

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න

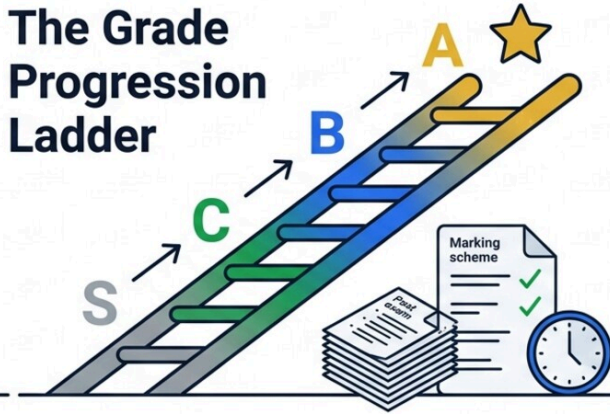
LEARN TO LEARN

GRADES ARE MADE BY METHOD, NOT TALENT

විභාගය

ප්‍රශ්න පත්‍ර • විෂයයන් • මාවත තෝරාගැනීම

LIGHT



WRITTEN BY

SAMISA ABEYSINGHE



IDASARA PUBLICATIONS

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න

Learn to Learn

Book 3 — The Exam

විකාශය

Idasara Academy • academy.idasara.org • 2026

SI edition

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න — Book 3: The Exam

Published by Idasara Publications, a division of Idasara Digital (Pvt) Ltd.

© 2026 Idasara Digital (Pvt) Ltd. All Rights Reserved.

First edition, 2026 • Printed/distributed in Sri Lanka

ISBN: _____ (this edition)

The full book, free, in three languages: academy.idasara.org/learn-to-learn

පොත් හතර

- **Book 1 — The Foundations** · අත්තිවාරම

Chapters: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 47, 49, 51, 54, 55, 56, 59

- **Book 2 — The System** · ක්‍රමය

Chapters: 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 57, 85, 86, 87, 88, 89, 91

- → **Book 3 — The Exam** · විභාගය

Chapters: 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 50, 52, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 90, 99, 100

- **Book 4 — Hard Mode & the Household** · අමාරු තත්ත්ව සහ පවුල

Chapters: 43, 44, 45, 46, 48, 53, 58, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98

One method, four books — read in order, or start where it hurts. Every chapter keeps its number (1–100) in every book and every language.

පටුන

- 29 පෙළපොතේ ඔබ වැඩිපුරම මගහරින පිටු: පාඩම අවසානයේ ඇති අන්‍යාස - මුලින්ම, කඩදාසියක කරන්න • 6
- 30 කවුරුන්ම අවංකව ලකුණු දෙනකම්, ඔයා ලියන උත්තරේට කිසිම වටිනාකමක් නැහැ • 11
- 31 ශ්‍රේණි පියගැටපෙළ: C සිට B හරහා A දක්වා යන නිශ්චිත පිළිවෙත • 16
- 32 "ප්‍රශ්න පත්‍ර කිහිපයක්" කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන්නේ ඇයි? — නියම ඉලක්කය 10 (හෝ 20) විය යුත්තේ ඇයි? • 21
- 33 ඔයාගේ වැරදි තමයි ඔයාගේ නිර්දේශය: වැරදි බැංකුව (The Mistake Bank) • 26
- 34 Method Marks vs Accuracy Marks: විභාග පරීක්ෂකවරු ඔබට ඇත්තටම ලකුණු "ගෙවන්නේ" කොහොමද? • 31
- 35 "මම ලැස්තිද?" — සැබෑ විභාග සූදානම යනු කුමක්ද සහ එය මගින් කොහොමද? • 36
- 50 විභාග බිය (Exam Nerves): එය කුමක්ද සහ එය සැබවින්ම පාලනය කරගන්නේ කොහොමද? • 41
- 52 විභාග දිනයේ සැලසුම: පෙර දින රාත්‍රියේ සිට අවසාන විනාඩි දහය දක්වා • 46
- 90 වාර විභාගයෙන් ලකුණු අඩු වුණාද? පැය 48ක "ගොඩයෑමේ" ක්‍රමවේදය (The 48-Hour Bounce Protocol) • 51
- 99 පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර පුස්තකාලයක් ගොඩනැගීම: පළමු වාරයේදීම සූදානම් කරගත යුතු වටිනා සම්පතක් • 56
- 100 විභාග වසරේ මාර්ග සිතියම: සෑම මාසයකටම එක් ප්‍රධාන රාජකාරියක් බැගින් • 61
- 60 සාමාන්‍ය පෙළ ගණිතය ඉගෙන ගන්නා හැටි — බිය නැතිව ඒකට මුහුණ දෙමු • 66
- 61 විද්‍යාව පාඩම් කරන ක්‍රමය: ලකුණු හැංගිලා තියෙන ලේබල් සහ ඒකක සොයා ගැනීම • 71
- 62 සාමාන්‍ය පෙළ ඉංග්‍රීසි ඉගෙන ගන්නා හැටි: භාවිතයෙන්ම ජයගත යුතු විෂය • 76
- 63 ඉතිහාසය, පුරවැසි අධ්‍යාපනය සහ රචනා ප්‍රශ්න සහිත සෑම විෂයක්ම ඉගෙන ගන්නා හැටි: එකක් නෙවෙයි, එන්නින් දෙකක්! • 81
- 64 උසස් පෙළ විද්‍යා විෂය ධාරාවට ඉගෙන ගන්නා නිවැරදි ක්‍රමය: එකම සැකිල්ලක් තුළ විෂයන් තුනම ජය ගනිමු • 86
- 65 උසස් පෙළ වාණිජ සහ කලා විෂයන්ට ඉගෙන ගන්නා නිවැරදි ක්‍රමය: ඔබ අතේ තියෙන්නේ මොන වගේ විෂයක්ද කියලා නඳුනා ගන්න • 91
- 66 O/L වලින් පසු: "නම්බුව" නිසා නොව "සාක්ෂි" මත පදනම්ව ඔබේ විෂය ධාරාව තෝරාගනිමු • 96
- 67 උසස් පෙළ විෂය සංකලනය තෝරා ගැනීම: යතුරු කරකවන්න කලින් හැම දොරක්ම පරීක්ෂා කරන්න • 101
- 68 O/L තේරීම් විෂයන් තෝරා ගැනීම: කවුරුත් වැඩි අවධානයක් නොදෙන පළමු කඩඉම • 106
- 69 ඒ ලෙවල් වලින් පස්සේ: විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රශ්නයට අවංක පිළිතුරක් • 110
- 70 මුලින්ම වෘත්තීය තෝරන්න, ඊටපස්සේ ආපස්සට පියවර මැන බලන්න • 115
- 71 NVQ මාවත: සාර්ථකත්වය කරා යන පැහැදිලි සිතියමක් • 119
- 72 ශිෂ්‍යත්ව සහ මූල්‍ය ආධාර: ක්‍රමානුකූලව ඉල්ලුම් කරන අයට මුදල් ලැබෙන හැටි • 124
- 73 ඉගෙන ගන්නා අතරතුර උපයන්න: බොහෝ දෙනෙක් සැලසුම් නොකරන නමුත් දහස් ගණනක් යන මාවත • 128

පෙළපොතේ ඔබ වැඩිපුරම මගහරින පිටු: පාඩම අවසානයේ ඇති අභ්‍යාස - මුලින්ම, කඩදාසියක කරන්න



ඕනෑම නිල පෙළපොතක සෑම පාඩමක් අවසානයේදීම අභ්‍යාස මාලාවක් දක්නට ලැබේ. බොහෝ සිසුන් මේවා මගහරියි, නැතහොත් නිකම් ඇසින් බලා "මට මේක පුළුවන්" යැයි සිතා අතහැර දමයි. නමුත් මේ ප්‍රශ්න යනු ජාතික මට්ටමේ මිනුම්දණ්ඩයි. මේවා කඩදාසියක ලියා විසඳීම ඔබේ ලකුණු වැඩි කරගත හැකි ලාභදායී සහ පහසුම ක්‍රමයයි. ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් එම පිටුවල ඇති සැබෑ වටිනාකම, "කඩදාසියට මුලින්ම" නීතිය සහ ඔබ අභ්‍යාසයක් කරගත නොහැකිව තිර වූ විට කළ යුතු දේ ගැන පැහැදිලි කරයි.

කෙටි පිළිතුර: ඔව් - පාඩම අවසානයේ ඇති අභ්‍යාස යනු රජය විසින් පිළිගත් නිල මට්ටමයි. ඔබේ විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය සකසන එම ජාතික අධ්‍යාපන පද්ධතියමයි මේවාත් සකසා ඇත්තේ. එබැවින්, කිසිවෙකුගේ උදව් ලබා ගැනීමට පෙර මේ සෑම අභ්‍යාසයක්ම සම්පූර්ණ පියවර සහිතව කඩදාසියක ලියා විසඳන්න. මෙය ඔබේ ප්‍රතිඵලය ඉහළ නංවන පහසුම මාවතයි.

ඔබ "ඉගෙනගෙන ඉවරයි" කියා සිතන ඕනෑම විෂයක, ඕනෑම පාඩමක් ගෙන බලන්න.

එහි පාඩම අවසානයේ ඇති අභ්‍යාස වෙත හැරෙන්න. දැන් ඔබටම අවංකව පිළිතුරක් දෙන්න: ඔබ මේවා පෑනක් සහ කඩදාසියක් ගෙන, සම්පූර්ණ පියවර සහිතව විසඳා, පිළිතුරු පරීක්ෂා කර තිබේද? නැතිනම් බොහෝ සිසුන් කරනවා සේ, ප්‍රශ්න කිහිපයක් දෙස බලා "ඔව්, මට මේක කරන්න පුළුවන්" යැයි සිතා පිටුව පෙරළා දැමුවාද?

සෑම විෂයකම, සෑම පාඩමකදීම ඔබ කරන මේ කුඩා මගහැරීම, වසර අවසානයේදී ඔබෙන් ගිලිහී යන විශාල ලකුණු ප්‍රමාණයකට හේතු වේ. මන්ද එම අභ්‍යාස පිටු නිකම්ම අලංකාරයට මුද්‍රණය කළ ඒවා නොවන බැවිනි. "මට මේක පුළුවන්" කියා සිතීම බොහෝ විට ඔබේ සැබෑ දක්ෂතාවය පිළිබඳ ඇති වන වැරදි වැටහීමක් (illusion of competence) පමණක් විය හැකිය.

විභාගයට මේ අභ්‍යාස ඇත්තටම වැදගත්ද?

ඔබේ පෙළපොත මුද්‍රණය කරන්නේ කවුදැයි මතක් කරගන්න. ඔබේ විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය සකසන එම ආයතනයමයි පෙළපොතක් සකසන්නේ. එබැවින් පාඨම අවසානයේ ඇති අභ්‍යාස යනු කතුවරයෙකුගේ අනුමුඛ සිතුවිලි නොවේ - ඒවා එම පාඨමෙන් ඔබ සතු විය යුතු අවම නිපුණතාවය පිළිබඳ නිල ප්‍රකාශයයි. විභාගයේදී ලැබෙන මූලික ප්‍රශ්න - එනම් ලකුණු ලබා දෙන පදනම - සකසන්නේ මේ මට්ටමට අනුවයි.

අපේ "සාමාර්ථ ඉණිමඟේ" පළමු පියවර ලෙස පෙළපොත් අභ්‍යාස ඇතුළත් කළේ එබැවිනි. නිල පෙළපොත කියවන්න, සෑම අභ්‍යාසයක්ම කඩදාසියක කරන්න, ඒවා පරීක්ෂා කරගන්න - එවිට ඔබේ 'C' සාමාර්ථය සඳහා පදනම ගොඩනැගේ. එය නිකමිම බලාපොරොත්තු වන දෙයක් නොව, ඔබ විසින්ම ගොඩනගා ගන්නා දෙයකි. වසර පුරාම පෙළපොතේ සෑම අභ්‍යාසයක්ම විසඳූ භිෂයෙකු, තමන් නොදැනුවත්වම විභාගයට අවශ්‍ය මූලික පුහුණුව ලබාගෙන අවසන්ය.

මීට අමතරව තවත් වැදගත් දෙයක් ඇත: මේ අභ්‍යාස පිහිටා ඇත්තේ නිවැරදිම කාලසීමාවකය. පාඨමක් ඉගෙන ගත් සැණින්, එම කරුණු අමතක වීමට පෙර ඔබේ මතකය අවදි කර (retrieval practice) ඒවා ප්‍රායෝගිකව යෙදවීමට ඇති නොඳම අවස්ථාව මෙයයි.

'කඩදාසියට මුලින්ම' (Paper-first) නීතිය

මේ අභ්‍යාස කිරීමේදී එක් ප්‍රධාන නීතියක් ඇත: කිසිදු බාහිර උදව්වක් ලබා ගැනීමට පෙර, සෑම අභ්‍යාසයක්ම සම්පූර්ණ පියවර සහිතව කඩදාසියක විසඳීමට උත්සාහ කළ යුතුය. පිළිතුරු බැලීමට පෙර, යනළුවෙකුගෙන් ඇසීමට පෙර, හෝ AI මගින් උදව් ඉල්ලීමට පෙර ඔබ මෙය තනිවම කළ යුතුය.

මීට හේතු කිහිපයක් ඇත: ඔබ උත්සාහ කරන විට ඔබේ මතකය ක්‍රියාත්මක වේ. පියවර ලියා විසඳීම විභාග ශාලාවේදී ඔබ කරන දේට සමානය. එමෙන්ම ඔබ තනිවම උත්සාහ කළහොත් පමණක්, ඔබට හිරවන තැන (අඩුවක් ඇති තැන) නිවැරදිව හඳුනාගත හැකිය. එවිට ඔබට ලැබෙන උදව්ව වඩාත් ඵලදායී වේ.

නිකමිම අභ්‍යාස දෙස බලා සිටීම හෝ ඇසින් කියවීම, කරුණු හයිලයිට් (highlight) කරනවා වැනි වැඩකට නැති ක්‍රියාවකි.

ඔබ අතරමං වූ මොහොතක කුමක් කළ යුතුද?

නිතරින්, ඔබ අභ්‍යාසයක් කරන විට 4(ආ) ප්‍රශ්නය ළඟදී ඔබට තවදුරටත් කරගෙන යාමට නොහැකිව හිර වුණා කියා. වසරකට සිය දහස් වාරයක් මෙවැනි අවස්ථා ඔබට ඇති වේ. එවිට ඔබ තෝරාගන්නා මාවත ඔබේ ජයග්‍රහණය තීරණය කරයි:

පළමු මාවත: අත්හැර දැමීම. "පස්සේ කාගෙන් හරි අහගන්නවා" කියා පොත වසා දැමීම. මෙවැනි අත්හැර දැමූ ප්‍රශ්න ගොඩ ගැසී අවසානයේ විභාගය අසලදී ඔබට විශාල බරක් වේ.

දෙවන මාවත: පිළිතුර බැලීම. පිළිතුර බැලූ සැණින් "ආ... මෙක මෙතෙමෙන් කරන්නේ" කියා ඔබට සිතේ. නමුත් මතක තබා ගන්න, වෙනත් අයෙකුගේ පියවරක් දෙස බලා එය තේරුම් ගැනීම සහ ඔබට තනිවම එය කළ හැකි වීම යනු කරුණු දෙකකි. විභාගයේදී ඔබට පිළිතුරු පත්‍රයක් ලැබෙන්නේ නැත.

තුන්වන මාවත - පුහුණු වූ මාවත: හිර වූ තැන ලකුණු කර මගපෙන්වීමක් ලබා ගැනීම. ඔබ හිර වූ තැන හරියටම ලියාගන්න - උදාහරණයක් ලෙස: " $3x = 12 - y$ දක්වා ආවා, නමුත් එතනින් එතනට y ඉවත් කරන්නේ කොහොමද කියලා මට තේරෙන්නේ නැහැ." ඉන්පසු ඔබේ ගුරුවරයාගෙන්, මිතුරෙකුගෙන් හෝ ඉඩසර AI ටියුටර් (AI Tutor) වෙතින් පිළිතුර නොව, එම පියවරේ ඇති තර්කය (logic) ඉල්ලා සිටින්න. ඔවුන්ගෙන් ඉඟියක් ලබාගෙන, ඔබේම පැනෙන් එම ගැටලුව විසඳා අවසන් කරන්න. පසුව, දින කිහිපයකට පසු නැවත එම ප්‍රශ්නයම තනිවම උත්සාහ කරන්න.

මෙම තුන්වන මාවත මගින් ඔබේ දැනුමේ ඇති නිඛිලයන් නිවැරදිව පුරවා ගත හැකිය.

පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ කරන්න

ඔබ අභ්‍යාසයක් කළත්, එය නිවැරදිදැයි පරීක්ෂා කරන තුරු වැඩිය අවසන් නැත. පිළිතුරු සැසඳිය යුතුය, පියවර නිවැරදිදැයි බැලිය යුතුය. වැරදි ඇත්නම් ඒවා රතු පෑනෙන් ලකුණු කර, "වැරදුණු තැන් පොතේ" සටහන් කරගත යුතුය. වැරදුණු දෙයක් නිවැරදි කර ගැනීමෙන් ඔබට මිලඟ වතාවේ වැඩි දියුණු විය යුතු දේ හරියටම දැනගත හැකිය.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

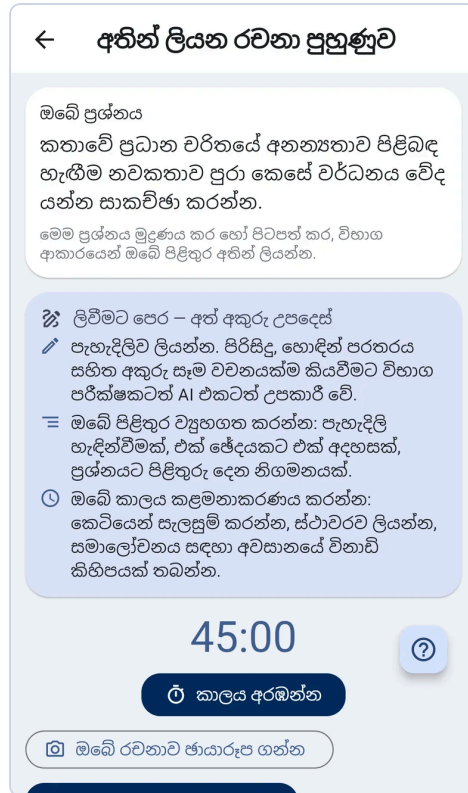
1. ඔබ මෑතකදී ඉගෙන ගත්, ඔබට අපහසුම විෂයයට අදාළ පාඩම ගන්න. එහි අවසානයේ ඇති අභ්‍යාස වෙන යන්න.
2. 'කඩදාසියට මුලින්ම' නීතිය අනුව, කිසිදු උදව්වක් නැතිව ඒවා විසඳන්න. නිරවන තැනක් ඇත්නම් එය සටහන් කරගන්න.
3. ඉන්පසු පිළිතුරු පරීක්ෂා කරන්න. වැරදුණු හෝ නිරවුණු තැන් තුන්වන මාවත ඔස්සේ නිවැරදි කරගන්න.
4. නිරවුණු ප්‍රශ්න දින කිහිපයකින් නැවත කිරීමට ලකුණු කර තබා ගන්න.
5. ඔබ දැන් සිටින සැබෑ මට්ටම ගැන ඔබටම අවංක අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත. විභාගය කිට්ටු වී මෙවැනි දේ දැනගන්නවාට වඩා දැන්ම දැනගැනීම කොතරම් වටිනාදායී කියා සිතන්න.

කෙටියෙන්

- පාඩම අවසානයේ ඇති අභ්‍යාස යනු විභාගයේ අවම නිල මට්ටමයි. ඒවා සම්පූර්ණ කිරීම 'C' සාමාර්ථයකට යන මාවතයි.
- කඩදාසියට මුලින්ම නීතිය: කිසිදු උදව්වකට පෙර තනිවම සම්පූර්ණ පියවර සහිතව විසඳන්න.
- නිරවුණු විට: නිරවුණු තැන හඳුනාගන්න → මගපෙන්වීමක් ඉල්ලන්න (පිළිතුර නොවේ) → ඔබේම පෑනෙන් අවසන් කරන්න → පසුව නැවත උත්සාහ කරන්න.
- පිළිතුරු දෙස බැලීමෙන් ඔබ ඔබවම රවටා ගනී.
- සෑම අභ්‍යාසයක්ම අවසන් කළ වනාම පරීක්ෂා කර, වැරදි නිවැරදි කරගන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම ක්‍රියාවලිය වඩාත් පහසු කිරීමට **ඉඩසර ඇකඩමිය (Idasara Academy)** ඔබට උදව් කරයි. ඔබට අපගේ වෙබ් අඩවියේ ඇති **Micro-quizzes** මගින් පාඩමෙන් පසු ඔබේ දැනුම පරීක්ෂා කළ හැකිය. ඔබ කඩදාසියක ලියා විසඳූ අභ්‍යාස ඡායාරූපයක් ගෙන අපගේ **Exam Paper Marking** පද්ධතියට යොමු කළහොත්, එය නිල විභාග මට්ටමට අනුව පියවරෙන් පියවර පරීක්ෂා කර ලකුණු ලබා දෙයි. එමෙන්ම, ඔබ කොතැනක හෝ නිරවුණොත්, අපගේ **AI Study Coach** ඔබට පිළිතුර නොදී, ඔබව නිවැරදි මාවතට යොමු කරන ගුරුවරයෙකු ලෙස ක්‍රියා කරයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

පෙළපොතේ අභ්‍යාස පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නවලට වඩා ලෙහෙසියි තේද? ඔව්, සමහර විට එසේ විය හැකියි. නමුත් ඉණිමඟක නැගීමේදී පිළිවෙළක් තිබිය යුතුය. පෙළපොත් අභ්‍යාසවලින් ඔබේ පදනම (C-pass level) ශක්තිමත් වේ. ඉන්පසු පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න (Past Papers) මගින් එම දැනුම ඉහළ සාමාර්ථයකට (A/B) හරවා ගත හැකිය.

ලේසි ප්‍රශ්නවලටත් පියවර ලියන්නම ඕනෙද? ඇත්තටම ලේසි නම්, ඉක්මනින් පියවර ලියන්න. පෑනෙන් විසඳීම වැදගත්ය. ඔබට ලේසියි කියා සිතෙන සමහර දේවල් ලියන්න ගිය විට පටලැවෙන්න පුළුවනි. තත්පර 90ක් වැය කර පියවර ලීමෙන් ඔබේ විශ්වාසය තහවුරු වේ.

ගණිතය වැනි විෂයයන් නොවන ඉතිහාසය, සාහිත්‍යය වැනි විෂයයන්ට මෙය කරන්නේ කොහොමද? ක්‍රමය එකමය. එනි ඇති ප්‍රශ්නවලට සම්පූර්ණ වාක්‍යවලින් පිළිතුරු ලියන්න. ඉන්පසු පෙළපොතේ ඇති කරුණු සමඟ සසඳන්න. මෙය ඔබේ ලිවීමේ හැකියාව සහ මතකය යන දෙකම දියුණු කරයි.

මෙය පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න (Past Papers) කිරීමට වඩා වෙනස් වන්නේ කොහොමද? පෙළපොත් අභ්‍යාස කරන්නේ පාඩමෙන් පාඩමට, එම කරුණු තහවුරු කර ගැනීමටයි. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න කරන්නේ මුළු විෂය නිර්දේශයම අවසානයේ, විභාග මට්ටමට පුහුණු වීමටයි. මේ පියවර දෙකම නිවැරදි පිළිවෙළට තිබිය යුතුය.

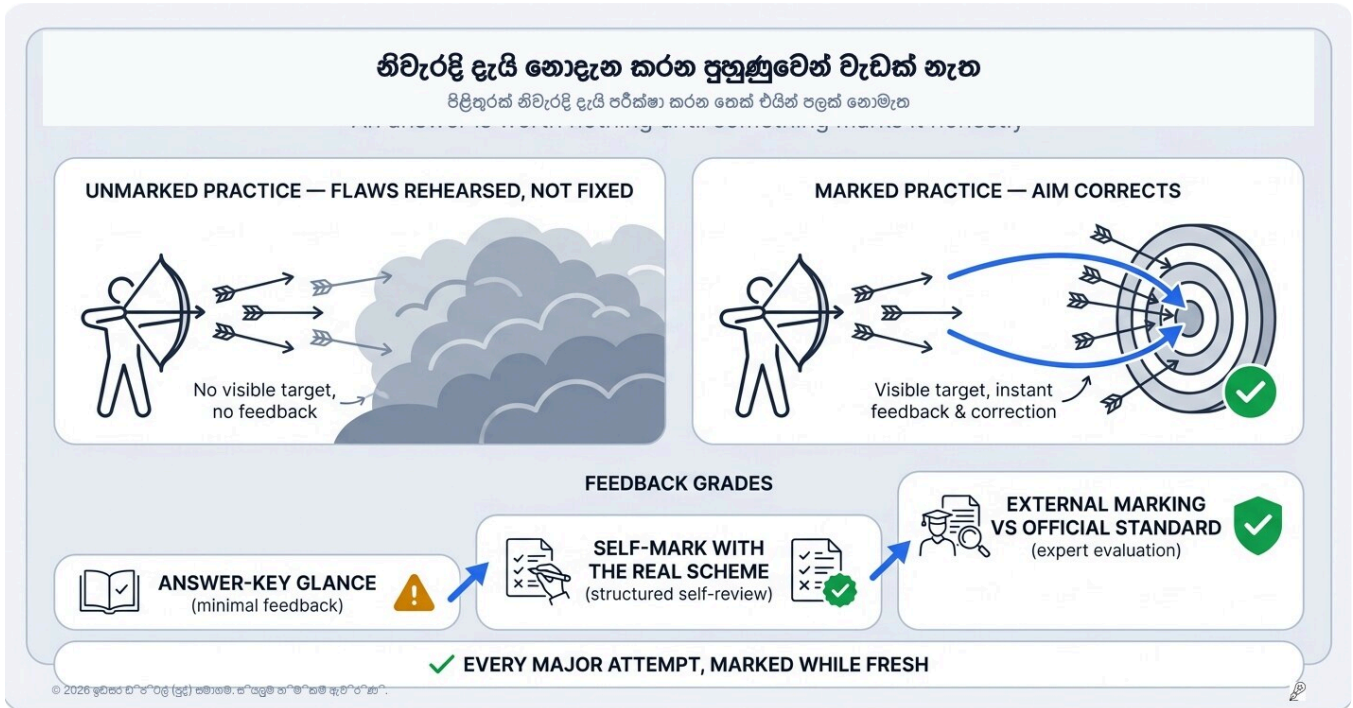
තවදුරටත් කියවීමට

'කඩදාසියට මුලින්ම' නීතිය සහ C-pass ක්‍රමය ගැන වැඩිදුර තොරතුරු ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළින් කියවිය හැකිය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#) සහ [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [overview at the Association for Psychological Science](#) (පුහුණු පරීක්ෂණ - practice testing)
- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව — edupub.gov.lk (නිල වෙළුපොත් සහ අත්‍යය)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

කවුරුහරි අවංකව ලකුණු දෙනකම්, ඔයා ලියන උත්තරේට කිසිම වටිනාකමක් නැහැ



ශිෂ්‍යයන් වසරකට දහස් ගණනක් පුහුණු ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලියනවා. නමුත් බොහෝ දෙනෙක් ඒ උත්තර විභාගයකදී බලාපොරොත්තු වන මට්ටමට (standard) අනුව පරීක්ෂා කරන්නේ නැහැ. මේ නිසා තමන් කරන වැරදි මොනවාදැයි නොදැන, විභාග ප්‍රතිඵල එන දවස දක්වාම ඒ වැරදිම දිගින් දිගටම කරනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි කතා කරන්නේ මේ ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ කරන්නේ කොහොමද කියලායි. ඒ කියන්නේ පරීක්ෂා නොකරන පුහුණුව අසම්පූර්ණ වන්නේ ඇයි, "අවංකව ලකුණු දීම" කියන්නේ ඇත්තටම මොකක්ද සහ විභාගය අවසානයේ නෙවෙයි, වසර පුරාම නිවැරදි ප්‍රතිපෝෂණ (feedback) ලබාගන්නේ කොහොමද යන්න මෙහිදී පැහැදිලි කරනවා.

කෙටි පිළිතුර: ඔයා ලියන හැම උත්තරයක්ම නිල ලකුණු දීමේ පටිපාටිය (marking scheme) එක්ක පියවරෙන් පියවර, වැදගත් වචන (keywords) කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් සසඳන්න. නැත්නම් ඒවා ලියූ සෑණින්ම බාහිරින් පරීක්ෂා කරගන්න. අවසාන පිළිතුර දිනා නිකමට බලන එක උත්තර පරීක්ෂා කිරීමක් නෙවෙයි. විභාගයකදී ලකුණු ලැබෙන්නේ පිළිතුරට එන පියවරවලටයි (working). ඒ පියවර නිවැරදිද කියලා දැනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ විධිමත් ලකුණු කිරීමකින් විතරයි.

සිතන්න, ඔයා මාස ගණනාවක් දුනු ශිල්පය පුහුණු වෙනවා කියලා. හැබැයි එතන එක පුදුම නීතියක් තියෙනවා: ඔයා විදින හැම ඊතලයක්ම මීදුම ඇතුළට ගිනිත් අතුරුදහන් වෙනවා. ඒ ඊතලය වැදුණේ කොතේටද කියලා ඔයාට කවදාවත් ජේන්නේ නැහැ.

ඔයා තවමත් යම් වැඩක් කරනවා තමයි. ඔයාගේ දෑත් ශක්තිමත් වෙයි, ඊතලය විදින විදින හුරු වෙයි. හැබැයි ඔයාගේ ඉලක්කය? ඔයා කොතෙක්ද පටන් ගත්තේ, ඔයාගේ ඉලක්කය එතනම නතර වෙයි. මොකද ඉලක්කය නිවැරදි කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ තමන්ට වැරදුණු තැන දැක්කොත් විතරයි. හැබැයි ඔයා වැරදුණු තැන කවදාවත් දකින්නේ නැහැ. මේ විදිනට මාස හයක් අන්ධ විදිනට පුහුණු වෙලා, ඊතලය වදින තැන මුලින්ම දකින්නේ විභාගය නැත්නම් තරගය තියෙන දවසේ විතරයි.

දෑත් පොඩ්ඩක් හිතන්න, ඔයාගේ පාඩම් වැඩවලින් කොච්චර ප්‍රමාණයක් මෙන්ම මේ වගේ "මීදුම ඇතුළට ඊතල විදීමක්" ද කියලා. ලියලා ලකුණු නොකරපු past papers, ලියලා ගයිල් එකකට දාපු රචනා ප්‍රශ්න, උත්තරය දිනා නිකමට බලලා "හරි, මේක ටිකක් විතර සමානයි" කියලා හිතපු අභ්‍යාස... මේ හැම දෙයක්ම මීදුම ඇතුළට විදින ඊතල වගේ. අවසානයේ ලකුණු ලැබෙන්නේ නැති ක්‍රමවලට

උත්තර ලියලා, අතමඬෙන් හරි උත්තරේ ආවම ඔයා තිත්තවා ඔයා වැඩේ දන්නවා කියලා.

මේ වළල්ල සම්පූර්ණ කළ යුත්තේ ඇයි?

ඉගෙන ගැනීමේ එන්ජිමේ පළමු කොටස ගැන අපි මේ පොතේ ගොඩක් කතා කළා: ඒ නමයි මතකයෙන්, කාලය කළමනාකරණය කරගෙන කඩදාසියක් මත යමක් නිපදවීම (produce). නමුත් ඒක වළල්ලකින් අඩක් විතරයි. අනෙක් භාගය තමයි **අවංක ප්‍රතිපෝෂණය (honest feedback)**. ඒ කියන්නේ ඔයා ලියපු දේ, සැබෑ ප්‍රමිතියත් එක්ක සසඳලා වෙනස හඳුනා ගැනීමයි.

ඉගෙනීම පිළිබඳ විද්‍යාවට අනුව, පුහුණුවක් මගින් දක්ෂතාව වැඩි වෙන්නේ එහි ප්‍රතිඵලය දැනගෙන එය නිවැරදි කරගතහොත් පමණයි. ප්‍රතිපෝෂණයක් නැතිව පුහුණු වීමෙන් වෙන්වේ වැරදි සහිතව වැඩ කිරීමේ පුරුද්ද තවත් තහවුරු වීමයි.

ඔයාට ඇතුළතින් නොදැනෙන වැරදි ගොඩක් තියෙන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් විදිහට: විශ්වාසයෙන් යුතුව වැරදි පියවරක් අනුගමනය කිරීම (ඒක ඔයාට දැනෙන්නේ නිවැරදි පියවරක් වගේමයි), ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ නියෙන වැදගත් වචනයක් (keyword) මඟ හැරීම, විභාගයේදී ලකුණු නොදෙන ක්‍රමයකට උත්තරය හැඳීම, අකුරු අපැහැදිලි වීම වැනි දේ. ලියන කෙනාට මේවා ජේන්නේ නැති වුණාට, ලකුණු දෙන කෙනෙකුට මේවා හොඳින් ජේනවා. **පරීක්ෂා නොකරන පුහුණුවීම මගින් වැරදි හැඳෙන්නේ නැතිවා විතරක් නෙවෙයි, ඒ වැරදිම නැවත නැවත කරන්න ඔයාට පුරුදු කරනවා.**

"අවංකව" ලකුණු දීම කියන්නේ මොකක්ද?

හැම පරීක්ෂා කිරීමක්ම එක වගේ නැහැ. ප්‍රතිපෝෂණ වර්ග තුනක් තියෙනවා:

- 1. නිකමට බැලීම (Self-glancing):** උත්තර පත්‍රයේ අවසාන පිළිතුර විතරක් බලන එක. මේක මීදුම ඇතුළේ ඉන්නවාට වඩා පොඩ්ඩක් හොඳ වුණත්, වැඩක් නැහැ. මොකද මෙනෙදී පරීක්ෂා වෙන්නේ ඔයා ගිය ගමන නෙවෙයි, ගමනාන්තය විතරයි. වැරදි ක්‍රමයකට නිවැරදි උත්තරය ගත්තත් මෙනෙදී "හරි" වැටෙනවා.
- 2. Marking Scheme එකට අනුව තමන්ම ලකුණු දීම (Self-marking):** මේක ගොඩක් සිසුන් නොකරන, හැබැයි ඉතාම ප්‍රබල පුරුද්දක්. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවල නිල ලකුණු දීමේ පටිපාටි තියෙනවා. පිළිතුරක් ලියලා අවසන් වුණාම, ඒකත් අරගෙන පියවරෙන් පියවර, වචනයෙන් වචනය ලකුණු දෙන්න. "මම මේක තමයි අදහස් කළේ" කියලා ඔයාටම සමාව දෙන්න එපා. මේක ටිකක් අමාරුයි, මොකද අපි අපේ වැඩවලට ලකුණු දෙද්දී ටිකක් පක්ෂපාතී වෙනවා. හැබැයි මේ ක්‍රමයෙන් විභාගයකදී ලකුණු ලැබෙන්නේ කොතොමද කියන එක ගැන ඔයාට ලොකු අවබෝධයක් ලැබෙනවා.
- 3. බාහිරින් ලැබෙන අවංක ලකුණු කිරීම (External honest marking):** මේක තමයි වටිනාම ක්‍රමය. ඔයා ලියපු දේ ඔයා නෙවෙයි, වෙනත් කෙනෙක් හෝ පද්ධතියක් නිල ප්‍රමිතියට අනුව පරීක්ෂා කිරීම. ගුරුවරයෙක්, ප්‍රශ්න පත්‍ර පත්තියක ලකුණු දෙන කෙනෙක් හෝ දැන් තියෙන තාක්ෂණික මෙවලම් (Handwriting හඳුනාගෙන ලකුණු දෙන apps) මගින් මෙය කරගන්න පුළුවන්. බාහිර පරීක්ෂාවකින් ඔයාට මඟහැරෙන වැරදි පහසුවෙන් අල්ලා ගන්න පුළුවන්.

මතක තබාගත යුතු නීතිය: **ඕනෑම වැදගත් පුහුණු වීමක්, එය කළ සැණින්ම ලබාගත හැකි ඉහළම මට්ටමෙන් පරීක්ෂා කරගන්න.** Past paper එකක් නම් බාහිර ලකුණු කිරීමකට යොමු කරන්න. සතිපතා කරන අභ්‍යාසයක් නම් marking scheme එක බලන්න. කිසිම දෙයක් මීදුමට යවන්න එපා.

ප්‍රතිපෝෂණය කියන්නේ නියමිත කාලයකට ලැබෙන තැත්ගත්

ගොඩක් සිසුන් තමන්ගේ උත්තර පරීක්ෂා කරගන්න බයයි. මොකද ලකුණු අඩු වුණොත් ඒක හිතට දුකක්. පරීක්ෂා නොකරපු උත්තර පත්‍රයක් ලාවිටුවේ තියෙද්දී හිතට සැනසීමක් තියෙනවා, සමහරවිට ඒක හොඳ ඇති කියලා. හැබැයි ඒක පරීක්ෂා කළොත් නරක ආරංචි ලැබෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

නමුත් මේ තර්කය ගැන තීන්ත: ඔයා ඒ උත්තර පත්‍රය පරීක්ෂා කළත් නැත්නම්, ඒ වැරදි ඒක ඇතුළේ තියෙනවා. වෙනස තියෙන්නේ ඔයා ඒ වැරද්ද දැනගන්නේ කවදාද කියන එකයි. පස්වැනි සතියේදී වැරද්දක් අල්ලා ගත්තොත්, ඒක හදාගන්න එක තවසක වැඩක් විතරයි. නැබැයි ඒ වැරද්දම විභාග ප්‍රතිඵල එන දවසේ දැක්කොත්, ඒක වෙනස් කරන්න බැරි ස්ථිර ඉතිහාසයක් වෙලා ඉවරයි. අවංකව ලකුණු කිරීම අවදානමක් නෙවෙයි, ඒක ඔයාගේ ප්‍රතිඵලයේ **රක්ෂණයක් (insurance)**. මැයි මාසයේදී ලකුණු 3ක් අඩු වුණ නැත්නම් දැකීම, ඔයා ලබන ලොකුම ජයග්‍රහණයක්. මොකද ඒකෙන් කියන්නේ ඊළඟ සතියේ ඔයා ඉගෙන ගත යුතු වැදගත්ම දේ මොකක්ද කියලායි. (මේ වැරදි එකතු කරලා ඒවාටලින් ඉගෙන ගන්නේ කොතොමද කියලා අපි "වැරදි බැංකුව" පරිච්ඡේදයේදී කතා කරනවා).

ඉක්මනින්ම දියුණු වෙන සිසුන්ට තියෙන එකම දක්ෂතාවය නමයි: ඔවුන්ට ඕනෑ කරන්නේ "නරක ආරංචි" කලින්ම දැනගන්නයි. මොකද කලින් දැනගන්න නරක ආරංචියක් නිවැරදි කරගන්න යන පිරිවැය හරිම අඩුයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

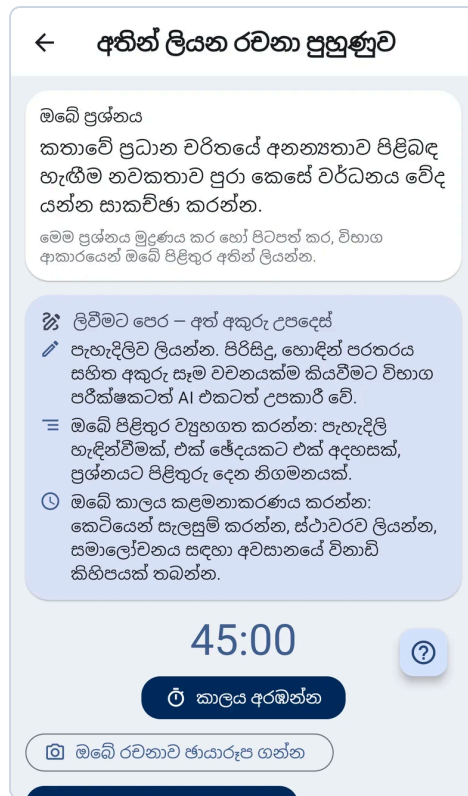
1. ඔයා මෑතකදී කරපු, තවමත් ලකුණු කරලා නැති වැඩක් නොයාගන්න (Past paper එකක්, අභ්‍යාස මාලාවක් හෝ රචනයක්).
2. අදම ඒකට අවංකව ලකුණු දෙන්න. Marking scheme එක තියෙනවා නම් ඒක පාවිච්චි කරන්න. කිසිම පක්ෂපාතීත්වයක් නැතිව, පියවරෙන් පියවර ලකුණු දෙන්න. නැත්නම් බාහිරින් පරීක්ෂා කරගන්න ක්‍රමයක් බලන්න.
3. ලකුණු කැපුණු ප්‍රධාන තැන් 3ක් ලියාගන්න. අන්න ඒ කරුණු 3 තමයි ඔයා ඊළඟට පාඩම් කරන්න ඕනේ දේ.

කෙටියෙන්

- අවංක ප්‍රතිපෝෂණයක් නැති පුහුණුව "මිදුම මැද දුනු ශිල්පය පුහුණු වීමක්" වගේ: මහන්සිය වැඩි වුණාට ඉලක්කය නැදෙන්නේ නැතැ.
- ඔයාට නොපෙනෙන වැරදි (වැරදි ක්‍රමයකින් නිවැරදි උත්තරය ගැනීම, keywords නැති වීම) අල්ලා ගත හැක්කේ ලකුණු කිරීමෙන් පමණයි.
- පරීක්ෂා කිරීමේ මට්ටම් 3: උත්තරය දෙස නිකමට බැලීම < **Marking Scheme එකට අනුව තමන්ම ලකුණු දීම** < ප්‍රමිතියකට අනුව බාහිරින් ලකුණු කිරීම.
- නීතිය: නැම වැදගත් උත්තරයක්ම, එය ලියූ සැණින්ම ලබාගත හැකි නොඳුම ක්‍රමයෙන් පරීක්ෂා කරන්න.
- කලින් අල්ලා ගන්නා වැරදි ලාභයි; විභාග ප්‍රතිඵල එන දවසේ අල්ලා ගන්නා වැරදි ස්ථිරයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉස්සර නම් තමන්ගේ උත්තරයක් නිවැරදිව බලාගන්න එක හරිම අමාරුයි. ගුරුවරයෙක්ට සිසුන් හතළිහකගේ වැඩ බලන්න වෙලාවක් නැතැ. නමුත් **ඉඩසර ඇකඩමිය** හරහා අපි ලබා දෙන **Exam Paper Marking** සේවාව මගින් මේ වැඩේ හරිම පහසු වෙනවා. ඔයා ලියපු උත්තර පත්‍රය ඡායාරූපයක් ගෙන අපේ පද්ධතියට ලබා දුන්නම, අපේ තාක්ෂණය මගින් ඔයාගේ අත් අකුරු, සමීකරණ සහ රූප සටහන් කියවා නිල Marking Scheme එකට අනුව ලකුණු ලබා දෙනවා. යම් තැනක ලකුණු අඩු වුණේ ඇයි කියලා ප්‍රශ්නයක් ආවොත්, **AI Study Coach** ගෙන් "මේ ප්‍රශ්නට සම්පූර්ණ ලකුණු ගන්න ඕනේ පියවර ටික මොනවාද?" කියලා අනන්ත පුළුවන්. ඒ වගේම ඔයා කරන නැම වැරද්දක්ම ඔයාගේ "**වැරදි බැංකුව**" (**Mistake Bank**) ඉබේම එකතු වෙනවා. එතකොට ඔයා උත්තරේ ලියපු දවසෙම ඒ වැරද්ද නිවැරදි කරගන්න ඔයාට පුළුවන්.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මට මගේම වැඩවලට අවංකව ලකුණු දෙන්න අමාරුයි. මම මටම වාසි වෙන විදිහට ලකුණු දෙනවා. ඒක හැමෝටම වෙන දෙයක්. ඒ නිසා තමයි Marking Scheme එක පාවිච්චි කරන්න කියන්නේ. "මේක මම දන්නවා" කියලා හිතන්නේ නැතිව, Marking Scheme එකේ තියෙන ඒ වචනයම හෝ ඒ පියවරම ඔයාගේ උත්තරේ තියෙනවාද කියලා විතරක් බලන්න. ඒක checklist එකක් විදිහට පාවිච්චි කරන්න. පුළුවන් හැම වෙලාවකම බාහිර කෙනෙක් ලවා ලකුණු කරගන්න.

මට සැබෑ marking schemes භොයාගන්න පුළුවන් කොහෙන්ද? පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර (Past papers) එක්කම දැන් ලකුණු දීමේ පටිපාටිත් නිකුත් වෙනවා. ගුරුවරුන් සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර පත්තිවලත් මේවා පාවිච්චි කරනවා. තමන්ගේ විෂයන්ට අදාළව මේ වගේ marking schemes එකතුවක් ළඟ තබා ගැනීම ශිෂ්‍යයෙක්ට තියෙන ලොකුම වටිනාකමක්.

හැම වෙලාවෙම ලකුණු බලනකොට ඉගෙනීම කියන්නේ විනිශ්චයක් (judgment) වගේ දැනෙනවා නේද? මේක විනිශ්චයක් නෙවෙයි, රෝග විනිශ්චයක් (diagnosis) වගේ දෙයක් කියලා හිතන්න. මේක ඔයාගේ පෞද්ගලික වැඩක්. වසර පුරාම වැරදි භොයන එකෙන් වෙන්වෙන්න සැබෑ විභාගයේදී ඔයාට ලැබෙන විනිශ්චය වඩාත් භොදා එකක් කරගන්න උදව් වෙන එකයි. නිතර ලකුණු පරීක්ෂා කරන සිසුන්ට විභාග බය අඩුයි, මොකද ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ඔවුන්ට අලුත් දෙයක් දකින්න ඉතිරි වෙන්නේ නැති නිසා.

මගේ උත්තර සාමාන්‍යයෙන් හරි. මටත් මේක ඕනෙද? "සාමාන්‍යයෙන් හරි" කියලා කියන්නේ කවුද? ඔයාමද නැත්නම් marking scheme එකද? උත්තරේ අගය විතරක් හරි ගිය පළියට ඔයාට සම්පූර්ණ ලකුණු ලැබෙන්නේ නැහැ. ගොඩක් දක්ෂයි කියලා හිතන අයට තමයි keywords මඟහැරෙන වැරදි සහ ක්‍රමයේ වැරදි වැඩියෙන්ම තියෙන්නේ. ඒ නිසා ඔයා දක්ෂ වන තරමට, ඔයාගේ පරීක්ෂා කිරීමත් තව තවත් නියුණු වෙන්න ඕනේ.

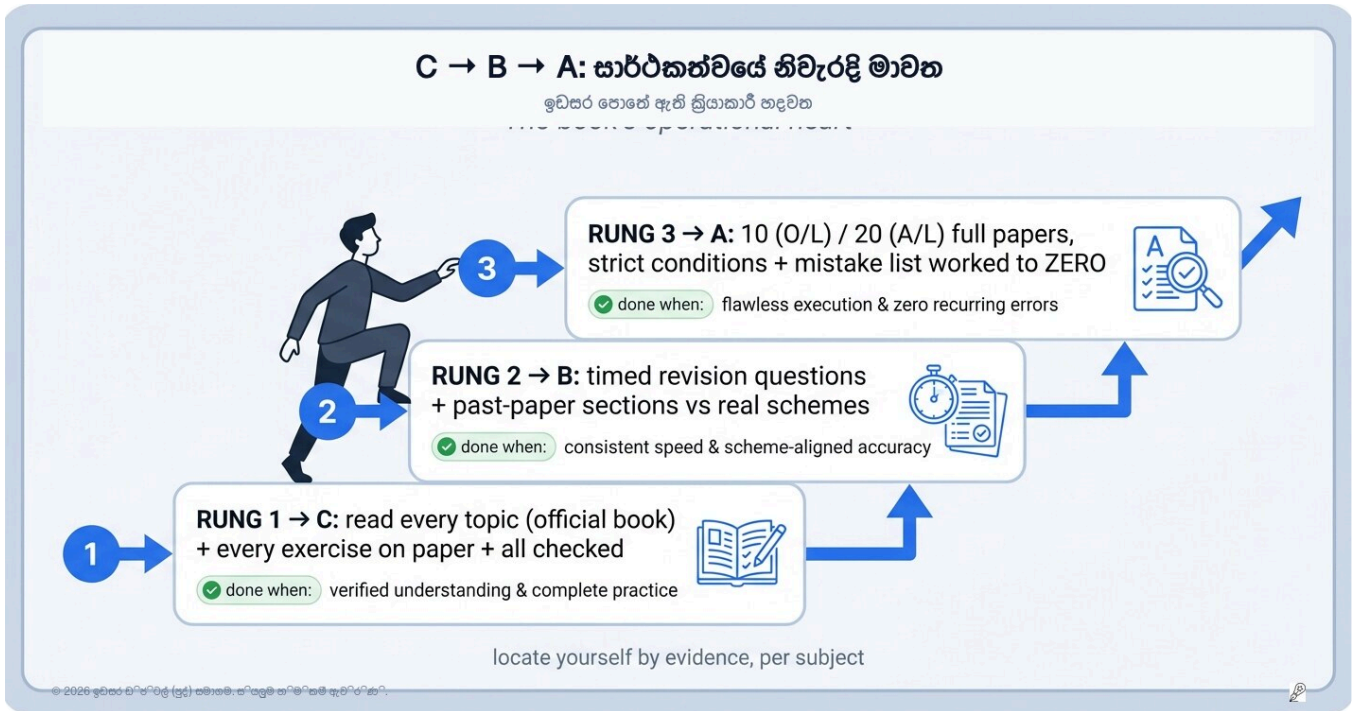
තවදුරටත් කියවීමට

ප්‍රතිපෝෂණ වළල්ල සම්පූර්ණ කරන ආකාරය සහ නිල ලකුණු දීමේ පටිපාටිවලට අනුව උත්තර පත්‍ර පරීක්ෂා කරන ආකාරය ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ වැඩිදුරටත් ලියා ඇත: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [overview at the Association for Psychological Science](#)
- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#) (retrieval + checking as the complete technique)
- The Idasara Method: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

ශ්‍රේණි පියගැටපෙළ: C සිට B හරහා A දක්වා යන නිශ්චිත පිළිවෙත



විභාග ප්‍රතිඵල කියන්නේ වාසනාව මත තීරණය වන ලෝකරැයියක් නෙවෙයි, ඒක ක්‍රමානුකූලව නැගිය හැකි පියගැටපෙළක් බව මේ පොතේ කලින් පරිච්ඡේදවලදී ඔබ ඉගෙන ගන්නා. මේ පරිච්ඡේදය එම පියගැටපෙළ නැගීමට අවශ්‍ය ප්‍රායෝගික 'අත්පොතයි'. C සාමාර්ථයක් තහවුරු කරගැනීමේ සිට, ප්‍රශ්න පත්‍ර විශාල ප්‍රමාණයක් කරමින් සහ වැරදි නිවැරදි කරගනිමින් A සාමාර්ථයක් දක්වා යන නිශ්චිත ක්‍රමවේදය මෙහි අඩංගුයි. මෙය 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' වැඩපිළිවෙළේ තදවන බඳුයි. මෙය සලකුණු (Bookmark) කර තබාගෙන, සෑම වාරයකදීම නැවත කියවන්න.

කෙටි පිළිතුර: ඔබ පියගැටපෙළ නැගිය යුත්තේ එක පියවරක් බැගින්. සම්පූර්ණ විෂය නිර්දේශය ආවරණය කිරීමෙන් (පෙළපොතේ සෑම පාඩමක්ම කියවීම, අන්‍යාස කිරීම සහ ලකුණු කරගැනීම) S සාමාර්ථයක් C එකක් බවට පත් කළ හැකියි. නියමිත වේලාවට ප්‍රශ්න පත්‍ර කොටස් (Sectional drills) කිරීමෙන් C එකක් B එකක් කළ හැකියි. සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර විශාල ප්‍රමාණයක් (O/L සඳහා 10ක්, A/L සඳහා 20ක්) කරමින්, ඔබේ වැරදි ලැයිස්තුව බිංදුවටම අඩු කරගැනීමෙන් B එකක් A එකක් දක්වා ඔසවා තැබිය හැකියි.

ඕනෑම බරපතළ පුහුණුවක් සඳහා නිශ්චිත පිළිවෙතක් (Protocol) තිබේ. මැරතන් ධාවකයන්ට සතිපතා දූවය යුතු දුර පිළිබඳ සැලසුමක් ඇත. සංගීතඥයන්ට අන්‍යාස මාලාවක් ඇත. ගුවන් නියමුවන්ට පරීක්ෂණ ලැයිස්තු (Checklists) ඇත.

නමුත් පුද්ගලිකව මෙන්, බොහෝ සිසුන්ට එවැනි නිශ්චිත ක්‍රමවේදයක් නැත. C එකක සිට A එකක් දක්වා යන්නේ කොතොමද කියා සිසුවෙකුගෙන් ඇසුවොත් ඔබට ලැබෙන පිළිතුර බොහෝවිට අපැහැදිලිය: "තව ටිකක් මහන්සි වෙලා පාඩම් කරනවා... ප්‍රශ්න පත්‍ර වැඩිපුර කරනවා... ප්‍රශ්න පත්‍රය ලේසි වෙයි කියලා හිතනවා." තමන්ගේ ජීවිතයේ වැදගත්ම කඩඉම වෙනුවෙන් ඔවුන්ට නිශ්චිත වැඩපිළිවෙළක් නැත.

මෙම පරිච්ඡේදය ඒ අඩුව පුරවනු ඇත. පහත දැක්වෙන්නේ පියගැටපෙළේ සෑම පියවරකදීම ඔබ 'සිතිය යුතු' දේට වඩා 'කළ යුතු' දේ පිළිබඳ විස්තරයයි.

පළමු පියවර — C සාමාර්ථයක් තහවුරු කරගැනීම: විෂය ආවරණය කිරීමේ පිළිවෙත

C සාමාර්ථයක් නිර්මාණය වන්නේ මුළු විෂය නිර්දේශය පුරාම ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන පියවර තුනක් මගිනි:

1. **නිල පෙළපොතේ හෝ රිසෝස් බ්ලක් එකේ ඇති සෑම මාතෘකාවක්ම කියවන්න** — විෂය නිර්දේශය සම්පූර්ණයෙන් ආවරණය කිරීමට ඔබ ඔබටම පොරොන්දු විය යුතුයි. සැලසුම් (Plan) පරිච්ඡේදවල ඉගැන්වූ ආකාරයට ඔබ අවංකවම පාඩම් අවසන් කළ බව සටහන් කරගන්න.
2. **පෙළපොතේ එක් එක් පාඩම අවසානයේ ඇති සියලුම අන්‍යාස කොළයක ලියා කරන්න** — සිතින් නිතන්නේ නැතිව ලියා කරන්න. ඔබට වැරදුණු හෝ නිරවුණු තැන් සලකුණු කරගෙන ඒවා නැවත සකසා ගන්න.
3. **ඔබ කළ සෑම උත්සාහයක්ම අවංකව ලකුණු කරගන්න (Marking)** — පිළිතුරු පත්‍ර සමඟ සසඳා, නැවුම් මතකයෙන්ම ලකුණු කරන්න.

මෙම ක්‍රමය මගින් C සාමාර්ථයක් සහතික වන්නේ ඇයි? විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයක ලකුණුවලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් සැකසෙන්නේ පෙළපොතේ අන්‍යාසවල මට්ටමට වන අතර ඒවා මුළු විෂය නිර්දේශය පුරාම විසිරී පවතී. විෂය පූර්ණ ලෙස ආවරණය කිරීම + මූලික ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව + නිවැරදි බව තහවුරු කරගැනීම = එම ලකුණු ඔබේ හිණුමට බැර වේ. මෙහිදී එක් දෙයක් මතක තබා ගන්න: පළමු පියවරේදී පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර (Past papers) අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. විෂය ආවරණය නොකර ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම, අත්තිවාරමක් නැතිව ගොඩනැගිල්ලක වහලය පින්තාරු කරනවා වැනි වැඩකි. මුලින්ම පළමු පියවර අවසන් කරන්න.

පළමු පියවර අවසන් බව ඔබ දන්නේ කෙසේද? ඔබගේ ප්‍රගති සටහනට අනුව සෑම මාතෘකාවක්ම කියවා, සටහන් තබා, අන්‍යාස කර, ලකුණු කර අවසන් වූ විටයි.

දෙවන පියවර — B සාමාර්ථයක් දක්වා නැගීම: ක්‍රියාකාරී දක්ෂතාව වර්ධනය කිරීම

දෙවන පියවරේදී අවධානය යොමු කරන්නේ විෂය ආවරණය කිරීමට වඩා විභාග තත්ත්වයන් යටතේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමේ හැකියාවටයි. මෙහිදී ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ඇත:

1. **කාලය මැන පාඩම් වල ප්‍රශ්න (Revision questions) කිරීම.** එක් එක් මාතෘකාවට අදාළ පුනරීක්ෂණ ප්‍රශ්න නැවත කරන්න. මෙවර එය කරන්නේ ඉගෙන ගැනීමට නොව, ඔබ දන්නා දේ වේගයෙන් මතකයට නගා ගැනීමටයි (Retrieval-at-speed). වේගයෙන් සහ පැහැදිලිව ලිවීමේ හැකියාව මෙහිදී ඔබට වාසියක් වනු ඇත.
2. **කොටස් වශයෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර (Sectional past-paper drills) කිරීම.** පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර ගෙන ඒවා සම්පූර්ණයෙන් නොකර කොටස් වශයෙන් කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස, අද දිනයේ පළමු කොටසේ (MCQ) ප්‍රශ්න කිහිපයක් හෝ ව්‍යුහගත ප්‍රශ්නයක් කාලය මැන කරන්න. ඉන්පසු නිවැරදි පිළිතුරු පත්‍රය (Marking scheme) බලා ලකුණු කරන්න.

B පියවරේ අරමුණ වන්නේ විභාගයේ ස්වභාවයට (Format) හුරු වීමයි. ප්‍රශ්නවල අඩංගු ක්‍රියාපද (Verbs), කාලය කළමනාකරණය සහ පිළිතුරු ලකුණු කරන ආකාරය තේරුම් ගැනීමට මෙය උපකාරී වේ. C මට්ටමේ නතර වන බොහෝ සිසුන්ට දැනුම නැතිවා නොව, විභාගයේ රටාවට ඔවුන් හුරු වී නැත.

දෙවන පියවර අවසන් බව ඔබ දන්නේ කෙසේද? ආවරණය කළ විෂය කොටස්වලට අදාළ ප්‍රශ්න පත්‍ර කොටස්වලට නියමිත කාලය තුළ පිළිතුරු දී B මට්ටමේ ලකුණු ලබා ගැනීමට ඔබට හැකි වූ විටයි.

තෙවන පියවර — A සාමාර්ථය: අන්‍යාස ප්‍රමාණය සහ වැරදි නිවැරදි කිරීම

තෙවන පියවර වඩාත්ම වෙනසකර මෙන්ම වඩාත්ම ප්‍රතිඵලදායක පියවරයි. මෙහිදී අවසාන අදියරේදී විනයගරුකව කළ යුතු කාර්යයන් දෙකක් තිබේ:

පළමු කාර්යය — සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර විශාල ප්‍රමාණයක්, දැඩි විභාග කොන්දේසි යටතේ කිරීම. අපගේ ක්‍රමවේදයට අනුව: O/L විෂයයන් සඳහා සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර අවම වශයෙන් 10ක් සහ A/L සඳහා 20ක් කළ යුතුය. මෙය විභාගයේ නියමිත කාලය තුළ, කිසිදු විරාමයක් නැතිව, නිවැරදි පිළිතුරු පත්‍රයට අනුව ලකුණු කරමින් කළ යුතුය. ප්‍රමාණය වැදගත් වන්නේ, ප්‍රශ්න පත්‍ර විශාල ප්‍රමාණයක් කරන විට පමණක් විභාගයේ රටාවන්, නැවත නැවත එන ප්‍රශ්න වර්ග සහ ලකුණු දීමේ රටාවන් ඔබට වැටහෙන බැවිනි. එක ප්‍රශ්න පත්‍රයක් යනු නියැදියක් පමණි; දහයක් යනු සිතියමකි. විස්සක් යනු එම විෂය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණයෙකු වීමයි.

දෙවන කාර්යය — ඔබේ වැරදි බිංදුවටම අඩු කිරීම. ඔබ ලකුණු කරන සෑම ප්‍රශ්න පත්‍රයකින්ම ඔබට ලකුණු අනිමි වූ තැන් පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් ලැබේ. (වැරදි බැංකුව පිළිබඳ පරිච්ඡේදය මගින් මෙය ක්‍රමවේදයක් ලෙස ගොඩනගයි). ඉන්පසු ඔබ කළ යුත්තේ ඔබ දන්නා දේ නැවත නැවත කිරීම නොව, අර වැරදුණු ලැයිස්තුවේ ඇති දේ නැවත ඉගෙන ගනිමින්, නැවත අභ්‍යාස කරමින් එම වැරද්ද නැවත නොවීමට වගබලා ගැනීමයි. A සාමාර්ථයක් ගන්නා සිසුවෙකුගේ ලක්ෂණය වන්නේ තම වැරදි ලැයිස්තුව නිසි වන තෙක් දුර්වලතා මඟහරවා ගැනීමයි.

තෙවන පියවර අවසන් බව ඔබ දන්නේ කෙසේද? නියමිත ප්‍රශ්න පත්‍ර ප්‍රමාණය අවසන් කර, මෑතකදී කළ ප්‍රශ්න පත්‍රවලට A මට්ටමේ ලකුණු ලැබෙන විට සහ ඔබේ වැරදි ලැයිස්තුව "ටිකක්" නොව "බිංදුවක්" වූ විටයි.

පියගැටපෙළ අවංකව කියවන්නේ කොහොමද?

මෙම උපදෙස් මාලාව ක්‍රියාත්මක වීමට නම් පහත කරුණු තුන වැදගත් වේ:

ආශාව මත නොව සාක්ෂි මත ඔබ සිටින තැන තීරණය කරන්න. ඔබ ප්‍රශ්න පත්‍ර කියක් කළත්, විෂය නිර්දේශයේ කොටස් මඟ හැරී ඇත්නම් ඔබ තවමත් ඉන්නේ පළමු පියවරේය. බොහෝ සිසුන් තමන් සිටින සැබෑ මට්ටමට වඩා පියවරක් උඩින් වැඩ කිරීමට උත්සාහ කරයි. එවිට ඉගෙනීම සාර්ථක නොවේ. ඔබේ ප්‍රගති සටහන සහ ලකුණු කළ පිළිතුරු පත්‍ර දෙස බලා ඔබ සිටින සැබෑ පියවර හඳුනාගන්න.

පියගැටපෙළ ක්‍රියාත්මක වන්නේ එක් එක් විෂයට වෙන් වෙන් වශයෙනි. ඔබ එක් විෂයකින් තෙවන පියවරේත්, තවත් විෂයකින් පළමු පියවරේත් සිටිය හැකියි. එය සාමාන්‍ය දෙයකි. ඔබේ සතිපතා කාලසටහන සකස් කළ යුත්තේ ඒ අනුවයි (අමාරුම විෂයයට වැඩි කාලයක් සහ හොඳම වේලාවන් වෙන් කිරීමේ රීතිය මතකයට නගා ගන්න).

කාලය අනුව ගම්‍ය තීරණය වේ. පළමු පියවර වසරේ මුල් මාස 8-9 තුළ අවසන් විය යුතුය. දෙවන පියවර එක් එක් වාරය අවසානයේදී කළ යුතුය. තෙවන පියවර විභාගයට පෙර අවසාන මාස කිහිපයට වෙන් වේ. විෂය ආවරණය කිරීමේ (Rung 1) ණය බර වැඩි කරගතහොත්, ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමට ඇති කාලය එයින් සොරකම් කරනු ලබයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. එක් එක් විෂය සඳහා, සාක්ෂි සහිතව (ප්‍රගති සටහන්, ලකුණු කළ පත්‍ර) ඔබ දැනට ඉන්නේ පියගැටපෙළේ කීවැනි පියවරේදැයි සටහන් කරන්න.
2. ඔබේ වැදගත්ම විෂය සඳහා, දැනට ඔබ ඉන්නා පියවර අවසන් කිරීමට කළ යුතු දේ ලියාගන්න (ඉහත සඳහන් කර ඇති පරිදි).
3. ඔබේ සැබෑ පියවරට අදාළ වැඩ සඳහා පැයක් වෙන් කරන්න. ඔබ ඉන්නවා යැයි සිතන පියවරට නොව, ඔබ සැබවින්ම සිටින පියවරට අදාළ වැඩ කරන්න. පියගැටපෙළ නැගිය හැක්කේ සැබෑ පියවර මත කතුල තැබුවහොත් පමණි.

කෙටියෙන්

- **පළමු පියවර → C:** සම්පූර්ණ විෂය ආවරණය — පෙළපොත + සෑම අභ්‍යාසයක්ම ලියා කිරීම + අවංකව ලකුණු කිරීම. තවම ප්‍රශ්න පත්‍ර අවශ්‍ය නැත; අත්තිවාරම පළමුව දමන්න.

- **දෙවන පියවර → B:** විභාග තත්ත්වයන්ට හුරු වීම — කාලය මැන ප්‍රශ්න කිරීම + ප්‍රශ්න පත්‍ර කොටස් වශයෙන් කිරීම. විභාග රටාවට හුරු වේ.
- **තෙවන පියවර → A:** වැඩි පුහුණුව + වැරදි නැති කිරීම — 10 (O/L) / 20 (A/L) සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම සහ වැරදි ලැයිස්තුව බිංදුවටම අඩු කිරීම.
- විෂයෙන් විෂයට ඔබ සිටින තැන සාක්ෂි සහිතව හඳුනාගන්න.
- කාලය කළමනාකරණය: පළමු පියවර වසර පුරාත්, දෙවන පියවර වාර අවසානයෙන්, තෙවන පියවර අවසාන මාස කිහිපයෙන් සිදු විය යුතුය.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

පෑනක්, කොළයක්, නිවැරදි පිළිතුරු පත්‍ර සහ ස්වයං විනයක් ඇත්නම් ඕනෑම සිසුවෙකුට මේ පියගැටපෙළ නැගිය හැකියි. **ඉඩසර ඇකඩමිය** මගින් කරන්නේ එම ගමන පහසු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් එකම තැනකින් ලබා දීමයි: පළමු පියවරේ අවංකතාවය පරීක්ෂා කිරීමට පූර්ණ විෂය නිර්දේශ පිරික්සුම (Curriculum browser), දෙවන පියවර සඳහා කාලය මැන කළ හැකි ප්‍රශ්න, තෙවන පියවර සඳහා ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීමේ සේවාව, නියමිත වේලාවට ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමට **ඉඩසර විභාග ශාලාව (Exam Hall)**, සහ ඔබේ වැරදි ස්වයංක්‍රීයව එකතු කර දෙන **වැරදි බැංකුව (Mistake Bank)** එහි අඩංගුයි. මේ සියල්ල අවසානයේ ඔබ සිටින සැබෑ මට්ටම පෙන්වන **සූදානම් වීමේ ලකුණු (Readiness Score)** මගින් ඔබ පියගැටපෙළේ කොතැනදැයි නිරන්තරයෙන් දැනගත හැකියි.

← අතින් ලියන රචනා පුහුණුව

ඔබේ ප්‍රශ්නය

කතාවේ ප්‍රධාන වර්තයේ අනන්‍යතාව පිළිබඳ හැඟීම නවකතාව පුරා කෙසේ වර්ධනය වේද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.

මෙම ප්‍රශ්නය මුද්‍රණය කර හෝ පිටපත් කර, විභාග ආකාරයෙන් ඔබේ පිළිතුර අතින් ලියන්න.

🔗 ලිවීමට පෙර — අත් අකුරු උපදෙස්

✎ පැහැදිලිව ලියන්න. පිරිසිදු, හොඳින් පරතරය සහිත අකුරු සෑම වචනයක්ම කියවීමට විභාග පරීක්ෂකවරයාට AI එකටත් උපකාරී වේ.

☰ ඔබේ පිළිතුර ව්‍යුහගත කරන්න: පැහැදිලි හැඳින්වීමක්, එක් ඡේදයකට එක් අදහසක්, ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දෙන නිගමනයක්.

🕒 ඔබේ කාලය කළමනාකරණය කරන්න: කෙටියෙන් සැලසුම් කරන්න, ස්ථාවරව ලියන්න, සමාලෝචනය සඳහා අවසානයේ විනාඩි කිහිපයක් තබන්න.

45:00

?

🕒 කාලය අරඹන්න

📄 ඔබේ රචනාව ඡායාරූප ගන්න

නිතර අසන ප්‍රශ්න

ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් හෝ 20ක් කිරීම ඇත්නම්ම අවශ්‍යද? ඒක ලොකු කැප කිරීමක්. ඔව්, A සාමාර්ථයක් ලබා ගැනීමට ගෙවිය යුතු අවංක මිල එයයි. ඔබ පළමු සහ දෙවන පියවරවල් නිසි ලෙස අවසන් කළහොත්, ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම අපහසු කාර්යයක් නොවේ. පියවරවල් මඟ හැර ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමට යාම තමයි එය අසීරු වීමට හේතුව.

© 2026 Idasara Digital (Pvt) Ltd. All Rights Reserved.

19

මට පියවරවල් කිහිපයක් එකවර කරන්න පුළුවන්ද? විෂය ආවරණය කරන අතරතුර ප්‍රශ්න පත්‍ර කරන්න පුළුවන්ද? ඔබ ඉගෙන ගෙන අවසන් කළ කොටස්වලට අදාළ ප්‍රශ්න (Sectional drills) කිරීම දෙවන පියවරේ කොටසක්. එය පළමු පියවර සමඟ සමාන්තරව කළ හැකියි. නමුත් සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම (Full-paper volume) එලදායී වන්නේ විෂය නිර්දේශයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් ආවරණය වූ පසුව පමණයි.

මම මේ හැමදේම කරලත් තවමත් ලකුණු ලැබෙන්නේ C මට්ටමට නම්? එවිට ඔබ ලකුණු අනිමි වන තැන් ගැන සෙවිය යුතුයි. ඔබේ ලකුණු කළ පත්‍ර දෙස බලන්න: විෂය කරුණු නොදන්නාකමද (පළමු පියවරේ අඩුපාඩුවක්), වේලාව මදි වීමද (දෙවන පියවරේ පුහුණුව මදි වීම) නැතිනම් එකම වැරද්ද නැවත නැවත සිදුවීමද (තෙවන පියවරේ වැරදි ලැයිස්තුව බිංදු නොකිරීම) කියා සොයා බලන්න. පියගැටපෙළේ වරදක් නැත; වරද ඇත්තේ පියවර ක්‍රියාත්මක කිරීමේයි.

මෙහි විවේකය සහ මානසික සුවය සඳහා ඉඩක් ඇද්ද? අනිවාර්යයෙන්ම. මෙම ක්‍රමවේදය සකස් කර ඇත්තේ වසරක් පුරා විවේකය සහිතව තිරසාරව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ආකාරයටයි (පොමොඩෝරෝ ක්‍රමය, ශක්ති කළමනාකරණය වැනි පරිච්ඡේද බලන්න). සිසුවා වෙනෙසට පත් කරන ක්‍රමයක් සාර්ථක ක්‍රමයක් නොවේ; විවේකය යනු මෙම ක්‍රියාවලියේ කොටසක් මිස වැඩ අවසානයේ ලැබෙන තෑග්ගක් නොවේ.

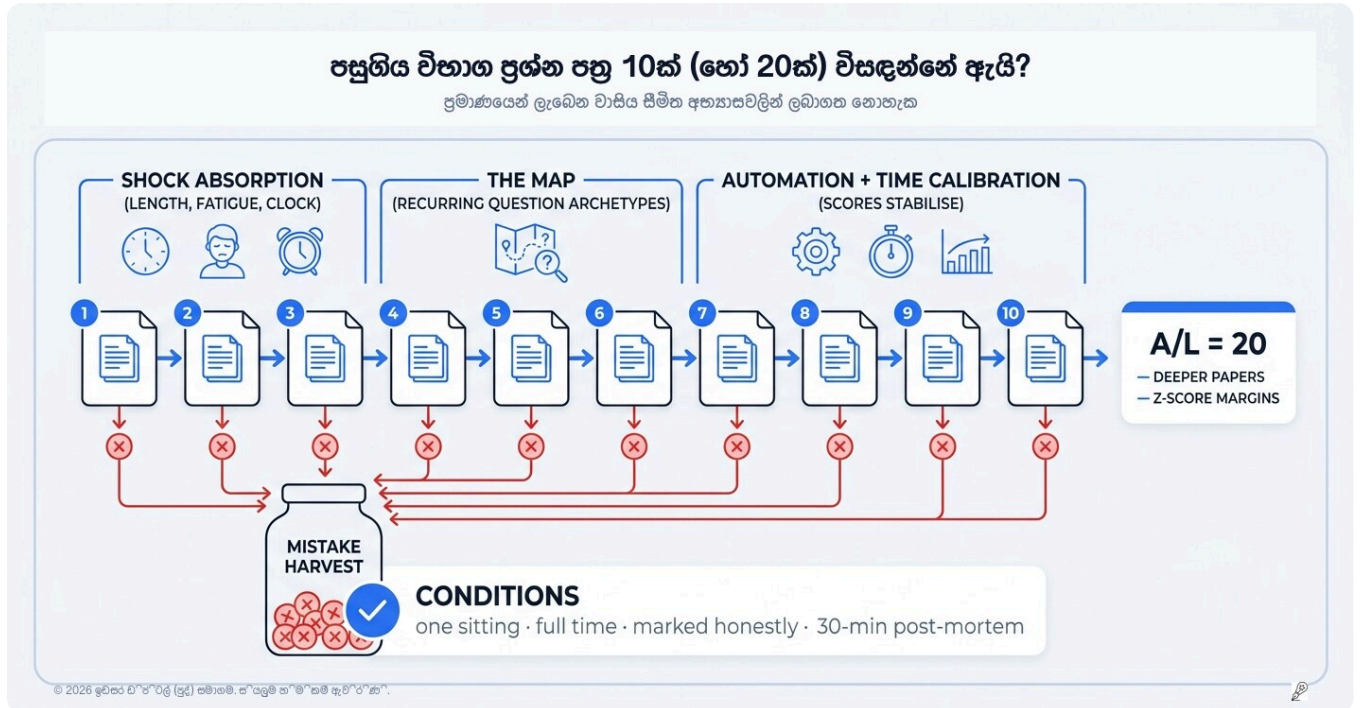
තවදුරටත් කියවීමට

ශ්‍රේණි පියගැටපෙළ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීමේ සම්පූර්ණ ක්‍රමවේදය පිළිබඳ ඉඩසර මෙනඩ් (Idasara Method) අඩවියේ වැඩිදුරටත් කියවිය හැකියි: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [overview at the Association for Psychological Science](#) (පියගැටපෙළේ ප්‍රධාන එන්ජින් දෙක වන Practice testing සහ Distributed practice පිළිබඳ විස්තර මෙහි ඇත)
- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [research overview on testing and spacing](#)
- ඉඩසර මෙනඩ්: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

"ප්‍රශ්න පත්‍ර කිහිපයක්" කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන්නේ ඇයි? — නියම ඉලක්කය 10 (හෝ 20) විය යුත්තේ ඇයි?



බොහෝ සිසුන් පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර දෙක තුනක් කර නමින් විභාගයට සූදානම් යැයි සිතති. නමුත් අපේ ක්‍රමවේදයට අනුව 'A' සාමාර්ථයක් සඳහා අවශ්‍ය අවම සීමාව වන්නේ සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) සඳහා සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් සහ උසස් පෙළ (A/L) සඳහා 20කි. මෙම ප්‍රශ්න පත්‍ර සියල්ල විභාග කොන්දේසි යටතේම කළ යුතුය. ප්‍රශ්න පත්‍ර කිහිපයකින් නොලැබෙන, වැඩි ප්‍රමාණයක් කිරීමෙන් ලැබෙන වාසිය කුමක්ද, එය නිවැරදිව කරන්නේ කෙසේද සහ කාර්යබහුල කාලසටහනක් තුළ මෙයට කාලය සොයා ගන්නේ කෙසේද යන්න "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි විමසා බලමු.

කෙටි පිළිතුර: සාමාන්‍ය පෙළ විෂයකට සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් සහ උසස් පෙළට 20ක් අවශ්‍ය වේ. මේ සෑම එකක්ම නියමිත කාලය තුළ, විභාග ශාලාවක මෙන් එක දිගට වාඩි වී කළ යුතු අතර, අවසානයේ සෑම පිළිතුරක්ම ලකුණු කර වැරදි හඳුනාගත යුතුය. ප්‍රශ්න පත්‍ර දෙක තුනකින් ලැබෙන්නේ විභාගය ගැන අදහසක් පමණි. නමුත් ප්‍රශ්න පත්‍ර වැඩි ප්‍රමාණයක් කරන විට පමණක් නිරන්තරයෙන් ලැබෙන ප්‍රශ්න රටා හඳුනා ගැනීමටත්, කාලය කළමනාකරණය කිරීමටත්, ඔබේ වැරදි නිවැරදි කර ගැනීමටත් අවස්ථාව ලැබේ.

විභාගයට මාසයකට පමණ පෙර ශිෂ්‍යයෙකුගෙන් පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර පුනුණුව ගැන ඇසුවහොත් ලැබෙන පොදු පිළිතුර වන්නේ, "මම ප්‍රශ්න පත්‍ර දෙක තුනක් කළා, ඒවා නොඳව ලකුණු තිබුණා" යන්නයි.

ප්‍රශ්න පත්‍ර "දෙක තුනක්". වසර දෙකක විෂය නිර්දේශයක්, පැය තුනක දැඩි පීඩනයක් යටතේ, විශේෂිත රටාවකට අනුව විමසන විභාගයකට පෙරහුරු දෙකක් පමණක් කිරීම සෑහේද?

වෙනත් කිසිදු ක්ෂේත්‍රයක මෙවැනි ගණිතයක් පිළිගන්නේ නැත. කිසිම පුනුණුකරුවෙක් දීර්ඝ දුර්වල දෙකක් පමණක් කළ ක්‍රීඩකයෙකු මැරුණත් තරඟයකට යවන්නේ නැත. පයිරට් කෙනෙකුට බලපත්‍රයක් දීමට පෙර ඔහු "සිම්යුලේටර්" යන්නෙහි පැය ගණනාවක් පුනුණු විය යුතුය. අප යෝජනා කරන O/L සඳහා ප්‍රශ්න පත්‍ර 10 සහ A/L සඳහා 20 යන ඉලක්කය සිසුන්ට අසීරු ලෙස පෙනෙන්නේ "ප්‍රශ්න පත්‍ර දෙක තුනක් කිරීමේ" සාමාන්‍ය පුරුද්ද සමාජයේ මුල් බැස ඇති බැවිනි. දැන් අපි බලමු ඇයි මේ අංකය මෙතරම් වැදගත් වන්නේ කියා.

ප්‍රශ්න පත්‍ර වැඩි ප්‍රමාණයක් කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි මොනවාද?

ප්‍රශ්න පත්‍ර වැඩි වැඩියෙන් කරන විට ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ ස්ථර කිහිපයකින් සමන්විත වේ:

ප්‍රශ්න පත්‍ර 1-2: හුරුවීම (Shock Absorption). පළමු ප්‍රශ්න පත්‍ර කිහිපයෙන් ඔබට ලැබෙන්නේ විභාගයක අත්දැකීම පමණි. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දිග, දැනෙන විධාව සහ කාලය මදි වේ යැයි දැනෙන බියට හුරුවීම මෙහිදී සිදු වේ. මෙය වටිනා නමුත් මෙය හුදෙක් සූදානම් වීමක් පමණි, සැබෑ පුහුණුව නොවේ. මෙතැනින් නතර වන ශිෂ්‍යයා කුණාටුවේ ස්වභාවය හඳුනා ගන්නත්, එයින් බේරී යාත්‍රා කරන ආකාරය ඉගෙන ගෙන නැත.

ප්‍රශ්න පත්‍ර 3-5: ප්‍රශ්න රටා හඳුනා ගැනීම (The Map). ඕනෑම විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයක් සැකසෙන්නේ වසරින් වසර නැවත නැවත එන විශේෂිත ප්‍රශ්න රටා (Archetypes) අනුවය. එකම ප්‍රශ්නය වෙනත් ඇඳුමකින් සැරසී සෑම වසරකම පාහේ පැමිණේ. උදාහරණයක් ලෙස ප්‍රස්ථාර ප්‍රශ්නයක්, විශේෂිත සමීකරණ ගොඩනැගීමක් හෝ රචනා ප්‍රශ්න ව්‍යුහයක් විය හැකිය. එක ප්‍රශ්න පත්‍රයකින් මෙම රටාව හඳුනාගත නොහැක. නමුත් 4ක් 5ක් කරන විට, මීදුම අතරින් පාර පෙනෙන්නක් මෙන් මෙම රටාවන් ඔබට හුරු වේ. විභාග ශාලාවේදී ඔබ දකින්නේ නන්නාඳුනන ප්‍රශ්න නොව, ඔබට හුරුපුරුදු "ප්‍රශ්න පවුල්" ය. 'A' සාමාර්ථයක් ගන්නා ශිෂ්‍යයා සහ අනෙක් ශිෂ්‍යයා අතර වෙනස මෙයයි: ඔහු ප්‍රශ්නය තේරුම් ගැනීමට කාලය වැය නොකර, කෙලින්ම පිළිතුර ලිවීමට පටන් ගනී.

ප්‍රශ්න පත්‍ර 5-10: ස්වයංක්‍රීය වීම සහ කාලය නිවැරදිව මැනීම (Automation and Time-calibration). ප්‍රශ්න රටා හඳුනා ගත් පසු, ඒවාට පිළිතුරු සැපයීම ඔබට ඉබේම මෙන් (Semi-automatic) කළ හැකි වේ. ඒ සඳහා ගතවන කාලය ගැන ඔබට ඉවක් ලැබේ. ලකුණු 6ක ප්‍රශ්නයකට ඔබ ලකුණු 9ක කාලයක් වැය කරන බව ඔබට ඉබේම දැනෙන්නට පටන් ගනී. ප්‍රශ්න පත්‍ර 8ක් 9ක් කරන විට ඔබේ ලකුණු ප්‍රමාණය ස්ථාවර වේ. ඔබේ ලකුණු මට්ටම ගැන ඔබටම අනාවැකි කිව හැකි වේ. යම් දෙයක් ගැන අනාවැකි කිව හැකි මට්ටමට පැමිණීම යනු එය තවදුරටත් වැඩි දියුණු කළ හැකි තැනට ඔබ පැමිණ ඇති බවයි.

සෑම ප්‍රශ්න පත්‍රයකදීම වැරදි හඳුනා ගැනීම (Harvesting Errors). ප්‍රශ්න පත්‍රයක් ලකුණු කරන සෑම අවස්ථාවකම ඔබ අතින් සිදුවන වැරදි ලැයිස්තුවක් සාදාගත යුතුය. ප්‍රශ්න පත්‍රයක් කර ලකුණු නොකරන්නේ නම්, එයින් ලැබෙන වටිනාකමෙන් 2/3ක්ම අපතේ යයි. ලකුණු කරන ලද ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් යනු පුහුණුවක් මෙන්ම ඔබ ගැන කරන සම්පූර්ණ පරීක්ෂණයකි (Diagnostic survey).

ඇයි උසස් පෙළට (A/L) ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක්? උසස් පෙළ ප්‍රශ්න වඩාත් සංකීර්ණ වන අතර Z-අගය (Z-score) සඳහා වන තරඟය ඉතා දැඩිය. සංයුක්ත ගණිතය හෝ රසායන විද්‍යාව වැනි විෂයන්වල ප්‍රශ්න රටා සහ කාලය උදුරා ගන්නා "උගුල්" වැඩිය. මේවා හඳුනා ගැනීමට සහ වැරදි අවම කර ගැනීමට වැඩි පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ.

විභාග කොන්දේසි — බොහෝ දෙනෙක් වරද්දා ගන්නා නැත

ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් හෝ 20ක් කළ යුත්තේ දැඩි විභාග කොන්දේසි යටතේය. "නිකන්" ප්‍රශ්න පත්‍ර බැලීමෙන් හෝ පොත බලාගෙන ප්‍රශ්න විසඳීමෙන් ඉහත කී කිසිදු වාසියක් නොලැබේ. කාලය මැනීම සහ විධාවට ඔරොත්තු දීම පුහුණු විය හැක්කේ සැබෑ විභාගයක මෙන් වාඩි වී කළහොත් පමණි.

ප්‍රශ්න පත්‍රයක් නිවැරදිව කරන ක්‍රමය:

1. **එක දිගට, නියමිත කාලය තුළ:** ටයිමරය තබා ගන්න, මේසය පිරිසිදු කරන්න, දුරකථනය ඉවත් කරන්න, විවේක නොගෙන සම්පූර්ණ කාලයම වැය කරන්න.
2. **සම්පූර්ණ නිෂ්පාදනයක් ලෙස:** පිළිතුරු අතින් ලියන්න, ක්‍රියාපද රවුම් කරන්න, වැඩ කරන විදින (Working) පැහැදිලිව පෙන්වන්න.
3. **අවංකව සහ වහාම ලකුණු කරන්න:** එදිනම හෝ ඊළඟ දිනේම නිවැරදි පිළිතුරු පත්‍රය (Marking Scheme) බලා ලකුණු කරන්න. කාලය ගතවන විට ඔබට වැරදුණු තැන අමතක වේ.

4. **පශ්චාත් පරීක්ෂණය (Post-mortem):** විනාඩි 30ක් වැය කර ලකුණු අඩු වූයේ ඇයිදැයි බලන්න. දැනුම නැතිකමද? ක්‍රමය වැරදීමද? කාලය මදි වීමද? අකුරු අපැහැදිලි වීමද? මේවා ඔබේ "වැරදි බැංකුව" (Mistake list) එකතු කරන්න.

නිවැරදිව කරන ලද එක ප්‍රශ්න පත්‍රයක්, අක්‍රමවත් ලෙස කරන ලද ප්‍රශ්න පත්‍ර තුනකට වඩා වටී.

ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් හෝ 20ක් කාලසටහනකට ගලපත්තේ කෙසේද?

ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක් යනු කන්දක් වගේ පෙනෙන්නට පුළුවන. නමුත් අපි එය ගණනය කර බලමු.

ප්‍රශ්න පත්‍රයක් කිරීමට, ලකුණු කිරීමට සහ වැරදි බැලීමට දළ වශයෙන් පැය 5ක ඒකකයක් අවශ්‍ය වේ. විභාගයට මාස 3කට පෙර ඔබ විෂය කරුණු ආවරණය කර අවසන් නම්, සතියකට ප්‍රධාන විෂයකට ප්‍රශ්න පත්‍ර 2ක් බැගින් කිරීම අපහසු නැත. සති 10ක් තුළ එවැනි ඒකක 20ක් සම්පූර්ණ කළ හැකිය. ඔබ කලින්ම පටන් ගන්නේ නම්, අවසාන මාසවල පීඩනය තවත් අඩු වේ.

ශිෂ්‍යයන්ට මෙය මඟ හැරෙන්නේ ගණිතය වැරදි නොව, විෂය කරුණු ආවරණය කිරීම පමණක් විම සහ තමන්ගේ ලකුණු මට්ටම ගැන සත්‍යය දැන ගැනීමට ඇති බිය නිසාය.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

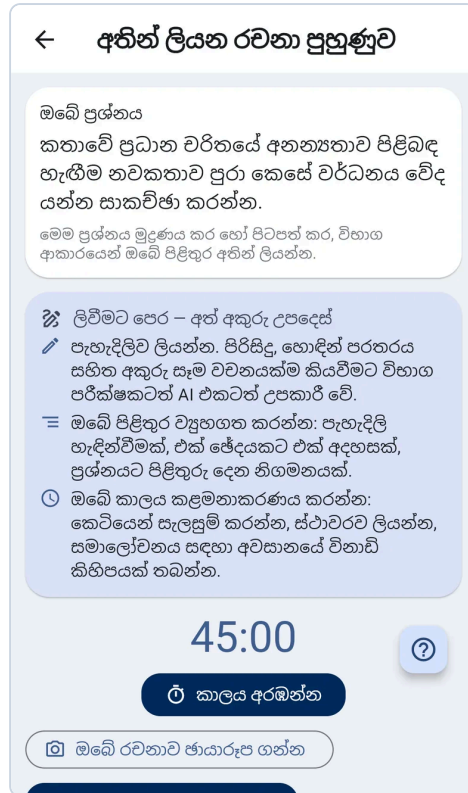
1. සෑම විෂයකටම ඔබ දැනට දැඩි විභාග කොන්දේසි යටතේ කර ලකුණු කරන ලද ප්‍රශ්න පත්‍ර ගණන ගණන් කරන්න. නිකන් බැලූ ප්‍රශ්න පත්‍ර මෙයට ඇතුළත් නොකරන්න.
2. විභාගයට ඉතිරිව ඇති සති ගණන බලන්න. සතියකට කළ හැකි ප්‍රශ්න පත්‍ර ගණන තීරණය කර සැලසුමක් නඳන්න.
3. එළඹෙන සති අන්තයේ පළමු ප්‍රශ්න පත්‍ර ඒකකය සඳහා කාලය වෙන් කරගන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රය සහ ලකුණු කිරීමේ පටිපාටිය (Scheme) සූදානම් කරගන්න.

කෙටියෙන්

- 'A' සාමාර්ථයක ඉලක්කය: O/L සඳහා ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් / A/L සඳහා 20ක් — විභාග කොන්දේසි යටතේ.
- වැඩි ප්‍රමාණයක් කිරීමේ වාසි: මුලින් හුරු වීම, පසුව රටාවන් හඳුනා ගැනීම, අවසානයේ ස්වයංක්‍රීය වීම සහ වැරදි අවම කර ගැනීම.
- විභාග කොන්දේසි අනිවාර්යයි: එක දිනට වාඩි වී කිරීම, අවංකව ලකුණු කිරීම සහ වැරදි විග්‍රහ කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- නිවැරදි සැලසුමකින් සතියකට ප්‍රශ්න පත්‍ර 2ක් බැගින් කිරීමෙන් මෙම ඉලක්කය ජය ගත හැකිය.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමේදී ඇති ප්‍රධාන බාධක දෙකක් වන්නේ ප්‍රශ්න පත්‍ර සොයා ගැනීම සහ ඒවා ලකුණු කර ගැනීමයි. **ඉඩසර ඇකඩමිය** මෙයට විසඳුම් ලබා දෙයි. අපගේ විභාග ශාලාව (Exam Hall) තුළ කාලය මනින ටයිමරයක් සහිතව ප්‍රශ්න පත්‍ර කළ හැකිය. එසේම ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීමේ සේවාව (Exam Paper Marking) හරහා ඔබ අතින් ලියන ලද පිළිතුරු පත්‍ර පරීක්ෂා කර, විභාග පරීක්ෂකවරයෙකුගේ මට්ටමේ ප්‍රතිපෝෂණයක් එදිනම ලබා ගත හැකිය. ඔබේ වැරදි ස්වයංක්‍රීයව වැරදි බැංකුව (Mistake Bank) එකතු වන බැවින් පුහුණුව තවත් පහසු වේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මෙතරම් ප්‍රශ්න පත්‍ර ප්‍රමාණයක් සොයා ගන්නේ කොහෙන්ද? රජයේ පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර දශක කිහිපයක ඒවා පාසල්වලින්, පොත් සාප්පුවලින් හෝ අන්තර්ජාලයෙන් සොයා ගත හැකිය. ලකුණු කිරීමේ පටිපාටි (Marking schemes) ද ඒ සමඟම සොයා ගැනීම වැදගත්ය.

කලින් කරපු ප්‍රශ්න පත්‍රම නැවත කළ යුතුද? ඔව්, යම් ප්‍රශ්න පත්‍රයකදී කළ වැරදි දැන් නිවැරදිදැයි බැලීමට මසකට පමණ පසු එය නැවත කිරීම හොඳ පරීක්ෂණයකි. නමුත් වැඩි වශයෙන් අලුත් ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමෙන් නව රටාවන් හඳුනා ගත හැකිය.

ටියුෂන් පත්තිවල දෙන මාදිලි ප්‍රශ්න පත්‍ර (Model Papers) මෙයට අයිතිද? අතිරේක පුහුණුවක් ලෙස ඒවා හොඳය. නමුත් අපේ 10/20 ඉලක්කය සඳහා මුලින්ම රජයේ පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර භාවිතා කරන්න. විභාගය පවත්වන අයගේ සැබෑ රටාව සහ භාෂාව ඇත්තේ ඒවායේ පමණි.

විෂය කොටස් ඉවර නැතිව ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම අපතේ යාමක්ද? විෂය කරුණු සැලකිය යුතු මට්ටමකට අවසන් කර සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍රවලට යාම වඩාත් ඵලදායී වේ. එතෙක් කුඩා කොටස් වශයෙන් (Sectional drills) පුහුණු වන්න.

තවදුරටත් කියවීමට

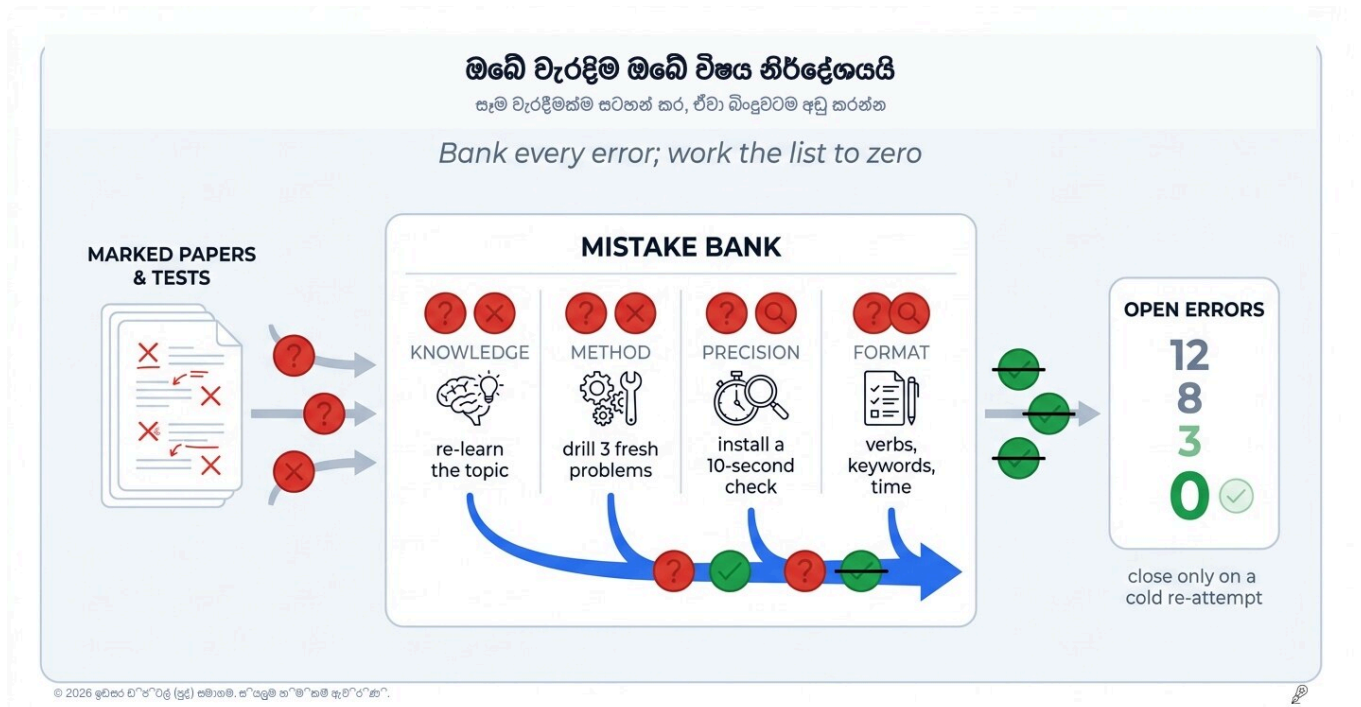
මෙම ප්‍රශ්න පත්‍ර පුහුණුව සහ ලකුණු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ගැන වඩාත් විස්තරාත්මකව ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළින් කියවිය හැකිය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — (ප්‍රශ්න පත්‍ර පුහුණුවේ වැදගත්කම පිළිබඳ පර්යේෂණ)

- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — (විවිධ ප්‍රශ්න රටා පුහුණු වීමේ වාසි පිළිබඳ පර්යේෂණ)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): ශ්‍රේණි ආරෝහණ ඉණීමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම.

ඔයාගේ වැරදි තමයි ඔයාගේ නිර්දේශය: වැරදි බැංකුව (The Mistake Bank)



ඔයා අතින් වෙන හැම වැරද්දක්ම, ඊළඟට ඉගෙන ගත යුත්තේ මොනවාද යන්න ගැන ලැබෙන ඉතා නිවැරදි, පුද්ගලික මඟ පෙන්වීමක්. නමුත් බොහෝ සිසුන් වසරකට මෙවැනි මඟ පෙන්වීම් දහස් ගණනක් කුණු කුඩියට දමනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ ඒ වැරදි "බැංකුගත කරන්නේ" කොතොමද කියායි. ඒවා එකතු කරන්න, වර්ග කරන්න, සහ ඒවා හැවත සිදු නොවන තෙක් ඒවා මත වැඩ කරන්න. මෙය මෙම පොතේ ඇති ඉහළම ප්‍රතිඵල ලබා දෙන අධ්‍යයන ක්‍රමයයි.

කෙටි පිළිතුර: ලකුණු ලැබුණු විගසම, අඩු වූ සෑම ලකුණක්ම සටහන් කරගන්න — විෂය කරුණ, වැරදුණේ කුමක්ද සහ එය කුමන වර්ගයේ වැරද්දක්ද (දැනුමේ අඩුවක්ද, ක්‍රමයේ වැරද්දක්ද, නිරවද්‍යතාවයේ අඩුවක්ද, නැතිනම් පිළිතුර ඉදිරිපත් කිරීමේ ආකෘතියේ වැරද්දක්ද) යන්න එහි ඇතුළත් විය යුතුයි. ඉන්පසු එම වැරදි හැවත සිදු නොවන තෙක් සතිපතා එම ලැයිස්තුව ප්‍රගුණ කරන්න. ඔයා එකතු කරගත් වැරදි ලැයිස්තුව තමයි ඔයාට කවදා හෝ ලැබිය හැකි නිවැරදිම අධ්‍යයන සැලසුම: ලකුණු හැලෙන තැන් හරියටම පෙන්වා දෙන්නේ එයයි.

සිසුන් දෙදෙනෙකුට ඔවුන්ගේ ලකුණු කරන ලද ප්‍රශ්න පත්‍ර ලැබෙනවා. දෙදෙනාම ලකුණු 61ක් ලබාගෙන ඇත. මිලිඟට සිදුවන දේ දෙස නොදින බලන්න, මන්ද ඊළඟ විනාඩි දහය තුළ ඔවුන්ගේ ඉදිරි මාස දහය කෙබඳු වේදැයි තීරණය වන බැවිනි.

පළමු ශිෂ්‍යයා ලකුණු දෙස බලා තිත රිදවා ගනී, රතු පෑනෙන් රවුම් කර ඇති තැන් දෙස බලා — අපරාදේ... මේක දැනගෙන නිට්ටේ නැහැනේ... මෝඩ වැරද්දක් — යැයි පවසමින් ප්‍රශ්න පත්‍රය ගසිල් එකකට දමයි. එම ගසිල් එක යනු ඔහුගේ වැරදි අමතක කිරීමට දමන තැනයි. ලබන මාසයේ ප්‍රශ්න පත්‍රයේදීත්, හරියටම එම ස්ථානවලම රතු පෑනෙන් රවුම් ඇඳෙනු ඇත.

දෙවන ශිෂ්‍යයා සටහන් පොතක් ගෙන, එතරම් ආකර්ෂණීය නොවන විනාඩි දහයක් වැය කර, අඩු වූ සෑම ලකුණක්ම වාර්තා කරයි: ප්‍රශ්නය කුමක්ද, වැරදුණේ කොතැනද, සහ — වැදගත්ම දේ — එය මොන වගේ වැරද්දක්ද කියා එහි ලියයි. ඉන්පසු ප්‍රශ්න පත්‍රය ගසිල් එකට දැමුවත්, වැරදි ටික ගසිල් එකට යන්නේ නැත. ඒවා බැංකුගත කර අවසානය. අප දැන් දකින්නට යන පරිදි, බැංකුගත කළ වැරදි පසුව ශිෂ්‍යයාට වාසිදායක ලෙස "පොලියන් සමඟ" ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි.

ඔයා සතු වටිනාම දත්ත

මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අප උත්සාහ කරන්නේ වැරදි දෙස බලන කෝණය වෙනස් කිරීමටයි. වැරද්දක් යනු වෙනත් කිසිම දේකට සම කළ නොහැකි රෝග විනිශ්චය දත්තයකි (*diagnostic information*): එයින් ඔයාට පෙන්වා දෙන්නේ නියම තත්ත්වයන් යටතේ, නිශ්චිත ද්වසක, නිශ්චිත ප්‍රශ්නයකදී ඔයාගේ දැනුම අසමත් වූයේ කොතැනද කියායි. ඔයාට දුර්වලයි කියා නිතෙන් තැන නොව, ඔයා ඇත්තටම ලකුණු අනිමි කරගත් තැනයි.

වාරයක් අවසානයේ එකතු වූ මෙවැනි වැරදි ලැයිස්තුවක් යනු සුවිශේෂී දෙයකි: **ඵය ඔයාගේම පුද්ගලික නිර්දේශයයි (A syllabus of you)**. නිල විෂය නිර්දේශයේ (Syllabus) තියෙන්නේ නැමෝම ඉගෙන ගත යුතු දේවල්ය; නමුත් ඔයාගේ වැරදි වාර්තාවේ තියෙන්නේ ඔයා විශේෂයෙන්ම තවමත් ඉගෙන ගෙන නැති දේවල්ය. එම ලැයිස්තුව ඉලක්ක කරගෙන කරන පාඩම් කිරීම්වලට විශේෂ ගුණාංගයක් ඇත: වැය කරන සෑම පැයක්ම වැය වන්නේ ලකුණු නැලෙන තැන් අලුත්වැඩියා කිරීමටයි. ඒ නිසයි අපගේ ශ්‍රේණි ඉණිමගේ (Grade Ladder) A-ප්‍රොටොකෝලය තුළ වැරදි ඉවත් කිරීම අනිවාර්ය කර ඇත්තේ. "දුර්වල තැන් පාඩම් කරන්න" යැයි කීම ප්‍රායෝගික වන්නේ තමන්ගේ දුර්වල තැන් දන්නා සිසුන්ට පමණි. වැරදි යනු ඒ ගැන ඇති එකම අවංක සාක්ෂියයි.

සාමාන්‍ය සිසුන් කරන දෙය — එනම් වැරදි දෙස බලා හුල්ලමින් ඵය අමතක කිරීම — තමාවම පරාජය කරගන්නා වැඩකි. පාඩම් කිරීම කාර්යක්ෂම කළ හැකි දත්ත දිනපතා ඉවත දමන ඔවුන්, පසුව විභාගයට සූදානම් වීම අඳුරේ අතපත ගෑමක් ලෙස දකින්නේ ඇයිදැයි පුදුම වෙති.

වැරදි බැංකුවක් පවත්වාගෙන යන්නේ කොහොමද?

වැරදි බැංකුවක් පවත්වාගෙන යෑමට පුරුදු දෙකක් අවශ්‍ය වේ.

සෑම දෙයක්ම එකතු කරන්න. ලකුණු ලැබුණු සෑම තැනකින්ම — වාර විභාග, පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර, අභ්‍යාස මාලා — අඩු වූ සෑම ලකුණක්ම, ලකුණු ලැබුණු අලුතම සටහන් කරගන්න: විෂය කරුණ, ප්‍රශ්නය (හෝ එහි අංකය), සහ වැරදුණු දේ අවංකව එක් වාක්‍යයකින් ලියන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයක් වෙනුවෙන් වැය වන්නේ විනාඩි දහයක් පමණි. "මෝඩ වැරදි" කියා කිසිවක් මඟ හරින්න එපා — ඇත්තටම වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ ඒවායි.

වර්ගීකරණය කරන්න. බැංකුව බුද්ධිමත් තැනක් වන්නේ මෙතැනදීයි. වැරදි සියල්ල එක හා සමාන නොවේ. එක් එක් වර්ගයට ඇත්තේ වෙනස්ම පිළියමි:

- **දැනුමේ හිඬැස් (Knowledge gaps)** — ඔයා ඒක දැනගෙන නිටියේ නැතැ. පිළියම: *ඉගෙනුම් ලූපය (The Loop)* — එම මාතෘකාවට අදාළ පෙළපොත, කෙටි සටහන් සහ අභ්‍යාස නැවත කරන්න. බොහෝ සිසුන් පිළියම යොදන්නේ මීට පමණි, මන්ද ඵය "සැබෑ" පාඩම් කිරීමක් ලෙස පෙනෙන බැවිනි.
- **ක්‍රමයේ වැරදි (Method errors)** — ඔයා කරුණ දැනගෙන නිටියත්, ඵය යොදාගත් ක්‍රමය වැරදියි, නැතිනම් හරි ක්‍රමය වැරදි විදිහට පාවිච්චි කළා. පිළියම: *වැඩ කළ පුනුණුව (Worked repetition)* — නිවැරදි ක්‍රමය නැවත තර්කානුකූලව ගොඩනගන්න, ඉන්පසු එම වර්ගයේම අලුත් ප්‍රශ්න තුනක් කරන්න.
- **නිරවද්‍යතාවයේ වැරදි (Precision errors)** — මේවා ප්‍රසිද්ධ "නොසැලකිලිමත්කම නිසා වන වැරදි" ය: ලකුණු (+/-) මාරු වීම, ඒකක අමතක වීම, ඉලක්කම් වැරදියට කියවීම. පිළියම: *"නව ටිකක් කල්පනාවෙන් ඉන්නවා" කීම නොවෙයි* — ඵය ප්‍රාර්ථනාවක් මිස ක්‍රමයක් නොවේ. පිළියම වන්නේ ඔයා නිතරම කරන වැරද්ද හඳුනාගෙන (බැංකුව මගින් මෙය හෙළි වේ) නිශ්චිත පිරික්සුමක් (check) හඳුන්වා දීමයි: උදාහරණයකට, සෑම පිළිතුරකටම පසුව තත්පර දහයක් ඒකක සහ ලකුණු පරීක්ෂා කිරීමේ පුරුද්ද. මේවා ඔයාගේ ලකුණු ලේඛනයේ ඇති "ලාභම" ලකුණු ය; මේවාට අවශ්‍ය වන්නේ වැඩි දැනුම නොව, ක්‍රමවත් පිරික්සුම් ලැයිස්තුවකි (checklist).
- **ආකෘතියේ වැරදි (Format errors)** — දැනුම නිබුණත් ඉදිරිපත් කිරීම වැරදියි: ප්‍රශ්නයේ ක්‍රියා පදය (verb) අනුව පිළිතුර නොලැබීම, ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ (marking scheme) ඇති ප්‍රධාන වචන මඟ හැරීම, ලකුණු කරන්නට තේරුම් ගත නොහැකි

ලෙස ලියා තිබීම හෝ කාලය මදි වීම. **පිළියම: විභාග උපක්‍රම (Exam-craft)** — ක්‍රියා පද හඳුනා ගැනීම, ලකුණු දෙන ආකාරය තේරුම් ගැනීම සහ කාලය කළමනාකරණය පුහුණු වීම.

වාරයක වැරදි වර්ගීකරණය කළ විට ලැබෙන ප්‍රතිඵලය පුදුම සහගතයි: සාමාන්‍යයෙන් වැරදි බෙදී යන්නේ එක පැත්තකට බරවයි. "මම ඇති තරම් දන්නේ නැතැ" කියා සිතූ සිසුන්, ඔවුන්ගේ ලකුණු හැලෙන තැන්වලින් අඩක්ම ක්‍රමයේ සහ නිරවද්‍යතාවයේ වැරදි බව වටහා ගනී — මේවා සති කිහිපයකින් නිවැරදි කළ හැකියි. බැංකුව ඔයාගේ දුර්වලතා පෙන්වා දෙනවා පමණක් නොව, ඒවායේ වටිනාකමද පෙන්වා දෙයි.

බැංකුවේ ශේෂය බිංදුවට ගේමු

බැංකුවක දත්තවලින් වැඩක් වන්නේ ඒවා පාවිච්චි කළහොත් පමණි. වැඩ කළ යුතු රිද්මය මෙන්න:

සතිපතා බැංකු සැසියක් — විනාඩි තිහක් පමණ, ඔයාගේ සතිපතා වැඩසටහන සමඟ මෙය කරන්න: සතියේ අලුත් වැරදි ඇතුළත් කරන්න, ඉන්පසු පරණම වැරදි වර්ගය අනුව විසඳන්න: දැනුමේ අඩුව පුරවන්න, ක්‍රමය පුහුණු වන්න, පිරික්සුම් පුරුදු ඇති කරගන්න.

සාක්ෂි සහිතව පමණක් අවසන් කරන්න. වැරද්දක් "අවසන්" (Close) කළ හැක්කේ, දින කිහිපයකට පසු එම ප්‍රශ්නයටම කිසිම උදව්වක් නැතිව මුල සිට නිවැරදිව පිළිතුරු ලිවිය හැකි නම් පමණි. නිවැරදි පිළිතුර කියවා ඔබව වැනීමෙන් පමණක් වැරද්දක් අවසන් නොවේ (ඒ උගුල ගැන ඔයා දැන් දන්නවා). එම වර්ගයේම අලුත් ප්‍රශ්න තුනක් නිවැරදිව කළ විට එම වර්ගයේ වැරදි අවසන් කළ හැකියි.

සටහන් දෙස පමණක් නොව, ශේෂය (Balance) දෙස බලන්න. බැංකුවක සාර්ථකත්වය මනින්නේ එක් එක් මාසයකට යටතේ ඇති "විවෘතව ඇති" (open) වැරදි ප්‍රමාණයෙනි. යම් මාසයකට වැරදි අවසන් වන වේගයට වඩා වැරදි එකතු වන වේගය වැඩිනම්, එය අනතුරු ඇඟවීමකි — මේ සතියේ පාඩම් කිරීම් එතැනට යොමු කරන්න. වැරදි බිංදුවට ගෙන ආ මාසයක ගැන ඔයාට නියම විශ්වාසයක් තබා ගත හැකියි. ශ්‍රේණි ඉණිමඟේ 3 වන පියවරේදී (Rung 3) — එනම් විභාගයට ආසන්න කාලයේදී — "බැංකුවේ ශේෂය බිංදුවට ගෙන ඒම" තමයි ප්‍රධාන රාජකාරිය.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. බැංකුව ආරම්භ කරන්න: සටහන් පොතක කොටසක් වෙන් කර, දිනය • මාසය • වැරද්දේ දේ • වැරදි වර්ගය • අවසන් කළ දිනය ලෙස තීරු (columns) ඇඳගන්න.
2. ළඟදී ලකුණු ලැබුණු වැඩවලින් එය පටන් ගන්න — ගයිල් එකේ තියෙන ප්‍රශ්න පත්‍රය හෝ අද පරීක්ෂා කළ අභ්‍යාස මාලාව ගන්න. විනාඩි දහයක් වැය කර, අඩු වූ සෑම ලකුණක්ම අවංකව වර්ගීකරණය කර ඇතුළත් කරන්න.
3. මේ පළමු පිටුවේම වැරදි බෙදී ඇති ආකාරය දෙස බලන්න. ඉන්පසු මේ සතියේදී එක් වැරද්දක් හෝ සම්පූර්ණයෙන් නිවැරදි කර අවසන් කරන්න — එනම් කිසිම උදව්වක් නැතිව එය නැවත උත්සාහ කරන්න. දුර්වලතාවයක් ඇතැයි "සිතනවාට" වඩා එය නිවැරදි කළා යැයි "ඔප්පු කිරීමේ" ඇති වෙනස එවිට ඔයාට වැටහේවි.

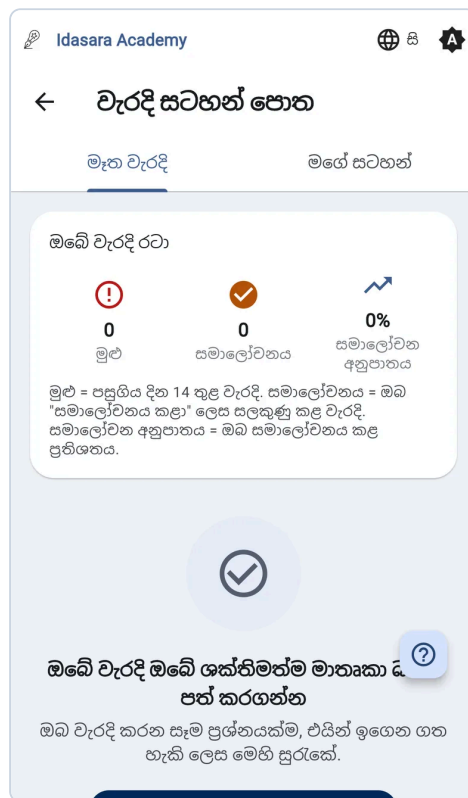
කෙටියෙන්

- වැරදි යනු ඔයා සතු **ඉහළම තත්ත්වයේ දත්තයි**: ලකුණු හැලෙන තැන් ඒවායින් හරියටම පෙන්වා දෙයි. වාරයක වැරදි ලැයිස්තුවක් යනු **ඔයාගේම** විෂය නිර්දේශයයි.
- ලකුණු ලැබුණු විගස සෑම වැරද්දක්ම බැංකුගත කරන්න: මාසයකට • වැරද්දේ දේ • වර්ගය.
- වැරදි වර්ග හතරට පිළියම් හතරකි: දැනුම (ලූපය) • ක්‍රමය (පුහුණුව) • නිරවද්‍යතාවය (පිරික්සුම් ලැයිස්තු) • ආකෘතිය (විභාග උපක්‍රම).

- සතිපතා බැංකුව පරීක්ෂා කරන්න, පරණ වැරදි මුලින්ම විසඳන්න; වැරද්දක් අවසන් කළ හැක්කේ කිසිදු උදව්වක් නැතිව නැවත නිවැරදිව කළහොත් පමණි.
- ශ්‍රේණි ඉණිමඟේ 3 වන පියවර එක වාක්‍යයකින්: ප්‍රශ්න පත්‍රවලින් වැරදි තැන්පත් වේ, පුහුණු සැසිවලින් ඒවා ඉවත් වේ, ශේෂය බිංදුව වීම යනු A සාමාර්ථයයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

වැරදි එකතු කිරීම සහ ඒවා පිළිවෙළකට තබා ගැනීම වෙනසකර වැඩක් විය හැකියි. **ඉඩසර ඇකඩමිය** මගින් ස්වයංක්‍රීයව කරන්නේ එයයි — ඔබට එය නොමිලේ ආරම්භ කළ හැකියි: ඔබ කරන පළමු micro-quiz එකේ සිටම **වැරදි බැංකුව (Mistake Bank)** පිරෙන්නට පටන් ගනී. සෑම වැරදි පිළිතුරක්ම අදාළ මාතෘකාවට සම්බන්ධ වන අතර, ඔබ වැරදි නිවැරදි කරන විට එම මාතෘකාවේ තත්ත්වය රතු පැහැයේ සිට කොළ පැහැය දක්වා වෙනස් වේ. **අද දවසේ සැලසුම (Today's Plan)** මගින් ඔබ විවෘතව තබා ඇති වැරදිවලට අදාළ අභ්‍යාස වෙත ඔබව යොමු කරයි. ගෙවන ලද සාමාජිකත්වයන් යටතේ, ඔබ අතින් ලියන ලද ප්‍රශ්න පත්‍ර පවා බැංකුවට ඇතුළත් කළ හැකි අතර, **AI Study Coach** සමඟ සාකච්ඡා කර ඒවා විසඳාගත හැකියි. වැරදි දෙස බලා හුල්ලන යුගය දැන් අවසන් — වැරදුණු කිසිවක් නැවත කිසිදු අතක යන්නේ නැත.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ අසාර්ථකත්වයන් ගැන පොතක් පවත්වාගෙන යෑම මානසිකව වැරදීමට හේතුවක් වෙයිද? සිසුන් පවසන්නේ මෙහි අනෙක් පැත්තයි: බැංකුව මගින් "මට බැහැ" වැනි නොපැහැදිලි හැඟීමක් වෙනුවට, කළ යුතු දේ පෙන්වන කෙටි ලැයිස්තුවක් ලබා දෙයි. ලැයිස්තුවක් කෙටි වන විට සතුටක් දැනේ. ඇත්තටම මානසිකව වැටෙන්නේ එකම වැරදි දිගින් දිගටම සිදුවන විටයි.

"නොසැලකිලිමත්කම නිසා වන වැරදි" ඇත්තටම දුර්වලතා නෙවෙයි නේද? මම උත්තරය දැනගෙන තිටියා. විභාගයකදී "දැනගෙන තිටියත් ලියන්න බැරි වුණාට" ලකුණු ලැබෙන්නේ නැත. නිරවද්‍යතාවයේ වැරදිවලට යම් රටාවක් තිබේ (සති කිහිපයකින් බැංකුව එය පෙන්වා දෙයි). රටාවක් තිබේ නම් එය කලින් හඳුනාගත හැකියි, එවිට එය වළක්වා ගත හැකියි. මේවා අමතක කර දැමීම යනු නැම ප්‍රශ්න පත්‍රයකදීම නිකරුණේ ලකුණු දන් දීමකි.

මේක නිකමිම ප්‍රශ්න පත්‍රය ආපහු බලනවාට වඩා වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද? ප්‍රශ්න පත්‍රය බැලීම යනු කියවීමයි; බැංකුගත කිරීම යනු ගිණුම් තැබීමයි. ප්‍රශ්න පත්‍රයක් බලන්නේ එක වරකි, ඉන්පසු එය ගිලි කරයි. බැංකුව ප්‍රශ්න පත්‍ර රාශියක දත්ත එකතු කරයි — නැවත නැවත සිදුවන වැරදි වර්ග හඳුනාගත හැකි එකම ක්‍රමය එයයි.

වැරදි බැංකුවෙන් දත්ත මකා දමන්නේ කවදාද? අවසන් කළ වැරදි (Closed entries) කපා හැරියත් ඒවා පොතේම තිබෙන්නට හරින්න. එය ඔබ ලැබූ ජයග්‍රහණ පෙන්වන ලකුණු පුවරුවකි. විභාගයට පෙර දින රැයේදී අලුත් දේවල් ඔළුවට ඔබා ගන්නවාට වඩා, ඔබ නිවැරදි කරගත් වැරදි දෙස බැලීමෙන් විශාල ආත්ම විශ්වාසයක් ලැබේ.

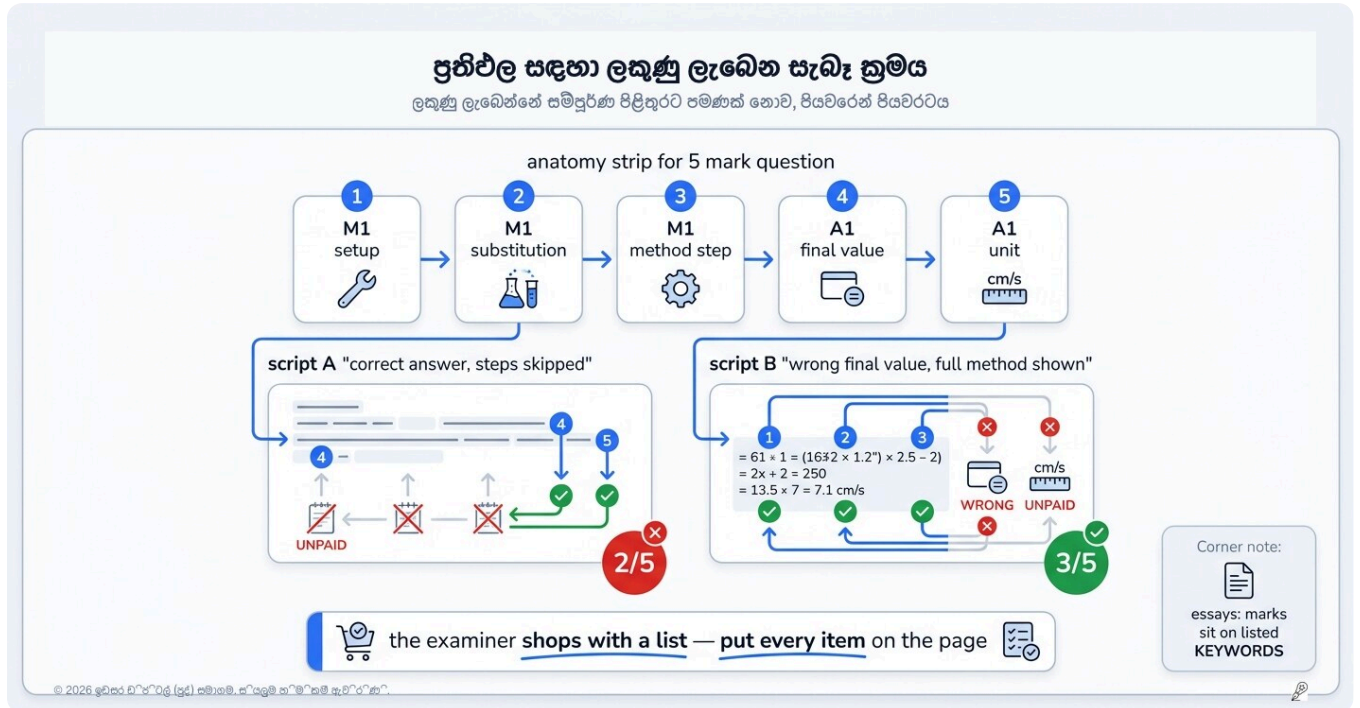
තවදුරටත් කියවීමට

වැරදි බැංකුවේ දත්ත විශ්ලේෂණය, මාතෘකා වල තත්ත්වය සහ ඒවා නිවැරදි කරන ආකාරය ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) වැඩිදුරටත් ලියා ඇත: [3 වන කොටස — ශ්‍රේණි ඉණිමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [Association for Psychological Science](#)
- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#) (ප්‍රතිපෝෂණය සහ නැවත පරීක්ෂා කිරීම)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [3 වන කොටස — ශ්‍රේණි ඉණිමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම](#)

Method Marks vs Accuracy Marks: විභාග පරීක්ෂකවරු ඔබට ඇත්තටම ලකුණු "ගෙවන්නේ" කොහොමද?



විභාගයකදී ලකුණු ලැබෙන්නේ නිකමිම "පිළිතුරට" පමණක් නොවේ. ලකුණු දීමේ පටිපාටිය (Marking Scheme) අනුව ඔබ පියවරෙන් පියවර ගණන හදා ඇති ආකාරය, අවසාන පිළිතුරේ නිවැරදිතාවය සහ අත්‍යවශ්‍ය පාරිභාෂික වචන (Keywords) යන ඒ ඒ කරුණු වලට වෙන් වෙන්ව ලකුණු හිමිවේ. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් විභාග පරීක්ෂකවරයෙකු ලකුණු දෙන රහස් ක්‍රමය පැහැදිලි කරන අතර, නිවැරදි පිළිතුරට අඩු ලකුණු ලැබෙන්නෙන්, වැරදි පිළිතුරට වැඩි ලකුණු ලැබෙන්නෙන් ඇයි යන ගැටලුවට පිළිතුරු ලබා දෙයි.

කෙටි පිළිතුර: විභාග පරීක්ෂකවරු ලකුණු දෙන්නේ ලකුණු දීමේ පටිපාටියකට අනුවයි. එනිසි ඔබ ලියන සෑම පියවරකටම ලකුණු (Method Marks), අවසාන පිළිතුරට සහ ඒකක වලට ලකුණු (Accuracy Marks) මෙන්ම විෂය නිර්දේශයේ ඇති නිශ්චිත වචන සඳහා ලකුණු (Keyword Marks) වෙන් කර ඇත. පිළිතුර නිවැරදි වුවත් පියවර ලියා නැතිනම් ඔබට ලැබෙන්නේ අඩු ලකුණු සංඛ්‍යාවකි. එමෙන්ම පිළිතුර වැරදි වුවත් පියවර නිවැරදි නම් ඔබට වැඩි ලකුණු ප්‍රමාණයක් ලබාගත හැකිය. පරීක්ෂකවරයාට පෙනෙන්නට තිබෙන දේට පමණක් ඔහුට ලකුණු දිය හැකිය.

ප්‍රශ්න පත්‍ර බලන ගුරුවරුන් මුහුණ දෙන අමුතු සිදුවීම් දෙකක් තිබේ.

පළමුවැන්න: "මගේ අවසාන පිළිතුර නිවැරදියි — ඒත් මට ලකුණු 5 න් ලැබ්ලා තියෙන්නේ 2 යි. ඒ කොහොමද?"

දෙවැන්න, ඊටත් වඩා අමුතූයි: "මගේ අවසාන පිළිතුර වැරදියි — ඒත් මට ලකුණු 5 න් 3 ක් ලැබ්ලා. ඒ ඇයි?"

බොහෝ සිසුන් හිතන්නේ මේවා ලකුණු දෙන ගුරුවරයාගේ කැමැත්ත අකමැත්ත මත සිදුවන දේවල් කියාය. නමුත් එය කිසිසේත්ම එසේ නොවේ. මේ අවස්ථා දෙකම සිදුවන්නේ විභාග ලකුණු දීමේ පද්ධතිය සැලසුම් කර ඇති ආකාරයටමය. මෙම සැලසුම තේරුම් ගන්නා ශිෂ්‍යයාට තමන්ගේ ඉදිරි සෑම විභාගයකදීම ලකුණු එකතු කරගැනීමේ හැකියාව ලැබේ.

නිවැරදි පිළිතුර 2/5ක් ලැබී, වැරදි එකට 3/5ක් ලැබුණේ ඇයි?

මෙහිදී ඔබ ඔබේ සිතීමේ ක්‍රමය වෙනස් කළ යුතුය. විභාග පරීක්ෂකවරයා ඔබෙන් අසන්නේ "මෙයාට මේක හරිද?" කියා නොවේ. ඔහු අපේ තිබෙන්නේ **ලකුණු දීමේ පටිපාටියක් (Marking Scheme)** හෙවත් "ලකුණු ගෙවීමේ ගිවිසුමක්". එහි සඳහන් කර ඇත්තේ "මෙන්න මේ කරුණු ටික ශිෂ්‍යයාගේ පිළිතුරේ තියෙනවද?" කියා බැලීමටයි.

ලකුණු 5ක ගණිතමය ප්‍රශ්නයක් ගම්‍ර. එහි ලකුණු බෙදෙන ආකාරය මෙසේ විය හැකිය: නිවැරදි සමීකරණය ලිවීමට 1 ලකුණක් (M1), අගයන් ආදේශ කිරීමට 1 ලකුණක් (M1), සුළු කිරීමට 1 ලකුණක් (M1), නිවැරදි අවසාන අගයට 1 ලකුණක් (A1) සහ නිවැරදි ඒකකය ලිවීමට 1 ලකුණක් (A1). පරීක්ෂකවරයා කරන්නේ ඔබේ පිළිතුර දෙස බලා තමන්ගේ ලැයිස්තුවේ ඇති බඩු එකින් එක මිලදී ගන්නා "පාරිභෝගිකයෙකු" මෙන් ලකුණු ලබා දීමයි.

දැන් අර අභිරහස් දෙක විසඳා ගනිමු:

පළමු අභිරහස — නිවැරදි පිළිතුර 2/5. මෙම ශිෂ්‍යයා සමීකරණය ලියා, මැද පියවරවල් දෙකක් මතසිත් සුළු කර (හෝ කැල්කියුලේටරයෙන් කර) අවසාන පිළිතුර ඒකකත් සමඟ ලියා තිබේ. පරීක්ෂකවරයාට දකින්නට ලැබෙන්නේ සමීකරණය, අවසාන අගය සහ ඒකකය පමණි. මැද පියවර දෙක පෙනෙන්නට නැති නිසා ඔහුට ඒ සඳහා ලකුණු දිය නොහැක. *ඔබ නොලියන දේට පරීක්ෂකවරයාට ලකුණු දිය නොහැක.*

දෙවන අභිරහස — වැරදි පිළිතුර 3/5. මෙම ශිෂ්‍යයා සමීකරණය ලිවීම, ආදේශ කිරීම සහ සුළු කිරීම යන සියල්ලම නිවැරදිව පියවරෙන් පියවර පෙන්වා ඇත. නමුත් අවසාන මොහොතේ එකතු කිරීමේදී හෝ අඩු කිරීමේදී කුඩා වැරද්දක් කර ඇත. පරීක්ෂකවරයා පියවර තුනට අදාළ ලකුණු (Method Marks) 3 ලබා දෙයි. අවසාන පිළිතුර වැරදි නිසා ඒ සඳහා වන ලකුණු (Accuracy Marks) දෙන්නේ නැත. අවසාන ප්‍රතිඵලය "වැරදි" වුවත් ඔහුට ලකුණු 3ක් නිමිවේ. සමහර විට "වැරද්ද ඉදිරියට ගෙනයාම" (Error Carried Forward) යන ක්‍රමය යටතේ, මුල් පියවරක වූ වැරද්දක් නිසා අවසාන පිළිතුර වැරදි වුවත්, ඉදිරි පියවර නිවැරදිව කර ඇත්නම් ඒ සඳහාද ලකුණු ලැබේ.

මෙහි වැදගත්ම පාඩම මෙයයි: **ප්‍රතිඵලයට වඩා පියවර පෙන්වීම සඳහා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය වැඩි වටිනාකමක් ලබා දෙයි.** එය අනම්භයක් නොවේ; විභාගයකදී පරීක්ෂා කරන්නේ ඔබ එම ගැටලුව විසඳන ආකාරය දන්නවාද යන්නයි.

රචනා ප්‍රශ්න වලට ලකුණු ලැබෙන්නේ කොතොමද?

රචනා සහ ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න වලදීද ක්‍රියාත්මක වන්නේ මේ වටිනාකම් පද්ධතියමය. ලකුණු 6ක "විස්තර කරන්න" ප්‍රශ්නයකදී ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ නිශ්චිත කරුණු කිහිපයක් සඳහන් වේ. එහිදී බොහෝ විට **විෂය නිර්දේශයට අදාළ ප්‍රධාන වචන (Keywords)** නිබිම අනිවාර්ය වේ.

රචනා ලියන සිසුන් මුහුණ දෙන ගැටලුව මෙයයි: මුළු පිටුවක්ම ලියා තිබුණත් ලැබී ඇත්තේ 6න් 3කි. ඒ මන්ද යත්, ඔබ ඔබේම වචන වලින් ලස්සනට ලියා තිබුණත්, පරීක්ෂකවරයා ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ සොයන නිශ්චිත පාරිභාෂික වචන ඔබේ පිළිතුරේ නොතිබීමයි. උදාහරණයක් ලෙස, "ශාකය ආලෝකය භාවිත කරමින් ආහාර සාදයි" කියා ලිවීම සහ "ප්‍රභාසංශ්ලේෂණය" (Photosynthesis) යන වචනය භාවිත කිරීම අතර වෙනසක් ඇත. පරීක්ෂකවරයාට ලකුණු දිය හැක්කේ නිශ්චිත පාරිභාෂික වචනය සඳහා පමණක් විය හැකිය.

ලකුණු දෙන "පාරිභෝගිකයා" වෙනුවෙන් පිළිතුරු ලියමු

දැන් ඔබ පරීක්ෂකවරයා ලකුණු සොයන ආකාරය දන්නා නිසා, ඔබේ පිළිතුරු ලිවීමේ රටාව මෙසේ වෙනස් කරගන්න:

1. **සෑම පියවරක්ම පෙන්වන්න — විශේෂයෙන්ම ලෙහෙසි ඒවා.** ඔබ "මේක නම් ඕනෑම කෙනෙක් දන්නවා" කියා මඟහරින පියවරටත් ලකුණක් (M-mark) වෙන් වී තිබිය හැකිය. එය ලියන්නට ගත වන්නේ තත්පර කිහිපයකි.
2. **පටන් ගන්න පුළුවන් ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් අතහරින්න එපා.** ඔබට සම්පූර්ණ ගණන හඳා ගැනීමට නොහැකි වුවත්, ඔබ දන්නා මුල් පියවර දෙක ලිවීමෙන් වුවද ලකුණු 1ක් හෝ 2ක් එකතු කරගත හැකිය. නිසිව තබන ප්‍රශ්නයකට ලැබෙන්නේ බිත්දුවක් පමණි.
3. **අවසාන පිළිතුර පැහැදිලිව දක්වන්න.** අවසාන අගය ලියා, **ඒකකය අනිවාර්යයෙන්ම දමා**, පිළිතුර වටා කොටුවක් ඇඳීමෙන් පරීක්ෂකවරයාට එය සොයා ගැනීම පහසු කරන්න.
4. **ඔබේම වචන වෙනුවට පාරිභාෂික වචන භාවිත කරන්න.** අර්ථ දැක්වීම් සහ විස්තර කිරීම් වලදී පෙළපොතේ ඇති නිශ්චිත වචනම යොදාගන්න. රූප සටහන් අඳින විට ඒවායේ කොටස් නම් කිරීමට (Labelling) අමතක නොකරන්න, මන්ද බොහෝ විට ලකුණු ලැබෙන්නේ නම් කිරීමටය.
5. **ලකුණු දීමේ පටිපාටිය (Marking Scheme) ප්‍රභවයෙන්ම පාඩම් කරන්න.** පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියා අවසන් වූ පසු, පටිපාටිය කියවන්න. එහි ලකුණු බෙදී ඇත්තේ කොතොමද, වැඩිපුර ලකුණු ලැබෙන පියවර මොනවාද, නැවත නැවතත් එන පාරිභාෂික වචන මොනවාද කියා අධ්‍යයනය කරන්න. මෙය ඔබට ලකුණු ලැබෙන විදිහ ගැන මනා අවබෝධයක් ලබා දෙයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

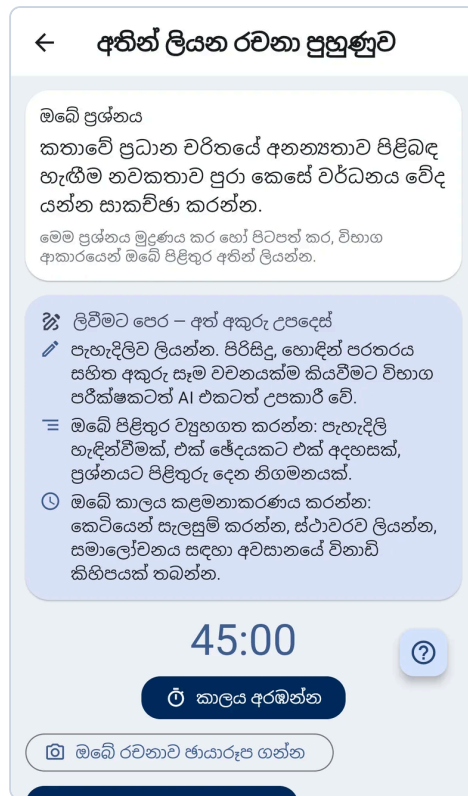
1. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නයක් සහ එහි ලකුණු දීමේ පටිපාටිය (Marking Scheme) ගන්න.
2. ඔබේ පිළිතුර දෙස පරීක්ෂකවරයෙකු ලෙස බලන්න. පටිපාටියේ ඇති ලකුණු දෙන සෑම කරුණක්ම ඔබේ පිළිතුරේ තිබේදැයි බලන්න. මඟ හැරුණු ලකුණු මොනවාද? පියවරක් අඩුද? පාරිභාෂික වචනයක් ලියා නැද්ද? ඒකකය අමතක වීද?
3. දැන් ඒ ප්‍රශ්නයටම, පටිපාටියේ ඇති සියලුම ලකුණු ලබාගත හැකි වන පරිදි නැවත පිළිතුරක් ලියන්න. මේ වෙනස මුළු ප්‍රශ්න පත්‍රය පුරාම සිදු කළහොත් ඔබේ සාමාර්ථය (Grade) වෙනස් වන හැටි ඔබටම වැටහෙනු ඇත.

කෙටියෙන්

- පරීක්ෂකවරුන් කරන්නේ ඔබේ දැනුම මැනීමට වඩා, ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ ඇති කරුණු ඔබේ පිළිතුරේ තිබේදැයි සෙවීමයි.
- පියවර පෙන්වීමට ලැබෙන ලකුණු (M) සහ අවසාන පිළිතුරට ලැබෙන ලකුණු (A) එකතුවෙන් ඔබේ සම්පූර්ණ ලකුණු ප්‍රමාණය සෑදේ.
- රචනා ප්‍රශ්න වලදී **පාරිභාෂික වචන (Keywords)** සඳහා විශේෂ අවධානයක් යොමු කෙරේ.
- සෑම පියවරක්ම ලියන්න, ඒකක දමන්න, ප්‍රධාන වචන භාවිත කරන්න, රූප සටහන් නම් කරන්න.
- ලකුණු දීමේ පටිපාටි පරිශීලනය කිරීමෙන් ලකුණු ලැබෙන රටාව හේරුම් ගන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම මුළු පරිච්ඡේදයෙන් ඉගැන්වූ කරුණු **ඉඩසර ඇකඩමියේ Exam Paper Marking** (ගෙවන ලද සේවාවන්) හරහා ඔබට ප්‍රායෝගිකව අත්හදා බැලිය හැකිය. ඔබ අතින් ලියන ලද පිළිතුරු පත්‍ර අප වෙත එවා, ඒවා ලකුණු දීමේ පටිපාටියට අනුව (Method marks සහ Accuracy marks වෙන් වෙන්ව පෙන්වමින්) ඇගයීමකට ලක් කරගත හැකිය. එහිදී අපේ AI උපදේශකවරයා හෝ ගුරුවරුන් ඔබට පෙන්වා දෙන්නේ පටිපාටියේ ඇති කුමන කරුණු මඟහැරීම නිසා ඔබට ලකුණු අහිමි වූයේද යන්නයි. ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් මේ ආකාරයට ඇගයීමට ලක් කිරීමෙන් පසු, ඔබ විෂය දැනුමෙන් මෙන්ම විභාග උපක්‍රම වලින්ද ඉතා ඉහළ මට්ටමකට පත් වනු ඇත.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

සෑම පියවරක්ම ලිවීමට ගියොත් කාලය මදි වෙයිද? පියවරක් ලිවීමට යන්නේ තත්පර කිහිපයකි. නමුත් එය මඟහැරීමෙන් ඔබට හිමි විය හැකි ලකුණු අහිමි වීම වගාලා පාඩුවකි. ඇත්තටම කාලය නාස්ති වන්නේ සැලසුමක් නැතිව ලිවීමට යාමෙන් සහ වැරදුණු විට නැවත මුල සිට කිරීමට යාමෙනි.

"වැරද්ද ඉදිරියට ගෙනයාම" (Error Carried Forward) හැම වෙලේම ලැබෙනවද? බොහෝ විභාග වලදී මෙය ලබා දෙයි, නමුත් එය "ආරක්ෂක දැලක්" ලෙස පමණක් සිතන්න. ඔබේ අරමුණ විය යුත්තේ මුල සිටම නිවැරදිව අගයන් ලබා ගැනීමයි.

මගේ විෂය රචනා විෂයක් නම් M සහ A ලකුණු අදාළ වෙනවද? නම වෙනස් වුවත් මූලධර්මය සමානයයි. එනිදී ලකුණු ලැබෙන්නේ පියවර වලට නොව, ඔබ ඉදිරිපත් කරන තර්ක වලට සහ පාරිභාෂික වචන වලටයි. රචනා ප්‍රශ්නයකත් ලකුණු බෙදී යන නිශ්චිත රටාවක් (Structure) පටිපාටියේ ඇත.

Marking Scheme එක මේ තරම් යාන්ත්‍රික නම්, විෂය අවබෝධයට තැනක් නැද්ද? විෂය අවබෝධය අවශ්‍ය වන්නේ පටිපාටියේ ඉල්ලන කරුණු නිවැරදිව ලිවීමටයි. විෂය අවබෝධය ඔබේ "දැනුම" වන අතර, ලකුණු දීමේ පටිපාටිය යනු එම දැනුම "ඉදිරිපත් කළ යුතු ආකාරයයි". මේ දෙකම එක හා සමානව වැදගත් වේ.

තවදුරටත් කියවීමට

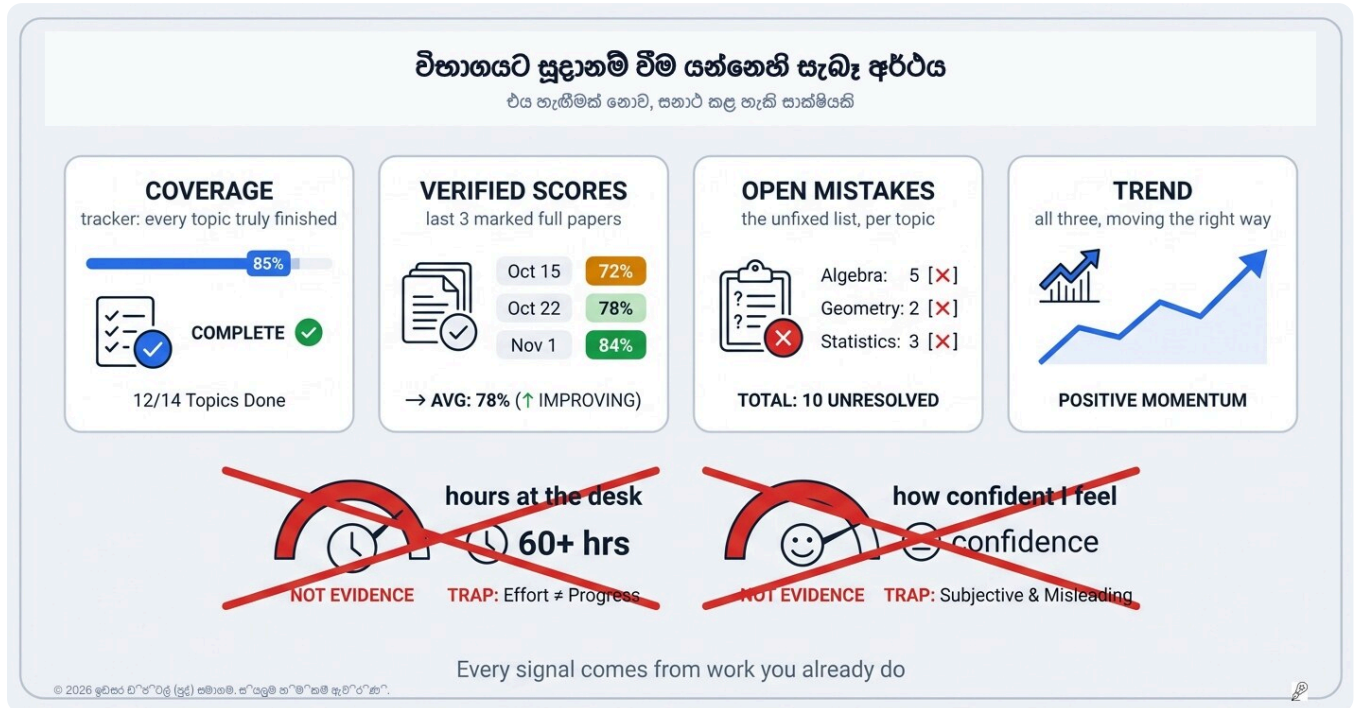
ලකුණු දීමේ පටිපාටි ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සහ ලකුණු මට්ටම් (Grade Progression) පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළින් කියවිය හැකිය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- Cambridge International Education — [Command words and what they ask of candidates](#)

- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව — edupub.gov.lk
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

"මම ලැස්තිද?" — සැබෑ විභාග සූදානම යනු කුමක්ද සහ එය මනින්නේ කොහොමද?



විභාගයට පෙර අවසන් මාස කිහිපයේදී සෑම සිසුවෙකුම සහ සෑම දෙමාපියෙකුම අසන පොදු ප්‍රශ්නයක් නිබේ. බොහෝ දෙනෙක් මෙයට පිළිතුරු දෙන්නේ තමන්ට 'දැනෙන්' ආකාරය අනුවය. නමුත් හැඟීම් මගින් මනින්නේ ඔබේ ආත්ම විශ්වාසය මිස සැබෑ සූදානම නොවේ. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන්, ඒ බොරු හැඟීම් වෙනුවට ඔබේ සූදානම මැනිය හැකි පැහැදිලි සාක්ෂි තහරක් හඳුන්වා දෙයි. විෂය ආවරණය, පරීක්ෂා කළ දක්ෂතාවය, නිවැරදි නොකළ වැරදි සහ ප්‍රගතියේ දිශාව යන මේ තහර මගින් ඔබට තවමත් කාලය තිබියදීම සත්‍ය තත්ත්වය වටහා ගත හැකිය.

කෙටි පිළිතුර: සූදානම මැනිය යුත්තේ හැඟීම්වලින් නොව සාක්ෂිවලින්ය. විෂය නිර්දේශය සම්පූර්ණයෙන්ම අවසන් කර තිබේද? මෑතකදී කළ ප්‍රශ්න පත්‍රවල ලකුණු මට්ටම කුමක්ද? තවමත් නිවැරදි කරගත යුතු වැරදි ලැයිස්තුව කෙතරම් දිගද? සහ මේ සියල්ල නිවැරදි දිශාවට ගමන් කරනවාද? විෂය පථය ආවරණය වී ඇත්නම්, ප්‍රශ්න පත්‍රවලින් අපේක්ෂිත ලකුණු ලැබෙන්නේ නම් සහ වැරදි ලැයිස්තුව කෙටි වෙමින් පවතී නම් — ඔබ විභාගයට සූදානම්ය. බියක් දැනුණත් දත්තවලින් පෙනෙන්නේ ඔබ සූදානම් බවයි.

සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) හෝ උසස් පෙළ (A/L) විභාගයකට පෙර ශ්‍රී ලංකාවේ ඕනෑම නිවසකට ගියහොත් ඔබට මෙම ප්‍රශ්නය ආකාර දෙකකින් ඇසෙනු ඇත.

ශිෂ්‍යයා මධ්‍යම රාත්‍රියේ තනිවම මෙසේ අසයි: "මම ලැස්තිද? මම දේවල් දන්නවා වගේ දැනෙනවා... ඒත් ඒක ඇති වෙයිද?"

දෙමව්පියන් දොරකඩ සිට බලා මෙසේ සිතයි: "ළමයා හැමදාම රූ වෙනකල් මේසය ළඟ ඉන්නවා — ඒ කියන්නේ එයා නොඳුට ලැස්ති ඇති නේද?"

මේ දෙදෙනාම අසන්නේ නිවැරදි ප්‍රශ්නය වුවත්, ඔවුන් පාවිච්චි කරන්නේ වැරදි මිම් ය. ශිෂ්‍යයා මනින්නේ තමන්ට **දැනෙන ආකාරය (Feelings)** ය. දෙමව්පියන් මනින්නේ පාඩම් කරන **පැය ගණන (Hours)** ය. මේ පොතේ කලින් පරිච්ඡේදවලදී අප පැහැදිලි කළ පරිදි මේ මිම් දෙකම අපව රවටයි. යමක් කියවූ පමණින් එය 'දන්නවා' යැයි සිතීම මායාවකි. එමෙන්ම පාඩම් කරන පැය ගණනින්

කියවෙන්නේ 'පිළිස්සු ඉන්ධන' ප්‍රමාණය මිස 'ගිය දුර' නොවේ. විනාශ බිය ඇති වන්නේ මේ වටිනා ප්‍රශ්නයට දිය හැකි නිවැරදි පිළිතුරක් ඔබ සතුව නොමැති විටයි.

එම නිසා සැබෑ මිම්ම තහරක් අපේක්ෂා කරමු. සුදානම යනු හැඟීමක් නොව එය **සාක්ෂි මත පදනම් වූ තත්ත්වයකි.** එය පහත සංඥා තහරෙන් කියවිය හැකිය.

සුදානම මගින් සංඥා තහර මොනවාද?

සංඥා 1 — විෂය පථය ආවරණය කිරීම (Coverage): සම්පූර්ණ විෂය නිර්දේශය අවංකවම අවසන් කර තිබේද? මෙය මූලිකම සාක්ෂියයි. ඔබ අතපසු කළ පාඩම් තිබේ නම්, විනාශ ශාලාවට ඇතුළු වීමටත් පෙරම ඔබේ උපරිම ලකුණු ප්‍රමාණය සීමා වී නමාරයි. මෙහිදී 'සම්පූර්ණයි' යනු පත්තියේදී ඒ පාඩම ඉගැන්වීම නොවේ. ඔබ විසින්ම එය කියවා, සටහන් සාදා, අභ්‍යාස කර, ඒවා පරීක්ෂා කර අවසන් කිරීමයි. විෂය නිර්දේශයෙන් 20%ක් ඉතිරි කරගෙන කෙතරම් දක්ෂ සිසුවෙකුට වුවත් 'සුදානම්' යැයි කිව නොහැක. (ඔබ විනාශයට ආසන්නව මෙය කියවන්නේ නම් බිය නොවන්න; අද සිට වුවත් අතපසු වූ පාඩම් එකින් එක සම්පූර්ණ කිරීමෙන් ඔබේ ලකුණු මට්ටම වනාම ඉහළ නංවා ගත හැකිය.)

සංඥා 2 — තහවුරු කළ ප්‍රතිඵල (Verified Performance): ප්‍රශ්න පත්‍රවල ඇත්තවම ලකුණු කීයද? ඔබේ සුදානම මැනිය හැකි නොදෙම ක්‍රමය මෙයයි. නියමිත කාලය තුළ, විනාශ නීතිවලට අනුව පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍රයක් කර, එය නිවැරදිව ලකුණු කර බැලිය යුතුය. එක ප්‍රශ්න පත්‍රයක් සාර්ථක වීම අනම්බයක් විය හැක. නමුත් අවසන් ප්‍රශ්න පත්‍ර 3ක් හෝ 4ක් අඛණ්ඩව එකම ලකුණු මට්ටමක (උදාහරණයක් ලෙස B සාමාර්ථයක්) පවතී නම්, ඔබේ සැබෑ තත්ත්වය එයයි. බලාපොරොත්තු හෝ බිය පසෙකලා මේ දත්ත දෙස බලන්න.

සංඥා 3 — නිවැරදි නොකළ වැරදි (Open Mistakes): තවමත් හදාගත යුතු වැරදි ලැයිස්තුව කෙතරම් දිගද? එකම ලකුණු (උදාහරණයක් ලෙස 65ක්) ගන්නා සිසුන් දෙදෙනෙකුගෙන් වැඩිපුරම ලැස්තී කවුද? එක් අයෙකුට තවමත් නිවැරදි කරගත යුතු වැරදි 40ක් තිබේ නම් සහ අනෙක් අයෙකුට ඇත්තේ වැරදි 6ක් පමණක් නම්, දෙවැනි ශිෂ්‍යයා වඩාත් ආරක්ෂිතය. ඔබේ 'වැරදි බැංකුවේ' (Mistake Bank) තිබෙන වැරදි ප්‍රමාණය අඩු වීම යනු ඔබ සාර්ථකත්වයට වඩාත් සමීප වීමයි. අවසන් සති කිහිපය තුළ ඔබ අවධානය යොමු කළ යුත්තේ මේ වැරදි නැති කිරීමටයි.

සංඥා 4 — ප්‍රගතියේ දිශාව (Trend): මේ සියල්ල ගමන් කරන්නේ කුමන පැත්තටද? සුදානම යනු නිශ්චල ඡායාරූපයක් නොව ගමනකි. විෂය ආවරණය ක්‍රමයෙන් වැඩි වෙනවාද? ප්‍රශ්න පත්‍රවල ලකුණු ටිකෙන් ටික ඉහළ යනවාද? වැරදි ලැයිස්තුව සතියෙන් සතිය කෙටි වෙනවාද? දැනට ඔබට ලැබෙන්නේ B සාමාර්ථයක් වුවත්, මේ ප්‍රගතිය නිවැරදි දිශාවට තිබේ නම් ඔබ සිටින්නේ A සාමාර්ථයක් කරා යන නිවැරදි මාවතේය. ප්‍රගතිය එක හැන තහර වී ඇත්නම්, එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමය වෙනස් කළ යුතු බවයි.

මෙම සංඥා තහරෙහිම ඇති පොදු ලක්ෂණය කුමක්ද? **මේ සියල්ල මෙම පොතේ අප මෙතෙක් කතා කළ 'ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවලිය' (System) තුළින්ම බිහිවන දත්තයන්ය.** ට්‍රැකර් (Tracker), මාක් කළ ජෙපර්ස් සහ මිස්ටේක් බැංක (Mistake Bank) පාවිච්චි කරන ශිෂ්‍යයෙකුට මේ සංඥා කියවීම අමුතු වැඩක් නොවේ. ක්‍රමවේදයක් නැති ශිෂ්‍යයාට පමණක් තමන්ගේ 'හැඟීම්' මත යැපීමට සිදු වේ.

දත්ත කියවීම සහ ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීම

සෑම මසකම (සහ විනාශයට ආසන්න වන විට සෑම සතියකම) මේ කරුණු තහර දෙස බලන්න. එවිට "මම ලැස්තියද?" යන අපහැදිලි බිය වෙනුවට ඔබට කළ යුතු දේ පැහැදිලි වනු ඇත:

- **විෂය ආවරණය අඩුද?** වෙනත් දේ කිරීමට පෙර එම පාඩම් අවසන් කරන්න. මන්ද විෂය පථය ආවරණය නොකර ලකුණු වැඩි කළ නොහැක.

- විෂය ආවරණය හොඳයි, ඒත් ලකුණු මදිද? ඔබේ ජේපර්ස් නැවත බලන්න. ලකුණු අඩු වෙන්නේ දැනුම නැති නිසාද? ක්‍රමවේදය වැරදි නිසාද? නැත්නම් වේලාව මදි නිසාද? හේතුව හඳුනාගෙන එය පිළියම් කරන්න.
- ලකුණු හොඳයි, ඒත් වැරදි බැංකුව පිරිලද? ඔබ දැන දැනම වැරදි කරන බව මෙයින් පෙනේ. ඒ වැරදි නිවැරදි කිරීමට වැඩි කාලයක් යොදවන්න.
- සියල්ල නිවැරදි දිශාවට ගමන් කරනවාද? එසේ නම් ඔබේ හිතට බයක් දැනුණත්, බිය නොවී දැන් කරන දේ දිගටම කරගෙන යන්න. ඔබ සිටින්නේ සාර්ථක මාවතේය.

දෙමාපියන් ලෙස, දරුවාගෙන් "දැන් වැඩ ඉවරද?" හෝ "ලැස්තිද?" වැනි ප්‍රශ්න අසනවා වෙනුවට මේ සාක්ෂි ගැන විමසන්න. විෂය නිර්දේශයේ නව කොපමණ පාඩම් ඉතිරිද? අවසන් ජේපර් එකේ ලකුණු කීයද? වැරදුණු ප්‍රශ්න ටික ආයෙන් කරලා බැලුවද? එවැනි ප්‍රශ්න දරුවාටත් තමන්ගේ අඩුපාඩු හඳුනා ගැනීමට උපකාරී වේ.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ වඩාත්ම අවධානය යොමු කළ යුතු විෂය තෝරාගන්න. එහි සංඥා නතර අවංකව ලකුණු කරන්න: විෂය ආවරණය වූ % ප්‍රමාණය • අවසන් වරට කළ ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ලකුණු • වැරදි බැංකුවේ ඇති වැරදි ගණන • පසුගිය මාසයේ මේවායේ ප්‍රගතිය.
2. ඔබේ සැබෑ තත්ත්වය ගැන එක වාක්‍යයකින් සටහනක් ලියන්න. උදා: "විෂය නිර්දේශය 90% ක් ඉවරයි, ලකුණු 65 මට්ටමේ නියෙනවා, පාඩම් දෙකක වැරදි වැඩියි, ප්‍රගතිය සාමාන්‍යයි."
3. එම සටහන අනුව මේ සතියේ කළ යුතු වැදගත්ම වැඩය තීරණය කරන්න. දුර්වලම සංඥාව ශක්තිමත් කිරීමට ප්‍රමුඛතාවය දෙන්න.

කෙටියෙන්

- සුදානම යනු හැඟීමක් නොව සාක්ෂි මත පදනම් වූ තත්ත්වයකි. පැය ගණනින් මනින්නේ මනන්සිය මිස ප්‍රතිඵලය නොවේ.
- ප්‍රධාන සංඥා 4: විෂය ආවරණය (Coverage), තහවුරු කළ ප්‍රතිඵල (Performance), නිවැරදි නොකළ වැරදි (Open Mistakes) සහ ප්‍රගතියේ දිශාව (Trend).
- ඔබ දැනටමත් අනුගමනය කරන ඉගෙනීමේ ක්‍රමය (System) මගින් මේ සංඥා ඉබේම නිර්මාණය වේ.
- සෑම දත්තයකින්ම ඔබට කළ යුතු දේ පෙන්වා දෙයි: පාඩම් ඉවර කරන්න → ලකුණු කාන්දු වන තැන් සොයන්න → වැරදි නිවැරදි කරන්න.
- දෙමාපියන් දරුවා දෙස සෝදිසියෙන් සිටිනවා වෙනුවට, මේ පොදු දත්ත පරීක්ෂා කරමින් දරුවාට සහය වන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම සංඥා නතර මැනීම පහසු කිරීමට **ඉඩසර ඇකඩමිය** මගින් **Exam Passport** සහ **Readiness Score** හඳුන්වා දී ඇත. ඔබ ප්‍රශ්න පත්‍ර කරන විට සහ වැරදි බැංකුව පාවිච්චි කරන විට, ඔබේ සුදානම 0 සිට 100 දක්වා අගයකින් නිරන්තරයෙන් ගණනය කර පෙන්වයි. දෙමාපියන්ට ලබා දෙන Dashboard එක නොමිලේ විවෘත කළ හැක; දරුවාගේ ප්‍රගතිය පිළිබඳ විෂය-අනුව වර්ණ සංඥා (Traffic lights) සම්පූර්ණයෙන් ලැබෙන්නේ exam plan එකේය. මෙයින් අනවශ්‍ය පීඩනය සහ සැකය ඉවත් වී, සාක්ෂි මත පදනම්ව විභාගයට මුහුණ දීමේ හැකියාව ලැබේ.

←

මගේ විභාග ප්‍රතිඵල

ප්‍රතිඵලයක් එක් කරන්න

අප අපත්තේ ඇයි: ඔබ ඇතුළත් කරන ප්‍රතිඵල ගබඩා කරන්නේ ඔබේ මගපෙන්වීම පුද්ගලීකරණය කිරීමට — උදාහරණයක් ලෙස උපේක්ෂා ධාරා නිර්දේශ සඳහා ය. ඒවා පෙනෙන්නේ ඔබට, ඔබට සම්බන්ධ දේශාපදාය හෝ භාරකරුට, සහ ඔබේ ගිණුමට සහාය වන ආයතන පරිපාලකයින්ට ය. ඕනෑම වේලාවක ඒවා සංස්කරණය හෝ මකා දැමිය හැක.

විභාග වර්ගය

සා/පේ විභාගය

වසර

2026

විෂය *

ඔබේ විෂයන් අතරින් තෝරන්න

ශ්‍රේණිය

A

සුරැකීමට සියලුම ක්ෂේත්‍ර පුරවන්න

සුරකින්න

?

ඔබේ ප්‍රතිඵල ඇතුළත් කර ධාරා නිර්දේශ වැඩි දියුණු කරන්න

නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම ජේපර්ස්වලට හොඳට ලකුණු ගන්නවා, ඒත් මට බයක් දැනෙනවා. මම මොකක්ද විශ්වාස කරන්න ඕනේ? ඔබේ ලකුණු (Scripts) විශ්වාස කරන්න. විභාගයට පෙර බයක් දැනීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ ලැස්ති නැති බව නොවේ. එවැනි අවස්ථාවල ඔබ නිවැරදි කළ වැරදි ලැයිස්තුව සහ මාක් කළ ජේපර්ස් දෙස බලන්න. සාක්ෂි මගින් බය පාලනය කළ හැකිය.

මට හොඳට පුළුවන් කියලා හිතෙනවා, ඒත් ජේපර්ස්වල ලකුණු අඩුයි. ඇයි ඒ? මෙය ඉතා භයානක තත්ත්වයකි. ඔබට යමක් පුළුවන් යැයි සිතීම (Illusion of competence) සහ සැබෑ දක්ෂතාවය අතර වෙනස මෙයයි. විභාගයට පෙර මෙය හඳුනා ගැනීම වාසනාවකි. ලකුණු අඩු වන්නේ කොතැනදැයි සොයා බලා, එම වැරදි නිවැරදි කිරීමට වනාම ක්‍රියා කරන්න.

විභාගයට ගොඩක් කිට්ටු වෙලා සුදානම වැඩි කරගන්න පුළුවන්ද? ඔව්, දත්ත දෙස බලා වැඩ කරන්නේ නම් සෑම සතියකම යම් ප්‍රගතියක් ලැබිය හැක. මුලින්ම විෂය ආවරණය නොකළ කොටස් අවසන් කරන්න, ඉන්පසු වැරදි බැංකුවේ ලොකුම ගැටලු විසඳන්න. අවසන් සති කිහිපය තුළ සම්පූර්ණ අවුරුද්දක වැඩ කළ නොහැකි වුවත්, ඔබේ උපරිමයට ළඟා වීමට මෙය උපකාරී වේ.

"සත්තකින්ම A එකක් ලැබෙනවා" කියලා මනින්න පුළුවන්ද? කිසිම විද්‍යාත්මක ක්‍රමයකින් 100%ක සහතිකයක් දිය නොහැක. නමුත් ඔබේ දත්ත — එනම් විෂය ආවරණය සම්පූර්ණ නම්, ජේපර්ස්වලට අඛණ්ඩව A ලකුණු ලැබේ නම් සහ වැරදි බැංකුව හිස් නම් — ඔබට A සාමාර්ථයක් ලැබීමේ සම්භාවිතාව ඉතා ඉහළය. එවිට විභාගය යනු තවත් එක ප්‍රශ්න පත්‍රයක් පමණි.

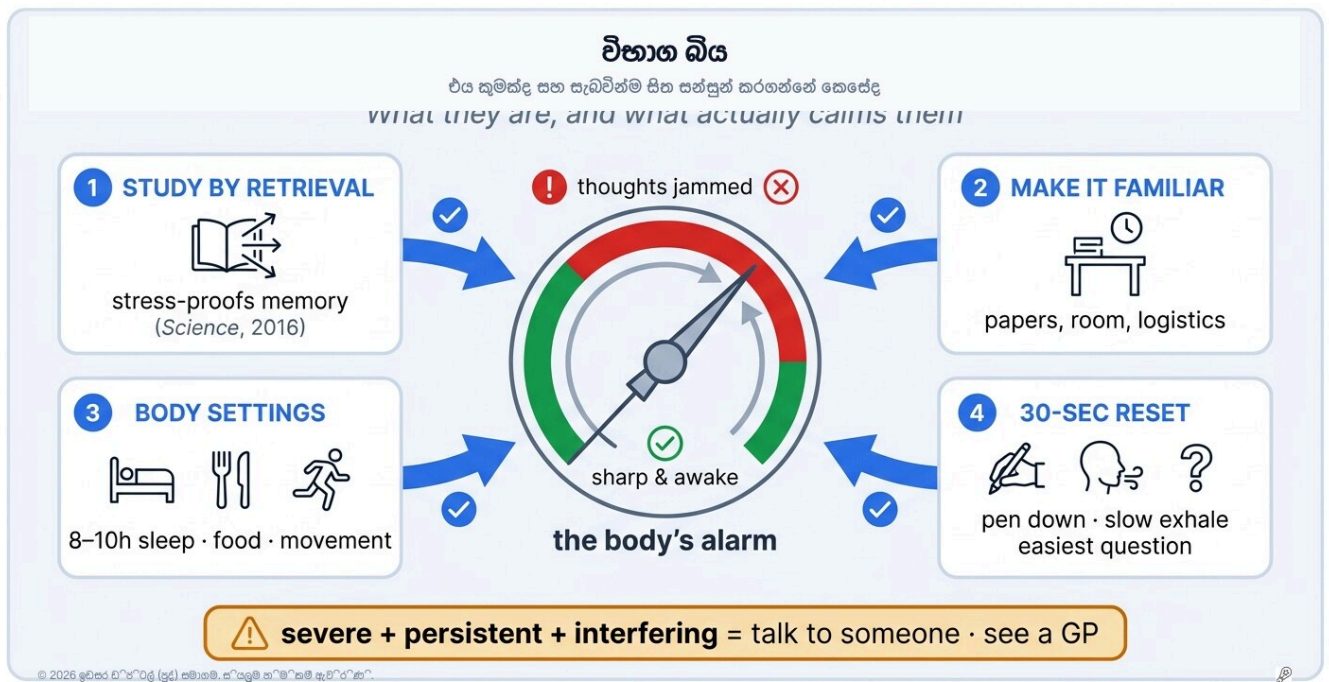
තවදුරටත් කියවීමට

සුදානම මනින එන්ජිම සහ එහි ක්‍රියාකාරිත්වය ගැන වැඩිදුර තොරතුරු ඉඩසර ක්‍රමවේදයෙන් (Idasara Method) කියවිය හැකිය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking.](#)

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [overview at the Association for Psychological Science](#)
- Murre, J. & Dros, J. (2015). [Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve](#), *PLOS ONE*
- The Idasara Method: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

විභාග බිය (Exam Nerves): එය කුමක්ද සහ එය සැබවින්ම පාලනය කරගන්නේ කොහොමද?



විභාගය ගැන බයක් දැනීම ඔබ සතු දුර්වලතාවයක්වත්, ඔබ නිසි ලෙස සූදානම් නැති බවට ලකුණක්වත් නොවේ. එය ඔබේ ශරීරය විසින් අනතුරක් හඳුනාගත් විට ක්‍රියාත්මක කරන "අනතුරු ඇඟවීමේ පද්ධතිය" (alarm system) අනවශ්‍ය ලෙස හඬ නැඟීමකි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් විභාග බිය යනු කුමක්ද, ජීවිතය යටතේ මනකය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඇති එකම විද්‍යාත්මක ක්‍රමය කුමක්ද, විභාග ශාලාවේදී සියල්ල අමතක වුවහොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද සහ මෙම බිය සාමාන්‍ය මට්ටම ඉක්මවා ගියහොත් ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද යන්න පැහැදිලි කරයි.

කෙටි පිළිතුර: විභාග බිය අඩු කර ගැනීමට නම්, ඔබේ ශරීරයේ අනතුරු ඇඟවීමේ පද්ධතියට ඔබ සැබවින්ම සූදානම් බවට "සාක්ෂි" ලබා දිය යුතුය. ඒ සඳහා කියවනවා වෙනුවට ස්වයං-පරීක්ෂණ (self-testing) මගින් පාඩම් කරන්න (මෙය ජීවිතය නම්‍රවේ මනකය රැක ගැනීමට උදවු වන බව විද්‍යාත්මකව තහවුරු වී ඇත). නියමිත වේලාවට අනුව ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු ලියා විභාග ශාලාව ඔබට හුරුපුරුදු තැනක් කරගන්න. හොඳින් නිදාගන්න. විභාගය මැදදී මනකය අනිමි වුවහොත් (blank වීම) තත්පර 30ක "රිසෙට්" (reset) ක්‍රමයක් පුහුණු වන්න. යම් හෙයකින් මෙම ආතතිය ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතයට බාධා කරන තරම් දැඩි නම්, වනාම දෙමාපියන්ට, ගුරුවරයෙකුට හෝ වෛද්‍යවරයෙකුට ඒ බව පවසන්න.

ලංකාවේ ඕනෑම විභාග ශාලාවක අපට එකම දසුනක් දැකගත හැකිය.

හොඳින් පාඩම් කළ සිසුවෙක් අසුන්ගෙන පළමු ප්‍රශ්නය කියවයි. ඒ සමඟම ඔහුට යමක් දැනෙන්නට වෙයි: හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වේ, දෑත් සීතල වේ, මීට පැයකට පෙර මනසේ තිබූ සියලු කරුණු මිදුමකින් වැසුණාක් මෙන් අතුරුදන් වී යයි. එක් සිසුවෙක් පැවසුවේ, "වැඩිපුර ආතතිය දැනුණාම කලබල වෙනවා, එනකොට අපිට මුතුන් කරගන්න බැරි වෙනවා" කියායි. තවත් අයෙක් එය සරලව හැඳින්වූයේ, "නැමතැනම ජීවිතය, නැමෝම ඉන්නේ ලොකු ස්ට්‍රෙස් එකක්" ලෙසයි.

ඔබත් එවැනි සිසුවෙක් නම්, නැතිනම් ඔබේ දරුවා මෙවැනි තත්වයක සිටිනවා නම්, මෙම පරිච්ඡේදය හරහා මට කරුණු තුනක් පැහැදිලි කිරීමට අවශ්‍යයි: විභාග බිය යනු සැබවින්ම කුමක්ද, එය පාලනය කළ හැකි සැබෑ ක්‍රම මොනවාද සහ මෙම පොතෙන් විසඳිය නොහැකි, වෘත්තීය උදවු අවශ්‍ය වන අවස්ථා මොනවාද යන්නයි.

ඇත්තටම විභාග බිය (Exam Nerves) කියන්නේ මොකක්ද?

විභාග ආතතිය යනු ඔබේ ශරීරය අනතුරකට මුහුණ දීමට දක්වන ස්වභාවික ප්‍රතිචාරයයි. පුරාණ කාලයේ මිනිසා සතෙකුගෙන් හෝ සතුරෙකුගෙන් බේරීමට භාවිතා කළ මෙම "අනතුරු ඇඟවීමේ පද්ධතිය" අද විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයක් නමුඛේ ක්‍රියාත්මක වෙයි. මෙය ඔබට ශක්තියක් ලබා දෙයි, අවධානය නියුණු කරයි. යම් මට්ටමකට මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේ. විභාගය එදින උදෑසන මද බියක් දැනීමෙන් අදහස් වන්නේ ඔබේ ශරීරය අවදි වී මෙම කාර්යය බැරෑරුම් ලෙස භාරගෙන ඇති බවයි.

ගැටලුව වන්නේ මෙහි "ශබ්දය" වැඩි වීමයි. මෙම ආතතිය වැඩි වූ විට, එය ඔබේ සිතීමේ හැකියාවට බාධා කරයි. ගැටලු විසඳීමට උදවු වන ඔබේ "ක්‍රියාකාරී මතකය" (working memory) මෙම අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා නිසා අවහිර වෙයි. "මතස නිස් වීම" (blanking out) ලෙස හඳුන්වන්නේ මෙයයි. එනිසි කරුණු අමතක වී නැත, නමුත් පවතින "කෝෂාව" නිසා එම කරුණු වෙත ළඟා වීමට මොළයට අපහසු වී ඇත. මෙහිදී අප වැදගත් කරුණු දෙකක් මතක තබා ගත යුතුය:

1. **මෙම අමතක වීම භාවිතාලිකයි.** ඔබ දන්නා කරුණු තවමත් ඔබේ මතසේ ඇත. විභාග ශාලාවෙන් පිටතට පැමිණී විගස සියල්ල මතක වන්නේ ඒ නිසයි. එබැවින් ඔබේ ඉලක්කය විය යුත්තේ තව තවත් පාඩම් කිරීම නොව, පීඩනය නමුඛේ ඔබේ මතකයට යන මාර්ගය විවෘතව තබා ගැනීමයි.
2. **අනතුරු ඇඟවීමේ පද්ධතිය පාලනය කළ හැක්කේ "සාක්ෂි" මගින් පමණි.** "මම කලබල වෙන්නේ නැහැ" කියා ඔබටම කියා ගැනීමෙන් පමණක් මෙය පාලනය කළ නොහැක. ඔබේ ශරීරය සොයන්නේ එකම එක පිළිතුරකි: "අපි මීට කලින් මේ දේ කරලා නියෙනවද? අපි ඒකෙන් බේරුණාද?" යන්නයි. විභාග බිය පාලනය කරන ක්‍රම සියල්ලම මෙම ප්‍රශ්නයට "ඔව්" යන පිළිතුර ලබා දෙන ක්‍රම වේ.

විභාග බිය සැබවින්ම අඩු කරගන්නේ කොහොමද?

1. **ස්වයං-පරීක්ෂණ මගින් පාඩම් කරන්න — එවිට මතකය පීඩනය නමුඛේ නොසැලී පවතියි.** විද්‍යාඥයන් විසින් සිදු කළ පරීක්ෂණයකදී සිසුන් පිරිසකට දැඩි පීඩනයක් ලබා දී (හදිසි කතා පැවැත්වීම, විනිසුරුවන් ඉදිරියේ ගණිත ගැටලු විසඳීම වැනි) ඔවුන් මීට පෙර ඉගෙන ගත් දේ පරීක්ෂා කරන ලදී. එනිසි සටහන් නැවත නැවත කියවූ (re-reading) සිසුන්ට බොහෝ දේ අමතක විය. නමුත් **ස්වයං-පරීක්ෂණ (self-testing/retrieval) මගින් පාඩම් කළ සිසුන්ට කිසිවක් අමතක වූයේ නැත.** පීඩනයට ඔවුන්ගේ මතකය සොලවන්නටත් නොහැකි විය. පණිවිඩය සරලයි: ඔබ නිසි කොළයක මතකයෙන් ලියන සෑම වාරයක්ම, කරන සෑම ප්‍රශ්න පත්‍රයක්ම ඔබේ දැනුම "පීඩනයට ඔරොත්තු දෙන" (stress-proof) ලෙස සකස් කරයි.
2. **විභාගය ඔබට හුරුපුරුදු දෙයක් බවට පත් කරගන්න.** අප නොදන්නා දේට බිය වීම ස්වභාවිකයි. එබැවින් විභාගයට ඇති නොදන්නා දේවල් එකින් එක ඉවත් කරන්න. නියමිත වේලාවට අනුව, විභාග කොන්දේසි යටතේම පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු ලියන්න. ප්‍රශ්න පත්‍ර 8ක් 10ක් පමණ මෙලෙස කරන විට, පැය තුනක් ප්‍රශ්න පත්‍රයක් ලිවීම ඔබේ ශරීරයට සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත් වේ. විභාගයට පෙර දින ඔබේ පෑන්, හැඳුනුම්පත සහ ඇඳුම් සූදානම් කර තබන්න. ඔබ ඉවත් කරන සෑම "නොදන්නා දෙයක්ම" ඔබේ බිය අඩු කිරීමට උදවු වේ.
3. **ඔබේ ශරීරය ගැන සැලකිලිමත් වන්න.** වයස අවුරුදු 13-18ත් අතර සිසුන්ට දිනකට පැය 8-10ක නින්දක් අවශ්‍ය වේ. විභාගයට පෙර දින නිදි මැරීම ඉතා අහිතකරය. වෙනසට පත් ශරීරයක් තුළ බිය සහ කලබලය වැඩිපුර දැනේ. සාමාන්‍ය පරිදි ආහාර ගන්න. දිනපතා ස්වල්ප වේලාවක් ඇවිදීම වැනි ව්‍යායාමයක නිරත වන්න. මේවා අමතර වැඩ නොව, ඔබේ ශරීරයේ අනතුරු ඇඟවීමේ පද්ධතිය නිසි ලෙස තබා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය කරුණු වේ.
4. **අමතක වූ මොහොතක ක්‍රියාත්මක වීමට "රිසෙට්" (Reset) පියවරක් පුහුණු වන්න.** විභාග ශාලාවේදී සියල්ල අමතක වුවහොත් කළ යුතු දේ දැන්ම තීරණය කරන්න: *පැන පසෙකින් නබන්න — දෙපා බිම තබා කෙළින් ඉඳගන්න — දීර්ඝ හුස්මක් ගෙන හෙමින් පිට කරන්න — ඉන්පසු ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ඇති ලේසිම ප්‍රශ්නය තෝරාගෙන එය ලියන්න.* තත්පර 30කින් ඔබේ ශරීරය සන්සුන් වන අතර, ලේසි ප්‍රශ්නයක් ලිවීමෙන් ඔබේ මතකය නැවත ක්‍රියාත්මක වීමට පටන් ගනී. මෙය නිවසේදී ප්‍රශ්න පත්‍ර ලියන විටම පුහුණු වන්න.

5. විභාගයේ "බර" අඩු කරන්න. සමහර විට බිය වැඩි වන්නේ "මේ එක දවසින් මගේ මුළු ජීවිතයම තීරණය වෙනවා" කියා සිතන නිසයි. එය එසේ නොවේ. ඔබ වසරක් පුරා කළ කැපවීම, ඔබේ ප්‍රගති වාර්තා සහ නිවැරදි කරගත් වැරදි ලැයිස්තුව දෙස බලන්න. විභාගය වැදගත් බව ඇත්තකි, නමුත් ඕනෑම ප්‍රතිඵලයකින් පසු ඉදිරියට යාමට බොහෝ මාවත් ඇති බව මතක තබා ගන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. අද පාඩම් කරන වේලාවෙන් පැයක් වෙන් කර, කියවනවා වෙනුවට මතකයෙන් ලියන්න (Retrieval). මෙය ඔබේ මතකය පීඩනයට ඔරොත්තු දෙන ලෙස සකස් කරයි.
2. ඔබේ තත්පර 30ක "රිසෙට්" පියවර කුඩා කාඩ්පතක ලියා තබාගෙන එය මිළඟ ප්‍රශ්න පත්‍රය ලියන විට පුනුණු වන්න.
3. විභාගය කිට්ටු නම්, ඔබ තවමත් නොදන්නා විස්තර (විභාග ශාලාවට යන පාර, අවශ්‍ය උපකරණ ආදිය) ලැයිස්තුගත කර ඒවා එකින් එක සම්පූර්ණ කරගන්න.

මෙය සාමාන්‍ය විභාග බියකට වඩා වැඩි දෙයක්ද? මෙය හොඳින් කියවන්න

ඉහත සඳහන් කළේ සාමාන්‍ය විභාග බිය පාලනය කරන ක්‍රමයි. නමුත් ඇතැම් විට මෙය සාමාන්‍ය තත්වයට වඩා බරපතළ විය හැක. සති ගණනාවක් නිදි වැරීම, ආහාර රූපය සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වීම, දිනපතා හැඬීම හෝ දැඩි අසහනය, කලින් ප්‍රිය කළ දේවලින් පවා සතුටක් නොලැබීම හෝ තමාටම හානි කර ගැනීමට සිතීම වැනි ලකුණු ඇත්නම්, එය පාඩම් කරන ක්‍රමවලින් විසඳිය හැකි දෙයක් නොවේ. එවැනි අවස්ථාවක වනාම දෙමාපියන්ට, ගුරුවරයෙකුට හෝ වෛද්‍යවරයෙකුට පවසන්න. උදවු ඉල්ලීම දුර්වලකමක් නොව, බුද්ධිමත්කමකි.

කෙටියෙන්

- විභාග බිය යනු ඔබේ ශරීරයේ "අනතුරු ඇඟවීමේ සිතුවකි". මනස නිස් වීම (Blanking) තාවකාලික තත්වයකි.
- ස්වයං-පරීක්ෂණ (Self-testing) මගින් පාඩම් කළහොත් පීඩනය හමුවේ මතකය අනිමි නොවන බව විද්‍යාත්මකව තහවුරු වී ඇත.
- විභාග ශාලාව සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර රටාව ඔබට හුරුපුරුදු තැනක් කරගන්න.
- නින්ද, ආහාර සහ ව්‍යායාම ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යයට අත්‍යවශ්‍යයි.
- විභාගය අතරතුර කලබල වුවහොත් ක්‍රියාත්මක වීමට තත්පර 30ක සන්සුන් වීමේ ක්‍රමයක් පුනුණු වන්න.
- දැඩි මානසික පීඩනයක සිටි නම්, ලැප්පා නොවී වනාම වැඩිහිටියෙකුගේ හෝ වෛද්‍යවරයෙකුගේ සහාය පතන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

විභාග බියට දිය හැකි හොඳම විසඳුම වන්නේ ස්වයං-පරීක්ෂණයයි. **ඉඩසර ඇප් එකේ ඇති කුඩා ක්විස් (micro-quizzes)** මගින් ඔබ ඉගෙන ගන්නා සෑම කොටසක්ම පීඩනයට ඔරොත්තු දෙන ලෙස මතකයේ තැන්පත් කර ගත හැක. එමෙන්ම **ඉඩසර ඇකඩමියේ විභාග ශාලාව (Exam Hall)** තුළ කාලයට අනුව ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීමෙන් විභාගය ඔබට සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත් වේ. ඔබේ **සූදානම් වීමේ මට්ටම (Readiness Score)** දෙස බැලීමෙන්, විභාගය දෙස බියෙන් නොව විශ්වාසයෙන් බැලීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම ගොඩක් පාඩම් කළත් ගිය පාර විභාගයේදී මට ඔක්කොම අමතක වුණා. ඇයි ඒ? ඔබ පාඩම් කළ "ක්‍රමය" දෙස බලන්න. ඔබ කළේ සටහන් කියවීම නම්, පීඩනය නමුච්චේ එවැනි මතකයන් ඉක්මනින් ගිලිහී යයි. මිලඟ වතාවේ ස්වයං-පරීක්ෂණ ක්‍රමයට පාඩම් කර බලන්න, එවිට ඔබට වෙනස වැටහෙනු ඇත.

මට විභාගය ගැන කිසිම බයක් දැනෙන්නේ නැහැ. ඒක වැරදිද? ඔබ ක්‍රමානුකූලව පාඩම් කර ප්‍රශ්න පත්‍ර ලියා හොඳ සූදානමකින් සිටී නම්, බයක් නොදැනීම සාමාන්‍ය දෙයකි. නමුත් ඔබ කිසිවක් නොකර සිටීම නිසා බයක් නොදැනෙන්නේ නම්, එය අනතුරුදායකය.

මගේ දෙමාපියන්ගේ කලබලය නිසා මට විභාගයට වඩා ආතතියක් දැනෙනවා. මම මොකද කරන්නේ? ඔබේ වැඩපිළිවෙළ සහ ප්‍රගතිය (උදාහරණයක් ලෙස ඉඩසර ප්‍රගති වාර්තාව හෝ ලකුණු මට්ටම) ඔවුන්ට පෙන්වන්න. ඔබ සැලසුමකට අනුව වැඩ කරන බව දකින විට ඔවුන්ගේ බිය ද අඩු වනු ඇත.

නුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාමවලින් ඇත්තටම ප්‍රතිඵල නියෙනවද? ඔව්, දීර්ඝ නුස්මක් පිට කිරීමෙන් ඔබේ ශරීරයේ කලබලකාරී ස්නායු පද්ධතිය සන්සුන් වන බව විද්‍යාත්මකව ඔප්පු වී ඇත. එය විභාගය මැදදී සන්සුන් වීමට හොඳ ක්‍රමයකි.

තවදුරටත් කියවීමට

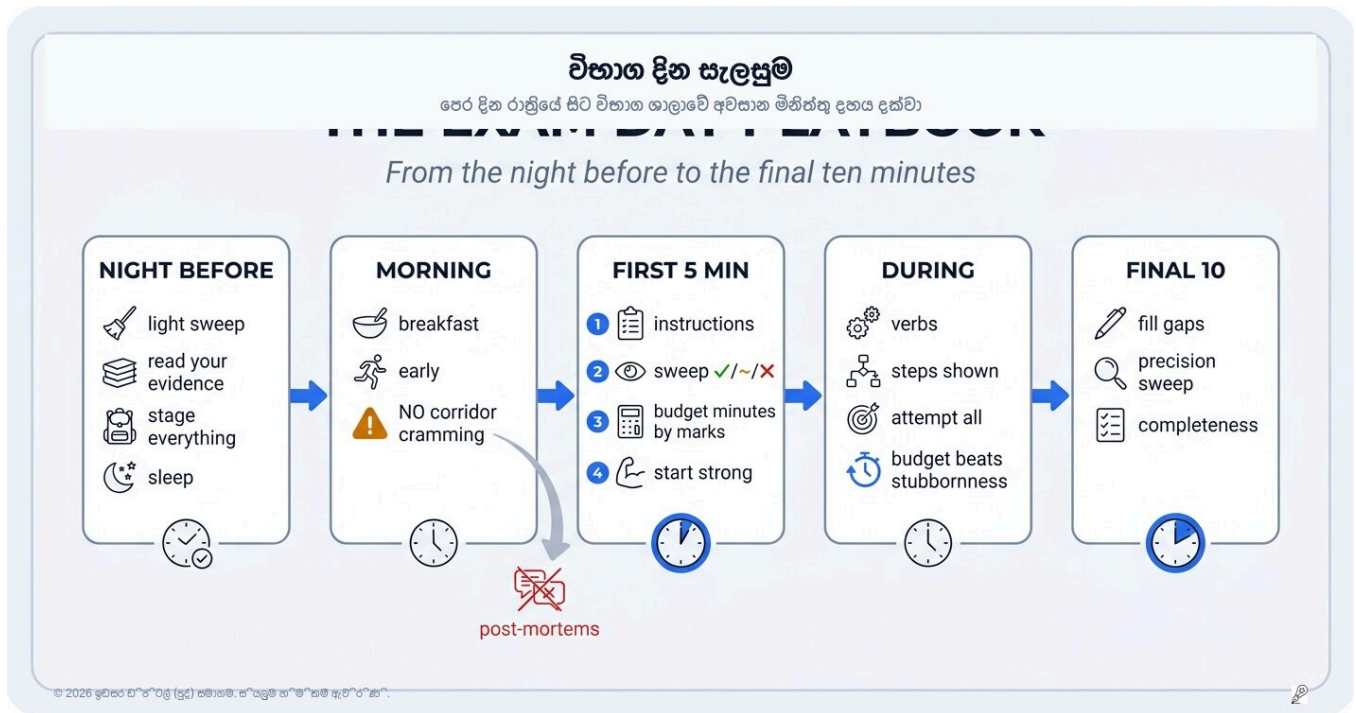
විභාගයට පෙර "විශ්වාසය" ඇති කරගන්නේ කොතොමද සහ ඒ සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රගති වාර්තා පවත්වා ගන්නා ආකාරය ගැන මෙතැනින් කියවන්න: [Part 3 — ලකුණු වර්ධනය වන ඉණීමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම](#).

මූලාශ්‍ර

- Smith, A. et al. (2016). *Retrieval practice protects memory against acute stress*, Science — [ScienceDaily](#)
සාරාංශය

- NHS — [Help your child beat exam stress](#)
- Ofqual — [What is it like to experience exam stress? A student perspective](#)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 3 — ලකුණු වර්ධනය වන ඉණීමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම](#)

විභාග දිනයේ සැලසුම: පෙර දින රාත්‍රියේ සිට අවසාන විනාඩි දහය දක්වා



වසරක් පුරා ඔබ කළ කැපවීමවල ප්‍රතිඵලය තීරණය වන්නේ එකම එක දිනයක ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය මතයි. එම දිනය සාර්ථක කර ගැනීමට කිසිවෙකුත් අපට කියා නොදෙන විශේෂිත කලාවක් තිබේ. පෙර දින සවස් කාලය වැය කළ යුත්තේ කුමකටද? ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පළමු විනාඩි පහ වැදගත් වන්නේ ඇයි? ලකුණු ලැබෙන ආකාරයට කාලය බෙදා ගන්නේ කෙසේද? යම් හෙයකින් සිත කලබල වුවහොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද? "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය ඔබේ විභාග දින සැලසුමයි. මෙය විභාගයට සහිත කිහිපයකට පෙර කියවා නොදිත් පුහුණු වන්න.

කෙටි පිළිතුර: විභාග දිනය යනු එසැණින් තීරණ ගන්නා දිනයක් නොව, කලින් සැලසුම් කළ පිටපතක් අනුව ක්‍රියා කරන දිනයක් බවට පත් කරගන්න. විභාගයට පෙර දින රාත්‍රී ආහාරයට පෙර පොත් පත් වසා දමා නොදිත් නිදාගන්න. විභාග ශාලාව ඉදිරිපිට සිට කලබලයෙන් පාඩම් කිරීමෙන් වළකින්න. ප්‍රශ්න පත්‍රය ලැබුණු පසු පළමු විනාඩි පහ එය නොදිත් පරීක්ෂා කිරීමටත්, ලකුණු අනුව කාලය වෙන් කිරීමටත් යොදාගන්න. නොදිත්ම දන්නා ප්‍රශ්නයකින් ආරම්භ කරන්න. අවසාන විනාඩි දහය අතපසු වූ දේ සම්පූර්ණ කිරීමට සහ වැරදි පරීක්ෂා කිරීමට වෙන් කර තබන්න.

සෑම ගුරුවරයෙකුම දන්නා අවාසනාවන්ත සත්‍යයක් තිබේ. එකම මට්ටමට ඉගෙන ගත් සිසුන් දෙදෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට අනෙක් කෙනාට වඩා වැඩි ලකුණු ලැබෙන්නේ ඔහු "විභාග දිනය" නිවැරදිව කළමනාකරණය කරගත් බැවිනි.

අසාර්ථක වන ශිෂ්‍යයා විභාගයට පෙර දින මධ්‍යම රාත්‍රිය වන තෙක් පාඩම් කරයි, උදෑසන ආහාරය මඟහරීයි, විභාග ශාලාව අසලදී කලබලයෙන් මතක් කිරීමට උත්සාහ කරයි, ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ඇති අමාරුම ප්‍රශ්නය මුලින්ම තෝරාගෙන කාලය නාස්ති කරගනියි. අවසානයේ ඔහුට ප්‍රශ්න කිහිපයක් කියවීමටවත් වෙලාව ඉතිරි නොවේ. මෙයට හේතුව ඔහුගේ දැනුමේ අඩුවක් නොව, විභාග දිනය සැලසුම් නොකිරීමයි.

හොඳ ආරංචිය නම්, විභාග දිනය යනු ඔබේ වසරේ වඩාත්ම නොදිත් සැලසුම් කළ හැකි දිනය වීමයි. සෑම දෙයක්ම කලින් තීරණය කර පුහුණු විය හැකිය. ලොව ඕනෑම ක්ෂේත්‍රයක වෘත්තිකයන් තීරණාත්මක දිනවලදී ක්‍රියා කරන්නේ මේ ආකාරයටයි. මෙන්න ඒ සඳහා වන සැලසුම.

විභාගයට පෙර දින රාත්‍රියේ ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

විභාගයට පෙර දින රාත්‍රියේ ඔබට පැවරී ඇත්තේ වැඩ තුනක් පමණි. අලුතින් විශාල ප්‍රමාණයක් පාඩම් කිරීම එයින් එකක් නොවේ. මතක තබා ගැනීම සහ කටපාඩම් කිරීම පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ (පොත 2) සඳහන් පරිදි අවසන් මොහොතේ බලෙන් මොළයට ඇතුළු කරන දේ මතක නිටින්තේ නැත. එමෙන්ම **විභාග බිය පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ** පෙන්වා දුන් පරිදි නින්ද නොමැතිකම ඔබේ බිය සහ පීඩනය තවත් වැඩි කරයි.

1. **කෙටි මතක් කිරීමක් (Retrieval sweep):** සවස් වරුවේ විෂයට අදාළ මූලික කරුණු, සමීකරණ, අර්ථ දැක්වීම් වැනි දේ පමණක් සැහැල්ලුවෙන් මතක් කරන්න. විනාඩි 90කින් පමණ මෙය අවසන් කර රාත්‍රී ආහාරය ගන්න. ඔබ මෙහිදී කරන්නේ අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගැනීම නොව, දන්නා දේ මතුවීමක් ස්පර්ශ කිරීමයි.
2. **ඔබේ දක්ෂතාවය දෙස බලන්න (Read your evidence):** ඔබ ඉගෙන ගත් දේ ලකුණු කළ සටහන්, කලින් ලියූ ප්‍රශ්න පත්‍රවල ලකුණු දෙස විනාඩි 10ක් පමණ බලන්න. "මට මේක පුළුවන්ද?" කියා බියෙන් සිතනවා වෙනුවට, "මම මෙවිට වැඩ කරලා තියෙනවා" යන විශ්වාසය ඇති කරගන්න.
3. **උදෑසන සඳහා සූදානම් වන්න:** විභාග ප්‍රවේශ පත්‍රය, හැඳුනුම්පත, පෑන් (අවම වශයෙන් දෙකක්වත්), පැන්සල්, උපකරණ, වතුර බෝතලය සහ අඳින ඇඳුම් සියල්ල කලින් සූදානම් කර තබන්න. විභාගයට යන මඟ සහ ගතවන කාලය ගැන කලින්ම තීරණය කරන්න. මේ සියල්ල කලින් කිරීමෙන් විභාග දින උදෑසන ඇති වන අනවශ්‍ය කලබලය වළක්වා ගත හැකිය.

ඉන්පසු නියමිත වේලාවට නින්දට යන්න. පැය 8-10ක සුව නින්දක් අවශ්‍යය. නින්ද යනු ඔබේ අවසාන "මතක් කිරීමේ වැඩසටහනයි" (Revision session). ඔබ වසර පුරා ඉගෙන ගත් දේ මොළය තුළ තැන්පත් වන්නේ ඔබ නිදා ගන්නා විටයි.

විභාග දින උදෑසන: ඔබේ ශක්තිය රැකගන්න

සාමාන්‍ය පරිදි උදෑසන ආහාරය ගන්න. මොළය ක්‍රියා කිරීමට ශක්තිය අවශ්‍ය වන අතර, පැය තුනක ප්‍රශ්න පත්‍රයක් ලිවීම වෙනසකර කාර්යයකි. නියමිත වේලාවට වඩා කලින් විභාග මධ්‍යස්ථානයට යන්න. කලබලයෙන් දුවමින් පැමිණීම ඔබේ මනස අසානනයට පත් කරයි.

එමෙන්ම ඉතා වැදගත් නීතියක් තිබේ: **විභාග ශාලාව ඉදිරිපිට සිට පොත් කියවීමෙන් හෝ මිතුරන් සමඟ ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් වළකින්න.** එකිනෙකාගෙන් ප්‍රශ්න අසමින් කලබල වන කණ්ඩායම් නිසා සිදුවන්නේ අනවශ්‍ය බියක් ඇති වීම පමණි. ඔබ මාස ගණනාවක් තිස්සේ දැනුම ගොඩනගා ගෙන ඇත. එබැවින් නුදෙකලාව, සන්සුන්ව හුස්ම ගනිමින් ඔබේ මනස සූදානම් කරගන්න.

පළමු විනාඩි පහ: සැලසුම් කිරීම

ප්‍රශ්න පත්‍රය අතට ලැබුණු සැණින් ලිවීමට පටන් නොගන්න. පළමු විනාඩි පහ ප්‍රශ්න පත්‍රය අධ්‍යයනය කිරීමට වැය කරන්න:

1. **උපදෙස් හොඳින් කියවන්න:** ප්‍රශ්න කීයකට පිළිතුරු දිය යුතුද? අනිවාර්ය ප්‍රශ්න මොනවාද? තෝරාගත හැකි ප්‍රශ්න මොනවාද? සමහර විට ප්‍රශ්න පත්‍රයේ රටාව වෙනස් වී තිබිය හැක.
2. **සියලුම ප්‍රශ්න වේගයෙන් කියවන්න:** ඔබ වේගයෙන් කියවීම පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ (පොත 1) ඉගෙන ගත් ආකාරයට ප්‍රශ්න පත්‍රය පුරා ඇස යවන්න. ඔබ හොඳින්ම දන්නා ප්‍රශ්න ✓ ලෙසද, මධ්‍යස්ථ ඒවා ~ ලෙසද, අමාරු ප්‍රශ්න ✗ ලෙසද ලකුණු කරගන්න.
3. **ලකුණු අනුව කාලය බෙදා ගන්න:** මුළු කාලය ලකුණු ප්‍රමාණයෙන් බෙදා බලන්න. උදාහරණයක් ලෙස, ලකුණු 10ක ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 5ක ප්‍රශ්නයකට වඩා දෙගුණයක් කාලය වැය කළ හැක. එක් එක් කොටස අවසන් කළ යුතු වේලාව ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පැත්තකින් ලකුණු කරගන්න (උදා: "10:40 වන විට දෙවන කොටස අවසන් කරන්න").
4. **හොඳින්ම දන්නා ප්‍රශ්නයකින් ආරම්භ කරන්න:** මුලින්ම අමාරු ප්‍රශ්නයට අත නොතබන්න. ලෙහෙසි ප්‍රශ්නයකින් පටන් ගැනීමෙන් ඔබේ විශ්වාසය වැඩි වන අතර මනස සන්සුන් වේ. අමාරු ප්‍රශ්න අතට තබා ගන්න.

විභාගය අතරතුර: පුහුණු වූ දේ ක්‍රියාත්මක කිරීම

විභාගය ලියන අතරතුර ඔබ කලින් ඉගෙන ගත් මෙම දේවල් මතක තබා ගන්න: * **ප්‍රශ්නයේ ඇති "ක්‍රියා පදය" රවුම් කරන්න:** (උදා: විස්තර කරන්න, නම් කරන්න, ගණනය කරන්න). ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්දැයි එවිට පැහැදිලි වේ. * **පියවර පෙන්වන්න:** ගණිතමය හෝ විද්‍යාත්මක ගැටලුවලදී අවසාන පිළිතුරට පමණක් නොව පියවරවලටත් ලකුණු ලැබේ. * **සෑම ප්‍රශ්නයකටම උත්සාහ කරන්න:** කිසිවක් නොලියා සිටිනවාට වඩා යමක් ලිවීමෙන් ලකුණු ලැබීමේ අවස්ථාව වැඩි වේ. * **පැහැදිලිව ලියන්න:** වෙනයෙන් ලියන අතරම, අත් අකුරු කියවිය නැති මට්ටමට තබා ගන්න. ඒකක (Units) සහ ලේඛල් නිවැරදිව යොදන්න. * **කාල සටහනට අනුව ක්‍රියා කරන්න:** යම් ප්‍රශ්නයක් සඳහා වෙන් කළ කාලය අවසන් වූ පසු, එය එතැනින් නතර කර ඉඩක් තබා ඊළඟ ප්‍රශ්නයට යන්න. එකම ප්‍රශ්නයක සිර වී සිටීමෙන් ඔබට ලකුණු ලැබෙන වෙනත් ප්‍රශ්න මඟ හැරේ.

ඔබට කිසියම් කරුණක් අමතක වුවහොත් හෝ සිත කලබල වුවහොත්, **විභාග බිය පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ** සඳහන් තත්පර 30ක විවේකය ගන්න. පැන පසෙක තබා, ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන, නැවත සන්සුන්ව ලෙහෙසිම ප්‍රශ්නයෙන් ආරම්භ කරන්න.

අවසාන විනාඩි දහය: ලේසියෙන්ම ලබාගත හැකි ලකුණු

මෙම කාලය ඉතාමත් වටිනා බැවින් එය විශේෂයෙන් වෙන් කර තබන්න. එහිදී මෙම පියවර අනුගමනය කරන්න: 1. **අතපසු වූ නැත් සම්පූර්ණ කරන්න:** අතරමඟ නතර කළ ප්‍රශ්න හෝ ඉතිරි වූ කොටස්වලට හැකි උපරිමයෙන් පිළිතුරු ලියන්න. 2. **වැරදි අඩුපාඩු පරීක්ෂා කරන්න:** ඒකක නිවැරදිද? ප්‍රශ්න අංක නිවැරදිව දමා තිබේද? දශම තිත් හෝ සලකුණු (Signs) වැරදි තිබේද? 3. **සියල්ල පිළිතුරු දී ඇත්දැයි බලන්න:** ඔබ තෝරාගත් සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලියා ඇත්දැයි අවසන් වරට තහවුරු කරගන්න.

බොහෝ සිසුන්ට තම ශ්‍රේණිය (Grade) වෙන්ස් කර ගැනීමට අවශ්‍ය ලකුණු ප්‍රමාණය ලැබෙන්නේ මෙම අවසාන විනාඩි දහය තුළ කරන පරීක්ෂාවෙනි.

විභාගයෙන් පසු: පසුතැවෙන්න එපා

විභාගය අවසන් වූ පසු මිතුරන් සමඟ පිළිතුරු සැසඳීමෙන් හෝ වැරදුණු දේ ගැන කතා කිරීමෙන් වළකින්න. එයින් සිදුවන්නේ ඔබේ මනස වෙනෙසට පත්වීම සහ ඊළඟ විභාගයට ඇති උනන්දුව අඩුවීම පමණි. ඉවර වූ දේ ඉවරයි. දැන් ඔබේ අවධානය යොමු කළ යුත්තේ ඊළඟ ප්‍රශ්න පත්‍රයටයි. නිවසට ගොස් ආහාර ගෙන, මඳක් විවේක ගෙන, ඊළඟ විෂය සඳහා සූදානම් වන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ඔබේ පුහුණු ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීමේදී ඉහත සැලසුම (Playbook) එලෙසම අනුගමනය කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රය පරීක්ෂා කිරීම, කාලය බෙදා ගැනීම සහ අවසාන විනාඩි දහය පාවිච්චි කිරීම පුරුද්දක් බවට පත් කරගන්න.
2. ඔබේ නිතර සිදුවන වැරදි ඇතුළත් කුඩා ලැයිස්තුවක් (Precision checklist) සාදා ගන්න. අවසාන විනාඩි දහයේදී පරීක්ෂා කළ යුත්තේ මෙම කරුණුයි.
3. විභාගයට පෙර දින රාත්‍රියේ කාලසටහන දැන්ම සැලසුම් කරන්න: කෙටි මතක් කිරීම → සාක්ෂි බැලීම → සූදානම් වීම → නින්ද.

කෙටියෙන්

- **පෙර දින රාත්‍රිය:** රාත්‍රී ආහාරයට පෙර පාඩම් කිරීම නතර කරන්න • බිය නොවී ඔබ කළ වැඩ දෙස බලන්න • සියල්ල සූදානම් කර තබන්න • නොඳින්න නිදාගන්න.
- **උදෑසන:** උදෑසන ආහාරය ගන්න • කලින් යන්න • විභාග ශාලාව අසලදී පාඩම් කිරීමෙන් වළකින්න.

- **පළමු විනාඩි පහ:** උපදෙස් කියවන්න • ප්‍රශ්න ලකුණු කරන්න (✓/~/X) • ලකුණු අනුව කාලය වෙන් කරන්න • හොඳින්ම දන්නා ප්‍රශ්නයකින් ආරම්භ කරන්න.
- **විභාගය අතරතුර:** ක්‍රියා පද රවුම් කරන්න • පියවර පෙන්වන්න • කාලයට ගරු කරන්න • සිර වුවහොත් සන්සුන් වන්න.
- **අවසාන විනාඩි දහය:** අතපසු වූ දේ සම්පූර්ණ කරන්න • වැරදි පරීක්ෂා කරන්න (ඒකක, ලකුණු, අංක) • සියල්ල අවසන් දැයි බලන්න.
- **විභාගයෙන් පසු:** පිළිතුරු සැසඳීමෙන් වළකින්න • ඊළඟ විෂය ගැන සිතන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඕනෑම සැලසුමක් සාර්ථක වන්නේ එය නැවත නැවත පුහුණු වුවහොත් පමණි. **ඉඩසර ඇකඩමිය (Idasara Academy)** මගින් පවත්වන **Timed Exam Hall** වැඩසටහන තරතා ඔබට නියමිත කාලය තුළ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීමට හුරුවිය හැකිය. එමෙන්ම ඔබගේ **Readiness Score** මගින් ඔබ විභාගයට කෙතරම් සූදානම්ද යන්න විද්‍යාත්මකව දැනගත හැකි අතර, **වැරදි බැංකුව (Mistake Bank)** තරතා ඔබේ නිරන්තර වැරදි හඳුනාගෙන ඒවා අවසාන මොහොතේදී නිවැරදි කර ගැනීමට මග පෙන්වයි.

<
විභාග ශාලාව

විෂයක් තෝරන්න
ඔබේ විභාගය සඳහා පුහුණු වීමට විෂයක් තෝරන්න.

ඉතිහාසය
ප්‍රවීණතාව: 66%

රසායන විද්‍යාව
ප්‍රවීණතාව: 63%

භෞතික විද්‍යාව
ප්‍රවීණතාව: 70%

විද්‍යාව
ප්‍රවීණතාව: 92%

ගණිතය
ප්‍රවීණතාව: 85%

නිතර අසන ප්‍රශ්න

ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිවෙළට නැතිව පිළිතුරු ලිවීම ගැටලුවක්ද? නැත, උපදෙස්වල එසේ සඳහන් කර නොමැති නම් ඔබට කැමති පිළිවෙළකට පිළිතුරු ලිවිය හැක. වැදගත් වන්නේ ප්‍රශ්න අංක ඉතා පැහැදිලිව සඳහන් කිරීමයි. හොඳින්ම දන්නා ප්‍රශ්න මුලින්ම ලිවීමෙන් වැඩි ලකුණු ප්‍රමාණයක් ඉක්මනින් එකතු කරගත හැක.

කාලය මදි වුවහොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද? කාලය මදි වන්නේ පුහුණුව අඩු වූ විටයි. එබැවින් විභාගයට පෙර ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීමේදී වේගය (පැහැදිලිව සහ වේගයෙන් ලිවීම (පොත 1)) සහ කාල කළමනාකරණය පුහුණු වන්න. විභාගය වෙලාවේදී නම්, ප්‍රශ්නයක සිර වී නොසිට ඊළඟ ප්‍රශ්නයට යාම අනිවාර්ය වේ.

වේලාසහිත් ලියා අවසන් කළහොත් මුළු පත්‍රයම නැවත කියවිය යුතුද? පළමුව අවසාන විනාඩි දෙකයේ සැලසුම (හිස් තැන් පිරවීම, වැරදි බැලීම) අනුගමනය කරන්න. කිසිවක් නිතාගන්න බැරිව පිළිතුරු වෙනස් කරන්න එපා. පිළිතුරක් වෙනස් කළ යුත්තේ ඔබ කළ වැරද්දක් පැහැදිලිවම හඳුනාගත හොත් පමණි.

MCQ (බහුවරණ) ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා විශේෂ ක්‍රමයක් තිබේද? මූලික සැලසුම සමානයයි. නමුත් මෙහිදී එක් ප්‍රශ්නයකට ගත කරන කාලය ගැන වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතුය. ලකුණු අඩු කිරීමක් (Negative marking) නොමැති නම් කිසිදු ප්‍රශ්නයක් අතහරින්න එපා. අවසාන මොහොතේ හෝ ඉතිරි ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර ලකුණු කරන්න.

තවදුරටත් කියවීමට

විභාග මට්ටම් සහ ප්‍රශ්න පත්‍රවලට ලකුණු ලැබෙන ආකාරය පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර ඉඩසර ක්‍රමය (Idasara Method) තුළින් කියවිය හැක: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- NHS — [Help your child beat exam stress](#)
- Cambridge International — [Command words](#)
- Smith, A. et al. (2016). *Retrieval practice protects memory against acute stress* — [ScienceDaily summary](#)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

වාර විභාගයෙන් ලකුණු අඩු වුණාද? පැය 48ක "ගොඩයෑමේ" ක්‍රමවේදය (The 48-Hour Bounce Protocol)



වසරේ මැද භාගයේ කොතැනක හෝ දවසක, සිත රිදවන තරම් අඩු ලකුණක් සහිත ප්‍රශ්න පත්‍රයක් ඔබට ආපසු ලැබෙනු ඇත. එවැනි වෙලාවක සිසුවෙකු ඊළඟ පැය 48 තුළ කරන දේ, එම ලකුණට වඩා දහස් වාරයක් වේ. බොහෝ දෙනෙක් මානසිකව වැටෙති, නැතිනම් එය ගණන් නොගෙන අමතක කර දමති. මේ දෙකෙන්ම සිදුවන්නේ වසරක් තුළ ඔබට ලැබෙන වටිනාම අවස්ථාව මගහැරී යාමයි. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය වෙන් වන්නේ එම පසුබෑමෙන් නැවත නැගී සිටින "ගොඩයෑමේ ක්‍රමවේදය" (Bounce Protocol) වෙනුවෙනි. හැඟීම්වලට ඉඩ දෙන දවස, වැරදි භාරා බලන දවස සහ වැරදි හිය අඟහරුවාදාව දෙසැම්බරයේ ජයග්‍රහණයක් බවට පත් කරන අලුත් ඉලක්කය.

කෙටි පිළිතුර: මේ සඳහා පැය 48ක් ගන්න. පළමු දිනය: ඔබේ කණගාටුවට ඉඩ දෙන්න - කිසිදු අවසන් තීරණයක් හෝ විශාල තීරණයක් ගන්න එපා. දෙවන දිනය: ලකුණු කැපී ඇති ප්‍රශ්න පත්‍රය නැවත පරීක්ෂා කර, සෑම ලකුණක්ම අතිමි වූයේ කුමන හේතුව නිසාදැයි වර්ග කරන්න (දැනුම, ක්‍රමය, නිවැරදි බව හෝ ආකෘතිය). ඉන්පසු ඊළඟ සති කිහිපය තුළ එම අඩුපාඩු සකසා ගන්න. සති දෙක තුනකින් එම ප්‍රශ්න පත්‍රයටම නැවත මුහුණ දෙන්න. නැවත කළ විභාගයේදී ලැබෙන වැඩි ලකුණු ප්‍රමාණය, ඔබේ පැරණි අඩු ලකුණට දිය හැකි සැබෑ පිළිතුරයි.

ලකුණු සඟවා නවන ලද ප්‍රශ්න පත්‍රය ඔබේ ඩෙස්ක් එක මතට වැටෙයි. 43. නැතිනම් 27. සමහරවිට 80ක් බලාපොරොත්තු වූ විෂයකට 61ක් විය හැකිය.

දැන් සිසුන් තුළ සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රතිචාර දෙකක් ඇති වේ. මේ දෙකම අසාර්ථක ප්‍රතිචාරයන්ය. **මානසිකව වැටීම (The spiral):** මෙහිදී සිසුවා සිතන්නේ එම ලකුණ තමාගේ හැකියාව ගැන දෙන ලද අවසන් තීන්දුවක් ලෙසයි. එවිට ඔවුන් පෙරට වඩා අඩුවෙන් පාඩම් කිරීමට පටන් ගනී (අසාර්ථක වෙත වැඩකට මහන්සි වෙලා මොකටද?). **නොසලකා හැරීම (The shrug):** ප්‍රශ්න පත්‍රය කොතේ හෝ දමා "මම මීට වඩා මහන්සි වෙනවා" යැයි කිසිදු පදනමක් නැති පොරොන්දුවක් තමාටම ලබා දෙයි. මේ ක්‍රම දෙකෙන්ම

මගහැරෙන්නේ ඉතා වැදගත් දෙයකි: ලකුණු අඩු වූ වාර විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයක් යනු ඔබ මුදල් දී ලබා ගත් "වටිනා දත්ත" (Bought data) සමූහයකි. එය වෘත්තීය මට්ටමින් ඇගයීමට ලක් කළ, සැබෑ ප්‍රශ්න පත්‍රයක ඔබේ දක්ෂතාවය කෙබඳුදැයි පෙන්වන කැඩපතකි. ඔබ ඒ දත්ත වෙනුවෙන් අසාර්ථක වූ සවස් වරුවකින් ගෙවා අවසන්ය. දැන් කළ යුත්තේ ඔබ ගෙවූ මිලට සරිලන දේ ලබා ගැනීමයි.

පැය 0–24: හැඟීමවලට ඉඩ දෙන්න, නමුත් පාලනයක් ඇතිව

මුලින්ම ඇත්ත පිළිගනිමු: ලකුණු අඩු වූ විට කණගාටු වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. ඔබ ඇත්තටම මනන්සි වූවා නම්, ලකුණු අඩු වූ විට රිදීමක් දැනිය යුතුය. එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ මේ විභාගය ගැන උනන්දු වන බවයි. එබැවින් මෙම ක්‍රමවේදයේ පළමු දිනය නිත්‍යානුකූලව "වැඩක් නොකරන" දිනයක් ලෙස තබා ගන්න. ඒ ගැන දුක් වන්න, විශ්වාසවන්ත අයෙකුට ඒ ගැන පවසන්න, එදින සවස විවේක ගන්න. මෙහිදී නීති දෙකක් තිබේ: **පළමු දිනයේ කිසිදු නිගමනයකට එන්න එපා** (සිත රිදී ඇති වෙලාවට මොළය නිවැරදි විශ්ලේෂණයක් කරන්නේ නැත. "මට රසායන විද්‍යාව බෑ" කියන්නේ දත්තයක් නොව, ඔබේ වේදනාවයි). දෙවැන්න, **විශාල තීරණ ගන්න එපා** (විෂය ධාරාව වෙනස් කිරීම හෝ විෂයන් අත්හැරීම වැනි තීරණ ප්‍රශ්න පත්‍රය ලැබුණු දිනයේදීම නොගත යුතුය).

පැය 24–48: වැරදි භාරා බැලීම (The mine)

දෙවන දිනයේදී, සිතේ වේදනාව තරමක් සමනය වූ පසු, ප්‍රශ්න පත්‍රය දත්ත වාර්තාවක් ලෙස විවෘත කරන්න:

- ලකුණු කැපුණු තැන් සොයන්න:** ප්‍රශ්නයෙන් ප්‍රශ්නය පරීක්ෂා කරන්න. ලකුණු අනිමි වූයේ කොතැනද? ඒවා පහත ආකාරයට වර්ග කරන්න:
 - දැනුම (Knowledge):** කිසිසේත්ම පාඩම් කර නොතිබීම හෝ අමතක වීම.
 - ක්‍රමය (Method):** ගැටලුව විසඳන නිවැරදි ක්‍රමය නොදැන සිටීම.
 - නිවැරදි බව (Precision):** නොසැලකිලිමත්කම නිසා කරන වැරදි (සාමාන්‍යයෙන් මේවා වැඩියි).
 - ආකෘතිය (Format):** ප්‍රශ්නය ඉල්ලා සිටින දේ (ක්‍රියා පදය) තේරුම් නොගැනීම, කාලය මදි වීම හෝ පියවර මගහැරීම.
- පණිවිඩය හඳුනාගන්න:** ලකුණු ප්‍රමාණයට වඩා වැදගත් වන්නේ මේ වැරදි වර්ගීකරණයයි. ලකුණු 43ක් ලැබුණු සිසුවෙකුගේ ලකුණු වැඩිපුර කැපී ඇත්තේ "නිවැරදි බව" සහ "ආකෘතිය" නිසා නම්, ඔහුට ඇත්තේ විෂය පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් නොව පුරුදු පිළිබඳ ප්‍රශ්නයකි. 61ක් ගත් සිසුවෙකුගේ වැරදි සියල්ලම පාඩම් දෙකක "දැනුම" පිළිබඳ ප්‍රශ්න නම්, ඔහුට ඇත්තේ එම පාඩම් දෙක ආවරණය කිරීමේ ප්‍රශ්නයකි.
- වැරදි බැංකුවට (Mistake Bank) එක් කරන්න:** අනිමි වූ සෑම ලකුණක්ම ඔබේ වැරදි බැංකුවට ඇතුළත් කරන්න. එවිට එම ප්‍රශ්න පත්‍රය අමතක වී යන කඩදාසියක් නොව, ඔබේ පියග්‍රහණයට මග පෙන්වන මෙවලමක් බවට පත් වේ.

පැය 48ත් පසු: අලුත් ඉලක්ක වෙත (The re-aim)

දැන් ඔබේ ඊළඟ මාසයේ වැඩපිළිවෙළ අලුත් කරන්න: මගහැරුණු පාඩම් ඔබේ "Tracker" එකට ඇතුළත් කරන්න, නොසැලකිලිමත්කම නිසා වූ වැරදි නිවැරදි කරගැනීමට පුහුණු වන්න. තවද, වැදගත්ම දේ: **නැවත විභාගය (The re-test)**. සති දෙක තුනකට පසු, කිසිවක් නොබලා එම ප්‍රශ්න පත්‍රයටම නැවත මුහුණ දෙන්න. එවිට ඔබට ලැබෙන ඉහළ ලකුණු ප්‍රමාණය, ඔබ දියුණු වී ඇති බවට ලැබෙන හොඳම සාක්ෂියයි. එය ඔබේ පවුලේ අයටත් පෙන්වන්න.

මතක තබා ගන්න: **දෙසැම්බර් මාසයේ විභාගය යනු ඔබට වැරදි භාරා බැලීමට (Mine කිරීමට) අවස්ථාවක් නොලැබෙන විභාගයකි.** නමුත් වාර විභාගය යනු එය කළ හැකි අවස්ථාවයි. පස්වන මාසයේදී වැරදි හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදි කරගැනීම තරම් වාසනාවක් තවත් නැත. සෑම දක්ෂ සිසුවෙකුටම මෙවැනි අසාර්ථක වූ අඟහරුවාදාවන් තිබේ; ඔවුන්ට අන් අයගෙන් වෙනස් කරන්නේ ඉන්පසු ඔවුන් ගත කළ පැය 48යි.

මවුරියන් එම පැය 48 තුළ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

දරුවාට මේ සඳහා නිවසේදී සහයෝගය අවශ්‍යයි. පළමු දිනයේ: ප්‍රශ්න කිරීම්, සැසඳීම් හෝ දඬුවම් කිරීම් එපා. දරුවා ඉන්නේ කණගාටුවෙන් නම්, ඔහුට ආරක්ෂිත හැඟීමක් ලබා දෙන්න. දෙවන දිනයේ සිට: ලකුණු ගැන ඇසීම වෙනුවට වැරදි හැරීම (The mine) ගැන විමසන්න - "මේ ප්‍රශ්න පත්‍රයෙන් අපි ඉගෙන ගත්තේ මොනවාද?" යනුවෙන් අසන්න. දරුවා නැවත විභාගය කර ලකුණු වැඩි කරගත් විට, ඔහුගේ දක්ෂතාවයට වඩා ඔහු කළ කැපවීම අගය කරන්න. එවැනි නිවසක දරුවන් තම ප්‍රශ්න පත්‍ර සඟවන්නේ නැත - එය ඕනෑම ලකුණකට වඩා ලොකු ජයග්‍රහණයකි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

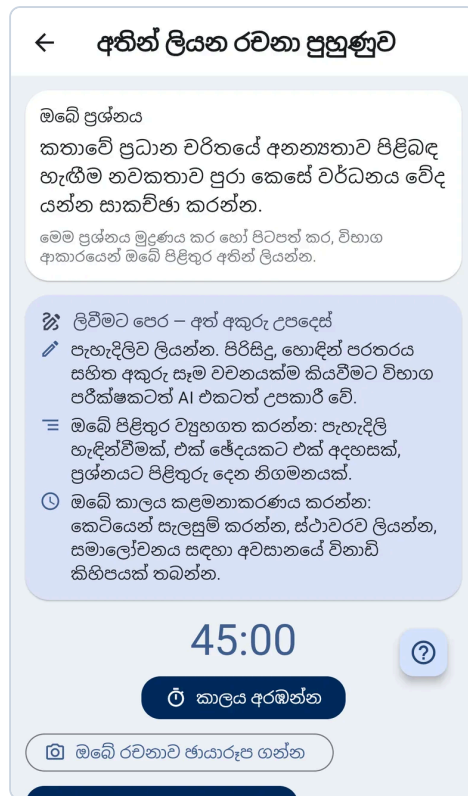
1. පළමු දිනය: ඒ ගැන කණගාටු වන්න, කතා කරන්න, ඉන්පසු විවේක ගන්න. කිසිම තීරණයක් ගන්න එපා.
2. දෙවන දිනය: වැරදි භාරා බලන්න - ලකුණු කැපුණු හේතු වර්ග කරන්න, ඒවා වැරදි බැංකුවට දමන්න.
3. මේ සතියේ: මගහැරුණු කොටස් ආවරණය කිරීමට සැලසුම් කර, සති දෙකකින් නැවත එම විභාගයම කිරීමට දින වකවානු වෙන් කරගන්න.

කෙටියෙන්

- ලකුණු අඩු වූ වාර විභාගයක් යනු **මිලදී ගත් දත්ත (Bought data)** සමූහයකි. මානසිකව වැටීම හෝ නොසලකා හැරීම මගින් ඔබ ඒ වටිනා දත්ත අපතේ යවයි.
- **පැය 0-24: හැඟීම්වලට ඉඩ දෙන්න** - සැලසුම් සහගත විවේකයක් ගන්න, කිසිදු නිගමනයකට හෝ තීරණයකට එන්න එපා.
- **පැය 24-48: වැරදි භාරා බැලීම** - ලකුණු අතිමි වූ හේතු (දැනුම / ක්‍රමය / නිවැරදි බව / ආකෘතිය) අනුව වර්ග කරන්න. සැබෑ පණිවිඩය ඇත්තේ ලකුණේ නොව එම වර්ගීකරණයේය.
- **පැය 48ත් පසු: අලුත් ඉලක්ක** - මගහැරුණු කොටස් සකසා ගන්න, සති 2-3කින් **නැවත විභාගය (Re-test)** කරන්න. වැඩි වූ ලකුණු මගින් ඔබ දියුණු වී ඇති බව ඔප්පු කරන්න.
- මවුරියන්: පළමු දිනය දරුවාට සහය වීමටත්, දෙවන දිනයේ සිට "අපි මොනවාද ඉගෙන ගත්තේ?" කියා විමසීමටත් යොදාගන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමියේ මෙවලම් මේ ක්‍රියාවලිය ඉතා පහසු කරයි: ඔබ ප්‍රශ්න පත්‍රය ඡායාරූප ගත කළ පසු **Exam Paper Marking** (ගෙවන ලද පහසුකම් යටතේ) මගින් ලකුණු කැපුණු තැන් පෙන්වා දෙයි. සෑම වැරද්දක්ම වර්ගීකරණය වී **වැරදි බැංකුවට (Mistake Bank)** ඇතුළත් වේ. ඔබේ **Today's Plan** මගින් අලුත් ඉලක්ක ස්වයංක්‍රීයව සකස් කර දෙන අතර, නැවත විභාගය කිරීමේදී ලකුණු වැඩි වන ආකාරය මුළු පවුලටම පෙනෙන සේ ප්‍රස්ථාරගත කෙරේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ දක්ෂම ව්‍යයටත් ලකුණු අඩු වෙලා. මට ඒක දරාගන්න අමාරුයි. සාමාන්‍යයෙන් දක්ෂ ව්‍යයන් වල ලකුණු අඩුවන්නේ නොසැලකිල්ල හෝ ප්‍රශ්නය නිවැරදිව කියවා නොගැනීම (Format and Precision) නිසයි. වැරදි භාරා බලන විට ඔබට මෙය වැටහෙනු ඇත. මෙය ඉක්මනින්ම සකසා ගත හැකි වැරද්දකි. එක් දිනක ලකුණු අඩු වීම නිසා ඔබ එම ව්‍යයට දක්ෂ නැතැයි නිගමනය කරන්න එපා.

අපේ ඉස්කෝලෙන් ලකුණු දෙනවා මිසක් ප්‍රශ්න පත්‍රය දෙන්නේ නැහැ. මම කොහොමද වැරදි හොයන්නේ? ගුරුතුමාගෙන් හෝ ගුරුතුමියගෙන් ඉතා කාරුණීකව ඉල්ලා සිටින්න ("මට මගේ වැරදි හදාගන්න ප්‍රශ්න පත්‍රය බලන්න පුළුවන්ද?"). බොහෝ ගුරුවරුන් ඊට ඉඩ ලබා දෙයි. එසේම නොහැකි නම්, මතකයෙන් ප්‍රශ්න ටික ලියාගෙන නැවත උත්සාහ කර පෙළපොත සමඟ සසඳා බලන්න.

වැරදි භාරා බලන විට මට පෙනී ගියොත් මට ව්‍යය කරුණු ගොඩක් අමතක වෙලා කියලා? එය හොඳ දෙයකි. මන්ද ඔබ ඒ බව දැනගත්තේ වසර අවසානයේ නොව වසර මැදදී බැවිනි. දැන් ඔබට කාලය තිබේ. අපේ පොතේ ඇති "නැවත නැගී සිටීමේ" (Rescue and comeback) පරිච්ඡේද භාවිත කර සැලසුම් සහගතව එම අඩුපාඩු පුරවා ගන්න.

වාර විභාග ලකුණු අනුව මම ව්‍යය ධාරාව වෙනස් කළ යුතුද? එක් විභාගයකින් එවැනි තීරණ ගන්න එපා. වැරදි භාරා බලන විට දිගින් දිගටම එකම ගැටලුවක් පවතී නම් පමණක්, සාක්ෂි සහිතව එවැනි තීරණයකට එළඹිය හැකිය. ඒ සඳහා අපේ පොතේ ඇති තීරණ ගැනීමේ පරිච්ඡේද (Evidence → Gates → Destination) කියවන්න.

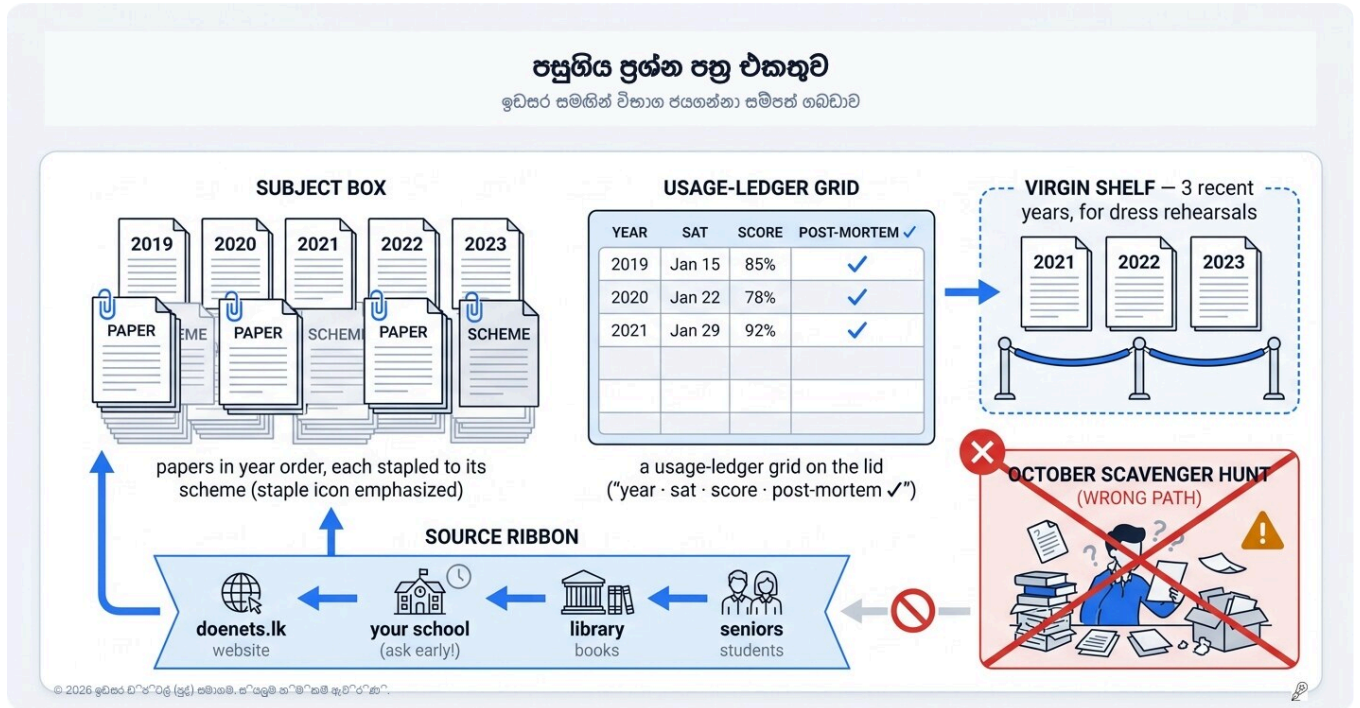
තවදුරටත් කියවීමට

මේ ක්‍රියාවලියට අදාළ අනෙකුත් පාඩම්: [ඔබේ වැරදි යනු ඔබේ ව්‍යය නිර්දේශයයි • ක්‍රමයට ලැබෙන ලකුණු සහ නිවැරදි පිළිතුරට ලැබෙන ලකුණු](#). වඩාත් බරපතළ අවස්ථාවන් සඳහා: වසරක් නැවත කිරීම (The Repeat Year) (පොත 4). තමා ගැන විශ්වාසය ගොඩනගා ගැනීමට: S සහ F මට්ටමේ සිට ආරම්භ කිරීම (පොත 4).

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists — [Retrieval Practice](#) (හැවත විභාගය කිරීමේ වැදගත්කම)
- What Parents Ask — [responding to disappointing results](#) (නිවසේදී මවුපියන්ගේ ප්‍රතිචාරය)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#) (ප්‍රශ්න පත්‍ර විශ්ලේෂණ ක්‍රමය)

පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර පුස්තකාලයක් ගොඩනැගීම: පළමු වාරයේදීම සූදානම් කරගත යුතු වටිනා සම්පතක්



ප්‍රශ්න පත්‍ර ප්‍රමාණය ගැන කතා කරන පරිච්ඡේදයේදී අපි ඉලක්ක තීරණය කළා — සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) සඳහා සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් සහ උසස් පෙළ (A/L) සඳහා 20ක්, ඒවායේ ලකුණු ලබාදීමේ පටිපාටි (Marking Schemes) ද සහිතව. හැම අවුරුද්දකම සිසුන් මේ කතාවට එකඟ වුණත්, විභාගය අතළුතට එනකම්ම ප්‍රශ්න පත්‍ර නොයන්නේ නැහැ. අන්නිම මොනොනේ ගොටෝකොරි කඩවල් ගාණේ සහ WhatsApp ගෲප් වල ප්‍රශ්න පත්‍ර හිඟාකනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් මම කියා දෙන්නේ, මේ ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ Marking Schemes ඇත්තටම නොයාගන්නේ කොනොමද, විභාග කාලයට කලින්ම මේ "පුස්තකාලය" ගොඩනගා ගන්නේ කොනොමද සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ගොඩක්, ක්‍රමානුකූල පුහුණු පද්ධතියක් බවට පත් කරන්නේ කොනොමද යන්නයි.

කෙටි පිළිතුර: පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර "ගොඩක්" ලෙස නොව "පද්ධතියක්" ලෙස භාවිතා කරන්න. එක් එක් විෂය සඳහා අවම වශයෙන් පසුගිය වසර 10ක ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ ඒවායේ ලකුණු ලබාදීමේ පටිපාටි (Marking Schemes) එක්රැස් කරගන්න (doenets.lk, පාසල හෝ ජ්‍යෙෂ්ඨ සිසුන්ගෙන්). සෑම ප්‍රශ්න පත්‍රයක්ම එහි Marking Scheme එකට අමුණා තබන්න. ඔබ මුහුණ දුන් සෑම ප්‍රශ්න පත්‍ර වාරයක්ම වාර්තා පොතක (Ledger) සටහන් කරන්න. අවසන් පෙරහුරු සඳහා මෑතකාලීන වසර 3ක ප්‍රශ්න පත්‍ර කලින් නොබලා පසෙකින් තබාගන්න.

මෙවැනි සම්පතක් ළඟ තිබීමේ වෙනස බලන්න. "A" ශිෂ්‍යයා ඔක්තෝබර් මාසයේ වටිනා කාලය වැය කරන්නේ ඊළඟට කරන්නේ මොන ප්‍රශ්න පත්‍රයද, ඒකේ Marking Scheme එක කොතේද, මේ ගොටෝකොරිය පැහැදිලි මදි නේද කියලා ලඟවෙන්නයි. ඔහුට පාඩම් කරනවාට වඩා ප්‍රශ්න පත්‍ර නොයන්න කාලය යනවා. "B" ශිෂ්‍යයා පළමු වාරයේදීම සූදානම් කරගත් පෙට්ටිය විවෘත කරනවා. එහි වසර අනුව පෙළගැස්වූ ප්‍රශ්න පත්‍ර, ඒවාටම අමුණා පු Marking Schemes සහ තමන් මෙතෙක් කළ ප්‍රශ්න පත්‍රවල ලකුණු සටහන් කළ ලැයිස්තුවක් තියෙනවා. දෙන්නාටම තියෙන්නේ එකම විෂය නිර්දේශය, එකම අරමුණ; නමුත් එක් අයෙක් ක්‍රමානුකූලව වැඩේ කරද්දී අනෙක් කෙනා පීඩනය මැද අතරමං වෙනවා.

මෙම පුස්තකාලය **පළමු වාරයේදීම සූදානම් කරගත යුතු සම්පත්**. එය කලින්ම සූදානම් කරගත යුත්තේ කාලයත් සමඟ එහි වටිනාකම වැඩි වන නිසාත් (පළමු වාරයේ සිටම ඒ ඒ කොටස් වලට අදාළව ප්‍රශ්න තෝරාගෙන පුහුණු විය හැකි නිසා), විභාග කාලය ළං වෙද්දී මේවායේ ඉල්ලුම වැඩි වී සොයාගැනීමට අපහසු වන නිසාත්ය. අනෙක් හැමෝම මේවා නොයන්න කලින් ඔබ සූදානම් වෙන්න.

පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ Marking Schemes ඇත්නම් නොයාගන්නේ කොහොමද?

- පළමුව නිල මාර්ග වෙත යන්න:** විභාග දෙපාර්තමේන්තුවේ නිල වෙබ් අඩවිය (doenets.lk) තමයි විශ්වාසවන්තම මූලාශ්‍රය. රජයේ අධ්‍යාපන පෝටල් හරහාද පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතු ලබාගත හැකියි. නිල ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ නිල Marking Schemes භාවිතා කිරීම ඉතා වැදගත්, මොකද ප්‍රශ්න හඳුනා අයගේ රටාව සහ ලකුණු දෙන විදිහ ඉගෙන ගත හැක්කේ ඒවායින් පමණි.
- ඔබේ පාසල:** ලංකාවේ සිසුන් බොහෝ දෙනෙක් අමතක කරන සම්පත මෙයයි. පාසලේ ගුරු විවේකාගාරයේ සහ පුස්තකාලයේ වසර ගණනාවක ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ Marking Schemes තියෙනවා. ඔබේ ගුරුවරයාගෙන් "මට පසුගිය වසර 10ක ප්‍රශ්න පත්‍ර ටික ගොඩොස්සකර කරගන්න උදව් කරන්න පුළුවන්ද?" කියා ඇසුවොත් බොහෝ විට ඔවුන් උදව් කරනවා. විභාග කාලයේ තදබඳයට කලින්, අවුරුද්ද මුලදීම මේ ගැන අහන්න.
- පොදු පුස්තකාල සහ ප්‍රකාශිත එකතු:** පුස්තකාලවල මේ ප්‍රශ්න පත්‍ර පොත් තියෙනවා. පොත්හල්වලින් මිලදී ගන්නා පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතුවක් කියන්නේ පවුලේ අයවැයෙන් අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් කරන ඉතාමත් වටිනා ආයෝජනයක්. හැබැයි අනිවාර්යයෙන්ම **Marking Schemes සහිත එකතුවක්ම** මිලදී ගන්න. Marking Scheme එකක් නැති ප්‍රශ්න පත්‍රයකින් ලැබෙන්නේ අඩක් පමණයි වටිනාකමකි.
- පෙන්නර් සිසුන්:** ගිය අවුරුද්දේ විභාගය ලියපු අය ළඟ මේ සම්පූර්ණ එකතුවම තියෙනවා. ඔවුන් දැන් ඒවා පාවිච්චි කරන්නේ නැති තරම්. ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලීමක් කරන්න. ඒ වගේම ඔවුන්ට කෘතඥතාවය පළ කරන්නත් අමතක කරන්න එපා.
- WhatsApp සමූහ සහ ගොඩොස්සකර කඩ:** මේවා අඩුවක් පුරවාගන්න නොඳයි, නමුත් නිල මූලාශ්‍ර සමඟ සසඳා බලන්න. සමහර වෙලාවට වසර වැරදියට සටහන් වූ, පිටු අඩු වූ හෝ "අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර" පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර ලෙස හඳුන්වා දෙන අවස්ථා තියෙනවා.

ප්‍රමාණය: එක් විෂයකට අවම වශයෙන් මෑතකාලීන වසර 10කවත් ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ Marking Schemes සූදානම් කරගන්න. ඒ වගේම ඔබේ පාසලේ මෑතකාලීන වාර විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රත් එකතු කරගන්න. උසස් පෙළ (A/L) සිසුන් පළමු වසරේ සිටම මේ එකතුව තදාගන්න එක ලොකු වාසියක්.

ඔබ මේ ප්‍රශ්න පත්‍ර සංවිධානය කරගත යුත්තේ කොහොමද?

ප්‍රශ්න පත්‍ර ගොඩක් තිබූ පමණින් එය පුස්තකාලයක් වෙන්නේ නැහැ. දවසක් වැය කරලා මේ පද්ධතිය හඳාගන්න:

- එක් විෂයකට එක ගයිල් එකක් (හෝ පෙට්ටියක්):** වසර අනුව ප්‍රශ්න පත්‍ර පිළිවෙළට තබන්න. **සෑම ප්‍රශ්න පත්‍රයක්ම එහි Marking Scheme එකට අමුණන්න.** ප්‍රශ්න පත්‍රයයි ලකුණු දෙන විදිහයි වෙන් වුණොත් මුළු වැඩේම අවුල් වෙනවා.
- භාවිතා කරන ආකාරය සටහන් කරන වගුව (Usage Ledger):** ගයිල් එකේ මුලට සරල වගුවක් අලවන්න: වර්ෂය • මුහුණ දුන් දිනය • කොන්දේසි (සම්පූර්ණ පත්‍රයද/කොටසක්ද) • ලකුණු • වැරදි විශ්ලේෂණය කළාද? මේ හරහා ඔබේ දියුණුව ඔබටම පෙනෙනවා.
- නොඉඳුල් රාක්කය (The virgin shelf):** මෑතකාලීන වසර 3ක ප්‍රශ්න පත්‍ර අවසන් මාස දෙක එනකම් බලන්නවත් එපා. අවසන් පෙරහුරු (Full-dress rehearsals) සඳහා ඔබට කලින් නුපුරුදු ප්‍රශ්න පත්‍ර අවශ්‍ය වෙනවා. ඒවා වෙන් කරලා තියන්න.
- ඩිජිටල් වලට වඩා භෞතික පිටපත් (Physical copies) වටිනවා:** විභාගය ලියන්න වෙන්නේ පෑනෙන් සහ කඩදාසියෙන් නිසා, පුහුණු වෙන්නත් ඒවාම පාවිච්චි කරන්න. හැබැයි බැකප් එකක් විදිහට මේ හැම එකකම ඩිජිටල් පිටපතක් (Scanned copy) ළඟ තබා ගැනීම නුවණට හුරුයි.

බෙදාගැනීමේ වාසිය: මේ පුස්තකාලය හඳුන්න ඔබේ අධ්‍යයන කණ්ඩායමේ (Study group) මිතුරන් උදව් කරගන්න පුළුවන්. එක් එක් අය විවිධ වසරවල් හෝ විෂයන් සොයාගෙන පසුව ගොටෝකොපි කරගැනීමෙන් වියදම සහ මහන්සිය බෙදාගන්න පුළුවන්. හැබැයි එක නීතියක් තියාගන්න: මුල් පිටපත් (Originals) අයිතිකරු ළඟම තියෙන්න ඕනේ, පිටපත් (Copies) විතරක් හුවමාරු කරගන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

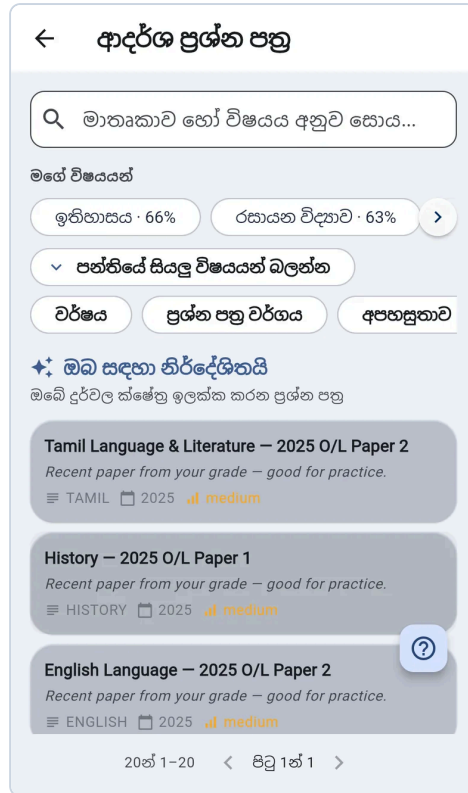
1. ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතු කිරීමේ වැඩේ පටන් ගන්න: පාසලේ ගුරුවරයෙක්ගෙන් අනන්ත, පුස්තකාලයට යන්න හෝ ජ්‍යෙෂ්ඨ සිසුවෙක්ට කතා කරන්න. විෂයකට වසර 10 බැගින් ඉලක්ක කරන්න.
2. එක දවසක් වෙන් කරලා මේවා ගයිල් වල දාලා, Marking Schemes අමුණලා, පෙරහුරු සඳහා වසර 3ක් වෙන් කරලා පිළිවෙළකට හඳුන්න.
3. ප්‍රශ්න පත්‍ර භාවිතය සටහන් කරන වගුව (Ledger) සූදානම් කරලා ඔබේ කාලසටහනට ඇතුළත් කරගන්න.

කෙටියෙන්

- ප්‍රශ්න පත්‍ර පුස්තකාලය කියන්නේ **පළමු වාරයේදීම** සූදානම් කරගත යුතු වත්කමක්. අන්තිම මොහොතේ කලබල වෙන්න එපා.
- මූලාශ්‍ර: **නිල වෙබ් අඩවි** (doenets.lk) → **පාසල** (වැදගත්ම සම්පත) → **පොදු පුස්තකාල** → **ජ්‍යෙෂ්ඨ සිසුන්** → **විශ්වාසවන්ත ගොටෝකොපි පිටපත්**.
- සංවිධානය: ප්‍රශ්න පත්‍රය **Marking Scheme එකට අමුණන්න** • **වාර්තා වගුවක්** පවත්වාගන්න • **මෑත වසර 3ක් පෙරහුරු සඳහා වෙන් කරන්න**.
- විෂයකට වසර 10+ ක් ඉලක්ක කරන්න.
- කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කරලා වියදම සහ මහන්සිය අඩු කරගන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම ප්‍රශ්න පත්‍ර පුස්තකාලයේ ඩිජිටල් පිටපත **ඉඩසර ඇකඩමියේ** විභාග ශාලාව (Exam Hall) තුළ ඔබට හමු වෙනවා. එහිදී කාලය මනින ඔරලෝසුවක් සමඟ නියමිත වේලාවට ප්‍රශ්න පත්‍ර වලට පිළිතුරු සැපයිය හැකියි. ඔබ ලබාගන්නා ලකුණු සහ සිදු වූ වැරදි ස්වයංක්‍රීයව වාර්තා වන නිසා ඔබට "Ledger" එකක් අතින් නඩත්තු කිරීමට අවශ්‍ය වන්නේ නැත. වඩාත්ම සාර්ථක සිසුන් කරන්නේ නිවසේදී කඩදාසියේ ප්‍රශ්න පත්‍රය කර, පද්ධතිය හරහා එහි වාර්තා සහ ලකුණු පවත්වා ගැනීමයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

කොච්චර පරණ ප්‍රශ්න පත්‍ර කළ යුතුද? විෂය නිර්දේශයන් කලින් කලට වෙනස් වෙනවා. ඒ නිසා වත්මන් විෂය නිර්දේශයට අදාළ වසරවල් කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් දෙන්න (මේ ගැන ගුරුවරුන්ගෙන් අනන්ත). මෑතකාලීන දූෂකය (වසර 10) තමයි වැදගත්ම. ඊට වඩා පරණ ඒවා අමතර පුහුණුවට පමණක් පාවිච්චි කරන්න.

ටියුෂන් පත්තිවල "අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර" මේකට එකතු කරගන්නද? ඒවා අමතර පුහුණුවට නොඳයි. නමුත් ඔබේ පුස්තකාලයේ ප්‍රධාන පදනම විය යුත්තේ "නිල පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර" පමණයි. අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍රවල රටාව සැබෑ විභාගයට වඩා වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒවා වෙනම ගොනුවක තබාගන්න.

මට ගොටෝකොපි වලට වියදම් කරන්න මුදල් නැහැ. මොකද කරන්නේ? (ග්‍රාමීය සිසුන් සඳහා) බොහෝ සමිපත් නොමිලේ ලබාගත හැකියි: පාසලේ පුස්තකාලයෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර ලබාගෙන ඒවායේ අවශ්‍ය කොටස් පමණක් සටහන් කරගන්න. ජ්‍යෙෂ්ඨ සිසුන්ගෙන් පරණ පොත් ඉල්ලන්න. ඉඩසර වැනි පද්ධති හරහා හෝ රජයේ අධ්‍යාපන වෙබ් අඩවි හරහා ඩිජිටල් පිටපත් බලන්න. වැදගත් වන්නේ උපකරණවල මිල නොව, ඔබේ උනන්දුවයි.

අලුත් විෂය නිර්දේශයට ප්‍රශ්න පත්‍ර නැතිනම් මොකද කරන්නේ? එවැනි වෙලාවට පාසලේ වාර විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ විභාග දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කරන "ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍ර" (Specimen papers) වලට මුල් තැන දෙන්න. පරණ විෂය නිර්දේශයේ ඇති, දැනටත් අදාළ වන පාඩම් මොනවාදැයි ගුරුවරයෙකුගෙන් අසා දැනගෙන ඒවායේ ප්‍රශ්න කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍ර අඩු වන තරමට, ඇති ප්‍රශ්න පත්‍ර කිහිපය ඉතා ගැඹුරින් විශ්ලේෂණය කරන්න.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම සමිපත භාවිතා කරන ආකාරය ගැන වැඩිදුර ඉගෙන ගන්න: [පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් හෝ 20ක් කරන්නේ ඇයි?](#) • [ලකුණු නොකරන කිසිවක් වැඩක් නැත](#) (Marking Schemes වල වැදගත්කම) • [විභාග දිනය සඳහා සැලසුම](#).

මූලාශ්‍ර

- ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව — doenets.lk
- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය — [e-thaksalawa](https://e-thaksalawa.lk)
- ඉඩසර ක්‍රමය: 3 වන කොටස — ශ්‍රේණි ප්‍රගති ඉණිමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම

විභාග වසරේ මාර්ග සිතියම: සෑම මාසයකටම එක් ප්‍රධාන රාජකාරියක් බැගින්



ක්‍රමවේදයන් ගැන පරිච්ඡේද සියයක් ඉගෙන ගත් ඔබට, ඒ සියල්ල එකම පිටුවක දින දසුනකට ගොනු කර දීම සාධාරණයි. 'ඉගෙන ගන්න නැට් ඉගෙන ගන්න' පොතේ අවසාන පරිච්ඡේදය වන මෙයින් මුළු පද්ධතියම වසරක් පුරා පෙළගස්වන ආකාරය පෙන්වා දෙයි. සාමාන්‍ය පෙළ වසර මාසයෙන් මාසයටත්, උසස් පෙළ වසර දෙකේ ගමන් මඟත් මෙහි ඇතුළත් වේ. මෙය මුද්‍රණය කර ළඟ තබා ගන්න. එවිට විභාගය අවසානයේ ඇති, ඔබව අතරමං කරන මීදුමක් වැනි කාලයක් නොවනු ඇත.

කෙටි පිළිතුර: සෑම මාසයකටම එක් ප්‍රධාන රාජකාරියක් ලබා දෙන්න: 1 වන වාරයේදී විෂය නිර්දේශය ආවරණය කිරීම (සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතුවක් සකසා ගැනීම), 2 වන වාරයේදී විෂය කරුණු ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කිරීම සහ කොටස් වශයෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර පුනුණු වීම, 3 වන වාරයේදී විෂය නිර්දේශය අවසන් කරන අතරතුර සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීම ආරම්භ කිරීම, 10-11 මාසවලදී ප්‍රශ්න පත්‍ර විශාල ප්‍රමාණයක් කිරීම සහ වැරදි මඟහරවා ගැනීම, සහ විභාග මාසයේදී ඉගෙන ගත් දේ නිවැරදිව ඉදිරිපත් කිරීම පමණක් කළ යුතුය. උසස් පෙළ සඳහා ද මෙම අනුපිළිවෙලම වසර දෙකක් පුරා ක්‍රියාත්මක වේ.

මෙම පොතෙන් ඔබට ලබා දෙන අවසාන සහ වඩාත්ම සැත්ප්පිළියක පණිවිඩය මෙයයි: **විභාග වසරක් යනු සෑම විටම සෑම දෙයක්ම කළ යුතු වසරක් නොවේ. එය එක් එක් මාසයට අදාළව එක් ප්‍රධාන රාජකාරියක් ඇති මාස පෙළගැස්මකි.** තමන් ඉන්නා මාසයේ කළ යුතු ප්‍රධාන වැඩේ දන්නා ශිෂ්‍යයෙකුට කෙතරම් කාර්යබහුල කාලයකදී වුවත් පාලනය ගිලිහී යන්නේ නැත. පහත දැක්වෙන්නේ දෙසැම්බර් මාසයේ විභාගය පවත්වන බවට උපකල්පනය කර සකසන ලද සිතියමකි. ඔබේ විභාගය පවත්වන මාසය අනුව මෙය වෙනස් කර ගන්න, නමුත් එහි ඇති අනුපාතයන් එලෙසම තබා ගන්න.

සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) වසර (11 ශ්‍රේණිය — සහ 10 ශ්‍රේණියේදී මෙය කියවිය යුතු හේතුව)

ඊට පෙර වසර (10 ශ්‍රේණිය): මෙය සැබෑ පදනම දමන කාලයයි — පුරුදු ආරම්භ කරන (පළමු දින 7 (පොත 1)), ඉගෙනීම-මතක් කිරීම-පරීක්ෂා කිරීම යන චක්‍රය (Loop) දිනපතා ක්‍රියාත්මක කරන, සහ 1 වන වාරයේ ඇති වූ අඩුපාඩු (Debt) පසුවට ඉතිරි නොකර පියවා ගන්නා කාලයයි (පළමු වාරයේ හිඟය (පොත 2)). 11 ශ්‍රේණිය සැතැල්ලුවෙන් ගත කිරීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය වන්නේ 10 ශ්‍රේණියේ වැඩ කොටස නිසි ලෙස අවසන් කිරීමයි.

1-3 මාස (1 වන වාරය): ප්‍රධාන රාජකාරිය වන්නේ විෂය නිර්දේශය නිවැරදිව ආවරණය කිරීමයි (COVERAGE). විෂය නිර්දේශය සමඟ ගිවිසුමකට එළඹීම (#24 (පොත 2)), සතිපතා ප්‍රගතිය මැනීම, සෑම අලුත් පාඩමකටම 'Loop' ක්‍රමය භාවිතා කිරීම සහ අන් අය සොයන්නට පෙර දැන්ම පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතුව සකසා ගැනීම (#99) මෙහිදී කළ යුතුය. විෂයන් නවයම දිනපතා කෙටි ලැයිස්තුවක් (Short List) මඟින් පාලනය කර ගන්න (#39 (පොත 2)).

4-6 මාස (2 වන වාරය): ප්‍රධාන රාජකාරිය වන්නේ ගැඹුරින් අධ්‍යයනය සහ පළමු පුහුණුවයි (DEPTH). බොහෝ විෂයන්වල වැඩිම කොටසක් ඉගැන්වෙන්නේ 2 වන වාරයේදීය. 'පෙරළිකාර ඉගෙනීම' (Flipped Learning) හරහා පන්තියට යාමට පෙර සූදානම් වීමෙන් පන්තියේ කාලය දෙගුණයක් වටිනා එකක් කර ගත හැකිය (#27 (පොත 2), #57 (පොත 2)). වාරය අවසානයේදී පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍රවලින් අදාළ කොටස් තෝරාගෙන පුහුණු වීම ආරම්භ කරන්න; වැරදෙන දේ 'වැරදි බැංකුවකට' එකතු කර සතිපතා ඒවා නැවත කරන්න (#33).

7-9 මාස (3 වන වාරය සහ පාඩම් නිවාඩු කාලය): ප්‍රධාන රාජකාරිය වන්නේ විෂය නිර්දේශය අවසන් කර සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීම ඇරඹීමයි. පාසලෙන් පසුගාමී වුවද ඔබ විෂය නිර්දේශය අවසන් කිරීමට උත්සාහ කරන්න (#28 (පොත 2)). විෂය කොටස් අවසන් වන විට නියමිත වේලාවට අනුව සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීම ආරම්භ කරන්න. ඔබ විභාගයට කෙතරම් සූදානම්ද යන්න මැන බලන්න (#35). ඔබ ගොඩක් පිටුපසින් සිටී නම් 'ගලවා ගැනීමේ ක්‍රමය' (Rescue order) ක්‍රියාත්මක කරන්න (#84 (පොත 4)).

10-11 මාස: ප්‍රධාන රාජකාරිය වන්නේ ප්‍රමාණය (VOLUME) සහ වැරදි මඟහැරීමයි (ELIMINATION). ප්‍රශ්න පත්‍ර 10 බැගින් කිරීමේ ක්‍රමය සහ ඒවායේ වැරදි විග්‍රහ කිරීම මෙහිදී සිදුවේ. විභාග දිනයේ සැලසුම (Playbook) පුහුණු වන්න (#52). නිත්‍ය කිසිම ලෙසකින් අඩු නොකරන්න (#87 (පොත 2)); පවුලේ අයගේ සහයෝගය උපරිමයෙන් ලබා ගන්න (#92 (පොත 4)).

විභාග මාසය: ප්‍රධාන රාජකාරිය වන්නේ ඉගෙන ගත් දේ නිවැරදිව ඉදිරිපත් කිරීමයි (DELIVERY). එක් එක් ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා ඔබේ සැලසුම ක්‍රියාත්මක කරන්න; ඉතිරි කරගත් ප්‍රශ්න පත්‍රවලින් පෙරහුරු වන්න; බිය නොවී ඔබේ හැකියාවන් කෙරෙහි විශ්වාසය තබන්න (#50). විභාග මාසයේදී අලුතින් කිසිවක් ඉගෙන නොගන්න — ඔබ වසර පුරා ගොඩනැඟූ දේ එකතු කර ගන්න.

උසස් පෙළ (A/L) ගමන් මඟ (වසර දෙකක්, කාල පරිච්ඡේද හතරක්)

(සාමාන්‍ය පෙළ සිසුන් මෙය පසුව කියවීමට සලකුණු කර ගන්න. උසස් පෙළ සිසුන් සඳහා මෙය ඉතා වැදගත් වේ.)

1 වන වසර, මුල් භාගය — ගැඹුරු පදනමක් දැමීම: ඔබේ විෂය ධාරාවට අදාළ මූලික සිද්ධාන්ත තහවුරු කර ගන්න (#64/#65). දිනපතා ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කරන කාල වේලාවන් වෙන් කර ගන්න. විෂය සංයෝජනය ගැන සැකයක් ඇත්නම් දැන්ම තීරණය කරන්න (#67).

1 වන වසර, පසු භාගය — විෂය නිර්දේශයේ වේගය සහ දුර්වල විෂය ගැන අවධානය: වසර දෙකේ සැලසුම ගිවිසුමක් ලෙස සලකා වැඩ කරන්න. ඔබව පහතට ඇද දැමිය හැකි දුර්වලම විෂය හඳුනාගෙන ඒ සඳහා වැඩි කාලයක් වෙන් කරන්න (#41 (පොත 2)). වාරය අවසානයේ කොටස් වශයෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර පුහුණු වන්න.

2 වන වසර, මුල් භාගය — විෂය කරුණු අවසන් කිරීම සහ වැඩිපුර වැඩ කිරීම: විෂය නිර්දේශය අවසන් කිරීමට කාලය කළමනාකරණය කර ගන්න. එක් එක් විෂය සඳහා සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීම ආරම්භ කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක් කිරීමේ ඉලක්කය වෙන යන්න (#32). මානසිකව වෙහෙස නොවී (Burnout) වැඩ කිරීමට වගබලා ගන්න (#93 (පොත 4)).

2 වන වසර, අවසාන මාස — තීරණාත්මක කාලය: ප්‍රශ්න පත්‍ර ප්‍රමාණය, වැරදි මඟහැරීම සහ තාක්ෂණය (Technique) කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න. විභාගයෙන් පසු විශ්වවිද්‍යාල තේරීම් ගැනද අවබෝධයක් ලබා ගන්න (#69).

මෙම මාර්ග සිතියම භාවිතා කරන්නේ කෙසේද?

නීති තුනක් මතක තබා ගන්න. **පළමුව, මාසයේ ප්‍රධාන රාජකාරිය යනු එකම වැඩය නොවේ** — දිනපතා කරන සාමාන්‍ය වැඩ (Loop, lists) හැම මාසයකම සිදු වේ; මාසයේ රාජකාරිය යනු වැඩි අවධානයක් දිය යුතු තැනයි. **දෙවනුව, සිතියමට වඩා පිටුපසින් සිටීම පරාජයක් නොවේ** — ඔබ ප්‍රමාද නම්, දැනට ඉන්නා තත්ත්වය අනුව කළ යුතු නොඳම දේ හෝරා ගැනීමට මෙම සිතියම උදවු වේ (#84 (පොත 4)). **තෙවනුව, මෙම සිතියම අවසන් වූ පසු තවත් දොරටු විවෘත වේ:** විභාගයෙන් පසු ජීවිතය සහ ඔබ ඉගෙන ගත් මෙම ක්‍රමවේදයන් ජීවිත කාලයටම ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත (#43 (පොත 4)).

පරිච්ඡේද සියයකට පෙර, මෙම පොත පොරොන්දුවක් විය: එනම් සාර්ථකත්වය ලැබෙන්නේ ක්‍රමවේදයක් (Method) හරහා බවත්, එම ක්‍රමවේදය ඕනෑම අයෙකුට ඉගෙන ගත හැකි බවත්ය. ඉහත මාර්ග සිතියම එම පොරොන්දුවේ අවසාන ස්වරූපයයි. මෙහි රහස්‍ය තැන, ඇත්තේ පිළිවෙලකට පෙළගැස්වූ වසරකි. ඔබ සතුව දැන් මුළු පද්ධතියම ඇත. **දැන් එය ක්‍රියාත්මක කරන්න — මේ මාසයේ රාජකාරියෙන් ආරම්භ කරන්න.**

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

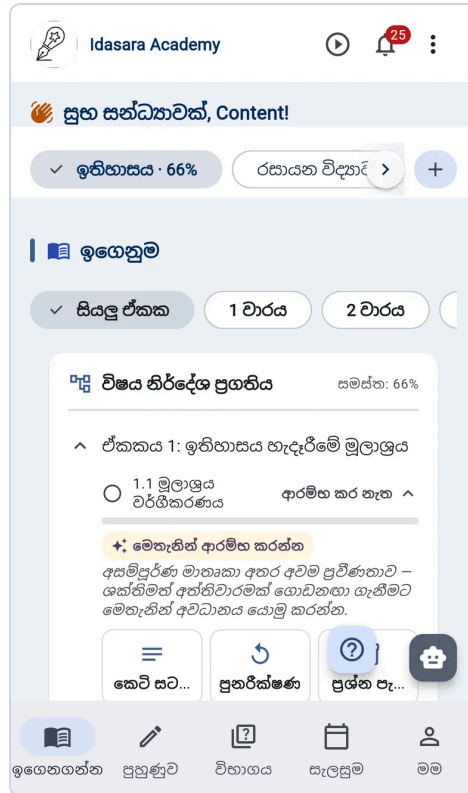
1. අද දිනය මෙම මාර්ග සිතියමේ කොතැනදැයි සොයා ගන්න. මෙම මාසයට අදාළ ප්‍රධාන රාජකාරිය ඔබේ වැඩ ලැයිස්තුවේ (Tracker) ඉහළින්ම ලියන්න.
2. සිතියම සාර්ථක වීමට අවශ්‍ය මූලික දේ දෙක පරීක්ෂා කරන්න: ඔබ දිනපතා පාඩම් කරන පුරුද්ද පවත්වා ගන්නේද? ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතුව සකසාගෙන තිබේද? මේ දෙකෙන් නැති දේ මේ සතියේ සම්පූර්ණ කර ගන්න.
3. මෙම සිතියම නිතර පෙනෙන තැනක අලවන්න. ඒ අසලින් මෙම වාක්‍යය ලියන්න: “**සෑම මාසයකටම වැඩක් ඇත, මම මේ මාසයේ වැඩේ දන්නෙමි.**”

කෙටියෙන්

- විභාග වසරක් යනු එක් එක් මාසයට එක් ප්‍රධාන රාජකාරියක් ඇති කාලයකි — හැමදාම හැමදේම කරන කලබල වසරක් නොවේ.
- **සාමාන්‍ය පෙළ (O/L):** විෂය ආචරණය (1 වාරය) → ගැඹුරින් අධ්‍යයනය (2 වාරය) → ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇරඹීම (3 වාරය) → වැඩිපුර පුහුණුව → විභාගයට මුහුණ දීම.
- **උසස් පෙළ (A/L):** පදනම දැමීම → විෂය ආචරණය සහ දුර්වල විෂය → ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීම → අවසාන පුහුණුව සහ විශ්වවිද්‍යාල තොරතුරු.
- මතක තබා ගන්න: ප්‍රධාන රාජකාරිය යනු එකම වැඩය නොවේ, දිනපතා වැඩ දිනටම කළ යුතුය. ප්‍රමාද වීම පරාජයක් නොවේ, එය නැවත පටන් ගත යුතු තැන නඳුනා ගැනීමකි.
- මෙය මුද්‍රණය කර භාවිතා කරන්න. අද සිටම ආරම්භ කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම මාර්ග සිතියම තමයි **ඉඩසර Today's Plan** යෙදුම (App) හරහා ක්‍රියාත්මක වන්නේ. විෂය නිර්දේශය දින දසුනකට ගොනු කිරීම, රාත්‍රියේ කළ යුතු වැඩ ලැයිස්තුව, සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර පුහුණුව ලැබෙන කාලය මේ සියල්ල ස්වයංක්‍රීයව එමඟින් සිදුවේ. පොතෙන් ක්‍රමවේදය ඉගෙන ගන්න, ඉන්පසු තාක්ෂණය හරහා එය පහසුවෙන් ක්‍රියාත්මක කරන්න. **ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න** — දැන් මාසයෙන් මාසය ජයගෙන වසර අවසානයේ විශිෂ්ට ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගන්න.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ විභාගය තියෙන්නේ දෙසැම්බර් නෙමෙයි නම්, මම මේ සිතියම වෙනස් කරන්නේ කොහොමද? විභාග මාසයේ සිට ආපස්සට ගණන් කරන්න: අවසාන මාස දෙක ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ වැරදි මඟහැරීමටයි, ඊට පෙර මාස දෙක විෂය නිර්දේශය අවසන් කිරීමටයි. මාසවල නම් වෙනස් වුණත් අනුපිළිවෙල සහ කාලය එකම වේ.

මම මේ පොත කියවන්නේ වසර මැදදී, මම ගොඩක් පිටුපසින් ඉන්නේ. මම කොහෙන්ද පටන් ගන්නේ? 'ගලවා ගැනීමේ ක්‍රමය' (Rescue Order) පරිච්ඡේදයට යන්න (#84 (පොත 4)). එය ලියා ඇත්තේ ඔබ වැනි සිසුන් සඳහාමයි. ලැජ්ජා නොවී දැන් සිටිය යුතු තැන හඳුනාගෙන එතැන් සිට වැඩ ආරම්භ කරන්න.

දෙවැනි වර විභාගය ලියන (Repeat) අයට මේ සිතියම වෙනස් වෙනවද? ඔව්, එය වඩාත් කෙටි වේ. ඔබ දැනටමත් විෂය කරුණු දන්නා බැවින් ඔබට ඉක්මනින්ම ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීමේ කාල පරිච්ඡේදයට පිවිසිය හැකිය. එය ඔබට ඇති වාසියකි.

පරිච්ඡේද සියයක් කියවන්න වෙලාවක් නැත්නම්, වඩාත්ම වැදගත් තුන මොනවාද? මේ පරිච්ඡේදය (වසරේ හැඩය තේරුම් ගැනීමට), දැනුමේ මූලාව (පොත 1) (ඇත්තටම ඉගෙන ගන්නා හැටි දැන ගැනීමට), සහ Me Time (පොත 1) (ඔබේ මානසික සුවය සඳහා). ඉන්පසු එක් එක් මාසයට අදාළ පරිච්ඡේද කියවන්න.

තවදුරටත් කියවීමට

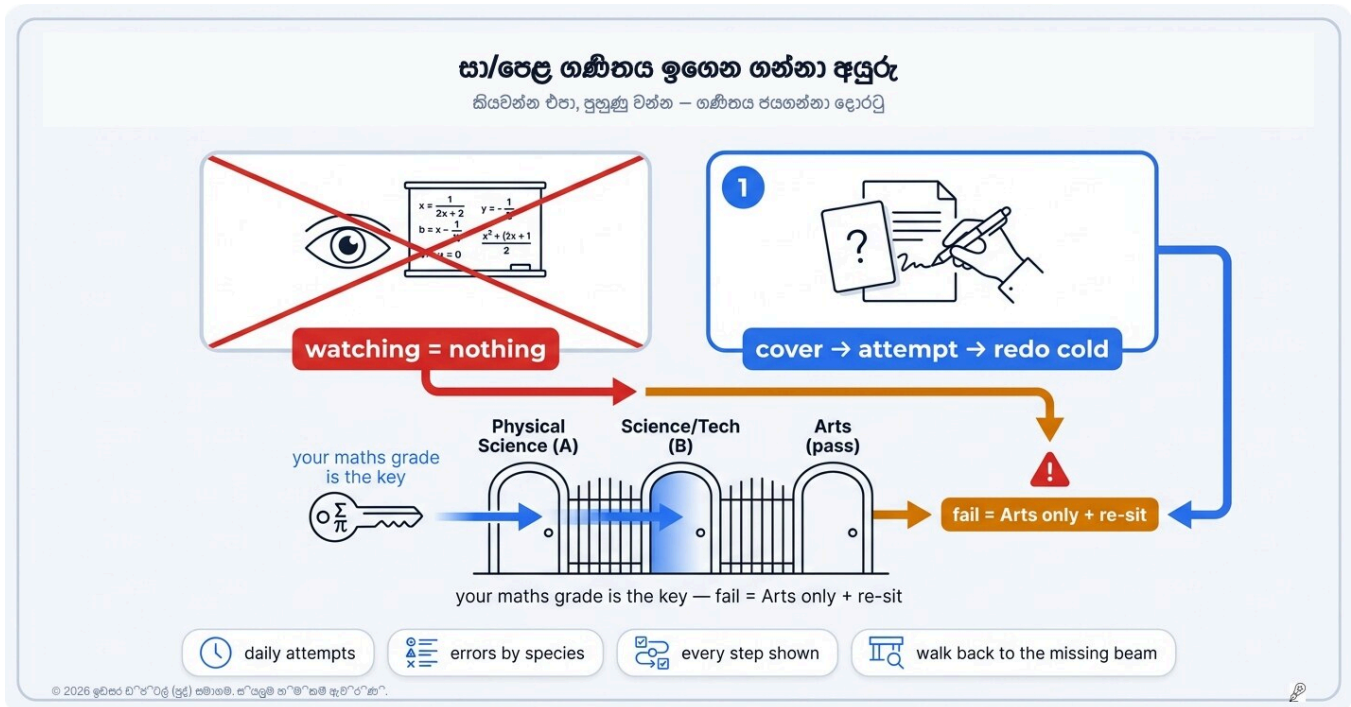
මුළු පොතම — මෙහි පටුනෙන් ආරම්භ කරන්න (පොත None). සිතියම යට ඇති ක්‍රමවේදය: **2 වන කොටස — සැලසුම සහ 3 වන කොටස — ශ්‍රේණි ආරෝහණ ඉණිමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම.**

මූලාශ්‍ර

- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: **2 වන කොටස — සැලසුම** (වාර සැකැස්ම)

- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: 3 වන කොටස — ශ්‍රේණි ආරෝපණ ඉණිමඟ (පුහුණු වීමේ අදියර)
- විභාග දෙපාර්තමේන්තුව — doenets.lk (විභාග කාලසටහන්)

සාමාන්‍ය පෙළ ගණිතය ඉගෙන ගන්නා හැටි — බය නැතිව ඒකට මුහුණ දෙමු



සාමාන්‍ය පෙළ විෂයයන් අතරින් සිසුන් වැඩිපුරම බය වෙන්නේ ගණිතයටයි. ඒ වගේම වැඩිපුරම වැරදි විදිහට ඉගෙන ගන්නේ ගණිතයයි. බොහෝ සිසුන් ගණිතය ඉගෙන ගන්න උත්සාහ කරන්නේ කියවන විෂයයක් (reading subject) විදිහටයි. නමුත් ගණිතය කියවලා ඉගෙන ගන්න බැහැ. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදය ගණිතය සඳහාම වෙන්වුණු ක්‍රියාකාරී සැලසුමයි. ගණන් හඳුනා දිනා බලාගෙන සිටීමෙන් ලකුණු නොලැබෙන්නේ ඇයි? ලකුණු වැඩි කරගන්න පුළුවන් දෛනික ක්‍රමය කුමක්ද? ඔබේ අනාගතය තීරණය කරන්න ගණිතය ප්‍රතිඵලය බලපාන්නේ කොතොමද? මේ සියල්ල අපි මෙහිදී කතා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: සාමාන්‍ය පෙළ ගණිතය සමත් වෙන්න නම් ගණිතය කියවීම වෙනුවට දිනපතා ගණන් හැදිය යුතුමයි. ඔබේම පෑනෙන් ගණන් විසඳන්න උත්සාහ කරන්න. පොතේ ඇති උදාහරණ පවා විසඳුම වසා තනිවම උත්සාහ කරන්න. සෑම පියවරක්ම ලියන්න. වැරදුණු තැන් සටහන් කරගෙන ඒවා නිවැරදි කරගන්න. ගණන් හඳුනා දෙස පැය ගණන් බලා සිටිනවාට වඩා, දිනකට විනාඩි විස්සක් තනිවම ගණන් විසඳා එදිනම ඒවා පරීක්ෂා කිරීමෙන් ඔබේ ලකුණු වෙගයෙන් වැඩි කරගත හැකියි.

ගණිතයට බය සිසුවෙකුගෙන් ඔහු ඉගෙන ගන්නා ආකාරය ඇසුවොත්, බොහෝ විට ලැබෙන පිළිතුර මෙයයි:

"මම පාඩම කියවනවා. උදාහරණ ගණන් බලනවා. ටීයුෂන් සර් ගණන් හඳුනා හැටි බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ වෙලාවට මට නොඳට නේරෙනවා... හැබැයි විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය ලැබුණම මට තනියම හඳුනන්න බැහැ."

මෙහි ඇති ලොකුම ප්‍රශ්නය "බලාගෙන සිටීමයි". ගණිතය යනු බලාගෙන සිටීමෙන් ඉගෙන ගත හැකි දෙයක් නොවේ. ගණිතය යනු හුදෙක් මතක තබාගත යුතු තොරතුරු සමූහයක් නොව, පිහිනීම හෝ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කිරීම වැනි පුහුණු කළ යුතු දක්ෂතාවයකි (skill). පිහිනන හැටි ගැන පොත් කියවූ පමණින් කෙනෙකුට පිහිනිය නොහැක. දැනුම යනු ඔබේ මොළයෙන් පිටතට ගලා යා යුතු දෙයක් බව (Knowledge must flow out) ඔබ දැන් දන්නවා. ගණිතයට මෙය උපරිමයෙන්ම අදාළ වේ. ගණන් හඳුනා හැටි බලන විට එය ඉතා පැහැදිලි බව දැනේ (මෙයට අපි "අපිට පුළුවන් කියලා තිබෙන රැවටිල්ල" - illusion of competence කියා කියමු), නමුත් විභාගයේදී ලකුණු ලැබෙන්නේ තනිවම පෑනෙන් ලියන දේට පමණි.

එබැවින් සම්පූර්ණ සැලසුම එක වාක්‍යයකින් මෙසේ කිව හැකියි: **ගණිතය යනු කියවිය යුතු දෙයක් නොව, කළ යුතු දෙයක් (Maths is done, not read).**

ඔබේ ගණිතය ප්‍රතිඵලය එතරම් වැදගත් වන්නේ ඇයි? (ගණිතයට අකමැති නම් මෙය අනිවාර්යයෙන් කියවන්න)

ගණන් හඳුනා ක්‍රමය ගැන කතා කිරීමට පෙර, එහි ඇති බැරෑරුම්කම තේරුම් ගත යුතුය. ගණිතය යනු විෂයයන් නවයෙන් එකක් පමණක් නොවේ. එය ඔබේ අනාගතය තීරණය කරන **දොරටුවකි (gate)**.

උසස් පෙළ (A/L) සඳහා විෂය ධාරාවන් තෝරා ගැනීමේදී සාමාන්‍ය පෙළ ගණිතය ප්‍රතිඵලය තීරණාත්මක වේ. ගණිත අංශයට (Physical Science) ඉහළම සාමාර්ථයක් අවශ්‍ය වන අතර, විද්‍යා සහ තාක්ෂණවේදය (Science and Technology) වැනි අංශ සඳහා ද හොඳ සාමාර්ථයක් අවශ්‍ය වේ. ගණිතය විෂය අසමත් වන සිසුවෙකුට සාමාන්‍යයෙන් තෝරාගත හැක්කේ කලා අංශය (Arts) පමණි. එසේම, **උසස් පෙළ හදාරන පළමු වසරේදී නැවත වරක් සාමාන්‍ය පෙළ ගණිතය විභාගයට පෙනී සිටීමට ඔවුන්ට සිදුවේ.** (පාසලෙන් පාසලට සහ වෘත්තීය වක්‍රලේඛ අනුව මේවා වෙනස් විය හැකි වුවත්, පොදු ක්‍රමය මෙයයි). ඔබ මගහැරීමට උත්සාහ කරන ගණිතය විෂයය, ඔබේ අනාගතයට ඇති දොරටු බොහොමයක් වසා දැමිය හැකියි. මෙය අනවශ්‍ය ජීවිතයක් කර නොගෙන, නිවැරදි ක්‍රමයට වැඩ කළහොත් ලකුණු ලබාගත හැකි පහසුම විෂය බව වටහා ගන්න.

ගණිතය ඉගෙන ගන්නා නිවැරදි ක්‍රමය: නීති පහක්

නීතිය 1 — උදාහරණ ගණන් යනු ඔබ කළ යුතු අභ්‍යාසයකි. කිසිවිටෙකත් උදාහරණ ගණනක විසඳුම කියවන්න එපා. විසඳුම වසා දමා තනිවම ගණන හැඳීමට උත්සාහ කරන්න. නිරවුණු තැනකදී පමණක් විසඳුම ජේප්‍රියෙන් ජේප්‍රිය බලන්න. ඉන්පසු නැවතත් **හිස් කොළයක සම්පූර්ණ ගණන තනිවම හඳුන්වන්න.** මතකයෙන් තනිවම විසඳීමට නොහැකි වූ උදාහරණයකින් ඔබ කිසිවක් ඉගෙන ගෙන නැත.

නීතිය 2 — දිනපතා පෑනෙන් ගණන් විසඳන්න. ගණිතයේ ලකුණු තීරණය වන්නේ එකම එක දෙයකිනි: එනම් ඔබ ඔබේම පෑනෙන් කොතරම් ගණන් ප්‍රමාණයක් විසඳා ඇත්ද යන්න මතයි. හැකිතාක් අභ්‍යාස කරන්න. ඉරිදා දිනක පැය තුනක් ගණන් හඳුනා හැටි බලනවාට වඩා, දිනපතා විනාඩි 20 ක් තනිවම ගණන් හැඳීම ප්‍රතිඵලදායකයි.

නීතිය 3 — වැරදීම වර්ගීකරණය කරන්න (Mine every error). ඔබ අතින් සිදුවන වැරදි "වැරදීම බැංකුවක" (Mistake Bank) සටහන් කරගන්න. මේ වැරදි වර්ග තුනකි: - **සංකල්පීය වැරදි (Concept):** පාඩම තේරුම් නොගැනීම - මෙය නැවත ඉගෙන ගන්න. - **ක්‍රමවේදයේ වැරදි (Method):** හඳුනා ක්‍රමය වැරදීම - නිවැරදි ක්‍රමය ඉගෙන ගෙන එම වර්ගයේ ගණන් කිහිපයක් හඳුන්වන්න. - **නිරවද්‍යතාවයේ වැරදි (Precision):** ලකුණු (plus/minus) මාරුවීම, ඉලක්කම් වැරදියට ලිවීම - මෙය අවසානයේදී තත්පර 10 ක පරීක්ෂාවකින් (checking) නිවැරදි කළ හැකියි.

නීතිය 4 — සෑම පියවරක්ම ලියන්න. විභාගයේදී ලකුණු ලැබෙන්නේ අවසාන පිළිතුරට පමණක් නොවේ. **පියවරවල් සඳහා ද (method marks)** ලකුණු ලැබේ. නිතෙන් ගණන් හැඳීමෙන් ඔබට එම ලකුණු අනිමි විය හැකියි. පුහුණු වීමේදීම සෑම පියවරක්ම ලිවීමට හුරු වන්න.

නීතිය 5 — ගණනක් බැරි වූ විට ආපස්සට යන්න. ගණිතය යනු ගොඩනැගිල්ලක් වැනි විෂයයකි. 11 වසරේ පාඩමක් තේරුම් ගැනීමට 9 වසරේ හෝ 10 වසරේ මූලික කරුණු අවශ්‍ය විය හැකියි. ඔබට යම් ගණනක් කරගන්නට බැරි නම්, ඒ ගණන සමඟ පොරබදන්නේ නැතිව එයට අවශ්‍ය මූලික දැනුම (basic concept) ඇති පසුගිය වසරවල පාඩම් දෙස ආපස්සට ගොස් බලන්න. "මම ගණිතයට දුර්වලයි" කියා කියන බොහෝ දෙනෙකුට ඇත්තේ ඇත්තටම පැරණි පාඩම්වල ඇති අඩුපාඩුයි (Maths debt). ඒවා නිවැරදි කළ විට වර්තමාන පාඩම් පහසු වේ.

සාර්ථක ගණිත සතියක් සැලසුම් කරන්නේ කොහොමද?

- **දිනපතා (විනාඩි 20–40):** එදින පාසලේ හෝ පන්තියේ ඉගැන්වූ ගණන් තනිවම හඳුන්. මීට අමතරව කලින් ඉගෙන ගත් පාඩමක ගණන් දෙක තුනක් නැවත හඳුන් (Spaced retrieval).
- **ගණනක් හිරවුණු විට:** එය කළ නොහැකි වූ පියවර සටහන් කරගන්න. ගුරුවරයෙකුගෙන් හෝ මිතුරෙකුගෙන් උදව් ලබාගෙන එය අවසන් කරන්න. පසුව නැවතත් තනිවම එය හැඳීමට උත්සාහ කරන්න.
- **සතිපතා:** විවිධ පාඩම්වල ගණන් මිශ්‍ර වූ ප්‍රශ්න පත්‍රයක් හෝ අභ්‍යාස මාලාවක් කරන්න (Mixed practice). විභාගයේදී ප්‍රශ්නය එන්නේ කුමන පාඩමෙන්දැයි සඳහන් නොවන නිසා, ප්‍රශ්නය දුටු සැනින් අදාළ ක්‍රමය තෝරා ගැනීමට මෙය පුහුණුවක් වේ.
- **හැම ගණනක්ම එදිනම පරීක්ෂා කරන්න:** වැරදුණු තැන් "වැරදීම් බැංකුවේ" සටහන් කරන්න. විභාගය කිට්ටු වන විට පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර කාලය මැන හඳුන්.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ මේ සතියේ "තේරුණා" යැයි සිතූ උදාහරණ ගණනක් ගන්න. එහි විසඳුම වසා නිස් කොළයක තනිවම හඳුන්. ඔබට එය තනියම කරගත හැකිදැයි බලන්න.
2. අභ්‍යාස පොතේ ගණන් හතරක් තනිවම විසඳන්න. වැරදුණු තැන් තිබේ නම් ඒවා කුමන වර්ගයේ වැරදිදැයි (සංකල්ප, ක්‍රමය හෝ අතපසුවීම්) හඳුනා ගන්න.
3. ඔබට මූලික කරුණු පවා අමාරු නම්, කලබල නොවන්න. ඔබට හොඳින්ම මතක, පහසු යැයි සිතෙන පාඩම දක්වා ආපස්සට ගොස් එතැන් සිට නැවත ආරම්භ කරන්න. එය ආපස්සට යාමක් නොව, ශක්තිමත් පදනමක් දැමීමකි.

කෙටියෙන්

- ගණිතය යනු කරන දෙයකි, කියවන දෙයක් නොවේ. බලා සිටීමෙන් ලැබෙන දැනුම විභාගයට ප්‍රමාණවත් නැත.
- ගණිතය යනු උසස් පෙළ විෂය ධාරාවන් තෝරා ගැනීමට ඇති ප්‍රධාන දොරටුවයි. එය මගහැරීමෙන් අනාගත අවස්ථා වැසී යයි.
- ප්‍රධාන නීති 5: උදාහරණ ගණන් තනිවම හඳුන් • දිනපතා පුහුණු වන්න • වැරදීම් වර්ගීකරණය කරන්න • සෑම පියවරක්ම ලියන්න • අතපසු නම් මූලික කරුණු වෙත ආපස්සට යන්න.
- මිශ්‍ර අභ්‍යාස (Mixed sets) මගින් ප්‍රශ්න හඳුනාගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය වේ.
- "ගණිතයට බැරි වීම" යනු බොහෝ විට පැරණි පාඩම් අමතක වීමකි. එය ඕනෑම වෙලාවක නිවැරදි කළ හැකිය.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ගණිතය සාර්ථක කරගන්නට අවශ්‍ය ප්‍රශ්න සහ නිවැරදි මගපෙන්වීම **ඉඩසර ඇකඩමිය** හරහා ඔබට ලබාගත හැකිය. අපගේ **Micro-quizzes** මගින් දිනපතා ගණන් හඳුන්වන ඔබව දිරිමත් කරන අතර, ඔබට මගහැරුණු පැරණි පාඩම් මොනවාදැයි හඳුනාගැනීමටත් උදව් වේ. ඔබ කරන වැරදි ස්වයංක්‍රීයව **වැරදීම් බැංකුවේ (Mistake Bank)** තැන්පත් වේ. එසේම **Exam Paper Marking** සේවාව හරහා, පළපුරුදු ගුරුවරුන් ඔබේ පිළිතුරු පත්‍ර බලමින්, පියවරෙන් පියවර ලකුණු ලැබෙන හැටි සහ වැරදුණු තැන් පෙන්වා දෙයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

පන්තියේදී මට හොඳට තේරෙනවා, හැබැයි ගෙදරදී තනියම හදන්න බැහැ. ඇයි ඒ? මේක තමයි "බලාගෙන සිටීමේ උගුල". පන්තියේදී ගුරුවරයා ගණන හදන වේගයත් එක්ක ඔබට එය තේරෙනවා වගේ දැනුණත්, තනිවම උත්සාහ කර නැහැ. මෙයට විසඳුම තමයි එදිනම පන්තියේ හඳුනා ගන්න විසඳුම වසා නැවත තනිවම හැදීම.

දිනකට ගණන් කියක් හැදිය යුතුද? ගණන් සියයක් වැරදියට හදනවාට වඩා, හරියට තේරුම් අරගෙන පියවර සහිතව ගණන් 5 ක් හෝ 6 ක් හැදීම ප්‍රමාණවත්. වැදගත් වෙන්නේ ප්‍රමාණය නෙවෙයි, දිනපතා කරන එක සහ වැරදීම නිවැරදි කරගන්නා එකයි.

ගණිතයට ටියුෂන් අවශ්‍යමද? නැහැ, නමුත් හොඳ ගුරුවරයෙකුට ක්‍රමවේදයන් පැහැදිලි කර දීමටත් ඔබේ වැරදි පෙන්වා දීමටත් හැකියි. හැබැයි ටියුෂන් පන්තියෙන් ඔබ කරන්නේ බලාගෙන සිටීම පමණක් නම්, එයින් පලක් නැහැ. පන්තියෙන් පස්සේ තනිවම ගණන් හදන්න ඔබට පුළුවන් නම් විතරක් ඒ පන්තිය සාර්ථකයි.

මට ගණිත ප්‍රශ්න පත්‍රය දැක්කම බයක් එනවා, අමතක වෙනවා. මොකද කරන්නේ? මේ බය එන්නේ ගොඩක් වෙලාවට මූලික කරුණු වල ඇති නොදැනුවත්කම සහ පුනුණුව මදි වීම නිසයි. මූලික පාඩම්වල සිට ක්‍රමයෙන් අමාරු ගණන් වලට යෑමෙන් (Ladder method) ඔබේ විශ්වාසය ගොඩනගා ගත හැකියි.

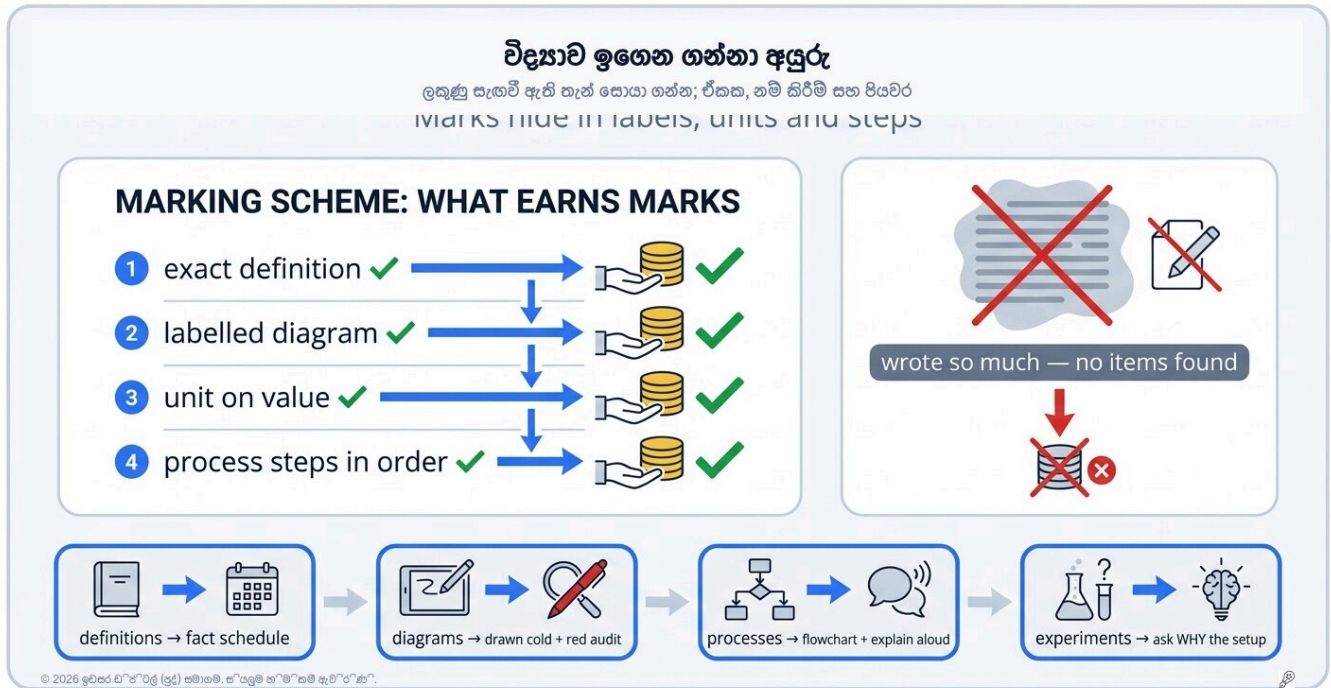
තවදුරටත් කියවීමට

ගණිතය ඇතුළු ඕනෑම විෂයයක් පියවරෙන් පියවර ගොඩනගන්නා "ප්‍රශ්න පත්‍ර ඉණිමඟ" සහ "වැරදීම් බැංකුව" ගැන වැඩිදුර කියවන්න: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking.](#)

මූලාශ්‍ර

- Trinity College Kandy — [Guidance on selecting A/L subject streams](#) (උසස් පෙළ විෂය ධාරා තෝරා ගැනීමේදී ගණිතය ප්‍රතිඵලයේ බලපෑම)
- Dunlosky, J. et al. (2013) — [Association for Psychological Science](#) (අන්‍යාස පරීක්ෂණ සහ කාලය බෙදාගෙන ඉගෙනීමේ වැදගත්කම)
- UCLA Bjork Lab — [Research overview](#) (විවිධ මාදිලියේ ප්‍රශ්න මිශ්‍ර කර පුහුණු වීමේ වාසි - Interleaving)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

විද්‍යාව පාඩම් කරන ක්‍රමය: ලකුණු හැංගිලා නියෙන ලේබල් සහ ඒකක සොයා ගැනීම



සාමාන්‍ය පෙළ විද්‍යාව කියන්නේ කියවලා හේරුම් ගන්න නියෙන විෂයක් වගේ පෙනුණට, ලකුණු දීමේදී එය ඉතාම නිවැරදිකාවය (precision) අපේක්ෂා කරන විෂයයක්. විද්‍යාවේ ලකුණු හැංගිලා නියෙන්නේ නිවැරදි අර්ථ දැක්වීම්, ලේබල් කරන ලද රූප සටහන්, නිවැරදි ඒකක සහ ක්‍රියාවලියක පියවරවල් ඇතුළෙයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදය විද්‍යාව විෂය සඳහාම වෙන්වූ ක්‍රියාකාරී සැලසුමයි: විභාගයේදී ඇත්තටම ලකුණු ලැබෙන්නේ මොනවාටද, විද්‍යාවේ එන දැනුම වර්ග හතර සහ ඒ ඒ වර්ගයට ගැළපෙන ක්‍රම මොනවාද, සහ පාට පෑන් වලට වඩා ඔබේ අතින් ඇඳෙන රූප සටහන වටින් ඇයි කියා අපි මෙහිදී කතා කරමු.

කෙටි පිළිතුරු: විද්‍යාව ඉගෙන ගත යුත්තේ ඉතාම නිවැරදිව (precision) කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමටයි. පෙළපොතේ ඇති අර්ථ දැක්වීම් ඒ වචන වලින්ම "spaced schedule" එකකට අනුව මතක තබා ගන්න. විෂය නිර්දේශයේ ඇති සෑම රූප සටහනක්ම මතකයෙන් ඇඳ ලේබල් කිරීමට පුරුදු වන්න. විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලි ගැලීම් සටහන් (flowcharts) ලෙස සකසා ඒවා ශබ්ද නගා විස්තර කරන්න. අවසානයේ, සෑම පිළිතුරක්ම අවසානයේ ඒකක (units) සහ ලේබල් නිවැරදි දැයි තත්පර දහයක පරීක්ෂාවක් කරන්න. විද්‍යාවට ලකුණු ලැබෙන්නේ දිගු ඡේද වලට නොව, නිවැරදි නිශ්චිත කරුණු වලටයි.

එකම විද්‍යාව ප්‍රශ්න පත්‍රයට පිළිතුරු දී එළියට එන සිසුන් දෙදෙනෙකු ගැන සිතන්න. එක් අයෙක් කියනවා "මම ගොඩක් ලිව්වා, විභාගය හොඳට කළා" කියලා. අනෙක් ශිෂ්‍යයා වැඩිය කතා කරන්නේ නැහැ, හැබැයි ප්‍රතිඵල ආවාම වැඩි ලකුණු තියෙන්නේ ඔහුටයි. මෙතැන වෙනස දැනුම නෙවෙයි. වෙනස තමයි, වැඩි ලකුණු ගත් ශිෂ්‍යයා විද්‍යාව ප්‍රශ්න පත්‍රයක ලකුණු හැඳෙන්නේ මොනවායිත්ද කියලා දැනගෙන සිටීම.

විද්‍යාව කියන්නේ හරියට කතාවක් වගේ විෂයයක්. පරිච්ඡේද පුරාම නියෙන්නේ කියවලා "හේරුම් ගන්න" පුළුවන් දේවල්. හැබැයි ඕනෑම විද්‍යාව ලකුණු දීමේ පටිපාටියක් (marking scheme) අරන් බැලුවොත් ඔබට පෙනේවි එහි ලැයිස්තුගත කරලා තියෙන්නේ මොනවාද කියලා: පෙළපොතේ වචන වලින්ම ලියූ නිවැරදි අර්ථ දැක්වීම්, රූප සටහන සහ එහි ලේබල්, අගයට පස්සේ ලියූ ඒකකය, ක්‍රියාවලියක

පියවරවල් අනුපිළිවෙලින්, යම් සංසිද්ධියක් හැඳින්වීමට භාවිතා කරන නිශ්චිත වචනය. විද්‍යාවේ ලකුණු ලැබෙන්නේ මේ නිශ්චිත කරුණු (precision items) වලටයි. "ගොඩක් ලිව්ව" ශිෂ්‍යයා ලිව්ව ජේද ඇතුළේ ලකුණු දෙන පටිපාටියේ තියෙන මේ නිශ්චිත කරුණු නිබ්‍රූෂන් නැති වෙන්න පුළුවන්.

එහෙත්ම අපේ විද්‍යාව ක්‍රියාකාරී සැලසුම ඉලක්ක හතරක් වෙත යොමු කරමු.

විද්‍යා දැනුමේ වර්ග හතර සහ ඒ සඳහා නිවැරදි මෙවලම්

1. අර්ථ දැක්වීම් සහ පාරිභාෂික වචන → පෙළපොතේ වචනම භාවිතා කරමින් පාඩම් කිරීම. විද්‍යාවේ අර්ථ දැක්වීම් කියන්නේ "වචනය ↔ නිශ්චිත අර්ථය" කියන යුගලයි. මේවා පාඩම් කිරීමට මතක තබා ගැනීමේ පරිච්ඡේදයේ නීති භාවිතා කරන්න: කුඩා කොටස් ලෙස බෙදා ගන්න, හඳුනා ගන්නවා වෙනුවට මතකයෙන් නිපදවන්න (produce-don't-recognise), කාල පරතරයන් සහිතව මතක් කරන්න (spaced ladder). මෙහිදී සිදුවන ලොකුම වැරද්ද තමයි අර්ථය ඔබේ වචන වලින් ලිවීම. "ප්‍රජාසංශ්ලේෂණය කියන්නේ ශාක ආහාර හදන ක්‍රමය" කියලා ලිව්වොත් ඔබට එය නිවැරදි බව දැනෙන්න පුළුවන්, නමුත් ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ තියෙන වැදගත් වචන (keywords) මගහැරෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඔබේ අර්ථ දැක්වීම් පෙළපොතේ වචන සමඟ සසඳා වැරදි රතු පෑනෙන් නිවැරදි කරගන්න (red-ink audit).

2. රූප සටහන් → මතකයෙන් ඇඳීම සහ ලේඛල් කිරීම. මෙය විද්‍යාවේ "මුදල්" වැනියි. විෂය නිර්දේශයේ තියෙන හැම රූප සටහනක්ම (සෛලය, විද්‍යුත් පරිපථ, මලක කොටස්, ඇස) මතකයෙන් ඇඳීමට පුරුදු වෙන්න. රූපය ඇඳ ලේඛල් කර, පෙළපොත බලා රතු පෑනෙන් අඩුපාඩු හදාගෙන, නැවත නැවතත් කාල පරතරයන් සහිතව පුහුණු වෙන්න. විභාග ශාලාවට යන විට රූප සටහන් 15ක් විතර මතකයෙන් අඳින්න පුළුවන් ශිෂ්‍යයා කියන්නේ ලකුණු මිටියක් අතේ තියාගෙන විභාගයට යන කෙනෙක්.

3. ක්‍රියාවලි → ගැලීම් සටහන් (Flowcharts) සහ ශබ්ද නගා විස්තර කිරීම. ආහාර ජීරණය, ජල චක්‍රය, පරාවර්තී වාතය, විද්‍යුත් විච්ඡේදනය - මේවා අනුපිළිවෙලකට සිදුවන දේවල්. මෙහිදී ලකුණු ලැබෙන්නේ පියවරවල් වලටයි. මේවා මතකයෙන් ගැලීම් සටහනක් (කොටු සහ ඊතල) ලෙස අඳින්න. ඉන්පසු කරන්න පුළුවන් හොඳම දේ තමයි, **තනියම ශබ්ද නගා ඒ ක්‍රියාවලිය තවත් කෙනෙකුට උගන්වනවා වගේ විස්තර කිරීම.** ඔබ විස්තර කරද්දී පැටලෙන තැන තමයි ඔබේ දැනුමේ දුර්වලම පුරුක තියෙන්නේ.

4. භාවිතයන් සහ පරීක්ෂණ → සැකසුම පිටුපස ඇති "ඇයි" යන්න සෙවීම. ප්‍රශ්න පත්‍ර වල ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ ගැන අතන්ත ගොඩක් කැමතියි: ඇයි මේ උපකරණය ගත්තේ, ඇයි පාලක පරීක්ෂණයක් තිබ්බේ, වෙනස් කරන්නේ මොනවාද, මනින්නේ මොනවාද, නිගමනය මොකක්ද? පරීක්ෂණ පින්තූර වගේ පාඩම් කරන්න එපා. "ප්‍රශ්න ලොගය" (question-log) භාවිතා කරලා "ඇයි" කියලා ප්‍රශ්න කරන්න: ඇයි ජල භාජකයක් ගත්තේ? ඒක නැති වුණොත් මොකද වෙන්නේ? විභාගයේදී "හේතු දක්වන්න" කියලා අතන්තේ ඔබ මේ ගැන හිතුවාද කියලා බලන්නයි.

මේ හතරටම යටින් තියෙන්නේ අපේ ඉගෙනුම් වක්‍රයමයි. මුලින්ම පෙළපොත (ලකුණු දීමේ පටිපාටි හැඳෙන්නේ ඒ වචන වලින්), මතකයෙන් හදන කෙටි සටහන්, මුලින්ම ප්‍රශ්න පත්‍ර වලට උත්සාහ කිරීම, වැරදෙන තැන් වෙනම සටහන් කර ගැනීම, සහ නියමිත කාලයට පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම. විද්‍යාවෙන් කරන්නේ මේ සෑම පියවරකදීම ඔබ ඉලක්ක කළ යුතු දේ පෙන්වා දීමයි.

සාර්ථක විද්‍යා සතියක් පෙනෙන්නේ කොහොමද?

- **සෑම පාඩමකටම:** මතකයෙන් හැදූ කෙටි සටහනක් සහ මතකයෙන් ඇඳි රූප සටහනක් හෝ ගැලීම් සටහනක් - රූපය සහ වචනය යන දෙකම එකට භාවිතා කිරීම (dual-coding).
- **දිනපතා විනාඩි 10ක්:** අර්ථ දැක්වීම් කොටස් කිහිපයක් කාල පරතරයන් සහිතව මතක් කිරීම.
- **සතිපතා:** ඉගෙන ගත් පාඩම් වල රූප සටහන් මතකයෙන් ඇඳීම (figure-walk); එක ක්‍රියාවලියක් ශබ්ද නගා විස්තර කිරීම; ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න කට්ටලයකට නියමිත වෙලාවට පිළිතුරු ලියා, ලකුණු දීමේ පටිපාටිය සමඟ සසඳා බැලීම - මගේ පිළිතුරේ අර නිශ්චිත කරුණු නිබ්‍රූෂාද?

- නිරවද්‍යතාවය පරීක්ෂා කිරීමේ පුරුද්ද: ඒකක සහ ලේඛල් කියන්නේ විද්‍යාවේ ලේසියෙන්ම ගන්න පුළුවන් ලකුණු. සෑම පිළිතුරක්ම අවසානයේ ඒකක නිවැරදිද සහ ලේඛල් කරලාද කියලා තත්පර 10ක් පරීක්ෂා කරන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ දැනට ඉගෙන ගන්නා විද්‍යාව පාඩම තෝරාගන්න. එහි ඇති ප්‍රධාන අර්ථ දැක්වීමක් මතකයෙන් ලියන්න, පසුව පෙළපොත බලා වචනයෙන් වචනය සසඳන්න. ඔබේ වචන සහ පෙළපොතේ වචන අතර ඇති වෙනස හඳුනාගන්න - අන්න ඒ වෙනස ඇතුළේ තමයි ලකුණු හැංගිලා තියෙන්නේ.
2. ඒ පාඩමේ ඇති රූප සටහනක් මතකයෙන් ඇඳ ලේඛල් කරන්න. වැරදුණු හෝ අමතක වූ තැන් රතු පෑනෙන් ලකුණු කරන්න.
3. එය ක්‍රියාවලියක් නම්, ගැලීම් සටහනක් ඇඳ එය ශබ්ද නගා බිත්තියට හෝ තනියම විස්තර කරන්න. ඔබ නතර වුණු තැන සටහන් කරගන්න - හෙට උදේ මුලින්ම පාඩම් කළ යුත්තේ අන්න ඒ කොටසයි.

කෙටියෙන්

- විද්‍යාවේ ලකුණු ලැබෙන්නේ **නිශ්චිත කරුණු (precision items)** වලටයි: නිවැරදි අර්ථ දැක්වීම් • ලේඛල් කළ රූප • ඒකක • පිළිවෙලට ඇති පියවර • නිශ්චිත වචන. ජේද ගණන් ලිව්වාට ලකුණු ලැබෙන්නේ අඩුවෙන්.
- දැනුම වර්ග 4 සහ මෙවලම් 4: අර්ථ දැක්වීම් → **නිශ්චිත වචන සහ කාල පරතර සහිත පුහුණුව** • රූප සටහන් → **මතකයෙන් ඇඳීම + රතු පෑනෙන් වැරදි හදා ගැනීම** • ක්‍රියාවලි → **ගැලීම් සටහන් + ශබ්ද නගා විස්තර කිරීම** • පරීක්ෂණ → **"ඇයි" කියා ප්‍රශ්න කිරීම**.
- සෑම පාඩමකටම සටහනක් සහ රූපයක් තිබිය යුතුය.
- ඒකක සහ ලේඛල් පරීක්ෂා කිරීමට තත්පර 10ක පුරුද්දක් ඇති කරගන්න.
- මූලික ක්‍රමය වෙනස් නොවේ: පෙළපොතේ වචන මුලින්ම, ප්‍රශ්න පත්‍ර මුලින්ම පුහුණු වීම, වැරදි එකතු කිරීම.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

විද්‍යාවේ ක්‍රියාකාරී සැලසුම සාර්ථක වෙන්න නම් නිවැරදි මඟපෙන්වීමක් අවශ්‍යයි. **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy)** මේ සියල්ල ඇතුළත්: අපේ **කෙටි සටහන් (Short Notes)** නිර්මාණය කර ඇත්තේ විෂය නිර්දේශයේ ප්‍රමිතියට අනුවයි, එවිට ඔබේ අර්ථ දැක්වීම් සහ රූප සටහන් සසඳා බැලීමට ඔබට පහසු වේ. අපේ **ක්ෂුද්‍ර ප්‍රශ්නාවලි (Micro-quizzes)** මගින් දිනපතා අර්ථ දැක්වීම් සහ කරුණු මතක් කර දෙන අතර, වැරදෙන දේවල් ස්වයංක්‍රීයව බැංකුගත කරයි. එමෙන්ම අපේ ගෙවන මට්ටම් වලදී **විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම (Exam Paper Marking)** මගින් ඔබේ ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න වලට ලකුණු දීමේ පටිපාටියට අනුව ලකුණු ලබා දී, අඩුපාඩු පෙන්වා දෙයි. දෙසැම්බර් මාසයේ දුක් වෙනවාට වඩා, සතිපතා ඔබේ වැරදි හදා ගැනීමට ඉඩසර ඔබට උදවු කරයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

විද්‍යාව කියන්නේ මතක තබා ගන්න විතරක් නියෙන විෂයක්ද? නැහැ, එය නිවැරදිභාවය (precision) පිළිබඳ විෂයක්. කරුණු මට්ටමේදී (අර්ථ දැක්වීම්, ලේබල්) මතකය අවශ්‍යයි. ක්‍රියාවලි සහ භාවිතයන් වලදී තේරුම් ගැනීම අවශ්‍යයි. විභාගයේදී මේ දෙකම පරීක්ෂා කරනවා. මුළු පාඩමම "කටපාඩම්" කරන්න හැදුවොත් එය ඔබට ලොකු බරක් වෙයි. ඒ වෙනුවට ඉහත කිව්ව වර්ග හතරට ගැලපෙන මෙවලම් පාවිච්චි කරන්න.

පිළිතුරු ලියද්දී අක්ෂර වින්‍යාසය සහ නිවැරදි වචනම තිබීම වැදගත්ද? විද්‍යාත්මක පාරිභාෂික වචන වලදී ඔව්. ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ ඒ වචන තියෙනවා. marker කෙනෙකුට කියවාගන්න බැරි තරමට වචනය වැරදි නම් ලකුණු අනිමි වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසයි අර්ථ දැක්වීම් "මතකයෙන් ලියා සසඳන" (produce-and-audit) ක්‍රමයට පාඩම් කළ යුත්තේ.

අපේ පාසලේ විද්‍යාගාර පහසුකම් නැතිනම් පරීක්ෂණ ගැන ඉගෙන ගන්නේ කොහොමද? ප්‍රශ්න පත්‍රයක පරීක්ෂණයක් ගැන අතන්නේ ඒ පිටුපස ඇති තර්කයයි (reasoning). පෙළපොතේ පරීක්ෂණය විස්තර කර ඇති ආකාරය හොඳින් බලන්න: සැකසුම → ඇයි ඒ කොටස් භාවිතා කළේ → මනින්නේ මොනවාද → නිගමනය. ප්‍රශ්න ලොගයක් හරහා මේවා ප්‍රශ්න කරන්න. පාසලේ පහසුකම් නැති වුණත්, "ඇයි" කියන දේ තේරුම් ගැනීමෙන් ලකුණු ලබාගත හැකියි.

ඒව විද්‍යාව සහ භෞතික විද්‍යාව කොටස් වලට එකම ක්‍රමය පාවිච්චි කළ හැකිද? ප්‍රධාන වර්ග හතරම පොදුයි, නමුත් මිශ්‍රණය වෙනස් වෙනවා. ඒව විද්‍යා කොටස් වල අර්ථ දැක්වීම්, රූප සටහන් සහ ක්‍රියාවලි වැඩියි. භෞතික විද්‍යා කොටස් වලදී ගණිතමය ගැටළු විසඳීමේ ක්‍රමවේදය (උදාහරණ ගැටළු තනියම උත්සාහ කිරීම) වැඩිපුර එකතු විය යුතුයි. පාඩම අනුව ඉහත මෙවලම් හතරෙන් අවශ්‍ය දේ තෝරාගන්න.

තවදුරටත් කියවීමට

වැදගත් වචන (Keywords), ලේබල් කළ රූප සටහන් සහ ලකුණු දීමේ ක්‍රමවේදය ගැන වැඩිදුර දැන ගැනීමට: [Part 3 — ලකුණු ලැබෙන ඉණීමග සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම](#).

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists: [Dual Coding](#) • [Spaced Practice](#)
- Wammes, J. et al. (2016) — [the drawing effect](#), [ScienceDaily](#) (ඇයි මනකයෙක් ඇඳීම වැදගත් වන්නේ)
- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව — [edupub.gov.lk](#) (ලකුණු දීමේ පටිපාටි සකසන පෙළපොත් වචන)
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 3](#) — [ලකුණු ලැබෙන ඉනීමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම](#)

සාමාන්‍ය පෙළ ඉංග්‍රීසි ඉගෙන ගන්නා හැටි: භාවිතයෙන්ම ජයගත යුතු විෂය



ඉංග්‍රීසි කියන්නේ සාමාන්‍ය පෙළ විෂයන් අතරින් වැරදිම විදිනට ඉගෙන ගන්නා විෂයයි. වසර ගණනාවක් තිස්සේ ව්‍යාකරණ (grammar) නීති කටපාඩම් කළත්, විනාගයේදී රචනාව ලියන කොටුව තවමත් තිස්සේ පවතින්නේ ඒ නිසයි. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මේ පරිච්ඡේදය ඉංග්‍රීසි විෂය සඳහා වන ප්‍රායෝගික සැලසුමයි (playbook). ප්‍රශ්න පත්‍රය කියන්නේ ඔබේ නිර්මාණශීලී හැකියාව උරගා බලන අවස්ථාවක් බවත්, ඕනෑම ව්‍යාකරණ පොතකට වඩා දිනකට ජේප්‍රි දහයක් ලිවීමේ පුරුද්ද වටිනා බවත්, මේ විෂය ඔබේ අනාගතයේ සෑම රැකියා සම්මුඛ පරීක්ෂණයකදීම ඔබට උදව් වන බවත් මෙහිදී අප සාකච්ඡා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: ඔබ සාමාන්‍ය පෙළ ඉංග්‍රීසි සමත් වෙන්නේ එය දිනපතා ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීමෙනි: දිනකට අතින් ලියන ලද ජේප්‍රි දහයක්, විනාඩි දහයක කියවීමක්, ඔබේම වැරදි හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදි කර ගැනීම සහ ප්‍රශ්න පත්‍රයේ එන නිශ්චිත ආකෘති (comprehension, letters, essays) පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර ආශ්‍රයෙන් නැවත නැවත පුහුණු වීම මෙයට ඇතුළත් වේ. ඉංග්‍රීසි යනු ඔබ ප්‍රායෝගිකව පෙන්විය යුතු දක්ෂතාවයකි (skill). එබැවින් වසර ගණනාවක් ව්‍යාකරණ වගු කටපාඩම් කරනවාට වඩා දිනපතා යමක් ලිවීම හා කියවීම ප්‍රතිඵලදායක වේ.

බොහෝ සිසුන් ඉංග්‍රීසි ඉගෙන ගන්නා ආකාරය ගැන පුදුම සහගත දෙයක් තිබේ. ශිෂ්‍යයෙක් ඉතිහාසය වැනි විෂයක් ඉගෙන ගන්නා ආකාරයට වසර ගණනාවක් තිස්සේ ඉංග්‍රීසි ගැන ඉගෙන ගනියි — කාල (tenses) වගු, ව්‍යාකරණ නීති, වචන ලැයිස්තු කටපාඩම් කරයි. නමුත් ප්‍රශ්න පත්‍රය ලැබුණු විට එයින් ඉල්ලා සිටින්නේ ඉංග්‍රීසි භාවිතා කිරීමටයි: ජේප්‍රියක් කියවා පිළිතුරු සැපයීම, ලිපියක් ලිවීම හෝ රචනාවක් නිර්මාණය කිරීමයි. එවිට ඒ කටපාඩම් කළ නීති සියල්ල ප්‍රයෝජනයක් නැතිව පවතියි. එය හරියට පිනිනීම ගැන පොතකින් ඉගෙන ගෙන, පිනිනුම් තටාකය අසල බලා සිටින කෙනෙකු වැනිය.

අප කලින් පරිච්ඡේදවලදීත් කතා කළ පරිදි, ඉංග්‍රීසි යනු මෙයට ඇති නොඳුම උදාහරණයයි: **භාෂාවක් යනු විෂය කරුණක් නොව, දක්ෂතාවයකි (a skill, not a content subject)**. ප්‍රශ්න පත්‍රයෙන් පරීක්ෂා කරන්නේ ඔබ කරන අවබෝධය (comprehension), ඔබ කරන නිර්මාණය (writing) සහ ඔබ භාවිතා කරන භාෂාවයි. දක්ෂතාවයක් ගොඩනැගෙන්නේ මෙම පොත පුරාම අප අවධාරණය කරන එකම ක්‍රමයටයි: දිනපතා යමක් කිරීම සහ එය අවංකව පරීක්ෂා කර බැලීම. (ඔබේ බිය අනෙකුත් විෂයන් ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ඉගෙනීම ගැන නම්, එය "දෙවන භාෂාවකින් ඉගෙනීම" පිළිබඳ පරිච්ඡේදයෙන් සාකච්ඡා කෙරේ. මෙහිදී අප කතා කරන්නේ විභාග විෂයක් ලෙස ඉංග්‍රීසි ගැනයි.)

දෙමාරියන් නිතර අසන නිසා මෙය ඉතා පැහැදිලිව කිව යුතුය: ඔබ පාසලේ ඉගෙන ගන්නා විෂයන් නවය අතරින්, පාසල් අධ්‍යාපනය අවසන් වූ පසුවත් සෑම සම්මුඛ පරීක්ෂණයකදී, සෑම සේවා ස්ථානයකදී සහ අනාගතයේ ලැබෙන සෑම අවස්ථාවකදීම නැවත නැවතත් පරීක්ෂාවට ලක්වන එකම විෂය ඉංග්‍රීසි ය. සාමාන්‍ය පෙළ ඉංග්‍රීසි ප්‍රශ්න පත්‍රය යනු ඔබේ දැරුවාට ලැබෙන ලාභම ඉංග්‍රීසි පාඨමාලාවයි. එයින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න.

ප්‍රායෝගික සැලසුම: දිනපතා යමක් කරන්න, අවංකව පරීක්ෂා කරන්න

නීතිය 1 — නිදහසට කරුණු නැත, දිනකට ජේප්‍රි දනයක් ඉංග්‍රීසියෙන් ලියන්න. මෙය ප්‍රධානතම පුරුද්දයි: සෑම දිනකම ඉංග්‍රීසියෙන් ජේප්‍රි දනයක් අතින් ලියන්න. එය දිනපොතක සටහනක්, අද දවස ගැන විස්තරයක්, කිසිදා යවන්නේ නැති ලිපියක් හෝ ඕනෑම දෙයක් ගැන ඔබේ අදහසක් විය හැකිය. එය නිවැරදිව විය යුතු නැත, ලස්සන විය යුතු නැත — එය ලිවිය යුතුය. සති කිහිපයකින්, වචනයෙන් වචනය ගළපනවා වෙනුවට සම්පූර්ණ වාක්‍ය ඔබේ මතසට ගලා එනු ඇත. දක්ෂතාවයක් වර්ධනය වන්නේ දිනපතා පුහුණුව මතයි. ජේප්‍රි දනයක් කියන්නේ ඕනෑම කෙනෙකුට කළ හැකි වැඩකි.

නීතිය 2 — දිනපතා සැබෑ ඉංග්‍රීසි යමක් කියවන්න. පෙළ පොතේ ඡේදයක්, පුවත්පත් වාර්තාවක් හෝ සරල කතන්දර පොතක් වැනි සැබෑ ඉංග්‍රීසි ලේඛනයක් දිනකට විනාඩි දහයක් කියවීමෙන් ඔබේ ලිවීමට අවශ්‍ය වචන සහ වාක්‍ය රටා ඉබේම හුරු වේ. කියවන විට ක්‍රියාශීලී වන්න: දිනකට අලුත් වචනයක් බැගින් ඔබේ මතක සටහන් (fact schedule) වලට එකතු කරගන්න. එය ඉංග්‍රීසි ↔ සිංහල යන දෙපැත්තටම මතක තබා ගන්නා ආකාරය "කටපාඩම් කිරීමේ" පරිච්ඡේදයේ අප ඉගෙන ගත්තෙමු.

නීතිය 3 — වගු මගින් නොව, ඔබේ වැරදි තුළින් ව්‍යාකරණ ඉගෙන ගන්න. විසුකත්ව ඉගෙන ගන්නා ව්‍යාකරණ නීති ඉක්මනින් අමතක වේ; නමුත් ඔබේම වාක්‍යයක වැරද්දකින් නිවැරදි කරගත් විට එය මතකයේ රැඳේ. එබැවින් මෙම චක්‍රය අනුගමනය කරන්න: යමක් ලියන්න (නීතිය 1) → එය පරීක්ෂා කර ගන්න (ගුරුවරයෙක්, දක්ෂ මිතුරෙක් හෝ AI tutor කෙනෙකු ලවා) → ඔබ නිතරම කරන වැරදි එකතු කරගන්න ("මම 'the' යන වචනය අමතක කරනවා", "දිග වාක්‍ය ලියන විට අනිත් කාලය වරද්දෙනවා") → ඒ වැරදි පමණක් නිවැරදි කිරීමට පුහුණු වන්න. ව්‍යාකරණ නීති තිහක් කටපාඩම් කරනවාට වඩා, ඔබ නිතරම කරන වැරදි වර්ග තුනක් හඳුනාගෙන නිවැරදි කිරීම වටී. එක් එක් ශිෂ්‍යයා කරන වැරදි එකිනෙකට වෙනස් බැවින් ව්‍යාකරණ වගු හැමෝටම සාර්ථක නොවේ.

නීතිය 4 — ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ආකෘති එකින් එක පුහුණු වන්න. සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍රය නිශ්චිත දේවල් කිහිපයක් ඉල්ලා සිටියි: ඡේදයක් කියවා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීම (comprehension), උපදෙස් අනුව ලිවීම, ලිපි (letters), රචනා (essays) සහ ව්‍යාකරණ ප්‍රශ්න. මේ සෑම එකකටම ස්ථාවර හැඩයක් ඇත. පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇසුරින් මේවා නැවත නැවත කිරීමෙන් එම හැඩය හුරු කරගත හැකිය: ඡේදයෙන්ම පිළිතුරු සොයා ගැනීම (මතසින් නිතා ලියන්නේ නැතිව); ලිපියක ලිපිනය, දිනය, ආමන්ත්‍රණය සහ අවසානය වැනි ස්ථාවර කොටස් නිවැරදිව තැබීම; රචනාවක් ලිවීමට පෙර කරුණු තුනක් සැලසුම් කර පසුව ලිවීම. ඉංග්‍රීසි ගැන සාමාන්‍ය දැනුමක් ඇති සිසුන්ට පවා වැඩි ලකුණු ලබාගත හැක්කේ මෙතැන්දීය. ප්‍රශ්න පත්‍ර රටාව වෙනස් නොවන නිසා, දස වතාවක් පුහුණු වූ ශිෂ්‍යයෙකුට විනාග ශාලාවේදී ඇතිවන බිය ජයගත හැකිය.

නීතිය 5 — ඔබ ලියන දේ ශබ්ද නගා කියවන්න. ඔබ ලියූ ජේප්‍රි දනය ශබ්ද නගා කියවීමට ගතවන්නේ විනාඩියක් පමණි. නමුත් ඇසට නොපෙනෙන වැරදි කනට අසුකර ගැනීමට එය උපකාරී වේ. එමෙන්ම, අනාගතයේදී සම්මුඛ පරීක්ෂණ වලදී අවශ්‍ය වන කථන වේගය සහ විශ්වාසය ද ඒ හරහා නිහඬව ගොඩනැගේ. ඒ සඳහා ඔබට ප්‍රේක්ෂකයින් අවශ්‍ය නැත; ඔබේ කාමරයේ බිත්තිය වුවද ප්‍රමාණවත්ය.

සාර්ථක ඉංග්‍රීසි සතියක් කියන්නේ කුමක්ද?

- **දිනපතා:** ජේප්‍රි 10ක් ලිවීම + විනාඩි 10ක් කියවීම + එක් අලුත් වචනයක් මතක තබා ගැනීම + විනාඩියක් ශබ්ද නගා කියවීම.
- **සතිපතා:** ප්‍රශ්න පත්‍රයේ එක් කොටසක් (ඡේදයකින් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු, ලිපියක් හෝ රචනාවක්) නියමිත වේලාවට ලියා, එය අවංකව පරීක්ෂා කරවා ගැනීම සහ එහි වැරදි සටහන් කර ගැනීම.

- **විභාග සමයේදී:** ප්‍රශ්න පත්‍ර ඉණිමඟ (the ladder) ක්‍රමයට පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර පුනුණු වීම. මෙහිදී ප්‍රශ්න පත්‍රයේ කිසිදු කොටසක් විභාග ශාලාවේදී පළමු වරට හමු නොවන බවට වග බලා ගැනීම.

මෙය දිනකට විනාඩි 15ක් සහ සතියකට එක් වරක් කෙරෙන අමතර පුනුණුවකි. මෙය තීරාමතාම කුඩාවට නිර්මාණය කර ඇත්තේ ඉංග්‍රීසි විෂයයේ සතුරා අපහසුකම නොව, අතරමගදී අතහැර දැමීම වන බැවිනි. ඉංග්‍රීසි විෂය තුළ විශාල ජයග්‍රහණ ලැබෙන්නේ අනිවිශාල වෙනසක් දරන අයට වඩා දිගටම පුනුණුවීම් කරන අයටයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

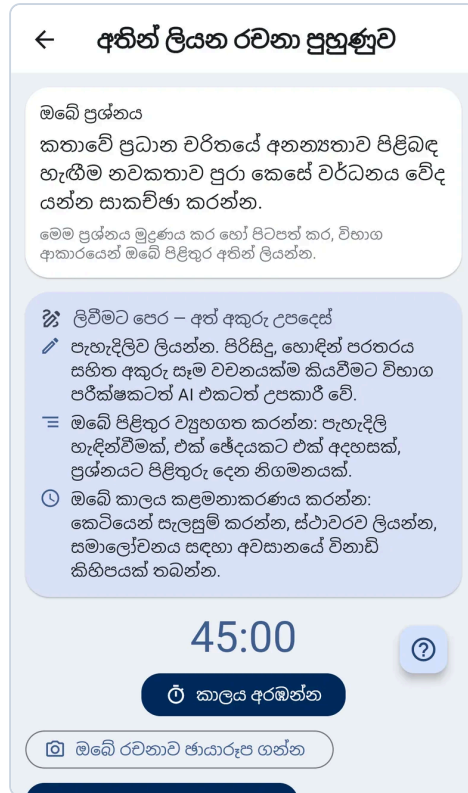
1. අද දවස ගැන ඉංග්‍රීසියෙන් ජේප්‍රි දහයක් අතින් ලියන්න. එය කැන හෝ වැරදි වුවාට කිසිදු ගැටලුවක් නැත.
2. එය එක් වරක් ශබ්ද නගා කියවන්න. ශබ්දය "වැරදියි" කියා දැනෙන තැන් රවුම් කරන්න — ඔබේ කත විසින් පළමු වැරද්ද හඳුනාගනු ඇත.
3. අද කියවූ දෙයකින් අලුත් වචනයක් සොයාගෙන එය දෙපැත්තටම (සිංහල/ඉංග්‍රීසි) ඔබේ පාඩම් සටහන් වලට ඇතුළත් කරන්න. එපමණයි — පළමු දවසේ වැඩ අවසන්.

කෙටියෙන්

- ඉංග්‍රීසි යනු **භාවිතා කර පෙන්විය යුතු (doing exam)** විභාගයකි. රචනාවක් ලිවීමේදී ව්‍යාකරණ කටපාඩම් කර තිබීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ.
- ප්‍රධාන පුරුද්ද: **දිනපතා ජේප්‍රි දහයක් අතින් ලිවීම + විනාඩි දහයක් කියවීම + එක් වචනයක් ඉගෙනීම.** දිනපතා කරන කුඩා වැඩ කොටස විශාල පුනුණුවකට වඩා සාර්ථක වේ.
- ව්‍යාකරණ හුරු වන්නේ **ඔබේම වාක්‍ය නිවැරදි කරගැනීමෙන්:** ලියන්න → පරීක්ෂා කරගන්න → ඔබේ ප්‍රධාන වැරදි 3 සොයාගන්න → ඒවා නිවැරදි කරන්න.
- ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ආකෘති (ලේඛන, රචනා, ලිපි) කිසිදා වෙනස් නොවේ — ඒවා නැවත නැවත පුනුණු වන්න.
- මෙය අනාගතයේ වසර ගණනාවකට පසුව වුවද සෑම රැකියා සම්මුඛ පරීක්ෂණයකදීම ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වන එකම විෂයයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම සැලසුමේ ඇති ලොකුම ගැටලුව වන්නේ දිනපතා ලියන දේ අවංකව පරීක්ෂා කරවා ගන්නේ කෙසේද යන්නයි. **ඉඩසර ඇකඩමිය** ඔබට උදව් කරන්නේ එතැනදීය: අපගේ **ක්ෂුද්‍ර ප්‍රශ්නාවලිය (micro-quizzes)** — මෙය නොමිලේ ආරම්භ කළ හැකිය — වචන මාලාව සහ ව්‍යාකරණ ප්‍රායෝගිකව පුනුණු කරවන අතර ඔබේ වැරදි ස්වයංක්‍රීයව සටහන් කර ගනියි. **ලිවීමේ පුනුණු (writing practice)** සැසි තරනා ඔබේ ජේප්‍රි දහයේ පුරුද්දට නිසි මග පෙන්වීමක් ලැබේ. තවද, ඔබ අතින් ලියන ලිපි සහ රචනා අපගේ **ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇගයීමේ (Exam Paper Marking)** ක්‍රියාවලියට යොමු කළ හැකිය. එහිදී විභාගයේදී ලකුණු දෙන ආකාරයටම ඔබේ භාෂාව සහ ආකෘතිය පිළිබඳ ප්‍රතිචාර (feedback) ලබාගත හැකිය. ඔබේ පෑනෙන් ජේප්‍රි දහය ලියන්න; රතු පෑනෙන් එය නිවැරදි කිරීමේ වගකීම අපේ පද්ධතිය භාර ගනියි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ ඉංග්‍රීසි දැනුම ජේප්‍රි දහයක් ලියන්නත් බැරි තරම් දුර්වලයි. මම කොතැනින්ද පටන් ගන්න ඕනේ? ජේප්‍රි පතකින් පටන් ගන්න. එය සරලව තබා ගන්න: "Today I woke at six. I went to school." සරල නිවැරදි වාක්‍ය නමයි අඩිතාලම. සංකීර්ණ වාක්‍ය ගොඩනැගෙන්නේ ඔබේ පුහුණුවේ ප්‍රමාණය (volume) වැඩි වන විටයි. (කියවීමේ ඔබට අපහසු නම්, මේ පොතේම ඇති "Hard Mode" පරිච්ඡේදයේ "Slow Reading" කොටස බලන්න — ඒ සඳහා ලැප්ටොප් විය යුතු නැත.)

අනෙක් සිසුන් වගේ මමත් රචනා කට්ටාඩම් කරන්න ඕනෙද? එසා. බලාපොරොත්තු නොවූ මාතෘකාවක් ආවොත් කට්ටාඩම් කළ රචනාවෙන් පලක් නැතැ. ඒ වගේම පරීක්ෂකයින්ට කට්ටාඩම් කළ රචනාවක් සහ තමන් විසින් ලියූ රචනාවක් අතර වෙනස පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකියි. ඒ වෙනුවට ආකෘතිය සහ ඔබ දන්නා හොඳම වාක්‍ය බණ්ඩ මතක තබා ගන්න. කරුණු තුනක් සැලසුම් කර ලියන පුරුද්ද සහ ඔබේ දිනපතා ජේප්‍රි දහයේ පුහුණුව තිබේ නම් ඕනෑම මාතෘකාවක් ඔබට ජයගත හැකියි.

සිංහලෙන් හිතලා ඒක ඉංග්‍රීසියට පරිවර්තනය කර කර ලියන එක හරිද? ආරම්භයේදී එය සාමාන්‍ය දෙයක්. දිනපතා ලිවීමේ පුහුණුව මගින් සිදුවන්නේ එම පරිවර්තනය කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ක්‍රමයෙන් නැති වී යාමයි. වාක්‍ය රටා ඉබේම මතසට එන විට ඔබ ඉංග්‍රීසියෙන්ම සිතා ලිවීමට පුරුදු වේ. විභාගයේදී පරිවර්තනය කිරීමට බලාපොරොත්තු නොවන්න; ඉංග්‍රීසියෙන් පැන වෙගයෙන් යන තෙක් පුහුණු වන්න.

අපේ ගෙදර කවුරුත් ඉංග්‍රීසි කතා කරන්නේ නැතැ, පුහුණු වෙන්න කවුරුත් නැතැ. (විශේෂයෙන් ග්‍රාමීය සිසුන් සඳහා) මේ සැලසුම හැදෑරූවේ නරියටම ඔබ වැනි සිසුන් වෙනුවෙනුයි. පෙළ පොත, දිනපතා ලියන ජේප්‍රි දහය, බිත්තියට ශබ්ද නගා කියවීම සහ වැරදි පරීක්ෂා කරන මෙවලම් භාවිතා කිරීමට නිවසේ ඉංග්‍රීසි කතා කරන අය සිටීම අවශ්‍ය නැත. ලංකාවේ ඉංග්‍රීසි වලින් ඉහළම ප්‍රතිඵල ගන්නා බොහෝ සිසුන් තම පවුලේ ඉංග්‍රීසි ඉගෙන ගන්නා පළමු පරම්පරාවයි. රහස ඇත්තේ දිනපතා කරන පුහුණුව තුළ පමණි.

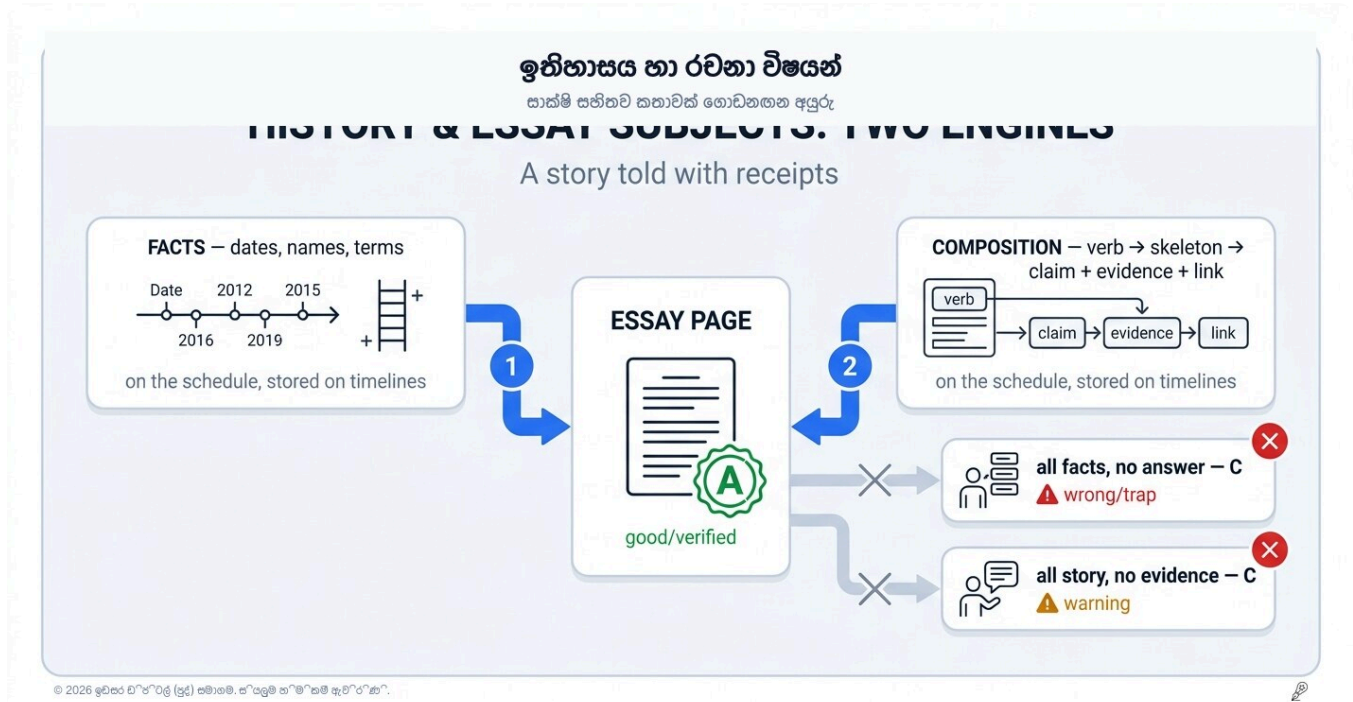
තවදුරටත් කියවීමට

භාවිතයෙන් ඉගෙනීමේ ක්‍රමය සහ ලිවීමේ පුහුණුව ගැන වැඩිදුර දැන ගැනීමට: [3 වන කොටස — පුශ්‍ය පත්‍ර ඉණීමඟ සහ පුශ්‍ය පත්‍ර ඇගයීම](#) — සහ අනෙකුත් විෂයන් ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ඉගෙනීම ගැන දැන ගැනීමට: දෙවන භාෂාවකින් ඉගෙනීම (පොත 1).

මූලාශ්‍ර

- Rayner, K. et al. (2016) — [reading fluency through exposure, APS](#)
- The Learning Scientists: [Retrieval Practice](#) • [Spaced Practice](#) (වචන මාලාව මතක තබා ගැනීම)
- UNESCO — [Languages in education](#)
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [3 වන කොටස — පුශ්‍ය පත්‍ර ඉණීමඟ සහ පුශ්‍ය පත්‍ර ඇගයීම](#)

ඉතිහාසය, පුරාවැසි අධ්‍යාපනය සහ රචනා ප්‍රශ්න සහිත සෑම විෂයක්ම ඉගෙන ගන්නා හැටි: එකක් නෙවෙයි, එන්නේ දෙකක්!



රචනා ප්‍රශ්න සහිත විෂයන් ශිෂ්‍යයන්ව අමුතූම විදිහකට පරාජය කරනවා. සමහරු කරුණු කන්දරාවක් කටපාඩම් කරලත් විභාගයේදී ලියන රචනාවලට ලැබෙන්නේ 'C' සාමාර්ථයක්. තවත් සමහරු "කතාව" හොඳට දන්නවා, හැබැයි එක දිනයක් හෝ නිශ්චිත කරුණක් ලියාගන්න බැහැ. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි ඒකට හේතුව හඳුනා ගන්නවා: රචනා විෂයන් කියන්නේ එකම නමකින් පෙනී සිටින විෂයන් දෙකක එකතුවක් — එකක් "කරුණු" (Facts) සම්බන්ධයි, අනෙක "ලිවීම" (Writing) සම්බන්ධයි. මේ දෙකටම වෙන වෙනම එන්නේ දෙකක් අවශ්‍යයි.

කෙටි රිප්ලිකර: ඉතිහාසය, පුරාවැසි අධ්‍යාපනය සහ අනෙකුත් රචනා විෂයන් එකවර විෂයන් දෙකක් ලෙස හඳුරන්න. දිනයන්, නම්, හීනි රීති වැනි "කරුණු" මතක තබා ගැනීමට කාලරාමු (Timelines) සහ රූප සටහන් භාවිතා කරමින් 'Spaced Revision' ක්‍රමයට පුහුණු වන්න. ඒ අතරම, කරුණු + සාක්ෂි + ප්‍රශ්නයට ඇති සම්බන්ධය ගලපා නියමිත වේලාවට රචනා ලිවීමට වෙනම පුහුණු වන්න. කරුණු විතරක් තිබුණොත් හෝ කතාව විතරක් තිබුණොත් ඔබට ලැබෙන්නේ 'C' සාමාර්ථයක් පමණයි; එන්නේ දෙකම ක්‍රියාත්මක කළොත් පමණක් ඔබට ඉහළම ලකුණු කරා යා හැකියි.

සෑම ඉතිහාස පන්තියකම මේ කියන ශිෂ්‍යයන් දෙවර්ගයම ඉන්නවා, ඒ වගේම ඔවුන් දෙන්නම ඉන්නේ එකම තැනක තිරවෙලා.

පළමුවැන්නා "කටපාඩම් කරන්නා": ඔහු ප්‍රභ දිනයන්, රජවරුන්ගේ නම්, කොමිෂන් සභා සහ වගන්ති පිරුණු පොත් තිබෙනවා. විභාගයට කලින් දවසේ මේවා ඔක්කොම කටපාඩම් කරලා, ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ඒ ඔක්කොම හලනවා. ප්‍රතිඵලය: 'C' සාමාර්ථයක්. ජේප්‍රි අතරින් පෙනෙන පරීක්ෂකවරයාගේ මැසිවිල්ල වෙන්නේ: කරුණු හැමතැනම, හැබැයි උත්තරය කොතේවත් නැහැ.

දෙවැන්නා "කතා කියන්නා": ඔහුට විෂය ගැන හොඳ අවබෝධයක් තියෙනවා. රාජධානියක් වැටුණේ ඇයි, ප්‍රතිසංස්කරණවලින් වුණේ මොනවාද කියලා ඔහු දන්නවා. ගලා යන රචනාවක් ලියනවා, හැබැයි ඒකේ දිනයන්, නම් හෝ නිශ්චිත සාක්ෂි කිසිවක් නැහැ. ප්‍රතිඵලය: ඔහුටත් 'C' සාමාර්ථයක්. නර්කය හැමතැනම, හැබැයි සාක්ෂි කොතේවත් නැහැ.

මේ ශිෂ්‍යයන් දෙන්නම දුර්වල නැහැ. ඔවුන් කරන්නේ "එන්ජින් දෙකක් ඇති විෂයක එක එන්ජිමක් විතරක් පාවිච්චි කිරීමයි." ඉතිහාසය, පුරවැසි අධ්‍යාපනය, භූගෝල විද්‍යාව, සෞඛ්‍යය, ආගම හෝ සාහිත්‍යය වේවා, මේ සෑම විෂයකදීම ලකුණු ලැබෙන්නේ කරුණු දෙකකටයි: 1. මතකයෙන් ලබාගත හැකි නිශ්චිත කරුණු සහ 2. ඒවා ගලපා ලියන ක්‍රමානුකූල රචනාව. එකක් මගහැරුණොත් ඔබ කොතරම් මතන්සි වුණත් 'C' සීමාවෙන් එනාට යන්න බැහැ.

පළමු එන්ජිම: කරුණු මතක තබා ගන්නේ කොහොමද? කාලය කළමනාකරණය කරමින් (Scheduled)

දිනයන්, නම්, පාරිභාෂික වචන, වගන්ති සහ උදාහරණ — මේවා අපි "කටපාඩම් කරන" පරිච්ඡේදයේ කතා කළ කරුණුමය දේවල්. ඒ නීති මෙතැනටත් අදාළයි: කුඩා කොටස් ලෙස පාඩම් කරන්න, මතකයෙන් නැවත නිපදවන්න (Produce-don't-recognize), සහ අමතක වීමට පෙර නැවත මතක් කරන්න.

රචනා විෂයන් සඳහා මෙන්ම තවත් විශේෂ උපක්‍රම දෙකක්:

1. කරුණු නිඛිය යුත්තේ ලැයිස්තුවල නොව, කාලරාමු සහ සිතියම් තුළයි. ඉතිහාසයේ කෙටි සටහන විය යුත්තේ කාලරාමුවක් (Timeline). රේඛාවට උඩින් හේතූන්, යටින් ප්‍රතිඵලන් ලියන්න. භූගෝල විද්‍යාවට සිතියම් ද, පුරවැසි අධ්‍යාපනයට ව්‍යුහ සටහන් (Structure diagrams) ද පාවිච්චි කරන්න. තනි දිනයකට වඩා, කාල රේඛාවක ඇති ලක්ෂ්‍යයක් මතක තබා ගැනීම පහසුයි. ඒ ලක්ෂ්‍යය මතක් වෙද්දී ඒ අවට තියෙන කරුණුත් නිරායාසයෙන්ම මතක් වෙනවා. මේවා මතකයෙන් අඳින්න පුහුණු වන්න.

2. සෑම කරුණක්ම තර්කයකට සම්බන්ධ කරන්න. නිකම්ම කරුණු එකතු කරන්න එපා. "1833 කෝල්බ්‍රෑන් - කැමරන් ප්‍රතිසංස්කරණ" කියලා මතක තබා ගන්නවා වෙනුවට, "1833 ප්‍රතිසංස්කරණ නිසා X වුණා, ඒක Y වලට සාක්ෂියක්" ලෙස මතක තබා ගන්න. කරුණක් එහි "වැදගත්කම" සමග මතක තබා ගත් විට, රචනයක් ලියද්දී එය නිකම්ම මතකයට එනවා.

දෙවන එන්ජිම: රචනයක් ගොඩනගන්නේ කොහොමද?

"කතා කියන" ශිෂ්‍යයාට මගහැරෙන්නේ මේ එන්ජිමයි. රචනා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලිවීම කියන්නේ පුහුණු විය හැකි කලාවක්:

- ක්‍රියා පදය (Command verb) අනුව පිළිතුර හැඩගස්වන්න: ප්‍රශ්නයේ තියෙන්නේ ප්‍රතිසංස්කරණ "විස්තර කරන්න" කියලද, නැත්නම් ඒවායේ "ප්‍රතිඵල විග්‍රහ කරන්න" කියලද? නැත්නම් "සාර්ථකත්වය අගයන්න" කියලද? ක්‍රියා පදය වටා රවුමක් ඇඳගන්න. පිළිතුරේ සැකිල්ල තීරණය වෙන්නේ ඒ අනුවයි.
- සැකිල්ල (Skeleton) පළමුව, වාක්‍ය පසුව: පිළිතුර ලිවීමට පෙර කරුණු 3-5ක් නිතාගන්න. සෑම කරුණක්ම = ප්‍රකාශය (Claim) + නිශ්චිත සාක්ෂිය (Specific evidence) + ප්‍රශ්නයට ඇති සම්බන්ධය (Link) ලෙස ගොඩනගන්න.
- එක් ඡේදයකට එක් කරුණක්: එක් කරුණක් සඳහා එක් ඡේදයක් වෙන් කරන්න. ඡේදයේ පළමු වාක්‍යයෙන්ම ඔබ කියන්න යන ප්‍රධාන කරුණ ඉදිරිපත් කරන්න. එතකොට ඊඩනයෙන් ඉන්න පරීක්ෂකවරයාට ඔබේ පිළිතුර කියවන්න ඉතාම පහසුයි.
- කාලය මනිමින් පුහුණු වන්න: සෑම සතියකම එක් රචනා ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු ලියන්න. පසුව එය ලකුණු දීමේ පටිපාටිය (Marking scheme) සමඟ සසඳන්න. "මම මගහැරපු කරුණු මොනවාද? මගේ සාක්ෂි නිශ්චිතද? මම ක්‍රියා පදයට අනුව පිළිතුර ලිව්වාද?" කියලා බලන්න.

එන්ජින් දෙකම එකට ගලපවු

මේ දෙක වෙන වෙනම පුහුණු වී, සතිපතා ලියන රචනාවේදී එකට එකතු කරන්න. ටික කාලයක් යද්දී "කටපාඩම් කරන්නා" ගේ කරුණුවලට "තර්කයක්" ලැබෙනවා. "කතා කියන්නා" ගේ තර්කවලට "සාක්ෂි" ලැබෙනවා. A සාමාර්ථයක් ලැබෙන පිළිතුරක් කියන්නේ අන්න ඒ වගේ සාක්ෂි සහිත කතාවකටයි.

මේ හැමදේටම යටින් තියෙන මූලික රීතිය අමතක කරන්න එපා: පෙළපොත මුල සිට අගට කියවන්න (Read-to-the-end). රචනා විෂයන්වලදී "ඇයි මෙතෙම වුණේ?" කියන ප්‍රශ්නයට උත්තරය නම්බවෙන්ම "මොකක්ද වුණේ?" කියන එක ලියලා තියෙන තැනට ඡේද දෙකකට විතර පස්සෙයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ඔබ දැනට ඉගෙන ගන්නා ඉතිහාසය හෝ පුරාවැසි අධ්‍යාපන පාඩමක් ගන්න. එහි කාලරාමුවක් හෝ ව්‍යුහ සටහනක් මතකයෙන් අඳින්න. වැරදුණු තැන් රතු පෑනෙන් නිවැරදි කරන්න. ඒක තමයි පළමු එන්ජිමේ සටහන.
2. ඒ පාඩමෙන් කරුණු 5ක් තෝරාගෙන, ඒ සෑම කරුණකින්ම ඔප්පු කළ හැකි දේ එක පේළියකින් ලියන්න.
3. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නයක් ගෙන, එහි ක්‍රියා පදය රවුම් කර, පිළිතුරේ **සැකිල්ල (Skeleton)** පමණක් ලියන්න. (සම්පූර්ණ රචනයම ලියන්න එපා, කරුණු 3ක් සහ ඒවට අදාළ සාක්ෂි විතරක් ලියන්න). විනාඩි 10ක් ඇතුළත මේක කරන්න.

කෙටියෙන්

- රචනා විෂයන් කියන්නේ **විෂයන් දෙකක එකතුවක්**: කරුණු මතක තබා ගැනීම + තර්කානුකූලව ලිවීම. එකක් විතරක් කරලා A ගන්න බැහැ.
- **පළමු එන්ජිම**: කරුණු මතක තබා ගැනීමට කාලරාමු, සිතියම් සහ ව්‍යුහ සටහන් පාවිච්චි කරන්න. සෑම කරුණක්ම "ඇයි මේක වැදගත්?" යන්න සමඟ සම්බන්ධ කරන්න.
- **දෙවන එන්ජිම**: ක්‍රියා පදය → සැකිල්ල → **ප්‍රකාශය + සාක්ෂිය + සම්බන්ධය** යන රටාවට ඡේද ගොඩනගන්න.
- සතිපතා කාලය මනිමින් ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු ලියා පුහුණු වන්න.
- $A \text{ සාමාර්ථයක් ලැබෙන පිළිතුරු} = \text{සාක්ෂි සහිත කතාවක්}.$

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

පළමු එන්ජිම ශක්තිමත් කරන්න **ඉඩසර ඇකඩමියේ** ඇති ෆ්ලෑෂ් කාඩ් (Flash cards) පහසුකම (ගෙවන සාමාජිකත්ව සඳහා) පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. කරුණු සහ ඒවායේ වැදගත්කම මතකයේ තබා ගැනීමට මෙය ඉතාම සාර්ථකයි. දෙවන එන්ජිම සඳහා **ඉඩසර ඇකඩමියේ** 'Exam Paper Marking' පහසුකම භාවිතා කර, ඔබ ලියන රචනා පරීක්ෂකවරයෙකු ලකුණු දෙන ආකාරයටම ඇගයීමට ලක් කරගන්න පුළුවන්. එවිට ඔබේ දුර්වලතා හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදි කරගැනීම පහසු වෙනවා.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

කට්පාඩම් කරන්න කරුණු ගොඩක් තියෙනවා, ඉතිහාසය විෂය නිර්දේශය ඉවරයක් නැති බව දැනෙනවා. කරුණු වර්ග කරන්න. විභාග ප්‍රශ්නවලට වැදගත් වන ප්‍රධාන කරුණු විතරක් තෝරාගන්න. මුලින්ම කාලරාම (Timelines) අඳින්න. එවිට මුළු පාඩමක්ම එක රූප සටහනකට ගොනු වෙනවා. එවිට කරුණු ගොඩක් වගේ දැනෙන්නේ නැහැ.

සෑම රචනා ප්‍රශ්නයකටම කලින් සූදානම් කරගන්න කරුණුම ලියන්න පුළුවන්ද? ඔබ දන්නා කරුණු (Facts) ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. හැබැයි "සැකිල්ල" ප්‍රශ්නයෙන් ප්‍රශ්නයට වෙනස් වෙන්න ඕනේ. ප්‍රශ්නයේ අනන්‍ය දේට අනුව ඔබේ කරුණු ගලපා ලියන්න පුරුදු වෙන්න.

රචනයක් කොච්චර දිග වෙන්න ඕනෙද? ලකුණු ලැබෙන්නේ දිගට නෙවෙයි, තර්කානුකූල කරුණුවලටයි. පිටු 6ක් පුරා කතා ලියනවාට වඩා, හොඳින් ගොඩනැගූ කරුණු 3-5ක් සහිත ජේද ලකුණු ලබා ගැනීමටත් කාලය ඉතිරි කර ගැනීමටත් උදව් වෙනවා.

සාහිත්‍යය වැනි විෂයන්වලටත් මේ ක්‍රමය ගැලපෙනවාද? අනිවාර්යයෙන්ම. එනිසි "සාක්ෂි" වෙන්නේ කවි පද හෝ නාට්‍ය කොටස්. කරුණ වෙන්නේ චරිත නිරූපණය හෝ රසවින්දනයයි. එන්නිත් දෙකම එතැනටත් එක හා සමානව ගැලපෙනවා.

තවදුරටත් කියවීමට

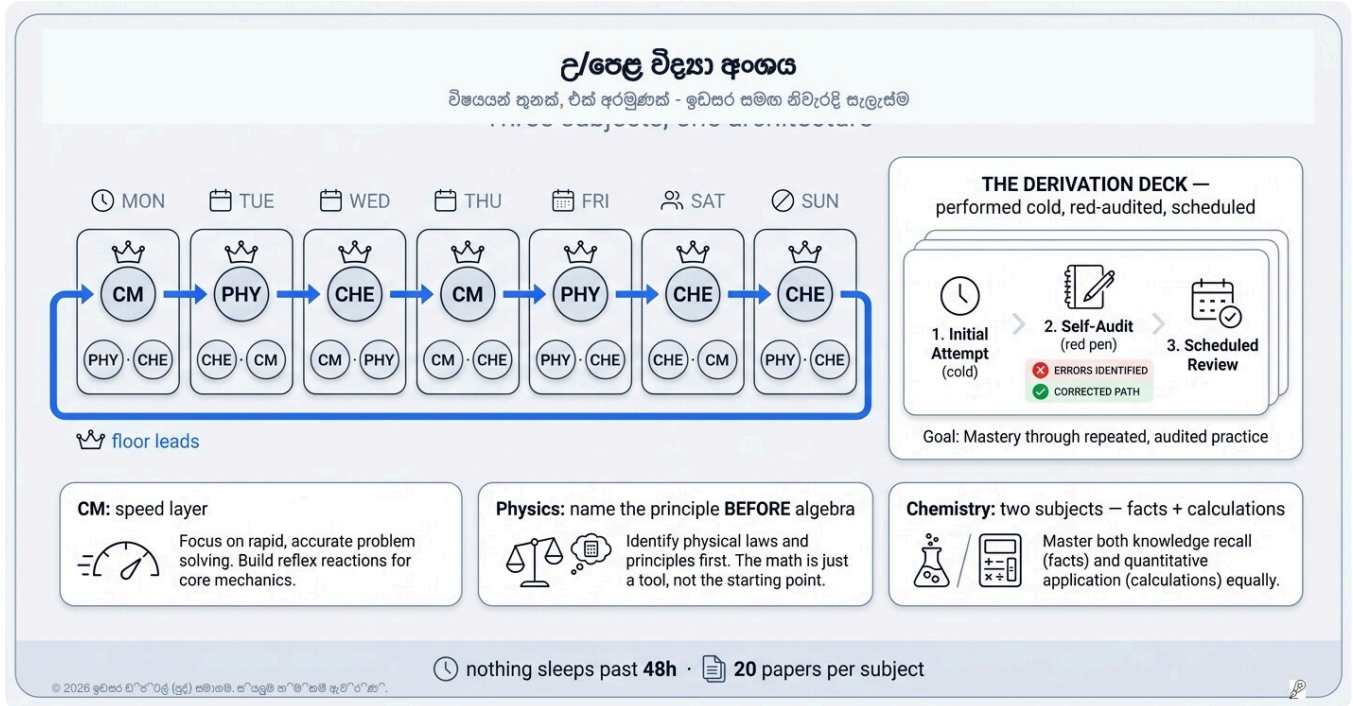
ක්‍රියා පද (Command verbs) හඳුනාගැනීම සහ විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවලට ලකුණු දෙන ආකාරය ගැන වැඩිදුර විස්තර මෙතැනින්: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013) — [overview at APS](#) (Spaced practice සහ Practice testing පිළිබඳව)

- The Learning Scientists: [Dual Coding](#) (කාලරාම සහ රූප සටහන් භාවිතය)
- Cambridge International — [Command words](#)
- The Idasara Method: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

උසස් පෙළ විද්‍යා විෂය ධාරාවට ඉගෙන ගන්නා නිවැරදි ක්‍රමය: එකම සැකිල්ලක් තුළ විෂයන් තුනම ජය ගනිමු



සංයුක්ත ගණිතය, භෞතික විද්‍යාව, රසායන විද්‍යාව — ලංකාවේ පාසල් ශිෂ්‍යයෙකුට උසුලන්නට ලැබෙන බරපතළම අධ්‍යාපනික බර මෙයයි. බොහෝ විට සිසුන් මේ අභියෝගයට මුහුණ දෙන්නේ සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) කාලයේ පුරුදු සමඟයි. නමුත් එම පුරුදු උසස් පෙළ පළමු වාරය අවසන් වීමටත් පෙර අසාර්ථක වන බව අපි අත්දැකීමෙන් දනිමු. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය වෙන් වන්නේ විද්‍යා විෂය ධාරාවටම ආවේණික වූ 'සැකිල්ලක්' (Architecture) ගොඩනඟා ගැනීමටයි. විෂයන් තුනම සමබරව පවත්වා ගන්නා සතිපතා සැලසුම, විද්‍යා විෂයන්හි රහස් අවිය වන 'Derivation Deck' එක සහ එක් එක් විෂයයෙන් උපරිම ලකුණු ලබාගන්නා ආකාරය මෙහිදී සාකච්ඡා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: විද්‍යා විෂය ධාරාව ජය ගැනීමට නම් එයටම ආවේණික වූ වැඩපිළිවෙළක් අවශ්‍යයි: දිනකට විනාඩි 90–120 අතර කාලයක 'ගැඹුරු අධ්‍යයන කාල සීමාවක්' (Deep Block) වෙන් කරන්න. කිසිදු විෂයක් පැය 48කට වඩා මඟ නොහැරෙන ලෙස විෂයන් මාරුවෙන් මාරුවට අධ්‍යයනය කරන්න. ඔබේ දුර්වලම විෂයට දවසේ නොඳුම් කාලය වෙන් කරන්න. එසේම, විෂය නිර්දේශයේ ඇති සියලුම සුත්‍ර ගොඩනැඟීම් (Derivations) මතකයෙන් තනිවම කඩදාසියක ලිවීමට පුහුණු වන්න (Derivation Deck). විද්‍යා විෂය ධාරාව ජය ගන්නේ නිදි වැරීමෙන් නොව, ක්‍රමවත් සැලසුමකිනි.

උසස් පෙළ විද්‍යා විෂය ධාරාවේදී සිසුන් අසාර්ථක වන්නේ විෂය කරුණු වල අමාරුකම නිසාම නොවේ. ඔවුන් සාමාන්‍ය පෙළ කාලයේ අනුගමනය කර සාර්ථක වූ පුරුදු, උසස් පෙළට එන විට ඔවුන්ව අමාරුවේ දැමීම මෙයට ප්‍රධාන හේතුවයි.

සාමාන්‍ය පෙළදී විෂයන් නවයක් තිබුණත්, ඒවායේ ගැඹුර සාපේක්ෂව අඩුයි. නමුත් උසස් පෙළදී විෂයන් තුනක් තිබුණත්, ඒවා ඉතා ගැඹුරුයි. එක ප්‍රශ්නයක් විසඳීමට සිද්ධාන්ත කිහිපයක් එකට සම්බන්ධ කිරීමට සිදුවේ. "මම පාඩම කියව්වා" කියා කීමෙන් මෙහිදී පලක් නැත; වැදගත් වන්නේ ගැටලු 20ක් තනිවම විසඳා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි. සාමාන්‍ය පෙළ විදිහටම තවත් මහත්සි වී ඉගෙන ගන්නට උත්සාහ කරන සිසුන් පළමු වසරේදීම අතරමං වන්නේ මේ නිසයි.

විද්‍යා විෂය ධාරාවට තමන්ටම ආවේණික සැකැස්මක් අවශ්‍යයි. මීට පෙර පරිච්ඡේදවල අප සාකච්ඡා කළ ගැඹුරු අධ්‍යයන කාල සීමා (Deep-work blocks), විෂයන් මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (Rotation), Z-score ආරක්ෂාව සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ප්‍රමාණය (Volume) යන සියල්ල මෙහිදී එකට ගොනු කළ යුතුය.

විෂය ධාරාවට සරිලන සතියේ සැලසුම හඳුනාගන්නේ කොතොමද?

ඔබේ සතියේ සැලසුම ප්‍රධාන කුළුණු තනරක් මත පදනම් විය යුතුයි:

1. දිනකට එක් ගැඹුරු අධ්‍යයන කාල සීමාවක් (විනාඩි 90–120): මෙය ඔබ කළ යුතුම දෙයයි. විසිරුණු විනාඩි කිහිපයකින් සංකීර්ණ විද්‍යාත්මක ගැටලු විසඳිය නොහැක (Deep Work පරිච්ඡේදය බලන්න (පොත 2)).
2. විෂයන් තුන මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (3-way rotation): කිසිදු විෂයක් පැය 48කට වඩා මඟ නොහැරිය යුතුය. උදාහරණයකට, ඔබ සංයුක්ත ගණිතයට කොතරම් ආදරය කළත්, දින කිහිපයක් රසායන විද්‍යාව මඟ හැරියොත් ඔබේ Z-score අගය පහත වැටීම නියතය.
3. දුර්වලම විෂයට ප්‍රමුඛතාවය: ඔබේ ලකුණු අඩුම විෂයට සතියේ වැඩිම කාල සීමාවන් සහ දවසේ ඔබ වඩාත් ප්‍රබෝධමත්ව සිටින වේලාවන් ලබා දෙන්න (Z-score පරිච්ඡේදය බලන්න (පොත 2)).
4. සැහැල්ලු වැඩ සඳහා කෙටි කාල සීමාවන්: සූත්‍ර මතක් කිරීම, කරුණු පාඩම් කිරීම සහ ලකුණු කළ ප්‍රශ්න පත්‍ර නැවත බැලීම වැනි වැඩ සඳහා වෙනම කෙටි කාල සීමාවන් වෙන් කරන්න (පහසු සහ අමාරු වැඩ ජෝඩු කිරීමේ පරිච්ඡේදය බලන්න (පොත 2)).

Derivation Deck: විද්‍යා විෂය ධාරාවේ රහස් අවිය

භෞතික විද්‍යාව සහ රසායන විද්‍යාව ප්‍රශ්න පත්‍ර සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් ගොඩනැඟී ඇත්තේ **සූත්‍ර ව්‍යුත්පන්න කිරීම් (Derivations)** සහ සම්මත ප්‍රතිඵල මතයි. චලිත සමීකරණ ගොඩනැඟීම, කාච සූත්‍රය වැනි දේ මෙයට උදාහරණයි. (සංයුක්ත ගණිතයේදී මෙයට සමාන වන්නේ 'සම්මත ගණන් විසඳීමේ ක්‍රම' හෙවත් Standard Methods පුනුණු වීමයි.) බොහෝ සිසුන් කරන්නේ මේවා දෙස බලා සිටීමයි. නමුත් බලා සිටීමෙන් ඔබට එය අයිති වන්නේ නැත.

සූත්‍ර ව්‍යුත්පන්න කිරීම්, සාමාන්‍ය පෙළදී රූප සටහන් ඇත්දාක් මෙන් පුනුණු විය යුතුයි: * සෑම සූත්‍ර ව්‍යුත්පන්න කිරීමක්ම වෙනම කාඩ්පතක හෝ පිටුවක එකතු කරන්න (Derivation Deck). * එක් පැත්තක ආරම්භක මූලධර්මය ලියා, අනෙක් පැත්තේ සම්පූර්ණ ව්‍යුත්පන්නය ලියන්න. * කිසිවක් නොබලා මතකයෙන් මෙය කඩදාසියක ලියන්න. වැරදුණු තැන් රතු පෑනෙන් ලකුණු කරන්න. * මෙය කාලාන්තරයක් තිස්සේ නැවත නැවත පුනුණු වන්න (Spaced Repetition). සූත්‍ර 40ක් පමණ මේ ආකාරයට මතකයෙන් ලිවිය හැකි සිසුවෙකුට, ප්‍රශ්න පත්‍රයේ සැලකිය යුතු කොටසක් විභාගයට පෙරම පය ගත හැක. මෙය විභාග බිය පාලනය කිරීමටද විශාල උදව්වක් වේ.

එක් එක් විෂයයෙන් ලකුණු ලැබෙන්නේ ඇත්තටම කොතොමද?

සංයුක්ත ගණිතය — දක්ෂතාවය සහ වේගය: මෙහිදී වැදගත් වන්නේ ගැටලු විසඳීමේ වේගයයි. සාමාන්‍ය පෙළ ගණිතයේදී කළ දේම දෙගුණයක ශක්තියෙන් කළ යුතුය. දිනපතා ගණන් හැදීම, විවිධ මාදිලියේ ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීම සහ පියවරෙන් පියවර ලකුණු (Method Marks) ලබාගැනීමට හුරු වන්න. තවත් වැදගත් දෙයක් නම් **වේගයයි**. සංයුක්ත ගණිතය ප්‍රශ්න පත්‍රය හඳුන්වන්නේ කාලය මදි වන ලෙසයි. එබැවින් සාමාන්‍ය වැඩ පටන් ගත් පසු, කාලය මැන ගණන් හැදීමට පුනුණු වන්න.

භෞතික විද්‍යාව — මූලික සංකල්පය, පසුව ගණනය කිරීම: භෞතික විද්‍යාවේදී බොහෝ සිසුන් කරන වැරද්ද වන්නේ ප්‍රශ්නය තේරුම් ගැනීමට පෙර සූත්‍ර සෙවීමයි. ලකුණු ලැබෙන්නේ මෙම පිළිවෙලටයි: **නත්ත්වය තේරුම් ගැනීම → මූලධර්මය තෝරා ගැනීම → ගණනය කිරීම**. එබැවින් ඕනෑම ගණනයක් හැදීමට පෙර, භාවිතා කරන මූලධර්මය කුමක්දැයි එක වාක්‍යයකින් ලියන්න (උදා:

"ඝර්ෂණයක් නැති නිසා ශක්ති සංස්ථිතිය යොදයි"). රූප සටහන් ඇඳීම අනිවාර්යයි; බොහෝ විට ලකුණු ලැබෙන්නේ රූප සටහන් ලකුණු කරන බල හෝ කිරණ සටහන් වලටයි.

රසායන විද්‍යාව — විෂයන් දෙකක එකතුවක්: රසායන විද්‍යාව යනු එකම නමකින් හඳුන්වන විෂයන් දෙකකි. එකක් කරුණු සහ භාෂාව (නාමකරණය, වර්ණ, පරීක්ෂණ - මේවා මතක තබා ගත යුතුයි). අනෙක ගණනය කිරීම් සහ ක්‍රියාවලීන් (මවුල, සමතුලිතතාවය, කාබනික ප්‍රතික්‍රියා - මේවා තර්කානුකූලව වටහා ගත යුතුයි). සෑම පාඩමක්ම මේ කාණ්ඩ දෙකෙන් කොතැනටද වැටෙන්නේ කියා තේරුම් ගෙන ඒ අනුව ඉගෙන ගන්න. කාබනික රසායනයේ ප්‍රතික්‍රියා ජාල (Flowcharts) මතකයෙන් ඇඳීමට පුහුණු වන්න.

විෂය ධාරාවේ සැඟවුණු ඇත්ත

වසර දෙකේ සැලසුම සඳහා කරුණු තුනක් මතක තබා ගන්න: 1. **පසුගිය පාඩම් අතපසු වීම (Debt):** උසස් පෙළදී පාඩම් අතපසු වීම ඉතා වේගයෙන් සිදු වේ. එක පාඩමක් තේරුම් ගැනීමට පෙර පාඩම දැන සිටීම අත්‍යවශ්‍යයි. 2. **ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක පරිමාව:** සෑම විෂයකටම අවම වශයෙන් පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක්වත් කිරීම අනිවාර්ය වේ. 3. **ටියුෂන් පත්ති සහ තනිව ඉගෙනීම:** ටියුෂන් පත්තිවලට යන කාලය සහ ඔබ තනිව ඉගෙන ගන්නා කාලය (Me Time) අතර සමබරතාවයක් තිබිය යුතුයි. පත්තියේ දෙන දේ ඔබ තනිවම නැවත කර බැලුවහොත් මිස එයින් ප්‍රයෝජනයක් නැත.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. මෙම සතිය සඳහා ඔබේ සැලසුම එක පිටුවක ඇඳන්න: දිනකට එක් ගැඹුරු අධ්‍යයන කාල සීමාවක් (Deep Block) බැගින් වෙන් කර, විෂයන් මාරු කරන ආකාරය ලකුණු කරන්න.
2. ඔබේ 'Derivation Deck' එක අදම ආරම්භ කරන්න: ඔබ දැනට ඉගෙන ගන්නා පාඩම් වලින් සූත්‍ර ව්‍යුත්පන්න කිරීම් 3ක් මතකයෙන් ලියා පුහුණු වන්න.
3. Z-score පරිච්ඡේදයේ (පොත 2) සඳහන් පරිදි ඔබේ ලකුණු පරීක්ෂා කර, හෙට දිනයේ වැඩිපුරම අවධානය දිය යුතු දුර්වලම විෂය කුමක්දැයි තීරණය කරන්න.

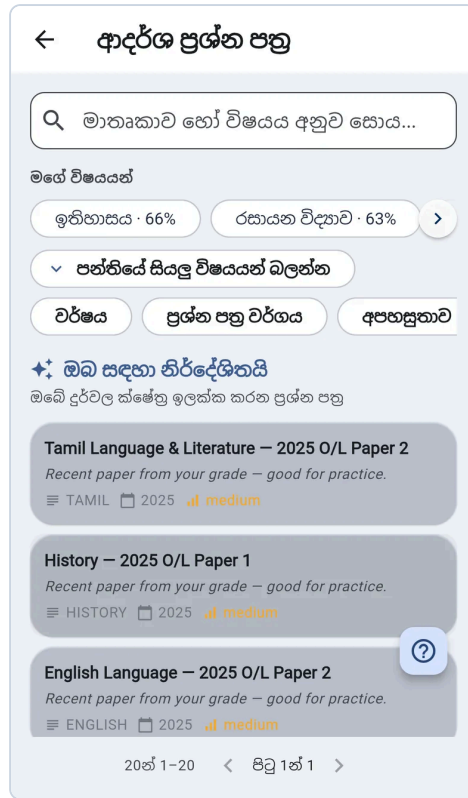
කෙටියෙන්

- සාමාන්‍ය පෙළ පුරුදු උසස් පෙළට නොගැලපේ. විෂයන් තුනට ගැඹුරු අධ්‍යයන කාල සීමා, විෂය භ්‍රමණය (Rotation) සහ දුර්වලම විෂයට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දෙන ක්‍රමයක් අවශ්‍යයි.
- **Derivation Deck:** විෂය නිර්දේශයේ ඇති සූත්‍ර මතකයෙන් ලිවීමට පුහුණු වන්න. සූත්‍ර 40ක් පමණ මතකයෙන් ලිවිය හැකි නම් ඔබ ගොඩ.
- **Combined Maths** = දක්ෂතාවය + වේගය. **Physics** = සූත්‍රයට පෙර සංකල්පය + රූප සටහන. **Chemistry** = මතක තබා ගැනීම සහ තර්කය යන දෙකම.
- පාඩම් අතපසු කර නොගන්න. එක් විෂයකට ප්‍රශ්න පත්‍ර 20 බැගින් කරන්න. ටියුෂන් වලට වඩා තනිව ඉගෙනීමට (Conversion) කාලය වෙන් කරන්න.
- ඔබේ සැලසුම මෙතෙයවිය යුත්තේ ඔබේ ලකුණු (Z-score) මගිනි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

උසස් පෙළ සැලසුම පවත්වා ගැනීම ලෙහෙසි වැඩක් නොවේ. **ඉඩසර ඇකඩමියේ** පද්ධතිය මේ සඳහා ඔබට උදව් කරයි: * **Today's Plan** මගින් ඔබේ ගැඹුරු අධ්‍යයන කාල සීමාවන් සහ විෂය භ්‍රමණය ස්වයංක්‍රීයව කළමනාකරණය කරයි. * **A/L Suite** තරනා සූත්‍ර ව්‍යුත්පන්න කිරීම් සහ ගැටලු පුහුණු විය හැකි අතර, **Mistake Bank** මගින් ඔබ කරන වැරදි වර්ගීකරණය කර පෙන්වයි. * **Exam**

Hall පහසුකම මගින් නියමිත කාලයට ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක් කිරීමේ අනියෝගය ජය ගැනීමටත්, ඔබේ අත් අකුරින් ලියන ලද පියවර පරීක්ෂා කර ලකුණු ලබා දීමටත් කටයුතු කරයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම ජීව විද්‍යා (Bio) අංශයේ සිසුවෙක්, මේ කරුණු මට අදාළද? ඔව්, අනිවාර්යයෙන්ම. සතිපතා සැලසුම සහ විෂය ක්‍රමණය ජීව විද්‍යා අංශයටත් එලෙසම අදාළයි. වෙනස වන්නේ මෙහිදී 'Derivation Deck' එක වෙනුවට රූප සටහන් සහ ක්‍රියාවලීන් (Diagram-and-pathway deck) භාවිතා කිරීමට සිදුවීමයි. රසායන විද්‍යාව සහ භෞතික විද්‍යාව ඉහත පරිදිම වේ.

මගේ ටියුෂන් පත්ති නිසා ගැඹුරු අධ්‍යයනයට (Deep Blocks) වෙලාවක් නැතැ. මොකද කරන්නේ? මෙය බොහෝ දෙනෙකුට ඇති ප්‍රශ්නයක්. ඔබ Me Time පරිච්ඡේදය (පොත 1) කියවන්න. පත්තිවල ඉගැන්වීම් වලට වඩා ඔබ තනිවම ඒවා අන්‍යාස කරන කාලය වැදගත්ය. පත්ති යන කාලය සහ තනිව වැඩ කරන කාලය 1:2 අනුපාතයටවත් තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. වැඩියෙන් පත්ති යනවාට වඩා දිනකට එක ගැඹුරු අධ්‍යයන කාල සීමාවක් වෙන් කර ගැනීම සාර්ථකත්වයට මගයි.

ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක් කිරීම ආරම්භ කළ යුත්තේ කවදාද? පාඩමක් ඉවර වූ වනාම එම පාඩමට අදාළ ප්‍රශ්න කරන්න (Rung 2). සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම සාමාන්‍යයෙන් විභාගයට මාස 8-10කට පෙරවත් ආරම්භ කළ යුතුය.

උසස් පෙළ විෂය ධාරාව හරිම අමාරුයි කියලා හැඟෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්ද? ඔව්, එය ඉතාම සාමාන්‍ය දෙයක්. විෂයන්හි ඇති ගැඹුර නිසා ඕනෑම කෙනෙකුට තමන් පස්සෙන් ඉන්නවා වැනි හැඟීමක් ඇති විය හැක. ඒ ගැන බිය නොවී, ඔබේ ප්‍රගතිය මනින දුර්ශක (Trackers) සහ ලකුණු දෙස බලන්න. හැඟීම් වලට වඩා දත්ත (Evidence) විශ්වාස කරන්න.

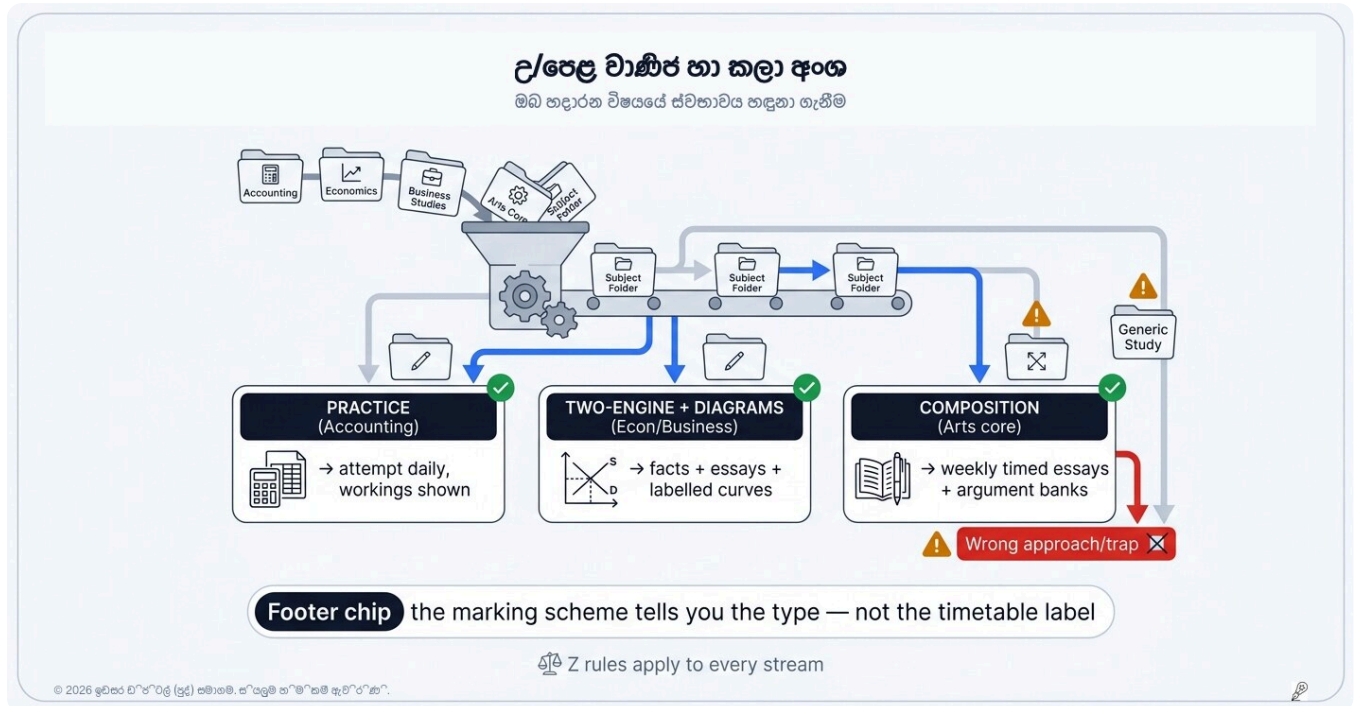
තවදුරටත් කියවීමට

කාල කළමනාකරණය සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම ගැන වැඩිදුර තොරතුරු මෙතැනින් කියවන්න: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#) සහ [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- UCLA Bjork Lab — [research overview](#) (interleaving, spacing, testing at depth)
- Smith, A. et al. (2016) — [retrieval under stress](#), [ScienceDaily](#) (why cold-performed derivations survive exam pressure)
- The Idasara Method: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)
- The Idasara Method: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

උසස් පෙළ වාණිජ සහ කලා විෂයන්ට ඉගෙන ගන්නා නිවැරදි ක්‍රමය: ඔබ අතේ තියෙන්නේ මොන වගේ විෂයක්ද කියලා හඳුනා ගන්න



අපේ රටේ බොහෝ දෙනෙක් ඉගෙන ගන්නා ක්‍රම (study methods) ගැන කතා කරන්නේ විද්‍යා විෂය ධාරාවට විතරයි කියලා මතයක් තියෙනවා. වාණිජ සහ කලා අංශයේ සිසුන්ට ඒ ගැන ලැබෙන අවධානය නරිම අඩුයි. නමුත් ඒක බරපතල වැරදීමක්. මේ විෂය ධාරා ඇතුළේ "තියරි" (theory) වගේ පෙනෙන නමුත් ඇත්තටම "ප්‍රැක්ටිස්" (practice) කළ යුතු විෂයන් (ගිණුම්කරණය), රූපසටහන් එක්ක එන "එන්ජින් දෙකේ" රචනා විෂයන් (ආර්ථික විද්‍යාව) සහ විශාල වශයෙන් රචනා ලිවිය යුතු විෂයන් තියෙනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදය වෙන් වෙන්වෙන් ඔබ ඉගෙන ගන්නා විෂය ඇත්තටම මොන වගේ එකක්ද කියලා හඳුනා ගන්නයි. මොකද, විෂය හඳුනා ගැනීම මතයි ඔබ භාවිතා කළ යුතු ක්‍රමය තීරණය වෙන්නේ.

කෙටි පිළිතුර: ඔබ ඉගෙන ගන්නා එක් එක් විෂය ඇත්තටම අයිති වෙන්නේ මොන වර්ගයටද කියලා මුලින්ම හඳුනා ගන්න. ඉන්පසු ඒ වර්ගයට ගැලපෙන ක්‍රමය ක්‍රියාත්මක කරන්න. **ගිණුම්කරණය (Accounting)** කියන්නේ ප්‍රායෝගිකව ගැටලු විසඳිය යුතු (practice) විෂයයක් - ඒක කියවන්න එපා, හැමදාම ප්‍රශ්න පත්‍රයක වැඩ කරන්න. **ආර්ථික විද්‍යාව සහ ව්‍යාපාර අධ්‍යයනය** සඳහා කරුණු මතක තබා ගැනීමේ කාලසටහනක් (fact schedule), පුහුණු කළ රචනා (trained essays) සහ ලේබල් කරන ලද රූපසටහන් අවශ්‍යයි. **කලා (Arts)** විෂයන් සඳහා සතිපතා කාලය මැන බලා ලියන රචනා සහ තර්ක ගොඩනැගීමේ බැංකුවක් (argument banks) අවශ්‍යයි. ඔබේ විෂය නිර්දේශයේ නමට වඩා, "මාකින් ස්කීම්" (marking scheme) එක දෙස බැලූ විට ඒ විෂයට අවශ්‍ය නිවැරදි ක්‍රමය ඔබට වැටහේවි.

ශ්‍රී ලංකාවේ අධ්‍යාපන සංස්කෘතියේ දකින්න ලැබෙන අසාධාරණයක් නමයි සංයුක්ත ගණිතය (Combined Maths) වගේ විෂයයකට විශේෂ "ක්‍රමවේදයක්" අවශ්‍ය බව කවුරුත් පිළිගැනීම. නමුත් වාණිජ හෝ කලා සිසුවෙකුට ලැබෙන එකම උපදෙස "වැඩියෙන් කියවන්න" හෝ "වැඩියෙන් ලියන්න" යන්න පමණයි. මෙන්න මේ නිසා නමයි ගිණුම්කරණය විෂය "කියවන" අයවත්, ආර්ථික විද්‍යාව "කටපාඩම් කරන" අයවත්, දේශපාලන විද්‍යාව වැනි රචනා ලියන අයවත් විභාග ශාලාවේදී අසරණ වෙන්නේ.

මේ විෂය ධාරාවන් දෙකෙහිම සාර්ථක වීමේ රහස් මෙයයි: **ඔබේ අතේ තියෙන්නේ මොන වගේ විෂයක්ද කියලා හරියටම හඳුනා ගන්න.** විෂය මාලාවේ තියෙන නම වැදගත් නැහැ; ලකුණු ලබා දෙන පටිපාටිය (marking scheme) දිනා බැලුවම ඒක මේ වර්ග තුනෙන් එකකට අයිති බව ඔබට පෙනේවි.

ගිණුම්කරණය (Accounting) ඉගෙන ගන්නේ කොහොමද? — වෙස් වලාගත් "ප්‍රැක්ටිස්" විෂය

ගිණුම්කරණය තමයි මේ අංශයේ තියෙන ලොකුම උගුල. ඒක පෙනුමෙන් තියරි විෂයයක් වගේ (ප්‍රතිපත්ති සහ ආකෘති පිරුණු පෙළපොතක් තියෙන නිසා). නමුත් ලකුණු ලැබෙන්නේ සංයුක්ත ගණිතයට වගේමයි: **ඔබ සිදු කරන ක්‍රියාවලියටයි (performed procedures)** ලකුණු ලැබෙන්නේ. එනම් ගිණුම් සටහන් කිරීම, ප්‍රකාශන සැකසීම, ශේෂ පියවීම සහ වැඩ සටහන් (workings) පෙන්වීම සඳහායි.

එම නිසා, ගිණුම්කරණය සඳහා **ගණිතය සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රමවේදයම** භාවිතා කරන්න: * උදාහරණ ප්‍රශ්න දෙස බලා සිටිනවා වෙනුවට ඒවා වසා තබා තනිවම විසඳන්න (කියවීමෙන් පමණක් ගිණුම්කරණය ඉගෙන ගත නොහැකියි). * දිනපතාම ප්‍රශ්න පත්‍රයක ගැටලුවක් විසඳන්න. * සෑම විටම "workings" පැහැදිලිව ලියන්න (වැඩ සටහන් සඳහා ලැබෙන ලකුණු තියෙන්නේ එහි බැවිනි). * වැරදි සිදුවන ආකාරය හඳුනා ගන්න - ගිණුම්කරණයේදී වැරදි වෙන්නේ බොහෝ විට නිරවද්‍යතාවය (precision) මදි වීම හෝ ආකෘතියේ (format) වැරදි නිසා මිස තියරි නොදන්නා නිසා නෙවෙයි. මේවා නිවැරදි කළ හැක්කේ පුහුණුවෙන් පමණි.

වාණිජ අංශයේ සිසුන් වසරක් ඉතිරි කර ගන්නා රහස් මෙයයි: **කියවීමෙන් පමණක් ගිණුම්කරණයට 'A' එකක් ගන්න බැහැ.** තියරි ඔක්කොම දැනගෙන 'C' සාමාර්ථයක් ගන්නා සිසුන් කරන්නේ ගණිතය දෙස බලා සිටින්නාක් මෙන් ගිණුම්කරණය දෙස බලා සිටීමයි. ගිණුම්කරණය කියන්නේ "කියවන" විෂයක් නොව "කරන" විෂයකි.

"එන්ජින් දෙකේ" විෂයන් ඉගෙන ගන්නේ කොහොමද? — ආර්ථික විද්‍යාව සහ ව්‍යාපාර අධ්‍යයනය

ආර්ථික විද්‍යාව සහ ව්‍යාපාර අධ්‍යයනය කියන්නේ රචනා විෂයයක් සහ තොරතුරු මතක තබා ගැනීමේ විෂයයක් යන දෙකේම එකතුවකි.

- **පළමු එන්ජිම (කරුණු):** අර්ථ දැක්වීම් (නිවැරදි වචන සහිතව), නීති, උදාහරණ සහ වත්මන් සිදුවීම් - මේවා "Spaced Repetition" (නිශ්චිත කාල පරාසයන් තුළ නැවත මතක් කිරීම) ක්‍රමයට පාඩම් කරන්න.
- **දෙවන එන්ජිම (නිබන්ධනය):** ක්‍රියාපද හඳුනා ගැනීම, සැකිල්ල (skeleton) සකස් කිරීම සහ කාලය මැන බලා සතිපතා පුහුණු වීම.

වැදගත්ම කොටස: රූපසටහන් (Diagrams). ආර්ථික විද්‍යාවේදී රූපසටහන් වලට ලකුණු ලැබෙන්නේ සාමාන්‍ය පෙළ විද්‍යාවේ රූපසටහන් වලට වගේමයි. අක්ෂ නම් කිරීම, වක්‍ර ලේබල් කිරීම, විචල්‍යයන් ඊතල මගින් පෙන්වීම ඉතා වැදගත්. ඔබේ සටහන් පොතේ ඇති සෑම රූපසටහනක්ම මතකයෙන් ඇඳීමට පුහුණු වන්න. රචනා ප්‍රශ්නයක පිටු දෙකක විස්තරයකට වඩා, නිවැරදිව ඇඳි රූපසටහනක් සහ කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් මගින් වැඩි ලකුණු ප්‍රමාණයක් ඉතා ඉක්මනින් ලබා ගත හැකියි.

රචනා බහුල විෂයන් ඉගෙන ගන්නේ කොහොමද? — කලා අංශයේ විෂයන්

දේශපාලන විද්‍යාව, තර්ක ශාස්ත්‍රය, ඉතිහාසය, භූගෝල විද්‍යාව, භාෂාවන් සහ මාධ්‍ය අධ්‍යයනය: මෙහිදී ප්‍රධාන වන්නේ රචනා ලිවීමේ හැකියාවයි. සාමාන්‍ය පෙළට වඩා උසස් පෙළේ විග්‍රහාත්මක (analysis) හැකියාවට වැඩි ලකුණු ලැබෙනවා. මේ සඳහා උපක්‍රම 3ක් භාවිතා කරන්න:

1. **කාලය මැන බලා රචනා ලිවීම:** විද්‍යා අංශයේ සිසුන් ප්‍රශ්න පත්‍ර 20ක් කරනවා වගේ, ඔබත් කාලය මැන බලා විවිධ මාදිලියේ රචනා ප්‍රශ්න විශාල ප්‍රමාණයකට පිළිතුරු ලියන්න. "අවුරුද්ද පුරාම කියවලා දෙසැම්බර් වල ලියන්න පටන් ගන්නවා" කියන එක

අසාර්ථක ක්‍රමයකි.

2. **තර්ක බැංකුවක් (Argument Banks) හඳුා ගන්න:** විෂය නිර්දේශයේ නිතර එන වාද විවාද සඳහා (උදා: X සාධාරණද? Y ට හේතු මොනවාද?), එක් එක් පැත්තට ඉදිරිපත් කළ හැකි නොඳම තර්ක තුන බැගින් සූදානම් කර තබා ගන්න.
3. **සක්‍රීයව කියවන්න (Active Reading):** කලා විෂයන්හි කියවීමට ඇති ප්‍රමාණය වැඩියි. ඒ නිසා කියවන විට ප්‍රශ්න ඇසීම, සාරාංශ සටහන් රූපසටහන් ලෙස ඇඳීම වැනි ක්‍රම භාවිතා කරන්න. නිකමිම පාට පෑන් වලින් ඉරි ඇඳීම (highlighting) පමණක් ප්‍රමාණවත් නැත.

පොදු රහස: ඔබ කලා හෝ වාණිජ අංශයේ වුවත් Z-score ක්‍රමය එක සමානයයි. ඔබේ දුර්වලම විෂය තමයි ඔබේ ප්‍රතිඵලය තීරණය කරන්නේ. ඒ නිසා දුර්වල විෂයට වැඩි කාලයක් ලබා දීම ("Floor-first allocation") මෙහිදීත් අදාළයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබේ විෂයන් තුන අවංකව වර්ගීකරණය කරන්න: ගිණුම්කරණය → ප්‍රැක්ටිස් (Practice), ආර්ථික විද්‍යාව/ව්‍යාපාර අධ්‍යයනය → එන්ජින් දෙකේ විෂය, අනෙක්වා → රචනා බහුල විෂය. මෙය ඔබේ ගයිල් වල ඉදිරිපස ලියා ගන්න.
2. ප්‍රැක්ටිස් විෂය සඳහා: අද ගැටලු දෙකක් තනිවම විසඳන්න (full workings සහිතව).
3. එන්ජින් දෙකේ විෂය සඳහා: එක් රූපසටහනක් මතකයෙන් ඇඳ වැරදි පරීක්ෂා කරන්න.
4. රචනා විෂය සඳහා: පහුගිය විභාග ප්‍රශ්නයකට විනාඩි 10ක් ඇතුළත පිළිතුරු සැකිල්ලක් (skeleton) හඳුන්වන්න.

කෙටියෙන්

- විෂය ධාරාව කුමක් වුවත් සාර්ථක වීමේ රහස වන්නේ **විෂයයෙහි වර්ගය හඳුනාගෙන** ඊට ගැලපෙන ක්‍රමය භාවිතා කිරීමයි.
- **ගිණුම්කරණය** = ප්‍රැක්ටිස් විෂයයකි. එය ගණිතය වැනියි; කියවීමෙන් පමණක් 'A' එකක් ගත නොහැක.
- **ආර්ථික විද්‍යාව/ව්‍යාපාර අධ්‍යයනය** = එන්ජින් දෙකක් සහ රූපසටහන්: නිවැරදි රූපසටහන පිටු ගණනාවක විස්තරයකට වඩා වටී.
- **කලා විෂයන්** = ගැඹුරු රචනා: සතිපතා රචනා ලිවීම පුහුණු වන්න, තර්ක බැංකු සකසා ගන්න, සක්‍රීයව කියවන්න.
- Z-score, ගැඹුරු පාඩම් සැසි (Deep blocks) සහ දුර්වල විෂයට මුල් තැන දීම යන නීති හැමෝටම පොදුයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

විෂය වර්ගීකරණය කළ පසු, **ඉඩසර ඇකඩමිය** හරහා ඔබට අවශ්‍ය පුහුණුව ලබා ගත හැකියි. අපගේ **Micro-quizzes** හරහා කරුණු මතක තබා ගැනීම සහ ගිණුම්කරණයේ කුඩා ගැටලු පුහුණු විය හැකියි. විශේෂයෙන්ම රචනා ප්‍රශ්න සහ ගිණුම්කරණ ගැටලු පරීක්ෂා කර ලකුණු ලබා දීමේ සේවාව (**Exam Paper Marking**) හරහා ඔබේ වැරදි පෙන්වා දීමට අප සූදානම්. **Mistake Bank** (වැරදි බැංකුව) මගින් ඔබ අතින් නිතර වෙන්නේ දැනුමේ අඩුවක්ද නැතිනම් නොසැලකිලිමත්කම නිසා සිදුවන වැරදිද යන්න හඳුනා ගත හැකියි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

හැමෝම කියන්නේ වාණිජ සහ කලා විෂයන් ලේසියි කියලා. ඇයි මම මේ තරම් මහන්නි වෙන්න ඕනේ? Z-score එක කියන්නේ සාපේක්ෂ අගයක්. ඒ කියන්නේ ඔබ ලකුණු ලබා ගත යුත්තේ එම විෂය කරන අනෙක් සියලුම සිසුන්ට වඩා වැඩියෙනුයි. විෂය කරුණු ලේසි වන තරමට තරඟකාරීත්වය වැඩියි. එතැනදී 'A' එකක් සහ 'B' එකක් අතර වෙනස තීරණය වෙන්නේ ඔබ භාවිතා කරන ක්‍රමවේදයේ නිවැරදිභාවය මතයි.

ආර්ථික විද්‍යාවට ආදර්ශ රචනා පිළිතුරු (model essays) කට්ටාඩම් කිරීම හොඳද? නැහැ. ප්‍රශ්නය පොඩ්ඩක් වෙනස් වුණත් කට්ටාඩම් කළ පිළිතුර අසාර්ථක වෙනවා. ඒ වෙනුවට රූපසටහන් සහ තර්ක බැංකු මතක තබා ගන්න. විභාගයේදී ලැබෙන ප්‍රශ්නයට අනුව අලුත් සැකිල්ලක් සාදා පිළිතුරු ලියන්න.

ආර්ථික විද්‍යාවට වත්මන් උදාහරණ කොතරම් දුරට වැදගත්ද? විෂය නිර්දේශයේ නියෙන මූලික කරුණු වලට මුල් තැන දෙන්න. 'විග්‍රහ කරන්න' (evaluate) වැනි ප්‍රශ්න වලට අලුත් උදාහරණ එකතු කිරීමෙන් අමතර ලකුණු ලැබිය හැකි නමුත් මූලික සිද්ධාන්ත වැරදි නම් උදාහරණ වලින් පලක් නැහැ.

මම ගණිතයට අකමැති නිසා කලා විෂයන් තෝරා ගන්නා. ඒත් ආර්ථික විද්‍යාවේ රූපසටහන් සහ ගණනය කිරීම් තියෙනවා. මොකද කරන්නේ? ආර්ථික විද්‍යාවේ නියෙන ගණිතය ඉතා සරලයි. "ගණිතයට අකමැතියි" කියන බය අතහැරලා, අපේ පොතේ නියෙන "ගණිතය ගොඩදාගන්නා ක්‍රම" (Hard Mode chapters) භාවිතා කරන්න. ප්‍රංචි ගණිත ගැටලුවක් නිසා හොඳ විෂයයක් අතහරින්න එපා.

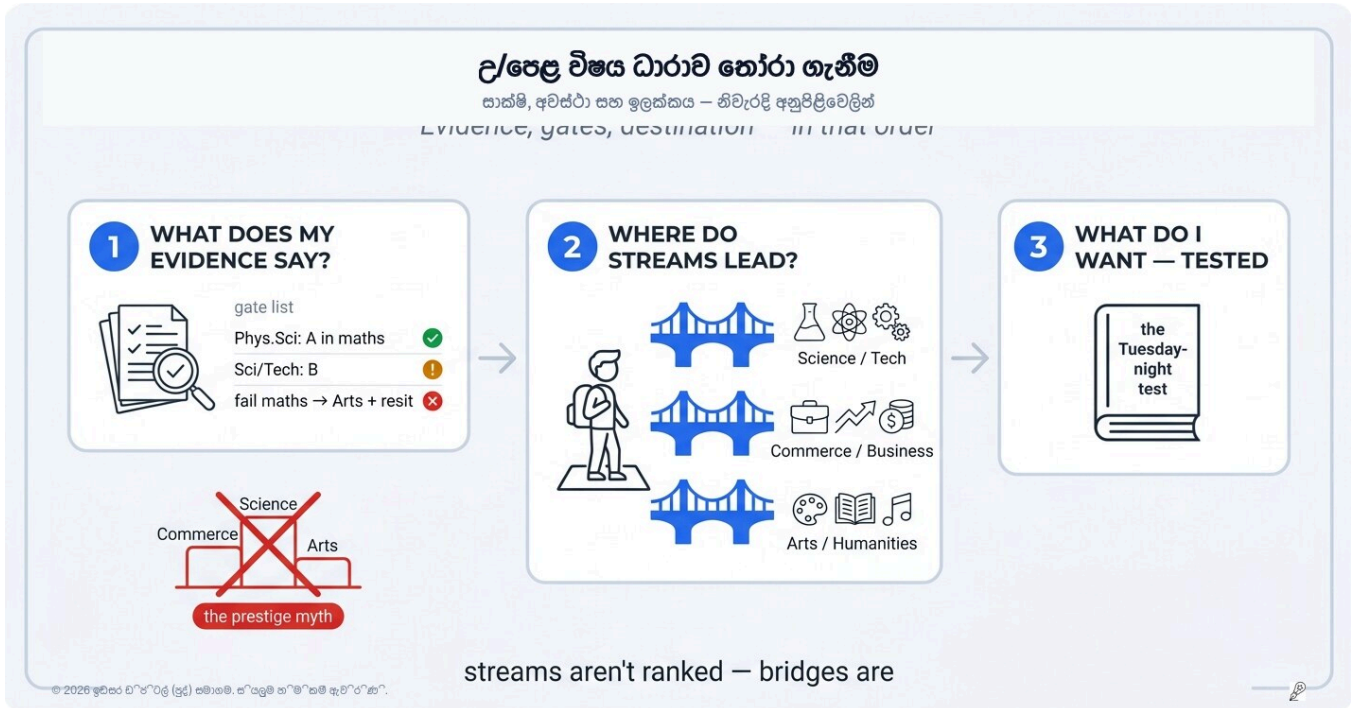
තවදුරටත් කියවීමට

රචනා විෂයන් සඳහා එන්ජින් දෙකේ ආකෘතිය සහ ලකුණු ද්‍රව්‍යම් කරන ආකාරය ගැන වැඩිදුර කියවන්න: [රචනා විෂයන් ඉගෙන ගන්නේ කොහොමද?](#) සහ [Part 3 — ලකුණු මට්ටම් ඉහළ නංවා ගැනීම සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇගයීම](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013) — [APS හි දළ විශ්ලේෂණය](#)
- The Learning Scientists: [Dual Coding](#) (රූපසටහන් භාවිතය)
- Trinity College Kandy — [උසස් පෙළ විෂය ධාරා තෝරා ගැනීම පිළිබඳ මගපෙන්වීම](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 3](#) — [ලකුණු මට්ටම් ඉහළ නංවා ගැනීම සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇගයීම](#)

O/L වලින් පසු: "නම්බුව" නිසා නොව "සාක්ෂි" මත පදනම්ව ඔබේ විෂය ධාරාව තෝරාගනිමු



විෂය ධාරාව තෝරාගැනීම යනු ශ්‍රී ලාංකික ශිෂ්‍යයෙකුගේ ජීවිතයේ නමුදු පළමු විශාල මංසන්ධියයි. බොහෝ පවුල් මෙම තීරණය ගන්නේ ඉතාම දුර්වල පදනම් මතය: එනම් සමාජ තත්ත්වය (prestige), අනවශ්‍ය බලපෑම සහ අසල්වැසියන්ගේ මතයයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය මගින් එම දුර්වල පදනම් වෙනුවට නිවැරදි ක්‍රමවේදයක් හඳුන්වා දෙයි: එනම් ඔබේ දක්ෂතා පිළිබඳ සාක්ෂි (evidence profile), සැබෑ ඇතුළත් වීමේ සීමාවන් සහ ඔබ යා යුතු ගමනාන්තය පිළිබඳ ප්‍රශ්නාවලියයි.

කෙටි පිළිතුර: ඔබේ විෂය ධාරාව තෝරාගැනීමේදී පිළිවෙලින් මෙම ප්‍රශ්න තුන අසන්න: ඔබ සැබවින්ම දක්ෂ කුමන අංශවලටදැයි ඔබේ පසුගිය ලකුණු සහ වැඩ පවසන්නේ කුමක්ද? සෑම විෂය ධාරාවක්ම අවසානයේ ඔබව රැගෙන යන්නේ කුමන වෘත්තීය ගමනාන්තයකටද? සහ (තෙවනුව පමණක්) ඔබ කැමති කුමකටද? අවසාන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සෙවීමට පෙර, ඔබ තෝරා ගැනීමට සිතන සෑම විෂය ධාරාවකම උසස් පෙළ පෙළපොතකින් එක් පරිච්ඡේදයක් බැගින් කියවා බලන්න. විෂය ධාරාවන් අතර "වැඩිමල්-බාල" හේදයක් නැත; නිවැරදි විෂය ධාරාව යනු ඔබේ දක්ෂතා සහ ඔබ යා යුතු ගමනාන්තය අතර ඇති ගක්තිමත්ම පාලමයි.

O/L ප්‍රතිඵල පැමිණ සහි කිහිපයක් ඇතුළත, සෑම ශිෂ්‍යයෙකු වටාම අමුතු "කම්ටුවක්" රැස්වේ: දෙමාපියන්, මාමලා, ගුරුවරුන්, අසල්වැසියන් — හැමෝටම නින්දාවක් තිබේ, නමුත් කාටවත් ඒ සඳහා නිසි සාක්ෂි නැත. මෙම කම්ටුවේ ජනප්‍රියම තර්කය වන්නේ ශ්‍රේණිගත කිරීමකි: පුළුවන් නම් සයන්ස් (Science) කරන්න, බැරිම නම් කොමර්ස් (Commerce) කරන්න, ඒ දෙකම බැරි නම් ආර්ට්ස් (Arts) කරන්න.

මෙම වැරදි ශ්‍රේණිගත කිරීම, ඕනෑම අමාරු විෂය නිර්දේශයකට වඩා වැඩි පිරිසකගේ උසස් පෙළ කාලය විනාශ කර ඇත. තම දක්ෂතාවලට නොගැලපෙන විෂය ධාරාවන්ට බලහත්කාරයෙන් යොමු කරන සිසුන්, පවුලේ "නම්බුව" රැකීමට ගොස් වසර දෙකක් නිස්සේ අමාරුවේ වැටෙති. ඒ අතරම, ඔවුන්ගේ සැබෑ දක්ෂතාවලට ගැලපෙන සහ ඔවුන් කැමති ගමනාන්ත කරා යන විෂය ධාරාවන් තෝරා නොගෙන පවතී. එබැවින්, අපි අර "කම්ටුව" වෙනුවට විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයක් ආදේශ කරමු. පහත දැක්වෙන පිළිවෙලට ප්‍රශ්න තුනක් අසන්න.

ප්‍රශ්නය 1: මගේ සාක්ෂි (Evidence) පවසන්නේ කුමක්ද?

"මම කැමති මොනවාද?" කියා (තවම) අසන්න එපා. "සමාජය පිළිගන්නේ කුමක්ද" කියා කිසිසේත්ම අසන්න එපා. මුලින්ම බලන්න, ඔබේ පසුගිය ලකුණු සහ වැඩ (marked work) අනුව ඔබ දක්ෂ කුමකටද කියා. O/L ප්‍රතිඵල ප්‍රධාන සාක්ෂිය වුවත්, ඔබට ඊට වඩා වැඩි දත්ත ප්‍රමාණයක් තිබේ: ඔබට පහසුවෙන් ලකුණු ගත හැකි වූ විෂයයන් මොනවාද? ඔබ වැරදි කළේ නොසැලකිලිමත්කම නිසාද (සකසා ගත හැක) නැතිනම් විෂය කරුණු තේරුම් නොගැනීම නිසාද (මෙය A/L වලදී අවදානමකි)? ඔබේ ගණිතය සහ විද්‍යාව ලකුණු සැබවින්ම කෙබඳුද?

මක්නිසාද යත්, උසස් පෙළට ඇතුළත් වීමේ සීමාවන් (gates) ඉතා පැහැදිලි බැවිනි. පාසල් මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරන පොදු රටාව මෙසේය (සෑම විටම අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ හෝ ඔබේ පාසලේ නවතම චක්‍රලේඛ පරීක්ෂා කරන්න): භෞතික විද්‍යා (Physical Science) අංශයට සාමාන්‍යයෙන් ගණිතයට ඉහළ සාමර්ථ්‍යයක් අවශ්‍ය වේ; ජීව විද්‍යා (Biological Science) අංශයට විද්‍යාව විෂයයේ දක්ෂතාව අවශ්‍ය වේ; තාක්ෂණවේදය (Technology) සඳහා ගණිතය පිළිබඳ නොඳු පදනමක් අවශ්‍ය වේ; වාණිජ අංශය සඳහා ගණිතය හෝ ගිණුම්කරණයට අදාළ දක්ෂතා අවශ්‍ය වේ. ඔබේ ගණිතය දුර්වල නම්, සාමාන්‍යයෙන් තෝරාගත හැක්කේ කලා අංශය (Arts) පමණක් වන අතර, උසස් පෙළ කරන අතරතුර O/L ගණිතය නැවත සමත් විය යුතුය. මෙම සීමාවන් ඔබට කරන අපහාසයක් නොවේ — ඒවායින් පවසන්නේ එම විෂය ධාරාවේ ගැඹුරට යාමට අවශ්‍ය මූලික පදනම ඔබ සතුව යන්නයි. ගණිතයට 'B' සාමර්ථ්‍යයක් ඇති ශිෂ්‍යයෙකු බලන්නකාරයෙන් මැත්ස් (Maths) කිරීමට යාම "අතියෝගයක් භාර ගැනීමක්" නොවේ; එය තමන්ට නොගැලපෙන බරක් කර තබා ගැනීමකි.

ප්‍රශ්නය 2: විෂය ධාරාවන්ගෙන් සැබවින්ම යා හැක්කේ කොතැනටද?

සමාජ තත්ත්වය පිළිබඳ මිත්‍යාවන් පවතින්නේ මිනිසුන් විෂය ධාරාවන් දෙස මතුවීම් බලන බැවිනි. ඒ වෙනුවට මුලින්ම ගමනාන්තය (Destinations) දෙස බලන්න: ඔබ අනාගතයේ නිරත වීමට කැමති රැකියාව කුමක්ද? ඉන්පසු ආපස්සට බලන්න: එම රැකියාවට යා හැකි උපාධි හෝ වෘත්තීය සුදුසුකම් මොනවාද? ඒ සඳහා යා හැකි විෂය ධාරාවන් මොනවාද?

"කමිටුව" ඔබට නොකියන සත්‍ය කරුණු තුනක් තිබේ: 1. සෑම විෂය ධාරාවකටම වටිනා ගමනාන්ත තිබේ — නීතිය, කළමනාකරණය, ගිණුම්කරණය, තොරතුරු තාක්ෂණය (IT), අධ්‍යාපනය, මාධ්‍ය සහ රාජ්‍ය සේවය වැනි අංශ සඳහා වාණිජ සහ කලා අංශවලින් විශාල වශයෙන් බඳවා ගැනීම් සිදු කරයි. 2. Z-ලකුණ (Z-score) මගින් ඔබව සංසන්දනය කරන්නේ මුළු රටේම සිසුන් සමඟ නොව, ඔබේ විෂයයන්ම කළ සිසුන් සමඟයි — එබැවින් විද්‍යා අංශයෙන් අමාරුවේ වැටෙනවාට වඩා, වාණිජ අංශයෙන් ඉහළ දක්ෂතාවක් පෙන්වීම විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශය ඇතුළු බොහෝ දේ සඳහා වාසිදායක වේ. 3. විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ඔබට ඇති මාවන් (වෘත්තීය සුදුසුකම්, NVQ හරහා උපාධි මට්ටමට යාම ආදිය) සෑම විෂය ධාරාවකටම විවෘතය.

එබැවින් ප්‍රශ්නය විය යුත්තේ "නොඳුම විෂය ධාරාව කුමක්ද?" යන්න නොව, "මගේ දක්ෂතා සහ මගේ ගමනාන්තය යා කරන ශක්තිමත්ම පාලම කුමක්ද?" යන්නයි.

ප්‍රශ්නය 3: දැන් පමණක් විමසන්න — මම කැමති මොනවාද?

උනන්දුව (Interest) ඉතා වැදගත්ය — ඔබ අකමැති විෂයයන් වසර දෙකක් නිස්සේ ගැඹුරින් හැදෑරීම මානසික පීඩනයට හේතු වේ. නමුත් මෙය තෙවැනි තැනට එන්නේ, නව යොවුන් වියේ පවතින "කැමැත්ත" සමාජයේ සහ අනෙක් අයගේ බලපෑම් මත නිතර වෙනස් වන බැවිනි. ඔබේ කැමැත්ත සැබෑවක්දැයි පරීක්ෂා කරන්න: ඔබ තෝරා ගැනීමට සිතන සෑම විෂය ධාරාවකම උසස් පෙළ පෙළපොතකින් පරිච්ඡේදයක් කියවා බලන්න. එම විෂයයේ "නම" ගැන නොව, එහි ඇති "සැබෑ අන්තර්ගතය" ගැන අවබෝධයක් ගන්න. ඔබට වසර දෙකක් නිස්සේ මහත්සි වී වැඩ කළ හැකි, ඔබේ දක්ෂතා වලට ගැලපෙන, සහ ඔබ කැමති ගමනාන්තයට ඔබව රැගෙන යන විෂය ධාරාව තෝරාගන්න. අසල්වැසියන් සිතන දේ ගැන වද නොවන්න.

පවුලේ සාකච්ඡාව

දෙමාපියාණි: මෙම තීරණයේදී ඔබේ අත්දැකීම් සහ ඉවසීම යන දෙකම අවශ්‍ය වේ. වෘත්තීය ලෝකය පිළිබඳ ඔබේ දැනුම සහ වියදම් පිළිබඳ සහනය දැරුවාට පවසන්න; නමුත් "සමාජ තත්ත්වය" පිළිබඳ සිතුවිලි පසෙක තබන්න. වැරදි විෂය ධාරාවක් තෝරාගෙන පසුව පසුතැවීමට වඩා, දරුවාගේ දක්ෂතා හඳුනාගෙන නිවැරදි මාවතට යොමු කිරීම වටී. ඔබේ සහයෝගය ඇතිව නිවැරදි විෂය ධාරාව කරන දරුවෙකු, ඔබේ අකමැත්ත මැද "හොඳ" යැයි සම්මත විෂය ධාරාවක් කරන දරුවෙකුට වඩා දක්ෂතා පෙන්වනු ඇත. මෙම සාකච්ඡාව ප්‍රතිඵල ලේඛනය, පාසලේ නීති රීති සහ රැකියා අවස්ථා පිළිබඳ දත්ත ඉදිරිපිට තබාගෙන සිදු කරන්න; එය රාත්‍රී කෑමෙන් පසු කරන බහින්නික වීමක් බවට පත් කර නොගන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

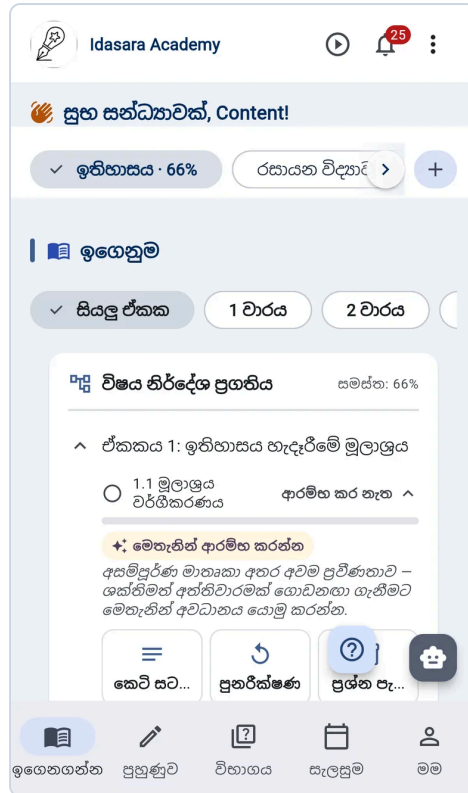
1. **සාක්ෂි පත්‍රයක් සාදන්න:** ඔබේ O/L ප්‍රතිඵල + එක් එක් විෂය සඳහා ඔබ දැක්වූ සැබෑ දක්ෂතාව පිළිබඳ සටහනක් + ඔබේ පාසලේ එක් එක් අංශයට ඇතුළත් වීමට අවශ්‍ය අවම සුදුසුකම් ලියාගන්න.
2. **ගමනාන්ත දෙකක් තෝරාගෙන ආපස්සට බලන්න:** ඔබ කැමති වෘත්තීය දෙකක් තෝරාගෙන, ඒ සඳහා යා හැකි විෂය ධාරාවන් මොනවාදැයි සොයා බලන්න.
3. **පෙළපොත් පරීක්ෂාව:** ඔබ තෝරා ගැනීමට සිතන විෂය ධාරාවල උසස් පෙළ පෙළපොතක එක් පරිච්ඡේදයක් බැගින් කියවන්න. ඉන්පසු ඉහත කරුණු සියල්ල සලකා බලා පවුලේ අය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

කෙටියෙන්

- සමාජ තත්ත්වය (prestige) අනුව ශ්‍රේණිගත කිරීම නවත්වන්න: විෂය ධාරාවන් යනු "පාලම්" මිස "පදක්කම්" නොවේ. (සාක්ෂි → විෂය ධාරාව → ගමනාන්තය).
- **ප්‍රශ්නය 1 — සාක්ෂි:** ඔබේ ලකුණු සහ දක්ෂතා + පාසලේ ඇතුළත් වීමේ සීමාවන් බලන්න.
- **ප්‍රශ්නය 2 — ගමනාන්ත:** රැකියාවේ සිට ආපස්සට සැලසුම් කරන්න; Z-ලකුණ සාපේක්ෂ බව මතක තබා ගන්න.
- **ප්‍රශ්නය 3 — කැමැත්ත පරීක්ෂා කිරීම:** ප්‍රසිද්ධිය නොව, සැබෑ උසස් පෙළ පෙළපොත් කියවා බලන්න.
- තීරණ ගත යුත්තේ සාක්ෂි මත පදනම්ව මිස අසල්වැසියන් සතුටු කිරීමට නොවේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම පරිච්ඡේදයේ ඇති ක්‍රමවේදය ක්‍රියාත්මක කිරීමට **ඉඩසර ඇකඩමියේ Decision Hub** ඔබට සහාය වේ. එහි ඇති **Path Comparison Cards** (මාවන් සංසන්දනය කිරීමේ කාඩ්පත්) මගින් විෂය ධාරාවන් සහ ඒවායින් යා හැකි සැබෑ රැකියා අවස්ථා එකිනෙක සැසඳිය හැකිය. එමෙන්ම **Path Preview** මගින් විෂය ධාරාවකට ඇතුළත් වීමට පෙර එහි අන්තර්ගතය කෙබඳුදැයි අත්හදා බැලිය හැකිය. ඔබේ O/L සාක්ෂි සහ මෙම මෙවලම් එක් වූ විට, නිවැරදි තීරණය ගැනීම ඉතා පහසු වනු ඇත.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

විද්‍යා අංශයට යාමට මට සුදුසුකම් තිබේ, නමුත් මම ඒ විෂයයන් සමත් වුණේ ඉතා අමාරුවෙන්. මම ඒ අංශය තෝරාගත යුතුද? සුදුසුකම් තිබීම යනු අවසරය මිස අනිවාර්ය නියෝගයක් නොවේ. O/L වලදී ඔබ අමාරුවෙන් කළ දේ, A/L වලදී ඊට වඩා දළ ගුණයකින් අපහසු විය හැක. එබැවින් විෂය ධාරාවේ ගැඹුරු ගැන අවබෝධයක් ලබාගෙන, ඔබව වඩාත් ශක්තිමත් කරන "පාලම" තෝරාගන්න.

කලා අංශයට අනාගතයක් නැති බව හැමෝම කියනවා. එය ඇත්තද? එය සමාජයේ පවතින වැරදි මතයකි. නීතිය, අධ්‍යාපනය, පරිපාලනය, මාධ්‍ය, භාෂා සහ රාජ්‍ය සේවා වැනි අංශ ගණනාවකට කලා අංශය මග පාදයි. ප්‍රශ්නය වන්නේ "අරමුණක් නැතිව" කලා අංශය තෝරා ගැනීමයි. ඕනෑම විෂය ධාරාවක අරමුණක් නැතිව ගමන් කිරීම අසාර්ථකත්වයට හේතු වේ.

විෂය ධාරාව පටන් ගන්නට පසු එය වෙනස් කළ හැකිද? මුල් කාලයේදී එය කළ හැකිය, ඒ සඳහා පාසල්වල ක්‍රමවේද තිබේ. නමුත් ඉන් මාස කිහිපයක කාලයක් අපතේ යයි. ඒ නිසා නමයි දැන්ම සතියක් වැය කර නිවැරදි තීරණය ගැනීම වැදගත් වන්නේ.

මගේ දක්ෂතාවලට ගැලපෙන විෂය ධාරාව මගේ පාසලේ නැත්නම් කුමක් කළ යුතුද? එවිට ඔබට වෙනත් පාසලකට මාරු වීම, තාක්ෂණවේදය වැනි විකල්ප අංශ හෝ වෘත්තීය පුහුණු මාවත් (vocational ladder) ගැන සිතිය හැකිය. ප්‍රතිඵල ආ වගස ඒ පිළිබඳ සොයා බලන්න.

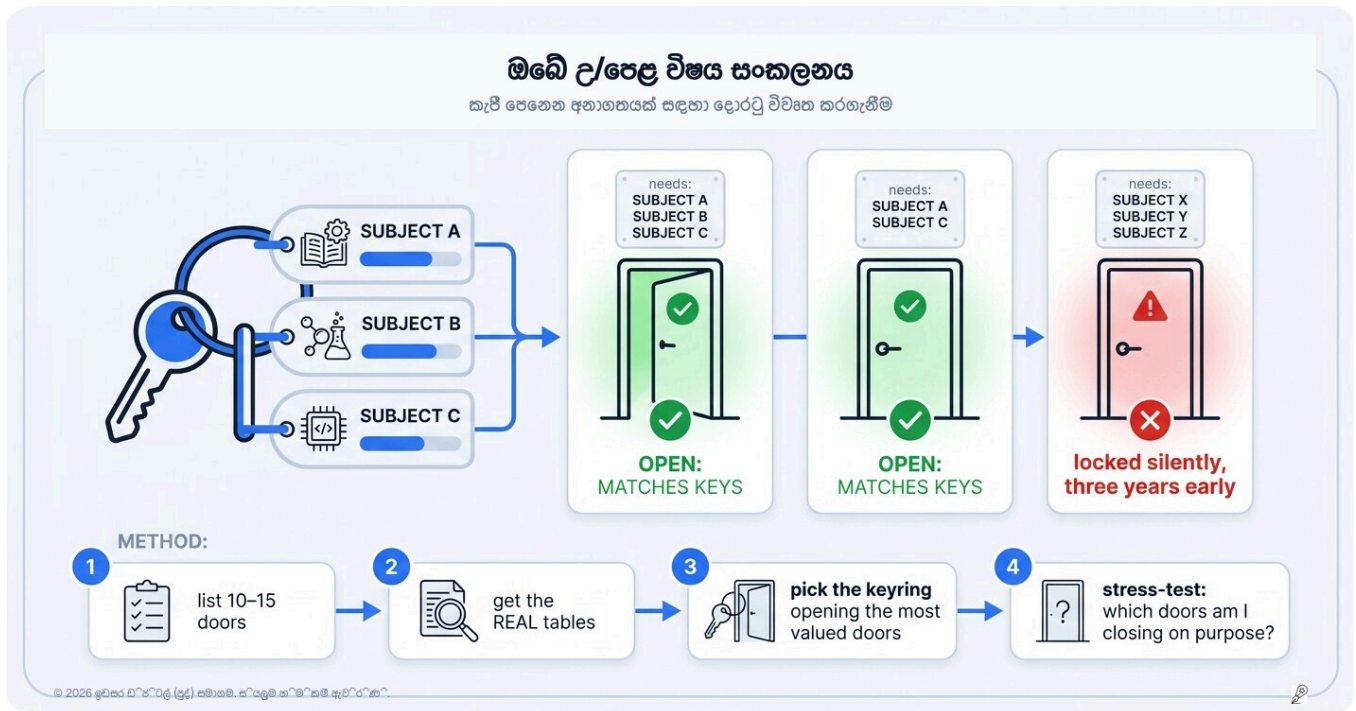
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදයට අදාළ අනෙකුත් ලිපි: [පළමුව වෘත්තීය තෝරාගන්න](#), [ඉන්පසු ආපස්සට සැලසුම් කරන්න](#) සහ [NVQ මාවත](#). විෂය ධාරාවන් ගැන වැඩිදුරටත්: [A/L විද්‍යා අංශයට ඉගෙන ගන්නා හැටි](#) · [A/L වාණිජ සහ කලා අංශ](#).

මූලාශ්‍ර

- Trinity College Kandy — [Guidance on selecting A/L subject streams](#) (ඇතුළත් වීමේ සීමාවන් පිළිබඳ උදාහරණයක්)
- StudentLanka — [Guide to NVQ in Sri Lanka](#) (විකල්ප මාවත් පිළිබඳ විස්තර)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#) (සෑම විෂය ධාරාවකම සතිපතා වැඩ ප්‍රමාණය පිළිබඳ අවබෝධයක් සඳහා)

උසස් පෙළ විෂය සංකලනය තෝරා ගැනීම: යතුරු කරකවන්න කලින් හැම දොරක්ම පරීක්ෂා කරන්න



හැම විෂය ධාරාවකටම ඇතුළේ අපි නූතන වෙලාවට එව්වර නිතරින් හැනි, දෙවැනි තීරණයකුත් තියෙනවා. ඒ නමයි විෂයයන් තුනේ නිවැරදි සංකලනය. නූතන පවුල් මේ ගැන නිතරින් පස්සේ කරන්න පුළුවන් දෙයක් විදිනටයි. හැබැයි මේ සංකලනයන් නිසා ඔයා යන්න ඉන්න දොරවල්, ඔයා ඒවට හට්ටු කරන්නත් අවුරුදු ගණනකට කලින්ම ශබ්දයක් හැකුව වැනිලා යන්න පුළුවන්. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි කියලා දෙන්නේ නිවැරදි විෂය සංකලනය තෝරාගන්නා ක්‍රමයයි. ඉස්සෙල්ලාම ඔයාට යන්න ඕන දොරවල් මොනවද කියලා බලන්න, ඒ දොරවල් වලට ගැලපෙන යතුරු මොනවද කියලා පරීක්ෂා කරන්න, ඊටපස්සේ විතරක් අනිත් අය කියන පලියට තුන්වැනි විෂය තෝරාගත්තේ හැකුව නිවැරදි විෂය තෝරාගන්න.

කෙටි පිළිතුර: ඔයා ඇත්තටම යන්න කැමති විය හැකි පාඨමාලා සහ වෘත්තීය මාර්ග දෙකක් පහළොවක් ලැයිස්තුගත කරන්න. විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රතිපාදන කොමිෂන් සභාව (UGC) විසින් සෑම වසරකම නිකුත් කරන නිල "විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශ අත්පොත" (ඔබේ පාසලෙන් ලබාගත හැකියි) මගින් ඒ එක් එක් පාඨමාලාවට අවශ්‍ය වන විෂයයන් මොනවාදැයි පරීක්ෂා කරන්න. ඉන්පසු ඔයා වඩාත්ම අගය කරන දොරවල් වැඩිම ප්‍රමාණයක් විවෘත කරන විෂය සංකලනය — තුන්වන විෂයත් ඇතුළුව — තෝරාගන්න. සුදුසුකම් පරීක්ෂා කරන්නේ ලකුණු ශ්‍රේණිගත කිරීමට (Z-score) කලින් නිසා, එක විෂයයක් හෝ අඩුවීමෙන් ඔයාටත් නොදැනීම එම දොර වැසී යනු ඇත.

සෑම වසරකම, සෑම දිස්ත්‍රික්කයකම නැවත නැවතත් සිදුවන කුඩා බේදවාචකයක් තිබේ.

ශිෂ්‍යයෙක් උසස් පෙළ ඉතා නොදින සමත් වෙනවා — නමුත් විශ්වවිද්‍යාලයට අයදුම් කරන අවස්ථාවේදී ඔවුන් දැනගන්නවා ඔවුන් නිතාගෙන හිටපු පාඨමාලාවට තමන් හදාරපු හැකි විෂයයක් අවශ්‍ය බව. කවුරුත් ඔවුන්ට බොරු කිව්වේ නැහැ. ඒත් කවුරුත් ඔවුන්ට අනතුරු ඇඟවුවේ නැහැ. ඒ දොර වැහුණේ මීට අවුරුදු තුනකට කලින්, "ලේසිම තුන්වැනි විෂය මොකක්ද?" කියලා විනාඩි පහළොවක කරපු සරල කතාවකදීයි. ඒ දොර වැහෙනකොට ශබ්දයක් ඇහුණේ නැහැ.

විෂය ධාරාව තෝරාගැනීම ගැන කලින් පරිච්ඡේදයේ කතා කළා; මේ පරිච්ඡේදය ඒ ගමන යන්න පාවිච්චි කරන "බෝට්ටුව" හෙවත් විෂය සංකලනය ගැනයි. මේ සංකලනය වැදගත් වෙන්නේ විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශ සුදුසුකම් ලියැවී ඇත්තේ විෂය ධාරාවන් මත නොව, නිශ්චිත විෂයයන් මත වන නිසයි. සමහර පාඨමාලා වලට නිශ්චිත විෂයයන් සහ ඒවාට ලබාගත යුතු අවම සාමාර්ථ පවා දක්වා තිබෙනවා. ඔයා තෝරාගන්නා විෂය සංකලනය හරියට යතුරු කැරැල්ලක් වගෙයි. අපේ ක්‍රමය තමයි යතුරු කපන්න කලින්, අපිට අරින්න ඕන දොරවල් මොනවද කියලා බලන එක.

විෂය සංකලනයක් තෝරාගන්නේ කොහොමද? මුලින් දොරවල්, පස්සේ යතුරු

පියවර 1 — ඔයාට යන්න පුළුවන් "දොරවල්" ලැයිස්තුවක් හදාගන්න. ඒක නීත දකින එක පාඨමාලාවක් විතරක් නෙවෙයි; ඊට සමාන වෙනත් විකල්ප, ඒ ආශ්‍රිත වෙනත් ක්ෂේත්‍ර, "සමහරවිට යන්න පුළුවන්" දේවල් ඇතුළත් දොරවල් 10-15ක ලැයිස්තුවක් හදාගන්න. වයස අවුරුදු දහසයේදී ඔයා ඔයාගේ එකම ගමනාන්තය හරියටම දන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි එකම දොරක් වෙනුවෙන් ඔක්කොම ඔට්ටු අල්ලන්නේ නැතුව, දොරවල් කීපයක්ම විවෘතව තියාගන්න පුළුවන් විෂය සංකලනයක් තෝරාගන්න ඕනේ.

පියවර 2 — හැම දොරකටම ඕන කරන "යතුර" හොයාගන්න — නියම මූලාශ්‍රයෙන්ම. පාඨමාලා වලට ඇතුළත් වීමට අවශ්‍ය විෂය සුදුසුකම් තියෙන්නේ නිල විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශ අත්පොතේ (UGC handbook). මේ පියවර තමයි හුඟක් අය මගහරින්නේ. ඒ වෙනුවට ඔවුන් අනුන් කියන කතා විශ්වාස කරනවා. "බයෝ කළොත් මෙඩිකල් යන්න පුළුවන්" කියන්නේ ඒ වගේ අසම්පූර්ණ කතාවක්. ඒ වෙනුවට නිල පොතේ තියෙන විෂය සුදුසුකම් ලැයිස්තුව ඔයාගේ දොරවල් ලැයිස්තුවට ඉදිරියෙන් ලියාගන්න. වැරදි මත විශ්වාස කරලා අවුරුදු තුනක් නාස්ති කරනවාට වඩා, විනාඩි විස්සක් අරගෙන නිල තොරතුරු බලන එක දහස් වාරයක් වටිනවා.

පියවර 3 — ඔයා වටිනාකමක් දෙන දොරවල් වැඩිම ප්‍රමාණයක් විවෘත කරන විෂය සංකලනය තෝරාගන්න. සාමාන්‍යයෙන් විෂය ධාරාවක් ඇතුළේ මුල් විෂයයන් දෙක නිතරම වගේ ස්ථාවරයි. ප්‍රශ්නය එන්නේ තුන්වැනි විෂය ගැනයි. මෙතනදී අපි හුඟක් වෙලාවට ගන්න තීරණ වැරදියි:

- "ලේසීම තුන්වැනි විෂය තෝරාගන්න" — ඒක ලේසි කාටද? විෂයයක අපහසුව කියන එක එක් එක් කෙනාට වෙනස්. අනික, හුඟක් අය "ලේසියි" කියලා හිතලා තෝරාගන්න විෂයයන් වල Z-ලකුණු හරගය ඉතා ඉහළ වෙන්න පුළුවන්.
- "මගේ යාළුවෝ තෝරාගන්න එක මමත් තෝරාගන්නවා" — යාළුවෝ එක්ක ඉන්න එක සැනසීමක් තමයි, හැබැයි ඒක තමන්ගේ අනාගත දොරවල් වනගන්න හේතුවක් නෙවෙයි.
- "විෂය මොකක් වුණත් කමක් නැහැ, Z-score එක විතරයි වැදගත්" — Z-score එකෙන් ඔයාව ශ්‍රේණිගත කරනවා (Ranking), හැබැයි විෂයයන් වලින් ඔයා ඒ පාඨමාලාවට සුදුසුද (Eligibility) කියලා බලනවා. මේ හේට්ටු දෙකම ඇරෙන්න ඕනේ.

නිවැරදි තුන්වැනි විෂය වෙන්නේ: (අ) ඔයා යන්න කැමති දොරවල් වල සුදුසුකම් ලැයිස්තුවේ තියෙන, (ආ) ඔයාට හොඳින් කරන්න පුළුවන් කියලා ඔයාගේ සාක්ෂි (Evidence) වලින් පේන, සහ (ඇ) අවුරුදු දෙකක් තිස්සේ මහන්සි වෙලා ඉගෙන ගන්න පුළුවන් විෂයයයි. ඒ පිළිවෙලට හිතන්න.

පියවර 4 — අවසන් තීරණයට කලින් "පීඩන පරීක්ෂණයක්" (Stress-test) කරන්න. ඔයා තෝරාගත්ත විෂය සංකලනය ගැන මේ ප්‍රශ්න දෙක අහන්න: "මම ලැයිස්තුගත කරපු දොරවල් වලින් මේ විෂයයන් තුන නිසා වැනෙන දොරවල් මොනවද?" — ඒක දැනුවත්ව කරන්න. සමහර දොරවල් වැනෙන එක ප්‍රශ්නයක් නැහැ, හැබැයි ඒක වෙන්න ඕනේ ඔයාගේ දැනුවත් තීරණයක් මතයි. අනිත් ප්‍රශ්නය: "මම යන්න නිතාගෙන ඉන්න ප්‍රධාන දොර ඇරුණේ නැත්නම් (Z-score එක මදි වුණොත්), මේ විෂය සංකලනයෙන් මට යන්න පුළුවන් ඊළඟ නොඳම දොරවල් මොනවද?"

විශේෂ අවස්ථා

තාක්ෂණවේදය (Technology) විෂය ධාරාවේ තුන්වැනි විෂය තෝරාගැනීම ඉතාම වැදගත් උපායමාර්ගික තීරණයක් (ඉංග්‍රීසි, තොරතුරු තාක්ෂණය, ආර්ථික විද්‍යාව වගේ විෂයයන් ප්‍රධාන තාක්ෂණවේද විෂයයන් දෙකක් එක්ක තෝරාගන්න පුළුවන්). මේ එක එක විෂය නිසා විවෘත වෙන දොරවල් එකිනෙකට වෙනස්. ඒ නිසා අතින් අය කරන දේම කරන්නේ නැතුව ඉහත ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.

වෘත්තීයවේදීන් විමට බලාපොරොත්තු වන අය (නීතිය, ගණකාධිකරණය, බැංකු ක්ෂේත්‍රය): මෙවැනි ක්ෂේත්‍ර වලදී විශේෂිත විෂයයන්ට වඩා ඉංග්‍රීසි දැනුම සහ සාමාන්‍ය ප්‍රතිඵලය වැදගත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ ඒ වෘත්තීය ආයතන වල නීති රීති පරීක්ෂා කරන්න.

වාණිජ අංශයේ ගණිතය පිළිබඳ ප්‍රශ්නය: වාණිජ අංශයෙන් ගණිතය වැනි විෂයයන් තෝරාගැනීමෙන් මූල්‍ය සහ කළමනාකරණ ක්ෂේත්‍රයේ වැඩි දොරවල් ප්‍රමාණයක් විවෘත වෙනවා. ඒ නිසා ලේසි දේට වඩා වටිනා දේ ගැන හිතන්න.

එක දෙයක් මතක තබා ගන්න: මේ සුදුසුකම් කියන්නේ කාලයත් එක්ක වෙනස් විය හැකි දේවල්. ඒ නිසා මේ අවුරුද්දේ තියෙන දත්ත මත තීරණය අරගෙන, අයදුම් කරන කාලයේදී නැවත වරක් ඒක පරීක්ෂා කරන්න. ශිෂ්‍යයන්ට වරදින් පරීක්ෂා කිරීම ප්‍රමාද වීම නිසා මිසක්, කලින්ම පරීක්ෂා කිරීම නිසා නෙවෙයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

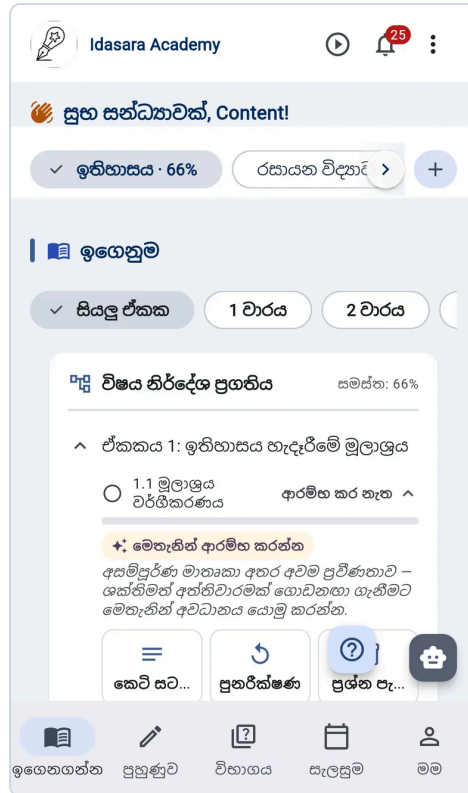
1. "පසුපසට ඇවිදීමේ ක්‍රමය" (Careers-backwards walk) පාවිච්චි කරලා දොරවල් 10-15ක ලැයිස්තුවක් හදන්න.
2. ඔබේ පාසලෙන් හෝ අන්තර්ජාලයෙන් වත්මන් විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශ අත්පොත ලබාගෙන, ඒ ඒ දොරට අවශ්‍ය "යතුරු" (විෂයයන්) මොනවද කියලා ලියාගන්න.
3. ඔයාගේ විෂය සංකලනය කෙටුම්පත් කරන්න; පීඩන පරීක්ෂණ දෙක සිදු කරන්න; ඔයා දැනුවත්වම වහන දොරවල් මොනවද කියලා හඳුනාගන්න.
4. ඊට පස්සේ විතරක් මේ දත්තත් එක්ක පවුලේ අය එක්ක මේ ගැන කතා කරන්න.

කෙටියෙන්

- විෂය සංකලනයන් නිසා දොරවල් වැනෙන් වෙන **නිහඬවයි**: විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශ සුදුසුකම් තීරණය වෙන්නේ නිශ්චිත විෂයයන් මතයි.
- ක්‍රමය: **මුලින් දොරවල් (10-15) → මූලාශ්‍රයෙන්ම යතුරු හොයන්න** (නිල UGC අත්පොත) → **වැඩිම දොරවල් අරින සංකලනය තෝරන්න** → **පීඩන පරීක්ෂණය** (මම වහන දොරවල් මොනවද? Z-score එක මදි වුණොත් මොකද කරන්නේ?).
- තුන්වැනි විෂය තමයි වැදගත්ම සටන: ඒක ලේසිම එකවත්, යාළුවෝ කරන එකවත් නෙවෙයි — ඔයාට වැදගත් දොරවල් විවෘත කරන, ඔයාට හොඳින් කළ හැකි විෂයයයි.
- දොරවල් වැසීමේ වරදක් නැත — හැබැයි ඒක විය යුත්තේ **දැනුවත්වයි**.
- අයදුම් කරන අවස්ථාවේදීත් සුදුසුකම් නැවත පරීක්ෂා කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මේ ක්‍රමය අපේ මෙවලම් වලට ඇතුළත් කරලා තියෙනවා: අපේ **A/L combination planner** එකෙන් ඔයා විෂයයන් ස්ථිර කරන්න කලින් දොරවල් සහ යතුරු පරීක්ෂා කරන්න උදව් කරනවා. ඒ වගේම **Degree Explorer** එකෙන් ඔයාට ගැලපෙන වෘත්තීය මාර්ග සහ පාඨමාලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. කටකතා පස්සේ යන විනාඩි පහළොවකට වඩා, නිල දත්ත එක්ක ගත කරන එක සන්ධ්‍යාවක් ඔයාගේ උසස් පෙළ කාලය වෙනුවෙන්ම කරන හොඳම ආයෝජනයක් වෙයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම දැනටමත් විෂය සංකලනයක් තෝරාගෙන ලියාපදිංචි වෙලා ඉවරයි. දැන් ප්‍රමාද වැඩියිද? නැහැ, දැන් වුණත් මේ ක්‍රමය අත්හදා බලන්න. නුඟක් ශිෂ්‍යයන් තමන් නිකුට වඩා වැඩි දොරවල් ප්‍රමාණයක් තමන්ගේ සංකලනයෙන් විවෘත වෙන බව දැකලා සැනසෙනවා. යම් නෙයකින් ලොකු නොගැලපීමක් තිබුණොත්, පාසල හරහා විෂයයන් වෙනස් කරගන්න තවමත් කාලය තියෙන්න පුළුවන්. වැදගත්ම දේ ඉක්මනින් සහ දැනුවත්ව තීරණය කිරීමයි.

මගේ පාසලේ නියෝගේ සීමිත විෂය සංකලන කිහිපයක් විතරයි. එතකොට මොකද කරන්නේ? තිබෙන සංකලන අතරින් මේ ක්‍රමය පාවිච්චි කරලා බලන්න. එතකොට ඔයාට තේරෙනවා තියෙන ඒවායින් වැඩිම දොරවල් ප්‍රමාණයක් විවෘත වෙන්නේ කොයි එකෙන්ද කියලා. ඔයාට ඇත්තටම අවශ්‍ය දොරක් ඒ නිසා වැනෙනවා නම්, ඒ ගැන පාසල හෝ වෙනත් විකල්ප ගැන පවුලේ අය එක්ක කතා කරන්න මෙක හොඳ අවස්ථාවක්.

විශ්වවිද්‍යාල ඇත්තටම හොඳ Z-score එකක් තිබුණත් එක විෂයයක් නැති වුණොත් ප්‍රතික්ෂේප කරනවාද? ඔව්. සුදුසුකම් පරීක්ෂා කරන්නේ ශ්‍රේණිගත කිරීමට කලින්. ඒක ගේට්ටුවක් වගෙයි. ඒ නිසයි මේ පරිච්ඡේදය මෙතරම් වැදගත් වෙන්නේ. පද්ධතිය කලින්ම කියලා තියෙනවා යතුරු මොනවද කියලා. ඒවා කියවලා බලන්න.

තුන්වැනි විෂය තෝරාගද්දී "ලේසියෙන් A එකක් ගන්න පුළුවන්" කියන කතාව කොච්චර දුරට හිතන්න ඕනද? ඒක නුඟක් අය හිතන තරම් වැදගත් නැහැ. Z-score එක නැදෙන්නේ එම විෂය කළ සියලුම සිසුන්ගේ සාපේක්ෂ දක්ෂතාවය මතයි. ඒ නිසා "ලේසි" විෂයයන් වල හරගය වැඩියි. ඊට වඩා වැදගත් වෙන්නේ දොරවල් විවෘත වීම සහ ඔයාට එම විෂය කෙරෙහි ඇති නැකියාවයි.

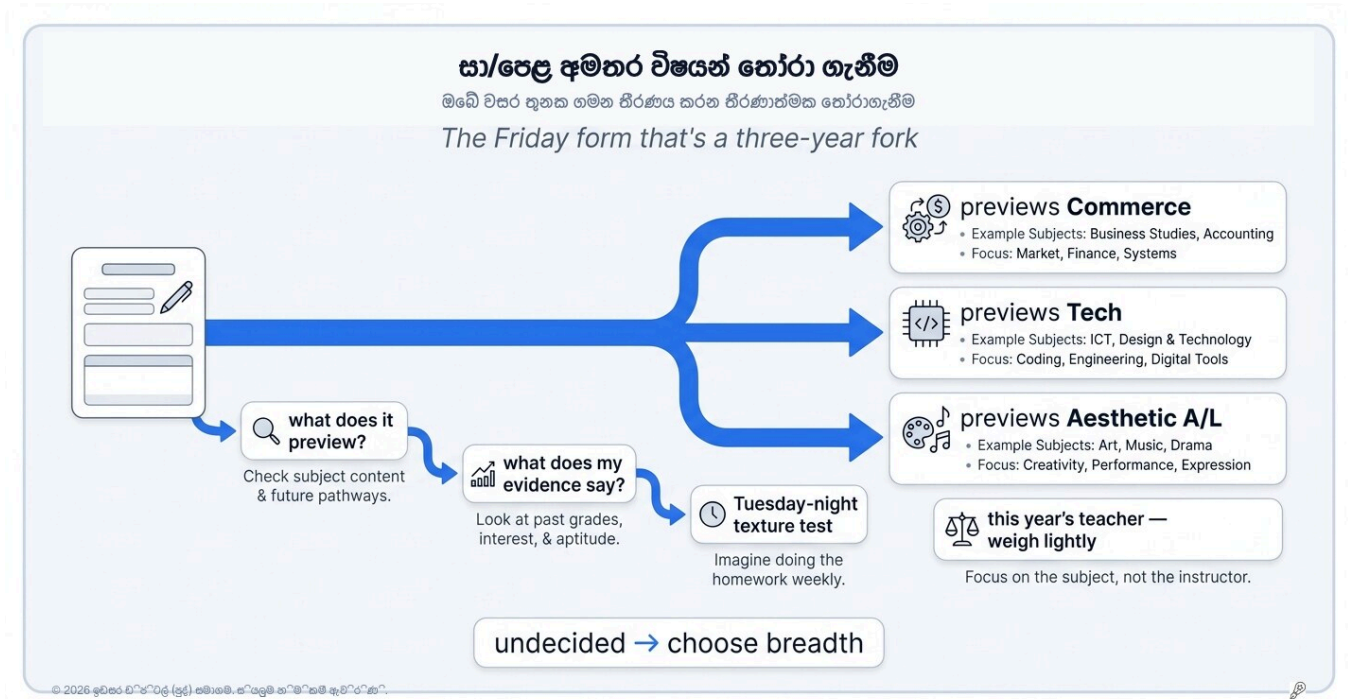
තවදුරටත් කියවීමට

දොරවල් ලැයිස්තුගත කරන හැටි: [වෘත්තීය තෝරාගෙන, පස්සට ඇවිදින්න](#). Z-score එකෙන් තීරණය වෙන්නේ මොනවාද සහ මොනවාද නොවේද යන්න: Z-Score ගැන දැනගත යුතු දේ (පොත 2). විෂය ධාරාව තෝරාගැනීම: [අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළට පසු: විෂය ධාරාව තෝරා ගැනීම](#).

මූලාශ්‍ර

- Trinity College Kandy — [A/L stream & subject guidance](#) (විෂය සංකලන ව්‍යුහය)
- StudentLanka — [Guide to NVQ in Sri Lanka](#) (විශ්වවිද්‍යාලයෙන් එනා ඇති දොරවල්)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 3 — ශ්‍රේණි ප්‍රගති ඉණිමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම](#) (සාක්ෂි මත පදනම් වූ නැකිඩාවන්)

O/L තේරීම් විෂයන් තෝරා ගැනීම: කවුරුත් වැඩි අවධානයක් නොදෙන පළමු කඩඉම



සාමාන්‍යයෙන් 10 වසරට එළඹෙද්දී, සෑම ශිෂ්‍යයෙකුටම රජයේ විෂය කාණ්ඩ (Baskets) වලින් නමන්ට කැමති විෂයන් තෝරා ගැනීමට සිදු වේ. බොහෝ විට මෙය සිදුවන්නේ සතියක් වැනි කෙටි කාලයක් තුළ, යාළුවන් කියන දේවල් හෝ කටකතා මත පදනම්වය. නමුත්, මෙම තේරීම් උසස් පෙළ විෂය ධාරාවන්ට පෙරහුරුවක් සහ සුදානම් වන බව බොහෝ දෙනෙකුට අමතක වේ. ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන්, මෙම තීරණය හුදු පෝරමයක් පිරවීමක් ලෙස නොව, වසර දෙකක කැපවීමක් සහ ජාතික මට්ටමේ විභාගයකින් අවසන් වන වැදගත් කඩඉමක් ලෙස සලකා කටයුතු කරන ආකාරය සාකච්ඡා කරයි. ඒ සඳහා අපි 'දොරවල් සහ යතුරු' ක්‍රමය 14 හැවිරිදි දරුවෙකුට ගැලපෙන සේ සකස් කර ගනිමු.

කෙටි පිළිතුර: ඔබේ පාසලට අදාළ නිල විෂය කාණ්ඩ ලැයිස්තුව ලබාගෙන, එක් එක් විෂය ගැන ප්‍රශ්න තුනක් අසන්න: මෙය කුමන උසස් පෙළ විෂය ධාරාවකට පෙරහුරුවක්ද? ඔබේ ලකුණු සහ දක්ෂතා ඒ ගැන කියන්නේ කුමක්ද? එම විෂයේ පෙළපොත සමඟ වසර දෙකක් ජීවත් වීමට ඔබට පුළුවන්ද? මෙම තේරීම් විෂයන් යනු වසර දෙකක කැපවීමක් සහ විභාගයක් සහිත ගමනකි. ඔබට තවමත් ස්ථිර අදහසක් නොමැති නම්, විවිධ පැති ආවරණය වන පරිදි විෂයන් තෝරා ගැනීමෙන් ඉදිරි දොරවල් බොහොමයක් විවෘතව තබා ගත හැකිය.

මෙම පරිච්ඡේදය කා සඳහාද: තේරීම් විෂයන් සහිත පෝරමය පිරවීමට සුදානම් වන 8–9 වසරවල සිසුන්ට සහ ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ටයි. ඔබ දැනටමත් විෂයන් තෝරා අවසාන නම්, [උසස් පෙළ විෂය ධාරාව තේරීම පිළිබඳ පරිච්ඡේදයට](#) යන්න.

සාමාන්‍යයෙන් උසස් පෙළ විෂය ධාරාව තේරීමේදී විශාල කතාබහක් සහ උත්සවශ්‍රීයත්වයක් තිබුණද, සාමාන්‍ය පෙළ විෂය කාණ්ඩ තේරීම බොහෝ විට සිදුවන්නේ සිකුරාදාට හාර දින යුතු සරල පෝරමයක් හරහාය.

නමුත් ඒ පෝරමය මගින් සිදුවන දේ බලන්න: ඔබ විෂයන් තුනක් සඳහා වසර දෙකක අධ්‍යයන කාලයක් සහ එක් ජාතික විභාගයක් වෙනුවෙන් කැපවෙයි. උසස් පෙළ තීරණය ගන්නා විට ඔබේ දක්ෂතාව පෙන්වීමට ඇති එකම සාක්ෂිය වන්නේ මේවාය. වඩාත්ම වැදගත් දේ වන්නේ — බොහෝ තේරීම් විෂයන් ඇත්තටම [උසස් පෙළ විෂය ධාරාවල පළමු පරිච්ඡේද](#) වැනි වීමයි. උදාහරණයක් ලෙස ව්‍යාපාර

අධ්‍යයනය වාණිජ අංශයටත්, සෞන්දර්ය විෂයන් එම අංශයටත්, තාක්ෂණික විෂයන් තාක්ෂණවේදය අංශයටත් මග කියයි. එබැවින් "යාළුවා ගත් නිසා" හෝ "ඒ ගුරුතුමා ලේසි නිසා" විෂයන් තේරීම කාසියක් උඩ දමා තීරණයක් ගැනීමට සමානය.

ඉහත ආරංචිය නම්, ඔබ දැනටමත් මේ සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රමය දන්නා බවයි. එය අප පෙර පරිච්ඡේදවල කතා කළ "දොරවල් සහ යතුරු" ක්‍රමයමයි. ඔබේ දොරවල් (අනාගත ඉලක්ක) ලැයිස්තුගත කර, ඒවාට ගැළපෙන යතුරු (විෂයන්) පරීක්ෂා කරන්න. 14 නැව්වර්දි විශේෂී වැදගත් වන්නේ එක දොරක් තෝරා ගැනීමට වඩා හැකි තරම් දොරවල් විවෘතව තබා ගැනීමයි.

ඔබ විෂය කාණ්ඩ තෝරා ගන්නේ කෙසේද? සරල ක්‍රමවේදය

රියවර 1 — ඔබේ පාසලෙන් නිල විෂය කාණ්ඩ ලැයිස්තුව ලබා ගන්න. එක් එක් පාසලෙන් පාසලට සහ වක්‍රලේඛ අනුව ලබා දෙන විෂයන් වෙනස් විය හැකිය. මේ පොතේ හෝ වෙනත් අයෙකුගේ මතකයේ ඇති දේට වඩා, ඔබේ අතේ ඇති පාසලේ නිල ලැයිස්තුවට ප්‍රමුඛතාව දෙන්න.

රියවර 2 — එක් එක් විෂය සඳහා ප්‍රශ්න තුනක් අසන්න: 1. **මෙහි පෙරහුරුව කුමක්ද?** මෙම විෂය මගින් මග පෙන්වන්නේ කුමන උසස් පෙළ අංශයටද? ඔබ කැමති විය හැකි අංශයක සාමාන්‍ය පෙළ විෂයයක් තේරීම, ඔබේ අනාගතය ගැන බලන්නට ලැබෙන හොඳම සහ අවදානම අඩුම පරීක්ෂණයයි. 2. **මගේ ලකුණු සහ දක්ෂතා පවසන්නේ කුමක්ද?** 9 වසරේදී පවා ඔබට ඔබේ ලකුණු මගින් සාක්ෂි තිබේ. ඔබ කැපී පෙනෙන දක්ෂතා පෙන්වන්නේ කොතැනද? යන්නම් ගැටලු ගන්නේ කොතැනද? ඔබ දැනටමත් අකමැති හෝ අමාරු විෂයක් වසර දෙකක් තිස්සේ කරගෙන යාම අපහසුය. සාමාන්‍ය පෙළ සහතිකය විෂයන් නවයකම එකතුවක් බව මතක තබා ගන්න. 3. **පෙළපොතේ ඇත්ත තත්ත්වය කුමක්ද?** එම විෂයේ පෙළපොතේ එක් පරිච්ඡේදයක් කියවා බලන්න. විෂය නාමයට වඩා එහි අන්තර්ගතය ගැන අවබෝධයක් ලබා ගන්න. ඉඩසර ඇකඩමියේ විෂය නිර්දේශ පිරික්සුම (curriculum browser) නරනා මෙය විනාඩි දෙයකින් කළ හැකිය.

රියවර 3 — පාසලේ පවතින සැබෑ තත්ත්වය සලකා බලන්න. ගුරුවරුන්ගේ දක්ෂතාව සහ කාලසටහන් ගැටලු මේ වයස්දී බලපාන සාධක වේ. නොඳින් උගන්වන ගුරුවරයෙකු සිටින විෂයක් වටිනාකමක් එක් කරයි. නමුත් එයට දෙන්නෙ අඩු බරකි. ගුරුවරුන් මාරු විය හැක. අපේ මේ පොතේ බොහෝ පරිච්ඡේදවලින් ඔප්පු කර ඇති පරිදි, නිවැරදි ක්‍රමවේදය දන්නා සිසුවෙකුට පාසලේ ඉගැන්වීම් දුර්වල වුවත් තනිවම ඉදිරියට යා හැකිය. එබැවින් ගුරුවරයා නිසාම පමණක් විෂයක් තෝරා නොගන්න.

රියවර 4 — තීරණයක් ගත නොහැකි නම්, විවිධත්වයක් තබා ගන්න. ඔබ අනාගතය ගැන තවමත් අවිනිශ්චිත නම්, විවිධ අංශවල විෂයන් මිශ්‍ර කර තෝරා ගන්න (උදා: තාක්ෂණික විෂයක්, සෞන්දර්ය විෂයක් සහ දැනුම මත පදනම් වූ විෂයක්). එවිට ඔබට ඉදිරියේදී විවෘත වන දොරවල් ගණන වැඩි වේ.

දෙමාපියන් සඳහා

දරුවාට උදව් කළ හැකි කරුණු දෙකක් තිබේ. පළමුවැන්න: මෙම තීරණය සඳහා පවුලේ හැමෝම එකතු වී **එක් සන්ධ්‍යාවක්** වෙන් කරන්න. පෝරමය සරල වූ පමණින් තීරණය සැකැල්ලවට නොගන්න. දෙවැන්න: විෂය ගැන ඇති "කටකතා" හෝ "ප්‍රසිද්ධියට" වඩා දරුවාගේ සැබෑ දක්ෂතාව සහ උනන්දුවට මුල් තැන දෙන්න. "තාක්ෂණික විෂයන් දුර්වල දරුවන්ටයි" වැනි මිත්‍යා විශ්වාසවලට නොරැවටෙන්න. උසස් පෙළ සඳහා ඇති මග පෙන්වීම දරුවාට ලබා දී, අවසන් තීරණය ගැනීමට ඔහුට සහාය වන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

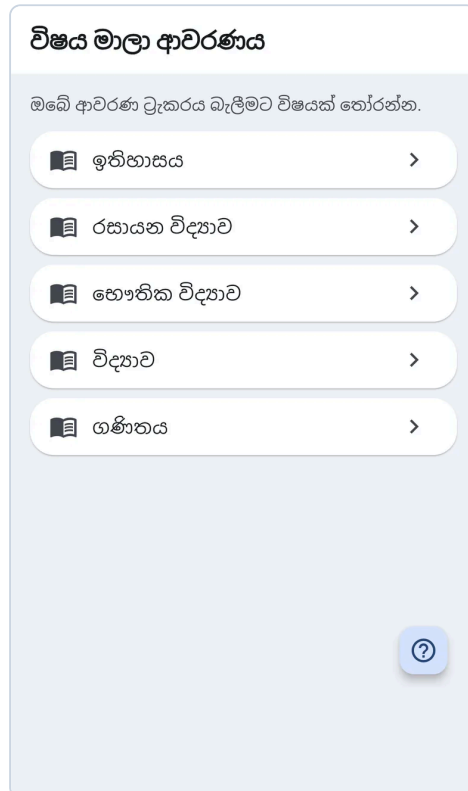
1. පාසලේ විෂය කාණ්ඩ ලැයිස්තුව සහ ඒ ඒ විෂයන් වල පෙළපොත් (හෝ ඉඩසර ඇකඩමියේ විෂය නිර්දේශ) සොයා ගන්න.
2. එක් එක් විෂය සඳහා ප්‍රශ්න තුන (පෙරහුරුව, සාක්ෂි, පෙළපොතේ ස්වභාවය) විමසා බලන්න.
3. විෂයන් දෙකක් අතර තෝරා ගැනීමට අපහසු නම්, ඔබ වඩාත් උනන්දුවක් දක්වන උසස් පෙළ අංශයට මග පෙන්වන විෂය තෝරා ගන්න. එය ඔබේ අනාගතය පිළිබඳ කෙරෙන කුඩා පරීක්ෂණයක් වනු ඇත.

කෙටියෙන්

- තේරීම් විෂයන් යනු වසර දෙකක කැපවීමක් සහ උසස් පෙළ සඳහා පෙරහුරුවකි.
- සැමවිටම ඔබේ පාසලේ නිල විෂය ලැයිස්තුව මත පදනම්ව තීරණ ගන්න.
- ප්‍රධාන ප්‍රශ්න 3: මෙය කුමකට මග පෙන්වයිද? • මගේ දක්ෂතා මොනවාද? • පෙළපොතේ අන්තර්ගතයට මම කැමතියිද?
- මේ වසරේ ගුරුවරයා කවුද යන්න මත පමණක් වසර දෙකක තීරණයක් නොගන්න.
- අවිනිශ්චිත නම්, විවිධ වර්ගයේ විෂයන් තෝරා ගැනීමෙන් ඉදිරි මාවත් විවෘතව තබා ගන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

විෂයක ස්වභාවය පරීක්ෂා කිරීම (texture-test) ඉඩසර ඇකඩමිය හරහා ඉතා පහසුයි. අපගේ විෂය නිර්දේශ පිරික්සුම (curriculum browser) මගින් සෑම විෂයකම අන්තර්ගතය කලින්ම බලා ගත හැකිය. 9 වසරේ සිසුවෙකුට එක් සන්ධ්‍යාවකදී තමන් තෝරා ගැනීමට යන විෂයන් වල සැබෑ ස්වරූපය මෙයින් වටහා ගත හැකිය. මෙම මෙවලම සම්පූර්ණයෙන්ම නොමිලේ ලබා ගත හැකි අතර, පසුව ඔබේ විෂය ආවරණය පරීක්ෂා කිරීමටද (coverage tracker) මෙයම භාවිතා කළ හැකිය.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

තේරීම් විෂයන් විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශයට සෘජුවම බලපානවාද? සෘජුවම නැතත්, වක්‍රව බලපායි. විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශය තීරණය වන්නේ උසස් පෙළ විෂයන් මත වුවත්, ඔබ තෝරා ගන්නා සාමාන්‍ය පෙළ විෂයන් මත ඔබට උසස් පෙළට තෝරා ගත හැකි විෂයන් තීරණය විය හැකිය. එසේම සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රතිඵල (විෂයන් 9 ම) සමහර ආයතනවලට සහ රැකියා සඳහා ඇතුළත් වීමේදී සලකා බලයි.

මම දැන් 11 වසරේ, මම තෝරාගත් විෂයන් ගැන දැන් මට පසුතැවීමක් තියෙනවා. මොකද කරන්නේ? මේ පොතේ සඳහන් වන ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න. ඔබ අකමැති වුවත්, එම විෂයට අදාළ ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදය භාවිතා කර සාමාන්‍ය පෙළ සහතිකයේ 'A' සාමාර්ථයක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. මෙම අත්දැකීම උසස් පෙළ විෂයන් තෝරා ගැනීමේදී (දොරවල් සහ යතුරු ක්‍රමය යොදා ගනිමින්) නිවැරදි තීරණ ගැනීමට පාඩමක් කර ගන්න.

ලකුණු මට්ටම රැක ගැනීමට "ලේසි" සෞන්දර්ය විෂයක් තෝරා ගැනීම වරදක්ද? එය උපක්‍රමශීලී තීරණයක් ලෙස වරදක් නැත. ඔබ දක්ෂ සහ ලකුණු ලබා ගත හැකි විෂයක් තෝරා ගැනීම සහතිකය ශක්තිමත් කිරීමට උදව් වේ. නමුත් තුදෙක් ලේසි නිසාම පමණක් නොව, එම විෂයට යම් හෝ කැමැත්තක් තිබීම වැදගත්ය.

මගේ පාසලෙන් ලකුණු අනුව අපව විෂය කාණ්ඩ වලට බලෙන් යොමු කරනවා. අපට එයට විරුද්ධ විය හැකිද? පාසල් සාමාන්‍යයෙන් මෙවැනි තීරණ ගන්නේ අත්දැකීම් මතයි. නමුත් අවසාන තීරණය සහ පෝරමය අත්සන් කිරීම පවුලේ වගකීමකි. ඔබ ලකුණු සහ පෙරහුරුව පිළිබඳ නිවැරදි දත්ත සහිතව ගුරුවරුන් සමඟ සාකච්ඡා කළහොත්, ඔවුන් නම්‍යශීලී වීමට ඉඩ තිබේ.

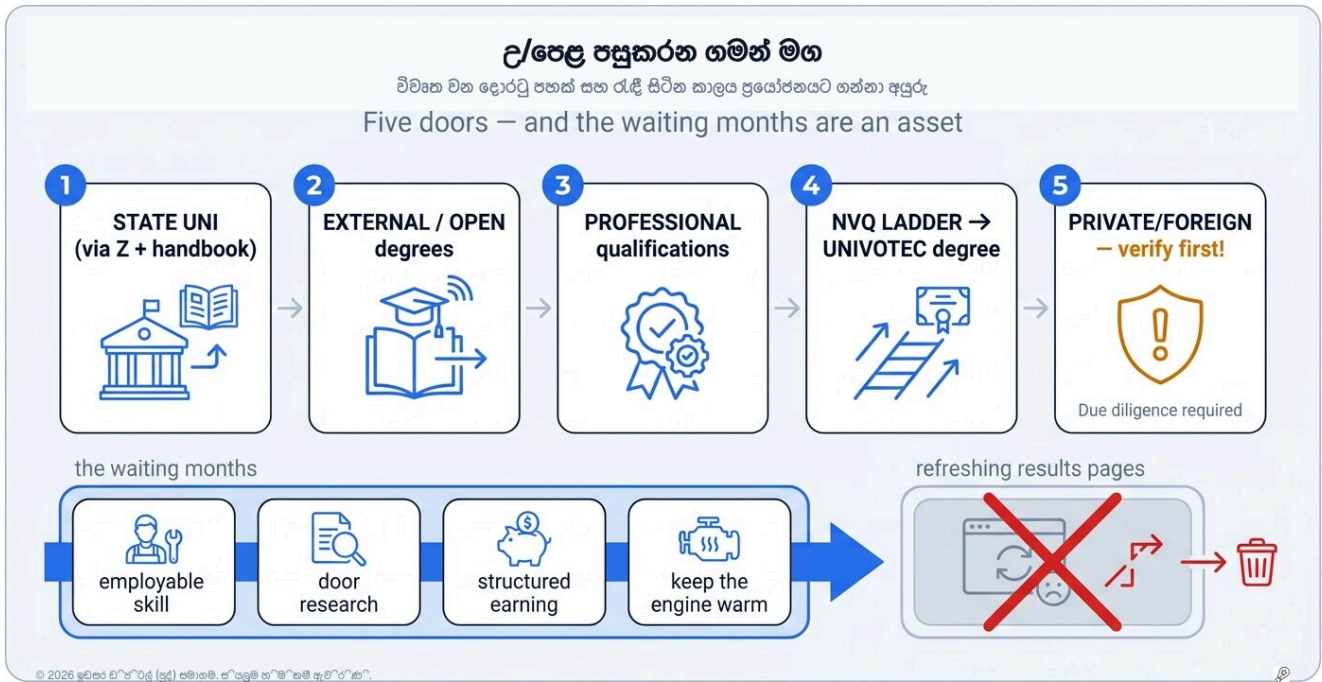
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම ක්‍රමවේදයේ සම්පූර්ණ විස්තරය: [ඔබේ උසස් පෙළ විෂය සංකලනය තෝරා ගැනීම](#) සහ [සාමාන්‍ය පෙළින් පසු: විෂය ධාරාව තෝරා ගැනීම](#). විෂයන් නවයම කළමනාකරණය කර ගැනීම ගැන: [කලබලයකින් තොරව විෂයන් නවය \(පොත 2\)](#).

මූලාශ්‍ර

- මනනුෂ්‍ය ත්‍රිත්ව විද්‍යාලය — [උසස් පෙළ මග පෙන්වීම්](#) (තේරීම් විෂයන් උසස් පෙළට බලපාන ආකාරය)
- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව සහ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය — [nie.ac.lk](#) (සියලුම විෂයන් සඳහා නිල විෂය නිර්දේශ)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [2 වන කොටස](#) — [සැලසුම](#) (තීරණ ගැනීමේ මෙවලමක් ලෙස විෂය නිර්දේශ භාවිතා කිරීම)

ඒ ලෙවල් වලින් පස්සේ: විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රශ්නයට අවංක පිළිතුරක්



බොහෝ ශ්‍රී ලාංකික පවුල්වලට "විශ්වවිද්‍යාලය" කියන්නේ එකම එක දොරක් විතරයි. ඒ නමයි Z-ස්කෝර් එකෙන් ඇරෙන රජයේ කැමිපස් දොර. ඒක ඇරුණේ නැත්නම් ජීවිතයම අසාර්ථකයි කියලා ගොඩක් අයට තිහෙනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි ඇත්තම සිතියම ඇඳලා බලමු: Z-ස්කෝර් එකෙන් තීරණය වෙන්නේ මොකක්ද? ඒ දොරට එනායින් නියෙන අනෙක් දොරවල් 4 මොනවාද? ප්‍රතිඵල එනකල් බලන් ඉන්න මාස කිහිපය ඔබේ ජීවිතයේ වටිනාම කාලය වෙන්නේ කොතොමද?

කෙටි පිළිතුර: Z-ස්කෝර් එකෙන් ඇරෙන්නේ එකම එක දොරයි. ඒ නමයි විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රතිපාදන කොමිෂන් සභාවේ (UGC) අත්පොතට අනුව රජයේ විශ්වවිද්‍යාලයකට තේරීම. නැබැයි ඒ ලෙවල් වලින් පස්සේ ඇත්තටම දොරවල් පහක් තියෙනවා: (1) රජයේ විශ්වවිද්‍යාල, (2) බාහිර සහ විවෘත උපාධි, (3) වෘත්තීය සුදුසුකම්, (4) NVQ මට්ටම්, සහ (5) පිළිගත් පෞද්ගලික හෝ විදේශීය උපාධි. ප්‍රතිඵල එන්න කලින් මේ දොරවල් පහ ගැනම නොයලා බලන්න. ප්‍රතිඵල එනකල් නිකරුණේ ඉන්නේ නැතුව ඕනෑම ක්ෂේත්‍රයකට වැදගත් වන කුසලතා හදාගන්න ඒ කාලය පාවිච්චි කරන්න.

උසස් පෙළ විභාගය ඉවර වුණාම ලංකාවේ ශිෂ්‍යයන්ට අමුතු දෙයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ නමයි "බලාගෙන ඉන්න" සිද්ධ වීම. ප්‍රතිඵල එනකල්, ප්‍රතිඵල ආවට පස්සේ නැවත සමීක්ෂණ (re-corrections) එනකල්, UGC අත්පොත එනකල්, කැමිපස් තේරීම් ලැයිස්තු එනකල් මාස ගණනාවක් බලන් ඉන්න වෙනවා. මුළු පවුලේම අනාගතය රැඳිලා තියෙන්නේ "මගේ Z-ස්කෝර් එක රජයේ කැමිපස් එකකට ඇති වෙයිද?" කියන එකම එක ප්‍රශ්නයක් මත විතරයි.

මේ පරිච්ඡේදය ලියන්නේ ඔබේ බලාපොරොත්තු අඩු කරන්න නෙවෙයි. රජයේ විශ්වවිද්‍යාල කියන්නේ ඉතාම වටිනා තැනක්. ඒත් අපේ සිතියම නිවැරදි කරගන්න ඕනේ. මොකද එක දොරක් ගැන විතරක් නිතර පවුල්, ඒ දොර ඇරුණේ නැත්නම් ලොකු කනගාටුවකට පත් වෙනවා. ඒ කනගාටුව නිසා වැරදි තීරණ ගන්නවා. ඇත්තටම දොරවල් පහක් තියෙනවා. අපි ඒ දොරවල් පහ ගැන අවංකව කතා කරමු.

1 වෙනි දොර — Z-ස්කෝර් එක හරහා රජයේ විශ්වවිද්‍යාලය

මේක හැමෝම දන්න දොර. ඔබ විභාගය ලියපු විෂය ධාරාවට අනුව, UGC වාර්ෂික අත්පොතේ නියෙන නීති රීති වලට අනුව තමයි මේ තේරීම වෙන්නේ. (ugc.ac.lk වෙබ් අඩවියෙන් මේක නොමිලේ බාගත කරගන්න පුළුවන්. ඒක කියවන්න කාගෙන්වත් අවසර ඕනේ නැහැ). පසුගිය අවුරුදුවල කටකතා නෙවෙයි, මේ අත්පොතේ නියෙන කරුණු තමයි වැදගත් වෙන්නේ.

මේ දොර ගැන ඇත්ත කරුණු තුනක් දැනගන්න ඕනේ. පළමුවැන්න: **තේරීම් වෙන්වේ ලකුණු මත විතරක් නෙවෙයි, කෝටා (quota) ක්‍රමයකට.** තේරීම් වලින් කොටසක් සමස්ත ලංකා කුසලතාව මතත්, වැඩි ප්‍රමාණයක් **දිස්ත්‍රික් කෝටා** පදනමින් සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා කොළඹ වගේ තරගකාරී දිස්ත්‍රික්කයක ශිෂ්‍යයෙකුට අවශ්‍ය වෙන Z-ස්කෝර් එක තවත් දිස්ත්‍රික්කයකට වඩා වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. දෙවැන්න: සුදුසුකම් ලබන ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට වඩා කැමිපස් වල නියෙන ඉඩකඩ සීමිතයි. ඒ නිසා හොඳ ප්‍රතිඵලයක් තිබ්ලත් කැමිපස් එකකට තේරුණේ නැත්නම් ඒක ඔබේ පෞද්ගලික අසාර්ථකත්වයක් නෙවෙයි, ඒක සාමාන්‍ය ගණිතමය ඇත්තක් විතරයි. තෙවැන්න: සමහර පාඨමාලා වලට අමතර පරීක්ෂණ (aptitude tests) නියෙනවා. අත්පොත කලින් කියවන කෙනාට ඒ අවස්ථා මගහැරෙන්නේ නැහැ.

2 සිට 5 දක්වා දොරවල් — සිතියමේ අනෙක් මාවත්

2 වෙනි දොර — බාහිර සහ විවෘත උපාධි. රජයේ විශ්වවිද්‍යාල මගින්ම පවත්වන බාහිර උපාධි (External Degrees) සහ විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය (Open University) හරහා ලබාදෙන උපාධි මෙයට අයිතියි. රැකියාවක් කරන ගමන් හෝ වෙනත් දෙයක් කරන ගමන් මේවා හදාරන්න පුළුවන්. මෙතැනදී ස්වයං විනය (self-discipline) ගොඩක් වැදගත්. මේ පොතේ නියෙන ක්‍රමවේද ඉගෙන ගත්ත ශිෂ්‍යයෙක් මෙවැනි පාඨමාලා වලදී අනිත් අයට වඩා ගොඩක් ඉස්සරහින් ඉන්නවා.

3 වෙනි දොර — වෘත්තීය සුදුසුකම් (Professional qualifications). ගණකාධිකරණය (Accountancy), බැංකු ක්ෂේත්‍රය, මාකටින්, IT, හෝ HR වැනි ක්ෂේත්‍රවල නියෙන වෘත්තීය ආයතන වල සුදුසුකම්. මේවායේ විශේෂත්වය වෙන්නේ ඉගෙන ගන්න ගමන්ම රැකියාවක් කරලා පළපුරුද්ද ලබාගන්න පුළුවන් වීමයි. සමහර ක්ෂේත්‍රවල රැකියා සඳහා මේවා සාමාන්‍ය උපාධියකටත් වඩා වටිනවා.

4 වෙනි දොර — වෘත්තීය අධ්‍යාපන මාවත (NVQ). NVQ මට්ටම් 7ක් නියෙනවා. සහතික පත්‍ර මට්ටමේ ඉඳලා ඩිප්ලෝමා හරහා වෘත්තීය තාක්ෂණ විශ්වවිද්‍යාලයේ (UNIVOTEC) උපාධි මට්ටම දක්වා මෙතැනින් යන්න පුළුවන්. ප්‍රායෝගික වැඩ වලට දක්ෂ කෙනෙකුට ඉක්මනින්ම හොඳ ආදායමක් ලැබෙන මාවතක් තමයි මේ.

5 වෙනි දොර — පෞද්ගලික සහ විදේශීය ආයතන. මෙතැනදී නියෙන වැදගත්ම නීතිය තමයි: **මුදල් ගෙවන්න කලින් ඒ උපාධියේ පිළිගැනීම තහවුරු කරගන්න.** ඔබ යන්න බලාපොරොත්තු වෙන රැකියාවට හෝ වැඩිදුර අධ්‍යාපනයට ඒ සහතිකය පිළිගන්නවාද කියලා නොයලා බලන්න. මේ ක්ෂේත්‍රයේ වටාකාරයෝ ඉන්න නිසා ගොඩක් ප්‍රවේශම් වෙන්න ඕනේ.

මේ හැම දොරක්ම එක සමාන නැහැ. වියදම, කාලය සහ ලැබෙන දේ වෙනස්. හැබැයි මතක තබාගන්න, ප්‍රශ්නය "කැමිපස්ද නැත්නම් අසාර්ථකත්වයද?" කියන එක නෙවෙයි. ප්‍රශ්නය තමයි "ඔබේ අනාගත ඉලක්කයට යන්න ගැලපෙනම දොර මොකක්ද?" කියන එක.

ප්‍රතිඵල එනකල් ඉන්න කාලය (ලංකාවේ සිසුන් වැඩියෙන්ම අපතේ යවන කාලය)

විභාගය ඉවර වෙලා ප්‍රතිඵල එනකල් නියෙන මාස කිහිපය ගොඩක් අය කරන්නේ නිකරුණේ කාලය කතා ඉන්න එකයි. මේ කාලය ඔබේ ජීවිතයේ ඔබට ලැබෙන **නිදහස්ම කාලයයි.** ඒ නිසා ඒ කාලය සැලසුම් සහගතව පාවිච්චි කරන්න:

- වෘත්තීය කුසලතා හදාගන්න:** ඉංග්‍රීසි භාෂාව (විශේෂයෙන් කතා කිරීම), ඩිජිටල් කුසලතා (IT), හෝ NVQ සහතිකයක් වැනි ඕනෑම දොරකින් ඇතුළු වුණත් වටිනාකමක් ලැබෙන දේවල් ඉගෙන ගන්න.
- දොරවල් ගැන හොයන්න:** UGC අත්පොත කියවන්න. තමන් යන්න කැමති ක්ෂේත්‍රවල ඉන්න අයගෙන් විස්තර අහන්න.

3. **මුදලක් උපයන්න:** ඔබට අවශ්‍ය නම් හෝ පවුලට උදව්වක් වෙන්න ඕනේ නම් රැකියාවක් කරන්න. හැබැයි ඒ රැකියාව ඔබේ අධ්‍යාපන සැලසුමට බාධාවක් කරගන්න එපා.
 4. **ඉගෙනීමේ පුරුද්ද පවත්වාගන්න:** දවසට එක පැයක් හරි අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගන්න. නැත්නම් මොළය "මලකඩ" කන්න පුළුවන්.
- හොඳින් පාවිච්චි කරන මාස හයක් ඔබේ මුළු අනාගතයම වෙනස් කරන්න පුළුවන්.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

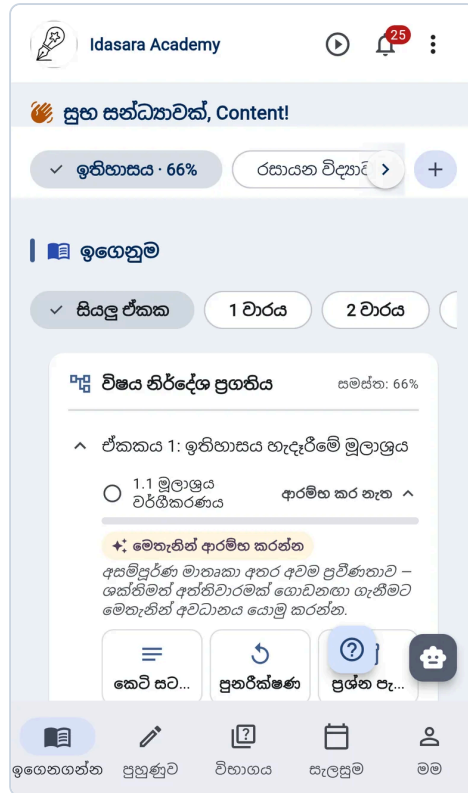
1. ඔබේ අවස්ථාවට අනුව "දොරවල් පහේ සිතියම" ඇඳගන්න. ඔබේ ප්‍රතිඵල සහ නැකියාවන් අනුව එක් එක් දොර යටතේ ඔබට තියෙන අවස්ථා ලියන්න. UGC අත්පොත බලලා 1 වෙනි දොර ගැන නිවැරදි තොරතුරු දැනගන්න.
2. ප්‍රතිඵල එතකල් කාලය ගත කරන හැටි සැලසුම් කරන්න. ඉගෙන ගන්න අලුත් කුසලතාවක් සහ දොරවල් ගැන තොරතුරු සොයන්න කාලය වෙන් කරන්න.
3. පවුලේ අය එක්ක මේ සිතියම ගැන කතා කරන්න. ප්‍රතිඵල ආවට පස්සේ කලබල වෙන්නේ නැතුව, ඕනෑම ප්‍රතිඵලයකට අපේ සැලසුම මොකක්ද කියලා කලින්ම තීරණය කරලා තියන්න.

කෙටියෙන්

- Z-ස්කෝර් එකෙන් ඇරෙන්නේ එකම එක දොරයි. ඒක තීරණය වෙන්නේ කුසලතාව සහ දිස්ත්‍රික් කෝටා මතයි.
- කැමරස් තේරීම කියන්නේ ගණිතමය සීමාවක් මිසක් ඔබේ අසාර්ථකත්වයක් නෙවෙයි.
- ඇත්තම සිතියමේ දොරවල් 5ක් තියෙනවා: රජයේ කැමරස් • බාහිර/විවෘත උපාධි • වෘත්තීය සුදුසුකම් • NVQ මාවත • පිළිගත් පෞද්ගලික/විදේශීය.
- ඕනෑම පාඨමාලාවකට මුදල් ගෙවන්න කලින් එහි පිළිගැනීම තහවුරු කරගන්න.
- ප්‍රතිඵල එතකල් ඉන්න කාලය කුසලතා දියුණු කරගන්න සහ තොරතුරු සොයන්න පාවිච්චි කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මේ දොරවල් පහ අතරින් නිවැරදි මාවත තෝරාගන්න **ඉඩසර ඇකඩමිය** ඔබට උදව් කරනවා. අපේ **University Prep Hub** හරහා රජයේ විශ්වවිද්‍යාල වල පාඨමාලා සහ ඒවාට අයදුම් කරන හැටි දැනගන්න පුළුවන්. **Degree Explorer** හරහා අනෙක් දොරවල් හතරේ තියෙන අවස්ථා එකිනෙකට සසඳා බලන්න පුළුවන්. කටකතා මත යැපෙන්නේ නැතුව ඇත්තම තොරතුරු එකම තැනකින් ලබාගන්න **ඉඩසර** අවකාශය සලසා දෙනවා.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ Z-ස්කෝර් එක මට ඕන උපාධියට වඩා පොඩ්ඩක් අඩුයි. ආයතේ විභාගය කරන්නද නැත්නම් වෙන දොරකට යන්නද?

මෙතැනදී බලන්න ඕනේ කරුණු දෙකයි. එක: ඔබට වැරදුණු තැන නිවැරදි කරගෙන ලකුණු වැඩි කරගන්න පුළුවන් කියලා විශ්වාසද? දෙක: ඔබේ ඉලක්කයට යන්න ඒ උපාධියම ඕනේද? නැත්නම් වෙනත් දොරකින් (උදා: බාහිර උපාධි හෝ වෘත්තීය සුදුසුකම්) ඒ ඉලක්කයටම යන්න පුළුවන්ද? කඩදාසියක මේ දෙක සසඳලා බලන්න.

බාහිර උපාධි සහ NVQ වලට රැකියා ලෝකයේ ඇත්තටම පිළිගැනීමක් තියෙනවාද? ඔව්, අනිවාර්යයෙන්ම. දැන් කාලේ ගොඩක් ආයතන බලන්නේ ඔබේ සහතිකයට වඩා ඔබට තියෙන දක්ෂතාවය (capability) ගැනයි. වැදගත් වෙන්නේ ඔබ තෝරාගන්නා ආයතනය පිළිගත් එකක් වීම සහ ඔබ ඔබේ කුසලතා දියුණු කරගැනීමයි.

දැන්ම පෞද්ගලික උපාධියකට මුදල් ගෙවනවාද නැත්නම් තව අවුරුද්දක් බලන්නවාද? පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වය සහ කාලය ගැන හිතන්න. ප්‍රතිඵල ආපු සතියේම කලබල වෙලා තීරණ ගන්න එපා. ඕනෑම නොඳ ආයතනයක් තව මාසයකින් වුණත් තියෙනවා. කලබල වෙලා ගන්න තීරණ වලට වඩා සන්සුන්ව හිතලා ගන්න තීරණ සාර්ථකයි.

මේ බලාගෙන ඉන්න කාලය මට ගොඩක් ජීවිතයක් දැනෙනවා. ඒක සාමාන්‍ය දෙයක්. ඒ ජීවිතය අඩු කරගන්න තියෙන නොඳම ක්‍රමය තමයි සැලසුමක් තිබීම. හැම ප්‍රතිඵලයකටම ඔබේ ලඟ සැලසුමක් (Plan A, Plan B) තියෙනවා නම් බය වෙන්න දෙයක් නැහැ. නිකරුණේ ඉන්න එක ජීවිතය වැඩි කරනවා, ඒ නිසා වැඩික නිරත වෙන්න.

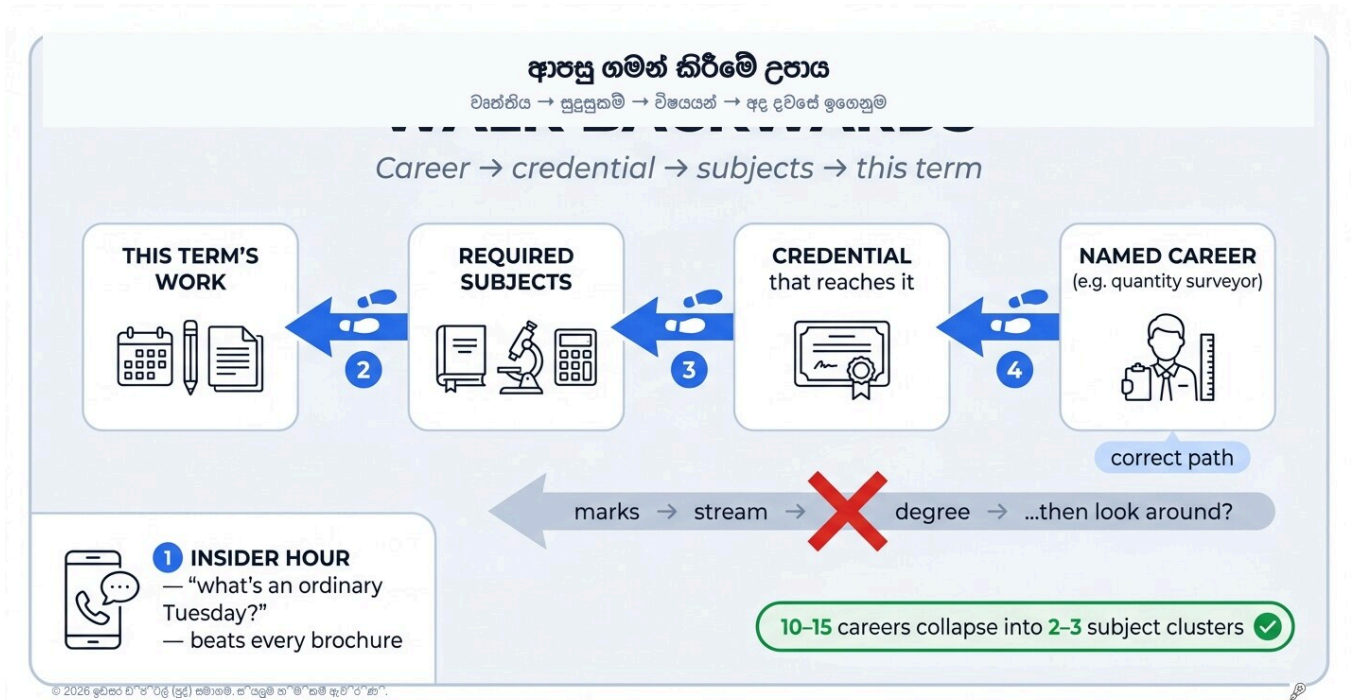
තවදුරටත් කියවීමට

ඉලක්කයේ ඉඳන් ආපස්සට සැලසුම් කරන හැටි: [වෘත්තීය තෝරාගෙන ආපස්සට එන්න](#). NVQ මාවත ගැන විස්තර: [NVQ පාර](#). විෂය මි කළමනාකරණය: [ශිෂ්‍යත්ව සහ ප්‍රතිපාදන](#).

මූලාශ්‍ර

- StudentLanka — [Guide to NVQ in Sri Lanka](#)
- TVEC — tvec.gov.lk (වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 4 — කාල කළමනාකරණය සහ ඉගෙනුම් ක්‍රම](#)

මුලින්ම වෘත්තීය තෝරන්න, ඊටපස්සේ ආපස්සට පියවර මැන බලන්න



ලංකාවේ සිසුන් සාමාන්‍යයෙන් ගමන් කරන්නේ ඉදිරියටයි — හොඳ ලකුණු → හොඳ විෂය ධාරාව → හොඳ උපාධියක් → ඉන්පසුව මොන වගේ රස්සාවලදී නියෝජ්‍යත්වයක් හිසලා හොයලා බලනවා. මේ නිසා ඔවුන්ට වයස අවුරුදු 18 ට පසුව දැනගත හැකිව තිබූ දේවල් අවුරුදු විසිහතරේදී දැනගන්නට ලැබෙනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි උගන්වන්නේ "ආපස්සට පියවර මැනීම" (Reverse Walk) ගැනයි. ඔබට ඇත්තටම කරන්න අවශ්‍ය රැකියාවෙන් පටන් ගන්න, ඒ සඳහා අවශ්‍ය සුදුසුකම් මොනවාදැයි ආපස්සට සොයා බලන්න, එමඟින් ඔබේ විෂයන් තෝරාගන්න. ඒ වගේම ඕනෑම වෙළඳ දැන්වීමකට වඩා වටිනා තොරතුරු ලබාගත හැකි ක්‍රමය වන "ක්ෂේත්‍රයේ නියැලී සිටින කෙනෙකු සමඟ කතාබහ කිරීම" ගැනත් මෙහිදී අවධානය යොමු කරනවා.

කෙටි පිළිතුර: කිසිම උපාධියක් තනිවම ඔබට රැකියාවකට "යොමු කරන්නේ" නැහැ — ඔබ යා යුතු මාවත සොයාගත යුත්තේ අනෙක් පැත්තටයි. ඔබට ඇත්තටම අවශ්‍ය වෘත්තීය නම් කරන්න, ඒ කරා යාමට අවශ්‍ය සුදුසුකම් සොයන්න, ඉන්පසු එමඟින් ඔබේ විෂය ධාරාව සහ විෂයන් තෝරාගන්න. එක පිටුවක ලියාගන්නා මේ ආපස්සට පියවර මැනීම සහ ක්ෂේත්‍රයේ සිටින කෙනෙකු සමඟ කරන කෙටි කතාබහක්, ඕනෑම උපාධි පාඨමාලා දැන්වීමකට වඩා සිය දහස් වාරයක් වටිනවා.

10 වසරේ ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යයෙකුගෙන් ඔහු විද්‍යා විෂය ධාරාව තෝරාගන්නේ ඇයිදැයි ඇසුවොත් ලැබෙන පිළිතුර: "හොඳ උපාධියක් කරන්න" යන්නයි. මොන වගේ උපාධියක්දැයි ඇසුවොත්: "ඉංජිනේරු හෝ වෛද්‍ය විද්‍යාව වෙන්න ඇති" යැයි කියනු ඇත. නමුත් ඉංජිනේරුවරයෙක් අඟහරුවාදා දවසක උදේ සිට සවස දක්වා ඇත්තටම කරන්නේ මොනවාදැයි ඇසුවොත් ඔහු නිරුත්තර වනු ඇත.

මේ නිශ්ශබ්දතාවය පිටුපස ඇත්තේ "ඉදිරියට යාමේ" (Forward-navigation) ගැටලුවයි. මෙහිදී අපි තීරණ ගන්නේ එම අවස්ථාවේ පවතින සමාජ පිළිගැනීම මතයි — හොඳම විෂය ධාරාව, හොඳම උපාධිය. නමුත් වැදගත්ම ප්‍රශ්නය වන "මම ඇත්තටම කරන්න කැමති සහ කළ යුතු වැඩේ මොකක්ද?" යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුර සොයන්නේ සියලු තීරණ ගෙන අවසන් වූ පසුවයි. මෙහි අවසාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ උපාධියක් අතැතිව, තමන් අකමැති රැකියාවක නිරත වන තරුණ පිරිසක් බිහිවීමයි.

මෙයට ඇති විසඳුම ඉතා සරලයි, එය කලින්ම කිරීම වඩාත් සාර්ථකයි: **ආපස්සට ගමන් කරන්න**. ගමනාන්තය → සුදුසුකම් → විෂයන් → මේ වාරයේ වැඩකටයුතු. පියවර හතරයි, එක පිටුවයි.

පියවර 1 — ගමනාන්තයන් එකතු කරන්න (පුළුල්ව සහ නිශ්චිතව)

"හොඳ රස්සාවක්" වැනි පොදු වචන වෙනුවට නිශ්චිත වෘත්තීන් තෝරාගන්න: ප්‍රමාණ සමීක්ෂක (Quantity Surveyor), මෘදුකාංග ඉංජිනේරු, භෞතවිකිත්සක, ගණකාධිකාරී, ගුරුවරයා, කෘෂි ව්‍යවසායකයා, නාවික නිලධාරී, UX නිර්මාණකරු. ඔබේ පවුලෙන් යෝජනා වන සාම්ප්‍රදායික රැකියා තුනට (දොස්තර-ඉංජිනේරු-ගණකාධිකාරී) වඩා පුළුල් ලෙස බලන්න. අවම වශයෙන් විකල්ප 10-15ක්වත් සොයාගන්න. මේ සඳහා ඔබේ වටපිටාවේ වැඩිහිටියන් කරන රැකියා, ඔබ කැමති විෂයන්ට අදාළ ක්ෂේත්‍ර සහ වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන මෙවලම් භාවිතා කරන්න. වයස පහළොවේදී ඔබට වැදගත් වන්නේ විවිධත්වයයි — ඔබ දැක නැති දෙයකට කැමති වෙන්න ඔබට බැහැ.

පියවර 2 — එකින් එක ආපස්සට ලියා බලන්න

ඔබ තෝරාගත් සෑම රැකියාවක් සඳහාම මේ ප්‍රශ්න තුනට පිළිතුරු ලියන්න:

1. ඒ සඳහා අවශ්‍ය සුදුසුකම් කුමක්ද? උපාධියක්ද? (කුමන එකද, කොතේදීද?) වෘත්තීය සුදුසුකමක්ද? NVQ මාර්ගයක්ද? (බොහෝ වෘත්තීන්ට යා හැකි මාවත් කිහිපයක් තිබේ).
2. එම සුදුසුකම් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය දේ මොනවාද? ඒ සඳහා අවශ්‍ය උසස් පෙළ විෂයන් සහ සාමාර්ථ (Z-score හෝ ආයතනික නීති).
3. එසේ නම් මම දැන් කළ යුත්තේ කුමක්ද? තෝරාගත යුතු විෂය ධාරාව, විෂයන් සහ අවශ්‍ය දක්ෂතා මට්ටම.

ඔබ වෘත්තීන් පහළොවක් පමණ මෙසේ ආපස්සට විමසා බැලූ විට, ඒවා අවසානයේදී විෂය කාණ්ඩ (Subject clusters) දෙකක් හෝ තුනකට සීමා වන බව ඔබට පෙනේවි. එවිට විෂය ධාරාව තෝරාගැනීම විශාල ගැටලුවක් නොවී, ඔබේ සිතියමට වඩාත්ම ගැළපෙන පාලම තෝරාගැනීමක් පමණක් වනු ඇත. මෙහි රහස එයයි: ආපස්සට සැලසුම් කිරීමේදී "මම කවුද?" යන සංකීර්ණ ප්‍රශ්නය, "මගේ ගමනාන්තයන් වැඩි ගණනකට යා හැකි පාලම කුමක්ද?" යන සරල ප්‍රශ්නය බවට පත් වේ.

පියවර 3 — ක්ෂේත්‍රයේ සිටින කෙනෙකු සමඟ කතාබහ කිරීම

ඔබේ ලැයිස්තුවේ ඇති සෑම රැකියාවක් ගැනම වෙබ් අඩවි වල නැති තොරතුරු සොයා ගත යුතුය: එම රැකියාව කරන කෙනෙකු සමඟ කෙටි කතාබහක් කරන්න. නැන්දලාගේ කාර්යාලයේ මිතුරෙක්, ඔබේ පාසලේ ආදි ශිෂ්‍යයෙක්, අසල්වැසියෙක් හෝ දෙමාපියන්ගේ නිත්වතෙක් විය හැකිය. ලංකාවේ ඕනෑම වෘත්තිකයෙකු හඳුනා ගැනීමට සම්බන්ධකම් දෙක තුනකට වඩා අවශ්‍ය වන්නේ නැත.

උපාධි පාඨමාලා දැන්වීම් වල නැති දේවල් ඔවුන්ගෙන් අසන්න: සාමාන්‍ය අඟහරුවාදා දවසක ඔබේ වැඩකටයුතු පැයෙන් පැයට සිදුවන්නේ කොතොමද? ක්ෂේත්‍රයට ආවට පස්සේ ඔබ ඉගෙන ගන්නා අලුත් දේවල් මොනවාද? මේ රැකියාවට ගැළපෙන්නේ මොන වගේ ගතිගුණ තියෙන අයද? නැවතත් අවස්ථාවක් ලැබුණොත් ඔබ මේ වෘත්තියම තෝරාගන්නවාද? දුරකථන ඇමතුමකට සහ ඔබේ සුළු නිර්භීතකමට වැයවන මේ එක පැය, ඔබ මවාගෙන සිටි සිහින ලෝකයක් බිඳ දැමීමට හෝ ඔබ මින් පෙර නොසිතූ වටිනා මාවතක් පෙන්වා දීමට සමත් වනු ඇත.

පියවර 4 — නම්‍යශීලී වන්න, සෑම වසරකම නැවත සොයා බලන්න

වැදගත්ම දෙය මෙයයි: ඔබ අවුරුදු පහළොවේදී කරන්නේ මුළු ජීවිතයම තෝරාගැනීම නොව, ඉලක්කයක් සකසා ගැනීමයි. ඔබ වැඩෙන්නේ සහ ලෝකය වෙනස් වෙන්නේ ඔබේ ගමනාන්තයන් වෙනස් විය හැකිය. මේ ආපස්සට මැනීම මඟින් ලැබෙන්නේ ඔබ යා යුතු මූලික දිශාවයි. තනි රැකියාවකට වඩා රැකියා කාණ්ඩයක් (Cluster) ගැන අවධානය යොමු කිරීමෙන්, පසුකාලීනව ඔබේ අදහස් වෙනස් වුවත් ඔබට ගැටලුවක් ඇති නොවේ. සෑම වසරකම මිනිත්තු විස්සක් වැය කර මේ සිතියම නැවත පරීක්ෂා කරන්න. ඇත්තටම අමාරුවේ වැටෙන්නේ ඉලක්කය වෙනස් කරන ශිෂ්‍යයා නොව, කිසිම ඉලක්කයක් නොමැතිව ඉදිරියටම යන ශිෂ්‍යයායි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රැම කරන්න)

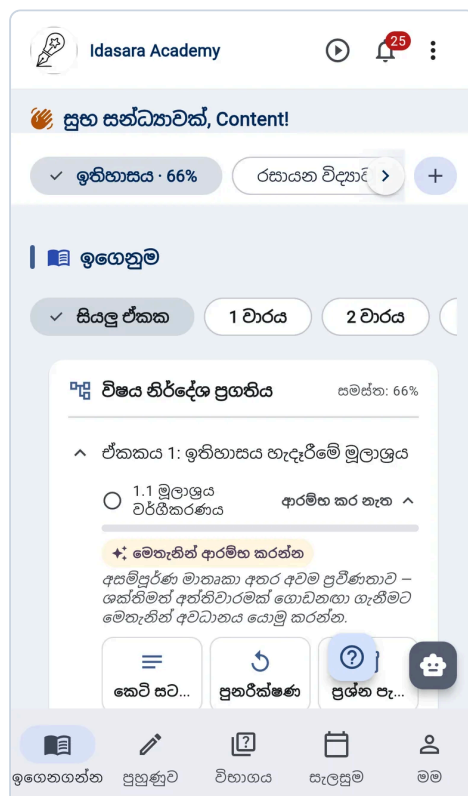
1. ඔබේ සිතට එන වෘත්තීන් 15ක් ලියන්න — පවුලේ අයගෙන් අනන්ත, ඔබ කැමති විෂයන් ගැන හිතන්න. කාණ්ඩ නොව නිශ්චිත නම් ලියන්න.
2. සෑම එකක්ම ආපස්සට ලියන්න: සුදුසුකම → අවශ්‍යතා → දැන් කළ යුතු දේ. එක පිටුවක මෙය කරන්න.
3. එම රැකියා වැඩි ප්‍රමාණයකට පොදු වූ විෂය ධාරාවන් හඳුනා ගන්න.
4. එම ක්ෂේත්‍රවල සිටින දෙදෙනෙකුට කතා කිරීමට වෙලාවක් වෙන් කරගන්න. ඇත්තටම එය කරන්න — මෙය නමයි මේ ක්‍රමයේ ප්‍රායෝගිකම කොටස.

කෙටියෙන්

- ඉදිරියට සැලසුම් කිරීම (ලකුණු → විෂය ධාරාව → උපාධිය → ඊටපස්සේ බලමු) නිසා වැදගත්ම තීරණය පරක්කු වෙනවා. ආපස්සට සැලසුම් කරන්න: ගම්නාන්තය → සුදුසුකම → විෂයන් → මේ වාරය.
- නිශ්චිත වෘත්තීන් 10-15ක් එකතු කරගන්න — විවිධත්වය වැදගත්.
- මෙම වෘත්තීන් විෂය කාණ්ඩ වලට ගොනු කරන්න — එවිට විෂය ධාරාව තෝරාගැනීම පහසු වෙනවා.
- ක්ෂේත්‍රයේ සිටින කෙනෙකු සමඟ කරන කතාබහ ඕනෑම දැන්වීමකට වඩා වටිනවා.
- නම්‍යශීලී වන්න; වසරකට වරක් නැවත බලන්න. මෙය ගමන් කළ යුතු දිශාව මිස අන් නොහළ යුතු දිවුරුමක් නොවේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම ආපස්සට සැලසුම් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පහසු කිරීමට අප Degree Explorer නමින් නොමිලේ මෙවලමක් නිර්මාණය කර තිබෙනවා. එමඟින් රැකියාවක සිට උපාධියටත්, උපාධියේ සිට අවශ්‍යතා වලටත් යන මාවත පැහැදිලිව පෙන්වනවා. ඇප් එක මඟින් දත්ත ලබා දුන්නත්, ක්ෂේත්‍රයේ සිටින කෙනෙකු සමඟ කතා කිරීමේ පියවර ඔබම කළ යුතුයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ දෙමව්පියෝ මට කරන්න ඕන රස්සාව දැනටමත් තෝරලා ඉවරයි. මම මොකද කරන්නේ? මේ පියවර දෙපාරක් කරන්න. එකක් ඔවුන් යෝජනා කරන රැකියාව වෙනුවෙන්, අනෙක ඔබ කැමති රැකියාව වෙනුවෙන්. මේ තොරතුරු දෙකම එක පිටුවක ලියා ගත් විට, එය පවුලේ රණ්ඩුවක් වෙනුවට සිතියම් දෙකක් අතර සැසඳීමක් බවට පත් වේවි. ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණයෙකු සමඟ කතා කර ලබාගත් තොරතුරු තිබේ නම් ඔබේ තර්කය වඩාත් ශක්තිමත් වනු ඇත.

අනාගතයේදී බිහිවන අලුත් රැකියා (AI වැනි දේ නිසා) ගැන මේ ක්‍රමය කොහොමද බලපාන්නේ? අලුත් රැකියා බිහි වුවත් ඒවා බොහෝ විට පවතින විෂය ක්ෂේත්‍ර (උදා: ගණිතමය, නිර්මාණශීලී, තාක්ෂණික) මත පදනම් වේ. දිශාව නිවැරදි නම් සහ ඔබ දිගටම ඉගෙන ගන්නා කෙනෙකු නම් (Lifelong learner), ඔබට ඕනෑම වෙනසකට හැඩගැසිය හැකිය.

අපේ නෑදෑයෝ අතර මම කැමති ක්ෂේත්‍රයේ කවුරුත් නැත්නම්? (විශේෂයෙන් ග්‍රාමීය සිසුන්ට) ඔබේ ජාලය පුළුල් කරන්න: පාසලේ ආදි ශිෂ්‍යයන් (ගුරුවරුන්ගෙන් අසන්න), වෘත්තීය ආයතන වලට ලිපියක් යොමු කරන්න, නැතිනම් මඟපෙන්වීමේ වැඩසටහන් වලට සම්බන්ධ වන්න. පළමු කෙනා සොයා ගැනීම අපහසු වුවත්, ඔහුගෙන් දෙවන කෙනා ගැන අසා ගත හැකිය.

මෙය දරුවන්ට කුඩා කාලයේදීම වෘත්තීය ගැන අනවශ්‍ය පීඩනයක් ඇති කිරීමක් නෙවෙයිද? නැතැ, ඇත්තටම මෙහිදී සිදුවන්නේ පීඩනය අඩු කිරීමයි. "අනාගතය ගැන හිතන්න" වැනි අපැහැදිලි බියක් වෙනුවට, ඕනෑම වෙලාවක වෙනස් කළ හැකි සරල සිතියමක් ඔවුන්ට ලැබේ. මෙහිදී ඔවුන්ට ලැබෙන්නේ ජාලනයක් මිස බරක් නොවේ.

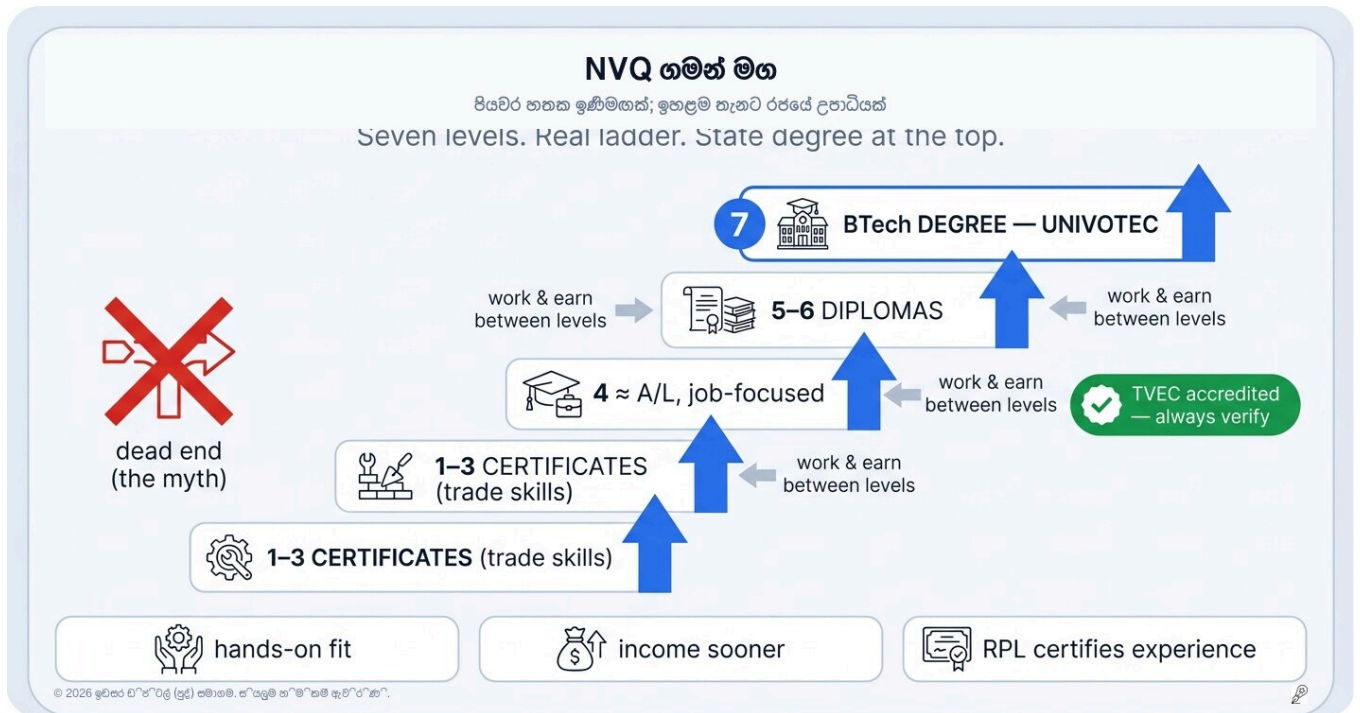
තවදුරටත් කියවීමට

ඔබේ ආපස්සට සැලසුම් කිරීමෙන් පසු ඊළඟට කියවිය යුතු ලිපි: [විෂය ධාරාව තෝරාගැනීම](#) • [උසස් පෙළ විෂය සංකලනය තෝරාගැනීම](#) • [NVQ මාවත](#). හොඳින් ප්‍රශ්න අසන ආකාරය ගැන මෙතැනින් ඉගෙන ගන්න: [හොඳ ප්‍රශ්නයක් අසන්නේ කෙසේද? \(පොත 2\)](#).

මූලාශ්‍ර

- StudentLanka — [ලංකාවේ NVQ පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය](#) (උපාධියෙන් ඔබ්බට ඇති මාවත්)
- UNESCO — [AI සහ අධ්‍යාපනය](#) (විෂය ක්ෂේත්‍ර සහ අඛණ්ඩ ඉගෙනීමේ වැදගත්කම)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [2 වන කොටස](#) — [සැලසුම](#)

NVQ මාවත: සාර්ථකත්වය කරා යන පැහැදිලි සිතියමක්



ශ්‍රී ලංකාව තුළ මූලික වෘත්තීය නිපුණතාවල සිට රජයේ උපාධියක් දක්වා විනිදුණු සම්පූර්ණ ජාතික ඉණ්මඟක් තිබේ. ඒ NVQ පද්ධතියයි. නමුත් අපේ රටේ බොහෝ දෙනෙක් මෙය දකින්නේ විනාශ අසමත් වූවන් සඳහා වන මාවතක් ලෙසයි. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි NVQ මාවතේ සැබෑ ස්වරූපය විවරණය කරමු. එහි මට්ටම් හත, එමගින් ළඟා විය හැකි ඉලක්ක, මෙය වඩාත්ම ගැලපෙන්නේ කාටද, සහ පාඨමාලාවක් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මෙහි ඇතුළත් වේ. බොහෝ සිසුන්ට වෙනත් ඕනෑම මාවතකට වඩා වෙනයෙන් ස්ථාවර ආදායමක් කරා යාමට ඇති නොඳම මග මෙයයි.

කෙටි පිළිතුර: NVQ යනු ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික වෘත්තීය සුදුසුකම් පද්ධතියයි. මෙය මට්ටම් හතකින් සමන්විත වන අතර, වෘත්තීය සහතික පත්‍රයේ සිට UNIVOTEC විශ්වවිද්‍යාලයේ රජයේ උපාධිය දක්වා විහිදේ. මෙය 'අසමත් වූවන්ගේ' මගක් නොව, සාර්ථකත්වය කරා යන සැබෑ මාවතකි. ඔබ යාමට කැමති වෘත්තීය අනුව මෙහි මට්ටම් තෝරා ගන්න. ඕනෑම පාඨමාලාවකට බැඳීමට පෙර එය TVEC (තෘතීයික හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව) මගින් අනුමත කර ඇත්දැයි අනිවාර්යයෙන්ම පරීක්ෂා කරන්න.

ලංකාවේ පවුල් ඒකක මේ සත්‍යය විශ්වාස කරන්නේ නම් දහස් ගණනකගේ ජීවිත වෙනස් වනු ඇත:

ලංකාවේ වෘත්තීය අධ්‍යාපන මාවත යනු අතරමං වන තැනක් නොව, රජයේ උපාධියක් දක්වාම නැගිය හැකි ශක්තිමත් ඉණ්මඟකි.

ජාතික වෘත්තීය සුදුසුකම් (NVQ) පද්ධතිය මට්ටම් හතකින් යුක්තයි. 1-3 මට්ටම් යනු පුහුණු මධ්‍යස්ථාන මගින් ලබා දෙන නිපුණතා සහතික පත්‍රයි. මෙහි 3 වන මට්ටම සාමාන්‍ය පෙළ සුදුසුකමකට සමාන වන නමුත් එය නිශ්චිත වෘත්තීයක් ඉලක්ක කර ගත්තකි. තාක්ෂණික විද්‍යාල සහ පිළිගත් ආයතන මගින් පිරිනමන 4 වන මට්ටම, රැකියාවක් ඉලක්ක කරගත් උසස් පෙළ සුදුසුකමකට සමාන කළ හැකිය. 5 සහ 6 මට්ටම් යනු ඩිප්ලෝමා සහ උසස් ඩිප්ලෝමා වේ. 7 වන මට්ටම යනු **වෘත්තීය තාක්ෂණ විශ්වවිද්‍යාලයේ (UNIVOTEC)** පිරිනමන තාක්ෂණවේදී උපාධියයි (Bachelor of Technology). මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම වෘත්තීය අධ්‍යාපන මාවත ඔස්සේ ලබා ගත හැකි රජයේ උපාධියකි. ඉදිකිරීම්, තොරතුරු තාක්ෂණය, සංචාරක, මෝටර් රථ, කෘෂිකර්මාන්තය වැනි ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර රැසක් මේ යටතේ පවතින අතර මේ සියල්ල අධීක්ෂණය කරන්නේ TVEC ආයතනය මගිනි. සිසුවෙකුට තමන් සිටින මට්ටමින් මෙයට ඇතුළු වී, රැකියාවක නිරත වන අතරතුර වුවද ඉහළටම යා හැකිය.

සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රතිඵල මදි වූ දරුවෙකු සිටින පවුලක් මේ දෙස බැලිය යුත්තේ අනුකම්පාවෙන් නොවේ. මෙය සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන ක්‍රමයට සමාන්තරව දිවෙන, තමන්ගේම උච්චතම ස්ථානයක් ඇති සාර්ථක අධ්‍යාපන ක්‍රමයකි. සමාජය මෙයට ලබා දී ඇති වැරදි මතය නිසා ඇත්තටම මෙයින් ප්‍රයෝජන ගත හැකි දරුවන්ට එම අවස්ථාව අනිමි වෙමින් පවතී.

ඇත්තටම NVQ මාවත වඩාත් සුදුසු කාටද?

විකුණුම් උපක්‍රමයක් ලෙස නොව, ඇත්ත වශයෙන්ම මෙම මාවත පහත සඳහන් සිසුන් තනර වර්ගයට ඉතා නොදිනි ගැලපේ:

1. **ප්‍රායෝගික වැඩවලට දක්ෂ (Hands-on) දරුවන්:** සමහර සිසුන් පොතේ පතේ විභාගවලට දුර්වල වුවත්, යමක් නිර්මාණය කිරීමට, අලුත්වැඩියා කිරීමට හෝ ගොඩනැගීමට අති දක්ෂයි. ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනය මගින් එක්තරා බුද්ධි මට්ටමක් පමණි. වෘත්තීය නිපුණතා මගින් මගින් තවත් වැදගත් බුද්ධි මට්ටමකි. එවැනි දරුවෙකුට NVQ යනු 'අන්තිම තේරීම' නොව, ඔවුන්ට 'වඩාත්ම ගැලපෙන' තේරීමයි.
2. **ඉක්මනින් ආදායමක් අවශ්‍ය පවුල්:** NVQ මට්ටම් කෙටි කාලීනයයි. වසර ගණන් බලා නොසිට මාස කිහිපයකින් රැකියාවක් කළ හැකි සහතිකයක් ලබා ගත හැකිය. ඉන්පසු රැකියාව කරන අතරතුර ඉතිරි මට්ටම් සම්පූර්ණ කළ හැකිය. ආර්ථික අපහසුතා ඇති පවුලකට මෙය ඕනෑම උපාධි සිහිනයකට වඩා ප්‍රායෝගිකයි.
3. **විභාගවලින් පසුබෑමට ලක් වූ නමුත් ඉදිරියට යාමට කැමති සිසුන්:** මෙහි පහළ මට්ටම්වලට ඇතුළු වීමට අවශ්‍ය සුදුසුකම් සරලයි. මෙහිදී ඔබව මගින් ඔබේ පැරණි විභාග සහතිකවලින් නොව, "දැන් ඔබට කුමක් කළ හැකිද?" යන දක්ෂතාවය මතයි.
4. **ප්‍රායෝගික ක්ෂේත්‍රවල රැකියා අපේක්ෂා කරන්නන්:** තාක්ෂණික හෝ සංචාරක වැනි ක්ෂේත්‍රවල රැකියා සඳහා බොහෝ විට උපාධිධාරීන්ට මෙන්ම NVQ 4–6 මට්ටම් ඇති අයටත් සමාන අවස්ථා හිමිවේ. මෙය එම රැකියා සඳහා ඇති කෙටිම මගයි.

මෙහි ඇති අභියෝග ගැනත් අප අවංක විය යුතුයි: සමාජ පිළිගැනීම තවමත් පවතින්නේ යම් පසුගාමී මට්ටමකයි (නමුත් දක්ෂ ශිල්පීන්ගේ නිඟය නිසා මෙය දැන් වේගයෙන් වෙනස් වේ). එමෙන්ම විවිධ මධ්‍යස්ථානවල පුහුණුවේ ගුණාත්මකභාවය වෙනස් විය හැකිය. වෛද්‍ය, නීති වැනි ශාස්ත්‍රීය ක්ෂේත්‍ර සඳහා තවමත් සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන මාවතම අවශ්‍ය වේ.

ඔබ NVQ මාවතේ ගමන් කරන්නේ කොහොමද?

පසුපසට ඇවිදීමේ ක්‍රමයට (Backwards walk) අනුව ක්ෂේත්‍රය තෝරා ගන්න: ළඟම ඇති මධ්‍යස්ථානයේ නිබෙන පාඨමාලාවට නිකරුණේ බැඳෙන්න එපා. මුලින්ම ඔබ යාමට කැමති වෘත්තිය (Career) තෝරන්න → ක්ෂේත්‍රය හඳුනා ගන්න → ඒ සඳහා යා යුතු NVQ මට්ටම සහ මාවත සොයා ගන්න.

බැඳීමට පෙර තහවුරු කරගන්න: ඔබ තෝරාගත් මධ්‍යස්ථානය ඔබ හදාරන පාඨමාලාව සඳහා TVEC අනුමැතිය ලබා තිබේද? ඉන් ලැබෙන්නේ කුමන NVQ මට්ටමද? පසුගිය වසරේ එම පාඨමාලාව කළ සිසුන්ට දැන් රැකියා තිබේද? මේ ගැන සෙවීමට විනාඩි 20ක් වැය කිරීමෙන් ඔබේ කාලය සහ මුදල් ඉතිරි කර ගත හැකිය.

මේ පොතේ ක්‍රමවේද භාවිතා කරන්න: වෘත්තීය පුහුණුව යනු නිකමිම වැඩක් කිරීම පමණක් නොවේ. එහිත් ඉගෙන ගැනීමට සිද්ධාන්ත (Theory) සහ ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ තිබේ. මේ පොතේ අප සාකච්ඡා කරන ක්‍රියාකාරී මතක පුහුණුව (Active Recall), දෛනික අධ්‍යාපන වක්‍රය සහ වැරදිවලින් ඉගෙනීමේ පුරුදු NVQ හදාරන සිසුවෙකුටත් එකසේ වැදගත් වේ. ක්‍රමානුකූලව ඉගෙන ගන්නා දක්ෂ ශිල්පියෙකුට රැකියා වෙළඳපොළේ ඇති ඉල්ලුම ඉතා ඉහළයි.

පියවරෙන් පියවර සැලසුම් කරන්න: ඔබ මුලින්ම රැකියාවකට යන්නේ කුමන මට්ටමෙන්ද? ඉන්පසු ඩිප්ලෝමාව කරන්නේ කවදාද? UNIVOTEC උපාධිය දක්වා යනවාද? යන්න ගැන දළ සැලසුමක් තබා ගන්න. NVQ වල ඇති විශේෂත්වය නම්, ඔබ රැකියාව කරන අතරතුර ඔබේ සැලසුම් වෙනස් කිරීමට හෝ නැවත ඉගෙනීම ආරම්භ කිරීමට ඇති පහසුවයි.

දෙමාපියන් වෙනුවෙන්: මේ සංවාදය අදම අරඹන්න

සමාජ පිළිගැනීම (Prestige) පිළිබඳ ප්‍රශ්නයට ඇති සෘජු පිළිතුර මෙයයි: **සමාජ පිළිගැනීමෙන් දරුවෙකුගේ ජීවිතය ගොඩනැගෙන්නේ නැත. ජීවිතය ගොඩනැගෙන්නේ දක්ෂතාවය, ගැලපෙන වෘත්තීය සහ ලැබෙන ආදායම මතයි.** වයස අවුරුදු 19 දී NVQ 4 මට්ටම නිම කර රැකියාවක් කරන, ඉන්පසු ඩිප්ලෝමාව කරා යන දරුවෙකු, තමන්ට නොගැලපෙන විෂයයන් කරමින් වසර ගණනාවක් විභාග ලියන දරුවෙකුට වඩා ආර්ථිකමය සහ මානසික අතින් ඉදිරියෙන් සිටී. ලැජ්ජාවකින් තොරව, දන්න මත පදනම්ව මෙම මාවත තෝරා ගන්නා පවුල් අනාගතයේදී ජයග්‍රහණය කරනු ඇත. ඔබේ දරුවා දක්ෂ ශිල්පියෙකු ලෙස මුදල් උපයන්නට පටන් ගත් විට අසල්වැසියන්ගේ මතය ඉබේම වෙනස් වනු ඇත.

මේ මාසයේදී කළ යුතු දේ

1. ඉහත සඳහන් කළ සුදුසුකම් ඔබ සතු නම්, වෘත්තීය ක්ෂේත්‍ර තුනක් ගැන සොයා බලන්න. සැබෑ රැකියා සහ එමගින් යා හැකි ඉහළම මට්ටම් ගැන සොයන්න.
2. එම ක්ෂේත්‍ර සඳහා අනුමත මධ්‍යස්ථාන හඳුනාගෙන ඒවායේ තත්ත්වය පරීක්ෂා කරන්න.
3. පවුලේ අය සමඟ විවෘතව සාකච්ඡා කරන්න. NVQ ඉණිමඟ දරුවාට ගැලපෙන ආකාරයත්, ඉන් රැකියාවකට යා හැකි කාලයත් පැහැදිලි කර දෙන්න.

කෙටියෙන්

- NVQ යනු මට්ටම් හතක පද්ධතියකි: සහතික පත්‍ර (1-3) → උසස් පෙළට සමාන මට්ටම (4) → ඩිප්ලෝමා (5-6) → UNIVOTEC රජයේ උපාධිය (7).
- මෙය අධීක්ෂණය කරන්නේ TVEC ආයතනයයි. ඕනෑම මට්ටමකින් ඇතුළු විය හැක; රැකියාව කරන අතරතුර ඉහළට යා හැක.
- වඩාත් සුදුසු අය: ප්‍රායෝගික වැඩට දක්ෂ අය, ඉක්මන් ආදායම් අවශ්‍ය අය, සහ ප්‍රායෝගික ක්ෂේත්‍රවලට කැමති අය.
- අවාසි: සමාජ පිළිගැනීම අඩු වීම (වෙනස් වෙමින් පවතී) සහ මධ්‍යස්ථානවල ගුණාත්මකභාවය වෙනස් වීම (සෑම විටම TVEC අනුමැතිය පරීක්ෂා කරන්න).
- වෘත්තීය අනුව මාවත තෝරන්න. මේ පොතේ ඇති ඉගෙනීමේ ක්‍රම වෘත්තීය පුහුණුවටත් භාවිතා කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම මාවත සඳහා උදවු වන නොමිලේ මෙවලම් රැසක් **ඉඩසර** සතුවේ: **ඔබේ NVQ මාවත සොයා ගන්න (Find Your NVQ Path)** මගින් ඔබට ගැලපෙන ක්ෂේත්‍ර සහ අනුමත ආයතන සොයා ගත හැක. එමෙන්ම **TVEC සූදානම් (TVEC Readiness)** මගින් ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණවලට මුහුණ දෙන ආකාරයත්, රැකියා ස්ථානයට අවශ්‍ය මෘදු කුසලතා (Soft skills) වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරයත් ඉගෙන ගත හැක. වෘත්තීය අධ්‍යාපනය වුවද ක්‍රමානුකූලව හැදෑරීමට **ඉඩසර ඇකඩමිය** ඔබට මග පෙන්වයි.

←

මගේ විභාග ප්‍රතිඵල

ප්‍රතිඵලයක් එක් කරන්න

අප අපත්තේ ඇයි: ඔබ ඇතුළත් කරන ප්‍රතිඵල ගබඩා කරන්නේ ඔබේ මගපෙන්වීම පුද්ගලීකරණය කිරීමට - උදාහරණයක් ලෙස උපේක්ෂා ධාරා නිර්දේශ සඳහා ය. ඒවා පෙනෙන්නේ ඔබට, ඔබට සම්බන්ධ දෙමාපිය හෝ සාරකරුට, සහ ඔබේ ගිණුමට සහාය වන ආයතන පරිපාලකයින්ට ය. ඕනෑම වේලාවක ඒවා සංස්කරණය හෝ මකා දැමිය හැක.

විභාග වර්ගය

සා/පේ විභාගය

වසර

2026

විෂය *

ඔබේ විෂයන් අතරින් තෝරන්න

ශ්‍රේණිය

A

සුරැකීමට සියලුම ක්ෂේත්‍ර පුරවන්න

සුරකින්න

?

ඔබේ ප්‍රතිඵල ඇතුළත් කර ධාරා නිර්දේශ වැඩි දියුණු කරන්න

නිතර අසන ප්‍රශ්න

ඇත්තටම NVQ සහතිකවලින් උපාධියක් දක්වා යන්න පුළුවන්ද? ඔව්, පද්ධතිය සකසා ඇත්තේ ඒ සඳහායි. 5 සහ 6 මට්ටම්වල ඩිප්ලෝමා අවසන් කළ පසු UNIVOTEC හි 7 වන මට්ටමේ BTech උපාධිය සඳහා අයදුම් කළ හැකිය. මෙහිදී ඔබේ රැකියා පළපුරුද්ද ඔබට බාධාවක් නොව ආශීර්වාදයක් වේ.

NVQ කියන්නේ විභාග "ගේල්" වුණ අයට විතරක් තියෙන දෙයක්ද? නැත. මෙයට ඇතුළු වීම පහසු වුවත්, බොහෝ දෙනෙක් දැන් තමන්ගේ කැමැත්තෙන්ම මෙම මාවත තෝරා ගනී. උදාහරණයක් ලෙස, උසස් පෙළ සමත් සිසුන් පවා තොරතුරු තාක්ෂණය හෝ සංචාරක ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවකට ඉක්මනින් යාම සඳහා NVQ 4 හෝ 5 මට්ටම් තෝරා ගනී. "අසමත් වීම" යනු සමාජය විසින් මවන ලද මතයක් පමණි.

NVQ සුදුසුකම්වලින් විදේශ රැකියාවලට යන්න පුළුවන්ද? ඔව්. දක්ෂ වෘත්තීය ශිල්පීන්ට විදේශ රටවල විශාල ඉල්ලුමක් පවතී. ඔබ තෝරා ගන්නා රට අනුව අවශ්‍ය කරන අමතර සුදුසුකම් ගැන ඔබේ පුහුණු ආයතනයෙන් හෝ විදේශ රැකියා නියෝජිතායතනවලින් විමසා දැනගත හැක.

අපේ ප්‍රදේශයේ NVQ මධ්‍යස්ථාන අඩුයි තේද? (ග්‍රාමීය සිසුන් සඳහා) කටකතාවලට වඩා TVEC වෙබ් අඩවියේ ඇති ලේඛන පරීක්ෂා කරන්න. VTA (වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරිය) සහ තාක්ෂණික විද්‍යාල පාලය ලංකාව පුරාම විහිදී ඇත. සමහර පාඨමාලා නේවාසිකව හැදෑරීමට ද අවස්ථාව තිබේ. තේරීම් අඩු තැනකදී තනවුරු කරගැනීමේ පුරුද්ද (Verification habit) වඩාත් වැදගත් වේ.

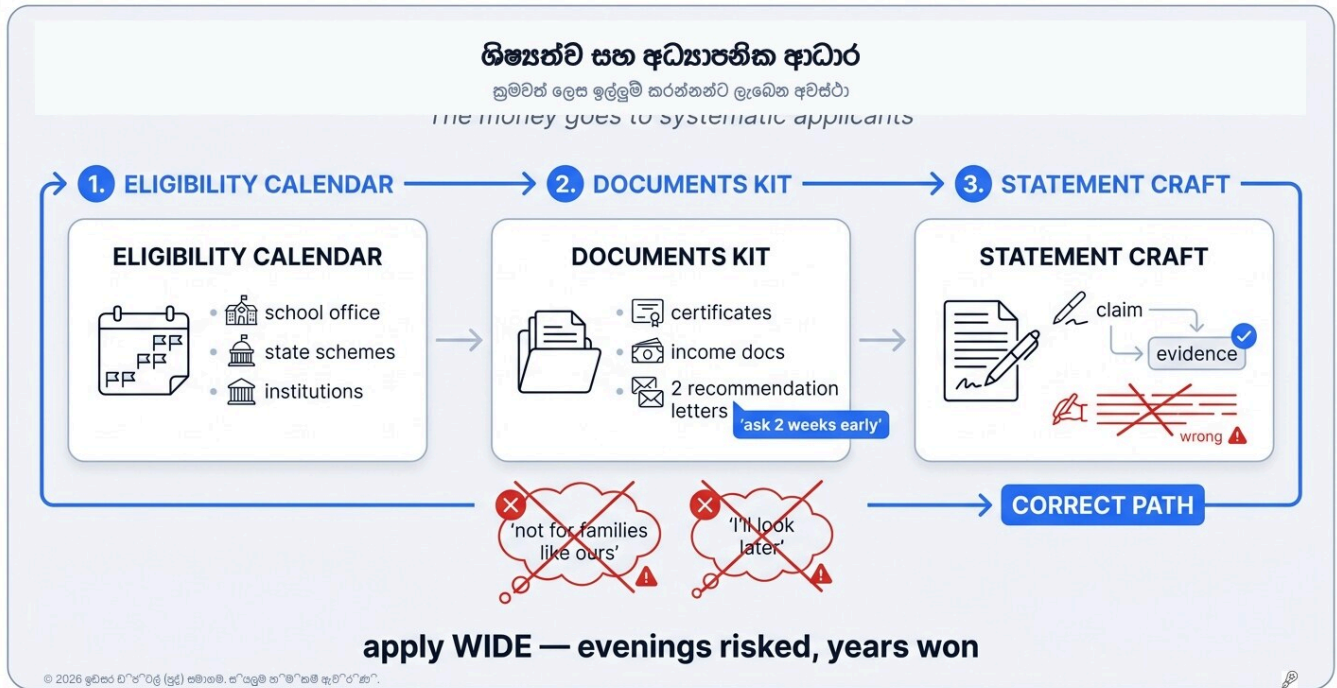
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම මාවතේ පිහිටීම තේරුම් ගැනීමට: [උසස් පෙළින් පසු: විශ්වවිද්‍යාලය පිළිබඳ ප්‍රශ්නය](#). වෘත්තීය අනුව තේරීම: [මුලින් වෘත්තීය තෝරා ගන්න, පසුව පසුපසට ඇවිදින්න](#). ඉගෙන ගන්නා අතරතුර මුදල් සෙවීම: [ඉගෙන ගන්නා ගමන් උපයන්න](#).

මූලාශ්‍ර

- StudentLanka — [Guide to NVQ in Sri Lanka](#) (මට්ටම් 1-7, ආයතන, RPL)
- TVEC — tvec.gov.lk (අනුමත කිරීමේ අධිකාරිය — ඕනෑම මධ්‍යස්ථානයක් මෙනෙහින් පරීක්ෂා කරන්න)
- VTA — course.vta.lk (ජාතික පුහුණු මධ්‍යස්ථාන ජාලය සහ සුදුසුකම්)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [1 වන කොටස](#) — [මිනිස් පදනම සහ ක්‍රියාකාරී මතකය](#) (ඕනෑම ඉගෙනීමකට අදාළ මූලික ක්‍රමය)

ශිෂ්‍යත්ව සහ මූල්‍ය ආධාර: ක්‍රමානුකූලව ඉල්ලුම් කරන අයට මුදල් ලැබෙන හැටි



සෑම වසරකම සිසුන් සඳහා වෙන් කළ විශාල මුදලක් — රජයේ ක්‍රමවේද, විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යාධාර (Bursary), පෞද්ගලික ආයතන සහ පදනම් මගින් ලබා දෙන ශිෂ්‍යත්ව — කිසිවෙකු ඉල්ලුම් නොකිරීම නිසා හෝ වැරදි ලෙස ඉල්ලුම් කිරීම නිසා අපතේ යයි. එම මුදල ඇත්නම් අවශ්‍ය පවුල්වල අය බොහෝ විට ඒ සඳහා අයදුම් කරන්නේ නැත. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි මූල්‍ය ආධාර දෙස බලන්නේ වාසනාව හෝ නිතරින්ම මත ලැබෙන දෙයක් ලෙස නොව, ක්‍රමානුකූල "පද්ධතියක්" (system) ලෙසයි. එනම්, සුදුසුකම් පරීක්ෂා කරන දින දර්ශනයක්, ලේඛන ගොනුවක් සහ දක්ෂ ලෙස අයදුම්පත සකස් කිරීමේ කලාවයි.

කෙටි පිළිතුර: ශිෂ්‍යත්ව මුදල් ලැබෙන්නේ වාසනාවන්තයින්ට හෝ නිතරින්ම ඇති අයට පමණක් නොවේ; ඒ සඳහා ක්‍රමානුකූලව අයදුම් කරන අයටයි. ඔබට අදාළ විය හැකි සෑම ශිෂ්‍යත්වයක්ම සහ ඒවායේ අවසාන දින ඇතුළත් එක් පිටුවක දින දර්ශනයක් සාදාගන්න. අවශ්‍ය ලේඛන කලින්ම සූදානම් කර තබාගන්න. මහපොළ සහ ශිෂ්‍යාධාර (Bursary) සඳහා වන වර්තමාන නීති සහ මුදල් ප්‍රමාණයන් අදාළ නිල ආයතන මගින් තහවුරු කරගෙන වැඩිපුර ආයතනවලට අයදුම් කරන්න.

ඕනෑම පත්ති කාමරයකින් මෙතෙම අහලා බලන්න: "ඔයාලා අතරින් කවුද කවදා හරි ශිෂ්‍යත්වයකට අයදුම් කරලා තියෙන්නේ?" අත් එකක් දෙකක් එසවෙයි. ඊළඟට මෙතෙම අහන්න: "ඔයාලා වගේ කෙනෙකුට ලබාගන්න පුළුවන් මොන වගේ ශිෂ්‍යත්වද තියෙන්නේ කියලා දන්නේ කවුද?" බොහෝ විට කිසිම අතක් එසවෙන්නේ නැත.

අපේ රටේ ශිෂ්‍යත්ව පිළිබඳ තත්ත්වය මෙයයි. මුදල් තිබේ — විශ්වවිද්‍යාල සිසුන් සඳහා රජයේ ක්‍රමවේද (මහපොළ සහ ශිෂ්‍යාධාර මේ අතර ප්‍රසිද්ධිය — මේවායේ වර්තමාන නීති සහ මුදල් ප්‍රමාණයන් නිල වෙබ් අඩවිවලින් පරීක්ෂා කරන්න), පාසල් මට්ටමේ සහ දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ සම්මාන, පෞද්ගලික බැංකු සහ ආයතනවල ශිෂ්‍යත්ව වැඩසටහන්, සහ ජාත්‍යන්තර ශිෂ්‍යත්ව මේ අතර වේ. මෙතැනදී අඩුපාඩුව ඇත්තේ මුදල්වල හෝ දක්ෂතාවල නොවේ. අඩුපාඩුව ඇත්තේ **ක්‍රමානුකූලව අයදුම් කිරීමේ (systematic application)** ක්‍රියාවලියයි. ඒ සඳහා බාධා පමුණුවන වැරදි මත තුනක් තිබේ:

1. "මම දන්නේ නැහැ මොනවාද තියෙන්නේ කියලා" (මෙය සතියක් ඇතුළත තොරතුරු සොයා බලා විසඳාගත හැකි ප්‍රශ්නයකි).
2. "මග වගේ දේවල් අපේ පවුල්වල අයට ලැබෙන්නේ නැහැ" (ආර්ථික අපහසුතා ඇති පවුල්වල දරුවන්ට සහාය වීමටම සකස් කළ ක්‍රමවේද ඕනෑතරම් තිබේ).

3. "වෙලාව ආවම බලමු" (අයදුම්පත් භාරගන්නා අවසාන දින ඔබ සොයාගෙන එන්නේ නැත; ඔබ ඒවා සොයා යා යුතුය).

ක්‍රමානුකූලව අයදුම් කරන්නේ කෙසේද?

1. සුදුසුකම් පරීක්ෂුම් දින දර්ශනය (The eligibility calendar): එක් පිටුවක සටහනක් සාදාගන්න. ඉදිරි වසර දෙක තුළ ඔබට ලබාගත හැකි සෑම ශිෂ්‍යත්වයක්ම, ඒවායේ කාලසීමාවන්, සුදුසුකම් සහ අවශ්‍ය ලේඛන එහි සටහන් කරන්න. තොරතුරු සොයාගත හැකි තැන්: ඔබේ පාසලේ කාර්යාලය (බොහෝ ශිෂ්‍යත්ව තොරතුරු පාසල් වෙත එන නමුත් සිසුන් ඒ ගැන විමසන්නේ කලාතුරකිනි — කෙළින්ම ගොස් අනන්ත), රජයේ නිල වෙබ් අඩවි, ඔබ ඉලක්ක කරන විශ්වවිද්‍යාලවල තොරතුරු අංශ සහ බැංකු/පෞද්ගලික ආයතන. මෙවැනි ලැයිස්තුවක් සෑදීමට වැය වන්නේ පැය දෙකක් පමණි.

2. ලේඛන ගොනුව (The documents kit): බොහෝ දෙනෙකුට ශිෂ්‍යත්ව අනිමි වන්නේ අවසාන මොහොතේ කලබල වී ලේඛන සොයා ගැනීමට යාමෙනි. සහතික පත්‍ර, ප්‍රතිඵල ලේඛන, ආදායම් වාර්තා, ග්‍රාම නිලධාරී සහතික සහ නිර්දේශ ලිපි (Recommendation letters) කලින්ම සූදානම් කරගන්න. එක් ෆෝල්ඩරයක් සාදා එහි මුල් පිටපත් සහ ඡායාරූප පිටපත් තබාගන්න. නිර්දේශ ලිපියක් ලබා ගැනීමට ගුරුවරයෙකුට අවම වශයෙන් සති දෙකකවත් කාලයක් ලබා දෙන්න.

3. විස්තරාත්මක ලේඛනය සැකසීම (The statement craft): බොහෝ අයදුම්පත් පයගුහණය කරන්නේ ඔබ ඔබ ගැන ලියන ආකාරයෙනි. මෙහිදී මෙම පොතේ අප ඉගැන්වූ ලිවීමේ ක්‍රමවේද භාවිතා කරන්න: * **ක්‍රියාපදයට මුල් තැන දෙන්න:** මෙම ශිෂ්‍යත්වයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද? දක්ෂතාවද? ආර්ථික අවශ්‍යතාවද? නායකත්වයද? ඔවුන් අසන ප්‍රශ්නයට කෙළින්ම පිළිතුරු දෙන්න. * **ප්‍රකාශය + සාක්ෂි + සම්බන්ධය (Claim + Evidence + Link):** ඔබ දක්ෂයෙකු බව පවසනවා වෙනුවට එය සාක්ෂි සහිතව ඔප්පු කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ විසින්ම අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගත් ආකාරය හෝ නිවසේ වගකීම් දරමින් ඉගෙන ගත් ආකාරය (Hard Mode story) විස්තර කරන්න. * **කෙටුම්පත් පරීක්ෂා කරගන්න:** අවසාන දිනට පෙර අයදුම්පත ලියා, ගුරුවරයෙකුට හෝ දන්නා කෙනෙකුට පෙන්වා එහි අඩුපාඩු හදාගන්න.

තවත් වැදගත් කරුණක් වන්නේ **වැඩිපුර අයදුම් කිරීමයි**. එක් ශිෂ්‍යත්වයකටම බලාපොරොත්තු තබා නොසිට, ඔබට සුදුසුකම් ඇති සෑම තැනකටම අයදුම් කරන්න.

දෙමාපියන් සඳහා

ඔබට වගකීම් දෙකක් තිබේ. පළමුවැන්න, දරුවාට අවශ්‍ය ආදායම් සහතික වැනි ලේඛන කලින්ම සූදානම් කර දීමයි. දෙවැන්න, අනවශ්‍ය ආඩම්බරය හෝ බොරුව පසෙක නැඟීමයි. ඇතැම් පවුල් තමන්ට නිමි විය යුතු ආධාර පවා "අපි නිඟන්නෝ නෙවෙයි" යන මතයේ සිට ප්‍රතික්ෂේප කරති. එය වැරදිය; මෙය පද්ධතියේ කොටසකි. අනෙක් අතට, බොරු තොරතුරු ලබා දී ශිෂ්‍යත්ව ලබා ගැනීමට දරුවා පොළඹවන්න එපා. ඇත්ත තොරතුරු ඉදිරිපත් කර, දරුවාගේ දක්ෂතාවය සහ අවශ්‍යතාවය නිවැරදිව පෙන්වා දීම දරුවාට ලබා දිය හැකි ලොකුම දිරිගැන්වීමයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

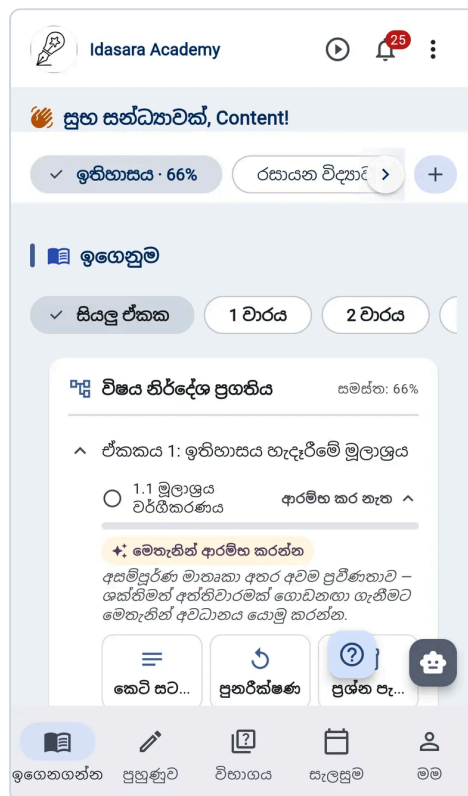
1. ශිෂ්‍යත්ව දින දර්ශනයක් සැකසීම ආරම්භ කරන්න: පාසල් කාර්යාලයෙන් සහ අන්තර්ජාලයෙන් තොරතුරු සොයන්න.
2. අවශ්‍ය ලේඛන ගොනුවක් සකස් කරන්න; නිර්දේශ ලිපි ලබාගත හැකි ගුරුවරුන් දෙදෙනෙකු තෝරාගන්න.
3. ඔබේ දක්ෂතා සහ පසුබිම ගැන කෙටි විස්තරයක් (Master statement) ලියා තබන්න. ඕනෑම අයදුම්පතක් සඳහා මෙය පදනමක් කරගත හැකිය.

කෙටියෙන්

- ශිෂ්‍යත්ව සඳහා මුදල් නිබේ (මහපොළ, ශිෂ්‍යාධාර, පෞද්ගලික ආයතන, පදනම්); අඩුපාඩුව ඇත්තේ ක්‍රමානුකූලව අයදුම් නොකිරීමයි.
- වැරදි මත තුනක් අමතක කරන්න: දන්නේ නැතැ • අපිට ලැබෙන්නේ නැතැ • පස්සේ බලමු.
- පද්ධතිය: දින දර්ශනය (පාසලෙන් සහ නිල ආයතනවලින්) + ලේඛන ගොනුව (කලින් සූදානම් කළ) + ලිවීමේ කලාව (සාක්ෂි සහිතව).
- වැඩිපුර අයදුම් කරන්න — එක් සැන්දෑවක මහත්සියෙන් වසර ගණනාවක සහනයක් ලැබිය හැකිය.
- සෑම විටම නිල ආයතනවලින් තොරතුරු තහවුරු කරගන්න; අයදුම්පත්වල ඇත්ත පමණක් සඳහන් කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමියේ ඇති "Scholarship matches" විශේෂාංගය හරහා ඔබේ දක්ෂතාවලට සහ පසුබිමට ගැළපෙන ශිෂ්‍යත්ව මොනවාදැයි පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකිය. එවිට "මම දන්නේ නැතැ මොනවාද නියෝජ්‍ය කියලා" යන ප්‍රශ්නයට විසඳුමක් ලැබෙනු ඇත.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

ශිෂ්‍යත්ව ලැබෙන්නේ පන්තියේ පළමු වැනියාටම විතරද? නැත. සමහර ශිෂ්‍යත්ව දක්ෂතාවලට (Merit) දෙන අතර තවත් බොහෝ ඒවා ලබා දෙන්නේ ආර්ථික අවශ්‍යතාවය (Need-based) සහ ඔබේ ගමන (Direction) සලකා බලාය. බාධක ජයගෙන ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ගේ "සාක්ෂි සහිත කතාව" බොහෝ ශිෂ්‍යත්ව කමිටු ඇගයීමට ලක් කරයි.

මේවා ගැන තොරතුරු හරියටම සොයාගන්නේ කොහොමද? තොරතුරු නිතර වෙනස් වන බැවින් පත්තර දැන්වීම්වලට වඩා පහත තැන් ගැන විමසිලිමත් වන්න: ඔබේ පාසලේ කාර්යාලය (මෙය ඉතා වැදගත්), උසස් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සහ මහජන ශ්‍රී ලංකා අරමුදලේ වෙබ් අඩවි, සහ ප්‍රධාන පෙළේ බැංකු/ආයතනවල වෙබ් අඩවි.

කුඩා මුදලක් ලැබෙන ශිෂ්‍යත්වවලට අයදුම් කිරීම තේරුමක් තියෙනවාද? ඔව්. පොත්පත් ගැනීමට, දේවා (Data) කාඩ් එකක් දා ගැනීමට හෝ ගමන් වියදම්වලට එම මුදල උදව්වක් වේ. එසේම, කුඩා ශිෂ්‍යත්වයක් ලැබීම අනාගතයේදී විශාල ශිෂ්‍යත්වයකට අයදුම් කරන විට ඔබේ සුදුසුකමක් ලෙස පෙන්විය හැකිය.

විදේශ ශිෂ්‍යත්ව ගැන තත්ත්වය මොකක්ද? ඒවා ඉතා තරඟකාරී වන අතර බොහෝ විට උපාධි මට්ටමට අදාළ වේ. ඒවාට ඉංග්‍රීසි දැනුම සහ කලින්ම සුදානම් වීම අත්‍යවශ්‍යයි. මතක තබා ගන්න: කිසිම නීත්‍යානුකූල ජාත්‍යන්තර ශිෂ්‍යත්ව ආයතනයක් අයදුම්පත් සැකසීමට ඔබෙන් මුදල් අය කරන්නේ නැත. එසේ මුදල් ඉල්ලන්නේ නම් එය වංචාවක් (Scam) විය හැකිය.

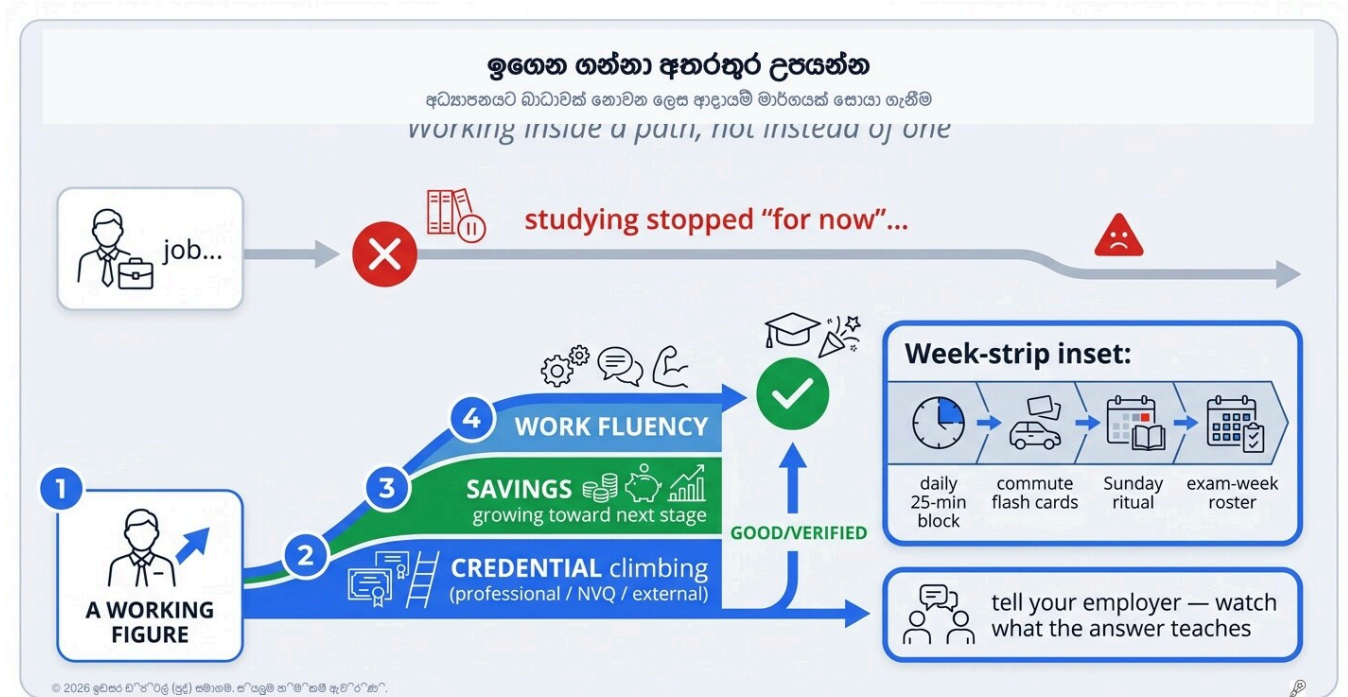
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම මූල්‍ය ආධාර වැදගත් වන්නේ ඇයි දැයි තේරුම් ගැනීමට පවුලේ අධ්‍යාපන අයවැය (පොත 4) සහ වියදම සහ දුරකථන ප්‍රශ්නය (පොත 4) යන පරිච්ඡේද කියවන්න. අයදුම්පත් ලිවීමට අවශ්‍ය හුරුව සඳහා රචනා විෂයන් ඉගෙන ගන්නා හැටි පරිච්ඡේදය උපකාරී වනු ඇත.

මූලාශ්‍ර

- මහජන උසස් අධ්‍යාපන ශිෂ්‍යත්ව තාර අරමුදල — mahapola.lk (රජයේ ප්‍රධානතම ශිෂ්‍යත්ව ක්‍රමය; වර්තමාන නීති එහි පරීක්ෂා කරන්න)
- StudentLanka — [NVQ මගපෙන්වීම](#) (වෘත්තීය පුහුණු අංශයේ මූල්‍ය ආධාර සහ මංපෙත්)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [2 වන කොටස](#) — [සැලසුම](#) (දින දර්ශන සහ ලැයිස්තු මගින් ඉලක්ක ජය ගැනීම)

ඉගෙන ගන්නා අතරතුර උපයන්න: බොහෝ දෙනෙක් සැලසුම් නොකරන නමුත් දහස් ගණනක් යන මාවත



මුළු ශ්‍රී ලංකාව පුරාම තරුණ තරුණියන් වැඩ කරති — ඇතැම්විට පවුලට ආර්ථික සහයක් වීමට, නැතිනම් සහතික පත්‍රයක් ලැබෙන තුරු වසර ගණනාවක් බලා සිටීමට නොහැකි නිසා, නැතිනම් අද දින ලැබෙන ආදායම වැදගත් නිසාය. බොහෝ දෙනෙක් "වැඩ කරන ගමන් ඉගෙන ගැනීම" සලකන්නේ අකමැත්තෙන් කරන දෙයක් හෝ සමාව ගත යුතු අඩුපාඩුවක් ලෙසයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි එය දකින්නේ වෙනස් විදිනකටයි: එය තමන්ගේම ක්‍රමවේදයක් සහිත, සැලසුම් සහගතව යා හැකි සාර්ථක මාවතක් ලෙසයි. රැකියාවක නිරත වන්නන් වෙනුවෙන්ම සැකසූ අධ්‍යාපන ක්‍රමවේද සහ පූර්ණකාලීන ශිෂ්‍යයෙකුට වඩා වේගයෙන් ඉදිරියට යා හැකි උපක්‍රම මෙහිදී අපි සාකච්ඡා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: ඔව් — රැකියාවක් කරන ශිෂ්‍යයෙකු වෙනුවෙන්ම නිර්මාණය වූ අධ්‍යාපන මාවත් රැසක් ඇත: සවස් කාලයේ හෝ සති අන්තයේ හැදෑරිය හැකි වෘත්තීය සුදුසුකම්, NVQ මට්ටම්, බාහිර උපාධි සහ විවෘත විශ්වවිද්‍යාල පාඨමාලා මෙයට උදාහරණයි. මෙහිදී සාර්ථක වීමට වැදගත් වන්නේ ඔබේ අවසාන ඉලක්කය අනුව මාවත තෝරා ගැනීම සහ දිනපතා අධ්‍යයනය සඳහා කුඩා කාල සීමාවන් වෙන් කිරීමයි. වැඩ කරන ගමන් ඉගෙනීම සාර්ථක වන්නේ ඔබේ "අධිෂ්ඨාන ශක්තිය" (willpower) මත නොව, ඔබ තදාගන්නා "සැලසුම් සහගත රටාව" (structure) මතයි.

රැකියාවක නිරත වන තරුණ තරුණියන් වර්ග දෙකක් සිටිති. ඔවුන් අතර වෙනස මනන්සිය හෝ වාසනාව නොවේ.

පළමු වර්ගයේ කෙනා රැකියාව කරන්නේ ඔහුගේ ඉදිරි ගමන "වෙනුවටයි": රැකියාවක් ලැබුණු පසු, "දැනට" ඉගෙනීම නතර කරයි. වසර පහකට පසුවත් ඒ "දැනට" එලෙසම පවතී — ආදායම වැඩි වී නැත, තෝරා ගැනීම් සීමිතය, පැරණි පොත්පත් ඇඳ යට දූවිලි වළමින් තිබේ.

දෙවන වර්ගයේ කෙනා රැකියාව කරන්නේ ඔහුගේ ඉදිරි ගමන "තුළයි": ඔහු කරන රැකියාවෙන් ලැබෙන මුදලින් ඔහුගේ අවසාන ඉලක්කයට යාමට අවශ්‍ය අධ්‍යාපනයට වියදම් කරයි. ඔහුගේ සතියේ කාලසටහන තුළ ඉගෙනීම සඳහා වෙන්වූ කාලයක් තිබේ. සෑම වසරකම ඔහුට අලුත් සහතිකයක්, අලුත් දක්ෂතාවයක් සහ ඉතුරුම් එකතු වේ. දෙදෙනාම පටන් ගත්තේ එකම රැකියාවෙනි. නමුත් දශකයකට පසු ඔවුන් සිටින්නේ භාත්පසින්ම වෙනස් ස්ථාන දෙකකය.

මෙම පරිච්ඡේදය ලියා ඇත්තේ ඒ වෙනස ඇති කරන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කිරීමටයි.

රැකියාවක් කරන ගමන් ඉගෙන ගත හැකි මාවත් මොනවාද?

වැඩ කරන අතරතුර ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යයා අසරණව අතරමං විය යුතු නැත — මුළු අධ්‍යාපන පද්ධතියම ඔවුන් වෙනුවෙන් සකස් කළ මාවත් කිහිපයක් තිබේ:

- **වෘත්තීය සුදුසුකම් (Professional qualifications):** ගිණුම්කරණය (CIMA, ACCA), බැංකුකරණය, අලෙවිකරණය, තොරතුරු තාක්ෂණය (IT), මානව සම්පත් කළමනාකරණය වැනි ක්ෂේත්‍ර. මේවායේ විභාග පවත්වන්නේ අදියර වශයෙන් වන අතර සවස් කාලයේ හෝ සති අන්තයේ ඉගෙන ගත හැකිය. බොහෝ ආයතන උපාධිධාරීන්ට වඩා මෙවැනි ප්‍රායෝගික පළපුරුද්ද සහිත අය වටිනාකමකින් සලකයි.
- **NVQ මාවත (The NVQ ladder):** මෙය නරියටම වැඩ කරන අය වෙනුවෙන්ම හැඳූ ඉණීමඟක් වැනිය. ඔබට දැනට ඇති මට්ටමෙන් ඇතුළු වී, වැඩ කරන අතරතුරේම ඩිප්ලෝමා සහ උපාධි දක්වා ඉහළට යා හැකිය. ආධුනිකත්ව පුහුණු (Apprenticeships) යනු වැඩ කරන ගමන් ඉගෙනීම නිල වශයෙන් පිළිගැනීමයි.
- **බාහිර සහ විවෘත විශ්වවිද්‍යාල උපාධි:** රජයේ විශ්වවිද්‍යාල උපාධියක් රැකියාව කරන අතරතුරේම ලබා ගැනීමට ඇති අවස්ථාවයි. මෙහිදී කාලය කළමනාකරණය කිරීමේ සම්පූර්ණ වගකීම ඇත්තේ ඔබ සතුවයි. (අන්ත ඒ නිසාම තමයි මේ පොත ඔබට අත්‍යවශ්‍ය වෙන්නේ).
- **කුසලතා ගොඩනැගීමේ මාවත (The skills-stack route):** විශේෂයෙන් ඩිජිටල් ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ කරන අයට, එක සහතිකයක් ලැබෙන තුරු නොසිට විවිධ කුසලතා (Skills) එකතු කර ගනිමින් තමන්ගේම නිර්මාණ එකතුවක් (Portfolio) තරනා ආදායම වැඩි කර ගත හැකිය.

මාවත තෝරා ගැනීමේදී ඔබ යා යුතු ඉලක්කය මුලින් තීරණය කරන්න. ඉන්පසු ඒ ඉලක්කයට රැකියාව කරන ගමන් යා හැකි කෙටිම මාවත තෝරන්න. කිසිම වැඩකට නැති පාඩමාලා විකුණන ආයතනවලට රැවටෙන්න එපා — මුදල් ගෙවීමට පෙර සැමවිටම සොයා බලන්න.

රැකියාවක් සමඟ ඉගෙනීම ගළපා ගන්නේ කොහොමද?

වැඩ කරන ගමන් ඉගෙනීම අසාර්ථක වන්නේ මහත්සිය නිසාම නොවේ, නිවැරදි සැලසුමක් නැති නිසාය. ඔබට භාවිත කළ හැකි උපක්‍රම කිහිපයක් මෙන්න:

1. **කාලය කුඩා කොටස්වලට බෙදන්න:** පැය ගණන් එක දිනට පාඩම් කිරීමට කාලයක් ඔබට නැති විය හැකිය. ඒ වෙනුවට දිනකට විනාඩි 25ක කාල සීමාවන් (Pomodoro) එකක් හෝ දෙකක් වෙන් කරගන්න. සති අන්තයේ පමණක් "වීරයෙක්" වීමට උත්සාහ කරනවාට වඩා දිනපතා වුවටත් හෝ ඉගෙනීම ඉතා සාර්ථකයි.
2. **රැකියාවේ රටාවට ඉගෙනීම සම්බන්ධ කරන්න:** රැකියාවට යාමට පෙර උදෑසන කාලය, බස් එකේ හෝ කෝවිචියේ යන කාලය (මතක තබා ගැනීමට ඇති කරුණු මේ වෙලාවේ බැලිය හැකිය), නැතිනම් රාත්‍රියේ විවේකයෙන් පසු ලැබෙන කාලය ප්‍රයෝජනයට ගන්න. ඔබේ ශක්තිය වැඩිම වෙලාව (Peak hours) හඳුනාගෙන ඒ වෙලාවට අමාරුම කොටස් ඉගෙන ගන්න.
3. **ඉරිදා දින වාර්තූය (The Sunday ritual):** මෙය කිසිසේත් මඟ නොනැරිය යුතු දෙයකි. සතියේ ඔබ ඉගෙන ගත් ප්‍රමාණය සහ ලබන සතියේ රැකියා මුර (Rosters) අනුව ඉගෙනීමට වෙන් කරන වෙලාවන් සැලසුම් කිරීමට විනාඩි විස්සක් වෙන් කරන්න.
4. **මුදල් ඉලක්කයක් තබා ගන්න:** ඔබ උපයන මුදලින් ඉතිරි කරන ප්‍රමාණය සහ මිළඟ විභාග ගාස්තු හෝ අවශ්‍ය ලැප්ටොප් එක ගැනීමට යන මුදල ගැන අවධානයෙන් සිටින්න. ඔබ උපයන මුදල ඔබේ අධ්‍යාපනයට පාලමක් වන බව දකින විට, වෙනස වී සිටින වෙලාවටත් පාඩම් කිරීමට අමුතු පවයක් ලැබේ.

තවත් වැදගත් දෙයක්: **ඔබ ඉගෙන ගන්නා බව ඔබේ ප්‍රධානියාට පවසන්න.** එය බයෙන් හෝ සමාව අයදින ස්වරූපයෙන් නොව, ආධිමිඛරයෙන් පවසන්න. නොඳ ආයතන තම සේවකයින් ඉගෙන ගන්නවාට කැමතියි. ඔවුන් ඔබට විභාග දිනවලට නිවාඩු ලබා දීමට පවා පෙළඹෙනු ඇත. එසේ සහයක් නොදක්වන ආයතනයක් නම්, ඔබ ඉක්මනින්ම ඉන් ඉවත් විය යුතු බව ඔබට කලින්ම වැටහෙනු ඇත.

පවුලේ අයට සහ පවුල වෙනුවෙන් උපයන ශිෂ්‍යයාට

ඇතැම් විට ඔබ උපයන්නේ කැමැත්තෙන් නොව, පවුලට වෙනත් ආදායමක් නැති නිසා විය හැකියි. එවැනි දරුවන් ඉන්නා දෙමාපියන්ට මට කියන්නට ඇත්තේ මෙයයි: රැකියාවක් කරන අතරතුරේම ඉහළට ඉගෙන ගන්නා දරුවා ඔබේ පවුලේ අනාගතය දෙගුණයකින් ශක්තිමත් කරයි. ඔවුන්ගේ පාඩම් කරන වෙලාවට, ඔවුන්ගේ රැකියා මුරයට වගේම ගෞරව කරන්න.

ශිෂ්‍යයාට: "සැබෑ ශිෂ්‍යයෝ කියන්නේ පූර්ණකාලීනව ඉගෙන ගන්න අයට විතරයි" කියලා හිතලා දුක් වෙන්න එපා. රැකියාව කරන ගමන් ඉගෙන ගන්නා ඔබ, පූර්ණකාලීන ශිෂ්‍යයෙකුට වඩා අත්දැකීම් අතින් පොහොසත්ය. ඔබ ඉගෙනීම අවසන් කරන විට ඔබ සතුව සහතිකයක් පමණක් නොව, වසර ගණනාවක වැඩ පළපුරුද්ද සහ මිනිසුන් හැසිරවීමේ දක්ෂතාවයද පවතී.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

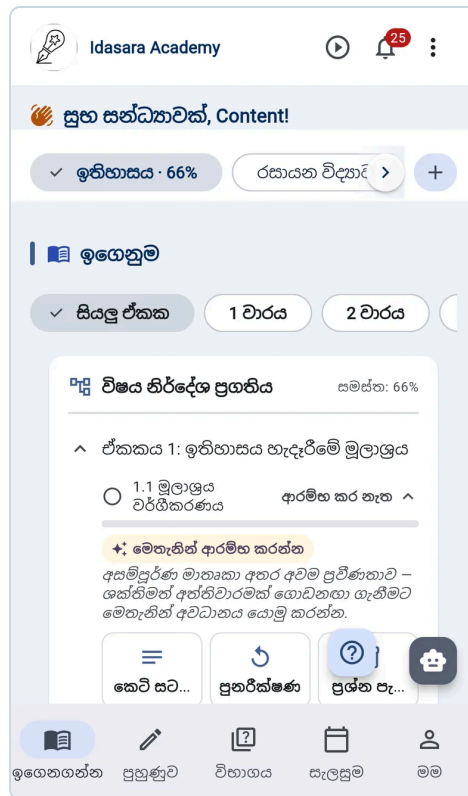
1. ඔබේ අවසාන ඉලක්කය කුමක්දැයි සිතන්න. රැකියාව කරන අතරතුරේම එතැනට යා හැකි මාවතක් (උදා: NVQ, වෘත්තීය විභාගයක්) සොයා ගන්න.
2. ලබන සතිය සඳහා ඔබේ කාලසටහන එක පිටුවක අඳින්න. රැකියාවට යන වෙලාව, එන වෙලාව සහ දිනපතා අවම වශයෙන් විනාඩි 30ක් ඉගෙනීමට ලැබෙන වෙලාව ලකුණු කරන්න.
3. මුදල් කළමනාකරණය අරඹන්න: ලබන මාසයේ වියදම් සහ අධ්‍යාපනය සඳහා ඉතිරි කළ හැකි මුදල ගණනය කරන්න.
4. හෙට ඔබේ ප්‍රධානියාට හෝ සුපරීක්ෂකවරයාට ඔබ අලුතින් ඉගෙන ගැනීමට යන පාඨමාලාව ගැන පවසන්න.

කෙටියෙන්

- වැඩ කරන අතරතුර ඉගෙනීම යනු **සැලසුම් සහගත මාවතකි**, එය දෙවන පෙළ තේරීමක් නොවේ.
- වෘත්තීය සුදුසුකම්, NVQ, සහ බාහිර උපාධි මේ සඳහා ඇති නොඳම මාවත් වේ.
- **කාලය කළමනාකරණය කරන්න:** දිනපතා කුඩා කාල සීමාවන් • ගමන් බිමන් යන වෙලාව • ඉරිදා දින සැලසුම.
- **මුදල් සහ ඉගෙනීම යා කරන්න:** ඔබ උපයන මුදල ඔබේ අනාගතයට කරන ආයෝජනයක් ලෙස දකින්න.
- මෙය දිගු ගමනක් සේ පෙනුණත්, අවසානයේදී ඔබ සහතිකයක් වගේම වෘත්තීය පළපුරුද්දක්ද ඇති දක්ෂයෙකු බවට පත් වේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

වැඩ කරන අතරතුර ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යයා වෙනුවෙන්ම **ඉඩසර ඇකඩමිය** තුළ විශේෂ මෙවලම් රැසක් තිබේ. ඔබේ ආදායම් සහ ඉතුරුම් ලුහුබැඳීමේ පහසුකම (Earnings & Savings tracker), ඔබට ගැලපෙන NVQ මට්ටම් සහ ආධුනිකත්ව අවස්ථා සොයා දෙන පද්ධතිය (Apprenticeship matcher) සහ වැඩ කරන අතරතුර ඉගෙන ගන්නා අනෙක් දරුවන් සමඟ අදහස් හුවමාරු කර ගත හැකි සමූහයන් ඒ අතර වේ. **My Schedule** විශේෂාංගය මඟින් ඔබේ රැකියා මුර අතරේ අධ්‍යයන කාලය සැලසුම් කර ගැනීමට උදවු කරයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

රැකියාව කරන ගමන් ඉගෙන ගන්නම ඒක ගොඩක් කල් යයි හේද? ඒක පාඩුවක් නෙවෙයිද? වසරක් පාසා බැලුවොත් එය ටිකක් හෙමින් සිදුවන බව පෙනේවි. නමුත් වසර පහකින් පසු බලන්න: පූර්ණකාලීනව ඉගෙන ගත් අය සහතිකය අතැතිව රැකියා සොයන විට, ඔබ සතුව සහතිකයක්, වසර පහක පළපුරුද්දක්, බැංකු ගිණුමේ ඉතුරුම් මුදලකුත් තිබේවි. ජයග්‍රහණය මනින්නේ සහතිකය ගන්නා වේගයෙන් නොව, ඔබ යන ගමන (Trajectory) අනුවයි.

රැකියාව ඉවර වෙලා එනකොට හරිම මහන්සියි. පාඩම් කරන්නේ කොහොමද? මහන්සි වෙලාවට පාඩම් කරන්න උත්සාහ කරන්න එපා. ඒ වෙනුවට උදේ වැඩට යන්න කලින් විනාඩි 25ක් පාඩම් කරන්න. බස් එකේ යන වෙලාවේ සටහන් බලන්න. ඉරිදා දින විවේකීව සතියම සැලසුම් කරන්න. පැය ගණන් පාඩම් කරන්න බැරි නම්, "දිනකට විනාඩි 10ක්" වැනි කුඩා ඉලක්කයකින් පටන් ගන්න.

රැකියාවේ වැඩ වැඩි කාලයට මොකද කරන්නේ? එවැනි කාලවලදී ඉගෙනීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර නොකර, "නඩත්තු මට්ටමට" (Maintenance mode) දමන්න. දිනකට විනාඩි 10ක් වැනි සුළු වෙලාවක් පමණක් වැය කරමින් සම්බන්ධය පවත්වා ගන්න. වැඩ අඩු වූ පසු නැවතත් වේගය වැඩි කරන්න.

වයස 22-25 වෙලන් තවම ඉගෙන ගන්නවා කියලා යාළුවෝ ඉස්සරහ ලැජ්ජාවක් තිනෙනවා නම්? අද ලෝකය වෙනස් වී ඇති ආකාරය ගැන සිතන්න. දැන් ලෝකයේ සාර්ථකම මිනිසුන් කියන්නේ ජීවිත කාලය පුරාම ඉගෙන ගන්නා (Lifelong learners) අයටයි. වයස 25 වන විට ආදායමක් ලබමින්, ප්‍රායෝගික වැඩ දන්නා අතරතුරේම ඉගෙන ගන්නා ඔබ ඉන්නේ අනිත් අයට වඩා ගොඩක් ඉදිරියෙනි.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම ජීවිතයේ තවත් අපහසු අවස්ථා ගැන දැන ගැනීමට: වැඩ කරන අතරතුර හෝ රැකවරණය සපයන අතරතුර ඉගෙනීම (පොත 4) (Hard Mode). රැකියාව කරන අයට ඇති ඉණිමඟ: [NVQ මාවත](#). මුදල් කළමනාකරණය ගැන: සිසුන් සඳහා මුදල් නැසිරවීමේ දක්ෂතා (පොත 4).

මූලාශ්‍ර

- StudentLanka — [Guide to NVQ in Sri Lanka](#)
- VTA — course.vta.lk (ආධුනිකත්ව පුහුණු මාවත්)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 4 — කල කළමනාකරණය සහ Flipped Learning](#)

පද මාලාව

වැරදි බැංකුව (The Mistake Bank)

ඔබ අතින් වාර විභාගවලදී හෝ පුහුණු ප්‍රශ්න පත්‍රවලදී සිදුවන සෑම වැරද්දක්ම සටහන් කරන පොතකි. දැනුම නැතිකම, වැරදි ක්‍රමය භාවිතය හෝ නොසලකා හැරීම වැනි හේතු සමඟ එය සටහන් කරන්න. ඔබේ විභාගයට පෙර කියවිය යුතු වැදගත්ම පොත වන්නේ මෙයයි. වැඩිදුර කියවීමට: [ඔබේ වැරදි යනු ඔබේ විෂය නිර්දේශයයි.](#)

ශ්‍රේණි ඉණිමඟ (The grade ladder)

ලකුණු සහ සාමාර්ථ ලැබෙන්නේ වාසනාවට නොවේ, ඒවා ඉණිමඟක පියවර වැනිය. පෙළපොත අවසන් කිරීමෙන් 'සාමාන්‍ය සාමාර්ථයක්' ද, ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමෙන් 'C හෝ B' ද, වැරදි හදාගැනීමෙන් 'A' සාමාර්ථයක් ද ලැබෙන බව මෙහිදී ඉගැන්වේ. වැඩිදුර කියවීමට: [ශ්‍රේණි ඉණිමඟ.](#)

පියවර සඳහා ලකුණු (Method marks)

ගණිතය වැනි විෂයයන් වලදී අවසාන පිළිතුර වැරදුනත්, ඔබ අනුගමනය කළ නිවැරදි පියවර වලට ලකුණු ලැබේ. පිළිතුරට වඩා පියවර වැදගත් වන්නේ එබැවිනි. වැඩිදුර කියවීමට: [Method Marks vs Accuracy Marks.](#)

ප්‍රශ්න පත්‍ර 10 හෝ 20 ආහාර වේල (The 10-or-20-paper diet)

විභාගයකට පෙර අවම වශයෙන් පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් (O/L සඳහා) හෝ 20ක් (A/L සඳහා) වේලාවට අනුව කර ලකුණු මට්ටම පරීක්ෂා කළ යුතුය. ප්‍රශ්න පත්‍ර පුස්තකාලයක් පවත්වා ගැනීම මෙහි කොටසකි. වැඩිදුර කියවීමට: [ඇයි පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් හෝ 20ක්?](#)

දොරවල් සහ යතුරු ක්‍රමය (The doors-and-keys method)

විෂය ධාරාවන් සහ රැකියා තෝරා ගැනීමේ විද්‍යාත්මක ක්‍රමයයි. එක් එක් විෂය මගින් විවෘත වන 'දොරවල්' (අනාගත අවස්ථා) සහ ඒ සඳහා අවශ්‍ය 'යතුරු' (විෂයයන් සහ ප්‍රතිඵල) සටහන් කර බුද්ධිමත්ව තීරණ ගන්න. වැඩිදුර කියවීමට: [ඔබේ විෂය ධාරාව තෝරා ගැනීම.](#)

අවසාන තීන්දුවක් නොව පවතින තත්ත්වය පමණි (Position, not verdict)

ඕනෑම විභාග ප්‍රතිඵලයක් යනු දරුවා පිළිබඳ 'අවසාන තීන්දුවක්' (Verdict) නොව, ඔහු මේ මොහොතේ සිටින 'තත්ත්වය' (Position) පෙන්වන සිතියමක් පමණි. ඕනෑම තත්ත්වයක සිට නිවැරදි පාර සොයාගෙන ඉදිරියට යාමට ක්‍රමවේදයක් ඇත. වැඩිදුර කියවීමට: [නරක වාර විභාග ප්‍රතිඵලයක්.](#)

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

- මෙම ශබ්දකෝෂය සම්පූර්ණයෙන්ම කියවා බලන්න.
- ඔබට වඩාත්ම වැදගත් යැයි සිතෙන පද 3 ක් තෝරාගෙන ඒවායේ සම්පූර්ණ පරිච්ඡේද කියවන්න.
- ඔබේ දෙමාපියන් හෝ දරුවා සමඟ මේ වචන භාවිතා කරමින් කතා කරන්න (උදා: "අද අපි 'වැරදි බැංකුවක්' පටන් ගමුද?").

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම සෑම සංකල්පයක්ම ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය ඉගෙන ගැනීමට **ඉඩසර ඇකඩමිය (Idasara Academy)** වෙත පිවිසෙන්න. අපගේ පාඨමාලා හරහා ඔබට මෙම ක්‍රමවේද ඔබේ අධ්‍යාපනයට ගලපා ගන්නා ආකාරය සජීවීව සහ විධියේ මගින් ඉගෙන ගත හැකිය.

නිතර අසන ප්‍රශ්න

ප්‍රශ්නය: මේ හැම ක්‍රමයක්ම එකවර පාවිච්චි කරන්න ඕනෙද? **පිළිතුර:** නැත. මුලින්ම 'ලූපය' සහ 'Me Time' වැනි මූලික දේවල් වලින් පටන් ගන්න. පසුව අවශ්‍යතාවය අනුව අනෙක් ක්‍රම එකතු කරගන්න.

ප්‍රශ්නය: මේ නම් මතක තබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යද? **පිළිතුර:** නම් මතක තබා ගැනීමට වඩා වැදගත් වන්නේ එමගින් කියවෙන ක්‍රියාවලියයි. නමුත් පවුලක් ලෙස එකම නමකින් යමක් හැඳින්වීම සන්නිවේදනය පහසු කරයි.

තවදුරටත් කියවීමට

- [\[\[02-the-illusion-of-competence|ප්‍රවීණත්වයේ මුලාව යනු කුමක්ද?\]\]](#)
- [\[\[12-how-to-take-a-good-short-note|සාර්ථක කෙටි සටහනක් ලිවීම\]\]](#)
- [\[\[33-your-mistakes-are-your-syllabus|වැරදි බැංකුව පවත්වා ගැනීම\]\]](#)

මූලාශ්‍ර

- *Learn to Learn* පොතේ එන පර්යේෂණාත්මක දත්ත සහ අත්දැකීම් ඇසුරෙනි.
-

මෙම ශබ්දකෝෂය ඉඩසර ඇකඩමිය (Idasara Academy) විසින් නොමිලේ ලබා දෙන "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ කොටසකි.



idasara.org

Idasara — the mission, the story, the blog



academy.idasara.org

Idasara Academy — free to start, all three languages

The method: academy.idasara.org/method · This book online: academy.idasara.org/learn-to-learn

Phone / WhatsApp: +94 70 158 6690

© 2026 Idasara Digital (Pvt) Ltd. All Rights Reserved.

ලකුණු හැඳෙන්නේ කඩදාසියේ. පොත 3 විභාග යන්ත්‍රයයි:
 past papers හරි විදිහට, අවංක ලකුණු කිරීම,
 A එකක් හඳුනා වැරදි පොත — සහ හැම විෂයකටම ක්‍රමයක්,
 මාවත තෝරන සාක්ෂි-මුල් මගපෙන්වීමක්.

මෙම පොතෙහි අන්තර්ගතය

- Past papers හරි ක්‍රමයට — පරිමාව, කාලය සහ පශ්චාත් විග්‍රහය
- වැරදුණු හැන් බැංකුව — වැරදි ලකුණු A සාමාර්ථයක් බවට පත් කිරීම
- විෂය මගපෙන්වීම් සහ විෂය ධාරාව, සංකලනය සහ මාවත තෝරාගැනීම

1

2

3

4

එක් ක්‍රමවේදයක්. පොත් හතරක්. පිළිවෙලට කියවන්න — නැතහොත් අවශ්‍ය තැනින් පටන් ගන්න.