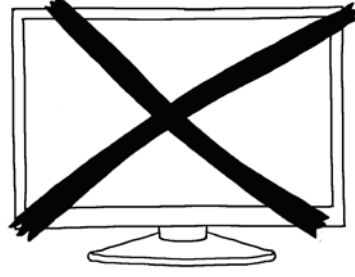


நீங்கள் வேலையைத் (வீட்டுப்பாடம், தேர்வு ஏற்பாடுகள், முதலியன) தொடங்கும் முன்னர், பின்வரும் குறிப்புகளைக் கவனத்திலெடுக்கவும். அவை உங்களுக்கு மனமொருமித்த நிலையில் வேலையை உடனடியாகத் தொடங்குதற்கு உதவும்.

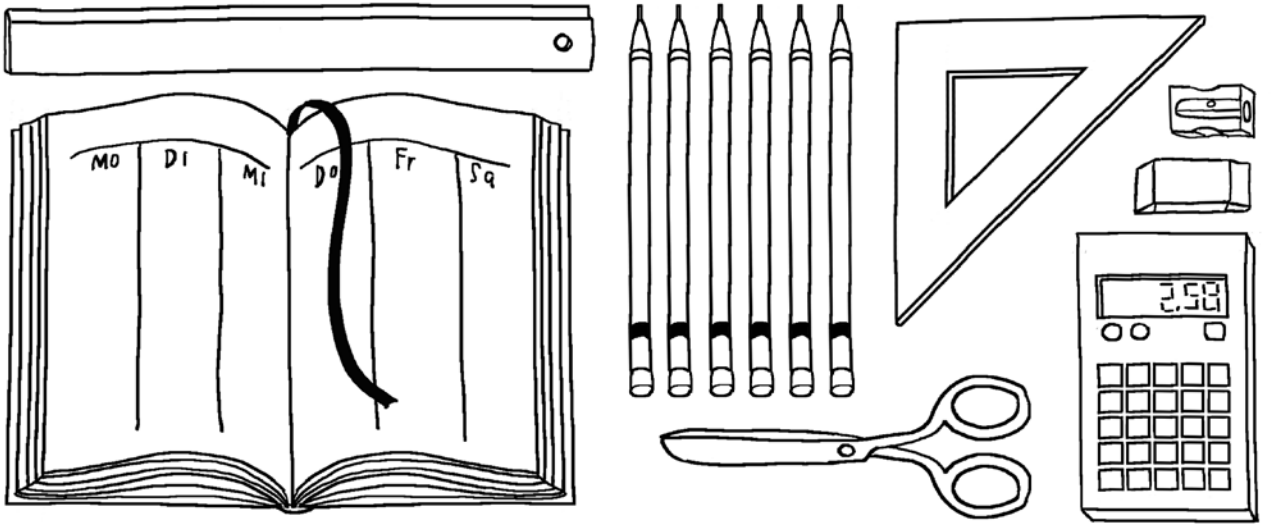
**1. பணியிடம்
துப்புரவாகவும்?
அமைதியாகவும்
உள்ளதா?**

உங்களுக்குக் கவனச் சிதறல் ஏற்படாமலிருக்க உங்கள் பணியிடம் போதுமான அளவு துப்புரவாக்கப்பட்டுள்ளதா? உங்கள் கையில் எழுதுகருவிகள், குறிப்புத் தாள் என்பன உள்ளனவா? தொலைக்காட்சி, கணினி, முதலியன நிறுத்தப்பட்டுள்ளனவா? இல்லை என்றால், முதலில் இந்த ஒழுங்குகளை மேற்கொள்ளவும்.



**2. உங்களுக்குத்
தேவையானவை அனைத்தும்
தயாராக உள்ளனவா?
உங்களுக்கு என்ன
வேண்டும்?**

உங்கள் வீட்டுப் பாடத்துக்கு வேண்டிய பள்ளி வழங்கல்கள் தயாராக உள்ளனவா? (எடுத்துக்காட்டாக ஒப்படைச் சிறுநூல், கணித நூல் முதலியன) ஒப்படைச் சிறுநூலில் நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டுமென்பதை முதலில் கருத்தில் கொள்க அல்லது சரிபார்க்கவும். பின்னர் பணிகளை நிறைவேற்ற வேண்டிய எல்லாக் குறிப்புநூல்களையும் மற்றும் நூல்களையும் வெளியே வைக்கவும்.



**சிறு உடற்பயிற்சி
செய்தல்**

உங்கள் வேலையின் தொடக்கமாக ஒரு சிறிய உடற் பயிற்சி செய்யவும். எடுத்துக்காட்டாக, வெறுமனே கால்கைகளை நீட்டல், ஒலிப்புடன் கொட்டாவி விடுதல், அல்லது ஐந்து தடவைகள் ஆழமாக மூச்சினை உள்வாங்கி வலுவுடன் வெளியேற்றுதல், அல்லது தலைக்குப் பின்னால் கைகளை இணைத்து முழங்கைகளை ஐந்து தடவை பின்னே தள்ளுதல்.

4. இன்றைக்கான வேலைத் திட்டத்தினை உருவாக்குதல்

(நேற்று நீங்கள் படிமுறை 7 இல் கற்றுக்கொண்டவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.) ஒரு குறிப்புத் தாளை எடுத்து அதில் நீங்கள் இன்று செய்து முடிக்க வேண்டிய எல்லாவற்றையும் என்ன என்று எழுதவும். வரிசை ஒழுங்கினை நன்கு மனத்தில் கொள்ளவும். எளிமையானதை அல்லது குறிப்பாக உங்களுக்குப் பிடித்ததைத் தொடங்கவும்! உங்களுக்கு நீண்ட நாட்களுக்கு முன்னரே ஓர் ஒப்படை கிடைத்திருந்தால், (எ.கா. ஒரு தேர்வுக்கு அல்லது ஓர் எடுத்துரைப்பை ஆயத்தம் செய்ய) நீங்கள் இன்று எதனை நிறைவேற்ற வேண்டும்? என்பதையும் அத்துடன் இன்றைய துணை இலக்கு என்ன என்பதையும் கருத்தில் கொள்ளவும்.

5. தொடங்குவோம்!

இன்று நீங்கள் செய்வதென்று எண்ணிய முதல் வேலையை தொடங்கவும். வெற்றிபெற வாழ்த்துகள்!

குறிப்பு

உங்கள் மேசையில் அல்லது வேலைப்பெட்டியில் பின்வரும் இந்த ஐந்து குறிப்புகளையும் ஒரு பட்டியலாக ஒட்டி விடவும்:

1. ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டதா?
2. அனைத்தும் ஆயத்தமாக உள்ளனவா?
3. ஓய்வெடுத்தல்
4. வேலைத் திட்டம்
5. தொடங்குவோம்

நீங்கள் உங்கள் வேலையைத் தொடங்குவதற்கு முன் எப்போதும் இந்தப் பட்டியலின்படி செய்யப் பழகவும்.

1. ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டதா?
2. அனைத்தும் ஆயத்தமாக உள்ளனவா?
3. ஓய்வெடுத்தல்
4. வேலைத் திட்டம்
5. தொடங்குவோம்!

பயிற்சி 8

இன்றும் அடுத்து வரும் மூன்று வேலைகளுக்கும் உங்களுடைய வீட்டுப்பாட நேரத்திற்கான வேலைத்திட்டத்தினை குறிப்பாக எழுத்து வடிவில் உருவாக்குக. சிறு உடற்பயிற்சிகள் உட்பட அனைத்தினையும் எழுத்து வடிவில் திட்டமிடுக. இலகுவான வேலைகளை முதலில் ஆரம்பிக்கவும். முடிவில் நீங்கள் இன்றைய வேலையை எப்படிச் செய்தீர்கள் என்பதைப் பதிவுசெய்க.