

ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (AD/HD) ਅਧਿਆਇ (III) ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸੁਝਾਅ 3: "ਮੈਮੋਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ"

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਮਵਰਕ/ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਰੀਖਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਮਵਰਕ ਸੌਂਪਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ;
- ਹੁਣੇ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਸਿੱਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁ-ਪੜਾਵੀ ਜੁਬਾਨੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਡੇਟਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ
2022

ਢੰਗ 1

ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਤੋੜੋ ਅਤੇ ਮੈਮੋਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਵਧਾਓ

ਉਦਾਹਰਨ: ਇੱਕ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਅਨੁਸੂਚੀ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ, ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਧਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਧਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਾਰੀਖ ਸਮਾਂ	1/6 (ਸੋਮਵਾਰ)	2/6 (ਮੰਗਲਵਾਰ)	3/6 (ਬੁੱਧਵਾਰ)	4/6 (ਵੀਰਵਾਰ)	5/6 (ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)	ਤਾਰੀਖ ਸਮਾਂ	6/6 (ਸ਼ਨੀਵਾਰ)
ਰਾਤੀ 8:00 - 8:45 ਵਜੇ.	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਾਠ 3 ਦਾ ਪੈਰਾ 1	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਾਠ 3 ਦਾ ਪੈਰਾ 1-2	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਾਠ 3 ਦਾ ਪੈਰਾ 1-3 (ਪੂਰਾ ਪਾਠ)		ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਾਠ 3 (ਪੂਰਾ ਪਾਠ)	ਸਵੇਰੇ 10:00-11:00 ਵਜੇ	
ਤਾਰੀਖ ਸਮਾਂ	8/6 (ਸੋਮਵਾਰ)	9/6 (ਮੰਗਲਵਾਰ)	10/6 (ਬੁੱਧਵਾਰ)	11/6 (ਵੀਰਵਾਰ)	12/6 (ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)	ਤਾਰੀਖ ਸਮਾਂ	13/3 (ਸ਼ਨੀਵਾਰ)
ਰਾਤੀ 8:00 - 8:45 ਵਜੇ	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਾਠ 3 (ਪੂਰਾ ਪਾਠ)					ਸਵੇਰੇ 10:00-11:00 ਵਜੇ	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਾਠ 3 (ਪੂਰਾ ਪਾਠ)

ਢੰਗ 2

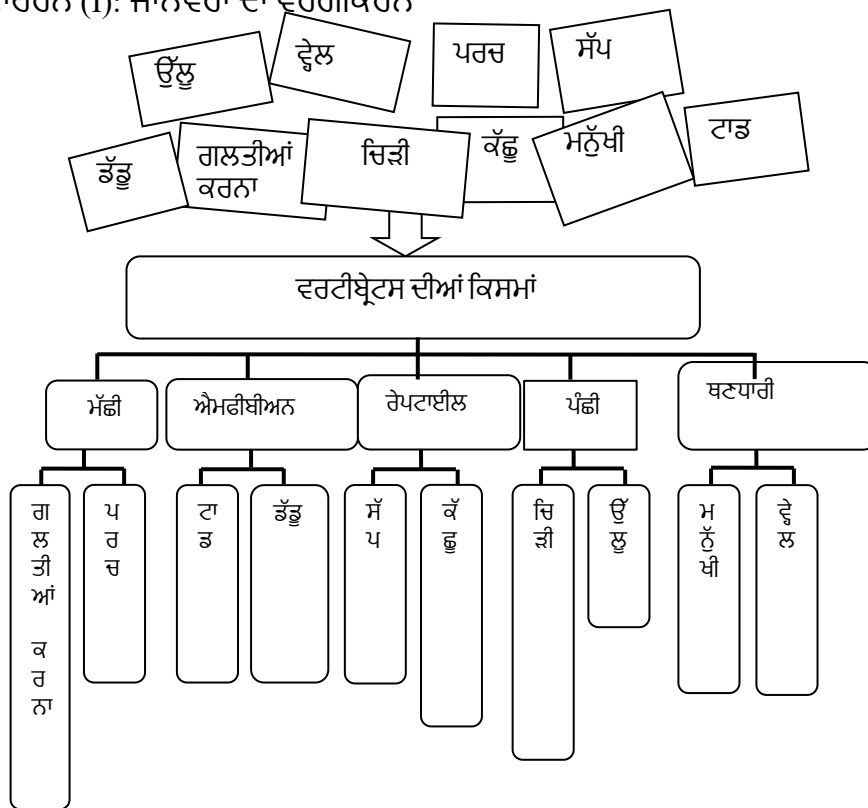
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ

ਮੈਮੋਰੀ ਲੇਡ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੈਮੋਰੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

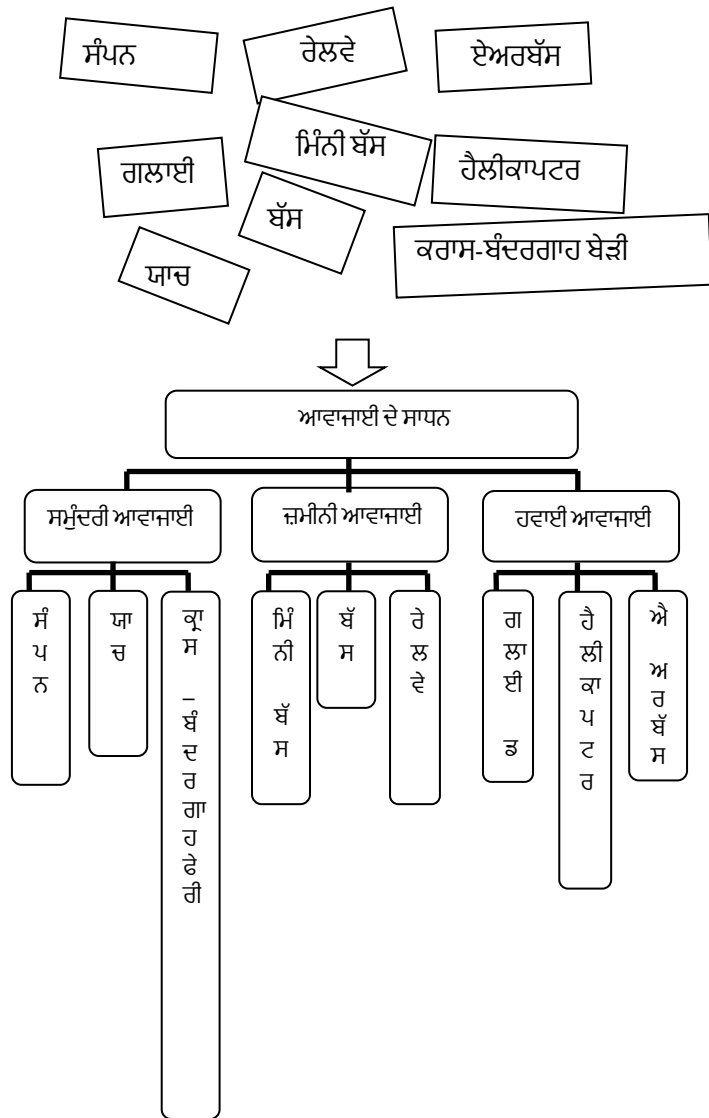
1. ਵਰਗੀਕਰਨ

ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨ (1): ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

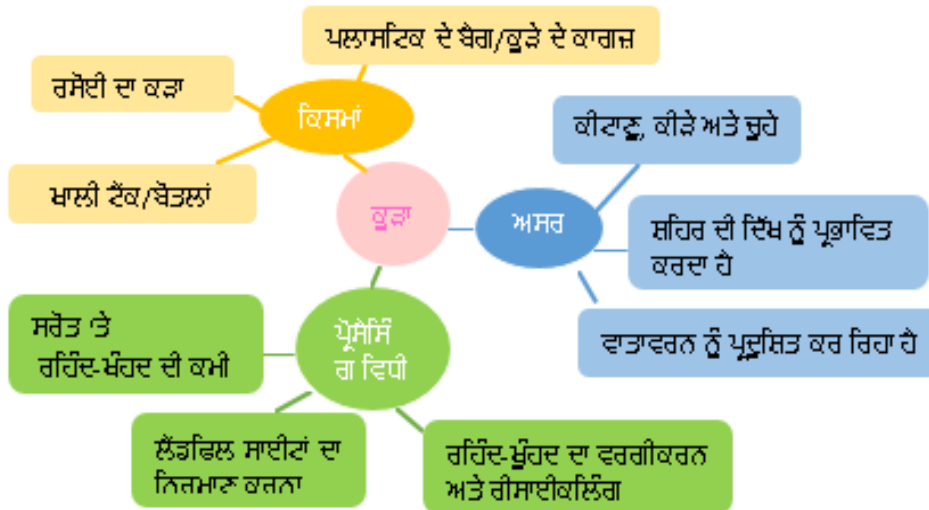


ਉਦਾਹਰਨ (II): ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ



1. ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ਰ

ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਉਪਸਿਰਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਨ ਦੇ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।



2. ਕਹਾਣੀ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰੋ, ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖੋ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਉਦਾਹਰਨ ਅੱਠ-ਪਾਵਰ ਅਲਾਈਡ ਫੋਰਸਿਜ਼ ਦੇ ਅੱਠ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ:

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.

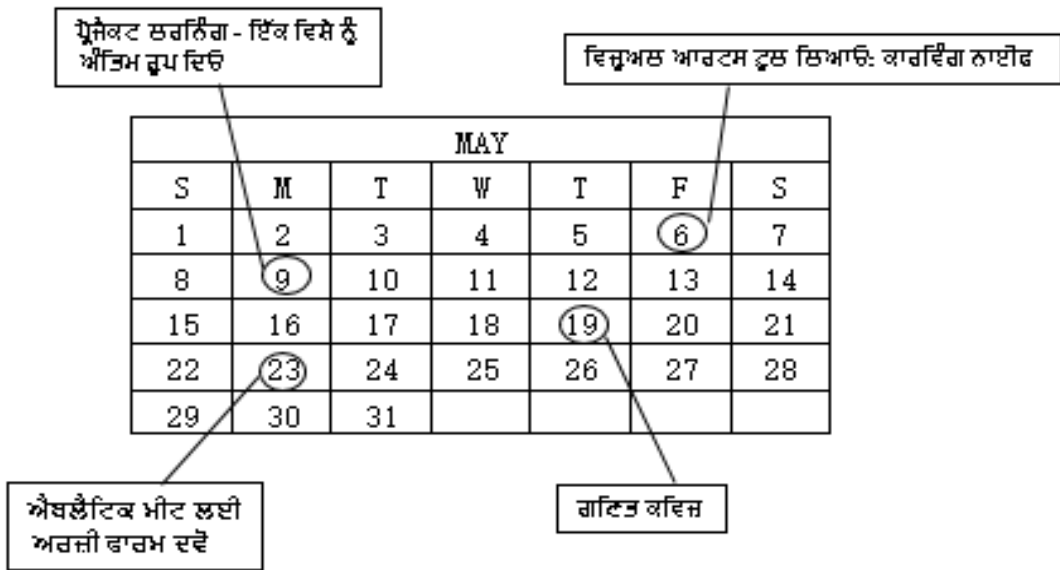
ਢੰਗ 3

ਕੰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਕੰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨ (1):

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਉਦਾਹਰਨ (II):

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਰਨਯੋਗ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਬੁੱਕ ਰਿਪੋਰਟ-ਟੂ-ਡੂ ਸੂਚੀ			
1.	ਕਿਤਾਬ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਧਾਰ ਲਓ		5. ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ
2.	ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ		6. ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਪਰੂਫ ਰੀਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਧੋ
3.	ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ		7. ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਰਿਪੋਰਟ ਸੌਂਪੋ
4.	ਪਹਿਲਾ ਡਰਾਫਟ ਲਿਖੋ		8. ਕਿਤਾਬ ਵਾਪਸ ਕਰੋ