



Course Authoring - Storyboard for

place course title here

General Information

Please fill out this section with the basic information regarding the course's landing page.

Course Title	سیکھنا سیکھیں
Does the course have videos?	<ul style="list-style-type: none">• Yes• No
Duration of the course	9 گھنٹے
Instructors	<p>Dr. Sabieh Anwar Dean; Professor of Physics School of Science and Engineering LUMS</p> <p>Dr. Haniya Azam Assistant Professor of Mathematics School of Science and Engineering LUMS</p> <p>Dr. Arshad Ahmad Vice Chancellor LUMS</p> <p>Dr. Suleman Shahid Director LUMSx; Assistant Professor of Computer Science School of Science and Engineering LUMS</p>
Offered by	LUMS
Prerequisite course (if any)	Please mention any courses the learner needs to have completed before taking on this course. In case it doesn't have any please check the following:



	<ul style="list-style-type: none">• <i>None</i>
Start Date	<i>18th January, 2023.</i>
Languages available	<i>Urdu</i>
Difficulty Level	<p><i>Please mark an estimated level of difficulty of the course.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Beginner</i>• <i>Intermediate</i>• <i>Advanced</i>
Reminder Frequency	<p><i>How often would you like us to send email reminders to the learners? Please write down the interval. (e.g, every two weeks)</i></p> <p><i>Every two weeks</i></p>
Is the course graded?	<ul style="list-style-type: none">• <i>Yes</i>• <i>No</i>



Graphic Assets

Please fill out this section with links to the graphic assets (images, banners, logos) for your course's landing page.

<p>Course Card: / Course video (Youtube)</p> <p><i>A thumbnail for the course as well as a graphic in the overview page.</i></p> <p>Aspect ratio - 3.5 : 2 Minimum dimensions - 317.5 by 180 px</p>	<p><i>Already shared</i></p>
<p>Course Banner:</p> <p><i>Appears on the overview section for the course</i></p> <p>Aspect ratio - 18 : 5 Minimum dimensions - 1440 by 400 px</p>	<p><i>Already shared</i></p>
<p>Publisher's name and logo:</p> <p><i>Appears on the course landing page and about page</i></p> <p>Aspect ratio for logo - 1 : 1</p>	<p><i>Already shared</i></p>
<p>Shareable Certificate + caption</p> <p><i>Issued after learners complete the course. Preview appears on the landing page.</i></p> <p><i>Characters limit 1200</i></p>	<p><i>Already shared</i></p>



About Section

Please fill out this section with relevant information regarding training content for **potential learners**.

کورس کا تعارف

(About the Course)

"سیکھنا سیکھیں" آپ کے لیے ہے۔ یہ کورس آپ کو فن، موسیقی، ادب، ریاضی، سائنس، کھیل اور بہت سے دوسرے شعبوں کے ماہرین کے سیکھنے کے طریقوں اور تکنیک سے آگاہی دے گا۔ ہم اس بارے میں جانیں گے کہ دماغ کس طرح سیکھنے کے دو مختلف طریقوں کا استعمال کرتا ہے اور یہ chunks سے معلومات کیسے حاصل کرتا ہے۔ ہم سیکھنے، یاد کرنے کے طریقوں، التوا کی عادت سے چھٹکارا پانے اور کئی دیگر بہترین عادات کے بارے میں جانیں گے، جو آپ کو مشکل مضامین پر عبور حاصل کرنے میں مدد دیں گے۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ جن عنوانات میں مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں ان میں آپ کی مہارت کی سطح کیا ہے مگر ان طریقوں کو استعمال کرتے ہوئے، آپ اپنی سوچ کو تبدیل کرسکتے ہیں اور اپنی زندگی بدل سکتے ہیں۔ اگر آپ پہلے سے ہی کسی مضمون میں ماہر ہیں تو اس سے آپ کی صلاحیتوں کو مہمیز ملے گی۔ اگر آپ جد و جہد کر رہے ہیں تو آپ کو عملی تکنیک کا ایک منظم خزانہ نظر آئے گا جو آپ کو درست راہ پر گامزن کر سکتا ہے۔ اگر آپ کبھی بھی کسی چیز میں بہتری لانا چاہتے ہیں تو یہ کورس آپ کے رہنما کے طور پر کام کرے گا۔

سیکھنا سیکھیں LUMS University کی ایک کاوش ہے۔ یہ کورس ڈاکٹر باربرا اوکلے (Dr. Barbara Oakley) کے مشہور کورس

Learning How to Learn پر مشتمل ہے۔ باربرا اوکلے Oakland University کی ایک معروف پروفیسر ہیں جن کا کام نیورو

سائنس (Neuroscience) اور سماجی رویے (social behavior) کے پیچیدہ تعلق پر مرکوز ہے۔ اس کورس کی بنیاد رکھنے کے لیے

ہم ڈاکٹر باربرا اوکلے کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرتے ہیں۔

کیا یہ کورس آپ کے لیے ہے؟

(Is this course for you?)

یہ کورس ہر اس شخص کے لیے ہے جو سیکھنے کے عمل کو سمجھنا چاہتا ہے اور اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ابھارنا چاہتا ہے

آپ کیا سیکھیں گے؟

(What will you learn?)

اس کورس کو چار ہفتوں میں تقسیم کیا گیا ہے اور اس کورس کے اختتام تک آپ:

1. بہتر سکھاری کیسے بن سکتے ہیں اور دماغ کے دو اہم یادداشتی نظام کیسے کام کرتے ہیں کے بارے میں سیکھ سکیں گے۔
2. دماغ کی ساخت اور فاعلیت کے بارے میں جان سکیں گے۔
3. معلومات کے چنکس بنانا اور ان چنکس کا سیکھنے کے عمل میں اہم کردار کے بارے میں جان سکیں گے۔
4. سوچنے کے دو انداز: مرکوز توجہ اور منتشر الخیالی سے واقف ہوں گے۔
5. التوا کی عادت سے چھٹکارا پانے کے طریقے سیکھ سکیں گے۔

● Group Enrollment

-B2B pricing brackets

Number of Licenses	Price/License per person
1-20	2000



21-50	1500
51-100	1000
101 or more	1000

-B2C Pricing 2500

● Reviews

Please include any learner reviews you'd like to publish on the landing page. E.g,

“ This course is amazing because.....”

-John Doe, BeaconHouse School

Characters limit 600 per review.

This course was useful in providing me with useful techniques to overcome my procrastination habits. It has really helped me do my work more efficiently and also cope with instances of anxiety and stress.

Hooriya Zahid, Undergraduate student

I really want to thank the makers of this course. I enjoyed seekhna seekhein thoroughly and would recommend it to my colleagues and friends. The videos were short and crisp and the assessments helped me understand the concepts better. I feel like I can think differently now that I understand the science of learning. I look forward to helping my students learn about these techniques as well.

Muhammad Ali, Teacher

Through this course I learned about how humans learn. Though the course explained some topics well, I would have liked to see more lessons on the role emotions play in learning. Overall it was a good experience.

Tabassum Khalid, Marketing Analyst.

Course Outline layout for the About Page.

خاکہ

● پہلا ہفتہ: ہم کیسے سیکھتے ہیں؟

پہلے ہفتے میں آپ سوچنے کے کچھ مختلف طریقے دریافت کریں گے، جن کے استعمال سے آپ بہتر سکھاری بن سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کو التوا سے نمٹنے کے لیے ایک ٹول سے بھی متعارف کرایا جائے گا اور یادداشت کے بارے میں کچھ عملی معلومات بھی دی جائیں گی۔ آپ یہ بھی سیکھیں گے کہ نیند کیسے سیکھنے کے عمل میں مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔

11 یونٹس 1 گھنٹا 15 منٹ

Hide breakdown ^

مرکوز توجہ اور منتشر خیالی کا تعارف

مرکوز توجہ اور منتشر خیالی کی وضاحت

دماغ اور سیکھنے کا عمل

فکری ٹال مٹول

کچھ یادداشت کے بارے میں

سیکھنے میں سونے کی اہمیت

پہلے ہفتہ کا خلاصہ



معلومات کا جائزہ



مباحثہ فورم ۱



گریڈڈ کونز ۱: ہم سیکھتے کسے ہیں؟



اختیاری مزید مضامین: توجہ اور بے دھیانی

• دوسرا ہفتہ: Chunking

اس ہفتے ہم chunks کے بارے میں بات کریں گے۔ Chunks معلومات کی پوٹلیاں ہیں جن کو دماغ بروقت استعمال میں لا سکتا ہے۔ ہم یہ جانیں گے کہ chunks کیسے بنتے ہیں اور امتحانات میں انکا مؤثر استعمال کیسے کیا جا سکتا ہے۔

اس کے علاوہ، ہم تخلیقی صلاحیات ابھارنے کے لئے اس میں chunks کے کردار کے بارے میں بھی جانیں گے۔

ہم سیکھ چکنے کی خوش فہمی، مواد کو حد سے زیادہ دوہرانے کے نقصانات، اور تغیر و تبدل (interleaving) کے فوائد کے بارے میں بھی سیکھیں گے۔

1 گھنٹا ۳۶ منٹ ۱۴ یونٹس

Hide breakdown ^

▶ Chunking ؟ سے کیا مراد ہے

▶ Chunk ؟ کیا ہوتا ہے

▶ Chunks حصہ اول : کیسے بنائیں

▶ Chunks حصہ دوم : کیسے بنائیں

▶ سیکھ چکنے کی خوش فہمی

▶ معلومات کا جائزہ ۱

▶ بذریعہ کیمیکلز سہانے شوق اور امید

▶ Chunks کی نمائش گاہ

▶ سیکھنے کے بارے میں چند حقائق

▶ معلومات کا جائزہ ۲

▶ دوسرے ہفتے کا خلاصہ



مباحثہ فورم ۲



گریڈڈ کونز ۲: chunking



اختیاری مضامین: chunking

• تیسرا ہفتہ : التوا اور یادداشت

اس ہفتے میں ہم دیر پا اور فاعلی یادداشت کے بارے میں سیکھیں گے اور جانیں گے کہ التوا کی عادت کس طرح یادداشت سے جڑی ہوئی ہے۔ اس کے علاوہ ہم سیکھیں گے کہ دیر پا یادداشت اور ہمارے حواس میں کیا تعلق ہے اور کیسے اعتدال اختیار کرنا سیکھنے کے عمل کے لئے ضروری ہے۔

1 گھنٹا ۴۰ منٹ ۱۶ یونٹس

Hide breakdown ^

▶ التوا اور یادداشت: ایک تعارف

▶ التوا سے نمٹنا کیوں آسان بھی ہے اور ضروری بھی؟

▶ عادتیں کیا ہوتی ہیں؟

▶ سفر یا منزل

▶ عادتیں کیونکر بدلیں؟

▶ زندگی میں اعتدال کا اصول

▶ معلومات کا جائزہ ۱

▶ بصری اور سمعی یادداشت



پائیدار یادداشت

یادوں کے چٹکلے

معلومات کا جائزہ ۲

"ہمیشہ دیر کر دیتا ہوں" کا خلاصہ

یادداشت کا خلاصہ



مباحثہ فورم ۳

گریڈڈ کوئز ۳: التوا اور یادداشت

اختیاری مضامین : التوا اور یادداشت

چوتھا ہفتہ : سیکھنے کا انقلاب

اس آخری ہفتے میں ہم ان نظریات اور ٹیکنیکوں کے بارے میں جانیں گے جو سیکھنے کی صلاحیت کو ابھارتے ہیں، جیسے : ورزش، مشق، تمثیلات (allegories) اور تشبیہات (metaphors) کا استعمال، وغیرہ۔ ہم ان طریقوں کے بارے میں بھی سیکھیں گے جن کے استعمال سے آپ امتحان میں بہتر کارکردگی دکھا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک اہم بات یہ کہ سیکھنے کے سفر میں اتار چڑھاؤ آتے رہتے ہیں، جو سیکھنے کے عمل کا اہم حصہ ہی؛ ان سے گھبرانا نہیں چاہیے۔

۱ گھنٹا ۴۸ منٹ ۱۶ یونٹس

Hide breakdown ^

سیکھنے کا انقلاب

ہم بہتر سکھاری کیسے بن سکتے ہیں؟

مثالوں کی دنیا

نہانت یا محنت

خیالات بدلیں، زندگی بدلیں

معلومات کا جائزہ ۱

ساجھے کا کام

امتحان سے پہلے

مشکل سے آسان کا سفر

امتحان سے متعلق چند آخری گُر

معلومات کا جائزہ ۲

چوتھے ہفتے کا خلاصہ

آخری باتیں



مباحثہ فورم ۴

فائل امتحان

اختیاری مضامین : سیکھنے کا انقلاب

Overview Page

Please fill out this section with relevant information about the training content to follow for **enrolled learners**.

Overview Page

[Content for the overview page]

Links to relevant files (e.g. video, images etc.):



About this training

"سیکھنا سیکھیں" آپ کے لیے ہے۔ یہ کورس آپ کو فن، موسیقی، ادب، ریاضی، سائنس، کھیل اور بہت سے دوسرے شعبوں کے ماہرین کے سیکھنے کے طریقوں اور تکنیک سے آگاہی دے گا۔ ہم اس بارے میں جانیں گے کہ دماغ کس طرح سیکھنے کے دو مختلف طریقوں کا استعمال کرتا ہے اور یہ *chunks* سے معلومات کیسے حاصل کرتا ہے۔ ہم سیکھنے، یاد کرنے کے طریقوں، التوا کی عادت سے چھٹکارا پانے اور کئی دیگر بہترین عادات کے بارے میں جانیں گے، جو آپ کو مشکل مضامین پر عبور حاصل کرنے میں مدد دیں گے۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ جن عنوانات میں مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں ان میں آپ کی مہارت کی سطح کیا ہے مگر ان طریقوں کو استعمال کرتے ہوئے، آپ اپنی سوچ کو تبدیل کرسکتے ہیں اور اپنی زندگی بدل سکتے ہیں۔ اگر آپ پہلے سے ہی کسی مضمون میں ماہر ہیں تو اس سے آپ کی صلاحیتوں کو مہمیز ملے گی۔ اگر آپ جد و جہد کر رہے ہیں تو آپ کو عملی تکنیک کا ایک منظم خزانہ نظر آئے گا جو آپ کو درست راہ پر گامزن کر سکتا ہے۔ اگر آپ کبھی بھی کسی چیز میں بہتری لانا چاہتے ہیں تو یہ کورس آپ کے رہنما کے طور پر کام کرے گا۔

سیکھنا سیکھیں LUMS University کی ایک کاوش ہے۔ یہ کورس ڈاکٹر باربرا اوکلے (Dr. Barbara Oakley) کے مشہور کورس Learning How to Learn پر مشتمل ہے۔ باربرا اوکلے Oakland University کی ایک معروف پروفیسر ہیں جن کا کام نیورو سائنس (Neuroscience) اور سماجی رویے (social behavior) کے پیچیدہ تعلق پر مرکوز ہے۔ اس کورس کی بنیاد رکھنے کے لیے ہم ڈاکٹر باربرا اوکلے کا تہہ دل سے شکریہ ادا کرتے ہیں۔

اس کورس کو چار ہفتوں میں تقسیم کیا گیا ہے اور ہم توقع کرتے ہیں کہ اس کورس کے اختتام تک آپ مندرجہ ذیل کام کرنے کے قابل ہوں گے۔ اس کورس کو پاس کرنے کے لیے آپ کو دئیے گئے کوئز اور امتحان کو بھی پاس کرنا ہوگا۔ ان کوئز اور امتحان کا توڑ بھی مندرجہ ذیل ہفتوں میں بتایا گیا ہے:

Outline of contents

We want to change the structure/content of the outline already on the platform for the overview page. Putting the structure and text that we want to use below.



خاکہ

• پہلا ہفتہ: ہم سیکھتے کیسے ہیں؟

پہلے ہفتے میں آپ سوچنے کے کچھ مختلف طریقے دریافت کریں گے، جن کے استعمال سے آپ بہتر سکھاری بن سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ کو التوا سے نمٹنے کے لیے ایک ٹول سے بھی متعارف کرایا جائے گا اور یادداشت کے بارے میں کچھ عملی معلومات بھی دی جائیں گی۔ آپ یہ بھی سیکھیں گے کہ نیند کیسے سیکھنے کے عمل میں مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔

ویڈیو	کوئز	معلومات کا جائزہ	مباحثہ فورم	گریڈنگ ونیج
30 منٹ	15 منٹ	10 منٹ	20 منٹ	30%

• دوسرا ہفتہ: Chunking

اس ہفتے ہم chunks کے بارے میں بات کریں گے۔ Chunks معلومات کی پوٹلیاں ہیں جن کو دماغ بروقت استعمال میں لا سکتا ہے۔ ہم یہ جانیں گے کہ chunks کیسے بنتے ہیں اور امتحانات میں انکا مؤثر استعمال کیسے کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، ہم تخلیقی صلاحیات ابھارنے کے لئے اس میں chunks کے کردار کے بارے میں بھی جانیں گے۔ ہم سیکھ چکنے کی خوش فہمی، مواد کو حد سے زیادہ دوبرانے کے نقصانات، اور تغیر و تبدل (interleaving) کے فوائد کے بارے میں بھی سیکھیں گے۔

ویڈیو	کوئز	معلومات کا جائزہ	مباحثہ فورم	گریڈنگ ونیج
31 منٹ	15 منٹ	30 منٹ	20 منٹ	30%

• تیسرا ہفتہ: التوا اور یادداشت

اس ہفتے میں ہم دیر پا اور فاعلی یادداشت کے بارے میں سیکھیں گے اور جانیں گے کہ التوا کی عادت کس طرح یادداشت سے جڑی ہوئی ہے اس کے علاوہ ہم سیکھیں گے کہ دیر پا یادداشت اور ہمارے حواس میں کیا تعلق ہے اور کیسے اعتدال اختیار کرنا سیکھنے کے عمل کے لئے ضروری ہے۔

ویڈیو	کوئز	معلومات کا جائزہ	مباحثہ فورم	گریڈنگ ونیج
35 منٹ	15 منٹ	30 منٹ	20 منٹ	30%

• چوتھا ہفتہ: سیکھنے کا انقلاب

اس آخری ہفتے میں ہم ان نظریات اور ٹیکنیکوں کے بارے میں جانیں گے جو سیکھنے کی صلاحیت کو ابھارتے ہیں، جیسے: ورزش، مشق، تمثیلات (allegories) اور تشبیہات (metaphors) کا استعمال، وغیرہ۔ ہم ان طریقوں کے بارے میں بھی سیکھیں گے جن کے استعمال سے آپ امتحان میں بہتر کارکردگی دکھا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک اہم بات یہ کہ سیکھنے کے سفر میں اتار چڑھاؤ آتے رہتے ہیں، جو سیکھنے کے عمل کا اہم حصہ ہی؛ ان سے گھبرانا نہیں چاہیے۔

ویڈیو	کوئز	معلومات کا جائزہ	مباحثہ فورم	گریڈنگ ونیج
47 منٹ	15 منٹ	30 منٹ	20 منٹ	30%