



**DAV POLICE PUBLIC SCHOOL, PANCHKULA**  
A SENIOR SECONDARY SCHOOL, AFFILIATED TO C.B.S.E.



Tel. : 8699014136, 9988457115,

E-mail : davpps.pkl@gmail.com

Website: www.davpps.in

CIRCULAR REGARDING EXAM AND SESSION 2023-24

Dear Parent

Stress levels can be higher than usual around exam time. A bit of stress can help you to stay motivated and focused. But too much can be unhelpful. Being a parent/ guardian, it is our prior responsibility to manage our child's environment and help them realize that exams are part of life so it should not be stressful rather it should be taken as life journey which is unavoidable. Exam stress can be overwhelming. It can confuse and exhaust a child. Having to revise a lot of information in a short space of time can be hectic. Not understanding course material last minute may also add to child's anxiety so in those hours act calmly.

- It's important to have regular study breaks and make time for relaxation and exercise.
- Practicing mindfulness helps child to focus on what's happening right at this moment.
- Going for a walk or run is a great way to clear child's head and can help to focus.
- Healthy diet is another important aspect. (avoid giving fried & heavy food, no junk at all)
- A good sleep schedule is important to retain what a child has learnt.

Please Note the dates of commencement of new session (2023-24):

(Attendance is mandatory from the first day of the session)

CLASS	DATE OF SESSION COMMENCEMENT
IX, X and XII	20.03.2023
Nursery- VIII	03.04.2023
XI	03.04.2023 (Provisional)

Regards

Principal

प्रिय अभिभावक

परीक्षा के समय तनाव का स्तर सामान्य से अधिक हो सकता है। थोड़ा सा तनाव आपको प्रेरित और केंद्रित रहने में मदद कर सकता है। लेकिन बहुत ज्यादा अनुपयोगी हो सकता है। माता-पिता/अभिभावक होने के नाते, यह हमारी पहली जिम्मेदारी है कि हम अपने बच्चे के पर्यावरण का प्रबंधन करें और उन्हें यह समझने में मदद करें कि परीक्षाएं जीवन का हिस्सा हैं इसलिए इसे तनावपूर्ण नहीं होना चाहिए बल्कि इसे जीवन यात्रा के रूप में लेना चाहिए जो कि अपरिहार्य है।

परीक्षा का तनाव भारी पड़ सकता है। यह एक बच्चे को भ्रमित और थका सकता है। बहुत कम समय में बहुत सारी जानकारी को संशोधित करना व्यस्त हो सकता है। अंतिम समय में पाठ्यक्रम सामग्री को न समझ पाने से भी बच्चे की चिंता बढ़ सकती है इसलिए उन घंटों में शांति से काम लें।

- अध्ययन के लिए नियमित रूप से ब्रेक लेना और विश्राम तथा व्यायाम के लिए समय निकालना महत्वपूर्ण है।
- माइंडफुलनेस का अभ्यास करने से बच्चे को इस समय जो हो रहा है उस पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।
- टहलना या दौड़ना बच्चे के सिर को साफ करने का एक अच्छा तरीका है और ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकता है।
- स्वस्थ आहार एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू है। (तला हुआ और भारी भोजन देने से बचें, जंक बिल्कुल नहीं)
- बच्चे ने जो कुछ सीखा है उसे बनाए रखने के लिए अच्छी नींद का कार्यक्रम महत्वपूर्ण है।

कृपया नए सत्र (2023-24) के शुरू होने की तारीखों पर ध्यान दें:

(सत्र के प्रथम दिन से उपस्थिति अनिवार्य है)

CLASS	DATE OF SESSION COMMENCEMENT
IX, X and XII	20.03.2023
Nursery- VIII	03.04.2023
XI	03.04.2023 (Provisional)

उपासना शर्मा

(प्राचार्य- डी.ए.वी पुलिस पब्लिक स्कूल, पंचकुला)