ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿ, 6ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-560003

ಎ8/ ಸಹಾಯವಾಣಿ / ಏಪ್ರಿಲ್ 2015/54/2014-15 ದಿನಾಂಕ: 02-03-2015

"ಸಹಾಯವಾಣಿ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು/ಪಾಲಕರು/ಪೋಷಕರ ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿಯು ಸಾ ಮುದ್ರ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್-2011 ರಿಂದ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ "ಸಹಾಯವಾಣಿ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಂಡಳಿಯು ನಡೆಸುವ "ಸಹಾಯವಾಣಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ"ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೈ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಪೋಷಕರ ಅಭಿಲಾಷೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಆಸಕ್ತಿ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ.ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವರುಗಳ ಮೇಲೆ ಪೋಷಕರು, ಸಮಾಜ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದು, ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಹಾಗೂ ಭಯ ರಹಿತವಾಗಿ ಅತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ(confidence) ತುಂಬುವ ಸದುದ್ಧೇಶದಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂಡಳಿ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷಗಳಂತೆ ಈ ವರ್ಷವೂ 'ಸಹಾಯವಾಣಿ' (Helpline) ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ (counseling) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ದಿನಾಂಕ 02-03-2015 ಸೋಮವಾರದಂದು ಉದ್ಘಾಟಿಸಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಲಾಗಿದೆ.

080-23310075

080-23310076

ಈ "ಸಹಾಯವಾಣಿ"ಯು ದಿನಾಂಕ: 02-03-2015 ರಿಂದ 13-04-2015 ರವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 8.00 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ "ಸಹಾಯವಾಣಿ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಲ್ಲದೇ ಸಾ-ಮುದ್ರಸಂಸ್ಥೆಯ ಮನ:ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮತ್ತು ಇಲಾಖಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು / ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಪೋಷಕರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಭಾನುವಾರ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ರಜಾ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ದಿನಗಳಂದು ಕರೆಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು/ಪಾಲಕರು/ಪೋಷಕರು ಸಹ ಮಂಡಳಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಾ-ಮುದ್ರ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು YUVAHELPLINEಸೇವೆಯನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.

ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿಳಾಸ:ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿಸಿಂಗ್, ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು, ಸಾ–ಮುದ್ರ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಯುವ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್, #77, 13ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಸಂಪಿಗೆ ರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು–03ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 080–23463287 ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 9743104551ವೆಬ್ ಸೈಟ್ ವಿಳಾಸ: www.Sa-Mudra.Com–ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ :Yuvahelpline@Sa-Mudra.Com

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು/ಪಾಲಕರು/ಪೋಷಕರು “ಸಹಾಯವಾಣಿ” ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಮ್ಮ ಸಂದೇಹ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

1. ಪಠ್ಯ ವಿಷಯ
2. ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮಾದರಿ
3. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ದತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ
4. ಅಧ್ಯಯನ ಕೌಶಲ್ಯ (study skills) ಇವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ
5. ಪರೀಕ್ಷಾ ಭೀತಿ (Exam fear)
6. ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ (Time management)
7. ಜ್ಞಾಪನಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ, ಮರೆವು ಎಂಬ ಭಾವನೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ
8. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ, ಸಮಾಜ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಡ (Pressure)ನಿರ್ವಹಣೆ
9. ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವರ್ತನೆಯು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು.
10. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ, ಒತ್ತಡ (Pressure) ಕೀಳರಿಮೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

- ಏಪ್ರಿಲ್–2011 ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸುಮಾರು **350** ಕರೆಗಳು, ಏಪ್ರಿಲ್–2012 ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸುಮಾರು **526** ಕರೆಗಳು, ಏಪ್ರಿಲ್–2013 ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು **1453** ಕರೆಗಳು ಮತ್ತು ಏಪ್ರಿಲ್–2014ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸುಮಾರು **3057** ಕರೆಗಳು ಸ್ವೀಕೃತವಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

(ಯಶೋದ ಬೋಪಣ್ಣ)
ನಿರ್ದೇಶಕರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು