THE ART OF A/LS

THE RESEARCH-BACKED HANDBOOK OF THE EFFECTIVE A/L STUDENT

A GUIDE TO A/L SUCCESS

සිංහල පරිවර්තනය

- විද්‍යා අංශය -

ROYAL COLLEGE PREFECTS' COUNCIL 2020/21

උසස් පෙළ ජයගැනීමට

අත්වැලක්

-විද්‍යා අංශය-

රාජකීය මාතාවට සහ අපගේ ආදරණීය දෙමාපියන්ට

- RCPC 2020/21

c 2021 - කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය විසිනි.

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි. මෙම කෘතියේ අඩංගු සියලුම
කරුණු හෝ කරුණක් පිටපත් කිරීම හෝ පටිගත
කර ගැනීමට කර්තෘගේ ලිඛිත අවසරය ගත යුතුය.

මෙම මුද්‍රණය මුදල් සඳහා බෙදාහැරීම සපුරා තහනම්.

2021 දි කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍ය නායක
මණ්ඩලය විසින් මෙම ග්‍රන්ථය ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන්
ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදි.

**2021 දි කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍ය නායක
මණ්ඩලය විසින් එම ග්‍රන්ථය සිංහල භාෂාවට
පරිවර්තනය කරන ලදි.**

council@royalcollege.lk

Designed and typeset by *Lorem Ipsum*

ප්‍රථම සංස්කරණය
කොළඹ ශ්‍රී ලංකාව දී මුද්‍රණය කරන ලදි.

පටුන

1. රාජකීය විද්‍යාලයේ විදුහල්පතිතුමාගේ පණිවිඩය - (4)

2. රාජකීය විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍ය නායක භාර ගුරුතුමාගේ පණිවිඩය -(6)

3. මෙම කෘතිය ලියවුණේ ඇයි? ලියවුණේ කෙසේ ද? -(9)

මාර්ගෝපදේශ

1. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර හා ලකුණු දෙන ක්‍රමය -(2)

2. 2000 වසරේ සිට පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීම -(3)

3. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න අවම තෙවතාවක්වත් කිරීම -(4)

4. බහුවරණ ප්‍රශ්න සඳහා ව්‍යුහගත රචනා සහ රචනා ප්‍රශ්න වලට වඩා වැඩි අවධානයක් යොමුකිරීම -(5)

5. විෂය නිර්දේශය හැකි තරම් ඉක්මනින් අවසන් කිරීම -(6)

6. පසුගිය උසස් පෙළ විවරණ අධ්‍යයනය කරන්න. වෙනත් පෙළ පොත් තෝරා බේරා භාවිතා කිරීම -(7)

7. පැය 6-8 ක් නින්දක් ලබාගැනීම -(9)

8. බොහෝ උපකාරක පන්ති වලට නොයෑම; ස්වයං අධ්‍යයනය සඳහා වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම (10)

ලිපි

1. මහාචාර්ය S.R.D. රෝසා සමග කතාබහක් -(13)

2. උසස් පෙළ ස්වභාවය පිළිබඳ හඳුනාගැනීම - වෛද්‍ය එම්. එන්. කෞමාල් -(17)

3. උසස් පෙළ සිසුන්, විෂයයන් හා විභාග පිළිබඳ මගේ අත්දැකීම- තමරා කුමාරිහාමි මහත්මිය -(22)

සිද්ධි අධ්‍යයනය

1. සමස්ත ලංකා තෙවැන්නෙකුගෙන් වටිනා වචන කිහිපයක් - තෙවිදු විජේසේකර -(25)

2. මහන්සි වී නොව බුද්ධිමත්ව වැඩකරන්න - මිනුල් දොළුවීර -(28)

3. මාස 8කින් බිංදුවේ සිට ඉහළම තැනටත්ව - කෞශිත සිල්වා -(34)

විදුහල්පතිතුමාගේ පණිවිඩය

නවමු ආකාරයේ ග්‍රන්ථයක් ලෙස විශ්වාස කරන මෙම ග්‍රන්ථය වෙනුවෙන් පණිවිඩයක් සටහන් කිරීමට ලැබීම පිළිබඳ ඉතා සතුටු වෙමි. සෑම පාසැල් ශිෂ්‍යයකුගේම අධ්‍යාපනික ජීවිතය අ.පො.ස. උසස් පෙල විභාගය වෙත ගොඩනැගේ. මෙවන් අතිශය තරඟකාරි විභාගයකින් විශිෂ්ට ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් සාමාන්‍ය ක්‍රමයෙන් බැහරට ගොස් අසාමාන්‍ය අති විශේෂ දෙයක් සිදු කළ යුතුය. සාර්ථකත්වය කරා ළඟා වූ පිරිස පොත් තුළින් පමණක් නොව මිනිසුන් තුළින් ද ඉගෙන ගෙන ඇත. පොතපතෙහි විෂය නිර්දේශයෙන් මෙන්ම ඔවුන්ට පෙර මෙම මගෙහි ගමන් කළ අයගේ උපදෙස් තුළින් ද අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගෙන ඇත.

උසස් පෙළ වැනි තරඟකාරී, වැරදි සිදුවීමට කාලය වැය විය නොහැකි විභාගයක අන් අයගේ වැරදි තුළින් ඉගෙනීම තම වැරදි තුළින් ඉගෙනීමට වඩා කාර්යක්ෂම වේ. ඔබට සාර්ථකත්වය වෙත යන අයුරු අපහැදිලි නම් ඔබගේ ජ්‍යෙෂ්ඨයන්ගේ ගමන් මග අධ්‍යයනය කර ඔවුන් ඒ අභියෝග ජයගත් අයුරු අවබෝධ කරගත හැකිය. මෙම පොතේ ප්‍රධානතම වටිනාකම එයයි.

ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්යවරුන්, කථිකාචාර්යවරුන් හා ගුරුවරුන් හට උසස් පෙළ පිළිබඳ ඇති අත්දැකීම් දැනගැනීමට හැකියාව ලැබීම මෙම ග්‍රන්ථය අංග සම්පූර්ණ මාර්ගෝපදේශයක් කරයි. දිවයිනේ අනෙකුත් සිසුන්ට නොලැබෙන මෙම දැනුම් සම්භාරය ඔබ දෝතට ලැබෙන අති විශේෂ අවස්ථාවකි. තම කාර්ය බහුල ජීවිතයෙන් කාලය වෙන් කරමින් මෙම ව්‍යාපෘතියට ලිපි, අදහස් සහ අත්දැකීම් එක් කරමින් තමන්ට හැකි අයුරින් සහය දුන් සියලුම සම්පත් පුද්ගලයන් හට රාජකීය විද්‍යාලය විශේෂ ස්තූතිය පිරිනමයි. ඉදිරි වසර ගණනාවකට සියලු රාජකීයන්ගේ සාර්ථකත්වයට ඉවහල් වනු ඇතැයි විශ්වාස කරන මම මෙම වටිනා කර්තව්‍ය

සිදුකිරීමේ දී ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍ය නායකයින්හට මගපෙන්වූ ශිෂ්‍ය නායක කවුන්සිලය භාර ගුරුභවතා වන T.D.C.P. අමරතුංග මහතාටත්, උසස් පෙළ විද්‍යා අංශය භාර සහකාර විදුහල්පතිනිය M.M.T.U. කුමාරිහාමි මහත්මියටත් මගේ හදපිරි කෘතවේදීත්වය පුද කරමි.
රාජකීය විද්‍යාලයේ 2019/20 ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ උප ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක මිනුල් දොළුවීර නායකත්වය දුන් අධ්‍යාපන අංශ භාර කමිටුව පර්යේෂණ සිදු කරමින් සමීක්ෂණ ප්‍රතිඵල නිරීක්ෂණය කරමින්, විවිධ පිරිස් සමග සාර්ථක සම්බන්ධීකරණයක් පවත්වා ගනිමින් සහ සියලු කාරණා උසස් පෙළ සිසුන්ට අත්පොත වීමට සුදුසු වූ එක ප්‍රකාශනයකට කැටිකිරීම අති විශිෂ්ට අයුරින් සිදු කර ඇත. මාගේ හද පිරි ස්තුතිය ප්‍රකාශ කිරීමට කැමැත්තෙමි.

සැබැවින්ම "උසස් පෙළට අත්වැලක්" වන මෙම ග්‍රන්ථය තුළින් නියම ප්‍ර යෝජනය ගැනීම රාජකීයයන් හට භාරයි.

B.A. අබේරත්න
විදුහල්පති
රාජකීය විද්‍යාලය

ශිෂ්‍ය නායක භාර ගුරුතුමාගේ පණිවිඩය

'අ.පො.ස උසස් පෙළ විභාගය යනු ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති අතිශය තරඟකාරීම විභාගය' යන්න විභාගයට මුහුණ දී ඇති සියලු දෙනා අවිවාදයෙන් පිළිගන්නා දෙයකි. මෙම ග්‍රන්ථයේ ඇති කරුණු අනාගතයේ දී උසස් පෙළ විභාගය වෙනුවෙන් පෙනී සිටින සියලුම සිසුන් වෙනුවෙන් විභාගය පිළිබඳ ව නිවැරදි සහ සවිස්තරාත්මකව ඉතාමත් පැහැදිලි මාර්ගෝපදේශයක් සපයයි. එබැවින් මෙම වටිනා පොත වෙනුවෙන් වචන කිහිපයක් සඳහන් කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම මම ගෞරවයක් ලෙස සලකමි.
මේ දිනවල ඕනෑම විෂයකට දැනුම ලබා ගැනීමට ඕනෑතරම් ක්‍රම, මූලාශ්‍ර ඇත. බහුතර වෙබ් අඩවි තුළ නොමිලේ වන විවිධ වූ නිබන්ධන ඇත. නමුත් මෙම ග්‍රන්ථයේ අන්තර්ගතය ඔබට පියවරෙන් පියවර අරමුණ වෙත ළඟා වීමට අත්වැලක් වේ. විෂය පිළිබඳ අගනා දැනුමක් තිබුණ ද විභාග යේ දී සාර්ථක නොවූ මා දන්නා ශිෂ්‍යයින් විශාල දෙනෙක් ඇත. ඔවුන්ගෙ න් ඇතැම් දෙනෙක් කාල කළමණාකරනයට ද දක්ෂ විය. නමුත් ඔවුන් කවුරුන් ලඟවත් වැදගත්ම හැකියාව නොතිබුණි. ඒ ඉරිපත් කිරීමේ හැකියාවයි. උසස් පෙළ වැනි විභාගයකට සූදානම් වීමේ ඔබ අවධානය යොමු කළ යුතු වැදගත්ම අංශය මෙයයි. ලකුණු ගැනීමට ලිවිය යුතු දෙයත්, කාලය කළමණාකරනය කර ගැනීමට නොලිවිය යුතු දෙයත් ඔබ දැන සිටිය යුත්තේ විභාගයේ දී සෑම මිනිත්තුවක්ම වටිනා බැවිනි.

උසස් පෙළ සිසුන්ගේ මෙම දැවෙන ප්‍රශ්නය අවබෝධ කරගත් 2019/20 විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලයේ අධ්‍යාපනය අංශ භාර කමිටුව ඒ වෙත පිළියමක් මෙලෙස නිර්මාණය කොට ඇත. මෙම පොතේ ඇති දැනුම,

උසස් පෙළ ලියනා සිසුන්ගේ සිහින සැබෑකරලීම වෙනුවෙන් කාර්‍යක්ෂමව පෙළ ගස්වා ඇත. උසස් පෙළින් ලංකාවේ 3 වන ස්ථානය වූ ශිෂ්‍යයාටත්, ජීව විද්‍යා අංශයෙන් කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ 14 වන ස්ථානය වූ අධ්‍යාපන අංශ භාර ජ්‍යෙෂ්ඨ උප ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක වන මිනුල් දොඑවීරටත් මෙම ව්‍යාපෘතියට මුලපිරීම වෙනුවෙන් මගේ අවංක අගය කිරීම පුද කරන අතරම මෙම කාර්යය සාර්ථක වීම වෙනුවෙන් තම වටිනා අදහස් යොමු කළ සියලු දෙනාටම ස්තුතිවන්ත වෙමි.

T.D.C.P. අමරතුංග
ශිෂ්‍ය නායක හා සංගම් භාර ආචාර්ය

මෙම කෘතිය ලියවුණේ ඇයි? ලියවුණේ කෙසේ ද?

මෙම කෘතිය ලියැවුනේ ඇයි?

උසස් පෙල විභාගය ශ්‍රී ලාංකිකයෙකුට මුහුණදීමට වන වැදගත්ම සහ තරගකාරීම විභාගයක් ලෙස දැක්විය හැකි අතර අයකු ගේ වන ගමන් මාර්ගය වෙනස් කිරීමේ හැකියාවක් එයට ඇත. එබැවින් සියලුම සිසුන් පාහේ ඔවුන් පෙර මහන්සි නොවූ පරිදි උසස් පෙළ වෙනුවෙන් මහන්සි වේ. ජීව විද්‍යා අංශයට මෙය මහත් සත්‍යයක් වේ. නමුත් උසස් පෙළින් A සාමාර්ථ තුනක් ගෙන ඉංජිනේරු හෝ වෛද්‍ය පීඨ වෙත යන සිසුවාගේ සහ අඩු සාමාර්ථයක් ගෙන දෙමව්පියන්ගේ මුදල් මිලියන ගණනින් වියදම් කර උසස් අධ්‍යාපනය හැදෑරීමට වන සිසුවා අතර ඇති වෙනස කුමක් ද? හැමෝම මහන්සි වෙති. හැමෝම මහන්සි වී වැඩ කළ යුතු වුවත් සාර්ථක අය පමණක් නුවණැතිව, උපායශීලී ව සැලස්මක් ඇතුව වැඩ කරති.

මෙම ප්‍රකාශනයේ අරමුණ එයයි. ඔබගේ උසස් පෙළට අත්වැල මෙය වනු ඇත. උසස් පෙළ ජයගැනීමට උපායශීලී බව ගොඩනැගීමට, නන සැලැස්මක් සකසා ගැනීමට සහ නුවණැති තීරණ ගැනීමට ඔබ කළ යුතු මූලික දේවල් සහ නොකළ යුතු දේවල් මෙම ප්‍රකාශනය ඔබට කියනු ඇත. ඔබ දන්නා දක්ෂ, මහන්සි වී වැඩ කරන ලද නමුත් නිවැරදි මාර්ගෝපදේශය නොමැති නිසා අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ලබා ගත නොහැකි වූ ජ්‍යෙෂ්ඨයින් ගණනාවක් සිටිය හැකිය. මෙම ප්‍රකාශනයේ අරමුණ එම ගැටලුව විසඳීමයි. සෑම වසරේම නව දත්ත රැස් කරමින් මාර්ගෝපදේශය යාවත්කාලීන කර ඉදිරි රාජකීය පරම්පරාවන්ට ද වඩාත් නිවැරදි මාර්ගෝපදේශයක් ලබා දීම අපේ බලාපොරොත්තුවයි.

මෙම කෘතිය අරමුණු ගත වී ඇත්තේ,

1. රාජකීය විද්‍යාලයෙන් බිහිවන A3 සාමාර්ථයින් ගණන සහ විශ්වවිද්‍යාල සුදුසුකම් ලාභීන් ගණන වැඩි කිරීම.

2. පාසලේ සමත් වීමේ ප්‍රතිශතය වැඩි කිරීම.

3. කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයේ සමස්ත ප්‍රතිඵලයන්හි වර්ධනයක් ඇති කිරීම.

කෘතිය ලියැවුණේ කෙසේද?

මෙම කෘතියේ කොටස් 3 කි.

1. ආදි රාජකීයන් අතර පවත්වන ලද සමීක්ෂණයක් මත පදනම් ගොඩනගන ලද මාර්ගෝපදේශ හෙවත් උපදෙස් 8 ක්.

2. උසස් පෙළ හා ඉහළින් සම්බන්ධ ව සිටි/සිටින ජ්‍යෙෂ්ඨ වෘත්තිකයන් තිදෙනෙකුගේ ලිපි 3 ක්.

3. උසස් පෙළ ජයගත් සිසුන් තිදෙනෙකුගේ අතිශය උපදේශාත්මක සාර්ථකත්වයේ කතාවන් 3 ක්.

මෙම කෘතිය ලියැවුනේ ඇයි?

ඉහත සියලු තොරතුරු මූලාශ්‍ර අතිශය විශ්වාසදායී හා සත්‍ය තොරතුරු වන අතර බුද්ධිමත් සිසුවෙකුට වටිනා උපදෙස් මාලාවක් සපයනු ඇත.

නමුත් මතකයේ තබාගන්න, සෑම දෙනාටම එකම ප්‍රමාණයේ සපත්තු පැළඳිය නොහැකි සේම මෙම හැම උපදෙසම ඔබට අන් අයට බලපාන ලෙස එක ලෙස බල නොපානු ඇති. මෙහි ඇති උපදෙස් ඔබට ගැළපෙන පරිදි යොදා ගැනීම ඔබේ වගකීමයි.

එක කාරණාවක් විශ්වාස කරමු. එය නම් 'උසස් පෙළට අත්වැලක්' කෘතියේ උපදෙස් පිළිපදින්නේ නම් ඔබට වඩාත් පහසු මෙන්ම සාර්ථක උසස් පෙළ ගමනක් උදා වනු ඇති බවයි.

(රාජකීය විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය 2019/20)

මාර්ගෝපදේශ

පහත දැක්වෙන මාර්ගෝපදේශ පදනම් වී ඇත්තේ පසුගිය වසර 5 තුළ උසස් පෙළ සඳහා පෙනී සිටි රාජකීයයන් පිළිබඳව කරන ලද සමීක්ෂණයකට ප්‍රතිචාර දැක්වීම මත ය. සහභාගී වූ සිසුන් 313 දෙනාගෙන් 111 ක් (35.7%) A3 ලැබූවන් බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

"ප්‍රතිඵල බොරු නොකියයි"

තවද, මෙම මාර්ගෝපදේශ අනුමත කරන ලද්දේ මෙම ප්‍රකාශනයට ලිපි සම්පාදනය කළ වෘත්තිකයන් සහ පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵල වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔවුන්ගේ අදහස් සහ අත්දැකීම් සාකච්ඡා කළ එම ක්ෂේත්‍රයේම තවත් ගෞරවනීය වෘත්තිකයන් විසිනි.

I. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර හා ලකුණු දෙන ක්‍රමය මුලින්ම

අප නිරීක්ෂණය කළ වඩාත්ම කැපී පෙනෙන ප්‍රතිඵලය වූයේ 3A සිසුන් විසින් පසුගිය උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා ලබා දී තිබූ අතිමහත් ප්‍රමුඛතාවයයි. ඇත්ත වශයෙන්ම, ඔවුන්ගෙන් 91% ක් පසුගිය උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා 3 /3 මටමේ වැදගත්කමක් ලබා දී ඇති අතර පසුගිය වාර විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා 27% ක් හා ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍ර හා නිබන්ධන සඳහා 21% ක් විය. එබැවින් අප වෙනත් පුහුණු මූලාශ්‍රයන් වලට වඩා පසුගිය උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර වලට ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතුයි.

ඒ මන්ද? උසස් පෙළ යනු ප්‍රතිගත විභාගයකි. එකම ආකාරයේ ප්‍රශ්න වසරින් වසර පුනරාවර්තනය වේ. 2019 භෞතික විද්‍යා ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිගත් උසස් පෙළ විවරණයට අනුව, MCQ ප්‍රශ්න 6 න් 11 ක් පමණක් නව සංකල්ප තිබූ අතර ඒවා පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍රවල ආවරණය කර නොතිබුණි. අතීත ප්‍රශ්න පත්‍ර හොඳින් අධ්‍යයනය කළ අයෙකුට MCQ ප්‍රශ්න පත්‍රයට අවම වශයෙන් ලකුණු 49 ක් ලබා ගැනීමට අපහසු නොවිය යුතුයි. සෑම වසරකම පාහේ සෑම විෂයයක් සඳහාම මෙය සත්‍ය වේ.

පසුගිය උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍රවලට වඩා වාර විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවල සහ ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍රවල වෙනස් ශෛලියේ ප්‍රශ්න කිරීමක් වන බව කවුරුත් දන්නා කරුණකි. නිර්මාණාත්මකව ප්‍රශ්න වලට ප්‍රශෙ වීමට සහ නව ප්‍රශ්න වලට හොඳින් මුහුණ දීමට මෙය අපට උපකාරී වේ. නමුත්, එය වෙනස් තරගයක් සඳහා අපව සූදානම් කරයි. ටෙස් තරග ක්‍රීඩා කිරීමෙන් අප විස්සයි 2 ලෝක කුසලානය සඳහා පුහුණු නොවිය යුතුයි.

අප විසින් වාර විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයක් හෝ ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍රයක් කිරීමට තෝරා ගන්නා සෑම අවස්ථාවකම, අපි භාවිතා කරන පැය 3 පසුගිය උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍රයක් කිරීම සඳහා වැය කළ හැක. සමීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල වලින් පෙනී යන්නේ ඔබ පළමු වරට පසුගිය උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර කළ යුතු

බවත්, ඒවා ප්‍රගුණ කළ පසු වාර විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍ර වැනි අමතර දේවල් වෙත යොමුවිය යුතු බවත්ය. මෙම රීතියට පටහැනිව ක්‍රියා කරන ප්‍රධාන විෂයයක් වන්නේ ජීව විද්‍යාවයි. 2019 සිට ක්‍රියාත්මක කරන ලද නව විෂය නිර්දේශය මින් පසුගිය උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර වල ප්‍රමාණවත් ලෙස ආවරණය නොවිය හැකි නව විෂය ක්ෂේත්‍ර රාශියක් හඳුන්වා දී ඇති හෙයින්, ඒ මත කාලීන වාර පරීක්ෂණ ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍ර සම එම විශේෂිත ක්ෂේත්‍ර අධ්‍යයනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ .

බොහෝ මහාචාර්යවරු සහ ගුරුවරු, විශේෂයෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර පරීක්ෂා කිරීමේ හා පිළිතුරු පත්‍ර සැකසීමේ කටයුතුවල නියැලී සිටින අය, පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර සලකුණු කිරීමේ යෝජනා ක්‍රම (Marking schemes) අධ්‍යය-නය කිරීමේ වැදගත්කම ඉතා තදින් අවධාරණය කළහ. ලකුණු කිරීමේ යෙ-ා්ජනා ක්‍රමයට අනුව පිළිතුර ඉදිරිපත් කිරීමට අපොහොසත් වූ නිසා විෂය අන්තර්ගතය දැන සිටියද, ව්‍යුහාත්මක රචනා සහ රචනා ප්‍රශ්නවලට ශිෂ-්‍යයන්ට බොහෝ ලකුණු අහි වී ඇත. පසුගිය යෝජනා ක්‍රම හරහා යාම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමේදී අනුගමනය කළ යුතු වැදගත් නීති හඳුනා ගැනීමට ඔබට උපකාරී වේ. ලිපි හා සිද්ධි අධ්‍යයනයන්හි මෙය තවරටත් විස්තර කෙරේ.

II. 2000 වසරේ සිට පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර කරන්න

සම විෂයයකම, A3 සිසුන්ගෙන් බහුතරයක් 2000 සිට පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර කර ඇත. බොහෝ 3C මටමට පහළ සිසුන් 2010 සිට ආරම්භ කර ඇති බව අවබෝධ වීමෙන් වෙනස පැහැදිලිව දැකගත හැකිය.

එහෙත්, සිත් ඇදගන්නා සුළු කරුණක් නම්, සිසුන් 2000 ට පෙර පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමට කැපවී 1980 තරම් ආපස්සට ගිය විට, ඔවුන්ගේ ප්‍රතිඵල ශ්‍රීඝ්‍ර ලෙස දියුණු වී තිබේ. උදාහරණයක් ලෙස, භෞතික විද්‍යාවේ ප්‍රතිශතය දෙගුණයකට ආසන්න ප්‍රමාණයකින් වැඩි වී ඇති අතර, 2000 සිට අතීත ප්‍රශ්න පත්‍ර කළ සිසුන්ගෙන් 37% ක් පමණක් A ලබා ගැනීමට සමත් වී ඇති නමුත් 2000 ට පෙර ප්‍රශ්න කළ සිසුන්ගෙන් 67% කට A ඇත. රසායන විද්‍යාවේ දී, 1980 සහ 1990 දශකවල පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර කළ අයගෙන්, 89% ක්ම A (67%) හෝ B (22%) ලබාගෙන කෙසේ වෙතත්, ජීව විද්‍යාව සලකා බැලීමේදී, 2000 ට පෙර විෂය නිර්දේශය දැන් අප සතුව ඇති තත්ත්වයට වඩා බෙහෙවින් වෙනස් බැවින්, බොහෝ සිසුන් ඊට පෙර ලිපි ලේඛන කිරීමට උත්සාහ කර නැති අතර අපට එය නිර්දේශ කළ නොහැක. ගණිතය ද තීරණාත්මක ප්‍රතිඵලයක් නොපෙන්වුව ද එම මූලධර්මයම එම විෂයට ද අදාළ වේ යැයි අපි විශ්වාස කරමු. මෙම පොත ප්‍රථම වරට ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබුවේ 2021 දී බව කරුණාවෙන් සලකන්න. ඔබ උසස් පෙළ සඳහා පෙනී සිටින වර්ෂය අනුව මෙම විශේෂිත මාර්ගෝපදේශය සකස් කළ හැකිය.

III. අවම වශයෙන් 3 වතාවක් පසුගිය උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර නැවත කරන්න

ප්‍රශ්න කියවා අවසන් වීමටත් පෙර නිවැරදි පිළිතුරු පැවසිය හැකි සිසුන් ගැන ඔබ අසා ඇති. මෙම වේගය හා නිරවද්‍යතාවය පුනරාවර්තන පුහුණුව සමඟ පැමිණේ. ඵලදායී අවබෝධය, දිගු කාලීන මතකය සහ නිවැරදිව ක්‍රියා-ාත්මක කිරීම සඳහා යතුර එයයි. ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්නයකින් සියල්ල අවශෝෂ-ණය කර ගැනීමට සහ සමාන ප්‍රශ්නයක් නැවත මතුවන විට නිවැරදි පිළිතුර ලබා ගැනීම සහතික කිරීම සඳහා, එකම ප්‍රශ්නය නැවත නැවතත් අධ්‍යයනය කළ යුතුය.

බොහෝ A3 සිසුන් එකම පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර 2-4 වතාවක් පුනරාවර්තනය කර ඇති අතර 3C මට්ටමට පහළ සිසුන් ඒවා කර ඇත්තේ එක් වරක් පමණි. නමුත් 2-4 ගුණයක් අවම ප්‍රමාණය වේ. වැඩිපුර කරන තරමට වැඩි වාසි සහගත වේ. ඇත්ත වශයෙන්ම, එකම පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර 7 වතාවක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් පුනරාවර්තනය කර ඇති අයට පුදුම සහගත ලෙස වැඩි ප්‍රතිඵල ඇත. උදාහරණයක් ලෙස රසායන විද්‍යාවේදී, පසුගිය උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර 2-4 වතාවක් පුනරාවර්තනය කළ සිසුන්ගෙන් 53% ක් A ලබාගෙන ඇති නමුත් මෙය 5-7 වාරයක් කළ අය අතර 83% දක්වා ඉහළ යයි. 7 වතාවකට වඩා පුනරාවර්තනය කළ අයගෙන් 100% කට A (80%) හෝ B (20%) ලැබුණි.

IV. ව්‍යුහාත්මක රචනා සහ රචනා වලට වඩා MCQ වලට ප්‍රමුඛතාවය දෙන්න

සෑම ප්‍රශ්න පත්‍රයක් ම (ගණිතය හැර) MCQ (බහුවරණ) ව්‍යුහගත රචනා සහ රචනා කොටස් වලින් සමන්විත වේ. මේවායින්, MCQ පත්‍රය ඔබේ අවසාන ප්‍රතිඵලයට අනෙක් දෙකට වඩා විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. මන්ද? ව්‍යුහාත්මක රචනයේ ලකුණු 400 ක් සහ රචනයේ ලකුණු 600 ක් අවසානය-යේ දී ලැබෙන්නේ පිළිවෙලින් ලකුණු 20 සහ 30 ක් පමණි. මෙයින් අදහස් කරන්නේ සෑම සලකුණක්ම ඇත්ත වශයෙන්ම ලකුණු 0.05 ක් පමණක් වන බවය. අනෙක් අතට, සෑම MCQ එකක්ම සම්පූර්ණ ලකුණු 1 ක් දරයි. එනම් ඔබේ MCQ 1 ක් වැරදි නම්, ඒ සඳහා වන්දි ගෙවීම සඳහා රචනාවෙන් සහ ව්‍යුහගත රචනයෙන් ඔබ ලකුණු 20 ක් ලබා ගත යුතු වේ.

MCQ මෙතරම් විශාල බලපෑමක් ඇති කරන බැවින් ඔබ ඒ සඳහා කොපමණ කාලයක් හා අවධානයක් යොදවා ඇත්ද යන්න මත අනෙක් දෙකට වඩා වැඩි ප්‍රමුඛතාවයක් ලබා දිය යුතුය. 3A සිසුන්ගෙන් ඉතා පැහැදිලි බහුතරයක් MCQ පුහුණුවීමට හා ප්‍රගුණ කිරීමට ඉහළම ප්‍රමුඛතාවය ලබා දී ඇත. නමුත් 2 වන ප්‍රශ්න පත්‍රය ඇත්ත වශයෙන්ම නොසලකා හැරිය හැකි බව මින් අදහස් නොවේ.

V. හැකි ඉක්මනින් ඔබේ විෂය නිර්දේශය සම්පූර්ණ කරගන්න

බොහෝ A3 සිසුන් උසස් පෙළ වසරේ අප්‍රේල් - ජූලි මාසවල විෂය නිර්දේශය සම්පූර්ණ කර ඇත. නමුත් අප්‍රේල් මාසයට පෙර විෂය නිර්දේශය අවසන් කළ අයගේ ප්‍රතිඵල විශ්ලේෂණය කිරීමේදී ඉතා වැදගත් දෙයක් අපි දුටුවෙමු. විෂය නිර්දේශය සම්පූර්ණ කිරීමට කලින් අවසන් කරන තරමට ප්‍රතිඵලවල ස්ථාවර දියුණුවක් ඇත. උසස් පෙළට පෙර වසරේ දෙසැම්බර් හෝ ඊට පෙර සිසුන් විෂය නිර්දේශය සම්පූර්ණ කළ විට මෙය ඉහළ යයි. එවැනි සිසුන් ලබාගත් A වල ප්‍රතිශත මේවාය.

- ගණිතය - 78% (සිසුන් 9 දෙනෙකුගෙන් 7 දෙනෙක්)
- ජීව විද්‍යාව - 100% (සිසුන් 9 දෙනෙකුගෙන් 9 දෙනා ම)
- භෞතික විද්‍යාව - 63%
- රසායන විද්‍යාව - 78%

බොහෝ සිසුන්ට විෂය නිර්දේශය ඉක්මනින් අවසන් කිරීමට නොහැකි වනු ඇති බව අප තේරුම් ගෙන ඇති අතර, ඔබ වේගවත් කළ යුත්තේ ඔබට එතරම් වේගයකින් තේරුම් ගත හැකි නම් පමණි. නමුත් අප මෙහි දකින විශිෂ්ට ප්‍රතිඵල නිසැකවම පෙර වසරේ දෙසැම්බර් වන විට ඔබේ විෂය

නිර්දේශය සම්පූර්ණ කිරීම ඉලක්ක කර ගැනීමට හේතුවක් වේ. කෙසේ හෝ පාසලෙන්, උපකාරක පන්තිවලින් හෝ සම්පත් පොත් සමඟ ඔබම වැඩ කිරීම මගින් ඔබට එය සාක්ෂාත් කරගත හැකි නම්, ඔබට ඔබටම පෙනෙන පරිදි A ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව විශාල ලෙස වැඩිවේ.

ඒ මන්ද? ඔබට දෙසැම්බර් මාසය වන විට විෂය නිර්දේශය අවසන් කළ හැකි නම්, ඔබට ඉගෙන ගැනීමට අලුත් දෙයක් නැති තරම්ය. අවශ්‍ය වන්නේ ඔබ දැනටමත් ඉගෙනගෙන ඇති දේ මතක තබා ගැනීමට හා එය ඔප දැමීමට පමණි. ඔබට එය කිරීමට මාස 8 ක් ඇත! මෙම කාලය තුළ, පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ වෙනත් ප්‍රශ්න කරන අතරතුර ඔබ දුර්වල වී ඇති අංශ ඔබ දකිනු ඇත. ඔබට නැවත එම පාඩම කියවීමට මාස 8 ක කාලයක් තිබේ ඔබ නොසැලකිලිමත් ලෙස වැරදි කරන බව ඔබ දුටුවහොත්, ඒවා මොනවාද සහ ඒවා විසඳන්නේ කෙසේද යන්න සොයා ගැනීමට ඔබට මාස 8 ක කාලයක් තිබේ. ඔබේ සියලු පදනම් ආවරණය කිරීමට ඔබට ඕනෑ තරම් කාලය ඇති බව දැන ගැනීම ඔබේ විශ්වාසය වැඩි කරන අතර මානසික ආතතියට එරෙහිව සටන් කිරීමටද උපකාරී වේ. එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ විභාගයේදී විස්මයට පත් නොවන බවයි.

VI. පසුගිය උසස් පෙළ විවරණ අධ්‍යයනය කරන්න. වෙනත් පෙළ පොත් තෝරා බේරා භාවිතා කරන්න.

බොහෝ සිසුන් තම සටහනට අමතරව දේශීය හා ජාත්‍යන්තර පෙළපොත් සහ යොමු පොත් සහ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලද සම්පත් වෙත යොමු වේ. පළමුවෙන්ම අප අපෙන්ම අසාගත යුත්තේ කැම්ප්බෙල් ජීව විද්‍යාව වැනි පිටු 2000 පෙළ පොත් ඉහළ සිට පහළට කියවීම කෙතරම් කාර්යක්ෂමද යන්නයි. විශේෂයෙන් එම තොරතුරු විශාල ප්‍රමාණයක් උසස් පෙළට සෘජු ව අදාළ නොවන හෙයිනිග ඔව්ල මෙම විෂය පිළිබඳ අමතර දැනුමක් තිබීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි නමුත්ල අපට දැනටමත් බොහෝ වැඩ කිරීමට ඇති අතර එය කිරීමට එතරම් කාලයක් නොමැති බව සලකන විටල මෙම පොත් වල කිමිදීමට පෙර සෑම විටම දෙවරක් සිතන්න.

ඔබේ සටහනට ඇලී සිටීම වඩා බුද්ධිමත් වන අතර ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා කියවීමට නොව ඕනෑම සැකයක් පැහැදිලි කිරීමට පමණක් වෙනත් පොත් භාවිතා කරන්න. ඇත්ත වශයෙන්ම, ඔබට ඉතිරි කිරීමට ඕනෑ තරම් කාලය තිබේ නම්, එවැනි පෙළපොත් හරහා යාමද ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය.

කෙසේ වෙතත්, මෙම රීතියට ඇති එකම වෙනස්කම පසුගිය උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර කර ඇති අතර, විෂය පිළිබඳ විශේෂඥයන් උසස් පෙළ ප්‍රශ්න විස්තරාත්මකව විශ්ලේෂණයන් ය. 3A සිසුන් විසින් ඒවා බෙහෙවින් නිර්දේශ කරන ලදී. ඒවායින් වඩාත් ජනප්‍රිය වූයේ මහාචාර්ය එස්.ආර්.ඩී.රෝසා විසින් නිකුත් කරන ලද භෞතික විද්‍යාව සඳහා උසස් පෙළ සමාලෝචන වන අතර එය 1994 සිට මේ දක්වා සියලු ප්‍රශ්න ආවරණය කරයි. එය පිළිතුරු ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය විෂය දැනුම පමණක් නොව, ප්‍රශ්න පත්‍ර වලට පිළිතුරු සැපයීමේ කලාව පිළිබඳ පවා පුහුණු කරයි. විශේෂයෙන් MCQ. මෙහි ගොඩනගා ඇති මානසිකත්වය සහ ක්‍රියාත්මක කරන උපක්‍රම වෙනත් විෂයයන්ට පවා කෙලින්ම යොදා ගත හැකිය.
ඕනෑම උසස් පෙළ විවරණ පොතක ඇති හොඳම කොටස නම්, වෙනත් බොහෝ පෙළපොත් සහ අතිරේක පොත් මෙන් නොව, ඒවායේ අඩංගු වන්නේ උසස් පෙළ සඳහා අදාළ තොරතුරු පමණක් වන අතර අතිරේක හා තරමක් අනවශ්‍ය තොරතුරු අප මත පැටවීමට අපගේ කාලය භාවිතා නොකිරීමයි.

VII. පැය 6-8 ක් නින්දක් ලබාගන්න

උසස් පෙළ සිසුන් අතර වඩාත්ම අවතක්සේරු කරන ලද දෙය හොඳ නින්දකි. 'උසස් පෙළ සිසුන් පැය 3, 4 ක් තරම් කෙටි කාලයක් නිදා ගත යුතු අතර දවසේ ඉතිරි කාලය අධ්‍යයනය කළ යුතුය' යැයි සිතන බොහෝ අය අපගේ සමාජයේ අපට හමු වී ඇත. එහෙත්, සංජානන සංවර්ධනය, මතකය රඳවා තබා ගැනීම, ගැටළු විසඳීම යනාදී වශයෙන්, විභාගයේ හොඳින් දස්කම් දැක්වීම සඳහා නින්දේ දායකත්වය ඔවුන් අවතක්සේරු කරයි.

බාහෝ A3 සිසුන් පැය 6-7 ක් නිදාගෙන ඇත. කෙසේ වෙතත්, ලොව පුරා සිදු කරන ලද විවිධ අධ්‍යයනවලින් පෙනී යන්නේ පරිපූර්ණ අගය පැය 8 ක් වන අතර සමහර විට ඊටත් වඩා වැඩි බවයි. ක්ෂණික ගූගල් සෙවුමක් මඟින් බොහෝ පර්යේෂණ කොටස් වෙත යොමු කරමින් නින්ද අඩු කිරීම හානිදායක විය හැකි ආකාරය පෙන්වයි. ඔබ ඉගෙනීමට ගතවන කාලය වැඩි කරනවා යැයි ඔබ සිතුවත්, ඔබ එහි ගුණාත්මකභාවය විශාල ලෙස අඩු කරයි. සිසුන් අතර නින්ද නොමැතිකම මානසික ආතතිය හා මානසික අවපීඩනය සමඟ සම්බන්ධ වී ඇති අතර එය උසස් පෙළ සිසුන් මුහුණ දෙන බරපතල ගැටලුවකි.

VII. බොහෝ උපකාරක පන්ති වලට නොයන්න. ස්වයං අධ්‍යයනය සඳහා වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න

3A සිසුන්ගෙන් 72% ක් සහභාගී වී ඇත්තේ එක් විෂයයකට උපකාරක පන්ති 1 කට පමණක් වන අතර, අනෙක් සියල්ලන්ම පාහේ 2 කට වඩා සහභාගී වී නොමැත. බොහෝ දෙනා සිතන්නේ උපකාරක පන්ති විශාල ප්‍රමාණයකට සහභාගි වීම ඉගෙනීමට සහ මතක තබාගැනීමට පහසුම ක්‍රමය ලෙස වුව ද ඔවුන් වරදවා වටහාගෙන ඇත. පාසලෙන් හෝ තනි උපකාරක පන්තියකින් විෂය කරුණු ඉගෙන ගෙන ඔබම වැඩ කිරීමට කාලය ඉතිරි කර ගැනීම වඩා ඵලදායීය.

තනිවම වැඩ කිරීම යනු වඩාත්ම වැදගත් දැනුම හා පුහුණු ප්‍රභවය වන අතර එය පාසලෙන් හෝ උපකාරක පන්ති මගින් ආදේශ කළ නොහැක. ඔවුන් දෙදෙනාටම ඔබව A සාමාර්ථයක් වෙත ඇදගෙන යා නොහැකි අතර, උපකාරක ගුරුවරුන් කිහිප දෙනෙක් සිටීම ඔබව ඉදිරියට ගෙන යාමට වඩා පසුපසට ඇද දමනු ඇත. ඔබ දැනටමත් වෙනත් තැනක ඉගෙන ගෙන ඇති දේම උගන්වන කෙනෙකුට ඇහුම්කන් නොදී ඔබේ කාලය ඔබ වෙනුවෙන් ආයෝජනය කළ යුතුය. අමතර අනවශ්‍ය උපකාරක පන්තියක ඔබ ගත කරන සෑම පැය තුනකටම ඔබට තනිවම වැඩ කළ හැකි පැය තුනක් නාස්ති වේ.

ලිපි

පහත සඳහන් ලිපි රචනා කර ඇත්තේ ප්‍රවීණ මහාචාර්යවරයකු, ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්යවරයකු සහ රාජකීය විද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ ගුරුවරියක විසිනි. ඔවුහු තම වෘත්තීය කාලය තුළදී උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර සැකසීම, උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර පරීක්ෂා කිරීම, විෂය නිර්දේශය සකස් කිරීම ආදී කර්තව්‍යයන් පිලිබද දශක කිහිපයක අත්දැකීම් ලද්දෝය. එමෙන්ම උසස් පෙළ සිසුන් දස දහස් ගණනකට ඉගැන්වීමද ඔවුන් සිදුකොට ඇත. අපි එම විශේෂඥයන්ගෙන් උගනිමු.

"මිත්තණියගේ පේස්ට්‍රි වට්ටෝරුව දන්නා කල්හි නැවත වට්ටෝරුවක් උගනිමින් කාලය නාස්ති කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ."

- ඕර්සන් දි විට් -

මහාචාර්ය එස්. ආර්. ඩී. රෝසා සමග කතාබහක්

භෞතික විද්‍යාව රමණීය විෂයකි. එය විශ්වයේ හැසිරීම පැහැදිලි කරයි. භෞතික විද්‍යාව උගත් පසු, එය තුළින් ඔබ, ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතය දැකීමට පටන් ගනු ඇත. අහස් යානයක් දකින විට බර්නූලිගේ ප්‍රමේය සිහියට නැගෙනු ඇත. ඔබේ මෝටර් රථය තියුණු වංගුවක් ගත් විට ඔබට කේන්ද්‍රාභිසාරී බලය දැනෙනු ඇත. ඔබ චුම්බකත්වය අධ්‍යනය කරන විට 'ප්‍රතිවිරුද්ධයන්' ආකර්ශනය වන්නේ ඇයි දැයි වටහා ගනීවි. භෞතික විද්‍යාව හෝ ඕනෑම විෂයක් ප්‍රගුණ කිරීමේ රහස නම් ඒ සඳහා දැඩි උනන්දුවක් හා ආශාවක් ඇති කර ගැනීමයි. ඇතමෙක් එයට ආරම්භයේ සිටම ප්‍රිය කරනු ඇත. එහෙත් බොහෝ දෙනෙකුට ඒ සඳහා යම් කාලයක් ගතවන අතර යම් උත්සාහයක් දැරීමටද සිදුවනු ඇත. පළමුවෙන්ම, ඔබ තෝරා ගන්නා විෂය ධාරාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න. රුචිකත්වයන් ජානමය නොවේ. එබැවින් ඔබේ දෙමව්පියන් වෛද්‍යවරුන් හෝ ඉංජිනේරුවන් වූ පමණින් ඔබ විද්‍යා විෂය ධාරාව රස විඳී යැයි අදහස් අපේක්ෂා කළ නොහැක. බොහෝ සිසුන් තමන් වඩාත් ප්‍රිය කරන්නේ වාණිජ හෝ කලා විෂය ධාරාවන් හැදෑරීමට බව වටහා ගන්නා විට ඔවුන් විද්‍යා විෂය ධාරාවන් තෝරාගෙන වසරක් පමණ ගතවී ගොස් ය. දරුවන්ගේ කුසලතා හා ආශාවන් විද්‍යා විෂය ධාරාව සමඟ නොගැළපේනම් ඔවුන්ට එම විෂය ධාරාව හදාරන ලෙස දෙමව්පියන් විසින් බලපෑම් නොකිරීමද ඉතාම වැදගත් වේ.

කුමන හෝ අයුරකින් ඔබ භෞතික විද්‍යාව හැදෑරීම තෝරාගැනීමෙන් පසුත් ඒ හා සම්බන්ධව යම් මැලිකමක් දැනුණහොත් කුමක් කළ යුතුද? ඔබ ඒ සඳ හා ඔබේ කැමැත්ත වර්ධනය කරගන්නේ කෙසේද?

ස්වභාවදහමේ හැසිරීම ගවේෂණය කිරීමට කැමති ඔබ සැමට භෞතික විද්‍යාව කදිම මිතුරෙකි. එය අපගේ මූලික විශ්වාසයන් හා අප ජීවත්වන ලෝකය පිළිබඳ පවතින අවබෝධය ප්‍රශ්න කරන මූලිකම විෂයයි. භෞතික විද්‍යාව යනු සියලුම විද්‍යා විෂයන්හි සංකලනයකි.

විවිධ හේතූන් මත භෞතික විද්‍යාවට අකමැති බොහෝ සිසුන් සිටිය හැක. කෙසේ වෙතත්, මෙම විෂය නිරවද්‍යව වටහා ගතහොත් එය එදිනෙදා ජීවිතයේදී කෙතරම් සජීවීද එදිනෙදා ජීවිතයට කෙතරම් අදාළ වේද යන්න ඔබට අවබෝධ වනු ඇත. ඔබව තෘප්තිමත් නොකරන යමක් වටහා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම, එයට කැමති වීම තරමක් අසීරු කටයුත්තකි. නමුත් ඔබ එය කළ පසු ඔබ මෙම විෂය නව මානයකින් දකිනු නොඅනුමානය.
ඔබ අවට ඇති භෞතික විද්‍යාව ගවේෂණය කරන්න!

පළමු පියවර භෞතික විද්‍යාව ඔබේ එදිනෙදා ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගැනීමයි. නිදසුනක් ලෙස ඔබට ඔබේ බයිසිකලය පැදවිය හැකි වේගය ගණනය කළ හැක. එසේත් නැතිනම් ඔබට කෙතරම් දුරකට බෝලයක් විසිකළ හැකි දැයි සෙවිය හැක. භෞතික විද්‍යාව ඒ සියල්ල පැහැදිලි කරයි!

භෞතික විද්‍යාව කෙතරම් දුරට අපගේ ක්‍රියාවන් පාලනය කරයිද යන්න තේරුම් ගැනීම් පුදුමාකාර වටහාගැනීමකි. භෞතික විද්‍යාව තුළින් කළු කුහරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ සිට ජල බින්දුවක හැඩය දක්වා වන සියලුම දේ පැහැදිලි කර ගැනීමට හැකි වූ විට ඔබට මෙය වඩාත් රසවත් විෂයයක් වනු ඇත.

ගැටලු තුළින් ජීවිතය අවබෝධ කරගන්න. මෙම පැහැදිලි වරප්‍රසාද හැරුණු මෙම අවබෝධය භෞතික විද්‍යාව ගැටලු පැහැදිලිව වටහා ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත. ඔබට ගැටලුවක් ලබා දෙන සෑම විටම ඔබේ මනසෙහි ඒ පිළිබඳ චිත්‍රයක් මවාගන්න. බල යෙදුම්, ආරෝහණ කෝණය, චලිත දිශාව ආදී අවශ්‍ය සියලුම දෑ මවාගන්න.

මෙය ඔබට ගැටලුව මනාව විශ්ලේෂණය කිරීමට හා ඉක්මනින් විසඳුමකට පැමිණීමට උපකාරී වේ. එසේම, ඔබ කැමති විෂයන්වලට භෞතික විද්‍යාව අදාළ වන ආකාරය පිළිබඳ ව සිතන්න.

එය ඔබේ විෂය පිළිබඳ උනන්දුව වර්ධනය කරනවා පමණක් නොව, ඔබට ගැටලු විසඳීමේ කුසලතාව ද ලබාදෙනු ඇත. මානවයා මුහුණ පාන ගැටළු උදෙසා විසඳුම් සොයා ගත හැකි වන්නේ මේ ආකාරයේ චින්තන ක්‍රියාවලීන් තුළින් සිසුන් ගෝලීය අර්බුද විසඳන්නන් බවට පරිවර්තනය වීම තුළිනි. අප අවට ඇති විද්‍යාව තේරුම් ගැනීමට ඇති ගැඹුරු ආශාව ඔබ තුළ ඇති වූ පසු A සාමාර්ථ තුන ඔබහට නිතැතින්ම හිමිවනු ඇත.

භෞතික විද්‍යාව ගණිත සිසුන්ට වඩා ජීව විද්‍යා සිසුන්ට දුෂ්කර නොවිය යුතුය. සැබැවින්ම භෞතික විද්‍යා ප්‍රශ්න පත්‍රය තුළ ගණිතය අඩංගු වේ. නමුත් එය සාමාන්‍ය පෙළ ගණිතය ප්‍රගුණ කොට ඇති අයකුට වටහාගත හැකි තරම් සරල, මූලික ගණිතයකි. MCQ ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා ගණක යන්ත්‍ර භාවිතයට ඉඩ නොලැබුනද පරීක්ෂකවරුන් ප්‍රශ්න සකසන්නේ මනෝමයෙන් හෝ ඉතා සුළු ගණනය කිරීමකින් ඒවා විසඳීමට හැකි වන අයුරිනි. 2019 වර්ෂයේ භෞතික විද්‍යා ප්‍රශ්න පත්‍රයේ සංකීර්ණ ගණිතමය සංකල්ප කිහිපයක් තිබුණ ද ඒ හා සමාන අතිශය සංකීර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍රයක් නැවත ලබාදීමට ඇති සම්භාවිතාවය ඉතා අවමය.

භෞතික විද්‍යා සංකල්ප ඉගෙනීමේ සරල රහස නම් උගත් දෑ ක්‍රියාවට නැංවීම, ඔබ උගත් දේ නිවැරදිව භාවිතා කළ යුතුය. එසේ කළ හැක්කේ කරුණු සක්‍රීයව භාවිතා කරමින් ඒවා ඵලදායී ලෙස මතක තබාගනිමිනි. බොහෝ සිසුන් කෙනෙක් උගන්වන විට සවන් දීමට හෝ බලාසිටීමට වඩාත් ප්‍රිය කරයි. ඒ මක් නිසා ද යත්, එය වඩා පහසු වන බැවිනි. ඔවුන් ක්‍රියාශීලී ව වැඩ කිරීමට අමතර වෑයමක් දැරීමට මැලිවේ. නමුත් මෙය දිගු කාලීනව ඵලදායී නොවේ. ඔබ උපකාරක පන්ති සඳහා අඩු කාලයක් යොදවා ඒ වෙනුවට එම කාලය ප්‍රශ්නවලට තනිව පිළිතුරු සැපයීමට යෙදවිය යුත්තේ එබැවිනි. හැකි තරම් පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු සපයන ලෙස මම

නිර්දේශ කරමි. අවම වශයෙන් 2000 වර්ෂයේ සිටවත් ප්‍රශ්න පත්‍ර ආවරණය කරන්න. සමහර වාර විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර ද ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. ඒවායින් බොහෝ ඒවා අතිශයින්ම අමාරු යැයි පැවසුවත්, සමහර ගුරුවරුන්හට උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍රයට ඇතුළත් විය හැකි ප්‍රශ්න අනුමාන කොට සකස් කිරීමේ අසාමාන්‍ය හැකියාවක් තිබෙන අතර ඒවා අවසාන වාර විභාගයට ඇතුළත් කෙරෙන බැවින් ඒවාට පූර්වයෙන් පිළිතුරු සපයා තිබීම මඟින් ඔබට යම් පහසුවක් සැලසෙනු ඇත.

ඔබේ මූලික ඉලක්කය භෞතික විද්‍යාව විෂයක් ලෙස ප්‍රගුණ කිරීම විය යුතු වන අතර ඔබට උසස් පෙළට හොඳින් දක්ෂතා දැක්වීමට අවශ්‍ය නම් උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍රවලට පිළිතුරු සැපයීමේ කලාවද ප්‍රගුණ කළ යුතුය. ඔබ විෂය අන්තර්ගතය ප්‍රගුණ කළද එය ලකුණු ලබා ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න නොදන්නේ නම් ඵලක් නොවනු ඇත. ඒ සඳහා උපදෙස් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

පළමුව අපි බහුවරණ ප්‍රශ්ණ පිළිබඳ සලකා බලමු.

මෙහි තීරණාත්මක සාධකය වන්නේ කාලයයි. ඕනෑම අයකුට පැය 4 ක් හෝ 5ක් ගත කිරීමෙන් 45/50 ට වඩා ලබාගත හැකිය. නමුත් වෙන් කළ පැය දෙක තුළ එය සිදු කිරීමට නම් විශේෂ හැකියාවක් තිබිය යුතුය.

බහුවරණ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමේදී අවශ්‍ය වන වැදගත්ම කුසලතා වලින් එකක් වනුයේ මනෝමයෙන් පිළිතුරු සැපයීමට ඇති හැකියාවයි. ඒ මක් නිසාද යත්, සෑම ප්‍රශ්නයකටම දළ සටහන් ලිවීමේදී ඒ සඳහා මහඟු කාලයක් ගත වීමයි. සමානුපාතික ක්‍රමය, නොගැලපෙන පිළිතුරු ඉවත් කිරීමේ ක්‍රමය, ගණනය වෙනුවට තර්කනය යෙදීම ආදී කෙටික්‍රම පුහුණු වීම තුළින් මෙම හැකියාව වර්ධනය කරගත හැක. මේ සඳහා හොඳම පුහුණු මාධ්‍ය වන්නේ පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයි. ඒවාට පිළිතුරු සැපයීමෙන් පසු පිළිතුරු ලබා ගත හැකි වෙනත් පහසු ක්‍රම සෙවීමට තනිව ම උත්සාහ කරන්න.

අති දක්ෂ සිසුන් පවා තම ශක්‍යතාවට අනුරූපීව දක්ෂතා නොදැක්වීමට එක් පොදු හේතුවක් වී ඇත්තේ ඔවුන් අපහසු ප්‍රශ්න කරා පැමිණ , එහි සිර වී සිටීම සහ ඒ නිසා මානසිකව කඩා වැටීමයි. ඔවුන් අපහසු ප්‍රශ්නයක් සඳ-හා මිනිත්තු 15 ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් ගත කරන අතර එය සාර්ථකව විසදා අවසන් කිරීමට නොහැකි වූ විට ආතතියට පත් වේ. එවිට කාලය නොමැතිකම හේතුවෙන් හෝ ආතතියෙන් ව්‍යාකූල වූ මනස නිසා හෝ ඔවුන් පහසු ප්‍රශ්නවලට පවා වැරදි පිළිතුරු ලබා දීමට පෙළඹේ. මෙය වලක්වාගැනීමට කළ හැකි සුදුසුම දෙය වන්නේ එවැනි ප්‍රශ්න මත යම් ලකුණක් යොදා එය මගහැර ඉතිරියට පිළිතුරු සැපයීමයි. එය අවම වශයෙන් ඔබ පහසු ප්‍රශ්න සඳහාවත් ලකුණු ලබා ගන්නා බව සහතික කරයි. අවසානයේ දී ඔබට ලකුණු කරන ලද ප්‍රශ්න වලට යොමු විය හැක. ඒ සඳ හා ඔබට අවශ්‍ය කාලය ගත කරන්න. ඔබට කාලය නොමැතිනම් එවිට පමණක් පිළිතුර අනුමාන කරන්න. අපහසු ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු සැපයීමට කාලය යෙදවීම නිසාවෙන් කාලය අපතේ ගොස් තවත් පහසු ප්‍රශ්න 5ක් පමණ වරදින්නේ නම් එහි ඵලක් නොවන බව මතක තබා ගන්න. පුහුණුවත් සමඟ ප්‍රශ්නයක් කියවූ විගස සහජයෙන්ම එය අපහසු ද නැද්ද යන්න පැවසීමට ඔබට හැකි වේවි. කාල කළමනාකරණය ඉතා වැදගත් බව මතක තබා ගන්න.

දෙවනුව, ව්‍යුහගත රචනා ප්‍රශ්න පත්‍රයට පිළිතුරු සැපයීමේදී එය ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ හා සම්බන්ධ වන බැවින් විද්‍යාගාරයේදී සිදු කරන සියලුම ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ හොඳින් සිදු කිරීමට වග බලා ගැනීමේදී සිසුන් නොසලකා හරින බවක් පෙනෙන පදාර්ථයේ යාන්ත්‍රික ගුණ මෙන්ම ඉලෙක්ට්‍රොනික විද්‍යාව වැනි පාඩම්වල ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණද හොඳින් සිදු කරන්න. ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ සිදු කිරීමේදී මතකයේ රඳවා තබා ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය වන අතර ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ සිදු කරන අතරතුර දී ඔබ උගත් දේ නැවත ආවර්ජනය කරන හෙයින් ඔබේ මතකය වැඩි දියුණු වනු ඇත. තව ද, ව්‍යුහගත රචනා ප්‍රශ්න පත්‍රයට හොඳි-න් ලකුණු ලබා ගැනීමටනම් ඉහළ මට්ටමක නිරවද්‍යතාවයකින් පිළිතුරු ලිවීම අවශ්‍ය වේ. එහිදී පරීක්ෂණ තුලින් පමණක් දැන ගැනීමට ලැබෙන සියුම් කරුණු ඇතුළත් කිරීම අවශ්‍ය ය. එහෙත් මේ සියල්ල පසෙකට දමා ඔබ විභාගය සමත් වුවද ඔබට ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ

කුසලතා නොමැතිව විශ්වවිද්‍යාලය තුළ හෝ සැබෑ ජීවිතය තුළ සාර්ථක වීමට හැකියාවක් නොමැත.අවසාන වශයෙන්, රචනා ප්‍රශ්න පත්‍රයේදී බුද්ධිමත් ව තෝරාගැනීම් සිදු කරන්න. මෙම තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ඔබේ අවසාන ලකුණට බෙහෙවින් බලපානු ඇත. ලබා දී ඇති අමතර මිනිත්තු 10 භාවිත කොට සියලුම රචනා ප්‍රශ්න කියවා පහසුම ප්‍රශ්න තෝරා ගන්න. සමහරවිට මේ සඳහා වැඩි කාලයක් ගත වුවද මෙය ඵලදායි කාලය වැය කිරීමකි. යම් සිසුන් කෙළින්ම පළමු රචනා ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීමට පටන් ගනියි. එහෙත් එය 2019 වර්ෂයේ මුලින්ම පැමිණි යාන්ත්‍රික විද්‍යා ප්‍රශ්නය තරම් අපහසු වුවහොත් ඔවුන් බොහෝ විට එම ප්‍රශ්නයේ සිරවී සිටිනු ඇත. නමුත් ඔවුහු පිළිතුරු සැපයීමට පෙර සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍රය ම කියවා තිබුණේනම් අග කොටසේ තිබූ වඩා පහසු ප්‍රශ්නයක සිට පිළිතුරු සැපයීමට පටන් ගනු ඇත. බොහෝ සිසුන් ප්‍රශ්න පත්‍රයේදී පිළිතුරු සැපයීමට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රශ්න කලින් ම තීරණය කරයි. "මම නිසැකවම තාපය ප්‍රශ්නය මඟ හැර ක්ෂේත්‍රයන් පිළිබඳ ප්‍රශ්නය තෝරා ගන්නෙමි" ආදී වශයෙනි. නමුත් ඔබ පිළිතුරු සැපයීමට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රශ්නයක් අපහසු වූ විට එය මගහැර, ඔබ අකමැති වුවද අතිශයින්ම පහසු තාපය පිළිබඳ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීමට තරම් ඔබේ මනස විවෘතව තබා ගැනීම වැදගත් වේ. මෙම යෝජනා නිසි ලෙස ක්‍රියාවට නැංවීමෙන මෙම වැදගත්ම වසර දෙක සාර්ථක කර ගැනීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

ඔබ සැමට සුබ ප්‍රාර්ථනා කරමි!!

මහාචාර්ය එස්. ආර්. ඩී. රෝසා කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ භෞතික විද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්යවරයෙකි. එතුමා උසස් පෙළ ගුරු මාර්ගෝපදේශය සකස් කිරීමට දායක වූ අතර භෞතික විද්‍යාව පිළිබඳ පොත් රාශියක් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත. ඒ අතරින් 1994 සිට 2019 දක්වා උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍ර විවරණය කරනු ලබන ප්‍රකාශන මාලාව ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි. වර්තමානයේ දී ඔහු ශ්‍රී ලංකා පරමාණුක බලශක්ති මණ්ඩලයේ සභාපතිවරයා වශයෙන් ද කටයුතු කරයි.

උසස් පෙළ ස්වභාවය පිළිබඳ හඳුනාගැනීම

ආචාර්ය එම්.එන් කෞමාල්

■ ඔබව තේරුම් ගන්න

රසායන විද්‍යාව යනු, ජීව විද්‍යා හා භෞතික විද්‍යා යන විෂය ධාරාවන්හි පොදු විෂයන් දෙකෙන් එකකි. බොහෝ අවස්ථාවලදී භෞතික විද්‍යා විෂය ධාරාව හදාරන සිසුන් රසායන විද්‍යාව හැදෑරීමේ දී, ඒ සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි දුර්වලතාවයක් දක්වනු ලබයි. එසේම, ජීව විද්‍යා විෂය ධාරාව හදාරන සිසුන් භෞතික විද්‍යා විෂය හැදෑරීමේදී ඒ සම්බන්ධයෙන් දුර්වල ලෙස ක්‍රියා කරනු ලබන අතර, එය විෂය ධාරාවන් දෙකටම පොදු අනෙක් විෂය වේ. මෙය වටහා ගැනීම සඳහා විෂයයන් තුළ අන්තර්ගත වන කරුණු මත ඒ ඒ විෂයයන් අධ්‍යනය කළ යුතු ආකාරය පහත දක්වා ඇති අතර, මෙයට පාදක වී ඇත්තේ විෂය කරුණු පාඩම් කිරීම සහ අවබෝධ කර ගැනීම යන සාධකයන් ය.

ජීව විද්‍යාව	බොහෝ කරුණු පාඩම් කල යුතු අතර ඒවා මතක තබාගත යුතුය.
සංයුක්ත ගණිතය	බොහෝ කොටස් අවබෝධ කරගත යුතුය.
රසායන විද්‍යාව	අන්තර්ගතයෙන් 50% අවබෝධ කර ගතයුතු අතර 50% ක් කරුණු පාඩම් කළ යුතුය.

භෞතික විද්‍යාව වැඩි වශයෙන් කරුණු අවබෝධ කරගත යුතු අතර ඇතැම් කරුණු මතක තබා ගත යුතුය. සිසුන් විසින් සිදු කරනු ලබන එක් පොදු වැරැද්දක් නම්, ඔවුන් විෂයයන් තුන අතර ඇති වෙනස්කම් හඳුනා නොගෙන විෂයයන් තුනම එකම ආකාරයට හැදෑරීමට උත්සාහ කිරීමයි. උදාහරණයක් ලෙස, භෞතික විද්‍යා විෂය ධාරාව හදාරන සිසුන් සංයුක්ත ගණිතය හා භෞතික විද්‍යාව යන විෂයයන් අධ්‍යනය කරන ආකාරයටම රසායනික විද්‍යාව විෂයය හැදෑරීමට උත්සාහ දරයි. එබැවින් මතක තබා ගත යුතු කොටස් බහුලව අතපසු වීම සිදුවේ. ඒ හා සමානව, ජීව විද්‍යා විෂය ධාරාව හදාරන සිසුන් ජීව විද්‍යා විෂය හදාරන ආකාරයටම රසායන විද්‍යාව හැදෑරීමට උත්සාහ කරන අතර එම නිසා රසායන විද්‍යාවේ ඇති අවබෝධ කරගත යුතු කොටස් අවබෝධ කරගැනීම දුර්වල ලෙස සිදුවේ. එක් එක් කොටස ඉගැන්වීමට පෙර කොටසක් අධ්‍යනය කළ යුතු ආකාරය ගුරුවරුන් සාකච්ඡා කළ යුතු බව මම තරයේ විශ්වාස කරමි. මෙමගින් එක් එක් කොටස් අධ්‍යනය කිරීමේ දී එම කොටස අධ්‍යනය කරන ආකාරය තීරණය කිරීමට ශිෂ්‍යයන්ට හැකියාව ලැබේ. රසායන විද්‍යාව විෂය නිර්දේශයේ එක් එක් කොටස පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක විස්තරයක් පහත දක්වා ඇති අතර මෙම විශ්ලේෂණය මගේ අත්දැකීම් මත පදනම් වන අතර මෙය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැකිය.

1. පරමාණුක ව්‍යුහය, ව්‍යුහය සහ බන්ධන, රසායනික ගණනය කිරීම්

පරමාණුක ව්‍යුහය පළමු කොටස වන අතර මෙම කොටසේ බොහෝ අන්තර්ගතය පාඩම් කළ යුතුය. තේරුම් ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ කරුණු කිහිපයක් පමණි. භෞතික විද්‍යා විෂය ධාරාව හදාරන සිසුන් රසායන විද්‍යාව හැදෑරීම මග හරිනු ලැබීමට මෙම කොටස ද හේතු විය හැකි බව මම තරයේ විශ්වාස කර සිටිමි. භෞතික විද්‍යාව විෂය ධාරාව හදාරන සිසුන්ට වඩාත් පහසුවන කොටසකින් රසායන විද්‍යාව ආරම්භ කිරීම ඔවුන් විෂයය කෙරෙහි වැඩි කැමැත්තක් ඇති කරලීමට ඉවහල් වේ. විෂය කරුණු පාඩම් කිරීමට හා මතක තබා ගැනීමේ හැකියාව ඇති සිසුන්ට මෙම කොටස අධ්‍යනය කිරීම වඩාත් පහසුය.

ව්‍යුහය හා බන්ධන යනු රසායන විද්‍යාව විෂය නිර්දේශයේ දෙවන කොටසයි. බොහෝ සිසුන් ව්‍යුහය හා බන්ධන කොටස පාඩම් කිරීමට උත්සහ කරන නමුත් සංකල්ප තේරුම් ගැනීමෙන් මෙය හොඳින් ප්‍රගුණ කළ හැකිය. පළමු කොටස හැදෑරීමට ඔවුන් භාවිත කරන ක්‍රමවේදයම භාවිතා කරමින් සිසුන් මෙම කොටස අධ්‍යනය කිරීමට උත්සාහ කිරීම නිශ්ඵල කාර්යයකි.

රසායනික ගණනය කිරීම යනු භෞතික විද්‍යාව විෂය ධාරාව හදාරන ශිෂ්‍යයන්ට වඩාත් පහසු වන කොටසකි. එහි අන්තර්ගත වන කරුණු අවබෝධ කර ගැනීමෙන් මෙම විෂය කොටස පහසුවෙන් ප්‍රගුණ කළ හැකිය. කෙසේ වෙතත් මෙහි අඩංගු අනු කොටස් කිහිපයක් පාඩම් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ (නාමකරණය). රසායන විද්‍යා විෂය පිළිබඳ ශිෂ්‍යයාගේ උනන්දුව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ගුරුවරුන්ට මෙම කොටසින් විෂය අධ්‍යයනය ආරම්භ කළ හැකි ය.

2. පදාර්ථයේ වායුමය ස්වභාවය හා ශක්ති විද්‍යාව

මෙම කොටස් දෙකෙහි තේරුම් ගත යුතු විෂය කරුණු ඇත. කෙසේ වෙතත් අනු කොටස් කිහිපයක් පාඩම් කිරීමට ද අවශ්‍ය වේ.(අර්ථ දැක්වීම්)

3. අකාබනික රසායන විද්‍යාව

මූල ද්‍රව්‍ය වල ප්‍රතික්‍රියා සහ ගුණාංග වැනි බොහෝ කරුණු ශිෂ්‍යයනවිසින් මතක තබා ගත යුතුය. භෞතික විද්‍යා විෂය ධාරාව හදාරන සිසුන් සාමාන්‍යයෙන් මෙම කොටසේ දුර්වල ලෙස ක්‍රියාකරයි.

4. කාබනික රසායන විද්‍යාව

එම කොටස හොඳින් අධ්‍යනය කිරීම සඳහා අන්තර්ගතය අවබෝධ කර ගැනීම සහ පාඩම් කිරීම අවශ්‍ය වේ. කෙසේ වෙතත් භෞතික හා ජීව විද්‍යාව යන විෂය ධාරාවන් අධ්‍යනය කරන සිසුන් කාබනික රසායන විද්‍යාව කොටස අධ්‍යනය කරන ආකාරය තේරුම් ගැනීමට සරල පරිවර්තනයන් භාවිතා කරමින් පුහුණු වීම, පසුව සංකීර්ණ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දීමට උත්සහ කිරීම කාබනික රසායන විද්‍යාව හැදෑරීමට වඩාත් ඵලදායී ක්‍රමයක් වේ.

5. භෞතික රසායන විද්‍යාව

ප්‍රශ්න පත්‍රයට හොඳින් පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම කොටසේ ඇති සංකල්ප මැනවින් අවබෝධ කරගත යුතුය. ජීවවිද්‍යා විෂය ධාරාව හදාරන සිසුන් මෙම විෂය කොටසක් අධ්‍යනයේදී යම් කිසි පසුබෑමක් පෙන්වනු ලබයි.

6. කාර්මික රසායන විද්‍යාව

බහුතරයක් විෂය අන්තර්ගතයන් පාඩම් කළ යුතුය. කෙසේ වෙතත් මෙම කොටසෙහි ඇතුළත් බොහෝ කරුණු ද තේරුම් ගත යුතුය. අප සැමටම පාඩම් කිරීම සහ අවබෝධ කර ගැනීම යන කරුණු සිදුකිරීමට හැකියාව ඇත. උදාහරණයක් ලෙස ගත් කල, දුරකථන අංකයක් පාඩම් කළ යුතු අතර, එය මතක තබා ගැනීමට ඇති එකම ක්‍රමය මෙයයි, මූලික ගණිතය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් 2+4 එකතුවට පිළිතුරු ලබා ගත යුතුය.

කෙසේ වෙතත්, සමහර සිසුන් 2+4 එකතුවට පිළිතුර කටපාඩම් කිරීමට උත්සාහ කරන අතර එමගින් කටපාඩම් කළ යුතු ප්‍රමාණය වැඩි වන අතර එමනිසා දුර්වල විභාග ප්‍රතිඵලයක් ලැබේ.

අ.පො.ස. සා.පෙළ විභාගයෙන් පසුව සිසුන් ඔවුන්ගේ ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවලිය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා යම් කාලයක් ගතකළ යුතුය. ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් ඔබ විසින් ඔබගේ කුසලතාවයන් සහ ඉගෙනුම් රටාව හඳුනා ගත යුතුය. එසේ සිදු කිරීමෙන් පසුව පමණක් ඔබට ඔබ විසින් අධ්‍යයනය කරනු ලබන විෂයයන් හා විෂයයන් වල අනු කොටස් අධ්‍යයනය කළ යුතු ආකාරය සැලසුම් කරගත හැක.

ඔබ උසස් පෙළ විෂයයන් අධ්‍යයනය කරන ආකාරය සැලසුම් කිරීමට මෙය මහත් රුකුලක් වෙයි. එමෙන්ම, ඇතැම් සිසුන් විෂයයන් තුනම හැදෑරීමට සමාන කාලයක් ගත කිරීමට උත්සාහ කරයි. මෙය දෙවන වසරේ හෝ විභාග යට ආසන්න කාලයේදී හොඳ ප්‍රවේශයකි. පළමු වසර තුළ(12 ශ්‍රේණිය), ශිෂ්‍යයකු තම ඉගෙනුම් රටාව මත පදනම්ව විෂයයන් අධ්‍යයනයට කාලය බෙදා ගත යුතුය. ඔබ සංකල්ප තේරුම්ගැනීමට දක්ෂ නමුත් දේවල් පාඩම් කිරීමට අපහසු ශිෂ්‍යයෙක් නම්, පාඩම් කිරීමට අවශ්‍ය කොටස් සඳහා වැඩි අවධානයක් හා වැඩි කාලයක් යොමු කළ යුතු ය.

උසස් පෙළට පෙර පෙරැහුරුවක්

සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයෙන් පසුව අප උපකල්පනය කරනු ලබන්නේ සාමාන්‍ය පෙළ සඳහා අප ඉගෙන ගත් දේ තවදුරටත් වැදගත් නොවන බවයි. එය වැරදි වැටහීමකි. ඔබ සාමාන්‍ය පෙළ මට්ටමේ දී ඉගෙන ගත් විද්‍යා විෂය, ඔබ උසස් පෙළ හැදෑරීමේ දී ප්‍රධාන විෂයයන් තුනක් වන ජීව විද්‍යාව, රසායන විද්‍යාව, භෞතික විද්‍යාව ආකාරයෙන් කොටස් තුනකට බෙදා දක්වනු ලබයි. සාමාන්‍ය පෙළ විෂය නිර්දේශයේ ඇති, උසස් පෙළ විෂය නිර්දේශය සඳහා වැදගත් වන කොටස් පළමු මාස 3 සිට 6 දක්වා උසස් පෙළ විෂයයන් සමග අධ්‍යයනය කළ යුතුය. සාමාන්‍ය පෙළ හා උසස් පෙළ අතර දැනුම

පරතරය පියවා ගැනීම සඳහා මෙය අතිශයින්ම වැදගත් වන කරුණකි. ගණිතය, රසායන විද්‍යාව සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විෂයක් වන අතර විශේෂයෙන්ම එය රසායනික ගණනය කිරීම් සහ භෞතික රසායනය යන විෂය කොටස් අධ්‍යයනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. රසායන විද්‍යාවේ මෙම කොටස් සමග අදාල ගණිත කොටස් සමාලෝචනය කිරීම සුදුසු ය.

උසස් පෙළ විභාගය සඳහා සූදානම් වීම

පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා පිළිතුරු සැපයීම උසස් පෙළ විභාගය සඳහා සූදානම් වීමට ඉතාමත් හොඳ ක්‍රමයකි. කෙසේ වෙතත් බොහෝ සිසුන් මෙය සිදුකරනු ලබන්නේ නිවැරදි ආකාරයට නොවේ. අප විසින් වසර දෙකක් තුළ අධ්‍යනය කරන ලද කරුණු පැය දෙකක් ඇතුළත කෙටි ප්‍රශ්න පත්‍රයකට හා පැය තුනක් ඇතුළත ව්‍යුහගත රචනා සහ රචනා ප්‍රශ්න පත්‍ර යකට ඇතුළත් කළ යුතු ය. මෙය ඕනෑම කෙනෙකුට අතිශය දුෂ්කර කාර්යයකි. එවැනි කාර්යයක් සිදු කිරීම සඳහා මිනිස් සිරුර සහ මොළය වඩාත් හොඳින් පුහුණු කළ යුතු ය. වඩාත්ම දුෂ්කර කොටස වන්නේ ඔබ විභාග කාලය පුරාම ඔබගේ අවධානය ඒ කෙරෙහි යොමු කර තබා ගැනීමයි. ජීව විද්‍යාත්මකව ගත් කල, පුරුෂයන්ට වඩා ස්ත්‍රීන් දේවල් මතකයේ තබාගැනීමට හා ආතති තත්වයන් යටතේ ඒවා සිහිපත් කිරීමට වඩා දක්ෂ ය. වසර දෙකක අධ්‍යයන කාලය අවසානයේ දී මෙම අභියෝගයට මුහුණ දීම සඳහා ඔවුන්ගේ මොළය පුහුණු කළ හැකි ආකාරය සිසුන් තේරුම් ගත යුතුය. වරකට එක් ප්‍රශ්නයක් කරනවා වෙනුවට, විභාග කොන්දේසි ද ඇතුළත්ව, අඛණ්ඩව පැය දෙකක් තුළ කෙටි ප්‍රශ්න පත්‍රයක කෙටි ප්‍රශ්න 50 ක් සඳහා පිළිතුරු ලිවීමට උත්සහ කරන්න. ඒ හා සමානව, වෙන් කරන ලද පැය තුනක කාලයක් තුළ ව්‍යුහගත රචනා සහ රචනා ප්‍රශ්න ඇතුළත් ප්‍රශ්න පත්‍රිකාවක් සිදු කිරීමට පුහුණු විය යුතු ය. ඔබේ පාසලේ හෝ වෙනත් පාසලක ප්‍රශ්න පත්‍ර හෝ පසුගිය උසස් පෙළ විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර භාවිතයෙන් ඒ සඳහා පුහුණු විය හැකිය.

පොදුවේ සිදුවන අත්වැරදීම්

සෑම විටම නිවැරදි ඒකක, භෞතික තත්ව හා ඊතල යෙදිය යුතුය. කාබනික අණු සඳහා නිවැරදි බන්ධන ගණන, අකාබනික අණු සඳහා නිවැරදි බන්ධන හා එකසර යුගල් සමඟ සම්පූර්ණ ව්‍යුහයන් අඳින්න. ප්‍රතික්‍රියා යාන්ත්‍රණ / සම්ප්‍රයුක්ත ව්‍යුහයන් පෙන්වන විට නිවැරදි ඊතල හා නිවැරදි ආරෝපණ ඒවා මත යෙදිය යුතුය.

ගණනය කිරීම් සඳහා සෑම විටම මූලික සමීකරණ ලියන්න. ඉන් පසුව නිවැරදි ඒකක සමඟ ආදේශනය පෙන්වන්න. පසු ව ගණනය කිරීමේ පියවර දක්වන්න. අවසානයේ නිවැරදි ඒකක සමඟ පිළිතුර සපයන්න.

සෑම විටම කාබනික පරිවර්තන පිළිබඳ දළ සටහනක් තබා ගන්න. නිවැරදි ප්‍රතික්‍රියක සහිත ඊතලයක් භාවිතා කරමින් වරකට එක් පියවරක් පෙන්වන්න. ප්‍රතික්‍රියක දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් භාවිතා කරන විට, අවශ්‍ය නම් සංඛ්‍යා භාවිතා කරමින් නිවැරදි අනුක්‍රමය දක්වන්න, අවසර ලත් පියවර සහ ප්‍රතික්‍රියක ගණන තේරුම් ගැනීමට උපදෙස් ප්‍රවේශමෙන් කියවන්න.

පිළිතුරු අනුමාන කිරීම අනුමත කළ හැකිය. නමුත් ප්‍රතිචාරයකට වඩා විස්තර කිරීමක් අවශ්‍ය වන අවස්ථාවලදී ඔබ අනුමාන කිරීමට පෙර සෑම විටම ඔබට වඩාත් විශ්වාසදායක පිළිතුර සපයන්න.

මුළු විෂය නිර්දේශය සමඟ ම සූදානම් නොවීම

බොහෝ සිසුන් ට විභාගයට පෙර ප්‍රශ්න තෝරා ගෙනම විභාගයට මුහුණ දීමට සලස්වයි. මෙය ඔබට අමතර පීඩනයක් ඇති කරයි. ඔබ ප්‍රශ්න තෝරා ගත යුත්තේ ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවීමෙන් පසුව පමණි.

■සෑම විටම පිළිවෙලට පිළිතුරු ලිවීමට උත්සාහ කරන්න. නව පිටුවක නව ප්‍රශ්නයක් ආරම්භ කරන්න. ප්‍රශ්න අංක සහ උප ප්‍රශ්න අංක පැහැදිලිව

ලියන්න. ගණනය කිරීමක් අවසානයේ අවසාන පිළිතුර පැහැදිලි ලෙස ලියා දක්වන්න.

▪විභාග දිනයේදී හෝ විභාගයට ඉතා ආසන්න කාලයේදී අලුත් ක්‍රම හෝ විධි උත්සාහ නොකරන්න.

1.පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර බාගත කිරීම සඳහා-
විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
https://www.doenets.lk/pastpaper

2.මූලාකෘති ප්‍රශ්න පත්‍ර, ලකුණු කිරීමේ යෝජනා ක්‍රම සහ ඇගයීම් වාර්තා බාගත කිරීම.(ඇගයීම් වාර්තා මගින් සිසුන් විසින් සිදු කරනු ලබන පොදු වැරදි පිළිබඳ තොරතුරු සහ වෙනත් තොරතුරු ඇතුළත් වේ)
විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
https://www.doenets.lk/evaluationreports

3.විෂය නිර්දේශ බාගත කිරීම සඳහා
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
http://nie.lk/selesyll

4.ගුරු උපදෙස් අත් පොත් බාගත කිරීම සඳහා
https://nie.lk/selectguide

5.ප්‍රායෝගික අත් පොත්, සම්පත් පොත් වැනි ද්‍රව්‍ය බාගත කිරිම සදහා
https://nie.lk/showom

6.සියලු විෂයන් සඳහා පටිගත කළ පාඩම්
https://www.youtube.com/c/ChannelNIE

විභාගයට පෙර

ඔබ ඉගෙන ගත් දේ කෙරේ විශ්වාසය තබා ගනිමින් ඔබ ගැනද විශ්වාසය තබා ගන්න.

ආචාර්ය එම්.එන්.කෞමාල්

ආචාර්ය එම්.එන්.කෞමාල් යනු විද්‍යාඥයෙක්, අධ්‍යාපනඥයෙක් සහ බුද්ධිමය දේපල පිලිබඳ විශේෂඥයෙකි. ඔහු වර්තමාන අ.පො.ස. උසස් පෙළ රසායන විද්‍යා විෂය නිර්දේශය සහ තවත් ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශ ඇතුළු සම්පත් ද්‍රව්‍ය සංවර්ධනය කළ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයෙකි. එසේම ඔහු පසුගිය වසර 8 ක කාලය තුළ උසස් පෙළ විභාග කටයුතු සඳහා සම්බන්ධ වී ඇති අතර ගුරු පුහුණු කටයුතු සඳහා ද ඔහු විසින් විශාල දායකත්වයක් සපයා ඇත.

උසස් පෙළ සිසුන්, විෂයයන් හා විභාග පිළිබඳ මගේ අත්දැකීම - තමරා කුමාරිහාමි මහත්මිය

මාගේ ප්‍රථම ගුරු පත්වීම මා හට හිමි වූයේ 1991 දී ඉංග්‍රීසි ගුරුවරියක ලෙස බඬල්කුඹුර නිස්සංක මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයටයි. 1992 දී උසස් පෙල භෞතික විද්‍යා ගුරුවරියක ලෙස මම ගුරු මාරුවක් ලැබුවෙමි. එතැන් සිට මේ දක්වා විවිධ පාසල් වල විෂය භාර, පන්ති භාර, අංශ භාර ගුරුවරිය ලෙසත්, අවසානයේ විදුහල්පතිනිය ලෙසත් මා පත්වීම් ලබා ඇති අතර ම, උසස් පෙල සිසුන් ගේ ස්වභාවයන්, විෂය නිර්දේශයේ වෙනස් වීම්, විවිධ නීති රීති මෙන්ම විනය සම්බන්ධ ක්‍රියාපටිපාටීන් පිළිබඳ අත්දැකීම් ද ලබා ගත්තෙමි. ගත වූ දශක 3 තුල මා මීගමුව හරිස්චන්ද්‍ර විද්‍යාලයේ භෞතික විද්‍යා සහ සංයුක්ත ගණිත විෂය ගුරුවරියක් ලෙසත්, කොළඹ ඩී.එස්.සේනානායක විද්‍යාලයේ සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය භෞතික විද්‍යා ගුරුවරියක ලෙසත්, කොළඹ අසෝක විද්‍යාලයේ නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිනියක ලෙසත් පත්වීම් ලැබූ අතර, දැනට කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයේ සහකාර විදුහල්පතිනියක ලෙස සේවය කරමි. උසස් පෙළ අංශයට ඇතුල් වී ඔවුන්ගේ අනාගතයේ පදනමට අඩිතාලම තබන සිසුන් ඔවුන්ට ආවේණික චරිත ස්වභාවයන් ප්‍රදර්ශනය කරයි. උසස් පෙළ අංශයේ ඔවුන් ගත කරන වසර 2 ඔවුන් පාසලෙන් පිට වූ පසු වැඩිහිටියන් ලෙස සමාජයට තම දායකත්වය සපයන ආකාරය පෙන්නුම් කරයි. නමුත් අවාසනාවකට මෙන්, උසස් පෙළ අංශයට ඇතුලත් වන බහුතරයක් සිසුන් හට ඔවුන් තෝරාගත යුතු විෂය ධාරාව පිළිබඳව නිසි අවබෝධයක් නොමැත. ඔවුන් තෝරා ගන්නා උසස් පෙළ විෂය ධාරාව ඔවුන්ගේ අනාගත තීරණ වලට විශාල බලපෑමක් ඇති කරන අතර, සාමාන්‍ය පෙළ වසර තුල දී ඔවුන් තෝරා ගන්නා විෂය ධාරාව පිලිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගැනීම උචිත බව මාගේ අදහසයි. විද්‍යා විෂය ධාරාවට ඇතුල් වන බොහෝ සිසුන් ප්‍රමාණයක් සංකීර්ණ විෂය සංකල්ප තේරුම් ගැනීමට නොහැකි වීම නිසාත්, අධික ලෙස විෂය බාහිර කටයුතු වල යෙදීමෙන් පාඩම් කටයුතු වලට යොමු කිරීමට තරම් කාලය අහිමි වීම නිසාත් මාස කිහිපයකට පසු මෙම විෂය

ධාරාව අත්හැර යයි. සමහර සිසුන් හට සපුරා ගත යුතු ඉලක්කයන් නොමැතිව, වඩාත් ප්‍රයෝජනවත් විෂය ධාරාවක් වීම හේතුවෙන් විද්‍යා විෂය ධාරාව තෝරා ගන්නා අතර, පසු කලක විෂය ධාරාව වෙනස් කිරීම නිසා නිසි කලට විෂය නිර්දේශය ආවරණය කරගත නොහැකිව විවිධ අපහසුතාවන්ට පත්වෙයි. මෙය සිසුන්ගේ උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු කෙරෙහි බෙහෙවින් සෘණාත්මක ලෙස බලපායි. මේ හේතුවෙන් සිසුන් තමන් අධ්‍යයනයේ යෙදීමට බලාපොරොත්තු වන විෂය ධාරාව පිළිබඳව නිසි අවධානයක් යොමු කල යුතු අතර, ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන් සහ ගුරුවරුන් ඊට සහය ලබා දිය යුතුය. අවධානය යොමු කල යුතු තවත් කාරණයක් නම්, ගුරුවරුන් ඉතා වෙහෙස වී නිර්දේශිත විෂය කරුණු සිසුන් හට ඉගැන්වීම සිදු කල ද සිසුන් එයට ඉතා අඩු සහයක් දැක්වීමයි. ඔවුන් තම විෂය කරුණු පෞද්ගලික පංති මගින් පමණක් ඉගෙන ගත හැකිය, යන මතයේ හිඳිමින් වැඩිපුර කාලයක් විෂය බාහිර කටයුතු වල යෙදේ. මෙය බොහෝ කාලයක සිට දිගින් දිගටම සිදුවන සිදුවීමකි. විෂය බාහිර කටයුතු වල යෙදීම යහපත් නමුත්, එය සමබරව තබා ගැනීම පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කල යුතුවේ.

තම ගුරුවරු තෝරා ගැනීමද උසස් පෙළ සාර්ථකත්වයට තුඩු දෙන තවත් සාධකයකි. සිසුවාට ගැලපෙන අයුරින් උගන්වන ගුරුවරයෙකු සොයා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. එක් එක් ගුරුවරයා උගන්වන ආකාරය එකිනෙකට වෙනස් ය. වඩාත් ගැලපෙන ඉගැන්වීම් ශෛලියක් ඇති ගුරුවරයෙකු තෝරා ගැනීම සිසුවාගේ අධ්‍යයන කටයුතු වලට ඉමහත් රුකුලකි. "ප්‍රසිද්ධ" ගුරුවරු පසුපස එක් රොක් වීම සෑම විටම පිළියම නොවේ. භෞතික විද්‍යාව වැනි විෂයයක් සැලකීමේදී මෙය තවදුරටත් බරපතළ ගැටලුවක් වේ.

භෞතික විද්‍යාව යනු නොපෙනෙන ශක්තීන් සහ බලයන්, භෞතික රාශීන්, සහ විවිධ සංකල්ප සමග ගනුදෙනු කරන විෂයකි. එම සංකල්පයන් හඳුනාගෙන ඒවා භාවිතා කිරීම භෞතික විද්‍යාවේ මූලික කුසලතාවයන් ය. මෙම විෂය හදාරන සිසුන් තුල එම කරුණු ගැඹුරින් වටහා ගැනීමටත්, නිර්මාණශීලී ලෙස සිතීමටත් හැකියාව පැවතිය යුතු අතර එසේ නොවන සිසුන් හට අවසාන විභාගයට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අපහසු වනු ඇත.

විෂය නිර්දේශයේ ඇතැම් කොටස් යල් පැන ගිය ලෙස පෙනී ගිය ද මෙම විෂය ධාරාවන්ට කාලයෙන් කාලයට යාවත්කාලීන වන විෂය කරුණු ද ඇතුලත් කෙරේ. දේශීය උසස් පෙළ විෂය නිර්දේශය මඟින් තම වෘත්තීය අනාගතය සකසා ගැනීමට සිසුන් හට අවශ්‍ය මූලික පදනම සකසා දෙයි. නමුත් මෙම කරුණු වටහාගෙන තම වෘත්තීය අනාගතය සකසා ගන්නා සිසුන් ප්‍රමාණය ඉතා අඩු බව පෙනී යයි. මෙම කරුණු නිවැරදිව වටහාගෙන නිදහස් අයුරින් අධ්‍යයන කටයුතු සම්පූර්ණ කිරීමට සිසුවෙකු හට වසර 3ක් පමණ ගත වේ. මේ හේතුවෙන් සිසුන් ලබා දී ඇති සීමිත කාල සීමාව තුල ඉතා විශාල වැඩ කොටසක් ඉටු කර, අවසාන විභාගයට හොඳින් මුහුණ දීමට සූදානම් විය යුතු ය. ගුරුවරුන් විසින් ප්‍රශ්න පත්‍ර සූදානම් කරන විට ඒවායේ සුදුසු කොටස් වල සුදුසු ගැටලු අඩංගු වේ ද, ඒවා සිසුන් විසින් නිවැරදිව තේරුම් ගන්නෙ ද යන්න පිළිබඳව තම අවධානය යොමු කරයි. සම්පූර්ණ විෂය නිර්දේශය මෙලෙස ප්‍රශ්න පත්‍ර වල බහුවරණ ගැටළුල ව්‍යුහගත ගැටළු සහ රචනා ප්‍රශ්න වල අවශ්‍ය කොටස් වල ඇතුලත් කරනු ලබයි.

මා පිළිතුරු පත්‍ර පරීක්ෂකයෙක් ලෙස වසර 25 ක පමණ අත්දැකීම් ලබා ඇත. 1995 සිට ව්‍යවහාරික ගණිත පිළිතුරු පත්‍ර පරීක්ෂකයෙකු ලෙස ද, 2000 සිට භෞතික විද්‍යා පිළිතුරු පත්‍ර පරීක්ෂකයෙකු ලෙස ද, 2005 වර්ෂයේ සිට ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය භෞතික විද්‍යා අංශයේ පිළිතුරු පත්‍ර පරීක්ෂණ අතිරේක ප්‍රධානි ලෙස ද මා පත්වීම් ලැබුවෙමි. 2019 සිට පාලක පරීක්ෂකයෙකු ලෙස කටයුතු කල අතර 2019 උසස් පෙළ භෞතික විද්‍යා පිළිතුරු පත්‍රය සැකසීමට මාගේ දායකත්වය ලබා දීමට ද අවස්ථාව හිමි විය.

මා විසින් දිවයිනේ බොහෝ ප්‍රදේශ වල සිසුන් ගේ පිළිතුරු පත්‍ර ලකුණු කර ඇති නිසා නිතර දැක ඇති කරුණක් වන්නේ විෂය කරුණු හොඳින් ඉගෙන ගෙන ඇති නමුත්, බොහෝ සිසුන් ගැටලුව ගැලපෙන ආකාරයට පිළිතුරු ලිවීමට අපොහොසත් වී ඇති බවයි. ඔවුන් නිවැරදිව ගැටලුව අවබෝධ කර නොගෙන, රූපසටහන් නිවරදිව කියවා නොමැතිව, අවශ්‍ය සිද්ධාන්ත යොදා නොගෙන ගැටලුවට පිළිතුරු දී ඇත. මෙම දුර්වලතාවය 85% ක පිළිතුරු පත්‍ර වල දක්නට ලැබේ. ගැටලුවකට පිළිතුරු ලිවීමට පෙර සිසුවා විසින් ගැටලුව නිවැරදිව හඳුනා ගෙන, රූපසටහන් නිවරදිව කියවා, ප්‍රශ්නය පදනම්ව ඇති සිද්ධාන්ත වටහා ගෙන

ඒවා නිසි අයුරින් සිය පිළිතුරෙහි යොදා ගත යුතුය. මෙයට හොඳම විසඳුම නම් සිසුන් විසින් නිතර නිතර ප්‍රශ්න පත්‍ර කරමින් පුරුදු පුහුණු වීමයි. අවසාන වශයෙන්, දෙමව්පියන් විසින් මෙම දෙවසර තුල විශාල මෙහෙයක් ඉටු කිරීම වැදගත්ය. දෙමව්පියන්ගේ රැකවරණය අහිමිව තනි වූ දරුවන් සහ නිවෙස් වල විවිධ අපහසුතාවන්ට මුහුණ දෙන දරුවන් බොහෝ විට උසස් පෙළ වසර තුල විවිධ ගැටලු වලට මුහුණ දෙයි. එවැනි දරුවන්ගේ පැමිණීමේ දුර්වලතා, විවිධ නුසුදුසු විනය විරෝධී කටයුතු වල යෙදීම වැනි කරුණු හේතුවෙන් එවන් දරුවන් සමග කටයුතු කිරීමේ අභියෝගයට ගුරුවරුන් දැඩි සැලකිල්ලක් දක්විය යුතුව ඇත.

තමරා කුමාරිහාමි
සහකාර විදුහල්පති
අංශ ප්‍රධානී
උසස් පෙළ විද්‍යා අංශය

සිද්ධි අධ්‍යයනය

පහතින් දැක්වෙන්නේ පසුගිය විභාග වල සාර්ථකත්වය ළඟා කරගත් සිසුන් තිදෙනෙකුගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ විස්තරයන් ය. ඉහත දැක්වූ උපදෙස් ඔවුන් විසින් ප්‍රයෝගිකව ක්‍රියාවට නැංවූයේ කෙසේ ද යන්න හා තවත් වැදගත් වන කරුණු සහ උපදෙස් මේවායේ ඔවුන් විසින් සටහන් කර තිබේ. ඔබේ අදහස් ද ඔවුන්ගේ අදහස් හා සමාන විය හැකිය. ඔබත් ඔවුන් හා සම ඉලක්කයන් ඇති, ඔවුන් මුහුණ දුන් ගැටලු වලටම මුහුණ දෙන, ඔවුන් භාවිතා කරන ලද ඉගෙනුම් ක්‍රම භාවිතා කිරීමට බලාපොරොත්තු වන සිසුවෙකු විය හැකියි. "බුද්ධිමත් මිනිසා අනෙකාගේ වැරදි වලින් ද උගනී. අනුවණයා ඔහු අතින් එම වැරැද්ද සිදු වන තුරු බලා සිටියි."

දිවයිනේ තෙවැනියෙකුගෙන් ගෙන් වචන කිහිපයක්

මම තෙවිඳු විසේකර. 2.7992 ක Z අගයක් සමගින් 2018 ගණිත විෂය ධාරාවෙන් කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ 2 සහ දිවයිනේ තෙවැන්නා වීමට මට වරම් හිමි විය. බොහෝ දෙනා මාගෙන් නිතර අසන පැනයක් නම් "දිවයිනේම තෙ-වැන්නා වීමේ ඔබගේ රහස කුමක් ද? ඔබ කල, අන් අය නොකල දේ කුමක් ද?" යන්නයි. අවංකව කිවහොත්, මා මෙතරම් ඉහළ ප්‍රතිඵලයක් බලාපො-රොත්තු වූයේ නැත. මට අවශ්‍ය වූයේ මොරටුව ඉංජිනේරු පීඨයට ඇතුලත් වීමට පමණයි. ඔව්, මම මහන්සි වී වැඩ කලා. ඔබ සිතනවා ඇති මම දිනකට පැය 3ක් හෝ 4ක් පමණ නිදා ගෙන ඉතිරි පැය 20 ම පාඩම් කටයුතු වල නියැලෙන්නට ඇති කියා. නමුත් නැහැ, මම දිනපතා පැය 10 ක් පමණ නිදා ගත්තා. ඔබ ඇල්බ අයින්ස්ටයින්ට සමාන මොළයක් මට ඇත කියා සිතුවත් මා සාමන්‍ය පෙළ හෝ ඊට පෙර වසර වලදී හෝ පන්තියේ ප්‍රථමයා වී නොමැත.

ඉතින් මගේ රහස කුමක්ද ? මට මගේ පාඩම් ඉතා හොඳින් කටපාඩම් ව තිබුණා. මට ඕනෑම වෙලාවක ඉගෙනගත් සියලූ දේ නැවත මතකයෙන් පැවසීමට හැකියාව තිබුණා. මට එසේ කිරීමට හැකි වූයේ කෙසේද? ප්‍රථමයෙන්, පන්තිය තුල දී පාඩමට අවධානය යොමු කිරීමේ වැදගත්කම මට කියා නිම කල නොහැකියි. ඔබ පන්තිය තුල සි නම් එය වැදගත් ලෙස සලකන්න. එය ඉතා පැහැදිලි කරුණකි. නමුත් බොහෝ දෙනා එය තේරුම් ගන්නේ නැත. එය මට පසුව මුහුණ දීමට සිදු වූ බොහෝ ගැටලු වලට මුහුණ දීමට උපකාරි විය. මම උනන්දුවෙන් අවධානය යොමු කල නිසා, මගේ මිතුරන් ඉතා වෑයමකින් පාඩම් කල සටහන් මට ඒ අවස්ථාවේදීම හොඳි න් පාඩම් විය. ඔබට ගුරුවරයා උගන්වන සෛද්ධාන්තික කරුණු හොඳින් වැටහේ නම්, ඔබේ කාර්යයෙන් අඩක් ඒ අවස්ථාවේදීම අවසන් වේ. අදාල කොටස් ඉගෙන ගැනීමෙන් පසුව මම ඊට අදාල ගැටළු පැරණි ප්‍රශ්න

පත්‍ර සහ ආකෘති ප්‍රශ්න පත්‍ර වලින් සොයා, ඒවා මඟින් මගේ දැනුම තව තවත් ස්ථාවර සහ ශක්තිමත් කරගත්තෙමි. අනිවාර්යයෙන්, මම නැවත නැවතත් සිද්ධාන්ත සටහන් කිහිප වරක් ම කියවා ඒවා මතක තබා ගැනීමට උත්සාහ කළෙමි. මම සෑම විටම විෂය නිර්දේශය සහ ගුරු අත්පොත භාවිතා කලෙමි. නමුත් දැන් ඒ වෙනුවට සම්පත් පොත් ඇති නිසා ඒවා භාවිතා කිරීම වඩාත් උචිත ය. මට යමක් තේරුම් ගැනීමට සහයක් අවශ්‍ය වූ විට හෝ යම් කොටසක් වැඩියෙන් අධ්‍යයනය කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට මම සම්මත කර ඇති පෙළපොත් සහ අතිරේක කියැවීම් පොත් අධ්‍යයනය කළෙමි. නමුත් ඒවා සම්පූර්ණයෙන් මුල සිට අගට කියවමින් මාගේ කාලය අපතේ නොහැරීමට ද වග බලා ගත්තෙමි.

මම භාවිතා කරන ලද පොත් කිහිපයක් නම් වශයෙන් කිවහොත්, භෞතික විද්‍යාව සඳහා එස්. ආර්. ඩී. රෝසා, බාලෝ දයා, ගීකියනගේ, ලක්ශ්මන් දිසානායක, නෙල්සන් සහ පාකර් යන මහාචාර්ය ආචාර්යවරුන් විසින් සම්පාදිත පොත් ද, රසායන විද්‍යාව සඳහා මහාචාර්ය ජයතිලක, මහාචාර්ය ජේ. කේ. පී. ආරියරත්න, හේමචන්ද්‍ර බස්නායක යන ආචාර්යවරුන්ගේ පොත් ද, ජේ.ඩී.ලී විසින් රචිත 'Concise Inorganic Chemistry' ග්‍රන්ථයද, ශුද්ධ ගණිතය සඳහා එස්. එල්. ග්‍රීන් සහ එස්. එල්. ලෝනි ගේ පොත් ය. මෙම ග්‍රන්ථයන් මගින් මගේ දිවයිනේ 3 වැනි ස්ථානය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ දැනුමෙහි තිබූ හිඩැස් සම්පූර්ණ කරගැනීමට විශාල සහයක් ලබා දෙන ලදී.

විශේෂයෙන් භෞතික විද්‍යාව සඳහා ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ තමන් විසින් ම සිදු කිරීම ඉතාමත් වැදගත් ය. මන්ද, ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ව්‍යුහගත රචනා කොටස සැකසී ඇත්තේ එම පරීක්ෂණ ආශ්‍රයෙන් බැවිනි. ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ පොත් සහ වීඩියෝ පට අධ්‍යනය විද්‍යාගාරය තුල පරීක්ෂණය සිදු කිරීම තරම් සාර්ථක නැත. ඔබ තුල උපකරණ භාවිතය, පාඨාංක ලබාගැනීම සහ පරීක්ෂණ අතරතුර දී ඇතිවන ගැටලු වලට මුහුණ දීම පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. ඒ නිසා, කිසි විටෙක ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ සිදු කරන අවස්ථාවන් මඟ නොහරින්න. එක් එක් විෂයෙහි මූලික සිද්ධාන්ත දැනුම අවබෝධ කර ගැනීම මගේ සාර්ථකත්වයට පදනම විය. නමුත් එය මටම වෙන් වූ දෙයක් නොවීය.

බොහෝ දෙනෙක්ට විෂය කරුණු පිළිබඳ ඉතා හොඳ දැනුමක් තිබුණ ද ඔවුන්ගෙන් සමහර දෙනෙක්ට 3A සාමාර්ථයක් පවා නොලැබිණි. එසේනම්, මගේ රහස කුමක් ද?

සමහර විට මම පැරණි ප්‍රශ්න පත්‍ර වලට අවධානය දුන් නිසා විය හැකියි. මම දැනටමත් ඒ පිළිබඳව ඔබට පැවසුවෙමි. මම නිර්දේශ කරන්නේ ඔබ සියලූ දෙනා අඩුම තරමින් වසර 20 ක පමණ පැරණි පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර අධ්‍යනය කළ යුතු බවයි. මම ඊටත් පෙර පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර ද අධ්‍යනය කර ඇත්තෙමි. ඔබ විභාගයේදී මුහුණ දෙන බොහෝමයක් ප්‍රශ්න පෙර ප්‍රශ්න පත්‍ර වල ප්‍රශ්න වලට බොහෝ සෙයින් සමාන බව ඔබට පෙනී යනු ඇත. එකම රටාව නැවත නැවත දක්නට ලැබෙනු ඇත. ඔබ එක වරක් ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දී ඇත්නම් එයටම නැවතත් නිවැරදිව පිළිතුරු දීමට එතරම් අපහසු නොවේ නේද? මම එතරම් පෙර ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමට මූලික හේතුව වූයේද එයයි. පෙර ප්‍රශ්න පත්‍ර වලට මූලිකත්වය දී කටයුතු කරන්න. යුද්ධයට පෙර බුද්ධිමත් නායකයින් තම සතුරා අධ්‍යයනය කරයි. එලෙසින්ම අපි ප්‍රශ්න පත්‍ර අධ්‍යයනය කළ යුතුය.

නමුත් ඊට පසුවත්, බොහෝ දෙනා ප්‍රශ්න පත්‍ර ඉතා වැදගත් බව දැනුවත් වුවත් 3A ප්‍රතිඵල ලබාගන්නේ ඉතා සීමිත සංඛ්‍යාවක් පමණි. එසේ නම් මා 3A වෙත ගෙන ගියේ කුමක් ද?

ගණිතය දැනගැනීම සහ ගණිතයට ලකුණු ගැනීම පිළිබඳව දැනගැනීම අතර වෙනසක් පවතී. ඇත්ත වශයෙන්ම ගණිතය නොදැන ඔබට කෙසේ වත් එම ලකුණු ලබා ගත නොහැක. ඔබ එම ගණිත සංකල්ප භාවිතා කර නිවැරදිව පිළිතුරු ලබා දිය හැකි විය යුතුය.

උදාහරණ වශයෙන්, රසායන විද්‍යා සහ ගණිත ප්‍රශ්න වල ගණනය කිරීම් වල පියවර වලට ලකුණු ලබා දේ. වැරදීමකින් ඔබට වැරදි අවසාන පිළිතුරක් ලැබුණහොත් ඔබ ගණනය කිරීම් සිදු කර ඇති ආකාරය අනුව ඔබට ලකුණු කිහිපයක් ම ලබා ගත හැකි ය. තව ද භෞතික සහ රසායනික විද්‍යා ප්‍රශ්න වල දී නිවැරදි ඒකක භාවිතා කිරීමට ද ලකුණු ලබා දේ. භෞතික විද්‍යා සහ ජීව විද්‍යා ප්‍රශ්න වලදී නිවැරදි නිර්වචනයේ අඩංගු වචන සඳහා ද ලකුණු ලැබේ. එනම් ඔබ කෙතරම් සවිස්තරාත්මකව තොරතුරු ඉදිරිපත් කල ද, අත්‍යාවශ්‍ය වචන අඩංගු නොවේ නම් එහි සම්පූර්ණ ලකුණු හිමි නොවේ.

මේ හේතුවෙන් උසස් පෙළ පිලිතුරු පත්‍ර ලකුණු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව යම් අදහසක් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

ඉතින් මම මේ පිළිබඳ අදහසක් ලබා ගත්තේ කෙසේද?
කිසිවෙක් මගෙන් මට වඩාත්ම ප්‍රයෝජනවත් වූ දෙය කුමක් ද කියා ඇසුවහොත් මාගේ පිළිතුර වන්නේ මෙයයි; මම උසස් පෙළ ලකුණු කිරීමේ යෝජනා පත්‍ර (Marking Schemes) හොඳින් අධ්‍යයනය කළෙමි. ඇතම් ඒවා මතකයේ රැකෙන තුරු අධ්‍යයනය කළෙමි. පළමුව ලකුණු කිරීමේ පත්‍රයේ පිටපතක් ලබා ගැනීම වඩාත් උචිත වේ. මන්ද කාලයත් සමඟ එහි වැරදි අඩු ලුහුඩුකම් ඇති වීමට ඉඩ අති බැවිනි. ප්‍රශ්න පත්‍රයකට පිළිතුරු ලිවීමෙන් පසු මම හොඳින් ඊට අදාල ලකුණු කිරීමේ පත්‍රය අධ්‍යයනය කර ලකුණු ලබා දී ඇති රටාව හොඳින් අධ්‍යයනය කළෙමි. එමඟින් මුළු ලකුණු ලබා ගැනීමට පිළිතුරු ලිවිය යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරගත්තෙමි. මා සතුව උසස් පෙළ පිළිතුරු පත්‍ර පරීක්ෂක ගුරුවරුන් විසින් ලකුණු කරන ලද ලකුණු කිරීමේ පත්‍ර ද කිහිපයක් තිබූ අතරල ඒවා අධ්‍යයනය පිළිතුරු ලිවිය යුතු ආකාරය පිළිබඳව අදහසක් ලබා ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී විය.

මුල් කාලයේ මට පැවති විශාලම අභියෝගය වූයේ ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීමයි. බොහෝ සිසුන් ප්‍රමාණයකට කෙටි ප්‍රශ්න පත්‍රය ඉතා අපහසු ය. එයට ප්‍රධාන හේතුව නම් රචනා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන ක්‍රම මීට ද භාවිතා කිරීමයි. එය ඉතා කාලය ගතවන ක්‍රම-යකි. මෙය තේරුම් ගෙන කෙටි ප්‍රශ්න සඳහා කෙටි ක්‍රම භාවිතයෙන් කෙටි ප්‍ර ශ්න පත්‍රය මට ඉතාමත් පහසුම කොටස බවට පත් විය. මට මිනිත්තු 40 කින් පමණ කෙටි ප්‍රශ්න පත්‍රය අවසන් කළහැකි වූ අතර, එය ලබා දී ඇති කාලයෙන් 1/3 ක් පමණ විය. කෙටි ප්‍රශ්න පත්‍රය පිළිබඳව ලියැවුණු බොහෝ පොත් ඇති නමුත් එවැනි කෙටි ක්‍රම පිළිබඳව ලියැවී ඇත්තේ රෝසා සර් ගේ පොත් ඇතුලූ පොත් කිහිපයක පමණයි. එවැනි පොත් සොයාගෙන ඔබ ඔබටම ආවේණික ක්‍රමයක් සොයාගන්න. එය භාවිතයෙන් කෙටි ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියන ආකාරය පුරුදු පුහුණු වන්න.

අවසාන මාස කිහිපය තුළ සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමද අතිශයින්ම වැදගත්යග ඔබ තනිවම අදාල කාලය තුල ප්‍රශ්න පත්‍ර වලට පිළිතුරු ලිවීමට පුරුදු පුහුණු වන්න. මෙමඟින් ඔබට පිළිතුරු ලිවීමේදී වැඩියෙන් කාලය ගතවන කොටස් මොනවාදැයි හඳුනාගෙන ඒවා මඟහරවා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. මෙලෙස පෙර ප්‍රශ්න පත්‍ර විශාල ප්‍රමාණයක් සිදු කිරීමට කාලය සකසා ගැනීම සඳහා මට මුළු අවුරුදු 2.5 ම නිවැරදිව සැලසුම් කරගැනීමට සිදු විය.

එමඟින් මට මුළු විෂය නිර්දේශයම අවසන් විභාගයට මාස 3 ක් පමණ ඉතිරිව තිබියදී අවසන් කරගැනීමට හැකි විය. මේනිසා මට තවත් වැඩිපුර ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමට කාලයත්, ඒවා පරීක්ෂා කර වැරදි හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදි කරගැනීමට ද කාලය ලැබිණි.

ඉතින් කුමක්ද මගේ රහස? එය තනි රහසක් නොවේ. ඒවායේ එකතුවකි. කෙසේ වෙතත්, මම ඉහත සඳහන් කරන ලද බොහෝ දේ වලට මා සතු වූ කාලය සහ ශක්තිය යොමු කල බවත්, ඵලදායීතාවයෙන් අඩු දේට යොමු නොවූ බවත් මට ප්‍රකාශ කළ හැකිය.

මගේ මේ සටහන කාට හෝ ප්‍රයොජනවත් වූයේ නම්, උසස් පෙළ ජයගැනීමට රුකුලක් වූයේ නම්, A සාමාර්ථ 3 ලබා ගැනීමට උපකාරී වූයේ නම්, දිවයිනේ ඉහළම ස්ථානයක් ලබා ගැනීමට සහයක් වූයේ නම්, එය මාගේ එකම සතුටයි. මෙලෙස මාගේ අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමට අවස්ථාව ලබාදීම පිළිබඳව ශිෂ්‍ය නායක කවුන්සිලයට බෙහෙවින් ස්තූතිවන්ත වෙමි.

තෙවිඳු විජේසේකර
3A - භෞතික විද්‍යා විෂය ධාරාව - 2018
දිස්ත්‍රික් 2 ස්ථානය, දිවයිනේ 3 වන ස්ථානය

අධික ලෙසම නොව සැලසුම් සහගතව කටයුතු කරන්න

උසස් පෙළ සඳහා මගේ ඉලක්කය කුමක් දැයි අයෙක් මගෙන් ඇසූ විට මා පැවසුවේ A සාමාර්ථ 3ක් ලබා ගන්නා බවට සියයට සීයක විශ්වාසයක් ඇතිව විභාගයට පෙනී සිටීමට හැකිවීම" යනුවෙනි. වාසනාව සඳහා කියා කිසිදු ඉඩක් තැබීමට මට අවශ්‍ය නොවීය. ආතතියට මගේ මඟ හරස් කිරීමට හෝ ප්‍රශ්න පත්‍රය අතරතුර මොහොතකට සිදුවූ අතපසුවීමක් හේතුවෙන් වසර ගණනාවක වෙහෙස මහන්සිය අපතේ යාමට ඉඩ දීමට මට අවශ්‍ය නොවීය. මා හිතුවටත් වඩා හොඳින් මගේ සැලැස්ම වැඩ කර ඇත. නමින් මිනුල් දොළුවීර වන මම, 2019 උසස් පෙළ විභාගයේ ජීව විද්‍යා විෂය ධාරාවෙන් A සාමාර්ථ තුනක්, Z අගය 2.8077 ක්, දිස්ත්‍රික් 14 වෙනි ස්ථානය සහ දිවයිනේ 30 වන ස්ථානය ලබා ගතිමි. මම 2019 වසර විද්‍යාලීය චෙස් කණ්ඩායමේ නායකයා ද, 2018 වසරේදී උප නායකයා ද වූ අතර ජාතික චෙස් කණ්ඩායමේ ක්‍රියාකාරී සාමාජිකයෙකු ලෙස 2017 සහ 2018 වසරවල දී ජාතික හා ජාත්‍යන්තර වශයෙන් චෙස් ක්‍රීඩාවේ නියැලුනෙමි. 2017 වසරේදී මම ජාතික චෙස් ශූරයා වූ අතර ශ්‍රී ලංකා පාසල් වර්ණ සම්මාන ප්‍රදානෝත්සවයේ විශිෂ්ටතම ක්‍රීඩකයා සඳහා සම්මානයටද යෝජනා විය. චෙස් ක්‍රීඩාව සඳහා මා කළ කැපවීම කෙතරම්දැයි ඔබට මින් සිතාගත හැකිය. මීට අමතරව මම විද්‍යාලීය විවාද කවුන්සිලයේ සභාපතිත්වය දැරූ අතර ගැවල් සමාජයේ මණ්ඩල සාමාජිකයකු සහ 2017 වසරේදී ශේක්ස්පියර් නාට්‍ය තරගාවලිය සඳහා ප්‍රධාන චරිතයක්ද රඟ පෑවෙමි. මම 2018 වසරේදී ශිෂ්‍ය නියාමකයකු වූ අතර එම කාලයේදීම තවත් ව්‍යාපෘති කිහිපයකට ද සම්බන්ධව වැඩ කලෙමි.

බොහෝ බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වලට සම්බන්ධ වූ බැවින් අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා මා සතුව ඇති කාලය සීමා සහිත බව මම දැන ගතිමි. එබැවින් මාහට බුද්ධිමත්ව සහ උපක්‍රමශීලීව වැඩ කිරීමට සිදු වූ අතර තිබූ සුළු කාලය උපරිමයෙන් ප්‍රයොජනයට ගැනීමට ද, සිදුවිය . මින් මා අදහස් කලේ, කුමක් කළ යුතු ද යන්න තීරණය කිරීම සහ එය කළ හැකි හොඳම ක්‍රමය සැලසුම් කිරීමයි. මේ සඳහා ඔබට භාවිත කළ හැකි බොහෝ ක්‍රම සහ විධි තිබේ. මගේ පවුලේ අය සහ ගුරුවරුන් මට එවැනි ක්‍රම රාශියක් කියා දුන් අතර මගේ පියා මට අධ්‍යයන පහසුව සඳහා වූ ඉඟි පිළිබඳ යූ ටියුබ් වීඩියෝ පට දුසිම් ගණනක් පෙන්වීය.

මම මගේ වැඩිමල් සොහොයුරා සහ තවත් බොහෝ ජ්‍යෙෂ්ඨයින් සමග කතා කර ඔවුන්ගේ සාර්ථක කතා වලින් අදහස් ලබා ගත්තෙමි, ඔවුන් බොහෝ දෙනකුගේ ක්‍රමවේදයක් අත්හදා බැලූ වෙමි. මට වඩාත්ම සුදුසු ක්‍රමවේද තෝරා ගැනීමට එලෙස ගත් කාලය ඉතා ඵලදායී වූ බව කිව හැකිය. “ගසක් කැපීමට මට පැය හයක් දුන්නොත්, ඉන් මා පළමු පැය හතර යොදාගන්නේ පොරොව මුවහත් කිරීමටයි.” ලෙස එබ්‍රහම් ලින්කන් පවසන ලදී. මෙම ලිපිය අත්හදා බැලිය හැකි ක්‍රම අඩංගු තවත් මූලාශ්‍ර යක් ලෙස සිතන්න.

රූපය 1 - පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවල ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය
කිරීමට යොදාගත් සටහන් පොත

එකම විභාග කිහිප වතාවක්ම ප්‍රගුණ කල පසු පහසු ප්‍රශ්න මගහැර අපහසු ප්‍රශ්න වල පමණක් නියැලීම ආරම්භ කළෙමි. මම ප්‍රශ්නය විශ්ලේෂණය කර පිළිතුර මනසින් ලබාගෙන නිරවද්‍යතාවය පරීක්ෂා කර කිසිවක් ලිවීමකින් තොරව ඉදිරියට ගියෙමි. එබැවින් මට ප්‍රශ්න පත්‍ර සම්පූර්ණ කිරීමට ගත වූයේ සුළු කාලයකි. සමහර බහුවරණ ප්‍රශ්න පත්‍ර වලට පිළිතුරු සැපයීම පැය භාගයක් තුළ කිරීමට මට හැකි විය. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවලට කිහිප වතාවක් නැවත නැවත පිළිතුරු සැපයීම කල නොහැක්කක් බව ඔබට සිතෙනු ඇත. නමුත් ඉහත පරිදි වේගවත්ව කිරීමෙන් ඔබට ඉතා සුළු කාලයක් තුළ බොහෝ ප්‍රමාණයක් ආවරණය කළ හැකිය. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවලට හොඳින් ලකුණු ලබා ගැනීමෙන් පසු, උසස් පෙළ විභාගයෙන්ද හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකියැයි මට විශ්වාසයක් ඇතිවිය. අවසාන උසස් පෙළ ප්‍රශ්න 20 සඳහා ඔබට A සාමාර්ථ ලබා ගැනීමට හැකි වී නම් මෙම පත්‍රයට A සාමාර්ථයක් ලබා ගත නොහැකි වීමට හේතුවක් තිබිය හැකිද ? මා විසින්ම ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කිරීමට භාවිතා කළ සටහන් පොතක් මා සතුව තිබුණි. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමෙන් පසු මම එය සටහන් පොතේ සටහන් කළෙමි. මෙයින් මගේ වැඩකටයුතු ඉතා සංවිධානාත්මක වූ අතර මා එහි හරි ලකුණක් යෙදූ විට මට දැනුණු තෘප්තිය ඉමහත්ය. ඒ හැඟීම නිසා තවත් ප්‍රශ්න පත්‍ර කිරීමට මම පෙළඹුනෙමි.

මගේ ශක්තිමත්ම විෂය භෞතික විද්‍යාව වූ අතර එය එසේ වීමට මට බොහෝ විට රුකුලක් වන්නට ඇත්තේ, පළමු වටයේදී මා ප්‍රශ්න පත්‍රවල ප්‍රශ්න කළ ආකාරයයි. නිදසුනක් වශයෙන් මා පන්තියේදී ද්‍රවස්ථිති විද්‍යාව පිළිබඳව ඉගෙනගෙන ඇත්නම් මගේ “වර්ගීකරණය කළ බහුවරණ පොතේ” (මම ජේසුරු භාවිතා කළෙමි.) එම පරිච්ඡේදය වෙත හැරී පළමුවන ප්‍රශ්නය කර, පසුව මහාචාර්ය එස්.ආර්.ඩී. රෝසා මහතාගේ අදාල වසරෙහි භෞතික විද්‍යාව විවරණ පොත කියවා එහි වැදගත් කරුණු වෙනම පොතක සටහන් කර ගන්නා ලදී. ඉන්පසු මම ඊළග ප්‍රශ්නයට යොමු වී සියලු ම ද්‍රවස්ථිති විද්‍යාව පිළිබඳ වූ ප්‍රශ්න අවසන් කරන තෙක් එම ක්‍රියාවලිය ම නැවත නැවතත් කළෙමි. අවසානය වන විට මාතෘකාව පිළිබඳ ඉතා ගැඹුරු න්‍යායාත්මක දැනුමක් මා සතුව තිබූ අතර එය යම් ගැටලු වක දී භාවිතා කරන්නේ කෙසේ දැයි මම දැනගතිමි. මෙම සටහන් පොත මම මසකට වරක් දෙවරක් කියෙව්වෙමි.

2.බොහෝ ගුරුවරුන් සහ ජ්‍යෙෂ්ඨයින් නිර්දේශ කළේ තමන් විෂය නිර්දේශය කලින් ආවරණය කරගත යුතු බවයි. මගේ රසායන විද්‍යා ගුරුතුමා 2018 වසරේ ජූලි මාසයේදී විෂය නිර්දේශය අවසන් කළේ වසරක් ඉතිරිව තිබියදීය. භෞතික විද්‍යාව සඳහා මගේ මවගේ උපදෙස් පරිදි මම පළමු වසරේදී 2018 වසර උසස් පෙළ සිසුන් සඳහා වූ පන්තියකට ද බැඳුනෙමි. එමගින් මට විෂය නිර්දේශයේ අවසාන කොටස් ආවරණය කළ හැකි වූ අතර මුල් කොටස මගේ 2019 උසස් පෙළ කණ්ඩායම සමඟ සුපුරුදු පරිදි ආවරණය කළෙමි. ඒ නිසා මට ජ්‍යෙෂ්ඨ කණ්ඩායම සමග 2018 අප්‍රේල් මාසයේදී භෞතික විද්‍යා විෂය නිර්දේශය අවසන් කිරීමට හැකි විය. විභාගයට මාස කිහිපයකට පෙර ද නව විෂය නිර්දේශය සඳහා වූ සම්පත් පොත මුද්‍රාහැර නොතිබූ හෙයින් ජීව විද්‍යාව විෂය සඳහා උපක්‍ර-මශීලී වීමට සිදු විය. මම අවසන් පාඩම් කිහිපය අමතර පන්ති වලින් ආවරණය කරගත් 2019 මාර්තු වන විට එම විෂය නිර්දේශයද ආවරණය කළෙමි. 2018 දෙසැම්බරය වන විට මම ප්‍රමාණවත් තරම් රසායන විද්‍යාව හා භෞතික විද්‍යාව පිළිබඳ පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර කර තිබූ අතර ඒවාට ස්තුති වන්නට මට ඉතා පහසුවෙන් A සාමාර්ථ ලබාගත හැකි බව දැනුණි. 2019 ජූනි මාසය වන විට මගේ ජීව විද්‍යාව A සාමාර්ථය ගැනද මට විශ්වාසයක් තිබූ අතර මගේ ඉලක්කය වූ විභාගයට පෙනී සිටීමට පෙර A සාමාර්ථ තුනම ලබාගැනීමේ විශ්වාසය මා සපුරාගත් බව කිව හැකිය.

3. උසස් පෙළ විභාගයට පෙර මාස කිහිපය තුළ මා කළේ කුමක්ද?

පළමුව මම මගේ හඳුනාගත් ලොකුම දුර්වලතා නිවැරදි කර ගත්තෙමි. නොසැලකිළිමත්ව වැරදි කිරීම ඔබ බොහෝ දෙනෙකුට තිබිය හැකි පොදු දුර්වලතාවයක් බව මට විශ්වාසයි. මුලින් මගේ සෑම ප්‍රශ්න පත්‍රයකම බහුවරණ තුනක් හෝ හතරක් නොසැලකිලිමත්බව නිසා වැරදිනි. මේ ගැන මා මගේ ගුරුවරුන් දෙදෙනෙකු ගෙන් උපදෙස් ලබා ගත් අතර ඔවුන් ඒවා ජය ගැනීමට ක්‍රමවේදයක් නිර්දේශ කළහ. සෑම ප්‍රශ්න පත්‍රයකටම පසුව මා විසින් නොසැලකිලිමත්බව නිසා සිදුවුණු වැරදි සහ ඒවා වලක්වා ගත හැකි ආකාරය සටහන් පොතක ලියා තැබුවෙමි. වැඩිකල් නොගොස් මම එකම ආකාරයේ වැරදි නැවත නැවත කර ඇති බව දුටුවෙමි. ඒවායේ පොදු රටා තිබුණි. ඊළඟ වතාවෙ මම ප්‍රශ්න පත්‍රයක් කරද්දී, මෙලෙස වැරදි කිරීමට ඉඩ ඇති තත්වයකට මුහුණ දුන් විට එම රටාව බිඳ දැමීමට සවිඥානික උත්සාහයක් ගත්තෙමි. මෙය කොතරම් හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී පසුව මා කළ

ප්‍රශ්න පත්‍ර හෝ උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍රයේදී එවන් වැරදි කිසිවක් සිදු නොවූ අවස්ථා බොහෝ විය.

දෙවනුව මම පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර තුලින් උසස් පෙළ අත්දැකීම් නැවත නැවත ලබා ගැනීමට පටන් ගතිමි, සම්මත කාල සීමාව ඇතුළත, සම්මත උසස් පෙළ පිළිතුරු සටහන් පත්‍ර යොදාගනිමින් පිළිතුරු ලිව්වෙමි, බහුවරණ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමේදී විශ්වාස නැති ප්‍රශ්න සටහන් කර නැවත විපරම් කලෙමි, රචනා ප්‍රශ්න සැලසුම් සහගතව ප්‍රවේශමෙන් තෝරා ගතිමි. විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රයේ කිරීමට සැලසුම් කළ ඕනෑම දෙයක් මම නිවෙසේදී බොහෝ වාරයක් පමණ ප්‍රගුණ කළෙමි. මෙය මට උපකාර වූ ආකාරය පිළිබඳ උදාහරණයක් දීමට හැකිය. මම රචනා ප්‍රශ්න තේරීම වගකීමකින් කලෙමි. මම ප්‍රශ්න 8 ම කියවා ඒවාට පිළිතුරු මනසින්ම ලබාගෙන ක්‍රමවේදය සහ පිළිතුරු පමණක් කෙටියෙන් සටහන් කර ගතිමි. මෙලෙස කිරීමෙන් මට වඩාත් විශ්වාසදායක ලෙස පිළිතුරු දිය හැකි ප්‍රශ්න 4 තෝරා ගැනීම පහසු විය. මේ සඳහා රචනා ප්‍රශ්න සඳහා වෙන්කර ඇති පැය දෙකෙන් විනාඩි 45 ක පමණ කාලයක් වැය කලෙමි දැනටමත් මගේ මනසෙන් ප්‍රශ්න කර ඇති නිසාත්, මම පහසුම ප්‍රශ්න තෝරාගෙන ඇති නිසාත්, මට වෙන් කළ විනාඩි 30 වෙනුවට විනාඩි 10 -15 පමණ කාලයකින් සෑම ප්‍රශ්නයක්ම අවසාන කළ හැකි විය. මෙය මා නිවසේදී පුහුණු වන විට සෑම විටම ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා නියමිත කාලයට විනාඩි 10 ට පෙර පිළිතුරු නිම කිරීමට මට හැකිවුණි. ඒ නිසා උසස් පෙළ භෞතික විද්‍යාව ප්‍රශ්න පත්‍රය ලියන විට මිනිත්තු 50 කට පසුව පළමු ප්‍ර ශ්නය ආරම්භ කරත් ඉතිරි පැය එකයි මිනිත්තු දහය තුළ රචනා ප්‍රශ්න 4 ම කළ හැකි බවට මට විශ්වාසයක් තිබුණි. ඇත්ත වශයෙන්ම මට අමතර ප්‍රශ්නයක් කිරීමට ද ප්‍රමාණවත් කාලයක් ද තිබිණි.

4. සෑම දෙයක්ම සටහන් කිරීම මගේ වැඩ ආචාරධර්මවල ඉතා වැදගත් අංගයක් බව ඔබ දැනටමත් දැක ඇති. මෙය මාගේ අරමුණු සඳහා ළඟා වීමට විශේෂයෙන් ම වැදගත් විය. සතියෙහි වැඩ සැලසුම් කිරීම සඳහා නියමිත වෙලාවක් මම වෙන් කර තැබුවෙමි. මම මගේ මව සමග එකතුව පෙර සතිය පිළිබඳව සමාලෝචනය කළෙමි. මෙම පන්තිය මට හොඳ ද? මෙම පොත කියවීමෙන් ඊට යොදන කාලය ප්‍රයෝජනවත් වේවි ද? මගේ මිතුරන් සමග පාඩම් කිරීමට කාලය යෙදීම කාර්යක්ෂම ද? යනුවෙන් සිතා අකාර්යක්ෂම යැයි මට සිතන ඕනෑම දෙයක් මම නැවැත්තුවෙමි. ඊළඟ සතිය සඳහා වූ සියලු කාර්යයන් ලියා ඒවා කළ පසු හරි සලකුණක් යෙදුවෙමි.

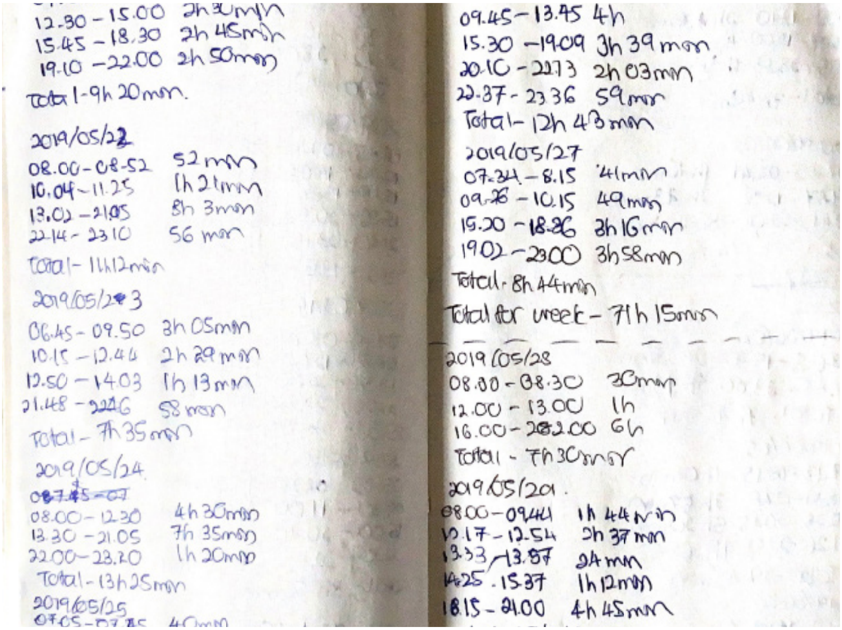
සෑම හරි සලකුණකින් ම ඇඩ්‍රිනලින් උද්දීපනයක් පැමිනුනි එම ක්‍රියාවලියට සෑම සතියකම පැය කිහිපයක් ගත වුවද, එමගින්, මගේ කාලය ප්‍රයෝජනවත් දේවල් සඳහා පමණක් වැය කිරීමට හැකි වීමෙන්, පැය දුසිම් ගණනක් ඉතිරි කර ගත හැකි විය. නැවතත් ඒබ්‍රහම් ලින්කන් ගැන සිතන්න.

5.මගේ ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවූ තවත් කරුණක් වූයේ මා කොපමණ කාලයක් අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා යෙදෙව්වාද යන්න පිළිබඳ තැබූ සටහන්ය. මා සතුව තිබූ තවත් සටහන් පොතක එම කාලය දිනපතා ලියන ලදි. සති අවසානයේදී මගේ ඉලක්කය කරා ළඟා වී ඇද්දැයි බැලීමට මම එහි මුළු එකතුව ලබා ගත්තෙමි. එය 2018 වසර සඳහා සතියකට පැය හතළිහක් වූ අතර 2019 වසර සදහා සතියකට පැය 70කි. මෙය පාසල සහ උපකාරක පන්ති හැර මම තනිවම ඉගෙනීමට ගත කළ කාලය පමණක් බව මතක තබා ගන්න. එලෙස මම ඒවා සටහන් කර ඇති නිසා මම කාලය නාස්ති කරන්නේ කෙසේ ද, කවදාද නිවැරදිව දැන ගත්තෙමි. දවස අවසානයේ දී මම බොහෝ දේ ඉගෙන ගත්තා නම් මම සතුටින් නිදාගන්නෙමි. මම ප්‍රමාණවත් ලෙස අධ්‍යනය නොකළා නම් ඊළඟ දවසේ එම ප්‍රමාණය ආවරණය කිරීමට මම අධිෂ්ඨාන කර ගන්නෙමි.

6.මගේ අධ්‍යයන කටයුතු සිදු කරන කාල ඉලක්ක සපුරා ගැනීම වැදගත් වුවත් මම කිසිවිටෙකත් මගේ නින්දට බාධා නොකර ගතිමි. ඇත්ත වශයෙන්ම මම මගේ උසස් පෙළ වසර තුළ දී ඊට පෙර හා පසු නිදා ගත්තාට වඩා වැඩි කාලයක් නිදා ගත්තෙමි. මගේ නින්ද දිනකට පැය හත හමාරක් පමණ විය. ඒ රාත්‍රියේ පැය හය හමාරක් හා දහවලේ පැය එකක් ලෙසිනි. එය මට බෙහෙවින් අවශ්‍ය විවේකයක් ලබා දුන්නේය. සෑම දිනකම එකම වෙලාවක නින්දට යාම සහ අවදිවීම නින්දෙහි ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කරන බවට මා කියවා ඇති අතර එම විධිමත්භාවය පවත්වාගැනීමට මම උපරිම උත්සාහයක් ගත්තෙමි. ඔබ නිදිමත වන විට කිසිවිටෙකත් පාඩම් නොකළ යුතුය. එය කාලය නාස්ති කර දැමීමකි. ඔබ කියවන කිසිවක අර්ථයක් නොවැටහී ඔබ පොත මතම නින්දට වැටෙනු ඇත. ඔබට නිදිමත නම් එයින් මිදීමට උත්සාහ කරන්න. එය නිශ්ඵල නම් නින්දට ගොස් වේලාසනින් අවදි වන්න. ඔබ නිදා සිටින කාලය පිළිබඳව කලබල නොවන්න. හොඳ නින්දක් සඳහා ගත කරන කාලය නාස්තියක් නොවේ.

7.ඔබේ මිතුරන්ව ඥානවන්තව තෝරගන්න. ඔබ, ඔබ සමග වැඩිපුරම කාලය ගත කරන පුද්ගලයින් පස්දෙනාගේ සාමාන්‍ය ඔබ බවට කියමනක් පවතියි. මම ඒ අතින් බැලූ විට වාසනාවන්තයෙක්. මගේ සමීපතම මිතුරන් පස් දෙනා සහ මා අතරින් 3A සාමාර්ථ ලාභීන් හතර දෙනෙක් ද, AAB සාමාර්ථ ලැබූවන් එක් අයෙක්ද, ABC සාමාර්ථ ලැබූවන් එක් අයෙක්ද සිටියහ. අප පොත් ගුල්ලන් නොවන බව කිව යුතුය. අප අතර ක්‍රීඩා නායකයන් තුන් දෙනෙක් ද, පාසල් වර්ණ ලාභීන් තුන් දෙනෙක් ද, සංගම් වල සභාපතිවරුන් දෙදෙනෙක් හා භාණ්ඩාගාරික වරු දෙදෙනෙක් සිටියහ. සමාන අරමුණු, සමාන බාධක, සමාන බුද්ධියක් සහ අරමුණු ළඟාකර ගැනීමට සමාන උත්සාහයක් ඇති මිතුරන් ඇසුර දුෂ්කර චාරිකාවක් වඩාත් ප්‍රියජනක චාරිකාවකට පරිවර්තනය කළේය.

අපගේ රසායන විද්‍යාව හා ජීව විද්‍යා අධ්‍යන කණ්ඩායම් සතිපතා හමුවිය. මෙම හමුවීම්, තිබීම මගේ ජීවිතයේ වඩාත්ම ඒකාකාරී කාලය තුළ මා සන්සුන් ව පවත්වා තබා ගත්තේය. එය මාගේ ජීවිතය රස කරවන්නක් විය. අපෙන් කෙනෙකුට තනිවම පාඩම් කිරීමට කම්මැලි බවක් දැනෙන සෑම අවස්ථාවකදීම අපි ඊළඟ දවසේ මුණගැසී එකට පාඩම් කරන්නෙමු. කණ්ඩායම් අධ්‍යනයේදී අප කලේ, මාතෘකාවක් සාකච්ඡා කිරීම හෝ යමෙකුට ඉගැන්වීම හෝ මාතෘකාවක් සම්බන්ධව සුළු තරඟ පැවැත්වීම යනාදියි. මෙම සුවිශේෂී ක්‍රමවේදය අප උගත් දේ මතක තබා ගැනීමට මහත් රුකුලක් විය. මෙවැනි අධ්‍යයන සැසි වල බොහෝ වාසි තිබුණද එහි නරක පැත්තක් ද ඇත. මන්ද මිතුරන් එකට එකතු වූ විට ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් දේශපාලනය හෝ ගැහැණු ළමයින් ගැන හෝ නවතම ඕපාදූප ගැන පැය ගණනක් කතා කරති. අපගේ මිතුරන් තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත් වන්නේ ඒ නිසාය. එහිදී ඔවුන්ගේ ස්වයංවිනය කියාත්මක විය යුතුයි. අප මාතෘකාවෙන් බැහැරව සිටින විට අවම වශයෙන් එක්කෙනෙක්ටවත්, අපි ඊළඟ ප්‍ර ශ්නයට යමු යැයි කිව හැකි විය යුතුය.



රූපය 3 -*Notebook on time management*

8.මම මේ ගැන අවසානයටම සඳහන් කළත් එය මාගේ ලිපියේ වැදගත්ම කරුණ විය හැකිය. ඒ උපදේශයෙන්. ඔබ ඔවුන් සමගයි ඔබගේ වැඩ සකස් කරගන්නේ, දැනමුතුකම් ලබාගන්නේ, ඔබ ඔවුන් සමග ඔබට ඇති ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීමට ක්‍රම සොයා ගන්නේ. මා අනුගමනය කල බොහෝ දේවල් මගේ පවුලේ අය සහ අතිශයින්ම විශ්වාසදායක ගුරුවරුන් කිහිප දෙනකු මට පැවසූ ඒවාය. මම මෙය අප බොහෝ දෙනකුට අදාළ වන, පාඩම් කරන අතරතුරදී නින්දට වැටීම, යන උදාහරණයක් සමග නිදර්ශනය කරන්නම්. ආරම්භයේ දී මම රාත්‍රි 9 වන විටත් මගේ පොත මත නිදා සිටියෙමි. එබැවින් එයින් මිදීමට මාර්ගයක් සෙවීම ආරම්භ කළ පසු මගේ දෙමව්පියන් යෝජනා කළේ මුහුණට වතුර ඉසීම, නැතිනම් ඇවිදිමින් පාඩම් කිරීමටයි.

මගේ ගුරුවරුන්ගේ උපදේශය වුනේ නිදිමත වන විට ව්‍යායාමයක නිරත වන්නට හෝ වෙනත් කෙනෙකු සමග එකට පාඩම් කිරීමටයි. මෙම ක්‍රම වෙනත් අයට සාර්ථක ප්‍රතිඵල ගෙන දුන්නත් එය මගේ ගැටළුවට පිළිතුර නොවීය. නමුත් අවසානයේ දී මගේ මව විසඳුමක් සොයා ගත්තාය. මම රාත්‍රී ආහාරය රාත්‍රි 8 සිට 11 දක්වා කල් දැමුවෙමි. එවිට මාගේ මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ආමාශය විසින් ප්‍රයෝජනයට ගැනීම වැලකෙන නිසාත්, රාත්‍රී ආහාරය සඳහා වූ කෑදර බව සෑම දිනකම රාත්‍රී 11.00 වන තෙක් මා කෙරෙහි සෝදිසියෙන් සිටින නිසාත් එය මාව නින්දෙන් ඈත් කර තැබීය. කලාතුරකින් මෙය ක්‍රියාත්මක නොවන්නේ නම් මම ගොස් නිදා ගැනීමට තීරණය කළෙමි.

මිනුල් දොළුවීර
උප ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක (අධ්‍යයන)
රාජකීය විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය (2019/20)

මාස 8 කින් පහළම සිට ඉහළම තැනටම -කෞශිත සිල්වා

මම කෞෂිත සිල්වා. මම 2019 දී භෞතික විද්‍යා විෂය ධාරාවෙන් උසස් පෙළ සඳහා පෙනී සිටි අතර A සාමාර්ථ 3ක් සමග 2.157ක Z අගයක් ලබාගත්තෙමි. 2016 ට පෙරදී මා හඳුනන ඕනෑම අයෙකු මට A3ක් නොතිබුනේ පුදුම වනු ඇත. එකළ මා 90+ සාමාන්‍යය සහිත දක්ෂ ළමයෙක් වූ අතර නිරතුරුවම පන්තියේ පළමුවැනියා හෝ දෙවැනියා විය. නමුත් උසස් පෙළ ආරම්භ වීමත් සමග සියල්ල වෙනස් විය.

මම සාමාන්‍ය පෙළ සඳහා සූදානම් වූයේ කෙසේද සහ එයට මුහුන දුන්නේ කෙසේද යන්න සඳහන් කිරීමෙන් ආරම්භ කරමි. එය උසස් පෙළට වඩා හාත්පසින් වෙනස් වූ අතර සාමාන්‍ය පෙළ පන්තිවලදී වාර විභාග පරීක්ෂණ මට විහිළුවක් විය. මම දිවා කාලයේ නිදාගෙන රාත්‍රී 9 ට පමණ අවදි වී ඉන්පසු රාත්‍රිය පුරාම පාඩම් කොට පසුදා විභාගය ලිව්වෙමි. එසේ ලියා 90% ට වඩා ලබා ගත්තෙමි. සතියකට පසුව මට පාඩම් කළ දේ පවා අමතක විය.

"මගේ ක්‍රමය විෂයයන් 9 ක් සඳහා වැඩ කළ නිසා පහසුවෙන් 3 ක් සඳහා ක්‍රියා කරයි" යැයි මා සිතූ අතර එය අපෙන් බොහෝ දෙනෙක් එළඹෙන වැරැදි නිගමනයකි. සාමාන්‍ය පෙළට පසුව මම සමිති සමාගම් කිහිපයකට සම්බන්ධ වුණෙමි. එවායින් පරිගණක සංගමයේ සභාපති ලෙසත් ඡායාරූප සංගමයේ භාණ්ඩාගාරික ලෙසත් සාමාන්‍ය දැනුම සංගමයේ උප සභාපති ලෙස පත්වීම් ලද්දෙමි. මෙම තනතුරු වලට අමතරව මට පාසලේ ශිෂ්‍ය නියාමකවරයෙක් ලෙස සේවය කිරීමේ වරප්‍රසාදය ද තිබුණි. මෙම අනෙකුත් තනතුරු නිසා මම මගේ අධ්‍යයන කටයුතු මග හැරීමට පටන් ගත්තෙමි.
මට උපකාරක පන්ති මඟ හැරුණි. භෞතික විද්‍යාව හා රසායන විද්‍යාව පිළිබඳ උනන්දුව නැතිව ගිය අතර, වාරයෙන් වාරය මගේ ලකුණු අඩුවිය. මගේ සාමාන්‍යය 20 ගණන්වල පැවතුණි. මගේ සමිති සංගම් වල තත්ත්වය ද ඉතා නරක අතට හැරුණිග අපගේ බොහෝ ව්‍යාපෘති අසාර්ථක වියග මා දැඩි පීඩනයකට පත්වූ අතර කාර්යයන් කිහිපයෙන් ඇතැම් ඒවා දිගටම කිරීමට නම්

වෙනත් කාර්යයක් කැප කළයුතු විය. මම අධ්‍යාපනය අතහැර සමිති සංගම් තෝරා ගත්තෙමි. 2018 සැප්තැම්බර් මාසයේ දිනක, මම උසස් පෙළින් පසු පූර්ණ කාලීන ග්‍රැෆික් නිර්මාණකරුවකු වීමට ඉටා ගත්තෙමි. 2018 වසර අවසන් වූ අතර මට ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍ය නියාමක කාපත ලැබුණේ නැත. RCCS “B” ශ්‍රේණියක් ලබා තිබුණි. නමුත් මගේ මිතුරන් බොහෝ දෙනෙක් බොහෝ දේ ලබා තිබුණි. ඔවුන් විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සහ අධ්‍යයන කටයුතුවලදී ද හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා තිබුණි. මා පසුතැවීමට පත්විය.

2018 දෙසැම්බර්
මම මාගේ තේරීම් ගැන පසුතැවෙමින් දින ගතකළෙමි. නිසැක 3A සිසුවෙකු වූ මා මෙලෙස A/L අසාර්ථක වීමට හේතුව කුමක්දැයි මම කල්පනා කළෙමි.රසායන විද්‍යාව සඳහා මම 6/100 ක ප්‍රතිඵලයක් මාගේ උපකාරක පන්ති විභාගයකදී ලබා ගෙන තිබුණි.

2018 දෙසැම්බර් 14
මම ඇඳේ වැතිරී නිදා ගැනීමට උත්සාහ කරමින් උසස් පෙළ නොමැතිව අනාගතයක් සැලසුම් කළෙමි. එවිට එක්වරම යමක් මට වැටහුණි.ඒ ගැන වැඩි වැඩියෙන් මම සිතන විට මට 3As අවශ්‍ය ම බව මට දැණුනි. අනෙක් අය අවුරුදු 2.5 කින් කිරීමට උත්සාහ කරන දේ මා මාස 8 කින් කළ යුතු බව මට අවබෝධ විය. මට ඇති එකම අවස්ථාව වූයේ ඉතිරි කාලය හැකි තරම් ඵලදායී හා කාර්යක්ෂමව ගත කිරීමයි. මම නව CR පොතක් සොයා ගත් අතර මම.එහි අධ්‍යයන සඟරාවක් (Study Journal) සකස් කළෙමි. එම සඟරාව මාගේ සාර්ථකත්වයේ විශාලතම රහස් වලින් එකක් ලෙස සලකමි. මම මගේ දවසේ සෑම පැයක්ම ලියා තැබුවෙමි. සියලු වැසිකිළි විකෙයක් ම, සෑම ජල විකෙයක් ම, මාගේ අවධානය ගිලිහී ගිය සෑම මිනිත්තුවක්ම අධ්‍යයන සඟරාෙ සටහන්ව ඇත.

මේ අනුව මම මගේ කාලය පාවිකළ ආකාරය සහ මට එය වඩා ඵලදායීව ගත කළ හැකි ආකාරය හරියටම දැන සිටියෙමි. උදාහරණයක් ලෙස, මම පැයක් අවසානයේ ප්‍රමාණවත් ලෙස අධ්‍යයනය කර නොමැති

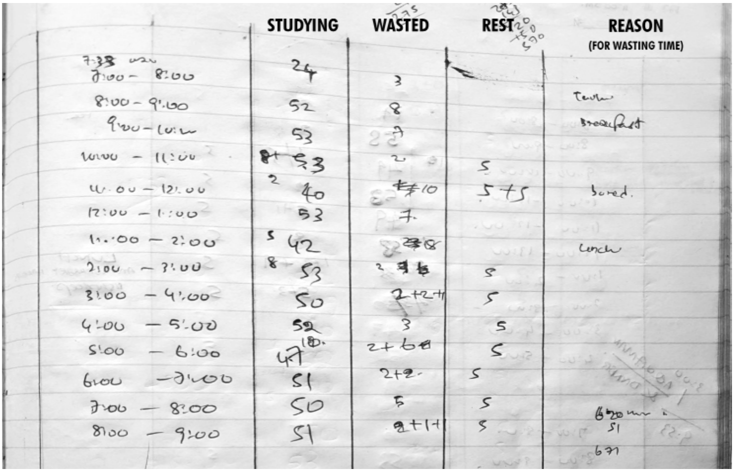
නම් එහි අවසන් විනාඩිය මම ගත කළේ එසේ වීමට හේතුව සිතා බැලීමට හා එය සඟරාවේ සටහන් කිරීමට ය. එකම වැරැද්ද නැවත නැවතත් සිදුනොකරන්නට වග බලාගත්තෙමි. මගේ ජර්නලයේ ඡායාරූපයක් ඔබේ අවධානයට පහත අමුණා ඇත. මගේ ඉලක්කය වූයේ සෑම පැයකටම මිනිත්තු 55 ඉගෙනීමට යි. මගේ පළමු දිනයේම මට පැය 10 කට වඩා වැඩි කාලයක් ඉගෙන ගැනීමට හැකි විය. සත්‍ය වශයෙන්ම එය මම කලින් දිනවලදී පාඩම් කළ කාලයට වඩා පැය 8 ක් වැඩිය! සෑම දිනම මම එකම ක්‍රියා පටිපාටියම නැවත නැවතත් කළෙමි.

සෑම දිනයක්ම පාහේ එකම ස්වරූපයක් ගත්තද ඒවා අතිශය ඵලදායී හා කාර්යක්ෂම විය. සෑම පැයක් අවසානයේදීම මා ලබාගන්නා මිනිත්තු 5 විවේකය ඊළඟ මිනිත්තු 55 සඳහා මාව සූදානම් කළේය. සෑම දිනයකම මට පෙරට වඩා ඉගෙනීම අවශ්‍ය විය. මට මාවම දිනෙන් දින අභිබවීමට ඇවැසි විය. සති කිහිපයකට පසු මට රසායන විද්‍යා උපකාරක පන්ති විභාගයකින් 68/100 ක් ලැබුනු අතර උප-කාරක පන්තියේ දෙවන ස්ථානයට පත්විය. ලකුණු 6 සිට 68 දක්වා, ගත වූයේ සති 2 ක් පමණි. ඒ වන විට මම මාගේ හැකියාවන් වටහාගෙන වැඩි වැඩියෙන් ලකුණු ලබා ගැනීමට පටන් ගත්තෙමි.

මම අවසාන දිනය දක්වාම බලාපොරොත්තු සහගතව හා ආත්ම විශ්වාසයෙන් ගතකලෙමි. මාස 8 කට පසු උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල පරීක්ෂා කළ මොහොත මට කිසිදා අමතක නොවේ. මම යමක් සඳහා මෙතරම් වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කළ පළමු අවස්ථාව එයයි. මගේ ප්‍රතිඵල පත්‍රයේ තිබූ 3A සාමාර්ථය මගේ උත්සාහය සාර්ථක බව මාහට කියාපෑවේය. මා අනුගමනය කළ ක්‍රම සහ විධි හා නිර්දේශ සෑම කෙනෙකුටම නොගැලපේ, නමුත් මාගේ කතාව, ඔබහටද අදාළ බව හැගේ නම් මෙම ක්‍රම අනුගමනය කොට බලන මෙන් යෝජනා කිරීමට කැමැත්තෙමි. ඒවා උත්සාහ කොට බලන්න.

1. සටහන් කිරීම
මම දැනටමත් සඳහන් කළ පරිදි, අධ්‍යයන සඟරාව ස්වයං විනය ලබා ගැනීමෙහිලා මහට මූලිකවම පිහිට වූ ක්‍රමයක් විය. මම ඉගෙන ගත් සෑම පරිච්ඡේදයක්ම, මා කළ සෑම ප්‍රශ්න පත්‍රයක්ම සහ සෑම ලකුණක්ම මෙහි සටහන් විය. නිතිපතා ඒවා පිරික්සීමෙන් ඒවා දැකීමෙන් වැඩිදුර හැදෑරීමට මා පෙළඹුණි. මම විභාගයන්හි දැක්වූ මට්ටම් පිළිබඳ සමාලෝචන ලිවීම්මම කළ සෑම අත් වැරැද්දක්ම සහ ඒවා කළ හේතුව ලිවීමි.

මම මගේ දෛනික, සතිපතා සහ මාසික ඉලක්ක ලියා තැබුවෙමි. දවසක් අවසානයේදී ඉලක්කය කරා ගමන් කරමින් සිටින බවට වග බලා ගත්තෙමි. ලොව වඩාත්ම සාර්ථක පුද්ගලයින් ඔවුන්ගේ අනාගත අරමුණු හා අතීත අත්දැකීම් සටහන් කරන අතර එය පුදුමයට කරුණක් නොවන බව මට වැටහිණි. මම අධ්‍යයන සගරාව කියවන විට එය භාරකාර දේවදූතයෙක් සෑම විටම මා දෙස බලා සිටින්නාක් මෙන් විය. මගේ වැරදි හා ඒවා නිවැරදි කළ හැක්කේ කෙසේද යන්න මට මතක් කර දෙන්නාක් මෙන් හැගුණි. මා ඉහළ ලකුනක් ලබා ගත්විට මා දිරිමත් කළ අතර යම් සතියක ඕනෑවට වඩා විවේක ගත්තේ නම් එය පෙන්වා දුනි.



	STUDYING	WASTED	REST	REASON (FOR WASTING TIME)
7:00 – 8:00	24	3		
8:00 – 9:00	52	8		
9:00 – 10:00	53	7		breakfast
10:00 – 11:00	53	2	5	
11:00 – 12:00	40	10	5+5	bored.
12:00 – 1:00	53	7		
1:00 – 2:00	42	8		Lunch
2:00 – 3:00	53		5	
3:00 – 4:00	50	2+2+1	5	
4:00 – 5:00	52	3	5	
5:00 – 6:00	47	2+6	5	
6:00 – 7:00	51	2+2	5	
7:00 – 8:00	50	5	5	
8:00 – 9:00	51	2+1+1	5	

රූපය 3 -අධ්‍යයන සඟරාව

2. විවිධත්වයක් සහිතව ඉගෙනීම සහ කම්මැලිකම

ඒකාකාරීව ඉගෙනීම අකාර්යක්ෂම හා නිෂ්ඵල වේ. ඔබ සැමවිටම වාඩි වී පාඩම් කරන්නේ නම් ඇවිදිමින් පාඩම් කිරීමට උත්සාහ කරන්න. පාඩම් කළ දේ මතක තබා ගැනීම පහසු බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. සෑම විටම හැඟීමක්, ස්ථානයක් ආදිය සම්බන්ධ කර ගනිමින් පාඩම් කළෙමි.

1974 සිට පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න සඳහා විවරණ සපයමින් කාබනික රසායනය හදෑරුවෙමි. අකාබනික රසායන විද්‍යාව සඳහා අදාළ හඩ පට සහ වර්ණවත් ප්‍රස්ථාර භාවිතා කළෙමි. සමහර භෞතික විද්‍යා පාඩම් සඳහා මම වෝල්ටර් ලුවින් ගේ දේශන නැරඹුවෙමි. එමෙන්ම යම් පාඩමක් පිළිබඳ කිසිදු අදහසක් නැති අයෙකුට පාඩම ඔබගේ පැහැදිලි කිරීමද එම කරුණු මතක තබාගැනීමේ ඉතා හොද ක්‍රමයක් බව පර්යේෂණ වාර්ථා පෙන්වා දී ඇත.

අප තුළ ඇති විවිධ චිත්තවේග හා හැඟීම් නිර්මාණශීලීව යොදාගනිමින් මතක තබා ගන්නා ක්‍රම නිර්මාණය කළ හැක. නිදසුන් ලෙස පාඩම් ශබ්ද නගා කියවන්න, ප්‍රස්තාර හා වගු භාවිතා කරන්න, ඔබ යමක් පැහැදිලි කරන අයුරු පටිගත කොට නැවත ශ්‍රවනය කරන්න. මේ කිහිපයක් පමණි. මේ ක්‍රම ඔබේ අලස බව අඩු කරනු ඇත.

3. දෘශ්‍ය සංඥා

මා අවදි වූ විට දකින පළමු දෙය වූයේ මගේ අධ්‍යයන සඟරාවයි. බිත්ති-යේ මා දිරිගැන්වූ උද්‍ධෘත සහිත පෝස්ටර් 3 ක් තිබුණි. ඇතැම් දිනවල මම මගේ පොත් වසා ප්‍රමාණවත් තරම් වැඩ කළ බව සිතූ පසුත් පෝස්ටර් දැක නැවත වාඩි වී අධ්‍යයන කටයුතු කළෙමි.

4. අනුගමනය කල පුරුදු

එක් පුරුද්දක් තවත් පුරුද්දකට මඟ පාදයි. සරල පුරුද්දක් ඇති කරගන්න එය තත්පර කිහිපයකින් කළ හැකි එකක් විය හැක. නමුත් එය ඔබව කෙසේ හෝ පාඩම් කිරීමට යොමු කරවන ස්වරූපයේ පුරුද්දක් විය යුතුය. මා තෝරාගත් බල්බයක් දැල්වූ සෑම විටම පාඩම් කළෙමි. ඇතැම් විට දහවලේදී පවා එම බල්බය දැල්වී තිබුණි. පාඩම් කරන විට ඒ ඒ සඳහා යම් වැඩ පිළිවෙළක් විය. මම විනාඩි 55ක් පාඩම් කොට අධ්‍යයන සගරාවට ඇතුලත් කළෙමි. ඉන්පසු විනාඩි 5ක් විකෙ ගන්නා මා එය නැවත සටහන් කළෙමි. එම සටහන් කිරීම නැවත පාඩම් කිරීමට මා දිරිමත් කරන දෘශ්‍ය සංඥාවක් විය. ඉහත පුරුදු හා ක්‍රියාමාර්ග නැවත කියවුව-හොත් මා සෑම විටම කුඩා පුරුද්දකට පසු එයට අදාළ ක්‍රියාව විශේෂීක-රණය කොට ඇති බව පෙනෙනු ඇත.

5. අවධානය දීයාමට හේතු

මම මගේ දොර අගුළු දමා විනාඩි 55 අවසාන වන තුරු එය විවෘත නොකළෙමි. එහිදී අවධානය වෙනතකට යොමු කරන දෑ ඉවත් කර තැබුවෙමි. ජංගම දුරකථන, සමාජ මාධ්‍ය, රූපවාහිනිය, ක්‍රීඩා වැනි සියලු කාලය නාස්ති වන දෑ මග හෑරීමට මට හැකිවිය. උපන්දින සාද, හමුවීම් හා විශේෂයෙන් අවමංගල්‍යයන්ට හැකිතරම් සහභාගී නොවී සිටීමට කටයුතු කළෙමි. එසේ සිදු කළේ ඒවායෙන් කාලය නාස්ති වන නිසාම නොව මාගේ දෛනික රිද්මය බිඳ වැටෙන නිසා හා එවිට පෙර තිබූ මානසික ඒකාග්‍රතාවය ඇති කරගැනීමට නොහැකි වූ නිසාය.

6. කාලය නාස්ති වු ක්‍රියාකාරකම් - එක් අරමුණක් - එක් ස්ථානයක්

මාගේ ප්‍රියතම විනෝද ක්‍රියාකාරකම් වලින් එකක් වූයේ චිත්‍රපට නැරඹීමයි. ප්‍රධාන අරමුණ අමතක කර නොගනිමින් ඒවා නැරඹීමට මා අනුගමනය කළ ක්‍රමයක් තිබුණි. එසේ චිත්‍රපටියක් නැරඹීමට අවශ්‍ය වූ කල්හී මිතුරන් සමග කතා කොට එයට දිනයක් වෙන් කරගත්තෙමි. ඉන්පසු එදින පාඩම් කාමරයෙන් ඉවත්වී සිනමා ශාලාවට ගොස් චිත්‍රපට නැරඹුවෙමි. නිවසේ සිට එසේ කිරීම වඩා පහසු දායක වන නමුත් එසේ කළේ නම් එය දිගු කාලීන අහිතකර පුරුද්දක් වනු ඇත. දිනපතාම සිනාමාහල් වෙත යාමට නොහැකි නිසාවෙන් සැලසුම් කළ දින ගොස් විනෝද වී නැවත පැමිණ පෙර සේ පාඩම් කළෙමි. ඉගෙනුම් කටයුතු වලට නිවසත් රසවින්දනය උදෙසා සිනමාශාලාවත් භාවිතා කරන්න. ඒවා පටලවා නොගැනීම යහපත් වනු ඇත.

7. ඔබටම ප්‍රතිලාභ ලබාදීම

ජයග්‍රාහකයන්ට නිවාඩු ලබා ගන්නේ නැත. ඔවුන් සතියකට දිනක් විවේක ගතහොත් එය වැඩ කරන ලද දින 6 ට කරනා අසාධාරණයකි. ඔබ ලබාගන්නා ප්‍රතිලාභයෙන් අවසානයේ වන්නේ ඔබගේ මහන්සිය අපතේ යැවීම වැන්නක් නම් එය සැබැවින්ම් ප්‍රතිලාභයක් නොව ඔබ ඔබටම දඩුවම් කරගැනීමයි. නමුත් මෙය විවාදාත්මක මාතෘකාවකි. ඔබ වෙහෙසට පත්ව සිටී නම්, චිත්‍රපටයක් හෝ රාත්‍රී භෝජන සංග්‍රහයක් සඳහා පිටතට යන්න. නමුත් ඔබ ඔබව පාලනය කරන බව තහවුරු කරගන්න. මම එවැනි විවේක ගත්තේ දින මසකට දින දෙකක් පැය 4-6 බැගින් පමණි. ලාභදායී ක්‍රියාවන් සමග ඔබටම ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් සිදු කිරීමට උත්සාහ කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස, රාත්‍රී 8 ට පෙර මම පැය 10ක් පාඩම් කළානම්, වේලාසනින් නිදාගන්නෙමි, නැතහොත් Gym එකට යන්නෙමි.

8. යෝග්‍යතාවය සහ සෞඛ්‍යය

මෙය මා අවතක්සේරු කළ නමුත් අතිශයින් වැදගත් සාධකයකි. ඔබට අමතර කාලයක් ලැබුණු විගස, ව්‍යායාම කරන්න. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මිනිත්තු 5 ක විවේකය භාවිතා කරන්න. ඔබ සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවේ නම් හෝ අසනීපයෙන් නම් පැය 10 ක අධ්‍යයන කාලයේ ඵලක් නැත. ඔබට ඇති ඕනෑම සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් සුව කිරීමට ඔබේ ජීවිතයේ මාස ගණනක් හෝ අවුරුදු ගණනක් පවා ගතවුවත් ඔබේ පූර්ණ අවධානය ඒ සදහ යොමු කරන්න. එම කාලය ඔබට නැති කර ගත නොහැක.

9. උපකාරක පන්ති සහ පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර

මට විෂයයන් 3 සඳහා උපකාරක පන්ති 4 ක් තිබුණි. 2018 දෙසැම්බර් මාසයේ ගණිත විෂය නිර්දේශය සම්පූර්ණ කිරීම මට අති විශාල වාසියක් විය. මම භෞතික විද්‍යා විෂය නිර්දේශය අප්‍රේල් මාසයේදීත් සහ රසායන විද්‍යා විෂය නිර්දේශය 2019 ජුනි මාසයේදී ඉවර කළෙමි. පසුගිය විභාග ප්‍ර ශ්න පත්‍ර කිරීමට සඳහා ඔබ විෂය නිර්දේශය අවසන් කරන තුරු නොසිටින්න. මම භෞතික විද්‍යා හා රසායන විද්‍යා ප්‍රශ්න පත්‍ර 1970 සිට 2018 දක්වා තුන් වතාවකට වඩා කළෙමි. අගෝස්තු වන විට මට ප්‍රශ්න කටපාඩම් විය. නිශ්චිත වර්ෂයක ප්‍රශ්න අංකය මගින් ප්‍රශ්නය මතක් වෙන තරමට ප්‍රශ්න හුරුපුරුදු විය. 'ඉතිහාසය නැවත නැවත සිදු වේ' එය අළුත් හෝ පැරණි විෂය නිර්දේශය වූවත්, නිව්ටන්ගේ නීති එකමය. මම ව්‍යුහාත්මක ප්‍රශ්න කිරීම මාර්තු සහ රචනා ප්‍රශ්න කිරීම අප්‍රේල් අවසානයේ ආරම්භ කළෙමි. සියලු ප්‍රශ්න වලට මට කැමැති තරම් පිළිතුරු දීමට මට කාලය නොමැති වුව ද සෑම ප්‍රශ්නයක් ම හා පිළිතුරක්ම 10 හෝ 20 වතා-වක් වත් විභාගයට පෙර කියෙව්වෙමි.

10.නින්ද

'X ප්‍රමාණයක' නින්දක් ගන්න යැයි බොහෝ අය ඔබට කියනු ඇත. කෙසේ වෙතත්, මම මගේ මොළයට කොපමණ කාලයක් අවශ්‍යදැයි තීරණය කිරීමට මම ඉඩ දුන්නෙමි. සමහර දිනවල ඔබේ මොළයට වැඩි නින්දක් අවශ්‍ය විය හැකි අතර සමහර දිනවල ඊට අඩු කාලයක් අවශ්‍ය වේ. මම රාත්‍රියේ නිශ්චිත වේලාවක නිදාගැනීම සඳහා එලාම් එකක් තබා ගත් නමුත් අවදි වීමට එකක් තබා ගත්තේ නැත.

11.විභාග දිනය

ආතතිය පාලනය කිරීමට මා එතරම් දක්ෂ නොවීය. මම සිදුවිය හැකි නරකම දේ ගැන අවධානය යොමු කිරීමට නැඹුරු වෙමි. අන්තිම සති කිහිපය තුළ, මම මගේ අධ්‍යයන සඟරාව පෙරළා බලා, "මම අසමත් වුවත් එය ප්‍රශ්නයක් නැත, මම මගේ 100% ලබා දුන්නා." ලෙස සිතුවෙමි. (මට අසමත් වීම වූයේ B සාමාර්ථයක් ලබා ගැනීමයි). හොඳම දේ බලාපොරොත්තු වෙන්න, නරකම දේට සූදානම් වන්න. මා භෞතික විද්‍යා ප්‍රශ්න පත්‍රයේ MCQ හි අසාර්ථක විය.එය මෙතෙක් තිබූ අමාරුම උසස් පෙළ ප්‍රශ්න පත්‍රයකි. ප්‍රශ්න පත්‍රය මැද දී මම දුර්වල ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම ගැන දිගටම කල්පනා කළෙමි. මගේ කාලය නාස්ති කරගත අතර කලබලයට ද පත්වුනි.

කෙසේ වෙතත්, එම පත්‍රයෙන් පසුව, මට ලැබිය හැකි සෑම ආකාරයේ ප්‍රතිඵලයක් ගැනම මම සිතුවෙමි. නමුත් මට ඒ කුමක් ආවත් ප්‍රශ්නයක් නොමැති ලෙසට සිතුනි. ඔබට සිදුවිය හැකි නරකම දේ වුවත් ඔබට ගැටලුවක් නැති විට ඔබට ලබා ගැනීමට සියල්ල අතිමිස නැති කර ගැනීමට කිසිවක් නැත, සහ ඔබේ මානසිකත්වයට ඊට වඩා හොඳ සුවයක් ලබා ගත නොහැක. උසස් පෙළ සඳහා ඇති හැඟීම් අවම කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. අවසානයේ දී එය තවත් විභාගයක් පමණි.

උසස් පෙළ නොමැතිව ඔබ ජීවිතය අසමත් වනු ඇති බව විශ්වාස කරන්නේ නම් ඔබ උසස් පෙළද අසමත් වනු ඇත. සිදු විය නරකම දෙයට පවා මානසිකව සූදානම් ව සිටින්න.

ඔබ සිතනවාට වඩා බොහෝ දේ කිරීමට ඕනෑම දෙයක් සිදු කිරීමට ඔබට උවමනාව තිබේනම් කිරීමට ක්‍රමයක් ද ඇත. මගේ ලිපියෙන් ඔබ ලබා ගන්නේ එක දෙයක් නම්, ඒ ජීවිතය උඩුයටිකුරු කිරීමට පටන් ගැනීම සඳහා ඔබ කිසි විටෙකත් ප්‍රමාද නැති බවයි.

සුභ පැතුම්!
කෞශිත සිල්වා,
ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍ය නායක,
රාජකීය විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය (2019/20).

ස්තූතිය

"**උසස් පෙළ ජයගැනීමට අත්වැලක්**" ජයග්‍රහණයක් බවට පත්කිරීමට දැක්වූ සහයෝගයට පහත සඳහන් පුද්ගලයින්ට අවංකවම ස්තූති කිරීමට කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය බලාපොරොත්තු වෙමු.

1. අවසානය දක්වාම මෙම ව්‍යාපාරයට සහයෝගය හා පෙළඹවීම වෙනුවෙන් රාජකීය විද්‍යාලයේ විදුහල්පති බී. ඒ. අබේරත්න මහතාට.

2. ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය භාර ටී.ඩී.සී.පී. අමරතුංග මහතාට, අපගේ සෑම පියවරක්ම අධීක්ෂණය කිරීම සහ මෙහෙයවීම සඳහා. අපි බාධකයකට මුහුණ දෙන සෑම විටම එක් ඇමතුමකින් අපට විසඳුම ලබා දෙනු ඇත.

3. උසස් පෙළ විද්‍යා අංශයේ අංශ ප්‍රධානී තමරා කුමාරිහාමි මහත්මිය වටිනා ලිපියක් ලිවීම පමණක් නොව සමස්ත ප්‍රකාශනයම අනුමත කිරීමටද කටයුතු කළාය. ඉදිරි වසර ගණනාව තුළ මෙම මාර්ගෝපදේශයේ ඇති දැනුම සියලු රාජකීයයන්ට බෙදා දෙන බවට අපට ඇයව විශ්වාසය.

4. මෙම ව්‍යාපෘතියේ කොඳු නාරටිය බඳු වූ රාජකීය විද්‍යාලයේ පරිපාලන හා අධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයින්.

5. කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ මහාචාර්ය එස්.ආර්.ඩී.රෝසා සම්මුඛ සාකච්ඡාවක් සඳහා ඔහුගේ කාර්යබහුල කාලසටහනෙන් පැය කිහිපයක් ඉතිරි කිරීම වෙනුවෙන්. අතීත හා වර්තමාන භෞතික විද්‍යා සිසුන් සිය දහස් ගණනක් විසින් පැසසුමට ලක් කරන අයෙකුගෙන් අනුමැතිය ලබා ගැනීම ඇත්තෙන්ම භාග්‍යයකි .

6. උසස් පෙළ රසායන විද්‍යාව ප්‍රගුණ කිරීමේ රහස් පිළිබඳව ලිවීම සඳහා කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ආචාර්ය එම්. එන්. කෞමාල්. උසස් පෙළ රාජකාරි බහුල අවස්ථාවක වුවද, මෙම පොත වඩාත් වටිනා එකක් බවට පත් කිරීමට ඔහු තම දායකත්වය සැපයුවේය.

7. මෙම ව්‍යාපෘතියට දායක වූ තවත් බොහෝ මහාචාර්යවරුන්, කථිකාචාර්යවරුන් සහ ගුරුවරුන්. ඔවුන් අපගේ පර්යේෂණයන් පිළිබිඹු කරමින්, මාර්ගෝපදේශ සකස් කර, අපව වෙනත් සම්පත් පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධ කළහ.

8. සමස්ථ ලංකා මට්ටමේ ප්‍රතිඵලලාභියෙක් ලෙස තම පාසලට ගෞරවයක් ගෙන ආවා පමණක් නොව, පැමිණීමට නියමිත රාජකීයයන් දහස් ගණනකගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඔහුගේ සාර්ථකත්වයේ රහස් ද බෙදාගත් 2018 කණ්ඩායමේ තෙවිදු විජේසේකර, ඔහු සැබවින්ම රාජකීයයෙක් වන අතර අප සැමට ආඩම්බර විය හැකිය.

9. අපගේ සමීක්ෂණයට පිළිතුරු දුන් 2019, 2018, 2017, 2016 සහ 2015 යන කණ්ඩායම් වල සියලුම ආදි රාජකීයයන්ට, ඕස්ට්‍රලියාවේ රාජකීය විද්‍යාලයේ ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය, මෙම ව්‍යාපෘතියට නොමසුරුව අනුග්‍රහය දැක්වීම නිසා පොත මුද්‍රණය කිරීම හා බෙදා හැරීමට හැකි විය.

10. රාජකීය විද්‍යාලයේ ඉංග්‍රීසි ගුරුවරියක වන තරංගා විජේසුන්දර මහත්මියට, ඉතා කෙටි දැනුම්දීමකින් පැය කිහිපයකින් මුළු පොත ම සෝදුපත් කියවීමට තරම් ඇය කාරුණික වූවාය.

11. අපගේ නිර්මාණකරුවන්(designers& lorem Ipsum) මෙම ග්‍රන්ථයේ අන්තර්ගතය ගෙන එය ඔබේ ඇස් ඉදිරිපිට දකින කදිම නිමැවුමක් බවට පත් කිරීම සඳහා සිය කාලය කැපකළහ.

12. රාජකීය විද්‍යාල පරිගණක සමිතියට, සමීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල විශ්ලේෂණය කිරීමට සහ ප්‍රකාශනයේ කොටස් සැලසුම් කිරීමට දැක්වූ සහයෝගය වෙනුවෙන්.

13. වඩාත්ම වැදගත් දෙය නම්, මෙම ව්‍යාපෘතිය පුරාම අපට සහයෝගය හා මඟ පෙන්වීම ලබාදුන් අපගේ පවුල්. සෑම දෙයකටම අපි ඔබට කොපමණ ණයගැතියිද යන්න විස්තර කිරීමට වචන ප්‍රමාණවත් නැත.

THE ART OF A/Ls

THE RESEARCH-BACKED HANDBOOK OF THE EFFECTIVE A/L STUDENT

"A marvellous job. Sharing experience is very important and highly beneficial for others to do the correct things. It is commendable that you selected the right group as the sample. Thanks are due to them too."

- A SENIOR PROFESSOR OF ZOOLOGY INVOLVED IN A/LS

Do you have too much work to do and too little time to do it? Do you keep forgetting what you studied? Do you keep losing marks on careless mistakes and technicalities in the marking scheme? Do you feel like A/Ls is too much to handle?

We did.

That's why we went to the ends of the Earth to find the solutions to these, and so many more questions, that plague A/L students.

In "A Guide to A/L Success" you will find:

6 guidelines, based on our original research conducted on 313 past A/L students that will help you

- Discover the fundamental dos and don'ts to succeed in A/Ls
- Learn the essential 20% of work to be done that will get you 80% of your marks

3 articles authored by Professor S R D Rosa, Dr M N Kaumal and Mrs Thamara Kumarihamy, sharing their wealth of experience interacting with thousands of A/L students, over decades of their careers.

From them you will

- Learn how to enjoy and master your subject
- Learn inside information on the nature of A/Ls and how to score well in it

3 instructive case studies of high-performing students, from which you will

- Learn tips and tricks to make your studies more efficient
- Understand the story of how they practically implemented the above advice

ISBN [illegible]
DESIGNED BY [illegible]