29 जनवरी 2025

प्रेस प्रकाशनी

सीबीएसई वार्षिक मनो-सामाजिक परामर्श 01 फरवरी 2025 से शुरू

नई दिल्ली, 29 जनवरी 2025: वर्ष 1998 से, केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड कक्षा X और XII के छात्रों की महत्वपूर्ण परीक्षा अवधि के दौरान मनो-सामाजिक परामर्श के माध्यम से सहायता करने के लिए प्रतिबद्ध रहा है। इसके अंतर्गत, सीबीएसई इस वर्ष भी वार्षिक नि:शुल्क मनो-सामाजिक परामर्श सेवाएँ दो चरणों अर्थात 1. परीक्षा पूर्व, परीक्षा के दौरान और 2. परिणामों की घोषणा के बाद प्रदान करेगा।

वर्ष 2025 शैक्षणिक सत्र के लिए, छात्रों और उनके माता-पिता के लिए परामर्श सेवाएँ 01 फरवरी 2025 से शुरू होकर 4 अप्रैल 2025 (चरण 1) तक जारी रहेंगी। इस पहल का उद्देश्य छात्रों के परीक्षा तनाव को दूर करना और उन्हें उनकी 15 फरवरी 2025 से शुरू होने वाली थ्योरी परीक्षाओं की तैयारी में सहायता करना है।

परामर्श सेवाओं की मुख्य विशेषताएँ

1. **24x7 इंटरेक्टिव वॉयस रिस्पॉन्स सिस्टम (IVRS)**
   आईवीआरस सेवाएं टोल-फ्री नंबर 1800-11-8004 पर हिंदी और अंग्रेजी में 24 घंटे उपलब्ध हैं। IVRS में निम्नलिखित जानकारी उपलब्ध है:
   - परीक्षा की तनाव-मुक्त तैयारी के लिए टिप्स
   - समय और तनाव प्रबंधन की तकनीक
   - प्राय: पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर (FAQs)
   - सीबीएसई के महत्वपूर्ण संपर्क-विवरण

2. **टेली-परामर्श सेवाएँ**
   66 प्रशिक्षित प्रोफेशनल्स की एक टीम, जिसमें सीबीएसई से संबद्ध स्कूलों के प्रधानाचार्य, परामर्शदाता, विशेष शिक्षक और मनोवैज्ञानिक शामिल हैं, वे छात्रों को स्वैच्छिक रूप से सहायता प्रदान करेंगे।
   - परामर्श सेवाएँ सोमवार से शनिवार, सुबह 9:30 बजे से शाम 5:30 बजे तक संचालित होंगी।
   - 51 परामर्शदाता भारत से, और 15 परामर्शदाता नेपाल, जापान, कतर, ओमान और संयुक्त अरब अमीरात से जुड़ेंगे।

3. **पॉडकास्ट / ऑडियो-वीडियो सामग्री**
   तनाव प्रबंधन, परीक्षा-तैयारी रणनीतियों और मानसिक कल्याण/स्वस्थता से संबंधित द्विभाषी पॉडकास्ट/वीडियो संसाधन सीबीएसई की आधिकारिक वेबसाइट www.cbse.gov.in पर उपलब्ध होंगे।

सीबीएसई छात्रों और उनके माता-पिता को इन उपयोगी संसाधनों का लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित करता है ताकि आगामी परीक्षाओं के प्रति एक तनाव-मुक्त और आत्मविश्वासयुक्त दृष्टिकोण सुनिश्चित किया जा सके।

हस्ता/-

सचिव, सीबीएसई