्षणिक व उद्योजक विकास योजना

#### HEAD OFFICE:

7, Shivaji Nagar, Jalgaon - 425 001, Maharashtra, India.

Tel: (0257) 2235254 | Fax: (0257) 2234258 | Website: www.sdseed.in