

SBPS Organises a Counselling Session for class eleven ‘The Ways to Tackle the Three Ts’

- **Tips given on the ways to tackle the three Ts.**

“A counsellor helps children in all ways, be it academic, social, behavioural or emotional.”

Keeping this in mind, SBPS, Ranchi organised a counselling session on ‘How to Tackle the Three Ts- Time management, Troubles and Tension’ for the pupils of grade 11. The students in this era enrol themselves in different tuition classes and they face challenges to meet the demands of the coaching classes like attending classes for 3 to 4 hours daily, practice tests, phase tests etc. In addition, they have to attend their school, complete assignments, projects etc on time. The increased workload leads to stress, anxiety and depression in students. Parents' expectations and pressure also leads to stress in the pupils.

Through the session, the students were enlightened about Time management, and how to deal with their Troubles and Tensions tactfully. They were made aware that by considering time to arrange their priorities, they can improve their quality of work and overall grade. Time management is inversely proportional to stress. Successful time management can reduce tension and as a result, all the academic troubles.

Including this, the students were also introduced to the members of ‘Aao Haath Badhaye’ whom they can contact whenever they require any kind of help.

School Head Personnel and Admin Mr. Pradip Varma said that the students can achieve their aim only if they work in a clam way. today’s workshop will enable the students to become more assiduous and concentrate more in order to achieve their goals.

The Principal Mrs Paramjit Kaur said that to be successful the students need to set their goals, plan their day, avoid procrastination, sleep soundly for 7 to 8 hours and maintain their meals schedule.

सरला बिरला पब्लिक स्कूल में ग्यारहवीं के बच्चों के लिए काउंसेलिंग सेशन आयोजित

तनावमुक्त होकर अध्ययन के लिए बताई गई "श्री टीज़" पद्धति

सरला बिरला पब्लिक स्कूल में आज कक्षा ग्यारहवीं के छात्र छात्राओं के लिए विशेष काउंसलिंग सेशन का आयोजन किया गया। दसवीं की परीक्षाओं के बाद से ही बच्चे ठ्यूशन आदि के कारण अत्यधिक तनाव का सामना करते हैं। इसके अतिरिक्त उनपर अभिभावकों की उम्मीदों पर खरा उत्तरने का भी दबाव रहता है। आज की काउंसलिंग में बच्चों को समय प्रबंधन कर इन सब से उबरने के लिए कई सुझाव दिए गए। उन्हें "श्री टीज़" अर्थात् टाइम मैनेजमेंट, ट्रिबल एण्ड टेंशन के संबंध में बताया गया कि किसी भी परेशानी से नहीं घबराएं एवं शांतचित्त होकर, समय प्रबंधन के द्वारा व्यवस्थित ढंग से कार्यों को निपटाएं। समय प्रबंधन कर हम बहुत सारे कार्य आसानी से कर सकते हैं।

बच्चों की सहायता हेतु गठित विद्यालय के 'आओ हाथ बढ़ाएं' के सदस्यों से परिचय कराया गया। उन्हें यह भी जानकारी दी गई कि अपनी किसी भी तरह की समस्या के समाधान हेतु वे इन सदस्यों से संपर्क कर सकते हैं।

विद्यालय के कार्मिक एवं प्रशासनिक प्रमुख श्री प्रदीप वर्मा ने कहा कि बच्चे तनावमुक्त होकर कठिन श्रम करेंगे तभी अपने लक्ष्य को आसानी से हासिल कर पाएंगे। आज की काउंसिलिंग द्वारा विद्यार्थियों को अपने काम के प्रति एकाग्रता में सहायता मिलेगी।

प्राचार्या श्रीमती परमजीत कौर ने कहा कि समय प्रबंधन के द्वारा बच्चे कठिन कार्यों को भी व्यवस्थित ढंग से कर पाएंगे। टालमटोल की आदत के कारण ही वे आसान कार्यों को भी बोझिल बना देते हैं। अतः समय प्रबंधन अति आवश्यक है।

