



SciUS Mind Spark

Genius Mind Workshop

मोबाइल एडिक्शन अवेयरनेस

मोबाइल की लत को समझना और उसका नियंत्रण सीखना — एक सम्पूर्ण प्रशिक्षण कार्यक्रम।

उद्देश्य

मोबाइल का आवश्यकता से अधिक उपयोग करना जिससे पढ़ाई, स्वास्थ्य और रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव पड़े — यही है **Mobile Addiction**।



मोबाइल लत के लक्षण और नुकसान

⚠️ प्रमुख लक्षण

- हर समय मोबाइल चेक करना
- पढ़ाई में ध्यान न लगना
- नींद कम होना
- स्क्रीन टाइम बढ़ना
- बिना मोबाइल बेचैनी होना

👁️ शारीरिक नुकसान

- आंखों की कमजोरी
- गर्दन दर्द
- सिरदर्द
- नींद की समस्या

🧠 मानसिक नुकसान

- तनाव और चिंता
- चिड़चिड़ापन
- ध्यान की कमी

Exercise 1

Daily Screen Time Tracking

Exercise 2

No Mobile Challenge (1 घंटा)

Exercise 3

Digital Detox Day

🟢 सुबह 1 घंटा मोबाइल नहीं | सोने से 1 घंटा पहले मोबाइल बंद | Screen Time Limit

सोशल मीडिया मैनेजमेंट

सोशल मीडिया का स्मार्ट और सुरक्षित उपयोग सीखना।

फायदे

- Learning
- Networking
- Skill Development
- Career Opportunities

नुकसान

- Time Waste
- Comparison
- Depression
- Fake Information

Golden Rule: **THINK** Before Posting

| | | |
|----------------|--------------|----------------|
| T True | H Helpful | I Inspiring |
| N Necessary | K Kind | |



7-Day Social Media Audit: कितना समय? क्या सीखा? क्या नुकसान हुआ? — और Positive Content Creation Challenge लें।



डिजिटल डिसिप्लिन

तकनीक का नियंत्रित और उद्देश्यपूर्ण उपयोग — यही है **Digital Discipline**।

1

Rule 1

Use Technology with Purpose — हर बार मोबाइल उठाने से पहले पूछें: "क्यों?"

2

Rule 2

No Phone During Study — पढ़ाई के समय फोन दूर रखें।

3

Rule 3

No Mobile During Meals — खाने के समय परिवार के साथ रहें।

4

Rule 4

No Mobile Before Sleep — रात को सोने से पहले फोन बंद करें।



Digital Discipline Tracker

| Task | Yes/No | नोट |
|-----------------------|--------|-----|
| Morning No Mobile | ✓ / ✗ | |
| Focus Study | ✓ / ✗ | |
| No Mobile During Meal | ✓ / ✗ | |
| Early Sleep | ✓ / ✗ | |

सक्सेस साइकोलॉजी

Success = Mindset + Habits + Action + Consistency

सफलता का विज्ञान — सफल लोग अलग तरह से सोचते हैं।



Growth Mindset

"मैं सीख सकता हूँ।"



Positive Self-Talk

"मैं कर सकता हूँ।"



Responsibility Mindset

"मेरी सफलता मेरी जिम्मेदारी है।"

Daily Success Affirmations

मैं सफल बन रहा हूँ।

मैं सीख रहा हूँ।

मैं हर दिन बेहतर बन रहा हूँ।

⚡ पीक परफॉर्मेंस टेक्निक्स

अपने सर्वश्रेष्ठ स्तर पर काम करना — यही है **Peak Performance**।

Peak Performance Formula: Energy + Focus + Discipline + Consistency

🎯 Deep Work

बिना किसी distraction के कार्य। पूरी एकाग्रता से काम करें।

🕒 Pomodoro Method

25 मिनट काम → 5 मिनट ब्रेक। बार-बार दोहराएं।

⚡ Energy Management



Exercise



Sleep



Water



Nutrition



📌 Exercise: Daily Peak Hour Identification — अपने सबसे ऊर्जावान घंटे को पहचानें और उसमें सबसे कठिन काम करें।



डेली सक्सेस हैबिट्स

सफल लोगों की दिनचर्या — आदतें ही भाग्य बनाती हैं।



Morning Habits

- Early Wake Up
- Exercise
- Reading
- Planning



Study Habits

- Daily Revision
- Note Making
- Practice



Evening Habits

- Reflection
- Tomorrow Planning



21-Day Habit Challenge: एक आदत चुनें और 21 दिन लगातार करें। छोटी शुरुआत, बड़ा बदलाव!

स्टडी मोटिवेशन टेक्निक्स

Motivation वह शक्ति है जो हमें कार्य करने के लिए प्रेरित करती है।

Internal Motivation

Dream

अपना सपना याद रखें

Goal

लक्ष्य स्पष्ट रखें

Passion

जुनून जगाएं

External Motivation

Parents

माता-पिता का सपना

Teacher

गुरु का मार्गदर्शन

Rewards

पुरस्कार की प्रेरणा

Motivation Techniques

Vision Board



अपने सपनों की तस्वीरें एक बोर्ड पर लगाएं और रोज देखें।

Goal Card

अपना लक्ष्य एक कार्ड पर लिखें और हमेशा साथ रखें।

Success Journal

हर दिन की सफलताएं लिखें, चाहे छोटी हों।

  **Exercise:** "मैं क्यों पढ़ता हूँ?" — 100 शब्दों में लिखें।

🎯 गोल अचीवमेंट ब्लूप्रिंट

Goal वह स्पष्ट लक्ष्य है जो निश्चित समय में प्राप्त करना हो।

S

Specific
लक्ष्य स्पष्ट हो

M

Measurable
मापा जा सके

A

Achievable
प्राप्त किया जा सके

R

Relevant
प्रासंगिक हो

T

Time Bound
समय सीमा हो

लक्ष्य

योजना

कार्रवाई

समीक्षा

यह फॉर्मूला अपनाएं और अपने 90-Day Goal Planning Sheet पर काम शुरू करें।



फ्यूचर करियर रेडीनेस

भविष्य के रोजगार और अवसरों के लिए तैयारी — **Career Readiness** आज से शुरू होती है।



Communication

प्रभावी संवाद कौशल विकसित करें।



Leadership

नेतृत्व की क्षमता बढ़ाएं।



Technology

डिजिटल कौशल सीखें।



Problem Solving

समस्या सुलझाने की आदत डालें।



Creativity

रचनात्मकता को बढ़ावा दें।



Adaptability

बदलाव के साथ ढलना सीखें।



Career Planning Exercise

मेरा Interest

मुझे किस चीज़ में सबसे ज़्यादा मज़ा आता है?

मेरी Strength

मैं किस काम में सबसे अच्छा हूँ?

मेरा Dream Career

मैं भविष्य में क्या बनना चाहता हूँ?

स्थिर मानसिकता

मैं नहीं कर सकता

मैं कमजोर हूँ

मुझसे नहीं होगा

विकासशील मानसिकता

मैं सीखकर बेहतर बन सकता हूँ

मैं अभी सीख रहा हूँ

अभ्यास से होगा

↳ Mindset Transformation Statements

✗ Fixed Mindset

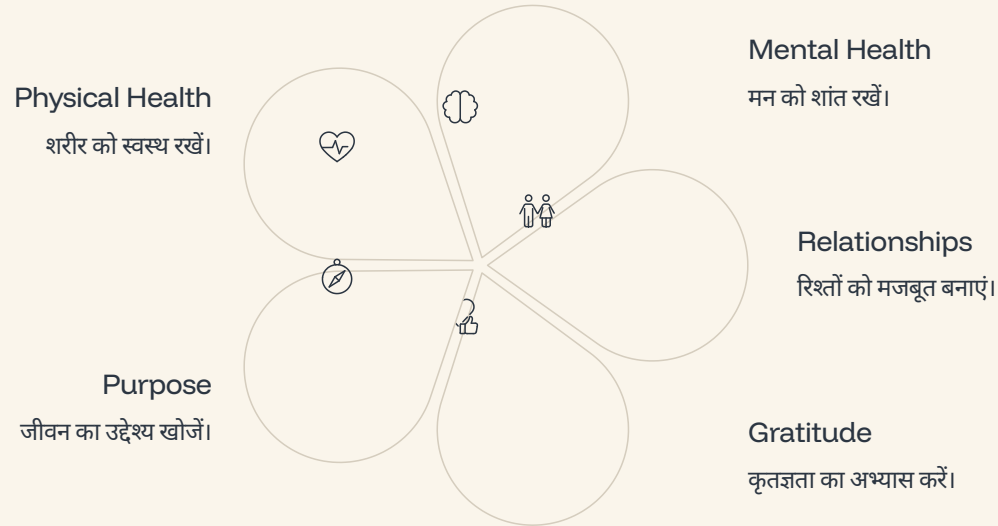
- मैं कमजोर हूँ।
- मुझसे नहीं होगा।
- मैं नहीं कर सकता।

✓ Growth Mindset

- मैं अभी सीख रहा हूँ।
- अभ्यास से होगा।
- मैं सीखकर बेहतर बन सकता हूँ।

😊 हैप्पीनेस एंड वेल-बीइंग प्रैक्टिसेज

Happiness = संतोष + स्वास्थ्य + सकारात्मक जीवन।



17 Daily Practices



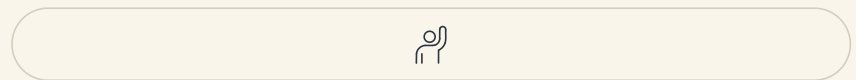
Gratitude Journal



Meditation



Exercise



Helping Others

🟢 **Exercise:** Daily 3 Gratitude Writing — हर रात सोने से पहले 3 चीजें लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं।



डेली प्रोडक्टिविटी सिस्टम

Productivity = कम समय में अधिक महत्वपूर्ण कार्य पूरा करना।

Productivity Formula: Focus + Planning + Action



Step 1: To-Do List

दिन की शुरुआत में सभी कार्य लिखें।



Step 2: Priority Management

A = Most Important | B = Important | C = Optional



Step 3: Time Blocking

हर काम के लिए समय निर्धारित करें।



Step 4: Review

दिन के अंत में समीक्षा करें।



Daily Productivity Planner

| Task | Priority | Status |
|---------------|----------|--------|
| सुबह की पढ़ाई | A | ✓ / ✗ |
| Revision | A | ✓ / ✗ |
| Exercise | B | ✓ / ✗ |
| Reading | B | ✓ / ✗ |

30-Day Personal Growth Challenge


सभी विद्यार्थियों के लिए **Final Training Project** — 30 दिनों का व्यक्तिगत विकास चैलेंज।

 **Mobile Control**

स्क्रीन टाइम सीमित करें।

 **Social Media Discipline**

सोच-समझकर उपयोग करें।

 **Daily Reading**


रोज कम से कम 20 मिनट पढ़ें।

 **Goal Setting**

SMART लक्ष्य निर्धारित करें।

 **Exercise**


रोज शारीरिक गतिविधि करें।

 **Gratitude Writing**

3 कृतज्ञताएं रोज लिखें।

 **Productivity Tracking**


Daily Planner भरें।

 **Growth Mindset**



Affirmations रोज दोहराएं।

 **Daily Reflection**

रात को दिन की समीक्षा करें।

 **Weekly Progress Review**

हर सप्ताह प्रगति देखें।

  **याद रखें:** छोटे-छोटे बदलाव मिलकर बड़ी सफलता बनाते हैं। आज से शुरू करें — आपका भविष्य आपके हाथ में है!