

දයාබර දරු දැරියනි,

විශ්වාසයකින් යුතුව විභාගයට මුහුණ දෙන්න.

201 උසස්පෙළ විභාගයට නියෝජනේ තව දවස් කිහිපයයි. මේ දවස් ටික මනාව කළමනාකරණය කරගන්න එක ඔබේ විභාග ප්‍රතිපලවල සාර්ථකත්වයට සෘජුවම බලපානවා. මේ හින්දා PACE ආයතනයේ අපි හිතුවා උසස්පෙළ විභාගයට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙන්න ඔබට වටිනා උපදෙස් කිහිපයක් ලබාදෙන්න.

විභාගයට පෙර සුදානම

උසස්පෙළ විභාගයට සුදානම් වන ඔබට මේ දවස් කිහිපය කළමනාකරණය කරගන්න සාර්ථක උපායමාර්ගයක් අවශ්‍යයි. මේ සඳහා මෙම කෙටි කාලය තුළදීත් ඔබට බොහෝ දේ කරන්න පුළුවන්.

- ඔබගේ විෂයධාරාවේ එක් එක් විෂය තෝරාගෙන එය කොටස් වශයෙන් බෙදාගෙන එම කොටස් එකින් එක සමාලෝචනය කරන්න.
- එසේ එක් තෝරාගත් විෂය කොටසක් සමාලෝචනය කරගැනීමට දවසේ නිශ්චිත කාලයක් (උදාහරණ වශයෙන් පැය භාගයක්) වෙන් කරගන්න.

එවිට ඔබට වැදගත් විෂය කොටස් පැහැදිලිව මතකයේ තබාගැනීම පහසු වනු ඇත.

- එසේම ඔබ විෂය කොටස් සමාලෝචනය කරන අතරතුර කෙටි විවේකයක් ලබාගැනීමටද අමතක නොකරන්න.

එක දිගට නොනවත්වා පාඩම් කිරීමට වඩා මෙය සඵලදායී ක්‍රමයකි. ඔබ සමාලෝචනය කරන දෑ මතකයේ ධාරණය කරගන්නටත් නැවත අවශ්‍ය වූ විටක මතකයට නගා ගැනීමටත් මෙම මිනිත්තු 5ක හෝ 10ක විවේකය උපකාරී වේ.

- සමාලෝචනය සඳහා සුදුසු මානසික ඒකාග්‍රතාවයක් ඇතිකරගැනීමට සුදුසු පරිසරයක් තෝරාගන්න.

එවැනි පරිසරයක අධ්‍යාපන කටයුතු කිරීමෙන් මෙම දවස් කිහිපය තුළදී ඔබට ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිපල ලබාගත හැක

- පුනරීක්ෂණ හා සමාලෝචනය සඳහා ඔබට හුරුපුරුදු ආවේනික ශෛලියක් යොදාගන්න.

එසේකිරීම තුළින් මෙවැනි කෙටිකාලයක් තුළදී පවා ඔබට අවශ්‍ය විෂය කරුණු මතකයේ තබාගත හැක.

- එකදිගට නොකඩවා පාඩම් කිරීම වෙනුවට දැන් ඔබ විභාගයට වැදගත් විෂය කරුණු මනසේ ධාරණය කරගන්න.

1. විනාඩි 20කින් ඉරියව් වෙනස් කර ගන්න.
2. යම් කරුණක් පිලිබඳව විතරුප මවා ගන්න.
3. යම් කරුණක් සඳහා කතාවක් ගොඩ නගාගන්න.
4. ඔබට වෙහෙසක් දැනේ නම් පුනරීක්ෂණය මොහොතකට නවතා වෙනත් දෙයක් කරන්න.

- මනස වෙහෙසෙන විට සිතට විවේකයක් අවශ්‍ය වේ. වෙනත් දෙයකට වෙලාව හෝ අවධානය යොමුකිරීම සිත ප්‍රබෝධමත් කිරීමට ඉවහල් වේ.
- මතකය දියුණු කරගැනීම සඳහා මෙම සරල පියවර කිහිපය අනුගමනය කරන්න.
සමීක්ෂණය කරන්න
ප්‍රශ්න කරන්න
නිශ්චිත ව කියවන්න.
විශ්ලේෂණය කරන්න.
මතකයේ තැන්පත් කරගන්න.
- සැමවිටම විත්ත රූපයක් මවාගන්න. යමක් ඉක්මනින් මතක් කරගැනීමට එය ඉවහල් වේ.
- ඔබ නිදහස් සිතින් විෂය අනුබද්ධ කාරණා මතකයට නගා ගන්න.
මෙය නැවත නැවත කරන්න. එම මතකය, විභායේදී අවශ්‍ය විටක අවශ්‍ය කරුණු ඔබ මතකයට නගා ගැනීමට ඉවහල් වේ.
- සැමවිටම දිගුකාලීන මතකය කෙටිකාලීන මතකයට හරවාගන්නට උත්සාහ ගන්න.
එවිට ඔබට යම් යම් විෂය කරුණු මතකයට නගාගන්නට ගතවෙන කාලය සහ උත්සාහය අවම කර ගත හැක.
- ඔබ දන්නා දේ ප්‍රමාණවත්ය යන විස්වාසයට එලඹෙන්න.
කලබලයට පත්ව වේගයෙන් අධ්‍යයනය කරන්නට යාමෙන් ඔබ දන්නා දේ ද අමතක විය හැක. බිය නොවූ, නිරවුල්, සැහැල්ලු සිත සහ ආත්ම විශ්වාසය සහ ස්වයං විනය විභාග ශාලාවේදී හොඳින් පිළිතුරු සැපයීමට ඔබට උපකාරී වේ.
- මනස සැහැල්ලු කරගැනීමට සහ විභාග ආතතිය සහ පීඩනය අවම කරගැනීමට කුරුළු හඩට ජලය බැසයන හඩට පරිසරයට සවන් දීම වැනි සරල ක්‍රියාකාරකම් ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. ආගමික කටයුතුවල යෙදීම විස්වාසය සහ මානසික සැහැල්ලුභාවය ඇතිකරගැනීමට ඉවහල් වේ.
- සමාලෝචනයෙන් පසු අනුමත විෂය කොටස් ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න.
- මම සමත් වෙමි යන ධනාත්මක ආකල්පය ඇති කරගන්න. දෙමාපියන්ගෙන් ආශීර්වාද ලබාගන්න.

විභාගයට පෙර දින

- සැහැල්ලු මනසකින් යුතුව විෂය කොටස් සමාලෝචනය කරන්න.
- සැහැල්ලු, පෝෂ්‍යජනක සහ නිරෝගී ආහාර ලබාගන්න.
- ඔබට විභාග දින උදරාබාධ හෝ වෙනත් අසනීප තත්වයක් ඇතිකර විය හැකි ආහාර වර්ග භාවිතයෙන් වැළකීමට මතක තබාගන්න.

- එසේම අනවශ්‍ය ලෙස සිරුර පීඩාවට පත්කරන sports සහ වෙනත් අනතුරුදායක ක්‍රියාකාරකම් වලින් ඇත්ව සිටින්න.

- රාත්‍රී 8 - 9 වන විට සැහැල්ලුවෙන් නින්දට යන්න.

විභාගයට පෙර දින සුව නින්දක් නොලැබීම, පසු දින ඔබට අමිහිරි අත්දැකීමක් විය හැකි සේම, ඔබව අකාර්යක්ෂම සහ දුර්වල කරවීමටද හේතුවිය හැක. මේ නිසා ඔබට නිසි ලෙස විභාගයට මුහුණ දීම අසීරු විය හැක.

- විභාගයට අවශ්‍ය සියලුම දෑ සුදානම් කරගන්න. එවැනි අවශ්‍ය දෑ අතර පහත සඳහන් උපකරණ සහ ද්‍රව්‍ය ද වේ.

- a. ගුණාත්මයෙන් සපිරි කළු / නිල් පාට පෑන් දෙකක්
- b. එම වර්ගයේම රතු පාට පෑනක්
- c. පැන්සලක්
- d. කටරයක්
- e. මකනයක්
- f. අඩිකොඳුවක්
- g. මේවා අසුරාගෙන යාම සඳහා සුදුසු පෙට්ටියක්
- h. අත් ඔරලෝසුවක්

- විභාගයට පෙර දින උදේ වරුවේ විභාග අවසර පත්‍රය නිවැරදිව ඇත්දැයි යන්න පරීක්ෂාකර බලන්න.
- එමෙන්ම අන්‍යතාවය සඳහා ඡායාරූප සහතික කිරීම් සහ අනෙකුත් සහතික කිරීම් නිසි පරිදි සිදු කර ඇත්දැයි සොයා බලා යම් කිසි අඩුපාඩුවක් හෝ මගහැරීමක් සිදුව ඇත්නම් මෙසේ කිරීම තුලින් ඒ සඳහා පිළියම් යෙදීමට ඔබට අවස්ථාවක් ලැබේ.
- විභාග අවසර පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් හොඳින් කියවා බලා සිතට ගන්න.

විභාග දින සුදානම

- ප්‍රබෝධමත් මනසකින් අවදිවන්න.
- සිත සන්සුන් කරන ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න.
- ශ්‍රීතියෙන්, සැහැල්ලුවෙන් සහ ආත්ම විශ්වාසයෙන් සිටින්න.
- නැවතත් විභාගයට අවශ්‍ය දෑ, විශේෂයෙන් විභාග අවසර පත්‍රය යනාදිය, තිබේදැයි පරීක්ෂා කර බලන්න.
- එසේම අන්‍යතාවය සඳහා ඡායාරූප සහතික කිරීම් සහ අනෙකුත් සහතික කිරීම් නිසි පරිදි සිදුකර ඇත්දැයි සොයාබලන්න.

ඔබ විභාග ශාලාවට ඇතුළු වූ පසු හෝ විභාගය අතරතුරදී අඩුපාඩුවක් මතක් වීම ඔබට එය විසඳගන්නට ඇති හැකියාව අවමකරන්නක් මෙන්ම ඔබට නිරවුල් මනසකින් විභාගයට මුහුණදීමට ඇති අවස්ථාවද අහිමිකරන්නකි.

- සැහැල්ලු ආහාර වේලක් ලබාගෙන විභාග මධ්‍යස්ථානයට විනාඩි 45කට වත් ප්‍රථම ලගාවෙන්න.

වේලාසනින් විභාග ශාලාව වෙත යාම ඔබට එම පරිසරයට හුරු පුරුදු වීමට ඉතා වැදගත් වේ. අවසාන මොහොතේ විභාගශාලාවට දිවයාම, ඔබට ශාරීරික මෙන්ම මානසික පීඩාවක් ගෙනදෙන සහ මනස ව්‍යාකූල කරවන ක්‍රියාවකි.

- විභාග ශාලාවේදී සැහැල්ලු නිරවුල් මනසකින් සිටීමටත්, කෙටි සටහන් පරිහරණය නොකිරීමටත් උත්සුකවන්න.

විභාගය අතරතුර

- පිළිතුරු සැපයීමට පෙර ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ඇති උපදෙස් මාලාව හොඳින් කියවන්න.
- විභාග පරීක්ෂක වරයාට හොඳින් ඇහුම්කන්දී වාචික උපදෙස් මාලාව මනාව සිතට ගන්න.
- ප්‍රශ්න පත්‍රය මනාව කියවා බලා ප්‍රශ්න හොඳින් තේරුම්ගන්න.
- පිළිතුරු ලිවීම සැලැස්මකට අනුව කරන්න.
- ඔබට පහසු ප්‍රශ්න වලින් පිළිතුරු ලිවීම ආරම්භ කරන්න.

ඔබ දන්නා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයා හමාර කිරීම ඔබට සතුට මෙන්ම විශ්වාසය වැඩිකිරීමට තුඩු දෙන කරුණකි.

- යමක් මතකයට එන්නේ නැත්නම්, සුළු වෙලාවක් පමණක් ඒ සඳහා වෙහෙසවන්න. එක දෙයක් මතක් කිරීමට විශාල කාලයක් ගතනොකරන්න.
- උත්තර පත්‍රයේ ප්‍රශ්න අංකය නිවැරදි ව දමා සෑම පිටුවකම විභාග අංකය සඳහන් කරන්න.
- අන් අයගෙන් කිසිවිටක කොපි නොකරන්න.
- ඔබට යම් පිළිතුරකින් පසුව කාලය ඉතිරි වන්නේ නම්, එම කාලය පිළිතුරු ලිවීමට නොහැකි වූ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියන්නට යොදාගන්න.
- කිසිම විටක කලබලයෙන් හා නොසන්සුන්ව පිළිතුරු නොදෙන්න.
- ඔබට කාලය ඉතිරිව ඇත්නම් නැවත වරක් උත්තර පත්‍රය පිරික්සා බලන්න.
- කිසිම හේතුවක් මත නියමිත කාලය අවසන් වනතුරු ඔබගේ උත්තර පත්‍රය පරීක්ෂකවරු වෙත ලබා නොදෙන්න.
- එක් ප්‍රශ්නපත්‍රයක් ලියා අවසන් වූ පසු ඒ ගැන කල්පනා කිරීමෙන් හෝ පසුතැවිලි වීමෙන් හෝ කථා කිරීමෙන් වළකින්න.
- ඒ වෙනුවට ඔබගේ අවධානය ඊළඟ විෂය හෝ ප්‍රශ්නපත්‍රය කෙරෙහි යොමුකරන්න.

- ප්‍රශ්නපත්‍රය ලියා ගෙදර ගියපසු හොඳ විවේකයක්, සුව නින්දක් ලබාගන්න. විත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇතිකරගැනීමට ව්‍යායාම කරන්න.

ගුණ නැණ බෙලෙන් යුතු වෘත්තීයයන් බිහිකිරීමේ පුරෝගාමීන් වන PACE ආයතනයේ අපි ඔබට මනා විශ්වාසයෙන් යුතුව මෙම වැදගත් කඩඉම් විභාගයට මුහුණදීමට මුළු හදවතින්ම සහභාගී වීම ගෙන එමු.

PACE ආයතනයේ තවත් වටිනා සමාජ සත්කාරක මෙහෙවරකි.