

# हम होंगे कामयाब



## परीक्षा क्या है ?

यह एक मूल्यांकन है , अपनी क्षमताओं और कमजोरियों को समझने का एक तरीका है ।

परीक्षा में अच्छे अंक लाने का दबाव

माता – पिता की अपेक्षाएं

घर वालों और आस पड़ोस द्वारा मजाक उड़ाये जाने का या डांट खाने का डर

## परीक्षा से डर क्यों लगता है ?

प्रतिस्पर्धा

दूसरो से पीछे रह जाने का डर

कोई विषय समझ न आने पर

तैयारी अच्छी न होने के कारण

दूसरे बच्चे से तुलना किये जाने का डर



## बच्चे क्या करें



- ✓ परीक्षा को स्व मूल्यांकन की विधि समझे और उसके अनुरूप तैयारी करें
- ✓ जिस विषय में आप अच्छे हैं उसमें और अच्छा करें और जिस विषय में आप कमजोर हैं उसमें और मेहनत करें
- ✓ असफलता से ना डरें, असफलता से सीखें कि और अधिक प्रयास कहाँ करना है
- ✓ परीक्षा में असफल होना अंत नहीं है, इससे शर्मिंदा महसूस न करें
- ✓ किसी भी दबाव में पढाई ना करें , हर बच्चे की पढ़ पाने की अपनी क्षमता होती है
- ✓ अपने और अपनी ताकतों के बारे में सकारात्मक सोच रखे ,आप क्या नहीं कर सकते या कौन आपसे बेहतर है इस बारे में न सोचे
- ✓ अच्छे और शांत वातावरण में पढाई करें
- ✓ पढाई के छोटे छोटे लक्ष्य बनायें और उन्हें पूरा करें
- ✓ पढाई करते वक़्त बीच बीच में आराम करें , और समय से खाने पीने और सोने का ध्यान रखें

## प्रतिस्पर्धा क्या है ?

प्रतिस्पर्धा में दो या अधिक व्यक्ति या समूह समान लक्ष्य को प्राप्त करने का प्रयास करते हैं जिसको कोई भी दूसरों के साथ बांटने के लिए न तो तैयार होता है और न ही इसकी अपेक्षा की जाती है।

**उदाहरण :** कक्षा में दो बच्चों के बीच पहले स्थान पर आने की प्रतिस्पर्धा / खेल में भाग लिए बच्चों के बीच जीतने के लिए प्रतिस्पर्धा।



## हमें किसी से प्रतिस्पर्धा करने की क्या जरूरत है ?

इंसान को जीवन के हर मोड़ पर प्रतिस्पर्धा का सामना करना ही पड़ता है- कभी अधिक अंक लाने के लिए तो कभी बेहतर नौकरी पाने के लिए, प्रतिस्पर्धा एक इंसान को और अधिक अच्छा करने के लिए प्रेरित करती है।



## प्रतिस्पर्धा के समय क्या करें :

- हर बच्चा अलग होता है , खुद की तुलना किसी से न करें
- प्रतियोगिता में हारने पर निराश न हो ,या प्रतियोगिता के बारे में सोच कर चिंता करने की बजाये ये सोचे की आप कैसे अच्छा कर सकते है
- अपने और अपनी ताकतों के बारे में सकारात्मक सोच रखे, आप क्या नहीं कर सकते या कौन आपसे बेहतर है इस बारे में न सोचे
- प्रतियोगिता को अवसर के रूप में देखे और अपनी ओर से अच्छा करे,परिणाम की चिंता न करे
- चिंता और घबराहट को दूर करने के लिए गहरी साँसे ले और मन को शांत करे



मैं अगली बार और  
बेहतर करूंगा



मैं जो पढ़ता हूँ वो क्यों भूल जाता हूँ ?



- दोबारा ना पढ़ने के कारण
- ध्यान से ना पढ़ने के कारण
- पर्याप्त आराम ना करने के कारण
- योजना बना कर नहीं पढ़ने के कारण
- अपने बारे में और अपनी पढ़ाई के बारे में नकारात्मक विचार रखने के कारण

एकाग्रता बढ़ाने के तरीके :



- एक ही समय पर, एक ही जगह रोज बैठ कर पढ़ने का प्रयत्न करें, इससे आपको उस वातावरण में पढ़ने की आदत होगी
- अच्छे शांत वातावरण में पढ़ें
- परिवार वालों को अपने पढ़ने के समय की जानकारी दें ताकि वे उस वक्त आपको किसी भी कार्य से परेशान ना करें
- पढ़ते समय दुसरे कार्यों के बारे में न सोचें
- फ़ोन, टी.वी से दूर रहें

## माता-पिता के लिए सुझाव



### क्या करें

- ✓ बच्चे की सराहना करें, उन्हें स्वीकार करें और प्रेरित करें
- ✓ अपने बच्चे से बात करें
- ✓ उनके डर और चिंताओं को समझकर दूर करें
- ✓ यह समझें की हर बच्चे की पढ़ पाने की अपनी क्षमता होती है
- ✓ अच्छे से समझ कर पढ़ने के लिए कहें
- ✓ पढ़ाई में मदद करें



### क्या न करें

- ✗ कम अंक आने पर डाटें - मारें नहीं
- ✗ दिन रात पढ़ने के लिए ना बोले और बच्चों पर पढ़ने के लिए दबाव ना बनाये
- ✗ बार बार बच्चे को उसकी कमजोरी याद न दिलाएं
- ✗ अधिक अंक लाने के लिए दबाव न बनाये
- ✗ उन्हें पढ़ते समय दूसरा काम न दे

इन अवधारणाओं को खत्म करें :

परीक्षा में अंक

=

बुद्धि या प्रतिभा

परीक्षा में सफलता

=

जीवन में सफलता

अच्छे अंक

=

अच्छी नौकरी

परीक्षा में असफल होना

=

जीवन में असफलता

=

जीवन का अंत

# गतिविधियाँ



phf Paul Hamlyn  
Foundation

unicef  
for every child



अपनी हथेलियों को रगड़ें और अपनी आंखों को ढकें इससे आपको आराम मिलेगा



ध्यान /योग करें



कठिन विषय को 2 बार पढ़ें



मुश्किल विषय से पढ़ना शुरू करें

**NEGATIVITY**

नकारात्मक सोच/ बच्चों से दूर रहें

समझ न आने पर शिक्षक और मित्रों से मदद लें



समय से खाने पीने और सोने का ध्यान रखें

मैं कर सकता हूँ/ “मैं किसी से कम नहीं हूँ”/ “मुझे खुद पर विश्वास है” यह सारी बातें दोहराएँ और आत्मविश्वास रखें



स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज

लगातार एक जगह बैठ कर पढ़ने की वजह से बच्चे मानसिक रूप से थक जाते हैं और उन्हें लगने लगता है की वे विषय समझ नहीं पा रहे हैं ,ऐसे में उन्हें बीच बीच में शरीर को थोडा आराम देना चाहिए और स्ट्रेचिंग करनी चाहिए |



विडियो  
के लिए  
स्कैन करें

