

अटेंशन डेफिसिट/हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (AD/HD) चैप्टर (III) माता-पिता के लिए टिप्स

टिप्स 3: "स्मृति को बढ़ावा देना"

क्या आपके बच्चे में अक्सर निम्न स्थितियां होती हैं?

- दैनिक कार्यों को भूल जाता है या सभी आवश्यक चीजें भूल जाता है, जैसे गृहकार्य/विद्यालय की चीजें विद्यालय को वापस करना या घर वापस लाना
- अहम तारीखें भूल जाता है, जैसे कि गृहकार्य सौंपने की तिथियां और परीक्षा की तिथियां;
- अभी पढ़ी या सीखी गई जानकारी को आसानी से भूल जाता है कार्यों को पूरा करने के लिए बहु-स्तरीय शाब्दिक निर्देशों का पालन करने में परेशानी होती है
- एक ही समय में एकाधिक डेटा संसाधित करने में परेशानी होती है

यदि उपरोक्त परिस्थितियाँ अक्सर होती हैं, आप इस अध्याय में बताए गए तरीकों को आजमा सकते हैं।

शिक्षा ब्यूरो
2022

पद्धति 1

रिविजन की जाने वाली सामग्री का विभाजन करें और स्मृति में सुधार के लिए रिविजन की फ्रिक्वेंसी बढ़ायें

उदाहरण: अपने बच्चे को रिवीजन शेड्यूल सेट करने में सहायता करें। सबसे पहले, रिवीजन की जाने वाली सामग्री को विभाजित करें, और फिर धीरे-धीरे रिवीजन किए जाने वाले भागों को बढ़ाएं। शुरुआत में, स्मृति को मजबूत करने के लिए सामग्री को गहन तरीके से रिवीजन किया जाना चाहिए, और फिर सामग्री को कुछ समय के बाद फिर से रिवीजन किया जाना चाहिए। समय अंतराल को धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है।

तारीख समय	1/6 (सोम.)	2/6 (मंगल.)	3/6 (बुध.)	4/6 (गुरु.)	5/6 (शुक्र.)	तारीख समय	6/6 (शनि.)
रात 8:00- 8:45 .	अनुच्छेद 1, अंग्रेजी पाठ्यपुस्त क का पाठ 3	अनुच्छेद 1- 2, अंग्रेजी पाठ्यपुस्त क का पाठ 3	अनुच्छेद 1- 3, अंग्रेजी पाठ्यपुस्त क का पाठ 3 (संपूर्ण पाठ)		अंग्रेजी पाठ्यपुस्त क का पाठ 3 (संपूर्ण पाठ)	सुबह 10:00- 11:00	
तारीख समय	8/6 (सोम.)	9/6 (मंगल.)	10/6 (बुध.)	11/6 (गुरु.)	12/6 (शुक्र.)	तारीख समय	13/3 (शनि.)
रात 8:00- 8:45	अंग्रेजी पाठ्यपुस्त क का पाठ 3 (संपूर्ण पाठ)					सुबह 10:00- 11:00	अंग्रेजी पाठ्यपुस्त क का पाठ 3 (संपूर्ण पाठ)

पद्धति 2

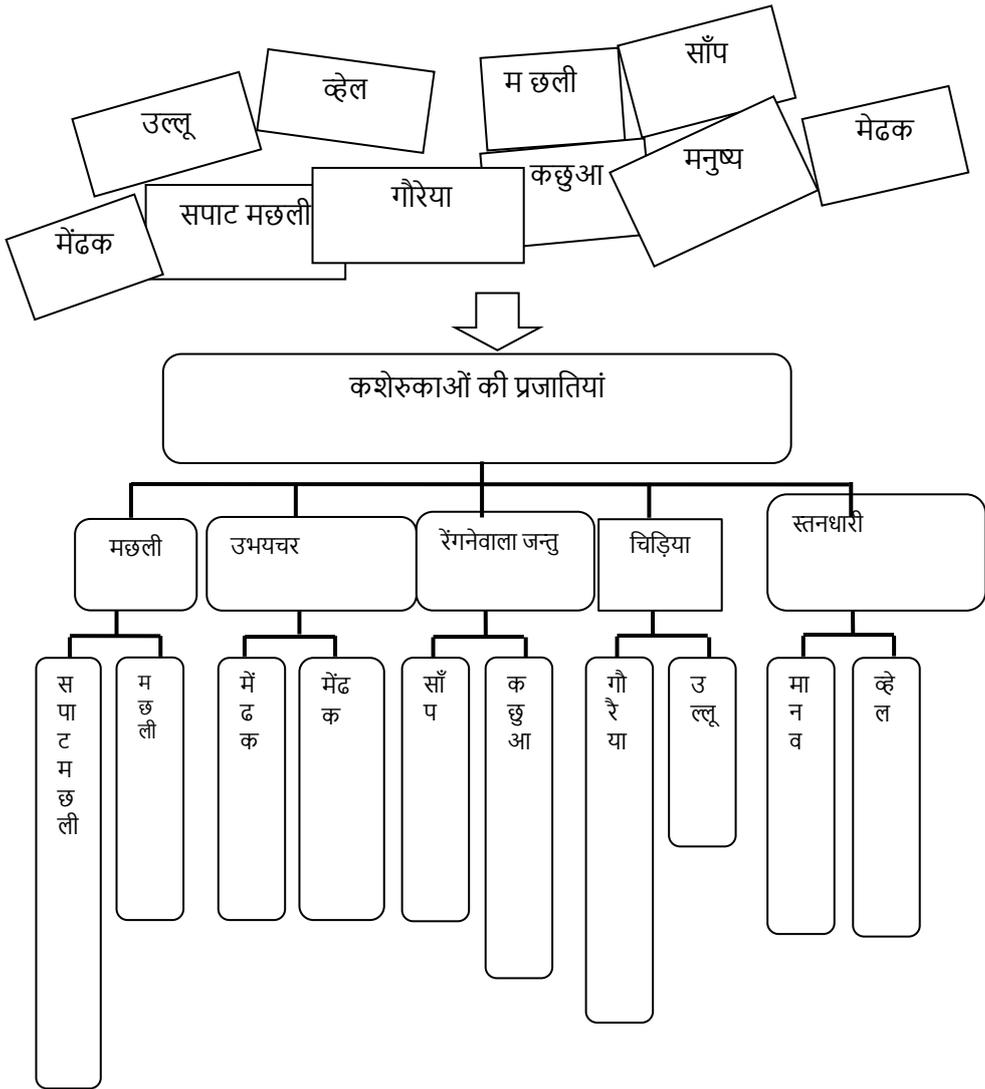
अपने बच्चे को सही तरीके से याद करना सिखाएं

स्मृति भार को कम करने के लिए सीखे गए डेटा को व्यवस्थित रूप से व्यवस्थित करने के लिए अपने बच्चे को विभिन्न स्मृति विधियों का उपयोग करने में सहायता करें

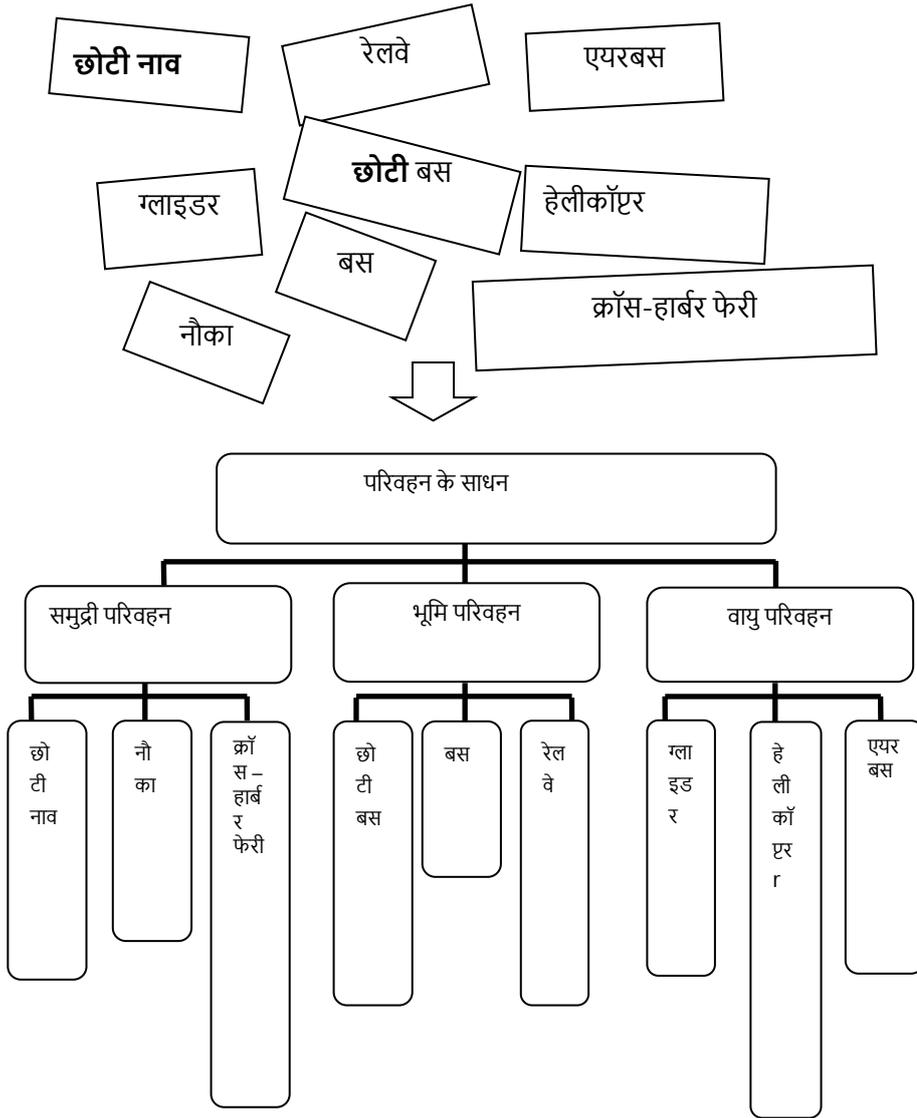
1. वर्गीकरण

डेटा को व्यवस्थित करने और याद रखने में सहायता के लिए प्रकृति या विशेषताओं के अनुसार वर्गीकृत करें।

उदाहरण (I): जानवरों का वर्गीकरण



उदाहरण (II): परिवहन के साधनों का वर्गीकरण



2. दृश्य आयोजक

डेटा व्यवस्थित करने के लिए चार्ट का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, हम संबंधित अवधारणाओं को जोड़ने के लिए विभिन्न शाखाओं के रूप में उपशीर्षक और अन्य महत्वपूर्ण अवधारणाओं के साथ मुख्य विषय को केंद्र में रखने के लिए माइंड मैप का उपयोग कर सकते हैं ताकि डेटा को व्यवस्थित और याद किया जा सके।



3 कहानी

शब्दों के पहले अक्षर का उपयोग करके जानकारी को एक कहानी के साथ लिंक करें, कहानी की विषयवस्तु की कल्पना करके जानकारी को याद रखें। निम्नलिखित उदाहरण आठ-शक्ति सहयोगी बलों के आठ देशों को याद करने की रणनीति का उपयोग है।

उदाहरण:

Germany, Japan, Russia, Britain, France, the United States, Italy, Austria-Hungary.

My **B**rother, **F**ather, **U**ncle and **A**unt **H**elen took **G**reen **J**ewellery from the **R**oof of the **I**gloo.

पद्धति 3

काम की योजना बनाने और महत्वपूर्ण जानकारी देने के लिए उपयुक्त साधनों का इस्तेमाल करें अपने बच्चे के साथ कार्य योजना बनाने के लिए काम करें, और स्मृति को बढ़ाने के लिए उपयुक्त साधनों का उपयोग करें

उदाहरण (I):

अपने बच्चे को टू-डू सूची बनाने में मदद करने के लिए मासिक कैलेंडर का उपयोग करें

प्रोजेक्ट लर्निंग - किसी विषय को अंतिम रूप दें

दृश्य कला उपकरण लायें: नक्काशी वाला चाकू

MAY						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

एथलेटिक मीट के लिए आवेदन पत्र सुपुर्द करना

गणित प्रश्नोत्तरी

उदाहरण (II):

अपने बच्चे को पुस्तक रिपोर्ट को पूरा करने के चरणों के बारे में बताने के लिए एक टू-डू सूची का उपयोग करें

बुक रिपोर्ट-टू-डू सूची			
1. पुस्तक ढूँढ़ें और उधार लें		5. रिपोर्ट को पूरा करें	
2. किताब पढ़ें		6. रिपोर्ट को प्रूफरीड और रिवाइज करें	
3. एक रिपोर्ट की रूपरेखा तैयार करें		7. समय पर रिपोर्ट सौंपें	
4. पहला ड्राफ्ट लिखें		8. किताब लौटाएं	