📘 UPTET 2025 तैयारी गाइड: सिर्फ़ 2-3 घंटे पढ़ाई से 100+ अंक पाएं

👉 परीक्षा तिथि: **29 जनवरी 2026**
👉 लक्ष्य: **100+ अंक**
👉 स्तर: **शुरुआती (Zero Level से)**

✦ UPTET 2025 परीक्षा पैटर्न (कक्षा 1 से 5 हेतु – पेपर 1)

- समय सीमा – 2 घंटे 30 मिनट
- कुल प्रश्न – 150
- कुल अंक – 150 (प्रत्येक प्रश्न 1 अंक)
- नकारात्मक अंकन – नहीं

प्रश्नों का विभाजन:

1. बाल विकास एवं शिक्षाशास्त्र – 30 प्रश्न
2. भाषा I (हिंदी) – 30 प्रश्न
3. भाषा II (अंग्रेज़ी/संस्कृत) – 30 प्रश्न
4. गणित – 30 प्रश्न
5. पर्यावरण अध्ययन – 30 प्रश्न

✦ UPTET 2025 सिलेबस (संक्षेप में)

1. बाल विकास एवं शिक्षाशास्त्र

- विकास के चरण, अधिगम के सिद्धांत, समावेशी शिक्षा, सीखने में कठिनाइयाँ, शिक्षक की भूमिका, नैतिक मूल्य, शैक्षिक मनोविज्ञान।

2. भाषा I (हिंदी)

- व्याकरण (संधि, समास, वाक्य, पर्यायवाची, विलोम, मुहावरे), गद्य-पद्य, भाषा कौशल, शिक्षण विधियाँ।

3. भाषा II (अंग्रेज़ी/संस्कृत)

- *अंग्रेज़ी:* शब्दावली, व्याकरण, कॉम्प्रिहेंशन, भाषा शिक्षण पद्धति।

www.examattention.com

- *संस्कृत*: व्याकरण, अनुवाद, श्लोक अर्थ, भाषा शिक्षण पद्धति।

4. गणित

- संख्या पद्धति, भिन्न, दशमलव, प्रतिशत, अनुपात, साधारण व चक्रवृद्धि ब्याज, क्षेत्रफल, आयतन, मानसिक गणित, गणित शिक्षण पद्धति।

5. पर्यावरण अध्ययन (EVS)

- पर्यावरणीय संतुलन, प्राकृतिक संसाधन, पारिस्थितिकी, परिवार व समाज, विज्ञान की मूल बातें, EVS शिक्षण पद्धति।

✦ 2-3 घंटे का दैनिक अध्ययन शेड्यूल

🔹 सुबह (1 घंटा)

- बाल विकास एवं शिक्षाशास्त्र – 30 मिनट
- भाषा I (हिंदी) – 30 मिनट

🔹 शाम (1 घंटा)

- गणित – 30 मिनट
- भाषा II (संस्कृत/अंग्रेज़ी) – 30 मिनट

🔹 रात (30-45 मिनट)

- पर्यावरण अध्ययन – 20 मिनट
- रिवीजन व प्रैक्टिस MCQ – 20-25 मिनट
  उपरोक्त शेड्यूल आप अपने हिसाब से समय तय कर सकते हैं ।

✦ 5 महीने की चरणबद्ध रणनीति

📅 **पहला महीना (सितंबर 2025):**
बेसिक पढ़ाई, हिंदी-गणित पर फोकस, 20-25 MCQ प्रतिदिन।

📅 **दूसरा महीना (अक्टूबर 2025):**
CDP + भाषा II पर ध्यान, छोटे नोट्स तैयार करना।

📅 **तीसरा महीना (नवंबर 2025):**
गणित और EVS के 500+ MCQ प्रैक्टिस, भाषा के कठिन टॉपिक।

📅 **चौथा महीना (दिसंबर 2025):**
मॉक टेस्ट और प्रीवियस ईयर पेपर हल करना।

www.examattention.com

🗓️ **पाँचवाँ महीना (जनवरी 2026):**
सिर्फ़ रिवीजन और मॉक टेस्ट (रोज़ 150 प्रश्न परीक्षा जैसा माहौल बनाकर)।

✦ 100+ अंक लाने के लिए 5 टिप्स

1. हिंदी और EVS को मज़बूत करें – यह स्कोरिंग सेक्शन है।
2. CDP से 25+ अंक पक्के करें।
3. गणित रोज़ 5-10 सवाल हल करें।
4. भाषा II में आसान टॉपिक पहले करें।
5. हफ़्ते में 2 दिन मॉक टेस्ट दें।

अगर आप बिल्कुल Zero Level से शुरुआत करते हैं और रोज़ 2-3 घंटे पढ़ाई करते हैं तो 29 जनवरी 2026 की परीक्षा में 100+ अंक लाना संभव है।

👉 अगर आप UPTET 2025 की तैयारी कर रहे हैं तो हमारे साथ जुड़े रहें।
👉 हम जल्द ही **निःशुल्क मॉडल पेपर और प्रैक्टिस सेट** उपलब्ध कराएँगे।
👉 अधिक अपडेट और नोट्स के लिए examattention.com पर विज़िट करें

www.examattention.com