

दो मार्च से शुरू हो रहे हैं 12वीं बोर्ड के एग्जाम... पत्रिका प्लस की विशेष प्रस्तुति... टॉपर्स और हर सब्जेक्ट के एक्सपर्ट की एक ऐसी टीम, जो बताएंगे खास टिप्स

टॉपर्स बनने के टॉप फॉर्मूले

plus रिपोर्टर

plusreporter@patrika.com

जयपुर सीबीएसई एग्जाम जल्द शुरू होने वाले हैं, ऐसे में 12वीं बोर्ड के स्टूडेंट्स ने सिलेबस के रिवीजन को लेकर कमर कस ली होगी। चाहे पैरेंट्स हो या स्टूडेंट्स, हर किसी के दिमाग में यही चल रहा होगा कि एग्जाम में किस पैटर्न से पढ़ाई की जाए, जिससे एग्जाम में अच्छे मार्क्स अचीव किए जा सकें। एग्जाम टाइम में पैरेंट्स और टीचर्स अक्सर ऐसा सोचने हैं कि आखिरकार हर साल टॉप आने वाले स्टूडेंट्स ऐसा कौन-सा

फॉर्मूला या पैटर्न अपनाते हैं, जिससे उन्हें सफलता मिलती है। इस लेकर पैरेंट्स और स्टूडेंट्स को अब चिंता करने की जरूरत नहीं है। पत्रिका प्लस आपको हर गेज ऐसे अव्वल स्टूडेंट्स से रूबरू करवाएगा, जिन्होंने पिछले साल एग्जाम में टॉप कर अपने माता-पिता के सपनों को साकार किया। यही नहीं, ये टॉप अपने सक्सेस सीक्रेट से लेकर एग्जाम के दौरान पूरे शेड्यूल को भी शेयर करेंगे, जिन्हें पढ़कर, जिनके टिप्स को अपनाकर आप भी स्टडी में सुधार कर सकते हैं। इसी कड़ी में आज पेश है पिछले एग्जाम के कुछ टॉपर्स।



रेग्युलर स्टडी पर था फोकस

वॉर्मर्स स्ट्रीम में 97.4 बनाने वाली टॉपर पलक जुनेजा का कहना है कि उन्होंने एग्जाम के दौरान दिमाग में टॉप लाने को लिए कोई स्ट्रेस नहीं रखा। अली मॉनिंग लर्नर पलक ने बताया कि उस वक़्त उनके माइंड में अपना बेस्ट देने की सोच थी। पेपर बिगड़ने की स्थिति के लिए भी खुद को तैयार रखा। साथ ही रेग्युलर स्टडी का ध्यान रखा, जिससे पुरानी क्वेश्चन के सॉल्यूशन याद रहे।

फाइट स्पेशल थिंग्स

फूड टाइमिंग, ब्रेकफास्ट : 8 बजे, लंच 2 बजे, डिनर 9

स्टडी टाइमिंग : 6 ऑक्टो, डे टाइमिंग :- 5 से 8,

ईवनिंग टाइम : 3 से 7 (विद् ट्यूशन टाइम)

एंटस्टेमिंग टाइम : टेलीविजन देखना

लर्निंग प्रोसेस : रेग्युलर स्टडी

इन एग्जाम रूम : पहले ऐसे क्वेश्चन को सॉल्व करने की कोशिश करती थी, जो हार्ड होते थे।

ज्यादा लिक्विड का इस्तेमाल

एग्जाम में स्टूडेंट्स को ज्यादा से ज्यादा लिक्विड लेना चाहिए, जिससे उन्हें स्ट्रेस और डिहाइड्रेशन ना हो। उनके पैरेंट्स ध्यान रखें कि उनका बच्चा टाइम टू टाइम पानी पीए। इसके अलावा एग्जाम टाइम में उनका ब्रेकफास्ट स्प्रीक

ना हो, क्योंकि स्टडी के दौरान स्टूडेंट्स फूड के बाकी टाइमिंग को बिगाड़ देते हैं। इसलिए पैरेंट्स ब्रेकफास्ट का ध्यान रखें। रात को सोते समय उन्हें सीमित मात्रा में डार्क चॉकलेट दे सकते हैं। दिन में ड्राइफ्रूट दे सकते हैं। इन समय बच्चों के कंसन्ट्रेशन लेवल को बढ़ाने के लिए हरे सब्जियों का इस्तेमाल करें। यह भी ध्यान रखें कि उन्हें जो पसंद हों, वही बनाएं। एग्जाम टाइमिंग के दौरान स्टूडेंट्स की एकमात्रा बढ़ाने के लिए पैरेंट्स उन्हें चाय और कॉफी से दूर रखें। इसकी जगह उन्हें प्लैक्टर्ड मिलक दे सकते हैं। स्टूडेंट्स व्यूइंगम से दूर रहें, पूरी नींद और न्यूट्रीशियस डाइट लें।

रिचार्जड कैलॉरी 1500 से 1800 तक अंजलि पाठक, डाइटीशियन

फाइट स्पेशल थिंग्स

फूड टाइमिंग ब्रेकफास्ट : 7.00 बजे, लंच 2.30 बजे, डिनर 9.30

स्टडी टाइमिंग : 6 टू 8 ऑक्टो, डे टाइमिंग - 5 एएम से 8 एएम,

ईवनिंग टाइम : 6 पीएम से 8 पीएम

एंटस्टेमिंग टाइम : शाम को वॉक करना

लर्निंग प्रोसेस : फेवॉरिट सब्जेक्ट को पहले पढ़ना

इन एग्जाम रूम : पहले पूरा पेपर ध्यान से पढ़ें, क्वेश्चन को सीक्वेंस-वाइज पूरा करना चाहिए।

एग्जाम टाइम में रहें रिलैक्स

अदर्स स्ट्रीम में 97.2 परिलत के साथ टॉप करने वाली अनुभूतिजन बे एग्जाम को लेकर व कभी भी स्ट्रेस लेना, व ही एग्जाम टाइम में ज्यादा स्टडी की। व बताते हैं, 'मैं तब भी स्टडी करती थी, ता पूरा ध्यान सिर्फ स्टडी में हो सके था। उस वक़्त किसी भी तरह का डिस्टर्बेंस पसंद नहीं था। इसके अलावा एग्जाम टाइम में मेरा ध्यान प्रॉपर नींद लेने पर भी रहता था, जिससे कभी भी विडविटाम और स्ट्रेस दिमाग में ना रहे।'

आपकी प्रॉब्लम एक्सपर्ट्स के सॉल्यूशन

एग्जाम डेट बेहद करीब है। आप टेंशन में होंगे। क्या करें, कैसे स्टडी करें, कब, किताब पढ़ें, क्या खाएं, कब सोएं? ऐसे देरों सवाल आपको परेशान कर रहे होंगे। अब आपको इन सवालों से घबराने की जरूरत नहीं है, क्योंकि आपकी हर उलझन को दूर करेंगे एक्सपर्ट्स... आप अपनी प्रॉब्लम हमें ईमेल के जरिए भेज सकते हैं।

हमारा ईमेल आईडी है plusreporter@patrika.com