नोट्स कैसे बनाएँ मुफ़्त गाइड

नोट्स कैसे बनाएँ

अपने शब्दों में साफ और याद रहने वाले नोट्स



किसके लिए

आप

आपकी कॉपी ऑनलाइन, हर काम के लिए सवाल, और काम जमा करने की जगह:

growthgoal.in/learn/

नमस्ते आप

नमस्ते! इस किताब में आप रोज की पढ़ाई और घर की बातों से छोटे, साफ और याद रहने वाले नोट्स बनाना सीखेंगे। रोज बस पंद्रह मिनट लिखें और बनाएँ।

इस कॉपी को कैसे इस्तेमाल करें

- रोज पंद्रह मिनट एक अध्याय करें, पन्ने पर ही लिखें और बनाएँ।
- किताब देखकर समझें, फिर किताब बंद करके अपने शब्दों में लिखें।
- हर काम पूरा होने पर फोन से फोटो लेकर अपनी प्रगति देखें।

आपकी योजना · कुल लगभग 75 मिनट

दिन	क्या	मिनट
1	अध्याय 1: अपने शब्दों में लिखना	15
2	अध्याय 2: शीर्षक और बुलेट पॉइंट	15
3	अध्याय 3: कॉर्नेल विधि से नोट्स	15
4	अध्याय 4: माइंड मैप और दोहराना	15
5	अध्याय 4: माइंड मैप और दोहराना	15

अध्याय 1

अपने शब्दों में लिखना

किताबी पंक्ति देखकर उसे अपने शब्दों में छोटा और साफ लिखना।

नोट्स का मतलब पूरी किताब उतारना नहीं है। जो बात समझ आई, उसे अपने शब्दों में छोटा करके लिखना ही असली नोट है।

पहले पाठ को पढ़ें और समझें। फिर किताब बंद करके सोचें कि आप यह बात घर में किसी को कैसे समझाएँगे। वही सरल भाषा नोट में लिखें।

शुरू में दो पंक्तियाँ ही बहुत हैं। लंबा लिखने से याद नहीं होता, छोटा और साफ लिखने से याद होता है।

हल किया हुआ उदाहरण: दाल वाले पाठ से अपने शब्दों में नोट

1. पाठ ध्यान से पढ़ें: रसोई में दाल में तड़का लगाने से स्वाद बढ़ता है और हींग से पाचन में मदद मिलती है।
2. कठिन शब्द अलग करें: तड़का, हींग, पाचन।
3. अपने शब्दों में एक या दो पंक्तियों में लिखें: तड़का से दाल स्वादिष्ट बनती है, हींग पेट के लिए अच्छी होती है।

1.1 **नीचे दिए वाक्य को अपने शब्दों में एक पंक्ति में लिखें। वाक्य: बरसात में घर के आसपास पानी जमा होने से मच्छर बढ़ते हैं।**

संकेत: किताब वाले कठिन शब्द हटाकर घर की सरल भाषा में सोचें।
अटक गए? काम 1.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

1.2 **छठ पूजा पर दो पंक्तियाँ पढ़ें और अपने शब्दों में दो पंक्तियों में नोट लिखें। छठ में सूर्य को अर्घ्य देते हैं, परिवार घाट पर इकट्ठा होता है।**

संकेत: पहले पूरी बात समझें, फिर बिना देखे दो पंक्तियों में लिखें।
अटक गए? काम 1.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

1.3 **अपने घर या गाँव की किसी एक बात पर अपने शब्दों में तीन पंक्तियों का नोट लिखें। जैसे सुबह की चाय, खेत या बाजार।**

संकेत: अपने घर की कोई एक बात चुनें जो आप रोज देखते हैं।

अटक गए? काम 1.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

ख़ुद जाँचें: अब आप किताबी भाषा की नकल किए बिना अपने शब्दों में छोटा नोट लिख सकते हैं।

अध्याय 2

शीर्षक और बुलेट पॉइंट

बड़ी बात को शीर्षक से बाँटना और हर बात को बुलेट में एक पंक्ति में लिखना।

शीर्षक नोट का नाम होता है। इसे ऊपर बड़ा करके लिखें ताकि पता चले नोट किस बारे में है। जैसे: सब्ज़ी की सूची।

बुलेट का मतलब सूची में हर बात के आगे निशान लगाना है। हर बुलेट में सिर्फ एक बात लिखें, इससे पढ़ना आसान होता है।

लंबे पैराग्राफ को तोड़कर बुलेट बनाएँ। तीन से पाँच बुलेट एक नोट के लिए काफी हैं।

हल किया हुआ उदाहरण: सुबह की तैयारी का साफ नोट

1. पहले ऊपर शीर्षक लिखें: सुबह की तैयारी।
2. नीचे हर काम के आगे गोला या रेखा लगाएँ।
3. हर बुलेट में सिर्फ एक काम लिखें: दूध लाना, टिफिन भरना, पानी की बोतल रखना।

2.1 **शीर्षक लिखें: बाजार की सूची। नीचे तीन बुलेट में तीन चीजें लिखें। जैसे आलू, टमाटर, धनिया।**

संकेत: हर सब्ज़ी या सामान को अलग बुलेट में एक पंक्ति में लिखें।
अटक गए? काम 2.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

2.2 **इस पैराग्राफ को शीर्षक और चार बुलेट में बदलें। दीवाली पर घर की सफाई करते हैं, दीये जलाते हैं, मिठाई बाँटते हैं और लक्ष्मी पूजन करते हैं।**

संकेत: लंबी बात को तोड़ें और हर जरूरी बात को अलग बुलेट बनाएँ।
अटक गए? काम 2.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

2.3 अपने जीवन की किसी एक तैयारी पर शीर्षक और चार बुलेट में नोट लिखें। जैसे परीक्षा की तैयारी या मेहमान के आने की तैयारी।

संकेत: अपनी पढ़ाई या घर का कोई एक काम चुनें जो आपको जरूरी लगता है।
अटक गए? काम 2.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

ख़ुद जाँचें: अब आप बिखरी बातों को शीर्षक और बुलेट में साफ सजा सकते हैं।

अध्याय 3

कॉर्नेल विधि से नोट्स

पन्ने को सवाल, नोट और सारांश में बाँटकर कॉर्नेल विधि से लिखना।

कॉर्नेल विधि में पन्ना तीन हिस्सों में बाँटते हैं। दाईं ओर बड़ी जगह में पढ़ाई का नोट, बाईं ओर छोटी जगह में उससे जुड़ा सवाल, नीचे छोटी जगह में दो पंक्तियों का सारांश लिखते हैं।

पहले दाईं ओर अपने शब्दों में बुलेट में नोट लिखें। फिर बाईं ओर ऐसा सवाल लिखें जिसका जवाब दाईं ओर हो। इससे दोहराना आसान होता है।

नीचे सारांश में पूरी बात को एक दो पंक्तियों में लिखें। यह तरीका स्कूल के पाठ और रोज की जानकारी दोनों के लिए काम करता है।

हल किया हुआ उदाहरण: हल्दी दूध पर छोटा कॉर्नेल नोट

1. पन्ने पर नीचे से दो अंगुल जगह छोड़कर लकीर खींचें, यही सारांश की जगह है।
2. ऊपर के हिस्से में बाईं ओर छोटी जगह सवाल के लिए और दाईं ओर बड़ी जगह नोट के लिए लकीर खींचें।
3. दाईं ओर लिखें: हल्दी दूध सर्दी में पीते हैं। बाईं ओर सवाल लिखें: हल्दी दूध कब पीते हैं? नीचे सारांश लिखें: सर्दी में हल्दी दूध लाभ देता है।

3.1 **पन्ने पर कॉर्नेल के तीन खाने बनाएँ। दाईं ओर लिखें: चावल में पानी दो गुना डालें। बाईं ओर सवाल लिखें: चावल में कितना पानी डालें? नीचे सारांश लिखें: सही पानी से चावल अच्छा बनता है।**

संकेत: पहले लकीरों से तीन खाने बनाएँ, फिर दिया हुआ नोट सही जगह नकल किए बिना अपने हाथ से लिखें।
अटक गए? काम 3.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

3.2 पाठ पर कॉर्नेल नोट बनाएँ। पाठ: रेल टिकट पहले बुक करें, खिड़की पर भीड़ होती है। आधार कार्ड साथ रखें।

संकेत: पहले दाईं ओर दो बुलेट में नोट लिखें, फिर उसी से सवाल बनाएँ।

अटक गए? काम 3.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

3.3 अपनी पढ़ाई के किसी एक पाठ पर पूरा कॉर्नेल नोट बनाएँ। दाईं ओर बुलेट में नोट, बाईं ओर सवाल, नीचे सारांश लिखें।

संकेत: अपनी किताब का कोई एक छोटा पाठ चुनें जो आपको याद करना है।

अटक गए? काम 3.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

ख़ुद जाँचें: अब आप पन्ने को तीन हिस्सों में बाँटकर कॉर्नेल नोट बना सकते हैं।

अध्याय 4

माइंड मैप और दोहराना

बीच से शाखाएँ निकालकर माइंड मैप बनाना और चौबीस घंटे में नोट दोहराना।

माइंड मैप चित्र जैसा नोट है। बीच में मुख्य विषय लिखें और उससे रेखाएँ निकालकर जुड़ी बातें लिखें। इससे पूरी बात एक नजर में याद होती है।

रेखाओं पर एक एक शब्द या छोटी बात ही लिखें। रंग या गोले से सजाएँ, पर बातें साफ रखें। पढ़ाई और घर के काम दोनों में यह काम आता है।

चौबीस घंटे में दोहराने का मतलब अगले दिन नोट को पाँच मिनट देखना है। पहले खुद से याद करें, फिर नोट देखकर भूल सुधारें। इससे भूल कम होती है।

हल किया हुआ उदाहरण: त्योहार पर छोटा माइंड मैप

1. बीच में गोला बनाकर लिखें: त्योहार।
2. बीच से तीन रेखाएँ निकालकर लिखें: दीवाली, होली, ईद।
3. हर रेखा पर एक छोटी बात जोड़ें: दीये, रंग, सेवई। फिर अगले दिन देखकर बिना देखे याद करें।

4.1 **बीच में लिखें: भोजन। इससे तीन रेखाएँ निकालकर लिखें: रोटी, दाल, सब्जी। हर एक पर एक छोटी बात जोड़ें।**

संकेत: बीच में विषय लिखें और उससे तीन रेखाएँ निकालें।

अटक गए? काम 4.1 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

4.2 **पानी बचाने पर माइंड मैप बनाएँ। बीच में पानी बचाएँ लिखें, तीन शाखाएँ बनाएँ: नल बंद करें, बाल्टी से नहाएँ, पौधों में मग से पानी दें। नीचे लिखें कि अगले दिन बिना देखे क्या याद रहा।**

संकेत: पहले माइंड मैप बनाएँ, फिर नीचे दोहराने के बाद क्या याद रहा यह लिखें।
अटक गए? काम 4.2 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

4.3 **अपने पसंद के किसी विषय पर अपना माइंड मैप बनाएँ। बीच में विषय, चार शाखाएँ और हर शाखा पर एक बात लिखें। नीचे लिखें कि आप इसे कब दोहराएँगे।**

संकेत: अपना कोई पसंदीदा विषय चुनें जैसे क्रिकेट, खाना या मेला।
अटक गए? काम 4.3 ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

> **ख़ुद जाँचें:** अब आप चित्र जैसा माइंड मैप बना सकते हैं और अगले दिन नोट दोहरा सकते हैं।

अध्याय 5

आखिरी अभ्यास

अपने शब्द, शीर्षक बुलेट, कॉर्नेल, माइंड मैप और दोहराने की योजना एक साथ उपयोग करना।

अच्छे नोट में सब कुछ साथ होता है। अपने शब्दों में लिखें, शीर्षक और बुलेट से सजाएँ, जरूरी बात कॉर्नेल में सवाल सारांश के साथ रखें, और याद के लिए छोटा माइंड मैप बनाएँ।

अंत में दोहराने की योजना जरूर लिखें। लिखें कि कल किस समय पाँच मिनट देखेंगे और बिना देखे क्या याद करेंगे।

अब अपनी पढ़ाई या घर के किसी जरूरी विषय पर पूरा नोट बनाएँ। साफ लिखें ताकि फोन फोटो में सब पढ़ा जाए।

हल किया हुआ उदाहरण: सब कुछ जोड़कर नमूना नोट

1. ऊपर शीर्षक लिखें और अपने शब्दों में दो बुलेट में नोट लिखें।
2. उसी पन्ने पर छोटा कॉर्नेल खाना या किनारे सवाल और नीचे सारांश लिखें।
3. दूसरे हिस्से में विषय का छोटा माइंड मैप बनाएँ और नीचे लिखें कि कल कब दोहराएँगे।

ख़ुद जाँचें: चारों हुनर एक साथ दिखाएँ और रोज के काम में नोट्स का उपयोग करें।

अध्याय 0

हल किया हुआ उदाहरण:

ख़ुद जाँचें:

आख़िरी काम

सब कुछ एक साथ

आख़िरी काम अपनी पढ़ाई के किसी एक पाठ पर एक पन्ने में पूरा नोट बनाएँ। ऊपर शीर्षक लिखें, अपने शब्दों में बुलेट में लिखें, बाईं ओर दो सवाल और नीचे दो पंक्तियों का सारांश लिखें। उसी पन्ने पर छोटा माइंड मैप बनाएँ और नीचे लिखें कि चौबीस घंटे बाद कब दोहराएँगे।

संकेत: पन्ने को दो हिस्सों में बाँटें, एक ओर कॉर्नेल नोट दूसरी ओर माइंड मैप बनाएँ।

अटक गए? काम final ऑनलाइन खोलें और तैयार सवाल ChatGPT, Gemini, Claude या हमारे AI टीचर से पूछें।

आगे क्या?

अब कोई भी स्किल सीखें: AI टीचर आपके लिए आपकी अपनी कॉपी लिखेगा, अटकने पर मदद करेगा, आपका काम जाँचेगा और स्किल बैज देगा।

growthgoal.in/learn