

توجہ کی کمی/ہائپر ایکٹیویٹی عارضہ (AD/HD) باب (III) والدین کے لئے تجاویز

تجاویز 3: "یادداشت کو بڑھانا"

کیا آپ کے بچے کو درج ذیل حالات اکثر پیش آتے ہیں؟

- روزمرہ کے کام بھول جاتا ہے یا تمام ضروری اشیاء، جیسے ہوم ورک/اسکول کا سامان واپس اسکول یا گھر لانا بھول جاتا ہے
- اہم تاریخوں کو بھول جاتا ہے، جیسے کہ ہوم ورک میں ڈالنے کی تاریخیں اور امتحانات کی تاریخیں؛
- آسانی سے وہ معلومات بھول جاتا ہے جو ابھی پڑھی یا سیکھی ہوں
- کاموں کو مکمل کرنے کے لیے متعدد مراحل کی زبانی ہدایات پر عمل کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے
- ایک ہی وقت میں متعدد ڈیٹا پر کارروائی کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے

اگر مندرجہ بالا حالات اکثر پیش آتے ہیں، تو آپ اس باب میں متعارف کرائے گئے طریقے آزما سکتے ہیں۔

ایجوکیشن بیورو

2022

طریقہ 1

نظر ثانی کے لیے مواد کو تقسیم کر لیں اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لیے دہرائی کے تعدد میں اضافہ کریں
مثال: دہرائی کا شیڈول ترتیب دینے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔ سب سے پہلے، دہرائی کرنے کے لئے مواد کو تقسیم کر لیں، اور پھر آہستہ آہستہ ان حصوں میں اضافہ کریں جن کی دہرائی کی جائے گی۔ شروع میں، یادداشت کو مضبوط بنانے کے لیے مندرجات کی شدت سے دہرائی کی جانی چاہیے، اور پھر ایک وقفے کے بعد مندرجات کی دوبارہ دہرائی کی جانی چاہیے۔ وقت کا وقفہ بتدریج بڑھایا جا سکتا ہے۔

تاریخ وقت	1/6 (پیر)	2/6 (منگل)	3/6 (بدھ)	4/6 (جمعرات)	5/6 (جمعہ)	6/6 (سنیچر)
8:00-8:45 p.m.	پیراگراف 1، انگریزی نصابی کتاب کا سبق 3	پیراگراف 2-1، انگریزی نصابی کتاب کا سبق 3	پیراگراف 3-1، انگریزی نصابی کتاب کا سبق 3 (پورا سبق)		انگریزی نصابی کتاب کا سبق 3 (پورا سبق)	
تاریخ وقت	8/6 (پیر)	9/6 (منگل)	10/6 (بدھ)	11/6 (جمعرات)	12/6 (جمعہ)	13/6 (سنیچر)
8:00-8:45 p.m.	انگریزی نصابی کتاب کا سبق 3 (پورا سبق)					انگریزی نصابی کتاب کا سبق 3 (پورا سبق)

طریقہ 2

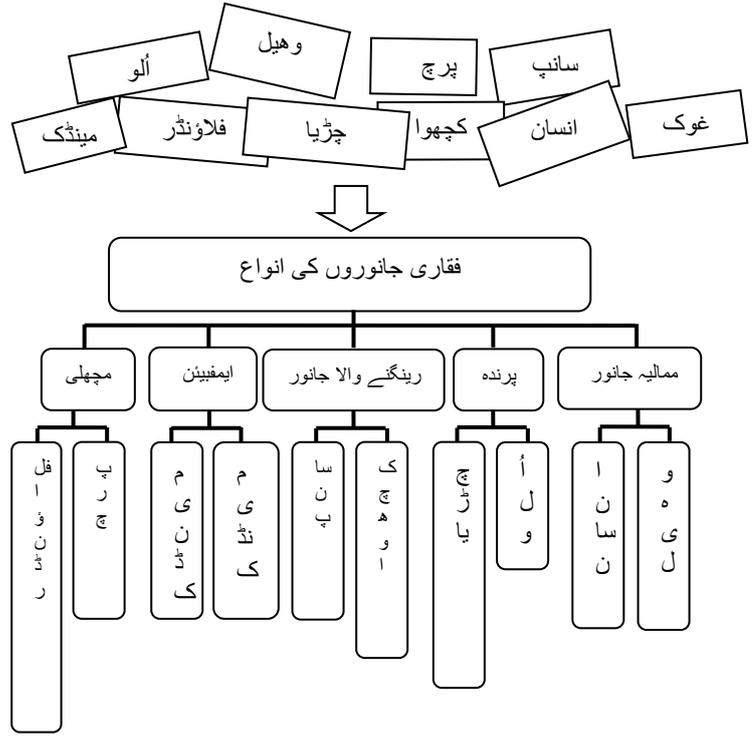
اپنے بچے کو منظم طریقے سے یاد کرنا سکھائیں

یادداشتی بوجھ کو کم کرنے کے لیے سیکھے گئے ڈیٹا کو منظم طریقے سے ترتیب دینے کے لیے اپنے بچے کو یادداشت کے مختلف طریقے استعمال کرنے میں مدد کریں۔

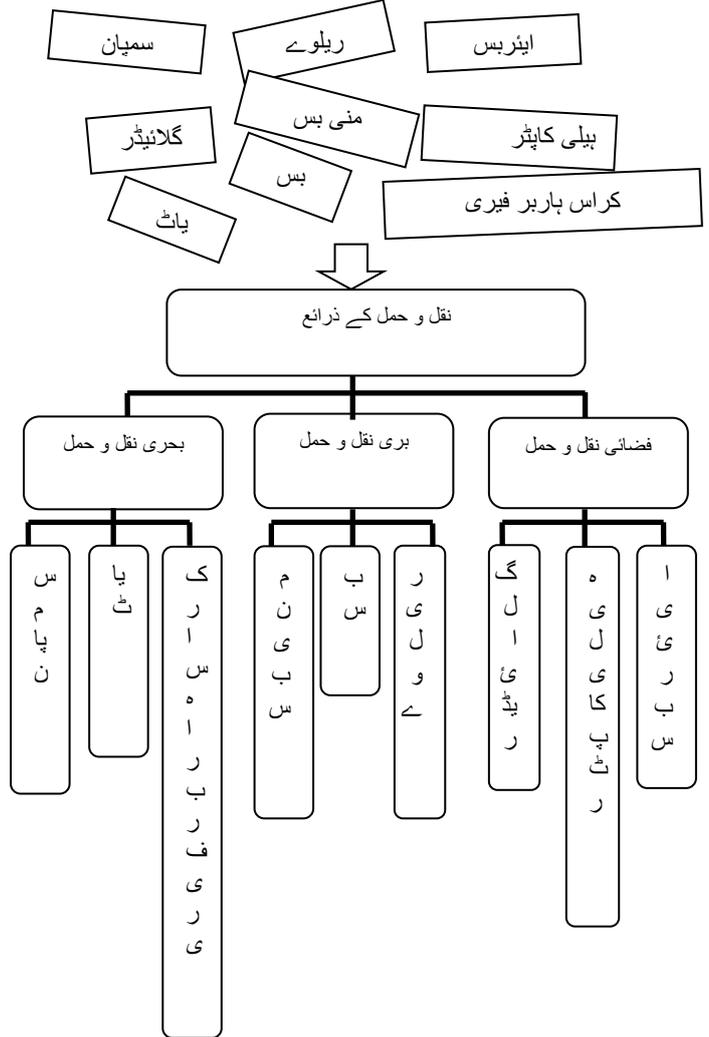
1. درجہ بندی

ڈیٹا کو ترتیب دینے اور یاد رکھنے میں مدد کے لیے نوعیت یا خصوصیات کے مطابق درجہ بندی کریں۔

مثال (I): جانوروں کی درجہ بندی

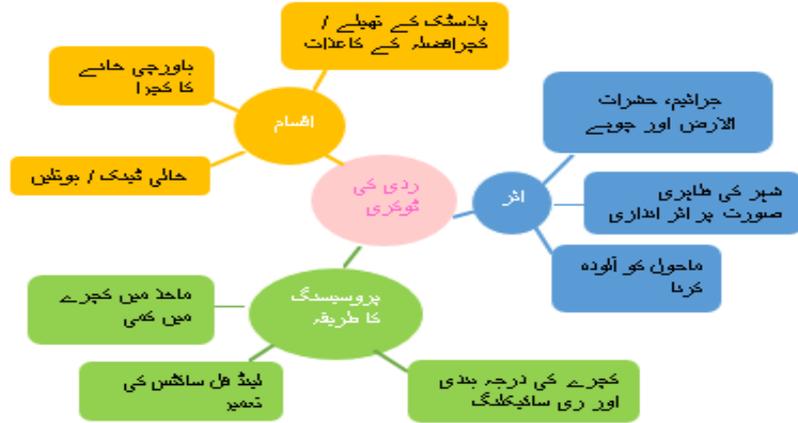


مثال (II): ذرائع آمدورفت کی درجہ بندی



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 جاسکے



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 اٹھ طاقتوں کی اتحادی افواج کی اٹھ قوموں کو ازبر کرنے کے لیے حکمت عملی کا استعمال ہے۔

مثال:

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

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

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

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				

پروجیکٹ ٹرنگ - موضوع کو حتمی شکل میں

بصری فون کے آلات لائیں: نقلی حلقہ

ایپیلک میٹ کے لیے درخواست فارم ہیں۔

ریاضی کا کوئز

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			
	5. رپورٹ مکمل کریں۔		1. کتاب تلاش کریں اور ادھار لیں۔
	6. رپورٹ کی پروف خوانی اور نظر ثانی کریں۔		2. کتاب پڑھیں
	7. وقت پر رپورٹ پیش کریں		3. رپورٹ کا خاکہ تیار کریں
	8. کتاب واپس کریں		4. پہلا مسودہ لکھیں