

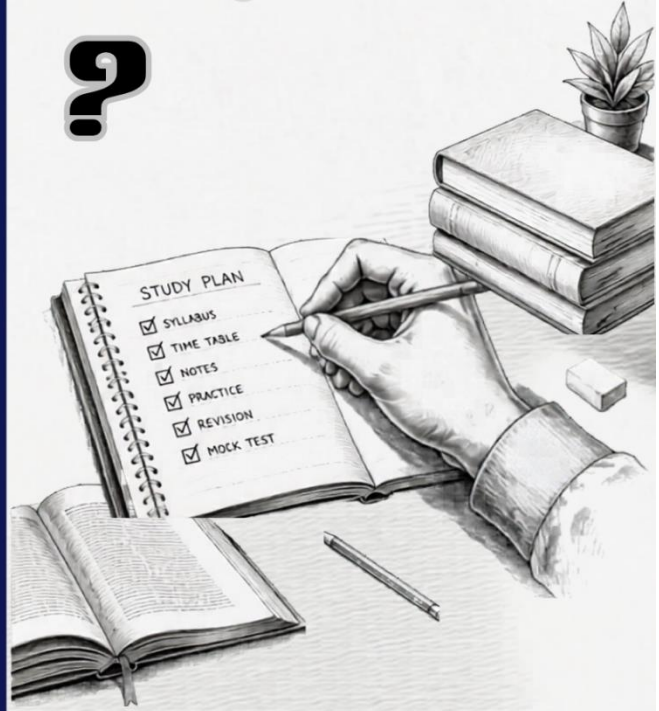


পরিকল্পনা  
+  
অনুশীলন  
+  
মনোযোগ  
+  
আত্মবিশ্বাস  
↓  
সাফল্য



পরীক্ষায় সফল হতে চাইলে  
এই বইটি আপনার জন্যে

# পরীক্ষায় কিভাবে ভালো করা যায় ?



এম.এস.কে সৈকত

## সূচিপত্র

| অধ্যায়<br>নং | নাম  | পৃষ্ঠা |
|---------------|--|--------|
| ১             | <p style="text-align: center;"><b>ভূমিকা</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ বইটি কেন প্রয়োজন?</li> <li>❖ বইটি কাদের জন্য?</li> <li>❖ বইয়ে যা থাকছে</li> <li>❖ লেখকের উদ্দেশ্য</li> <li>❖ উপসংহার</li> </ul>  | ৬      |
| ২             | <p style="text-align: center;"><b>বাংলাদেশের শিক্ষা ব্যবস্থা ও কারিকুলাম বিশ্লেষণ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ বাংলাদেশের শিক্ষা ব্যবস্থার সংক্ষিপ্ত ইতিহাস ও বিবর্তন</li> <li>❖ বর্তমান শ্রেণিভিত্তিক কাঠামো ও শ্রেণিবিন্যাস</li> <li>❖ NCTB, শিক্ষা মন্ত্রণালয় ও বোর্ডগুলোর ভূমিকা</li> <li>❖ কারিকুলামের উদ্দেশ্য ও বৈশিষ্ট্য</li> <li>❖ সৃজনশীল প্রশ্ন (CQ) বিশ্লেষণ</li> <li>❖ বহুনির্বাচনী প্রশ্ন (MCQ)</li> <li>❖ ব্যবহারিক মূল্যায়ন: উপেক্ষিত কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ</li> <li>❖ কারিগরি ও মাদ্রাসা শিক্ষা ব্যবস্থার সংক্ষিপ্ত তুলনা</li> <li>❖ কারিকুলাম বুঝে সফলতা আনার কৌশল</li> <li>❖ উপসংহার</li> </ul>   | ৮      |
| ৩             | <p style="text-align: center;"><b>সময় ব্যবস্থাপনা ও রুটিন তৈরির কৌশল</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ সময় ব্যবস্থাপনা কি?</li> <li>❖ কেন সময় ব্যবস্থাপনা গুরুত্বপূর্ণ?</li> <li>❖ সময় ব্যবস্থাপনার ৫টি মূলনীতি</li> <li>❖ দৈনন্দিন রুটিন তৈরি ও অনুসরণ</li> <li>❖ সময় নষ্ট করে এমন অভ্যাসগুলো</li> <li>❖ সাপ্তাহিক ও মাসিক লক্ষ্যমাত্রা</li> <li>❖ সময় ভাগের বিজ্ঞান: বিষয়ভিত্তিক পরিকল্পনা</li> <li>❖ অধ্যয়ন সময়ের মান বজায় রাখার কৌশল</li> <li>❖ বিশেষ পরীক্ষার আগে রুটিন</li> <li>❖ সময় ব্যবস্থাপনায় প্রযুক্তির সহায়তা</li> <li>❖ সময় ব্যবস্থাপনার সাধারণ ভুল এবং সমাধান</li> <li>❖ সময় ব্যবস্থাপনায় বাধা ও তার সমাধান</li> <li>❖ ভালো সময় ব্যবস্থাপনার উপকারিতা</li> <li>❖ অভিভাবকের ভূমিকা</li> <li>❖ উপসংহার</li> </ul> | ১২     |
| ৪             | <p style="text-align: center;"><b>সৃজনশীল প্রশ্ন মোকাবেলা ও উত্তর লেখার কৌশল</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ সৃজনশীল প্রশ্ন কী?</li> <li>❖ সৃজনশীল প্রশ্নের কাঠামো: চারটি ধাপ</li> <li>❖ কীভাবে সৃজনশীল প্রশ্ন পড়তে ও বুঝতে হবে?</li> <li>❖ সৃজনশীল প্রশ্নের উত্তরের কৌশল</li> <li>❖ ভালো উত্তর লেখার সঠিক কৌশল</li> <li>❖ সৃজনশীল প্রশ্নে ছাত্ররা যেসব ভুল করে এবং তা এড়ানোর</li> </ul>  | ২০     |

|    |   |    |
|----|---|----|
|    | উপায়<br>❖ প্রতিদিন সৃজনশীল অনুশীলন করার পদ্ধতি<br>❖ উপসংহার  |    |
| ৫  | <b>বিষয়ভিত্তিক পড়ার কৌশল</b><br>❖ কিভাবে বাংলায় ভালো করা যায়?<br>❖ কিভাবে ইংরেজীতে ভালো করা যায়?<br>❖ কিভাবে গণিতে ভালো করা যায়?<br>❖ কিভাবে বিজ্ঞানভিত্তিক বিষয়ে ভালো করা যায়?<br>❖ কিভাবে অন্যান্য বাংলা বিষয়গুলোতে ভালো করা যায়?   | ২৩ |
| ৬  | <b>মনোযোগ বৃদ্ধির কৌশল ও স্মৃতিশক্তি উন্নত করার উপায়</b><br>❖ মনোযোগের অর্থ কী? কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?<br>❖ মনোযোগ হারানোর সাধারণ কারণগুলো<br>❖ মনোযোগ বাড়ানোর ৭টি কার্যকর কৌশল<br>❖ স্মৃতিশক্তি কীভাবে কাজ করে?<br>❖ স্মৃতিশক্তি বাড়ানোর কার্যকর উপায়<br>❖ পরীক্ষার হলে মনোযোগ ধরে রাখার কৌশল<br>❖ উপসংহার  | ৩৭ |
| ৭  | <b>পড়ার সঠিক কৌশল ও গভীরভাবে শেখার পদ্ধতি</b><br>❖ শেখার উদ্দেশ্য কী হওয়া উচিত?<br>❖ পড়ার আগে প্রস্তুতি নেওয়ার কৌশল<br>❖ সক্রিয়ভাবে শেখার কৌশল (Active Learning)<br>❖ SQ3R পদ্ধতি: বই পড়ার বৈজ্ঞানিক উপায়<br>❖ বিভিন্ন বিষয়ের জন্য ভিন্ন কৌশল<br>❖ দীর্ঘমেয়াদে মনে রাখার কৌশল<br>❖ শেখার সময় যে ভুলগুলো এড়িয়ে চলা অবশ্যই উচিত<br>❖ শেখার সময় শরীর ও মনের যত্ন<br>❖ উপসংহার | ৪১ |
| ৮  | <b>পড়াশোনার জন্য অনুকূল পরিবেশ তৈরি</b><br>❖ পড়ার জন্য একটি নির্দিষ্ট ও নিরিবিলা স্থান নির্বাচন<br>❖ অধ্যয়ন সামগ্রী গোছানো ও সহজলভ্য রাখা<br>❖ পরিবার ও চারপাশের ভূমিকা<br>❖ পড়ার পরিবেশে প্রযুক্তির সুচিন্তিত ব্যবহার<br>❖ মানসিকভাবে পড়ার পরিবেশ তৈরি<br>❖ পরীক্ষার আগের পরিবেশ বিশেষভাবে প্রস্তুত করা<br>❖ কিছু বাস্তব উপদেশ<br>❖ উপসংহার                                       | ৪৫ |
| ৯  | <b>পরীক্ষার আগে ও পরীক্ষার দিন করণীয়</b><br>❖ পরীক্ষার আগে করণীয়: পরিকল্পনা, পুনরাবৃত্তি ও মানসিক প্রস্তুতি<br>❖ পরীক্ষার দিন করণীয়: শান্ত থাকা, কৌশলী হওয়া এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ বজায় রাখা<br>❖ বিশেষ পরামর্শ:<br>❖ উপসংহার  | ৪৮ |
| ১০ | <b>আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলা ও মানসিক প্রস্তুতি</b>   | ৫২ |

|    |   |    |
|----|---|----|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ আত্মবিশ্বাসের প্রকৃত অর্থ ও গুরুত্ব</li> <li>❖ আত্মবিশ্বাসের অভাবের সাধারণ কারণ</li> <li>❖ আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার কিছু কার্যকর কৌশল</li> <li>❖ মানসিক প্রস্তুতির ৫টি ধাপ (পরীক্ষার জন্য)</li> <li>❖ মাইন্ডফুলনেস ও পরীক্ষার আগে আত্মসংলাপ</li> <li>❖ সঠিক বন্ধু নির্বাচন ও পরিবেশ</li> <li>❖ কৃতজ্ঞতা ও প্রার্থনার শক্তি</li> <li>❖ উপসংহার</li> </ul> |    |
| ১১ | <p style="text-align: center;"><b>বিভিন্ন শ্রেণির জন্য আলাদা পরীক্ষার প্রস্তুতি<br/>গাইডলাইন</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ৬ষ্ঠ-৮ম শ্রেণি: ভিত্তি গঠনের পর্যায়</li> <li>❖ ৯ম-১০ম শ্রেণি: এসএসসি ভিত্তিক প্রস্তুতি</li> <li>❖ ১১-১২ শ্রেণি: এইচএসসি প্রস্তুতির সময়</li> <li>❖ উপসংহার</li> <li>❖ চেকলিস্ট</li> </ul>  | ৫৫ |
| ১২ | <p style="text-align: center;"><b>অভিভাবক ও শিক্ষকের ভূমিকা</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ অভিভাবকের ভূমিকা: ঘর থেকেই শুরু</li> <li>❖ শিক্ষকের ভূমিকা: পাঠদান নয়, পথ দেখানো</li> <li>❖ অভিভাবক-শিক্ষক সমন্বয় কেন গুরুত্বপূর্ণ?</li> <li>❖ উপসংহার</li> </ul>  | ৫৮ |
| ১৩ | <b>পরীক্ষার উত্তরপত্র ম্যানেজমেন্ট</b>  | ৬২ |
| ১৪ | <b>শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য ও খাদ্যাভাস</b>  | ৬৫ |
|    | <b>লেখক পরিচিতি</b>   | ৬৮ |

## অধ্যায়-১

### ভূমিকা

"ভালো ফলাফল শুধু একটি নম্বর নয়, বরং এটি একটি স্বপ্নের প্রথম ধাপ, আত্মবিশ্বাসের বীজ এবং একটি সুশৃঙ্খল ভবিষ্যতের ভিত্তি।"

বাংলাদেশের শিক্ষাব্যবস্থা দিন দিন আধুনিক হচ্ছে, পরীক্ষার ধরন পরিবর্তিত হচ্ছে, সৃজনশীল প্রশ্নপদ্ধতির আবির্ভাব ঘটেছে। কিন্তু প্রশ্ন থেকে যায়—শিক্ষার্থীরা কি জানে কীভাবে নিজেকে প্রস্তুত করতে হয়? এবং অভিভাবকরা কি জানেন কীভাবে সন্তানকে সহায়তা করতে হয়?

এই বইটি রচিত হয়েছে সেই প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে আর সঠিক পথ দেখাতে।



#### ❖ বইটি কেন প্রয়োজন?

বাংলাদেশের প্রচলিত শিক্ষাব্যবস্থায় অনেক শিক্ষার্থী পরিশ্রম করে কিন্তু কাঙ্ক্ষিত ফলাফল পায় না। তার কারণ শুধু মেধার অভাব নয় বরং সঠিক পদ্ধতিতে পড়ার অভাব। পরীক্ষায় ভালো করতে হলে শুধু পড়া মুখস্থ করলেই হয় না—চাই পরিকল্পনা, সময় ব্যবস্থাপনা, মনোযোগ ধরে রাখা আর নিজের ওপর বিশ্বাস।

অনেক অভিভাবকও দুশ্চিন্তায় থাকেন—“আমার সন্তান তো পড়ে কিন্তু ফলাফল ভালো হচ্ছে না কেন?” সেইসকল অভিভাবকের জন্য প্রয়োজন বাস্তবভিত্তিক গাইডলাইন, যার সাহায্যে উনারা সহজে বুঝতে পারবেন তাঁদের আসলে কোন ধরনের পদক্ষেপ নেয়া প্রয়োজন।

#### ❖ বইটি কাদের জন্য?

- মাধ্যমিক ও উচ্চমাধ্যমিক পর্যায়ের শিক্ষার্থী
- SSC ও HSC পরীক্ষার্থী

- সকল প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষার পরীক্ষার্থী
- সেইসকল অভিভাবক যারা সন্তানের পড়াশোনায় সক্রিয় ভূমিকা রাখতে চান
- শিক্ষক ও গাইড যারা শিক্ষার্থীদের আরও কার্যকরভাবে সহায়তা করতে চান

### ❖ বইয়ে যা থাকছে:

- বিষয়ের ভিত্তিতে অধ্যয়ন কৌশল
- সময় ব্যবস্থাপনার বাস্তব প্রয়োগ
- পরীক্ষার আগে ও পরীক্ষার দিন করণীয়
- সৃজনশীল প্রশ্নে সফল হওয়ার গাইড
- মনোযোগ, স্মরণশক্তি ও আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর উপায়
- শিক্ষার্থীদের সফলতার কাহিনি ও অভিভাবকদের বাস্তব অভিজ্ঞতা
- অভিভাবকের যা করা উচিত এবং যা উচিত নয় তার স্পষ্ট ব্যাখ্যা ও নির্দেশনা।

### ❖ লেখকের উদ্দেশ্য

এই বইটি কোনো তত্ত্বগত নির্দেশিকা নয় বরং বাস্তব অভিজ্ঞতার আলোকে তৈরি একটি পথনির্দেশক। আমি প্রায় ১ যুগের বেশী সময় ধরে শিক্ষকতা পেশায় নিয়োজিত রয়েছি। আমি নিজেও একজন শিক্ষার্থী ছিলাম। শিক্ষক এবং শিক্ষার্থী এই দুই স্থান থেকেই অনেক প্রতিকূলতা দেখেছি, অনেক শিক্ষার্থীর উত্থান ও পতনের গল্প দেখেছি। আমি বিশ্বাস করি—যে শিক্ষার্থী পরিকল্পনা করে পড়ে, সঠিক উপায়ে প্রস্তুতি নেয় এবং নিজেকে বিশ্বাস করে, তার সাফল্য শুধুই সময়ের ব্যাপার।

আমার লক্ষ্য হলো, একজন শিক্ষার্থীকে শুধু পরীক্ষায় ভালো করার জন্য নয় বরং সমগ্র জীবনে একজন দায়িত্ববান, আত্মবিশ্বাসী মানুষ হিসেবে গড়ে উঠতে সহায়তা করা।

## বাকী অংশ মূল বইয়ে

### অধ্যায়-২

## বাংলাদেশের শিক্ষা ব্যবস্থা ও কারিকুলাম বিশ্লেষণ

(পরীক্ষায় সফলতার প্রথম ধাপ- পরীক্ষার সিস্টেমকে বোঝা)

### ❖ বাংলাদেশের শিক্ষা ব্যবস্থার সংক্ষিপ্ত ইতিহাস ও বিবর্তন

বাংলাদেশের শিক্ষা ব্যবস্থার মূল ভিত্তি এসেছে ব্রিটিশ উপনিবেশিক সময় থেকে। তখনকার সময় শিক্ষা ছিল শহরকেন্দ্রিক এবং মুখস্থভিত্তিক। স্বাধীনতার পর ১৯৭৪ সালে “কুদরত-এ-খুদা শিক্ষা কমিশন”

দেশের প্রথম পূর্ণাঙ্গ শিক্ষা কমিশন গঠন করে। এই কমিশনই প্রথম বলেছিল—শিক্ষা হবে জীবনমুখী, বাস্তবমুখী এবং গণমুখী।

পরবর্তীতে ২০১০ সালে “জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০” গৃহীত হয়, যার ভিত্তিতে সৃজনশীল প্রশ্নপদ্ধতি চালু হয় এবং শিক্ষার সকল স্তরেই পরিবর্তন আসতে থাকে।



### ❖ বর্তমান শ্রেণিভিত্তিক কাঠামো ও শ্রেণিবিন্যাস

বাংলাদেশের প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষাব্যবস্থা সাধারণত নিচের স্তরে বিভক্ত:

| স্তর           | শ্রেণি         | বয়স (গড়) | বোর্ড/পরীক্ষা                      |
|----------------|----------------|------------|------------------------------------|
| প্রাথমিক       | ১ম-৫ম          | ৬-১০ বছর   | বৃত্তি                             |
| নিম্ন মাধ্যমিক | ৬ষ্ঠ-৮ম        | ১১-১৩ বছর  | বৃত্তি                             |
| মাধ্যমিক       | ৯ম-১০ম         | ১৪-১৫ বছর  | SSC (Secondary School Certificate) |
| উচ্চ মাধ্যমিক  | একাদশ- দ্বাদশ  | ১৬-১৭ বছর  | HSC (Higher Secondary Certificate) |
| উচ্চশিক্ষা     | বিশ্ববিদ্যালয় | ১৮+        | বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি ও স্নাতক      |

### ❖ NCTB, শিক্ষা মন্ত্রণালয় ও বোর্ডগুলোর ভূমিকা

- **NCTB (জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড):** জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড (NCTB) বাংলাদেশের প্রাক-প্রাথমিক থেকে উচ্চ মাধ্যমিক স্তর পর্যন্ত শিক্ষাক্রম উন্নয়ন, পরিমার্জন এবং এর আলোকে পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন, মুদ্রণ, বিনামূল্যে বিতরণ এবং শিক্ষক সহায়িকা প্রনয়নের দায়িত্বে নিয়োজিত প্রধান রাষ্ট্রীয় প্রতিষ্ঠান।

- **শিক্ষা মন্ত্রণালয়:** শিক্ষা মন্ত্রণালয় প্রাথমিক শিক্ষার পরের ধাপ—মাধ্যমিক, উচ্চ মাধ্যমিক, মাদ্রাসা, কারিগরি ও উচ্চশিক্ষার জাতীয় নীতি, কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন, বাস্তবায়ন ও তদারকি করে। এই মন্ত্রণালয় শিক্ষার মান উন্নয়ন, শিক্ষক নিয়োগ ও প্রশিক্ষণ, পাঠ্যক্রম আধুনিকায়ন এবং শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের প্রশাসনিক ও আর্থিক কার্যক্রম পরিচালনা করে থাকে।
- **বোর্ডগুলো (ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী ইত্যাদি):** শিক্ষা বোর্ডগুলোর কাজ হলো নির্দিষ্ট অঞ্চলের মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষা কার্যক্রম পরিচালনা, তদারকি এবং পাবলিক পরীক্ষাগুলোর (যেমনঃ এসএসসি ও এইচএসসি) পরীক্ষার আয়োজন, ফলাফল প্রকাশ, প্রশ্নপত্র তৈরি, সিলেবাস বাস্তবায়ন ইত্যাদি কাজ করে।

## বাকী অংশ মূল বইয়ে

### অধ্যায় ৩

#### (পরীক্ষায় সাফল্যের গোপন চাবিকাঠি)

#### ❖ সময় ব্যবস্থাপনা কি?

সময় ব্যবস্থাপনা হলো একটি পরিকল্পিত পদ্ধতি, যার মাধ্যমে নির্দিষ্ট কাজগুলোকে অগ্রাধিকার অনুযায়ী সঠিক সময়ে সম্পন্ন করার জন্য সময়কে দক্ষতার সঙ্গে ব্যবহার করা হয়। পরীক্ষায় ভালো ফলাফলের পেছনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদানগুলোর একটি হলো সময় ব্যবস্থাপনা। একটি শিক্ষার্থী যদি সময়কে সঠিকভাবে কাজে লাগাতে না পারে, তবে সে যতই মেধাবী হোক না কেন, কাঙ্ক্ষিত সাফল্য অর্জন করা কঠিন হয়ে পড়ে। এই অধ্যায়ে আমরা আলোচনা করব, কীভাবে একটি শিক্ষার্থী সঠিকভাবে সময় ভাগ করে পড়াশোনায় মনোযোগী হতে পারে এবং কিভাবে পরীক্ষার জন্য একটি কার্যকর প্রস্তুতির পরিকল্পনা সাজাতে পারে, সে সম্পর্কে।



### ❖ কেন সময় ব্যবস্থাপনা গুরুত্বপূর্ণ?

একজন ছাত্র বা ছাত্রী যদি সঠিকভাবে সময় কাজে না লাগায়, তাহলে সে যত মেধাবীই হোক না কেন, তার জন্যে সাফল্য পাওয়া কঠিন। সময় ব্যবস্থাপনার অভাবে বিভিন্ন সমস্যা দেখা যায়, সেগুলো হলোঃ

- সময় মত সিলেবাস শেষ হয় না
- রাত জেগে পড়তে হয়
- পরীক্ষার আগে মানসিক চাপ বেড়ে যায়
- পড়া জানা থাকলেও প্রশ্নের উত্তর দিতে সময় থাকে না

**বাকী অংশ মূল বইয়ে**

## অধ্যায় ৪

(ভাবনাকে রূপ দাও লেখায়, তবেই ফল আসবে ধারায়)

### ❖ সৃজনশীল প্রশ্ন কী?

সৃজনশীল প্রশ্ন হচ্ছে এমন প্রশ্ন, যা একজন শিক্ষার্থীর **জ্ঞান, বোঝার ক্ষমতা, বাস্তব জীবনে প্রয়োগ এবং নিজস্ব মতামত বা বিশ্লেষণ** করার দক্ষতা যাচাই করে। এটি শুধুমাত্র মুখস্থ বিদ্যার উপর নির্ভর

করে না। এখানে বুঝে পড়া, বিশ্লেষণ করে লেখা, বাস্তব জীবনের উদাহরণ আনা এবং নিজের চিন্তার প্রকাশ ঘটানো -এই চারটি বিষয়ই গুরুত্বপূর্ণ।



### ❖ কীভাবে সৃজনশীল প্রশ্ন পড়তে ও বুঝতে হবে?

- ✓ প্রথমে উদ্দীপকটি ভালভাবে পড়া – কারণ চারটি প্রশ্নই উদ্দীপকের ভিত্তিতে তৈরি।
- ✓ প্রতিটি প্রশ্নের নির্দেশক শব্দ খেয়াল করো – যেমন: "বর্ণনা করো", "ব্যাখ্যা করো", "ব্যবহার করো", "মতামত দাও"।
- ✓ চারটি প্রশ্নকে ধাপে ধাপে উত্তর দাও, যাতে ধারাবাহিকতা বজায় থাকে।

### ❖ সৃজনশীল প্রশ্নের উত্তরের কৌশল

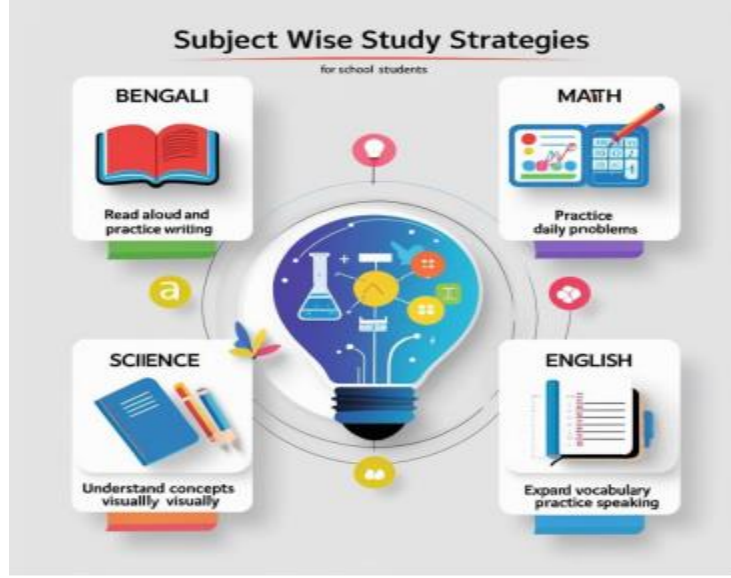
বাকী অংশ মূল বইয়ে

## অধ্যায় ৫

### বিষয়ভিত্তিক পড়ার কৌশল

প্রতিটি বিষয়ের ধরন ও চাহিদা ভিন্ন হওয়ায় সেগুলোর জন্য আলাদা প্রস্তুতির প্রয়োজন হয়। গণিতের জন্য যেমন নিয়মিত চর্চা ও সমস্যা সমাধানের দক্ষতা দরকার, তেমনি বাংলার জন্য দরকার বিশ্লেষণমূলক পড়া ও সৃজনশীল লেখার অভ্যাস। বিষয়ভিত্তিক সঠিক কৌশল জানা থাকলে পড়াশোনা যেমন সহজ হয়, তেমনি ফলাফলও উন্নত হয়। এই অধ্যায়ে আমরা বিষয়ভেদে পড়ার কার্যকর উপায় ও

টেকনিকগুলো তুলে ধরবো, যা একজন শিক্ষার্থীর সময়, পরিশ্রম ও মনোযোগ- সবকিছুর সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে।



বাংলা আমাদের মাতৃভাষা অথচ পরীক্ষায় অনেক শিক্ষার্থী এই বিষয়টিতে কাঙ্ক্ষিত নম্বর তুলতে পারে না। কারণ, বাংলা বিষয়ে ভাল করতে শুধু মুখস্থ করলেই হয় না; প্রয়োজন বোঝার ক্ষমতা, বিশ্লেষণী দৃষ্টিভঙ্গি ও নিজস্ব ভাষায় উত্তর প্রকাশের দক্ষতা।

এই অধ্যায়ে আমরা বাংলায় ভাল করার জন্য প্রয়োজনীয় কৌশল, সাধারণ ভুল, কার্যকর অনুশীলন পদ্ধতি এবং সফল শিক্ষার্থীদের বাস্তব অভিজ্ঞতা তুলে ধরব।

## ❖ শিক্ষার্থীরা কেন বাংলায় পিছিয়ে পড়ে?

- ব্যাকরণের নিয়ম বুঝে না পড়ে উত্তর দেওয়া
- শুধুমাত্র মুখস্থ করে প্রস্তুতি নেওয়া
- লেখকের জীবনী মুখস্থ করলেও লেখার ভাব না বোঝা
- গদ্য ও পদ্যে নিজের ভাষায় ব্যাখ্যা দিতে না পারা
- সৃজনশীল প্রশ্নের কাঠামো না জানার কারণে নম্বর কাটা পড়ে
- লেখা এবং বাহিরের বই পড়ার অভ্যাস কম থাকার ফলে ভাষাগত দুর্বলতা থাকে।

এক জরিপে দেখা গেছে, ১০০ জন শিক্ষার্থীর মধ্যে ৭০% ছাত্র-ছাত্রী বাংলা প্রথমপত্রে সাহিত্য অংশ মুখস্থ করে অথচ ৮৫% পরীক্ষার প্রশ্ন আসে বিশ্লেষণমূলক।

**বাকী অংশ মূল বইয়ে**

## অধ্যায় ৬

বুঝে-শোনে পড়া – পরীক্ষায় সাফল্যের হাতিয়ার)

### ❖ মনোযোগের অর্থ কী? কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?

মনোযোগ (Concentration) মানে হলো নির্দিষ্ট একটি কাজ বা চিন্তার উপর পুরোপুরি একাগ্র থাকা। পড়াশোনার ক্ষেত্রে মনোযোগ মানে, ক্লাসে অথবা নিজে পড়ার সময় অন্য সব চিন্তা ভুলে কেবল পাঠ্যবিষয়ের দিকেই মন দেয়া।

একজন শিক্ষার্থী যদি মনোযোগ হারিয়ে ফেলে, তবে অনেকক্ষণ পড়েও কিছু মনে রাখতে পারে না। আর একজন মনোযোগী শিক্ষার্থী অল্প সময়েই বেশি শিখে নিতে পারে। তাই মনোযোগ পড়া শেখার গুণগত মান উন্নত করে এবং পরীক্ষার ফলাফলে তার প্রভাব ফেলতে সাহায্য করে।



### ❖ মনোযোগ হারানোর সাধারণ কারণগুলো

| কারণ                             | ব্যাখ্যা   |
|----------------------------------|--|
| মোবাইল ও সোশ্যাল মিডিয়া         | মোবাইল আসক্তি মনোযোগকে ভেঙে ফেলে                           |
| অতিরিক্ত চিন্তা বা দুশ্চিন্তা    | পড়ার সময় মানসিক চাপ থাকলে শেখা হয় না                    |
| পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব              | ঘুম না হলে মাথায় ঝিমুনি আসে, এতে মনোযোগ হারায়            |
| চারপাশের শব্দ ও বিরক্তিকর পরিবেশ | পড়ার সময় টিভি, গানের শব্দ, মানুষজনের কথা মনোযোগ নষ্ট করে |
| একটানা একইভাবে পড়া              | একঘেয়েমিতা মনোযোগ কমিয়ে দেয়                             |

❖ এই সমস্যাগুলো দূর করলেই মনোযোগ বাড়ানো সম্ভব।

## ❖ মনোযোগ বাড়ানোর ৭টি কার্যকর কৌশল

বাকী অংশ মূল বইয়ে

### অধ্যায়-৭

(শুধু মুখস্থ নয়, শেখা যেন হয় হৃদয়ঙ্গম)

#### ❖ শেখার উদ্দেশ্য কী হওয়া উচিত ?

শেখার উদ্দেশ্য শুধু পরীক্ষায় ভালো নম্বর পাওয়া নয় বরং তার চেয়েও গভীর, বড় এবং দীর্ঘস্থায়ী কিছু। একজন শিক্ষার্থী যদি শুধুমাত্র নম্বর পাওয়ার জন্য মুখস্থ করে, তাহলে সেই জ্ঞান খুব সহজেই ভুলে যেতে পারে। কিন্তু যদি শেখার পেছনে থাকে- জ্ঞান অর্জনের ইচ্ছা, বুঝে শেখার চেষ্টা এবং বাস্তব জীবনে প্রয়োগ করার মানসিকতা তবে তা শিক্ষার্থীর জীবনে স্থায়ী প্রভাব ফেলে।



সঠিক শেখার উদ্দেশ্য হওয়া উচিত:-

- ✓ **বুঝে শেখা** – শুধু মুখস্থ না করে প্রতিটি বিষয়কে গভীরভাবে বোঝার চেষ্টা করা।
- ✓ **ব্যক্তিত্ব গঠনে সহায়ক হওয়া** – শিক্ষা যেন আমাদের মধ্যে শৃঙ্খলা, সময়জ্ঞান, দায়িত্ববোধ ও নৈতিকতা তৈরি করে।
- ✓ **বাস্তব জীবনে প্রয়োগযোগ্য জ্ঞান অর্জন** – আমরা যা শিখছি তা যেন ভবিষ্যতের কর্মজীবন ও জীবনের নানা সমস্যা সমাধানে কাজে লাগে।

- ✓ **আত্ম-উন্নয়ন** – নিজের চিন্তাশক্তি, বিশ্লেষণ ক্ষমতা এবং সৃজনশীলতা বাড়ানো।
- ✓ **দেশ ও সমাজের কল্যাণে অবদান রাখার প্রস্তুতি** – একজন শিক্ষিত নাগরিক হিসেবে সমাজের জন্য কিছু করার মানসিকতা গড়ে তোলা।

পরীক্ষায় ভালো করা তখনই সত্যিকার অর্থে অর্থবহ হয়, যখন শেখার লক্ষ্য থাকে সঠিক। আর সেই লক্ষ্য হওয়া উচিত নিজেকে একজন ভালো মানুষ, দক্ষ পেশাজীবী এবং সচেতন নাগরিক হিসেবে গড়ে তোলা।

## ❖ পড়ার আগে প্রস্তুতি নেওয়ার কৌশল

একজন কৃষক যেমন মাঠ প্রস্তুত না করে চাষ করে না, তেমনি শিক্ষার্থীরও পড়ার আগে নিজেকে প্রস্তুত করা উচিত। পড়ার আগে তোমার টেবিল পরিষ্কার রাখো, সব প্রয়োজনীয় বই-খাতা ও কলম-পেনসিল এক জায়গায় রাখো। মোবাইল অফ করো বা সাইলেন্ট রাখো।

মনে মনে বলা: “এই ১ ঘণ্টা আমি শুধু পড়াশোনার জন্য দেব।” এই মানসিক প্রস্তুতিই তোমার মনোযোগ বাড়িয়ে দেবে।

মনে রাখা উচিত, এলোমেলোভাবে ৪ ঘণ্টা পড়ার থেকে সুশৃঙ্খলভাবে ১ ঘণ্টা পড়াও ভালো।

## ❖ সক্রিয়ভাবে শেখার কৌশল (Active Learning)

**বাকী অংশ মূল বইয়ে**

## অধ্যায় ৮

(যেখানে মন বসে, সেখানেই সাফল্য গড়ে উঠে)

একজন শিক্ষার্থীর সাফল্যের জন্য শুধুমাত্র কঠোর পরিশ্রমই যথেষ্ট নয়। **পড়াশোনার উপযোগী পরিবেশ** বা study environment একটি গুরুত্বপূর্ণ নিয়ামক হিসেবে কাজ করে। একটি শান্ত, গোছানো ও সহায়ক পরিবেশ শিক্ষার্থীর মনোযোগ, একাগ্রতা ও শেখার আগ্রহ বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়। অনেক সময় দেখা যায়, মেধাবী শিক্ষার্থীরাও কাঙ্ক্ষিত ফলাফল আনতে ব্যর্থ হয় শুধু মাত্র অনুকূল পরিবেশের অভাবে।

এই অধ্যায়ে আমরা আলোচনা করব কীভাবে একজন শিক্ষার্থী নিজ ঘরে, পরিবারের মাঝে বা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে এমন একটি পড়াশোনার পরিবেশ তৈরি করতে পারে, যা তাকে মনোযোগী, স্থির ও আত্মবিশ্বাসী করে তোলে।



❖ পড়ার জন্য একটি নির্দিষ্ট ও নিরিবিলা স্থান নির্বাচন

**বাকী অংশ মূল বইয়ে**

## অধ্যায় ৯

**(ভয় নয়, প্রস্তুতি ও আত্মবিশ্বাস হোক পরীক্ষার সঙ্গী)**

পরীক্ষা শব্দটি শুনলেই অধিকাংশ শিক্ষার্থীর মনে এক ধরনের চাপ, ভয় কিংবা দুশ্চিন্তা তৈরি হয়। অনেক সময় দেখা যায়, বছরের পর বছর কঠোর পরিশ্রম করেও পরীক্ষার দিন অনভিপ্রেত কিছু ভুলের কারণে কাঙ্ক্ষিত ফলাফল অর্জন হয় না। এর পেছনে মূল কারণ হলো পরীক্ষার আগে এবং পরীক্ষার দিন সঠিক কৌশল না মেনে চলা। এই অধ্যায়ে আমরা বিশদভাবে আলোচনা করবো কিভাবে একজন শিক্ষার্থী পরীক্ষার আগে ও পরীক্ষার দিনে নিজের প্রস্তুতি, মনোভাব ও পরিবেশকে নিয়ন্ত্রণে রেখে সফলতা অর্জন করতে পারে।



## ❖ পরীক্ষার আগে করণীয়: পরিকল্পনা, পুনরাবৃত্তি ও মানসিক প্রস্তুতি

পরীক্ষার আগের সময়টি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়টিকে যেভাবে কাজে লাগানো হবে, ফলাফল অনেকটা সেই অনুযায়ী নির্ধারিত হবে। তাই পরীক্ষার কমপক্ষে ৭-১০ দিন আগে থেকে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর প্রতি মনোযোগ দেওয়া উচিত :-

**বাকী অংশ মূল বইয়ে**

## অধ্যায় ১০

### (নিজের ওপর বিশ্বাসই সাফল্যের প্রথম সোপান)

একজন শিক্ষার্থী যতই মেধাবী হোক না কেন, যদি তার মধ্যে আত্মবিশ্বাসের অভাব থাকে, তবে সে নিজের প্রকৃত সামর্থ্য অনুযায়ী ফলাফল দিতে পারে না। অনেক সময় দেখা যায়, এক্সাম হলে বসে সে যা জানে তাও ভুলে যায়, হাত কাঁপে, মাথা ব্ল্যাঙ্ক হয়ে যায় এসব কিছুর পেছনে সবচেয়ে বড় কারণ হলো আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি।

এই অধ্যায়ে আমরা এমন কিছু বাস্তবিক দিক আলোচনা করবো যেগুলো একজন শিক্ষার্থীকে আত্মবিশ্বাস গড়তে সাহায্য করে এবং মানসিকভাবে পরীক্ষার মতো বড় চ্যালেঞ্জের জন্য প্রস্তুত করে তোলে।



❖ আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার কিছু কার্যকর কৌশল

**বাকী অংশ মূল বইয়ে**

## অধ্যায় ১১

### **বিভিন্ন শ্রেণির জন্য আলাদা পরীক্ষার প্রস্তুতি গাইডলাইন**

(স্তরের ভিত্তিক প্রস্তুতিই সফলতার মূল চাবিকাঠি)

বাংলাদেশের জাতীয় শিক্ষাক্রমে প্রতিটি স্তরের শিক্ষার্থী আলাদা মানসিকতা, বোধশক্তি ও শেখার কৌশল নিয়ে এগিয়ে চলে। তাই প্রতিটি স্তরের জন্য উপযুক্ত প্রস্তুতির রূপরেখা জানা জরুরি। শিক্ষার্থীদের ৩টি মূল স্তরে ভাগ করে প্রস্তুতির কৌশল সাজানো হলে তারা নিজ নিজ লক্ষ্য অনুযায়ী এগোতে পারে আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে। নিচে আমরা ৬ষ্ঠ-৮ম, ৯ম-১০ম, এবং একাদশ-দ্বাদশ শ্রেণির জন্য পৃথক প্রস্তুতির দিকনির্দেশনা উপস্থাপন করছি।



## ❖ ৬ষ্ঠ-৮ম শ্রেণি: ভিত্তি গঠনের পর্যায়

এই স্তরের শিক্ষার্থীরা সাধারণত শেখার প্রাথমিক পর্যায়ে থাকে। তাই তাদের শেখার কৌশল সহজবোধ্য ও উপভোগ্য হতে হবে। বইয়ের মূল বিষয় বুঝে নেওয়া, পড়া মনে রাখার কৌশল তৈরি করা এবং নিয়মিত চর্চা- এই তিনটি দিকই বেশি গুরুত্ব পায়।

## বাকী অংশ মূল বইয়ে

### চেকলিস্ট

আমরা প্রায়শই নিয়মিত কি কি করতে হবে তা ভুলে যাই। তাই আমাদের নিয়মিত কাজগুলো মনে রাখার জন্যে চেকলিস্ট পদ্ধতি অনুসরণ করা যেতে পারে। যার যার শ্রেণী অনুযায়ী নিচে একটি চেকলিস্ট এর ধরন দেওয়া হলো।

#### \* শ্রেণিভিত্তিক প্রস্তুতির চেকলিস্ট

##### ৬ষ্ঠ-৮ম শ্রেণি

- প্রতিদিন ১-২ ঘণ্টা পাঠ্যবই পড়ছি
- প্রতিটি অধ্যায়ের শেষে ছোট-ছোট নোট লিখছি
- চিত্র/ছন্দ/গল্প ব্যবহার করে শেখার চেষ্টা করছি
- শিক্ষকের দেওয়া প্রশ্ন-উত্তর অনুশীলন করছি

## বাকী অংশ মূল বইয়ে

### অধ্যায় ১২

## অভিভাবক ও শিক্ষকের ভূমিকা

একজন শিক্ষার্থীর একাডেমিক ও নৈতিক বিকাশ শুধুমাত্র তার নিজের প্রচেষ্টার ওপর নির্ভর করে না, তাকে ঘিরে থাকা প্রভাবশালী দুটি শক্তি হচ্ছে তার **অভিভাবক ও শিক্ষক**। শিক্ষার্থীর সাফল্যের ক্ষেত্রে এই দুজনের সমন্বিত সহযোগিতা ও বোঝাপড়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষ করে বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে, যেখানে শিক্ষার গতি ও পদ্ধতি পরিবর্তনশীল, সেখানে অভিভাবক ও শিক্ষকের সক্রিয় ভূমিকা শিক্ষার্থীর পরীক্ষায় ভালো করার অন্যতম পূর্বশর্ত।



### ❖ অভিভাবকের ভূমিকা: ঘর থেকেই শুরু

একজন শিক্ষার্থীর শেখার ভিত্তি তৈরি হয় পরিবারে। তাই একজন অভিভাবকের দায়িত্ব শুধু সন্তানকে স্কুলে পাঠানো নয় বরং তার প্রতিদিনের পড়ালেখা, মানসিক চাপ, আবেগীয় অবস্থান ও প্রেরণার দিকে নজর রাখা।

## বাকী অংশ মূল বইয়ে



## অধ্যায়-১৪

### শিক্ষার্থীর স্বাস্থ্য ও খাদ্যাভ্যাস

(পরীক্ষায় সাফল্যের পথে সুস্থ দেহ ও সুস্থ মন)

একজন শিক্ষার্থীর সফলতা শুধুমাত্র বইয়ের পাতায় সীমাবদ্ধ নয়, তার শারীরিক ও মানসিক সুস্থতাও এই সফলতার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। একজন ছাত্র বা ছাত্রী যদি অসুস্থ থাকে, তবে মনোযোগ ধরে রাখা, নিয়মিত পড়াশোনা করা, পরীক্ষা পর্যন্ত প্রস্তুতি নিয়ে যাওয়া- সবই কঠিন হয়ে পড়ে। আর তাই এই অধ্যায়ে আমরা আলোচনা করব কীভাবে একজন শিক্ষার্থী তার স্বাস্থ্য রক্ষা করবে, সঠিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলবে এবং এক সুস্থ জীবনধারার মাধ্যমে পরীক্ষায় ভালো ফল অর্জনের পথে এগিয়ে যাবে।



#### ❖ স্বাস্থ্য ও সাফল্যের সম্পর্ক

“সুস্থ দেহে সুস্থ মন”- এই প্রবাদটির তাৎপর্য শিক্ষার্থীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। একজন সুস্থ ছাত্র/ছাত্রী পরীক্ষার সময় যতটা মানসিক চাপ নিতে পারে, অসুস্থ শিক্ষার্থী ঠিক ততটাই পিছিয়ে পড়ে।

পরীক্ষায় স্বাস্থ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ?

**বাকী অংশ মূল বইয়ে**