आज़ादी का अमृत महोत्सव

तत् त्वं पूषन् अपावृणु
केन्द्रीय विद्यालय संगठन

G20 भारत 2023 INDIA

परीक्षा पे चर्चा 2023

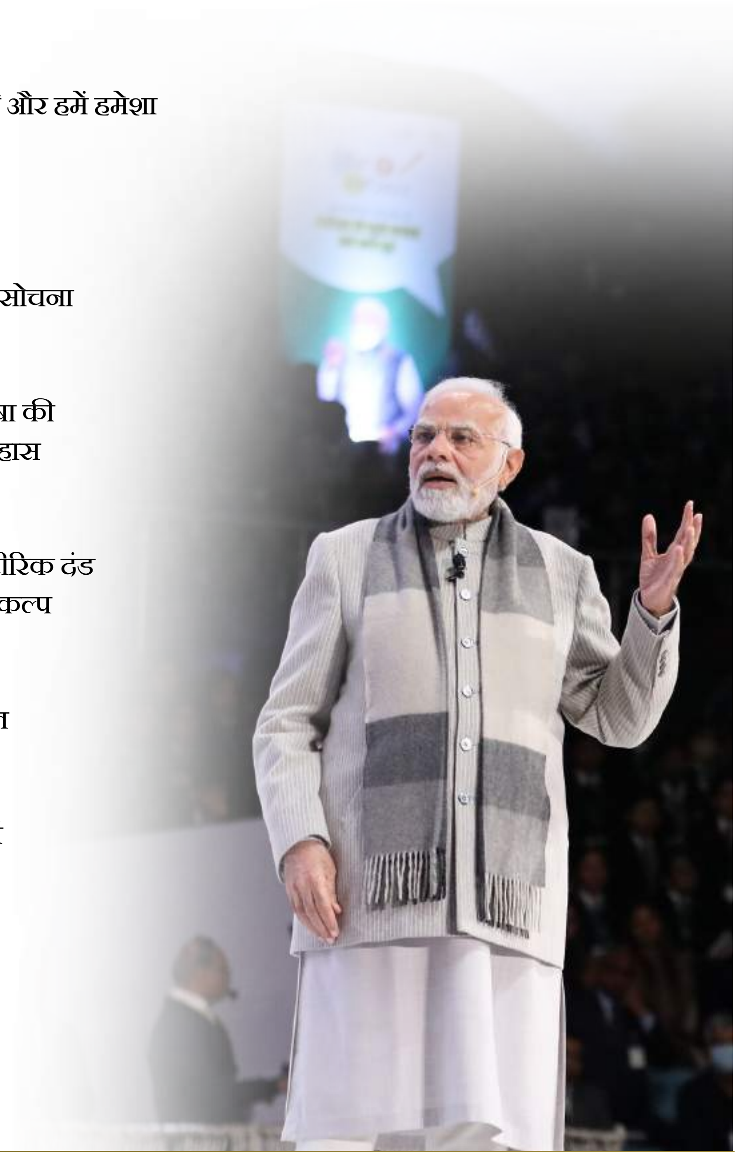
January-March 2023

शाला ध्वनि

विशेषांक

परीक्षा पे चर्चा-2023 में मा. प्रधानमंत्री के उद्बोधन के प्रमुख अंश

- "यदि आप केंद्रित रहते हैं तो अपेक्षाओं का दबाव खत्म हो सकता है"
- "दिमाग के तरोताजा होने पर सबसे कम रोचक या सबसे कठिन विषयों को लेना चाहिए"
- " परीक्षा में नकल करना आपको जीवन में कभी सफल नहीं बनाएगा"
- "व्यक्ति को बुद्धिमानी के साथ उन क्षेत्रों में कड़ी मेहनत करनी चाहिए जो महत्वपूर्ण हैं"
- "ज्यादातर लोग औसत और साधारण होते हैं लेकिन सामान्य लोग जब असामान्य काम करते हैं, तो ऊंचाई पर चले जाते हैं और एवरेज के मानदंड को तोड़ देते हैं"
- "समृद्ध लोकतंत्र के लिए आलोचना एक शुद्धि यज्ञ है। आलोचना एक समृद्ध लोकतंत्र की पूर्व-शर्त है"
- "आलोचना और आरोप में बड़ा अंतर है"
- "भगवान ने हमें स्वतंत्र इच्छा एवं एक स्वतंत्र व्यक्तित्व दिया है और हमें हमेशा अपने गैजेट्स के गुलाम बनने के बारे में सचेत रहना चाहिए"
- "स्क्रीन पर औसत समय का बढ़ना एक चिंताजनक प्रवृत्ति है"
- "परीक्षा जीवन का अंत नहीं है और परिणामों के बारे में अधिक सोचना दैनिक जीवन का विषय नहीं होना चाहिए"
- "एक क्षेत्रीय भाषा सीखने का प्रयास करके, आप न केवल भाषा की अभिव्यक्ति बनने के बारे में सीख रहे हैं बल्कि क्षेत्र से जुड़े इतिहास और विरासत के द्वार भी खोल रहे हैं"
- "मेरा मानना है कि हमें अनुशासन स्थापित करने के लिए शारीरिक दंड के रास्ते पर नहीं जाना चाहिए, हमें संवाद और तालमेल का विकल्प चुनना चाहिए"
- "माता-पिता को बच्चों को समाज में व्यापक अनुभवों से अवगत कराना चाहिए"
- "हमें परीक्षा के तनाव को कम करना चाहिए और इसे उत्सव में बदलना चाहिए"



तत् त्वं पूषन् अपावृणु
केन्द्रीय विद्यालय संगठन

शाला ध्वनि

विशेषांक

परीक्षा पे चर्चा 2023

केन्द्रीय विद्यालय संगठन (मु.), नई दिल्ली
Kendriya Vidyalaya Sangathan (HQ), New Delhi

© Kendriya Vidyalaya Sangathan

Shaala Dhwani Newsletter

Special Issue based on Pariksha Pe Charcha 2023

Patron:	Nidhi Pandey, Commissioner, KVS
Editor:	Ajeeta Longjam, Joint Commissioner, KVS
Editorial In-charge:	Sachin Rathore, Assistant Editor, KVS
Designed by:	Publication Section

Published by NR Murali, Joint Commissioner (Acad) on behalf of Kendriya Vidyalaya Sangathan.

Readers can send their comments and suggestions through e-mail at: shaaladhwani@gmail.com

---

S. No.	Title	Page No.
I)	विद्यार्थियों के प्रश्न: पीएम सर के मंत्र	5
II)	Special Moments of 'Pariksha Pe Charcha': Hon'ble PM Connects, Inspires, and Spreads Joy!	17
III)	KV Students Anchor 'Pariksha Pe Charcha-2023' with Hon'ble PM Sh. Narendra Modi	19
IV)	मा. प्रधानमंत्री ने के.वि. विद्यार्थियों की प्रतिभा को सराहा	23
V)	KVS Organises a Nationwide Painting Competition Coinciding with Prakram Diwas	32
VI)	**अभिव्यक्तियां/Expressions**	**41**
1)	आ चल करें परीक्षा पे चर्चा	42
2)	परीक्षा की चुनौती	43
3)	परीक्षा एक उत्सव-उमंग	44
4)	परीक्षा को भयमुक्त बनाती- "परीक्षा पे चर्चा"	45
5)	चुनौती से ना घबराओ	46
6)	परीक्षा को जीवन का उत्सव बनाएँ	48
7)	मा. प्रधानमंत्री का एक सार्थक प्रयास	50
8)	मानसिक तैयारी की महत्वता	51
9)	अध्ययन ही अब साथी हमारा	53
10)	सफलता के मंत्र	54
11)	देखो परीक्षा आई है	55
12)	नए अवसर की तैयारी का द्वार	56
13)	जीवन को जाने खुद को पहचानें	57
14)	छात्रों को तनाव मुक्ति से लेकर हार्ड वर्क करने तक का मंत्र	58
15)	परीक्षा पे चर्चा की हो गई शुरूआत	59
16)	हमें सफल हो कर दिखाना है	61
17)	परीक्षा जीवन का एक सहज हिस्सा	62
18)	परीक्षा पे चर्चा एक अनूठी पहल	63
19)	आओ करें परीक्षा पर चर्चा	64
20)	परीक्षा एक पर्व है, पहाड़ नहीं	66
21)	मुश्किलों से तुम ना घबराना	67

29)	जीवन सफल बनाओ	68
30)	जब आती हैं परीक्षाएँ	69
31)	प्रतिस्पर्धा नहीं, अनुस्पर्धा	70
32)	स्मार्ट वर्क या हार्ड वर्क	71
33)	परीक्षा पे चर्चा: एक अनुष्ठान	73
34)	मुस्कुराते रहिए	75
35)	Your Growth, Country's Glow	77
36)	'Parisksha Pe Charcha' Changed the Mindset of Students towards Exams	79
37)	Ease Your Exam	81
38)	Accept the Every Challange	83
39)	Exams: A Festival Lesser-Known	85
40)	Pariksha Pe Charcha for Young Minds	87
41)	Enjoy Every Day like a Festival	88
42)	Time to Say Goodbye to Exam Phobia	90
43)	Students' Lives are filled with Exam Phobia	92
44)	Stay Calm during Exam	93
45)	Be an Exam Warrior, not a Worrier	96
46)	Exams? A Road to your Dreams	99
47)	Stay on Positive Side of Life	100
48)	Media Coverage of National Painting Competition organized by KVS	102

I

परीक्षा पे चर्चा-2023

विद्यार्थियों के प्रश्न : पीएम सर के मंत्र

परीक्षा पे चर्चा के छठे संस्करण में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने नई दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों के साथ बातचीत की। उन्होंने बातचीत से पहले कार्यक्रम स्थल पर प्रदर्शित छात्रों के प्रदर्शन को भी देखा। परीक्षा पे चर्चा की परिकल्पना प्रधानमंत्री द्वारा की गई है जिसमें छात्र, अभिभावक और शिक्षक उनके साथ जीवन और परीक्षा से संबंधित विभिन्न विषयों पर बातचीत करते हैं। परीक्षा पे चर्चा के आयोजन में इस वर्ष 155 देशों से लगभग 38.80 लाख पंजीकरण हुए।

सभा को संबोधित करते हुए, प्रधानमंत्री ने इस बात पर प्रकाश डाला कि यह पहली बार है कि परीक्षा पे चर्चा गणतंत्र दिवस समारोह के दौरान हो रही है। श्री मोदी ने कहा कि अन्य राज्यों से नई दिल्ली आने वालों को भी गणतंत्र दिवस की झलक मिली। श्री मोदी ने अपने लिए परीक्षा पे चर्चा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए, उन लाखों सवालों की ओर इशारा किया जो कार्यक्रम के हिस्से के रूप में सामने आए। उन्होंने कहा, "परीक्षा पे चर्चा मेरी भी परीक्षा है। कोटि-कोटि विद्यार्थी मेरी परीक्षा लेते हैं और इससे मुझे खुशी मिलती है। यह देखना मेरा सौभाग्य है कि मेरे देश का युवा मन क्या सोचता है।" प्रधानमंत्री ने कहा, "ये सवाल मेरे लिए खजाने की तरह हैं।" उन्होंने यह भी कहा कि वे इन सभी प्रश्नों का संकलन करना चाहते हैं जिनका आने वाले वर्षों में सामाजिक वैज्ञानिकों द्वारा विश्लेषण किया जा सके और हमें ऐसे डायनैमिक टाइम में युवा छात्रों के दिमाग के बारे में एक विस्तृत थीसिस मिल सके।

निराशा से निपटना

तमिलनाडु के मदुरै से केंद्रीय विद्यालय की छात्रा अश्विनी, दिल्ली के पीतमपुरा स्थित केवी से नवतेज और पटना से नवीन बालिका स्कूल से प्रियंका कुमारी के खराब अंक के आने पर पारिवारिक निराशा के बारे में एक प्रश्न का समाधान बताते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि परिवार के लोगों को विद्यार्थियों से बहुत अपेक्षाएं होना बहुत स्वाभाविक है और उसमें कुछ गलत भी नहीं है। उन्होंने यह भी कहा कि हालांकि अगर परिवार के लोग अपेक्षाएं सोशल स्टेट्स के कारण कर रहे हैं तो वह चिंता का विषय है। श्री मोदी ने हर सफलता के साथ प्रदर्शन के बढ़ते मानकों और बढ़ती अपेक्षाओं के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा कि आसपास की उम्मीदों के जाल में फंसना अच्छा नहीं है और व्यक्ति को अपने भीतर देखना चाहिए तथा उम्मीद को अपनी क्षमताओं, जरूरतों, इरादों और प्राथमिकताओं से जोड़ना चाहिए। क्रिकेट के उस खेल का उदाहरण देते हुए जहां भीड़ चौके-छक्के लगाने के लिए कहती है, प्रधानमंत्री ने कहा कि एक बल्लेबाज जो बल्लेबाजी करने जाता है, दर्शकों में इतने लोगों के एक छक्के या चौके के लिए अनुरोध करने के बाद भी वह बेफिक्र रहता है। प्रधानमंत्री ने क्रिकेट के मैदान पर बल्लेबाज के फोकस और छात्रों के दिमाग के बीच की कड़ी के बारे में चर्चा करते हुए कहा, "जिस तरह क्रिकेटर का ध्यान लोगों के चिल्लाने पर नहीं, बल्कि अपने खेल पर फोकस होता है। इसी तरह आप भी दबावों के दबाव में न रहें।" प्रधानमंत्री ने कहा कि अगर आप केन्द्रित रहते हैं तो अपेक्षाओं का दबाव खत्म हो सकता है। उन्होंने अभिभावकों से आग्रह किया कि वे अपने बच्चों पर उम्मीदों का बोझ न डालें और छात्रों से कहा कि वे हमेशा अपनी क्षमता के अनुसार खुद का मूल्यांकन करें। हालांकि, उन्होंने छात्रों से कहा कि वे दबावों का विश्लेषण करें और देखें कि क्या वे अपनी क्षमता के साथ न्याय कर रहे हैं। ऐसे में इन उम्मीदों से बेहतर प्रदर्शन को बढ़ावा मिल सकता है।

परीक्षा की तैयारी और समय-प्रबंधन

परीक्षा की तैयारी कहां से शुरू करें और तनावपूर्ण स्थिति के कारण भूलने की स्थिति के बारे में डलहौजी के केवी की कक्षा 11वीं की छात्रा आरुषि ठाकुर के प्रश्नों का समाधान करते हुए और कृष्णा पब्लिक स्कूल, रायपुर से अदिति दीवान से परीक्षा के दौरान समय प्रबंधन के बारे में प्रश्नों का समाधान करते हुए, प्रधानमंत्री ने परीक्षा के साथ या उसके बिना सामान्य जीवन में समय प्रबंधन के महत्व पर बल देते हुए कहा, "सिर्फ परीक्षा के लिए ही नहीं, वैसे भी जीवन में टाइम मैनेजमेंट के प्रति हमें जागरूक रहना चाहिए।" उन्होंने कहा कि काम कभी नहीं थकता, बल्कि काम नहीं करना इंसान को थका देता है। उन्होंने छात्रों से कहा कि वे अपने द्वारा की जाने वाली विभिन्न चीजों के लिए समय आवंटन को नोट कर लें। उन्होंने कहा कि यह एक सामान्य प्रवृत्ति है कि व्यक्ति अपनी पसंद की चीजों को अधिक समय देता है। उन्होंने कहा कि किसी भी विषय के लिए समय आवंटित करते समय दिमाग के तरोताजा होने पर सबसे कम रोचक या सबसे कठिन विषय लेना चाहिए। प्रधानमंत्री ने पूछा कि क्या छात्रों ने घर पर काम करने वाली माताओं के समय प्रबंधन कौशल का अवलोकन किया है जो हर काम को समय पर करती हैं। उन्होंने यह भी कहा कि वे अपना सारा काम करके मुश्किल से थकती हैं लेकिन बचे हुए समय में कुछ रचनात्मक कार्यों में संलग्न होने का समय भी निकाल लेती हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि अपनी माताओं को देखकर छात्र समय के सूक्ष्म प्रबंधन के महत्व को समझ सकते हैं और इस प्रकार प्रत्येक विषय के लिए विशेष घंटे समर्पित कर सकते हैं। प्रधानमंत्री ने कहा, "आपको अपना समय अधिक से अधिक लाभ के लिए बांटना चाहिए।"

परीक्षा में शॉर्टकट और अनुचित साधनों से बचें

बस्तर के स्वामी आत्मानंद सरकारी स्कूल के 9वीं कक्षा के छात्र रुपेश कश्यप ने परीक्षा में अनुचित साधनों से बचने के तरीकों के बारे में पूछा। कोणार्क पुरी ओडिशा के तन्मय बिस्वाल ने भी परीक्षा में नकल को खत्म करने के बारे में पूछा। प्रधानमंत्री ने प्रसन्नता व्यक्त की कि छात्रों ने परीक्षा के दौरान कदाचार से निपटने के तरीके खोजने का विषय उठाया और नैतिकता में आए नकारात्मक बदलाव की ओर इशारा किया जहां एक छात्र परीक्षा में नकल करते समय पर्यवेक्षक को मूर्ख बनाने में गर्व महसूस करता है। प्रधानमंत्री ने कहा, "यह एक बहुत ही खतरनाक प्रवृत्ति है।" प्रधानमंत्री ने पूरे समाज से इसके बारे में विचार करने के लिए कहा। उन्होंने यह भी कहा कि कुछ स्कूल या शिक्षक जो ट्यूशन कक्षाएं चलाते हैं, वे अनुचित साधनों का प्रयास करते हैं, ताकि उनके छात्र परीक्षा में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकें। उन्होंने छात्रों से यह भी कहा कि वे तरीके खोजने और नकल सामग्री तैयार करने में समय बर्बाद करने से बचें और उस समय को सीखने में व्यतीत करें। प्रधानमंत्री ने कहा, "दूसरी बात, इस बदलते समय में, जब हमारे आसपास का जीवन बदल रहा है, आपको कदम-कदम पर परीक्षा का सामना करना पड़ता है।" उन्होंने कहा कि ऐसे लोग केवल कुछ परीक्षाओं को ही पास कर पाते हैं, लेकिन अंततः जीवन में असफल हो जाते हैं। प्रधानमंत्री ने कहा, "परीक्षा में नकल करने से जीवन सफल नहीं हो सकता। आप एक या दो परीक्षा पास कर सकते हैं, लेकिन यह जीवन में संदिग्ध बना रहेगा।" प्रधानमंत्री ने मेहनती छात्रों से कहा कि वे धोखेबाजों की अस्थायी सफलता से निराश न हों और कड़ी मेहनत से उन्हें अपने जीवन में हमेशा लाभ मिलेगा। उन्होंने कहा, "आपके भीतर की जो ताकत है, वही ताकत आपको आगे ले जाएगी। परीक्षा तो आती है, जाती है, लेकिन हमें जिंदगी जी भर के जीनी है। इसलिए हमें शॉर्टकट की ओर नहीं जाना चाहिए।" प्रधानमंत्री ने एक रेलवे स्टेशन पर फुट ओवरब्रिज को पार करने के बजाय रेल पटरियों पर रास्ता बनाकर प्लेटफार्मों को पार करने वाले लोगों का उदाहरण देते हुए कहा कि शॉर्टकट आपको कहीं नहीं ले जाएगा और कहा, "शॉर्टकट आपको हानि ही पहुंचायेगा।"

कड़ी मेहनत बनाम स्मार्ट वर्किंग

केरल के कोझिकोड के एक छात्र ने कड़ी मेहनत बनाम स्मार्ट वर्क की आवश्यकता और महत्व के बारे में पूछा। प्रधानमंत्री ने स्मार्ट वर्क का उदाहरण देते हुए प्यासे कौए की कहानी पर प्रकाश डाला, जिसने अपनी प्यास बुझाने के लिए घड़े में पत्थर फेंके। उन्होंने बारीकी से विश्लेषण करने और काम को समझने की आवश्यकता पर जोर दिया और कड़ी मेहनत, स्मार्ट तरीके से काम करने की कहानी से नैतिकता पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा, "हर काम की पहले अच्छी तरह से जांच की जानी चाहिए"। उन्होंने एक स्मार्ट वर्किंग मैकेनिक का उदाहरण दिया जिसने दो सौ रुपये में दो मिनट के भीतर एक जीप को ठीक कर दिया और कहा कि यह काम का अनुभव है जो काम करने में लगने वाले समय के बजाय मायने रखता है। प्रधानमंत्री ने कहा, "कड़ी मेहनत से सब कुछ हासिल नहीं किया जा सकता।" इसी प्रकार खेलों में भी विशिष्ट प्रशिक्षण महत्वपूर्ण होता है। उन्होंने कहा कि हमें इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि क्या किया जाना चाहिए। व्यक्ति को बुद्धिमानी के साथ उन महत्वपूर्ण क्षेत्रों में कड़ी मेहनत करनी चाहिए।

क्षमता की पहचान

जवाहर नवोदय विद्यालय, गुरुग्राम की 10वीं कक्षा की छात्रा जोविता पात्रा ने एक औसत छात्र के रूप में परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने के बारे में पूछा। प्रधानमंत्री ने स्वयं का वास्तविक आकलन करने की आवश्यकता की सराहना की। प्रधानमंत्री ने कहा, एक बार जब यह एहसास हो जाए, तो छात्र द्वारा उचित लक्ष्य और कौशल निर्धारित किए जाने चाहिए। उन्होंने कहा कि अपनी क्षमता को जानने से व्यक्ति बहुत सक्षम हो जाता है। उन्होंने अभिभावकों से अपने बच्चों का सही आकलन करने को कहा। उन्होंने कहा कि ज्यादातर लोग औसत और सामान्य होते हैं लेकिन सामान्य लोग जब असामान्य काम करते हैं, तो ऊंचाई पर चले जाते हैं और एवरेज के मानदंड को तोड़ देते हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि वैश्विक अर्थव्यवस्था में भारत को एक नई उम्मीद के रूप में देखा जा रहा है। उन्होंने उस समय को याद किया जब भारतीय अर्थशास्त्रियों और यहां तक कि प्रधानमंत्री को भी कुशल अर्थशास्त्रियों के रूप में नहीं देखा जाता था लेकिन आज भारत दुनिया के तुलनात्मक अर्थशास्त्र में चमकता हुआ दिख रहा है। उन्होंने कहा, "हमें कभी भी इस दबाव में नहीं होना चाहिए कि हम औसत हैं और अगर हम औसत हैं तो भी हममें कुछ असाधारण होगा, आपको बस इतना करना है कि इसे पहचानना है और विकसित करना है।"

आलोचना से निपटना

सेंट जोसेफ सेकेंडरी स्कूल, चंडीगढ़ के छात्र मन्नत बाजवा, अहमदाबाद के 12वीं कक्षा के छात्र कुमकुम प्रतापभाई सोलंकी और व्हाइटफील्ड ग्लोबल स्कूल, बैंगलोर के 12वीं कक्षा के छात्र आकाश दरिरा ने प्रधानमंत्री से नकारात्मक विचार रखने वाले लोगों से निपटने, उसके प्रति राय कायम करने और यह उन्हें कैसे प्रभावित करता है, इसके बारे में पूछा और दक्षिण सिक्किम के डीएवी पब्लिक स्कूल के 11वीं कक्षा के छात्र अष्टमी सेन ने भी मीडिया के आलोचनात्मक दृष्टिकोण से निपटने के बारे में इसी तरह का सवाल उठाया। प्रधानमंत्री ने जोर देकर कहा कि वे इस सिद्धांत में विश्वास करते हैं कि समृद्ध लोकतंत्र के लिए आलोचना एक शुद्धि यज्ञ है। आलोचना एक समृद्ध लोकतंत्र की पूर्व-शर्त है। प्रतिक्रिया की आवश्यकता पर जोर देते हुए, प्रधानमंत्री ने एक प्रोग्रामर का उदाहरण दिया, जो सुधार के लिए ओपन सोर्स पर अपना कोड डालता है, और कंपनियां जो अपने उत्पादों को बाजार में बिक्री के लिए रखती हैं, ग्राहकों से उत्पादों की खामियों को खोजने के लिए कहती हैं। उन्होंने यह भी कहा कि यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कौन आपके काम की आलोचना कर रहा है। उन्होंने कहा कि आजकल माता-पिता रचनात्मक आलोचना के बजाय अपने बच्चों की क्षमता में बाधा डालने वाले बन गए हैं और उनसे इस आदत को छोड़ने का आग्रह किया क्योंकि बच्चों का जीवन प्रतिबंधात्मक तरीके से नहीं बदलेगा। प्रधानमंत्री ने संसद सत्र के उन दृश्यों पर भी प्रकाश डाला, जब सत्र को किसी खास विषय पर संबोधित कर रहा कोई सदस्य विपक्ष के सदस्यों द्वारा टोके जाने के बाद भी विचलित नहीं होता। दूसरे, प्रधानमंत्री ने एक आलोचक होने के नाते श्रम और अनुसंधान के महत्व पर भी प्रकाश डाला, “आलोचना करने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है, एनालिसिस करना पड़ता है। ज्यादातर लोग आरोप लगाते हैं, आलोचना नहीं करते।” प्रधानमंत्री ने कहा, “आरोपों और आलोचनाओं के बीच एक बड़ा अंतर है।” उन्होंने सभी से आग्रह किया कि आलोचना को आरोप समझने की गलती न करें।

गेमिंग और ऑनलाइन लत

भोपाल से दीपेश अहिरवार, दसवीं कक्षा के छात्र आदिताभ ने इंडिया टीवी के माध्यम से अपना प्रश्न पूछा, कामाक्षी ने रिपब्लिक टीवी के माध्यम से अपना प्रश्न पूछा, और जी टीवी के माध्यम से मनन मित्तल ने ऑनलाइन गेम व सोशल मीडिया की लत और परिणाम में असर डालने के बारे में प्रश्न पूछे। प्रधानमंत्री ने कहा कि पहला निर्णय यह तय करना है कि क्या आप स्मार्ट हैं? या आपका गैजेट स्मार्ट है। समस्या तब शुरू होती है जब आप गैजेट को अपने से ज्यादा स्मार्ट समझने लगते हैं। किसी की स्मार्टनेस स्मार्ट गैजेट को स्मार्ट तरीके से उपयोग करने में सक्षम बनाती है और उन्हें उत्पादकता में मदद करने वाले उपकरणों के रूप में व्यवहार करती है। प्रधानमंत्री ने कहा, "स्क्रीन पर औसत समय का बढ़ना एक चिंताजनक प्रवृत्ति है।" उन्होंने चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि एक अध्ययन के अनुसार, एक भारतीय के लिए स्क्रीन पर होने का औसत समय छह घंटे तक है। ऐसे में गैजेट हमें गुलाम बना लेता है। प्रधानमंत्री ने कहा, "ईश्वर ने हमें स्वतंत्र इच्छा और एक स्वतंत्र व्यक्तित्व दिया है और हमें हमेशा अपने गैजेट्स का गुलाम बनने के बारे में सचेत रहना चाहिए।" उन्होंने अपना उदाहरण देते हुए कहा कि बहुत सक्रिय होने के बावजूद उन्हें मोबाइल फोन के साथ कम ही देखा जाता है। उन्होंने कहा कि वह ऐसी गतिविधियों के लिए एक निश्चित समय रखते हैं। तकनीक से परहेज नहीं करना चाहिए बल्कि खुद को जरूरत के हिसाब से उपयोगी चीजों तक सीमित रखना चाहिए। उन्होंने छात्रों के बीच पहाड़े को दोहराने के लिए क्षमता के नुकसान का उदाहरण भी दिया। प्रधानमंत्री ने कहा कि हमें अपने मूल उपहारों को खोए बिना अपनी क्षमताओं में सुधार करने की जरूरत है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के इस दौर में अपनी क्रिएटिविटी को बचाए रखने के लिए टेस्टिंग और लर्निंग करते रहना चाहिए। प्रधानमंत्री ने नियमित अंतराल पर 'टेक्नोलॉजी फास्टिंग' का सुझाव दिया। उन्होंने हर घर में एक 'प्रौद्योगिकी मुक्त क्षेत्र' के रूप में एक सीमांकित क्षेत्र का भी सुझाव दिया। प्रधानमंत्री ने कहा कि इससे जीवन का आनंद बढ़ेगा और आप गैजेट्स की गुलामी के चंगुल से बाहर आएंगे।

परीक्षा के बाद तनाव

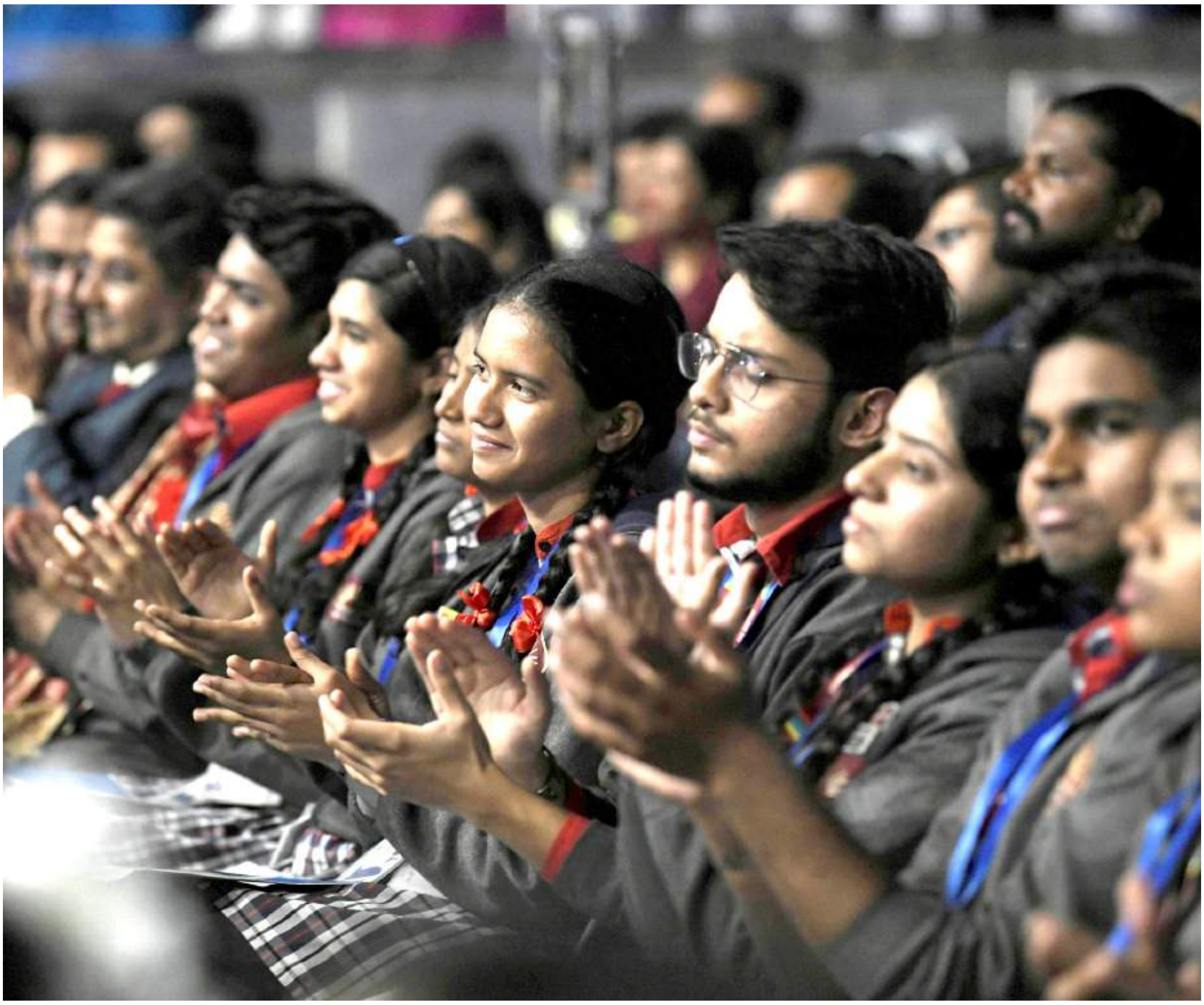
जम्मू के गवर्नमेंट मॉडल हाई सेकेंडरी स्कूल, जम्मू के 10वीं कक्षा के छात्र निदा के सवालों का समाधान करते हुए, कड़ी मेहनत के बाद भी अपेक्षित परिणाम नहीं मिलने के तनाव को दूर करने और शहीद नायक राजेंद्र सिंह राजकीय स्कूल, पलवल, हरियाणा के छात्र प्रशांत द्वारा प्रश्न पूछे जाने पर कि तनाव परिणामों को कैसे प्रभावित करता है, प्रधानमंत्री ने कहा कि परीक्षा के बाद तनाव का मुख्य कारण इस सच्चाई को स्वीकार नहीं करना है कि परीक्षा अच्छी हुई या नहीं। प्रधानमंत्री ने छात्रों के बीच तनाव पैदा करने वाले कारक के रूप में प्रतिस्पर्धा पर भी प्रकाश डाला और सुझाव दिया कि छात्रों को अपनी आंतरिक क्षमताओं को मजबूत करते हुए स्वयं और अपने परिवेश से जीना व सीखना चाहिए। जीवन के प्रति दृष्टिकोण पर प्रकाश डालते हुए, प्रधानमंत्री ने कहा कि परीक्षा जीवन का अंत नहीं है और परिणामों के बारे में अधिक सोचना दैनिक जीवन का विषय नहीं होना चाहिए।

नई भाषाओं को सीखने के लाभ

तेलंगाना के जवाहर नवोदय विद्यालय रंगारेड्डी की कक्षा 9वीं की छात्रा आर. अक्षरासिरी और राजकीय माध्यमिक विद्यालय, भोपाल की 12वीं कक्षा की छात्रा रितिका के प्रश्नों का उत्तर देते हुए कि कोई और भाषा कैसे सीखी जा सकती है और इससे उन्हें कैसे लाभ हो सकता है, प्रधानमंत्री ने भारत की सांस्कृतिक विविधता और समृद्ध विरासत के बारे में कहा कि यह बड़े गर्व की बात है कि भारत सैकड़ों भाषाओं और हजारों बोलियों का देश है। उन्होंने कहा कि नई भाषा सीखना एक नया संगीत वाद्ययंत्र सीखने के समान है। प्रधानमंत्री ने कहा, "एक क्षेत्रीय भाषा सीखने का प्रयास करके, आप न केवल भाषा की अभिव्यक्ति बनने के बारे में सीख रहे हैं बल्कि क्षेत्र से जुड़े इतिहास और विरासत के द्वार भी खोल रहे हैं।" प्रधानमंत्री ने कहा कि दैनिक दिनचर्या पर बोझ के बिना एक नई भाषा सीखने पर जोर देना चाहिए। प्रधानमंत्री ने कहा कि दो हजार साल पहले बनाए गए देश के एक स्मारक पर नागरिक गर्व महसूस करते हैं, ठीक उसी तरह, देश को तमिल भाषा पर समान रूप से गर्व करना चाहिए, जो पृथ्वी पर सबसे पुरानी भाषा के रूप में जानी जाती है। प्रधानमंत्री ने संयुक्त राष्ट्र संगठनों के अपने पिछले संबोधन को याद किया और इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे उन्होंने विशेष रूप से तमिल के बारे में तथ्य सामने लाए, क्योंकि वह दुनिया को उस देश के लिए गर्व के बारे में बताना चाहते थे, जो सबसे पुरानी भाषा का स्थान है। प्रधानमंत्री ने उत्तर भारत के उन लोगों के बारे में बताया, जो दक्षिण भारत के व्यंजनों का सेवन करते हैं। प्रधानमंत्री ने मातृभाषा के अलावा भारत से कम से कम एक क्षेत्रीय भाषा जानने की आवश्यकता पर बल दिया और इस बात पर प्रकाश डाला कि जब आप उनसे बात करते हैं तो भाषा जानने वाले लोगों के चेहरे कैसे चमकते हैं। प्रधानमंत्री ने गुजरात में प्रवासी श्रमिक की 8 वर्षीय बेटी का उदाहरण दिया, जो बंगाली, मलयालम, मराठी और गुजरात जैसी कई अलग-अलग भाषाएं बोलती है। पिछले साल स्वतंत्रता दिवस पर लाल किले के प्राचीर से अपने संबोधन को याद करते हुए, प्रधानमंत्री ने अपनी विरासत, पंच प्रणों (पांच प्रतिज्ञाओं) में से एक पर गर्व करने पर प्रकाश डाला और कहा कि प्रत्येक भारतीय को भारत की भाषाओं पर गर्व करना चाहिए।

छात्रों को प्रेरित करने में शिक्षकों की भूमिका

कटक, ओडिशा की शिक्षिका सुनन्या त्रिपाठी ने प्रधानमंत्री से छात्रों को प्रेरित करने और कक्षाओं को रोचक व अनुशासित बनाने के बारे में प्रश्न पूछा। प्रधानमंत्री ने प्रश्न के उत्तर में कहा कि शिक्षकों को लचीला होना चाहिए और विषय व पाठ्यक्रम के बारे में बहुत कठोर नहीं होना चाहिए। उन्होंने जोर देकर कहा कि शिक्षकों को छात्रों के साथ तालमेल स्थापित करना चाहिए। शिक्षकों को हमेशा छात्रों में जिज्ञासा को बढ़ावा देना चाहिए क्योंकि यह उनकी सबसे बड़ी ताकत है। उन्होंने कहा कि आज भी छात्र अपने शिक्षकों को बहुत महत्व देते हैं। इसलिए शिक्षकों को कुछ कहने के लिए समय लगाना चाहिए। अनुशासन स्थापित करने के तरीकों के बारे में प्रधानमंत्री ने कहा कि शिक्षकों को कमजोर छात्रों को अपमानित करने के बजाय होशियार छात्रों को प्रश्न पूछकर पुरस्कृत करना चाहिए। इसी प्रकार, छात्रों के साथ अनुशासन के मुद्दों पर संवाद स्थापित करके उनके अहंकार को ठेस पहुंचाने के बजाय उनके व्यवहार को सही दिशा में निर्देशित किया जा सकता है। प्रधानमंत्री ने कहा, "मेरा मानना है कि हमें अनुशासन स्थापित करने के लिए शारीरिक दंड का रास्ता नहीं अपनाना चाहिए, हमें संवाद और तालमेल चुनना चाहिए।"



छात्रों का व्यवहार

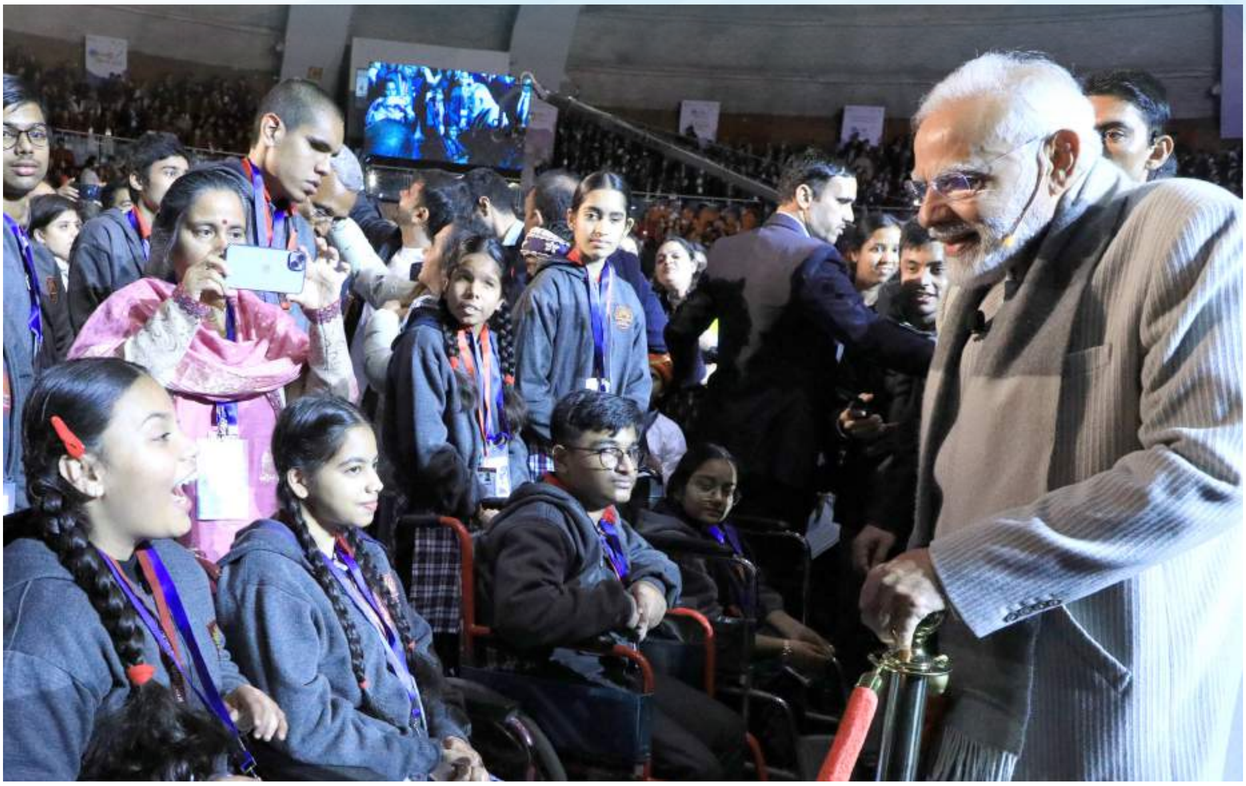
समाज में छात्रों के व्यवहार के बारे में नई दिल्ली की एक अभिभावक श्रीमती सुमन मिश्रा के प्रश्न का उत्तर देते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि माता-पिता को समाज में छात्रों के व्यवहार के दायरे को सीमित नहीं करना चाहिए। उन्होंने कहा, "हमें बच्चों को विस्तार देने का अवसर देना चाहिए, उन्हें बंधनों में नहीं बांधना चाहिए। अपने बच्चों को समाज के विभिन्न वर्गों में जाने के लिए प्रेरित करना चाहिए। समाज में छात्र के विकास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण होना चाहिए।" उन्होंने अपनी खुद की सलाह को याद किया कि छात्रों को अपनी परीक्षा के बाद बाहर यात्रा करने और अपने अनुभव रिकॉर्ड करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उन्हें इस तरह आजाद करने से उन्हें काफी कुछ सीखने को मिलेगा। 12वीं की परीक्षा के बाद उन्हें अपने राज्यों से बाहर जाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उन्होंने माता-पिता से कहा कि वे अपने बच्चों को नए अनुभवों के लिए प्रेरित करते रहें। उन्होंने माता-पिता को अपनी स्थिति के अनुसार बच्चों के मूड और उनकी परिस्थिति के बारे में सतर्क रहने के लिए भी कहा। उन्होंने कहा कि ऐसा तब होता है जब माता-पिता खुद को बच्चों यानी भगवान के उपहार के संरक्षक के रूप में मानते हैं।

संबोधन का समापन करते हुए, प्रधानमंत्री ने इस अवसर पर उपस्थित सभी को धन्यवाद दिया और माता-पिता, शिक्षकों और अभिभावकों से परीक्षा के दौरान बनाए जा रहे तनावपूर्ण माहौल को अधिकतम सीमा तक कम करने का आग्रह किया। नतीजतन, परीक्षा छात्रों के जीवन को उत्साह से भरकर एक उत्सव में बदल जाएगी, और यही उत्साह छात्रों की उत्कृष्टता की गारंटी देगा।

II

Special Moments of 'Pariksha Pe Charcha': Hon'ble PM Connects, Inspires, and Spreads Joy!

'Pariksha Pe Charcha', a heart-warming event that touches the very depths of students' souls. When the Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi, reaches out to students, teachers, and parents igniting inspiration and joy just before the exams. But there is something truly extraordinary that sets this event apart and that is PM's meeting with Divyang students. Hon'ble Prime Minister's meetup with Divyang students at 'Pariksha Pe Charcha' has always been an emotional moment. Hon'ble Prime Minister, greet each student personally, taking time to understand their individual challenges. He recognized the immense strength and determination of these Divyang students. The personal interaction between Hon'ble Prime Minister, Sh. Narendra Modi and the Divyang students at 'Pariksha Pe Charcha' will forever remain etched in their memories. With the special champs it became a cherished tradition, spreading happiness and building unforgettable memories, both for the children and for our Hon'ble Prime Minister.



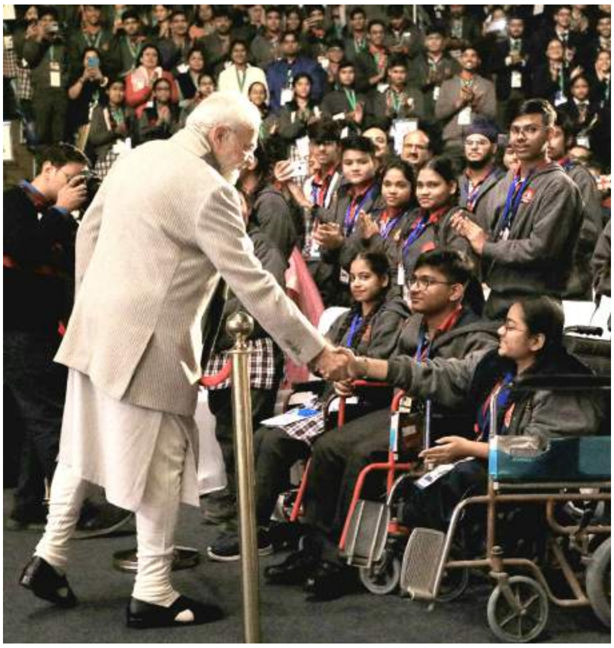


Photo Courtesy: Office of Hon'ble Education Minister

III

KV Students Anchor ‘Pariksha Pe Charcha-2023’ with Hon’ble PM Sh. Narendra Modi

‘Pariksha pe Charcha’ is a prestigious event for all the students, teachers, and parents. In this event, three students of Kendriya Vidyalaya and two Navodaya Vidyalaya students got the opportunity to share the stage with the Hon’ble PM, Shri Narendra Modi. Students of Kendriya Vidyalaya 1. Master Ashish Kumar Verma from Dr. Rajendra Prasad KV Delhi, 2. Km. Bhrahmacharimayum Nishta from KV No. 1 Imphal, Manipur, and 3. Km. Menka Kumari from KV Simdega, Jharkhand, were the students who had the honour of anchoring the event in the years 2020, 2022, and 2023, these talented KV students showcased their anchoring skills, adding to the pride of their respective KVs and Kendriya Vidyalaya Sangathan. The experience of participating in the show and meeting with Hon’ble Prime Minister left an unforgettable mark on their lives. They described their experiences and expressed immense gratitude for being chosen to represent their school and themselves.

परीक्षा पे चर्चा 2023 मेरी अब तक की सबसे बड़ी उपलब्धि

परीक्षा पे चर्चा 2023 के आयोजन में मुझे बतौर एंकर कार्यक्रम का संचालन करने के लिए चुना गया था। परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम की पूरी प्रक्रिया का अनुभव काफी शानदार रहा। मुझे हमारे मा. प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी से मिलने और बात करने का मौका मिला। मैं अपने आप को बहुत खुशनसीब समझती हूँ कि मुझे इतने बड़े मंच पर मंच संचालन करने का अवसर दिया गया। परीक्षा पे चर्चा का कार्यक्रम मेरे जीवन में एक बहुत ही शानदार अनुभव और काफी कुछ सीखने का मौका भी दे गया। परीक्षा पे चर्चा 2023 मेरे जीवन की उपलब्धियों में शामिल होगा। मैं यही कहना चाहूंगी कि परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम इसी तरह से आयोजित होता रहे, और विद्यार्थियों को नए-नए अवसर मिलते रहे।

मेनका कुमारी
11वीं
केंद्रीय विद्यालय सिमडेगा, झारखंड

An Unforgettable Journey: Anchoring 'Pariksha Pe Charcha' with the Hon'able PM

To this day, whenever I get a chance to share my experience about 'Pariksha Pe Charcha', it's challenging to sum up the countless moments because there are so many lessons and indescribable feelings I underwent that it's hard to sum it all up in just a paragraph or two.

Keeping it simple, my journey was from the 15th-30th of January 2023. I was accompanied by my escort teacher, Ms. Sharmila, my co-anchors coming from different states, and our teachers, who transformed us starting from day one till the big day. I still remember pronouncing each word to perfection gracefully, reducing our speech speed to half and most importantly, smiling.

Belonging to a small town like Imphal, Manipur. For me, Delhi was a whole different environment—a new place, people, and food habits but I adjusted with time and even liked the food. I was nervous at first at the thought of presenting myself live in front of lakhs of students, and big dignitaries, including the Hon'ble PM, face-to-face, but with the help of my teachers, a lot of practice, and dedication, I learned to have faith and believe in myself. Connecting with new people from different backgrounds, performing in front of Commissioner Mam at KVS HQ, the final practice, and the interview at DD-News and Delhi Darshan before my departure were some of the highlights of my journey, but nothing could compare to the feeling of being on the big platform in front of millions and the way I couldn't stop smiling when the Hon'ble PM was just face-to-face.

It's a dream come true to have been acknowledged among lakhs of entries and to have interacted with the whole country and the Hon'ble PM himself. I couldn't have done this without the support and guidance of my parents, teachers, and the whole Vidyalaya family.

Km. Brahmacharimayum Nistha
11th
KV No. 1 Imphal

Stepping into the Spotlight - My Incredible Voyage at Pariksha Pe Charcha with PM Modi

My journey to 'Pariksha pe Charcha' with Prime Minister Narendra Modi in 2023 began unexpectedly, as I never imagined myself as an anchor. However, with the support and encouragement of my dedicated teachers, I embarked on a new path and transformed from a student immersed in technology to a confident anchor in front of the Hon'ble Prime Minister. It all started during a school inspection, where I was tasked with the role of an anchor and received positive feedback from the inspection team. This sparked a newfound appreciation for anchoring, and I owe my success entirely to my teachers, who nurtured and believed in me.

As the Pariksha Pe Charcha season approached, my excitement grew, and I found myself auditioning for the opportunity to be an anchor. Despite my lack of experience in anchoring, the faith and support of my teachers and principal, Dr. Charu Sharma, motivated me to give it a try. Finally, the day arrived when I received the news of my selection as an anchor for Pariksha pe Charcha 2023. The joy and excitement that filled my heart were unmatched. With the constant support and encouragement of my teachers and parents, I embraced this once-in-a-lifetime opportunity.

The journey to becoming an anchor involved training sessions, meetings with mentors, and countless rehearsals. With their guidance, I overcame challenges and honed my skills. The preparation process was a journey of self-discovery, filled with obstacles and triumphs. Through late-night practises and the invaluable feedback of my mentors, I refined my vocal delivery and learned the art of speaking from the heart. I was humbled by the kindness and generosity of my co-hosts and mentors, who helped me grow and improve.

On that momentous day, we found ourselves standing before a magnificent audience, capturing the attention of the entire nation of India. The opportunity to share the stage with the esteemed Prime Minister Narendra Modi was a dream come true, filling me with immense pride and a sense of accomplishment. The crowd's magnitude was awe-inspiring as we introduced ourselves to the nation. When the Prime Minister arrived, I had the honour of delivering a welcoming address that resonated well with everyone present. After his departure, we received an outpouring of congratulations and love from all around. The media and news reporters approached us to cover our experience as anchors in "Pariksha pe Charcha." To conclude the experience, our Commissioner of KVS, Smt. Nidhi Pandey, treated us to a celebratory pizza party. Additionally, we were invited to Doordarshan for a personal interview that was broadcast live, and we were also covered by numerous news channels, further adding to our pride and gratitude.

Ashish Kumar Verma
12th
Dr. Rajendra Prasad Kendriya
Vidyalaya, President's Estate

PPC-2023 Anchor Students with Commissioner, KVS Smt. Nidhi Pandey.

PPC-2023 Anchor Students shared their experiences in a special Bulletin on DD-News.

IV
सोशल मीडिया
मा. प्रधानमंत्री ने के.वि. विद्यार्थियों की प्रतिभा को सराहा

देशभर के सभी केंद्रीय विद्यालयों द्वारा 'परीक्षा पर चर्चा' के छठे संस्करण के संदर्भ में परीक्षाओं के प्रति विद्यार्थियों को जागरूक करने और परीक्षा से जुड़े तनाव व चिंता को दूर करने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म पर विभिन्न रचनात्मक प्रस्तुतियां साझा की गई। इनमें कलाकृतियां, कविताएं, सामूहिक गीत-संगीत, कव्वाली, लघु नाटिकाएं आदि शामिल थीं। केंद्रीय विद्यालय के लिए यह अत्यंत गौरव का विषय है कि मा. प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा केंद्रीय विद्यालयों की तीन प्रस्तुतियों को ट्विटर पर सराहा गया।

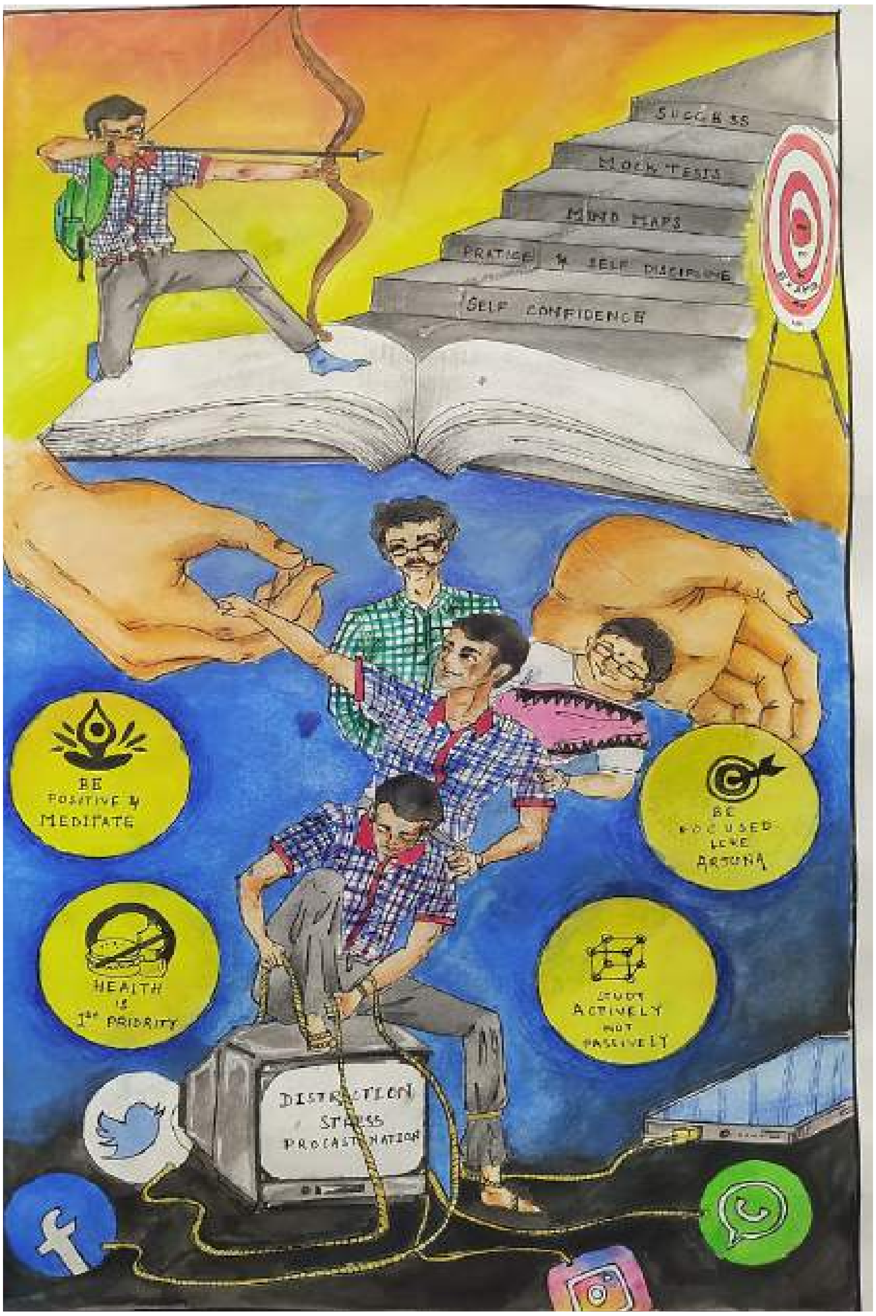
7 जनवरी, 2023 को केन्द्रीय विद्यालय ओ.एन.जी.सी., देहरादून की छात्रा सुश्री दिया कुमारी ने परीक्षाओं पर सुंदर स्व-रचित कविता साझा की थी, जिसमें उसने परीक्षा को दीवाली से जोड़कर सुनाया और परीक्षा के वक्त तनाव को कैसे कम किया जा सकता है, इसके बारे में सुंदर ढंग से बताया। कुमारी दीया अपनी कविता के माध्यम से छात्रों के उत्साह और आत्मविश्वास को बढ़ाने का प्रयास करते हुए सभी विद्यार्थियों से तनाव के बिना परीक्षा में शामिल होने का आग्रह करती हैं। प्रधानमंत्री को यह वीडियो इतना पसंद आया की उन्होंने वीडियो न केवल शेयर किया बल्कि वीडियो को 'वेरी क्रिएटिव' लिखकर सराहा। इस ट्वीट में प्रधानमंत्री ने लिखा कि- बिना चिंता के परीक्षा देना सबसे बेहतर होता है।

प्रधानमंत्री द्वारा की गई अभिनव पहल "परीक्षा पर चर्चा" का मुख्य उद्देश्य छात्रों को बोर्ड परीक्षाओं के तनाव से निपटने में मदद करता है। 'परीक्षा पे चर्चा' 2023 के छठे संस्करण के आयोजन के उपलक्ष्य में केन्द्रीय विद्यालय संगठन द्वारा इम्तिहान के भय को उत्सव में बदलने एवं उन्हें जीवन की यात्रा में सभ्य, सफल और समृद्ध बनने का मार्ग दिखाने के लिए बड़ी संख्या में सोशल मीडिया पोस्ट साझा किए गए। प्रधानमंत्री द्वारा की गई इस सराहना से सभी विद्यार्थियों को एक नया मनोबल मिला है।

दिनांक 8 जनवरी, 2023 को मा. प्रधानमंत्री ने केंद्रीय विद्यालय, अंबाला कैंट की कक्षा 9 की छात्रा सुश्री इशिता द्वारा 'परीक्षा पर चर्चा' पर बनाई गई पेंटिंग की सराहना की। के.वि.सं. मुख्यालय के एक ट्वीट को शेयर करते हुए मा. प्रधानमंत्री ने पेंटिंग की तारीफ में उसे परीक्षा के समय विद्यार्थियों की दिनचर्या की बेहतरीन प्रस्तुति बताया।

इसके पश्चात दिनांक 11 जनवरी 2023 को मा. प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने पिथौरागढ़ के केंद्रीय विद्यालय के छात्रों द्वारा "परीक्षा पे चर्चा" 2023 पर साझा किए गए एक गीत की प्रशंसा में उसे 'लाजवाब और सुरों में पिरोई छात्रों की भावना को परीक्षा के उत्सव में एक नया रंग भरने वाला एवं उत्साहित करने वाला' कहा।

Creative Expressions by KV Students on Social Media



Samidha Behra
12th
KV No. 2 Bhubaneswar

Creative Expressions by KV Students on Social Media

Suprava Priyadarshni Behra
9th
KV No. 2 Bhubaneswar

Creative Expressions by KV Students on Social Media

Punam Sahoo
7th
KV No. 2 Bhubaneswar

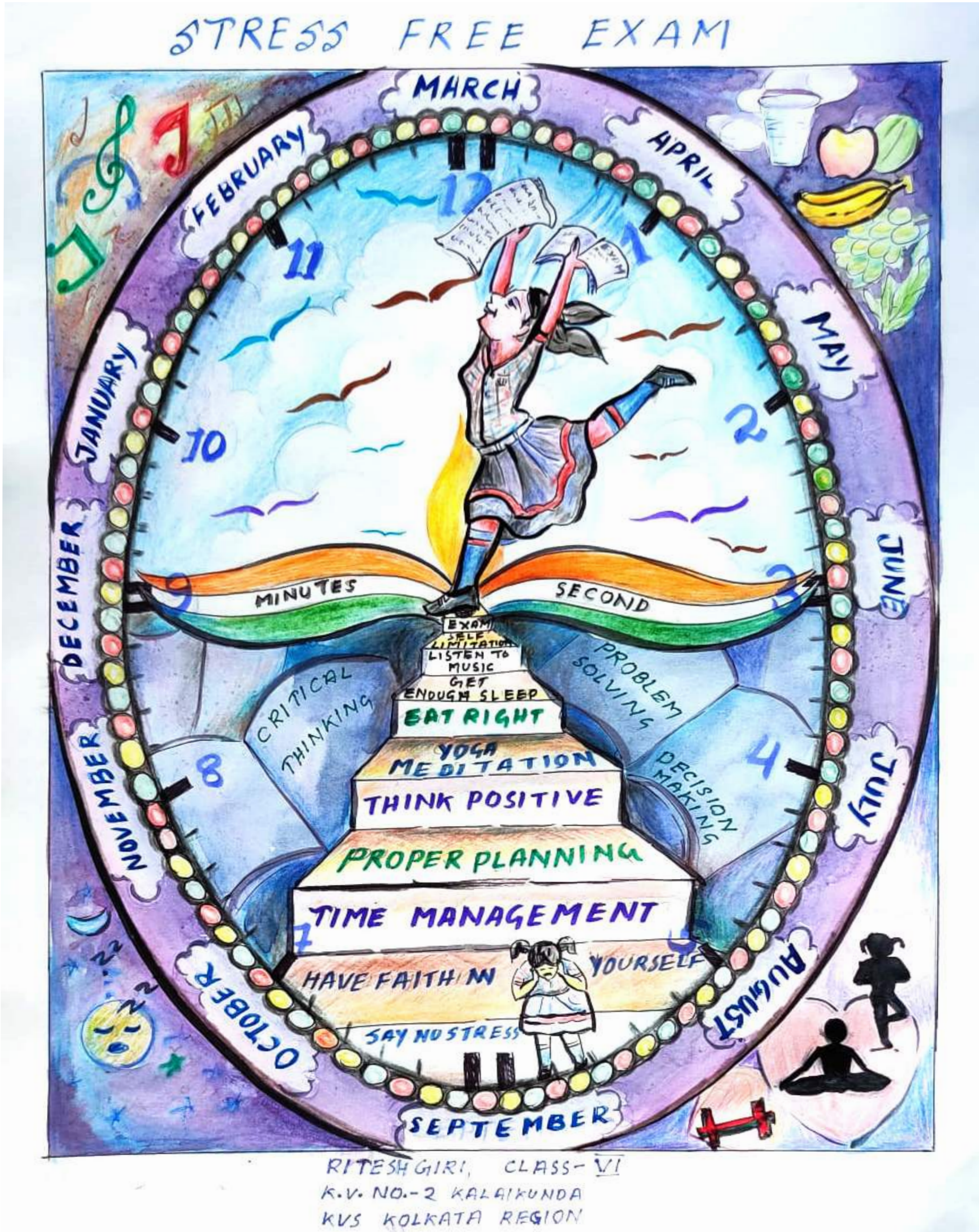
Creative Expressions by KV Students on Social Media

Tanisha Priyadarshni
11th
KV No. 4 Bhubaneswar

Creative Expressions by KV Students on Social Media

Saloni Thakur
8th
KV No. - 11, Kalaikunda
KVS Kolkata Regoin

Creative Expressions by KV Students on Social Media



Ritesh Giri
6th
KV No. 2 Kalaikunda

Creative Expressions by KV Students on Social Media

मातृत्व की अभिच्छाया में परीक्षा - एक उत्सव

Dhairya Vimal
11th
KV No. 1 Chakeri, Kanpur

Creative Expressions by KV Students on Social Media

Ishita
9th
KV No. 4 Ambala Cant

V

KVS Organises a Nationwide Painting Competition Coinciding with Prakram Diwas

Students Use Creativity to Overcome Exam Stress

Kendriya Vidyalayas Sangathan organized a fascinating nationwide painting competition in 500 KVs to help students tackle exam stress. The event took place on January 23, 2023, coinciding with Parakram Diwas, the birth anniversary of freedom fighter Netaji Subhas Chandra Bose. The drawing theme mantras were taken from the motivational book "Exam Warriors," written by the Hon'ble Prime Minister. In this competition, students from across the country participated and showcased their artistic skills. An approx. 50 thousand students participated in the competition, including 11,664 from KVs, 4,080 from JNVs, 20,631 from other CBSE schools, and 10,789 from state board schools. In the painting competition, students were set free to paint anything their hearts desired related to examination, unleashing their creativity and showcasing their unique interests. The outcome of the competition was truly commendable, as the students' imaginative minds and skilled hands produced stunning and mesmerizing paintings.

Glimpses of National Level Painting Competition!

Glimpses of National Level Painting Competition!

Glimpses of National Level Painting Competition !

Glimpses of National Level Painting Competition!

Glimpses of National Level Painting Competition!

Glimpses of National Level Painting Competition!

Hon’ble Education Ministers shared colorful moments with Little Artists

Hon’ble Ministers for Education personally visited various Kendriya Vidyalayas to motivate the Students participating in the all India Painting Competition organized by KVS on the occasion of Parakram Diwas, i.e. birth anniversary of Netaji Subhash Chandra Bose:

Hon’ble Minister for Education Sh. Dharmendra Pradhan graced KV Sambalpur, appreciating the students’ artwork.

Hon’ble MoS for Education Dr. Subhas Sarkar admired the young talent of India at KV No. 1 Salt Lake, Kolkata.

Hon’ble MoS for Education Dr. Rajkumar Kumar Ranjan Singh appreciates the beautiful art of students at KV No. 1 Imphal.

Hon’ble MoS for Education Smt. Annapurna Devi praised the artistic skills of the little champs at KV Maithon Dam.

अभिव्यक्तियां
Expressions

1

आ चल करें परीक्षा पे चर्चा

चिंता नहीं चिंतन करें
सर पर नहीं टेंशन धरें
हमें पास करनी है हर परीक्षा
आ चल, आ चल,
आ चल करें परीक्षा पे चर्चा ...

(1)
देश के मुखिया हैं जो,वो हमारे साथ हैं
बच्चों के दिल से उनके जुड़े जज़्बात हैं
किसी भी तरह का डर मन में रहे नही
इसीलिए हमसे वो करते मन की बात हैं
उन्होंने ही हमसे ये कहा
आ चल आ चल
आ चल करें परीक्षा पे चर्चा...

(2)
इतना ज्यादा परेशान होते नही भाई
बस जमकर ध्यान से करते हैं पढ़ाई
हल्के फुल्के मूड में खुश रहते हैं
प्रधानमंत्री जी भी यही कहते हैं

इतना भी ज्यादा बच्चे, ना परेशान हो
हेल्दी खाना खाओ और हेल्थ पे ध्यान दो
जीवन का हर मोड़ इम्तहान है
थोड़ा थोड़ा हर जगह तुम थोड़ा सा ध्यान दो
लक्ष्य को पूरा कर दिखा
आ चल, आ चल,
आ चल करें परीक्षा पे चर्चा...

(3)
हमने पढ़ाई तो करी साल भर
फिर भी हमे क्यों इससे लगता है डर
कोई सब्जेक्ट अगर कमजोर है
प्रधानमंत्री जी कहते हैं
जरा मेहनत और कर
दिल में जो है खुल के बता
आ चल, आ चल,
आ चल करें परीक्षा पे चर्चा...

उदय शंकर मिश्र
संगीत शिक्षक -केंद्रीय विद्यालय
नंबर 2
सोहना रोड गुरुग्राम

2

परीक्षा की चुनौती

क्यों सोचते हो कि परीक्षा समर है, यह तो पढ़ाई का एक सफ़र है,
वही छात्र आगे बढ़ता है, जिसने समझ लिया कि परीक्षा चुनौती नहीं एक अवसर है।

परीक्षा हर विद्यार्थी के जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग है,
इस सफर में शिक्षक और अभिभावक सदैव विद्यार्थी के संग हैं।

परीक्षा हमारी काबिलियत को दिखाने का एक सुनहरा अवसर होता है,
जो समझले इस बात को, वही प्रगति पथ पर अग्रसर होता है।

हर व्यक्ति के जीवन में परीक्षा का समय ज़रूर आता है,
जो डटकर खड़ा रहे, वही इसे पार कर पाता है।

'परीक्षा पे चर्चा' प्रधानमंत्री जी के द्वारा शुरू की गई एक नई पहल है,
जिसने मन से परीक्षा का डर निकाल दिया, वही छात्र जीवन में सफल है।

इस चर्चा का उद्देश्य परीक्षार्थियों का साहस बढ़ाना है,
धैर्य का पाठ पढ़ाकर इन्हे सफलता की सीढ़ियों पर चढ़ाना है।

विद्यार्थियों के मन से परीक्षा के प्रति नकारात्मक सोच को हटाना है,
परीक्षा को लेकर इनके मन में जो तनाव है, उसे घटाना है।

आओ हम सब मिलकर परीक्षा को एक त्यौहार के रूप में मनाएँ,
तनाव मुक्त होकर परीक्षा को जीवन का एक हिस्सा बनाएँ।

जो जीवन की परीक्षा में खरा उतरे, वही कामयाबी के शिखर तक पहुँच पाता है,
जो हर कठिनाई का सामना हंसकर करे, वही सुदृढ़ और सक्षम कहलाता है।

डी.विक्रम कुमार वर्मा
प्रशिक्षण सहयोगी (प्राथमिक)
आंचलिक शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान
भुवनेश्वर

3

परीक्षा एक उत्सव-उमंग

परीक्षा एक उत्सव-उमंग,
जीवन का उल्लास है।
क्या सीखा? क्या जाना हमने?
उदय होता एक प्रभास है।
आनंद ही समझो इसको भी,
इससे न घबराओ तुम।
करो तैयारी बिना तनाव के,
हँसकर घर से जाओ तुम।
ध्यान बढाने के लिए अपना,
रोज़ाना योग भी कर सकते हो।
खाली कर दूषित तन-मन,
ज्ञान की ज्योति भर सकते हो।
तम का सागर नहीं परीक्षा,
सूर्योदय का आभास है।
परीक्षा एक उत्सव-उमंग,
जीवन का उल्लास है।
अभी-अभी का ये मूल्यांकन,
पूरे जीवन का सार नहीं।
घोर निराशा से बच जाना,
जीवन अब है, हर बार नहीं।
एक-एक पल आपका है,
आनंद से भर जाने दो।
छोटी-छोटी बातों से सीखो,
अनुभव के मोती पाने दो।
कुछ बनने का छोड़ो अब,
कुछ करने का विश्वास है।
परीक्षा एक उत्सव-उमंग,
जीवन का उल्लास है।

सचिन कुमार
प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक (हिंदी)
केंद्रीय विद्यालय, एटा

4

परीक्षा को भयमुक्त बनाती- "परीक्षा पे चर्चा"

एक छात्र के रूप में हम अपने जीवनकाल में परीक्षाओं के खट्टे-मीठे अनमोल अनुभव ज़रूर प्राप्त करते हैं। परन्तु इन अनुभवों में डर, चिंता, परेशानी, आत्मविश्वास की कमी इत्यादि जैसे भाव चाहे-अनचाहे हमारे मन में घर कर ही जाते हैं। विद्यार्थियों के साथ-साथ कई बार अभिभावक भी अपने बच्चों की इन परिस्थितियों का समुचित हल निकाल पाने में खुद को असहज महसूस करते हैं।

इन्ही परिस्थितियों को सहज बनाने हेतु 'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रम विगत पाँच वर्षों से अपनी अतुलनीय उपस्थिति दर्ज कराता रहा है और हम सभी का उचित मार्गदर्शन भी किया है।

इस बार दिनांक 27 जनवरी, 2023 को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रम के छठें संस्करण के अंतर्गत नई दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में देश-विदेश के स्टूडेंट्स से वर्चुअल मोड में संवाद किया और साथ ही शिक्षकों, छात्रों और अभिभावकों से रू-ब-रू हुए।

'परीक्षा पे चर्चा' का मूल उद्देश्य बोर्ड परीक्षाओं में भाग लेने वाले छात्रों के साहस, आत्मविश्वास को बढ़ाना, उनके भीतर से परीक्षा के भय को निकालना एवं परीक्षा को सहजता के साथ स्वीकारना है।

'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रम विद्यार्थियों में परीक्षा को लेकर व्याप्त भय को दूर कर, बोर्ड परीक्षा के लिए समय एवं तनाव प्रबंधन, पाठ को याद रखने के तरीके, सकारात्मक ऊर्जा के संचार, भावनात्मक संतुलन के साथ-साथ, छात्रों के मार्गदर्शक एवं प्रेरक पुंज के रूप में अपनी अमूल्य उपस्थिति को प्रदर्शित करता रहा है।

'परीक्षा पे चर्चा' जैसे अमूल्य मार्गदर्शन को आत्मसात करते हुए हम सभी को इस बात पर भी विचार करना होगा कि बच्चों को लेकर हमारी असीमित उम्मीदें कहीं उन्हें सिमटने की स्थिति में तो नही पहुँचा रहीं? तनाव और भय का कुरूप वातावरण, कहीं हमारी भावी पीढ़ी की विकास यात्रा का कुहासा तो नही बन रहा? एक ज़िम्मेदार और संवेदनशील अभिभावक होने के नाते हमें बच्चों को यह भी समझाना आवश्यक है कि अंकों की आपाधापी वाली दुनिया से बाहर भी एक दुनिया है, जो आपके सपनों को नया आकर देने को तत्पर है एक आदर्श विद्यार्थी उच्चतम चरित्र का और आशावादी होता है इसलिए जीवन में कभी भी निराश नही होना है।

तो चलिए आइये अब परीक्षाओं से दहशत नहीं, दोस्ती करें, असहज नही सहज बनें, नकारात्मक वृत्तियों को त्याग सकारात्मकता को अपनायें।

बोर्ड परीक्षा तनाव प्रबंधन

1. समय प्रबंधन पर विशेष ध्यान दें।
2. ध्यान एवं प्राणायाम को दैनिक जीवन शैली का हिस्सा बनायें।
3. संतुलित भोजन एवं पर्याप्त नींद लें।
4. घबराएँ नहीं, तनाव के कारणों को पहचानने का प्रयास करें यदि आवश्यक हो तो मनोचिकित्सक से सहायता लें।
5. अपना आत्मविश्वास बनाये रखें।
6. अध्ययन के दौरान छोटे-छोटे ब्रेक ज़रूर लें।
7. पर्याप्त मात्रा में तरल आहार लें।
8. परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बितायें।
9. अपने आने वाले परीक्षा परिणाम को लेकर सकारात्मक बने रहने का प्रयास करें।

अमरपाल सिंह
परास्नातक शिक्षक, हिंदी
केन्द्रीय विद्यालय, बबीना छावनी

5

चुनौती से ना घबराओ

मोदी जी ने अनुभव का दिया है हमको दान,
'एग्जाम वॉरियर्स' किताब ने किया हौसला प्रदान।
जीवन एक परीक्षा है, कम अति हर शिक्षा है,
ऐसे मंत्रों ने बढ़ाया, पढ़ाई के प्रति हमारा ध्यान।।

परीक्षा एक उत्सव है,
इसे उल्लास से मनाएँ।
हँसते-खेलते परीक्षा दें,
अच्छे अंक पाएँ।।

समय आपका है,
करें इसका सही उपयोग।
अपने लक्ष्य पर ध्यान दें,
चाहे कितना भी भटकाएँ लोग।।

टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करें,
और बढ़ाएँ अपना ज्ञान।
दुरुपयोग नहीं करेंगे,
यह मन में लीजिए ठान।।

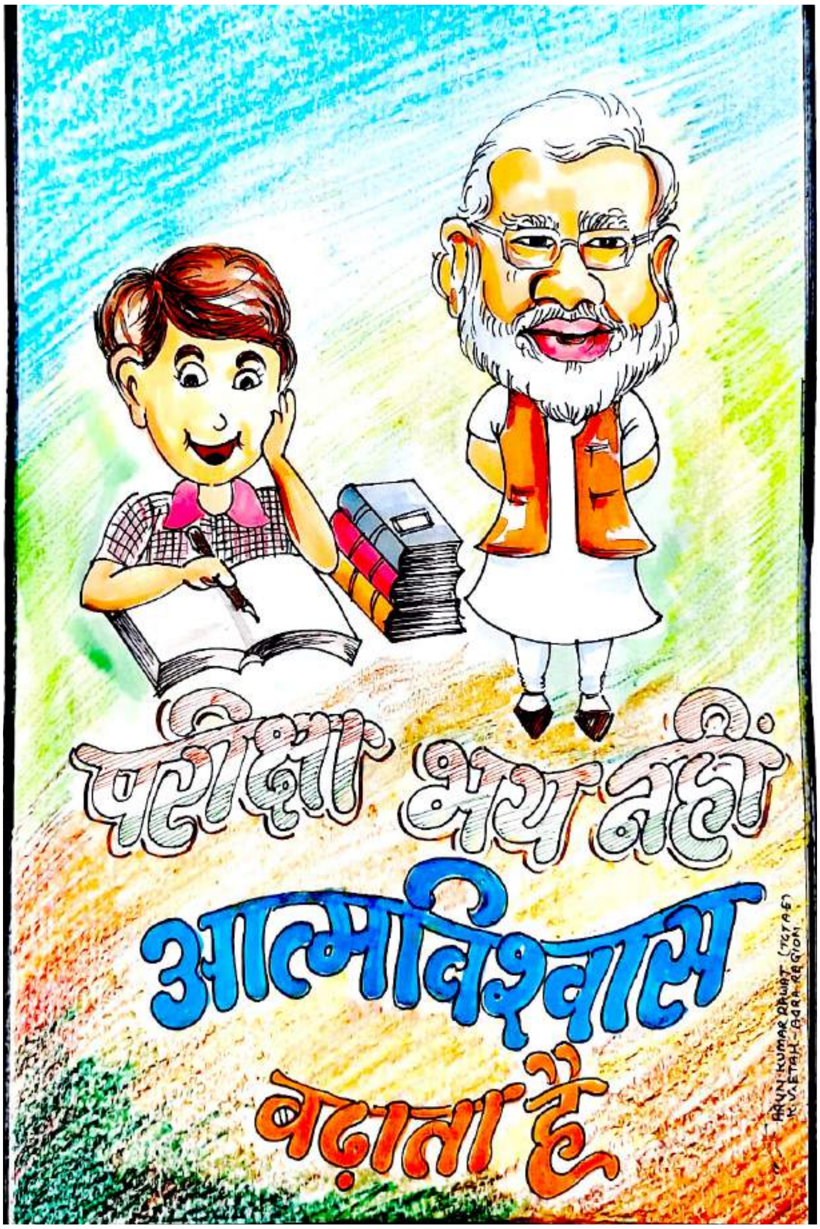
नींद बेहद आवश्यक है,
करें पर्याप्त आराम।
लेकिन आलसी बनकर आप,
न छोड़ें कल पर काम।।

तैयारी अच्छे से करें,
रहे परीक्षा में ईमानदार।
नकल न करें न कराएँ,
ईमानदारी और सत्य देगा भविष्य को सही आकार।।

तंदुरुस्त शरीर और तेज दिमाग,
की चाबी है योग।
रोजाना योग प्रयास से,
दूर रहेंगे सारे रोग।।

चुनौती से न घबराओ,
जाकर इससे तुम टकराओ।
इसके परे खड़ी सफलता,
जाकर इसको गले लगाओ।।

अनंत चतुर्वेदी
9वीं
केन्द्रीय विद्यालय क्र.-2, ए.एफ.एस. पुणे



Arun Kumar Rawat
TGT (AE)
KV Etha Agra Region

6

परीक्षा को जीवन का उत्सव बनाएँ

आया फिर से परीक्षा का मौसम
पढ़ाई के दबाव और तनाव का मौसम
बढ़ा दबाव और चढ़ा तनाव
पापा ने कहा- पढ़ ले तू बेटा
मम्मी ने कहा, बेटा बोर्ड है तेरा
टीचर ने कहा, नंबर कम न आए तेरा
कोई न समझे मेरे दिल का हाल
परीक्षा के नाम पर सब बेहाल हो जाएँ
परीक्षा को जीवन का...

सुबह का सूरज निकला, आई एक नई किरण
परीक्षा पे चर्चा ने एक उम्मीद जगाई
प्रधानमंत्री जी की वे प्रेरक बातें
डर को भगाती, तनाव को घटाती हैं
परीक्षा पे चर्चा ने फिर से एक बार
किया नई ऊर्जा व उत्साह का संचार
निराशा भगा आशा को जीवन का आधार दिया
बढ़ने लगा हौसला, घटने लगा भय
मन में उमंग और उत्साह छाने लगा
परीक्षा पे चर्चा ने सभी के मनोबल बढ़ाए
परीक्षा को जीवन का...

जीवन है एक परीक्षा, सदा करो इसकी तैयारी
हो गई अब परीक्षा से दोस्ती, लगने लगी प्यारी
लें सहज परीक्षा को, न होने दें जीवन पर भारी
परीक्षा है एक अनुस्पर्धा, न बनाएं इसे प्रतिस्पर्धा
अंक को नहीं, ज्ञान को जीवन लक्ष्य बनाएं
समय का सदुपयोग करके इसको ही पाएं
वर्तमान है जीवन का सत्य, इसे आनंदपूर्वक जी लीजिए
करना है जीवन में बेहतर तो आराम भी पर्याप्त कीजिए
अच्छी नींद को सफलता का मंत्र बनाएं
परीक्षा को जीवन का...

स्वस्थ जीवन के रास्ते सफलता को पाएं
जो खेले वो खिलें, इस सूत्र को अपनाएं
स्वाध्याय से अपना आत्मविश्वास बढ़ाएं
परीक्षा है अनुशासन, इसे आप अपनाएं
समय है बहुमूल्य, इसे व्यर्थ न गवाएं
परीक्षा पे चर्चा गर्व के साथ जीना सिखाए

अपने जीवन को जानें, स्वयं को पहचानें
कुछ बनने की जगह कुछ करने की ठानें
एग्जाम worrier से एग्जाम warrior बन जाएँ
परीक्षा को जीवन का...

योग है सदा स्वस्थ रहने की चाबी
इसे अपनाएँ, तन मन को स्वस्थ बनाएं
जीवन है अतुल्य, परीक्षा है एक यात्रा
परीक्षा पे चर्चा, हर डर की है औषधि
यह मंत्र है भय को दूर भगाने का
तो आओ चलें शामिल हो जाएं
परीक्षा पे चर्चा से परीक्षा का एक नया मंत्र पाएँ
परीक्षा को जीवन का उत्सव बनाएँ।
परीक्षा को जीवन का उत्सव बनाएँ।।

डॉ. एस एन सिंह
पी जी टी (हिन्दी)
डॉ राजेंद्र प्रसाद केंद्रीय विद्यालय,
राष्ट्रपति भवन

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.

7

मा. प्रधानमंत्री का एक सार्थक प्रयास!

किसी भी देश के लिए सबसे बड़ी धरोहर उस देश के बच्चे होते हैं। हमारे देश के मा. प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी का देश की धरोहर अर्थात देश के बच्चों के साथ संवाद करना उनके तनाव को कम करने की युक्ति सुझाना, यह बड़ी सोच का एक छोटा सा कदम हो सकता है। इसी सोच को अंजाम देने के लिए दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में मा. प्रधानमंत्री द्वारा परीक्षा पे चर्चा का आयोजन किया गया।

आज किसी को यह समझाने की जरूरत नहीं है, कि शिक्षा प्राप्ति के दौरान हमारे मासूम बच्चों के मन में तनाव का स्तर लगातार बढ़ता जा रहा है। गलाकाट प्रतियोगिता, आगे निकल जाने की जद्दोजहद, माता पिता और समाज की बढ़ती हुई अपेक्षाएँ, इन सबके बीच हमारे मासूम बच्चे किस तरह पीसे जा रहे हैं, ये बात किसी से छुपी नहीं है। आज जब मोदी जी ने अपने व्यस्ततम दिनचर्या से उनके लिए समय निकाला है, तो निश्चित ही हमारे बच्चे, भारत की भावी पीढ़ी के सबसे भाग्यशाली बच्चे हैं, जिन्हें ऐसे उच्च स्तर के चिंतन शील व्यक्तित्व को सुनने और देखने का अवसर मिल रहा है। इस कार्यक्रम के दौरान मा. प्रधानमंत्री के द्वारा बच्चों के लिए कई फॉर्मूले बताये गए, जैसे दबाव में नहीं आना है, टाइम मैंनेजमेंट में माइक्रोमैंनेजमेंट का ध्यान रखना है (उन्होंने माइक्रो मैनेजमेंट के लिए घर में समय बद्ध तरीके से काम कर रही माँ का उदाहरण दिया।), एवं स्मार्टली हार्ड-वर्क के लिए प्रेरित किया। अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए उन्होंने कहा कि हर व्यक्ति के अंदर ईश्वर ने एक अद्भुत क्षमता दी है, जिसे सोच समझ कर एवं पहचान कर निखारने की ज़रूरत है।

आगामी माह में छात्रों की परीक्षा का समय आने वाला है। जिसके बारे में माननीय प्रधानमंत्री जी ने कहा था कि परीक्षा को उत्सव के रूप में लेना चाहिए जैसे उत्सव के आने के पूर्व उसकी विशेष तैयारी होती है एवं हम उत्साह के साथ किसी उत्सव में प्रतिभाग करते हैं, कुछ ऐसे ही परीक्षा में भी प्रतिभाग करने की आवश्यकता है, साथ ही जीवन के इस संवेदनशील समय में माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों से बहुत ज्यादा अपेक्षाएं ना रखें बल्कि उन्हें सही और सटीक मार्गदर्शन प्रदान करें जिससे वे परीक्षा के साथ-साथ भावी जीवन में भी अपनी सर्वोत्तम भागीदारी दे सकें।

इस क्रम में मैं आगे और यह जोड़ना चाहूंगा कि देश के छात्र देश के उज्ज्वल भविष्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, इस गौरव से उन्हें सदैव गौरवान्वित रहना चाहिए। देश, समाज एवं विद्यालय की समस्त क्रियाशीलताएँ उनके लिए ही है। हमारे नौनिहाल भविष्य में एक बेहतर नागरिक बन सकें, इसके लिए विद्यालय की प्रत्येक व्यवस्था प्राण-प्रण से इस कार्य हेतु संलग्न रहती है, किंतु यह उद्देश्य केवल विद्यालय की क्रियाशीलता से प्राप्त नही किया जा सकता। इसके लिए विद्यार्थियों को भी अपनी सहभागिता निभानी होगी। छात्रों को चाहिए कि अपने देश, माता-पिता, गुरुओं एवं बुजुर्गो का आदर करें, अपने शारीरिक एवं मानसिक क्षमता को उन्नत करें साथ ही मानवता की भावना को अपने अंतरात्मा से जोड़े, जिससे उनमे सम्पूर्ण नागरिक के गुण प्रस्फुटित हो सकें। हमारे बच्चे अपने जीवन के सर्वश्रेष्ठ दौर से गुज़र रहे हैं। इस दौर से गुजरते हुए हमें उनमें ऐसे अनुभव को जोड़ने की कोशिश निरंतर करनी है, जिससे उनका ये दौर स्वर्णिम हो जाये, वो किसी आत्मग्लानि या अवसाद के शिकार न होने पाए।

कहीं ना कहीं परीक्षा पे चर्चा प्रधानमंत्री जी की इसी कोशिश का एक बड़ा आयाम है, जिसमें प्रधानमंत्री जी द्वारा हमारे देश के विभिन्न भूभागों से आए छात्र छात्राओं के साथ संवाद कर उनमे उत्साह का संचार करने का अभीष्ट योगदान किया जाता है। प्रधान सेवक का प्रधान शिक्षक के रूप में अवतरण अपनी सार्थकता को सिद्ध करता है। देश भर के छात्र इस बहुमूल्य अनुभव को प्राप्त करने के लिए देश की राजनैतिक राजधानी दिल्ली में उपस्थित थे। जिन भी छात्र छात्राओं को प्रधानमंत्री जी से साक्षात्कार का अवसर मिला है मैं उन्हें ढेरों शुभकामनाएं देता हूं, साथ ही मैं उन छात्र-छात्राओं का भी अभिनंदन करता हूं जो पूरे देश के छात्र छात्राओं के लिए आयोजित होने वाले इस मेगा कार्यक्रम को अपने विद्यालय या घर से देख रहे थे। राष्ट्रीय स्तर पर प्रधानमंत्री जी द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम के लिए मैं उनकी देश के नौनिहालो के प्रति चीर चिंतनशीलता के लिए उन्हें कोटिशः साधुवाद प्रेषित करता हूं।

उदय सरोज अग्रवाल
टीजीटी (सामाजिक अध्ययन)
केंद्रीय विद्यालय एनएमआर जेएनयू

8

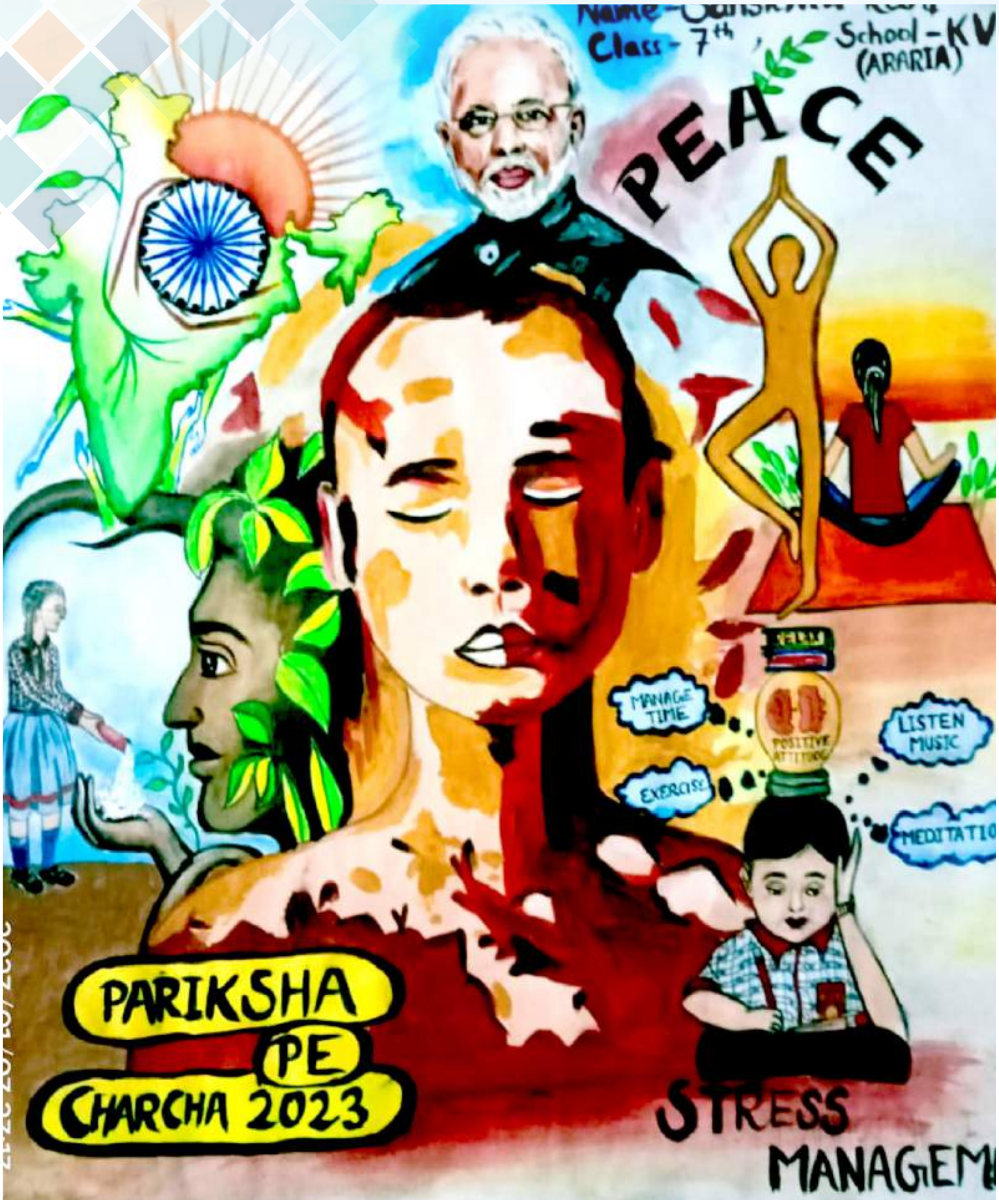
मानसिक तैयारी की महत्वता

जिंदगी कहो, या परीक्षा कहो,
या हर मोड़ में आने वाली कक्षा कहो

मनुष्य की जिंदगी इम्तिहानों से भरी हुई है और इन इम्तिहानों में मनुष्य मरते दम तक मेहनत करते रहता है। अमूमन एक मनुष्य में अगर परेशानियों को झेलने और उससे लड़ते रहने की खूबियां हो तो उसके साथ ही उसमें कुछ खामियां भी होती है जैसे एक छात्र अपने विद्यार्थी जीवन में परीक्षा के भय के कारण कई बार अवसाद का शिकार हो जाते हैं। छात्र का विकसित हो रहा मस्तिष्क परीक्षा के समय आने वाली परेशानियों के दबाव में आकर कई बार गलत कदम भी उठा लेता है जिससे वह अपना, अपने परिवार का, अपने समाज का और अपने देश का नुकसान करता है। विद्यार्थियों में परीक्षा के प्रति बढ़ता भय आज हमारे भारत देश में एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। देश के सभी किशोर तनावमुक्त होकर परीक्षा में शामिल हों इसलिए हमारे मा. प्रधानमंत्री ने परीक्षा पर चर्चा का आयोजन कर देशभर के विद्यार्थियों की समस्याओ का निदान किया है, इस आयोजन के ज़रिए विद्यार्थियों ने अपनी समस्या का समाधान पाया और उनके मन से परीक्षा का भय तो दूर हुआ ही साथ ही परीक्षा में वह उत्साह पूर्वक भाग भी लेने लगे। परीक्षा पर चर्चा कार्यक्रम आज एक राष्ट्रव्यापी अभियान बन गया है जो छात्रों को सदैव सकारात्मकता के साथ कार्य करने के लिए प्रेरित करता है। बच्चे किसी भी देश का भविष्य होते हैं और इस तरह परीक्षा पर चर्चा होने से एक परिवार को, समाज को और अपने देश को परीक्षा के भय से मुक्त करने में बड़ी सफलता मिलती है, अतः समय-समय पर ऐसी चर्चाएँ होती रहनी चाहिए जिससे कि देश का सर्वांगीण विकास हो सके।

नासिक नामूस
11वीं
केंद्रीय विद्यालय आयुध, निर्माणी चांदा

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.



Sanskriti Rani
7th
KV Araria

9

अध्ययन ही अब साथी हमारा

आज परीक्षा पे चर्चा करेंगे हम, ये तो नई कोई बात ही नहीं है।
पर एक तथ्य निश्चित है सब में, इससे हल निकलेगा अमूल्य।।

नियमित पढ़ना-लिखना है मूलमंत्र, इसके आगे नहीं कभी कोई तंत्र।
निर्बाध गति है ऐसी जिसमें, कहीं रोक ही नहीं टोक ही नहीं हैं।।

स्वयं पर भरोसा रखना अच्छा, इससे बड़ा नहीं साथी सच्चा।
गुरु आशीष अमोघ अस्त्र है, माता-पिता का कहना मानना।।

समय का मूल्य मन में धारणा, ये संसार का अनुपम गहना।
इसकी धारा में ही बहते रहना, पठन पाठन में सब कुछ तजना।।

इधर उधर की बातें करना नहीं, यहाँ वहाँ पर ध्यान ही मत देना।
अध्ययन ही अब साथी हमारा, जो चल पड़े हैं परीक्षा मंजिल को।।

लक्ष्मण प्रसाद साहू
संगीत शिक्षक
केंद्रीय विद्यालय सीआईएसएफ, भिलाई
(छ.ग)

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.

10

सफलता के मंत्र

परीक्षा पे चर्चा आज बहुत चर्चा में है। यह प्रोग्राम हमारे देश के प्रधानमंत्री माननीय नरेंद्र मोदी जी द्वारा निर्देशित किया जाता है। इसके द्वारा प्रधानमंत्री जी न केवल बच्चों को परीक्षा में अच्छे प्रदर्शन के लिए प्रेरित करते है बल्कि वे बच्चों में पढ़ाई के प्रति उत्साह भी भर देते हैं। इस प्रोग्राम के माध्यम से देश भर में अलग-अलग विद्यालयों में पढ़ रहे बच्चों को अपनी कला एवं अपने ज्ञान का प्रदर्शन करने का मौका भी दिया जाता है। परीक्षा विद्यार्थियों को एक भयानक सपने जैसी लगती है लेकिन मा. प्रधानमंत्री विद्यार्थियों को यही बताते है कि परीक्षा से डरने की जरूरत नहीं हैं, हमें अपनी कमियों पर काम कर, पढ़ने के साथ ही अन्य मानसिक व शारीरिक गतिविधियों को भी करते रहना चाहिए। मानसिक विकास के साथ शारीरिक विकास भी आवश्यक है। प्रधानमंत्री जी ने इन सभी परेशानियों व एक विद्यार्थी के जीवन की दुविधाओं पर एक बहुत मददगार पुस्तक भी लिखी है। इस पुस्तक का नाम 'एग्जाम वॉरियर्स' है। एग्जाम वॉरियर्स पुस्तक को हम परीक्षा पे चर्चा का ही भाग माने तो यह गलत नहीं होगा, अगर हम अपने घरों में होने वाली पढ़ाई से जुड़ी बातों को परीक्षा पे चर्चा का भाग माने तो यह गलत नहीं होगा और ना ही किन्हीं दो विद्यार्थियों के बीच होने वाली परीक्षा पर वार्ता को परीक्षा पे चर्चा का भाग मानना गलत होगा। परीक्षा पे चर्चा तो सब करते हैं लेकिन इस चर्चा से कुछ अच्छे विचार अपने मन मे लाकर अपने में सुधार करना सबसे आवश्यक है।

मिताली
9वीं
केंद्रीय विद्यालय नंबर -3, WAC
लाइन, आगरा

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.

11

देखो परीक्षा आई है

चिंता बडी सताई है,
देखो परीक्षा आई है।
सोच-सोच कर हो गई आंखें नम,
कब होगा ये सिलेबस खत्म।
पढ़-पढ़ बच्चे हो गए हैं तंग,
उड़े हैं सबके चेहरों के रंग।
ऐसे मे मोदी जी आए हैं,
नए-नए विचार लाए हैं।
कहते हुए चिंता को रुक,
कर रहे हैं बच्चों को तनाव से मुक्त।
बन कर मसीहा,
हमारा दुख भापकर दूर किया।
जो रो रहा था कमरे में खुद को बंद करके,
अब हँस रहे हैं सवाल एक हल करके।
टेंशन अब हो गई है समाप्त,
पढ़ते-पढ़ते अब हो गई है रात।
अब नहीं है कोई गम,
सिलेबस हुआ पूरा खत्म।

शिवांशी
11वीं
केंद्रीय विद्यालय पालमपु
(हिमाचल प्रदेश)

Sanskriti, 9th, KV Rohini Sector - 22

12

नए अवसर की तैयारी का द्वार

आओ बच्चों, सुनो हमारी पुकार,
परीक्षा पे चर्चा है नए अवसर की तैयारी का द्वार।

इस साल फिर आ रहे हैं हम आपके बीच,
नए सपनों को साकार करेंगे हम साथ मिलकर,
आपके नए संघर्षों की राह रोशन करेंगे हम।

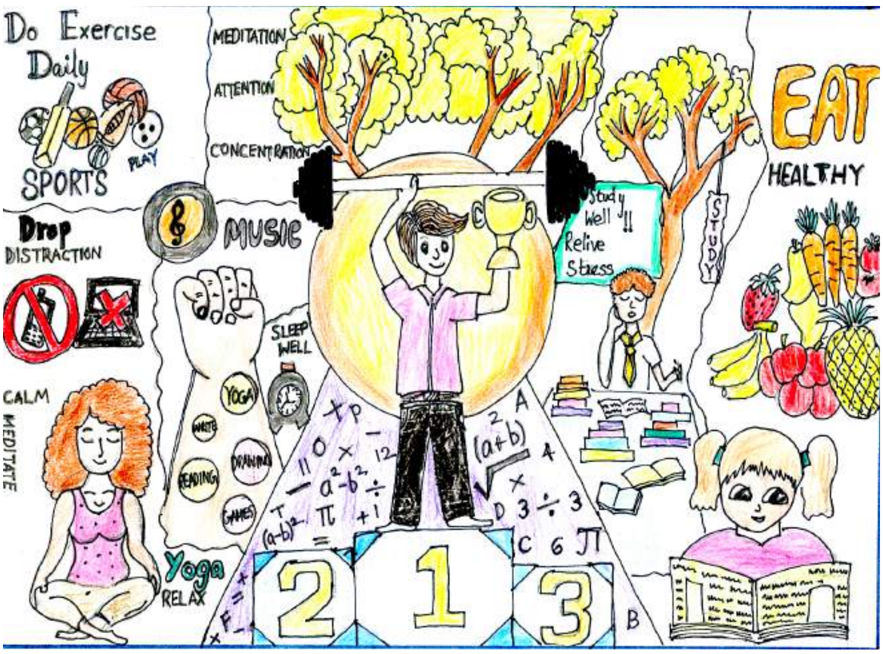
चुनौतियों से लड़कर हम बनेंगे नये उदाहरण,
परीक्षा में रखेंगे सर ऊँचा और स्वयं को मजबूत करेंगे हम।

अब नहीं होगा कोई परीक्षा से डर,
हमारे साथ जुड़कर बनेंगे आप हमेशा बेहतर।

ये नहीं है केवल परीक्षा पे चर्चा,
ये तो है जीवन संघर्ष पर पर्चा।

नहीं डरेगा अब कोई भी परीक्षा से इसबार,
मिल गया है जो हमें 'परीक्षा पर चर्चा' के रुप में भय से लड़ने का वार।

प्रज्ञा पाठक
12वीं
के. वि. एचईसी, राँची



Kaushik C Vinod, 7th, KV Port Trust

13

जीवन को जाने खुद को पहचानें

मोदी जी ने फिर से बांटी अपने जीवन दर्शन की शिक्षा
कसौटी पर है जो कसने आयी, फिर से चर्चा में है परीक्षा।
परीक्षा को अब उत्सव बनायें, नहीं है ये तनाव का पल
पीछे मुड़कर ना देखे हम, जैसे बहता पानी कल-कल
स्थायी ज्ञान को लक्ष्य बनायें, इसकी नहीं अब करो उपेक्षा
कसौटी पर है कसने आयी, फिर से चर्चा में है परीक्षा।

करना है पर्याप्त आराम, तब ही होगा बेहतर काम
अच्छी सेहत सफलता की कुंजी, मिले तभी बेहतर परिणाम
जीवन को जाने खुद को पहचाने, तभी होगी खुद की समीक्षा
कसौटी पर है कसने आयी, फिर से चर्चा में है परीक्षा।

रहो दूर मोबाइल से एक दिन, ट्विटर व्हाट्सऐप से दूर रहो
अनफॉलो हो इंस्टाग्राम पर, न फेसबूक पर मशगूल रहो
डिजिटल उपवास करने की, लेनी होगी सबको दीक्षा
कसौटी पर है कसने आयी, फिर से चर्चा में है परीक्षा।

पूरे विश्व में परचम लहराएं और भारत का मान बढ़ाएं,
विश्व गुरु हम बने रहें, आओ ऐसा कुछ कर जाएं
मंजिल पर सदा ध्यान रहें, हमें लेनी होगी ऐसी शिक्षा
कसौटी पर है कसने आयी, फिर से चर्चा में है परीक्षा।

मोदी जी ने फिर से बांटी, अपने जीवन दर्शन की शिक्षा
कसौटी पर है कसने आयी, फिर से चर्चा में है परीक्षा।

उपेंद्र देवांगन
प्र.सना. शिक्षक (कला)
के.वि. सीआईएसएफ, भिलाई

14

छात्रों को तनाव मुक्ति से लेकर हार्ड वर्क करने तक का मंत्र

परीक्षा पे चर्चा एक अनूठी पहल है जो हमारे देश के मा. प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा शुरू की गई है। जिसका मुख्य उद्देश्य बोर्ड परीक्षा देने वाले बच्चों के मन की बात को सुनना और उनके डर को निकालना है। परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम के दौरान भारत के मा. प्रधानमंत्री देश भर के छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों के साथ बातचीत करते हैं। बोर्ड की परीक्षाएं सभी विद्यार्थियों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। इन परीक्षाओं में अच्छे अंक प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता भी होती है। यही कारण है जो इस परीक्षा का अच्छा परिणाम प्राप्त करने और बच्चों के अंदर साहस बढाने एवं उनके आत्मविश्वास को जगाने के लिए 'परीक्षा पे चर्चा' का प्रेरणादायक कार्यक्रम आयोजित किया जाता है।
परीक्षा पे चर्चा-2023 के दौरान हमारे प्रधानमंत्री जी ने कुछ महत्वपूर्ण बातें बच्चों के साथ साझा की जैसे-

1. छात्रों को हमेशा कुछ नया सीखने के साथ-साथ अपने अंदर के विद्यार्थी को हमेशा जीवित रखना चाहिए।
2. प्रातः काल विद्यार्थियों के पढने का सबसे अच्छा समय होता है लेकिन उन्हें जब भी समय मिले तो पूरे मन से पढना चाहिए।
3. किसी भी परीक्षा में पूरे आत्मविश्वास के साथ शामिल होना चाहिए।
4. छात्रों को पढाई के साथ-साथ अन्य गतिविधियों में भी भाग लेना चाहिए।
5. कभी भी असफल होने का ना सोचे, हमेशा सकारात्मक विचार रखें।
6. परीक्षा में मिलने वाले अंको से कभी भी घबराना नहीं चाहिए क्योंकि अंक आपके जीवन को निर्धारित नहीं करते।
7. अपने अधिकारों और देश के प्रति अपने कर्तव्यों को समझकर सदैव पूरा करने का प्रयास करना चाहिए।

इस प्रकार परीक्षा पे चर्चा का कार्यक्रम हम विद्यार्थियों के लिए काफी फायदेमंद है। प्रधानमंत्री मोदी जी से हमें बहुत कुछ सीखने को भी मिला। परीक्षा पे चर्चा का कार्यक्रम हमें सदैव सकारात्मक रहने को प्रेरित करता है तथा परीक्षा के डर को दूर करने में भी मदद करता है।

तृप्ती राज
11वीं
केंद्रीय विद्यालय पट्टम शिफ्ट- 1

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.

15

परीक्षा पे चर्चा की हो गई शुरूआत

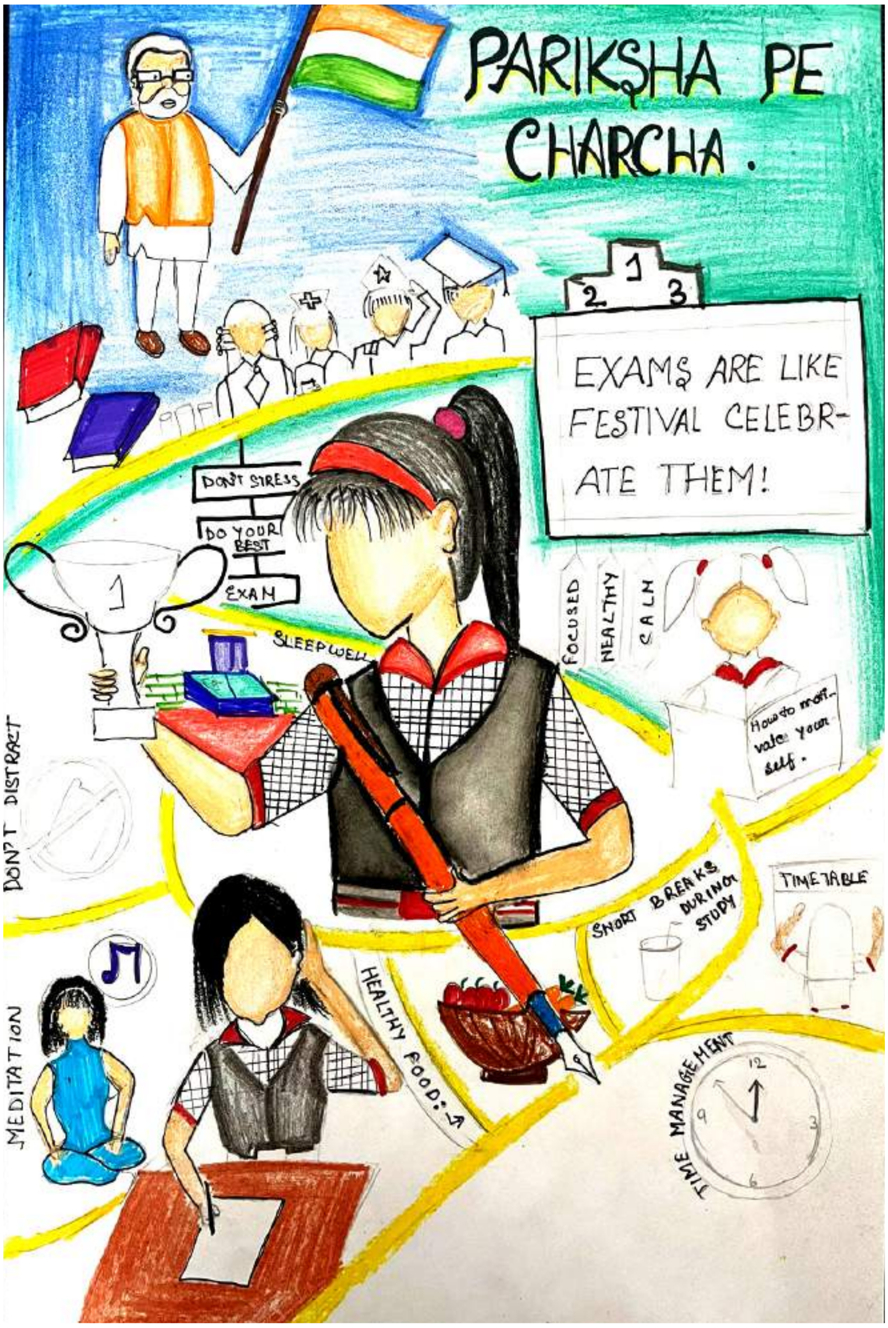
परीक्षा जीवन में है आना जाना
परीक्षा से हमें नहीं घबराना
सफलता का रखो इरादा
कर लो अपने आप से वादा
छात्रों से प्रधानमंत्री जी की बात
परीक्षा पे चर्चा की हो गई शुरूआत।

अपनी क्षमता की करो पहचान
कठिनाइयों को बना दो आसान
भयमुक्त रहो, न हो कोई तनाव
प्रधानमंत्री जी का है सुझाव
मेहनत और विश्वास का हो साथ
परीक्षा पे चर्चा की हो गई शुरूआत।

अर्जुन सा लक्ष्य पर रखो नज़र
समस्या के चक्रव्यूह को तोड़ने का हो हुनर
हो धीरज, एकाग्रता और अनुशासन
सच्ची लगन और समय का पालन
चतुराई से दो मुसीबत को मात
परीक्षा पे चर्चा की हो गई शुरूआत।

परीक्षा को समझो त्यौहार
सफलता का सदैव रखो विचार
विद्यार्थियों को करना है सफल
मोदी जी का यह अभिनव पहल
परीक्षा के डर से हम पाऐंगे निजात?
परीक्षा पे चर्चा की हो गई शुरूआत।

ओमप्रकाश चंद्राकर
प्राथमिक शिक्षक
केंद्रीय विद्यालय महासुमंद, रायपुर
(छ.ग.)



Rudrakhya Gogoi
10th
KV ONGC Nazira

16

हमें सफल हो कर दिखाना है

काँटों भरी सड़क पे,
कदम बढ़ाओ जम के,
परीक्षा है ये तुम्हारी,
भविष्य तुम्हीं हो कल के।

प्रधानमंत्री जी ने कहा है,
परेशां नहीं होना है,
कड़ी मेहनत के बल पे,
सफल बनो हर कदम पे।

ग़र मंजिल तुम्हें है पाना,
प्रधानमंत्री जी का मन्त्र अपनाना,
समय न व्यर्थ गँवाना,
पथ पर आगे बढ़ते जाना।

खुद पर विश्वास है तो,
प्रधानमंत्री जी साथ हैं तो,
अटल इरादे हैं तो,
सफ़ल हो कर दिखाना।

परीक्षा पर ये चर्चा,
मन्त्र है ये सबसे अच्छा,
है भरोसा तुम्हीं पे बच्चा,
देश देख रहा है अच्छा।

सफ़ल तुम बनोगे,
जब काम अक्ल से लोगे,
मुसीबतों के समय में,
जब धैर्य से चलोगे।

प्रधानमंत्री जी को है भरोसा,
नाम होगा रोशन हमेशा,
परीक्षा दोगे जब तुम,
कूल माइंड से हमेशा।

प्रश्न हल जब भी करना,
विश्वास ख़ुद पर रखना,
प्रधानमंत्री जी का जो है सपना,
साकार तुम्हें ही है करना।

डॉ. नीरज कुमार
स्नातकोत्तर शिक्षक (हिन्दी)
के.वि. नामकुम, राँची

17

परीक्षा जीवन का एक सहज हिस्सा

परीक्षा पे चर्चा एक ऐसी पहल है जो हमारे देश के मा. प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा शुरू की गई। जिसका मुख्य उद्देश्य बोर्ड परीक्षा देने वाले बच्चों की मन की बात को सुनना और उनके डर को निकालना है। परीक्षा पर चर्चा 2018 से हर साल आयोजित होने वाला एक वार्षिक कार्यक्रम है।

परीक्षा पे चर्चा का मुख्य उद्देश्य बोर्ड के विद्यार्थियों को साहस देना है। प्रधानमंत्री ने इस खास पहल को विशेषकर बोर्ड के विद्यार्थियों के लिए ही शुरू किया है। चूंकि परीक्षा जीवन का एक सहज हिस्सा है इसलिए परीक्षा हमारे विकास की यात्रा के छोटे-छोटे पड़ाव माने जाते हैं। ऐसे में इन पड़ावों को बहादुरी से पार करना ही परीक्षा पे चर्चा का मुख्य उद्देश्य माना जाता है।

वर्तमान समय में शिक्षा के माध्यम से ही व्यक्ति सफलता को प्राप्त कर सकता है। ऐसे में विद्यार्थियों को आगे की परीक्षाओं में बेहतर परिणाम प्राप्त करने के लिए बोर्ड की परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करना बेहद आवश्यक हो जाता है।

- इस पहल के तहत परीक्षा को लेकर विद्यार्थियों का बढ़ा हुआ तनाव कम होता है।
- इसी के साथ विद्यार्थियों को परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए कुछ खास टिप्स मिलते हैं।
- बच्चों का बोर्ड परीक्षा को लेकर तनाव कम होता है।
- साथ ही इसके माध्यम से बच्चों का बोर्ड को लेकर बढ़ने वाला डर भी दूर होता है।

मैं एक शिक्षिका के रूप में तनाव दूर करने में भावनात्मक रूप से विद्यार्थियों को सहयोग करती हूं। उन्हें निर्धारित पाठ्यक्रम पढ़ाने के लिए समय सारणी बनाना, परीक्षा में समय का प्रबंधन आदि के बारे में नए नए तरीके और सुझाव देती हूँ।

सुषमा
स्नातकोत्तर शिक्षिका, हिन्दी
केंद्रीय विद्यालय सीआरपीएफ, अमेरिगोग

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.

18

परीक्षा पे चर्चा एक अनूठी पहल

परीक्षा पे चर्चा एक ऐसी पहल है जो हमारे देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा शुरू की गई। जिसका मुख्य उद्देश्य बोर्ड परीक्षा देने वाले बच्चों की मन की बात को सुनना और उनके डर को निकालना है। इस पहल के तहत परीक्षा को लेकर विद्यार्थियों का बढ़ा हुआ तनाव कम हो रहा है। परीक्षा पे चर्चा के तहत पीएम मोदी जी ने प्रेरणादायक संदर्भों पर गंभीरता से बात की है। मोदी जी ने छात्रों से कहा कि पहले काम को समझिए.. हमें भी जिस चीज की जरूरत है उसी पर फोकस करना चाहिए। हमें 'स्मार्टली हार्डवर्क' करना चाहिए, तभी अच्छे परिणाम मिलेंगे। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा की सोशल मीडिया के लिए समय तय करें और तकनीक का इस्तेमाल अपनी जरूरत के मुताबिक करें। परीक्षा पे चर्चा का विषय छात्रों को प्रेरित करता है तथा उनके परीक्षा के डर को भी दूर करने में मदद करता है। परीक्षा पर चर्चा की अनूठी पहल से विद्यार्थी अत्यधिक लाभान्वित होते हैं।

के. कीर्ति
कक्षा-8
केंद्रीय विद्यालय, पानबाड़ी

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.

19

आओ करें परीक्षा पर चर्चा

तैयारी से युक्त रहें,
तनाव से मुक्त रहें,
जो भी सीखा है अभी अनुभव से..
प्रस्तुत करना है उसे परीक्षा में,
आओ करें परीक्षा पर चर्चा।

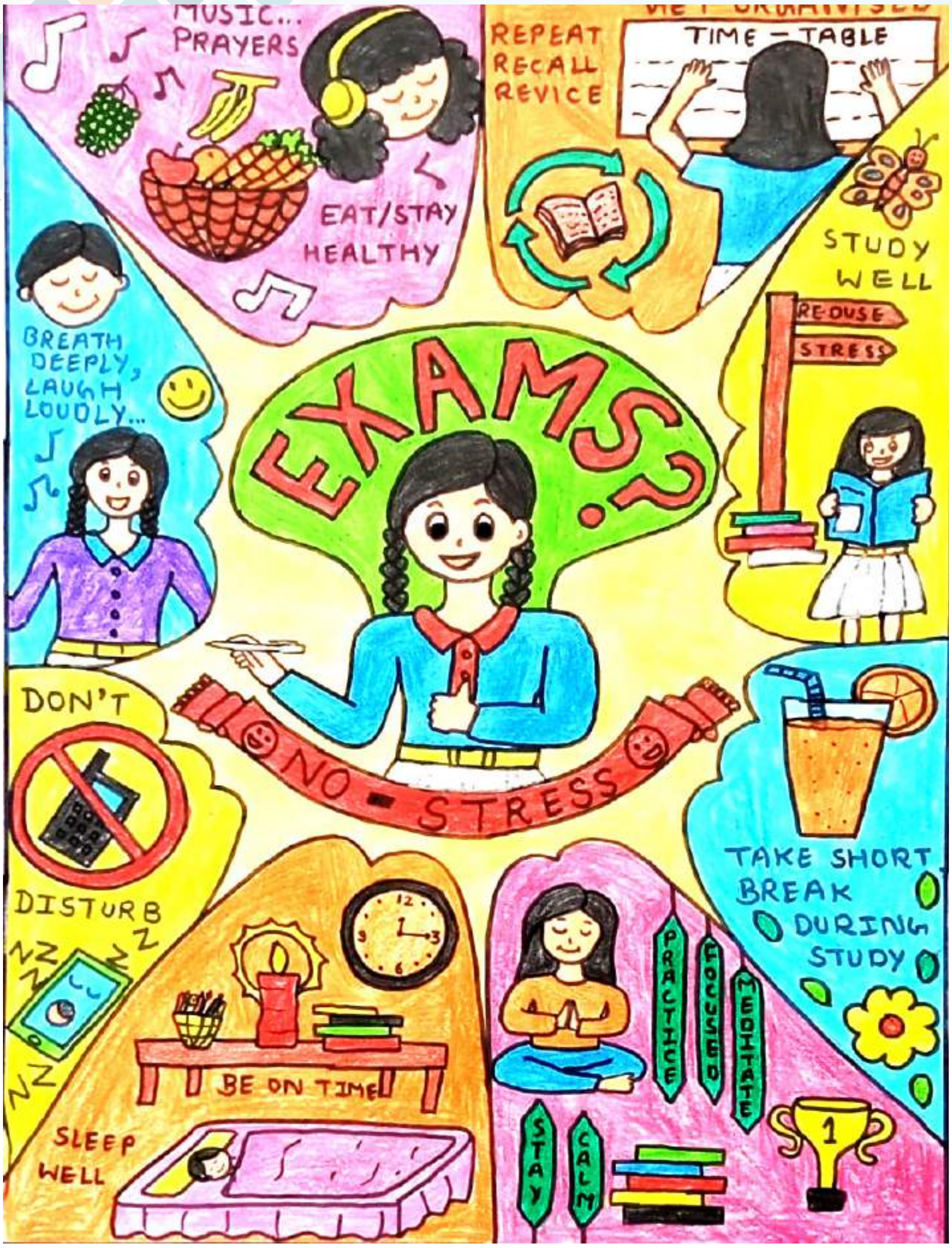
खान पान का ध्यान रहे
नियम कानून का भी मान रहे
कोशिश करें कि दूर रहें व्याधि से
समय पर पहुंचे परीक्षा स्थल
इस बात का संज्ञान रहे
आओ करें परीक्षा पर चर्चा।

रटा रटंत छोड़कर
ज्ञान को अभ्यास से जोड़कर
जो भी सीखा सूझबूझ और समझ से
अपनी उत्तरपुस्तिकाओं में सभी प्रश्नों के उत्तर जोड़ दें
आओ करें परीक्षा पर चर्चा

एक भी प्रश्न अनुत्तरित ना छोड़ें हम
सभी प्रश्नों को पुन: दोहराएँ हम
लिखे पठनीय लिखावट में
समय प्रबंधन सफलता की कुंजी है
इस बात का भान रहे
आओ करें परीक्षा पर चर्चा

तैयारी से युक्त रहें
तनाव से मुक्त रहें
आओ करें परीक्षा पर चर्चा
आओ करें परीक्षा पर चर्चा

कुमारी कुमुद
स्नातकोत्तर शिक्षिका (वाणिज्य)
के.वि. क्र.-1 हिंडन, गाज़ियाबाद



Anushka Sharma
10th
KV Hazaribagh

20

परीक्षा एक पर्व है, पहाड़ नहीं

परीक्षा एक पर्व है, पहाड़ नहीं
खुशी का है पल, घबराओ नहीं
खूब करो मेहनत, और करो योग
इससे प्राप्त खुशी का, करो तुम उपभोग
चिंता और डर को जाओ भूल,
करते रहो मेहनत, बने रहो कूल
परीक्षा एक पर्व है, पहाड़ नहीं॥

चुनौतियों को स्वीकार करो
हर एक नए दिन, नई शुरुआत करो
पापा-मम्मी और शिक्षकों से बात करो
संगीत से तुम नाता जोड़ो,
तनाव पर पूरा वार करो।
अच्छा खाओ, अच्छा पीओ
परीक्षा एक पर्व है, पहाड़ नहीं॥

परीक्षा की चिंता, इतनी भी मत करना
कहीं छोड़ना न पड़े यह खूबसूरत दुनिया
कॉपी किताबों से नाता जोड़ो
दूरभाष और दूरसंचार से रिश्ता तोड़ो
जब रोज करोगे, परीक्षा की तैयारी
तो परीक्षा की फिक्र नहीं होगी भारी
परीक्षा एक पर्व है, पहाड़ नहीं॥

जल्दी सोओ, जल्दी जागो
लक्ष्य को एक रखो, दूर मत भागो
परीक्षा एक विकल्प है
सफलता पाने का संकल्प है।
मजबूत इरादे, कड़ी मेहनत,
सफलता से दुनिया होगी सहमत।
खुशी से इस त्योहार को मनाओ,
अच्छे अंक लाओ खूब प्रसन्न बनाओ।
परीक्षा एक पर्व है, पहाड़ नहीं॥

उठो! जागो! फिर से मेहनत करो!
करके हौसला बुलंद, अपने सपनों को साकार करो।
परीक्षा पर्व है इसे हर्षोल्लास से मनाओ,
दुनिया क्या कहेगी इस डर को दूर भगाओ।
परीक्षा एक पर्व है पहाड़ नहीं॥

सीताराम सुकारिया
स्नातकोत्तर प्रशिक्षित शिक्षक
(अंग्रेजी)

21

मुश्किलों से तुम ना घबराना

परीक्षा से ना हमने डरना है,
हर्ष और उल्लास से आगे बढ़ते रहना है।
दूसरों से ना जलना है,
सुधार चाहिए तो खुद से अच्छा करना है।
भागने से होगा ना कोई उपाय,
अगर करना है हर मैदान फतेह।
मुश्किलों के बादलों से ना हमको घबराना है,
हिम्मत करके आगे बढ़ते जाना है।
यह परीक्षा ही है जो हमें हर बार कुछ ना कुछ सिखाती है,
हर तरह के सवालों से हमें परिचित करती है।
यह हमसे कुछ नहीं लेती है,
बस कभी खुशी तो कभी गम देती है।

प्रतीक भारती
9वीं
के.वि.क्र.2, ए.एफ.एस, तेजपुर

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.

22

जीवन सफल बनाओ

दृढ़ संकल्पों के दीप जलाकर, परीक्षा पर्व मनाओ।
परीक्षा प्रतिभा की प्रतिनिधि है, जीवन सफल बनाओ।।

परीक्षा के भाव जगाओ, कि तन-मन लगन अभयुदय हो,
धूप खिले नयनों में, स्वर्णिम, सुसंस्कृत सूर्योदय हो।
अंधकार, अज्ञान मिटा, ज्ञान प्रकाश फैलाओ,
परीक्षा प्रतिभा की प्रतिनिधि है, जीवन सफल बनाओ।।

खेल और तैराकी जैसे- चुनौती पूर्ण उल्लास है,
इम्तहान भी सफल विधा है अगर जिगर विश्वास है।
तेरी नजर में यह आपदा है, तो अवसर इसे बनाओ,
परीक्षा प्रतिभा की प्रतिनिधि है, जीवन सफल बनाओ।।

धूल-कण बह जाते तन के, योग-निद्रा, नित ध्यान से,
खेलोगे तो खिल जाओगे, स्वर्ण-कमल उद्यान से।
फिर एकाग्र भाव अध्ययन करो, मत ध्यान कहीं भटकाओ,
परीक्षा प्रतिभा की प्रतिनिधि है, जीवन सफल बनाओ।।

यह टेक्नोलोजी का युग है टेकनीक अभ्यास जरूरी है,
पर हफ्ते में एक दिन डिजिटल उपवास मजबूरी है।
तन-मन को पाचन प्रकरण से फिर ऊर्जावान बनाओ,
परीक्षा प्रतिभा की प्रतिनिधि है, जीवन सफल बनाओ।।

जिसने डर-भय त्याग दिया, वह पथिक ही मंजिल पाता है,
हौसलों की यान चढ़, शून्य से सिखर तक जाता है।
हर विषय-वस्तु आसान बनाने, भारत-भ्रमण कर आओ,
परीक्षा प्रतिभा की प्रतिनिधि है, जीवन सफल बनाओ।।

अकल-नकल की बात न होगी सब शमन हो जाएगा,
पात्रता संग पवित्रता का जब मिलन हो जाएगा।
आत्मविश्वास जागा कर बच्चों आत्मनिर्भर बन जाओ
परीक्षा प्रतिभा की प्रतिनिधि है, जीवन सफल बनाओ।।

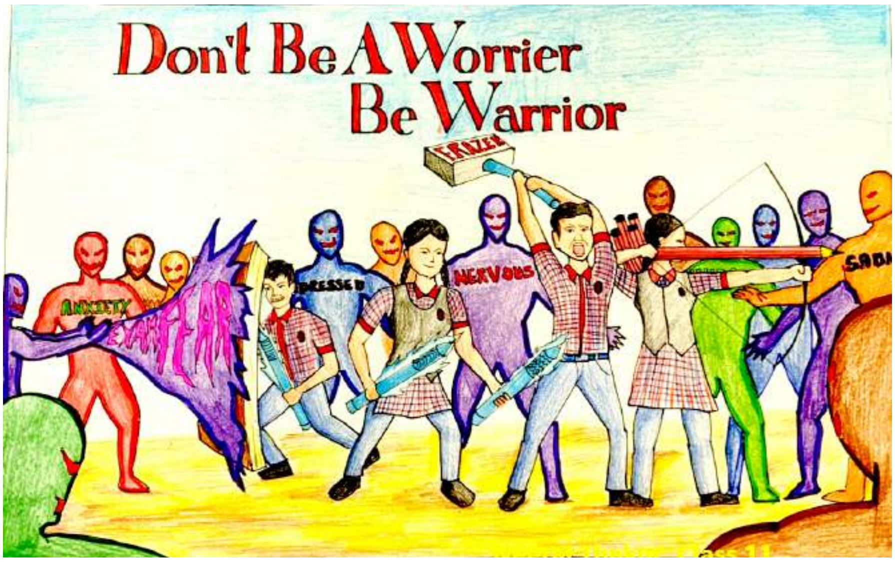
जैनेन्द्र कुमार मालवीय
प्रभारी-प्रधानाध्यापक
केन्द्रीय विद्यालय क्र. 02, ओ.टी.ए., गया

23

जब आती हैं परीक्षाएँ

जब आती हैं परीक्षाएँ,
मिट जाती है भूख, खत्म हो जाती हैं इच्छाएँ
परीक्षा का समय कह रहा है,
जाने यह कैसा डर सह रहा है,
मानो, मनोबल को कम कर रहा है।
छात्रों की समस्याओं पर प्रधानमंत्री जी ने लिया संज्ञान
'परीक्षा पे चर्चा' का चलाया अभियान।
प्रधानमंत्री जी ने दिए अनेक मंत्र-
दबावों सी नहीं डरना है,
स्वयं के अंदर देखना है।
तकनीक एवं यंत्र के गुलाम हम क्यों बनें?
एक सप्ताह 'डिजिटल फास्टिंग' करके आओ हम बुद्धिमान बनें।
अगर विफलता हो जीवन में कोई बात नहीं
जीवन जीना है, कोशिश करनी है, यही है बात सही।
साल भर के किस्सों के बाद
परीक्षा का महीना आया है।
हर विद्यार्थी को यह समझना है,
उनके अंदर छिपा खजाना है।
शिक्षक बच्चों के साथ अपनापन बनाएँ,
विषयों में जिज्ञासा बढ़ाएँ।
हर उलझन को सुलझाने प्रधानमंत्री जी आते हैं,
बच्चों से मिलकर 'परीक्षा पे चर्चा' कर जाते हैं।

अंतस राव
9वीं
केन्द्रीय विद्यालय क्र.3, झांसी



Neeraj Thakur, 11th, KV Dhamtari

24

प्रतिस्पर्धा नहीं, अनुस्पर्धा

आप सभी किसी न किसी लक्ष्य को लेकर आगे बढ़ रहे है और आगे बढ़ने के लिए आप प्रतिस्पर्धा करते हैं, हम सदा दूसरों से आगे जाने की होड़ में लगे रहते हैं। जब कभी भी हम प्रतिस्पर्धा करते हैं, तो अमूमन हमें तनाव होता है और तनाव में किए गए कार्य में कभी सफलता हासिल नहीं होती। बच्चे पढ़ाई, खेलकूद एवं अन्य क्षेत्रों में अपने साथियों के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं। प्रतिस्पर्धा में दूसरों से आगे निकलने के विचार मात्र से ही छात्रों के मन में तनाव होता है, जिसके कारण बच्चे कभी भी संतुष्ट नहीं हो पाते और निराशा के सागर में डूब जाते हैं। बच्चों को कभी भी प्रतिस्पर्धा नहीं करना चाहिए, क्योंकि प्रत्येक बच्चे की अपनी एक अलग क्षमता होती है। उनकी पारिवारिक परिस्थितियाँ, वातावरण, परवरिश, भौतिक संसाधन आदि भी भिन्न-भिन्न होते हैं, इसलिए सभी की उपलब्धि में भी अंतर होता है। अत: प्रतिस्पर्धा नहीं, अनुस्पर्धा करो अर्थात स्वयं से स्पर्धा करो। आप स्वयं को पहचानों, स्वयं की ताकत को जानो। अपने-आप से स्पर्धा करो, स्वयं की क्षमता अनुसार कार्य करो। जिस स्तर पर आप हैं, अगली बार उसी स्तर से स्वयं को आगे ले जाने का प्रयास करो। ऐसा करने से आपको तनाव नहीं होगा, एवं संतुष्टि भी मिलेगी। आप पर किसी प्रकार का दबाव नहीं होगा और आप अपने निश्चित लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे। अनुस्पर्धा करने से आपको आपकी मंजिल अवश्य ही मिलेगी। एक बार आप प्रतिस्पर्धा नहीं, अनुस्पर्धा करके देखें, यकीनन आप स्वयं को बदला हुआ महसूस करेंगे, इससे आपकी सृजनात्मकता में भी निखार आयेगा और आप हमेशा खुश रहेंगे।

मेघना
9वीं
केन्द्रीय विद्यालय वारंगल,
हैदराबाद

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.

25

स्मार्ट वर्क या हार्ड वर्क

देश के मा. प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा शुरु किया गया 'परीक्षा पर चर्चा' का कार्यक्रम विद्यार्थियों के प्रति उनके स्नेह एवं दूरदर्शिता को दर्शाता है। इस कार्यक्रम के माध्यम से प्रधानमंत्री जी स्वयं छात्रों के साथ बातचीत करते हैं जिसमें छात्र प्रधानमंत्री जी से परीक्षा की समस्याओं के बारे में प्रश्न पूछते है और वे बड़ी ही सरलता के साथ उन समस्याओं को हल करते हैं।

परीक्षा पर चर्चा-2023 के दौरान मा. प्रधानमंत्री जी से जब स्मार्ट वर्क और हार्ड वर्क का अंतर समझाने के लिए प्रश्न पूछा गया तो उन्होनें कुछ इस प्रकार एक पुरानी प्रसिद्ध कौवे की कहानी के द्वारा अपना उत्तर दिया। उन्होनें कहा कि आपने प्यासे कौवे की कहानी सुनी होगी जिसमें कौवा मटके में कंकड़ डालता है, जिससे पानी ऊपर आ जाता है और फिर कौवा पानी पी पाता है। क्या यह उसका हार्ड वर्क था या स्मार्ट वर्क? कुछ लोग हार्ड वर्क कहते हैं तो कुछ लोग स्मार्ट वर्क। सभी की अलग-2 राय और उत्तर के बीच प्रधानमंत्री जी ने कहा कि कौवे ने सिखाया है कि कैसे हमें हार्ड वर्क को स्मार्ट रूप से करना चाहिए। इसके अलावा श्री नरेंद्र मोदी जी ने आगे यह भी कहा कि एक बार जब उनकी जिप्सी खराब हो गई थी वह हार्ड वर्क करके उसे ठीक करना चाहते थे लेकिन वह ठीक नहीं हुई फिर उन्होंने एक मैकेनिक साहब को बुलाया और मैकेनिक ने उसे मुश्किल से 2 मिनट में ही ठीक कर दिया। मैकेनिक ने गाड़ी ठीक करने के 200रु. मांगे। आदरणीय प्रधानमंत्री जी से मैकेनिक ने यह कहा कि यह 2 मिनट के नहीं पिछले 50 साल के अनुभव के रू. 200 हैं।

तनिश रमेश गावडे
8वीं
के.वि. वाशिम

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.

Vishalakshi
11th
KV Chaurai

26

परीक्षा पे चर्चा : एक अनुष्ठान

अनुष्ठान है नया, विश्वास है नया,
परीक्षार्थियों के हृदय का उदगार है नया।

परीक्षा के तनाव को कम करने का सलीका,
भारत के लाल का ये अद्भुत है तरीका।

सोचा कभी नहीं था, जाना जिसे नहीं था,
एक साथ एक मंच पे देंगे सभी परीक्षा।

परीक्षा का एक अवसर, परीक्षा है एक कसौटी,
परीक्षा है एक उत्सव, इससे भी बढ़ के अनुभव।

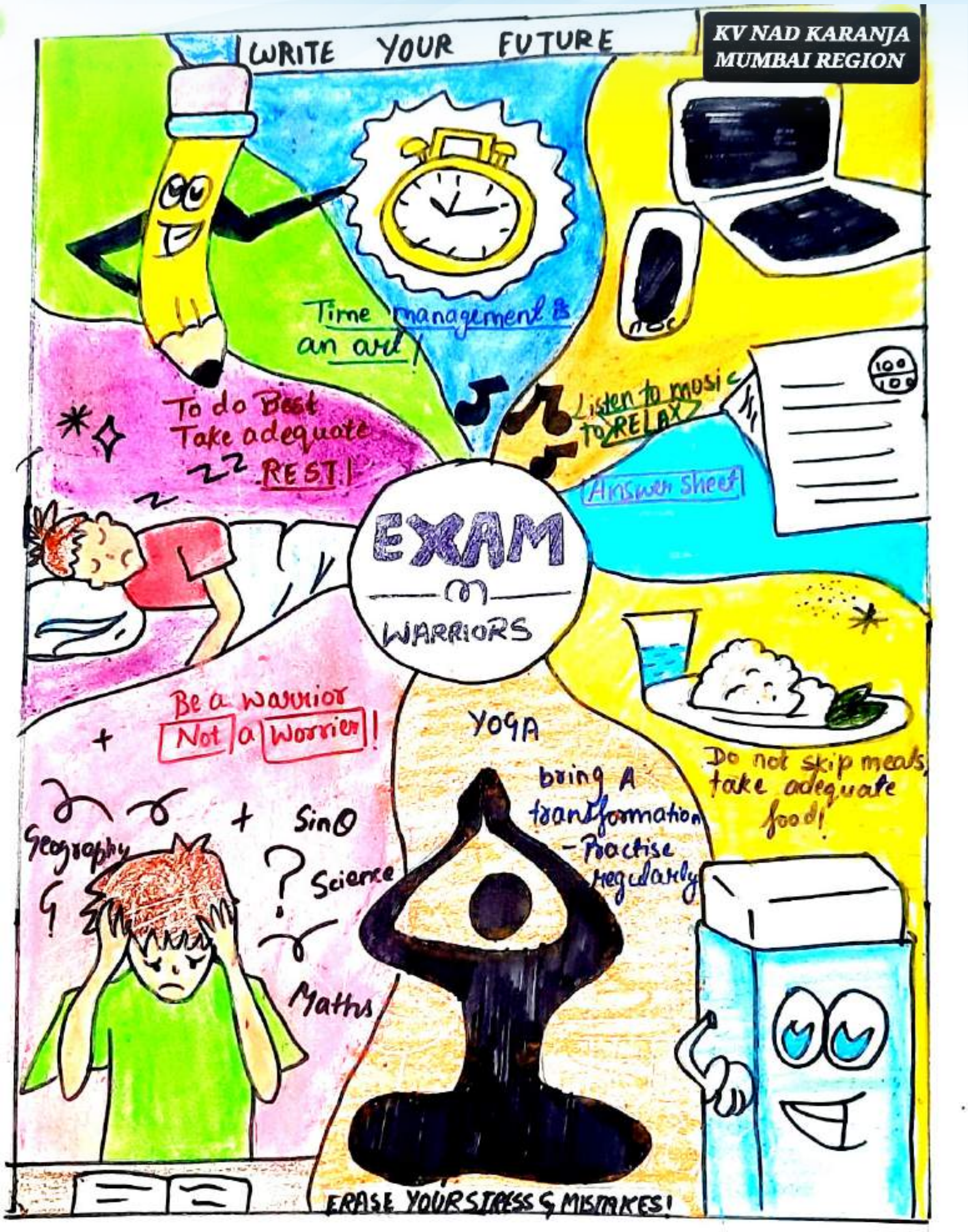
ठहराव जिंदगी का, है मात्र जिसको माना,
वास्तविकता भी यही है, स्वीकृति की है ज़रुरत।

पाँच वर्षों का ये रिकार्ड बन चुका है,
देश में ही नहीं, विदेशों में भी छा चुका है।

युवाओं के मार्ग का, जो मिसाल बन गया है,
परीक्षा पे चर्चा, अब अनुष्ठान बन गया है।

कायम इसे है रखना, हम-सब की जिम्मेदारी,
विद्यार्थियों के हित में, होगा बड़ा चमत्कारी।

श्वेता सिन्हा
संस्कृत शिक्षिका
केन्द्रीय विद्यालय, मैथन डैम



Madhavi Gujiri
9th
Kv Nad Karanja, Mumbai Region

27

मुस्कुराते रहिए

खजाने खुशियों के, जी भर के लुटाते रहिए,
ज़िंदगी छोटी सी है यार, मुस्कुराते रहिए।

यूं तो कोई दामन गम से खाली नहीं,
कोई पसंदीदा गीत गुनगुनाते रहिए।

यहाँ अपनों को गिराने वाले हैं बहुत,
देके सहारा गैरों को उठाते रहिए।

देखना कोई अपना हमसे रूठे नहीं,
ज़िंदगी के फ़लसफे सुलझाते रहिए।

माना कि दर्द कई बार छलक उठता है,
आप मायूस न हो, अश्क छुपाते रहिए।

जीत हर बार मिले हमको जरूरी तो नहीं,
हार को जीत का सोपान बनाते रहिए।

क्या पता कौन सा पल आखिरी हो जाए,
प्यार करते है तो एहसास कराते रहिए।

मानकर खुद को ख़ुदा का जरिया,
अंधेरे मे खुशी के दीप जलाते रहिए।

डॉ योगेश कुमार जैन
प्रशिक्षण सहायक (पुस्तकालय)
के.वि.सं, आं.शि.एवं प्रशिक्षण संस्थान, ग्वालियर

P. PRUDHVILA PRAJNA
11th
KV Golkonda

28

Your Growth, Country's Glow

To my learned pupils, with your books in hand,
and minds that sparkle, like a gleaming strand.
With smart work and diligence, you'll surely soar,
And reach new heights, you've never known before.

The Prime Minister speaks with words so wise,
for pupils like you, with futures so bright.
of stress and pressure that you must withstand,
And how, with courage, you can take command.

So work hard, with smartness as your tool,
Success shall come, that much is true.
And when faced with critique, take it in stride,
It's the key to growth, and with it, you'll abide.

Learn many languages and know the world so well,
With each new language, there is a new story to tell.
And use your gadgets with discretion and care.
For they are but tools and must not ensnare.

So rise, my pupils, with confidence so bright,
With talent, skill, and spirit so right.
Embrace each challenge and make your parents proud,
and conquer the world, with heads held high and loud.

Arik Poddar,
PGT English
KV NHPC Gerukamukh

Tanvee Vora
11th
KV Dhrangadhara

29

“PARIKSHA PE CHARCHA” changed the mindset of students towards EXAMS

‘EXAM,” even though it’s just a small four-letter word, it has an enormous impact on students’ lives. A student goes through a rollercoaster of emotions from the time the date sheet has been released to the day of the result; the pressure is constant. For some students, it’s so much that they become prey to today’s most common problems; Depression and Anxiety. But something has changed in the past few years; something has changed the mindset we had towards exams. And that something is “PARIKSHA PE CHARCHA”.

“PARIKSHA PE CHARCHA” is an annual event held every year since 2018. During the event, the Hon’ble Prime Minister of India, Shri Narendra Modi, interacts with students, teachers, and parents from across the country and shares valuable tips on how to take board and entrance exams in a relaxed and stress-free manner.

And for sure, it has proven to be helpful. I myself have experienced the change. From a young age, I was surrounded by my elder brothers and sisters, who were quite afraid of boards. Everyone I saw around me was afraid of exams. Their parents put a lot of pressure on them, and their expectations made it worse. All of this naturally installed a sense of fear in me regarding exams and made my mindset negative. But ever since our Hon’ble Prime Minister has taken the initiative to hold “PARIKSHA PE CHARCHA” every year, my mindset has changed, and now I no longer have the same fear for exams I had a few years ago. I am sure many other students have also benefited from “PARIKSHA PE CHARCHA” in one way or another. Not just students, but even their parents have become more supportive and changed their thinking regarding exams. On behalf of all the students who have benefited, I would like to thank our Hon’ble Prime Minister, Shri Narendra Modi. Thank you, sir, for this wonderful work that you’re doing for us.

Leah Angiline Mathew
9th
Kendriya Vidyalaya Dhamtari

P. Prudhvila Prajna
9th
KV Golkonda

30

Ease Your Exam

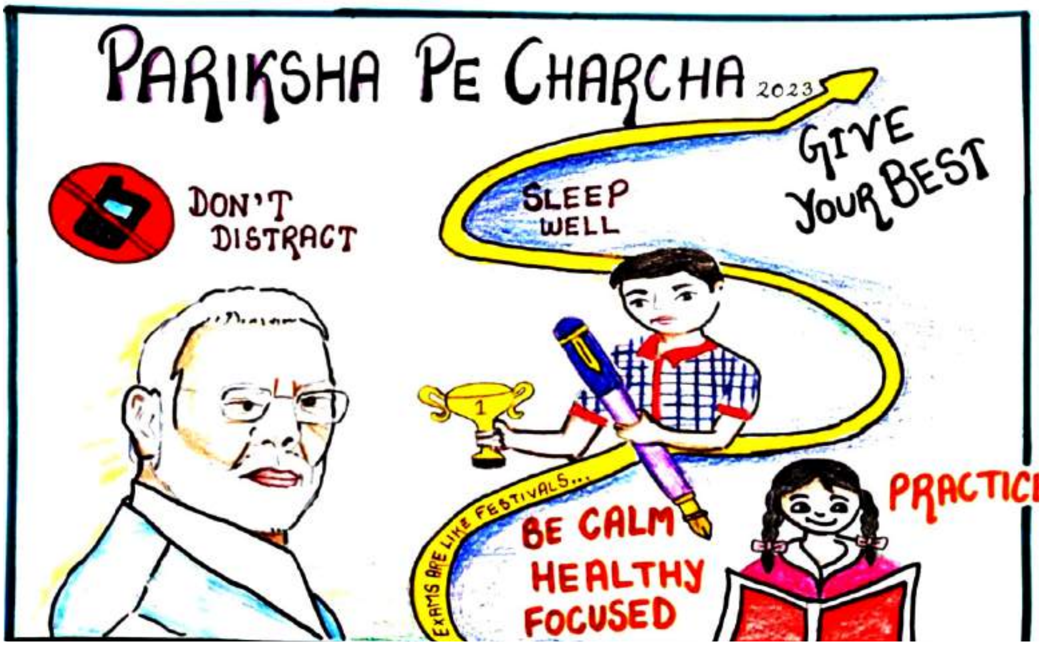
A star shines in the sky,
Face-to-face with the worried warriors.
Who is going to face a phase?
In their lives, called "examination."

For they are in great fear,
As the exams are near.
No worries in the future,
'Pariksha Pe Charcha' is here.

In front of the confused warriors,
There stands our Hon'ble PM.
To answer the queries of the warriors,
And make them fight against fear.

At the end, someone asks me,
"ARE YOU READY?"
And I replied with confidence,
"Yes, I am."

C. Keerthi Reddy
9th
KV No. 1 Tirupati



Anamika Kumari, 7th, KV, Namkum

Anshika Vaibhav
11th
KV Jamalpur

31

Accept The Every Challenge

Let's start with what it means by "Pariksha" or "Examination".

An examination is a formal valuation that shows the understanding, knowledge, or ability of a particular subject or topic. It is also used as a benchmark to provide a grade or a qualification.

But when we think of exams, the word itself gives us jitters, often builds stress and anxiety, and often results in pressure in our day-to-day normal activities. Writing exams is one of the hardest, most stressful, and painful experiences for a student.

Yes! Examinations are a dreaded word for many of us and a challenging part of a student's life. A little stress is good, as it can serve as a motivational push to inspire us to work harder toward achieving our goals. However, the stress of the examination can result in anxiety, which may interfere with our performance level, and the result would not be as desired by us.

Our Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi says that examinations should be treated as a Parva or festival. The exam period should be like a celebration. There is nothing to fear," he says. With the right approach and the right attitude, a student can come out with flying colors.

The prime minister shared success mantras for children, teachers, and parents preparing for the examinations. Many of his thoughts really inspired me, and I would definitely try to implement them while preparing for my examination.

A few things we all should remember:

Be composed and do not panic before the exam.
Be focused. If you want to achieve something.

Time management is a very important factor; it allows you to enhance your performance and achieve your desired goals with fewer efforts.

First, Introspect yourself. You must identify your potential, your aspirations, your goals, and then try to align them with the expectations others have of you."

Sincerity, honesty, and hard work always pay off. Never take shortcuts to reach your goals; they might lead you nowhere.

The most important mantra is "Don't wait for the last day to study". Prepare for your exams well in advance. Regular study and daily practice are a must for good performance. Never pile up your work. If you follow these mantras, you are sure to win.
Be a "Warrior, not a Worrier". Study hard and keep stress at bay.

Sachi
9th
K V Mankhurd

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.

32

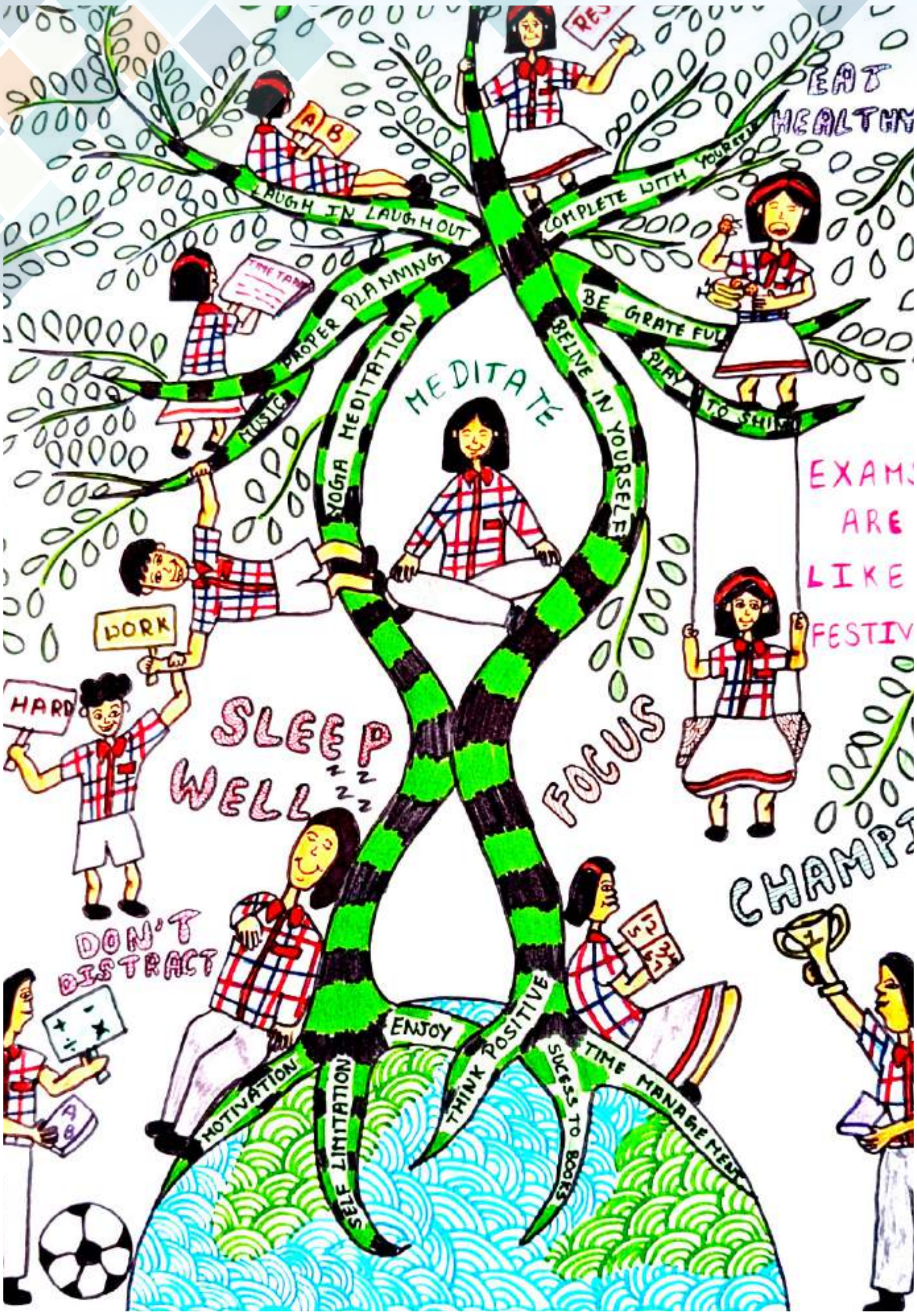
Exams: A Festival Lesser-Known

Examinations are the most familiar of experiences, and I am sure that everyone reading this article must have at least once found themselves in the pin-drop silence of the examination hall. The monotonous chanting of students revising formulas, discussing answers, and clicking their pens is enough to make anyone feel butterflies in their stomachs just before the exam.

At a glance, the idea of exams as a festival seems ludicrous, but there are some similarities that I shall shed some light on and hopefully convince you that exams are not so awful after all. There are several steps to celebrating a festival; shopping, cleaning, cooking, decorating, gathering, and having fun! We meticulously plan for it in advance, set deadlines, and divide and conquer each task so that everything will fall into harmony on the festival day. It doesn't take Einstein to figure the rest out. Following a similar pattern for our exams; planning, setting deadlines, and dividing tasks into smaller, much more manageable pieces, one can expect it all to pay off on the examination day.

Just like festivals, examinations come and go each year, but we should always strive to celebrate them better than before. "Ultimately, education, in its real sense, is the pursuit of truth. It is an endless journey through knowledge and enlightenment." These beautifully quoted lines by A.P.J. Abdul Kalam say it all, and we should not stress ourselves out over an exam. Just dare yourself that if the exam seems daunting like a mountain, then you will be Manjhi the mountain man. Believe in yourself and your hard work. Light up the rooms like Diwali, color your notebooks black and blue like Holi, and participate fervently in the festival called exams. We, students, can proudly march on because we know we are all in this festival together.

Mohd Ovesh
11th
Kendriya Vidyalaya Sikh
Lines Meerut Cantt



Geetika
10th
KV Paluwas

33

Pariksha Pe Charcha For Young Minds

‘Pariksha Pe Charcha’ is a programme that is held every year by the Hon’ble Prime Minister of India, Shri Narendra Modi. The first edition was held on February 16, 2018. It is an interactive session done every year for the exam warriors. Our Hon’ble PM helps the students to resolve their problems related to exams. This year (2023), the 6th edition of Pariksha Pe Charcha was held on January 27th, where he expressed many important points, out of which my favourite ones are “Work smartly hard”, “Exam is not the end of life”, and “Humans created gadgets.”

Hon’ble PM says that when a crow dropped pebbles in the pot to drink water, there was another crow that brought a straw from the market and drank the water. By this, he concludes that, working hard is not enough, and neither is working smart. Working smartly hard is the best thing.

When students asked him about how not to get addicted to social media, he gave a marvellous solution that is particularly effective for me. He advises us to create a “no gadget zone,” where you don’t bring any gadgets with you. He adds that machines were created by humans. Humans are the masters, not the slaves. We are cleverer and must decrease our dependence on gadgets.

Another point that conquered my heart is that cheating is not beneficial in the long term. It only spoils our lives. One shouldn’t choose shortcuts. This made me immensely pleased, as I don’t cheat during exams, but I see others getting good grades just by cheating.

Hon’ble PM, Shri Narendra Modi convinced me not to feel bad about the way I write exams. Pariksha Pe Charcha is a wonderful event through which he didn’t only give us suggestions on how to ace exams but also guided us in letting go of our stress and nervousness.

Amrutha
9th
Kendriya Vidyalaya Picket

34

Enjoy Every Day Like A Festival

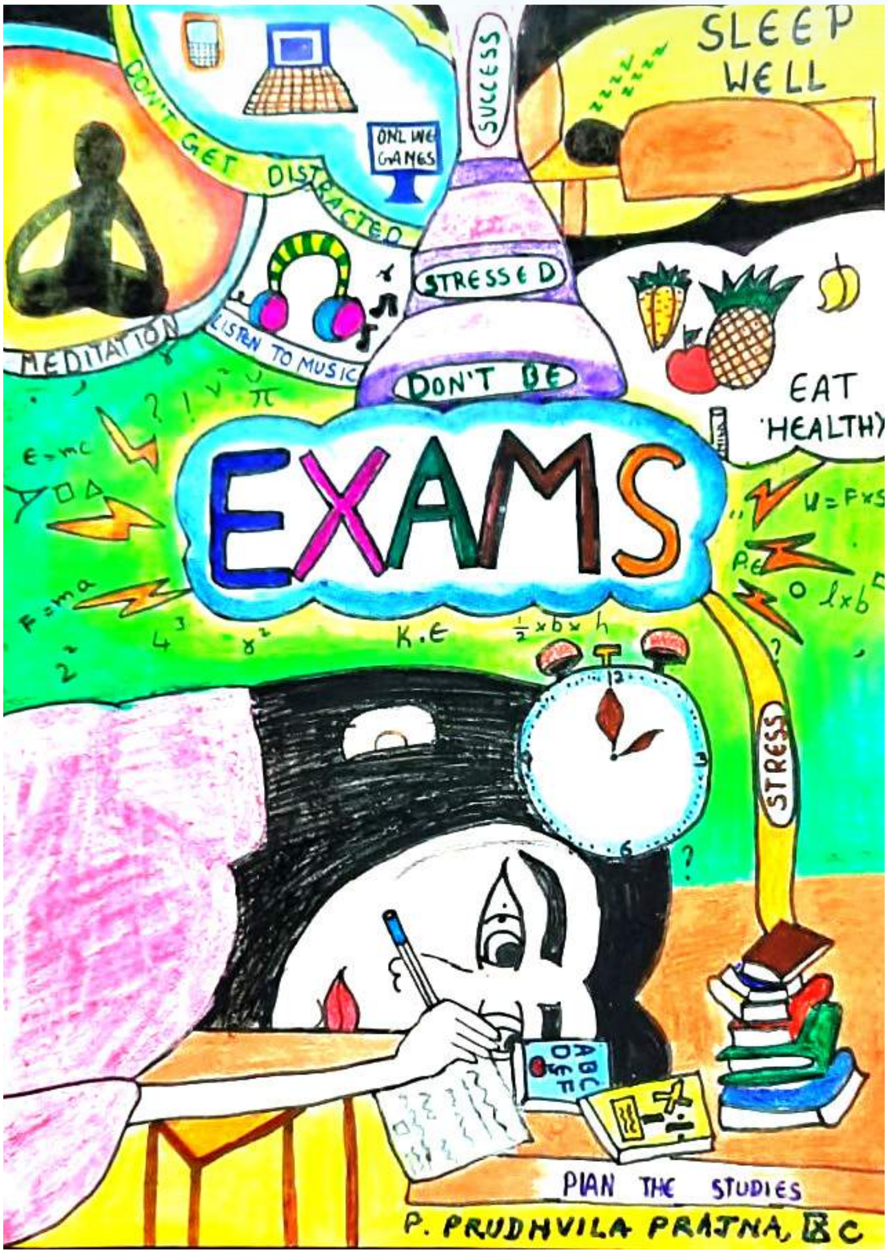
The Hon’ble Prime Minister, Sh. Narendra Modi devised a unique interactive program called Pariksha Pe Charcha, in which students, parents, and teachers from around the country and from abroad communicate with him to discuss and overcome exam-related stress to enjoy life as an Utsav. This event has been successfully arranged for the last six years by the Ministry of Education’s Department of School Education and Literacy. Throughout the event, the Prime Minister of India interacts with students, teachers, and parents from across the country, sharing his “valuable tips” for preparing for board and entrance exams in a stress-free and pleasant manner.

Exams are one of the most significant aspects of a student’s life while they are in school. Many students study diligently to perform well on tests. The days before and during tests are typical times when anxiety about exams is at its highest. Students who don’t study seriously receive poor grades.

When speaking with children, PM Narendra Modi remarked that while he would not be able to answer all of their questions, he would set up alternative channels to do so. “I will attempt to respond to any inquiry, whether it is via video, audio, written fax or the NaMo app so that no student has any uncertainties for an extended period of time. Parents frequently fail to identify the talents and interests of their kids. We must realise that every child has a special quality that often escapes the notice of their parents and teachers.

D.Saanvi Sree
9th
KV Picket Secunderabad

Chandrabhan Singh
9th
KV Chanda



P. PRUDHVILA PRAJNA
9th
KV Golkonda

35

Time To Say Goodbye To Exam Phobia

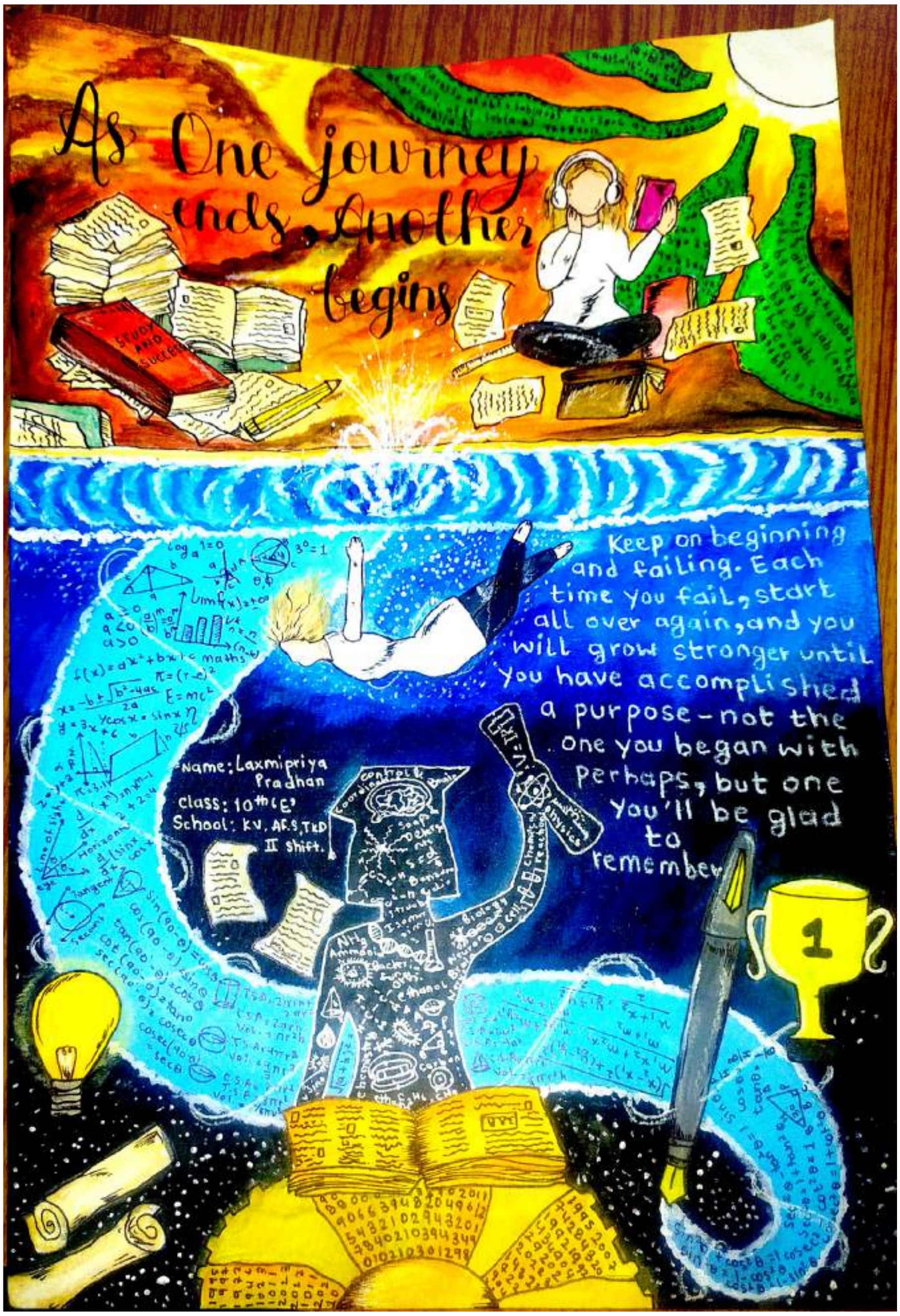
When exams come near,
We students shiver in fear.
Days pass in tension and fright,
And then we study hard, with sleepless nights.

We had a sense of motivation,
When our dear Hon'ble PM gives us a solution.
To fight the exam stress,
He gives us tips to suppress.
Our fears, tensions, and dilemmas in the programme
Popularly known to us as
"Pariksha Pe Charcha"

Questions are put forward by students from all over the nation,
Our Hon'ble PM answers them all, giving us strong inspiration.
The programme is wonderful.
It relaxes our minds.
I am overwhelmed that from now on, "exam stress"
will be able to unwind.

Abhilashi Dutta
11th
KV NFR Maligaon

Nikhil, 9th, KV No.- 3, Baad Mathura



Tarika Sharma
11th
KV, Vallabh Vidyanagar

36

Students' Lives Are Filled With Exam Phobia

Exams are a pain in the head,
All this study could knock us dead.
From bio to history,
Computer and Maths,
So much information, so many stats.

In chemistry, we study combustion and flames well,
I think it's pretty lame.
During exams, there's so much to learn,
Why do we need to know how candles burn?

Exams give us so much tension,
The troubles of it I simply can't mention.
Exams grow harder year after year,
Of higher classes, I am in very much fear.

The invigilator has a good view,
If anyone cheated, she always knew.
But alas, there's no escaping,
Exams are a must; just try accepting.

Shivani
11th
KV Malkapuram

37

Stay Calm During Exam

‘Pariksha Pe Charcha’ is an annual event in which the prime minister addresses questions related to time management, board exam stress, and anxiety. This year, he interacted with students, teachers, and parents on January 27, 2023.

Apart from students, the prime minister advised parents regarding exams and how they should deal with their kids.

- Parents shouldn’t set expectations to maintain their children’s social status in society.
- Parents should not feel inferior if their children score below their expectations.
- Don’t restrict children or try to contain them.
- Let the children find their own path.
- Teach them that the sky is the limit and let them fly freely.
- Look out for any changes in the child’s behaviour.

Parents and teachers should closely observe their children’s behaviour. “While you shouldn’t restrict the children and put boundaries on them, you should monitor their behaviour to see if there is a change. Check if they are quieter than usual or not talking at all,” said Hon’ble Prime Minister, Shri Narendra Modi at the event. He also said that parents and teachers should be alert if there are any such signs.

The Hon’ble Prime Minister, Shri Narendra Modi, advised students to observe “digital fasting,” which means cutting screen time at least “once a week.” He said that digital fasting would “reconnect students with family members.”

“You are smarter than gadgets. Use it wisely.” Students asked PM how to concentrate on exam preparation without being distracted by social media. Replying to this, Hon’ble PM, Shri Narendra Modi said, “I believe students are smarter than smartphones to analyse their right usage. We should monitor our usage and utilise it smartly as per our needs.”

Students should balance hard work and smart work to excel in life. “Students should balance hard work and smart work to excel in life. The story of ‘Thirsty Crow” is a classic example of how to do hard work smartly. Students should learn from this story. It is important to first understand and analyse the work and then seek smart ways to do the work with all strength and dedication,” Modi said to students.

“Cheaters can pass exams, not life.” In his address, PM Modi guided students to not use unfair means in the exam hall. “Cheaters can use unfair means to pass one exam but will not be able to perform well in life. Exams come and go, we have to live life with honesty,” he said.

I get cold feet right before the exam, how do I deal with this and not waste time?" ask students. Not just in exams, but students should follow time management in general life to live a disciplined life, says PM Modi while answering the question. "Note your week's routine and analyse your study pattern. This will help you understand that you spend extra time on activities you like the most. Therefore, it is important that you spend the first 30 minutes studying a subject you like the least and then the next 30 minutes studying another least favourite subject. This will help you dedicate equal time to all subjects without getting bored," PM guided students.

How do you deal positively with criticism and questions about your integrity? Question asked by the student to the Hon'ble PM

"I believe in the principle that criticism is a way to purify oneself. However, it is important to address who is criticising you. Criticism from family and friends should be taken in a constructive way, as their feedback is intended to make you better in life. The negative feedback from the rest of the people should be ignored, as such people are irrelevant in your life," Hon'ble PM, Sh. Narendra Modi replied to the students' question.

The Prime Minister concluded his interaction by saying that parents and teachers should take care of our children, keep tabs on if there is a change in their behaviour, keep them safe, and ensure that they do not fall into bad company, but teach them that the sky is the limit and watch them pave away for themselves.

V K Singh
PGT English
KV CISF Bhilai

Bhawana Abraham, TGT (AE), KV Malkapuram

P. SAI ABHINAV
7th
KV Malkapuram

38

Be An Exam Warrior, Not A Worrier

Exam! Exam! Exam!
Exams are now on the way,
Stress is coming day by day.

Exam warriors, don't worry,
Hard work is the only key.

The more we fear, the more it stress,
Sometimes we should take a recess.

Fear comes with every semester,
But the exam is not a monster.

Some are good, some are bad,
Exam warriors, don't be sad.

It helps to reach that sky,
where marks don't apply.

Exams are not judged by grade,
It's a dream that you persuade.

Exam season is hard work season,
Where students should not make silly reason.
Early morning gives positive vibes,
Don't let your knowledge slide.

Make your heart stress-free,
Then sharpness comes with every flee.

Every student is not perfect,
It takes time to reconnect.

Study! Study! Mummy shouts,
Failing an exam feels like 'Ouch!'

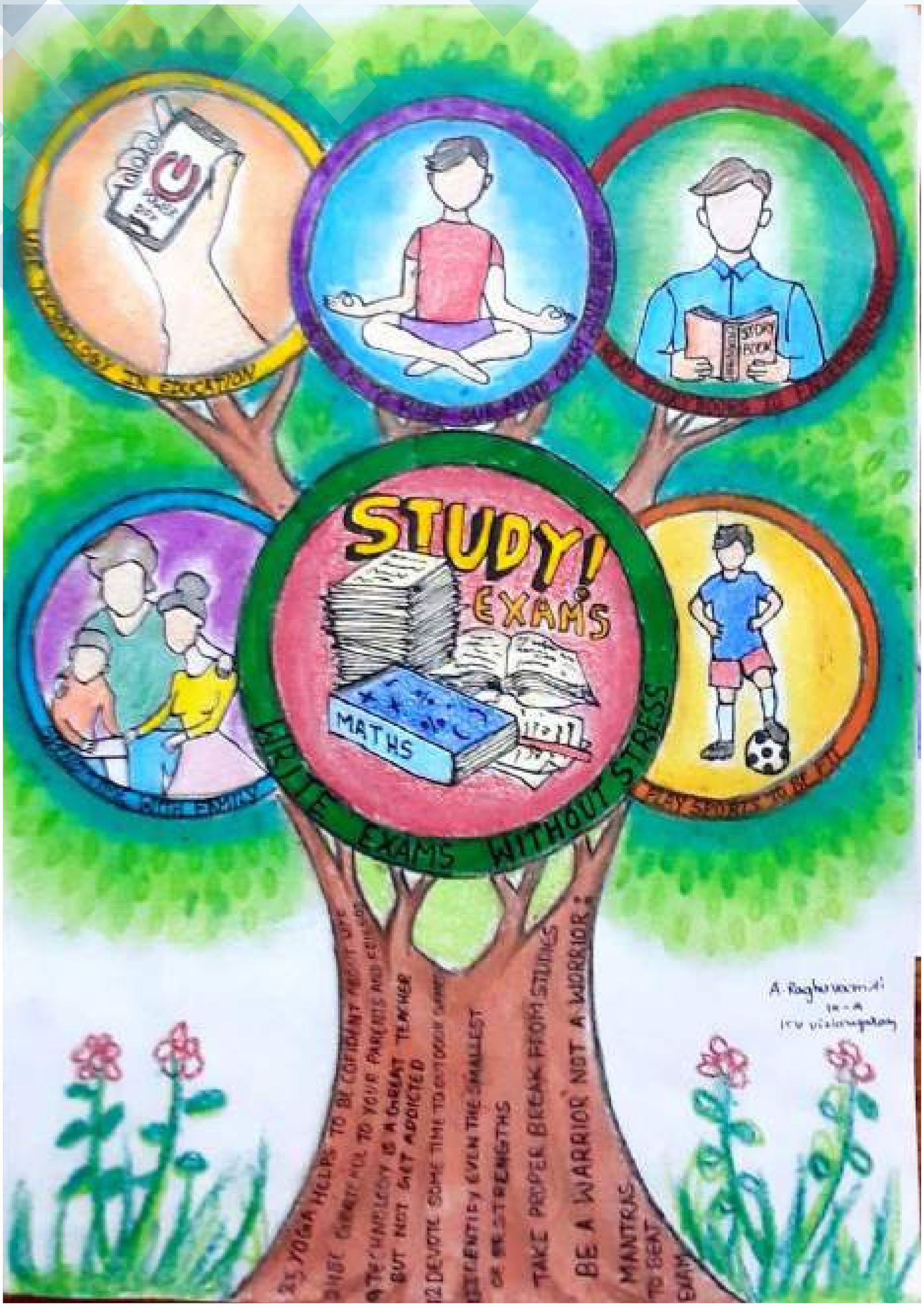
One distraction is a mobile phone,
Pushes away from the study zone.

Success is at your feet,
If you burn in exam heat.

Still, hard work is the only key,
Exam warriors, don't worry.

Hetvi Rathod
11th
K V Dhrangadhra

Students watching Live Telecast of 'Pariksha Pe Charcha-2023' in Kendriya Vidyalayas.



A. Raghuvamsi
9th
KV Vizianagarm

39

Exams? A Road To Your Dreams

Exams come now and then,
They may cause every child
Retire from what they do or what they want to
But Remember,
It teaches you what to do and what not to do
To succeed in life.

Exams are conducted,
Under strict and watchful eyes
We may look dull, and we may despair.
But remember,
It assesses our capacity,
And proves our ability.

Along with exams come stress and strain,
The question poses a challenge.
But remember,
It is to make us find out,
The hidden treasures within.

Exams may appear violent,
Something that takes away all the pleasure.
But remember,
It is the fairest way to position ourselves,
where we deserve.

Every exam is a lesson,
Some learn from it, some don't.
Those who learn to improve,
Those who don't fail to prove.
So, celebrate exams and enjoy them,
Remember!
There is no life without exams.

Sreyas A H
11th
KV No.1 Cpcri Kasaragod

40

Stay On Positive Side Of Life

The future of the country depends on what the youth do and believe. That is why the Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi, has always tried to understand the youth and their hopes, dreams, and problems and has guided them through an annual event called "Pariksha Pe Charcha.' During the event, the Hon'ble Prime Minister of India interacts with students, teachers, and parents and shares his tips on how to take board and entrance exams in a healthy manner.

During this year's Pariksha Pe Charcha, the advice that had the most influence on both me and my parents was "How to deal with the expectations of your family based on societal status." Looking back at myself two-to-three years ago, I had struggled a lot because of this aspect of my family, and at that time I didn't even know how I should be dealing with it. I used to feel really bad when I couldn't meet those expectations, even though they were a lot higher than my potential, and that created feelings of self-doubt in me. I couldn't get the self-assurance that I needed at that time and started to doubt my potential. It was not the healthiest way to deal with it. I've progressed a lot since then and am still trying to become better.

I've learned that expectations should be set based on your potential, doing hard work is good, but doing hard work smartly is even better. It takes a lot of time just to know this little thing. Thus, I think advising young people before they have to deal with these things gives them the mindset that it is okay if they are unable to meet everyone's expectations based on society's status and instead focus on doing things based on their priorities, their potential, their needs, and their intentions, and then connect their little expectations with that. In my opinion, this event shapes the personality and mindset of the youth, giving them a positive outlook on life.

Vanshika Nirmal
10th
KV, Bulandshahr (Shift-I)

Lakshmipriya Pradhan
10th
KV Tughalkabad

Media Coverage of National Painting Competition organized by KVS

‘पराक्रम दिवस’ पर केन्द्रीय विद्यालय में आज होगी राष्ट्रव्यापी चित्रकला प्रतियोगिता

फीरोजाबाद 22 जनवरी जनदुनिया/प्रभाकांत सोनी प्राचार्य केंद्रीय विद्यालय फीरोजाबाद में जानकारी देते हुए बताया कि नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर 23 जनवरी, 2023 को 'पराक्रम दिवस' के रूप में मनाया जा रहा है जिससे छात्रों को महान नेता के जीवन पर प्रेरित किया जा सके और उनमें देशभक्ति की भावना जगाई जा सके। प्राचार्य ने आगे बताया की प्रतियोगिता की विषय वस्तु 'एग्जाम वॉरियर' बनने के बारे में है, जो प्रधानमंत्री द्वारा लिखित पुस्तक पर आधारित है। इसमें देश भर के 50,000 छात्रों के हिस्सा लेने की उम्मीद है। छात्रों के बीच परीक्षा के तनाव से निपटने के लिए एक अनूठी पहल परीक्षा पे चर्चा 2023 के लिए 23 जनवरी को देश भर के 500 विभिन्न केन्द्रीय विद्यालयों (के वी) में एक राष्ट्रव्यापी चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की जा रही है। महान नेता के जीवन पर छात्रों को प्रेरित करने और उनमें देशभक्ति की भावना जगाने के लिए नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती को 'पराक्रम दिवस' के रूप में मनाया जाता है। छात्रों की रचनाशील अभिव्यक्तियों को प्रोत्साहित करने के लिए शिक्षा मंत्रालय द्वारा कला चित्रकला प्रतियोगिता सहित पूरे देश के विद्यालयों में विभिन्न प्रकार के कार्यकलापों का आयोजन किया जा रहा है। पांच सर्वश्रेष्ठ प्रविष्टियों को स्वतंत्रता सेनानियों और राष्ट्रीय महत्व के विषयों पर पुस्तकों के एक सेट और प्रमाण पत्र से सम्मानित किया जाएगा। इस चित्रकला प्रतियोगिता की छात्रों और शिक्षकों को उत्साहपूर्वक प्रतीक्षा रहती है।

पराक्रम दिवसः चित्रकला स्पर्धा में बच्चों ने केनवास पर उकेरे रंग

केन्द्रीय विद्यालय क्र. एक में हुआ आयोजन

भास्कर न्यूज | छिंदवाड़ा

केन्द्रीय विद्यालय क्रमांक एक में पराक्रम दिवस मनाया गया। शाला के सभा स्थल पर प्राचार्य हरिप्रसाद धाकड़ सहित विद्यालय परिवार ने नेताजी सुभाषचंद्र बोस के प्रति श्रद्धाभिभूत हो छाया-चित्र पर दीप-प्रज्वलन और माल्यार्पण कर पराक्रम दिवस मनाया। सुश्री सिद्दिका दुबे, समृद्धि साहू, वैष्णवी धुर्वे और लक्ष्मी नारायण ने कविता, उद्बोधन, गीत-संगीत से नेताजी के अनुकरणीय जीवन और उनके प्रदेय को रेखांकित किया।

27 जनवरी को प्रधानमंत्री मोदी द्वारा की जाने वाली परीक्षा पर चर्चा के तारतम्य में केन्द्रीय विद्यालय क्रमांक 1 में जिला स्तरीय चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें जिले के 22 विद्यालयों से 100 प्रतिभागी शामिल हुए। नवोदय विद्यालय से 10, छह केन्द्रीय विद्यालयों के 20 तथा अन्य 15 सीबीएसई संबद्ध विद्यालयों से 70 परीक्षा योद्धा कलाकारों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा सुझाए गए 25 सूत्रों के परिप्रेक्ष्य में चित्रांकन किए। शांतनु पाठक, प्रदीप मंडल तथा डॉ विजय आनंद दुबे ने पांच श्रेष्ठ चित्रांकनों शिवम्, सोयाम, सौरभ टेकाम जवाहर नवोदय विद्यालय, पारस विश्वकर्मा और धान्या चौहान केवि क्रमांक 1 छिंदवाड़ा, ऋषभ सोनी विद्याभूमि विद्यालय का चयन किया। श्री धाकड़ ने कहा कि परीक्षाओं से पहले इस तरह की चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन निश्चित ही बच्चों के परीक्षा के तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

केंद्रीय विद्यालय क्रमांक-1 में चित्रकला प्रतियोगिता हुई

विभिन्न विद्यालयों के बच्चों ने लिया भाग

केंद्रीय विद्यालय में आयोजित जिला स्तरीय पेंटिंग प्रतियोगिता

विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित करते प्राचार्य एवं अतिथि।

सीधी @ पत्रिका. नोडल स्कूल केंद्रीय विद्यालय सीधी में 23 जनवरी को सुबह 10 से 12 बजे तक कक्षा 9 से कक्षा 12 तक के विद्यार्थियों के लिए आगामी 27 जनवरी को प्रसारित होने वाले परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम के छठे संस्करण के परिप्रेक्ष्य में 25 उपविषय को समाहित करते हुए जिला स्तरीय पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। केंद्रीय विद्यालय सीधी के प्राचार्य एमके गुप्ता ने बताया कि इस पेंटिंग प्रतियोगिता में जिले के केंद्रीय विद्यालय, नवोदय विद्यालय के साथ-साथ राज्य शिक्षा विभाग के स्कूल एवं सीबीएसई स्कूलों के कक्षा 9 से कक्षा 12 तक के 100 विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता की। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य ने विद्यार्थी जीवन में कला के महत्व पर प्रकाश डालते हुए सभी विजेता एवं अन्य प्रतिभागियों को शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कार्यक्रम के आयोजन में शिक्षक एमके मिश्रा, अभिषेक गुप्ता, कृति माहेश्वरी आदि का योगदान रहा।

उमरिया जिले का महुआ अब लंदन को निर्यात किया जाएगा जिससे महुआ संग्राहकों की आय में होगी वृद्धि- वनमंत्री विजय शाह

Dainik Bhasker Dated: 24.01.2023

'परीक्षा पे चर्चा' के अंतर्गत चित्रकला प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने कैनवास पर उकेरे अपने मनोभाव

योद्धा की तरह परीक्षा दें...चिंता न करें...

चित्रकला : 22 स्कूलों के 100 विद्यार्थी शामिल

केन्द्रीय विद्यालय क्रमांक 1 में सभा स्थल पर प्राचार्य हरि प्रसाद धाकड़ सहित विद्यालय परिवार ने प्रातः नेताजी सुभाषचंद्र बोस के प्रति श्रद्धाविभोर हो छाया-चित्र पर माल्यार्पण किया गया। सिद्दिका दुबे, समृद्धि साहू, वैष्णवी धुर्वे और लक्ष्मीनारायण ने कविता उद्बोधन गीत संगीत से नेताजी के अनुकरणीय जीवन और उनके प्रदेय को रेखांकित किया।

आगामी 27 जनवरी को प्रधानमंत्री मोदी द्वारा की जाने वाली परीक्षा पर चर्चा के तारतम्य में जिला स्तरीय चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें जिले के 22 विद्यालयों से 100 प्रतिभागी शामिल हुए। नवोदय विद्यालय से 10 केन्द्रीय विद्यालयों के छात्र, 20 तथा अन्य 15 सीबीएसई सम्बद्ध विद्यालयों से 70 परीक्षा योद्धाकलाकारों ने नरेंद्र मोदी द्वारा दिए गए सुझाव तथा 25 सूत्रों के परिप्रेक्ष्य में चित्रांकन किए।

शांतनु पाठक, प्रदीप मंडल तथा डॉ.विजय आनंद दुबे ने पांच श्रेष्ठ चित्रांकनों, शिवम् ..., सौरभ टेकाम, जवाहर नवोदय विद्यालय, पारस विश्वकर्मा और धान्या चौहान, ऋषभ सोनी का चयन किया। प्राचार्य और कार्यक्रम के मुख्य अतिथि हरि प्रसाद धाकड़ ने कहा की परीक्षाओं से पहले इस तरह की चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन निश्चित ही बच्चों के परीक्षा के तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

पीएम मोदी के मंत्र से करें परीक्षा की तैयारी

बिल्कुल तनाव नहीं लें, आप सफल होंगे

केन्द्रीय विद्यालय में जिला स्तरीय पेंटिंग प्रतियोगिता आज

केंद्रीय विद्यालय में भी चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की गई

बच्चों ने कैनवास पर भरे सपनों के रंग

केंद्रीय विद्यालय में पेंटिंग प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

Painting competition under Pariksha Pe Charcha organised at KV No. 1, GCF

सीबीएसई स्कूलों के विद्यार्थियों ने बनाए चित्र

City भास्कर

परीक्षा पर चर्चा: चित्रकला प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बिखेरे कला के रंग

पेंटिंग प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

नव भारत

पराक्रम दिवस पर होगी चित्रकला प्रतियोगिता

Media Coverage of National Painting Competition organized by KVS

Media Coverage of National Painting Competition organized by KVS

Media Coverage of National Painting Competition organized by KVS

अनुश्री की चित्रकला ने बनाया पहला मुकाम

तनाव मुक्ति पाने को बच्चों ने उकेरा मनोभाव

पराक्रम दिवस पर केन्द्रीय विद्यालय रायबरेली में आयोजित हुई चित्रकला प्रतियोगिता

चित्रकला प्रतियोगिता में शामिल हुए 20 विद्यालय

चित्रकला प्रतियोगिता में पुनीत प्रथम

चित्रकला प्रतियोगिता में 90 विद्यार्थियों ने लिया हिस्सा

अनुश्री की पेंटिंग देख हर कोई मंत्रमुग्ध

चित्रकला में पुष्पांजलि व सक्षम अव्वल

चित्रकला में प्रतिभा दिखाकर पुरस्कृत हुए विद्यार्थी

सबसे सुंदर चित्र बनाकर जिया भाटिया रहीं प्रथम

दैनिक भास्कर

पेंटिंग प्रतियोगिता के पांच प्रतिभागी सम्मानित

प्रियांशी, सौम्या और दिव्यांका बनीं विजेता

चित्रकला में हर्षाली ने मारी बाजी

वॉयस ऑफ लखनऊ

Kendriya Vidyalaya, OCF, Sec-29, Chandigarh

10 संदेश वाहक

संक्षिप्त संदेश

पेंटिंग में भरे विचारों के रंग, जीते इनाम

SCHOOL IS COOL

Participants make paintings on topic of exam warriors in competition

Media Coverage of National Painting Competition organized by KVS

Media Coverage of National Painting Competition organized by KVS

चित्रकला प्रतियोगिता में केंद्रीय विद्यालय माती के बच्चों का दबदबा

लोकमत

परीक्षा पे चर्चा चित्रकला स्पर्धेचे आयोजन

'परीक्षा पर चर्चा' विषय पर 23 को पेंटिंग स्पर्धा

नवराष्ट्र

सोमवारी चित्रकला स्पर्धा

दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

चित्रकला प्रतियोगिता में छात्रों ने दिखाई प्रतिभा

'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रमांतर्गत चित्रकला स्पर्धेचे आयोजन

चित्रकला स्पर्धेत पाझरली विद्यार्थ्यांची प्रतिभा

लोकमत समाचार

केंद्रीय विद्यालय में चित्रकला स्पर्धा 23 को

लोकमत

परीक्षा पे चर्चांवर जिल्हास्तरीय चित्रकला स्पर्धा

केन्द्रीय विद्यालय में कार्यक्रम

अंतर विद्यालयीन चित्रकला स्पर्धा

चित्रकला में एकता शर्मा रहीं अव्वल

देश के विकास में सर्वाधिक सहायक सिद्ध होंगे होनहार :डी एम

Media Coverage of National Painting Competition organized by KVS

'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रमांतर्गत चित्रकला स्पर्धेचे आयोजन

लोकमत

परीक्षा पे चर्चा चित्रकला स्पर्धेचे आयोजन

अन्तर्विद्यालय चित्रकला प्रतियोगिता में केन्द्रीय विद्यालय मांडी की तान्या रही टॉपर

ट्रेन से कटकर अज्ञात युवक की मौत

चित्रकला प्रतियोगिता में छात्रों ने दिखाई प्रतिभा

केन्द्रीय विद्यालय में कार्यक्रम

अंतर विद्यालयीन चित्रकला स्पर्धा

चित्रकला स्पर्धेत पाझरली विद्यार्थ्यांची प्रतिभा

लोकमत

परीक्षा पे चर्चावर जिल्हास्तरीय चित्रकला स्पर्धा

केंद्रीय विद्यालय में चित्रकला स्पर्धा 23 को

প্ৰধানমন্ত্ৰীৰ পৰীক্ষা যোদ্ধা, বজিয়া কেন্দ্ৰীয় বিদ্যালয়ৰ থিতাতে ছবি অঁকা প্ৰতিযোগিতাত

नवराष्ट्र

अमृत बिंदु

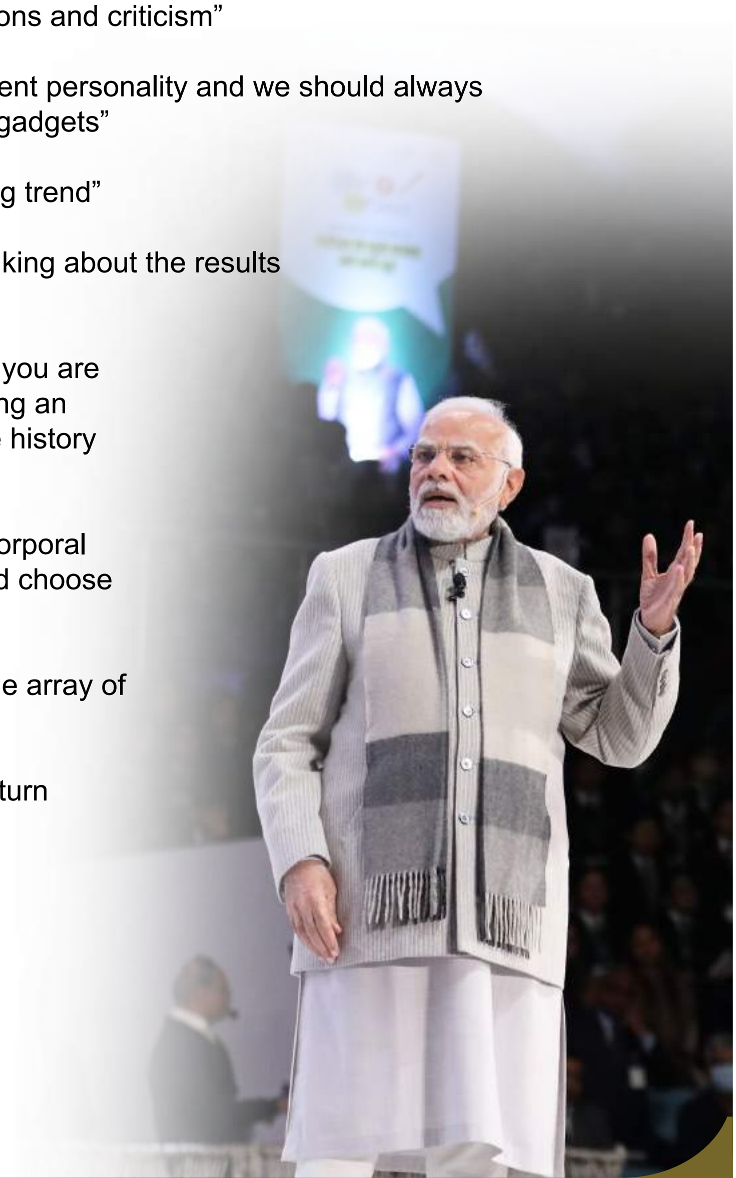
QUICK NEWS

सोमवारी चित्रकला स्पर्धा

परीक्षा पे चर्चा 2023 के तहत अन्तर्विद्यालयी चित्रकला प्रतियोगिता के विजेताओं को डीएम ने किया पुरस्कृत

Highlights of Hon'ble PM's address in Pariksha Pe Charcha-2023

- "Pressure of expectations can be obliterated if you remain focused"
- "One should take up the least interesting or most difficult subjects when the mind is fresh"
- "Cheating will never make you successful in life"
- "One should do hard work smartly and on the areas that are important"
- "Most of the people are average and ordinary but when these ordinary people do extraordinary deeds, they achieve new heights"
- "Criticism is a purifying and a root condition of a prospering democracy"
- "There is a huge difference between allegations and criticism"
- "God has given us free will and an independent personality and we should always be conscious about becoming slaves to our gadgets"
- "Increasing average screen time is a worrying trend"
- "One exam is not the end of life and overthinking about the results should not become a thing of everyday life"
- "By attempting to learn a regional language, you are not just learning about the language becoming an expression but also opening the doors to the history and heritage associated with the region"
- "I believe that we should not go the way of corporal punishment to establish discipline, we should choose dialogue and rapport"
- "Parents should expose the children to a wide array of experiences in society"
- "We should reduce the stress of exams and turn them into celebrations"



तत् त्वं पूषन् अपावृणु

केन्द्रीय विद्यालय संगठन

केन्द्रीय विद्यालय संगठन

Kendriya Vidyalaya Sangathan

18, संस्थागत क्षेत्र, शहीद जीत सिंह मार्ग, नई दिल्ली-110016

18, Institutional Area, Shaheed Jeet Singh Marg, New Delhi-110016

https://kvsangathan.nic.in/ @KVSHQ @KVS_HQ @kvshqr KVS HQ