Surrey Schools
LEADERSHIP IN LEARNING

Tel: 604.596.7733
www.surreyschools.ca

Making the grade
ਵਧੀਆ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ

ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾਂ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਜਾਂ ਪੇਪਰਾਂ ਲਈ ਕਿਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਬਜਾਇ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਓਪਰ ਘੋਟਾ ਲਾਓਣ ਨਾਲੋਂ । ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਨਤੀਜੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਨਾਂ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਦੁਹਰਾਓਣਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਵੇ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਢੰਘਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਓ ਹਨ :

1. ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਕੁ ਬਹੁਤ ਚੇਤੰਨ ਹੋਂ ? ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ? ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ? ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਮਗਰੋਂ ? ਓਸ ਵੇਲੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਓਗੇ ।

2. ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ । ਇਕ ਨੀਅਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਬਜਾਇ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਥੋੜਾ ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਓਥੇ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ । ਹਰ ਮਿਥੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ।

3. ਇਸ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਕੀਮ ਬਣਾਓ । ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਨੀਅਤ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ । ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਕਿਸ ਕੰਮ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੋਗੇ । ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਵਕਤ ਤੱਕ ਸਕੀਮ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਓਪਰ ਨੱਠ ਭੱਜ ਜਾਂ ਘੋਟਾ ਨਾਂ ਲਾਣਾ ਪਵੇ ।

4. ਇੱਕ ਬੈਠਿਕ ਵਿੱਚ 25-45 ਮਿੰਟ ਪੜ੍ਹੋ । ਇਤਨਾਂ ਸਮਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰੋ ।

5. ਰੌਲੇ ਗੌਲੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਗ੍ਹਾ ਲਭੋ । ਟੈਲੀਫੋਨ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਫੋਨ ਦੇ ਰੌਲੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ । ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਮਜਬੂਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਨ ਲਾਓਣ ਲਈ ਸ਼ਾਤੀਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

6. ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ । ਇੱਕ ਕੁਰਸੀ, ਮੇਜ਼, ਠੀਕ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂ ਲੈ ਕਿ ਬੈਠੋ ।

7. ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ । ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੁੱਝ ਸੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਲਗਨ ਨਾਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰ ਲਵੋ ।

8. ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕਿ ਬੈਠੋ । ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ, ਘਰ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਓਧਾਰਣਾਂ, ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ, ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਓਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਕਿਤਾਬ । ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕਿ ਬੈਠੋ ।

9. ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਓਸ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਕੰਮ ਦੁਹਰਾ ਲਵੋ । ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

10. ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਦੁਹਰਾਓਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ । ਆਪਣੀ ਲਗਨ ਵਧਾਓਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਧਨ ਵਰਤੋ । ਕਈ ਵਾਰ ਓਚੀ ਬੋਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਾਈ ਵਰਤੋ, ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਓਪਰ ਵੱਲ ਸਫਾ ਪੜ੍ਹੋ ।

11. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਦੇ । ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ।

12. ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾ ਲਓ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੁਹਰਾਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ।

13. ਇਮਤਿਹਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰਾ ਹਫਤਾ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਓਲੀਕੋ । ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ।