SEE परीक्षा गाइड: परीक्षा कसरी चल्छ र ६० दिनको पुनरावलोकन योजना

कक्षा १० को अन्त्यमा हुने माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (SEE) धेरै नेपाली विद्यार्थीले सामना गर्ने पहिलो ठूलो परीक्षा हो। यसले तपाईंले कुन स्ट्रिम र कलेज पाउनुहुन्छ भन्ने तय गर्छ, त्यसैले नतिजा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। राम्रो कुरा के भने नियमित योजना अन्तिम घडीको हतारभन्दा राम्रो हुन्छ, र यो नोटले एउटा योजना दिन्छ।

> अङ्क, विषय, ग्रेडिङका दायरा र नियम परीक्षा सञ्चालक निकायले तोक्छ र वर्षैपिच्छे फेरिन सक्छ। ठ्याक्कै विवरणका लागि राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डको हालको सूचना र आफ्नो विद्यालयसँग जाँच्नुहोस्।

परीक्षा सामान्यतया कसरी चल्छ

- विद्यार्थीले अनिवार्य विषय (नेपाली, अङ्ग्रेजी, गणित, विज्ञान तथा प्रविधि, सामाजिक अध्ययन र पाठ्यक्रमले तोकेका अन्य) र विद्यालयले दिएका ऐच्छिक विषयमा परीक्षा दिन्छन्।
- नतिजा ग्रेड पोइन्टसहितको अक्षर ग्रेड (उच्चतम ग्रेडको ४.०) र समग्र ग्रेड पोइन्ट औसतमा दिइन्छ। कुनै विषयमा न्यूनतम प्राप्त नगरेमा त्यसमा "ग्रेड नपाएको" नतिजा आउँछ। ठ्याक्कै दायरा हेर्न हालको ग्रेडिङ तालिका हेर्नुहोस्।
- धेरै विषयमा आन्तरिक मूल्याङ्कन वा प्रयोगात्मक अङ्क हुन्छ, त्यसैले नियमित विद्यालय कामले पनि अङ्क जोडिन्छ, अन्तिम पत्र मात्र होइन।

६० दिनको योजना

दिन १ देखि १०: तयारी र कमजोर ठाउँ भेट्ने

1. कापीमा सबै विषय र सबै अध्याय लेख्नुहोस्। प्रत्येक अध्यायमा हरियो (सहज), पहेँलो (डगमगाउने) वा रातो (कमजोर) चिनो लगाउनुहोस्।
2. विद्यालयबाट पुराना प्रश्नपत्र र नमुना प्रश्न सङ्कलन गर्नुहोस्।
3. साप्ताहिक तालिका बनाउनुहोस्: स्कुल जाने दिन करिब दुई घण्टाका दुई खण्ड र बिदाका दिन तीन खण्ड।

दिन ११ देखि ४०: पालैपालो अध्ययन

1. रातो अध्यायलाई सबैभन्दा बढी समय दिनुहोस्, त्यसपछि पहेँलो। हरियोलाई पूरै नछोड्नुहोस्; छोटो समयमा दोहोर्याउनुहोस्।
2. तीन विषयको चक्रमा पढ्नुहोस् (जस्तै एक दिन गणित, विज्ञान, अङ्ग्रेजी; अर्को दिन नेपाली, सामाजिक, ऐच्छिक)। विषय बदल्दा दिमाग ताजा रहन्छ।
3. प्रत्येक अध्यायपछि किताब बन्द गरेर सम्झेर १० पङ्क्तिको सारांश लेख्नुहोस्। त्यसपछि सहयोगबिना ५ प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।
4. गणित दैनिक अभ्यास गर्नुहोस्। विज्ञानमा सूत्र र चित्र, अङ्ग्रेजीमा लेखन, सामाजिकमा मिति र तथ्य चाहिन्छ।

दिन ४१ देखि ५९: पुराना प्रश्नपत्र

1. प्रत्येक प्रमुख विषयको हप्तामा एक-दुई पटक वास्तविक समय सीमामा पूरा प्रश्नपत्र हल गर्नुहोस्।
2. उत्तर जाँच्नुहोस्, प्रत्येक गल्ती र त्यसको कारण (लापरवाही, बिर्सिएको, कहिल्यै नबुझेको) लेख्नुहोस्, र तेस्रो किसिम पहिले सच्याउनुहोस्।

दिन ९६ देखि ६०: हल्का पुनरावलोकन र आराम

1. आफ्ना छोटा सारांश र सूत्र पाना मात्र दोहोर्याउनुहोस्। नयाँ विषय होइन।
2. राम्रोसँग सुत्नुहोस्। प्रवेशपत्र, कलम, ज्यामिति बाकस र अनुमति भए क्याल्कुलेटर तयार राख्नुहोस्।

काम लाग्ने दैनिक बानी

- हरेक दिन एउटै समयमा पढ्नुहोस्। पढ्ने समयमा फोन अर्को कोठामा राख्नुहोस्।
- सक्रिय सम्झना (आफूलाई जाँच्ने) र अन्तरालमा दोहोर्याउने विधि प्रयोग गर्नुहोस्: १ दिन, ३ दिन र ७ दिनपछि विषय फेरि हेर्नुहोस्।
- ४५ मिनेटमा ५ मिनेटको विश्राम लिनुहोस्। पानी पिउनुहोस् र राम्रोसँग खानुहोस्।

परीक्षा दिनका सुझाव

1. पहिले पूरै प्रश्नपत्र पढ्नुहोस् र प्रत्येक प्रश्नको अङ्क टिप्नुहोस्।
2. राम्ररी जानेको पहिले लेख्नुहोस्, गाह्रा प्रश्नमा पछि फर्कनुहोस्।
3. सफा लेख्नुहोस्, चित्र नामाङ्कन गर्नुहोस् र गणितमा चरण देखाउनुहोस्।
4. अन्त्यमा दस मिनेट राखेर नाम, सङ्ख्या र छुटेका प्रश्न जाँच्नुहोस्।

सामान्य गल्ती

- आफूलाई नजाँची बारम्बार पढ्ने।
- गणितलाई अन्तिम हप्तासम्म छोड्ने।
- प्रश्नपत्रअघि रातभर जाग्राम बस्ने।
- आफ्नो गत हप्तासँग होइन, अरूसँग तुलना गर्ने।

यो मेरोसरले आफैं लेखेको पुनरावलोकन सारांश हो। यो आधिकारिक पाठ्यक्रम होइन र तपाईंको पाठ्यपुस्तक वा शिक्षकको विकल्प पनि होइन। पाठ्यक्रम, अङ्कभार र नियम फेरिन्छन्, त्यसैले हालको संस्करण सधैं पाठ्यक्रम विकास केन्द्र (moecdc.gov.np) र राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड (neb.gov.np) बाट जाँच गर्नुहोस्। कुनै गल्ती भेट्नुभयो? सम्पर्क पृष्ठबाट जानकारी दिनुहोस्, हामी सच्याउँछौं।