

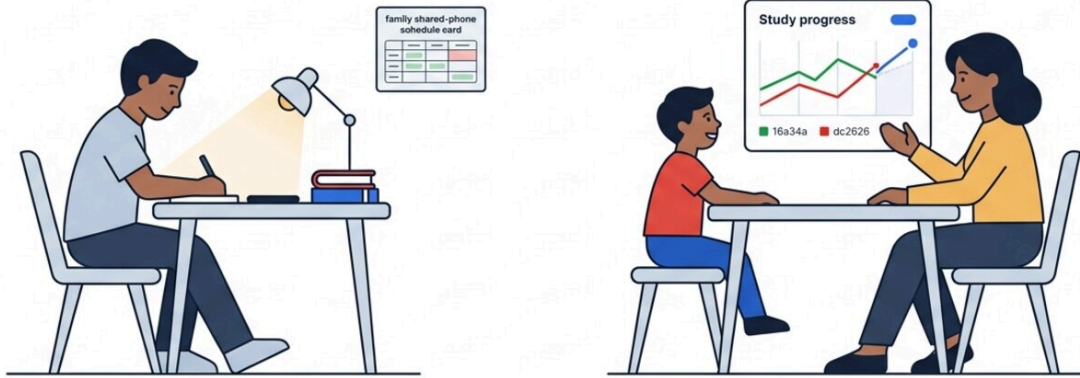
ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න LEARN TO LEARN

GRADES ARE MADE BY METHOD, NOT TALENT

අමාරු තත්ත්ව සහ පවුල

සැබෑ සීමා • දෙමාපියන් • විභාගයෙන් එතාට

Every Home. Every Situation.



WRITTEN BY

SAMISA ABEYSINGHE



IDASARA PUBLICATIONS

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න

Learn to Learn

Book 4 — Hard Mode & the Household

අමාරු තත්ත්ව සහ පවුල

Idasara Academy • academy.idasara.org • 2026

SI edition

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න — Book 4: Hard Mode & the Household

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

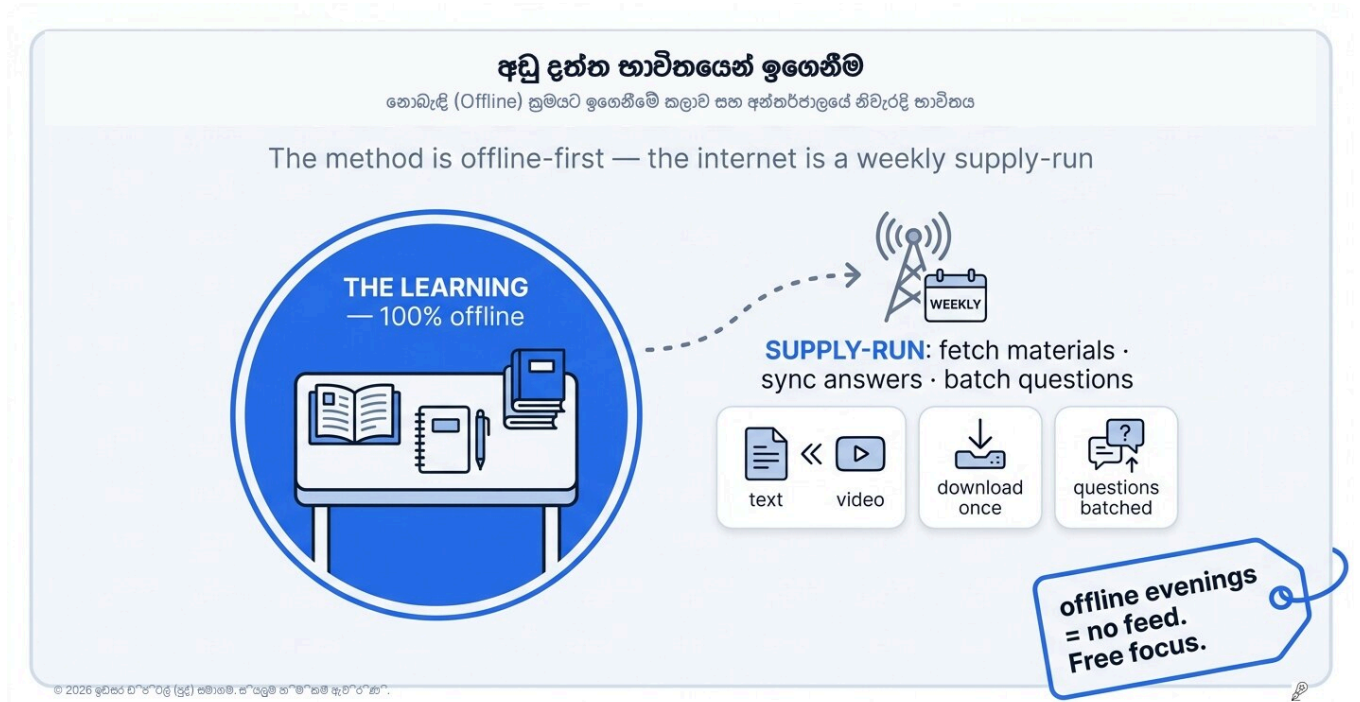
Chapters: 43, 44, 45, 46, 48, 53, 58, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98

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

- 74 අඩු ඩේටා (Data) සහ දුර්වල සිග්නල් (Signal) සමඟ ඉගෙනීම: Offline ක්‍රමයට හුරුවීම • 6
- 75 නිහඬ කාමරයක් හැඳූ? පිරිසක් මැද වුණත් පාඩම් කරන්නේ මෙහෙමයි • 11
- 76 මගේ පැත්තේ ටියුෂන් පන්ති හැසැ: තනිවම ඉගෙන ගන්නා වසරක් සාර්ථකව ගොඩනඟමු • 15
- 77 සතයක්වත් වියදම් නොකර ඉගෙන ගන්න අවශ්‍ය සියල්ල: නොමිලේ ලැබෙන අධ්‍යාපන සම්පත් එකතුව • 20
- 78 වැඩ කරන අතරතුර හෝ පවුලේ වගකීම් දරන අතරතුර පාඩම් කිරීම: විසිරුණු දවස කළමනාකරණය (The Broken-Day Method) • 25
- 79 එක ගෝත් එකයි, මුළු පවුලමයි: පොදුවේ පාවිච්චි කරන ගෝත් එකෙන් නියම වැඩක් ගන්නේ කොතොමද? • 30
- 80 S සහ F වලින් පටන්ගෙන ගොඩයන හැටි: 'Comeback' ක්‍රමවේදය • 34
- 81 මුල සිට ගණිතය: "මට කවදාවත් ගණිතය බෑ" කියන සිසුන් වෙනුවෙන් • 39
- 82 කියවීම මන්දගාමී නම්: කිසිවෙකු නොසෑදූ ප්‍රවේශ මාර්ගය • 43
- 83 ආපසු හැරීමක පළමු දින 30: වේගය ලබාගන්නේ සැලසුමකින් මිස අධීෂ්ඨානයෙන් පමණක් නොවේ • 48
- 84 විභාගයට තව මාස හයයි: ගොඩයන්න අවංක සැලසුමක් • 53
- 53 විභාගය නැවත කිරීම (The Repeat Year): නිවැරදිව කරන්නේ කොතොමද? සහ ඔබ එය කළ යුතුමද? • 58
- 43 ඉගෙන ගන්නා ආකාරය ඉගෙන ගැනීම: විභාගවලින් ඔබ්බට පවතින එකම දක්ෂතාවය • 63
- 44 මවුරියන් වෙනුවෙන්: දරුවා පස්සෙන්ම පන්නන්නේ නැතිව, ඔවුන්ට නියම විදියට උදව් කරන්නේ කොතොමද? • 68
- 58 "ඔයා කවදාවත් පාඩම් කරනවා මම දකින්නේ නැහැනේ": දරුවන්ව මානසිකව වට්ටන "වෝදනා චක්‍රය" සහ එය නතර කරන "පැහැදිලි සාක්ෂි" • 73
- 48 දෙමාපියන් වෙනුවෙන්: මිල ගණන්, පන්ති වෙනුවට මෙය සුදුසුද සහ ජංගම දුරකථනය පිළිබඳ ගැටලුව • 78
- 92 O/L අවුරුද්දේ දෙමාපියන්ට මාර්ගෝපදේශයක්: වාරයෙන් වාරයට ඔබේ වගකීම වෙනස් වේ • 83
- 93 A/L දරුවෙකුගේ දෙමාපියන් වීම: වගකීම උඩුයටිකුරු වන හැටි • 87
- 94 පිටරට සිට දරුවා මෙහෙයවීම: සාගරයකින් එනා සිටින විභාග වසර • 91
- 95 ප්‍රතිඵල ලැබෙන දවස: ඉදිරි වසර තීරණය කරන තීරණාත්මක පැය 24 • 96
- 96 පවුලේ අධ්‍යාපන අයවැය: රුපියල් වැය කළ යුත්තේ නිවැරදි විනිශ්චයකින් පසුවයි • 100
- 97 ශිෂ්‍යයන්ට මූල්‍ය කුසලතා: ඉගෙනීමේ 'එන්ජිම' රුපියල් සතවලට හැරවීම • 105
- 98 මෙන්ටර් කෙනෙක් සොයාගන්න: එක වැඩිහිටියෙකුට ඔබේ ඉගෙනීමේ වසරම වෙනස් කළ හැකිය • 109
- 45 ගුරුවරුන් සඳහා: සුදානම් වී පැමිණෙන පන්තියකින් කළ හැකි දේ • 114
- 46 AI යුගයේ කියවීම සහ ලිවීම: ඔබේ දරුවා සමඟ සදාකාලිකව පවතින පැරණි කුසලතා • 119

අඩු දේවා (Data) සහ දුර්වල සිග්නල් (Signal) සමඟ ඉගෙනීම: Offline ක්‍රමයට හුරුවීම



අන්තර්ජාලය නිසා අපේ සිසුන් අද නිතරම ඉන්නේ ඉගෙනීම කියන්නේ 'online' ම සිදුවිය යුතු දෙයක් කියලයි. මේ වැරදි මතය නිසා, දේවා වලට යන තැම රුපියලක්ම සහ දුර්වල සිග්නල් තීරුවක්ම තමන්ගේ අධ්‍යාපනයට හරස් වූ තාප්පයක් වගේ ඔවුන්ට දැනෙනවා. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් ඒ මතය බිඳ දමනවා: අපේ ක්‍රමය මුල සිටම සැලසුම් කර ඇත්තේ Offline (අන්තර්ජාලය නොමැතිව) ඉගෙනීමටයි. මෙහිදී අන්තර්ජාලය අවශ්‍ය වන්නේ සතියකට වරක් අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය එක්රැස් කරගන්නා මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස පමණයි. බොහෝ විට අසීමිත දේවා (unlimited data) ඇතිව අතරමං වන සිසුන්ට වඩා, තමන් සතු සීමිත මෙගාබයිට් (MB) ප්‍රමාණය සැලසුම් සහගතව භාවිතා කරන සිසුවා ඉගෙනීමේදී ඉදිරියට යනවා.

කෙටි පිළිතුර: අපේ ඉගෙනීමේ ක්‍රමවේදයේ සෑම වැදගත් පියවරක්ම සිදුවන්නේ කඩදාසි සහ පෑන භාවිතයෙන් 'offline' ක්‍රමයටයි. එබැවින් අන්තර්ජාල සම්බන්ධතාවය අවශ්‍ය වන්නේ සතියකට වරක් පමණක් සිදුකරන 'බඩු ගේත ගමනක්' (supply run) ලෙසයි. එනම්, සිග්නල් හොඳින් ඇති වෙලාවක ඉදිරි සතියට අවශ්‍ය පාඩම්, ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ පිළිතුරු භාගන (download) කර ගැනීමයි. විඩියෝ වලට වඩා ලේඛන (text) කියවීමට හුරුවන්න. එක්වරක් භාගන කර එය සැමදා ප්‍රයෝජනයට ගන්න. එවිට ඉතා අඩු දේවා ප්‍රමාණයකින් මුළු සතියකම ඉගෙනීමේ කටයුතු අවසන් කළ හැකියි.

ඔබේ නිවසේ සිග්නල් දුර්වල නම් හෝ දේවා මිල අධික නම්, මේ වාක්‍යය දෙපාරක් කියවන්න:

මෙම පොතේ ඇති සෑම දෙයක්ම පොතේ සිදුවන්නේ offline (අන්තර්ජාලය නොමැතිව) ය.

පසුගිය පරිච්ඡේද දෙස නැවත හැරී බලන්න: පෙළපොතේ කොටසක් අවසානයටම කියවීම - කඩදාසි මතයි. මතකයෙන් කෙටි සටහනක් ලිවීම - කඩදාසි මතයි. රතු පෑනෙන් කරන ස්වයං-ඇගයීම - කඩදාසි මතයි. අභ්‍යාස, පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර, වැරදිම් සටහන් කරන පොත, නිස් පිටු පරීක්ෂණ, රූප සටහන් ඇඳීම, දුරකථනය ඉවතට තබා කරන Pomodoro කාල සීමාව - මේ හැම දෙයක්ම සිදුවන්නේ කඩදාසි සහ පෑන සමඟයි. මේ පොතේ පරිච්ඡේද පහතක් පුරා අප ගොඩනැඟූ ඉගෙනීමේ එන්ජිම ක්‍රියා කරන්නේ ඔබේ මතය, පෑන සහ පෙළපොත මතයි. ඉගෙන ගන්නා මොහොතේදී අන්තර්ජාල සම්බන්ධතාවයක් තිබීම එහි ප්‍රධාන අංගයක් නොවේ.

මෙය අනම්කරණයක් සිදු වුවත් නොවේ. මෙය සීමිත සම්පත් ඇති සිසුන්ට දෙන 'අස්වැසිල්ලක්' ද නොවේ. අපේ ක්‍රමය මුල සිටම ගොඩනැගුවේ මෙලෙසයි. ඒ නිසා ප්‍රශ්නය විය යුත්තේ "අඩු දේවා වලින් මම කොතොමද පාඩම් කරන්නේ?" යන්න නොව, "අන්තර්ජාලයෙන් මට ඇත්තටම අවශ්‍ය කරන්නේ මොනවාද සහ ඒවා අඩුවට ලබා ගන්නේ කොතොමද?" යන්නයි.

ඉගෙන ගැනීමට ඇත්තටම අන්තර්ජාලය අවශ්‍ය වන්නේ කුමකටද?

ඉගෙනීමේදී අන්තර්ජාලය අත්‍යවශ්‍ය වන අවස්ථා කිහිපයක් පමණක් තිබේ:

1. **අධ්‍යයන ද්‍රව්‍ය ලබා ගැනීම** — පාඩම් පැහැදිලි කිරීම්, ප්‍රශ්න පත්‍ර, විෂය නිර්දේශ (Syllabus), හෝ මේ පොතේ පරිච්ඡේද වැනි දෑ භාගත කර ගැනීම.
2. **පරීක්ෂා කිරීම සහ ප්‍රතිපෝෂණය** — ප්‍රශ්න පත්‍රවල පිළිතුරු පරීක්ෂා කිරීම, ගැටලු වලට පිළිතුරු සෙවීම.
3. **සැලසුම් යාවත්කාලීන කිරීම** — ඊළඟට කළ යුත්තේ කුමක්දැයි බැලීම.

මේ කරුණු තුනේම ඇති පොදු ලක්ෂණය ගැන සිතන්න: **මේ කිසිවක් ඔබ පාඩම් කරන වෙලාවේදීම සිදුවිය යුතු නැත.** මේවා හරියට සතියකට අවශ්‍ය බඩුමුට්ටු කඩෙන් ගේනවා වැනි වැඩකි. ඔබට පහසු වෙලාවක, සිත්තල් ඇති තැනකදී මේවා එකවර කර ගත හැකියි.

සතිපතා සුදානම් වීමේ ක්‍රමය (The supply-run system)

සතියකට අවශ්‍ය දේ එකවර ලබා ගන්න (Batch the fetch): සතියකට වරක් පාසලේදී, නගරයට ගිය විටකදී හෝ සිත්තල් නොදික් ඇති ස්ථානයකදී ඉදිරි සතියට අවශ්‍ය සියල්ල download කරගන්න. ඔබට ඉදිරියට කිරීමට ඇති දේ ගැන පැහැදිලි සැලසුමක් (Term Map) තිබේ නම්, සැමදා රෑට online එනවා වෙනුවට ඉදිරි සතියට අවශ්‍ය දේ කල්තියා සුදානම් කරගත හැකියි. සැලසුමක් ඇති සිසුවෙකුට අන්තර්ජාලය අවශ්‍ය වන්නේ සතියකට වරක් පමණි.

සංග්‍රහ කරගත් දේ ඇසුරින් දිනපතා පාඩම් කරන්න: බාගත කරගත් දේවල් සහ ඔබේ පොත්පත් ඇසුරින් සතියේ ඉතිරි දිනවල පාඩම් කරන්න. මෙහි ඇති විශාලතම වාසිය නම්, **Offline සිටින විට ඔබට අනවශ්‍ය notification එන්නේ නැත, සමාජ මාධ්‍ය වල අතරමං වන්නේ නැත.** දේවා ඕනෑවටත් වඩා ඇති සිසුන් විශාල උත්සාහයක් දරා ලබා ගන්නා ඒ 'අවධානය' (Focus) ඔබට නිතැතින්ම ලැබේ. මෙය බාධාවක් නොව, ඔබ දක්ෂ ලෙස කළමනාකරණය කරන අවස්ථාවකි.

දේවා යනු රුපියල් සහ වැනිය - ඒවායේ වටිනාකම තේරුම් ගන්න: මේ පොතේ මුදල් පරිච්ඡේදයේ කතා කළා වගේම දේව්‍යත් අයවැයක් අනුව පාලනය කරන්න. මේ දළ මිල ගණන් මතක තබා ගන්න: ලිඛිත පාඩමක (Text) පරිච්ඡේදයකට වැය වන්නේ 1 MB ටත් වඩා අඩු ප්‍රමාණයකි. පිළිතුරු පත්‍රයක ඡායාරූපයකට වැය වන්නේ MB කිහිපයකි. නමුත් වීඩියෝ පැයකට MB සිය ගණනක් වැය වේ. එය ලිඛිත පරිච්ඡේද සිය ගණනක දේවා ප්‍රමාණයට සමානය. ඒ නිසා: * සැමවිටම වීඩියෝ වලට වඩා ලේඛන (Text) කියවීමට කැමති වන්න. * වීඩියෝ භාවිතා කළ යුත්තේ වෙනත් ක්‍රමයකින් තේරුම් ගත නොහැකි ඉතා අපහසු පාඩම් වලට පමණි. * එකම දේ නැවත නැවත online බලන්නේ නැතිව, එකවරක් download කරගෙන තබා ගන්න. * පවුලේ අය සමඟ මේ ගැන කතා කරන්න. සතියකට අවශ්‍ය කරන දේවා ටික (MB සිය ගණනක්) ලබා දීම, ඔවුන් ඔබට කළ හැකි නොඳම ආයෝජනයකි.

තාක්ෂණික මෙවලම් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් වන්න: අපේ රටට ගැලපෙන මෘදුකාංග නිර්මාණය කර ඇත්තේ offline වැඩ කළ හැකි අන්දමටයි. එනම් සිත්තල් නැති විටත් පාඩම් කිරීමට හැකි විය යුතු අතර, සිත්තල් ලැබුණු විට ඔබ කළ වැඩ යාවත්කාලීන (sync) විය යුතුයි. අන්තර්ජාලය නැතිව වැඩ නොකරන ඇප් (App) එකක් ඔබේ ඉගෙනීමට සුදුසු නැත.

විභාග වසර සහ සිග්නල් ප්‍රශ්නය

විභාග කාලය ගැන කරුණු දෙකක් මතක තබා ගන්න. විභාගය කිට්ටු වන විට අන්තර්ජාලය අවශ්‍ය වන්නේ අඩුවෙන් මිස වැඩියෙන් නොවේ. ඒ කාලයේදී කළ යුත්තේ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීම, වැරදුණු තැන් බැලීම වැනි දේවල්ය. මේවා සම්පූර්ණයෙන්ම offline කළ හැකි වැඩයි. ඒ නිසා විභාග කාලයේදී ලොකු දේවා පැකේජ අවශ්‍ය යැයි කලබල වෙන්න එපා. දෙවනුව, පාසල යනු සිග්නල් ලබා ගත හැකි මධ්‍යස්ථානයකි. එහි ඇති පහසුකම් භාවිතා කර ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ පාඩම් ලබා ගන්න. ගුරුවරුන්ගෙන් ප්‍රශ්න ඇසීමට පෙර ඒවා ලියාගෙන යන්න. එය ඔබ ක්‍රමානුකූලව වැඩ කරන ශිෂ්‍යයෙකු බව ඔවුන්ට පෙන්වන නොඳම ක්‍රමයයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

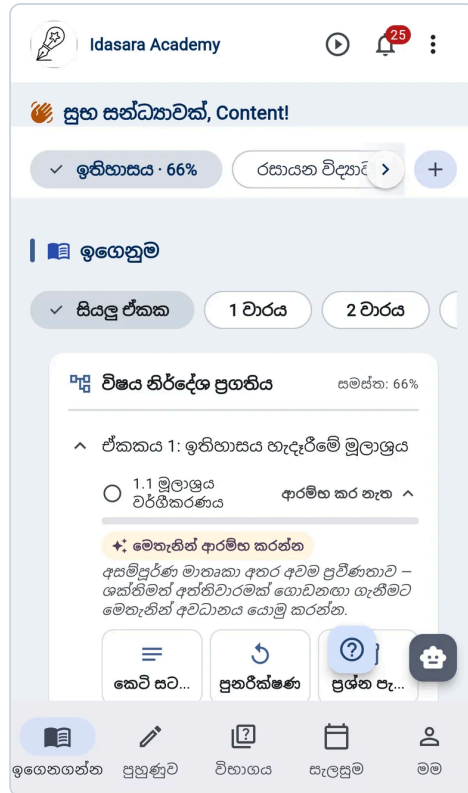
1. ලබන සතියට අවශ්‍ය කරන දේවල් ලැයිස්තුවක් ලියන්න: අවශ්‍ය පාඩම් සටහන්, එක ප්‍රශ්න පත්‍රයක් සහ ගුරුවරුන්ගෙන් ඇසීමට ඇති ප්‍රශ්න.
2. සිග්නල් නොඳ හැතකදී ඒ සියල්ල download කරගෙන තබා ගන්න.
3. ඉන්පසු එම සතියේ අන්තර්ජාලය නැතිව පාඩම් කරන්න. එවිට ඔබේ අවධානය කොතරම් දුරට වැඩි දියුණු වෙනවාද කියා අත්දැකීමෙන් බලන්න.

කෙටියෙන්

- **අපේ ක්‍රමය offline-first වේ:** මේ පොතේ ඇති සටහන් බැලීම, පරීක්ෂණ, ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීම වැනි හැම පියවරක්ම කඩදාසි මත සිදුවන නිසා අන්තර්ජාලය අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.
- අන්තර්ජාලය අවශ්‍ය වන්නේ කරුණු 3කට පමණි: ද්‍රව්‍ය ලබා ගැනීම, ප්‍රතිපෝෂණය සහ සැලසුම් කිරීම. මේවා සතියකට වරක් එකවර කරගත හැක.
- විෂය නිර්දේශය (Syllabus) ගැන අවබෝධයක් තිබීම නිසා ඉදිරියට අවශ්‍ය දේ කල්තියා download කරගත හැක.
- දේවා පිරිමැසීම: **වීඩියෝ වලට වඩා ලේඛන (Text) වලට මුල්තැන දෙන්න.** එක වරක් download කර තබා ගන්න.
- ලොකුම වාසිය: අන්තර්ජාලය නැතිව පාඩම් කරන විට අවධානය වෙනතකට යොමු නොවේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමිය ඇප් (App) එක නිර්මාණය කර ඇත්තේම ලංකාවේ සිසුන් මුහුණ දෙන මේ ප්‍රශ්නයට විසඳුමක් ලෙසයි. එහි ඇති **Data-lite mode** (සම්පූර්ණයෙන්ම නොමිලේ) මගින් සිග්නල් දුර්වල අවස්ථාවලදී පවා වැඩ කළ හැකියි. පාඩම් සහ ද්‍රව්‍ය එකවර බාගත කරගෙන offline භාවිතා කළ හැකි අතර, ඔබට සිග්නල් ලැබුණු විට ඔබ කළ වැඩ ස්වයංක්‍රීයව යාවත්කාලීන වේ. තන්දියට ගිය වෙලාවක හෝ පාසලේදී කරන එක 'supply run' එකකින් මුළු සතියම ඉගෙන ගත හැකියි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

හැමෝම කියන්නේ දැන් ඉගෙන ගන්න YouTube ඕනෑමයි කියලා. මම විටියෝ නොබැලුවොත් ආපස්සට යයිද? විටියෝ යනු ඉගෙන ගත හැකි එක් ක්‍රමයක් පමණයි. නමුත් ලකුණු ලැබෙන්නේ ඔබ කරන වැඩ ප්‍රමාණය (conversion) මතයි. පෙළපොතක් සහ ලියන ලද පැහැදිලි කිරීමක් කියවීමෙන් විටියෝවකට වඩා ඉතා අඩු ඩේටා ප්‍රමාණයකින් එකම දේ ඉගෙන ගත හැකියි. විටියෝ බලන්න ඕනෑම නම්, එය සංකීර්ණ රූප සටහන් වැනි දෙයකට පමණක් සීමා කරන්න.

මට සිග්නල් නියෙන්තේ පාසලේදී විතරයි. ඒ වෙලාවට පාඩම් කරන්න බැහැනේ? පාසලේ විවේක කාලයේදී විනාඩි 15ක් වැය කර ලැයිස්තුවකට අනුව අවශ්‍ය දේ download කරගන්න. ඔබ ප්‍රභූ ලැයිස්තුවක් තිබේ නම් අන්තර්ජාලයේ රස්තියාදු නොවී අවශ්‍ය දේ පමණක් ඉක්මනින් ලබා ගත හැකියි.

AI (Artificial Intelligence) උදව් ගන්න සම්බන්ධතාවයක් අවශ්‍ය නේද? ඔව්, ඒ සඳහා අන්තර්ජාලය අවශ්‍යයි. ඒ නිසා සතිය පුරාම ඔබට එන ගැටලු වෙතම පොතක ලියා ගන්න (Question Log). ඉන්පසු සතියකට වරක් online යන වෙලාවට ඒ සියල්ලටම AI හරහා පිළිතුරු ලබාගෙන ඒවා ලියා තබා ගන්න. එවිට සතියේ ඉතිරි දිනවල offline පාඩම් කළ හැකියි.

තවදුරටත් කියවීමට

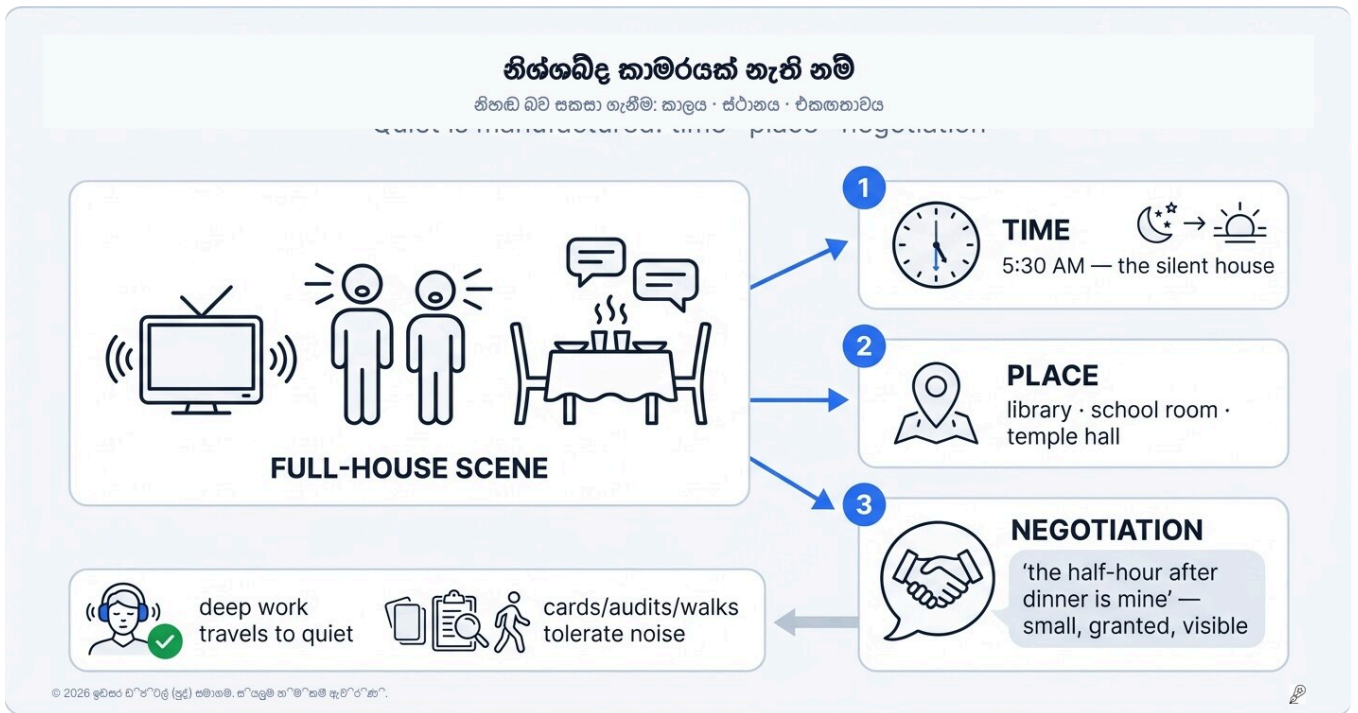
මෙම ක්‍රමය ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය නොමිලේ ලබා ගත හැකි දෑ: [නොමිලේ අධ්‍යාපන සම්පත් එකතුව](#). සතිපතා සූදානම් වීමට උදව් වන සැලසුම් ක්‍රමය: [විෂය නිර්දේශය යනු ගිවිසුමකි \(පොත 2\)](#).

මූලාශ්‍ර

- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය — [e-thaksalawa](#) (නිල අධ්‍යයන ද්‍රව්‍ය, නාෂා තුනෙන්ම)
- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව — [edupub.gov.lk](#) (පෙළපොත් download කරගත හැක)

- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: 1 වන කොටස — සක්‍රීය මතක කැඳවීම (කඩදාසි මත ඉගෙනීම)

නිහඬ කාමරයක් නැද්ද? පිරිසක් මැද වුණත් පාඩම් කරන්නේ මෙහෙමයි



ලෝකයේ බොහෝ පාඩම් උපදෙස් පොත් ලියන්නේ දොරවල් වසාගෙන වැඩ කළ හැකි පුද්ගලයන් විසිනි. ඔවුන් කියන්නේ "නිහඬ තැනක් සොයා ගන්න, බාධා ඉවත් කරන්න" කියයි. නමුත් අපේ රටේ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් අඩකට වඩා වැඩි පිරිසකට තමන්ටම කියා වෙන්වූ කාමරයක් නැත. ඔවුන්ට සිදු වන්නේ රූපවාහිනිය ක්‍රියාත්මක වන, සහෝදර සහෝදරියන් ගැවසෙන සහ මුළු පවුලේම සාමාන්‍ය ජීවිතය ගෙවෙන සාලයේ හෝ කුසිසියේ කොනක සිට පාඩම් කිරීමටයි. ඉගෙන ගන්න නැට් ඉගෙන ගන්න පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය වෙන් වන්නේ එවැනි දොරවල් නැති නිවෙස්වල වෙසෙන දරුවන් වෙනුවෙනි. මෙහිදී අපි නිහඬ බව සොයා යනවා වෙනුවට, වෙලාව, ස්ථානය සහ පවුලේ අය සමඟ එකඟතාවයන් ඇති කරගැනීම මගින් නිහඬ බව නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය සාකච්ඡා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: නිහඬ බව යනු සොයාගත යුතු දෙයකට වඩා නිර්මාණය කරගත යුතු දෙයකි. ඒ සඳහා ක්‍රම තුනක් තිබේ: උදෑසන ගෙදර දොරේ වැඩ පටන් ගැනීමට පෙර පැය කාලයක් කලින් අවදි වන්න (මෙය කළ යුත්තේ කලින් නිදාගැනීමෙනි), පාසල් පුස්තකාලය වැනි නිහඬ ස්ථානවලට අපහසු පාඩම් කොටස් රැගෙන යන්න, සහ පවුලේ අය සමඟ කතා කර දිනකට සුළු වේලාවක් හෝ නිහඬව සිටීමට එකඟතාවක් ඇති කරගන්න. සද්දය නිවුණත් කළ හැකි වැඩ (කාඩ් මගින් මතක් කිරීම, ගණන් හැදීම වැනි) නිවසේ ශබ්දය වැඩි වෙලාවක් සඳහා වෙන් කරන්න.

ලෝකයේ ඕනෑම පාඩම් උපදෙස් පොතක තිබෙන පොදු වාක්‍යයක් වන්නේ: "පාඩම් කිරීම සඳහා නිහඬ, සුවපහසු ස්ථානයක් තෝරා ගන්න" යන්නයි.

දැන් අපි සාමාන්‍ය ශ්‍රී ලාංකික නිවසක හැසිරීම බලමු: එකම ප්‍රධාන කාමරයයි හෝ සාලයයි ඇත්තේ. ආච්චි අම්මා ටෙලිවිෂා බලන නිසා රූපවාහිනිය දමා ඇත. මල්ලි හෝ නංගි කෑගසමින් ගෙදර වැඩ කරයි. අම්මා කුසිසියේ රූ කෑම උයයි. අසල්වැසියන් කතාබහට පැමිණෙයි. මේ සියල්ල මැද "තෝරා ගැනීමට" නිහඬ ස්ථානයක් නැත.

එබැවින් අපි සැබෑ ප්‍රශ්නයට විසඳුම් සොයමු. දොරක් වසා ගැනීමට නැති ශිෂ්‍යයාට නිහඬ බව යනු සොයාගත හැකි කාමරයක් නොවේ. එය කාලය, ස්ථානය සහ අන් අයගෙන් ඉල්ලා සිටීම මගින් නිර්මාණය කරගත යුතු දෙයකි. මෙන්න ඒ සඳහා පියවර තුනක්.

පළමු පියවර — වෙලාව වෙනස් කිරීම: උදෑසන නිහඬ බව අල්ලා ගන්න

පිරිසක් සිටින නිවසක ඇති විශ්වාසවන්තම නිහඬ බව ස්ථානයක් නොවේ. එය කාලයකි — එනම් නිවසේ අත් අයගේ දවස ආරම්භ වීමට පෙර ඇති උදෑසන කාලයයි. නමුත් අපි අවංක වෙමු; බොහෝ නිවෙස්වල උදෑසන කාලයන් නිදහස් නැත. ලිපි මෙලවීම, වතුර ඇඳීම හෝ කුඹුරේ/කඩේ වැඩ සඳහා, විශේෂයෙන් ගැහැණු දරුවන්ට උදෑසන කාලය වැඩවලින් පිරී තිබිය හැකිය.

එබැවින් අපට ගත හැකි වඩාත් ප්‍රායෝගික විසඳුම වන්නේ: ගෙදර දොරේ වැඩ පටන් ගැනීමට පෙර ඇති පැය භාගයයි. ගෙදර වැඩ කටයුතු උදේ 6:00 ට පටන් ගන්නේ නම්, ඔබේ පාඩම් වෙලාව 5:30 ට ආරම්භ විය යුතුය. මෙය කළ හැක්කේ රාත්‍රියේ කලින් නිදාගැනීමෙන් මිස ඔබේ වගකීම් මගහැරීමෙන් නොවේ. පවුලේ අය සමඟ කතා කර උදෑසන වැඩක් වෙනස් කරගත හැකි නම් (උදාහරණයක් ලෙස: "මම කලින් දවසේ නවස වතුර පුරවලා තිබ්බොත් මට උදේ 6 වෙනකම් පාඩම් කරන්න පුළුවන්ද?"), එය ඉතා අගනේය. දවසේ නිහඬම වෙලාවේ කරන විනාඩි තිහක පාඩම් වැඩ, කෝෂාකාරී රාත්‍රියක කරන පැයක වැඩවලට වඩා බෙහෙවින් සාර්ථක වේ.

දෙවන පියවර — ස්ථානය වෙනස් කිරීම: වටපිටාව ගැන විපරම් කරන්න

දෙවන පියවර: පාඩම් කිරීම නිවසේදීම පමණක් කළ යුතු යැයි සිතීම නතර කරන්න. සතියක් පුරා ඔබ අවට ඇති පරිසරය ගැන සොයා බලන්න: පාසල ඇරුණු පසු පැයක් පුස්තකාලයේ හෝ නිසි පන්ති කාමරයක සිටිය හැකිද? (බොහෝ විට ගුරුවරුන් මෙයට අවසර දෙන්නේ ශිෂ්‍යයන් ඒ ගැන විමසන්නේ නැති නිසාය. ඇසීම නමයි වැදගත්ම දේ). පොදු පුස්තකාලයක්, නිහඬ වෙලාවක පත්සලේ හෝ පල්ලියේ ශාලාවක්, නිහඬව සිටින හැදෑරෙන්නන් නිවසක් මේ සඳහා යොදාගත හැකිය. ඔබ ඔබෙන්ම ඇසිය යුතු ප්‍රශ්නය මෙයයි: මට ළඟා විය හැකි දුරක, දිනකට විනාඩි 30 ක් නිහඬව සිටිය හැකි තැනක් කොහේ හෝ තිබේද?

ඉන්පසු ඔබ කරන වැඩ කොටස ස්ථානයට ගැලපෙන සේ බෙදා ගන්න: ගැඹුරින් කල්පනා කර කළ යුතු වැඩ (Deep work) නිහඬ ස්ථානවලට රැගෙන යන්න; ශබ්දය මැද වුවත් කළ හැකි වැඩ නිවසේදීම කරන්න. මතකයෙන් යමක් ලිවීම, අලුත් පාඩමක් කියවීම, පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු ලිවීම වැනි දේ නිහඬ තැන්වලදී කරන්න. නමුත් මෙම පොතේ අප උගන්වන බොහෝ ක්‍රම ශබ්දය මැද වුවත් කළ හැකිය: ෆ්ලෑෂ් කාඩ් (flash cards) මගින් මතක් කිරීම්, රූප සටහන් මතකයෙන් ඇඳීම, වැරදුණු දේ ලැයිස්තුගත කිරීම වැනි වැඩ නිවසේදී කළ හැකිය. නිවස පිරී තිබීම ඔබේ පාඩම් වැඩ නතර කිරීමට හේතුවක් නොවිය යුතුය; ඔබ කළ යුත්තේ වැඩ කොටස් දෙකට බෙදා වෙන් කිරීම පමණි.

තුන්වන පියවර — එකඟතාවන් ඇති කරගැනීම: පවුලේ අය ඔබේ සතුරන් නොවේ

බොහෝ සිසුන් නොකරන දෙයක් නම්, පවුලේ අයගෙන් ඉතා පැහැදිලි, කුඩා උදව්වක් ඉල්ලා සිටීමයි. "නැමෝම නැමතිස්සෙම නිශ්ශබ්ද වෙන්න" යැයි පැවසීම ප්‍රායෝගික නැත. ඒ වෙනුවට මෙවැනි නිශ්චිත ඉල්ලීමක් කරන්න: "ඌ කෑමෙන් පස්සේ පැය භාගයක් රූපවාහිනියේ සිටිය අඩු කරන්න පුළුවන්ද? මට මේ මේසය ඒ වෙලාවට විතරක් දෙන්න." නැතහොත් "ඉරිදා උදේ 10 වෙනකම් විතරක් මට නිහඬව වැඩ කරන්න ඉඩ දෙන්න."

මෙම සාකච්ඡාව සාර්ථක කරගැනීමට කරුණු දෙකක් වැදගත් වේ. පළමුව, ඉල්ලීම ඉතා කුඩා එකක් කරන්න. ඉටු කළ නොහැකි පැය තුනකට වඩා ඉටු කළ හැකි විනාඩි 30 ක නිහඬ බවක් වටී. දෙවනුව, ඔබ පාඩම් කරන බව ඔවුන්ට පෙනෙන්නට හරින්න. ඔබ බිත්තියේ අලවා ඇති ප්‍රගති සටහන් (tracker), ඔබ ලකුණු කරගත් ප්‍රශ්න පත්‍ර පවුලේ අයට දකින්නට සැලැස්වූ විට, ඔවුන් ඔබේ උත්සාහය අගය කිරීමට පටන් ගනී. එවිට ඔවුන් ඔබේ නිහඬ පැය භාගය ආරක්ෂා කිරීමට උදව් වනු ඇත. ඇතැම් විට ඔබේ මල්ලි හෝ නංගි පවා ඔබට උදව් කරන්නෙකු කරගත හැකිය (උදා: "මල්ලි, මේ කාඩ්වල තියෙන ප්‍රශ්න මගෙන් අහන්න"). පවුලේ අයව ඔබේ ගමනට නවුල් කරගන්න.

ඉතිරි වන ශබ්ද ගැන කුමක් කරමුද?

මේ සියල්ල කළත් යම් ශබ්දයක් ඉතිරි විය හැකිය. විද්‍යාත්මකව බැලූ විට, මිනිස් කටහඬවල් හෝ රූපවාහිනී ශබ්ද තරම් ස්ථාවර පසුබිම් ශබ්ද (උදා: ෆෑන් එකක හඬ) පාඩම් කිරීමට බාධාවක් නොවේ. එබැවින් හැකි නම් රූපවාහිනී තිරයට පිටුපා වාඩි වෙන්න. කන්වලට සවි කරන සරල ජ්‍යෙෂ්ඨ (earplugs) වර්ගයක් භාවිතා කළ හැකිය. පාඩම් කිරීමට බාධා වන විට ඒ ගැන පසුතැවෙන්න එපා; එය ඔබේ වරදක් නොව ඔබ මුහුණ දෙන තත්ත්වයකි. ඔබ වැඩ කරන්නේ අසීරු මාවතක වුවත්, ඔබේ උත්සාහය අත් නොහරින්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. හෙට උදෑසන ගෙදර වැඩ පටන් ගැනීමට පෙර විනාඩි 30 ක කාලයක් වෙන් කරගන්න. එලාම් එක වැදුණු විට දැනෙන අමාරුව ගැන නොසිතා, ඒ විනාඩි 30 තුළ වැඩ කොපමණ අවසන් කළ හැකිදැයි බලන්න.
2. ඔබේ වටපිටාව ගැන සොයා බලන්න: ලබන සතියේදී ඔබට නිතඬව වැඩ කළ හැකි ස්ථාන ලැයිස්තුවක් සාදා, අපහසු පාඩම් කොටස් ඒ ස්ථානවලදී කිරීමට සැලසුම් කරන්න.
3. පවුලේ අයගෙන් ඉතා කුඩා, පැහැදිලි නිතඬ කාලයක් ඉල්ලන්න (උදා: දිනකට විනාඩි 20 ක්). ඒ වෙනුවට ඔබේ වැඩවල ප්‍රගතිය ඔවුන්ට පෙන්වීමට පොරොන්දු වන්න.

කෙටියෙන්

- "නිතඬ කාමරයක් සොයා ගැනීම" යනු දොරවල් ඇති අයට පමණක් කළ හැකි දෙයකි. අනෙක් අය නිතඬ බව නිර්මාණය කරගත යුතුය.
- වෙලාව වෙනස් කිරීම: උදෑසන වැඩ පටන් ගැනීමට පෙර ඇති නිතඬ කාලය පාවිච්චි කරන්න. ඒ සඳහා කලින් නිදාගන්න.
- ස්ථානය වෙනස් කිරීම: පාසල, පන්සල හෝ පුස්තකාලය වැනි තැන් භාවිතා කරන්න. අමාරු වැඩ නිතඬ තැන්වලටත්, ලෙහෙසි වැඩ සඳ්දය ඇති තැන්වලටත් වෙන් කරන්න.
- පවුලේ අය සමඟ කතා කිරීම: කුඩා, නිශ්චිත ඉල්ලීම් කරන්න. ඔබ වැඩ කරන බව ඔවුන්ට පෙන්වන විට ඔවුන් ඔබට උදව් කිරීමට පෙළඹේ.
- ශබ්දය කළමනාකරණය: සඳ්දය මැද වුවත් කළ හැකි වැඩ හඳුනා ගන්න. පසුතැවීමකින් තොරව ඔබේ ගමන යන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

නිතඬ පරිසරයක් නැති විට කාලය කළමනාකරණය කරගන්නා ආකාරය පිළිබඳ වැඩිදුර උපදෙස් සහ මෙවලම් **ඉඩසර ඇකඩමිය** (academy.idasara.org) හරහා ඔබට ලබාගත හැකිය. විශේෂයෙන්ම ශෝභාකාරී පරිසරයක වුවත් අවධානය රඳවා ගන්නා ක්‍රම පිළිබඳ විඩියෝ අප සතිය.

නිතර අසන ප්‍රශ්න

උදේ කලින් අවදි වීම හරිම අමාරුයි. ඒක ඇත්තටම වටිනවද? අකමැත්තෙන් වුවත් සතියක් උත්සාහ කර බලන්න. රාත්‍රියේ කලින් නිදාගෙන උදෑසන ලැබෙන ඒ නිතඬ පැය නාගයේ වටිනාකම ඔබට එවිට වැටහෙනු ඇත. මෙය සාර්ථක වන්නේ රාත්‍රියේ නිදි වැරීම නතර කළහොත් පමණි.

ගෙදරින් පිට තැන්වල පාඩම් කරන්න යන්න මගේ දෙමව්පියන් කැමති නැහැ. මොකද කරන්නේ? විශ්වාසය ගොඩනගන්න. ඔබ යන්නේ කොන්දේ, කා සමඟද සහ කීයටද එන්නේ කියා පැහැදිලිව පවසන්න. පාසලේ ගුරුවරයෙකුගේ සහය ලබාගෙන පාසල් පුස්තකාලය භාවිතා කිරීමට අවසර ගන්න. ඔබ වැඩ කරන බවට සාක්ෂි (ලියු ප්‍රශ්න පත්‍ර ආදිය) ඔවුන්ට පෙන්වන විට ඔවුන් අවසර දීමට වැඩි ඉඩක්

ඇත.

හවසට මල්ලිලා නංගිලා බලාගන්න වෙන්නේ මට. සද්දය මගේ රාජකාරියේම කොටසක්. එසේ නම් ඔබ කරන්නේ විශාල කැප කිරීමකි. එවැනි වෙලාවන්වලදී "ගැඹුරු පාඩම්" (Deep work) නොකර, ෆ්ලෑෂ් කාඩ් මගින් මතක් කිරීම් වැනි වැඩ කරන්න. මල්ලිලා නංගිලාටත් කුඩා පාඩම් වැඩක් දී ඔවුන්වත් ඒ වැඩට හවුල් කරගන්න.

විභාගය ළඟයි, නමුත් ගෙදර පරිසරය හරිම අමාරුයි. මොකද කරන්නේ? විභාග කාලයේදී පවුලේ අය සමඟ වඩාත් බැරෑරුම් ලෙස කතා කරන්න. විභාගයට ඇති වැදගත්කම ඔවුන්ට වටහා දෙන්න. ඒ වගේම පාසලේ හෝ පුස්තකාලයේ වැඩිපුර කාලයක් ගත කිරීමට උත්සාහ කරන්න. බොහෝ විට විභාගය ළඟ බව දන්නා විට පවුලේ අය උදව් කිරීමට කැමති වේ.

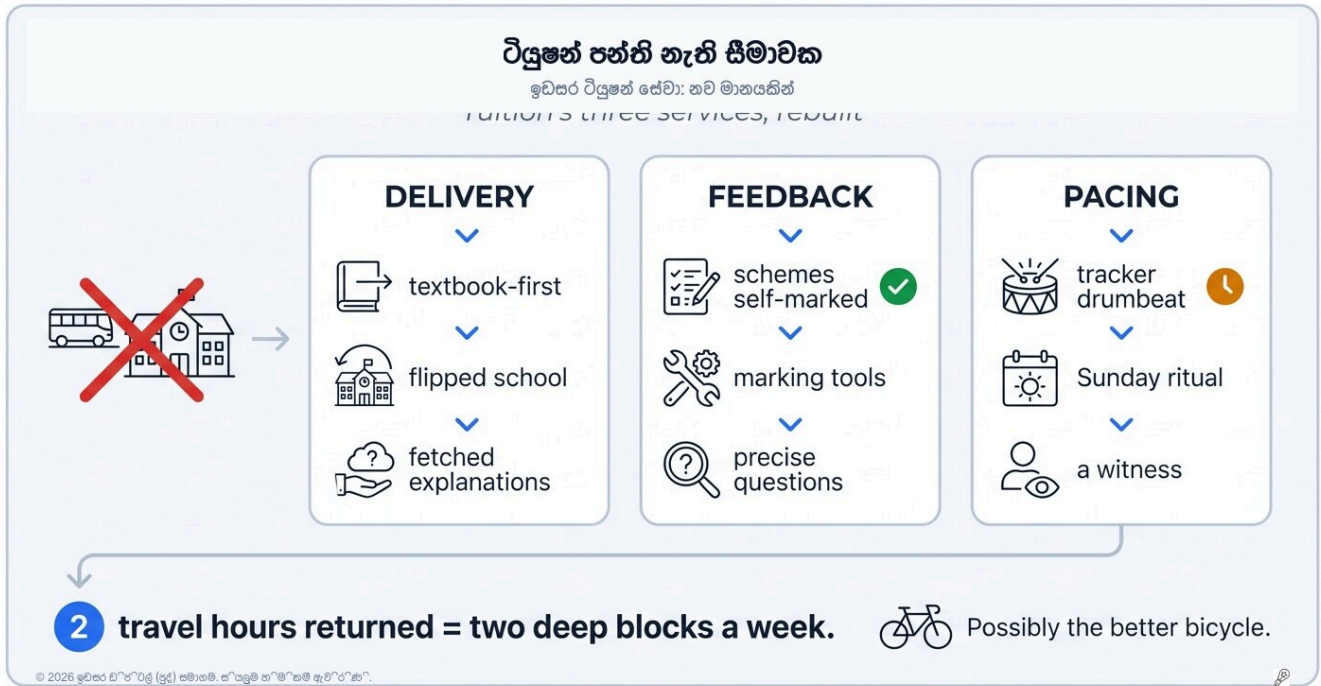
තවදුරටත් කියවීමට

වැඩ කරන අතරතුර හෝ පවුලේ වගකීම් දරන අතරතුර පාඩම් කරන හැටි: [වැඩ කරන ගමන් පාඩම් කරන්නේ කොතොමද?](#). ඔබේ නොඳම වෙලාව පාඩම්වලට යොදා ගැනීම: අමාරුම විෂයට නොඳම වෙලාව දෙන්න (*පොත 2*). පවුලේ අය සමඟ සන්නිවේදනය: ["ඔයා පාඩම් කරනවා මම කවදාවත් දකින්නේ නැහැනේ"](#).

මූලාශ්‍ර

- ඉඩසර ක්‍රමය: [සිව්වන කොටස](#) — කාල කළමනාකරණය
- NHS — [පාඩම් කරන දරුවන්ට සහය වීම](#)
- Francesco Cirillo — [Pomodoro Technique](#)

මගේ පැත්තේ ටියුෂන් පන්ති නැහැ: තනිවම ඉගෙන ගන්නා වසරක් සාර්ථකව ගොඩනගමු



නගරබද අයට ටියුෂන් පන්ති කියන්නේ පවුලට ලොකු බරක් වුණත්, ලංකාවේ ගොඩක් පළාත්වල දරුවන්ට ඒක ලොකු අඩුවක්. "නොඳ පන්ති" තියෙන්නේ බස් දෙක තුනක් ගිනිත් හරි ලොකු නගරයක හරි නිසා, ඒ අවස්ථාව නැති දරුවන් තිනන්නේ තමන් මේ තරගයෙන් පැරදිලා ඉවරයි කියලා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි කතා කරන්නේ ටියුෂන් පන්තියකින් ඇත්තටම ලැබෙන දේවල් — එනම් ඉගැන්වීම, වැරදි නිවැරදි කරගැනීම සහ කාලසටහනකට වැඩ කිරීම — ඔබට පන්තියකට නොගොස් ඔබේ නිවසේදීම සකස් කරගන්නේ කොහොමද කියලයි. මතක තබාගන්න, ක්‍රමානුකූලව තනිවම ඉගෙන ගන්නා වසරක් කියන්නේ ටියුෂන් පන්තිය න වසරකට වඩා සාර්ථක ප්‍රතිඵල දිය හැකි එකක්.

කෙටි පිළිතුර: ටියුෂන් පන්තියකින් ප්‍රධාන සේවාවන් තුනක් විකුණනවා: දැනුම ලබාදීම (**Delivery**), ප්‍රතිපෝෂණය (**Feedback**) සහ වැඩ කරන වේගය (**Pacing**). මේ තුනම ඔබට තනියම හදාගන්න පුළුවන්. ඉගැන්වීම් සඳහා පෙළපොත සහ පාසලේ ගුරුවරුන් භාවිතා කරන්න; ප්‍රතිපෝෂණය සඳහා marking scheme බලාගෙන තමන්ම ජේපර් ලකුණු කරන්න; වේගය පවත්වා ගැනීමට සතිපතා වැඩ කරන සැලසුමක් (Plan) සහ ඔබ ගැන සොයා බලන කෙනෙක් (Witness) තබාගන්න. තනියම කරන වැඩපිළිවෙළකින් විභාගය ඉහළින්ම ජයගත හැකියි. එය කිසිසේත්ම අවාසියක් නෙවෙයි.

අපි මුලින්ම අවංකව මේ ප්‍රශ්නය අහමු: ටියුෂන් පන්තියකින් ඇත්තටම ශිෂ්‍යයෙකුට ලැබෙන්නේ මොනවාද?

බාහිර ආටෝපයන් අයින් කළොත්, එහි තියෙන්නේ සේවාවන් තුනක් විතරයි: 1. **දැනුම ලබාදීම (Delivery):** විෂය කරුණු නැවත පැහැදිලි කර දීම. 2. **ප්‍රතිපෝෂණය (Feedback):** ජේපර් ලකුණු කර දීම සහ ප්‍රශ්නවලට උත්තර දීම. 3. **වේගය පවත්වා ගැනීම (Pacing):** ඔබට ඉදිරියට ගෙන යන කාලසටහනක් තිබීම සහ අනෙක් ප්‍රමයින් සමග තරගයක් තිබීම.

මේ කිසිම දෙයක් මන්තරයක් නෙවෙයි. ඒ වගේම මේවා තියෙන්නේ බස් එකේ පැය ගණන් ගිනිත් යන ටියුෂන් හෝල් එකක විතරක්ම නෙවෙයි. මේ පොතේ කලින් පරිච්ඡේදවලින් අපි මේ නැම කොටසක්ම වෙන වෙනම ගොඩනැඟුවා. දැන් තියෙන්නේ ඒවා එකට එකතු කරන එක විතරයි.

ඉගැන්වීම් (Delivery) තනියම හඳුාගන්නේ කොහොමද?

ටියුෂන් පත්තියකදී කරන්නේ පාසලේදී සහ පෙළපොතේ තියෙන දේම තවත් විදිහකට කියල දෙන එකයි. තනියම ඉගෙන ගන්නා දරුවෙකුට මෙය මීට වඩා ශක්තිමත්ව කරගන්න පුළුවන්:

- **පෙළපොත නමයි හොඳම ගුරුවරයා:** විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර හැදෙන්නේ පෙළපොත ඇසුරෙන්. පෙළපොත ක්‍රමානුකූලව කියවීමෙන් සහ නොතේරෙන තැන් සටහන් කර ගැනීමෙන් (Log confusion), ටියුෂන් ගුරුවරයෙක් දෙන දැනුමට වඩා ගැඹුරු දැනුමක් ඔබට ලැබෙනවා.
- **පාසල "Flipped Classroom" එකක් කරගන්න:** පාඩම පාසලේ උගන්වන්න කලින් කලින්දා රාත්‍රියේ ඒ ගැන කියවා බලන්න. එවිට පාසලේ ගුරුවරයා උගන්වන විට ඔබට එය දෙගුණයක් හොඳින් වැටහෙනවා. ටියුෂන් නැති දරුවා පාසලේ ගුරුවරුන්ගෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්නා කෙනා විය යුතුයි.
- **තාක්ෂණය සහ AI භාවිතය:** ඔබට අන්තර්ජාලය පහසුකම් තියෙනවා නම්, නොතේරෙන කරුණු පැහැදිලි කරගන්න **ඉඩසර ඇකඩමිය** වැනි වැඩසටහන් හෝ AI (උදා: ChatGPT) භාවිතා කරන්න පුළුවන්. දත්ත (Data) සීමිත නම්, පෙළපොතට මුල් තැන දී සතියකට වරක් පමණක් අන්තර්ජාලය භාවිතා කරන්න.

ප්‍රතිපෝෂණය (Feedback) ලබාගන්නේ කොහොමද?

ගොඩක් දරුවන් බය වෙන්නේ පේපර් එකක් ලකුණු කරගන්න සහ ප්‍රශ්නයක් අහන්න කෙනෙක් නැති වෙයි කියලා. නමුත් අද කාලේ ඒක ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි:

- **තමන්ම ලකුණු කර ගැනීමේ පුහුණුව:** පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර (Past papers) වල නිල පිළිතුරු පත්‍ර (Marking schemes) සොයාගෙන, ඔබම ඒවා ලකුණු කරන්න. ටියුෂන් යන ප්‍රමිතියට වඩා හොඳින් ලකුණු ලැබෙන විදිහ ඔබට එවිට වැටහෙනවා.
- **වැරදි බැංකුව (Mistake Bank):** ටියුෂන් ගුරුවරයෙක් කරන්නේ ඔබේ වැරදි පෙන්වා දෙන එකයි. නමුත් ඔබේ "වැරදි බැංකුව" ඔබ අතින් නිතරම වැරදෙන දේවල් ඊට වඩා හොඳින් මතක තබා ගන්නවා.
- **ලැබෙන හැමෝගෙන්ම ප්‍රශ්න අහන්න:** පාසලේ ගුරුවරුන්ගෙන්, ගමේ ඉන්න උගත් වැඩිහිටියෙකුගෙන් හෝ ගණිතය දන්නා කෙනෙකුගෙන් කෙලින්ම නිශ්චිත ප්‍රශ්න අහන්න. "මට මේක තේරෙන්නේ නැතැ" කියනවාට වඩා "මට මේ ගාණේ මේ පියවර තේරෙන්නේ නැතැ" වැනි නිශ්චිත ප්‍රශ්නවලට ඕනෑම තැනකදී උදව් ලැබෙනවා.

ගමනේ වේගය (Pacing) පවත්වා ගන්නේ කොහොමද?

ඇත්තටම අමාරුම කොටස මේකයි. ටියුෂන් පත්තියකට යනකොට සතියෙන් සතිය පාඩම් ඉවර වෙනවා, පත්තියේ අනෙක් ප්‍රමිතියන් දකිනකොට අපිටත් වැඩ කරන්න හිතෙනවා. තනියම පාඩම් කරන දරුවා අසාර්ථක වෙන්නේ දැනුම නැති නිසා නෙවෙයි, මේ "වේගය" පවත්වා ගන්න බැරි නිසා සති ගණන් නිකරුණේ ගත වන නිසයි.

ඒකට මේ විසඳුම් භාවිතා කරන්න: * **විෂය නිර්දේශ ගිවිසුම (Syllabus Contract):** සතියකට ඉවර කළ යුතු ප්‍රමාණය ලකුණු කරගත් සැලසුමක් තබාගන්න. * **ඉරිදා වාරිත්‍රය (Sunday Ritual):** සතිය පුරා කළ වැඩ සහ ලබන සතියේ කළ යුතු වැඩ ගැන සමාලෝචනයක් කරන්න. මෙය කිසිසේත් මඟ හරින්න එපා. * **පෙනෙන ප්‍රගතිය (Visible Progress):** ඔබ පාඩම් කරන තැන බිත්තියේ ඔබේ ප්‍රගතිය පෙන්වන චාර්ට් එකක් ගන්න. * **සාක්ෂිකරුවෙක් (Witness):** ඔබ වැඩ කරනවාද කියා සොයා බැලීමට අම්මා, නාත්තා හෝ යාළුවෙක් සම්බන්ධ කරගන්න. ඔබ සතියේ වැඩ අවසන් කළාද කියා ඔවුන්ට පෙන්වන්න.

තනියම ඉගෙන ගැනීමේ වාසි

මේ විදිහට වැඩ කළොත් ඔබට ටියුෂන් යන ප්‍රමයෙකුට නැති වාසි කිහිපයක් ලැබෙනවා: 1. **කාලය ඉතිරි වීම:** බස් වල රස්තියාදු වෙන්න යන කාලය ඔබට පාඩම් කරන්න ලැබෙනවා. සතියකට පැය 4-5ක් කියන්නේ ලොකු කාලයක්. 2. **සැබෑ ඉගෙනීම (Conversion):** ටියුෂන් යන ප්‍රමයින් වැඩිපුර කරන්නේ අනුන් කියන දේ අතගෙන ඉන්න එකයි. ඔබ කරන්නේ ඔබම කරුණු අවබෝධ කරගන්න එකයි (Me Time). විභාගයේදී ලකුණු ලැබෙන්නේ මේ තනියම කරන වැඩවලටයි. 3. **ස්වයං කළමනාකරණය:** තනියම වැඩ කරන දරුවෙක් තමන්ගේ ජීවිතය පාලනය කරන්න ඉගෙන ගන්නවා. සරසවියට ගිය පසු හෝ රැකියාවකට ගිය පසු මේ හැකියාව මිල කරන්න බැරි තරම් වටිනවා.

ඉතින්, ටියුෂන් පත්ති නැති පළාතක ඉන්නවා කියන්නේ ඔබ විභාගයෙන් පරදිනවා කියන එක නෙවෙයි. නිවැරදිව තනිවම ඉගෙන ගන්නා වසරක් කියන්නේ ඇත්තටම ඔබට ලැබුණු වාසියක්.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

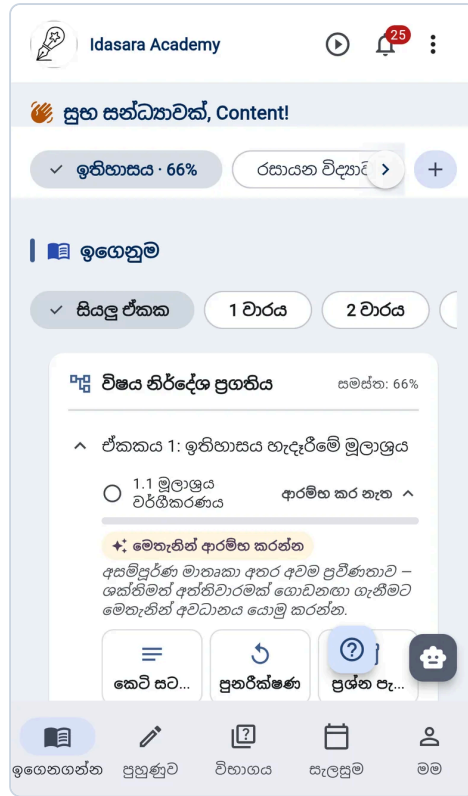
1. ඔබේ වැඩපිළිවෙළ ලියාගන්න: දැනුම ගන්නේ කොතෙත්ද? (පෙළපොත + පාසල), පේපර් ලකුණු කරන්නේ කොතොමද? (Marking schemes), ඔබේ වේගය බලන්නේ කවුද? (අම්මා/යාළුවා).
2. ඔබේ ප්‍රගතිය බලන "සාක්ෂිකරුවා" කවුද කියා තීරණය කර ඔහුට ඒ බව පවසන්න.
3. පත්ති යන්න යන කාලය ඉතිරි කරගන්නා බව තිහන්න. ඒ කාලය තුළ ඔබ කරන විශේෂ පාඩම් දෙකක් නම් කරන්න.

කෙටියෙන්

- ටියුෂන් කියන්නේ **ඉගැන්වීම, ප්‍රතිපෝෂණය සහ වේගය** යන තුනේ එකතුවකි. මේවා තනියම ගොඩනඟා ගත හැකියි.
- ඉගැන්වීම සඳහා පෙළපොතට සහ "පෙර සූදානම සහිත පාසල් ගමනට" මුල් තැන දෙන්න.
- ප්‍රතිපෝෂණය සඳහා නිල පිළිතුරු පත්‍ර (Marking Schemes) භාවිතා කර තමන්ම ලකුණු කරන්න.
- **වේගය පවත්වා ගැනීම** සඳහා සතිපතා සැලසුමක් සහ ඔබ ගැන සොයා බලන සාක්ෂිකරුවෙක් තබාගන්න.
- තනියම ඉගෙන ගැනීමෙන් කාලය ඉතිරි වන අතර, ස්වයං විනයක් ගොඩනැඟේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ටියුෂන් පත්තිවලට යාමට අපහසු දරුවන්ට **ඉඩසර ඇකඩමිය** කියන්නේ ඔබේ සාක්කුවේ තියෙන පත්තියක් වැනියි. එහි ඉගැන්වීම්, පේපර් මාර්ක් කිරීම සහ ඔබේ ප්‍රගතිය මැනීම යන සියල්ල ඇතුළත්. එය නොමිලේ ආරම්භ කළ හැකි අතර, අන්තර්ජාල පහසුකම් අඩු අයට පවා භාවිතා කළ හැකි ලෙස නිර්මාණය කර ඇත. එය පත්ති යාමට වැයවන බස් ගාස්තුවටත් වඩා අඩු මුදලකි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

අපේ ඉස්කෝලේ හැමෝම ටියුෂන් යනවා. මම විතරක් නොහිසොත් මට වරදයිද? නැහැ. ගොඩක් අය පත්ති යන්නේ බයට මිසක් අවශ්‍යතාවයට නෙවෙයි. හැම දිස්ත්‍රික්කයකම තනියම ඉගෙනගෙන ප්‍රථමයන් වූ දරුවන් ඉන්නවා. ඔවුන් ගැන ලොකුවට ප්‍රචාරය වෙන්නේ නැත්තේ ඔවුන්ගෙන් ටියුෂන් කර්මාන්තයට වාසියක් නැති නිසයි.

මාව බලන්න (Witness) කවුරුත් නැත්නම් මොකද කරන්නේ? එහෙනම් ඉඩසර ඇකඩමිය වැනි ඇප් එකක ඇති ප්‍රගති සටහන් (Streaks) භාවිතා කරන්න. නැත්නම් ඔබ වගේම තනියම ඉගෙන ගන්නා යාළුවෙක් සමඟ සතිය අවසානයේ එකිනෙකාගේ වැඩ පරීක්ෂා කරගන්න.

පාසලේ සමහර විෂයන් උගන්වන්නේ නැත්නම් හෝ ඉගැන්වීම් දුර්වල නම්? එවිට පෙළපොත ඔබේ ප්‍රධානම ගුරුවරයා කරගන්න. අමතරව අන්තර්ජාලය හරහා ලබාගත හැකි නොමිලේ වීඩියෝ හෝ සටහන් භාවිතා කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍ර වැඩිපුර කිරීමෙන් අඩුව පුරවා ගන්න.

Online පන්තිවලට Data වැය කිරීම වටිනවාද? සජීවී (Live) පන්තිවලට වඩා, ඔබට අවශ්‍ය වේලාවක බලාගත හැකි වීඩියෝ හෝ සටහන් ලබා ගැනීම දේවා ඉතිරි කර ගැනීමට වඩාත් සුදුසුයි. දේවා වැය කළ යුත්තේ කරුණු පැහැදිලි කර ගැනීමට (Delivery) වඩා ඔබේ වැරදි නිවැරදි කර ගැනීමටයි (Feedback).

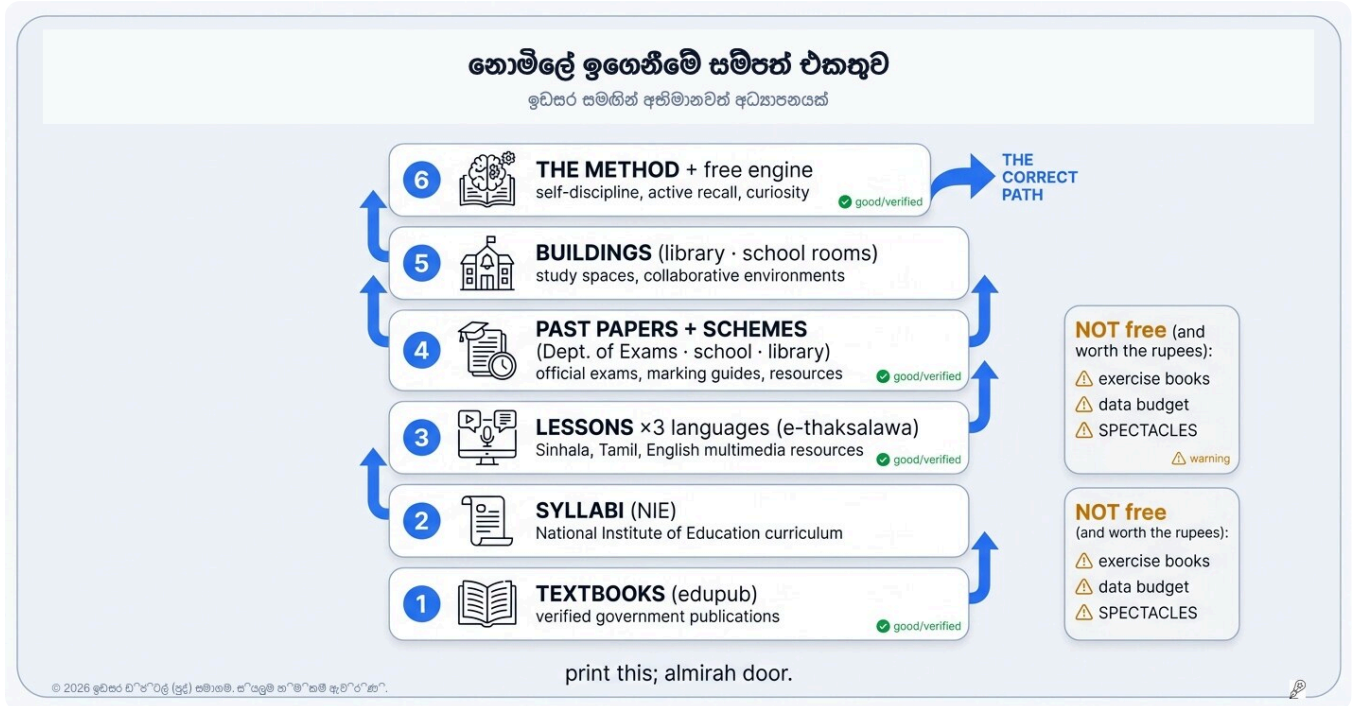
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම කොටස් එකතු කරගන්න: විෂය නිර්දේශය යනු ගිවිසුමකි (පොත 2) • ලකුණු නොකරන කිසිවක් වැඩක් නැත (පොත 3) • Me Time - මගේ කාලය (පොත 1) • අඩු දේවා ප්‍රමාණයකින් ඉගෙනීම.

මූලාශ්‍ර

- Wikipedia — [Private tuition in Sri Lanka](#) (ලංකාවේ ටියුෂන් සංස්කෘතිය සහ ව්‍යාප්තිය)
- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය — [e-thaksalawa](#) (රජයේ නිල ඉගෙනුම් ද්වාරය)
- The ඉඩසර Method: [Part 2 — The Plan](#) (විෂය නිර්දේශය සහ වේගය පාලනය)

සහයක්වත් වියදම් නොකර ඉගෙන ගන්න අවශ්‍ය සියල්ල: නොමිලේ ලැබෙන අධ්‍යාපන සම්පත් එකතුව



බොහෝ පවුල් විශ්වාස කරන්නේ විභාග ප්‍රතිඵල කියන්නේ සල්ලි දීලා ගන්න පුළුවන් දෙයක් කියලයි. ඒ කියන්නේ ටියුෂන් පන්ති, ප්‍රශ්න පත්‍ර කට්ටල, ගයිඩ් පොත් සහ සෙමිනාර් වලට විශාල මුදලක් වියදම් කළොත් විතරක් ප්‍රතිඵල ලැබෙනවා කියන එකයි. මේ නිසා අපේ මිටේ සල්ලි නැති පවුල්වල දරුවන් හිතන්නේ තමන් දැනටමත් මේ තරඟයෙන් පරාජය වෙලා ඉවරයි කියලා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදය ලියන්නේ ඒ වැරදි මතය බිඳ දමන්නයි. රජයෙන් සහ පොදු අධ්‍යාපන පද්ධතියෙන් අපිට නොමිලේ ලැබෙන, නමුත් බොහෝ දෙනෙක් හරි හැටි පාවිච්චි නොකරන සම්පත් මොනවාද සහ ඒවා ලබාගන්නේ කොහොමද කියලා අපි දැන් බලමු. අධ්‍යාපනයේ මිල අධිකම කොටස ඉගෙන ගන්නා ද්‍රව්‍ය නෙමෙයි, ඒවා පාවිච්චි කරන ආකාරය දැන ගැනීමයි.

කෙටි පිළිතුර: විභාගයට අවශ්‍ය කරන ප්‍රධානම ඉගෙනුම් ද්‍රව්‍ය සියල්ලම පාහේ ඔබට නොමිලේ ලබාගත හැකියි: edupub.gov.lk හරහා රජයේ පෙළපොත්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයෙන් (NIE) විෂය නිර්දේශයන්, e-thaksalawa හරහා භාෂා තුනෙන්ම පාඩම් මාලා, සහ විභාග දෙපාර්තමේන්තුව හරහා පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ ලකුණු දීමේ පටිපාටි (Marking Schemes) මේ අතර වේ. අධ්‍යාපනයේ මිල අධිකම දේ ඉගෙනුම් ද්‍රව්‍ය නෙමෙයි — ඒවා පාවිච්චි කරන නිවැරදි ක්‍රමයයි. මේ පොතෙන් අපි උගන්වන්නේ ඒ ක්‍රමයයි.

අපි මේ කාරණා දෙක ගැන මොහොතක් හිතමු.

පළමුවැනි කාරණය: ලංකාවේ පවුල් තම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් — අමතර පන්ති, ප්‍රශ්න පත්‍ර, සෙමිනාර් සඳහා — දරාගත නොහැකි විශාල මුදලක් වියදම් කරනවා. මේ වියදම කොයිතරම් සාමාන්‍ය දෙයක් වෙලාද කියනවා නම්, එහෙම වියදම් කරන්නේ නැති දෙමව්පියෝ හිතන්නේ තමන් දරුවා ගැන බලන්නේ නැතැ කියලයි.

දෙවැනි කාරණය: මේ පොතේ සඳහන් වන, විභාගයක් සමත් වෙන්න අත්‍යවශ්‍ය වන සෑම සම්පතක්ම නොමිලේ ලබාගන්න පුළුවන්. විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර හැඳීමට පදනම් කරගන්නා පෙළපොත්, විභාගයට එන දේවල් තීරණය කරන විෂය නිර්දේශයන්, "A" සාමාර්ථයක් ගන්න උදව් වන පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ ලකුණු දීමේ පටිපාටි, භාෂා තුනෙන්ම පැහැදිලි කර ඇති පාඩම් මාලා සහ සෑම නගරයකම නිහඬව තිබෙන මහජන පුස්තකාල මේ අතර වෙනවා.

මේ සම්පත් එකතුව (Stack) අපි පියවරෙන් පියවර හඳුනා ගනිමු. මේ ලිපිය පින්ට් කරලා ඔයාගේ අල්මාරියේ දොරේ ඇතුළු පැත්තේ අලවා ගන්න.

1 පියවර — පදනම: රජයේ පෙළපොත්

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව රජයේ පෙළපොත් පාසල් හරහා නොමිලේ බෙදා හරිනවා. විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර සකස් කරන්නේ මේ පොත් පදනම් කරගෙනයි. ඔයාගේ පෙළපොත නැති වුණොත් හෝ සහෝදරයෙකුගේ පොතක් සොයාගන්න නැති වුණොත්, edupub.gov.lk වෙබ් අඩවියෙන් ඒ ඕනෑම පොතක් නොමිලේ බාගත (Download) කරගන්න පුළුවන්. උසස් පෙළ සිසුන් සඳහා අවශ්‍ය විෂය නිර්දේශ සහ සම්පත් පොත් (Resource Materials) nie.ac.lk වෙබ් අඩවියෙන් ලබාගන්න පුළුවන්. මේ පෙළපොත් සහ මෙම පොතේ මම උගන්වන ක්‍රමවේදය පමණක් පාවිච්චි කරලා වුණත් විභාගයකින් අවම වශයෙන් "C" සාමාර්ථයක් (අපේ ඉණීමගේ 1 වැනි පියවර) ලබාගන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා සත්‍යයක්වත් වැය වෙන්නේ නැහැ.

2 පියවර — සිතියම: විෂය නිර්දේශ සහ වාර සටහන්

විභාගයට ප්‍රශ්න එන්නේ මොන වගේ දේවල් වලින්ද කියලා තීරණය කරන්නේ විෂය නිර්දේශයයි. මේවා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ (NIE) වෙබ් අඩවියේ තියෙනවා. පාසලේ ගුරුවරුන් සතුවත් මේවා තියෙනවා. මුදල් ගෙවා සහනාගී වන ඕනෑම සෙමිනාරි එකකට වඩා මේ "සිතියම" වටිනවා. මොකද ඔයා යන්නේ කොතේද කියලා දන්නවා නම් විතරයි ඔයාගේ මතන්සියෙන් නියම ප්‍රතිඵලයක් ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

3 පියවර — ඉගෙනීම: භාෂා තුනෙන්ම පාඩම් පැහැදිලි කිරීම

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ [e-thaksalawa \(e-thaksalawa.moe.gov.lk\)](http://e-thaksalawa.moe.gov.lk) වෙබ් අඩවියේ සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි යන භාෂා තුනෙන්ම රජයේ නිල පාඩම් මාලා සහ අභ්‍යාස ඇතුළත් කර තිබෙනවා. ටියුෂන් පන්ති වලදී මුදලට උගන්වන පාඩම් මාලාව රජය විසින් මෙති නොමිලේ ලබා දී තිබෙනවා. මේවා ඩවුන්ලෝඩ් කරගෙන ඕනෑම වෙලාවක අධ්‍යයනය කරන්න පුළුවන්.

4 පියවර — ලකුණු එකතු කරන්නා: පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ ලකුණු දීමේ පටිපාටි (Marking Schemes)

විභාග දෙපාර්තමේන්තුවේ (doenets.lk) වෙබ් අඩවිය තමයි රජයේ නිල විභාග තොරතුරු වල මධ්‍යස්ථානය. එහි ඇති පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ ලකුණු දීමේ පටිපාටි මේ සම්පත් එකතුවේ තියෙන වටිනාම දේවල් කිව්වොත් නිවැරදියි. පාසල් පුස්තකාලවල සහ මහජන පුස්තකාලවල මේවායේ එකතු තිබෙනවා. අපේ ඉණීමගේ 3 වැනි පියවරට (A සාමාර්ථයක් කරා යන ගමනට) අවශ්‍ය කරන ප්‍රශ්න පත්‍ර 10-20 ක් කිරීමේ පුහුණුව මේ නොමිලේ ලැබෙන සම්පත් හරහා කරගන්න පුළුවන්.

5 පියවර — ඉඩකඩ: පුස්තකාල සහ පාසල

සෑම නගරයකම පාතේ ඇති මහජන පුස්තකාලවල නිහඬව ඉගෙන ගන්න පුළුවන් ඉඩකඩක්, පොත්පත් සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතු තිබෙනවා. ඒ වගේම පාසල කියන්නේ නුදෙක් ටයිම් ටේබල් එකට උගන්වන තැනක් විතරක් නෙමෙයි. පාසලේ ඉගෙන ගන්නා කාමර, ගුරුවරුන්ගෙන් ප්‍රශ්න ඇසීමට ඇති අවස්ථාව, පරිගණක විද්‍යාගාරය මේ සියල්ල අපිට නොමිලේ ලැබෙන සම්පත්. බොහෝ දෙනෙක් මේවා පාවිච්චි කරන්න අමතක කරනවා.

6 පියවර — එන්ජිම: ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමය සහ මෙවලම්

ඔබ මේ කියවන පොත සහ එහි ක්‍රමවේදයන් ඕනෑම කෙනෙකුට ලබාගත හැකි පරිදි අපි සකස් කර තිබෙනවා. ඒ වගේම **ඉඩසර ඇප් එකේ** (Idasara App) ඇති 'Free Tier' නෙවත් නොමිලේ ලබාදෙන කොටස මගින් විෂය නිර්දේශ බැලීම, දවසේ සැලසුම (Today's Plan), කුඩා ප්‍රශ්නාවලි (Micro-quizzes) සහ වැරදුණු ප්‍රශ්න එකතුව (Mistake Bank) වැනි දේවල් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. මුදල් ගෙවන කොටස් වල තවත් පහසුකම් තිබුණත්, මේ නොමිලේ දෙන කොටස පමණක් වුවත් සිසුවෙකුට තනිවම ඉගෙන ගන්න ප්‍රමාණවත් වන ලෙසයි අපි නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ.

සැබවින්ම නොමිලේ නොවන දේවල්: මේ පරිච්ඡේදය වඩාත් විශ්වසනීය වෙන්න නම් නොමිලේ නොලැබෙන දේවල් ගැනත් අපි කතා කරන්න ඕනෙ. අභ්‍යාස පොත් සහ පෑන් (මේවා අත්‍යවශ්‍යම මිලදී ගැනීම), ඩේටා (සම්පත් බාගත කර ගැනීමට), ඇස් ජෙනිම් දුර්වල නම් කන්නාඩි යුගලක් (මෙය ලංකාවේ බොහෝ දෙමව්පියන් නොසලකා හරින නමුත් ඉතා වැදගත් දෙයක්) සහ කාලය. පවුලක් විදිනට ඔබ වියදම් කළ යුත්තේ මේ දේවල් වලට මිසක් මිල අධික ටියුෂන් හෝ සෙමිනාර් වලට නෙමෙයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

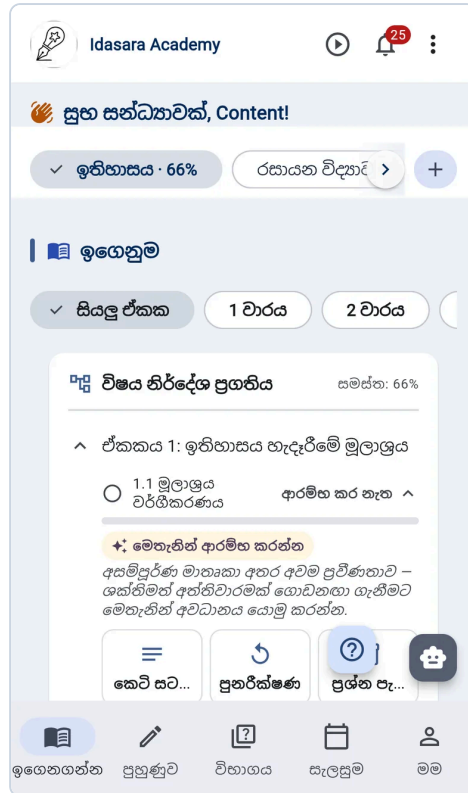
1. මේ සම්පත් 6 න් ඔයා ගාව දැනට තියෙන්නේ මොනවාද කියලා බලන්න. අඩුපාඩු තියෙනවා නම් ඒවා ඩවුන්ලෝඩ් කරගන්න හෝ පුස්තකාලයකින් සොයාගන්න සැලසුම් කරන්න.
2. ඔයාගේ විභාගයට අදාළ පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතුව (Layer 4) දැන්ම ලැස්ති කරගන්න.
3. මේ ලිපිය ඔයාගේ අම්මාට හෝ නාත්තාට පෙන්වන්න. අධ්‍යාපනයට සල්ලි නැතැ කියලා දුක් වෙනවා වෙනුවට, තියෙන සම්පත් වලින් උපරිම ඵල ගන්නේ කොතොමද කියලා පවුලේ අයත් එක්ක කතා කරන්න.

කෙටියෙන්

- **ඉගෙනීමට අවශ්‍ය ප්‍රධාන දේවල් සියල්ල නොමිලේ ලැබෙනවා:** පෙළපොත් ([edupub](#)), විෂය නිර්දේශ ([NIE](#)), පාඩම් මාලා ([e-thaksalawa](#)), පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර ([විභාග දෙපාර්තමේන්තුව](#)), පුස්තකාල සහ ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමවේදය.
- මිල අධිකම දේ සම්පත් නෙමෙයි, ඒවා **පාවිච්චි කරන ක්‍රමයයි**.
- සැබවින්ම වියදම් කළ යුතු දේවල්: පෑන්, පොත්, ඩේටා, ඇස් කන්නාඩි (අවශ්‍ය නම්) සහ කැප කරන කාලය.
- මේ සම්පත් සහ ක්‍රමවේදය පාවිච්චි කරලා ඔබට සහයක්වත් වැය නොකර "A" සාමාර්ථයක් කරා යන්න පුළුවන්.
- මේ ලිපිය ප්‍රින්ට් කරලා අල්මාරියේ දොරේ ඇතුල් පැත්තේ අලවා ගන්න.

ඉඩසර ඇප් එකේ සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇප් එකේ නොමිලේ ලබාදෙන කොටස නිර්මාණය කළේම මේ සම්පත් එකතුව ක්‍රමවත්ව පාවිච්චි කරන්නයි. රජයේ විෂය නිර්දේශ වාර වලට බෙදා වෙන් කර දීම, දිනපතා ඉලක්ක ලබා දීම සහ ඔබේ වැරදීම් මතක තබා ගැනීම හරහා කිසිදු මුදලක් ගෙවීමට අපහසු පවුලක දරුවෙකුට වුවත් ඉහළම ප්‍රතිඵලයකට යන්න අපි මග පෙන්වනවා.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මේ හැමදේම නොමිලේ තියෙනවා නම් මිනිස්සු ඇයි මෙව්වර සල්ලි වියදම් කරන්නේ? ප්‍රධාන හේතු තුනක් තියෙනවා: පහසුව (සල්ලි ගෙවන කොට දේවල් පිළිවෙලට ලැබෙනවා — හැබැයි දැන් **ඉඩසර** එකෙන් ඒක නොමිලේ කරනවා), පීඩනය (ටියුෂන් පත්ති වල දෙන 'රේස්' එක), සහ සංස්කෘතිය (සල්ලි වියදම් කරන තරමට දරුවාට ආදරේයි කියලා හිතන එක). ආදරය පෙන්වන්න ඕනෙ සල්ලි වියදම් කරලා නෙමෙයි, දරුවාට පාඩම් කරන්න නිදහස් කාලය සහ අවශ්‍ය මූලික දේවල් (පෑන්, පොත්, කන්නාඩි) ලබා දීමෙනුයි.

අන්තර්ජාලයේ තියෙන හොර රහස්‍යේ ලබාගන්නා PDF ගයිඩ් පොත් මේකට අයිතිද? නැහැ. රජයෙන් දෙන නිල පොත් නීත්‍යානුකූලවම නොමිලේ ලැබෙනවා. වෙනත් අයගේ ගයිඩ් පොත් වලට වඩා රජයේ පෙළපොත් විභාගයකට ගොඩක් වටිනවා. ඒ නිසා හොර කොපි පස්සේ යන්න අවශ්‍ය නැහැ.

අපේ පුස්තකාලය හරිම කුඩා එකක්. ඒක වැඩක් වෙයිද? පුස්තකාලයකින් ලැබෙන ලොකුම දේ තමයි නිතඬව ඉගෙන ගන්න ලැබෙන මේසය සහ පුවුව. ඒ වගේම ඔයාට අවශ්‍ය පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර පොත් ගෙන්වා දෙන ලෙස පුස්තකාලයාධිපතිගෙන් ඉල්ලන්න පුළුවන්. ඔවුන් බොහෝ විට ඒ ඉල්ලීම් ඉටු කරනවා.

විභාගයට කලින් තියෙන නොමිලේ සෙමිනාර් වලට යන්නද? ඒවායින් ඔයාට අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගන්න ලැබෙනවා නම් හෝ ප්‍රශ්න පත්‍ර කරන ක්‍රම කියලා දෙනවා නම් යන්න. හැබැයි නිකමිම "මෝටිවේෂන්" දෙන, කාලය කන සෙමිනාර් වලට වඩා ගෙදර ඉඳන් ප්‍රශ්න පත්‍රයක් කරන එක වටිනවා.

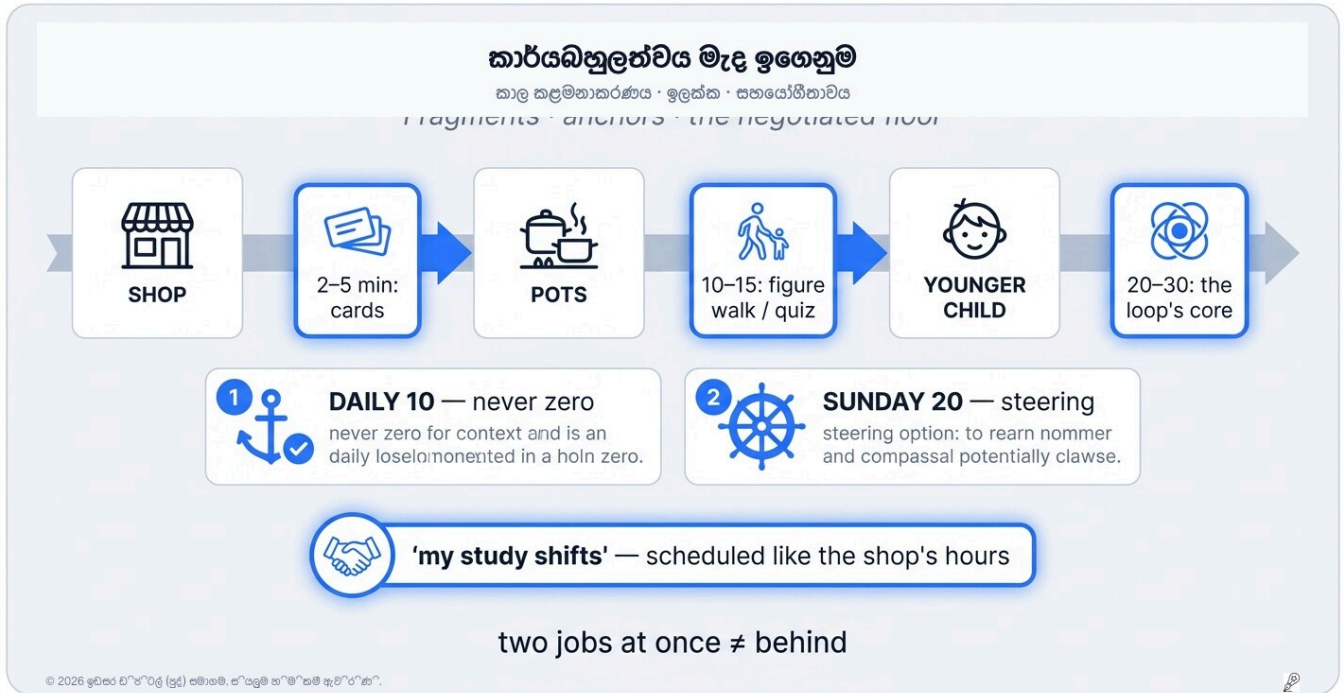
තවදුරටත් කියවීමට

මේ සමිපත් පාවිච්චි කරන හැටි: [අඩු ඩේටා ප්‍රමාණයකින් ඉගෙන ගන්නේ කොහොමද?](#) • [අපේ පැත්තේ ටියුෂන් පත්ති නැත්නම් මොකද කරන්නේ?](#) • [ඔබේම ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතුවක් හදාගන්නා ආකාරය \(පොත 3\).](#)

මූලාශ්‍ර

- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව — edupub.gov.lk (නොමිලේ පෙළපොත්)
- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය — e-thaksalawa (නොමිලේ පාඩම් මාලා)
- ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය — nie.ac.lk (විෂය නිර්දේශ සහ සම්පත් පොත්)
- විනාග දෙපාර්තමේන්තුව — doenets.lk (නිල විනාග තොරතුරු)

වැඩ කරන අතරතුර හෝ පවුලේ වගකීම් දරන අතරතුර පාඩම් කිරීම: විසිරුණු දවස කළමනාකරණය (The Broken-Day Method)



සමහර සිසුන්ගේ දවස අයිති ඔවුන්ටම නොවේ. කඩේ වැඩ බැලිය යුතුය, අස්වැන්න නෙළීමට උදව් විය යුතුය, නංගිලා මල්ලිලා බලාගත යුතුය, මුළු පවුලේම වැඩකටයුතු දවන්නේ ඔවුන්ගේ දෑනෙනි. බොහෝ පාඩම් උපදෙස් සැකසී ඇත්තේ නිදහස් සවස් කාලයක් ඇති අය වෙනුවෙනි. නමුත් මේ දරුවන්ට සවස් කාලය යනු තවත් වැඩ මුරයකි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය වෙන්වන්නේ මෙලෙස කාලය විසිරී ගිය සිසුන් වෙනුවෙනි. ඉතා කෙටි කාල පරාසයන් නිවැරදිව භාවිතා කරන ආකාරයත්, ඕනෑම කාර්යබහුලත්වයක් මැද පවත්වා ගත හැකි "නැංගුරම්" වැනි පුරුදුත්, තමන්ටම කියා වෙන්කරවා ගත යුතු අවම කාලයක් ගැන මෙහිදී අපි කතා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: විසිරී ගිය දවසක වැඩකටයුතු ප්‍රධාන ක්‍රම තුනක් මත පදනම් කරන්න: පළමුව, තමන්ට ලැබෙන ඉතා කෙටි කාලවේලාවන් (Fragments) නිශ්චිත පාඩම් වැඩ සඳහා යොදාගන්න (උදා: කඩේ අරින්න කලින් විනාඩි 5ක් ඊලෑප් කාඩ් බැලීම). දෙවනුව, ඕනෑම දේකට ඔරොත්තු දෙන "නැංගුරම්" (Anchors) දෙකක් පවත්වා ගන්න - එනම් දිනකට අවම විනාඩි 10 ක පාඩම් කිරීමක් සහ ඉරිදා දින විනාඩි 20 ක සැලසුම් කිරීමක්. තෙවනුව, සතියකට තමන්ටම කියා වෙන්කරගත් ස්ථාවර කාල සීමාවක් (Weekly floor) කිහිපයක් පවුලේ අය සමඟ කතා කර වෙන් කරගන්න. මෙය ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලන උදව්වක් නොව, ඔබ කරන "වැඩ මුරයක්" ලෙස සලකන්න.

පරිච්ඡේද හැත්තෑවක් පුරා අප සොයා ආවේ ඔබ වැනි සිසුවෙයි. මුළු පවුලම අවදි වීමට පෙර ඔබ හැගිටින්නේ වතුර ටික ඇදීමට විය හැක. ඉන්පසු පාසල් ගොස්, සවස් වනතුරු කඩේ වැඩට උදව් කරන්නේ මවගේ හෝ පියාගේ අසනීප තත්ත්වය නිසා විය හැක. ඔබේ ගෙදර වැඩ (homework) කිරීමට සිදුවන්නේ මල්ලිගේ රාත්‍රී ආහාරය පිළියෙළ කරන අතරතුර විය හැක. මෙසේ වුවත්, ඔබත් විනාග අපේක්ෂකයෙකි. අනෙක් හැමෝම ලියන පුශ්‍ය පත්‍රයටම ඔබටත් මුහුණ දීමට සිදු වේ.

පළමුව, කිසිවෙකු නොකියන මේ ඇත්ත තේරුම් ගන්න: **පවුලක වගකීම් දරන අතරම විනාගයකට සූදානම් වීම යනු ඔබ අත් අයට වඩා පසුපසින් සිටීම නොව, ඔබ එකවර රැකියා දෙකක් කිරීමයි.** මෙම දෙවන රැකියාව (පවුලේ වගකීම්) මගින් ඔබ දැනටමත් ඉගෙන ගෙන ඇති දේවල් විනාගයකට අත්‍යවශ්‍ය වේ: එනම් වගකීම, ඉවසීම සහ ඉතා කෙටි කාලයකින් උපරිම ඵල ලබාගන්නා ආකාරයයි.

මෙම පරිච්ඡේදය ඔබේ බර සැහැල්ලු යැයි බොරු පවසන්නේ නැත. ඒ වෙනුවට එම බරත් දරාගෙන ඉදිරියට යන ක්‍රමවේදයක් අප ගොඩනගමු.

විසිරුණු දවස කළමනාකරණය: ක්‍රමවේද තුනක්

1. ඉතා කෙටි කාලවේලාවන් (Fragments) නිවැරදිව භාවිතා කිරීම. කාලය විසිරී ගිය සිසුන් සතු සම්පත වන්නේ පැය ගණන් ලැබෙන නිදහස් කාලය නොව, අතරින් පතර ලැබෙන විනාඩි කිහිපයයි. උදාහරණයක් ලෙස කඩේ විවෘත කිරීමට පෙර ලැබෙන විනාඩි 15, බත් එක ඉදුන දකින තෙක් ගතවන කාලය, බස් එකේ යන වෙලාව හෝ පෝලිමක සිටින වෙලාව ගත නැක. මෙහි රහස වන්නේ එම කෙටි කාලයට ගැලපෙන පාඩම් වැඩ කලින්ම තීරණය කර තිබීමයි:

- **විනාඩි 2-5:** ෆ්ලෑෂ් කාඩ් (flash cards) බැලීම, එක් සූත්‍රයක් මතක් කර ගැනීම, එක් ප්‍රශ්නයක් ලොග් පොතේ සටහන් කිරීම.
- **විනාඩි 10-15:** එක් පාඩමක රූප සටහන් මතකයෙන් ඇඳීම, කෙටි ප්‍රශ්නාවලියකට (micro-quiz) පිළිතුරු දීම, එක් පිටුවක වැරදුණු තැන් රතු පෑනෙන් ලකුණු කිරීම.
- **විනාඩි 20-30** (දවසකට ලැබෙන නොඳුම් කාලය): එක් කොටසක කෙටි සටහනක් මතකයෙන් ලිවීම හෝ ගණිත ගැටලු 4ක් විසඳීම.

මේ ආකාරයට දවස පුරා විසිරුණු විනාඩි කිහිපය එකතු වූ විට, එය සාර්ථක පාඩම් පැය කිහිපයක් බවට පත් වේ. බොහෝ සිසුන් අසාර්ථක වන්නේ මේ විනාඩි කිහිපය ලැබුණු විට "මම දැන් මොකක්ද කරන්නේ?" කියා සිතමින් කාලය නාස්ති කරන බැවිනි. එබැවින්, **ඔබට ලැබෙන කාලයට අනුව කළ යුතු වැඩ ලැයිස්තුවක් කුඩා කාඩ්පතක ලියා සාක්කුවේ තබාගන්න.** වෙලාව ලැබුණු සැණින් තීරණ නොගෙන වැඩ ආරම්භ කරන්න.

2. ඕනෑම බාධකයකට ඔරොත්තු දෙන "නැංගුරම්" (Anchors). විසිරුණු කාලය කළමනාකරණය කිරීමට ස්ථාවර නැංගුරම් දෙකක් අවශ්‍ය වේ: **දෛනික අවමය (Daily minimum)** — එනම් දිනකට විනාඩි 10 ක් වත් පාඩම් කිරීමට වෙන් කිරීම. අස්වනු නෙළන කාලය හෝ ඕනෑම කාර්යබහුල මාසයක වුවත් මෙම විනාඩි 10 ක නොකඩවා පවත්වාගෙන යාමෙන් ඔබේ "විභාග අපේක්ෂකයා" යන නැඟීම පණිවිටින් තබා ගත නැක. දෙවැන්න, **ඉරිදා විනාඩි 20** — එනම් එළඹෙන සතියේ කෙටි කාලවේලාවන් තුළ කරන්නේ කුමක්දැයි සැලසුම් කරන කාලයයි. මෙම නැංගුරම් දෙක ඇති සිසුන් දවස් කිහිපයක් මගනැරුණත් නැවත තරඟයට අවතීර්ණ වේ.

3. සතිපතා අවම කාලය (Weekly floor) පවුලේ අය සමඟ කතා කර වෙන් කරගන්න. කෙටි කාලවේලාවන් සහ නැංගුරම් ඔබව තරඟයේ රඳවා තබයි. නමුත් විභාගය සමත් වීමට නම් සතියකට අවම වශයෙන් බාධාවකින් තොරව ලැබෙන පැය කිහිපයක කාල පරාසයන් අවශ්‍ය වේ. මෙය පවුලේ අය සමඟ පැහැදිලිව කතා කර තීරණය කරන්න: "ඉරිදා උදේ 10 වෙනකම් සහ බදාදා කඩේ වැනුවට පස්සේ මගේ පාඩම් වැඩ මුරය (study shift) තියෙනවා." මෙය ඔවුන්ගෙන් අයැද සිටින උදව්වක් නොව, ඔබේ කාලසටහනේ කොටසක් ලෙස හඳුන්වන්න. පවුලේ අයට ඔබේ කැපවීම සහ ඔබ ඉගෙන ගන්නා බව (tracker එකක් මගින්) පෙනෙන විට, ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් මෙවැනි ස්ථාවර කාල සීමාවන් ලබාදීමට එකඟ වේ.

ඇත්තටම අත්හැරිය යුත්තේ මොනවාද?

වැඩ කරන අතරතුර පාඩම් කරන සිසුවෙකුට සම්පූර්ණ විෂය නිර්දේශයේ ඇති සෑම අමතර දෙයක්ම කිරීමට කාලය නැත. එය පිළිගැනීම මානසික පීඩනය අඩු කිරීමට හේතු වේ. ඔබ කළ යුතු දේ: **විෂය කොටස් ආවරණය කිරීම සහ පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර (past papers) වලට ප්‍රමුඛතාවය දෙන්න.** අමතර කියවීම් සහ ගැඹුරු අන්‍යාස පසුවට තබන්න. තවද, "ලස්සන කාලසටහන්" සෑදීම අත්හරින්න; ඔබේ සැලසුම විය යුත්තේ අර සාක්කුවේ ඇති කෙටි වැඩ ලැයිස්තුව සහ නැංගුරම් පුරුදු දෙක පමණි.

පවුලේ අයට - ශබ්ද නගා කියවිය යුතු කොටසක්

මේ දරුවා එකවර වගකීම් දෙකක් උසුලයි: ඔබේ පවුලේ වර්තමානය සහ ඔහුගේ/ඇයගේ අනාගතය. විනාශ ප්‍රශ්න පත්‍රය බලන පුද්ගලයා මේ දරුවා කඩේ වැඩ කළාද, නංගිලා බලාගන්නාද කියා දන්නේ නැත. එය අසාධාරණ වුවත් ඇත්ත එයයි. එබැවින්, පවුලක් ලෙස ඔබ කළ යුතු හොඳම ආයෝජනය වන්නේ දරුවාට බාධාවකින් තොරව පාඩම් කිරීමට සහියකට පැය කිහිපයක් සහ දිනකට විනාඩි 10 ක් ලබා දීමයි. මෙය අනාගතයේදී මුළු පවුලටම ප්‍රතිලාභ ලැබෙන ආයෝජනයකි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

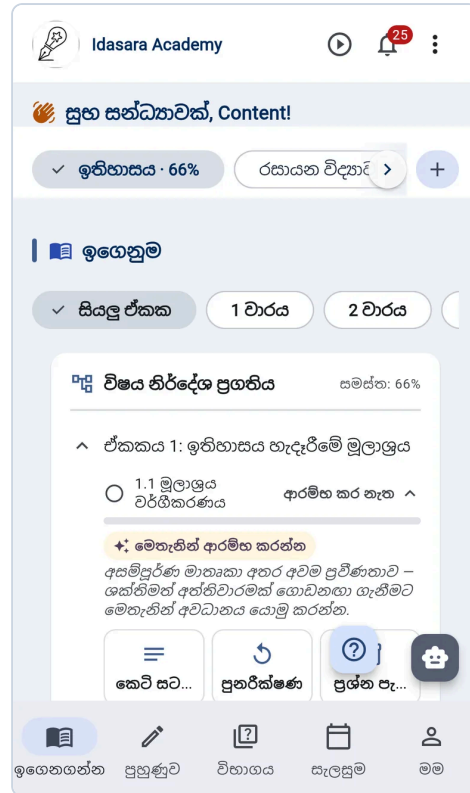
1. කෙටි කාලවේලාවන් සඳහා වූ වැඩ ලැයිස්තුවක් (Fragment menu) කුඩා කාඩ්පතක ලියා සාක්කුවේ දමා ගන්න.
2. ඔබේ "නැංගුරම්" දෙක තෝරාගන්න: දිනකට අවම වශයෙන් කරන විනාඩි 10 ක වැඩය කුමක්ද? ඉරිදා සැලසුම් කරන්නේ කීයටද?
3. පවුලේ අය සමඟ කතා කර, සහියකට ඔබට ලැබෙන ස්ථාවර කාල සීමාවන් (blocks) වෙන් කරගන්න.

කෙටියෙන්

- විසිරුණු දවසක ප්‍රධාන සම්පත ඉතා කෙටි කාලවේලාවන්ය. විනාඩි 2-5, 10-15, 20-30 කාල පරාසයන්ට ගැලපෙන වැඩ ලැයිස්තුවක් සාක්කුවේ තබාගන්න.
- සහිය පාලනය කිරීමට නැංගුරම් දෙකක් අවශ්‍යයි: දෛනික අවම විනාඩි 10 සහ ඉරිදා විනාඩි 20 ක සැලසුම් කිරීම.
- සහියකට ඔබට අවශ්‍ය ස්ථාවර කාලය පවුලේ අය සමඟ සාකච්ඡා කර වෙන් කරගන්න.
- ප්‍රමුඛතාවය දෙන්න: විෂය ආවරණය + පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර + වැරදුණු තැන් මුලින්ම කරන්න. අනවශ්‍ය අමතර දේවල් අත්හරින්න.
- ඔබ රැකියා දෙකක් කරන්නෙකි. විනාශ ප්‍රශ්න පත්‍රයට ඔබේ දුෂ්කරතා නොපෙනෙන නිසා, පවුලේ අයගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර App එකේ ඇති My Schedule පහසුකම මගින් ඔබේ වැඩ මුරයන් සහ රාජකාරි අතරට පාඩම් වැඩ ඇතුළත් කළ හැක. එමෙන්ම Today's Plan මගින් සෑම කුඩා විනාඩි කිහිපයකදීම කළ යුතු වැඩ කොටස ඔබට පෙන්වා දෙයි. මෙය කාර්යබහුල සිසුන් වෙනුවෙන්ම නිර්මාණය කරන ලද්දකි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

ගෙදර අය කියන්නේ වැඩ අධික කාලය ඉවර වුණාම පාඩම් කරන්න කියලා. ඒත් ඒ කාලය කවදාවත් ඉවර වෙන්නේ නැහැ. මම මොකද කරන්නේ? ඔවුන්ට ඉතා කුඩා ඉල්ලීමක් ඉදිරිපත් කරන්න: "මට දවසකට විනාඩි 10කූයි, සතියට පැය 4කූයි විතරක් දෙන්න, ඉතිරි හැම වෙලාවකම මම ගෙදර වැඩ කරන්නම්." මෙවැනි කුඩා ඉල්ලීමකට ඔවුන් අකමැති වීමට ඉඩක් නැත. බිත්තියේ අලවන ලද Tracker එක තරනා ඔබ ඉගෙන ගන්නා බව ඔවුන්ට පෙනෙන්නට හරින්න.

වැඩ ඇරිලා ආවාම පොත අතට ගන්න ගමන් මට නින්ද යනවා. හැමදාම මෙහෙමයි. රාත්‍රියේ නින්ද යන වෙලාවට අමාරු පාඩම් කරන්න එපා. ඒ වෙනුවට උදේ පාන්දර හෝ දවස අතරතුර ලැබෙන කෙටි කාලවේලාවන් (fragments) ප්‍රයෝජනයට ගන්න. රාත්‍රී 10 ට නින්ද යනවා නම්, ඒ වෙලාවට ෆ්ලෑෂ් කාඩ් බැලීම වැනි ඉතා සැහැල්ලු දෙයක් පමණක් කරන්න. නින්ද යනු ඉගෙනීමේම කොටසකි.

මේ වගේ තත්ත්වයකින් විභාගයට මුහුණ දීම තේරුමක් තියෙනවද? අනිවාර්යයෙන්ම ඔව්. ඔබ කරන ප්‍රමාණය සහ විභාගයෙන් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵලය ගණනය කර (Rescue chapter බලන්න) යථාර්ථවාදීව විභාගයට මුහුණ දෙන්න. මේ තත්ත්වයෙන් ලබා ගන්නා සාමාන්‍ය සාමාර්ථයක් වුවත් ඔබට ඉදිරියට යාමට විශාල ශක්තියක් වනු ඇත.

මම පවුලේ වැඩිමහල් දියණියයි. හැම වැඩක්ම මගේ පිට පැටවෙනවා. මට ඉගෙන ගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙයිද? මෙම තත්ත්වය වෙනස් කිරීම පහසු නැත. නමුත් පවුලේ අනාගතය වෙනුවෙන් ඔබ අධ්‍යාපනය ලැබිය යුතු බව ඔවුන්ට තේරුම් කර දෙන්න. ඔබේ සහයෝගයට පවුලෙන් බැහැර වැඩිනිටියෙකුගේ (උදා: ගුරුවරයෙකු) උදව් ලබාගන්න. ඔබ ලබාගන්නා සෑම කුඩා විනාඩියක්ම ඔබේ අනාගතයට කරන ආයෝජනයකි.

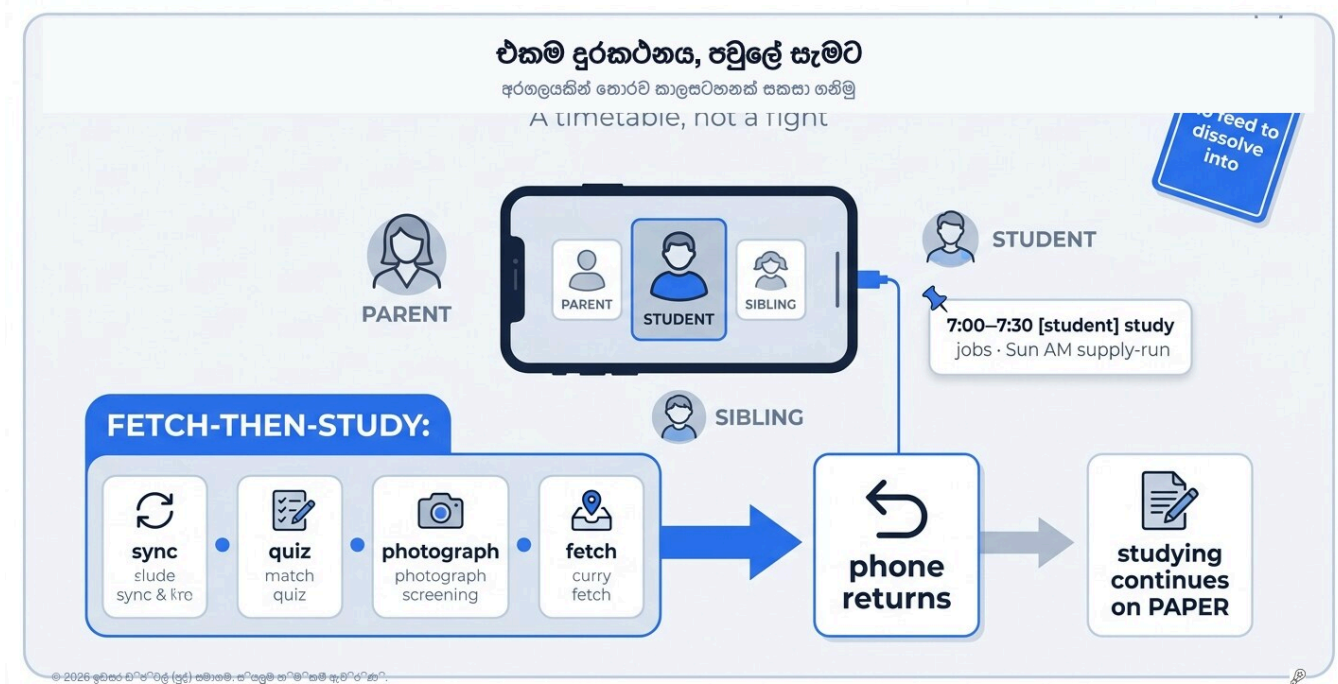
තවදුරටත් කියවීමට

සැහැල්ලු අනුවාදය: Earn While You Learn (පොත 3). නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් නැති අයට: [No Quiet Room](#). විභාගයට මාස 6ක් තියෙද්දී කළ යුතු දේ: [Six Months Left: The Honest Rescue](#).

මූලාශ්‍ර

- The Idasara Method: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)
- The Learning Scientists: [Spaced Practice](#)
- NHS — [exam-season family support](#)

එක ශෝන් එකයි, මුළු පවුලමයි: පොදුවේ පාවිච්චි කරන ශෝන් එකෙන් නියම වැඩක් ගන්නේ කොහොමද?



අධ්‍යාපනික ඇප් (Apps) හඳුනා බොහෝ දෙනෙක් නිතරම හැම ශිෂ්‍යයෙකුටම තමන්ගේම කියලා ශෝන් එකක් තියෙනවා කියලයි. හැබැයි අපේ රටේ බොහෝ නිවෙස්වල තියෙන්නේ මුළු පවුලටම එක ශෝන් එකයි. ඒක දවල්ට තාත්තා ප්‍රභූ, නවසට හැමෝම ඒකට පොර කනවා, රූට ඒ වෙනුවෙන් රණ්ඩු වෙනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි කියලා දෙන්නේ, රූට රණ්ඩු වෙන මේ උපකරණය ක්‍රමානුකූල මෙවලමක් බවට පත් කරගන්නේ කොහොමද කියලයි. "ශෝන් කාලසටහනක්" හඳුනාගන්නා ආකාරය, "මුලින් බාගෙන පසුව ඉගෙන ගන්නා" ක්‍රමය සහ එකම ශෝන් එකේ පවුලේ අයට වෙන වෙනම ගිණුම් හඳුනාගන්නා ආකාරය ගැන අපි මෙහිදී සාකච්ඡා කරමු. ඒ වගේම, තමන්ගේම කියලා ශෝන් එකක් තියෙන ශිෂ්‍යයෙකුට වඩා එක ශෝන් එකක් බෙදාගෙන පාවිච්චි කරන ශිෂ්‍යයෙකුට තියෙන සුවිශේෂී වාසිය ගැනත් අපි කතා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: ශෝන් එක වෙනුවෙන් රණ්ඩු වෙලා කවුරුහරි එක්කෙනෙක් ජයග්‍රහණය කරනවා වෙනුවට, ශෝන් එකට කාලසටහනක් හඳුන්වන. ශිෂ්‍යයාට දිනකට විනාඩි 30ක නිශ්චිත කාලයක් වෙන් කරන්න — ඒ වෙලාවට කළ යුත්තේ කලින් බාගත කරගත් (Offline) දේවල් පාවිච්චි කරමින් වැඩ කිරීමයි. ඒ වගේම සතියකට වරක් හොඳින් සිග්නල් තියෙන තැනකට ගිහින් සතියටම අවශ්‍ය දේවල් බාගත කරගන්න (Supply-run). PIN අංක මගින් වෙන් කළ හැකි ගිණුම් (Profiles) හරහා එකම ශෝන් එක ඇතුළේ පවුලේ හැමෝමටම තමන්ගේම නිදහස් අවකාශයක් පවත්වා ගන්න පුළුවන්.

එක ශෝන් එකක් තියෙන ගෙදරක හැමෝම බලන්නේ තමන්ගේ වාරය එකකල්. ශිෂ්‍යයා කියන්නේ එයාට "ඉගෙන ගන්න" ශෝන් එක ඕනේ කියලා. පවුලේ අය ඒක දහමයකට විතරයි විශ්වාස කරන්නේ (මේ වගේ ගෙවල්වල තමයි "බොරුවට ශෝන් එක බලනවා" කියන චෝදනාව වැඩියෙන්ම තියෙන්නේ). තාත්තට රැකියාවේ ඇමතුම්වලට ශෝන් එක ඕනේ. සහෝදර සහෝදරියන්ට තමන්ගේ වැඩවලට ශෝන් එක ඕනේ. මේ හැමදාම රූට සිද්ධ වෙන සාකච්ඡාව නිසා ඉගෙන ගන්න අවශ්‍ය කරන මනසේ සාමය නැති වෙනවා.

මේ ගැටලුව විසඳන්න සහ්‍ය කරුණු දෙකක් තේරුම් ගන්න ඕනේ. පළමුවැන්න: ශිෂ්‍යයෙකුට ඇත්තටම ශෝන් එක අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා කෙටි කාලයකට සහ කලින් සැලසුම් කළ හැකි වැඩ විකට්ටු විතරයි (බාගැනීම්, ප්‍රශ්නාවලි සහ කෙටි අභ්‍යාස). මේ කිසිම දෙයක් රූ 80ම කරන්න ඕනේ කියලා නියමයක් නැහැ. දෙවැන්න: යමක් කාලසටහනකට අනුව කරන්න පුළුවන් නම්, ඒ ගැන රණ්ඩු වෙන්න

අවශ්‍ය වෙන්නේ නැතැ. පොදු ගෝත් එකට අවශ්‍ය කරන්නේ "ජයග්‍රාහකයෙක්" නෙවෙයි, "කාලසටහනක්".

පොදුවේ පාවිච්චි කරන ගෝත් එකෙන් වැඩ ගන්නේ කොහොමද?

1. ගෝත් කාලසටහන — සෙල්ලම් බඩුවක් වෙනුවට පොදු පහසුකමක් ලෙස. පවුලේ හැමෝම එකතු වෙලා ශිෂ්‍යයාට ගෝත් එක දෙන වෙලාවන් කතා කරගන්න. ඒක ඔබේ නිවෙස් දෛනික වැඩකටයුතුවලට ගැළපෙන වෙලාවක් වෙන්න ඕනේ: "දිනපතා කඩේ වහල ආවට පස්සේ රෑ 8.30 සිට 9.00 දක්වා ගෝත් එක ඉගෙන ගන්න දෙනවා. ඒ වගේම සතියකට සැරයක් සිග්නල් නියෙන නැතකට ගිනිත් වැඩ ටික බාගන්න වැඩිපුර වෙලාවක් දෙනවා." මේ වගේ නිශ්චිත කාලයක් වෙන් කළාම ගැටලු අඩුයි. වැඩේ සාර්ථක වෙන්නේ කරුණු දෙකක් නිසයි: කාලය සීමිතයි (විනාඩි 30න් ඉවර වෙන බව පවුලේ අය දන්නවා) සහ කරන වැඩේ පෙනෙන්න තියෙනවා (ඉඩසර ඇප් එකේ ප්‍රගතිය සටහන් වෙනවා). රෑට ඇතිවෙන රණ්ඩුව ඇත්තටම කාලය ගැන ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි, ඒක "විශ්වාසය" පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක්. කාලසටහනක් මගින් ඒ විශ්වාසය ගොඩනැගෙනවා.

2. මුලින් බාගන්න, පස්සේ ඉගෙනගන්න (Fetch-then-study) — විනයක් ඇති කරගැනීම. දිනපතා ලැබෙන විනාඩි 30 කියන්නේ ගෝත් එකෙන් "පාඩම් කරන" වෙලාව නෙවෙයි. ඒක ගෝත් එකෙන් කරන්නම ඕනේ වැඩ ටික (Phone-jobs) කරන වෙලාවයි. විශේෂයෙන්ම සිග්නල් අඩු නිවෙස්වලට මෙක වැදගත්. දවසේ කෙටි ප්‍රශ්නාවලි සහ මතකය අලුත් කරන වැඩ බොහෝමයක් Offline කරන්න පුළුවන්. සිග්නල් අවශ්‍ය වන වැඩ (වැඩ නිම කළ බව සටහන් කිරීම, ඡායාරූප යැවීම, අලුත් පාඩම් බාගැනීම) සතියකට වරක් කරන "Supply-run" එකට නියාගන්න. මෙකෙන් අදහස් වෙන්නේ ඉන්ටර්නෙට් සම්බන්ධතාවය කියන්නේ දිනපතා අවශ්‍ය දෙයක් නෙවෙයි, සතිපතා සිද්ධ වෙන විශේෂ දෙයක් බවයි. ගෝත් එකෙන් කරන්න ඕනේ වැඩ ටික ඉවර වුණාම ඒක ආපනු පවුලේ අයට දීලා, ඔබ කඩදාසි සහ පැන පාවිච්චි කරලා කරන සාමාන්‍ය පාඩම් වැඩ දිගටම කරගෙන යන්න.

3. වෙන වෙනම ගිණුම් (Profiles) — එකම ගෝත් එකේ පුද්ගලිකත්වය. එක ගෝත් එකක් පාවිච්චි කරද්දී නියෙන ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්නයක් තමයි ශිෂ්‍යයාගේ පාඩම් වැඩ අතරට සහෝදරයෙකුගේ ගේම් එකක් හෝ දෙමාපියන්ගේ මැසේජ් එකක් මැදිහත් වීම. මෙකට විසඳුම තමයි PIN අංක මගින් වෙන් කළ හැකි ගිණුම් (Profiles) පාවිච්චි කිරීම. එතකොට තත්පර කිහිපයකින් තමන්ගේ ගිණුමට මාරු වෙන්න පුළුවන්. ශිෂ්‍යයාගේ ඉගෙනීමේ වාර්තා එයාට විතරක් පෙනෙන, දෙමාපියන්ගේ දේවල් ආරක්ෂිතව තියෙන, සහෝදරයන්ගේ දේවල් පටලවා ගන්නේ නැති ක්‍රමයක් මෙකෙන් ලැබෙනවා. එකම ගෝත් එක ඇතුළේ හැමෝටම තමන්ගේම කියලා ගෝත් එකක් තියෙනවා වගේ වැඩ කරන්න පුළුවන්.

ගෝත් එක දෙමාපියන් සතු නම්?

බොහෝ නිවෙස්වල ගෝත් එක අයිති දෙමාපියන්ට. ඇත්තටම මෙක වාසියක් විදිනට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. දෙමාපියන්ගේ ගෝත් එකේම ශිෂ්‍යයාගේ වැඩ කොටස සහ දෙමාපියන්ට පෙනෙන වාර්තා (Parent Dashboard) තියෙන නිසා, වැඩ සිද්ධ වෙන හැටි ලෙහෙසියෙන්ම බලාගන්න පුළුවන්. මෙකෙන් අපූරු දෛනික වාර්තයක් හැඳෙනවා: ශිෂ්‍යයා විනාඩි 30ක් වැඩ කරනවා, ගෝත් එක ආපනු දෙනවා, දෙමාපියන් එක බැල්මකින් ප්‍රගතිය (Traffic lights) බලලා ඔළුව වනනවා. මෙකෙන් පවුල ඇතුළේ විශ්වාසය ගොඩනැගෙනවා.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

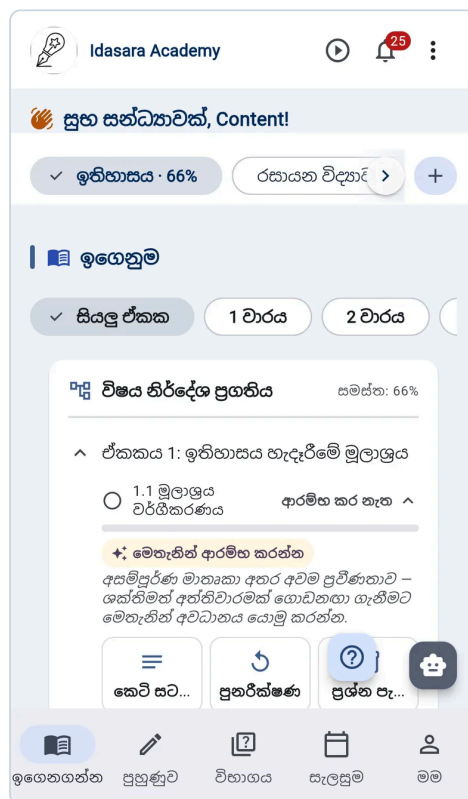
1. පවුලේ අය එක්ක පුංචි සාකච්ඡාවක් කියලා "ගෝත් කාලසටහනක්" හදාගන්න (දිනපතා කෙටි වෙලාවක් + සතිපතා බාගැනීම කරන වෙලාවක්). මේ කාලසටහන ගෝත් එක වාප් කරන තැන ලියලා අලවන්න.
2. ගෝත් එකේ පවුලේ අයට වෙන වෙනම ගිණුම් (Profiles) සහ PIN අංක සකස් කරන්න.
3. "Fetch-then-study" ක්‍රමය සතියක් අත්හදා බලන්න. ඔබේ ප්‍රගතිය සටහන් කරන ටෝස්ටරය (Wall-tracker) පවුලේ අයට පෙන්වන්න. දෙවැනි සතියේදී ගෝත් එක ඉල්ලගන්න එක පළමු සතියට වඩා ගොඩක් ලේසි වෙයි.

කෙටියෙන්

- පොදු ගේන් එකට අවශ්‍ය කරන්නේ **ජයග්‍රාහකයෙක් නෙවෙයි, කාලසටහනක්**. දිනපතා විනාඩි 30ක වෙලාවක් සහ සතිපතා බාගැනීම් වෙලාවක් වෙන් කරගන්න.
- **Fetch-then-study**: දිනපතා ලැබෙන වෙලාවේදී වැඩිපුරම Offline වැඩ කරන්න. සිත්තල් අවශ්‍ය වැඩ සතියකට වරක් කරන **Supply-run** එකට තබාගන්න. ඒ වෙලාව ඉවර වුණාම ගේන් එක ආපසු දෙන්න.
- **PIN අංක මගින් වෙන් කළ Profiles** හරහා එකම ගේන් එක ඇතුළේ හැමෝටම තමන්ගේම පුද්ගලික ඉඩක් ලබාගන්න පුළුවන්.
- දෙමාපියන් සතු ගේන් එක වාසියක් කරගන්න. වැඩ කරන වෙලාව සහ ප්‍රගතිය බලන වෙලාව එකම උපකරණයෙන් සිද්ධ වෙනකොට විශ්වාසය වැඩි වෙනවා.
- දත්ත (Data) පිරිවැය ගැන දැනුවත් වෙන්න: ඡායාරූපයක් යැවීමට වැය වෙන්නේ ඉතා සුළු මෙගාබයිට් ප්‍රමාණයක්. වීඩියෝ බැලීම තමයි වැඩිපුරම දත්ත වැය කරන්නේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

අපි ඉඩසර ඇකඩමිය නිර්මාණය කළේම මේ වගේ අවශ්‍යතා හඳුනාගෙනයි. **නොමිලේ ලබාදෙන පවුලේ ගිණුම් (Family accounts)** හරහා එකම ගේන් එකේ PIN අංක පාවිච්චි කරලා කිහිප දෙනෙකුට වැඩ කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අපේ **Data-lite mode** එක නිසා ඉතා අඩු දත්ත ප්‍රමාණයකින් වැඩ කරන්න පුළුවන්. අපේ ඉගෙනුම් ක්‍රමය කඩදාසියට මුල් තැන දෙන (Paper-first) එකක් නිසා, ඇප් එකෙන් කරන්න තියෙන්නේ ඉතා සීමිත සහ කාලසටහනකට ගැළපෙන වැඩ කොටසක් විතරයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මමයි මගේ සහෝදරයයි දෙන්නම විභාග කරනවා. ලෝන් එකයි තියෙන්නේ. මොකද කරන්නේ? Profiles දෙකක් හදාගන්න. කාලසටහනේ වෙලාවන් දෙකක් වෙන් කරගන්න. හැබැයි සතියට අවශ්‍ය දේවල් බාගන්න (Supply-run) දෙන්නම එකට යන්න — ඒකෙන් දන්න පිරිවැයත් අඩු වෙනවා. දෙන්නෙක් එකට වැඩ කරනකොට එක්කෙනෙක් අනෙකාගේ සාක්ෂිකරුවෙක් වෙනවා.

මගේ දෙමාපියන් විභාග කාලෙට ලෝන් එක සම්පූර්ණයෙන්ම නතරම කරනවා. මොකද කරන්නේ? ඔවුන්ට "Fetch-then-study" ක්‍රමය පැහැදිලි කරලා දෙන්න. ඔවුන් උත්සාහ කරන්නේ ඔබව ලෝන් එකෙන් වෙන බාහිර දේවලින් බේරගන්නයි. ඒ නිසා ඔබ ඉගෙනීමට අවශ්‍ය කරන ඒ විනාඩි 30 ඔවුන් ඉදිරිපිටම වුණත් කරන්න කැමති බව කියන්න. ලෝන් එක සම්පූර්ණයෙන්ම නැති කිරීමෙන් වෙන්වෙන්න ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිපෝෂණය (Feedback) නැති වීමයි.

මගේ ලෝන් එක ගොඩක් පරණයි, ඒකේ ඇප්ස් වැඩ කරන්නේ නැහැ. ඉඩසර "Data-lite" නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ පරණ ලෝන්වලටත් ගැළපෙන විදිහටයි. ලෝන් එක කොයි තරම් පරණ වුණත් අපේ ප්‍රධාන ක්‍රමය තියෙන්නේ කඩදාසි මතයි. සතියකට සැරයක් හෝ පාසලේ පරිගණක විද්‍යාගාරයෙන් අවශ්‍ය දේවල් බාගත කරගෙන වැඩේ කරගෙන යන්න පුළුවන්.

ශිෂ්‍යයෙකුට තමන්ගේම කියලා ලෝන් එකක් ඇත්තටම අවශ්‍ය වෙන්නේ කවදාද? බොහෝ දෙනෙක් හිතනවාට වඩා ගොඩක් ප්‍රමාද වෙලා තමයි ඒ අවශ්‍යතාවය එන්නේ. ඇත්තටම තමන්ගේම ලෝන් එකක් අවශ්‍ය වෙන්නේ, ලෝන් එකෙන් කරන්න තියෙන වැඩ කොටස අර වෙන් කරපු කාලසටහනට වඩා වැඩි වෙන කාලෙකදී විතරයි (උදාහරණයක් ලෙස විභාගයට ඉතා ආසන්නව වැඩිපුර ප්‍රශ්න පත්‍ර පරීක්ෂා කරගන්න අවශ්‍ය වුණොත්). එතකල් කාලසටහනකට අනුව ලෝන් එක පාවිච්චි කිරීම ඇත්තටම විනයක් ඇති කරන හොඳ පුරුද්දක්.

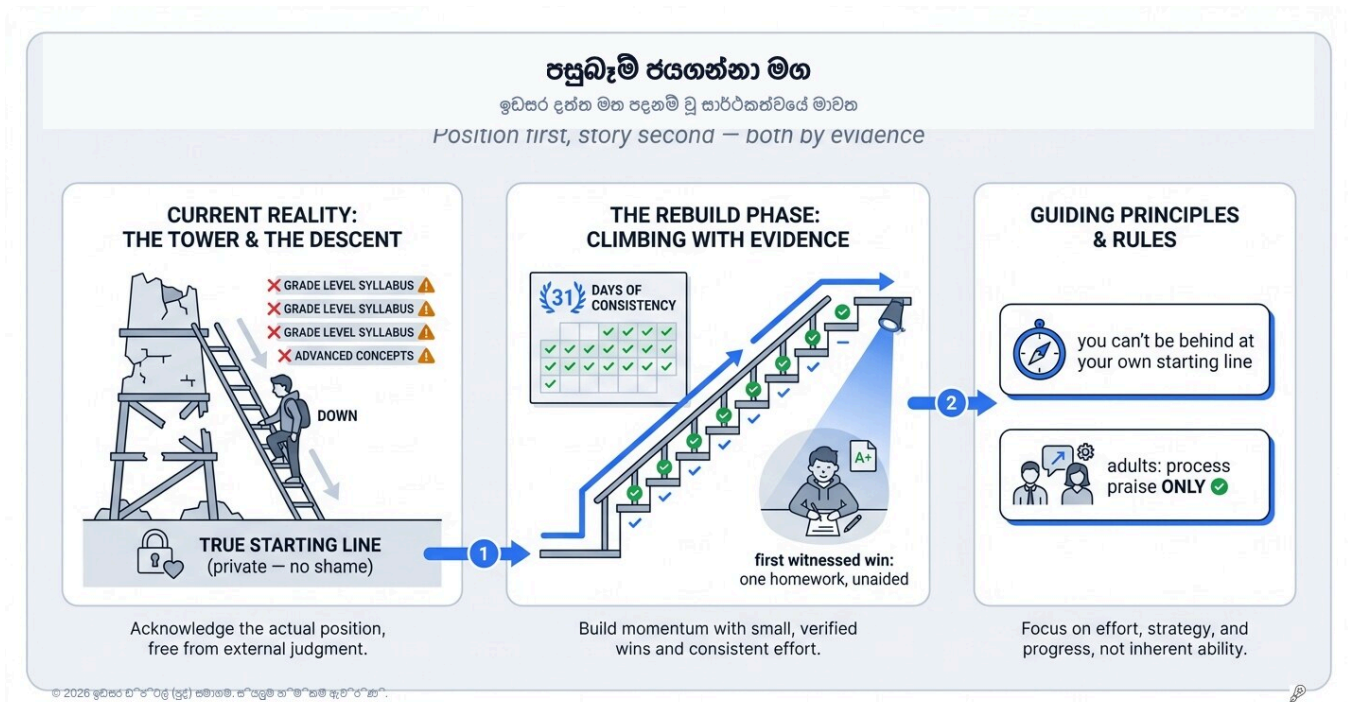
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදයේ සඳහන් කරුණු තවත් පැහැදිලි කරගැනීමට මේවා කියවන්න: [අඩු දත්ත ප්‍රමාණයකින් ඉගෙනීම \(Supply-run ගැන\)](#) • ["ඔයා පාඩම් කරනවා මම කවදාවත් දකින්නේ නැහැනේ"](#) (විශ්වාසය ගොඩනැගීම ගැන) • [වියදම සහ ලෝන් එක පිළිබඳ ප්‍රශ්නය](#) (දෙමාපියන්ට වැදගත් පිළිතුරු).

මූලාශ්‍ර

- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#) (කඩදාසියට මුල් තැන දෙන නිර්මාණය)
- ඉඩසර ඇකඩමිය — [විශ්වාසය සහ දත්ත ආරක්ෂාව](#) (පවුලේ ගිණුම් සහ පුද්ගලිකත්වය)
- NHS — [විභාග කාලයේ පවුලේ වැඩපිළිවෙල](#)

S සහ F වලින් පටන්ගෙන ගොඩයන හැටි: 'Comeback' ක්‍රමවේදය



දුර්වල ප්‍රතිඵල ලේඛනයක් පිටුපස සිටින්නේ ලෝකය තමන් ගැන ලබාදුන් නිෂ්චය නිතඬවම පිළිගෙන, උත්සාහ කිරීම අත්හැර දැමූ ශිෂ්‍යයෙකි. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය වෙන් වන්නේ නැවත නැගී සිටීමේ ක්‍රමවේදය (Comeback Protocol) වෙනුවෙනි. "මෙතැන් සිට තදින් වැඩ කරන්න" යන උපදෙස වැරදි ඇයිද යන්නත්, ඔබේ සැබෑ ආරම්භක රේඛාව සොයා ගන්නේ කෙසේද (එය වර්තමාන විෂය නිර්දේශයට වඩා ගොඩක් පහළින් තිබිය හැක, එය ප්‍රශ්නයක් නොවේ) සහ තමන් වැඩකට නැති ශිෂ්‍යයෙකු යැයි සමාජය දුන් නිෂ්චය පරාජය කරන්නේ කෙසේද යන්නත් මෙහිදී අපි සාකච්ඡා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: ඔබ අසමත් වූ විෂයයන් ගොඩනැගෙන යුත්තේ අද පත්තියේ උගන්වන පාඩම්වලින් නොව, විෂය නිර්දේශයට "පහළින්" ඇති ඔබට මගහැරුණු තැන්වලින් පටන් ගැනීමෙනි. කිසිදු උදව්වක් නැතිව ඔබට තනියම කළ හැකි සරලම මට්ටම දක්වා පස්සට ගොස් එතැන් සිට නැවත ගොඩනැගීම ආරම්භ කරන්න. දිනකට එක් විෂයයක් සඳහා විනාඩි විස්සක් හෝ තිහක් වැය කරමින්, පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට යන්න. ඔබ සිතනවාට වඩා වේගයෙන් මෙම හිඩැස් පිරවිය හැකි අතර, ඔබේ දිනපතා දියුණුව ඔබේ පැරණි අසාර්ථකත්වයේ කතාව වෙතස් කරනු ඇත.

"දුර්වල" යැයි සම්මත ශිෂ්‍යයෙකුගේ සැබෑ ප්‍රශ්නය මේ වාරයේ උගන්වන පාඩම් නොවේ. ඒ යට තවත් ගැටලු දෙකක් තිබේ.

පළමුවැන්න ස්ථානය (Position) පිළිබඳ ප්‍රශ්නයයි: අද ලැබුණු S හෝ F සාමාර්ථයකින් අදහස් වන්නේ ඔබ මීට වසර කිහිපයකට පෙර සිටම පාඩම් මගහැරගෙන ඇති බවයි (අප කලින් කතා කළ 'ණය කුළුණ' මතක් කරගන්න). අද පාඩම් තේරුම් ගැනීමට අවශ්‍ය අඩිතාලම එදා දමා නැත. ඒ නිසා අද උගන්වන පාඩම්වලට කොතරම් මනසක් වුවත්, එය හරියට අත්තිවාරමක් නැති නැතක බිත්ති බඳින්නට උත්සාහ කරනවාක් මැනිය.

දෙවැන්න මතේතාවය (The Story) පිළිබඳ ප්‍රශ්නයයි: වසර ගණනාවක් තිස්සේ ලැබෙන රතු ඉරි නිසා ශිෂ්‍යයාගේ හිතේ "මම ඉගෙන ගන්න දක්ෂ කෙනෙක් නෙවෙයි" යන සිතුවිල්ල තදින් මුල් බැස ගනී. දැනුමේ හිඩැස්වලට වඩා හානියක් මෙම සිතුවිල්ලෙන් සිදුවේ. මන්ද, එය උත්සාහ කිරීම පවා නවත්වා දමන බැවිනි. ඕනෑම ගුරුවරයෙකු මෙවැනි සිසුන් හඳුනයි. ඔවුන් කම්මැලි නැත, ඔවුන් කරන්නේ උත්සාහ කළත් වැඩක් නැතැයි විශ්වාස කිරීමයි.

අපගේ 'Comeback' ක්‍රමවේදය මේ ප්‍රශ්න දෙකටම පහත පිළිවෙළට විසඳුම් ලබා දෙයි:

පියවර 1 — ඔබේ සැබෑ ආරම්භක රේඛාව කොතැනද? (එය පහළින් තිබීම ප්‍රශ්නයක් නොවේ)

අසාර්ථක සිසුවෙකු සාර්ථක සිසුවෙකු බවට පත් කරන ප්‍රධානම පියවර මෙයයි: **අද පාඩම්වලින් වැඩ පටන් ගැනීම නවත්වන්න.** ඒ වෙනුවට එක් එක් විෂයය ගෙන, පසුගිය වසරවල පාඩම් දෙස ආපසු හැරී බලන්න. ඔබට කිසිදු උදව්වක් නැතිව, තනියම කොළයක ලස්සනව වැඩ කළ හැකි අවසාන මට්ටම කුමක්දැයි සොයා ගන්න. ගණිතයට නම් එය වසර දෙක තුනකට පෙර පාඩමක් විය හැක; භාෂාවකට නම් සරල වාක්‍ය ගොඩනැගීම විය හැක.

මෙය ලැජ්ජාවට කරුණක් ලෙස ඔබට හැඟෙන්නට පුළුවන. නමුත් ඇත්ත එය නොවේ. මෙය වසර ගණනාවකට පසු ඔබ කරන පළමු අවංක මැනීමයි. මතක තබා ගන්න: **නම් ස්වයං ආරම්භක රේඛාවේදී කිසිවෙකු "පසුපසින්" සිටිනවා යැයි කිව නොහැක.** 11 වසරේ ශිෂ්‍යයෙකු 8 වසරේ ගණිතයෙන් වැඩ පටන් ගත්තේ නම්, ඔහු කරන්නේ 8 වසරේ වැඩ නොව, 11 වසර සමත් වීමට අවශ්‍ය එකම සහ නිවැරදිම කාර්යයයි.

පියවර 2 — ආරම්භක රේඛාවේ සිට දිනපතා ටික ටික ගොඩනැගීම

ඔබේ සැබෑ මට්ටම සොයාගත් පසු, මේ පොතේ අප ඉගැන්වූ ක්‍රමවේදයන් ඉතා කුඩාවට ක්‍රියාත්මක කරන්න:

- **එක විෂයයකට ප්‍රමුඛතාව දෙන්න:** විෂයයන් නවයම එකවර ගොඩගන්නට හදන්න එපා. මුලින්ම ගණිතය හෝ මව්බස වැනි ප්‍රධාන විෂයයකින් පටන් ගන්න.
- **දිනකට විනාඩි 20-30 ක් පමණක් වැය කරන්න:** ඔබ සොයාගත් සැබෑ මට්ටමේ සිට වැඩ කරන්න. කුඩාවට කියවන්න, කුඩාවට පිළිතුරු ලියන්න, අවංකව පරීක්ෂා කරන්න.
- **තනියම කළ හැකි බව තහවුරු වූ පසු පමණක් ඉදිරියට යන්න:** කම්මැලි නිසා මිළඟ මට්ටමට යන්න එපා. නිස් කොළයක ගැටලුවක් තනියම විසඳිය හැකි නම් පමණක් ඉදිරියට යන්න.

වසර ගණනාවක නිධැස් පිරවීමට ඔබ සිතනවාට වඩා අඩු කාලයක් ගතවේ. 11 වසරේ මතසකට 8 වසරේ කරුණු ඉතා ඉක්මනින් ග්‍රහණය කරගත හැක. මෙම වේගය ඔබේ රහස් අවියයි.

පියවර 3 — ඔබ ගැන ඔබ තිහන විදින වෙනස් කරන "ජයග්‍රහණ" සැලසුම් කරන්න

"මම ඉගෙන ගන්න දක්ෂ නැහැ" යන සිතුවිල්ල නිස් උපදෙස්වලින් හෝ දිරිගැන්වීම්වලින් වෙනස් කළ නොහැක. එය වෙනස් කළ හැක්කේ **ප්‍රත්‍යක්ෂ සාක්ෂි (Evidence)** මගින් පමණි. ඒ නිසා මෙම ජයග්‍රහණ සැලසුම් සහගතව ලබාගන්න:

- **පෙනෙන්නට තිබෙන ඉණිමඟක්:** ඔබ අවසන් කළ මට්ටම් බිත්තියේ ඇති සටහනක සලකුණු කරන්න. එක් එක් හරි ලකුණ ඔබ ලබන සැබෑ දියුණුවකි.
- **නොකැඩුණු දින මාලාව (The Streak):** ඔබ දින 30 ක් නොකඩවා විනාඩි 20 බැගින් වැඩ කළේ නම්, "මම වැඩක් කරන්න බැරි කෙනෙක්" යන සිතුවිල්ල ඔබේ තිහින් ඉබේම ඉවත් වී යයි.
- **පළමු සැබෑ ලෝකයේ ජයග්‍රහණය:** පළමු මාසය ඇතුළත, පත්තියේ දෙන හෝම්වර්ක් එකක් තනියම කිරීම හෝ පත්තියේදී අසන ප්‍රශ්නයකට නිවැරදි පිළිතුරක් දීම වැනි කුඩා නමුත් ප්‍රසිද්ධ ජයග්‍රහණයක් ඉලක්ක කරන්න.

වැඩිහිටියන්ට අනතුරු ඇඟවීමක්: ශිෂ්‍යයෙකු මෙවැනි කුඩා ජයග්‍රහණයක් ලැබූ විට, "ඔය තියෙන්නේ, ඉස්සර ඔයා කම්මැලි නිසානේ මේවා නොකළේ" වැනි කතා කීමෙන් වළකින්න. එයින් මුළු උත්සාහයම අඩපණ විය හැක. ඒ වෙනුවට ඔවුන් කළ දේ පමණක් අගය කරන්න.

හැවන නැගී සිටින වාරයක් (Comeback Semester) කෙබඳුද?

පළමු මාසය: ඔබේ සැබෑ මට්ටම සොයා ගැනීම, දිනපතා විනාඩි 20 ක වැඩ කොටස සහ පළමු කුඩා ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීම. **දෙවන මාසය:** ඔබ ගොඩනගන විෂය දැන් වර්තමාන පාඩම්වලට ස්පර්ශ වේ. පන්තියේ පාඩම් ටික ටික තේරෙන්නට පටන් ගනී. **දෙවන විෂයයක් ද පටන් ගත හැක.** **තුන්වන මාසය:** දැන් ඔබට පය ගසා සිටීමට ශක්තිමත් පොළොවක් ඇත. ඔබ ගැන නිවූ පැරණි කතාව වෙනස් වී ඇත. එතැන් සිට මේ පොතේ ඇති අනෙක් ක්‍රමවේද සාමාන්‍ය පරිදි භාවිතා කළ හැක.

විභාග ප්‍රතිඵල ලේඛනයකින් මනින්නේ ඔබේ වර්තමාන ස්ථානය මිස ඔබේ වටිනාකම නොවේ. ඕනෑම ස්ථානයක් වෙතස් කළ හැකිය.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ හැවන පටන් ගන්නා ප්‍රධාන විෂය තෝරාගන්න (ගණිතය හෝ භාෂාව වඩාත් සුදුසුයි).
2. ඔබේ සැබෑ මට්ටම සොයාගන්න: පරණ පෙළපොත් බලමින් ඔබට තනියම වැඩ කළ හැකි අවසාන තැන සටහන් කරගන්න. "මගේ අත්තිවාරම නිබේන්නේ ____ වසරේ ____ පාඩමේය" යන්න අවංකව පිළිගන්න.
3. අද සිට විනාඩි 20 ක් වැඩ කිරීමට සහ එය සටහන් කිරීමට වගුවක් හදාගන්න. අදම පළමු හරි ලකුණ දමන්න.

කෙටියෙන්

- දුර්වල ප්‍රතිඵල යනු ගැටලු දෙකක එකතුවකි: **දැනුමේ හිඬක්** සහ **"මට බැහැ" යන සිතුවිල්ල**. මුලින් හිඬක් පුරවන්න, එවිට සිතුවිල්ල ඉබේම වෙනස් වේ.
- **මට්ටම මැනීම:** ඔබට තනියම කළ හැකි සරලම තැනට පස්සට යන්න. ඔබේ ආරම්භක රේඛාවේදී ඔබ කිසිවෙකුට වඩා පසුපසින් නැත.
- **කුඩාවට පටන් ගන්න:** දිනකට විනාඩි 20-30 ක් වැය කරමින් ශක්තිමත් අධ්‍යාලමක් මත වැඩ කරන්න. එවිට ගමන ඉතා වේගවත් වේ.
- **සාක්ෂි ගොඩනගන්න:** ඔබේ ප්‍රගතිය සටහන් කරන්න. ජයග්‍රහණ පිළිබඳ සාක්ෂි මිස දේශනා මගින් මිනිසුන් වෙතස් කළ නොහැක.
- **වැඩිහිටියන්:** ක්‍රියාව පමණක් අගය කරන්න. පැරණි වැරදි මතක් කරමින් දරුවා අධෛර්යමත් නොකරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමියේ ඇති 'Micro-quiz' මගින් ඔබට කිසිවෙකුටත් නොකියා ඔබේ සැබෑ මට්ටම පරීක්ෂා කරගත හැක. ඔබ කොතැන සිටියත්, එතැන් සිට ඉදිරියට යාමට අවශ්‍ය මඟපෙන්වීම එහිදී ඔබට ලැබේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම ඉන්නේ විභාගය තියෙන අවුරුද්දේ. දැන් පරණ ඒවා ඉගෙන ගන්න වෙලාවක් තියෙනවද? ඔව්, අනිවාර්යයෙන්ම. අධ්‍යාපන නැතිව අද පාඩම්වලට වැය කරන කාලය අපතේ යාමකි. ප්‍රධාන විෂයයන් දෙකක් පමණක් තෝරාගෙන ඉක්මනින් නිවැස් පුරවන්න. F සාමාර්ථයක් ලැබීමට නියමිත විෂයයක් S එකක් දක්වා තෝරා ගෙන ඒම ඔබේ මුළු ජීවිතයම වෙනස් කළ හැකිය.

ඉස්කෝලෙන් මාව "දුර්වල පන්තියට" දාලා තියෙන්නේ. දැන් ඒක වෙනස් කරන්න බැහැ නේද? පාසල මනින්නේ ඔබේ පැරණි මට්ටමයි. නමුත් මෙම ක්‍රමවේදය හරහා ඔබේ මට්ටම වෙනස් වූ විට, පාසලට ද ඔවුන්ගේ තීරණය වෙනස් කිරීමට සිදුවේ. බොහෝ සිසුන් නිහඬවම වැඩ කරමින් මුළු පාසලම පුදුම කරවා ඇත.

මගේ මට්ටම මැනලා බැලුවම ඒක ගොඩක්ම පහළ මට්ටමක තිබුණා? එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ මෙතෙක් කල් බොරුවකට රැවටී සිටි බවයි. දැන් ඔබ සත්‍යය දන්නා නිසා, ඔබට එය ගොඩනැගිය හැක. බොහෝ විට මෙයට හේතුව ඔබට මූලික කරුණු නිවැරදිව උගන්වා නොතිබීම මිස ඔබේ දුර්වලතමක් නොවේ.

ඇත්තටම මට මේක කරන්න පුළුවන්ද? මම ඉගෙන ගන්න දක්ෂ නැතුව ඇති නේද? සමහරවිට විභාග ඔබේ දක්ෂතාව පෙන්වන එකම තැන නොවිය හැක. නමුත් එවැනි තීරණයකට ආ යුත්තේ නිවැරදි ක්‍රමවේදයකට උත්සාහ කිරීමෙන් පසුවය. එක වාරයක් මෙම ක්‍රමවේදය අත්හදා බලන්න. ඔබ කවුදැයි ඔබම දැක පුදුම වනු ඇත.

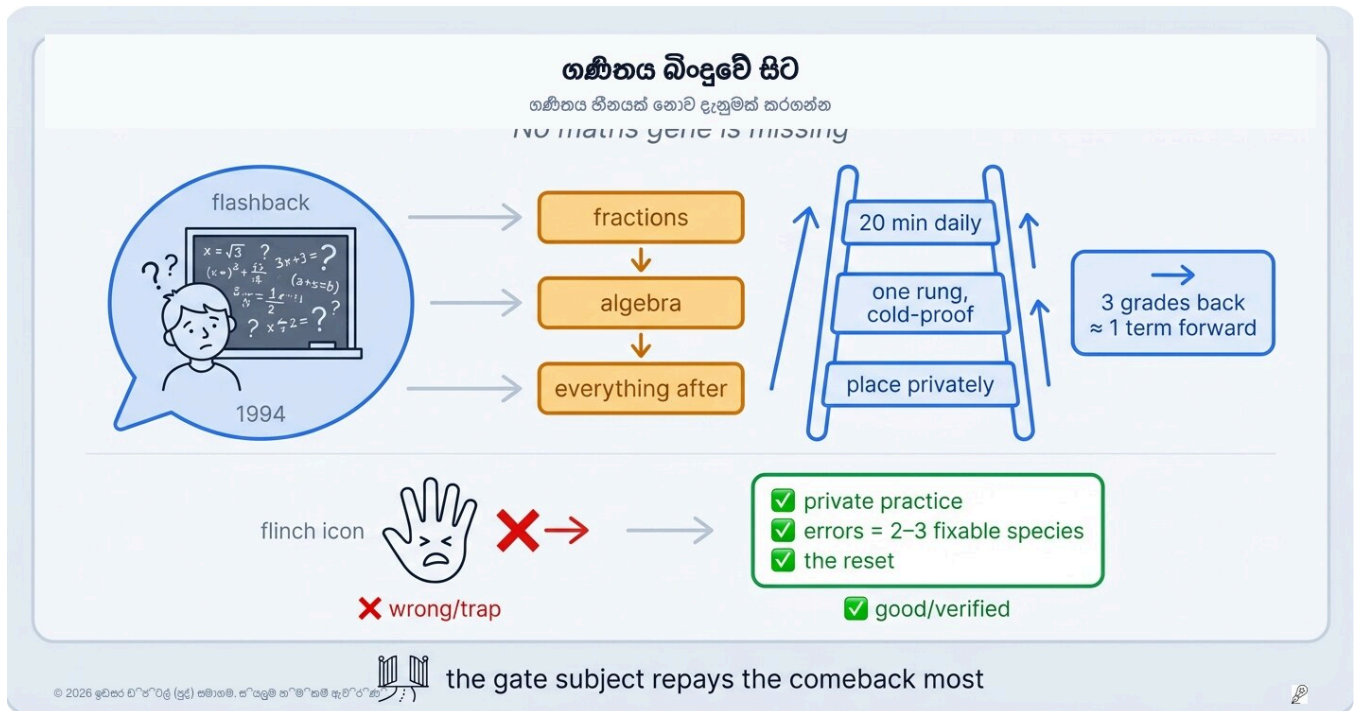
තවදුරටත් කියවීමට

දැනුමේ නිවැස් පිරවීමට: [Maths From Zero](#) සහ [කියවීම ප්‍රමුඛ කරගැනීම](#). නිවැස් ඇතිවීමේ ක්‍රියාවලිය: පළමු වාරයේ ණය (පොත 2). වේගය රඳවා ගැනීමට: [පළමු දින 30](#).

මූලාශ්‍ර

- UCLA Bjork Lab — [පර්යේෂණ දත්ත](#) (පූර්ව දැනුම නව ඉගෙනුමට උපකාර වන ආකාරය)
- What Parents Ask — [පාඩම් නොකිරීම පිටුපස ඇති බිය](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 3 — ලකුණු මට්ටම් සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම](#)

මූල සිට ගණිතය: "මට කවදාවත් ගණිතය බෑ" කියන සිසුන් වෙනුවෙන්



ගණිතය නරම් ශිෂ්‍යයෙකුගේ නිතේ අසරණකමක් ඇති කරන වෙනත් විෂයයක් නැති නරමය. එයට හේතුව, ගණිතය යනු එක මත එක ගොඩනැගෙන විෂයයක් වීමයි. ඔබේ දැනුමේ කොතැන හෝ නිවැසක් තිබුණොත්, එය මුළු පන්ති කාමරයක් ඉදිරියේම ඔබව අපහසුවට පත් කිරීමට සමත්ය. බොහෝ දෙනෙක් ඉතා කුඩා වයසේදීම "මට නම් ගණිතය බෑ" කියා ලේබලයක් අලවා ගනිති. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය වෙන් වන්නේ, මූල සිටම ගණිතය ගොඩනගා ගන්නා ආකාරය ගැන කතා කිරීමටයි. ගණිත ජීවිතාව යනු ජානවලින් එන දෙයක් නොව, වැරදි හුරුවක් බවත්, ඔබ අද සිටින ඕනෑම මට්ටමක සිට නැවත ඉහළට යා හැකි ඉතිමඟක් ඇති බවත් මෙහිදී අපි ඉගෙන ගනිමු.

කෙටි පිළිතුර: ගණිතය සඳහා උපතින් ලැබෙන සුවිශේෂී "ජානයක්" නැත. "මුල ඉඳන්ම මට ගණිතය බෑ" කියන්නේ ඔබේ දැනුමේ යම් තැනක තිබූ නිවැසක් නිසා කාලයත් සමඟ ක්‍රමානුකූලව ගණිතය ඉගෙන ගැනීමේ රටාව බිඳී ගොස් ඇති බවයි. මෙයට පිළියම වන්නේ, කිසිවෙකුට නොකියා පෞද්ගලිකව ඔබ ඉගෙන ගත් දේවල්වලින් තවමත් ඔබට හොඳින්ම මතක මට්ටම දක්වා ආපස්සට ගොස්, එතැන් සිට දිනකට විනාඩි විස්සක් බැගින් නැවත පියවරෙන් පියවර ඉහළට ඒමයි. පරණ පන්තිවල ගණිතය ඔබ සිතනවාට වඩා සරල වන අතර, ඔබ ඉහළට යන මාවත ඔබ සිතනවාට වඩා කෙටි එකකි.

ගණිතය බැරි වැඩිහිටියෙකුගෙන් එය ආරම්භ වූයේ කවදාදැයි ඇසුවොත්, බොහෝ විට ඔවුන්ට මතක් වන්නේ දිනයක් නොව, යම් සිදුවීමකි. සමහරවිට භාග සංඛ්‍යා හෝ වීජ ගණිතය උගන්වන විට පන්තියේදී අතරමං වූ මොහොතක් විය හැකිය. එසේත් නැත්නම් ගුරුවරයෙකුගේ උපහාසයක් හෝ දෙමව්පියන්ගේ සුසුමක් විය හැකිය. ඉන්පසුව සිදු වන්නේ වසර ගණනාවක් තිස්සේ ගණිත පන්තියේ ශාරීරිකව සිටියත් මානසිකව එතැන නොසිටීමයි. සෑම වසරකම අලුත් පාඩම් එකතු වෙන්නේ අර මඟ හැරුණු පාඩම් මතය. අවසානයේ දරුවා තීරණය කරන්නේ "මම ගණිතයට දක්ෂ නැතැ" කියාය.

මෙම පොතේ ඇසින් බලන විට, මේ ප්‍රශ්නයට ඇති පිළිතුර ඉතා සරලයි: **ගණිත ජීවිතාව යනු "පාඩම් ණය" (Debt) සහ "බිය" (Fear) යන දෙකේ එකතුවකි.** ගණිතය යනු එක මත එක ගොඩනැගෙන කුළුණක් වැනිය. නිවැස ඇති වූ විට කුළුණ දෙදරා යයි. පන්තියේදී නැවත නැවතත් අසමත් වීම නිසා, ගණිත ගැටලුවක් දකින විටම සිත වැඩ කිරීමටත් පෙර "ගැස්මක්" ඇති වේ. අද උගන්වන ගණිතය කොතරම් උත්සාහ කළත් නොහේරෙන්නේ ඒ නිසාය. අද පාඩම ප්‍රශ්නයක් නොවන්නට පුළුවන; ප්‍රශ්නය ඇත්තේ එදා මඟ හැරුණු පාඩම්වලය.

ගණිතය නැවත ගොඩනැගීමට නම් මෙම කරුණු දෙකටම පිළියම් යෙදිය යුතුය. ඒ සඳහා ඔබ මුලින්ම විශ්වාස කළ යුතු වාක්‍යයක් තිබේ: **ඔබට මඟ හැරුණු කිසිදු ගණිත ජානයක් ලෝකයේ නැත.** සාමාන්‍ය පෙළ සහ උසස් පෙළ දක්වා ඇති ගණිතය ඕනෑම සාමාන්‍ය මනසකට ග්‍රහණය කරගත හැකිය. රහස්‍ය ඇත්තේ එය ඉගෙන ගන්නා "පිළිවෙළ" (Order) තුළයි. ඔබේ ඒ පිළිවෙළ මීට වසර ගණනාවකට පෙර බිඳී ගොස් ඇත; දැන් අපි එය නැවත සකස් කරමු.

මුල සිට ඉහළට යන ඉතිමඟ

ඔබේ පදනම සැබවින්ම ශක්තිමත් නැතිත් පටන් ගන්න — එය කොතරම් ආපස්සට වුවත් කමක් නැත. ඔබ කළ යුත්තේ පරණ වසරවල පෙළපොත් හෝ ප්‍රශ්න පත්තර ගෙන, ඔබට කිසිදු උදව්වක් නැතිව තනියම විසඳිය හැකි මට්ටම සොයා ගැනීමයි. එය භාග සංඛ්‍යාද? සරල වීජ ගණිතයද? එය කුමක් වුවත්, ඔබේ ආරම්භක ලක්ෂ්‍යය එයයි. මෙය ඔබේ පෞද්ගලික තොරතුරු; කිසිවෙකුට ප්‍රකාශ කිරීමට අවශ්‍ය නැත. එතැන් සිට ඉතිමඟක් මෙන් පියවරෙන් පියවර ඉහළට යන්න: එක කුසලතාවක් සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රගුණ කරන්න → පොතේ පිටුවක් දෙස නොබලා ගණිත ගැටලු තුනක් නිවැරදිව විසඳන්න → ඊළඟ පියවරට යන්න. කිසි විටෙක පියවර දෙකක් පනින්න එපා. ගණිතය නිවැරදිවලට දඬුවම් දෙයි. ඔබ අද මෙතැන සිටින්නේද එසේ පියවර පැත්ත නිසා විය හැකිය.

දිනපතා සුළු වේලාවක් වුවත්, දිගින් දිගටම කරන්න. දිනකට විනාඩි විස්සක් පමණක් මේ ඉතිමඟේ ඉහළට යාමට වැය කරන්න. ඔබ සිතනවාට වඩා වේගයෙන් ඔබට පරණ පාඩම් ආවරණය කළ හැකිය. මන්දයත්, සෑම වසරකම ඇති "සැබවින්ම අලුත්" පාඩම් ප්‍රමාණය ඉතා සුළුය. ඔබ වැඩුණු කෙනෙකු ලෙස ඒවා දකින විට කලින්ට වඩා ඉක්මනින් වැටහෙනු ඇත. වසර තුනක පාඩම් වුවත්, ඔබ සිතනවාට වඩා කෙටි කලකින් ආවරණය කළ හැකිය. ඔබ එක පියවරක් ශක්තිමත් කරන විට, ඊළඟ පියවර වඩාත් පහසු වේ.

හිතකාම නැති කරගන්න. ගැටලුවක් දුටු විට ඇති වන චිකිත්‍ය නැති කිරීමට නම්, මුලදී ඔබ තනියම හෝ ඔබට කරුණාවෙන් උදව් කරන කෙනෙකු සමඟ වැඩ කරන්න. වැරදීම් යනු ඔබව අසාර්ථක කරන දේවල් නොව, ඔබේ ක්‍රමයේ ඇති අඩුපාඩු හඳුනා ගැනීමට දෙන දත්ත ලෙස සලකන්න. බොහෝ විට "ගණිතය බැරි" සිසුන් අතින් සිදුවන්නේ නැවත නැවතත් කරන එකම වර්ගයේ වැරදි දෙක තුනකි. ඒවා හඳුනාගෙන නිවැරදි කළ විට ප්‍රශ්නය විසඳේ. ගැටලුවක් මැදදී හිර වී බය දැනේ නම්, පැන පසෙකින් තබා, හුස්මක් ගෙන, සරලම පියවරෙන් නැවත පටන් ගන්න.

මෙය වටිනේ ඇයි කියා තේරුම් ගන්න. ගණිතය යනු ඔබේ අනාගතයට ඇති ප්‍රධාන "දොරටුවකි". සාමාන්‍ය පෙළ ගණිතය සමත් වීම මත ඔබේ උසස් පෙළ විෂය ධාරාවන් තීරණය වේ. රැකියාවකට යන විට ගණිතය අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙය ඔබට දෙන පීඩනයක් නොව, මේ උත්සාහය වටිනේ ඇයි දැයි පෙන්වා දීමකි. ගණිතය ගොඩනැග ගැනීම තරම් ඔබේ ආත්ම විශ්වාසය ඉහළ නංවන වෙනත් කිසිවක් නැත.

"ගණිතය බැරි" කියන දරුවෙකුගේ දෙමව්පියන්ට කළ හැකි දේ

මෙහිදී දෙමව්පියන්ට කළ හැකි වැදගත්ම දේ දෙකක් තිබේ. පළමුවැන්න: **"මටත් ඉස්සර ගණිතය බැරි" කියා පැවසීම නතර කරන්න.** මෙය දරුවාට සැනසීමක් සේ පෙනුණත්, ඇත්ත වශයෙන්ම එයින් සිදුවන්නේ "ගණිතය බැරි වීම ජානවලින් එන දෙයක්, ඒ නිසා උත්සාහ කිරීමේ තේරුමක් නැතැ" යන වැරදි පණිවිඩය දරුවාට ලැබීමයි. ඒ වෙනුවට, **"මටත් ඒ කාලේ නිවැරදි පිළිවෙළට කවුරුත් කියලා දුන්නේ නැහැ, අපි දැන් ඒක වෙනස් විදිනකට කරමු"** යැයි පවසන්න. දෙවැන්න: දරුවා පරණ වසරක පාඩම් ඉගෙන ගන්නා විට එය රහස්‍ය ලෙස තබා ගන්න. එය නෑදෑයින්ට හෝ අසල්වැසියන්ට පවසන්නට ගියොත්, දරුවා නැවතත් ලැජ්ජාවට පත් වී උත්සාහය අත්හැරිය හැකිය. ඔබ අගය කළ යුත්තේ දරුවාගේ දක්ෂතාව නොව, ඔහු හෝ ඇය දිනපතා වැඩ කරන ආකාරයයි (Process praise).

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ඔබේ ගණිත මට්ටම කොතැනදැයි සොයා ගන්න. පරණ පෙළපොත් ගෙන, ඔබට තනියම විසඳිය හැකි පාඩම කුමක්දැයි බලන්න. ඒ මට්ටම කොළයක ලියා ගන්න.

2. ඒ මට්ටමේ ගණිත ගැටලුවක් දිනකට විනාඩි 20ක් වැය කර විසඳන්න. එක කුඩා කොටසක් කියවා, උදාහරණයක් බලාගෙන, පසුව එය නොබලා විසඳන්න.
3. මේ වාක්‍යය ශබ්ද නගා පවසන්න: "මට ගණිතය බැරි වුණේ මට ජාන නැති නිසා නෙවෙයි, මට නිවැරදි පිළිවෙළට ඒක ඉගෙන ගන්න නොලැබුණු නිසයි. අද ඉඳන් මම ඒ පිළිවෙළ හදා ගන්නවා."

කෙටියෙන්

- "ගණිතය බැ" කියන්නේ බුද්ධියේ ප්‍රශ්නයක් නොව, මඟ හැරුණු පාඩම් ණය සහ බිය නිසා ඇති වූ තත්ත්වයකි.
- විසඳුම: ඔබ ඇත්තටම දන්නා මට්ටමට ආපස්සට ගොස් (Placement walk), එතැන් සිට දිනකට විනාඩි 20ක් පියවරෙන් පියවර ඉහළට එන්න.
- පරණ පාඩම් ඔබ සිතනවාට වඩා වේගයෙන් ඉගෙන ගත හැකිය. වසර තුනක පාඩම් වුවත් එක වාරයක් ඇතුළත අවසන් කළ හැකිය.
- වැරදිම් දත්ත ලෙස සලකන්න. හිතකාව නැති කර ගැනීමට පෞද්ගලිකව වැඩ කිරීම ආරම්භ කරන්න.
- ගණිතය යනු අනාගතයේ බොහෝ දොරවල් විවෘත කරන යතුරයි. එය ජය ගැනීම ඔබේ මුළු ජීවිතයටම ලොකු ශක්තියක් වනු ඇත.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ගණිත ගැටලුවක් මැද තිර වී, එය අසා ගැනීමට කවුරුත් නැතිව ඔබ අසරණ වී සිටිනවාද? **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy)** ඇති AI Study Coach ඔබට ඕනෑම වේලාවක, ඉතා ඉවසීමෙන් සහ සරලව සිංහල භාෂාවෙන් කරුණු පැහැදිලි කර දෙයි — දිනකට පණිවිඩ 5ක් දක්වා නොමිලේ අත්හදා බැලිය හැක; ගෙවන සාමාජිකත්වවලදී ඕනෑම වාර ගණනක්, සීමාවක් නැත. කිසිදු විනිශ්චයකින් තොරව, ඔබේම වේගයෙන් ඉගෙන ගැනීමට සුදුසුම පරිසරය දැන් ඔබේ අතේ ඇත.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම තොර රහස් 8 වසරේ පාඩම් ඉගෙන ගන්නා ගමන්, දැනට ඉන්න පන්තියේ ගණිතයට මුහුණ දෙන්නේ කොහොමද? පන්තියේ පාඩම් දෙස බලන ආකාරය වෙනස් කරන්න. ඒවා දැන්ම අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු දේ ලෙස නොව, අනාගතයේදී ඔබ යා යුතු ඉලක්කය ලෙස සලකන්න (Preview of destination). පන්තියේ දෙන වැඩවලින් ඔබට කළ හැකි දේ පමණක් කරන්න. ගුරුවරයා සමඟ පොද්ගලිකව කතා කර, "මම මගේ පදනම ශක්තිමත් කරගන්නා ගමන් ඉන්නේ, මට ටික කාලයක් දෙන්න" යැයි පැවසීමෙන් ඔබට විශාල සහනයක් ලැබිය හැකිය.

ගණිතය මූල සිට ඉගෙන ගන්න ටියුෂන් පන්තියකට යාම සුදුසුද? බොහෝ විට නැත. ටියුෂන් පන්ති යන්නේ මුළු පන්තියටම පොදු වේගයකිනි. ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේම වේගයයි. මුලින්ම තනිවම හෝ පොද්ගලිකව උදව් කළ හැකි කෙනෙකු (AI Coach හෝ සහෝදරයෙකු වැනි) සමඟ වැඩ කරන්න. ඔබ පන්තියේ මට්ටමට ආසන්න වූ පසු හොඳ ටියුෂන් පන්තියක් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

මම ගෙදරදී ගණිතය හොඳට හැදෑරුවත්, විභාගයේදී බිය වෙලා ඔක්කොම අමතක වෙනවා. මෙය සාමාන්‍ය දෙයකි. මෙය ඔබේ හිතකාවේ අවසාන සලකුණයි. මෙය ජය ගැනීමට නම්, ගෙදරදී ගණිතය හදන විට කාලය මැන (Timed practice) ජීවිතයට හුරු වන්න. පාඩම් ණය ගෙවා අවසන් වන විට සහ නැවත නැවත පුහුණු වන විට (Retrieval practice), විභාගයේදී ඇති වන බිය ක්‍රමයෙන් නැති වී යනු ඇත.

සැබැවටම — F එකක් තියෙන කෙනෙකුට විභාගයෙන් මොන වගේ ප්‍රතිඵලයක් බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන්ද? කිසිදු පොතකට ඔබට රන් තැටි පොරොන්දු විය නොහැක. නමුත්, ඔබ පදනමේ සිට ඉහළට ආවොත්, පළමු පත්‍රිකාවේ (Paper I) ඇති මූලික ගැටලු ටික නිවැරදිව විසඳා ගැනීමෙන් පමණක්ම ඔබට F මට්ටමෙන් C හෝ B මට්ටමක් දක්වා ඉතා වේගයෙන් පැමිණිය හැකිය. මුලින්ම සමත් වීමට (Pass) ඉලක්ක කරන්න; ඉන්පසු ඔබේ උත්සාහය අනුව ලැබෙන ඉහළම ප්‍රතිඵලය ගැන සතුටු වන්න.

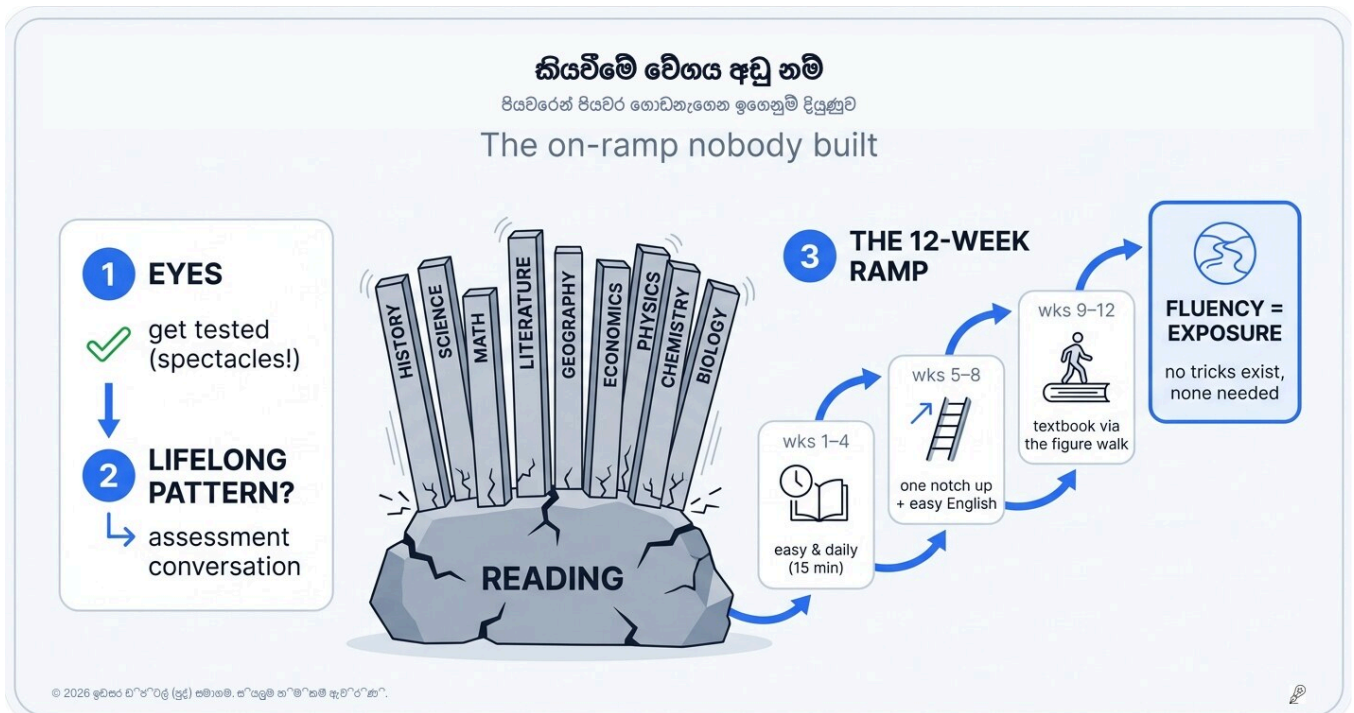
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම ක්‍රමය තවත් ගැඹුරින් තේරුම් ගැනීමට මෙම ලිපි කියවන්න: [S සහ F මට්ටමේ සිට ආරම්භ කිරීම](#). පදනම සැකසූ පසු සාමාන්‍ය පෙළට සුදානම් වන තැටි: සාමාන්‍ය පෙළ ගණිතය පාඩම් කරන්නේ කොහොමද? (පොත 3). පාඩම් ණය ගැන දැන ගැනීමට: පළමු වාරයේ පාඩම් ණය (පොත 2).

මූලාශ්‍ර

- UCLA Bjork Lab — [research overview](#) (පිළිවෙළකට ඉගෙන ගැනීමේ වැදගත්කම)
- Smith, A. et al. (2016) — [retrieval under stress](#) (ජීවිතය යටතේ මතකය ක්‍රියා කරන අයුරු)
- Trinity College Kandy — [A/L gates](#) (ගණිතය මගින් තීරණය වන උසස් පෙළ මාවත්)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

කියවීම මන්දගාමී නම්: කිසිවෙකු නොසෑදූ ප්‍රවේශ මාර්ගය



මෙම පොතේ සෑම පරිච්ඡේදයකම උපකල්පනය කරන එක් මූලික දක්ෂතාවයක් තිබේ. එය කෙතරම් මූලික එකක්ද යත්, අපට එය නොපෙනී යයි. එනම් පිටුවක් කියවීම පහසු දෙයක් බවයි. නමුත් සමහර සිසුන්ට — බොහෝ දෙනෙක් පිළිගන්නවාට වඩා වැඩි පිරිසකට — එය එසේ නොවේ. වචන ගලා එන්නේ ඉතා සෙමින්, අකුරු ගලපා වචන හඳුනා ගැනීමට ගන්නා මනන්සිය නිසා එහි අර්ථය තේරුම් ගැනීමට මනසෙහි ඉඩක් ඉතිරි නොවේ. එවිට සෑම විෂයයකම ඉගෙනීමට පෙර "කියවීමේ පරීක්ෂණයක්" බවට පත් වේ. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය ඒ සඳහා ප්‍රවේශයකි: ඕනෑම වයසකදී කියවීමේ වේගය (fluency) වර්ධනය කරගත හැක්කේ මන්ද යන්නත්, සති 12 ක කියවීමේ වැඩසටහනක් සහ නමන්ටම දොස් පවරා ගැනීමට පෙර පරීක්ෂා කර බැලිය යුතු කරුණු දෙකක් මෙහි ඇතුළත් වේ.

කෙටි පිළිතුර: කියවීමේ වේගය තීරණය වන්නේ සහජ දක්ෂතාවය මත නොව, ඔබ කොතරම් කියවීමට හුරු වී ඇත්ද යන්න මතය. දිනකට විනාඩි පහළොවක් ඔබ කැමති, ඔබට ඉතා පහසු (අවශ්‍ය නම් ඔබේ වයසට වඩා වසර දෙක තුනක් පහළ මට්ටමක) පොත් කියවීමෙන් කියවීමේ වේගය ඉබේම වැඩි වේ. සති 12 ක් පුරා ක්‍රමයෙන් කියවන ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමෙන්, සරල කතාවල සිට පෙළපොත් දක්වා පහසුවෙන් ගමන් කළ හැකිය. නමුත් මෙයට පෙර කරුණු දෙකක් පරීක්ෂා කළ යුතුය: ඇස් පරීක්ෂාවක් කර ගැනීම සහ කියවීම ආරම්භයේ සිටම ඉතා අපහසු වූයේ නම් ඒ පිළිබඳව ගුරුවරුන් හෝ වෛද්‍යවරයෙකු සමඟ සාකච්ඡා කිරීමයි.

සෑම අධ්‍යාපනික ගැටලුවක් පිටුපසම සැඟවුණු එක් පොදු දුෂ්කරතාවයක් තිබේ. 5 වසරෙන් පසු පාසල් පද්ධතිය තුළ මේ ගැන කතා කරන්නේ ඉතා කලාතුරකිනි.

"පෙළපොත කියවන්න අකමැති", කෙටි සටහන් වලින් පමණක් පාඩම් කරන, දිගු ප්‍රශ්න දුටු විට බිය වන, සහ සෑම විෂයකටම අඩු ලකුණු ගන්නා සිසුවෙකුට ඇත්ත වශයෙන්ම තිබෙන්නේ **කියවීමේ අපහසුවක්** විය හැකිය. සෑම වාක්‍යයක්ම කියවා තේරුම් ගැනීමට විශාල වෙනසක් දැරීමට සිදු වන නිසා, අර්ථය තේරුම් ගැනීමට අවධානය යොමු කිරීමට අපහසු වේ. එවිට පිටුවක් කියවීමට සෑහෙන කාලයක් ගත වන අතර ඉන් ඉගෙන ගන්නේ ඉතා අල්පයකි. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස කියවීම මඟහරින නිසා එය කිසිදා දියුණු නොවේ. 10 වසරේ ඉගෙන ගන්නා, කියවීම මන්දගාමී සිසුවෙකු ඇත්ත වශයෙන්ම විෂයන් නවයකින් අසමත් වන්නේ නැත. ඔහු අසමත් වන්නේ එක් දක්ෂතාවයකිනි — නමුත් සෑම කෙනෙක්ම ඔහුට එම දක්ෂතාවය ඇතැයි උපකල්පනය කරන නිසා කිසිවෙකු එයට පිළියම් යොදන්නේ නැත.

මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අප කරන්නේ එම පිළියම් යෙදීමයි. එය කොටස් තුනකි: මුලින්ම කළ යුතු පරීක්ෂාවන් දෙක, කියවීම පිළිබඳ විද්‍යාත්මක සත්‍යය සහ ඒ සඳහා වන ප්‍රවේශය.

පළමුව: වෙනත් ඕනෑම දෙයකට පෙර පරීක්ෂාවන් දෙකක්

පළමු පරීක්ෂාව — දැස්. "මන්දගාමී කියවන්නන්ගෙන්" සැලකිය යුතු පිරිසකට නිබෙන්තේ පෙනීමේ දුර්වලතාවයකි. නිසි පරිදි හඳුනා නොගත් පෙනීමේ ගැටලු අධ්‍යාපනයට විශාල බාධාවකි. පවුලක් තම දරුවාගේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් කරන ඉහළම ආයෝජනයක් වන්නේ ඇස් කණ්ණාඩි යුගලක් ලබා දීමයි. කියවන විට අකුරු ලොකු කුඩා වී පෙනේ නම්, පේළි දෙකක් ලෙස පෙනේ නම් හෝ හිසරදය ඇති වේ නම්, මුලින්ම ඇස් පරීක්ෂාවක් කර ගන්න. අනෙක් සියල්ල ඊට පසුවය.

දෙවන පරීක්ෂාව — රටාව. දරුවා කොතරම් උත්සාහ කළත් මුල සිටම කියවීම ඉතා අපහසු වූයේ නම් — අකුරු මාරු වීම, ශබ්ද හඳුනා ගැනීමට අපහසු වීම වැනි ලක්ෂණ දිගු කාලීනව තිබුණේ නම් — ඒ පිළිබඳව පාසල සහ වෛද්‍යවරයෙකු සමඟ සාකච්ඡා කිරීම වැදගත් වේ. මෙය දරුවාට දෙන තීන්දුවක් නොව, ඉගෙනීමේ රටාවේ පවතින වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීමකි. කිසිම දරුවෙක් හිතාමතා කියවීම ප්‍රමාද කරන්නේ නැත. එබැවින් දරුවා "කම්මැලියි" යන ලේඛනය ඇලවීම අදම නතර කළ යුතුය.

ඉහත කරුණු දෙකම ගැටලුවක් නොවේ නම්, ඉතිරි වන්නේ පොදු හේතුවයි: එනම් **කියවීමේ පුහුණුව මදි වීම (fluency debt)**. කියවීම මුල් කාලයේ අප්‍රියජනක වීම නිසා එය මඟහැරීමෙන් ඇති වූ මෙම අඩුව පියවා ගැනීමට ඉතා සරල සැලසුමක් තිබේ.

කියවීමේ මන්දගාමී බවට සැබෑ විසඳුම: වැඩිපුර කියවීම සහ විද්‍යාව

කියවීමේ වේගය පිළිබඳව විද්‍යාත්මක සත්‍යය මෙයයි: **කියවීමේ වේගය රඳා පවතින්නේ ඔබ අකුරු සහ වචන කොතරම් වාර ගණනක් දැක පුරුදු වී ඇත්ද යන්න මතය.** ඔබ වචන සහ වාක්‍ය රටා වැඩි වැඩියෙන් දකින තරමට, මොළය ඒවා හඳුනා ගන්නා වේගය ඉබේම වැඩි වේ. මෙයට කිසිදු කෙටි ක්‍රමයක් හෝ මැරීස් අත්‍යාසයක් නැත. මෙය ඉතා හොඳ ආරංචියකි. මන්ද යත්, ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ කියවීමට ද්‍රව්‍ය සහ නිසි කාලසටහනක් පමණක් වන බැවිනි. දිනපතා ඔබට පහසු මට්ටමකින් කියවීම ආරම්භ කළහොත් ඔබේ මොළයේ කියවීමේ යාන්ත්‍රණය ඉබේම දියුණු වේ. බොහෝ දෙනෙක් කරන වැරද්ද නම් තමන්ට ඉතා අපහසු දේවල් (උදාහරණයක් ලෙස විෂය නිර්දේශයේ පෙළපොත්) පමණක් කියවීමට උත්සාහ කිරීමයි. එවිට එය වෙනසකර අත්දැකීමක් වන බැවින් කියවීම තව තවත් මඟහැරේ. මතක තබා ගන්න: **මුලින් පහසු දේ වැඩිපුර කියවන්න, කියවීමේ වේගය වැඩි වූ පසු අපහසු දේ වෙත යන්න.**

සති 12 ක ප්‍රවේශය

1-4 සති — පහසු සහ දිනපතා. දිනකට විනාඩි පහළොවක් ඔබ වඩාත් දක්ෂ භාෂාවෙන් (සිංහල) ඉතා පහසු දෙයක් කියවන්න: ළමා කතා පොත්, සරල පුවත්පත් ලිපි වැනි දේ. අවශ්‍ය නම් ඔබේ වයසට වඩා පහළ මට්ටමක පොත් වුවද කමක් නැත. එකම ඉලක්කය මෙයයි: දිනපතා, ප්‍රියජනක ලෙස කියවීම අවසන් කිරීම. (සෙමින් ශබ්ද නගා කියවීමද මෙහිදී උපකාරී වේ.)

5-8 සති — මට්ටම ටිකක් වැඩිකරන්න, දෙවන භාෂාව එකතු කරන්න. ඔබ වඩාත් දක්ෂ භාෂාවෙන් මීට වඩා ටිකක් ගැඹුරු දේ කියවන්න. ඒ සමඟම විනාඩි දහයක් ඉතා සරල ඉංග්‍රීසි (හෝ ඔබේ දෙවන භාෂාව) කියවීම ආරම්භ කරන්න. ඔබ කියවන කාලය සහ පිටු ගණන සටහන් කරගන්නා කුඩා සටහනක් තබා ගන්න. සතියකට කියවන පිටු ගණන වැඩි වන අයුරු එවිට ඔබටම පෙනෙනු ඇත.

9-12 සති — පෙළපොත් වෙත මාරු වීම. දැන් පෙළපොත්වල ඇති ඔබ දැනටමත් දන්නා සරල මාතෘකා කියවීම ආරම්භ කරන්න. එහි ඇති රූප සටහන් සහ ඒවා අසල ඇති ඡේද මුලින් කියවන්න. දැන් ඔබේ කියවීමේ තැකියාව දියුණු වී ඇති නිසාත්, දිනපතා කියවීම පුරුද්දක් වී ඇති නිසාත්, පෙළපොත යනු තවදුරටත් මනා පවුරක් නොව තවත් එක් පොතක් පමණක් වනු ඇත.

මෙම සති 12 න් පසුවත් දිනපතා කියවීමේ පුරුද්ද දිගටම කරගෙන යන්න. සති කිහිපයකට පසු, කියවීම යනු වෙනසකර කාර්යයක් නොව, අලුත් යමක් ලබා දෙන ප්‍රියජනක දෙයක් බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

පවුලේ අයට උදව් කළ හැක්කේ කෙසේද?

මන්දගාමී කියවන්නෙකු සාමාන්‍යයෙන් වසර ගණනාවක් තිස්සේ තම අපහසුව සඟවාගෙන සිටීමට උත්සාහ කරයි. මෙම නව ගමන සඳහා පවුලෙන් අවශ්‍ය වන්නේ මෙයයි: දරුවාට පහසු මට්ටමේ කියවීමේ ද්‍රව්‍ය (පොත්පත්) ලබා දීම, දරුවා කියවන මට්ටම ගැන විවේචනය නොකිරීම සහ දිනපතා ඒ සඳහා වෙන් කරන විනාඩි 15 බාධාවකින් තොරව ලබා දීමයි. වඩාත්ම වැදගත් දෙය නම්: **වැඩිහිටියන් කියවනු දරුවාට දැකීමට සැලැස්වීමයි.** වැඩිහිටියන් කියවන නිවෙස්වල දරුවන් කියවන්නන් බවට පත් වේ. කියවීම දරුවන්ට පමනක් පවරන නිවෙස්වල දරුවන් එය මඟහරින පිරිසක් බවට පත් වේ.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. පෙනීමේ දුර්වලතාවයක් ගැන සුළු හෝ සැකයක් තිබේ නම්, ඇස් පරීක්ෂාවක් සඳහා දිනයක් වෙන් කරගන්න. මෙය අදම කළ යුතු පළමු පියවරයි.
2. අද රාත්‍රියේ කියවීමට ඉතා පහසු දෙයක් සොයා ගන්න (මව් භාෂාවෙන්) සහ විනාඩි පහළොවක් කියවන්න. කියවූ කාලය සහ පිටු ගණන සටහන් කරගෙන පළමු දිනය සම්පූර්ණ කරන්න.
3. දරුවාට කුඩා කල සිටම කියවීමේ රටාවේ ගැටලුවක් තිබේ නම්, ඒ ගැන ගුරුවරුන් හෝ වෛද්‍යවරයෙකු සමඟ සාකච්ඡා කිරීමට සැලසුම් කරන්න.

කෙටියෙන්

- කියවීම මන්දගාමී වීම යනු එක් දක්ෂතාවයක් නිසා විෂයන් නවයක්ම අසාර්ථක වීමයි. පාසල 5 වසරෙන් පසු මේ ගැන සොයා බලන්නේ නැත.
- මුලින්ම කරුණු දෙකක් පරීක්ෂා කරන්න: ඇස් (කණ්ණාඩි යනු අධ්‍යාපනයට කරන විශාලතම ආයෝජනයකි) සහ **කුඩා කල සිට පවතින රටාව** (වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම).
- විද්‍යාත්මක සත්‍යය සරලයි: **කියවීමේ වේගය = පුහුණුව.** දිනපතා සරල දේ කියවීමෙන් මොළයේ කියවීමේ හැකියාව ඉබේම දියුණු වේ. වෙනත් රහස් නැත.
- සති 12 ක සැලසුම: සරල සහ දිනපතා කියවීම → මට්ටම ඉහළ දැමීම සහ දෙවන භාෂාව → පෙළපොත් වල හුරුපුරුදු කොටස් කියවීම. කාලය සටහන් කරන්න.
- පවුලේ අය: දරුවාට දොස් නොකියා කියවීමට පහසු පොත් ලබා දෙන්න, ඔවුන් ඉදිරියේ ඔබත් පොතක් කියවන්න.

ඉඩසර ඇතැම් සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම වැඩපිළිවෙළ සඳහා විශේෂිත ඇප් එකක් අවශ්‍ය නොවේ. පුවත්පත්, පොත්පත් සහ විනාඩි 15 ක නිහඬ කාලයක් තිබීම ප්‍රමාණවත්ය. ඔබට කියවීමට ද්‍රව්‍ය තිබේ නම්, **ඉඩසර ඇප් එකේ නොමිලේ ඇති කෙටි සටහන්** ඉතා සරලව සකස් කර ඇති නිසා ඒවා කියවීමට භාවිතා කළ හැකිය.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම විභාග වසරේ සිටින්නේ — මට සති 12 ක් කියවීමට වැය කිරීම කාලය නාස්තියක් හේද? නැත, එය නාස්තියක් නොව ආයෝජනයකි. ඔබේ සෑම විෂයක්ම ඉගෙනීමට මෙම දක්ෂතාවය අවශ්‍ය වේ. විභාගය යනු ඇත්ත වශයෙන්ම කාලයට අනුව කරන කියවීමේ පරීක්ෂණයකි. මෙම පුනුණුව විෂය කරුණු පාඩම් කරන අතරතුරේදීම සිදු කළ හැකිය. මුල් සති 6 තුළදීම ඔබේ කියවීමේ වේගය කැපී පෙනෙන ලෙස වැඩි වනු ඇත.

මට මව් භාෂාවෙන් කියවීම ප්‍රශ්නයක් නැතැ, හැබැයි ඉංග්‍රීසි කියවන විට තමයි ගොඩක් හෙමින් කියවෙන්නේ. එසේ නම් ඔබට තිබෙන්නේ ගැඹුරු කියවීමේ ගැටලුවක් නොව, දෙවන භාෂාව පිළිබඳ ගැටලුවකි. අපේ පොතේ "දෙවන භාෂාවෙන් ඉගෙන ගැනීම" පරිච්ඡේදයේ ඇති ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න. එහිදී දිනපතා ඉතා සරල ඉංග්‍රීසි කියවීම උපකාරී වේ.

මීඩියෝ බුක්ස් (Audiobooks) සහ පොත බලමින් කෙනෙකු කියවනවාට සවන් දීම හොර වැඩක්ද? නැත, ආරම්භයේදී එය ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය. අකුරු දකින අතරතුර එම ශබ්දය ඇසීමෙන් මොළයට වචන හඳුනා ගැනීම පහසු වේ. නමුත් අවසාන ඉලක්කය ස්වාධීනව කියවීම බැවින්, ටිකෙන් ටික සවන් දීම නතර කර තනියම කියවීමට හුරු වන්න.

ඇත්තටම 10 වසරේ ඉන්න මන්දගාමී කියවන්නෙකුට වෙනස් විය හැකිද? ඔව්, අතිවාරියයෙන්ම. එය දැන් අපහසු වී ඇත්තේ වසර ගණනාවක සිට කියවීම මඟහැරීම නිසා මිස ඔබේ මොළයේ දෝෂයක් නිසා නොවේ. ඔබේ මොළයට අලුත් දේ ඉගෙන ගැනීමට වයස බාධාවක් නොවේ. සති කිහිපයක් කැපවීමෙන් වැඩ කළහොත් ඉදිරි දශක ගණනාවම ඔබට පහසු වනු ඇත.

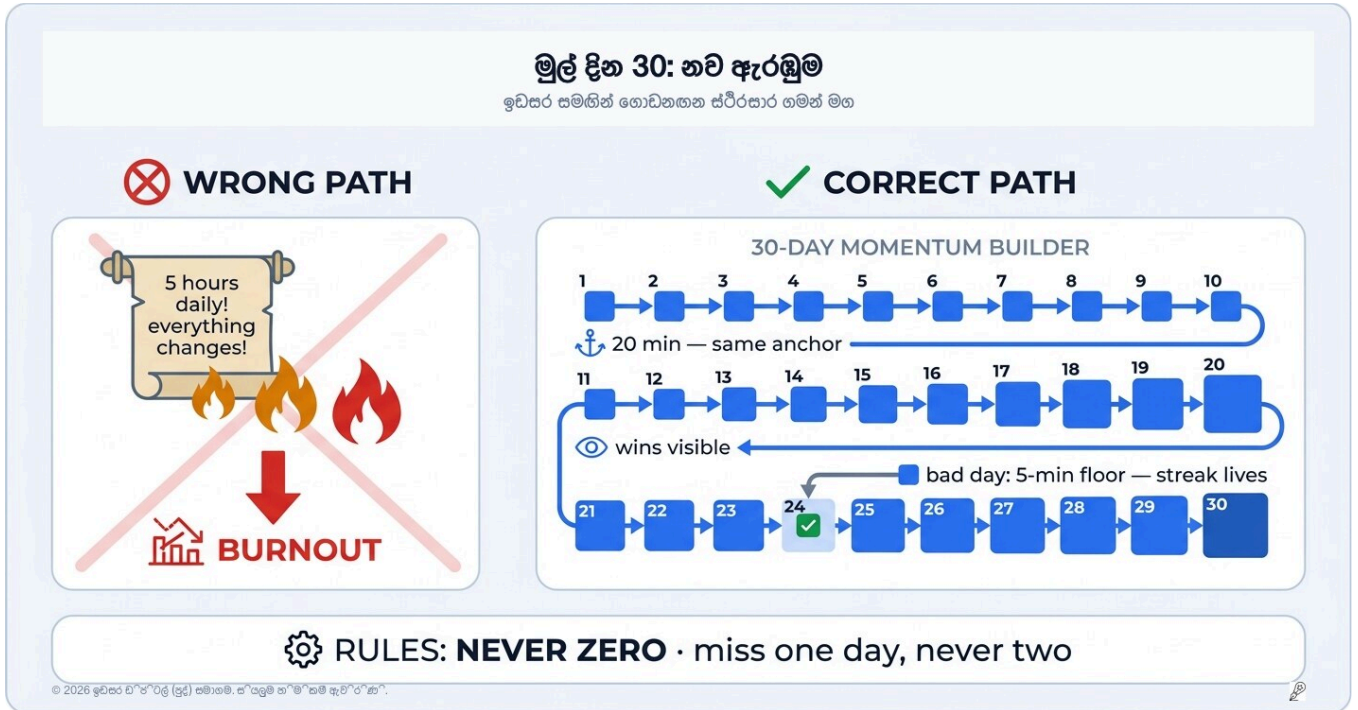
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම ක්‍රමය වඩාත් විස්තරාත්මකව දැන ගැනීමට: **S සහ F මට්ටමේ සිට ආරම්භ කිරීම**. ඉදිරි පියවර සඳහා: කියවන්න, පසුව වේගයෙන් කියවන්න (පොත 1) සහ දෙවන භාෂාවකින් අධ්‍යාපනය ලැබීම (පොත 1). පවුලේ සහය සඳහා: **දෙමාපියන් සඳහා: අනවශ්‍ය ලෙස බලපෑම් නොකර උදව් කරන්නේ කෙසේද?**

මූලාශ්‍ර

- Rayner, K. et al. (2016) — [So Much to Read, So Little Time, APS](#) (නිරාවරණය වීම හරහා කියවීමේ වේගය; කෙටි ක්‍රම නොමැති බව)
- UNESCO — [Languages in education](#) (මව් භාෂාවෙන් ඉගෙනීමේ වැදගත්කම)
- NHS — [when to seek help](#) (විශේෂ උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථා)

ආපසු හැරීමක පළමු දින 30: වේගය ලබාගන්නේ සැලසුමකින් මිස අධීෂ්ඨානයෙන් පමණක් නොවේ



අපතේ ගිය සෑම පාසල් වාරයක්ම අවසන් වන්නේ එකම විදිහටයි: ලොකු පසුහැරීමක් දැනෙනවා, මධ්‍යම රාත්‍රියේ ලොකු පොරොන්දුවක් දෙනවා — "හෙට ඉඳන් හැමදේම වෙනස් කරනවා" කියලා. දින තුනක් හරිම වීරත්වයෙන් වැඩ කරනවා, පස්සේ කලින්ටත් වඩා දරුණු විදිහට කඩා වැටෙනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදය ඒ නිසි පොරොන්දුවලට එරෙහිව ලියැවුණු එකක්. මෙහි ඇත්තේ දින 30 ක සැලසුමක්. එය නිතරම ඉතා කුඩාවට පටන් ගෙන, නියමිත කාලසටහනකට අනුව පියවරෙන් ලබාගන්නා, ඒ වගේම අතරමගදී ඇතිවන බාධක නිසා වැඩේ අහහැර නොදමා ඉදිරියටම යන ක්‍රමයකි.

කෙටි රිප්‍රිකර්: අර මධ්‍යම රාත්‍රියේ දෙන මනා පොරොන්දු අමතක කරන්න. අද රෑම විනාඩි විස්සකින් වැඩ ආරම්භ කරන්න — එක විෂයක් තෝරාගන්න, ඔබ දැනටමත් දිනපතා කරන වැඩකට එය සම්බන්ධ කරන්න (උදාහරණයක් ලෙස රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු). ඔබ නියම කළ කාලය වැඩි කළ යුත්තේ, නියමිත වෙලාවට වැඩ නතර කිරීම පවා ඔබට අපහසු තරමට වැඩේට හුරු වූ පසුවයි. ආපසු හැරීමක් (Turnaround) සාර්ථක වෙන්නේ "කවදාවත් බිංදුවක් නොවෙන", අතපසු කරන්න බැරි තරම් පොඩි වැඩ කොටසකින් පටන් ගත්තොත් විතරයි. එක දවසක් මඟ හැරුණොත්, කවදාවත් දෙවැනි දවසක් මඟ හරින්න එපා.

අධීෂ්ඨානයෙන් පමණක් වැඩ පටන්ගෙන අසාර්ථක වන ආකාරය ගැන රූප සටහනක් ඇන්ඩ්‍රොන් එය මෙසේය: වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිවේ → මධ්‍යම රාත්‍රියේ පොරොන්දු දෙයි ("දිනකට පැය පහක් පාඩම් කරනවා, ගෝන් එක අල්ලන්නෙවත් නැහැ, හෙට ඉඳන් ඔක්කොම වෙනස්") → දින දෙක තුනක් දත් මිටි කාගෙන අමාරුවෙන් වැඩ කරයි → එක වෙනසකර හැන්දෑවක ඒ රිද්මය බිඳී යයි → නිරාශ්වාසයට එයි ("මට මේක කරන්න බැහැ") → තවත් ලොකු වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිවේ → මාස කිහිපයකට පසු හැවතත් ඊටත් වඩා ලොකු පොරොන්දුවක් දෙයි. මේ සෑම අසාර්ථක වීමක්ම ඔබට උගන්වන්නේ "ඔබ අසාර්ථකයි" කියායි.

ප්‍රශ්නය ඇත්තේ ශිෂ්‍යයා තුළ නෙවෙයි. ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ සැලසුමේයි. **අධීෂ්ඨානයෙන් වැඩ කරන විට, ඔබට ගත්තිය අඩුම දවසේදී ඔබෙන් උපරිම කැපකිරීමක් බලාපොරොත්තු වෙනවා.** ඕනෑම බර දෙයක් වලගය කරන්න ඕනෑ මෙයට ප්‍රතිවිරුද්ධ විදිහටයි. එන්නිමක්, පුරුද්දක් හෝ හැවත හැගී සිටීමක් ආරම්භ කළ යුත්තේ හරිම පොඩියටයි. ඉන්පසු එය වේගය ලබාගන්නවා. ඒ නිසා නිවැරදිව සැලසුම් කළ දින 30 ක ආරම්භය මෙන්න:

(සටහන: මේ සැලසුම අතපසු වූ වාරයකින් හෝ වසරකින් පසු නැවත වැඩ ආරම්භ කරන සිසුන් සඳහායි. ඔබ දැනටමත් සාමාන්‍ය විදිනට පාඩම් කරනවා නම් සහ එය වඩාත් ක්‍රමවත් කරගන්න ඕනෑ නම්, පළමු දින 7 (පොත 1) සැලසුම භාවිතා කරන්න.)

1–10 දින: පණගැන්වීම (Ignition) — ඕනෑකමින්ම ඉතා කුඩාවට

දවසකට එක සැසියක් පමණයි. විනාඩි විස්සයි. මුළු වැඩසටහනම එව්වරයි. පැය පහක් නෙවෙයි — විනාඩි විස්සක්, එක විෂයක් ගැන පමණයි. එය දිනපතා එකම වෙලාවක කරන්න (දැනටමත් කරන දෙයකට මෙය අමුණන්න: රාත්‍රී කෑමෙන් පස්සේ, එතෙම නැත්නම් ඇඟ පත සෝදා ගත්තට පස්සේ. එලාම එකකට වඩා මෙවැනි ඇමුණුම් (Anchors) සාර්ථකයි). මේ විනාඩි විස්ස ඇතුළත කලින් ඉගෙනගත් දෙයක් මතක් කිරීම සහ අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගැනීම පුට්ටියට කරන්න.

නිනාමතාම වැඩේ පොඩියට තැබීමේ විද්‍යාත්මක හේතුව හේරුම් ගන්න: විනාඩි විස්සක වැඩක් කරන්න **කම්මැලිකමක් තිබෙන්නේ නැහැ** (එතකොට වැඩේ පටන් ගන්න ලේසියි), ඒ වගේම එය **අසාර්ථක වෙන්නත් විදිනක් නැහැ** (මොන තරම් මහත්සි වුණත් විනාඩි 20 ක් කරන්න පුළුවන්). ඒ වගේම වැඩේ නතර කරන විට ඔබට තව තවත් කරන්න **ආසාවක් ඉතිරි වෙනවා**. වැඩේ එපා වෙනකම්ම කරලා නතර කළොත් ඊළඟ දවසේ පටන් ගන්න තිබෙන්නේ නැහැ. ඔබට ඕනෑ නම් විනාඩි 20 ට වඩා වැඩ කළ හැකියි, නමුත් **අනිවාර්යයෙන්ම** කළ යුත්තේ විනාඩි 20 ක් පමණයි.

11–20 දින: රිද්මය අල්ලා ගැනීම — ටිකෙන් ටික වැඩෙන්න දෙන්න

දැන් වැඩේට රිද්මයක් ලැබී ඇත. මේ කාලය තුළ දේවල් දෙකක් සිදුවිය යුතුයි. **වැඩ කරන කාලය වැඩි කළ යුත්තේ ඔබේ ආසාව අනුව මිස බලහත්කාරයෙන් නෙවෙයි**: විනාඩි 20 වැඩේ නතර කරන්න තිබෙන්නේ නැති තරමට උනන්දුවක් එන විට එය විනාඩි 25 ක්, 30 ක් දක්වා ස්වභාවිකවම වැඩි කරන්න. දෙවැනි සැසියක් පටන් ගන්නේ ඒ විදිනටමයි. **දෙවැනි කරුණ: ඔබේ ජයග්‍රහණ පෙනෙන්නට සලස්වන්න**: ඔබ වැඩ කරන දින සටහන් කරන වාර්ට් එක පුරවන්න, අතපසු නොකර හෝම්වර්ක් එකක් ඉවර කරන්න, නිස්ව තිබුණු පොත්වල පිටු පිරෙන එක දකින්න. මෙය වෙනත් කෙනෙකුට පෙන්වන්න (අම්මා, තාත්තා හෝ යාළුවෙකුට). "මට මේක කරන්න බැහැ" කියන හැඟීම බොරු බව ඔප්පු වෙන්නේ මේ දිනවලයි.

මේ අතරතුර තවත් දෙයක් කළ යුතුයි: **ඔබේ පරිසරය පිළිවෙළක් කරගන්න**. පාඩම් කරන වෙලාවට ෆෝන් එක නියන තැන තීරණය කරන්න (එය අතට අසු නොවන තැනක තබන්න), පාඩම් කරන මේසය පිරිසිදු කරන්න, ඊළඟ දවසේ පාඩම් කරන දේවල් කලින් දවසේ සූදානම් කර තබන්න.

21–30 දින: නරක දවසක් ආවොත්? කලින්ම සැලසුම් කරන්න

ඕනෑම වැඩක් පටන් ගත් විට "නරක දවස්" එනවා — අසනීපයක්, ගෙදර උත්සවයක්, නැත්නම් නිකම්ම කම්මැලිකමක් වෙන්න පුළුවන්. අර මධ්‍යම රාත්‍රියේ දෙන ලොකු පොරොන්දු කැඩෙන්නේ මෙන්න මේ දවස්වලදීයි. ඒත් අපේ සැලසුමේ මේ සඳහා ක්‍රමයක් තිබෙනවා: **අවම දින නීතිය (Minimum-day rule)**. ඔබට හරිම අමාරු දවසකදී ඔබේ විනාඩි 20 ක කාලය විනාඩි 5 ක් දක්වා අඩු කරන්න. එකම එක කෙටි වැඩක් කර අවසන් කරන්න. එවිට ඔබේ "දිනපතා වැඩ කරනවා" යන පුරුද්ද කැඩෙන්නේ නැහැ. මෙහි වැදගත් වන්නේ වැඩ ප්‍රමාණය නොව, ඔබේ රිද්මය (Identity) පවත්වා ගැනීමයි.

යම් හෙයකින් එක දවසක් බිංදුවක් වුණොත්, ඊළඟ දවසේ මේ වාක්‍යය මතක් කරගන්න: **එක දවසක් මඟ හැරුණත්, දෙවැනි දවසක් මඟ හරින්න එපා**. දඬුවම් විඳින්න හෝ මුල ඉඳන් පටන් ගන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඊළඟ දවසේ නියමිත වෙලාවට වැඩේ පටන් ගන්න. 30 වැනි දවස වන විට ඔබ "පාඩම් කරන්න උත්සාහ කරන" කෙනෙක් නෙවෙයි, ඔබ දින 30 ක වැඩ සටහනක් සාර්ථකව අවසන් කළ, වැඩ කරන පරිසරය හදාගත්ත, ඕනෑම බාධාවකදී නැවත නැගී සිටිය හැකි ශිෂ්‍යයෙක් බවට පත්වෙලා ඉවරයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

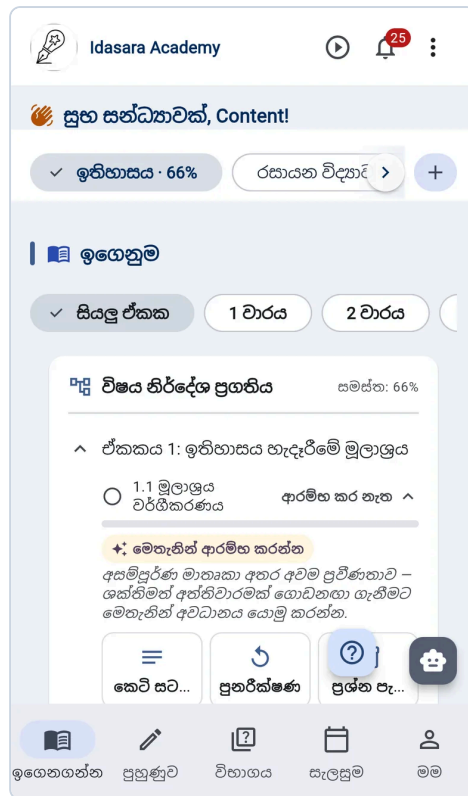
1. පණගැන්වීමේ කාලය (Ignition quota) තීරණය කරන්න: විනාඩි විස්සක්, එක විෂයක්, ඔබ දිනපතා අනිවාර්යයෙන්ම කරන වැඩකට එය අමුණන්න. එය එක වාක්‍යයකින් ලියන්න.
2. පළමු සැසිය දැන්ම කරන්න — "සඳුදා ඉඳන්" නෙවෙයි, අද රෑම පටන් ගන්න.
3. ඔබේ වැඩ සටහන සටහන් කරන වාර්ට් එක ගෙදර හැමෝටම පෙනෙන තැනකින් තියන්න. එහි ඉහළින්ම මේ නීති දෙක ලියන්න: **කිසිම දවසක බිංදුවක් වෙන්න දෙන්න එපා • එක දවසක් මඟ හැරුණත්, දෙවැනි දවසක් මඟ හරින්න එපා.**

කෙටියෙන්

- මධ්‍යම රාත්‍රියේ දෙන ලොකු පොරොන්දු අසාර්ථක වෙන්නේ **අඩුම ශක්තියක් තියෙන වෙලාවක උපරිම වැඩක් බලාපොරොත්තු වන නිසයි.** පියවරෙන් පියවර ගොඩනැගෙන්න.
- **1–10 දින:** විනාඩි විස්සයි, එක විෂයයි, හැමදාම එකම වෙලාවයි. ලේසියෙන් කරන්න පුළුවන් වැඩක්. වැඩියෙන් කරන්න පුළුවන්, හැබැයි අනිවාර්ය නැහැ.
- **11–20 දින:** ආසාව අනුව කාලය වැඩි කරන්න • ජයග්‍රහණ පෙන්වන්න (වාර්ට් එක පුරවන්න) • ඉගෙන ගන්නා පරිසරය පිළිවෙළ කරන්න.
- **21–30 දින:** නරක දවසකට සැලසුමක් තබාගන්න — විනාඩි 5 ක "හදිසි අවමයක්" තබාගන්න. **බිංදුවක් වෙන්න දෙන්න එපා; එක දවසක් මඟ හැරුණත් දෙවැනි දවසක් එපා.**
- දින 30 කට පසු ඔබට ලැබෙන්නේ පැය ගණනක් නෙවෙයි, "මට වැඩ කරන්න පුළුවන්" කියන විශ්වාසයයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමියේ ඇති **Streaks** (දිනපතා වැඩ කිරීමේ සලකුණු) ඔබේ වාර්ට් එක අවංකව පවත්වා ගැනීමට උදව් වෙනවා. ඒ වගේම **Today's Plan** (අද දවසේ සැලසුම) මගින් ඒ විනාඩි විස්ස ඇතුළත කළ යුතු දේ ඔබට පහසුවෙන් සොයාගත හැකියි. එදා රාත්‍රියේ අධිෂ්ඨානයක් ගන්නා වගේ හැමදාම මනන්සි වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ — අද රෑ එක පාරක් තීරණය කරලා පටන් ගන්න.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම කොච්චර පස්සෙන්ද ඉන්නේ, විනාඩි විස්සකින් වැඩක් වෙයිද? සතියක් ඇතුළත සියල්ල ආවරණය කරන්න බැහැ. අර පැය පහේ පොරොන්දුත් මාසයක් පවතින්නේ නැහැ. ඒත් විනාඩි විස්සකින් පටන්ගෙන මාසයක් යනකොට හැඳෙන පුරුද්දෙන්, වාරය අවසාන වෙනකොට අති විශාල වැඩ කොටසක් ඉවර කරන්න පුළුවන්. පොඩියට පටන් ගන්න එක තමයි වේගවත්ම ක්‍රමය.

මගේ මේ අලුත් වෙනස ගෙදර අයටයි යාළුවන්ටයි කියන්නද? ඔබේ මහා පරිවර්තනය ගැන කියන්න එපා. ඔබේ ක්‍රමය ගැන විතරක් කියන්න: "මම දවසට විනාඩි විස්සක් පාඩම් කරනවා, මේ තියෙන්නේ මගේ වාර්ට් එක" කියලා කියන්න. එවිට ඔවුන් ඔබේ ඒ කාලය ආරක්ෂා කරන්න උදව් කරයි. ඔබේ දින 30 වාර්ට් එක පිරුණාම ඔබේ වෙනස ඔවුන්ට ඉබේම පෙනේවි.

මගේ හැම දවසක්ම අවුල් නම්, මම කොහොමද මේක කරන්නේ? එහෙත්ම ඔබ 'Hard Mode' එකේ අනෙක් පරිච්ඡේදක් කියවිය යුතුයි. ඔබේ දවසේ ඉතිරි වන පුංචි කාල පරාසයන් පාවිච්චි කරන "කැඩුණු දින ක්‍රමය" (Broken-day method) ඔබට ගැලපෙනවා. එහි ඇති විනාඩි 10 අවමයන් මේ "බිංදුවක් නොවීමේ" නීතියයි.

මම කලින් දින 30 ක් කරලා තියෙනවා, ඒත් පස්සේ නතර වුණා. මේ පාර මොකක්ද වෙනස? කලින් දින 30 ඔබ කළේ කොහොමද කියලා බලන්න: ලොකු කාලයක් කළාද? "ඔක්කොම නැත්නම් මුකුත් නැහැ" කියලා තිබුණද? නරක දවසකට සැලසුමක් තිබුණේ නැද්ද? මේ දින 30 සැලසුම සකස් කරලා තියෙන්නේ කලින් අසාර්ථක වුණු ඒ හැම තැනකටම පිළියම් විදිනටයි.

තවදුරටත් කියවීමට

මේ ආරම්භයත් සමඟ ඔබට තවත් දේවල් ගොඩනගාගත හැකියි: **S සහ F වලින් ආරම්භ කිරීම • බිංදුවේ සිට ගණිතය**. පුරුදු පිළිබඳ විද්‍යාව: සඳුදා දිනත් පවතින උනන්දුව (පොත 2). බාධක මධ්‍යයේ ඉගෙනීම: **රැකියාවක් හෝ වෙනත් වගකීම් අතරතුර පාඩම් කිරීම**.

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists: [Spaced Practice](#) (දිනපතා පොඩියට කිරීම, ඉඳහන් කරන ලොකු වැඩවලට වඩා සාර්ථකයි)
- Francesco Cirillo — [the Pomodoro Technique](#) (කාල පරාසයන් සහිත සැසි; ආරම්භ කිරීම පහසු කරයි)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#) (එක දිනට පවත්වා ගැනීම සාර්ථකත්වයේ එන්ජිමයි)

විභාගයට තව මාස හයයි: ගොඩයන්න අවංක සැලසුමක්



වාර විභාග සහ නියම විභාගය අතර කාලයේදී, දහස් ගණන් සිසුන් තමන්ගේ සුදානම ගැන ගණන් බලා අතරමං වූ බවක් හැඟෙන්නට ගනී. මින් පසු සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ විපත් දෙකෙන් එකකි: එක්කෝ අකර්මණ්‍ය වීම, නැතහොත් මුල සිටම සුදානම් වූ දක්ෂ සිසුන්ගේ පාඩම් සැලසුම් අන්ධානුකරණයෙන් කොපි කර කලබලයෙන් වැඩ කිරීමයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි යෝජනා කරන්නේ තෙවන විකල්පයයි. එනම්, හදිසි අනතුරකදී මෙන් ප්‍රමුඛතාවය අනුව තෝරා බේරා ගැනීම (Triage): ඉතිරිව ඇති මාස කිහිපය තුළ උපරිම ලකුණු ප්‍රමාණයක් ලබාගත හැකි ක්‍රමානුකූල පිළිවෙළ සහ සැලසුම බිඳ වැටීම වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය අවංක අපේක්ෂාවන් මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: ඔබ නිසි ඉලක්කයකට වැඩ කරන්නේ නම් මාස හයක් යනු සැලකිය යුතු කාලයකි. පළමු සතියේදී ඔබ සිටින සැබෑ තත්ත්වය පරීක්ෂා කරන්න (විෂය නිර්දේශයේ අවසන් කළ කොටස් ලැයිස්තුව සහ සැබෑ මට්ටම මැන බැලීමට ප්‍රශ්න පත්‍රයක් කරන්න). ඉන්පසු ලකුණු ලබාගැනීම පහසුම අනුපිළිවෙළට වැඩ කරන්න: මුලින්ම ගණිතය සහ භාෂාව වැනි විෂයන්වල මෙතෙක් අත නොහැඩූ පාඩම් අවසන් කරන්න, සෑම සතියකම ප්‍රශ්න පත්‍ර කරන්න, විභාග උපක්‍රම පුහුණු වන්න, සහ ඉතිරි වැඩ ගැන ඕනෑවට වඩා කරදර නොවී අත්හරින්න. කලබල වූ විට සියල්ල නැවත කියවීමට සිතේ; නමුත් බුද්ධිමත් සැලසුමකදී කරන්නේ වැදගත්ම දේ තෝරා බේරා ගැනීමයි.

ඕනෑම සැලසුමකට පෙර, බිය වී සිටින සිසුවෙකුට දිය යුතු වැදගත්ම පණිවිඩය මෙයයි:

මාස හයක් යනු සැබෑ කාලයකි. එය සියල්ල සම්පූර්ණ කිරීමට ප්‍රමාණවත් නොවන්නට පුළුවන. මුල සිටම ක්‍රමානුකූලව වැඩ කිරීමේ වැදගත්කම ගැන අප මීට පෙර කී දේ තවමත් සත්‍යයකි. නමුත් මාස හයක ඉලක්ක සහගත වැඩපිළිවෙළකින් විශාල වෙනසක් කළ හැකිය. මාස තුනක නිවැරදි වැඩ කිරීමකින් පවා ඔබේ සාමාර්ථ (Grades) ඉහළ නංවා ගත හැකිය. අවසාන මාස කිහිපය අපගේ යවන සිසුන්ට කාලය මදි වන්නේ නැත; ඔවුන් කරන්නේ කලබල වී වැරදි දේ සඳහා කාලය වැය කිරීමයි. උදාහරණයක් ලෙස, සියල්ල මුල සිට නැවත කියවීම, තවත් අමතර පන්තිවලට සහභාගී වීම හෝ වසරක කාලයක් ඉලක්ක කරගත් ලස්සන කාලසටහන් සෑදීම දැක්විය හැකිය. අසාර්ථක වන්නේ මනන්සිය මදි නිසා නොව, ඉලක්කය වැරදි නිසාය.

එබැවින් මෙම පරිච්ඡේදයේ අරමුණ නිවැරදි ඉලක්කය පෙන්වා දීමයි. මෙහි මූලධර්මය වන්නේ: **අඩුම මහත්සියකින් වැඩිම ලකුණු ලබාගත හැකි දේ මුලින්ම කිරීමයි.** ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙළ පහත දැක්වේ.

මම මුලින්ම ඉගෙන ගත යුත්තේ මොනවාද? ප්‍රමුඛතා අනුපිළිවෙළ (සතිපතා මෙම ලැයිස්තුව අනුව වැඩ කරන්න)

- 1. පළමු සතිය: සැබෑ තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම (The Audit).** ඔබ සිටින්නේ කොතැනදැයි නොදැන සැලසුම් කළ නොහැක. දින දෙකක් හෝ තුනක් වැය කර ඔබේ සැබෑ තත්ත්වය තේරුම් ගන්න. ඒ සඳහා විෂය නිර්දේශයේ ලැයිස්තුව ගෙන එකින් එක පරීක්ෂා කරන්න (අවංකවම: අවසන් කළ / ටිකක් දන්නා / කිසිසේත්ම නොදන්නා ලෙස). ප්‍රධාන විෂයන් සඳහා මෑතකදී පවත්වන ලද පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයක් කිසිදු උදව්වක් නැතිව නියමිත වේලාවට කරන්න. එයින් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය වේදනාකාරී වුවත්, එය ඔබේ සැබෑ මට්ටම පෙන්වන මිල කළ නොහැකි දත්තයකි. මෙම පියවර මඟහැර කරන ඕනෑම සැලසුමක් වැරදි ඉලක්ක කරා ඔබව රැගෙන යනු ඇත.
- 2. මූලික විෂයන්හි අතපසු වූ කොටස් පියවීම.** ඔබ අත නොහැබූ පාඩමක් තිබේ නම්, එයින් ලැබිය හැකි උපරිම ලකුණු ප්‍රමාණය අහිමි වේ. නමුත් එවැනි පාඩමක් මුල සිට ඉගෙන ගැනීමෙන් ඉතා ඉක්මනින් ලකුණු ලබාගත හැකිය. මෙහිදී ප්‍රමුඛතාවය දිය යුත්තේ: මූලික විෂයන් (ගණිතය, මවිභාෂාව) සහ සෑම විෂයකම විභාගයට නිතරම ප්‍රශ්න ලැබෙන පාඩම් වලටයි. (ප්‍රශ්න පත්‍ර පරීක්ෂා කිරීමෙන් මේවා හඳුනාගත හැක). ඔබේ මූලික දැනුම ඉතා දුර්වල නම්, මුලින්ම එම අඩිතාලම සකස් කර ගන්න.
- 3. ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ වැරදි නිවැරදි කිරීම - ඉතිරි මාසවල එන්ජිම.** විෂය කරුණු යම් ප්‍රමාණයකට හෝ ආවරණය වූ වනාම (සියල්ල සම්පූර්ණ වන තෙක් නොසිට), ප්‍රධාන කාර්යය විය යුත්තේ ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමයි. විභාග ශාලාවක මෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර කර, ඒවා ලකුණු කර, වැරදුණු තැන් හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදි කිරීම සතිපතා කළ යුතුය. ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමෙන් කරුණු තුනක් ඉටු වේ: විභාගයට පුහුණු වීම, තවමත් නොදන්නා කොටස් හඳුනා ගැනීම සහ විෂය නිර්දේශයේ වැදගත්ම කොටස් මතකයට නැවත නැවතත් ගලා ඒම. දෙවන මාසයේ සිට සෑම ප්‍රධාන විෂයකටම සතියකට ප්‍රශ්න පත්‍ර දෙකක් බැගින් කිරීම ගොඩයන සැලසුමක පදගැස්මයි.
- 4. විභාග උපක්‍රම සහ ශිල්පීය ක්‍රම (Technique).** අනවශ්‍ය ලෙස ලකුණු අහිමි වීම වළක්වා ගන්න. විධාන පද (Verbs) වලට අනුව පිළිතුරු ලිවීම, පියවර පෙන්වීම (Method marks), කාලය කළමනාකරණය සහ අවසාන මිනිත්තු දහයේ සැලසුම වැනි දේ මෙයට ඇතුළත් වේ. මේවා පුහුණු වීමට වැඩි කාලයක් නොයන නමුත්, ඔබ දන්නා කරුණු ප්‍රමාණයෙන්ම වැඩි ලකුණු ලබාගැනීමට මේවා අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- 5. අත්හැරිය යුතු දේ - එය පැහැදිලිව තීරණය කරන්න.** සෑම දෙයක්ම කරන්නට යාමෙන් කිසිවක් කරගත නොහැකි වේ. එබැවින් දැනටමත් හොඳින් දන්නා විෂයන් සඳහා වැය කරන කාලය සීමා කරන්න. සියල්ල පරිපූර්ණව කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න. ඇතැම් ඉතා දුර්වල විෂයන් "A" එකක් වෙනුවට "හොඳ සාමාර්ථයක්" (Credit pass) දක්වා ඉලක්කය අවංකවම අඩු කරන්න. අත්හරින දේ ලියා තබන්න. එවිට සිතට දැනෙන බර අඩු වී, ඉතිරි වැඩ සඳහා වැඩි අවධානයක් දිය හැකි වේ.

ගොඩයන සැලසුමේ මූලික නීති

සැලසුම සාර්ථක වීමට නීති තුනක් අනුගමනය කළ යුතුය. **1. විරයෙකු වීමට වඩා දිනපතා වැඩ කිරීම වරී:** දිනකට පැය 14ක් එක දිනට පාඩම් කර සතියකින් ලෙඩ වෙනවාට වඩා, දිනපතා නියමිත වේලාවක් (Daily blocks) පාඩම් කිරීම වැදගත්ය. **2. නින්ද කැප නොකරන්න:** ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ මොළයේ තැන්පත් වීමටත්, විභාගයට හොඳ සිතිකල්පනාවෙන් මුහුණ දීමටත් ප්‍රමාණවත් නින්දක් අත්‍යවශ්‍ය වේ. නින්ද අඩු කරන සැලසුමක් යනු ඔබව තව තවත් අගාධයට ඇද දමන සැලසුමකි. **3. සතිපතා සමාලෝචනය:** සෑම ඉරිදාකම විනාඩි විස්සක් වැය කර, පසුගිය සතියේ ප්‍රශ්න පත්‍රවලින් හෙළි වූ දේ සහ ලබන සතියේ අවධානය යොමු කළ යුතු අඩුම වියදමකින් ලකුණු ගත හැකි පාඩම් මොනවාදැයි පරීක්ෂා කරන්න.

මාස හයකින් ඇත්නම් ලබාගත හැක්කේ කුමක්ද? අවංක අපේක්ෂාවන්

මාස හයකින් කළ හැක්කේ කුමක්ද? මේ ගැන කිසිවෙකුට නිශ්චිත සංඛ්‍යාලේඛන දිය නොහැක. නමුත් සාමාන්‍යයෙන්, අසමත් (F) මට්ටමේ සිට සාමාර්ථයක් (S/C) දක්වා ගෙන ඒම වඩාත් පහසුම සහ "ලාභදායී" මාරුවයි. C එකක් B එකක් දක්වා ගෙන ඒමට ප්‍රශ්න පත්‍ර රාශියක් කිරීම අවශ්‍ය වේ. B එකක් A එකක් කිරීම ඔබේ මූලික දැනුම මත තීරණය වේ. ඔබේ සැබෑ මට්ටමට ආසන්න සාමාර්ථයකට මුලින්ම ඉලක්ක කරන්න. වසරක් පුරා වැඩ කළ සිසුවෙකුට ලැබෙන ප්‍රතිඵලයම මාස හයකින් බලාපොරොත්තු වීම යථාර්ථවාදී නොවේ. එය පිළිගැනීම මානසික නිදහසට හේතුවකි. මතක තබා ගන්න, ඔබ ලබාගන්නා ඕනෑම සාමාර්ථයකින් ඉදිරියට යාමට මාවත් ඕනෑ තරම් තිබේ. මෙම සැලසුමේ අරමුණ අපතේ ගිය මාස ගැන පසුතැවීම නොව, ඉතිරි මාස හය උපරිමයෙන් භාවිතා කර ඔබට යා හැකි නොඳුම තැනට ඔබව රැගෙන යාමයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. මේ සතියේදී පරීක්ෂාව (Audit) සිදු කරන්න: විෂය මාලාව පරීක්ෂා කරන්න, එක් ප්‍රධාන විෂයකට එක් ප්‍රශ්න පත්‍රයක් බැගින් කරන්න. ඔබේ සැබෑ තත්ත්වය එක පිටුවක ලියන්න.
2. ඔබේ තත්ත්වයට ගැලපෙන අනුපිළිවෙළ සකස් කරන්න: මූලික විෂයන් සහ පහසුවෙන් ලකුණු ගත හැකි පාඩම් මුලට ගන්න. දෙවන මාසයේ සිට ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමට සැලසුම් කරන්න.
3. එන්ජිම ක්‍රියාත්මක කරන්න: දිනපතා නියමිත වේලාවක් වෙන් කරන්න, නින්දා ආරක්ෂා කර ගන්න. අදම ආරම්භ කරන්න. අද දිනය "පළමු දිනය" ලෙස සලකන්න.

කෙටියෙන්

- මාස හයක් යනු ප්‍රමාණවත් කාලයකි. අසාර්ථක වන්නේ මනන්සිය මදි නිසා නොව, ඉලක්කය වැරදි නිසාය.
- පිළිවෙළ: 1) සතියක පරීක්ෂාව (Syllabus checklist + ප්‍රශ්න පත්‍ර) → 2) මූලික විෂයන් සහ වැදගත් පාඩම් (ලාභම ලකුණු) → 3) ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ වැරදි බැංකුව → 4) විභාග උපක්‍රම → 5) අන්තර්ගත දේ ලියා තැබීම.
- නීති: වීරයෙකු නොවී දිනපතා වැඩ කරන්න • නින්දා අනිවාර්යයි • සතිපතා සැලසුම වෙනස් කරන්න.
- අපේක්ෂාවන්: දැනට ඉන්නා මට්ටමට වඩා එක් පියවරක් ඉදිරියට යාමට උත්සාහ කරන්න. අනිමි වූ මාස ගැන පසුතැවී කාලය නාස්ති නොකරන්න.
- ගොඩයන සැලසුම් අදම ආරම්භ කළ යුතුය. ලබන සඳුදා තෙක් ඉන්න එපා.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇප් එකේ ඇති වැරදි බැංකුව (Mistake Bank) සහ අද සැලසුම (Today's Plan) ඔබව නිවැරදි මාවතේ තබනු ඇත. මුදල් ගෙවා ලබාගත හැකි පහසුකම් යටතේ, ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම (Exam Paper Marking) මඟින් ඔබේ සැබෑ මට්ටම නිවැරදිව දැනගත හැකි අතර, සූදානම් වීමේ දර්ශකය (Readiness Score) මඟින් ඔබ දියුණු වන ආකාරය පැහැදිලිව දැකගත හැකිය. මාස හයක කාලය උපරිමයෙන් ප්‍රයෝජනයට ගන්න අප ඔබට උදව් කරන්නෙමු.

←

මගේ විභාග ප්‍රතිඵල

ප්‍රතිඵලයක් එක් කරන්න

අප අසන්නේ 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 භාරකරුට, සහ ඔබේ ගිණුමට සහාය වන ආයතන පරිපාලකයින්ට ය. ඕනෑම වේලාවක ඒවා සංස්කරණය හෝ මකා දැමිය හැක.

විභාග වර්ගය

සා/පෙ 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

මුළු කාලයම පාඩම් කිරීමට පාසල් යාම නැවැත්විය යුතුද? පාසල් පැමිණීමේ නීති ගැන සැලකිලිමත් වන්න. පාසලේදී ඔබට ගුරුවරුන්ගෙන් ගැටලු විමසීමටත්, වාර විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමටත් අවස්ථාව ලැබේ. කළ යුත්තේ පාසලේ ගත කරන කාලයත් ඔබේ "ගොඩයන සැලසුමට" අවංකවම යොදා ගැනීමයි. නිවාඩු ලැබුණු පසු සම්පූර්ණ කාලය ස්වයං අධ්‍යයනයට යොදන්න.

අමතර පන්ති (Tuition) වැඩි කළ යුතුද, අඩු කළ යුතුද? සාමාන්‍යයෙන් අඩු කළ යුතුය. මෙම කාලයේදී වැදගත් වන්නේ අලුතින් කරුණු ඉගෙන ගැනීමට වඩා, ඉගෙන ගත් දේ පුහුණු වීමයි. නමුත් සෑම සතියකම ප්‍රශ්න පත්‍ර කරවා ලකුණු කර දෙන පන්තියක් තිබේ නම්, එය ඔබේ සැලසුමට ලොකු උදව්වක් වනු ඇත.

මගේ සියලුම විෂයන් එක වගේම දුර්වලයි. තෝරා ගන්නේ කොහොමද? මුලින්ම ප්‍රධාන විෂයන් (ගණිතය, භාෂාව) තෝරා ගන්න. ඉන්පසු ඔබ කළ ප්‍රශ්න පත්‍රය දෙස බලා, ඊළඟ සාමාර්ථයට (Grade) යාමට ඉතාම ආසන්නව සිටින විෂය තෝරා ගන්න. සියල්ල එක සමානව දුර්වල විය නොහැක; අවංකව බැලුවහොත් ලකුණු ලබාගැනීමට පහසුම විෂය ඔබට හමුවනු ඇත.

දැන් මගේ සැබෑ තත්ත්වය ගැන දෙමාපියන්ට පවසන්නේ කෙසේද? ඔබ කළ පරීක්ෂාව (Audit) සහ ඔබේ සැලසුම ඔවුන්ට පෙන්වන්න. දෙමාපියන් කලබල වන්නේ තත්ත්වය අපැහැදිලි වූ විටය. "මගේ සැබෑ තත්ත්වය මේකයි, මම මේ මාස හයේදී මෙන්න මේ දේවල් කරන්නයි සැලසුම් කරලා තියෙන්නේ" යන්න පැහැදිලිව කීමෙන් නිවසේ ඇති නොසන්සුන් බව අඩු කර ගත හැකිය.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම සැලසුමට උපකාරී වන පරිච්ඡේද: **පළමු දින 30** (ආරම්භය) • ප්‍රශ්න පත්‍ර 10ක් හෝ 20ක් කරන්නේ ඇයි? (පොත 3) (හඳුනාස්ම) • දිනපතා වැඩ කිරීම සහ කලබල වී පාඩම් කිරීම (පොත 2) (ඇයි පැය 14ක් පාඩම් කිරීම අසාර්ථක වන්නේ?). ඕනෑම සාමාර්ථයකින් පසු ඇති මාවත් ගැන දැන ගැනීමට: 10 වන කොටස - උසස් පෙළින් පසු විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රශ්නය (පොත 3).

මූලාශ්‍ර

- Murre, J. & Dros, J. (2015) — [අමතක වීමේ චක්‍රය](#) (ඇයි ගොඩයන සැලසුමකදී චුවත් දිනපතා වැඩ කිරීම වැදගත් වන්නේ)
- NHS — [විභාග කාලයේ මූලික අවශ්‍යතා](#) (නින්ද අත්‍යවශ්‍ය බව)
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 3](#) — [සාමාර්ථ ඉහළ නංවන ඉණීමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීම](#) (මෙම සැලසුමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික පදනම)

විභාගය නැවත කිරීම (The Repeat Year): නිවැරදිව කරන්නේ කොතොමද? සහ ඔබ එය කළ යුතුමද?



සෑම වසරකම දහස් ගණනක් සිසුන් තමන් බලාපොරොත්තු වූ ප්‍රතිඵලය නැති ප්‍රතිඵල ලේඛනයක් අතට ගන්නවා. එහිදී ඔවුන් කිසිවෙකුත් කලින් කියා නොදුන් තීරණයකට මුහුණ දෙනවා: විභාගය නැවත කරනවාද, නැත්නම් වෙනත් මාවතක යනවාද? "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය වෙන් වන්නේ ඒ සිසුන් සහ ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් වෙනුවෙනුයි. ප්‍රතිඵල ලැබුණු දිනයේ දැනෙන දුක, තීරණයක් ගැනීමට පෙර කළ යුතු විග්‍රහය, දෙවන වර විභාගය කරනවා නම් එය සාර්ථක කරගන්නා සැලසුම සහ විභාගය නැවත නොකර යා නැති අනෙකුත් ගෞරවනීය මාවත් ගැන අපි මෙහිදී කතා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: ප්‍රතිඵල ආ සතියේම කිසිම තීරණයක් ගන්න එපා. මුලින්ම ඔබේ ලකුණු අඩු වූයේ කොතැනදැයි සොයා බලන්න — ඒ විෂය කරුණු නොදැනුවත්කමද, ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමයේ වැරද්දක්ද, කාලය කළමනාකරණය කරගැනීමට නොහැකි වීමද, නැත්නම් බාහිර බලපෑමක්ද? ඔබ නැවත විභාගය කළ යුත්තේ එම අඩුපාඩුව හඳුනාගෙන එය නිවැරදි කළ හැකි නම් සහ ඔබේ අරමුණට එම විභාග ප්‍රතිඵලය අත්‍යවශ්‍යම නම් පමණි. එසේ නොමැති නම් වෘත්තීය පුහුණුව, වෙනත් වෘත්තීය සුදුසුකම් හෝ රැකියාවක් කරන ගමන් ඉගෙනීම වැනි මාවත් "සැකසිලි තෑගි" නොව, සාර්ථකත්වයට යන සැබෑ මාවත් බව තේරුම් ගන්න.

මේ පොතේ මෙතෙක් අපි කතා නොකළ, නමුත් ඉතා වැදගත් දිනයක් තිබෙනවා.

ඒ තමයි ප්‍රතිඵල ලැබෙන දිනය. ලේඛනයේ සටහන් වී ඇති ප්‍රතිඵලය ඔබ බලාපොරොත්තු වූවාට වඩා අඩු දිනය. නිවසම නිහඬයි. නෑදෑ නිතමිතුරන්ගෙන් එන දුරකථන ඇමතුම්වලට උත්තර දෙන්න ඔබට තිනෙන්නේ නැතැ. "මම මුළු අවුරුද්දම නාස්ති කළා, දැන් ඉතින් මගේ වැඩේ ඉවරයි" කියලා ඔබට තිනෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඒ අස්සේ හැමෝම අනන්‍ය, ඒත් කවුරුත් පිළිතුරක් ලැස්ති කරලා නැති ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා: "දැන් මොකද කරන්නේ?"

ඕනෑම සැලසුමකට කලින් එක දෙයක් පැහැදිලිව කිව යුතුයි: **අඩු ප්‍රතිඵලයක් කියන්නේ ප්‍රතිඵලයක් මිසක්, ඔබේ ජීවිතය ගැන දුන් නිෂ්චයක් නෙවෙයි.** අපි මේ පොත ආරම්භ කළේම "උත්සාහය" සහ "ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමය" අතර වෙනස පෙන්වා දෙමින්. ප්‍රතිඵල ලේඛනයකින් පෙනෙන්නේ ඒ වෙනසයි. බොහෝ විට අසාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් පිටුපස ඉන්නේ මහත්සි වී වැඩ කළ, නමුත් වැරදි ඉගෙනුම්

ක්‍රම නිසා ලකුණු ගිලිහී ගිය ශිෂ්‍යයෙක්. එය නිවැරදි කළ හැකියි. දැන් අපි එය කරන්නේ කොතොමද කියා බලමු. සෑම දෙයක්ම ආරම්භ කළ යුත්තේ හැඟීමවලින් නොව, සාක්ෂි (evidence) මත පදනම්වයි.

තීරණයක් ගැනීමට පෙර: පසුගිය වසරේ අඩුපාඩු හඳුනාගන්න (Diagnose)

විභාගය නැවත කරන සිසුන් කරන ලොකුම වැරද්ද තමයි, ලකුණු අඩු වුණේ ඇයි කියලා හරියටම හොයලා බලන්නේ නැතුව, ලැජ්ජාව හෝ බිය නිසාම නැවත විභාගය කරන්න තීරණය කිරීම. ඔබ ගිය පාර ගිය පාරේ මොකද වුණේ කියලා දන්නේ නැතුව, අලුත් පාරක් තෝරාගන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ පියවර අනුගමනය කරන්න:

1. **නියම ලකුණු මට්ටම තේරුම් ගන්න.** එක් එක් විෂයට ඔබට අවශ්‍ය මට්ටමට වඩා ලකුණු කීයක් අඩුවෙන් තිබෙනවාද? ඉතා සුළු ලකුණු ප්‍රමාණයකින් අතපසු වීමක් සහ විශාල ලකුණු පරතරයක් තිබීම කියන්නේ අවස්ථා දෙකක්. (නැවත සමීක්ෂණයකට (re-scrutiny) අවස්ථාවක් තිබේ නම් ඒ ගැන විමසන්න, නමුත් ඔබේ සැලසුම හැදිය යුත්තේ දැනට තිබෙන ලකුණු අනුවයි.)
2. **පසුගිය වසරේ සූදානම ගැන අවංකව හිතන්න.** ලකුණු ගිලිහී ගියේ කොතැනින්ද?
 - **විෂය ආවරණය (Coverage):** සමහර කොටස් ඉගෙන ගත්තේම නැද්ද?
 - **ඉගෙනුම් ක්‍රමය (Method):** අවුරුද්ද පුරාම කළේ පොත් කියවන එකයි, සටහන් ලියන එකයි විතරද? මතකයෙන් යමක් ලියන පුහුණුවක් (Retrieval practice) තිබුණේ නැද්ද?
 - **ප්‍රශ්න පත්‍ර හුරුබව (Format):** විෂය කරුණු දැනගෙන තිටියත්, නියමිත කාලයට ප්‍රශ්න පත්‍ර කරලා පුරුද්දක් නැද්ද?
 - **ප්‍රමාණය (Volume):** ඔබ කළේ ප්‍රශ්න පත්‍ර 2ක් විතරද? ඇත්තටම 10ක් 20ක් කරන්න තිබුණා නේද?
 - **බාහිර කරුණු (Circumstances):** ලෙඩ රෝග, පවුලේ ප්‍රශ්න හෝ ගුරුවරයෙක් නොසිටීම වැනි කරුණු බලපෑවාද? මේවා ලියාගන්න. බොහෝ විට ලකුණු අඩු වී ඇත්තේ හැම තැනින්ම නොව, මේ කරුණු එකක් හෝ දෙකක් නිසයි.
3. **ඉන්පසු තීරණය කරන්න.** ඔබ ගන්නා තීරණය පදනම් විය යුත්තේ මේ හඳුනාගැනීම් මතයි.

ඔබ නැවත විභාගය කළ යුතුද? නැත්නම් වෙනත් මාවතක් තෝරාගත යුතුද?

ප්‍රතිඵල ආ සතියේ ඇති පීඩනය නිසා අපට එක දෙයක් අමතක වෙනවා: **විභාගය නැවත කිරීම කියන්නේ එක් උපායමාර්ගයක් විතරයි, එය අනිවාර්ය වගකීමක් නෙවෙයි.**

විභාගය නැවත කිරීම අර්ථවත් වන්නේ: ඔබේ අඩුපාඩුව නිවැරදි කළ හැකි එකක් නම් (උදා: ක්‍රමය හෝ ප්‍රශ්න පත්‍ර පුහුණුව) සහ ඔබේ අනාගත ඉලක්කයට (උදා: විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශය) එම විභාගයේ ලකුණු අත්‍යවශ්‍යම නම් පමණි. ඔබ කරන්නේ "ආයෙත් පරණ අවුරුද්දම කරන එක" නෙවෙයි, තිබුණු අඩුපාඩු දෙක තුනක් මාස 11ක් තිස්සේ හදාගන්න එකයි.

දෙවරක් සිතිය යුතු අවස්ථා: ඔබ උපරිමයෙන්, නිවැරදි ක්‍රමවේදවලට වැඩ කරලත් ප්‍රතිඵලය ඉතා ඈතින් තිබේ නම්; නැවත විභාගය කරන්නේ ගෙදර අයට මුහුණ දෙන්න බැරි නිසා හෝ ලැජ්ජාව නිසා නම්; නැතහොත් වෙනත් තීරණයක් ගැනීමට ඇති බිය නිසා තුන්වැනි වරටත් විභාගය කරන්න හිතනවා නම් — ඔබ නැවත සිතිය යුතුයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ සිසුන්ට කවුරුත් නොකියන ඇත්තක් තිබෙනවා: **අනෙකුත් මාවත් සැබෑ මාවත් (Real Roads).** වෘත්තීය පුහුණු පාඨමාලා (Vocational/NVQ), වෘත්තීය සුදුසුකම් (Professional qualifications), රැකියාවක් කරන අතරතුර ඉගෙනීම, පෞද්ගලික හෝ බාහිර උපාධි — මේවා සැනසිලි තැගි නෙවෙයි. බොහෝ අයට මේවා තම ඉලක්කයට (හොඳ ආදායමක්, සාර්ථක වෘත්තියක්) ඉක්මනින් යා හැකි මාවත්. මීට වසර 10කට පසු ලෝකය ඔබෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ ඔබට කළ හැක්කේ කුමක්ද කියා මිසක්, ඔබේ සහතිකය ලැබුණු වර්ෂය නෙවෙයි.

පවුලේ අය සමඟ සාකච්ඡා කිරීමේදී එක හිතියක් තබාගන්න: තීරණය ගත යුත්තේ **අඩුපාඩු සහ ඉලක්කය** මත මිස, "අල්ලපු ගෙදර අය මොනවා කියයිද" කියන එක මත නෙවෙයි. තරුණ ජීවිතයකින් වසරක් කියන්නේ අනුන්ගේ කතාවලට නාස්ති කරන්න බැරි තරම් වටිනා කාලයක්.

ඔබ නැවත විභාගය කරන්නේ නම්, එය වෙනස් විය යුත්තේ කෙසේද?

නැවත විභාගය කිරීම අසාර්ථක වන්නේ එය "කලින් කළ දේම වඩාත් දුකෙන් සහ පීඩනයෙන් යුතුව කිරීම" නිසයි. එය සාර්ථක කරගත හැක්කේ මේ පොතේ සඳහන් "පියගැටපෙළ" (The Ladder) ක්‍රමය, කලින්ට වඩා හොඳ පෙරහුරුවකින් සහ ඔබේ වැරදි ගැන අවබෝධයකින් යුතුව ක්‍රියාත්මක කිරීමෙනි.

1. **පැරණි ප්‍රශ්න පත්‍ර ඔබේ විෂය නිර්දේශය කරගන්න:** අවුරුද්ද පටන් ගන්නෙම ගිය වසරේ ඔබ අතින් වැරදුණු තැන් සොයමින්. ඔබේ වැරදි සියල්ල එකතු කර "වැරදි බැංකුවක්" (Mistake Bank) නදාගන්න. නැවත විභාගය කරන ශිෂ්‍යයෙකුට ඇති ලොකුම වාසිය නම්, තමන්ට ලකුණු නැති වෙන්නේ කොතැනින්ද කියා තරියටම දැන සිටීමයි.
2. **හඳුනාගත් අඩුපාඩුව අවුරුද්දේ ප්‍රධාන ඉලක්කය කරගන්න:** විෂය ආවරණය මදි නම්, පළමු දවසේ සිටම tracker එකක් පාවිච්චි කරන්න. ඉගෙනුම් ක්‍රමයේ ප්‍රශ්නයක් නම්, පොත් කියවන එක නතර කර මතකයෙන් ලියන ක්‍රමය (active recall) අදාළ පටන් ගන්න.
3. **දෙවැනි වරට විෂය කරුණු ඉක්මනින් මතක් වේ:** කලින් වසරේ ඉගෙන ගත් දේ ඉක්මනින් මතක් කරගත හැකියි. ඒ නිසා ඉතිරි වන කාලය වැඩිපුර ප්‍රශ්න පත්‍ර ප්‍රමාණයක් (10-20ක් පමණ) කිරීමට යොදවන්න.
4. **මානසික සෞඛ්‍යය රැකගන්න:** නැවත විභාගය කරන විට, යාළුවන් විශ්වවිද්‍යාල යනවා දකිද්දී හෝ ගෙදර අයගේ බලාපොරොත්තු දැනෙද්දී ලොකු පීඩනයක් දැනෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා විභාගයෙන් තොර එක විනෝදාංශයක් හෝ ක්‍රියාවක් ජීවිතයේ ඉතිරි කරගන්න. දෙමාපියනි, ඔබ මේ වසරේ කළ යුතු වැදගත්ම දේ වන්නේ දැරුවාට පීඩනය දීම නොව, ඔවුන්ට නිවසේ සන්සුන් පරිසරයක් ලබා දීමයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. මුලින්ම ඒ හැඟීමට ඉඩ දෙන්න. බලාපොරොත්තු වූ ප්‍රතිඵල නොලැබුණු විට දුකක් දැනීම සාමාන්‍යයි. දින කිහිපයක් එය විඳගන්න. ඉන්පසු සන්සුන්ව සටහන් පොතක් අතට ගන්න.
2. පසුගිය වසරේ විග්‍රහය (Diagnosis) කරන්න: ඇත්තම ලකුණු මට්ටම සහ අඩුපාඩු සිදු වූ ආකාරය (විෂය කරුණු, ක්‍රමය, ප්‍රශ්න පත්‍ර තුරුබව) එක පිටුවක ලියන්න.
3. පවුලේ අය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න: මේ විග්‍රහය මේසය මත තබාගෙන, "විභාගය නැවත කිරීම" සහ "වෙනත් මාවතක යාම" යන දෙකේම වාසි අවාසි කතා කරන්න. ඉන්පසු එක තීරණයක් ගෙන එය ලියා තබන්න. සෑම උදෑසනකම ඒ ගැන නැවත නැවත තීරණ ගනිමින් කාලය නාස්ති නොකරන්න.
4. ඔබ තෝරාගත්තේ නැවත විභාගය කිරීම නම්: මේ මාසයේ සිටම ඔබේ "වැරදි බැංකුව" (mistake bank) සෑදීම අරඹන්න. අතින් අයට වඩා කලින් වැඩ පටන් ගැනීම ඔබේ ලොකුම වාසියයි.

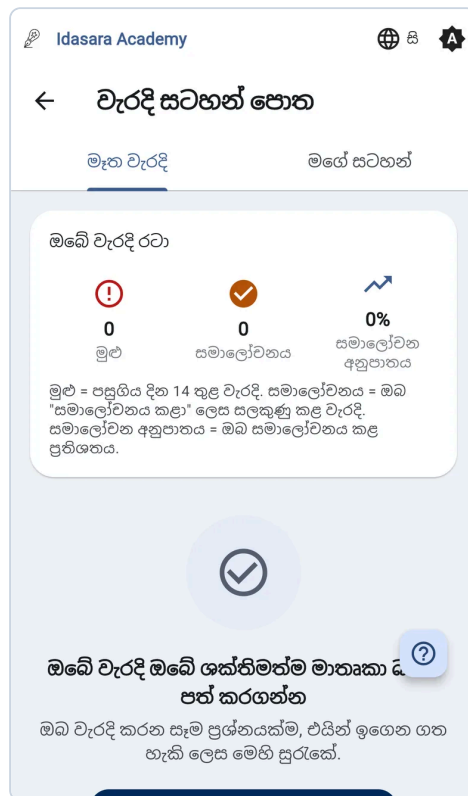
කෙටියෙන්

- බලාපොරොත්තු සුන් වූ ප්‍රතිඵලයක් යනු ප්‍රතිඵලයක් මිස ජීවිතය ගැන දුන් නින්දාවක් නොවේ. වැරදි ඉගෙනුම් ක්‍රම නිසා සිදු වූ පසුබෑමක් ඕනෑම වෙලාවක නිවැරදි කළ හැකියි.
- කිසිදු තීරණයක් ගැනීමට පෙර අඩුපාඩු හඳුනාගන්න (Diagnosis): ලකුණු මට්ටම සහ වැරදුණු තැන (විෂය කරුණු, ක්‍රමය, ප්‍රශ්න පත්‍ර ප්‍රකූණුව හෝ බාහිර කරුණු) ලියාගන්න.
- විභාගය නැවත කිරීම එක් මාවතක් පමණි. ඉතා පුළු ලකුණු මට්ටමකින් අතපසු වූ අයට එය ගැලපේ. වෙනත් වෘත්තීය මාවත් (NVQ, වෘත්තීය සුදුසුකම්) ද සමානවම ගෞරවනීය සහ සාර්ථක මාවත් වේ.
- සාර්ථක repeat අවුරුද්දක් යනු: "වැරදි බැංකුවක්" පවත්වා ගැනීම, පියගැටපෙළ ක්‍රමය (The Ladder) අනුගමනය කිරීම සහ වැඩි ප්‍රශ්න පත්‍ර ප්‍රමාණයක් පුහුණු වීමයි.

- දරුවාගේ මානසික සුවය රැකගන්න: දෙමාපියන්ගේ සන්සුන් භාවය සහ දරුවා කෙරෙහි ඇති විශ්වාසය මේ වසරේ ජයග්‍රහණයට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

විභාගය නැවත කරන සිසුවෙකුට ඇති අභියෝග දෙකක් වන 'අවංක විග්‍රහය' සහ 'නිවැරදි ඉගෙනුම් ක්‍රමය' සඳහා **ඉඩසර ඇකඩමිය** ඔබට උදව් කරයි. අපගේ **Mistake Bank (වැරදි බැංකුව)** මෙවලම හරහා ගිය වසරේ වැරදුණු තැන් ලකුණු කරගනිමින් ඔබේ නව සැලසුම හඳුනාගත හැකියි. එමෙන්ම, ඔබ වෙතත් මාවතක් තෝරාගැනීමට සිතන්නේ නම්, අපේ **Path Comparison (මාවත් සැසඳීම)** සහ **Look Ahead** මෙවලම් මඟින් විවිධ වෘත්තීය මාවත් ගැන නිවැරදි තොරතුරු සහ සාක්ෂි මත පදනම් වූ අවබෝධයක් ලබාගත හැකියි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම විභාගය නැවත කරන බව හැමෝම දැනගනිමි. මම කොහොමද ඒකට මුහුණ දෙන්නේ? එය දකින්නෙ මෙහෙමයි: ඔබ කරන්නේ ඔබේ ඉලක්කය වෙනුවෙන් නිවැරදි තොරතුරු සහිතව කරන වසරක ව්‍යාපෘතියක්. මුල් මාසයේ දැනෙන අපහසුව කාලයත් සමඟ නැති වී යයි. බුද්ධිමත් මිනිසුන් ඔබව මනින්නේ ඔබ ජනවාරි මාසයේ සිටින තැනින් නොව, දෙසැම්බර් වෙද්දී ඔබ ලබා ඇති ප්‍රගතියෙනි.

විභාගය කී වතාවක් කළ හැකිද? විශ්වවිද්‍යාල තේරීමේදී repeat සිසුන්ට වෙනසක් වෙනවාද? මේ නීති වරින් වර වෙනස් විය හැකියි. ඒ නිසා ඕනෑම වෙබ් අඩවියකින් හෝ ෆෝරම් එකකින් තොරතුරු සොයනවාට වඩා, විභාග දෙපාර්තමේන්තුවේ හෝ ඔබේ පාසලේ නිල තොරතුරු විමසන්න. වැදගත්ම දේ වන්නේ එම නිල නීතිරීතිවලට අනුකූලව ඔබේ සැලසුම සකස් කරගැනීමයි.

Z-score එක ඉතා පුළුල් ප්‍රමාණයකින් මදි නම් නැවත විභාගය කිරීම වටිනවාද? මෙය විභාගය නැවත කිරීමට ඇති හොඳම අවස්ථාවයි. ඔබ අතින් සිදු වූ වැරදි කිහිපයක් හඳුනාගෙන, වැඩි ප්‍රශ්න පත්‍ර ප්‍රමාණයක් කළහොත් ඒ ලකුණු ප්‍රමාණය පහසුවෙන් ලබාගත හැකියි. නමුත් තීරණය ගැනීමට පෙර වෙනත් විකල්ප මාවත් ගැනත් සොයා බලන්න. සමහර විට එම වසර නාස්ති නොකර ඔබේ ඉලක්කයට යා හැකි වෙනත් ක්‍රම තිබිය හැකියි.

දෙමාපියෙකු ලෙස, විභාගය නැවත කිරීමෙන් මගේ දරුවා මානසිකව වැටෙයි කියලා මම බයයි. මම ඒක දැනගන්නේ කොතොමද? (දෙමාපියන් සඳහා) දරුවාගේ මනෝභාවය (mood) ගැන විමසිලිමත් වන්න. සාමාන්‍ය ජීවිතය සහ දුක සාධාරණයි. නමුත් දරුවා නිතරම දැඩි ලෙස කනස්සල්ලෙන් පසුවේ නම්, එදිනෙදා වැඩ පවා කරගත නොහැකි නම්, එය වෛද්‍යවරයෙකු සමඟ සාකච්ඡා කළ යුතු තත්ත්වයකි. මේ වසරේදී ඔබේ සන්සුන් බව දරුවාට ලොකු ශක්තියක් වේවි. විභාගය යනු ජීවිතයේ එක් ව්‍යාපෘතියක් මිස ජීවිතයේ අවසානය නොවන බව දරුවාට පෙන්වා දෙන්න.

තවදුරටත් කියවීමට

විභාගය නැවත කරන විට භාවිතා කළ යුතු "පියගැටපෙළ" ක්‍රමය සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර පුහුණුව ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) 3 වැනි කොටසින් කියවන්න: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#). ඔබ කුමන මාචකක් තෝරාගත්තත් ප්‍රයෝජනවත් වන "ජීවිත කාලය පුරාම ඉගෙනීම" (Lifelong learning) ගැන පරිච්ඡේදය මෙතැනින් කියවන්න: [ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගැනීම: ජීවිත කාලයටම වටිනා නිපුණතාවය](#).

මූලාශ්‍ර

- ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, ශ්‍රී ලංකාව — nie.ac.lk (විෂය නිර්දේශ සහ විභාග නීති)
- NHS — [When exam stress is more than stress](#) (විභාග ජීවිතය ගැන මානසික සෞඛ්‍ය උපදෙස්)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)

ඉගෙන ගන්නා ආකාරය ඉගෙන ගැනීම: විභාගවලින් ඔබ්බට පවතින එකම දක්ෂතාවය



ඔබ අද ඉගෙන ගන්නා සෑම විෂයකම කාලයත් සමඟ අමතක වී යනු ඇත, නැතහොත් අලුත් දැනුම නමුච්චේ යල් පැන යනු ඇත. නමුත් ඒ දේවල් ඉගෙන ගැනීමට ඔබ පාවිච්චි කළ "ක්‍රමය" තෙවන් ඔබේ මොළය වැඩ කරන ආකාරය, ඉදිරි වසර හැටක් පුරා ඔබට සේවය කරනු ඇත. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ අවසාන පරිච්ඡේදය වෙන් වන්නේ ඔබ මෙතෙක් කල් ඉගෙන ගත් සැබෑ දෙය හඳුනා ගැනීමටයි: එනම්, විභාගයකට සූදානම් වීම පමණක් නොව, ඕනෑම දෙයක් ඉගෙන ගත හැකි "ඉගෙනුම් යන්ත්‍රයක්" ඔබ තුළම ගොඩනගා ගැනීමයි.

කෙටි රිප්ලිකර්: ඉගෙන ගන්නා ආකාරය ඉගෙන ගැනීම යනු ඔබ සමඟ ඕනෑම තැනකට ගෙන යා හැකි "ඉගෙනුම් යන්ත්‍රයක්" (Portable Engine) සතු කර ගැනීමයි. ඕනෑම විෂය කරුණක් මතකයෙන් කියවා සාරාංශ කිරීම, නොදන්නා දෙයක් නිවැරදි ප්‍රශ්නයක් බවට පත් කිරීම, විභාගයකට සමාන පරිසරයක පුහුණු වීම සහ ක්‍රමානුකූලව වැරදි හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදි කර ගැනීම මෙහි කොටස් වේ. පාසල් විෂය නිර්දේශයන් දශකයකින් අමතක වී ගියත්, එය ප්‍රශ්න කරන අතරතුර ඔබ ගොඩනගා ගත් මේ "යන්ත්‍රය" ඔබේ අනාගත වෘත්තියට, අලුත් තාක්ෂණයට සහ ජීවිතයේ ඕනෑම අභියෝගයකට තවත් වසර හැටක් පුරා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

විභාග ගැන ලියවුණු පොතක අවසානයට ආසන්නව මෙන්ම මෙවැනි අමුතු ප්‍රශ්නයක් ඇසීමට මට ඉඩ දෙන්න: "ඔබ අද පාසලේදී ඉගෙන ගන්නා දේවල් වලින්, වයස අවුරුදු පහේදීත් ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ මොනවාද?"

අවංකව ඒ ගැන සිතා බලන්න. කාබනික රසායනයේ ක්‍රමවේදයන් (Organic chemistry mechanisms)? ඉන් ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ වෘත්තීය සියයකින් එකකට පමණි. ඉතිහාසයේ වකවානු, භූගෝල විද්‍යාවේ ගංගා ගැන විස්තර, නැතහොත් ත්‍රිකෝණමිතිය? බොහෝ විට මතකයේ ඉතිරි වන්නේ ඉතා අල්පයකි. වැඩිහිටි ජීවිතය ගැන කෙරෙන ඕනෑම අධ්‍යයනයකින් තහවුරු වන සත්‍යයක් ඇත: පාසල් විෂය කරුණුවල "ආයු කාලය" ඉතා කෙටිය. අමතක වීමේ වක්‍රය (Forgetting curve) පවසන පරිදි දශකයක් ඇතුළත එයින් වැඩි පරිමාවක් අපෙන් ගිලිහී යයි.

එසේ නම් ඒ ගත කළ වසරවල් අපතේ ගියාද? එසේ වන්නේ "විෂය කරුණු" පමණක් ඔළුවට දමා ගත් සිසුන්ට පමණි. මන්ද, ඒ විෂය කරුණුවලට යටින් ඉගෙන ගැනීමට තවත් වටිනා දෙයක් තිබූ නිසාත්, බොහෝ දෙනෙක් එය මග තැර යන නිසාත්ය. නමුත් ඔබ එසේ කළේ නැත. මේ පොත කියවා අවසානයේ ඔබ ඇත්තටම ඔබ සමඟ රැගෙන යන්නේ කුමක්දැයි බලන්න.

ඔබේ "ඉගෙනුම් යන්ත්‍රය" තමයි වටිනාම වස්තුව

ඔබ මෙතෙක් කියවූ පරිච්ඡේදවලින් ශ්‍රී ලාංකික විෂය නිර්දේශය ඉවත් කර බැලුවහොත්, ඉතිරි වන්නේ කුමක්දැයි බලන්න:

ඕනෑම සංකීර්ණ විෂය කරුණක් ගෙන එය **ඔබේම කර ගැනීමට** ඔබට දැන් හැකියාව ඇත — මුල් මූලාශ්‍ර සක්‍රීයව කියවීම, මතකයෙන් ඒවා ඔබේම වචනයෙන් සාරාංශ කිරීම, රතු පෑනෙන් තමන්වම පරීක්ෂා කර ගැනීම (Audit) සහ ඔබ ඇත්තටම දන්නේ මොනවාදැයි අවබෝධ කර ගැනීම ඔබට දැන් පුළුවන. ඔබට **ඔබේ නොදැනුම හරියටම හඳුනාගෙන**, එයට පිළිතුරු සෙවිය හැකි ප්‍රශ්නයක් බවට පත් කළ හැකිය. ඔබට **විභාගයකට පෙර සැබෑ පුහුණුවක් ලැබිය හැකිය**: විභාගයකදී ඇත්තටම ලකුණු ලැබෙන්නේ කුමකටදැයි හඳුනා ගැනීම, සැබෑ විභාග පරිසරය යටතේ පුහුණු වීම, ඔබේ වැරදි වර්ගීකරණය කර ඒවා ක්‍රමයෙන් ශුන්‍ය කිරීම දක්වා ඔබ දැන් දක්ෂය. ඔබට **කාලය කළමනාකරණය කළ හැකිය**: කාලසටහනකට අනුව වැඩ ආවරණය කිරීම, දුර්වලම විෂයයන්ට වැඩි ශක්තියක් යෙදීම සහ වසරක් පුරා විධාපත් නොවී සමබරව වැඩ කිරීමේ හැකියාව දැන් ඔබට ඇත.

ඒ ලැයිස්තුව නැවත හෙමින් කියවන්න. එහි භෞතික විද්‍යාව, රසායන විද්‍යාව හෝ සාමාන්‍ය පෙළ ගැන කිසිවක් සඳහන් නොවන බව ඔබට පෙනෙනවාද? මෙය ඕනෑම දෙයක් ඉගෙන ගත හැකි **"පොදු ඉගෙනුම් යන්ත්‍රයකි" (General-purpose learning engine)**. දක්ෂ වැඩිහිටියෙකු අලුත් වෘත්තියක්, අලුත් තාක්ෂණයක්, අලුත් භාෂාවක් හෝ වෛද්‍ය වාර්තාවක් වුවද තේරුම් ගන්නේ මෙන්න මේ ක්‍රමවේදය හරහාය. විෂය නිර්දේශය යනු තුදෙක් මේ යන්ත්‍රය පුහුණු කිරීමට භාවිතා කළ **"බර" (Training weights)** පමණි. **වටින් ඒ බර නොව, එය එසවීමෙන් ඔබ ගොඩනගා ගත් ශක්තියයි.**

මේ පොතේ නම සහ එහි සැබෑ අරමුණ මෙයයි: **ඉගෙන ගන්න නැට් ඉගෙන ගන්න**. විභාගය යනු කිසිවිටකත් අවසාන අරමුණ නොවීය. එය තුදෙක් ඔබව පුහුණු කිරීමට ලැබුණු අවස්ථාවක් පමණි.

ඇයි මේ දක්ෂතාවයේ වටිනාකම එන්න එන්නම වැඩි වෙන්නේ?

මීට පරම්පරාවකට පෙර "ඉගෙන ගන්නා ආකාරය ඉගෙන ගැනීම" වටිනා දෙයක් විය. නමුත් අද වන විට සාධක තුනක් නිසා එය ඔබගේ වෘත්තීය ජීවිතය තීරණය කරන ප්‍රධානතම දක්ෂතාවය බවට පත්වෙමින් තිබේ:

1. වෘත්තීය එකම විෂයකට සීමා නොවීම: ඔබේ අනාගත වෘත්තීය ජීවිතය තුළ ඔබට කිහිප වතාවක්ම විවිධ ක්ෂේත්‍ර, තාක්ෂණයන් සහ භූමිකාවන් අතර මාරු වීමට සිදු වනු ඇත. එවැනි සෑම මාරුවීමකදීම ඔබට උගන්වන්නට ගුරුවරයෙකු නොසිටිනු ඇත. ඉගෙනුම් යන්ත්‍රයක් නිමි පුද්ගලයා මාස කිහිපයකින් එය ජය ගන්නා අතර, උපදෙස් දෙන තුරු බලා සිටින පුද්ගලයා කිසිදා නොඑන පාඨමාලාවක් එනතුරු බලා සිටිනු ඇත.

2. දැනුම යල් පැන යාම වේගවත් වීම: විශේෂයෙන්ම තාක්ෂණික ක්ෂේත්‍රවල ඔබ වයස අවුරුදු 25 දී ඉගෙන ගන්නා දේ 35 වන විට යල් පැන ගොස් ඇත. මෙය නරක ආරංචියක් සේ පෙනුනද, ඉගෙන ගන්නා ආකාරය දන්නා කෙනෙකුට මෙය හොඳ අවස්ථාවකි. දැනුම ඉක්මනින් වෙනස් වන ලෝකයක වැඩිම වටිනාකමක් ලැබෙන්නේ ඉක්මනින් සහ අවංකව (තමන්වම පරීක්ෂා කරමින්, වැරදි නිවැරදි කරමින්) අලුත් දේ ඉගෙන ගන්නා පුද්ගලයාටයි.

3. කෘතිම බුද්ධිය (AI) නිසා මිනිස් දක්ෂතාවයේ වටිනාකම ඉහළ යාම: කෘතිම බුද්ධිය හරහා පිළිතුරු ලබා ගැනීම ලෙහෙසි වන විට, මිනිසාට ඉතිරි වන්නේ නිවැරදි ප්‍රශ්නය ඇසීම, විවේචනාත්මකව සිතීම සහ ප්‍රතිඵලවල වගකීම දැරීම වැනි දේ පමණි. AI මගින් දිනපතා අලුත් හැකියාවන් ලොවට හඳුන්වා දෙයි. ඒ සෑම අලුත් දෙයක්ම ඉක්මනින් ඉගෙන ගැනීමටත්, ඒවා නිවැරදිව භාවිතා කිරීමටත් ඔබට ඔබේ "ඉගෙනුම් යන්ත්‍රය" අවශ්‍ය වේ. ඔබ මෙතෙක් කළේ අනාගතයට අවශ්‍ය මේ මූලික පුහුණුවයි.

මෙය ඉදිරියට ගෙන යන්නේ කෙසේද?

මෙතරම් වටිනා දක්ෂතාවයක් ඔබේ ජීවිතයට ස්ථිරවම එකතු කර ගැනීමට මේ දේවල් තුන කරන්න:

1. **ඔබ කරන දේට නමක් දෙන්න:** "මම මහන්සි වෙලා පාඩම් කරනවා" වැනි අපැහැදිලි කතා වෙනුවට එහි ක්‍රියාවලිය හඳුනා ගන්න: "මම මතකයෙන් සාරාංශ කරලා, රතු පෑනෙන් වැරදි බලනවා. මම ප්‍රශ්න ලොග් එකක් පවත්වාගෙන යනවා. මම විභාග තත්ව යටතේ පුහුණු වෙලා වැරදි බිත්තුවට අඩු කරනවා." ඔබ නමක් දෙන දේ ඔබට ඕනෑම තැනක නැවත භාවිතා කළ හැකිය.
2. **මෙම යන්ත්‍රය වෙනත් ඕනෑම දෙයකට භාවිතා කළ හැකි බව වටහා ගන්න:** විෂය නිර්දේශයෙන් බැහැර ඔබට ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය දෙයක් තෝරා ගන්න — සංගීත නාණ්ඩයක්, පරිගණක භාෂාවක්, ක්‍රීඩාවක් හෝ ඉවුම් පිත්තුව. දැන් ඔබ ඉගෙන ගත් ක්‍රමවේදය (මුල් මූලාශ්‍ර කියවීම, මතකයෙන් සටහන් ගැනීම, වැරදි හඳුනා ගැනීම) එයට යොදන්න. ඔබ කැමති දෙයක් ඉගෙන ගැනීමට මේ යන්ත්‍රය සාර්ථකව යෙදූ දිනට, මෙය හුදෙක් "පාඩම් කරන ක්‍රමයක්" නොව ඔබේ ජීවිතයේම කොටසක් වනු ඇත.
3. **අවංකතාවය රැක ගන්න:** මේ පොතේ ඇති වටිනාම පාඩම් වන්නේ "නිස් කොළයේ පරීක්ෂණය" (Blank-page test) හරහා ලැබෙන අවංකතාවයයි. එනම් යමක් "දැකලා පුරුදු බව" සහ "ඇත්තටම දන්නා බව" අතර වෙනස හඳුනා ගැනීමයි. වැඩිහිටි ජීවිතයේදී බොහෝ දෙනෙකුට වෘත්තීය සහ මුදල් අතිම වන්නේ මේ වෙනස හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වීමෙනි. "මට මේක නතියම කරන්න පුළුවන්ද, නැත්නම් මම මේක දැකලා තියෙන නිසා දන්නවා කියලා නිතනවා විතරද?" යන ප්‍රශ්නය නිතරම ඔබෙන් අසන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබේ ඉගෙනුම් යන්ත්‍රය (Engine) ගැන එක පිටුවක ලියන්න. ඔබ දැනට පාවිච්චි කරන ප්‍රධාන ක්‍රමවේද 5ක් හෝ 6ක් සරලව නම් කරන්න. මෙය ඔබ විභාගයෙන් ලබන සහතිකයටත් වඩා වටිනා සහතිකයයි.
2. විභාගය අවසන් වූ පසු ඔබ ඉගෙන ගැනීමට ආසාවෙන් සිටින, විෂය නිර්දේශයෙන් බැහැර එක දෙයක් තෝරා ගන්න. විභාගය අවසන් වූ විගස ඔබේ "ඉගෙනුම් යන්ත්‍රය" එයට යොදවන්න.
3. අද රාත්‍රියේ පාඩම් කරන විට, ඔබ කරන්නේ හුදෙක් විෂය කරුණු පාඩම් කිරීමක් නොව, අනාගතයට අවශ්‍ය "යන්ත්‍රයක්" පුහුණු කිරීමක් බව මතක තබා ගන්න.

කෙටියෙන්

- පාසල් විෂය කරුණුවලට ඇත්තේ කෙටි ආයු කාලයකි; නමුත් ඒවා ඉගෙන ගන්නා අතරතුර ඔබ ගොඩනගා ගන්නා **ඉගෙනුම් යන්ත්‍රය** වසර 60ක් පුරා පවතිනු ඇත. වටින්නේ බර නොව, ඔබේ ශක්තියයි.
- ඔබේ යන්ත්‍රයේ කොටස්: මතකයෙන් සාරාංශ කිරීම සහ ස්වයං පරීක්ෂාව • ගැටලු නිවැරදි ප්‍රශ්න බවට පත් කිරීම • විභාග තත්ව යටතේ පුහුණු වීම සහ වැරදි ශූන්‍ය කිරීම • කාලය නිවැරදිව කළමනාකරණය.
- සාධක තුනක් මෙහි වටිනාකම වැඩි කරයි: ක්ෂේත්‍ර කිහිපයක වැඩ කිරීමට සිදුවීම • දැනුම ඉක්මනින් යල් පැන යාම • AI තාක්ෂණයේ පැමිණීම.
- එය ජීවිතයට එකතු කර ගන්න: **ක්‍රමවේදයන් නම් කරන්න • විෂයයන්ගෙන් බැහැර දේට එය යොදන්න • අවංකතාවය (නිස් කොළ පරීක්ෂාව) ජීවිත කාලයටම පුරුද්දක් කරගන්න.**
- ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න — විභාගය යනු ඒ සඳහා ලැබුණු අවස්ථාව මිස අවසානය නොවේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමිය (Idasara Academy) නිර්මාණය කර ඇත්තේම මෙන්ම මේ දර්ශනය මත පදනම්වයි. අපගේ පද්ධතිය සකස් කර ඇත්තේ නුදෙක් විෂය කරුණු කිසි දිනට නොව, ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමය (The method) — එනම් සක්‍රීයව මතක් කිරීම, වැරදි නඳුනා ගැනීම සහ විනයානුකූලව වැඩ කිරීම — සිසුවාගේ දෛනික පුරුද්දක් බවට පත් කිරීමටයි. සිසුවෙකු ඉඩසර ඇකඩමිය භාවිතා කර අවසානයේදී එම ඉගෙනුම් යන්ත්‍රය තමන්ගේම කරගෙන පිටව යන්නේ නම්, එය අප ලබන විශාලතම පියග්‍රහණයයි.

නිතර අසන ප්‍රශ්න

විෂය කරුණු අමතක වෙනවා නම්, ඇයි අපි 'A' සාමාර්ථයක් ගන්න මෙව්වර මතක්සි වෙන්නේ? මොකද 'A' සාමාර්ථයක් ලැබෙන්නේත්, ඉහත කී ඉගෙනුම් යන්ත්‍රය ගොඩනැගෙන්නේත් එකම ක්‍රියාවලිය නරනා නිසයි. මේ ක්‍රමය භාවිතා කරන විට ඔබට දෙකම ලැබේ. අනෙක් අතට, 'A' සාමාර්ථය මගින් ඔබට විශ්වවිද්‍යාලවලට සහ නොඳ රැකියාවලට අවශ්‍ය මූලික දොරටු විවෘත කර දෙයි. ඒ නිසා දෙකටම මතක්සි වෙන්න; විභාගයෙන් පසු ඉතිරි වන දේ ගැන ආඩම්බර වෙන්න.

"ඉගෙන ගන්නා ආකාරය ඉගෙන ගැනීම" කියන්නේ නිකම්ම සටන් පාඨයක් විතරක් නෙවෙයිද? එය සටන් පාඨයක් වන්නේ ක්‍රියාවට නොනංවන අයටයි. නමුත් ක්‍රියාකාරීව මතක් කිරීම (Active Recall), කාල පරාස සහිත පුනරීක්ෂණය (Spaced Repetition), සහ වැරදි විග්‍රහ කිරීම වැනි විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද ලැයිස්තුවක් ලෙස ගත් විට එය ඉතා පැහැදිලි ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළකි. මේ පොත පුරාම අපි ඒ ඒ කොටස්වලට අදාළ විද්‍යාත්මක සාධක ඉදිරිපත් කළේ ඒ නිසයි.

යන්ත්‍රය ගොඩනගා නොගෙන, ටියුෂන් පන්තිවලින් හැන්දෙන් කවන දේ පමණක් පාඩම් කර විභාග පාස් වන සිසුන්ට මොකද වෙන්නේ? ඔවුන්ට පළමු දොරටුව (විභාගය) විවෘත කර ගත හැකිය. නමුත් වෙනස දැනෙන්නේ දෙවන දොරටුව අසලදීයි — එනම් විශ්වවිද්‍යාලයේදී හෝ රැකියා ස්ථානයේදී උපදෙස් දෙන අයෙකු නොමැතිව තනිවම අභියෝග පය ගැනීමට සිදු වූ විටයි. එනිදී ඔවුන් අසරණ වේ. මේ පොත ලිවීමේ ප්‍රධාන අරමුණ ඔබව ඒ තත්වයෙන් ගලවා ගැනීමයි.

මම තව වසරකින් නැවත කියවිය යුත්තේ කුමන පරිච්ඡේදයද? මෙම පරිච්ඡේදය — ඉන්පසු ඔබේ අලුත් අභියෝගයට අදාළ වන පරිච්ඡේදය. මෙම පොත නිර්මාණය කර ඇත්තේ රාක්කයක් ලෙසයි. ඔබ අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගන්නා සෑම අවස්ථාවකම, මෙහි ඇති පරිච්ඡේද ඔබට අලුත් අර්ථයක් ලබා දෙනු ඇත.

තවදුරටත් කියවීමට

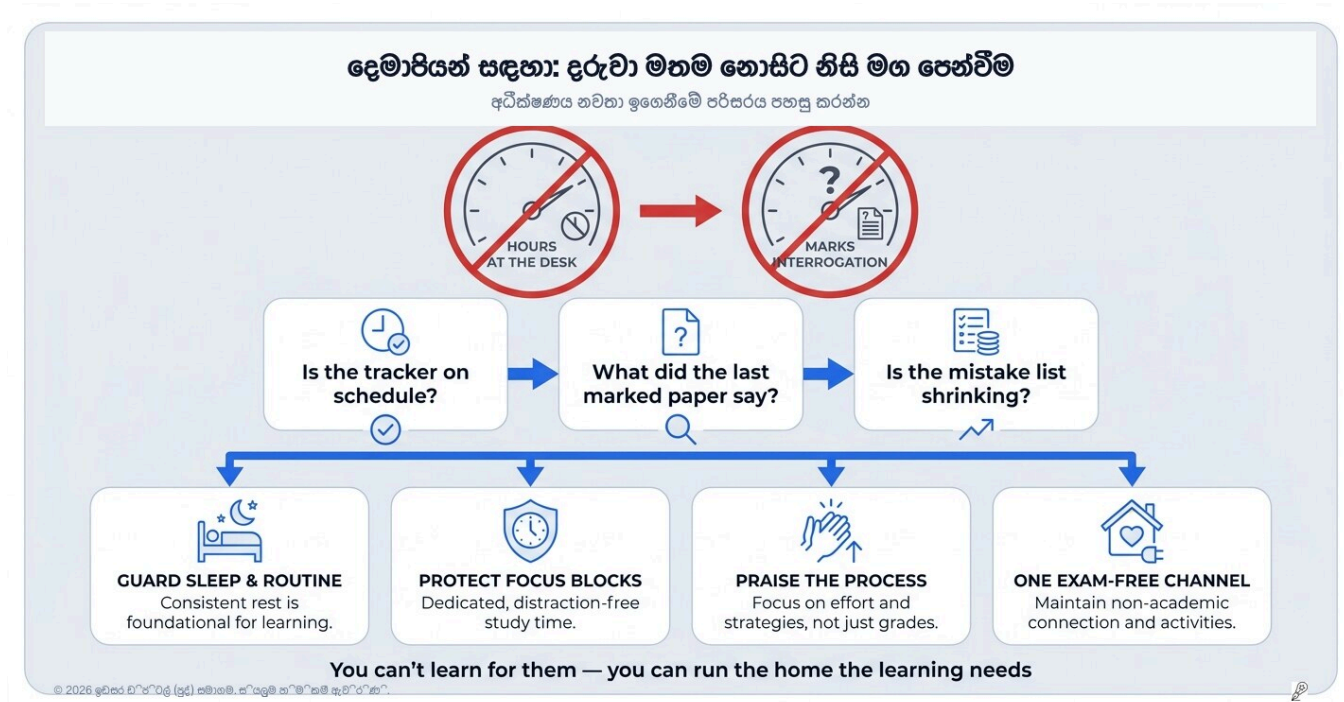
21 වන සියවසේ ඉගෙනීම සහ විභාග පියග්‍රහණයේ සිට ජීවිත කාලය පුරා පවතින දක්ෂතාවයක් දක්වා යන ගමන් මග ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ වැඩිදුරටත් සාකච්ඡා කර ඇත: [ඉඩසර මැනිෆෙස්ටෝව සහ 1 වන කොටස සහ 4 වන කොටස — කාල කළමනාකරණය](#).

මූලාශ්‍ර

- UNESCO — [Artificial intelligence in education: a human-centred approach](#) (ඕනෑම තාක්ෂණයකට ඔබ්බෙන් පවතින මානව දක්ෂතා ගැන)
- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [Association for Psychological Science](#) (ඉගෙනුම් යන්ත්‍රය ගොඩනැගීමට පාදක වූ විද්‍යාත්මක සාධක)
- Murre, J. & Dros, J. (2015). [Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve](#), *PLOS ONE* (විෂය කරුණු අමතක වීමට ඇති ප්‍රවණතාවය ගැන)

- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: 1 වන කොටස — මානව පදනම සහ සක්‍රීය මතක් කිරීම

මවුපියන් වෙනුවෙන්: දරුවා පස්සෙන්ම පන්නන්නේ නැතිව, ඔවුන්ට නියම විදියට උදව් කරන්නේ කොහොමද?



ඔබට ඔබේ දරුවා වෙනුවෙන් ඉගෙන ගන්න බැහැ. නමුත් ඔබ නිවස පවත්වාගෙන යන ආකාරය, ඔබ අසන ප්‍රශ්න සහ ඔබ දරුවාගේ කුමන දේවල් අගය කරනවාද යන්න, ඕනෑම උපකාරක පන්තියකට වඩා ඔවුන්ගේ ඉගෙනීමට බලපානවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය ලියා ඇත්තේ මවුපියන් වෙනුවෙනුයි. සාමාන්‍ය පෙළ සහ උසස් පෙළ විභාගවලට මුහුණ දෙන දරුවකුට සැබෑ ලෙසම උදව් විය හැක්කේ කෙසේද, හොඳ වේගනාවෙන් කළත් දරුවාට හානි විය හැකි දේවල් මොනවාද සහ දරුවා දෙස සෝදිසියෙන් සිටිනවා වෙනුවට ඔවුන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යන්න මෙහි විස්තර කෙරෙනවා.

කෙටි පිළිතුර: දරුවා මේසය ප්‍රභූ ඉන්න පැය ගණන හෝ ලකුණු ගැන පමණක් පස්සෙන් පන්නන එක නතර කරන්න. ඒ වෙනුවට ඔවුන්ගේ නින්ද සහ දෛනික වර්ගව නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට උදව් වන්න. ඔවුන්ට බාධාවකින් තොරව පාඩම් කිරීමට කාලය සහ පරිසරය සකසා දෙන්න. දරුවාගේ දක්ෂතාවයට වඩා ඔවුන් දක්වන උත්සාහය අගය කරන්න. සතියකට වරක් සත්යය වීමේ ප්‍රශ්න තුන අසන්න: විෂය නිර්දේශයේ වැඩ සැලසුම් කළ පරිදි අවසන් වෙනවාද? අවසන් වරට කළ ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ප්‍රතිඵල මොනවාද? වැරදුණු කරුණු ලැයිස්තුව (mistake list) අඩු වෙනවාද?

සෑම දිනකම රාත්‍රියේ, ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ නිවෙස්වල දකින්නට ලැබෙන දර්ශනයක් තිබෙනවා. ඒ මවුපියන් දරුවාගේ කාමරයේ දොරකඩට වී, දරුවා පොත්පත් අතර ගිලී සිටින ආකාරය දෙස බලා සිටිමින් කනස්සල්ලට පත්වීමයි.

මේ කනස්සල්ල ඇති වන්නේ ආදරය නිසයි. දරුවාට පාඩම් කරන්නට මතක් කිරීම, ලකුණු ගැන සෙවීම, වෙනත් දරුවන් සමඟ සංසන්දනය කිරීම, එක පිට එක උපකාරක පන්ති දැමීම, රූ වනතුරු දරුවාගේ කාමරයේ විදුලි බුබුළු දැල්වෙනවාදැයි බැලීම - මේ හැම දෙයක්ම කරන්නේ ආදරය නිසයි. ඒ හැම දෙයකම යටි අදහස වන්නේ, "මට ඔයා වෙනුවෙන් මේ විභාගයට වාඩි වෙන්න බැහැ, ඒත් පුළුවන් නම් මම ඒකත් කරනවා" යන්නයි.

මේ පරිච්ඡේදය ලියා ඇත්තේ ඔබේ ඒ ආදරණීය කනස්සල්ලට ගරු කරමිනුයි. ඒ වගේම, ඉගෙනීමේ විද්‍යාව (learning science) අනුව ඔබට අවංක පණිවිඩයක් ලබා දීමටයි: මවුපියන් දරුවන්ට උදව් කිරීමට උත්සාහ කරන ඇතැම් සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවලින් ඇත්තටම සෙතක් වන්නේ නැහැ. නමුත් අප එතරම් අවධානය යොමු නොකරන සරල දේවල් කිහිපයකින් දරුවාට විශාල ශක්තියක් විය හැකියි.

ඔබේ ශක්තිය සහ කාලය සීමිත බැවින්, ඒවා වඩාත් ප්‍රතිඵලදායී ලෙස යොදවන්නේ කොතොමද කියා අපි බලමු.

දරුවා ඉගෙන ගන්නා බව මැනීමට පැය ගණන සහ ලකුණු සුදුසු නැත්තේ ඇයි?

බොහෝ මවුපියන් දරුවාගේ අධ්‍යාපනය මනින්නේ දර්ශක දෙකකිනුයි: **මේසය ප්‍රභ ගත කරන පැය ගණන** සහ **පරීක්ෂණවලට ලබන ලකුණු**. මේ දෙකම වැරදි මිනුම් දෙකයි.

පැය ගණනින් මැනෙන්නේ කොපමණ වෙනස මතක්සි වුණාද යන්න මිස, කොපමණ දුරක් ආවාද යන්න නොවෙයි. මේ පොතේ පළමු පරිච්ඡේදයේ සඳහන් කළ පරිදි, දරුවෙක් පොතක් දෙස බලාගෙන පැය හතරක් හයිලයිට් පෑනකින් ඉරි ගසමින් සිටීමත්, සැබෑ ලෙසම යමක් ඉගෙන ගනිමින් පැය හතරක් ගත කිරීමත් පිටතින් බලන කෙනෙකුට පෙනෙන්නේ එකම විදියටයි. දරුවා මේසය ප්‍රභ සිටින පැය ගණන මැනීමෙන්, ඔහු සැබවින්ම යමක් ඉගෙන ගන්නවාද නැත්නම් තීර වී ලතැවෙනවාද කියා සොයාගත නොහැකියි. ඔබ පැය ගණන ගැන පීඩනය යොමු කළහොත්, දරුවා කරන්නේ ඉගෙන ගන්නවා වැනි "රංගනයක" යෙදීම මිස සැබෑ ලෙස ඉගෙන ගැනීම නොවෙයි.

ලකුණු කියන්නේ මාස ගණනාවකට පෙර කළ වැරදිවල ප්‍රතිඵලයක්. වාර විභාගයක ලකුණු අඩු වූ විට, ඒ ප්‍රමාදය සිදු වී මාස කිහිපයක් ගත වී අවසානයයි. අනෙක් අතට, නිවසේදී කතා කරන්නේ ලකුණු ගැනම පමණක් නම්, ඉගෙනීමට අපහසුතා ඇති දරුවා තම දුර්වලතා සඟවන්නට උත්සාහ කරනවා. ඉගෙනීම දියුණු කර ගැනීමට නම් දරුවා තමාට නොතේරෙන දේ විවෘතව පැවසිය යුතුයි.

එබැවින් ඔබ දරුවාට දිය හැකි පළමු තැත්ව වන්නේ මේ පැරණි මිනුම් දෙක දෙක ඉවත් කිරීමයි. ඒ වෙනුවට මේ පොතේ උගන්වන නව ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කරන්න. ඔබේ දරුවාට විෂය නිර්දේශය ආවරණය වන බව මනින සටහනක් (syllabus tracker), පුහුණු ප්‍රශ්න පත්‍ර (practice papers) සහ වැරදුණු කරුණු ඇතුළත් සටහන් පොතක් (mistake bank) තිබිය යුතුයි. සතියකට වරක් ඔබ සත්යත්ව දරුවාගෙන් විමසිය යුත්තේ: *සැලසුම් කළ විදියට විෂය කොටස් ඉවරද? අන්තිමට කරපු ජෙපර් එකේ වැරදුණේ මොනවාද? වැරදෙන ප්‍රමාණය දැන් අඩු වෙගෙන එනවාද? වැනි ප්‍රශ්නයයි.* එවිට දරුවාට ද හැඟෙන්නේ ඔබ ඔවුන්ගේ සැබෑ දියුණුව තේරුම් ගන්නා බවයි.

නමුත් එක් දෙයක් මතක තබා ගන්න: දරුවා තවමත් මේ ක්‍රමවේදය ආරම්භ කර නොමැති නම්, එකපාරටම මේ ප්‍රශ්න අසන්න එපා. එවිට දරුවා තවත් පීඩනයට පත් විය හැකියි. මුලින්ම ඔවුන්ට මේ පොතේ මුල් පරිච්ඡේද කියවීමට ඉඩ දෙන්න. ඔවුන් තම සැලසුම් සහ වැරදුණු කරුණු ලැයිස්තු සකසා ගත් පසුව පමණක් මේ නව ප්‍රශ්න ඇසීම ආරම්භ කරන්න.

සැබවින්ම උදව් වන්නේ කුමන දේවල්ද?

විද්‍යාත්මකව තහවුරු වී ඇති, මවුපියන්ට කළ හැකි වැදගත්ම දේවල් ඉතා සරලයි:

- 1. දෛනික වර්ගාව, විශේෂයෙන්ම නින්ද රැකගන්න.** ඉගෙන ගන්නා දේවල් මතකයේ තැන්පත් වන්නේ නින්දේදීයි. එබැවින් නිසි වේලාවට නිදා ගැනීමට දරුවා දිරිමත් කිරීම පාඩම් කිරීමට උදව් වීමක් මිස එයට බාධාවක් නොවෙයි. දරුවාට පැය 8ක නින්දක්, පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සහ නිසි දෛනික රිද්මයක් ලබා දීම, තවත් අමතර පන්තියකට යවනවාට වඩා ප්‍රතිඵලදායී වේවි. "වැඩ ගොඩ ගැසිලා" කියා නිදි වරාගෙන පාඩම් කිරීමට කිසිවිටෙකත් ඉඩ දෙන්න එපා; එයින් සිදු වන්නේ කලින් ඉගෙන ගත් දේ පවා අමතක වීමයි.
- 2. පාඩම් කරන පරිසරය සුරක්ෂිත කරන්න.** දරුවාට නිදහසේ පාඩම් කිරීමට හැකි නිශ්ශබ්ද කොනක් සකසා දෙන්න. ඔවුන් පාඩම් කරන වේලාවන්හිදී අනෙක් දරුවන්ගෙන් හෝ නිවසේ වැඩ කටයුතුවලින් බාධා නොවීමට වගබලා ගන්න. ඔබ දරුවාට කතා කිරීමට ඇති දේවල් පවා දරුවාගේ පාඩම් කරන විවේක වේලාවන්හිදී පමණක් සිදු කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- 3. මොළය නොව, ක්‍රියාව (process) අගය කරන්න.** "ඔයා හරිම දක්ෂයි" කියා පවසනවාට වඩා, දරුවා කළ කැපවීම අගය කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස, "ඔයා අද අමාරු ගණන් 10ක් තනියම හැදුවා නේද, ඒක හරිම වටිනවා" හෝ "වැරදුණු කරුණු ලැයිස්තුව අද ආයෙත් බැලුවා නේද, ඒක හොඳයි" වැනි දේ පවසන්න. දක්ෂතාවය අගය කරන විට දරුවා අමාරු දේ මඟහැරීමට උත්සාහ කරයි

(තමන් අදක්ෂයෙකු ලෙස පෙනේවි යැයි බියෙන්). නමුත් උත්සාහය අගය කරන විට, දරුවා අමාරු දේ අතියෝගයක් ලෙස බාර ගැනීමට පුරුදු වෙයි.

4. අමුතු ලෙස පෙනුණත්, නිවැරදි ඉගෙනීමේ ක්‍රමවලට ගරු කරන්න. මේ පොත කියවන දරුවෙක් ඔබට අමුතු ලෙස පෙනෙන දේවල් කළ හැකියි. උදාහරණයක් ලෙස, පොත වසා තබා මතකයෙන් කරුණු ලිවීම, තමන් ලියූ දේ රතු පෑනෙන් කපා වැරදි සෙවීම, සෙනසුරාදා දිනක පැය 3ක් තනිවම ප්‍රශ්න පත්‍රයකට පිළිතුරු ලිවීම හෝ නියමිත වේලාවට පාඩම් කිරීම නතර කර විවේක ගැනීම වැනි දේ ඔවුන් කරනු ඇත. මේවා විද්‍යාත්මකව තහවුරු වූ ක්‍රමයි. "ඇයි පොත වහලා තියෙන්නේ?", "ඔහොමද පාඩම් කරන්නේ?", "තව පැය දෙකක්වත් ඉඳගන්න" වැනි දේ පවසා ඔවුන්ගේ ඒ ක්‍රමවේදය බිඳ දමන්න එපා. සැකයක් ඇත්නම්, ඔවුන් කරන දේ ඔබට පැහැදිලි කර දෙන ලෙස ඉල්ලන්න. ඔවුන් එය ඔබට පැහැදිලි කරන විට ඔවුන්ගේ මතකය තවත් තහවුරු වෙයි.

එමෙන්ම, ආකීන් හෝ අසල්වැසියන් පැමිණි විට දරුවා විවේකීව සිටිනු දැක යම් යම් දේ පැවසිය හැකියි. එවිට දරුවා වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්න. "විවේකයත් පාඩම් කරන ක්‍රමයේම කොටසක්, එතකොට තමයි ඉගෙන ගන්න දේ මතක තිටින්නේ" කියා සන්සුන්ව පවසන්න. එය දරුවාට විශාල මානසික සහනයක් වනු ඇත.

5. විභාගය ගැන කතා නොකරන කාලයක් වෙන් කර ගන්න. වසර දෙකක් කියන්නේ දිගු කාලයක්. හැම වෙලාවකම, හැම කෑම වේලකම විභාගය ගැන පමණක් කතා කිරීම දරුවාට පීඩනයක්. දිනකට සුළු වෙලාවක් හෝ - සවස ඇවිදීමට යන විට හෝ රාත්‍රී කෑම ගන්නා විට - විභාගය ගැන කතා නොකරන නිදහස් කාලයක් පවත්වා ගන්න. එය දරුවා මානසිකව වැටීම (burnout) වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වෙයි.

මේ පරිච්ඡේදයේ ඇති අමාරුම වැකිය

ඔබේ දරුවා ඇත්තටම මනත්සි වී වැඩ කරලත් ලකුණු වැඩි වෙන්නේ නැත්නම්, ඔබ තේරුම් ගත යුතු වැදගත්ම දේ මෙයයි: **ප්‍රශ්නය ඇත්තේ දරුවාගේ හැකියාවේ නොව, ඔහු භාවිතා කරන ක්‍රමයේයි.** මනත්සි වී වැඩ කළත් ප්‍රතිඵල නොලැබෙන්නේ ඉගෙනීමේ ක්‍රමවේදයේ ඇති යම් දෝෂයක් නිසයි. "ඔයා මෝඩ නැහැ, අපි බලමු ඔයා පාඩම් කරන ක්‍රමයේ මොකක් හරි වැරද්දක් තියෙනවාද කියලා" යැයි පවසා මේ පොතේ මුල් පරිච්ඡේද දරුවාට ලබා දෙන්න. දරුවා විශ්වාස කරන්නේ ඔබ ඔවුන් ගැන දෙන තීන්දුයි. එබැවින් ඔවුන්ට ශක්තියක් වන තීන්දුවක් ලබා දෙන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. දරුවා දැනටමත් මේ ක්‍රමය අනුගමනය කරන්නේ නම්, ඔවුන්ට මෙසේ පවසන්න: "මම මින් පස්සේ ඔයා මේසය ප්‍රභ ඉන්න පැය ගණන ගැන අපන්නේ නැහැ. සතියකට සැරයක් අපි නිදහසේ කතා කරමු ඔයාගේ සිලබස් එක ඉවර වෙන හැටි සහ පේපර්ස්වල ලකුණු ගැන." දරුවා තවමත් මෙය ආරම්භ කර නැත්නම්, මේ පොතේ පළමු පරිච්ඡේදය ඔහුට කියවන්න දෙන්න.
2. ඔබේ නිවසේ පරිසරය ගැන අවංකව සිතා බලන්න: දරුවාට ප්‍රමාණවත් තීන්දක් ලැබෙනවාද? පාඩම් කරන අතරතුර අනවශ්‍ය ලෙස බාධා වෙනවාද? විභාගය ගැන කතා නොකරන විනාඩි 15ක්වත් දිනකට තිබෙනවාද?
3. අද දරුවා කරන යම්කිසි පොදු ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවක් (උදා: වැරදුණු කරුණු සටහන් කිරීම) අගය කරන්න. එය දරුවාගේ උනන්දුව වැඩි කිරීමට විශාල හේතුවක් වෙයි.

කෙටියෙන්

- **පැය ගණන සහ ලකුණු** කියන්නේ ඉගෙනීම මැනීමට ඇති අසම්පූර්ණ මිනුම් දෙකක්. ඒවා ගැන පීඩනය දීමෙන් සිදු වන්නේ දරුවා බොරුවට පාඩම් කරනවා සේ පෙන්වීම හෝ වැරදි සැඟවීමයි.
- ඒ වෙනුවට සතියකට වරක් ප්‍රශ්න තුනක් අසන්න: **විෂය නිර්දේශයේ ප්‍රගතිය? ප්‍රශ්න පත්‍රවල ලකුණු? වැරදෙන ප්‍රමාණය අඩු වීම?**
- මවුපියන්ගේ වගකීම වන්නේ: **තින්ද සහ වර්ගාව සුරැකීම • නිසි පරිසරයක් ලබා දීම • ක්‍රියාව අගය කිරීම • විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයට ගරු කිරීම • විභාගයෙන් තොර කාලයක් වෙන් කිරීමයි.**

- දරුවා උත්සාහ කරලත් ප්‍රතිඵල නැත්නම්, ප්‍රශ්නය ඇත්තේ ක්‍රමවේදයේ (method) මිස දරුවාගේ මොළයේ නොවන බව හේරුම් ගන්න.
- ඔබට දරුවා වෙනුවෙන් ඉගෙන ගත නොහැක, නමුත් ඔවුන්ට ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකසා දිය හැකිය.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

දරුවා සහ මවුපියන් අතර ඇති මෙම සහයෝගීතාවය ශක්තිමත් කිරීමට **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy) "මවුපියන්ගේ උපකරණ පුවරුව" (Parent Dashboard)** බෙහෙවින් උපකාරී වෙනවා. Dashboard එක නොමිලේ විවෘත කරන්න පුළුවන්; දරුවාගේ ප්‍රගතිය විෂය-අනුව සරලව (Traffic light ක්‍රමයට) සම්පූර්ණයෙන් බලා ගැනීමට ලැබෙන්නේ exam plan එකේයි. දරුවා පාඩම් වැඩ මඟහරිනවා නම් හෝ යම් විෂයකට විශේෂ අවධානයක් අවශ්‍ය නම් ඔබට ඒ ගැන පණිවිඩයක් ලැබෙනවා (exam plan එකේ සිට). එවිට ඔබ දරුවා සමඟ ගැටුම් ඇති කර ගන්නවා වෙනුවට, "කෙමිස්ට්‍රිවලට පොඩි උදව්වක් ඕන වගේ නේද, අපි ඒකට මොකද කරන්නේ?" වැනි සහයෝගීතාවයකට යා හැකියි. මේ සියල්ල ඔබගේ මව් භාෂාවෙන්ම සහ එක් දුරකථනයක් භාවිතා කරන නිවෙස් සඳහා ආරක්ෂිත (PIN-separated) ගිණුම් හරහා ලබා ගත හැකියි.

←

විෂය මාලා ආවරණය

SCIENCE සඳහා ආවරණය

පාසල, විදුෂ්ඨ සහ ඔබේ Idasara කාලයේ පුරා ආවරණය වී ඇත්තේ කුමක්ද – සහ හිඩැස් කොතැනද කියා බලන්න.

+

පාසල්/පන්ති ආවරණය එක් කරන්න

සැහැල්ලු

සාමාන්‍ය

ගැඹුරු

තවම නැත

පාසල

+

විදුෂ්ඨ

+

Idasara මගේ කාලය

හිඩැස් පිරවීමට හෝ මාතෘකාව විවෘත කිරීමට කොටුවක් තවදුරටත් කරන්න.

AI හිඩැස් විශ්ලේෂණය + සතිපතා සැලැස්ම

ඔබේ විශාලතම හිඩැස් වසා දැමීමට දින 7 සැලැස්මක් සාදන්න.

?

සතිපතා සැලැස්ම විවෘත කරන්න

නිහර අසන ප්‍රශ්න

ලකුණු අඩු වෙනවා නම් තව පත්තිවලට දාන එක හේද විසඳම? සමහර විට විය හැකියි. නමුත් මුලින්ම සොයා බලන්න දරුවාට කරුණු හේරෙන්නේ නැතිද, නැත්නම් ඉගෙන ගත් දේ පුහුණු වෙලා නැතිද කියා. බොහෝ විට ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ පුහුණුව මදි වීම හෝ මූලික කරුණු අමතක වීමයි. එසේ නම්, තවත් පත්තියකට යැවීමෙන් සිදු වන්නේ දරුවා තවත් වෙනෙසට පත්වීම පමණයි. ඉඩසර ක්‍රමවේදය හරහා නියම අඩුපාඩුව හඳුනාගෙන ඒ අනුව තීරණ ගන්න.

මගේ දරුවා පාඩම් කරනවා කිව්වට පොතක් ඇරගෙන ඉන්නවා මම දකින්නේ නැහැ. ඇප් එකේ වැඩ කරනවා විතරයි. මම බය විය යුතුද? ඔවුන් කරන දේ පෙන්වන ලෙස ඉල්ලන්න. ඉඩසර ක්‍රමවේදය භාවිතා කරන දරුවෙකුට තමන් කළ වැඩ පෙන්විය හැකියි (උදා: මතකයෙන් ලියූ සටහන්, රතු පෑනෙන් ලකුණු කළ පේපර්ස්, mistake list). තිරය (screen) දෙස බලා සිටීමෙන් පමණක් ඉගෙනීමක්

සිදු නොවන බව අප "කිසිම ඇප් එකකට ඔබ වෙනුවෙන් ඉගෙන ගත නොහැක" යන පරිච්ඡේදයේ පැහැදිලි කර තිබෙනවා. දරුවා ඇත්තටම වැඩ කරනවා නම් ඒ බව කඩදාසියක සටහන් වී තිබිය යුතුයි.

ඉගෙනීම අත්හැරලා දායු දරුවෙක්ව දිරිමත් කරන්නේ කොතොමද? "මම දක්ෂ නැහැ" කියා සිතන දරුවෙක් ඉගෙනීම අත්හරිනවා. ඔවුන්ට උපදෙස් දීමෙන් එලක් නැහැ. ඒ වෙනුවට ඔවුන්ට කුඩා ජයග්‍රහණයක් ලබා දෙන්න. මේ පොතේ "පදනමේ ණය" (foundation debt) පරිච්ඡේදයේ ඇති පරිදි, ඔවුන්ට නොතේරෙන කුඩා කොටසක් නඳුනාගෙන එය නිවැරදි කර ගැනීමට උදව් වන්න. එක දෙයක් තේරුම් ගත් විට ඇති වන සතුට දරුවා නැවත දිරිමත් කරාවි.

මගේ දරුවාට පොඩි කාලේ ඉඳන්ම කියවීමට හෝ අවධානය යොමු කිරීමට අපහසුතා තිබෙනවා නම්? එවැනි අවස්ථාවකදී මෙය ඉගෙනීමේ ක්‍රමවේදයේ ප්‍රශ්නයක් පමණක් නොව, යම් ඉගෙනීමේ දුර්වලතාවයක් (learning difference) විය හැකියි. දරුවා අවංකව උත්සාහ කරලත් හැම විෂයකටම දිගින් දිගටම අපහසුතා පෙන්වනවා නම්, දොස් නොකියා වෛද්‍යවරයෙකුගේ හෝ පාසලේ උපදේශකයෙකුගේ සහය ලබා ගන්න. එවැනි දරුවන්ට ද ඉඩසර ක්‍රමවේදයන් උදව් වන නමුත්, ඔවුන්ට විශේෂ අවධානයක් අවශ්‍යයි.

අපට නිශ්ශබ්ද කාමර හෝ මිල අධික පහසුකම් නැහැ. අපි දරුවාට අසාධාරණයක් කරනවාද? නැත. දරුවෙකුට ඉගෙන ගැනීමට වැදගත්ම දේ - එනම් නින්ද, ආදරය, උත්සාහය අගය කිරීම සහ නිසි මඟපෙන්වීම - සඳහා මුදල් වැය වන්නේ නැහැ. ලංකාවේ ඉතාම දුෂ්කර තත්ත්වයන් යටතේ සිටි දරුවන් විශිෂ්ට ප්‍රතිඵල ලබා ගත්තේ මේ සරල දේවල් නිසි ලෙස ලැබුණු නිසයි. ඔබට හැකි උපරිමයෙන් දරුවාට සහය වන්න; එය ප්‍රමාණවත්.

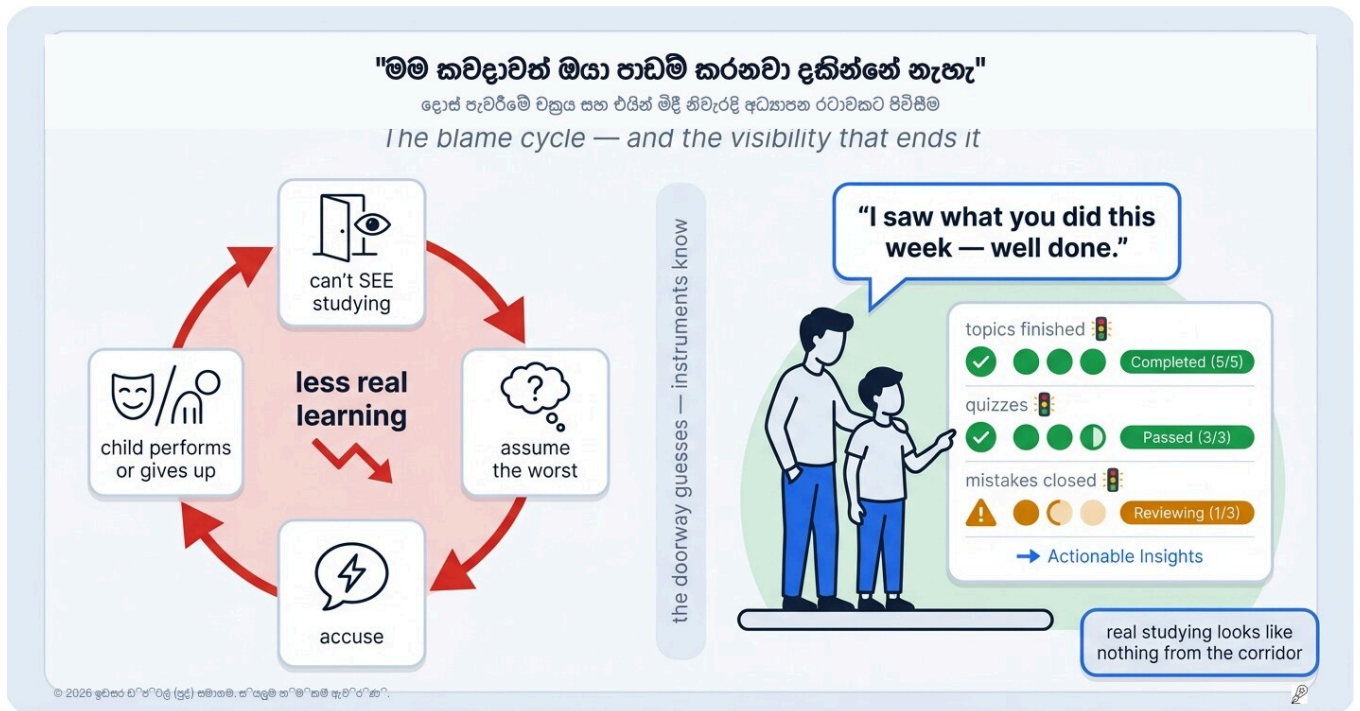
තවදුරටත් කියවීමට

මවුපියන් සඳහා වන වැඩිදුර උපදෙස් සහ "ඉඩසර ක්‍රමවේදය" (Idasara Method) ගැන වැඩි විස්තර මෙතැනින් කියවිය හැකියි: [ඉඩසර මවුපිය මඟපෙන්වීම සහ ප්‍රගති මිනුම් දැඩි](#).

මූලාශ්‍ර

- NIH / NINDS — [Brain Basics: Understanding Sleep](#) (නින්ද සහ ඉගෙනීම අතර සම්බන්ධය)
- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [Association for Psychological Science](#) (සැබෑ ඉගෙනීම සහ පෙනෙන ඉගෙනීම අතර වෙනස)
- The Idasara Method: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

"ඔයා කවදාවත් පාඩම් කරනවා මම දකින්නේ නැහැනේ": දරුවන්ව මානසිකව වට්ටන "වෝදනා චක්‍රය" සහ එය නතර කරන "පැහැදිලි සාක්ෂි"



ශ්‍රී ලංකාවේ නිවාස දහස් ගණනක සෑම රාත්‍රියකම එකම රණ්ඩුව සිදු වේ: දරුවා පාඩම් කරනවා ඇසට නොපෙනෙන නිසා මව්පියන් සිතන්නේ දරුවා කිසිවක් නොකරන බවයි. සැබවින්ම පාඩම් කරමින් සිටි දරුවාට ලැබෙන්නේ බොරුකාරයෙක් යන චෝදනාවයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය ලියා ඇත්තේ එම රණ්ඩුවේ දෙපැත්තටමයි — සැබෑ පාඩම් කිරීම ස්වභාවයෙන්ම පිටතට නොපෙනෙන්නේ ඇයි, මේ චෝදනා චක්‍රය මගින් දරුවාගේ උනන්දුව විනාශ වන්නේ කෙසේද සහ "සාක්ෂි සහිතව කරුණු දැකීම" හරහා මෙම චෝදනාව දිරිගැන්වීමක් බවට පත් කරන්නේ කෙසේද යන්න මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: සැබෑ පාඩම් කිරීම — එනම් මතකයෙන් කරුණු නැවත ලබා ගැනීම (retrieval), ගැඹුරින් සිතීම සහ සැලසුම් සහගත විවේකය — කාමරයේ දොරකඩ සිට බලන කෙනෙකුට පෙනෙන්නේ "නිකන් සිටීමක්" ලෙසයි. මෙවිට දෙමාපියන් තුළ ඇති වන බිය නිසා ඔවුන් වැරදි නිගමනවලට එළඹෙයි. මෙම චෝදනා කිරීම් නිසා සිදුවන්නේ අවංකව මතක්සි වන දරුවා අධෛර්යමත් වීමයි. මෙයට විසඳුම වන්නේ කෑගැසීම නොව, දෙපාර්ශවයටම පෙනෙන සාක්ෂි (visibility) භාවිතා කිරීමයි: බිත්තියේ අලවන ලද ප්‍රගති සටහනක් (wall tracker), ලකුණු කළ ප්‍රශ්න පත්‍ර හෝ ඉඩසර ඇකඩමියේ දෙමාපිය ධෘෂ්ඨකෝණය (parent dashboard) එක මෙයට හොඳම විසඳුම වේ.

මෙම රණ්ඩුව දෙස දෙපාර්ශවයේම දෘෂ්ටිකෝණයෙන් බලමු.

මව්පියන්ගේ පැත්ත: ඔබ රාත්‍රී 9 ට පමණ දරුවාගේ කාමරය අසලින් යනවා. දොර බාගෙට වසා ඇත. දරුවා... නිකන් බලාගෙන ඉන්නවා. නැත්නම් ෆෝන් එක අතේ. ඔබ ටියුෂන් පත්තිවලට ගෙවනවා, නිවසේ වැඩ කටයුතු පවා වෙනස් කළේ මේ විනාගය වෙනුවෙන් — ඒත් දරුවා එක විනාඩියක්වත් පාඩම් කරනවා ඔබට පෙනෙන්නේ නැහැ. බියක් ඇති වෙනවා, ඉන්පසු මේ වාක්‍යය පිටවෙනවා: "මම ඔයාව කවදාවත් පාඩම් කරනවා දකින්නේ නැහැනේ! ඔයා නිතුවද නිකන් ඉඳලා විනාග පාස් වෙන්න පුළුවන් කියලා?"

දරුවාගේ පැත්ත: ඔබ ඊයේ ඉගෙන ගත් රසායන විද්‍යා පාඩම මතකයෙන් ලියන පරීක්ෂණයක් (blank-page test) කර අවසන් කළා පමණයි. එය ඉතාමත් අමාරු වැඩක්. ඊට කලින් විනාඩි විසි පහක් විතර ගැඹුරින් කියවා ඔබට තේරුණේ නැති දේ ප්‍රශ්න ලෙස සටහන් කර ගන්නා. ෆෝන් එක අතේ තිබුණේ ඔබේ පාඩම් සැලසුම (study plan) බලන්නයි. නමුත් ඔබ වැඩිපුරම විශ්වාසය බලාපොරොත්තු

වන පුද්ගලයා ඒ සියල්ල "කිසිවක් නොකිරීමක්" ලෙස හැඳින්වූවා. එවිට ඔබට දැනෙන්නේ කුමක්ද? "මම මොන නරම් මනන්සි වුණත් වැඩක් නැහැ, එයාලට ඒක ජේන්නේ නැන්නම්."

මේ රණ්ඩුවේ සිටින දෙදෙනාම එක් දෙයක් ගැන නිවැරදියි, තවත් දෙයක් ගැන වැරදියි. මෙයට විසඳුම තවත් කෑගැසීම හෝ ඔත්තු බැලීම නොව "පැහැදිලිව පෙනෙන සාක්ෂි" (visibility) ඇති කර ගැනීමයි.

ඇයි නියම පාඩම් කිරීම පිටතින් බලන කෙනෙකුට ජේන්නේ නැන්නේ?

මව්පියන්ට මෙය නොපෙනීම ඔවුන්ගේ වරදක් නොවේ. එය පාඩම් කිරීමේ ස්වභාවයයි: **සැබෑ පාඩම් කිරීම පිටතින් බලන කෙනෙකුට පෙනෙන්නේ නැත.**

මේ පොතෙන් දරුවාට ඉගැන්වූ දේ ගැන සිතන්න: පොත වසා මතකයෙන් කරුණු ලිවීම, ලිවීමට පෙර හොඳින් කල්පනා කිරීම, පිටු ගණනාවක් පෙරළනවා වෙනුවට එක කොටසක් ඉතා සෙමින් කියවීම, පාඩම් කරන කාල සීමාවන් අතර හිඟාමනාම විවේක ගැනීම. දැන් මේ දේ දොරකඩ සිට බලන කෙනෙකුට පෙනෙන්නේ කොහොමද? වසා ඇති පොතක්, නිසලව සිටින දරුවෙක්, "නිකන් සිටීමක්", කම්මැලිකම නිසා ගන්නා විවේකයක්.

නමුත් වැරදි පාඩම් ක්‍රම — පැය තුනක් නිස්සේ හෝට් එක කොපි කිරීම, පාට පෑන්වලින් හයිලයිට් කිරීම — කොරිඩෝවේ සිට බලන කෙනෙකුට පෙනෙන්නේ ඉතාමත් සක්‍රීය වැඩක් ලෙසයි. එනම්, මේ පොතෙන් එපා යැයි කියන වැඩකට නැති ක්‍රම දෙමාරියන්ගේ ඇසට "හොඳින් පාඩම් කිරීමක්" ලෙස පෙනෙන අතර, ඇත්තටම ප්‍රතිඵල ලැබෙන ක්‍රම "කම්මැලිකමක්" ලෙස පෙනේ.

ස්මාර්ට් ෆෝන් එක මේ ප්‍රශ්නය තවත් වැඩිකරයි. අපේ ක්‍රමයට අනුව ෆෝන් එක යනු පාඩම් සැලසුමයි, ප්‍රශ්නාවලියයි, AI ගුරුවරයායි. නමුත් දෙමාරියන්ගේ අත්දැකීම් අනුව එය කාලය මරා දමන උපකරණයකි. දොරකඩ සිට බලන විට මේ දෙක අතර වෙනසක් පෙනෙන්නේ නැත. එවිට මව්පියන් කරන්නේ අනුමාන කිරීමයි. බිය ඇති වූ විට මිනිසුන් අනුමාන කරන්නේ නරකම පැත්තයි.

චෝදනා කිරීම නිසා ඇත්තටම වෙන්නේ බය වුණු දේම සිද්ධ වීමයි

මෙම අනුමානය නිසා සිදුවන දේ පියවරෙන් පියවර බලමු. මෙය දෙපාර්ශ්වයම වටනාගත යුතු කරුණකි.

ඇත්තටම මනන්සි වී වැඩ කළ දරුවෙකුට මෙවැනි චෝදනාවක් එල්ල වූ විට ඔවුන් ඉගෙන ගන්නා පාඩම මෙයයි: "පිටතට ජේන්න කරන්නේ නැති මනන්සියෙන් වැඩක් නැහැ." මෙතැන් සිට මාර්ග දෙකක් ඇත, ඒ දෙකම නරකයි:

1. සමහර දරුවන් **පිටතට පෙන්වීමට පාඩම් කිරීමට** පටන් ගනී (Performing studying). දෙමාරියන් දකින විට පොත් ඇරගෙන සිටීම, පැය ගණන් එක තැන වාඩි වී සිටීම වැනි "පෙනුම" සඳහා කරන වැඩවලට ඔවුන් පෙළඹේ. මෙයින් ඉගෙනීමක් සිදු නොවේ.
2. අනෙක් දරුවන් **අධෛර්යමත් වී වැඩ නතර කරයි (Withdraw)**. "මම මොනවා කළත් බැහැම් අනන්ත වෙනවා නම්, මොකටද මනන්සි වෙන්නේ?" කියා ඔවුන් සිතයි. ඇත්තටම මනන්සි වීම නතර වෙයි.

මේ මාර්ග දෙකෙන්ම සිදුවන්නේ එකම දෙයයි: සැබෑ ඉගෙනීම අඩු වීම සහ ලකුණු අඩු වීම. ලකුණු අඩු වූ විට මව්පියන් සිතන්නේ "මම නිකුවා හරි, දරුවා පාඩම් කළේ නැහැ" කියායි. එවිට චෝදනා තවත් වැඩි වෙයි. මේ චෝදනා වක්‍රය දරුවා දිරිමත් කරනවා වෙනුවට, දෙමාරියන් බිය වූ අසාර්ථකත්වය දරුවා වෙත බලෙන්ම ළඟා කර දෙයි.

මව්පියන් වෙත තවත් අවංක කරුණක්: සමහර විට ඔබේ බිය නිවැරදි විය හැකියි — දරුවා ඇත්තටම ෆෝන් එකේ කාලය නාස්ති කරනවා විය හැකියි. ඒ නිසාම තමයි අනුමාන කිරීම නතර කළ යුත්තේ. වැරදි චෝදනාවක් දරුවාගේ හිත බිඳින අතර, වැරදි විශ්වාසයක් නිසා දරුවා අමාරුවේ වැටිය හැකියි. **අනුමාන කිරීම් හෝ අන්ධ විශ්වාසය මත නොව, "සාක්ෂි" මත පදනම් වීම පමණක් මේ ප්‍රශ්නයට විසඳුමයි.**

විසඳුම: "පොදු සාක්ෂි" - මෙය ඔත්තු බැලීමක් නොවේ

විසඳුම වන්නේ තවත් ඕනෑකමින් බලා සිටීම නොව, දෙපාර්ශවයටම දැකිය හැකි **මිනුම් දඬු (instruments)** ඇති කර ගැනීමයි.

මුද්‍රිත ක්‍රමය (The paper version): මේ සඳහා මුද්‍රණ වැය නොවේ. විෂය නිර්දේශයේ අවසන් කළ කොටස් සටහන් කරන පුවරුව (Syllabus tracker) සහ වැරදුණු ප්‍රශ්න ලේඛනය (Mistake list) නිවසේ හැමෝටම පෙනෙන තැනක (උදාහරණයක් ලෙස බිත්තියේ හෝ ග්‍රිජ් එකේ) අලවන්න. සතියකට වරක් කරන සාකච්ඡාව මේ සාක්ෂි මත පදනම් විය යුතුයි: "ගුරුකර් එකේ වැඩ ටික වෙලාවට කෙරෙනවාද? අවසන් පියවරේ ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ලකුණු කීයද? වැරදුණු ප්‍රශ්න ප්‍රමාණය අඩු වෙනවාද?"

දරුවාගේ පැත්තෙන් ලැබෙන පොරොන්දුව: මෙම සටහන් අවංකව පවත්වාගෙන යාම. මව්පියන්ගේ පැත්තෙන් ලැබෙන පොරොන්දුව: **දොරකඩ සිට නිගමනවලට එළඹීම නතර කිරීම.** මින්පසු ඔබ දකින්නේ දරුවා වාඩි වී සිටින ඉරියව්ව නොව, දරුවාගේ ප්‍රගති සටහන් පවසන සැබෑ තොරතුරුයි.

ඇප් එකේ ක්‍රමය (The app version): ඉඩසර ඇකඩමියේ **දෙමාපිය ඩෑෂබෝඩ් (Parent Dashboard)** එකෙන් මේ වැඩේ ඉතා පහසුවෙන් කරගත හැකියි. ඩෑෂබෝඩ් එක නොමිලේ විවෘත කළ හැකියි; විෂය-අනුව සම්පූර්ණ වර්ණ සංඥා (traffic light) දර්ශනය ලැබෙන්නේ exam plan එකේයි. එහිදී ඇත්තටම සිදුවූ දේ පෙන්වයි: අවසන් කළ පාඩම්, ලබාගත් ලකුණු, වැරදුණු ප්‍රශ්න නිවැරදි කරගත් ආකාරය. මෙවිට රාත්‍රී 9 දර්ශනය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වේ. මව්පියන් දකින්නේ "ගෝත් එක අතේ නියාගෙන ඉන්න දරුවෙක්" නොව, "රසායන විද්‍යාව පාඩම් ටික ඉවරයි, අද දවසේ සැලසුම සාර්ථකව අවසන්" යන පණිවිඩයයි.

එවිට "ඔයා කවදාවත් පාඩම් කරන්නේ නැහැ" යන චෝදනාව වෙනුවට මව්පියන්ට මෙසේ කිව හැකියි: **"මම දැක්කා ඔයා මේ සතියේ කරපු වැඩ ටික. ගොඩක් හොඳයි!"** සාක්ෂි සහිතව දරුවාගේ උත්සාහය අගය කිරීම තරම් දරුවෙකු දිරිමත් කරන තවත් දෙයක් නැත.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

මව්පියන්: අදම දරුවාට මෙසේ කියන්න: "ඔයා ඉන්න විදින බලලා ඔයා පාඩම් කරනවාද නැද්ද කියලා මට හරියටම කියන්න බැහැ කියලා මට තේරෙනවා. ඒ නිසා මම මින්පසු ඒ ගැන චෝදනා කරන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට අපි දෙන්නටම පෙන විදිනේ වැඩපිළිවෙළක් (tracker එකක් හෝ dashboard එකක්) හදාගමු." ඉන්පසු එය ක්‍රියාත්මක කර, සතියක් ඇතුළත දරුවා කළ නිශ්චිත වැඩක් ගැන සාක්ෂි සහිතව අගය කරන්න.

දරුවා: ඔබට නිරපරාදේ චෝදනා එල්ල වෙනවා නම්, කෑගසන්නේ නැතිව ඔබේ ප්‍රගතිය පෙන්වන **සාක්ෂි නිර්මාණය කරන්න.** ඔබේ tracker එක, රතු පැහැයේ ලකුණු කළ ප්‍රශ්න පත්‍ර, වැරදුණු ප්‍රශ්න ලැයිස්තුව මව්පියන්ට පෙන්වන්න. ඔබ ස්වේච්ඡාවෙන්ම ඔබේ ප්‍රගතිය පෙන්වන විට ඔවුන්ගේ සැකය නැති වී යයි. (ඔව් — මේ ලිපිය ඔබේ මව්පියන්ට කියවන්න දෙන්න.)

කෙටියෙන්

- සැබෑ පාඩම් කිරීම **දොරකඩ සිට බලන විට පෙනෙන්නේ නැත.** මතකයෙන් ලිවීම සහ සිතීම "නිකන් සිටීමක්" සේ පෙනෙන අතර, නෝට් කොපි කිරීම "වැඩ කිරීමක්" සේ පෙනේ.
- චෝදනා චක්‍රය:** පෙනෙන්නේ නැත → අනුමාන කරයි → චෝදනා කරයි → දරුවා බොරුවට පාඩම් කරනවා පෙන්වයි හෝ අදෙරියමත් වෙයි → ප්‍රතිඵල අඩු වෙයි → චෝදනා නවත් වැඩි වෙයි.
- අන්ධ විශ්වාසය හෝ චෝදනා කිරීම නොව, **පොදු සාක්ෂි (Shared evidence)** පමණක් මෙයට විසඳුමයි: Wall-tracker එකක් හෝ දෙමාපිය ඩෑෂබෝඩ් එකක්.
- වෙනස: "ඔයා කවදාවත් පාඩම් කරන්නේ නැහැනේ" යන්න **"මම දැක්කා ඔයා මේ සතියේ කරපු වැඩ ටික — ගොඩක් හොඳයි"** බවට පත් වේ. දරුවාගේ වැඩ කොටස නිවැරදිව දැකීම ඔවුන්ට විශාල ශක්තියකි.

- ඇත්තටම වැඩ කෙරෙන්නේ නැතිනම්: එවිටද වේදනා නොකර, ප්‍රශ්නය ඇත්තේ කොතැනද කියා (ක්‍රමයේ වරදක්ද? බියක්ද? මූලික කරුණු අමතක වීමක්ද?) සාකච්ඡා කළ හැකියි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමියේ ඇති **දෙමාපිය ඩෑෂබෝඩ් (parent dashboard)** එක හරහා දරුවාගේ පාඩම් වැඩවල ප්‍රගතිය මවිසින්ට පහසුවෙන් දැකගත හැකියි; එය නොමිලේ විවෘත කළ හැකියි. එහිදී එක් එක් විෂය සඳහා "වැරදි ලයිට්" ක්‍රමයට (කොළ, කහ, රතු) දරුවාගේ තත්ත්වය පෙන්වයි — විෂය-අනුව මෙම වර්ණ සංඥා සම්පූර්ණයෙන් ලැබෙන්නේ exam plan එකේය. දරුවා අවසන් කළ පාඩම් කොටස්, ප්‍රශ්න පත්‍රවල ලකුණු සහ නිවැරදි කරගත් වැරදි ගැන වාර්තාවක් මවිසින්ගේ වට්සැප් (WhatsApp) එකටම ලබාගත හැකියි — මෙම WhatsApp සාරාංශය ලැබෙන්නේ exam plan එකේ සිටය. එවිට නිවසේ ඇති වන අනවශ්‍ය රණ්ඩු වෙනුවට, දෙපාර්ශවයම එකම තීරයක් දෙස බලා දරුවාගේ දියුණුව ගැන සතුටු විය හැකි වටපිටාවක් නිර්මාණය වේ.

←

විෂය මාලා ආවරණය

SCIENCE සඳහා ආවරණය

පාසල, විදුෂන් සහ ඔබේ Idasara කාලයේ පුරා ආවරණය වී ඇත්තේ කුමක්ද – සහ හිඩැස් කොතැනද කියා බලන්න.

+

පාසල්/පන්ති ආවරණය එක් කරන්න

■

සැහැල්ලු

■

සාමාන්‍ය

■

ගැඹුරු

■

තවම නැත

පාසල

+

විදුෂන්

+

Idasara මගේ කාලය

■

හිඩැස් පිරවීමට හෝ මාතෘකාව විවෘත කිරීමට කොටුවක් තවදුරටත් කරන්න.

AI හිඩැස් විශ්ලේෂණය + සතිපතා සැලැස්ම

ඔබේ විශාලතම හිඩැස් වසා දැමීමට දින 7 සැලැස්මක් සාදන්න.

?

සතිපතා සැලැස්ම විවෘත කරන්න

නිතර අසන ප්‍රශ්න

ඩෑෂබෝඩ් එකකින් කරන්නේ දරුවා ගැන ඔත්තු බැලීමක් නේද? නැත. ඔත්තු බැලීම යනු දරුවා නොදැනුවත්ව රහස්‍ය කරන දෙයකි. නමුත් සාක්ෂි සහිත මිනුම් දඬු (shared instruments) යනු දෙදෙනාම එකඟ වී, එකම තොරතුරු දෙස බලා දරුවාට උදව් කිරීමට ගන්නා උත්සාහයකි. එය හරියට ක්‍රිකට් තරඟයක දෙදෙනාම එකතුව "ස්කෝර් බෝඩ්" එක දෙස බලනවා වැනිය.

මට මගේ දරුවාට විශ්වාස කරන්න බැරිද? විශ්වාසය යනු සාක්ෂිවල ප්‍රතිඵලයකි. නැමදාම රෑට "මාව විශ්වාස කරන්න" කියා ඉල්ලීමෙන් විශ්වාසය ගොඩනැගෙන්නේ නැත. නමුත් වාරයක් පුරා අවංකව පවත්වාගෙන ගිය ප්‍රගති සටහනකින් ගොඩනැගෙන විශ්වාසය කිසිවෙකුට සෙලවිය නොහැක.

අපි ඇප් එක පාවිච්චි කරන්නේ නැහැ. මේ ක්‍රමය අපට වැඩ කරයිද? අනිවාර්යයෙන්ම. බිත්තියේ අලවන ප්‍රගති සටහන (wall-tracker) සහ ලකුණු කළ ප්‍රශ්න පත්‍ර හරහා මේ දේම පොතේ පෑනෙන් කළ හැකියි. ඇප් එකෙන් කරන්නේ එම කාර්යය පහසු කිරීම පමණයි. මූලධර්මය වන්නේ "අනුමානය වෙනුවට සාක්ෂි" භාවිතා කිරීමයි.

මගේ දරුවා ප්‍රගති සටහන් පෙන්වන්න අකමැති නම්? ඉතා මෘදුව එයට හේතුව අසන්න. සාමාන්‍යයෙන් දරුවන් අකමැති වන්නේ වෝදනාවලට ඇති බිය නිසා හෝ ඔවුන් යම් විෂයකට දැඩි ලෙස අපහසුතාවයට පත්ව සිටින නිසා විය හැකියි. ඔවුන්ට මෙවැනි එකඟතාවයක් ඉදිරිපත් කරන්න: "මයා මයාගේ වැඩ පෙන්වනවා නම්, මම මින්පසු මයාට නිකරුණේ වෝදනා කරන්නේ නෝ වද දෙන්නේ නැතැ." දරුවන් බොහෝ විට මෙම ගනුදෙනුවට කැමති වෙයි.

අපේ ගෙදර මේ වෝදනා එන්නේ මගේ සැමියාගෙන්. එයා ගෙදර ඉන්නේ අඩුවෙන්, ඒත් ආපු ගමන් කරන්නේ දරුවාට දොස් කියන එක. මම මොකද කරන්නේ? මෙය පොදු තත්ත්වයකි. අඩුවෙන් දකින කෙනා වැඩියෙන් දොස් කියන්නේ බිය නිසායි. මෙහිදී දරුවා වෙනුවෙන් වාද කරනවා වෙනුවට, එම මව්පියන්ට පෙනෙන දේ වෙනස් කරන්න. බිත්ති සටහන (wall-tracker) එයාට පෙනෙන තැනක අලවන්න. ඔහු ආ විට දරුවාගේ ලකුණු කළ ප්‍රශ්න පත්‍ර පෙන්වන්න. සාක්ෂි ඇස පනාපිට තිබෙන විට බොහෝ විට වෝදනා නතර වේ.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම සාක්ෂි සහිත ක්‍රමය (tracker, marked papers, mistake bank) ගැන වැඩිදුර තොරතුරු මේ පොතේ 5 සහ 6 කොටස්වල ඇත. මව්පියන් සඳහා වන සම්පූර්ණ මඟපෙන්වීම [වද නොදී උදව් කරන්නේ කොතොමද?](#) යන පරිච්ඡේදයේ අඩංගු වේ.

මූලාශ්‍ර

- What Parents Ask — [Why is my child not studying for his exams?](#) (අසාර්ථක වීමට ඇති බිය සහ වෝදනා කිරීමෙන් එය වැඩි වන ආකාරය)
- NHS — [Help your child beat exam stress](#) (විවේචනය නොකර දරුවාට සවන් දීම)
- Dunlosky, J. et al. (2013) — [Association for Psychological Science](#) (පිටතට නොඳින්න පෙනෙන පාඩම් ක්‍රම අසාර්ථක ඇයිද යන්න පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

දෙමාපියන් වෙනුවෙන්: මිල ගණන්, පන්ති වෙනුවට මෙය සුදුසුද සහ ජංගම දුරකථනය පිළිබඳ ගැටලුව

ඉඩසර විශදුම සහ ජංගම දුරකථනය පිළිබඳ ගැටලුව
දෙමාපියන් සහ සිසුන් සඳහා පැහැදිලි පිළිතුරු

WHAT IT COSTS & THE PHONE QUESTION
The payer's three answers, plainly.

FREE TO START

1 COST

One tuition class:
LKR 2,000–3,000
/ month / subject

✓
Full engine:
from Rs
3,000 / month
ALL subjects

→

2 REPLACES

☒ **Jobs, not teachers:**

- Planning • Honest marking
- Mistake tracking
- Night-time answers

Good classes stay

→

3 THE PHONE

Pen-first: app
time produces
notebook time

Data answers:
trust page

Judge it with one marked script, not a brochure

© 2026 ඉඩසර ඩිජිටල් (පුද්) සමාගම, සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.

මේ පොතේ අනෙක් සෑම පරිච්ඡේදයකදීම අප ඉගැන්වූයේ ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමවේදයන් ගැනයි. අපේ ඇප් එක ගැන සඳහන් කළේ අවසානයේ ඉතා කෙටියෙනි. නමුත් මෙම පරිච්ඡේදය ඊට වඩා වෙනස්ය. මුදල් ගෙවන දෙමාපියෙකු ලෙස ඔබට වැදගත් වන ප්‍රධාන ප්‍රශ්න තුනකට මෙහිදී අපි සෘජුවම පිළිතුරු දෙන්නෙමු: මෙයට කොපමණ මුදලක් වැය වේද, මෙයින් වෙනුවට පන්ති නැවැත්විය හැකිද, සහ දරුවා ෆෝන් එකේ කරන්නේ කුමක්ද?

කෙටි පිළිතුර: ඉඩසර ඇකඩමිය (Idasara Academy) නොමිලේ ආරම්භ කළ හැකිය. දරුවෙකුට කිසිදු මුදලක් නොගෙවා දෛනික සැලසුම් සහ ඉගෙනුම් ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම ආරම්භ කළ හැකිය. එහි සම්පූර්ණ පහසුකම් කට්ටලයම ලබා ගැනීමට එක් දරුවෙකුට මසකට වැය වන්නේ රුපියල් 3,000 සිටය. මෙය එක් උපකාරක පන්තියක ගාස්තුව පමණ මුදලකි — නමුත් සියලුම විෂයයන් ආවරණය වේ. මෙය ආදේශ කරන්නේ ගුරුවරුන්ට නොව, ඉගෙනීමේදී කළ යුතු අමතර "වැඩ" වලටය. දරුවා ෆෝන් එක භාවිතා කරන ආකාරය තීරණය කරන්නේ ඔබේ නිවසේ නීති රීති අනුවය.

ඔබ දැනටමත් දෙමාපියන් සඳහා වූ පරිච්ඡේදය කියවා ඇත්නම් හෝ ඔබේ දරුවා මේ පොතේ කරුණු ගැන ඔබ සමඟ කතා කර ඇත්නම්, අපේ ස්ථාවරය ඔබ දන්නවා ඇත: කිසිම ඇප් එකකට ඔබේ දරුවා වෙනුවෙන් ඉගෙන ගත නොහැක. නියම ඉගෙනීම සිදුවිය යුත්තේ පෑන සහ කඩදාසිය භාවිතා කරමිනි. රජයේ පෙළ පොත සැමවිටම ප්‍රධාන ඉගෙනුම් මූලාශ්‍රය වේ. එම ස්ථාවරය අදටත් එලෙසම පවතී.

නමුත් අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් සැබෑ මුදලක් වියදම් කරන දෙමාපියෙකු ලෙස, ඔබට ඇති ගැටලුවලට සෘජු පිළිතුරු ලැබිය යුතුය. ඔබ අසන්නට කැමති පිළිවෙලටම එම පිළිතුරු මෙන්න.

දැනට ඔබ දන්නා වියදම් එක්ක බලද්දී මෙයට කොපමණ මුදලක් වැය වෙනවාද?

ඔබ සාමාන්‍යයෙන් වියදම් මනින්නේ උපකාරක පන්තියක් (Tuition class) මගිනි. එක් විෂයකට මසකට රුපියල් 2,000–3,000 ක් පමණ වැය වන අතර, ඊට අමතරව ගමන් වියදම් සහ කාලය වැය වේ. ඒ හා සසඳන විට:

- **නොමිලේ ආරම්භ කළ හැකිය.** දරුවෙකුට ලියාපදිංචි වී දෛනික සැලසුම (Daily plan) සහ ඉගෙනුම් ද්‍රව්‍ය කිසිදු මුදලක් නොගෙවා භාවිතා කළ හැකිය. ක්‍රෙඩිට් කාඩ් පත් හෝ වෙනත් බැඳීම් අවශ්‍ය නැත. රුපියලක් හෝ වියදම් කිරීමට පෙර එය ඔබේම ඇසින් දැක තීරණය කරන්න.
- **සම්පූර්ණ පහසුකම් සඳහා වැය වන්නේ මසකට රුපියල් 3,000 සිටය.** මෙය එක් විෂයකට නොව, සියලුම විෂයන් සඳහාය. ඒ කියන්නේ එක පන්තියක ගාස්තුව පමණ මුදලකින් සියලුම විෂයයන් ආවරණය වන බවයි. මේ පොතේ විස්තර කර ඇති මුළු පද්ධතියම එයට ඇතුළත් වේ: දෛනික සැලසුම, වැරදි බැංකුව (සෑම වැරද්දක්ම ලකුණු කර නැවත මතක් කිරීම), දෙමාපියන්ට දැකිය හැකි ප්‍රගති වාර්තා, ජාතික විෂය නිර්දේශයට අනුව සැකසූ AI ටියුටර්, අතින් ලියන ලද පිළිතුරු පත්‍ර නිල ලකුණු දීමේ පටිපාටිවලට අනුව පරීක්ෂා කිරීම සහ විභාගයට ඇති සූදානම මැන බැලීම මෙයට ඇතුළත් වේ. ඔබේ නිවසේ දරුවන් දෙදෙනෙකු සිටි නම්, ඒ දෙදෙනාටම මසකට වැය වන්නේ රුපියල් 6,000 සිටය — එනම් පන්ති දෙකක ගාස්තුවෙන්, දෙදෙනාගේම සියලුම විෂයයන් ආවරණය වේ.
- වත්මන් මිල ගණන් සැමවිටම academy.idasara.org/pricing වෙබ් අඩවියේ දැක්වේ. මිල ගණන් කාලයන් සමඟ වෙනස් විය හැකි බැවින් එම වෙබ් අඩවියේ ඇති තොරතුරු අවසාන තීරණය ලෙස සලකන්න.

ඔබට කළ හැකි හොඳම පරීක්ෂණය: ඇප් එකේ ඇති පහසුකම් ගැන ලැයිස්තුවක් බලනවාට වඩා, එක වතාවක් එය සැබෑ ලෙස භාවිතා කර බලන්න. අදම නොමිලේ ලියාපදිංචි වී, පසුව එක මාසයකට පමණක් ගෙවා මෙය පරීක්ෂා කරන්න: දරුවා ලියන ලද පිළිතුරක ඡායාරූපයක් ගෙන එය පරීක්ෂා කිරීමට ලබා දෙන්න. එහි ප්‍රතිඵලය බලන්න. ඔබ මුදල් ගෙවන්නේ එම ක්‍රියාවලිය දිනපතා දරුවා ලවා කරවීමටයි. එක් පිළිතුරු පත්‍රයක් පරීක්ෂා කර ගැනීමෙන් ලැබෙන අත්දැකීම ඕනෑම වෙළඳ දැන්වීමකට වඩා වටිනවා ඇත.

මෙයින් පන්ති වෙනුවට විකල්පයක් ලැබෙනවාද? නැතිනම් මෙය ආදේශ කරන්නේ කුමකටද?

මෙහි සැබෑ පිළිතුර නම්: **මෙය ආදේශ කරන්නේ ගුරුවරුන්ට නොව, ඉගෙනීමේදී කළ යුතු වැඩ (jobs) වලටය.**

මේ පොත පුරාම අප කතා කළ වැඩ කොටස් කිහිපයක් තිබේ: අද රාත්‍රියේ ඉගෙන ගත යුත්තේ කුමක්දැයි තීරණය කිරීම, පිළිතුරු පත්‍ර අවංකව සහ වහාම ලකුණු කිරීම, කරන සෑම වැරද්දක්ම මතක තබා ගැනීම, අමතක වීමට පෙර නැවත මතක් කිරීම (Revision) සැලසුම් කිරීම සහ රාත්‍රී 9 ට පැන නගින ගැටලුවලට විෂය නිර්දේශයට අනුව පිළිතුරු ලබා දීම. මේවා ඉතා නොඳින් කිරීමට ඇප් එකට හැකිය. ඔබ උපකාරක පන්තියකට මුදල් ගෙවන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම මේ වැඩ ටික කර ගැනීමට නම් (උදාහරණයක් ලෙස ජේපර් ක්ලාස් එකක ලකුණු කරවා ගැනීමට හෝ නෝට්ස් ටිකක් ලියා ගැනීමට පමණක් නම්), ඇප් එක භාවිතා කිරීමෙන් පසු ඔබට සාධාරණ සංසන්දනයක් කළ හැකිය.

මෙය ආදේශ නොකරන දේවල් ද ඇත: කරුණු ඉතා නොඳින් පැහැදිලි කර දෙන දක්ෂ ගුරුවරයෙක්, ඔබේ දරුවා සැබෑ ලෙසම කරුණු වටහා ගන්නා පන්තියක්, පාසල හෝ ඔබේ දරුවා පෑනෙන් සහ කඩදාසියෙන් කරන ඉගෙනීම මෙයින් ආදේශ කළ නොහැක. යම් පන්තියක් ඔබේ දරුවාට ඇත්තටම ප්‍රයෝජනවත් නම්, එය නතර නොකරන්න. ඇප් එකේ කාර්යය වන්නේ එම හොඳ ඉගැන්වීම් අතරතුර ඉතිරි වන කාලය වඩාත් ඵලදායී ලෙස කළමනාකරණය කිරීමයි. බොහෝ පවුල් වල සිදුවන්නේ දැනට යන පන්ති වලට අමතරව ඇප් එක භාවිතා කිරීමෙන් ඉගෙනීම වඩාත් සාර්ථක කර ගැනීමයි. නැතිනම්, කාලයන් සමඟ කිසිම වැඩක් නැති පන්තියක් නතර කර ඒ මුදල ඇප් එක වෙනුවෙන් (සහ පවුලේ වෙනත් වියදම් වෙනුවෙන්) ඉතිරි කර ගැනීමයි.

ජංගම දුරකථනය පිළිබඳ ගැටලුව

දුරුවාට ෆෝන් එක දීම ගැන ඔබ බියක් දක්වනවා විය හැකිය. එය සාධාරණ බියකි. නමුත් මේ පොතේ පෙර පරිච්ඡේදවලින් අප ඊට පිළියම් ලබා දී ඇත: නිරයක් දෙස බලා සිටීම ඉගෙනීමක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ යමක් කඩදාසියක සටහන් වන්නේ නම් පමණි. දුරුවා ඇප් එකෙන් ඉගෙන ගන්නවා යැයි කියනවා නම්, ඒ වෙනුවෙන් ලියන ලද අන්‍යාස පොත ඔබට පරීක්ෂා කළ හැකිය.

දෙමාපියෙකු ලෙස ඔබ දැනගත යුතු කරුණු:

- "ෆෝන් එක කාගෙද?" යන්න පළමු ප්‍රශ්නයයි. පොදුවේ භාවිතා කරන ෆෝන් එකක් වුවත් මෙයට හොඳින් ගැලපේ. 10 වසරේ දරුවෙකුටම කියා ස්මාර්ට් ෆෝන් එකක් අවශ්‍ය නොවේ. ඉඩසර ඇකඩමිය තුළ PIN අංක මගින් වෙන් කළ පවුලේ ගිණුම් (Family Profiles) සෑදිය හැකිය. එවිට එක් ෆෝන් එකකින් දරුවන් කිහිප දෙනෙකුට සහ ඔබට (දෙමාපියන්ට) වෙන වෙනම ඇතුළු විය හැකිය. දුරුවාට තමන්ගේම ෆෝන් එකක් ලබා දීම වෙනම තීරණයකි.
- ඇප් එක නිර්මාණය කර ඇත්තේ පැන සහ කඩදාසිය මූලික කරගෙනය. එහි ප්‍රධාන ක්‍රියාවලිය සඳහා අන්‍යාස පොතක් අවශ්‍ය වේ. ඇප් එකේ ප්‍රධාන රාජකාරිය වන්නේ ඡායාරූප ගැනීම, පරීක්ෂා කිරීම සහ සැලසුම් කිරීමයි. දරුවෙකු මෙය නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔහු වැඩි කාලයක් වැය කරන්නේ ඇප් එක දෙස බලා සිටීමට නොව, පොතේ ලිවීමටය.
- මෙහි ඇත්තේ කෙටි කාල සීමාවන් (Sessions). දෛනික සැලසුම මගින් කුඩා වැඩ කොටස් කිහිපයක් ලබා දේ. එහි "Scroll" කිරීමට කිසිවක් නැත. වැඩ ටික අවසන් වූ පසු, දුරුවාට කළ හැක්කේ පොතක් කියවීම හෝ විවේක ගැනීමයි.
- ඔබේ භාෂාවෙන් ක්‍රියා කරයි. මුළු පද්ධතියම සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි භාෂා තුනෙන්ම ක්‍රියා කරයි. ඔබට ලැබෙන වාර්තා ද ඔබේ භාෂාවෙන් කියවිය හැකිය.
- දරුවාගේ දත්ත වල ආරක්ෂාව: දරුවා ගන්නා ඡායාරූප සහ ඔවුන්ගේ ප්‍රගතිය භාවිතා කරන්නේ ඔවුන්ගේ ඉගෙනීමට සහ ඔබට එය පෙන්වීමට පමණි. දත්ත ආරක්ෂාව පිළිබඳ දෙමාපියන්ට තේරුම් ගත හැකි පැහැදිලි විස්තරයක් academy.idasara.org/trust හි පළ කර ඇත.
- දුරකථනයේ පාලනය ඔබ සතුවයි. ඇප් එකකට ඔබේ දරුවා ෆෝන් එකේ කරන අනෙක් දේවල් පාලනය කළ නොහැක. මේ පොතේ අප ලබා දී ඇති නිවසේ නීති (Focus blocks, නිදන කාමරයට ෆෝන් නොගැනීම ආදිය) සැබෑ විසඳුම් වේ. මේවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට මුදල් වැය නොවේ.

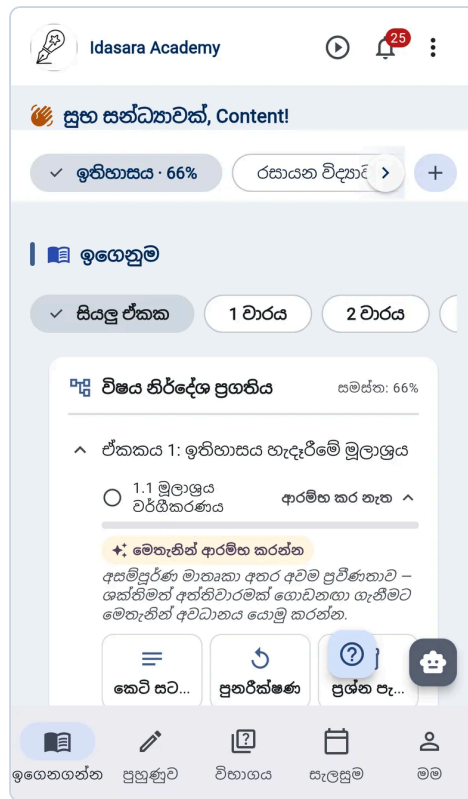
මේ සතියේ කළ හැකි දේ

1. එක වතාවක් මෙය අත්හදා බලන්න: අද රාත්‍රියේම නොමිලේ ලියාපදිංචි වී, එක් මසකට ගෙවා පිළිතුරු පත්‍රයක් පරීක්ෂා කර බැලීමේ පහසුකම පරීක්ෂා කරන්න. දරුවා අතින් ලියන ලද පිළිතුරක් ඡායාරූප ගත කර එය පරීක්ෂා කරන ආකාරය දරුවා සමඟම සිට නිරීක්ෂණය කරන්න. එවිට ඔබ ඔවුන්ගේ උපකරණ ගැන උනන්දු වන බව දරුවාට වැටහේ.
2. දත්ත ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු (Trust page) ඔබේ භාෂාවෙන් කියවා බලන්න.
3. ඉන්පසු වියදම ගැන සිතන්න. "මට රුපියල් 3,000 ක් වියදම් කළ හැකිද?" යන්න නොව, "දැනට මා වියදම් කරන දහස් ගණනින් මීට වඩා අඩු සේවාවක් ලැබෙන පන්තියක් තිබේද?" යන්න ප්‍රශ්නයයි. එයට පිළිතුරු දිය හැක්කේ ඔබටම පමණි.

කෙටියෙන්

- නොමිලේ ආරම්භ කළ හැක; සම්පූර්ණ පහසුකම් එක් දරුවෙකුට මසකට රුපියල් 3,000 සිට (දරුවන් දෙදෙනෙකුට රුපියල් 6,000 සිට — පන්ති දෙකක මුදලින් සියලුම විෂයයන්). නවතම මිල ගණන්: [pricing](#).
- මෙය ආදේශ කරන්නේ වැඩ (jobs) වලට මිස ගුරුවරුන්ට නොවේ: සැලසුම් කිරීම, අවංකව ලකුණු දීම, වැරදි ලුහුබැඳීම සහ රාත්‍රියේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීම මින් සිදු කෙරේ.

- සැබෑ පරීක්ෂණය වන්නේ එක් පිළිතුරු පත්‍රයක් ජායාරූප ගත කර පරීක්ෂා කර ගැනීමයි. එය ඔබේම ඇසින් දැක තීරණය කරන්න.
- පැන සහ කඩදාසියට මුල් තැන දෙන නිර්මාණයකි. නාෂා තුනෙන්ම ක්‍රියා කරයි, දෙමාපියන්ට ප්‍රගතිය නැරඹිය හැකිය.
- දත්ත ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු: [trust page](#). දුරකථනය පාලනය කිරීමේ නිවසේ නීති සැමවිටම වැදගත් වේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

පොතක මුද්‍රණය කර ඇති මිල ගණන් මම විශ්වාස කරන්නේ කොහොමද? මිල වෙනස් වෙන්න පුළුවන් නේද? ඔබ එය එලෙසම විශ්වාස නොකළ යුතුය. ඒ නිසයි අප වෙබ් අඩවියේ ඇති මිල ගණන් අවසාන තීරණය බව පවසන්නේ. මේ පරිච්ඡේදයෙන් අප ලබා දෙන පොරොන්දුව වන්නේ එහි "ස්වරූපයයි": එනම් නොමිලේ ආරම්භ කළ හැකි වීම සහ සියලුම විෂයන් සඳහා වැය වන මුදල එක් පන්තියක ගාස්තුවට වඩා බෙහෙවින් අඩු වීමයි.

මගේ දරුවා දැනටමත් නොමිලේ ඇති ChatGPT භාවිතා කරනවා. මම ඇයි මුදල් ගෙවන්නේ? දරුවා සමඟ මේ පොතේ ඇති "ප්‍රශ්න හතරේ ක්‍රමය" කියවන්න. ChatGPT හොඳ දේට එය දිගටම භාවිතා කරන්න. නමුත් ඉඩසර ඇකඩමිය මගින් ලබා දෙන්නේ සාමාන්‍ය Chatbot එකකට කළ නොහැකි වැඩ කොටසකි: ලංකාවේ විෂය නිර්දේශයට අනුව පිළිතුරු පරීක්ෂා කිරීම, අනිත් ලියන ලද පත්‍රිකා ලකුණු කිරීම සහ කරන වැරදි අනුව නැවත මතක් කිරීම (Revision) සැලසුම් කිරීම. ඒ වැඩ කොටස ඔබට වැදගත් නැත්නම් මුදල් ගෙවන්න එපා. නමුත් පන්තියකට මුදල් ගෙවන්නේ මේ දේ කර ගැනීමට නම්, දෙක සසඳා බලන්න.

එක් ගාස්තුවකින් දරුවන් කිහිප දෙනෙකුට ඉගෙන ගත හැකිද? එක් එක් දරුවාට වෙනම ගිණුමක් අවශ්‍ය වේ. මන්ද ඇප් එක ක්‍රියා කරන්නේ එක් එක් දරුවාගේ පුද්ගලික ප්‍රගතිය, ඔවුන් කරන වැරදි සහ ඔවුන්ගේ සුදානම අනුව බැවිනි. පවුලේ පැකේජ පිළිබඳ තොරතුරු මිල ගණන් පිටුවේ (Pricing page) බලන්න.

අපි මෙය උත්සාහ කර බලල හරියන්නේ නැති වුණොත්? මේ පොතේ ඇති ක්‍රමවේදයන්ම ඒ සඳහා භාවිතා කරන්න: මාසයකට පසු දරුවාගේ අනුපාත පොත පිරී තිබේද? ලකුණු ක්‍රමයෙන් වැඩි වෙනවාද? වැරදි ලැයිස්තුව අඩු වෙනවාද? සාක්ෂි නැත්නම් මුදල් ගෙවීම නතර කරන්න. අපටත් ඒ බව දන්න. අවංකව ලකුණු දීම ගැන කතා කරන ඇප් එකක්, දෙමාපියන්ගේ අවංක විවේචන පිළිගැනීමට සුදානම් විය යුතුය.

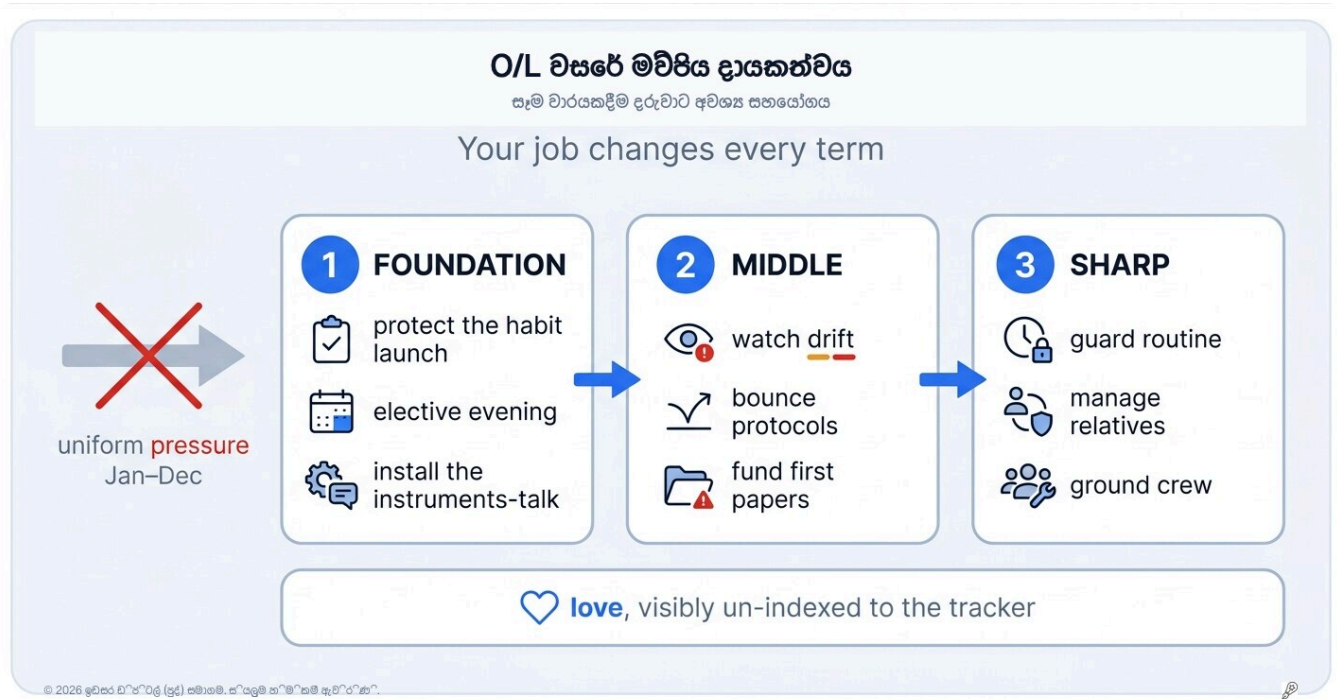
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම මිල ගණන් වලට අදාළ ක්‍රමවේදය මුළු පොත පුරාම විස්තර කර ඇත — පටුනෙන් (පොත *None*) ආරම්භ කරන්න. ඇප් එක පිළිබඳ වෙබ් පිටු: [මිල ගණන්](#) · [විශ්වාසය සහ දත්ත ආරක්ෂාව](#) · [ක්‍රමවේදය පිළිබඳ විස්තරය](#).

මූලාශ්‍ර

- ඉඩසර ඇකඩමිය — [Pricing](#)
- ඉඩසර ඇකඩමිය — [Trust & data safety](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

O/L අවුරුද්දේ දෙමාපියන්ට මාර්ගෝපදේශයක්: වාරයෙන් වාරයට ඔබේ වගකීම වෙනස් වේ



O/L වසර උදා වූ විට බොහෝ දෙමාපියන් කරන්නේ අපේ සංස්කෘතියෙන් අපට උගන්වා ඇති එකම දෙයයි: එනම් මාස දොළහ පුරාම දරුවාට එක දිනට පීඩනයක් ලබා දීමයි. ජනවාරි මාසයේ සිට දෙසැම්බර් දක්වාම එකම විදිනේ බය කිරීම් සහ පීඩනයක් ඔවුන් එල්ල කරනවා. නමුත් සාමාන්‍ය පෙළ වසරකට විවිධ කාලසීමාවන් තිබෙනවා. ඒ ඒ කාලසීමාවන් අනුව දෙමාපියන් වශයෙන් ඔබ කළ යුතු කාර්යය වෙනස් විය යුතුයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි සාකච්ඡා කරන්නේ එක් එක් කාලසීමාව තුළ ඔබේ දරුවාට ඔබෙන් සැබවින්ම අවශ්‍ය වන්නේ කුමක්ද සහ කිසිදා වෙනස් නොවන ඔබේ එකම වගකීම කුමක්ද යන්නයි.

කෙටි රිප්ලය: දරුවාට ලබාදෙන සහයෝගය කාලයට අනුව වෙනස් කරන්න: මුල් කාලයේදී ඉගෙනීමේ පුරුදු ඇති කිරීමට සහ විෂයයන් තෝරා ගැනීමට උදව් වන්න; වසර මැදදී විෂය කරුණු ආවරණය වන වේගය ගැන විමසීමත් වන්න; අවසාන වාරවලදී දරුවාගේ නින්ද සහ දිනවර්ගාව ආරක්ෂා කරමින් පීඩනය පාලනය කරන්න. මේ හැම දේටම වඩා වැදගත්, කිසිදා වෙනස් නොවන ඔබේ වගකීම වන්නේ විභාගයේ ලකුණු කියක් ලැබුණත් ඔබේ ආදරය වෙනස් නොවන බව දරුවාට ප්‍රායෝගිකව පෙන්වා දීමයි.

බොහෝ දෙමාපියන් දරුවාට ඇති ආදරය නිසාම කරන ලොකුම වැරද්ද නම් මුළු අවුරුද්දම "විභාගයට පෙර දින" මෙන් සලකා කටයුතු කිරීමයි. පෙබරවාරි මාසයේදී දෙසැම්බර් මාසයේ තිබිය යුතු නිවුනාවයෙන් දරුවාට පීඩනයක් දුන් විට, සැබෑ තරගය ආරම්භ වීමටත් පෙර පුති මාසය වන විට දරුවා මානසිකව වෙනෙසට (burnout) පත් වේ. ඒ වගේම දරුවා සහ ඔබ අතර ඇති සම්බන්ධයද නිකරුණේ පළවේ.

මීට ඇති විසඳුම නම් ගොවියෙකුගේ දෘෂ්ටිකෝණයෙන් මේ දෙස බැලීමයි. අවුරුද්දකට විවිධ කාලසීමාවන් තිබෙන අතර, එක් එක් කාලසීමාවට ගැළපෙන වැඩ කොටසක් තිබේ. මෙන්න දෙමාපියන් සඳහා වන කාලසටහන (මෙය ක්‍රියාත්මක කිරීමට නම් ඔබ කලින් පරිච්ඡේදවල සඳහන් කළ ක්‍රමවේදයන් සහ දරුවාගේ දක්ෂතාවයට වඩා උත්සාහය අගය කිරීම වැනි කරුණු කියවා තිබීම වැදගත් වේ).

10 වසරේ 1 වන සහ 2 වන වාර: පදනම දමන කාලය

O/L විභාගයේ සැබෑ ප්‍රතිඵලය තීරණය වන්නේ මේ කාලයේදීය. එය තීරණය වන්නේ දෙසැම්බර් මාසයේ රූ නිදි මරාගෙන පාඩම් කරන එකෙන් නෙවෙයි, මේ මුල් කාලයේදී දරුවා නිවැරදි පුරුදු ඇති කරගන්නවාද සහ විෂය කරුණු කලින්ම ආවරණය කරගන්නවාද යන කරුණු මතයි. මෙම කාලයේදී දෙමාපියන්ගේ වගකීම්:

- **ක්‍රමවේදය ආරම්භ කිරීමට සහය වන්න:** දරුවා මේ පොතේ සඳහන් වන ක්‍රමවේද (උදාහරණයක් ලෙස විෂය නිර්දේශය ආවරණය වන ආකාරය පෙන්වන සටහන - tracker) ආරම්භ කරන විට එයට අවශ්‍ය පරිසරය හඳුන්වන. දරුවා පාඩම් කරන විනාඩි විස්සේ කාලය තුළ ඔහුව වෙනත් වැඩවලට යොදා නොගන්න. ඔහු ගන්නා උත්සාහය අගය කරන්න. පෙබරවාරි මාසයේදී ආරක්ෂා කරන නොඳු පුරුද්දක් නොවැම්බර් මාසයේ දෙන දේශන දහයකට වඩා වටිනවා.
- **විෂයයන් සහ අමතර පන්ති තෝරා ගැනීම:** අසල්වැසියන් කරන නිසාම අමතර පන්තිවලට නොයවා, දරුවාට ඇත්තටම අවශ්‍ය කුමන විෂයයන්ටද යන්න බුද්ධිමත්ව තීරණය කරන්න. 10 වසරේදී අමතර පන්ති සඳහා විශාල මුදලක් නිකරුණේ වැය වීම වැළැක්වීමට මේ ගැන දරුවා සමඟ විවෘතව කතා කරන්න.
- **තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීමේ පුරුද්ද:** සතියකට වරක් දරුවාගේ ප්‍රගතිය ගැන කතා කිරීමේ පුරුද්ද දැන්ම ආරම්භ කරන්න. එවිට විභාගය කිට්ටු වන විට එය පීඩනයක් නොව සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත් වේ.

10 වසරේ අවසානය සිට 11 වසරේ ආරම්භය දක්වා: මැද කාලසීමාව

දැන් විෂය කරුණු ගොඩ ගැසෙමින් පවතින කාලයයි. මෙම කාලයේදී දෙමාපියන් බැලිය යුත්තේ ලකුණු දෙස නොව, "විෂය කරුණු මඟහැරෙනවද" (drift) යන්න දෙසයි. ඔබ කළ යුතු දේ:

වාර විභාග ප්‍රතිඵල නිවැරදිව කළමනාකරණය කරන්න: වාර විභාගයකින් පසු මුල් පැය 48 ඉතා වැදගත්. පළමු දිනයේ දරුවාට දොස් නොකියා ඔහුට ආරක්ෂිත බව දැනෙන්නට හරින්න. දෙවන දිනයේදී වැරදුණු තැන් මොනවාදැයි සොයා බලන්න. පළමු වතාවට අමාරු ප්‍රශ්න පත්‍රවලට මුහුණ දීමට දරුවාට අවශ්‍ය පසුබිම (ප්‍රශ්න පත්‍ර සොයා දීම, නිහඬ වටපිටාව) සකසා දෙන්න. එමෙන්ම විභාගයට අදාළ ලියකියවිලි කල්තියා සූදානම් කර තබන්න.

11 වසරේ අවසාන වාර: තීරණාත්මක කාලසීමාව

දැන් මුළු නිවසම "විභාග මාදිලියට" (exam mode) ඇතුළු විය යුතුයි. මෙහිදී දෙමාපියන්ගේ වගකීම වන්නේ රැකවල්කරුවෙකු වීමයි:

- **දිනවර්ෂාව ආරක්ෂා කිරීම:** දරුවාගේ නින්ද සහ ආහාර වේලාවන් නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට උදව් වන්න. දරුවා රූ නිදි මරාගෙන පාඩම් කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ නම් එය වැළැක්වීම ඔබේ වගකීමයි.
- **පීඩනය පාලනය කිරීම:** විභාගය ගැන කතා නොකරන විවේක කාලයක් දරුවාට ලබා දෙන්න. නෑදෑ හිතමිතුරන්ගෙන් ඵල්ලු වන අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න කිරීම්වලින් දරුවා ආරක්ෂා කරගන්න.
- **සහායක කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම:** විභාග දිනවලදී දරුවාට අවශ්‍ය ලිපි ද්‍රව්‍ය, පෝෂ්‍යදායී ආහාර සහ ප්‍රවාහන පහසුකම් ගැන ඔබ වගබලා ගන්න. විභාගය අවසන් වූ විගස ප්‍රශ්න පත්‍රය ගැන පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ පවත්වන්නට එපා.

අවුරුද්ද පුරාම වෙනස් නොවන වගකීම: ලකුණු කියක් ගන්නත් ඔබේ ආදරය වෙනස් නොවන බව දරුවාට දැනෙන්නට තැරීම්ය. ගෙදර පරිසරය තුළ දරුවාට ආරක්ෂාව දැනෙන්නේ නම්, ඔහු බියෙන් තොරව වඩා නොඳිත් පාඩම් කරනු ඇත. බිය යනු ඉගෙනීමට ඇති ලොකුම බාධාවකි. "විභාගය කියන්නේ ඔයාගේ සූදානම මනින මිම්මක් මිසක් ඔයාගේ වටිනාකම මනින මිම්මක් නෙවෙයි" යන්න අවම වශයෙන් වාරයකට වරක්වත් දරුවාට පවසන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. **කාලසීමාවන් ලකුණු කරන්න:** පවුලේ කැලැන්ඩරයේ ඉහත සඳහන් කළ කාලසීමාවන් තුන සටහන් කරගන්න. ජීවිතය දිය යුත්තේ මුළු අවුරුද්දටම නොව, ඒ ඒ කාලයට ගැළපෙන ආකාරයට පමණි.
2. **ක්‍රමවේදය ස්ථාපිත කරන්න:** දරුවාගේ ප්‍රගතිය මනින සටහන් (tracker) බිත්තියේ අලවා තිබේදැයි බලන්න. සතියකට වරක් දරුවා සමඟ සාකච්ඡා කරන වේලාවක් වෙන් කරගන්න.
3. **සාකච්ඡා වාර දෙකක් සැලසුම් කරන්න:** පන්ති සහ විෂයයන් තෝරා ගැනීම ගැන සාකච්ඡා කිරීමට එක් දිනකුත්, විභාගයට අවශ්‍ය අනෙකුත් දේ සූදානම් කිරීමට තවත් දිනකුත් කල්තියා වෙන් කරගන්න.

කෙටියෙන්

- O/L අවුරුද්දේ විවිධ කාලසීමාවන් ඇත; අවුරුද්ද පුරාම එකම ජීවිතය දීමෙන් දරුවා මානසිකව වැටේ.
- පදනම දමන කාලය: පුරුදු ඇති කිරීමට උදව් වන්න, විෂයයන් සහ පන්ති ගැන තීරණය කරන්න.
- මැද කාලසීමාව: විෂය කරුණු මඟහැරෙනවද කියා (tracker එකෙන්) බලන්න, වාර විභාගවලින් පසු දරුවා දිරිමත් කරන්න.
- තීරණාත්මක කාලසීමාව: දිනවරියාව සහ නිත්‍ය ආරක්ෂා කරන්න, අනවශ්‍ය ජීවිතයෙන් දරුවා මුදුවන්න.
- ස්ථාවර වගකීම: ලකුණු මත පදනම් නොවන කොන්දේසි වීර්තික ආදරය දරුවාට පෙන්වන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම කාලසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබට **ඉඩසර dashboard** එක උදව් වේ; එය නොමිලේ විවෘත කළ හැක. දරුවාගේ විෂය කරුණු ආවරණය වීමේ වේගය සහ සූදානම් පිළිබඳ දත්ත එහි පෙන්වන බැවින් (විෂය-අනුව සම්පූර්ණ වර්ණ සංඥා (traffic light) දර්ශනය ලැබෙන්නේ exam plan එකේය), දරුවාට නිතර නිතර කරදර නොකර ඔබටම එහි ප්‍රගතිය බලාගත හැකිය. මෙය දරුවා පාලනය කිරීමක් නොව, ඔහුට අවශ්‍ය සහයෝගය නිසි වේලාවට ලබා දීමකි.

<
විෂය මාලා ආවරණය

SCIENCE සඳහා ආවරණය

පාසල, විදුෂ්ඨ සහ ඔබේ Idasara කාලයේ පුරා ආවරණය වී ඇත්තේ කුමක්ද - සහ හිඩැස් කොතැනද කියා බලන්න.

+

පාසල්/පන්ති ආවරණය එක් කරන්න

■

 සැහැල්ලු

■

 සාමාන්‍ය

■

 ගැඹුරු

■

 තවම නැත

+

පාසල

+

විදුෂ්ඨ

■

Idasara මගේ කාලය

හිඩැස් පිරවීමට හෝ මාතෘකාව විවෘත කිරීමට කොටුවක් තවදුරටත් කරන්න.

AI හිඩැස් විශ්ලේෂණය + සතිපතා සැලැස්ම

ඔබේ විශාලතම හිඩැස් වසා දැමීමට දින 7 සැලැස්මක් සාදන්න.

සතිපතා සැලැස්ම විවෘත කරන්න

නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ දරුවා O/L ලියන පළමු දරුවායි. මේක සාමාන්‍ය දෙයක්ද කියලා මම දන්නේ නැහැ. බොහෝ දෙමාපියන්ට මේ අත්දැකීම අලුත්. ඒ නිසාම තමයි අපේ ක්‍රමවේදයේ ඇති උපකරණ (instruments) වැදගත් වෙන්නේ. අසල්වැසියන් කියන දේවල්වලට වඩා tracker එකේ දත්ත දෙස බැලීමෙන් දරුවා සිටින තත්ත්වය ඔබට නිවැරදිව තේරුම් ගත හැකියි.

මගේ දරුවා මේ කිසිම ක්‍රමයකට කැමති නැහැ. Tracker එකක් පාවිච්චි කරන්නෙන් නැහැ. පොඩි තැනකින් පටන් ගන්න. දරුවාට දොස් කීම නතර කර, ඒ වෙනුවට ඔහුගේ ප්‍රගතිය පෙන්වන සටහනක් (visibility) පවත්වා ගන්නේ නම් ඔහුට නිදහස දෙන බවට එකඟතාවයකට එන්න. දරුවා ඔබ පවසන දේට ඇනුම්කන් නොදෙන්නේ නම්, **ඉඩසර ඇකඩමිය** වැනි බාහිර මඟපෙන්වන්නෙකුගේ (mentor) සහය ලබා ගැනීම වඩාත් සාර්ථක විය හැකියි.

අම්මයි තාත්තයි දෙන්නා ජීවිතය දෙන විදිහ ගැන එකඟ නැහැ. එක්කෙනෙක් හරිම තදයි. දෙමාපියන් දෙදෙනාගේ මත ගැටුමෙන් ජීවා විඳින්නේ දරුවායි. ඒ නිසා දෙදෙනාම එකඟ විය හැකි අවම කරුණු ගැන සාකච්ඡා කරන්න. "මුළු අවුරුද්දම ජීවිතය දෙනවාට වඩා වැදගත් කාලවලදී පමණක් අවධානය දෙමු" යන මතයට ඕනෑම දෙමාපියෙකු එකඟ කරවා ගත හැකියි.

සාර්ථක O/L අවුරුද්දක් කියන්නේ මොකක්ද? අසල්වැසි දරුවන්ගේ ලකුණු සමඟ සැසඳීම නොව, ඔබේ දරුවා විෂය නිර්දේශය සම්පූර්ණයෙන්ම අවරණය කර තිබීම, ඔහු තුළ හොඳ පුරුදු ඇති වී තිබීම සහ දෙසැම්බර් මාසය වන විටත් ඔහු ඔබ සමඟ සුහදව කතාබහ කිරීමයි. ඒ දේවල් නිවැරදිව සිදුවේ නම් හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ලැබීම ස්ථිරයි.

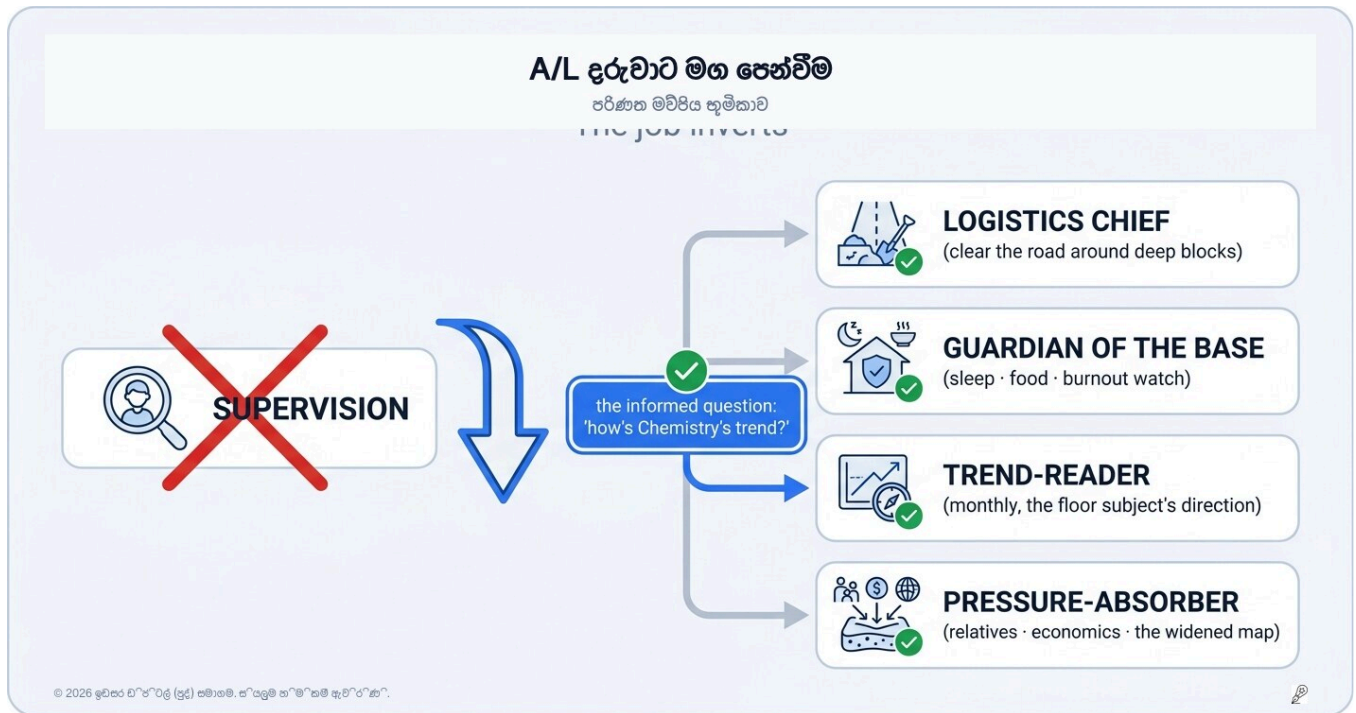
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම සැලසුම සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය අනෙකුත් කරුණු: [දරුවාට කරදර නොකර උදව් කරමු](#) • ["ඔයා පාඩම් කරනවා මම කවදාවත් දකින්නේ නැහැ"](#) • [වාර විභාගයේ අඩු ලකුණු \(පොත 3\)](#) • [විභාගයට තව මාස හයයි](#).

මූලාශ්‍ර

- NHS — [supporting a child through exams](#)
- What Parents Ask — [the fear-of-failure root](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [2 වන කොටස](#) — [සැලසුම](#) (වාරයන් බෙදා ඇති ආකාරය)

A/L දරුවෙකුගේ දෙමාපියන් වීම: වගකීම උඩුයටිකරු වන හැටි



සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) කාලයේදී දෙමාපියන් පුරුදු වී සිටියේ දරුවා ගැන නිතර විපරම් කරමින්, ඔවුන්ගේ වැඩ අධීක්ෂණය කිරීමටයි. නමුත් උසස් පෙළ (A/L) වසර දෙකේදී මේ ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් විය යුතුය. දැන් ඔබේ දරුවා වැඩිහිටියෙකු වීමට ආසන්නයි; මෙය වසර දෙකක දීර්ඝ මැරුණත් තරඟයකි. මුළු පවුලටම මෙහි බර දැනෙන අතර, කිසිවෙකුට සෘජුව පාලනය කළ නොහැකි 'Z-score' එකක් ගැන බියක් පවතී. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් විස්තර කරන්නේ A/L දෙමාපියෙකුගේ කාර්යභාරය "අධීක්ෂක" තනතුරේ සිට "සැපයුම් සහ සහයෝගීතා නිලධාරියෙකු" දක්වා වෙනස් විය යුත්තේ ඇයිද යන්නත්, Z-score නිසා ඇතිවන පීඩනයෙන් දරුවා ආරක්ෂා කරගන්නේ කෙසේද යන්නත් ය.

කෙටි පිළිතුර: දරුවා දෙස නිතර එබිකම් කරන එක නතර කර, ඔවුන්ට අවශ්‍ය පහසුකම් සලසා දීමට (Support & Logistics) මුල්තැන දෙන්න. ඔවුන්ගේ පාඩම් කරන වෙලාවන් වලදී නිවස නිහඬව තබා ගන්න, නින්ද සහ විවේකය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. දිනපතා ප්‍රශ්න කරනවා වෙනුවට, මසකට වරක් ඔවුන්ගේ දුර්වලම විෂයයේ ප්‍රගතිය ගැන මිත්‍රශීලීව කතා කරන්න. නෑදෑ නිතරමතුරන්ගෙන් එන Z-score පීඩනය දරුවා වෙත ගලා ඒමට ඉඩ නොදී ඔබ විසින්ම එය පාලනය කරන්න. දිනපතා කරන "වෙක් කිරීම" මගින් සිදුවන්නේ A/L කාලයට අත්‍යවශ්‍ය වන දරුවාගේ ස්වාධීනත්වය නැති වී යාමයි.

A/L මට්ටමේදී බොහෝ දෙමාපියන් උත්සාහ කරන්නේ O/L කාලයේ කළ දේම තවත් වැඩියෙන් කිරීමටයි. එනම් වැඩිපුර විපරම් කිරීම, වැඩිපුර ප්‍රශ්න ඇසීම සහ වැඩි පීඩනයක් ලබා දීමයි. නමුත් මෙහිදී සිදුවන්නේ එහි ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙයයි. ඒකට හේතුව මෙයයි: **O/L වසර යනු ඉගෙන ගන්නා "දරුවෙකු" හැඩගැස්වීමයි; නමුත් A/L වසර දෙක යනු ඉගෙන ගන්නා "වැඩිහිටියෙකුට" සහය වීමයි.** අවුරුදු 15ක දරුවෙකුට ගැලපෙන අධීක්ෂණය, අවුරුදු 17ක තරුණයෙකුට හෝ තරුණියකට පීඩනයක් දැනවීමට හේතු වේ. A/L වලදී අවශ්‍ය වන්නේ තනිවම වැඩ කිරීමට ඇති හැකියාව සහ ස්වයං විනයයි. අධික ලෙස බලපෑම් කිරීමෙන් එම හැකියාවන් වර්ධනය වීම අඩාල වේ.

එම නිසා, ඔබ ඔබේ කාර්යභාරය වෙනස් කළ යුතුය. A/L දෙමාපියෙකුගේ වගකීම මෙන්න මේ ආකාරයට සකස් කරගන්න.

A/L දෙමාපියෙකු සැබවින්ම කළ යුත්තේ කුමක්ද?

පළමු වගකීම — සැපයුම් සහ සේවා ප්‍රධානියා (Chief of Logistics). A/L දරුවෙකුට තිබෙන වටිනාම සහ නිඟම සම්පත වන්නේ බාධාවකින් තොරව එක දිනට පාඩම් කිරීමට ලැබෙන කාලයයි (Deep-work blocks). මෙහිදී දෙමාපියන්ගේ වටිනාම දායකත්වය වන්නේ පාඩම් කරන කාලසීමාවන් වලදී නිවසේ අනෙකුත් කටයුතු දරුවාට බාධාවක් නොවන සේ සකස් කිරීමයි. උදාහරණයක් ලෙස, පාඩම් කරන වෙලාවට කෑම මේසයට කැඳවා බාධා නොකිරීම, නිවසේ අත්‍යවශ්‍ය බිහිර වැඩ සහ ලියකියවිලි කටයුතු ඔබ විසින් නිම කිරීම, පත්ති යාමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැලසීම වැනි දෑ දැක්විය හැකිය. හොඳම A/L ප්‍රතිඵල පිටුපස සිටින්නේ, දරුවාට ඉගෙනීමට අවශ්‍ය නිදහස සහ පහසුකම් නිතඬව සලසා දුන් දෙමාපියන්ය.

දෙවන වගකීම — මූලික අවශ්‍යතාවල ආරක්ෂකයා. වසර දෙකක කාලයක් දරුවාගේ ශක්තිය රඳා පවතින්නේ මූලික අවශ්‍යතා මතයි. දරුවා නියමිත වෙලාවට නිදාගන්නවාද යන්න ගැන විමසිලිමත් වන්න (මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට නින්ද අත්‍යවශ්‍යයි). පෝෂණදායී ආහාර සහ දරුවා මානසිකව වැටෙන්නවාද (Burnout) යන්න ගැන බලන්න. A/L වලදී බොහෝ විට සිදුවන්නේ කම්මැලිකම නිසා අසමත් වීම නොව, අතරමගදී මානසිකව හෝ කායිකව හෙම්බත් වී කඩා වැටීමයි. දරුවාටත් වඩා කලින් ඔබට එම සංඥා හඳුනාගත හැකිය. විනෝදාංශ අත්හැර දැමීම, මිතුරන්ගෙන් ඇත් වීම සහ නිතරම කනස්සල්ලෙන් සිටීම මෙයට ලක්ෂණයි. එවැනි වෙලාවට දරුවාට "විවේකයක් ගන්න" යැයි බල කිරීම ඔබ කළ යුතු වටිනාම මැදිහත්වීමයි.

තෙවන වගකීම — දවස දෙස නොව, මාසය දෙස බලන්න. දරුවාගේ ප්‍රගතිය ගැන නිතරම සෙවිය යුතු නැත. දිනපතා වෙක් කරනවා වෙනුවට මාසිකව ප්‍රගතිය විමසන්න. විෂය නිර්දේශය ආවරණය වන ප්‍රමාණය, වාර විභාග ලකුණු සහ ප්‍රධාන වශයෙන්ම "දුර්වලම විෂයයේ" දියුණුව ගැන අවධානය යොමු කරන්න. Z-score ක්‍රමයේදී වැදගත්ම දේ වන්නේ ඔබේ දුර්වලම විෂයයේ ලකුණු ඉහළ නංවා ගැනීමයි. ඒ නිසා "අද කියක් පාඩම් කළාද?" කියා අසනවාට වඩා "කෙමිස්ට්‍රි වල තත්ත්වය මේ මාසෙ කොහොමද?" කියා ඇසීම වඩාත් බුද්ධිමත්ය. දිනපතා ප්‍රශ්න කිරීම දරුවාට අවිශ්වාසයක් ලෙස දැනෙන අතර, මාසිකව කතා කිරීම සහයෝගීතාවයක් ලෙස දැනේ.

සිව්වන වගකීම — පීඩනය උරාගන්නා 'ෂොක් ඇබ්සෝර්බර්' එකක් වන්න. A/L කරන දරුවෙකු අවට විශාල පීඩනයක් තිබේ. නෑදෑයන්ගේ ප්‍රශ්න කිරීම්, අසල්වැසි දරුවන්ගේ ජයග්‍රහණ සහ පවුලේ ආර්ථික බලාපොරොත්තු මේ අතර වේ. දෙමාපියන් ලෙස ඔබ කළ යුත්තේ ඒ පීඩනය ඔබ වෙත ගෙන දරුවා ඉන් ආරක්ෂා කිරීමයි. පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වය ගැන ඔවුන්ට නිතරම මතක් කරමින් පීඩනයක් ඇති නොකරන්න. අනාගතය ගැන විවිධ විකල්ප ඇති බව (Widened-map) දරුවා සමඟ කලින්ම කතා කරන්න. එකම එක කඩඉම් ලකුණක් මත තම ජීවිතය තීරණය වන බව සිතන දරුවා සිටින්නේ මහත් බියකිනි. එම බිය විභාග දිනයේදී ඔවුන්ව අධිපණ කළ හැකිය.

A/L කාල වකවානු

A/L වසර දෙක කොටස් කිහිපයකට බෙදිය හැකිය: **පළමු වසර** යනු පුරුදු ඇති කරගන්නා සහ විෂයයන් ගැඹුරින් ඉගෙන ගන්නා කාලයයි. මෙහිදී දරුවාට ස්වාධීනත්වය ලබා දිය යුතුයි. **මැද භාගය** යනු දරුවා උනන්දුවෙන් ගිලිහී යනවාදැයි (Drift) මාසිකව විමසා බැලිය යුතු කාලයයි. **අවසන් මාස හය** ඉතා වැදගත් වේ. මෙහිදී දෛනික වර්යාවන් ඉතා නොඳිත් පවත්වා ගත යුතුය. එමෙන්ම විශ්වවිද්‍යාල සහ පාඨමාලා තේරීමේ කාලය පැමිණි විට, එය වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙකු ලෙස සාකච්ඡා කර තීරණය කළ යුතුය.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ඔබ දැනට දරුවා සමඟ කටයුතු කරන ආකාරය ගැන අවංකව නිතන්න. ඔබ කරන්නේ "අධීක්ෂණයද" (Supervision) නැතිනම් "පහසුකම් සැලසීමද" (Logistics)? පසුගිය සතියේ ඔබ දරුවාගෙන් ඇසූ ප්‍රශ්න ගැන නිතන්න. ඒවායින් කීයක් "අද පාඩම් කළාද?" වැනි දේවල්ද? ඒ වෙනුවට "ඔයාගේ වැඩ වලට බාධාවක් නොවෙන්න මම මොනවද කරන්න ඕනේ?" වැනි ප්‍රශ්න ඇසීමට පුරුදු වන්න.

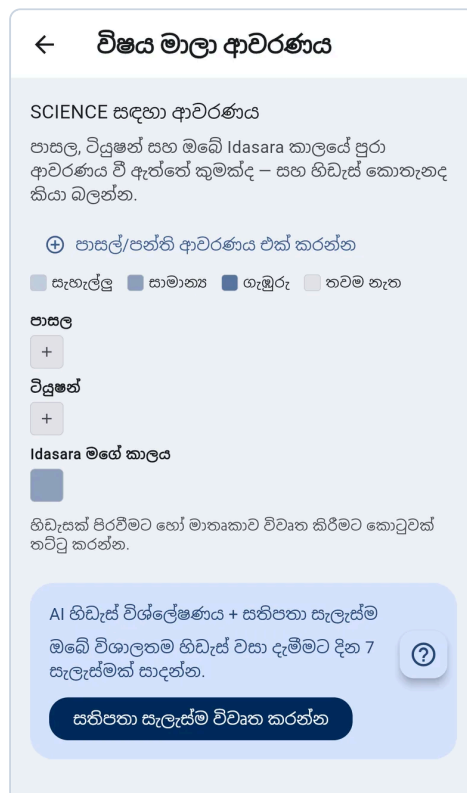
- මාසිකව ප්‍රගතිය විමසීම සඳහා වෙලාවක් වෙන් කරගන්න. විනාඩි 20ක් පමණ දරුවා සමඟ මිනුම්ලීම් ඔහුගේ දුර්වලම විෂය ගැන කතා කරන්න.
- විභාග ප්‍රතිඵල එකතම් ඉන්නේ නැතුව, මේ මාසයේම අනාගතය ගැන තිබෙන විකල්ප (විවිධ වෘත්තීය මාර්ග) ගැන දරුවා සමඟ කතා කරන්න. එය ඔවුන්ගේ හිතේ තිබෙන බිය අඩු කිරීමට විශාල ශක්තියක් වේවි.

කෙටියෙන්

- A/L වලදී දෙමාපිය වගකීම **උඩුයටිකරු වේ**: දරුවා අධීක්ෂණය කිරීම වෙනුවට වැඩිහිටියෙකුට සහය වීම ආරම්භ කරන්න.
- ප්‍රධාන කාර්යභාරයන් හතරකි: **සැපයුම්කරු** (පාඩම් කිරීමට පරිසරය නැඳීම), **ආරක්ෂකයා** (නින්ද, කෑම සහ විවේකය), **මාසික පරීක්ෂක** (දුර්වලම විෂයයේ දියුණුව බැලීම) සහ **පීඩනය උරාගන්නා ප්‍රතිචාර** වීම.
- Z-score ගැන මතක තබා ගත යුතු එකම දෙය: **දුර්වලම විෂයය** මත ප්‍රතිඵලය තීරණය වන බවයි.
- දරුවාට දක්වන ආදරය විභාග ලකුණු හෝ කඩඉම් ලකුණු මත තීරණය නොවන බව දරුවාට දැනෙන්නට හරින්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම ක්‍රියාවලිය පහසු කිරීම සඳහා **ඉඩසර ඇකඩමිය** මගින් දෙමාපියන් සඳහා විශේෂ 'Dashboard' එකක් ලබා දෙයි. එමගින් දරුවාගෙන් දිනපතා ප්‍රශ්න කරන්නේ නැතිව, ඔවුන්ගේ විෂය ආවරණය සහ ප්‍රගතිය (Trends) මාසිකව නිරීක්ෂණය කිරීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ. මෙය දරුවාගේ ස්වාධීනත්වයට බාධා නොකර ඔවුන්ට සහය වීමට ඔබට ඇති හොඳම මෙවලමයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ දරුවා කියන්නේ "මම බලාගන්නම්, මට කරදර කරන්න එපා" කියලයි. මම ඔහු විශ්වාස කළ යුතුද නැතිනම් විමසිලිමත් විය යුතුද? ස්වාධීනත්වය ලබා දීම යනු කිසිවක් නොසොයා සිටීම නොවේ. ඔබට "Trend Deal" එකක් ඇති කරගත හැකියි. එනම්, "මම ඔයාට දිනපතා කරදර කරන්නේ නැහැ, හැබැයි මාසෙකට සැරයක් අපි ප්‍රගතිය ගැන කතා කරමු" යන එකඟතාවයට එන්න. වැඩෙන

දරුවන් මෙවැනි එකඟතාවලට කැමති වේ. නමුත් ඔවුන් මාසික ප්‍රගතිය පවා පෙන්වීමට අකමැති නම්, කිසියම් උපදේශකයෙකුගේ (Mentor) සහය ලබා ගැනීම සුදුසුයි.

අපි පන්ති වලට ගොඩක් වියදම් කරනවා, නමුත් දැන් ආර්ථිකය අපහසුයි. පන්ති නතර කරන්නේ කොහොමද? දරුවා සමඟ එකතු වී පන්ති ගැන තක්සේරුවක් කරන්න. දරුවාට සැබවින්ම තේරෙන සහ ප්‍රගතියක් පෙන්වන පන්ති මොනවාදැයි හඳුනා ගන්න. ප්‍රයෝජනයක් නැති පන්ති නතර කරන්න. මේ ගැන දරුවා සමඟ විවෘතව කතා කිරීමෙන් ඔවුන්ටද වගකීමක් දැනේවි. (මේ ගැන වැඩිදුරටත් 96 වන පරිච්ඡේදයේ දැක්වේ).

නෑදෑයන් Z-score ගැන අනන්‍යතාව දරුවා ගොඩක් අපහසුතාවයට පත් වෙනවා. මම මොකද කියන්න ඕනේ? ඉතා සරලව මෙසේ පවසන්න: "වැඩ කටයුතු හොඳින් කරගෙන යනවා, ප්‍රතිඵල ආවම බලමු. ඒ වගේම තව හොඳ අවස්ථාවල් ඕනෑතරම් තියෙනවනේ." එවිට ඔබේ දරුවාට දැනෙන්නේ ඔබ ඔවුන්ගේ පැත්තේ සිටින බවත්, විභාගය කියන්නේ ජීවිතයේ එකම දේ නොවන බවත්ය.

දරුවා මානසිකව වැරී සිටින බව (Burnout) මට හැඟෙනවා නම් කුමක් කළ යුතුද? එවැනි වෙලාවට පාඩම් කරන්න කියා බලනොකර, සැබෑ විවේකයක් ලබා දෙන්න. සමහර විට දින කිහිපයක් පන්ති නොගොස් සිටීම හෝ විනෝදාංශයක නිරත වීම වැදගත්ය. මානසිකව වැටුණු දරුවෙකුට බල කිරීමෙන් විභාගය සම්පූර්ණයෙන්ම අසාර්ථක විය හැකියි.

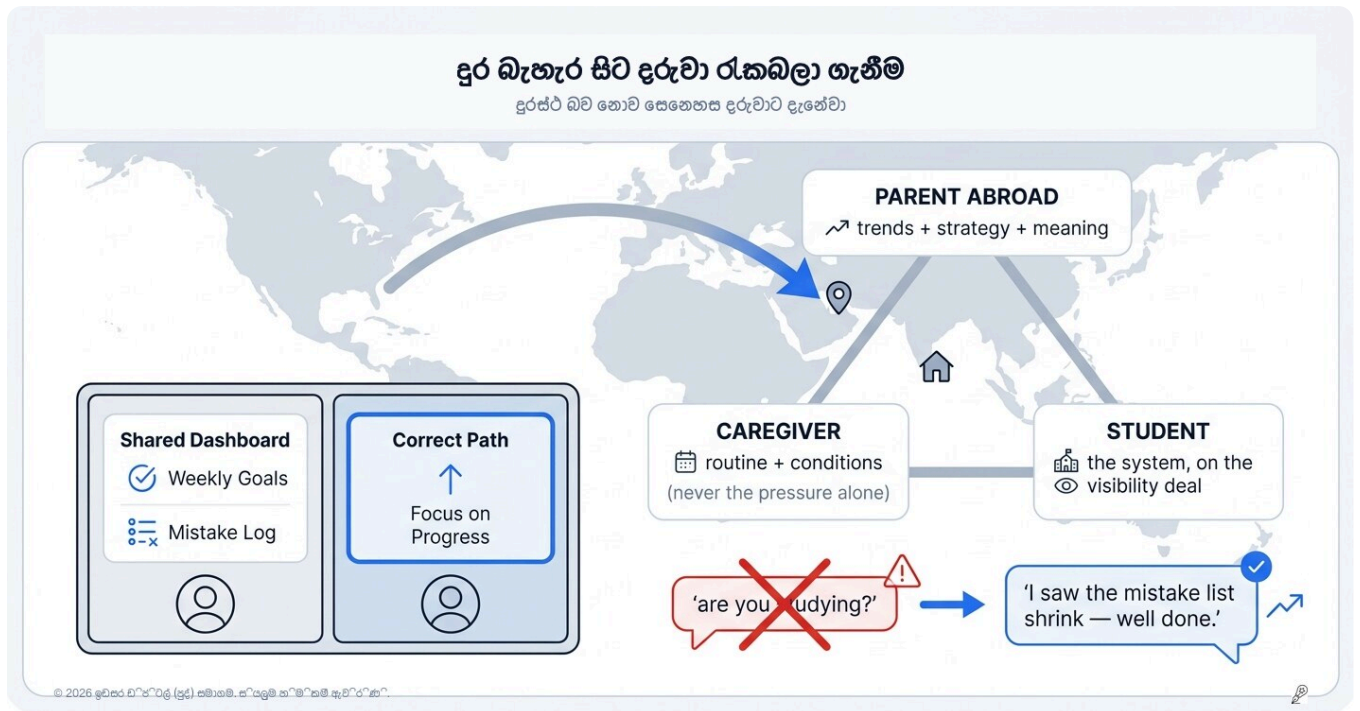
තවදුරටත් කියවීමට

A/L උපායමාර්ග ගැන වැඩිදුර දැන ගැනීමට: Z-Score සහ දුර්වලම විෂයය (පොත 2) • A/L වලින් පසුව ඇති මාවත් (පොත 3) • Deep Work - ගැඹුරු අධ්‍යයනය (පොත 2). මීට පෙර පියවර ගැන කියවීමට: [සාමාන්‍ය පෙළ දරුවෙකුගේ දෙමාපියන් සඳහා](#).

මූලාශ්‍ර

- NHS — [යොවුන් වියේ පසුවන්නන් සහ විභාග පීඩනය](#)
- Trinity College Kandy — [උසස් පෙළ විෂය ධාරා තේරීම පිළිබඳ මගපෙන්වීම](#)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 4 — කාල කළමනාකරණය සහ Flipped Learning](#)

පිටරට සිට දරුවා මෙහෙයවීම: සාගරයකින් එන සිටින විභාග වසර



අපේ රටේ අනිවිශාල දරුවන් පිරිසක් ජාතික විභාග සඳහා සූදානම් වන්නේ නම් මව හෝ පියා විදේශගතව සිටියදීය. බොහෝ විට ඔවුන් එවන විදේශ විනිමය දරුවාගේ අධ්‍යාපනයට වියදම් කළත්, ඒ දුරස්ථභාවය නිසා අධ්‍යාපන කටයුතු සංකීර්ණ වෙයි. මෙවැනි පවුල් ගැන කතා කරන්නට හෝ ඔවුන්ට නිවැරදි මඟපෙන්වීමක් දෙන්නට අපේ සංස්කෘතියේ ඇත්තේ අඩුවකි. බොහෝ විට ඔවුන්ට ලැබෙන්නේ 'දරුවන් දමා ගියා' වැනි වැරදි තෘද සාක්ෂියක් පමණි. 'ඉගෙන ගන්න නැට් ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය ඒ වෙනුවට ප්‍රායෝගික විසඳුම් ලබා දෙයි: දුරස්ථව සිටියත් නවුල් මිණුම් දඬු (shared instruments) හරහා දරුවාට සහාය වන්නේ කෙසේද, 'රැකබලාගන්නන්ගේ ත්‍රිකෝණය' ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද සහ ඔබ එවන මුදල දරුවාට බරක් නොවී පදනමක් කරන්නේ කෙසේද යන්න මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: "පුතා පාඩම් කළාද?" වැනි සතිපතා අසන සාම්ප්‍රදායික ප්‍රශ්නය අත්හරින්න. ඒ වෙනුවට දරුවාගේ ප්‍රගතිය පෙන්වන පොදු දත්ත (shared evidence) පදනම් කරගෙන වැඩ කරන්න. නිවසේ සිටින රැකබලාගන්නා දරුවාගේ දෛනික වර්ගාව ආරක්ෂා කළ යුතු අතර, ඔබ විදේශගතව සිට ප්‍රගති වාර්තා (progress trends) කියවා වැදගත් තීරණවලට සහභාගී විය යුතුය. සතියකට විනාඩි පහළොවක කෙටි කතාබහක් තුළ එක් නිශ්චිත අගය කිරීමක් සහ විභාගයට අදාළ නොවන එක් මාතෘකාවක් ගැන කතා කරන්න. දත්ත සහ නිවැරදි ක්‍රමවේද මත පදනම් වූ විට, ළඟ සිටිනවාට වඩා සාර්ථකව දුර සිට දරුවා මෙහෙයවිය හැකිය.

සාමාන්‍යයෙන් ඩුබායි, දෝහා හෝ මිලාන් වැනි නගරයක රැකියාව කරන මවක් හෝ පියෙක්, දවස පුරා වෙනස වී සති අන්තයේ ගෙදරට කතා කළ විට අසන පළමු ප්‍රශ්නය වන්නේ "පුතා, පාඩම් කළාද?" යන්නයි. දරුවා දෙන එකම පිළිතුර "ඔව්" යන්නයි. දෙදෙනාම ඉන් සැතීමකට පත් වන්නේ නැත. දෙමාපියන් දරුවා ගැන සැකයෙන් පසුවන අතර, තමන් විදේශගතව සිටීම ගැන වරදකාරී හැඟීමක් ඇති කර ගනී. දරුවාට හැඟෙන්නේ දෙමාපියන්ගේ මුළු කැපකිරීමම තමන්ගේ විභාගය මත පටවා ඇති බවයි. මෙය සහායක් නොමැතිව පීඩනයක් පමණක් දීමකි.

පළමුව සත්‍යය අවබෝධ කරගනිමු: දරුවාගේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් විදේශගතව රැකියාව කිරීම අතහැර යාමක් නොව, දරුවාට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීමකි. දුරස්ථව සිටින දෙමාපියන්ට ඇති එකම අවාසිය නම් 'ආදරය' හෝ 'කැපවීම' අඩුවීම නොව, 'තොරතුරු' (information) නොමැතිකමයි. නිවසේ සිටින දෙමාපියන් වුවත් දරුවා පාඩම් කරනවාදැයි දොර අස්සෙන් බලා අනුමාන කිරීමෙන්

වැරදි තීරණ ගනී. ඔබ කිලෝමීටර් දහස් ගණනක් ඇත සිට එයම කිරීමට උත්සාහ කිරීම නිෂ්ඵලයි. මෙයට ඇති විසඳුම නම්, අනුමාන කිරීම වෙනුවට නිවැරදි දත්ත සහ මිණුම් දඬු (instruments) භාවිත කිරීමයි.

ත්‍රිකෝණය: විදේශගත දෙමාපියන්, නිවසේ රැකබලාගන්නා සහ සිසුවා

විදේශගත දෙමාපියන් සිටින පවුල් 'ත්‍රිකෝණයක්' ලෙස ක්‍රියා කළ යුතුය. එක් එක් පාර්ශවයේ වගකීම පැහැදිලිව හඳුනාගැනීමෙන්, රැකබලාගන්නා තුදෙක් උයන්තෙකු වීමත්, දෙමාපියන් තුදෙක් සල්ලි එවන්නෙකු වීමත් වැළැක්වේ:

නිවසේ රැකබලාගන්නා (Caregiver) — ආච්චි, නැන්දා හෝ ලංකාවේ ඉන්න අනෙක් දෙමාපියන් — මොවුන්ගේ වගකීම වන්නේ දරුවාගේ 'දෛනික වර්ගාව' (routine) ආරක්ෂා කිරීමයි. නින්ද, ආහාර වේල, පාඩම් කරන නිහඬ පරිසරය සහ පාසල්/ටියුෂන් ගමන් බිමන් මොවුන් සොයා බැලිය යුතුය. නමුත්, විෂය කරුණු පරීක්ෂා කිරීම හෝ අධ්‍යාපනික උපායමාර්ග (strategy) සකස් කිරීමේ බර මොවුන් මත පැටවිය යුතු නැත.

විදේශගත දෙමාපියන් (Parent abroad) — ඔබ සතු වන්නේ තීරණාත්මක වගකීමකි. ඒ ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කිරීමයි (trend-reading). ඔබ කුවේට් සිටියත් කොළඹ සිටියත් **ඉඩසර ඇකඩමියේ** Dashboard එක පෙනෙන්නේ එකම ආකාරයටය. දරුවා ආවරණය කළ විෂය ප්‍රමාණය සහ ප්‍රගතිය විඩියෝ ඇමතුමක් අතරතුර දෙදෙනාම එකම තීරය දෙස බලමින් සාකච්ඡා කළ හැකිය. එසේම, ටියුෂන් පත්ති තෝරාගැනීම සහ විශය ධාරාවන් තීරණය කිරීම වැනි ප්‍රධාන තීරණ (strategy) ඔබ ගත යුතුය.

සිසුවා (Student) — දරුවා පද්ධතිය (system) ක්‍රියාත්මක කරයි. දත්ත සහ මිණුම් දඬු භාවිත කරන විට, දරුවාට දෙමාපියන්ගේ ප්‍රශ්න කිරීම්වලට වඩා තමන්ගේම පාලනයක් ඇති 'Dashboard' එකක් සමඟ වැඩ කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ. මෙය ජීවිතය අඩු කර විශ්වාසය ගොඩනැගීමට උපකාරී වේ.

සතිපතා ගන්නා දුරකථන ඇමතුම කෙබඳු විය යුතුද?

"පාඩම් කළාද?" යන ප්‍රශ්නය අදාළ විශ්‍රාම ගන්වන්න. ඒ වෙනුවට විනාඩි 15ක සාර්ථක ඇමතුමක් මෙලෙස සැලසුම් කරන්න: - **මිණුම් දඬු (instruments) දෙස දෙදෙනාම එකට බලන්න:** දරුවාගේ එම සතියේ ප්‍රගති සටහන හෝ Dashboard එක බලන්න. කතා කරන්නට පොදු දෙයක් තිබීම ඇමතුම සාර්ථක වීමට හේතු වේ. - **එක් නිශ්චිත අගය කිරීමක් (process-praise):** "මම දැක්කා ඔයා මේ සතියේ ගණිතය අභ්‍යාස මාලාව ඉවර කරලා තියෙනවා, ඒක ගොඩක් හොඳයි" වැනි නිශ්චිත දෙයක් අගය කරන්න. - **විභාගයට අදාළ නොවන දෙයක් ගැන කතා කරන්න:** දරුවාගේ විනෝදාංශයක් හෝ ලෝකයේ වෙනත් තොරතුරක් ගැන කතා කරන්න. එවිට දරුවාට ඔබව "විභාගය ගැන විතරක් අභත කෙනෙක්" ලෙස දැනෙන්නේ නැත. - **රැකබලාගන්නා සමඟ කෙටියෙන් කතා කරන්න:** දරුවාගේ සෞඛ්‍යය සහ අවශ්‍යතා ගැන රැකබලාගන්නා සමඟ වෙනම කතා කරන්න.

වරදකාරී නැඟීමෙන් කතා කළහොත් ලැබෙන්නේ ජීවිතයකි. දත්ත සමඟ කතා කළහොත් ගොඩනැගෙන්නේ සහයෝගීතාවයකි.

එවන මුදල් ගැන දරුවාට කිව යුත්තේ කුමක්ද?

"අපි මේ පිටරට දුක් විඳින්නේ උඹට උගන්වන්නයි" යන කතාව ආදරය පෙන්වීමට කියන්නක් වුවත්, දරුවාට එය දැනෙන්නේ ගෙවා නිම කළ නොහැකි ණය බරක් ලෙසයි. ඒ වෙනුවට මෙසේ කියන්න: "අපි මේ සල්ලි එවන්නේ ඔයාට හොඳ අවස්ථාවක් ලබා දෙන්නයි. ඔයාගේ වගකීම වෙන්නේ අවංකව උත්සාහ කරන එක මිසක් හැමදාම පළවෙනියා වෙත එක තෙවෙයි." ඔබ විදේශගතව සිටීම නිසා ලෝකය කොතරම් විශාලද යන්නත්, දියුණු වීමට ඇති විවිධ මාවත් ගැනත් ඔබ දකින දේ දරුවාට කියා දෙන්න. එවිට ඔබේ කැපකිරීම දරුවාට බරක් නොවී, ඔහුට ඉහළට යාමට උදව් වන ශක්තිමත් පදනමක් (floor) වනු ඇත.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රැම කරන්න)

1. **ත්‍රිකෝණය පැහැදිලිව සකස් කරන්න:** දරුවා, රැකබලාගන්නා සහ ඔබ එක්වී එක් ඇමතුමක් ගෙන එක් එක් අයගේ වගකීම් කතා කරගන්න.
2. **පොදු මිණුම් දඬු (shared instruments) ස්ථාපිත කරන්න:** ඔබ විදේශගතව සිට දරුවාගේ ප්‍රගතිය බැලීමට Dashboard එකට සම්බන්ධ වන්න. රැකබලාගන්නාට තොරතුරු ලැබෙන WhatsApp digest එක සක්‍රීය කරන්න (WhatsApp සාරාංශය ලැබෙන්නේ exam plan එකේ සිටය).
3. **මුදල්වල අර්ථය ගැන කතා කරන්න:** දරුවා සමඟ නිදහසේ කතා කර, ඔබේ කැපකිරීම ඔහුට පීඩනයක් නොවන බව තහවුරු කරන්න.

කෙටියෙන්

- අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් විදේශගත වීම **සැපයීමකි, අනහැර යාමක් නොවේ.** මිණුම් දඬු (instruments) නාවික කිරීමෙන් තොරතුරු නොමැතිකම මගහරවා ගත හැකිය.
- **ත්‍රිකෝණය:** රැකබලාගන්නා = වර්ගයා සහ පහසුකම් • විදේශගත දෙමාපියන් = ප්‍රගතිය කියවීම සහ තීරණ ගැනීම • සිසුවා = පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- **නව ඇමතුම් රටාව:** දත්ත එකට පරීක්ෂා කිරීම • නිශ්චිත අගය කිරීමක් • විභාගයෙන් පිටත කතාබහ.
- **මුදල් යනු ණයක් නොව අවස්ථාවකි:** ඔබේ කැපකිරීම දරුවාට බරක් නොවී ශක්තියක් විය යුතුය.
- නිවැරදි දත්ත නිබේ නම්, දුර සිට කරන මෙහෙයවීම ප්‍රභූ සිට කරනවාට වඩා සාර්ථක විය හැකිය.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

විදේශගත දෙමාපියන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන **ඉඩසර ඇකඩමිය** නිර්මාණය කර ඇත. එහි ඇති **Parent Dashboard** එක හරහා ලෝකයේ ඕනෑම තැනක සිට දරුවාගේ ප්‍රගතිය එකම ආකාරයකින් දැකිය හැකිය. **WhatsApp Digest** මගින් (ලැබෙන්නේ exam plan එකේ සිටය) නිවසේ සිටින රැකබලාගන්නාට (ආච්චි හෝ සීයාට වුවත්) සරලව තොරතුරු ලබා දෙයි. එසේම, ඔබ විශ්වාස කරන වෙනත් වැඩිහිටියෙකුට (Mentor) දරුවාගේ ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කිරීමට අවසර දීමේ හැකියාවද මෙහි ඇත.

←

විෂය මාලා ආවරණය

SCIENCE සඳහා ආවරණය

පාසල, විදුෂ්ඨ සහ ඔබේ Idasara කාලයේ පුරා ආවරණය වී ඇත්තේ කුමක්ද – සහ හිඩැස් කොතැනද කියා බලන්න.

+

පාසල්/පන්ති ආවරණය එක් කරන්න

සැහැල්ලු

සාමාන්‍ය

ගැඹුරු

තවම නැත

පාසල

+

විදුෂ්ඨ

+

Idasara මගේ කාලය

හිඩැස් සිරවීමට හෝ මාතෘකාව විවෘත කිරීමට කොටුවක් තවදුරටත් කරන්න.

AI හිඩැස් විශ්ලේෂණය + සතිපතා සැලැස්ම

ඔබේ විශාලතම හිඩැස් වසා දැමීමට දින 7 සැලැස්මක් සාදන්න.

?

සතිපතා සැලැස්ම විවෘත කරන්න

නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම දරුවාට බලාගන්නා ආවේ. මට මේ තාක්ෂණික දේවල් තේරෙන්නේ නැහැ. ඔබේ වගකීම තාක්ෂණය නොවේ. දරුවාට වෙලාවට කෑම බීම දීම, නිදාගන්නා වෙලාව සහ ආරක්ෂාව ගැන බැලීම ඔබ අතීතයේ සිටම නොදිනි කළ දෙයකි. තාක්ෂණික කොටස විදේශගත දෙමාපියන් බලාගනු ඇත. ඔබට ලැබෙන සරල WhatsApp පණිවිඩය කියවීමට පමණක් ඔබට හෝ දරුවාට හැකියාව තිබීම ප්‍රමාණවත්ය.

මගේ දරුවා ඇමතුම් ගන්නා වෙලාවට පමණක් පාඩම් කරනවා වගේ රඟපානවා. මම කොහොමද ඇත්ත දැනගන්නේ? දොර අස්සෙන් බැලීම හෝ කැමරාවෙන් බැලීම සාර්ථක නැත. ඒ වෙනුවට Dashboard එකේ ඇති දත්ත (ඉගෙන ගත් ප්‍රමාණය, ලකුණු) දෙස බලන්න. දත්ත බොරු කරන්නේ නැත. එසේම "ඔයා අද ඉගෙන ගත්ත දේ මට පොඩ්ඩක් පැහැදිලි කරන්න" වැනි ප්‍රශ්නයක් ඇමතුමේදී ඇසීමෙන් දරුවා සැබවින්ම අවබෝධ කරගෙන ඇත්දැයි දැනගත හැකිය.

කාල වේලා වෙනස නිසා මම නිදාගන්නා විට දරුවා පාඩම් කරනවා. මම කොහොමද උදව් කරන්නේ? ප්‍රගතිය මත පදනම් වූ මෙහෙයවීම (Trend-parenting) ඕනෑම වෙලාවක කළ හැකිය. ඔබ අවදි වූ විට Dashboard එක පරීක්ෂා කර පණිවිඩයක් හෝ Voice note එකක් තබන්න. සති අන්තයේ ලැබෙන කෙටි කාලය පමණක් ඇමතුමකට යොදාගන්න.

මම මවක් ලෙස විදේශයක ගෘහ සේවයේ නිරත වෙමිනවා. මට ලැබෙන්නේ සතියකට එක ඇමතුමයි. මම මොකද කරන්නේ? කාලය සීමිත නම්, එයින් උපරිම එල ගන්න. දරුවාට පීඩනය දෙන ප්‍රශ්න වෙනුවට ආදරය සහ එක නිශ්චිත අගය කිරීමක් පමණක් කරන්න. ඉතිරි වගකීම (Dashboard බැලීම වැනි දේ) ලංකාවේ සිටින විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට හෝ Mentor කෙනෙකුට පවරන්න. ඔබේ කෙටි ඇමතුම දරුවාට සවියක් මිස බරක් නොවිය යුතුය.

මම ගිය දා සිට මගේ වැඩිමහල් දියණිය නිවසේ වැඩ සහ අනෙක් දරුවන් බලනවා. ඇයට පාඩම් කරන්න වෙලාවක් නැහැ. මෙය වනාම විසඳිය යුතු තත්ත්වයකි. නිවසේ වැඩ අතරතුර ඇයට පාඩම් කිරීමට නිශ්චිත කාලයක් (Anchor time) වෙන් කර දීම ඔබේ වගකීමකි. ඇය තනිවම ඒ වෙනුවෙන් සටන් කළ යුතු නැත. ඔබ විදේශගතව සිටියත් නිවසේ අනෙක් අයට දැනුම් දෙන්න, "ඇයගේ මේ පැය දෙක කිසිම දේකට බාධා කරන්න එපා" කියා.

විභාගය කාලේ මම ලංකාවට එන්න ඕනෙද? නැති නම්, විභාගයට සහි දෙකකට පෙර හෝ ඒරණාත්මක කාලවල්වලදී පැමිණීම හොඳය. නමුත් එය කළ නොහැකි නම්, ඉහත කී ක්‍රමානුකූල පද්ධතිය (system) හරහා දරුවා සමඟ සිටින්න. දරුවන් මතක තබා ගන්නේ ඔබ ළඟ සිටියාද නැද්ද යන්නට වඩා, ඔබ ඔවුන්ට දුන් සහයෝගය සහ දැක්වූ ආදරයයි.

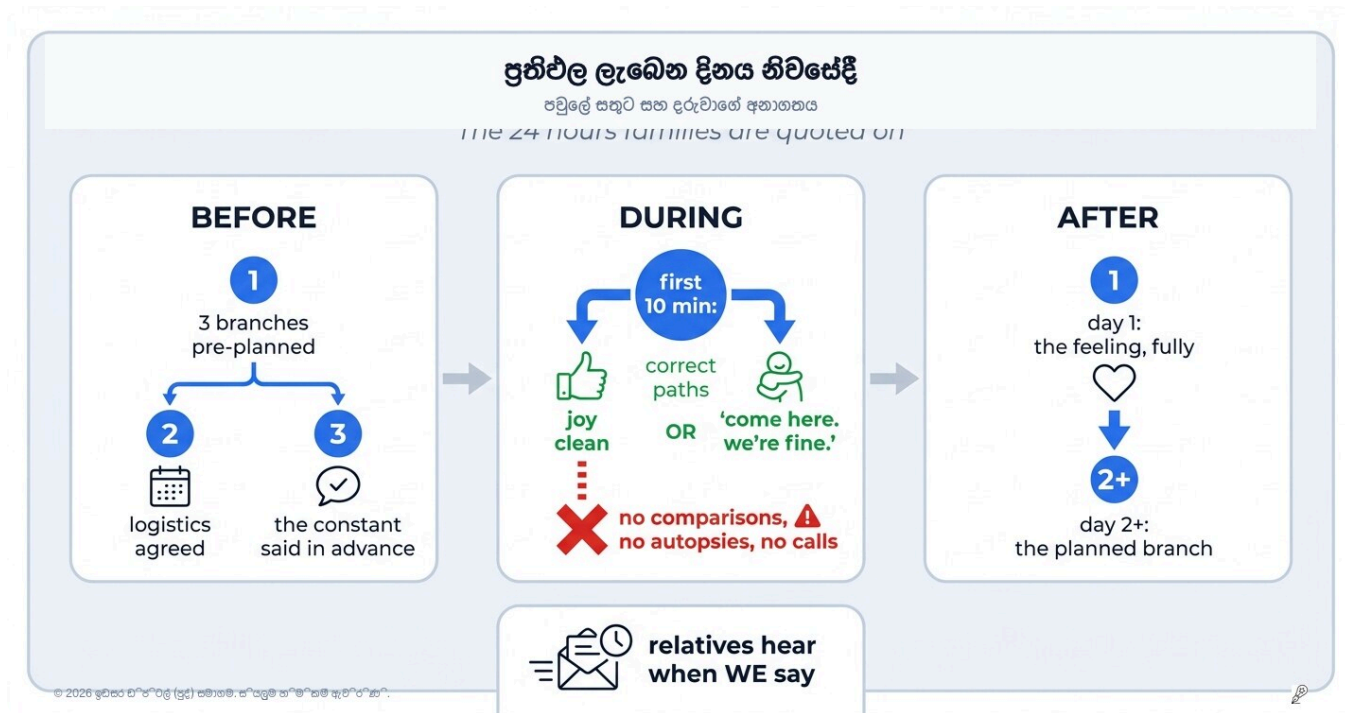
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදයේ සඳහන් කරුණු හා බැඳුණු අනෙක් කොටස්: "[මම කවදාවත් ඔයා පාවිච්චි කරනවා දැක්වෙන්නෙ නැතැ](#)" (පෙනෙන දේ සහ දත්ත අතර වෙනස) • [සාමාන්‍ය පෙළ](#) සහ [උසස් පෙළ](#) දෙමාපිය අත්පොත (දුර සිට මෙහෙයවන ආකාරය) • [ප්‍රතිඵල ලැබෙන දවස](#) (මිලිග්‍රෑම් පරිච්ඡේදය).

මූලාශ්‍ර

- ඉඩසර ක්‍රමය: [3 වන කොටස](#) — [සූදානම මගින් මිණුම් දැමූ](#) (Shared screens වල පෙන්වන දේ)
- ඉඩසර ඇකඩමිය — [විශ්වාසය සහ දත්ත ආරක්ෂාව](#) (පවුලේ අයට දත්ත බැලීමට ඇති අවසරය)
- NHS — [පීඩනය සහ සහයෝගය](#) (වරදකාරී හැඟීම පීඩනයක් වන්නේ ඇයි?)

ප්‍රතිඵල ලැබෙන දවස: ඉදිරි වසර තීරණය කරන තීරණාත්මක පැය 24



පාසල් ජීවිතයේ ප්‍රතිඵල නිකුත් වන දිනය කියන්නේ මුළු නිවසක්ම දැඩි නොසන්සුන්තාවයකට පත්වන දිනයකි. බොහෝ පවුල් මෙවැනි දවසකට කලින් සූදානම් වන්නේ නැත. ඒ නිසාම ප්‍රතිඵල ලැබුණු මුල් මිනිත්තු දහය තුළ ඔවුන් පවසන ඇතැම් වචන දරුවන්ගේ හඳවනේ දශක ගණනාවක් නිස්සේ රැඳී පවතී. "ඉගෙන ගන්න නැට් ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය එම දවසට සූදානම් වන ආකාරය ගැනයි: එනම්, ප්‍රතිඵල එන්නට පෙර (සෑම ප්‍රතිඵලයකටම සැලසුමක් ඇති කරගැනීම), ප්‍රතිඵල ලැබෙන මොහොතේ (මුල් මිනිත්තු 10 වැදගත් වන්නේ ඇයි?) සහ ප්‍රතිඵල ලැබුණු පසුව (සතුට හෝ දුක බෙදාගෙන ඊළඟ පියවර නැඟීම).

කෙටි පිළිතුර: ප්‍රතිඵල එන්නට සතියකට පෙර, ලැබිය හැකි සෑම ආකාරයකම ප්‍රතිඵලයක් ගැන (හොඳ හෝ නරක) කතා කර සැලසුමක් හදාගන්න. ප්‍රතිඵල ලැබුණු මුල් මිනිත්තු දහය ඇතුළත: ප්‍රතිඵලය හොඳ නම් පිරිසිදු සතුටක් භුක්ති විඳින්න. ප්‍රතිඵලය බලාපොරොත්තු වූ තරම් නැත්නම්, කිසිවෙකුට දොස් නොකියා, "අපි ඉන්නවා, අපි මේකෙන් පස්සේ කරන්න ඕන දේ සැලසුම් කරමු" යන විශ්වාසය දරුවාට ලබා දෙන්න. පවුලේ අය සූදානම් වන තුරු නෑදෑයන්ට හෝ අසල්වැසියන්ට මේ ගැන දැනුම් දීමට කලබල නොවන්න.

වැඩිහිටියන්ගෙන් ඔවුන්ගේ ප්‍රතිඵල ලැබුණු දවස ගැන ඇසුවහොත්, ඔවුන්ට මතක ඇත්තේ තමන්ට ලැබුණු ලකුණු හෝ සාමාර්ථ නොවේ. ඔවුන්ට මතක ඇත්තේ එදා තම දෙමාපියන්ගේ මුහුණේ තිබුණු ඉරියව්, ඔවුන් පැවසූ වචන සහ නිවසේ තිබුණු වාතාවරණයයි. ප්‍රතිඵලයක් යනු තුදෙක් දත්ත සමූහයක් වුවත්, දරුවෙකුට එය දැනෙන්නේ තමන්ගේ වටිනාකම ගැන දෙන තීන්දුවක් ලෙසයි. ඒ නිසාම, කලින් සූදානම් නොවූ නිවසක මෙවැනි දවසක ඇති වන ප්‍රතික්‍රියා දරුවාට නානිකර විය හැකියි.

මෙම පරිච්ඡේදයේ මූලික පණිවිඩය මෙයයි: ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නට පෙර තීරණය කළ හැකි සෑම දෙයක්ම තීරණය කරන්න. මන්ද ප්‍රතිඵලය දැනගත් විගස ඇතිවන චිත්තවේගී තත්ත්වය යටතේ නිවැරදි තීරණ ගැනීම ඉතා අපහසු බැවිනි.

පෙර: සැලසුම් කරන සැන්දෑව

ප්‍රතිඵල එන්නට සතියකට පමණ පෙර, පවුලේ අය සමඟ කෙටි සාකච්ඡාවක් පවත්වන්න:

1. **ලැබිය හැකි සෑම ප්‍රතිඵලයක්ම කල්තියා සාකච්ඡා කරන්න:** ප්‍රධාන මාවත් තුනක් ගැන සිතන්න — බලාපොරොත්තු වුවාට වඩා හොඳ වීම, සාමාන්‍ය පරිදි ලැබීම සහ බලාපොරොත්තු වුවාට වඩා අඩු වීම. මේ එක් එක් අවස්ථාවකදී "අපි ඊළඟට කරන්නේ මොකක්ද?" යන්න ගැන එක් වාක්‍යයක සැලසුමක් තිබිය යුතුය. නරක ප්‍රතිඵලයක් ලැබුණත් පවුලට ඒ සඳහා සැලසුමක් ඇති බව දරුවා දන්නවා නම්, ඔවුන් ප්‍රතිඵල බැලීමට යන්නේ බියකින් තොරවයි.
2. **ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළක් හඳුනන්න:** ප්‍රතිඵල බලන්නේ කවුද (බොහෝ විට දරුවා අන්තර්ජාලයෙන් බලන අතර, තමන් අසල සිටිය යුත්තේ කවුදැයි තෝරා ගැනීමට ඔවුන්ට ඉඩ දෙන්න), නෑදෑයන්ට පවසන්නේ කවදාද යන්න තීරණය කරන්න. පවුලේ අය මුලින්ම ඒ ගැන කතා කර ගත් පසු, නෑදෑයන්ට යැවිය යුතු පණිවිඩය එක්ව කෙටුම්පත් කරන්න.
3. **දරුවාගේ වටිනාකම මතක් කරන්න:** ප්‍රතිඵලය යනු දරුවාගේ මනත්සියේ සහ සුදානම් වීමේ මට්ටම මිස දරුවාගේ ජීවිතයේ වටිනාකම නොවන බව ප්‍රතිඵල එන්නට පෙරම පවසන්න. ප්‍රතිඵලය ආ පසු මෙය පැවසීම දරුවාට සැනසීමක් ලෙස දැනෙන්නට පුළුවනත්, ඊට පෙර පැවසීමෙන් එය පවුලේ සැබෑ ස්ථාවරය බව දරුවාට තහවුරු වේ.

එම මොහොතේ: මුල් මිනිත්තු දහය

ප්‍රතිඵලය ලැබුණු විගස ගත වන මුල් මිනිත්තු කිහිපය ඉතා සංවේදීය:

ප්‍රතිඵලය හොඳ නම්: කිසිදු බාධාවකින් තොරව එය සමරන්න. වනාම ඊළඟ ඉලක්කය ගැන කතා කරන්නට එතා ("දැන් ඉතින් ශිෂ්‍යත්වයට මෙතෙම කරන්න ඕන..." වැනි කතා දරුවාගේ සතුට උදුරා ගනී). ඊළඟ සැලසුම් ගැන කතා කිරීමට තව සතියක් තිබේ.

ප්‍රතිඵලය දුර්වල නම්: මුලින්ම කළ යුත්තේ දරුවා වැළඳ ගැනීම හෝ ඔවුන් අසලින් සිටීමයි. "අපි ඉන්නවා, මෙතෙක් අපේ පවුලේ බැඳීම වෙනස් වෙන්නේ නැතැ, අපි මේකට මුහුණ දෙමු" යන පණිවිඩය ලබා දෙන්න. එම අවස්ථාවේදී විවේචනය කිරීමෙන් හෝ "මම කිව්වා නේද ගණිතය වැඩිපුර කරන්න කියලා" වැනි වචන පැවසීමෙන් වළකින්න. එසේම වෙනත් දරුවන් සමඟ සැසඳීම (Cousins හෝ යාළුවන් සමඟ) කිසිසේත්ම නොකළ යුතුය. තවත් වැදගත් දෙයක් නම්, පවුලේ අනෙක් සතෝදර සතෝදරියන් ඉදිරියේ දරුවා අපහසුතාවයට පත් නොකිරීමයි.

පසුව: ඊළඟ දින දෙක

පළමු දිනය: හැඟීම්වලට ඉඩ දෙන්න. හොඳ ප්‍රතිඵලයක් නම් සතුට සමරන්න. බලාපොරොත්තු නොවූ ප්‍රතිඵලයක් නම් දරුවාට ඒ ගැන කණගාටු වීමට ඉඩ දෙන්න. දෙමාපියන්ගේ වගකීම වන්නේ දරුවා සතුටු කිරීමට උත්සාහ කරනවාට වඩා ඔවුන් සමඟ සිටීමයි.

දෙවන හෝ තුන්වන දිනය: සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කරන්න. කලින් සාකච්ඡා කරගත් "මාවන් තුනෙන්" අදාළ සැලසුම දැන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කිරීමට පටන් ගන්න. අයදුම්පත් යොමු කිරීම, අඩුපාඩු නඳුනා ගැනීම හෝ වෙනත් විකල්ප මාවත් ගැන සොයා බැලීම මෙහිදී සිදු කෙරේ. මෙහිදී අනුපිළිවෙළ වැදගත් වේ: මුලින් හැඟීම්වලට ඉඩ දීම, පසුව සැලසුම් කිරීම.

සිසුන්ට විශේෂ සටහනක්: මෙම දවස ඔබේ දවසයි. ප්‍රතිඵලය කුමක් වුවත්, එය ඔබ යන ගමනේ එක නැවතුමක් පමණි. ඔබටත් පෙර කී මාවත් තුන ගැනම ස්වයං සැලසුමක් තිබිය යුතුය. තමන්ටම කියාගන්න: "මේ ප්‍රතිඵලය මගේ වර්තමාන තත්ත්වය පෙන්වන මිනුමක් මිස මගේ අනාගතය තීරණය කරන අවසන් තීන්දුව නොවේ."

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. පවුලේ සැසියක් පවත්වන්න: ලැබිය හැකි ප්‍රතිඵල 3 ක් සහ ඒ සෑම එකකටම පසු කරන දේ ගැන එකඟතාවයකට එන්න.
2. නෑදෑයන්ට ප්‍රතිඵල දන්න ආකාරය සහ ඒ සඳහා ගන්නා කාලය ගැන කලින් තීරණය කරන්න.
3. සිසුන්: ඔබ වෙනුවෙන්ම "සැලසුම් තුනක්" ලියා තබා ගන්න. ප්‍රතිඵලය කුමක් වුවත් ඔබ යන මාවත ඔබ සතුය.

කෙටියෙන්

- ප්‍රතිඵල ලැබෙන මුල් මිනිත්තු 10 දරුවාගේ මතකයේ සදාකාලිකව රැඳේ. ඒ නිසා පෙර පුහුණුවක් (Rehearsal) අවශ්‍යයි.
- **පෙර:** සෑම අවස්ථාවකටම සැලසුමක් ඇති කරගන්න. ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළ කතා කරගන්න. දරුවාගේ වටිනාකම ප්‍රතිඵලයට වඩා වැඩි බව කලින්ම පවසන්න.
- **එම මොහොතේ:** හොඳ ප්‍රතිඵලයකදී පිරිසිදු සතුටක් දෙන්න. දුර්වල ප්‍රතිඵලයකදී චෝදනා නොකර දරුවාට ආරක්ෂාව දැනෙන්නට හරින්න.
- **පසුව:** පළමු දිනය නැඟිම් වෙනුවෙන්ද, දෙවන දිනයේ සිට සැලසුම් වෙනුවෙන්ද වෙන් කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ප්‍රතිඵල ලැබීමෙන් පසු ඊළඟට කළ යුත්තේ කුමක්දැයි තීරණය කිරීමේදී **ඉඩසර ඇකඩමිය** ඔබට උදවු කළ හැකියි. අපගේ මගපෙන්වීම් මාලාව හරහා දරුවාගේ දක්ෂතා හඳුනාගෙන, ප්‍රතිඵල මත පදනම්ව වඩාත් සුදුසු විෂය ක්ෂේත්‍ර හෝ වෘත්තීය මාවත් තෝරා ගැනීමට අපි සහාය වන්නෙමු.

නිතර අසන ප්‍රශ්න

ප්‍රතිඵලය අපි හිතුවාටත් වඩා ඉතාමත් නරක නම් කුමක් කළ යුතුද? එවැනි අවස්ථාවකදීත් මූලික නීතිය වෙනස් නොවේ. මුලින්ම දරුවාට මානසිකව ශක්තියක් වන්න. තීරණ ගැනීම දින කිහිපයකට කල් දමන්න. පසුව සන්සුන්ව, ප්‍රතිඵලය එතරම් නරක වීමට හේතු (උදාහරණ ලෙස ප්‍රශ්න පත්‍රවලට මුහුණ දුන් ආකාරය) සොයා බලා නැවත විභාගයට පෙනී සිටිනවාද නැද්ද යන්න තීරණය කරන්න.

දරුවා හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ගත්තොත් ඔහු උඩඟු වෙයි කියා මට බයයි. මම වහාම ඊළඟ ඉලක්කය ගැන මතක් කරන්නද? එපා. දරුවාට තමන් ලැබූ ජයග්‍රහණය විඳීමට සම්පූර්ණ දවසක් දෙන්න. ජයග්‍රහණයක් ලැබූ විගසම තවත් බරක් පැටවීමෙන් දරුවාට දැනෙන්නේ තමන් කුමක් කළත් එය ප්‍රමාණවත් නැති බවයි. ඊළඟ පියවර ගැන දින කිහිපයකින් කතා කරන්න.

නැදෑයන් ප්‍රතිඵල එන දවස දන්නවා, ඔවුන් අපිට කලින් කෝල් කරයි. මොකද කරන්නේ? කලින් සකස් කළ පණිවිඩය (Message) ඔවුන්ට යවන්න. එහි අවසානයට "අපි අද පවුලේ අය එක්ක නිදහසේ ඉන්නවා, පස්සේ කතා කරන්නම්" වැනි දෙයක් එකතු කරන්න. එදිනට දුරකථනයට පිළිතුරු නොදීම සාමාන්‍ය දෙයක් බව කවුරුත් දනිති.

පවුලේ අනෙක් දරුවන්ගේ ප්‍රතිඵල එක්ක අපේ දරුවාගේ ප්‍රතිඵලය සසඳනවා නම්? දෙමාපියන් ලෙස ඔබ ඔබේ දරුවා වෙනුවෙන් පෙනී සිටිය යුතුයි. "සෑම දරුවෙකුටම තමන්ගේම ගමනක් තියෙනවා, අපේ දරුවා ඉන්නේ එයාගේ ගමනේ" යන්න සිහිපවෙත් නමුත් ස්ථිරව පවසන්න. ඔබ සසඳන්නට පටන් නොගන්නා තාක්, වෙනත් අයගේ සැසඳීම් දරුවාට බලපාන්නේ නැත.

තවදුරටත් කියවීමට

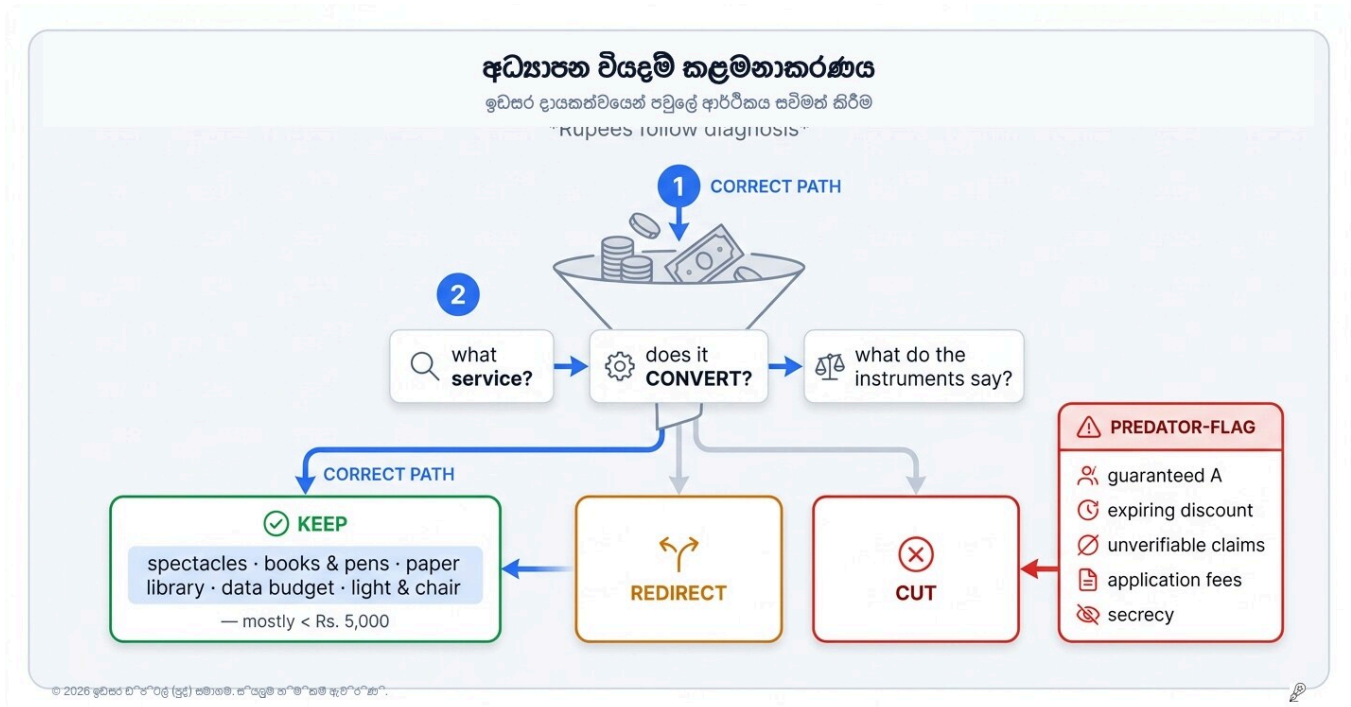
එක් එක් මාවත් සඳහා වන තාක්ෂණික මගපෙන්වීම්: [නැවත විභාගය කිරීම](#) (දුර්වල ප්‍රතිඵලයක් ලැබුණු විට) • [සාමාන්‍ය පෙළින් පසු \(පොත 3\)](#) / [උසස් පෙළින් පසු \(පොත 3\)](#) (මාවත් තෝරා ගැනීම) • [විභාග බිය පාලනය \(පොත 3\)](#).

මූලාශ්‍ර

- What Parents Ask — [ප්‍රතිඵලවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ බිය පාලනය](#)
- NHS — [ප්‍රතිඵල ලැබෙන කාලයේදී තරුණ දරුවන්ට සහාය වීම](#)

- ඉඩසර ක්‍රමය: 3 වන කොටස — භීෂ්මවලට වඩා සාක්ෂි මත පදනම් වීම

පවුල් අධ්‍යාපන අයවැය: රුපියල් වැය කළ යුත්තේ නිවැරදි විනිශ්චයකින් පසුවයි



ශ්‍රී ලාංකික පවුල් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් නමත් සතු සෑම දෙයක්ම කැප කරන — පන්තිය උඩ පන්තිය, නිබන්ධන උඩ සෙමිනාර්, සමහර විට බලාපොරොත්තුවක් වෙනුවෙන් ණය පවා ගනිති. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ දෛමතිරියන් වෙනුවෙන් වෙන් වූ කොටස අවසන් කරන්නේ, කිසිවෙකුත් කතා නොකරන මේ "මුදල්" පිළිබඳ සංවාදය සමඟයි. එනම්, අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් වැය කරන සෑම රුපියලකින්ම ලැබෙන ප්‍රතිඵලය මැන බැලීම (audit), අනෙක් සියල්ලටම වඩා ඉහළ ප්‍රතිඵල දෙන කුඩා වියදම් ලැයිස්තුව සහ විනාශ බියෙන් පසුවන පවුල් ගොදුරු කරගන්නා වංචාකරුවන් හඳුනාගන්නා ආකාරය පිළිබඳවයි.

කෙටි පිළිතුර: ලංකාවේ උපකාරක පන්තියක් සාමාන්‍යයෙන් එක් විෂයයකට රුපියල් 2,000–3,000 අතර මුදලක් වැය වේ. ඒ නිසා පන්ති ගොඩක් සහිත කාලසටහනක් යනු විශාල මුදලකි. එම මුදල නිවැරදිව වැය කිරීමට නම් වියදම් කපා හැරීමට පෙර "ප්‍රතිඵල පිරික්සුමක්" (evidence audit) කළ යුතුය: දරුවාට යමක් ඉගෙන ගත් පසු එය නැවත ප්‍රායෝගිකව කළ හැකි බව තහවුරු වන පන්ති පමණක් තබා ගන්න, අනෙක්වා නවතා දමා එම මුදල ඇස් කණ්ණාඩි, පසුගිය විනාශ ප්‍රශ්න පත්‍ර හෝ ඩේටා වැනි කුඩා නමුත් අත්‍යවශ්‍ය දේ සඳහා මුද්‍රිතම යොදවන්න.

එකම ආදායමක් ඇති, 11 වසරේ දරුවන් සිටින පවුල් දෙකක් ගැන සිතන්න. පළමු පවුල කිසිදු සැලසුමකින් තොරව විශාල ලෙස වියදම් කරයි: අසල්වැසි දරුවන් යන නිසා පන්ති හතරකට යවයි, පත්‍රිකාවලින් බිය ගැන්වූ නිසා සෙමිනාර් වලට යවයි, පළමු පොත් කට්ටලයෙන් වැඩක් නොවූ නිසා තවත් පොත් කට්ටලයක් ගනී. දෙවන පවුල වැය කරන්නේ අඩුවෙන් නමුත් වඩාත් නිවැරදිවයි: ඔවුන් පරීක්ෂා කර බලා තෝරාගත් පන්ති දෙකක්, පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතුවක්, ඇස් කණ්ණාඩි පරීක්ෂාවක් සහ වෙන් කරන ලද ඩේටා අයවැයක් පවත්වා ගනී. ඉතිරි වන මුදල ඔවුන් ලබන වසරේ උසස් අධ්‍යාපන ගාස්තු සඳහා ඉතිරි කරයි.

මෙහි වෙනස ආදායම හෝ දරුවාට ඇති ආදරය නොවේ. එය මේ පොතේ ශිෂ්‍යයාට සිය වතාවක් උගන්වා ඇති මූලධර්මයකි: **වියදම් කිරීමට පෙර සාක්ෂි සොයන්න** — රුපියල් වැය කළ යුත්තේ නිවැරදි හඳුනා ගැනීමකින් (diagnosis) පසුව මිස, බය වූ පලියට නොවේ. පවුල් අධ්‍යාපන වියදම් කළමනාකරණය කරන ආකාරය මෙන්න.

මුදලට සරිලන වටිනාකමක් ඇති පත්ති හඳුනා ගන්නේ කොහොමද?

දැනට අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් වැය කරන මුදල් ලැයිස්තුගත කරන්න — සෑම පත්තියක්ම, ගාස්තුවක්ම, මිලදී ගැනීමක්ම. ඉන්පසු එක් එක් අයිතමයෙන් පහත ප්‍රශ්න අසන්න:

1. **මේ මුදලින් සැබවින්ම මිලදී ගන්නා සේවාව කුමක්ද?** (පත්ති පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ සඳහන් වූ සේවා තුන: දැනුම ලබා දීමද, ප්‍රතිපෝෂණ (feedback) ලැබීමද, නැතිනම් වේගය පාලනය කිරීමද? "පාසලේ උගන්වන දේම තෙවැනි වතාවටත් කියා දීම" යනු ලංකාවේ වැඩිපුරම මුදල් ගෙවා ලබා ගන්නා, නමුත් වටිනාකම අඩුම සේවාවයි.)
2. **ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙනවාද? (Conversion test):** මේ පත්තියෙන් හෝ නිෂ්පාදනයෙන් පසුව, දරුවාට තනියම යමක් කළ හැකිද? ඉගෙන ගත් දේ මතකයෙන් ලිවීමට, ලකුණු කළ වැඩ පෙන්වීමට හෝ වැරදුණු තැන් නිවැරදි කර ඇති බව පෙන්වීමට හැකිද? මෙලෙස දරුවාගේ හැකියාව වර්ධනය කරන පත්තියක් වෙනුවෙන් බස් ගාස්තු සහ පත්ති ගාස්තු වැය කිරීම වටී. නමුත් දරුවා නිකම්ම බලා සිටින පත්තියක් යනු සතිපතා යන මිල අධික විනෝද වාරිකාවක් වැනිය.
3. **මැනීමේ උපකරණ (Instruments) පවසන්නේ කුමක්ද?** විෂය නිර්දේශය ආවරණය වන සටහන සහ ලකුණු කළ ප්‍රශ්න පත්‍ර දෙස බැලූ විට මුදල් වැය කළ යුත්තේ කුමන විෂයයන්ටද යන්න පැහැදිලි වේ. තමන්ට පහසු විෂයය හතරවැනි වතාවටත් ඉගෙන ගැනීමට මුදල් නාස්ති කරනවාට වඩා, දුර්වල විෂයයක ප්‍රතිපෝෂණ ලබා ගැනීමට (ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කරවා ගැනීමට) මුදල් වැය කිරීම වඩාත් ඵලදායී වේ.

ඉන්පසු වරදකාරී හැඟීමකින් තොරව වියදම් නැවත සකස් කරන්න. ප්‍රතිඵල නොලැබෙන පත්තියක් නතර කිරීම යනු දරුවාට දක්වන සහයෝගය ඉවත් කර ගැනීම නොවේ — එය සහයෝගය දිය යුතු නිවැරදි දිශාවට යොමු කිරීමයි.

අනෙක් සියල්ලටම වඩා ඉහළ ප්‍රතිඵල දෙන කුඩා වියදම් ලැයිස්තුව

අලුත් පත්තියකට මුදල් ගෙවීමට පෙර, ඉතා අඩු වියදමකින් ඉහළම ප්‍රතිඵල ලබා දෙන මේ දේවල් සම්පූර්ණ කර ඇත්දැයි බලන්න:

- **ඇස් කණ්ණාඩි පරීක්ෂාව:** ලංකාවේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් වැඩියෙන්ම නොසලකා හරින මිලදී ගැනීම මෙයයි. (දරුවා කියවීමට ප්‍රමාද නම් පළමුව මෙය පරීක්ෂා කරන්න).
- **අභ්‍යාස පොත්, පෑන් සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර එකතුව (Paper library):** පත්ති ගාස්තු සඳහා දහස් ගණන් වැය කරන බොහෝ සිසුන්ට පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර කට්ටලයක් පවා නැත.
- **වෙන් කරන ලද ඩේටා අයවැය:** ඉගෙනීමට අවශ්‍ය දේවල් බාගත කර ගැනීමට සතිපතා වෙන් කළ කුඩා මුදලක්.
- **පොත් කියවන ස්ථානයේ ආලෝකය සහ පුටුව.**
- **මුදල් වැය නොවන, නමුත් මිල කළ නොහැකි "නිත්ද ආරක්ෂා කරන සීමා":** මෙය ලැයිස්තුවේ ඇති ඕනෑම ගෙවන සේවාවකට වඩා දරුවාගේ මතක ශක්තිය වර්ධනය කරයි.

මේ බොහෝ දේ රුපියල් පන්දහසකට වඩා අඩු වියදමකින් කළ හැකිය. නමුත් ඒවා ගැන ප්‍රචාරණ දැන්වීම් පළ නොවන නිසා බොහෝ දෙනෙක් මේවා මග හරිති.

අධ්‍යාපනික වංචාවන් හඳුනා ගන්නේ කොහොමද?

විභාග බියෙන් සිටින පවුල් යනු වංචාකරුවන්ට නොඳ වෙළඳපොළකි. ඕනෑම ආයතනයක් හෝ පාඨමාලාවක් ගැන විමසීමේදී පහත සඳහන් දේ ගැන සැලකිලිමත් වන්න. එකක් තිබේ නම් අවදානයෙන් සිටින්න; දෙකක් තිබේ නම් එයින් ඉවත් වන්න:

1. **ප්‍රතිඵල පිළිබඳ සහතික වීම:** කිසිම අවංක ගුරුවරයෙකුට දරුවාගේ සාමාර්ථය පිළිබඳ සියයට සියයක් සහතික විය නොහැක. "A සාමාර්ථයක් සහතිකයි" යනු ඔබේ බිය විකුණා ගැනීමට කරන ප්‍රයෝගයකි.

2. **තීරණයක් ගැනීමට බලපෑම් කිරීම සහ කල් ඉකුත් වන වට්ටම්:** "අදම ලියාපදිංචි වන්න, සඳුදා මිල දෙගුණ වේ" යනු පාසලක ලක්ෂණයක් නොව වෙළඳාමක ලක්ෂණයකි. පිළිගත් ආයතනයකට තීරණයක් ගැනීමට දෙන සහියක කාලයකින් හානියක් නොවේ.
3. **තහවුරු කළ නොහැකි ප්‍රකාශ:** නමක් හැකි දක්ෂතම සිසුන්, දත්ත රහිත ප්‍රතිඵල හෝ නිසි පිළිගැනීමක් හැකි සහතික (TVEC වැනි ආයතන මගින් පරීක්ෂා කරන්න).
4. **අයදුම්පත් සඳහා ගාස්තු අය කිරීම:** සැබෑ ශිෂ්‍යත්ව හෝ පිළිගත් පාඨමාලා සඳහා අයදුම් කිරීමේදී මුදල් අය නොකරයි.
5. **රහස්‍යභාවය විකිණීම:** "පාසල් වල උගන්වන්නේ නැති රහස් ක්‍රම" යනු ලොව පුරා පවතින ප්‍රයෝගයකි. සැබෑ ඉගෙනුම් ක්‍රම ප්‍රසිද්ධිය, සාක්ෂි සහිතය සහ බොහෝ විට නොමිලේ ලබා ගත හැකිය.

ණය වීම ගැන අවංකව සිතන්න: අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් ණය ගැනීම සාධාරණ වන්නේ එය පිළිගත් සහතිකයක් සහ සැබෑ රැකියා මාවතක් සහිත අවස්ථාවකදී පමණි. කිසිදු පදනමක් හැකි පොරොන්දු හෝ සමාජයේ කැපී පෙනීමට (prestige) කරන වියදම් වෙනුවෙන් ණය වීම මනා විනාශයකි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

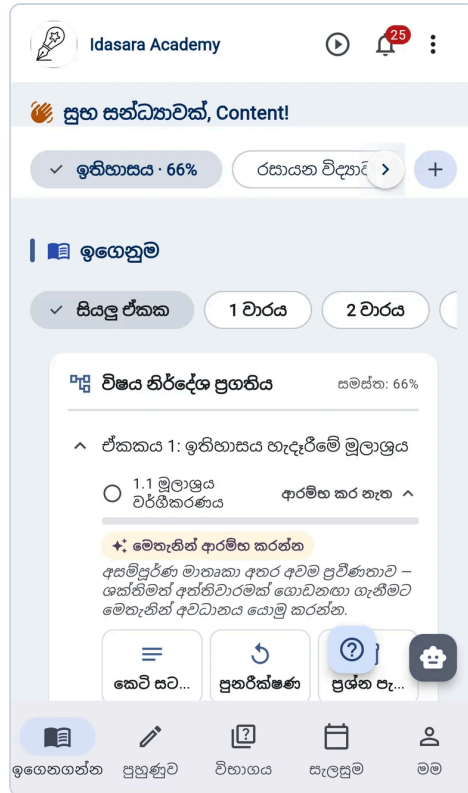
1. **පිරික්සුම සිදු කරන්න:** අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් වැය කරන සෑම රුපියලක්ම ලැයිස්තුගත කර ඉහත ප්‍රශ්න තුන අසන්න. අවම වශයෙන් එක් අනවශ්‍ය වියදමක් හෝ ඉවත් කරන්න.
2. **කුඩා වියදම් ලැයිස්තුවට මුල් තැන දෙන්න:** මේ මාසයේ දරුවාගේ පෙනීම පරීක්ෂා කිරීම, අවශ්‍ය පොත්පත් සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර කට්ටල ලබා දීම වැනි දේ සම්පූර්ණ කරන්න.
3. **වංචාකරුවන් හඳුනාගන්නා ලැයිස්තුව පවුලේ සැමට පෙනෙන්නට තබන්න:** ප්‍රචාරක පත්‍රිකා ගලා එන කාලයට එය ඔබව ආරක්ෂා කරනු ඇත.

කෙටියෙන්

- **රුපියල් වැය කළ යුත්තේ විනිශ්චයකින් පසුවයි:** සෑම වියදමක්ම සේවාව, ප්‍රතිඵලය (conversion) සහ මැනීමේ උපකරණ මගින් පිරික්සන්න. දරුවාට දැනටමත් පහසු විෂයයකට නොව, අසීරු විෂයයකට මුදල් වැය කරන්න.
- **වැඩිම ප්‍රතිඵල දෙන පොඩි වියදම් ලැයිස්තුව:** ඇස් කණ්ණාඩි, ප්‍රශ්න පත්‍ර, ඩේටා, ආලෝකය සහ පුටුව. මේවා ඉතා වැදගත් නමුත් ප්‍රචාරණය නොවේ.
- **වංචා හඳුනාගන්න:** සහතික කළ සාමාර්ථ, බලනත්කාරයෙන් විකුණන ක්‍රම සහ රහස්‍ය ක්‍රම ගැන ප්‍රවේශම් වන්න.
- **ණය වීම:** ණය වීමට පෙර විකල්ප (නොමිලේ ඇති දේ, රජයේ ක්‍රම) ගැන හොඳින් සොයා බලන්න.
- **පිරික්සුමක් සහිත පවුලක් අඩුවෙන් වියදම් කර වැඩියෙන් ප්‍රතිඵල ලබන අතර,** මුදල් පරිහරණය ගැන දරුවාට ප්‍රායෝගික පාඩමක් ද ලබා දෙයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

අයවැය ගැන කතා කරන විට අපේ සේවාව ගැනත් විනිවිදභාවයකින් යුතුව පැවසිය යුතුය: අපේ ක්‍රමය නොමිලේ ලබා ගත හැකිය, රජයේ සම්පත් නොමිලේ ලබා ගත හැකිය, ඉඩසර ඇප් එක පවා නොමිලේ ආරම්භ කළ හැකිය. **එක් විෂයයක පන්තියක් සඳහා වැය වන රුපියල් 2,000–3,000 හා සසඳන විට, ඉඩසර ඇකඩමියේ සම්පූර්ණ සේවාවම — සියලුම විෂයයන් සමඟ — මසකට රුපියල් 3,000 සිට ලබා දීමට අප උත්සාහ කරන්නේ මේ පවුලේ අයවැයට සහය වීමටයි.** අපවද ඔබේ පිරික්සුමට (audit) යොමු කරන්න; ප්‍රතිඵල නැතිනම් ඕනෑම වෙලාවක අපෙන් ඉවත් වීමට ඔබට අයිතිය ඇත. ([මිල ගණන්](#) • [විශ්වාසනීයත්වය](#))



නිතර අසන ප්‍රශ්න

පත්තියක් නැවැත්වීම දරුවාගේ අනාගතය සමඟ සෙල්ලම් කිරීමක් වැනි යැයි හැඟේ නම්? අපි පත්ති නවත්වන්නේ සාක්ෂි (evidence) මත පදනම්වයි. ප්‍රතිඵල නොදෙන පත්තියක් වාරයක් සඳහා නතර කර බලන්න. ඒ ඉතිරි වන කාලය ස්වයං අධ්‍යයනයට (Me Time) යොදවන්න. ලකුණු වල වෙනසක් නොවන්නේ නම් හෝ ලකුණු වැඩි වන්නේ නම්, ඔබේ තීරණය නිවැරදි බව දන්න මගින් තනවුරු වේ.

අසල්වැසියන් සහ නෑදෑයන් අප දරුවා යවන පත්ති ගණන ගැන විනිශ්චය කරනවා නම්? ඔබේ පිළිතුර විය යුත්තේ: "අපි මුදල් වැය කරන්නේ ප්‍රශ්න පත්‍ර වල ලකුණු අනුවයි — ඒ ක්‍රමය අපිට නොදුට වැඩ කරනවා" යන්නයි. අසල්වැසියන්ගේ වියදම් යනු තත්ත්වය පෙන්වීමට කරන දෙයක් විය හැක; ඔබ අවධානය යොමු කළ යුත්තේ ප්‍රතිඵලයටයි.

O/L සඳහා මිල අධික 'ජාත්‍යන්තර' ආයතන වල සහය ලබා ගැනීම වටිනාවාද? මිල වැඩි වූ පලියට ගුණාත්මකභාවය වැඩි නොවේ. අප ඉහත කී ප්‍රශ්න තුන සහ පිළිගැනීම පරීක්ෂා කරන ක්‍රම ඒ සඳහාත් යොදා ගන්න. පිරික්සුම ඕනෑම සන්නාමයකට (brand) පොදු විය යුතුය.

අපට වියදම් කිරීමට කිසිසේත්ම මුදල් නැති නම්? මේ පරිච්ඡේදය ඔබට සමච්චල් කරන්නේ නැත. මෙහි වැදගත්ම පණිවිඩය වන්නේ තීරණාත්මක මිලදී ගැනීම් ඉතා කුඩා ඒවා බවයි. රජයේ පහසුකම් සහ නොමිලේ ලැබෙන සම්පත් (free stack) භාවිතා කර ඔබටත් සාර්ථක විය හැකිය. මේ පරිච්ඡේදයෙන් අප පෙන්වා දෙන්නේ විශාල ලෙස මුදල් වියදම් කරමින් වැරදි පාරේ යන අයට නිවැරදි පාරයි.

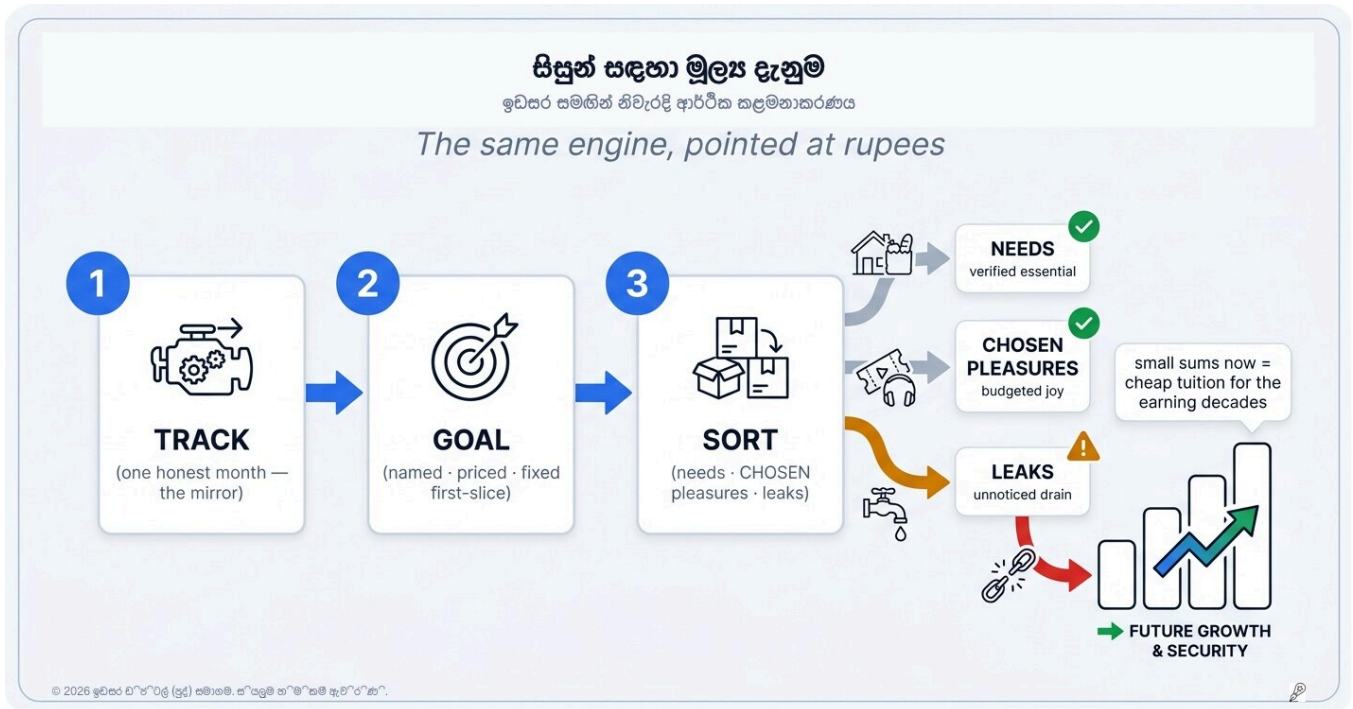
තවදුරටත් කියවීමට

පිරික්සුම සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම්: මගේ කාලය (Me Time) (පොත 1) (ප්‍රතිඵල මැනීම) • වියදම සහ දුරකථන ප්‍රශ්නය (ඇප් එකේ පිරික්සුම) • නොමිලේ ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමය (දැනටමත් ඔබ සතු සම්පත්) • ශිෂ්‍යත්ව සහ අරමුදල් (පොත 3) (මුදල් සොයා ගන්නා ක්‍රම).

මූලාශ්‍ර

- Wikipedia — [Private tuition in Sri Lanka](#) (විශදුම් සංස්කෘතියේ පරිමාණය)
- TVEC — tvec.gov.lk (ගෙවීමට පෙර පිළිගැනීම පරීක්ෂා කිරීම)
- Mahapola — mahapola.lk (රජයේ සහනාධාර)
- Idasara Academy — [Pricing](#) (පිරික්සිය හැකි මිල ගණන්)

ශිෂ්‍යයන්ට මූල්‍ය කුසලතා: ඉගෙනීමේ ‘එන්ජිම’ රුපියල් සතවලට හැරවීම



පාසලේදී 'වැල් පොලිය' (compound interest) උගන්වන්නේ ගණිත සූත්‍රයක් ලෙස මිස ජීවිත කුසලතාවක් ලෙස නෙවෙයි. ඒ නිසා ශිෂ්‍යයන් තමන් කිසිදා ප්‍රායෝගිකව අත්හදා නොබලනු දෙයක් ගණනය කිරීමට ඉගෙනගෙන පාසලෙන් පිටවෙනවා. ඒ කියන්නේ තමන්ගේ වියදම් ලුහුබැඳීම (tracking), අයවැය සැකසීම (budgeting) හෝ යම් අරමුණක් වෙනුවෙන් ඉතිරි කිරීම ඔවුන් පුහුණු වී නැහැ. ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් කරන්නේ පාසලෙන් මඟහැරුණු ඒ කොටස සම්පූර්ණ කිරීමයි: ඔබ දැනටමත් ගොඩනගාගෙන ඇති 'ඉගෙනීමේ එන්ජිම' — එනම් මෙවලම් භාවිතය, අවංකව තොරතුරු වාර්තා කිරීම, කුඩා දෛනික පුරුදු සහ සාක්ෂි සහිත ඉලක්ක — යනු වෙනත් ඇඳුමකින් සැරසුණු 'මුදල් කළමනාකරණ එන්ජිම' බව ඔබට පෙන්වා දීමයි. පොතට මති ලැබෙන නව යොවුන් විය තමයි මූල්‍ය විද්‍යාව ගැන ඉගෙන ගන්න ලැබෙන අඩුම වියදම් සහිත හොඳම කාලය.

කෙටි පිළිතුර: ඔබේ මුදල් පාලනය කරන්නේ ඔබේ ඉගෙනීම මෙහෙයවන විදිහටමයි: එක මාසයක් පුරා ඔබට ලැබෙන සහ වියදම් වන සෑම රුපියලක්ම සටහන් කරන්න. මිලක් සහිත, නමක් දැමූ එක් ඉතිරි කිරීමේ ඉලක්කයක් තබා ගන්න. ඔබට ලැබෙන සෑම මුදලකින්ම කුඩා කොටසක් ඒ වෙනුවෙන් වෙන් කරන්න. මාසය අවසානයේ ඔබේ වියදම් 'අවශ්‍යතා', 'තෝරාගත් සතුටුදායක වියදම්' සහ 'අපතේ යන වියදම්' ලෙස වර්ග කරන්න. ඉන්පසු අපතේ යන වියදම් ඔබේ ඉලක්කය කරා යොමු කරන්න.

ඔබ හැදී වැඩුණු ආකාරයේ පුදුම සහගත අසමතුලිතතාවයක් තිබෙනවා. ඉගෙනීම සඳහා, මේ පොත ඔබට මෙවලම් සහ අවංකභාවය ලබා දුන්නා: බලාපොරොත්තු වන දේ නොව ඇත්තටම සිදුවන දේ ලුහුබැඳින්න; ලොකු පොරොන්දුවලට වඩා කුඩා දෛනික පුරුදු අනුගමනය කරන්න; ඉලක්ක කුඩා කොටස්වලට කඩා ගන්න. නමුත් ඔබේ මුළු ජීවිතයම රඳා පවතින අනෙක් සම්පත වන 'මුදල්' ගැන අපේ සංස්කෘතිය ශිෂ්‍යයන්ට උගන්වන්නේ ඉතා අඩුවෙන්. පොතට මති ලැබෙනවා, ඒවා ක්ෂණයකින් නැති වී යනවා. රැකියාවක් කරන තරුණයෙකුගේ ආදායම පවුලේ වියදම් සමඟ මිශ්‍ර වී යනවා. බොහෝ දෙනෙක් මුදල් ගැන සැබෑ අධ්‍යාපනයක් ලබන්නේ වයස අවුරුදු 25දී පමණ, ඉතා ඉහළ මිලක් ගෙවීමෙන් පසුවයි.

නමුත් ඔබ සතුව දැනටමත් තිබෙන දක්ෂතා දෙස බලන්න. ලුහුබැඳීමේ අවංකභාවය, අඛණ්ඩතාව, ප්‍රගතිය ඇස් පනාපිට පෙනෙන්නට සැලැස්වීම — ඉගෙනීමේ එන්ජිමේ ඇති සෑම ප්‍රධාන කොටසක්ම මුදල් කළමනාකරණයට ඒ ආකාරයෙන්ම ගැලපෙනවා. මෙම පරිච්ඡේදය පියවර තුනකින් එම තුරුව ඔබට ලබා දෙනවා.

1 වන පියවර — වාර්තා කිරීමේ පුරුද්ද: විෂය නිර්දේශය දෙස බලනවා සේ මුදල් දෙස බලන්න

ඉගෙනීමේ එන්ජිමේ පළමු නීතිය වුණේ 'නැඟීමිවලට වඩා මෙවලම් විශ්වාස කිරීමයි'. මුදල් සම්බන්ධයෙන් එය එසේමයි: එක මාසයක් පුරා, **ඇත්තටම සිදුවන දේ ලියා තබන්න**. ලැබුණු පොතට මති, කළ සෑම වියදමක්ම, එක පෙළ බැගින් සටහන් කරන්න. තවම අයවැය නඳන්න හෝ තීරණ ගන්න කලබල වෙන්න එපා. නිකමිම කැඩපතකින් බලනවා වගේ ඇත්ත තත්ත්වය දකින්න. මාසය අවසානයේ ඔබට පුදුම හිතේවි: ඔබේ මුදල් ඇත්තටම ගියේ කොතේද (දිනපතා ගන්නා බිස්කට් එකට, ඩේටා කාඩ් වලට, හෝ නිකමිම වැයවුණු පොඩ් දේවල් වලට) කියා ඔබට පෙනේවි. තමන්ගේ ස්ක්රීන් ටයිම් (screen time) දෙස බැලූ විට දැනුණු කම්පනයම මෙහිදී රුපියල්වලින් ඔබට දැනේවි. එක මාසයක් අවංකව තමන්ගේ වියදම් ලුහුබඳින ශිෂ්‍යයෙක්, බොහෝ වැඩිහිටියන්ට වඩා ප්‍රායෝගික මූල්‍ය දැනුමක් ලබා ගන්නවා. මොකද බොහෝ වැඩිහිටියන් තමන්ගේ වියදම් දෙස බලන මේ 'කැඩපත' කවදාවත් සවි කරගෙන නැතැ.

2 වන පියවර — නමක් සහිත ඉලක්කය: ඉතිරි කිරීම ගුණාංගයක් නොව, ඉණිමඟකි

"මුදල් ඉතිරි කරන්න" කියන එක මුදල් ලෝකයේ "තව මනන්සි වී පාඩම් කරන්න" වැනි නිස් අවවාදයක්. එය ක්‍රියාත්මක කිරීමට නම් අපට 'ඉණිමඟක්' අවශ්‍යයි: **නිශ්චිත නමක් සහිත, මිලක් නියම කළ, කාලරාමුවක් සහිත ඉලක්කයක් තබා ගන්න**. එය කැල්කියුලේටරයක්, ලබන වසරේ පාඨමාලා ගාස්තුවක් හෝ ක්‍රිකට් කිට් එකක් විය හැකියි. ඔබට ලැබෙන සෑම මුදලකින්ම ස්ථාවර කුඩා කොටසක් මුලින්ම ඒ වෙනුවෙන් වෙන් කරන්න (අපේ පුරුදු පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ කීවා වගේ, මෙය 'ඉබේම' සිදුවන්නට සලස්වන්න). ඉන්පසු ඔබේ ප්‍රගතිය ප්‍රස්ථාරයකින් හෝ වැඩෙන ඉලක්කමකින් දකින්න සලස්වන්න. මොටිවේෂන් (motivation) පරිච්ඡේදයේ නීතිය මෙතැනටත් අදාළයි: *පෙනෙන්නට තිබෙන ප්‍රගතිය*, විදුක්ත ගුණාංගවලට වඩා ඔබව උනන්දු කරවනවා.

3 වන පියවර — විගණන ඇස: වියදම් වර්ගීකරණය

වැරදි බැංකුවේදී (mistake bank) අපි වැරදි වර්ග කළා වගේ, මාසයකට පසු ඔබේ වියදම් සටහන දෙස බලන්න. ඒවා කොටස් තුනකට බෙදන්න: 1. **අවශ්‍යතා (Needs)**: බස් ගාස්තු, ඩේටා වියදම් වැනි අත්‍යවශ්‍ය දේ. 2. **තෝරාගත් සතුටුදායක වියදම් (Chosen Pleasures)**: ඔබ දැනුවත්ව, සතුටින් කළ වියදම්. (විනෝදය සඳහා මුදල් වැය කිරීමේ වරදක් නැත). 3. **කාන්දු වීම් (Leaks)**: ඔබත් නොදැනුවත්වම වැය වුණු, මතකයේ නැති, එතරම් සතුටක් නොලැබුණු වියදම්. මෙම වර්ගීකරණයේදී දෙවන කොටස ගැන අවංක වන්න — මේ පරිච්ඡේදය කියන්නේ සියලු වියදම් නතර කර දුක් විඳින්න කියා නොවෙයි. තුන්වන කොටස හඳුනාගෙන, ඒ මුදල් ඔබේ 'ඉලක්කයේ ඉණිමඟ' වෙත යොමු කරන්න. මෙය ඔබට දැනෙන්නේවත් නැතිව ඔබේ ඉලක්කයට මුදල් එකතු කරන ක්‍රමයයි.

උපාධි ප්‍රදානෝත්සව සටහන් දෙකක් (මුදල් ප්‍රමාණය වැඩි වන විට): ඔබ මෙවලම් භාවිතා කරමින් මුදල් කළමනාකරණය කරන විට, පවුලේ අයවැය ගැන කතා කිරීමට ඔබටත් අයිතියක් ලැබෙනවා. බොහෝ පවුල්වල දක්නට ලැබෙන දෙයක් නමයි, ක්‍රමානුකූලව වැඩ කරන ශිෂ්‍යයා මුළු පවුලේම නොඳම ගණකාධිකාරීවරයා වීම. එමෙන්ම, ඔබ රැකියාවක් කරන්න පටන් ගත් විටත් මෙම 'ඉලක්ක සහ ලුහුබැඳීමේ එන්ජිම' ඔබට සහාය වේවි. මතක තබා ගන්න: **ආස්ත්‍රීය දක්ෂතාවය වගේම මූල්‍යමය ගරුත්වයන් (financial dignity) ගොඩනැගෙන්නේ මෙවලම් සහ කුඩා ජයග්‍රහණ මගින් මිස දේශනවලින් නොවෙයි**. ඔබ මේ පුහුණු කරන්නේ ඒ එන්ජිමයි.

මේ මාසයේ කළ යුතු දේ

1. **කැඩපත සවි කරන්න**: අද සිටම ලැබෙන සහ වියදම් වන සෑම රුපියලක්ම එක පෙළ බැගින් ලියන්න. විනිශ්චය කරන්න එපා, සටහන් කරන්න පමණක්.
2. **ඉලක්කයට නමක් දෙන්න**: මිලක් නියම කරන්න, දින වකවානු බලන්න. මුදල් ලැබුණු සැනින්ම කුඩා කොටසක් ඒ වෙනුවෙන් වෙන් කිරීමට පුරුදු වන්න.

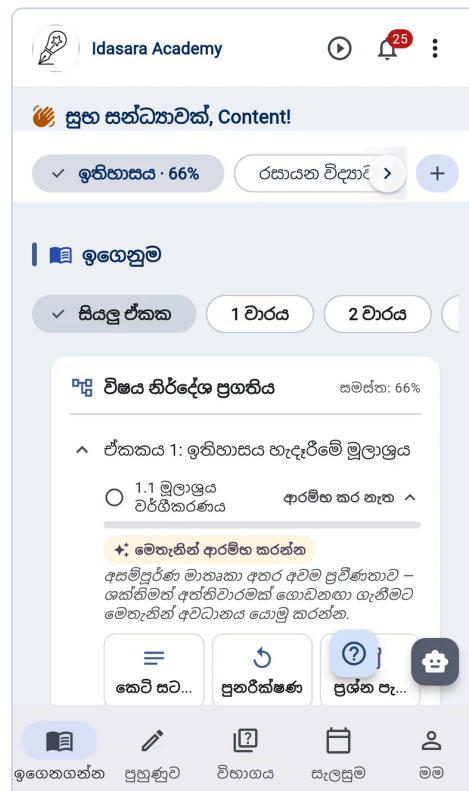
3. මාසය අවසානයේ වර්ග කරන්න: වියදම් වර්ගීකරණය කර, 'කාන්දු වන' මුදල් ඉලක්කය වෙත යොමු කරන්න. ඉන්පසු ඔබේ ප්‍රගති සටහන දෙමාරියන්ට පෙන්වන්න.

කෙටියෙන්

- ඉගෙනීමේ එන්ජිම මූල්‍ය එන්ජිමක් ලෙසත් ක්‍රියා කරයි: හැඟීම්වලට වඩා මෙවලම් • කුඩා ස්වයංක්‍රීය පුරුදු • පෙනෙන්නට තිබෙන ප්‍රගතිය • වියදම් වර්ගීකරණය.
- මුදල් ලුහුබඳින්න, පසුව තීරණය කරන්න: එක මාසයක අවංක වාර්තාවක් යනු කැඩපතකි. එයින් ලැබෙන කම්පනය නොඳුම පාඩමයි.
- ඉතිරි කිරීම = ඉණිමඟක්: නමක් සහිත ඉලක්කයක්, ලැබෙන මුදලෙන් මුලින්ම වෙන් කරන කොටසක් සහ පෙනෙන්නට තිබෙන ප්‍රගතිය. මෙහිදී 'මනස මෙහෙයවීමට' (willpower) ඉඩක් අවශ්‍ය නැත.
- වර්ගීකරණය: අවශ්‍යතා • තෝරාගත් සතුට • කාන්දු වීම් (අපතේ යන දේ).
- කුඩා මුදල්වලින් පුහුණු වීම, අනාගතයේ විශාල මුදල් කළමනාකරණයට මාවන සකසයි. මූල්‍ය ගරුත්වය ගොඩනැගෙන්නේ පුහුණුවෙන් මිස දැනුමෙන් පමණක් නොවේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉගෙනීමේ මෙවලම් සමඟම මූල්‍ය මෙවලම්ද ඔබට නොමිලේ ලැබෙනවා: පුද්ගලික මූල්‍ය අයවැය මෙවලම (personal-finance budget tool) මගින් ඔබේ වියදම් වර්ගීකරණය කළ හැකියි. ඉතිරි කිරීමේ ඉලක්ක (saving goals) මෙවලමෙන් ඔබේ ප්‍රගති ප්‍රස්ථාරය දැකිය හැකියි. රැකියාවක් කරන ශිෂ්‍යයෙක් නම්, ඔබේ ආදායම් ලුහුබැඳීමේ (earnings tracking) කොටස සම්පූර්ණයෙන්ම පුද්ගලිකයි (encrypted). ඔබේ මුදල් විස්තර ඔබට අවශ්‍ය නම් මිස පවුලේ අයටවත් පෙනෙන්නේ නැතැ. එකම ගිණුමකින් එන්ජින් දෙකම ක්‍රියාත්මක වේ — මන්ද 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගැනීම' කියන්නේ තමන්ගේ ජීවිතය මෙහෙයවන හැටි ඉගෙන ගැනීමයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මට ලැබෙන පොතට මිනි හරිම පොඩි මුදලක්. ඕවා ලියලා මොනවා කරන්නද? වැදගත් වෙන්නේ මුදල නොව පුරුද්දයි. වයස 15කී සහයක් පාසා ලුහුබඳින කෙනා, වයස 25කී නමන්ගේ වැටුප ඉතා පහසුවෙන් කළමනාකරණය කරනවා. අනෙක් අතට, කුඩා මුදලක් ලැබෙන ශිෂ්‍යයන් පවා බොහෝ විට තමන්ට නොදැනෙන 'කාන්දු වීම්' සොයා ගන්නවා.

මගේ ආදායම මම දෙන්නේ පවුලටයි. මට කළමනාකරණය කරන්න දෙයක් නැහැ. වාර්තා තැබීමෙන් ඔබේ දායකත්වයට වටිනාකමක් (dignity) ලැබෙනවා. ඔබ පවුල වෙනුවෙන් දරන බර ඔබට පෙනෙන්නට තිබෙනවා. එමෙන්ම, පවුලේ අය සමඟ කතා කර ඉතා කුඩා මුදලක් හෝ ඔබේ පෞද්ගලික ඉලක්කයක් වෙනුවෙන් වෙන් කරගැනීමෙන් මූල්‍ය එන්ජිම පණගන්වා තැබිය හැකියි.

ශිෂ්‍යයන් ආයෝජනය (invest) කළ යුතුද? හැමෝම කියන්නේ ඉක්මනින් පටන් ගන්න කියලා. පිළිවෙල වැදගත්: වාර්තා කිරීම → ඉලක්ක → හදිසි අරමුදල (buffer). ඉන් පසුවයි අවදානම් සහිත ආයෝජන ගැන සිතිය යුත්තේ. විශේෂයෙන්ම "ඉක්මන් ලාභ" දෙන බව කියන දේ ගැන ප්‍රවේශම් වන්න. ඔබට ඉක්මනින්ම වැඩි වන (compound වන) ආයෝජනය තමයි ඔබේ පුරුදු සහ කුසලතා.

දෙමාපියන් ලෙස, දරුවා ලකුණු ගන්නා විට හෝ ගෙදර වැඩ කරන විට මුදල් දිය යුතුද? (දෙමාපියන් සඳහා) ගෙදර දොරේ වැඩ ගැන ඔබ ගන්නා තීරණය කුමක් වුවත්, ලකුණු සඳහා මුදල් ගෙවීමෙන් වළකින්න. ලකුණු වලට මුදල් ගෙවීමෙන් ඉගෙනීමේ ස්වාභාවික ආසාව නැති වී පීඩනයක් ඇති විය හැකියි. ඒ වෙනුවට මුදල් කළමනාකරණය පුහුණු වීමට අනුබල දෙන්න: ඔවුන් කරන ඉතිරි කිරීමකට සමාන මුදලක් ප්‍රසාද දීමනාවක් ලෙස එකතු කිරීම වැනි දෙයක් කළ හැකියි.

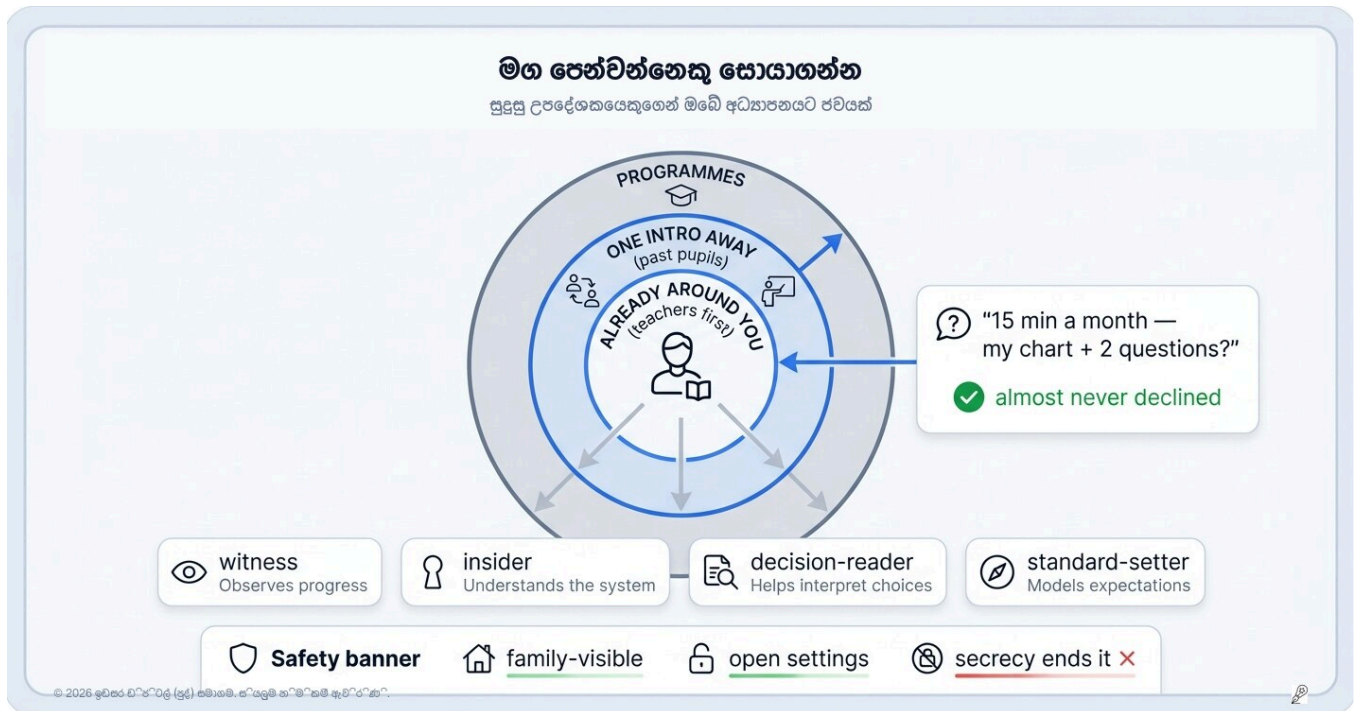
තවදුරටත් කියවීමට

එන්ජිමේ පදනම: සඳුදා උදේටත් ඉතිරි වන උනන්දුව (Motivation That Survives Monday) (පොත 2) • ඉගෙන ගන්නා අතරතුර උපයන්න (Earn While You Learn) (පොත 3) • [පවුලේ අධ්‍යාපන අයවැය \(The Family Education Budget\)](#). ජීවිත කුසලතා: [ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගැනීම \(Learning to Learn\)](#).

මූලාශ්‍ර

- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 4 — කාල කළමනාකරණය සහ Flipped Learning](#)
- මහපොළ උසස් අධ්‍යාපන ශිෂ්‍යත්ව අරමුදල — [mahapola.lk](#)
- ඉඩසර ඇකඩමිය — [විශ්වාසය සහ දත්ත ආරක්ෂාව](#)

මෙන්ටර් කෙනෙක් සොයාගන්න: එක වැඩිහිටියෙකුට ඔබේ ඉගෙනීමේ වසරම වෙනස් කළ හැකිය



මෙම පොත පුරාවටම, එක් සුවිශේෂී වර්තයක් ඉඳහන්ව මතුවනු ඔබ දකින්නට ඇති. ඒ, ස්වයං-අධ්‍යයන කාලසීමාවේදී ඔබ දෙස බලා සිටින 'සාක්ෂිකරුවායි'. වෘත්තීය ගමනේදී මග පෙන්වන 'ඇතුළු පුද්ගලයායි'. පවුලේ අයට තම දරුවාගෙන් අසාගත නොහැකි දේ පවසන 'බාහිර වැඩිහිටියායි'. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි ඒ වර්තයට නමක් ලබා දී ඔහු ව සොයාගන්නා ආකාරය සාකච්ඡා කරමු. 'මෙන්ටර්' (Mentor) කෙනෙක් යනු සැබවින්ම කවුද, ඔබේ වටපිටාවේ දැනටමත් එවැනි අය සිටිනවාද, සහ ඔවුන්ගෙන් උදව් ලබාගැනීමට "ඔව්" යන පිළිතුරක් ලැබෙන සේ නිවැරදිව අසන්නේ කෙසේද යන්න මෙහිදී විස්තර කෙරේ. මන්ද, මෙන්ටර්වරුන් ලැබීමට "වාසනාවන්ත" වන සිසුන් යනු බොහෝ විට ඒ ගැන නිවැරදිව විමසූ සිසුන්මය.

කෙටි පිළිතුර: දැනටමත් ඔබ අවට සිටින වැඩිහිටියන් දෙස බලන්න — මුලින්ම ගුරුවරුන්, පසුව නිතඬව තමන්ගේ වැඩක් පිළිවෙළට කරගන්නා ඥාතීන් සහ ඔබේ පාසලේ ආදි සිසුන්. ඔවුන්ගෙන් කුඩා ඉල්ලීමක් කරන්න: "මසකට වරක් විනාඩි පහළොවක් මගේ ප්‍රගති සටහන (Progress chart) පෙන්වන්න, ප්‍රශ්න දෙක තුනක් අහන්නත් අවසර දිය හැකිද?" කියා අසන්න. මෙතරම් කුඩා ඉල්ලීමක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ ඉතා කලාතුරකිනි. ඔබ ඔබේ පොරොන්දු ඉටු කරන විට ඒ සම්බන්ධතාවය ඉබේම ශක්තිමත් වනු ඇත.

හරිම වාසනාවන්තයි කියා අපට හැඟෙන සිසුන් දෙස මදක් විමසිල්ලෙන් බලන්න. ඔවුන්ගෙන් බොහෝ දෙනෙකුට පිටුපසින් මව්පියන් නොවන වෙනත් වැඩිහිටියෙකු සිටිනු ඔබට පෙනේවි. ඒ, දරුවා ගැන උනන්දුවක් දැක්වූ ගුරුවරයෙක්, කරුණු පැහැදිලි කර දෙන ඉංජිනේරු මාමා කෙනෙක් හෝ නිතර තොරතුරු සොයා බලන ආදි සිසුවෙකු විය හැකියි. සමාජය මෙය හඳුන්වන්නේ 'වාසනාව' කියායි. නමුත් සමීපව බැලුවහොත් එය වාසනාවම නොවේ. **මෙන්ටර්වරුන් සාමාන්‍යයෙන් ආකර්ෂණය වන්නේ තමන්ව හසුරුවා ගැනීමට පහසු (attachable) සිසුන්ටයි.** එනම්, නිවැරදි ප්‍රශ්න අසන, සාක්ෂි සහිතව තොරතුරු පෙන්වන සහ උපදෙස් පිළිපදිනු නැවත වාර්තා කරන සිසුන්ටයි.

පළමුව, 'මෙන්ටර්' යන වචනය අපට ප්‍රායෝගික වන මට්ටමට කුඩා කරගනිමු. මෙන්ටර් කෙනෙක් කියන්නේ ගුරුතුමෙක් (Guru), මුදල් වියදම් කරන්නෙක් හෝ දෙවැනි මව්පියෙක් නොවේ. ශිෂ්‍යයෙකුට මෙන්ටර් කෙනෙක් යනු **ඔබට අවශ්‍ය දෙයක් දන්නා, ඔබ සමඟ නිතිපතා සුළු සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගැනීමට කැමති එක් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙක් පමණි.** එය සති දෙකකට වරක් විනාඩි

පහළොවක කතාබහක්, පණිවිඩ හුවමාරුවක් හෝ මසකට වරක් ඔබේ ප්‍රගති සටහන් දෙස බැලීමක් විය හැකියි. මෙය ඉතා කුඩා දෙයක් නිසාම ඔබට පහසුවෙන් සොයාගත හැකියි. මෙය සාර්ථක වන්නේ එය දිගින් දිගටම සිදුවන බැවිනි.

මෙන්ටර් කෙනෙක් ඇත්තටම කරන්නේ කුමක්ද?

මෙම පොතේ විවිධ තැන්වල අප සඳහන් කළ කාර්යයන් කිහිපයක් දැන් එක් පුද්ගලයෙකුට (හෝ දෙදෙනෙකුට) භාර කළ හැකිය:

- **සාක්ෂිකරුවා (The witness):** නිවසේ අයගෙන් බැහැරව, ඔබේ ප්‍රගති සටහන මසකට වරක් බලන කෙනෙක්. ඔබේ වේගය පවත්වා ගැනීමට නම් ඔබ කරන්නේ කුමක්ද කියා බලා සිටින කෙනෙකු සිටීම අත්‍යවශ්‍යයි. මෙන්ටර් කෙනෙකුගේ "මේ මාසයේ වාට් එක මට පෙන්වන්න" යන වචනය, ඕනෑම දැඩි උත්සාහයකට වඩා නොඳිත් ඔබව වැඩෙහි රඳවා තබයි.
- **ඇතුළත පුද්ගලයා (The insider):** ඔබ උනන්දුවක් දක්වන වෘත්තීයක නියැලී සිටින වැඩිහිටියෙක්. ඒ ක්ෂේත්‍රය ගැන කාලයත් සමඟ ඔබට ඇතිවන සාමාන්‍ය ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමට ඔහුට හැකියි.
- **තීරණාත්මක අවස්ථාවල මගපෙන්වන්නා:** විෂය ධාරාවන් තේරීම, විෂය සංකලනයන් වැනි තීරණ ගැනීමේදී, ඔබේ දක්ෂතා ගැන පවුලේ අයට වඩා අපක්ෂපාතීව බැලීමට අත්දැකීම් ඇති බාහිර පුද්ගලයෙකුට හැකියි. ඇතැම් විට දරුවෙකුට තම පවුලේ අයට කියාගත නොහැකි දේ පවුලට තේරුම් කර දීමටද මොවුන්ට හැකියි.
- **ප්‍රමිතිය පවත්වා ගන්නා කෙනා (The standard-setter):** ඔබ ගරු කරන වැඩිහිටියෙක් ඔබේ ප්‍රගති සටහන බලන බව දන්නා විට, ඔබ නොදැනුවත්වම එම සටහන වඩාත් නිවැරදිව සහ නොඳිත් තබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. ඔබ විසින්ම තෝරාගත් අයෙකුට වගකීමක් දැරීම (Accountability), බලෙන් පටවන ලද අයෙකුට වගකීමක් දැරීමට වඩා වෙනස්ය.

මෙන්ටර් කෙනෙකු සොයා ගන්නේ කොහෙන්ද? අසන්නේ කෙසේද?

පළමු වටය — දැනටමත් ඔබ අවට සිටින අය: ගුරුවරුන් (මොවුන් නොඳම මූලාශ්‍රයයි — පන්ති වේලාවෙන් බැහැරව කුඩා උදව්වක් ඉල්ලන සිසුන්ට උදව් කිරීමට බොහෝ ගුරුවරුන් කැමතියි), නෑදෑයන් අතර සිටින දක්ෂ අය (වැඩිපුර උපදෙස් දෙන අය නොව, නිහඬව වැඩක් කරගන්නා අය), ආගමික නායකයින් හෝ ඔබ රැකියාවක නිරත වන්නේ නම් එහි ප්‍රධානීන්.

දෙවන වටය — හඳුනාගැනීමක් හරහා හමුවන අය: ඔබේ පාසලේ ආදි සිසුන් (ගුරුවරුන් හරහා මොවුන්ව සම්බන්ධ කරගත හැකියි — "මට ඉංජිනේරු ක්ෂේත්‍රයේ ඉන්න ආදි සිසුවෙකුගෙන් ප්‍රශ්න තුනක් අනන්ත පුළුවන්ද?" වැනි ඉල්ලීමක් සාමාන්‍ය දෙයකි), මව්පියන්ගේ මිතුරන් හෝ ගමේ සිටින වෘත්තිකයින්.

තුන්වන වටය — සංවිධානාත්මක වැඩසටහන්: විධිමත් මෙන්ටර් වැඩසටහන් හෝ ආරක්ෂිත නීති රීති සහිත ඩිජිටල් මෙන්ටර් පහසුකම් (මේ ගැන පහතින් විස්තර කෙරේ).

ඉල්ලීමක් කරන ආකාරය (The Ask): බොහෝ සිසුන් අසාර්ථක වන්නේ ඕනෑවට වඩා විශාල දේවල් ඉල්ලීමට ගොස්ය (උදා: "ඔබ මගේ මෙන්ටර් වෙනවාද?" - මෙය බොහොම බැරෑරුම් සහ අපැහැදිලි ඉල්ලීමකි). ඒ වෙනුවට කුඩා, පැහැදිලි සහ සීමිත ඉල්ලීමක් කරන්න:

"මම සාමාන්‍ය පෙළට සුදානම් වෙන්න අලුත් ක්‍රමයක් අනුගමනය කරනවා. මට පුළුවන්ද මාසෙකට සැරයක් මගේ Progress Chart එක ඔබට පෙන්වලා ප්‍රශ්න දෙක තුනක් අනන්ත? විනාඩි පහළොවක් වගේ ගියත් ඇති, මම ඔබ ඉන්න තැනකට එන්නම්."

මෙවැනි ඉල්ලීමක් ප්‍රතික්ෂේප කරන වැඩිහිටියන් ඉතා විරලයි. මන්ද එය ඔවුන්ට ගෞරවයක් වන අතරම, කාලය වැය වන්නේද ඉතා අඩුවෙනි. ඉන්පසු එම සම්බන්ධතාවය පවත්වා ගැනීම ඔබේ වගකීමකි: ලියාගත් ප්‍රශ්න සහ වාට් එක රැගෙන යන්න, කලින් දුන් උපදෙස් අනුව ඔබ කළ දේ ගැන වාර්තා කරන්න, විභාග ප්‍රතිඵල ලැබුණු පසු ස්තූති කරන්න.

ආරක්ෂාව පිළිබඳ විශේෂ සටහන: සැබෑ මෙන්ටර් සම්බන්ධතාවයක් සෑම විටම **පවුලේ අයට විවෘත විය යුතුය.** ඔබ මුණගැසෙන්නේ කවුද, කවදාද සහ කොතේද යන්න මව්පියන් දැන සිටිය යුතුය. නමුත්ම පොදු ස්ථානවල විය යුතුය. යම් වැඩිහිටියෙක් මෙම සම්බන්ධතාවය රහස්‍ය ලෙස තබා ගැනීමට කියන්නේ නම්, හෝ පෞද්ගලික දේවල් ගැන ඕනෑවට වඩා උනන්දු වන්නේ නම්, හෝ ඔබට අපහසුතාවයක් දැනෙන්නේ නම්, වනාම එම සම්බන්ධතාවය නවතා දමන්න. ඒ සඳහා හේතු දැක්වීමට ඔබ බැඳී නැත.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

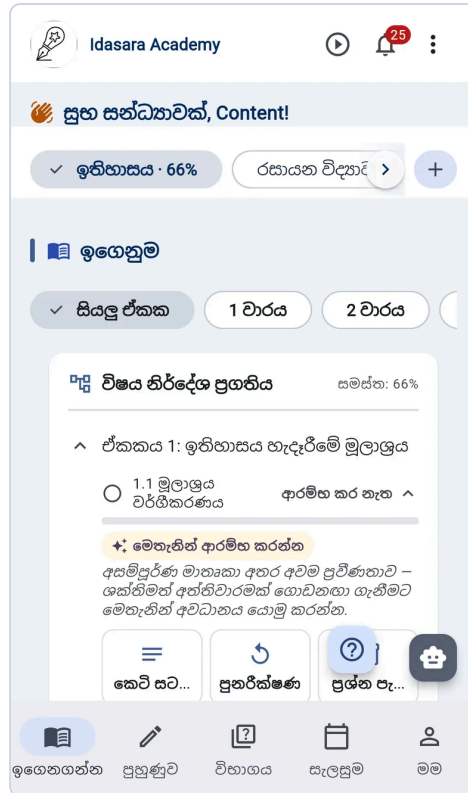
1. ඉහත සඳහන් කළ 'වට තුන්' ඇසුරින් ඔබට මෙන්ටර් කෙනෙක් විය හැකි තිදෙනෙකුගේ නම් ලැයිස්තුගත කරන්න. (ප්‍රසිද්ධියට වඩා දක්ෂතාවය සහ ස්ථාවර බව ගැන සලකන්න).
2. ඉන් සුදුසුම කෙනාගෙන් ඉහත දැක්වූ ආකෘතියට අනුව කුඩා ඉල්ලීමක් කරන්න. (ගුරුවරයෙකුගෙන් නම් හෙටම අනන්ත පුළුවනි).
3. පළමු විනාඩි පහළොව වෙන් කරගන්න: ඔබේ වාට් එක, ප්‍රශ්න දෙකක් සහ ඊළඟ වතාවේ වාර්තා කරන බවට දෙන පොරොන්දුව සූදානම් කරගන්න. ඒ පොරොන්දුව ඉටු කරන්න — එම විශ්වාසය මතයි මෙන්ටර් සම්බන්ධතාවය ගොඩනැගෙන්නේ.

කෙටියෙන්

- මෙන්ටර් යනු: **එකඟතාවය දුන් වැඩිහිටියෙක් + කුඩා නීතිපතා සම්බන්ධතාවයක්** (සති දෙකකට විනාඩි 15ක් හෝ මසකට වරක් වාට් එක බැලීමක්).
- ප්‍රධාන කාර්යයන්: **සාක්ෂිකරුවා** (වැඩ කිරීමේ වේගය රැක ගැනීමට) • **ඇතුළත පුද්ගලයා** (ක්ෂේත්‍රය ගැන තොරතුරු) • **තීරණ ගන්නා කාලයට උදව්වක්** • **ප්‍රමිතිය රැක ගැනීම.**
- මූලාශ්‍ර: අවට සිටින අය (ගුරුවරුන්) → නඳුනාගැනීම් (ආදි සිසුන්) → සංවිධානාත්මක වැඩසටහන්.
- **ඉල්ලීම කුඩා විය යුතුය:** පැහැදිලි, කාලය සීමිත සහ සාක්ෂි සහිත විය යුතුය.
- **ආරක්ෂාව:** පවුලට විවෘත වීම, විවෘත ස්ථානවල නමුත්ම. රහසිගත බවක් දැනුනහොත් වනාම ඉවත් වන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර පද්ධතිය තුළම මෙම ආරක්ෂිත මෙන්ටර් ක්‍රමය (Mentor Invite) ඇතුළත් කර ඇත. සිසුවෙකුට තමන් විශ්වාස කරන වැඩිහිටියෙකුට මේ සඳහා ආරාධනා කළ හැකිය. එහිදී: - මෙන්ටර්ට පෙනෙන්නේ ශිෂ්‍යයා පෙන්වීමට කැමති ප්‍රගතිය (Progress) පමණි. - මව්පියන්ට මෙම සම්බන්ධතාවය පවතින බව පෙනේ. - මසකට වරක් වාට් එක බැලීම සඳහා විධිමත් ක්‍රමයක් සහ මෙන්ටර්ට ශිෂ්‍යයාගේ සැබෑ දක්ෂතා අගය කිරීමට අවස්ථාවක් ලැබේ. මෙය අප පොතේ පවසන 'සාක්ෂිකරුවාගේ' භූමිකාව තාක්ෂණය හරහා වඩාත් ආරක්ෂිතව සහ ක්‍රමවත්ව සකස් කිරීමකි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම ලැප්ටොප් කෙනෙක්, මෙහෙම අහන්න බයයි. කුඩා පියවරක් තබන්න. මුලින්ම ගුරුවරයෙකුට කෙටි සටහනක් හෝ පණිවිඩයක් ලබා දෙන්න. ඔබ ඉල්ලන්නේ විනාඩි 15ක් වැනි සුළු කාලයක් නිසා එය කරදරයක් නොවේ. ඔබ ඉල්ලීමක් කරන විට එම වැඩිහිටියාටද එය ගෞරවයකි.

මගේ අවට ඉගෙනගන්න හෝ වෘත්තිකයෝ කවුරුත් නැහැ. අපි ගොවිතැන් කරන අය. (ග්‍රාමීය සිසුන්ට) මෙන්ටර් කෙනෙකුට උපාධි නිබ්ම අත්‍යවශ්‍ය නැත. ඔබේ වැඩ දෙස බලන, ස්ථාවර ගතිගුණ ඇති ඕනෑම අයෙකුට 'සාක්ෂිකරු' විය හැකියි. ගමේ ගරු කරන ගොවි මහතෙකුට වුවද ඔබේ ප්‍රගති සටහන පෙන්විය හැකියි. වෘත්තීය තොරතුරු සඳහා ඔබේ පාසලේ ආදි සිසුන් සම්බන්ධ කර ගැනීමට ගුරුවරුන්ගේ උදව් ගන්න.

වැඩිහිටියන්ට මගෙන් ඇති ප්‍රයෝජනය මොකක්ද? මම කරදරයක් වෙයිද? ඇත්තම කියනවා නම්, තමන් ලබා දුන් උපදෙස් පිළිපදිමින් උනන්දුවෙන් වැඩ කරන තරුණ දරුවෙකු දෙස බලා සිටීම ඕනෑම වැඩිහිටියෙකුට ලොකු සතුටක් ගෙන දෙන දෙයකි. ඔබ සැලසුම් සහගතව ප්‍රශ්න අසන විට, එය ඔවුන්ට කරදරයක් නොව තෑග්ගක් වැනිය.

මගේ මෙන්ටර් කියන දේ මේ පොතේ ක්‍රමවලට වඩා වෙනස් නම්? පොතේ හෝ මෙන්ටර්ගේ 'අධිකාරී බලය' ගැන නොව, එම ක්‍රමය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය (Mechanism) සහ ලැබෙන ප්‍රතිඵල (Evidence) ගැන බලන්න. බොහෝ විට පරස්පරතා ඇති වන්නේ අවස්ථා වෙනස් නිසාය. ක්‍රම දෙකම අත්හදා බලා වඩාත් හොඳින් වැඩ කරන ක්‍රමය තෝරා ගන්න. නොඳ මෙන්ටර් කෙනෙක් එවැනි විමසීමවලට කැමති වනු ඇත.

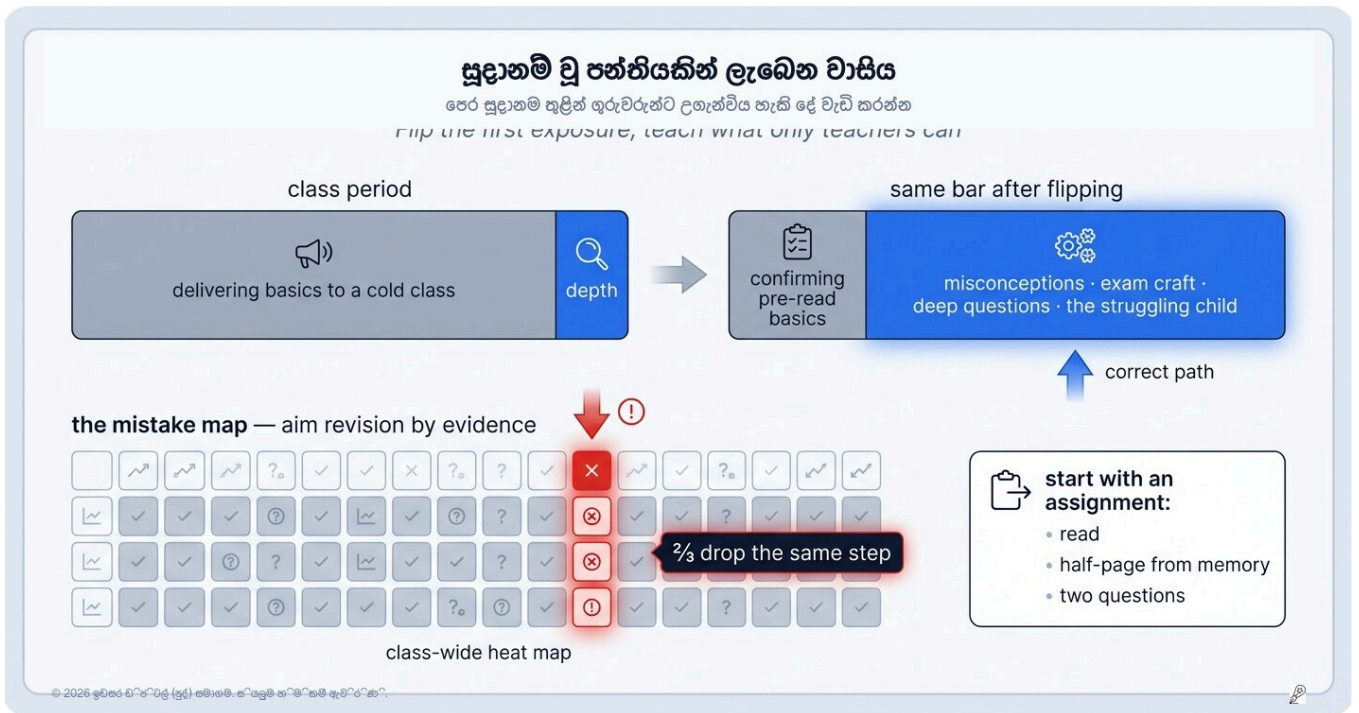
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම වර්තය හා සම්බන්ධ අනෙකුත් කොටස්: **අපේ පැත්තේ ටියුෂන් නැහැ** (සාක්ෂිකරුවා) • වෘත්තීය තෝරාගෙන ආපස්සට එන්න (පොත 3) (ඇතුළුත පුද්ගලයා) • **රැකියාවක් හෝ ගෙදර දොරේ වැඩ කරන අතරතුර ඉගෙනීම** (බාහිර වැඩිහිටියාගේ කාර්යය). ප්‍රශ්න අසන ක්‍රමය: නිවැරදිව ප්‍රශ්නයක් අසන්නේ කොතොමද? (පොත 2).

මූලාශ්‍ර

- ඉඩසර ඇකඩමිය — [විශ්වාසය සහ දන්න ආරක්ෂාව](#) (අවසරය මත පදනම් වූ මෙන්ටර් පහසුකම)
- The Learning Scientists — [Elaboration](#) (ප්‍රශ්න ඇසීමේ කලාව)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [පළමු කොටස](#) — මානව පදනම සහ [Active Recall](#)

ගුරුවරුන් සඳහා: සුදානම් වී පැමිණෙන පන්තියකින් කළ හැකි දේ



එකම වේගයකින් ඉගෙන ගන්නා සිසුන් නතලිතකට මුහුණ දෙන ගුරුවරයෙකුට, සෑම පිරිසකම වැඩි කාලයක් වැය වන්නේ විෂය කරුණු මුලින්ම හඳුන්වා දීමටයි (first-exposure delivery). මෙය පෙළපොතකින් පවා කළ හැකි දෙයකි. එම කාර්යය නිසා ගුරුවරයෙකුට පමණක් කළ හැකි වටිනාම වැඩ පසෙක ඉතිරි වේ. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය ගුරුවරුන් සහ පාසල් ප්‍රධානීන් සඳහා ලියැවුණුකි: සිසුන් කලින්ම සුදානම් වී පන්තියට පැමිණෙන විට සිදුවන වෙනස, අනුමාන කිරීම් වෙනුවට මුළු පන්තියේම වැරදීම් දෙස බැලීම සහ මෙම ක්‍රමවේදයන් තුළින් ගුරුවරයාගේ භූමිකාව තවත් වැදගත් වන්නේ ඇයිද යන්න මෙහි විස්තර කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: විෂය කරුණු මුලින්ම හඳුන්වා දීමේ කාර්යය පන්තියට පෙර සිදු වන ලෙස වෙනස් කරන්න. පෙළපොතේ අදාළ කොටස කියවීම, මතකයෙන් කෙටි සටහනක් ලිවීම සහ ප්‍රශ්න දෙකක් සකසාගෙන ඒම සිසුන්ට පවරන්න. එවිට පන්තියේ කාලය ගුරුවරයෙකුට පමණක් කළ හැකි වැඩ සඳහා වැය කළ හැකිය: එනම් වැරදි වැටහීම් නිවැරදි කිරීම, විභාග ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන උපක්‍රම කියා දීම සහ දුර්වල සිසුන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමයි. මෙය ආරම්භ කිරීමට ඔබට කිසිදු අවසරයක් හෝ අමතර පහසුකම් අවශ්‍ය නැත, අවශ්‍ය වන්නේ ඔබ සිසුන්ට දෙන පැවරුම වෙනස් කිරීම පමණි.

ඕනෑම ගුරුවරයෙකුගෙන් අසන්න, "අද උගන්වන පාඩමේ මූලික කරුණු සිසුන් දැනටමත් දැනගෙන පන්තියට ආවොත් ඔබ මොකද කරන්නේ?" කියා. එවිට ඔවුන්ගේ මුහුණේ ඇති වන වෙනස බලන්න.

"මට අවසානයේදී වැදගත් සහ ගැඹුරු ගැටලු ගැන සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්." "මට අමාරු සිසුන් ගැන අවධානය යොමු කරන්න කාලය ලැබෙනවා." "මට 'කුමක්ද' (what) කියා දෙනවා වෙනුවට 'ඇයි' (why) කියා සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්." සෑම ගුරුවරයෙකුටම මෙවැනි ලැයිස්තුවක් ඇත. නමුත් සිසුන් නතලිතකට මූලික අර්ථ දැක්වීම් සහ කරුණු මුල සිට කියා දීමට සිදු වීම නිසා එම වටිනා ඉගැන්වීම් යටපත් වී යයි.

මෙම පොතේ පරිච්ඡේද 40 ක් පුරා අප සිසුන්ට විද්‍යාත්මකව ඉගෙන ගන්නා ආකාරය කියා දුන්නෙමු. මෙම පරිච්ඡේදය ලියැවෙන්නේ එම පුහුණුව තුළින් ඔබට ලැබෙන වාසිය ගැනයි. මෙම ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන සිසුන් පිරිසක් සිටින විට, පන්ති කාමරයේ ගත කරන කාලය වඩාත් අර්ථවත් කළ හැකිය.

පත්ති කාමරයේ සිදුවන පෙරළිය (The Flip)

සිසුන් වෙනුවෙන් අප හඳුන්වා දුන් 'පෙරළිය' (Flipped Learning) වන්නේ මෙයයි: පත්තියට පෙර අදාළ පෙළපොත් කොටස කියවීම, මතකයෙන් කෙටි සටහනක් ලිවීම සහ ප්‍රශ්න කිහිපයක් සකසාගෙන පැමිණීමයි. කානගී මෙලන් (Carnegie Mellon) වැනි ලොව ප්‍රමුඛ විශ්වවිද්‍යාල පවා මෙම ව්‍යුහය අනුමත කරයි: විෂය කරුණු මුලින්ම දැන ගැනීම පත්තියට පෙර සිදු කර, පත්තියේ කාලය එම කරුණු භාවිත කිරීමට, සාකච්ඡා කිරීමට සහ අමාරු කොටස් නිරවුල් කිරීමට යොදා ගැනීමයි.

ශ්‍රී ලාංකීය පත්ති කාමරයකට මෙයින් ලැබෙන්නේ හුදු අධ්‍යාපනික විලාසිතාවක් නොව, **කාලය ඉතිරි කර ගැනීමේ ගණිතමය වාසියකි.** පාඩම මුල සිට කියා දීමට කාලයෙන් වැඩි කොටසක් වැය වේ. රජයේ පෙළපොත කලින් කියවීමෙන් එම කාර්යය පහසුවෙන් කළ හැකිය. නමුත් කිසිම පොතකට කළ නොහැකි දේවල් තිබේ: වැරදි වැටහීමක් එසැණින් නිරවුල් කිරීම, ලකුණු දීමේ පටිපාටියකට අනුව පිළිතුරු ලියන ආකාරය පෙන්වා දීම, ගැඹුරු ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීම සහ නිතඬව සිටින දුර්වල ශිෂ්‍යයාට හඳුනා ගැනීමයි. ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය මෙමගින් අඩු නොවේ. එය ගුරුවරයෙකුට පමණක් කළ හැකි දේවල් කෙරෙහි වැඩිපුර **කේන්ද්‍රගත වේ.**

මෙය ආරම්භ කිරීමට අලුත් පහසුකම් අවශ්‍ය නැත. පැවරුම වෙනස් කරන්න: **"බ්‍රහස්පතින්ද්‍රාට කලින් 5.2 කොටස කියවා, මතකයෙන් පිටුවක් ලියන්න. ප්‍රශ්න දෙකක් ලියාගෙන එන්න."** මෙම පොත කියවා ඇති සිසුන් එය කරන්නේ කෙසේදැයි දනිති. නොදන්නා සිසුන් විෂය ඉගෙන ගන්නා ගමන්ම මෙම ක්‍රමයන් ඉගෙන ගනු ඇත. පළමු සති කිහිපය තරමක් අපහසු විය හැකි වුවත්, සිව්වන සතිය වන විට සිසුන් අසන ප්‍රශ්නවල ගුණාත්මකභාවය ගැන ඔබ පුදුම වනු ඇත.

පත්තියේ දුර්වලතා හරියටම හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

ගුරුවරයෙකුට ලැබෙන දෙවන වාසිය වන්නේ රෝග විනිශ්චයයි (Diagnostic). අවංක ප්‍රතිපෝෂණය (Feedback) යනු සිසුන්ට දිය හැකි ප්‍රබලම දේ බව ඔබ දනී. නමුත් සිසුන් තනළිතකයේ වැඩ බැලීමට වැය වන කාලය අතිමහත්ය. මේ නිසා ප්‍රතිපෝෂණය ලබා දීම සීමා වන අතර, "පත්තියේ බහුතරයක් වැරදි කරන්නේ කොතැනද?" යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුර බොහෝ විට ගුරුවරයාගේ අනුමානය මත රඳා පවතී.

මෙම පොතේ ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන සිසුන් තමන්ගේම "වැරදීම් බැංකුවක්" (Mistake Bank) පවත්වාගෙන යති. ඒවා විෂය කොටස් අනුව වර්ග කර ඇත. මුළු පත්තියේම වැරදීම් බැංකු දෙස බැලූ විට ඔබට **මුළු පත්තියේම දුර්වලතා පෙන්නුම් සිතියමක් (Live Map)** ලැබේ. "ඔවුන් විද්‍යුතයට දුර්වලයි" කියා අනුමාන කරනවා වෙනුවට, "තුනෙන් දෙකක්ම සමාන්තර පරිපථ ගණනය කිරීමේදී එකම පියවර වරද්දෙනවා" කියා ඔබට නිශ්චිතවම දැකගත හැකිය. එවිට පුනරීක්ෂණ පීරියඩ් එකක් වඩාත් සාර්ථකව මෙහෙයවිය හැකිය.

එසේම, සිසුන් කලින්ම පුහුණු වී වැරදි හඳුනාගෙන පැමිණෙන විට, ඔබට සිදු වන්නේ ඔවුන් පටලවා ගත් තැන් නිරවුල් කිරීමට පමණි. තනළිතකයේම පත්‍ර බැලීමට යන කාලය එවිට ඉතිරි වේ.

විෂය පමණක් නොව, ක්‍රමයද ඉගැන්වීම

මෙම පොත මගින් ඔබට පැවරෙන තවත් වැදගත් කාර්යයක් ඇත.

බොහෝ සිසුන් ඉගෙනීම පිළිබඳ විද්‍යාත්මක කරුණු කියවන්නේ නැත. ඔවුන් කරන්නේ පැරණි ක්‍රමවලට පාඩම් කිරීමයි (නැවත නැවත කියවීම, හයිලයිට් කිරීම, සටහන් පිටපත් කිරීම). මෙය වෙනස් කළ හැකි නොඳම පුද්ගලයා ඔබයි. වාරයකට එක් පීරියඩ් එකක් වැය කර ඉගෙන ගන්නා ආකාරය (මතකය වැඩ කරන හැටි, නිසි කඩදාසියක මතකයෙන් ලිවීම කියවීමට වඩා නොඳ ඇයි, AI භාවිත කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රමය) ගැන කියා දෙන්න. එය එම සිසුවාගේ ඉදිරි ඉගෙනීමේ කටයුතු සියල්ලේම ගුණාත්මකභාවය වැඩි කරයි.

යුනෙස්කෝ (UNESCO) උපදෙස්වල පවා සඳහන් වන්නේ මෙවලම්වලට වඩා දක්ෂතා (competencies) වැදගත් බවයි. සිසුන් දැනටමත් AI භාවිත කරයි. ගුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ එය "ටියුටර් කෙනෙකු" ලෙස භාවිත කරන ආකාරය පන්තියේදී පෙන්වා දෙන්න (පළමුව උත්සාහ කරන්න, පසුව ප්‍රශ්න අසන්න, පසුව පෙළපොත සමඟ සසඳන්න).

මෙමගින් ඔබගේ කාලය වැඩිපුර වැය නොවේ. පෙරළිය (Flip) මගින් කාලය ඉතිරි වේ; වැරදීම් සිතියම මගින් නිවැරදි ඉලක්කයට ඉගැන්විය හැකිය; ක්‍රමවේදය කියා දීමෙන් සිසුන්ගේ ස්වයං අධ්‍යයන හැකියාව වැඩි වේ. මෙම පොතේ ගුරුවරුන් සමඟ ඇති සම්බන්ධය එක් වැකියකින් කිව හැකිය: **මෙමගින් ඔබගේ සිසුන්ව සුදානම් කරන්නේ, කිසිම පොතකට, ඇප් එකකට හෝ AI එකකට කළ නොහැකි ඔබගේ ඒ සුවිශේෂී ඉගැන්වීමේ කාර්යය සඳහා උපරිම කාලය ලබා දීමටයි.**

මෙම වාරයේදී කළ හැකි දේ

1. එක පන්තියක් තෝරාගෙන එක සතියකදී "පෙරළිය" අත්හදා බලන්න: පාඩම කලින් කියවා මතකයෙන් ලියූ සටහනක් සහ ප්‍රශ්න දෙකක් රැගෙන එන ලෙස පවරන්න. පන්තියේ කාලය ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමට යොදා ගන්න.
2. වැරදීම් සිතියමක් සාදන්න: ඊළඟ අනුක්‍රමයෙන් පසු සෑම සිසුවෙකුගෙන්ම ඔවුන් වැඩිපුරම වරද්දන කරුණු තුනක් ලබා ගන්න. ඒ අනුව පුනරීක්ෂණ පිරියඩි එකක් සැලසුම් කරන්න.
3. එක පිරියඩි එකක විනාඩි 20 ක් වැය කර "නිස් කඩදාසි පරීක්ෂණය" (Blank-page retrieval) ගැන කියා දෙන්න. පොත වසා මතකයෙන් ලියන ලෙස ඔවුන්ට පවසන්න. මෙය ඉගෙනීමේ ක්‍රමය වෙනස් කිරීමට ඇති නොඳම ක්‍රමයයි.

කෙටියෙන්

- "පෙරළිය" (Flip) මගින් ගුරුවරයාට කාලය ඉතිරි වේ: පෙළපොතෙන් මූලික කරුණු ඉගෙන ගැනීම පන්තියට පෙර සිදුවන විට, ගුරුවරයාට වැදගත් වැඩ (ගැඹුරු කරුණු, විභාග උපක්‍රම) කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ හැකිය.
- මෙය ආරම්භ කිරීමට පැවරුම වෙනස් කරන්න: කොටස කියවන්න, මතකයෙන් ලියන්න, ප්‍රශ්න දෙකක් රැගෙන එන්න. සති හතරක් යන විට සිසුන්ගේ ප්‍රශ්න වඩාත් නියුණු වනු ඇත.
- සිසුන්ගේ වැරදීම් බැංකු එකතු කිරීමෙන් මුළු පන්තියම දුර්වලතා පෙන්වන සිතියමක් සාදාගත හැකිය. එවිට අනුමාන කිරීම් වෙනුවට සාක්ෂි මත පදනම්ව ඉගැන්විය හැකිය.
- වාරයකට වරක් ඉගෙන ගන්නා "ක්‍රමය" ගැන කියා දීමෙන් සිසුවාගේ සෑම ඉගෙනීමේ පැයක්ම වඩාත් ඵලදායී වේ.
- මෙම ක්‍රමවේදයන් නිසා ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය තවත් වැදගත් වේ: එය ගුරුවරයාගේ සැබෑ වටිනාකම මතු වන තැනට කාලය ඉතිරි කර දෙයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම පරිච්ඡේදයේ අප සඳහන් කළ වැරදීම් සිතියම සකස් කිරීම **ඉඩසර ඇකඩමියේ** ගුරු මෙවලම් (Teacher classroom tools) මගින් ස්වයංක්‍රීයව සිදු වේ. ප්‍රශ්න පත්‍ර සකස් කිරීම සහ සිසුන්ගේ ප්‍රගතිය විශ්ලේෂණය කිරීමේ පහසුකම් මගින්, මුළු පන්තියම වරද්දන කරුණු මොනවාදැයි ගුරුවරයාට පැහැදිලිව දැකගත හැකිය. අපගේ ඉලක්කය වන්නේ මූලික පියවරවල් පද්ධතියක් මගින් සිදු කර, ගුරුවරයාගේ කාලය සිසුන්ගේ ගැඹුරු ඉගැන්වීම් කටයුතු සඳහා ඉතිරි කර දීමයි.

←

විෂය මාලා ආවරණය

SCIENCE සඳහා ආවරණය

පාසල, විදුෂ්ඨ සහ ඔබේ Idasara කාලයේ පුරා ආවරණය වී ඇත්තේ කුමක්ද — සහ හිඩැස් කොතැනද කියා බලන්න.

+

පාසල්/පන්ති ආවරණය එක් කරන්න

සැහැල්ලු

සාමාන්‍ය

ගැඹුරු

තවම නැත

පාසල

+

විදුෂ්ඨ

+

Idasara මගේ කාලය

හිඩැස් සිරවීමට හෝ මාතෘකාව විවෘත කිරීමට කොටුවක් තවදුරටත් කරන්න.

AI හිඩැස් විශ්ලේෂණය + සතිපතා සැලැස්ම

ඔබේ විශාලතම හිඩැස් වසා දැමීමට දින 7 සැලැස්මක් සාදන්න.

?

සතිපතා සැලැස්ම විවෘත කරන්න

නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ සිසුන් කලින් කියවාගෙන එන්නේ නැහැ. එවිට කුමක් කළ යුතුද? පොඩි වගකීමක් පවරන්න: පන්තියට ඇතුළු වීමට නම් අදාළ ප්‍රශ්න දෙක ලියා තිබිය යුතුය, නැතහොත් කලින් කියවූ කොටසෙන් ප්‍රශ්න තුනක කුඩා ප්‍රශ්න පත්‍රයක් (Quiz) පන්තිය ආරම්භයේදීම ලබා දෙන්න. විශේෂයෙන්ම විභාග පීඨනය ඇති වැඩිමල් සිසුන් මෙයට ඉක්මනින් හුරු වේ.

සෑම දරුවෙකුටම පෙළපොත් සහ නිවසේදී පාඩම් කිරීමට පහසුකම් තිබේද? රජයේ පෙළපොත යනු රටේ සාධාරණවම බෙදී යන ඉගෙනුම් සම්පතයි. අපේ ක්‍රමය පෙළපොත මත පදනම් වී ඇත්තේ ඒ නිසයි. නිවසේ පහසුකම් නැතිනම්, පෙර පිරිසිදු එක අවසානයේ විනාඩි 10 ක් පාඩම් කියවීමට ලබා දීමෙන් පවා මෙම "පෙරළිය" සිදු කළ හැකිය.

AI මෙවලම් නිසා ගුරුවරුන් අනවශ්‍ය වෙයිද? මෙම පොතේ ඇති මෙවලම් කරන්නේ විෂය කරුණු දීම සහ ලකුණු දීම වැනි කාලය වැය වන වැඩයි. නමුත් තීරණ ගැනීම, සිසුන්ගේ ප්‍රශ්න නිරවුල් කිරීම සහ සිසුන් සමඟ පවත්වන සබඳතාවය කිසිම AI එකකට කළ නොහැක. අපගේ පොත සැමවිටම සිසුන්ව යොමු කරන්නේ තම ගුරුවරයාගෙන් වඩාත් හොඳ ප්‍රශ්න ඇසීමටයි.

පාසල් ප්‍රධානියෙකු ලෙස මා මෙය ආරම්භ කළ යුත්තේ කොතැනින්ද? වැරදීම් සිතියමෙන් (Mistake Map) ආරම්භ කරන්න. එය ඉතා ඉක්මනින් ප්‍රතිඵල පෙන්වන ක්‍රමයකි. ඉගැන්වීමේ ක්‍රමය සාක්ෂි මත පදනම් වූ විට, අනෙකුත් ගුරුවරුන් පවා ඒ ගැන උනන්දු වනු ඇත.

තවදුරටත් කියවීමට

ගුරුවරුන් සහ අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ නායකයින් සඳහා වන මෙම ක්‍රමවේදයන් ගැන වැඩිදුර තොරතුරු ඉඩසර මෙනඩ් (Idasara Method) වෙබ් අඩවියෙන් කියවිය හැකිය: [ගුරුවරුන් සඳහා වන මගපෙන්වීම සහ දෙවන කොටස — සැලැස්ම](#).

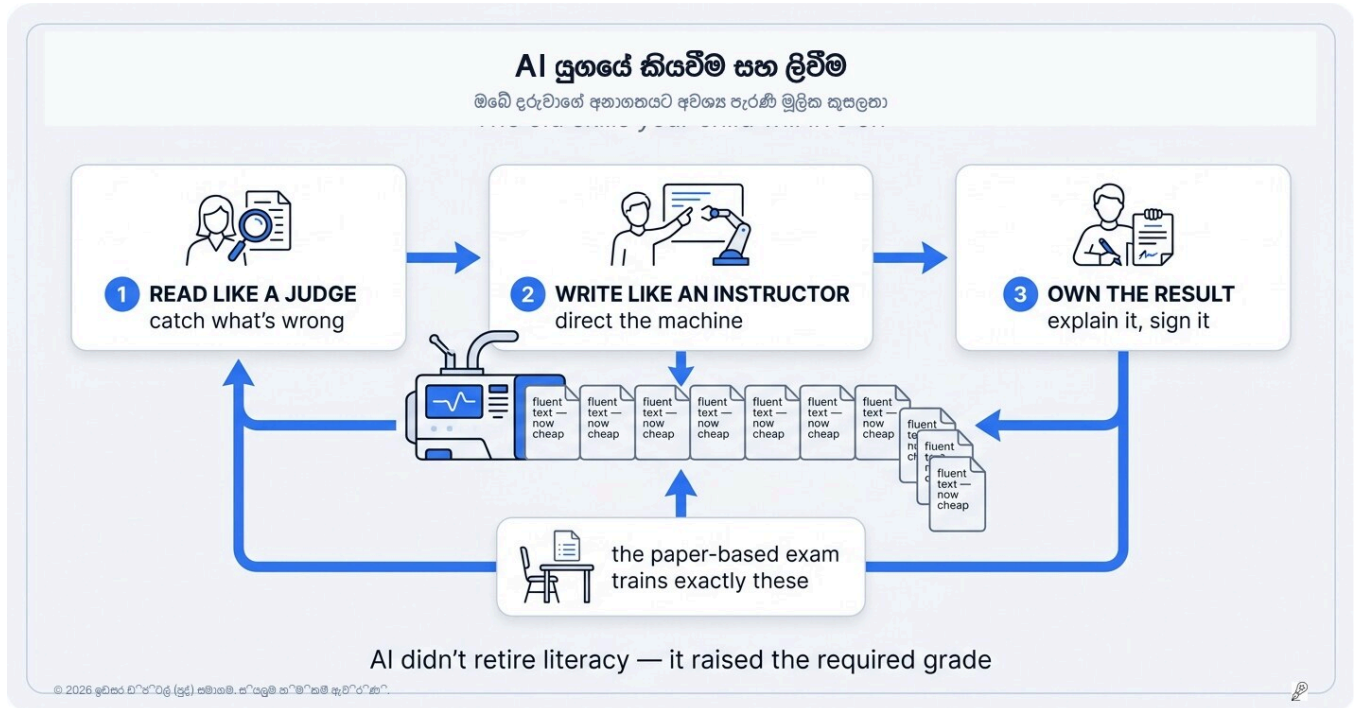
© 2026 Idasara Digital (Pvt) Ltd. All Rights Reserved.

117

මූලාශ්‍ර

- Carnegie Mellon University, Eberly Center — [Flipping the Class](#)
- UNESCO — [Artificial intelligence in education: a human-centred approach](#) (ගුරුවරුන් සඳහා වන නිපුණතා රාමුව)
- ඉඩසර මෙතඩ්: [දෙවන කොටස](#) — සැලැස්ම

AI යුගයේ කියවීම සහ ලිවීම: ඔබේ දරුවා සමඟ සදාකාලිකව පවතින පැරණි කුසලතා



ඉතා වතුර ලෙස නිබන්ධන (essays) ලියන යන්ත්‍ර දකින දෙමාපියන් තුළ අද කුඩා සැකයක් මතු වී තිබේ. එනම්, පාසැලේදී මනන්සි වී ඉගෙන ගන්නා ගැඹුරින් කියවීම සහ පැහැදිලිව ලිවීම වැනි කුසලතා දැන් යල් පැන ගිය දේවල් බවට පත්වී ඇත්ද යන්නයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම අවසාන පරිච්ඡේදය එම ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්නේ මුළු පොත පුරාම අප ගොඩනැගූ තර්කය තහවුරු කරමිනි: එනම්, AI (කෘතිම බුද්ධිය) මගින් සාක්ෂරතාවය ප්‍රතිස්ථාපනය නොකරන බවත්, ඇත්ත වශයෙන්ම AI යුගයේ ජීවිතය පවතින්නේ එම සාක්ෂරතාවය මත බවත්ය. එය ආරක්ෂා කරන නිවසක් සිදු කරන්නේ මේ සියවසේ කළ හැකි හොඳම ආයෝජනයයි.

කෙටි පිළිතුර: වෙන කවරදාටත් වඩා අද කියවීම සහ ලිවීම වැදගත් වේ. AI මගින් ලේඛන සැකසීම ඉතා ලාභදායී සහ පහසු දෙයක් බවට පත් කළේය. ඒ නිසාම මිනිස් සාක්ෂරතාවයට අදාළ කරුණු තුනක වටිනාකම බෙහෙවින් ඉහළ ගියේය: යන්ත්‍රයක ප්‍රතිදානය (output) නිවැරදිදැයි විනිශ්චය කිරීමට තරම් විචාරාත්මකව කියවීම, යන්ත්‍රය මෙහෙයවීමට තරම් නිවැරදිව ලිවීම, සහ එහි ප්‍රතිඵලය තමන්ගේම වචනයෙන් වගකීමක් සහිතව පැහැදිලි කිරීම. ඔබ නිවසේදී ආරක්ෂා කරන සම්පූර්ණ පොත් කියවීමේ සහ අනිත් ලිවීමේ පුරුද්ද, ඔබේ දරුවාට මෙම ඉහළ වටිනාකමක් ඇති අවස්ථාවන් ලබා ගැනීමට කරන පුහුණුවයි.

දෙමාපියෙකු තම දරුවාගේ ගෙදර වැඩ තිරය මත දිස්වන ආකාරය බලා සිටියි. තත්පර තතරක් ඇතුළත යන්ත්‍රය විසින් ලියන ලද ඉතා වතුර ඡේද තුනකි. එවිට ඔවුන් තුළ මේ දශකයේ වැදගත්ම ප්‍රශ්නය මතු වෙයි:

"යන්ත්‍ර මගින් කියවීම සහ ලිවීම යන දෙකම කරන ලෝකයක, මම ඇයි මගේ දරුවාට සම්පූර්ණ පෙළපොත් කියවන්න සහ අනිත් නිබන්ධන ලියන්න කියලා බල කරන්නේ?"

මෙය ඉතා සාධාරණ ප්‍රශ්නයකි. ඊට අවංක පිළිතුරක් අවශ්‍ය වේ. මන්ද මෙහිදී අප ගන්නා වැරදි තීරණයක් මුළු පරම්පරාවකම නිතඬ විනාශයකට මග පාදනු ඇත. මෙම පොතේ පරිච්ඡේදයෙන් පරිච්ඡේදයට අප ගොඩනැගූ තර්කයේ අවසානය මෙසේය.

AI මගින් සැබවින්ම වටිනාකම නැති කළේ මොනවාටද? සහ නැති නොකළේ මොනවාද?

යන්නු විසින් වෙනස් කරන ලද දේ පිළිබඳව අප ඉතා නිවැරදි විය යුතුය. AI මගින් **වතුර ලෙස ගලා යන ලියවිලි (fluent text) ලාභදායී කළේය**. ව්‍යාකරණානුකූල වාක්‍ය, සාරාංශ, සම්මත ලේඛන සැකසීම වැනි දේවල මිල සහ වටිනාකම දැන් බෙහෙවින් අඩු වී ඇත. එය එසේ නොවන බව පැවසීමෙන් පලක් නැත.

නමුත් මෙවැනි ලාභ ලියවිලි බහුල වන සෑම තැනකම — කාර්යාලයේ, රෝහලේ, උසාවියේ හෝ පුවත්පත් ආයතනයේ — සිදු වන දේ නොදින නිරීක්ෂණය කරන්න. මිනිස් සාක්ෂරතාවයට අදාළ ක්‍රියාවන් තුනක වටිනාකම ශීඝ්‍රයෙන් ඉහළ ගොස් ඇත:

1. **කෙනෙකු විනිසුරුවරයෙකු මෙන් කියවිය යුතුය (Read like a judge):** යන්නුය ලබා දෙන පිළිතුර නිවැරදි වුවත් වැරදි වුවත් එය ඉදිරිපත් කරන්නේ ඉතා විශ්වාසවන්ත අයුරිනි. AI මගින් දෙන දේ සඳහා කිසිදු වගකීමක් (warranty) නැත. එබැවින්, AI භාවිත කරන සෑම වැදගත් අවස්ථාවකදීම, එය විවාරාත්මකව කියවිය හැකි පුද්ගලයෙකු සිටිය යුතුය. සියුම් වැරද්දක් හඳුනා ගැනීමට, මග හැරුණු කරුණක් දැකීමට සහ මූලාශ්‍රයට පටහැනි පිළිතුරක් දැනීමට නම් "ගැඹුරු කියවීම" (deep reading) අවශ්‍ය වේ. මෙය අප පෙළපොත් සහ ලකුණු දීමේ පටිපාටි හරහා පුහුණු කළ, හෙමින් සහ ප්‍රශ්න කරමින් කියවන ක්‍රමයයි. කියවීම පිළිබඳ පර්යේෂකයන් පෙන්වා දෙන්නේ මේ සඳහා කෙටි මං නොමැති බවයි. අවබෝධය ගොඩනැගෙන්නේ වේගවත් උපක්‍රමවලින් නොව අත්‍යාසයෙනි. අනාගතයේදී වටිනාකමක් ලැබෙන්නේ මෙලෙස පුහුණු වූ පාඨකයන්ටය.
2. **කෙනෙකු උපදෙස් දෙන්නෙකු මෙන් ලිවිය යුතුය (Write like an instructor):** යන්නුවලින් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයේ ගුණාත්මකභාවය රඳා පවතින්නේ අප අසන ප්‍රශ්නය මතයි. අපැහැදිලි ඉල්ලීමක් කළහොත් ලැබෙන්නේ වටිනාකමක් නැති දෙයකි. යන්නුය නිවැරදිව මෙහෙයවීමට නම් "නිවැරදි ලිවීම" (precise writing) අවශ්‍ය වේ. තමන්ට අවශ්‍ය කුමක්දැයි හරියටම දැන ගැනීම, එය සීමා කිරීම සහ අනුපිළිවෙලකට සැකසීම මෙහිදී වැදගත් වේ. මෙය දරුවා මතකයෙන් ලියන සෑම කෙටි සටහනකම සහ ව්‍යුහගත පිළිතුරකම පුහුණු වන කුසලතාවයයි. AI වෙත ලබා දෙන උපදෙස (prompt) යනු ප්‍රතිඵල සහිත නිබන්ධනයකි.
3. **ප්‍රතිඵලයේ වගකීම තමන්ගේම වචනයෙන් දැරිය යුතුය:** කිසිදු සේවාදායකයක්, උසාවියක් හෝ රෝගියෙක් "AI එක කිව්වා" යන පිළිතුර පිළිගන්නේ නැත. සෑම ස්වයංක්‍රීය ක්‍රියාවලියකම අවසානයේ, කරුණු අවබෝධ කරගෙන, තීරණයක් ගෙන, එය අනෙක් මිනිසුන්ට පැහැදිලිව සහ වගකීමෙන් යුතුව ප්‍රකාශ කළ හැකි පුද්ගලයෙකු සිටිය යුතුය. මෙය නිර්මාණාත්මක ලිවීම (composition) වන අතර, එය කිසිදා ස්වයංක්‍රීය කළ නොහැක්කකි. මන්ද වගකීම යන්නුයකට පැවරිය නොහැකි බැවිනි.

විනිසුරුවරයෙකු මෙන් කියවීම, උපදෙස් දෙන්නෙකු මෙන් ලිවීම සහ අයිතිකරුවෙකු මෙන් පැහැදිලි කිරීම. **AI යුගය විසින් සාක්ෂරතාවය විශ්‍රාම ගැන්වූයේ නැත. ඒ වෙනුවට එහි අවශ්‍ය මට්ටම ඉහළ නැංවීය.** මෙම පොතේ විභාග සම්බන්ධ පරිච්ඡේදවල අප දුටු දේ මෙහිදී තහවුරු වෙයි: තනිවම සංකීර්ණ ප්‍රශ්න කියවීම, ව්‍යුහගත පිළිතුරු අතින් ලිවීම සහ සීමිත කාලයක් තුළ වැඩ කිරීම වැනි ජාතික මට්ටමේ විභාග, අනාගතයට අවශ්‍ය මෙම සාක්ෂරතාවය ක්‍රමානුකූලව පුහුණු කරන ලෝකයේ ඉතිරිව ඇති අවසාන ස්ථාන කිහිපයෙන් එකකි.

සෑම නිවසක්ම මුහුණ දෙන තීරණාත්මක මංසන්ධිය

දැන් අප මුලින් ඇසූ ප්‍රශ්නයට තවත් පැහැදිලි පිළිතුරක් ඇත: **වැඩිහිටියෙකු වූ පසු ඔබේ දරුවා පත්වන්නේ කුමන තත්ත්වයටද?**

එක් දරුවෙක් තම පාසල් කාලය පුරාම තමන් වෙනුවෙන් කියවීමට සහ ලිවීමට යන්නුවලට ඉඩ දුන්නේය. ඔවුන්ට දහස් ගණනක් පිළිතුරු ලැබුණද, තමන් තුළින් කිසිවක් නිර්මාණය කළේ නැත. ඔවුන්ගේ සාක්ෂරතාවය කිසිදා පුහුණු නොවූ නිසා එය ඉතා පහළ මට්ටමක පවතී. වැඩිහිටියන් ලෙස ඔවුන්ට ඕනෑම ලියවිල්ලක් කියවිය හැකි වුවත්, එය විනිශ්චය කිරීමට, මෙහෙයවීමට හෝ එහි වගකීම ගැනීමට ඔවුන්ට නොහැකිය. වෘත්තීයමය වශයෙන් ඔවුන්ව ඉතා පහසුවෙන් වෙනත් කෙනෙකුගෙන් හෝ නොමිලේ ලැබෙන යන්නුයකින් ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැකිය.

අනෙක් දරුවා මෙම පොතේ උගත්වන ආකාරයට කටයුතු කළේය: සම්පූර්ණ පෙළපොත කියවා ප්‍රශ්න කළේය, මතකයෙන් ලියා රතු පෑනෙන් තමන්ම පරීක්ෂා කළේය, AI භාවිතා කළේ උපකාරක ගුරුවරයෙකු (tutor) ලෙස පමණි. ඔවුන් මුලින් තනිවම උත්සාහ කළ අතර, පසුව AI තරතා කරුණු තහවුරු කරගෙන, අවසාන නිගමනය තමන්ගේම අතින් ලියා තැබීය. පුහුණු උපකරණ සමඟ මාංශ ජේශි වර්ධනය වන්නාක් මෙන්, යන්ත්‍රය සමඟ ඔවුන්ගේ සාක්ෂරතාවයද වර්ධනය විය. වැඩිහිටියන් ලෙස ඔවුන් AI යුගයේ ඉහළම වටිනාකමක් ඇති ස්ථාන දරනු ඇත: එනම් නිමැවුම්වල විනිසුරුවරයා, පද්ධතිවල උපදෙස් දෙන්නා සහ ප්‍රතිඵලවල අයිතිකරුවා ලෙසයි.

මේ දරුවන් දෙදෙනාටම තිබෙන්නේ එකම මෙවලම්ය. වෙනස තිබෙන්නේ AI වෙත ඇති ප්‍රවේශය මත නොව, නිවස සහ පාසල සාක්ෂරතාවය සලකන ආකාරය මතය. සාක්ෂරතාවය යනු යන්ත්‍රයකට පැවරිය හැකි බරක් ලෙස සලකනවාද, නැතිනම් යන්ත්‍රය බර පටවන අතරතුර දරුවා ගොඩනගා ගත යුතු මාංශ ජේශියක් ලෙස සලකනවාද යන්න මත සියල්ල තීරණය වේ. එම තීරණය ගනු ලබන්නේ සාමාන්‍ය දිනවල ඔබ ගෙදර වැඩ කරන සුළු මොහොතවල් වලදීය.

අප ආරක්ෂා කළ යුතු දේ

"ප්‍රායෝගිකව අප ආරක්ෂා කළ යුත්තේ මොනවාද?" කියා අසන දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් වෙනුවෙන් මෙම පොතේ පිළිතුර කරුණු 5කට ගොනු කළ හැකිය:

1. **සෑම දිනකම සම්පූර්ණ පෙළ කියවීම:** මුලින්ම පෙළපොත් (විභාගය ගොඩනැගෙන්නේ ඒවායින් නිසා), ඉන්පසු වෙනත් පොත් කියවන්න. සාරාංශ (summaries) භාවිතා කළ යුත්තේ කියවීමෙන් පසුව මිස, කියවීමට පෙර නොවේ.
2. **තමන් තුළින් නිර්මාණය කර කඩදාසියක ලිවීම:** මතකයෙන් සටහන් ලිවීම, අතින් නිබන්ධන කෙටුම්පත් කිරීම සහ ගණන් සෑදීමේ පියවර පෙන්වීම. නිසි කඩදාසියක් යනු සාක්ෂරතාවය නිපදවන ස්ථානයයි; එය නිවසේ පවත්වා ගන්න.
3. **AI භාවිතා කළ යුත්තේ උපකාරක ගුරුවරයෙකු ලෙස පමණි (Tutor mode):** මුලින් තනිවම උත්සාහ කරන්න, නිවැරදිව ප්‍රශ්න අසන්න, පොත සමඟ කරුණු සසඳා බලන්න, අවබෝධ කරගත් දේ නැවත අතින් ලියන්න. යන්ත්‍රය ව්‍යායාම් ශාලාවක උපකරණයක් ලෙස මිස කුලී රථයක් ලෙස භාවිතා නොකරන්න.
4. **මව්නාභාව සහ දෙවන භාෂාව යන දෙකම:** විනිශ්චය කිරීමේ සහ වගකීම දැරීමේ අවස්ථාව නිමිවන්නේ සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි අතර අර්ථය නිවැරදිව ගෙන යා හැකි අයටයි. ඔබ ප්‍රගුණ කරන සෑම භාෂාවක්ම ඔබේ අවස්ථාවන් දෙගුණ කරයි.
5. **අවංකභාවය පිළිබඳ පරීක්ෂණය:** "නිරය දෙස නොබලා, මෙය ඔබේම වචනයෙන් පැහැදිලි කළ හැකිද?" මෙම පොත ආරම්භ කළ ප්‍රශ්නයම අවසානයටත් යොදා ගන්නේ, එය සාක්ෂරතාවයේ සහ ඉගෙනීමේ පදනම වන බැවිනි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

ඔබ ශිෂ්‍යයෙක්, දෙමාපියෙක් හෝ ගුරුවරයෙක් වේවා, ඔබට ඇති පැවරුම මෙයයි:

ඔබට වැදගත් වන එක් කරුණක් තෝරාගන්න (අද ඉගෙන ගත් පාඩමක් හෝ වැදගත් තීරණයක්). එහි මූලාශ්‍රය සම්පූර්ණයෙන් කියවන්න. සියලුම උපකරණ වසා දමන්න. ඔබ අවබෝධ කරගත් දේ ඔබේම වචනයෙන් අතින් ලියන්න. ඉන්පසු ඔබ කැමති ඕනෑම AI මෙවලමක් භාවිතා කර එය විවේචනය කිරීමට හෝ වැඩිදියුණු කිරීමට ඉඩ දෙන්න. ඉන්පසු ලැබෙන ප්‍රතිඵලය ඔබ කියවූ කරුණු සමඟ සසඳා විනිශ්චය කරන්න.

ගැඹුරින් කියවන්න. තමන් තුළින් නිර්මාණය කරන්න. යන්ත්‍රය මෙහෙයවන්න. ප්‍රතිඵලයේ අයිතිය ගන්න. විභාගයට සූදානම් වීම යනු මෙයයි, 2040 වසරේ සාර්ථක රැකියාවක නිරත වීම යනුද මෙයයි. මේ දෙකම එකම කුසලතාවයකි.

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න. එවිට ඔබේ ජීවිත කාලය තුළ පැමිණෙන කිසිදු අභියෝගයක් හමුවේ ඔබ අසරණ නොවනු ඇත.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

AI යුගයේ දැරුවෙකුගේ සාක්ෂරතාවය වර්ධනය කිරීම සඳහා නිවැරදි මග පෙන්වීම ඉතා වැදගත් වේ. **ඉඩසර ඇකඩමිය (Idasara Academy)** තරතා අප උත්සාහ කරන්නේ තාක්ෂණය හුදු පහසුවක් ලෙස නොව, දැරුවාගේ චින්තන ශක්තිය වර්ධනය කරන මෙවලමක් ලෙස භාවිතා කිරීමට ඔවුන්ව හුරු කිරීමයි. අපගේ පාඨමාලා සහ ක්‍රමවේදයන් සැකසී ඇත්තේ දැරුවාට ස්වාධීනව සිතීමට සහ නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීමටයි.

කෙටියෙන්

- AI මගින් ප්‍රවාහයක් ලෙස ගලා යන ලියවිලි ලාභදායී කළේය — ඒ නිසා මිනිස් කුසලතා තුනක වටිනාකම ඉහළ ගියේය: විනිසුරුවරයෙකු මෙන් කියවීම, උපදෙස් දෙන්නෙකු මෙන් ලිවීම සහ අයිතිකරුවෙකු මෙන් පැහැදිලි කිරීම.
- කඩදාසි මත පදනම් වූ විභාග යනු **මෙම කුසලතා පුහුණු කරන ව්‍යායාම ශාලාවකි.** ගැඹුරින් කියවීම, උපකාරයකින් තොරව ලිවීම සහ කාලයට වැඩ කිරීම එහිදී පුහුණු වේ.
- අනාගතයේ වෙනස ඇති වන්නේ AI වෙත ඇති ප්‍රවේශය මත නොව, සාක්ෂරතාවය යන්න සමඟ වර්ධනය කරගන්නවාද නැතිනම් එය යන්නට පවරා අධ්‍යයන කරගන්නවාද යන්න මතය.
- කරුණු පහක් ආරක්ෂා කරන්න: සම්පූර්ණ පෙළ කියවීම, අතින් ලිවීම, AI උපකාරක ගුරුවරයෙකු ලෙස පමණක් භාවිතා කිරීම, භාෂා ද්විත්වයම ප්‍රගුණ කිරීම සහ තිරය නොබලා පැහැදිලි කිරීම.

නිතර අසන ප්‍රශ්න

AI විසින්ම එහි ප්‍රතිඵල විනිශ්චය කරන කාලයක් පැමිණියහොත් මිනිස් වටිනාකම නැති වේද? යන්න මගින් කරුණු පරීක්ෂා කිරීම (cross-checking) දියුණු වනු ඇත. නමුත් වගකීම දැරීම (accountability) යනු නෛතික සහ මානුෂීය කරුණකි. අවසානයේ යම් ලියවිල්ලකට අත්සන් කරන්නේ මනුෂ්‍යයෙකි. එම පුද්ගලයා තමන් අත්සන් කරන දේ කියවා තේරුම් ගත හැකි අයෙකු විය යුතුය. තාක්ෂණය දියුණු වන සෑම විටම, ඊට ඉහළින් සිටින මිනිසාගේ සාක්ෂරතාවයේ මට්ටමද ඉහළ යා යුතුය.

මගේ දැරුවාගේ පාසැලේ AI ගැන කිසිවක් උගන්වන්නේ නැතැ. ඔවුන් අනාගතයේදී පසුබෑමකට ලක් වෙයිද? මෙවලම් පුහුණුවට වඩා පදනම (foundation) වැදගත් වේ. ශක්තිමත්, කඩදාසි මත පදනම් වූ අධ්‍යාපනයක් මගින් එම පදනම ගොඩනැගෙයි. මෙම පොතේ ඇති "Tutor mode" පුරුදු නිවසේදී එකතු කරගන්න. එවිට ඔබේ දැරුවා ලෝකයේ ඕනෑම දියුණු අධ්‍යාපන පද්ධතියකට වඩා ඉදිරියෙන් සිටිනු ඇත.

අතින් ලිවීම (handwriting) ආරක්ෂා කළ යුතුද? නැතිනම් සාමාන්‍යයෙන් ලිවීම ප්‍රමාණවත්ද? විභාග සඳහා අතින් ලිවීම අත්‍යවශ්‍ය වේ (මන්ද විභාග පවත්වන්නේ අතින් ලිවීමෙන් බැවිනි). එමෙන්ම අතින් ලිවීමේදී මොළයේ මතක ශක්තිය වැඩිකරන බව විද්‍යාත්මකව ඔප්පු වී ඇත. පාසල් අවධියෙන් පසු යතුරුපුවරුව භාවිතා කළත්, වැදගත් වන්නේ "තමන් තුළින් නිර්මාණය කිරීමේ" (production from within) පුරුද්දයි.

තවදුරටත් කියවීමට

විභාග සාක්ෂරතාවය සහ AI යුගයේ කුසලතා එකිනෙකට සම්බන්ධ වන ආකාරය (dual-benefit architecture) පිළිබඳ වැඩිදුර කරුණු ඉඩසර ක්‍රමවේදයෙන් (Idasara Method) කියවිය හැකිය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking.](#)

මූලාශ්‍ර

- UNESCO — [Artificial intelligence in education: a human-centred approach](#) (නිර්මාණශීලීත්වය සහ විවාරාත්මක චින්තනය අත්‍යවශ්‍ය කුසලතා ලෙස)
- Rayner, K. et al. (2016). *So Much to Read, So Little Time* — [at the Association for Psychological Science](#) (ගැඹුරු අවබෝධය සඳහා කෙටි මං නොමැති බව)
- Mueller, P. & Oppenheimer, D. (2014) — [Take Notes by Hand for Better Long-Term Comprehension](#), Association for Psychological Science (අතින් සටහන් ලිවීමේ වාසි)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

පද මාලාව

ප්‍රවීණත්වයේ මුලාව (The illusion of competence)

යමක් කියවන විට එය අපට නොදිනේ නේරෙන නිසා එය මතක ඇතුළු මොළය අපව රවටයි. නමුත් පොත වසා ලියන්නට ගිය විට කිසිවක් මතක් නොවේ. මෙය ඉගෙනීමේදී සිදුවන ලොකුම උගුලයි. නුදෙක් 'හඳුනාගැනීම' යනු 'දැනුම' නොවන බව වටහාගෙන, සෑම දෙයක්ම කොළයක ලියා පරීක්ෂා කළ යුත්තේ එබැවිනි. වැඩිදුර කියවීමට: ප්‍රවීණත්වයේ මුලාව.

ඉගෙනීමේ වක්‍රය හෙවත් 'ලූපය' (The loop)

මෙම පොතේ පදනම වන දෛනික ඉගෙනීමේ රටාවයි: පෙළපොත **කියවීම** → මතකයෙන් **කෙටි සටහනක් ලිවීම** → පොත බලා රතු පෑනෙන් වැරදි **සංසන්දනය කිරීම** → අපැහැදිලි තැන් **ප්‍රශ්න** ලෙස සටහන් කර ගැනීම → නියමිත කාල පරතරයකින් නැවත **මතක් කිරීම**. පොතේ ඇති අනෙක් සියලුම ක්‍රමවේද මෙම ලූපයේ කොටස් වේ. වැඩිදුර කියවීමට: ඔබේ පළමු දින 7.

මගේ කාලය (Me Time)

ශිෂ්‍යයෙක් විෂයක් සමඟ තනියම ගත කරන කාලයයි. මෙහිදී කියවීම, ලිවීම, ගණන් තැදීම සහ තනිව පරීක්ෂා කිරීම සිදු වේ. පාසල් යාම හෝ ටියුෂන් පන්ති යාම මෙයට අයින් නැත. පර්යේෂණ අනුව පෙනී යන්නේ ලකුණු වැඩි වන්නේ මේ 'තනිව ඉගෙන ගන්නා කාලය' (Me Time) තුළ මිස පන්ති කාමරයේ සිටින කාලය තුළ නොවන බවයි. වැඩිදුර කියවීමට: Me Time.

දැනුම ලබාදීම සහ දැනුම බවට හරවා ගැනීම (Delivery vs conversion)

ඔබ ටියුෂන් පන්තියක් තෝරා ගැනීමේදී මෙය වැදගත් වේ. පන්තියකින් හෝ විඩියෝවකින් දැනුම ඔබ වෙත පැමිණීම 'ලබාදීමක්' (Delivery) පමණි. එය ඔබගේ දැනුම බවට 'පරිවර්තනය' (Conversion) වන්නේ ඔබ තනියම එය පුහුණු වූ විට පමණි. ඕනෑම පන්තියක් වටින්නේ ඉන්පසුව ඔබට තනිවම එම පාඩම ලියා පෙන්විය හැකි නම් පමණි. වැඩිදුර කියවීමට: Me Time සහ [පවුලේ අධ්‍යාපන අයවැය](#).

නිස් කොළයේ පරීක්ෂණය (The blank-page test)

ඔබේ දැනුම මැනිය හැකි අවංකම මීටරය මෙයයි. පොත වසා, නිස් කොළයක් ගෙන, අදාළ මාතෘකාව ගැන මතක ඇති සියල්ල ලියන්න. ඉන්පසු එය පොත සමඟ සසඳන්න. එහි ඇති අඩුව ඔබේ සැබෑ මට්ටමයි. මෙයට වැය වන්නේ විනාඩි පහකි, නමුත් ඉන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය ඉතා ඉහළය. වැඩිදුර කියවීමට: ප්‍රවීණත්වයේ මුලාව.

කෙටි සටහන (Short note)

මෙය තනියම කියවා, මතකයෙන්, තමන්ගේම වචනයෙන් ලියන අර්ධ-පිටුවක සටහනකි. වෙනත් කෙනෙකුගේ සටහන් කොපි කිරීම මෙහිදී සිදු නොවේ. සටහන ලිවීමේ ක්‍රියාවලිය තුළම ඔබ ඉගෙන ගනියි. වැඩිදුර කියවීමට: සාර්ථක කෙටි සටහනක් ලියන හැටි.

රතු පෑන් විගණනය (The red-ink audit)

ඔබ ලියූ කෙටි සටහන පෙළපොත සමඟ සසඳා, අතපසු වූ හෝ වැරදුණු තැන් 'රතු පෑනෙන්' සලකුණු කිරීමයි. එවිට ඔබේ මතකය වැරදුණු තැන් ඔබට පැහැදිලිව පෙනේ. මෙය වැරදි හඳුනාගැනීමේ ප්‍රබල ක්‍රමයකි. වැඩිදුර කියවීමට: රතු පෑන් විගණනය.

ප්‍රශ්න ලැයිස්තුව (The Question Log)

පාඨම කරන විට ඇතිවන අපැහැදිලි තැන් ලැයිස්තුවකි. "මට මේක තේරෙන්නේ නැතැ" යනුවට "Y සිදුවන විට X වෙන්නේ ඇයි?" වැනි නිශ්චිත ප්‍රශ්න මෙහි ලියන්න. පසුව මෙම ප්‍රශ්න ගුරුවරයෙකුගෙන් හෝ AI ටියුටර් කෙනෙකුගෙන් අසා දැනගන්න. වැඩිදුර කියවීමට: ප්‍රශ්න ලැයිස්තුව.

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.

විෂය නිර්දේශ ගිවිසුම (The syllabus contract and the tracker)

විෂය නිර්දේශය යනු විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ඔබ සමඟ අත්සන් කළ ගිවිසුමක් වැනිය. ඉන් පිටත කිසිවක් අසන්නේ නැත. එහි ඇති සෑම මාතෘකාවක්ම අවසන් දැයි පරීක්ෂා කිරීමට 'ට්‍රැකර්' (Tracker) එකක් භාවිතා කරන්න. වැඩිදුර කියවීමට: විෂය නිර්දේශය යනු ගිවිසුමකි.

පළමු වාරයේ ණය (Term-1 debt)

මුල් වාරවලදී ඉගෙන නොගත් පාඨම පසුවට ඉතිරි වීමයි. ඉගෙනීම යනු එක මත එක බැඳෙන පවුරක් වැනිය. මුල් ගඩොල් බූරුල් වූ විට මුළු බිත්තියම අස්ථාවර වේ. විභාගය කිට්ටු වූ විට මේ 'ණය' පියවීමට විශාල කාලයක් සහ මුදලක් වැය වේ. වැඩිදුර කියවීමට: පළමු වාරයේ ණය.

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 හඳුනාගැනීමෙන් '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?.

පෙරළා ඉගෙනීම (The flip)

පන්තියට යාමට පෙර හෙට කරන පාඨම අද රාත්‍රියේ එකවරක් කියවා බැලීමයි. එවිට පන්තියේදී උගන්වන දේ ඔබට අලුත් දෙයක් නොවන අතර, ඔබේ ප්‍රශ්න කලින්ම සූදානම්ව පවතී. වැඩිදුර කියවීමට: පෙරළා ඉගෙනීම (Flipped Learning).

රූප සටහන් ඔස්සේ මතකය අවදි කිරීම (The figure walk)

විනාඩි 15කින් පාඩමක් මතක් කරගත හැකි ක්‍රමයකි. පෙළපොතේ ඇති රූප සටහන්, වගු සහ ප්‍රස්ථාර පමණක් බලමින් ඒවායේ විස්තර මතකයෙන් කීමට උත්සාහ කරන්න. මෙය වේගවත් පුනරීක්ෂණ ක්‍රමයකි. වැඩිදුර කියවීමට: [The Figure Walk](#).

අන්තර්ජාල සමීරණ එකතු කරගැනීම (The supply run)

ඩේටා (Data) අඩු සිසුන් සඳහා මෙය ඉතා වැදගත් වේ. සතියට අවශ්‍ය සියලුම විඩියෝ, ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ පිළිතුරු සතියකට වරක් එකවර බාගත (Download) කරගෙන ඉතිරි දිනවල අන්තර්ජාලය නොමැතිව පාඩම් කිරීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. වැඩිදුර කියවීමට: [අඩු ඩේටා ප්‍රමාණයකින් ඉගෙන ගන්නා හැටි](#).

කවදාවත් බිංදුවක් වෙන්න දෙන්න එපා (Never zero)

මොනතරම් අමාරු දවසක වුවත්, විනාඩි 5ක් හෝ පාඩම් කිරීමේ පුරුද්ද පවත්වා ගැනීමයි. වැඩ ප්‍රමාණය අඩු වුවත්, පුරුද්ද කඩ නොකිරීම මෙහි අරමුණයි. එක් දිනක් මඟ හැරුණත් දෙවන දිනය මඟ හැරීමට ඉඩ නොදෙන්න. වැඩිදුර කියවීමට: [පළමු දින 30](#).

නැවත නැගී සිටීමේ ක්‍රමය (The comeback protocol)

ඉගෙනීමේදී ගොඩක් පසුපසින් සිටින ශිෂ්‍යයෙකු නැවත ගොඩ එන ආකාරයයි. නමුත් නැති අවම මට්ටමෙන් පටන් ගෙන (Placement walk), දිනපතා කුඩා පියවරුන් ලබා ගනිමින් ඉදිරියට යාම මෙහිදී සිදු වේ. වැඩිදුර කියවීමට: [S සහ F මට්ටමෙන් පටන් ගැනීම සහ බිංදුවේ සිට ගණිතය](#).

දුෂ්කර මාදිලිය (Hard Mode)

සීමිත පහසුකම් යටතේ ඉගෙන ගන්නා ආකාරයයි (උදා: නිශ්ශබ්ද කාමරයක් නැති, ඩේටා නැති, ගෙදර දොරේ වැඩ වැටියෙන් ඇති අවස්ථා). මෙම තත්ත්වයන්ට ගැලපෙන ලෙස ඉගෙනීමේ ක්‍රමය වෙනස් කරන ආකාරය 11 වන කොටසින් පැහැදිලි කෙරේ. වැඩිදුර කියවීමට: [අඩු ඩේටා ප්‍රමාණයකින් ඉගෙන ගන්නා හැටි](#).

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](#).

ක්‍රියාවලිය අගය කිරීම (Process praise)

දක්ෂතාවය හෝ ලකුණු වෙනුවට ශිෂ්‍යයා කැප කළ මහත්සිය සහ භාවිතා කළ ක්‍රමය අගය කිරීමට දෙමාපියන් හුරු විය යුතුය. "ඔයා මාර දක්ෂයි" කියනවාට වඩා "ඔයා වැරදි බැංකුව හරහා වැරදි අඩු කරගන්න විදින නියමයි" කීම දරුවා දිරිමත් කරයි. වැඩිදුර කියවීමට: [කරදුර නොකර උදව් කරන හැටි](#).

විනිවිදනාවයේ එකඟතාවය (The visibility deal)

දරුවා ඉගෙන ගන්නවාද නැද්ද යන්න ගැන දෙමාපියන් සහ දරුවන් අතර ඇතිවන ගැටුම් නැවැත්වීමේ ක්‍රමයකි. දරුවා තම වැඩ ට්‍රැකර් (Tracker) සහ වැරදි බැංකුව හරහා තම ප්‍රගතිය පෙන්වන අතර, දෙමාපියන් දරුවාට දෝෂාරෝපණය කිරීම නතර කර උදව් කරයි. වැඩිදුර කියවීමට: ["ඔයා පාඩම් කරනවා මම දකින්නේ නැහැනේ"](#).

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 3ක් 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 විඩියෝ 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.

ඇත්ත ළමයි පාඩම් කරන්නේ සද්ද ගෙවල්වල,
බෙදාගත් phone වලින්, රැකියා සහ ගෙදර වැඩ අස්සේ —
චිතාග අවුරුද්ද ගෙදරටම බලපානවා.
පොත 4 අමාරු කාලවලට සහ පවුලට: සැබෑ සීමා යටතේ ක්‍රම,
සහ පළමු වාරයේ සිට ප්‍රතිඵල දවස දක්වා දෙමාපිය මගපෙන්වීම.

මෙම පොතෙහි අන්තර්ගතය

- අමාරු තත්ත්ව යටතේ ක්‍රම — අඩු ඩේටා, සද්ද ගෙවල්, කැඩුණු දින
- නැවත නැගීටීමේ ක්‍රමය — බිංදුවේ සිට ගණිතය, S/F වලින් ඇරඹීම
- දෙමාපිය මගපෙන්වීම — පීඩනයකින් තොරව පළමු වාරයේ සිට ප්‍රතිඵල දක්වා

1

2

3

4

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