

आचार्य आनंद क्लब ने शुरू किया बोर्ड एग्जाम फोबिया मुक्त अभियान

एग्जाम में सफल होने के लिए करें, आहार-विहार और सब्जेक्ट से प्यार: डॉ सुधीर आचार्य



पंकज जैन। आवाज प्लस

अम्बाह। हाईस्कूल और इंटर की बोर्ड परीक्षाएं नजदीक आते ही विद्यार्थियों में एग्जाम को लेकर तरह-तरह का तनाव होना प्रारंभ हो गया है। यूं तो प्रत्येक विद्यार्थी की अपनी अपनी क्षमता होती है उसी के अनुसार उनमें टेंशन भी अलग-अलग प्रकार के होते हैं। लेकिन अगर विद्यार्थी कुछ सावधानियां रखें तो वह न सिर्फ टेंशन से बच सकता है। एग्जाम में अच्छे अंक भी प्राप्त कर सकता है। यह कहना है मध्यप्रदेश राज्य आनंद संस्थान के मास्टर ट्रेनर एवं तनाव मुक्त जीवन कला के प्रशिक्षक- मोटीवेटर डॉ सुधीर आचार्य का, वह आज आचार्य आनंद

क्लब द्वारा मध्यप्रदेश राज्य आनंद संस्थान की पहल पर आज हाईस्कूल और इंटर के विद्यार्थियों को एग्जाम फोबिया से मुक्त रहने की कला सिखाते हुए ब्राइट कैरियर एकेडमी में डॉक्टर सुधीर आचार्य ने कहा कि बोर्ड एग्जाम में सफल होने के लिए प्रत्येक विद्यार्थी अपने आहार-विहार का ध्यान रखें तथा सब्जेक्ट से प्यार करें। उन्होंने कहा कि सर्वप्रथम विद्यार्थी को बचे हुए समय में से अपना टाइम मैनेजमेंट कर लेना चाहिए उसे प्रतिदिन 7 से 8 घंटे विषय वार किस तरह पढ़ाई करनी है इसकी समय सारणी बनाएं। मुख्य विषय के पेपर होने की तिथि से ठीक दो-तीन दिन पहले केवल उसी

विषय पर पूरा ध्यान केंद्रित करें और विषय के लघु उत्तरीय दीर्घ उत्तरीय जोड़ियां रिक्त स्थान सत्य सत्य इत्यादि सभी प्रश्न उत्तरों को पढ़ें। पेपर में दिए गए सभी प्रश्न निश्चित समय सीमा में हल कर सके अर्थात लिख सके इसके लिए आवश्यक है कि विद्यार्थी परीक्षा पूर्व तैयारी लिख लिख कर करें। जो भी विषय अत्यंत जटिल महसूस हो उसे दिन में तीन बार पढ़ें और प्रातः उठते ही फिर तीन बार पढ़ ले वह विषय सरल हो जाएगा। जब हम किसी विषय को मन से जटिल मान लेते हैं और लगातार मानते रहते हैं तो वह विषय हमारे लिए मानसिक तौर पर और जटिल हो जाता है।

विद्यार्थी एक साथ लगातार सिटिंग न करें प्रत्येक घंटे 2 घंटे के बाद 5 मिनट बीथिंग एक्सरसाइज अवश्य करें। विद्यार्थी की जितनी खुराक हो उतना पर्याप्त भोजन करना बहुत जरूरी है इसी प्रकार 6 से 7 घंटे की नींद लेना भी शरीर के लिए आवश्यक है। कम भोजन और कम नींद के कारण हम अपनी ऊर्जा को ही कम करते हैं जिससे तनाव और बढ़ता है। अपने मनपसंद के गाने डांस खेलकूद के लिए भी 30- 40 मिनट अवश्य निकालें इससे आप स्वयं को तरोताजा रिफ्रेश पाएंगे। व्हाट्सएप फेसबुक चैटिंग मोबाइल से बनाई दूरी; बोर्ड परीक्षा समय तक लगभग 20 से 25 दिन मोबाइल से हरसंभव दूरी बनाए रखें। क्योंकि उस पर आने वाले विभिन्न तरह के मैसेज वीडियो चैटिंग विद्यार्थी का ध्यान बांटने का और नई तरह की टेंशन देने का कार्य करते हैं। डॉक्टर सुधीर आचार्य ने विद्यार्थियों को मेडिटेशन का अभ्यास कराया साथ ही प्रश्न उत्तर लिखने के तरीके भी समझाएं।



मुरैना 13-02-2022

बोर्ड एग्जाम • छात्रों को दिए पेपर की तैयारियों की टिप्स, टाइम मैनेजमेंट के बारे में भी बताया एग्जाम में सफल होने के लिए करें आहार-विहार और सब्जेक्ट से प्यार: डॉ. आचार्य

भास्कर संवाददाता। अंबाह

हाईस्कूल और इंटर की बोर्ड परीक्षाएं नजदीक आते ही विद्यार्थियों में एग्जाम को लेकर तरह-तरह का तनाव होना प्रारंभ हो गया है। यूं तो प्रत्येक विद्यार्थी की अपनी-अपनी क्षमता होती है, उसके अनुसार ही उनमें टेंशन भी अलग-अलग प्रकार के होते हैं। लेकिन अगर छात्र कुछ सावधानियां रखें तो वह न सिर्फ टेंशन से बच सकता है बल्कि एग्जाम में अच्छे अंक भी प्राप्त कर सकता है। यह बात मप्र राज्य आनंद संस्थान के मास्टर ट्रेनर एवं तनावमुक्त जीवन कला के प्रशिक्षक- मोटीवेटर डॉ. सुधीर आचार्य ने कही

श्री आचार्य, हाईस्कूल और इंटर के छात्रों को एग्जाम फोबिया से मुक्त रहने की कला सिखाते हुए ब्राइट कैरियर एकेडमी में मार्गदर्शन दे रहे थे। डॉ. आचार्य कहा कि



कैरियर मार्गदर्शन में मौजूद छात्र-छात्राएं।

बोर्ड एग्जाम में सफल होने के लिए प्रत्येक विद्यार्थी अपने आहार-विहार का ध्यान रखें तथा सब्जेक्ट से प्यार करें। सर्वप्रथम विद्यार्थी को बचे हुए समय में से अपना टाइम का मैनेजमेंट करना चाहिए। उसे प्रतिदिन 7 से 8 घंटे विषयवार किस तरह पढ़ाई करनी है, इसकी समय सारणी बनानी चाहिए। मुख्य विषय के पेपर से ठीक 3 दिन पहले केवल उसी

विषय पर पूरा ध्यान केंद्रित करें और विषय के लघुउत्तरीय, दीर्घ उत्तरीय जोड़ियां, रिक्त स्थान, आदि की तैयारी करें। पेपर में दिए गए सभी प्रश्न निश्चित समय सीमा में हल कर सके या लिख सके, इसके लिए आवश्यक है छात्र परीक्षा पूर्व तैयारी लिख कर करें। जो भी विषय अत्यंत जटिल महसूस हो, उसे दिन में तीन बार पढ़ें और सुबह उठते ही फिर तीन

सोशल मीडिया, चैटिंग मोबाइल से बनाएं दूरी

बोर्ड परीक्षा किसी भी छात्र के जीवन का वह पड़ाव होता है, जो उसके लिए कठिन होता है। इसी एग्जाम के समय 20 से 25 दिन मोबाइल से हरसंभव दूरी बनाए रखें। क्योंकि उस पर आने वाले विभिन्न तरह के मैसेज, वीडियो चैटिंग छात्रों का ध्यान बांटने का और नई तरह की टेंशन देने का काम करते हैं। डॉक्टर सुधीर आचार्य ने विद्यार्थियों को मेडिटेशन का अभ्यास कराया साथ ही प्रश्न उत्तर लिखने के तरीके भी समझाए।

बार पढ़ ले, जिससे विषय सरल हो जाएगा। जब हम किसी विषय को मन से जटिल मान लेते हैं और लगातार मानते रहते हैं तो वह विषय हमारे लिए मानसिक तौर पर और जटिल हो जाता है।

बच्चों को बता रहे कैसे मुक्त रहें एग्जाम फोबिया से

हरिभूमि न्यूज ॥ मुरैना

आचार्य आनंद क्लब ने शुरू किया है अभियान

हाईस्कूल और इंटर की बोर्ड परीक्षाएं नजदीक आते ही विद्यार्थियों में एग्जाम को लेकर तरह-तरह का तनाव होना प्रारंभ हो गया है। यूं तो प्रत्येक विद्यार्थी की अपनी अपनी क्षमता होती है उसी के अनुसार उनमें टेंशन भी अलग-अलग प्रकार के होते हैं। लेकिन अगर विद्यार्थी कुछ सावधानियां रखें तो वह न सिर्फ टेंशन से बच सकता है। एग्जाम में अच्छे अंक भी प्राप्त कर सकता है। यह कहना है मध्यप्रदेश राज्य आनंद संस्थान के मास्टर ट्रेनर एवं तनाव मुक्त जीवन कला के प्रशिक्षक मोटीवेटर डॉ. सुधीर आचार्य का। वह शनिवार को आचार्य आनंद क्लब द्वारा हाईस्कूल और इंटर के विद्यार्थियों को एग्जाम फोबिया से मुक्त रहने की कला सिखाते हुए बोल रहे थे। ब्राइट कैरियर एकेडमी में डॉक्टर सुधीर आचार्य ने कहा कि बोर्ड एग्जाम में सफल होने के लिए प्रत्येक विद्यार्थी अपने आहार-विहार का ध्यान रखें तथा सब्जेक्ट से प्यार करें। उन्होंने कहा



कि सर्वप्रथम विद्यार्थी को बचे हुए समय में से अपना टाइम मैनेजमेंट कर लेना चाहिए उसे प्रतिदिन 7 से 8 घंटे विषय वार किस तरह पढ़ाई करनी है इसकी समय सारणी बनाएं। मुख्य विषय के पेपर होने की तिथि से ठीक दो-तीन दिन पहले केवल उसी विषय पर पूरा ध्यान केंद्रित करें और विषय के लघु उत्तरीय दीर्घ उत्तरीय जोड़ियां रिक्त स्थान सत्य सत्य इत्यादि सभी प्रश्न उत्तरों को पढ़ें। पेपर में दिए गए सभी प्रश्न निश्चित समय सीमा में हल कर सके अर्थात् लिख सके इसके लिए आवश्यक है कि

विद्यार्थी परीक्षा पूर्व तैयारी लिख लिख कर करें। जो भी विषय अत्यंत जटिल महसूस हो उसे दिन में तीन बार पढ़ें और प्रातः उठते ही फिर तीन बार पढ़ ले वह विषय सरल हो जाएगा। जब हम किसी विषय को मन से जटिल मान लेते हैं और लगातार मानते रहते हैं तो वह विषय हमारे लिए मानसिक तौर पर और जटिल हो जाता है।

लंबी सिटिंग न करें विद्यार्थी

उन्होंने कहा कि विद्यार्थी एक साथ लगातार सिटिंग न करें प्रत्येक घंटे 2

घंटे के बाद 5 मिनट वीथिंग एक्सरसाइज अवश्य करें। विद्यार्थी की जितनी खुराक हो उतना पर्याप्त भोजन करना बहुत जरूरी है इसी प्रकार 6 से 7 घंटे की नींद लेना भी शरीर के लिए आवश्यक है। कम भोजन और कम नींद के कारण हम अपनी ऊर्जा को ही कम करते हैं जिससे तनाव और बढ़ता है। अपने मनपसंद के गाने डांस खेलकूद के लिए भी 30- 40 मिनट अवश्य निकालें इससे आप स्वयं को तरोताजा रिफ्रेश पाएंगे।

सोशल मीडिया से रहें दूर

बोर्ड परीक्षा समय तक लगभग 20 से 25 दिन मोबाइल से हरसंभव दूरी बनाए रखें। क्योंकि उस पर आने वाले विभिन्न तरह के मैसेज वीडियो चैटिंग विद्यार्थी का ध्यान बांटने का और नई तरह की टेंशन देने का कार्य करते हैं। डॉक्टर सुधीर आचार्य ने विद्यार्थियों को मेडिटेशन का अभ्यास कराया साथ ही प्रश्न उत्तर लिखने के तरीके भी समझाए।

एग्जाम में सफल होने के लिए करें, आहार-विहार और सब्जेक्ट से प्यार: डॉ. सुधीर आचार्य

आचार्य आनंद क्लब ने शुरू किया बोर्ड एग्जाम फोबिया मुक्त अभियान

-हिन्दुस्तान एक्सप्रेस न्यूज-
मुर्ना/अम्बाह। हाईस्कूल और इंटर की बोर्ड परीक्षाएं नजदीक आते ही विद्यार्थियों में एग्जाम को लेकर तरह-तरह का तनाव होना प्रारंभ हो गया है। यूं तो प्रत्येक विद्यार्थी की अपनी अपनी क्षमता होती है उसी के अनुसार उनमें टेंशन भी अलग-अलग प्रकार के होते हैं। लेकिन अगर विद्यार्थी कुछ सावधानियां रखें तो वह न सिर्फ टेंशन से बच सकता है। एग्जाम में अच्छे अंक भी प्राप्त कर सकता है। यह कहना है मध्यप्रदेश राज्य आनंद संस्थान के मास्टर ट्रेनर एवं तनाव मुक्त जीवन कला के प्रशिक्षक- मोटीवेटर डॉ सुधीर आचार्य का। वह आज आचार्य आनंद संस्थान की पहल पर आज हाईस्कूल और इंटर के विद्यार्थियों को एग्जाम फोबिया से मुक्त रहने की कला सिखाते हुए ब्राइट कैरियर एकेडमी में डॉक्टर सुधीर आचार्य ने कहा कि बोर्ड एग्जाम में सफल होने के लिए प्रत्येक विद्यार्थी अपने आहार-विहार का ध्यान रखें तथा सब्जेक्ट से प्यार करें।

उन्होंने कहा कि सर्वप्रथम विद्यार्थी को लिख सके इसके लिए आवश्यक है कि विद्यार्थी परीक्षा पूर्व तैयारी लिख



मैनेजमेंट कर लेना चाहिए उसे प्रतिदिन 7 से 8 घंटे विषय वार किस तरह पढ़ाई करनी है इसकी समय सारणी बनाएं। मुख्य विषय के पेपर होने की तिथि से ठीक दो-तीन दिन पहले केवल उसी विषय पर पूरा ध्यान केंद्रित करें और विषय के लघु उत्तरीय दीर्घ उत्तरीय जोड़ियां रिक्त स्थान सत्य सत्य इत्यादि सभी प्रश्न उत्तरों को पढ़ें। पेपर में दिए गए सभी प्रश्न निश्चित समय सीमा में हल कर सके अर्थात

लिख कर करें। जो भी विषय अत्यंत जटिल महसूस हो उसे दिन में तीन बार पढ़ें और प्रातः उठते ही फिर तीन बार पढ़ ले वह विषय सरल हो जाएगा। जब हम किसी विषय को मन से जटिल मान लेते हैं और लगातार मानते रहते हैं तो वह विषय हमारे लिए मानसिक तौर पर और जटिल हो जाता है।

विद्यार्थी एक साथ लगातार सिटिंग न करें प्रत्येक घंटे 2

घंटे के बाद 5 मिनट बीथिंग एक्सरसाइज अवश्य करें। विद्यार्थी की जितनी खुराक हो उतना पर्याप्त भोजन करना बहुत जरूरी है इसी प्रकार 6 से 7 घंटे की नींद लेना भी शरीर के लिए आवश्यक है। कम भोजन और कम नींद के कारण हम अपनी ऊर्जा को ही कम करते हैं जिससे तनाव और बढ़ता है। अपने मनपसंद के गाने डांस खेलकूद के लिए भी 30- 40 मिनट अवश्य निकालें इससे आप स्वयं को तरोताजा रिफ्रेश पाएंगे।

व्हाट्सएप फेसबुक चैटिंग मोबाइल से बनाई दूरी; बोर्ड परीक्षा समय तक लगभग 20 से 25 दिन मोबाइल से हरसंभव दूरी बनाए रखें। क्योंकि उस पर आने वाले विभिन्न तरह के मैसेज वीडियो चैटिंग विद्यार्थी का ध्यान बांटने का और नई तरह की टेंशन देने का कार्य करते हैं।

डॉ. सुधीर आचार्य ने विद्यार्थियों को मेडिटेशन का अभ्यास कराया साथ ही प्रश्न उत्तर लिखने के तरीके भी समझाए।