

## प्राविधिक पाना



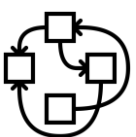
### 3. मेरो व्यक्तिगत पाठको योजनाहरू




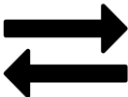

क्रियाकलापको शीर्षक	मेरो व्यक्तिगत पाठको योजनाहरू
L2L आयामहरू	<p><b>लक्ष्य निर्धारण र योजना</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- म कस्तो शिक्षा हासिल गर्न चाहन्छु?</li> <li>- मेरो सिक्ने लक्ष्यहरू राख्दै ।</li> <li>- आफ्नो आत्म-अध्ययनको विषयहरू योजना गर्नुहोस् ।</li> </ul> <p><b>पहल र स्वामित्व</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- आफ्नो सिक्ने सीमितताहरू र सम्भावनाहरू बुझ्दै ।</li> <li>- आफ्नो सिकाइको लागि जिम्मेवारी लिँदै ।</li> </ul> <p><b>सहभागिता र व्यवस्थापन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- आफ्नो सिकाइको योजनाहरू र तिनीहरूले आफ्नो सिकाइलाई कसरी असर गर्छ भनेर बुझ्न ।</li> </ul> <p><b>निगरानी र अनुकूलन</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- मैले गरेको काममा मेरो दृष्टिकोणले कसरी परिणाम परिवर्तन गर्‍यो?</li> <li>- आफ्नो भविष्यको पाठहरूको लागि आफुले के गर्ने अनुकूलन गर्न ।</li> </ul>
क्रियाकलापको सारांश	<p>तपाईंले आफ्नो सिकाइबाट उत्कृष्ट परिणाम पाउनको लागि, कुन प्रकारको रणनीतिहरू आफ्नो सिकाइमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ/आवश्यक छ, र कुन-कुन परिस्थितिहरूमा तपाईंको लागि उत्तम काम गर्छ भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्न आवश्यक छ ।</p>


## क्रियाकलापको सामग्री



भाषा सिक्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको कडा परिश्रम गरेर राम्रो हुनु हो! तपाईं आफ्नो दिमागलाई इमानदार मनसाय राखेर भाषा सिक्न प्रयोग गर्न तालिम दिन सक्नुहुन्छ। तपाईंले सिक्न चाहनु भएको केहि विषय खोज्नुहोस्, भाषा कसरी प्रयोग गरिन्छ र तपाईं त्यो सिकाइको समयमा कसरी भाषा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे उत्सुक हुनुहोस्।




तपाईं केहि नयाँ सिक्न सुरु गर्नु अघि, 16 सिक्ने प्रक्रिया मार्फत जानुहोस्, र टिप्पणी सेक्सनमा थप्नुहोस् (वा कागजमा नोटहरू लिनुहोस्) यो प्रक्रियाले तपाईंको सिकाइमा तपाईंलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छ। तपाईं हरेक दिन फरक तरिका चयन गर्न सक्नुहुन्छ, वा तपाईंलाई केहि फरक तरिकाले गर्न आवश्यक छ जस्तो लाग्दा यसलाई परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ।


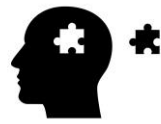
योजनाहरू	विवरण	सुझावहरू	यसले मलाई कसरी र कहिले मद्दत गर्न सक्छ? तपाईंको विचारहरू समावेश गर्नुहोस् र तपाईंको सिकाइ लक्ष्यहरूसँग तिनीहरूको अनुकूलता निर्धारण गर्नुहोस्। मूल्याङ्कनका लागि, तपाईंले यो खण्ड प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ कि यसले तपाईंको लागि कसरी काम गर्‍यो, र यदि तपाईंसँग यस रणनीति र तपाईंको कार्यहरूको अनुकूलनको बारेमा कुनै निष्कर्ष छ भने टिप्पणी गर्नु।
<p>विस्तृतीकरण</p> 	<p>धेरै विवरणहरू सहित विचारहरू व्याख्या र वर्णन गर्नुहोस्</p>	<p>सामग्रीको बारेमा आफैलाई खुला प्रश्नहरू सोध्नुहोस्, सकेसम्म धेरै विवरणमा जवाफ दिनुहोस्, त्यसपछि तपाईंको बुझाइ सही छ कि छैन भनी सुनिश्चित गर्न सामग्रीहरू जाँच गर्नुहोस्।</p> <p>तपाईं अन्य व्यक्तिहरूसँग छलफलमा संलग्न भएर पनि यो विधि लागू गर्न सक्नुहुन्छ, जहाँ यी प्रकारका प्रश्नहरू अन्वेषण गरिन्छ।</p>	



<p><b>पुनः प्राप्ति अभ्यास</b></p> 	<p>सामग्रीको मद्दत बिना जानकारी दिमागमा ल्याउने अभ्यास गर्नुहोस्</p>	<p>निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले यन्त्रहरू बन्द गर्नुभयो, आफ्ना सबै नोटहरू र पुस्तकहरू टाढा राख्नुहुन्छ, त्यसपछि तपाईंले कुनै विशेष शब्द वा विषयको बारेमा जान्नुभएको सबै कुरा लेख्ने प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ, वा अन्य व्यक्तिहरूसँग आफ्ना विचारहरू साझा गर्न सक्नुहुन्छ। अभ्यास सकिएपछि, तपाईंको सामग्रीहरू पुनः भ्रमण गरेर र तपाईंको कुराकानी साझेदारसँग गलत धारणाहरू छलफल गरेर आफ्नो बुझाइ जाँच गर्नुहोस्।</p> <p>अन्तमा तपाईंलाई सच्याउन मद्दतको लागि तपाईं तपाईंको संवाद साझेदार पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।</p> <p>थप रूपमा, तपाईंले सोशल मिडिया प्लेटफर्महरूमा सामयिक छलफलहरूमा भाग लिएर, र टिप्पणी गरेर आफ्ना विचारहरू र अवधारणाहरू अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ। (जस्तै LinkedIn, Twitter, वा Facebook समूहहरू) सामाजिक सञ्जालमा सुरक्षित रहन ख्याल गर्नुहोस्, आफूले लेखेको कुरामा होसियार हुनुहोस्, टोन सकारात्मक राख्नुहोस् र अनुपयुक्त कुरालाई बेवास्ता वा मेटाएर अनावश्यक सञ्चारबाट आफूलाई बचाउनुहोस्। तपाईं उदाहरणका लागि प्रशासकहरूका साथ बन्द फेसबुक समूहहरूमा मात्र टिप्पणीहरू पोस्ट गर्न सुनिश्चित गर्न सक्नुहुन्छ, र तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ र तपाईंको पहिचानको रूपमा सावधान रहनुहोस्।</p>	
<p><b>अंतरालमा गरिने अभ्यास</b></p> 	<p>आफ्नो अध्ययनको समय अंतरालमा गर्नुहोस्</p>	<p>तपाईंसँग प्रत्येक दिन प्रगति समीक्षा गर्न समय छ भनी सुनिश्चित गर्दै, तपाईं कसरी सामग्रीको टुक्राहरू समीक्षा गर्नुहुन्छ भन्ने योजना बनाउन अध्ययन पात्रो सिर्जना गर्नुहोस्।</p> <p>हालका अवधारणाहरू र पहिले सिकेका सामग्रीहरू समावेश गर्ने योजना। यसले तपाईंलाई स्थिर गतिमा सिक्न मद्दत गर्नेछ।</p>	
<p><b>दोहोरो कोडिङ</b></p> 	<p>शब्दहरू र दृश्यहरू संयोजन गर्नुहोस्</p>	<p>पाठ्यपुस्तकहरूमा, वेबसाइटहरूमा, र प्रस्तुतीकरणहरूमा प्रयोग गरिएका भिजुअलहरूको नोट लिनुहोस्। अरूलाई भिजुअलहरू व्याख्या गर्ने प्रयास गर्नुहोस् वा उनीहरूले के देख्छन् भन्ने बारे उनीहरूको विचारहरू सोध्नुहोस् र तपाईंले सिकेको कुरासँग जडान गर्नुहोस्। यसलाई थप सुट्ट पार्न सामग्रीको आफ्नै दृश्यहरू सिर्जना गर्नुहोस्। तपाईं यो रेखाचित्र, स्केचिङ, र ग्राफिक आयोजकहरू सिर्जना गरेर गर्न सक्नुहुन्छ।</p>	
<p><b>एकान्तरण गर्दै</b></p> 	<p>तपाईंले अध्ययन गर्दा विचारहरू बीच परिवर्तन ल्याउनुहोस्</p>	<p>पङ्क्तिमा धेरै पटक ठ्याक्कै उही प्रक्रिया दोहोर्‍याउनुहोस्। यसको सट्टा, केहि नयाँ प्रक्रियाहरू गर्नुहोस्, त्यसपछि अन्य सीपहरूमा बुन्नुहोस्, ताकि दोहोरिने व्यवहारमा बाधा पुगोस् र तपाईं थप आलोचनात्मक सोच बाध्य हुनुहोस्।</p>	
<p><b>ठोस उदाहरणहरू</b></p> 	<p>अमूर्त विचारहरू बुझ्नको लागि विशेष उदाहरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्</p>	<p>आफ्नो ठोस उदाहरण वा व्याख्या संग आउन प्रयास गर्नुहोस्। कुनै पनि उदाहरणहरू (वा उदाहरणका अंशहरू) सही नभएकाहरूलाई सच्याउनुहोस्, र थप खोज्नुहोस्। यी टूयाक राख्नको लागि कागजात राख्नुहोस्। तपाईं पुराना</p>	

		उदाहरणहरूमा फर्कन सक्नुहुन्छ र नयाँ सिकाइहरूमा आधारित कुनै पनि गल्तीहरू सुधार गर्न सक्नुहुन्छ।	
<p><b>संकेतहरू अनुमान र पहिचान गर्दै</b></p> 	<p>आफूलाई थाहा नभएको कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।</p> <p>परिचित शब्दहरू सुन्नुहोस्, शरीरको भाषा र अरूको प्रतिक्रियाहरू हेर्नुहोस्।</p>	<p>व्यापक पठन भनेको ठूलो मात्रामा बुझ्न सकिने पाठहरू पढ्ने भाषा सिक्ने विधि हो। यो विधिले पढ्दा शब्दकोषहरूको प्रयोगलाई सीमित गर्छ; तसर्थ, व्यापक पाठहरूले गैर-व्यापक पाठहरूको तुलनामा अपरिचित शब्दहरूसँग व्यवहार गर्ने अभ्यास बढी गर्छन्। अपरिचित शब्दहरूसँग व्यवहार गर्ने तरिकाहरू मध्ये एक सन्दर्भ संकेतहरू प्रयोग गरेर शब्दको अर्थ अनुमान लगाउनु हो। अज्ञात शब्दहरूको अर्थ कसरी पत्ता लगाउने भनेर जान्नु भाषा सिक्नेहरूको लागि उपयोगी सीप हो।</p>	

<p><b>क्षतिपूर्ति</b></p> 	<p>बुद्धिमानी अनुमान गर्दै र सीमाहरू पार गर्दै</p>	<p>कहिलेकाहीं हामीसँग पहुँच भएको भाषा, हामीले व्यक्त गर्न खोजेको कुराको लागि पर्याप्त हुँदैन। जब शब्दहरूको कमी, वा व्याकरणले तपाईंलाई आफूलाई व्यक्त गर्नबाट रोकेको छ, तपाईंले क्षतिपूर्ति भनिने रणनीति प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यहाँ यो कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने केही उदाहरणहरू छन्:</p> <p>भाषिक सुरागहरू प्रयोग गर्दै; यसको मतलब तपाईंले पढिरहनु भएको पाठसँग/पाठ बोल्ने व्यक्तिले एक निश्चित अभिव्यक्ति, शब्द, वाक्य संरचना प्रयोग गर्दछ, जसलाई तपाईंले पुनः प्रयोग/मिरर ब्याक गर्न वा आफ्नो संस्करणको आधार बनाउन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, अन्य शब्दहरूसँग आदानप्रदान गरेर, समान संरचना प्रयोग गरेर।</p> <p>हामीले अनुभव, वा सन्दर्भबाट के भन्न गइरहेको छ भनेर पनि अनुमान गर्न सक्छौं। उदाहरणका लागि, "म ब्रस गर्न जाँदैछु मेरो...!" हामी अनुमान गर्न सक्छौं कि बाँकी वाक्यमा दाँत शब्द समावेश छ। बुझाइमा, हामी सबै शब्दहरू नपाउँदा पनि धेरैजसो जानकारी बुझ्नको लागि सन्दर्भ प्रयोग गर्न सक्छौं, तर हामी अझै पनि सन्दर्भ वा वाक्यको बाँकी भागबाट यो के हो भन्ने सामान्य विचार प्राप्त गर्न सक्छौं। तपाईंले बोलिरहनुभएको व्यक्तिलाई तपाईंको वाक्य समाप्त/पूरा गर्न अनुमति दिन खुला हुनुहोस्, जब तिनीहरूले तपाईं अझै किनभएको वा सही अभिव्यक्ति खोज्दै हुनुहुन्छ।</p> <p>भाषाको उत्पादनमा, यदि तपाईंले आफ्नो सन्देश अभिव्यक्त गर्न, समायोजन गर्न वा अनुमानित गर्न, वा समानार्थी शब्द, माइम वा इशारा प्रयोग गर्ने प्रयास गरिरहनुभएको सही शब्द फेला पार्न सक्नुहुन्न भने।</p>	
<p><b>पालो लिँदै</b></p> 	<p>बोल्नुहोस्, त्यसपछि सोध्नुहोस्।</p>	<p>आफ्नो कुराकानी समय विस्तार गर्न संयोजन र कनेक्टरहरू प्रयोग गर्नुहोस् - को लागि वाक्यांशहरू याद गर्नुहोस्</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- सहमत / असहमत</li> <li>- राय दिने</li> <li>- पजहरूको लागि फिलरहरू</li> <li>- अवरोध र अवरोध हुनबाट जोगिन</li> <li>- सटीकता भन्दा प्रवाह</li> </ul>	

		- पहिले बोल्नुहोस्, त्यसपछि तपाईंको संचार साझेदारलाई कुराकानीमा भाग लिनको लागि प्रश्न सोध्नुहोस्।	
<p><b>सहकारिता</b></p> 	प्रतिक्रिया र योगदान	<p>आफ्नो विचार र अनुसन्धान संग योगदान गर्नुहोस्।          एक अर्कालाई बोल्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।          एक अर्काको योगदानलाई सम्मान गर्नुहोस्।          समस्याहरूको समाधान प्रस्ताव गर्नुहोस्।          प्रतिक्रिया दिनुहोस् र स्वीकार गर्नुहोस्।</p>	
<p><b>स्पर्धीकरण</b></p> 	स्पर्धीकरण मागुहोश	<p>स्पर्धीकरणको माध्यमबाट वक्ता र श्रोतालाई भ्रमित र जटिल समस्याहरूको अर्थ बनाउन सम्भव छ। स्पर्धीकरणले श्रोताको पक्षमा वास्तविकता समावेश गर्दछ र यसले वक्ताहरूलाई उनीहरूमा र उनीहरूले के भन्न चाहन्छन् भन्ने कुरामा चासो राख्छ भनेर देखाउँदछ। केही उदाहरण उपयोगी प्रश्नहरू हुन्:</p> <p>"तपाईंले के भन्नु भएको छ मैले बुझ्नेको छु भनेर म पक्का छैन।"</p> <p>"म यहाँ मुख्य मुद्दाको बारेमा स्पष्ट महसुस गर्दिन।"</p> <p>"जब तिमिले भन्यौ ..... के भन्न खोजेको?"</p> <p>"के तपाईं दोहोर्याउन सक्नुहुन्छ ...?"</p> <p>स्पर्धीकरण समावेश छ:</p> <p>गैर-निर्णय प्रश्न।</p> <p>संक्षेप र यसको शुद्धताको रूपमा प्रतिक्रिया खोज्दै।</p>	
<p><b>प्राविधिक सहयोग</b></p> 	MULTIDICT.NET	<p>इन्टरनेटमा धेरै स्रोतहरू उपलब्ध छन्। तपाईंलाई अलि गाह्रो हुने पाठहरू पढ्न मद्दत गर्न, तपाईंले डिजिटल पाठहरू पढ्न र बुझ्न Multidict.net जस्ता प्लेटफर्म प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। प्लेटफर्मले प्रयोगकर्तालाई प्लेटफर्ममा वेबपेजको लिङ्क घुसाउन, लक्ष्य र लेखक भाषाहरू चयन गर्न अनुमति दिन्छ, र</p>	

		<p>सफ्टवेयरले त्यस पृष्ठको पाठ सामग्रीलाई १००+ विभिन्न भाषाहरूमा निःशुल्क अनलाइन शब्दकोशहरूको दायरामा हाइपरलिङ्क गर्दछ।</p> <p>उपकरण प्रयोग गर्न निः शुल्क छ, र तपाईंलाई तपाईंको पठन स्तर भन्दा माथिको पाठ पढ्न दिन्छ। प्रत्येक शब्दलाई अनलाइन शब्दकोशहरूमा हाइपरलिङ्क गरिएको हुनाले, तपाईंले केवल एउटा शब्दमा क्लिक गर्नुहुन्छ, र अनुवाद सिधै पृष्ठको छेउमा रहेको स्तम्भमा दिइन्छ। यसले तपाईंलाई रोकन र यसलाई हेर्नको लागि समय बचाउँछ।</p>	
<p><b>पुनः प्राप्ति</b></p> 	<p>KWL चार्ट</p> <p>मलाई के थाहा छ,</p> <p>म के जान्न चाहन्छु,</p> <p>मैले के सिकें</p>	<p>नयाँ विषयमा काम गर्दै हुनुहुन्छ? KWL चार्टको साथ सुरु गर्नुहोस्! यो पहिलेको ज्ञान सक्रिय गर्नको लागि सायद सबैभन्दा लोकप्रिय दृष्टिकोण हो।</p> <p>K (मलाई के थाहा छ) खण्डमा, तपाईंले विषयको बारेमा पहिले नै थाहा भएको कुरा लेख्न र साझेदारी गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले लिखित र डिजिटल पाठहरू मार्फत नयाँ सामग्री उजागर गर्दा, तपाईंले W (म के जान्न चाहन्छु) क्षेत्रमा प्रश्नहरू थप्नुहुन्छ। अन्तमा, तपाईंले L (मैले के सिकें) भागमा आफ्ना सिकाइहरू व्यक्त गर्नुहुन्छ।</p>	
<p><b>समझना</b></p> 	<p>अघिल्लो ज्ञानसँग जोड्दै</p>	<p><b>मंथनले</b> समस्या समाधान गर्न रचनात्मकतालाई मद्दत गर्दछ। यो साँचो हो कि विचार-मंथन सामान्यतया समाधानहरू सिर्जना गर्न गरिन्छ। तर यो रमाइलो गतिविधि पनि उही मेकानिक्स संग पूर्व ज्ञान सक्रिय गर्न को लागि लागू गर्न सकिन्छ। पृष्ठको बीचमा शीर्षकको साथ सुरु गर्नुहोस्, र त्यसपछि तपाईं पहिले नै यसको बारे जान्नुभएको सबै कुरामा लिङ्क गर्नुहोस्। तपाईंले विषयको बारेमा थप जान्नको रूपमा यसलाई थप्न सक्नुहुन्छ। यसले तपाईंलाई के छुटेको छ भनेर हेर्न मद्दत गर्दछ र तपाईं यसलाई सिक्नमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्नुहुन्छ।</p> <p><b>ग्राफिक</b> आयोजकहरूले तपाईंलाई विषय वा पाठको टुक्राको बारेमा पूर्व ज्ञान रेकर्ड गर्न मद्दत</p>	

		<p>गर्दछ। तिनीहरू तपाईंलाई पाठ ढाँचा र संरचनाहरू बुझ्न र लागू गर्न मद्दत गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। विभिन्न विधिहरूसँग प्रयोग गर्नुहोस्, तपाईं इन्टरनेटमा प्रेरणा पाउन सक्नुहुन्छ उदाहरणका लागि तपाईंको आफ्नै सिकाउने टी-चार्टहरू, कथा नक्साहरू, भेन रेखाचित्रहरू, वा अवधारणा नक्साहरू सिर्जना गर्न। तपाईंको लागि उत्तम काम गर्छ हेर्नुहोस्!</p>	
<p><b>फ्रयेन्म्यान</b></p> 	<p>स्मरण गरेर मात्र न सिकौं, अवधारणा बुझौं!</p>	<p>याद गर्न समस्या छ भने बुझ्नुपर्छ। नयाँ अवधारणाहरू सिक्दा अरू कसैलाई यसको व्याख्या गर्ने अभ्यास गर्नु राम्रो विचार हुन सक्छ; यसलाई सकेसम्म सरल बनाउनुहोस् र शब्दजाल प्रयोग गर्नबाट जोगिन। यस चरणमा सन्दर्भ सामग्री परामर्श नगर्नुहोस्।</p> <p>अवधारणाको कुन पक्षहरूलाई व्याख्या गर्न समस्या भएको थियो विचार गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई समीक्षा गर्नुहोस्।</p> <p>तपाईंले सम्पूर्ण अवधारणाको व्याख्या नगरेसम्म पहिलो चरण दोहोर्याउनुहोस्।</p> <p>एकचोटि तपाईंले पूर्ण व्याख्या लेखिसकेपछि, आफ्नो व्याख्यालाई थप सरल बनाउन प्रयास गर्नुहोस्, यसलाई अर्थ नगुमाईकन।</p> <p>तपाईं अझै पनि विश्वस्त हुनुहुन्न र समीक्षा गर्न आवश्यक छ कि अवधारणाको कुनै अन्य पक्षहरू छन् कि छैनन् भनेर जाँच गर्न यो चरण प्रयोग गर्नुहोस्।</p> <p>यो रणनीतिले तपाईंलाई तपाईं अध्ययन गरिरहनु भएको अवधारणाको बारेमा सक्रिय रूपमा नयाँ सामग्री सिर्जना गर्न बाध्य पार्छ, र त्यसो गर्दा, तपाईंलाई अक्षम मेमोरी-आधारित अध्ययन विधिहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नबाट रोक्छ।</p>	
<p><b>दक्ष</b></p> 	<p>कठिन अवधारणाहरू सिक्न सजिलो बनाउनुहोस्</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. एनालोजी: तुलनाको साथ अवधारणालाई चित्रण गर्नुहोस्</li> <li>2. रेखाचित्र: अवधारणा कोर्नुहोस्</li> <li>3. उदाहरण: एउटा सरल उदाहरण प्रदान</li> </ol>	



		<p>गर्नुहोस्</p> <p>4. सादा भाषा: यसलाई दैनिक शब्दहरूमा वर्णन गर्नुहोस्</p> <p>5. प्राविधिक परिभाषा: औपचारिक विवरणहरू प्रदान गर्नुहोस्</p> <p>एनालॉगहरू, रेखाचित्रहरू, उदाहरणहरू, र सादा भाषा प्रयोग गरेर अवधारणाको बारेमा लेख्दा तपाईंलाई धेरै कोणहरूबाट रचनात्मक रूपमा सोच्न बाध्य बनाउँछ, जसले यसलाई सम्झन सजिलो बनाउँछ।</p>	
--	--	---	--

#### Sources:

##### Inspired by:

- *Six Strategies for Effective Learning* by [Yana Weinstein, Megan Smith, & Oliver Caviglioli](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](#). Based on a work at <http://www.learningscientists.org>.
- *The ADEPT approach* - developed by Kalid Azad
- *The Feynman Technique* - developed by Nobel Prize-winning physicist Richard Feynman