परीक्षा नियंत्रक , सीबीएसई के साथ प्रश्नोत्तर

प्रश्न	उतर
मैं बारहवीं की छात्रा हूँ, मुझे समझ नहीं आ रहा कि बोर्ड की तैयारी कैसे की जाए? सिमरन	प्रिय सिमरन, सबसे पहले आपको आत्मविश्वास होना चाहिए कि मैं शेष समय मे बोर्ड की परीक्षाओं की तैयारी पूरी कर सकती हूँ| अभी भी मुख्य विषयों की परीक्षाओं के आरम्भ होने मे काफी समय शेष है| आपके द्वारा लिए गए विषयों की परीक्षाओं की तिथि के अनुसार दैनिक समय सारणी बनाए और परीक्षाओं की तैयारी प्रारम्भ करें | आपको निम्न बातों का ध्यान रखना होगा:- • समय व्यर्थ ना जाए | • दैनिक समय सारणी के अनुसार रोज़ तैयारी करें | • ध्यान को केन्द्रित करने के लिए बीच-बीच मे प्राणायाम करें | • खाने-पीने मे तरल पदार्थों जैसे कि जूस, सूप इत्यादि का सेवन करें | • जिन खाद्य पदार्थों को खाने से नींद आती है, उनका सेवन ना करें जैसे कि छाछ, दही, चावल इत्यादि| • पढ़ाई के बीच मे एक छोटा अंतराल दें और उस समय ताजी हवा मे साँस ले, अपने माता-पिता, भाई-बहनों, दोस्तों से बात करें | • मोबाइल व सोशल मीडिया का प्रयोग न करें | अब आपके लिए सफलता का मंत्र है - उठो, जागो और प्रयासरत रहो जब तक तैयारी पूरी ना हो | विश्वास रखिए कि आप परीक्षा मे अपना सर्वोतम कर पाएंगी | मेरी शुभकामनायें |
मुझें फ़िज़िक्स के numericals को हल करने मे समस्या है | क्या इसके लिए मुझे अभ्यास करना चाहिए ? धीरज कुमार	भौतिक विज्ञान एक रोचक विषय है| आपकी समस्या भौतिक विज्ञान के numericals को हल करने की है| सबसे पहले आप बोर्ड द्वारा जारी भौतिक विज्ञान के नमूना प्रश्न पत्र को देखें कि परीक्षा मे किस प्रकार के numericals आएंगे , तत्पश्चात अपनी तैयारी प्रारम्भ करें | सभी numericals भौतिक विज्ञान के सिद्धांतों पर आधारित होते है अतः इन

	सिद्धांतों को समझे, तत्पश्चात numericals को लिख कर हल करें और उत्तर को जाँचे | जहाँ गलती हो वहाँ सुधार करें और प्रयास जारी रखे जब तक कि आप अपनी भूल को सुधार कर numericals को सही ढंग से हल करना प्रारम्भ नहीं कर देते| अभ्यास से आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और आप धीरे-धीरे numericals को हल करने मे सफल होंगे |
मैं दसवी की छात्रा हूँ | अब परीक्षा शुरू होने मे कम समय है| इस समय साइंस व सोशल साइंस की तैयारी कैसे की जा सकती है? इन दोनों विषयों मे अक्सर छात्र कौन सी छोटी-छोटी गलतियाँ करते है, जिनसे प्रश्न पत्र हल करते समय बचा जा सकता है? नीलिमा	विज्ञान और सामाजिक विज्ञान की परीक्षा क्रमश: 20 फरवरी एवं 25 फरवरी को निर्धारित है | परीक्षा से पहले आप अपनी दैनिक समय सारणी के अनुसार सभी विषयों की तैयारी कर सकते है| उत्तम होगा कि विज्ञान व सामाजिक विज्ञान की तैयारी के लिए थोड़ा अधिक समय दें | अधिकांशतः यह देखा गया है कि विद्यार्थी प्रश्न को समझे बिना उत्तर लिखते हैं और उन मुख्य बिन्दुओं को उत्तर मे नहीं लिखते जो कि महत्वपूर्ण हैं | अतः परीक्षा मे प्रश्न-पत्र को हल करने से पहले प्रश्न को समझने का प्रयास करें तत्पश्चात उसके उत्तर को लिखने के लिए महत्वपूर्ण बिंदुओ का स्मरण करें और प्रश्न का उत्तर उन बिन्दुओं के साथ दें | ऐसा करके आप सही उत्तर देने मे सफल होंगे |
मैं बारहवीं का छात्र हूँ, मुझे ऐसे टिप्स दीजिये जिससे पढ़ाई मे ध्यान केन्द्रित किया जा सके | अमन कुमार	परीक्षाओं से पूर्व ध्यान केन्द्रित करने की अत्यंत आवश्यकता होती हैं | ऐसा करने से आप परीक्षा की तैयारी अच्छे से कर पाएंगे और परीक्षा मे आपका प्रदर्शन बेहतर होगा | ध्यान केन्द्रित करने के लिए आवश्यक है कि:- 1. पढ़ाई के अतिरिक्त आने वाले विचारों को रोकने का प्रयास करें | 2. मोबाइल, टी.वी.,सोशल मीडिया इत्यादि से दूरी रखें | 3. रोज़ प्रात: काल उठ कर प्रभु का स्मरण कर अपनी पढ़ाई प्रारम्भ करें | 4. परीक्षा की तैयारी करने के लिए आवश्यक हैं कि अपनी विषय की तैयारी के अनुसार सभी विषयों को प्रतिदिन उचित समय दें | 5. अपने खान-पान का विशेष ध्यान रखें | थोड़े-थोड़े समय के बाद तरल पदार्थों का सेवन करना उचित होगा | 6. तैयारी करने वाले विषय का अभ्यास लिख कर करें | 7. दो विषयों की पढ़ाई के बीच मे एक छोटा ब्रेक लें एवं इस समय एकांत में बैठ कर ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करें और ऐसा करते समय धीरे से और गहरी

	साँसे ले | 8. मनोरंजन के लिए अपने प्रिय सम्बन्धियों से वार्तालाप करें | 9. दिन मे थोड़ी नींद लेकर अपने मस्तिष्क को आराम दे | लगभग 8 घंटे की नींद लें | 10. अपनी तैयारियों का आकलन करें। 11. यह अत्यंत आवश्यक हैं कि आपको स्वयं पर यह भरोसा होना चाहिए कि आप परीक्षाओं की अच्छी और पूरी तैयारी करने में सक्षम हूँ | 12. यहाँ यह जान लेना भी आवश्यक हैं कि यह परीक्षा जीवन की अंतिम परीक्षा नहीं हैं और इसमें उत्तम प्रदर्शन ना होने पर स्वर्णिम भविष्य के द्वार बंद नहीं हो जाते हैं| बोर्ड परीक्षा गत वर्ष में केवल आपके द्वारा प्राप्त ज्ञान का मानक हैं| आपको मेरा आशीर्वाद |
बारहवीं में मेरे पास PCM है, मुझे फ़िज़िक्स मे काफी दिक्कत आ रही है ? फ़िज़िक्स की तैयारी कैसे करू? अंजलि	प्रिय अंजलि, आपके द्वारा परीक्षा में पाँच विषय लिए गए हैं| आपके कहे अनुसार आपको केवल भौतिक विज्ञान विषय की तैयारियों में कुछ परेशानी आ रही हैं | मुझे यह भी विश्वास हैं कि आप भौतिक विज्ञान के अतिरिक्त अन्य विषयों की तैयारी लगभग पूर्ण कर चुके हैं| भौतिक विज्ञान अत्यंत रोचक विषय हैं | आप जैसे-जैसे भौतिक विज्ञान की तैयारी करेंगी, आपको विषय रोचक लगने लगेगा और आपकी तैयारी पूर्ण होती चली जाएगी| आप विषय को समझ कर पढ़ें, लिख कर अभ्यास करें| गलतियों को पुनः पढ़ कर सुधारने का प्रयास करें | आप अवश्य ही विषय की तैयारी समय से पूर्ण कर पाएंगी |