अरूणा पी.भल्ला
ARUNA P.BHALLA
उपायुक्त/Deputy Commissioner

केन्द्रीय विद्यालय संगठन

केंद्रीय विद्यालय संगठन
KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN
अहमदाबाद संभाग / Ahmedabad Region
Sector-30, Gandhinagar (Guj)-382030
E-mail: kvsroadmn@gmail.com
Website: www.kvsroahmedabad.org
Tel: 079-232-61360/60361/60711

F.12029/1/2017/KVS/RO/AHMD

दिनांक: 02.03.2017

प्रिय सभी विद्यार्थी एवं अभिभावकगण,

मैं केंद्रीय विद्यालय के सभी विद्यार्थियों को जो सत्र की फाइनल परीक्षा और बोर्ड परीक्षा में शामिल हो रहे हैं उन्हें शुभेच्छा देती हूँ । चूँकि अब परीक्षाएँ नजदीक हैं तो सभी विद्यार्थियों को बेहतर परिणाम प्राप्त करने एवं सफलता के लिए एक सुनियोजित ढंग से अध्ययन करना आवश्यक है:-

क) पढ़ाई के लिए सामान्य बातें

1) पढ़ाई के लिए एक शांत एवं एक प्रकाशपूर्ण स्थान चुने, यह आवश्यक है कि आप खुद को अनावश्यक बाधाओं से अलग कर लें, दूसरों से स्पष्ट कहें कि आप काम कर रहे हैं एवं एकांत चाहते हैं और काम के बाद आप उनसे मिलेंगे।

2) पढ़ाई के लिए आप टेबल अथवा डेस्क का उपयोग करें. पढ़ाई के लिए आप बिस्तर या आराम कुर्सी पर बिलकुल न लेटें, अगर आप चाहें तो बीच-बीच में कुछ देर के लिए विश्राम लें।

3) अगर आप चाहें तो छोटे-छोटे विराम लें. कहा जाता है व्यक्ति 30 मिनट पूरी एकाग्रचित हो सकता है उसके बाद उसकी एकाग्रता कम होने लगती है. जब आप महसूस करें कि अब आप पूरी तरह से एकाग्र नहीं हो पा रहे तो उठें, कुछ देर टहलें, कुछ पियें (फलों का रस, कॉफी, दूध, चाय, शर्बत इत्यादि) और फिर बैठें।

4) सकारात्मक बनें. परीक्षा के समय यही सकारात्मकता आपको तनाव और घबराहट से बचाती है। साथ ही Study के लिए एक time table बनाएँ और उसका पालन करें।

परीक्षा के समय क्या करें.. और क्या न करें:-

- परीक्षा के समय अच्छी नींद लें और परीक्षा के पूर्व कुछ खाकर अवश्य जाएँ।
- परीक्षा के दिन परीक्षा-स्थल पर समय से पूर्व पहुंचकर अपने को सहज कर लें।
- प्रश्न पत्र मिलते ही सरसरी नजर से उसे पढ़ें ताकि प्रश्न पत्र को हल करने में समय बाँट सकें।
- प्रत्येक प्रश्न के लिए समय तय करें एवं निर्धारित समय में ही प्रश्न हल करने का प्रयास करें।
- प्रश्न की मांग के अनुसार ही उत्तर दें।
- प्रश्न हल करने के पूर्व उसे दो बार पढ़ लें और उसी के अनुरूप अपने प्रश्न के मुख्य अंश को रेखांकित करें एवं क्रमवार मुख्य-बिंदुओं की सूची बनावें।
- जब समय कम हो और उत्तर अधिक तब संबंधित तथ्यों को संक्षिप्त में लिखकर समाप्त करें।

क्या न करें:-

- उन विषय पर बात न करें, जिसे प्रश्न में नहीं पूछा गया हो।
- कोई भी प्रश्न घबराहट में न लिखें, पहले उसके बारे में अच्छे से सोंच लें फिर लिखें।
- उत्तर को एक पैराग्राफ (अनुच्छेद) में न लिखें।
- शोर्ट फॉर्म का प्रयोग न करें जो पढ़ने वाले को पता न हो।
- मुख्य बिंदुओं को अपने दिमाग में दोहराएँ. बिंदुओं का विश्लेषण करें परन्तु उनको प्रारंभिक अनुच्छेद में लिख कर अपना समय नष्ट न करें।
- उत्तर के बीच में ही निष्कर्ष नहीं दें क्रमानुसार दें। एक प्रश्न में बहुत अधिक समय न लगाएं।
- अपनी परीक्षा के विषय में सहभागियों से ज्यादा बहस न करें।

प्रिय विद्यार्थीगण आप बेहतरीन करने का लक्ष्य रखें. अक्सर जब परीक्षा समय में सब ठीक नहीं हो पाता, कुछ गलत होने लगता है तो स्टुडेंट्स नेगेटिव विचारों से भर जाते हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास डगमगा जाता है और खुद पर भरोसा नहीं रहता। इस नकारात्मकता को तुरंत पहचाने और बलपूर्वक रोकें। अपने इन विचारों को छोड़कर कार्य पर ध्यान दें। परीक्षा में अपनी योग्यता का प्रदर्शन, उसका परिणाम, उस परिणाम पर माता-पिता और दोस्तों की प्रतिक्रिया, इन सबका मिला-जुला असर विद्यार्थी पर परीक्षा के तनाव के रूप में दिखाई देता है। अपने आप में आत्मविश्वास जगाएं जो आपको सफलता प्राप्त करने में सहायता करता है।

साथ में सभी अभिभावकों से भी मेरा अनुरोध है कि बच्चों पर अनावश्यक दबाव बनाने की बजाय उनका आत्मविश्वास बढ़ाए। उन्हें आवश्यक मात्रा में नींद लेने दें और उन्हें हल्का परंतु पौष्टिक आहार समय समय पर उपलब्ध करावें।

सफलता एक तरह का खुशनुमा एहसास है जो कि प्रेरणा, इच्छा, और परिश्रम का परिणाम है।

ALL THE BEST !

अ.पी.भल्ला 2/3/17

(अरूणा प्रेम भल्ला)
उपायुक्त