तत् त्वं पूषन् अपावृणु
केन्द्रीय विद्यालय संगठन

आज़ादी का अमृत महोत्सव

अप्रैल 2022

शाला ध्वनि

विशेषांक

- जब मैं आपसे जुड़ता हूं तो मुझे आपकी आकांक्षाओं और सपनों की झलक मिलती है और मैं अपने जीवन को उसके अनुसार ढालने की कोशिश करता हूं। इसलिए, यह कार्यक्रम मुझे आगे बढ़ने में मदद करता है।

- बिना किसी तनाव के उत्सव के मूड में परीक्षा के लिए उपस्थित हों।

- प्रौद्योगिकी को एक अवसर के रूप में लें, चुनौती के रूप में नहीं।

- राष्ट्रीय शिक्षा नीति के लिए परामर्श विस्तृत रहा है। इस पर पूरे भारत के लोगों से सलाह ली गई।

- 20वीं सदी की शिक्षा प्रणाली और अवधारणा 21वीं सदी में हमारे विकास पथ को निर्धारित नहीं कर सकती। हमें समय के साथ बदलना होगा।

- शिक्षकों और अभिभावकों के अधूरे सपनों को छात्रों पर नहीं थोपा जा सकता। बच्चों के लिए अपने सपनों को पूरा करना महत्वपूर्ण है।

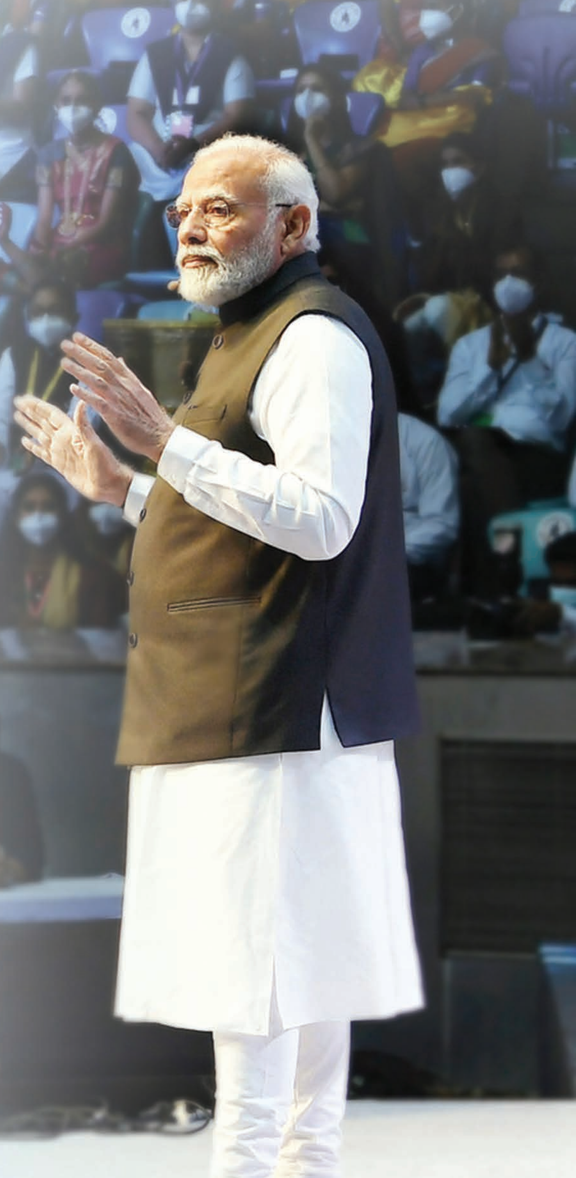
- प्रेरणा के लिए कोई इंजेक्शन या फॉर्मूला नहीं है। इसके बजाय, अपने आप को बेहतर तरीके से खोजें और पता करें कि आपको किससे खुशी मिलती है और उस पर काम करें।

- वही करें जो आपको पसंद हो और तभी आपको अधिकतम परिणाम मिलेगा।

- आप एक विशेष पीढ़ी के हैं। हां, प्रतिस्पर्धा ज्यादा है लेकिन मौके भी ज्यादा हैं।

- बेटी परिवार की ताकत होती है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में हमारी नारी शक्ति को उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए देखने से बेहतर और क्या होगा।

- दूसरों के गुणों की सराहना करने और उनसे सीखने की क्षमता विकसित करें।



परीक्षा पे चर्चा-2022

शाला ध्वनि

विशेषांक

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

© Kendriya Vidyalaya Sangathan

Shaala Dhwani Newsletter

Special issue based on Pariksha Pe Charcha-2022

e-Book

Patron:	Nidhi Pandey, Commissioner, KVS (HQ)
Editor:	N.R. Murali, Joint Commissioner (Trg), KVS (HQ)
Editorial In-charge:	Sachin Rathore, Assistant Editor, KVS (HQ)
Designed by:	3P Outlines (www.3poutlines.com)

e-published by Piya Thakur, Joint Commissioner (Acad) on behalf of Kendriya Vidyalaya Sangathan.

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

Index

S.No	Title	Page No.
I	प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के उद्बोधन के प्रमुख अंश	04
II	मंच संचालक बच्चों को खूब बधाई	09
III	प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने विद्यार्थियों की कला और नवाचार को सराहा	14
IV	विद्यार्थियों के साथ प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के विशेष क्षण	18
	अभिव्यक्तियां	19
1	Narendera Modi Ji: A Teacher for All Seasons	21
2	A LETTER TO EXAMINATION	22
3	Examtival	25
4	परीक्षा पड़ाव है	26
5	'परीक्षा पे चर्चा' ने सिखाया चुनौतियों का सामना करना	29
6	Exam Stress Management Strategies During Covid- 19	30
7	नई दुनिया दिखाई है	33
8	परीक्षा पे चर्चा- 2022	34
9	एक परीक्षार्थी का पत्र परीक्षा के नाम	36
10	Inspirational Quotes by Honorable Prime Minister	39
11	परीक्षा की तैयारी	40
12	परीक्षा पे चर्चा - दोहे	43
13	PPC-2022: What we can Learn	44
14	आओ परीक्षा पर्व मनाएँ	47

S.No	Title	Page No.
15	Examination	48
16	जीवन ही एक परीक्षा है	49
17	गुणों के पुजारी बनें	51
18	A must watch show	52
19	'शिक्षा का मूल्यांकन है परीक्षा	53
20	अब हँसकर के एग्जाम लिखें	55
21	"Exams Are Like Festivals, Celebrate It"	56
22	Exams Are Festivals	58
23	Eye of the Bird	59
24	परीक्षा उत्सव	62
25	Do not fear when our PM is here	64
26	मन को इक विश्वास मिले	66
27	HOW HAS 'Pariksha Pe Charcha' Helped Me	67
28	Ease your Exam Stress	69
29	The crusade of The Exam Warriors	70
30	परीक्षा पे चर्चा से मिलने वाली सीख	73
31	ताल ठोकता प्रश्न	74
32	Exams are near, Drive away fear! Usher in cheer, PPC is here!	75
33	Exam	77

S.No	Title	Page No.
34	परीक्षा की बात प्रधानमंत्री जी के साथ	78
35	मेरी किताब	80
36	PM Sir's Class: Pariksha Pe Charcha	81
37	अंधकार में एक ज्योति जगाता 'परीक्षा पे चर्चा	83
38	Pariksha Pe Charcha: A significant step towards a strong Nation	86
39	The Phase of Scrutiny	87
40	डरो न परीक्षा से कभी, यह तो है त्योहार	89
41	Excellence is not being the best is doing your best	91
42	सफलता के मंत्र	92
43	The Worried Warrior	95
44	Let go of those Stomach butterflies	96
45	Why are we scared?	98
46	बच्चों ने बहुत कुछ पाया	101
47	परीक्षा	102

I

परीक्षा पे चर्चा-2022
प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के उद्बोधन के प्रमुख अंश

दिनांक 1 अप्रैल 2022 को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी 'परीक्षा पे चर्चा' के पांचवें संस्करण को संबोधित करते हुए देश भर के विद्यार्थियों के साथ रु-ब-रु हुए। नई दिल्ली स्थित तालकटोरा स्टेडियम में स्कूली विद्यार्थियों को प्रधानमंत्री ने न केवल परीक्षा के महत्वपूर्ण टिप्स दिये, बल्कि बच्चों के जिज्ञासाओं का समाधान भी किया। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के उद्बोधन से पूर्व केन्द्रीय शिक्षा मंत्री श्री धर्मेंन्द्र प्रधान ने परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम की भूमिका रखते हुए कार्यक्रम में जुड़ने के लिए सभी विद्यार्थियों का अभिनंदन किया और उन्हें आगामी परीक्षाओं की शुभकामनाएं दीं। परीक्षा पे चर्चा-2022 के दौरान प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के उद्बोधन के प्रमुख अंश यहां प्रस्तुत किये जा रहे हैं।

परीक्षा पे चर्चा क्यों?

"कुछ लोगों को लगता होगा कि मैं परीक्षा पे चर्चा क्यों करता हूं? एग्जाम के बारे में तो टीचर ने बहुत कुछ समझा दिया होगा। लेकिन इस चर्चा से आपको लाभ होता है कि नहीं होता मुझे नहीं मालूम, लेकिन मेरा बहुत लाभ होता है। जब मैं आपके बीच आता हूं तो 50 साल छोटा हो जाता हूं। मैं आपकी उम्र से कुछ सीख करके बढ़ने की कोशिश करता हूं। मैं आपके साथ जुड़ने के कारण आपके मन को समझता हूं, आपकी आशा-आकांक्षाओं को समझता हूं, मेरी जिंदगी को उसमें ढालने की कोशिश करता हूं और इसलिए यह कार्यक्रम मुझे बनाने में काम आ रहा है, मेरे सामर्थ्य को बढ़ाने में काम आ रहा है।"

रीडिंग करते हैं या रील देखते हैं?

"अपने आपसे पूछिए जब आप ऑनलाइन पढ़ते हैं तब रीडिंग करते हैं या रील देखते हैं। हकीकत में दोष ऑनलाइन या ऑफलाइन का नहीं। आपने अनुभव किया होगा कि आपका शरीर क्लासरूम में हैं आपकी आंखें टीचर की तरफ हैं लेकिन कान में एक भी बात नहीं जाती होगी, क्योंकि मन कहीं और है। ऐसे में सुनना ही बंद हो जाता है। जो चीजें ऑफलाइन होती है, वही चीज ऑनलाइन भी होती है। ऐसे में माध्यम समस्या नहीं है, मन समस्या है। माध्यम ऑनलाइन हो या ऑफलाइन अगर मन उसमें डूबा हुआ है तो आप कभी भटकेंगे नहीं।"

देश के भविष्य के लिए बनी नेशनल एजुकेशन पॉलिसी

"शायद ही दुनिया में कहीं शिक्षा नीति निर्धारण में इतने लोगों को इन्वॉल्मेंट हुआ होगा, ये अपने आप में वर्ल्ड रिकॉर्ड है। 2014 से हम इस काम पर लगे थे। 7 साल तक खूब ब्रेन स्टॉर्मिंग हुआ। शहर से लेकर गांव तक सबसे विचार और विमर्श हुआ। देश के विद्वानों से चर्चा की गई है। साइंस और टेक्नोलॉजी से जुड़े लोगों के नेतृत्व में इसकी चर्चा हुई। एक ड्राफ्ट तैयार हुआ और उस ड्राफ्ट को फिर लोगों में भेजा गया, जिस पर 20 लाख तक इनपुट आए। उसके बाद एजुकेशन पॉलिसी आई है। यह मेरे लिए खुशी की बात है, कि नेशनल एजुकेशन पॉलिसी का हिंदुस्तान के हर तबके में पूरे जोश से स्वागत हुआ। इसलिए इस काम को करने वाले सब, अभिनंदन के अधिकारी हैं। लाखों लोगों ने इसे तैयार किया ना कि सरकार ने। ये नीति देश के भविष्य के लिए बनाई गई है।"

परीक्षा जीवन का सहज हिस्सा

"आप पहली बार तो एग्जाम नहीं दे रहे हैं, आप कई परीक्षाएं दे चुके हैं। इतना बड़ा समंदर पार करने के बाद किनारे पर पहुंचने पर डर हो, ये ठीक नहीं है। परीक्षा जीवन का एक सहज हिस्सा है। इस पड़ाव से हमें गुजरना है और हम अच्छे से गुजरेंगे। हम कई बार एग्जाम दे चुके हैं। एग्जाम देते-देते अब हम एग्जाम प्रूफ हो चुके हैं। अपने परीक्षा के अनुभवों को अपनी ताकत बनाएं। आप इस दबाव में ना रहें कि आपसे कुछ छूट रहा है। जितनी सहज दिनचर्या आपकी रहती है। उतनी ही सहज दिनचर्या में आप आने वाले परीक्षा के दिनों को भी बिताएं।"

20वीं सदी की नीतियों से 21वीं सदी में नहीं जी सकते

“क्या हम 20वीं सदी की नीतियों के साथ 21वीं सदी का निर्माण कर सकते हैं? हम पुरानी सोच, पुरानी नीति के साथ कभी आगे नहीं बढ़ सकते हैं। हमें 21वीं सदी के अनुकूल अपनी सारी व्यवस्थाओं को सारी नीतियों को ढालना होगा।”

‘खेलोगे’ तो ‘खिलोगे’

“पहले हमारे यहां खेलकूद को एक्स्ट्रा करिकुलम माना जाता था, लेकिन नेशनल एजुकेशन पॉलिसी में इसे शिक्षा का हिस्सा बनाया गया है। खिलने के लिए खेलना बहुत जरूरी है। बिना खेले कोई खिल नहीं सकता। टीम स्पिरिट आती है, साहस आता है। जो काम हम घंटों पढ़कर किताबों से सीखते हैं, वह खेल के मैदान में आसानी से सीख सकत हैं।”

अपनी आशा-अपेक्षा बच्चों पर ना थोपें

“मैं पैरेंट्स और टीचर्स को जरूर कहूंगा कि आप अपने अधूरे सपने बच्चों पर ना थोपें। आप अपने मन की बातों को, अपने सपनों को, अपनी अपेक्षाओं को, अपने बच्चे में इंजेक्ट करने की कोशिश करते हैं। चाहे पैरेंट्स हों या टीचर जब तक हम बच्चे की शक्ति, उसकी सीमाएं, उसकी रुचि और प्रवृत्ति, उसकी अपेक्षा और आकांक्षा को बारीकी से नहीं देखते तो बच्चे लड़खड़ा जाते हैं। अपने मन की आशा-अपेक्षा को बच्चों पर ना थोपें। आपको ये मानना होगा कि, बच्चे को परमात्मा ने किसी विशेष शक्ति के साथ भेजा है, ऐसे में ये आपकी (टीचर और पैरेंट्) कमी है कि आप उसको पहचान नहीं पा रहे हैं।”

मोटिवेशन का कोई इंजेक्शन नहीं

“लोग सोचते हैं कि मोटिवेशन का कोई इंजेक्शन मिल जाए तो काम बन जाए। लेकिन ये गलत सोच है। पहले उन बातों को सोचें कि ऐसी कौनसी बातें हैं जिससे आप डीमोटिवेट हो जाते हैं। खुद को जानना और उसमें भी वो कौनसी बातें है जो मुझे हताश और निराश कर देती हैं। उसको एक बार नंबर बॉक्स में डाल दें। फिर आप कोशिश कीजिए, जो सहज रूप से आपको मोटिवेट करती हैं। उनको पहचान लें। बार-बार किसी को ये मत कहो कि मेरा मूड नहीं। इससे आप में वीकनेस पैदा होगी। आपको सिम्पेथी की जरूरत महसूस होगी। ये कमजोरी आप में विकसित होती जाएगी। कभी भी सिम्पेथी पाने की ओर ना बढ़ें। जो निराशा आएगी उससे मैं खुद लड़ूंगा और इसको मैं खुद मात दूंगा। ये विश्वास अपने आप में पैदा करें।”

कॉम्पटीशन जीवन की सबसे बड़ी सौगात है

"कॉम्पटीशन को निमंत्रण दें। क्योंकि प्रतियोगिता नहीं होगी तो जिदंगी नीरस हो जाएगी। अगर कोई चुनौती ही नहीं तो फिर जीवन में क्या रंग। कॉम्पटीशन ज्यादा है तो अवसर भी अनेक हैं। जो रिस्क लेता है, नए प्रयोग करता है वो आगे बढ़ता है। हमें गर्व करना चाहिए हम इतनी प्रतिस्पर्धा के बीच खुद को प्रूव कर रहे हैं। हमारे पास स्पर्धा की कई चॉइस हैं। हम इसको अवसर मानें और ये सोचें कि मैं इस अवसर को छोडूंगा नहीं।"

आप सबसे भाग्यवान जेनरेशन

"आप ऐसी भाग्यवान जेनरेशन से हैं जो भाग्य आपके पहले की किसी भी जेनरेशन को इतनी बड़ी मात्रा में कभी नहीं मिला। वो है अनेक चॉइस। आज कॉम्पटीशन ज्यादा है तो चॉइस भी ज्यादा है, अवसर भी अनेक हैं। पिछली पीढ़ी के पास इतने अवसर नहीं थे। इसलिए कॉम्पटीशन को एक सुअवसर मानकर उसक सदुपयोग करें।"

परीक्षा के नाम एक पत्र लिखें

"क्या आपने कभी खुद की परीक्षा ली है। आप एग्जाम के नाम एक लेटर लिखें, अपनी तैयारियों के बारे में लिखें। परीक्षा से कहें तुम कौन होते हो मेरा एग्जाम लेने वाले मैं तुम्हारा एग्जाम लूंगा। यानी अपनी परीक्षा खुद लें।"

बातों का रिप्ले करें, नई चीजें समझने में आसानी होगी

"टीचर से जो सीखा है, उसे खुद टीचर बनकर तीन दोस्तों को सिखाएं। फिर वो दोस्त अपने तीन दोस्तों को सिखाएंगे। जब आप रिप्ले करेंगे तो आपको कई नई चीजें समझ में आने लगेंगी।"

स्वच्छ भारत अभियान की सफलता का श्रेय देश के बालक-बालिकाओं को

“अच्छी परीक्षा के लिए अच्छे पर्यावरण की जरूरत होती है। धरती हमारी मां है। हमें अपने आसपास के पर्यावरण को स्वच्छ रखना जरूरी है। स्वच्छ भारत अभियान की सफलता का बहुत बड़ा श्रेय हमारे बच्चों को जाता है। आज पूरा विश्व ग्लोबल वॉर्मिंग के कारण परेशान है। इसका कारण है संसाधनों का गलत इस्तेमाल। हमारा दायित्व है संसाधनों का संरक्षण करना। जो संसाधन हमें हमारे पुर्वजों ने दिये, आनेवाली पीढ़ी के लिए इन संसाधनों को बचाना हमारा दायित्व है।”

बेटियों के सामर्थ्य को मिल रही पहचान

“जो समाज बेटियों के सामर्थ्य को जानने में पीछे रह गया, वह समाज कभी आगे नहीं बढ़ सकता। बेटी हर परिवार की ताकत बन गई है। बेटियों को अवसर दें। आज लड़कियां हर क्षेत्र में लड़कों से आगे बढ़ रही हैं, अच्छा कर रही हैं। ऐसी कई बेटियां हैं जिन्होंने अपने माता-पिता की सेवा में जिदंगी खपा दी, जो कार्य बेटा नहीं कर सका वह बेटी ने कर दिखाया। आज हर परिवार के लिए बेटी एक ऐसेट बन गई हैं। कुछ प्रोफेशन तो ऐसे हैं जिनमें हमारी बेटियों ने ही अपना वर्चस्व बनाया हुआ है, जैसे टीचिंग, नर्सिंग में बेटियों का दबदबा है। मुझे प्रसन्नता है कि समाज में बेटे-बेटी का भेद काफी हद तक समाप्त हो रहा है।”

II

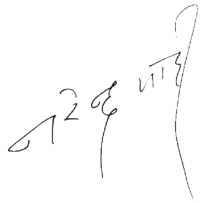
मंच संचालक बच्चों को खूब बधाई

परीक्षा पे चर्चा-2022 का मंच संचालन केन्द्रीय विद्यालय और नवोदय विद्यालय के पांच विद्यार्थियों ने किया। पूरे कार्यक्रम के दौरान इन विद्यार्थियों ने अपने अद्‌भुत वाक् कौशल और आत्मविश्वास का परिचय दिया। मंच संचालन इतने कुशल ढंग से किया गया कि स्वयं प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने कार्यक्रम के समापन पर पांचों बच्चों को एक साथ मंच पर बुलाया, उनकी प्रशंसा की और उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर प्रधानमंत्री जी ने सभी बच्चों को अपने ऑटोग्राफ भी दिये।

मंच संचालन करने वाले पांच विद्यार्थियों के नाम:

1. कु. ग्रेसी सिंह राठौर, केन्द्रीय विद्यालय क्रं. 1, एएफएस गुरुग्राम
2. कु. जिया श्रीवास्तव, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय विद्यालय, राष्ट्रपति संपदा
3. कुमार सृजन वर्मा, केन्द्रीय विद्यालय गोल मार्केट, नई दिल्ली
4. कु. पद्मा अंगमो, नवोदय विद्यालय लेह
5. कुमार देवांग बृजवासी, नवोदय विद्यालय नैनीताल

मैं सभी एनाउंसर्स को बधाई देना चाहता हूं। इन सब ने इतने बढ़िया तरीके से कार्यक्रम को कंडक्ट किया है, कहीं पर भी आत्मविश्वास की कमी नजर नहीं आई। मैं बराबर ऑब्जर्व कर रहा था। ऐसा सामर्थ्य यहां बैठे हर एक बालक में है।, जो टीवी पर देखते होंगे उनमें भी होगा और जो नहीं देखते होंगे, उनमें भी होगा। सचमुच जीवन में आनंद की अनुभूति करनी है तो अपने आप में एक क्वालिटी विकसित करें। प्रयास। अगर उस विधा को हम अपने अंदर विकसित करेंगे तो हमेशा आनंदित रहेंगे और वह है गुणों के पुजारी बनना। इससे सामने वाले को तो ताकत मिलती ही है हमें भी ताकत मिलती है। तब हमारा स्वभाव बन जाएगा कि जहां भी देखेंगे अच्छी चीजों को ऑब्जर्व करेंगे। उसको हम स्वीकार करने का प्रयास करें, खुद को उस में ढालने का प्रयास करें, इनोवेट करने का प्रयास करें, जोड़ने का प्रयास करें।



प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने मंच संचालक बच्चों को दिये ऑटोग्राफ

एक अविस्मरणीय अनुभव एवं उपलब्धि

देश के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा शुरू किया गया 'परीक्षा पे चर्चा' का यह कार्यक्रम विद्यार्थियों के प्रति उनके स्नेह एवं दूरदर्शिता को दर्शाता है। इस कार्यक्रम के माध्यम से मेरे जैसे लाखों बच्चों के तनाव एवं सवालों का प्रधानमंत्री जी ने बड़ी ही सरलता से समाधान प्रस्तुत किया। उन्हें सुनना हमेशा एक सुखद एहसास होता है। जब वे बात करते हैं तो ऐसे लगता है जैसे किसी प्रिय मित्र से बात हो रही हो। परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम का संचालन, वह भी आदरणीय प्रधानमंत्री जी के समक्ष, यह अनुभव मेरे जीवन का एक अविस्मरणीय सुखद संयोग है और उपलब्धि भी। मैंने उनसे यह प्रेरणा ली कि कैसे जिंदगी में हर पड़ाव को सफलता के साथ पार करें और एक नया मुकाम हासिल करें।

जिया श्रीवास्तव
मंच संचालक, परीक्षा पे चर्चा 2022
कक्षा-12
डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय विद्यालय राष्ट्रपति संपदा

It was very inspirational for me to get praised by Hon'ble Prime minister

I am really grateful to host such a prestigious programme of Pariksha Pe Charcha. It was a great experience to be in company of the charismatic, dynamic and visionary leader Shri Narendra Modi Ji, Hon'ble Prime Minister of our Country, I always adored and followed. I had a wonderful interactive time spent with Mr. PM during the entire session. It was very inspirational for me to get praised by him and to listen to his influential words. I would like to express my heartiest gratefulness to my school K.V. Gole Market for giving me such wonderful opportunity and considering me worthy of this. I received loads of appreciation for my work and returned with bag full of memories.

Srijan Verma
Compere PPC - 2022
Class-XII
KV Gole Market

A dream which came true unexpectedly

Through our School and media, I came to know that the Hounorable Prime Minister Sh. Narendra Modi will intereact with students during the programme 'Pariksha Pe Charcha-2022'. It was my intense desire to attend the most awaited programme, but to my surprise, I got a chance to be on the stage of the 'Pariksha Pe Charcha' to interact with Honourable Prime Minister on 01.04.2022. Hounourable Prime Minister, inspite of being the strongest personality of the world was very friendly and amicable with students. With his unique oratory he removed the stress of exams from the mind of students. As he himself is optimistic, hardworking and the herald of the persistent progress, he guided students to remain stress free, hardworking and optimistic. His remark about gender equality was a boost to the girl students, he invoked everyone to remain physically fit, this statement was a matter of exhilaration to me as I am a sports person and strongly believe in the importance of physical fitness. I have deeply motivated with the words of the ideal personality and want to follow his footsteps throughout my life. Overall, my experience of meeting the Hounourable Prime Minister was like a dream which came true unexpectedly.

Gracy Singh Rathore
Compere PPC -2022
Class XII
KV No. 1 AFS Gurugram

परीक्षा पे चर्चा-2022 में माननीय कौशल विकास और उद्यमशीलता एवं शिक्षा मंत्री श्री धर्मेन्द्र प्रधान का स्वागत उद्बोधन

परीक्षा पे चर्चा-2022 में प्रतिभाग करने वाले केन्द्रीय विद्यालयों के विद्यार्थियों के साथ सचिव, स्कूल शिक्षा एवं साक्षरता श्रीमती अनीता करवल और आयुक्त, के.वि.सं. श्रीमती निधि पांडे।

III

प्रधानमंत्री द्वारा विद्यार्थियों की कला और नवाचार को सराहा गया

परीक्षा पे चर्चा-2022 को संबोधित करने से पहले प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी तालकटोरा स्टेडियम के अंदर प्रदर्शनी स्थल पहुंचे जहां केन्द्रीय विद्यालयों और नवोदय विद्यालयों के विद्यार्थी अपनी कलात्मक और नवाचार से जुड़ी प्रस्तुतियां लेकर उपस्थित थे। प्रधानमंत्री श्री मोदी ने बारी-बारी से सभी स्टॉल्स का निरीक्षण किया और विद्यार्थियों से बातचीत की।

केन्द्रीय विद्यालय साबरमती गुजरात में **कक्षा 11** के विद्यार्थी **अनुराग पांडा** और **किंग्शुक यादव** प्रधानमंत्री जी को अपने 3डी प्रिंटर पर कार्य करके दिखाया। प्रदर्शनी में उपस्थित सभी जन उस समय हैरान रह गये जब प्रधानमंत्री श्री मोदी ने इन दोनों विद्यार्थियों से उन्हीं के द्वारा तैयार किये गये मन की बात रेडियो के 3D मॉडल पर ऑटोग्राफ लिये। प्रधानमंत्री जी ने बड़े प्यार से इस रेडियो को अपने पास सहेज कर रख लिया और दोनों विद्यार्थियों को अपनी शुभकामनाएं दीं।

केन्द्रीय विद्यालय कोट्टायम में **कक्षा 11** और **कक्षा 7** में पढ़ने वाली दो बहनें **नंदिता डी** और **निवेदिता डी** अपनी वैदिक गणित की उपलब्धि लेकर प्रधानमंत्री जी के समक्ष प्रस्तुत हुईं। इन दोनों बहनों ने लॉकडाउन के दौरान विद्यार्थियों के बीच वैदिक गणित के प्रति रुचि विकसित करने और उन्हें पढ़ाने का ऑनलाइन कार्य किया। विद्यार्थियों से मिलने वाली मानद राशि को इन बहनों ने पीएम केयर फंड में जमा कराया।

केन्द्रीय विद्यालय जामताड़ा में **कक्षा 10** के विद्यार्थी **शुभम माझी** ने अपने चित्रों के माध्यम से भारतीय लोक कला एवं ग्रामीण प्राकृतिक सौन्दर्य को जल रंगों द्वारा दर्शाया। उन्होंने ये सभी चित्र कोरोना काल के दौरान स्वयं को प्रफुल्लित एवं प्रसन्न रखने के लिए बनाये थे।

केन्द्रीय विद्यालय क्रं. 1 रीवा में **कक्षा 9** के विद्यार्थी **हर्ष बाजपेयी** ने अपनी स्वनिर्मित हेल्थ डिवाइस प्रदर्शनी में प्रस्तुत की। इस डिवाइस के माध्यम से शरीर के तापमान व पल्स रेट की जानकारी मिलती है। इसके अलावा विश्व के किसी भी कोने में बैठा व्यक्ति मोबाइल, ई-मेल और ऐप के जरिए इसे देख सकता है।

केन्द्रीय विद्यालय क्रं. 3 भुवनेश्वर में **कक्षा 12** के विद्यार्थी **पी नितीश कुमार** अपने ऑइल पेस्टल कार्यद्व, पेंसिल स्केच और कुछ पारंपरिक पेंटिंग लेकर प्रस्तुत हुए। उन्होंने अपने क्राफ्ट वर्क के माध्यम से 'Waste to Best' मॉडल भी दिखाए।

केन्द्रीय विद्यालय कपूरथला में **कक्षा 12** की विद्यार्थी कु. **मून वर्मा** ने प्रधानमंत्री जी को अपनी ग्रेफाइट और चारकोल की पेंटिंग्स दिखाईं और उनके बारे में जानकारी दी।

केन्द्रीय विद्यालय जमुना कोलोरी में **कक्षा 12** की विद्यार्थी **रिया विश्वकर्मा** ने प्रधानमंत्री जी के सम्मुख त्रिआयामी मूर्ति प्रस्तुत की, जो मास्क की उपयोगिता एवं महत्ता को प्रदर्शित करती थी।

केन्द्रीय विद्यालय गढ़वर, झारखंड में **कक्षा 10** के विद्यार्थी **आर्यन कुमार** ने प्रधानमंत्री जी के समक्ष ब्लूटूथ कंट्रोल्ड मोबाइल सर्विंग टेबल प्रस्तुत की। कोविड काल के दौरान आर्यन द्वारा बनाये गये सर्विंग टेबल मॉडल को ब्लुटूथ के माध्यम से मोबाइल से जोड़कर नियंत्रित किया जा सकता है। इस टेबल से कोविड मरीज को आवश्यक सामाग्री (जैसे खाना-पानी, दवाइयाँ आदि), मरीज़ के संपर्क में आए बिना ही मरीज़ तक भेजी जा सकती हैं, जिससे मरीज़ के परिवार के अन्य सदस्यों में कोविड संक्रमण को फैलने से रोका जा सकता है।

IV

विद्यार्थियों के साथ प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के विशेष क्षण

परीक्षा पे चर्चा 2022 में अपने उद्बोधन के उपरांत प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी दर्शकों के बीच बैठे विभिन्न केन्द्रीय विद्यालयों से कार्यक्रम में भाग लेने आए विद्यार्थियों के पास पहुंचे। उन्होंने सभी विद्यार्थियों से बातचीत की और उनका कुशलक्षेम पूछा। देश के प्रधानमंत्री से मिलकर ये सभी विद्यार्थी अत्यंत उत्साहित नजर आए। विद्यार्थियों के साथ प्रधानमंत्री श्री मोदी के इन भावुक क्षणों की कुछ झलकियां:

अभिव्यक्तियां

1. NARENDRA Modi JI: A TEACHER FOR ALL SEASONS

Narendra Modi ji, to me, Is like a spring
Who nurtures new green sprouts
Encourage and leads them
Whenever they have doubts

Narender Modi ji to me, Is like a summer
Whose sunny temperament
Makes studying a pleasure
Preventing discontentment

Narender Modi ji, to me, Is like a fall
With methods crisp and clear
Lessons of bright colours
And a happy atmosphere

Narender Modi ji, to me, Is like a winter
While it's snowing hard outside
Keeping students comfortable
As a warm and helpful guide

Narender Modi ji, you do all these things
With a pleasant attitude
You're a teacher for all season
And you have my gratitude!

Madiya Murtaza
Class-X
KV Baramulla

2. A LETTER TO EXAMINATION

Dear Exams,

I have known you for more than half my life, long enough to call you one of my oldest friends. Yet our interactions have been overly complicated. The only reason it sustained was due to the intervention of my school. I do not find this an ideal basis for our relationship, which surely will go on for quite some time in the future. In short, I wish to clear the air between us.

I am referring to you in singular, because, even though I have met multiple versions of yourself in my life, they were all in essence the same entity: a unified force causing mass panic. Why did I find you so repellent? I don't know. Perhaps it was not your fault; simply the way I was made to perceive you. Our bond was not always bitter, indeed, sometimes you made me feel as though I were walking on air, unstoppable and unbeatable. Then again you brought me down on my knees, sending me down in doldrums for weeks. I think I have by now surmised all the facets of our relationship that ultimately brought me to resent you.

In the past few years, however, I have started re-examining my feelings about yourself. It has occurred to me that perhaps I had judged you too harshly. This epiphany did not come to me spontaneously, rather it came after watching Prime Minister Narendra Modi ji's yearly Pariksha Pe Charcha. Since 2018, we have been watching this program live from our school. I must admit, Pariksha Pe Charcha changed my mindset regarding the topic of handling examinations in some important ways. I realized what I should have realized a long time before: that many of the "truths" of life vary with perspective. It is as we learn in Physics, a change in the frame of reference can cause a change in the observations. Pariksha Pe Charcha taught me to change my perspective about you. I am beginning to regard you as a source of joy, rather than anxiety. Although this shift will take time, I have already started to see you in a different light.

The competition and stress generally generated by thought of your arrival is now being replaced by a sense of excitement and anticipation, similar to the way we eagerly await our favourite festivals. Listening to students like myself discuss their own anxiety regarding you with the Honorable Prime Minister made me realize I was not alone in my troubles. Hearing Prime Minister Narendra Modiji's fresh and succinct answers also made me realize that I was not alone in my troubles and stress regarding you are not any of our fault, simply that of our perspective. This is all I wished to say. Now that I have nullified all my grievances with you, I feel almost eager for your arrival. I'm sure I shall meet you many times in the future, and I intend, from now on, to relish, and not resent, our meetings.

BIPASANA BHATTACHARYA
Class X,
KV-IIT Kanpur

Hon'ble Governor of Maharashtra Sh. Bhagat Singh Koshyari witnessed Prime Minister Narendra Modi's interaction 'Pariksha Pe Charcha-2022' in the company of KV students at Raj Bhawan Mumbai.

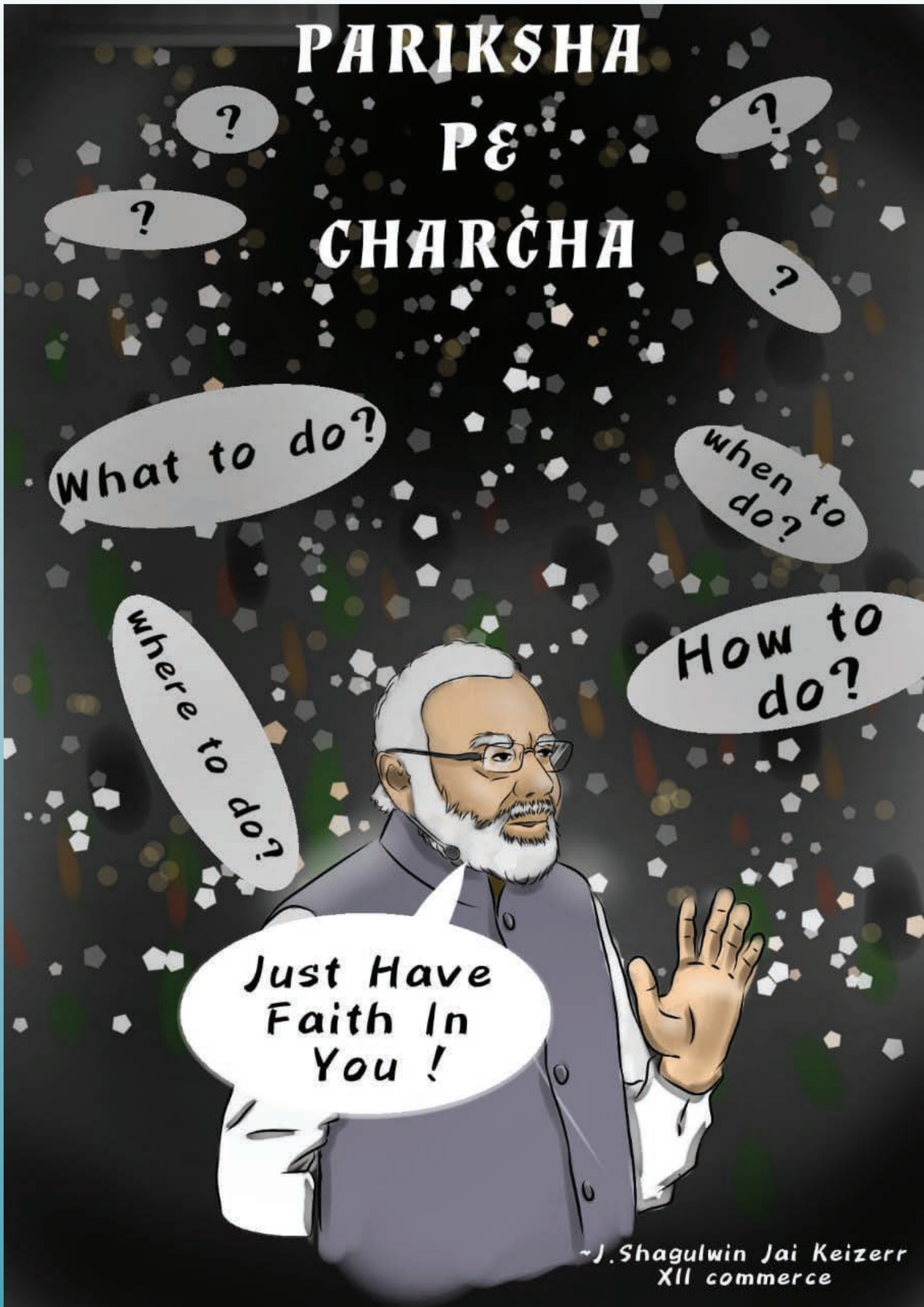


Illustration no. 01

J.Shagulwin Jai Keizerr
Class XII
KV. AFS Tambaram

3. EXAMTIVAL

It was a fine day
To have on our way
This wonderful chance
When exams advance
And fears never end
To have him as a friend
The PM with words
Said that we like birds
Should dream our own dream
Even when it would seem
That a different path
Could stir parents' wrath
Because our own dreams
Like clear flowing streams
Would carve their own way
Drive the expectations away!
Festival is another name for tests
Treat like you did all the rest
Motivation has no key
But to go on
When you'd rather flee
If tests cause any dread
Remember what he said
Study for study's sake
It's your knowledge at stake!

Ananya Panwar
Class-XII
KV No. 1, Colaba

4. परीक्षा पड़ाव है

आपदा की आँच में जो आँख मींच थे खड़े
ओस की जो आस में दुबक के दूब में पड़े

हाथ को ना सूझता था हाथ अंधकार में
तिनका भी साथ ना था बीच मँझधार में

हाट बंद पाट बंद खेत, खीलहान बंद
रेल बंद मेल बंद भोर और बिहान बंद

चूल्हा बंद चौका बंद-बंद व्यापार हुआ,
स्कूल-कॉलेज बंद सारे बंद त्योहार हुआ

हाथ से कलम जो छूटा, शब्द गढ़ना भूल गए
कंठ भूले वर्णमाला, बच्चे पढ़ना भूल गए

मनोबल पस्त हुआ ज्ञान रवि अस्त हुआ,
अज्ञान के तिमिर से बाल-मन पस्त हुआ

आपदा के ढलते ही विद्यालय खुलते ही,
परीक्षा का शंखनाद घर से निकलते ही

विद्यार्थी, बोझ से परीक्षा के दबे हुए
एक कूप से निकलकर खाई में खड़े हुए

हरने को अवसाद दूर करने को विषाद
मित्र बन मोदी जी ने सुन लिया अंतर्नाद

रचने इतिहास को चढ़ने कैलाश को,
साधने असाध्य को बचाने प्रकाश को

सुध लेकर सुविधा का हल निकाला दुविधा का
विद्यार्थियों से साझा करके अनुभव सुधा का

ऑनलाइन ऑफलाइन भेद स्पष्ट हो गया
कोहरा जो व्याप्त था वो अपने आप छँट गया

एक बाँचने को एक साधने को यत्न है
सूत्र सफलता का मात्र निरंतर प्रयत्न है

परीक्षा कोई अंत नहीं परीक्षा पड़ाव है
पर्व-.सा मनाओ यही मोदीजी का सुझाव है

आओ इस परीक्षा पर्व को संपन्न करें
परीक्षा पे चर्चा का मंत्र सुमिरन करें

अब ना अवसाद हो सार्थक प्रयास हो
एक देश एक ऊर्जा देश का विकास हो।

परमानन्द
कला शिक्षक
केन्द्रीय विद्यालय नं0 1 वायु स्टेशन, जालहल्ली

Students watching 'Pariksha Pe Charcha-2022' at KV Central University Tezpur

Illustration no. 02

Ishita
Class IX
KV. No. IV Ambala Cantt.

5. 'परीक्षा पे चर्चा' ने सिखाया चुनौतियों का सामना करना

परीक्षा पे चर्चा युवाओं के लिए तनाव मुक्त माहौल बनाने और विद्यार्थियों को पढ़ाई के लिए प्रेरित करने की एक सकारात्मक पहल है, जिसे प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा वर्ष 2018 में शुरू किया गया। इसका उद्देश्य छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों को एक साथ लाकर ऐसा वातावरण बनाना है जहाँ प्रत्येक बच्चे के व्यक्तित्व को निखारकर उसे प्रोत्साहित किया जा सके।

1 अप्रैल, 2022 का दिन बेहद खास रहा। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने अपने कार्यक्रम 'परीक्षा पे चर्चा' को संबोधित किया। दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में यह कार्यक्रम आयोजित हुआ और इसमें करीब 1000 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस दौरान प्रधानमंत्री जी ने विद्यार्थियों व शिक्षकों के विभिन्न प्रश्नों के उत्तर दिये जैसे कि परीक्षा के समय घबराहट और तनाव से कैसे निपटें, ऑनलाइन शिक्षा की चुनौतियाँ, भूलने की समस्या से कैसे बचें, परीक्षा का डर कैसे भगाएँ, बोर्ड परीक्षा की तैयारी कैसे करें आदि। कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री जी ने अपने संबोधन में बोर्ड परीक्षा और नई शिक्षा नीति से लेकर बालिकाओं के विकास समेत कई मुद्दों पर चर्चा की और विद्यार्थियों को प्रेरित किया।

मेरे अनुसार यह कार्यक्रम देश के हर विद्यार्थी को देखना चाहिए क्योंकि इस कार्यक्रम से हमें प्रेरणा मिलती है और हमारे मन में उठ रहे कई सवालों के जवाब मिल जाते है। कैसे अपने मन को नियंत्रित रखना चाहिए, परीक्षा के लिए कैसे तैयारी करनी चाहिए, घबराहट और तनाव को कैसे कम करना चाहिए व कैसे स्वयं को शांत रखना चाहिए। साथ ही साथ मुझे यह भी सीखने को मिला कि कैसे हमें हमारे जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करना चाहिए।

स्वाति कुमारी
कक्षा- XII
केन्द्रीय विद्यालय क्रं. 1 ए.एफ.एस. तांबरम

6. EXAM STRESS MANAGEMENT STRATEGIES DURING COVID-19

Asyanshyam maha-baho mano durnigraham chalam
abhyasena tu kaunteyvairagyena cha grihyate

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलं।
अभ्यासेन तु कौन्तेय vवैराग्येण च गृह्यते।।

Sri Krishna says, the mind is indeed difficult to restrain. But by practice and detachment it can be controlled. Stress is a feeling of physical and mental tension. It makes us feel frustrated, nervous, and anxious during our exams.

The strategies to manage stress during exams are,

Time management: Time is very precious and it is like a bank. Yesterday is history tomorrow is mystery, today is God's gift, which is why we call it present. We should anticipate work to avoid laziness and fear. One should have a correct planning for time management. Think less and work more.

Action plan: Make a time table every day and study accordingly. Relax in between and continue and make it a routine

Relaxation: Yoga and meditation- yoga helps in keeping the body and mind fit, helps to improve concentration, memory, imagination, and aids learning which helps in reducing stress during exams and pandemic. Breathing exercises like pranayama, omkara, trataka kriya calms the body and mind.

Positive thinking: Think positively and never underestimate ourselves. Never think that anything is impossible, because the word itself says "I am possible". Developing habits such as reading books, listening to music, singing, dancing, gardening, helping parents, playing instruments, drawing, colouring in which the child is interested helps in reducing stress during exams and pandemic. Going for a small walk and being with family members can help improve mental state.

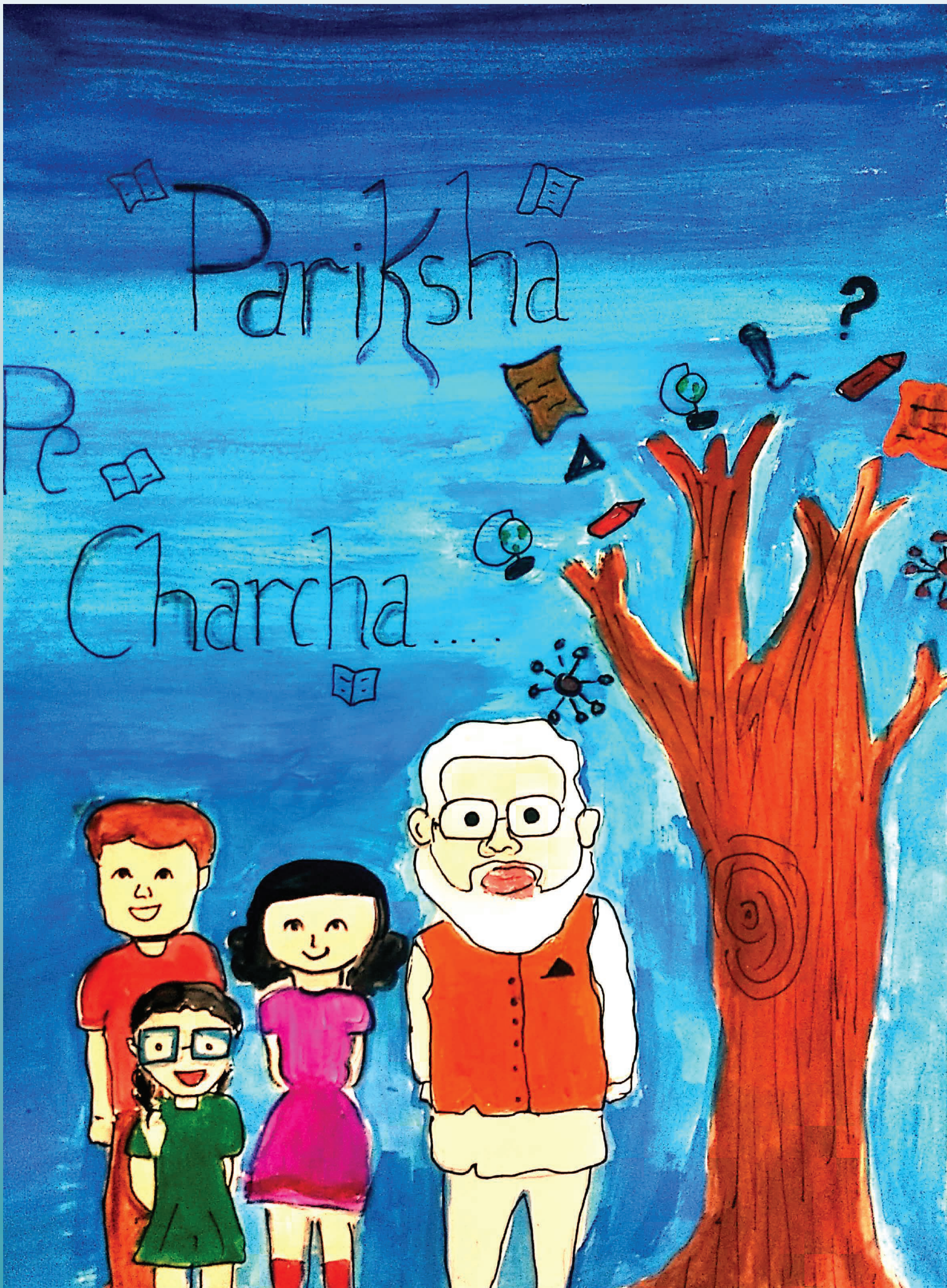
Change in lifestyle: During exams we need to change our life style by avoiding junk foods and eat healthy and nutritious food. Keeping oneself hydrated and getting good sleep plays an important role in keeping up positive during exams.

Breathing exercises, taking care of one's body, spending time with family improves self-confidence. Every student should have persistence and dedication towards their goal which leads to success. Along with dedication, commitment, hard work, relaxation and yoga we should also stay focussed on our goal.

Education should be taught to promote simple living and high thinking. Stress management skills should be taught in school so that the students face the exam and pandemic stress effectively.

Padmapriya S
Class IX
K.V. Kodagu

Students watching Pariksha Pe Charcha-2022 at KV No. 1, Salt Lake, Kolkata.



Aadya Vala
Class- VIII
KV Kribhco, Surat

Illustration no. 03

7. नई दुनिया दिखाई है

तुम्हारी सीख ने हमको नई दुनिया दिखाई है ।
परीक्षा पे हुई चर्चा हमारे काम आई है ॥
हमारे हौसले ऊँचे हुए हैं जोश है मन में
नया आकाश छूने की लगन दिल में समाई है ॥

सखा हो कृष्ण के जैसे हमारे दिल में रहते हो।
हमारे मार्गदर्शक हो तुम्हीं सच बात कहते हो ॥
सफलताएँ हमें हो प्राप्त ऐसी लौ जगाई है ।
परीक्षा पे हुई चर्चा हमारे काम आई है ॥

मिला है जन्म मानव का हमें कुछ सोचना होगा ।
नई मंज़िल नए अवसर नयापन खोजना होगा ॥
तुम्हारा साथ पाकर ज़िंदगी अब मुस्कुराई है ।
परीक्षा पे हुई चर्चा हमारे काम आई है ॥

बदलनी है हमें तक़दीर अपनी ऐ मेरे हमदम ।
किया हमने यही निश्चय नहीं पीछे हटेंगे हम ॥
रुकेंगे मंज़िलें पाकर ही हम सौगंध खाई है।
परीक्षा पे हुई चर्चा हमारे काम आई है ॥

करेंगे नाम रौशन देश का माँ भारती की जय।
हमारी राष्ट्रीय शिक्षा प्रणाली संस्कृति की जय ॥
नयी पीढ़ी बढ़े आगे सदा हिम्मत बढ़ाई है ।
परीक्षा पे हुई चर्चा हमारे काम आई है ॥

डॉ0 नीलिमा मिश्रा
टी जी टी सामाजिक विज्ञान
के वि आईआईआई टी झलवा

8. परीक्षा पे चर्चा 2022

परीक्षा पे चर्चा हमारे देश के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा 2018 में शुरू किया गया था। देशभर के विद्यार्थियों में परीक्षाओं के प्रति सही मनोभाव विकसित करने और परीक्षाओं का भय दूर करने के लिए इस कार्यक्रम की रूपरेखा रची गई थी। 'परीक्षा पे चर्चा 2022' के रूप में 5वाँ संस्करण 1 अप्रैल 2022 को आयोजित किया गया। हर बार की तरह इस बार भी प्रधानमंत्री जी ने विद्यार्थियों को प्रेरित किया और उन्हें सही दिशा दिखाई। सबसे पहले बच्चों ने अपने नवाचार और अपने कलात्मक कौशल को प्रधानमंत्री जी के समक्ष प्रस्तुत किया। केन्द्रीय विद्यालय के दो विद्यार्थियों द्वार 3डी प्रिंटर से तैयार किए गये 'मन की बात' मिनी ट्रांजिस्टर से प्रधानमंत्री जी इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने दोनों विद्यार्थियों से उस मिनी रेडियो पर उनके हस्ताक्षर लिए।

कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए भारत के शिक्षा मंत्री श्री धर्मेन्द्र प्रधान ने परीक्षा पे चर्चा-2022 की भूमिका रखी, जिसमें उन्होंने शिक्षा मंत्रालय के विभिन्न क्रियाकलापों की भी चर्चा की। फिर वह पल आ गया जिसका सभी को इंतज़ार था। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी देशभर के विद्यार्थियों से रु-ब-रु हुए। उन्होंने कहा कि 'परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम से विद्यार्थियों को कितना फायदा हो रहा है, पता नहीं, लेकिन मुझे बहुत फ़ायदा हो रहा है। मैं आपके बीच आकर 50 साल छोटा हो जाता हूँ। मैं आपकी उम्र से सीखकर आगे बढ़ने की कोशिश करता हूँ'।

उन्होंने विद्यार्थियों की चिंताओं पर बात की, उनकी परेशानियों पर चर्चा की, साथ ही शिक्षकों और अभिभावकों की जिज्ञासाओं का भी समाधान किया। पूरी चर्चा के दौरान प्रधानमंत्री जी ने वातावरण को बहुत जीवंत बनाए रखा, ताकि विद्यार्थी शांत मन से चर्चा पर ध्यान दें। ऑनलाइन शिक्षा के दौरान सोशल मीडिया की तरफ होने वाले भटकाव के प्रश्न पर प्रधानमंत्री जी ने कहा कि 'आप खुद से पूछिए की जब आप ऑनलाइन पढ़ते हैं तो रीडिंग करतें हैं या रील देखते हैं। हकीकत में दोष ऑनलाइन या ऑफलाइन का नहीं है। आपने अनुभव किया होगा कि क्लास में भी कई बार आपका शरीर क्लासरुम में होगा, आंखें टीचर की तरफ होंगी लेकिन कान में एक भी बात नहीं जाती होगी। क्योंकि आपका मन कहीं और होगा, तो सुनना बंद हो जाएगा। इसका मतलब है कि माध्यम समस्या नहीं है, मन समस्या है'।

चर्चा में प्रधानमंत्री जी ने एक बहुत अच्छी बात भी की 'अभी त्योहारों का समय है छात्र परीक्षा के कारण त्योहार अच्छे से नहीं मना पा रहे हैं, तो क्यों ना परीक्षा को ही त्योहार बना लें और अनुशासन तथा पूर्ण विश्वास के साथ परीक्षा दें'। परीक्षा पे चर्चा का उद्देश्य यह है कि छात्र और उनके माता पिता यह समझें कि परीक्षा जरूरी है परंतु वह ही सब कुछ नहीं। परीक्षा हमारा साथ जीवन भर नहीं छोड़ती, परीक्षा ही है जो हमें यह सिखाती है कि गिर कर उठना ही जीत है।

ज्योति कुमारी सिंह
कक्षा-12
केन्द्रीय विद्यालय क्र.1, सूरत

Students watching 'Pariksha Pe Charcha-2022' Programme at Dr. Rajendra Prasad Kendriya Vidyalaya, President's Estate.

9. एक परीक्षार्थी का पत्र परीक्षा के नाम

प्रिय परीक्षा जी,

मैं आशा करती हूँ, आप कुशल मंगल होंगे और हमारी भी कुशल चाहते होंगे। शायद आपको याद हो, अभी कुछ दिनों पहले ही हमारी मुलाकात हुई थी। आप हमेशा की तरह एक प्यारी मुस्कान लिए, मेरा इंतज़ार कर रहे थे पर मैं डर से काँप रही थी। मन में विचारों की सुनामी के विरुद्ध संयम रुपी नाव पर अपने कांपते हुए पैरों को जमाने की कोशिश कर रही थी। क्या मेरी तैयारी पूरी है? क्या मुझे हर फार्मूला याद है? क्या मुझसे प्रश्नपत्र हल होगा? मेरे अंदर का आत्मविश्वास, किसी कोने में सुसुप्त था।

मुझे पता था कि आप एक बुरा सपना नहीं अपितु सफल भविष्य हेतु कदम बढाने का एक अवसर हैं। पर यह सब व्यर्थ था। डर और शंका ने मुझे वश में कर लिया। मैं परीक्षा कक्ष में गई और अपने आप को शांत करने का विफल प्रयास किया। मन में फिर से सवालों की श्रृंखला दोहराने लगी। प्रश्नपत्र आया और मैंने उसे पढना शुरू किया। मेरे पैरों तले ज़मीन खिसक गई। पहला प्रश्न ही मुझसे नहीं बन रहा था। तब अचानक मेरी नज़र सामने के दीवार पर लगे पोस्टर पर गई, जिसमें लिखा था 'परीक्षा पे चर्चा'। मैं बहुत शुरुआत से ही माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदीजी द्वारा शुरू की गई इस अनोखी पहल का हिस्सा थी।

मेरे मन में एक आवाज़ गूंजी, प्यारे बच्चों परीक्षा डर नहीं महोत्सव है, इसका आनंद लें। मैने फिर और याद किया कि कैसे माननीय प्रधानमंत्री जी ने हमें समझाया था, परीक्षा हम पहली बार नहीं दे रहे हैं। पूर्ण तैयारी है तो हम अच्छा प्रदर्शन करेंगे ही। यह सोचते ही मन में सूर्योदय हुआ, सुनामी की खौफनाक लहरें शांत हो गईं। मैने दूसरे प्रश्न पर नज़र डाली। वाह यह तो आसान प्रश्न है। एक मुस्कुराहट के साथ मैने उत्तर लिखना प्रारंभ किया। समय समाप्त होने पर मैने अपनी उत्तरपुस्तिका जमा की। आत्मसंतुष्टि से पूर्ण मुस्कराहट लिए मैंने सोचा, शंका और डर ने मुझे नाहक ही अंधा बना दिया था, जब पूर्ण तैयारी है तो टेंशन किस बात की!

फिर मुझे याद आया कि प्रधानमंत्री जी ने बच्चों से कहा था कि आप परीक्षा को ही पत्र लिख दें। इसलिए मैं आपसे अपने विचार व्यक्त कर रही हूँ। जब तैयारी पूरी हो, तब परीक्षा का भय केवल भ्रम है। इस ज्ञान का भान देश के नायक ने हमें कराया। अगली बार जब आपको कोई घबराया विद्यार्थी मिले तो यह सीख और मेरी कहानी उसे अवश्य बताइएगा। क्या पता उसके मन का तूफान भी शांत हो जाए! आपसे फिर पूरी तैयारी के साथ मिलने के लिए मैं उत्सुक एवं तत्पर हूँ।

दर्शनाभिलाषी

पायल ठाकुर
कक्षा XII
डॉ. राजेंद्र प्रसाद केन्द्रीय विद्यालय राष्ट्रपति परिसर, नई दिल्ली

Hon'ble Governor of West Bengal Sh. Jagdeep Dhankhar witnessed the 'Pariksha Pe Charcha-2022' Programme along with KV Students at Raj Bhawan Kolkata.

Illustration no. 04

Dharuv, VIII
Anjali, X
Tanisha, X
K V No.2, AFS, Adampur

10. INSPIRATIONAL QUOTES BY HONORABLE PRIME MINISTER

1. See Exam as an Opportunity

"In the long span of life, an exam is just one of the opportunities to challenge yourself. The problem arises when you look at it as the end of all your dreams, as a life-and-death question. Take any exam as an opportunity. Actually, we must keep looking out for such challenges rather than run away from them."

2. Eliminate Term 'Career' from your mind

"You should eliminate the term 'career' from your mind and rather should focus on doing something for your own betterment."

3. Don't Judge your child on the Basis of Marksheets

"Nowadays" some parents are so busy that they do not have the time to get involved with their children in the real sense, as a result of which, they look at the marksheet to understand their child's potential because of which the assessment of children has become restricted just to their results. But there is more to children than just their marks, which the parents miss observing."

4. Self-confidence is very important

"Self-confidence is very important. It's not a pill or herb. There is no tablet that can be consumed for instant confidence. We have to build it everyday.

5. Do not compete with others

"Do not compete with others, compete with yourself. Live free. Lead your life thinking that you want to 'do' something, not 'be' something."

RITYUSHA MISHRA
CLASS- XII
KV NO-2, CRPF, BHUBANESWAR

11. परीक्षा की तैयारी

आत्मविश्वास तैयारी से ही पैदा होता है। तैयारी से आशय योजनाबद्ध ढंग से अभ्यास करना और परीक्षा का तनाव या दबाव बिना की जाने वाली तैयारी से होता है।

किसी क्षेत्र में सफलता दिलाने वाली बढ़त तैयारी से ही मिलती है।

तैयारी = उद्देश्य+नियम+योजना+अभ्यास+दृढ़ता+धैर्य+आत्मगौरव= बिना चिंता सफलता

तैयारी का मतलब यह होता है कि हम असफलता को सह तो लें पर उसे स्वीकार न करें। इसका मतलब स्वयं को निराश और हताश महसूस किये बिना हार का सामना करने का हौसला रखना। तैयारी का मतलब होता है, अपनी गलतियों से सीखना गलती करना कोई बुरी बात नहीं है। हम सभी गलती करते हैं, लेकिन गलती को दुहराने वाली मूर्खता नहीं करनी चाहिए। गलती करके उसे न सुधारने वाला व्यक्ति और बड़ी गलती करता है।

किसी गलती को संभालने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि-
• उसे जल्दी से जल्दी स्वीकार कर लिया जाए।
• उसमें उलझा न जाए।
• उसे दुहराया न जाए।
• दूसरों को दोष न दिया जाए और बहाने न बनाया जाए।

तैयारी न होने से दबाव महसूस होता है। तैयारी, अभ्यास और मेहनत से दबाब खत्म हो जाता है। केवल मन की इच्छाओं और अभिलाषाओं से कोई परिणाम नहीं निकलता। हमको एक अच्छी तैयारी जीवन की किसी भी परीक्षा में बेहतर परिणाम बिना किसी दबाव या चिंता के दिला सकती है।

हम में दृढ़ता इन बातों से आती है-

• उद्देश्य
• योजना
• तैयारी
• गर्व

• धैर्य
• अभ्यास
• सिद्धांत
• सकारात्मक नजरिय

अपने आप से पूछिए-

- क्या परीक्षा को लेकर स्पष्ट उद्देश्य हमारे पास है?
- क्या इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कोई योजना है?
- क्या परीक्षा की तैयारी के लिए हम प्रयास कर रहे हैं?
- हम किस हद तक आगे बढ़ना चाहते हैं?
- परीक्षा के दबाबों को झेलने का धैर्य हम में है या नहीं?
- क्या बेहतर परिणाम के लिए लगातार अभ्यास कर रहे हैं?
- क्या हम अपने कार्य-प्रदर्शन पर गर्व करते हैं?
- क्या हमारे पास "मैं यह कार्य या परीक्षा में बेहतर कर सकता हूँ" वाला नजरिया है?

मैंने एक छोटा सा प्रयास किया है- परीक्षा की तैयारी को समझाने का। मुझे आशा है कि यदि उपरोक्त बातों को ध्यान में रखकर हम प्रयास करें तो निश्चित ही परीक्षा में दबाब नहीं उत्साह होगा और सफलता निश्चित रुप से कदमों को चूमेगी।

श्रुति दुबे
कक्षा- VII
केन्द्रीय विद्यालय- भिण्ड मध्य प्रदेश

Students watching 'Pariksha Pe Charcha-2022' Programme at KV Kanjikode

Illustration no. 05

Sreemayee
Class - X
KV UOH Campus

12. परीक्षा पे चर्चा-दोहे

हुई परीक्षा पे चर्चा, बढ़ा हमारा ज्ञान।
हमने पीएम को सुना, खूब लगाकर ध्यान।।

दिल्ली का स्टेडियम , तालकटोरा नाम।
सीधा प्रसारित हुआ , कार्यक्रम अभिराम।।

शिक्षक अभिभावक जुड़े, जुड़ा समूचा देश।
हर विद्यार्थी हो गया , उस दिन वहाँ विशेष।।

मोदी सर का क्लास कर, कम हो गया तनाव।
ज्ञानवर्धक प्रेरक बड़े, हमको मिले सुझाव।।

खुशियाँ छाईं हर तरफ, हम सब हुए निहाल।
मुस्काईं सब बेटियाँ, हँसे देश के लाल।।

खुशी
कक्षा – XII
के.वि. चितरंजन

Students watching 'Pariksha Pe Charcha-2022' at KV Chittaranjan, West Bengal.

13. PPC - 2022: WHAT WE CAN LEARN

Pariksha Pe Charcha is an annual event in which our Hon'ble Prime Minister responds to questions related to examination stress and pertaining areas posed by students. This he does in his uniquely engaging style in a live programme.

Students should not be pressurized by teachers and parents to score good marks. The unfulfilled dreams of parents and teachers should not be forced upon children. They should be allowed to decide their future freely and follow their dreams. "Parents sometimes fail to closely observe the strength and interests of their children. We should understand that every child is blessed with something extraordinary that parents and teachers fail to discover a lot of times".

He further explained that online education is based on the principle of attaining knowledge while offline education is regarding sustaining that knowledge and practically applying it further. Skills are quite important across the world. Technology is not a bane, it should be used effectively. Today students are developing 3D printers and running apps for Vedic mathematics. They are efficiently using technology.

Further highlighting that outdated ideas and policies from the 20th century cannot guide the country's development trajectory in the 21st century, the Prime Minister said, "We have to change with the times. NEP is actually 'National Education Policy". So many people were involved in drafting the policy. We were brainstorming on it for the last 6-7 years. We took the advice of teachers and students from far-flung areas along with modern intellectuals."

The Prime Minister also advised the students to find out what makes them happy and indulge in activities they enjoy to keep themselves motivated. There is no injection or formula for motivation. Instead, discover yourself better. Find out what makes you happy and work on that. Do things that you enjoy.

Things that we can learn from Pariksha Pe Charcha 2022:

- Examination is not the end of life.
- Consider exam as an opportunity not as a burden. Actually exam is a kind of festival.
- Have faith on yourself because you have all the qualities.
- You will decide your future not others.
- Be your own master and celebrate your victory.
- Be clear from your side and observe your achievements.
- Decide your aim, divide it into parts and move towards it stepwise.
- Your aim should be in your reach not in your catch.
- Work hard with full determination. Then you will reach your aim.
- Don't give excuse because it is the sign of failure. Accept your fault and try to improve it in place of making excuses.
- You have enough time to do everything, there is no lack of time, there is lack of time management.
- Always try to acquire knowledge, marks will follow you.
- Respect your parents because they are your well wishers.
- Try to destress yourself by playing exercising etc., for at least one hour every day.
- You should be like an eagle, willing to learn.
- Desire and expectation help to move forward in your life. These are not at all bad.
- Always dream big.
- Enjoy your small achievements.

Shakti Prada Pradhan
Class- XII
KV No. 2 CRPF, Bhubaneswar

Illustration no. 06

Neetu Rajwade
Class-VIII
K.V. Baikunthpur

14. आओ परीक्षा पर्व मनाएँ

नहीं आपदा, अवसर है यह,
श्रम का प्रतिफल पाने का।
नए शिखर को छूकर के,
जीवन को सफल बनाने का।

तन-मन में उल्लास सँजोकर,
नित-प्रति आगे क़दम बढ़ाएँ,
आओ परीक्षा पर्व मनाएँ।

बस अंक उपार्जन लक्ष्य नहीं हो
ज्ञानार्जन हो ध्येय हमारा।

व्यक्ति-पूजा छोड़
गुणों की पूजा में ही ध्यान लगाएँ।
जहाँ मिलें सद्गुण, अपनाएँ ।।

आओ परीक्षा पर्व मनाएँ।

मन में हो संकल्प-शक्ति तो,
कोई लक्ष्य असंभव न है।

श्रम-सीकर से पिघल सके न
ऐसा कोई शिखर कहाँ है?
अभ्यास, सतत् श्रम और लगन से,
सारे जटिल प्रश्न सुलझाएँ,
आओ परीक्षा पर्व मनाएँ।।

आशीष जैन
स्नातकोत्तर शिक्षक, हिंदी
केंद्रीय विद्यालय क्र. 2, भोपाल

15. EXAMINATION

The examination is a part of excelling in the academic process. It is the way which helps in the evaluation and assessment of the students' progression. It brings along with it stress, anxiety, and fear in the students. The major reason for the stress of the examination is because of the notion that attaining good marks is the only way to judge the students. In order to beat the stress of the examination, the student needs to be prepared for it from beforehand. The student must take the examination as a process of evaluating himself and not as a burden. Examinations are important but increase the stress level of the students. This is further compounded by parental and teachers' expectations. Examination are a necessary evil, with examination fever a reality. Examinations confine teachers and students of the year. Teachers are under compulsion to complete the same syllabus timely and for students the syllabus is the goal for doing well in the examination. They determine whether a student is fit for promotion to the next class or not. Students are thus under a lot of stress to perform well in examinations. It would not be wrong to say that examinations are hurdles in making a child actualize his true potential. They are rightly denounced as a system which encourages only rote memory and are not a true test of one's knowledge, potential and ability. A child, who may be good in music, may not be able to devote enough time to excel in it as he is always under the pressure of studying that he can perform well in the examination; the result is that talent is nipped in the bud.

Tejvir Padda
Class - VIII
KV No. 2 AFS Halwara

16. जीवन ही एक परीक्षा है

मत डरो परीक्षा से यारों, जीवन ही एक परीक्षा है।
योजनानुसार अध्ययन करें, समयानुसार ही शयन करें,
एके साधे सभी सधे, सम्यक यदि तेरी शिक्षा है
मत डरो परीक्षा से यारों, जीवन ही एक परीक्षा है।

चाहते जीवन में नहीं रोना, समय को ब्यर्थ तू मत खोना।
मिलेंगे तुमको पथ अनेक, विचलित मंजिल से मत होना
हे पार्थ तन्मय तुम हो जाओ, यही हमारी दीक्षा है
मत डरो परीक्षा से यारों, जीवन ही एक परीक्षा है।

माता-पिता शिक्षक की इच्छा, सर्वोत्तम अंक लाए शिक्षा,
जो कर न सका वह पुत्र करे, तेरी तो यही समीक्षा है।
मत डरो परीक्षा से यारों, जीवन ही एक परीक्षा है।

खेल खेल में सीख जाओ, पेपर को देख न घबराओ,
सभी प्रश्नों को कर जाओ, मन में यदि तितिक्षा है।
मत डरो परीक्षा से यारों, जीवन ही एक परीक्षा है ।

शिव कुमार पाण्डेय
प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक (सामाजिक विज्ञान)
केंद्रीय विद्यालय बीएचयू वाराणसी

Illustration no. 07

Priyakshi Khaklary
कक्षा- IX
K V BSF Krishnanagar

17. 'गुणों के पुजारी बनें'

परीक्षा पे चर्चा-2022 कार्यक्रम में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि 'जीवन में आनंद की अनुभूति करनी है तो अपने आप में एक क्वालिटी विकसित करने की कोशिश करनी चाहिए वो है- गुणों के पुजारी बनना। इससे सामने वाले को तो ताकत मिलती ही है, हमें भी ताकत मिलती है। जहाँ भी कुछ अच्छा देंखे उसे ऑब्जर्व करें, ईर्ष्या भाव पनपने न दें। हम औरों की शक्तियों को जानने समझने का सामर्थ्य विकसित करेंगे तो उन विशेषताओं को अपने अन्दर लाने का सामर्थ्य अपने आप विकसित हो जाएगा, जीवन में जहां भी मौका मिले, जो सामर्थ्यवान है, उसके प्रति आपका झुकाव होना चाहिए, मन में कभी प्रतिशोध की भावना नहीं होनी चाहिए।' मुझे इस कार्यक्रम से यह सबसे बड़ा सबक मिला।

प्रतियोगिता जीवन की सबसे बड़ी सौगात

प्रधानमंत्री जी ने कहा कि कॉम्पिटिशन को जीवन की सबसे बड़ी सौगात मानना चाहिए, जिन्दगी में प्रतियोगिता को निमंत्रण देना चाहिए, यह खुद को आगे बढ़ाने का अच्छा माध्यम है, हम अपनी समीक्षा करके खुद को बेहतर कर पाते हैं, आज अगर कॉम्पिटिशन ज्यादा है तो च्वाइस भी ज्यादा है।

पढ़ाई करने का सही टाइम क्या है?

प्रधानमंत्री जी ने इस प्रश्न के उत्तर में बताया कि पहले खुद में आदत डालें कि हमने जिस चीज में समय दिया उसका आउटकम मुझे मिला या नहीं। अपने टाइम टेबल में जो कम पसंद है, उससे बचने की कोशिश करते हैं। मन चीटिंग करता है, हमें इस चीटिंग से बचना चाहिए, जो चीज मन को पसंद है, हम उसी की तरफ चले जाते हैं, जो जरूरी है, हमें उसके लिए प्रयास करना चहिए। पढ़ने का सही टाइम रात या दिन, यह सबके लिए अलग-अलग है, यह कंफर्ट से जुड़ा है, जरूरी बात यह है कि आपको उस अवस्था में किए गए काम का पूरा आउटकम मिले।

अनंत चौहान
कक्षा - XII
के.वि. नया टिहरी नगर

18. A MUST WATCH SHOW

For queries on exams
Or questions on stress.
For any problem solving
And all scholarly progress.

Prime Minister Modi
To respond to students.
Watch "Pariksha Pe Charcha"
For academic improvements.

Live interaction every year
From Twenty-Eighteen.
Clears all your doubts
And everything in between.

Good use of technology
Good use of your time.
And for good advice
To help you everytime.

Study for knowledge,
And sharpen personality.
He talks on all topics
For conceptual clarity.

"Make sure in your mind,
Exams are part of life"
Talk to PM Modi
For meticulous advice.

Watch "Pariksha Pe Charcha".
To become the sharpest.
A must-watch show
To plan & do your best.

Anshika Gupta
Class- IX
KV Rajkot

19. ''शिक्षा का मूल्यांकन है परीक्षा''

हर वर्ष हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी परीक्षा पे चर्चा करते हैं। परीक्षा पे चर्चा का उद्देश्य यह है कि सभी बच्चे अपनी परीक्षा की तैयारी बिना किसी कठिनाइयों के कर सकें। परीक्षा पे चर्चा के दौरान, भारत के अलग-अलग स्थानों के बच्चे, प्रधानमंत्री जी से अपनी शिक्षा एवं परीक्षा के बारे में प्रश्न पूछते हैं और प्रधानमंत्री जी उन सवालों का जवाब तर्क सहित देते हैं।

प्रधानमंत्री जी परीक्षा पे चर्चा करके बच्चों की बहुत सी परेशानियों का हल बताते हैं। बच्चों को शिक्षा के महत्व के प्रति प्रोत्साहित करते हैं। परीक्षा पे चर्चा के बाद बच्चे प्रोत्साहित होकर पढ़ाई में अच्छे से सफ़ल होते हैं, पढ़ाई के साथ-साथ हर क्षेत्र में बढ़-चढ़ कर भाग लेते हैं। बच्चों को शिक्षा का महत्व पता चलता है। उन को यह भी समझ आ जाता है कि सफ़ल इंसान बनने के लिए हमें शिक्षा एवं परीक्षा को त्योहार समझना चाहिए। परीक्षा से घबराना नहीं चाहिए। परीक्षा एवं शिक्षा अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाती है।

नंदिता सिंह
कक्षा-XII
के.वि. भद्रवाह

Students watching 'Pariksha Pe Charcha-2022' at KV Jyotipuram, J&K

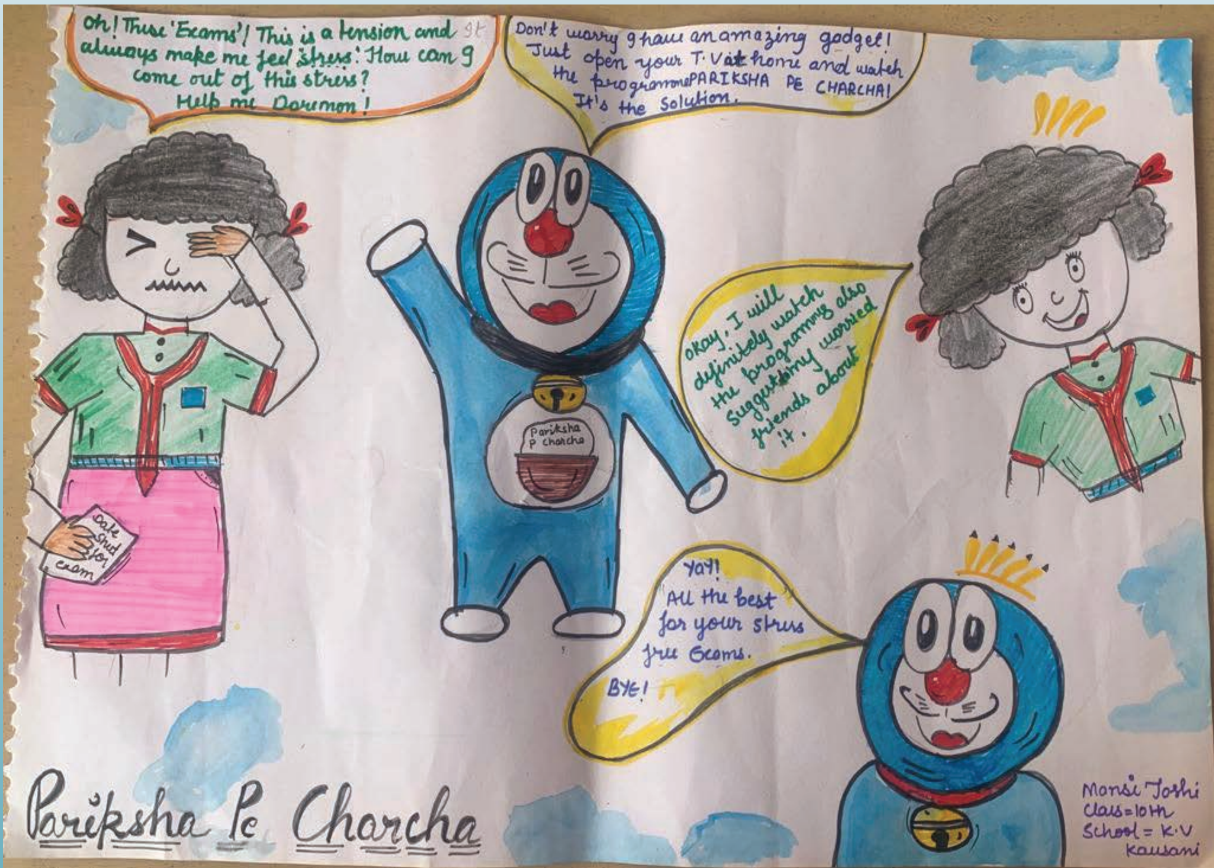


Illustration no. 08

Mansi Joshi
Class- X
K.V - Kausani

20. अब हँसकर के एग्जाम लिखें

वर्षों की कठिन पढ़ाई है ,
यह भी तो एक लड़ाई है ।
हर हालत में जीतेंगे हम ,
मन में प्रतिपल विश्वास रखें ।
अब हँसकर के एग्जाम लिखें ।
सपने सच होने वाले हैं ,
हम भी तो हिम्मत वाले हैं ।
फिर लिखें इबारत एक नई,
क्यों हों उदास, बिंदास दिखें?
अब हँसकर के एग्जाम लिखें ।
नित योग और अभ्यास करें,
कुछ हास और परिहास करें।
जब पढ़ें, लगन से खूब पढ़ें।
किसलिए लक्ष्य ना साध सकें?
अब हँसकर के एग्जाम लिखें ।
भूले से भी, खोएं न सब्र,
ना हों अधीर, ना कभी व्यग्र।
निश्चय तब स्वाद सफलता का,
अपने - अपनों के साथ चखें ।
अब हँसकर के एग्जाम लिखें ।
उत्सवमय पूरा जीवन है,
कुछ बचपन है, कुछ यौवन है।
एक नए जोश के साथ बढ़ें,
ना हों निराश, बस आस रखें।
अब हँसकर के एग्जाम लिखें ।
अब क्या तनाव , कैसी चिंता ?
है कौन पराजित की सुनता ?
जो भी हो , हार न मानेंगे,
'कर सकते हैं', सो कमर कसें।
अब हँसकर के एग्जाम लिखें ।

डॉ0 हितेंद्र प्रताप सिंह
प्राचार्य,
केंद्रीय विद्यालय आईओसी, हल्दिया

21. "EXAMS ARE LIKE FESTIVALS, CELEBRATE IT"

One of the most common things in a student's life is the pressure of academics and exam fear. In order to help students cope up with these sort of situations, Hon'ble Prime Minister of India, Mr. Narendra Modi launched an annual event known as 'Pariksha Pe Charcha' in which our PM interacts with students and parents live from across the country, and share his valuable tips to take board and entrance exams in a relaxed and stress free manner. This was the first time when a Prime Minister drew his/her thoughts towards the problems of students, taking out time for the youth from his busy schedule.

During his first event on 16 february 2018, during the two hours of live session he talked about the 'success mantra' where his valuable words were "to keep the student alive within yourself". With regard to peer pressure, the prime minister highlighted the importance of Anuspardha (competition with oneself) rather than Pratispardha (competition with others).

In the second live session held on 29 January 2019 he focused upon the pressure parents put up on their wards. He requested the parents not to expect their child to fulfil their unfilled dreams because everyone has his own potential and strength.

"Do not treat your ward's report card as your visiting card": Pariksha Pe Charcha 2.0

On 20 January 2020 morning the third live session was held. There he quoted that examination is not the end of life, 'setback means the best is yet to come.'

Pariksha Pe Charcha 4.0 was held on 7 April 2021 where the central idea was "study hard and play hard". He said not to be a worrier but a warrior. To have proper time management and sleep and never leave the physical activities. Because the one who plays is the one who blooms.

In the most recent 5th live session of Pariksha Pe Charcha held on 1 April 2022 PM Modi focused upon online classes and the drawbacks of it. Talking about lack of focus in the online classes he said "Do you really study online or watch reels" he said medium is not the problem, the mind is.

"EXAMS ARE LIKE FESTIVALS, CELEBRATE IT"

Hon'ble PM Narendra Modi reiterated that class 12 students should not have board exam fear because there is no reason to be nervous. They have crossed the whole sea, so what can hold them back from reaching the shore? Truly.

BIDISHA ROY
Class- XII
KV AFS, Tughlakabad

Students watching Pariksha Pe Charcha-2022 at KV Jamalpur.

22. EXAMS ARE FESTIVALS

Exams are like festival,
Said our Prime Minister
Just like we celebrate,
Holi, Christmas and Easter

Don't stress, take rest,
And study for sure
If you have any problem,
Ask elders for cure.

Train your brain,
And don't fear
As the programme,
"Pariksha Pe Charcha" is here.

Ankita Sahu
Class – XII
KV Kanker

Students watching 'Pariksha Pe Charcha-2022' at KV Kanker, Chhattisgarh

23. EYE OF THE BIRD

Our stories tell us more of concepts at the core
And we may learn ways to see and score.
It is always about focus and not about the fuss,
As we do see and hear so many things around us.
Focus is the ability to filter what does matter
Priorities are about finding what is better.

Dronacharya wanted to see what his student's saw
None saw what he wanted them to see,
Except Arjuna who saw the eye of the Bird.
He achieved with ease what others found hard.
For his attention leaves, trees and sky did vie,
But all he saw was nothing but the Bird's eye.

Life is about a multitude of things happening
And exams are when we delve deep to bring
What our heart sees and what our mind does miss.
Focus is built by passion and not by fashion,
We focus on things not because others mention,
But because our heart divulges a relation.
We find fulfillment as we see what we want to see.

Connection between focus and fulfillment
Is cemented by interest, intention and inspiration.
Exams are easy once we find our focus.
It's like finding our inner voice and not just a chorus.
We must reflect upon our goal and gratification
To see life not with remorse, but as a revelation.

Excellence is not about rote learning agenda,
It is about finding the eye of the Bird as Arjuna.
To see the eye of the Bird we need Arjuna's vision.
He saw what he wanted to see with precision.
So, our vision is defined by our decision and mission
As we see not distracted delusion but that relation
Thus, we decipher our revelation and vision.

Young Narendra had so many queries and doubts.
He didn't know what he was looking for and about.
Then he met a visionary seer with a mystic aura
And henceforth he became Swami Vivekananda.
His inspiration took him to far away Chicago;
All his doubts he could thus forgo and show;
The clarity of his mind also helped others to find
Their heart and the bonds that it does bind.
He could connect to the core of his heart
And thus, he could be wise along with being smart.

Guru is there to guide and open the gateway
But what song in our heart makes us sway
Is what will make us what Arjuna or Narendra saw
For we always see what we are in awe.

We must ask ourselves what we truly want;
Why we are haunted and why we hunt;
How to get, upon which our heart and head is set?
Exams are a way to find out all that!

It is just an exploration to see where we stand
In relation to strength, failing, opportunity and portent.
So, exams help us to know what we want to espy
And our Chicago awaits us as we find our Bird's eye.

Saptarshi Majumder
PGT (English)
KV Bamangachi

Students watching 'Pariksha Pe Charcha-2022' at KV Bamangachi, West Bengal

24. परीक्षा उत्सव

परीक्षा जीवन का नियम है। ज़िंदगी हर मोड़ पर मनुष्य की परीक्षा लेती है और ज़िन्दगी की परीक्षा में अव्वल आने के लिए बचपन से ही हमें परीक्षा से अवगत कराया जाता है। किंतु, कई बार ऐसा देखा जाता है कि बच्चे परीक्षा का गलत अर्थ ले लेते हैं। परीक्षा बच्चों की बौद्धिक शक्ति को परखने के लिए होती है, किंतु बच्चे परीक्षा के नाम से इस प्रकार भयभीत हो जाते हैं कि वे परीक्षा न देने के बहाने खोजने लगते हैं।

यदि गहराई से देखा जाए तो इसमें गलती केवल बच्चों की नहीं होती। परीक्षा असल में क्या है और उन्हें वह क्यों देनी चाहिए, इस विषय में उन्हें सही ढंग से बताना आवश्यक है। कई बार यह भी देखा जाता है कि बच्चों को परीक्षा में आए अंकों के मुताबिक आंका जाता है, जबकि यह जरूरी नहीं कि जिस बच्चे के अंक किसी परीक्षा में कम आए हों वह जीवन में कुछ न कर पाए।

परीक्षा उत्सव का अर्थ है परीक्षा का उत्सव। परीक्षा उत्सव तभी बन सकता है जब बच्चे उससे भयभीत होना छोड़ दें। और यह तभी मुमकिन है जब वह अंकों के लिए नहीं अपनी रुचि के मुताबिक रोजाना ठीक ढंग से पढ़ाई करें। उनके लिए यह जानना जरूरी है कि यदि वे नियमानुसार पूरे वर्ष पढ़ते हैं तो परीक्षा के समय उन्हें किसी भी तरह की तकलीफ का सामना नहीं करना पड़ेगा।

हमें चाहिए कि हम उन्हें परीक्षा को उत्सव की तरह मनाने के लिए प्रेरित करें और यह तभी मुमकिन है जब वे पूरे वर्ष सही ढंग से पढ़ें और अपनी रुचि एवं अपने व्यक्तित्व के अनुसार उनके पढ़ने का तरीका, समय एवं स्थान को निर्धारित करें। परीक्षा को उत्सव बनाने के लिए ठीक ढंग से पढ़ना एवं पढ़ने के लिए अपने मुताबिक दिनचर्या को निर्धारित करना आवश्यक है। यदि सभी बच्चे इन बातों को ध्यान में रखते हुए अपने जीवन में पूरी मेहनत के साथ तैयारी करें तो परीक्षा अवसाद नहीं बल्कि उत्सव बन जाएगी।

प्रिया पांडेय
कक्षा- XII
केन्द्रीय विद्यालय आई.ओ.सी हल्दिया

Sneha
Class - XII
K.V. Bhakti

Illustration no. 09

25. DO NOT FEAR WHEN OUR PM IS HERE

Its Examination dear students, do not fear
When the fear fighter Honourable Modi's ji is here.
Consider examination as an opportunity.
Exam is a kind of festival in reality.

Always study to acquire knowledge.
Study the topic till end and edges.
Work hard and always try.
Be confident and do not be shy.

A successful man has aspirations
We will reach the success, when PM Modi Ji is our inspiration
Reducing all distress and distraction
We will truly succeed when PM Modi Ji is our motivation

Be smart attentive and focussed about your career
Do not fear the exams, Be a warrior not a worrier
Go with smile on face for exams return with a laughter
Do not compare yourself with others, Be your own competitor.

Its Examination dear. students, do not fear
When the honourable PM Modi's here

The person who is our Prime Minister
Is a real hero and our exam fear fighter
He reduces stress and drives fear away
To put the fear away, PM Modi Ji has a lot of way

If you have doubts ask some
Happily and confidently complete your exams
Motivation from Modiji keeps mind strong
Support from Modiji keeps us happy

When PM Modi Ji is here
Do not move behind , always move forward
The success automatically turn toward

Anamika Arya
Class - XII
KV Ujjain

Students watching 'Pariksha Pe Charcha-2022' at KV Ujjain, Madhya Pradesh.

26. मन को इक विश्वास मिला

आशा का संचार हुआ और अपने दिल का फूल खिला।
हुई परीक्षा पे चर्चा तो मन को इक विश्वास मिला।

मोदी जी ने छात्रों को कुछ ऐसा गुरु मंत्र सिखाया
उनका ज्ञान और अनुभव हम सबके मन को भाया।

दूर करो डर अपने मन का फतेह करो यह अजेय किला
हुई परीक्षा पे चर्चा तो मन को यह विश्वास मिला।

शिक्षक संग अभिभावक से ना कोई बात छुपाओ
मन में यदि कोई भी भ्रम हो उसको बाहर लाओ।

मंजिल दूर अभी है मत रोको शिक्षा का काफिला
हुई परीक्षा पे चर्चा तो मन को इक विश्वास मिला।

मिली सफलता केवल उनको पथ में जिनका पांव छिला
हुई परीक्षा पे चर्चा तो मन को इक विश्वास मिला।

संस्कृति यादव
कक्षा - VI
केंद्रीय विद्यालय एनएफसी नगर

"दबाव से परिस्थिति बिगड़ जाती है, बच्चे पर परीक्षा का दबाव न बनाएं. माता-पिता को भी ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे पर अनावश्यक दबाव न बनाया जाए. माता-पिता को बच्चों पर अपने सपने नहीं थोपने चाहिए."
-श्री नरेन्द्र मोदी

27. HOW HAS 'Pariksha Pe Charcha 'HELPED ME

"Arjuna of Mahabharata was anxious at Draupadi Swayamwar whether he would be able to make the arrow pierce through the fish's eye or not, despite the fact that he had become the best archer having mastered myriad of weapons."

We all are anxious about everything new and meaningful that approaches us; be it writing a book for the first time, trying out dance classes or preparing for some examination. We buckle ourselves up, cop a squat and make a plan for the thing that awaits us, with sheer concentration and dedicated efforts to succeed like Arjuna. Everyone knows this that without hard work comes nothing but nobody talks about the inner psychology associated with initiating a response to achieve success.

Honourable PM made the students realise that Pariksha is an Utsav, a celebration and we should not fear it rather enjoy it.

Honourable Prime Minister of India, Shri Narendra Modi talked about various topics revolving around the inner-self of every exam-warrior trying to help the youth of the country and guiding them onto the right path of success, ensuring that the nation in the coming years experiences an era of utter prosperity and peace.

Pariksha Pe Charcha helped many exam-warriors like me, earlier I used to get tensed and frightenued about the arrival of exams, a shiver of inexplicable sadness used to run down my spine but now it is not the case anymore. As now that the exams are approaching closer day by day, I'm working harder day by day and whenever I feel that it's getting tough I try to paint a picture of a happy place in my mind to boost up myself and keep moving ahead like a warrior, overcoming all the negative thoughts and emerging out a victor. I hope each and everyone of us will get to meet the expectations that we have with ourselves.

Happy Bhalothia
Class - XII
K.V. Pragati Vihar

Illustration no. 10

Dhrubajyoti Baishya
Class- XII
KV CRPF Amerigag

28. EASE YOUR EXAM STRESS

Brothers and Sisters, Don't fear
When your exams are near;
Make your mind clear
To gain a good name in the sphere.
Don't take tension
Just pay attention;
Say no to television
Focus only on the mission
Don't be stressful
And make your life dreadful;
Exam tips are bountiful
Apply it and be successful.
Do meticulous revision
To get rid of apprehension;
Take diversion and
Throw away all the subject aversions.
Dear, brothers and sisters
Nothing is impossible for a willing heart

B. Shalinishri
Class- X
K.V. No. 1, Narimedu Madurai

"We must connect with nature. Appreciate nature. That at times works as a great stress-buster."

–Sh. Narendra Modi

29. THE CRUSADE OF THE EXAM WARRIORS

A wisp of cool air filled the room,
As out of the crowd 'the man in white' loomed,
All hands went together to clap and cheer,
When on the screen he appeared, large and clear.

This novel venture, five years ago, he had adopted,
To erase the exam- stress of people assorted,
Be it a teacher, a parent or a student,
All found a platform for their apprehensions to vent.

Doubts from all corners were raised,
With precision and patience each one he erased.
The 'mantras' he delivered were simple tips,
And the fear in each heart was completely ripped.

The need to be motivated was stressed,
On the empowerment of the girl child, he strongly pressed,
'Revise and revisit what you have learned, ' he claimed,
'Consider the exam to be a festival, ' he exclaimed.

Be it online or offline, you are the sole contestant,
As an 'exam warrior', charge as a prepared participant.
It's you and only you, alone in the war front,
You need to fight it sharp, without being blunt.

Ignite the 'exam warrior' in you,
When in doubt, seek the human/tech guru,
To gain knowledge, do not leave a single stone unturned,
For that will bear fruit for the midnight oil you have burned.

To the parents and teachers, a plea he did make,
Do not force your aspirations on your child, for God's sake.
Its own passion, let the child follow,
So that it'll be well-equipped for the morrow.

The 'mantras' did definitely ease the tension,
From many a mind was wiped out the apprehensions,
It was a comprehensive pack for the stake holders,
By removing the cluttered, heavy boulders.

Sir, we'll follow your advice to the letter,
And strive to make India rise up for the better,
To crack our exams with ease, we're geared,
Exams are, after all, not monsters, as we'd feared.

A Big Salute, Sir, to your good self we really owe,
Before you, with respect, our heads we bow,
We will move ahead 'Hamarae PM ke Saath',
Holding on tight to the strong and firm iron 'haath'.

RUGMINI MENON K
TGT(ENGLISH)
K.V. KANJIKODE

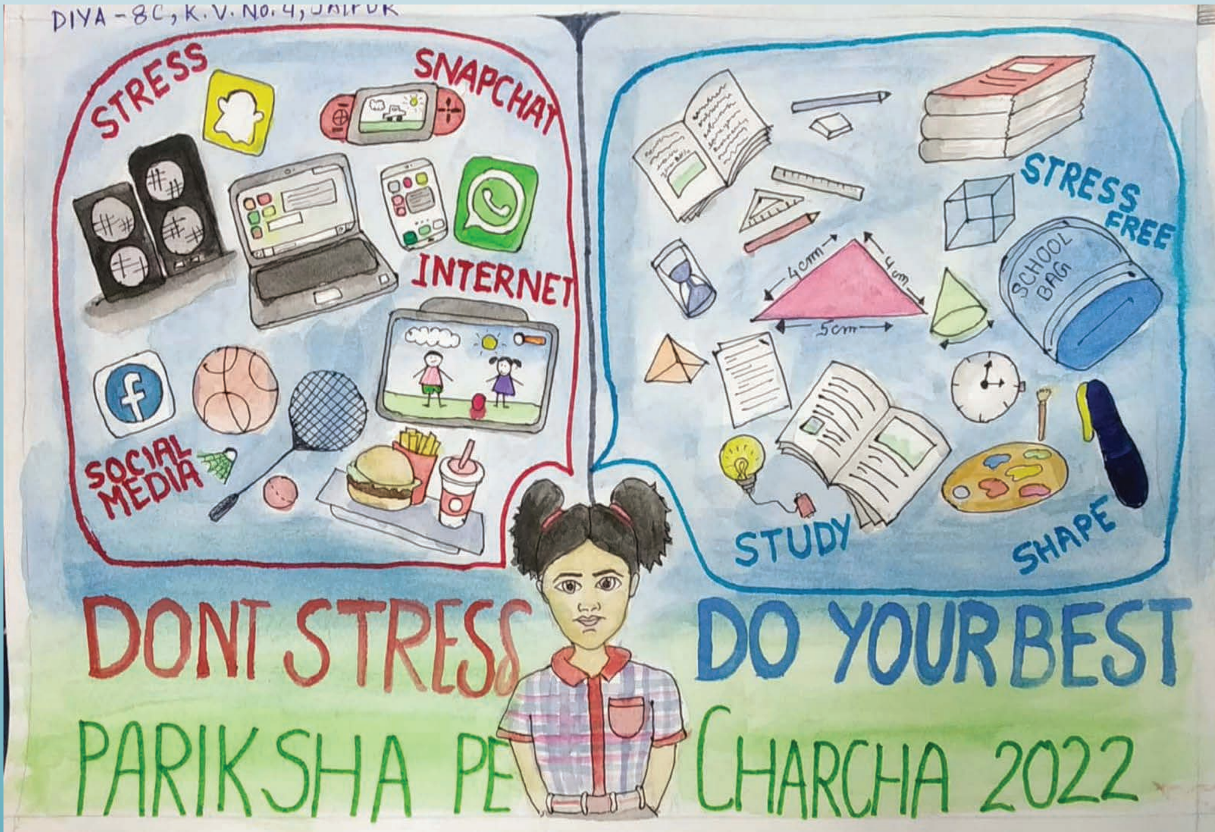


Illustration no. 11

Divya
Class - VIII
K.V. No.4 Jaipur

30. परीक्षा पे चर्चा से मिलने वाली सीख

'परीक्षा पे चर्चा' प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी का एक प्रेरणादायक कार्यक्रम है। उनका यह प्रयास होता है कि देश के किशोर तनावमुक्त होकर परीक्षा में शामिल हों। उनकी यह चर्चा छात्रों में नई ऊर्जा का संचार करती है।

हम 'परीक्षा पे चर्चा' से सीखते हैंः

1. परीक्षा एक तरह का त्योहार है। परीक्षा जीवन का भाग है, एक अंतिम उद्देश्य नहीं।
2. परीक्षा को एक अवसर के रूप में देखें, न कि बोझ के रूप में।
3. अपने आप पर विश्वास रखें क्योंकि हमारे अंदर भी वे सभी शक्तियाँ हैं, जो अन्य लोगों में हैं।
4. मेहनत से ही भाग्य और भविष्य का निर्माण होता है, अतः मेहनत से मन नहीं चुराना चाहिए।
5. अपना लक्ष्य निर्धारित करें, उसे भागों में विभाजित करें और फिर क्रम से आगे बढ़ें।
6. अपनी तरफ से स्पष्ट रहें और अपनी उपलब्धियों को देखें।
7. जितने मन से प्रयास होगा, सफलता का स्तर भी वैसा होगा।
8. हमारा लक्ष्य हमारी पहुंच में होना चाहिए न कि हमारी पकड़ में।
9. बहाना मत बनाएँ, क्योंकि यह असफलता की निशानी है। अपनी गलती को स्वीकार करें और बहाना बनाने की जगह उसे सुधारने का प्रयास करें।
10. हमारे पास सब कुछ करने के लिए पर्याप्त समय है। समय की कमी नहीं है, समय प्रबंधन की कमी है।
11. हमेशा ज्ञान प्राप्त करने का प्रयास करें, अंक हमारे पीछे आएंगे।
12. अपने माता-पिता का सम्मान करें क्योंकि वे हमारे शुभचिंतक हैं।
13. कम से कम 1 घंटा खेलने, व्यायाम करने से स्वयं को ऊर्जावान बनाने की कोशिश करें।
14. हमें सीखने के लिए उत्सुक होना चाहिए।
15. इच्छा और अपेक्षा हमारे जीवन में आगे बढ़ने में मदद करती है, ये बिल्कुल भी नकारात्मक नहीं हैं।
16. हमेशा बड़े सपने देखें, अपनी छोटी-छोटी उपलब्धि का आनंद लें।

कशिश
कक्षा - IX
के. वि. नं. 1, कैंट, शाहजहाँपुर

31. ताल ठोकता प्रश्न

द्वंद्व कल मंद था,
प्रश्न उठ खड़ा हुआ,
पूछा क्यों झिझक रहा?
आज तू एकांत में।

परीक्षा की थी चर्चा
अंतर्मन में थी हर्षा,
पड़ी गांडीव की ढीली डोर,
पृथ्वी पर एकांत में।

भारत के समर में,
प्रश्न फिर खड़ा हुआ,
प्रत्यंचा की तनी डोर,
हुंकार था एकांत में।

बाडवा अग्नि प्रज्जवलित हुई,
रत्नाकर के गर्भ में,
भाव का हिलोर था,
मन-सागर के प्रांत में।

दिल को सुकून था,
प्रश्न अब मंद हुआ,
तालकटोरा सागरवत,
उमड़ पड़ा एकांत में।

दिव्य प्रकाश पुंज बीज,
वहां पर जब प्रकट हुआ,
ताल ठोकता प्रश्न अब,
शिथिल हुआ एकांत में।।

पूनम कपिल शर्मा
प्राथमिक शिक्षिका
के. वि. बूंदी

32. EXAMS ARE NEAR, DRIVE AWAY FEAR! USHER IN CHEER, PPC IS HERE!

Exams are undoubtedly like a whole new box of stress radiators for us. During these timid times, something that we, as students crave to depths unfathomable, is a sense of reassurance from our parents, teachers and other well-wishers. But most often, we end up getting more pressurised by them, boosting our anxiety levels to an even heightened state. An initiative like Pariksha Pe Charcha from our beloved Prime Minister's during these times is like a huge tree that's offering us shade after a long run in the sun. He offered several tips to us which included some means to focus on studies much more efficiently and ways to ward off distractions.

Personally speaking, witnessing the Honorable Prime Minister of our nation, walk up to a stage surrounded by a huge gathering of high school students like me and address their concerns was truly heartwarming. I am sure that it gave every student who listened to his words a feeling that we are not alone in this and that the leaders of our nation are as invested as our own parents and teachers in helping us climb up the stairs to building a secure future for ourselves. Before concluding, I would like to express a sense of heartfelt gratitude on behalf of the whole student community of our Vidyalaya to our beloved Prime Minister Shri. Narendra Modi, for having devoted his valuable time for addressing our concerns, for planting an urge in our minds to become more focused on our studies and at the same time, reminding us to grow into worthy citizens over time.

Ardra T J
Class XII
K V Adoor

"Self-confidence is very important. It's not a pill or herb. There is no tablet that can be consumed for instant confidence. We have to build it every day."

–Sh. Narendra Modi

Illustration no. 12

Sneha Masanta
Class - VII
K.V. No. Jodhpur

33. EXAM

Exam! Exam! Exam
Oh! The season of exam has arrived
Temperature is hot, Pressure is so High.
Parents councelling schedule so tight,
Has studied the things, but not satisfied.

Running through pressure such a hype
Study to get ranks or ashamed for life.
Focus fluctuating, things getting worst
Sitting to study but tension hitting first.

THE TIME! THE TIME! THE TIME!
Motivation is lacking, confusions in head
Feel like in drawing need some help!
In this tough time, A ray of light was seen
Our Prime Minister Standing with us
Enlightening as and helping us to deal.

Pariksha Pe Charcha is now like a festival before exam.
Which not only motivate us but make us celebrate our exams.
Make us realize to study well not fear the rank but for knowledge
And everyone knowsKnowledge cleans the blockage.

Srishti Sahu
Class- XII
K.V. NTPC Korba

34. परीक्षा की बात प्रधानमंत्री जी के साथ

'परीक्षा पे चर्चा' हमारे माननीय प्रधान मंत्री जी के नेतृत्व में एक राष्ट्र व्यापी अभियान बन गया है। यह परीक्षा योद्धाओं (Exam Warriors) के जीवन का एक ऐसा हिस्सा बन गया है जो विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और समाज को एक अनुकूल वातावरण के निर्माण को बढ़ावा देता है।

इस वर्ष का परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम बहुत प्रभावशाली था। विद्यार्थियों के साथ प्रधानमंत्री जी की बातचीत निस्संदेह छात्रों के मन में उनकी परीक्षा संबंधी शंकाओं, प्रश्नों और तनाव को कम करती है। पिछले दो वर्षों में कोरोना महामारी के कारण सभी विद्यालय ऑनलाइन शिक्षा प्रदान कर रहे थे। ऑनलाइन कक्षा के दौरान भटकाव के प्रश्न पर प्रधानमंत्री जी का सुझाव रहा कि कई बार प्रत्यक्ष कक्षा में भी हमारा ध्यान भटक जाता है, इसका अर्थ यह है कि समस्या साधन में नहीं बल्कि मन में है। अतः मन को स्थिर करना ज़रूरी है।

प्रधानमंत्री जी ने शिक्षकों एवं अभिभावकों से आग्रह किया कि वे अपनी आशाओं एवं आकांक्षाओं को अपने बच्चों पर न लादें। हमें उनकी इच्छाओं, आशाओं और क्षमताओं की पहचान करनी चाहिए एवं उन पर अनावश्यक दबाव नहीं डालना चाहिए। पाठ्येत्तर गतिविधियों में कैसे हम अपनी सहभागिता बढ़ाएँ, इस संदर्भ में प्रधानमंत्री जी ने कहा कि सर्वप्रथम उन बातों की पहचान करना आवश्यक है, जो हमें हताश करती हैं और उन बातों की भी पहचान करना जरूरी है जिससे हम प्रेरित होते हैं। ईश्वर ने प्रत्येक व्यक्ति में एक आंतरिक शक्ति दी है जिससे वह प्रेरित होता है।

एक बेहतर समाज निर्माण के उद्देश्य से उन्होंने कहा कि आज बेटे और बेटियों में कोई अंतर नहीं रह गया है। विद्यालयों में लड़कियां ज्यादा बेहतर कर रही हैं। राजनीतिक क्षेत्र में भी उनके चुनाव जीतने की प्रतिशतता अधिक है। कुछ प्रोफेशन जैसे टीचिंग और नर्सिंग ऐसे हैं जिसमें बेटियों की संख्या सदैव अधिक रही है। अतः बेटियों को लेकर सभी प्रकार के पूर्वाग्रह अब टूट रहे हैं।

चिन्मयी आगलावे
कक्षा- XII
केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 2, वायुसेना स्थल पुणे

Illustration no. 13

Asiya Fatima
Class - VII
KV Karsil

35. मेरी किताब

मेरी किताब एक अनूठी किताब,
जो रहना चाहती है हमेशा मेरे पास।
बातें करती खूब जुबानी
सिखलाती ढंग जीने का॥

मेरे प्रश्नों के उत्तर इसके पास,
हल करती तुरंत बार-बार॥
हर एक पन्ने का नया अंदाज,
मजबूर करता मुझे समझने को बार-बार

नया रंग नया,
मिलेगा भला ऐसा किस के पास।
मेरी किताब एक अनूठी किताब,
रहना चाहती हरदम मेरे पास।
जिसको मथकर बढ़ती हमारी आस,
जो हमें परीक्षा में कराती है पास।
ऐसी है मेरी अनूठी किताब॥

पायल कुमारी
कक्षा-X
के.वि. किमिन, अरुणाचल प्रदेश

"कुछ बनना है, ऐसा सपना बिल्कुल मत देखो, बल्कि कुछ करके दिखाना है, ऐसा सपना देखो."
-श्री नरेन्द्र मोदी

36. PM SIR'S CLASS: PARIKSHA PE CHARCHA

Pariksha Pe Charcha has become a new bridge between the youth and our Prime Minister, as the voice of youth had always been a blurred image and was not considered as it is now. Our Honourable Prime Minister in his every Pariksha Pe Charcha session hears the youth out and he himself has an aware perspective and thought, as well as he relates with the problems of students and gives beneficial suggestions to them in this session he talked about the problem that many students realise after sometime that the stream they have chosen isn't suitable for them and this poses a big difficulty in their life. So now onwards it will be easy for them to switch streams which is a great change. Also, he talked about the new education policy that will turn our education system in a more practical way as it was in our past time so that it helps students in their career. He also answered the question of a student and I guess it is faced by almost every student that parents and relatives expect so much from the child that he gets depressed and nervous and this becomes a big reason for his or her failure. He answered the questions so intently that I feel if parents of every student hear him they will definitely understand the need to know the child's state of mind and capability. We actually need such leaders in our country who have a new vision and idea as this will definitely help our country excel.

Nidhi Kumari
Class- XII
KV No.2, Chandimandir

"I would request parents not to make the achievements of their child a matter of social prestige. Every child is blessed with unique talents."

–Sh. Narendra Modi

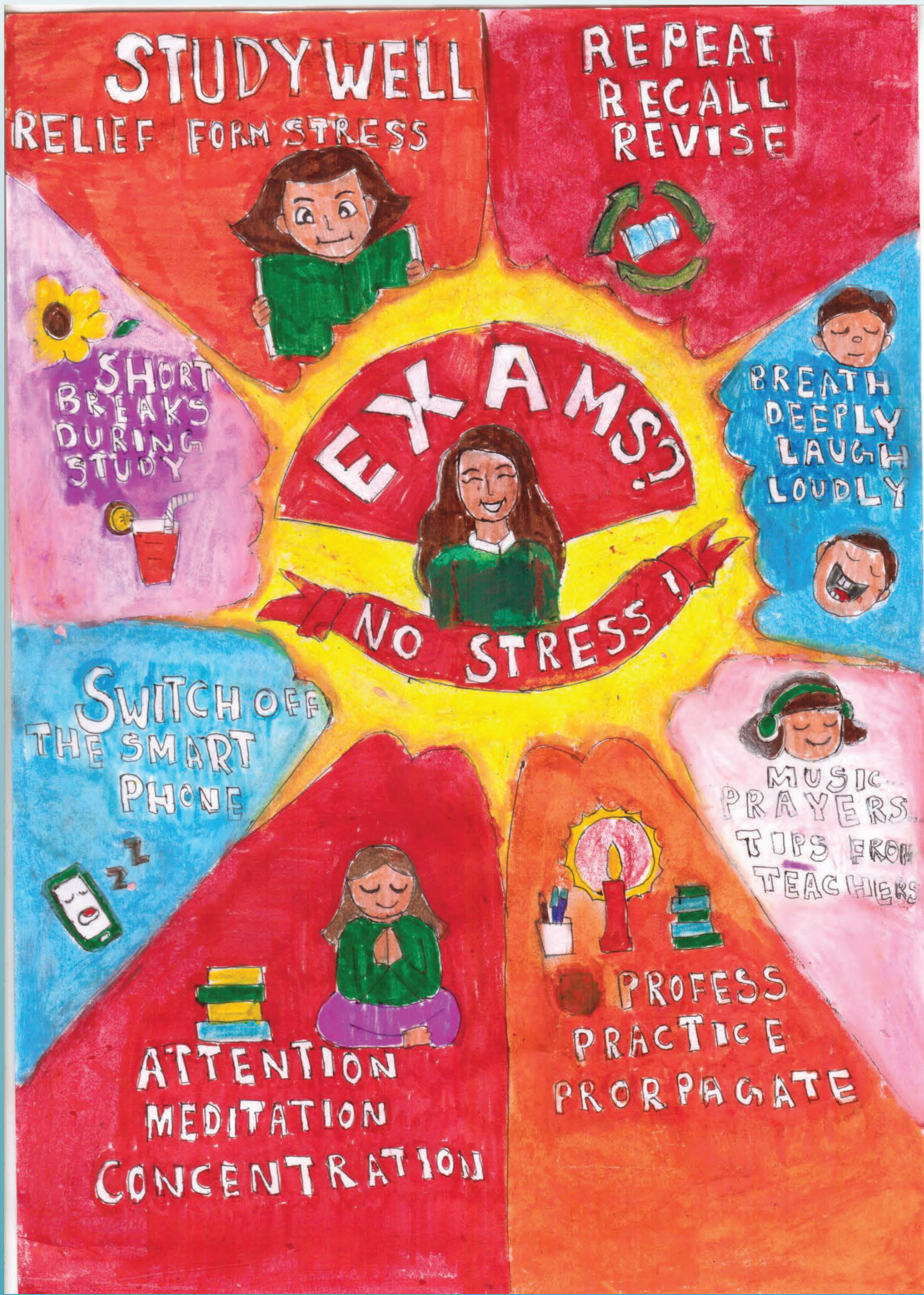


Illustration no. 14

Khedlina Taye
CLass- VII
KV Lakhanpur

37. अंधकार में एक ज्योति जगाता 'परीक्षा पे चर्चा'

जबसे मैंने पढ़ाई शुरु की, पढ़ाई और परीक्षा दोनों को कभी समानांतर तो कभी एक-दूसरे से गूँथा हुआ पाया। मुझे लगता क्या पढ़ाई की सड़क को परीक्षा की सड़क काट पायेगी, तो कभी परीक्षा को पढ़ाई का भाग माना। दोनों विरोधाभासी बातों के साथ कब मैं दसवीं कक्षा में आ गई मुझे पता ही न लगा।

दसवीं में आते ही मेरे मम्मी-पापा और मेरे शिक्षक मुझे विशेष तरह से ट्रीट करने लगे। बचपन से मेरे कुछ बनने की बात अब पहली सीढ़ी पार करने पर अटक चुकी थी। जैसे मेरा अस्तित्व, मेरी दस वर्षों की पढ़ाई, यानी सबकुछ मेरे परीक्षा पास करने के इर्दगिर्द ही सिमट कर रह गया है। इसके पूर्व के वर्षों में मुझे अपने मोहल्ले, अपने रिश्तेदारों के बच्चों के अंक प्रतिशत के साथ तौला जाता रहा। इस वर्ष मेरी तौल को बराबर या उससे अधिक करने का दबाव था। दूसरी तरफ़ मेरे कुछ दोस्त पढ़ने में मुझसे कई गुना अच्छे हैं। कुल मिलाकर अच्छे नंबर से परीक्षा पास करना इतना जरूरी था कि जैसे जीवनदायी ऑक्सीजन का मिलना। हवा के दबाव को अब तक मैंने गुब्बरों और गाड़ियों के पहियों में महसूस किया था, लेकिन अब मैं खुद के मस्तिष्क में एक दबाव को महसूस करने लगी।

एक बात और भी इन दो वर्षों में हुई वैश्विक महामारी ने हमें घरों में कैद कर दिया था। मेरे संगी-साथी सब छूट गये थे। लॉकडाउन के बाद स्कूल खुले लेकिन उसका आनंद नहीं उठा पाई, क्योंकि मैं दसवीं में थी। आने वाली परीक्षा से एक और भय था मेरे 'सेल्फ रिजेक्शन' का। 'क्या होगा यह करके', 'किसके लिए करना है' आदि बातें मेरे मन में घर कर गई थीं। इन दबावों के बीच पढ़ना तो था ही और दूसरी तरफ़ मैं खुद को कमजोर समझ रही थी। साधारण प्रवृत्ति ऐसे उपाय के तलाश की रहती है जो बटन दबाते ही काम करने लगे और हमारी सारी परेशानियाँ एक झटके में खत्म हो जाएँ। हम चुटकी में समस्याओं के हल चाहते हैं। तुरंत सफलता की कामना रहती है। यह समझते हुए भी कि सारी परेशानियों के बाद भी सबकुछ अचानक नहीं होता, हर काम में वक्त लगता है, हम इंस्टेंट हल की दुनिया में जीते हैं। इससे समाधान मिलने के बजाय मामला बिगड़ता ही जा रहा था।

असफलता और खुद को सिद्ध करने के भय में मैं दसवीं बोर्ड की तैयारी कर रही थी। तभी माननीय प्रधानमंत्री जी के चर्चित 'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रम के लिए अपने मन के सवालों को जानने के लिए रचनात्मक लेखन कार्यक्रम में भाग लेने का मौका मिला। मैं और मेरे सभी दोस्तों ने इस लेखन में भाग लिया। आठवीं कक्षा में उनके इस कार्यक्रम को देखा था। तब उम्र कम थी। इस वर्ष खुद की परीक्षा और अपनी मनः स्थिति को देखते हुए मैंने इस कार्यक्रम को बड़े मनोयोग से देखा। अपने विद्यालय की छात्रा श्वेता को प्रश्न करते देख हम सबको गर्व की अनुभूति हुई। इस कार्यक्रम के ज्यादातर सवाल मेरे सवाल भी थे। उन सवालों के जवाब में मैंने खुद को पाया। मैं उन जवाबों को मंत्रों की भाँति समेटकर अपनी परीक्षा की तैयारी में लग गई हूँ।

पूजा कुमारी
कक्षा- X
केन्द्रीय विद्यालय पतरातू

Students watching Pariksha Pe Charcha-2022 at KV Island Grounds, Chennai

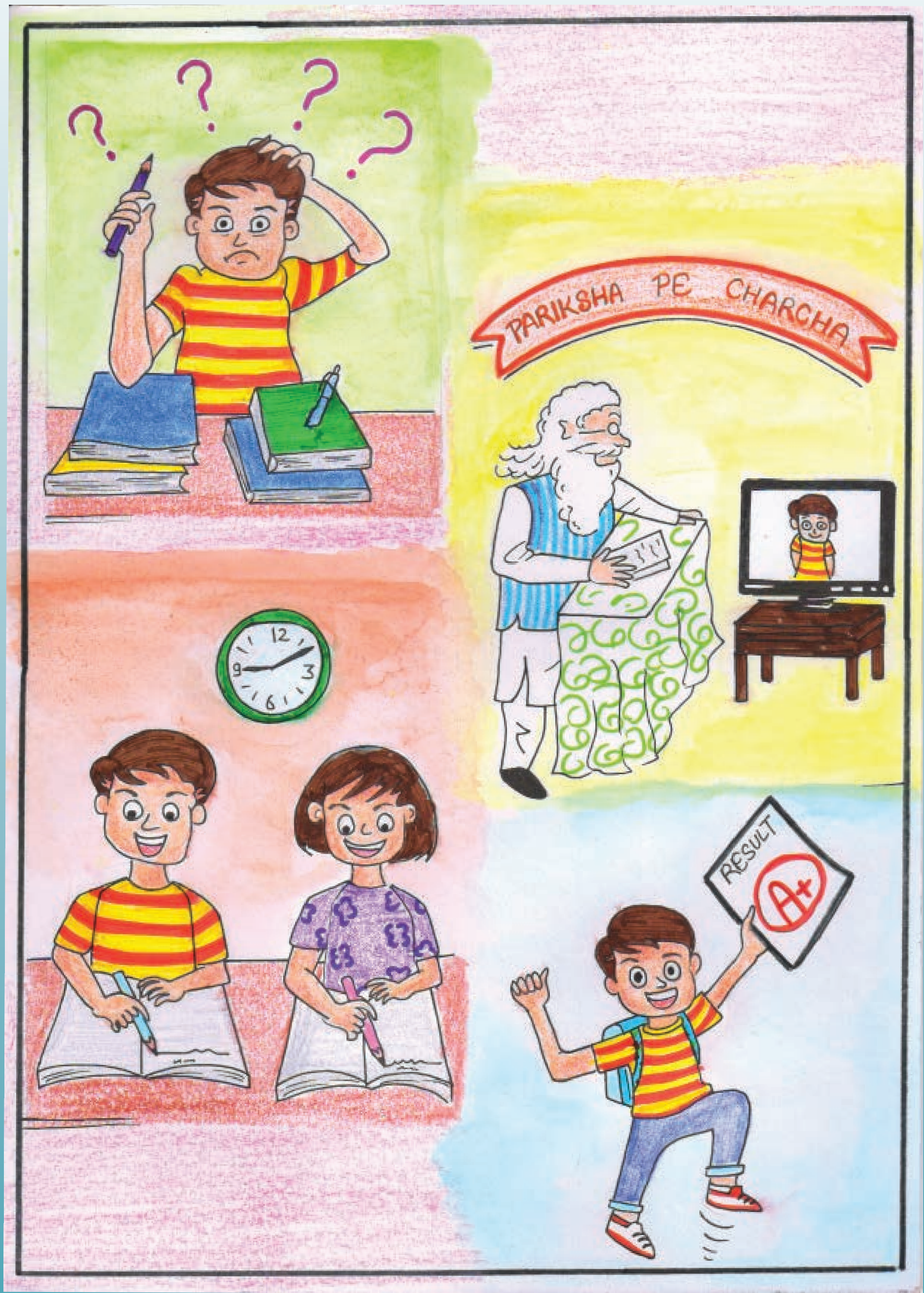


Illustration no. 15

Drishti
Class - X
K.V. IIT Kanpur

38. PARIKSHA PE CHARCHA: A SIGNIFICANT STEP TOWARDS A STRONG NATION

“Every student is blessed with something extraordinary; all what is required is to discover it.”
Pariksha Pe Charcha is a platform available for students to directly interact with the Honorable Prime Minister of India Shri. Narendra Modi to discuss about the stress and problems they face during exams.

The best method for stress relief is obviously to talk more about it and this platform provides the medium to connect the whole student community of the country during their exam time.

This programme was started in 2018 and since then it has inspired millions of students all over the world. As a student myself I have always admired our Prime Minister’s thoughts. He has urged parents and teachers not to force their unfulfilled dreams upon their children. According to him “technology is not a bane, it should be used effectively”. He has asked us to find out what makes us happy and indulge in activities that we relish and has encouraged us to follow our dreams.

Pariksha Pe Charcha is a significant step towards laying the foundation of a strong nation. Exams are our steps to success and it’s a blessing that we have a firm and loving hand to help us climb them.

D Ruchishya Reddy
Class - XII
KV Tiruamalagiri

”Do not compete with others, compete with yourself.”
–Sh. Narendra Modi

39. THE PHASE OF SCRUTINY

The Happy faces turn
Into pale and sad ones,
Those who never took a pen or book
Starts to toil in a sudden,
During a phase named Examination!

Well, liked by less
And hated by more
Examination Gives us no choice.
Fischel being blamed
By many for this sin!

It ain' t a sin;
As for some they are gifts
And are useful if we assume.
Methods and tips we may get
For a better chance to win!

Our PM stands a paragon
For he initiated the
'Pariksha Pe Charcha',
Making us fit for the Marathon!

Jayaram C J
Class - X
KV No. 2 Naval Base Kochi

Illustration no. 16

Hriday Narayan Kushwah
TGT- Arts
KV Jindrah

40. डरो न परीक्षा से कभी, यह तो है त्योहार

'परीक्षा का डर हुआ दूर, परीक्षा पे चर्चा से,
भय तनाव नकारात्मक विचार भागे मन से।'

परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रम हर साल होता है, इस कार्यक्रम की शुरूआत वर्ष 2018 में हुई थी। यह कार्यक्रम हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी का पसंदीदा कार्यक्रम है, जिसे शिक्षा मंत्रालय द्वारा आयोजित किया जाता है। इस कार्यक्रम में माननीय प्रधानमंत्री जी देश के प्रत्येक कोने से पूछे गए प्रश्नों का उत्तर एवं समाधान बताते हैं। यह कार्यक्रम पिछले पांच साल से चलता आ रहा है। इस बार 2022 में यह कार्यक्रम 1 अप्रैल को हुआ। इस साल कार्यक्रम के आरंभ में देशभर से चयनित विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई प्रतिकृतियां, चित्र, विभिन्न उपकरण आदि की प्रर्दशनी प्रस्तुत की गई और अंत में स्वच्छता के विषय में भी बताया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य यही है कि हम विद्यार्थी परीक्षा से न डरें, बल्कि परीक्षा को त्योहार के रूप में मनाएं। इस साल बहुत सी बातें की गईं, परीक्षा से संबंधित समस्याओं का समाधान, विद्यार्थी अभिभावक एवं शिक्षकों की परेशानियों का, प्रश्नों का उत्तर भी दिया गया। माननीय प्रधानमंत्री जी ने प्रश्नों के उत्तर सहित कुछ बहुत आवश्यक बातें बताईं जैसे कि पढ़ाई से विकर्षण का कारण माध्यम नहीं मन है, उन्होंने मंत्र दिए- 'देंखें, सोचे और अपनाएं' विशेषकर उन्होंने आत्म मूल्यांकन की बात बार-बार आगे रखी और बताया कि वह कितना जरूरी होता है। इससे हमारी सीख में कुछ पीछे न छुट जाए। हम

"डरो न परीक्षा से कभी, यह तो है त्योहार
विश्वास रखो खुद पर सदा, कभी न मानो हार।"

हागे रिनु
कक्षा- X
केन्द्रीय विद्यालय जीरो

"जैसे स्टील के स्प्रिंग को ज्यादा खींचने पर वो तार बन जाता है, उसी तरह मां-बाप, अध्यापकों को भी सोचना चाहिए कि बच्चे कि क्षमता कितनी है."
-श्री नरेन्द्र मोदी

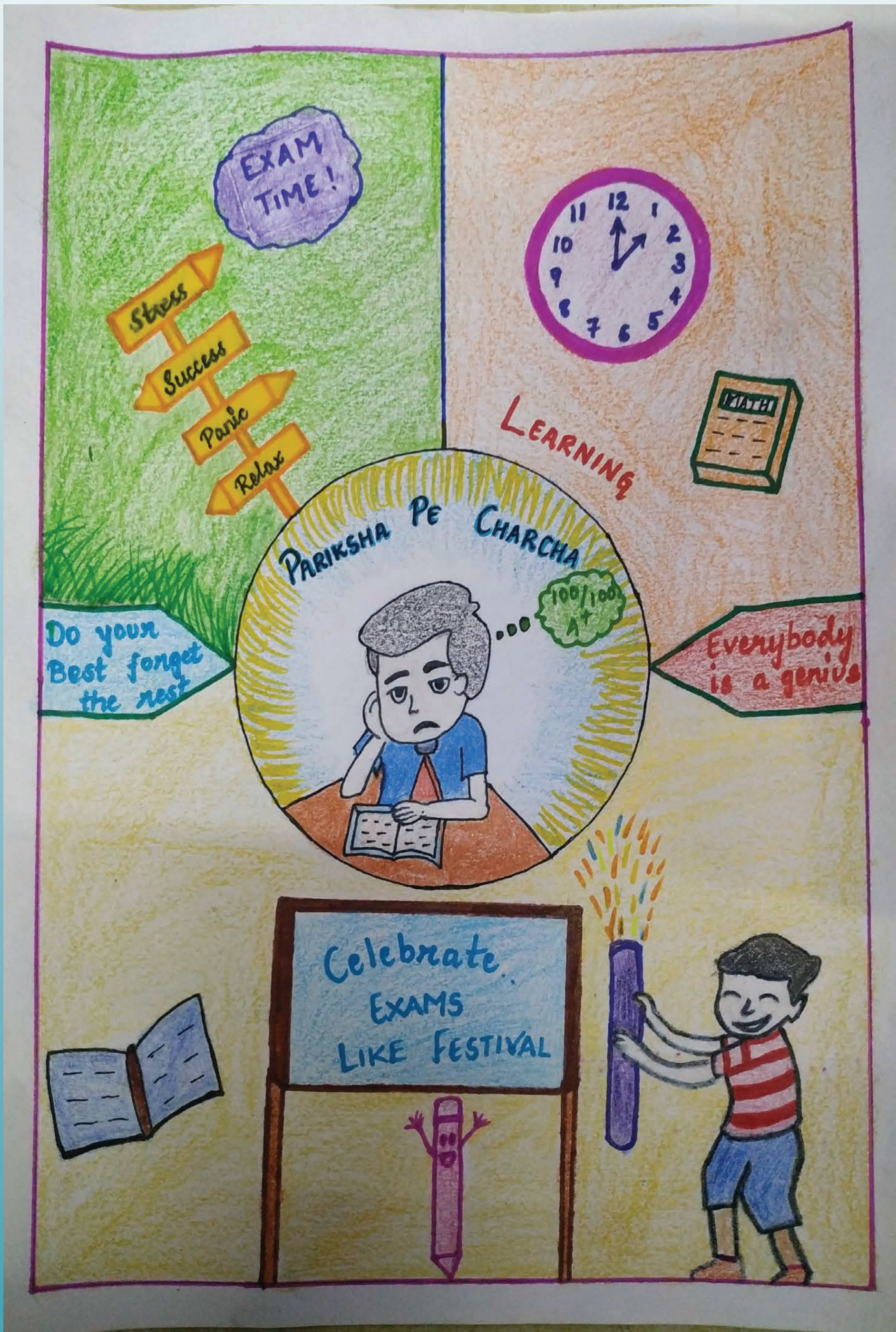


Illustration no. 17

S. Monica
Class- XII
K V Gill Nagar

41. EXCELLENCE IS NOT BEING THE BEST IT IS DOING YOUR BEST

"Success is no accident. It is hard work, perseverance, learning, studying, sacrifice and most of all, love of what you are doing or learning to do."

~ Pelé, Brazillian pro footballer

It may sound like a tall order to love what you are doing or learning to do for some of us. But, unfortunately, it's not easy to find the motivation for that subject you don't like to study, no matter how many quotes you read from the internet.

Exams are stressful sometimes, various factors lead to an increase in stress among students. Those factors are poor time management skills, low self-esteem, spending too much time on the phone, negative comparisons by teachers and parents, and procrastination. It's quite common for each and every student. And what makes it more problematic is students lack motivation as parents sometimes don't spend proper time with their children to motivate them, but our honourable Prime Minister Shri Narendra Modi has taken an initiative to motivate all the students of India so that they can kick out the stress.

Pariksha Pe Charcha is meant for school students from across the country, who are going to appear in board examinations. They interacted with the Prime Minister during "Pariksha Pe Charcha" programme. During the programme, students put up questions to the Prime Minister on issues such as how to relieve exam stress, how to perform better during exams and not take the exam as a burden, etc. On the other hand, PM Modi answered the questions of the students with inspiring examples. Not only students but their parents and teachers also got tips from the P M. Thousands of students interacted with the Prime Minister and got inspired. It is so amazing that the Prime Minister of the country is sparing time for the students of his country. It feels very proud to say that our Prime Minister cares about students and their problems.

Now at last: **Don't stress, Do your best and Forget the rest.**

"Excellence is not being the best it is doing your best"

Tanmayee Challapalli
Class- XII
KV No.1, Vijaywada

42. सफलता के मंत्र

'परीक्षा पे चर्चा' से मिले, जीवन में सफलता के मंत्र,
समझें, अपनाएँ इन्हें विद्यार्थी, अभिभावक और तंत्र।
जीवन भर ही चलती रहती है, परख सभी हम मानें,
लक्ष्य हासिल करना ही है, संकल्प ये मन में ठानें।

विद्यार्थियों को दिया संदेश- वे कैसे सफलता पाएँ,
विश्व-मानव बन कर जग में अपनी पहचान बनाएँ।
निर्भय हो स्वीकार तुम, हर परीक्षा की चुनौती,
नित्य साधना से ही मिलते सुफलता के सच्चे मोती।

उलझन मन में रख कर मंज़िल कभी नहीं मिलती है,
अथक परिश्रम करने से ही भाग्य की कली खिलती है।
तन-मन स्वस्थ रखने के लिए हम योग-खेल अपनाएँ,
खुल कर, खिल कर बात करें सब सर्वप्रिय बन जाएँ।

धरती हो अपनी हरी-भरी, नदियों का जल निर्मल हों,
अब बेटियाँ बने फौलाद सम, फिर भी हृदय कोमल हो।
गाँव शहर सभी की जनता स्वच्छ, स्वस्थ प्रभामयी हो,
कोई भी हो क्षेत्र हमेशा अपना भारत विश्व विजयी हो।

श्रेयस्कर पथ पर बढ़ें और और सत्य-कर्म हमें प्रेय हो,
ज्ञान केन्द्रित शिक्षा हो, मात्र डिग्री न अपना ध्येय हो।
कदम बढ़ाएँ, बढ़ते जाएँ हम, सब सपने सच हों जाएँ,
सत्कर्मों का फल जो भी मिले, कष्टों में भी मुस्काएँ।

समयबद्धता और अनुशासन के रथ पर हो आरुढ,
वही सफल हो सकते हैं जो समझेंगे ये रहस्य गूढ़।
आत्म मंथन और आत्म चिंतन होते हैं बहुत ज़रूरी,
कार्य-कुशल सार्वभौमिक सक्षमता, है शिक्षा की धुरी।

अभिभावक भी समझें अपने बच्चों के मन की बात,
रखकर उनपर विश्वास हमेशा और दें वे उनका साथ।
कभी दबाव न डालें उनपर अपने बोझिल सपनों का,
राह सरल बन जाती है, जब साथ मिले अपनों का।

अधूरी इच्छाएँ और टूटे-स्वप्न राहों में बनते काँटे,
अपने जीवन के मधुर-तिक्त अनुभव पर उनसे बाँटे।
नहीं औरों से तुलना कर कभी उनके मन को जकड़ो,
पंखों को खुलने दो उनके, लड़खड़ाए कभी तो पकड़ो।

शिक्षक भी पहचानें योग्यता अपने हर बालक की,
सर्वांगीण विकास हो लक्ष्य और रक्षा हो शैशव की।
किशोरवय की असीम उर्जा न व्यर्थ कहीं बह जाए,
उनके मन-मस्तिष्क सत्य-निष्ठा को सदा अपनाएँ।

राष्ट्र-जगत के लिए दायित्व बड़ा निभाए शिक्षा-तंत्र,
चुम्बकीय व्यक्तित्व हो सबका, चिंतन हो स्वतंत्र।
अब जीवन कौशल के बिना बड़ी ही कठिन डगर है,
आभासी दुनिया से वास्तविक दुनिया का ये सफ़र है।

नई सदी की चुनौतियों के लिए हम सभी को हाथ बढ़ाना होगा,
हम सब को मिलकर राष्ट्रीय शिक्षा नीति को अपनाना होगा।
अडिग, अविचल, सृजन, संधान करने की नवीन राह दिखाएँ,
गाँधी जी के सपनों का स्वावलम्बी, शोषणमुक्त समाज बनाएँ।

संजय कुमार
पीजीटी हिंदी
के.वि. से.8, रोहिणी, दिल्ली

Arushi Mehta
Class - VI
K.V IVRI Mukteshwar

Illustration no. 18

43. THE WORRIED WARRIOR

A warrior named student walked
towards the dungeon called exam.
The drum rolls and the warriors scream,
“Are you ready?” “Yes, I am!”

The quest begins, the warrior
fought till it’s swords last ink ran-out
The quest was over, no wins on
side of the warrior; left with doubts.

It’s mind was filled with worries of
future and people around it,
“What will they say?” “If I couldn’t win.”
It felt doubtful of it’s own grit.

The sky shone as a man came in
front of the confused warrior.
He answered the queries of
all the tensed warriors and aired
as Pariksha Pe Charcha for them.

Sneha Boro
Class- XII
Kendriya Vidiyalaya IOCL Noonmati

44. LET GO OFF THOSE STOMACH BUTTERFLIES

"Pariksha Pe Charcha", the name itself conveys that. It is a discussion on how to give a stress-free examination.

One should leave one's tension and worries at the door and let go off those stomach butterflies.

How could this happen?

This could only happen if students and parents, instead of competing with others in comparison of marks, start to complete with themselves to gain knowledge and understanding capability on every topic.

When we learn a topic by understanding it right from the basics with complete perception it helps us in recalling it much better. This could only happen when children start falling in love with what they are studying, so parents should neither bother them for scoring high percentage nor force children to choose parents preferable stream.

We should not totally blame parents as the sole cause behind the examination stress in the hearts of the youth.

As parents are the ones who know the genuine potential of their children.

It doesn't matter whether we reach their expectations or not, what matters is the hard work we put in.

So' we as students, should take this as our strength rather than keep over thinking whether we can reach their expectations or not and placing ourselves in a stressful situation.

I Pravalika
Class- XII
KV Vizianagram

Kaushal Chandrawali
Class -X
KV Caurai

Illustration no. 19

45. WHY ARE YOU SCARED

When the exam comes closer I'm all of a tingle. My body reacts like there's a gorilla about to beat the life out of me instead of being faced with a sheet of History questions. In the cool of the classroom I can ace this stuff, I know I can. I drink it in, horror though it is for the most part-who conquered who, who killed who, people who rose to power and abused it-fascinating stuff. But my body is preparing for a marathon instead of sitting still for a couple of hours. I'm going to sit on that plastic chair while my brain fights the urge to walk no run out of the door. I won't though. I'll sit and write the test, but when my mind is in full on freak-out mode it's hard to recall the details.

And I think I am not the only student who has been through this, I know there are a lot of students out there suffer from exam stress.

But why are we so stressed during exams? Why are we so scared of it? Why do we always view it negatively? Well, If I summarize it most of the replies would include the never-ending rat race to score the highest in examinations, constant pressure from parents, and unhealthy competition from peers.

This may lead to the development of psychological disorders in students such as depression, anxiety, etc. This situation speaks volumes louder about the need to instill the skill of emotional intelligence and stress management in students.

When we are stressed it's always hard for us to focus and do our best. We are overcome by our emotions and thoughts we can't really focus on what we should study.

But what if we thought of exams as something fun? Like a festival, an opportunity to test out skills to learn something new. A challenge. I don't think we would be so scared of it that way. Remember passing an exam is only a part of the story. There's always a second chance or another way reach your goals. As our Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi ji quoted during Pariksha Pe Charcha Event- "I want students to stay away from a panic environment during exams. No need to copy friends, just keep doing whatever you do with full confidence and I believe all of you will be able to give your exam in a festive mood" I think we should just do our best and believe in our efforts.

It does us no good to focus on what our friends are doing or how prepared others are. If you're having trouble with something you're studying ask a teacher, friend, sibling or parent to help. You should rely on those close to you. It's really helpful and spending time with loved ones is a great way to handle stress. I believe that if we work hard and keep giving our best, we will surely reach our goal. So, I hope people start thinking of exams as a challenge or an opportunity to learn something new.

Bhaswati
Class X
KV Adra

Students watching Pariksha Pe Charcha-2022 at KV AFS Mohanbari.

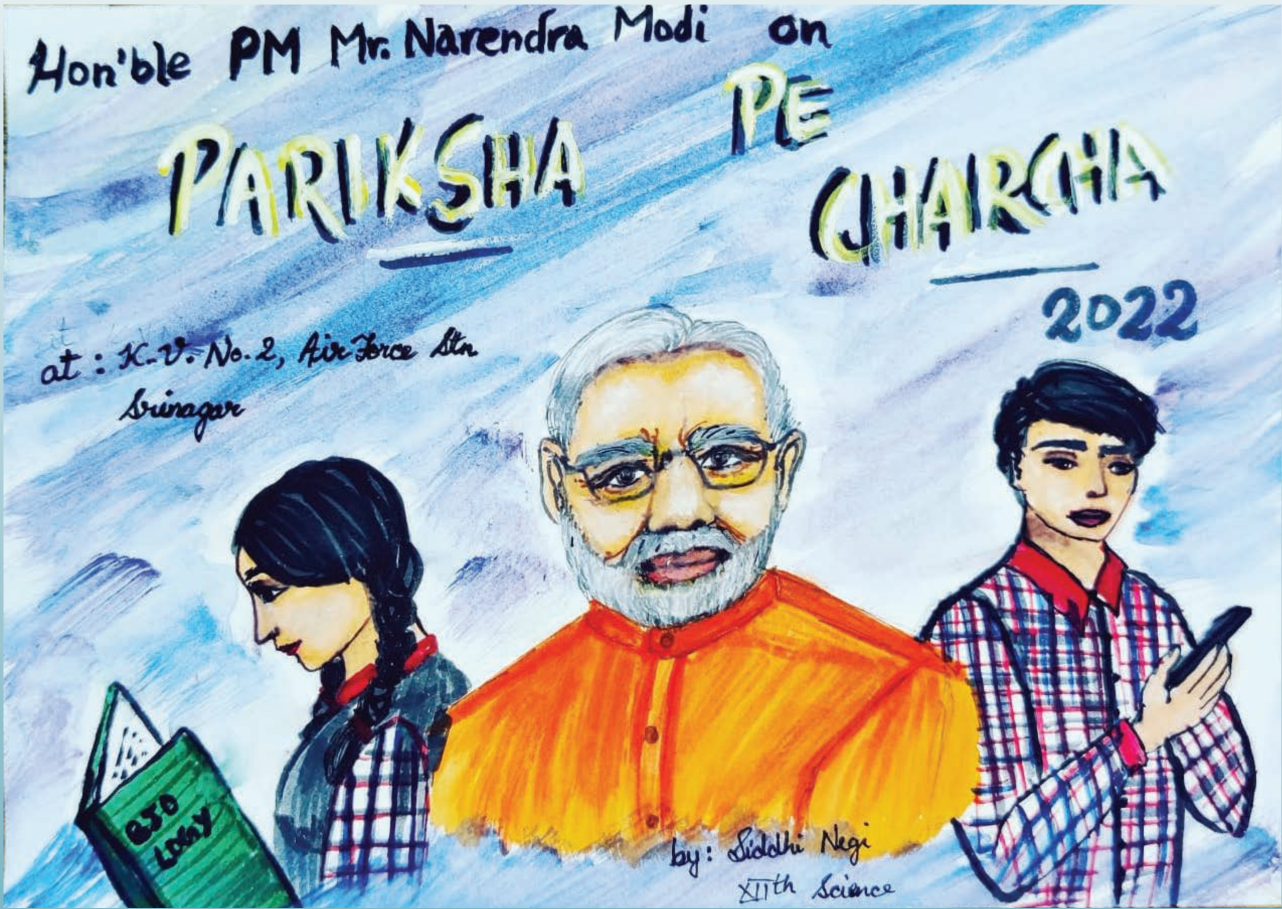


Illustration no. 20

Siddhi Negi
Class - XII
K.V. No.2 AFS Srinagar

46. बच्चों ने बहुत कुछ पाया

शिक्षा, शिक्षा, शिक्षा...
जिसका अविभाज्य भाग है ' परीक्षा '
प्रधानमंत्री मोदी जी कर रहे हैं उस पर चर्चा।

परीक्षा पे चर्चा करके, बच्चों ने बहुत कुछ पाया,
अभिभावक और शिक्षकों के मन को भी है ये भाया।

बच्चों को लगती है परीक्षा ' बोझ '
मोदी जी बता रहें है कुछ उपाय ' ठोस '।

हिन्दी, साइंस, भूगोल और इंग्लिश,
अब तो उत्तम नंबर पाने की है कोशिश।

सुनकर मोदी जी के प्रेरणादायी वचन,
आत्मविश्वास से भरे बच्चे करेंगे अपना सपना सफल।

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

आनंदी गौरव शर्मा
कक्षा - VIII
के.वि. पिकेट, हैदराबाद

"किसी चीज में आप विफल हो गए तो उसका मतलब है कि अब आप सफलता की ओर चल पड़े हैं।"
-श्री नरेन्द्र मोदी

47. परीक्षा

जिसका सृजनकर्ता कड़ा संघर्ष ना हो।
क्या सुखद हो सकता है ऐसा परिणाम,
जिसकी नींव कठिन परीक्षा ना हो।

चुनौतियां हमारे पुरुषार्थ की समीक्षा होती हैं
महान व्यक्तित्व निर्माण में परीक्षाएं आवश्यक होती हैं
परीक्षाएं हमारे जीवन का अभिन्न अंग हैं
मानो तो सुअवसर, ना मानो तो निरा व्यंग्य हैं

एक बीज से विशालकाय होने के मार्ग में,
वृक्ष के सामने चुनौतियां हैं हजार
दीवार रूपी परीक्षा के समक्ष खड़ी चींटी को
सौ बार गिरकर असफ़ल होना है स्वीकार

हम भी तो प्रकृति की संतान हैं
इसलिये हम विद्यार्थियों की कुछ ऐसी दास्तान है
हर दिन एक नया दौर है जीवन में,
एवं हर पल एक नवीन सफ़लतादायक इम्तिहान है।

आदित्य ठाकुर
कक्षा - X
के.वि. सीएमएम जबलपुर

"सिर्फ परीक्षा के अंक जिंदगी नहीं हैं। कोई एक परीक्षा पूरी जिंदगी नहीं है। ये एक महत्वपूर्ण पड़ाव है। लेकिन यही सब कुछ है, ऐसा नहीं मानना चाहिए."
-श्री नरेन्द्र मोदी

Illustration no. 21

Vaishnavi Gupta
Class - X
K.V Jashpur

तत् त्वं पूषन् अपावृणु
केन्द्रीय विद्यालय संगठन

केन्द्रीय विद्यालय संगठन

KENDRIYA VIDYALAYA SANGATHAN
18, Institutional Area, Shaheed Jeet Singh Marg, New Delhi-110016
www.kvsangathan.nic.in

@KVSHQ @KVS_HQ @kvshqr