



نقلی امتحان کی مدت

پیارے والدین اور دیکھ بھال کرنے والے

براہ کرم اپنی ڈائریوں میں ایک نوٹ کریں کہ ہمارا ایماوک امتحان پیاپیوڈ 8 سے 19 نومبر 2021 تک ہوگا، براہ کرم ٹائم ٹیبل کے لئے یہاں کلک کریں۔ ٹیپس اہم امتحانات ہیں کیونکہ وہ ہمارے طلبا کو جی سی ایس ای امتحانات کا حقیقی تجربہ دیتے ہیں جو وہ موسم گرما میں بیٹھیں گے۔ وہ ہمارے اساتذہ کو سیکھنے میں کسی بھی خلا سے بھی آگاہ کریں گے تاکہ ہم کلاس میں ان سے نمٹ سکیں۔

اس وبا پر ہمیں جو علم حاصل ہوا ہے اور اگر امتحانات نہیں ہو سکتے تو اس کے منظر نامے کے لئے تیار رہنے کی ضرورت کی وجہ سے ہم اس بات پر روشنی ڈالنا چاہیں گے کہ یہ مذاق کتنے اہم ہیں کیونکہ اس خلل کے دوبارہ ہونے کی صورت میں طلبا کے گریڈز کا فیصلہ کرنے میں انکا اہم کردار ہے۔

اس بات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اور یہ جانتے ہوئے کہ اگر امتحانات کے آس پاس کتنا دباؤ کا وقت ہوسکتا ہے، میں نے سوچا کہ امتحان کی مدت کے دوران طلبا کی تیاری اور مقابلہ کرنے میں مدد کرنے کے بارے میں کچھ خیالات کا اشتراک کرنا ایک اچھا خیال ہوگا:-

- بار بار وقفے لیں - ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ ہم صرف 30-45 منٹ کے لئے مناسب توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ جب آپ وقفہ لیتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنی میز پر نہ رہیں، آپ سیر کے لئے جا سکتے ہیں یا یہاں تک کہ صرف ایک کپ چائے بنا سکتے ہیں!
- اچھی طرح کھائیں - توانائی کی اونچ نیچ سے بچنے کے لئے بلڈ شوگر کی اچھی سطح رکھیں، آپ روٹی، چاول، پاستا، پھل اور ویج جیسی سست رہائی والی غذائیں کھا کر یہ حاصل کر سکتے ہیں۔
- بہت سا پانی پئیں - لوگ اکثر کم تر سمجھتے ہیں کہ ہائیڈریشن کتنی مدد کرتا ہے!
- اس بارے میں سوچیں کہ آپ کب اور کہاں بہترین کام کرتے ہیں - ہر کوئی صبح کا شخص نہیں ہوتا اور کچھ لوگوں کو لائبریری کو کام کرنے کے لئے ایک پیداواری جگہ نہیں ملتی۔ کام کرنے کے لئے کوئی بہترین جگہ یا وقت نہیں ہے - یہ اس بارے میں ہے کہ آپ کے لئے کیا کام کرتا ہے۔
- فعال رکھیں - یہاں تک کہ ایک مختصر سیر بھی کرے گی۔ ورزش کرنا تناؤ کو ختم کرنے کا تیز ترین اور موثر طریقہ ہے۔ تازہ ہوا آپ کے سر کو صاف کرے گی اور آپ کو فائدہ پہنچا دے گی۔
- ایک رات میں تقریباً 8 گھنٹے سونے کی کوشش کریں - اگر آپ سونے کے قابل نہ ہونے کے بارے میں دباؤ میں ہیں، تو رات کی اچھی نیند میں مدد کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔
- ایسی سرگرمیاں تلاش کریں جو آپ کو آرام کرنے میں مدد کرتی ہیں - شاید یہ ایک گرم غسل ہے، ٹی وی شو یا تخلیقی سرگرمی دیکھنا۔ اس ڈاؤن ٹائم کو نظر ثانی کے ٹائم ٹیبل میں شیڈول کریں۔

مجھے امید ہے کہ آپ کو یہ تجاویز مددگار لگیں گی۔

مہربان آریگارڈز

مس اسپارکس

بیڈ آف ایئر 11