

## **How to Cope with Exam Pressure**

**Dear Students,**

**Exams are important, but they are not bigger than your health and happiness. If you stay calm and confident, you can perform your best. Here are some tips for you:**

### **1. Make a Study Plan**

- Divide your syllabus into small parts.
- Make a timetable and follow it daily.
- Give more time to weak subjects but don't ignore the strong ones.

### **2. Practice Regularly**

- Revise previous years' question papers.
- Write and practice answers – this improves memory and speed.
- Take mock tests at home to build confidence.

### **3. Take Breaks**

- Study for 45–50 minutes, then take a 10-minute break.
- Go for a short walk, stretch, or listen to light music.

### **4. Stay Healthy**

- Eat light, nutritious food (avoid junk food).
- Drink enough water.
- Sleep at least 7–8 hours daily for fresh mind.

### **5. Positive Thinking**

- Don't compare yourself with others.
- Believe in your hard work.
- Repeat to yourself: "*I can do it!*"

### **6. Relaxation Techniques**

- Do deep breathing for 5 minutes before studying.

- Try meditation or short prayers for peace of mind.

## 7. During Exam

- Read the question paper carefully.
- Attempt the questions you know first.
- Manage time wisely and don't panic if you can't answer one or two questions.

**Remember:** Exams are just a way to test your knowledge, not your worth. Stay calm, prepare well, and success will follow.

### परीक्षा के दबाव से कैसे निपटें

प्रिय विद्यार्थियों,

परीक्षा ज़रूरी है, लेकिन यह आपकी सेहत और खुशियों से बड़ी नहीं है। अगर आप शांत और आत्मविश्वास से भरे रहेंगे, तो आप अपना सर्वश्रेष्ठ देख पाएंगे। यहाँ कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं:

#### 1. पढ़ाई की योजना बनाइए

- पूरे पाठ्यक्रम को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँट लीजिए।
- एक टाइमटेबल बनाकर उसका पालन कीजिए।
- कमज़ोर विषयों को अधिक समय दें, लेकिन अच्छे विषयों को भी न भूलें।

#### 2. नियमित अभ्यास कीजिए

- पिछले वर्षों के प्रश्नपत्र हल कीजिए।
- उत्तर लिखकर अभ्यास करें – इससे याददाश्त और लिखने की गति बढ़ती है।
- घर पर मॉक टेस्ट लीजिए ताकि आत्मविश्वास बने।

#### 3. छोटे-छोटे ब्रेक लें

- 45–50 मिनट पढ़ाई के बाद 10 मिनट आराम कीजिए।
- हल्की सैर, स्ट्रेचिंग या संगीत सुन सकते हैं।

#### 4. स्वास्थ्य का ध्यान रखें

- हल्का और पौष्टिक भोजन खाइए (जंक फूड से बचें)।
- पर्याप्त पानी पीजिए।

- रोजाना 7–8 घंटे नींद जरूर लीजिए ताकि दिमाग़ तरोताजा रहे।

#### 5. सकारात्मक सोच रखें

- दूसरों से अपनी तुलना मत कीजिए।
- अपनी मेहनत पर भरोसा रखिए।
- बार-बार खुद से कहिए: “मैं कर सकता/सकती हूँ।”

#### 6. आराम की तकनीकें अपनाएँ

- पढ़ाई शुरू करने से पहले 5 मिनट गहरी साँस लें।
- ध्यान (Meditation) या छोटी प्रार्थना भी मन को शांति देती है।

#### 7. परीक्षा के समय

- प्रश्नपत्र को ध्यान से पढ़ें।
- पहले आसान प्रश्न हल करें।
- समय का सही उपयोग करें और अगर एक-दो प्रश्न न आएँ तो घबराएँ नहीं।

याद रखिए: परीक्षा केवल आपके ज्ञान की जाँच का साधन है, आपकी कीमत का नहीं। शांत रहिए, मेहनत कीजिए, सफलता जरूर मिलेगी।