अमर उजाला 30/12/2024

लचीली हो पढ़ाई की समय सारणी : डॉ. सिहाग

अंबाला। बोर्ड परीक्षाओं का शेड्युल जारी हो गया है। विद्यार्थियों ने भी अपनी तैयारी बढ़ा दी है। जीएमएन कॉलेज से मनोविज्ञान विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. अनुपमा सिहाग ने कहा कि बोर्ड परीक्षा को छात्रों के साथ-साथ माता-पिता भी तनाव का स्रोत मानते हैं। उन्होंने कहा कि परीक्षाओं को लेकर विद्यार्थियों को लचीली समय-सारणी बनानी चाहिए। लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए क्षमताओं और रुचियों के अनुसार यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि प्रौद्योगिकी और इंटरनेट का तर्कसंगत उपयोग करें। अनुशासन, कड़ी मेहनत और दृढ़ता का मूल्य सिखाना माता-पिता और शिक्षकों की जिम्मेदारी है। यह गुण अकादमिक सफलता के लिए आवश्यक हैं, खासकर बोर्ड परीक्षाओं के दौरान। उन्होंने कहा कि सकारात्मक और आशावादी रवैया सफलता की कुंजी है। संवाद