

توجہ کی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی عارضہ (AD/HD)

باب (III)

والدین کے لئے تجاویز تجاویز 3: "یادداشت کو بڑھانا"



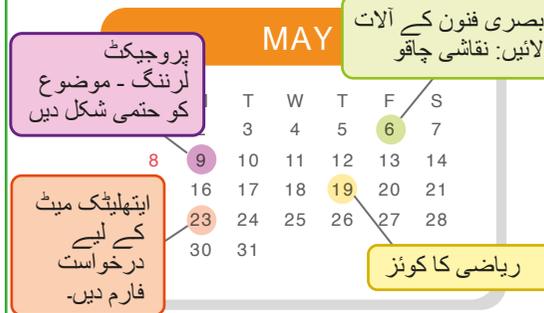
طریقہ 3

کام کی منصوبہ بندی اور اہم معلومات کو فوری سامنے لانے کے لیے مناسب ٹولز کا استعمال کریں

کام کا منصوبہ بنانے کے لیے اپنے بچے کے ساتھ مل کر کام کریں، اور یادداشت کو بڑھانے کے لیے مناسب ٹولز استعمال کریں۔

مثال (I):

اپنے بچے کو کام کی فہرست بنانے میں مدد کے لیے ماہانہ کیلنڈر کا استعمال کریں

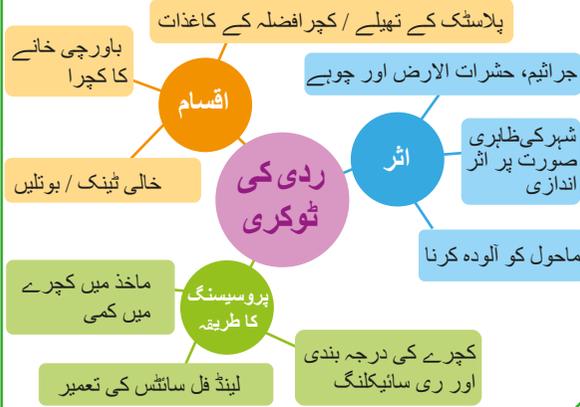


2

بصری منتظم

ڈیٹا کو ترتیب دینے کے لیے چارٹس کا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، ہم ذہن کے نقشوں کا استعمال کرتے ہوئے مرکزی موضوع کو ذیلی عنوانات اور دیگر اہم تصورات کے ساتھ مرکز میں رکھ کر متعلقہ تصورات کو مربوط کرنے کے لیے مختلف شاخوں کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں تاکہ ڈیٹا کو منظم اور قابل یادداشت بنایا جا سکے۔

مثال:



3

کہانی

الفاظ کے پہلے حرف کا استعمال کرتے ہوئے معلومات کو کہانی کے ساتھ جوڑیں، کہانی کی تصویر کشی کے ذریعے معلومات کو ازبر کریں۔ مندرجہ ذیل مثال آٹھ طاقتوں کی اتحادی افواج کی آٹھ قوموں کو ازبر کرنے کے لیے حکمت عملی کا استعمال ہے۔

مثال:

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

مثال (II):

اپنے بچے کو کتاب کی رپورٹ کو مکمل کرنے کے مراحل سے آگاہ کرنے کے لیے کرنے کے کام کی فہرست کا استعمال کریں

کتاب کی رپورٹ کے لیے کرنے کے کام کی فہرست

- کتاب تلاش کریں اور ادھار لیں۔
- کتاب پڑھیں
- رپورٹ کا خاکہ تیار کریں
- پہلا مسودہ لکھیں
- رپورٹ مکمل کریں۔
- رپورٹ کی پروف خوانی اور نظر ثانی کریں۔
- وقت پر رپورٹ پیش کریں
- کتاب واپس کریں

