عې لپاره مناسب وختونه

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالعې لپاره مناسب وختونه

- د سهار له ۴تر سهار ۶بجو، ځکه دغه وخت کې مغز ۱۰۰سلنه کار کوي
- د سهار له شپږو تر ماښام ۷بجو پورې؛ دغه وخت کې مغز ۵۰سلنه کار کوي
- د شپې له پلوه مغزه ۲۰سلنه کار کوي

fppt.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ✓ په صنف يا ټولګي کې په لومړۍ څوکۍ کې کېښنئ، تر څو درباندې د استاد ډير پام وي او درس هم له نيږدې زده کړئ .دغسې زده کوونکي چې په اول صف کې کيښني تر ډيره پرې د استادانو نيک پام وي او ممکن ښې نومرې هم واخلي.
- ✓ له ۳۰ تر ۵۰ دقيقو لپاره مطالعه وکړئ، په منځ کې يې د ۱۰ دقيقو دمې سره .که داسې مو وکړل نو درس به مو په مغزو کې ښه کيښني.

(c) ketabton.com: The Digital Library

✓ که چیرته غواړې چې یو لغت یا هیر څه شی رایاد کړې، نو د لاس پنجه مو موټی سره راټول کلک کړئ .په دې سره مغز لا ډیر فعاله کیږي او دا فعالیدل حافظه تقویه کوي چې په پایله کې به هر څه ښه او ژر رایاد کړئ

✓ په یو وخت کې په یوه کار تمرکز وکړئ .کله چې مطالعه کوئ نو ښه ده چې نور کارونه لکه تلویزون لیدل، او خبرې کول پریږدئ .همدارنگه ذهن مو هم یوازې پر لوست متمرکز کړی او نور سوچونه بل وخت ته پریږدئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ✓ په ټولو ټولنیزو رسنیو کې له مزاحمت کوونکو کارونو ځان وساتئ، ډیر زیات یې هم مه استعمالوئ، یوازې په خپله اندازه او هغه هم د زده کړې، ساعتیرۍ او اړتیا لپاره.
- ✓ کله چې امتحان ته ځئ یا پارچې ته کیښنئ، مثبت ذهنیت سره ورشئ او کیښنئ، تیر هغه هیر کړئ چې په کوم مضمون کې ناکام شوي یاست، بلکې دې ته مو مثبت فکر واوړوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ✓ هغه څه چې مو په اسماني رنګه خط ليکلي وي، د هغه خط په نسبت چې په تور رنګ ليکل شوي وي، ژر ياديږي.
- ✓ د نوي او له دې مشخص کتابه بهر څه شي ليکل او لوستل ډير غوره دي .يوازې په يوه درس مه پاتې کيږئ.
- ✓ کله چې په يوه مشخص کتاب کې مطالعه کوئ، داسې فرض کړئ چې تاسې به ددې مواد وروسته تدريس کوئ .دا کار ددې لامل کيږي چې لا ډيره پاملرنه وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالعې لپاره مناسب وختونه

ژباړه : غازي عابد

ترتيب او ډيزاين : محمدي

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library