

परीक्षा और हमारी तैयारी

शिक्षा का मूल उद्देश्य बहुमुखी विकास एवम् अपने जीवन यापन के लक्ष्य को पाना है। जीवन में लक्ष्य प्राप्ति के लिए परीक्षा प्रक्रिया से सभी को होकर गुजरना पड़ता है। परीक्षा में सफल होना कोई जादुई छड़ी का काम नहीं बल्कि तुम्हारे द्वारा किए गये परिश्रम और लगन का फल है। सफलता के लिए दृढ निश्चय और पढ़ाई में रुचि होना आवश्यक है। यदि तुम सुनियोजित तरीके से चलोगे तो ज़्यादा अच्छे से समझ में आएगा, समझ में आएगा तो ज़्यादा समय तक याद रहेगा, याद रहेगा तो फिर आसानी से लिख पाओगे और सही लिखोगे तो अच्छे अंक मिलेंगे।

- प्रमुखता के आधार पर हर कार्य को समय दें।
- अपनी क्षमता के अनुकूल लक्ष्य बनाएँ।
- पूरी ईमानदारी एवम् दृढता से लक्ष्य को प्राप्त करने की कोशिश करें।
- नियमित अध्ययन की आदत डालें।
- समय नियोजन करके पढ़ें।
- तैयारी पहले दिन से ही शुरू करें।
- कक्षा में नियमित रूप से उपस्थित रहें।
- कक्षा में केवल तन से ही नहीं मन से भी उपस्थित रहें।
- कक्षा में पढ़ाए जाने वाले विषय को घर से ही स्वयं एक बार पढ़कर आएँ।
- कक्षा में जब अध्यापक पढ़ा रहे हों तो नोट्स अवश्य लें।
- घर जा कर NCERT पाठ्यपुस्तकों, कक्षा कार्य एवं सन्दर्भ / सहायक पुस्तकों से समझ कर अपनी भाषा में सरल नोट्स तैयार करें।
- गृह कार्य नियम से करें व समय से अध्यापक से चेक करवाएँ।
- कॉन्सेप्ट को याद करने से पहले अच्छी तरह समझ लें।
- जो अध्याय याद करना है, पहले उसे अच्छी तरह समझ लें, फिर याद करें। इसके बाद लिखें और अभ्यास करें।
- याद करने के लिए आसान तरीके जैसे association method, relating to the past material आदि विधियों को अपनाएँ।
- महत्वपूर्ण अध्यायों, अति महत्वपूर्ण पंक्तियों को अवश्य रेखांकित करें।
- अपने मित्रों के साथ संबंधित विषयों पर विचार विमर्श करें।

- जो समझ में ना आए, अध्यापक या मित्रों की सहायता से समझ लें।
- दूसरों की शंकाओं का भी निवारण करें।
- बराबर दोहराते रहें।
- उन विषयों पर ज़्यादा ध्यान व समय दें जिनमें आप कमज़ोर हैं।
- पाठ के कुछ चुनिंदा भागों पर विशेष ध्यान न देकर पूरे पाठ की तैयारी करें।
- अपने सभी विषयों के पाठ्यक्रम को अच्छी तरह पढ़कर समझ लें।
- अपने syllabus / पाठ्यक्रम के अनुसार उपलब्ध समय में से कुछ यथासंभव समय छोड़ कर शेष समय विषय के अनुसार बाँट लें।
- शांत वातावरण में पढ़ें।
- पढ़ते समय बीच-बीच में नियमित ब्रेक लेते रहें।
- ब्रेक में चाहें तो संगीत सुनें, टी.वी. देखें या मनपसंद कोई भी कार्य करें।
- अपने खाने का पूरा ध्यान रखें। फल, हरी सब्जियाँ और पानी भरपूर मात्रा में लें।
- ६ से ८ घंटों की नींद भी अवश्य लें।
- नियमित एवम् सुचारु रूप से पढ़ने से आत्मविश्वास बढ़ता है।
- अपनी तैयारी को आँकने के लिए Flowchart का प्रयोग करें।

Name of Subject -

Topic -

Fully covered / Semi covered / Not covered /

Important tables / Diagrams / Graphs / Maps learnt

परीक्षा के लिए एक माह पूर्व की तैयारी

आत्मविश्वास एवम् सफल होने के लिए परीक्षा के अंतिम चरणों में की गई तैयारी का सबसे अधिक योगदान है। Mock Test एवम् Pre-board परीक्षा के प्राप्तांकों के आधार पर मूल्यांकन कर इस समय का पूरा सदुपयोग करें। बोर्ड परीक्षा की डेट-शीट के आधार पर विषयों को दोहराने का समय निर्धारित करके पढ़ाई करें।

- समय कम रह गया है और विषय की पूरी तरह तैयारी नहीं हुई है तो घबराएँ व निराश न हों। महत्वपूर्ण प्रश्नों और पाठों को अच्छी तरह तैयार करके उनपर अपनी पकड़ बनाएँ।
- किसी भी ऐसे कार्य या गतिविधि को शुरू न करें जिससे चिंता या घबराहट पैदा हो।
- नये प्रश्नों या किताबों को इस समय न पढ़ें।
- जो विषय अच्छी तरह आते हैं, उनको बार-बार दोहराकर समय व्यर्थ न करें।
- एक कठिन एवम् एक सरल विषय को मिलाकर समय-सारिणी बनाएँ व तैयारी करें।
- प्रत्येक विषय को समान महत्व दें और तैयारी करें। परंतु अगर आप किसी विषय में कमजोर हैं तो उसे पहले और अधिक समय दें।
- पढ़ाई का समय स्वयं निश्चित करें। जिस समय आप अधिक ध्यान से पढ़ या याद कर सकते हैं, वही समय चुनें।
- लंबी अवधि तक न पढ़ें। थोड़े-थोड़े समय का अंतराल अवश्य दें।
- उन बिंदुओं पर अधिक focus करें जो आपने अभी तक पढ़े हैं।
- किसी भी विषय में कोई भी समस्या है तो उसे अपने मित्र या अध्यापक से पूछ कर सुलझा लें।
- एक साथ बहुत लंबे उत्तर को याद करने के लिए उसे छोटे-छोटे paragraph करके याद करें।
- समय-समय पर परिभाषाएँ, ग्राफ, तालिका, मानचित्र, फॉर्मूला आदि दोहरायें।
- सोने से पहले दिनभर में की गई तैयारी का अवलोकन/चिंतन करें।
- प्रत्येक विषय के दो mock test या model प्रश्न-पत्र समय सीमा में करने का अभ्यास करें।
- पिछले वर्षों के बोर्ड के प्रश्न-पत्र को निर्धारित समय-सीमा से १० मिनट पहले पूरा

करने का अभ्यास करें।

- प्रश्न-पत्रों के आंकलन के बाद छोटी-छोटी गलतियों को सुधारने पर विशेष ध्यान दें।
- उन सब विषयों या टॉपिक्स पर अधिक ध्यान दें जो तुमने तैयार किए हैं और अच्छी तरह आते हैं न की उनपर जिनकी तैयारी नहीं हुई है।
- अपनी परीक्षा की तैयारी के विषय में अपने मित्रों, सहपाठियों, भाई-बहिन एवम् माता-पिता से चर्चा अवश्य करें।
- उन लोगों से बचें जिनकी आपके प्रति नकारात्मक सोच है।
- यदि किसी समय ऐसा लगे कि 'अब मुझे याद नहीं हो रहा' या 'सब कुछ भूल गया / गयी हूँ' तो उस समय पढ़ाई छोड़ कर थोड़ी देर बाद फिर से शुरू करें।
- पढ़ाई और आराम में तालमेल बना कर रखें।
- अपनी सेहत का ध्यान रखें। ज़्यादा कॉफी, चाय एवम् गरिष्ठ भोजन न करें। हल्का भोजन व अधिक तरल पदार्थ जैसे सूप, जूस, जल लें।
- ६ - ७ घंटे की नींद अवश्य लें।
- किसी भी ऐसे पदार्थ का सेवन न करें जो उत्तेजना पैदा करता हो।
- किसी भी ऐसी दवा का सेवन ना करें जो आपकी यादशत बढ़ाने और देर तक जगाने का दावा करे।
- नींद न आना, पेट दर्द, सिर दर्द या बीमारी का अनुभव होना इस बात को दर्शाता है कि आपके अंदर तनाव पैदा होता जा रहा है। ऐसे समय में अपनी योग्यता को कम न आँकें।
- साकारात्मक सोच एवम् अच्छी तैयारी से ही आप परीक्षा में अपना श्रेष्ठतम दे सकते हैं। यह सर्वदा ध्यान रखें।
- अपने ऊपर विश्वास बनाए रखें की आप अपनी क्षमता के अनुसार अच्छे अंक अवश्य लाएँगे।

The SWOT analysis

SWOT team के सदस्य हैं - शक्ति (Strength), कमजोरी (Weakness), अवसर (Opportunity), डर (Threat).

आइए जाने कि इनको लक्ष्य प्राप्ति - 'परीक्षा की तैयारी' - के लिए कैसे प्रयोग करें:

- * पहले समझें कि कौन-कौन से ऐसे विषय हैं जो पूर्ण रूप से तैयार हैं (और जिनपर आवश्यकता से अधिक ध्यान या समय दे रहे हैं)
- * कौन-कौन से ऐसे विषय हैं जिनकी तैयारी बहुत कम हुई है।
- * प्रत्येक विषय के प्रश्नों के उप-प्रश्नों को जैसे objective एवम् लघु-उत्तर या लंबे-उत्तर वाले से कितने अंक प्राप्त होंगे, इसका मूल्यांकन करके अपनी आगे की गतिविधियों को निर्धारित कर लें। आसानी से अधिक अंक पाने वाले प्रश्नों को ढूँढ कर उसे अपने 'अवसर' के लिए प्रयोग करें जैसे कि चित्र, ग्राफ या तालिका पर आधारित प्रश्न।
- * क्योंकि समय कम है तो उन विषयों को, जिनकी तैयारी कम है तथा 'अवसर' वाले प्रश्नों की अधिक तैयारी करें अपेक्षाकृत उन प्रश्नों के जो अत्याधिक कठिन हैं और तैयारी के लिए अधिक समय लेंगे।



परीक्षा की तैयारी - एक चेकलिस्ट

१. अपने पढ़ने के स्थान को साफ़ और व्यवस्थित रखते हैं। हाँ / नहीं
२. आपने अपनी पढ़ने की आदत का विश्लेषण (SWOT) स्वाँट के आधार पर किया है। हाँ / नहीं
३. आपके सब विषयों के नोट्स व्यवस्थित हैं। हाँ / नहीं
४. आपने अपनी पढ़ाई के लिए समय-सारिणी बनायी है। हाँ / नहीं
५. आपने पढ़ाई एवम् उस पर चर्चा के लिए मित्रों का समूह बनाया है। हाँ / नहीं
६. पढ़ते समय आने वाली सभी शंकाओं का समाधान आपने कर लिया है। हाँ / नहीं
७. आपने उन बिंदुओं को रेखांकित कर लिया है जिनको याद रखने में आपको कठिनाई होती है। हाँ / नहीं
८. पिछले वर्षों के पेपर्स में जिन बिंदुओं पर अधिक ध्यान देना है, आपने उसी के अनुसार पढ़ाई की है। हाँ / नहीं
९. आप संतुलित भोजन लेते हैं। हाँ / नहीं
१०. आप समुचित नींद लेते हैं। हाँ / नहीं