عې لپاره مناسب وختونه

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مطالعې لپاره مناسب وختونه

- د سهار له ۴تر سهار ٦بجو، 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 یا ټولګي کې په لومړۍ څوکۍ کې کیښنئ، تر څو درباندې د استاد ډیر پام وي او درس هم له نیږدې زده کړئ .دغسې زده کوونکي چې په اول صف کې کیښني تر ډیره پرې د استادانو نیک پام وي او ممکن ښې نومرې هم واخلي.
- له ۳۰ تر ۵۰دقیقو لپاره مطالعه وکړئ، په منځ کې یې د ۱۰دقیقو دمې سره .که داسې مو وکړل نو درس به مو په مغزو کې ښه کیښني.

(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 .همدارنګه ذهن مو هم یوازې پر لوست متمرکز کړی او نور سوچونه بل وخت ته پریږدئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ✓ په ټولو ټولنيزو رسنيو کې له مزاحمت کوونکو کارونو ځان وساتئ، ډير زيات يې هم مه استعمالوئ، يوازې په خپله اندازه او هغه هم د زده کړې، ساعتيرۍ او اړتيا لپاره.
- ✓ کله چې امتحان ته ځئ يا پارچې ته کيښنئ، مثبت ذهنيت سره ورشئ او کيښنئ، تير هغه هير کړئ چې په کوم مضمون کې ناکام شوي ياست، 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

ترتیب او ډیزاین : محمدي

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