

ಪೋದಾರ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸ್ಕೂಲ್ - ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಸ್ವ -ಸೂಚನೆಗಳು

ಸ್ವ ಸೂಚನೆಗಳ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪೋಷಕರು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

1. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಗು ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ.
2. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ನಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ನೀವು/ಮಗು ಕೆಳಗಿನ 10-15 ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಧೃಡವಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಒಳಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕೇವಲ 2-3 ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

- ನಾನು ದಿನೇ ದಿನೇ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಚುರುಕಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ವಿನಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ.
- ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಶಕ್ತಿವಂತ.
- ನಾನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬಿಡದೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ವೈಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಜಾಣ.
- ನಾನು ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಅವಕಾಶವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ನಾನು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಾನು ನನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ತಮವಾದುದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ನಾಗಿದ್ದೇನೆ.
- ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಆಟಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುರಕ್ಷಿತನೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಬಳಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಧೈರ್ಯವಂತನು.
- ನಾನು ಶಾಂತ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರಮನಸ್ಸಿನವನು.
- ನಾನು ದೃಢವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನು.
- ನಾನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದನ್ನು, ಸರಿಯಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ತಪ್ಪುಸಗಿದರೆ ಕ್ಷಮೆಕೋರುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದರೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ನನ್ನ ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಯಿಸುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ವಿಫಲತೆಯಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಓದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಓದಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಟಿವಿ ನೋಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಪ್ರತಿ ಪಠ್ಯವಿಷಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಹೇಳುವುದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿಡಲೆತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಹೋದರ/ಸಹೋದರಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ.
- ನಾನು ಓಲೆಯ ಗುಣವುಳ್ಳದ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತಿ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.