



هي لپاره مناسب و ختونه

Ketabton.com



د مطالعې لپاره مناسب وختونه

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



✓ په صنف يا ټولگي کې په لومړۍ څوکۍ کې کيښنئ، تر څو درباندي د استاد ډير پام وي او درس هم له نيردې زده کړئ. دغسې زده کوونکي چې په اول صف کې کيښني تر ډيره پرې د استادانو نیک 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.



✓ که چیرته غواړې چې یو لغت یا هیر څه شی رایاد کړې، نو د لاس پنجه
مو موتی سره راتول 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 کوی نو ښه ده
چې نور کارونه لکه تلویزون لیدل، او خبرې کول پرېږدئ. همدارنګه ذهن
مو هم یوازې پر لوست متمرکز کړی او نور سوچونه بل وخت ته پرېږدئ



✓ په ټولو ټولنيزو رسنيو 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.



- ✓ هغه څه چې مو په اسماني رنگه خط لیکلي وي، د هغه خط په نسبت چې په تور رنگ لیکل شوي وي، ژر یادېږي.
- ✓ د نوي او له دې مشخص کتابه بهر څه شي لیکل او لوستل ډیر غوره دي. یوازې په یوه درس مه پاتې کېږئ.
- ✓ کله چې په یوه مشخص کتاب کې مطالعه کوئ، داسې فرض کړئ چې تاسې به ددې مواد وروسته تدریس کوئ. دا کار ددې لامل کېږي چې لا ډیره پاملرنه وکړئ.



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