

ගෙදර ඉදන් පාඩම් වැඩ කරමු.

ආදරණීය දුවේ පුත්,

පවතින වසංගත තත්ත්වය හමුවේ ඔයා අපි සියලු දෙනාම සිටින්නේ පීඩාකාරී මානසිකත්වයකයි. වසංගත තත්ත්වය කෙසේ හෝ නොබෝ දිනකින් පහව යනු ඇතැයි අපි සැලකීම විශ්වාස කරමු. ඉතින් මේ තත්ත්වයත් එක්ක අධ්‍යාපන කටයුතු වලින් ඇත් නොවී සෑම දෙයක්ම සමබරව පවත්වාගෙන යාමට ඔයා දරන කැපවීම ,උත්සහය ඔයාගේ ඉදිරි අනාගතය සාර්ථක කරගැනීමට මහත් පිටිවහලක් වේවි.

1 . ඔයාගේ පාඩම් කාමරය / එහෙම නැත්නම් ඔයා පාඩම් කිරීමට භාවිතා කරන ස්ථානය පිළිවෙලකට සකසා ගන්න. ඒ සඳහා සුදුසුම නිදහස් ස්ථානය තෝරා ගන්න.

2 . ඔයාගේ දවසේ වැඩ කටයුතු කාලසටහනකට ගොණු කරන්න.

(ඔයාගේ පාඩම් කරන වෙලාව / **Online Classes** තියෙන වෙලාව / කෑම කන වෙලාව / සෙල්ලම් කරන වෙලාව / විනෝදාංශයට ගත කරන වෙලාව වගේ හැම දෙයක්ම කාල සටහනට ඇතුළත් කර ගන්න.)

3 . ඔයාට පාඩම් කරන කරුණු වඩාත්ම මතකයේ රඳෙන වෙලාව පාඩම් කිරීම සඳහා තෝරා ගන්න.

උදේ පාන්දරට ද / රැට ද / දවල්ට ද කියන එක ඔයා තෝර ගන්න. උදෑසනම පාඩම් කරන එක සුදුසුයි කියලා තමයි අපි යෝජනා නරන්නේ, නමුත් ඔයාගේ විභාගේ ළං වෙලා නම් පුරුදු විදිය මාරු කිරීම අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ.

4 . ඔයාට කරන්නට තිබෙන වැඩ නිශ්චිතව හඳුනා ගන්න.

මෙතෙක් කල් කරපු පාඩම් මොනවාද / මගහැරුණු පාඩම් මොනවාද / කරන්නට තිබෙන පාඩම් මොනවාද යන්න හඳුනා ගන්න. ඒවා කොටස් කරගන්න.

5 . දිනකට පාඩම් කරන ප්‍රමාණය හඳුනා ගන්න. එම පාඩම් වලට සැලසුම් සකස් කරන්න. දිනකට විෂයන් කිහිපයන් පාඩම් කරනවා නම් ඒවා බෙදා වෙන් කරගන්න. ඔයාට දිනකට ගැලපෙන ධාරිතාවට පමණක් පාඩම් සැලසුම් කරගන්න. එමෙන්ම එම දිනය තුළ ඒවා පාඩම් කර අවසන් කරන්න.

6 . ලොකු විෂය කරුණු කුඩා කොටස් වලට බෙදා වෙන් කරගෙන මූලිකම පාඩම් කරන්න. ඒක ඔයාට පහසුවක් වගේම සැහැල්ලුවක්. ඔයා කැමති සහ ලේසි පොඩ්ම තැනින් වැඩේ පටන් ගන්න.

7 . ඔයාට එන බාධා ඔයාම හඳුනා ගන්න. ජංගම දුරකථන / පරිගණක / රූපවාහිණිය / ඇද පාඩම් කරන අතරතුර ඔයාට නොපෙනෙන දුරකින් තබා ගන්න. ඒ වගේම ඔයාට ඇති වෙන බාධාකාරී සිතුවිලි වෙනම සටහන් කරගන්න. (පාඩම් කරද්දි වෙන වෙන සිතුවිලි එනවා. එවා හැමෝටම පොදුයි) ඒවාගෙන් මිදීමට උත්සාහ ගන්න.

8 . පාඩම් කරද්දි ස්වයං විනයක් තියා ගන්න.

ඔයාගේ පාඩම් වැඩ අතපසු කරන ආකාරයේ මොන සිතුවිල්ලක් ආවත් ඔයා ඔයාගේ වැඩේ අවසාන කරන්න. හැම පාඩමක් අවසානයේ දී ඔයා ලබන දැනුම පිළිබඳව සතුටු වෙන්න.

9 . පාඩම් කරන අතරවාරයේ කෙටි විවේකයන් ලබා ගන්න. සෑම විනාඩි 40 කට වරක් විනාඩි 10 ක පමණ කෙටි විවේකයක් ගන්න. (තේ එකක් බොන්න / පොඩ්ඩක් ඇවිදලා එන්න / අම්මට උයන්න උදව්වක් දෙන්න / ගීතයක් රස විදින්න)

- පාඩම් කරන අතරතුර වොකලට් වගේ පැණි රස දෙයක් කැවම මතකය ශක්තිමත් වෙනවා. හැබැයි අනවශ්‍ය විදියට කෑම ශරීරයට අහිතකරයි.
- ඒ වගේම පාඩම් කරන අතරතුර චතුර බීමෙන් මොළයේ සෛල අලුත් වෙනවා. මතක ශක්තිය වර්ධනය වෙනවා.

10 . දවසට නියමිත කටයුතු කරලා ඉවර වුණාම දැනෙන සතුට විදින්න. ඒ වගේම ඒවා නැවත මෙනෙහි කරන්න. ඊළඟ දවසට සතුටින් සූදානම් වෙන්න.

ඉතින් හැමෝම පරිස්සමෙන් ඉන්න.

හොඳින් වැඩ කටයුතු කරගන්න.

සතුටින් ඉන්න!!!!

මම

උපදේශන ගුරුතුමිය

හුණුවල ධර්මරාජ මහා විද්‍යාලය

