परीक्षा और हमारी तैयारी

शिक्षा का मूल उद्देश्य बहुमुखी विकास एवं अपने जीवन यापन के लक्ष्य को पाना है।
जीवन में लक्ष्य पास के लिए परीक्षा प्रक्रिया से सभी को होकर गुजरना पड़ता है।
परीक्षा में सफल होना कोई जादुई छत्री का काम नहीं बल्कि तुम्हारे द्वारा किये गये
परीक्षा एवं परीक्षा से समझा जाता है। सफलता के लिए यदि निजिपि और पढ़ाई में रूचि होना
आवश्यक है। यदि तुम सुनियोजित तरीके से चलोगे तो ज्ञान अच्छे से समझ में
आएगा, समझ में आएगा तो ज्ञान 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 बनाएं।
- पूरी ईमानदारी एवं दृढ़ता से लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कोशिश करें।
- नियमित अध्ययन की आदत डालें।
- समय नियोजन करके पढ़ें।
- तैयारी पहले दिन से ही शुरू करें।
- कक्षा में नियमित 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 आएं।
- कक्षा में जब अध्यापक पढ़ा रहे हो तो नोट्स अवश्य लें।
- घर जा कर NCERT पाठ्यपुस्तकों, कक्षा कार्य एवं सामग्री / सहायक पुस्तकों से
  समझ कर अपनी भाषा में सरल नोट्स तैयार करें।
- गृह कार्य नियम से करें व समय से अध्यापक से चेक करवाएं।
- कॉन्सेप्ट को याद करने से पहले अच्छी तरह समझ लें।
- जो अध्ययन याद करता 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 विचित्रियों को अपनाएं।
- महत्वपूर्ण अध्यायों, अंत 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 सहयोग से समझ लें।
- दूसरों की शंकाओं का भी निवारण करें।
- वराहर दोहराते रहें।
- उन विषयों पर ज्यादा ध्यान व समय दें जिनमें आप कमजोर हैं।
- पाठ के कुछ चुनिन्दा 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।
- पढ़ने 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।
- 6 से 8 घंटों की नींद भी अवश्य लें।
- नियमित एवं सुचारू 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 प्रारंभिक चरणों के आधार पर मूल्यांकन कर इस समय का पूरा सटुपयोग 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 घबराएं व
  निराश न हों। महत्वपूर्ण प्रश्नों और पाठों को अच्छी तरह तैयार करके उनपर
  अपनी पकड़ बनाएं।

• किसी भी ऐसे कार्यः या गतिविधियों को शुरू न करें जिससे चिता या घबराहट पैदा
  हो।

• नये प्रश्नों या किताबों को इस समय न पढ़ें।

• जो विषय अच्छी तरह आते हैं, उनको बार-बार दोहराकर समय व्यय न करें।

• एक कठिन एवम् एक सरल विषय को मिलाकर समय-सारिणी बनाएं व तैयारी
  करें।

• प्रत्येक विषय को समान महत्व दे और तैयारी करें। परंतु अगर आप किसी विषय
  में कमजोर हैं तो उसे पहले और अधिक समय दें।

• पढाई का समय स्वयं निष्ठित करें। जिस समय आप अधिक ध्यान से पढ़ या
  याद कर सकते हैं, वही समय चुनें।

• लंबी अवधि तक न पढ़ें। शोड़े-शोड़े समय का अंतराल अवश्य दें।

• उन विद्वानों पर अधिक focus करें जो आपने अभिलक्ष 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 उतार 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 और उसके आधार पर जिनकी तैयारी नहीं हुई है।
• अपनी परीक्षा की तैयारी के विषय में अपने मित्रों, सहपाठियों, भाई-बहिन एवं माता-पिता से उच्च अवशय करें।
• उन लोगों से वर्चु जिनकी आपके प्रति वकालत पर सोच।
• 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। ज्यादा कॉफी, चाय एवं गरिछ भोजन न करें।
• हल्का भोजन व अधिक तरल पदार्थ जैसे सूप, जूस, जल लें।
• 6 - 7 घंटे की नींद अवशय लें।
• किसी भी ऐसे पदार्थ का सेवन न करें जो उत्तेजना पैदा करता हो।
• किसी भी ऐसी दवा का सेवन ना करें जो आपकी यादांशत बढ़ाने और देर तक जगाने का काम करें।
• नींद न आना, पेट दर्द, सिर दर्द या बीमारी का अनुभव होता है तो बात को दर्शाता है कि आपके अंदर तनाव पैदा होता जा रहा है। ऐसे समय में अपनी योग्यता को कम न आँकें।
• साकारत्मक सोच एवं अच्छी तैयारी से ही आप परीक्षा में अपना श्रेष्ठतम दे सकते हैं। यह सर्वर्दा ध्यान रखें।
• अपने ऊपर विश्वास भनाए रखें की आप अपनी क्षमता के अनुसार अच्छे अंक अवशय 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 एवं उत्तर-उत्तर या लंबे-उत्तर वाले से कितने अंक प्राप्त होंगे, इसका मूल्यांकन करके अपनी आप की गलतियों को निर्धारित कर लें। आसानी से अधिक अंक पाने वाले प्रश्नों को बूढ़ा कर उसे अपने 'अवसर' के लिए प्रयोग करें जैसे कि चित्र, ग्राफ या तालिकापत्र आधारित प्रश्न।
• क्योंकि समय कम है तो उन विषयों को, जिनकी तैयारी कम है तथा 'अवसर'
वाले प्रश्नों की अधिक तैयारी करे अपेक्षाकृत उन प्रश्नों के जो अत्यधिक कठिन हैं और तैयारी के लिए अधिक समय लगें।
परीक्षा की तैयारी - एक चेकलिस्ट

1. अपने पढ़ने के स्थान को साफ और व्यवस्थित रखते हैं?
   हाँ / नहीं

2. आपने अपनी पढ़ने की आदत का विश्लेषण (SWOT) स्वाभाविक आधार पर किया है?
   हाँ / नहीं

3. आपके सब विषयों के नोट्स व्यवस्थित हैं?
   हाँ / नहीं

4. आपने अपनी पढ़ाई के लिए समय-सारणी बनायी है?
   हाँ / नहीं

5. आपने पढ़ाई एवं उस पर चर्चा के लिए मित्रों का समूह बनाया है?
   हाँ / नहीं

6. पढ़ने समय आने वाली सभी शंकाओं का समाधान आपने कर लिया है?
   हाँ / नहीं

7. आपने उन बिंदुओं को रेखांकित कर लिया है जिनको याद रखने में आपको कठिनाई होती है?
   हाँ / नहीं

8. पिछले वर्षों के पेपर्स में जिन बिंदुओं पर अधिक ध्यान देना है,
   आपने उसी के अनुसार पढ़ाई की है?
   हाँ / नहीं

9. आप संतुलित भोजन लेते है?
   हाँ / नहीं

10. आप समृद्धि नींद लेते है?
    हाँ / नहीं