عې لپاره مناسب وختونه

Ketabton.com

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

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 ۳۰تر 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.

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

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.

ketabton.com - The Digital Library

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

ketabton.com - The Digital Library

د مطالعې لپاره مناسب وختونه

ژباړه : غازي عابد

ترتیب او ډیزاین : محمدي

Thank you for reading

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

www.ketabton.com

Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English