

# FUMTIYA WELFARE FOUNDATION

Registered office : C/O KHUSHBU, AMBAMATA, UDAIPUR CITY, GIRWA, UDAIPUR, RAJASTHAN. 313001;

Mobile No. : 9462814334, 9664319328, CTN: U62013RJ2023OPC090145

S.No.: 07/2025  
सेवामें

Date : 22/12/25

श्रीमान जिला शिक्षा अधिकारी महोदय जी,

माध्यमिक शिक्षा, उदयपुर (राज.)

विषय :- उदयपुर जिले की माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक विद्यालयों में विद्यार्थी हेतु निःशुल्क

“Art of Studying” (पढने की कला) प्रत्येक विद्यालय में तीन दिवशीय कार्यशाला

आयोजित करने की अनुमति चाहने बाबत।

महोदय जी,

उपर्युक्त विषयान्तर्गत निवेदन है की, हमारी संस्था 'फुमतिया वेलफेयर फाउण्डेशन', जो की एक रजिस्टर्ड संस्था है, विद्यार्थियों के मानसिक विकास और उनकी दक्षता बढ़ाने के लिये कार्य करती है, हम उदयपुर जिले के ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यालयों में के छात्र-छात्राओं के लिये निःशुल्क “Art of Studying” (पढने की कला) की तीन दिवशीय कार्यशाला आयोजित करने के इच्छुक है। इस कार्यशाला के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित है :

1. विद्यार्थियों को आधुनिक Memory techniques (याद करने के तरीके) सिखाना।
2. Time Management और Exam Stress (परीक्षा के तनाव) को दूर करने के उपाय बनाता।
3. विद्यार्थियों में Concentration (एकाग्रता) को बढ़ाने के वैज्ञानिक तरीके साझा करना।

यह कार्यशाला पूरी तरह से निःशुल्क होगी और संस्था द्वारा किसी भी प्रकार का शुल्क नहीं लिया जाएगा। कार्यशाला विद्यालय के नियत समय और अनुशासन के भीतर ही आयोजित की जाएगी ताकी शैक्षणिक कार्य में कोई बाधा न हो।

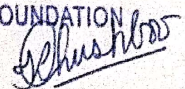
अतः महोदय जी से करबद्ध प्रार्थना है कि विद्यार्थियों के व्यापक हित को देखते हुए हमें उक्त कार्यशाला आयोजित करने की अनुमति प्रदान करने की कृपा करें। हम विश्वास दिलाते है कि यह सत्र विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध होगा।

संस्था का पंजीकरण विवरण एवं कार्यशाला की विस्तृत रूपरेखा इस पत्र के साथ संलग्न है।

‘सादर धन्यवाद’

भवदिय

For FUMTIYA WELFARE FOUNDATION



DIRECTOR



# FUMTIYA WELFARE FOUNDATION

Registered office : C/O KHUSHBU, AMBAMATA, UDAIPUR CITY, GIRWA, UDAIPUR, RAJASTHAN, 313001;

Mobile No. : 9462814334, 9664319318, CIN: U62013RJ2023OPC 090145

S.No.: 16/2025

Date: 22/12/25

## "Camp Schedule" कार्यशाला की रूपरेखा

विषय :- "Art of Studying" (पढ़ने की कला)

अवधि :- 3 दिन (प्रतिदिन 3 घण्टे)

प्रतिभागी कक्षा :- 8 से 12 के विद्यार्थी

### पहला दिन :- "स्मार्ट लर्निंग की शुरुआत"

1. 0-20 मिनट : स्वागत, परिचय और Ice Breaking (बच्चों के साथ दोस्ती बढ़ाना)
2. 20-60 मिनट : Brain Mechanism (दिमाग कैसे काम करता है और भूलते क्यों हैं) वैज्ञानिक कारण।
3. 60-90 मिनट : प्रश्न-उत्तर, पहले दिन का फीडबैक।
4. 90-180 मिनट : क्रम संख्या 1 से 3 तक पुनः दोहराना है, दुसरे बैच में ।

### दूसरा दिन :- "समय प्रबंधन और एकाग्रता"

1. 0-20 मिनट : पहले दिन का रिविजन और छोटे छोटे टास्क।
2. 20-60 मिनट : समय प्रबंधन और एकाग्रता विषय के तरीका। पढाई का सही टाइम टेबल तैयार करना।
3. 60-90 मिनट : ध्यान भटकने से कैसे रोकें और डिजिटल स्वच्छता के बारे में विस्तार से।
4. 90-180 मिनट : क्रम संख्या 1 से 3 तक पुनः दोहराना है, दुसरे बैच में ।


### तिसरा दिन :- "परीक्षा का डर और जीत"

1. 0-40 मिनट : Note Making: 'Mind Maps' और 'Keywords' के जरिये बड़े उत्तरों को छोटा करना ।
2. 40-80 मिनट : Exam Stress Management : परीक्षा के दौरान घबराहट को कैसे दूर कैसे करें ।
3. 80-100 मिनट : Goal Setting : परीक्षा जीवन में लक्ष्य बनाना और उसे पाने के लिए प्रेरणा।
4. 100-180 मिनट : जिम्मेदारी। और आवश्यकता पडने पर दोबारा हमारे सम्पर्क कर सकें।
5. समापन समारोह : बच्चों के आत्मविश्वास को बढ़ाना और स्वयं को जिम्मेदार नागरीक बनाने की शिक्षा ।

हस्ताक्षर संस्थापक/प्रतिनिधि

संस्थापक : खुशबु

For FUMTIYA WELFARE FOUNDATION

  
DIRECTOR

# FUMTIYA WELFARE FOUNDATION

Registered office : C/O KHUSHBU, AMBAMATA, UDAIPUR CITY, GIRWA, UDAIPUR, RAJASTHAN, 313001;

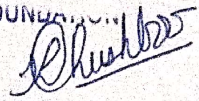
Mobile No. : 9462814334, 9664319328, CIN: U62013RJ2023OPC090145

S.No.: 11/2024

Date: 22/12/24

## "Art of Studying" कार्यशाला का पाठ्यक्रम

- 1. याद रखने की तकनीक**
  - स्मरण सहायक :- लम्बे उत्तर को आसानी से याद रखने का तरीका।
  - दृश्य संकल्पना :- चित्रों और कल्पना के जरिए कठिन विषयों को समझना।
  - सक्रिय पुनरावृत्ति :- पढी हुई बातों को लम्बे समय तक याद रखने की सही तकनीक।
- 2. समय प्रबन्धन**
  - अध्ययन समय सारणी :- पढाई और दुसरे कार्यों के बीच संतुलन बनाना।
  - प्राथमिकता निर्धारण :- कठिन और महत्वपूर्ण विषयों को पहले कैसे पूरा करें।
  - पोमोडोरो तकनीक :- छोटे ब्रेक के साथ एकाग्रता के साथ पढाई करना।
- 3. तनाव और एकाग्रता**
  - ध्यान :- मन को शांत करने और ध्यान केंद्रित करने के सरल उपाय।
  - परीक्षा का डर :- परीक्षा के दौरान होने वाली घबराहट को कैसे दूर करें।
  - शारीरिक स्वास्थ्य :- बेहतर पढाई के लिए अच्छी नींद और सही खान पान का महत्व।
- 4. नोट्स बनाना**
  - माइंड मैपिंग :- पूरे अध्याय को एक पन्ने के नक्शे के रूप में तैयार करना।
  - किवर्ड विधि :- केवल मुख्य शब्दों के माध्यम से पूरे विषय को दोहराना।
- 5. विषय की समझ :-** विषय को समझना क्यों जरूरी है।
- 6. सही तरीके से दोहराना :-** पढा हुआ सब भूल जाते हैं अगर सही समय पर रिविजन नहीं किया जाये तो।
- 7. लक्ष्य निर्धारण :-** बीना रास्ते के मंजिल नहीं मिलती।
- 8. डिजिटल स्वच्छता :-** आज के दौर में सबसे बड़ी रुकावट है:
  - स्क्रीन टाईम : मोबाईल का उपयोग दिमाग को थका देता है
  - मोबाईल फोन का उचित उपयोग और इसे कमजोरी के स्थान पर ताकत कैसे बनायें।
- 9. प्रश्न पत्र हल करना और इसे आदत कैसे बनायें।**
- 10. आत्मविश्वास और प्रेरणा।**

For FUMTIYA WELFARE FOUNDATION  
  
DIRECTOR

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, थूर  
पंचायत समिति-बड़गाँव, जिला - उदयपुर (राज.)

ओर से :

प्रधानाचार्य

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय  
थूर, पं.स.-बड़गाँव, जिला-उदयपुर (राज.)



सेवा में,

क्रमांक : रा.उ.मा.वि./थूर/२५-२६/ SPL

दिनांक : 23.12.25

विषय :

प्रसंग :

प्रमाण पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि फुजतिया वेल्फेयर फाउंडेशन द्वारा प्रस्तावित 3 दिवसीय 'Art of Studying' कार्यक्रम आयोजित करने हेतु इस विद्यालय को कोर्स आपत्ति नहीं है।

23/12/25  
प्रधानाचार्य  
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय थूर  
पं.स. बड़गाँव, जिला-उदयपुर (राज.)

राजस्थानसरकार

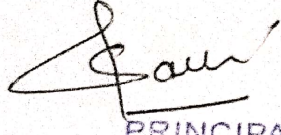
शिक्षा विभाग

महात्मा गांधीराजकीय विद्यालय (अंग्रेजी माध्यम) बड़गांव, उदयपुर राज.  
क्रमांक:-म.गां.रा.वि./बड़गांव/उदय/संस्था/2025-26/ ५१८

दिनांक:-23.12.2025

प्रमाण पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि "फुमतिया वेलफेयर फाउंडेशन" द्वारा प्रस्तावित 3-दिवसीय 'Art of studying' कार्यशाला आयोजित करने हेतु इस विद्यालय को कोई आपत्ति नहीं है।



PRINCIPAL

Mahatma Gandhi Government School  
Badgaon (Udaipur)

(Signature & school stamp)

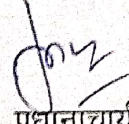
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय लोयरा,पं.स. बडगांव,उदयपुर (राज.)

क्रमांक : राजमावि लोयरा / 2025-26 / 51

दिनांक : 23.12.25

प्रमाण पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि "फुमलिया वेलफेयर फाउंडेशन" द्वारा प्रस्तावित 3-दिवसीय 'Art Of Studying' कार्यशाला आयोजित करने हेतु इस विद्यालय को कोई आपत्ति नहीं है ।

  
प्रधानाचार्य  
रा.उ.मा. विद्यालय  
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय  
लोयरा पं.स. बडगांव, उदयपुर