

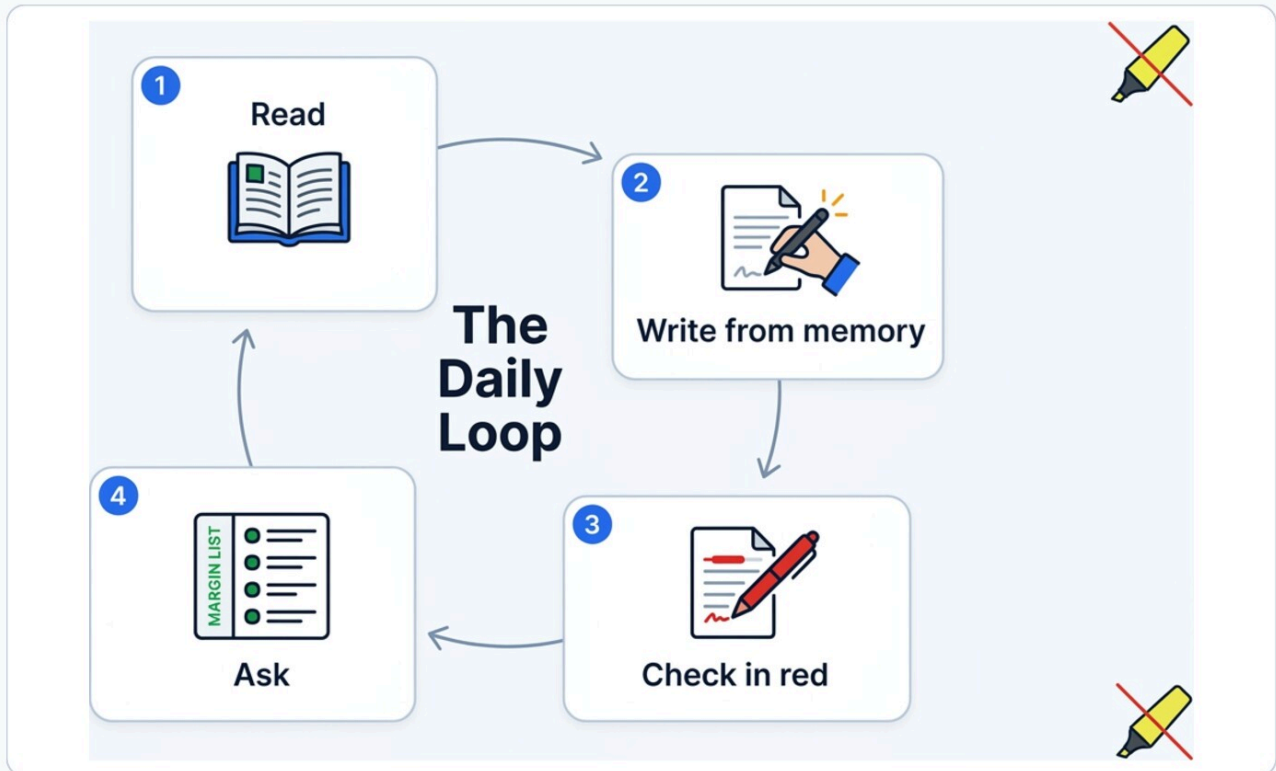
ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න

LEARN TO LEARN

GRADES ARE MADE BY METHOD, NOT TALENT

අත්තිවාරම

ඉගෙනීම අමාරු ඇයි • කියවීම • ලිවීම



WRITTEN BY

SAMISA ABEYSINGHE



IDASARA PUBLICATIONS

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න

Learn to Learn

Book 1 — The Foundations

අන්තිමාරම

Idasara Academy · academy.idasara.org · 2026

SI edition

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න — Book 1: The Foundations

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

- 1 මහත්සි වෙලා පාඩම් කළත් වැඩක් නැද්ද? වරද තියෙන්නේ ඔබ අතේ නෙවෙයි • 6
- 59 Me Time: විෂයයක් සමඟ ඔබ තනියම ගත කරන කාලය නමයි හැමදේම තීරණය කරන්නේ • 11
- 2 කියවන විට හොඳින් තේරෙන, ලියන විට මතක නැති "දන්නවා වගේ දැනෙන" මුළාව (Illusion of Competence) • 16
- 47 හයිලයිට් (Highlight) කිරීමෙන් වැඩක් නැත්තේ ඇයි? (සහ ඒ වෙනුවට මොළයට ඇත්තටම අවශ්‍ය කුමක්ද?) • 21
- 3 අද පාඩම් කරන දෙයින් වැඩි හරියක් හෙට වෙද්දී අමතකයි — මෙය නොකළොත්! • 26
- 4 විභාග ප්‍රතිඵල යනු ඉණිමඟකි, ලොහරැයියක් නොවේ • 31
- 5 මොනම ඇප් එකකටත් ඔයා වෙනුවෙන් ඉගෙන ගන්න බැහැ (අපේ ඇප් එකටත් එක්කමයි මේ කියන්නේ) • 36
- 49 ඔබේ පළමු දින 7: සම්පූර්ණ ක්‍රමයම, එක කුඩා සතියකින් • 40
- 6 වැඩි ලකුණු ගන්න නම් පෙළපොත කියවිය යුතුම ඇයි? • 45
- 7 කියවන්න, ඊටපස්සේ වේගයෙන් කියවන්න: විභාග සඳහා කිසිවෙකු පුහුණු නොවන දක්ෂතාවය • 50
- 8 නොතේරුණත් දිගටම කියවන්න — ඒක වැදගත් වෙන්නේ ඇයි? • 55
- 9 "ප්‍රශ්න සටහන" (The Question Log): "මට මේක තේරෙන්නේ නැහැ" යන හැඟීම ඔබේ තියුණුම ඉගෙනීමේ ආයුධය බවට පත් කරගන්න • 60
- 10 විස්තර කරන්න, පැහැදිලි කරන්න, ඇගයීමට ලක් කරන්න: එක වචනයක් ලියන්න කලින් ප්‍රශ්නයේ ඇති ක්‍රියා පදය කියවන්න • 65
- 54 ඔබ සිතන භාෂාව නොවන වෙනත් භාෂාවකින් ඉගෙනීම: භාෂා දෙකේ ක්‍රමය (The Two-Language Method) • 70
- 11 ඔබේම කෙටි සටහන් (Short Notes) ඔබම හදාගත යුත්තේ ඇයි? (අනුන්ගේ සටහන්වලින් ඔබව බේරාගත නොහැක) • 75
- 12 සාර්ථක කෙටි සටහනක් හදන්නේ කොහොමද? (පියවර 3ක ක්‍රමය) • 80
- 13 මයින්ඩ් මැප් (Mind Maps) මඟින් ඔබේ කෙටි සටහන් වඩාත් සාර්ථක කරගන්නේ කොහොමද? • 85
- 55 රූප ඇසුරින් ඉගෙනීම: වාක්‍ය පිටු ගණනකට වඩා එක රූප සටහනක් වටින්නේ ඇයි? • 90
- 56 රූප සටහන් හරහා මතකය අලුත් කරමු (The Figure Walk): විනාඩි 15 කින් පාඩමක්ම මතක් කරගන්නා කෙටි ක්‍රමය • 95
- 14 පැහැදිලි අත්අකුරු වැදගත් ඇයි? (පරීක්ෂකවරයා ලකුණු දෙන්නේ ඔහුට කියවිය හැකි දේට පමණි) • 100
- 15 වේගයෙන් මෙන්ම පැහැදිලිව ලිවීම: විභාගයට ලියන අත පුහුණු කරමු • 104
- 16 ක්බෝඩ් එකට වඩා පෑන බලවත්: මොළය පිළිබඳ විද්‍යාව පවසන ඇත්ත කතාව • 109
- 17 රතු පෑන් විගණනය: ඔබේ සටහන්වල ඇති 'විශ්වාසනීය වැරදි' අල්ලාගන්නා ආකාරය • 114
- 51 ජීවිතය එපා කරගන්නේ නැතුව දිනයන්, සූත්‍ර සහ වචන මතක තබා ගන්නේ කොහොමද? • 119

මහන්සි වෙලා පාඩම් කළත් වැඩක් නැද්ද? වරද තියෙන්නේ ඔබ අතේ නෙවෙයි



දහස් ගණනක් ශිෂ්‍යයන් මධ්‍යම රාත්‍රිය වන තෙක් මහන්සි වී පාඩම් කළත්, ඔවුන්ගේ ලකුණු මට්ටම එකම නැතක නතර වී තිබෙනු අපට දැකගත හැකිය. මෙයට හේතුව ඔවුන්ගේ උත්සාහයේ අඩුවක් හෝ දක්ෂතාවයේ අඩුවක් නොව, ඔවුන් භාවිතා කරන සාමාන්‍ය පාඩම් ක්‍රම මගින් වැරදි කුසලතාවයක් පුහුණු කිරීමයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම ආරම්භක පරිච්ඡේදයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ, උත්සාහය පමණක් යෙදවීමෙන් සාර්ථක විය නොහැක්කේ ඇයිද යන්නත්, "විද්‍යාත්මකව වැඩ කිරීම" යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්නත් ය.

කෙටි පිළිතුර: ඔබගේ ලකුණු වැඩි නොවී එකම නැතක පවතින්නේ ඔබ භාවිතා කරන සාමාන්‍ය පාඩම් ක්‍රම නිසයි. පොත් නැවත නැවත කියවීම (re-reading), සටහන් පිටපත් කිරීම (copying notes), හෝ පාට පෑන් වලින් ඉරි ඇඳීම (highlighting) වැනි ක්‍රම මගින් දැනුම ඔබේ මොළය තුළට (IN) ගලා එයි. නමුත් විභාගයකදී ලකුණු ලැබෙන්නේ ඔබේ මතකයෙන් දැනුම නිවැරදිව පිටතට (OUT) ගෙන කඩදාසියක සටහන් කිරීමට ඇති හැකියාවටයි. විසඳුම වන්නේ වැඩිපුර පැය ගණනක් වැය කිරීම නොව, එම වැය කරන කාලය තුළ දැනුම "පිටතට ගැනීමට" පුහුණු වන ක්‍රමවේද භාවිතා කිරීමයි.

ඔබ මෙවැනි ශිෂ්‍යයන් දැක ඇති, නැතිනම් ඔබත් එවැනි ශිෂ්‍යයෙකු විය හැකියි.

ඔවුන් මධ්‍යම රාත්‍රිය පසු වන තෙක් ලාමිපු දල්වාගෙන සිටිති. පෙළපොත දෙතුන් වතාවක් කියවා නමාරය. සටහන් ලස්සනට ලියා ඇත. සති අන්තයම උපකාරක පත්ති වලට වැය කර ඇත. මේ ශිෂ්‍යයා කම්මැලි අයෙකු යැයි කිසිවෙකුට කිව නොහැක; ඔවුන්ගේ මුහුණේ ඇති විඩාව ඒ කැපවීමට සාක්ෂි දරයි.

නමුත් ලකුණු? ලකුණු වල කිසිදු වෙනසක් නැත.

එවිට ශිෂ්‍යයා තීරණය කරන්නේ ලෝකය ඔවුන්ට කියා දී ඇති එකම දේයි: "මම මීට වඩා මහන්සි වෙන්න ඕනේ." තවත් වැඩිපුර පැය ගණනක්, අඩු නින්දක්, කළ දේම නැවත නැවතත් කිරීම. නමුත් ප්‍රතිඵලය පෙර පරිදීමයි. අවසානයේ ඔවුන් තමන්ටම මෙසේ කියා ගනී: "සමහරවිට මම මේ විෂයට දක්ෂ නැතුව ඇති."

මෙම පොත ආරම්භ වන්නේ මෙතැනින්. ඉහත නිගමන දෙකම වැරදියි. විශේෂයෙන්ම දෙවන නිගමනය ඉතා හයානකයි. අපි එය විග්‍රහ කර බලමු.

මහන්සිය කියන්නේ ඉන්ධන මිස එන්ජිම නොවේ

මහන්සි නොවී කිසිවෙකුට 'ඒ' (A) සාමාර්ථයක් ගත නොහැක. එය අපි මුලින්ම පිළිගත යුතුයි. මන්ද, මෙම පොත ඔබට කෙටි පාරවල් කියා දෙන්නේ නැත. කැපවීම අත්‍යවශ්‍යයි. එය හරියට වාහනයකට දමන ඉන්ධන වැනි ය.

නමුත් ඉන්ධන තිබූ පමණින් වාහනයක් ඉදිරියට යන්නේ නැත. කැඩුණු එන්ජිමකට කොපමණ ඉන්ධන පිරවුවත් එයින් වෙන්නේ ගබ්දය, රශ්මිය සහ විඩාව ඇති වීම පමණි; වාහනය ඉදිරියට යන්නේ නැත. මහන්සි වී වැඩ කරන නමුත් ලකුණු වැඩි නොවන ශිෂ්‍යයාගේ තත්වයන් මෙයයි. ඔවුන් විශාල වශයෙන් මහන්සිය (ඉන්ධන) වැය කළත්, ඔවුන් භාවිතා කරන ක්‍රමවේදය (එන්ජිම) එම මහන්සිය ලකුණු බවට පත් කිරීමට අසමත් වේ.

ඒ අසාර්ථක ක්‍රම මොනවාද? අපි හැමෝම දන්නා නුරුපුරුදු ක්‍රමයි. පාඩම මතක යැයි සිතෙන තුරු පරිච්ඡේද නැවත නැවත කියවීම. පිටුව පිරෙන තුරු සටහන් ලස්සනට පිටපත් කිරීම. පොත පුරා විවිධ වර්ණ වලින් ඉරි ඇඳීම. වීඩියෝ පාඩම් එක දිගට බලාගෙන සිටීම. මේ සෑම ක්‍රමයකම ලක්ෂණ දෙකක් ඇත: එකක්, මේවා කරන විට අපිට "මම පාඩම් කරනවා" යන හැඟීම දැනේ. දෙවැන්න, අධ්‍යාපන පර්යේෂකයන් පවසන පරිදි මේවා ශිෂ්‍යයෙකුට කළ හැකි අඩුම ඵලදායී වැඩ වේ. මෙයින් කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නැති බව මින් අදහස් නොවේ; නමුත් ඔබ වැය කරන කාලයට සාපේක්ෂව ලැබෙන ප්‍රතිඵලය ඉතා අඩුයි.

මේවා අසාර්ථක වන්නේ ඇයි? එකම එක වාක්‍යයකින් කිවහොත්: **මේ සෑම ක්‍රමයකදීම දැනුම ඔබ තුළට ගලා එයි. නමුත් විභාගයේදී ලකුණු ලැබෙන්නේ දැනුම ඔබෙන් පිටතට ගලා යන ආකාරයටයි.** විභාගයේදී නියමිත කාලය තුළ, කිසිවෙකුගේ සහයක් නැතිව, මතකයෙන් කරුණු ලියා දැක්විය යුතුය. ඔබ පුහුණු වූයේ දැනුම ඇතුළට ගැනීමටයි (Reading/Copying/Watching), නමුත් විභාගය ඉල්ලා සිටින්නේ පිටතට දීමයි (Out). ඔබ කිසිදා පුහුණු නොවූ දෙයක් විභාගයේදී කිරීමට සිදුවේ. ලකුණු වලින් මැනෙන්නේ ඔබේ මහන්සිය නොව, ඔබ එම නිවැරදි දිශාවට කළ පුහුණුවයි.

මෙහි තවත් හයානක පැත්තක් ඇත. යමක් නැවත කියවන විට එය අපට "නුරුපුරුදු" නිසා අපට එය හොඳින් මතක යැයි බොරු හැඟීමක් ඇති වේ. නමුත් සක්‍රීයව මතක් නොකර ගත් දෙයක් දින කිහිපයකින් මතකයෙන් ගිලිහී යයි. යමක් "දන්නවා" වැනි හැඟීම සහ එය "නිවැරදිව ඉදිරිපත් කිරීමට" ඇති හැකියාව යනු එකිනෙකට වෙනස් කරුණු දෙකකි.

"විද්‍යාත්මකව වැඩ කිරීම" යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

දැන් අපි හොඳ ආරංචියට එමු.

ප්‍රශ්නය නිබෙන්නේ එන්ජිමේ නම්, අපට පුළුවන් ඒ එන්ජිම වෙනස් කරන්න. එවිට ඔබ දැනටමත් වැය කරන මහන්සියෙන් නියම ප්‍රතිඵල ලැබීමට පටන් ගනී. මේ ක්‍රමයට මාරු වන ශිෂ්‍යයන් බොහෝ විට පෙරට වඩා අඩු කාලයක් පාඩම් කර වැඩි ලකුණු ලබා ගනී. ඒ ඔවුන් හොර පාරක් සොයා ගත් නිසා නොව, ඔවුන්ගේ කාලය අපතේ නොයන නිසාය.

මෙම විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදය සංකීර්ණ නැත. එහි මූලධර්මය මෙයයි: **දිනපතාම දැනුම ඔබෙන් පිටතට ගලා යන ආකාරයට (Outflow) වැඩ කරන්න.**

- නැවත කියවනවා වෙනුවට මතකයෙන් ලියන්න.
- වීඩියෝ බලනවා වෙනුවට ඔබටම ප්‍රශ්න දමාගෙන උත්තර දෙන්න.
- නොතේරෙන තැන් ප්‍රශ්න ලෙස සටහන් කරගෙන ඒවාට විසඳුම් සොයන්න.
- ඔබ කරන සෑම අභ්‍යාසයක්ම අවංකව පරීක්ෂා කර, ඔබේ වැරදි වලින් ඉගෙන ගන්න.

- එකම විෂය එක දිනට පැය ගණන් කරනවා වෙනුවට, කාල සීමාවන් බෙදාගෙන විෂයයන් අතර මාරු වෙමින් පාඩම් කරන්න (Spaced practice).

මේ සෑම පියවරක් පිටුපසම දශක ගණනාවක විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ සාක්ෂි තිබේ. මේවා ඕනෑම ශිෂ්‍යයෙකුට පුහුණු විය හැකියි. ඒ සඳහා උපන් ගෙයි දක්ෂතාවයක් අවශ්‍ය නැත. මෙම පොතේ ප්‍රධාන පණිවිඩය මෙයයි:

ඔබ "ඉපදෙනකොටම දක්ෂයි" කියා සිතන ශිෂ්‍යයන් බොහෝ විට කරන්නේ, ඔවුන් පවා නොදැනුවත්ව මෙම නිවැරදි ක්‍රමවේද භාවිතා කිරීමයි. ක්‍රමය නිවැරදි වූ විට එය පිටතට පෙනෙන්නේ සහජ දක්ෂතාවයක් ලෙසයි.

මේ පොතෙන් ඔබට ලැබෙන්නේ කුමක්ද?

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න පොත යනු ඒ නිවැරදි එන්ජිම කොටස් වශයෙන් ඔබට ලබා දීමයි. සෑම පරිච්ඡේදයකදීම අපි එකින් එක කරුණු සාකච්ඡා කරමු.

- ඔබට ඉගෙනීමට උදව් වන කෙටි සටහනක් ගන්නේ කොතොමද?
- ඡේදයක් තේරුම් ගත නොහැකි වූ විට කුමක් කළ යුතුද?
- කාලය කළමනාකරණය කරන්නේ කොතොමද?
- ලකුණු ලබා දෙන විදිහ තේරුම් ගන්නේ කොතොමද?
- 'S' සාමාර්ථයේ සිට 'A' සාමාර්ථය දක්වා පියවරෙන් පියවර යන්නේ කොතොමද?

මේ සියල්ල අද රාත්‍රියේම ඔබට පෙනේ, කඩදාසියක් සහ පෙළපොතක් සමඟ අත්හදා බැලිය හැකියි. කිසිදු ඇප් (app) එකක් හෝ විශේෂ දක්ෂතාවයක් අවශ්‍ය නැත. අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේ මහත්සිය පමණි.

සෑම පරිච්ඡේදයක්ම කෙටියෙන් ලියා ඇත්තේ ඔබට ඉක්මනින් කියවා ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීමටයි. පොත අවසාන වන විට ඔබට හොඳ ලකුණු පමණක් නොව, ජීවිත කාලයටම වටිනා කුසලතාවයක් ලැබෙනු ඇත. ඒ තමයි "තමන් ඉගෙන ගන්නේ කොතොමද" යන්න තේරුම් ගැනීම. පාසලෙන් බොහෝ විට මගහැරෙන මේ වැදගත් පාඩම කියා දීම මෙම පොතේ අරමුණයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

මෙය කුඩා පරීක්ෂණයකි. අද රාත්‍රියේ ඔබ පාඩම් කරන විට, පසෙකින් කොළයක් තබා ගන්න. විනාඩි කිහිපයකට වරක් ඔබෙන්ම මෙසේ අසන්න: දැන් දැනුම මගේ ඇතුළටද (IN) එන්නේ (කියවීම, බැලීම, පිටපත් කිරීම), නැත්නම් මගෙන් පිටතටද (OUT) යන්නේ (මතකයෙන් ලිවීම, ප්‍රශ්න විසඳීම)?

එක් එක් අවස්ථාවට අදාළව ලකුණක් (tally mark) දමා ගන්න.

බොහෝ ශිෂ්‍යයන්ට වැටහෙනු ඇත්තේ ඔවුන්ගේ මුළු කාලයම වැය වී ඇත්තේ "ඇතුළට ගැනීම" (IN) සඳහා පමණක් බවයි. දැනට එය නිවැරදි කරන්න කලබල වෙන්න එපා. ඊළඟ පරිච්ඡේද වලින් අපි එය කරන හැටි කතා කරමු. අදට කළ යුත්තේ එය වටහා ගැනීම පමණි. ඔබේ කාලය අපතේ යන්නේ කොතැනදැයි ඔබ වටහා ගන්නා මොහොතේ, "මම දක්ෂ නැතැ" යන වැරදි මතය ඔබෙන් ඉවත් වනු ඇත.

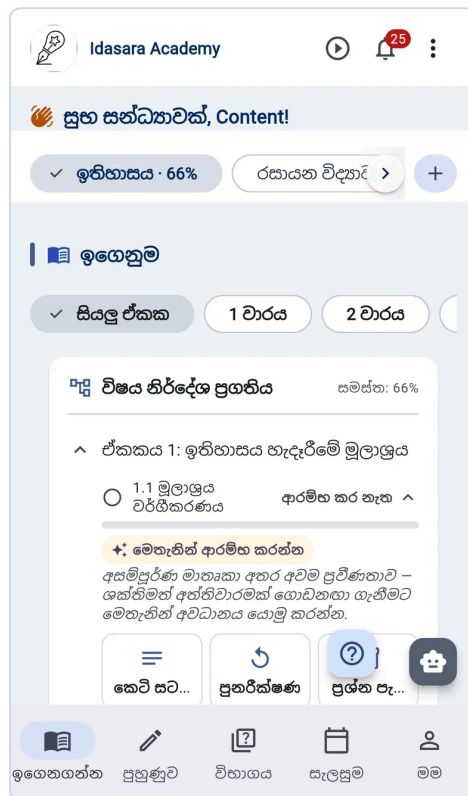
කෙටියෙන්

- මහත්සි වී වැඩ කරන ශිෂ්‍යයන් අසාර්ථක වන්නේ කියවීම, පිටපත් කිරීම වැනි අවම ඵලදායී ක්‍රම භාවිතා කරන නිසාය.
- රෝග විනිශ්චය: එම ක්‍රම මගින් දැනුම "ඇතුළට" (IN) ගැනීම පමණක් පුහුණු කරන අතර, විභාගය මගින් මනින්නේ දැනුම "පිටතට" (OUT) දීමේ හැකියාවයි.

- නිකම්ම කියවීමෙන් ඇති වන "නුරුපුරුදු බව" නිසා අපට පාඩම මතක යැයි බොරු හැඟීමක් ඇති වේ.
- "විද්‍යාත්මකව වැඩ කිරීම" යනු දිනපතා මතකයෙන් ලිවීම, ප්‍රශ්න ඇසීම සහ කාලාන්තර පුහුණුවයි. මෙය ඕනෑම අයෙකුට ඉගෙන ගත හැක.
- සහජ දක්ෂතාවය ලෙස පෙනෙන්නේ බොහෝ විට නිවැරදි ක්‍රමවේදයයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම පොතේ ඇති සෑම දෙයක්ම ඔබට කඩදාසියක් සහ පෑනක් පමණක් භාවිතයෙන් කළ හැකියි. **ඉඩසර ඇකඩමිය** කරන්නේ එම ක්‍රියාවලිය වඩාත් පහසු සහ ක්‍රමවත් කිරීමයි. ඔබට අදම නොමිලේ ලියාපදිංචි වී "**අද දවසේ සැලසුම**" (Today's Plan) ලබා ගත හැක. එමගින් ඔබට හෙට දිනයේ කළ යුතු කුඩා කාර්යයන් ලැයිස්තුවක් ලැබෙන අතර, සෑම පාඩමකටම පසු ඇති **micro-quizzes** මගින් දැනුම පිටතට ගැනීමට (OUT) ඔබව පුහුණු කරයි. මෙහි ඇති "**වැරදි බැංකුව**" (Mistake Bank) හරහා ඔබේ වැරදි කළමනාකරණය කර ගැනීමටත්, AI තාක්ෂණය ඔස්සේ ගුරු සහය ලබා ගැනීමටත් (දිනකට පණිවිඩ 5ක් දක්වා නොමිලේ; ගෙවන සාමාජිකත්වවලදී සීමාවක් නැත) අවස්ථාව ලැබේ. ක්‍රමවේදය නොමිලේ වන අතර, ඇප් එක මගින් එය දිනපතා කරගෙන යාමට ඔබට සහය ලබා දෙයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

ඔබ පවසන්නේ මම අඩුවෙන් පාඩම් කළ යුතු බවද? නැත, මම පවසන්නේ ඔබේ මනන්සිය අපතේ නොයන ලෙස වැය කරන ලෙසයි. ඔබේ කැපවීම එලෙසම තබා ගන්න; නමුත් කරන දේ වෙනස් කරන්න. නිවැරදි ක්‍රමවේද භාවිතා කරන විට, අඩුවෙන් පාඩම් කර වැඩි ප්‍රතිඵල ලැබීම ඉබේම සිදු වේ.

මෙය "Smart වැඩ කරනවා මිස Hard වැඩ කිරීම නොවේ" යන්නද? සාමාන්‍යයෙන් එම පාඨය භාවිතා කරන්නේ කෙටි පාරවල් විකුණන්නයි. නමුත් මෙහිදී සිදුවන්නේ ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙයයි. විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද මුල් අවස්ථාවේදී ටිකක් අපහසුයි — මතකයෙන් යමක් ලිවීම, නිකම් කියවීමට වඩා මනන්සි විය යුතු වැඩකි. මෙහි "Smart" යනු සෑම මිනිත්තුවකින්ම උපරිම ඵල ලැබෙන ලෙස දැඩිව (Hard) වැඩ කිරීමයි.

මම "ඉගෙනීමට දක්ෂ කෙනෙක් නෙවෙයි" කියා මම කාලයක් තිස්සේ විශ්වාස කරනවා. මෙය ඇත්තටම වෙනස් කළ හැකිද? ඔබේ ඒ විශ්වාසය ගොඩනැගුණේ ඔබ මෙනෙක් කළ මහන්සියට ප්‍රතිඵල නොලැබුණු නිසයි. නමුත් එයින් මැනුණේ ඔබේ මොළයේ ශක්තිය නොව ඔබේ ක්‍රමවේදයේ දුර්වලතාවයයි. එන්ජිම වෙනස් කර බලන්න; එවිට ඔබේ මහන්සියට ලැබෙන ප්‍රතිඵලය දැක ඔබම පුදුම වේවි.

මම ආරම්භ කළ යුත්තේ කොතැනින්ද? ඊළඟ පරිච්ඡේදයෙන්. එනිසි අපි ඉගෙනීමේදී ඇති වන ප්‍රධානතම උගුලක් ගැන කතා කරනවා. ඉන්පසු කියවන හැටි සහ කෙටි සටහන් ගන්නා හැටි කියා දෙන පරිච්ඡේද වලින් ඔබට පළමු ආයුධ ලැබෙනු ඇත. එක බැගින්, එක පුරුද්ද බැගින් ඉදිරියට යමු.

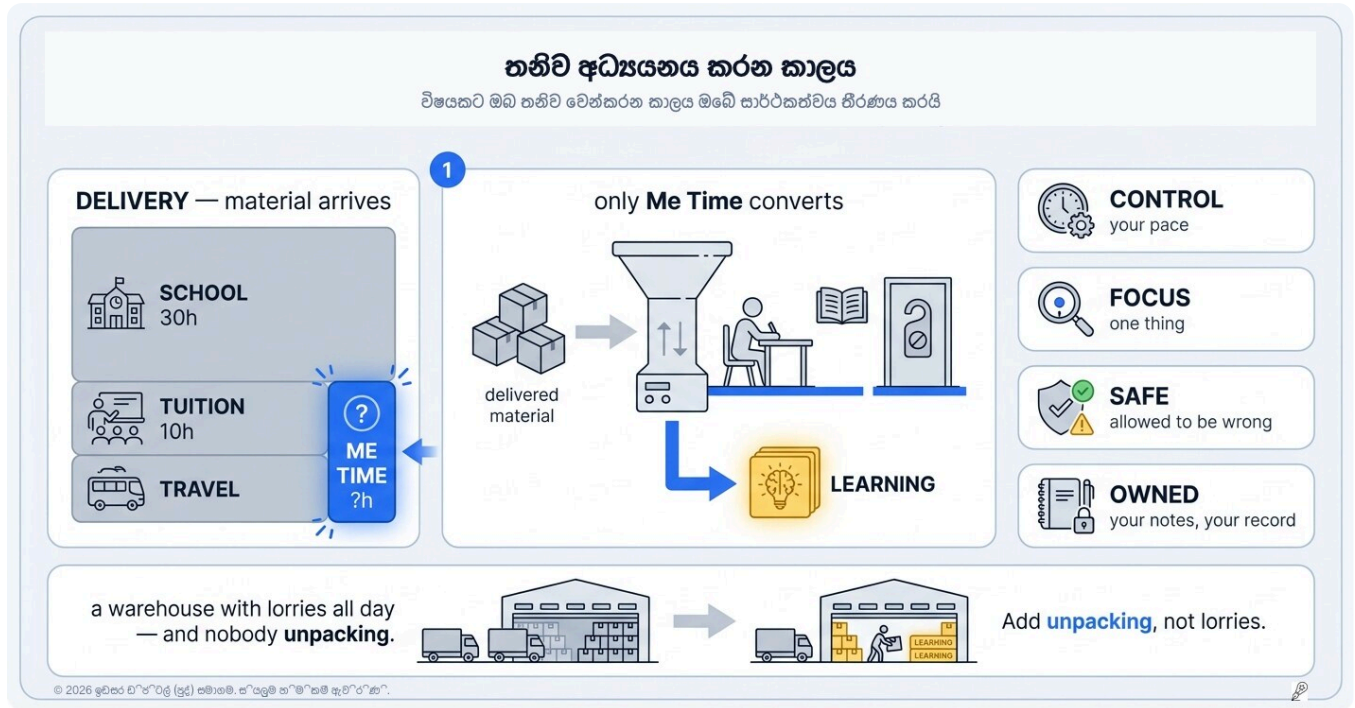
තවදුරටත් කියවීමට

විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදය සහ දැනුම සක්‍රීයව මතක් කර ගැනීම (Active Recall) පිළිබඳ සම්පූර්ණ විස්තරය ඉඩසර ක්‍රමවේදය තුළින් කියවිය හැකිය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [overview at the Association for Psychological Science](#)
- Murre, J. & Dros, J. (2015). [Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve](#), *PLOS ONE*
- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [research overview on desirable difficulties](#)
- The Idasara Method: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

Me Time: විෂයයක් සමඟ ඔබ තනියම ගත කරන කාලය තමයි හැමදේම තීරණය කරන්නේ



ඔබේ සතිය ගැන පොඩ්ඩක් තිහන්න: පාසලේ පැය තිහක්, ටියුෂන් පන්තිවල පැය දහයක්, ඒ අතර ගමන් බිමන් වලට යන කාලය... මේ හැම දේකටම පස්සේ, ඔබයි, පෑනයයි, පොතයි විතරක් විෂයයක් එක්ක තනියම ගත කරන කාලය පැය කීයක්ද? "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් මම අවධාරණය කරන වැදගත්ම කරුණ මෙයයි: පන්ති මගින් ඔබට කරුණු ලබා දෙනවා (deliver) විය හැකියි, නමුත් නියම ඉගෙනීම සිද්ධ වෙන්නේ "Me Time" එකේදී පමණයි. මේ පොතේ තිබෙන සෑම ක්‍රමවේදයක්ම සකස් වී ඇත්තේ මේ කාලය උපරිම ඵලදායී ලෙස භාවිතා කිරීමටයි.

කෙටි පිළිතුර: පාසලෙන් හෝ ටියුෂන් පන්තියකින් කළ හැක්කේ ඔබට කරුණු ලබා දීම පමණි. නමුත් ඉගෙනීම යනු ඔබේම පෑනෙන් ඒ කරුණු ඔබේ මනස තුළ තැන්පත් කරගැනීමේ ක්‍රියාවලියයි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ ඔබ තනියම ගත කරන කාලය හෙවත් "Me Time" එකයි. ඔබේ ප්‍රතිඵල තීරණය වන්නේ ඔබ යන පන්ති ගණන මත නොව, ඔබ තනියම වැඩ කරන කාලය මතයි. තනරවෙති ටියුෂන් පන්තියකටත් ගියත් ලකුණු වැඩි නොවන්නේ, ඒ පන්තිය වෙනුවෙන් ඔබ වැය කරන්නේ ඔබ තනියම පාඩම් කළ යුතු කාලය (Me Time) වන නිසයි.

ලංකාවේ සාමාන්‍ය ශිෂ්‍යයෙකුගේ සතියක් දෙස අවංකව බලන්න.

පාසලේ පැය තිහකට වඩා වැඩි කාලයක්. ටියුෂන් පන්ති සඳහා පැය අටක්, දහයක් හෝ දොළහක්. ඒ අතරතුර බස් රථවල ගත කරන කාලය. දරුවා උදේ හයහමාරට නිවසින් පිටත් වී ආපසු එන්නේ රෑ හතටයි. මුළු ජීවිතයම අධ්‍යාපනයෙන් පිරී ඇතත්, ලකුණු වල වෙනසක් නැත. මෙයට විසඳුම ලෙස බොහෝ පවුල් කරන්නේ තවත් අමතර පන්තියකට දරුවා යැවීමයි.

දැන් අප කිසිවිටෙකත් නොඅසන ප්‍රශ්නය අසමු: මේ මුළු කාලය ඇතුළත, ගුරුවරයෙකුගේ කතාවක් නැතිව, බෝඩ් එකේ තිබෙන දේ කොපි කරන්නේ නැතිව, ශිෂ්‍යයා තනියම තමන්ගේ මනසත්, පෑනත්, පොතත් එක්ක විෂයයක් වෙනුවෙන් ගත කරන කාලය පැය කීයක්ද? බොහෝ සිසුන්ට මෙයට දිය හැකි අවංක පිළිතුර වන්නේ "එහෙම කාලයක් ඇත්තෙම නැති තරම්" යන්නයි. නමුත් ඔබේ ප්‍රතිඵලය තීරණය කරන්නේ අර පන්ති යන පැය ගණන නොව, ඔබ තනියම ගත කරන මේ සුළු කාලයයි.

පත්තිවලින් දැනුම ලබා දෙයි (Give). Me Time මගින් එය රැක දෙයි (Keep).

මෙම ක්‍රියාවලිය නීති තුනකින් මෙසේ පැහැදිලි කළ හැකියි.

1 වෙනි නීතිය: පත්තියකට කළ හැක්කේ ඔබට කරුණු ලබා දීම (material delivery) පමණි. පාසල හෝ ටියුෂන් පත්තිය හොඳ වුවත් නරක වුවත්, එනිසි සිදුවන්නේ දැනුම ඔබ දෙසට ගලා ඒමයි. එය වටිනවා නමයි. නමුත් මේ පොතේ මුල් පරිච්ඡේදවල සිටම ඔබ දන්නා දෙයක් තිබේ: දැනුම ඔබ දෙසට ගලා ආ පමණින් ඔබ යමක් ඉගෙන ගන්නා යැයි කිව නොහැක.

2 වෙනි නීතිය: ඉගෙනීම සිදුවන්නේ දැනුම ඔබ තුළින් පිටතට එන විටයි (Knowledge coming out). මතකයෙන් යමක් ලිවීම, නිස් කඩදාසියක ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දීම, තනියම ගැටලුවක් විසඳීම, වැරදි සොයාගෙන ඒවා නිවැරදි කිරීම - මේ සියල්ල සිදුවන්නේ කොතැනද? මේ පොතේ ඇති සෑම තාක්ෂණයක්ම (කෙටි සටහන්, ප්‍රශ්නාවලි, පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර) භාවිතා කළ හැක්කේ "Me Time" එක තුළ පමණයි. කිසිම ගුරුවරයෙකුට මේ දේවල් ඔබ වෙනුවෙන් කළ නොහැක. අපේ ක්‍රමවේදයේ මූලිකම වැකියක් තිබේ: සැබෑ ඉගෙනීම සිදුවන්නේ "ශිෂ්‍යයාගේ මනස, පැන, පෙළපොත සහ ඔහුගේ දෛනික පුහුණුව අතර ඇති නිතඬ අවකාශය තුළයි."

3 වෙනි නීතිය: සෑම අමතර පත්තියක් සඳහාම ගෙවීමට සිදුවන්නේ ඔබේ "Me Time" එකෙනි. නතරවෙහි ටියුෂන් පත්තියට ගියත් ලකුණු වැඩි නොවන්නේ මේ නිසයි. ඒ පත්තිය නරක නිසා නොව, ඒ සඳහා යන කාලය සහ මනනීය නිසා ඔබට තනියම පාවිච්ඡි කිරීමට ඇති කාලය අනිමි වන නිසයි. දවස පුරා බඩු ලොඩි එකක් ගෙනත් දාන කඩයක් ගැන සිතන්න. නමුත් ඒවා අසුරන්නේ නැත්නම්, තවත් ලොඩි එකක් ගෙනත් දැමීමෙන් පලක් නැත. වැදගත් වන්නේ පෙට්ටි කැඩීම සහ බඩු ඇසිරීමයි (Unpacking).

"මගේ" (Me) — මෙහි අනෙක් වැදගත් අර්ථය

මේ පරිච්ඡේදයට "ස්වයං අධ්‍යයනය" (Self-study) කියා නමක් නොදා "Me Time" කියා නම දැමුවේ තවත් විශේෂ හේතුවක් නිසයි.

ලංකාවේ ශිෂ්‍යයෙකුගේ අධ්‍යාපනය පාලනය කරන්නේ කවුදැයි සිතා බලන්න. පාසල වේගය තීරණය කරයි. ටියුෂන් ගුරුවරයා හෝ ටී එක තීරණය කරයි. දෙමව්පියන් බලපෑම් කරයි. විභාගය බිය ගන්වයි. හැමෝම ශිෂ්‍යයා දෙසට අධ්‍යාපනය "විසි කරනවා" මිස, ශිෂ්‍යයාට එහි පාලනයක් නැත. "Me Time" යනු මෙයට ඇති එකම විසඳුමයි:

- **පාලනය (Control)** — විෂයය, වේගය සහ ඊළඟ පියවර තීරණය කරන්නේ ඔබයි.
- **අවධානය (Focus)** — එක වරකදී එක දෙයක් පමණයි. පත්තියේ වේගයෙන් වැඩ කරන ළමයා සමඟ සැසඳීමක් හෝ බාහිර ශබ්ද මෙහි නැත.
- **ආරක්ෂාව (Safety)** — වඩාත්ම වැදගත් දේ මෙයයි: "Me Time" යනු ඔබට වැරදීමට අවසර ඇති එකම තැනයි. පත්තියේදී වැරදුණොත් හැමෝම නිතා වෙව් යැයි බයක් ඇති විය හැක, නමුත් ඔබේ මේ නිතඬ කාලය තුළ වැරදීම් සිදුවීම ගැටලුවක් නොවේ. වැරදීමෙන් ඉගෙන ගැනීමට ඇති හොඳම තැන මෙයයි.
- **අයිතිය (Ownership)** — ඔබ හඳුනා සටහන්, මැජස් සහ වැරදි ලැයිස්තුව ඔබේම දේවල්ය. කිසිවෙකුට ගුරුවරයා දෙන හැන්ඩ්අවුට් එකක් "තමන්ගේම" කරගත නොහැක. නමුත් තමන්ගේම වාර්තා ගොඩනගා ගන්නා ශිෂ්‍යයා මුළු ජීවිත කාලයටම අවශ්‍ය ඉගෙනීමේ කලාව ප්‍රගුණ කරයි.

මේ අත්දැකීම විඳින ශිෂ්‍යයෙක් නිතරම කියන දෙයක් තිබේ: "මට දැන් නමයි ඇත්තටම නිතරින් පුළුවන් වුණේ." මේ පොතේ මුල් පිටුවේ සිටම අප ගොඩනැගීමට උත්සාහ කළේ මේ හැකියාවයි.

මේ වටිනා පැය ගණන ආරක්ෂා කරගන්නේ කොතොමද?

ප්‍රතිඵල හැඳින්වෙන්නේ "Me Time" එක තුළ නම්, ඔබේ මුළු සතියම සැලසුම් කළ යුත්තේ ඒ කාලය වටා මිස, ඉතිරි වන සුළු කාලයෙන් නොවේ.

සිසුනි: ඔබේ දින වර්ෂාවේ මුලින්ම Me Time එක වෙන් කරන්න. මේ පොතේ "කාල කළමනාකරණය" කොටසේ ඇති සියලුම ක්‍රමවේද (පික්-අවර් රූල්, යුගල සන්ධ්‍යාවන්) සකස් කර ඇත්තේ මේ කාලය ආරක්ෂා කිරීමටයි. ඒ කාලය තුළ කරුණු ලබා ගැනීමට (Watching lessons) වඩා ඒවා උරා ගැනීමට (Keeping) කාලය වැය කරන්න.

දෙමව්පියනි: දරුවා තවත් පන්තියකට යැවීමට පෙර මේ ගැන භිතන්න - "මගේ දරුවාට තනියම විෂයයක් එක්ක ඉන්න පැය කීයක් ඉතිරි වෙලා නියෙනවද? මේ අලුත් පන්තිය නිසා ඒ කාලය නැති වෙයිද?" සමහර විට පන්තියක් අවශ්‍ය විය හැක. නමුත් බොහෝ විට දරුවාට දිය හැකි වටිනාම තෑග්ග වන්නේ කිසිවෙකුගෙන් බාධාවක් නැති, තමන්ගේම මේසය ළඟ ගත කරන නිහඬ පැය කිහිපයයි. එයට බාධා නොකිරීම සහ එය "නිකම් සිටීමක්" ලෙස නොදැකීම (ඔබ 'Visibility' පරිච්ඡේදය කියවා ඇතැයි සිතමි) ඔබ කරන විශාල ආයෝජනයකි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

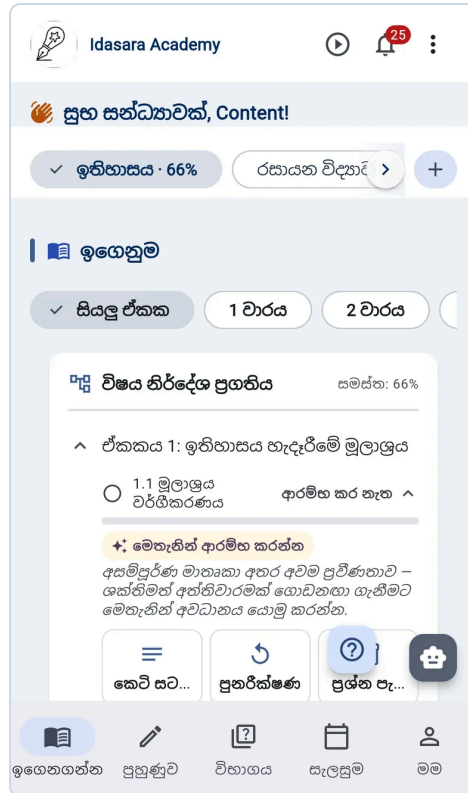
1. පසුගිය සතියේ එක් එක් විෂයය සඳහා ඔබ වැය කළ සැබෑ "Me Time" එක ගණනය කරන්න - ගුරුවරයෙක් නැතිව, ඔබ තනියම වැඩ කළ කාලය. බොහෝ දෙනෙක් මෙහිදී පුදුමයට පත් වේවි.
2. හෙට දවසේ පැයක් වෙන් කරගන්න - අමාරුම විෂයය තෝරාගන්න, දුරකථනය ඉවත් කරන්න, දොර වසාගන්න. මේ පොතේ ඉගැන්වූ පරිදි: මතකයෙන් ලියන්න, පුහුණු වෙන්න, වැරදි නිවැරදි කරන්න.
3. ගෙදර අයට මේ ගැන කියන්න: "මේ මගේ Study Hour එක." ඒ නම පැවසීමෙන් ගෙදර අයට ඔබ වැඩ කරන බව වැටහෙන අතර, එය ඔබේම කාලයක් බව ඔබටත් තහවුරු වේවි.

කෙටියෙන්

- සතියේ වැදගත්ම අංකය: පන්ති යන පැය ගණන නොව, සෑම විෂයයක් සමඟම ඔබ තනියම ගත කරන පැය ගණනයි.
- පන්තිවලින් ලබා දෙයි; Me Time මගින් ආරක්ෂා කරයි: මතකයෙන් ලිවීම, නිස් කඩදාසි පරීක්ෂණ වැනි මේ පොතේ ඇති සියලුම ක්‍රමවේද සිදුවන්නේ ඔබේම කාලය තුළයි.
- ටියුෂන් පන්ති වැඩි වීම ලකුණු වැඩි වීමට හේතු නොවන්නේ, ඒවා මගින් ඔබේ Me Time එක උදුරා ගන්නා නිසයි.
- Me Time නි ඇති වටිනාකම: පාලනය, අවධානය, වැරදීමට ඇති ආරක්ෂාව සහ අයිතිය.
- සතිය සැලසුම් කළ යුත්තේ Me Time වටායි. දෙමව්පියනි: ආරක්ෂිත නිහඬ පැයක් යනු මිල කළ නොහැකි ආයෝජනයකි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමිය කියන්නේ සරලවම කිවහොත් ඔබේ "Me Time" එක ක්‍රමවත්ව පවත්වාගෙන යන මෙවලමකි. ඔබේම වේගය, ඔබේම සැලසුම, ඔබේ වැරදි මතක තබා ගැනීම සහ ඔබව ඇගයීමට ලක් කිරීම එහිදී සිදුවේ. එහිදී ඔබට වැරදුණා කියා භිතා වෙන්නට කිසිවෙකු නැත. වේගය ඒරණය කරන්නේ ඔබයි. මෙය නුදෙක් විශේෂාංග ලැයිස්තුවක් නොව, අපේ දර්ශනයයි: ඔබේ ඉගෙනීම, ඔබේ වේගය, ඔබේ අවධානය - සහ ජීවිත කාලයටම ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය මෙවලම් ලබා දීම.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

ගුරුවරයෙක් මට තේරුම් කර දෙන එක, මම තනියම ඉගෙන ගන්නවට වඩා වටින්නේ නැද්ද? හොඳ ගුරුවරයෙකුගේ පැහැදිලි කිරීම ඉතා වටිනවා - එය කරුණු ලබා දීමක් (delivery) ලෙස. නමුත් ඔබ ලබා ගත් ඒ පැහැදිලි කිරීම ඔබේම කරගන්නට (convert) නම්, ඔබ එය තනියම මතකයෙන් ලිවිය යුතුයි, පුහුණු විය යුතුයි. හොඳම ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ මේ දෙකේම එකතුවෙනුයි. ඒ නිසා තමයි අපේ ක්‍රමවේදයේදී පන්තියට කලින් ඔබේම Me Time එකක් යොදා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්නේ.

මට ඇත්තටම Me Time පැය කීයක් අවශ්‍යද? ඔබ සිතනවාට වඩා අඩු පැය ගණනක්. මොකද මේ කාලය ඉතා ඵලදායී කාලයක්. පාසල් යන දවසක පැය 2-3 ක් අවංකව තනියම වැඩ කිරීම, අමතර පන්ති ගණනාවකට වඩා වටිනවා. ඔබේ පන්ති යන පැය ගණන, තනියම වැඩ කරන පැය ගණනට වඩා දෙගුණයකට වඩා වැඩි නම්, ඔබ ඉන්නේ අවදානම් තත්වයකයි.

මගේ Me Time එක ගෙදර වැඩ (homework) වලට වැය වෙනවා. ඒකත් ගණන් ගැනෙනවද? ඔබ එය කරන ආකාරය අනුව තීරණය වේ. ඔබ පොත දෙස බලාගෙන කොපි කරනවා නම්, එය ඉගෙනීමක් නොවේ. නමුත් ඔබ මුලින් මතකයෙන් උත්සාහ කර, පසුව වැරදි නිවැරදි කරමින් හෝම්වර්ක් කරනවා නම්, එය ඉතා හොඳ "Me Time" එකකි.

මට යාළුවෝ එක්ක පාඩම් කරද්දී වැඩිය අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. තනියම ඉන්නම ඕනද? Group Study හොඳයි එකිනෙකා ප්‍රශ්න ඇසීමට සහ පරීක්ෂා කිරීමට. නමුත් "Me Time" වැදගත් වන්නේ ඔබට බයක් නැතිව වැරදීම් කිරීමටයි. යාළුවෝ ඉන්න නැතදී ඔබ නොදැනුවත්වම නොඳිත් වැඩ කරන බව පෙන්වීමට උත්සාහ කළ හැකියි. ඒ නිසා මුලින් ඔබේම තනි පැය වෙන් කරගන්න.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදයෙන් විස්තර කරන ලද නිහඬ අවකාශය අපගේ ක්‍රමවේදයේ ආරම්භයයි — [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#). මෙයට පදනම් වූ ජීවන දර්ශනය මගේ මෙම ලිපියෙන් කියවිය හැකියි: [The Independence Curriculum](#).

මූලාශ්‍ර

- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)
- සමීප අබේසිංහ — [The Independence Curriculum](#)
- Dunlosky, J. et al. (2013) — [Association for Psychological Science](#) (අමතර පන්තිවලට වඩා කරුණු ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව)

කියවන විට හොඳින් තේරෙන, ලියන විට මතක නැති "දන්නවා වගේ දැනෙන" මුළාව (Illusion of Competence)



අපි හැමෝම පාඩම් කිරීමේදී අනුවෙන පොදු උගුලක් තිබෙනවා. ඒ නමයි "දන්නවා වගේ දැනෙන මුළාව" (Illusion of Competence). සරලව කිවහොත්, "මේක මට හුරුපුරුදුයි" යන හැඟීම, "මට මේක මතකයෙන් ලියන්න පුළුවන්" කියා වරදවා වටහා ගැනීමයි. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන්, මේ උගුල පිටුපස ඇති මතක පද්ධති දෙක ගැනත්, විභාග වලදී අපව අමාරුවේ වැටෙන්නේ ඇයිද යන්නත්, එයින් මිදීමට කළ හැකි විනාඩියක ප්‍රංචි පුරුද්දක් ගැනත් පැහැදිලි කරයි.

කෙටි පිළිතුර: නැවත නැවත කියවීමෙන් සිදුවන්නේ "හඳුනාගැනීමේ හැකියාව" (Recognition) මිස "මතකයෙන් නිපදවීමේ හැකියාව" (Recall) වර්ධනය වීම නොවේ. පාඩම කියවන විට එය හුරුපුරුදු නිසා අපට එය දන්නවා කියා සිතෙයි. නමුත් හුරුපුරුදු බව පමණක් තිබූ පමණින් නිස් කොළයක එය ලිවිය නොහැකි අතර, දින කිහිපයකින් එම මතකය ගිලිහී යයි. මෙයට විසඳුම වන්නේ මතකයෙන් යමක් නිපදවීමයි: පොත වසා දමා, ඔබ දන්නා දේ ලියන්න. ඉන්පසු මතක නැති කොටස් පමණක් නැවත පාඩම් කරන්න.

මේ හැඟීම ඔයාට හුරුපුරුදුයි. ඔයා ඒක අත්විඳලා තියෙනවා.

ඔයා පාඩම හොඳට කළා කියලා හිතනවා. ඔයා ඒක දෙපාරක් විතර කියෙව්වා. හැමදේම හොඳට තේරුණා; කිසිම දෙයක් අපැහැදිලි වුණේ නැහැ. ඔයා පොත වැහුවේ තිනේ ලොකු විශ්වාසයකින්.

හැබැයි විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය ඉස්සරහට ආපු වෙලාවේ, ඊයේ රෑ තිබුණු ඒ ලොකු විශ්වාසය නැති වෙලා යනවා. පාඩම මතක නැහැම නෙවෙයි — ඔයාට පොතේ ඒ පිටුව ඇස් ජෙන මානයේ තියෙනවා වගේ දැනෙනවා — හැබැයි ඒක කොළේට ලියාගන්න බැහැ.

ඇයි අපේ මොළය අපිට මෙහෙම කරන්නේ? ඒක බය නිසා වුණු දෙයක්ද? අවාසනාවද? නැත්නම් මතකය දුර්වල නිසාද?

මේ කිසිවක් නෙවෙයි. ඒක අපිව අනුවෙන එක උගුලක්. ඒ උගුලට නමක් තියෙනවා. ඒ නම දැනගන්නම ඔයාට ඒකෙන් බේරෙන්න පුළුවන්.

එක වගේ පෙනෙන වෙනස් හැඟීම් දෙකක්

ඔයාගේ මොළයට හැකියාවන් දෙකක් තියෙනවා. මේ දෙකම පිටතට දැනෙන්නේ එකම විදිහටයි.

පළමුවැන්න **හඳුනාගැනීම (Recognition)**: ඔයා යම් දෙයක් දකිනවා, එතකොට මොළය කියනවා "මම මේක කලින් දැකලා තියෙනවා" කියලා. මේක හරිම පහසු, ක්ෂණික දෙයක්. සිත්දුටුක පද දෙකක් ඇනෙනකොටම ඔයා ඒ සිත්දුටු හඳුනාගන්නවා වගේ වැඩක්.

දෙවැන්න **මතකයෙන් නිපදවීම (Recall)**: කිසිම උදව්වක් නැතුව, තනියම දැනුම ගොඩනැගීම. හිස් කොළයක නිර්වචනයක් ලිවීම, සමීකරණයක් ගොඩනැගීම, පොත බලන්නේ නැතුව රූපසටහනක් ඇඳීම වගේ දේවල්. මේක ටිකක් අමාරුයි, වෙලාව යනවා. හැබැයි ඒක තමයි නියම දැනුම.

මෙන්න මෙතනයි උගුල තියෙන්නේ. ඔයා පාඩමක් නැවත නැවත කියවනකොට ඔයාගේ මොළයට "හඳුනාගැනීමේ" සංඥා ගොඩක් ලැබෙනවා. හැම ඡේදයක්ම හුරුපුරුදු නිසා, ඔයාට තිනෙනවා ඔයා ඒ නැමදේම "දන්නවා" කියලා. ඔයාගේ මොළය ඒ පාඩම "ඉවරයි" කියන ගොඩට දානවා. අන්න ඒ සුවපහසු හැඟීමට තමයි "දන්නවා වගේ දැනෙන මුළාව" (Illusion of Competence) කියලා කියන්නේ. හුරුපුරුදු බව, දැනුම ලෙස වෙස්වලාගෙන ඔයාව රවට්ටනවා.

විභාගය? විභාගයේදී කවුරුත් අනන්තේ නැහැ මේ පිටුව ඔයාට හුරුපුරුදු කියලා. විභාගයේදී කරන්නේ පොත පැත්තකින් තියලා, ඔයාගේ මතකයෙන් ඒ දේ ලියන්න කියන එකයි. ඒ කියන්නේ විභාගයේදී පරීක්ෂා කරන්නේ "Recall" හැකියාවයි. හැබැයි බොහෝ සිසුන් පුහුණු වෙලා තියෙන්නේ "Recognition" හැකියාවට විතරයි.

සරලව කිව්වොත්: ඔයා පුහුණු වුණේ බලාගෙන ඉන්න, හැබැයි විභාගයේදී ඔයාට සිද්ධ වුණා රහපාන්න.

මේ උගුලට තවත් සහායකයෙක් ඉන්නවා: අමතක වීම

කාලයත් එක්ක මේ උගුල තවත් දරුණු වෙනවා. අපි නිකම්ම කියවලා ගන්න දේවල් පැය කිහිපයකින් අපේ මතකයෙන් ගිලිහෙන්න පටන් ගන්නවා. මේකට කියන්නේ "අමතක වීමේ වක්‍රය" (Forgetting Curve) කියලා. මේ ගැන අපි වෙනම පරිච්ඡේදයක කතා කරනවා. ඉතින් සඳුදා පාඩම කියවලා "දැන් මට පුළුවන්" කියලා හිතන ශිෂ්‍යයා සිකුරාදා වෙනකොට දෙපාරක් රැවටෙනවා: එකක් ඒ පාඩම කවදාවත් මතකයෙන් නිපදවන්න පුළුවන් මට්ටමට පාඩම් කරලා නැති වීම, අනෙක තිබුණු හුරුපුරුදු බවත් සතියක් ඇතුළත මැකී ගොස් තිබීම.

බොහෝ දෙනෙක් මේ බව දැනගන්නේ විභාග ශාලාව ඇතුළේදීයි. එතකොට ප්‍රමාද වැඩියි. මේ පරිච්ඡේදයේ අරමුණ ඒ අඩුපාඩුව ඔයාගේ පාඩම් මේසය උඩදීම හඳුනාගන්න උදව් කරන එකයි. එතකොට ඔයාට ඒක නිවැරදි කරගන්න කාලය තියෙනවා.

මොකක්ද මේ "විනාඩියක අවංක පරීක්ෂණය"?

මේ මුළාවෙන් මිදෙන්න ලොකු ඇප්ස්, ගුරුවරු හෝ ලොකු දක්ෂතාවයක් අවශ්‍ය නැහැ. ඕනේ කරන්නේ තත්පර හැටක කාලයක් සහ නිස් කොළයක් විතරයි.

ඔයා ඕනෑම දෙයක් පාඩම් කළාට පස්සේ — ඒක කොටසක් වෙන්න පුළුවන්, සිද්ධාන්තයක් වෙන්න පුළුවන් — පොත වහලා, මතකයෙන් මේ දේවල් ලියන්න:

- ප්‍රධාන කරුණ ඔයාගේම වචනයෙන්.
- වැදගත්ම නිර්වචනය හෝ සමීකරණය.
- රූපසටහනක දළ සටහනක්.

ඔයාගේ මතකයෙන් එළියට එන ඕනෑම දෙයක් ඇත්තටම ඔයා සතු දැනුමයි. මොළයට එන්නේ නැති දේවල් පරාජයක් නෙවෙයි — ඒක ඔයාට ලැබෙන වටිනා තොරතුරක්: ඔයා තවදුරටත් මතන්සි විය යුතු නැත පෙන්වන සිතියමක්. විභාගයට කලින් මේ සිතියම ලැබෙන එක කොයිතරම් වටිනවද?

මේ පොතේ තියෙන හැම ක්‍රමයක්ම — මතකයෙන් ලියන කෙටි සටහන්, ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම, තමන්ගෙන්ම ප්‍රශ්න ඇසීම — මේ හැමදේකම පදනම එකයි: **දැනුම ඔයාගේ මතකයෙන් එළියට ගන්න (Retrieval)**. එතකොට විභාගයේදී ඒක එතැන තියෙයි. පර්යේෂකයන් පෙන්වා දී ඇති පරිදි, නැවත නැවත කියවීම සහ හයිලයිට් (Highlight) කිරීම වැනි පහසු ක්‍රමවලට වඩා, මෙලෙස මතකයෙන් නිපදවන ක්‍රම ඉගෙනීමට ඉතාමත් සාර්ථකයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔයාට "හොඳටම පුළුවන්" කියලා හිතෙන පාඩමක් තෝරාගන්න — උගුල හැංගිලා තියෙන්නේ එතැනයි.
2. පොත වහන්ස, හිස් කොළයක් ගන්න. විනාඩි පහක් ඇතුළත ඒ පාඩම ගැන ඔයාට මතක නැමදේම ලියන්න.
3. දැන් පොත ඇරලා බලන්න. ඔයාට ලියාගන්න බැරි වුණු තැන් ගැන සතුටු වෙන්න. මොකද ඒවා තමයි ඔයා විභාගයේදී අමාරුවේ දාන්න නිටපු තැන්.
4. මුළු පාඩමම කියවන්නේ නැතුව, අර මතක නැති වුණු කොටස් ව්‍යවස්ථාපිතව පාඩම් කරන්න. හෙට ආයෙත් මේ පරීක්ෂණයම කරන්න.

පළමු පරීක්ෂණයේදී ඔයාට ගොඩක් දේවල් මතක නැති වෙයි. ඒක හොඳයි. විභාගයට මාසෙකට කලින් සත්‍යය දැනගැනීම, විභාග ශාලාවේදී අසරණ වීමට වඩා දහස් වාරයක් වටිනවා.

කෙටියෙන්

- **හඳුනාගැනීම** (මේක දැකලා තියෙනවා) සහ **මතකයෙන් නිපදවීම** (හිස් කොළයක ලියන්න පුළුවන්) එක වගේ දැනුමත්, විභාගයේදී බලන්නේ දෙවැනි හැකියාවයි.
- නැවත නැවත කියවීමෙන් වර්ධනය වන්නේ හඳුනාගැනීමේ හැකියාව පමණයි. පාඩම දන්නවා වගේ දැනෙන්නේ ඒ නිසයි.
- අපි නිකමිම කියවන දේවල් ඉක්මනින් අමතක වෙනවා.
- විසඳුම වන්නේ **විනාඩියක අවංක පරීක්ෂණයයි**: පොත වසා, මතකයෙන් ලියන්න, අමතක කොටස් පමණක් නැවත කියවන්න.
- සාර්ථක ඉගෙනුම් ක්‍රම සියල්ලම පදනම් වී ඇත්තේ මතකයෙන් තොරතුරු එළියට ගැනීම (Retrieval) මතයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම අවංක පරීක්ෂණය තනිවම කරනවාට වඩා කවුරුත් හෝ ඔබෙන් ප්‍රශ්න අසන විට එය වඩාත් සාර්ථකයි. **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy)** ඇති **Micro-quizzes** නිර්මාණය කර ඇත්තේ මේ සඳහායි. ඕනෑම පාඩමක් අවසානයේ, පොත නොබලා කෙටි ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දීමට ඔබට පුළුවන. එහිදී ඔබ හුදෙක් හඳුනාගැනීම පමණක් නොව, මතකයෙන් පිළිතුරු නිපදවීම සිදු කරයි. ඔබ වැරදි ප්‍රශ්න නැවත නැවත මතක් කර දීමට අපේ පද්ධතිය ක්‍රියා කරයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

විශ්වාසයක් දැනෙන එක හැමවිටම නරකද? නැහැ — මතකයෙන් යමක් ලියා බැලීමෙන් පසුව දැනෙන විශ්වාසය නිවැරදි විශ්වාසයයි. නමුත් කිසිවක් ලියා බලන්නේ නැතිව, කියවීමෙන් පමණක් එන විශ්වාසය අනතුරුදායක විය හැකියි.

නැවත කියවීම සම්පූර්ණයෙන්ම වැඩකට නැති දෙයක්ද? සම්පූර්ණයෙන්ම නැහැ. පළමු වරට කියවීමෙන් අවබෝධයක් ලැබෙනවා. එමෙන්ම මතක නැති වුණු තැන් නැවත බැලීමට කියවීම අවශ්‍යයි. ප්‍රශ්නය වන්නේ එය පමණක් ප්‍රධාන පාඩම් ක්‍රමය ලෙස භාවිතා කිරීමයි.

මතකයෙන් ලියන එක කියවීමට වඩා අමාරු ඇයි? මොළයට යම් වෙනසක් දැනෙනවා නම්, එහි හේරුම ඉගෙනීම සිදුවන බවයි. මතකයෙන් යමක් ඇද ගැනීමට ගන්නා වෙනස නිසා එම මතකය මොළය තුළ ශක්තිමත් වෙනවා. පාඩම් කිරීම හරිම ලේසි සහ සුවපහසු නම්, බොහෝවිට ඔබ ඉගෙන ගන්නේ නැහැ.

කොපමණ වාරයක් මෙම පරීක්ෂණය කළ යුතුද? සෑම පාඩම් වාරයක් අවසානයේදීම විනාඩියක් වැය කර එදින ඉගෙන ගත් දේ ලියන්න. සතියකට වරක්, කලින් සතිවල ඉගෙන ගත් දේ ගැන මේ පරීක්ෂණය කරන්න. එවිට අමතක වීමේ වක්‍රය පරාජය කළ හැකියි.

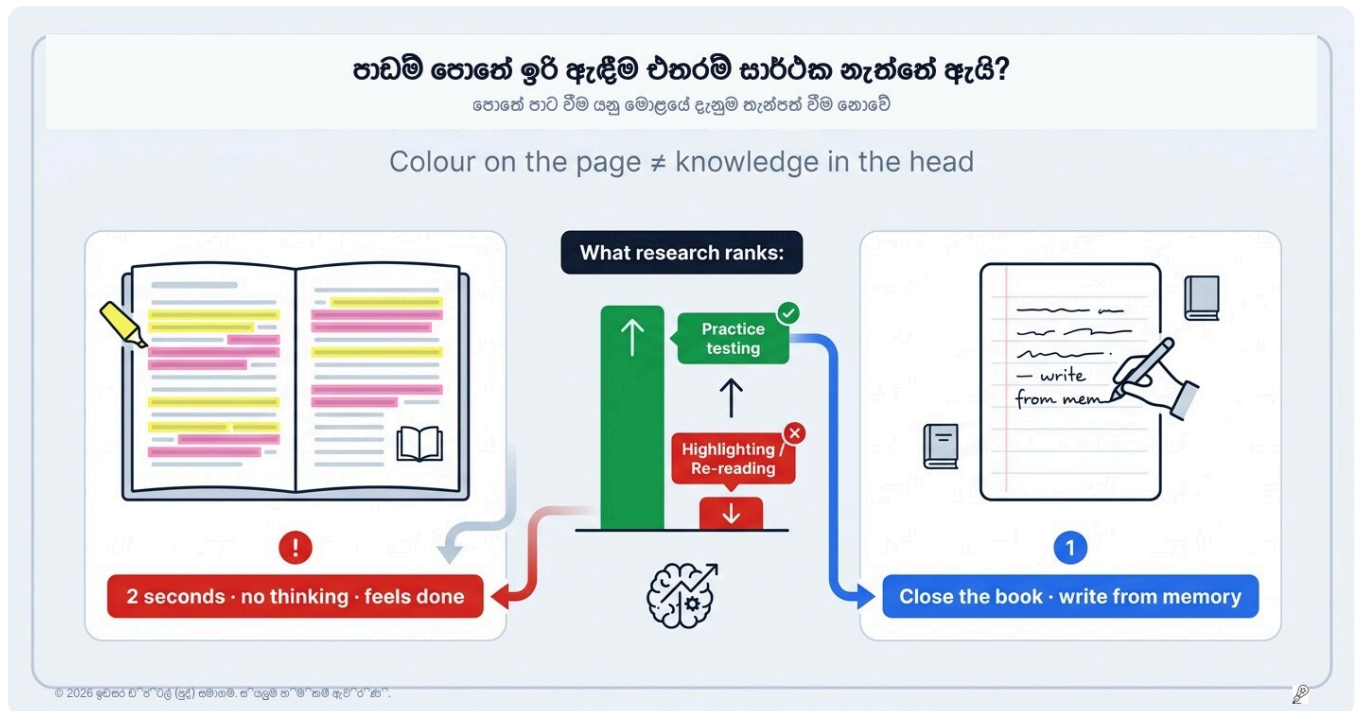
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදය මුළු ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදයේම පදනමයි. මනෝවිද්‍යාත්මක පැහැදිලි කිරීම් සහ පියවර 7ක ඉගෙනුම් වක්‍රය (7-move learning loop) ගැන වැඩිදුර කියවීමට ඉඩසර මෙතැන (Idasara Method) බලන්න: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [Association for Psychological Science](#)
- Murre, J. & Dros, J. (2015). [Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve](#), *PLOS ONE*
- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#)
- The Idasara Method: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

හයිලයිට් (Highlight) කිරීමෙන් වැඩක් නැත්තේ ඇයි? (සහ ඒ වෙනුවට මොළයට ඇත්තටම අවශ්‍ය කුමක්ද?)



පාඩම් කරන අතරතුර වැදගත් කරුණු හයිලයිට් කිරීම පාඩම් කරනවා වගේ අපට දැනුණත්, පර්යේෂණවලට අනුව එය ඉතාමත් අසාර්ථක ක්‍රමයකි. මෙයට හේතුව වන්නේ එමඟින් මොළය වෙනෙසවා කිසිවක් මතක් කිරීමට උත්සාහ නොකරන බැවිනි. ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන්, මුළු පොතම පාට කිරීමෙන් වැඩක් නැත්තේ ඇයිද යන්නත්, හයිලයිට් පෑනක් නියම විදිහට පාවිච්චි කරන්නේ කොතොමද යන්නත් අපි පැහැදිලි කරමු.

කෙටි පිළිතුර: නැත. හයිලයිට් කරන විට ඔබ කරන්නේ පොතේ පිටුවල සලකුණු කිරීමක් පමණි. ඉන් ඔබේ මොළය තුළ අලුතින් යමක් නිර්මාණය වන්නේ නැත. එමඟින් සිදුවන්නේ එම කරුණු ඔබට "තුරුපුරුදු" වීමක් මිස "මතක සිටීමක්" නොවේ. පර්යේෂණ වාර්තාවලට අනුව, මෙය පාඩම් කිරීමට ඇති අසාර්ථකම ක්‍රමයකි. සාර්ථක ක්‍රමය වන්නේ මෙහි අනෙක් පැත්තයි: පෑන පසෙක තබා කියවන්න, පොත වසන්න, ඉන්පසු මතකයේ ඇති දේ නිසි කොළයක ලියන්න.

වැඩ කරන ශිෂ්‍යයෙකුගේ පෙළ පොතක් දෙස බැලුවහොත් ඔබට පෙනෙන්නේ කුමක්ද?

කහ පාට, රෝස පාට, කොළ පාට... මුළු ඡේදම වෙසක් කුඩුවක් වගේ පාට කරලා. ඒ හැම පාටකින්ම කියවෙන්නේ එක්තරා පොරොන්දුවක්: "මේක වැදගත් — මට මේක මතක නිටිය යුතුයි."

දැන් ඒ ශිෂ්‍යයාගෙන්ම සති තුනකට පස්සේ අහන්න, අර කහ පාටින් පාට කරපු ඡේදයේ තිබුණේ මොකක්ද කියලා. බොහෝ විට පිළිතුර නිශ්ශබ්දතාවයයි. පාට පොතේ ඉතිරි වුණත්, දැනුම මොළයේ රැඳුණේ නැත.

අද ලෝකයේ සෑම ශිෂ්‍යයෙක්ම වගේ විශ්වාස කරන මේ ක්‍රමය මෙතරම් අසාර්ථක ඇයි?

හයිලයිට් කිරීමෙන් ඇත්තටම සිදුවන්නේ කුමක්ද?

ඔබ හයිලයිට් කරන මොනොන ගැන පොඩ්ඩක් හිතන්න. වැදගත් කියලා හිතෙන වාක්‍යයක් ඔබේ ඇසට හමුවෙනවා. ඔබ හයිලයිට් පෑන ඒ මතින් අඳිනවා. ඒ සඳහා ගත වන්නේ තත්පර දෙකක් පමණයි. ඒ ගැන සිතන්නට කාලයක් ගත වෙන්නේ නැහැ.

ඔබ එම වාක්‍යය ඔබටම හේරුම් කර දුන්නේ නැහැ. ඔබ එය කලින් දන්නා කරුණක් සමඟ සම්බන්ධ කළේ නැහැ. අවම වශයෙන් එය මතක තබා ගැනීමට උත්සාහ කළේවත් නැහැ. ඔබ කළේ පිටුවේ කොනක් නමනවා වගේ සලකුණක් දැමීම පමණයි. සරලවම කිවහොත්, හයිලයිට් කිරීම යනු ඔබේ "අනාගතයේ ඉන්න ඔබට" තබන සටහනක්: "මේක පස්සේ වෙලාවක පාඩම් කරපත්" කියන එකයි. එය පාඩම් කිරීම නොවේ.

මෙහි ඇති නයානකම දේ නම්, හයිලයිට් කරන විට අපට "මම පාඩම් කරනවා" යන හැඟීම දැනීමයි. පිටුව ලස්සන වෙනවා, අලුත් දෙයක් වුණා කියලා අපට පෙනවා. මේ ව්‍යාජ හැඟීම නිසාම හයිලයිට් කිරීම ඉතා ජනප්‍රියයි — ඒ වගේම නයානකයි.

මේක මගේ පෞද්ගලික අදහසක් විතරක් නෙවෙයි. මහාචාර්ය ජෝන් ඩන්ලොස්කි (John Dunlosky) ඇතුළු පිරිසක් කළ පර්යේෂණයකදී, සිසුන් භාවිතා කරන ක්‍රම 10ක් පරීක්ෂා කළා. එහිදී හයිලයිට් කිරීම සහ නැවත නැවත කියවීම "අසාර්ථකම" (Least effective) ක්‍රම ලෙස හේරුණු අතර, "ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීම" (Practice testing) සාර්ථකම ක්‍රමය ලෙස හේරුණා.

මොළය මෙයට රැවටෙන්නේ ඇයි?

අපේ මොළයට එකිනෙකට වෙනස් හැකියාවන් දෙකක් තියෙනවා. අපට මේ දෙකම එක වගේ දැනෙන්න පුළුවන්.

පළමුවැන්න **හඳුනා ගැනීම (Recognition)** — යමක් දුටු විට "මේක මම මීට කලින් දැකලා තියෙනවා" කියලා දැනෙන හැඟීම. දෙවැන්න **මතකයෙන් නැවත කැඳවීම (Recall)** — ඉදිරියේ පොතක් හෝ සටහනක් නැතිව, නිස් කොළයක මතකයෙන් යමක් ලිවීමේ හැකියාව.

හයිලයිට් කිරීමේදී පුහුණු වෙන්නේ "හඳුනා ගැනීමයි". ඔබ පාට කරපු ඡේදය දකින හැම වාරයක් පාසාම එය ඔබට හුරුපුරුදු බව දැනෙනවා. ඒ හුරුපුරුදුකම ඔබට රහසින් පවසනවා: "මම මේක දන්නවා" කියලා. නමුත් විභාග ශාලාවේදී ඔබට ලැබෙන්නේ නිස් කොළයක්. එහිදී ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ "මතකයෙන් නැවත කැඳවීමයි". ඔබ කිසිදු පුහුණු නොවූයේත් අන්න ඒ දේමයි.

මෙන්න මේ "හුරුපුරුදු බව" සහ "සැබෑ දැනුම" අතර තියෙන පරතරයට කියන්නේ "**දන්නවා යැයි සිතෙන මුළාව (Illusion of competence)**" කියලයි. ශිෂ්‍යයෙක් තමන්ගේ කාලය නාස්ති කරගන්නා ලොකුම ක්‍රමය මෙයයි.

දෙවැනි ගැටලුව වන්නේ කාලයයි. හයිලයිට් කළ දේකින් මතකයේ යම් සලකුණක් ඉතිරි වුණත්, නිකමිම කියවන දේවල් දින දෙකක් ඇතුළත මතකයෙන් ගිලිහී යනවා. පාට කිරීමෙන් අමතක වීම නතර කළ නොහැකියි. එය කළ හැක්කේ මතකයෙන් නැවත කැඳවීමෙන් (Retrieval) පමණයි.

ඒ වෙනුවට ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

විසඳුම හරිම සරලයි. යමක් හයිලයිට් කරන්න හිතෙන සෑම අවස්ථාවකම, ඔබේ මොළය ලවා යමක් "නිර්මාණය" කරවන්න.

1. **පෑන පසෙක තබා කියවන්න:** පාට කරන්නේ නැතිව, කියවන දේ හේරුම් ගන්න විතරක් උත්සාහ කරන්න.
2. **පොත වසා මතකයෙන් ලියන්න:** කියවපු දේ ඔබේම වචනයෙන්, රූප සටහනක් හෝ සූත්‍රයක් ලෙස නිස් කොළයක ලියන්න. මෙකට අපි කියන්නේ "කෙටි සටහන් ක්‍රමය" (Short-note method) කියලා. මේක හයිලයිට් කරනවාට වඩා අමාරුයි, නමුත් මතකයේ ස්ථිරව රැඳෙනවා. (මේ ගැන වැඩිදුරටත් "සාර්ථක කෙටි සටහනක් හඳුන්වන්නේ කොතොමද?" පරිච්ඡේදයෙන් ඉගෙන ගන්න පුළුවන්).

3. **නැවත කියවනවා වෙනුවට ප්‍රශ්න අසන්න:** සතිය අවසානයේදී පාඩම නැවත කියවන්න එපා. පොත වසා දමා පාඩම අග ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන්න. මතකයෙන් දෙන එක පිළිතුරක්, පැය ගණනාවක් නැවත කියවනවාට වඩා වටිනවා.

මේ ක්‍රම තුනේදීම සිදුවන්නේ දැනුම ඔබ තුළින් **පිටතට (Out of you)** පැමිණීමයි. හයිලයිට් කිරීමේදී සිදුවන්නේ පිටුව මතින් පැනක් ගමන් කිරීම පමණයි.

හයිලයිට් පැනක් නියම විදිහට පාවිච්චි කරන එකම ක්‍රමය

එහෙත්ම හයිලයිට් පෑන් අනෙක දාන්න ඕනද? නැහැ. එයින් ගන්න පුළුවන් එක හොඳ වැඩක් තියෙනවා. හැබැයි ඒක කරන්න ඕනේ පාඩම් කරලා ඉවර වුණාට පස්සේ.

ඔබ මතකයෙන් ලියූ කෙටි සටහන පොත සමඟ සසඳා බලන්න. එනිදී ඔබට **අමතක වූ කරුණු පමණක්** හයිලයිට් කරන්න. සමහරවිට ඒක එක වචනයක් වෙන්න පුළුවන්, නැත්නම් රූප සටහනක වැරදුණු කොටසක් වෙන්න පුළුවන්. දැන් ඒ පාට කළ කොටස මුළු පිටුවටම සැරසිල්ලක් නෙවෙයි; ඒක ඔබේ දුර්වල තැන් පෙන්වන "සිතියමක්". ඊළඟ පාර පාඩම් කරනකොට ඔබ පටන් ගත යුත්තේ අන්න ඒ පාට කරපු තැන්වලින්.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

ඔබ අන්තිමට පාඩම් කරපු පරිච්ඡේදය ගන්න. පොත වහන්න. හිස් කොළයක විනාඩි පහක් ඇතුළත ඔබට මතක ඇති දේ ලියන්න. ඊට පස්සේ පොත ඇරලා බලන්න.

අර පාට කරපු පිටු සහ ඔබේ හිස් කොළය අතර තියෙන පරතරය දැකලා කලබල වෙන්න එපා. ඒක තමයි ඔබ අද ඉගෙන ගත්තු වැදගත්ම දේ. පාඩම් කිරීම කියන්නේ පහසුවෙන් පාට කරන එක නෙවෙයි, මොළය වෙනෙසවලා හිස් කොළයක් පුරවන එකයි. මේ වෙනස කරන ඕනෑම ශිෂ්‍යයෙක්ට වැටහෙන දෙයක් තියෙනවා: දක්ෂකම කියන්නේ උපතින් ගේන දෙයක් නෙවෙයි, අපි වැඩ කරන ක්‍රමයේ ප්‍රතිඵලයක් කියන එක.

කෙටියෙන්

- හයිලයිට් කිරීමෙන් කරන්නේ පිටුවේ සලකුණු කිරීමක් පමණයි; එයින් මතකය වර්ධනය නොවේ.
- පර්යේෂණවලට අනුව හයිලයිට් කිරීම සහ නැවත කියවීම අසාර්ථකම ක්‍රම වන අතර, මතකයෙන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීම සාර්ථකම ක්‍රමයයි.
- විභාගයේදී පරීක්ෂා කරන්නේ **මතකයෙන් නැවත කැඳවීම (Recall)** වුවත්, හයිලයිට් කිරීමෙන් පුහුණු කරන්නේ **හුරුපුරුදු බව (Recognition)** පමණි.
- විසඳුම: පැන පසෙක තබා කියවන්න → පොත වසා මතකයෙන් ලියන්න → සතිපතා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන්න.
- හයිලයිට් පැන පාවිච්චි කළ යුත්තේ වැරදුණු හෝ අමතක වූ තැන් සලකුණු කරගන්නා "සිතියමක්" ලෙස පමණි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

නැවත නැවත කියවනවා වෙනුවට ඇති හොඳම විකල්පය ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමයි. **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy)** ඇති 'Micro-quizzes' නිර්මාණය කර ඇත්තේ මේ සඳහායි. ඔබ ඉගෙන ගත් පාඩමට අදාළ ක්විස් එකට පොත වසා පිළිතුරු දෙන්න. ඔබ අතින් වැරදෙන හැම තැනක්ම පද්ධතිය මතක තබා ගන්නා අතර, එම වැරද්ද නිවැරදි වන තුරු නැවත නැවතත් ඔබට මතක් කර දෙයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

හයිලයිට් කරන එක සම්පූර්ණයෙන්ම නිෂ්ඵලද? ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමයක් ලෙස ඔව්. නමුත් අමතක වූ දේවල් සලකුණු කරගැනීමට හෝ ගුරුවරයෙකුගෙන් ඇසීමට ඇති ගැටලු සහගත තැන් ලකුණු කරගැනීමට එය ප්‍රයෝජනවත් වේ. ප්‍රශ්නය වන්නේ පැන පාවිච්චි කිරීමට පෙර මොළය වෙනස වුවාද යන්නයි.

මගේ ගුරුවරු වැදගත් තැන් හයිලයිට් කරන්න කියනවා. මම ඒක නතර කරන්නද? නැහැ, නමුත් එහි තේරුම වෙනස් කරගන්න. ගුරුවරයා හයිලයිට් කරන්න කියන තැන් "වැදගත් දේ" ලෙස හඳුනාගන්න. ඉන්පසු පොත වසා එම වැදගත් කරුණු මතකයෙන් ලිවීමට උත්සාහ කරන්න. හයිලයිට් කිරීම යනු පාඩම් කිරීම නොව, පාඩම් කළ යුතු දේ තෝරා ගැනීම පමණි.

විභාගයට කලින් පාඩම් නැවත කියවන එකත් කාලය නාස්තියක්ද? ඔබේ ප්‍රධාන පාඩම් ක්‍රමය නැවත කියවීම නම්, ඔව්. එයින් ඔබට "මම මෙක දන්නවා" යන ව්‍යාජ හැඟීමක් ඇති වේ. ඒ වෙනුවට ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන්න හෝ මතකයෙන් කෙටි සටහන් ලියන්න. එහිදී මතක තැනි තැන් පමණක් පොත බලා නිවැරදි කරගන්න.

හයිලයිට් කරන එක මෙව්වර සාර්ථක දෙයක් වගේ දැනෙන්නේ ඇයි? මොකද එහිදී ඇසට පෙනෙන වෙනසක් සිදුවන නිසා. සැබෑ ඉගෙනීම සිදුවන විට බොහෝ විට දැනෙන්නේ අපහසුවක් සහ වෙනසක්. පාඩම් කරන විට දැනෙන ඒ "අමාරු ගතිය" තමයි ඇත්තටම ඉගෙනීම සිදුවන බවට ඇති සලකුණ.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදය විශාල පද්ධතියක එක් කොටසක් පමණි. Active Recall, දන්නවා යැයි සිතෙන මුළාව සහ පියවර 7ක ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය ගැන සම්පූර්ණ විස්තරය **ඉඩසර ක්‍රමය (Idasara Method)** තුළින් කියවිය හැකිය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques*, Psychological Science in the Public Interest — [Association for Psychological Science](#)
- Murre, J. & Dros, J. (2015). [Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve](#), *PLOS ONE*
- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#)
- The Idasara Method: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

අද පාඩම් කරන දෙයින් වැඩි හරියක් හෙට වෙද්දී අමතකයි — මෙය නොකළොත්!



අලුතින් ඉගෙන ගන්නා දෙයක් නැවත ආවර්ජනය නොකළහොත්, දිනක් හෝ දෙකක් ඇතුළත එයින් වැඩි ප්‍රමාණයක් අපේ මතකයෙන් හිඳිනී යන බව වසර සියයකට අධික කාලයක සිට මතකය පිළිබඳ පර්යේෂණවලින් තහවුරු වී ඇත. ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් 'අමතක වීමේ වක්‍රය' (forgetting curve) යනු කුමක්ද, එය ඔබේ වරදක් නොවන්නේ ඇයි සහ එය පරාජය කිරීම සඳහා සැලසුම් සහගතව මතකය ආවර්ජනය කරන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: අමතක වීමේ වක්‍රය පරාජය කිරීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය නම්, පාඩම් කළ කරුණු පොත බලන්නේ නැතිව, නිසි කොළයක මතකයෙන් ලියා බැලීමයි (Retrieval). මෙය පාඩම් කළ දිනට පසු දින ද, සතියකට පමණ පසු ද, මාසයකට පමණ පසු ද විනාඩි දහය බැගින් සිදු කළ යුතුය. යමක් මතකයේ රඳවා ගත යුතු බව මොළයට දන්වන එකම සංඥාව වන්නේ එය මතකයෙන් නැවත ලබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. නිකමිම පාඩම නැවත කියවීමෙන් (Re-reading) එම පණිවිඩය මොළයට ලැබෙන්නේ නැත.

ඔබ දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව ඔබේ ජීවිතයේ බොහෝ වාරයක් අත්හදා බැලූ අත්දැකීම් මෙන්න:

සඳුදා සවස: ඔබ යම් විෂය කරුණක් ඉතා හොඳින් පාඩම් කරයි. සියල්ල පැහැදිලියි. පාඩම අවසානයේදී ඔබට දැනෙන්නේ සියලු රියවර සහ අදහස් ඔබේ ඔළුවට හොඳින්ම වැදුණු බවයි.

සිකුරාදා: ගුරුවරයා සඳුදා ඉගෙන ගත් පාඩමෙන් ප්‍රශ්නයක් අසයි. ඔබ එය මතක් කිරීමට උත්සාහ කරයි... නමුත් මතක් වන්නේ ඉතා අඩුවෙන්. දින හතරයි ගතවුණේ. ඒ කෙටි කාලයට පාඩම ගියේ කොතේද?

බොහෝ සිසුන් මීට පිළිතුරු දෙන්නේ තමන්ටම දොස් පවරා ගනිමිනි: "මට මතක ශක්තිය අඩුයි, මට අවධානය මදි, මම මීට වඩා මතන්සි වෙන්න ඕනේ." නමුත් නියම පිළිතුර මීට වඩා වෙනස්, ඒ වගේම ප්‍රායෝගිකව ප්‍රයෝජනවත් එකකි.

මතකය කාන්දු වීම මැන බැලූ 1885 වසර

1880 ගණන්වලදී ජර්මානු ජර්ජ්ස් ඔබ්බින්ග්‍රෑස් (Hermann Ebbinghaus) මනෝවිද්‍යා ඉතිහාසයේ වඩාත්ම ඉවසිලිවන්ත පරීක්ෂණයක් සිදු කළේය. ඔහු අර්ථයක් නැති අක්ෂර මාලාවන් මතක තබා ගෙන, විනාඩි විස්සේ සිට මාසයක් දක්වා විවිධ කාල පරාසයන් තුළ තමා විසින්ම පරීක්ෂණ පවත්වා ගනිමින් මතකය ගිලිහී යන ආකාරය සටහන් කළේය.

එහි ප්‍රතිඵලය අද නඳුන්වන්නේ **අමතක වීමේ වක්‍රය (forgetting curve)** යනුවෙනි. එහි ස්වරූපය තරමක් බියකරුය: වේගවත්ම මතකය ගිලිහී යාම සිදු වන්නේ පාඩම් කළ සැණින්මය. නැවත මතක් කිරීමක් නොකළහොත්, දිනක් හෝ දෙකක් ඇතුළත අලුතින් ඉගෙන ගත් දේවලින් 50% කට වඩා, සමහර විට 70% ක් පමණම අමතක වී යයි. 2015 වසරේදී නවීන ක්‍රමවේද භාවිතා කරමින් විද්‍යාඥයන් නැවත මෙම පරීක්ෂණය කළ අතර ඔවුන්ටද ලැබුණේ එම ප්‍රතිඵලයමයි. වසර 130 ක් පුරා තහවුරු වූ නිගමනය මෙයයි: **වේගයෙන් අමතක වීම ඔබේ මොළයේ දෝෂයක් නොවේ. එය ඕනෑම මානව මොළයක ස්වභාවයයි.**

මොළය ක්‍රියා කරන්නේ ඇයි දැයි සිතා බැලුවහොත් මෙහි ඇති තර්කය ඔබට වැටහෙනු ඇත. දිනකට අපේ මොළයට දහස් ගණන් අත්දැකීම් සහ තොරතුරු ලැබේ. මේ හැමදේම මතක තබා ගන්නොත් මොළයට එය දරාගත නොහැකි වේ. එබැවින් මොළය සරල නීතියක් මත තොරතුරු පෙරීමකට ලක් කරයි: "යම් දෙයක් ඉක්මනින් නැවත භාවිතයට නොගන්නේ නම්, එය වැදගත් දෙයක් විය නොහැක." ඔබේ සඳුදා පාඩම නැති වූයේ කවුරුත් හෝ සොරකම් කළ නිසා නොවේ. එය වැදගත් නැති දෙයක් ලෙස මොළය විසින් අයින් කර දමන ලදී — මන්ද සඳුදාට පසු ඔබ එය වැදගත් බව මොළයට පෙන්වීමට කිසිවක් නොකළ බැවිනි.

මෙම ගැටලුවට ඇති විසඳුම ද එය තුළම සැඟවී ඇත.

මතකය ගිලිහී යාම නවත්වන සංඥාව කුමක්ද?

යම් කරුණක් ඔබට වැදගත් බව මොළයට පවසන්නේ කෙසේද? එය හුදෙක් ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් හෝ පාඩම රසවත් වූ පමණින් කළ නොහැක. ඒ සඳහා ඇති එකම සාර්ථක සංඥාව වන්නේ **මතකය ආවර්ජනය කිරීම (Retrieval)** පමණි.

සෑම අවස්ථාවකදීම ඔබ මතකයක් ආපසු ඇද ගැනීමට උත්සාහ කරන විට — එනම්, පොත බලන්නේ නැතිව සුත්‍රයක් මතක් කිරීම, රූප සටහනක් ඇඳීම හෝ පසුගිය දිනක ඉගෙන ගත් දෙයක් ගැන ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දීම වැනි ක්‍රියාවලදී — ඔබ මොළයට මෙවැනි පණිවිඩයක් ලබා දෙයි: "මේ තොරතුරු භාවිතයට ගැනෙනවා, ඒ නිසා මෙය මතකයේ තබා ගන්න." එවිට අමතක වීමේ වක්‍රය නැවත මුල සිට ආරම්භ වේ, නමුත් මෙවර මතකය ගිලිහී යන වේගය අඩුය. දින කිහිපයකට පසු නැවතත් මෙය කළහොත් එම වේගය තවත් අඩු වේ. නිසි වේලාවට සිදු කරන මෙවැනි ආවර්ජන කිහිපයකින් පසු, එම තොරතුරු ඔබේ මොළය ස්ථිර දැනුමක් ලෙස තැන්පත් කර ගනී.

මෙය ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී වැදගත් කරුණු දෙකක් තිබේ:

1. **මතක් කිරීම සඳහා මහත්සි විය යුතුය:** පාඩම් කළ දේ නැවත කියවීමෙන් (Re-reading) දැනෙන්නේ අප සියල්ල දන්නා බවයි. නමුත් එහිදී මතකය වැඩ කරන්නේ නැත, වැඩ කරන්නේ පොතේ පිටුවයි. මතකය ශක්තිමත් වීමට නම්, පොත වසා දමා කරුණු මතකයෙන් නිපදවිය යුතුය. එම අවස්ථාවේදී මොළයට දැනෙන "අපහසුව" මතකය තහවුරු කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය සංඥාවකි.
2. **යම් ප්‍රමාණයක් අමතක වීමට ඉඩ දීම හොඳය:** පාඩම නැවුම්ව තිබියදීම නැවත නැවත කියවනවාට වඩා, එය මදක් අමතක වීමට ඉඩ දී (උදාහරණයක් ලෙස දිනකට පසු) නැවත මතක් කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන් මතකය වඩාත් ශක්තිමත් වේ. අද රාත්‍රියේ එකම දේ පස් වතාවක් කියවනවාට වඩා, සතිය පුරා පරතරයන් තබා එය මතක් කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය බෙහෙවින් වැඩිය.

සරලව කිවහොත්: **කට්ට පාඩම් කිරීම (Cramming)** හරියට සිදුරු සහිත බාල්දියකට වේගයෙන් වතුර පිරවීම වැනිය. කාල පරාසයන් තබා පාඩම් කිරීම (Spacing) මගින් සිදු වන්නේ බාල්දියේ සිදුරු වැසීමයි.

ඔබට පවත්වා ගත හැකි කාලසටහන කුමක්ද?

මේ සඳහා ඔබට සංකීර්ණ මෘදුකාංග හෝ ක්‍රමවේද අවශ්‍ය නොවේ. ඕනෑම පාඩමක් කළ පසු ප්‍රධාන අවස්ථා තුනකදී එය මතක් කිරීම ප්‍රමාණවත්ය:

- **පළමු අවස්ථාව — පසුදින (විනාඩි 10):** අලුත් පාඩමක් ආරම්භ කිරීමට පෙර, නිස් කොළයක් ගෙන ඊයේ ඉගෙන ගත් දේ මතකයෙන් ලියන්න. පසුව පොත බලා අඩුපාඩු සකසා ගන්න. අමතක වීමේ වක්‍රය වේගයෙන්ම පහළ බසින අවස්ථාව මෙයයි.
- **දෙවන අවස්ථාව — සතියකට පමණ පසු (විනාඩි 10):** නැවතත් මතකයෙන් ලියන්න හෝ පාඩම අවසානයේ ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙන්න.
- **තුන්වන අවස්ථාව — මාසයකට පමණ පසු:** තවත් වරක් මතකය ආවර්ජනය කරන්න. වඩාත් සුදුසු වන්නේ විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයකට පිළිතුරු ලිවීමයි. මින් පසු එම කරුණු දිගු කාලීන මතකයේ රැඳෙනු ඇත.

එක් පාඩමක් වෙනුවෙන් මාසයක් පුරා වැය වන්නේ විනාඩි 30 ක් පමණි. නමුත් එමගින් විභාග කාලයේදී ඔබට දැනෙන පීඩනය සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වේ. විභාගයට සහිත කිහිපයකට පෙර පාඩම් කරන සිසුවාට සියල්ල අලුත් දේවල් සේ දැනෙන අතර ඔහු සිටින්නේ දැඩි බියකිනි. නමුත් නිවැරදිව මතකය ආවර්ජනය කළ සිසුවාට එම කරුණු පරණ මිතුරන් මෙන් හුරුපුරුදුය. දෙදෙනාම වැය කරන්නේ එකම කාලය වුවත්, ප්‍රතිඵලය අතසට පොළොව මෙනි.

(ඔබට මතක නම්, මෙය අපි "දැනුම පිළිබඳ මුළාව" පරිච්ඡේදයේ කතා කළ සතිපතා අවංක පරීක්ෂණයට සහ කාල කළමනාකරණ පරිච්ඡේදයේ "කිසිදු විෂයක් නිදහසට ඉඩ නොදීමේ" ඊතියට සමානය. අමතක වීමේ වක්‍රය නිසාම මෙම ඊතී නිර්මාණය වී ඇත.)

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. අලුත් දෙයක් පාඩම් කිරීමට පෙර, නිස් කොළයක් ගෙන ඊයේ පාඩම් කළ කරුණු මතකයෙන් ලියන්න (විනාඩි 10 ක් වැය කරන්න).
2. පොත බලා අඩුපාඩු ඇත්නම් රතු පෑනකින් සටහන් කරගන්න.
3. හෙට සඳහා ඔබේ වැඩ සැලසුමේ මුලින්ම මෙසේ ලියන්න: "පළමු විනාඩි 10: ඊයේ ඉගෙන ගත් දේ මතකයෙන් ලිවීම."

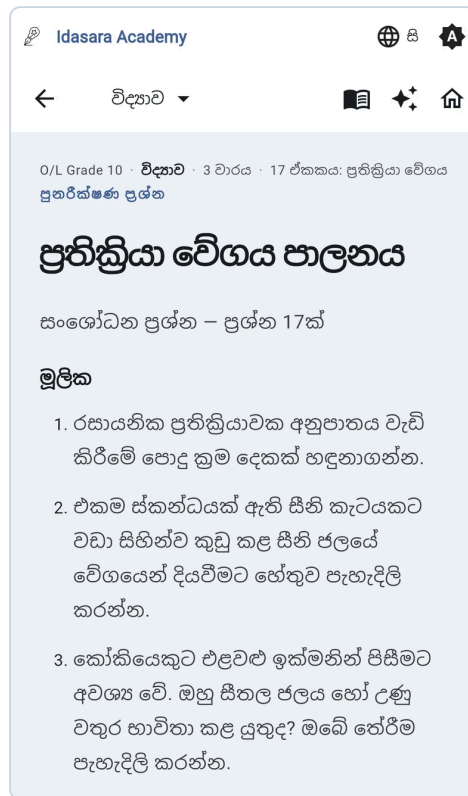
එක් පුරුද්දක්, විනාඩි දහයක්. මේ පොතේ ඇති අනෙක් හැම ක්‍රමයකටම වඩා වැඩි ලකුණු ප්‍රමාණයක් රැක ගැනීමට මෙමගින් ඔබට හැකි වේ — මන්ද, අනෙක් සියලු මහත්සියෙන් 70% ක් නිකරුණේ අපතේ යාම මෙයින් වැළකේ.

කෙටියෙන්

- **අමතක වීමේ වක්‍රය:** අලුතින් ඉගෙන ගන්නා දේවලින් වැඩි හරියක් දිනක් හෝ දෙකක් ඇතුළත අමතක වේ. මෙය මොළයේ ස්වභාවයකි.
- මොළය මතක තබා ගන්නේ **නැවත ආවර්ජනය කරන (Retrieve)** දේවල් පමණි. භාවිතයට ගන්නා මතකයන් වැදගත් ලෙසත්, භාවිතයට නොගන්නා දේවල් ඉවත් කිරීමටත් මොළය තීරණය කරයි.
- මතකය ආවර්ජනය කිරීම සඳහා මහත්සි විය යුතුය (Active Recall). පොත වසා මතකයෙන් නිපදවිය යුතුය.
- නැවත මතක් කිරීමට පෙර මදක් අමතක වීමට ඉඩ දීමෙන් මතකය වඩාත් ශක්තිමත් වේ.
- සාර්ථක කාලසටහන: **ඊළඟ දිනය → ඊළඟ සතිය → ඊළඟ මාසය** ලෙස විනාඩි 10 බැගින් මතකය ආවර්ජනය කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම කාල පරාසයන් තබා මතක් කිරීමේ (Spacing) ඇති අමාරුම කොටස වන්නේ ඒ ඒ දිනට මතක් කළ යුතු පාඩම් මොනවාදැයි මතක තබා ගැනීමයි. **ඉඩසර ඇකඩමිය** මගින් මෙම ක්‍රියාවලිය ස්වයංක්‍රීයව සිදු කෙරේ. එහි ඇති **Flash Cards** (ගෙවන සාමාජිකත්ව සඳහා) සහ **Revision Questions** නිර්මාණය කර ඇත්තේ නිසි කාල පරාසයන් තුළ කරුණු ඔබේ මතකයට ගෙන ඒමටයි. ඔබට අපහසු කරුණු ඉක්මනින් ද, පහසු කරුණු මදක් ප්‍රමාද වී ද නැවත ප්‍රශ්න ලෙස ඉදිරිපත් වේ. එවිට ඔබ කළ යුත්තේ කාලසටහන් ගැන කරදර නොවී, මතකයෙන් පිළිතුරු දීමට උත්සාහ කිරීම පමණි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ මතක ශක්තිය අනිත් අයට වඩා අඩුද? බොහෝ විට නැත. අමතක වීමේ වක්‍රය සැමට පොදුය. වෙනස ඇත්තේ ඇතැම් සිසුන් නොදැනුවත්වම තම දෛනික පුරුදු තුළ මතකය ආවර්ජනය කරන බැවිනි (උදාහරණ ලෙස: පත්තියේදී ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීම, යාළුවන්ට පාඩම් කියා දීම).

විභාගයට දින කිහිපයක් නියලා 'කට්ට' පාඩම් කිරීම (Cramming) සාර්ථකද? හෙට නියෙන කුඩා පරීක්ෂණයකට එය යම් දුරකට සාර්ථක විය හැක. නමුත් වසර දෙකක විෂය නිර්දේශයක් ඇති ලොකු විභාගයකට එය කිසිසේත් ප්‍රමාණවත් නැත. මාස කිහිපයක පාඩම් දින කිහිපයකින් මතකයට ඔබා ගත නොහැක.

මට පරණ පාඩම් මතක් කරන්නයි, අලුත් ඒවා ඉගෙන ගන්නයි දෙකටම වෙලාව මදි. විනාඩි දහයක මතක් කිරීම අමතර කාලයක් වැය කිරීමක් නොව, ඔබ කලින් වැය කළ පැය ගණන ආරක්ෂා කර ගැනීමකි. ඊයේ වැය කළ පැය දෙක ආරක්ෂා කර ගැනීමට අද විනාඩි 10 ක් වැය කිරීම ඉතා ලාභදායී ගනුදෙනුවකි.

මතකය ආවර්ජනය කිරීමට Flashcard ඇප්ස් (Apps) අවශ්‍යමද? කරුණු රාශියක් මතක තබා ගැනීමට ඒවා ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය. නමුත් ඒවා අත්‍යවශ්‍යම නැත. නිසි කොළයක් සහ පෑනක් භාවිතයෙන් පසුදින/සතිය/මාසය යන රිද්මයට පාඩම් කිරීමෙන් ද එම ප්‍රතිඵලයම ලබා ගත හැක.

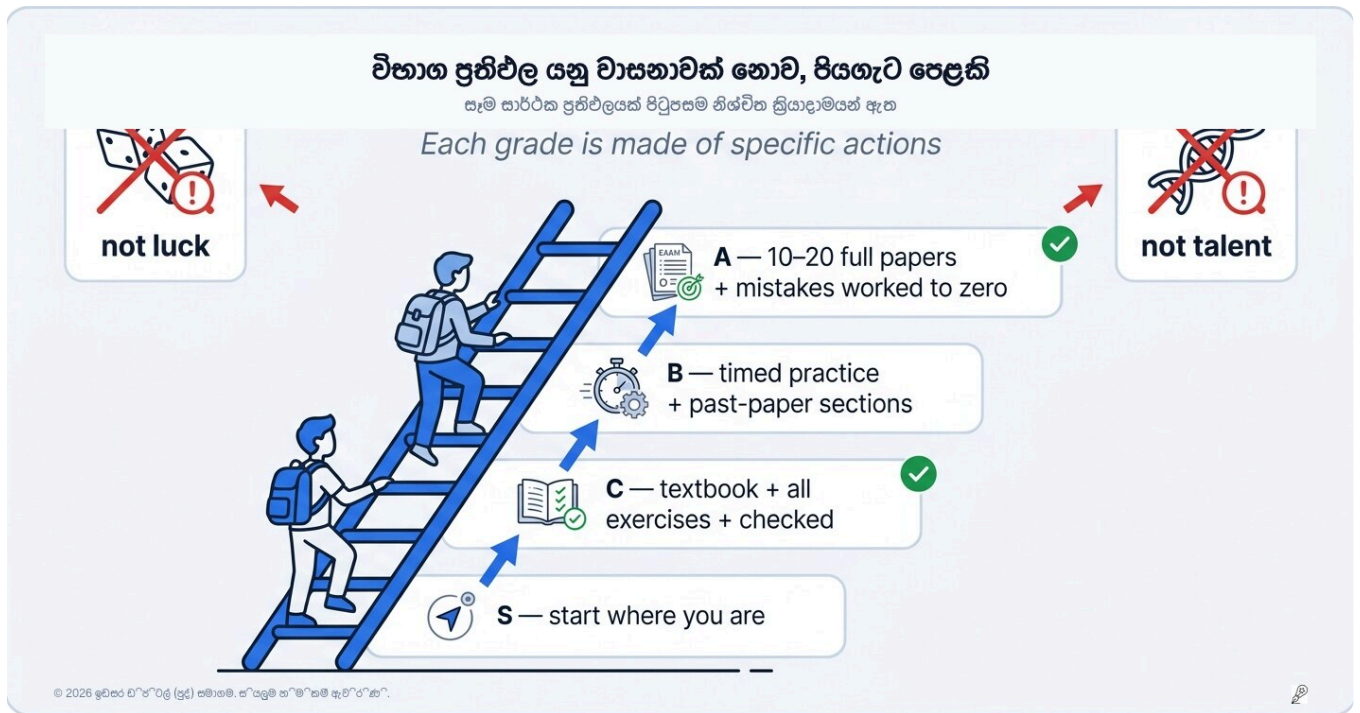
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම මතකය ආවර්ජනය කිරීමේ සහ කාල පරාසයන් තබා පාඩම් කිරීමේ මූලධර්මය ගැන සවිස්තරාත්මක ලිපියක් ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ කියවිය හැකිය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- Murre, J. & Dros, J. (2015). [Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve](#), *PLOS ONE*
- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Spaced Practice](#)
- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [research overview on spacing and desirable difficulties](#)
- The Idasara Method: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

විභාග ප්‍රතිඵල යනු ඉණීමකි, ලොහරැයියක් නොවේ



විභාග ප්‍රතිඵල දෙස බැලූ බැල්මට ඒවා සහජ දක්ෂතාවය මත ලැබෙන තීන්දුවක් සේ පෙනුනද, ඇත්ත වශයෙන්ම සෑම සාමාර්ථයක්ම (A, B, C හෝ S) ලබා ගැනීමට නම් කළ යුතු නිශ්චිත ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම් පෙළක් තිබේ. මෙය ඕනෑම ශිෂ්‍යයෙකුට පියවරෙන් පියවර හැගිය හැකි ඉණීමකක් වැනිය. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි එම ඉණීමකේ පඩි සෑදී ඇත්තේ කුමකින්ද යන්නත්, S සාමාර්ථයක සිට A සාමාර්ථයක් දක්වා යන ගමන වාසනාව මත නොව නිවැරදි මඟක් ඔස්සේ යන ගමනක් බවත් පැහැදිලි කර දෙන්නෙමු.

කෙටි පිළිතුර: A සාමාර්ථයක් යනු නිශ්චිත අනුපිළිවෙලකට සිදු කරන ක්‍රියාවන් සමූහයක ප්‍රතිඵලයකි. එනම්: සෑම මාතෘකාවක් සඳහාම රජයේ පෙළපොත කියවීම, අන්‍යාස කර ඒවා නිවැරදිදැයි පරීක්ෂා කර ගැනීම, විභාග කොන්දේසි යටතේ පුහුණු වීම සහ අවසානයේ පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ සඳහා අවම වශයෙන් 10ක් වත්) කරමින් තමන් අතින් නැවත නැවතත් සිදුවන වැරදි ක්‍රමවත්ව නිවැරදි කර ගැනීමයි. මෙම කිසිදු පියවරක "සහජ දක්ෂතාවය" අත්‍යවශ්‍ය නොවේ; මෙම මාවත ඕනෑම ශිෂ්‍යයෙකුට විවෘතය.

විභාග ප්‍රතිඵල ලැබුණු දිනයකි. පවුල් දෙකක් ප්‍රතිඵල ලේඛන දෙකක් දෙස බලයි.

එක් ලේඛනයක A සාමාර්ථ සටහන්ව ඇත. අසල්වැසියන් පවසන්නේ "ඒ ළමයා උපතින්ම දක්ෂයා" කියායි. අනෙක් ලේඛනයේ සටහන්ව ඇත්තේ S සාමාර්ථයකි. ඒ දරුවා ගැන සමාජය පවසන්නේ "හැමෝටම ඉගෙන ගන්න බැහැනේ" කියායි.

මෙම පැහැදිලි කිරීම් දෙකේදීම ඇඟිල්ල දිගු වන්නේ දරුවා වෙතටයි. නමුත් එය වැරදිය. මෙහිදී කිසිවෙකු නොඅසන ප්‍රශ්නය මෙයයි: **පසුගිය වසර පුරා මේ දරුවන් දෙදෙනාගේ සවස් කාලයන් ගෙවුණේ කොතොමද?**

මක්නිසාද යත්, සාමාර්ථයන් නිර්මාණය වන්නේ එම සවස් කාලයන් තුළ සිදු කරන නිශ්චිත ක්‍රියාවන් මගිනි. ඔබ එම ක්‍රියාවලිය වටහා ගත් පසු, "සහජ දක්ෂයාගේ" අබිරහස විසඳී ඕනෑම කෙනෙකුට හැගිය හැකි පැහැදිලි ඉණීමකක් එහි ඇති බව පෙනෙනු ඇත.

ඉණිමඟේ එක් එක් පටිය සෑදී ඇත්තේ කුමකින්ද?

මෙය හුදෙක් උනන්දු කරවන කතාවක් ලෙස නොව, විද්‍යාත්මකව විග්‍රහ කරමු. විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයක් යනු කුමක්ද? එය විෂය නිර්දේශය මත පදනම් වූ, විවිධ මට්ටමේ අපහසුතා ඇති, නිශ්චිත දැනුම සහ ඉදිරිපත් කිරීමේ රටාවන් බලාපොරොත්තු වන ක්‍රියාවලියකි. එවිට සාමාර්ථයන් යනු ඔබ කොතරම් දුරට එම අපේක්ෂාවන් ඉටු කර ඇද්ද යන්නයි.

ස්ථාවර සමර්ථයක් සහ C සාමාර්ථයක් දක්වා වන පටිය සෑදී ඇත්තේ ඉතා සරල ක්‍රියා තුනකිනි: සෑම විෂය කොටසක් සඳහාම රජයේ නිල පෙළපොත කියවීම, පාඩම අවසානයේ ඇති අභ්‍යාස පෑනෙන් කඩදාසියක කිරීම, සහ එම පිළිතුරු නිවැරදි දැයි අවංකවම පරීක්ෂා කර ගැනීමයි. මෙහි සුවිශේෂී කිසිවක් නැත. නමුත් මුළු විෂය නිර්දේශයම ආවරණය කරමින් මෙම ක්‍රියා තුන කරන ශිෂ්‍යයෙකු විභාගය "සමත් වේවිදැයි" බිය විය යුතු නැත. ඔවුන් සාමාර්ථයක් සඳහා අවශ්‍ය පදනම ගොඩනගා අවසානය.

C සිට B සාමාර්ථයක් දක්වා වන පටියට ඇතුළත් වන්නේ විභාග කොන්දේසි යටතේ පුහුණු වීමයි: කාලය මැන බලමින් කෙටි ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දීම, පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර වල කොටස් කිරීම සහ ලකුණු දීමේ පටිපාටියට (Marking Scheme) අනුව පිළිතුරු සැසඳීමයි. මෙහිදී ශිෂ්‍යයා දැනුම ලබා ගැනීමට අමතරව, එය වේගයෙන් සහ නිවැරදිව කඩදාසිය මත ඉදිරිපත් කිරීමට පුරුදු වෙයි. පර්යේෂණ වලට අනුව විභාග තත්ත්ව යටතේ තමන්වම පරීක්ෂා කර බැලීම (Self-testing) යනු ලොව ඇති සාර්ථකම ඉගෙනීමේ ක්‍රමයයි.

B සිට A සාමාර්ථයක් දක්වා වන පටිය බොහෝ දෙනා සිතන්නේ සහජ දක්ෂතාවය කියායි. නමුත් එය සම්පූර්ණයෙන්ම යාන්ත්‍රික ක්‍රියාවලියකි: එනම් පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර විශාල ප්‍රමාණයක් කිරීමයි (සාමාන්‍ය පෙළ සඳහා 10ක් පමණ, උසස් පෙළ සඳහා 20ක් පමණ). මෙහි ඇති වැදගත්ම රහස නම් **තමන් අතින් නැවත නැවතත් සිදුවන වැරදි ක්‍රමවත්ව හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදි කර ගැනීමයි.** සෑම ප්‍රශ්න පත්‍රයක් අවසානයේදීම ඔබට ලකුණු අනිමි වන තැන් ලැයිස්තුවක් ලැබේ. A සාමාර්ථයක් ගන්නා ශිෂ්‍යයා තමන් දන්නා දේම නැවත නැවත කියවන්නේ නැත; ඔවුන් කරන්නේ මෙම 'වැරදුණු තැන් ලැයිස්තුව' අවසන් වන තුරු ඒවා පාඩම් කිරීමයි. එම "සහජ දක්ෂතාවය" යනු එයයි.

මෙම කිසිදු පියවරක සහජ දක්ෂතාවය හෝ වාසනාව අවශ්‍ය නොවන බව ඔබට පෙනෙනවාද? මෙම ඉණිමඟේ ඇති වැදගත්ම දේ නම්, **ඔබට පටි මඟ හැර යා නොහැකි සේම, ඔබ ගොඩනැඟූ පටියකින් ඔබව පහළට දැමීමටද කිසිවෙකුට නොහැකි වීමයි.**

ඇයි අපි තවමත් මෙය 'වාසනාව' කියා සිතන්නේ?

ප්‍රතිඵලය ඉණිමඟක් නම්, ඇයි මිනිසුන් මෙය ලොතරැයියක් හෝ ජානමය දෙයක් කියා පවසන්නේ?

එයට හේතුව ඉණිමඟේ ඉහළට නැඟීම අන් අයට නොපෙනීමයි. A සාමාර්ථ ගත් ශිෂ්‍යයාගේ පන්තියේ මිතුරන් දකින්නේ ප්‍රතිඵලය මිස, ඒ පිටුපස ඇති සති ගණනාවක අභ්‍යාස සහ වැරදි නිවැරදි කර ගැනීම් නොවේ. මෙම මනන්සිය "දක්ෂයා" යන තනි වචනයට ලඟු කෙරේ. අනෙක් අතට, S සාමාර්ථයක් ගත් ශිෂ්‍යයා පැය ගණනාවක් මනන්සි වී සටහන් කියවා හෝ පිටපත් කර තිබිය හැකිය. නමුත් ඔවුන්ගේ ක්‍රමය වැරදි නිසා (ඉණිමඟේ පටි නොවන ක්‍රියාවල යෙදීම නිසා) ඔවුන් සිතන්නේ තමන්ට ඉගෙනීමට දක්ෂතාවයක් නැති බවයි. මෙහිදී මනන්සිය සැබෑ වුවද, භාවිතා කළ 'එන්ජිම' වැරදිය. ඉණිමඟ නැගිය හැක්කේ පැය ගණනින් නොව, ඉහත කී නිශ්චිත ක්‍රියාවන් මගිනි.

ඔබ ඉන්නේ ඉණිමඟේ කොතැනද — ඇත්තටම?

ඔබේ දුර්වලම විෂය ගෙන, නැඟීම් වලට ඉඩ නොදී මෙම ප්‍රශ්න වලට සාක්ෂි සහිතව පිළිතුරු දෙන්න:

- මම මෙතෙක් උගත්වා ඇති සෑම පාඩමක් සඳහාම රජයේ පෙළපොත කියවා තිබේද? (ටියුෂන් නෝට් පමණක් නොව)
- මම පෙළපොතේ අභ්‍යාස පෑනෙන් කඩදාසියක කර (කියවා නොව), ඒවා නිවැරදි දැයි පරීක්ෂා කර තිබේද?

- මම කාලය මැන බලමින් පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දී තිබේද?
- මට නිතරම වැරදෙන කරුණු වල ලැයිස්තුවක් මා සතුව තිබේද? එම ලැයිස්තුව ක්‍රමයෙන් අඩු වෙනවාද?

බොහෝ ශිෂ්‍යයන් තේරුම් ගන්නා දෙයක් නම්, ඔවුන් ඉගෙනීමට වැය කළ කාලයට සාපේක්ෂව ඔවුන් ඉන්නේ ඉණීමකින් පහළ පටියක බවයි. මන්ද ඔවුන් වැය කළ කාලය ඉණීමකින් පඩි නොවන ක්‍රියාවන්ට (උදාහරණ ලෙස පාට පාටින් නෝට් ලිවීම හෝ කියවීම පමණක් කිරීම) වැය වී ඇති බැවිනි. මෙය නරක ආරංචියක් නොවේ. ඉණීමකින් මිළඟ පටිය දැන් ඔබට පැහැදිලිව පෙනෙන අතර එය ජය ගැනීම ඔබේ අතේය.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ඔබට වඩාත්ම වෙනස් කර ගත යුතු සාමාර්ථය ඇති විෂය තෝරා ගන්න.
2. ඉහත ප්‍රශ්න හතරට අවංකව පිළිතුරු දෙන්න.
3. ඔබේ වත්මන් පටිය හඳුනා ගන්න — එනම් ඔබ "නැත" කියා පිළිතුරු දුන් පළමු ප්‍රශ්නය කුමක්ද?
4. අද රාත්‍රියේ පැයක් වැය කර එම පටියට අදාළ වැඩ කරන්න. පෙළපොතේ මගහැරුණු කොටසක් කියවන්න හෝ අනාසාස කිහිපයක් කරන්න. ඉණීමක ඉහළට යන්නේ ඔබ ඇත්තටම පියවරක් තැබුවහොත් පමණි.

කෙටියෙන්

- සෑම සාමාර්ථයක්ම සෑදී ඇත්තේ **නිශ්චිත ක්‍රියා** මගිනි: පෙළපොත + අනාසාස + පරීක්ෂා කිරීම → ස්ථාවර සමර්ථයක්/C; + කාලය අනුව පුහුණුවීම → B; + පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර (සා.පෙළ ≈ 10 / උ.පෙළ ≈ 20) + වැරදි නිවැරදි කර ගැනීම → A.
- සහජ දක්ෂතාවය මෙහි කොතැනකවත් නැත. "දක්ෂතා" යනු ඔබ නොදුටු වෙනසක් දරා ඉණීමක නැගී ඇත.
- කාලය වැය කළ පමණින් ඉණීමක නැගිය නොහැක; වැය කරන කාලය තුළ නිවැරදි ක්‍රියාවන් කළ යුතුය.
- ඔබට පඩි මඟ හැර යා නොහැක, නමුත් ඔබ ගොඩනැඟූ පටියක් කිසිවෙකුට අනිමි කළ නොහැක.
- සාක්ෂි මත පදනම්ව ඔබ දැනට සිටින පටිය සොයාගෙන, එතැන් සිට වැඩ ආරම්භ කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

තමන් ඉන්නේ කොතැනදැයි තනිවම තේරුම් ගැනීම සමහර විට අපහසු විය හැකිය. ඉඩසර ඇකඩමියේ ඇති **විෂය නිර්දේශ පිරික්සුම (Curriculum Browser)** මගින් ඔබේ විෂය නිර්දේශයේ කුමන කොටස් ඔබ ආවරණය කර ඇත්දැයි පැහැදිලිව දැකගත හැක. එසේම අපගේ **Readiness Score (සූදානම් වීමේ මට්ටම)** මගින්, ඔබ කළ අනාසාස සහ නිවැරදි කරගත් වැරදි ප්‍රමාණය අනුව ඔබ ඉණීමකින් සිටින්නේ කොතැනදැයි 0 සිට 100 දක්වා අගයකින් පෙන්වා දෙයි.

← මගේ විභාග ප්‍රතිඵල

ප්‍රතිඵලයක් එක් කරන්න

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

විභාග වර්ගය

සා/පේ විභාගය

වසර

2026

විෂය *

ඔබේ විෂයන් අතරින් තෝරන්න

ශ්‍රේණිය

A

සුරැකීමට සියලුම ක්ෂේත්‍ර පුරවන්න

සුරකින්න?

ඔබේ ප්‍රතිඵල ඇතුළත් කර ධාරා නිර්දේශ වැඩි දියුණු කරන්න

නිතර අසන ප්‍රශ්න

සහජ දක්ෂතාවය කියලා දෙයක් ඇත්තෙම නැද්ද? සමහරුන්ට ඉක්මනින් වැටහෙනවා නේද? යමක් තේරුම් ගන්නා වේගය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැකිය. නමුත් රජයේ විභාග මගින් මනින්නේ ඔබේ තේරුම් ගැනීමේ වේගය නොව, ඔබ ලබාගත් දැනුම නිවැරදිව ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාවයි. ඉණිමඟේ පඩි ඕනෑම කෙනෙකුට නැගිය හැක. වේගය අඩු වුවත් එකම පඩි පෙළ නැගීමෙන් ඔබටත් එම උසටම යා හැකිය.

විභාගයට ඇත්තේ තව මාස කිහිපයකි. මට තවමත් මේ ඉණිමඟ නැගිය හැකිද? ඔව්, කාලය අඩු වන විට පඩි අතර කාලය කෙටි වේ, නමුත් පඩි වෙනස් නොවේ. මුලින්ම විෂය ආවරණයේ ඇති අඩුපාඩු සම්පූර්ණ කරන්න, ඉන්පසු පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර තරතා වැරදි සොයා යන්න. මාස කිහිපයක් තිබීමෙන් ලැබෙන්නේ වැඩි පහසුවක් පමණි; ක්‍රමය එකමය.

මගේ දරුවා ගොඩක් මහත්සි වෙනවා, ඒත් ලැබෙන්නේ S එකක්. අපි ඒක පිළිගන්න ඕනද? (දෙමාපියන් සඳහා) දරුවා වැය කරන කාලය තුළ ඉහත කී ඉණිමඟේ පඩි වලට අදාළ වැඩ තිබේදැයි බලන්න. බොහෝ විට දරුවන් කරන්නේ පාඩම් පොත් කියවීම හෝ ටියුෂන් පත්ති වලට සහභාගී වීම පමණි. දරුවාගේ දක්ෂතාවය ගැන තීරණයකට ඒමට පෙර, ඉහත කී ප්‍රශ්න තහරට දරුවා "ඔව්" කියා පිළිතුරු දෙන මට්ටමට පැමිණ තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න.

මේ ඉණිමඟ සාමාන්‍ය පෙළ සහ උසස් පෙළට පමණක් පොදු දෙයක්ද? නැත. ඕනෑම විභාගයකට, වෘත්තීය විභාගයකට හෝ නව ශිල්පයක් ඉගෙන ගැනීමට මෙය පොදුය. මූලික දැනුම → පුහුණුව → ප්‍රමාණාත්මකව පුහුණු වීම → දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම යන පියවර ඕනෑම ක්ෂේත්‍රයක ජයග්‍රහණයේ රහසයි.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම සාමාර්ථයන් ලබා ගැනීමේ ඉණිමඟ සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පටිපාටිය ගැන වැඩිදුර විස්තර **ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method)** තුළින් කියවිය හැකිය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [overview at the Association for Psychological Science](#)
- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [research overview on testing and spacing](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

මොනම ඇප් එකකටවත් ඔයා වෙනුවෙන් ඉගෙන ගන්න බැහැ (අපේ ඇප් එකටත් එක්කමයි මේ කියන්නේ)



සෑම වසරකම ශිෂ්‍යයන් පාඩම් කිරීමට උදව් වන ඇප් ඩවුන්ලෝඩ් කරති, වීඩියෝ වැනල් සබ්ස්ක්‍රයිබ් කරති, සහ AI එකෙන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු අසති. නමුත් ඔවුන්ගේ ලකුණු නම් වෙනස් වන්නේ නැත. ඒ මන්ද යත්, ඉගෙනීම යනු ශිෂ්‍යයාගේම කැපවීම සහ වෙනෙස මත පමණක් සිදුවන දෙයක් වන බැවිනි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය ඉතා අවංක ප්‍රකාශයකි: තාක්ෂණයට ශිෂ්‍යයෙකු වෙනුවෙන් සැබවින්ම කළ හැක්කේ කුමක්ද, කිසිසේත්ම කළ නොහැක්කේ කුමක්ද සහ ඔබේ කාලය හා බලාපොරොත්තු අපතේ යෑමට පෙර මේ දෙකේ වෙනස හඳුනා ගන්නේ කෙසේද යන්න මෙහිදී පැහැදිලි කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: අපේ ඇප් එක ඇතුළුව මොනම ඇප් එකකටවත් ඔයා වෙනුවෙන් ඉගෙන ගන්න බැහැ. මොකද ඉගෙනීම කියන ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙන්නේ ඔයාගේ මතකයේ තියෙන දැනුම වෙනෙස මතකසි වෙලා නැවත මතක් කරලා කොළයකට ගන්න (out of memory) ඒ මොහොතේදී විතරයි. හොඳම ඉගෙනුම් මෙවලම (app) වෙන්නේ ඔයාගේ ඒ වෙනෙස නිවැරදිව ප්‍රශ්න කරන, ඒක වෙක් කරන සහ කාලසටහනකට අනුව පවත්වාගෙන යන එක විතරයි. ඕනෑම ඇප් එකක සාර්ථකත්වය මනින්න එක ප්‍රශ්නයක් අහන්න: "මේ ඇප් එක පාවිච්චි කරලා විනාඩි දහයකට පස්සේ, මගේ ඔලුවෙන් අලුත් දෙයක් එළියට ආවද?"

මේ පොත ලියන්නේ ඉගෙන ගන්න උදව් වෙන ඇප් එකක් නිර්මාණය කරපු කණ්ඩායමක්. ඒ නිසා ඊළඟට මම කියන වාක්‍යය ඔයාව පුදුමයට පත් කරන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ පොතේ තියෙන අනිත් හැම දෙයක්ම රඳා පවතින්නේ මේ ඇත්ත මතයි:

මොනම ඇප් එකකටවත් ඔයාට "A" එකක් අරන් දෙන්න බැහැ. ඔයාගේ ගෝත් එකේ තියෙන කිසිම ඇප් එකකට බැහැ. අපේ එකටත් බැහැ.

මේක නිකන් අමුතු මාර්කට්ට් එකක් වගේ දැනෙනවා නම් ඒක හොඳයි — මොකද මේක මාර්කට්ට් නෙවෙයි. මේක තමයි මුළු පොතම ගොඩනැගිලා තියෙන අඩිතාලම. මේ ඇත්ත දැනගන්නේ නැති ඕනෑම ශිෂ්‍යයෙකුට කවදා හරි ඒ වෙනුවෙන් වන්දි ගෙවන්න වෙනවා. ඒ නිසා අපි ඒ ගැන අවංකව කතා කරමු.

ඇප් එකක් ඩවුන්ලෝඩ් කරගන්නාම දැනෙන බොරු සහනය

ඔයා මේ දේ ඔයාගේ යාළුවෙක්ගෙන් හෝ ඔයාගෙන්ම දැකලා ඇති.

ශිෂ්‍යයෙක් පාඩම් වැඩ කරගන්න බැරුව ඉන්නවා. එයා ජනප්‍රිය ඉගෙනුම් ඇප් එකක් ඩවුන්ලෝඩ් කරගන්නවා. සතියක් විතර යනකල් එයාට ලොකු ප්‍රගතියක් තියෙනවා වගේ දැනෙනවා — ඇප් එකේ බැප් හම්බවෙනවා, වීඩියෝ බලනවා, ඇප් එකේ ප්‍රගති රේඛාව උඩට යනවා. තමන්ගේ ප්‍රශ්නය විසඳෙනවා කියලා එයාට දැනෙනවා. හැබැයි වාර විභාගය ආවම ලකුණුවල කිසිම වෙනසක් නැහැ. අන්තිමට ඒ ඇප් එකත් ගෝත් එකේ තියෙන තවත් එක වැඩකට නැති ඇප් එකක් විතරක් වෙනවා.

මොකක්ද වුණේ? ඇප් එකේ වැරද්දක් නෙවෙයි, වුණේ දෙයක් වැරදියට හේරුම් ගත්ත එක. වීඩියෝ බලන එක, ඇප් එකේ දේවල් ටැප් කරන එක, මේ හැම එකකදීම වෙන්නේ දැනුම ඔයාගේ ඔලුව ඇතුළට එන එක (knowledge flow in). ඒක හරියට පොතක් කියවනවා වගේ හරිම ලේසි, සැපපහසු දෙයක්. හැබැයි මේ පොතේ මුල් පරිච්ඡේදවල කිව්වා වගේ, ඉගෙනීම කියන දේ සිද්ධ වෙන්නේ එකම එක තැනකදී විතරයි: **ඒ තමයි දැනුම ඔයාගේ මතකයෙන් වෙහෙස මහන්සි වෙලා "එළියට" අදින මොහොතේදී.** ඒ කියන්නේ ඔයාගේ පෑනෙන් කොළයක උත්තරයක් ලියනකොට. කිසිම ඇප් එකකට ඔයා වෙනුවෙන් ඒ වෙහෙස වෙන්න බැහැ. ඒක ඔයාගේ මොළය, පෑන සහ පොත අතර සිද්ධ වෙන්න ඕන දෙයක්.

මේ දවස්වල තියෙන ලොකුම රටටා ගැනීම තමයි AI (උදාහරණයක් විදිනට ChatGPT) එකෙන් ප්‍රශ්නයට උත්තරය අරගෙන ඒක කොපි-පේස්ට් කරන එක. උත්තරය ලස්සනට, ක්ෂණිකව, නිවැරදිව ලැබෙනවා. හැබැයි ශිෂ්‍යයාගේ ඔලුවට කිසිම දෙයක් යන්නේ නැහැ. ඒක විභාග ශාලාවට ගියාම හේරෙනවා, මොකද එතනට AI එක ගෙනියන්න බැහැනේ. තමන් මහන්සි වෙලා හදාගත්ත නැති උත්තරයක් කියන්නේ තමන්ගේ දියුණුවට ලැබෙන දෙයක් නෙවෙයි.

සරලවම කිව්වොත්: **තාක්ෂණයට පුළුවන් දැනුම ඔයාගේ දොරකඩට ගෙනත් දෙන්න විතරයි. ඒක ඔයාගේ මොළය ඇතුළට අරන් යන්න පුළුවන් ඔයාගේ වෙහෙසට විතරයි.**

හොඳ ඉගෙනුම් මෙවලම්වලින් ඇත්තටම වෙන්නේ මොකක්ද?

දැන් අපි කතාවේ අතින් පැත්ත බලමු. ඒ කියන්නේ ගෝත් එක ගඟට විසි කරන්න ඕනේ කියන එක නෙවෙයි. නිවැරදිව පාවිච්චි කළොත්, හොඳ මෙවලම්වලින් ශිෂ්‍යයෙකුට විශාල සහනයක් ලැබෙනවා. ඒ හැම එකකම පොදු ලක්ෂණයක් තියෙනවා: **හොඳ මෙවලම්කින් කරන්නේ ඔයාගේ වෙහෙස (effort) නිවැරදිව ප්ලෑන් කරන එක, ඒක වෙක් කරන එක සහ කාලසටහනකට අනුව පවත්වාගෙන යන එක විතරයි. ඒක කිසිම වෙලාවක ඔයාගේ වෙහෙසට ආදේශකයක් වෙන්නේ නැහැ.**

- **ව්‍යුහය (Structure):** විෂය නිර්දේශයට අනුව අද රෑට ඉගෙන ගත යුතු දේ මොකක්ද කියලා පෙන්නලා දෙනවා. එතකොට "මම අද මොකක්ද කරන්නේ?" කියලා හිත හිත කාලය නාස්ති වෙන්නේ නැහැ.
- **අවංකව පරීක්ෂා කිරීම (Honest checking):** ඔයා අතින් ලියපු උත්තරය නිවැරදිද කියලා එවලේම බලාගන්න පුළුවන්. විභාගය කිට්ටු වෙනකල් වැරදි උත්තර ඔලුවේ තියාගෙන ඉන්න වෙන්නේ නැහැ. තාක්ෂණය වැදගත් වෙන්නේ මෙන්න මෙතනදීයි; මැෂින් එකකට පුළුවන් ඔයාගේ 50 වෙනි උත්තරයත් පළවෙනි එක වගේම ඉවසීමෙන් බලන්න.
- **මතකය කළමනාකරණය (Scheduling memory):** අපිට දේවල් අමතක වෙන වේගය (forgetting curve) පාලනය කරන්න මේ මෙවලම් උදව් වෙනවා. නියමිත කාල පරාසයන් තුළ ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් මතකය අලුත් කරනවා.
- **ඔයාගේ වැරදි මතක තබා ගැනීම:** හැම දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙක්ම තමන්ට වරදින තැන් ගැන පොතක් පවත්වාගෙන යනවා. ඇප් එකකින් ඒ දේ ස්වයංක්‍රීයව කරලා දෙනවා.

මේ ලැයිස්තුව ආයෙත් කියවලා බලන්න. මේ හැම එකකම අන්තිමට වෙන්නේ **ඔයා වැඩ කරන එකයි** — කියවන එක, ලියන එක, උත්තර දෙන එක සහ වැරදි හදාගන්න එක. ඇප් එක කරන්නේ ඔයාගේ මහන්සිය නිවැරදි ඉලක්කයකට යොමු කරන එක විතරයි. ඒ මහන්සිය කොතොමටත් ඔයාගෙම වෙන්න ඕනේ.

ඕනෑම ඉගෙනුම් මෙවලමක් (අපේ එකත් ඇතුළුව) මනින්න පුළුවන් ස්ථිර පරීක්ෂණයක් තියෙනවා. ඒක එක ප්‍රශ්නයක්: "මේ ඇප් එක එක්ක විනාඩි දහයක් හිටියට පස්සේ, මගේ ඔලුවෙන් මොනවා හරි දෙයක් එළියට ආවද (පෑනෙන් ලිව්වද, මතක් කරාද)? නැත්නම් මම නිකන් බලාගෙන විතරක් හිටියද?" ඇප් එකක් පාවිච්චි කරන වෙලාවක ඔයාගේ පෑන හෙලවෙන්නේ නැත්නම්, මතකය පරීක්ෂා වෙන්නේ නැත්නම්, ඔයාගේ වැරදිවලට ඔයා මුහුණ දෙන්නේ නැත්නම්, ඒ ඇප් එකෙන් ඔයාගේ ලකුණු වැඩි වෙන්නේ නැහැ.

අපි ඇයි මේක ඔයාට කියන්නේ?

මොකද, "ඇප් එක ඩවුන්ලෝඩ් කරගන්නාම ඔක්කොම හරි" කියලා ශිෂ්‍යයෙක් විශ්වාස කළොත්, එයාට අපගේ යන්නේ ආයෙත් ගන්න බැරි එයාගේ වටිනා කාලයයි. ඒ වගේම මේ පොතේ තියෙන ක්‍රමවේදය සාර්ථක වෙන්නේ ඔයා නිවැරදි දේ ගැන බලාපොරොත්තු නියාගන්නොත් විතරයි.

ඔයාගේ මතන්සිය තමයි එන්ජිම. මේ පොතේ කියලා දෙන ක්‍රමය (මතකයෙන් කෙටි සටහන් ගැසීම, ප්‍රශ්න ලොගය, කාලාන්තර පුනරීක්ෂණය) තමයි ඒ එන්ජිමේ සැලසුම. හොඳ ඇප් එකක් කියන්නේ ඒ එන්ජිම දිගටම දුවවන්න උදව් වෙන ආධාරකයක් විතරයි. පිළිවෙල වෙන්න ඕනේ මෙතෙමයි: **මතන්සිය → ක්‍රමය → ඇප් එක**. ක්‍රමය දන්න, හැබැයි ඇප් එකක් නැති ශිෂ්‍යයෙක්, ඇප් එක නිබ්බට ක්‍රමය නොදන්න ශිෂ්‍යයෙක්ව හැමදාම පරද්දෙනවා. දක්ෂම ශිෂ්‍යයා කියන්නේ ඇප් එක කියන්නේ තුන්වෙනි සාධකය විතරයි කියලා දන්න කෙනාටයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය නිර්මාණය කළේ අන්න ඒ තුන්වෙනි සාධකය විදිහටයි. ඒකේ තියෙන තැම පහසුකමක්ම හඳුලා තියෙන්නේ ඔයාගේ පොතේ, ඔයාගේ අත්අකුරින්, ඔයාගේ ඔලුව ඇතුළේ වැඩක් සිද්ධ වෙන්නයි. ඔයා කවදා හරි ඉඩසර ඇකඩමිය (හෝ වෙනත් ඕනෑම දෙයක්) පාවිච්චි කරද්දී ඔයාගෙන් කිසිම දෙයක් එළියට එන්නේ නැති බව දැනුනොත්, ඒක වහලා පෑන අතට ගන්න. ඒක ඇප් එකට කරන අගෞරවයක් නෙවෙයි. ඒක තමයි ඒ ඇප් එක නිර්මාණය කරපු නියම අරමුණ.

අවංකවම කියනවා නම්, මේ ඇප් එකේ මූලික දේවල් නොමිලේ පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. සම්පූර්ණ පහසුකම් සඳහා මාසයකට අය කරන්නේ රුපියල් 3,000 සිටය (එක ටියුෂන් පන්තියක ගාස්තුව පමණයි — ඒත් සියලුම විෂයයන්ටම). ඒ වගේම මේක සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි යන භාෂා තුනෙන්ම තියෙනවා. දැන් ඔයා ඇත්ත දන්නවා. දැන් අපිට වැදගත්ම දේට යන්න පුළුවන්: ඉගෙන ගන්න ක්‍රමය (The Method).

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔයා දැනට පාවිච්චි කරන ඉගෙනුම් ඇප් සහ වීඩියෝ වැනල් ටික බලන්න. ඒ තැම එකක් ගැනම අර ප්‍රශ්නය අහන්න: "මේකෙන් ඉගෙන ගනිද්දී මගේ ඔලුවෙන් දැනුම එළියට එනවාද, නැත්නම් ඇතුළට යනවා විතරද?"
2. ඔයාව ලියවන්න, ප්‍රශ්න අහන්න සහ වැරදි හඳුනන්න උදව් කරන මෙවලම් විතරක් නියාගන්න. නිකන් වීඩියෝ බලන එක "පාඩම් කරනවා" කියලා රවටාගන්න එපා.
3. අද විනාඩි විසිපහක් මේ පොතේ තියෙන පැරණිම කාක්ෂණය පාවිච්චි කරන්න: පොත බලන්න, ඊටපස්සේ පොත වහන්න, මතකයෙන් කොළයක ලියන්න (Retrieval). ඔයා ගාව තියෙන තැම ඇප් එකක්ම මේ වැඩේට උදව් වෙනවාද කියලා බලන්න.

කෙටියෙන්

- කිසිම ඇප් එකකට ඉගෙනීම කියන දේ කරන්න බැහැ. ඉගෙනීම සිද්ධ වෙන්නේ දැනුම මතකයෙන් එළියට අදින වෙනසකර මොනොතකදී විතරයි.
- වීඩියෝ බැලීම, ටැප් කිරීම සහ AI එකෙන් උත්තර කොපි කිරීම "ඇතුළට ගලා එන" (inflow) දේවල් මිසක් විනාගයේදී උදව් වෙන දේවල් නෙවෙයි.

- හොඳ මෙවලමකින් කරන්නේ කරුණු හතරයි: විෂය නිර්දේශය පෙළගැස්වීම, වැරදි හරි වැරදි බැලීම, පුනරීක්ෂණ කාලසටහන් සැකසීම සහ වැරදි මතක තබා ගැනීම. මේ හැම එකකම අවසානය **ඔබේ මහන්සියයි**.
- ඕනෑම මෙවලමක් මගින් පරීක්ෂණය: "විනාඩි දහයකට පස්සේ මගේ ඔලුවෙන් මොනවා හරි එළියට ආවද?"
- පිළිවෙල වැදගත්: මහන්සිය → ක්‍රමය → ඇප් එක.

නිතර අසන ප්‍රශ්න

එහෙත්ම ඇයි ඉගෙන ගන්න ඇප් එකක් පාවිච්චි කරන්නේ? අර කිව්ව වැදගත් කරුණු හතර වෙනුවෙන්: ඔයාගේ මහන්සිය නිවැරදි ඉලක්කයකට යොමු කරන්න, වැරදි බලන්න, අමතක වෙන්න නොදී මතක් කරන්න සහ දුර්වල තැන් අඳුනගන්න. මේවා තනියම කරන්නත් පුළුවන් (මේ පොතෙන් ඒක කියලා දෙනවා), හැබැයි විෂයන් 9 කට අවුරුද්දක් පුරා ඒක කරන එක ලෙහෙසි නැහැ. පද්ධතිය (system) ස්වයංක්‍රීය කිරීම වටිනවා, හැබැයි ඉගෙනීම (learning) ස්වයංක්‍රීය කරන්න බැහැ.

AI එකෙන් ප්‍රශ්න අහන එක කොරියක්ද? ඔයාට තේරෙන්නේ නැති තැනක් ගැන නිවැරදි ප්‍රශ්නයක් අහලා, ඒ උත්තරය තේරුම් අරන්, ඔයාගේම වචනවලින් ලියාගන්නවා නම් ඒක විශිෂ්ට ඉගෙනීමක්. හැබැයි AI එක දෙන උත්තරය එහෙම්මම කොරි කරනවා නම් ඒක හරියට දැනුම කුලියට ගන්නා වගේ වැඩක් — විනාශය දවසට ඒ කුලිය ඉවර වෙනවා.

මගේ දරුවා පැය ගණන් ඉගෙනුම් ඇප්වල ඉන්නවා. ඒක පාඩම් කරනවා කියන එකද? (දෙමාපියන් සඳහා) මේ පරීක්ෂණය දරුවා එක්කම කරලා බලන්න: ඇප් එක පාවිච්චි කරලා ඉවර වුණාම, ෆෝන් එක නැතුව කොළයක ඒ කරපු දේ ගැන විස්තරයක් හෝ ගාණක් හඳුලා පෙන්නන්න පුළුවන්ද? පුළුවන් නම් ඒ කාලය වටිනවා. බැරි නම්, එතන වෙන්නේ කාලය නාස්තියක්. ඒක දරුවාගේ කම්මැලිකම නෙවෙයි, උත්සාහය වැරදි පැත්තකට යොමු වීමක්.

ඉඩසර ඇකඩමිය වගේ ආයතනයක් මෙහෙම දෙයක් පල කිරීම පුදුමයක් නෙවෙයිද? ඇප් එකක් පාවිච්චි කරන්න නම් ශිෂ්‍යයෝ ඉගෙන ගන්න හැටි වැරදියට තේරුම් ගන්න ඕනේ කියලා අපි හිතන්නේ නැහැ. අසාර්ථක වෙත ශිෂ්‍යයෙකුගේ පළමු සාධකය වෙතවාට වඩා, සාර්ථක වෙත ශිෂ්‍යයෙකුගේ තුන්වෙනි සාධකය වෙන්න අපි කැමතියි.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදය පිටුපස ඇති ප්‍රධාන දර්ශනය — එනම් තාක්ෂණය යනු මිනිස් වෙනස වැඩිකරන මෙවලමක් මිස ආදේශකයක් නොවන බව — ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ වැඩිදුරටත් සාකච්ඡා කෙරේ: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [Association for Psychological Science](#)
- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [Research on generation and effortful learning](#)
- The Idasara Method: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

ඔබේ පළමු දින 7: සම්පූර්ණ ක්‍රමයම, එක කුඩා සතියකින්



මේ පොතෙන් මම ඔබට පුරුදු රාශියක් හඳුන්වා දෙනවා — කෙටි සටහන්, ප්‍රශ්න ලේඛන (question logs), ප්‍රශ්න සටහන්, වැරදි එකතු (mistake banks) සහ අවධානය යොමු කළ කාල සීමාවන් (focus blocks) ඒ අතර වෙනවා. නමුත් කිසිම කෙනෙකුට සඳුදා දවසක මේ පුරුදු හයම එකවර ආරම්භ කරන්න බැහැ. මේ පරිච්ඡේදය ඔබේ මඟ පෙන්වන්නායි: දින හතක් පුරා, දිනකට විනාඩි විස්සක් බැගින් වන එක කුඩා කාර්යයක් පමණක් කරන්න. එතකොට ඊළඟ දවසේ කාර්යය ඔබට පහසු වෙයි. ඉරිදා රාත්‍රිය වන විට, ඔබ මේ සම්පූර්ණ ක්‍රමවේදයම ඉතා සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරන කෙනෙක් බවට පත්වෙයි.

කෙටි පිළිතුර: දින හතක් පුරා දිනකට එක කුඩා පුරුද්දක් බැගින් ආරම්භ කරන්න — අවංකභාවයේ පරීක්ෂණය, කෙටි සටහන, ප්‍රශ්න ලේඛනය, ෆෝකස් බ්ලොක් එකක්, විෂය නිර්දේශය පරීක්ෂා කිරීම, වැරදි එකතුව සහ ඉරිදා වාර්තය. මේ සෑම එකකටම ගත වන්නේ විනාඩි විස්සක් පමණයි. එකක් කිරීමෙන් ඊළඟ එක පහසු වෙනවා. ඉරිදා රාත්‍රිය වන විට ඔබ මුළු ක්‍රමයම කුඩාවට අත්හදා බලා අවසන්. මතක තබා ගන්න, එක සඳුදා දවසක පුරුදු හයක් ආරම්භ කරන්න උත්සාහ කරන්න එපා.

මේ වගේ පොතක් කියවන උනන්දුව වැඩි සිසුන් කරන ලොකුම වැරද්දක් නියෙනවා: ඔවුන් සති අන්තයක මේ පොතේ පරිච්ඡේද දහයක් විතර කියවනවා, ලොකු උනන්දුවක් ඇති කරගන්නවා, පස්සේ සඳුදා ඉඳන් හැමදේම එකවර කරන්න හදනවා — අලුත් සටහන්, අලුත් කාලසටහන්, අලුත් නීති රීති, සම්පූර්ණයෙන්ම අලුත් ජීවිතයක්.

බ්‍රහස්පතින්දා වෙද්දී, මේ හැමදේම දරාගන්න බැරි තරම් වැඩි වෙනවා. කිසිම දෙයක් හරි යන්නේ නැහැ, අර ඇතිවුණු උනන්දුවත් නැති වෙලා යනවා. එවිට ඔබේ සිත කියන්න පටන් ගන්නවා "මේ සිස්ටම් (systems) මට හරියන්නේ නැහැ" කියලා.

නැහැ, සිස්ටම්ස් වැඩ කරනවා. නමුත් එකවර සිස්ටම් හයක් ආරම්භ කිරීම කාටවත් සාර්ථක කරගන්න බැහැ. ඒ නිසා ඇත්තටම සාර්ථක වන සතියේ සැලසුම මෙන්න: දිනකට එක කුඩා කොටසක් පමණක් කරන්න, ඒ සෑම එකක්ම ඊට පෙර දවසේ කාර්යය මත ගොඩනැගෙන්නක්. එකකටවත් පැය හාගයකට වඩා ගන්න එපා. ඒ ඒ දවසේ කියන දේ පමණක් කරන්න. ඊට වඩා වැඩි යමක් කිරීමට ඇතිවන පෙළඹවීම පාලනය කරගන්න; ඒ පාලනයත් ඔබේ පුහුණුවීමේ කොටසක්.

(විශේෂ සටහනක්: මේ සතිපතා සැලසුම දැනටමත් සාමාන්‍ය විදිහට පාඩම් කරන, නමුත් ක්‍රමවේදය නිවැරදිව සකසා ගැනීමට අවශ්‍ය සිසුවෙකු සඳහායි. ඔබ පසුගිය වාරය හෝ අවුරුද්දම පාඩම් නොකර කාලය නාස්ති කළ කෙනෙක් නම්, මීට වඩා සෙමින් සහ දිගු කාලීනව සාර්ථකත්වය කරා යන පළමු දින 30 සැලසුම (පොත 4) බලන්න. මේ දෙකෙන් එකක් පමණක් තෝරාගන්න, දෙකම කරන්න එපා.)

1 වන දිනය — අවංකභාවයේ පරීක්ෂණය කරන්න (විනාඩි 15)

ඕනෑම විෂයකින් ඔබ වඩාත්ම දන්නවා යැයි සිතන පාඩම හෝ මාතෘකාව තෝරාගන්න. හිස් කොළයක් ගන්න, පොත වහන්න. විනාඩි පහක් ඇතුළත ඔබට මතක ඇති හැමදේම ලියන්න — කරුණු, සූත්‍ර, රූප සටහන්. ඉන්පසු පොත ඇරලා බලන්න.

එතන නිබෙන අඩුව තමයි "දන්නවා යැයි සිතන මුළාව" (illusion of competence). ඔබ මෙනෙක් මතන්සි වී වැඩ කළත් ප්‍රතිඵල නැති වුණේ මෙන්න මේ නිසායි. දැන් ඔබ මේ පොතේ නිබෙන වැදගත්ම දේ කළා: ඔබ දැනට ඉන්න සැබෑ මට්ටම ඔබම තේරුම් ගන්න. (වැඩි විස්තර: දන්නවා යැයි සිතන මුළාව පිළිබඳ පරිච්ඡේදය.)

2 වන දිනය — ඔබේ පළමු සැබෑ කෙටි සටහන ලියන්න (විනාඩි 30)

වැදගත් විෂයකින් කුඩා කොටසක් තෝරාගන්න — පිටු දෙකක් හෝ තුනක්. පෑන පැත්තකින් නියලා එක පාරක් කියවන්න. පොත වහන්න. මතකයෙන් පිටු භාගයක් පමණ ඔබේම වචනවලින් ලියන්න. ඉන්පසු පොතත් සමඟ සංසන්දනය කර, ඔබට අතපසු වූ කරුණු රතු පෑනෙන් සටහන් කරන්න.

මුළු නවසක් පුරා හයිලයිටර් (highlighter) වලින් ඉරි ඇඳීමට වඩා මේ රතු පාටින් ලකුණු කළ පිටු භාගය වටිනවා. (වැඩි විස්තර: කෙටි සටහන් පිළිබඳ පරිච්ඡේදය.)

3 වන දිනය — ඔබේ ප්‍රශ්න ලේඛනය (Question Log) ආරම්භ කරන්න (විනාඩි 10, සාමාන්‍ය පාඩම් කරන අතරතුර)

ඔබේ පාඩම් කරන පොතේ පැත්තකින් ඉඩක් වෙන් කරගන්න. අද රෑ පාඩම් කරන විට, ඕනෑම කොටසක් අවසන් කරන තුරු නතර වෙන්න එපා — නොතේරෙන ඡේද නිවුණත් දිගටම කියවන්න. අවසානයේදීත් තවමත් නොතේරෙන දේ නිවැරදි ප්‍රශ්නයක් ලෙස ලියන්න: "මට මේක තේරෙන්නේ නැහැ" කියලා ලියනවා වෙනුවට "ඇයි ____ වෙලාවට ____ වෙන්නේ?" වගේ නිශ්චිතව ලියන්න.

හෙට, ඒ ප්‍රශ්නය ගුරුවරයෙකුගෙන්, යාළුවෙකුගෙන් හෝ AI ටියුටර් (tutor) කෙනෙකුගෙන් අහලා විසඳගන්න. ප්‍රශ්නය විසඳුණු පසු එය කපා දමන්න. (වැඩි විස්තර: නොතේරෙන දේ පසුකර කියවීම සහ ප්‍රශ්න ලේඛනය පිළිබඳ පරිච්ඡේදය.)

4 වන දිනය — එක ෆෝකස් බ්ලොක් (Focus Block) එකක් අත්හදා බලන්න (විනාඩි 25 + 5 විවේකය)

එක කුඩා කාර්යයක් තෝරාගන්න: අද රෑ ලියන කෙටි සටහන හෝ ගණන් පහක් හැඳීම වැනි දෙයක්. දුරකථනය අත නොපෙනෙන තැනක තියන්න — වෙනත් කාමරයක හෝ වෙනත් අයෙකුට දෙන්න. ඕනෑම ඔරලෝසුවක ටයිමර් (timer) එකක් තියාගන්න. විනාඩි විසිපහක් ඒ කාර්යය විතරක්ම කරන්න. ඊට පස්සේ විනාඩි පහක සැබෑ විවේකයක් ගන්න — නැගිටින්න, ඇඟ ඇඳගන්න, වතුර බොන්න, හැබැයි ෆෝන් එක නම් බලන්න එපා.

කිසිම බාධාවකින් තොරව ගත කළ ඒ විනාඩි 25 තුළ කොපමණ වැඩ ප්‍රමාණයක් වුණාදැයි බලන්න. මෙතැන් සිට ඔබේ වැඩ කිරීමේ ඒකකය මෙයයි. (වැඩි විස්තර: පොමොඩෝරෝ (Pomodoro) ක්‍රමය පිළිබඳ පරිච්ඡේදය.)

5 වන දිනය — එක විෂයක් සඳහා ගිවිසුමට අත්සන් තැබීම (විනාඩි 20)

ඔබට අමාරුම විෂය ගන්න. එහි විෂය නිර්දේශය (Syllabus) හෝ පාඩම් මාලාව අරගෙන, සෑම මාතෘකාවක්ම අවංකව ලකුණු කරන්න: **අවසන් කළ ඒවා** (කියවා, සටහන් ලියා, අනුෂාස කර ඇති), **කරමින් පවතින ඒවා**, හෝ **තවමත් නොබැලූ ඒවා**. බොහෝ සිසුන්ට මෙහිදී පුද්ගලයක් ඇති වේවි. ඒක හොඳයි — 5 වෙනි දවසේ ඇතිවන ඒ පුද්ගලය ඔබව බේරාගන්නවා. හැබැයි විභාගය ප්‍රභූ මේ පුද්ගලය ඇතිවීම ලොකු කරදරයක්.

වඩාත්ම පැරණි, අතපසු වූ පාඩම රවුම් කරගන්න. ලබන සතියේ මුලින්ම ගොඩනගන යුත්තේ එයයි. (වැඩි විස්තර: විෂය නිර්දේශයේ ගිවිසුම පිළිබඳ පරිච්ඡේදය.)

6 වන දිනය — වැරදි එකතුව (Mistake Bank) ආරම්භ කරන්න (විනාඩි 15)

පසුගිය කාලේ ඔබ ලියපු ටෙස්ට් පේපර් එකක් හෝ ගෙදර වැඩ පොතක් ගන්න. රතු පාටින් වැරදි ලකුණු කළ තැන් සොයන්න. අලුත් පොතක හෝ කොටසක, ඔබට ලකුණු අහිමි වූ සෑම තැනක්ම ලියන්න: විෂය කරුණ, ඇත්තටම වුණ වැරද්ද සහ ඒ වැරද්දේ වර්ගය — කරුණ නොදැන සිටීමද, වැරදි ක්‍රමයක් භාවිත කිරීමද, නොසැලකිලිමත්කමද, නැත්නම් ප්‍රශ්නය වැරදියට තේරුම් ගැනීමද?

දැන් ඔබ ආරම්භ කර ඇත්තේ දක්ෂම සිසුන් පාවිච්චි කරන පොතයි: නිවැරදි කරගත යුත්තේ මොනවාදැයි පෙන්වන ඔබේම සාක්ෂි සහිත ලැයිස්තුව. (වැඩි විස්තර: වැරදි එකතුව පිළිබඳ පරිච්ඡේදය.)

7 වන දිනය — ඉරිදා වාරිතූය (විනාඩි 20, ඉන්පසු විවේකය)

කුඩා ක්‍රියා හතරක් එකතු වී ඔබේ සතිපතා එන්ජිම බවට පත් වෙනවා:

1. **හිස් කොළයේ පරීක්ෂණය (Blank-page test):** මේ සතියේ ඉගෙනගත් එක දෙයක් මතකයෙන් ලියන්න — ඒක තවමත් මතකද?
2. **වර්ණ ගැන්වීම (Colours):** ඔබේ විෂයන් ලැයිස්තුගත කර, ඒ ඒ විෂයයන්ට කොළ, කහ හෝ රතු පාට ලකුණු කරන්න — සිතෙන දේ අනුව නොව, සැබෑ සාක්ෂි (5 සහ 6 දිනවල දත්ත) අනුව.
3. **හෙට දවසේ ලැයිස්තුව:** රතු පාට වූ විෂයන් ඉලක්ක කරගත් කුඩා වැඩ 3-5ක් ලියාගන්න. ඒ සඳහා 4 වන දිනයේ පුරුදු කළ 'ෆෝකස් බ්ලොක්' එක යොදාගන්න.

ඊට පස්සේ පොත් වහලා නොඳින්න විවේක ගන්න. විවේකයන් මේ ක්‍රමයේම කොටසක්. ඒ ගැන විද්‍යාත්මක තොරතුරු ඉදිරි පරිච්ඡේදවලදී නමුච්චේ, නමුත් දැනට එය පිළිපදින්න.

සිදු වුණේ කුමක්ද?

මේ සතිය දෙස ආපසු හැරී බලන්න. ඔබ අවංකව ඔබව පරීක්ෂා කළා (1 වන දිනය), මතකයෙන් යමක් නිර්මාණය කළා (2 වන දිනය), නොතේරෙන දේ ප්‍රශ්න බවට පත් කළා (3 වන දිනය), වැඩ කරන නිවැරදි ඒකකය ගොඩනැගුවා (4 වන දිනය), විෂය නිර්දේශය පාලනයට ගත්තා (5 වන දිනය), ඔබේ වැරදිවලින් ඉගෙනගන්න පටන් ගත්තා (6 වන දිනය) සහ ඒ සියල්ල සතිපතා රිද්මයකට හැඩගැස්සුවා (7 වන දිනය).

මෙන්න මේකයි මේ ක්‍රමවේදය. මේ පොතේ තිබෙන සෑම පරිච්ඡේදයක්ම මේ කරුණු හතේ වඩාත් ගැඹුරු පැහැදිලි කිරීම් පමණයි.

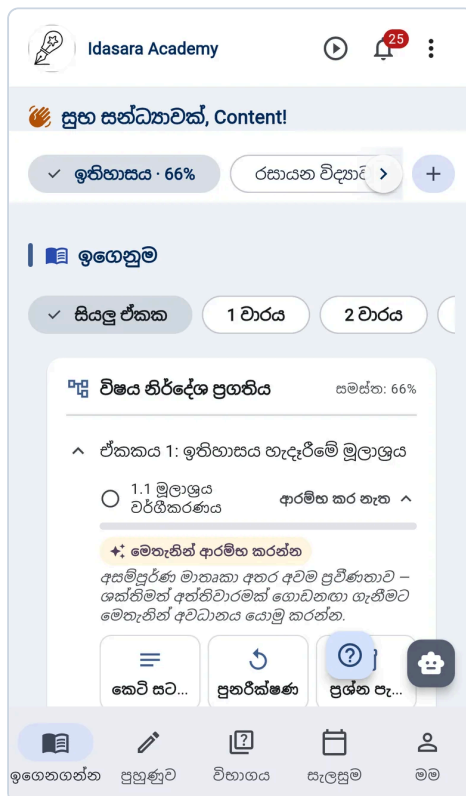
දෙවන සතියේදී කළ යුත්තේ මේ පුරුදු හත කුඩාවට පවත්වාගෙන යාමයි. දිනපතා කෙටි සටහන, ප්‍රශ්න ලේඛනය පිරවීම සහ විසඳීම. ඉරිදා ලැයිස්තුව අනුව දිනකට බ්ලොක් එකක් හෝ දෙකක් වැඩ කිරීම. සතියකට එක පැරණි අතපසු වූ පාඩමක් ගොඩදා ගැනීම. පොතේ ඉතිරි පරිච්ඡේද කියවිය යුත්තේ එක් එක් පුරුද්ද තවදුරටත් ශක්තිමත් කරගැනීමට අවශ්‍ය වූ විටයි.

කෙටියෙන්

- කවදාවත් සඳූදා දවසක පුරුදු හයක් එකවර ආරම්භ කරන්න එපා — **දිනකට එකක් බැගින්** ආරම්භ කරන්න: අවංකතාවයේ පරීක්ෂණය → කෙටි සටහන → ප්‍රශ්න ලේඛනය → ෆෝකස් බ්ලොක් → විෂය නිර්දේශය පරීක්ෂාව → වැරදි එකතුව → ඉරිදා වාරිත්‍රය.
- සෑම දිනකම වැඩ සඳහා ගත වන්නේ විනාඩි 10-30ක් පමණයි.
- 5 වන දිනයේ විෂය නිර්දේශ පරීක්ෂාව සහ 6 වන දිනයේ වැරදි ලැයිස්තුව ඔබේ ඉදිරි ගමන තීරණය කරන මාලිමාවන් වේ.
- ඉරිදා වාරිත්‍රය — නිස් කොළයේ පරීක්ෂණය • වර්ණ ගැන්වීම • හෙට දවසේ ලැයිස්තුව — විනාඩි විස්සකින් ඔබේ මුළු සතියම පාලනය කරයි.
- දෙවන සතිය: මේ පුරුදු හතම කුඩාවට පවත්වාගෙන යන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඔබ **ඉඩසර ඇකඩමිය** සමඟ සම්බන්ධ වූ විට මේ සතිපතා ක්‍රියාවලිය ස්වයංක්‍රීයව සිදුවන්නක් බවට පත් වෙනවා. අපේ සැලසුම් මඟින් ඔබට දිනපතා කළ යුතු කුඩා වැඩ කොටස් ලබා දෙනවා, ඔබේ වැරදි එකතුව (mistake bank) ස්වයංක්‍රීයව සකස් වෙනවා, සහ ඉරිදා දිනයේදී ඔබේ ප්‍රගතිය සජීවීව දැකගත හැකියි. ඔබට නොමිලේම මෙය ආරම්භ කළ හැකියි — නමුත් මුලින්ම මේ දින හතේ පුහුණුව කොළයක සහ පෑනක ආධාරයෙන් කර බලන්න. ක්‍රමය ඔබ සතුයි; ඇකඩමිය කරන්නේ ඔබේ උනන්දුව අඩු වන දවසක වුවත් මේ වැඩපිළිවෙළ පවත්වාගෙන යාමට උදව් වීමයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම දැන් වාරය මැද ඉන්නේ, වැඩ ගොඩ ගැනිලා. මේක පටන් ගන්න නිවාඩුවක් එනකල් ඉන්නද? එපා — මේ සතිපතා සැලසුම නිර්මාණය කර ඇත්තේ සාමාන්‍ය පාඩම් වැඩ අතරතුරම කිරීමටයි (3 සහ 4 දිනවල කරන්නේ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් කරන වැඩම වෙනත් ක්‍රමයකට කිරීමයි). නිවාඩුවකදී ආරම්භ කිරීමෙන් සැබෑ ජීවිතයට මේ පුරුදු ගළපා ගැනීම අපහසු විය හැකියි. එන පළමු සඳුදාම ආරම්භ කරන්න.

මට එක දවසක් මගහැරුණොත්? ඊළඟ දවසේ රාත්‍රියේදී මගහැරුණු කොටස කරන්න, පසුව ඉතිරි දින ටික ඉදිරියට ගන්න. දින දර්ශනයට වඩා වැදගත් වන්නේ මේ පියවර අනුපිළිවෙලින් කිරීමයි. සතියේ වැඩ ටික දින නවයකින් නිම කළත් එහි වටිනාකම අඩු වන්නේ නැහැ.

මට මේ දින කිහිපයක වැඩ එක රැයකින් කරන්න පුළුවන්ද? පුළුවන්, හැබැයි සාමාන්‍යයෙන් එනෙම කළාම බ්‍රහස්පතින්දා වෙද්දී ඇතිවන විඩාව නිසා හැමදේම අතහැරෙන්න නියෙන ඉඩ වැඩියි. දිනකට එක බැගින් කිරීමෙන් තමයි මොළයට අලුත් පුරුද්දක් හුරු වෙන්නේ. මේ කුඩා සතිය ගැන විශ්වාසය තබන්න.

විභාගය ගොඩක් ප්‍රභයයි. මේ සතිය පටන් ගන්න එක හරිද? පියවරවල ප්‍රමාණය වෙනස් වුණත් අනුපිළිවෙල වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. එවිට 5 වන දිනය (විෂය නිර්දේශ පරීක්ෂාව) සහ 6 වන දිනය (වැරදි එකතුව) වඩාත් වැදගත් වෙනවා. දෙවන සතියේ සිට විභාගයට අදාළ විශේෂ පරිච්ඡේද (ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම, කෙටි කාලීන පාඩම් ක්‍රම) වෙත යොමු වෙන්න. ආරම්භය මේ විදිනටම කරන්න.

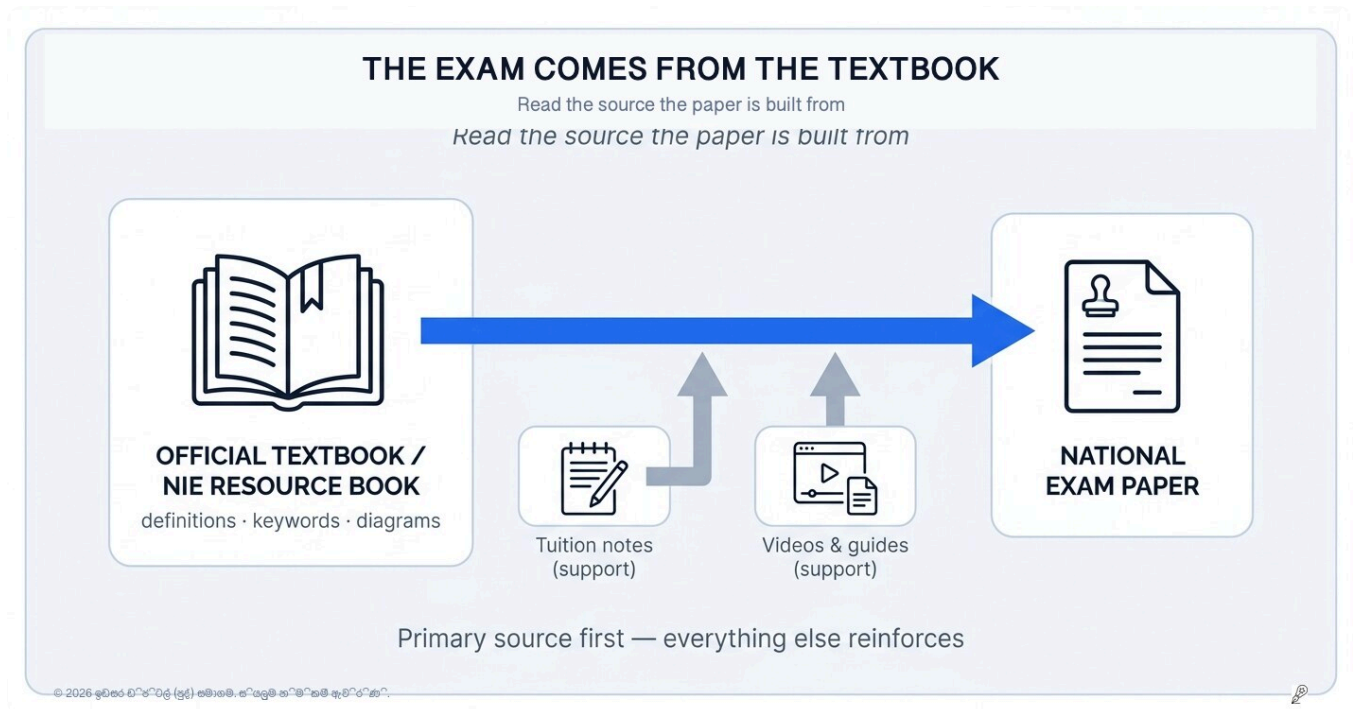
තවදුරටත් කියවීමට

මේ සතියේ සෑම දවසක්ම ගැඹුරින් තේරුම් ගැනීමට පොතේ මුල ඇති පටුනට (index) (පොත None) ගොස් අදාළ පරිච්ඡේද කියවන්න. මුළු ක්‍රමවේදය පිටුපස ඇති විද්‍යාත්මක පදනම දැන ගැනීමට: [පළමු කොටස — මානව පදනම සහ සක්‍රීය මතකය \(Active Recall\)](#).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [මනෝවිද්‍යා සංගමයේ \(APS\) සමාලෝචනය](#)
- The Learning Scientists: [Retrieval Practice](#) • [Spaced Practice](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

වැඩි ලකුණු ගන්න නම් පෙළපොත කියවිය යුතුම ඇයි?



ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර සැකසෙන්නේ නිල විෂය නිර්දේශය සහ රජයේ පෙළපොත් ඇසුරෙනි. ඒවා ටියුෂන් පත්තිවලින් දෙන නිබන්ධන (Handouts) හෝ අන්තර්ජාලයේ ඇති කෙටි සටහන් ඇසුරෙන් සැකසෙන්නේ නැත. විභාග ප්‍රශ්න ඇත්තම එන්නේ කොතෙක්ද, අනුන්ගේ කෙටි සටහන් නිසා ඔබට නොදැනුවත්වම ලකුණු අහිමි වන්නේ කෙසේද සහ පෙළපොත ඔබේ ප්‍රධාන ඉගෙනුම් මූලාශ්‍රය කර ගන්නේ කෙසේද යන්න 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් විස්තර කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: ඔව්, සාමාන්‍ය පෙළ සහ උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර සැකසෙන්නේ නිල විෂය නිර්දේශයට සහ රජයේ නිල පොත් වලට අනුවයි. සාමාන්‍ය පෙළ සඳහා අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ පෙළපොත් ද, උසස් පෙළ සඳහා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය (NIE) මගින් නිකුත් කරන සම්පත් පොත් (Resource Books) ද මීට පදනම් වේ. කිසිවිටෙකත් ටියුෂන් නිබන්ධන ප්‍රශ්න පත්‍ර සැකසීමට යොදා නොගනී. එබැවින් ඕනෑම විෂය කරුණක් ඉගෙනීමේදී මුලින්ම පෙළපොත කියවන්න. ඉන්පසු එය තවදුරටත් තේරුම් ගැනීමට ටියුෂන් සටහන්, වීඩියෝ හෝ වෙනත් මගපෙන්වීම් භාවිතා කරන්න.

මොනොතකට මේ ප්‍රශ්නය ගැන සිතන්න: ඔබේ විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය ලියන්නේ කවුද?

එය ලියන්නේ ඔබේ ටියුෂන් සර්වත්, යුටියුබ් එකේ උගන්වන ගුරුවරයෙක්වත්, පොත් කඩේ නියෙන ලස්සන 'රිවිෂන් ගයිඩ්' එකක් ලියනු කෙනෙක්වත් නෙවෙයි. සාමාන්‍ය පෙළ සහ උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර හඳුන්වන්නේ විභාග පරීක්ෂකවරුන් පිරිසක් විසිනි. ඔවුන්ට ඒ සඳහා ලැබෙන්නේ එකම එක ප්‍රධාන මූලාශ්‍රයකි. ඒ නමයි නිල ජාතික විෂය නිර්දේශය සහ එය ඉගැන්වීම සඳහා රජය මගින් මුද්‍රණය කර ඇති පෙළපොත් හෝ සම්පත් පොත්.

දැන් ඔබේ පාඩම් මෙසය දෙස බලන්න. බොහෝ සිසුන්ගේ ටියුෂන් නිබන්ධන (Tute) පාවිච්චි කර කරම පරණ වී ඇත. නමුත් ප්‍රශ්න පත්‍රය සැකසීමට පදනම් වන රජයේ පෙළපොත - කිසිම දිනක පෙරළා හෝ නැතිව පාසල් බැගයේම තිබේ.

මෙය තර්කානුකූලද?

ප්‍රසිද්ධ රහස

මෙසේ සිතන්න. සෑම විභාගයකටම පෙර, ප්‍රශ්න එන "මූලාශ්‍රය" විවෘතව, ඔබේ මව් භාෂාවෙන්ම, නොමිලේම ඔබට ලබා දී ඇත. ඒ තමයි පෙළපොත. පිළිතුරු පත්‍ර ඇගයීමේ පටිපාටියේ (Marking Scheme) ලකුණු දෙන නිර්වචන, පරීක්ෂකවරයා පරීක්ෂා කරන රූපසටහන්වල කොටස්, ගණිතමය පියවරවල් - මේ සියල්ලේම නිවැරදිම රූපය තිබෙන්නේ රජයේ නිල පොතේය.

- **සාමාන්‍ය පෙළ (6-11 ශ්‍රේණි):** ඔබේ විෂයන් නවයම පදනම් වන්නේ රජය මගින් නොමිලේ බෙදා දෙන අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ පෙළපොත් මතය.
- **උසස් පෙළ:** ඔබ කුමන විෂය ධාරාවක් හැදෑරුවත්, එහි ප්‍රධාන මූලාශ්‍රය වන්නේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය (NIE) මගින් ප්‍රකාශිත නිල සම්පත් පොත් (Resource Books) ය. විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය සකසෙන්නේ මෙම ආයතනය විසින්ම හඳුන්වා දෙන විෂය නිර්දේශයට අනුකූලවය.

සරලවම කිවහොත්: විභාග පරීක්ෂකවරයා සහ පෙළපොත යන දෙකම වැඩ කරන්නේ එකම විෂය නිර්දේශයකටය. නමුත් ටියුෂන් නිබන්ධනයක් එසේ විය යුතුම යැයි නීතියක් නැත.

අනුන්ගේ කෙටි සටහන් නිසා ඔබට නොදැනුවත්වම අහිමි වන දේ

එසේ නම් ටියුෂන් සටහන් හෝ වෙනත් පොත් වැඩකට නැතිද? නැත. ඔබට උදව් කරන ගුරුවරයෙකු අතහරින්න කියා මම කිසිවිටෙකත් පවසන්නේ නැත. නමුත් යම් විෂය කරුණක් ඉගෙන ගැනීමට ඔබ පාවිච්චි කරන පළමු සහ එකම මූලාශ්‍රය කෙටි සටහනක් හෝ නිබන්ධනයක් වූ විට, ඔබට පාඩු තුනක් සිදු විය හැකිය:

1. **පියවරවල් මඟ හැරීම:** කෙටි සටහනක් යනු ස්වභාවයෙන්ම තවත් කෙනෙකු විසින් සංක්ෂිප්ත කරන ලද දෙයකි. එහි බොහෝ විට ඇත්තේ අවසන් නිගමනය පමණි. නමුත් රචනා ප්‍රශ්න වලදී (Essay questions) ලකුණු ලැබෙන්නේ එම නිගමනයට එළඹෙන පියවරවල් වලටයි. සම්පූර්ණ විග්‍රහය, අතරමැදි පියවරවල් සහ "පියවර පෙන්වන්න" වැනි කොටස් වලට අවශ්‍ය කරුණු තිබෙන්නේ සම්පූර්ණ පෙළපොතේ පමණි.
2. **වචන වෙනස් වීම:** පිළිතුරු පත්‍ර ඇගයීමේදී විෂය නිර්දේශයට අදාළ නිවැරදි පාරිභාෂික වචන (Terminology) සඳහා ලකුණු නිමිවේ. "ලේසි වචන වලින්" කරුණු ලියා ඇති නිබන්ධනයක් කියවීමෙන් ඔබ එම කරුණු තේරුම් ගත්තද, විභාගයේදී ලකුණු ලැබෙන නිවැරදි වචනය ලියන්නට ඔබට නොහැකි විය හැක. ඔබ කරුණු දැන සිටියත්, වැරදි වචන භාවිතය නිසා ලකුණු අහිමි වේ.
3. **රූපසටහන් වල කොටස් මඟ හැරීම:** සාමාන්‍ය නිබන්ධන වල ඇති රූපසටහන් බොහෝ විට සරල කර ඇඳ ඇති ඒවාය. එහිදී විභාග පරීක්ෂකවරයා බලාපොරොත්තු වන වැදගත්ම ලකුණු කිරීම (Label) සමහරවිට සරල කිරීමේදී මඟ හැරී තිබිය හැක.

පාඩම් කරන වෙලාවට මේ අඩුව ඔබට දැනෙන්නේ නැත. එය දැනෙන්නේ විභාග ප්‍රතිඵල ආ දිනටය. "මම ඔක්කොම ලිව්වා, ඒත් ලකුණු නැහැනේ" කියා සිතෙන්නේ මෙවැනි සුළු වැරදිම නිසාය.

රහස: මුලින්ම මුල් පොත කියවන්න, ඉන්පසු අනෙක් දේවල්

ඔබේ ප්‍රතිඵලය වෙනස් කරන රහස මෙයයි: **මුලින්ම පෙළපොත, ඉන්පසු අනෙක් සියල්ල.**

යම් පාඩමක් මුලින්ම ඉගෙන ගන්නා විට එහි නිල පෙළපොතේ පරිච්ඡේදය කියවන්න. ඉන්පසු එය තවත් ගැඹුරින් තේරුම් ගැනීමට ටියුෂන් පන්තිය, වීඩියෝ දර්ශන හෝ වෙනත් පොත් පාවිච්චි කරන්න. එවිට අනෙක් සෑම දෙයක්ම ඔබට උදව්වක් වේ. නමුත් ඔබ මෙය අනෙක් පැත්තට කළහොත්, ඔබ විෂය නිර්දේශය දකින්නේ තවත් කෙනෙකුගේ 'කෙටි ක්‍රමයක්' ඇසින් පමණි.

තවත් අමතර වාසියක් තිබේ. ජාතික මට්ටමේ ප්‍රශ්න පත්‍ර ලියවෙන්නේ පෙළපොත් වල ඇති විධිමත් භාෂා ශෛලියෙනි. වසර පුරා පෙළපොත් කියවන ශිෂ්‍යයෙකුට විභාග ශාලාවේදී ප්‍රශ්න පත්‍රයේ භාෂාව නුතරු නැත. ඔහුට එම ප්‍රශ්න තේරුම් ගැනීම ඉතා පහසුය.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ඔබේ පන්තියේ අවසන් වරට උගන්වනු ලබන ගන්න.
2. එහි නිල පෙළපොත හෝ සම්පත් පොත සොයාගෙන (ටියුට් එක තෙවෙයි), අදාළ කොටස මුල සිට අගට කියවන්න.
3. කියවන ගමන්, ඔබේ ටියුෂන් සටහන් වල දැනටමත් තියෙන කරුණු 'ටික්' (tick) කරන්න. පෙළපොතේ තියෙන නමුත් ඔබේ සටහනේ නැති අලුත් කරුණු (නිවැරදි නිර්වචනයක්, රූපසටහනක කොටසක් හෝ උදාහරණයක්) ලකුණු කරගන්න.
4. ඒ ලකුණු කරගත් දේවල් දැන් ඔබේ සටහනට එකතු කරගන්න. දැන් ඔබේ සටහන විභාගයට 100% ක් සූදානම්ය.

ඔබ ළඟ පෙළපොතක් නැතිනම් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ වෙබ් අඩවියෙන් හෝ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ e-thaksalawa වෙබ් අඩවියෙන් ඒවා නොමිලේ භාගත (download) කරගත හැක.

කෙටියෙන්

- විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර සැකසෙන්නේ නිල විෂය නිර්දේශය සහ රජයේ පෙළපොත්/සම්පත් පොත් ඇසුරෙනි.
- සාමාන්‍ය පෙළ සඳහා අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ පෙළපොත් ද, උසස් පෙළ සඳහා NIE සම්පත් පොත් ද වැදගත් වේ.
- කෙටි සටහන් පමණක් භාවිතා කිරීමෙන් අතරමැදි පියවර, නිවැරදි වචන සහ රූපසටහන් වල කොටස් අහිමි විය හැක.
- සාර්ථක වීමේ පිළිවෙල: මුලින්ම පෙළපොත කියවන්න, ඉන්පසු ටියුෂන් සටහන් සහ වීඩියෝ උපකාර කරගන්න.
- නිල පොත් කියවීමෙන් විභාග ප්‍රශ්න වල භාෂාව තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව ඉබේම දියුණු වේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

පෙළපොතේ හැමදේම තිබුණත්, ඒවා ඉගෙන ගත යුතු කාලය ගැන එහි සඳහන් නොවේ. **ඉඩසර ඇකඩමිය** මගින් නොමිලේ ලබාදෙන **Curriculum Browser** එක හරහා ඔබේ ශ්‍රේණියට අදාළ සෑම විෂය කරුණක්ම වාර තුනකට බෙදා වෙන් කර ඇත. එවිට ඊළඟට කියවිය යුතු පරිච්ඡේදය කුමක්ද සහ ඔබ නියමිත වේගයෙන් පාඩම් කරනවාද යන්න ඔබට දැනගත හැක. යම් පාඩමක් පෙළපොතෙන් කියවන විට අපැහැදිලි නම්, පෙළපොතට සමාන්තරව කියවිය හැකි, විෂය නිර්දේශයට අනුකූල සරල පැහැදිලි කිරීම් **Lesson Notes** පැකේජ ලෙස ඉඩසර වෙතින් ලබාගත හැක (මේවා විෂයකට එක් වරක් පමණක් ගෙවා මිලදී ගන්නා පැකේජයකි).



නිතර අසන ප්‍රශ්න

ටියුෂන් සටහන් පාවිච්චි කිරීම සල්ලි අපතේ යැවීමක්ද? නැත. දක්ෂ ගුරුවරයෙකුගේ සටහන් කරුණු පැහැදිලි කර ගැනීමට, කෙටි ක්‍රම ඉගෙන ගැනීමට සහ විභාග උපක්‍රම දැන ගැනීමට ඉතා වටිනවා. ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ පෙළපොත කියවන්නේ නැතුව ටියුට් එක විතරක් කියවද්දී විතරයි.

පෙළපොත කියවන්න අමාරුයි. තේරෙන්නේ නැත්නම් මොකද කරන්නේ? එය සාමාන්‍ය දෙයක්. තේරුණේ නැතැ කියලා කෙටි සටහන් වලට විතරක් සීමා වෙන්න එපා. දිගටම කියවන්න, බොහෝ විට එහි ඇති උදාහරණ දෙස බලන විට කරුණු පැහැදිලි වේවි. නොතේරෙන දෙයක් කියවන්නේ කොතොමද කියලා අපි මේ පොතේ ඉදිරි පරිච්ඡේදයකින් කතා කරනවා.

මගේ පෙළපොත් නැති වෙලා නම් මම මොකද කරන්නේ? අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ වෙබ් අඩවියෙන් සාමාන්‍ය පෙළ පොත් සහ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතන (NIE) වෙබ් අඩවියෙන් උසස් පෙළ සම්පත් පොත් නොමිලේ භාගත කරගත හැකියි.

ඉංග්‍රීසි සහ ගණිතය වැනි විෂයන් වලටත් මෙය අදාළද? අනිවාර්යයෙන්ම. විශේෂයෙන්ම ගණිතය වැනි විෂයන් වල ලකුණු දෙන පියවරවල් තියෙන්නේ පෙළපොතේ. ඕනෑම විෂයක පිළිතුරු පත්‍ර ඇගයීමේ පටිපාටිය ලියන්නේ පෙළපොත ළඟ තබාගෙන මිස ටියුෂන් ටියුට් එකක් ළඟ තබාගෙන නොවේ.

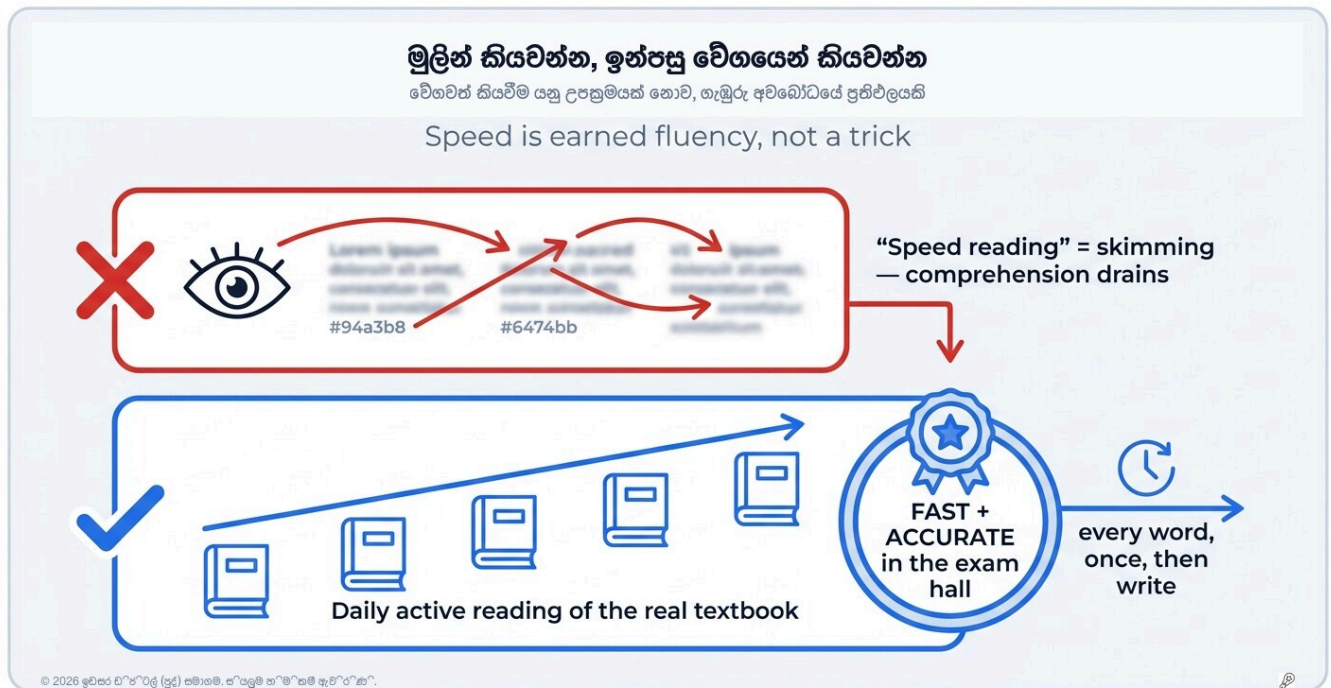
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදය වඩාත් විශාල ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදයක (Learning System) පළමු පියවර පමණි. මූලික මූලාශ්‍ර භාවිතය, අතින් ලියන සටහන් සහ පියවර 7 ක ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය ගැන **ඉඩසර ක්‍රමය (Idasara Method)** තුළින් වැඩිදුර කියවිය හැක: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, ශ්‍රී ලංකාව (නිල පෙළපොත්): edupub.gov.lk
- ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය (NIE), ශ්‍රී ලංකාව (විෂය නිර්දේශ සහ සම්පත් පොත්): nie.ac.lk
- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය — e-thaksalawa ඉගෙනුම් පෝටාලය: e-thaksalawa.moe.gov.lk
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

කියවන්න, ඊටපස්සේ වේගයෙන් කියවන්න: විභාග සඳහා කිසිවෙකු පුහුණු නොවන දක්ෂතාවය



විභාගයක් කියන්නේ ඔයාගේ දැනුම මනින පරීක්ෂණයක් වගේම, නියමිත කාලයකට යටත්ව කරන කියවීමේ පරීක්ෂණයක්. හැබැයි මේකට විසඳුම "Speed reading" (වේගයෙන් කියවීමේ) උපක්‍රම නෙවෙයි. මොකද ඒවායින් කියවන දේ තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව අඩු වෙනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි පැහැදිලි කරන්නේ සැබෑ දක්ෂතාවය ගැනයි. එනම් දිනපතා පුහුණුවෙන් ලබාගන්නා වේගවත් සහ ක්‍රියාශීලී කියවීම (Active reading) විභාග ආලාවට යන්න කලින් ගොඩනගා ගන්නේ කොතොමද කියන එකයි.

කෙටි පිළිතුර: විභාගයකදී වේගයෙන් කියවීමට උත්සාහ කළ යුත්තේ "speed-reading" උපක්‍රම භාවිතයෙන් නෙවෙයි. බලන්නකාරයෙක් වේගය වැඩි කරන්න ගියොත් ඔයා කරන්නේ උඩින් පල්ලෙන් කියවීමක් (skimming). එවිට විභාගයකදී අත්‍යවශ්‍යම දේ වන "තේරුම් ගැනීම" ගිලිහී යනවා. නියම විභාග වේගය ලැබෙන්නේ පෙළපොත්වල ඇති විධිමත් භාෂාව දිනපතා කියවීමෙන් ලැබෙන හුරුව (fluency) සහ පුශ්‍යනයක ඇති සෑම වචනයක්ම එකවරක්, පූර්ණ අවධානයෙන් කියවීමට කරන පුහුණුවෙන් පමණයි.

විභාග ශාලාවෙන් පරාජිතව එළියට එන සිසුන්ගෙන් මොකද වුණේ කියලා අනලා බලන්න. ඔවුන් දෙන පිළිතුරු ගැන අවධානය යොමු කරන්න:

"මට වෙලාව මදි වුණා." — "මම ප්‍රශ්නය තේරුම් ගත්තේ වැරදියට." — "භූන්වෙනි ප්‍රශ්නයෙන් ඇත්තටම අනන්තේ මොකක්ද කියලා තේරුම් ගන්න මට විනාඩි දහයක් විතර හියා."

ඔයාට යමක් වැටහෙනවාද? මේ කිසිවක් දැනුමේ අඩුවක් නිසා වුණ දේවල් නෙවෙයි. ඔවුන් භෞතික විද්‍යාව හෝ රචනා ප්‍රශ්නයට අවශ්‍ය කරුණු දැනගෙන සිටියා. ඔවුන් අසමත් වුණේ කාලයට යටත්ව කියවීමට (reading under time) ඇති හැකියාවෙනුයි. සෑම විභාගයකදීම නිතඬව පරීක්ෂා කරන, නමුත් කිසිම ශිෂ්‍යයෙක් ඒ වෙනුවෙන්ම පුහුණු නොවන දක්ෂතාවය මෙයයි. පැය තුනක ප්‍රශ්න පත්‍රයක දහස් ගණනක් වචන, උපදෙස්, දත්ත සහ ඡේද තියෙනවා. ලකුණක් ලබාගන්න කලින් ඔයා ඒ දේවල් නිවැරදිව, සම්පූර්ණයෙන් සහ ශීවීමට කාලය ඉතිරි වන ලෙස වේගයෙන් කියවිය යුතුමයි.

ඉතින්, ඔයාට වේගයෙන් කියවන්න ඉගෙන ගන්න පුළුවන්ද? ඔව් — හැබැයි ඉන්ටර්නෙට් එකේ කියන විදිහට නෙවෙයි. ඒ වෙනස තමයි ඔයාගේ ලකුණු තීරණය කරන්නේ.

ඇත්තටම "Speed Reading" සාර්ථකද? විද්‍යාත්මක ඇසින්

ඔයා සමහරවිට දැකලා ඇති විවිධ ඇප් (apps) සහ පාඨමාලා හරහා ඔයාගේ කියවීමේ වේගය තුන් ගුණයකින් වැඩි කරන බවට දෙන පොරොන්දු. ඇස හසුරුවන විශේෂ රටා මගින් එක බැල්මකින් පිටුවක්ම කියවිය හැකි බව ඔවුන් පවසනවා.

කියවීම පිළිබඳ පර්යේෂකයන් මේ ගැන සොයා බැලුවා. ඔවුන්ගේ නිගමනය වුණේ පැහැදිලි එකක්: මේ උපක්‍රම සාර්ථක වෙන්නේ නැහැ. ඔයාගේ ස්වභාවික වේගයට වඩා වේගයෙන් කියවන්න උත්සාහ කිරීමෙන් අවබෝධය වැඩි වෙන්නේ නැහැ, වෙන්නේ අවබෝධය නැති වීමයි. "Speed-readers" ලා ඇත්තටම කරන්නේ උඩින් පල්ලෙන් කියවීමක් (skimming). විභාගයකදී "නොවේ" (not), "නැර" (except) වැනි එක වචනයක් මගහැරුණත් ප්‍රශ්නයේ අර්ථය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වෙනවා. ඒ නිසා අවබෝධය කැප කරලා වේගය වැඩි කරගන්න එක ලකුණු නැති කරගන්න ලේසිම ක්‍රමයක් විතරයි.

නමුත් ඒ පර්යේෂණවලම නවත් වැදගත් දෙයක් අනාවරණය වුණා: **සැබෑ කියවීමේ වේගය ලැබෙන්නේ කියවන දෙයට නිරාවරණය වීමෙන් (exposure)**. වචනයක්, වාක්‍ය රටාවක් ඔයාට නිතර නිතර මුණගැසෙන තරමට, ඔයාගේ මොළය එය හඳුනාගන්නා වේගය වැඩි වෙනවා. දක්ෂ කියවන්නන් ඇස් වේගයෙන් හසුරුවන්නේ නැහැ; ඔවුන්ගේ මොළය එක බැල්මකින් වැඩි යමක් හඳුනාගන්නවා. ඒ කියන්නේ පුහුණුව මගින් මොළය හුරුවෙලා තියෙන්නේ.

සරලවම කිව්වොත්: **වේගය කියන්නේ ඔයාට එකපාරටම දාන්න පුළුවන් ගියර් එකක් නෙවෙයි. ඒක පුහුණුවෙන් ඔයා ලබාගන්නා වතුර බවක් (fluency)**. එහෙමනම් අපි ඇසිය යුතු ප්‍රශ්නය "මොකක්ද තියෙන ට්‍රික් එක?" කියන එක නෙවෙයි, "මම කොතොමද මේකට පුහුණු වෙන්නේ?" කියන එකයි.

වේගවත් "ක්‍රියාශීලී" කියවීම (Fast Active Reading)

මේ පොතේ කලින් පරිච්ඡේදවල අපි කතා කළ දේවල් මෙතනදී සම්බන්ධ වෙනවා. අකර්මණ්‍ය කියවීම (Passive reading) කියන්නේ ඇස් අකුරු මතින් ගියත් නිත වෙන කොතේ හරි තියෙන එකටයි. ඒකෙන් කිසිම වේගයකින් දෙයක් ඉගෙන ගන්න බැහැ. සාර්ථක කියවීම කියන්නේ **ක්‍රියාශීලී (Active)** කියවීමටයි. ඒ කියන්නේ පෙළ සමඟ ගනුදෙනු කිරීම, තර්ක හඳුනා ගැනීම, නොතේරෙන තැන් ගැන ප්‍රශ්න කිරීමයි.

විභාගයකදී අවශ්‍ය දක්ෂතාවය වෙන්නේ අන්ත ඒ දේ වේගයෙන් කිරීමයි. මේ පුහුණුව ඔයාගේ දෛනික පාඩම් වැඩවලින් වෙන් කරන්න බැහැ:

- කියවන ප්‍රමාණය මගින් වේගය ගොඩනැගේ (Volume builds the engine):** පෙළපොතේ පරිච්ඡේද විධිමත් ලෙස කියවන සෑම අවස්ථාවකම ඔයාගේ කියවීමේ වේගය ඉබේම වැඩි වෙනවා. වසර පුරාම පෙළපොත් ක්‍රියාශීලීව කියවූ ශිෂ්‍යයෙකුට විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයේ භාෂාව හුරුපුරුදුයි. නමුත් කෙටි සටහන්වලින් විතරක් පාඩම් කළ ශිෂ්‍යයෙකුට විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයේ භාෂාව හරියට නන්නාදුන්න භාෂාවක් වගේ වෙනවා.
- අරමුණක් ඇතිව කියවීම වේගය වැඩි කරයි (Purpose builds the speed):** නිකමිම කියවනවාට වඩා යම් අරමුණක් ඇතිව කියවන කෙනෙක් වේගවත්. "මේ කොටසෙන් මොකක්ද කියන්නේ?", "මේකෙන් මගේ මොන වගේ ප්‍රශ්නයක් අහයිද?" වැනි ප්‍රශ්න තිබේ තියාගෙන කියවද්දී ඔයාගේ අවධානය ඉදිරියට ඇදෙනවා.
- කාලය මැන පුහුණුවීම විභාගයට හුරු කරයි (Timed practice builds the exam gear):** පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නයක් විනාඩි තුනක කාලයකට යටත්ව කියවීම සහ නිකමිම කියවීම මානසිකව වෙනස් අත්දැකීම් දෙකක්. ප්‍රශ්නය දැක්ක ගමන් කලබල වී ඉලක්කම් සොයා ගණන් හඳුන්න යන පුරුද්ද අහහැරලා, විනයගරුකව මුල සිට අගට ප්‍රශ්නය කියවීමට පුහුණු විය යුතුයි. මුල් තත්පර දහය ඒ වෙනුවෙන් වැය කිරීම මුළු ප්‍රශ්න පත්‍රයටම ගතවන කාලය ඉතිරි කර දෙනවා.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. **අද රාත්‍රියේ පාඩම් සැලසුමට විනාඩි 10ක ක්‍රියාශීලී කියවීමක් එකතු කරන්න:** පෙළපොතේ ඔයා තවම කියවලා නැති කොටසක් තෝරාගන්න. "විභාගයේදී මෙතෙක් මොන වගේ ප්‍රශ්නයක් අහයිද?" කියලා හිතමින් ඒක කියවන්න. මේ දෛනික පුහුණුව ඔයාගේ වේගය වැඩිකරන ආයෝජනයක්.
2. **කාලය මැන එක ප්‍රශ්නයක් කියවන්න:** ඔයා මීට කලින් දැකලා නැති පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නයක් ගන්න. ඒක කියවන්න තත්පර 60ක් දෙන්න. සෑම වචනයක්ම එක වරක් කියවන්න. ඊටපස්සේ පිළිතුර ලියන්නේ නැතිව, එක වාක්‍යයකින් ලියන්න "ඇත්තටම මේ ප්‍රශ්නයෙන් අහන්නේ මොකක්ද?" කියලා. ඔයා ලියපු දේ ප්‍රශ්නය එක්ක සසඳන්න. බොහෝ සිසුන් තමන් තේරුම් ගත් දේ වැරදි බව දැකලා පුදුම වෙතවා. මේ පුහුණුවෙන් ඒ අඩුව හදාගන්න පුළුවන්.
3. **නැවත නැවත කියවීම (re-read loop) නවත්වන්න:** එකම ජේළිය තුන් පාරක් කියවනවා නම් ඒකෙන් කියවෙන්නේ ඔයාගේ අවධානය ගිලිහී ඇති බවයි. වහාම කියවීම නතර කරලා, "මම මේ මොකක්ද නොයන්නේ?" කියලා ප්‍රශ්නයක් හිතට දීලා නැවත කියවන්න පටන් ගන්න.

කෙටියෙන්

- විභාගයකදී **කාලයට යටත්ව කියවීම** නිහඬව පරීක්ෂා කෙරෙන දක්ෂතාවයකි.
- "Speed reading" උපක්‍රම විද්‍යාත්මකව අසාර්ථකයි - ඒවායින් අවබෝධය ගිලිහී යයි.
- සැබෑ වේගය ලැබෙන්නේ **හුරුවීමෙන් (fluency)**: විධිමත් පෙළපොත් නාෂාව නිතර කියවීමෙන් මොළය හුරු වේ.
- පුහුණු කළ යුතු දක්ෂතාවය වන්නේ **වේගවත් ක්‍රියාශීලී කියවීමයි**.
- විභාග නීතිය: ප්‍රශ්නයේ සෑම වචනයක්ම එකවරක්, පූර්ණ අවධානයෙන් කියවන්න - පෑන අතට ගත යුත්තේ ඉන් පසුවයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

කියවීමේ වේගය වැඩි කරගන්න නම් වැඩිපුර කියවන්න ඕනේ. ඒ වගේම විභාගයකදී අවශ්‍ය කරන ඒ සූදානම (exam gear) හදාගන්න කාලය මැනලා වැඩ කරන්න ඕනේ. ඔයාට පුළුවන් **ඉඩසර ඇකඩමියේ** නොමිලේ ලබාදෙන **Micro-quizzes** හරහා ප්‍රශ්නයක් වේගයෙන් සහ නිවැරදිව කියවන්න පුහුණු වෙන්න. ඉන්පසුව අපගේ **Timed revision sessions** සහ සැබෑ විභාග පරීසරයක් ලබාදෙන පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර (Past papers) මගින් මේ දක්ෂතාවය තවදුරටත් මුච්ඡන් කරගන්න පුළුවන්. දිනපතා මෙවැනි පුහුණුවීම් කිහිපයක් කිරීමෙන් විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවීම ඔයාට බයක් නැති දෙයක් බවට පත්වේවි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

විභාගයට කලින් මම "Speed reading" පාඨමාලාවක් කළ යුතුද? නැහැ. පර්යේෂණවලින් පෙනී යන්නේ වේගය වැඩි වෙද්දී අවබෝධය අඩු වන බවයි. එය විභාගයකට කිසිසේත්ම සුදුසු නැහැ. ඒ වෙනුවට දිනපතා පෙළපොත් කියවීමටත්, කාලය මැන ප්‍රශ්න කියවීමටත් පුහුණු වන්න.

විභාගයකදී "skimming" (උඩින් පල්ලෙන් කියවීම) සුදුසු අවස්ථාවක් තියෙනවාද? ඔව්, ප්‍රශ්න පත්‍රය ලැබුණු මුල් විනාඩි දෙකේදී මුළු පත්‍රයම දළ වශයෙන් බලා ගැනීමට (navigation) එය සුදුසුයි. නමුත් ප්‍රශ්නයක් තෝරාගෙන එයට පිළිතුරු ලිවීමට සූදානම් වන මොහොතේ සිට "skimming" නතර කර සම්පූර්ණ කියවීම ආරම්භ කළ යුතුයි.

මම ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් විභාගය කරනවා නම් සහ මගේ කියවීමේ වේගය අඩු නම් මම මොකද කරන්නේ? මීටත් වඩා හොඳම විසඳුම වන්නේ දිනපතා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ඇති පෙළපොත් සහ විෂය කරුණු ක්‍රියාශීලීව කියවීමයි. භාෂාවට නිරාවරණය වන තරමට කියවීමේ වේගය ඉබේම වැඩි වෙයි.

දිගු ප්‍රශ්නවල සෑම වචනයක්ම කියවීම කාලය අපතේ යැවීමක් නේද? සසඳා බලන්න: වචන 100ක ප්‍රශ්නයක් අවධානයෙන් කියවීමට ගතවන්නේ තත්පර 40ක් පමණයි. නමුත් ප්‍රශ්නය වැරදියට තේරුම් ගෙන වැරදි පිළිතුරක් ලිවීමට විනාඩි 10ක් වැය වුවහොත් එය විශාල පාඩුවක්. එබැවින් පළමු වරට සම්පූර්ණයෙන් කියවීම යනු කාලය ඉතිරි කර ගැනීමකි.

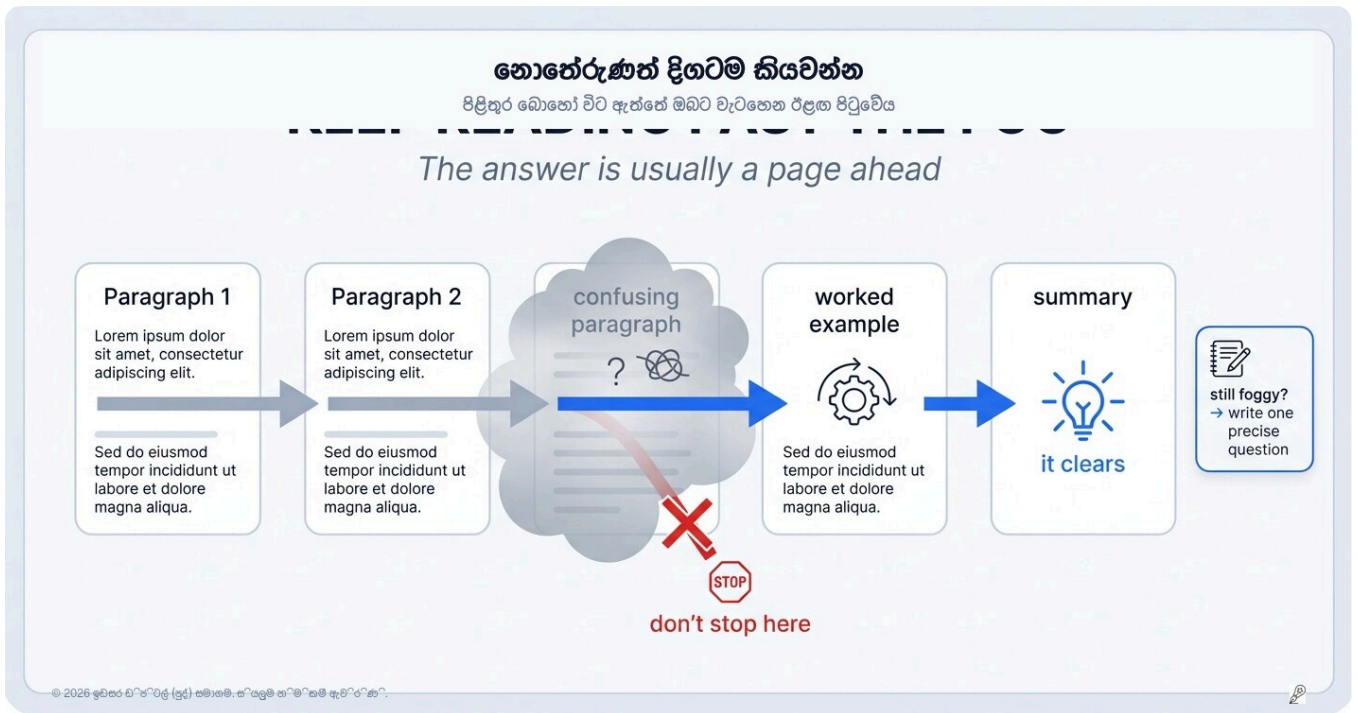
තවදුරටත් කියවීමට

තදබල කාල සීමාවන් යටතේ ස්වාධීනව කියවීම "විශ්ව විභාග ගිවිසුමේ" (universal examination contract) එක භාගයකි. කියවීම සහ ලිවීම ඔයාගේ ශ්‍රේණිය මෙන්ම ඉදිරි අනාගතය තීරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ සම්පූර්ණ විස්තරය ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ ඇත: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- Rayner, K. et al. (2016). *So Much to Read, So Little Time: How Do We Read, and Can Speed Reading Help?* — [Psychological Science in the Public Interest](#), at the Association for Psychological Science
- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [research overview on practice and fluency](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

නොතේරුණත් දිගටම කියවන්න — ඒක වැදගත් වෙන්නේ ඇයි?



කියවන දෙයක් තේරුම් ගන්න බැරි වුණාම බොහෝ ශිෂ්‍යයන් කරන්නේ කියවන එක නතර කරන එකයි. හැමදාම රෑට කරන මේ පුංචි අනන්‍යතාවය නමයි ඔයාගේ විභාග ප්‍රතිඵලය තීරණය කරන්නේ. යම් කොටසක් කියවන අතරතුර ඇතිවන ඒ "අපැහැදිලි බව" සාමාන්‍ය දෙයක් බවත්, බොහෝවිට ඊට අදාළ පිළිතුර නියමයෙන් ඊළඟ පිටුවේ බවත් "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි කතා කරනවා.

කෙටි පිළිතුර: යම් කොටසක් (Section) කියවන විට අපැහැදිලි වුණත්, නතර නොවී එම කොටස අවසානය දක්වාම කියවන්න. පෙළපොත් රචනා කර ඇත්තේ බොහෝවිට ඊළඟ පිටුවේ ඇති උදාහරණයක් හෝ රූපසටහනක් මගින් කලින් තිබූ අපැහැදිලි බව මකා දැමීමටයි. කියවා අවසන් වූ පසුත් යමක් තේරෙන්නේ නැතිනම්, එය පැහැදිලි ප්‍රශ්නයක් ලෙස ලියාගෙන පිළිතුරක් සොයා ගන්න; එය තිබේ බරක් ලෙස තබාගන්න එපා.

ඕනෑම විෂයයකදී, ඕනෑම අමාරු පාඩමකදී ඕනෑම ශිෂ්‍යයෙකුට මේ අත්දැකීමට මුහුණ දෙන්න වෙනවා.

ඔයා පාඩම කියවාගෙන යනවා, හැම දෙයක්ම නොඳුට තේරෙනවා — හැබැයි එකපාරටම එක ඡේදයක් හමුවෙනවා මොනවා කළත් තේරෙන්නේ නැති. ඔයා ඒක ආයෙත් කියවනවා. තවමත් අපැහැදිලියි. එතකොට හිත ඇතුළෙන් මෙහෙම හඬක් ඇහෙනවා: "මට මේක තේරෙන්නේ නැහැ. මම මේ විෂයට දක්ෂ නැතුව ඇති." ඊටපස්සේ පොත වැහෙනවා. ෆෝන් එක අතට එනවා. එදාට පාඩම් කළා ඇති කියලා ඔයා හිතනවා.

ඇත්තම කියන්න: ඔයාගේ පාඩම් වැඩ කීයක් මේ විදිහට නතර වෙලා තියෙනවාද?

දැන් මේ ප්‍රශ්නය ගැන හිතන්න: ඔයා නතර නොවී... දිගටම කියව්වා නම් මොකක් වෙයිද?

පිළිතුර බොහෝවිට තියෙන්නේ ඊළඟ පිටුවේ

පෙළපොත් ලියන අය දන්නවා සමහර කරුණු පළමු වතාවට කියවද්දීම තේරුම් ගන්න අමාරුයි කියලා. ඒ නිසයි නොඳ පෙළපොතක යම් කරුණක් එක පාරක් විතරක් කියන්නේ නැත්තේ. මුලින් ඒක විස්තර කරනවා, ඊටපස්සේ ඒක පෙන්වනවා. අමාරු ඡේදයකට පස්සේ බොහෝවිට විසඳුනු උදාහරණයක් තියෙනවා. විසුක්ක නියමයකට පස්සේ රූපසටහනක් තියෙනවා. මුලින් අපැහැදිලි වුණු අර්ථ දැක්වීමක්, පිටු තුනකට පස්සේ ගණනක් හදද්දී ඉබේම තේරුම් යනවා.

සරලවම කිව්වොත්: **පෙළපොත විසින්ම එහි ඇති අපැහැදිලි තැන්වලට පිළිතුරු සපයනවා — හැබැයි ඒ පිළිතුර ලැබෙන්නේ අවසානය දක්වා කියවන අයට විතරයි.** අමාරු තැනකදී කියවන එක නතර කරන ශිෂ්‍යයා, ඊළඟ පිටුවේ තියෙන පැහැදිලි කිරීම දකින්නේ නැහැ.

ඒ නිසා අමාරු කරුණු කියවද්දී පළමු නීතිය හරිම සරලයි: **ඒ කොටස (Section) කියවා අවසන් කරන්න.** මුළු පරිච්ඡේදයම නෙවෙයි, ඔයා කියවන ඒ අදාළ කොටස පමණක් අවසානය තෙක් කියවන්න. ඔයාව නතර කරපු ඡේදය පසු කරගෙන, උදාහරණ සහ සාරාංශය දක්වාම යන්න. ඊටපස්සේ ආයෙත් හැරිලා බලන්න. බොහෝවිට අර තිබුණු අපැහැදිලි බව ඉබේම නැතිවෙලා ගිනිත් තියෙනවා ඔයාට පෙනේවි.

නොතේරීම කියන්නේ ඔයා දුර්වලයි කියන එක නෙවෙයි

දිගටම කියවිය යුතු තවත් ගැඹුරු හේතුවක් තියෙනවා. ඒ තමයි "නොතේරීම" කියන දේ අපි තේරුම් ගන්නා විදිහ.

ගොඩක් ශිෂ්‍යයන් නිතරම යමක් තේරෙන්නේ නැති වුණාම තමන් ඒ විෂයට දුර්වලයි කියලා. නමුත් ඉගෙනීමේ විද්‍යාව (Learning Science) පෙන්වා දෙන්නේ වෙනස්ම කතාවක්. දශක ගණනාවක පර්යේෂණවලට අනුව "අවශ්‍යම බාධාවන්" (Desirable difficulties) කියන්නේ ඉගෙනීමේ වැදගත් කොටසක්. යමක් තේරුම් ගැනීමට ගන්නා උත්සාහය පරාජයක් නෙවෙයි; ඇත්තටම අපිට යමක් තදින්ම මතක තිටින්නේ ඒ වෙනුවෙන් මොළයට වෙනසක් දෙන්න වුණාමයි. හරිම ලෙනෙසියෙන් තේරෙන දේවල් ඉක්මනින්ම අමතක වෙලා යනවා.

වෙනත් විදිහකින් කිව්වොත්, නොතේරීම කියන්නේ ඉගෙනීමට ඇති තාප්පයක් නෙවෙයි. ඒක ඉගෙනීමට ඇතුළු වෙන්න තියෙන දොරටුවයි. ඔයා ගරු කරන හැම විද්‍යාඥයෙක්ම, ද්‍රෝණිතරවරයෙක්ම හෝ ඉංජිනේරුවෙක්ම තමන්ගේ ජීවිතේ දහස් ගණන් පැය ගණනක් ගත කරලා තියෙන්නේ දේවල් තේරෙන්නේ නැතිවයි — හැබැයි ඔවුන් නතර නොවී දිගටම කියව්වා. ඔවුන් සහ පොත වහලා දාන ශිෂ්‍යයා අතර වෙනස දක්ෂතාවය නෙවෙයි. ඒ තමයි යමක් අපැහැදිලි වුණු මොහොතේ ඔවුන් ගත්ත තීරණය.

තව දෙයක්, අමාරු තැනකදී නතර වීම පුරුද්දක් කරගන්නොත් ඒක ඔයාට ලොකු පාඩුවක් වෙනවා. අමාරු ඡේදයක් හමුවුණාම පස්සට යන ශිෂ්‍යයෙක් තමන්ගේ මොළයට පුරුදු කරන්නේ "අමාරු නම් අතහරින්න" කියලයි. විභාගය කිට්ටු වෙද්දී ඔවුන්ගේ විෂය නිර්දේශයේ තියෙන්නේ භාගෙට කියවපු පාඩම විතරයි. බොහෝවිට විභාගයට ලකුණු ලැබෙන වැදගත්ම කොටස් තියෙන්නේ අන්න ඒ අමාරු තැන්වලයි.

කියවා අවසන් වූ පසුවත් නොතේරේ නම් කුමක් කළ යුතුද?

දිගටම කියවන්න — ඒක හරි. හැබැයි ඔයා ඒ කොටස කියවලා ඉවරයි, ඒත් තවමත් යම් තැනක් තේරෙන්නේ නැහැ. එතකොට මොකද කරන්නේ?

එතකොට දෙවැනි පියවරට යන්න: **නොතේරෙන හැඟීම ප්‍රශ්නයක් බවට පත් කරන්න.**

"මට මේ විදුලිය පාඩම තේරෙන්නේ නැහැ" කියන්නේ ලොකු බරක් දැනෙන හැඟීමක්. ඒකෙන් කරන්න පුළුවන් දෙයක් නැහැ. හැබැයි "ප්‍රතිරෝධකයක් සමාන්තරගතව සම්බන්ධ කළාම මුළු ප්‍රතිරෝධය අඩු වෙන්නේ ඇයි?" කියන්නේ ප්‍රශ්නයක්. ඒකට ගුරුවරයෙක්ගෙන්, යාළුවෙක්ගෙන් හෝ ටියුටර් කෙනෙක්ගෙන් විනාඩි පහකින් පිළිතුරක් ගන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා ඔයාගේ පොතේ පැත්තකින් ඉඩක් තියාගන්න. යම් කොටසක් කියවා අවසන් වූ පසුවත් යමක් තේරෙන්නේ නැතිනම්, ඒක ඉතාමත් පැහැදිලි ප්‍රශ්නයක් විදිනට ලියාගන්න. ඊටපස්සේ ඊළඟ කොටස කියවන්න. එතකොට ඔයාට දැනෙන අර "මට මගහැරුණා" කියන බය නැතිවෙලා "මට විසඳගන්න පුණ්න දෙකක් තියෙනවා" කියන සන්සුන් හැඟීම ඇති වෙනවා. ඔයා දැන් පුණ්න ගැන බය වෙන්නේ නැහැ, ඒවාට පිළිතුරු නොයන්න පටන් ගන්නවා. (මේ විදිනට පුණ්න ලියාගන්න එක ගැන "පුණ්න ලොගය" කියන පරිච්ඡේදයේ අපි වැඩිදුරටත් කතා කරනවා.)

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

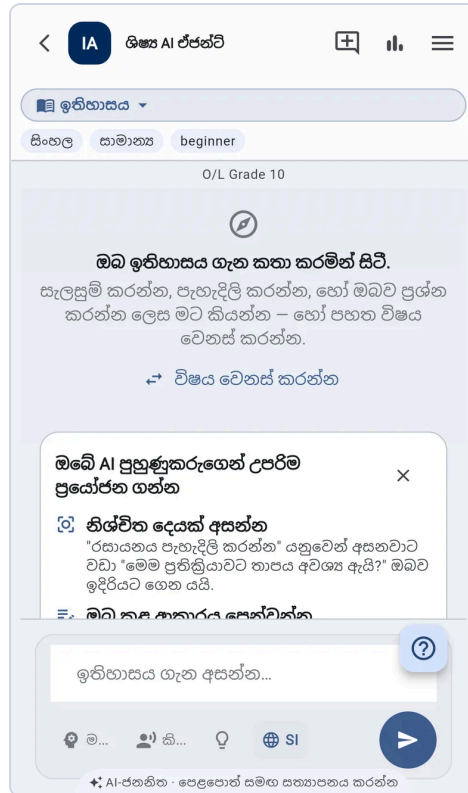
1. ඔයා මෑතකදී කියවන්න අමාරුයි කියලා නතර කරපු පාඩමක් ගන්න. ඔයාව නතර කරපු අර අමාරු ඡේදය නොයාගන්න.
2. ඒ ඡේදයේ ඉඳන් ඒ කොටස (Section) අවසානය වෙනකම්ම කියවන්න — අතරමග නතර වෙන්නවත්, ආයෙ ආයෙ කියවන්නවත් එපා. උදාහරණ ගැන අවධානය දෙන්න.
3. අවසානයට ගියාම, ආයෙත් අර අමාරු ඡේදය දෙස බලන්න. දැන් ඒක තේරෙනවා නම්, ඒක තේරුම් ගන්න උදව් වුණේ මොකක්ද කියලා පොඩ්ඩක් හිතන්න.
4. තවමත් තේරෙන්නේ නැතිනම්, ඒ ගැන පැහැදිලි ප්‍රශ්නයක් පොතේ පැත්තකින් ලියන්න. ප්‍රශ්නයක් ලියාගන්නා කියන්නේ ඔයා ඉගෙනීමේ ඉදිරියට ගියා කියන එකයි.

කෙටියෙන්

- කොටසක් කියවන අතරතුර අපැහැදිලි බවක් දැනීම **ඉතාමත් සාමාන්‍ය දෙයක්**. පෙළපොත්වල අමාරු ඡේද පැහැදිලි කරන්නේ ඊළඟට එන උදාහරණ සහ රූපසටහන් මගිනුයි.
- පළමු නීතිය: යමක් තේරෙන්නේ නැහැ කියලා තීරණය කරන්න කලින් **ඒ කොටස කියවා අවසන් කරන්න**.
- මුලින් අමාරුවෙන් සහ වෙනෙස මහත්සියෙන් ඉගෙන ගන්නා දේවල්, ලෙහෙසියෙන් ඉගෙන ගන්නා දේවලට වඩා නොඳිත් මතක තිටිනවා.
- කියවා අවසන් වූ පසුවත් පවතින නොතේරෙන දේවල්, **පැහැදිලි ප්‍රශ්නයක් ලෙස ලියාගන්න**.
- අමාරු තැන්වලදී නතර වීම පුරුද්දක් කරගතහොත්, විෂය නිර්දේශයම භාගෙට කියවූ එකක් බවට පත්වනු ඇත.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඔයා ලියාගන්න පුණ්නයකට ඉක්මන් සහ නිවැරදි පිළිතුරක් ලැබෙන එක තරිම වටිනවා. ඉඩසර ඇකඩමියේ **AI Study Coach (Ask AI)** පහසුකම නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ ඔයා පාඩම් කරද්දී එන මෙවැනි පුණ්නවලට උදව් කරන්නයි. එය ලංකාවේ විෂය නිර්දේශයට අනුව සැකසී ඇති නිසා, ඔයාට ලැබෙන්නේ විභාගයට ගැළපෙන පිළිතුරුයි. දිනකට පණිවිඩ 5ක් දක්වා නොමිලේ අත්හදා බලන්න පුළුවන්; ගෙවන සාමාජිකත්වවලදී සීමාවක් නැහැ. ඒ වගේම, අපේ නොමිලේ ලබාදෙන **Prompt Packs** පාවිච්චි කරලා ඕනෑම විෂයයකට අදාළව පුණ්න අහන විදින ඉගෙන ගන්න පුළුවන්. මතක තබාගන්න: පිළිතුර ලැබුණු පසු එය ඔයාගේම වචනයෙන් පුණ්නය අසල ලියාගන්න.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මට තේරෙන්නේ නැති වචන දිගටම කියවන එක කාලය අපතේ යැවීමක් නෙවෙයිද? නැහැ. ඔයාට නැඟෙනවාට වඩා දෙයක් ඔයාගේ මොළයට තේරෙනවා. බොහෝවිට අඩු වෙලා තියෙන්නේ එක පුවි පුරුකක් විතරයි, ඒක ඊළඟ උදාහරණයෙන් ලැබෙන්න පුළුවන්. දිගටම කියවන්න යන්නේ තව විනාඩි පහක් විතරයි, හැබැයි නතර වුණොත් ඔයාට මුළු පාඩමම අතහැරෙනවා.

මුළු කොටසම කියවලා ඉවර වෙලත් මට කිසිම දෙයක් තේරුණේ නැත්නම්? එහෙම වෙන්නේ බොහෝවිට ඔයාට කලින් පාඩමක මූලික කරුණක් මගහැරිලා තියෙන නිසයි. ඒ ප්‍රශ්නය ලියාගෙන, කලින් පාඩමට ගිහින් ආයෙත් බලන්න. ඒක පස්සට යෑමක් නෙවෙයි, තමන්ගේ අඩුව හඳුනාගෙන ඒක පුරවා ගැනීමක්.

අමාරු ඡේදය තේරෙනකම්ම ආයෙ ආයෙ කියවන එක හොඳ නැද්ද? වැඩිම වුණොත් දෙපාරක් කියවන්න — ඊටපස්සේ ඉස්සරහට යන්න. එකම තැන කැරකෙන එකෙන් වෙන්නේ කලකිරීමක් ඇති වෙන එක විතරයි. ඔයාට ඕන කරන පැහැදිලි කිරීම තියෙන්නේ ඒ ඡේදය ඇතුළේ නෙවෙයි, ඊට ඉදිරියෙන් වෙන්න පුළුවන්.

මේක සාහිත්‍යය හෝ ඉතිහාසය වගේ විෂයයන්ටත් අදාළද? අනිවාර්යයෙන්ම. අමාරු කවියක් හෝ සංකීර්ණ ඉතිහාස සිදුවීම් මාලාවක් වුණත් පැහැදිලි වෙන්නේ ඒ ගැන කෙරෙන සාකච්ඡාව සහ ඉදිරියට කියවීම මගිනුයි.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම කියවීමේ විනය සහ ප්‍රශ්න ලොගය පවත්වා ගැනීම "ඉඩසර ක්‍රමය" (Idasara Method) හි ප්‍රධාන පියවරවල් දෙකක්. ඒ ගැන සම්පූර්ණ විස්තරය මෙතැනින් කියවන්න: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [research overview on desirable difficulties](#)

- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#)
- The Idasara Method: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

"ප්‍රශ්න සටහන" (The Question Log): "මට මේක තේරෙන්නේ නැහැ" යන හැඟීම ඔබේ නියුණුම ඉගෙනීමේ ආයුධය බවට පත් කරගන්න

ප්‍රශ්න දිනපොත (Question Log)

"මට තේරෙන්නේ නැහැ" යන හැඟීම, විසඳුම් සොයාගත හැකි ප්‍රශ්නයක් බවට පත් කරමු

Turn "I don't get it" into questions that get answered



write it
precisely

➔

	"Why does parallel resistance DECREASE?"
	~~"Why does parallel resistance?"~~ ✓ answered

A feeling can't be answered. A **question** can.

© 2026 ඉඩසරා ඩිජිටල් (පුද්) සමාගම. සියලුම නිම්නම් ඇවිරිණි.

"ප්‍රශ්න සටහනක්" (Question Log) යනු ඔබ පාඩම් කරන විට ලියා ගන්නා සටහන් වලට පසෙකින් තබා ගන්නා කුඩා කීරුවකි. එහිදී ඔබ යමක් තේරුම් නොගිය විට දැනෙන "නොපැහැදිලි හැඟීම" වෙනුවට, එම ගැටලුව ඉතා නිවැරදි ප්‍රශ්නයක් ලෙස ලියා තැබිය යුතුය. ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න (Learn to Learn) පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ, ඔබේ පොතේ මායිමේ ඇති එක් කුඩා කීරුවක් මඟින් ඔබේ ව්‍යාකූලත්වය ප්‍රගතියක් බවට හරවා ගන්නේ කෙසේද යන්නයි.

කෙටි පිළිතුර: ප්‍රශ්න සටහනක් යනු ඔබේ සටහන් පොතේ මායිමක වෙන් කරගත් කීරුවකි. එහිදී ඔබ කියවන කොටසක් අවසානයේ තවමත් තේරුම් නොගිය යමක් ඇත්නම්, එය ඉතා නිවැරදි ප්‍රශ්නයක් ලෙස ලියා තබා ගත යුතුය. පසුව එම ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සොයාගෙන, එය ඔබේම වචනයෙන් ලියා, එම ප්‍රශ්නය කපා හැරිය යුතුය. මෙය සාර්ථක වන්නේ "මට මේක තේරෙන්නේ නැහැ" යන හැඟීමකට උත්තර දිය නොහැකි වුවත්, එක වාක්‍යයක් ගැන අසන නිවැරදි ප්‍රශ්නයකට මිනිත්තු කිහිපයකින් පිළිතුරක් සොයාගත හැකි බැවිනි.

එකම දවසේ රාත්‍රියක සිසුන් දෙදෙනෙක් එකම ගැටලුවකට මුහුණ දෙති. ඔවුන් දෙදෙනාම කියවමින් සිටින්නේ විද්‍යුත් පරිපථ (Electric circuits) ගැන තේරුම් ගැනීමට අපහසු ඡේදයකි.

පළමු ශිෂ්‍යාට තමන්ට හුරුපුරුදු "බරක්" දැනේ — "මට මේ විදුලිය පාඩම තේරෙන්නේ නැහැ" ඔහු සිතයි. ඔහු ඒ නොපැහැදිලි බර නිසා තබාගෙන මුළු රාත්‍රියම ගත කරන අතර, විභාගය දක්වාම එම බර නිසා තබාගෙන යයි.

දෙවන ශිෂ්‍යා තත්පර තිහක් වැය කර තම සටහන් පොතේ මායිමේ මෙසේ ලියයි: "සමාන්තරගත පරිපථයකට තවත් ප්‍රතිරෝධකයක් එකතු කළ විට මුළු ප්‍රතිරෝධය අඩු වන්නේ ඇයි?" ඉන්පසු ඔහු දිගටම පාඩම් කරයි.

දෙදෙනාටම තිබුණේ එකම ගැටලුවයි, එකම ව්‍යාකූලත්වයයි. නමුත් අර තත්පර තිහේ ක්‍රියාව නිසා සිදු වූ වෙනස බලන්න.

හැඟීමකට පිළිතුරු දිය නොහැක. නමුත් ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු දිය හැක.

"මට මේක තේරෙන්නේ නැහැ" යනුවෙන් පැවසූ විට ලෝකයේ කිසිම කෙනෙකුට ඔබට උදව් කළ නොහැක. ඔබේ ගුරුවරයාටවත් එය කළ නොහැක — මන්ද ඔවුන් දන්නේ නැත ඔබට මොකක්ද තේරෙන්නේ නැත්තේ කියා. එය හරියට මිදුමක් වැනිය; මිදුමකට පහර දිය නොහැක.

නමුත් "සමාන්තරගත ශාඛා හරහා විනව අන්තරය සමාන වන්නේ ඇයි?" වැනි ප්‍රශ්නයක් විෂය දන්නා ඕනෑම අයෙකුට මිනිත්තු හතරකින් පහදා දිය හැක. සම්පූර්ණ කලාව රැඳී ඇත්තේ මෙතැනයි: විෂයක් ගැන ඇති වන "හැඟීමක්", එක් වාක්‍යයක් ගැන අසන "ප්‍රශ්නයක්" බවට හරවා ගැනීම.

ප්‍රශ්නයක් ලියන මොහොතේදී ඔබේ මනස තුළ ප්‍රබල වෙනසක් සිදුවේ. ලියා නොගත් ව්‍යාකූලත්වයක් ඔබේ සිතට තර්ජනයක් සේ දැනේ — "මට මේ විෂය බැහැ" යන හැඟීම එයින් ඇති වේ. නමුත් ලියා නැඟූ ප්‍රශ්නයක් ඊට වඩා වෙනස්ය. එයට සීමා මායිම් ඇත, එය ලැයිස්තුවක ඇති එක් අයිතමයක් පමණි. ප්‍රශ්න සටහනක් පවත්වාගෙන යන සිසුන් පවසන්නේ එමඟින් තමන්ට දැනෙන බිය නැති වී, අලුත් දෙයක් සෙවීමේ උනන්දුවක් ඇති වන බවයි. ඔබ දැන් "භෞතික විද්‍යාව බැරි කෙනෙක්" නොව, "භෞතික විද්‍යාවේ ප්‍රශ්න තුනක් ඇති, එයින් දෙකකට සිකුරාදා වන විට පිළිතුරු සොයන" කෙනෙකි.

අධ්‍යාපන විද්‍යාවට අනුව "ඇයි" සහ "කොහොමද" වැනි ප්‍රශ්න ඇසීම සහ ඒවාට පිළිතුරු සෙවීම ඉතා සාර්ථක ඉගෙනීමේ ක්‍රමයකි. මන්ද ප්‍රශ්නයක් සැකසීමට නම්, ඔබට හරියටම තේරෙන්නේ නැත්තේ කුමක්දැයි හඳුනාගත යුතු බැවිනි.

ප්‍රශ්න සටහනක් පවත්වාගෙන යන්නේ කෙසේද?

මේ සඳහා අලුත් පොත් අවශ්‍ය නැත. ඔබ දැනටමත් පාවිච්චි කරන සටහන් පොතේම මෙය කළ හැක.

1. **නිරුවත් වෙන් කරන්න:** ඔබේ සටහන් ලියන පිටුවේ පසෙකින් නිරුවත් ඉරි ගසා වෙන් කරගන්න. ඔබට යමක් තේරුම් නොගිය විට, එම ගැටලුව අදාළ පාඩම් කොටසට කෙලින්ම පසෙකින් සටහන් කරන්න.
2. **පේදය මැදදී නොව, කොටස අවසානයේ ලියන්න:** පොත් කියවන විට බොහෝ විට ඊළඟ පිටුවේදී ඔබේ ගැටලුවට පිළිතුර ලැබිය හැක. එබැවින් අදාළ කොටස කියවා අවසන් කරන්න. කියවා අවසන් වූ පසුත් ඉතිරි වන ගැටලු පමණක් ප්‍රශ්න සටහනට එක් කරන්න.
3. **ඉතා පැහැදිලි කුඩා ප්‍රශ්නයක් ලියන්න:** "4 වන පරිච්ඡේදය තේරෙන්නේ නැහැ" කියා ලියන්න එපා. ඒ වෙනුවට හරියටම තේරුම් නොගිය වාක්‍යය හෝ පියවර ගැන ප්‍රශ්නයක් අසන්න. උදාහරණයක් ලෙස: "කෝල්බෲක්-කැමරන් ප්‍රතිසංස්කරණවල ඇති ප්‍රධාන කරුණු 3 මොනවාද?" හෝ "සෘණ අගයකින් දෙපසම වැඩිකළ විට අසමානතා ලකුණ මාරු වන්නේ ඇයි?"
4. **ප්‍රශ්න විසඳුණු බව සලකුණු කරන්න:** ගුරුවරයෙකුගෙන්, මිතුරෙකුගෙන් හෝ අන්තර්ජාලයෙන් පිළිතුර ලැබුණු පසු, එම පිළිතුර ඔබේම වචනයෙන් ප්‍රශ්නයට පසෙකින් ලියා ප්‍රශ්නය ඉරිකින් කපා හරින්න. කපා දැමූ ප්‍රශ්න පිරුණු සටහනක් යනු ඔබ ලැබූ ජයග්‍රහණයකි.

මෙම සටහන ඔබේ පන්ති කාමරයට බලපාන්නේ කෙසේද?

මෙය ඔබේ ඉගෙනීමේ වේගය පුදුමාකාර ලෙස වැඩි කරයි. ප්‍රශ්න සටහනක් ඇති ශිෂ්‍යයා පාසලට හෝ ටියුෂන් පන්තියට යන්නේ "සන්තද්ධව" ය.

ගුරුවරයා "ප්‍රශ්න නියෙනවද?" කියා ඇසූ විට අනිත් සියලු දෙනා නිශ්ශබ්දව සිටිති. මන්ද ඔවුන්ගේ ව්‍යාකූලත්වයන් ඔවුන්ට ඒ වෙලාවේ මතක් නොවන බැවිනි. නමුත් ඔබ ඔබේ පොත පෙරළා ඊයේ රාත්‍රියේ ලියාගත් නිවැරදි ප්‍රශ්නය ගුරුවරයාගෙන් අසයි. එවිට ගුරුවරයාට ඉතා හොඳ පිළිතුරක් දිය හැක. එසේම ඔබ පාඩම් කර ඇති බව ගුරුවරයාට වැටහෙන නිසා ඔවුන් ඔබට උදව් කිරීමට වඩාත් උනන්දු වෙයි.

මිතුරෙකුගෙන් උදව් ඉල්ලන විටත්, "මට මේ මුළු පාඩමම කියලා දෙන්නකෝ" කියනවා වෙනුවට නිශ්චිත ප්‍රශ්නයක් ඇසූ විට ඔබට ඉක්මනින් පිළිතුර ලබාගත හැක. AI එකකින් හෝ Google එකෙන් සෙවීමේදී පවා නිවැරදි ප්‍රශ්නයක් තිබීමෙන් නිවැරදි පිළිතුරක් ලැබේ.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

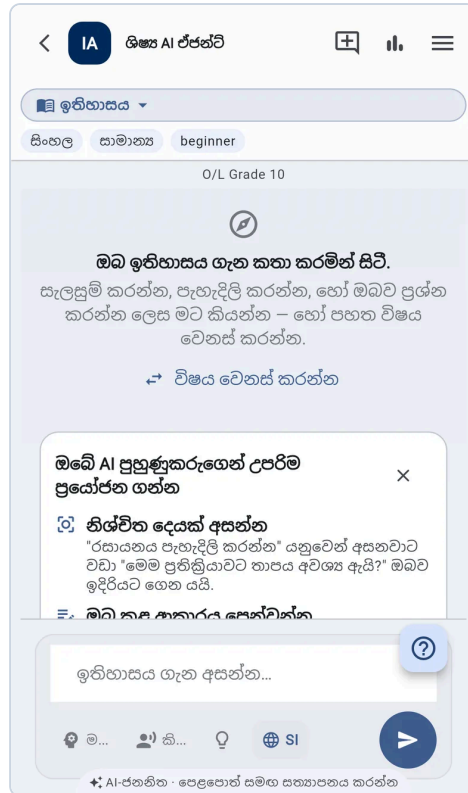
1. අද රාත්‍රියේ පාඩම් කරන විට ඔබේ සටහන් පොතේ ප්‍රශ්න සඳහා තීරුවක් වෙන් කරන්න.
2. ඔබට අපහසුම විෂයක එක් කොටසක් සම්පූර්ණයෙන් කියවන්න. මැදදී නවතින්න එපා.
3. කියවා අවසන් වූ පසුත් ඉතිරි වන ගැටලු නිශ්චිත ප්‍රශ්න එකක් හෝ දෙකක් ලෙස ලියා ගන්න.
4. හෙට දිනේදී එම ප්‍රශ්නය ගුරුවරයෙකුගෙන් හෝ මිතුරෙකුගෙන් අසන්න. පිළිතුර ලැබුණු පසු එය කපා හරින්න.
5. සතියකට පසු බලන්න. ඔබ මීට පෙර සිතා සිටි "අති විශාල ව්‍යාකූලත්වයන්" ඇත්තටම ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක ලැයිස්තුවක් බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

කෙටියෙන්

- ප්‍රශ්න සටහනක් යනු ව්‍යාකූල නැඟීම, විසඳිය නැති ප්‍රශ්න බවට හරවන ක්‍රමයකි.
- ප්‍රශ්න ලියන්න ඔබේ කොටසක් කියවා අවසන් වූ පසුවයි; ඊළඟ පිටුවේදී එම ගැටලුව ඉබේම විසඳෙන්නට පුළුවන.
- ප්‍රශ්නය කුඩා සහ නිවැරදි එකක් විය යුතුය. පිළිතුර ලැබුණු පසු එය කපා හරින්න.
- ප්‍රශ්න සැකසීම මගින් ඔබේ අවබෝධය තියුණු වේ.
- ගුරුවරුන්, මිතුරන් සහ තාක්ෂණයෙන් නිවැරදි ප්‍රයෝජන ගැනීමට ප්‍රශ්න සටහන උපකාරී වේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

සමහර ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලබා ගැනීමට සිකුරාදා පන්තිය එතෙක් ඉන්න අවශ්‍ය නැත. **ඉඩසර ඇකඩමියේ AI Study Coach (Ask AI)** විශේෂාංගය හරහා, රාත්‍රී 9 ට වුවත් ඔබේ ප්‍රශ්නය සිංහලෙන් ඇසිය හැක. එය ලංකාවේ විෂය නිර්දේශයට අනුකූලව ඔබට පිළිතුරු ලබා දෙයි. එසේම **Prompt Packs** මගින් නිවැරදි ප්‍රශ්නයක් අසන ආකාරය ඔබට ඉගෙන ගත හැක. පිළිතුර ලැබුණු පසු එය ඔබේ පොතේ සටහන් කර, ප්‍රශ්නය කපා හැරීමට අමතක කරන්න එපා.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

නොදන්නා දේවල් ලැයිස්තුවක් තියාගෙන ඉන්න එක මගේ දුර්වලතමක් හේද? නැත. ඇත්තටම දක්ෂ වෛද්‍යවරුන්, ඉංජිනේරුවන් සහ විද්‍යාඥයන් කරන්නේ මෙයයි. තමන් නොදන්නා දේ හරියටම හඳුනා ගැනීම බුද්ධිමත්කමේ ලක්ෂණයකි. පන්තියේ දක්ෂම ශිෂ්‍යයා වන්නේ වැඩිපුරම ප්‍රශ්න අසන ශිෂ්‍යයායි.

මට ප්‍රශ්නයක් හදාගන්නවත් බැරි තරමට මුකුත්ම හේරෙන්නේ නැත්නම්? "මුකුත්ම හේරෙන්නේ නැතැ" කියන්නේ සාමාන්‍යයෙන් ඊට කලින් තිබුණු පදනම දුර්වලයි කියන එකයි. එවිට මෙහෙම ප්‍රශ්නයක් අසන්න: "මේ කොටස හේරුම් ගන්න මම කලින් දැනගෙන ඉන්න ඕන විෂය කරුණ මොකක්ද?" ඉන්පසු ඊට කලින් පාඩමට ගොස් එය බලන්න.

එක් කොටසකින් ප්‍රශ්න කීයක් ලියන්න ඕනද? බොහෝ විට එකක්වත් නැති වෙන්න පුළුවන්. එයින් අදහස් වන්නේ ඔබට එම කොටස හොඳින් හේරුණු බවයි. අපහසු කොටසක ප්‍රශ්න දෙකක් හෝ තුනක් තිබිය හැක. නමුත් එක කොටසකින් ප්‍රශ්න 20 ක් විතර එනවා නම්, ඔබ ප්‍රශ්න ලියන්නේ කියවා අවසන් වීමට පෙර විය හැක. මුලින්ම කොටස කියවා අවසන් කරන්න.

පොතේ ලියන එකද හොඳ, ගෝත් එකේ ලියන එකද? පොතේ ලියන එක වඩාත් හොඳයි. එවිට ඔබ පාඩම් කරන සටහනට පසෙකින්ම ප්‍රශ්නය තිබේ. තවද, රාත්‍රී කාලයේ පාඩම් කරන විට දුරකථනයෙන් ඇන්ට් සිටීමටත් මෙය උදව් වේ.

තවදුරටත් කියවීමට

ප්‍රශ්න සටහන යනු ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) ඇති "ඉගෙනීමේ වක්‍රයේ" තෙවන පියවරයි. මේ ගැන වැඩිදුර විස්තර ඉඩසර ඇකඩමිය හරහා දැනගත හැක: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Elaboration](#) (Elaborative interrogation — how/why questions)
- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [Research overview on generation and effortful learning](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

විස්තර කරන්න, පැහැදිලි කරන්න, ඇගයීමට ලක් කරන්න: එක වචනයක් ලියන්න කලින් ප්‍රශ්නයේ ඇති ක්‍රියා පදය කියවන්න

මුලින්ම ක්‍රියා පදය හඳුනා ගන්න
ප්‍රශ්නයක ඇති ක්‍රියා පදය මගින් ඔබට උපරිම ලකුණු ලබා ගත හැකි ආකාරය පවසයි

The command word tells you what full marks look like

QUESTION 3: Explain why the temperature rises...

1 DESCRIBE → say what is there	2 EXPLAIN → give the reasons	3 COMPARE → both, connected	4 DERIVE → show every step	5 EVALUATE → judge + conclude
---	---	--	---	--

⚠ correct facts + wrong verb = → **2/8**

© 2026 ඉඩසරා ඩිජිටල් (පුද්) සමාගම. සියලුම කම්මානම ඇවිරිණි.

සෑම විභාග ප්‍රශ්නයකම ඉතා කුඩා වචනයක් තිබේ. සම්පූර්ණ ලකුණු ලැබෙන පිළිතුර මොන වගේ විය යුතුද යන්න තීරණය කරන්නේ මේ වචනයයි. මෙය 'විධාන ක්‍රියා පදය' (Command Verb) ලෙස හැඳින්වේ. ඔබ හොඳින්ම දන්නා විෂය කරුණක් වුවද, වැරදි ක්‍රියා පදයකට පිළිතුරු ලිවීමෙන් ඔබට ලකුණු අනිමි විය හැකිය. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය මඟින් විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවල භාවිතා වන මෙම ක්‍රියා පද හඳුනා ගනිමින්, නොපෙනෙන ලෙස ලකුණු අනිමි වීම නතර කරන තත්පර දෙකේ පුරුද්ද ගැන කියා දෙයි.

කෙටි පිළිතුර: විධාන පද — විස්තර කරන්න (Describe), පැහැදිලි කරන්න (Explain), සසඳන්න (Compare), ව්‍යුත්පන්න කරන්න (Derive), ඇගයීමට ලක් කරන්න (Evaluate) — මේවා මඟින් ඔබට කියන්නේ ලකුණු ලැබෙන පිළිතුරේ ස්වභාවය මොන වගේ විය යුතුද යන්නයි. එනම්, එය වචන වලින් අඳින ලද චිත්‍රයක්ද, හේතු දැක්වීමක්ද, දෙපැත්තක් සංසන්දනය කිරීමක්ද, පියවරෙන් පියවර ගොඩනැගීමක්ද නැතිනම් සාක්ෂි සහිත නිගමනයක්ද යන්නයි. පිළිතුර ලියන්න කලින් ප්‍රශ්නයේ ඇති ක්‍රියා පදය වට කරන්න. මන්ද, වැරදි ක්‍රියා පදයකට ලියන නිවැරදි පිළිතුරකට පවා ලකුණු ලැබෙන්නේ ඉතා අඩුවෙන් බැවිනි.

ශිෂ්‍යයෙකුගේ ජීවිතයේ අත්විඳිය හැකි වඩාත්ම වේදනාකාරී අත්දැකීමක් තිබේ. එය වේදනාකාරී වන්නේ එය සිදුවන බව ඒ මොහොතේ කිසිවෙකුට නොපෙනෙන බැවිනි.

නිතරින්, විභාගයට ඔබ හොඳින්ම දන්නා මාතෘකාවකින් ප්‍රශ්නයක් එනවා. ඔබ පිටුවක් පිරෙන්න කරුණු ලියනවා. ඔබ ලියූ හැම දෙයක්ම සත්‍ය කරුණු. ඔබ ඉතාමත් සතුටින් විභාග ශාලාවෙන් එළියට එනවා. නමුත් ලකුණු ලැබෙන විට, ලකුණු 8න් ඔබට ලැබී ඇත්තේ ලකුණු 3ක් පමණයි.

නමුත් මම ලියපු හැම දෙයක්ම නිවැරදියි නේ! — ඔව්, ඔබ ලියූ දේ නිවැරදි විය හැකියි, නමුත් ඒ ඇනුවේ ප්‍රශ්නයට නෙවෙයි. ප්‍රශ්නයේ තිබුණේ "පැහැදිලි කරන්න" (Explain why) කියායි. නමුත් ඔබ කළේ "විස්තර කිරීමක්" (Described what). ඔබ ලියූ සෑම වාක්‍යයක්ම සත්‍ය වුවත්, ලකුණු ලැබෙන තැනට ඔබ ප්‍රභා වී නැහැ. මන්ද ලකුණු වෙන් කර තිබුණේ "හේතු" වලටයි, ඔබ ඉදිරිපත් කර තිබුණේ "ලක්ෂණ" පමණයි.

මෙම පිළිතුරු දෙක අතර වෙනස ඇති කළේ ප්‍රශ්නයේ මූල හරියේ තිබූ එක් කුඩා වචනයක් පමණයි. අපි මුලින්ම එය කියවීමට ඉගෙන ගනිමු.

එක් එක් විධාන පදයකින් සැබවින්ම බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද?

විධාන පද (Command Verbs) යනු පරීක්ෂකවරයා ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වන 'සිතීමේ ක්‍රමය' ගැන දෙන උපදෙස් මාලාවකි. එකම මාතෘකාව වුවත්, ක්‍රියා පදය වෙනස් වන විට පිළිතුර සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වේ. උදාහරණයක් බලමු:

- **විස්තර කරන්න (Describe)** මිනිස් හෘදයේ ව්‍යුහය → එහි ඇති දේ කියන්න: කුටීර හතරක්, කපාට, රුධිර වාහිනී — වචන වලින් විස්තරයක් අඳින්න. හේතු දැක්වීම අවශ්‍ය නැත.
- **පැහැදිලි කරන්න (Explain)** දකුණු කෝෂිකා බිත්තියට වඩා වම් කෝෂිකා බිත්තිය ඝනකම් ඇයි කියා → හේතු දක්වන්න: මන්ද එය මුළු ශරීරයටම වැඩි ප්‍රතිරෝධයකට එරෙහිව රුධිරය පොම්ප කරන බැවිනි. "නිසා/බැවින්" වැනි හේතු දක්වන වචන නැතිව කරන විස්තරයකට මෙහිදී ලකුණු ලැබෙන්නේ නැත.
- **සසඳන්න (Compare)** ශ්වසන පද්ධතිය සහ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය → දෙකම එකට නඩා පෙන්වන්න: සමානකම් සහ වෙනස්කම් දෙකම සම්බන්ධ කරමින් ලියන්න. විස්තර දෙකක් වෙන වෙනම ලියා පරීක්ෂකවරයා ඒවා ගලපා ගනිවි යැයි සිතීම ලකුණු අහිමි වීමට හේතුවකි.
- **ව්‍යුත්පන්න කරන්න (Derive)** ගණිතයේ හෝ භෞතික විද්‍යාවේ සමීකරණයක් → ගමන පෙන්වන්න: මූලික මූලධර්මයේ සිට අවසාන ප්‍රතිඵලය දක්වා ඇති සෑම තර්කානුකූල පියවරක්ම ලියන්න. අවසාන සූත්‍රය නිවැරදි වුවත් පියවර නැතිනම් ලකුණු ලැබෙන්නේ නැත.
- **ඇගයීමට ලක් කරන්න (Evaluate)** යම් ප්‍රතිකාරයක් සාර්ථකද කියා → සාක්ෂි සහිතව තීරණයක් දෙන්න: එහි ශක්තීන්, දුර්වලතා සහ අවසාන නිගමනය දක්වන්න. බොහෝ සිසුන් අමතක කරන නිගමනය මෙහි වැදගත්ම කොටසයි.

විභාග මණ්ඩල (උදාහරණයක් ලෙස කේම්බ්‍රිජ් හෝ දේශීය විභාග දෙපාර්තමේන්තුව) මෙම වචනවල තේරුම නිනාමනාම ප්‍රකාශයට පත් කරයි. මෙම ක්‍රියා පද නිකමිම නිකමි වචන නොවේ. ඒවා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය (Marking Scheme) කලින්ම ඔබට දැනුම් දීමකි.

මා දන්නා ප්‍රශ්නයකට ලකුණු අඩු වූයේ ඇයි?

මෙම ලකුණු කාන්දු වීම හරිම නයානකයි, මොකද එය විභාග ශාලාව ඇතුළේදී අපිට දැනෙන්නේ නැතැ.

ඔබ යම් මාතෘකාවක් නොදන්නේ නම්, පිළිතුර ලිවීමට අපහසු බව ඔබට දැනෙනවා. නමුත් ඔබ මාතෘකාව දැනගෙන, වැරදි ක්‍රියා පදයකට පිළිතුරු ලියන විට, ඔබට දැනෙන්නේ සියල්ල නිවැරදි බවයි. ඔබේ පෑන වේගයෙන් ලියනවා, නිවැරදි කරුණු ගලා එනවා, ඔබේ විශ්වාසය වැඩියි. නමුත් වැරද්ද පෙනෙන්නේ ලකුණු දෙන ගුරුවරයාට පමණයි. එහි "එක් හේතුවකට ලකුණු 1 බැගින්" ලෙස ලකුණු පටිපාටියේ නිබියදී, ඔබ ලස්සන විස්තරයක් ලියා හේතු කිසිවක් ලියා නැති බව පෙනෙන්නේ එවිටයි.

බොහෝ සිසුන් වසර ගණනාවක් පාඩම් කළත් මේ වැරද්ද දිගින් දිගටම කරන්නේ එබැවිනි. සිසුන් 'විෂය කරුණු' (Content) නැවත නැවතත් පාඩම් කළත්, 'ක්‍රියා පද' (Verbs) ගැන හදාරන්නේ නැත. අවසානයේ ඔවුන් සිතන්නේ තමන්ට ලකුණු අඩු වූයේ වාසනාව නැති නිසා හෝ ගුරුවරයා ලකුණු දීමට තද නිසා කියායි. නමුත් ඇත්තම ප්‍රශ්නය වූයේ කියවීමට අමතක වූ එක කුඩා වචනයකි.

මීට යටින් තවත් නරක පුරුද්දක් තිබේ. එය නම් 'කලබලයට උඩින් පල්ලෙන් කියවීම' (Panic-skim) යි. විභාගයේදී කාලය මදි වේ යැයි බියෙන්, අපේ ඇසට හසු වන්නේ ප්‍රශ්නයේ ඇති මාතෘකාව පමණයි. "හදවන ගැන අහලා තියෙන්නේ! මම ඒක දන්නවා!" කියා සිතා අපි දන්නා සියල්ල ලියන්නට පටන් ගනිමු. ක්‍රියා පදය කියවීමේ පුරුද්ද මෙයට ඇති හොඳම පිළියමයි.

තත්පර දෙකේ පුරුද්ද

මෙම වැරද්ද නිවැරදි කර ගැනීමට ගත වන්නේ එක් ප්‍රශ්නයකට තත්පර දෙකක් පමණි. විභාග ශාලාවේ ඇති කලබලය මැද වුවත් මෙය කළ හැකියි:

ක්‍රියා පදය වට කරන්න. ඉන් අනන්‍ය දේ මතසිත් කියන්න. ඉන්පසු ලියන්න.

1. **විධාන ක්‍රියා පදය වට කරන්න:** පිළිතුර ලියන්නට පෙර පැහැත් එය රවුම් කරන්න. *විස්තර කරන්න, පැහැදිලි කරන්න, සසඳන්න, ව්‍යුත්පන්න කරන්න, ඇගයීමට ලක් කරන්න, දක්වන්න, සාධාරණීකරණය කරන්න.*
2. **එය ඔබෙන් ඉල්ලන දේ හේරුම් ගන්න:** මතසිත් මෙසේ කියන්න: "හේතු දෙන්න" (පැහැදිලි කරන්න), "වචන වලින් විග්‍රහයක් අඳින්න" (විස්තර කරන්න), "දෙපැත්තම ගලපන්න" (සසඳන්න), "පියවරෙන් පියවර පෙන්වන්න" (ව්‍යුත්පන්න කරන්න).
3. **පිළිතුරේ සැකිල්ල ක්‍රියා පදයට අනුව සකසන්න:** "පැහැදිලි කරන්න" යන ප්‍රශ්නයකට පිළිතුර සැකසිය යුත්තේ "මන්ද/නිසා/එබැවින්" වැනි හේතු දක්වන වාක්‍ය වලිනි. "සසඳන්න" යන ප්‍රශ්නයක සෑම වාක්‍යයකම කරුණු දෙකම තිබිය යුතුය. ඔබ ලියන්නට යන පළමු වාක්‍යය ක්‍රියා පදයේ හැඩයට ගැලපෙන්නේ නැතිනම්, ඔබ වැරදි පිළිතුරක් ලිවීමට පෙරම එය අසු කරගෙන තිබේ.

තවත් එක දෙයක්; අද සිට ඔබ ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු පුහුණු වන විට, ක්‍රියා පදයට අනුව ඔබේ පිළිතුර නිවැරදිද කියා ඔබම පරීක්ෂා කර බලන්න. මෙය මාසයක් කිරීමෙන්, වසර ගණනාවක් කළ සාමාන්‍ය පුහුණුවට වඩා වැඩි ප්‍රගතියක් ලබා ගත හැකිය.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ ඉගෙන ගන්නා විෂයක පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න 5ක් ගන්න. ඒවාට පිළිතුරු ලියන්න එතා. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ ක්‍රියා පදය වට කර, එයින් ඉල්ලන දේ එක පේළියකින් පැත්තකින් ලියන්න. මේ සඳහා ගත වන්නේ විනාඩි දෙකක් පමණි.
2. දැන් ඔබ කලින් ලියූ පැරණි පිළිතුරක් හෝ ගුරුවරයෙකු ලකුණු දැමූ ප්‍රශ්න පත්‍රයක් ගන්න. එහි ක්‍රියා පදය රවුම් කර නැවත පිළිතුර කියවන්න. "මම මේ ක්‍රියා පදයට ද පිළිතුරු දීලා තියෙන්නේ?" කියා ඔබෙන්ම අනන්ත. බොහෝ විට ඔබ 'හරි විෂය කරුණට වැරදි ක්‍රියා පදයෙන්' ලියූ අවස්ථාවක් හමුවනු ඇත.
3. අද සිට, ක්‍රියා පදය වට කරන්නේ නැතිව කිසිම පිළිතුරක් ලිවීම ආරම්භ නොකරන්න.

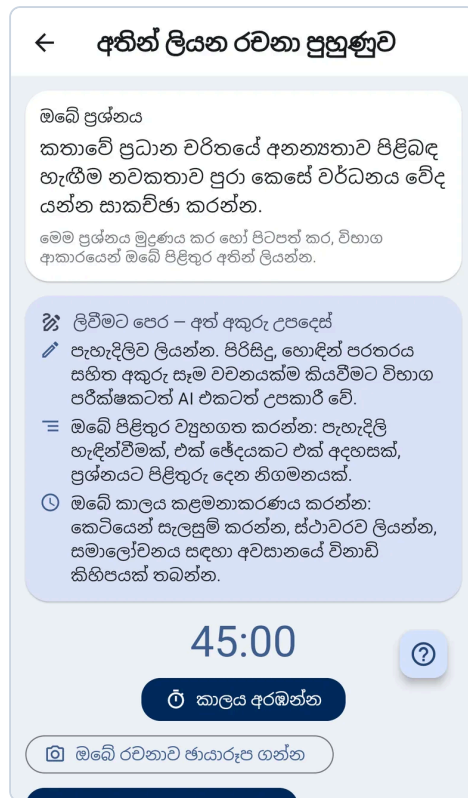
කෙටියෙන්

- විධාන ක්‍රියා පදය (විස්තර කරන්න, පැහැදිලි කරන්න...) මඟින් සම්පූර්ණ ලකුණු ලැබෙන පිළිතුරක් කෙබඳු විය යුතුදැයි කියා දෙයි.
- එකම මාතෘකාව + වෙනස් ක්‍රියා පදය = වෙනස් පිළිතුරක්. (මොනවාද තියෙන්නේ? ≠ ඇයි තියෙන්නේ? ≠ දෙකේ වෙනස ≠ පියවරෙන් පියවර ≠ තීරණය).
- වැරදි ක්‍රියා පදයකට පිළිතුරු ලිවීම ලකුණු අහිමි වන 'නොපෙනෙන කාන්දුවකි'.
- පුරුද්ද: ක්‍රියා පදය වට කරන්න → අවශ්‍යතාවය හේරුම් ගන්න → පිළිතුරේ සැකිල්ල හඳුන්වන්න → ඉන්පසු ලියන්න.
- විෂය කරුණු වලට පමණක් නොව, ක්‍රියා පදයට අනුවත් ඔබේ පිළිතුරු පරීක්ෂා කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම ක්‍රියා පද පරීක්ෂා කිරීමේ පුරුද්ද වඩාත් සාර්ථක වන්නේ පළපුරුදු ගුරුවරයෙකුගේ මඟ පෙන්වීම යටතේය. ඔබ **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy) 'Exam Paper Marking'** සේවාව හරහා ඔබේ පිළිතුරු පත්‍ර යොමු කළ විට, අපගේ පද්ධතිය සහ ගුරුවරුන් ඔබේ පිළිතුර නිල ලකුණු පටිපාටියට අනුව පරීක්ෂා කරයි. එහිදී "ඔබ මෙහිදී කර ඇත්තේ විස්තර කිරීමක්, නමුත්

ප්‍රශ්නයෙන් අසා ඇත්තේ පැහැදිලි කිරීමටයි" වැනි නිවැරදි ප්‍රතිපෝෂණ (Feedback) ඔබට ලබා දෙයි. විභාග ප්‍රතිඵල එන දවසට කලින් මේ වැරද්ද හඳුනා ගැනීම ජයග්‍රහණයට ඇති කෙටිම මාවතයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ විභාගයට අදාළ ක්‍රියා පදවල තේරුම මම නොයාගන්නේ කොතොමද? නොදැම ක්‍රමය වන්නේ පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර සමඟ ඒවායේ ලකුණු දීමේ පටිපාටි (Marking Schemes) කියවීමයි. ප්‍රශ්නයේ ඇති ක්‍රියා පදයට අනුව ලකුණු ලබා දී ඇති ආකාරය එවිට ඔබට පැහැදිලි වේ. එසේම ඔබේ ගුරුවරුන්ගෙන් මේ ගැන විමසන්න; ඔවුන් එම විභාගයේ 'භාෂාව' නොඳින්න දැනී.

ප්‍රශ්නයක ක්‍රියා පද දෙකක් තිබුණොත්? (උදා: "විස්තර කර පැහැදිලි කරන්න") එහිදී වැඩ කොටස් දෙකක් තිබේ. ලකුණුත් ඒ දෙකට බෙදී යයි. මුලින්ම විස්තරය කර, ඉන්පසු හේතු දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න. ක්‍රියා පද දෙකම රවුම් කිරීමෙන් ඔබට එකක්වත් මඟ නැරෙන්නේ නැත.

ගණිතය වැනි විෂයක් වලටත් මෙය වැදගත්ද? අනිවාර්යයෙන්ම. ගණිතයේදී ද "ව්‍යුත්පන්න කරන්න", "පෙන්වන්න" (Show that), "විසඳන්න", "සත්‍යාපනය කරන්න" වැනි විවිධ පද භාවිතා වේ. "පෙන්වන්න" කී විට අවසාන පිළිතුර ප්‍රශ්නයේදීම දී ඇත; පරීක්ෂකවරයා බලාපොරොත්තු වන්නේ ඔබ එම පිළිතුරට ළඟා වන පියවරයි.

මෙය නිකම්ම විභාග උපක්‍රමයක් විතරක් නෙවෙයිද? නැත. මෙය සැබෑ ඉගෙනීමකි. යම් තත්වයක් විස්තර කිරීම, පැහැදිලි කිරීම හෝ ඇගයීමට ලක් කිරීම අතර වෙනස හඳුනා ගැනීම යනු ඉතා උසස් බුද්ධිමය කුසලතාවකි. එය විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනයට මෙන්ම වෘත්තීය ජීවිතයේදී වාර්තා සැකසීමටත් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

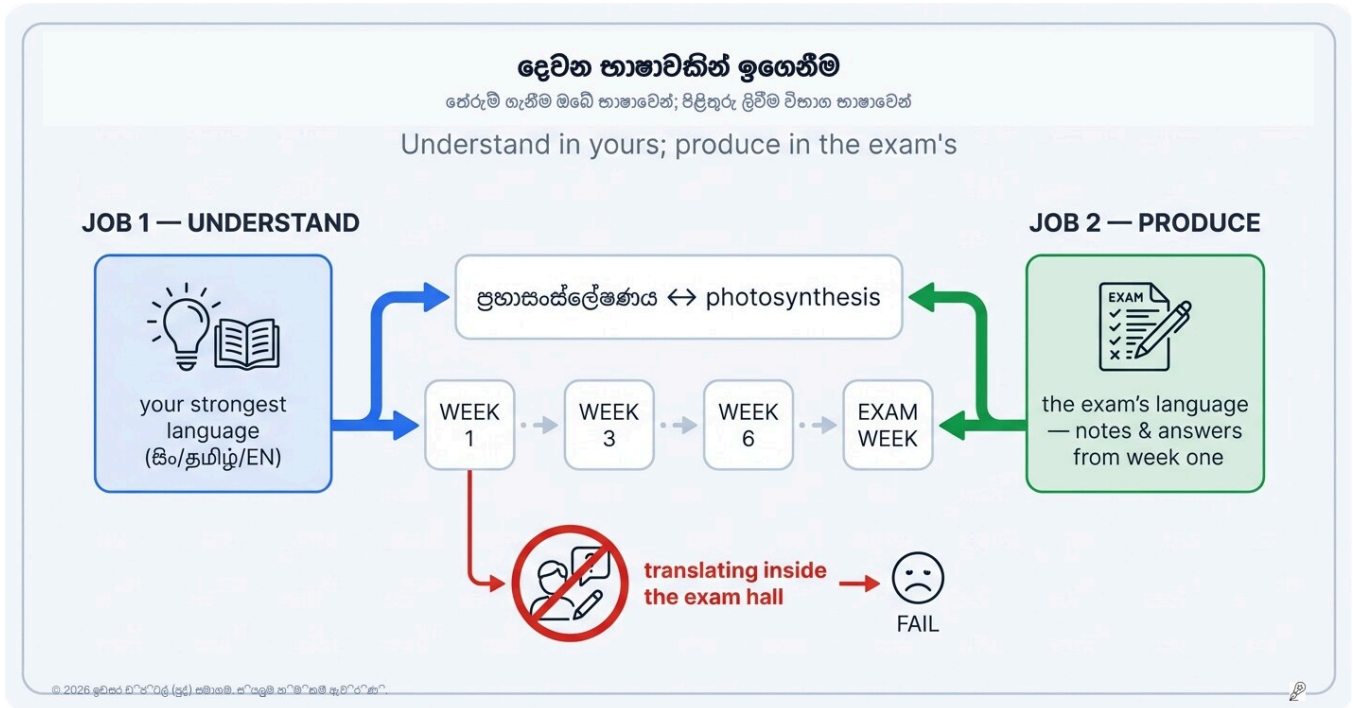
තවදුරටත් කියවීමට

විධාන ක්‍රියා පද තේරුම් ගැනීම යනු විභාගයකදී කාලය කළමනාකරණය කරමින් නිවැරදිව පිළිතුරු ලිවීමේ එක් මූලික පියවරකි. මේ පිළිබඳ වැඩිදුර කරුණු ඉඩසර ක්‍රමය (Idasara Method) යටතේ මෙතැනින් කියවිය හැකිය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- Cambridge International Education — [Command words and what they ask of candidates](#)
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

ඔබ සිතන භාෂාව නොවන වෙනත් භාෂාවකින් ඉගෙනීම: භාෂා දෙකේ ක්‍රමය (The Two-Language Method)



ශ්‍රී ලංකාවේ ලක්ෂ සංඛ්‍යාත සිසුන් පිරිසක් කිසිවෙකුත් හරිහැටි හඳුනා නොගත් විශාල බරක් කර තබාගෙන සිටිති. එනම්, අමාරු විෂය කරුණු ඉගෙන ගන්නා අතරතුරේදීම එම විෂය උගන්වන භාෂාවත් ඉගෙන ගැනීමට සිදු වීමයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය මගින් එම ගැටලුව නිවැරදිව හඳුනාගෙන, විද්‍යාත්මක සාක්ෂි සහිතව (අවබෝධය නොඳින්නේ සිදුවන්නේ නමුත් දන්නා භාෂාවෙන් බව) එයට විසඳුමක් ලෙස "භාෂා දෙකේ ක්‍රමය" හඳුන්වා දෙයි. එහි මූලික පියවර වන්නේ: ඔබ නොඳින්නේ දන්නා භාෂාවෙන් කරුණු තේරුම් ගන්න, ඉන්පසු විභාගයට මුහුණ දෙන භාෂාවෙන් පිළිතුරු ලිවීමේ හැකියාව ක්‍රමානුකූලව ගොඩනගා ගන්න. මන්ද, විභාගය දිනට ප්‍රශ්න පත්‍රය කතා කරන්නේ එක් භාෂාවකින් පමණක් බැවිනි.

කෙටි පිළිතුරු: ඔබ උසුලන මේ ද්විත්ව බර වැඩ කොටස් දෙකකට වෙන් කරන්න: මුලින්ම සෑම මාතෘකාවක්ම ඔබ නොඳින්නේ දන්නා මව්භාෂාවෙන් (සිංහල හෝ දෙමළ) තේරුම් ගන්න. ඉන්පසු පළමු සතියේ සිටම විභාගයට මුහුණ දෙන භාෂාවෙන් (උදා: ඉංග්‍රීසි) සටහන් ලිවීම, පිළිතුරු සැපයීම සහ ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පුහුණු වීම ආරම්භ කරන්න. අවබෝධය සිංහලෙන් තිබිය හැකි වුවත්, පෑන හුරු විය යුත්තේ විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය ඇති භාෂාවටයි.

සෑම පන්ති කාමරයකම පාහේ මෙවැනි සිසුන් සිටින නමුත් ඔවුන්ගේ අපහසුව බොහෝ විට වැරදි ලෙස වටහා ගනු ලැබේ.

ඔවුන් ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් විද්‍යාව පාඨමකට සවන් දී සිටින්නේ මනසින් එය පරිවර්තනය කරමිනි. ඔවුන්ට වැටහෙන්නේ සෑම වාක්‍ය තුනකින් එකක් පමණි; ඉතිරි ටික පසුව තනියම ගොඩනගා ගැනීමට ඔවුන්ට සිදු වේ. පෙළපොත කියවීමට ඔවුන්ට අනෙක් සිසුන්ට වඩා දෙගුණයක් කාලය ගත වේ. විභාගයේදී ඔවුන් පිළිතුරු දැන සිටියත් (සිංහලෙන් හෝ දෙමළෙන්), එය කියාපෑමට අවශ්‍ය ඉංග්‍රීසි වචන සොයන අතරතුර කාලය වේගයෙන් ගෙවී යයි.

ඔවුන්ගේ ගුරුවරුන් මෙය දකින්නේ විද්‍යාව විෂයට ඇති දුර්වලතාවයක් ලෙසයි. ලකුණු මට්ටමෙන් පෙනෙන්නේ එයමයි. නමුත් සැබෑ ගැටලුව විද්‍යාව නොවේ. එය **ද්විත්ව බරයි (Double Load)**: එනම් විෂය කරුණු සහ භාෂාව යන දෙකම එකවර ඉගෙන ගැනීමට සිදු වීමයි. මෙය ඉතා බරපතල, නමුත් කතාබහට ලක් නොවන ගැටලුවකි. UNESCO ආයතනයේ ගෝලීය දත්ත මගින් පෙන්වා

දෙන්නේ ලොව පුරා බිලියන කාලකට වඩා වැඩි සිසුන් පිරිසකට තමන්ට හොඳින්ම වැටහෙන භාෂාවෙන් අධ්‍යාපනය ලැබීමට අවස්ථාව නොමැති බවත්, එමඟින් ඔවුන්ගේ ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල වලට සෘජු බලපෑමක් එල්ල වන බවත්ය. එබැවින් මෙම පොතේ අප කරන ආකාරයටම, නමක් නැති මේ ගැටලුවට නමක් දී, එය කොටස් දෙකකට බෙදා, එක් එක් කොටසට අදාළ ක්‍රමවේද හඳුනා ගනිමු.

මූලධර්මය: අවබෝධය සහ ප්‍රකාශ කිරීම යනු වැඩ දෙකකි

දෙවන භාෂාවකින් ඉගෙනීමේදී කරන ලොකුම වැරද්ද නම් මෙය තනි වැඩක් ලෙස සැලකීමයි. එනම්, අමාරු විෂය කරුණු තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කරන අතරතුරේදීම එම අමාරු භාෂාවක් ඉගෙන ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. මෙය ඉතා වෙනෙසකර මෙන්ම අසාර්ථක ක්‍රමයකි. මෙහිදී සිදුවන්නේ මතස තුළ "තදබදයක්" ඇති වීමයි. තමන්ට තේරුණා යැයි සිතූණත් (ඉංග්‍රීසි වාක්‍යයක් කියවා තේරුම් ගත හැකි වුවත්), එය තනියම ලිවීමට නොහැකි වීම නිසා ආත්ම විශ්වාසය පවා පලුදු වේ.

විද්‍යාත්මක සාක්ෂි පෙන්වා දෙන්නේ: **ඕනෑම දෙයක් ගැඹුරින් අවබෝධ කර ගැනීමට හොඳම භාෂාව තමන්ට හොඳින්ම වැටහෙන භාෂාවයි.** මෙය UNESCO ආයතනයේ මූලික සොයා ගැනීමක් වන අතර අවබෝධය (Comprehension) පිළිබඳ අප මෙම පොතේ කලින් කතා කළ කරුණු සමඟද සැසඳේ. නමුත් විභාගයේදී අපට මගහැරිය නොහැකි සත්‍යයක් තිබේ: එනම් ප්‍රශ්න පත්‍රයට පිළිතුරු දිය යුත්තේ නියමිත කාලය තුළ විභාගයට අදාළ භාෂාවෙන් වීමයි. එබැවින් "ඉංග්‍රීසියෙන් පමණක් ඉගෙනීම" හෝ "සිංහලෙන් පමණක් ඉගෙනීම" යන දෙකම සම්පූර්ණ නැත. නිවැරදි ක්‍රමය නම් මේ දෙකම *නිවැරදි අනුපිළිවෙලට* කිරීමයි:

කාර්යය 1 — ඔබට හොඳින්ම වැටහෙන භාෂාවෙන් විෂය කරුණු තේරුම් ගන්න. කාර්යය 2 — විභාග භාෂාවෙන් පිළිතුරු ලිවීමේ හැකියාව (Production fluency) ගොඩනගා ගන්න. මේ වැඩ දෙක සැලසුම් සහගතව, වෙන වෙනම කළ යුතුය.

භාෂා දෙකේ ඉගෙනීමේ චක්‍රය (The two-language study loop)

අපේ පොතේ සඳහන් සාමාන්‍ය ඉගෙනීමේ චක්‍රය ද්විභාෂා මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය මෙන්න:

- අවබෝධය සඳහා වන පළමු වටය - ඕනෑම භාෂාවක් භාවිතා කරන්න.** අලුත් මාතෘකාවක් ඉගෙන ගැනීමේදී එය ඔබට ලෙහෙසියෙන්ම වැටහෙන භාෂාවෙන් ඉගෙන ගන්න. රජයේ 'ඊ-තක්සලාව' (e-thaksalawa) වැනි වෙබ් අඩවි වල සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි යන භාෂා තුනෙන්ම කරුණු තිබේ. මූලික සංකල්පය, එය ක්‍රියා කරන ආකාරය සහ එහි ඇති සම්බන්ධතා හොඳින් තේරුම් ගන්න. යම් දෙයක් සිංහලෙන් හොඳින් තේරුම් ගත්තේ නම්, එය ඔබ අවබෝධ කරගෙන අවසානය.
- විභාග භාෂාවෙන් දෙවන වටය - දැන් ඉගෙන ගන්නේ වචනයයි.** කරුණ අවබෝධ කරගත් පසු, එය විභාග භාෂාවෙන් (උදා: ඉංග්‍රීසි) නැවත කියවන්න. දැන් එය පහසුය. මන්ද ඔබ දැන් උත්සාහ කරන්නේ අමාරු කරුණු තේරුම් ගැනීමට නොව, ඔබ දැනටමත් දන්නා කරුණු වලට අදාළ ඉංග්‍රීසි වචන මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීමටයි. මෙහිදී තාක්ෂණික වචන මාලාව (technical register) පහසුවෙන් ගොඩනැගේ.
- වචන යුගල හඳුනා ගන්න.** සෑම මාතෘකාවකම භාෂා දෙකටම අදාළ වචන යුගල පවතී (*ප්‍රභාසංස්ලේෂණය ↔ photosynthesis*). මතක තබා ගැනීමේ පරිච්ඡේදයේ අප කතා කළ පරිදි, මේවා කුඩා කොටස් ලෙස, නියමිත කාල පරාසයකින් යුතුව (spaced repetition) දෙපැත්තටම පුනුණු වන්න. මන්ද විභාගය අසන්නේ එක් පැත්තකින් වුවත් ඔබේ සිතුවිලි දිවෙන්නේ අනෙක් පැත්තට බැවිනි.
- පළමු සතියේ සිටම සටහන් සහ පිළිතුරු විභාග භාෂාවෙන් ලියන්න.** විභාගය පසු ගන්නේද නැද්ද යන්න තීරණය වන්නේ මේ පියවරෙනි. අවබෝධය සිංහලෙන් තිබුණාට කමක් නැත; නමුත් **පිළිතුරු ලිවීම පුහුණු විය යුත්තේ විභාග භාෂාවෙනි.** මන්ද ලකුණු ලැබෙන්නේ පෑනෙන් ලියන දේට මිස මතසින් දන්නා දේට නොවේ. ඔබේ කෙටි සටහන්, අන්‍යාස සඳහා පිළිතුරු සහ පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු සැමවිටම විභාග භාෂාවෙන් ලියන්න. මුලදී මෙය අමාරු විය නැත; නමුත් සැබෑ පුහුණුව එයයි. දෙසැම්බර් වන විට පිළිතුරු 500ක් පමණ ඉංග්‍රීසියෙන් ලියා ඇති සිසුවෙකුට, භාෂාව නිසා ලකුණු අහිමි වීමේ අවදානමක් නැත.
- කියවීමේ වේගය වැඩි කර ගන්න.** අප "වේගයෙන් කියවීම" ගැන කතා කළ පරිච්ඡේදයේ පැවසූ පරිදි, වේගය ලැබෙන්නේ නිතර නිතර කියවීමෙනි. දිනපතා විභාග භාෂාවෙන් පෙළපොත් කියවීමෙන්, විභාග කාලය වන විට එම භාෂා විලාසය ඔබට හුරුපුරුදු මිතුරෙකු මෙන් වනු ඇත.

විභාග පරීක්ෂකවරුන් පවසන වැදගත් අනතුරු ඇඟවීමක් මෙන්: **එක් භාෂාවකින් සිතා විභාග ශාලාවේදී එය පරිවර්තනය කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න.** එය ඉතා ප්‍රමාද වන ක්‍රියාවලියකි. එමෙන්ම එහිදී ස්වභාවික නොවන වාක්‍ය රටා බිහි වී වැදගත් පාරිභාෂික වචන (keywords) මඟ හැරී යා හැක. 2 වන කාර්යයේ අරමුණ වන්නේ විභාගය වන විට ඔබේ පිළිතුරු ලිවීමේ හැකියාව එම භාෂාවෙන්ම ස්වභාවිකව සිදුවන මට්ටමට පත් කිරීමයි. සිතුවිලි ඕනෑම භාෂාවකින් තිබිය හැක; නමුත් පෑන හුරු විය යුත්තේ එක භාෂාවකටයි.

අනාගතය සඳහා ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යය, නැතිනම් අවබෝධය සඳහා මවිභාෂාවද?

දෙමාපියන් නිතර අසන ප්‍රශ්නයක් නම් මෙයයි. මෙම පරිච්ඡේදයේ ක්‍රමවේදය මගින් ඒ දෙබෙදුම ලිහිල් කරයි. ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය සිසුවෙකුට මුලින් කරුණු තේරුම් ගැනීමට සිංහල/දෙමළ සම්පත් භාවිතා කළ හැක; එමෙන්ම සිංහල/දෙමළ මාධ්‍ය සිසුවෙකුට ඒ සමඟම ඉංග්‍රීසි තාක්ෂණික වචන මාලාව ගොඩනගා ගත හැක (එය විශ්වවිද්‍යාලයේදී ඔවුන්ට විශාල සහනයක් වනු ඇත). AI තාක්ෂණය පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ (පොත 4) සඳහන් වන පරිදි, ඔබට භාෂා කිහිපයක් හසුරුවන්නට හැකි නම් ඔබේ අවස්ථා දෙතුණු තෙතුණු වේ. තෝරා ගන්නේ කුමන මාධ්‍යය වුවත්, කළ යුතු වැඩ දෙක එලෙසම පවතී. අසාර්ථක වන්නේ මේ වැඩ දෙක වෙන් කර නොගෙන පටලවා ගන්නා අය පමණි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ ඉගෙන ගන්නා අමාරුම මාතෘකාව තෝරා ගන්න. එය ඔබට හොඳින්ම වැටහෙන භාෂාවෙන් (සිංහල/දෙමළ) ඊ-තක්සලාව හෝ වෙනත් පොතක් ඇසුරින් හොඳින් තේරුම් ගන්න.
2. දැන් එයම විභාග භාෂාවෙන් (ඉංග්‍රීසි) කියවන්න. එය තේරුම් ගැනීම දැන් කොතරම් පහසු දැයි බලන්න.
3. අලුත් වචන යුගල 10ක් තෝරාගෙන ඔබේ මතක පුහුණු පද්ධතියට (fact system) ඇතුළත් කරන්න.
4. අද ඉගෙන ගත් දේ ගැන මතකයෙන් කෙටි සටහනක් ලියන්න - එය විභාග භාෂාවෙන් (ඉංග්‍රීසි) විය යුතුය. වැරදි තිබුණාට කමක් නැත; මේ පුහුණුව ඉතා වැදගත්ය.

කෙටියෙන්

- දෙවන භාෂාවකින් ඉගෙනීම යනු **ද්විත්ව බරක්** (විෂය කරුණු + භාෂාව) ඉසිලීමකි. මෙය විෂයට ඇති දුර්වලතාවයක් ලෙස වරදවා වටහා නොගන්න. එය කොටස් දෙකකට බෙදා හඳුනා ගන්න.
- **කාර්යය 1:** තමන්ට හොඳින්ම වැටහෙන භාෂාවෙන් කරුණු තේරුම් ගන්න. (අවබෝධය හොඳින්ම සිදුවන්නේ එහිදීය).
- **කාර්යය 2:** විභාග භාෂාවෙන් පිළිතුරු ලිවීමේ හැකියාව ගොඩනගා ගන්න.
- ක්‍රියාවලිය: මවිභාෂාවෙන් අවබෝධය → විභාග භාෂාවෙන් දෙවන වටය → වචන යුගල මතක තබා ගැනීම → **පළමු සතියේ සිටම විභාග භාෂාවෙන් සටහන් සහ පිළිතුරු ලිවීම** → දිනපතා එම භාෂාවෙන් කියවා හුරු වීම.
- විභාග ශාලාවේදී පරිවර්තනය කිරීමට බලාපොරොත්තු නොවන්න. සිතුවිලි ඕනෑම භාෂාවක තිබිය හැකි වුවත්, පෑන එක් භාෂාවකට හුරු කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම පරිච්ඡේදයේ ක්‍රමවේදය අපේ නිෂ්පාදන වල මූලික පදනමයි: **ඉඩසර ඇකඩමියේ** සියලුම අන්තර්ගතයන් සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි යන භාෂා තුනෙන්ම පවතී. එබැවින් ඔබට එකම මාතෘකාව තේරුම් ගැනීමට එක් භාෂාවකුත්, විභාගයට හුරු වීමට තවත් භාෂාවකුත් ඉතා පහසුවෙන් මාරු කරමින් (flip) භාවිතා කළ හැක. වචන යුගල මතක තබා ගැනීමට **Flashcards** පහසුකම (ගෙවන සාමාජිකත්ව සඳහා) ඇති අතර, පිළිතුරු ලිවීමේ පුහුණුව සඳහා විභාග භාෂාවෙන් අභ්‍යාස ලබා දේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

සිංහල හෝ දෙමළ පොත් පාවිච්චි කිරීම මගේ ඉංග්‍රීසි දැනුම දියුණු වීමට බාධාවක් නෙවෙයිද? නැත, ඇත්ත වශයෙන්ම සිදුවන්නේ එහි අනෙක් පැත්තයි. මව්භාෂාවෙන් ඉක්මනින් අවබෝධය ලබා ගැනීම නිසා, ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් පිළිතුරු ලිවීමට පුහුණු වීමට ඔබට වැඩි කාලයක් සහ ශක්තියක් ඉතිරි වේ. භාෂාව නිසා ලතැවෙමින් සිටින සිසුවාට වඩා, මේ ක්‍රමය අනුගමනය කරන සිසුවා විෂය කරුණු මෙන්ම භාෂාවද හොඳින් ප්‍රගුණ කරයි.

මගේ විෂයට අදාළ පෙළපොත තියෙන්නේ ඉංග්‍රීසියෙන් විතරයි. එනකොට මොකද කරන්නේ? එවිට පළමු වටය (අවබෝධය) සඳහා රජයේ ඊ-තක්සලාව වෙබ් අඩවිය, ගුරුවරයෙකුගේ පැහැදිලි කිරීමක් හෝ AI තාක්ෂණය (ChatGPT වැනි) ඔබේ භාෂාවෙන් භාවිතා කරන්න. ඉන්පසු ඉංග්‍රීසි පෙළපොත දෙවන වටය ලෙස කියවන්න.

කාර්යය 2 (පිළිතුරු ලිවීම) සඳහා ගොඩක් වෙලාව යයිද? නැත. ඔබ තනිවම පොරබදමින් ඉගෙන ගන්නා කාලයට වඩා අඩු කාලයක් මේ සඳහා ගත වේ. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් ලියන සටහන් සහ පිළිතුරු විභාග භාෂාවෙන් ලිවීම පමණක් මෙහිදී සිදු වේ. මාස කිහිපයක් ඇතුළත ඔබ අනෙක් සිසුන්ට වඩා ඉදිරියෙන් සිටිනු ඇත.

මෙය ඉංග්‍රීසි විෂයටත් (O/L English) අදාළද? ඔව්, වඩාත් හොඳින් අදාළ වේ. ඉංග්‍රීසි ප්‍රශ්න පත්‍රය යනු සම්පූර්ණයෙන්ම "නිර්මාණය කිරීම" (production) පරීක්ෂා කරන විභාගයකි. ව්‍යාකරණ නීති කට්ටාඩම් කරනවාට වඩා දිනපතා වාක්‍ය සහ පිළිතුරු ලිවීමෙන් සහ කියවීමෙන් වැඩි ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැක.

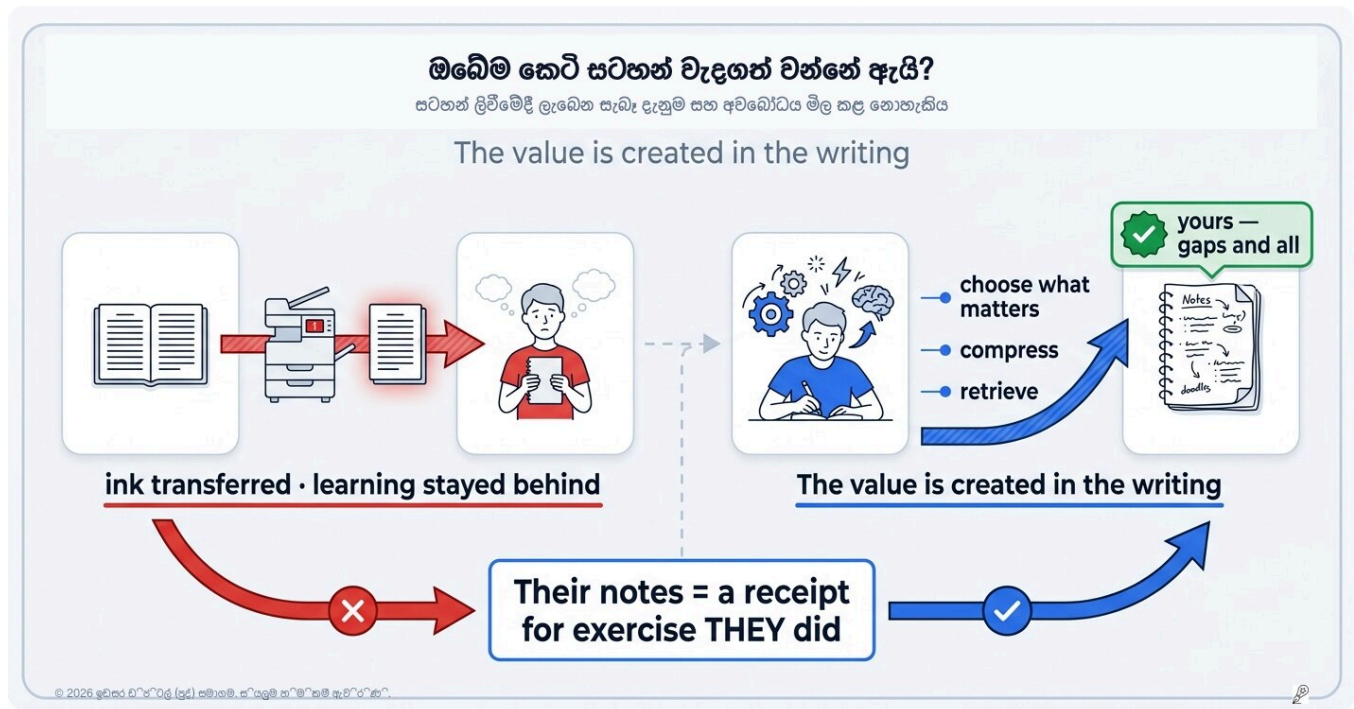
තවදුරටත් කියවීමට

කියවීමේ වේගය වැඩි කර ගැනීම සහ පිළිතුරු ලිවීමේ පුහුණුව ගැන මෙම පොතේ 2 වන සහ 3 වන කොටස් වල වැඩිදුරටත් විස්තර කෙරේ. මෙම භාෂා තුනෙන්ම ඉගෙනීමේ ක්‍රමය (Trilingual method) පිළිබඳව **ඉඩසර** වෙබ් අඩවියේදී කියවිය හැක: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- UNESCO — [Languages in education](#) (බිලියන කාලක සිසුන්ට මව්භාෂාවෙන් ඉගෙනීමට අවස්ථාව නැත; මව්භාෂාවෙන් ඉගෙනීම ප්‍රතිඵල වැඩි කරයි)
- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය — [ඊ-තක්සලාව \(e-thaksalawa\)](#) (සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි නිල ඉගෙනුම් ද්‍රව්‍ය)
- Rayner, K. et al. (2016). *So Much to Read, So Little Time* — [at the Association for Psychological Science](#) (නිරන්තර කියවීමෙන් ලැබෙන වේගය)
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

ඔබේම කෙටි සටහන් (Short Notes) ඔබම හඳුාගත යුත්තේ ඇයි? (අනුන්ගේ සටහන්වලින් ඔබව බේරාගත නොහැක)



වෙනත් කෙනෙකු ලියූ සටහන් — එය ටියුෂන් ගුරුවරයෙකුගේ, පන්තියේ දක්ෂම ශිෂ්‍යයාගේ හෝ ඔබේ මිතුරෙකුගේ විය හැකිය — ඔබට කියවිය හැකිය. නමුත් එම සටහන් තුළ ඇති "ඉගෙනීම" දැනටමත් අත්පත් කරගෙන අවසන් කර ඇත්තේ එය ලියූ පුද්ගලයාය. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ, කෙටි සටහනක වටිනාකම නිර්මාණය වන්නේ එය ලියන මොහොතේදී බවත්, අනුන්ගෙන් ලබාගන්නා සටහන් ඇත්තවම ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ කුමකටද යන්නයි.

කෙටි පිළිතුර: ඔව් — අනිවාර්යයෙන්ම ඔබේම සටනක් ලියන්න. කෙටි සටනක නියම වටිනාකම රැඳී තිබෙන්නේ එය ලියන ක්‍රියාවලිය තුළයි. එනම් කරුණු තෝරා ගැනීම, ඒවා කෙටි කිරීම සහ ඔබේම වචනවලින් මතක් කර ලිවීම තුළයි. අනුන්ගෙන් ඉල්ලා ගන්නා සටනක්වල ඇත්තේ නිත්‍ය පමණි, ඉගෙනීම නැත. ඒවා නඩාගත යන්නේ ඔබ ලිය දේ නිවැරදි දැයි පරීක්ෂා කිරීමට පමණි.

සෑම පන්තියකම කෙටි සටහන් (short notes) වලට ප්‍රසිද්ධ එක ශිෂ්‍යයෙක් සිටී. ලස්සන අත්අකුරු, පිළිවෙලට සකස් කළ කරුණු, සෑම මාතෘකාවක්ම නිසි තැන තිබේ. වාර විභාගයට කලින් ඒ සටහන්වල ඡායාපිටපත් (photocopy) පන්තිය පුරා නිධානයක් වශේ බෙදා හැරේ.

නමුත් මෙහි ඇති පුදුම සහගත දේ ඔබ දැක තිබේද? එම විභාගයෙන් වැඩිම ලකුණු ගන්නේ කවුද?

බොනෝ විට එය එම සටනේ ලියූ ශිෂ්‍යයාමයි. එම සටනේ ඉල්ලාගෙන පාඩම් කළ අය ඉහළම ලකුණු ලැබීම ඉතා කලාතුරකිනි. එකම පිටි, එකම කරුණු — නමත් පුතිඵල දෙකක්.

ඇයි මෙතෙම වෙන්නේ? මොකද හැමෝම බෙදාගන්නේ වැරදි දේයි. ඒ කොළ කෑලි කවදාවත් නියම නිධානය වුණේ නැහැ.

နုဏ်ဉဝါမ "ဇ္ဇုဂေဟီမ" ငိဉ်ဝါ ဍုဉ်ဇ္ဇော ဃောဉ်ဉဉ?

ඒ පසිද්ධ සටහන් ලියනු ලබන බව එදා රු ඒ සටහන ලියද්දී මොනවා කරන්න ඇද්ද කියලා පොඩ්ඩක් හිතන්න.

ඔවුන් මුලින්ම පෙළපොත කියවේවා. ඒ කරුණු තේරුම් ගන්න උත්සාහ කළා. මොනවාද වැදගත් කරුණු සහ මොනවාද අතහැරිය හැකි කරුණු කියලා ඔවුන් තනියම තීරණය කළා. ඒ කරුණු වඩාත් කෙටියෙන් කියන්න තමන්ගේම වචන සෙව්වා. මතකයෙන් රූප සටහන් ඇඳලා ඒවා නිවැරදි දැයි බැලුවා. මේ හැම පොඩි අරගලයක් පාසාම දැනුම ඔවුන්ගේ මතස හරහා ගොස් කොළයට කාන්දු වුණා.

තීරණ ගැනීම, කරුණු කෙටි කිරීම, මතකයෙන් නැවත කැඳවීම සහ ඒවා ප්‍රකාශ කිරීම යන මේ ක්‍රියාවලියම "ඉගෙනීම" වේ. සටහන් ගැනීම පිළිබඳ පර්යේෂණවලින් පෙනී යන්නේ මෙහි වාසිය ලැබෙන්නේ මොළය වෙනෙසවා කරන එම සැකසීම (processing) හරහා මිස, අවසාන ප්‍රතිඵලය අතේ තබා ගැනීමෙන් නොවන බවයි. මතකය පිළිබඳ පර්යේෂණ තවත් දෙයක් එකතු කරයි: ඔබ විසින්ම මතකයෙන් කැඳවා (retrieve) නිපදවන දේ පමණක් පසුව නැවත මතක් කර ගැනීමට පහසු වේ.

ඉතින් ඒ සටහන් ගොඩනැගීමේ කරදරී එනාට මෙතාට මාරු වෙන්නේ මොනවාද? තීන්ත විතරයි. එතකොට මාරු නොවන්නේ මොනවාද? ඇත්තටම වැදගත් වුණ දේවල් සියල්ලමයි. සරලවම කිව්වොත්: **අනුන්ගේ සටහන් ඉල්ලා ගැනීම කියන්නේ වෙන කෙනෙක් කරපු ව්‍යායාමයක රිසිට් එක ඉල්ලා ගන්නවා වගේ වැඩක්.**

"නමුත් මගේ සටහන්වලට වඩා ඔවුන්ගේ ඒවා ගොඩක් හොඳයිනේ"

ඔව්, ඇත්තටම ඔවුන්ගේ ඒවා ගොඩක් පිළිවෙලයි, සම්පූර්ණයි. ඔබේ සටහන් — විශේෂයෙන්ම මුල් කාලයේදී — අවුල් සහගත වෙන්න පුළුවන්, කරුණු අතපසු වෙන්න පුළුවන්.

නමුත් ඒ අසම්පූර්ණ සටහන පවා ඔබට අනුන්ගේ සටහනකට වඩා ගොඩක් දේවල් උගන්වනවා. මෙය තේරුම් ගැනීම ටිකක් අමාරු නිසා අපි කෙලින්ම කියමු: **ඔබ විසින්ම නිර්මාණය කළ අසම්පූර්ණ සටහනක්, අනුන්ගෙන් ලබාගත් පරිපූර්ණ සටහනකට වඩා සිය දහස් ගුණයකින් වටිනවා.** ඔබේ සටහනේ ඇති අඩුපාඩු කියන්නේ දුර්වලකම් නෙවෙයි — ඒවා ඔබ සොයාගත් දේවල්. ඔබේ අවබෝධය නැවතුණු තැන ඒ සෑම අඩුවකින්ම පෙන්වනවා. විභාග ශාලාවේදී ඒ අඩුපාඩුව නොයාගන්නවාට වඩා, ඔබේ මෙසය ප්‍රභවය අදාළ ඒ බව දැනගැනීම වාසනාවක්. අනුන්ගේ සටහන්වල අඩුපාඩු නැති නිසා ඒවාට කවදාවත් ඔබේ දැනුමේ සීමාව පෙන්වන්න බැහැ.

විභාගය දවසේදීත් මෙහි බලපෑම තදින්ම දැනෙනවා. විභාග ශාලාවේදී ඔබට සිද්ධ වෙන්නේ සීමිත කාලයකදී, ඔබේම අත්අකුරින්, ඔබේම වචනවලින් පිළිතුරු ලියන්නයි. අවුරුද්දක් තිස්සේ ඔබේම සටහන් ලිවීම කියන්නේ හරියටම ඒ ක්‍රියාවට දිනපතා පුහුණු වීමක්. අනුන්ගේ ඒවා කියවීමෙන් ඔබ පුහුණු වෙන්නේ කියවන්න විතරයි.

අනුන්ගේ සටහන් ඇත්තටම ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නේ කුමකටද?

මේ කිසිවකින් කියවෙන්නේ අනුන්ගේ සටහන් වැඩකට නැති බව නොවේ. එයින් අදහස් කරන්නේ ඒවා "ඉගෙනීමේ මෙවලමක්" (learning tool) ලෙස නොව, "පරීක්ෂා කිරීමේ මෙවලමක්" (checking tool) ලෙස භාවිතා කළ යුතු බවයි.

නිවැරදි වෙලාවට එය පාවිච්චි කරන්න — එනම් **ඔබ විසින්ම** මතකයෙන් සටහන ලියා අවසන් වූ පසුවයි. එවිට දක්ෂයෙකුගේ සටහනක් කණ්ණාඩියක් වගේ පාවිච්චි කරන්න: ඔබට අමතක වූ සූත්‍රයක් එහි තිබේද? ඔබ අතහැරිය වැදගත් කරුණක් එහි තිබේද? ඔබේ සැකැස්මට වඩා හොඳ සැකැස්මක් එහි තිබේද? සසඳන්න, ඔබේ සටහනේ අඩුව රතු පෑනෙන් නිවැරදි කරන්න, ඉන්පසු ඔවුන්ගේ සටහන ආපසු දෙන්න. දැන් ඔවුන්ගේ දක්ෂතාවය ඔබේ මනන්සියට එකතු වී තිබේ.

නමුත් ඔබේ සටහන ලිවීමට කලින් හෝ ඒ වෙනුවට අනුන්ගේ එක බැලුවොත්, ඔබ කරන්නේ ඔබේ පුහුණුව තීන්ත ටිකකට පාවා දීමයි.

පිළිවෙල ඉතා වැදගත්: මුලින්ම ඔබම නිපදවන්න (Produce). දෙවනුව සසඳන්න (Compare).

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ඔබ වැඩියෙන්ම අනුන්ගේ සටහන් මත යැපෙන පාඩම තෝරාගන්න.
2. අද ඔවුන්ගේ සටහන බලන්න එපා. පෙළපොතේ ඒ කොටස කියවන්න, පොත වහන්න.
3. ඔබේම කෙටි සටහනක් මතකයෙන් ලියන්න — අකුරු කැන වුණාට, කරුණු අඩු වුණාට කමක් නැතැ.
4. ඉන්පසුව අනුන්ගේ සටහන ඇරලා ඔබේ එකත් එක්ක සසඳන්න. අඩුපාඩු රතු පෑනෙන් ලියන්න.
5. දැන් බලන්න ඔවුන්ගේ සටහන කලින්ට වඩා වෙනස් විදියට ඔබට පෙනෙන හැටි. දැන් එය පාඩම් කළ යුතු පිටපතක් නොව, ඔබ පරීක්ෂා කරන "ලැයිස්තුවක්" (checklist) පමණයි. ඒ දැනෙන වෙනස තමයි "විෂය අත්පත් කරගැනීම" කියන්නේ.

සෑම රාත්‍රියකම එක පාඩමකට මෙහෙම කරන්න. වාරය අවසානයේදී ඔබට කිසිම ප්‍රසිද්ධ සටහන් පොතකට දෙන්න බැරි වටිනාකමක් සහිත සටහන් කට්ටලයක් ලැබේවි. එහි ඇති සෑම පේළියක්ම ඔබේ මොළය හරහා ගිය එකක් වේවි.

කෙටියෙන්

- කෙටි සටහනක වටිනාකම නිර්මාණය වන්නේ එය ලියන අතරතුරයි — තීරණ ගැනීම, කෙටි කිරීම සහ ඔබේ වචනවලින් මතක් කිරීම තුළයි.
- සටහන් ෆොටෝකොපි කිරීමෙන් මාරු වන්නේ තීන්ත මිස ඉගෙනීම නොවේ; එය වෙනත් අයෙකු කළ ව්‍යායාමයක රිසිට් එකක් පමණි.
- ඔබේ අසම්පූර්ණ සටහන අනුන්ගේ පරිපූර්ණ සටහනට වඩා වටින්නේ, එහි ඇති අඩුපාඩු ඔබේ දැනුමේ සිතියම වන බැවිනි.
- අනුන්ගේ සටහන් පාවිච්චි කළ හැකි එකම හොඳ ක්‍රමය වන්නේ ඔබම එකක් ලියා අවසන් වූ පසු එය සසඳා බැලීමට (mirror) පමණි.
- පිළිවෙල වැදගත්: මුලින්ම ඔබම ලියන්න, පසුව සසඳන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

සසඳා බැලීමේදී ඔබට විශ්වාසවන්ත මූලාශ්‍රයක් අවශ්‍යයි. **ඉඩසර ඇකඩමියේ ඇති කෙටි සටහන් (නොමිලේ) සහ පාඩම් සටහන් (Lesson Notes)** පැකේජ (විෂයකට එක් වරක් ගෙවා මිලදී ගැනීමකි) — මේ දෙකම සෑම ශ්‍රේණියකටම අදාළ විෂය නිර්දේශයට අනුව සකස් කර ඇත. ඔබ මතකයෙන් ලියූ සටහන පරීක්ෂා කර බැලීමට මේවා කදිමයි. එවිට ඔබ රතු පෑනෙන් කරන නිවැරදි කිරීම් පදනම් වන්නේ පන්තියේ යාළුවාගේ දැනුම මත නොව, නිවැරදි විෂය ප්‍රමිතිය මතයි. අදම මෙය අත්හදා බලන්න: ඔබේ සටහන ලියන්න, ඉඩසර ඇකඩමියේ අදාළ පාඩම බලන්න, සසඳන්න, නිවැරදි කරන්න.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ ටියුෂන් පන්තියෙන් මුද්‍රණය කළ කෙටි සටහන් දෙන්නවා. මම ඒවා පාවිච්චි නොකර ඉන්නද? ඒවා තබාගන්න — නැබැයි සසඳා බලන මූලාශ්‍රයක් ලෙස පමණයි. මුලින් පෙළපොත බලලා ඔබේම සටහන ලියන්න, ඉන්පසු පන්තියේ නොට් එකෙන් ඔබේ එකේ අඩුපාඩු බලන්න. ඔබ නැමදාම මුද්‍රිත සටහන විතරක් කියවනවා නම්, ඉගෙනීම කරලා තියෙන්නේ පන්තියයි, ඔබ කරලා තියෙන්නේ කියවීම විතරයි.

මම සටහන් හදන්න ගොඩක් වෙලාව ගන්නවා. හොඳ එකක් ගොඩොස්කොපි කරන එක ලේසි නැද්ද? කොළ පුරවන්න නම් ඒක ලේසියි. නැබැයි අපේ ඉලක්කය කොළ පිරවීම නෙවෙයි — විභාග ශාලාවේදී ප්‍රශ්නවලට උත්තර ලියන්න පුළුවන්කම හදාගන්න එකයි. ඒ නැකියාව ලබාගන්න නම් ඔබ විසින්ම යමක් නිපදවීම (producing) මඟ හරින්න බැහැ. ඒකට කෙටි පාරවල් නැහැ.

මගේම කෙටි සටහනක් පෙනුමෙන් කොහොම වෙන්න ඕනද? එක් පාඩමකට අතින් ලියපු කුඩා පිටු දෙකක් හෝ තුනක් තිබීම ප්‍රමාණවත්. එය මතකයෙන් ලිවිය යුතුයි. කෙටි සටහනක් හරියටම හදන විදිය මේ පොතේ "හොඳ කෙටි සටහනක් ගන්නේ කොහොමද?" කියන පරිච්ඡේදයේ තියෙනවා.

මගේ සටහන් යාළුවෝ එක්ක බෙදාගන්න එක හරකද? නැහැ, බෙදාගන්න. ඉගැන්වීම සහ සැසඳීම දෙන්නාටම උදව්වක්. නැබැයි ඔවුන්ටත් මේ ඇත්ත කියන්න: "මේ කොළවලින් ඔයාට පුළුවන් ඔයා ඉගෙනගත්තු දේ පරීක්ෂා කරන්න විතරයි, මේවා කියව්වා කියලා ඔයාට ඉගෙනගන්න බැහැ" කියලා ඔවුන්වත් දැනුවත් කරන්න.

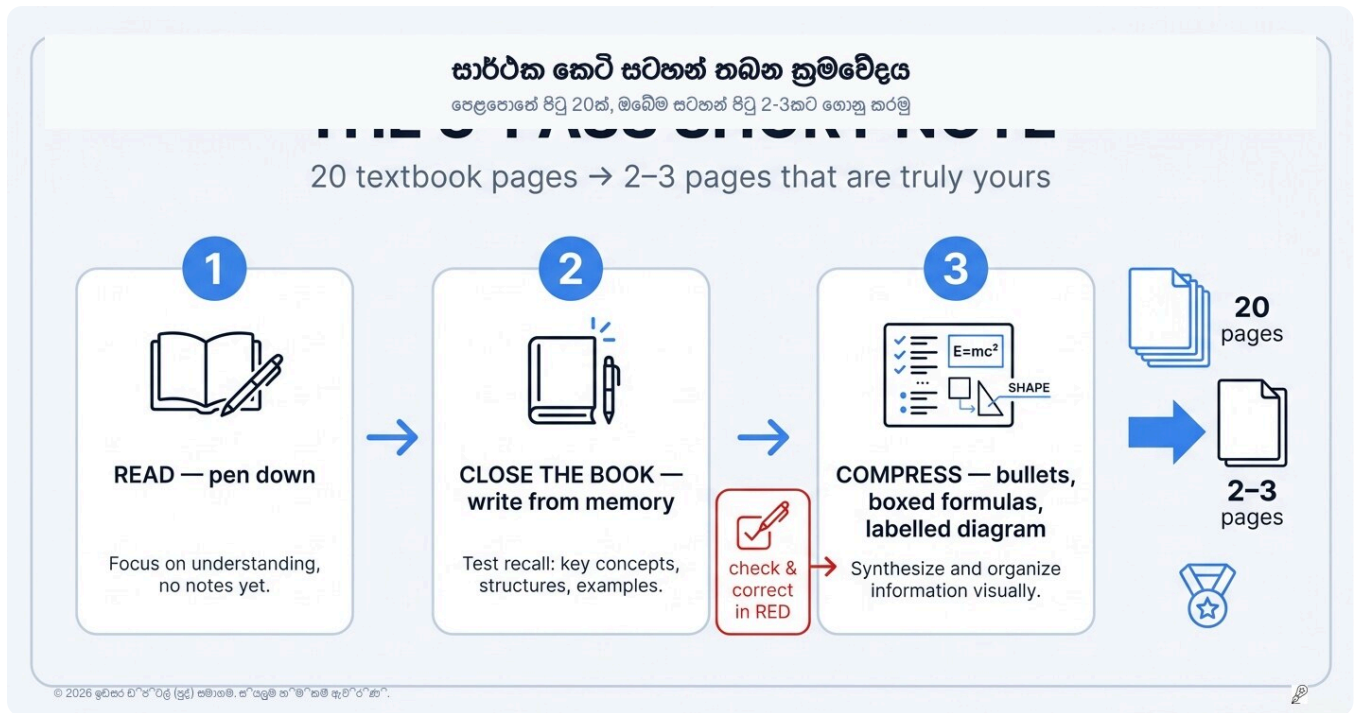
තවදුරටත් කියවීමට

අතින් ලියන සටහන්, බලහත්කාරයෙන් කරුණු ගොනු කිරීම (forced synthesis) සහ ස්වයං සැසඳීමේ ක්‍රමය (self-comparison protocol) ගැන සම්පූර්ණ විස්තරය ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ ඇත: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- Mueller, P. & Oppenheimer, D. (2014). *The Pen Is Mightier Than the Keyboard* — summarised by the Association for Psychological Science: [Take Notes by Hand for Better Long-Term Comprehension](#)
- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#)
- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [overview at the Association for Psychological Science](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

සාර්ථක කෙටි සටහනක් හඳුන්වන කොතොමද? (පියවර 3ක ක්‍රමය)



කෙටි සටහනක් කියන්නේ පෙළපොතක සම්පූර්ණ පරිච්ඡේදයක්, ඔබේම වචනවලින් මතකයෙන් ලියන ලද පිටු දෙක තුනක සටහනක්. මේ පරිච්ඡේදයෙන් මම ඔබට පියවර 3ක ක්‍රමය (3-pass method) ගැන කියා දෙනවා: පෑනක් නැතිව කියවීම, පොත වසා මතකයෙන් ලිවීම සහ සටහන සංක්ෂිප්ත කිරීම. මෙය 8 වසරේ ශිෂ්‍යයාගේ සිට උසස් පෙළ ශිෂ්‍යයා දක්වා ඕනෑම විෂයකට එක හා සමානව භාවිතා කළ හැකියි.

කෙටි පිළිතුර: පෙළපොතේ එක කොටසක් පෑනක් අතට නොගෙන කියවන්න. ඉන්පසු පොත වසා, එහි ප්‍රධාන කරුණු, සූත්‍ර සහ රූප සටහන් මතකයෙන් ඔබේම වචනවලින් ලියන්න. පසුව ඒ සියල්ල පිටු දෙක තුනකට සංක්ෂිප්ත (Compress) කරන්න. අවසානයේදී පොත බලා ඔබේ සටහන පරීක්ෂා කර අඩුපාඩු රතු පෑනෙන් ලකුණු කරන්න. මතකයට බරක් දී යමක් මතක් කර ගැනීමට ගන්නා වෙහෙස තමයි නියම "පාඩම් කිරීම".

ඔබ කවදා හෝ විභාගයට පෙරදා රාත්‍රියේ මිතුරෙකුගේ කෙටි සටහන් ඉල්ලාගෙන තිබෙනවාද?

ඒවා හරිම ලස්සනට තිබෙන්නට ඇති. ලස්සන මාතෘකා, කොටු කළ සූත්‍ර, පාට දෙක තුනකින් යටින් ඉරි ඇඳලා... ඔබ ඒවා තුන් හතර වතාවක් කියව්වා. නමුත් පසුදා විභාග ශාලාවේදී ප්‍රශ්නය දෙස බලන විට, ඔබේ මතසේ තිබුණේ නිසි පිටුවක් පමණයි.

මෙතෙම වෙන්වේ ඇයි?

පිටපත් කිරීම පාඩම් කිරීමක් නොවන්නේ ඇයි?

අප පිළිගත යුතු අමිහිරි ඇත්තක් තිබෙනවා: බොහෝ සිසුන් "කෙටි සටහන්" ලෙස හඳුන්වන්නේ නියම කෙටි සටහන් නෙමෙයි. ඒවා නූදෙක් "පිටපත් කිරීම" (Copies) පමණයි. පෙළපොතෙන් පිටපත් කරනවා, ටියුෂන් බෝඩ් එකෙන් පිටපත් කරනවා, නැත්නම් යාළුවෙකුගෙන් පිටපත් කරනවා.

යමක් පිටපත් කරන විට අපට පාඩම් කරනවා වැනි හැඟීමක් දැනෙනවා. අත වලනය වෙනවා, පිටුව පිරෙනවා, ඒ නිසා එදා දවසේ වැඩක් කළා කියලා හිතෙනවා. නමුත් ඔබේ මොළය එහිදී කිසිම වැදගත් දෙයක් කරන්නේ නැහැ. එය කරන්නේ වචන හඳුනා ගැනීමක් (Recognition) මිසක්, මතකයෙන් යමක් නිපදවීමක් (Retrieval) නෙමෙයි. විභාගයකදී කවදාවත් ඔබෙන් කරුණු "හඳුනා ගන්න" කියලා අහන්නේ නැහැ. විභාගය ඔබට දෙන්නේ නිසි කොළයක්. එහිදී ඔබට සිදුවන්නේ මතකයෙන් කරුණු "නිපදවන්නයි".

සරලවම කිවහොත්: කියවීම සහ පිටපත් කිරීම මගින් ඇති කරන්නේ "මම මේක දන්නවා" වැනි බොරු ආත්ම විශ්වාසයක් පමණයි. යමක් මතකයෙන් එළියට ඇදලා ගන්න පුහුණු වුණොත් විතරයි විභාග වෙලාවට ඒක ලියන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

අනික මතකය ඉක්මනින් මැකී යනවා: අප කියවන දෙයින් වැඩි හරියක් දින දෙකක් ඇතුළත අමතක වී යනවා (මෙය "අමතක වීමේ වක්‍රය" ලෙස හැඳින්වෙන අතර ඒ ගැන මේ පොතේ වෙනම පරිච්ඡේදයක් තිබෙනවා). එය ඔබ කම්මැලි නිසා හෝ පාඩම් කිරීමට දක්ෂ නැති නිසා සිදුවන්නක් නෙමෙයි. මිනිස් මොළය වැඩ කරන්නේ එනෙමයි.

ඉතින් නියම ප්‍රශ්නය "මම කොතොමද මගේ සටහන් ලස්සන කරගන්නේ?" යන්න නොව, "මම කොතොමද මගේ මොළයට වැඩක් දෙන්නේ?" යන්නයි.

අලුත් දැක්මක්: සටහන නොව වටින්නේ එය හදන වෙනසයි

ඔබේ දැක්ම මෙන්න මෙනෙම වෙනස් කරගන්න.

හොඳ කෙටි සටහනක් යනු පසුව පාඩම් කිරීමට සාදා ගන්නා "තෘණාත්මක" නොවේ. **සටහන සෑදීමේ ක්‍රියාවලියම පාඩම් කිරීමයි.** පොත වසා, රූප අතට ගෙන, මොළය වෙනසා කරුණු මතක් කිරීමට උත්සාහ කරන ඒ මොහොත තමයි ඉගෙනීම සිදුවන නියම මොහොත. අවසානයේදී ඔබට ලැබෙන පිටු දෙක තුන එම වෙනසේ "අතුරු එලයක්" පමණයි. එය වටිනවා නමයි, නමුත් සැබෑ නිධානය වන්නේ ඔබ කරුණු මතක් කිරීමට ගත් උත්සාහයයි.

මේ විදිහට හිතන්න පටන් ගන්නාම, නිවැරදි ක්‍රමය ඔබට වැටහේවි.

පියවර 3ක ක්‍රමය (The 3-Pass Method)

1 වන පියවර — පැහැත් නැතිව කියවන්න. පෙළපොතේ එක කොටසක් තෝරාගන්න — පිටු දෙකක් හෝ තුනක් පමණක්, මුළු පරිච්ඡේදයම නෙමෙයි. පැහැත්තකින් නියන්න. තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරමින් කියවන්න: මේ කොටසින් ඇත්තටම කියවෙන්නේ මොකක්ද? ප්‍රධාන අදහස කුමක්ද? කොටස් මොනවාද? ඒවා එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙන්නේ කොතොමද? යමක් තේරුම් ගැනීමට අපහසු නම්, දිගටම කියවන්න — බොහෝ විට පසුව එන ඡේද හෝ උදාහරණ මගින් එය පැහැදිලි වනු ඇත.

2 වන පියවර — පොත වසන්න. මතකයෙන් ලියන්න. දැන් පෙළපොත වසන්න. ඔබේ සටහන් පොතේ ප්‍රධාන කරුණු, අර්ථ දැක්වීම්, සුහු සහ රූප සටහන් මතකයෙන් ලියන්න. මෙය පිටපත් කිරීමට වඩා අමාරු බව දැනේවි. එය එසේ විය යුතුමයි. ඒ අමාරුව තමයි ඔබේ මොළයත් දැනුමත් අතර සම්බන්ධය ගොඩනගන්නේ. ඔබට යමක් සෑහෙන වෙලාවක් කල්පනා කරලත් මතක් වෙන්නේම නැත්නම් විතරක් පොත විවෘත කර ඒ කොටස බලාගෙන ආපසු වසන්න.

3 වන පියවර — සංක්ෂිප්ත කරන්න. පිටු 20ක පරිච්ඡේදයක් පිටු දෙකකට හෝ තුනකට ගෙන ආ යුතුයි. පොතේ තියෙන දිග වාක්‍ය ලියන්න එපා. කෙටි කරුණු (Bullet points) භාවිතා කරන්න. සුහු කොටු කරන්න. රූප සටහන් ඇඳ කොටස් ලකුණු කරන්න. සෑම කොටසකටම පැහැදිලි මාතෘකාවක් දෙන්න. ඔබේ සටහන පිටු 10ක් විතර දිග නම්, ඔබ කර ඇත්තේ සාරාංශයක් ලිවීම මිස කෙටි සටහනක් සැකසීම නොවේ — එය තවත් කෙටි කරන්න.

අවසානයේ ඔබවම පරීක්ෂා කරගන්න. පොත නැවත විවෘත කර ඔබේ සටහන සමග සසඳන්න. ඔබට යම් ඒකකයක් මග නැරඹුණාද? කොන්දේසියක් අමතක වුණාද? රූප සටහනක කොටසක් වැරදුණාද? ඒ අඩුපාඩු **රතු පැහැත්** සටහන් කරන්න. සති කිහිපයකට පසු ඔබ නැවත බලන විට, ඔබේ ඇස කෙලින්ම යන්නේ ඒ රතු පාටින් ලියූ කොටස්වලටයි. එනම් ඔබේ මතකය දුර්වල වූ තැන්වලටයි.

අනිත්ම ලියන්නේ ඇයි?

අනිත් ලිවීම මන්දගාමී ක්‍රියාවලියක් — ඒ මන්දගාමී බව අපට ලැබුණු තෑග්ගක්. ඔබට හැමදේම ලියන්න වෙලාවක් නැති නිසා, වඩාත්ම වැදගත් දේ තෝරා ගැනීමටත්, එය ඔබේම වචනයෙන් ලියන්නටත් මොළයට බල කෙරෙනවා. සටහන් ගැනීම පිළිබඳව කළ පර්යේෂණයකින් හෙළි වී ඇත්තේ, ටයිප් කරන අයට වඩා අනිත් ලියන අය කරුණු හොඳින් තේරුම් ගන්නා බවයි.

තවත් ප්‍රායෝගික හේතුවක් තිබෙනවා. සාමාන්‍ය පෙළ හෝ උසස් පෙළ විභාගය කියන්නේ පැය තුනක් එක දිනට අනිත් ලියන වැඩක්. ඔබ හැමදාම අනිත් කෙටි සටහන් ලියන විට, විභාග දවසේදී ඔබේ අතට අවශ්‍ය වේගය සහ ශක්තිය නිරායාසයෙන්ම පුනුණු වෙනවා.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. එක විෂයකින් එක කොටසක් තෝරාගන්න — පිටු දෙකක් හෝ තුනක් පමණක්.
2. පැන පාවිච්චි නොකර එය එකවරක් කියවන්න.
3. පොත වසන්න. මතකයෙන් අදහස්, සූත්‍ර සහ රූප සටහන් අඩ පිටුවක ලියන්න.
4. පෙළපොත සමඟ සසඳන්න. අඩුපාඩු රතු පෑනෙන් නිවැරදි කරන්න.
5. ඔබ ලියූ දේ දෙස බලන්න. ඒ අඩ පිටුව පැය ගණනක් හයිලයිට් (Highlight) කරමින් සිටිනවාට වඩා වටිනවා — මොකද ඒ දැනුම ආවේ ඔබේ මතකයෙන්.

මෙය කුඩා පියවරක් විය හැකියි. නමුත් දිනකට එක කොටස බැගින් මෙලෙස කරන ශිෂ්‍යයෙක් විභාගය දෙසට යන්නේ මුළු විෂය නිර්දේශයම තම මතස තුළ තබාගෙනයි.

කෙටියෙන්

- කෙටි සටහනක් = මතකයෙන්, ඔබේම වචනවලින් අනිත් ලියූ පිටු 2-3ක්.
- සටහන සෑදීමේ ක්‍රියාවලිය පාඩම් කිරීමයි; පිටු කිහිපය එහි අතුරු ඵලයයි.
- **1 වන පියවර:** පෑනක් නැතිව කියවන්න. **2 වන පියවර:** පොත වසා මතකයෙන් ලියන්න. **3 වන පියවර:** සංක්ෂිප්ත කරන්න — කෙටි කරුණු, කොටු කළ සූත්‍ර, රූප සටහන්.
- පසුව පොත සමඟ සසඳා රතු පෑනෙන් නිවැරදි කරන්න.
- තේරුම් ගැනීමට සහ විභාග පුනුණුවට ටයිප් කිරීමට වඩා අනිත් ලිවීම සාර්ථකයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම ක්‍රමයේ අමාරුම කොටස වන්නේ ඔබ ලියූ දේ හරිදැයි තහවුරු කර ගැනීමයි. ඔබේ සටහනේ වැදගත් කරුණු මග හැරී ඇත්දැයි දැනගන්නේ කොතොමද? ඉඩසර ඇකඩමියේ **කෙටි සටහන් (Short Notes)** විශේෂාංගය මේ සඳහා නාවිතා කළ හැකියි. විෂය නිර්දේශයට අනුව සැකසූ අපගේ කෙටි සටහන් සමඟ ඔබේ සටහන ජේප්‍රියෙන් ජේප්‍රිය සසඳන්න. මග හැරුණු දේ රතු පෑනෙන් සටහන් කරගන්න. එවිට ඔබේ සටහන තවත් ශක්තිමත් වෙනවා. ඒ වගේම, එම මාතෘකාවටම අදාළ **ක්විස් (Micro-quizzes)** මගින් කරුණු මතකයේ තැන්පත් වී ඇත්දැයි ඔබටම පරීක්ෂා කරගත හැකියි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මට කෙටි සටහන් ටයිප් කරන්න බැරිද? පුළුවන්, නමුත් එහිදී අවාසි දෙකක් තිබෙනවා: ටයිප් කරන විට ඔබ නොදැනුවත්වම පොතේ ඇති දේ වචනයෙන් වචනය පිටපත් කිරීමට පෙළඹෙනවා (මොළයට වෙනසක් දැනෙන්නේ නැහැ). අනෙක් කරුණ නම් විභාගයේදී පැය තුනක් අතින් ලිවීමට අවශ්‍ය පුහුණුව ඔබට ලැබෙන්නේ නැහැ.

කෙටි සටහනක් කොපමණ දිග විය යුතුද? සාමාන්‍යයෙන් පෙළපොතේ පිටු 7-10කට එක පිටුවක කෙටි සටහනක් ප්‍රමාණවත්. සටහන මීට වඩා දිග නම් ඔබ කරන්නේ කරුණු සංක්ෂිප්ත කිරීම නොව පිටපත් කිරීමයි.

මට යාළුවෙකුගේ හෝ ටියුෂන් පන්තියේ කෙටි සටහන් භාවිතා කළ හැකිද? ඒවා කියවන්න, නමුත් ඒවා ඔබේම කෙටි සටහනට ආදේශකයක් කරගන්න එපා. කෙටි සටහනක නියම වටිනාකම තියෙන්නේ එය ලියන "වෙනස" තුළයි. වෙනත් කෙනෙකුගේ සටහනක් කියවන විට ඒ වෙනස දැනෙන්නේ ඔවුන්ගේ මොළයටයි, ඔබේ මොළයට ලැබෙන්නේ නවත් එක පිටපතක් විතරයි.

කෙටි සටහන් හඳුන්වන ඕනේ පාඩම පන්තියේ ඉගැන්වීමට පෙරද නැතිනම් පසුවද? පන්තියේ ඉගැන්වීමට පෙර ඔබ විසින්ම පාඩම කියවා කෙටි සටහනක් සාදා ගන්නේ නම් එය ඉතා සාර්ථකයි. එවිට පන්තියේදී ගුරුවරයා උගන්වන දේ ඔබට වඩාත් හොඳින් වැටහෙන අතර, ඔබේ සටහනේ අඩුපාඩු නිවැරදි කර ගැනීමටත් එය අවස්ථාවක් වෙනවා.

මයින්ඩ් මැප් (Mind maps) කෙටි සටහන් ලෙස සැලකිය හැකිද? ඔව්, මතකයෙන් අඳින ලද මයින්ඩ් මැප් එකක් කියන්නේ වෙනස්ම හැඩයක කෙටි සටහනක්. එකිනෙකට සම්බන්ධ කරුණු රාශියක් ඇති පාඩම්වලට මෙය ඉතා සාර්ථකයි. මේ ගැන අපි ඉදිරි පරිච්ඡේදයකදී කතා කරමු.

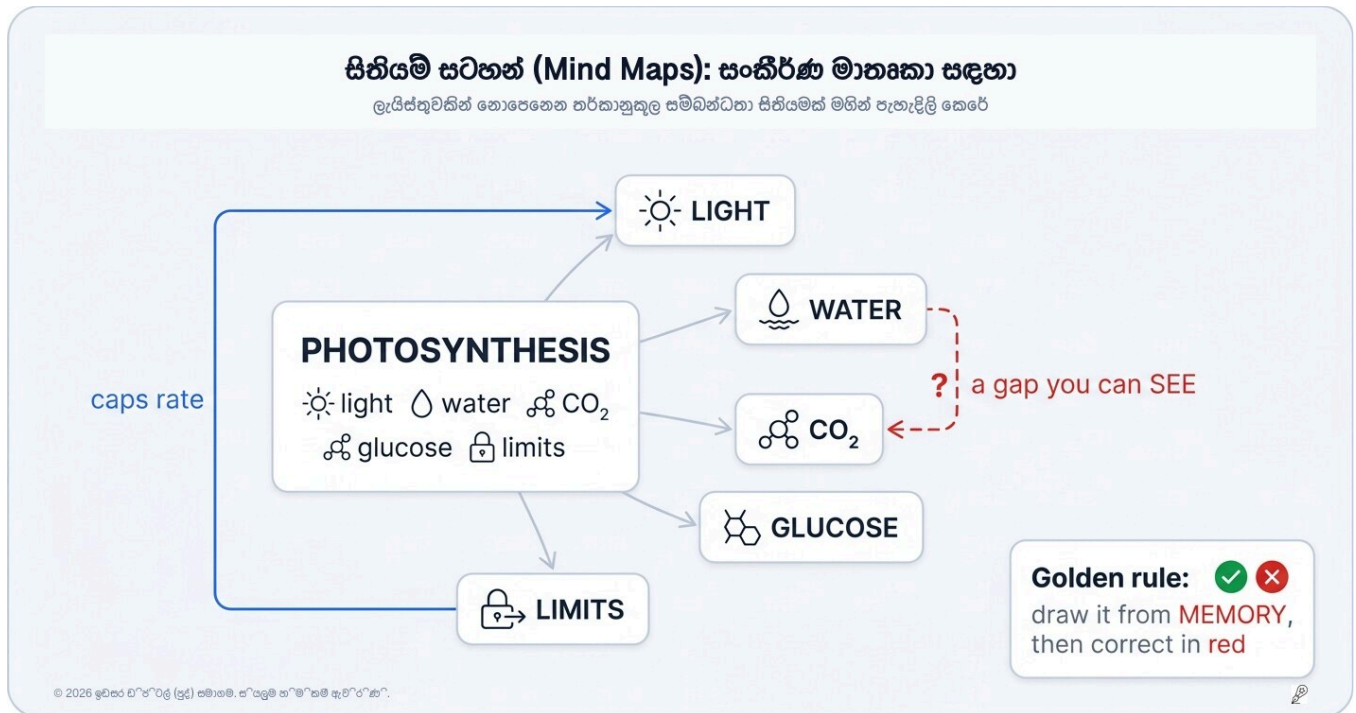
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදය වඩාත් පුළුල් ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදයක (Learning Loop) එක් කොටසක් පමණයි. ප්‍රශ්න ලොගය (Question log), ස්වයං-සංසන්දනය සහ ඉතිරි පියවර ඇතුළත් සම්පූර්ණ ලිපිය "ඉඩසර ක්‍රමය" (The Idasara Method) තුළින් කියවිය හැකිය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- Mueller, P. & Oppenheimer, D. (2014). *The Pen Is Mightier Than the Keyboard* — Association for Psychological Science මගින් සාරාංශගත කරන ලදී: [Take Notes by Hand for Better Long-Term Comprehension](#)
- Murre, J. & Dros, J. (2015). [Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve](#), *PLOS ONE*
- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#)
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

මයින්ඩ් මැප් (Mind Maps) මඟින් ඔබේ කෙටි සටහන් වඩාත් සාර්ථක කරගන්නේ කොහොමද?



මයින්ඩ් මැප් (Mind Map) එකක් කියන්නේ ජින්තුරයක් වැනි කෙටි සටහනකි. එහි මැද ප්‍රධාන මාතෘකාවක්, එයින් විහිදෙන ශාඛා ලෙස ප්‍රධාන අදහස් සහ ඒවා අතර ඇති සම්බන්ධතාත් ඔබේ මොළයට බැලූ බැල්මට පෙනෙන සේ ඇඳ තිබේ. ලැයිස්තුවක් ලෙස සටහන් තැබීමට වඩා මයින්ඩ් මැප් එකක් වැදගත් වන්නේ ඇයි, එය නිවැරදිව අඳින්නේ කෙසේද සහ ඕනෑම මයින්ඩ් මැප් එකක් වටිනා එකක් බවට පත් කරන රන් රීතිය කුමක්ද යන්න "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් විස්තර කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: මයින්ඩ් මැප් මඟින් කරන්නේ පද්ධති, හේතු-ඵල සහ සැසඳීම් වැනි සංකීර්ණ පාඩම් බැලූ බැල්මට හඳුනාගත හැකි ජින්තුරයකට හැරවීමයි. ලැයිස්තුවක් තුළ සැඟවී ඇති, ඔබ මගහැරී ගිය සම්බන්ධතා මෙහිදී පැහැදිලිව පෙනේ. පාඩම් කියවීමෙන් පසු මතකයෙන් මයින්ඩ් මැප් එක ඇඳ, පසුව රතු පෑනකින් එය නිවැරදි කරන්න. සමීකරණ සහ වැදගත් වචන ලියා ගැනීමට සාමාන්‍ය ලැයිස්තු ක්‍රමයේ කෙටි සටහන්ද දිගටම පවත්වා ගන්න.

සමහර පාඩම් තිබෙන්නේ ලැයිස්තුවක් ලෙසයි. ඒවා මුල සිට අගට පිළිවෙළට කියවා මතක තබා ගත හැකියි. උදාහරණයක් ලෙස ඉතිහාසයේ එන කාලානුක්‍රමික සිදුවීම් හෝ අර්ථ දැක්වීම් කිහිපයක් ලැයිස්තුවක් ලෙස සටහන් කර ගැනීම පහසුයි.

නමුත් තවත් සමහර පාඩම් තිබේ. ඒවායේ සෑම දෙයක්ම තවත් දෙයකට සම්බන්ධයි. ජීව විද්‍යාවේ එන පද්ධතියක ක්‍රියාවලීන් පහක් එකිනෙකට බලපෑම් කරන ආකාරය, ඉතිහාසයේ එකම හේතුවකින් ප්‍රතිඵල කිහිපයක් ලැබෙන ආකාරය හෝ ආර්ථික විද්‍යාවේ විවිධ සාධක එකිනෙක බැඳී පවතින ආකාරය මෙයට උදාහරණයි. ඔබ මේවා ලැයිස්තුවක් ලෙස ලියූ විට, විනාශ ප්‍රශ්නවලදී අසන ප්‍රධානම දේ වන "සම්බන්ධතා" (Connections) ඔබට මගහැරී යා හැකියි.

ඔබ පාඩමක ඇති සියලුම තොරතුරු දැන සිටියත්, එහි රචනා ප්‍රශ්නයකට (Essay question) පිළිතුරු ලිවීමට අපහසු වී තිබේද? එයට හේතුව බොහෝ විට ඔබ කරුණු (Items) ඉගෙන ගන්නත්, ඒවා එකිනෙකට බැඳී ඇති ආකාරය (Wiring) ඉගෙන නොගැනීමයි. ඒ සඳහා අපට වෙනත් මෙවලමක් අවශ්‍ය වේ.

දැනුම යනු පෝලිමක් නොව, ජාලයකි

මයින්ඩ් මැප් සාර්ථක වීමට ප්‍රධාන හේතුවක් නිසි: එනම්, අපේ මොළය යමක් තේරුම් ගන්නා ආකාරයටම මයින්ඩ් මැප් එකක්ද නිර්මාණය වී තිබීමයි.

සැබෑ අවබෝධය ඇති වන්නේ ඔබ දැනටමත් දන්නා දෙයකට අලුත් අදහසක් සම්බන්ධ වූ විට බව අධ්‍යාපන පර්යේෂකයන් පෙන්වා දී ඇත. ප්‍රවීණයෙකුගේ මොළයේ දැනුම ගබඩා වී ඇත්තේ වාක්‍ය පෙළක් ලෙස නොව, සංකල්ප සහ සම්බන්ධතා පිරුණු "ජාලයක්" (Network) ලෙසයි. ජෝසප් නොවැක් (Joseph Novak) නම් පර්යේෂකයා හඳුන්වා දුන් "සංකල්ප සිතියම්" (Concept Mapping) ක්‍රමයේ පදනම මෙයයි: අදහස් සඳහා කොටු, ඒවා අතර සම්බන්ධතා පෙන්වීමට ඉරි, සහ වඩාත්ම වැදගත් දේ වන්නේ ඒ සෑම ඉරක් මතම එම සම්බන්ධතාවය කුමක්දැයි කෙටියෙන් ලිවීමයි.

සාමාන්‍ය ලැයිස්තුවක මෙම ජාලය සැඟවී ඇත. නමුත් මයින්ඩ් මැප් එකක් යනු එම ජාලයම පින්තූරයකට නැඟීමකි. ඔබ මැදට "ප්‍රජාසංශ්ලේෂණය" වැනි මාතෘකාවක් දමා, එයට සම්බන්ධ දේවල් - නිපදවන දෑ, අවශ්‍ය දෑ, බලපාන සාධක - ඇඳීමට උත්සාහ කරන විට ඔබ කරන්නේ නිකමිම සටහනක් ඇඳීම නොවේ. ඔබේ අවබෝධයේ ඇති අඩුපාඩු ඔබටම දෘශ්‍යමාන කර ගැනීමයි.

ලැයිස්තුවක නම්, සම්බන්ධතාවයක් මගහැරී ගිය විට එය පෙනෙන්නට නැත. නමුත් මයින්ඩ් මැප් එකකදී, එකිනෙකට සම්බන්ධ විය යුතු ශාඛා දෙකක් අතර ඉරක් නොමැති විට එය කැපී පෙනේ. සරලව කිවහොත්: **ලැයිස්තුවකින් පෙන්වන්නේ ඔබ එකතු කරගත් කරුණු; මයින්ඩ් මැප් එකකින් පෙන්වන්නේ ඔබ එම කරුණු තේරුම් ගෙන තිබේද යන්නයි.**

ඔබට උගන්වන මයින්ඩ් මැප් එකක් අඳින්නේ කොහොමද?

හොඳ අධ්‍යයන සිතියමක් (Study Map) ඇඳීමට විනාඩි දහයක් සහ ඔබ දැනටමත් දන්නා එක රීතියක් ප්‍රමාණවත්ය.

- මැද (Centre):** නිස් කොළයක මැද පාඩමේ මාතෘකාව ලියන්න (කොළය හරස් අතට තබා ගැනීම වඩාත් සුදුසුයි).
- ප්‍රධාන ශාඛා (Branches):** පාඩමේ ඇති ප්‍රධාන අදහස් සඳහා මහන ඉරි 4 සිට 7 දක්වා අඳින්න. මීට වඩා අඩු නම් ඔබ කරුණු වෙන් කරගෙන නැත; මීට වඩා වැඩි නම් ඔබ කරුණු කාණ්ඩ කර නැත.
- කුඩා අතු (Twigs):** ඒ සෑම ශාඛාවකින්ම කුඩා අතු විහිදුවා විස්තර එකතු කරන්න - සමීකරණ, උදාහරණ, විශේෂ කරුණු. මෙහිදී වචනයක් හෝ දෙකක් පමණක් පාවිච්චි කරන්න. වාක්‍ය ලියන්නට ගියහොත් එය නැවතත් ලැයිස්තුවක් බවට පත් වේ.
- අන්තර්-සම්බන්ධතා (Cross-links) — ලකුණු වැඩි කර දෙන පියවර:** දැන් විවිධ ශාඛා අතර ඇති සම්බන්ධතා සොයා ඒවා ඉරි මඟින් යා කරන්න. ඒ මත "හේතු වේ", "ප්‍රතිවිරුද්ධයි", "සීමා කරයි" වැනි වචනයක් ලියන්න. විනාගවල එන "සම්බන්ධතාවය පැහැදිලි කරන්න" වැනි ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැඟවී ඇත්තේ මෙතැනයි.

රන් රීතිය: මෙය මතකයෙන් අඳින්න. පාඩම කියවන්න, පොත වහන්න, ඉන්පසු ඔබේ මතකයේ ඇති දෙයින් සිතියම ගොඩනගන්න. ඉන්පසු පොත හැර බලා, මගහැරුණු දේ රතු පෑනකින් එකතු කරන්න. පොත බලාගෙන අඳින සිතියමක් ලස්සන විය හැකි නමුත් එයින් ඉගෙනීමක් සිදු නොවේ. මතකයෙන් අඳින සිතියමකදී ඔබේ මොළය "මතක් කර ගැනීම" (Recall) සහ "තේරුම් ගැනීම" (Understanding) යන දෙකම එකවර සිදු කරයි.

සෑම කෙටි සටහනක්ම මයින්ඩ් මැප් එකක් විය යුතුද?

නැත. එකම මෙවලම හැම දේකටම නරියන්නේ නැත. ගණිතමය සුළු කිරීම්, පියවරෙන් පියවර කෙරෙන ක්‍රියාවලීන් වැනි දේ සඳහා සාමාන්‍ය කෙටි සටහන් වඩාත් සුදුසුය. ඔබ කළ යුත්තේ පාඩමේ ස්වභාවය අනුව නිවැරදි මෙවලම තෝරා ගැනීමයි:

- **ලැයිස්තු නැවැති පාඩම්** (ක්‍රියා පටිපාටි, කාල රේඛා) → සාමාන්‍ය කෙටි සටහන්.

- **ජාල හැඩැති පාඩම්** (පද්ධති, හේතු-ඵල, සැසඳීම්) → මුලින් මයින්ඩ් මැප් එකක්, පසුව වාක්‍ය අවශ්‍ය විස්තර සඳහා කෙටි සටහන්.

දක්ෂ සිසුන් බොහෝ විට කොළයේ වම් පැත්තේ මයින්ඩ් මැප් එකක්, දකුණු පැත්තේ නිවැරදි අර්ථ දැක්වීම්, සමීකරණ සහ ඒකක සහිත කෙටි සටහන් (Bullet points) ලියා ගනී. මයින්ඩ් මැප් එකෙන් "සම්බන්ධය" ඉගෙන ගන්නා අතර, ලැයිස්තුවෙන් "නරියටම ලිවිය යුතු වචන" ඉගෙන ගනී.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ දැනට ඉගෙන ගන්නා පාඩම් අතරින් වඩාත්ම පටලැවිලි සහගත පාඩම් තෝරාගන්න.
2. එහි අදාළ කොටස නැවත වරක් කියවා පොත වහන්න.
3. විනාඩි දෙකකින් වැඩ කර මතකයෙන් මයින්ඩ් මැප් එකක් අඳින්න (මැද, ප්‍රධාන ශාඛා, අතු).
4. ශාඛා අතර සම්බන්ධතා (Cross-links) සොයා ඒවා ලකුණු කරන්න.
5. පොත විවෘත කර, මගහැරුණු දේවල් රතු පෑනෙන් එකතු කරන්න.
6. මෙය ඔබේ කෙටි සටහන් පොතේම තබා ගන්න.

කෙටියෙන්

- පද්ධති සහ හේතු-ඵල වැනි **ජාල හැඩැති පාඩම්** සඳහා මයින්ඩ් මැප් ද, පිළිවෙළට එන කරුණු සඳහා ලැයිස්තු ද සුදුසුය.
- මයින්ඩ් මැප් මඟින් ලැයිස්තුවක සැඟවී ඇති නිදැස් සහ අඩුපාඩු පැහැදිලිව පෙන්වයි.
- අඳින ක්‍රමය: මැද → ශාඛා 4-7 → කෙටි වචන → **අන්තර්-සම්බන්ධතා**.
- **රන් රීතිය:** මතකයෙන් අඳින්න, පසුව රතු පෑනෙන් නිවැරදි කරන්න. පොත බලාගෙන ඇඳීමෙන් පලක් නැත.
- සාර්ථක ක්‍රමය: සම්බන්ධතා හේරුම් ගැනීමට මයින්ඩ් මැප් එකක් සහ නිවැරදි වචන/සමීකරණ සඳහා කෙටි සටහන් ලැයිස්තුවක් භාවිත කිරීම.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මතකයෙන් අඳින ලද සිතියමක් විෂය නිර්දේශයට අනුව නිවැරදි දැයි පරීක්ෂා කිරීම වැදගත්ය. **ඉඩසර ඇකඩමියේ** කෙටි සටහන් (Short Notes) තුළ සෑම විෂය කොටසකම නිඛිය යුතු ප්‍රධාන කරුණු ඇතුළත් කර ඇත. ඔබේ මයින්ඩ් මැප් එක ඉඩසර සටහන් සමඟ සසඳා බැලීමෙන්, විභාගයට වැදගත් වන කිසිදු කරුණක් ඔබට මගහැරී නැති බව තහවුරු කර ගත හැකියි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මයින්ඩ් මැප් සුදුසු විෂය ඇඳීමට දක්ෂ සිසුන්ට විතරද? නැත. මයින්ඩ් මැප් එකක වටිනාකම ඇත්තේ එහි ව්‍යුහය තුළ මිස ලස්සන තුළ නොවේ. ආට කිරීම් හෝ පින්තූර අත්‍යවශ්‍ය නැත. ඕනෑම කෙනෙකුට පෙනෙන්නේ සහ කොළයකින් මෙය කළ හැකියි.

මයින්ඩ් මැප් ඇඳීමට ඇප් (App) එකක් පාවිච්චි කරන්නද? පාඩම් කරන විට අතින් ඇඳීම වඩාත් හොඳයි. අතින් ලියන විට මතකයේ රැඳීම වැඩි වන බව පර්යේෂණවලින් තහවුරු වී ඇත. ඩිජිටල් ක්‍රම සමූහ ව්‍යාපෘති සඳහා තබා ගන්න.

මගේ මයින්ඩ් මැප් එක හරිම අවුල් පාලයක් වුණා. වැරදුණේ කොතැනද? බොහෝ විට ඔබ එක සිතියමකට වැඩි කරුණු ප්‍රමාණයක් ඇතුළත් කිරීමට උත්සාහ කර ඇත. මුළු විෂයම නොව, එක පරිච්ඡේදයක් පමණක් ගන්න. වචන වෙනුවට දිග වාක්‍ය ලියා ඇත්දැයි බලන්න. එක් ශාඛාවක් පමණක් ලොකුවට වැඩේ නම්, එය වෙනම සිතියමක මැදට ගෙන ඇඳන්න.

විභාග ප්‍රශ්නවලට මයින්ඩ් මැප් එකෙන් විතරක් උත්තර ලියන්න පුළුවන්ද? මයින්ඩ් මැප් එකෙන් ඔබට ලැබෙන්නේ පිළිතුරේ සැකිල්ල සහ කරුණු අතර සම්බන්ධයයි. නමුත් විභාගයේදී ලකුණු ලැබෙන නිවැරදි අර්ථ දැක්වීම් සහ සමීකරණ ඔබ කෙටි සටහන් ලැයිස්තුවෙන් ඉගෙන ගත යුතුයි. මේ දෙකම පාවිච්චි කිරීමෙන් ඔබට උපරිම ලකුණු ලබා ගත හැකියි.

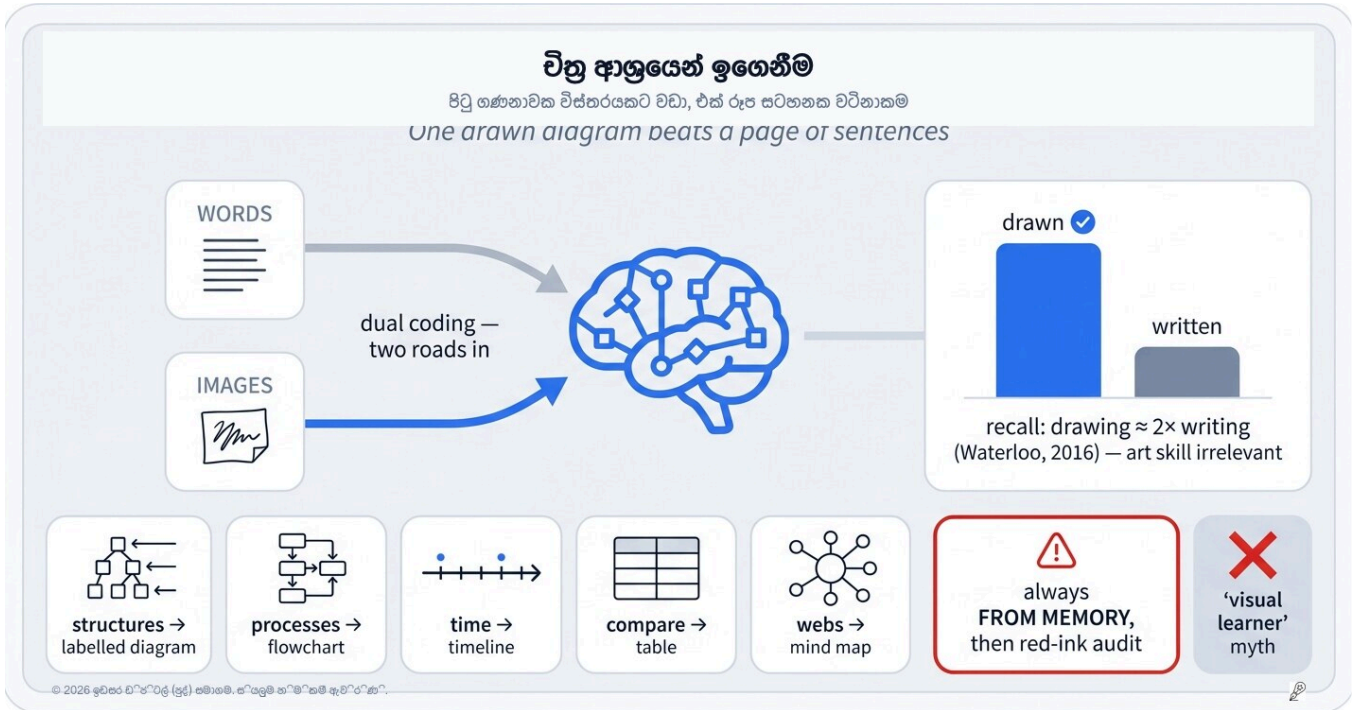
තවදුරටත් කියවීමට

මයින්ඩ් මැප් යනු පින්තූර ආශ්‍රයෙන් ඉගෙනීමේ එක ක්‍රමයක් පමණි. ගලායම් සටහන් (Flowcharts), කාල රේඛා සහ පින්තූර මඟින් මතකය දියුණු කරගන්නා ආකාරය මෙම පොතේම *පින්තූර ආශ්‍රයෙන් ඉගෙනීම* පරිච්ඡේදයේ දැක්වේ. මේ පිටුපස ඇති විද්‍යාත්මක පදනම මෙතැනින් කියවිය හැකියි: [1 කොටස — මිනිස් පදනම සහ සක්‍රීය මතක ආවර්ජනය](#).

මූලාශ්‍ර

- Novak, J. & Cañas, A. — [The Theory Underlying Concept Maps and How to Construct and Use Them \(IHMC\)](#)
- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#)
- Mueller, P. & Oppenheimer, D. (2014) — [Take Notes by Hand for Better Long-Term Comprehension](#)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [1 කොටස — මිනිස් පදනම සහ සක්‍රීය මතක ආවර්ජනය](#)

රූප ඇසුරින් ඉගෙනීම: වාක්‍ය පිටු ගණනකට වඩා එක රූප සටහනක් වටින්ගේ ඇයි?



ඔබේ මොළයට මතකයන් තැන්පත් කරගැනීමට මාර්ග දෙකක් තිබේ - ඒ වචන සහ රූපයි. නමුත් බොහෝ සිසුන් ඉගෙනීමේදී භාවිතා කරන්නේ වචන පමණි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය වෙන්වන්නේ මේ මාර්ග දෙකම සවිඥානිකව භාවිතා කරන ආකාරය ගැනයි. මෙහිදී අපි ද්විත්ව කේතකරණය (Dual Coding) පිටුපස ඇති විද්‍යාව, ඇඳීමේ පුද්ගලිකාර බලය (අඳින රූපයක සුන්දරත්වය වැදගත් නැත), විවිධ විෂය කරුණු සඳහා ගැලපෙන රූප වර්ග සහ රූප සටහන් විභාගයකදී ලකුණු ලබා ගැනීමට සෘජුවම බලපාන ආකාරය ගැන සාකච්ඡා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: මතකය සඳහා ඇති වචන සහ රූප යන මාර්ග දෙකම භාවිතා කරන්න. ඕනෑම මාතෘකාවක රූප සටහන, ගැලීම් සටහන (flowchart) හෝ කාලරේඛාව (timeline) මතකයෙන් ඇඳ, පසුව එය පෙළපොත සමඟ රතු පෑනෙන් පරීක්ෂා කරන්න. මෙලෙස රූප ඇඳීමෙන් කරුණු මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව දෙගුණයකින් පමණ වැඩි කරගත හැක. මෙහිදී ඔබේ චිත්‍ර ඇඳීමේ දක්ෂතාවය කිසිසේත්ම වැදගත් නොවන අතර, විද්‍යා විෂයන්හිදී නම් කළ රූප සටහන් සඳහා සෘජුවම ලකුණු හිමිවේ.

ඔබ ගැනම කුඩා පරීක්ෂණයක් කර බලන්න.

"ජල චක්‍රය" ගැන සිතන්න. ඔබේ මතකයට මුලින්ම ආවේ මොනවාද? වාක්‍ය ඡේදයක්ද, නැතිනම් මුහුදෙන් ඉහළට යන ඊතල, වලාකුළු, කඳු වලට වැටෙන වැස්ස සහ නැවත ගලා යන ගඟක් සහිත රූපයද? දැන් "හෘදය" ගැන සිතන්න. මතකයට එන්නේ වචනද, නැතිනම් කුටීර තනරක් සහිත රූප සටහනද?

පොත්වල ඇති වාක්‍ය අමතක වී වසර ගණනාවකට පසුවත්, ඕනෑම අයෙකුට මුලින්ම මතකයට එන්නේ රූපයයි. ගුරුවරුන් ප්‍රශ්න පත්‍ර බලන විටත් දකින්නේ මෙයයි: සිසුන්ට පෙළපොතේ තිබූ කරුණු අමතක වුවත්, එහි තිබූ රූප සටහන් නොඳින මතක තිබේ. "රූපයක් වචන දහසකට වඩා වටී" යන කියමන මතකය පිළිබඳ විද්‍යාවේදී ඉතා නිවැරදි ය. එසේ වුවත් බොහෝ සිසුන් ඉගෙන ගන්නේ පිටු ගණන් කියවීමෙන්, ඒවා පිටපත් කිරීමෙන් සහ නැවත කියවීමෙන් පමණි. ඔවුන් රූප හරහා මතකය ගොඩනැගීමේ මාර්ගය සම්පූර්ණයෙන්ම මඟහරියි. මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි එම මාර්ගය විවෘත කරගනිමු.

මොකක්ද මේ ද්විත්ව කේතකරණය (Dual Coding) කියන්නේ?

මෙහි ක්‍රියාවලියට විද්‍යාත්මකව කියන්නේ **ද්විත්ව කේතකරණය (Dual Coding)** කියායි. එහි සරල අදහස නම්, වචන හරහා ලැබෙන තොරතුරු සහ රූප හරහා ලැබෙන තොරතුරු අපේ මොළයේ තැන්පත් වන්නේ වෙනස් මාර්ග දෙකකිනි. ඔබ යමක් වචන වලින් පමණක් ඉගෙන ගත්තොත්, ඔබ ගොඩනඟන්නේ එක් මතක සලකුණක් පමණි. නමුත් ඔබ එය වචන සහ රූප ගැලපෙන රූපයක් (රූප සටහනක්, රූපයක් හෝ කාලරේඛාවක්) ලෙස ඉගෙන ගත්තොත්, ඔබ එකිනෙකට සම්බන්ධ වූ මතක සලකුණු දෙකක් ගොඩනඟයි. විභාග දිනකදී, මෙයින් ඕනෑම එකකට අනෙක මතක් කර දිය හැක: රූපය මතක් වූ විට එහි ඇති නම් (labels) හරහා වාක්‍ය මතක් වේ; නැතිනම් වචනයක් මතක් වූ විට රූපය මත වී එයි.

ඉගෙනීමේ විද්‍යාවට අනුව මෙය ප්‍රායෝගිකව කළ යුතු ආකාරය ඉතා සරලයි: ඔබ යම් කරුණක් ඉගෙන ගන්නා විට, **එහි ඇති පෙළ සහ රූප එකිනෙකට සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේදැයි බලන්න**. ඉන්පසු **එම අදහස නිරූපණය වන පරිදි ඔබේම රූපයක් අඳින්න**. අවසානයේදී වචන සහ රූපය යන දෙකම මතකයෙන් නැවත ඇඳීමට පුරුදු වන්න. මතක තබා ගන්න: **ද්විත්ව කේතකරණය යනු මෙම පොතේ කියන අනෙකුත් ක්‍රම වෙනුවට කරන දෙයක් නොව, ඒ හැම ක්‍රමයක් තුළම ක්‍රියාත්මක වන්නකි**. මතකයෙන් රූප සටහනක් ඇඳ එය රතු පෑනෙන් පරීක්ෂා කිරීම යනු ද්විත්ව කේතකරණය, මතකයෙන් මතක කරගැනීම (retrieval) සහ ස්වයං-පරීක්ෂාව යන සියල්ල එකවර සිදු කිරීමයි.

ඇයි ඔබේ පැන මතකයන් නිපදවන යන්ත්‍රයක් වෙන්නේ?

වෝටර්ලූ (Waterloo) විශ්වවිද්‍යාලයේ පර්යේෂකයන් අසුරු පරීක්ෂණයක් කළා. ඔවුන් සිසුන් කණ්ඩායමකට වචන කිහිපයක් මතක තබා ගැනීමට දුන්නා. එක පිරිසක් එම වචන නැවත නැවත ලිව්වා. අනෙක් පිරිස එම වචන නිරූපණය වන පරිදි කුඩා රූප ඇන්දා. මෙහි ප්‍රතිඵලය වූයේ රූප ඇඳී සිසුන්, වචන ලියූ සිසුන්ට වඩා **දෙගුණයකටත් වඩා වැඩියෙන් කරුණු මතක තබා ගැනීමයි**. ඔවුන් පරීක්ෂා කළ වෙනත් ඕනෑම ක්‍රමයකට වඩා "ඇඳීම" ජයග්‍රහණය කළා.

මෙයට හේතුව ලෙස පර්යේෂකයන් පෙන්වා දෙන්නේ, රූපයක් ඇඳීමේදී අපේ මොළය එකවර ක්‍රියා කිහිපයක නිරත වීමයි: 1. අර්ථය හේරුම් ගැනීම (මෙය මොකක්ද?) 2. දෘශ්‍ය රූපය (මෙය පෙනෙන්නේ කොතොමද?) 3. චලනය (අතින් රූපය ඇඳීම)

මේ හරහා මතකයට එකක් වෙනුවට කොකු (hooks) තුනක් ලැබේ. මෙහිදී ඉතාම වැදගත් කරුණු දෙකක් තිබේ: **ඔබේ චිත්‍ර ඇඳීමේ දක්ෂතාවය මෙයට කොතෙත්ම බලපාන්නේ නැත**, එමෙන්ම **තත්පර හතරක වැනි කෙටි කාලයකින් අඳින සරල රූපයකින් පවා මෙම වාසිය ලැබේ**. මතකය ගොඩනැඟෙන්නේ රූපයේ ලස්සන මත නොව, අදහසක් රූපයකට පරිවර්තනය කිරීමට ඔබ දරන උත්සාහය මතයි. ඔබ අඳින අවලස්සන රූප සටහන පවා විද්‍යාත්මකව ඉතා බලවත් ඉගෙනුම් මෙවලමකි. කිසිවෙකු ඔබේ චිත්‍ර වලට ලකුණු දෙන්නේ නැත; නමුත් ඒ හරහා ඔබේ මොළය තුළ ඉතා වටිනා දෙයක් ගොඩනැඟේ.

කුමන කරුණු සඳහා කුමන රූපද?

"රූප ඇසුරින් ඉගෙනීම" ප්‍රායෝගික වන්නේ ඔබ ඉගෙන ගන්නා කරුණට ගැලපෙන රූප වර්ගය තෝරාගත් විටයි:

- **ව්‍යුහයන් (Structures):** (හෘදය, මලක්, විද්‍යුත් පරිපථයක්, සෛලයක්) -> **නම් කළ රූප සටහන (Labelled diagram)**. මතකයෙන් ඇඳ කොටස් නම් කරන්න.
- **ක්‍රියාවලීන් (Processes):** (ආහාර ජීරණය, රසායනික ප්‍රතික්‍රියාවක්, පනතක් නීතියක් වන ආකාරය) -> **ගැලීම් සටහන (Flowchart)**: කොටු, ඊතල සහ එක් ඊතලයකට එක් ක්‍රියාවක් බැගින් ලියන්න.
- **කාලය (Time):** (ඉතිහාසය, කතාවක ගලායාම, භූ විද්‍යාත්මක යුග) -> **කාලරේඛාව (Timeline)**: රේඛාවට ඉහළින් හේතු සහ පහළින් එහි ප්‍රතිඵල සටහන් කරන්න.

- **සංසන්දනය (Comparisons):** (ප්‍රතික්‍රියා දෙකක්, නායකයන් තිදෙනෙක්) -> වගුව හෝ රූප දෙකක් පසෙකින් ඇඳීම. එවිට වෙනස්කම් ඇසට පැහැදිලිව පෙනේ.
- **ප්‍රමාණ සහ සම්බන්ධතා (Quantities & Relationships):** (භෞතික විද්‍යාව, ආර්ථික විද්‍යාව) -> අතින් අඳින ලද ප්‍රස්ථාර: අක්ෂ, හැඩය සහ වෙනස් වන ලක්ෂ්‍ය ලකුණු කරන්න.
- **සංකීර්ණ සම්බන්ධතා:** මේ සඳහා **මනෝ සිතියම් (Mind maps)** භාවිතා කරන්න (මේ ගැන වෙනම පරිච්ඡේදයක් ඇත).

මතක තබා ගත යුතු රත්වත් නීතිය: **මුලින් මතකයෙන් අඳින්න, පසුව පෙළපොත බලා රතු පෑනෙන් අඩුපාඩු හඳුනන්න.** පොත බලාගෙන රූපයක් පිටපත් කිරීම කාලය නාස්ති කිරීමකි; නමුත් මතකයෙන් අඳින්නට උත්සාහ කිරීම මතකය ශක්තිමත් කරයි.

විභාග දෘෂ්ටිකෝණයෙන්: රූප සටහන් කියන්නේ ලකුණු වලටයි

විද්‍යා විෂයන්හි ලකුණු දීමේ පටිපාටි (marking schemes) දෙස බැලුවහොත්, **නම් කළ රූප සටහන් (labelled diagrams)** යනු ලකුණු ලබා දෙන ප්‍රධාන අංගයකි. "ඇඳ නම් කරන්න" යන ප්‍රශ්න වලදී සෑම නමකටම ලකුණු හිමිවේ. සමහරවිට රූප සටහනක් ඇඳීමට නොකිවත්, විස්තර කිරීමකදී පැහැදිලි රූප සටහනක් ඇඳීමෙන් කරුණු වඩාත් හොඳින් සන්නිවේදනය වී ලකුණු ලබා ගැනීමට පහසු වේ. හෘදයේ රූපය මතකයෙන් 11 වතාවක් ඇඳ ඇති සිසුවෙකුට විභාගයේදී ඒ ගැන බියක් නැත - ඔවුන් කරන්නේ තමන් දන්නා දෙය සිතුවම් කිරීම පමණි.

නමුත් අනෙක් පැත්ත ගැනත් සිතන්න: ඔබේ සටහන් වල ඇති රූප සටහන් දෙස ඔබ "බලා" පමණක් සිටියේ නම්, විභාගයේදී නිස් කොටුවක් දී "අඳින්න" කී විට ඔබට එය කළ නොහැකි වනු ඇත.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ අද ඉගෙන ගත් මාතෘකාව ගන්න. සියල්ල වසා දමන්න. එහි රූප සටහනක්, ගැලීම් සටහනක් හෝ කාලරේඛාවක් මතකයෙන් අඳින්න. ලස්සන ගැන භිතන්න එපා, ඉක්මනින් අඳින්න. විනාඩි දෙකක් ගන්න.
2. දැන් පොත ඇර බලන්න. රතු පෑනෙන් වැරදි හඳුන්වන්න: අමතක වූ නම්, වැරදි පිළිවෙළ, මඟ හැරුණු ඊතල සලකුණු කරන්න.
3. අද සිට ඔබේ කෙටි සටහන් ක්‍රමයට එක් නීතියක් එකතු කරගන්න: **සෑම මාතෘකාවකටම අතින් ඇඳුණු අවම වශයෙන් එක රූපයක්වත් නිබිිය යුතුයි.** කුඩා කොටු තුනක් සහ ඊතල දෙකක් වුවද ප්‍රමාණවත්ය. පසුව පාඩම් කරන විට ඔබේ මොළය මුලින්ම ග්‍රහණය කරගන්නේ එම රූපයයි.

කෙටියෙන්

- **ද්විත්ව කේතකරණය (Dual Coding):** වචන සහ රූප මතකය සඳහා වෙනස් මාර්ග දෙකක් ගනී - දෙකම භාවිතා කිරීමෙන් මතකය වඩාත් තහවුරු වේ.
- **ඇඳීමේ බලය (Drawing effect):** රූපයක් ඇඳීමෙන් මතකය දෙගුණයකට වඩා වැඩි වේ. විනු ඇඳීමේ හැකියාව වැදගත් නැත, තත්පර කිහිපයක සරල ඇඳීමක් වුවද සෑහේ.
- **ගැළපෙන රූපය තෝරන්න:** ව්‍යුහයන්ට රූප සටහන්, ක්‍රියාවලීන් වලට ගැලීම් සටහන්, කාලයට කාලරේඛා, සංසන්දනයට වගු භාවිතා කරන්න.
- **මතකයෙන් ඇඳ රතු පෑනෙන් පරීක්ෂා කිරීම:** පිටපත් කිරීමෙන් මතකය වැඩෙන්නේ නැත; මතකයෙන් ඇඳීමෙන්ම පමණක් මතකය වැඩේ.
- **විභාග වාසිය:** නම් කළ රූප සටහන් සඳහා ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ සෘජුවම ලකුණු වෙන් කර ඇත.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඔබ අතින් අඳින අතරතුර පද්ධතිය එය පරීක්ෂා කරයි. **ඉඩසර** කෙටි සටහන් (නොමිලේ) සහ පාඩම් සටහන් (Lesson Notes — විෂයකට එක් වරක් මිලදී ගන්නා පැකේජ) තුළ ඔබේ වසරට අදාළ සම්මත රූප සටහන් ඇතුළත් කර ඇත. එවිට ඔබ මතකයෙන් ඇඳි රූපය නිවැරදිදැයි බැලීමට (audit කිරීමට) ඔබට පහසු වේ. එමෙන්ම **ඉඩසර ඇකඩමිය** හරහා ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීමේදී, ඔබ ඇඳි රූප සටහන් විභාගයකදී ලකුණු ලැබෙන ආකාරයටම පරීක්ෂා කර ඔබට මඟපෙන්වීම් ලබා දේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මට ඇත්තටම චිත්‍ර අඳින්න බැහැ. මේ ක්‍රමය මටත් ගැළපෙනවද? අනිවාර්යයෙන්ම. පර්යේෂණ වලින් තහවුරු වී ඇත්තේ ඇඳීමේ හැකියාව මෙයට බලනොපාන බවයි. කොටු, ඉරි කැලි, ඇඳ රිතල වුවද ප්‍රමාණවත්ය. වැදගත් වන්නේ අදහසක් රූපයකට හැරවීමට ඔබ ගන්නා උත්සාහයයි.

මේක "Visual Learner" කෙනෙක් වීමට සමානද? නැහැ. "ඉගෙනුම් විලාස" (learning styles) ගැන පර්යේෂණ වලින් කියැවෙන්නේ ඒවා එතරම් ඵලදායී නොවන බවයි. නමුත් ද්විත්ව කේතකරණය (Dual Coding) සෑම කෙනෙකුටම පොදුයි. ඔබ දෘශ්‍ය ඉගෙනුම්කරුවෙකු වුවත් නැතත්, වචන සහ රූප යන මාර්ග දෙකම භාවිතා කිරීමෙන් ඕනෑම මිනිස් මොළයක මතකය වර්ධනය වේ.

මම මේ රූප වැඩි එකක හෝ කොම්පියුටර් එකක ඇත්දොත් හොඳ නැද්ද? ඉගෙනීමේදී අතින් ඇඳීම (paper and pen) වඩාත් ගුණදායකයි. අතේ චලනය මතකයට උදවු වන අතර, විභාගයේදී ඔබට අඳින්නට වෙන්නේත් කඩදාසියකය. ඩිජිටල් මෙවලම් ලස්සන වැඩ වලට හොඳ වුවත්, පාඩම් කිරීමට හොඳම දේ පෑන සහ කොළයයි.

මනෝ සිතියම් (Mind maps) සහ මතක තබා ගැනීමේ ක්‍රම සමඟ මෙය ගැලපෙන්නේ කොහොමද? මේ සියල්ල එකිනෙකට සම්බන්ධයි. මනෝ සිතියම් යනු එකිනෙකට පටලැවුණු මාතෘකා සඳහා භාවිතා කරන රූප වර්ගයකි. මතක තබා ගැනීමේ ක්‍රම වලදී අපි වචන වලට රූප සම්බන්ධ කරමු. මෙම පරිච්ඡේදයෙන් කියැවෙන්නේ එම මූලධර්මය ඕනෑම පාඩමකට පොදුවේ භාවිතා කරන

ආකාරයයි.

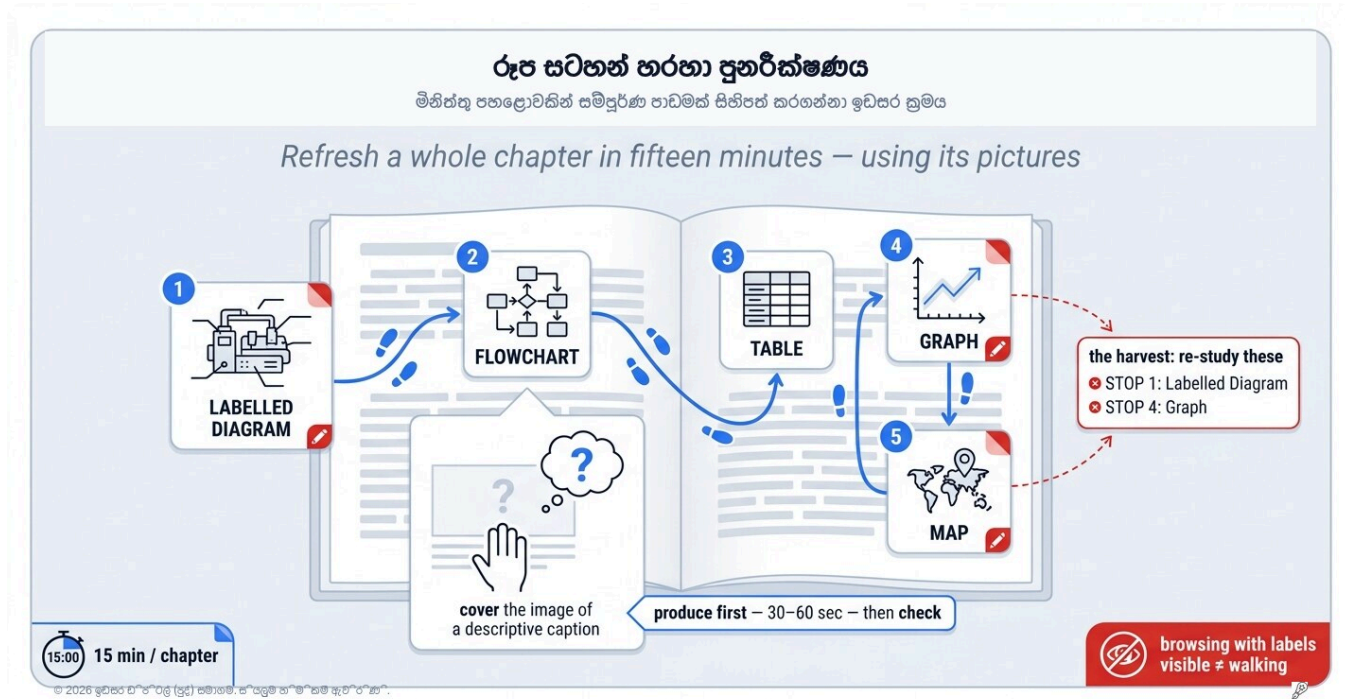
තවදුරටත් කියවීමට

අතින් ලියන සටහන්, මතකයෙන් අඳින රූප සටහන් සහ රතු පෑන් පරීක්ෂාව (red-ink audit) පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර සඳහා: [පළමු කොටස](#) — [මානව පදනම සහ සක්‍රීය මතක මතු කිරීම \(Active Recall\)](#).

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Dual Coding](#) (වචන සහ රූප ඒකාබද්ධ කිරීම)
- Wammes, J., Meade, M. & Fernandes, M. (2016). *The drawing effect* — [University of Waterloo study, ScienceDaily summary](#)
- Novak, J. & Cañas, A. — [The Theory Underlying Concept Maps](#) (දැනුම දෘශ්‍ය ව්‍යුහයක් ලෙස)
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [පළමු කොටස](#) — [මානව පදනම සහ සක්‍රීය මතක මතු කිරීම](#)

රූප සටහන් හරහා මතකය අලුත් කරමු (The Figure Walk): විනාඩි 15 කින් පාඩමක්ම මතක් කරගන්නා කෙටි ක්‍රමය



ඕනෑම පෙළපොතක නිබේන පාඩමක අර්ථ නොපෙනෙන 'ඇටසැකිල්ලක්' නිබේනවා. ඒ නමයි එහි ඇති රූප සටහන්, ප්‍රස්තාර සහ වගු. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි ඉගෙන ගන්නේ 'Figure Walk' නැතිනම් රූප සටහන් හරහා මතකය අලුත් කරගන්නා ආකාරයයි. මෙහිදී සෑම රූපයක්ම දෙස බැලීමක් වෙනුවට, එය ඔබේ මතකය පරීක්ෂා කරන ප්‍රශ්නයක් ලෙස භාවිතා කරයි. මෙය පංතියට යන්න කලින් රාත්‍රියේදී හෝ සතියකට වරක් කරැණු මතක් කර ගැනීමට (revision) ඉතාම සුදුසු ක්‍රමයකි.

කෙටි පිළිතුර: පාඩමක ඇති රූප සටහන් එකින් එක බලන්න. එහි ඇති විස්තරය (caption) අතින් වසාගෙන, එම රූපයෙන් පෙන්වන්නේ කුමක්දැයි මතකයෙන් ඔබ්බ හතා හෝ සිතීන් කියන්න. ඔබට අමතක වූ තැන් පැත්සලකින් ලකුණු කරගන්න. පෙළපොත්වල රූප සටහන් ඇතුළත් කරන්නේ පාඩමක ඇති වැදගත්ම කරැණු නිබේන තැන්වල බැවින්, මේ හරහා විනාඩි 15 ක් වැනි කෙටි කාලයකදී මුළු පාඩමක්ම මතක් කරගත හැකිය.

සෑම ශිෂ්‍යයෙකුටම මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථාවක් නිබේ: ඔබට විනාඩි විස්සක පමණ කෙටි කාලයක් ලැබෙනවා—ටියුෂන් පංතියට යන්න කලින්, බස් එකේ යන අතරතුර, එසේත් නැතිනම් මනන්සි වී වැඩ අවසන් කළ දවසක රාත්‍රියේ. ඔබට පාඩමක් මතක් කර ගැනීමට (refresh) අවශ්‍යයි, නමුත් ඒ මුළු පාඩමම කියවන්න පැය දෙකක්වත් යනවා. අන්නිමේදී ඒ විනාඩි විස්සම අපතේ යනවා.

දැන් ඒ පාඩම නැවත පෙරලා බලන්න. ඔබ මෙතෙක් කල් අවධානයක් නොදුන් දෙයක් එහි පෙන්වේ. ඒ නමයි රූප සටහන්. කොටස් නම් කළ රූප, ක්‍රියාවලියක් පෙන්වන ගැලීම් සටහන් (flowcharts), සංසන්දනාත්මක වගු හෝ ප්‍රස්ථාර. පෙළපොත් ලියන කතුවරුන් මේවා නිකමිම ඇතුළත් කරන්නේ නැතැ. රූප සටහන් පවතින්නේ පාඩමක ඇති බරපතළම සහ වැදගත්ම කරැණු නිබේන තැන්වලයි. සරලවම කිවහොත්, කතුවරයාට අනුව පාඩමේ වැදගත්ම කරැණු පෙන්වන සිතියම නමයි මේ රූප සටහන්.

මින් අදහස් වන්නේ ඕනෑම පාඩමක් සමඟම එය මතක් කර ගැනීමට අවශ්‍ය 'ඇටසැකිල්ල' නොමිලේම ලැබෙන බවයි. සාමාන්‍යයෙන් රූප සටහන් 5ක් හෝ 10ක් අතර ප්‍රමාණයකින් මුළු පාඩමේම විනාගයට එන ප්‍රධාන කරැණු සියල්ලම ආවරණය වෙනවා. 'Figure Walk' කියන්නේ මේවා නිවැරදිව පාවිච්චි කරන ක්‍රමයයි. නිවැරදිව කළොත් විනාඩි 15 කින් පාඩම අවසන් කළ හැකියි. වැරදියට කළොත් ඔබ කරන්නේ නිකමිම පින්තූර බැලීමක් පමණයි. ඒ නිසා මෙහි වෙනස හරියටම වටහා ගනිමු.

නිවැරදිව 'Figure Walk' එකක් කරන්නේ කොහොමද?

මෙහි සාර්ථකත්වයේ රහස්‍ය නමයි මේ පොත පුරාම අපි කතා කරන මූලධර්මය: **පිළිතුර බලන්න කලින් මතකයෙන් ගොඩනගන්න (Produce before you peek)**. සෑම රූප සටහනක්ම ඔබට ප්‍රශ්නයක් විය යුතුයි.

1. **පාඩමේ ඇති අනෙක් විස්තර (අකුරු) කියවන්නේ නැතිව රූප සටහන්වලින් රූප සටහනට යන්න.** මෙහිදී වේගය වැදගත්. ඔබ කරන්නේ පාඩමේ ඇටසැකිල්ල පරීක්ෂා කිරීමයි.
2. **සෑම රූපයකම ඇති විස්තරය (caption) සහ ලේබල් අතින් හෝ කොළ කැබැල්ලකින් වසා ගන්න.** දැන් ඔබෙන්ම ප්‍රශ්න කරන්න: *මේ රූපයෙන් මොකක්ද පෙන්වන්නේ? මේ කොටස්වල නම් මොනවාද? මේ ක්‍රියාවලියේ ඊළඟ පියවර මොකක්ද? මේ ප්‍රස්ථාරයේ වක්‍රය මෙතැනින් නැමෙන්නේ ඇයි? තත්පර 30-60ක් පමණ අවංකව මතකය පිරන්න.*
3. **වසා ඇති කොටස විවෘත කර පරීක්ෂා කරන්න.** ඔබේ මතකය නිවැරදි නම්, ඉක්මනින් ඊළඟ රූපයට යන්න. ඔබට අමතක වී ඇත්නම් හෝ වැරදි ඇත්නම්, එම පිටුවේ කොතක් පැත්සලකින් ලකුණු කර, නිවැරදි පිළිතුර ඔබ්බේ දී තනා එක පාරක් කියන්න. දැන් ඔබ විනාඩියක් ඇතුළත ඔබේ අඩුවක් හඳුනාගෙන එය නිවැරදි කරගෙන අවසානයයි.
4. **වගු සහ ප්‍රස්ථාරවලදී, ඒවායේ ඇති ප්‍රශ්නයම විමසන්න.** වගුවක් වසා ගත් විට එය "X සහ Y අතර වෙනස්කම් මොනවාද?" යන විභාග ප්‍රශ්නය බවට පත්වේ. ප්‍රස්ථාරයක් දුටු විට එහි හැඩය ඇඳීමටත්, හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය විස්තර කිරීමටත් උත්සාහ කරන්න.
5. **අවසානයේ ලකුණු කරගත් රූප සටහන් නැවත බලන්න.** මේවා නමයි ඔබ ඊළඟ වතාවේ වැඩිපුර අවධානය දිය යුතු කරුණු.

විනාඩි පහළොවයි, එක පාඩමයි, වැදගත්ම කරුණු සියල්ලම මතකයෙන් පිටතට ගන්නා (retrieval). පිත්තූරවලට අපේ මතකය අවදි කිරීමේ විශාල ශක්තියක් තිබෙනවා (dual coding). එක රූපයක් මතක් වන විට ඒ හා සම්බන්ධ වාක්‍ය රාශියක් මතකයට එනවා.

ඔබේ සතිය තුළ මේ ක්‍රමය යොදාගත හැක්කේ කොතැනටද?

මෙය දැනටමත් ඔබ ඉගෙන ගෙන අවසන් කර ඇති පාඩම් "නැවුම්ව" තබා ගැනීමට භාවිතා කරන මෙවලමකි. එය මේ අවස්ථාවලට ඉතාම සුදුසුයි:

- **පංතියට යන්න කලින් (Pre-class flip):** අලුත් පාඩමක් පටන් ගන්න කලින් විනාඩි 5ක් රූප සටහන් දෙස බැලීමෙන්, ඉගැන්වීමට යන දේ ගැන දළ අදහසක් ලබාගෙන පංතියට යා හැකියි.
- **සතිපතා මතක් කිරීම (Weekly sweep):** සතිය අවසානයේදී එදිනෙදා ඉගෙන ගත් පාඩම්වල රූප සටහන් පමණක් පරීක්ෂා කිරීමෙන් මුළු විෂය නිර්දේශයම මතකයේ රඳවා ගත හැකියි.
- **ලැබෙන පොඩි විවේක වේලාවන්:** බස් එකේ යනකොට හෝ වෙනත් තැනක රැඳී සිටින විට මේ සඳහා ඩෙස්ක් එකක් හෝ සටහන් පොත් අවශ්‍ය නැත. පෙළපොත පමණක් ප්‍රමාණවත්ය.
- **විභාග කාලය:** විභාගයට පෙර දින රාත්‍රියේ තදින් පාඩම් කරනවා වෙනුවට, විෂය නිර්දේශයේ ඇති සියලුම රූප සටහන් හරහා මෙවැනි "ඇවිදීමක්" කිරීමෙන් මතුපිට මතකය අලුත් කරගත හැක.

අවංක සීමාවන්

මෙම ක්‍රමය වැරදි ලෙස භාවිතා නොකිරීමට මේ කරුණු දෙක මතක තබා ගන්න:

1. **මෙය අලුතින් ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමයක් නොවේ.** ඔබ කිසිදා ඉගෙන නොගත් පාඩමක රූප සටහන් බැලීමෙන් ඔබට එය "හේරෙන්නවා" වැනි බොරු හැඟීමක් ඇති විය හැක. පිත්තූර අපට හුරුපුරුදු බවක් ලබා දුන්නත්, ඒවා විස්තර කිරීමට දැනුම අවශ්‍යයි. (පරීක්ෂණය සරලයි: රූපය වසාගත් විට කිසිවක් මතක නැත්නම්, ඔබ තවමත් ඒ පාඩම ඉගෙන ගෙන නැත.)

2. **නොවසා බැලීමෙන් පලක් නැත.** ලේඛල් සහ විස්තර පෙනෙන්නට තිබියදී පින්තූර පෙරලීම කාලය නාස්ති කිරීමකි. එහිදී මතකය වෙනෙසෙන්නේ නැත. විස්තරය වසාගෙන මතකයෙන් පිළිතුර ලබා ගැනීම (production) අනිවාර්යයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ පසුගිය මාසයේ ඉගෙන ගෙන අවසන් කළ පාඩමක් තෝරාගන්න. එහි රූප සටහන් පමණක් බලන්න. විස්තර වසාගෙන මතකයෙන් කියන්න. ඒ සඳහා ගතවන කාලය මැන බලන්න (සාමාන්‍යයෙන් විනාඩි 12-18 අතර ගතවේවි).
2. ඔබට මතක නැති වූ රූප සටහන් ගණන ගණන් කරන්න. ඒ ප්‍රමාණය තමයි ඔබ ඇත්තටම නැවත ඉගෙන ගත යුතු කොටස.
3. ඔබේ සතිපතා වැඩසටහනට මෙය එක් කරගන්න. එක දවසකට එක පාඩම බැගින් රූප සටහන් හරහා මතක් කරන්න.

කෙටියෙන්

- පෙළපොත්වල රූප සටහන් තිබෙන්නේ **වැදගත්ම කරුණු** පෙන්වීමටයි. ඒවා පාඩමක ඇටසැකිල්ල බඳුය.
- ක්‍රමය: රූප සටහන් පමණක් බලන්න • **විස්තර වසා ගන්න** • තත්පර 30-60ක් මතකයෙන් කියන්න • පරීක්ෂා කරන්න • අමතක වූ ඒවා ලකුණු කරගන්න.
- වගු යනු "සංසන්දනය කරන්න" වැනි ප්‍රශ්නයක් වන අතර, ප්‍රස්ථාර යනු "ඇඳ පෙන්වන්න" වැනි ප්‍රශ්න වේ.
- පංතියට කලින්, බස් එකේ යන විට හෝ සති අන්තයේදී කිරීමට ඉතා සුදුසුයි.
- **මතක තබා ගන්න:** මෙය අලුතින් ඉගෙන ගැනීමට සුදුසු නැත, එමෙන්ම රූපයේ ලේඛල් නොවසා බැලීමෙන් කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් නැත.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

රූප සටහන් පරීක්ෂාවෙන් පසු ඔබ සිටින මට්ටම තවත් තහවුරු කරගැනීමට **ඉඩසර ඇකඩමියේ** ඇති 'Micro-quiz' (කුඩා ප්‍රශ්නාවලි) වලට නොමිලේ සහභාගී වන්න. ඔබේ පෙළපොතේ රූප සටහන් අඩු නම්, **ඉඩසර** කෙටි සටහන් (short notes) වල ඇති විෂය නිර්දේශයට අදාළ රූප සටහන් භාවිතා කළ හැකියි. එහිදී ඔබ වරද්දුන සෑම ප්‍රශ්නයක්ම **Mistake Bank** එකට එකතු වන නිසා, ඔබට අමතක වූ කොටස් පසුව නැවත සකසා ගැනීම පහසු වේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

ඉතිහාසය, සාහිත්‍යය වැනි විෂයයන්වල රූප සටහන් අඩුයි. ඒවාට මේ ක්‍රමය ගැලපෙන්නේ කොතොමද? නිබේන රූප සටහන් (සිතියම්, කාල රේඛා) පාවිච්චි කරන්න. රූප සටහන් නැතිනම්, ඔබ විසින්ම පාඩමකට එක ගැලීම් සටහනක් (flowchart) හෝ කාල රේඛාවක් ඇඳගන්න. ඔබ විසින් ඇඳුන රූප සටහන් පොතේ ඇති ඒවාටත් වඩා හොඳින් මතකයේ රැඳේ.

පාඩමේ අග ඇති සාරාංශය (summary) කියවනවාට වඩා මෙහි ඇති වෙනස කුමක්ද? සාරාංශයක් කියවන විට ඔබ කරන්නේ තොරතුරු ලබා ගැනීමයි (input). එහිදී අපට සියල්ල මතක යැයි බොරු හැඟීමක් ඇති විය හැක. නමුත් රූප සටහන් වසාගෙන මතක් කරන විට ඔබ කරන්නේ තොරතුරු පිටතට ගැනීමයි (output/retrieval). ඉගෙනීමේදී වැඩිපුරම මතක නිටින්හේ තොරතුරු පිටතට ගන්නා විටයි.

ගෝන් එකෙන් හෝ PDF එකකින් මෙය කළ හැකිද? පුළුවනි, ඇඟිල්ලෙන් විස්තරය වසාගෙන මෙය කළ හැකියි. නමුත් මුද්‍රිත පොතක පැත්සලෙන් ලකුණු කරමින් කිරීම වඩාත් සාර්ථකයි. බස් එකේ යන විට ගෝන් එකෙන් වුවත් මෙය කිරීම කිසිවක් නොකර සිටිනවාට වඩා සිය දහස් වාරයක් වේ.

මතක් කිරීමට (revision) මේ ක්‍රමය පමණක් සෑහේද? නැත. මෙය දැනුම "නැවුම්ව" තබා ගැනීමට කරන පරීක්ෂාවක් පමණි. සම්පූර්ණ ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය (කියවීම, මතකයෙන් ලිවීම, ගණන් නැඳීම, වැරදි නිවැරදි කරගැනීම) වෙනම කළ යුතුය. මෙය හරියට ලෙඩකට ප්‍රතිකාර කරනවාට වඩා, ලෙඩක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කර බලන "Check-up" එකක් වැනිය.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම ක්‍රමය ක්‍රියාත්මක වන්නේ මතකය පිළිබඳ ප්‍රධාන මූලධර්ම තුනක් මතයි: Retrieval Practice, Spaced Practice සහ Dual Coding. ඒ ගැන වැඩි විස්තර මෙතැනින් කියවන්න: [1 වන කොටස](#) — [ඉගෙනීමේ පදනම සහ සක්‍රීය මතකය](#).

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists: [Dual Coding](#) • [Retrieval Practice](#) • [Spaced Practice](#)
- Wammes, J. et al. (2016). *The drawing effect* — [ScienceDaily summary](#) (ඇයි ඊස්කුර මතකයට වඩාත් තදින් බලපාන්නේ?)
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

පැහැදිලි අත්අකුරු වැදගත් ඇයි? (පරීක්ෂකවරයා ලකුණු දෙන්නේ ඔහුට කියවිය හැකි දේට පමණි)

පරීක්ෂකවරයාට කියවිය හැකි දේ පමණක් ලකුණු ලබයි

නිවැරදි පිළිතුරක් වුවත්, කියවිය නොහැකි නම් එය ලකුණු නොලැබෙන පිළිතුරකි

Unreadable right answers score like absent ones

Answer Script

Q1. Answer: $42x = 189$ ✓ +2

↓ 1 CLEAR WRITING

42x = 189 ? 0
— can't award

↓ 2 ILLEGIBLE SQUIGGLE

Q3. Answer: Force = 500N ✓ +2

the standard:

- every letter decidable
- every number unambiguous
- at speed

Not-a-beauty-contest note

© 2026, ඉඩසරා ඩිජිටල් (පුද්) සමාගම, සියලුම කිමිති ඇවිරිණි.

ඔබට ලැබෙන සෑම ලකුණක්ම ලැබෙන්නේ ඔබ ලියූ යම්කිසි පත්තර සිය ගණනක් බලන පරීක්ෂකයෙකුට ලකුණු දිය හැක්කේ ඔහුට සැබවින්ම කියවිය හැකි දේට පමණි. ඕනෑම විෂයකදී අකුරු වල පැහැදිලි බව නිතඬවම ලකුණු ලබා ගැනීමට උදව් වන ආකාරයත්, පැහැදිලිව ලිවීම උපන් ගෙයින් එන දක්ෂතාවයක් නොව දිනපතා පුහුණුවෙන් ගොඩනගා ගත යුතු පුරුද්දක් වන්නේ කෙසේද යන්නත් ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් විස්තර කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: ඔව්, අත්අකුරු වැදගත්ය. පරීක්ෂකවරයා ලකුණු ලබා දෙන්නේ ඔබ දන්නා දේට නොව, ඔහුට කියවිය හැකි දේටයි. එබැවින් කියවීමට අපහසු නිවැරදි පිළිතුරක්, ලියා නැති පිළිතුරකට සමාන වේ. මෙහි ඉලක්කය අත්අකුරු ලස්සන කිරීම නොවේ; වේගයෙන් ලියන විට පවා සෑම අකුරක්ම සහ අංකයක්ම පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකි වීමයි. මෙය "ලස්සනට ලිවීමට උත්සාහ කිරීමෙන්" නොව, දිනපතා අතින් ලියා පුහුණු වීමෙන් ගොඩනගා ගත යුත්තකි.

ඔබේ සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) හෝ උසස් පෙළ (A/L) පත්තරය බලන පුද්ගලයා ගැන මොනොතක් සිතන්න.

ඔවුන් නිස්කලංක පරිසරයක ඔබේ පත්තරය පමණක් බලන අය නොවේ. ඔවුන් දින ගණනාවක් පුරා, කාලය සමඟ සටන් කරමින්, ලකුණු දීමේ පටිපාටියකට (Marking Scheme) අනුව පත්තර සිය දහස් ගණනක් බලන අයෙකි. ඔබේ පත්තරය තිබෙන්නේ ඒ ගොඩේ මැද කොනේ හෝ තැනකය.

දැන්, ඔබේ පිළිතුරු පත්‍රයේ තුන්වන පිටුවේ ඔබ නිවැරදි වචනයක් ලියා ඇතැයි සිතන්න. නමුත් කලබලයට එය ලියා ඇත්තේ කියවීමට අපහසු කුරුටු අකුරෙනි. පරීක්ෂකවරයා මොනොතකට නතර වෙයි. ඇස් හී කර බලයි. එය නිවැරදි වචනය විය හැකිය, නැතහොත් වෙනත් එකක් විය හැකිය.

ඔබේ ප්‍රතිඵලය තීරණය වන්නේ මෙන්න මේ ප්‍රශ්නය මතයි: පරීක්ෂකවරයා එය කුමක්දැයි සොයා ගැනීමට කොපමණ වෙලාවක් මහන්සි වෙයිද?

පරීක්ෂකවරයාට ඔබේ මනස කියවිය නොහැක

ලිඛිත විභාගවල එක් දැඩි සත්‍යයක් ඇත. සිසුවෙකු මෙය ඉක්මනින් වටහා ගන්නා තරමට ඔවුන්ගේ දක්ෂතාවය වැඩි වේ: **පරීක්ෂකවරයා ලකුණු දෙන්නේ ඔබ දන්නා දේට නොව, ඔහුට කියවිය හැකි දේටය.**

ඔබට යම් කරුණක් ඉතා හොඳින් වැටහී තිබෙන්නට පුළුවන. ඒ දැනුම තිබුණේ ඔබේ මනස තුළයි. නමුත් පරීක්ෂකවරයා ඉදිරියට ඔබේ මනස යන්නේ නැත; යන්නේ ඔබ ලියූ පිළිතුරු පත්‍රය පමණි. ඔබේ ඔළුවේ තිබූ දෙයින් කියවිය හැකි අකුරු බවට පත් නොවූ කිසිවක් පරීක්ෂකවරයාට අනුව "නොපවතින" දේවල්ය.

මෙය පරීක්ෂකවරුන්ගේ කුරිරුකමක් නොවේ; පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයයි. ලකුණු ලබා දෙන්නේ නිශ්චිත දේවල් වලටය - අර්ථ දැක්වීමක ඇති නිවැරදි වචනයට, ගණිත ගැටලුවක අතරුදි පියවරට, රූපසටහනක ලේඛලයකට. පරීක්ෂකවරයා ඔබේ අත්අකුරු අතරේ සොයන්නේ මේ "රන් කරුණු" ය. පැහැදිලි අත්අකුරු මගින් එම කරුණු ඉස්මතු කර පෙන්වයි. අපැහැදිලි අත්අකුරු ඒවා වළලා දමයි. පත්තර සිය ගණනක් බලන්නට ඇති පරීක්ෂකයෙකුට හැම නිවැරදි වචනයක්ම භාරා සොයන්නට වෙලාවක් නැත.

මෙය වඩාත්ම බලපාන්නේ සිසුන් බලාපොරොත්තු නොවන විෂයන් වලටයි. ගණිතයේදී '4' ඉලක්කම '9' ලෙස පෙනීම, 'x' අකුර 'y' ලෙස පෙනීම වැනි දේ නිසා නිවැරදි ක්‍රමයට ගණන හැදවත් ලකුණු හැඳී යා හැකිය. විද්‍යාවේදී රූපසටහනක ලේඛලයක් කියවීමට නොහැකි නම්, එය ලකුණු දීමට නොහැකි ලේඛලයකි.

විභාගයේදී අත්අකුරු අවුල් වන්නේ ඇයි?

මෙහි සුඛ ආරංචියක් ද ඇත: විභාග ශාලාවේදී අත්අකුරු අවුල් වන්නේ ඔබේ අත්අකුරු නරක නිසාම නොවේ. එය **පුහුණුව ඉක්මවා ගිය වේගය (Speed beyond training)** නිසා සිදුවන්නකි.

ඕනෑම කෙනෙකුට නිදහසේ ලියන විට අකුරු පැහැදිලිව ලිවිය හැකිය. නමුත් විභාගයකදී පැය තුනක් පුරා නොකඩවා ඉතා වේගයෙන් ලිවීමට සිදු වේ. ඔබේ අත ඒ වේගයට පුහුණු වී නැතිනම්, වෙනෙසට පත් වූ මාංශ පේශි වෙච්චලන්නට පටන් ගනී; අකුරු අවුල් වේ. ඔබේ සටහන් පොතේ ලස්සනට තිබූ අකුරු, විභාග ශාලාවේදී විශේෂයෙන්ම අවසාන පැය කිහිපයේදී කුරුටු බවට පත් වන්නේ එබැවිනි.

මින් වැදගත් කරුණක් පැහැදිලි වේ: **පැහැදිලිව-සන-වේගයෙන් ලිවීම** යනු එක් දක්ෂතාවයකි. මෙය විභාගයට පෙර දින "ලස්සනට ලියන්නට උත්සාහ කිරීමෙන්" කළ නොහැක. උත්සාහය යනු පුහුණුව නොවේ. එය ගොඩනගා ගත යුත්තේ දිනපතා, වැඩ කරන වේගයෙන් අතින් ලිවීම මගිනි. (ඔබ මෙම පොතේ උපදෙස් අනුව ඔබේම කෙටි සටහන් සාදන්නේ නම් සහ ගණන් හදන්නේ නම්, ඔබ දැනටමත් මේ පුහුණුවේ යෙදෙනවා විය හැකිය.)

මෙහිදී තවත් දෙයක් මතක තබා ගන්න: කිසිවෙකු ඔබෙන් අලංකාර අකුරු (Calligraphy) බලාපොරොත්තු නොවේ. ලස්සන මෙහිදී අදාළ නැත. අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා සරල දෙයකි: **වේගයෙන් ලියන විටත් සෑම අකුරක්ම පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකි වීම සහ සෑම අංකයක්ම සැකයකින් තොරව වටහාගත හැකි වීමයි.** වචන අතර සුළු ඉඩක් තැබීම, වැරදුණු විට කුරුටු නොකර එක ඉරකින් කැපීම සහ පිටුවේ කොන් වල තෙරපෙන්නේ නැතිව පිළිවෙලට ලිවීම මෙයට ප්‍රමාණවත්ය.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ඔබ ඉතා වේගයෙන් ලියූ පිටුවක් ගන්න (පත්තියේ සටහනක් හෝ ගෙදර වැඩක්). එය නන්නාඳුනන කෙනෙකු කියවන ආකාරයෙන් කියවා බලන්න. වෙනත් කෙනෙකුට කියවීමට අපහසු විය හැකි සෑම වචනයක්ම හෝ අංකයක්ම රවුම් කරන්න. ඒ රවුම් කර ඇත්තේ අනාගතයේදී ඔබට අනිමි විය හැකි ලකුණුය.
2. ඔබට නිතරම වැරදෙන අකුරු හෝ ඉලක්කම් මොනවාදැයි හඳුනා ගන්න (බොහෝ අයට ඇත්තේ අකුරු 3-4 ක ගැටලුවකි). ඒවා පැහැදිලිව ලියන්නේ කෙසේදැයි අදම තීරණය කර, හෙට සිට සටහන් ලියන විට එය ක්‍රියාත්මක කරන්න.

3. මේ සතියේ, එක් පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නයකට (Past Paper Question) විභාග වේගයෙන් පිළිතුරක් ලියන්න. ඉන්පසු එහි කරුණු පමණක් නොව, අකුරු වල පැහැදිලි බව ගැනත් ස්වයං විවේචනයක යෙදෙන්න. සැබෑ පීඩනය යටතේ ඔබේ දක්ෂතාවය වර්ධනය වන්නේ එවිටය.

කෙටියෙන්

- පරීක්ෂකවරයා ලකුණු දෙන්නේ ඔහුට කියවිය හැකි දේට මිස ඔබ දන්නා දේට නොවේ. කියවීමට අපහසු නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු ලැබෙන්නේ නැත.
- ලකුණු ලැබෙන්නේ නිශ්චිත වචන, පියවර සහ ඉලක්කම් වලටයි. ඒවා පැහැදිලිව ලිඛිතව තිබිය යුතුය.
- විභාගයේදී අකුරු අවුල් වන්නේ පුහුණුව ඉක්මවා ගිය වේගය නිසාය. පැහැදිලිව සහ වේගයෙන් ලිවීම පුහුණුවෙන් ලබාගත යුතු කලාවකි.
- ඉලක්කය ලස්සන අකුරු නොවේ; වේගයෙන් ලියන විට පවා සෑම අකුරක්ම සහ ඉලක්කමක්ම පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකි වීමයි.
- දිනපතා අතින් සටහන් ලිවීම සහ ගණන් හැඳීම මගින් මෙම පුහුණුව නොමිලේම ලබාගත හැකිය.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඔබේ අත්අකුරු ගැන අවංක පරීක්ෂණයක් කිරීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය නන්නාඳුනන කෙනෙකුට ලකුණු දීමට ඉඩ දීමයි. ඉඩසර ඇකඩමියේ Exam Paper Marking (ගෙවීම් සහිත මට්ටම් වලදී) මගින් ඔබ අතින් ලියූ පිළිතුරු වල ඡායාරූප පරීක්ෂා කර, නිල ලකුණු දීමේ පටිපාටියට අනුව ලකුණු ලබා දෙයි. ඔබේ අකුරු අපැහැදිලි නැත් පරීක්ෂකවරයෙකු දකින ආකාරයෙන්ම ඔබට වනාම දැකගත හැකිය. එවිට විභාගයට පෙර ඒවා නිවැරදි කර ගැනීමට ඔබට ඕනෑතරම් කාලය තිබේ.

←

අතින් ලියන රචනා පුහුණුව

ඔබේ ප්‍රශ්නය

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

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

✍

ලිවීමට පෙර — අත් අකුරු උපදෙස්

✎

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

☰

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

🕒

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

45:00

?

🕒

කාලය අරඹන්න

📄

ඔබේ රචනාව ඡායාරූප ගන්න

නිතර අසන ප්‍රශ්න

මගේ අත්අකුරු කුඩා කාලයේ සිටම නරකයි. දැන් ඒවා හඳුන්න පරක්කු වැඩිද? නැත. අපට අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේ අත්අකුරු වල ස්වරූපය මුළුමනින්ම වෙනස් කිරීමට නොවේ. අපට අවශ්‍ය වන්නේ අකුරු කිහිපයක් පැහැදිලිව ලිවීමට සහ වේගයට අත හැර කිරීමටයි. සති කිහිපයක් දිනපතා අතින් ලියන විට ඕනෑම සිසුවෙකුට මෙහි විශාල වෙනසක් කළ හැකිය. පරක්කු වන්නේ විභාගයට මාසයක් තබා මෙය පටන් ගැනීමට යාමයි.

ඇත්තටම පරීක්ෂකවරු අකුරු කැත නිසා ලකුණු කපනවාද? අකුරු කැත නිසා ලකුණු කපන්නේ නැත. නමුත් සිදුවන්නේ ඊට වඩා නානිකර දෙයකි: ඔබට ලැබිය යුතු ලකුණු නොලැබී යාමයි. පරීක්ෂකවරයාට ඔබේ පිළිතුරේ ඇති වැදගත් වචනය හඳුනාගත නොහැකි නම්, ඔහුට ලකුණු ලබා දිය නොහැක. කිසිවක් "කපන්නේ" නැත, ලකුණු "ලැබෙන්නේ" නැත.

අකුරු පැහැදිලිව තබා ගැනීමට විභාගයේදී හෙමින් ලිවිය යුතුද? නැත. හෙමින් ලියන්නට ගියහොත් ඔබට ප්‍රශ්න කිහිපයකට පිළිතුරු ලිවීමට කාලය මදි වනු ඇත. එය වඩාත් නයානකයි. විසඳුම වන්නේ විභාගයට පෙර වේගයෙන් ලියන විටත් අකුරු පැහැදිලිව තබා ගැනීමේ පුහුණුව ලබා ගැනීමයි. විභාග ශාලාවේදී ඔබේ උපරිම අවධානය ඉලක්කම්, සූත්‍ර සහ ප්‍රධාන වචන (Keywords) පැහැදිලිව ලිවීමට යොමු කරන්න.

දැන් හැම දෙයක්ම ටයිප් කරන කාලේ මේවා තවමත් වැදගත්ද? ලංකාවේ ජාතික විභාග තවමත් පවත්වන්නේ අතින් ලිවීමෙනි. එබැවින් ඉදිරි වසර කිහිපයේදී මෙය ඔබට ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන්ම තමන් කියන්නට යන දේ කියවන කෙනාට පහසුවෙන් වැටහෙන ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමේ පුරුද්ද විභාග ශාලාවෙන් ඔබ්බටත් ජීවිතයට වැදගත් වන සන්නිවේදන කුසලතාවයකි.

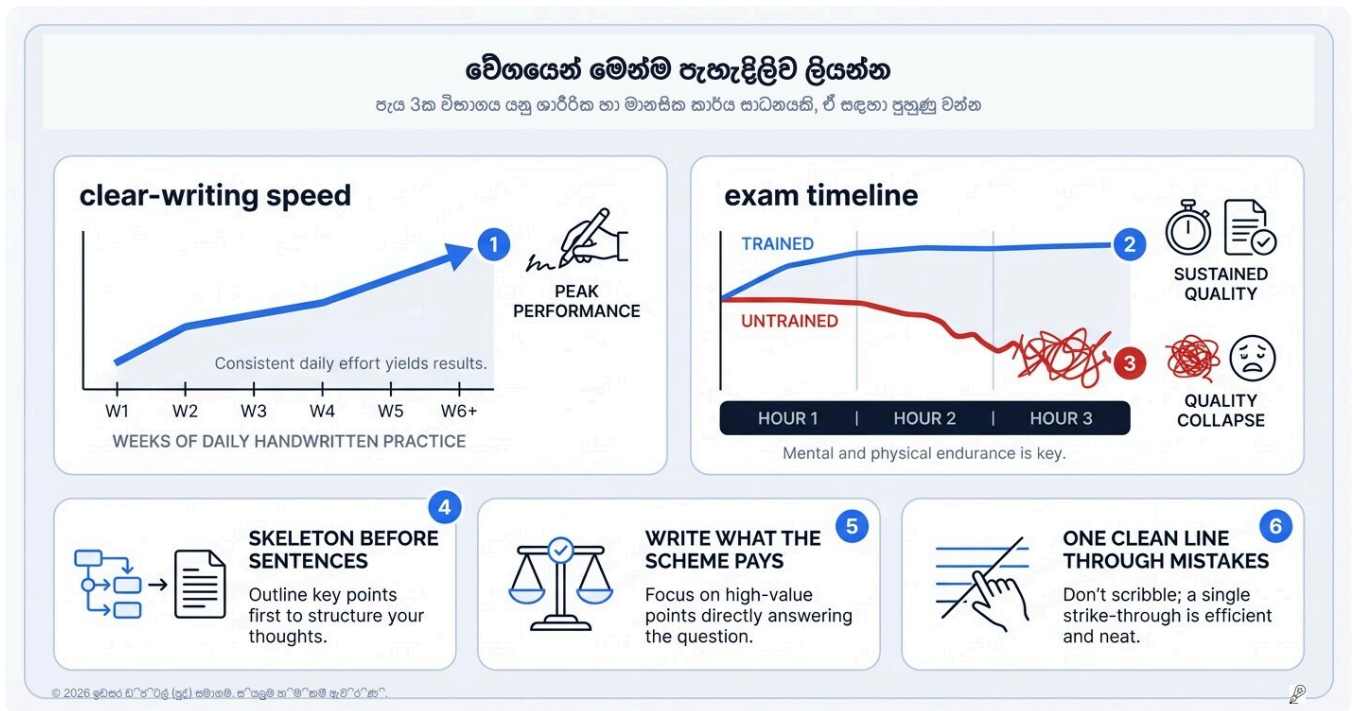
තවදුරටත් කියවීමට

සෑම ලකුණක්ම ඔබ ලියන දෙයට ලැබෙන්නේ ඇයි සහ දිනපතා අතින් ලිවීම ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවලියට වැදගත් වන්නේ ඇයිද යන්න ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ වැඩිදුරටත් විස්තර කෙරේ: [Part 3 — ලකුණු වර්ධන ඉණීමඟ සහ පත්තර බැලීම](#) සහ [Part 1 — මානව පදනම සහ සක්‍රීයව මතකය අවදි කිරීම](#).

මූලාශ්‍ර

- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

වේගයෙන් මෙන්ම පැහැදිලිව ලිවීම: විභාගයට ලියන අත පුහුණු කරමු



සාමාන්‍යයෙන් රජයේ විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයකට පැය තුනක් පමණ අඛණ්ඩව අතින් ලිවිය යුතුය. මෙය බොහෝ සිසුන් කිසිදා පුහුණු නොවන 'ශාරීරික දක්ෂතාවයකි' (physical performance). "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් විභාගයකදී ලිවීම ක්‍රීඩකයෙකු නම් දක්ෂතා වර්ධනය කරගන්නා ආකාරයටම පුහුණු කරන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කෙරේ. වේගය සහ පැහැදිලි බව එකවර ගොඩනගා ගන්නේ කෙසේද, කාලය කළමනාකරණය කරගනිමින් වචන භාවිත කරන්නේ කෙසේද සහ ඔබේ දිනපතා සටහන් ලිවීම ඔබේ පුහුණු පිටිය වන්නේ ඇයිද යන්න මෙහිදී පැහැදිලි කරයි.

කෙටි පිළිතුර: ලිවීමේ වේගය පුහුණු කළ හැක්කේ දිවීමේ වේගය පුහුණු කරන ආකාරයටමය: එනම් දිනපතා අතින් ලිවීම (ඔබේ සටහන් සහ අභ්‍යාස) සහ සතියකට වරක් විභාග වේගයෙන් කාලය මැන පිළිතුරු ලිවීමයි. ඉන්පසු සැකිල්ලක් (skeleton) සකසාගෙන, ලකුණු දීමේ පටිපාටියට (marking scheme) අවශ්‍ය දේ පමණක් ලිවීමෙන් තවත් කාලය ඉතිරි කරගන්න.

පැය තුනක විභාගයක අවසන් විනාඩි හතළිහ දෙස බලන්න. ඕනෑම විභාග ශාලාවක සිසුන්ගේ දෑත් දෙස බැලුවහොත් ඔබට යමක් පෙනෙනු ඇත.

පෑන් අල්ලාගෙන සිටින ඇඟිලි හිරිවැටී ඇත. වාක්‍ය අතරතුර මැණික්කටුව නොලවමින් අපහසුව මකා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. උදෑසන ඉතා ලස්සනට තිබූ අත්අකුරු දෑත් කියවීමටවත් නොහැකි ලෙස අවුල් වී ඇත. මෙය සිසුන්ගේ නොසැලකිලිමත්කම නිසා සිදුවන්නක් නොව, ඔවුන්ගේ දෑත් "වෙනෙසට" පත්ව ඇති නිසා සිදුවන්නකි. සමහර සිසුන් පිළිතුර දැන සිටියත්, නියමිත වෙලාවට එය කඩදාසිය මත ලියා ගැනීමට ඔවුන්ගේ අත ශාරීරිකව ශක්තිමත් නැත.

මෙන්න මේ ප්‍රශ්නය ගැන හිතන්න: මේ සිසුන් මාස ගණනාවක් තිස්සේ විෂය කරුණු පාඩම් කළා. නමුත් සෑම ලකුණක්ම ලබා ගැනීමට උපකාරී වන එකම මෙවලම වන "තම අත" පුහුණු කිරීමට ඔවුන් කොපමණ කාලයක් වැය කළාද?

විභාගය යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමකි

අපි විභාගයක් දකින්නේ මානසික පරීක්ෂණයක් ලෙසයි. නමුත් එහිදී අපේ ශරීරය කරන කාර්යය අපට අමතක වේ. විභාගයකදී අපට සිදුවන්නේ වචන දහස් ගණනක්, පැහැදිලිව, වේගයෙන් සහ විවේකයක් නොමැතිව අතින් ලිවීමයි. මෙය මාංශ පේශි ක්‍රියාකාරීත්වයකි (motor performance). ඕනෑම ශාරීරික ක්‍රියාවක් දියුණු වන්නේ පුහුණුවෙන් මිස ප්‍රාර්ථනාවෙන් නොවේ.

විභාගයකදී පුහුණුවක් නැති අතක් හරියට තරඟයකදී පුහුණුවක් නැති කකුල් වගේමයි: මුල් විනාඩි දහය හොඳින් දුවන්න පුළුවන් වුණත්, පැයක් යද්දී වේගය අඩුවෙලා අවසාන මොහොතේදී අඩපණ වෙනවා. විභාගයකදී වැදගත්ම ලකුණු ලැබෙන්නේ අන්න ඒ අවසාන මොහොතේ ලියන පිළිතුරු වලටයි.

පැහැදිලි බව වැදගත් ඇයි කියා අපි කලින් පරිච්ඡේදයේ කතා කළා. පරීක්ෂකවරයාට ලකුණු දිය හැක්කේ ඔහුට කියවිය හැකි දේට පමණයි. විභාග දිනයේදී මෙම "පැහැදිලි බව" සහ "වේගය" එකිනෙක ගැටෙනවා. ඔබ පුහුණු නොවූ පැත්ත එතැනදී පරාජය වෙනවා. හෙමින් සහ ලස්සනට ලියන කෙනාට කාලය මදි වෙනවා. වේගයෙන් සහ අපැහැදිලිව ලියන කෙනාගේ පිළිතුරු කියවන්න බැරි වෙනවා. විභාගයකදී ලකුණු ලැබෙන්නේ **වේගවත් සහ පැහැදිලි (fast and clear)** යන දෙකම එකවර ඇති විටයි. වාසනාවකට මෙන්, මේ දෙක එකිනෙකට වෙනස් දේවල් දෙකක් නොව, එකවර පුහුණු කළ හැකි එක් දක්ෂතාවයකි.

වේගය සහ පැහැදිලි බව එකවර පුහුණු කරන්නේ කෙසේද?

1. දිනපතා අතින් ලිවීම (Volume, daily, by hand): මෙයට විකල්පයක් හෝ කෙටි මගක් නැත. මේ පොත අනුගමනය කරන ශිෂ්‍යයෙකු දැනටමත් නොදැනුවත්වම මේ පුහුණුව ලබනවා. කෙටි සටහන් අතින් ලිවීම, අභ්‍යාස කිරීම, ප්‍රශ්න සටහන් කිරීම, පුහුණු පිළිතුරු ලිවීම හරහා සතියකට වචන දහස් ගණනක් ඔබේ අතින් ලියවෙනවා. එමඟින් අතට ශක්තිය, දරාගැනීමේ හැකියාව සහ වේගයෙන් ලිවීමේ පුරුද්ද ඇති වෙනවා. සියල්ල පරිගණකයෙන් ටයිප් කරන හෝ සටහන් ෆොටෝකොපි කරගන්නා සිසුන් විභාග ශාලාවට යන්නේ කිසිදු ශාරීරික පුහුණුවක් නොමැතිවයි.

2. සතිපතා වේගය පුහුණු වීම (Pace work, weekly): ශක්තිය ලැබෙන්නේ දිනපතා ලිවීමෙන් වුවත්, වේගය ලැබෙන්නේ ඒ සඳහාම කරන පුහුණුවෙනුයි. සතියකට වරක්, එක සම්පූර්ණ ප්‍රශ්නයකට විභාග වේගයෙන් පිළිතුරු ලියන්න. කාලය මැන ගන්න. ඉන්පසු ඔබෙන්ම ප්‍රශ්න දෙකක් අහන්න: කරුණු නිවැරදිද? සහ නන්නාදුන කෙනෙකුට මෙය කියවිය හැකිද? ඔබේ වේගය දියුණු වන්නේ නිරන්තරයෙන් එම සීමාවන් කරා යාමෙනි.

3. අරපිරිමැස්මෙන් ලිවීම (Economy, always): වේගවත්ම වාක්‍යය වන්නේ ඔබ ලිවීමට අවශ්‍ය නොවන වාක්‍යයයි. අත්අකුරු පුහුණුවට වඩා කාලය ඉතිරි කරන පුරුදු දෙකක් මෙන්න: - **ලියන්න පෙර සැකිල්ලක් (Skeleton before sentences):** පිළිතුරේ ප්‍රධාන කරුණු තුන සැලසුම් කිරීමට තත්පර තිහක් වැය කිරීමෙන්, පසුව වාක්‍ය ලියන විට සිදුවන පැටලීම් සහ කපා හැරීම් නිසා නාස්ති වන විනාඩි පහක් ඉතිරි කරගත හැකියි. - **වචනයකට ලැබෙන ලකුණු ගැන සිතීම (Marks-per-word thinking):** ලකුණු ලැබෙන්නේ ප්‍රධාන වචන (keywords), හේතු, පියවර හෝ ලේඛල් වලටයි. ප්‍රධාන කරුණු හතරක් සහිත කෙටි පිළිතුරක්, කරුණු දෙකක් පමණක් ඇති පිටු ගණනාවක ලස්සන පිළිතුරකට වඩා වටිනවා. අඩුවෙන් නමුත් ඉලක්කයට ලිවීම වේගය මෙන්ම පැහැදිලි බවක් වැඩි කරන උපක්‍රමයකි.

4. පහසුව සහ ඉරියව් (Comfort, checked once): ලිවීමේ වේගය අඩු කරන කුඩා භෞතික හේතු තිබිය හැකියි. පෑන තදින් මිරිකා අල්ලා ගැනීම (පෑන අත මත සැහැල්ලුවෙන් රැඳිය යුතුය), තීන්ත ගලන හෝ නිරවන පෑන් භාවිතය, වැරදි ඉරියව්වෙන් වාඩි වීම මේවාට උදාහරණයි. ඔබට වේගයෙන්ම ලියන්න පුළුවන් පෑන වර්ගය සොයාගෙන, එවැනි පෑන් කිහිපයක් ළඟ තබා ගන්න. පුහුණු වන විටත් ඒවාම භාවිත කරන්න. මෙය සුළු දෙයක් සේ පෙනුනත්, විභාගයකදී එය විශාල වෙනසක් ඇති කරයි.

"වේගවත් සහ පැහැදිලි" ලිවීමක් යනු කුමක්ද?

එය අනිවාර්යයෙන්ම "ලස්සන" විය යුතු නැත. එය වෙනසට පත් පරීක්ෂකවරයෙකුට **පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි (decidable)** එකක් විය යුතුය. වඩාත් පැහැදිලිව කිවහොත්: - සෑම අකුරක් සහ අංකයක්ම සැකයකින් තොරව හඳුනාගත හැකි විය යුතුය. - වචන අතර සුළු පරතරයක් තිබිය යුතුය. - වැරදුණු විට එක ඉරකින් කපා දමන්න (අවුල් සහගත ලෙස කැපීමෙන් කාලයත්, පැහැදිලි බවත් නැති වේ). - පිළිතුරු පිටුවේ කොන් වල ගුලි නොකර, පිළිවෙලට පහළට ලියන්න. - ප්‍රධාන වචන, අංක, ඒකක සහ ලේඛල් ලිවීමේදී තත්පර භාගයක් වැඩිපුර ගෙන ඒවා පැහැදිලිව ලියන්න. ලකුණු ලැබෙන්නේ ඒ දේවල් වලටයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

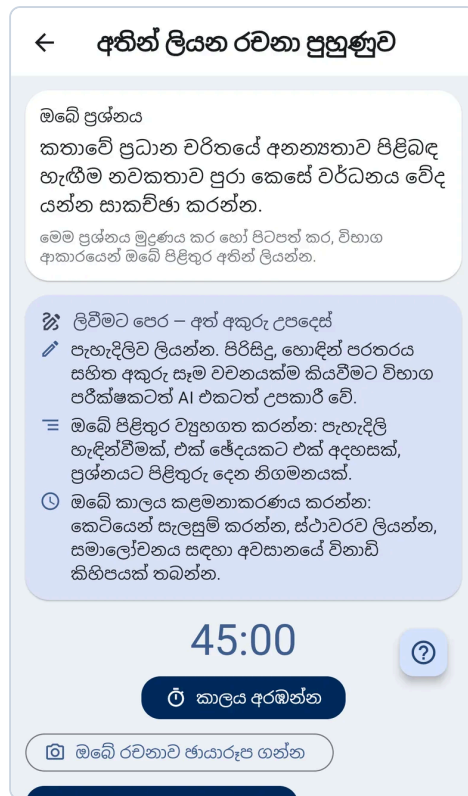
1. **ඔබේ මට්ටම මැන බලන්න:** ජේදයක් ගෙන විනාඩි දෙකක් තිස්සේ ඔබේ සාමාන්‍ය පැහැදිලි වේගයෙන් පිටපත් කරන්න. වචන ගණන ගණන් කරන්න. එම අගය ලියා තබා ගන්න. සෑම මසකම මෙය පරීක්ෂා කර වේගය වැඩි වන ආකාරය බලන්න.
2. **කාලය මැන පිළිතුරක් ලියන්න:** ලකුණු 8ක් පමණ ලැබෙන පැරණි විභාග ප්‍රශ්නයක් තෝරාගෙන, එයට ලැබෙන නියමිත කාලය තුළ පිළිතුර ලියන්න. ලියන්න පෙර සැකිල්ලක් සාදා ගන්න, ඔබේ නොඳම පෑන පාවිච්චි කරන්න.
3. **ස්වයං ඇගයීම:** ඔබේ පිළිතුර පරීක්ෂා කරන්න: කරුණු නිවැරදිද? නන්නාඳුනන කෙනෙකුට කියවිය හැකිද? වෙනසට පත් පරීක්ෂකවරයෙකු තනර වී කියවිය යුතු යැයි සිතන වචන රවුම් කරන්න. සතිපතා පුහුණු වන විට එම රවුම් ගණන අඩු කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

කෙටියෙන්

- විභාගයක් යනු පැය තුනක අඛණ්ඩ ලිවීමකි — මෙය පුහුණු කළ යුතු **ගාර්ථික දක්ෂතාවයකි**.
- "හෙමින් ලස්සනට" හෝ "වේගයෙන් කැනට" ලිවීම යන දෙකම අවාසිදායකයි; විභාගයකදී වැදගත් වන්නේ **වේගය සහ පැහැදිලි බව යන දෙකමයි**.
- පුහුණුව = දිනපතා අතින් ලිවීම (ඔබේ සටහන් ලිවීම තමයි නොඳම පුහුණුව) + සතිපතා කාලය මැන පිළිතුරු ලිවීම.
- කලබල වීමට වඩා අරපිරිමැස්මෙන් ලිවීම වටී: ලිවීමට පෙර සැකිල්ලක් සකසන්න; ප්‍රධාන වචන, අංක සහ ඒකක ගැන වැඩිපුර සැලකිලිමත් වන්න.
- මූලික කරුණු පරීක්ෂා කරන්න: සැහැල්ලු ග්‍රහණය, හුරුපුරුදු පෑන, නිවැරදි ඉරියව්ව. මසකට වරක් විනාඩි දෙකක වචන වේගය මැන බලන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඔබේ ලිවීම "වේගවත් සහ පැහැදිලි" කියා දැන ගැනීමට ඇති නොඳම ක්‍රමය වන්නේ පරීක්ෂකවරයෙකු ලවා එය බලවා ගැනීමයි. ඔබේ අතින් ලියන ලද පිළිතුරු පත්‍ර **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy) 'Exam Paper Marking'** අංශයට යොමු කරන්න. අපගේ පද්ධතියට ඔබේ අත්අකුරු කියවා, ලකුණු දීමේ පටිපාටියට අනුව ඇගයීමක් ලබා දිය හැකියි. එමඟින් ඔබේ විෂය කරුණු වල අඩුපාඩු මෙන්ම, ලිවීමේ පැහැදිලි බව නිසා ලකුණු අහිමි වේද යන්නත් දැනගත හැකියි. විශේෂයෙන්ම උසස් පෙළ සිසුන්ට ලකුණු 25 රචනා ප්‍රශ්න (essays) සඳහා මෙය ඉතා වැදගත් වේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

පේපර් එක ලියන අතරතුර අත ඊදෙන්න ගන්නොත් මොකද කරන්නේ? බොහෝ විට මෙයට හේතුව පැන නදිත් මිරිකා අල්ලා ගැනීම සහ අතට ප්‍රමාණවත් පුහුණුවක් නොමැති වීමයි. ලිවීමේදී පැන සැහැල්ලුවෙන් අල්ලා ගැනීමට පුරුදු වන්න. සති ගණනාවක් තිස්සේ දිනපතා ලිවීමෙන් අතේ ශක්තිය වැඩි කරගන්න. වේදනාව දිගටම පවතී නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම වැදගත්.

වේගයෙන් ලියන්න අලුත් අත්අකුරු රටාවක් පුහුණු විය යුතුද? අවශ්‍ය නැත. ඔබේ ස්වභාවික අත්අකුරු රටාවම පවත්වා ගන්න. නමුත් අකුරු වල ඇති අනවශ්‍ය රවුම් සහ හැඩතල (flourishes) ඉවත් කරන්න. වේගය පුහුණු වන විට ඔබේ අත්අකුරු ඉබේම කෙටි සහ වේගවත් රටාවකට හැඩ ගැසෙනු ඇත.

අත්අකුරු ලස්සනට තියාගන්න අඩුවෙන් ලියන එක හොඳද? මෙසේ සිතන්න: "ලකුණු ලැබෙන කරුණු පමණක්" පැහැදිලිව ලියන්න. සාමාන්‍යයෙන් කලබලයට ලියනවාට වඩා මෙය කෙටි පිළිතුරක් වනු ඇත. නමුත් එය තෝරාගත යුත්තේ මනන්සිය නිසා නොව, ලකුණු දීමේ පටිපාටිය ගැන සිතා බලාය.

විභාගයට කොපමණ කාලයකට කලින් මේ පුහුණුව පටන් ගත යුතුද? අතේ ශක්තිය ගොඩනැගෙන්නේ මාස ගණනාවක් ලිවීමෙනුයි. ඒ නිසා මුළු වසර පුරාම සටහන් අතින් ලිවීම වැදගත් වේ. විභාගයට සති 6-8කට පෙර සිට දිනපතා අතින් ලිවීම සහ සතිපතා කාලය මැනීම ආරම්භ කළහොත් පැහැදිලි වෙනසක් දැකිය හැකියි. විභාගයට සතියකට කලින් පටන් ගැනීම ප්‍රමාද වැඩිය.

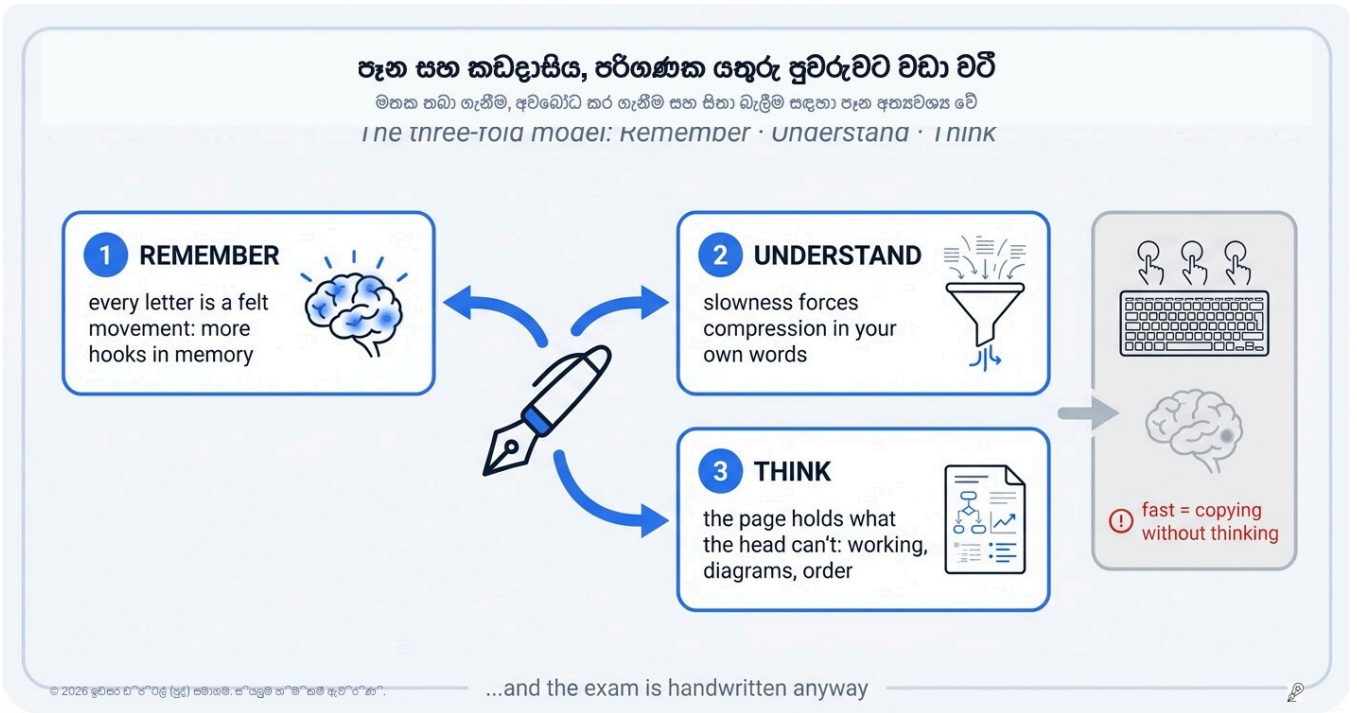
තවදුරටත් කියවීමට

ලිවීමේ ශක්තිය (Writing stamina) ගැන වැඩිදුර විස්තර ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) පළමු සහ තෙවන කොටස් වල අන්තර්ගත වේ: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#) සහ [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- Mueller, P. & Oppenheimer, D. (2014). *The Pen Is Mightier Than the Keyboard* — Association for Psychological Science මගින් සාරාංශ කරන ලදී: [Take Notes by Hand for Better Long-Term Comprehension](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

කිබෝඩි එකට වඩා පැන බලවත්: මොළය පිළිබඳ විද්‍යාව පවසන ඇත්ත කතාව



මතකය පිළිබඳ සිදු කළ පර්යේෂණ සහ මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිරීක්ෂණය කරන ස්කෑන් පරීක්ෂණ මගින් නැවත නැවතත් තහවුරු වී ඇත්තේ, ටයිප් කිරීමට වඩා අතින් ලිවීම හරහා කරුණු ගැඹුරින් අවබෝධ වන අතර ඒවා මතකයේ නොඳිත් රැඳෙන බවයි. මෙය හුදෙක් පැරණි ක්‍රම වලට ඇති කැමැත්තක් නිසා කියන කතාවක් නොවේ; එය අපේ මොළය වැඩ කරන ආකාරය හා බැඳුණු විද්‍යාත්මක සත්‍යයකි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි මේ පිළිබඳ ඇති සාක්ෂි, එහි සීමාවන් සහ සිසුන්ට (මෙන්ම ඔවුන්ට උපකරණ අරන් දෙන දෙමාපියන්ට) මෙයින් ලැබෙන පණිවිඩය කුමක්දැයි විමසා බලමු.

කෙටි පිළිතුර: ඉගෙනීමේදී පැන තමයි ජයග්‍රහණය කරන්නේ. අතින් ලියන විට පවතින සාපේක්ෂ වේගය අඩුකම නිසා, කරුණු තේරුම්ගෙන ඒවා ඔයාගේම වචනවලින් ලියාගන්න මොළයට බල කෙරෙනවා. පැන නසුරුවන ආකාරය අනුව මොළයේ ඇතිවන සුවිශේෂී සංඥා නිසා මතකය තවදුරටත් ශක්තිමත් වෙනවා. ටයිප් කරන විට පවතින වේගය නිසා බොහෝ විට සිදුවන්නේ කිසිවක් නොසිතා වචනයෙන් වචනය පිටපත් කිරීමක් පමණයි. දැනටමත් ඉගෙනගත් දේවල් ගබඩා කර තබා ගැනීමට, සෙවීමට හෝ සංස්කරණය කිරීමට පමණක් කිබෝඩි එක පාවිච්චි කරන්න.

නොඳිත් පිළිවෙලට සකස් කළ, ඕනෑම වෙලාවක සර්වි කළ හැකි, ටයිප් කරපු සටහන් තියෙන ශිෂ්‍යයෙක් මෙනෙම අනන්ත පුළුවන්: "හැමෝම කියන්නේ අතින් ලියන්න කියලා. ඒක නිකම්ම පරණ අය පරණ දේවල් වලට තියෙන කැමැත්ත නිසා කියන එකක් නෙවෙයිද?"

මේ ප්‍රශ්නයට සාධාරණ පිළිතුරක් ලැබිය යුතුමයි. මොකද මේ පොතේ සෑම තැනකදීම මම ඔයාගෙන් අතින් ලිවීමට විශාල කැප කිරීමක් ඉල්ලනවා — කෙටි සටහන්, අභ්‍යාස, මතකයෙන් අඳින සිතියම් මේ හැම දෙයක්ම අතින් කරන්න කියලයි මම කියන්නේ. ඒ නිසා හුදෙක් "සම්ප්‍රදාය" කියන පදනම මත පමණක් මම මේ දේ කියන්නේ නැහැ. අපි පර්යේෂණ පදනම් කරගෙන කිබෝඩි එක ගැන විමසා බලමු. අවසාන තීන්දුව දෙපාර්ශවයම බලාපොරොත්තු වෙනවාට වඩා රසවත් එකක් වේවි: ඉගෙනීමේදී පැන ඇත්තටම ජයග්‍රහණය කරනවා, හැබැයි කිබෝඩි එකටත් තවමත් ඉතිරි වී ඇති වැදගත් වැඩ කොටසක් තියෙනවා.

පළමු සාක්ෂිය: අඩුවෙන් ඉගෙනගත් ලැප්ටොප් පරිශීලකයෝ

මේ පිළිබඳව සිදු කළ වඩාත්ම ප්‍රසිද්ධ පර්යේෂණය ගැන සිතා බලන්න. මනෝවිද්‍යාඥයින් වන පැම් මුලර් (Pam Mueller) සහ ඩැනියෙල් ඔප්‍පන්හයිමර් (Daniel Oppenheimer) ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම් දෙකකට එකම දේශනයකට සවන් දීමට සැලැස්වුවා. එක කණ්ඩායමක් අතින් සටහන් ගත් අතර අනෙක් කණ්ඩායම ටයිප් කරමින් සටහන් ගත්තා. පසුව ඔවුන්ගෙන් ප්‍රශ්න අසනු ලැබුවා.

මූලික කරුණු (raw facts) ගැන ඇසූ ප්‍රශ්න වලදී කණ්ඩායම් දෙකම සමාන ලකුණු ගත්තා. නමුත් **සංකල්පීය ප්‍රශ්න (conceptual questions)** — එනම් කරුණු තේරුම් ගෙන ඇති ආකාරය ගැන අසන, අපේ විභාග වලදී අනන්‍ය ආකාරයේ ප්‍රශ්න වලදී — අතින් ලියූ අය පැහැදිලිවම ජයග්‍රහණය කළා. සතියකට පසුවත් ඔවුන්ගේ එම දක්ෂතාවය එලෙසම පැවතුණා.

මෙහි වඩාත්ම වැදගත් දේ සිදුවූ ආකාරයයි. ටයිප් කරන අය ඉතා වේගවත් නිසා, ඔවුන් දේශකයා කියන දේ වචනයෙන් වචනය පිටපත් කිරීමට (transcription) පෙළඹුණා. අතින් ලියන අයට එතරම් වේගයෙන් ලිවිය නොහැකි නිසා, ඔවුන්ට සිදු වුණා ඇතෙහි දේ කෙටි කරන්න, වැදගත් දේ තෝරා ගන්න සහ එය තමන්ගේම වචනවලින් ලියා ගන්න. මේ "තෝරා ගැනීම සහ තමන්ගේ වචනවලින් ලිවීම" කියන්නේම මොළය තුළ ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවලියක් සිදුවීමයි. ටයිප් කරන අයට සියල්ල ලියා ගැනීමට හැකි වූ නිසා, මොළය වෙනෙසවා යමක් තේරුම් ගැනීමට ඔවුන්ට අවශ්‍ය වුණේ නැතැ. පර්යේෂකයන් මෙයට දුන් නම අද පෙළපොත් වල පවා තියෙනවා: "පැන ක්වේඩ් එකට වඩා ප්‍රබලයි" (The pen is mightier than the keyboard).

මෙහි ඇති සියුම් කරුණ අවබෝධ කරගන්න: **පැනට මේ වාසිය ලැබෙන්නේ එහි ඇති මන්ත්‍ර බලයක් නිසා නෙවෙයි — පැනෙන් ලියන විට පවතින සාපේක්ෂ වේගය අඩුකම නිසා, ටයිප් කිරීමේදී මගහැරෙන 'සිතීමේ කාර්යය' කිරීමට මොළයට බල කෙරෙන නිසයි.** මේ පොත පුරාම අපි දකින රටාව මෙයයි: වැඩිපුර වෙනෙස මනනයි වී කරන දේ නමයි අපිට නොඳින්න ඉගැන්වීම් කරන්නේ.

දෙවන සාක්ෂිය: ලියන විට මොළය හැසිරෙන ආකාරය

දෙවන සාක්ෂිය ලැබෙන්නේ මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සෘජුවම නිරීක්ෂණය කිරීමෙනුයි. නෝර්වේ රටේ පර්යේෂකයන් පිරිසක් වැඩිහිටියන්ගේ සහ අවුරුදු 12ක දරුවන්ගේ නිසට EEG උපකරණ සවි කර, ඔවුන් අතින් ලියන විට, ටයිප් කරන විට සහ චිත්‍ර අඳින විට මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිරීක්ෂණය කළා.

අතින් ලියන විට සහ චිත්‍ර අඳින විට මොළයේ යම් සුවිශේෂී රටාවකට අනුව සංඥා නිකුත් වන බව පෙනී ගියා. මොළයේ මතකය ගබඩා කරන සහ ඉගෙනීමට දායක වන ප්‍රදේශ එකිනෙක සම්බන්ධ වෙමින් රිද්මයානුකූලව ක්‍රියා කරන බව මෙහිදී නිරීක්ෂණය වුණා. නමුත් ටයිප් කරන විට මෙවැනි ක්‍රියාකාරීත්වයක් දක්නට ලැබුණේ නැතැ. මෙයට හේතුව අතින් ලිවීම යනු **සංවේදක-වාලක (sensorimotor)** ක්‍රියාවලියක් වීමයි. අප ලියන සෑම අකුරක්ම එකිනෙකට වෙනස් චලනයක්. ඒ අකුර හැඩ ගැසෙන ආකාරය අපි දකිනවා, එය අතට දැනෙනවා, සහ අපි එය පාලනය කරනවා. මේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා මතකයට කරුණු ග්‍රහණය කර ගැනීමට තවත් අමතර පදනමක් ලැබෙනවා. ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධව, ටයිප් කිරීමේදී ඔබ ඕනෑම අකුරක් එබූවත් ඔබේ ඇඟිල්ලෙන් සිදු කරන්නේ එකම ආකාරයේ කුඩා තෙරපුමක් පමණයි.

ශ්‍රී ලාංකික ශිෂ්‍යයෙකුට මීට අමතරව තවත් ප්‍රබල සාක්ෂියක් තියෙනවා, ඒකට පරීක්ෂණාගාර අවශ්‍ය නැතැ: **ඔයාගේ විභාගය තියෙන්නේ අතින් ලියන්නයි.** එක ප්‍රශ්න පත්‍රයකට පැය තුනක් ලියන්න වෙනවා. ටයිප් කරලා පාඩම් කරන හැම පැයක්ම කියන්නේ, විභාගයේදී ඔයා පාවිච්චි කරන ප්‍රධාන මෙවලම වන 'අත' පුහුණු නොකර මගහැරපු පැයක්. විද්‍යාව සහ විභාග ක්‍රමය යන දෙකම පෙන්නන්නේ එකම දිශාවයි.

පැනේ තුන් වැදෑරුම් ආකෘතිය: මතකය • අවබෝධය • චින්තනය

මේ සියලු සාක්ෂි එකතු කළ විට, පැන එකවර කාර්යයන් තුනක් කරන බව පෙනෙනවා. මේවා නම් කිරීම වැදගත්, මොකද මේ පොතේ සෑම පරිච්ඡේදයකම පදනම මෙයයි:

1. මතක තබා ගැනීම (REMEMBER) — පැන මොළයේ වැඩි ප්‍රදේශයක ලියයි. අතින් ලියන සෑම අකුරක්ම සුවිශේෂී, අපට දැනෙන වලනයක්. ඒ නිසා සෑම වචනයක්ම අර්ථයට අමතරව වාලක සහ සංවේදක සටහන් ලෙසත් මතකයේ රැඳෙනවා. ටයිප් කිරීමේදී මේ වාසිය ලැබෙන්නේ නැතැ. සටහන් ගැන කියන පරිච්ඡේදවල මම අතින් ලිවීමට බල කරන්නේ මේ නිසයි; එකම කරුණ අතින් ලියන විට මතකයේ රැඳීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩියි.

2. අවබෝධ කර ගැනීම (UNDERSTAND) — පැනේ මන්දගාමී බව අපට කරුණු කෙටි කිරීමට බල කරයි. අපට කථාවක හෝ පෙළපොතක වේගයට සමානව ලිවිය නොහැකි නිසා, ඔබට සිදු වෙනවා වැදගත් දේ මොනවාදැයි තෝරාගෙන එය ඔබේම වචනයෙන් ලියා ගැනීමට. මේ තෝරා ගැනීම සහ වෙනස් කර ලිවීම කියන්නේම "අවබෝධය" නිර්මාණය වීමයි. ක්බෝඩ් එකේ වේගය නිසා මේ සීමාව නැති වෙනවා, ඒ එක්කම සිතීමේ අවශ්‍යතාවයත් නැති වෙනවා. පැනේ ඇති හෙමින් ලිවීමේ ගතිය එහි දුර්වලතාවයක් නොවෙයි, එය එහි රහසයි.

3. සිතීම (THINK) — කඩදාසිය යනු සිතීම දෘශ්‍යමාන වන තැනයි. අමාරු ගැටලුවක් අපේ මොළයට පමණක් දුරාගත නොහැකියි. ඒ නිසා අපේ මතකයට (working memory) උදව්වක් අවශ්‍යයි. ඒ සඳහා නොඳම තැන කඩදාසියයි. පියවරෙන් පියවර විසඳුම් ලිවීම, රූප සටහන් ඇඳීම, තර්ක ගොඩනැගීම මෙහිදී සිදු වෙනවා. පැන කරන්නේ සිතුවිලි සටහන් කිරීම පමණක් නොවෙයි, එය සිතීමට අපට උදව් වෙනවා. විභාග වලදී "පියවර ලියන්න" කියන්නේ නිකමිම නීතියක් නිසා නෙවෙයි, පියවර කිහිපයක් ඇති ගැටලුවක් විසඳිය හැකි එකම ක්‍රමය එය නිසයි.

මතක තබා ගැනීම, අවබෝධය, සහ සිතීම — මේ තුනම එකම ලාභ මෙවලමකින් සිදුවෙනවා.

ක්බෝඩ් එක තවමත් හොඳ කුමකටද?

අපි ක්බෝඩ් එකටත් සාධාරණයක් ඉටු කරමු. පැන ඉගෙන ගැනීමට හොඳයි කියා පැන නැමදේටම හොඳයි කියා ඉන් අදහස් වෙන්නේ නැතැ:

- **ගබඩා කිරීම සහ සෙවීම (Storage and search):** පසුව සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය දේවල් — වචන මාලා (vocabulary lists), සූත්‍ර ලේඛන, ව්‍යාපෘති වාර්තා වැනි දේ ටයිප් කර තබා ගැනීම පහසුයි.
- **දීර්ඝ ලේඛන සහ සංස්කරණය (Length and editing):** නැවත නැවත වෙනස් කළ යුතු රචනා, අයදුම්පත් සහ විවිධ ලිපි ලේඛන සකස් කිරීමට ක්බෝඩ් එක ඉතා හොඳයි.
- **වෘත්තීය කුසලතාවයක් ලෙස:** විශ්වවිද්‍යාලයේදී සහ රැකියාවේදී වේගයෙන් ටයිප් කිරීමේ හැකියාව අත්‍යවශ්‍යයි. එය ඉගෙනීමට වඩා වෙනස්, වෙනමම පුහුණු විය යුතු කුසලතාවයක්.

පැනැදිලි බෙදීම මෙන්ම: ඉගෙනීම සිදුවිය යුත්තේ පැන හරහායි; ඉගෙනගත් දේ කළමනාකරණය කිරීම ක්බෝඩ් එක හරහා කළ හැකියි. පොතක් කියවා සටහන් ගැනීම, ගණන් හැදීම, සිතියම් ඇඳීම වැනි මුල් අවස්ථාවේ වැඩ සියල්ල අතින් කරන්න. ඉන්පසු ඒවා පිළිවෙළකට අසුරා තැබීමට සහ ඕනෑම වෙලාවක සොයා ගැනීමට ක්බෝඩ් එක පාවිච්චි කරන්න.

එකම එක අවංක අනතුරු ඇඟවීමක්: අතින් ලිවීම කිසිම මායා බලයක් නොවෙයි. මොළය වෙනෙසවන්නේ නැතිව අතින් කොපි කිරීමත් (mindless copying) පලක් නැති වැඩක්. අතින් ලියන වාසිය ලැබෙන්නේ මේ පොතේ කියන අනෙක් ක්‍රම එක්ක පාවිච්චි කරන විටයි: එනම් මතකයෙන් ලිවීම සහ ඔබේම වචනවලින් ලිවීම වැනි ක්‍රම සමඟයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔයා දැනට වැඩිපුර පාඩම් කරන්නේ ක්බෝඩ් එකෙන් නම්, සතියක පරීක්ෂණයක් කරන්න: එක විෂයක් තෝරාගෙන සතියක් පුරා එහි මූලික වැඩ සියල්ල අතින්ම කරන්න (කෙටි සටහන්, අනුස්ථාප). අනෙක් විෂයක් සුපුරුදු පරිදි ටයිප් කරන්න. සතිය අවසානයේ හිස් කොළයක් ගෙන විෂයන් දෙකෙන්ම මතක ඇති දේ ලියන්න. වඩාත් පහසුවෙන් වැඩිපුර කරුණු මතක් වෙන්නේ මොන විෂයෙන්ද?

2. ඔයාගේ දැනට තියෙන ධීවර සටහන් කොටස් දෙකකට බෙදන්න: 'මම ඉගෙන ගැනීමට ටයිප් කළ දේ' (ඒවායේ මිළඟ කොටස් අතින් කරන්න) සහ 'සොයා බැලීමට තබා ගත් දේ' (ඒවා එලෙසම ටයිප් කර තබා ගන්න).
3. දෙමාපියන් සඳහා: දරුවා පරිගණකයක් හෝ වැඩිලි එකක් පාවිච්චි කරන විට දෙන අගයම, ඔහු අතින් සටහන් ලියන සටහන් පොතටත් දෙන්න. දරුවෙක් මේසයක් මත තිඳගෙන අතින් සටහන් ලියනවා යනු, ඔහු දැනට ලෝකයේ ඇති වඩාත්ම විද්‍යාත්මකව තනවුරු වූ 'ඉගෙනීමේ තාක්ෂණය' පාවිච්චි කරනවා යන්නයි.

කෙටියෙන්

- පැනේ තුන් වැදෑරුම් ආකෘතිය: **මතක තබා ගැනීම** (සංවේදක-චාලක සටහන්), **අවබෝධ කර ගැනීම** (වේගය අඩු නිසා තමන්ගේ වචනවලින් ලිවීමට බල කිරීම), **සිතීම** (මොළයට දරාගත නොහැකි දේ කඩදාසිය මත තැබීම).
- පර්යේෂණ පෙන්වා දෙන්නේ: අතින් ලියන සිසුන් සංකල්පීය අවබෝධය අතින් ටයිප් කරන අයට වඩා ඉදිරියෙන් සිටින බවයි.
- මොළය නිරීක්ෂණය කිරීමේදී පෙනී යන්නේ: අතින් ලිවීම මතකය තැන්පත් වීමට අවශ්‍ය සුවිශේෂී මොළයේ රටාවන් සක්‍රීය කරන බවයි.
- ලංකාවේ විභාග ක්‍රමය: විභාගය පැය තුනක් අතින් ලිවිය යුතු නිසා, පුහුණුවීම අත්‍යවශ්‍යයි.
- ක්වේඩ් එකේ කාර්යය: තොරතුරු ගබඩා කිරීම, සෙවීම සහ සංස්කරණය කිරීම.
- වැදගත්ම දේ: පැන මායාවක් නොවේ; එය මතකයෙන් ලිවීම වැනි ක්‍රම සමඟ එකතු වූ විට පමණක් උපරිම ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

අතින් ලිවීමට මුල් තැන දෙන ඉගෙනීමේ ක්‍රමයකට, ඊට ගැලපෙන මෙවලම් අවශ්‍යයි. **ඉඩසර ඇකඩමිය** නිර්මාණය කර ඇත්තේ ඔයාගේ සටහන් පොතට මුල් තැන දෙමිනුයි. ඉගෙනීම ඔයාගේ පොතේ සිදුවන අතර, අපේ **Exam Paper Marking** (ගෙවන ලද සේවාවන්හි) මෙවලම මගින් ඔයා අතින් ලියූ පිළිතුරු වල ඡායාරූප ලබාගෙන, ඒවා නිල ලකුණු දීමේ පටිපාටිවලට අනුව පරීක්ෂා කර පෙන්වනවා. මෙහිදී තාක්ෂණයේ කාර්යය වන්නේ ඔයා අතින් කරන වැඩට මඟ පෙන්වීම මිස, ලිවීම වෙනුවට ටයිප් කිරීම හඳුන්වා දීම නොවේ.

←

අතින් ලියන රචනා පුහුණුව

ඔබේ ප්‍රශ්නය

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

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

✍

ලිවීමට පෙර — අත් අකුරු උපදෙස්

✎

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

≡

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

🕒

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

45:00

?

🔊

කාලය අරඹන්න

📄

ඔබේ රචනාව ඡායාරූප ගන්න

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

112

නිතර අසන ප්‍රශ්න

ටැබ්ලට් එකක ස්ටයිලස් (Stylus) පැනකින් ලිවීමත් මෙයට සමානද? ඔව්, එය ක්බෝඩ් එකට වඩා පැනට සමීපයි — අතේ වලනයන් මෙහිදීත් සිදුවෙනවා. පර්යේෂකයන් පවා පවසන්නේ මෙය සාර්ථක විකල්පයක් බවයි. නමුත් විභාගයට සූදානම් වීමේදී සැබෑ කඩදාසි පාවිච්චි කිරීම වඩාත් සුදුසුයි, මොකද විභාගයේදී ලැබෙන්නේ කඩදාසි වන අතර ටැබ්ලට් වල ඇති අවධානය වෙනතකට යොමු කරන දේවල් (notifications) එහි නැතැ.

මගේ අත් අකුරු කැනගි සහ වේගය අඩුයි. ඒ නිසා ටයිප් කරන එක හොඳ නැද්ද? ඒක තමයි අත පුහුණු කළ යුතු බවට තියෙන ලොකුම හේතුව. මොකද විභාගයේදී ඔයාට ක්බෝඩ් එකක් දෙන්නේ නැතැ. මේ පොතේ 'පැනැදිලි බව' සහ 'ශක්තිය' පිළිබඳ පරිච්ඡේදවලින් අපි ඒ පුහුණුව ලබා දෙනවා.

මේ විද්‍යාත්මක කරුණු සිංහල හෝ දෙමළ භාෂාවන්ටත් අදාළද? අනිවාර්යයෙන්ම. මොළයේ සහ අතේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඕනෑම භාෂාවකට පොදුයි. ඇත්තටම සිංහල සහ දෙමළ අකුරුවල ඇති නැඟිතල සහ වක්‍ර නිසා, එම අකුරු ලිවීමේදී මොළය තුළ ඇතිවන චාලක රටාවන් ඉංග්‍රීසි අකුරුවලට වඩා සුච්ඡේදී වීමට පවා ඉඩ තියෙනවා.

පාසල්වල තවදුරටත් අතින් ලිවීම බැරෑරුම්ව ඉගැන්විය යුතුද? (ගුරුවරුන් සඳහා) පර්යේෂකයන්ගේ නිගමනය වූයේ 'ඔව්' යන්නයි. අතින් ලිවීම ඉගැන්විය යුත්තේ ලස්සනට ලිවීමට පමණක් නොව, එය දැරුවෙකුගේ ඉගෙනීමේ හැකියාව වර්ධනය කරන වැදගත් මෙවලමක් වන නිසයි.

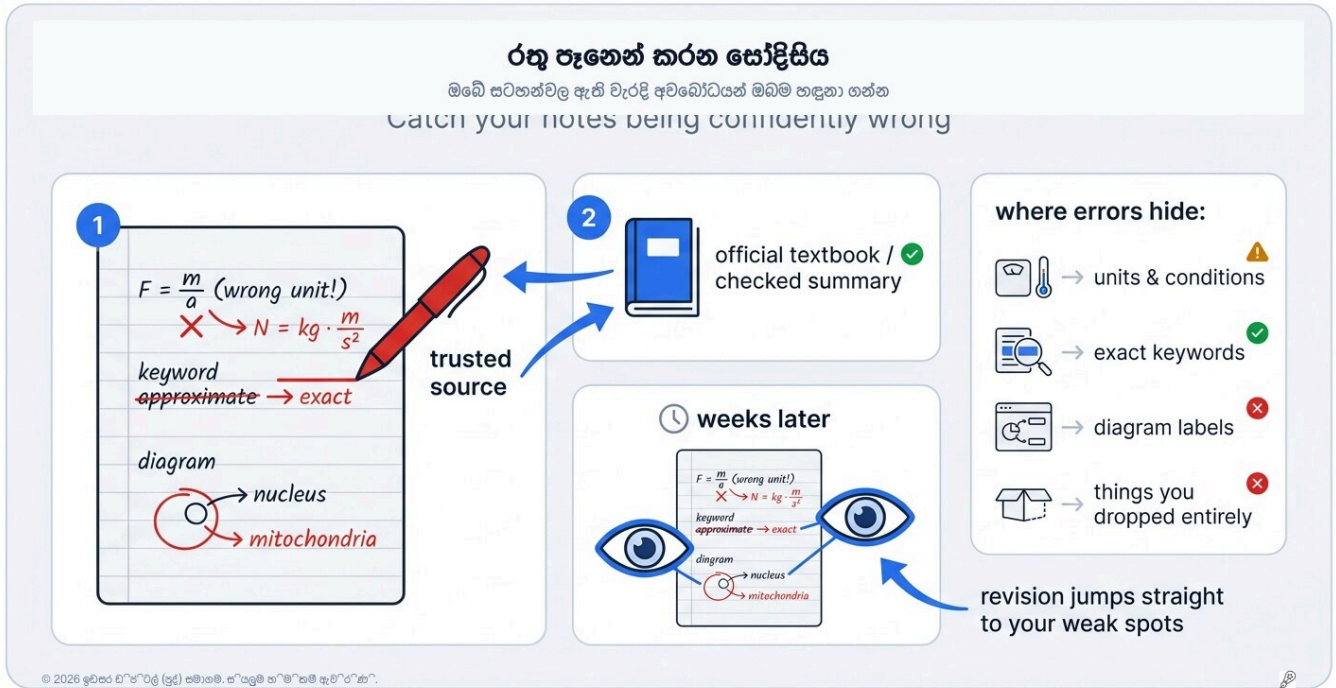
තවදුරටත් කියවීමට

අපේ ඉගෙනීමේ ක්‍රමය (The Idasara Method) පැන සහ කඩදාසිය මත පදනම් වන්නේ ඇයිද යන්න පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර මෙතැනින් කියවිය හැකියි: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- Mueller, P. & Oppenheimer, D. (2014). *The Pen Is Mightier Than the Keyboard* — Association for Psychological Science මගින් සාරාංශ කරන ලදී: [Take Notes by Hand for Better Long-Term Comprehension](#)
- Askvik, E. O., van der Weel, F. R. & van der Meer, A. L. H. (2020). [The Importance of Cursive Handwriting Over Typewriting for Learning in the Classroom: A High-Density EEG Study](#), *Frontiers in Psychology*
- The Idasara Method: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

රතු පෑන් විගණනය: ඔබේ සටහන්වල ඇති 'විශ්වාසනීය වැරදි' අල්ලාගන්නා ආකාරය



මතකයෙන් ලියන කෙටි සටහන් හරම් වටිනා ඉගෙනුම් මෙවලමක් නවත් නැත. නමුත් ඒවායේ අපට නොදැනෙන වැරදි තිබිය හැකිය. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන්, ඔබ ලියූ සටහන් නිවැරදි මූලාශ්‍රයක් සමඟ සසඳා රතු පෑනෙන් නිවැරදි කරන ආකාරය උගන්වයි. එවිට ඔබේ වැරදි විභාගය දක්වා නොගොස්, පාඩම් කරන මෙසය මතදීම අවසන් වනු ඇත.

කෙටි පිළිතුර: ඔබ කෙටි සටහනක් ලියා අවසන් වූ වනාම, එය පෙළ පොත (Textbook) සමඟ කරුණෙන් කරුණ සසඳන්න. සමීකරණ, වචන සහ රූප සටහන්වල නම් (Labels) සියල්ල පරීක්ෂා කර, ඕනෑම අතපසුවීමක් රතු පෑනෙන් එම පිටුවේම සටහන් කරන්න. මතකය යනු සත්‍යය මෙන්ම වැරදි ද ඉතා 'විශ්වාසයෙන්' ලියන දෙයකි. එබැවින්, "මම දන්නවා" යන හැඟීමට වඩා "මම පරීක්ෂා කළා" යන සහතිකය වටී.

මෙම පොත මඟින් ඇති කළ එක්තරා "අන්තරායක්" දැන් අපට විසඳීමට සිදු වී තිබේ.

කලින් පරිච්ඡේදවලදී මම ඔබව දිරිමත් කළේ (ඔබ එකඟ වුණා කියා මම හිතනවා) කෙටි සටහන් මතකයෙන්, ඔබේම වචනයෙන් ලියන්න කියායි. එය ඉතා විශිෂ්ටයි. එමඟින් ඔබේ ඉගෙනීම අත් කිසිම ක්‍රමයකට වඩා ශක්තිමත් වෙනවා. නමුත් එහි එක් සැලකිය යුතු දෝෂයක් තිබේ: **අපේ මතකය නිවැරදි කරුණු ලියන ඒ විශ්වාසවන්ත අත් අකුරින්ම වැරදි කරුණු ලියනවා.**

සමීකරණයක නිබිය යුතු එක් කොන්දේසියක් අතපසු වීම, නිර්වචනයක නිබිය යුතු නිශ්චිත වචනයක් වෙනුවට ඊට සමාන වෙනත් වචනයක් යෙදීම, රූප සටහනක එක් කොටසක් නම් කිරීමට අමතක වීම වැනි දේ සිදු විය හැකියි. ඔබ ලබන මාසයේ එම සටහනෙන්ම නැවත පාඩම් කරන විට, ඔබ ඔබේම වැඩක් කෙරෙහි තබන විශ්වාසය නිසාම, අර වැරදි කරුණු සත්‍යය ලෙසම මතකයේ තැන්පත් කර ගනිවි.

මේ තත්ත්වයට අපිට කියන්න පුළුවන් **"විශ්වාසනීය වැරදි" (Confidently wrong)** කියලා. සාමාන්‍ය නොදන්නාකම අපිට දැනෙනවා; එතැන හිඬැසක් ඇති බව අපිට හේරෙනවා. නමුත් මේ විශ්වාසවන්ත වැරදි විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය ලකුණු කරන තුරුම අපට දැනෙන්නේ "නිවැරදි දෙයක්" ලෙසමයි. විභාගයකින් පසු ලැබුණු ලකුණු ගැන "මට ඒක ගැන නොඳටම විශ්වාසයි..." කියමින් තර්ක කළ

ඕනෑම කෙනෙකුගෙන් විමසා බලන්න.

ප්‍රශ්නය වන්නේ ඔබට "විශ්වාසද?" යන්න නොවේ. ප්‍රශ්නය වන්නේ ඔබ එය "පරීක්ෂා කළාද?" යන්නයි.

විගණනය (The Audit)

මෙය කෙටි සටහනක් ලියා අවසන් වූ ව්‍යාපාර විනාඩි පහක් හෝ දහයක් වැය කර කළ යුතු වාරිත‍්‍රයකි. මේ සඳහා ඔබ අතින් ලියූ කෙටි සටහන, විශ්වාසවන්ත මූලාශ්‍රයක් (ඔබ දැන් කියවූ පෙළ පොත හෝ සහතික කළ කෙටි සටහන් පෙළක්) සහ සාමාන්‍යයෙන් සටහන් ලියන පෑනට වඩා වෙනස් පැහැයකින් යුත් පෑනක් (රතු පෑනක්) අවශ්‍ය වේ.

1. කරුණෙන් කරුණ සසඳන්න - "නිකමට බලාගෙන" යන්න එපා. සටහන උඩින් පල්ලෙන් බැලීම (Looking-over) කියන්නේ පාට කරනවා (Highlighting) වගේම අපව රවටන දෙයක්. එකින් එක පරීක්ෂා කරන්න: මේ සමීකරණය පෙළ පොතේ තියෙන එකමද? මේ නිර්වචනයේ වචන ඒ විදිනටම තියෙනවද? රූප සටහනේ නම් කිරීම් නිවැරදිද?

2. වැරදි හැංගෙන තැන් 4 ක් සොයන්න. සාමාන්‍යයෙන් වැරදි බහුලව සිදුවන්නේ මේ තැන්වලයි: - **ඒකක සහ කොන්දේසි (Units and conditions):** සමීකරණය නිවැරදිදී, නමුත් "මෙය වලංගු වන්නේ..." යන කොන්දේසිය හෝ ඒකකය අමතක වී තිබිය හැකියි. - **නිශ්චිත වචන (Precise wording):** ඔබ අදහස ගන්නත්, විනාගයේදී ලකුණු දෙන 'Keywords' තෙවන් මූලික වචන මඟහැරී තිබිය හැකියි. - **රූප සටහන් නම් කිරීම:** රූපයේ හැඩය මතක තිබුණත්, එක කොටසක නමක් අමතක වී තිබිය හැකියි. - **සමීකරණයෙන්ම මඟහැරුණු කරුණු:** කරුණු හතරක් තිබිය යුතු තැනක මතකයට ආවේ තුනක් පමණක් විය හැකියි. මතකයට අමතක වූ දේ මතකය විසින්ම ඔබට පවසන්නේ නැත. ඒ නිසා පෙළ පොතේ ඇති ලැයිස්තුව සමඟම සසඳන්න.

3. රතු පෑනෙන්ම සටහන මත නිවැරදි කරන්න - අලුතින් ලියන්න එපා. වැරද්ද සිදු වූ තැනම එය නිවැරදි කරන්න. මඟහැරුණු ඒකකය ඇතුළත් කරන්න, වැරදි වචනය කපා නිවැරදි වචනය ලියන්න. අලුත්ම පිටුවක ලස්සනට ආයෙන් ලිවීමෙන් ඔබ කරන්නේ ඔබේ වැරදි පිළිබඳ සාක්ෂි විනාශ කිරීමයි. නමුත් රතු පෑනෙන් නිවැරදි කළ පිටුව ඔබේ ලොකුම සම්පතයි.

රතු පෑන යනු හුදු සැරසිල්ලක් නොව, යන්ත්‍රයකි

සති කිහිපයකට පසු ඔබ මෙම පිටුව නැවත බලන විට, රතු පාටින් කළ නිවැරදි කිරීම් ඔබේ අවධානය යොමු කළ යුතු තැන ඉක්මනින් පෙන්වා දෙයි. කළු හෝ නිල් පාටින් ඇත්තේ ඔබේ මතකය දැනටමත් නිවැරදිව ගබඩා කරගෙන ඇති දේයි. රතු පාටින් ඇත්තේ "මේ පාඩමේදී ඔබේ මතකය වැරදුණු නිශ්චිත තැන්" පිළිබඳ වාර්තාවයි. ඔබේ පුනරීක්ෂණ කාලය කෙලින්ම ගලා යා යුත්තේ ඒ තැන්වලටයි.

මේ ගැන සිතන්න. මේ අතේ තියෙන්නේ නිකමම සටහනක් නෙවෙයි; මේක ඔබේ වැරදි පෙන්වන සිතියමක්. කිසිම පොත් කඩයකින් හෝ ටියුෂන් පන්තියකින් මෙවැනි සිතියමක් මිලදී ගන්න බැහැ. මොකද මේ සිතියම අඳින්නේ ඔබ ගැනයි. සිසුන් දෙදෙනෙකුට එකම විෂය කරුණු තිබුණත්, ඔවුන්ගේ රතු පෑන් සටහන් වෙනස් විය හැකියි. එක් අයෙකුට ඒකක මඟහැරෙන විට තවෙකෙකුට මූලික වචන වැරදිය හැකියි. ඒ නිසා රතු පෑන් විගණනය හරහා ඔබ පුහුණු වන්නේ ඔබේම දුර්වලතා හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදි කරගැනීමටයි.

තවත් වැදගත් දෙයක් තිබේ. මෙම ක්‍රමය මාසයක් පමණ කරන විට, ඔබ කෙටි සටහන් ලියන ආකාරය ඉබේම වෙනස් වේ. සමීකරණයක් ලියන විට, "මෙතනට කොන්දේසියකුත් තිබුණා නේද?" කියා ඔබට මතක් වෙවි. තමන්ගේ වැරදි තමන්ටම අසු වන විට, මතකය වඩාත් අවදි වේ.

ඔබේ සටහන් පරීක්ෂා කළ යුත්තේ කුමක් සමඟද?

ඔබේ විගණනය සාර්ථක වීමට නම් ඔබ සසඳන මූලාශ්‍රය නිවැරදි විය යුතුයි. එය ඔබේ මතකයට වඩා බලවත් මෙන්ම විෂය නිර්දේශයට ගැලපෙන එකක් විය යුතුයි:

- **පළමු තේරීම: රජයේ පෙළ පොත හෝ සම්පත් පොත (Resource book)** - විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය සකසන්නේ මේවා පදනම් කරගෙන බැවින් මෙය හොඳම මූලාශ්‍රයයි.
- **විෂය නිර්දේශයට අනුව සකස් කළ ඩිජිටල් සටහන්:** අපේ රටේ විෂය නිර්දේශයට සහ ශ්‍රේණියට ගැලපෙන පරිදි සකස් කළ විශ්වාසවන්ත ඩිජිටල් සටහන් භාවිතා කළ හැකියි.
- **අවසාන තේරීම:** දක්ෂ මිතුරෙකුගේ නිවැරදි සටහනක්. නමුත් එහිදී මතකය මතකය සමඟ සැසඳීමක් සිදුවන නිසා, යම් සැකයක් ඇති වූ විට පෙළ පොත බලන්න. **කිසිවිටෙකත්** අන්තර්ජාලයෙන් හමුවන විද්‍යේ රටක සටහන් භාවිතා කරන්න එපා.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ඔබ මෑතකදී ලියූ කෙටි සටහනක් ගන්න. එය දින කිහිපයකට කලින් ලියූ එකක් නම් වඩා හොඳයි.
2. පෙළ පොත සමඟ එය විගණනය කරන්න: කරුණෙන් කරුණ සසඳන්න, අර හැංගෙන තැන් 4 සොයන්න, රතු පෑනෙන් නිවැරදි කරන්න.
3. ඔබේ සටහනේ ඇති රතු පෑන් සලකුණු ගණන් කරන්න. වැරදි දෙකක් හෝ තුනක් තිබීම ඉතා සාමාන්‍ය සහ හොඳ ලක්ෂණයකි. කිසිම වැරද්දක් නැත්නම්, බොහෝ විට ඔබ එය පරීක්ෂා කර ඇත්තේ උඩින් පල්ලෙන් විය හැකියි.
4. වැරද්දක් අසූ වූ විට ඔබට දැනෙන හැඟීම ගැන අවධානය යොමු කරන්න. "මම මේක ගැන සුවර් එකෙන් නිට්ටේ" යනුවෙන් සිතෙන ඒ පොඩි ගැස්ම (Jolt) අගය කරන්න. ඒ හැම ගැස්මක්ම විභාගයේදී ලැබෙන ලකුණක් බව මතක තබා ගන්න.

කෙටියෙන්

- මතකයෙන් ලියන සටහන් හොඳම මෙවලම වුවත්, ඒවායේ **විශ්වාසනීය වැරදි** තිබිය හැකියි.
- **විගණනය:** සටහන ලියූ වහාම කරුණෙන් කරුණ සසඳන්න; රතු පෑනෙන් එම පිටුවේම නිවැරදි කරන්න.
- වැරදි බොහෝ විට හැංගෙන්නේ: ඒකක/කොන්දේසි, මූලික වචන (Keywords), රූප සටහන් නම් කිරීම් සහ මඟහැරුණු කරුණු අතරයි.
- රතු පෑන ඔබේ අවධානය යොමු කළ යුතු තැන් පෙන්වන සිත්ගන්න.
- සසඳන මූලාශ්‍රය විෂය නිර්දේශයට ගැලපිය යුතුයි: මුලින්ම පෙළ පොතට මුල් තැන දෙන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

විගණනයක් කිරීමට නම් ඔබට විශ්වාසවන්ත මූලාශ්‍රයක් අවශ්‍ය වේ. **ඉඩසර ඇකඩමිය (Idasara Academy)** ලබා දෙන කෙටි සටහන් (Short Notes) සකස් කර ඇත්තේ විෂය නිර්දේශයට සහ රජයේ පෙළ පොත්වල වචන මාලාවට අනුකූලවයි. ඔබට ඔබේ අතින් ලියූ සටහන සහ **ඉඩසර** සටහන එක ප්‍රභවයකින් ඉතා පහසුවෙන් මේ විගණනය කළ හැකියි. ඔබේ සටහන ඔබම ලියන අතරතුර, එය නිවැරදි මට්ටමේ පවතින බව සහතික කර ගැනීමට **ඉඩසර** ඔබට උපකාරී වේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

සටහන ලියූ විගණනය වහාම කිරීමෙන් මතකය පරීක්ෂා කිරීමේ අරමුණ ඉටු වෙනවාද? ඔව්. පොත වසා ඔබ සටහන ලියූ විට මතකය පරීක්ෂා කිරීම දැනටමත් අවසන්. විගණනය යනු ප්‍රතිපෝෂණ (Feedback) ලබා ගන්නා පියවරයි. තමා ලියූ දේ නිවැරදි මූලාශ්‍රය සමඟ සැසඳීමෙන් පමණයි එම ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ වන්නේ. පරීක්ෂා නොකළහොත් ඔබ වැරදි දේ මතක තබා ගැනීමට පුහුණු වෙයි.

මගේ සටහන පුරාම රතු පාටයි, මට ලැජ්ජයි. මම ඒක ආයෙත් ලියන්නද? සටහන රතු පාට වීමෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ සාර්ථකව වැරදි අල්ලාගෙන ඇති බවයි. එය පරාජයක් නොව පයග්‍රහණයකි. එම පිටුවම තබා ගන්න. සති කිහිපයකින් ඔබේ සටහන්වල රතු පාට අඩුවන අයුරු ඔබටම පෙනේවි. එය ඔබ ලබන ප්‍රගතියේ මිනුමයි.

පෙළ පොත වෙනුවට ඉඩසර ඇකඩමියේ සටහන් භාවිතා කළ හැකිද? ඔව්. විෂය නිර්දේශයට අනුකූලව සකස් කළ සටහන් භාවිතා කිරීම පහසුයි. නමුත් වැඩිදුර කියවීමට සහ යමක් ගැඹුරින් තේරුම් ගැනීමට පෙළ පොත නිතරම ළඟ තබා ගන්න.

විභාග පරිච්ඡේදවල කියන 'වැරදි බැංකුව' (Mistake Bank) සහ මේ ක්‍රමය අතර වෙනස කුමක්ද? දෙකම එකම දර්ශනයක් වුවත් මට්ටම් දෙකකි. රතු පෑන් විගණනය කරන්නේ ඔබේ සටහන්වල ඇති වැරදි පාඩම් කරන මොහොතේදීම අල්ලා ගැනීමයි. වැරදි බැංකුව යනු ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ කවිස් (Quizzes) වලදී කරන වැරදි කළමනාකරණය කරන පද්ධතියයි. මේ දෙකම එකතු වූ විට ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ මෙන්ම ඔබ විභාගයේදී ලියන දේත් නිවැරදි වේ.

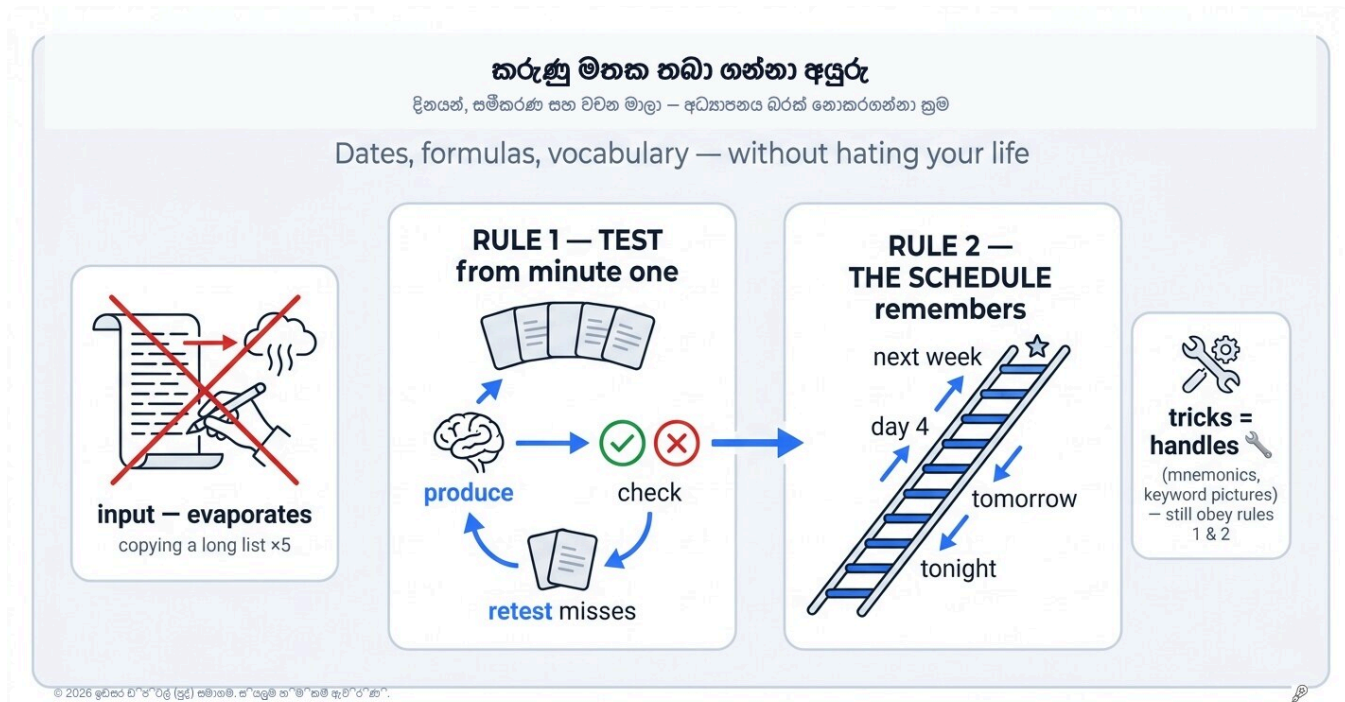
තවදුරටත් කියවීමට

ස්වයං-සංසන්දන ක්‍රමවේදය (Self-comparison protocol) සහ රතු පෑනෙන් නිවැරදි කිරීමේ වැදගත්කම ගැන **ඉඩසර ක්‍රමය (Idasara Method)** තුළ වැඩිදුරටත් ලියා ඇත: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#) (මතකයෙන් ලබාගත් කරුණු මූලාශ්‍රය සමඟ සැසඳීම)
- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [Association for Psychological Science](#)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

ජීවිතය එපා කරගන්නේ නැතුව දිනයන්, සූත්‍ර සහ වචන මතක තබා ගන්නේ කොහොමද?



සමහර දේවල් අපට කිසිදු පැකිට්ටිකින් තොරව මතකයේ නිබිය යුතුමයි. ඉතිහාසයේ එන වැදගත් දිනයන්, ගණිත සූත්‍ර, භාෂාවක වචන මාලාව, විද්‍යාවේ අර්ථ දැක්වීම්, රසායන විද්‍යාවේ සංයුජතා සහ විවිධ උපුටා ගැනීම්. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි කතා කරන්නේ මතක තබා ගැනීමේ කලාව ගැනයි. ලැයිස්තුවක් විසි වතාවක් පිටපත් කිරීම අසාර්ථක වන්නේ ඇයි, කරුණු මතකයේ තදින් රැඳවීමට උපකාරී වන යාන්ත්‍රික නීති දෙක මොනවාද සහ මතක උපක්‍රම (mnemonics), කතාන්දර සහ ගීත නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න මෙහිදී අපි සාකච්ඡා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: කරුණු මතකයේ රැඳෙන්නේ ඒවා නැවත නැවතත් පිටපත් කිරීමෙන් හෝ කියවීමෙන් නොව, යම් කාල සටහනකට අනුව ඔබේ මතකයෙන් ඒවා "එළියට ඇද ගැනීම" (Recall) මගිනි. ආරම්භයේ සිටම කුඩා කොටස් වශයෙන් ඔබෙන්ම ප්‍රශ්න අසමින් පරීක්ෂා කරන්න. වැරදුණු කරුණු නැවත පරීක්ෂා කරන්න. ඉන්පසු එම කරුණුම හෙට, තව දින කිහිපයකින් සහ ලබන සතියේදී නැවත මතකයෙන් නිපදවා බලන්න. මතක උපක්‍රම (mnemonics) මෙහිදී "හසුරුවක්" (Handle) ලෙස උදව් කරගන්න. නමුත් මතකය තහවුරු වන්නේ පරීක්ෂා කිරීමෙන් සහ නිසි කාල සටහනකට අනුව පුහුණු වීමෙනි.

ඕනෑම විෂයක අමුවෙන්ම කටපාඩම් කළ යුතු කරුණු රාශියක් තිබේ. මේ නිසා බොහෝ සිසුන් පීඩාවට පත්වන බව අපි දනිමු.

පිළිවෙලට මතක නිට්තේ නැති ඉතිහාස දිනයන්, රසායන විද්‍යාවේ සංයුජතා, ඉංග්‍රීසි වචන මාලාවන්, එකිනෙකට පටලැවෙන භෞතික විද්‍යා සූත්‍ර... ඔබ සමහරවිට මේ ලැයිස්තුව පස් වතාවක් විතර ලියා ඇති, ඔබේ අතත් රිඳෙනවා ඇති, නමුත් දින දෙකකට පසු එයින් අඩක්ම මතකයෙන් මැකී ගොස්ය. එවිට ඔබ පුරුදු පරිදි මෙසේ සිතනවා ඇති: "මට නියෙන්ම නරම් නරක මතක ශක්තියක්."

නැහැ, ඔබට ඇත්තේ නරක මතකයක් නොවේ. ඔබ මෙතෙක් භාවිතා කර ඇත්තේ කරුණු මතක තබා ගැනීමට නොගැලපෙන ක්‍රමයකි. කරුණු මතක තබා ගැනීම සඳහා අපේ "ඉගෙනීමේ චක්‍රය" (Learning Loop) වඩාත් හොඳින් ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේදැයි අපි දැන් බලමු.

ලැයිස්තු පිටපත් කිරීම අසාර්ථක වන්නේ ඇයි?

ලැයිස්තු පිටපත් කිරීම, නැවත නැවත කියවීම සහ දෙස බලා සිටීම යන මේවා "ඇතුළත් කිරීම්" (Input) පමණි. අපේ පොතේ මූලික නීතියක් මතකද? "Input මගින් කරුණු හුරුපුරුදු බවක් (Familiarity) ඇති කරන අතර, Output (මතකයෙන් පිටතට ගැනීම) මගින් මතකය (Memory) ගොඩනංවයි." කරුණු මතක තබා ගැනීමේදී මෙය තවත් අමාරු වන්නේ එම කරුණු බොහෝ විට "තර්කානුකූල නොවන" (Arbitrary) බැවිනි. යම් සංකල්පයකට තර්කයක් ඇතත්, "1815" හෝ "පොට්ෂියම් වල සංකේතය" වැනි දේවලට එවැනි තර්කයක් නැත. තර්කයක් නැති කරුණක් දිගුකාලීන මතකයට ඇතුල් කළ හැකි එකම ක්‍රමය වන්නේ **නියමිත වේලාවන්හිදී නැවත නැවතත් ඒවා මතකයෙන් පිටතට ගැනීමයි.**

මේ වාක්‍යයේ නීති දෙකක් තිබේ. අන් සියල්ල අතිරේක දේවල් පමණි.

1 වන නීතිය — කරුණු මතකයට යන්නේ ඇසෙන් නොව, කටින් සහ පෑනෙනි

කිසිවිටකත් කරුණු ලැයිස්තුවක් "පාඩම්" (Study) කරන්න එපා. පළමු මිනිත්තුවේ සිටම එය **පරීක්ෂා** (Test) කරන්න:

1. කුඩා කොටසක් කියවන්න — අයිතම 5 සිට 8 දක්වා පමණක්.
2. එය වසා දමන්න. දැන් ඒවා මතකයෙන් නිපදවන්න — ලියන්න, නැතිනම් ශබ්ද නගා පවසන්න: ප්‍රශ්නයේ සිට පිළිතුරට ("පොට්ෂියම්? ... K. උඩරට ගිවිසුම? ... 1815.")
3. පරීක්ෂා කර බලන්න. වැරදුණු කරුණු සලකුණු කරගන්න.
4. මුළු කොටසම නිවැරදි වන තුරු වැරදුණු කරුණු පමණක් නැවත පරීක්ෂා කරන්න. ඉන්පසු ඊළඟ කොටසට යන්න.

මෙය මුළු ලැයිස්තුවම පිටපත් කරනවාට වඩා වේගය අඩු බව ඔබට දැනෙන්නට පුළුවන. නමුත් මතකය ගොඩනැගෙන වේගය අනුව බැලූ විට, මෙය කිහිප ගුණයකින් වේගවත් ක්‍රමයකි. එමෙන්ම විනාශ බිය පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ (පොත 3) සඳහන් වන පරිදි, මෙසේ පරීක්ෂා කිරීමෙන් ගොඩනගන මතකය *ආතතිය නමුවේ පවා නොසැලී පවතී.*

මෙහිදී භාවිතා කළ හැකි හොඳම මෙවලම වන්නේ **මතක කාඩ්පත් (Flash cards)** ය. එක පැත්තක ප්‍රශ්නයක් සහ අනෙක් පැත්තේ පිළිතුරක් ඇති මෙම කාඩ්පත් මගින් 1 වන නීතිය අනිවාර්යයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වේ. කාඩ්පත අනික් පැත්ත හැරවීමට පෙර පිළිතුර සිතීමට උත්සාහ කරන්න. වැරදුණු කාඩ්පත් වෙනම තබාගෙන ඒවා නිවැරදි වන තෙක් පුහුණු වන්න.

2 වන නීතිය — මතකය රඳවා ගන්නේ කාල සටහන මගිනි

දෙවන නීතිය වන්නේ "අමතක වීමේ වක්‍රය" (Forgetting curve) කරුණු මතක තබා ගැනීමට යොදා ගැනීමයි: **යම් කරුණක් අමතක වීමට පටන් ගන්නා මොහොතේම එය නැවත මතකයෙන් අවදි කළහොත් එය මතකයේ තැන්පත් වේ.**

පුහුණු විය යුතු කාල සටහන මෙන්න: අද රාත්‍රියේ (1 වන නීතියට අනුව ඉගෙන ගන්න) → **හෙට** (එම කොටසම නැවත පරීක්ෂා කරන්න; වැරදීම් සිදු විය නැත, එය ස්වභාවිකයි) → **දින තුන හතරකට පසු** → **ඊළඟ සතියේ** → ඉන්පසු විනාශය තෙක් සතිපතා වැනි කාලයකදී.

සෑම සාර්ථක මතකයෙන් අවදි කිරීමකදීම (Retrieval), එම කරුණ මතකයේ රැඳෙන කාලය වැඩි වේ. යම් අවස්ථාවක කරුණක් අමතක වුවහොත්, එය නැවතත් කාල සටහනේ මුලට ගෙන එන්න. දිනකට විනාඩි දහයක් බැවින් මෙම කාල සටහන අනුව කරුණු සිය ගණනක් මතක තබා ගත හැක. Flash-card ඇප් සහ ක්‍රමවේද මගින් ස්වයංක්‍රීයව කරන්නේ මේ කාර්යයයි.

මතක උපක්‍රම (Mnemonics), රයිම්ස් සහ කතාන්දර ඇත්තටම වැඩ කරනවාද?

ඔව්, ඒවා ක්‍රියා කරන්නේ ඒවාට පැවරුණු රාජකාරිය සඳහා පමණි. මතක උපක්‍රමයක් මගින් තර්කානුකූල නොවන කරුණකට "හසුරුවක්" (Handle) ලබා දෙයි. එය මතකයෙන් ඇද ගැනීමට උපකාරී වන රටාවක් හෝ රූපයක් වැනිය. උපක්‍රමය වඩාත් විනිශ්චය සහගත හෝ විචිත්‍රවත් වන තරමට එය මතකයේ රැඳීම වැඩි වේ.

- **පිළිවෙළ සහ ලැයිස්තු:** වචනවල මුල් අකුරු යොදාගෙන සාදන වාක්‍ය හෝ කවි (උදා: ග්‍රහලෝකවල පිළිවෙළ මතක තබා ගැනීමට භාවිතා කරන වාක්‍ය). ඔබම අලුත් ඒවා සාදන්න; එය සෑදීමේ ක්‍රියාවලියෙන්ම අඩක් මතක හිටී.
- **එකිනෙකට සම්බන්ධ නොවන පෝඩු (වචනය ↔ තේරුම):** වචනයේ ගබ්දය සහ එහි තේරුම අතර විකාරරූපී මානසික රූපයක් (Keyword picture) මවාගන්න. රූපය කෙතරම් අමුතු වුවත් කමක් නැත, එවිට එය මතකයේ නොඳින්නේ ඇඳී පවතී.
- **සූත්‍ර:** සූත්‍රවල ඇති සංකේත කට්ටාඩම් කරන්න එපා. සූත්‍රයෙන් කියැවෙන දේ මතක තබා ගන්න (උදා: "බලය කියන්නේ වස්තුවක ස්කන්ධය සහ ත්වරණයේ ගුණිතය"). ඉන්පසු එම සූත්‍රය භාවිතා කරමින් ගණන් හඳුන්වන්න. සූත්‍රයක් තිස් වතාවක් කියවනවාට වඩා, එය යොදාගෙන ගණන් තුනක් හැදීම මතකය තහවුරු කිරීමට වඩාත් හොඳ ක්‍රමයකි.

මතක තබා ගන්න, මතක උපක්‍රමයක් යනු 1 සහ 2 නීති සඳහා වන ආදේශකයක් නොව, ඒවාට උදව් වන "හසුරුවක්" පමණි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ඔබට දැනට ඇති අමාරුම කරුණු ලැයිස්තුව තෝරාගන්න (දිනගත්, වචන හෝ සූත්‍ර). එය අයිතම නය බැගින් වූ කුඩා කොටස්වලට බෙදන්න.
2. කොටස් දෙකක් සඳහා 1 වන නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන්න: මතකයෙන් නිපදවන්න, පරීක්ෂා කරන්න, වැරදුණු ඒවා නැවත පරීක්ෂා කරන්න.
3. කාල සටහනක් සකසා ගන්න: එම කොටස් දෙකම හෙට, 4 වන දින සහ ලබන සතියේ නැවත පරීක්ෂා කිරීමට සටහන් කරගන්න. කාල සටහන යනු ක්‍රමවේදයේ වැදගත්ම කොටසයි.
4. වඩාත්ම අමාරු කරුණු තුනක් සඳහා විකාරරූපී මතක උපක්‍රම තුනක් සාදන්න. මෙය විනෝදයෙන් කරන්න; එම විනෝදය ඔබේ මතකය ශක්තිමත් කරයි.

කෙටියෙන්

- කරුණු මතක තබා ගැනීමට ඇත්තේ එකම මගකි: **නියමිත කාල සටහනකට අනුව ඒවා මතකයෙන් අවදි කිරීම**. ලැයිස්තු පිටපත් කිරීමෙන් මතකය ගොඩනැගෙන්නේ නැත.
- **1 වන නීතිය:** පළමු මිනිත්තුවේ සිටම පරීක්ෂා කරන්න. කුඩා කොටස් වශයෙන් ගෙන, පිළිතුර බැලීමට පෙර මතකයෙන් නිපදවන්න.
- **2 වන නීතිය:** කාල සටහන මගින් මතකය සුරකියි. අද → හෙට → 4 වන දින → ලබන සතිය → සතිපතා. අමතක වූ කරුණු නැවත කාල සටහනේ මුලට දමන්න.
- මතක උපක්‍රම (Mnemonics) යනු කරුණු ඇද ගැනීමට උදව් වන "හසුරු" වේ. ඒවා ප්‍රයෝජනවත් නමුත් 1 සහ 2 නීති සමඟම භාවිතා කළ යුතුය.
- සූත්‍ර: එහි තේරුම තේරුම් ගෙන ඒවා ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කරන්න. ගණන් සෑදීම තරම් සූත්‍ර මතක හිටින වෙනත් ක්‍රමයක් නැත.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

2 වන නීතියේ ඇති කාල සටහන් පවත්වාගෙන යාම සඳහා තාක්ෂණය භාවිතා කිරීම ඉතා පහසුයි. **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy)** ඇති **Flash cards** (ගෙවන සාමාජිකත්ව සඳහා) මගින් ඔබට මෙම කාල සටහන (Spaced-recall) ස්වයංක්‍රීයව පවත්වාගෙන යාමට උදව් කරයි. ඔබට යම් කරුණක් අමතක වීමට ආසන්න වන විටම එය නැවත පරීක්ෂා කිරීමට ඇප් එක මගින් මතක් කර දෙයි. එමෙන්ම එහි ඇති **Micro-quizzes** මගින් ඔබ කරුණු හඳුනාගන්නවාද නැත්නම් ඇත්තටම මතකයෙන් නිපදවන්නවාද යන්න තහවුරු කරගත හැක.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මට ඇත්තටම තියෙන්නේ දුර්වල මතකයක්. මේ ක්‍රමය මටත් හරි යයිද? 1 සහ 2 නීති ක්‍රියාත්මක වන්නේ මිනිස් මොළය ස්වභාවිකව වැඩ කරන ආකාරයටයි. මිනිසුන් අතර මතකයේ වෙනසක් පෙනෙන්නට තිබෙන්නේ ඔවුන් දැනට භාවිතා කරන "ක්‍රමවේදයේ" වෙනස නිසා මිස මොළයේ වෙනසක් නිසා නොවේ. ඔබේ මොළය ගැන තීරණයකට එන්න පෙර, සති දෙකක් එක ලැයිස්තුවක් සඳහා මෙම නීති දෙක අත්හදා බලන්න. (ඔබ දකින "විශිෂ්ට මතකයක් ඇති" සිසුන් පවා නොදැනුවත්ව හෝ දැනුවත්ව කරන්නේ මෙම ස්වයං-පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රමයම බව ඔබට පෙනී යනු ඇත.)

මෙය මම විභාගයට කලින් කරන "කට්පාඩම් කිරීමට" (Cramming) වඩා වෙනස් වන්නේ කොහොමද? "කට්පාඩම් කිරීම" යනු විභාගයට ටික දිනකට පෙර විශාල කරුණු ප්‍රමාණයක් එකවර ඇතුල් කිරීමයි (Input). එය ඉක්මනින් මැකී යයි. අප පවසන මෙම ක්‍රමය වන්නේ කලින් සිටම කුඩා කොටස් වශයෙන් මතකයෙන් පිටතට ගැනීමයි (Output). මෙය කරුණු මතකයේ තදින් රැඳවීමට ඇති හොඳම ක්‍රමයයි.

සිංහල, දෙමළ හෝ ඉංග්‍රීසි වචන මාලාවන් සඳහාත් මේ ක්‍රමයමද? අනිවාර්යයෙන්ම. නාෂා ඉගෙනීමේදී "Keyword picture" වැනි මතක උපක්‍රම ඉතා හොඳින් ක්‍රියා කරයි. මෙහිදී තවත් එක් දෙයක් කරන්න: වචනයේ සිට තේරුමටත්, තේරුමේ සිට වචනයටත් (පැති දෙකටම) මතකයෙන් අවදි කර පුහුණු වන්න.

මම මතක කාඩ්පත් (Flash cards) ඩිජිටල් ලෙසද නැත්නම් කඩදාසිවලද සෑදිය යුත්තේ? ඔබට දිනපතා පහසුවෙන් භාවිතා කළ හැකි ක්‍රමය තෝරාගන්න. කඩදාසිවල ලිවීම විනාශයට පත් වීමට (අනිත් ලිවීමට) නොදෙය. ඩිජිටල් ඇප් එකක් (ඉඩසර වැනි) භාවිතා කිරීමේ වාසිය වන්නේ කාල සටහන නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමට හැකි වීමයි.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදයට පදනම් වූ විද්‍යාත්මක කරුණු එනම් Retrieval සහ Spacing ගැන වැඩිදුර තොරතුරු මෙතැනින් කියවිය හැක:
[Part 1 — The Human Foundation & Active Recall.](#)

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists: [Retrieval Practice](#) • [Spaced Practice](#)
- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [Association for Psychological Science](#)
- Smith, A. et al. (2016). *Retrieval practice protects memory against acute stress* — [ScienceDaily summary](#)
- The Idasara Method: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

පද මාලාව

ප්‍රවීණත්වයේ මුලාව (The illusion of competence)

යමක් කියවන විට එය අපට නොඳිත් තේරෙන නිසා එය මතක ඇතුළු මොළය අපව රවටයි. නමුත් පොත වසා ලියන්නට ගිය විට කිසිවක් මතක් නොවේ. මෙය ඉගෙනීමේදී සිදුවන ලොකුම උගුලයි. නුදෙක් 'තඳුනාගැනීම' 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 අයිති 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.

හිස් කොළයේ පරීක්ෂණය (The blank-page test)

ඔබේ දැනුම මැනිය හැකි අවංකම මීටරය මෙයයි. පොත වසා, හිස් 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 නැටි](#).

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 තඳුනාගැනීමේ ප්‍රබල ක්‍රමයකි. වැඩිදුර කියවීමට: [රතු පෑන් විගණනය](#).

ප්‍රශ්න ලැයිස්තුව (The Question Log)

පාඩම් කරන විට ඇතිවන අපැහැදිලි තැන් ලැයිස්තුවකි. "මට මේක තේරෙන්නේ නැහැ" 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](#).

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](#).

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.

ඌ වෙනකම් පාවම් කරලත් ලකුණු එනනමයි.

ප්‍රශ්නය මනන්සිය නෙවෙයි — ක්‍රමයයි.

පොත 1 අත්තිවාරම හඳුනවා: ඉගෙනීම අමාරු ඇයි,

මතක නිටින විදිහට කියවන නැටි,

සහ ඇත්තටම උගන්වන සටහන් ලියන නැටි.

මෙම පොතෙහි අන්තර්ගතය

- ඉගෙනීම අමාරු ඇයි — මොළයේ උගුල් සහ සැබෑ විසඳුම
- මතක නිටින සේ කියවීම — මූලාශ්‍ර කියවීම සහ ප්‍රශ්න සටහන
- උගන්වන සටහන් ලිවීම — තුන්-වර සටහන සහ රතු තීන්ත විගණනය

1

2

3

4

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