

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 सम्पाग्रीहरू 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।

शिक्षा ब्यूरो
2022

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

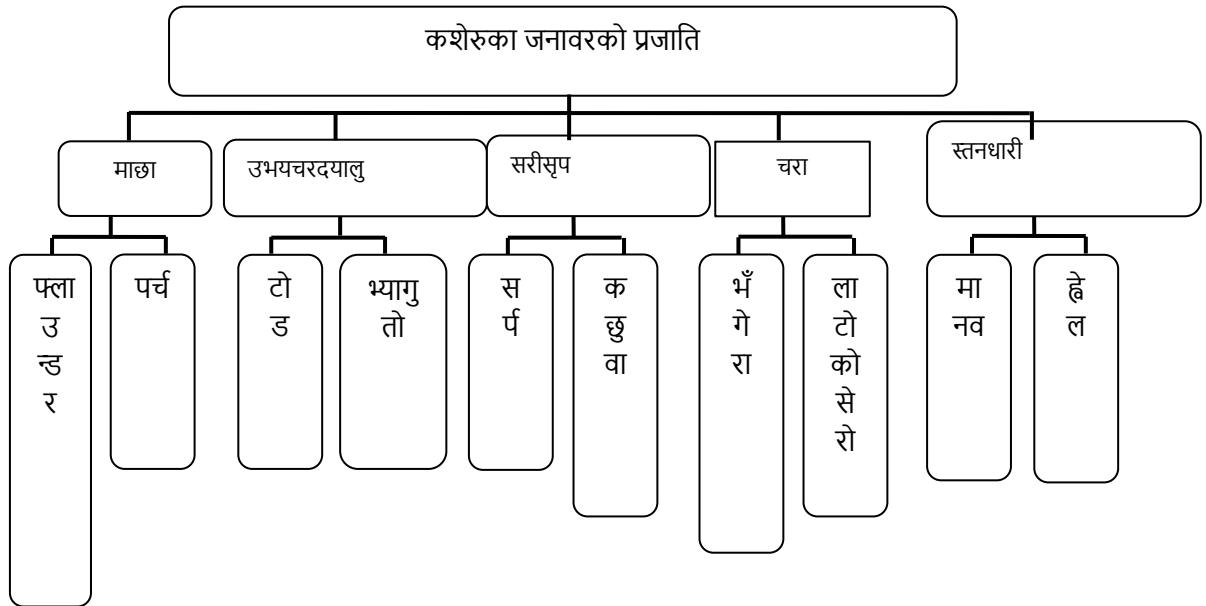
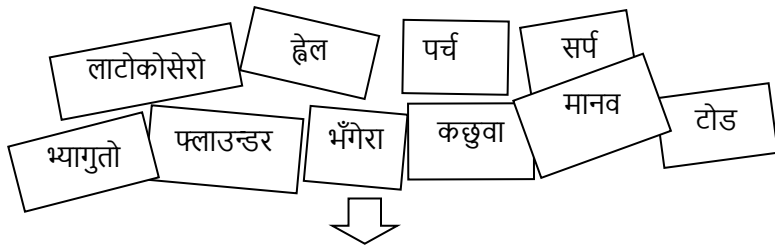
विधि 2

आफ्नो बच्चालाई व्यवस्थित ढंगमा सम्झना गर्न सिकाउनुहोस्

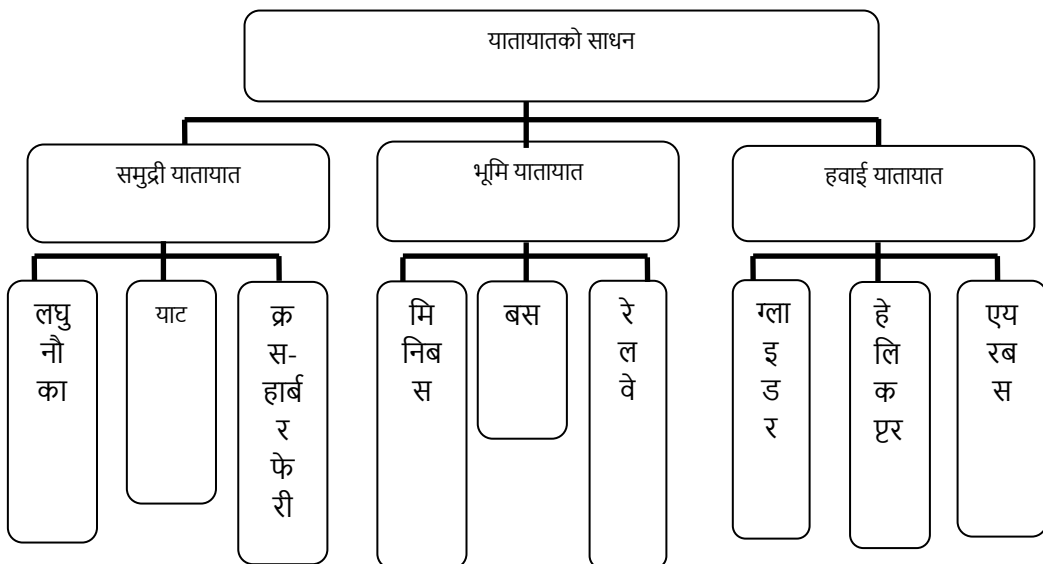
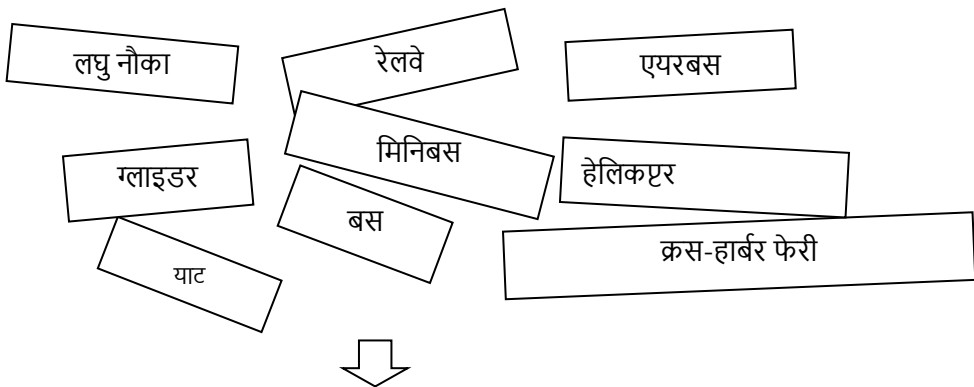
तपाईंको बच्चालाई स्मृति लोड घटाउन सिकेको डेटा व्यवस्थित रूपमा व्यवस्थित गर्न विभिन्न स्मृति विधिहरू प्रयोग गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

1. वर्गीकरण

डेटा व्यवस्थित गर्न र सम्झना मद्दत गर्न प्रकृति वा विशेषता अनुसार वर्गीकरण गर्नुहोस्। उदाहरण (I): जनावरको वर्गीकरण

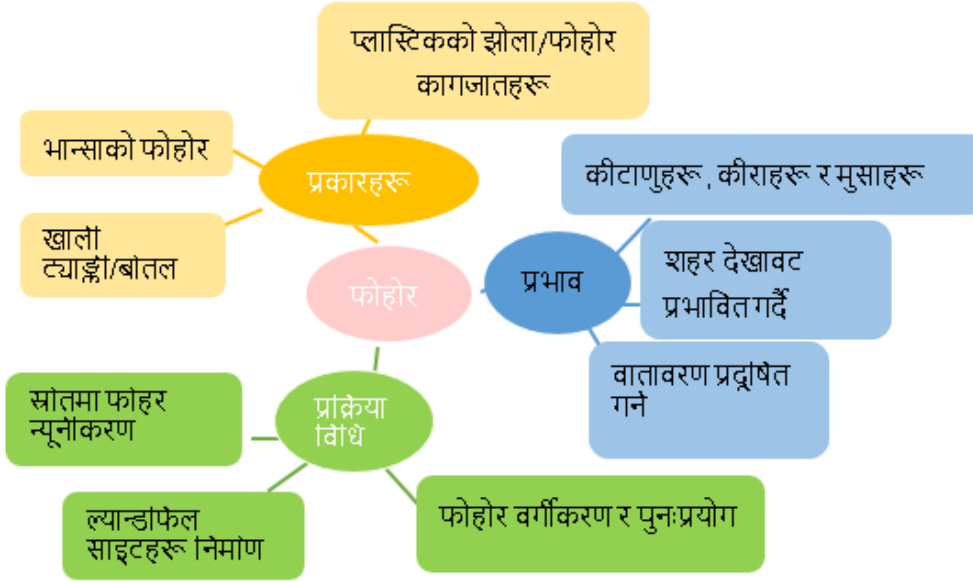


उदाहरण (II): यातायातको साधनको वर्गीकरण



2. भिजुअल आयोजक

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



3. कथा

कथाको चित्रलाई दृष्टावलोकन गरी जानकारीलाई कण्ठ गर्दै शब्दको पहिलो अक्षर प्रयोग गरी कथासँग जानकारी लिङ्क 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 **B**rother, **F**ather, **U**ncle and **A**unt **H**elen took **G**reen **J**ewellery from the **R**oof of the **I**gloo.

विधि 3

कामको योजना बनाउन र महत्त्वपूर्ण जानकारी प्रस्तुत गर्न उपयुक्त उपकरण प्रयोग गर्नुहोस् आफ्नो बच्चासित मिलेर काम गर्ने योजना बनाउनुहोस् र स्मरणशक्ति बढाउन उपयुक्त औजारहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

उदाहरण (I):

आफ्नो बच्चालाई गर्नुपर्ने कार्य सूची बनाउन मद्दत गर्न मासिक पात्रो प्रयोग गर्नुहोस्

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				

परियोजना शिक्षा - विषयलाई अन्तिम रूप देउ

दृश्य कला उपकरण ल्याउनुहोस्; चक्कु काट्ने

एथ्लेटिको मिटिंगको आवेदन फारममा बुझाउ

गणित हाजिरी जवाफ

उदाहरण (II):

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

पुस्तक रिपोर्ट-टू-डू सूची			
1.	पुस्तक फेला पार र सापटी लिनु		5. प्रतिवेदन पूरा गर
2.	पुस्तक पढ		6. प्रतिवेदनलाई प्रूफरीड र परिमार्जन गर
3.	प्रतिवेदन रूपरेखा तयार गर		7. समयमै प्रतिवेदन बुझाउ
4.	पहिलो मस्यौदा लेख		8. पुस्तक फिर्ता गर