

ज्ञानासाठी अभ्यास



९.१ अभ्यास का करावा ?

९.२ अभ्यास कशातून करावा ?

९.३ अभ्यास कसा करावा ?

९.४ अभ्यास कोठे करावा ?

९.५ अभ्यास केव्हा करावा ?

प्रास्ताविक

विद्यार्थ्यांची प्रगती ही त्यांच्या अभ्यास सवयींवर अवलंबून असते. विद्यार्थ्यांला अभ्यासाबाबत प्रोत्साहन बऱ्याच जणांकडून मिळते. प्रोत्साहन देण्याबरोबर सर्वजण विद्यार्थ्यांला नेहमी सांगतात की, 'अभ्यास कर', 'अभ्यासाचे नियोजन कर', परंतु हे कसे करणार? हा विद्यार्थ्यांपुढील खरा प्रश्न आहे. विद्यार्थ्यांच्या एकदा लक्षात आले की आपण हे करू शकतो तर तो कोणत्याही परिस्थितीत ज्ञान मिळवण्यासाठी आवश्यक प्रयत्न करतो. विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाचे नियोजन करताना येणाऱ्या अडचणी त्यामध्ये मुख्यतः शाळेची वेळ, शिकवणी वर्गाची वेळ, परीक्षा, शालेय व कौटुंबिक वातावरण आणि पुस्तकांची अनुपलब्धता या सर्व गोष्टींचा समावेश होतो म्हणून विद्यार्थ्यांना 'यशाचा मंत्र' देण्यासाठी 'ज्ञानासाठी अभ्यास' हा घटक देण्यात आला आहे.

९.१ अभ्यास का करावा ?



निरीक्षण करा व चर्चा करा

खालील चित्रांच्या निरीक्षणातून परिस्थितीच्या बदलाच्या कारणांची यादी करा, तुमच्या मते त्यातील सर्वात प्रभावी कारण कोणते ?



९.१ : बदलते जीवनमान



लक्षात ठेवा

ध्येय : औपचारिक शिक्षणानंतर जीवनाचे ध्येय कोणते आहे, याची जाणीव असणे गरजेचे आहे. ध्येय हे विशाल व व्यापक असून कठोर परिश्रम व सातत्य याद्वारे गाठता येते. शिक्षण घेत असतानाच ध्येय ठरवले तर पुढील मार्ग अधिक सुखकर व यशदायी ठरेल.

ध्येय गाठण्यासाठी अभ्यास करताना नियोजित अशी उद्दिष्टे ठरवणे गरजेचे असते. उद्दिष्टे म्हणजे ध्येयप्राप्तीसाठी केले जाणारे विविध प्रयत्न होय. विद्यार्थ्यांनी अभ्यास का करावा याची कारणे पुढीलप्रमाणे आहेत.

- ज्ञान व माहितीच्या प्राप्तीसाठी
- परीक्षेत उत्तम यश संपादन करण्यासाठी
- चांगल्या अभ्यास सवयी आत्मसात करण्यासाठी
- शैक्षणिक प्रगतीसाठी
- उदरनिर्वाहासाठी व व्यावसायिक प्रगतीसाठी
- राहणीमानाचा दर्जा उंचावण्यासाठी
- यशस्वी व्यक्ती होण्यासाठी
- समाधानी व सुखी जीवन जगण्यासाठी
- व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी

१.२ अभ्यास कशातून करावा ?

(१) पाठ्यपुस्तके (२) संदर्भ पुस्तके (३) स्वलिखित नोंदी (४) वर्तमानपत्रे (५) नियतकालिके (६) दृक्-श्राव्य साधने (७) ऑन-लाईन साधने (८) ऑफ-लाईन साधने (९) परिसर भेट इत्यादींमधून अभ्यास करावा.

- तुमच्या मते अभ्यास करताना वरील साधनांचा प्राधान्य क्रम कसा असावा ?

स्वयं अभ्यासाला सुरुवात करताना सर्वात महत्वाचा प्रश्न म्हणजे अभ्यासाला सुरुवात कशी करायची ? अभ्यास कसा करायचा ? वरील सर्व साधनांचा वापर करून अभ्यास कसा करावा हे पाहू या.

(१) पाठ्यपुस्तके

पाठ्यपुस्तकाचा अभ्यासासाठी वापर :-

पाठ्यपुस्तकातील अभ्यास कसा करावा हे समजून घेऊ या. पाठ्यपुस्तक हे अभ्यासाचे मुख्य साधन आहे. पाठ्यपुस्तकातील प्रत्येक प्रकरण नीट वाचून त्यातील आशय समजून घ्यावा. चित्रे, आकृती, तक्ते या स्वरूपात आशय दिला असल्यास त्या अनुषंगाने त्याचा अर्थ समजून घ्यावा. आशय समजून घेताना कठीण वाटणारे शब्द, संकल्पना यांचा अर्थ समजून घेण्यासाठी शिक्षकांशी चर्चा करावी तसेच योग्य संदर्भग्रंथांचा उपयोग करावा. प्रकरणातील आशय हा केवळ प्रश्नोत्तरांच्या स्वरूपात अभ्यासू नये तर पाठाचा आशय समग्रपणे समजून घ्यावा. प्रकरणनिहाय देण्यात आलेले स्वाध्याय प्रकरणाचा अभ्यास करून सोडवावेत. त्यासाठी शक्यतो मार्गदर्शक पुस्तकांचा वापर टाळावा. कारण स्वयंअध्ययनातून केलेला अभ्यास दीर्घकाळ स्मरणात राहतो व पुढील अभ्यासासाठी त्याची मदत होते.

नवीन पाठ्यपुस्तके बघा, वाचा व त्यातील थोडे आठवा, थोडा विचार करा, करून पहा, यादी करा, तक्ता पूर्ण करा, चर्चा करा, निरीक्षण करा, तुमचे मत मांडा या कृतींचा जाणीवपूर्वक अभ्यास व कृती करा.

वर्गाध्यापनात पाठ्यपुस्तके वाचताना -

दैनंदिन वर्गाध्यापनात पाठ्यपुस्तकांचा वापर नियमितपणे केला जातो. पाठ्यपुस्तकांचा वर्गातील वापर हा अध्यापन विषयावर अवलंबून असतो. म्हणजे भाषा विषयाच्या अध्यापनावेळी पाठ्यपुस्तक हे विद्यार्थ्यांसमोर असणे अनिवार्य आहे. तसेच इतर विषयांच्या अभ्यासासाठी देखील पाठ्यपुस्तक सोबत असणे गरजेचे आहे.

पाठ्यपुस्तक वाचताना प्रकरणातील मुख्य घटक, उपघटक, मुख्य संकल्पनांचे वाचन करणे असे अभिप्रेत

नसून त्यावेळी सखोल वाचन करणे व काही पाठयांश वा आशय समजला नाही तर त्वरित आपल्या विषय शिक्षकांकडून त्याबाबत मार्गदर्शन घेता येते. तसेच वर्गाध्यापनावेळी पाठ्यपुस्तकाचे वाचन करताना योग्य नोंदींचे लेखन देखील करणे आवश्यक असते.

(२) संदर्भ पुस्तके

संदर्भ पुस्तकांचा अभ्यासासाठी वापर -

पुस्तकाची निर्मिती करताना वाचकांच्या गरजेनुसार आशयाचा समावेश केलेला असतो. समावेश केलेला आशय बारकाईने अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी तसेच कठीण शब्द, तांत्रिक शब्द, संकल्पनात्मक संज्ञा याचा सखोल अर्थ तसेच आशयाची व्यापकता समजून घेण्यासाठी पुस्तकांचा तसेच साहित्याचा वापर करणे अधिक प्रभावी ठरते.

विद्यार्थ्याला पाठ्यपुस्तकातील आशय विस्ताराने, सहजतेने तसेच अधिक माहिती सहज समजून घेण्यासाठी संदर्भपुस्तके लाभदायक ठरतात. त्यामुळे पुस्तकाच्या शेवटी संदर्भ पुस्तकांची यादी दिलेली असते, ज्यामुळे विद्यार्थ्याला दिलेल्या आशयासंबंधी सखोल माहिती मिळविण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

एका पाठ्यपुस्तकासाठी किंवा एखाद्या प्रकरणातील संकल्पना अधिक स्पष्ट होण्यासाठी एकापेक्षा अधिक संदर्भ पुस्तके उपलब्ध असतील तर त्याचा सुयोग्य वापर करून आपले आशय आकलन अधिक सुलभ करता येते. संदर्भ पुस्तके ही विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शक ठरतात.

(३) स्वलिखित नोंदी

संक्षिप्त पण अर्थपूर्ण नोट्स / नोंदी काढणे -

नोट्स किंवा नोंदी घेणे म्हणजे एखाद्या विषयाचा महत्वाचा व अभ्यासलेला भाग लक्षात ठेवण्यासाठी तो लिहून ठेवणे होय.

नोट्स दोन प्रकारच्या असतात. एक म्हणजे वर्गात अध्यापन सुरू असताना नोंदी करणे व दुसरा म्हणजे पाठ्यपुस्तकातील प्रकरणांचे वाचन करून प्रकरणनिहाय नोंदी करणे.

वर्गाध्यापन सुरू असताना नोट्स लिहिणे हे स्मरणाच्या दृष्टिकोनातून चांगले असते, कारण उजळणी करताना किंवा पुन्हा अभ्यास करताना वर्गात काढलेल्या नोट्स आत्मविश्वास वाढवतात व उजळणी करण्यास सोपे जाते. ऐकून लक्षात राहण्यापेक्षा लिहून दीर्घकाळ लक्षात राहते.

वर्गात संक्षिप्त परंतु अर्थपूर्ण नोंदी काढताना आपल्या मेंदूची कार्यक्षमता अधिक असते. कारण ऐकणे व सोबत

लिहिणे अशा दोन्ही क्रिया विद्यार्थी करतो म्हणून मेंदूची कार्यक्षमता अधिक असते.

चांगला अभ्यास करण्यासाठी संक्षिप्त समजण्यायोग्य अर्थपूर्ण नोट्स काढणे एक चांगली सवय आहे.

नोट्स व उतारे लिहिण्यासाठी तक्त्यांचा वापर करून त्याचे सादरीकरण अधिक प्रभावी करता येते. नोंदी करताना काही वेळेस आकृत्या, आलेख यांचा वापर करून नोंदी संक्षिप्त करता येतात.

वर्गात व पाठ्यपुस्तकावरून नोंदी घेताना प्रथम कच्च्या स्वरूपात किंवा पेन्सिलने लिहाव्यात, शक्यतो हे कच्चे काम संदर्भाचा आधार घेऊन व्यवस्थित लिहावे. प्रत्येक विषयासाठी स्वतंत्र नोंदवही असावी. त्यात तारखेनुसार नोंदी ठेवाव्यात. नोंदींमध्ये सुधारणा करण्यासाठी काही मोकळी जागा ठेवावी.

इंटरनेटवरून नोंदी घेताना एकच माहिती एकापेक्षा जास्त स्रोतांमधून पडताळून पहावी. प्रत्येक माहितीचा स्रोत व दिनांकांची नोंद करावी. इंटरनेटवरून वेबसाईट्स, ई-बुक्स, व्हिडिओज, ऑडिओज, ब्लॉग अशा विविध माध्यमांतील आशय पूर्ण समजून घेऊन स्वतःच्या भाषेत नोंदी घ्याव्यात.

(४) वर्तमानपत्रे

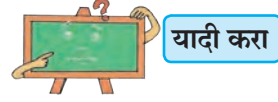
वर्तमानपत्रामधील दैनिक घडामोडींसह विविध विषयांवरील वैचारिक लेखांचे वाचन करणे सामान्य ज्ञानासाठी महत्त्वाचे असते.

पाठ्यपुस्तक अभ्यासताना एखाद्या शब्दाचा अर्थ किंवा त्या संदर्भातील अधिक माहिती मिळवण्यासाठी संदर्भ म्हणून वर्तमानपत्रातील लेख अभ्यासावा. त्यासाठी संपूर्ण वर्तमानपत्र अभ्यासण्याची गरज नाही. परंतु योग्य संदर्भासाठी वर्तमानपत्रातील लेखांचा अभ्यास जाणीवपूर्वक करावा.

- वर्तमानपत्रातील कोणकोणत्या प्रकारचे लेख तुम्ही वाचता ?

(५) नियतकालिके

पाठ्यपुस्तकाच्या साहाय्याने अभ्यास करताना विद्यार्थ्यांनी विविध संदर्भ मासिके, नियतकालिके यातील माहितीचा व लेखांचा वापर केल्याने सखोल ज्ञानप्राप्ती होते. मासिके व नियतकालिकांतील लेखातून लेखकांनी अनुभवलेली परिस्थिती व प्राप्त ज्ञानाची सांगड घातलेली असते. त्यामुळे सखोल व अनुभवजन्य ज्ञानाचा स्रोत म्हणून नियतकालिके व मासिके ज्ञानप्राप्तीसाठी सहायक ठरतात.



- तुम्ही नियमित वाचत असणाऱ्या नियतकालिकांची यादी करा. नियतकालिकांमध्ये कोणकोणत्या विषयांवरील लेख वाचलेले आहेत. त्यातून तुम्ही काय बोध घेतला ?

(६) दृक्-श्राव्य साधने

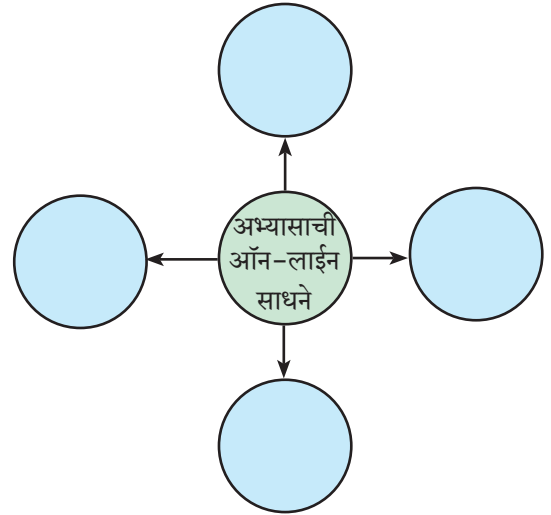
अभ्यास करताना दृक्-श्राव्य साधनांचा प्रभावी परिणाम अभ्यासावर होतो. जसे सी.डी., दूरदर्शन, यु.जी.सी., हिस्ट्री व इतर शैक्षणिक वाहिन्यांवरून विविध शैक्षणिक कार्यक्रम नेहमीच प्रसारित करण्यात येतात. विविध ज्ञानशाखांना मार्गदर्शन करणारे, सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त असणारे हे कार्यक्रम स्वतःच्या अभ्यासास मदत मिळेल त्या दृष्टीने पहावेत.



- टी.व्ही. वर तुम्ही कोणकोणते शैक्षणिक कार्यक्रम पाहता ?

(७) अभ्यासाची ऑन-लाईन साधने

- खालील जागेत माहिती भरा.



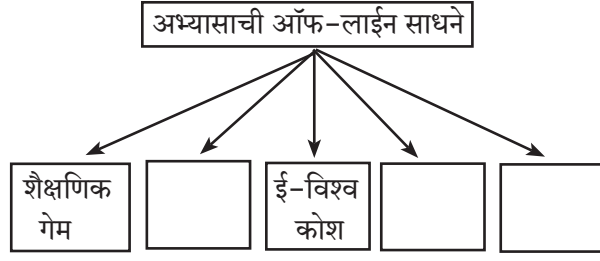
९.२ : अभ्यासाची ऑन-लाईन साधने

तुमच्या अभ्यासक्रमातील विविध ज्ञानशाखांतील, त्यात शिकवल्या जाणाऱ्या विविध विषयांची माहिती, आकृत्या, चित्रे त्याच्या अर्थासह तुम्हाला समजेल अशा भाषेत अनेक उदाहरणांसह इंटरनेटवर उपलब्ध आहे. त्याचा योग्य वापर करून ज्ञान संकलन करणे गरजेचे आहे. इंटरनेट वरील माहितीची सत्यता पडताळून पाहणे गरजेचे असते.

आंतरजाल (इंटरनेट) हा माहितीचा महासागर ज्ञानप्राप्तीसाठी उपलब्ध आहे.

(८) अभ्यासाची ऑफ-लाईन साधने

- खालील जागेत माहिती भरा.



९.३ : अभ्यासाची ऑफ-लाईन साधने



निरीक्षण करा व चर्चा करा



९.४ : शिक्षक-विद्यार्थी चर्चा करताना

- वरील चित्रात दाखविलेल्या चर्चेचे तुमच्या मते अभ्यासासंदर्भात महत्त्व सांगा.



९.५ : क्षेत्र भेट

- अशा प्रकारच्या प्रत्यक्ष भेटीतून तुमच्या मते माहिती कशी मिळवता येईल ?

९.३ अभ्यास कसा करावा ?

कोणत्याही विषयाचा अभ्यास करताना तो किती सखोल होईल व दीर्घकाळ लक्षात राहील हे अनेक घटकांवर अवलंबून आहे. त्यातील सर्वात महत्त्वाचा घटक म्हणजे अभ्यास कशा रीतीने केला जातो ? साधारणतः दैनंदिन वर्गाध्यापन व उपलब्ध साधने यांच्या साहाय्याने अभ्यास केला जातो. विविध साधनांचा कौशल्याने वापर करणे गरजेचे आहे.



विचार करा

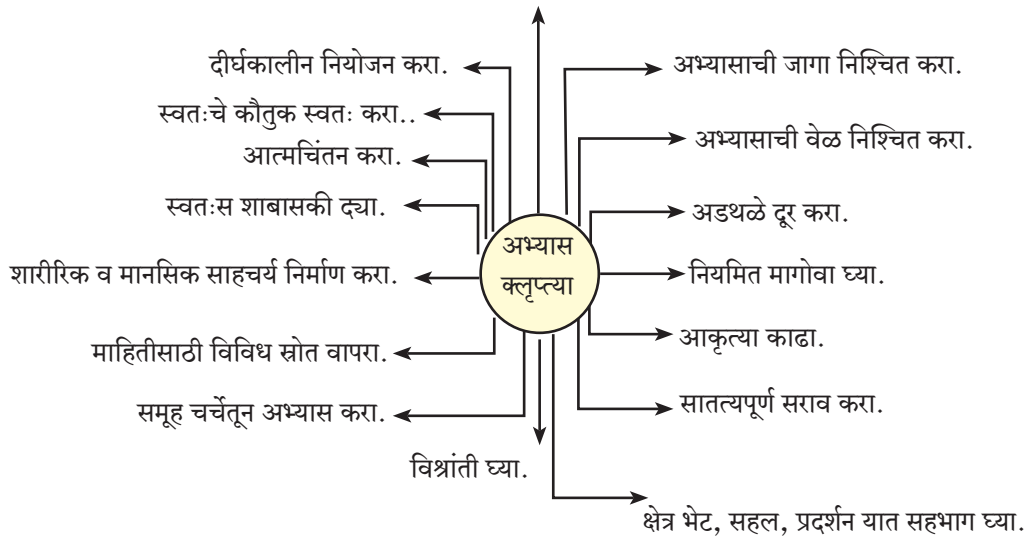


९.६ : अभ्यासाला बसण्याच्या पद्धती

वरील चित्रातून अभ्यासाला बसण्याची योग्य पद्धत कोणती ते सांगा व त्या पद्धतीचे अनुकरण करा.

- **अभ्यास क्लृप्त्या :** अभ्यास करताना अभ्यास सहज व सोपा होण्यासाठी तसेच लवकर लक्षात राहून योग्य वेळी आठवण्यासाठी विविध अभ्यास क्लृप्त्यांचा वापर करता येतो. त्यातील काही क्लृप्त्या पुढीलप्रमाणे :-

स्वाध्याय वही वापरा.



९.७ : अभ्यास क्लृप्त्या



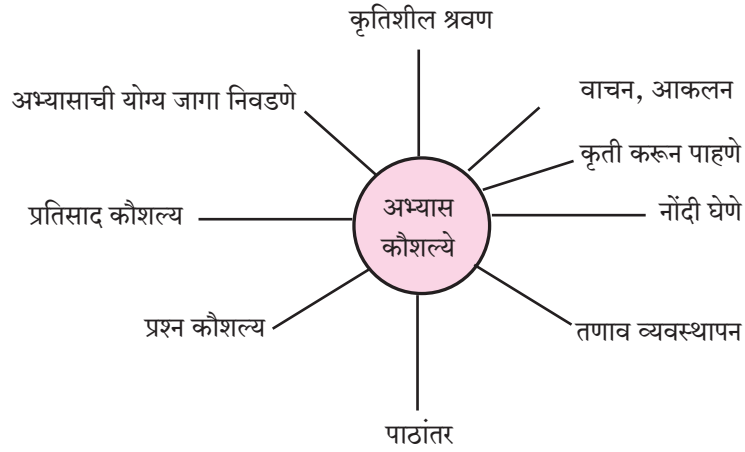
स्वतःला ओळखा

अभ्यास करण्यापूर्वी प्रत्येकाला आपली अध्ययन शैली कोणत्या प्रकारची आहे हे समजून घेणे गरजेचे आहे. तुम्ही स्वतः कोणत्या प्रकारचे अध्ययनकर्ता आहात, हे खालील यादीच्या साहाय्याने तपासून पहा.

● अध्ययनानुसार अध्ययनकर्त्याचे प्रकार :

- दृक् अध्ययनकर्ता → अध्ययनासाठी चित्रे, नकाशे, आकृती, तक्ते, चित्रफीत अशा दृक् साधनांना प्राधान्य
- श्राव्य अध्ययनकर्ता → ध्वनी व आवाज यावर आधारित श्राव्य साधनांना प्राधान्य
- कृतियुक्त अध्ययनकर्ता → प्रत्यक्ष कृतीतून अध्ययनास प्राधान्य
- शाब्दिक-भाषिक अध्ययनकर्ता → लिखित व शब्दांकित साधनांना प्राधान्य
- तार्किक-गणितीय अध्ययनकर्ता → गणितीय व तार्किक साधनांना प्राधान्य
- सामाजिक अध्ययनकर्ता → प्रत्यक्ष समाज निरीक्षण साधनांना प्राधान्य
- स्वकेंद्री अध्ययनकर्ता → आत्मपरीक्षण आणि स्वावलंबी अध्ययन साधनांना प्राधान्य

- **अभ्यास कौशल्ये** : अभ्यास चांगला होण्यासाठी काही कृती करणे आवश्यक असून त्यासाठी कौशल्यांची गरज भासते. त्यातील काही कौशल्ये पुढीलप्रमाणे :-



९.८ : अभ्यास कौशल्ये



डोके चालवा

- अभ्यासाच्या विविध पद्धती व तंत्रे कोणती ?

९.४ अभ्यास कोठे करावा ?

अभ्यास करताना अभ्यासात मन रमणे, एकाग्र होणे आवश्यक असते. एकाग्रता टिकणे हे आपण अभ्यासासाठी कोणती जागा निवडतो यावर देखील अवलंबून असते. अभ्यासावर सभोवतालच्या परिस्थितीचा सकारात्मक अथवा नकारात्मक परिणाम होतो.

सर्वसाधारणपणे अभ्यास करण्याच्या जागा पुढीलप्रमाणे -

- | | | | |
|-------------|-------------|------------------|--------|
| ● वर्ग | ● ग्रंथालय | ● शाळेचा परिसर | ● घर |
| ● अभ्यास गट | ● अभ्यासिका | ● निश्चित ठिकाणी | ● अन्य |



लक्षात ठेवा

हे करा	हे करू नका
• प्रभावी व परिणामकारक अभ्यासासाठी वेळ निश्चिती	• गोंधळसदृश्य परिस्थितीत अभ्यास
• मोबाइल (भ्रमणध्वनी)चा वापर शैक्षणिक कामासाठी	• मोबाइल, टी.व्ही. आणि सामाजिक प्रसारमाध्यमांचा अतिवापर
• दिनक्रम व अभ्यासाच्या वेळापत्रकाचे नियोजन	• वेळेचा अपव्यय
• अभ्यासासाठी योग्य सहकारी मित्र किंवा अभ्यास समूह निवडा.	• अभ्यास हा फक्त परीक्षेपुरताच असा विचार
• स्वतःला सतत प्रोत्साहित करा, शाबासकी द्या.	• आळस, निष्काळजीपणा
• एकाग्रता, सातत्य, सराव	• वारंवार तक्रार
• मित्र मैत्रिणींशी चर्चा	• अति आत्मविश्वास

९.५ अभ्यास केव्हा करावा ?

- विद्यार्थी मित्रांसोबत चर्चा करा.



९.९ : विद्यार्थी चर्चा करताना

- तुमचा अभ्यास दिवसातील कोणत्या वेळेत चांगला होतो ? का ?



लक्षात ठेवा

अभ्यास करण्यासाठी दिवसभरातील २४ तासातील ज्या वेळेत एकाग्रतेने अभ्यास होतो तीच आपली अभ्यासाची वेळ निश्चित करावी. प्रत्येकाची एकाग्रतेने अभ्यास करण्याची वेळ वेगळी असू शकते. उत्तम यशासाठी अभ्यासात सातत्य व नियमितता आवश्यक आहे.

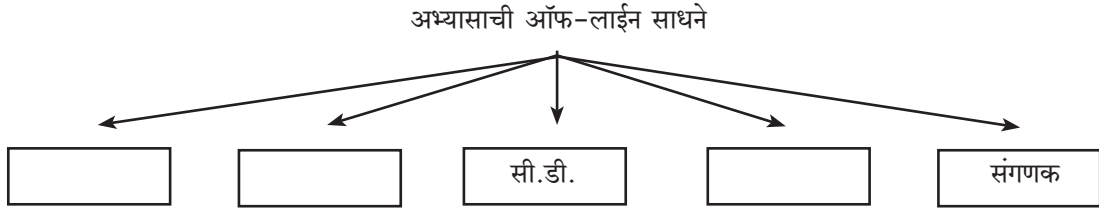


हे करा

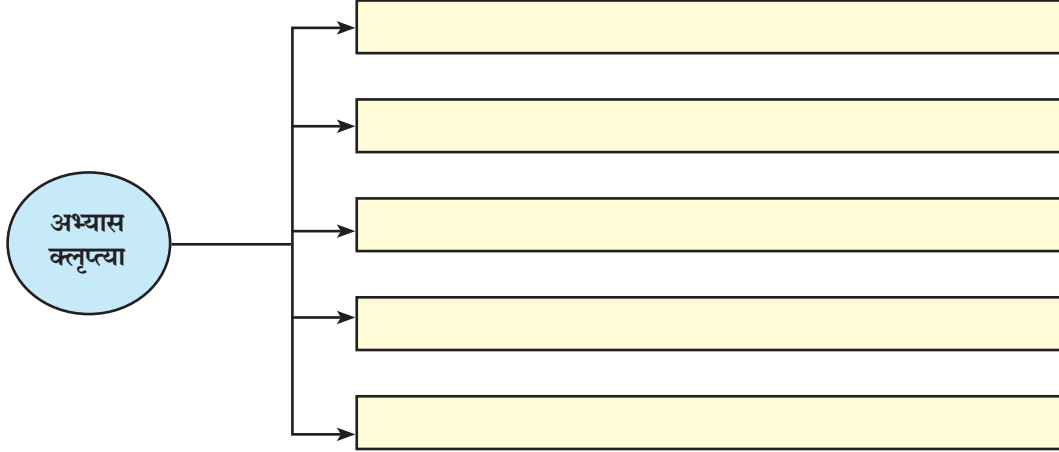
- मागील तीन वर्षातील इयत्ता १० वी व १२ वी तील उच्च गुणवत्ता प्राप्त विद्यार्थ्यांच्या वर्तमानपत्रातील मुलाखती वाचा. यशस्वी विद्यार्थ्यांच्या मुलाखती वाचून अभ्यासाबद्दल तुम्हाला कोणता कानमंत्र मिळाला ?



प्र. १. खालील चौकटींत योग्य शब्द भरा.

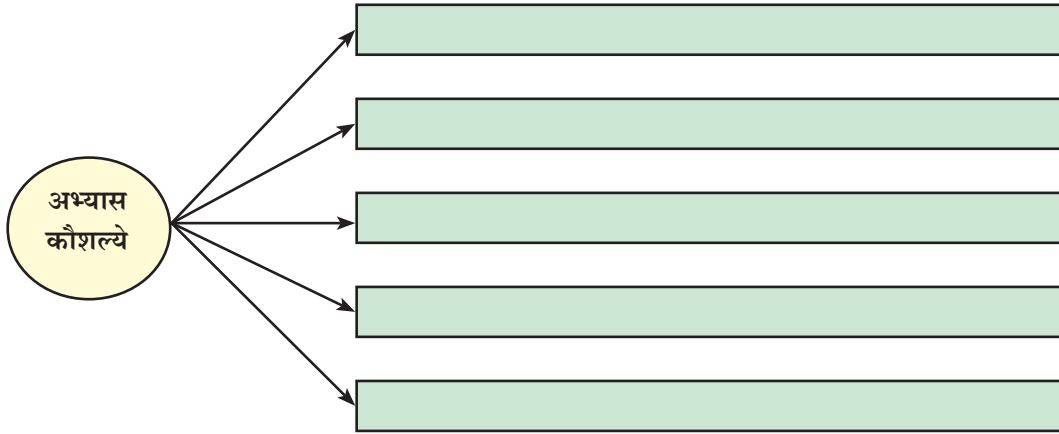


प्र. २. खाली दिलेल्या रिकाम्या जागेत विविध अभ्यास क्लृप्त्या लिहा.



प्र. ३. तुमच्या कोणत्याही दोन मित्र मैत्रिणींची अध्ययन शैली कोणकोणती आहे ते लिहा.

प्र. ४. खाली दिलेल्या रिकाम्या जागेत विविध अभ्यास कौशल्ये लिहा.



प्र. ५. खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे लिहा.

- (१) तुमच्या मते अभ्यास करण्याच्या उत्तम जागा कोणत्या? सकारण लिहा.
- (२) प्रभावी व परिणामकारक अभ्यास होण्यासाठी तुम्ही कोणत्या गोष्टी कटाक्षाने टाळाल?
- (३) तुमच्या मते अभ्यास करणे का गरजेचे आहे?
- (४) अभ्यासातील ऑन-लाईन साधनांचे महत्त्व तुमच्या शब्दांत लिहा.
- (५) अभ्यासातील ऑफ-लाईन साधनांची गरज तुमच्या शब्दांत लिहा.
