

والدین کے لیے پڑھائی کی عمومی مہارتوں کے بارے میں معلومات
'آرگنائز' / 'منظم کریں' (O.R.G.A.N.I.Z.E.)

کچھ وقت لگا کر مزید وقت پیدا کریں

Organize Your Time

اپنا وقت منظم کریں

Ring Binder

رنگ بانڈر (کاغذات سمبھالنے کا بانڈر)

Good Study Habits

پڑھائی کی اچھی عادتیں

After-Class Strategies

کلاس کے وقت کے بعد کی منصوبہ بندی

Note Taking and In-Class Skills

نوٹ لکھنا اور کلاس میں استعمال کی مہارتیں

In Advance of Class

کلاس سے پہلے

Zzzzz's - Get a Good Night's Sleep

رات کو اچھی طرح نیند پوری کریں

Eavesdrop - Be a Good Listener

کان لگا کر سننا — اچھا سننے والا بنیں

والدین کے لیے پڑھائی کی عمومی مہارتوں کے بارے میں معلومات
'آرگنائز' / 'منظم کریں' (O.R.G.A.N.I.Z.E.)

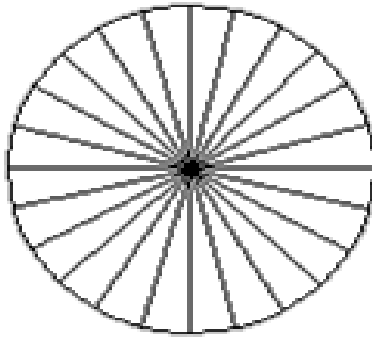
منظم رہنے اور پڑھائی میں اچھی مہارتیں رکھنا سکول میں کامیابی کے لیے بنیادی ضرورتیں ہے۔ طلباء کے لیے یہ انہونی بات نہیں کہ انہیں منظم رہنے میں مشکلات پیش آئیں۔ اپنے بچے کو منظم رہنے میں مدد دینے کے لیے اور کامیابی سے ہمکنار کرنے کے لیے اس کے ساتھ مندرجہ ذیل مفید نکات پڑھیں۔

اپنا وقت منظم کریں (Organize Your Time)

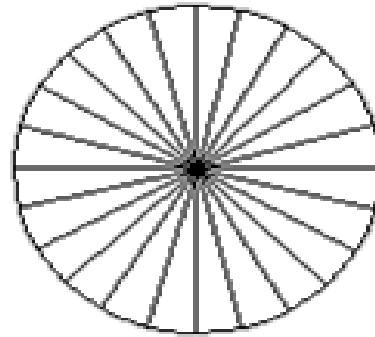
کیا آپ کبھی یہ سوچتے ہیں کہ وقت کہاں چلا جاتا ہے؟ وقت کا مؤثر استعمال کرنا اور کاموں کو اہمیت کے لحاظ سے ترتیب دینا (ترجیحات قائم کرنا) مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ ہوم ورک، پراجیکٹ، اور سکول کے بعد کی سرگرمیوں کے اوقات مقرر کرنا ایک دشوار کام بن سکتا ہے۔ ٹی وی، ویڈیو گیمیں، انٹرنیٹ، اور فون جیسی توجہ ہٹانے والی چیزیں، آپ کا اچھا خاصہ وقت لے لیتی ہیں۔ آپ کو یہ دیکھنے میں مدد دینے کے لیے کہ آپ کا وقت کہاں خرچ ہوتا ہے، کچھ منٹ دے کر مندرجہ ذیل عمل مکمل کریں:

- تصور کریں کہ آپ ایک ریکارڈنگ آرٹسٹ ہیں جو ایک 24 ٹریک (track) کی 'سی ڈی' (CD) بنا رہا ہے۔ ہر ٹریک آپ کے دن کا ایک گھنٹہ ظاہر کرتا ہے۔ نیچے دی گئی سرگرمیوں میں آپ جو گھنٹے لگاتے ہیں وہ رنگ سے بھریں۔ کیا آپ اپنی 'سی ڈی' کو ایسے وقت سے بھریں گے جس میں آپ نے مفید کام کیے؟

گھنٹے جو استعمال ہوئے:		
سونے میں	کھانا کھانے میں	اکیلے میں وقت
سکول میں	ہوم ورک کرنے میں	مزید:
ٹی وی دیکھنے میں	مطالعے میں	مزید:
دوستوں کے ساتھ	ویڈیو گیموں میں	مزید:
[سکول کی] غیر نصابی سرگرمیوں میں	ضرورت کے کاموں میں	مزید:



'ویکیٹیڈ' / ہفتے کا اختتام [ہفتہ، اتوار]



'ویک ڈے' / دوران ہفتہ [پیر تا جمعہ]

- کیا آپ اپنے وقت کا سب سے بہتر استعمال کر رہے ہیں؟ اگر نہیں، تو کوشش کریں کہ ---
- کاموں کو اہمیت کے لحاظ سے کریں (ترجیحات قائم کریں)، اور اس پر قائم رہیں۔
- وقت طے کرنے کا جرنل/پلینر (planner) استعمال کریں، اور کام کرنے کی ترتیب وار فہرست بنائیں۔
- زیادہ بڑے کاموں کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیں۔

والدین کے لیے پڑھائی کی عمومی مہارتوں کے بارے میں معلومات
'آرگنائز' / 'منظم کریں' (O.R.G.A.N.I.Z.E.)

'رنگ بائنڈر' (Ring Binder)

اپنا رنگ (دھاتی دائروں) والا بائنڈر منظم رکھنے کے لیے ان مفید نکات پر عمل کریں:

- دھیان رہے کہ بائنڈر کے رنگ (کاغذ ڈالنے کے دھاتی دائرے) ٹھیک سے کام رہے ہوں۔ اگر دائروں کے دندانے آپس میں ٹھیک سے نہ مل رہے ہوں تو آپکا کاغذ ان میں پھنس کر پھٹ سکتا ہے۔
- بائنڈر کے سامنے کی طرف، اس کے رنگز (دائروں) میں اپنی 'سٹوڈنٹ ہینڈ بک'، 'ایجنڈا بک'، اور ایک پنسل کیس ڈال لیں جس میں اچھی طرح گھڑی ہوئی پنسلیں اور پین/قلم رکھے ہوں۔
- لکھنے کے لیے زائد خالی صفحات، بائنڈر کی پچھلی طرف ڈال لیں، تاکہ ہدایات سننے کے دوران آپ جلد ان تک پہنچ سکیں۔
- ہر مضمون کا نام، حصے الگ کرنے والے مضبوط ڈیوائڈر (divider) پر لکھیں۔ ممکن ہے آپ کو کلاس کے کام یا اضافی کام کے لیے ذیلی حصے بنانے پڑیں۔ ڈیوائڈر کو رنگوں کے لحاظ سے بانٹنا بھی مفید ہو سکتا ہے۔
- اپنے بائنڈر میں ایک ہوم ورک کا فولڈر بھی بنائیں جس میں آپ روزانہ ملنے والے کے کاغذات (handouts)، کام (assignments)، اور سکول سے متعلق خط و کتابت رکھ سکیں۔
- اپنے تمام کام پر اور جو کاغذات ملتے ہیں ان پر تاریخ لکھ لیا کریں۔
- کاغذات کا جائزہ لیں کہ ان میں پھٹ کر سوراخ نہ ہو رہے ہوں، اور حسب ضرورت مرمت کریں۔
- کاغذ کے جو کنارے پھٹ جائیں یا انکی حالت خراب لگے، اتنا حصہ کاٹ ڈالیں۔
- روز رات کو اپنا بائنڈر منظم کریں۔
- جب آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو اپنے اساتذہ، والدین، اور گھر کے دوسرے افراد سے مدد، حوصلہ افزائی اور مشورہ مانگیں۔

والدین کے لیے پڑھائی کی عمومی مہارتوں کے بارے میں معلومات
'آرگانائز' / 'منظم کریں' (O.R.G.A.N.I.Z.E.)

پڑھائی کی اچھی عادتیں (Good Study Habits)

پڑھائی کی اچھی عادتیں، سیکھنے کے عمل کو زیادہ مؤثر اور قابل تسکین بناتی ہیں۔ پڑھائی میں اچھی مہارت رکھنے والے طلباء میں غور سے سننے، اچھے نوٹ لکھنے، کلاس میں حصہ لینے، اور اپنا ہوم ورک کرنے کا رجحان پایا جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل مفید نکات پر عمل کر کے پڑھائی کی اچھی عادتیں مضبوط کرنا شروع کریں۔

- ایسی خاموش اور روشن جگہ چنیں جہاں توجہ بٹانے والے عناصر نہ ہوں۔ شروع کرنے سے پہلے غور کر لیں کہ آپ کے پاس تمام ضروری سامان موجود ہو۔
- کلاس میں لکھے نوٹ ہفتے میں کم از کم ایک دفعہ دہرائیں۔ جو نکات آپ کو زیادہ اہم لگیں انہیں ضرور ہائی لائٹر (highlighter) سے رنگ کر نمایاں کر لیں۔
- مطالعہ کرنے کے ساتھ نوٹ لکھتے جائیں اور اپنے الفاظ میں مطالعے کا خلاصہ لکھیں۔
- اپنے استاد سے پوچھیں کہ مطالعے کے دوران آپ کو کن چیزوں پر زیادہ توجہ دینی چاہیے۔
- زبانی یاد کرنے کے دوران، فلیش کارڈوں کا استعمال کریں، لفظوں کے پہلے حروف سے مخفف بنا کر دیکھیں، چھوٹے حصوں میں بانٹ کر یاد کریں، یا الفاظ کو کسی دھن پر گا کر دیکھیں۔
- اپنے وقت کی افادیت بڑھانے کے لیے کلاسوں کے درمیانی وقفے میں مطالعہ کریں، یا جب قطار میں کھڑے انتظار کر رہے ہوں۔
- مطالعے کے دوران وقفے کریں، سٹریچ (stretch) کرنے کی ورزش کریں، یا کوئی ہلکی چیز (snack) کھا لیں۔
- استاد سے مزید وضاحت سننے کے لیے 'کوچ' ('coach') کلاسوں میں شرکت کریں۔
- ساتھ ہوم ورک کرنے والے کسی ساتھی کے ساتھ مطالعہ کریں۔
- اپنی ذہنیت پر جوش بنائیں! سوچیں کہ کامیابی حاصل کرنے پر آپ کتنا اچھا محسوس کریں گے!

کلاس کے وقت کے بعد کی منصوبہ بندی (After Class Strategies)

یادداشت پر کیے گئے بعض تحقیقی مطالعوں کے مطابق، جو کچھ انسان کسی وقت میں سیکھتا ہے، اگر اسے دہرایا نہ جائے تو اس کا تقریباً 62% حصہ پہلے دن کے بعد بھول جاتا ہے۔ روزانہ شام کو اپنے نوٹس کی دہرائی کریں۔ اپنے نوٹس کو زیادہ جامع بنانے کے لیے دوبارہ لکھیں۔ ہفتہ وار دہرائی کا کوئی ایسا وقت رکھیں جو آپ کے لیے مناسب ہو۔ آپ یہ دیکھیں گے کہ پڑھائی کے مواد کی بار بار دہرائی کی وجہ سے آپ کی ٹیسٹ سے پہلے کی تیاری کم وقت میں ہو سکتی ہے۔

والدین کے لیے پڑھائی کی عمومی مہارتوں کے بارے میں معلومات
'آرگنائز' / 'منظم کریں' (O.R.G.A.N.I.Z.E.)

نوٹ لکھنے (Note Taking)

کلاس میں سننے کے لیے تیار ہو کر آئیں۔ یاد رکھیں کہ محض اساتذہ کی آواز کان میں پڑنے کو 'سننا' نہیں کہا جا سکتا۔ سننا، سمجھ سے تعلق رکھنے والا ایک عمل ہے اور اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ توجہ دیں اور جو کہا جا رہا ہے اس پر سوچیں۔

نوٹ لکھنے کا تمام سامان اپنے ساتھ کلاس میں لائیں۔ ساتھ بہت سے قلم/پین، پنسلیں، اور اپنی نوٹ بُک رکھیں۔ کلاس میں نوٹ لکھنے کے وقت فعال (active) طریقے سے سنتے رہیں اور مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

- اپنے الفاظ میں نوٹ لکھیں۔ وہ مختصر ہوں، مگر ان میں اتنی تفصیل ضرور ہو کہ بنیادی خیال پورا آ جائے۔
- 'ہوشیار کرنے والے فقرے' ("signal statements") دھیان سے سنیں جو یہ بتاتے ہیں کہ آپ کے استاد جو کہنے جا رہے ہیں وہ بات اہم ہے، اور پھر وہ معلومات اپنے نوٹس میں لکھ لیں۔ ہوشیار کرنے والے فقرے کی مثالیں ہیں: 'سب سے اہم...' ("The most important") اور 'یاد رکھیں کہ...' ("Remember that...")۔
- اہم الفاظ کو نمایاں کریں، ان کے نیچے لکیر کھینچ کر، انہیں بڑے حروف میں ("capitalize") کر کے، ان کے گرد دائرہ کھینچ کر، ان کے گرد خانہ بنا کر، یا تیر ("arrow") کے نشان بنا کر۔
- بعض معلومات کو حرف بہ حرف لکھیں مثلاً فارمولے ("formulas")، ڈیآگرام ("diagrams")، اور ترتیب وار معلومات ("sequences")۔
- اپنے نوٹس میں وہ معلومات شامل کریں جو آپ کے استاد دہراتے ہیں یا چاک بورڈ ("chalkboard") یا اوور ہیڈ ("overhead") پر لکھتے ہیں۔

کلاس سے پہلے (In Advance of Class)

کلاس میں جانے سے پہلے مندرجہ ذیل قدم اٹھائیں:

- صحت بخش کھانا کھائیں یا کھانے کی کوئی چھوٹی چیز (snack)۔ ناشتہ، دوپہر کا کھانا، یا درمیانی اوقات میں کھانے کی کوئی چھوٹی چیز ("snack") اس بات پر اثر انداز ہو سکتے ہیں کہ آپ کیسا سیکھتے ہیں۔
- پڑھنے کو دیا گیا مطالعے کا تمام حصہ مکمل کریں۔ جو کچھ آپ نے پڑھا ہو گا، آپ کے استاد کا سبق اسے بنیاد بنا کر آگے بڑھے گا۔
- کلاس کے پچھلی دفعہ کے نوٹس دہرا لیں۔ اس سے آپ کو یاد آ جائے گا کہ کیا پڑھایا جا چکا ہے اور آپ نئی معلومات سیکھنے کے لیے تیار ہوں گے۔
- جو مواد پڑھایا جانا ہے اس کا پہلے سے ایک مختصر جائزہ (preview) لے لیں۔ اس مختصر جائزے کا مقصد یہ نہیں کہ آپ کو مکمل طور پر سمجھیں، بلکہ یہ کہ آپ کو ایک عمومی اندازہ ہو جائے کہ کیا پڑھایا جانے والا ہے۔

والدین کے لیے پڑھائی کی عمومی مہارتوں کے بارے میں معلومات
'آرگانائز' / 'منظم کریں' (O.R.G.A.N.I.Z.E.)

رات کو اچھی طرح نیند پوری کریں (Zzzzzz's-Get a Good Night's Sleep)

ضرورت سے کم سو کر کام کاج کرنے سے دن زیادہ لمبا معلوم ہوتا ہے اور آپ کے کام زیادہ مشکل محسوس ہوتے ہیں۔ تحقیقی مطالعے ظاہر کرتے ہیں کہ جب بچے دیر تک جاگتے ہیں تو انہیں سکول میں تعلیم سے متعلق اور توجہ کے زیادہ مسائل درپیش آتے ہیں۔ امریکہ کے کم سن افراد (عمر 11 تا 17) پر کیے گئے ایک ملکی تحقیقی مطالعے میں قومی فاؤنڈیشن برائے نیند (National Sleep Foundation) کے 2006 کے 'امریکہ میں نیند' ("Sleep in America") کے پول کے مطابق صرف 20 فیصد کمسن افراد سکول کے ایام کی راتوں میں تجویز کردہ 9 گھنٹے سوتے ہیں۔ مندرجہ ذیل تجاویز کم عمر لوگوں کو روز رات کو زیادہ سونے میں مدد دینے کے لیے ہیں:

- بستر میں جانے اور صبح جاگنے کے مستقل وقت مقرر کر لیں (ویکیٹیڈ [بفتہ اور اتوار] کے لیے بھی) جن میں آپ تجویز کردہ 9 گھنٹے یا اس سے زیادہ کی نیند پوری کر سکیں۔
- لیٹے کے وقت کے لیے کوئی آرام بخش طریقہ رائج کر لیں جیسے تفریحاً کچھ پڑھنا، یا نیم گرم پانی سے نہانا۔
- سونے کے کمرے کو آرام دہ، اندھیرا، ٹھنڈا، اور خاموش رکھیں۔
- ٹیلی وژن اور دیگر توجہ ہٹانے والی چیزیں کمرے سے نکال کر ماحول کو نیند کے لیے سازگار بنائیں۔
- شام کو ایسے مشروب پینے سے گریز کریں جن میں کیفین (caffeine) موجود ہو۔

اچھا سننے والا بنیں — کان لگا کر سننا

(rBe a Good Listene-Eavesdrop)

How-To-Study.com [پڑھائی کیسے کریں، کی ویب سائٹ] سے لیے ہوئے، نیچے لکھے مفید نکات، آپ کو کلاس میں اچھا سننے والا بننے میں مدد کرتے ہیں:

- سننے کے لیے جذباتی طور پر تیار رہیں۔ ایک سوچا سمجھا ارادہ کریں کہ آپ نے موضوع کو مفید اور دلچسپ سمجھنا ہے۔ ٹھان لیں کہ آپ نے اپنی مکمل استطاعت کے مطابق پڑھنا ہے۔ آپ کا رویہ بہت اہمیت رکھتا ہے۔
- ایک مقصد کے تحت سنیں۔ اس بات کی نشاندہی کریں کہ آپ اس کلاس سے کیا سیکھنے کی توقع اور امید رکھتے ہیں۔ جب آپ کے استاد بول رہے ہوں تو اہم نکات سننے پر دھیان دیں۔
- کھلے ذہن سے سنیں۔ اگر آپ اپنے خیالات کے علاوہ دوسروں کے نقطہ نظر کے لیے بھی کھلا ذہن رکھتے ہیں تو جو کہا گیا ہے اس کے بارے میں سوال اٹھانے میں کوئی حرج نہیں۔
- توجہ قائم رکھیں۔ اپنی توجہ اس پر مرکوز رکھیں جو آپ کے استاد کہہ رہے ہیں۔ کوشش کرے کہ خیالی پلاو نا پکائے اور اپنے ذہن کو ادھر ادھر کی سوچوں میں الجھ کر بھٹکنے نہ دیں۔
- ایک فعال سننے والا (active listener) بنیں۔ جو آپ کے استاد کہہ رہے ہیں اس کے نوٹ لکھیں۔ نوٹ لکھنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اس بات کا فیصلہ کرتے رہیں کہ کیا لکھنا ہے، اور اس کے لیے آپ کو فعال سننے والا بننا ہی پڑتا ہے۔
- چیلنج قبول کریں۔ جب آپ کو معلومات مشکل یا غیر دلچسپ معلوم ہوں تو سننے کی زیادہ کوشش کریں۔ توجہ دینے کے لیے اور یہ سمجھنے کے لیے کہ کیا کہا جا رہا ہے، محنت کریں۔ سوال پوچھنے سے نہ گھبرائیں۔

والدین کے لیے پڑھائی کی عمومی مہارتوں کے بارے میں معلومات

’آرگنائز’ / ’منظم کریں’ (O.R.G.A.N.I.Z.E.)

- اپنے ماحول کو زیر کر لیں۔ ممکن ہے کہ کلاس کا کمرہ آپ کی پسند کے اعتبار سے بہت گرم، بہت ٹھنڈا، ضرورت سے زیادہ روشن، یا بہت تاریک ہو۔ ان نا موافق حالات کو اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیں۔ اپنی توجہ سیکھنے پر قائم رکھیں۔