

Public education
Discover a world of opportunities

पढ़ाई करने से सम्बन्धित सुझाव

पढ़ाई करने से सम्बन्धित सुझाव

आपके लक्ष्य चाहे कैसे भी हों – यूनिवर्सिटी, अधिक प्रशिक्षण या फुल-टाइम रोज़गार – आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप कड़ा परिश्रम करें और अपनी पढ़ाई को लेकर अग्रसक्रिय बने रहें ताकि आप अपना सर्वश्रेष्ठ परिणाम हासिल कर सकें। इसका अर्थ यह है कि अपनी पढ़ाई के लिए अधिकांश दिनों में समय नियत करना।

अपने समय का अधिक से अधिक लाभ उठाने में सहायता करने के लिए कुछ सुझाव यहाँ दिए गए हैं।

1. दिनचर्या बनाएँ

पढ़ाई करने और रिविज़न करने के लिए हर रोज़ कुछ घंटे निर्धारित करें – और इसका अनुसरण करें।

2. पढ़ाई करने का एक क्षेत्र बनाएँ

किसी रोक-टोक और शोर-शराबे से दूर एक क्षेत्र बनाएँ। सुनिश्चित करें कि आपके पास वहाँ पर्याप्त रूप से रोशनी है और आप सहज हैं। टेलीविज़न बंद करके, अपनी सोशल मीडिया वेबसाइटों को बंद करके और अपना फोन स्विच ऑफ करके व्यवधानों से बचें। यह सुनिश्चित करें कि शुरू करने से पहले आपके पास वह सब कुछ है जिसकी आपको ज़रूरत है।

3. स्टडी टाइमटेबल बनाएँ

इससे आपको सुव्यवस्थित रहने और पढ़ाई करते समय दिनचर्या का पालन करने में मदद मिलती है। यह सुनिश्चित करें कि आप एक समय में एक ही विषय पर काम करते/करती हैं ताकि आप व्याकुल महसूस न करें।

4. अपने स्टडी टाइमटेबल में विविधताएँ रखें

हर रोज़ अलग-अलग विषयों की पढ़ाई करें। अलग-अलग चीज़ों पर काम करें जैसे कि एक दिन असाइन्मेंट करना और अगले दिन रिविज़न करना।

5. अपना टेस्ट लें

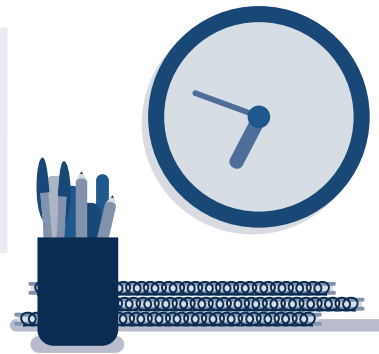
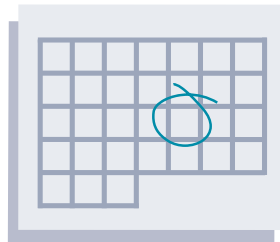
आपने जो सीखा है उसपर आपका टेस्ट लेने के लिए अपने परिवार के किसी सदस्य से कहें।

6. ज़रूरत पड़ने पर मदद मांगें

यदि आपको अपने कक्षा के कार्य को नियमित रूप से करने या किसी विषय को समझने में कठिनाई आ रही हो, तो अपने टीचरों से बात करें – वे मदद के लिए मौजूद होते हैं।

7. अपना ध्यान रखें

आपके लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि आप पढ़ाई और आराम करने के बीच उचित संतुलन बनाए रखें। मीठे खाद्य-पदार्थों से परहेज करें। काफी मात्रा में पानी पीयें और स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन का सेवन करें। यह सुनिश्चित करें कि आप हर रात पर्याप्त रूप से नींद पूरी करते/करती हैं – नियमित रूप से पूरी-पूरी रात जाग कर पढ़ना आपके लिए अच्छा नहीं होता है। नियमित रूप से कसरत करें – इससे आपको आरामदेह महसूस करने में और ऊर्जा स्तर बढ़ाने में मदद मिलती है।



Department of
Education

education.wa.edu.au.