

2

भिजुअल आयोजक

डेटा व्यवस्थित गर्न चार्टहरू प्रयोग गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, हामीले मुख्य विषयलाई केन्द्रमा उपशीर्षकहरू र अन्य महत्वपूर्ण अवधारणाहरूसँग सम्बन्धित अवधारणाहरू जडान गर्न विभिन्न शाखाहरूको रूपमा माथिबाट व्यापक प्रयोग गर्न सक्छौं ताकि डेटा व्यवस्थित रूपमा व्यवस्थित र सम्झन सकियोस्।

उदाहरण:



विधि 3

कामको योजना बनाउन र महत्त्वपूर्ण जानकारी प्रस्तुत गर्न उपयुक्त उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्

आपनो बच्चासित मिलेर काम गर्ने योजना बनाउनुहोस् र स्मरणशक्ति बढाउन उपयुक्त औजारहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

1

उदाहरण (I):

आपनो बच्चालाई गर्नुपर्ने कार्य सूची बनाउन महत्त गर्न मासिक पालो प्रयोग गर्नुहोस्

		MAY				
		T	W	T	F	S
परियोजना शिक्षा - विषयलाई अन्तिम रूप देउ	8	3	4	5	6	7
एथेलेटिको मिटिंगको आवेदन फारममा बुझाउ	9	16	17	18	19	20
	23	24	25	26	27	28
	30	31				

दृश्य कला उपकरण ल्याउनुहोस्: चक्रु काट्ने

गणित हाजिरी जवाफ

3

कथा

कथाको चिह्नलाई दृष्ट्यावलोकन गरी जानकारीलाई कण्ठ गर्दै शब्दको पहिलो अक्षर प्रयोग गरी कथासँग जानकारी लिङ्ग गर्नु। निम्न उदाहरण आठ-शक्ति सम्बद्ध राष्ट्रहरूलाई कण्ठस्थ गर्ने रणनीतिको प्रयोग हो।

उदाहरण:

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

My Brother, Father, Uncle and Aunt Helen took Green Jewellery from the Roof of the Igloo.



2

उदाहरण (II):

तपाईंको बच्चालाई पुस्तक प्रतिवेदन पूरा गर्ने चरण प्रवर्धन गर्न गर्नुपर्ने कार्य सूची प्रयोग गर्नुहोस्

पुस्तक रिपोर्ट-टू-डु सूची

- पुस्तक फेला पार र सापटी लिनु
- पुस्तक पढ
- प्रतिवेदन रूपरेखा तयार गर
- पहिलो मस्यौदा लेख
- प्रतिवेदन पूरा गर
- प्रतिवेदनलाई प्रूफरीड र परिमार्जन गर
- समयमै प्रतिवेदन बुझाउ
- पुस्तक फिर्ता गर

एकाग्रतामा कमी/हाइपरएक्टिभिटी विकार (AD/HD)

पाठ (III)

आमाबाबुका लागि सुझावहरू

सुझाव 3: “स्मरण शक्ति बढाउने”



के तपाईंको बच्चालाई अक्सर यस्तो अवस्था देखा पर्छ ?

- दैनिक कार्यहरू बिर्सन्छ वा सबै आवश्यक वस्तुहरू, जस्तै गृहकार्य/विद्यालय सम्माग्रीहरू विद्यालय वा घरमा ल्याउन बिर्सन्छ।
- महत्त्वपूर्ण मितिहरू, जस्तै गृहकार्यमा हस्तान्तरण गर्ने मितिहरू र परीक्षाहरूको मितिहरू बिर्सन्छ;
- पढेको वा सिकेको जानकारी सजिलै बिर्सन्छ
- कार्यहरू पूरा गर्न बहु-चरण मौखिक निर्देशनहरू पछ्याउन कठिनाई हुन्छ
- एकै समयमा धेरै डेटा प्रशोधन गर्न कठिनाई हुन्छ

माथि उल्लिखित परिस्थितिहरू अक्सर देखा परेमा तपाईं यस अध्यायमा प्रस्तुत गरिएका तरिकाहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ।

विधि 1

संशोधन गर्नुपर्ने विषयवस्तुहरू विभाजित गर्नुहोस् र स्मृति सुधार गर्न संशोधनको आवृत्ति बढाउनुहोस्

उदाहरण: आफ्नो बच्चालाई संशोधन तालिका मिलाउन मद्दत गर्नुहोस्। पहिलो, विषयवस्तुलाई संशोधन गर्न बन्द गर्नुहोस् र त्यसपछि बिस्तारै त्यसलाई संशोधन गर्न बढाउनुहोस्। सुरुमा स्मरण शक्ति सुदृढ गर्न गहन ढंगले विषयवस्तु संशोधन गर्नुपर्छ। त्यसपछि केही समयपछि पुनः विषयवस्तु संशोधन गर्नुपर्छ। समय अन्तराल बिस्तारै लम्ब्याउन सकिन्छ।

मिति	1/6 (सोम.)	2/6 (मंगल.)	3/6 (बुध.)	4/6 (बिही.)	5/6 (शुक्र.)	मिति	6/6 (शनि.)
समय						समय	
8:00-8:45 p.m.	अनुच्छेद 1, अंग्रेजी पाठ्यपुस्तकको पाठ 3	अनुच्छेद 1-2, अंग्रेजी पाठ्यपुस्तकको पाठ 3	अनुच्छेद 1-3, अंग्रेजी पाठ्यपुस्तकको पाठ 3 (सम्पूर्ण पाठ)		अंग्रेजी पाठ्यपुस्तकको पाठ 3 (सम्पूर्ण पाठ)	10:00-11:00 a.m.	
मिति	8/6 (सोम.)	9/6 (मंगल.)	10/6 (बुध.)	11/6 (बिही.)	12/6 (शुक्र.)	मिति	13/3 (शनि.)
समय						समय	
8:00-8:45 p.m.	अंग्रेजी पाठ्यपुस्तकको पाठ 3 (सम्पूर्ण पाठ)					10:00-11:00 a.m.	अंग्रेजी पाठ्यपुस्तकको पाठ 3 (सम्पूर्ण पाठ)

विधि 2

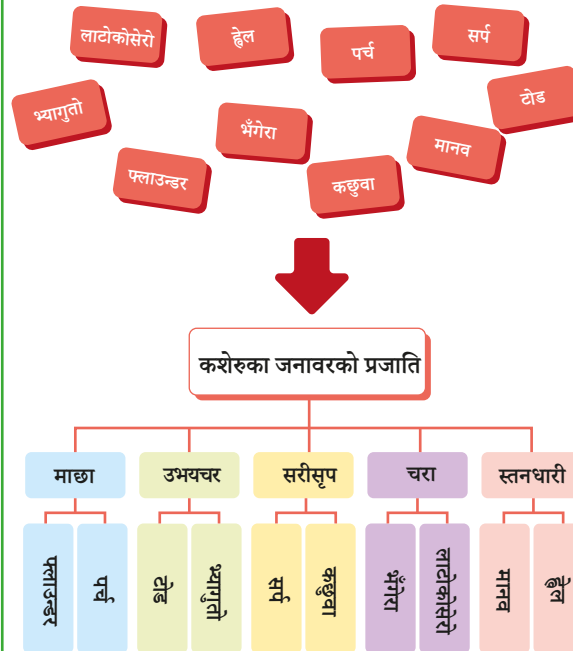
आफ्नो बच्चालाई व्यवस्थित ढंगमा सम्झना गर्न सिकाउनुहोस्

तपाईंको बच्चालाई स्मृति लोड घटाउन सिकेको डेटा व्यवस्थित रूपमा व्यवस्थित गर्न विभिन्न स्मृति विधिहरू प्रयोग गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

1 वर्गिकरण

डेटा व्यवस्थित गर्न र सम्झना मद्दत गर्न प्रकृति वा विशेषता अनुसार वर्गीकरण गर्नुहोस्।

उदाहरण (I): जनावरको वर्गीकरण



उदाहरण (II): यातायातको साधनको वर्गीकरण

