

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න

LEARN TO LEARN

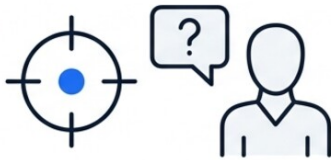
GRADES ARE MADE BY METHOD, NOT TALENT

ක්‍රමය

ඇසීම • සැලසුම • කාලය • නොතවත්වා යාම

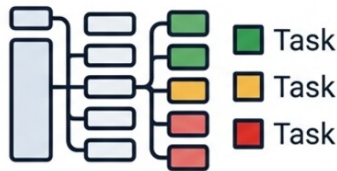
Ask • Plan • Time

Ask



Curriculum AI-tutor

Plan



Syllabus term-map

Time



Deep-timetable



Streak-flame calendar

WRITTEN BY

SAMISA ABEYSINGHE



IDASARA PUBLICATIONS

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න

Learn to Learn

Book 2 — The System

ක්‍රමය

Idasara Academy • academy.idasara.org • 2026
SI edition

ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න — Book 2: The System

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

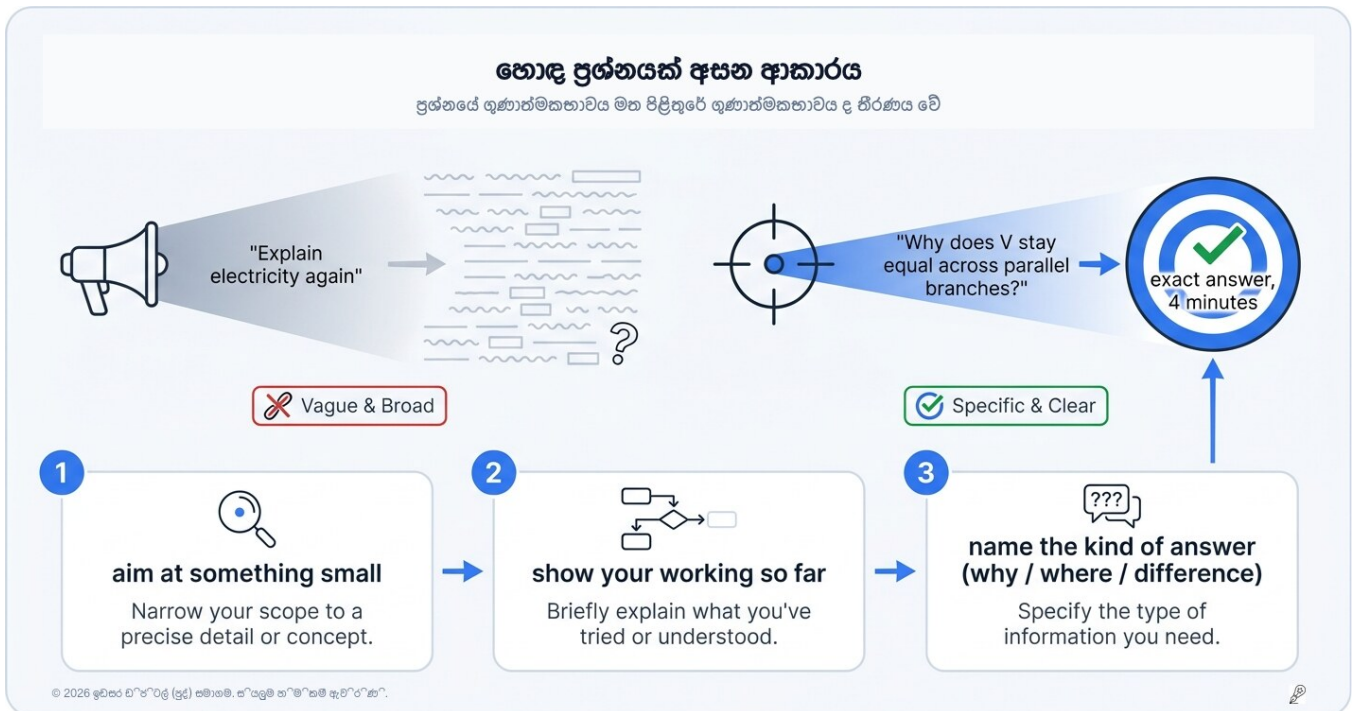
Chapters: 43, 44, 45, 46, 48, 53, 58, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98

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

- 18 නොඳු ප්‍රශ්නයක් අසන්නේ කොතොමද? (ඔබට ලැබෙන සෑම පිළිතුරකම රහස තිබෙන්නේ මෙතැනයි) • 6
- 19 AI යනු ටියුටර්වරයෙකි, පිළිතුරු යන්නෙහි නොවේ — වෙනස ඔබේ ලකුණු තීරණය කරනු ඇත • 11
- 20 විභාග ශාලාවේ Wi-Fi නැතැ: "කුලියට ගත් දැනුම" විභාගයේදී අසාර්ථක වන්නේ ඇයි? • 16
- 21 ඔබේ විභාගය සඳහා ඕනෑම AI තාක්ෂණයක් (Chatbot) විශ්වාස කිරීමට පෙර ඔබ ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න 4 • 21
- 22 එක පැයකින් කුසලතා දෙකක්: පුනරීක්ෂණය කරන අතරතුරම AI භාවිතා කිරීමට ඉගෙන ගන්නේ කොතොමද? • 26
- 23 අනාගතයේදී රැකියා වෙළඳපොළේ ඉහළම වටිනාකමක් ලැබෙන දක්ෂතාවය ඔබ අද රාත්‍රියේ පුහුණු කරන දෙයයි • 31
- 24 විෂය නිර්දේශය කියන්නේ ඔබ අත්සන් කරන ගිවිසුමක් — විභාගය ඔබට තීරණයක් දෙන්න කලින් ඔබ ඒක අත්සන් කරන්න • 36
- 25 පළමු වාරයේ ණය: ශිෂ්‍යයෙකුට දරාගත නොහැකි බරපතළම ණය බර • 41
- 26 ඇත්තටම කාල කළමනාකරණය කියන්නේ මොකක්ද? (ඒක වැඩි වෙලාවක් පාඩම් කරන එක නෙවෙයි) • 46
- 27 පෙර සුදානම (Flipped Learning): පාඩම් දෙවන වරට පත්තියේදී අසන්න • 51
- 57 පත්තියට කලින් දවසේ රෑ: කියවන්න, ප්‍රශ්න කරන්න, අනන්ත • 56
- 28 පාසලෙන් පාඩම් ටික ඉවර කරලා නැති වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයට ඒක අදාළ නැතැ. • 61
- 36 පොමොඩෝරෝ ක්‍රමය (Pomodoro Technique): අවධානය විසිරුණු පැය 4කට වඩා අවධානය යොමු කළ විනාඩි 25ක් වටින්නේ ඇයි? • 66
- 37 අමාරු විෂයක් සහ ලේසි විෂයක් එකට සම්බන්ධ කරන්න: එපාවෙන්නේ නැතිව පාඩම් කරමු • 71
- 38 අමාරුම විෂයට ඔබේ හොඳම කාලය වෙන්න කරන්න — එය සොයාගෙන ආරක්ෂා කරගන්න • 76
- 39 කලබල නොවී විෂයන් නවයම සම්බර කරගන්නේ කොතොමද? O/L ශිෂ්‍යයෙකුට වැදගත් මගපෙන්වීමක් • 80
- 40 උසස් පෙළට Deep Work: අමාරුම ප්‍රශ්නවලට නොකඩවා විනාඩි 90ක් අවශ්‍ය ඇයි? • 84
- 41 Z-Score එක: ඔබේ දුර්වලම විෂය ඔබේ විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශය තීරණය කරන්නේ ඇයි? • 89
- 42 අන්තිම මොනොනේ පොර බැඳීම (Cramming) ද? නැතිනම් අබණ්ඩ පුරුද්ද ද? අන්තිම මාසයට මුළු අවුරුද්දම බේරා ගත හැකිද? • 94
- 86 දුරකථනයට පරාජය නොවී ඉන්න: ඔබ දුර්වල නැතැ — ඔබව පරාජය කරන්න විශාල පිරිසක් සැලසුම් කරලයි ඉන්නේ • 99
- 87 නින්දා: ඇසට නොපෙනෙන ඔබේ රහස් වාසිය • 103
- 85 සඳුදා උදේටත් ඉතිරි වෙත 'මෝටිවේෂන්': ඒක ඉන්ධනයක් නෙවෙයි, අවසාන ප්‍රතිඵලයක් • 108
- 88 සැබවින්ම ප්‍රතිඵලදායී කණ්ඩායම් අධ්‍යයනය: එය සතුටු සාමීපියට නොව, දැනුම පරීක්ෂා කිරීමටයි • 112
- 89 "හැමෝම මට වඩා දක්ෂයි": සසඳන්න ගිහිත් අමාරුවේ වැටෙන හැටි සහ ඔබ ඇත්තටම දුවන තරගය • 117
- 91 අකමැති විෂයන්: උනන්දුව කියන්නේ ඉබේ එන දෙයක් නෙවෙයි, ඇති කරගත යුතු දෙයක් • 122

හොඳ ප්‍රශ්නයක් අසන්නේ කොහොමද? (ඔබට ලැබෙන සෑම පිළිතුරකම රහස්‍ය තිබෙන්නේ මෙනැතයි)



ගුරුවරයෙකුගෙන්, මිතුරෙකුගෙන්, පොතකින් හෝ AI (කෘතීම බුද්ධිය) මඟින් ඔබට ලැබෙන ඕනෑම පිළිතුරක ගුණාත්මකභාවය තීරණය වන්නේ ඔබ අසන ප්‍රශ්නයේ ගුණාත්මකභාවය මතයි. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි කතා කරන්නේ, අපැහැදිලි ප්‍රශ්නයක් ඉතා නිවැරදි ඉලක්කගත ප්‍රශ්නයක් බවට පත් කරන ක්‍රමවේද තුනක් සහ එමඟින් ඔබේ ඉගෙනීමේ වේගය වැඩි කරගන්නේ කෙසේද යන්න ගැනයි.

කෙටි පිළිතුර: කුඩා දෙයක් ඉලක්ක කරන්න — එනම් ඔබට පාඩම තේරුම් ගැනීම නැවතුණු නිශ්චිත වාක්‍යය හෝ පියවර කුමක්දැයි සොයන්න. ඔබ දැනටමත් දන්නා ප්‍රමාණය සහ ඔබ උත්සාහ කළ පියවර පෙන්වන්න. අවසාන වශයෙන් ඔබට අවශ්‍ය කුමන ආකාරයේ පිළිතුරක්දැයි (ඇයි, කොහේද, හෝ වෙනස කුමක්ද යන්න) පැහැදිලි කරන්න. මෙම පියවර තුන අනුගමනය කිරීමෙන් ඕනෑම අපැහැදිලි ප්‍රශ්නයක් අර්ථවත් ප්‍රශ්නයක් බවට පත් කළ හැකියි.

එකම පාඩම අවසානයේ සිසුන් දෙදෙනෙක් එකම ගුරුවරයා වෙත යනවා යැයි සිතන්න.

පළමු ශිෂ්‍යයා මෙසේ පවසනවා: "සර්, මට මේ පාඩම තේරුණේ නැහැ. ආයෙත් පොඩ්ඩක් පැහැදිලි කරන්න පුළුවන්ද?" ගුරුවරයා සුසුමක් හෙළනවා. ඔහු කරුණාවන්ත වුවත්, විනාඩි හතළිහක පාඩමක් නැවත සම්පූර්ණයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ කොහොමද? ඔහු මුළු පාඩම ගැනම විනාඩි දෙකක කෙටි සාරාංශයක් ලබා දෙනවා. එයින් ශිෂ්‍යයාට විශේෂ ප්‍රයෝජනයක් වෙන්නේ නැහැ. දෙදෙනාම පසුවන්නේ අතෘප්තියෙනි.

දෙවන ශිෂ්‍යයා පවසන්නේ මෙවැන්නක්: "සර්, මේ ගණනේ දෙපැත්තම බෙදන තෙක් මට තේරුණා. නැබැයි x කියන අගය බිත්දුව වෙන්නත් පුළුවන් නේද? එතෙම නියෙද්දී අපිට x වලින් බෙදන්න පුළුවන්ද?" දැන් ගුරුවරයාගේ මුහුණ වෙනස් වෙනවා. ඔහුට පිළිතුරු දීමට නිශ්චිත දෙයක් තිබෙනවා. තත්පර අනූවක් ඇතුළත ශිෂ්‍යයාට අවශ්‍ය දේ ලැබෙනවා. ඒ වගේම එම ශිෂ්‍යයා ඉගෙනීම ගැන ඉතා උනන්දු කෙනෙක් බව ගුරුවරයාගේ හිතේ සටහන් වෙනවා.

ගුරුවරයා එකමයි. දෙදෙනාටම උදව් කිරීමට ඔහුට වුවමනාව තිබුණා. වෙනස තිබුණේ ප්‍රශ්නය අසන ආකාරයයි. මෙය ඕනෑම කෙනෙකුට පුහුණු කළ හැකි ඉතා වැදගත් කුසලතාවක්.

අපැහැදිලි ප්‍රශ්නවලට අපැහැදිලි පිළිතුරු ලැබෙන්නේ ඇයි?

ප්‍රශ්නයක් යනු ඉලක්කයක් පෙන්වා දීමක් වැනියි. පිළිතුරු දෙන්නාට ඔබ පෙන්වා දෙන්නේ කොතැනට ඉලක්ක කළ යුතුද යන්නයි. "විදුලිය ගැන නැවත පැහැදිලි කරන්න" වැනි ප්‍රශ්නයක් මුළු විෂය පථයක්ම ඉලක්ක කරනවා. එවිට පිළිතුරත් සාමාන්‍ය එකක් වෙනවා. ඔබේ නියම ගැටලුව තිබෙන්නේ නිශ්චිත තැනක වුවත්, ප්‍රශ්නයෙන් එය නසු නොවන නිසා ඔබට ලැබෙන පිළිතුර ප්‍රයෝජනවත් වන්නේ නැහැ.

මෙහි තවත් ගැඹුරු සත්‍යයක් තිබෙනවා: ප්‍රශ්නයක් අපැහැදිලි වන්නේ බොහෝ විට **ප්‍රශ්නය අසන පුද්ගලයා තමන්ට නොහේරෙන තැන හරියටම හඳුනාගෙන නොමැති නිසයි**. "මට හේරෙන්නේ නැහැ" කීමෙන් අදහස් වන්නේ "මට හේරුම් ගැනීම නැවතුණු නිශ්චිත වාක්‍යය මම තවම සොයාගෙන නැහැ" යන්නයි. එම නිශ්චිත තැන සෙවීමම ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවලියක්. පර්යේෂකයන් පවසන්නේ ප්‍රශ්නයක් නිවැරදිව ගොඩනැගීමට උත්සාහ කරන විට, ඔබ දන්නා දේ සහ නොදන්නා දේ අතර සීමාව ඔබට හඳුනාගත හැකි බවයි. බොහෝ විට ප්‍රශ්නය ලියා අවසන් වන විටම ඔබට පිළිතුර ඉබේම ලැබෙන්නේ ඒ නිසයි.

සරලව කිවහොත්: **හොඳ ප්‍රශ්නයක් යනු පිළිතුරෙන් අඩකි. එම අඩ සොයා ගැනීමේ ගෞරවය හිමි වන්නේ ප්‍රශ්නය අසන්නාටයි.**

ප්‍රශ්නය වැඩිදියුණු කරන ක්‍රම 3ක්

ඔබේ ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් මෙම පියවර තුන හරහා යවා වැඩිදියුණු කරන්න:

1. කුඩා දෙයක් ඉලක්ක කරන්න (Aim small): මුළු මාතෘකාව ගැනම අසනවා වෙනුවට, ඔබට හේරුම් ගැනීම නැවතුණු නිශ්චිත වාක්‍යය හෝ පියවර පෙන්වා දෙන්න. "මට ප්‍රජාසංශ්ලේෂණය හේරෙන්නේ නැහැ" වෙනුවට "ප්‍රජාසංශ්ලේෂණ සමීකරණයේ ඔක්සිජන් ලැබෙන්නේ කොතෙක්ද කියලා මට පැහැදිලි නැහැ" ලෙස අසන්න. මෙහිදී ඔබෙන්නේ මෙසේ අසාගන්න: "පිළිතුරු දෙන කෙනාට මගෙන් 'ඔයාට හරියටම මොකක්ද හේරෙන්නේ නැත්තේ?' කියලා ආපහු අහන්න වෙයිද?" එසේ අහන්න වෙනවා නම් ඔබේ ඉලක්කය තවමත් මදි.

2. ඔබ ඉන්නා මට්ටම පෙන්වන්න (Show your state): ඔබ දැනටමත් දන්නා දේ පවසන්න. "මට තුන්වන ජේළිය වෙනකම් හේරුණා...", "කෝණය දීලා නියෙන වෙලාවට මට මේක හඳුන්න පුළුවන්, හැබැයි...", "මෙන්න මම හඳුනා විදින - නතරවෙති පියවරේදී මගේ උත්තරය වෙනස් වෙනවා." එවිට පිළිතුරු දෙන්නා ඔබ දන්නා දේ නැවත කියා දෙමින් කාලය නාස්ති නොකර, හරියටම ඔබට අවශ්‍ය තැනින් ආරම්භ කරනු ඇත. ඔබ හඳුනා වැරදි පියවර පෙන්වීමට ලැජ්ජා වෙන්න එපා; එය තමයි හොඳම පිළිතුරක් ලබා ගැනීමට ඇති කෙටිම මඟ.

3. අවශ්‍ය පිළිතුරු වර්ගය නම් කරන්න (Name the kind of answer): ඔබට අවශ්‍ය "ඇයි" (හේතුව) ද? "කොහේද" (වැරදුණු තැන) ද? නැතිනම් දෙකක "වෙනස" ද? යන්න පැහැදිලි කරන්න. විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවල ඇති ක්‍රියා පද (විස්තර කරන්න, පෙන්වා දෙන්න) ඔබේ ප්‍රශ්නවලටත් එක් කරගන්න.

මෙම පියවර තුනම එකට යෙදූ විට: "මට කාබනික රසායනය හේරෙන්නේ නැහැ" යන ප්‍රශ්නය මෙසේ වෙනස් වේ: "මේ ප්‍රතික්‍රියාවේදී OH කාණ්ඩය කාබන් වලට පහර දෙන්නේ ඇයි කියලා මට හේරෙනවා. හැබැයි හයිඩ්‍රජන් වෙනුවට බ්‍රෝමීන් ඉවත් වෙන්නේ ඇයි? ඒක තීරණය කරන නීතිය මොකක්ද?" දෙවන ප්‍රශ්නය ඉතා බලවත්ය.

එකම හැකියාව, විවිධ මූලාශ්‍ර

මෙම කුසලතාව ඔබේ ඉගෙනීමේ සෑම තැනකදීම ප්‍රයෝජනවත් වේ:

- **ගුරුවරුන්:** නිවැරදි ඉලක්කගත ප්‍රශ්න අසන සිසුන්ට උදව් කිරීමට ගුරුවරුන් වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. ඔබේ "ප්‍රශ්න සටහන් පොතේ" (Question Log) ඇති නිවැරදි ප්‍රශ්න නිසා පන්තියේ සෑම විනාඩියක්ම ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වේ.
- **මිතුරුන්:** ඔබ පැහැදිලි ප්‍රශ්නයක් ඇසුවහොත් මිතුරෙකුට විනාඩි පහකින් ඔබට උදව් කළ හැකියි. අපැහැදිලි ප්‍රශ්නයකදී දෙදෙනාගේම කාලය අපතේ යයි.
- **පොත් සහ අන්තර්ජාලය:** ඔබ නිවැරදි වචන භාවිත කර සොයන විට (Search) ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිඵල වඩාත් නිවැරදි වේ.
- **AI (කෘතිම බුද්ධිය):** මෙය වඩාත්ම වැදගත් තැනයි. AI එකක් පිළිතුරු දෙන්නේ ඔබ අසන ප්‍රශ්නයටමය. ඔබ පැහැදිලි ප්‍රශ්නයක් ඇසුවහොත් ඉතා හොඳ පිළිතුරක් ලැබෙන අතර, අපැහැදිලි ප්‍රශ්නයකට ලැබෙන්නේ ව්‍යාකූල පිළිතුරකි. ඉදිරියේදී ලෝකය වැටුප් ගෙවන්නේ නිවැරදි පිළිතුරු සොයන්නන්ට වඩා නිවැරදි ප්‍රශ්න අසන්නන්ටයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

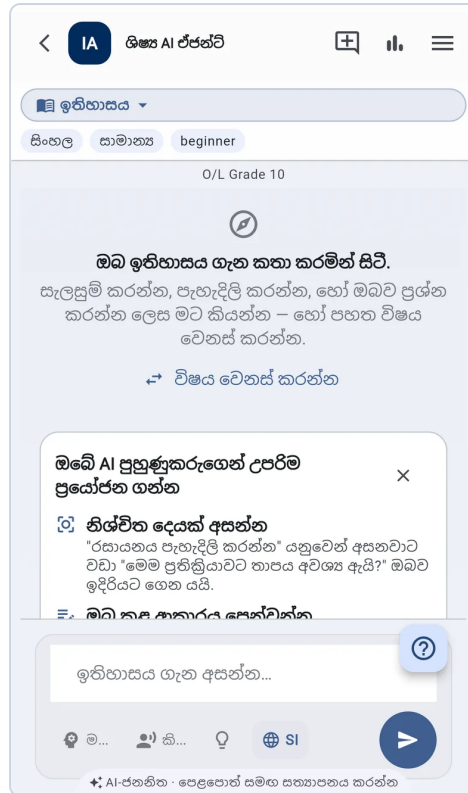
1. ඔබේ ප්‍රශ්න සටහන් පොත (Question Log) විවෘත කරන්න. (තවම එකක් නැත්නම් අදම පටන් ගන්න). එහි ඇති ඉතාම අපැහැදිලි ප්‍රශ්නයක් තෝරාගන්න.
2. ඉහත පියවර තුන (කුඩා දෙයක් ඉලක්ක කිරීම, ඔබේ මට්ටම පෙන්වීම, පිළිතුරු වර්ගය නම් කිරීම) යොදා එම ප්‍රශ්නය අලුතින් ලියන්න.
3. හෙට එම ප්‍රශ්නය ගුරුවරයෙකුගෙන්, මිතුරෙකුගෙන් හෝ AI එකකින් අසන්න. ලැබෙන පිළිතුරේ වෙනස නිරීක්ෂණය කරන්න.

කෙටියෙන්

- පිළිතුරේ ගුණාත්මකභාවය තීරණය වන්නේ ප්‍රශ්නය මතයි. ප්‍රශ්නයක් යනු **ඉලක්කයක් පෙන්වා දීමකි**.
- අපැහැදිලි ප්‍රශ්නවලින් අදහස් වන්නේ ඔබ තවමත් ඔබේ ගැටලුව ඇති නිශ්චිත තැන හඳුනාගෙන නොමැති බවයි.
- ප්‍රශ්නය වැඩිදියුණු කරන පියවර 3: **කුඩා දෙයක් ඉලක්ක කරන්න • ඔබ ඉන්නා මට්ටම පෙන්වන්න • අවශ්‍ය පිළිතුරු වර්ගය නම් කරන්න**.
- ගුරුවරුන්, මිතුරන්, පොත් සහ විශේෂයෙන්ම AI සමඟ ගනුදෙනු කිරීමේදී මෙම හැකියාව ඉතා වැදගත් වේ.
- පිළිතුරු ලබා ගැනීම පහසු වන ලෝකයක, වටිනාම දක්ෂතාව වන්නේ නිවැරදි ප්‍රශ්න ඇසීමේ හැකියාවයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

නිවැරදිව ඉලක්ක කළ ප්‍රශ්නයකට ඕනෑම වේලාවක පිළිතුරු දිය හැකි ගුරුවරයෙකු අවශ්‍යද? **ඉඩසර ඇකඩමියේ AI Study Coach (Ask AI)** පහසුකම මඟින් ඔබට ඕනෑම වේලාවක ඔබේ ප්‍රශ්න සිංහලෙන් ඇසිය හැකියි. ඔබ උත්සාහ කළ පියවර (Upgrade 2) එයට ලබා දුන් විට, එය ඔබට කෙළින්ම පිළිතුරු දෙනවා වෙනුවට නිවැරදි පියවර වෙත ඔබව මෙහෙයවයි. එමෙන්ම ඉඩසර ලබා දෙන නිදහස් **Prompt Packs** හරහා නිවැරදිව ප්‍රශ්න අසන ආකාරය පිළිබඳ නිදසුන් ඔබට අධ්‍යයනය කළ හැකියි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

ඉතා නිවැරදි ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් මම කිසිවක් නොදන්නා බවක් පෙනෙයිද? නැත. ඇත්ත වශයෙන්ම සිදුවන්නේ එහි අනෙක් පැත්තයි. අපැහැදිලි ප්‍රශ්නවලින් පෙනෙන්නේ ඔබ උත්සාහ කර නැති බවයි. නිවැරදි ප්‍රශ්නයකින් පෙනෙන්නේ ඔබ යම් දුරකට උත්සාහ කර ඔබේ සීමාව හඳුනාගෙන ඇති බවයි. ගුරුවරුන් සැමවිටම ගරු කරන්නේ එවැනි සිසුන්ටයි.

මට නොතේරෙන තැන සොයාගන්න බැරි තරමට මම ව්‍යාකූල නම් කුමක් කළ යුතුද? එවිට මෙසේ අසන්න: "මේ කොටස හේරුම් ගන්න මම කලින් දැනගෙන ඉන්න ඕන කරුණු මොනවාද?" එසේත් නැතිනම් පාඩම ආපස්සට කියවන්න; ඔබට අවසන් වරට හේරුණු තැන සහ නොතේරෙන තැන අතර සීමාව සොයාගන්න.

මට අවශ්‍ය පිළිතුරු වර්ගය ගුරුවරයාට පැවසීම අභිලාෂවාරද? නැත. "සර්, මට පියවර ටික හේරෙනවා, නැබැයි මේක වෙනත් හේතුවයි මට දැනගන්න ඕනේ" ලෙස පැවසීම ගුරුවරයාට විශාල උදව්වකි. ඔබ ඔවුන්ගේ කාර්යය පහසු කර ඇත.

ප්‍රශ්නයක් වහාම අසන්නට හැකි නම් එය ලියා තැබිය යුතුද? ඔව්. ලිවීම මඟින් ප්‍රශ්නය පිරිසිදු වේ. සිතට එන පළමු ප්‍රශ්නය බොහෝ විට අපැහැදිලි එකකි. තත්පර 30ක් වැය කර එය ලිවීමෙන් එය වටිනා ප්‍රශ්නයක් බවට පත් වේ.

තවදුරටත් කියවීමට

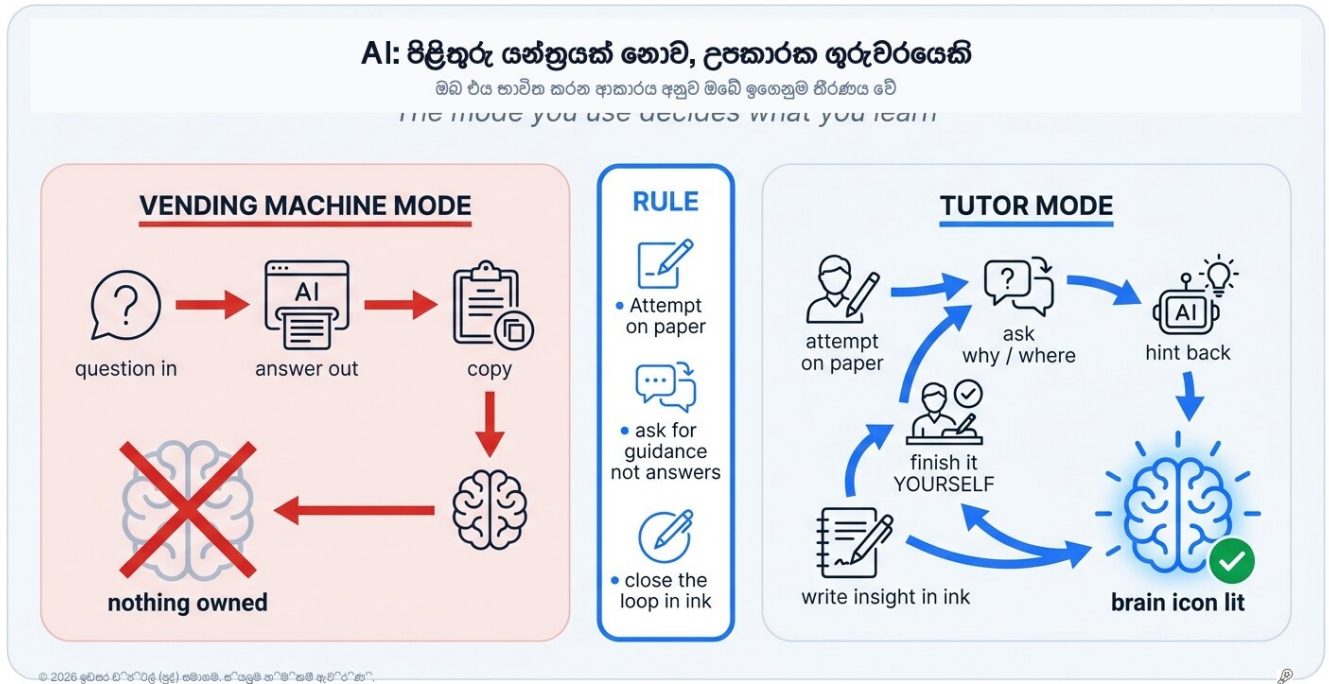
ඉලක්කගත ප්‍රශ්න ඇසීම සහ පැහැදිලි කරගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) 4 වන පියවරයි: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#).

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Elaboration](#) (විමසමින් ඉගෙනීම)

- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [Generation effects පිළිබඳ පර්යේෂණ](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

AI යනු ටියුටර්වරයෙකි, පිළිතුරු යන්නෙහි නොවේ — වෙනස ඔබේ ලකුණු තීරණය කරනු ඇත



ඔබේ ගෙදර වැඩ (homework) තොර රහස් කර දෙන එම AI භාක්ෂණයටම, ඔබ මෙතෙක් හමු වූ නොඳුම් "පෞද්ගලික ගුරුවරයා" (Tutor) වීමේ හැකියාවද ඇත. එහි ප්‍රතිඵලය තීරණය වන්නේ ඔබ එය භාවිතා කරන ආකාරය අනුවයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි ඒ ක්‍රම දෙක අතර වෙනස හඳුනා ගනිමු. එමෙන්ම AI භාවිතා කිරීම "තොර වැඩක්ද?" යන ප්‍රශ්නයට අවටකව පිළිතුරු දෙමින්, AI භාක්ෂණය නියම ඉගෙනුම් මෙවලමක් ලෙස භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය නීති තුනක් මෙහිදී සාකච්ඡා කරමු.

කෙටි පිළිතුරු: ප්‍රශ්නය AI එකට කොපි කරලා (Copy-paste), ලැබෙන පිළිතුර ලියා ගැනීම "තොර වැඩක්". ඒකෙන් ඔබවම රැවටෙනවා. මොකද විභාග ශාලාවේ ගත කරන පැය තුන ඇතුළත ඔබට කිසිම උපකාරයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. නමුත්, මුලින්ම ඔබ තනියම උත්සාහ කරලා, පසුව "ඇයි මෙතෙම වුණේ?" හෝ "මගේ වැරද්ද කොහැනද?" කියා AI එකෙන් අසා දැනගෙන ප්‍රශ්නය විසඳීම අධ්‍යයනයක් (Studying). එය දක්ෂ ගුරුවරයෙකුගෙන් ඉගෙන ගන්නවා වැනි දෙයක්.

දැන් හැම ශිෂ්‍යයෙකුටම මේ අලුත් මිතුරා (AI) සිටිනවා. හැමෝම තමන් නොදැනුවත්වම AI සමඟ ගොඩනගා ගන්නා සම්බන්ධය කුමක්ද කියා තීරණය කරමින් ඉන්නවා.

පළමු ක්‍රමය: රාත්‍රී 9 වී ඇත. හෝම්වර්ක් ටික අවසන් කළ යුතුයි. ඔබ ප්‍රශ්නය AI එකට කොපි කරනවා. තත්පරයකින් පරිපූර්ණ පිළිතුරක් ලැබෙනවා. ඔබ එය ලියා ගන්නවා. හෝම්වර්ක් අවසන්. නමුත් ඔබ කිසිවක් ඉගෙන ගන්නේ නැහැ. මෙය වසරක් පුරා කළහොත් කුමක් වෙයිද?

දෙවන ක්‍රමය: රාත්‍රී 9 වී ඇත. ඔබට එක ප්‍රශ්නයක් කර ගත නොහැකිව තිර වී සිටිනවා. ඔබ AI එකෙන් මෙතෙම අහනවා: "මම මේ ගාණ හැදුවා, හැබැයි තුන්වෙනි පියවරේදී මට පැටලෙනවා. ඇයි මේ ආදේශය මෙනහට වැරදි වෙන්නේ?" විනාඩි දෙකකට පසු ඔබ නොදැන සිටි දෙයක් අවබෝධ කර ගන්නවා. ඔබ තනියම ගාණ හදලා අවසන් කරලා, ඒ අලුත් අවබෝධය ඔබේ සටහන් පොතේ ලියා ගන්නවා.

එකම කාක්ෂණය, එකම රාත්‍රිය — නමුත් ප්‍රතිඵල දෙකක්. කාලයත් සමඟ මේ වෙනස ඔබේ අනාගතය තීරණය කරනවා. අපි මේ ක්‍රම දෙක නම් කරමු.

වෙන්වීන් මැෂින් එකක්ද? නැත්නම් ටියුටර් කෙනෙක්ද?

පළමු ක්‍රමයේදී ඔබ AI එක සලකන්නේ **වෙන්වීන් මැෂින් (Vending Machine)** එකක් ලෙසයි. ප්‍රශ්නය ඇතුළත් කරනවා, පිළිතුර එළියට එනවා. වැඩේ ඉවරයි. මෙය ඔබට "උදව්වක්" කියා හැඟුණත්, ඇත්තටම සිදුවන්නේ ඔබේ දැනුම වර්ධනය විය යුතු තැන වෙනත් කෙනෙකුට පැවරීමයි (Outsourcing). ඔබ මේ පොත පුරාම දුටු දෙයක් තමයි, දැනුම ඔබේ මනස හරහා ගලා නොගියොත් එය තැන්පත් නොවන බව. විභාග ශාලාවේදී මේ යන්නෙහි ඔබ ළඟ තැනි නිසා, එතැනදී ඔබ අසරණ වෙනවා.

දෙවන ක්‍රමයේදී AI එක ඔබේ **ටියුටර් (Tutor)** කෙනෙක්. ඔබ කරමින් සිටි වැඩය, ඔබට වුණු වැරද්ද සහ ඔබේ නිශ්චිත ප්‍රශ්නය ඔබ ඉදිරිපත් කරනවා. AI එක කරන්නේ ඔබට මඟ හැරුණු පුරුක පෙන්වා දීමයි. එවිට ඉතිරි ටික තනියම සිතා නිම කරන්නේ ඔබයි. මෙහිදී මතන්සි වී සිතන්නේ ඔබයි. AI එක කළේ ඔබ තිර වී සිටි තැනින් ඔබව මුදා ගැනීම පමණයි.

නොඳුම ගුරුවරුන් හැමදාමත් කළේ මේ දෙවන ක්‍රමයයි. දක්ෂ ගුරුවරයෙකුගෙන් පිළිතුරක් ඇසූ විට, ඔහු කරන්නේ ඔබට සිතන්නට මඟ පෙන්වන තවත් ප්‍රශ්නයක් ඇසීමයි. මෙය සොක්‍රටීස් (Socratic) පවා භාවිතා කළ පැරණි ක්‍රමයක් — එනම් අවබෝධය යනු ලබා දිය හැකි දෙයක් නොව, ශිෂ්‍යයා විසින්ම ගොඩනගා ගත යුතු දෙයක් බවයි. යුනෙස්කෝ (UNESCO) ආයතනය පවා පවසන්නේ අධ්‍යාපනයේදී AI භාවිතා කළ යුත්තේ මිනිසාගේ චින්තනයට සහය වීමට මිස, එය ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට නොවන බවයි.

ඉතින් — මේක හොර වැඩක්ද?

ශිෂ්‍යයන්, දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් අසන මේ ප්‍රශ්නයට සෘජු පිළිතුරක් තියෙනවා.

පළමු ක්‍රමය (Mode One) හොරකමකි: එයින් ඔබ රවටන්නේ ඔබවමයි. පාසලේ නීති වලට ඔබ අසු නොවුවත්, විභාගයේදී ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම අසු වෙනවා. ජාතික මට්ටමේ විභාගයකදී ඔබට කිසිම උපකාරයක් නැතිව පැය තුනක් ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දීමට සිදු වෙනවා. වසර පුරාම ඔබ AI එකට පැවරූ වැඩ, විභාගයේදී ඔබට කර ගත නොහැකි වෙනවා.

දෙවන ක්‍රමය (Mode Two) හොරකමක් නොවේ: එය සාර්ථක ඉගෙනුම් ක්‍රමයකි. "ඇයි?" කියා ඇසීම, ඔබ වැඩ කළ ආකාරය පෙන්වීම, පිළිතුර වෙනුවට ඉඟියක් (Hint) ඉල්ලා සිටීම — මේවා ඉගෙනීමේ කොටස් වේ. පිළිතුරු දෙන්නේ යන්නෙහි වීම නිසා එය වැරදි වන්නේ නැත. දෙවන ක්‍රමය භාවිතා කරන ශිෂ්‍යයා කිසිම උදව්වක් නැතිව ප්‍රශ්නයක් අහනැර දමන ශිෂ්‍යයාට වඩා වැඩි චින්තන අභ්‍යාසයක නිරත වේ.

සරලවම කිවහොත්: **AI එකේ පිළිතුර ඔබ වෙනුවෙන් සිතනවා නම්, එය වැරදි ක්‍රමයයි. එය ඔබට සිතන්නට උදව් වෙනවා නම්, එය නිවැරදි ක්‍රමයයි.**

රාත්‍රී 9 ට නිවැරදි ක්‍රමයේ රැඳී සිටින්නේ කොහොමද?

වැඩ රාශියක් තිබෙන විට ලෙහෙසි ක්‍රමයට යාමට ඕනෑම කෙනෙකුට සිතෙනවා. ඒ නිසා අපි මේ නීති තුන අනුගමනය කරමු:

1 වෙනි නීතිය — මුලින්ම තනියම උත්සාහ කරන්න. ඔබ පෑනෙන් කඩදාසියක උත්සාහ නොකර කිසිම ප්‍රශ්නයක් AI එකට දෙන්න එපා. උත්සාහ කිරීමෙන් ඔබට වැරදුණු තැන හරියටම හඳුනාගත හැකියි. එවිට AI එක කරන්නේ ඔබේ චින්තනය නිවැරදි කිරීම මිස, එය සම්පූර්ණයෙන්ම භාර ගැනීම නොවේ.

2 වෙනි නීතිය — පිළිතුර වෙනුවට "ඇයි" සහ "කොතැනද" කියා අසන්න. ප්‍රශ්න අසන ආකාරය වෙනස් කරන්න. "මෙම නීතිය මෙතැනට අදාළ වෙන්නේ ඇයි?", "මම හඳුනා ගන්න මෙන්න, මට වැරදුණේ කොතැනද?", "මට පිළිතුර එපා, පොඩ් ඉඟියක් දෙන්න" වැනි දේ අසන්න. පසුව එය තනියම නිම කරන්න. පිළිතුර ලැබුණත්, එය ඵලසම කොට නොකර, එය කියවා වසා දමා ඔබේ මතකයෙන් නැවත ලියන්න.

3 වෙනි නීතිය — පැහැත් සටහන් කරන්න. තිරයක් මත යමක් කියවීමෙන් ලැබෙන අවබෝධය ඉතා අල්පයි. AI එක ඔබට යමක් පැහැදිලි කර දුන් පසු, වනාම පැහැත් අතට ගෙන එම කරුණ ඔබේම වචනයෙන් සටහන් පොතේ ලියා ගන්න. මේ සඳහා ගත වන්නේ තත්පර 30 කි. නමුත් එය AI එකේ දැනුම ඔබේ දැනුම බවට පත් කරන වැදගත්ම පියවරයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

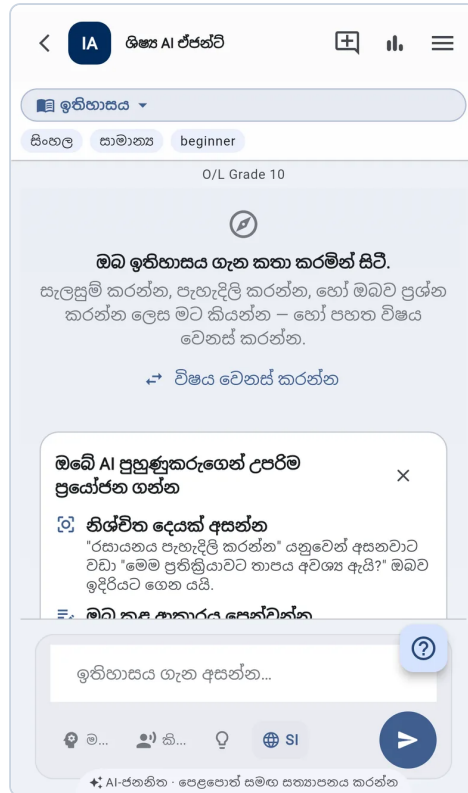
1. ඔබ අවසන් වරට AI භාවිතා කළ අවස්ථා තුනක් මතක් කර බලන්න. එය පළමු ක්‍රමයද? දෙවන ක්‍රමයද? වරදකාරී හැඟීමක් ඇති කර ගන්න එපා, දැන් සිට එය නිවැරදි කරගන්න.
2. අද රාත්‍රියේ එක අමාරු ප්‍රශ්නයක් තෝරාගෙන දෙවන ක්‍රමය අත්හදා බලන්න. තිර වෙත තෙක් තනියම හඳුන්වා, පසුව AI එකෙන් "ඇයි" හෝ "කොතැනද" කියා අසා ප්‍රශ්නය තනියම නිම කරන්න.
3. අවසාන පියවර: ඉගෙන ගත් අලුත් කරුණ ඔබේ සටහන් පොතේ අතින් ලියන්න.

කෙටියෙන්

- එකම තාක්ෂණය ක්‍රම දෙකකට: **වෙන්ඩින් මැෂින්** (පිළිතුර ඔබේ සිතීම නතර කරයි) සහ **ටියුටර්** (මඟ පෙන්වීම ඔබේ සිතීමට රුකුල් දෙයි).
- **හොර වැඩක්ද?**: පළමු ක්‍රමයෙන් රැඳෙන්නේ ඔබයි — විභාගයේදී එය ඔප්පු වේ. දෙවන ක්‍රමය යනු දක්ෂ ගුරුවරයෙකු සමඟ පාඩම් කිරීම වැනි ය.
- **නීතිය 1: මූලිකම උත්සාහ කරන්න** — පැහැත් ලියන්න කලින් AI භාවිතා නොකරන්න.
- **නීතිය 2: ඇයි/කොතැනද/ඉඟි අසන්න**, පිළිතුර නොවේ.
- **නීතිය 3: පැහැත් අවසන් කරන්න** — ඉගෙන ගත් දේ අතින් ලියන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඕනෑම AI එකක් සමඟ මේ ක්‍රමය අනුගමනය කළ හැකි වුවත්, ඉගෙනීම සඳහාම සකස් කළ AI එකක් භාවිතා කිරීම වඩාත් සාර්ථකයි. **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy) ඇති AI Study Coach (Ask AI)** සකස් කර ඇත්තේ මේ ටියුටර් සම්බන්ධතාවය වෙනුවෙනි. එය අපේ රටේ විෂය නිර්දේශයට අනුව පිළිතුරු දීමටත්, ඔබට කෙළින්ම පිළිතුර දෙනවා වෙනුවට පියවරෙන් පියවර මඟ පෙන්වීමටත් පුහුණු කර ඇත. ඔබට මෙය දිනකට පණිවිඩ 5ක් දක්වා නොමිලේ අත්හදා බැලිය හැකියි; ගෙවන සාමාජිකත්වවලදී සීමාවක් නැත. නිවැරදිව ප්‍රශ්න අසන ආකාරය ඉගෙන ගැනීමට අපගේ **Prompt Packs** ද භාවිතා කළ හැකියි. ඔබේ උත්සාහය සහ වැරදුණු තැන AI එකට පවසා, බාධාව ඉවත් කරගෙන තනියම සිතන්නට පුරුදු වන්න.



නිහර අසන ප්‍රශ්න

මගේ පන්තියේ හැමෝම AI එකෙන් හෝම්වර්ක් කොපි කරනවා. මම එහෙම නොකළොත් මම පස්සට යයිද? ඔවුන් කරන්නේ නාවකාලිකව වැඩිවත් වගේ පෙනී සිටීම පමණයි. හෝම්වර්ක් වල අරමුණ පිළිතුර ලියන එක නෙවෙයි, ඔබේ මොළය පුහුණු කරන එකයි. විභාගය පැමිණී විට කොපි කළ අය සහ ඉගෙන ගත් අය කවුද යන්න පැහැදිලිව පෙනේවි. ඔබ සිටිය යුත්තේ දක්ෂයන්ගේ පැත්තේය.

සමහර වෙලාවට මට සම්පූර්ණ පිළිතුරම (Worked solution) බලාගන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඒක වැරදිද? පිළිතුරක් අධ්‍යයනය කිරීම වරදක් නොවේ. නමුත් වැදගත් වන්නේ ඉන්පසු ඔබ කරන දේයි. පිළිතුර බලා, එය වසා දමා, මතකයෙන් නැවත කඩදාසියක ලියන්න. ඉන්පසු එවැනිම වෙනත් ප්‍රශ්නයක් තනියම විසඳන්න. එවිට එය දෙවන ක්‍රමය (Mode Two) වේ.

AI එක දෙන පිළිතුර නිවැරදි බව මම කොහොමද දන්නේ? හොඳ ප්‍රශ්නයක්. පොදු AI මෘදුකාංග සමහර විට වැරදි පිළිතුරු දිය හැකියි (විශේෂයෙන් ලංකාවේ විෂය නිර්දේශ සම්බන්ධයෙන්). ඒ නිසා සැමවිටම ඔබේ පෙළ පොත සමඟ එය සසඳන්න. පෙළ පොතේ ඇති කරුණට පටහැනි ඕනෑම දෙයක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්න.

මගේ දරුවා AI භාවිතා කරන්නේ කුමන ක්‍රමයටද කියා මා හඳුනා ගන්නේ කෙසේද? (දෙමාපියන් සඳහා) ඔහුගෙන් මෙනෙම අහන්න: "පුතේ, මේ සතියේ AI එක උදව් කරපු එක දෙයක් මට පැහැදිලි කරලා දෙන්න." ඔහුට එය තිරය දෙස බලන්නේ නැතිව පැහැදිලි කළ හැකි නම්, ඔහු ඉන්නේ දෙවන ක්‍රමයේයි. ඔහුට පැහැදිලි කළ නොහැකි නම්, ඔහු කර ඇත්තේ පිළිතුරු කොපි කිරීම පමණි.

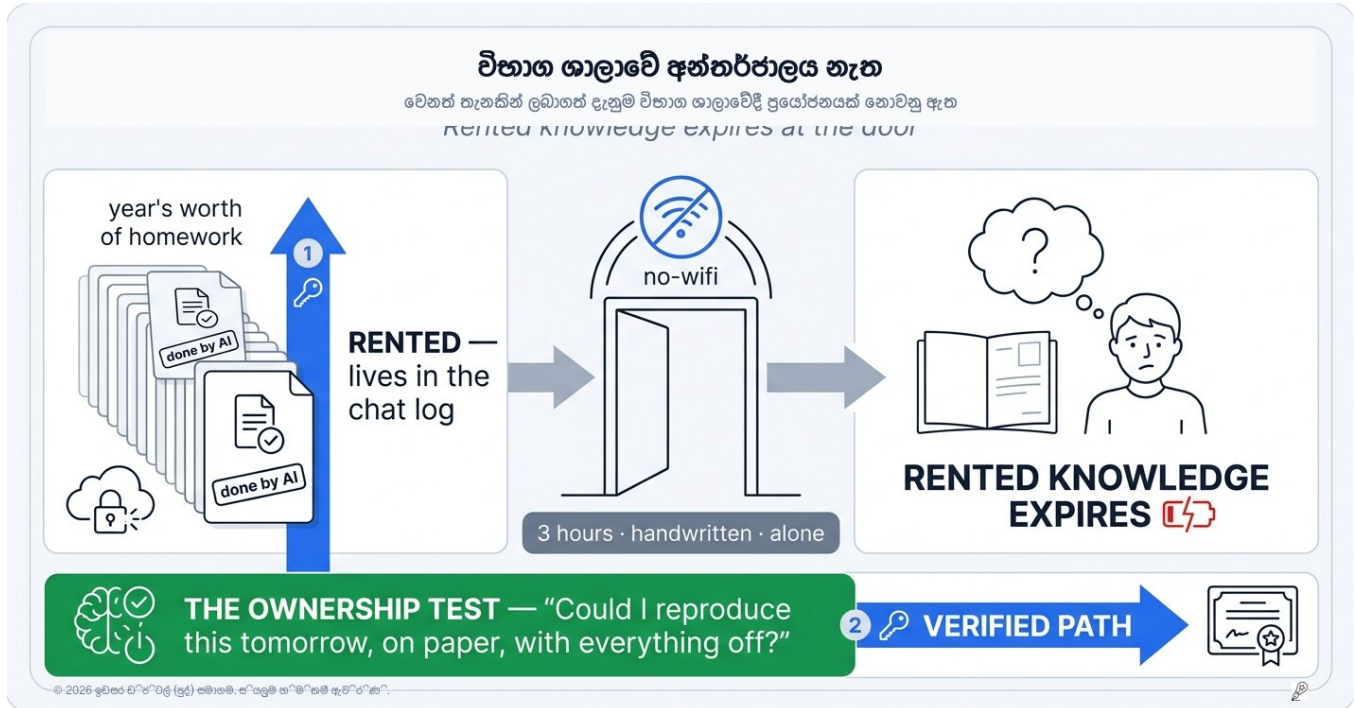
තවදුරටත් කියවීමට

AI භාවිතයෙන් කරුණු පැහැදිලි කර ගැනීම සහ සොක්‍රටීස් ක්‍රමයට (Socratic guidance) ඉගෙනීම පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර අපගේ වෙබ් අඩවියෙන් කියවිය හැකිය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#) සහ [Part 2 — The Plan](#).

මූලාශ්‍ර

- UNESCO — [Artificial intelligence in education: a human-centred approach](#) (අධ්‍යාපනයේදී AI භාවිතය පිළිබඳ මානව-කේන්ද්‍රීය ප්‍රවේශය)
- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#) (පැහැදිලි කිරීම කියවීම පමණක් නොව, ඒවා නැවත නිපදවීම වැදගත් ඇයි?)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

විභාග ශාලාවේ Wi-Fi නැත: "කුලියට ගත් දැනුම" විභාගයේදී අසාර්ථක වන්නේ ඇයි?



ලංකාවේ ජාතික විභාග නවමත් පැවැත්වෙන්නේ අතින් ලියන, කිසිම බාහිර උදව්වක් නැති, 'offline' ක්‍රමයටයි. නමුත් සිසුන්ගේ එදිනෙදා "දැනුම" ලබාගන්නා ආකාරය දැන් AI (කෘත්‍රිම බුද්ධිය) සමඟ දැඩිව බද්ධ වී තිබෙනවා. "ඉගෙන ගන්න නැට් ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය වෙන් වන්නේ ඒ හැටුම ගැනයි: විභාගයකදී ඇත්තටම පරීක්ෂා කරන්නේ මොනවාද, "කුලියට ගත් දැනුම" යනු කුමක්ද සහ ඔබ යමක් දන්නවාදැයි දැනගැනීමට ඇති එකම ප්‍රශ්නය කුමක්ද යන්න මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: මෙහි ඇති ප්‍රධානතම අවදානම වන්නේ "කුලියට ගත් දැනුමයි" (rented knowledge). AI ඔබේ ගෙදර වැඩ කර දෙන විට, එහි ප්‍රතිඵලය ඇත්තක් වුවත්, ඒ දැනුම ඉතිරි වන්නේ AI එකේ 'chat log' එකේ පමණයි. ලංකාවේ ජාතික විභාග පවත්වන්නේ අතින් ලියන, තාක්ෂණික උදව් නැති ක්‍රමයකට නිසා, ඔබ ලබාගත් ඒ "කුලියට ගත් දැනුම" විභාග ශාලාවේ දොරටුව අසලදී අවසන් වෙනවා. මෙයින් බේරීමට නම් සෑම රාත්‍රියකම ඔබෙන් මෙසේ අසාගන්න: "හෙට දිනයේදී, කිසිම තාක්ෂණික උදව්වක් නැතිව, කඩදාසියක් මත මෙය නැවත තනියම ලියන්න මට පුළුවන්ද?"

මඳකට සිතන්න, ඉදිරි වසර දෙක අවසානයේ ඔබ ඉන්නා ඒ විභාග ශාලාව ගැන.

පේළියට නැඹු මෙස සහ පුටු. ප්‍රශ්න පත්‍රයක්. තිස් පිළිතුරු පත්‍රයක්. පෑනක්. ඔරලෝසුවක්. සහ ඔබ පමණයි. ඔබ සතුව ඇත්තේ ඔබේ ඔළුව ඇතුළේ තියෙන දේ විතරයි. දුරකථන නැත. Google සෙවුම් නැත. AI වැට් චින්ඳෝ එකක් නැත. ඉතිහාසයේ වැඩිපුරම අන්තර්ජාලය හා සම්බන්ධ වුණු පරම්පරාව, ඒ පැය තුන ඇතුළත නිනාමනාම ලෝකයෙන් විසන්ධි වෙනවා.

මේ විභාග ශාලාවේ ස්වරූපය පසුගිය වසර පහක කාලය තුළ වෙනස් වී නැත. නමුත් වෙනස් වී ඇත්තේ සිසුන් ඒ ශාලාවට ළඟා වන ආකාරයයි. අද වන විට ඕනෑම ගෙදර වැඩක්, රචනාවක් හෝ අපහසු ප්‍රශ්නයක් AI ආධාරයෙන් ඉතා ඉක්මනින් නිම කළ හැකියි. විභාග ශාලාව පැරණි විදිනම වුණත්, එතැනට යන පාර සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වෙලා.

මෙය වත්මන් ශිෂ්‍ය පරම්පරාව වැටී සිටින ලොකුම උගුලයි. ඒ නිසාම මේ ගැන වෙනම කතා කළ යුතුමයි.

AI මගින් ඔබේ ගෙදර වැඩ කරවා ගැනීමේ වැරද්ද කුමක්ද?

AI මගින් ඔබේ ගෙදර වැඩක් කර දෙන විට, සැබෑ ප්‍රතිඵලයක් ඔබට ලැබෙනවා: ගෙදර වැඩ අවසන් වෙනවා, අභ්‍යාස පොත පිරිවෙනවා, ගුරුවරයාගෙන් හරි ලකුණක් ලැබෙනවා. ප්‍රතිඵලයක් පෙනෙන්නට තිබෙන නිසා මෙය "ප්‍රගතියක්" ලෙස ඔබට දැනෙන්නට පුළුවන්.

නමුත් ඒ දැනුම ගබඩා වී ඇත්තේ කොතේදැයි බලන්න. එය තිබෙන්නේ AI එකේ chat log එකේය. එය ඔබේ අභ්‍යාස පොතට පිටපත් කරන අතරතුර ඔබේ දෑස් අතරින් මොනොතකට ගමන් කළා පමණි. එය පිටපත් කිරීමට තරම් වෙලාවක් ඔබේ දෑස් මත රැඳුණත්, ඔබේ මනසේ තැන්පත් වීමට තරම් කාලයක් එහි රැඳුණේ නැත. මෙම පොතේදී අපි එය හඳුන්වන්නේ **"කුලියට ගත් දැනුම" (Rented Knowledge)** ලෙසයි. අන්තර්ජාලය සම්බන්ධ වී ඇති තාක් කල් එය අපුරුච්ඡා වැඩ කරයි. නමුත් එය කිසිම විටක ඔබේ අයිතියක් වුණේ නැතැ.

දැනුම කුලියට ගැනීම හරියට එය තමන්ට අයිති වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. උගුල නියෙන්නෙ එතැනයි. ගෙදර වැඩ පොතේ හැටියට ඔබට අනුකලනය (integration) පුළුවන් බව පෙනේවි; රචනා ගොනුව බැලූ විට ඔබට ඉංග්‍රීසි ව්‍යාකරණ හොඳින් පුළුවන් බව පෙනේවි. ඔබ දක්ෂයෙකු බවට සියලු බාහිර සාධක සාක්ෂි දරාටී. නමුත් ඔබ විභාග ශාලාවට යන දිනට, ඒ "කුලී ගිවිසුම" අවසන් වෙනවා. එහිදී පරීක්ෂා කරන්නේ "ඔබේ ගෙදර වැඩ නිවැරදිද?" යන්න නොව, "ඔබට නතියම මෙය නිර්මාණය කළ හැකිද?" යන්නයි.

තවත් වැදගත් දෙයක් තිබෙනවා: විභාගයකදී පරීක්ෂා කරන්නේ ඔබ දන්නා කරුණු පමණක්ම නෙවෙයි. ඔබේ **නිර්මාණ හැකියාව (production capacity)** එනම් — පීඩනය නමුවේ මතකය අවදි කරගැනීම, වේගයෙන් ලිවීම, පැය තුනක් එක දිනට පැහැදිලිව අකුරු ලිවීම වැනි දේවල් එහිදී පරීක්ෂා කෙරෙනවා. මේවා ප්‍රශ්න කළ හැක්කේ පුනුනුවීමෙන් (repetition) පමණයි. ඔබ AI මගින් ගෙදර වැඩ කරන සෑම අවස්ථාවකම, මේ වටිනා පුනුනුව ඔබට අනිමි වෙනවා. AI පාවිච්චි කර කොපි කරන ශිෂ්‍යයාට රසායන විද්‍යාව පමණක් නොව, විභාගයකට අවශ්‍ය "ලිවීමේ හැකියාව" පවා අනිමි වෙනවා.

රාත්‍රී ගිණුම් පොත

ඔබේ අධ්‍යයන වසර ගිණුම් පොතක් ලෙස සිතන්න. සෑම රාත්‍රියකම ඔබ එහි යම් සටහනක් තබනවා.

ගෙදර වැඩ ප්‍රශ්නයක් තමන්ගේම පෑනෙන්, වෙනස වී, වැරදී වැරදී උත්සාහ කර විසඳූ විට, එය **"නිමිකාරීත්වය" (Owned)** තීරුවට එකතු වෙනවා. එතැනදී දැනුම වගේම පුනුනුවත් ඔබට ලැබෙනවා. නමුත් එම ප්‍රශ්නයම AI එකෙන් කරගත් විට එය එකතු වන්නේ **"කුලියට ගත්" (Rented)** තීරුවටයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් පෙනෙන්නට තිබුණත්, ඔබේ දැනුම තැන්පතුව බිංදුවයි. වසර අවසානයේ ශිෂ්‍යයන් දෙදෙනෙකුටම එක හා සමාන 'හරි' ලකුණු වැටුණු අභ්‍යාස පොත් තිබිය හැකියි. නමුත් විභාග ශාලාවේදී ප්‍රශ්න පත්‍රය විසින් ඔවුන් දෙදෙනා සතු සැබෑ "ශේෂය" හෙළි කරනු ඇත.

"ගෙදර වැඩ ඉවර නම් ඒකෙන් මොකක්ද නියෙන ප්‍රශ්නය?" කියන ප්‍රශ්නයට අවංක පිළිතුර මෙයයි: ගෙදර වැඩ යනු හුදෙක් නිම කළ යුතු දෙයක් නොව, එදින රාත්‍රියේ ඔබ ලැබූ පුනුනුවේ වාර්තාවයි.

මෙහිදී මා AI භාවිතයට විරුද්ධ වනවා නොවේ. මෙයට පෙර පරිච්ඡේදයේදී අප පැහැදිලි කළ පරිදි, AI ඔබේ ගුරුවරයෙකු (tutor) ලෙස භාවිතා කර ඔබේ සැකයන් දුරු කරගන්නේ නම්, එය **"නිමිකාරීත්වය"** තීරුවට එකතු වේ. නමුත් AI එක හරියට මැෂින් එකක් වගේ පාවිච්චි කරලා උත්තර විතරක් ලබාගන්නවා නම්, එය දැනුම කුලියට ගැනීමකි. මෙවලම එකම වුවත්, ඔබ එය භාවිතා කරන ආකාරය අනුව ප්‍රතිඵලය වෙනස් වේ.

ඔබ සතු දැනුම කුමක්දැයි හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

ඔබේ දැනුමේ ශේෂය දැන ගැනීමට විභාගය එතෙක් සිටිය යුතු නැතැ. ඕනෑම රාත්‍රියක ඔබට මෙම ප්‍රශ්නය ඔබෙන්ම ඇසිය හැකියි:

"හෙට දිනේදී, කිසිම උදව්වක් නැතිව, කඩදාසියක් මත මෙය නැවත තනියම නිර්මාණය කරන්න මට පුළුවන්ද?"

"මම ඒක ඉවර කළාද?" කියන එක නෙවෙයි ප්‍රශ්නය. "මම කියවන කොට ඒක තේරුණාද?" කියන එකත් නෙවෙයි ප්‍රශ්නය. කඩදාසියක තනියම ලියන්න පුළුවන්ද? යන්නයි වැදගත්. පිළිතුර "ඔව්" නම්, ඔබට ඒ දැනුම අයිතියි. සැකයක් ඇත්නම්, නිස් කඩදාසියක් ගෙන විනාඩි පහක් වැය කර එය පරීක්ෂා කර බලන්න.

මෙම ප්‍රශ්නය නිතර අසන සිසුන් පවසන්නේ, එමගින් ඔවුන්ගේ වැඩ කරන විලාසය වෙනස් වන බවයි. AI එකෙන් කොපි කිරීම තමන්ගේ අනාගතයට තබා ගන්නා "නයක්" වැනි බව ඔවුන්ට වැටහෙන්නට පටන් ගනී.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

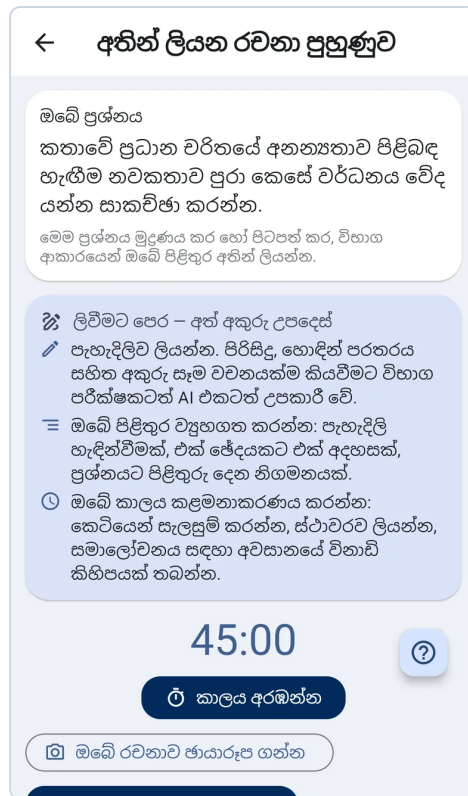
1. මෑතකදී ඔබ AI ආධාරයෙන් කළ වැඩක් තෝරාගන්න (අවංකවම සිතන්න).
2. "නිමිකාරීත්ව පරීක්ෂණය" (Ownership test) කරන්න: නිස් කඩදාසියක් ගන්න, සියල්ල විසන්ධි කරන්න, එම විසඳුම හෝ කරුණ තනියම ලියා දක්වන්න.
3. ඔබට තනියම ලියාගත නොහැකි ඕනෑම දෙයක්, අද රාත්‍රියේම ඔබේ පෑනෙන් ලියා පුනුණු වන්න. උත්සාහ කරන්න, වැරදෙන තැන් බලන්න, නැවත උත්සාහ කරන්න. එවිට ඔබට දැනෙන වෙනස අත්විඳින්න. ඒ වෙනස තමයි සැබෑ ඉගෙනීම.

කෙටියෙන්

- ජාතික විභාග ශාලාව සැලසුම් කර ඇත්තේ 'offline' පරිසරයක් ලෙසයි: එහි ඇත්තේ පැය තුනක අසනය, අතින් ලියන නිර්මාණාත්මක පරීක්ෂණයකි.
- AI මගින් නිම කරන වැඩ නිසා "කුලියට ගත් දැනුම" නිර්මාණය වේ: එහි ප්‍රතිඵලය chat log එකේ පවතින අතර විභාග ශාලාවේ දොර අසලදී එය අහෝසි වේ.
- විභාගයකදී කරුණු වලට අමතරව නිෂ්පාදන ධාරිතාව (production capacity) පරීක්ෂා කරයි: පීඩනය යටතේ මතකය අවදි කිරීම සහ වේගයෙන් ලිවීම ප්‍රශ්න කළ හැක්කේ තනියම පුනුණු වීමෙන් පමණි.
- සෑම රාත්‍රියකම ඔබ කරන්නේ ගිණුම් තැබීමකි: පෑනෙන් කරන වැඩ -> නිමිකාරීත්වය; AI මගින් උත්තර පමණක් ලබා ගැනීම -> කුලිය.
- නිමිකාරීත්ව පරීක්ෂණය: හෙට දිනේදී, සියල්ල විසන්ධි කර, කඩදාසියක මෙය තනියම ලිවීමට මට හැකිද?

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

විභාගයකදී අතින් ලිවීම සහ නිවැරදි ලකුණු දීමේ පටිපාටියට අනුකූල වීම ඉතා වැදගත්. **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy)** ඇති **ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇගයීමේ (Exam Paper Marking)** සේවාව හරියටම මේ සඳහායි. එහිදී ඔබ කරන්නේ තනියම, අතින් ප්‍රශ්න පත්‍රයට පිළිතුරු ලියා, එහි ඡායාරූපයක් අපට එවීමයි. කිසිම AI එකකට ඔබේ අත් අකුරින් ලියූ පිටු තුනක ගණිත ගැටලුවක් ඔබේ මතසිත් කළාදැයි පරීක්ෂා කළ නොහැක. නමුත් අපගේ ගුරුවරුන් එය පරීක්ෂා කර ඔබට නිසි මඟ පෙන්වීම ලබා දෙයි. මෙය විභාග ශාලාවේදී ඔබට ලැබෙන සැබෑ අත්‍යාසයයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

විභාග සඳහාත් ඉදිරියේදී AI භාවිත කරන්න දෙයි හේද? සමහර විට අනාගතයේදී එසේ විය හැකියි. නමුත් ඔබේ සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) සහ උසස් පෙළ (A/L) විභාග පවත්වන දිනයත් සහ ක්‍රමය දැනටමත් තීරණය කර ඇවසන්. ඒවා පැනෙන් ලියන විභාගයි. දැනට පවතින ක්‍රමයට හොඳින් සූදානම් වන්න. (තනියම යමක් නිර්මාණය කිරීමේ හැකියාව ඕනෑම AI තාක්ෂණය සහිත රැකියා ස්ථානයකදී වුවත් ඔබට ඉහළ වටිනාකමක් ලබා දෙනු ඇත).

මම හැමදේටම AI භාවිත කරනවා, මගේ ඉස්කෝලේ ලකුණුත් හොඳයි. ඒ කියන්නේ ඒක සාර්ථකයි හේද? පාසල් වාර විභාග වලදී ගෙදර වැඩ සම්පූර්ණ කිරීම මත ලකුණු ලැබෙන නිසා මෙය සාර්ථක යැයි ඔබට සිතෙන්නට පුළුවන්. නමුත් ජාතික විභාගයේදී මනින්නේ ඔබේ සැබෑ නිමිකාරීත්වය පමණි. මේ දෙක අතර වෙනස ප්‍රතිඵල ලේඛනය එනතුරු නොපෙනී නිබිය හැකියි. "නිමිකාරීත්ව පරීක්ෂණය" මගින් ඔබට එය අදාළ නොමිලේ බලාගත හැකියි.

මම කරපු වැඩක් හරිද කියලා AI එකෙන් බලන එකත් දැනුම කුලියට ගැනීමක්ද? නැතැ — එය AI භාවිතා කළ හැකි හොඳම ක්‍රමයයි. මුලින් ඔබ තනියම උත්සාහ කර, පසුව එහි හරි වැරදි බැලීමට AI භාවිතා කිරීමෙන් ඔබේ දැනුම තවදුරටත් තහවුරු වේ. එවිට නිර්මාණය ඔබේය, ප්‍රතිපෝෂණය (feedback) ඔවුන්ගේය.

විභාගය කිට්ටුයි, මම කාලයක් නිස්සේ කොපි කළා නම් දැන් මොකද කරන්නේ? වැඩිපුර ලකුණු ලැබෙන තැන් වලින් පටන් ගන්න: පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර (Past papers) ගෙන, කාලය මැන, කිසිම උදව්වක් නැතිව පැනෙන් ලියන්න. මුලදී මෙය ඉතා අපහසු වනු ඇත. එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ මෙතෙක් කල් ගත් "ණය" දැන් ගෙවීමට සිදුවී ඇති බවයි. අද සිට ඔබ තනියම කරන සෑම පුහුණුවක්ම ඔබේ සැබෑ දැනුම තැත්පතුවට එකතු වේ.

තවදුරටත් කියවීමට

අතින් ලියන පුහුණුව සහ ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇගයීම වැදගත් වන්නේ ඇයිද යන්න ගැන "ඉඩසර ක්‍රමය" (Idasara Method) තුළ වැඩිදුරටත් විස්තර කර ඇත: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- UNESCO — [Artificial intelligence in education: a human-centred approach](#)
- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [Association for Psychological Science](#) (එල්ලායි පුනුණු පරීක්ෂණ සහ නිෂ්පාදන හැකියාව පිළිබඳව)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

ඔබේ විභාගය සඳහා ඕනෑම AI තාක්ෂණයක් (Chatbot) විශ්වාස කිරීමට පෙර ඔබ ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න 4

AI භාවිතයට පෙර ඔබෙන්ම අසන්න ඕනෑ ප්‍රශ්න 4ක්

වෙනත් පිළිතුරු ලැබීම යනු සැබෑ දැනුම ලබා ගැනීම නොවේ

- 1

Grounded in MY curriculum — or the whole internet?
 Focus vs. Broad Data
- 2

Is the syllabus guarantee built in — or my nightly job?
 Automated Assurance vs. Manual Verification
- 3

What catches its mistakes before my notebook?
 Pre-emptive Filters vs. Post-Hoc Correction
- 4

Does it remember MY weak spots — or meet me as a stranger?
 Personalized Learning vs. Generic Interaction

right and wrong sound the same

The official textbook outranks every chatbot

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

අද පවතින නවීන Chatbots (උදා: ChatGPT) ඇත්තටම දක්ෂයි. ඒවා පුහුණු කර තිබෙන්නේ මුළු ලෝකයේම තොරතුරු පදනම් කරගෙන මිස ඔබේ විභාගයේ ලකුණු දීමේ පටිපාටියට (Marking Scheme) අනුව නෙමෙයි. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය මගින් ඕනෑම AI මෙවලමක් විභාග සඳහා භාවිතා කිරීමට පෙර ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න හතරක් සහ එමගින් මතු විය හැකි අවදානම් දෙකක් ගැන පැහැදිලි කරයි.

කෙටි පිළිතුර: අලුත් දේවල් සොයා බැලීමට සහ උපකාරක ගුරුවරයෙකු ලෙස ප්‍රශ්න ඇසීමට ChatGPT වැනි දෑ නිදහසේ භාවිතා කරන්න. නමුත් ඔබේ විභාග සූදානම් සම්පූර්ණයෙන්ම එයට භාර නොදෙන්න. මන්ද, එය පිළිතුරු දෙන්නේ මුළු ලෝකයේම පොදු භාෂාවෙන් මිස ඔබේ විභාගයේ ලකුණු දීමේ පටිපාටියට අනුව නොවේ. එමෙන්ම, ඔබ අතින් ලියන පිළිතුරු පත්‍ර නිවැරදිව ලකුණු කිරීමට එයට නොහැක. ඕනෑම AI මෙවලමක් මෙම ප්‍රශ්න 4න් මැන බලන්න: එය කරුණු සසඳන්නේ මොනවා සමඟද? එහි නිවැරදිභාවය සහතික කරන්නේ කවුද? මගේ අපැහැදිලි තැන්වලට කුමක් සිදු වේද? මගේ අත් අකුරින් ලියූ පිළිතුරු ලකුණු කළ හැකිද?

මුලින්ම අපි අවංක වෙමු. අද තිබෙන ChatGPT සහ අනෙකුත් AI මෙවලම් ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවතී. ඔබ ඒවාට "මම ලංකාවේ උසස් පෙළ භෞතික විද්‍යාව හදාරන ශිෂ්‍යයෙක්" යැයි පැවසුවහොත්, එය මතක තබාගෙන ඔබට උදව් කිරීමට ඒවාට පුළුවන. ඔබ දිනපතා මේවා භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔබ ඒවා නොඳිත් හුරු කරගෙන ඇති බව මම දනිමි.

නමුත් මේ පරිච්ඡේදයෙන් මම ඔබට කියන්නට උත්සාහ කරන්නේ ඉතා වැදගත් දෙයක්: ලංකාවේ ජාතික විභාගයකට සූදානම් වීමේදී, ගලායන ලස්සන පිළිතුරක් ලැබීම සහ ලකුණු ලැබෙන නිවැරදි පිළිතුරක් ලැබීම කියන්නේ දෙකක්. මේ දෙක අතර ඇති වෙනස ඔබ පියවි ඇසට නොපෙනෙන තැන්වල සැඟවී තිබේ. ඒ අවදානම් දෙක පහත පරිදි වේ.

පළමු අවදානම: වැරදි "භාෂා ශෛලිය" (The wrong dialect)

ඔබේ විභාගයට ආවේණික වූ භාෂා ශෛලියක් ඇත. විභාග ලකුණු දීමේ පටිපාටිය (Marking Scheme) මගින් අපේක්ෂා කරන්නේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය (NIE) මගින් අනුමත කළ නිශ්චිත පාරිභාෂික වචන, සලකුණු කිරීම් සහ රූප සටහන් වල නම් කිරීම් ය. පොදු AI ආකෘතියක් භෞතික විද්‍යාව ඉගෙන ගෙන තිබෙන්නේ මුළු ලෝකයෙන්මය — ඇමරිකානු පාඨමාලා, බ්‍රිතාන්‍ය A-Level, ඉන්දියානු JEE සහ විශ්වවිද්‍යාල පොත් ඒ අතර වේ. එහි පිළිතුරු මේ සියල්ලේ මිශ්‍රණයකි.

එහිදී ඔබට ලකුණු අනිමි වන ප්‍රධානතම හේතුව "විෂය කරුණ වැරදි වීම" නොවේ. එය බොහෝ විට "විෂය කරුණ නිවැරදි වුවත්, ශෛලිය වැරදි වීමයි" (Right physics, wrong dialect). සමහර විට එය ගණිතමය ගැටලුවක් විසඳන්නේ ලංකාවේ ක්‍රමයට වඩා වෙනස් ක්‍රමයකට විය හැක, නැතහොත් අපේ විෂය නිර්දේශයේ පිළි නොගන්නා වචනයක් භාවිතා කළ හැක. ඔබ සකස් කළ 'Instructions' මගින් මෙය යම් තාක් දුරට අවම කළ හැකි වුවත්, සම්පූර්ණයෙන්ම නැති කළ නොහැක. මන්ද AI ආකෘතිය සතුව ඔබේ ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ පිටපතක් නොමැති අතර, ඇත්තේ ඔබ ලබා දුන් විස්තරයක් පමණි.

තවත් කරුණක් නම්, AI විසින් විටින් විට ලබා දෙන වැරදි තොරතුරු (Hallucinations) ය. දැන් ඒවා අවම වුවත්, තවමත් ඒවා හඳුනා ගැනීම අපහසුය. වැරදි පියවරක් වුවත් AI ඉදිරිපත් කරන්නේ ඉතා විශ්වාසදායක හඬකිනි. විභාගයට යන ශිෂ්‍යයෙකුට මෙය ඉතා අවදානම් සහගතය.

දෙවන අවදානම: කිසිදු වෙනසක් සිදු නොකරන පිළිතුරු

දෙවන ගැටලුව පිළිතුරේ ගුණාත්මකභාවය ගැන නොවේ.

අද රාත්‍රියේ ඔබ යම් කරුණක් Chatbot එකකින් අසා දැන ගත් විට, "මට ඒ දේ තේරුණේ නැතැ" යන කරුණට කුමක් සිදු වේද? කිසිවක් සිදු නොවේ. එම සංවාදය එහි ඉතිහාසයේ (Chat history) තිබිය හැක. නමුත් ඔබ ඒ කරුණ තේරුම් නොගත් බව ඔබ ලබන සතියේ කරන පුනරීක්ෂණ වලට බලපාන්නේ නැත. එය ලබන සතියේ නැවත ප්‍රශ්නයක් ලෙස ඔබ ඉදිරියට එන්නේ නැත. ඔබ පිළිතුරක් ලබා ගත්තද, ඔබේ "ඉගෙනීමේ පද්ධතිය" (System) කිසිවක් ඉගෙන ගත්තේ නැත.

මෙය දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙකුගේ ක්‍රමවේදය සමඟ සසඳන්න: දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙකු තමාට වැරදුණු පෝ අපැහැදිලි වූ සෑම කරුණක්ම සටහන් කරගෙන, වර්ගීකරණය කර, ඒවා නැවත නැවත මතක් කිරීමට කාලසටහනක් සකස් කරයි. සැබෑ අධ්‍යාපනික මෙවලමක් ඔබේ වැරදිම සහ ප්‍රශ්න ස්වයංක්‍රීයව ඔබේ පුනරීක්ෂණ සැලසුමට එකතු කළ යුතුය. නමුත් සාමාන්‍ය Chatbot එකක් ඒ පද්ධතියෙන් බැහැරව පවතී. එය එම මොහොතට දක්ෂ වුවත්, ඔබේ විභාග ප්‍රතිඵලය හඳුනා "යන්ත්‍රයට" සම්බන්ධ නැත.

කිසිදු Chatbot එකකට කළ නොහැකි කාර්යය කුමක්ද?

තවත් ඉතා වැදගත් දෙයක් තිබේ: ඔබේ විභාගය පවත්වන්නේ අනිත් ලිවීමෙනි. කිසිදු සාමාන්‍ය Chatbot එකකට ඔබ අනිත් ලියන ලද පිළිතුරු පත්‍රයක් නිල ලකුණු දීමේ පටිපාටියට අනුව නිවැරදිව පරීක්ෂා කළ නොහැක. ඔබ පිළිතුරක් ටයිප් කර එහි අදහස විමසිය හැකි වුවත්, ඔබේ Combined Maths පියවර තුනක ඡායාරූපයක් ලබා දී, එයට පියවර ලකුණු (Method marks) සහ නිවැරදි වචන සඳහා ලකුණු ලබා ගත නොහැක. නමුත් ඔබේ ලකුණු තීරණය වන්නේ මෙන්න මේ ක්‍රියාවලිය මතයි.

ඕනෑම AI අධ්‍යාපන මෙවලමක් මැන බැලිය යුත්තේ කෙසේද?

ඕනෑම මෙවලමක් භාවිතා කිරීමට පෙර මෙම ප්‍රශ්න 4 අසන්න:

1. එය කරුණු සසඳන්නේ මොනවා සමඟද? මෙම මෙවලම පිළිතුරු ලබා දෙන්නේ ජාතික විෂය නිර්දේශය සහ නිල පොත්පත් මත පදනම්වද? නැතිනම් ලෝකයේ පොදු දැනුමෙන්ද?

2. වගකීම සහතික කරන්නේ කවුද? විෂය නිර්දේශයට අනුකූල වීම එම පද්ධතියේම කොටසක්ද? නැතිනම් එය ඔබ ලබා දෙන උපදෙස් (Custom instructions) මත පමණක් රඳා පවතීද?
3. මගේ අපහැදිලි තත්වලට කුමක් සිදු වේද? එම වැරදීම් ස්වයංක්‍රීයව මගේ පුනරීක්ෂණ කාලසටහනට එකතු වේද? නැතිනම් එය Chat history එකේ වැළලී යයිද?
4. මගේ අත් අකුරින් ලියූ පිළිතුරු ලකුණු කළ හැකිද? විභාගයේදී ලකුණු ලැබෙන සැබෑ ක්‍රමයටම මගේ පිළිතුරු පත්‍ර පරීක්ෂා කළ හැකිද?

අපි ඉඩසර ඇකඩමිය නිර්මාණය කළේ මෙන්න මේ ප්‍රශ්න හතරට පිළිතුරු දීමටයි. අපගේ **Ask AI** විශේෂාංගය පිළිතුරු ලබා දෙන්නේ NIE විෂය නිර්දේශය සහ නිල පෙළපොත් පදනම් කරගෙනයි. ඔබ අසන සෑම ප්‍රශ්නයක්ම ඔබේ "වැරදුණු තැන් බැංකුවට" (Mistake Bank) සහ පුනරීක්ෂණ කාලසටහනට එකතු වේ. එමෙන්ම අපේ **Exam Paper Marking** සේවාව මගින් ඔබ අතින් ලියූ පිළිතුරු පත්‍ර ඡායාරූප ගත කළ විට, ඒවා නිල ලකුණු දීමේ පටිපාටියට අනුව ලකුණු කර ලබා දෙයි. මෙහිදී අපගේ රීතිය වන්නේ: **නිල පෙළපොත සැමවිටම AI වලට වඩා ඉහළින් පවතින බවයි.**

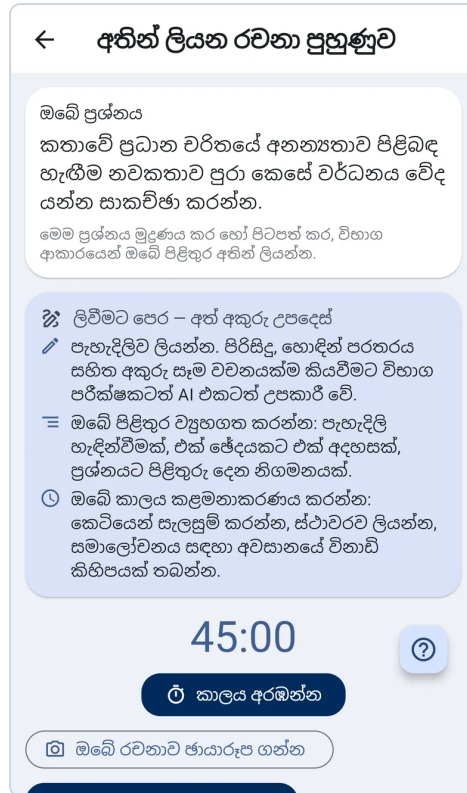
ඔබේ සාමාන්‍ය Chatbot එක එයට ගැලපෙන වැඩ සඳහා භාවිතා කරන්න. නමුත් විභාගයට ලකුණු ලබා ගැනීමට නම්, ඔබේ විෂය නිර්දේශයට වගකියන පද්ධතියක් භාවිතා කරන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ දැනට භාවිතා කරන AI එකෙන් පරීක්ෂණයක් කරන්න: ඔබේ පෙළපොතේ ඇති නිශ්චිත නිර්වචනයක් (Definition) AI එකෙන් අසා, එය පෙළපොත සමඟ වචනයෙන් වචනය සසඳන්න. එහිදී ඔබට වැදගත් පුරුද්දක් ඉගෙන ගත හැකිය: **විශ්වාස කිරීමට පෙර සසඳා බැලීම (Verification before trust).**
2. අවංකව සිතන්න: ඔබ අවසන් වරට අතින් ලියූ පිළිතුරක් ලකුණු කළේ කවුද? "කිසිවෙක් නැත" හෝ "මමමයි" නම්, ඔබේ සුදානම තුළ අඩුවක් පවතී. එය පිරවීමට ක්‍රමයක් සොයන්න.
3. මේ පරීක්ෂණ දෙකේ ප්‍රතිඵල ඔබේ සටහන් පොතේ කොතක ලියා තබන්න.

කෙටියෙන්

- නවීන Chatbots දක්ෂ වුවත්, විභාග අවදානම ඇත්තේ **වැරදි ශෛලිය** තුළයි. කරුණු නිවැරදි වුවත් විභාග ක්‍රමයට නොගැලපීම නිසා ලකුණු අහිමි විය හැක.
- වැරදි තොරතුරු ඉතා විශ්වාසදායක ලෙස ඉදිරිපත් විය හැකි නිසා, ඒ ගැන අවධානයෙන් සිටින්න.
- සාමාන්‍ය Chatbot එකකින් ලැබෙන පිළිතුර ඔබේ ඉගෙනීමේ පද්ධතියට සම්බන්ධ නොවේ. වැරදුණු දේ නැවත පුනරුත්ථාපනය කිරීමට ක්‍රමයක් එහි නැත.
- කිසිදු Chatbot එකකට කළ නොහැකි කාර්යය වන්නේ **අතින් ලියූ පිළිතුරු පත්‍ර නිල පටිපාටියට ලකුණු කිරීමයි.**
- ප්‍රශ්න 4 සිහි තබා ගන්න: **සසඳන්නේ මොනවා සමඟද? වගකීම කාගේද? වැරදීම් වලට මොකද වෙන්නේ? අත් අකුරු ලකුණු කළ හැකිද? හැමවිටම පෙළපොතට මුල් තැන දෙන්න.**



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම AI එකට මගේ Syllabus එක දීමයි නියමයෙන්. ඒක මිදිද? එය හොඳ පියවරක්. නමුත් එහිදීත් පද්ධතිය ලකුණු දීමේ පටිපාටිය සමඟ සජීවීව සසඳන්නේ නැත. එමෙන්ම ඔබ අසන ප්‍රශ්න ඔබේ ඉදිරි පුනරීක්ෂණ සැලසුමට සම්බන්ධ වන්නේ ද නැත.

"වැරදි ශෛලිය" (Wrong dialect) හඳුනා ගන්නේ කොහොමද? පෙළපොතේ නැති අමුතු වචන හෝ සංකේත භාවිතා කිරීම, පියවරවල් මඟ හැරීම හෝ නිර්වචන වෙනත් වචන වලින් ඉදිරිපත් කිරීම මෙහි ලක්ෂණ වේ. සැමවිටම පෙළපොත සමඟ සසඳන්න.

එතකොට ChatGPT පාවිච්චි කරන එක ශිෂ්‍යයන්ට නරකද? නැත. අලුත් අදහස් දැන ගැනීමට, භාෂාව පුහුණු වීමට සහ කරුණු පැහැදිලි කර ගැනීමට එය ඉතා හොඳයි. නමුත් විභාගයට සූදානම් වීමේදී (Syllabus-accurate prep) එය ප්‍රවේශමෙන් භාවිතා කළ යුතුය.

මගේ දරුවා ගෙදර වැඩ වලට Chatbot එකක් පාවිච්චි කරනවා. මම ඒ ගැන බය විය යුතුද? (දෙමාපියන් සඳහා) කරුණු දෙකක් බලන්න: ඔහු එය භාවිතා කරන්නේ "ගුරුවරයෙක්" (Tutor mode) ලෙසද නැතිනම් "පිළිතුරු ලබා දෙන යන්ත්‍රයක්" (Vending machine) ලෙසද? පිළිතුරු කොපි කරනවා පමණක් නම්, ඉන් ඉගෙනීමක් සිදු නොවේ. AI පිළිතුරු සැමවිටම පෙළපොත සමඟ සසඳන්නට දරුවා උනන්දු කරන්න.

තවදුරටත් කියවීමට

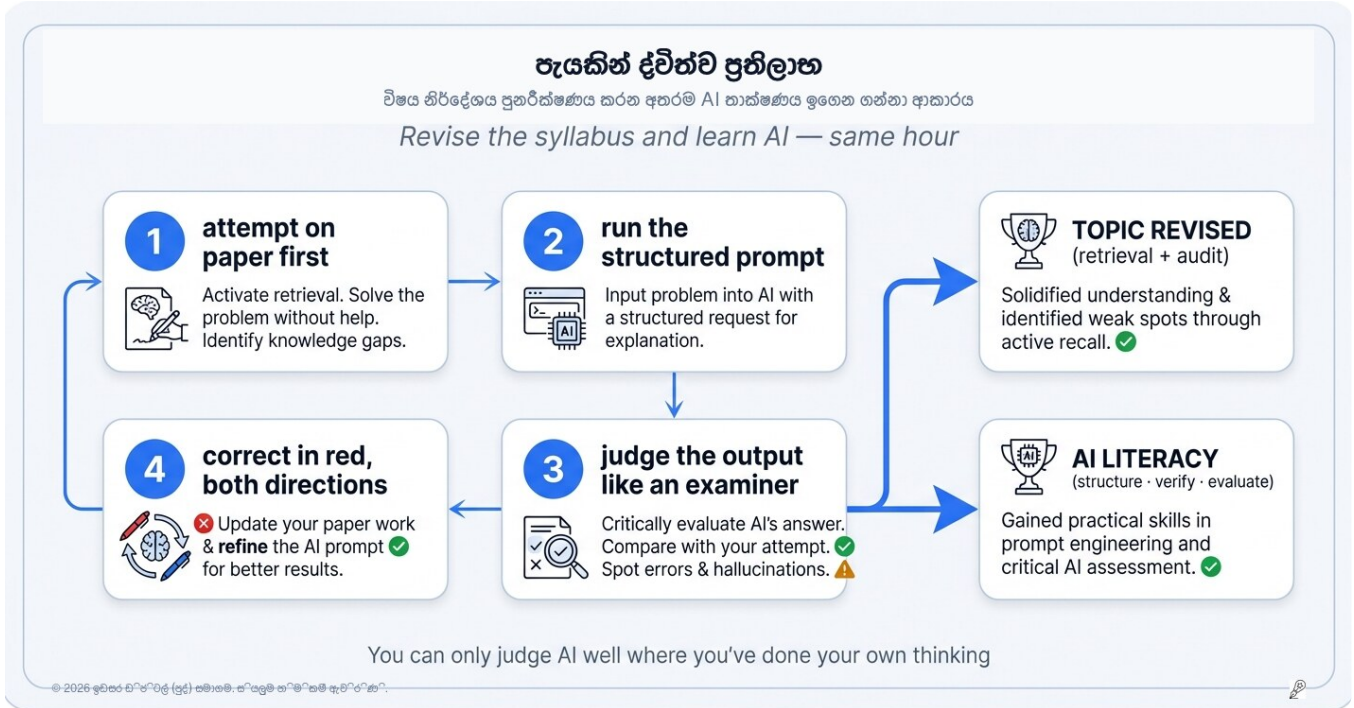
විෂය නිර්දේශයට අනුකූල වීම සහ වැරදුණු තැන් කළමනාකරණය ගැන වැඩි විස්තර ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළින් කියවිය හැක: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#) සහ [Part 2 — The Plan](#).

මූලාශ්‍ර

- UNESCO — [Artificial intelligence in education: a human-centred approach](#)

- ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය (NIE), ශ්‍රී ලංකාව — nie.ac.lk
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 1](#) සහ [Part 2](#)

එක පැයකින් කුසලතා දෙකක්: පුනරීක්ෂණය කරන අතරතුරම AI භාවිතා කිරීමට ඉගෙන ගන්නේ කොහොමද?



බොහෝ සිසුන්ට අනාගතයේදී අධ්‍යාපන ක්‍රම දෙකක් අවශ්‍ය වනු ඇත: එකක් ඔවුන්ගේ විෂය නිර්දේශය වන අතර, අනෙක AI (කෘතිම බුද්ධිය) සමඟ දක්ෂ ලෙස වැඩ කිරීමේ හැකියාවයි. නමුත් දෙවැනි විෂය මාලාවක් සඳහා කාලය වෙන් කිරීමට කාටවත් වෙලාවක් නැත. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ මේ දෙකම එකම පැයක් තුළ සිදු කරන්නේ කෙසේද යන්නයි. එනම්, ඔබේ විෂය කරුණු ඔස්සේ AI වෙත නිවැරදි විධානයන් (Prompts) ලබා දීමට පුරුදු වීමයි. එමඟින් විෂය කරුණු මතත් වන අතරම, මේ සියවසේ අලුත්ම වෘත්තීය කුසලතාවය සඳහා ඔබ පුහුණු වේ.

කෙටි පිළිතුර: ඔබ කොහොමත් පාඩම් කළ යුතු විෂය කරුණු සඳහාම AI භාවිතා කිරීමෙන් ඔබට AI තාක්ෂණය ගැන දක්ෂ ලෙස ඉගෙන ගත හැකිය. මුලින්ම ඕනෑම මාතෘකාවක් මතකයෙන් කඩදාසියක ලියන්න. ඉන්පසු ඒ සඳහා සකස් කළ විධානයක් (Prompt) AI වෙත ලබා දී, ලැබෙන පිළිතුර පරීක්ෂකවරයෙකු ලෙස විවේචනාත්මකව කියවන්න. එහි විෂය කරුණු නිවැරදිද? විෂය නිර්දේශයට අනුකූලද? පියවර නිවැරදිව පෙන්වා දී තිබේද? මේ ක්‍රමය හරහා එකම පැයකදී ඔබේ පුනරීක්ෂණ කටයුතු මෙන්ම AI සාක්ෂරතාවය (AI Literacy) යන දෙකම සිදු වේ.

ඔබේ අනාගතය පිළිබඳ වැදගත් කරුණු දෙකක් එකිනෙකට වෙනස්ව පවතී.

පළමු කරුණ: ඉදිරි වසර කිහිපය තුළ ඔබේ ජීවිතය තීරණය වන්නේ විෂය නිර්දේශයක් සහ කඩදාසි මත පදනම් වූ විභාගයක් මතයි. ඔබේ කාලය වැඩිපුරම වැය කළ යුත්තේ ඒ සඳහා බව මම මේ පොතේ නැවත නැවතත් පවසා ඇත.

දෙවන කරුණ: ඉදිරි දශක කිහිපය තුළ ලෝකයේ වෘත්තීය වැඩකටයුතුවලින් විශාල කොටසක් AI පද්ධති මෙහෙයවීම මත පදනම් වනු ඇත. එනම් ඉතා නිවැරදිව කරුණු විමසීම, ඉල්ලීම් ව්‍යුහගත කිරීම සහ ලැබෙන ප්‍රතිඵලවල ගුණාත්මකභාවය විනිශ්චය කිරීමයි. යුනෙස්කෝ (UNESCO) සංවිධානය පවා ලොව පුරා සිටින සිසුන් සඳහා "AI නිපුණතා රාමුවක්" ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත. ලෝකය ඔබේ විභාග අවසන් වන තුරු බලා සිටින්නේ නැත.

එසේ නම්, ශ්‍රී ලාංකික ශිෂ්‍යයෙකුට මේ දෙවැනි දේ ඉගෙන ගැනීමට කාලය ලැබෙන්නේ කවදාද? විෂය කාලසටහනේ ඒ සඳහා අමතර ඉඩක් නැත. සැබෑ පිළිතුර නම්, ඒ සඳහා වෙනම කාලයක් අවශ්‍ය නොවන බවයි. නිවැරදි ක්‍රමයට භාවිතා කළහොත්, **එකම පැය තුළ මේ දෙකම ඉගෙන ගත හැකිය.** මෙම පරිච්ඡේදය ඒ පිළිබඳවයි.

Prompt Pack එකක් යනු කුමක්ද?

ඔබ මීට පෙර පරිච්ඡේදවලදී ඔබේ ගැටලු සඳහා AI වෙතින් ප්‍රශ්න ඇසීමට (Question Log) ඉගෙන ගත්තා. එය මූලිකම කුසලතාවයයි.

Prompt Pack එකක් යනු එහි ඊළඟ පියවරයි. එය කිසියම් විෂය මාතෘකාවකට අදාළව, විශේෂඥයෙකු විසින් සකස් කරන ලද විධාන සමූහයකි (Framework). සරලවම කිවහොත්, මෙය AI වෙත නිවැරදිව විධානයන් ලබා දෙන ආකාරය පෙන්වන "නිදසුනකි". ඔබේ සාමාන්‍ය ප්‍රශ්නයක් ("සමාන්තරගත පරිපථයක විභව අන්තරය සමාන වන්නේ ඇයි?") වැනි එක දෙයක් අසනවා වෙනුවට, Prompt Pack එකක් මඟින් සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලියක් මෙහෙයවනු ලබයි. උදාහරණයක් ලෙස: "සෛල විභාජනයේ පියවර හතර රූපසටහන් නම් කිරීම සමඟ විස්තර කරන්න", "ප්‍රක්ෂිප්ත චලිතය පිළිබඳ පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නයක ආකෘතියට ප්‍රශ්නයක් සාදා එය පියවරෙන් පියවර විසඳීමට මට මඟ පෙන්වන්න" වැනි දේ මෙයට ඇතුළත් වේ.

හොඳින් සැකසූ Prompt Pack එකක් පරිශීලනය කිරීමෙන්, ඔබ මෙතෙක් නොදැන සිටි දෙයක් ඉගෙන ගත හැකිය: එනම්, ප්‍රවීණයන් විසින් කොටස් කිහිපයකින් යුත් ඉල්ලීම් සකස් කරන්නේ කෙසේද, සෘජු පිළිතුරු වෙනුවට පියවරෙන් පියවර තහවුරු කිරීම් ඉල්ලා සිටින්නේ කෙසේද සහ AI පද්ධතියක් විෂය නිර්දේශයකට හෝ නිශ්චිත රාමුවකට සීමා කරන්නේ කෙසේද යන්නයි.

වැඩපිළිවෙළ — සෑම විටම මුලින්ම කඩදාසියක ලියන්න

Prompt Packs හරහා උපරිම ප්‍රයෝජනය ලැබෙන්නේ නිශ්චිත ක්‍රමවේදයක් අනුගමනය කළහොත් පමණි:

1. **ඔබ පාඩම් කරන මාතෘකාවට අදාළ Pack එකක් තෝරාගන්න:** මෙය අමතර වැඩක් නොවේ, ඔබ පාඩම් කරන විෂය කරුණුමය.
2. **AI භාවිතා කිරීමට පෙර මතකයෙන් කඩදාසියක ලියන්න:** උදාහරණයක් ලෙස, සෛල විභාජනයේ පියවර හතර ගැන නම්, පොත වසා මතකයෙන් එය ඇඳ නම් කරන්න. මෙය "මතකයට නැඟීමේ" (Retrieval) පියවරයි. මෙය මඟ හැරියහොත් ඔබ කරන්නේ AI එක දක්ෂ ලෙස වැඩ කරන දෙස බලා සිටීම පමණි. එයින් ඔබට කිසිවක් ඉගෙන ගත නොහැක.
3. **Pack එක ක්‍රියාත්මක කර ලැබෙන පිළිතුර "පරීක්ෂකවරයෙකු" ලෙස කියවන්න:** "මේක ලස්සනට තියෙනවා නේද?" කියා සිතනවා වෙනුවට මෙසේ සිතන්න: "මේක මගේ විෂය නිර්දේශයට අනුව සම්පූර්ණද? මගේ පෙළපොතේ තියෙන වචනම මෙතන තියෙනවද? හැම පියවරක්ම නිවැරදිද?" මෙහිදී ඔබ කරන්නේ AI සාක්ෂරතාවයේ හෙවැනි කුළුණ වන "විවේචනාත්මක ඇගයීම" (Critical Evaluation) පුහුණු වීමයි. මෙහි රහස්‍ය මෙයයි: **AI එකක් ලබා දෙන පිළිතුරක් ඔබට නිවැරදිව විනිශ්චය කළ හැක්කේ ඔබ ඒ විෂය ගැන කලින්ම සිතා බලා ඇත්නම් පමණි.**
4. **සසඳන්න, නිවැරදි කරන්න, සටහන් කරගන්න:** ඔබේ උත්සාහය සහ AI ලබා දුන් පිළිතුර අතර වෙනස්කම් රතු පෑනෙන් සටහන් කරගන්න. සමහර විට ඔබ යම් කොටසක් අමතක කර තිබෙන්නට පුළුවන. තවත් විටෙක AI එක විෂය නිර්දේශයෙන් බැහැරව යමක් පවසා තිබෙන්නට පුළුවන. ඒ වැරද්ද අල්ලා ගැනීම ඔබ ලබන වටිනාම AI පාඩමයි.

මේ ක්‍රමය අනුගමනය කළහොත් එක පැයක් තුළ ඔබට ලැබෙන දේ: මාතෘකාවක් මතක් කරගැනීම, එය පරීක්ෂා කිරීම සහ වැරදි නිවැරදි කරගැනීම (පුනරීක්ෂණය). ඒ සමඟම, නිවැරදි විධාන රටාව, ප්‍රතිඵල ඇගයීම සහ තහවුරු කිරීමේ පුහුණුව (AI සාක්ෂරතාවය). අමතර විෂය මාලාවක් නැත. එම පැයම ප්‍රමාණවත්ය.

Prompting වෙනම ඉගෙන නොගන්නේ ඇයි?

අද කාලයේ AI ඉගෙන ගැනීම කියූ සැනින් බොහෝ දෙනෙක් කරන්නේ විෂය කරුණු සමඟ සම්බන්ධයක් නැති පාඨමාලා හැඳෑරීමයි. එනිසි සිදුවන්නේ AI එකක් දෙන ඕනෑම වැරදි පිළිතුරක් වුවද "ලස්සන නිසා" නිවැරදි යැයි පිළිගන්නා සිසුන් පිරිසක් බිහි වීමයි.

නමුත් Prompt Pack ක්‍රමය ඊට වඩා වෙනස්. ඔබේ විෂය දැනුම සහ AI විනිශ්චය කිරීමේ හැකියාව එකිනෙක මත වර්ධනය වේ. අද උදේ ඔබ පාඩම් කළ රසායන විද්‍යාව නිසා සවස් වරුවේ AI එක ලබා දෙන වැරදි පියවරක් හඳුනා ගැනීමට ඔබට හැකි වේ. එම පුරුද්ද ඔබේ වෘත්තීය ජීවිතයටත් ඉතා වැදගත් වේ. AI මෙවලම් වසරින් වසර වෙනස් විය හැක, නමුත් **"නිවැරදිව මෙහෙයවීම, පරීක්ෂා කිරීම සහ ප්‍රතිඵලයේ වගකීම දැරීම"** යන ස්ථාවරය කිසිදා වෙනස් නොවේ.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

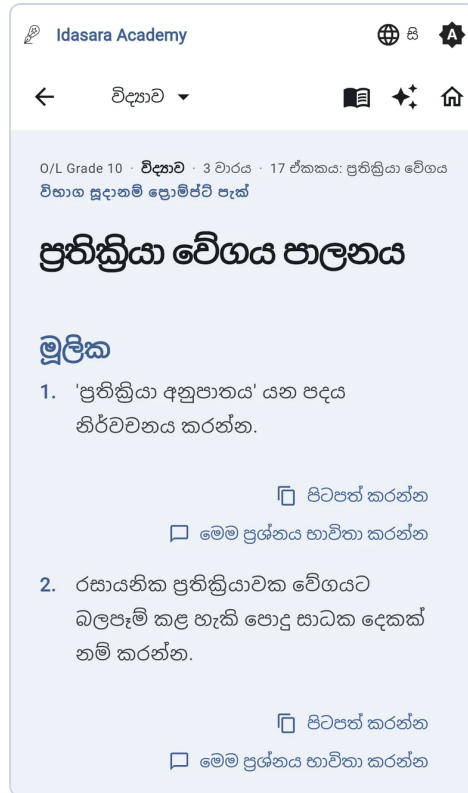
1. අද ඔබ පාඩම් කරන මාතෘකාව ගන්න. තිරයක් දෙස බැලීමට පෙර, හිස් කඩදාසියක විනාඩි පහක් වැය කර ඔබ ඒ ගැන දන්නා දේ (රූපසටහන්, පියවර හෝ සූත්‍ර) ලියන්න.
2. ඉන්පසු එම මාතෘකාවට අදාළව සකස් කළ විධානයක් (Prompt) භාවිතා කරන්න. ඔබට සකස් කළ Pack එකක් නැත්නම් ඔබම එකක් හඳුනන්න: Role (භූමිකාව) + Syllabus constraint (විෂය සීමාව) + Multi-part request (කොටස් කිහිපයකින් යුත් ඉල්ලීම) + "Verify each step" (සෑම පියවරක්ම තහවුරු කරන්න) + Format (ආකෘතිය). ඔබම එකක් සකස් කිරීමත් හොඳ පුහුණුවකි.
3. ලැබෙන පිළිතුර පරීක්ෂකවරයෙකු ලෙස කියවන්න: විෂය කරුණු සම්පූර්ණද? වචන නිවැරදිද? පියවර තහවුරු කර තිබේද? ඕනෑම නිවැරදි කිරීමක් ඔබේ සටහන් පොතේ රතු පෑනෙන් ලියන්න.

කෙටියෙන්

- සිසුන්ට අධ්‍යාපන ක්‍රම දෙකක් අවශ්‍යයි (විෂය කරුණු සහ AI දැනුම). Prompt Pack ක්‍රමය හරහා මේ දෙකම **එකම පැයකදී** කළ හැකියි.
- Prompt Pack එකක් යනු විෂය කරුණු සඳහා විශේෂයෙන් සැකසූ, ප්‍රවීණ මට්ටමේ විධාන මාලාවකි.
- වැදගත්ම රීතිය: **මුලින්ම කඩදාසියක ලියන්න**. ඔබ යම් විෂයක් ගැන තනියම සිතා බැලුවොත් පමණයි AI එක දෙන උත්තරය නිවැරදිදැයි තේරුම් ගත හැක්කේ.
- සෑම පිළිතුරක්ම පරීක්ෂකවරයෙකු ලෙස කියවන්න: සම්පූර්ණ බව, විෂය වචන සහ පියවර පරීක්ෂා කරන්න.
- වැදගත් වන්නේ මෙවලම් නොව ඔබේ ස්ථාවරයයි: **නිවැරදිව මෙහෙයවන්න, දැඩි ලෙස පරීක්ෂා කරන්න, ප්‍රතිඵලයේ වගකීම ගන්න**.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමිය මඟින් මෙම වැඩපිළිවෙළ සඳහාම විශේෂයෙන් සකස් කළ **Prompt Packs** නොමිලේ ලබා දෙයි. මේවා ඔබේ විෂය නිර්දේශයට අනුව පෙළගස්වා ඇති නිසා ඔබට ඉතා පහසුවෙන් මේ ක්‍රමය අනුගමනය කළ හැකියි. මෙය අපගේ AI පුහුණුකරු (AI Coach) වෙත පිවිසෙන දොරටුවයි (AI Coach දිනකට පණිවිඩ 5ක් දක්වා නොමිලේ අන්තර්ජාල බැලිය හැක; ගෙවන සාමාජිකත්වවලදී සීමාවක් නැත). එමඟින් ඔබේ පුනරීක්ෂණ කටයුතු වඩාත් ක්‍රමවත් හා නවීන වන අතරම, ඔබේ අනාගතයට අවශ්‍ය AI සාක්ෂරතාවයද නිතැතින්ම ලැබෙනු ඇත.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

AI තාක්ෂණය දියුණු වන විට "Prompt Engineering" අනවශ්‍ය වේවිද? සරල උපක්‍රම සමහර විට අනවශ්‍ය විය හැක. නමුත් ඔබට අවශ්‍ය දේ නිවැරදිව පැහැදිලි කිරීම, සීමාවන් පැහැදිලි සහ ලැබෙන දේ ඇගයීම යන දේ කිසිදා පරණ වන්නේ නැත. AI දියුණු වන තරමට, එය මෙහෙයවන පුද්ගලයාගේ "මඟ පෙන්වීමේ ගුණාත්මකභාවය" වඩාත් වැදගත් වේ.

කඩදාසියේ ලියන එක මඟ හැරලා කෙලින්ම AI එකෙන් ඉගෙන ගන්න බැරිද? එතකොට ඔබ කරන්නේ "කුලියට ගත් දැනුම" ලබා ගැනීමක් පමණයි. AI එක දෙන පිළිතුර "ලස්සන" නිසා ඔබ එය නිවැරදි යැයි සිතනු ඇත. මතකයෙන් ලිවීම (Attempt) යනු පුහුණුවක් නොව, මෙම ක්‍රමයේ මූලිකම පදනමයි.

මට සකස් කළ Prompt Packs නැත්නම් මම මොකද කරන්නේ? ඔබටම විධානයන් ගොඩනැගිය හැකියි. මුලදී එය තරමක් අපහසු විය හැක, නමුත් එම උත්සාහයම ඔබේ AI දැනුම වර්ධනය කරයි. ඉඩසර මඟින් ලබා දෙන ආකෘති මේ සඳහා ඔබට උදව් වනු ඇත.

මෙය සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) සිසුන්ටත් සුදුසුද? ඔව්, අනිවාර්යයෙන්ම. මාතෘකා සරල වුවත් අනුගමනය කරන ක්‍රමය එකමය. සාමාන්‍ය පෙළ කාලයේ සිටම මේ විදියට පුරුදු වන ශිෂ්‍යයෙක් උසස් පෙළට යන විට AI තාක්ෂණය භාවිතා කිරීමේ මනා පළපුරුද්දක් ලබා සිටිනු ඇත.

තවදුරටත් කියවීමට

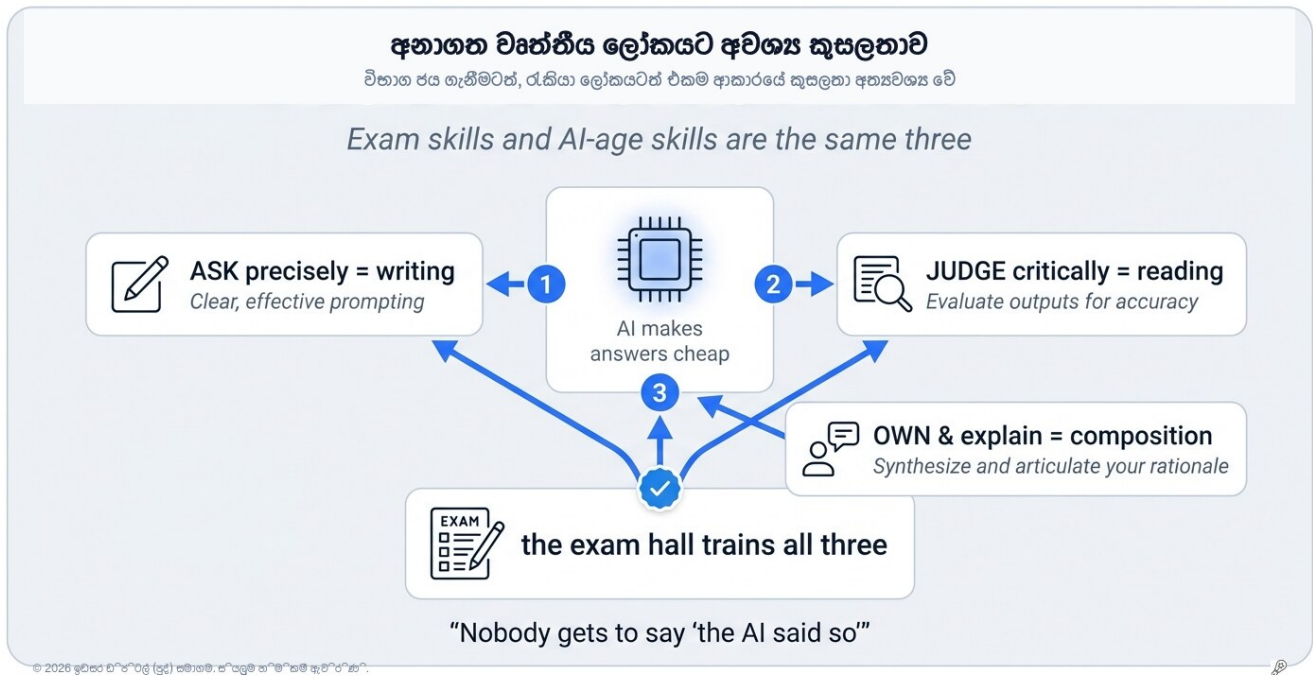
Prompt Packs, මුලින්ම කඩදාසියේ ලිවීමේ ක්‍රමය සහ AI සාක්ෂරතාවය පිළිබඳ වැඩිදුර විස්තර ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ කියවිය හැකිය: [1 කොටස — මානව පදනම සහ සක්‍රීය මතකාවර්ජනය](#) සහ [2 කොටස — සැලසුම](#).

මූලාශ්‍ර

- UNESCO — [Artificial intelligence in education: a human-centred approach](#) (සිසුන් සඳහා AI නිපුණතා රාමුව)

- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Retrieval Practice](#) (කඩචාසියක මතකයෙන් ලිවීමේ වැදගත්කම)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [2 කොටස — සැලසුම](#)

අනාගතයේදී රැකියා වෙළඳපොළේ ඉහළම වටිනාකමක් ලැබෙන දක්ෂතාවය ඔබ අද රාත්‍රියේ පුහුණු කරන දෙයයි



කෘතිම බුද්ධිය (AI) නිසා සෑම රැකියාවක්ම වෙනස් වන බවත්, නමුත් විභාග කුසලතාවලින් මින් ඉදිරියට වැඩක් නැති වනු ඇති බවත් අද ශිෂ්‍යයන්ට සිතෙන්නට පුළුවන. නමුත් ඇත්ත තත්ත්වය මීට නාත්පසිත්ම වෙනස්ය. කෘතිම බුද්ධිය බහුල රැකියා පරිසරයකදී, මිනිසෙකු සතු විය යුතු වටිනාම දක්ෂතා වන්නේ ගැඹුරින් කියවීම (Deep reading), නිරවද්‍යව ලිවීම (Precise writing) සහ නියුණු ලෙස ප්‍රශ්න ඇසීම (Sharp asking) බව "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි සාකච්ඡා කරමු. ඔබ විභාග සඳහා සූදානම් වීමේදී පුහුණු වන්නේද හරියටම මෙම දක්ෂතාවලියයි.

කෙටි පිළිතුර: කෘතිම බුද්ධිය (AI) බහුලව භාවිත වන අනාගත රැකියා ලෝකයක වැඩි වටිනාකමක් ලැබෙන්නේ ඉතා නිවැරදිව ප්‍රශ්න ඇසීමට, ලැබෙන දේ විචාරශීලීව විනිශ්චය කිරීමට සහ ප්‍රතිඵලයේ වගකීම භාර ගැනීමට හැකියාව ඇති අයටයි. මේවා ඇත්ත වශයෙන්ම උසස් මට්ටමේ කියවීමේ, ලිවීමේ සහ අදහස් ගොඩනැගීමේ කුසලතාවන්ය. ඔබ විභාගයට සූදානම් වෙමින් පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර (Past papers) කරන විට පුහුණු වන්නේද හරියටම මෙම කුසලතාවන් තුනයි. එබැවින් ඔබේ මෙසය මත ඇති පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර යනු යල් පැන ගිය දේවල් නොව, AI යුගයට ඔබව සූදානම් කරන "ශක්ති වර්ධක අභ්‍යාස" (Strength training) වැනිය.

මේ සතියේ කොතේ හෝ තැනක සිටින උසස් පෙළ ශිෂ්‍යයෙක් තමන්ගේ පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර ගොඩ දෙස බලා තමන්ගේ පරම්පරාවටම අදාළ ප්‍රශ්නයක් අසන්නට ඇත:

"මේවා කරලා ඇති වැඩේ මොකක්ද? මම රැකියාවකට යන කාලය වන විට AI මගින් මේ ඔක්කොම කරා වි නේද?"

මෙය ඉතා සාධාරණ ප්‍රශ්නයකි. එයට හුදු උනන්දු කරවන සටන් පාඨයකින් තොරව නිවැරදිව පිළිතුරු දිය යුතුය. ඒ සඳහා AI බහුලව භාවිත වන වෘත්තීය මට්ටමේ වැඩක් ඇතුළත ඇත්තටම සිදුවන්නේ කුමක්දැයි අප බැලිය යුතුය. එවිට කිසිවෙකු ශිෂ්‍යයන්ට නොකියන සත්‍යයක් හෙළි වනු ඇත: විභාග ශාලාව සහ AI යුගයේ රැකියා ස්ථානය යන දෙකේදීම පරීක්ෂා කරනු ලබන්නේ එකම කුසලතාවන් තුනකි.

පිළිතුරු නොමිලේ ලැබෙන විට හිඟ වන්නේ මොනවාද?

මුලින්ම AI මගින් ඇත්තටම වෙනස් කළ දේ දෙස බලමු: දැන් ඕනෑම ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු ඉතා ලාභදායී ලෙස ලබාගත හැකිය. ගලායන භාෂාවෙන් ලියන ලද ලිපි, වැඩ කරන කේත (Code), සාරාංශ සහ විග්‍රහයන් කිසිදු වියදමකින් තොරව ක්ෂණිකව ලබාගත හැක. මීට පරම්පරාවකට පෙර එවැනි දේවල් නිපදවීමට එක්තරා රැකියාවක් විය. අන්න ඒ වැඩ කොටස දැන් වෙනස් වෙමින් පවතී.

නමුත් AI සමඟ වැඩ කරන දක්ෂ වෘත්තිකයෙකු දෙස — වෛද්‍යවරයෙකු, ඉංජිනේරුවෙකු හෝ විශ්ලේෂකයෙකු දෙස — පැයක් බලා සිටින්න. එවිට එම කාර්යයේ සාර්ථකත්වය තීරණය වන අවස්ථා තුනක් ඔබට දැකගත හැක:

1. විමසීම (The Asking): ඔවුන් තමන්ට අවශ්‍ය දේ ඉතා නිරවද්‍යව, පැහැදිලි සීමාවන් සහ පසුබිම් තොරතුරු සහිතව AI එකෙන් ඉල්ලා සිටියි. ඔබ අනන්තේ අපැහැදිලි දෙයක් නම් ලැබෙන්නේද වටිනාකමක් නැති දෙයකි (Garbage in, garbage out). ප්‍රශ්නය කොතරම් ගුණාත්මකද යන්න මත පිළිතුරේ ගුණාත්මකභාවය තීරණය වේ. මේ පොතේ "ප්‍රශ්න ලොගය" (Question log) ගැන පරිච්ඡේදවල සිටම ඔබ පුහුණු වූයේ මෙම නිරවද්‍යව ප්‍රශ්න ඇසීමේ කලාවයි.

2. විනිශ්චය කිරීම (The Judging): AI මගින් ලැබෙන පිළිතුර ඉතා විශ්වාසවන්ත ලෙසත්, හොඳින් ගලායන භාෂාවෙන් ඉදිරිපත් වේ — නමුත් එය නිවැරදි වුවත් වැරදි වුවත් පෙනුම එකම වැනිය. යමෙකු එම පිළිතුර විචාරශීලීව කියවිය යුතුය. එහි ඇති සියුම් වැරදි හඳුනාගත යුතුය, අඩුපාඩු දැකිය යුතුය, සහ මූලාශ්‍ර සමඟ එය පරස්පර දැයි දැනගත යුතුය. AI එකට තමන්වම සහතික කරගත නොහැක. ඒ සඳහා මිනිස් බුද්ධිය අවශ්‍ය වේ. ඔබ ප්‍රොම්ප්ට් පැක් (Prompt pack) පරිච්ඡේදයේ සිටම පුහුණු වන්නේ පෙළපොතේ කරුණු සමඟ AI පිළිතුරු සසඳා බැලීමේ මෙම විනිශ්චය කිරීමේ කුසලතාවයි.

3. වගකීම භාර ගැනීම (The Owning): අවසානයේදී එම ප්‍රතිඵලය සම්බන්ධයෙන් යමෙකු වගකීම භාරගත යුතුය. එය තවත් කෙනෙකුට පැහැදිලි කර දිය යුතුය. තමන්ගේ ප්‍රධානියාට හෝ රෝගියෙකුට "AI එක මෙතෙමයි කිව්වේ" කියා බේරෙන්නට කිසිවෙකුට නොහැක. තීරණ ගැනීම සහ සන්නිවේදනය කිරීම මිනිසෙකු සතු කාර්යයකි.

දැන් මේ අවස්ථා තුන දෙස නැවත බලන්න: නිරවද්‍යව ප්‍රශ්න ඇසීම යනු ලිවීමයි. විචාරශීලීව විනිශ්චය කිරීම යනු කියවීමයි. වගකීම භාරගෙන පැහැදිලි කිරීම යනු අදහස් සංවිධානය කිරීමයි (Composition). පිළිතුරු නොමිලේ ලැබෙන යුගයක ඉතිරි වන වටිනාම දක්ෂතාවය වන්නේ උසස් මට්ටමේ සාක්ෂරතාවයයි (Literacy). AI පිළිබඳ යුනෙස්කෝ (UNESCO) මාර්ගෝපදේශ පවා පවසන්නේ විචාරශීලී චින්තනය සහ මිනිස් විනිශ්චය කිසිදු තාක්ෂණයකට ආදේශ කළ නොහැකි බවයි.

විභාග ශාලාව ගැන නැවත සිතමු

දැන් ඔබේ ජාතික විභාගවලින් බලාපොරොත්තු වන දේ දෙස නැවත බලන්න.

පැය තුනක කාලයක්. ඉතා ගැඹුරු ප්‍රශ්න පත්‍රයක් කියවා තේරුම් ගත යුතුය — එහි එක වචනයක් මග හැරුණොත් මුළු පිළිතුරම වැරදිය හැක. කිසිදු උපකාරයකින් තොරව ඔබේ මතකයෙන් දැනුම ලබාගත යුතුය. කාල කළමනාකරණය කරමින්, කියවන්නාට පැහැදිලි වන පරිදි පිළිතුරු ගොඩනැගිය යුතුය.

ඉතා නිරවද්‍යව කියවීම, පීඩනයක් යටතේ යමක් නිර්මාණය කිරීම සහ පැහැදිලිව අදහස් ලිවීම — විභාගය යනු AI නිසා වැඩක් නැති වූ පැරණි දෙයක් නොව, AI යුගයේදී හිඟ වන කුසලතාවන් තුන පුහුණු කරන මධ්‍යස්ථානයකි. ආකෘතිය වෙනස් විය හැකි වුවත්, පුහුණු වන මාංශ ජේශි එකම වේ.

පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර කරන ශිෂ්‍යයාට මට කෙලින්ම කියන්නට ඇත්තේ මෙයයි: ඔබ කරන සෑම අභ්‍යාසයකින්ම ඔබට දෙවර්ගයක වාසියක් ලැබේ. මතකයෙන් කෙටි සටහන් ලිවීමෙන් ඔබ පුහුණු වන්නේ යමක් සංක්ෂිප්තව ලිවීමටයි. එයම තමයි AI එකකට නිවැරදි ප්‍රොම්ප්ට් එකක් ලබා දීමට අවශ්‍ය වන කුසලතාවය. ප්‍රශ්න ලොගය හරහා ඔබ පුහුණු වන්නේ තමන්ට නොතේරෙන තැන නිවැරදිව හඳුනා

ගැනීමටයි. එයම තමයි නිවැරදිව ප්‍රශ්න ඇසීමට අවශ්‍ය වන්නේ. ඔබේ වැරදි රතු පෑනෙන් නිවැරදි කරගැනීම සහ AI එකක වැරදි සෙවීම කියන දෙකම එකම ආකාරයේ විනිශ්චය කිරීමේ හැකියාවන්ය. ඔබ මේ පුහුණු වන්නේ අතුරුදහන් වන ලෝකයකට නොව, අලුතින් බිහිවන ලෝකයකටයි.

ඔබේ පරම්පරාව ඉදිරියේ ඇති මංසන්ධි දෙක

අතින් මාවන ගැනත් අපි අවංකව කතා කරමු. මක්නිසාද යත් අද බොහෝ දෙනෙක් යන්නේ ඒ මාවනේය. ශිෂ්‍යයෙකුට AI ලවා කියවීම, ලිවීම සහ සිතීම කරවා ගත හැකිය. එවිට ඔහු වැඩිහිටියෙකු වන්නේ පිළිතුරු ලැබීමට පමණක් තුරු වූ, ප්‍රශ්න ඇසීමට හෝ විනිශ්චය කිරීමට නොදන්නා අයෙකු ලෙසයි. එවැනි අයෙකුට AI මෙහෙයවන්නෙකු විය නොහැක. එවිට ඔහු AI එකට වඩා වෙනස් කෙනෙකු නොවේ. නිකමම හෝ නොමිලේ ලැබෙන දේකට කිසිදු රැකියා වෙළඳපොළක් මුදල් ගෙවන්නේ නැත.

මෙය AI භාවිත කරන සහ භාවිත නොකරන අය අතර බෙදීමක් නොවේ. AI භාවිත නොකර සිටීම කළ නොහැක්කකි. බෙදීම ඇත්තේ AI සමඟ වැඩ කරමින් තමන්ගේ කියවීමේ, ලිවීමේ සහ විනිශ්චය කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කරගත් අය සහ AI නිසා එම හැකියාවන් දුර්වල කරගත් අය අතරයි. ඔබ කුමන පැත්තට වැටෙනවාද යන්න තීරණය වන්නේ අද වැනි සාමාන්‍ය රාත්‍රීන්වල ඔබ වැඩ කරන ආකාරය අනුවයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. **දැක්ම වෙනස් කරන්න:** අද ඔබ කරන විභාග අභ්‍යාසය (උදා: පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍රයක්) රැකියා පුහුණුවක් ලෙස සලකන්න. ප්‍රශ්නය ඉතා සියුම්ව කියවන්න, ඉතා කෙටියෙන් සහ පැහැදිලිව පිළිතුර ලියන්න, දැඩිව එය පරීක්ෂා කරන්න. එකම වැඩය වුවත් අලුත් ඇසකින් දෙස බලන්න.
2. **AI භාවිතය පුහුණු වන්න:** අද පාඩමේ යම් කොටසක් ගැන AI එකෙන් ප්‍රශ්නයක් අසන්න (මුලින්ම තනියම උත්සාහ කර පසුව). ලැබෙන පිළිතුර ඔබේ පෙළපොත සමඟ සසඳා බලා එහි නිවැරදි බව විනිශ්චය කරන්න. ඉන්පසු ඔබේම වචනයෙන් සටහනක් ලියන්න. ප්‍රශ්න ඇසීම (Ask), විනිශ්චය කිරීම (Judge), වගකීම භාරගෙන ලිවීම (Own) — අනාගතයේ ඔබේ රැකියාවේදී කරන වැඩේ කුඩා ආකෘතියක් අදම පුහුණු වන්න.
3. **සාරාංශයක් ලියන්න:** අද දවසේ ඔබ ඉගෙන ගත් දේ ගැන වැකි දෙකක සාරාංශයක් ඔබේම වචනයෙන් ලියන්න. එය ඔබ ගරු කරන කෙනෙකුට වාර්තා කරනවා යැයි සිතා ලියන්න. එය තමයි වගකීම භාර ගැනීමේ (Ownership) කුඩාම පුහුණුව.

කෙටියෙන්

- AI නිසා පිළිතුරු ලාභදායී වී ඇත; නමුත් දේවල් තුනක් නිතර වී ඇත: **නිරවද්‍යව විමසීම, විචාරශීලීව විනිශ්චය කිරීම සහ ප්‍රතිඵලයේ වගකීම භාර ගැනීම.**
- ජාතික විභාග මගින් පුහුණු කරන්නේ හරියටම මේවාය: **නිරවද්‍යව කියවීම, තනියම යමක් නිපදවීම සහ කාලය තුළ අදහස් ගොඩනැගීම.**
- මේ පොතේ ඇති සෑම පුහුණුවකටම දෙවර්ගයක වාසියක් ඇත: **කෙටි සටහන් = සංක්ෂිප්ත කිරීම = ප්‍රොමිප්ට් කිරීම; ප්‍රශ්න ලොගය = අපැහැදිලි තැන් සෙවීම = ප්‍රශ්න ඇසීම.**
- තීරණය ඔබේ අතේ: **AI සමඟ ඔබේ සාක්ෂරතාවය වර්ධනය කරගන්නවාද, නැතිනම් එය දුර්වල වීමට ඉඩ දෙනවාද?**
- කිසිවෙකුට "AI එක කිව්ව නිසා කළා" කියා බේරෙන්න බැත. විනිශ්චය සහ පැහැදිලි කිරීම මිනිසාටම ඉතිරි වේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy) වැඩපිළිවෙළ සකස් කර ඇත්තේ මෙම දෙවැදෑරුම් වාසිය ලබා දෙන අයුරින්ය: අපගේ නොමිලේ ලබා දෙන **Prompt Packs** මගින් නිවැරදිව ප්‍රශ්න අසන ආකාරය පුහුණු කරයි; **AI Study Coach** මගින් ලැබෙන පිළිතුරු විෂය නිර්දේශය සමඟ සසඳා විනිශ්චය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙයි; අපගේ **විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇගයීමේ (Paper Marking)** සේවාව මගින් ඔබ අතින් ලියන පිළිතුරු ලෝකය පිළිගන්නා මට්ටමට පත් කිරීමට උදවු කරයි. ඔබ ගත කරන කාලය තුළින් විභාගය මෙන්ම අනාගත රැකියා කුසලතා යන දෙකම වර්ධනය වේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

AI දියුණු වන විට අනාගතයේදී AI එකම විනිශ්චය (Judging) කිරීමත් කරා වි හේද? AI පද්ධති එකිනෙකා පරීක්ෂා කරගැනීම සිදු වනු ඇත. නමුත් වගකීම (Responsibility) යන්නෙහි පැවරිය නොහැක. සේවාදායකයෙකුට, රෝගියෙකුට හෝ උසාවියකට අවසානයේදී වගකීම සහ සහතිකය ලබා දිය යුත්තේ මිනිසෙකු විසිනි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය විශ්වාසය සහ විනිශ්චය ගොඩනැගීමටයි මේ පුහුණුව වැදගත් වන්නේ.

විෂය නිර්දේශය ඉගෙන ගන්නවා වෙනුවට මම AI ධුල්ස් (Tools) ගැන ඉගෙන ගත යුතු නැද්ද? මෙවලම් (Tools) වසරක් පාසා වෙනස් වේ. රැකියාව වසර ගණනාවක් පවතී. ස්ථාවරව පවතින්නේ සාක්ෂරතාවය, විනිශ්චය සහ යම් විෂය පථයක් ගැන ඇති ගැඹුරු දැනුමයි. ඔබේ විෂය නිර්දේශය යනු එම දැනුම සහ පුහුණුව ලබා දෙන මාධ්‍යයයි. අත්තිවාරම ශක්තිමත් නම් ඕනෑම මෙවලමක් ඉක්මනින් ඉගෙන ගත හැක.

මෙය කලා සහ වාණිජ අංශවල අයටත් අදාළද? අතිවාර්යයෙන්ම. රචනා ප්‍රශ්න සහිත විෂයයන් වලදී සිදුවන්නේ මූලාශ්‍ර විමසීම, තර්ක ගොඩනැගීම සහ නිරවද්‍යව ලිවීමයි. AI යුගයේදී වැඩිම වටිනාකමක් ලැබෙන්නේ අන්ත ඒ දක්ෂතාවලටයි.

මම දෙමාපියෙකු ලෙස මෙයින් ගත යුතු පණිවිඩය කුමක්ද? (දෙමාපියන් සඳහා) ඔබේ දරුවාගේ අධ්‍යාපනයේ ඇති "පැරණි" යැයි සිතන කොටස් — අතින් ලියන පිළිතුරු, පෙළපොත් කියවීම, අදහස් ගොඩනැගීම — ඇත්ත වශයෙන්ම අනාගතයට වඩාත්ම වැදගත් කොටස් බව වටහා ගන්න. කිසිදු ඇප් එකකට (App) හෝ AI එකකට ඔබේ දරුවා වෙනුවෙන් "ඉගෙනීම" කළ නොහැකි බව ඔවුන්ට වටහා දෙන්න.

තවදුරටත් කියවීමට

විභාග අවශ්‍යතා සහ AI යුගයේ අවශ්‍යතා එකිනෙක ගැළපෙන ආකාරය (Dual-benefit skill architecture) ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ වැඩිදුරටත් ලියා ඇත: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- UNESCO — [Artificial intelligence in education: a human-centred approach](#) (නිර්මාණශීලීත්වය සහ විචාරශීලී චින්තනය ආදේශ කළ නොහැකි කුසලතා ලෙස)
- Rayner, K. et al. (2016). *So Much to Read, So Little Time* — [at the Association for Psychological Science](#) (පුහුණු කළ යුතු කුසලතාවක් ලෙස ගැඹුරින් කියවීම)
- The Idasara Method: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#)

විෂය නිර්දේශය කියන්නේ ඔබ අත්සන් කරන ගිවිසුමක් — විභාගය ඔබට තීරණයක් දෙන්න කලින් ඔබ ඒක අත්සන් කරන්න

විෂය නිර්දේශය යනු එක්තරා ගිවිසුමකි

විභාගයේ සියලුම ප්‍රශ්න එහි අන්තර්ගතයි - එය සැමට විවෘත මාර්ගයකි

THE SYLLABUS CONTRACT

TERM 1 — foundations	TERM 2 — heaviest marks	TERM 3 — final + revision
☒ Basic Algebra ☒ Geometry Principles ☒ Introduction to Data	☒ Functions & Graphs ☒ Calculus (Missing) ☒ Probability Models ☒ Advanced Statistics	☒ Integrated Problems ☒ Mock Exam Review ☐ Final Polish

Signed:

THE GAP: COST OF DELAY

found in March: 1 evening

→

Minimal effort, easy fix

found in October: everything at once

→

High stress, compounded cost

act the week you find it →

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

විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය සැකසෙන්නේ මුළු ජාතික විෂය නිර්දේශයම පදනම් කරගෙනයි. එය වාර තුන පුරා ගණිතමය වශයෙන් බෙදා හැර තිබෙනවා. ඒ නිසා ඔබ ආවරණය නොකළ සෑම පාඩමක්ම, ඔබ පෑන අතට ගන්නටත් කලින් ඔබේ උපරිම ලකුණු මට්ටම පහළ හෙළන්නවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන්, විෂය නිර්දේශය යන අපැහැදිලි සංකල්පය, සතිපතා පරීක්ෂා කරන "ගිවිසුමක්" බවට පත් කරන ආකාරය කියා දෙනවා. එවිට විභාගය කිට්ටු වන විට මගහැරුණු කොටස් ඉතිරි වන්නේ නැහැ.

කෙටි පිළිතුර: විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය සැකසෙන්නේ මුළු ජාතික විෂය නිර්දේශයම ආවරණය වන පරිදියි. ඒ නිසා ඔබ ඉගෙන නොගත් සෑම පාඩමක්ම, ඔබ විභාගයට ලිවීමටත් පෙර ඔබේ උපරිම ලකුණු මට්ටම ගණිතමය වශයෙන් සීමා කරනවා. ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය (NIE) ලබා දෙන විෂය ලැයිස්තුව ඔබ පෞද්ගලිකව අත්සන් කළ "ගිවිසුමක්" ලෙස සලකන්න. සතියකට විනාඩි දහයක් වැය කර එය පරීක්ෂා කරන්න: සැබෑ ලෙසම අවසන් කළ පාඩම් පමණක් සලකුණු කරන්න, එය පාසලේ වේගය සමඟ නොව දින දර්ශනය (Calendar) සමඟ සසඳන්න, සහ සෑම අඩුවක්ම ඒ සතියේදීම නිවැරදි කරගන්න.

විභාග කාලය ළං වෙද්දී දැනෙන අමුතුව ආකාරයේ බයක් තිබෙනවා. 10 වසර පසු කළ ඕනෑම සිසුවෙක් මේ හැඟීම දන්නවා.

එය අමාරු ප්‍රශ්නයක් දකින විට දැනෙන බය නෙවෙයි. එය අගෝස්තු මාසය වගේ වෙද්දී හිතට එන ගණිතමය බයක්: "විභාගයට නව මාස නතරයි... අපි නවම විෂය නිර්දේශයේ භාගයයි ඉවර කරලා තියෙන්නේ... අප දෙවැනි වාරයේ මගහැරුණු කොටස නාම බැලුවෙන් නෑ නේද?" මේ බය හරිම අපැහැදිලියි — ඒ වගේම එය හරිම බලවත්. මීදුමක් වගේ තියෙන බයකට අපිට පහර දෙන්න බැහැ.

මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි ඒ "මීදුම" ලේඛනයක් බවට පත් කරනවා. මොකද "විෂය නිර්දේශය" කියන්නේ ඇත්තටම විභාගයට ඇසිය හැකි සෑම දෙයක්ම ඇතුළත්, වාර තුනකට බෙදා, ප්‍රසිද්ධ කරන ලද ලැයිස්තුවක්. එය ඔබේ පාසලේ සැලසුමවත්, යෝජනාවක්වත් නෙවෙයි. එය විභාගය සකසන කෙනාගේ සම්පූර්ණ ලෝකයයි. මීදුමක් මෙන් නොව, ලැයිස්තුවක් අපට පරීක්ෂා කරන්නත්, අවසන් කරන්නත් පුළුවන්.

ආවරණය නොකළ පාඩමක සැබෑ වටිනාකම කුමක්ද?

පළමුව, ආවරණය නොකළ පාඩමක් නිසා ඔබට අනිමි වන දේ තේරුම් ගන්න. එය "ලකුණු කිහිපයක් අඩුවීම" පමණක් නෙවෙයි.

විභාග මණ්ඩලය ප්‍රශ්න බෙදා හරින්නේ මුළු විෂය නිර්දේශය පුරාමයි — 1 වාරය, 2 වාරය, 3 වාරය මේ හැම එකකින්ම ප්‍රශ්න එනවා. ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ ඔබ විෂය නිර්දේශය නොඳිച്ച് ආවරණය කර ඇත්නම් පමණයි. ඔබ විෂය ලැයිස්තුවෙන් 70%ක් පමණක් අවසන් කර විභාග ශාලාවට ගියහොත්, සරල ගණිතයට අනුව ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ලකුණු 30%ක් පමණ ඔබ නොදන්නා කොටස් වලින් ලැබෙනවා. **ඔබ දන්නා දේවල් 100%ක් නිවැරදිව ලිව්වත්, ඔබේ උපරිම ලකුණු 70කට සීමා වෙනවා. ඔබ 'A' සාමාර්ථයක් ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව විභාග ශාලාවට යන්නටත් කලින් අනිමි කරගෙන අවසන්.**

ඒක හරිම කනගාටුදායක තත්ත්වයක්. නමුත් මෙහි සුබ පණිවිඩයක් ද තිබෙනවා: ඔබට ලැබෙන ලකුණු මට්ටමේ සීමාව කලින්ම දැකගන්න පුළුවන්. අනාගතයේ විභාගයට එන හැම ප්‍රශ්නයක්ම අද ඔබේ අතේ තියෙන ලැයිස්තුවකින් එන ඒවායි. ජීවිතයේ වෙන කිසිම තැනක මෙවැනි පැහැදිලි අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ. බොහෝ සිසුන් මෙය භාවිතා කරන්නේ නැහැ, මොකද ඔවුන් විෂය නිර්දේශය දකින්නේ "ඉස්කෝලේ උගත්වන දේ" විදිනට මිසක්, තමන් විසින් පරීක්ෂා කළ යුතු ලේඛනයක් විදිනට නෙවෙයි. මෙය නිවැරදි කිරීමට පියවර දෙකක් තිබෙනවා.

පළමු පියවර: ගිවිසුමට අත්සන් තබන්න

වසරේ ආරම්භයේදී — එසේත් නැත්නම් ඔබ අද සිටින තැන සිට — එක් එක් වාරයට අදාළ ඔබේ විෂය නිර්දේශයේ පාඩම් ලැයිස්තුව විවෘත කරන්න. ඔබ අත්සන් කරන්න යන ගිවිසුමක් කියවනවා වගේ එය කියවන්න. එහි කොන්දේසි මෙන්න:

- **1 වාරය කියන්නේ අඩිතාලමයි.** 2 වාරයේ පාඩම් වලට 1 වාරයේ දැනුම අවශ්‍ය වෙනවා. මෙහි ඇති වන හිඟය මුළු වසරටම බලපානවා.
- **2 වාරය කියන්නේ වැඩිම ලකුණු ලැබෙන කොටසයි.** බොහෝ විෂයන් වල ගැඹුරුම සහ වැඩිපුරම ප්‍රශ්න ඇසෙන කොටස් ඇත්තේ මෙහියි. මේ කාලය වන විට නිවැරදිව වැඩි අවසන් කරන සිසුවෙක් අනෙක් අයට වඩා බොහෝ ඉදිරියෙන් සිටිනවා.
- **3 වාරය කියන්නේ අවසාන පාඩම් සහ ඒකාබද්ධ කිරීමයි (Consolidation).** 3 වාරයේදීත් තවමත් 1 වාරයේ පාඩම් ඉගෙන ගන්නා සිසුවෙකුට, පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමට හෝ පුනරීක්ෂණයට කාලය මදි වෙනවා.

මේ ගිවිසුමට "අත්සන් කිරීම" යනු එක් අවංක තීරණයක් ගැනීමයි: **මේ ලැයිස්තුව අවසන් කිරීම මගේ වගකීමක්** මිස පාසලේ හෝ උපකාරක පන්තියේ වගකීමක් නොවන බව පිළිගැනීමයි. ඔවුන් ඔබේ "සැපයුම්කරුවන්" පමණයි. ඇතැම් විට ඔවුන් පමා විය හැකියි. නමුත් ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් වන්නේ ඔබේ නම පමණයි.

දෙවන පියවර: සතිපතා ලුහුබැඳීමේ සටහන (Weekly Tracker)

අත්සන් කළ ගිවිසුමක් ක්‍රියාත්මක නොකරන්නේ නම් එය නිකමිම කඩදාසියක් පමණයි. එය ක්‍රියාත්මක කිරීමට සතිපතා විනාඩි දහයක පුරුද්දක් ඇති කරගන්න — ඉරිදා දිනය මේ සඳහා සුදුසුයි. මෙහිදී නීති තුනක් අනුගමනය කළ යුතුයි:

1. සැබෑ ලෙසම අවසන් කළ දේවල් පමණක් ගණන් කරන්න. "අවසන් කළා" කියන්නේ පන්තියේ ඒ පාඩම ඉගැන්වුවා හෝ ඔබ ඒ ගැන අසා තිබෙනවා කියන එක නෙවෙයි. එයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ ඒ පාඩම සඳහා "සම්පූර්ණ වටය" (Learning Loop) අවසන් කර ඇති බවයි: පෙළපොත කියවා තිබීම, මතකයෙන් කෙටි සටහනක් (Short Note) සාදා තිබීම, රතු පෑනෙන් එය පරීක්ෂා කර තිබීම සහ අනුයාස කර තිබීමයි. ඉන් අඩු ඕනෑම දෙයක් "කරමින් පවතින" (In progress) මට්ටමේ පවතී.

2. පාසලේ වේගය සමඟ නොව, දින දර්ශනය (Calendar) සමඟ සසඳන්න. "මම ඉස්කෝලේ පාඩම් එක්ක ඉන්නවද?" කියා බැලීම උගුලක් විය හැකියි. මොකද ඔබේ පාසල විෂය නිර්දේශයේ පස්සෙන් සිටිය හැකියි. නමුත් විභාගය පවත්වන්නේ පාසලේ වේගයට අනුව නෙවෙයි. විෂය නිර්දේශයේ වාර ව්‍යුහය තමයි ඔබේ කාලසටහන. සතියෙන් සතිය පරීක්ෂා කරන්න: මගේ අවසන් කළ පාඩම් ලැයිස්තුව දින දර්ශනයට අනුව තිබිය යුතු තැන තිබෙනවාද?

3. අතපසු වූ ඕනෑම කොටසක් ඒ සතියේදීම නිවැරදි කරන්න. මේ පුරුද්ද සතිපතා කළ යුත්තේ ඒ නිසයි. මෙය ආර්ථික විද්‍යාව වගෙයි. මාර්තු මාසයේදී මගහැරුණු 2 වාරයේ පාඩමක් ගොඩදා ගැනීමට වැය වන්නේ එක හැන්දෑවක් පමණයි. නමුත් එම පාඩමම ඔක්තෝබර් මාසයේදී කිරීමට ගියහොත්, ඒ සඳහා වැය වන කාලය වෙනත් වැදගත් වැඩකට (ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීම, පුනරීක්ෂණය) බාධාවක් වෙනවා. එකම පාඩම වුවත්, එය කරන කාලය අනුව එහි "මිල" වෙනස් වෙනවා. ලුනුබැඳීමේ සටහනේ (Tracker) අරමුණ වන්නේ සෑම අඩුවක්ම එහි "අඩුම මිල" පවතින කාලයේදීම (එනම් අතපසු වූ සතියේදීම) පියවා ගැනීමයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. එක් එක් විෂය සඳහා වාර අනුව බෙදා ඇති විෂය නිර්දේශයේ පාඩම් ලැයිස්තුව ලබා ගන්න. මෙය ඔබේ ගිවිසුමයි; එය ඔබ පාඩම් කරන තැන තබා ගන්න.
2. එක් විෂයක් සඳහා ඔබේ පළමු පරීක්ෂාව (Audit) කරන්න: සෑම පාඩමක්ම "අවසන්" (සම්පූර්ණ වටය අවසන්), "කරමින් පවතින" හෝ "අත තබා නැති" ලෙස සලකුණු කරන්න. බොහෝ සිසුන් තමන් ආවරණය කර ඇතැයි සිතන ප්‍රමාණයට වඩා අඩු ප්‍රමාණයක් සැබවින්ම අවසන් කර ඇති බව මෙහිදී වැටහෙනු ඇත. එය ඔක්තෝබර් වලට වඩා අද දැනගැනීම නොඳය.
3. මේ සඳහා සතිපතා කාලයක් වෙන් කරන්න: සෑම ඉරිදාවකම විනාඩි දහයක් වැය කර ලැයිස්තුව පරීක්ෂා කරන්න. මේ සතියේ මගහැරුණු පැරණිම පාඩම තෝරාගෙන එය මේ සතියේම අවසන් කරන්න.

කෙටියෙන්

- විෂය නිර්දේශය යනු විභාගයේ **සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න ලෝකයයි** — එය සීමිතයි, ලැයිස්තුගත කර ඇත, සහ වාර වලට බෙදා ඇත. ආවරණය නොකළ කොටස් නිසා ඔබ නොලියාම ඔබේ ලකුණු අඩු වේ.
- **ගිවිසුමට අත්සන් කරන්න:** විෂය ලැයිස්තුව ඔබේ වගකීමකි; පාසල සහ උපකාරක පන්ති යනු සහාය ලබා දෙන්නන් පමණි.
- $1 \text{ වාරය} = \text{අධිතාලම (වඩාත්ම වැදගත්)} \cdot 2 \text{ වාරය} = \text{වැඩිම ලකුණු} \cdot 3 \text{ වාරය} = \text{අවසාන කොටස්} + \text{පුහුණුව}$.
- **සතිපතා පරීක්ෂාව:** අවංකවම අවසන් කළ කොටස් පමණක් ගණන් කරන්න • පාසලේ වේගය නොව දින දර්ශනය දෙස බලන්න • මගහැරුණු දේ ඒ සතියේම පියවා ගන්න (මාර්තු මිලට මිස ඔක්තෝබර් මිලට නොව).
- සතියකට විනාඩි දහයක් වැය කිරීමෙන් විභාග බය නැති කරගත හැක.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම ගිවිසුම ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබට විෂය ලැයිස්තුව අවශ්‍යයි. **ඉඩසර ඇකඩමියේ විෂය මාලා පිරික්සුම (Curriculum Browser)** හරහා සෑම විෂයකම නිල විෂය නිර්දේශය 1, 2 සහ 3 වාර වලට බෙදා ඔබට නොමිලේ ලබා දී ඇත. (සාමාන්‍ය පෙළ සිසුන් සඳහා අනිවාර්ය විෂයන් පළමු දිනයේම ඇතුළත් වේ). ඔබේ සතිපතා පරීක්ෂාව දැන් ඉතා පහසුයි: වාර සටහන විවෘත කරන්න, අවසන් කළ සහ ඉතිරි කොටස් එක බැල්මකින් බලන්න. **අද සැලසුම (Today's Plan)** හරහා මගහැරුණු පැරණිම කොටස් වලට ප්‍රමුඛතාව ලබා දී වැඩ නිම කරන්න. එවිට අපැහැදිලි විෂය නිර්දේශය පැහැදිලි ලැයිස්තුවක් බවට පත් වේ.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

කාල කළමනාකරණ පරිච්ඡේදයේ නිඛි කාලසටහනට වඩා මෙය වෙනස් වන්නේ කොතොමද? මෙය මට්ටම් දෙකක වැඩක්. ලුහුබැඳීමේ සටහන (Tracker) මගින් තීරණය කරන්නේ "කුමක් කළ යුතුද" යන්නයි (කොපමණ පාඩම් ප්‍රමාණයක් ඉතිරිද). දෛනික සැලසුම (Daily Plan) මගින් තීරණය කරන්නේ "එය කරන්නේ කවදාද" යන්නයි. ට්‍රැකර් එකක් නැති ජ්‍යෙෂ්ඨ ඒකකීන් පාඩම් මගහැරෙන්න පුළුවන්; ජ්‍යෙෂ්ඨ ඒකකීන් නැති ට්‍රැකර් එකක් නිකම්ම ණය ලැයිස්තුවක් විතරයි.

මගේ විෂය නිර්දේශය හරිම විශාලයි. මෙතෙම ලැයිස්තුවක් හැදෑරීම බයක් හිතෙන්නේ නැද්ද? ඇත්තටම සිදුවන්නේ අනෙක් පැත්තයි. ලැයිස්තුවක් නැති විට විෂය නිර්දේශය කෙළවරක් නැති මිදුමක් වගේ දැනෙනවා. නමුත් එය ලැයිස්තුගත කළ විට, එය අංකයක් පමණයි — සාමාන්‍යයෙන් වසරකට විෂයකට පාඩම් 30ක් පමණ. සතියකට එක බැගින් අවසන් කළත් එය අවසන් කළ නැති බව ඔබට පෙනේවි. බය නැති වෙන්නේ වැඩ කොටස කොටස් වලට බෙදූ විටයි.

මොකක්ද මේ "නිල ලැයිස්තුව"? මගේ පෙළපොතේ පටුනද? ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය (NIE) විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන විෂය නිර්දේශය තමයි නිල ලැයිස්තුව. රජයේ පෙළපොත් සැකසෙන්නේ ඒ අනුවයි. ඒ නිසා පෙළපොතේ පටුන මේ සඳහා හොඳ පදනමක්. වාර අනුව බෙදූ පාඩම් ලැයිස්තුවක් භාවිතා කිරීම වඩාත් සුදුසුයි.

මම පරීක්ෂා කරලා බැලුවා, මම ගොඩක් පස්සෙන් ඉන්නේ. දැන් මොකද කරන්නේ? බය වෙන්න එපා. පැරණිම ණය (පළමු වාරයේ පාඩම්) වලට මුලින්ම විසඳුම් සොයන්න. වත්මන් පාඩම් කරන අතරතුර, සෑම දිනකම අමතර වෙලාවක් ගෙන මගහැරුණු පැරණි පාඩමක් අවසන් කරන්න. මතක තබා ගන්න, අවංකව අවසන් කරන සෑම පාඩමක්ම ඔබේ ලකුණු සීමාව ඉහළ නංවනවා.

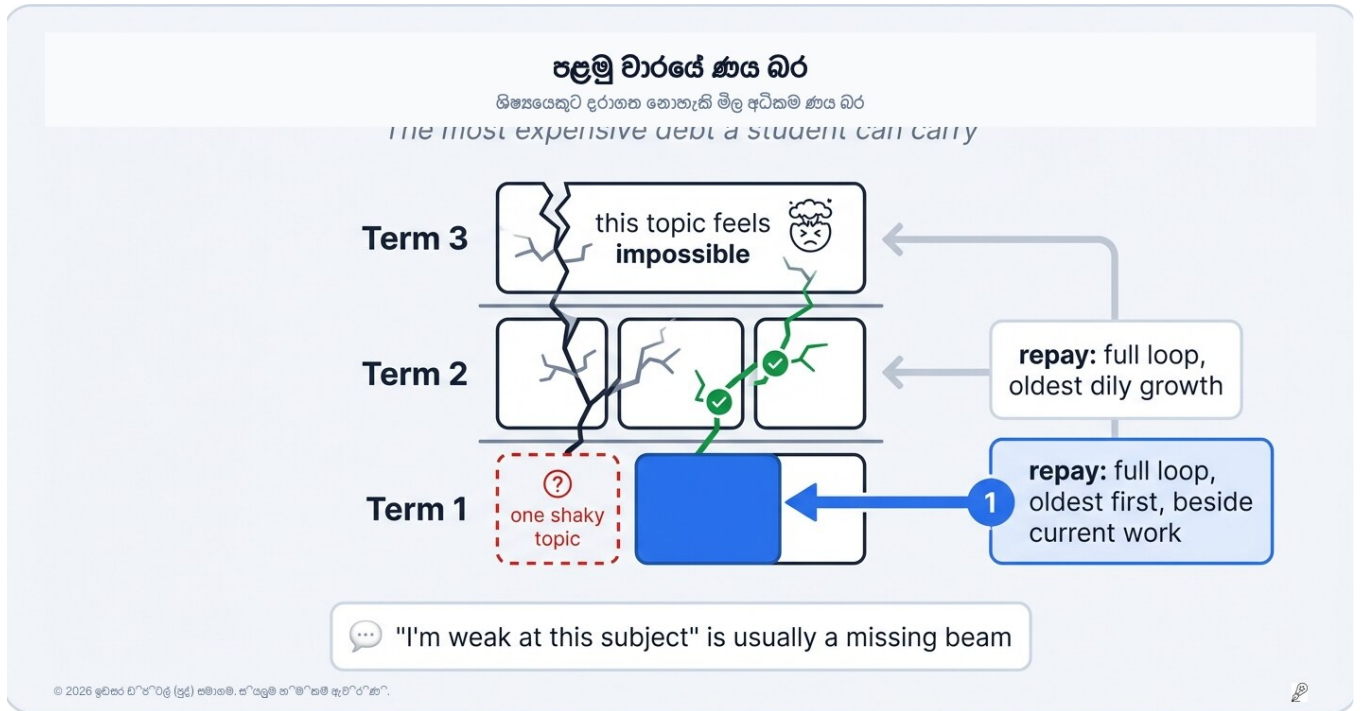
තවදුරටත් කියවීමට

විෂය නිර්දේශය ආවරණය කිරීම සහ සතිපතා ලුහුබැඳීම ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) දෙවන මට්ටමට අයත් වේ: [Part 2 — The Plan](#).

මූලාශ්‍ර

- ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, ශ්‍රී ලංකාව — nie.ac.lk (නිල විෂය නිර්දේශයන්)
- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව — edupub.gov.lk (නිල පෙළපොත්)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 2 — The Plan](#)

පළමු වාරයේ ණය: ශිෂ්‍යයෙකුට දරාගත නොහැකි බරපතළම ණය බර



විෂය මාලාවන් ගොඩනැගෙන්නේ හරියට උස ගොඩනැගිලි වගේ. පසුව එන සෑම පාඩමක්ම පදනම් වන්නේ කලින් ඉගෙන ගත් පාඩම් මතයි. ඉතින් පළමු වාරයේ පාඩමක තිබෙන අඩුවක්, ඉන් පසුව ඉගෙන ගන්නා සෑම දෙයකටම හොර රහසේම 'පොලියක්' එකතු කරනවා. "මට අලුත් පාඩම් තේරෙන්නේ නැහැ" කියන්නේ ඇත්තටම අලුත් පාඩමේ අමාරුවක් නෙවෙයි, පරණ ණයක් ගෙවන්නට තිබීමයි. මේ ලිපියෙන් අපි බලමු ඒ ණය කොතොමද නොයාගන්නේ සහ වර්තමාන වැඩත් එක්කම ඒවා පියවන්නේ කොතොමද කියලා.

කෙටි පිළිතුර: ඔබට අලුත් පාඩම් තේරුම් ගැනීම අපහසු වී තිබේ නම්, එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ එම විෂයට දුර්වල බව නොවේ. බොහෝ විට ඔබ කරන්නේ කලින් පාඩමක තිබූ කුඩා අඩුවක් වෙනුවෙන් 'පොලී' ගෙවීමයි. මොකද සෑම අලුත් පාඩමක්ම රඳෙන්නේ පළමු වාරයේ පාඩම් වල පදනම මතයි. විසඳුම වන්නේ, ඔබට අපහසු පාඩමේ සිට පියවරෙන් පියවර ආපස්සට ගොස්, ඔබට හොඳින්ම තේරෙන තැන සොයා ගැනීමයි. ඉන්පසු එම අඩුව හරියටම පුරවා ගන්න. වර්තමාන පාඩම් අතපසු නොකර, සෑම සතියකම ස්ථාවර කාලයක් වෙන් කර මේ 'පරණ ණය' පියවන්න.

මෙන්න මේ ප්‍රශ්නය සෑම වසරකම දහස් ගණන් පන්ති කාමරවල එකම ආකාරයට සිදු වෙනවා.

ශිෂ්‍යයෙක් පළමු වාරයේ හොඳින් වැඩ කරනවා. සමහර විට පාඩම් එකක් හෝ දෙකක් පොඩ්ඩක් මඟ හැරෙනවා. ඒක එව්වර ලොකු දෙයක් නෙවෙයි කියලා හිතලා පන්තිය ඉස්සරහට යනකොට ඔවුන් පන්තියත් එක්ක ඉස්සරහට යනවා. දෙවැනි වාරය එනකොට පාඩම් ටිකක් අමාරුයි වගේ දැනෙනවා. ඔවුන් හිතන්නේ පාඩම් සංකීර්ණ නිසා එහෙම වෙනවා කියලා. තුන්වැනි වාරය වන විට, පන්තියේ ඉගැන්වෙන දේ හරියට වෙනත් භාෂාවකින් උගන්වනවා වගේ ඔවුන්ට දැනෙනවා. අතින් ළමයින්ට වඩා දෙගුණයක් මහත්සි වුණත්, ඔවුන්ට තේරෙන්නේ අඩකටත් වඩා අඩුවෙන්. අවසානයේ ඔවුන් වැරදි නිගමනයකට එනවා: "මම මේ විෂයට දක්ෂ නැහැ" කියලා.

නැහැ, ඔබ දක්ෂ නැති නිසා නෙවෙයි මෙහෙම වෙන්නේ. ඔබ මේ මුහුණ දෙන්නේ 'වැල් පොලියට'. අපි බලමු මේ ණය ගන්නේ කොතැනින්ද කියලා.

විෂය මාලාවක් කියන්නේ සිංදු ලැයිස්තුවක් නෙවෙයි, ගොඩනැගිල්ලක්

බොහෝ ශිෂ්‍යයන් හිතන්නේ විෂය මාලාවක් කියන්නේ සිංදු ලැයිස්තුවක් (playlist) වගේ කියලා. ඒ කියන්නේ හතරවැනි සිංදුව ඇතුළුව නැති වුණාම වෙන්වෙන් හතරවැනි සිංදුව ගැන නොදැන ඉන්න එක විතරයි කියලා.

නමුත් විෂයයන් ගොඩනැගිලා තියෙන විදින බලන්න. වීජ ගණිතය (Algebra) නැතිව පසුව එන කිසිම ගණිත පාඩමක් කරන්න බැහැ. මවුලය (Mole) ගැන හරියට දන්නේ නැතිව රසායන විද්‍යාව කරන්න බැහැ. බලය සහ චලිතය නැතිව භෞතික විද්‍යාවක් නැහැ. මේ සෑම දෙයක්ම හරියට **ගොඩනැගිල්ලක් (Tower)** වගේ. පළමු වාරයේදී ඔබ කරන්නේ පදනම දැමීමයි. පසුව එන සෑම තට්ටුවකම බර දරා ගන්නේ මේ පදනමයි.

එකකොට පළමු වාරයේ පාඩමක් මඟ හැරෙනවා කියන්නේ සිංදු ලැයිස්තුවක එක සිංදුවක් මඟ හැරෙනවා වගේ වැඩක් නෙවෙයි. ඒක හරියට ගොඩනැගිල්ලක ප්‍රධාන බාල්කයක් (beam) මඟ හැරෙනවා වැනි වැඩක්. හතරවැනි 'සිංදුව' මඟ හැරියොත්, නවවැනි සිංදුව එන්නේ අලුත් අභියෝගයක් විදිනට නෙවෙයි, ඒක එන්නේම 'කැඩුණු' දෙයක් විදිනට. මොකද නවවැනි පාඩම රැඳී තිබෙන්නේ ඔබ ඉගෙන නොගත් හතරවැනි පාඩම මතයි. ශිෂ්‍යයාට දැනෙන්නේ "නවවැනි පාඩම මට හරි අමාරුයි" කියලා. ඇත්තටම නවවැනි පාඩම අමාරු නැහැ, ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ ඒ පාඩම රැඳෙන්න පදනමක් නැති එකයි.

ඇයි මේ කුඩා අඩුව එන්න එන්නම වැඩි වෙන්නේ?

මේ ණය බර වසර පුරා වැඩි වෙන්නේ කොහොමද කියලා බලන්න:

මුල් ණය ඉතාම කුඩායි: එක පාඩමක්, උදාහරණයකට 'දර්ශක' (Indices) ගැන ටිකක් අඩුවෙන් තේරුම් ගැනීම නිසා අනිමි වන්නේ පැය දෙකක විතර අවබෝධයක් විතරයි. ඒක ලොකු දෙයක් නෙවෙයි වගේ දැනෙන්නේ. මාර්තු මාසයේදී ඒක පියවන්න ගත වෙන්නේ එකම එක නවස් වරුවක් විතරයි.

පොලිය එකතු වෙන්නේ ඊළඟ පරිච්ඡේදයේදීයි: දර්ශක සම්බන්ධ වන සෑම අලුත් පාඩමක්ම දැන් තේරෙන්නේ අඩුවෙන්. අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගන්න පත්තියේදී වැය කරන කාලය, පරණ අඩුවක් එක්ක පොරබදන්න වැය වෙනවා. දැන් ඒ අලුත් පාඩම් ඉගෙන ගන්නේ භාගෙට. දැන් මේ ණය, ප්‍රශ්නයක් නොවූ පාඩම් වලටත් පැතිරෙනවා.

ඊටපස්සේ ඒක මානසිකව බලපානවා: දෙවැනි වාරයේ භාගෙට ඉගෙන ගත් පාඩම්, තුන්වැනි වාරයේ පදනම වෙනවා. ගෙදර වැඩ කරන්න වැඩි වෙලාවක් යනවා, ලකුණු අඩු වෙනවා. මේ මුල් ණය ජේන්නේ නැති නිසා ශිෂ්‍යයා හිතනවා "මම මේ විෂයට දුර්වලයි" කියලා. මෙක තමයි මේ ණයේ දරුණුම පොලිය. මොකද ඒ වැරදි විශ්වාසය නිසා ඔබ මුල් අඩුපාඩුව සොයන එක නතර කරනවා.

දැන් මෙතේ අනිත් පැත්ත බලන්න: **ඔබේ සියලුම අපහසුතා ඇති වුණේ එකම එක කුඩා අඩුවකින් නම්, ඒ අඩුව පිරවූ සැනින් ඒ මත රැඳුණු අනෙක් හැම දෙයක්ම ඉබේම හරි යනවා.** පදනම හරිගස්සා ගත් ශිෂ්‍යයන් පවසන්නේ, අලුත් පාඩම් තුන හතරක්ම එක සතියක් ඇතුළත තේරුම් ගන්න පුළුවන් වුණා කියලා. ඒක මැරිස් එකක් නෙවෙයි, ගොඩනැගිල්ලේ තට්ටු වලට අවශ්‍ය බාල්කය ලැබුණා විතරයි.

අලුත් වැඩ නතර නොකර පරණ දේවල් ආවරණය කරන්නේ කොහොමද?

විෂය නිර්දේශය වේගයෙන් ඉස්සරහට යනකොට පරණ දේවල් අල්ලන එක අමාරුයි වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. ඒකට වීරයෙක් වෙන්න ඕනේ නැහැ, සැලසුමක් තිබුණොත් ඇති.

පියවර 1 — මුල් ණය සොයා ගන්න: ඔබට දැනට අපහසු වන පාඩම නෙවෙයි ප්‍රශ්නය. දැනට අමාරු පාඩම අරගෙන ආපස්සට යන්න. මේ පාඩම තේරුම් ගන්න කලින් දැනගත යුතු දේවල් මොනවාද? මට ඒ පරණ පාඩම් වල ගණන් තනියම පදනම පුළුවන්ද? ඔබට හොඳින්ම තේරෙන තැන නමුත් තුරු ආපස්සට යන්න. ඔබට වැරදෙන තැන තමයි ඔබේ 'ණය' තියෙන්නේ.

පියවර 2 — උඩින් පල්ලෙන් බලන්න එපා, හරියටම ඉගෙන ගන්න: පරණ අඩුව පුරවන කොට ආයෙන් නිකන් කියවලා විතරක් මදි. ඒකට ඉගෙනීමේ සම්පූර්ණ වක්‍රයම (Complete Loop) භාවිතා කරන්න — පෙළපොත කියවන්න, මතකයෙන් කෙටි සටහනක් ගසන්න, අභ්‍යාස කරන්න. පරණ ණය ඇති වුණේ 'උඩින් පල්ලෙන්' බලපු නිසයි. ඒ නිසා පියවන කොට හරියටම පියවන්න.

පියවර 3 — අලුත් වැඩ අතරතුරේ පරණ වැඩ කරන්න: පරණ දේවල් කරන්න කියලා අලුත් පාඩම් නතර කරන්න එපා. එහෙම වුණොත් මේ වාරයටත් අලුතින් ණයක් එකතු වෙනවා. නොඳුම් ක්‍රමය නමයි, වර්තමාන පාඩම් වලට කාලය වෙන් කරන අතරතුර, සතියකට පැය කිහිපයක් පරණ ණය පියවන්න ස්ථාවරව වෙන් කිරීමයි. එය හෙමින් යනවා වගේ දැනුණත්, අලුත් ණය එකතු නොවී පරණ ඒවා පියවිය හැකි වෙගවත්ම ක්‍රමය එයයි.

පියවර 4 — ණය සමඟම ඔබේ වැරදි විශ්වාසයන් අත්හරින්න: අඩුව පිරවූ පසු අලුත් පාඩම් තේරෙන්න පටන් ගන්නා විට ඒ ගැන අවධානය යොමු කරන්න. "මම දුර්වලයි" කියන එක වැරදි බවට ලැබෙන සාක්ෂිය එයයි. ඒ විශ්වාසය ඉදිරි විෂයන් වලටත් අරගෙන යන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

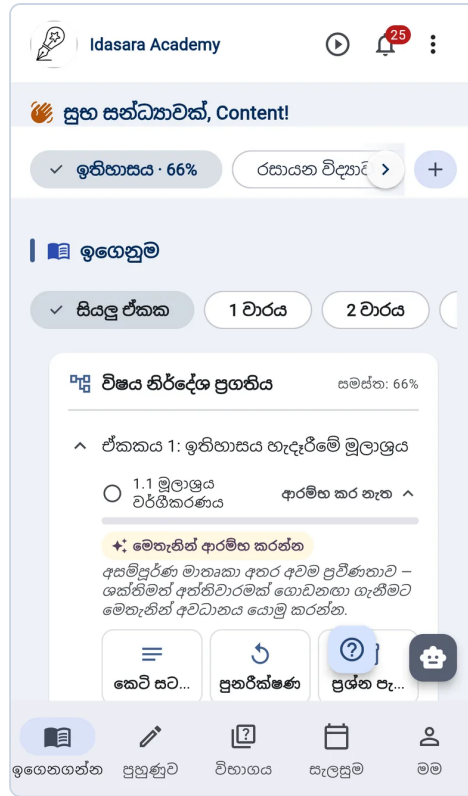
1. ඔබට දැනට අමාරුම විෂය තෝරාගන්න. අද ඉගෙන ගත් පාඩම තේරුම් ගැනීමට අවශ්‍ය වන 'පරණ කරුණු' 2ක් හෝ 3ක් ලියාගන්න.
2. ඒ පරණ කරුණු ගැන ප්‍රශ්නයක් හෝ ගණිත ගැටලුවක් පොත බලන්නේ නැතිව තනියම විසඳන්න උත්සාහ කරන්න. ඔබට නොහැකි තැන නමුදු විට, ඔබ ඔබේ ණය සොයාගෙන අවසන්.
3. ඒ අඩුව පිරවීමට හෙට කාලය වෙන් කරන්න. මුළු විෂයම නෙවෙයි, අර සොයාගත් කුඩා කොටස පමණක් ඉගෙන ගන්න.

කෙටියෙන්

- විෂය මාලාවන් යනු ගොඩනැගිලි වැනිය. පසුව එන සෑම දෙයක්ම පළමු වාරයේ පදනම මත රැඳේ.
- පරණ අඩුවක් නිසා අලුත් පාඩම් භාගෙට ඉගෙන ගන්නා විට ණය බර 'වැල් පොලියට' වැඩි වේ.
- දැනට අමාරු පාඩම නෙවෙයි ප්‍රශ්නය. පදනම නමුවන තුරු ආපස්සට යන්න.
- පරණ ණය පියවන විට සම්පූර්ණ අවබෝධයක් ලබා ගන්න. එය කරන්නේ අලුත් වැඩ අතරතුර මිස, අලුත් වැඩ නතර කර නොවේ.
- පදනම සැකසූ විට, අලුත් පාඩම් කිහිපයක් එකවර තේරුම් ගැනීමට හැකි වේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ණය සොයා ගැනීම සහ ඒවා පියවීමට සැලසුම් කිරීම පහසු කිරීමට **ඉඩසර ඇකඩමිය** ඔබට උදව් කරනවා. එහි ඇති **විෂය මාලා බ්‍රවුසරය (Curriculum Browser)** මඟින් ඔබට ඕනෑම පාඩමකට පෙර දැනගත යුතු දේවල් මොනවාදැයි බලාගත හැකියි. එහි ඇති කුඩා ක්විස් (Micro-quizzes) මඟින් ඔබේ අඩුව කොතැනදැයි ඉක්මනින් සොයාගත හැකියි. **අද දවසේ සැලසුම (Today's Plan)** මඟින්, අලුත් පාඩම් කරන අතරතුර පරණ ණය පියවීමට අවශ්‍ය කුඩා වැඩ කොටස් ස්වයංක්‍රීයවම ඔබට ලබා දෙනවා.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම ගණිතයට ඇත්තටම දුර්වලද නැත්නම් මට තියෙන්නේ ගණිත ණයද කියලා දැනගන්නේ කොහොමද? ආපස්සට ගොස් පරීක්ෂා කර බලන්න (Backwards walk). විෂයටම දුර්වල නම් සෑම දෙයක්ම එක සමානව අමාරු විය යුතුයි. නමුත් ණයක් තිබේ නම්, සමහර කොටස් හොඳින් හේරෙන අතර, තවත් සමහර කොටස් වලදී (උදා: සුළු කිරීම් වලදී) නැවත නැවතත් එකම වැරද්ද සිදුවේ. බොහෝ "ගණිතයට අදක්ෂ" කතා පිටුපස ඇත්තේ පියවා නොගත් ණයකි.

මගේ පළමු වාරය තිබුණේ අවුරුදු දෙකකට කලින් (උදා: සාමාන්‍ය පෙළ අඩුවක් උසස් පෙළදී බලපෑම). මම මොකද කරන්නේ? උපදෙස් එකමයි. වෙනසකට තියෙන්නේ ගොඩනැගිල්ල දැන් ගොඩක් උස නිසා ආපස්සට යා යුතු දුර වැඩි වීමයි. උසස් පෙළ සිසුන් සාමාන්‍ය පෙළ පදනම තරිගස්සා ගත් විට, උසස් පෙළ මුළු පරිච්ඡේදම එකවර හේරුම් ගැනීමට හැකි වූ අවස්ථා බොහෝමයි.

මේවා ගුරුවරුන් හොයාගන්න ඕනේ නැද්ද? ළමයින් 40ක් ඉන්න පන්තියක සෑම ළමයෙකුගේම කුඩා අඩුපාඩු සෙවීම ගුරුවරයෙකුට අපහසුයි. ඒ නිසා ඔබේ පදනම ගැන වගකීම ඔබම ගත යුතුයි.

විභාගයට ගොඩක් ළඟ නම් මේ ණය පියවන එක හේරුමක් තියෙනවද? ඔව්. පදනමේ ඇති අඩුවක් නිසා විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයේ බොහෝ ප්‍රශ්න වලට ලකුණු අඩු විය හැකියි. ඒ නිසා පැරණිම ණය මුලින්ම පියවීම සැමවිටම ලකුණු වැඩි කර ගැනීමට ඇති හොඳම ක්‍රමයයි.

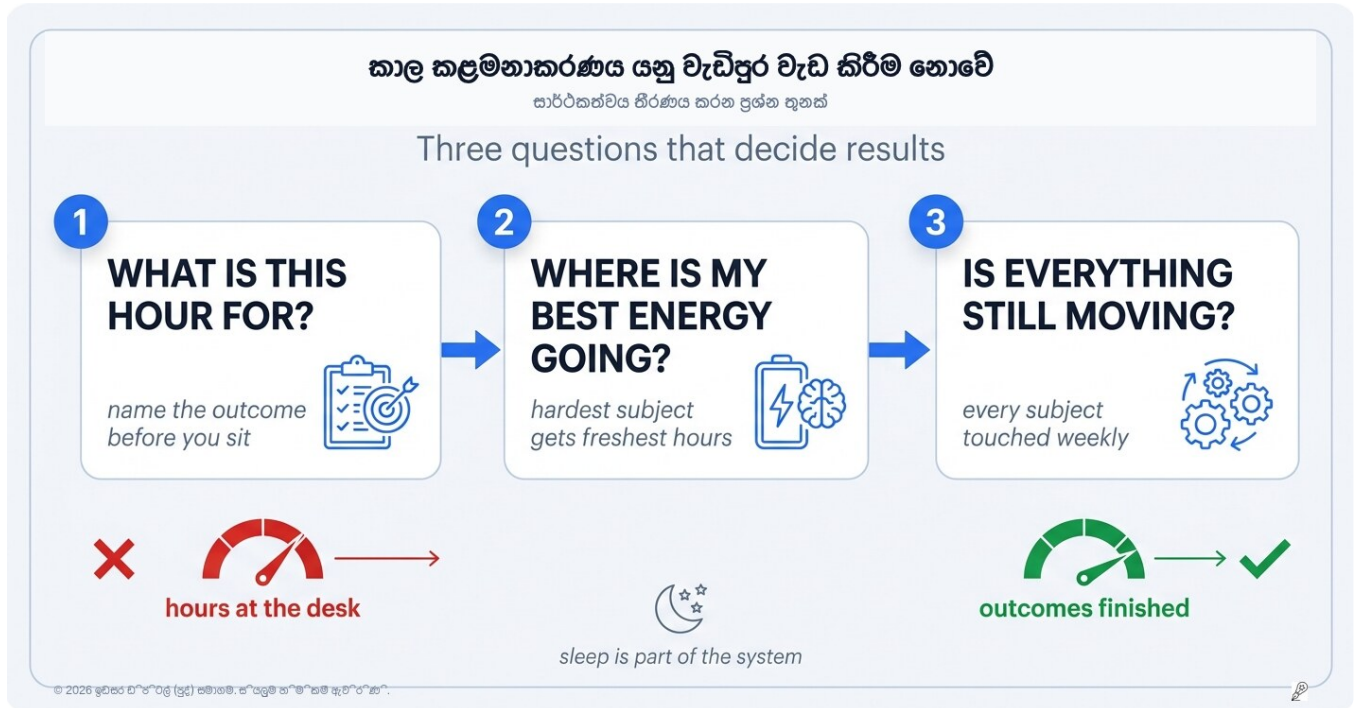
තවදුරටත් කියවීමට

පළමු වාරයේ ණය වසරේ මිල අධිකම ණය වන්නේ ඇයිද යන්න සහ 'වාර වැකර්' (Term Tracker) එකකින් එය කලින් අල්ලා ගන්නේ කොහොමද යන්න ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ වැඩිදුරටත් දක්වා ඇත: [Part 2 — The Plan](#).

මූලාශ්‍ර

- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [පූර්ව දැනුම අලුත් ඉගෙනීමට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ පර්යේෂණ](#)
- Novak, J. & Cañas, A. — [The Theory Underlying Concept Maps](#) (නව දැනුම පවතින පදනම සමඟ බිඳිම වන ආකාරය)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 2 — The Plan](#)

ඇත්තටම කාල කළමනාකරණය කියන්නේ මොකක්ද? (ඒක වැඩි වෙලාවක් පාඩම් කරන එක නෙවෙයි)



ශිෂ්‍යයෙක් විදිහට කාල කළමනාකරණය කියන්නේ දවසේ පැය ගණන මිරිකලා තවත් වැඩිපුර කාලයක් නොයාගන්න එක නෙවෙයි. ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ හැම පැයක්ම වෙන් කරන්නේ මොකටද කියලා තීරණය කරන එක සහ ඔබේ අමාරුම වැඩේ ඔබේ නොඳම ශක්තිය නියෙන වෙලාවට ගලපා ගන්න එකයි. "මම දවසට පැය කීයක් පාඩම් කරන්න ඕනෙද?" කියන වැරදි ප්‍රශ්නය වෙනුවට, සැබෑ ප්‍රතිඵල ලබා දෙන ප්‍රශ්න තුනක් මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි සාකච්ඡා කරමු.

කෙටි පිළිතුර: ශිෂ්‍යයෙකුට කාල කළමනාකරණය කියන්නේ තවත් අමතර පැය ගණනක් නොයාගන්න එක නෙවෙයි - ඒක සෑම දවසකම ප්‍රශ්න තුනකට පිළිතුරු සෙවීමක්: මේ පැය වෙන් කරන්නේ මොකටද (නමක් සහිත, අවසන් කළ හැකි ප්‍රතිඵලයක්), මගේ නොඳම ශක්තිය වැය කරන්නේ මොකටද (අමාරුම විෂය, නැවුම්ම පැය කිහිපය), සහ හැම විෂයක්ම තවමත් ඉදිරියට යනවාද (කිසිම විෂයක් දවස් කිහිපයකට වඩා 'නිදාගන්නේ' නැහැ). මේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලැබුණොත්, කාලය ඉබේම කළමනාකරණය වෙව්.

පාඩම් වැඩ අතපසු වුණු ශිෂ්‍යයෙක්ගෙන් "ඔයා මොකක්ද කරන්න ඉන්න වෙනස?" කියලා ඇහුවොත්, ගොඩක් වෙලාවට ලැබෙන උත්තරය තමයි: "මම ඒට වඩා වැඩි පැය ගණනක් පාඩම් කරනවා" කියන එක.

ඒක හරි වගකීම සහගත උත්තරයක් වගේ පේනවා. දෙමව්පියෝ ඒකට කැමතියි. ගුරුවරු අනුමත කරනවා. හැබැයි ඔබ නිරීක්ෂණය කරලා තියෙනවාද? ඉහළම ප්‍රතිඵල ගන්නා සිසුන් හැමෝම වැඩිම පැය ගණනක් පාඩම් කරන අය නෙවෙයි. සමහරු අනිත් අයට කලින් පොත් වහලා දානවා, හැබැයි විභාගයෙන් "A" සාමාර්ථ ගන්නවා.

ඉතින් ඔවුන් දන්න රහස මොකක්ද? ඔවුන් දන්නවා "පැය කීයක්ද?" කියන්නේ වැරදි ප්‍රශ්නයක් කියලා. සාර්ථක කාල කළමනාකරණය පදනම් වෙන්නේ ඊට වඩා නොඳ ප්‍රශ්න තුනක් මතයි.

1 වෙනි ප්‍රශ්නය: මේ පැය වෙන් කරන්නේ මොකක් වෙනුවෙන්ද?

පාඩම් කරන පැයක් කියන්නේ නිකම්ම වැඩ කරන කාල ඒකකයක් නෙවෙයි. ඒක භාජනයක් වගේ. බොහෝ සිසුන් මේ භාජනය පුරවන්නේ "මිදුමෙන්": "අද රූ මම භෞතික විද්‍යාව (Physics) ටිකක් කරනවා." ටිකක්? මොන පිටුවලද? මොන ගණන්ද? ඉවර කරන්නේ කීයටද?

දැන් මේකත් එක්ක සසඳලා බලන්න: "මේ පැය වෙන් කරන්නේ මේ පරිච්ඡේදයේ අන්‍යාස මාලාවේ 1 සිට 6 දක්වා ප්‍රශ්න කරලා, උත්තර පරීක්ෂා කරලා ඉවර කරන්නයි." දැන් ඒ පැයට ඉලක්කයක් තියෙනවා. එකකොට පුදුම දෙයක් වෙනවා - ඔබට ඒ වැඩේ "ඉවර කරන්න" හෝ "අසාර්ථක වෙන්න" පුළුවන්. නමුත් "මිදුමක්" වැනි ඉලක්කයක් ඉවර කරන්නත් බැහැ, අසාර්ථක වෙන්නත් බැහැ. අපැහැදිලි ඉලක්ක ආරක්ෂිතයි වගේ දැනුණට, ඒවගෙන් ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ නැත්තේ ඒකයි.

සරලවම කිව්වොත්: **නිශ්චිත ප්‍රතිඵලයක් සහිත එක පැයක්, ඉලක්කයක් නැති පැය තුනකට වඩා වටිනවා.** ඔබ පාඩම් කරන්න වාඩි වෙන්න කලින් මේ වාක්‍යය සම්පූර්ණ කරන්න: "මේ පාඩම් වාරය අවසන් වෙනකොට, මම ____ ඉවර කරලා තියෙනවා." ඔබට ඒ වාක්‍යය සම්පූර්ණ කරන්න බැරි නම්, ඔබ තවමත් පාඩම් කරන්න සූදානම් නැහැ. සැලසුම් කිරීමේ මුළු විනයම තියෙන්නේ මේ එක වාක්‍යය ඇතුළේ.

2 වෙනි ප්‍රශ්නය: මගේ හොඳම ශක්තිය යොමු කරන්නේ මොකටද?

බොහෝ කාලසටහන්වල තියෙන ලොකුම අඩුව තමයි, අමාරුම විෂයට දවසේ නරකම පැය කිහිපය වෙන් කිරීම.

මුළු නවස් වරුවම ඔබ වෙන් කරන්නේ ඔබට ලේසි, ප්‍රියජනක විෂයන්වලට. මොකද ඒවා කරනකොට සතුටුයි, වැඩ කෙරෙනවා වගේ දැනෙනවා. හැබැයි ඔබේ ලකුණු තීරණය කරන අමාරුම විෂයට ඉතිරි වෙන්නේ රූ 11ට විතර තියෙන කාලයයි. ඒ වෙලාවට මොළය මහන්සියි, අවධානය අඩුයි, ඇස් පියවෙනවා. ඊටපස්සේ ඒ විෂයට ලකුණු අඩු වුණාම ඔබ හිතන්නේ "මම ඒ විෂයට දුර්වලයි" කියලා. හැබැයි ඇත්ත කතාව නම්, **ඔබ කවදාවත් ඒ විෂයට ඔබේ නියම අවධානය (Real Attention) ලබා දීලා නැහැ.**

ඉගෙන ගන්න උදව් වෙන්නේ කාලය නෙවෙයි, ඔබේ ශක්තියයි (Energy). නැම පැයක්ම එක වගේ නැහැ. උදේ වරුවේ තියෙන නැවුම් විනාඩි 60කින් කරන්න පුළුවන් වැඩේ, රූ බාගෙට නිදිමතේ කරන පැය 3කින් කරන්න බැහැ. ඉතින් නීතිය සරලයි: **ඔබේ අමාරුම විෂයට ඔබේ හොඳම පැය කිහිපය ලබා දෙන්න.** ටියුෂන් නැති සති අන්තයක උදේ වරුව, නිවාඩු දවසක් හෝ පාසල් ගිනින් ඇවිත් විවේක ගන්නට පස්සේ තියෙන පළමු පැය - මේ වටිනා කාලය වෙන් කළ යුත්තේ ඔබ මගහරින්න උත්සාහ කරන අමාරුම විෂයටයි. ලේසි විෂයන් ඔබ මහන්සි වෙලා ඉන්න වෙලාවටත් කරගන්න පුළුවන්.

3 වෙනි ප්‍රශ්නය: හැම විෂයක්ම ඉදිරියට යනවාද?

තුන්වැනි ප්‍රශ්නය ඔබව ලොකු වැරද්දකින් බේරනවා. ඒ තමයි එක විෂයකට විතරක් මුළු කාලයම යොදවලා අනෙක් විෂයන් අතපසු වෙන්න ඉඩ දීම.

සතියක් පුරා ගණිතය විතරක්ම කිරීම ඔබට වීරකමක් වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. හැබැයි සාමාන්‍ය පෙළට විෂයන් 9ක් හෝ උසස් පෙළට විෂයන් 3ක් තියෙනවා. විභාග කාලසටහන ඔබ කැමති විෂය ගැන විතරක් හිතන්නේ නැහැ. විෂයක් දවස් ගණනක් අතපසු වුණොත්, ඔබ ඉගෙන ගත් දේවල් අමතක වෙන්න පටන් ගන්නවා. සති දෙක තුනක් අතපසු වුණු විෂයක් ආයෙත් අල්ලගන්න යන කාලය සහ මහන්සිය වැඩියි.

ඉතින් තුන්වැනි විනය තමයි විෂයන් මාරු කරමින් පාඩම් කිරීම (Rotation): **ඔබ කරන හැම විෂයක්ම සතියකට වරක්වත් ස්පර්ශ විය යුතුයි. කිසිම විෂයක් දවස් දෙක තුනකට වඩා 'නිදාගන්න' ඉඩ දෙන්න එපා.** හැම විෂයකටම එක සමාන කාලයක් දෙන්න ඕන නැහැ. අමාරු විෂයට වැඩි කාලයක් දෙන්න, ලේසි විෂයට කෙටි ප්‍රශ්නාවලියක් කරන්න. හැබැයි කිසිම විෂයක් අමතක කරලා දාන්න එපා.

කාලසටහනක නියම කාර්යය බිත්තියේ ලස්සනට තියෙන එක නෙවෙයි; කිසිම විෂයක් මැරෙන්න ඉඩ නොදී පවත්වාගෙන යන එකයි.

මේ ප්‍රශ්න තුන එකට වැඩ කරන හැටි

දැන් බලන්න "මම පැය කීයක් පාඩම් කරන්න ඕනෙද?" කියන ප්‍රශ්නයට මොකද වුණේ කියලා. ඒක දැන් වැදගත් නැහැ. සෑම පාඩම් වාරයකටම ඉලක්කයක් දෙන්න, අමාරුම විෂයට හොඳම කාලය දෙන්න, හැම විෂයක්ම සතිපතා ස්පර්ශ කරන්න - එතකොට පැය ගණන ඉබේම ගලපා ගන්න පුළුවන්. මේ ප්‍රශ්න තුන අනුගමනය කරන සිසුන්, කලබලයෙන් පැය ගණන් පාඩම් කරන අයට වඩා අඩු කාලයකින් වැඩි ප්‍රතිඵල ලබා ගන්නවා.

තවත් වැදගත් දෙයක්: විවේකය සහ නින්ද කියන්නේ මේ පද්ධතියේම කොටසක් මිසක් වැඩ මඟහැරීමක් නෙවෙයි. ඔබ දවස පුරා ඉගෙන ගත් දේවල් මතකයේ තැන්පත් වෙන්නේ ඔබ නිදාගන්නා වෙලාවටයි. නින්ද කැප කරලා පාඩම් කරන කෙනා ඇත්තටම කරන්නේ ඉගෙන ගත්තු දේ විසි කරන එකයි. පැය 8ක නින්දක් ලබන ශිෂ්‍යයා අඩු වෙලාවක් පාඩම් කරනවා නෙවෙයි, ඔහු ඉගෙන ගත් දේ ආරක්ෂා කර ගන්නවා.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබේ විෂයන් ලැයිස්තුව ලියාගන්න. ඒ හැම එකක්ම අන්තිමට "ඇත්තටම පාඩම් කළේ" (පන්තියට ගිය වෙලාව නෙවෙයි) කවදාද කියලා ලියන්න. සතියකට වඩා වැඩි කාලයක් අතපසු වුණු විෂයන් ගැන අවධානය යොමු කරන්න.
2. හෙට දවසේ කරන්න තියෙන අමාරුම විෂය තෝරන්න. ඒකට හෙට දවසේ ඔබේ හොඳම කාලය (Best slot) වෙන් කරන්න.
3. ඒ කාලය සඳහා මේ වාක්‍යය සම්පූර්ණ කරන්න: "මේ පාඩම් වාරය අවසන් වෙනකොට, මම ____ ඉවර කරලා තියෙනවා."

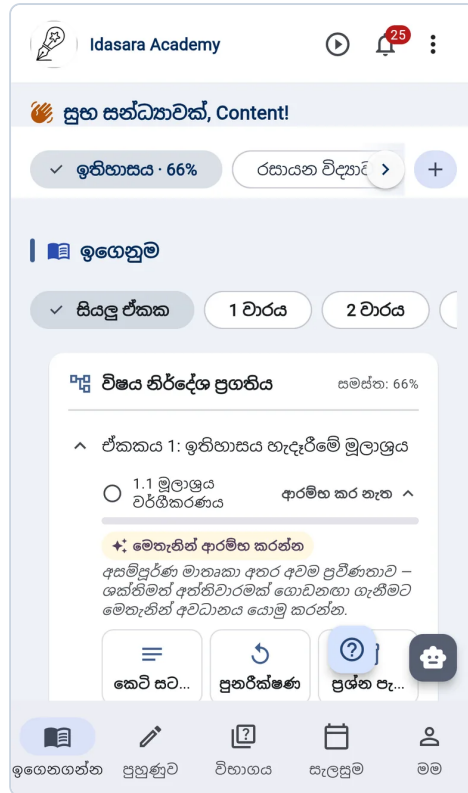
කොළයක ලියන මේ ජේප්‍රි තුන, බොහෝ සිසුන් අවුරුද්දක් පුරා කරන කාල කළමනාකරණයට වඩා බලවත්.

කෙටියෙන්

- කාල කළමනාකරණය කියන්නේ වැඩි පැය ගණනක් නෙවෙයි - දිනපතා ප්‍රශ්න තුනකට උත්තර සෙවීමයි.
- මේ පැය වෙන් කරන්නේ මොකටද? සෑම වාරයකටම නිශ්චිත, ඉවර කළ හැකි ඉලක්කයක් දෙන්න.
- මගේ හොඳම ශක්තිය යොමු කරන්නේ මොකටද? අමාරුම විෂයට නැවුම්ම පැය කිහිපය ලබා දෙන්න. ඉතිරි වන කාලය ලේසි වැඩවලට තියන්න.
- හැම විෂයක්ම ඉදිරියට යනවාද? හැම විෂයක්ම සතියකට වරක්වත් ස්පර්ශ කරන්න.
- ඉගෙන ගත් දේ මතකයේ තැන්පත් වෙන්නේ නින්දේදීයි. නින්ද කැප කිරීම ඉගෙනීමට බාධාවකි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මේ ප්‍රශ්න තුනට පිළිතුරු දීමට ඔබට උදව් වෙන්න තමයි ඉඩසර ඇකඩමියේ Today's Plan විශේෂාංගය නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ. ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම නොමිලේ පටන් ගන්න පුළුවන්. ඔබ ලියාපදිංචි වුණාම, ඔබේ ලකුණු මට්ටම සහ විෂයයට ඇති කාලය අනුව, හෙට දිනයේ ඔබ කළ යුතු නිශ්චිත වැඩ ලැයිස්තුවක් එය ඔබට ලබා දෙනවා. කිසිම විෂයක් මඟහැරෙන්නේ නැති බවටත්, අමාරු කොටස්වලට වැඩි අවධානයක් ලැබෙන බවටත් ඉඩසර ඇකඩමිය වගබලා ගන්නවා. සැලසුම් කිරීමේ බර අපට දීලා, ඔබ ඔබේ ශක්තිය පාඩම් වැඩවලට යොදවන්න.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

ඉතින් මම දවසකට පැය කීයක් පාඩම් කරන්න ඕනෙද? ඔබ නිතරවම වඩා අඩු කාලයක් වුණත් ඇති, ඒ කාලය "නියම අවධානයෙන්" කරනවා නම්. නවසකට අවධානයෙන් කරන පැය 3ක් හෝ 4ක්, නිකම්ම පොත දිනා බලන් ඉන්න පැය 6කට වඩා ගොඩක් වටිනවා. ඒ වගේම ඒක මුළු අවුරුද්ද පුරාම මතන්සියක් නැතුව කරන්න පුළුවන්.

මගේ කාලසටහන සතියක්වත් පවතින්නේ නැහැ. මොකක්ද වැරද්ද? සමහර විට ඔබ ඕනෑවට වඩා සංකීර්ණ කාලසටහන් හඳුනවා ඇති. හැම විනාඩි 30කටම වැඩි දායු පාට පාට කාලසටහන් ප්‍රායෝගික ජීවිතේදී අසාර්ථක වෙනවා. සැලසුම් කරන්න ඕන හෙට දවස ගැන විතරයි: නොඳුම් වෙලාව දෙන්නේ මොන විෂයටද සහ ඒ වෙලාව ඇතුළේ ඉවර කරන වැඩේ මොකක්ද කියලා තීරණය කරන්න. දිනපතා විනාඩි 2ක් වැය කරලා හඳුනා සැලසුම, කවදාවත් ක්‍රියාත්මක නොවන "කාලසටහන් මාස්ටර්පීස්" එකකට වඩා නොඳියි.

පාසල් සහ ටියුෂන්වලට මගේ මුළු කාලයම වැය වෙනවානේ? ඒවා වෙනස් කරන්න බැරි දේවල්. ඔබේ පාලනයේ තියෙන්නේ ඔබ නතියම පාඩම් කරන (Self-study) කාලයයි. මේ ප්‍රශ්න තුන අදාළ වෙන්නේ ඒ කාලයටයි. පත්ති සහ ස්වයං අධ්‍යයනය ගලපා ගන්නා හැටි අපි පස්සේ පරිච්ඡේදයක කතා කරමු.

ලේසි විෂයකින් පටන් අරන් "ගෝම් වෙන්න" (Warm-up) එක වැරද්ද? විනාඩි 5ක වෝම්-අප් එකක් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. නැබැයි මොළය කරන සෙල්ලම ගැන පරෙස්සම් වෙන්න: පැයක් විතර ලේසි වැඩ කර කර ඉන්නේ ඇත්තටම අමාරු වැඩේ මඟහරින්නයි. අමාරු විෂය මුලින්ම කරන්න ඕනෙම ඒක කරන්න අකමැති නිසයි.

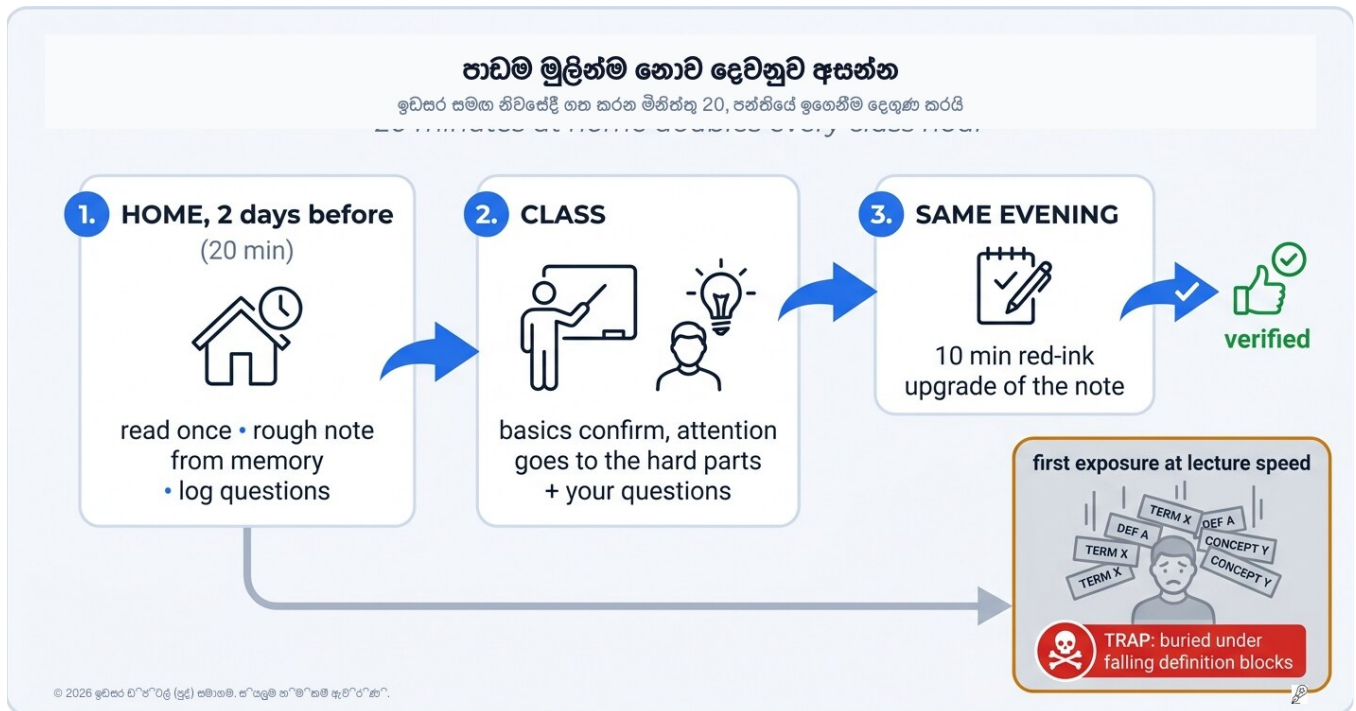
තවදුරටත් කියවීමට

ශක්තිය කළමනාකරණය (Energy allocation), O/L සහ A/L සඳහා කාලය බෙදා ගන්නා ආකාරය ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) වැඩිදුරටත් ඉගෙන ගන්න: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#).

මූලාශ්‍ර

- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [research overview on spacing and distributed practice](#)
- Dunlosky, J. et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques* — [overview at the Association for Psychological Science](#)
- Francesco Cirillo — [the official Pomodoro Technique site](#)
- The Idasara Method: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)

පෙර සූදානම (Flipped Learning): පාඩම දෙවන වරට පත්තියේදී අසන්න



අනිත් අයට වඩා ඉතා පහසුවෙන් ඉගෙනීමේදී ඉදිරියෙන් සිටින සිසුන් සතු අපූරු රහස්‍යක් තිබේ. එය අද්‍යයනයාන පුරුද්දකි. ඔවුන් ඕනෑම විෂය කරුණක් ගුරුවරයා උගන්වන්නට පෙර නිවසේදී දළ වශයෙන් කියවා හඳුනා ගනී. මේ නිසා පත්තිය ඔවුන්ට එම පාඩම ඉගෙන ගන්නා පළමු අවස්ථාව නොව, දෙවන අවස්ථාව බවට පත් වේ. කලින් සූදානම් වූ මොළයකට එකම පාඩමෙන් දෙගුණයක දැනුමක් ලබාගත හැක්කේ ඇයිද යන්නත්, ඕනෑම පාඩමක් විනාඩි විස්සකින් කලින් අධ්‍යයනය කරන්නේ කෙසේද යන්නත් ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි පැහැදිලි කරමු.

කෙටි පිළිතුර: 'පෙර සූදානම' (Flipped learning) යනු ඕනෑම පාඩමක් ගුරුවරයා පත්තියේදී උගන්වන්නට පෙර නිවසේදී ඒ ගැන අවබෝධයක් ලබා ගැනීමයි. මේ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ විනාඩි විස්සක් පමණි: පෙළපොතේ අදාළ කොටස එක් වරක් කියවන්න, මතකයෙන් කෙටි සටහනක් දාගන්න, ඔබට ඇති වන ප්‍රශ්න ලියාගන්න, ඉන්පසු නතර කරන්න. එවිට පත්තියේ ගත කරන කාලය පාඩමේ මූලික කරුණු අනුලා ගැනීමට නොව, ගැඹුරු කරුණු හේරුම් ගැනීමට සහ ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට යොදාගත හැකිය. මේ නරනා එකම පාඩමෙන් සාමාන්‍යයට වඩා දෙගුණයක ප්‍රතිඵලයක් ඔබට ලැබේ.

අලුත් පාඩමක් උගන්වන විනාඩි හතළිහක කාලයක් තුළ සිසුන් දෙදෙනෙකු හැසිරෙන ආකාරය දෙස බලන්න.

පළමු ශිෂ්‍යයා පත්තියට එන්නේ පාඩම ගැන කිසිවක් නොදැන ය (cold). එහි එන සෑම අර්ථ දැක්වීමක්ම ඔහුට අලුත් ය. එබැවින් ඔහුගේ සම්පූර්ණ අවධානය යොමු වන්නේ මූලික කරුණු ටික අල්ලා ගැනීමට ය. ගුරුවරයා මකා දැමීමට පෙර කළු ලෑල්ලේ ඇති දේ කොපි කර ගැනීමටත්, කලින් පියවර හේරුම් ගන්නා අතරතුර ඊළඟ පියවරට සවන් දීමටත් ඔහුට මනත් වෙහෙසක් දැරීමට සිදු වේ. පත්තිය අවසානයේ ඔහු ඉතිරි කර ගන්නේ අසම්පූර්ණ සටහන් පෙළක් සහ අවුල් සහගත මතසකි. එදින රාත්‍රියේ ගෙදර වැඩ කිරීමට නම් ඔහුට පාඩම මුල සිටම නැවත ඉගෙන ගැනීමට සිදු වේ.

දෙවන ශිෂ්‍යයා දින දෙකකට පෙර පෙළපොතේ අදාළ කොටස කියවා දළ සටහනක් දමාගෙන පැමිණී අයෙකි. ඔහුට එම විනාඩි හතළිහ සම්පූර්ණයෙන්ම වෙහෙස අත්දැකීමකි. ගුරුවරයා මූලික කරුණු පවසන විට ඔහුට එය දැනෙන්නේ තනවුරු කිරීමක් ලෙසයි ("ඔව්, මම ඒක දන්නවා"). ඔහුගේ නිදහස් වූ අවධානය දැන් යොමු කළ හැක්කේ ජීවමාන ගුරුවරයෙකුගෙන් පමණක් ලබාගත හැකි

වටිනා දේටයි: අමාරු ගණිතමය පියවරවල්, විභාග උපක්‍රම සහ ඔහු නිවසේදී සටහන් කරගත් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලබා ගැනීමයි. පන්තිය අවසානයේ ඔහු එම පාඩම ගැන ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබා ගන්නා අතර, ගෙදර වැඩ ද මතසිත් අඩක් අවසන් කර ඇත.

එකම කාමරය, එකම ගුරුවරයා, එකම විනාඩි තනළිතයි. නමුත් එක් ශිෂ්‍යයෙක් අනෙක් ශිෂ්‍යයාට වඩා දෙගුණයක් ඉගෙන ගත්තේය. ඒ වෙනස සඳහා ඔහු වැය කළේ දින දෙකකට පෙර නිවසේදී ගත කළ විනාඩි විස්සක් පමණි. මේ ක්‍රමයට ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධ විශ්වවිද්‍යාලවල කියන්නේ 'Flipped learning' කියයි.

සුදානම් වුණු මොළයකට දෙගුණයක වේගයෙන් ඉගෙන ගත හැක්කේ ඇයි?

කානගී මෙලන් (Carnegie Mellon) වැනි ලොව ප්‍රමුඛ පෙළේ විශ්වවිද්‍යාල පවා ඔවුන්ගේ පාඨමාලා සකස් කරන්නේ මෙම පදනම මතයි. එහි ප්‍රධාන පියවර වන්නේ විෂය කරුණු වලට මුලින්ම නිරාවරණය වීම පන්තියට පෙර සිදු කිරීමයි. එවිට පන්ති කාමරය තුළ එම දැනුම ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීමට, ප්‍රශ්න ඇසීමට සහ ගැඹුරට විමසීමට වැඩි කාලයක් ලැබේ.

මෙම ක්‍රමය මෙතරම් සාර්ථක වීමට හේතුව ඔබ මේ පොතේ කලින් පරිච්ඡේදවලත් ඉගෙන ගත් දෙයකි: එනම් අපගේ 'අවධානය' (Attention) පටු බටයක් වැනි වීමයි. මොළයකට එකවර අලුත් අදහස් දහයක් ගුරුවරයා උගන්වන වේගයෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීමටත්, ඒ ගැන සිතීමටත්, ප්‍රශ්න මතු කර ගැනීමටත් නොහැකිය. එහිදී 'දැනුම තදබදයක්' (traffic jam) ඇති වේ. පෙර අධ්‍යයනය මගින් මෙම තදබදය ඉවත් කරයි. මූලික කරුණු ඔබ කලින්ම දන්නා විට, ගුරුවරයාගේ ඉගැන්වීම හුදෙක් තොරතුරු ලබා දීමක් නොවී, වැරදි නිවැරදි කරගන්නා, සියුම් කරුණු හේරුම් ගන්නා සහ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සොයා ගන්නා වටිනා අවස්ථාවක් බවට පත් වේ.

එමෙන්ම අමාරු පාඩම් ගැන ඇති බිය නැති කිරීමට ද මෙය උපකාරී වේ. සුදානම් කර ගැනීමෙන් ශිෂ්‍යයාට අමාරු පාඩමකට මුහුණ දීමට සිදු වන්නේ පන්තියේදී ගුරුවරයාගේ වේගයට අනුවයි. එහිදී ඔහු අසරණ වේ. නමුත් සුදානම් වූ ශිෂ්‍යයා තමන්ට නොතේරෙන තැන් නිවසේදී තනිවම හඳුනාගෙන, බිය වෙනුවට ප්‍රශ්න කිහිපයක් අතැතිව පන්තියට පැමිණෙයි. අමාරුකම එක සමාන වුවත්, දෙදෙනා ලබන අත්දැකීම් අතසට පොළොව මෙනි.

තවද, මෙයින් ගුරුවරයා සහ ඔබ අතර ඇති සම්බන්ධය ද ශක්තිමත් වේ. සුදානම් වී එන සිසුන් අසන්නේ ඉතාමත් වැදගත් සහ ගැඹුරු ප්‍රශ්නයකි. එවිට ගුරුවරයා ද වඩාත් උනන්දුවෙන් ඉගැන්වීමට පෙළඹෙයි. කෙටියෙන් කිවහොත්, ඔබ පන්තියෙන් වැඩි යමක් ලබා ගන්නවා පමණක් නොව, ගුරුවරයාගෙන් වඩා හොඳ ඉගැන්වීමක් ලබා ගැනීමට ද අවස්ථාව සලසා ගනියි.

පාඩමක් ගැන විනාඩි 20 කින් කලින් අධ්‍යයනය කරන්නේ කොතොමද?

'පෙර සුදානම්' යනු මුළු පාඩමම තනියම ඉගෙන ගැනීම නොවේ. එසේ සිතීම මෙම පුරුද්ද අතරමග නතර වීමට හේතු වේ. පෙර අධ්‍යයනය යනු විනාඩි විස්සක ඉතා සරල පියවර කිහිපයකි:

1. **අදාළ කොටස එක් වරක් කියවන්න** — මේ සඳහා රජයේ පෙළපොත භාවිතා කරන්න. මෙහිදී ඔබ කරන්නේ මුළු විෂය පථය ගැන දළ සිතියමක් මවා ගැනීම මිස ඒ ගැන පණ්ඩිතයෙකු වීම නොවේ.
2. **මතකයෙන් කෙටි සටහනක් දාගන්න** — කියවූ දේ මතකයෙන් අර්ධ පිටුවක පමණ කෙටි සටහනක්, රූප සටහනක් හෝ ප්‍රධාන වචන කිහිපයක් ලෙස ලියන්න. එහි අඩුපාඩු තිබිය හැකිය, එය සාමාන්‍ය දෙයකි.
3. **ප්‍රශ්න සටහන් කරගන්න** — කියවන විට ඔබට නොතේරුණු තැන් ප්‍රශ්න ලෙස සටහන් කරගන්න. හෙට පන්තියේදී ඔබ ප්‍රකාරය දියත් කරන්නේ මේ ප්‍රශ්න තරතා ය.
4. **නතර කරන්න** — පාඩම සම්පූර්ණයෙන්ම හේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කර වෙනස නොවන්න. ඒ සඳහා පන්තිය, අභ්‍යාස සහ අපේ ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදයේ අනෙක් පියවර තිබේ. පෙර අධ්‍යයනය අවසන් විය යුත්තේ "මම පාඩමේ හැඩය දන්නවා, මට නොතේරෙන තැන් ටිකක් දන්නවා" යන හැඟීම ඇතිවයි.

එපමණයි. කුමන පාඩමද තෝරාගත යුත්තේ? ලබන සතියේ පන්තියේදී උගන්වන්නට නියමිත පාඩම මේ සඳහා තෝරාගන්න. ඔබ විෂය නිර්දේශය (Syllabus) ගැන පරිච්ඡේදයේ ඉගෙන ගත් පරිදි ඔබේ සැලසුම දෙස බැලූ විට ඊළඟට එන පාඩම ඔබ දන්නවා විය යුතුය. සතියකට මෙවැනි විනාඩි 20 ක අවස්ථා දෙකක් හෝ තුනක් ඔබේ දෛනික කාලසටහනට ඇතුළත් කරන්න.

මඳක් සිතන්න: ඔබ සතියකට පාසලේ සහ අමතර පන්තිවල පැය 25 ක් පමණ ගත කරනවා විය හැකිය. නමුත් සතියට පැයක් පමණ පෙර අධ්‍යයනය සඳහා වැය කිරීමෙන් එම පැය 25 ම ඉතාමත් ඵලදායී කාලයක් බවට පත් කරගත හැකිය. මෙතරම් විශාල ලාභයක් ලබන වෙනත් කිසිදු ආයෝජනයක් මේ පොතේ නැත.

පන්තියෙන් පසුව පාඩම සම්පූර්ණ කිරීම

පෙර සුදානමේ අවසාන කොටස පන්තියෙන් පසු ඵලදී. පන්තිය අවසන් වූ දින සවස් වරුවේ විනාඩි දහයක් වැය කර ඔබ කලින් සාදාගත් කෙටි සටහන දෙස නැවත බලන්න. පන්තියේදී ඉගෙන ගත් අලුත් කරුණු, නිවැරදි කරගත් තැන් සහ විභාගයට වැදගත් කරුණු රතු පෑනකින් එහි එකතු කරන්න. දැන් බලන්න: ඔබට දැන් තිබෙන්නේ අවස්ථා දෙකකදී (නිවසේදී සහ පන්තියේදී) මතකයට නංවා ගනිමින් සකස් කළ ඉතා වටිනා සටහනකි. අමතර කාලයක් වැය නොකරම ඔබ මේ හරහා 'මතකය අලුත් කිරීමේ' (Spaced Repetition) පියවර ද සම්පූර්ණ කර ඇත.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. ලබන සතියේ පන්තිවලදී උගන්වන පාඩම් මොනවාදැයි සොයා බලන්න. ඔබේ අමාරුම විෂයෙන් එක පාඩමක් තෝරාගන්න.
2. අද රාත්‍රියේ ඒ සඳහා විනාඩි විස්සක් වෙන් කරන්න: එක පාරක් කියවන්න, මතකයෙන් කෙටි සටහනක් දාගන්න, ප්‍රශ්න ලියාගන්න, නතර කරන්න.
3. ලබන සතියේ පන්තියෙන් පසු, විනාඩි දහයක් වැය කර රතු පෑනෙන් එම සටහන අලුත් කරන්න. එවිට පාඩම ඔබට කෙතරම් නොඳිත් වැටහුණාදැයි ඔබම වටහා ගනු ඇත.

කෙටියෙන්

- **පෙර සුදානම (Flipped learning):** පාඩම මුලින්ම නිවසේදී කියවීම නිසා පන්තිය දෙවන වරට පාඩම අසන අවස්ථාවක් බවට පත්වේ. එය ගැඹුරු අවබෝධයට සහ ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- සුදානමක් නැති මොළයක් පන්තියේදී වචන කොපි කිරීමට වෙනෙසෙන අතර, සුදානම් වූ මොළයක් ගුරුවරයාගේ සියුම් පැහැදිලි කිරීම් වලට සවන් දෙයි.
- පෙර අධ්‍යයනය යනු විනාඩි විස්සක සරල ක්‍රියාවකි: එක් වරක් කියවීම → මතකයෙන් සටහන → ප්‍රශ්න ලියා ගැනීම → නතර කිරීම.
- පන්තියට පසු සවස් වරුවේ විනාඩි දහයක් වැය කර සටහන අලුත් කිරීමෙන් පාඩම තහවුරු වේ.
- සතියකට පෙර අධ්‍යයනය සඳහා වැය කරන එක පැයකින්, පන්තිවල ගත කරන පැය විස්සකට වඩා වැඩි වටිනාකමක් ලබාගත හැකිය.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

පෙර සුදානම සාර්ථක වීමට නම් ඉදිරියට එන පාඩම් මොනවාදැයි දැනගත යුතු අතර මූලික කරුණු පහසුවෙන් වටහා ගත යුතුය. මේ සඳහා ඉඩසර ඇකඩමියේ පහසුකම් රාශියක් ඇත. අපගේ Curriculum Browser එක මගින් විෂය නිර්දේශයේ මිළඟට ඇති පාඩම් මොනවාදැයි ඔබට පෙන්වයි. නොමිලේ ලැබෙන කෙටි සටහන් මගින් — අවශ්‍ය නම් විෂයකට එක් වරක් මිලදී ගත හැකි Lesson Notes පැකේජ මගින්ද — පාඩමේ මූලික කරුණු ඉක්මනින් අවබෝධ කරගත හැකිය. අපගේ AI Study Coach (දිනකට

පණිවිඩ 5ක් දක්වා නොමිලේ අත්පදා බැලිය හැක; ගෙවන සාමාජිකත්වවලදී සීමාවක් නැත) මගින් ඔබට නිවසේදී මතු වන ගැටලු එසැණින් නිරාකරණය කරගත හැකි බැවින්, පන්තියට යන විට ඔබ ඉහළ සුදානමකින් පසුවනු ඇත. උසස් මට්ටමකට යාමට බලාපොරොත්තු වන සිසුන්ට **Look Ahead** විශේෂාංගය හරහා ඊළඟ වසරේ පාඩම් පවා කලින් අධ්‍යයනය කළ හැකිය.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

පාඩම කලින් බලාගෙන යෑම ගුරුවරයාට කරන අගෞරවයක් නෙවෙයිද? (ගුරුවරයා හිතයිද මම එයාට වඩා දන්නවා කියලා?)
ඇත්ත වශයෙන්ම ගුරුවරුන් වඩාත්ම කැමති සුදානම වී එන සිසුන්ටයි. එවැනි සිසුන් පන්තියේදී ඉතා උනන්දුවෙන් සවන් දෙන අතර හොඳ ප්‍රශ්න අසයි. ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධ විශ්වවිද්‍යාල පවා සිසුන්ට පවසන්නේ පන්තියට එන්නට පෙර පාඩම කියවා එන ලෙසයි. පන්තියට මුතුන්ම නොදැන යාම ගුරුවරයාගේ කාලය අපතේ යැවීමකි.

මම කලින් බැලූ පාඩම නෙවෙයි පන්තියේදී ඉගැන්වුවොත් මොකද වෙන්නේ? එහි කිසිදු ගැටලුවක් නැත. ඔබ කවදා හෝ ඉගෙන ගත යුතු පාඩමක් කලින්ම අධ්‍යයනය කර තබා ගන්නා පමණි. පෙර සුදානමේදී කිසිදු මතන්සියක් අපතේ යන්නේ නැත.

මට ගෙදර වැඩ කරන්නවත් වෙලාවක් නැහැ. මේ විනාඩි 20 කොහෙන්නද නොයාගන්නේ? ඇත්තටම මේ විනාඩි 20 ලැබෙන්නේ ගෙදර වැඩ කරන කාලය ඉතිරි වීමෙනි. පාඩම පන්තියේදී හොඳින් වැටහෙන නිසා ගෙදර වැඩ කිරීමට යන කාලය විශාල ලෙස අඩු වේ. මුලින්ම එක විෂයකින් පටන් ගන්න, එවිට ඉතිරි වන කාලය අනෙක් විෂයන්ට යොදාගත හැකිය.

අමතර පන්ති (Tuition) වලටත් මේක හරියනවද? අනිවාර්යයෙන්ම. අමතර පන්ති බොහෝ විට ඉතා වේගයෙන් උගන්වයි. එබැවින් විනාඩි 30 ක පෙර අධ්‍යයනයක් කිරීම පන්තියේ වේගයට මුහුණ දීමට ඔබට විශාල ශක්තියක් වේ. විශේෂයෙන්ම ප්‍රශ්න පත්‍ර පන්ති වලට පෙර විෂය කරුණු බලාගෙන යෑම ඉතා වැදගත් වේ.

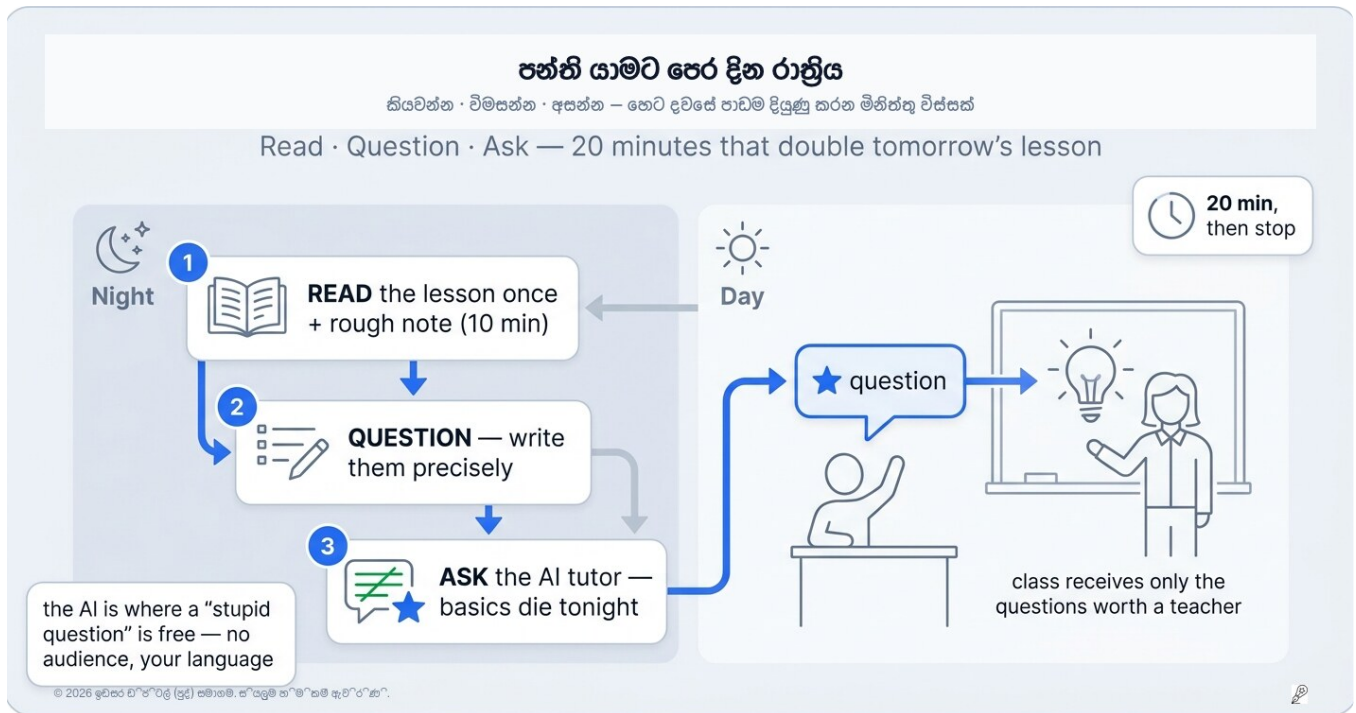
තවදුරටත් කියවීමට

පෙර සුදානම (Flipped Classroom) සහ ගුරුවරයාගේ දැනුම උපරිම ලෙස ලබාගන්නා ආකාරය ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) දෙවන කොටසේ වැඩිදුර විස්තර කර ඇත: [Part 2 — The Plan](#).

මූලාශ්‍ර

- Carnegie Mellon University, Eberly Center — [Flipping the Class](#) (පන්තියට පෙර මුලින්ම කරුණු හඳුනා ගැනීම)
- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Spaced Practice](#) (කාල පරාසයන් සහිතව පාඩම දෙස බැලීමේ වැදගත්කම)
- The Idasara Method: [Part 2 — The Plan](#)

පන්තියට කලින් දවසේ රෑ: කියවන්න, ප්‍රශ්න කරන්න, අහන්න



අද රාත්‍රියේ ඔබ වැය කරන විනාඩි විස්ස, හෙට පාඩමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජනය කොපමණදැයි තීරණය කරනු ඇත. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් විස්තර කරන්නේ "පෙරළිකාර ඉගෙනුම" (flipped learning) නරනා වැඩි වාසියක් ලබා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කළ යුතු රාත්‍රී පුරුද්දයි — එනම්, පාඩම එකවරක් කියවීම, ප්‍රශ්න ලියා ගැනීම සහ මූලික ගැටලු නිව්දට යාමට පෙර ඔබේ AI උපදේශකයා (AI tutor) ලවා විසඳා ගැනීමයි. එවිට ඔබ හෙට පන්තියට යන්නේ ගුරුවරයෙකුගෙන්ම ඇසිය යුතු වටිනා ප්‍රශ්න කිහිපයක් පමණක් අතැතිවයි; ප්‍රශ්න ඇසීමට ඇති ලැජ්ජාවට එහිදී ඉඩක් නැත.

කෙටි පිළිතුර: විනාඩි විස්සයි, පියවර තුනයි: හෙට කරන්න නියමිත පෙළපොතේ කොටස එකවරක් කියවා මතකයෙන් කෙටි සටහනක් දමන්න; නොතේරෙන සෑම තැනක්ම නිශ්චිත ප්‍රශ්නයක් ලෙස ලියාගන්න; ඉන්පසු එම මූලික ප්‍රශ්න අද රෑම විසඳා ගන්න — ඒ සඳහා පෙළපොත, සහෝදරයෙකු හෝ මිතුරෙකු, නැතහොත් AI උපදේශකයෙකුගේ සහය ලබාගන්න. ඉන් පසුවත් ඉතිරි වන ප්‍රශ්න හෙට පන්තියේදී ගුරුවරයාගෙන් ඇසීමට වෙන් කරගන්න.

ඕනෑම පන්තියක අපූරු මොහොතක් නිබේ: එනම් ගුරුවරයා පාඩම අතරතුර මඳක් නැවතී, කල්පනා කර, "ඇත්තටම ඒක ගොඩක් නොඳ ප්‍රශ්නයක්" යැයි පවසන මොහොතයි.

ඒ ප්‍රශ්නය ඇසූ ශිෂ්‍යයා දෙස බලන්න. මෙන්න කවුරුත් නොකියන රහස: එම ප්‍රශ්නය පන්තිය මැදදී එකවරම උපන් එකක් නොවේ. එය **කලින් දවසේ රෑ** මේසය අසලදී ලියාගත් එකකි. අන් සියලු දෙනා පාඩම මුල්වරට හඳුනා ගනිද්දී, ඔහු එම පාඩම හඳුනා ගන්නේ දෙවන වරටයි. "පෙරළිකාර ඉගෙනුම" (flipped learning) පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේදී එම ශිෂ්‍යයා ගත කරන විනාඩි හතළිහ අනෙක් අයට වඩා දෙගුණයක් වටින්නේ ඇයිදැයි අප පැහැදිලි කළා. මෙම පරිච්ඡේදයෙන් කියා දෙන්නේ එම වාසිය ලබාගැනීම සඳහා වැදගත් පාඩමකට කලින් දවසේ රෑ විනාඩි විස්සක් ඇතුළත කළ හැකි පියවර තුනයි.

රාත්‍රී පුරුද්ද: කියවන්න → ප්‍රශ්න කරන්න → අහන්න

පියවර 1 — පාඩම එකවරක් කියවන්න (විනාඩි 10). හෙට පන්තියේදී උගන්වන දේ සොයාගන්න — ඔබේ වාර සටහන හෝ ගුරුවරයාගෙන් විමසීමෙන් මෙය කළ හැකියි. ඉන්පසු පෙළපොතේ අදාළ කොටස එකවරක් සරලව කියවන්න. මෙහිදී ඔබ කරන්නේ මුළු පාඩමම යටත් කර ගැනීම නොව, පාඩමේ "සිතියමක්" මවා ගැනීමයි: මේ පාඩම මොන වගේ එකක්ද, එහි ඇති කොටස් මොනවාද, අමාරු තැන් මොනවාද? පොත වසා මතකයෙන් අඩ පිටුවක කෙටි සටහනක් දමන්න. එහි අඩුවැඩිකම් තිබිය හැකියි. එම අඩුවැඩිකම් හඳුනා ගැනීමමයි මෙහි අරමුණ.

පියවර 2 — ප්‍රශ්න කරන්න: නොතේරෙන තැන් ලිඛිත ප්‍රශ්න බවට පත් කරන්න (විනාඩි 5). ඔබට නොතේරුණු ඕනෑම දෙයක් ප්‍රශ්න ලේඛනයක සටහන් කරන්න. එය නිශ්චිත ප්‍රශ්නයක් විය යුතුයි — කිසිවිටෙකත් "මට ස්වසනය තේරෙන්නේ නැතැ" වැනි පොදු වාක්‍ය ලියන්න එපා. ඒ වෙනුවට "නිර්වායු ස්වසනයක් නියෙනවා නම්, සමීකරණයේ වම් පැත්තට ඔක්සිජන් අවශ්‍ය වෙන්නේ ඇයි?" වැනි නිශ්චිත ප්‍රශ්නයක් ලියන්න. ප්‍රශ්න දෙකක් හෝ තුනක් තිබීම ප්‍රමාණවත්ය. මෙම පියවර හෙට දවස වෙනස් කරයි: ලියා නොගත් සැකය පන්තියට යන්නේ බයක් ලෙසයි; ලියාගත් ප්‍රශ්නය පන්තියට යන්නේ මෙවලමක් ලෙසයි.

පියවර 3 — අහන්න: අද රූම වසඳාගත හැකි දේ වසඳාගන්න (විනාඩි 5). පෙර-අධ්‍යයන ප්‍රශ්න බොහොමයක් මූලික ඒවා වේ — අර්ථ දැක්වීමක් හෝ සරල පියවරක් වැනි දේවල්. මේවා වසඳා ගැනීමට හෙට වනතුරු සිටිය යුතු නැත. එක් ප්‍රශ්නයක් ගෙන පෙළපොතේ අදාළ තැන නැවත විනාඩි පහක් නොඳිත් බලන්න. නැතහොත් මිතුරෙකුගෙන් විමසන්න. පිළිතුර ලැබුණු පසු එය ප්‍රශ්නය අසලින්ම ලියා, ප්‍රශ්නය කපා හරින්න. මෙම පියවරෙන් පසුවත් ඉතිරි වන ප්‍රශ්න ඉතා වටිනා ඒවාය. **ඒවා තරුවක් යොදා සලකුණු කරන්න.** හෙට පන්තියේදී ගුරුවරයා නැවතී කල්පනා කර පිළිතුරු දිය යුතු ගැඹුරු ප්‍රශ්න වන්නේ මේවායි.

ඔබට තාක්ෂණය තිබේ නම්: AI උපදේශකයෙකු (AI tutor) භාවිතා කිරීමෙන් තුන්වන පියවර ඉතා වේගවත් කරගත හැකියි. කිසිවෙකු ඔබව විනිශ්චය කරන්නේ නැති නිසා, රාත්‍රී 9 ට වුවත් ඕනෑම "මෝඩ් ප්‍රශ්නයක්" AI එකෙන් අසා දැනගත හැකියි. ඔබ සතුව එවැනි පහසුකමක් නැතිනම් අඩොබ්ස්වත් නොවන්න; පියවර 1 සහ 2 පෙළපොත ඇසුරින් කිරීමෙන් පමණක් වුවත් පරම්පරා ගණනාවක් සිසුන් ප්‍යග්‍රහණය කර ඇත.

ඉන්පසු නිදාගන්න. හෙට පන්තිය පෙරළිකාර පාඩමක් වනු ඇත: මූලික කරුණු ඔබ දැනටමත් දන්නා නිසා අලුත් දේ වටහා ගැනීම පහසු වේ, ඔබේ අවධානය යොමු වන්නේ අමාරු කොටස් වලටයි, පන්තිය මැදදී ඔබ තරුවක් යොදාගත් ප්‍රශ්නය අසනු ඇත. හෙට හවස පන්තියේදී ඉගෙනගත් දේ ඇසුරින් ඔබේ කෙටි සටහන යාවත්කාලීන කළ විට, එම පාඩමේ ඉගෙනුම් චක්‍රය සම්පූර්ණ වේ.

"අහන්න" (Ask) පියවර සියල්ල වෙනස් කරන්නේ ඇයි — විශේෂයෙන්ම නිහඬ සිසුන්ට?

AI තාක්ෂණය එන්නට පෙර සිටම "පෙරළිකාර ඉගෙනුම" සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක විය. නමුත් මෙම "අහන්න" පියවර එය තවත් ඉහළ මට්ටමකට ගෙන යයි.

මෙම පියවර නොමැතිව ඔබ පන්තියට යන්නේ සියලුම ප්‍රශ්න (මූලික ප්‍රශ්න පවා) නිතේ තබාගෙනය. පන්තියකදී මූලික ප්‍රශ්නයක් ඇසීමට යාමේදී ලොකු මානසික බාධාවක් ඇත: "තැමෝම දන්න දේ මම ඇහුවොත් අනිත් අය හිනා වෙයිද?" යන බිය නිසා බොහෝ සිසුන් ප්‍රශ්න නොඅසාම සිටිති. ලංකාවේ සෑම පන්තියකම පාහේ මෙවැනි "නොඇසූ ප්‍රශ්න" නිසා අතරමං වූ සිසුන් පිරිස සිටිති.

කලින් දැවෙස් රූ මේ ප්‍රශ්න වසඳා ගැනීමෙන් ඒ බිය නැති වේ. ගෙදරදී නතියම, පොත ඇසුරින් හෝ AI ආධාරයෙන් ප්‍රශ්න වසඳා ගැනීමේදී ඔබව විනිශ්චය කිරීමට කිසිවෙකු නැත. ලැප්ටොප් සිසුන් මෙන්ම ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති සිසුන් දෙපිරිසම පන්තියට යන්නේ මූලික කරුණු පැහැදිලි කරගෙනය. ඔවුන් පන්තියේදී ප්‍රසිද්ධියේ අසන්නේ අර "තරු ලකුණු කළ" වටිනා ප්‍රශ්න පමණි. එය ගුරුවරයාටත් පහසුවකි. මූලික ගැටලු වසඳාගෙන පැමිණි පන්තියක උගන්වන විට ගුරුවරයාටත් පාඩමේ ගැඹුරු තැන්වලට යාමට කාලය ඉතිරි වේ. මෙහිදී කාටවත් පාඩුවක් නොවේ.

නමුත් එක නීතියක් මතක තබා ගන්න: **විනාඩි විස්සෙන් නතර කරන්න.** මෙය පාඩම පිළිබඳ පෙර දැක්මක් පමණි. සියල්ල සම්පූර්ණයෙන්ම ඉගෙන ගන්නේ පන්තියේදීය. AI සමඟ කරන සාකච්ඡාව මුළු පාඩමක් තරම් දිගු වේ නම්, එය එතැනින් නතර කර හෙටට ඉතිරි කරන්න. මෙම පුරුද්ද "මුර සංචාරක" (scout) කණ්ඩායමක් වැනිය; මුළු නමුදුවම නොවේ. එමෙන්ම නිරන්තරයෙන් මතක තබා ගන්න: පෙළපොතේ ඇති කරුණු සෑම විටම අන් සියල්ලට වඩා ප්‍රමුඛ වේ.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

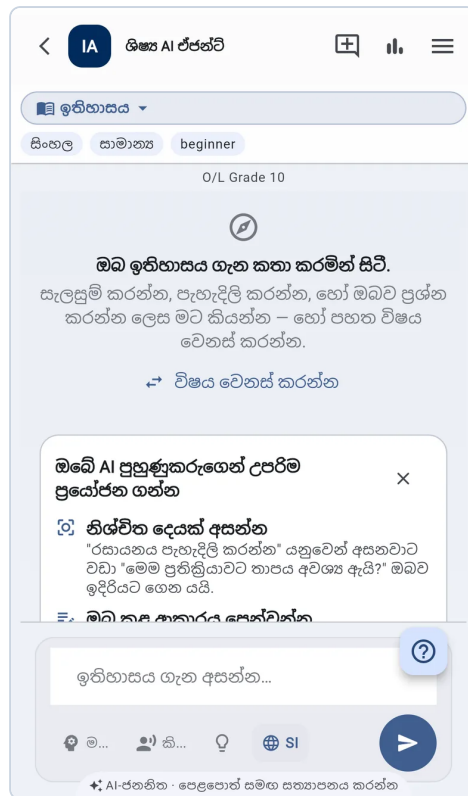
1. හෙට දින ඔබට ඇති අමාරුම විෂය තෝරාගන්න. එහි හෙට උගන්වන පාඩම කුමක්දැයි සොයාගන්න.
2. මෙම පුරුද්ද අනුගමනය කරන්න: විනාඩි 10 ක් කියවා කෙටි සටහනක් දමන්න → ප්‍රශ්න නිවැරදිව ලියාගන්න → විනාඩි 5 ක් වැය කර පිළිතුරු සොයන්න, ඉතිරි වන ප්‍රශ්න තරු ලකුණු කරන්න.
3. හෙට පන්තියේදී, තරු ලකුණු කළ ප්‍රශ්නයක් ශබ්ද නගා අසන්න. ඔබේ ප්‍රශ්නය නිසා මුළු පන්තියම මොනොතකට නිශ්ශබ්ද වී කල්පනා කරන විට දැනෙන හැඟීම විඳගන්න. ඒ හැඟීම තමයි මෙම අභ්‍යාසයේ නියම ප්‍රතිඵලය.

කෙටියෙන්

- රාත්‍රී පුරුද්ද: කියවන්න (විනාඩි 10) + කෙටි සටහනක් → ප්‍රශ්න කරන්න: නිශ්චිතව ලියාගන්න (විනාඩි 5) → අඟන්න: අද රෑම විසඳගන්න (පෙළපොත, මිතුරන් හෝ AI) සහ ඉතිරි ඒවා තරු ලකුණු කරන්න (විනාඩි 5).
- මූලික ගැටලු ගෙදරදී විසඳෙන නිසා, පන්තියට ඉතිරි වන්නේ ගුරුවරයෙකුගෙන්ම ඇසිය යුතු වටිනා ප්‍රශ්න පමණි.
- ලැප්ටොප් සිසුන්ට මෙය මහඟු අවස්ථාවකි. ගෙදරදී ප්‍රශ්න ඇසීමට කිසිවෙකුගෙන් බාධාවක් නැත. AI තාක්ෂණය මෙය වේගවත් කරයි.
- විනාඩි විස්සෙන් නතර කරන්න. මෙය පාඩම හඳුනා ගැනීමක් මිස මුළු පාඩමම ඉගෙන ගැනීම නොවේ.
- පසුදා සවස: පන්තියේදී ඉගෙනගත් දේ ඇසුරින් ඔබේ සටහන රතු පෑනෙන් යාවත්කාලීන කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම පියවර තුනම පහසුවෙන් කිරීමට **ඉඩසර ඇකඩමියේ** මෙවලම් ඔබට උදව් වේ. අපගේ නොමිලේ ලබා දෙන **Curriculum Browser** හරහා හෙට ඉගෙන ගත යුතු කොටස සොයාගත හැකියි. **AI Study Coach (Ask AI)** පහසුකම (දිනකට පණිවිඩ 5ක් දක්වා නොමිලේ අත්හදා බැලිය හැක; ගෙවන සාමාජිකත්වවලදී සීමාවක් නැත) තුන්වන පියවර (අඟන්න) ඉතා සාර්ථකව කිරීමට නිර්මාණය කර ඇත. එමෙන්ම, නිවැරදිව ප්‍රශ්න අසන ආකාරය ඉගෙන ගැනීමට අපගේ නොමිලේ ලබා දෙන **Prompt Packs** භාවිතා කළ හැකියි. රාත්‍රියේ විනාඩි විස්සක්, හෙට දිනය සාර්ථක කරයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

හෙට කරන පාඩම මොකක්ද කියලා මම දන්නේ නැත්නම් මොකද කරන්නේ? ගුරුවරයාගෙන් අහන්න — "ඊළඟට අපි කරන්නේ මොන පාඩමද?" කියලා අහන ශිෂ්‍යයන්ට ගුරුවරු ගොඩක් කැමතියි. එහෙම නැත්නම් විෂය නිර්දේශයේ අනුපිළිවෙල අනුව ඊළඟට එන කොටස බලන්න. සමහරවිට ඔබ බලපු කොටස නොවී වෙනත් එකක් හෙට ඉගැන්නුවත්, ඔබ කලින් බැලූ කොටස පසුවට ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

පන්තියට කලින් AI එකෙන් ප්‍රශ්න අහන එක ගුරුවරයාට කරන අගෞරවයක් නෙවෙයිද? නැහැ. මේ පොතේ ගුරුවරුන් සඳහා වන පරිච්ඡේදය කියවන්න: ඕනෑම හොඳ ගුරුවරයෙක් කැමති සුදානම් වී එන ශිෂ්‍යයෙකුටයි. ඔබ කරන්නේ පාඩම වෙනුවට AI භාවිතා කිරීම නොව, පාඩම නොදින්නේ නේරුම් ගැනීමට සුදානම් වීමයි. ඔබ අසන වටිනා ප්‍රශ්න ගුරුවරයාටත් ලොකු උදව්වක්.

මම ගාව ගෙවන ලද AI පහසුකම් නැත්නම් මේ ක්‍රමය වැඩ කරන්නේ නැද්ද? වැඩ කරනවා. පළමු පියවර දෙක තමයි වැදගත්ම කොටස. AI තාක්ෂණය එන්නට පෙරත් සිසුන් මේ ක්‍රමය කළා. ඔබට පෙළපොත, මිතුරන් හෝ අපගේ නොමිලේ ලබා දෙන Prompt Packs භාවිතා කළ හැකියි. AI කියන්නේ වේගවත් කරන මෙවලමක් පමණයි; කියවීම සහ ප්‍රශ්න ලිවීම තමයි ප්‍රධාන ක්‍රමය.

මම හැමදාම හැම විෂයකටම මේක කරන්න ඕනද? මුලින්ම එක විෂයකින් පටන් ගන්න — අමාරුම විෂය තෝරාගන්න. සතියක් පමණ මෙය කර එහි වෙනස අත්විඳින්න. සාමාන්‍යයෙන් දක්ෂ ශිෂ්‍යයන් සතියකට දෙතුන් වතාවක් අමාරු විෂයන් සඳහා මෙය සිදු කරයි.

තවදුරටත් කියවීමට

සුදානම් වූ මොළයකට වැඩි යමක් ඉගෙන ගත හැක්කේ ඇයිද යන්න ගැන "පෙරළිකාර ඉගෙනුම" (flipped learning) පරිච්ඡේදයෙන් කියවිය හැකියි. ප්‍රශ්න ඇසීම සහ පැහැදිලි කර ගැනීම පිළිබඳ වැඩිදුර කරුණු මෙතැනින් බලන්න: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#) සහ [Part 2 — The Plan](#).

මූලාශ්‍ර

- Carnegie Mellon University, Eberly Center — [Flipping the Class](#) (පන්තියට පෙර පළමු හඳුනා ගැනීම)
- The Learning Scientists: [Elaboration](#) (නිවැරදි ලෙස ඇයි/කෙසේද ප්‍රශ්න ගොඩනැගීම)
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)
- ඉඩසර ක්‍රමය (The Idasara Method): [Part 2 — The Plan](#)

පාසලෙන් පාඩම් ටික ඉවර කරලා නැති වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයට ඒක අදාළ නැහැ.



සෑම වසරකම, පාසලේදී කවදාවත් උගන්වා නැති පාඩම් කොටස් සහිත ජාතික මට්ටමේ විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවලට සිසුන්ට මුහුණ දීමට සිදු වේ. එයට හේතුව ප්‍රශ්න පත්‍රය සකස් කරන්නේ ජාතික කාලසටහනට අනුව මිස, කිසිදු පන්ති කාමරයක සැබෑ වේගය අනුව නොවන බැවිනි. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් සාකච්ඡා කරන්නේ සිසුවෙකුට හඳුනාගත හැකි වැදගත්ම පරතරය ගැනයි. එනම්, "මගේ පන්තියේ උගන්වා ඇති ප්‍රමාණය" සහ "විභාගය අපෙන් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රමාණය" අතර ඇති වෙනසයි. කිසිවෙකුට දොස් නොකියා, කලබල නොවී එම පරතරය ඔබම පියවා ගන්නේ කෙසේදැයි අපි මෙහිදී ඉගෙන ගනිමු.

කෙටි පිළිතුර: විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය සැකසෙන්නේ සමස්ත විෂය නිර්දේශයම ආවරණය වන පරිදි ජාතික මට්ටමිනි. ඔබේ පන්තියේ පාඩම් ඉගැන්වීමේ වේගය ගැන එය නැකීමක් නොකරයි. එබැවින් ඔබේ පන්තියේ උගන්වා ඇති ප්‍රමාණය සහ ජාතික දින දර්ශනයට අනුව අවසන් විය යුතු ප්‍රමාණය අතර යම් පරතරයක් ඇත්නම්, එහි වගකීම විභාගයට පෙනී සිටින ඔබ සතු වේ. වාර සටහනට අනුව ඔබේ ප්‍රගතිය මැන බලන්න. ඉන්පසු පෙළපොත මුල් කරගත් ස්වයං අධ්‍යයනය හරහා, සතියකට එක් කොටස බැගින්, පැරණිතම පාඩම්වල සිට එම පරතරය පියවා ගන්න. මෙය ගුරුවරයා මගහැර යාමක් නොව, ගුරුවරයා දැනුවත් කරමින් කරන ක්‍රියාවලියක් විය යුතුය.

සෑම වසරකම දෙසැම්බර් මාසයේදී ලංකාවේ කොතේ හෝ තැනක සිදුවන එක්තරා සංවාදයක් තිබේ. එය ඇසෙන සෑම අවස්ථාවකම හිතට දැනෙන්නේ ලොකු කණගාටුවකි.

සිසුවෙක් ජාතික මට්ටමේ විභාගයකට මුහුණ දී එළියට එන්නේ දැඩි කම්පනයකිනි: "අපිට කවදාවත් උගන්වනු නැති කොටසකින් සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න දෙකක්ම ඇවිත් තිබුණා. අපි ඒ පාඩම් පන්තියේ කළේම නැහැ!" ඒ සිසුවා පවසන්නේ ඇත්තකි. ඔවුන්ගේ පන්තියේ සැබවින්ම ඒ කොටස උගන්වා නැත. වසර අවසන් වන විට ගුරුවරයාට කාලය මදි වී තිබේ.

දැන්, ප්‍රශ්නය මතු වීමට පෙරම ඇසිය යුතු වැදගත් ප්‍රශ්නයක් තිබේ: **ඒක කාගේ ප්‍රශ්නයක්ද?** මෙතැනදී මම අනන්තේ "කාගේ වරදක්ද?" කියලා නෙමෙයි. මොකද "වරද" සහ "ප්‍රශ්නය" කියන්නේ වචන දෙකක්. මේ කතාව ඔබටත් අදාළ වෙනවාද නැද්ද යන්න තීරණය වෙන්නේ ඒ වෙනස මතයි.

හොඳ පාසල් පවා විෂය නිර්දේශයෙන් පසුපසට යන්නේ ඇයි?

පළමුව, අපි සාධාරණ වෙමු. මෙහිදී සාධාරණ වීම යනු නිකමිම ආචාරශීලී වීම නොව, සැබෑ තත්ත්වය තේරුම් ගැනීමයි.

ළමුන් හතළිහකට උගන්වන ගුරුවරයෙකුට, විෂය නිර්දේශ ලේඛනයක බලාපොරොත්තු වන ආකාරයටම කාලය පාලනය කළ නොහැක. විවිධ නිවාඩු දින, පාසල් උත්සව සහ බාධා කිරීම් නිසා දින ගණන් අපතේ යයි. ඇතැම් අපතසු පාඩම් සඳහා සැලසුම් කළ දින දෙකට වඩා සතියක කාලයක් අවශ්‍ය විය හැක. පන්තියේ පසුපස පේළියේ සිටින දරුවන්ට නැවත නැවතත් කරුණු පැහැදිලි කර දීම කරුණාවන්ත ගුරුවරයෙකුගේ ලක්ෂණයක් වුවත්, ඒ සඳහා කාලය වැය වේ. සැබෑ සිසුන් හතළිහකට එකම වේගයකින් ඉගැන්වීම ඉතා අපතසු කාර්යයකි. එබැවින් විෂය නිර්දේශයෙන් පස්සට යාම (drift) යනු බොහෝ පාසල්වල සිදුවන සාමාන්‍ය දෙයකි.

අපේ අධ්‍යාපන ක්‍රමය පවා මෙය දකී. අමතර පන්ති (tuition) සංස්කෘතියක් බිහි වීමට, අවසාන සති කිහිපයේදී පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර කඩිමුඩියේ සාකච්ඡා කිරීමට සහ දක්ෂ සිසුන්ට කලින් පාඩම් කියවා ගන්නා ලෙස ගුරුවරුන්ම උපදෙස් දීමට හේතුව මෙයයි.

නමුත් දැන් අතින් පැත්ත ගැනත් සිතන්න. විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රය සකසන කිසිවෙකු ඔබේ පන්තියේ ඉගැන්වීමේ වේගය ගැන දන්නේ නැත. එය සකස් කරන්නේ ජාතික කාලසටහනට අනුව සියලු පාඩම් උගන්වා අවසන් කර ඇති බව උපකල්පනය කරමිනි. "මේ පාසලට තුන්වන වාරයේ පාඩම් ටික උගන්වන්න වෙලාව මදි වුණා — ඒ නිසා ඒ ප්‍රශ්න අයින් කරන්න" කියලා පණිවිඩයක් විභාග දෙපාර්තමේන්තුවට ලැබෙන්නේ නැතැ. ප්‍රශ්න පත්‍රය පදනම් වන්නේ දින දර්ශනයේ විෂය නිර්දේශය මතයි. ඔබේ පන්තිය පදනම් වන්නේ පන්ති කාමරයේ වේගය මතයි. මේ දෙක අතර ඇති පරතරයේ වගකීම — මෙය හොඳින් මතක තබා ගන්න — විභාගයට පෙනී සිටින පුද්ගලයාට, එනම් ඔබට අයින් වේ.

මෙය අසාධාරණයක් ලෙස පෙනෙන්නට පුළුවන. නමුත් සැබෑව එයයි. පාසලට ඔබේ පුද්ගලික පරතරය පියවිය නොහැක; විභාග පරීක්ෂකයාට එය පෙනෙන්නේ නැත. එම පරතරය මැද ඉන්නේ ඔබ පමණි. මාර්තු මාසයේදී මෙය තේරුම් ගන්නා සිසුන් එය තමන්ගේ වාසියට තරවා ගනී. දෙසැම්බර් මාසයේදී මෙය තේරුම් ගන්නා සිසුන්ට ඉතිරි වන්නේ පසුතැවීම පමණි.

ඔබේ පන්තිය විෂය නිර්දේශයෙන් පසුපසින් සිටින බව දැනගන්නේ කොහොමද?

ඔබ මැන නොබැලූ පරතරයක් පියවිය නොහැක. ඔබේ "හැඟීම" අනුව මෙය මැනිය නොහැකියි. ඉතා සුවපහසු ලෙස කෙරෙන පන්තියක් වුවත් විෂය නිර්දේශයෙන් පසුපසින් සිටිය හැකි අතර, ඉතා වේගයෙන් උගන්වනවා යැයි හැඟෙන පන්තියක් නියමිත වේලාවට වැඩ අවසන් කර තිබිය හැකිය.

මෙය මැනීමට අවශ්‍ය මෙවලම ඔබ සතුව දැනටමත් තිබේ: **විෂය නිර්දේශයේ ගිවිසුම**. සතිපතා ප්‍රගතිය මනින දෙවන රීතිය වන්නේ: **සසඳන්න ඕනේ පාසලේ වේගයත් එක්ක නෙමෙයි, දින දර්ශනයත් එක්කයි**.

මැනිය යුතු ආකාරය: 1. වාර සටහනට අනුව සකස් කළ විෂය ලැයිස්තුව ගන්න — දින දර්ශනයට අනුව මේ සතිය වන විට පන්තියේ අවසන් විය යුතු පාඩම කුමක්දැයි බලන්න. 2. එක් එක් විෂය සඳහා ඔබේ පන්තියේ සැබවින්ම උගන්වා ඇති පාඩම සලකුණු කරන්න. 3. ඒ දෙක අතර ඇති පරතරය (drift) ලියා ගන්න.

මෙය එක් වරක් කළ විට, ඔබේ අවිනිශ්චිත බව අංකයක් බවට පත් වේ. සමහර විට බොහෝ විෂයයන්වල පරතරය බිංදුව විය හැක (එය හොඳයි — මසකට වරක් නැවත පරීක්ෂා කරන්න). ඇතැම් විට එක් විෂයක පාඩම් දෙකක් පමණ පසුපසින් සිටිය හැක (එය පතසුවෙන් පියවිය හැකියි). ඇතැම් විට සම්පූර්ණ වාරයක පාඩම් මගහැරී තිබිය හැක (එය බරපතලයි, නමුත් විභාග ශාලාවේදී නොව දැන්ම එය දැනගන්නට ලැබීම වාසනාවකි). මේ කුමන තත්ත්වයක් වුවත්, නොදැන සිටිනවාට වඩා දැන සිටීම වැදගත්ය. මන්ද සෑම පරතරයකටම මාර්තු මාසයේදී ගෙවිය යුතු මිලක් සහ දෙසැම්බර් මාසයේදී ගෙවිය යුතු මිලක් තිබේ. දැන් එය දැනගැනීමෙන් ඔබට අඩු මිලට එය නිවැරදි කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

මේ පරතරය ඔබම පියවා ගන්නේ කොතොමද?

දෙසැම්බර් මාසයේදී පසුතැවෙන සිසුවාට වඩා ඔබට ඇති වාසිය මෙයයි: **මෙම පරතරය පියවීමට අවශ්‍ය සියලුම මෙවලම් මේ පොත හරහා ඔබ දැනටමත් ඉගෙන ගෙන ඇත.** පරතරය පියවීම යනු අලුත් දෙයක් නොව, ඔබ සතු කුසලතා මගහැරුණු පාඩම් ලැයිස්තුවට යෙදවීමයි:

- **පෙළපොත (Textbook):** නිල පෙළපොත යනු ප්‍රධානතම මූලාශ්‍රයයි. පත්තියේ තවමත් උගන්වා නැති පාඩමක් වුවත් අද රාත්‍රියේම ඔබට ඉගෙන ගත හැකිය. විභාගයට පුග්ග ලැබෙන මූලාශ්‍රය ඔබේ පොත් රාක්කයේ, ඔබේ භාෂාවෙන්, නොමිලේම තිබේ.
- **සම්පූර්ණ ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය (Full loop):** කියවීම, මතකයෙන් කෙටි සටහන් සෑදීම, රතු පෑනෙන් වැරදි නිවැරදි කිරීම සහ අභ්‍යාස කිරීම. "එක පාරක් කියව්වා" කියන මට්ටමට වඩා "සැබවින්ම අවසන් කළා" කියන මට්ටමට පාඩමක් ගෙන එන්නේ මෙලෙසයි.
- **පෙර ඉගෙනුම (Flipped learning):** ගුරුවරයා උගන්වන්නට පෙර පාඩම බැලීම යනු නදිසි අවස්ථාවකදී පමණක් කරන දෙයක් නොවේ. දක්ෂතම සිසුන් සෑම පාඩමකටම කරන්නේ මෙයයි. පරතරය පියවීම යනු පත්තියේදී තවමත් උගන්වා නැති පාඩම් සඳහා මෙම ක්‍රමය භාවිතා කිරීමයි. පසුව පත්තියේදී එය උගන්වන විට ඔබට එය දෙවන වරටත් තහවුරු කර ගත හැක. පත්තියේදී කවදාවත් එය ඉගැන්වූයේ නැත්නම්, ඔබ දැනටමත් එය ආවරණය කර ඇත.
- **ණය පියවීමේ ක්‍රමය (Debt repayment):** පරතරය පියවීම සඳහා සතියකට නිශ්චිත කාලයක් වෙන් කර ගන්න. දැනට කෙරෙන පාඩම් අතරතුරම, පැරණිතම මගහැරුණු පාඩමේ සිට පියවා ගන්න. කිසිවිටෙකත් විභාගයට මාසයකට පෙර කලබල වී මෙය කරන්නට එපා.

තවත් එක වැදගත් දෙයක්: **ඔබේ ගුරුවරයාට මේ ගැන පවසන්න.** එය පැමිණිල්ලක් ලෙස නොව, ගෞරවනීය ඉල්ලීමක් ලෙස කරන්න: "ටීටර්, මම විෂය නිර්දේශයට අනුව ඉන්න ඕනේ නිසා පෙළපොතෙන් 7 වෙනි පාඩම නතියම ඉගෙන ගත්තා. මම කරපු අභ්‍යාසවල වැරදි නියෙනවද කියලා පොඩ්ඩක් බලලා දෙන්න පුළුවන්ද?" ඕනෑම ගුරුවරයෙක් එවැනි සිසුවෙකුට උදව් කිරීමට කැමතිය. ඔබ කරන්නේ පාසල මගහැර යාමක් නොව, පවතින ක්‍රමයේ ඇති අඩුපාඩුවක් ගුරුවරයාගේ ආශීර්වාදය ඇතිව පියවා ගැනීමයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. විභාගයට වැදගත්ම විෂයයන් දෙකක් තෝරාගෙන මැන බැලීමක් කරන්න: දින දර්ශනයට අනුව තිබිය යුතු තැන සහ පත්තියේ දැනට ඇති තැන පාඩම් අනුව සලකුණු කරන්න. පරතරය කොපමණදැයි ලියා ගන්න.
2. පරතරය බිංදුව නම් — සතුවූ වන්න, නමුත් මසකට වරක් නැවත පරීක්ෂා කිරීමට දින පොතේ සටහන් කර ගන්න.
3. පරතරයක් තිබේ නම්: මගහැරුණු පැරණිතම පාඩම මේ සතියේ සැලසුමට ඇතුළත් කරන්න (අද රාත්‍රියේ විනාඩි 20 ක පෙර කියවීමක් කරන්න; සතිය පුරා සම්පූර්ණ ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කරන්න). ගුරුවරයාගෙන් ඇසිය යුතු ප්‍රශ්නය සූදානම් කර ගන්න.

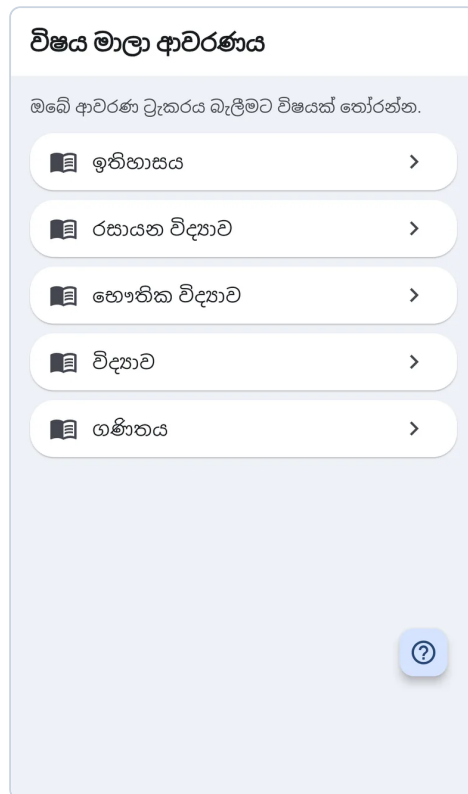
කෙටියෙන්

- විවිධ ප්‍රායෝගික හේතු මත පාසල් විෂය නිර්දේශයෙන් පස්සට යා හැක. නමුත් විභාග පුග්ග පත්‍රය සැකසෙන්නේ **ජාතික දින දර්ශනයට අනුව සම්පූර්ණ විෂය නිර්දේශයටමය.**
- පත්තියේ වේගය සහ දින දර්ශනයේ වේගය අතර ඇති පරතරය මැනිය හැකි එකකි. එනි වගකීම **විභාගයට පෙනී සිටින ඔබ සතු වේ.**
- වාර සටහන භාවිතා කර ප්‍රගතිය මනින්න: **දින දර්ශනය vs පත්තිය.** හැඟීම මත තීරණ නොගන්න.
- ඔබ සතු මෙවලම්වලින් පරතරය පියවන්න: පෙළපොත භාවිතා කිරීම, සම්පූර්ණ ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලිය (Learning Loop), පෙර ඉගෙනුම (Flipped learning).

- ගුරුවරයා සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කරන්න — පරතරය පියවීම කැරැල්ලක් නොව සාර්ථකත්වය සඳහා වූ හවුල්කාරිත්වයකි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

විෂය නිර්දේශයේ පරතරය දෙස අවධානයෙන් සිටීම **ඉඩසර ඇකඩමිය** හරහා ඉතා පහසු වේ. එහි ඇති **Curriculum Browser (විෂය මාලා පිරික්සුම)** මගින් ඔබේ ශ්‍රේණියට අදාළ ජාතික කාලසටහන පෙන්වයි. එවිට දින දර්ශනයට සාපේක්ෂව ඔබේ පන්තිය සිටින්නේ කොතැනදැයි බැලූ බැල්මට හඳුනාගත හැක. ඔබ සැබවින්ම අවසන් කළ පාඩම් සලකුණු කළ විට, **අද දවසේ සැලසුම (Today's Plan)** මගින් මගහැරුණු පාඩම් පියවා ගැනීමට අවශ්‍ය කාලය ඔබේ දෛනික වැඩසටහනට ස්වයංක්‍රීයව එක් කරයි. පන්තියේ තවමත් උගන්වා නැති පාඩම් සඳහා **පාඩම් සටහන් (Lesson Notes)** පැකේජ මගින් (විෂයකට එක් වරක් මිලදී ගැනීමකි) මූලික අවබෝධයක් ලබාගත හැක. එවිට විෂය නිර්දේශය අවසන් නොවීම දෙසැම්බර් මාසයේදී ලැබෙන කම්පනයක් නොව, වසර පුරාම ඔබ පාලනය කළ අංකයක් පමණක් වනු ඇත.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

විෂය නිර්දේශය ඉවර කිරීම පාසලේ වැඩක් නේද? මම ඇයි ඔවුන්ගේ වැඩේ කරන්න ඕනේ? ඔව්, එය පාසලේ වගකීමක් වන අතර ගුරුවරුන් ඒ සඳහා උපරිම උත්සාහයක් දරයි. නමුත් දෙසැම්බර් මාසයේ ප්‍රශ්න පත්‍රය ඒ ගැන තැකීමක් කරන්නේ නැත. එහි ප්‍රතිඵලය විඳීමට සිදු වන්නේ ඔබට පමණි. යම් දෙයක ප්‍රතිඵලය ඔබට බලපානවා නම්, එහි වගකීම ගැනීම පාසලට කරන උදව්වක් නොව, ඔබටම කරගන්නා සාධාරණයකි.

වසර මැදදී නිවැරදි ජාතික කාලසටහන මම කොහොමද දැනගන්නේ? විෂය නිර්දේශ ලේඛන සහ වාර සටහන්වල මේවා සඳහන් වේ. එමෙන්ම ගෞරවනීය ලෙස විමසූ විට ඕනෑම ගුරුවරයෙක් දින දර්ශනයට අනුව පන්තිය සිටින්නේ කොතැනදැයි ඔබට පවසනු ඇත. බොහෝ ගුරුවරුන් මෙවැනි දේ ගැන උනන්දු වන සිසුන්ට කැමැත්තක් දක්වයි.

මගහැරුණු පාඩම් මට තනියම තේරුම් ගන්න බැරි වුණොත්? එවිට ඔබේ සියලු මෙවලම් භාවිතා කරන්න: පෙළපොත කියවීම, ගැටලු ලොගය (Question Log) පවත්වා ගැනීම, මූලික කරුණු සඳහා AI තාක්ෂණය භාවිතා කිරීම සහ ගැඹුරු ප්‍රශ්න ගුරුවරයාගෙන් ඇසීම. "තනියම තේරෙන්නේ නැතැ" යන්නෙන් අදහස් වන්නේ බොහෝ විට "එක පාරින් තේරෙන්නේ නැතැ" යන්නයි. කිසිම අලුත්

පාඩමක් එක පාරින් තේරුම් ගත නොහැක.

අපේ මුළු පන්තියම පස්සෙන් ඉන්නේ — එතකොට විභාගයේදී ලකුණු දෙන එක ලිතිල් කරන්නේ නැද්ද? විභාග ලකුණු මට්ටම් තීරණය වන්නේ සමස්ත ලංකාවේම සිසුන්ගේ දක්ෂතාව මත මිස ඔබේ පාසලේ තත්ත්වය මත නොවේ. අනිත් අය ගැන නොසිතා, පරතරය පියවා ගන්නා සිසුවා සෑම විටම ඉදිරියෙන් සිටී. ඒ සිසුවා ඔබ වන්න.

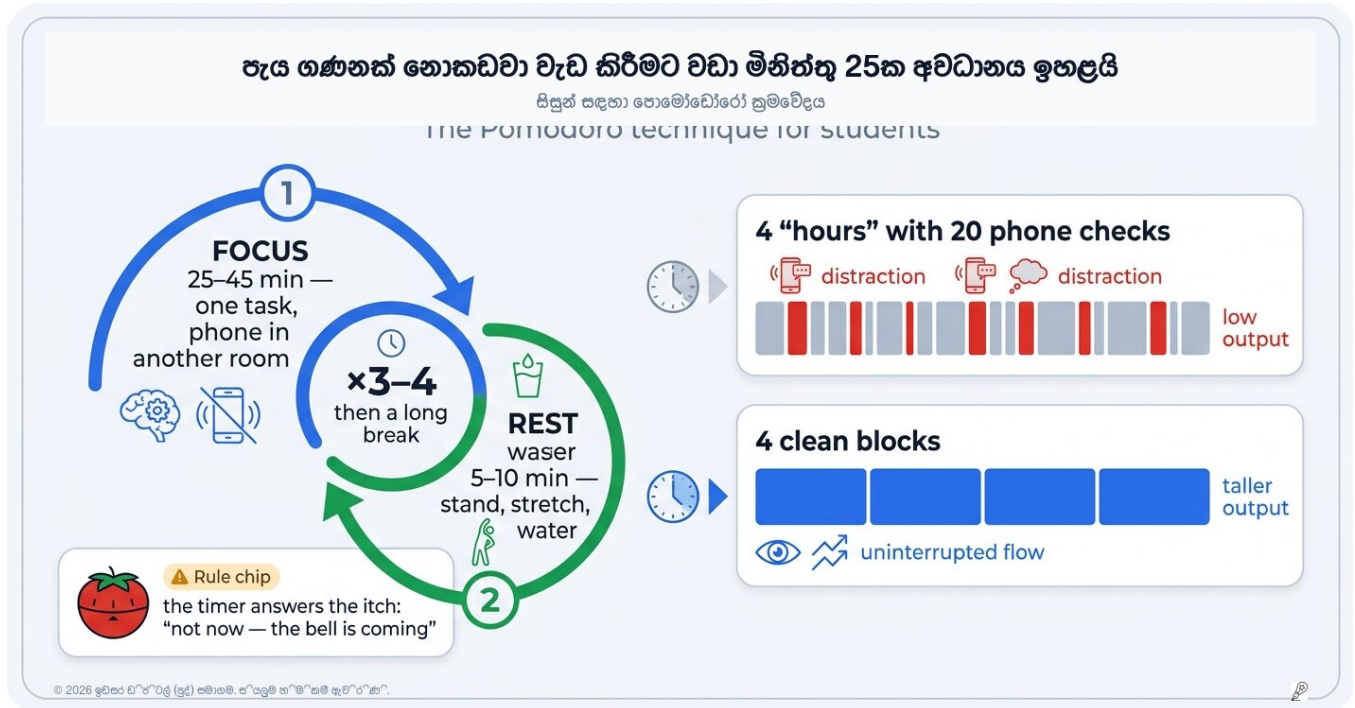
තවදුරටත් කියවීමට

"සසඳන්න ඕනේ පාසලේ වේගයත් එක්ක නෙමෙයි, දින දුර්ගනයත් එක්කයි" සහ වාර සටහන් ක්‍රමය ගැන වැඩිදුර විස්තර ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ කියවිය හැකිය: [දෙවන කොටස — සැලසුම \(Part 2 — The Plan\)](#).

මූලාශ්‍ර

- ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය (NIE), ශ්‍රී ලංකාව — nie.ac.lk (නිල ව්‍යය නිර්දේශ කාලසටහන්)
- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව — edupub.gov.lk (නිල පෙළපොත්)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [දෙවන කොටස — සැලසුම](#)

පොමොඩෝරෝ ක්‍රමය (Pomodoro Technique): අවධානය විසිරුණු පැය 4කට වඩා අවධානය යොමු කළ විනාඩි 25ක් වටින්හේ ඇයි?



පොමොඩෝරෝ ක්‍රමය (Pomodoro Technique) යනු එකම අරමුණක් වෙනුවෙන් අවධානය යොමු කරන ක්‍රමයකි. ඉතා කෙටි කාලසීමාවක් (විනාඩි 25–45 ක් පමණ) උපරිම කැපවීමෙන් පාඩම් කරන්න, කෙටි විවේකයක් ගන්න, නැවත එයම කරන්න. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ නිතේ හයියට (Willpower) වඩා ටයිමරයක් (Timer) සාර්ථක වන්නේ ඇයිද යන්නත්, අද රාත්‍රියේම ඔබේ පළමු වැඩ වටය ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද යන්නත් සහ විභාග කාලයේදී මෙය ඔබේ ශක්තියක් කරගන්නේ කෙසේද යන්නත් ය.

කෙටි පිළිතුර: එක් පුංචි වැඩක් තෝරාගන්න, දුරකථනය වෙන් කාමරයකින් තබන්න, විනාඩි 25කට ටයිමරයක් (Timer) තියාගන්න. බෙල් එක වදින තුරු ඒ වැඩේ ගැන පමණක් අවධානය යොමු කරන්න. බෙල් එක වැදුණු පසු විනාඩි පහක නොඳ විවේකයක් ගන්න. ඉන්පසු නැවතත් එයම කරන්න. මේ ආකාරයට වැඩ වට 3ක් හෝ 4ක් කිරීම, අවධානය විසිරුණු මුළු නවස් වරුවකටම වඩා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි. මොකද ටයිමරය ඔබේ හිතට එන සෑම බාධාවකටම පිළිතුරක් දෙනවා: "දැන් නෙවෙයි, තව ටිකකින් බෙල් එක වදිවි" කියලා.

එකම දවසේ නවස් වරුවේ සිසුන් දෙදෙනෙක් පාඩම් කරන්න වාඩි වෙනවා.

පළමු ශිෂ්‍යයා පවසනවා: "මම අද රෑ පැය හතරක් පාඩම් කරනවා." දුරකථනය මේසය උඩමයි. අර පැය හතර "අලස පාඩම් වටයක්" බවට පත් වෙනවා — විනාඩි දහයක් කියවනවා, මැසේජ් එකක් බලනවා, තව විනාඩි පහක් කියවනවා, වීඩියෝ එකක් බලනවා, කෑමක් කනවා, ආයෙත් කියවනවා. රෑ එකොළහ වෙද්දී ඔහුට මනන්සියි, ඒත් නිතේ හොඩි වරදකාරී හැඟීමකුත් තියෙනවා. ගත කළ කාලය: පැය හතරයි. කළ වැඩ කොටස: සමහර විට විනාඩි හතළිහක විතර වැඩක්.

දෙවැනි ශිෂ්‍යයා නිතන්නේ මීට වඩා වෙනස් විදිනකට: "ඉදිරි විනාඩි 25 ඇතුළත මම මේ ගාණ විතරක් හඳුනවා. ඊට පස්සේ මම නවත්වනවා." දුරකථනය වෙන් කාමරයක. ටයිමරය ක්‍රියාත්මකයි. බෙල් එක වැදුණු ගමන් ඔහු විනාඩි පහක් ඇඟ මැලි කඩමින් විවේක ගන්නවා — ආයෙත් වැඩේ පටන් ගන්නවා.

තවස අවසානයේදී, දෙවැනි ශිෂ්‍යයා පැය දෙකක් ඇතුළත කළ වැඩ කොටස, පළමු ශිෂ්‍යයා පැය හතරක් තිස්සේ කළ වැඩට වඩා වැඩියි. පුද්ගලයා නම්, දෙවැනි ශිෂ්‍යයාට මනනීය දැනෙන්නේ අඩුවෙන්. නිසේ හයියට වඩා මේ ටයිමරය දන්න රහස මොකක්ද?

නිසේ හයියට වඩා ටයිමරය සාර්ථක වෙන්නේ ඇයි?

මේ දෙවැනි ශිෂ්‍යයා පාවිච්චි කළ ක්‍රමයට කියන්නේ **පොමොඩෝරෝ ක්‍රමය (Pomodoro Technique)** කියලයි. මෙය සොයාගන්නේ ෆ්‍රැන්සෙස්කෝ සිරිල්ලෝ (Francesco Cirillo) විසින්. ඔහු විශ්වවිද්‍යාල සිසුවෙකුට සිටියදී පාඩම් කිරීමට අපහසු වූ විට, තක්කාලි ගෙඩියක හැඩය ඇති මුළුතැන්ගෙයි ටයිමරයක් (ඉතාලි බසින් *pomodoro* යනු තක්කාලි යන්නයි) ගෙන තමා සමඟ ගිවිසුමක් ඇති කරගත්තා: "මේක වදිනකම් මම උපරිම අවධානයෙන් වැඩ කරනවා, ඊට පස්සේ විවේක ගන්නවා" කියලා. මේ ක්‍රමය සාර්ථක වෙන්න ප්‍රධාන හේතු තුනක් තියෙනවා:

- 1. වැඩේ පටන් ගැනීම පහසු කරයි.** "පැය හතරක් පාඩම් කරනවා" කිව්වම මොළය ඒක දකින්නේ ලොකු තර්ජනයක් වගේ. එතකොට මොළය වැඩේ කල් දාන්න, මෙසය අස් කරන්න වගේ වෙනත් බාහිර දේවල් වලට යොමු වෙනවා. හැබැයි "විනාඩි 25යිනේ" කිව්වම මොළයේ තියෙන අකමැත්ත නැති වෙනවා. ඕනෑම වැඩක අමාරුම කොටස වැඩේ පටන් ගන්න එකයි.
- 2. බාධාවලට පිළිතුරු දෙයි.** වැඩේ අතරතුර තිනෙනවා "ගෝත් එක පොඩ්ඩක් බලන්න ඇත්නම්" කියලා. ටයිමරයක් නැති වුණොත් ඔබ පැයකට විසි වතාවක් විතර මේ විදිනට හිත එක්ක තර්ක කරනවා. එක වතාවක් ගෝත් එක බැලුවත්, ආයෙත් අර අමාරු පාඩමට අවධානය දෙන්න මොළයට ලොකු කාලයක් යනවා. හැබැයි ටයිමරයක් තිබුණොත් ඔබට උත්තරයක් තියෙනවා: "දැන් නෙවෙයි — තව විනාඩි 11කින් බෙල් එක වදිනවා." ඒ වතාවක් දෙකක් හිත පාලනය කරගන්නම, බාධා කරන එක හිත ඉබේම නතර කරනවා.
- 3. විවේකය ක්‍රමවේදයටම ඇතුළත් කර ඇත.** ඔබේ මොළය එක දිගට වැඩ කළ හැකි මැෂින් එකක් නෙවෙයි. අවධානය කියන්නේ කාලයත් එක්ක වැය වෙන, ආයෙත් පුරවා ගත යුතු දෙයක්. විනාඩි පහේ විවේකය කියන්නේ වැඩේ කළාට ලැබෙන තෑග්ගක් නෙවෙයි — ඒක වැඩේම කොටසක්. ඒ වෙලාවෙදී තමයි ඉගෙන ගන්න දේවල් මොළයේ තැන්පත් වෙන්නේ. විවේකයක් නොගෙන පාඩම් කරන අය කරන්නේ වැඩිපුර පාඩම් කරන එක නෙවෙයි, අඩු ගුණාත්මක භාවයකින් යුතුව පාඩම් කරන එකයි.

සරලව කිව්වොත්: ටයිමරය මඟින් කුඩා තීරණ දහස් ගණනක් වෙනුවට එක ලොකු තීරණයක් ලබා දෙයි. ඔබ එක වරක් තීරණය කරනවා "මේ විනාඩි 25 මම මේ වැඩේ කරනවා" කියලා. ඉන්පසු ඔරලෝසුව ඒ තීරණය ආරක්ෂා කරනවා.

වැඩ වටයක් (Block) කරන්නේ කොහොමද?

- 1. එක් වැඩක් තෝරාගන්න, එය කුඩා එකක් විය යුතුයි.** "රසායන විද්‍යාව පාඩම් කරනවා" කියන්නේ වැඩක් නෙවෙයි, ඒක විෂයක්. ඒ වෙනුවට: "අන්‍යාස මාලාවේ 1 සිට 4 දක්වා ප්‍රශ්න විසඳනවා" හෝ "3.2 කොටසේ කෙටි සටහන ලියනවා" වගේ නිශ්චිත ඉලක්කයක් තබාගන්න. එක් වටයකට තිබිය යුත්තේ එක ඉලක්කයකි.
- 2. පුරකථනය ඇත් කරන්න.** මුහුණත පහළට හරවා තැබීම පමණක් මදි. සයිලන්ට් කිරීමත් මදි. එය වෙනත් කාමරයකින් තිහන්න — නැත්නම් අම්මාට දෙන්න, එනෙමත් නැත්නම් කාමරයේ අනෙක් කෙළවරේ තිහන්න. ඔබට ජයගත නොහැකි එකම සටන, ඔබ මඟහරින සටනයි.
- 3. ටයිමරය විනාඩි 25කට තබන්න.** ඕනෑම ටයිමරයක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් — ඔරලෝසුවක්, කිවන් ටයිමරයක් හෝ අන් ඔරලෝසුවක්. ටයිමරයේ කාර්යය බෙල් එක ගැසීමයි; ඒකට ස්ක්‍රීන් එකක් අවශ්‍ය නැත. ඔබේ අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව දියුණු වෙද්දී මෙය විනාඩි 35 හෝ 45 දක්වා වැඩි කරගන්න පුළුවන්. ලොකු ගණන් හඳුනා උසස් පෙළ (A/L) සිසුන්ට විනාඩි 45ක් වැනි කාලයක් වඩාත් ගැලපේ.
- 4. බෙල් එක වදින තුරු ඒ වැඩේ පමණක් කරන්න.** වෙනත් අදහසක් හෝ බය තිනෙන දෙයක් මතක් වුණොත්, කොළ කැබැල්ලක එක වචනයක් ලියා තබා නැවත වැඩට යොමු වෙන්න. ඒක පස්සේ බලන්න පුළුවන්.

5. විනාඩි 5–10ක් හොඳින් විවේක ගන්න. නැගිටින්න, ඇඟ පත අඳින්න, වතුර ටිකක් බොන්න, ජෛලයෙන් පිටත බලන්න. ෆෝන් එක බැලීම විවේකයක් නෙවෙයි — ඒකෙන් වෙන්වෙන්නේ විවේකයක් වගේ පෙනී සිටිමින් ඔබේ අවධානය තවත් උරා ගැනීමයි.

6. වට 3–4කට පස්සේ දිගු විවේකයක් ගන්න — පැය නාගයක්, කෑම වේලක් හෝ පොඩි ඇවිදීමක් වැනි දෙයක්.

මුළු ක්‍රමයම එපමණයි. මේකට විශේෂ ඇප් එකක් හෝ විශේෂ දක්ෂතාවයක් අවශ්‍ය නැහැ. අවශ්‍ය වෙන්නේ ටයිමරයක්, වැඩක් සහ පියවරගත් දොරක් පමණයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

අද රෑට එකම එක වැඩ වටයක් (One Block) කරලා බලන්න. හෙටට තියෙන අමාරුම වැඩේ තෝරාගන්න, ඒක විනාඩි 25කින් කරන්න පුළුවන් පුංචි කැල්ලකට කඩාගන්න, ෆෝන් එක අත් කරලා විනාඩි 25ක් ඒ වෙනුවෙන් පමණක් කැප කරන්න.

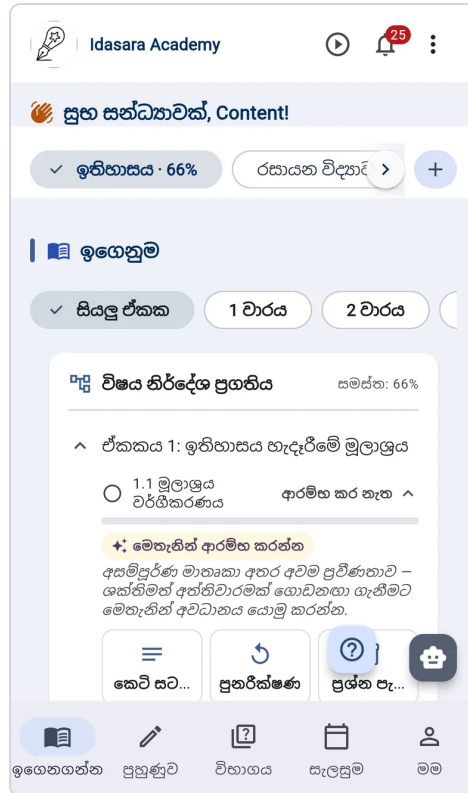
ඊට පස්සේ කරුණු දෙකක් ගැන නිතරින්. එකක්, කොච්චර වැඩ කොටසක් අවසන් වුණාද කියලා — සාමාන්‍යයෙන් පැයකදී කරනවාට වඩා වැඩ කොටසක් මේ විනාඩි 25දී කෙරෙනවා. අනෙක, බාධාවලින් තොරව වැඩ කරනකොට දැනෙන හැඟීම — බොහෝ සිසුන් පවසන්නේ මාස ගණනාවකට පස්සේ තිහට දැනුණු සැහැල්ලුම පාඩම් කිරීම මෙය බවයි. ඒ සැහැල්ලුව රහසක් නෙවෙයි. බාධාවන් නතර වූ විට ඔබේ අවධානයට දැනෙන ස්වභාවික හැඟීමයි ඒ.

කෙටියෙන්

- පොමොඩෝරෝ ක්‍රමය: එක් වැඩක්, විනාඩි 25–45ක පූර්ණ අවධානය, විනාඩි 5–10ක සැබෑ විවේකය, නැවත එයම කිරීම; වට 3–4කට පසු දිගු විවේකයක්.
- ලොකු පොරොන්දු වලට වඩා පුංචි වටවල් සාර්ථකයි. මොකද වැඩේ පටන් ගැනීම පහසුයි, බාධාවලට නිශ්චිත පිළිතුරක් තියෙනවා: දැන් නෙවෙයි, නව ටිකකින් බෙල් එක වදිවි.
- ෆෝන් එක බලන සෑම තත්පරයකටම වඩා විශාල වන්දියක් ගෙවන්න වෙනවා — මොකද අවධානය නැවත පාඩමට යොමු කරන්න මොළයට ලොකු කාලයක් යනවා.
- විවේකය කියන්නේ ක්‍රමයේම කොටසක් මිස තෑග්ගක් නෙවෙයි: අවධානය වැය වන නිසා එය නැවත පුරවා ගත යුතුයි.
- අවධානය දියුණු වන විට වැඩ වටයේ කාලය වැඩි කරන්න; උසස් පෙළ ගණන් විසඳීම වැනි ගැඹුරු වැඩ සඳහා වැඩි කාලයක් ගන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ටයිමරයක් මඟින් අවධානය යොමු කරන්නේ කොතොමද කියන ප්‍රශ්නය විසඳනවා; නැබැයි ඊළඟට තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නය තමයි මොකක්ද ඊළඟට කරන්න ඕනෙ වැදගත්ම වැඩේ කියන එක. ඉඩසර ඇකඩමියේ "අද දවසේ සැලසුම" (Today's Plan) මඟින් එයට පිළිතුරු දෙනවා. සෑම දිනකම ඔබට කරගෙන යා යුතු කුඩා වැඩ ලැයිස්තුවක් එහි ලැබෙනවා. ටයිමරය තබාගෙන, ලැයිස්තුවේ ඉහළින්ම තියෙන වැඩේ කරන්න. එතකොට ඔබේ අවධානයත්, ඉගෙනීමේ ක්‍රමයත් යන දෙකම එකට වැඩ කරනවා.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

විනාඩි 25ක් ඇත්නම්ම යමක් කරන්න ප්‍රමාණවත්ද? බාධාවලින් තොර විනාඩි 25ක් කියන්නේ, අවධානය විසිරුණු සිසුවෙකුගේ පැයකට වඩා වටිනා කාලයක්. වට කිහිපයක් එකතු වුණාම, පැය දෙකක ඉතා සාර්ථක පාඩම් කිරීමක් ඔබට ලැබෙනවා. එය එක දිගට කරන මනන්සි කරවන පාඩම් වටයකට වඩා ගුණාත්මකයි.

බෙල් එක වදිනකොට මම ගාණක් හදන ගමන් නම් ඉන්නේ? කරමින් ඉන්න තැන ලකුණු කරලා, විනාඩි පහේ විවේකය ගන්න. ආයෙත් ඇවිත් වැඩේ පටන් ගන්න. විනාඩි පහක් එළියට ගිනිත් එන එකෙන් ඔබේ අවධානය නැති වෙන්නේ නැතැ, ඒත් විවේකයක් නොගෙන ඉන්න එකෙන් ඔබේ මොළය වෙනෙසට පත් වෙනවා. දිගින් දිගටම මෙනෙම වෙනවා නම් ඔබේ වැඩ වටයේ කාලය (උදා: විනාඩි 45ක් දක්වා) වැඩි කරගන්න.

ගෝත් එකේ නෝට්ටුකේෂන් ඔග් කරලා ප්‍රභ නියාගන්නොත් මොකද? ගෝත් එක ප්‍රභ නිබ්ම විතරක්ම ඔබේ අවධානයෙන් කොටසක් උරා ගන්නවා. ඒක පෙනෙන මානයෙන් සහ අත පොවන මානයෙන් ඇත් කිරීම තමයි මේ ක්‍රමයේ නියෙන අඩුම වියදම්, ඒත් වැඩිම ප්‍රතිඵල දෙන උපක්‍රමය.

පාසල් යන දවසක හවසට වට කීයක් කරන්න ඕනෙද? ප්‍රමාණයට වඩා ගුණාත්මක භාවය වැදගත්. සාමාන්‍ය පෙළ සිසුවෙකුට නොඳිත් අවධානය යොමු කළ වට 3ක් හෝ 4ක් ඉතා සාර්ථක හවසක්. විභාග කාලයේදී, නිවාඩු දිනවලදී විවේක සහිතව වට 6ක් හෝ 8ක් දක්වා කිරීම සාර්ථකයි. එක දිගට පැය 14ක් පාඩම් කරනවාට වඩා මෙය ප්‍රතිඵලදායකයි.

තවදුරටත් කියවීමට

වැඩ වට (Focus Blocks) කියන්නේ කාලය කළමනාකරණය කිරීමේ එක රීතියක් විතරයි. විෂයයන් ගැලපීම (Subject pairing), ශක්තිය අනුව වැඩ බෙදාගැනීම සහ විභාගයට සූදානම් වීම ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) 4 වන කොටසින් කියවන්න: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#).

මූලාශ්‍ර

- Francesco Cirillo — [the official Pomodoro Technique site](#)
- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [research overview on spacing and effortful learning](#)
- The Idasara Method: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)

අමාරු විෂයක් සහ ලේසි විෂයක් එකට සම්බන්ධ කරන්න: එතාවෙන් නැතිව පාඩම් කරමු



එකම එක අමාරු විෂයක් සමඟ මුළු නවස් වරුවම නතිවම සටන් කිරීමෙන් මුළු දවසම වෙනසකර වී, ඊළඟ දවස ගැනත් බියක් ඇති විය හැකිය. නමුත් විෂයයන් නිවැරදිව යුගල කිරීමෙන් (Pairing) ක්‍රියාශීලීව දවස අවසන් කළ හැකිය. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන්, අමාරු විෂයකට ලේසි විෂයක් සම්බන්ධ කිරීමේ නීතිය, එයින් විෂයයන් දෙකටම රැකවරණය ලැබෙන ආකාරය සහ හෙට දවසේ යුගලය විනාඩියකින් සැලසුම් කරන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරයි.

කෙටි පිළිතුර: ඔබේ අමාරුම විෂය සඳහා නවස් වරුවේ පළමු කාල සීමාව (Block) වෙන් කරන්න. ඔබේ උපරිම ශක්තිය ඒ සඳහා යොදවන්න. ඉන්පසු කලින් තීරණය කරගත් වේලාවකදී, සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්, ඔබට පහසු විෂයකට මාරු වන්න. මේ ක්‍රමය මඟින් පාඩම් වැඩ කම්මැලි නොවී ඉදිරියට ගෙන යන අතර, අමාරු විෂය පවා උනන්දුවෙන් අවසන් කිරීමට උපකාරී වේ. එවිට හෙටත් එම විෂය පාඩම් කිරීමට ඔබට බියක් දැනෙන්නේ නැත.

සෑම ශිෂ්‍යයෙකුටම අත්විඳීමට සිදුවන එක්තරා නවස් වරුවක් ගැන අපි සලකා බලමු.

අද "සංයුක්ත ගණිතය විතරක් කරන රාත්‍රියක්" යැයි සිතන්න. නැතහොත් භෞතික විද්‍යාව හෝ ගිණුම්කරණය වැනි ඔබට අමාරුම විෂය මුළු නවස් වරුවටම යොදාගෙන ඇත. එය හොඳ සැලසුමක් ලෙස ඔබට පෙනෙන්නට ඇත.

පළමු පැය ඉතා හොඳින් ගෙවී යයි. දෙවන පැය වන විට ගැටලු ටිකක් සංකීර්ණ වේ, ප්‍රගතිය අඩාල වේ, එකම ආකාරයට සිතීම නිසා මොළයට වෙනස දැනෙන්නට පටන් ගනී. තුන්වන පැය වන විට ඔබ කරන්නේ එකම උදාහරණය නැවත නැවත කියවීමයි; කලින් තේරුම් ගත් දේවල් පවා දැන් තේරෙන්නේ නැත. අවසානයේ ඔබ නතර වන්නේ දැඩි ලෙස වෙනසට පත්ව, බලාපොරොත්තු වූ ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් වැඩ නිම කරමිනි. මෙහි ඇති හයානකම දේ නම්, ඊළඟ දවසේ එම විෂය කිරීමට ඔබට ඇතිවන දැඩි අකමැත්තයි. හෙට දවසේ සැලසුමෙන් ඔබ රහසින්ම එම විෂය මඟහැරීමට පටන් ගනී.

දැන් අපි විකල්ප ක්‍රමය බලමු. එම හවස් වරුවේම මුල් විනාඩි 90 අමාරු විෂය සඳහා යොදවන්න—අලුත් මතසකිත් සහ උපරිම ශක්තියෙන් හොඳ ප්‍රගතියක් ලබාගන්න. ඉන්පසු සැලසුම් කළ පරිදි විෂය මාරු කරන්න: විනාඩි 40 ක් ලේසි විෂයක් (උදාහරණයක් ලෙස: ඉංග්‍රීසි වචන මාලාවක්, ඉතිහාස පාඩමක කෙටි සටහනක් හෝ ඔබ දක්ෂ විෂයක ප්‍රශ්න කිහිපයක්) කරන්න. දැන් ඔබ පාවිච්චි කරන්නේ වෙනස්ම මානසික මාංශ පේශී කිහිපයකි. ඔබ වැඩ නිම කරන්නේ දැඩි තෙහෙට්ටුවකින් නොව, යම් සාර්ථකත්වයක් ලැබූ හැඟීමකිනි. වැදගත්ම දේ, ඔබ අමාරු විෂය නතර කළේ එය එපා වී තිරවුණු මොහොතක නොව, වැඩ ටිකක් සාර්ථකව කර අවසන් කළ මොහොතක වීමයි.

කාලය එකම ප්‍රමාණයකි. විෂයයන් ද ඒවාමය. වෙනස වන්නේ සැලසුම් කිරීමේදී අප භාවිතා කරන මේ නීතියයි: **අමාරු විෂයක් සමඟ සැමවිටම ලේසි විෂයක් යුගල කරන්න.**

එක දිගටම එකම විෂය කරනවාට වඩා මේ ක්‍රමය හොඳ ඇයි?

1. මානසික වෙහෙස එක් වැඩකට පමණක් සීමා වීම (Cognitive Fatigue is Task-Specific): එකම ආකාරයේ සිතීමක් අවශ්‍ය වැඩක් පැය තුනක් තිස්සේ කිරීමෙන් ශක්තිය ඒකාකාරීව වැය නොවේ; එම නිශ්චිත කාර්යය කරන මොළයේ සෛල ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වේ. එම නිසාම තුන්වන පැයේදී පළමු පැයට වඩා අවබෝධය අඩු වේ. සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් විෂයකට මාරු වූ විට මොළයේ වෙනස් ප්‍රදේශයක් ක්‍රියාත්මක වන අතර, කලින් වෙහෙසට පත් වූ කොටසට විවේකයක් ලැබේ. මෙහිදී ඔබ අමාරු විෂය පාඩම් කරන කාලය අඩු කරන්නේ නැත; කරන්නේ එය එපා වන තෙක් (ගුණාත්මකභාවය අඩු වන තෙක්) කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමයි.

2. හෙට දිනය ආරක්ෂා කිරීම: මේ ක්‍රමයේ ඇති ප්‍රධානම වාසිය අද වැඩ ඉක්මනින් නිම කිරීම පමණක් නොවේ; එයින් හෙට දවසේ ඇතිවිය හැකි "අකමැත්ත" නැති කරයි. වැඩක් එපා වී තිර වී නතර කළ විට, ඔබේ මොළය ඉගෙන ගන්නේ එම විෂය "එපා කරවන දෙයක්" ලෙසයි. විෂයයන් මඟහැරීමට පටන් ගන්නේ එතැනිනි. සැලසුම් කළ පරිදි අමාරු විෂය යම් මට්ටමකට සාර්ථකව නිම කර මාරු වූ විට, එම විෂය ගැන ඇති බිය නැති වේ. මේ පොතේ පදනම වන "අඛණ්ඩතාවය" (Consistency) රඳා පවතින්නේ නැවත නැවතත් කිරීමට කැමති වන අයුරින් පාඩම් වැඩ සැලසුම් කිරීම මතයි.

3. සියලුම විෂයයන් සමබරව පවත්වා ගැනීම: මතකද කාලය පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ අප ඇසූ ප්‍රශ්නය— "හැම දෙයක්ම පැහි පැහි ඉදිරියට යනවාද?" කියා. එක දිගටම එකම විෂය කිරීමෙන් අනෙක් විෂයයන් අතපසු වේ. යුගල කිරීමේ ක්‍රමය මඟින් විෂයයන් මාරු කිරීම (Rotation) ස්වභාවිකවම සිදු වේ. අමාරු විෂය සතිය පුරා මාරුවෙන් මාරුවට ලැබෙන අතර, ලේසි විෂය කාල සීමාවෙන් අනෙක් වැඩ ටික ආවරණය වේ. මේ ක්‍රමය මඟින් "කිසිම විෂයක් අත නොහැරීමේ" නීතිය නිරායාසයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වේ.

යුගලයක් (Pair) හඳුනාගන්නේ කොහොමද?

සෑම දිනකම අවසානයේ ඊළඟ දවස සඳහා මෙය සැලසුම් කිරීමට ගතවන්නේ විනාඩියක් පමණි:

- අමාරු වැඩ කොටස මුලින්ම තබන්න:** එදිනට ඇති අමාරුම විෂය හවස් වරුවේ පළමු සහ හොඳම කාල සීමාවට යොදාගන්න. ඒ සඳහා නිශ්චිත කාලයක් සහ ලබාගත යුතු ප්‍රතිඵලයක් ලියන්න (උදා: A/L විෂයයක් නම් සාන්ද්‍රගත කාල සීමා එකක් හෝ දෙකක්).
- පහසු සහකරුවෙකු තෝරාගන්න:** මෙය අමාරු විෂයට වඩා සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් එකක් විය යුතුය. ගණිතමය වැඩක් කළා නම්, ඊළඟට කියවීම හෝ ලිවීම වැනි දෙයක් තෝරාගන්න. සිද්ධාන්ත (Theory) බහුල වැඩක් කළා නම්, ඊළඟට ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් (Practice) සහිත වැඩක් තෝරාගන්න.
- මාරු වන වේලාව කලින්ම නියම කරන්න:** "රාත්‍රී 8:30 ට මම විෂය මාරු කරනවා" කියා ලියා තැබීම ඉතා වැදගත්ය. "මට හිතෙන වේලාවක මාරු කරනවා" කීවොත් ඔබ මඬේ නිරවන තුරුම මාරු නොවී සිටීමට ඉඩ ඇත.
- ලේසි කාල සීමාව නඩත්තු වැඩ සඳහා යොදාගන්න:** මෙය කලින් ඉගෙන ගත් දේවල් නැවත මතක් කිරීම (Retrieval), පැරණි ප්‍රශ්න පත්‍රයක් බැලීම හෝ හෙට පාඩමට සූදානම් වීම (Pre-study) සඳහා ඉතා සුදුසුයි. "ලේසි" යනු නිකම් සිටීම නොවේ.

එක් දෙයක් මතක තබා ගන්න: යුගල කිරීමේ නීතියෙන් කරන්නේ නවස් වරුව කළමනාකරණය කිරීම මිස ප්‍රමුඛතාවයන් වෙනස් කිරීම නොවේ. අමාරු විෂය සඳහා තවමත් සතිය තුළ වැඩිම පැය ගණනක් වෙන් විය යුතුය. යුගල කිරීමෙන් කරන්නේ එම පැය ගණන උපරිම පලදායී ලෙස ලබාගැනීමයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

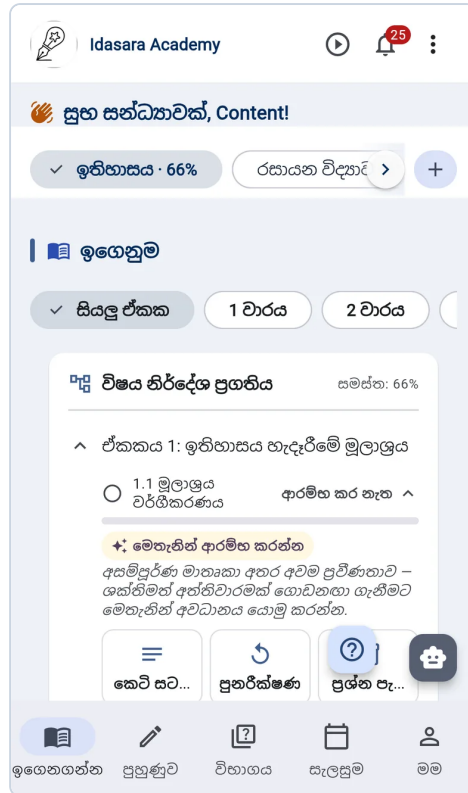
1. හෙට දවසේ යුගලය නම් කරන්න: අමාරුම විෂය + ඊට වඩා සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් ලේසි විෂය. මාරු වන වේලාව ලියන්න.
2. එක් එක් කොටසින් අවසන් කළ යුතු දේ ලියන්න ("අභ්‍යාස 1-6 දක්වා කිරීම" / "ප්‍රංශ විජ්‍යාවේ කෙටි සටහන + රතු විගණනය (Red Audit)").
3. එය ක්‍රියාත්මක කරන්න. දවස අවසානයේ කරුණු දෙකක් නිරීක්ෂණය කරන්න: අමාරු විෂය නතර කළේ සාර්ථක මට්ටමකදීද? සහ දවස අවසානයේ ඔබට දැනෙන හැඟීම කුමක්ද? එම හැඟීම තමයි ඉදිරි දින දෙසියයක් පුරා ඔබට මේ ගමන යන්න ශක්තිය දෙන්නේ.

කෙටියෙන්

- අමාරු විෂයයන් පමණක් පැය ගණන් කිරීමෙන් ප්‍රගතිය අඩාල වන අතර විෂය එතා වීමට ඉඩ ඇත.
- අමාරු විෂය සමඟ ලේසි විෂය යුගල කරන්න: වැඩිම ශක්තියක් ඇති විට මුලින් අමාරු විෂයත්, සැලසුම් කළ වේලාවකදී වෙනස්ම ලේසි විෂයයකටත් මාරු වන්න.
- මෙයින් කරුණු තුනක් ආරක්ෂා වේ: අද දවසේ කාර්යක්ෂමතාවය, හෙට වැඩ කිරීමට ඇති කැමැත්ත සහ විෂය මාලාවේ සමබරතාවය.
- ක්‍රියාත්මක කරන හැටි: අමාරු වැඩේ මුලට → වෙනස්ම සහකරුවෙක් තෝරන්න → මාරු වන වේලාව ලියන්න → ලේසි කාල සීමාවෙන් නඩත්තු වැඩ කරන්න.
- යුගල කිරීමෙන් අමාරු විෂයට වෙන් කරන මුළු කාලය අඩු නොවේ; එය ඉහළ ගුණාත්මකභාවයකින් පවත්වා ගනී.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

O/L විෂයයන් නවයක් හෝ A/L විෂයයන් තුනක් අතර දවස සමබර කර ගැනීම සංකීර්ණ වැඩක් විය හැකිය. **ඉඩසර ඇකඩමියේ** (Idasara Academy) ඇති **අද දවසේ සැලසුම (Today's Plan)** විශේෂාංගය මඟින් සෑම උදෑසනකම මෙම මිශ්‍රණය ඔබ වෙනුවෙන් සකසා දෙයි. ඔබේ ලකුණු මට්ටම අනුව වැඩි අවධානයක් අවශ්‍ය විෂයයන්ට වැඩි කාලයකුත්, අනෙක් විෂයයන් නඩත්තු කිරීමට අවශ්‍ය කාලයකුත් එහි ස්වයංක්‍රීයව ගණනය වේ. යුගල කිරීමේ නීතිය සහ ශක්තිය කළමනාකරණය කිරීමේ නීති එහි අන්තර්ගත බැවින්, ඔබට ඇත්තේ වැඩ ආරම්භ කිරීම පමණි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මැදදී විෂය මාරු කිරීමෙන් අවධානය (Deep Focus) බිඳෙන්නේ නැද්ද? එක් කාල සීමාවක් (Block) ඇතුළතදී මාරු වීම අවධානයට බාධාවකි. නමුත් සැලසුම් කළ පරිදි එක් කාල සීමාවක් අවසානයේ ඊළඟ කාල සීමාවට මාරු වීම මොළයට ලැබෙන විවේකයකි (Recovery). මෙය විසිරී යාමක් නොව, ක්‍රමවත් ව්‍යුහයකි.

මම කරන්නේ එකම විෂය ධාරාවක් (Stream) නම් විෂයයන් මාරු කරන්නේ කොහොමද? එවිට විෂයයන් මාරු කරනවා වෙනුවට වැඩ කරන ආකාරය (Mode) මාරු කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස, ගණිතමය ගැටලු විසඳීමෙන් පසු එම විෂයේම සටහන් ලිවීම හෝ පැරණි ප්‍රශ්න පත්‍ර බැලීම වැනි දෙයකට මාරු වන්න. සිතන ආකාරය වෙනස් කිරීමෙන් ද මොළයට සහනයක් ලැබේ.

ලේසි විෂය මුලින් කරලා 'වෝම්-අප්' (Warm-up) එකක් ගන්නොත් මොකද? විනාඩි පහක වෝම්-අප් එකක් ගැටලුවක් නැත. නමුත් බොහෝ විට සිදුවන්නේ එම වෝම්-අප් එක පැය ගණනක් ඇදී ගොස් අමාරු වැඩේ මඟහැරීමයි. අමාරු වැඩේ මුලින්ම කළ යුත්තේ ඔබේ නොඳුම සිතීමේ ශක්තිය ඒ වෙලාවට ඇති බැවිනි.

අමාරු විෂය කරන වෙලාවෙන් කිසිම දෙයක් කරගන්න බැරි වුණොත්? එවිටත් යුගල කිරීමේ නීතිය ඔබට උදව් වේ. සැලසුම් කළ වෙලාවට මාරු වන්න, ලේසි විෂය හෝ නඩත්තු වැඩ කොටස නිම කරන්න. එවිට මුළු දවසම අසාර්ථක වුවා යන හැඟීම ඇති නොවේ. එක දවසක් අසාර්ථක වීම සාමාන්‍ය දෙයකි; නමුත් එය මුළු සතියම අසාර්ථක වීමට ඉඩ නොදෙන්න.

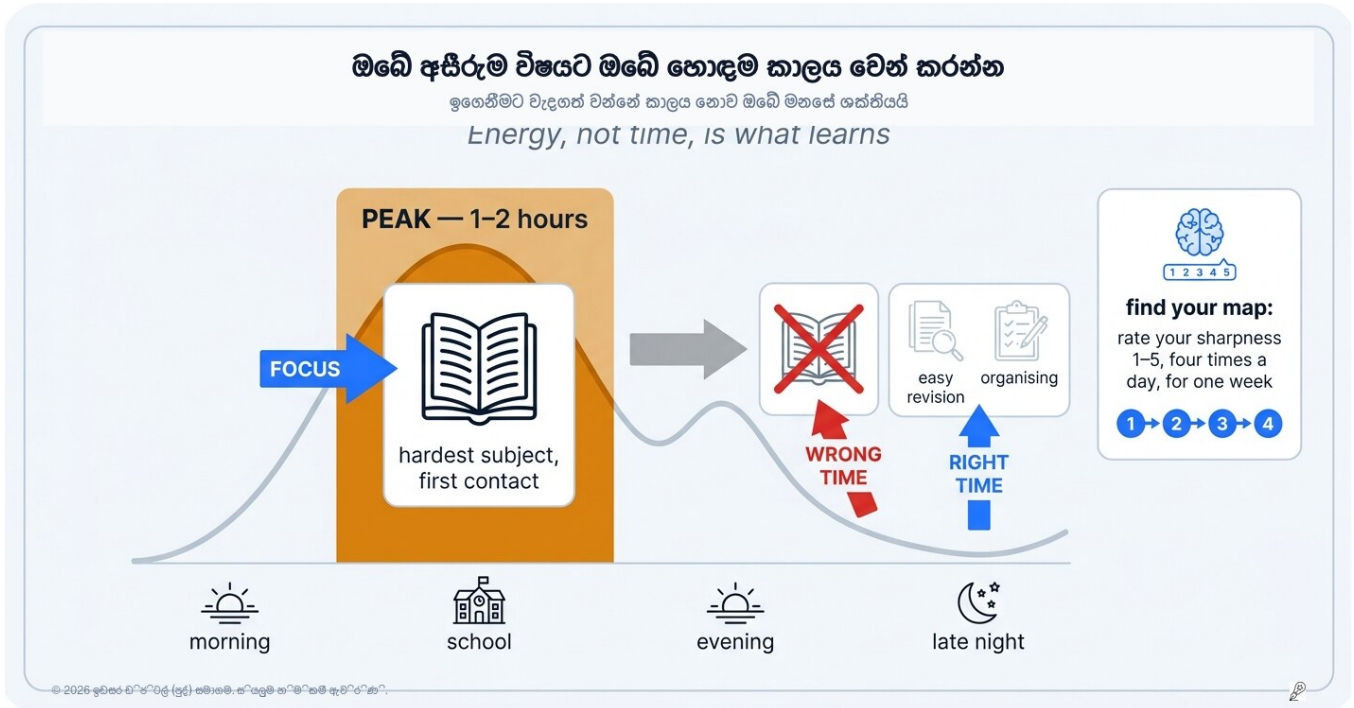
තවදුරටත් කියවීමට

විෂයයන් යුගල කිරීම, විෂය මාරු කිරීමේ ක්‍රම සහ සාන්ද්‍රගත අවධානය පවත්වා ගැනීමේ පුරුදු ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) 4 වන කොටසින් කියවිය හැකිය: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#).

මූලාශ්‍ර

- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [interleaving](#) සහ විවිධත්වයෙන් යුතු පුහුණුව පිළිබඳ පර්යේෂණ
- Francesco Cirillo — [Pomodoro Technique](#) නිල වෙබ් අඩවිය (කාල සීමා සහ විවේකය පිළිබඳව)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)

අමාරුම විෂයට ඔබේ හොඳම කාලය වෙන් කරන්න — එය සොයාගෙන ආරක්ෂා කරගන්න



ඕනෑම ශිෂ්‍යයෙකුට දවසකට පැයක් හෝ දෙකක් නිබේ, එහිදී ඔවුන්ගේ මනස ඉතාමත් නියුණු ලෙස ක්‍රියා කරයි. නමුත් බොහෝ දෙනෙක් කරන්නේ ඒ වටිනා කාලය අමාරුම විෂය වෙනුවෙන් යෙදවීම වෙනුවට වෙනත් ඕනෑම දෙයකට වැය කිරීමයි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන්, ඔබේ මනස උපරිමයෙන් වැඩ කරන ඒ වෙලාව (Peak Window) සොයාගන්නා ආකාරයත්, ඒ කාලය තුළ කළ යුත්තේ මොනවාද යන්නත්, එය වෙනත් බාධකවලින් ආරක්ෂා කරගන්නේ කෙසේද යන්නත් කියා දෙයි.

කෙටි පිළිතුර: ඔබේ අමාරුම විෂය පාඩම් කිරීමට හොඳම වෙලාව වන්නේ ඔබේ ශක්තිය උපරිමයෙන් පවතින වෙලාවයි. බොහෝ සිසුන්ට මෙය තිබෙන්නේ උදෑසන නින්දෙන් අවදි වී ගතවන මුල් පැය කිහිපය තුළයි. සතියක් පුරා ඔබේ අවධානය පවතින මට්ටම පරීක්ෂා කර බලා (දිනකට කිහිප වතාවක් ඔබේ අවධානය 1-5 දක්වා ලකුණු කරන්න) ඔබේ හොඳම වෙලාව සොයාගන්න. ඉන්පසු, කලින් දින රාත්‍රියේම තීරණය කර එම වෙලාව අමාරුම විෂයට වෙන් කරන්න. කිසිවිටකත් ඒ වටිනා කාලය සටහන් ලස්සන කිරීමට, පොත් අස්කිරීමට හෝ ෆෝන් එක පාවිච්චි කිරීමට යොදා නොගන්න.

මෙන්න ඔබෙන් මීට පෙර කිසිවෙකු අසා නැති ප්‍රශ්නයක්: "දවසේ කොයි වෙලාවටද ඔබ වඩාත්ම බුද්ධිමත්?"

මම ඇසුවේ "ඔබ පාඩම් කරන්නේ කවදාද?" කියා නොවෙයි. ඔබේ මොළය "නියුණුම" (sharp) වෙලාව කවදාද යන්නයි. මොකද ඔබ දවස පුරාම එකම බුද්ධි මට්ටමකින් ක්‍රියා කරන්නේ නැතැ. කිසිම මනුෂ්‍යයෙක් එහෙම නැතැ. අමාරු කරුණු ඉතා පහසුවෙන් මොළයට යන වෙලාවන් තිබෙනවා සේම, කියවන කිසිම දෙයක් මොළයට නොයන මීදුමක් වැනි වෙලාවන් ද තිබෙනවා. සෑම ශිෂ්‍යයෙක්ම මෙය අත්දැකීමෙන් දන්නවා—නමුත් බොහෝ දෙනෙක් තම කාලසටහන සකස් කරගන්නේ මෙය නොදන්නවා වගේ. සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ හුරුපුරුදු විෂයන් ලේසි වෙලාවල් වලටත්, අමාරුම විෂය දවසේ අන්තිමට, මනස වෙනසට පත්වී ඇති වෙලාවටත් වෙන් වීමයි.

කාලය කළමනාකරණය ගැන පරිච්ඡේදයේදී අප දුටු දේ ඔබට මතක ඇති: අරිට පහසු විෂයන් අපේ ප්‍රබෝධමත් කාලය සොරා ගන්නවා. අවසානයේ අමාරු විෂයට ඉතිරි වන්නේ රාත්‍රී 11 වැනි, මොළය වෙනසට පත්, ඇස් පියවෙන වෙලාවන්ය. එවිට එම විෂයට ලකුණු අඩු වූ විට ශිෂ්‍යයා සිතන්නේ තමන්ට එම විෂය බැරි බවයි. නමුත් ඇත්තටම සිදුවුණේ එම විෂය ඉගෙන ගැනීමට සාධාරණ කාලයක් ලබා නොදීමයි.

ශක්තිය යනු මුදල් වැනිය; ඔරලෝසුව පසුම්බියක් පමණි

මතක තබා ගන්න: ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය මූලාශ්‍රය කාලය නොව, ඔබ සතු "ශක්තියයි". වෙනෙසට පත් වූ පැය තුනකට වඩා ප්‍රබෝධමත් විනාඩි හැටක් වටිනවා. ශක්තිය පැමිණෙන්නේ නිශ්චිත කාලසටහනකට අනුවයි. ඔබේ කාලසටහන ඔබටම සොයාගත හැකියි.

බොහෝ දෙනෙකුට මොළය නියුණුම වෙලාව තිබෙන්නේ උදෑසන නින්දෙන් අවදි වූ පසුවයි—දවසේ විවිධ තීරණ සහ කලබලවලින් මනස වෙනෙස වීමට පෙරයි. තවත් සමහරුන්ට විවේකයකින් හෝ කෑම වෙලකට පසු සවස් කාලයේදී දෙවන වරටත් මෙවැනි ප්‍රබෝධමත් කාලයක් ඇති වේ. මෙය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැක. නමුත් වැදගත් දේ වන්නේ, මෙම "උපරිම ශක්තිය" සහිත කාලය පැයකට හෝ දෙකකට වඩා නොපවතින බවත්, එය ඉතා වටිනා බවත් තේරුම් ගැනීමයි.

මෙම වටිනා කාලය තුළ කළ යුත්තේ දවසේ අනෙක් වෙලාවලදී කළ නොහැකි දේවල්ය: **අමාරුම පාඩම් මුල්වරට කියවීම**. දුර්වලම විෂයෙහි අලුත් කොටස් ඉගෙනීම. කලින් තේරුම් ගැනීමට අපහසු වූ ගණිත ගැටලු විසඳීම. 'අත්තිවාරම' (Foundations) පරිච්ඡේදයේ අප කතා කළ, මඟ හැරුණු පාඩම් ආවරණය කිරීම. මේ කාලය තුළ **නොකළ යුතු** දේවල් වන්නේ: සටහන් ලස්සනට ලිවීම, පොත් පිළිවෙළ කිරීම, තුරුපුරුදු පාඩම් නැවත නැවත බැලීම සහ දුරකථනය පාවිච්චි කිරීමයි. මේ වටිනා කාලය ලේසි වැඩවලට වැය කිරීම, දියමන්ති දීලා ගඩොල් කැට ගන්නවා වැනි වැඩකි. ලේසි වැඩ ඕනෑම වෙලාවක කළ හැකියි.

ඔබේ හොඳම වෙලාව සොයාගන්නේ සහ ආරක්ෂා කරගන්නේ කෙසේද?

සොයා ගැනීම සඳහා එක් සතියක් කැප කරන්න: සෑම දිනකම අවස්ථා තුනකදී හෝ හතරකදී (පාසල් යාමට පෙර, පාසල අවසන් වී ආ පසු, සවස් කාලයේ, රාත්‍රියේ) ඔබේ මනසේ නියුණු බව 1 සිට 5 දක්වා අගයකින් සටහන් කරන්න. සතිය අවසානයේ ඔබට පැහැදිලි රටාවක් පෙනෙනු ඇත. බොහෝ සිසුන් පුදුම වන්නේ තමන් වැඩක් නැතැයි සිතූ පාන්දර කාලය කෙතරම් වටිනාවාද යන්න සහ තමන් මෙනෙක් පාඩම් කළ රාත්‍රී කාලය කොතරම් අකාර්යක්ෂමද යන්න දුටු විටයි.

එය ආරක්ෂා කරගැනීම සැබෑ විනයකි: මොකද ඔබේ මේ වටිනා කාලය සොරා ගැනීමට ගෙදර දොරේ වැඩ, මිතුරන්ගේ පණිවිඩ සහ ඔබේම අලසකම මාන බලමින් සිටී. මෙය ආරක්ෂා කරගැනීමට ක්‍රම තුනක් තිබේ:

1. **කලින් දින රාත්‍රියේම වැඩ වෙන් කරන්න:** "හෙට මගේ හොඳම පැය තුළ [මේ අමාරු විෂයෙහි] [මේ කොටස] අවසන් කරනවා" කියා සැලසුම් කරන්න. නැතිනම් ඒ වෙලාව ආ විට ඔබ කරන්නේ කුමක්දැයි සිතමින් කාලය නාස්ති කරනු ඇත.
2. **කාලය නාස්ති වීම වළක්වන්න:** විනාඩි 10ක් පරක්කු වීම හෝ "නිකමට ෆෝන් එක බැලීම" නිසා ඔබේ පැය දෙකක වටිනා කාලය විනාඩි 40 දක්වා අඩු විය හැකියි. එම වෙලාව හරියටම ආරම්භ කරන්න. ෆෝන් එක වෙනත් කාමරයක තබන්න.
3. **පසුදා උදෑසන තීරණය වන්නේ අද රාත්‍රියේ නින්දෙහි:** බොහෝ දෙනෙකුට හොඳම කාලය උදෑසනය. ඔබ රාත්‍රියේ නිදි මරාගෙන පාඩම් කරන්නේ පසුදා උදෑසන ලැබෙන වටිනා "රන් පැය" පාවා දෙමිනි. මෙය ඉතාම පාඩුදායක ගනුදෙනුවකි.

පාසල් යන දිනවල ඔබට මෙවැනි වටිනා කාලයක් ලැබෙන්නේ එකක් පමණක් විය හැක (උදෑසන හෝ පාසල් නිමවී විවේක ගැනීමෙන් පසු). නමුත් සති අන්තවලදී ඔබට මෙවැනි වටිනා කාල සීමාවන් දෙකක් හෝ තුනක් සොයාගත හැකියි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. සතියක් පුරා ඔබේ මනසේ නියුණු බව පරීක්ෂා කිරීම ආරම්භ කරන්න. දිනකට 3-4 වතාවක් සටහන් තබා ගන්න.
2. හෙට උදෑසන ලැබෙන පළමු ප්‍රබෝධමත් කාලය ඔබේ අමාරුම විෂය වෙනුවෙන් වෙන් කිරීමට අද රාත්‍රියේම තීරණය කරන්න. කරන්නේ කුමක්ද යන්න නිශ්චිතවම ලියා තබන්න.

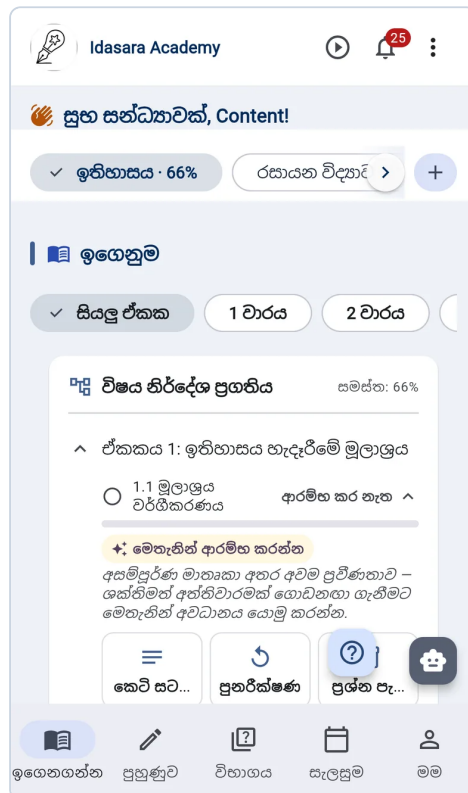
- එම කාලය අවසානයේ ඔබට මොන වගේ හැඟීමක් දැනුණද කියා බලන්න. බොහෝ සිසුන් පවසන්නේ අමාරු විෂයන් පවා මෙලෙස පාඩම් කරන විට සති කිහිපයකින් ලේසි වන බවයි. ඇත්තටම විෂය ලේසි වූයේ නැත; ඔබ එය පාඩම් කළේ ඔබේ හොඳම ශක්තියෙනි.

කෙටියෙන්

- ඔබ දවස පුරාම එකම විදිහට නියුණු නැත. ඔබේ හොඳම "උපරිම ශක්තිය" සහිත පැය සොයාගන්න.
- එම කාලය වෙන් කළ යුත්තේ අමාරුම කොටස්වලට මිස, සටහන් ලිවීමට හෝ ලේසි වැඩවලට නොවේ.
- සතියක් පරීක්ෂා කර බලා ඔබේ හොඳම වෙලාව හඳුනාගන්න. බොහෝ දෙනෙකුට මෙය උදෑසන කාලයයි.
- එම කාලය ආරක්ෂා කරගන්න: කලින් දින සැලසුම් කරන්න, දුරකථනය ඉවත් කරන්න, වේලාවට වැඩ පටන් ගන්න.
- සති අන්තයේ මෙවැනි කාල සීමාවන් කිහිපයක් පාවිච්චි කර අමාරු විෂයන් ජය ගන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඔබේ වටිනාම කාලය තුළ කළ යුත්තේ කුමන වැඩක්ද යන්න තීරණය කිරීමට **ඉඩසර ඇකඩමිය** ඔබට උදවු කරයි. එහි ඇති **Today's Plan** විශේෂාංගය මඟින්, ඔබේ ලකුණු වැඩි කරගැනීමට වැඩිපුරම බලපාන කාර්යය කුමක්ද යන්න පෙන්වා දෙයි. එසේම **My Schedule** මඟින් ඔබේ පාසල්, ටියුෂන් සහ ගමන් බිමන් කාලය අනුව ඔබේ සැබෑ කාලසටහන සකසා ගැනීමට ඉඩ ලබා දෙයි. ඔබ කාලය ආරක්ෂා කරගන්න; ඉඩසර ඇකඩමිය එයට සුදුසුම වැඩේ ලබා දෙනු ඇත.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම රාත්‍රියේ වැඩ කිරීමට කැමති කෙනෙක් (Night person). මම බලහත්කාරයෙන් උදේට මාරු විය යුතුද? ඔබේ පරීක්ෂණය (Audit) ගැන විශ්වාස කරන්න. සමහරවිට ඔබ රාත්‍රියට කැමති වන්නේ ඒ වෙලාවට ගෙදර නිහඬ නිසා විය හැකියි. ඇත්තටම ඔබේ මොළය රාත්‍රියට නියුණු නම්, අමාරු විෂය ඒ වෙලාවට කරන්න. නමුත් ඒ සඳහා අවශ්‍ය නිත්‍ය අනිවාර්යයෙන්ම ලබාගන්න.

මට නිදහස් වෙලාවක් තියෙන්නේ ටියුෂන් පත්ති ඉවර වෙලා රෑට විතරයි. මම මොකද කරන්නේ? එවැනි අවස්ථාවක වැඩ පටන් ගැනීමට පෙර විනාඩි 20ක පමණ සැබෑ විවේකයක් ගන්න (ෆෝන් එක බලන්නේ නැතිව). එයින් ඔබේ ශක්තිය යම් ප්‍රමාණයකට නැවත ලබාගත හැකියි. අමාරුම අලුත් කොටස් සහි අන්තයට හෝ නිවාඩු දිනවල උදෑසන කාලයට වෙන් කර තබා ගන්න.

විභාග කාලයේදී මේ ක්‍රමය හොඳද? විභාග කාලයේදී මෙය ඉතාම වැදගත්. උදෑසන කාලය ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීමටත්, දවසේ අග භාගය සුළු වැඩවලටත් යොදාගන්න. බොහෝ විභාග පවත්වන්නේ උදේ කාලයේ නිසා, උදෑසන කාලයේ උපරිමයෙන් වැඩ කිරීම විභාගයට හොඳ පෙරහුරුවකි.

මෙය "පාන්දර 40 ඇහැරෙන්න" කියන උපදෙසම නේද? නැහැ. මෙතැනදී කියන්නේ කලින් ඇහැරෙන්න කියා නොවෙයි. ඔබ ඇහැරී සිටින කාලය තුළ "රන් පැය" සහ "තඹ පැය" හඳුනාගෙන, රන් පැය තුළ වටිනාම වැඩ කරන්න කියන එකයි. උදේ 6:30 ට ඇහැරෙන ශිෂ්‍යයෙක් 6:45 සිට 7:30 දක්වා අමාරුම විෂය කරනවා නම්, ඔහු මෙම පරිච්ඡේදයේ උපදෙස් නිවැරදිව පිළිපදින්නෙකි.

තවදුරටත් කියවීමට

ශක්තිය කළමනාකරණය, අමාරු විෂයන් මුලින්ම කිරීම සහ දෛනික චර්යාවන් ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) වැඩිදුරටත් ලියා ඇත: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#).

මූලාශ්‍ර

- Francesco Cirillo — [the official Pomodoro Technique site](#) (Rest as part of the work rhythm)
- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [Research overview on effortful learning conditions](#)
- The Idasara Method: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)

කලබල නොවී විෂයන් නවයම සමබර කරගන්නේ කොහොමද? O/L ශිෂ්‍යයෙකුට වැදගත් මගපෙන්වීමක්



සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) හදාරන ශිෂ්‍යයෙක් කියන්නේ විෂයන් නවයක් අතේ තියාගෙන ඉන්න කෙනෙක් නෙවෙයි; ඒ හැම විෂයකටම අදාළව අලුත් පාඩම් ඉගෙන ගන්න, සටහන් ලියාගන්න, මතකය අලුත් කරගන්න, ප්‍රශ්න පත්තර කරන්න වගේ වැඩ ගොඩක් එකවර කරන කෙනෙක්. මේ වැඩ ප්‍රමාණය ඕනෑම කෙනෙකුට හිතට දැනෙන විදිහට විතරක් පාලනය කරන්න බැරි තරම් වැඩි. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් මම කියා දෙන්නේ, හැමදාම රෑට ඔබට දැනෙන ඒ මානසික ජීවිතය ඔබේ වැරද්දක් නෙවෙයි කියලත්, නීති තුනක් මඟින් ඒ ජීවිතය හැකි කරගන්නේ කොහොමද කියලත් ය.

කෙටි පිළිතුර: හිතට දැනෙන දේ අනුව විෂයන් තෝරන එක නතර කරන්න. ඒ වෙනුවට සෑම දවසකම කළ යුතු කුඩා, නිශ්චිත වැඩ 3 සිට 5 දක්වා ලැයිස්තුවක් සකසා ගන්න. වැඩිම කාලයක් ඔබේ දුර්වලම (රතු පාටින් ලකුණු කළ) විෂයන් සඳහා වෙන් කරන්න. කිසිම විෂයක් අතපසු නොකර සතියකට සැරයක්වත් විනාඩි 10ක් හෝ ස්පර්ශ කරන්න. තීරණ ගැනීමේ වගකීම සරල පද්ධතියකට (system) භාර දෙන්න. එවිට ඔබේ ශක්තිය වැය වන්නේ "මොනවද කරන්නේ?" කියා හිතන්න නොව, පාඩම් වැඩ ටික තරියට කරගන්නට පමණි.

සාමාන්‍ය පෙළ කරන දරුවෙකුගේ රාත්‍රිය බොහෝ විට ආරම්භ වන්නේ එකම විදිහටයි.

පෙළ පොත් නවයයි, සටහන් පොත් නවයයි. මව්බස, ඉංග්‍රීසි, ගණිතය, විද්‍යාව, ඉතිහාසය, ආගම සහ තවත් කාණ්ඩ විෂයන් තුනක්. මේ හැම එකකම කරන්න ඉතිරි වූ වැඩ, ඉදිරියේදී එන විභාග සහ නිත යට තිබෙන පොඩි වරදකාරී හැඟීමක් තිබෙනවා. ශිෂ්‍යයා අවංකවම වැඩ කරන්න ලැස්ති වී මේසය ප්‍රභ වාඩි වෙනවා. නමුත් පළමු විනාඩි විස්සම ගත වෙන්නේ "මොන පොතද අද ඇරලා බලන්නේ?" කියලා තීරණය කරන්නයි. සමහර දවස්වලට ලේසිම විෂය තෝරා ගන්නවා. තවත් දවසක වැඩියෙන්ම බැහැර ගුරුවරයාගේ විෂය තෝරා ගන්නවා. තවත් සමහර දවසක තීරණය ගන්න බැරුවම හෙමිබත් වෙලා එදාට පාඩම් වැඩ කෙරෙන්නෙම හැකි තරම්.

දෙමාපියන්ට මේක පෙනෙන්නේ කම්මැලිකමක් හෝ අවුලක් වගේ. නමුත් ඇත්තම තත්ත්වය නම්, තනිවම ඔළුව ඇතුළේ විසඳන්න බැරි තරම් විශාල සැලසුම් කිරීමේ ප්‍රශ්නයක් ඔබට තිබෙනවා. සැලසුම් කිරීමේ ප්‍රශ්නවලට දිය යුත්තේ සැලසුම් සහගත පිළිතුරුම පමණයි.

රාත්‍රියට පාඩම් කිරීම මෙතරම් අපහසු ඇයි?

සෑම විෂයක්ම එක වැඩක් නෙවෙයි. ඕනෑම මොනොතක, හැම විෂයකටම අදාළව පියවර කිහිපයක වැඩ තිබෙනවා: අලුත් පාඩම් ඉගෙන ගැනීම, සටහන් ලිවීම, පැරණි කොටස් නැවත බැලීම (Revision), අභ්‍යාස කිරීම සහ විභාග ප්‍රශ්න පත්තරවලට සූදානම් වීම. විෂයන් 9ක් සහ වැඩ වර්ග 5ක් ගත් විට, අද රාත්‍රියේ ඔබ ඉදිරියේ තිබෙන්න පුළුවන් වැඩ ප්‍රමාණය **45ක්** පමණ වෙනවා. මේ හැම එකක්ම "මාව ඉස්සෙල්ලා කරන්න" කියලා ඔබේ ඔළුවට කරදර කරනවා.

කිසිම වැඩිහිටියෙකුට, ගුරුවරයෙකුට හෝ දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙකුට වුණත් රාත්‍රී 7ට මේ 45ක් වූ වැඩවලින් හොඳම එක හිතීන් තෝරා ගන්න බැහැ. නිතට දැනෙන දේ අනුව තේරුවොත්, අපි හැමතිස්සෙම තෝරන්නේ අපිට පහසු වැඩේ. එතකොට ආස විෂය තව තවත් කරනවා, ලකුණු අඩුවෙන අමාරු විෂය මඟහැරෙනවා. මේ විනාඩි විස්සක තීරණය කරගන්න බැරිව "හිරවීම" (freeze) දුර්වලකමක් නෙවෙයි. එය ක්‍රමවේදයක් (system) නැතිව ලොකු ප්‍රශ්නලිකාවක් විසඳන්න යන ඕනෑම කෙනෙකුට වෙන දෙයක්.

මෙකට විසඳුම තමයි: **නිතට හිතෙන විදිහට තෝරන එක නවත්වන්න. සරල ක්‍රමවේදයකට ඒ තේරීම කරන්න ඉඩ දීලා, ඔබ ඔබේ ශක්තිය පාඩම් කිරීමට යොදවන්න.**

රන් නීති තුන

1 වන නීතිය — සෑම දවසකටම කෙටි වැඩ ලැයිස්තුවක් මිස මුළු පොත් කන්දම එපා. පාසල් යන දවසක රාත්‍රියට ඔබට තිබිය යුත්තේ කුඩා, නිශ්චිත වැඩ 3 සිට 5 දක්වා පමණයි. උදාහරණයක් ලෙස: "විනාඩි 20කින් විද්‍යාව සටහන මතකයෙන් ලිවීම," "විනාඩි 15කින් ගණිතය අභ්‍යාස 1-4 කිරීම," "විනාඩි 10කින් ඉංග්‍රීසි අලුත් වචන බැලීම." කිසිම විටක "විද්‍යාව පාඩම් කිරීම" වගේ අපැහැදිලි වැඩ දාගන්න එපා. විෂයන් නවයම එක දවසට කරන්න යන්නත් එපා. විෂයන් නවයම බෙදී යා යුත්තේ මුළු සතිය පුරාමයි. මේ වෙනස කළාම, ඔබ මෙසය ප්‍රභ වාඩි වෙන්නේ විසඳන්න බැරි ප්‍රශ්න 45ක් එක්ක නෙවෙයි, කරන්න තියෙන වැඩ 3ක් එක්කයි.

2 වන නීතිය — කාලය වැඩිපුර දිය යුත්තේ දුර්වලම විෂයටයි, ආසම විෂයට නෙවෙයි. නිතට ඉඩ දුන්නොත් ඔබ කරන්නේම ආස විෂයයි. එතකොට ඉතිහාසය පොත දිලිසෙනවා, ගණිතය අඟාධයට යනවා. මේක වෙනස් කරන්න: සතියකට වරක් හැම විෂයකටම පාටක් දෙන්න. **කොළ පාට** = වැඩ ටික නියමිත විදිහට කෙරෙනවා. **කහ පාට** = ටිකක් මඟහැරීගෙන එනවා. **රතු පාට** = ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා (වැඩ ගොඩ ගැනිලා). මේ පාට තීරණය කරන්න ඔබේ ලකුණු සහ පාඩම් ඉවර කරපු ලැයිස්තුව පාවිච්චි කරන්න. එවිට ඔබේ සතියේ සැලසුම වෙන්නේ: **රතු පාට විෂයන්ට වැඩිම කාලයක් දීමත්, කොළ පාට විෂයන් මිස නොයා පවත්වා ගැනීමට පොඩි කාලයක් දීමත්ය.** විෂයන් 9කටම සමාන කාලයක් අවශ්‍ය නැහැ. අවශ්‍ය වන්නේ ලකුණු වැඩි කරගත හැකි තැන්වලට වැඩි කාලයක් දීමයි.

3 වන නීතිය — කිසිම විෂයක් සතියකට වඩා "නින්නට" යවන්න එපා. ඔබ දක්ෂම විෂය වුණත්, සතියකට එක සැරයක්වත් විනාඩි 10ක් හෝ ඒ ගැන බලන්න. විෂයක් සති තුනක් විතර අතපසු කළොත්, එය ඔබෙන් ඈත් වෙන්න පටන් ගන්නවා. පස්සේ ඒක ආයෙත් අල්ලගන්න ලොකු කාලයක් සහ වෙනෙසක් දරන්න වෙනවා. මේක තමයි ලේසිම, ඒ වගේම නොකළොත් වැඩිපුරම පාඩු වෙන නීතිය.

මේ නීති තුන එකට ක්‍රියාත්මක කරන විට ඔබේ O/L වසරේ ස්වභාවයම වෙනස් වෙවි. "මොනවද කරන්නේ?" කියන ප්‍රශ්නය නැති වෙනවා. වැඩ මඟහැරෙනවා කියන බය නැති වෙනවා. අවසානයේ ඉතිරි වෙන්නේ රතු පාට විෂයන් ටික කොළ පාට කරගැනීමේ පැහැදිලි වැඩපිළිවෙළක් විතරයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබේ විෂයන් නවය ලැයිස්තුවක් ලෙස ලියන්න. ප්‍රථම පාටක් දාන්න (කොළ, කහ, රතු). නිතට හිතෙන විදිහට නෙවෙයි, ඇත්තටම වැඩ කෙරිලා තියෙන විදිහ අනුව (උදා: ලකුණු කියද? වැඩ කියක් ඉතිරිද?).
2. හෙට දවසට අදාළව කුඩා වැඩ 3-5ක ලැයිස්තුවක් හදන්න. රතු පාට විෂයන්වලට වැඩි තැනක් දෙන්න.

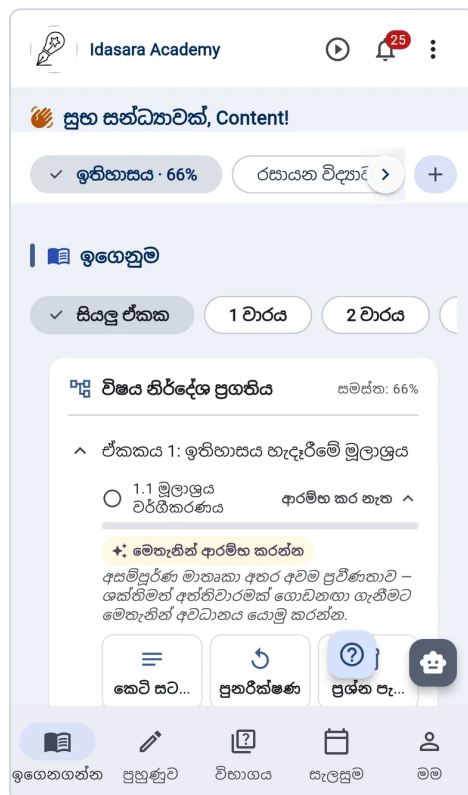
3. හෙට රෑට පොත් කන්ද දිනා බලන්නේ නැතුව, අර හදාගත්ත ලැයිස්තුව විතරක් බලලා වැඩ පටන් ගන්න. එතකොට අර විනාඩි විස්සක "හිරවීම" නැති වෙලා යන හැටි ඔබටම දැනේවි.

කෙටියෙන්

- විෂයන් 9ක් යනු වැඩ කොටස් 45ක එකතුවකි. එය හිතට දැනෙන විදිහට පමණක් තෝරා කළමනාකරණය කළ නොහැක.
- 1 වන නීතිය: දවසකට කරන්න ඕනේ කුඩා වැඩ 3-5ක් පමණයි.
- 2 වන නීතිය: කාලය බෙදිය යුත්තේ දුර්වලතා (රතු පාට) අනුවයි. දක්ෂ විෂයන්ට (කොළ පාට) පොඩි කාලයක් සෑහේ.
- 3 වන නීතිය: කිසිම විෂයක් සතියකට වඩා අතපසු කරන්න එපා.
- ප්‍රතිඵලය: කලබලයක් නැති, පැහැදිලි සතිපතා සැලසුමකි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මේ නීති තුන තමයි **ඉඩසර ඇකඩමිය** (Idasara Academy) හරහා අපි දිනපතා ක්‍රියාත්මක කරන්නේ. එහි ඇති "**අද සැලසුම**" (Today's Plan) මඟින් ඔබේ විෂයන් නවයේම තත්ත්වය, ඔබ පුශ්‍යවලට පිළිතුරු දෙන ආකාරය සහ ඔබට මඟහැරී ඇති කොටස් නිරීක්ෂණය කරනවා. ඉන්පසු දිනපතා ඔබට කළ යුතු වැඩ 3-5ක් ස්වයංක්‍රීයව ලබා දෙනවා. දුර්වල විෂයන්වලට වැඩි බරක් ලබා දෙමින්, කිසිම විෂයක් අමතක වීමට ඉඩ නොතබා පද්ධතිය මඟින්ම සැලසුම සකස් කර දෙනවා. එවිට ඔබට ඉතිරි වන්නේ කිසිම පීඩනයක් නැතිව පළමු වැඩේ සිට වැඩ ආරම්භ කිරීම පමණයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

ප්‍රථම වැඩ 3-5ක් කළාම ඇතිද? සතියකට දවස් 6ක් වැඩ කළොත්, සතියකට අවසන් කරන ලද වැඩ 30ක් පමණ ලැබෙනවා. කිසිම සැලසුමක් නැතිව හිරවී සිටිනවාට වඩා, මේ ක්‍රමයෙන් අවසන් කරන වැඩ ප්‍රමාණය ඉතා වැඩියි. අවසන් කරන ලද (Finished) වැඩ තමයි විභාගයකදී ඇත්තටම වටින්නේ.

මම මාවම රවට්ටගන්නේ නැතුව විෂයකට පාටක් දෙන්නේ කොහොමද? හිතට හිතෙන දේ අනුව නෙවෙයි, සාක්ෂි අනුව තීරණය කරන්න. "විෂය නිර්දේශයේ කොටස් කීයක් ඉවරද?", "අන්තිමට කරපු ටෙස්ට් එකේ ලකුණු කීයද?", "වැරදුණු ප්‍රශ්න නිවැරදි කරලා තියෙනවද?" කියන දේ බලන්න. "මට මේ විෂය ඡේජ් වගේ" කියන හැඟීම විශ්වාස කරන්න එපා.

වැඩිපුර ලකුණු ගන්න ඕන විෂයන්ට (ගණිතය, වද්‍යාව වගේ) වැඩි කාලයක් දෙන්න ඕන නේද? ඔව්, අනිවාර්යයෙන්ම. ඒ වගේ විෂයක් රතු පාට වුණොත් ඒකට දෙන ප්‍රමුඛතාවය වැඩි විය යුතුයි. නමුත් ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ නැතැ අනිත් විෂයන් සම්පූර්ණයෙන් අනතර්ගත ඕනේ කියලා. සාමාන්‍ය පෙළ කියන්නේ විෂයන් නවයේම සහතිකයක්. එක විෂයක් ෆෙල්ඩ් වුණත් මුළු ප්‍රතිඵලයටම ඒක බලපානවා.

මේ සැලසුම් කරන්නත් වෙලාව යනවා නේද? සති අන්තයේ විනාඩි 10ක් පාට කරන්නත්, දිනපතා රෑට විනාඩි 2ක් හෙට වැඩ ලැයිස්තුව හදන්නත් වැය කරන්න. පැය ගණනක් අතරමං වී සිටිනවාට වඩා මේ විනාඩි 12 ආයෝජනය කිරීම ඉතාම ලාභදායී වැඩක්. එහෙමත් නැත්නම් ඉඩසර ඇප් එකට ඒ වගකීම භාර දීලා ඒ කාලයත් ඉතිරි කරගන්න.

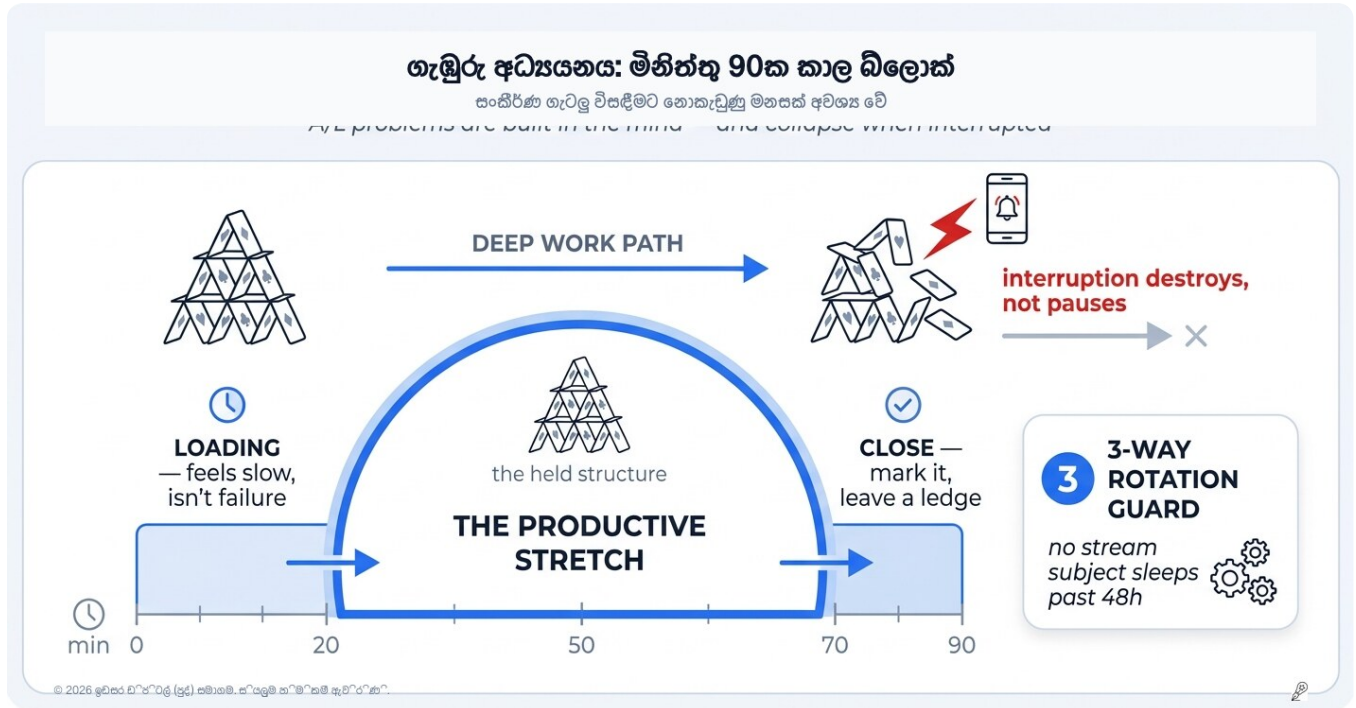
තවදුරටත් කියවීමට

විෂයන් 9 කළමනාකරණය, කාල කළමනාකරණය සහ වැඩ බර සමබර කිරීම ගැන වැඩිදුර තොරතුරු **ඉඩසර ක්‍රමය (Idasara Method)** යටතේ කියවිය හැකිය: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#).

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Spaced Practice](#)
- Murre, J. & Dros, J. (2015). [Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve](#), PLOS ONE
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)

උසස් පෙළට Deep Work: අමාරුම ප්‍රශ්නවලට නොකඩවා විනාඩි 90ක් අවශ්‍ය ඇයි?



උසස් පෙළ ප්‍රශ්න කියන්නේ සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රශ්නවලට ලොකු සංස්කරණයක් නෙවෙයි. ඒවා හරියට නට්ටු ගොඩක විශාල ගොඩනැගිලි වගේ. ඒ මුළු ගොඩනැගිල්ලම එකවර ඔළුවේ තබාගත යුතුයි. සාමාන්‍ය පෙළ කාලයේදී පුරුදු වූ කුඩා වැඩ (micro-tasks) අතරතුර සිදුවන බාධාවන් හමුවේ මේවා සම්පූර්ණයෙන්ම කඩා වැටෙනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ, උසස් පෙළ සිසුවෙකුගේ ප්‍රධාන පුහුණු ඒකකය විනාඩි 90-120 ක "Deep Work" (ගැඹුරු අවධානයෙන් යුත් වැඩ) කාලසීමාවක් විය යුත්තේ ඇයිද, එය ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද සහ විෂයන් තුනම සමබරව පවත්වා ගන්නා ආකාරයයි.

කෙටි රිප්ලිකර්: උසස් පෙළ ගැටලුවක් විසඳීමට නම් එහි සියලු කොටස් එකවර මනසෙහි රඳවා ගත යුතුය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය මානසික ශක්තිය ගොඩනගන පුහුණු ඒකකය වන්නේ විනාඩි 90-120 ක "Deep Work" කාලසීමාවයි. මෙහිදී එකම විෂයක්, එකම අමාරු ඉලක්කයක් වෙනුවෙන් කිසිදු බාධාවකින් තොරව කැපවිය යුතුය. පළමු විනාඩි විස්ස වැය වන්නේ ගැටලුව මනසට පටවා ගැනීමට (loading) පමණි. සැබෑ ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්නේ ඉන් පසුව ලැබෙන නොකඩවා වැඩ කරන කාලය තුළයි. එකම එක බාධාවකින් පවා මනසෙහි ගොඩනැගී ඇති ඒ සියලු දේ නාවකාලිකව නැවතීමක් නොව, සම්පූර්ණයෙන්ම කඩා වැටීමක් සිදුවේ.

සංයුක්ත ගණිතය හදාරන සිසුවෙක් පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නයක් අතට ගනී. එය ලකුණු වැඩි ප්‍රමාණයක් ලැබෙන දීර්ඝ ප්‍රශ්නයකි. විනාඩි විසිපනකට පසු, ඔහුගේ මනස තුළ සියුම් දෙයක් ගොඩනැගෙයි: මුළු ගැටලුවම දැන් මනසට "ලොඩ්" (loaded) වී ඇත. සමීකරණ ගොඩනැගුණු ආකාරය, ආදේශ කළ යුතු දේ, අතරමැදි ප්‍රතිඵල තුනක් සහ ඉතිරි කොටස සඳහා වන උපක්‍රමය - මේ සියල්ල නට්ටු හතරක කාඩ් කුළුණක් (house of cards) මෙන් මනසෙහි සජීවීව පවතී.

එකවරම දුරකථනයට මැසේජ එකක් එයි. ඔහු තත්පර තිහක් ඒ දෙස බලයි.

කාඩ් කුළුණ කඩා වැටේ. කොළයේ ලියූ දේ එනෙමම තිබුණත්, මනස තුළ රඳවාගෙන සිටි ඒ "සම්බන්ධතාවය" ගිලිහී යයි. දැන් ඔහුට තමන් ලියූ විසඳුම පවා ආගන්තුක එකක් සේ පෙනේ. නැවතත් ඒ තත්ත්වයට ඒමට තවත් විනාඩි දහයක් වැය කළ යුතුය. මුළු තවසම මෙවැනි බාධා කිරීම් මැද පාඩම් කළ විට, බොහෝ උසස් පෙළ සිසුන්ට ඇති ලොකුම ප්‍රශ්නලිකාව නිර්මාණය වේ: "මම පැය ගණන් පාඩම් කරනවා, ඒත් ඇයි මට දිග ප්‍රශ්න ඉවර කරන්න බැරි?"

මීට හේතුව උසස් පෙළ වැඩවල තිබෙන, කිසිවෙකු ඔවුන්ට කලින් නොකී විශේෂ ලක්ෂණයකි. එය ඔබ "පාඩම් කරන වෙලාව" යන්න නඳුනාගන්නා ආකාරය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් කරයි.

ඇයි ඔයාට දිග ප්‍රශ්න ඉවර කරන්න බැරි?

සාමාන්‍ය පෙළ (O/L) කාලයේදී මේ පොත ඔබට කිව්වේ කෙටි කාලසීමාවන් (විනාඩි 15-20) තුළ වැඩ කිරීම සාර්ථක බවයි. සාමාන්‍ය පෙළට එය ගැළපුණා. මොකද එහි තිබුණේ කෙටි සටහන්, කෙටි අභ්‍යාස හෝ වචන මාලා වැනි "තනි තට්ටුවේ" වැඩයි.

නමුත් උසස් පෙළ (A/L) විෂයන් - උදාහරණයක් ලෙස විෂයයන් අතර සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම, කාබනික රසායන සංස්ලේෂණ මාර්ග, විද්‍යුත් චුම්බක ගැටලු හෝ ගිණුම්කරණ ගැටලු - මීට වඩා තාත්පසිකව වෙනස්ය. මෙහි ඇති අපහසුතාවය වන්නේ "ඒකාබද්ධ කිරීමයි" (integration): එනම් කොටස් බොහොමයක් එකවර මතසෙති තබාගෙන ඒවා නිසැරුවෙන් සිදුවීමයි. ඒ තත්ත්වයට මනස පත් කිරීමට සැලකිය යුතු කාලයක් ගතවේ (අමාරු වැඩක මුල් විනාඩි 20 වැය වන්නේ "ලෝඩ්" වීමටයි, ඒ නිසා එය ඵලදායී නොවන බවක් ඔබට දැනෙන්නට පුළුවන). එහි සැබෑ ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්නේ අවසාන කාලසීමාව තුළයි (විනාඩි 70 දී ලැබෙන අවබෝධය ලැබෙන්නේ ඊට කලින් විනාඩි 60 ම ඔබ නොකඩවා වැඩ කළ නිසායි). ඕනෑම බාධාවකින් මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ වේ. අවධානයට "බුක්මාර්ක්" (bookmarks) තැබිය නොහැක. හැම බාධාවකදීම නැවතත් මුල සිට මනස සකස් කරගැනීමට ලොකු කාලයක් (reloading tax) වැය වේ.

ඒ නිසයි උසස් පෙළ සඳහා අපේ නිර්දේශය: ඔබේ ප්‍රධාන පුහුණු ඒකකය විනාඩි 90-120 ක Deep Work බ්ලොක් එකක් විය යුතුයි. එකම විෂයක්, එකම අමාරු ඉලක්කයක්, බාධා බිත්දුවයි. මෙය වැඩ වෙලාවක් වැඩ කිරීමේ විරතමක් නෙවෙයි, මනසට දන්න පටවා ගැනීමට සහ රඳවා ගැනීමට ගතවන කාලය අනුව ඵලදායී මට්ටමට ඒමට ගතවන අවම කාලයයි. විනාඩි 30 බැගින් කැබලිවලට පාඩම් කරන සිසුවෙකුට සෑම තනි තාක්ෂණයක්ම දැන සිටියත්, ඒවා එකට "අමුණන්නට" (assemble) බැරි විය හැකියි. විනාගයේදී පැය තුනේ ප්‍රශ්න පත්‍රයෙන් පරීක්ෂා කරන්නේත් අන්ත ඒ අමුණන්නට ඇති හැකියාවමයි.

විනාඩි 90ක බ්ලොක් එකක් කරන්නේ කොහොමද?

මෙය Pomodoro ක්‍රමයේම දියුණු කළ ආකාරයකි. මූලධර්මය එකම වුවත් වගකීම වැඩිය:

1. **ගැඹුරු අවධානය අවශ්‍ය එකම ඉලක්කයක් තෝරාගන්න:** සම්පූර්ණ දීර්ඝ ප්‍රශ්නාවලියක් හෝ සංස්ලේෂණ මාර්ගයක් වැනි අභියෝගාත්මක වැඩක්. මෙය කලින්ම තීරණය කරන්න.
2. **පරිසරය සම්පූර්ණයෙන්ම බාධාවලින් තොර කරන්න:** මෙතරම් දීර්ඝ කාලයකදී "දුරකථනය වෙනත් කාමරයක තැබීම" යනු උපදේශයක් නොව අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවයකි. ගෙදර අය දැනුවත් කර, අවශ්‍ය සියල්ල මෙසය මත සූදානම් කරගන්න.
3. **මුල් කාලය සෙමින් සිදුවන බව දැනගන්න:** 0 සිට 20 දක්වා විනාඩි වැය වන්නේ පටවා ගැනීමටයි (loading): ප්‍රශ්නය කියවීම, සැලසුම ඇඳීම, අවශ්‍ය කරුණු සිහිපත් කිරීම. මෙය කාලය නාස්ති කිරීමක් නොවේ, එය අත්තිවාරම දැමීමයි. මේ වෙලාවේ "වෝම්-අප්" (warm-up) වෙන්න කියා වෙනත් ලෙහෙසි වැඩ කරන්න එපා.
4. **මැද කාලයේ උපරිමයෙන් වැඩ කරන්න:** පැනෙන් ලියමින්, විනාග මට්ටමටම වැඩේ කරන්න. ලියන සහ ලකුණු දෙන ආකාරය ගැන අප ඉගැන්වූ දේ මෙහිදී භාවිතා කරන්න.
5. **විධිමත්ව අවසන් කරන්න:** අවසාන විනාඩි 10 වැය කළ යුත්තේ ඔබ කළ වැඩේ ලකුණු කිරීමට හෝ පරීක්ෂා කිරීමටයි. එමෙන්ම ඊළඟ වතාවේ පටන්ගත යුතු තැන ගැන කෙටි සටහනක් තබන්න. එවිට ඊළඟ බ්ලොක් එකේදී ඔබට බිංදුවේ සිට පටන් ගැනීමට සිදු නොවේ.
6. **සැබෑ විවේකයක් ගන්න:** විනාඩි 90ක ගැඹුරු වැඩකට පසු විනාඩි 20ක විවේකයක් අත්‍යවශ්‍යයි. දවසකට මෙවැනි ගැඹුරු වාර (blocks) දෙකක් හෝ තුනක් තිබීම ඉතා සාර්ථක දවසකි. නතරක් යනු හෙට දවසේ ශක්තිය අදම වැය කිරීමකි.

විෂයන් තුනම සමබරව පවත්වා ගන්නා "3-way rotation guard" ක්‍රමය

උසස් පෙළ සිසුන් වැටෙන දෙවැනි උගුල වන්නේ එක් විෂයකට පමණක් දැඩිව ඇදී යාමයි. ඔබ එක් විෂයක් ගැඹුරින් කරන විට අනෙක් විෂයන් අතපසු වීමට පුළුවන. ඔබ සති දෙකක් සංයුක්ත ගණිතය පමණක් කරද්දී භෞතික විද්‍යාව සහ රසායන විද්‍යාව අමතක වී යයි. Z-score ක්‍රමයේදී මෙයට දරුණු දඬුවම් ලැබේ.

මීට පිළියම වන්නේ **3-way rotation guard** ක්‍රමයයි: ඕනෑම දින කිහිපයක් ඇතුළත විෂයන් තුනටම ගැඹුරු අවධානය ලැබිය යුතුය. කිසිම විෂයක් පැය 48කට වඩා අතපසු නොකළ යුතුය. ප්‍රායෝගිකව, දිනකට ගැඹුරු වාර එකක් හෝ දෙකක් කරන්න, දිනපතා ප්‍රධාන විෂය මාරු කරන්න. ඔබ මෙය නොසලකා හැරියහොත්, සතියක් අතපසු කළ විෂය නැවත පටන් ගන්නා විට එය අලුත් විෂයක් මෙන් ඔබට දැනෙනු ඇත.

ඔබේ සැලසුම් පොතේ (planner) තබාගත යුතු සරලම රීතිය මෙයයි: **සෑම විෂයක්ම මාරුවෙන් මාරුවට ප්‍රධාන තැන ගන්නා අතර, කිසිදු විෂයක් දින දෙකකට වඩා නිත්‍යව නොයයි.**

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

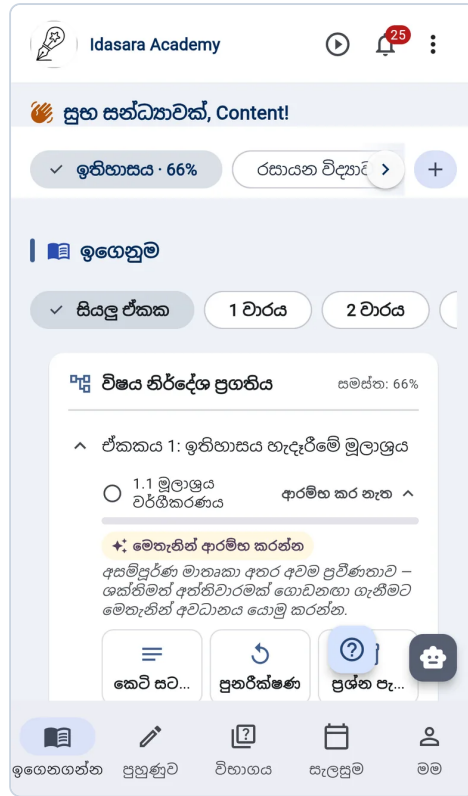
1. හෙට ඔබේ ප්‍රධාන විෂය සඳහා එක් "ගැඹුරු ඉලක්කයක්" (deep target) තෝරාගන්න - උදාහරණයක් ලෙස දීර්ඝ ප්‍රශ්නයක්.
2. දවසේ ඔබේ ශක්තිය වැඩිම වෙලාව මේ සඳහා වෙන් කරන්න: විනාඩි 90ක්, බාධා නැති පරිසරයක්, දුරකථනය ඉවතට.
3. ඉහත පියවර 6 අනුගමනය කරන්න. මුල් විනාඩි 20 ටිකක් සෙමින් සිදුවන විට එය "loading" බව හේරුම් ගන්න. ඉන්පසු ඉතිරි පැය තුළ සිදුවන දේ බලන්න. එක දිනට කළ එක ගැඹුරු පාඩම් වාරයක්, කැබලිවලට බෙදුණු මාසයක පාඩම්වලට වඩා ඔබට ආත්ම විශ්වාසයක් ලබා දෙනු ඇත.

කෙටියෙන්

- උසස් පෙළ ගැටලු නවටු ගොඩනගා ගොඩනැගිලි වැනිය: අපහසුව ඇත්තේ කොටස් බොහොමයක් එකවර මතසෙවී රඳවාගෙන සිටීමයි. බාධාවකදී ඒ රඳවා ගැනීම විනාශ වේ.
- ප්‍රධාන පුහුණු ඒකකය: **විනාඩි 90-120 ක Deep Work බ්ලොක්ස්** - එක විෂයක්, එක ඉලක්කයක්, බාධා බිත්දුවක්.
- රටාව හඳුනාගන්න: 0-20 min කියන්නේ පටවා ගැනීම (loading) → මැද කාලයේ උපරිම වැඩ → අවසානයේ පිළිවෙළට වැඩේ නතර කිරීම.
- දිනකට එවැනි ගැඹුරු වාර දෙකක් නිකුත් නොඳ ප්‍රතිඵලයකි. විවේකය අත්‍යවශ්‍යයි.
- **3-way rotation guard**: හැම විෂයක්ම නිතර පුහුණු කරන්න; කිසිවක් පැය 48කට වඩා අතපසු කරන්න එපා.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

විෂයන් තුනම සමබරව මෙවැනි ගැඹුරු කාලසීමාවන් සැලසුම් කිරීම පහසු දෙයක් නෙවෙයි. ඉඩසර ඇකඩමිය උසස් පෙළ සිසුන් වෙනුවෙන්ම නිර්මාණය කර ඇත්තේ ඒ සඳහායි. අපගේ **Today's Plan** විශේෂාංගය මගින් ඔබේ විෂයන්වල තත්ත්වය අනුව Deep Work කාලසීමාවන් ස්වයංක්‍රීයව සැලසුම් කර දෙන අතර "rotation guard" රීතිය ආරක්ෂා කරයි. එමෙන්ම නොමිලේ ලබාදෙන **My Schedule + tuition classes** මෙවලම මගින් ඔබේ ටියුෂන් පත්ති කාලය හැර ඉතිරි වන සැබෑ විවේක කාලය තුළ මේවා ඇතුළත් කිරීමට උදවු කරයි. ඔබේ වගකීම වන්නේ අවකාශ විනාඩි 90 කැප කිරීමයි; පද්ධතියේ වගකීම වන්නේ එය නිවැරදි විෂය සඳහා නිවැරදි පිළිවෙළට සිදුවන බව සහතික කිරීමයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මට එක දිනට විනාඩි 90ක් අවධානය නියාගන්න බැහැ. මම උසස් පෙළට ගැළපෙන්නේ නැද්ද? කවුරුවත් මුලින්ම විනාඩි 90ත් පටන් ගන්නේ නැහැ. මේක හරියට ව්‍යායාම කරනවා වගේ පුහුණු කළ යුතු දෙයක්. මුලින් නොකඩවා විනාඩි 45-60 කින් පටන් ගන්න, සතිපතා එය වැඩි කරන්න. වැදගත් වන්නේ නොකඩවා (unbroken) යන කොටසයි. බාධා සහිත පැය දෙකකට වඩා, බාධා නැති එක පැයක් වටිනවා.

Pomodoro ක්‍රමය මීට අදාළ නැද්ද? Deep Work ඒක වෙනුවටද කරන්නේ? මූලධර්මය එකමයි, කාලසීමාව පමණක් වෙනස් වෙනවා. බොහෝ උසස් පෙළ සිසුන් විනාඩි 45 බැගින් වූ පෝමෝඩෝරෝ දෙකක් එකට අමුණා, මැදදී පුඩුවෙන් නැගිටින්නේ නැතිව පොඩි විවේකයක් (වතුර වීදුරුවක් බීම, ඇඟ ඇඳීම) ගෙන Deep Work බ්ලොක් එකක් සම්පූර්ණ කරනවා. මෙහිදී වැදගත්ම දේ විනාඩි ගණන නෙවෙයි, එකම ඉලක්කය සහ බාධා රහිත පරිසරයයි.

ඉස්කෝලේ සහ ටියුෂන් පන්ති යන දවසක Deep Work බ්ලොක් එකක් දාගන්නේ කොතොමද? බොහෝවිට එවැනි දවසක එක වාරයක් පමණක් කිරීමට ඉඩ ලැබේවි - උදේ පාන්දර හෝ පන්තියෙන් පසු ලැබෙන පළමු විවේක කාලයේදී. එය ගැටලුවක් නැහැ; දිනකට එක සැබෑ Deep Work බ්ලොක් එකක් විෂය මාරු කරමින් කිරීම ප්‍රමාණවත්. සති අන්තවලදී වැඩි වාර ගණනක් සහ සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා කාලය වෙන් කළ හැකියි.

මගේ ටියුෂන් පන්ති පැය ගණන් නියෙනවා. ඒකත් Deep Work නෙවෙයිද? ඒවා වටිනවා, නමුත් එහිදී සිදුවන්නේ "මඟ පෙන්වීමක්" (guided time). එහිදී ප්‍රශ්නයේ ව්‍යුහය ඔළුවේ තබාගන්නේ ගුරුවරයායි. Deep Work කියන්නේ ඔබ විසින්ම ඒ ව්‍යුහය ඔළුවේ තබාගැනීමට පුහුණු වන වෙලාවයි. විභාග ශාලාවේදී ඔබට ඒ ශක්තිය අවශ්‍යයි. පන්තියෙන් ක්‍රමය ඉගෙන ගන්න; බ්ලොක් එකෙන් එය තනියම කිරීමට ශක්තිය හඳුාගන්න.

තවදුරටත් කියවීමට

උසස් පෙළ සඳහා Deep Work උපායමාර්ගය - කාලසීමාවන්, Z-score ආරක්ෂාව, සහ ටියුෂන් පත්ති සමඟ සම්බන්ධ කරන ආකාරය ගැන ඉඩසර ක්‍රමවේදය (Idasara Method) තුළ වැඩිදුර කියවිය හැකියි: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#).

මූලාශ්‍ර

- Francesco Cirillo — [the official Pomodoro Technique site](#) (අවධානය සහ විධිමත් විවේකය)
- UCLA Bjork Learning and Forgetting Lab — [ප්‍රයත්නයෙන් සිදුකරන ඒකාබද්ධ පුහුණුව පිළිබඳ පර්යේෂණ](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)

Z-Score එක: ඔබේ දුර්වලම විෂය ඔබේ විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශය තීරණය කරන්නේ ඇයි?

Z-ස්කෝරය: ඔබේ දුර්වලම විෂය තීරණාත්මකයි

සියලු විෂයන් එකසේ වැදගත් වන බැවින් අනපසු නොකරන්න

Consider all subjects are equally

OVERALL Z = (Z_{Maths} + Z_{Physics} + Z_{Chemistry}) ÷ 3

1 protect the floor

- ✓ best hours
- ✓ deep blocks
- ✓ mistakes first

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

ලංකාවේ විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශය තීරණය වන්නේ ඔබේ ලකුණු මත නොව, ඔබේ Z-score අගය මතයි. මෙය ඔබේ විෂයන් තුනේ Z-අගයන්හි සාමාන්‍යයකි. මෙහිදී ඔබ දක්ෂම විෂයට ලැබෙන වටිනාකමම ඔබ දුර්වලම විෂයටත් නිමිවේ. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් Z-score එක ඇත්තටම ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද, එක දුර්වල විෂයකින් දක්ෂ විෂයයන් දෙකක ප්‍රතිඵල අඩාල කරන්නේ කෙසේද සහ ඒ සඳහා ඔබ අනුගමනය කළ යුතු උපක්‍රම මොනවාද යන්න පැහැදිලි කරයි.

කෙටි පිළිතුර: ඔබේ සෑම විෂයකටම ලැබෙන ලකුණු, එම විෂය ලියූ අනෙකුත් සියලුම ශිෂ්‍යයන්ගේ ලකුණු සමඟ සංසන්දනය කර ප්‍රමිතිකරණයට ලක් කෙරේ. ඔබ එම කණ්ඩායමේ සාමාන්‍යයට වඩා කොපමණ ඉදිරියෙන් හෝ පසුපසින් සිටිනවාද යන්න ඔබේ විෂය Z-score එකෙන් කියවේ. විශ්වවිද්‍යාල තේරීමේදී බලපාන්නේ ඔබේ විෂයන් තුනේ Z-score අගයන්හි සාමාන්‍යයයි (Average). සෑම විෂයකටම මෙම සාමාන්‍ය අගයෙන් හරියටම තුනෙන් එකක (1/3) වගකීමක් ඇත. මේ නිසා එක දුර්වල විෂයක් නිසා අනෙක් විශිෂ්ට විෂයයන් දෙකේම වටිනාකම බිඳ වැටිය හැකිය.

උසස් පෙළ හදාරන සෑම විද්‍යා අංශයේ ශිෂ්‍යයෙක්ම පාහේ මෙවැනි කතාවක් අසා ඇත.

එක් දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙක් සිටී. ඔහු සංයුක්ත ගණිතයට (Combined Maths) උපන් නපතෙකි. භෞතික විද්‍යාවටත් (Physics) ඉතා දක්ෂයි. නමුත් රසායන විද්‍යාව (Chemistry) ඔහු "කවදාවත් ප්‍රිය නොකළ", අකමැත්තෙන් පාඩම් කළ, වැඩ ලැයිස්තුවේ නැමදාම අන්තිමට තිබුණු විෂයයි. ප්‍රතිඵල ආ දිනයේ: ගණිතයට සහ භෞතික විද්‍යාවට ඉහළම සාමාර්ථ ලැබුණත්, රසායන විද්‍යාවට ලැබුණේ අඩු ප්‍රතිඵලයකි. විශ්වවිද්‍යාල තේරීමේ ලැයිස්තුව ආ විට ඔහු මතක් කම්පනයට පත් වේ. ගණිතයට ඔහුට වඩා අඩු දක්ෂතා දැක්වූ සිසුන් ඉංජිනේරු පීඨයට තේරී පත්වී ඇති අතර ඔහුට එම අවස්ථාව අනිමි වී ඇත.

මෙහිදී කිසිදු අසාධාරණයක් සිදුවී නැත. විශ්වවිද්‍යාල තේරීමේ ක්‍රමය සැලසුම් කර ඇති ආකාරයටම එය ක්‍රියාත්මක වී ඇත. ගැටලුව වූයේ එම ශිෂ්‍යයා වසර දෙකක් තිස්සේ මතත්සි වී වැඩ කළත්, Z-score ක්‍රමය ක්‍රියා කරන ආකාරය නිසි ලෙස වටහා නොගැනීමයි. ඔබ විෂය කරුණු ඉගෙන ගැනීමට පෙර මෙම ක්‍රමය වටහා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

ඇත්තටම Z-score එකක් කියන්නේ මොකක්ද?

විශ්වවිද්‍යාල තේරීමේදී විවිධ විෂයන්වල සහ විවිධ වසරවල ලකුණු එකිනෙක සාපේක්ෂව සැසඳිය නොහැක. උදාහරණයක් ලෙස, එක් වසරක රසායන විද්‍යාව ප්‍රශ්න පත්‍රයකට ගන්නා ලකුණු 72 ක්, තවත් වසරක භෞතික විද්‍යාව ප්‍රශ්න පත්‍රයකට ගන්නා ලකුණු 72 ට සමාන නොවිය හැකිය (ප්‍රශ්න පත්‍රවල අපහසුතාව සහ ශිෂ්‍යයන්ගේ දක්ෂතාව වසරින් වසර වෙනස් වේ).

එබැවින් සංඛ්‍යාලේඛනමය ප්‍රමිතිකරණයක් (Statistical Standardisation) භාවිතා වේ. ඔබේ විෂය **Z-score** එකෙන් කියවෙන්නේ එම ප්‍රශ්න පත්‍රයම ලියූ අනෙක් සියලුම දෙනාට සාපේක්ෂව ඔබ ඉන්නේ කොතැනද යන්නයි. ඔබ එම කණ්ඩායමේ සාමාන්‍ය ලකුණට වඩා කොපමණ ඉදිරියෙන් හෝ පසුපසින් සිටින්නාද යන්න මෙයින් මනිනු ලැබේ. ඔබ සාමාන්‍ය මට්ටමේ ලකුණු ලැබුවහොත් ඔබේ Z-අගය බිංදුව (0) ආසන්නයේ පවතී. සාමාන්‍යයට වඩා ඉහළින් සිටී නම් එය ධන (+) අගයක් වන අතර, සාමාන්‍යයට වඩා අඩු නම් එය ඍණ (-) අගයක් වේ.

මෙහිදී උපායමාර්ගිකව වැදගත් වන කරුණු දෙකක් තිබේ:

1. **මෙය සාපේක්ෂ තරඟයකි:** ඔබේ Z-score එක ඉහළ යන්නේ ඔබ වැඩි ලකුණු ගත් පමණින්ම නොවේ, ඔබේ ලකුණු අනෙක් අයට වඩා වැඩි විය යුතුය. මුළු රටේම සිටින ඔබේ තරඟකරුවන්ට වඩා ඔබ ඉදිරියෙන් සිටිය යුතුය. ඒ නිසාම ප්‍රශ්න පත්‍ර ලකුණු කිරීමේදී නිවැරදි ලකුණු දීමේ පටිපාටි (Marking Schemes) අනුව පුහුණු වීම ඉතා වැදගත් වේ.
2. **විෂයන් තුනෙහි සාමාන්‍යය:** ඔබේ අවසාන Z-score එක යනු ඔබේ විෂයන් තුනේ Z-අගයන්හි එකතුව 3න් බෙදා ලැබෙන සාමාන්‍ය අගයයි. ඒ කියන්නේ ඔබේ අනාගතයෙන් 1/3 ක වගකීමක් ඔබ අකමැතිම/දුර්වලම විෂයටත් හිමිවන බවයි.

සාමාන්‍ය අගයේ ඇති "සැඟවුණු අනතුර" (The tyranny of the average)

මෙම ගණිතමය සත්‍යය ගැන හොඳින් සිතන්න. මෙය අපේ සාමාන්‍ය සිතිවිල්ලට වඩා වෙනස්ය.

අපේ සිත කියන්නේ: "මම දක්ෂම විෂය තවත් දක්ෂ වෙන්න වැඩ කරනවා" කියායි. නමුත් Z-score ක්‍රමයට අනුව, එක් විෂයක ඇති සුවිශේෂී දක්ෂතාවය සහ තවත් විෂයක ඇති දුර්වලතාවය එකිනෙක **කැපී** යයි. ගණිතයට ඉතා ඉහළ ධන (+) Z-අගයක් තිබුණත්, රසායන විද්‍යාවට ඍණ (-) Z-අගයක් තිබේ නම්, ඔබේ අවසාන ප්‍රතිඵලය සාමාන්‍ය ශිෂ්‍යයෙකුගේ මට්ටමට ඇද වැටේ. "වැඩි දක්ෂතාවයක් හැකි" බව පෙනෙන, නමුත් විෂයන් තුනටම සාධාරණ ලකුණු ගත් ශිෂ්‍යයා ඔබව පරාජය කරන්නේ මෙලෙසයි.

තවත් නයානක දෙයක් තිබේ. ඔබ දැනටමත් දක්ෂ විෂයක ලකුණු 5 ක් වැඩි කර ගැනීමට ලොකු වෙනසක් දැරිය යුතුය (මක්නිසාද යත් ඔබ දැනටමත් ඉහළින්ම සිටින නිසා). නමුත් ඔබ දුර්වල විෂයක මූලික කරුණු ටිකක් ඉගෙන ගැනීමෙන් ලකුණු 10-15 ක් පහසුවෙන් වැඩි කර ගත හැක. සරලව කිවහොත්: **ඔබ දක්ෂම විෂය තව තවත් ඔප මට්ටම් කිරීමට වැය කරන පැයකට වඩා, ඔබේ දුර්වලම විෂය වෙනුවෙන් වැය කරන පැයක් ඔබට වැඩි Z-score අගයක් ලබා දෙයි.** අර මුලින් කී දක්ෂ ශිෂ්‍යයාට වැරදුණේ මෙතැනයි. ඔහු තමන් ප්‍රිය කරන විෂයට කාලය වැය කළ අතර, ගණිතමය වශයෙන් වැඩි වාසි දෙන දුර්වල විෂය මඟ හැරීයේය.

මෙය **Z-score drag** (Z-score එක පහළට ඇදීම) ලෙස හැඳින්වේ. මෙයින් ගැලවීමට ඇති එකම උපායමාර්ගය: **මුලින්ම ඔබේ දුර්වලම විෂය (Floor) ආරක්ෂා කරගන්න.** ඔබේ මුළු Z-score එකම තීරණය වන්නේ ඔබේ දුර්වලම විෂය මතයි.

ඔබේ දුර්වලම විෂය (Floor) ආරක්ෂා කරගන්නේ කොහොමද?

මෙය කිරීමට අමුතු දෙයක් අවශ්‍ය නැත. ඔබ සතු ආයුධ ටිකම නිවැරදිව ඉලක්කගත කරන්න:

1. **හැඟීමවලට වඩා සාක්ෂි විශ්වාස කරන්න:** ඔබ අකමැතිම විෂය සහ ඔබ දුර්වලම විෂය සැමවිටම එකක් නොවිය හැක. පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍රවල ලකුණු දෙස බලා ඔබේ "Floor" එක හඳුනාගන්න. ඔබේ වැරදි බැංකුවේ (Mistake Bank) වැඩිපුරම වැරදි ඇත්තේ කුමන විෂයටදැයි බලන්න.

2. **දුර්වලම විෂයට ප්‍රමුඛතාව දෙන්න:** ඔබේ පාඩම් වැඩ ආරම්භ කරන විට වැඩිම ශක්තියක් ඇති වේලාව (Peak energy hours) මෙම දුර්වල විෂයට ලබා දෙන්න. ගැඹුරු පාඩම් වැඩ (Deep work) කාලසටහනේ මුලටම මෙය දමන්න.
3. **දක්ෂ විෂයත් අමතක නොකරන්න:** දක්ෂ විෂයත් සඳහාත් කාලය වෙන් කරන්න. නමුත් එය කළ යුත්තේ එම විෂයන්ගේ මට්ටම පවත්වා ගැනීමට මිස (Maintenance), දුර්වල විෂය සම්පූර්ණයෙන්ම අහහැර නොවේ.
4. **සෑම මසකම ප්‍රගතිය බලන්න:** සෑම විෂයකම ලකුණු මට්ටම ඉහළ යන්නේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. ඔබේ දුර්වලම විෂයේ ලකුණු එක තැන පල් වේ නම්, එයට වෙන් කරන කාලය වැඩි කරන්න.

තවත් දෙයක්: ඔබට ඔබේ දුර්වල විෂයට "ආදරය" කිරීමට අවශ්‍ය නැත. නමුත් එයට ගරු කරන්න. එය ඔබේ අනාගතයට විවෘත වන දොරටුවේ යතුරෙන් 1/3 ක් බව මතක තබා ගන්න. මෙම ගණිතමය සත්‍යය වටහා ගත් සිසුන් තුළ එම විෂය කෙරෙහි ඇති අකමැත්ත ක්‍රමයෙන් පහව යයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

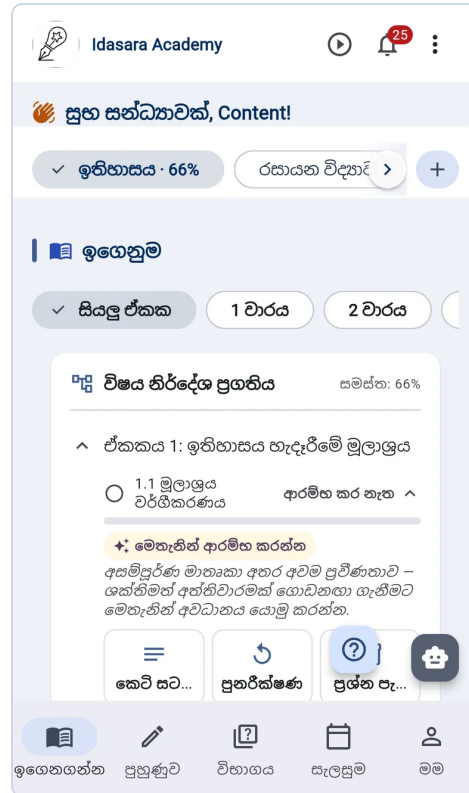
1. ඔබේ විෂයන් තුන, පසුගිය විභාගවල ලකුණු අනුව පෙළගස්වන්න (ආසාව අනුව නොවේ). ඔබේ දුර්වලම විෂය (Floor) හඳුනාගන්න.
2. පසුගිය සතියේ ඔබ එක් එක් විෂයට වැය කළ කාලය අවංකව ගණනය කරන්න. බොහෝ විට දුර්වලම විෂයට ඔබ වැය කර ඇත්තේ අඩුම කාලයයි.
3. ලබන සතියේ කාලසටහන වෙනස් කරන්න: හෙට උදේම ඔබේ දුර්වලම විෂය වෙනුවෙන් ලොකු කාලයක් වෙන් කරන්න. එහි ඇති පැරණි වැරදි නිවැරදි කිරීමට ප්‍රමුඛතාව දෙන්න. සතියක් මෙලෙස කර ප්‍රතිඵල බලන්න.

කෙටියෙන්

- **Z-score** එකෙන් මනින්නේ මුළු රටේම ශිෂ්‍යයන්ට සාපේක්ෂව ඔබේ දක්ෂතාවයයි. ඔබේ අවසාන ලකුණු වන්නේ විෂයන් තුනේ **Z-** අගයන්හි සාමාන්‍යයයි.
- එක් විෂයක දක්ෂතාවය සහ තවත් විෂයක දුර්වලතාවය එකිනෙක **කැපී** යයි.
- දුර්වල විෂයක ලකුණු ටිකක් වැඩි කර ගැනීම, දක්ෂ විෂයක ලකුණු ටිකක් වැඩි කර ගැනීමට වඩා ඔබේ Z-score එකට ලොකු වාසියක් ගෙන දෙයි.
- **උපායමාර්ගය: දුර්වල විෂය (Floor) ආරක්ෂා කරන්න** — වැඩිම අවධානය සහ කාලය එයට ලබා දෙන්න.
- මාසිකව ඔබේ විෂයන් තුනේම ප්‍රගතිය මැන බලන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

වැඩි අධික සතියකදී ඔබේ Z-score එකට සිදුවන හානිය (Z-score drag) ඔබට හඳුනාගැනීමට අපහසු විය හැක. ඒ නිසාම **ඉඩසර ඇකඩමියේ** ක්‍රමවේදය තුළ ඔබේ ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කරන මෙවලම් අඩංගු වේ. ඔබ ලබා ගන්නා ලකුණු අනුව ඔබේ Z-score එකට සිදුවන බලපෑම ගණනය කර, ඔබ දුර්වල විෂය සඳහා වැඩි කාලයක් වෙන් කළ යුතු බවට ඉඩසර ඇකඩමිය ඔබට පෙන්වා දෙයි. මෙය ඔබ විභාගයෙන් පසු පුදුම වීමට ඉඩ නොතබා, විභාගයට පෙරම ඔබේ අඩුපාඩු හඳුා ගැනීමට මඟ පෙන්වයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

ඇත්තටම විෂයන් තුනේම සාමාන්‍යය විතරක්මද බලන්නේ? මම තෝරාගන්නා පාඨමාලාවට මගේ දක්ෂම විෂය වැඩිපුර බලන්නේ නැද්ද? විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රතිපාදන කොමිෂන් සභාව (UGC) විසින් නිකුත් කරන ශ්‍රේණිගත කිරීම් සිදුවන්නේ අවසාන Z-score අගය මතයි. සමහර විශේෂ පාඨමාලා සඳහා යම් විෂයන්ට අවම සාමාර්ථ අවශ්‍ය වුවත්, ඔබව තෝරාගන්නා පෝලිමේ ඔබේ ස්ථානය තීරණය වන්නේ විෂයන් තුනේ සාමාන්‍යයෙනි. ඒ නිසා දුර්වල විෂය ගැන සැලකිලිමත් වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මගේ දුර්වලම විෂය මට කඩදා වත් ගොඩගන්න බැරි මට්ටමක නිබුණොත්? අනෙක් දෙක උපරිම කරන එක හොඳ නැද්ද? මෙය වැරදි උපක්‍රමයකි. දක්ෂ විෂයන් දෙකෙන් Z-score එක වැඩි කර ගැනීමට යන වෙනසට වඩා අඩු වෙනසකින්, දුර්වල විෂය "සාමාන්‍ය" මට්ටමට ගෙන ඒමෙන් ඔබේ මුළු Z-score එක ගොඩනගන හැක. "ගොඩගන්න බැහැ" කියන්නේ බොහෝ විට ඔබ එහි මූලික කරුණු මඟ හැරී ඇති නිසා විය හැක. මුල සිට පියවරෙන් පියවර ආරම්භ කරන්න.

මේ කියන්නේ විෂයන් තුනටම සමාන කාලයක් වැය කරන්න කියන එකද? නැත. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබේ ලකුණු මට්ටම අනුව කාලය බෙදා වෙන් කිරීමයි. දුර්වල විෂයට වැඩි කාලයක් සහ වැඩි අවධානයක් දිය යුතුය. සෑම මසකම ලකුණු පරීක්ෂා කර මෙම කාලය වෙනස් කළ යුතුය.

විභාගයට කලින් මගේ Z-score එක මැනගන්නේ කොහොමද? සැබෑ Z-score එක ගණනය කළ හැක්කේ විභාගයෙන් පසුවයි. නමුත් ඔබට කළ හැකි හොඳම දේ වන්නේ පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවලට (Past Papers) නිවැරදිව ලකුණු දීම (Marking) හරහා ඔබේ මට්ටම මැන ගැනීමයි. ඔබ අනෙක් සිසුන්ට සාපේක්ෂව සිටින තැන ඉන් වටහා ගත හැක.

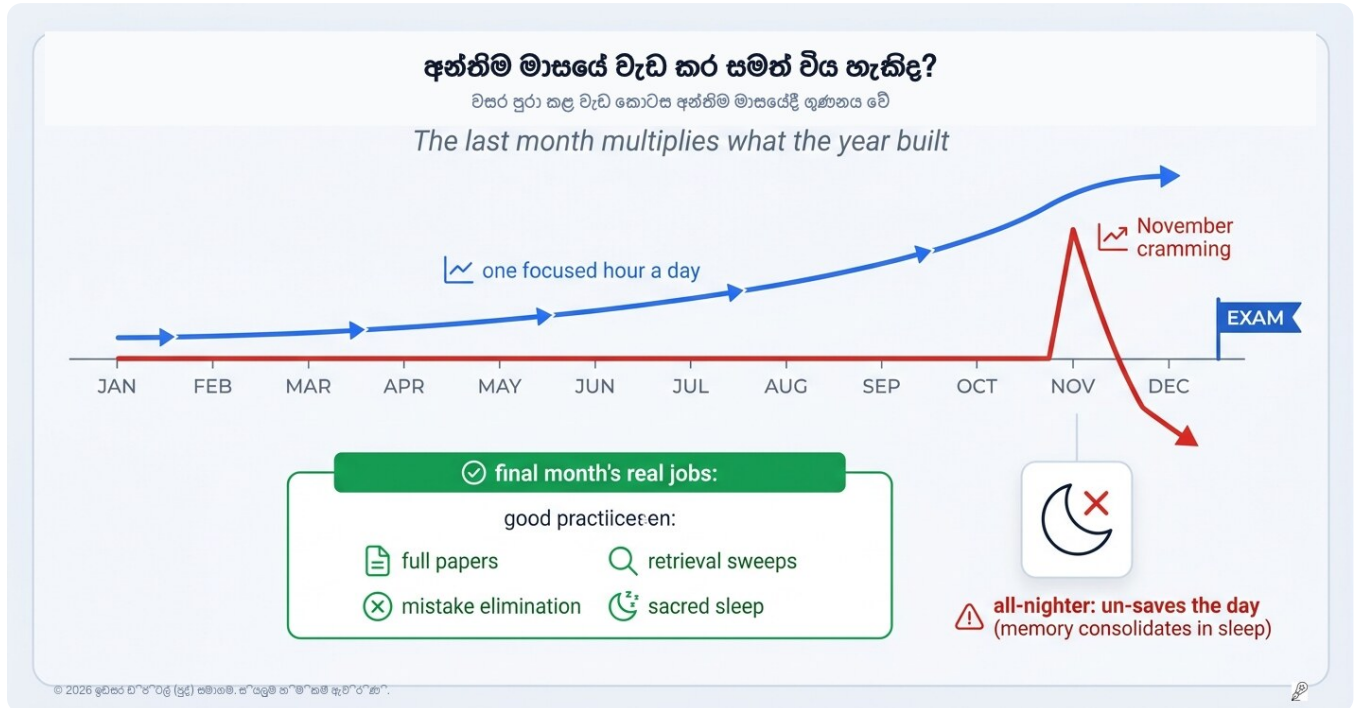
තවදුරටත් කියවීමට

Z-score drag, ගැඹුරු පාඩම් රටාවන් (Deep work) සහ ඒ සඳහා ඉඩසර ක්‍රමවේදය භාවිතා කරන ආකාරය ගැන වැඩිදුර කියවන්න: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#) සහ [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#).

මූලාශ්‍ර

- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#) (Z-score drag protection)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Part 3 — The Grade Progression Ladder & Paper Marking](#) (Z-score & rank models)
- ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය (NIE), ශ්‍රී ලංකාව — nie.ac.lk (උසස් පෙළ විෂය නිර්දේශ)
- විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රතිපාදන කොමිෂන් සභාව (UGC) — ugc.ac.lk (විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රවේශ පටිපාටිය)

අන්තිම මොහොතේ පොර බැඳීම (Cramming) ද? නැතිනම් අඛණ්ඩ පුරුද්ද ද? අන්තිම මාසයට මුළු අවුරුද්දම බේරා ගත හැකිද?



සෑම විභාග කාලයකම, සිසුන් තම වසරක අඩුව අවසන් මාසයෙන් පිරිමසා ගැනීමට මනා සටහන නිර්මාණය වෙති. නින්ද අඩු කරමින්, දවස පුරාම පොතේම එල්ලී සිටීමත් ඔවුන් උත්සාහ කරන්නේ වසරක දැනුම මාසයකට ගොනු කිරීමටයි. නමුත් සෑම වසරකම ලැබෙන ප්‍රතිඵලවලින් ඉගෙන ගත හැකි පාඩම එකමය. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි අන්තිම මොහොතේ පොර බැඳීම (Cramming) ගැන අවබෝධ කර ගත හැකි කරමු. එයින් ඔබට ලැබෙන්නේ කුමක්ද, නොලැබෙන්නේ කුමක්ද, නිදි වැරීම ඔබේ උත්සාහය පාඩා දෙන්නේ ඇයි, සහ අවසන් සති කිහිපය සැබවින්ම භාවිතා කළ යුත්තේ කුමක් සඳහාද යන්න මෙහිදී විස්තර කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: නැත — අන්තිම මාසයට පමණක් මුළු වසරම බේරා ගත නොහැක. අන්තිම මොහොතේ තොරතුරු ඔබටම ඔබා ගැනීමෙන් (Cramming) සෑදෙන්නේ ඉතා ඉක්මනින් මැකී යන මතකයකි. පැය තුනක ප්‍රශ්න පත්‍රයකට අවශ්‍ය ශක්තිය සහ කාලය කළමනාකරණය කිරීමේ හැකියාව එයින් ලැබෙන්නේ නැත. එසේම, නිදි වැරීම නිසා සිදුවන්නේ එදින ඉගෙන ගත් දේ මතකයේ තැන්පත් වීමට ඇති අවස්ථාව අහිමි වීමයි. අවසාන සති කිහිපය සාර්ථක වන්නේ වසර පුරා ඔබ ගොඩනැඟූ පදනම මත පමණි.

විභාගයට සති හතරකට පෙර දහස් ගණන් නිවෙස්වල විශාල වෙනසක් සිදුවේ.

වසර පුරා සැහැල්ලුවෙන් සිටි සිසුන් දැන් දරුණු ලෙස පාඩම කිරීමට පටන් ගනී — දවසට පැය දහනහරක් වැඩ කිරීම, කෑම මේසයටම ගෙන්වා ගැනීම, නින්ද පැය පහකට සීමා කිරීම සහ දුරකථනය ලාවච්චකට දැමීම මෙහිදී දැකිය හැකිය. දෙමාපියන් මේ දෙස බලන්නේ බියක් මෙන්ම සහනයක් ද මුසු නැඟීමකිනි: "අන්තිමට හරි දරුවා බැඳීමේ විදිනට වැඩ කරනවා." ශිෂ්‍යයාට ද හැඟෙන්නේ තමා මෙතෙක් කළ වැරදි මෙසේ දුක් විඳීමෙන් නිවැරදි කරගත හැකි වනු ඇති බවයි.

නමුත් මෙම පොතේ කතුවරයා ලෙස මම ඔබට ඇත්ත කිව යුතුයි: ඔබේ උත්සාහය සහ ධෛර්යය සැබෑ වුවත්, එයින් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය ඉතා අඩුය. එයට හේතුව ඔබේ උත්සාහයේ අඩුවක් නොව, ඔබේ මොළය ක්‍රියා කරන ආකාරය පිළිබඳ විද්‍යාත්මක පදනමයි.

අන්තිම මොහොතේ පොර බැඳීම (Cramming) සාර්ථක නොවන්නේ ඇයි?

මතකය ගොඩනැගෙන්නේ ස්ථර (layers) ලෙසයි, ඒ සඳහා නිශ්චය අත්‍යවශ්‍යයි. අප "අමතක වීමේ වක්‍රය" ගැන කතා කළ පරිච්ඡේදයේදී දුටුවේ, දැනුම ස්ථාවර වන්නේ කාලාන්තරයකට පසු නැවත මතක් කිරීමෙන් (spaced retrieval) බවයි. අන්තිම මොහොතේ සියල්ල එකවර ඔබ්බට ඔබාගැනීමෙන් (Cramming) සෑදෙන්නේ ඉතා දුර්වල මතකයකි. එය විනාශ කාලය අවසන් වීමටත් පෙර මැකී යාමට ඉඩ ඇත. විද්‍යාත්මකව තහවුරු වී ඇත්තේ කාලය බෙදාගෙන පාඩම් කිරීම (spaced practice) තරම් සාර්ථක ක්‍රමයක් තවත් නොමැති බවයි.

දක්ෂතා (Skills) අන්තිම මොහොතේ පුහුණු කළ නොහැක. කරුණු මතක තබා ගත හැකි වුවත්, විභාගයකට අවශ්‍ය අනෙකුත් දේවල් ගැන සිතන්න: පැය තුනක් එක දිනට ලියන්නට අවශ්‍ය මාංශ පේශි ශක්තිය, ප්‍රශ්න පත්‍රයේ රටාවට හුරුවීම සහ කාලය කළමනාකරණය. මේවා මාස ගණනාවක් තිස්සේ පුහුණු කළ යුතු දේවල් මිස සති අන්තයකින් කළ හැකි දේ නොවේ. කිසිවෙකුට දින කිහිපයක පුහුණුවකින් මැරතත් තරඟයක් දිනිය නොහැක.

නිදි වැරීම ඔබේ මුළු උත්සාහයම නිෂ්ඵල කරයි. මෙන්න මෙනෙහිය ලොකුම අමාරුවේ වැටෙන්නේ: නිශ්චය යනු පාඩම් කිරීමට වැය කරන කාලයෙන් සොරාගත් දෙයක් නොවේ. ඔබ දිනය පුරා ඉගෙන ගත් දේ මොළය තුළ ස්ථාවරව තැන්පත් වන්නේ ඔබ නිදා ගන්නා විටයි. නිදාගන්නා අතරතුර මොළය අපද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කර මතකයන් ශක්තිමත් කරයි. එබැවින් නිදි වැරීම යනු ඔබ එදින මනන්සියෙන් ඉගෙන ගත් දේ මොළයෙන් ඉවත් කර දැමීමකි. පාන්දර 2 වන තෙක් පාඩම් කරන ශිෂ්‍යයෙකු කරන්නේ පතුල තිල් වූ බඳුනකට වතුර පිරවීම වැනි වැඩකි.

අවසාන මාසය සැබවින්ම භාවිතා කළ යුත්තේ කුමක් සඳහාද?

අවසාන සති කිහිපය වැදගත් නැතැයි මෙයින් අදහස් නොවේ. ඒවා ඉතා වැදගත්ය — නමුත් ඒ නිවැරදි දේ සඳහා පමණි:

- **නියමිත කාලයට ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු ලිවීම** — මෙය ඔබේ වේගය සහ රටාව හඳුනා ගැනීමට උදවු වේ.
- **වැරදි එකතුව (Mistake Bank) අවසන් කිරීම** — ඔබ මීට පෙර කළ වැරදි නැවත නොවීමට පුහුණු වීම. මෙය ඉතාමත් ප්‍රතිඵලදායක ක්‍රමයකි.
- **මගහැරුණු කොටස් (Gaps) ආවරණය කිරීම** — මෙතෙක් මගහැරුණු වැදගත් කොටස් ඉක්මනින් බලා ගැනීම.
- **විෂය නිර්දේශය පුරා මතකය අලුත් කිරීම (Spaced retrieval)** — නිස් කොළයක මාතෘකාවට අදාළව මතක ඇති දේ ලිවීම (Blank-page session).
- **ප්‍රමාණවත් නිශ්චය** — ඉහත සියල්ල ඔබේ මොළයේ තැන්පත් වීමට නම් ඔබ නොඳින්නිදාගත යුතුය.

මෙම කරුණු සියල්ල දෙස බැලූ විට ඔබට පෙනෙනු ඇති දෙයක් නිබේ: ඒ සෑම දෙයක්ම සාර්ථක වන්නේ වසර පුරා ඔබ යම් ප්‍රමාණයකට හෝ වැඩ කර තිබුණොත් පමණි. එබැවින් අන්තිම මාසයට කළ හැක්කේ කුමක්ද? **"අවසාන මාසය කරන්නේ ඔබ වසර පුරා ගොඩනැගූ දෙය ගුණ කිරීමයි. ඔබ වසර පුරා නොඳින්නිදා වැඩ කළේ නම්, එය විශිෂ්ට ලෙස ගුණ වේ. ඔබ කිසිවක් නොකළේ නම්, බිංදුව ඕනෑම ඉලක්කමකින් ගුණ කළත් ලැබෙන්නේ බිංදුවකි."**

අන්තිම මොහොතේ කලබල වන ශිෂ්‍යයා සහ මනන්සි වී වැඩ කළත් ප්‍රතිඵල නැති ශිෂ්‍යයා යන දෙදෙනාටම ඇත්තේ එකම ප්‍රශ්නයකි: ඔවුන්ට නිවැරදි "එන්ජිමක්" නැත. විසඳුම වන්නේ නොවැම්බර් මාසයේ අසීමිතව දුක් විඳීම නොව, මෙම පොතේ මුල සිටම අප කතා කළ විද්‍යාත්මක දිනපතා පුරුද්දයි (scientific daily habit). වසර පුරා දිනකට පැය බැගින් සැලසුම් සහගතව වැඩ කිරීම, විභාගයට පෙර දින කිහිපයක මාරාන්තික සටනකට වඩා දහස් ගුණයකින් වටිනවා.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

ඔබේ විභාගයට නව බොහෝ කල් තිබේ නම්: අදම දිනපතා පුරුද්ද (daily habit) ආරම්භ කරන්න. අද රාත්‍රියේ එක් පාඩමක් කියවා, මතකයෙන් ලියා, වැරදි බලන්න (Learning Loop). හෙට කළ යුතු දේ ලැයිස්තුවක් සාදන්න.

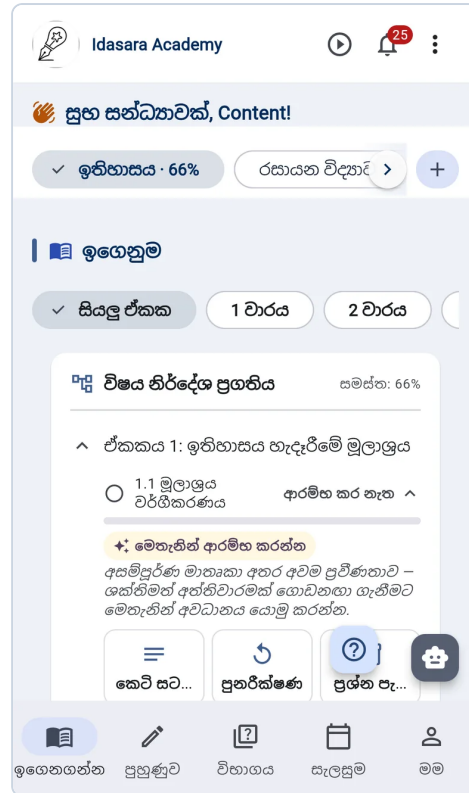
ඔබේ විභාගයට ඇත්තේ සති කිහිපයක් නම්: ඔබේ මතක්සිය නිවැරදි දේ සඳහා යොමු කරන්න. පොත් කියව කියවා නොසිට, ඉහත දැක්වූ "වැඩ පන" (ප්‍රශ්න පත්‍ර, වැරදි නිවැරදි කිරීම, ආදිය) කරන්න. නිතරම ස්ථාවර වෙලාවක් වෙන් කරගන්න. විභාගයට පෙර දින නිදි වැරීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කරන්න.

කෙටියෙන්

- අන්තිම මොහොතේ පොර බැඳීමෙන් (Cramming) සෑදෙන්නේ ඉතා ඉක්මනින් මැකී යන මතකයකි.
- විභාගය යනු "දක්ෂතාවයක් පෙන්වීමකි" (Performance) — ඒ සඳහා සති අන්තයකින් කළ නොහැකි, කාලයක් තිස්සේ කළ පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ.
- නිදි වැරීමෙන් මතකය ස්ථාවර වීම වැළැක්වීමට අතර විභාගය ලියන අවස්ථාවේ ඔබේ බුද්ධිය අඩාල වේ.
- අවසන් මාසයේ වැඩ: ප්‍රශ්න පත්‍ර ලිවීම • වැරදි නිවැරදි කිරීම • මගහැරුණු කොටස් බැලීම • මතකය අලුත් කිරීම • හොඳ නිතර.
- අවසාන මාසය කරන්නේ වසර පුරා ඔබ කළ දේ ගුණ කිරීමයි. අඛණ්ඩව වැඩ කිරීම නිසා අන්තිම මොහොතේ කලබල වීමට අවශ්‍ය නොවේ.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

අඛණ්ඩව වැඩ කිරීමට ඇති ලොකුම බාධාව කම්මැලිකම නොව, "අද මොනවාද කරන්නේ?" කියා තීරණය කිරීමට ඇති අපහසුවයි. **ඉඩසර ඇකඩමිය (Idasara Academy)** එම අපහසුව ඉවත් කරයි. එහි ඇති **Today's Plan** මගින් ඔබට එදිනට කළ යුතු දේ ලබා දෙන අතර, **Streaks and Badges** මගින් ඔබව දිනපතා වැඩ කිරීමට දිරිමත් කරයි. විභාග කාලය එළඹෙන විට, ඇප් එක විසින්ම ඔබට ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ වැරදි නිවැරදි කිරීම් සඳහා මග පෙන්වනු ඇත. ඉඩසර ඇකඩමිය උත්සාහ කරන්නේ ඔබේ වසරේ සෑම දවසක්ම සාර්ථක කර, විභාග කාලය වන විට ඔබව විශිෂ්ට ජයග්‍රහණයක් කරා ගෙන යාමටයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

කුඩා පන්ති පරීක්ෂණ වලට අන්තිම මොහොතේ පාඩම් කිරීම සාර්ථක වුණා. O/L හෝ A/L වලට බැරි ඇයි? කුඩා පරීක්ෂණ වලදී ඇත්තේ සති දෙකක පමණ විෂය කරුණුයි. ඒවා දින තුනක මතකයකින් ජය ගත හැකියි. නමුත් ජාතික විභාග වලදී වසර දෙකක කරුණු, විවිධ ප්‍රශ්න පත්‍ර රටා ඔස්සේ විමසනු ලබයි. කුඩා වලක පැනීමට පාවිච්චි කරන උපක්‍රමය සාගරයක් තරණය කිරීමට පාවිච්චි කළ නොහැක.

අවසාන සතිවල වැඩිපුර මහන්සි වී වැඩ කිරීමේ වරදක් තිබේද? වැඩිපුර වැඩ කිරීමේ වරදක් නැත. නමුත් එය නින්ද කැප කරමින් නොකළ යුතුය. නින්ද අඩු කරන ඕනෑම ක්‍රමවේදයක් අවසානයේදී ඔබේ මතකය දුර්වල කරයි.

මම දැන් වසරේ මැද ඉන්නේ, මම දැනටමත් ගොඩක් පිටුපසින්. දැන් මහන්සි වී වැඩ කිරීමත් "Cramming" ද? නැත, එය මගහැරුණු දේ සම්පූර්ණ කිරීමකි. එය ඔබ කළ යුතුම දෙයකි. "Cramming" යනු අවසන් මොහොතේ, නිදි මරාගෙන, සියල්ල එකවර ඔලුවට ඔබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි. ක්‍රමානුකූලව වැඩිපුර මහන්සි වීම සාර්ථක වසරකට මග පාදයි.

දෙමාපියන් ලෙස අපට දරුවාට උදවු කළ හැක්කේ කෙසේද? විද්‍යාත්මකව වැදගත්ම දේවල් දෙක ආරක්ෂා කර දීමට උදවු වන්න: එකක් නම් දරුවාගේ දින වර්ගාව (කෑම සහ නින්ද නිසි වේලාවට), අනෙක නිවසේ සන්සුන් පරිසරයයි. නින්ද යනු ඉගෙනීමේම කොටසක් ලෙස සලකන නිවසක දරුවා, ජීවිතය යටතේ සිටින දරුවෙකුට වඩා නොඳින්න විභාගය ජය ගනී.

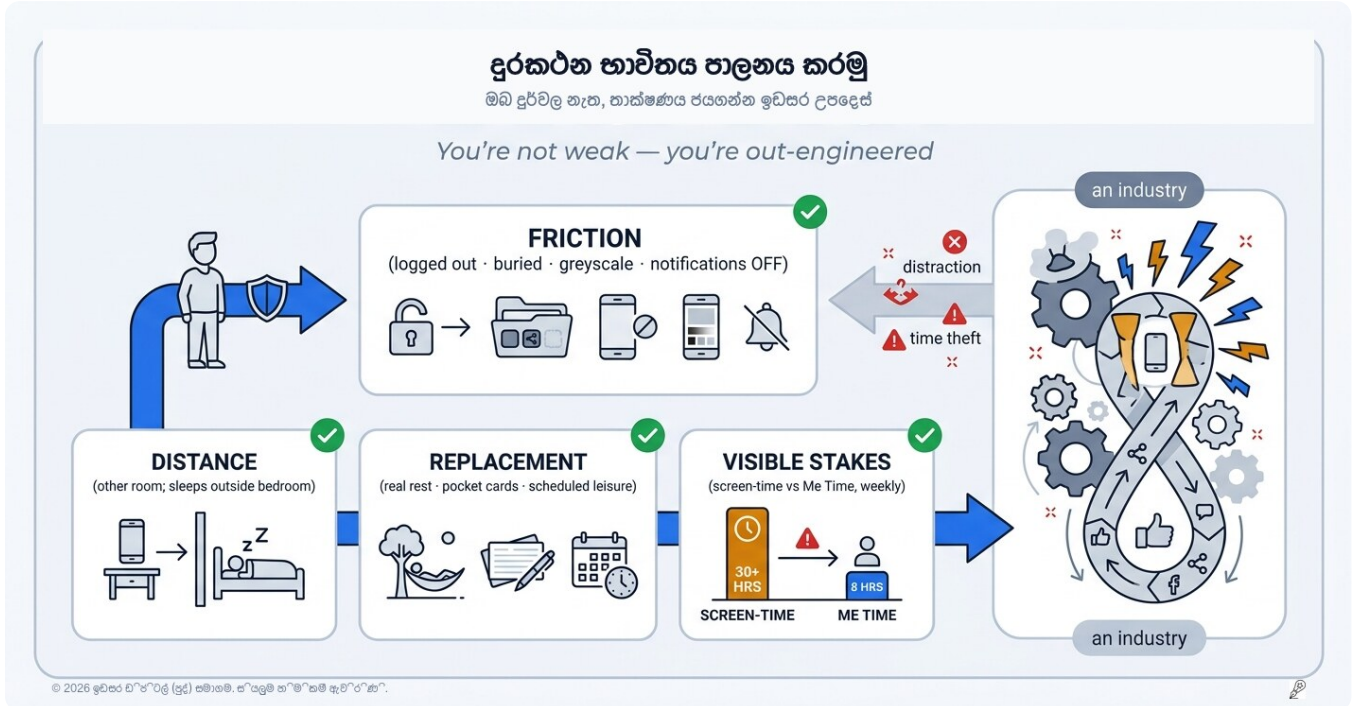
තවදුරටත් කියවීමට

විද්‍යාත්මක දිනපතා පුරුද්දක් හරහා විශිෂ්ට ප්‍රතිඵල ලබා ගන්නා ආකාරය ගැන වැඩිදුර කියවන්න: [ඉඩසර ක්‍රමය: 4 වන කොටස — කාල කළමනාකරණය සහ Flipped Learning.](#)

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists: [Learn How to Study Using... Spaced Practice](#) (ඇයි අන්තිම මොහොතේ පාඩම කිරීම පාඩු සහගත වන්නේ?)
- NIH / NINDS — [Brain Basics: Understanding Sleep](#) (මනකය තැන්පත් වීමට නින්දේ බලපෑම)
- Murre, J. & Dros, J. (2015). [Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve](#), *PLOS ONE*
- The Idasara Method: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)

දුරකථනයට පරාජය නොවී ඉන්න: ඔබ දුර්වල නැහැ — ඔබව පරාජය කරන්න විශාල පිරිසක් සැලසුම් කරලයි ඉන්නේ



තවත් එක් තවසක් නිකරුණේ ගෝන් එකේ 'ස්ක්රෝල්' කරමින් නාස්ති කරන සෑම ශිෂ්‍යයෙක්ම අවසානයේ එකම නිගමනයකට එයි: "මට මාව පාලනය කරගන්න බැහැ, මගේ නිත දුර්වලයි." නමුත් මේ නිගමනය වැරදියි. ඇත්තම කතාව නම්, ඔබ නරඹන මේ 'ෆීඩ්' එක (Feed) නිර්මාණය කර ඇත්තේම ඔබේ පාලනය බිඳ දැමීම සඳහා ලෝකයේ සිටින දක්ෂතම ඉංජිනේරුවන් දනස් ගණනකගේ මැදිහත්වීමෙනුයි. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදය හරහා අපි මෙම සටන දකින ආකාරය වෙනස් කරමු. සිතේ ශක්තියෙන් පමණක් සටන් කර පරාජය නොවී, සැලසුම් සහගතව දුරකථන ඇබ්බැහිතිය ජය ගන්නා ක්‍රම හතරක් අපි මෙහිදී හඳුන්වා දෙන්නෙමු.

කෙටි පිළිතුර: ඔබ දුරකථනය පාලනය කළ යුත්තේ ඔබේ "හිතේ හයියෙන්" (willpower) නොව, ඔබ වැඩ කරන "පරිසරය සැලසුම් කිරීමෙනුයි" (design). පාඩම් කරන විට ගෝන් එක වෙනත් කාමරයක තබන්න (රාත්‍රියේදී නිදන කාමරයෙන් පිටත තබන්න), සමාජ මාධ්‍ය ඇප්වලින් 'ලොග් අවුට්' වී ඒවායේ අයිකන ඇසට නොපෙනෙන තැනක සඟවන්න. ගෝන් එක නිසා මගහැරෙන විවේක කාලය නියම විවේකයෙන් හෝ සැලසුම් සහගත විනෝදාංශයකින් පුරවන්න. ඔබේ ස්ක්‍රීන් ටයිම් (Screen-time) එක පාඩම් කරන පැය ගණන සමඟ සසඳා බලන්න. ෆීඩ් එක නිර්මාණය කර ඇත්තේ ඔබව පරාජය කිරීමටයි; එය පරාජය කිරීමට නම් ඔබත් ඔබේ පරිසරය සැලසුම් කළ යුතුමයි.

මෙම සටන දෙස අවංකව බලන්න. එක පැත්තක ඉන්නේ ඔබයි — රාත්‍රී 8 වන විට නොඳුටම මහන්සි වී, ගෙදර වැඩ රාශියක් ඉතිරි වී ඇති, "අද නම් ගෝන් එක අල්ලන්නේ නැහැ" කියා හිතාගෙන ඉන්න සාමාන්‍ය ශිෂ්‍යයෙක්. අනෙක් පැත්තේ ඉන්නේ ලෝකයේ බිහි වූ දරුණුම අවධානය පැහැරගන්නා යන්ත්‍රයයි. එහි ටිප්පස දක්ෂ ඉංජිනේරුවන් කණ්ඩායම්, ඔබේ රුචිකත්වයට අනුව සැකසූ අසීමිත වීඩියෝ සහ පින්තූර, කැසිනෝ යන්ත්‍රයක් මෙන් ඔබව ඇද බැඳ තබා ගන්නා 'නොට්ගිකේෂන්' තිබේ. **ඔබ මේ සටනට ගෙන එන්නේ හිතේ හයිය පමණයි; නමුත් ඔවුන් මේ සඳහා මුළු කර්මාන්තයක්ම යොදවා තිබෙනවා.**

එම නිසා ඔබ දුර්වලයෙක් කියා සිතීම නතර කරන්න. ඔබ ගෝන් එකට ඇබ්බැහි වීමෙන් පෙනෙන්නේ ඔබත් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙක් බව පමණයි. ජයග්‍රහණය කිරීමට නම්, එම ඇප් නිර්මාණය කළ අයගේම උපක්‍රමයක් අපි පාවිච්චි කරමු: **ඔවුන් ඔබේ ආශාවන් වැඩි කළා නොව, ඔබ ඉන්න පරිසරය සැලසුම් කළා.** අපිත් කළ යුත්තේ එයමයි. මෙන්න ඒ සඳහා ආරක්ෂක පවුරු හතරක්:

1 වන පවුර — දුර පාවිච්චි කරන්න (Distance)

ඔබ සහ දුරකථනය අතර ඇති සෑම සෙන්ටිමීටරයක්ම ඔබේ නිතේ හයිය ඉතිරි කර ගැනීමට උදව් වෙනවා. පාඩම් කරන විට ෆෝන් එක වෙනත් කාමරයක තැබීම හෝ වෙනත් අයෙකුට බාර දීම වැනි නීති ඉතා වැදගත් වන්නේ ඇයි? බොහෝ විට අපි ෆෝන් එක අතට ගන්නේ නිකමට වගේ දැනෙන කුඩා පාලුවක් නිසයි. නමුත් ෆෝන් එක අතට ගන්නට නම් පුටුවෙන් නැගිට වෙනත් කාමරයකට යා යුතු නම්, එම කම්මැලිකම නිසාම ඔබ ෆෝන් එක අතට ගන්නේ නැතැ. රාත්‍රී කාලයේදී දුරකථනය නිදන කාමරයෙන් පිටත තබන්න. (ඇලම් එකක් තැබීමට රුපියල් දහසක පමණ ඔරලෝසුවක් මිලදී ගන්න, එයින් ලැබෙන නින්ද සහ උදෑසන ප්‍රබෝධය මිල කළ නොහැකියි).

2 වන පවුර — බාධා ඇති කරන්න (Friction)

දුර පාවිච්චි කළ නොහැකි අවස්ථාවලදී, ෆෝන් එක පාවිච්චි කිරීම අපහසු කාර්යයක් කරන්න. ෆේස්බුක්, ඉන්ස්ටග්‍රෑම් වැනි ඇප්වලින් 'ලොග් අවුට්' (Log out) වන්න. එවිට සෑම විටම මුරපදය (password) ගැසීමට සිදුවන නිසා, නිකමට වගේ ඇප් එක ඇරීමට යන ඔබේ සිහි නතර වෙනවා. ප්‍රධාන තිරයේ (Home screen) ඇති ඇප් අයිකන වෙනත් තැනකට සැරවන්න. තැනි නම් පාඩම් කරන වෙලාවට ෆෝන් එකේ වර්ණ ඉවත් කර 'ග්‍රේස්කේල්' (Greyscale) කරන්න. කිසිම වැදගත්කමක් නැති 'නොටිෆිකේෂන්' සියල්ල සදහටම ක්‍රියා විරහිත කරන්න. මේ අතරතුර, ඔබේ පාඩම් වැඩවලට උදව් වන ඇප් ඉතා ලෙහෙසියෙන් පාවිච්චි කළ හැකි තැනක තබා ගන්න. ඔබ කරන්නේ ෆෝන් එක සමඟ සටන් කිරීම නොව, එහි ඇති නරක දේවල් පාවිච්චි කිරීම අපහසු කිරීමයි.

3 වන පවුර — නිස්තැන පුරවන්න (Replacement)

අපි ෆෝන් එක පාවිච්චි කරන්නේ අපට දැනෙන පාලුව, මනන්සිය හෝ විවේකයක් අවශ්‍ය වූ විටයි. කිසිම විකල්පයක් නැතිව ෆෝන් එක පමණක් නතර කළහොත් සතියකින් ඔබ නැවතත් පැරණි පුරුද්දට වැටෙනවා. ඒ නිසා එම නිස්තැන පිරවීමට වෙනත් දෙයක් සැලසුම් කරන්න. පොමොඩෝරෝ ක්‍රමයේදී (Pomodoro) පවසන පරිදි ඇඟ මැලි කඩා පොඩි ඇවිදීමක් කිරීම, වතුර විදුරුවක් බීම හෝ කෙටි නින්දක් ලබා ගැනීම වැනි සැබෑ විවේකයන් ලබා ගන්න. මේ පොතේ සඳහන් වන 'පොකට් කාඩ්' (Pocket cards) වැනි දේවල් පාවිච්චි කරන්න. ෆෝන් එක කිසිසේත්ම පාවිච්චි නොකර සිටිය යුතු නැත; කළ යුත්තේ එය ඔබේ කාලය නොරෙන් සොරා ගන්නා දෙයක් නොව, ඔබ සැලසුම් සහගතව සතුටු වන දෙයක් බවට පත් කර ගැනීමයි.

4 වන පවුර — පාඩුව මැනගන්න (Visible stakes)

ඇසට නොපෙනෙන සතුරෙකු සමඟ සටන් කළ නොහැකියි. සෑම සතියකම ඔබේ ෆෝන් එකේ ඇති 'ස්ක්‍රීන් ටයිම්' (Screen-time) පරීක්ෂා කරන්න. එම අගය දකින විට ඔබ පුදුම වෙයි. ඔබ සතියකට ෆෝන් එකේ 'ස්ක්‍රෝල්' කිරීමට වැය කරන පැය ගණන සහ ඔබ පාඩම් කිරීමට වැය කරන පැය ගණන ලියා සසඳා බලන්න. බොහෝ දෙනෙකුට විනාශ අසමත් වන්නේ දැනුම නැති නිසා නොව, ඔවුන්ගේ වටිනා කාලය සීරුවෙන් ෆෝන් එකට බිලි දෙන නිසයි. ස්ක්‍රෝල් කිරීම යනු 'විවේකයක්' නොව 'වියදමක්' බව තේරුම් ගත් දාට ඔබ එයින් නිදහස් වනු ඇත.

විනාශ කාලයේදී මෙම නීති තදින් ක්‍රියාත්මක කරන්න. "දෙසැම්බර් වෙනකම් මම ෆේස්බුක් එන්නේ නැතැ" කියා යාළුවන්ට පවසා ලොග් අවුට් වන්න. එය ඔබේ චිත්තය පෙත්වන ලක්ෂණයකි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. දුර පාවිච්චි කරන්න: අද සිට ෆෝන් එක නිදන කාමරයෙන් පිටත තබා නිදාගන්න. ඇලම් එක සඳහා ඔරලෝසුවක් පාවිච්චි කරන්න.

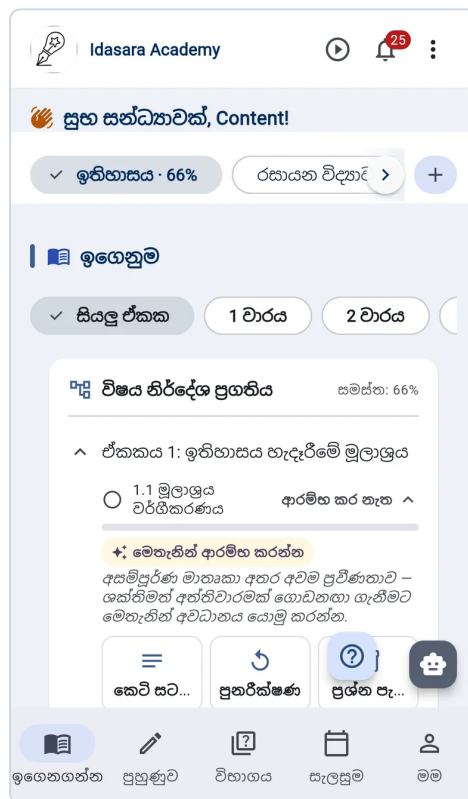
2. බාධා ඇති කරන්න: වැඩිපුරම කාලය නාස්ති කරන ඇප් දෙකකින් ලොග් අවුට් වී, එහි අයිකන සඟවන්න. අනවශ්‍ය නොට්ටිකේෂන් ඔඟ් කරන්න.
3. වියදම මැනගන්න: ඔබේ ගෝන් එකේ 'ස්ක්‍රීන් ටයිම්' බලන්න. සතියකට වැය වූ පැය ගණන කොළයක ලියා පාඩම් මේසය අසල අලවන්න.

කෙටියෙන්

- ගෝන් එකට පරාජය වීම දුර්වලකමක් නොව, **ඉංජිනේරුමය උගුලකට හසුවීමකි**. එය ජය ගැනීමට ඔබේ පරිසරය සැලසුම් කරන්න.
- **දුර (Distance)**: ඇවිදගෙන ගොස් ගෝන් එක ගත යුතු නම්, නිකරුණේ පාවිච්චි කිරීමට ඇති ආශාව අඩු වේ.
- **බාධා (Friction)**: ලොග් අවුට් වන්න, අයිකන සඟවන්න, නොට්ටිකේෂන් ඔඟ් කරන්න.
- **නිස්තැන පුරවන්න (Replacement)**: ගෝන් එක වෙනුවට සැබෑ විවේකයක් හෝ පොකට් කාඩ් වැනි පාඩම් ක්‍රම පාවිච්චි කරන්න.
- **මැනගන්න (Visible stakes)**: ස්ක්‍රීන් ටයිම් එක දෙස අවංකව බලන්න. එය විවේකයක් නොව ඔබේ කාලය සහ ලකුණු සොරා ගැනීමකි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

අවංකවම කිවහොත්, **ඉඩසර ඇකඩමි** ඇප් එක නිර්මාණය කර ඇත්තේ ඔබට ගෝන් එකට ඇබ්බැහි කිරීමට නොවෙයි. එහි කිසිම 'ෆීඩ්' (Feed) එකක් නැත. එහි ඇති සෑම ක්‍රියාකාරකමක්ම (ප්‍රශ්න පත්‍රයක්, සැලසුමක්) අවසානයේ ඔබව නැවත ඔබේ පොතට සහ පෑනට යොමු කරනවා. මෙය අනම්බෙන් සිදු වූවක් නොව, අපේ ක්‍රමවේදයේ (Idasara Method) මූලිකම ලක්ෂණයයි. අවධානය විකුණන ලෝකයක, අනවශ්‍ය ලෙස ඔබව රඳවා නොගැනීම අපේ ඇප් එකේ ඇති ලොකුම විශේෂත්වයයි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මට පාඩම් වැඩවලට ෆෝන් එක ඕනෙ වෙනවා (ඇප් එකට, AI වලට, පින්තූර ගන්න). එතකොට කොහොමද දුර පාවිච්චි කරන්නේ?
ෆෝන් එක පාවිච්චි කරන්නේ නිශ්චිත කාර්යයකට පමණක් බව තීරණය කරන්න. අවශ්‍ය දේ බලාගෙන හෝ පින්තූරය ගෙන වනාම ෆෝන් එක ඉවත් කරන්න. ෆෝන් එක ඔබේ 'මෙවලමක්' මිස ඔබේ 'ස්වාමියා' නොවිය යුතුයි.

මම ෆෝන් එක අයිත් කළොත් යාළුවන්ගේ මැසේජ් මගහැරෙනවා. මට තනි වුණා වගේ දැනෙයිද? ඔබේ යාළුවන්ට කියන්න "මම රූ 8 ඉඳන් 10 වෙනකම් පාඩම් කරනවා, ඒ වෙලාවට ෆෝන් එක ලඟ නැතැ" කියලා. සැබෑ යාළුවන් ඔබේ එම උත්සාහයට ගරු කරාවි. මුළු රූම වැටී කරමින් බාගෙට පාඩම් කරනවාට වඩා, පැය දෙකක් සම්පූර්ණයෙන්ම පාඩම් කර පසුව යාළුවන් සමඟ කතා කිරීම සමාජීයවත් අධ්‍යාපනිකවත් වඩා හොඳයි.

මම ඇප් ඩිලීට් කරනවා, හැබැයි සතියකින් ආයෙත් දාගන්නවා. මට මේක කවදාවත් කරන්න බැරි වෙයිද? එයට හේතුව ඔබ 3 වන පියවර (Replacement) මගහැරීමයි. ෆෝන් එක නැතිව ඉන්නා විට දැනෙන පාලුවට විකල්පයක් සූදානම් කරගන්න. එකපාරටම සියල්ල නැවැත්වීමට වඩා, පියවරෙන් පියවර බාධා (Friction) වැඩි කරමින් උත්සාහ කරන්න.

දෙමාපියන් ලෙස මම දරුවාගේ ෆෝන් එක උදුරා ගත යුතුද? (දෙමාපියන් සඳහා) දරුවා සමඟ සාකච්ඡා කර පොදු එකඟතාවයකට එන්න. උදාහරණයක් ලෙස, රාත්‍රියේ නිදාගන්නා විට නැමෝගෙම ෆෝන් (ඔබේත් සමඟ) සාලයේ ආරෝපණය කිරීමට (Charging) තැබීම වැනි නීතියක් දමන්න. බලහත්කාරයෙන් උදුරා ගැනීමට වඩා, පරිසරය සැලසුම් කිරීම දිගුකාලීනව සාර්ථක වේ.

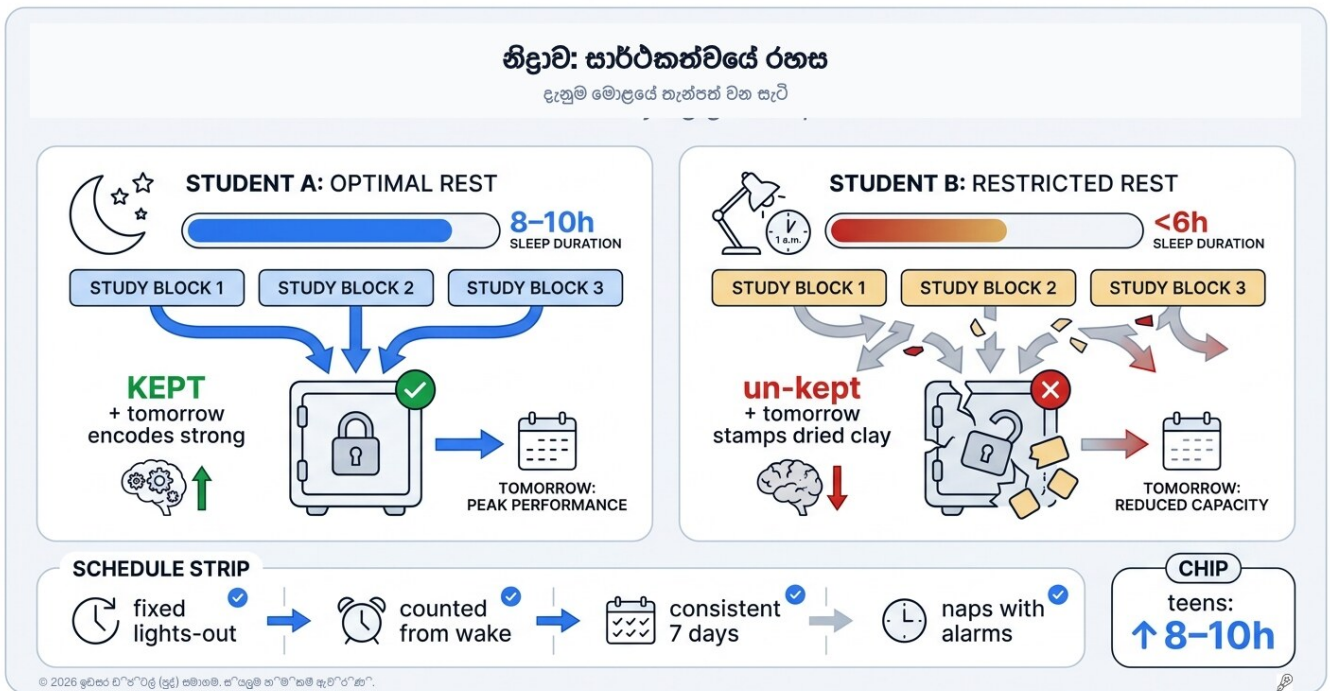
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම ක්‍රමවේදයට අදාළ තවත් ලිපි: [පොමොඩෝරෝ ක්‍රමය](#) • එකම දුරකථනය, මුළු පවුලම (පොත 4) • [නින්ද: ඔබේ රතස් අවිය](#) (මිළඟ ලිපිය — නිදන කාමරයේ සැලසුම වැදගත් වන්නේ ඇයි?).

මූලාශ්‍ර

- NHS — [screens, sleep and study](#)
- Francesco Cirillo — [the Pomodoro Technique](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය: [Time Management & Flipped Learning](#)

නින්ද: ඇසට නොපෙනෙන ඔබේ රහස් වාසිය



අපේ රටේ විභාග සංස්කෘතිය තුළ නින්ද සලකන්නේ ඕනෑම වෙලාවක කපා හැරිය හැකි, වැඩක් නැති කාලයක් ලෙසයි. විෂය නිර්දේශය අවසන් කිරීමට මදි වූ විට අප මුලින්ම කරන්නේ නින්දෙන් පැය කිහිපයක් නොරකම් කිරීමයි. එසේම නිදි මරාගෙන වැඩ කිරීම "මනන්සි වී වැඩ කරන" ශිෂ්‍යයෙකුගේ ලක්ෂණයක් ලෙස සමාජය අගය කරයි. නමුත් විද්‍යාත්මකව බැලූ විට ඇත්ත තත්ත්වය මෙහි සම්පූර්ණ අනෙක් පැත්තයි. අද දවසේ ඉගෙන ගන්නා දේ මතකයේ තැන්පත් වන්නේ ඔබ නිදා ගන්නා විටයි. නොඳින් නිදාගන්නා ශිෂ්‍යයා ලබා ගන්නා දක්ෂතාවය, රූ නිදි මරන ශිෂ්‍යයාට මුදලටවත් ලබා ගත නොහැක. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි නින්ද යනු පාඩම් වැඩවලට අත්‍යවශ්‍ය මූලික පදනම (Infrastructure) ලෙස සලකා කටයුතු කළ යුතු ආකාරය සාකච්ඡා කරමු.

කෙටි රිප්‍රිකර්: යොවුන් වියේ පසුවන ශිෂ්‍යයෙකුට (O/L සහ A/L) රාත්‍රියකට පැය 8-10 ක නින්දක් අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙය වැඩිහිටියෙකුට අවශ්‍ය පැය 7-8 ට වඩා වැඩිය. විෂය නිර්දේශය ඉවර කිරීමට නින්ද කැප කිරීම කිසිසේත්ම නොකළ යුත්තකි. මන්ද, අද ඉගෙන ගත් දේ මොළයේ තැන්පත් කරන්නේත්, හෙට අලුත් දේවල් ඉගෙන ගැනීමට මොළය සූදානම් කරන්නේත් නින්ද මඟිනි. ඔබ උදෑසන අවදි විය යුතු වේලාවේ සිට ආපස්සට ගණනය කර, නින්දට යන වේලාව ස්ථාවර කරගන්න. මෙය සතියේ දින හතේම එක ලෙස ක්‍රියාත්මක කරන්න.

ශිෂ්‍යයන් දෙදෙනෙක් අද රාත්‍රියේ එකම පරිච්ඡේදය එක හා සමානව නොඳින් පාඩම් කරනවා යැයි සිතමු. එක් අයෙක් නියමිත වේලාවට නින්දට ගොස් සුව නින්දක් ලබයි. අනෙකා තවත් පැය කිහිපයක් පාඩම් කර පාන්දර 1 ට පමණ නිදාගෙන, නැවත පාන්දර 5 ට අවදි වී තවත් පාඩම් කරයි.

අපේ රටේ හැටියට දෙවැනි ශිෂ්‍යයා "නොඳින් වැඩ කරන" කෙනෙකි. නමුත් මොළය ඇතුළේ සිදුවන ක්‍රියාවලිය අනුව, පළමු ශිෂ්‍යයා වඩාත් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගනී. පොත් වසා දැමූ පමණින් එදිනට අදාළ පාඩම් වැඩ අවසන් වන්නේ නැත. නින්ද යනු එදින ඉගෙන ගත් දේ මතකයේ ආරක්ෂා කර තබන කාලයයි.

අපි මේ ගැන මීට පෙර පරිච්ඡේද කිහිපයකදීම (**කෙටි කලකින් විෂය කරුණු ගොඩගැසීම**, විභාග බිය (පොත 3), **වැදගත්ම පැය**) කෙටියෙන් සාකච්ඡා කළෙමු. දැන් අපි එහි සම්පූර්ණ විද්‍යාත්මක පසුබිම බලමු.

නින්ද ශිෂ්‍යයෙකුට කරන්නේ කුමන වැඩ කොටසක්ද?

නින්ද ප්‍රධාන වශයෙන් කාර්යයන් දෙකක් ඉටු කරයි:

1. නතවුරු කිරීම (Consolidation): අද පාඩම් කළ දේ මතකයේ රඳවා ගැනීම. අප නිදා සිටින විට මොළය එහි "පිරිසිදු කිරීමේ වැඩකටයුතු" සිදු කරයි. එදින ඉගෙන ගත් දේ නිසා ඇති වූ ස්නායු සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කරයි. නින්ද මොළයට ආහාර මෙන්ම අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. සරලවම කිවහොත්, පාඩම් කරන වේලාව සහ නිදාගන්නා වේලාව එකිනෙකා සමඟ තරඟ කරන පැය දෙකක් නොවේ. නිදා ගන්නා පැය ගණන මඟින් සිදුවන්නේ පාඩම් කළ දේ ස්ථිර මතකයට එකතු කිරීමයි. පාන්දර 1 වන තෙක් පාඩම් කළ ශිෂ්‍යයා අමතරව පාඩම් කළේ නැත; ඔහු කළේ පාඩම් කළ දේ මොළයේ තැන්පත් කරන ක්‍රියාවලිය අඩපණ කිරීමයි.

2. සූදානම් කිරීම (Preparation): හෙට අලුත් දේ ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම. නින්ද අඩු වූ මොළයකට මතකය ආපසු කැඳවීම පමණක් නොව, අලුත් දෙයක් ඉගෙන ගැනීම ද අපහසු වේ. නිදි මරා සිටින විට මොළය ක්‍රියා කරන්නේ තෙත මැටි පිඩකට වඩා වියළි මැටි පිඩක් මෙනි. එහි අලුත් සලකුණු (පාඩම්) අඳින්නට අපහසුය. දිගින් දිගටම නින්ද අඩු කර ගැනීම නිසා ඊයේ ඉගෙන ගත් දේ මතකයෙන් ගිලිහෙන අතර, හෙට ඉගෙන ගන්නා දේ මොළයට උකහා ගැනීමට නොහැකි වේ. "මම කොපමණ පාඩම් කළත් මතක නිටින්ගේ නැතැ" යන මැසිවිල්ලට ප්‍රධාන හේතුව මෙයයි.

ශිෂ්‍යයන්ට අදාළ දත්ත: සෞඛ්‍ය උපදෙස් අනුව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ට දිනකට පැය 8–10 ක නින්දක් අවශ්‍ය වේ. මෙය වැඩිහිටියන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩිය. දහසය හැවිරිදි ශිෂ්‍යයෙක් දිනකට පැය 6 ක් පමණක් නිදාගන්නේ නම්, ඔහු මොළයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය ප්‍රධාන පදනමක් අහිමි කර ගනී. සති කිහිපයක් මෙසේ නිදි මරන විට එය "සාමාන්‍ය දෙයක්" ලෙස අපට දැනෙන්නට පුළුවන. නමුත් එමඟින් මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සිදුවන හානිය ඉතා වැඩිය.

නින්ද සඳහා කාලසටහනක් සාදා ගන්නේ කෙසේද?

නින්ද යනු ඉතිරි වන වේලාවට කරන දෙයක් නොවිය යුතුය. එය ඔබේ දෛනික සැලසුමේ මූලිකම අංගයක් විය යුතුය:

- ස්ථාවර 'ලයිට් ඕෆ්' (Lights-out) වේලාවක්:** ඔබ උදෑසන 5:45 ට අවදි විය යුතු නම්, එතැන් සිට පැය 9 ක් ආපස්සට ගණනය කරන්න. එවිට රාත්‍රී 8:45 ට ඔබ නින්දට යා යුතුය. ඔබේ දෛනික සැලසුම (Daily Plan) එම වේලාව වන විට අවසන් වන ලෙස සකස් කරගන්න.
- අවසාන පැය භාගය "Landing" එකක් ලෙස සලකන්න:** නින්දට පෙර අවසාන පැය භාගයේ බරපතල ගණිත ගැටලු විසඳීම හෝ අමාරු දේ පාඩම් කිරීම නොකරන්න. ඒ වෙනුවට ඉතා සැහැල්ලු දෙයක් කරන්න (උදාහරණයක් ලෙස හෙටට අවශ්‍ය දේවල් සූදානම් කිරීම, දිනපොතේ ජේප්‍රි කිහිපයක් ලිවීම). **එමෙන්ම ෆෝන් එක කාමරයෙන් ඉවතට කරන්න.** ෆෝන් එකේ තිරයෙන් නිකුත් වන ආලෝකය සහ ඉන් ලැබෙන උත්තේජනය නිසා නින්ද ප්‍රමාද වේ.
- සතියේ දින හතේම එකම වේලාවට අවදි වන්න:** සතියේ දිනවල නිදි මරා සති අන්තයේ පැය ගණන් නිදා ගැනීමෙන් වැඩක් නැත. එයින් ඔබේ මොළයේ ස්වභාවික රිද්මය අවුල් වේ. සතියේ හැම දිනකම අවදි වන වේලාව පැයකට වඩා වෙනස් නොවන සේ තබා ගන්න.
- දහවල් නින්ද (Nap):** පාසල් නිම වී නිවසට ආ පසු විනාඩි 20 ක පමණ කෙටි නින්දක් ලබා ගැනීමෙන් සවස් කාලයේ පාඩම් වැඩ සඳහා නැවුම් බවක් ලබා ගත හැක. නමුත් මෙය පැය දෙක තුනක දීර්ඝ නින්දක් නොවිය යුතුය. එලාම් එකක් තබා විනාඩි 20 කට පසු අවදි වන්න.

විභාග කාලයේදී නින්ද තවත් වැදගත් වේ. විභාගයට කලින් දවසේ නිදි මරනවා වෙනුවට, නියමිත වේලාවට නින්දට යාම "විභාගයට ලැස්ති වීමේ" කොටසක් ලෙස සලකන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

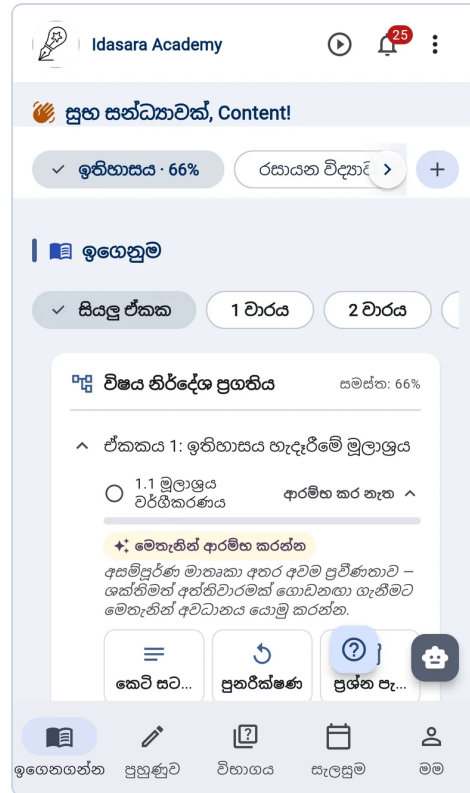
1. ඔබේ වේලාව ගණනය කරන්න: අවදි වන වේලාවෙන් පැය 9 ක් අඩු කර, නින්දට යා යුතු වේලාව තීරණය කරන්න. එය ඔබේ මෙසය ඉදිරිපිට බිත්තියේ සටහන් කරන්න.
2. "Landing" එකක් සූදානම් කරන්න: නින්දට පෙර අවසන් පැය නාගයේ කරන දේ තීරණය කරන්න (පොත් බැගය ලෑස්ති කිරීම වැනි). ෆෝන් එක නිදන කාමරයෙන් ඉවත් කරන්න.
3. මෙය සතියක් අඛණ්ඩව කර බලන්න. ඉන්පසු ඔබේ උදෑසන පාඩම් වැඩවල සාර්ථකත්වය සහ එදිනෙදා කරන කුඩා පරීක්ෂණවල (Quizzes) ලකුණු මට්ටම පරීක්ෂා කර බලන්න. නින්ද නිසා ඔබේ දක්ෂතාවය වැඩි වන ආකාරය එවිට ඔබටම වැටහෙනු ඇත.

කෙටියෙන්

- නින්දෙන් ප්‍රධාන වැඩ දෙකක් කෙරේ: **තහවුරු කිරීම** (අද ඉගෙන ගත් දේ මතකයේ තැන්පත් කිරීම) සහ **සූදානම් කිරීම** (හෙට ඉගෙන ගැනීමට මොළය සූදානම් කිරීම). නින්ද අඩු කිරීමෙන් මේ දෙකම අඩපණ වේ.
- ශිෂ්‍යයෙකුට අවශ්‍ය නින්ද පැය **8–10** කි.
- නින්ද කාලසටහනකට අනුව කරන්න: ස්ථාවරව නින්දට යන වේලාවක් තබා ගැනීම, නින්දට පෙර ෆෝන් එකෙන් ඇත් වීම සහ සතිය පුරාම එකම වේලාවට අවදි වීම වැදගත් වේ.
- විභාග කාලයේදී නින්ද ආරක්ෂා කරගැනීම ඉතා වැදගත්ය. වෙනෙස වීම යනු දක්ෂතාවය නොවේ; නින්ද නොමැතිව මහත්සි වීම යනු මොළයේ මතකය තැන්පත් කරන යන්ත්‍රය අක්‍රිය කිරීමයි.
- නින්ද යනු සෑම ශිෂ්‍යයෙකුටම ලබා ගත හැකි රහස් වාසියකි. එය ලබා ගන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමිය මඟින් ලබා දෙන **Today's Plan** ක්‍රමය සකස් කර ඇත්තේ මෙම විද්‍යාත්මක පදනම මතයි. එය ඔබේ දවසේ වැඩ කටයුතු රාත්‍රිය මධ්‍යම රාත්‍රිය දක්වා ඇදී යාමට ඉඩ නොදෙන සේ සැලසුම් කිරීමට උදවු කරයි. මෙම පරිච්ඡේදයේ සඳහන් අනෙක් කරුණු සඳහා ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ එලාම් ඔරලෝසුවක් සහ ඔබේ නිවසේ අයගේ සහයෝගය පමණි.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මට ඇත්තටම හොඳටම පාඩම් කරන්න පුළුවන් රූටයි. නිවස නිශ්ශබ්ද වන්නේ රූටයි. මම එය නතර කළ යුතුද? ඔබ රූ කාලයට කැමති වීමට හේතු දෙකක් තිබිය හැක: 1. නිශ්ශබ්දතාවය. 2. රූ 12 ට පමණ ඇති වන ප්‍රබෝධය. පාන්දර කාලයේදී මෙවැනිම නිශ්ශබ්දතාවයක් පවතින බව අමතක කරන්න එපා. අනෙක් අතට, රූ 12 ට දැනෙන "ප්‍රබෝධය" බොහෝ විට ශරීරයේ අධික මත්ස්සිය නිසා මොළයේ සිදුවන රසායනික වෙනසක් පමණි. සති දෙකක් උත්සාහ කර බලන්න—රූ නිදි මරනවා වෙනුවට උදේ පාන්දර පාඩම් කර බලන්න. වෙනස ඔබම වටහා ගනිවි.

විභාග වර්ෂයේදී පැය 8 ක් නිදාගන්න එක කළ නොහැක්කක්. විෂය නිර්දේශය ගොඩක් වැඩියි. අපි නැවතත් ගණිතය බලමු: නිදි මරා පාඩම් කරන දේවල් මතක නිටින්නේ අඩුවෙනි. එවිට ඔබට එකම දේ නැවත නැවත පාඩම් කිරීමට සිදුවේ. පැය 8 ක් නිදාගෙන ඉතිරි පැය කිහිපය තුළ උපරිම අවධානයෙන් පාඩම් කිරීම, නිදි මරා පැය ගණනක් කියවීමට වඩා ප්‍රතිඵලදායකයි. විෂය නිර්දේශය විශාල වැඩි නම් කළ යුත්තේ නින්ද කැප කිරීම නොව, ඉගෙන ගන්නා ක්‍රමවේදය වඩාත් කාර්යක්ෂම කර ගැනීමයි.

මම නින්දට ගියත් විභාගය ගැන බිය නිසා නින්ද යන්නේ නැහැ. මම මොකද කරන්නේ? විභාග බිය නිසා සිත කලබල වීම සාමාන්‍ය දෙයකි. නින්දට පෙර අවසාන පැය භාගයේ සන්සුන්ව සිටීම සහ විභාග බිය (පොත 3) පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ ඇති උපදෙස් පිළිපැදීම මෙයට විසඳුමකි. එසේත් නැතිව සති කිහිපයක් යනතුරු කිසිසේත්ම නින්ද නොයන්නේ නම්, ලැප්පා නොවී වෛද්‍යවරයකු තමුඛි උපදෙස් ලබා ගැනීම සුදුසුය.

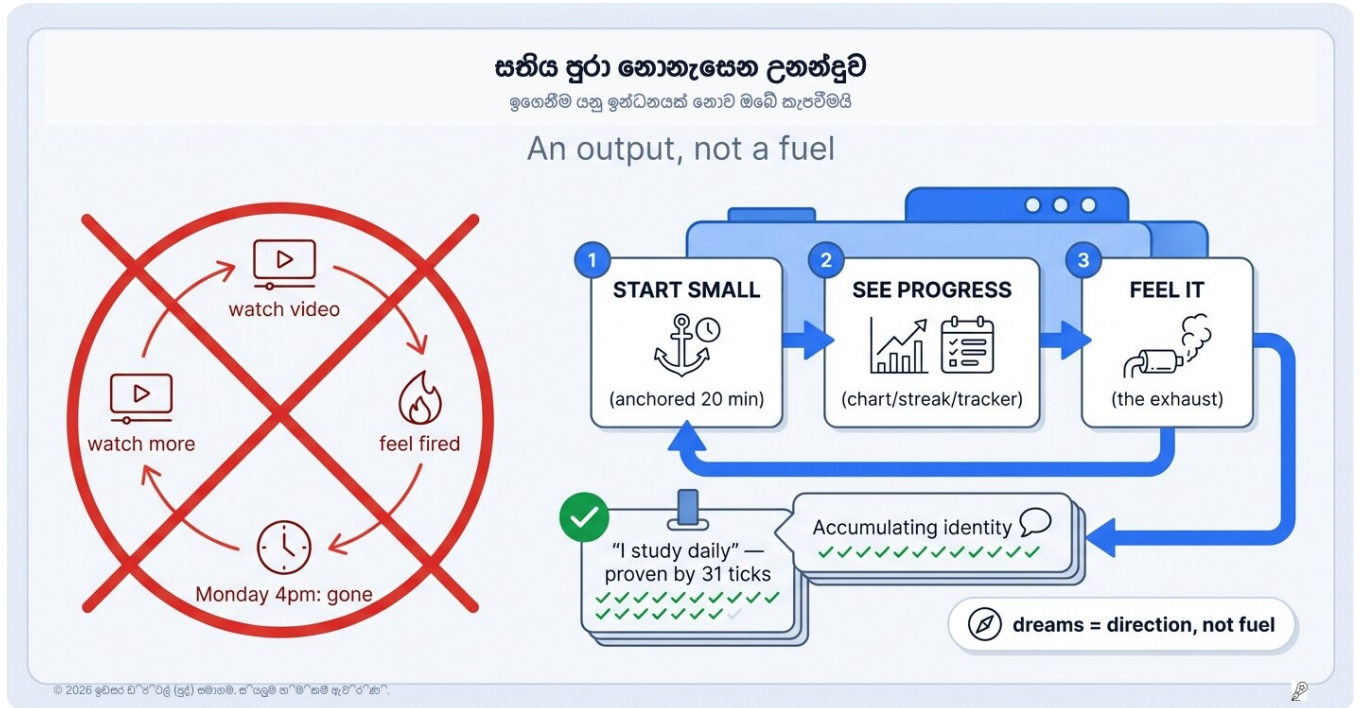
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදයට සම්බන්ධ අනෙකුත් කරුණු: **කෙටි කලකින් විෂය කරුණු ගොඩගැසීම සහ අඛණ්ඩව පාඩම් කිරීම** (එක් රැයකින් නිදි මරා පාඩම් කිරීමේ අනිත්‍ය බලපෑම) • **අමාරුම විෂය ඔබේ හොඳම පැයේදී කරන්න** (නින්දෙන් පසු ලැබෙන උදෑසන කාලය) • **විභාග බිය (පොත 3)**.

මූලාශ්‍ර

- NHS — යොවුන් වියේ නින්දා: පැය 8–10; මුළු රැයක් නිදි මරා පාඩම් කිරීම "සාමාන්‍යයෙන් නරක අදහසකි"
- NIH / NINDS — මොළයේ මූලික කරුණු: නින්දා හේරුම් ගැනීම (මතකය තහවුරු වීම සහ මොළය පිරිසිදු වීම)
- Murre, J. & Dros, J. (2015) — අමතක වීමේ වක්‍රය (The forgetting curve)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 4 — Time Management & Flipped Learning](#)

සඳුදා උදේටත් ඉතිරි වෙන 'මෝටිවේෂන්': ඒක ඉන්ධනයක් නෙවෙයි, අවසාන ප්‍රතිඵලයක්



"කොතොම්ම මම මගේ උනන්දුව (motivation) දිගටම පවත්වා ගන්නේ?" කියන එක අන්තර්ජාලය තුළ සිසුන් වැඩියෙන්ම අසන ප්‍රශ්නයයි. මෙයට ලැබෙන බොහෝ පිළිතුරු එකම වැරදි දේ නැවත නැවතත් පවසයි: එනම් මුලින්ම යම් තැඟීමක් ඇති කරගන්න (වීඩියෝ බලන්න, වැකි කියවන්න, ජයග්‍රහණය ගැන හිත දකින්න), එවිට ක්‍රියාව ඉබේම සිදුවේ යන්නයි. 'ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න' පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි ඒ ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන්ම කණපිට තරවමු. සාමාන්‍ය සඳුදා දවසක වැඩ පටන් ගැනීමට උපකාරී වන එකම සත්‍යය මෙයයි: මෝටිවේෂන් යනු ක්‍රියාවක් නිසා ලැබෙන ප්‍රතිඵලයකි, ක්‍රියාවක් ආරම්භ කිරීමට අවශ්‍ය ඉන්ධනය නොවේ. "සෑම විටම පාඩම් කරන්න නිතෙන්" සිසුන් ලඟ ඔබ මේ සතියේ සිට ක්‍රියාත්මක කළ යුතු රහස් තුනක් තිබේ.

කෙටි පිළිතුර: මෝටිවේෂන් කියන්නේ පාඩම් කිරීම නිසා ලැබෙන දෙයක් මිස, පාඩම් කිරීමට පෙර තිබිය යුතු දෙයක් නෙවෙයි. ඒ නිසා පාඩම් කරන්න නිතෙනකම් ඉන්න එක නතර කරලා, වැඩේ පටන් ගන්න එක ඉතා පහසු කරගන්න. උදාහරණයක් ලෙස, දිනපතා එකම වෙලාවකට විනාඩි විසි පහක කෙටි වැඩ මුරයක් (session) පටන් ගන්න. ඔබේ ප්‍රගතිය සටහනක සලකුණු කරන්න. එවිට "මම හැමදාම පාඩම් කරන කෙනෙක්" කියන හැඟීම ඔබ තුළ ඇති වෙයි. මතක තබා ගන්න: මුලින් වැඩේ පටන් ගන්න, එවිට ඒ වැඩේ නිසාම ඔබට උනන්දුව ඇති වේවි.

ඉරිදා රෑට ශිෂ්‍යයෙක් මෝටිවේෂන් වීඩියෝවක් බලයි. ඇඟ නිරිවැටී යයි. ජයග්‍රහණය ගැන සටහන් ලියයි. "හෙට මම ඔක්කොම කරනවා" යැයි සිතයි.

සඳුදා සවස 4 වන විට ඒ හැඟීම අතුරුදන් වී ඇත. ඒ හැඟීම දුර්වල වුවා නොව, කාලගුණය වෙනස් වනවා සේ එය සම්පූර්ණයෙන්ම නැති වී ගොස්ය. එවිට බොහෝ සිසුන් තීරණය කරන්නේ "මට මෝටිවේෂන් එක මදි, මම තව වීඩියෝ බලන්න ඕනෑ" කියායි. මෙය කිසිදා නොනවතින විෂම වක්‍රයකි.

මෙන්න මේ වක්‍රය බිඳ දැමිය හැකි ක්‍රමය. මෙය මෙම කොටසේ ඇති වැදගත්ම වාක්‍යයයි: **මෝටිවේෂන් කියන්නේ ක්‍රියාවකට අවශ්‍ය ඉන්ධනයක් (fuel) නෙවෙයි, එය ක්‍රියාවක් නිසා පිටවන දුමක් (exhaust) වැනි දෙයක්.** ඔබට හැඟීමක් එතකම් ඉඳලා වැඩ කරන්න බැහැ; ඔබ වැඩ කරන්න පටන් ගත් විටයි ඒ හැඟීම එන්නේ. "හැමදාම උනන්දුවෙන් ඉන්නවා" වැනි පෙනෙන ඕනෑම සිසුවෙක්

කරන්නේ උනන්දුවක් නැතිවත් වැඩේ පටන් ගැනීමයි. ඔවුන් ඉතා කුඩාවට වැඩ පටන් ගෙන, ජයග්‍රහණයක් ලබාගෙන, ඒ හරහා මෝටිවේෂන් එක උපයා ගනී.

කොහොමද උනන්දුව පවත්වා ගන්නේ? පියවර 3 ක වැඩපිළිවෙළ

පියවර 1 — මුලින්ම වැඩ කරන්න, හැඟීමක් අවශ්‍ය නොවන තරමට වැඩේ කුඩා කරන්න. මේ පොත පුරාම මම මේ ගැන සඳහන් කර ඇත්තේ එය ඉතා වැදගත් නිසයි. විනාඩි විසිපහක කෙටි කාලයක්, එක පොමොඩෝරෝ වටයක්, හෝ "කිසිම දවසක බිංදුව නොවීමේ" නීතිය වැනි දේ භාවිතා කරන්න. මතක තබා ගන්න: **මෝටිවේෂන් එකක් ඇත්තටම අවශ්‍ය වන්නේ වැඩේ පටන් ගන්නා මොහොතට පමණයි.** වැඩෙට බැස ගත් පසු එය ඉදිරියට ගෙන යාම පහසුයි. ඒ නිසා පටන් ගැනීම පහසු කිරීමට සැලසුම් සකස්න්න. හෙට පාඩම් කරන දේ අද රෑම මෙසය උඩින් තබා ගන්න. තීරණ ගැනීම අඩු කර වැඩේ පටන් ගැනීම පමණක් ඉතිරි කරගන්න.

පියවර 2 — ප්‍රගතිය ඇසට පෙනෙන්නට සලසන්න. වැඩ කිරීමෙන් ලැබෙන උනන්දුව ඔබ එකතු කරගත යුතුයි. ඔබ වැඩ කරන දින සටහන් කරන සටහනක් (streak chart), අවසන් කළ විෂය කොටස් ලැයිස්තුවක්, හෝ වැරදුණු ප්‍රශ්න අඩුවන අයුරු දැක්වෙන සටහනක් වැනි ඇසට පෙනෙන ප්‍රගතියක් තිබීම හෙට දවසේ වැඩ ආරම්භ කිරීමට ශක්තියක් ලබා දෙයි. (වැඩ කිරීම → දැකීම → හැඟීම → නැවත වැඩ කිරීම) යනු සත්‍ය මෝටිවේෂන් යන්ත්‍රයයි. මෙහි අනෙක් පැත්ත නම්: **ප්‍රගතිය ඇසට නොපෙනෙන විට, ඔබ කොතරම් වැඩ කළත් උනන්දුව නැති වී යයි.**

පියවර 3 — සාක්ෂි මත පදනම් වූ අනන්‍යතාවයක් ගොඩනගා ගැනීම. "මම ටිකක් පාඩම් කරනවා" යන සිතුවිල්ල ඉක්මනින් නැති වී යයි. නමුත් **"මම දිනපතා පාඩම් කරන කෙනෙක්"** යන හැඟීම (Identity) ඔබව ඉදිරියටම රැගෙන යයි. මෙය නිකමිම කටින් කියා ඇති කරගත හැකි දෙයක් නොවේ. එය ගොඩනැගෙන්නේ සාක්ෂි මගිනි. ඔබ දින 30 ක් නොකඩවා වැඩ කළහොත්, ඔබ "දිනපතා වැඩ කරන කෙනෙක්" බවට ඔබටම ඔප්පු වේ. එවිට 31 වන දිනයේ වැඩ කිරීම ඉතා පහසුය.

අපේ සිහින සහ අරමුණු වලට මොකද වෙන්නේ?

අනාගත සිහින, ඉලක්ක සහ අරමුණු ඉතා වැදගත්ය. නමුත් ඒවා වැදගත් වන්නේ **දිශාව (direction)** පෙන්වීමට මිස දිනපතා වැඩ කිරීමට අවශ්‍ය ඉන්ධන ලබා දීමට නොවේ. ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිඵල, ඔබ යන වෘත්තීය මාවත වැනි දේ ඔබේ ගමන ස්ථාවර කරයි. නමුත් අඟහරුවාදා උදේ පාඩම් කරන්න වාඩි කරවීමට ඒවාට සැමවිටම නොහැක. ඒ සඳහා පෙර සඳහන් කළ "යන්ත්‍රය" අවශ්‍ය වේ. ඔබේ අරමුණු බිත්තියේ අලවා ගන්න, නමුත් වැඩ ආරම්භ කිරීමට ඔබේ විනාඩි විසිපහේ සැලසුම විශ්වාස කරන්න.

වැදගත් සටහන් දෙකක්: ඇතැම් විට මෝටිවේෂන් නොමැති වීම ලෙඩක ලක්ෂණයක් විය හැකිය. එය බිය (fear), පසුගිය පාඩම් අතපසු වීම නිසා ඇතිවන පීඩනය, හෝ මානසික අවපීඩනය වැනි තත්ත්වයක් විය හැක. එවැනි වෙලාවක උදව් ඉල්ලීම ශක්තිමත් පියවරකි. එසේම, විවේකය යනු ඔබේ හතුරා නොවේ; එය ඔබේ යන්ත්‍රයේම කොටසකි. විවේකයක් නැතිව වැඩ කිරීමෙන් ඔබව ඉක්මනින්ම හෙම්බත් විය හැක (burnout).

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

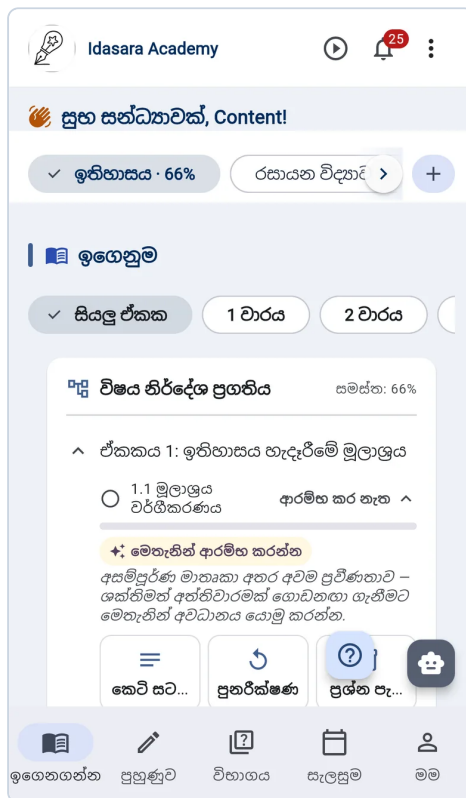
1. පළමු පියවර අදම ආරම්භ කරන්න: හෙට පාඩම් කරන වෙලාව තීරණය කරන්න, අවශ්‍ය පොත් මෙසය මත තබන්න, මුලින්ම කරන කුඩා කාර්යය කුමක්දැයි ලියා තබන්න.
2. දෙවන පියවර ක්‍රියාත්මක කරන්න: ඔබේ ප්‍රගතිය සටහන් කිරීමට කුඩා සටහනක් හෝ පෝස්ටරයක් සකසා දිනපතා පෙනෙන තැනක අලවන්න.
3. මෝටිවේෂන් වීඩියෝ සෙවීම නතර කරන්න: පාඩම් කරන්න තිබෙන්නේ නැති වෙලාවට වීඩියෝවක් බලනවා වෙනුවට, විනාඩි 5 ක් පමණක් වැඩ කිරීමට තීරණය කර වැඩේ පටන් ගන්න.

කෙටියෙන්

- මෝටිවේෂන් යනු ප්‍රතිඵලයකි, ඉන්ධනයක් නොවේ: වැඩ කිරීමෙන් එය නිපදවේ. වැඩේ පටන් ගන්නා තෙක් බලා සිටීම අසාර්ථක ක්‍රමයකි.
- යන්ත්‍රයේ කොටස්: පටන් ගැනීම පහසු කරන්න (කුඩා ඉලක්ක) → ප්‍රගතිය ඇසට පෙනෙන්නට සලසන්න (charts/trackers) → සාක්ෂි මත අනන්‍යතාවය ගොඩනගා ගන්න (නොකඩවා වැඩ කිරීමෙන්).
- සිහින සහ අරමුණු යනු දිශාවයි. විනාඩි 20 ක වැඩ මුරය යනු දිනපතා වැඩ කිරීමට අවශ්‍ය ආරම්භයයි.
- දිගුකාලීන අකමැත්ත ලෙඩක ලක්ෂණයක් විය හැක (බිය, ආතතිය). එවිට හේතුව සොයා පිළියම් යොදන්න.
- විවේකය යනු වැඩෙහිම කොටසකි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර ඇකඩමිය සහ එහි ඇති තාක්ෂණික මෙවලම් නිර්මාණය කර ඇත්තේ මෙම පියවර 3 පහසු කිරීමටයි. **අද දවසේ සැලසුම (Today's Plan)** මගින් වැඩේ පටන් ගැනීම පහසු කරයි. **ස්ට්‍රික්ස් (Streaks)** සහ ප්‍රගති සටහන් (Dashboards) මගින් ඔබ එදිනෙදා කරන වැඩ ඇසට පෙනෙන ලෙස පෙන්වයි. ඉඩසර ඇප් එකට ඔබට මෝටිවේෂන් ලබා දිය නොහැක, නමුත් මෝටිවේෂන් නිපදවන යන්ත්‍රය පවත්වා ගැනීමට එය ඔබට උදව් කරයි.



නිහර අසන ප්‍රශ්න

සමහර දවස්වලට කිසිම දෙයක් කරන්න හිතෙන්නේ නැහැ. මොකද කරන්නේ? ඒ සඳහායි 'හදිසි අවස්ථා' සඳහා වන විනාඩි පහේ නීතිය තිබෙන්නේ. කිසිම දෙයක් කරන්න බැරි දවසටත් විනාඩි 5 ක් පමණක් වැඩ කරන්න. එවිට ඔබේ දිනපතා වැඩ කිරීමේ වාර්තාව (streak) බිඳෙන්නේ නැත. සාමාන්‍යයෙන් විනාඩි 4 ක් යන විට ඔබට දිගටම වැඩ කිරීමට සිතෙනු ඇත.

මෝටිවේෂන් විඩියෝ සහ වැඩි කියවීම තරකද? නැත, ඒවා රසකැවිලි වැනිය. කලාතුරකින් රස විඳීම වරදක් නැත. නමුත් එය ඔබගේ එකම ක්‍රමය කර නොගන්න. විඩියෝවක් බැලීමෙන් පසු ඔබ ඇත්තටම වැඩ පටන් ගන්නවා නම් එය නොඳය. නැතිනම් එයින් වන්නේ කාලය නාස්ති වීම පමණි.

අනිත් ළමයි එක්ක සැසඳීමේදී මගේ උනන්දුව නැති වෙනවා. මේ ගැන සැසඳීම පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ විස්තර කර ඇත. කෙටියෙන් කිවහොත්, ඔවුන්ගේ සාර්ථකත්වය පිටුපස ඇත්තේ ඔවුන්ගේ මනෝභාවය (mood) නොව, ඔවුන් සකසා ගත් යන්ත්‍රයයි. ඔබ සටන් කළ යුත්තේ විෂය නිර්දේශය සමඟ මිස අන් අය සමඟ නොවේ.

දෛමවිසියන්ට පුළුවන්ද ළමයින්ව මෝටිවේට් කරන්න? (දෛමවිසියන් සඳහා) ළමයින්ට බලපෑම් කරනවා වෙනුවට, ඔවුන්ට මෙම 'යන්ත්‍රය' සකසා ගැනීමට උදව් වන්න. ඔවුන්ට පාඩම් කිරීමට නිශ්චිත වේලාවක් වෙන් කර දෙන්න, ඔවුන්ගේ ප්‍රගතිය සටහන් කරන සටහනක් බිත්තියේ අලවා දෙන්න, සහ වැදගත්ම දේ - ඔවුන්ගෙන් හැමවිටම "උනන්දුවක්" බලාපොරොත්තු නොවී, ඔවුන් කරන ක්‍රියාව අගය කරන්න.

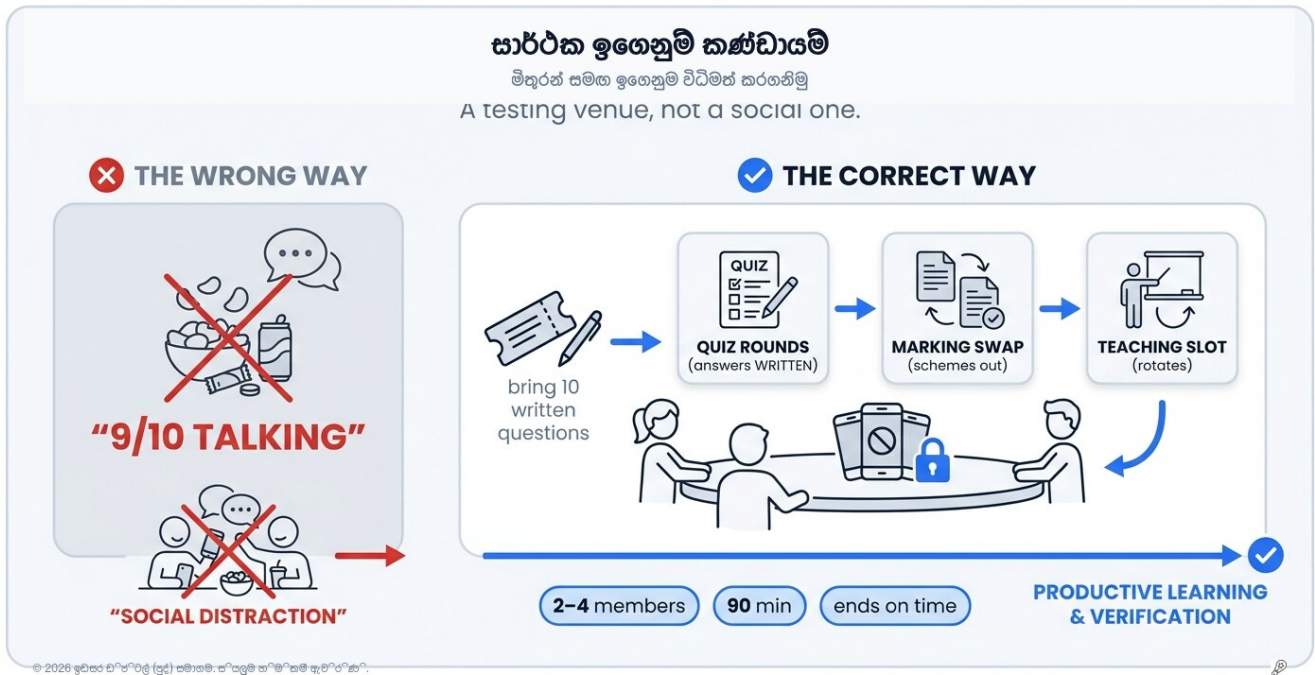
තවදුරටත් කියවීමට

මෙම යන්ත්‍රයේ අනෙකුත් කොටස්: පළමු දින 30 (පොත 4) (වැඩ පටන් ගැනීම) • "ඔයා පාඩම් කරනවා මම කවදාවත් දැකලා නැහැනේ" (පොත 4) (ඇසට පෙනෙන ප්‍රගතිය) • S සහ F ශ්‍රේණි වලින් පටන් ගැනීම (පොත 4) (සාක්ෂි මත අනන්‍යතාවය). දිශාව තෝරා ගැනීම: වෘත්තීය තෝරාගෙන ආපස්සට සැලසුම් කරන්න (පොත 3).

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists — [Spaced Practice](#) (දිනපතා කුඩාවට වැඩ කිරීමේ වැදගත්කම)
- What Parents Ask — [අකමැත්තට යටින් ඇති බිය](#)
- NHS — [අලසකමට වඩා වැඩි යමක් දැනෙන විට](#)
- ඉඩසර ක්‍රමය: 4 වන කොටස — [කාල කළමනාකරණය](#)

සැබවින්ම ප්‍රතිඵලදායී කණ්ඩායම් අධ්‍යයනය: එය සතුටු සාම්පියට නොව, දැනුම පරීක්ෂා කිරීමටයි



"මම යාළුවෝ එක්ක එකතු වෙලා පාඩම් කරන්නද?" යන ප්‍රශ්නයට ලැබෙන පිළිතුරු දෙවර්ගයකි. එකක්, "ඔව්, ඒක හරිම උනන්දු සහගතයි!" යන්නයි. අනෙක, "ඒපා, ඒකෙන් වෙන්වෙන්න කතා කර කර ඉන්න එක විතරයි!" යන්නයි. පුද්ගලයකුට මෙන්, මේ පිළිතුරු දෙකම නිවැරදිය. වෙනස ඇත්තේ ඔබ "කණ්ඩායම් අධ්‍යයනය" (Group Study) යන වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න මතය. ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න පොතේ මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපි එම වෙනස පැහැදිලි කරමු: මුලින්ම ඉගෙන ගන්නා අවස්ථාවේදී කණ්ඩායම් අධ්‍යයනය අසාර්ථක වන්නේ ඇයි? දැනුම පරීක්ෂා කිරීමේදී එය අතිශය සාර්ථක වන්නේ ඇයි? ඕනෑම කණ්ඩායම් හමුවීමක් ලකුණු ලබා දෙන මැෂිමක් බවට පත් කරන නීති තුන සහ එකිනෙකාට උගන්වා ගැනීමේ වටිනාකම මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරේ.

කෙටි පිළිතුර: මුලින්ම තනිවම පාඩම් කරන්න; කණ්ඩායමක් ලෙස මුණගැසිය යුත්තේ දැනුම පරීක්ෂා කිරීමට (Testing) පමණි. හැමෝම කලින් පාඩම් කර අවසන් වී පැමිණෙන, විනාඩි අනූවක නිශ්චිත සැකසුමකට අනුව එකිනෙකාගෙන් ප්‍රශ්න අසන, පිළිතුරු පරීක්ෂා කරන සහ මාරුවෙන් මාරුවට උගන්වන කණ්ඩායමක් සාර්ථක වේ. මෙවැනි කණ්ඩායමක සාමාජිකයන් 2-4ක් සිටීම ප්‍රමාණවත් වන අතර, සියලුම පංගම දුරකථන මේසය මැද ගොඩගසා තිබිය යුතුය.

සාමාන්‍ය කණ්ඩායම් අධ්‍යයනයක් සිදුවන ආකාරය දෙස බලන්න: යාළුවෝ එකතු වෙති, පොත් ඇරඹෙන තිබේ, කෑම බීම තිබේ, නොඳු වේනනාවක් තිබේ. නමුත් අවසානයේ බලන විට කාලයෙන් දහයෙන් පංගුවක් පාඩම් කිරීමටත්, ඉතිරි දහයෙන් නවයක්ම පාඩම් කිරීම ගැන කතා කිරීමටත් වැය වී ඇත. අවසානයේ හැමෝම සතුටින් විසිර ගියත්, අලුතින් ඉගෙන ගත් දෙයක් නැත. නිගමනය: කණ්ඩායම් අධ්‍යයනය වැඩ කරන්නේ නැත.

දැන් මේ දර්ශනය දෙස බලන්න: සිසුන් හතර දෙනෙක් සිටිති. ඔවුන් සැවොම එදිනට නියමිත පාඩම් කොටස් තනිවම ඉගෙන ගෙන අවසානය. ඔවුන් මුණගැසෙන්නේ විනාඩි අනූවකට පමණි. ඒ කාලය තුළ ඔවුන් එකිනෙකාගෙන් ප්‍රශ්න අසති, ලකුණු දීමේ පටිපාටිය (Marking scheme) අනුව එකිනෙකාගේ පිළිතුරු පරීක්ෂා කරති, වැරදුණු තැන් පැහැදිලි කර දෙති. නිගමනය: කණ්ඩායම් අධ්‍යයනය විශිෂ්ට ලෙස වැඩ කරයි.

නම එකම වුවත්, මේවා ක්‍රියා කරන ආකාරය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්ය. මෙහි රහස්‍ය මෙයයි: **නව කරුණු මොළයට ඇතුළත් කර ගැනීමට (Input) කණ්ඩායම් අධ්‍යයනය ඉතා අසාර්ථක වන අතර, මොළයේ ඇති දැනුම පරීක්ෂා කිරීමට (Output) එය ඉතා සාර්ථක වේ.** යමක් මුල්වරට කියවීම, සටහන් ගැනීම සහ තේරුම් ගැනීම තනිවම කළ යුතු (Me Time) වැඩකි. මන්ද එහිදී ඔබට වැරදීමට ඇති නිදහස සහ ඔබේ වේගයට වැඩ කිරීමේ හැකියාව අවශ්‍ය වේ. නමුත් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීම (Retrieval) - විශේෂයෙන්ම මිතුරන් ඉදිරියේ මතකයෙන් පිළිතුරු සැපයීම සහ ඒවා වෙනත් අයෙකු ලවා පරීක්ෂා කරවා ගැනීම - තනිවම කරනවාට වඩා වැඩි වටිනාකමක් එක් කරයි. ඔබ කණ්ඩායම "පරීක්ෂණ මධ්‍යස්ථානයක්" ලෙස නාවිතා කරන්නේ නම්, මේ පොතේ අප සාකච්ඡා කළ සියලුම සාර්ථක ඉගෙනුම් ක්‍රම එකවර ක්‍රියාත්මක වේ.

දැනුම පරීක්ෂා කරන කණ්ඩායමක් මෙතරම් සාර්ථක වන්නේ ඇයි?

එය වගකීමක් සහිතව මතකය අවදි කිරීමක් (Retrieval with teeth): මිතුරෙකු ප්‍රශ්නයක් ඇසූ විට, ඔබ පොත බලන්නේ නැතිව මතකයෙන්ම පිළිතුරු දිය යුතුය. එහිදී දැනෙන කුඩා පීඩනය, නියම විභාග ශාලාවකදී දැනෙන පීඩනයට සමානය. අපගේ 'නර්වස් වීම' (Nerves) පිළිබඳ පරිච්ඡේදයේ සඳහන් පරිදි, මෙවැනි සුළු පීඩනයක් යටතේ මතකය අවදි කිරීමෙන් නියම විභාග දිනයට ඔබව නොඳින්න සුදානම් වේ.

ඔබේ ඇසට නොපෙනෙන වැරදි අත් අයට පෙනේ: ඔබ "නිවැරදියි" කියා සිතා සිටින වැරදි පිළිතුරු තනිවම පරීක්ෂා කිරීමේදී මගහැරී යා හැක. නමුත් කණ්ඩායමකදී, මිතුරෙකු "පොඩ්ඩක් ඉන්න, පිළිතුරු පත්‍රයේ තියෙන්නේ ඔය විදිහට නෙවෙයිනේ" යැයි පැවසූ සැනින් ඔබේ වැරද්ද නිවැරදි වේ. මෙය නොමිලේ ලැබෙන බාහිර ඇගයීමකි.

ඉගැන්වීම යනු ගැඹුරුම පරීක්ෂණයයි: යම් කරුණක් තේරුම් ගැනීමට අපහසු මිතුරෙකුට ඔබ එය පැහැදිලි කර දෙන මොහොතේ, ඔබ එම කරුණ ඇත්තටම දන්නවාද නැතිනම් දන්නවා කියා සිතා සිටිනවා පමණක්ද යන්න ඔබට වැටහේ. ඉගැන්වීමේදී ඔබ ශබ්ද නගා කරුණු පැහැදිලි කරන නිසා එය මතකයේ නොඳින්න තැන්පත් වේ. කණ්ඩායමක මාරුවෙන් මාරුවට උගන්වන විට, හැමෝටම මේ වාසිය ලැබේ.

සාර්ථක කණ්ඩායම් අධ්‍යයනයක් පවත්වාගෙන යන්නේ කොහොමද? නීති තුන

නීති 1 — සුදානම් වී එන්න, නැත්නම් එන්න එපා: කණ්ඩායම මුණගැසිය යුත්තේ දැනටමත් තනිවම පාඩම් කර අවසන් වූ කරුණු පරීක්ෂා කිරීමට මිස, අලුතින් පාඩම් කිරීමට නොවේ. කණ්ඩායමට ඇතුළු වීමේ "ටිකටි පත" විය යුත්තේ අදාළ පාඩමෙන් ඔබ විසින්ම සකස් කරන ලද ප්‍රශ්න දහයකි. ප්‍රශ්න නැතිව එන අයෙකුට එදින කණ්ඩායමට සහභාගී විය නොහැක. මේ නීතිය නිසාම නිකම් කයිය ගැසීමේ අවස්ථාව නැති වී යයි.

නීති 2 — විනාඩි අනුවක කාලය සැලසුම් කරන්න, නියමිත වෙලාවට අවසන් කරන්න: සාර්ථක කාලසටහනක් මෙන්: ප්‍රශ්න වට කිහිපයක් (ප්‍රශ්න අසයි, පිළිතුරු ලියයි, පරීක්ෂා කරයි), පිළිතුරු පත්‍ර මාරු කර ලකුණු දීම, ඉගැන්වීමේ වාරය (එදිනට නියමිත සාමාජිකයා අමාරුම කොටස පැහැදිලි කරයි), සහ අවසාන විනාඩි පහේදී ලබන සතියේ මාතෘකා තීරණය කිරීම. කාලය සීමා කිරීමෙන් වැඩෙහි ගුණාත්මකභාවය වැඩි වේ.

නීති 3 — සාමාජිකයන් 2-4ක් පමණක් තෝරාගන්න; තෝරාගත යුත්තේ ලිංගභේදය මත නොව බැරෑරුම්කම මතයි: කණ්ඩායමක සාර්ථකත්වය තීරණය වන්නේ එහි සිටින අවම උනන්දුවක් දක්වන පුද්ගලයා මතය. එබැවින් වැඩිට කැපවෙන අය පමණක් තෝරාගන්න. මෙහිදී මතක තබා ගත යුතු තීන්ත ඇත්තක් ඇත: **ඔබේ හොඳම යාළුවා සැමවිටම ඔබේ හොඳම අධ්‍යයන සහකරු නොවිය හැක.** හොඳම යාළුවා සමඟ පසුව විනෝද විය හැක, නමුත් විභාගය ජය ගැනීමට වැඩ කරන සහකරුවන් අවශ්‍ය වේ. (විවිධ මට්ටම්වල සිසුන් සිටීම ගැටලුවක් නොවේ, මන්ද ඉගැන්වීමේ වාරයේදී දක්ෂ ශිෂ්‍යයාට වැඩිපුර පුහුණුවක් ලැබෙන අතර අනෙක් අයට හොඳ පැහැදිලි කිරීමක් ලැබේ.)

අනෙක් කරුණු: සතිපතා මුණගැසෙන්න, ජංගම දුරකථන පසෙකින් තබන්න, සහ කණ්ඩායමේ වටිස්ඇප් (WhatsApp) ගෘෂ් එක වැඩ කටයුතු සම්බන්ධීකරණයට පමණක් පාවිච්චි කරන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. නීතිවලට එකඟ වන, වැඩ කිරීමට උනන්දුවක් ඇති මිතුරන් එකෙකු හෝ තිදෙනෙකු සොයාගන්න. මුලින්ම ඔවුන්ට මේ "ටිකට් පත" ගැන සහ නීති ගැන පැහැදිලි කරන්න.
2. ඔබ සැවොම දැනටමත් පාඩම් කර ඇති මාතෘකාවක් තෝරාගෙන පළමු විනාඩි අනුවක හමුවීම පවත්වන්න. වැඩේ හොඳින් කෙරීගෙන යනවා වුවත් නියමිත වෙලාවට අවසන් කරන්න. එවිටයි ඊළඟ දවසේත් එන්නට උනන්දුවක් ඇති වන්නේ.
3. පළමු හමුවීමේ සිටම මාරුවෙන් මාරුවට ඉගැන්වීම ආරම්භ කරන්න. එහිදී වැඩිපුරම ඉගෙන ගන්නේ උගන්වන පුද්ගලයා බව පසුව ඔවුන්ට කියා දෙන්න.

කෙටියෙන්

- අලුතින් ඉගෙන ගැනීමට (Input) කණ්ඩායම් අධ්‍යයනය සුදුසු නැත. එය සුදුසු වන්නේ දැනුම පරීක්ෂා කිරීමටයි (Output).
- **නීතිය 1:** ලියාගත් ප්‍රශ්න 10ක් රැගෙන එන්න. එය කණ්ඩායමට ඇතුළු වීමේ ටිකට් පතයි.
- **නීතිය 2:** විනාඩි 90ක නියමිත සැලසුමක් පවත්වා ගන්න. ප්‍රශ්න ඇසීම, ලකුණු දීම සහ ඉගැන්වීම එයට ඇතුළත් විය යුතුය.
- **නීතිය 3:** සාමාජිකයන් 2-4ක් පමණක් තෝරාගන්න. මිත්‍රකමට වඩා බැරෑරුම්කමට මුල්තැන දෙන්න.
- දුරකථන පසෙකින් තබන්න. වටිස්ඇප් ගෘෂ් එක වැඩ සැලසුම් කිරීමට පමණක් සීමා කරන්න.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

මෙම කණ්ඩායම් ක්‍රියාවලිය පහසු කිරීමට **ඉඩසර ඇකඩමිය** ඔබට උදව් කරයි. අපගේ **micro-quizzes** (නොමිලේ) සහ **flash cards** (ගෙවන සාමාජිකත්ව සඳහා) ප්‍රශ්න වට සඳහා සෘජුවම භාවිතා කළ හැක. ඔබ ඉගෙන ගන්නා ප්‍රමාණය පෙන්වන **streaks** සහ **progress views** මගින් කණ්ඩායම තුළ නිරන්තර උනන්දුවක් ඇති කරයි. තනිවම පාඩම් කරමින් රැකියාවක නිරත වන සිසුන් සඳහා, ඉඩසර හි **working-teen community** එක හරහා ඕනෑම ප්‍රදේශයක සිටින බැරෑරුම් අධ්‍යයන සහකරුවන් සොයාගත හැක.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මම අනෙක් අයට වඩා දක්ෂයි - කණ්ඩායමෙන් මට ලැබෙනවාට වඩා දෙයක් මගෙන් අතිම වෙනවා නේද? නැත, නැවත සිතා බලන්න. අනෙක් අයට ඉගැන්වීම හරහා සිදු වන්නේ ඔබේ දැනුම තවදුරටත් නතවුරු වීමයි. එසේම අනෙක් අය අසන ප්‍රශ්න නිසා ඔබ තනිවම පාඩම් කරන විට මගහැරුණු තැන් ඔබට අසු වේ. එනෙත් සති කිහිපයකට පසු සැබවින්ම ප්‍රතිඵලයක් නැතිනම්, ඔබට වඩාත් ගැලපෙන එක් සහකරුවෙකු පමණක් තෝරාගන්න.

මගේ යාළුවෝ හැමෝම කණ්ඩායමට එකතු කරගන්න අහනවා. කාගේවත් නිත රිදුවන්නේ නැතුව කණ්ඩායම කුඩාවට තබා ගන්නේ කොහොමද? අර "ප්‍රශ්න 10 රැගෙන ඒමේ" නීතිය ක්‍රියාත්මක කරන්න. එය ඉතා සාධාරණ නීතියකි. වැඩේට බැරැරුම් නැති අය සති දෙකක් යඳ්දී ප්‍රශ්න ලියාගෙන ඒම මගහරිනු ඇත. එවිට ඔවුන් නිතැතින්ම කණ්ඩායමෙන් ඉවත් වේ.

ඔන්ලයින් (Online) කණ්ඩායම් අධ්‍යයනය සාර්ථකද? ඔව්, නීති එලෙසම පිළිපදින්නේ නම් සාර්ථකයි. පිළිතුරු ලියා ඡායාරූපයක් ගෙන නුවමාරු කරගත හැක. ඉගැන්වීමේ වාරය screen sharing හරහා කළ හැක. මෙහිදී දුරකථනය පාවිච්චි කරන නිසා අනවශ්‍ය ඇප් (Apps) භාවිතා නොකිරීමට ස්වයං විනයක් තිබිය යුතුය.

යාළුවෝ එක්ක තරඟ කිරීම හොඳද? ක්‍රියාවලිය (Process) සමඟ තරඟ කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස: "වැඩිපුරම දවස් ගණනක් පාඩම් කළේ කවුද?" හෝ "ප්‍රශ්න පත්‍ර වැඩිපුරම කළේ කවුද?" වැනි දේ ගැන තරඟ කිරීමෙන් සැමටම යහපතක් වේ. නමුත් ලකුණු හෝ පන්ති මට්ටම් (Ranks) ගැන පමණක් තරඟ කිරීමෙන් කණ්ඩායම තුළ අනවශ්‍ය ජීවනයක් ඇති විය හැක.

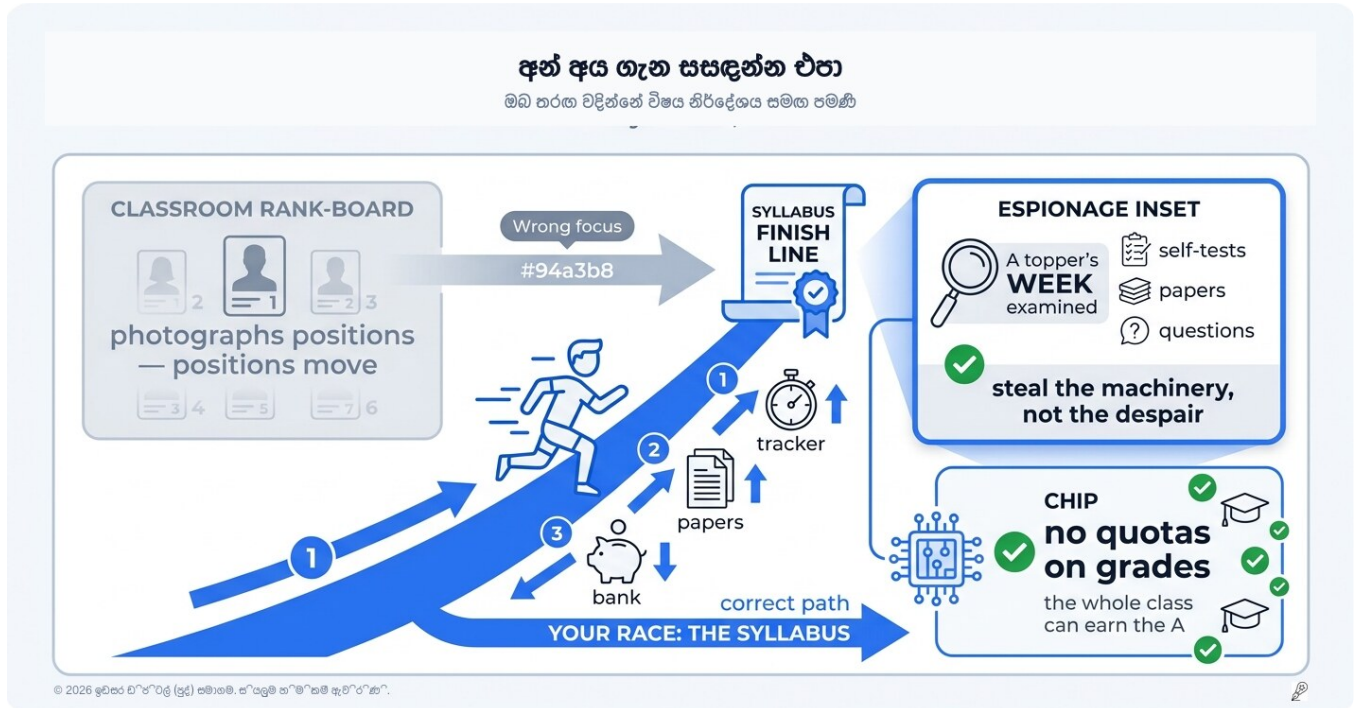
තවදුරටත් කියවීමට

තනිවම පාඩම් කරන කාලය (Me Time) ගැන: තනිවම පාඩම් කරන කාලය (පොත 1). විද්‍යා විෂයන් ඉගෙන ගන්නා විට ශබ්ද නගා පැහැදිලි කරන ආකාරය: විද්‍යාව පාඩම් කරන්නේ මෙහෙමයි (පොත 3). අන් අය සමඟ තමන්ව සංසන්දනය කිරීම ගැන: "හැමෝම මට වඩා දක්ෂයි".

මූලාශ්‍ර

- The Learning Scientists — [Retrieval Practice](#) (පරීක්ෂා කිරීම ප්‍රධාන ඉගෙනුම් ක්‍රමය ලෙස)
- Smith, A. et al. (2016) — [retrieval under stress](#) (සුළු පීඩනයක් යටතේ මතකය අවදි කිරීමේ වැදගත්කම)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 1 — The Human Foundation & Active Recall](#)

"හැමෝම මට වඩා දක්ෂයි": සසඳන්න ගිහින්න අමාරුවේ වැටෙන හැටි සහ ඔබ ඇත්තටම දුවන තරගය



සෑම පන්ති කාමරයක් තුළම අපට නොදැනීම එක දෙයක් නිර්මාණය වෙනවා: ඒ තමයි 'රේන්ක්' (ranks), පන්තිය ඉස්සරහා ලකුණු කියවන එක, සහ නැදෑ ගෙදරක ගියත් ඇතෙහ අනිත් දරුවන්ගේ ප්‍රතිඵල. මේ නිසාම බොහෝ ශිෂ්‍යයන්ගේ නිත ඇතුළේ ඇතෙන්නේ තමන්ගේ දක්ෂතාවයට වඩා අනුන්ගේ නම් ඇතුළත් ලකුණු පුවරුවක් ගැන විතරයි. ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න පොතේ මේ පරිච්ඡේදයෙන් අපි මේ "සැසඳීමේ උගුල" ගැන කතා කරනවා. රේන්ක් වලින් ඇත්තටම මනින්නේ මොනවාද? ඔබ මුහුණ දෙන විභාගය ඔබේ පන්ති කාමරයට වඩා වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද? සහ ඔබේ මේ සැසඳීමේ සහජ ගතිය ඔබේ දියුණුවට හරවා ගන්නේ කොහොමද කියලා අපි බලමු.

කෙටි රිප්ලය: ඔබ මුහුණ දෙන වැදගත්ම විභාගය සමත් වෙන්න ඕනේ ඔබේ පන්තියේ ප්‍රමාදයට වඩා වැඩිවෙත් වෙලා නෙවෙයි, විෂය නිර්දේශයට සහ ලකුණු දීමේ පටිපාටියට අනුකූලවයි. පන්තියේ හැමෝමම වුණත් 'A' එකක් ගන්න පුළුවන්. පන්තියේ පළවෙනියාට ඉන්නේ ඔහුට තියෙන සුවිශේෂී හැකියාවක් නිසා නෙවෙයි, ඔහු පාවිච්චි කරන 'ක්‍රමවේදය' නිසයි. ඒ ක්‍රමවේදය කොරි කරන්න. ඔබට සසඳන්න ඕනේ පන්තියේ නිමල් එක්ක නෙවෙයි, ගිය මාසේ නිටපු ඔබ එක්කයි.

දහස් ගණන් දරුවන්ගේ ඉගෙනීමේ උනන්දුව නැති කරන එක වාක්‍යයක් තියෙනවා: "මොකටද මනන්නි වෙන්නේ? කොහොමත් නිමල් මට වඩා දක්ෂයිනේ."

මේක නිතරමානිකම වගේ පෙනුනට, ඇත්තටම මේක වස විසක් වගේ වැඩ කරන දෙයක්. "එයා දක්ෂයි" කියලා නිතර කොටම අපිට නිතෙන්නේ ඒක වෙනස් කරන්න බැරි දෙයක් කියලයි. "එයාට ඒක උපතින්ම තියෙනවා, මට නැහැ" කියලා නිතර කොට මනන්නි වෙත එක තේරුමක් නැති වැඩක් වගේ දැනෙනවා. අනිත් අය ගැන විපරම් කරන එක මනුෂ්‍ය ස්වභාවයක් වුණත්, ඒකෙන් වැරදි 'නිගමනයකට' එන එක තමයි උගුල.

අපි මේ නිගමනයට ක්‍රම තුනකින් පහර දෙමු: ලකුණු පුවරුවකින් ඇත්තටම මනින්නේ මොනවාද? ඔබ ඇත්තටම දුවන තරගය මොකක්ද? සහ සැසඳීමේ පුරුද්ද කොයි පැත්තටද හරවන්න ඕනේ?

ලකුණු පුවරුවෙන් ඇත්තටම මනින්නේ මොනවාද?

පන්තියේ රැන්ක් එකක් හෝ ලකුණු කියවන කොට අපිට තිබෙන්නේ ඒ මනින්නේ අපේ මොළයේ ශක්තිය කියලයි. හැබැයි පොඩ්ඩක් ගැඹුරින් බලන්න ඒ ලකුණු හැඳෙන්න බලපාන දේවල් දිනා: **අතීතයේ පටන් තිබුණු වෙනස්කම්** (පන්තියේ පළවෙනියා 3 වසරේ ඉඳන් ටියුෂන් ගියා වෙන්න පුළුවන්, ගෙදර ඉංග්‍රීසියෙන් කතා කරනවා වෙන්න පුළුවන්), **දැනට පාවිච්චි කරන වෙනස් ක්‍රමවේද** (උපතින්ම මොළකාරයෝ කියලා නිතෙත අය ඇත්තටම කරන්නේ අපිට නොපෙනෙන ස්වයං-පරීක්ෂණ වගේ නිවැරදි ක්‍රමවේද), සහ **එක්තරා මොහොතක ඡායාරූපයක්** (රැන්ක් එකක් කියන්නේ ඒ වෙලාවේ තිබුණු තත්ත්වය විතරයි, ඒක වෙනස් වෙන්න පුළුවන්).

මෙතෙක් අදහස් වෙන්නේ පන්තියේ පළවෙනියා දක්ෂ නැතැ කියන එක නෙවෙයි. එයා අද ඉන්නේ ඉදිරියෙන් තමයි. හැබැයි ඒ පරතරය හැදිලා තියෙන්නේ **ඔහුගේ අතීතය සහ ඔහු පාවිච්චි කරන ක්‍රමවේද (machinery) නිසයි, ඔහුට පමණක් උරුම වුණු විශේෂ දෙයක් නිසා නෙවෙයි**. අතීතය වෙනස් කරන්න බැරි වුණත්, ඔහු පාවිච්චි කරන ක්‍රමවේද ඔබටත් කොපි කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා රැන්ක් එකක් දිනා බලලා "මම මෙතනයි ඉන්නේ" කියලා දුක් වෙනවා වෙනුවට, "එයා මොනවා කරලද ඔහනට ගියේ?" කියලා නොයලා බලන එක තමයි වටින්නේ.

ඔබ ඇත්තටම දුවන්නේ මොන තරගයද?

පන්ති කාමරයේදී අපිට අමතක වෙන ලොකු සත්‍යයක් තියෙනවා: **සාමාන්‍ය පෙළ හෝ උසස් පෙළ විභාගය ලකුණු කරන්නේ ඔබේ පන්තියේ ළමයි එක්ක සසඳලා නෙවෙයි**. ඔබේ ලකුණු තීරණය වෙන්නේ ඔබ විෂය නිර්දේශය කොට්ටර දන්නවද සහ ලකුණු දීමේ පටිපාටියට (marking scheme) කොට්ටර ගැලපෙනවද කියන එක මතයි. ඔබේ පන්තියේ හැමෝටම 'A' එකක් ගන්න පුළුවන්, නැත්නම් හැමෝටම 'A' නැති වෙන්නත් පුළුවන්. පන්තියේ ළමයා ඔබේ හතුරා නෙවෙයි. ඔබේ සැබෑ සගයා විය යුත්තේ ලකුණු දීමේ පටිපාටියයි. (උසස් පෙළ Z-score එකේදී සැසඳීමක් තිබුණත්, ඒක මුළු රටේම දස දහස් ගණන් සිසුන් එක්ක කරන දෙයක් මිසක් ඔබේ පන්තියේ 20-30 දෙනා එක්ක කරන දෙයක් නෙවෙයි).

ඒ නිසා ඔබේ ප්‍රශ්නය වෙන්න ඕනේ "මම අතින් අයට වඩා ඉදිරියෙන්ද?" කියන එක නෙවෙයි, "මම මීට කලින් හිටපු තැනට වඩා ඉදිරියෙන්ද? විෂය නිර්දේශයේ වැඩ කටයුතු මම නියමිත කාලයට අවසන් කරලා තියෙනවාද?" කියන එකයි. අන්න ඒ නිසයි අපි ඔබට සිලබස් චෙක්ලිස්ට් (checklist) සහ වැරදුණු ප්‍රශ්න බැංකු (Mistake Bank) පාවිච්චි කරන්න කියලා නිතරම කියන්නේ. **තමන්ගේම මිනුම් දැඩු තියෙන ශිෂ්‍යයෙක් පන්තියේ රැන්ක් එක දිනා බලන්නේ හරියට වෙන රටක කාලගුණය ගැන බලනවා වගේ - ඒක දැනගන්නා කියලා තමන්ගේ දවසේ සැලසුම වෙනස් වෙන්නේ නැහැ**.

සැසඳීමේ පුරුද්ද නිවැරදි පැත්තට හරවමු

අතින් අය එක්ක සැසඳෙන එක අපේ මොළයේ ස්වභාවයක්. ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කරන්න බැහැ. හැබැයි ඒක මේ විදිහට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්:

1. **පසුපසට හැරී බලන්න - ඔබ සහ ඔබ:** ගිය මාසේ ජෙපර් එකේ ලකුණු සහ මේ මාසේ ලකුණු සසඳන්න. ඔබේ පාඩම් කරන පැය ගණන හෝ වැඩ කරපු දවස් ගණන (streak) සසඳන්න. මෙතෙක් ඔබට ලොකු උනන්දුවක් ලැබෙනවා, මොකද මේ හැම දෙයක්ම පාලනය කරන්නේ ඔබම නිසයි.
2. **ප්‍රතිඵලය නෙවෙයි, කරන විදිහ (Process) සසඳන්න:** ඔබේ යාළුවෙක් එක්ක සැසඳෙනවා නම්, "එයාට ලකුණු කීයද?" කියලා අහනවා වෙනුවට "එයා මේ සතියේ ජෙපර් කීයක් කළාද?", "එයා කොතොමද මේ කොටස පාඩම් කළේ?" කියලා සසඳන්න. වැඩ කරන විදිහ සැසඳීමෙන් ඔබ දෙදෙනාම දියුණු වෙනවා.
3. **සමාජ මාධ්‍ය (Social Media) ගැන පරීක්ෂම් වන්න:** විභාග කාලයට ෆේස්බුක් හෝ ඉන්ස්ටග්‍රෑම් බලන එක ලොකු උගුලක්. අතින් අය දාන්නේ තමන්ගේ ජීවිතේ නොඳුම අවස්ථා විතරයි (කවුරුවත් තමන් පාඩම් කරගන්න බැරුව අඬන හෝ ජෙපර් එකක් අහාගන්න වෙලාවල් පෝස්ට් කරන්නේ නැහැ). ඒ නිසා අනුන්ගේ ව්‍යාප්ත පෙනුම එක්ක ඔබේ සැබෑ ජීවිතය සසඳන්න එපා.

දෙමාපියන්ටත් පණිවිඩයක් කියෙනවා: නෑදෑ දරුවන්ගේ ලකුණු එක්ක තමන්ගේ දරුවා සසඳන එක දැන්වත් නතර කරන්න. ඒකෙන් දරුවාගේ නිසේ ඇති වෙන්නේ වෛරයක් සහ කලකිරීමක් විතරයි. ඒ වෙනුවට දරුවා ගිය සතියට වඩා අද මොනවාද අලුතින් ඉගෙන ගත්තේ කියලා බලන්න.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ (හෝ අද රෑම කරන්න)

1. **විපරම් කරන්න:** ඔබ වැඩියෙන්ම ඊර්ෂ්‍යා කරන හෝ දක්ෂයි කියලා හිතන ශිෂ්‍යයා දිනා පොඩ්ඩක් බලන්න. ඔහු ලකුණු ගන්නේ කොතොමද කියලා නෙවෙයි, ඔහු සතියක් ඇතුළත වැඩ කරන්නේ කොතොමද කියලා බලන්න. ඔහු කරන හොඳ ක්‍රම දෙකක් ඔබේ වැඩපිළිවෙළටත් එකතු කරගන්න.
2. **ඔබේම වාර්තාවක් හඳුන්වන්න:** එක පිටුවක ගිය මාසේ ඔබ කරපු වැඩ (පේපර් ගණන, පාඩම් කරපු දින ගණන) සහ මේ මාසේ තොරතුරු ලියන්න. හැම මාසෙම මේක කරන්න.
3. **සමාජ මාධ්‍ය නාවකාලිකව නවත්වන්න:** විභාග කාලයට අනුන්ගේ ලස්සන පින්තූර පෙන්වන ඇප්ස් (Apps) වලින් ඇත් වෙන්න. සතියක් ඇතුළත ඔබේ මානසික නිදහස කොච්චර වැඩි වෙනවාද කියලා ඔබටම දැනේවි.

කෙටියෙන්

- උගුල තියෙන්නේ අනිත් අය ගැන දැනගන්න එකේ නෙවෙයි, ඒ පරතරය වෙනස් කරන්න බැහැ කියලා හිතන එකෙයි.
- රෑන්ක් කියන්නේ ඒ මොනොනේ ඡායාරූපයක් විතරයි. පන්තියේ පළවෙනියාගෙන් ඉගෙන ගත යුතු එකම දේ ඔහු වැඩ කරන ක්‍රමවේදයයි.
- විභාගයේදී ඔබ තරග කරන්නේ විෂය නිර්දේශය එක්කයි. පන්තියේ හැමෝටම වුණත් 'A' ගන්න පුළුවන්.
- ඔබව සසඳන්න ඕනේ ඔබේම අතීතය එක්කයි.
- දෙමාපියන් නෑදෑ දරුවන් සමඟ සැසඳීම නතර කර, දරුවාගේ ක්‍රමවේදයට සහ උත්සාහයට ප්‍රශංසා කළ යුතුයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

ඉඩසර (Idasara) ඇප් එක නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේම මේ රෑන්ක් පීඩනයෙන් ඔබව මුදවා ගන්නයි. එහි ඇති **Streaks, Syllabus Tracker** සහ **Mistake Bank** නරනා ඔබට පෙනෙන්නේ ඔබ විෂය නිර්දේශයට සාපේක්ෂව කොතැනද ඉන්නේ සහ ඔබ මීට වඩා දියුණු වෙලා තියෙන්නේ කොතොමද කියන එකයි. ඔබේ සැබෑ තරගය ඔබ සමඟම බව ඉඩසර ඇකඩමිය ඔබට නිතරම මතක් කර දෙනවා.

←

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. ඔබේම 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

නමුත් අපේ ඉස්කෝලේ හැමෝම ඉස්සරහා රැන්ක් එක කියවනවා. මට ඒකෙන් බේරෙන්න බැහැනේ? ඒක ඇහෙන එක වළක්වන්න බැහැ, හැබැයි ඒකෙන් ඔබේ ගමන තීරණය කරන්න දෙන්න එපා. රැන්ක් එක කියවන කොට ඒක තොරතුරක් විතරක් කරගන්න. "අද පළවෙනියා වුණේ කවුද? එයා මොනවාද අලුතින් කරන්නේ?" කියලා බලන්න. ඔබේ සැබෑ රිපෝට් කාඩ් එක වෙන්න ඕනේ ඔබ පසුගිය මාසයට වඩා දියුණු වෙලා තියෙනවාද කියන එක පෙන්වන ඔබේම සටහන් පොතයි.

මම මාවම සසඳලා බැලුවත් මම දියුණු වෙලා නැත්නම් මොකද කරන්නේ? අන්න ඒක තමයි වැදගත්ම දේ. එතකොට ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ ඔබේ හැකියාවේ නෙවෙයි, ඔබ වැඩ කරන 'ක්‍රමවේදයේ' (machinery). එතකොට ඔබ කළ යුත්තේ පාඩම් කරන ක්‍රමය වෙනස් කිරීමයි (උදාහරණයක් ලෙස: නිකම්ම කියවන්නේ නැතිව පේපර්ස් කිරීම). දියුණුවක් නැති වීම කියන්නේ රෝග විනිශ්චයක් (diagnosis) වගේ දෙයක්. ඒකට ප්‍රතිකාර තියෙනවා. හැබැයි මේ මානසික ජීවිතය නිසා ඔබට නින්ද යන්නේ නැත්නම්, කෑම රුචිය නැති වෙලා නම්, අනිවාර්යයෙන්ම විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට හෝ ගුරුවරයෙකුට ඒ බව පවසන්න.

තරගකාරීත්වයක් තියෙන එක හොඳ නැද්ද? හොඳයි, හැබැයි ඒක 'වැඩ කරන ක්‍රම' බෙදාගන්නා තරගයක් විය යුතුයි. හොඳම තරගය තමයි දෙන්නෙක් එකතු වෙලා "අපි මේ සතියේ පේපර් 5ක් ඉවර කරමු" වගේ ඉලක්ක වලට යන එක. පැරදුණාම අධෛර්යවත් වෙත තරගයකට වඩා, පැරදුණාම තව උනන්දු වෙත තරගයක් තෝරාගන්න.

දෙමාපියෙක් විදිනට මම දරුවාව සසඳන්නේ බය නිසයි. මම ඒක නතර කරන්නේ කොහොමද? ඔබේ ඒ බය ඇති වෙන්නේ දරුවාට තියෙන ආදරය නිසයි. හැබැයි ඒ බය ප්‍රකාශ කරන විදින වැරදියි. දරුවාට "අරයා බලන්න" කියනවා වෙනුවට, දරුවාගේ වැඩපිළිවෙළ (plan) ගැන සොයා බලන්න. දරුවා අද වැරදුණු ප්‍රශ්න 5ක් ඉගෙන ගන්නා නම්, ඒක නෑදෑ දරුවෙක්ගේ 'A' 9කට වඩා වටිනා බව තේරුම් ගන්න.

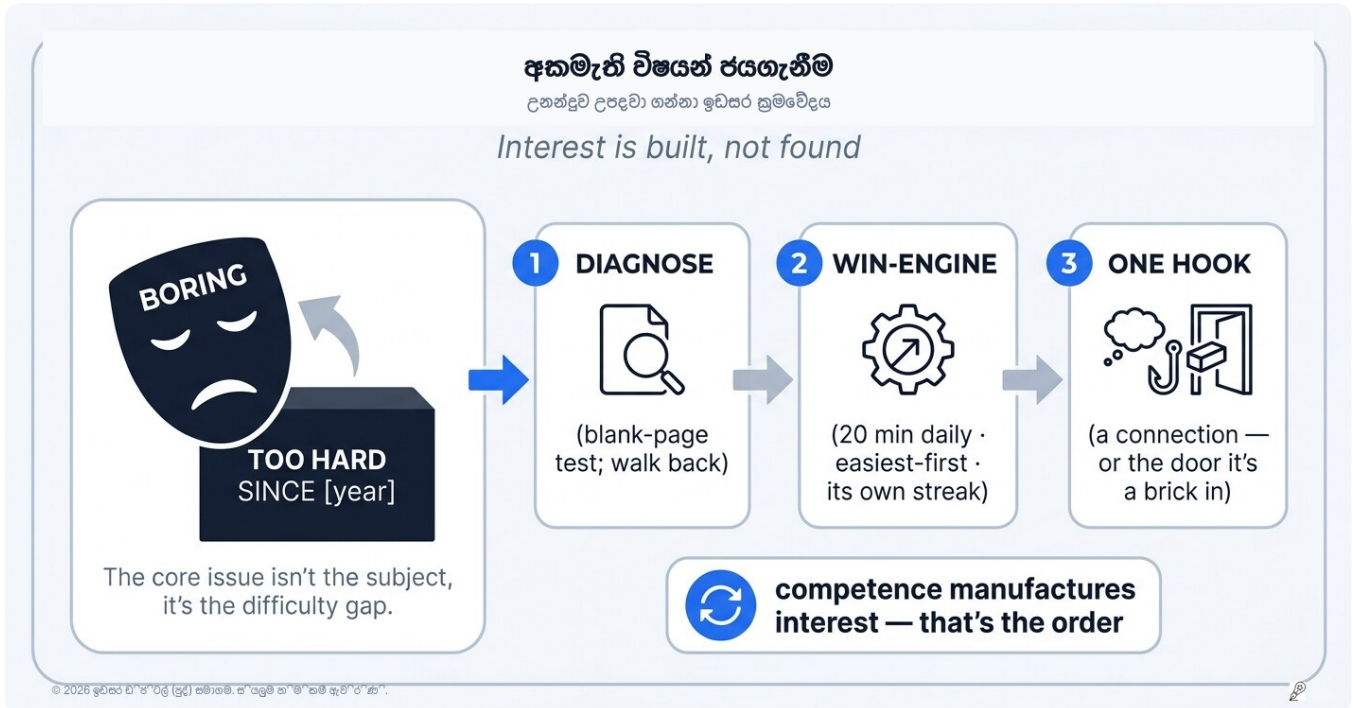
තවදුරටත් කියවීමට

මේ පරිච්ඡේදයට අදාළ තවත් කරුණු දැනගන්න මේවා කියවන්න: [සඳුදා උදේටත් නියෙන උනන්දුව \(Motivation\)](#) • විභාගය කියන්නේ ලොතරැයියක් නෙවෙයි, ඉණීමකක් (පොත 1) • [Z-Score එකේ ඇත්ත තනාව](#). දෙමාපියන් සඳහා: "ඔයා පාඩම් කරනවා මම දකින්නෙම නැහැනේ" (පොත 4).

මූලාශ්‍ර

- Dunlosky, J. et al. (2013) — [APS වාර්තාව](#) ("දක්ෂතාවය" පිටුපස ඇති ක්‍රමවේදයන්ගේ වෙනස)
- NHS — [සැසඳීම, පීඩනය සහ විභාග කාලයේ මානසික සෞඛ්‍යය](#)
- ඉඩසර ක්‍රමවේදය (The Idasara Method): [Part 3 — Grade Progression Ladder & Paper Marking](#) (විභාගය පත්තිය සමඟ නොව පටිපාටිය සමඟ බව)

අකමැති විෂයන්: උනන්දුව කියන්නේ ඉබේ එන දෙයක් නෙවෙයි, ඇති කරගත යුතු දෙයක්



ඕනෑම කාලසටහනක එක විෂයක් තියෙනවා. ඒ විෂය දිනා බැලූ සැණින් නවස් කාලයම එපා වෙනවා—කම්මැලි, හේරුමක් නැති, කොතොමතරි ඉවසගෙන ඉන්න ඕන විෂයක් විදිනටයි අපිට ඒක දැනෙන්නේ. ශිෂ්‍යයෝ තමන්ට ඒ විෂය ගැන උනන්දුවක් ඇති වෙනකල් බලාගෙන ඉන්නවා. හැබැයි ඒ බලාගෙන ඉන්න හැම මොනොනකම තමන්ගේ පුතිවලය එක මට්ටමකින් පහළට යනවා. "ඉගෙන ගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න" පොතේ පුරුදු පිළිබඳ පරිච්ඡේද මාලාව අවසන් කරන මෙම කොටසින් අපි කතා කරන්නේ ඉතා වැදගත් දෙයක් ගැන: "කම්මැලිකම" කියන්නේ බොහෝ වෙලාවට වෙස්වලාගත් "අපහසුවටයි". ඒ වගේම උනන්දුව කියන්නේ මේ පොතේ සඳහන් අනිත් හැම දෙයක් වගේම ක්‍රමානුකූලව ගොඩනගාගත යුතු දෙයක්.

කෙටි පිළිතුර: යම් විෂයක් ගැන උනන්දුවක් ඇති වෙනකල් බලාගෙන ඉන්න එක නහර කරන්න. මතක තබා ගන්න, උනන්දුව ඇති වෙන්නේ ඔබ යම් දෙයකට දක්ෂ වූ පසුවයි (interest follows competence). එම විෂය ඔබට හේරුම් ගන්න බැරි වුණේ කොතැනදීද කියා සොයාගෙන, එය මුලින්ම නිවැරදි කරගන්න. දිනකට විනාඩි විස්සක් වැනි සුළු කාලයක් වෙන් කර, ඉතා කුඩා ජයග්‍රහණ ලබාගන්න. සති කිහිපයක් මෙසේ ඉදිරියට යන විට, ඔබ තුළ තිබූ අකමැත්ත ක්‍රමයෙන් පහව යනු ඇත.

ශිෂ්‍යයෙකුගෙන් ඔහු ඉතිහාසය විෂයට අකමැති ඇයිදැයි ඇසුවහොත්, බොහෝවිට ලැබෙන පිළිතුර "ඒක කම්මැලි" යන්නයි. නමුත් මීට වඩා ටිකක් ගැඹුරින් භාරා බැලුවහොත් ඔබට සැබෑ හේතුව සොයාගත හැකියි: යම් කාලයකදී එම විෂය ඔහුට හේරුම් ගැනීමට අපහසු වී තිබෙනවා—සමහරවිට පදනම දුර්වල වීමක් හෝ ගුරුවරයා උගන්වන දේ ග්‍රහණය කරගැනීමට නොහැකි වීමක් නිසා වෙන්න පුළුවන්. අපේ මොළයට යම් විෂය කරුණක් අල්ලා ගැනීමට නොහැකි වූ විට, මොළය එම අපහසුව "කම්මැලිකමක්" ලෙස නම් කරනවා. "කම්මැලිකම" කියන්නේ ඇත්තටම "මට මේක හේරෙන්නේ නැහැ, ඒක මට පීඩනයක්" කියන එකේ ශිෂ්ට සම්පන්න නමයි.

මෙමඟින් අපිට එක් වැදගත් රහසක් හෙළි වෙනවා: **දක්ෂතාවය විසින් උනන්දුව නිර්මාණය කරනවා.** අපි යම් දෙයකට දක්ෂ වන විට, එහි ක්‍රියාකාරිත්වය අපට වැටහෙන විට, එය ඉබේම අපට රසවත් දෙයක් බවට පත්වෙනවා. ඔබට අකමැති විෂය ඔබෙන් ඉල්ලන්නේ ඔබේ උනන්දුව නෙවෙයි, එය හේරුම් ගැනීමට ඔබ තබන පළමු පියවරයි.

අකමැති විෂය ගොඩදා ගන්නේ කොතොමද?

රියවර 1 — වෙස්වලාගත් අපහසුව හඳුනාගන්න. අවංකවම ඔබෙන්ම මෙනෙම අතන්ත: "මේක ඇත්තටම කම්මැලිකමක්ද, නැත්නම් මට මේක තේරුම් ගන්න අමාරු නිසා ඇතිවුණු දෙයක්ද?" මෙය පරීක්ෂා කිරීමට "නිස් කොළයේ පරීක්ෂණය" (blank-page test) කරන්න. දැනට උගත්වන පාඩමක් ගැන කිසිවක් නොබලා යමක් ලිවිය හැකිද? ඔබේ ලකුණු අඩුවෙන් පටන් ගත්තේ කොතැනින්ද? බොහෝ "කම්මැලි" විෂයන්වල කම්මැලිකම ආරම්භ වී ඇත්තේ එම විෂය තේරුම් ගැනීම නතර වූ තැන සිටයි. එසේ නම්, ඔබ කළ යුත්තේ ඉතා කුඩා මට්ටමකින් නැවතත් මූලික කරුණු ඉගෙන ගැනීමයි.

රියවර 2 — කුඩා ජයග්‍රහණ සැලසුම් කරන්න. ඇත්තටම කම්මැලි වුණත්, අපහසු වුණත් විසඳුම එකමයි: **එම විෂය තුළ නිතර නිතර දැකගත හැකි කුඩා ජයග්‍රහණ ලබාගන්න.** දිනකට විනාඩි 20 ක් වැනි කෙටි කාලයක් පමණක් මේ සඳහා වෙන් කරන්න. අකමැති විෂයට කවදාවත් පැය ගණන් මැරවන් පාඩම් කරන්න එපා; එයින් ඔබේ අකමැත්ත තවත් වැඩි වෙනවා. සැසිය ආරම්භයේදීම ඉතාම ලෙහෙසි ප්‍රශ්නයකින් පටන් ගන්න. ඔබ ලබාගන්නා ලකුණු සහ දිනපතා වැඩ කරන ආකාරය (streaks) සටහන් කරගන්න. සති කිහිපයක් මෙසේ කුඩා ජයග්‍රහණ ලබන විට, ඔබේ අකමැත්ත ක්‍රමයෙන් සාමාන්‍ය තත්ත්වයකට පත්වනු ඇත.

රියවර 3 — සැබෑ සම්බන්ධයක් (hook) සොයාගන්න. උනන්දුව ඇති කරගන්න තවත් ක්‍රමයක් නියෝගවා: ඔබ දැනටමත් ආදරය කරන දෙයක් සමඟ මේ විෂය සම්බන්ධ කරගන්න. ඔබ විනුපටවලට කැමති නම්, ඉතිහාසයේ එන යුද්ධ විනුපට සමඟ සසඳන්න. ඔබ ව්‍යාපාර විෂයට අකමැති නම්, ඔබ පාවිච්චි කරන දුරකථනය නිෂ්පාදනය කරන සමාගම ගැන සොයා බලන්න. එසේත් නැතිනම් අවසාන බලාපොරොත්තුව මෙය කරගන්න: "මේ විෂය සමත් වීම මගේ අනාගත සිහිනයට යන දොරේ එක් ගඩොලක්." ආදරයට වඩා "අරමුණ" කියන දේ ශක්තිමත් විය හැකියි.

අවසාන වගයෙන්: සමහර විෂයන්ට ඔබ කවදාවත් ආදරය නොකරන්න පුළුවන්. එය ගැටලුවක් නැහැ. අපේ වැඩිහිටි ජීවිතය කියන්නේත් අප කැමති නැති නමුත් දක්ෂ ලෙස කළ යුතු වැඩවලින් පිරුණු දෙයක්. විභාගයේදී ලකුණු ලැබෙන්නේ ඔබ ඒ විෂයට කොතරම් ආදරේද යන්නට නොව, ඔබ එය කොතරම් නිවැරදිව කර තිබේද යන්නටයි.

අද රාත්‍රියේම කළ හැකි දේ

1. ඔබ අකමැතිම විෂය ගැන පරීක්ෂණයක් කරන්න: දැනට කරන පාඩම ගැන පොත නොබලා යමක් ලියන්න උත්සාහ කරන්න. ඔබට එය අමාරු වූ තැන හඳුනාගන්න.
2. අද සිට එම විෂය සඳහා දිනකට විනාඩි 20 ක් වෙන් කරන්න. ඉතාම පහසු වැඩකින් පටන් ගන්න. දිනපතා එය කරන බව සලකුණු කරන්න.
3. මෙම විෂය ඔබේ අනාගතයට වැදගත් වෙන්නේ කොතොමද කියලා එක වාක්‍යයකින් ලියලා ඔබේ පොතේ ඇතුළතින් අලවා ගන්න.

කෙටියෙන්

- "කම්මැලිකම" යනු බොහෝ විට **වෙස්වලාගත් අපහසුවයි**. මොළයට තේරුම් ගැනීමට අපහසු දේ කම්මැලි ලෙස දැනෙන්නට පටන් ගනී.
- උනන්දුව ඇති වෙන්නේ **දක්ෂතාවය** ලැබුණු පසුවයි. ඔබ යම් දෙයකට දක්ෂ වන විට එය රසවත් වේ.
- විසඳුම: මූලික තැන් නිවැරදි කරන්න → **කුඩා ජයග්‍රහණ ලබාගන්න** (දිනකට විනාඩි 20 බැගින්) → විෂය සමඟ කුඩා හෝ සම්බන්ධයක් ඇති කරගන්න.
- අකමැති විෂයට කිසිවිටෙකත් එකදිගට පැය ගණන් පාඩම් නොකරන්න.
- ඔබ විෂයකට ආදරය නොකළත්, එය දක්ෂ ලෙස අවසන් කිරීම සාර්ථකත්වයකි. විභාගයට අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේ ආදරය නොව, ඔබේ ක්‍රමානුකූල දැනුමයි.

ඉඩසර ඇකඩමිය සමඟ තවත් පියවරක්

අකමැති විෂයන් ජය ගන්න **ඉඩසර ඇකඩමියේ (Idasara Academy)** ඇති පහසුකම් ඔබට බෙහෙවින් උදවු වෙනවා. එහි ඇති **Micro-quizzes** හරහා ඔබට ඉතා කුඩා සහ පහසු මට්ටමේ සිට ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දී ජයග්‍රහණය කළ හැකියි. ඔබ ලබාගන්නා දියුණුව **Streak** සහ **Progress view** හරහා වෙන වෙනම දැකගත හැකි නිසා, ඔබට ඔබ ගැනම විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. එමෙන්ම **Today's Plan (අද සැලසුම)** මඟින්, අකමැති විෂය සඳහා දිනපතා නියමිත වේලාව වෙන් කර දෙන නිසා, එය මඟහැරීමට ඇති ඉඩකඩ අඩු වෙනවා.



නිතර අසන ප්‍රශ්න

මට විෂය හොඳට තේරෙනවා, හැබැයි ඇත්තටම ඒක මාරම කම්මැලියි. මම මොකද කරන්නේ? එහෙනම් ඔබ කළ යුත්තේ පියවර 2 සහ 3 යි. දිගටම ජයග්‍රහණ ලබන්න (win-engine). තවත් දෙයක්: සමහර විට ඔබට විෂය කම්මැලි වන්නේ එය ඔබට ඕනෑවට වඩා ලෙහෙසි නිසා වෙන්නත් පුළුවන්. එවැනි අවස්ථාවක තව ටිකක් අමාරු මට්ටමේ ගැටලු විසඳීමට උත්සාහ කරන්න.

මම අකමැති විෂයට තෙවෙයි, ඒක උගන්වන ගුරුවරයාටයි. ඒකට මොකද කරන්නේ? මෙය බොහෝ විට සිදුවන්නක්. මතක තබා ගන්න, විෂය කියන්නේ එකක්, ගුරුවරයා කියන්නේ තව එකක්. ගුරුවරයා නිසා ඔබේ අනාගතය විනාශ කරගන්න එපා. ස්වයං අධ්‍යයන ක්‍රම (පොත් කියවීම, වීඩියෝ බැලීම) මඟින් ගුරුවරයාගෙන් තොරව විෂය ඉගෙන ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

මට අකමැති විෂය අත්හැරලා දාන්න බැරිද? එය අත්‍යවශ්‍ය නොවන විෂයක් නම් සහ ඔබේ අනාගතයට බලපෑමක් නැත්නම් පමණක් එසේ කරන්න. නමුත් ඊට කලින් සති 6 ක් මේ ක්‍රමය අත්හදා බලන්න. බොහෝ විට අප අකමැති යැයි කියා අත්හරින විෂයන් පසුව අපට මඟහැරිය නොහැකි බාධාවන් බවට පත්වෙන්න පුළුවන්.

මගේ දරුවා "ගණිතයට අකමැතියි" කියනවා. දෙමාපියන් විදිනට අපි මොකද කරන්නේ? (දෙමාපියන් සඳහා) දරුවා "අකමැතියි" කියන එක දත්තයක් විදිනට සලකන්න. බොහෝ විට ඒ කියන්නේ ඔහුට ගණිතය තේරෙන්නේ නැති තැනක් තියෙනවා කියන එකයි. "කවදා ඉඳන්ද මෙතෙම දැනෙන්න ගත්තේ?" කියලා ආදරයෙන් අහන්න. ඔහුට දිනපතා ඉතා කුඩා ගණන් කිහිපයක් හැඳීමට උදවු

කරන්න. වැදගත්කම ගැන දේශනා පවත්වනවාට වඩා, ඔහුට "පුළුවන්" කියන හැඟීම ඇති කිරීම වැදගත්.

තවදුරටත් කියවීමට

මෙම පරිච්ඡේදයට අදාළ අනෙකුත් කොටස්: පළමු දින 30 (පොත 4) (ජයග්‍රහණ ලබාගන්නා හැටි) • බිංදුවේ සිට ගණිතය (පොත 4) (ගණිතය අමාරු අයට) • [සඳුදාටත් පවතින උනන්දුව](#).

මූලාශ්‍ර

- UCLA Bjork Lab — [research overview](#) (අපහසුව සහ උනන්දුව පිළිබඳ පර්යේෂණ)
- Dunlosky, J. et al. (2013) — [overview at APS](#) (ආශාවක් නැතත් ඉගෙනීමේ ක්‍රමවේද ක්‍රියා කරන ආකාරය)
- ඉඩසර ක්‍රමය: [Part 4 — කාල කළමනාකරණය සහ Flipped Learning](#)

පද මාලාව

විෂය නිර්දේශ ගිවිසුම (The syllabus contract and the tracker)

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

පළමු වාරයේ ණය (Term-1 debt)

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

පෙරළා ඉගෙනීම (The flip)

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

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.

පුරුදුවලට වටේට ක්‍රමයක් ඕනෑ. පොත 2 ඒක හඳුනවා:
නියුණු ප්‍රශ්න ඇසීම, විෂය නිර්දේශය සම්පූර්ණ කරන සැලසුම,
කාලය නසුරුවන හැටි, සහ උනන්දුව නැති දවස්වලත්
වැඩේ නොනවත්වා ගෙන යන හැටි.

මෙම පොතෙහි අන්තර්ගතය

- නියුණු ප්‍රශ්න ඇසීම — ගුරුවරුන්, මිතුරන් සහ ආරක්ෂිත AI
- විෂය නිර්දේශය ගිවිසුමක් සේ — නිඟ පාඩම් අවසන් කිරීම
- කාල කළමනාකරණය සහ නොනැවතී යාම — ගැඹුරු වැඩ හෝරා

1

2

3

4

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