



عي لپاره مناسب و ختونه

Ketabton.com

د مطالعې لپاره مناسب وختونه



- د سهار له ۴ تر سهار ۶ بجو، حکه دغه وخت کې مغز ۱۰۰ سلنې کار کوي
- د سهار له شپږو تر مابنام ۷ بجو پورې؛ دغه وخت کې مغز ۵ سلنې کار کوي
- د شپې له پلوه مغزه ۲۰ سلنې کار کوي



✓ په صف يا ټولگي کې په لوړۍ خوکۍ کې کیښنې، تر خو درباندې د استاد ډير پام وي او درس هم له نېږدي زده کړئ. دغسي زده کوونکي چې په اول صف کې کیښنې تر ډيره پرې د استادانو نیک پام وي او ممکن بې نومري هم واخلي.

✓ له .۳تر .۵دقیقو لپاره مطالعه وکړئ، په منځ کې یې د .۱دقیقو دمې سره .که داسي په مو وکړل نو درس به مو په مغزو کې بنه کیښنې.



✓ که چيرته غوارپي چې يو لغت يا هير خه شى راياد كړي، نود لاس پنجه مو موقى سره راتیول کلک كړئ. په دې سره مغز لا ډير فعاله کېږي او دا فعاليدل حافظه تقويه کوي چې په پایله کې به هر خه بنه او ژر راياد کړئ

✓ په يو وخت کې په يوه کار تمرکز وکړئ. کله چې مطالعه کوي نوبه ده چې نور کارونه لکه تلویزون لیدل، او خبرپي کول پرېږدئ. همدارنګه ذهن مو هم یوازې پر لوست متمرکز کړي او نور سوچونه بل وخت ته پرېږدئ



- ✓ په تولو ټولنیزو رسنیو کې له مزاحمت کوونکو کارونو خان وساتي، ډير زیات يې هم مه استعمالوي، يوازي په خپله اندازه او هغه هم د زده کړي، ساعتيري او اړتیا لپاره.
- ✓ کله چې امتحان ته خئ يا پارچې ته کېښني، مثبت ذهنیت سره ورشن او کېښني، تیر هغه هیر کړئ چې په کوم مضمون کې ناکام شوي یاست، بلکې دې ته مو مثبت فکر واوروي.



- ✓ هغه خه چې مو په اسماني رنګه خط ليکلي وي، د هغه خط په نسبت چې په تور رنگ ليکل شوي وي، ژر يادېږي.
- ✓ د نوي او له دې مشخص کتابه بهر خه شي ليکل او لوستل ډير غوره دې .يوازې په يوه درس مه پاتې کېږئ.
- ✓ کله چې په يوه مشخص کتاب کې مطالعه کوي، داسي فرض کړئ چې تاسي به ددې مواد وروسته تدریس کوي. دا کار ددې لامل کېږي چې لا ډيره پاملنې وکړئ.



د مطالعې لپاره مناسب وختونه
ژباره : غازی عابد
ترتیب او دیزاین : محمدی

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