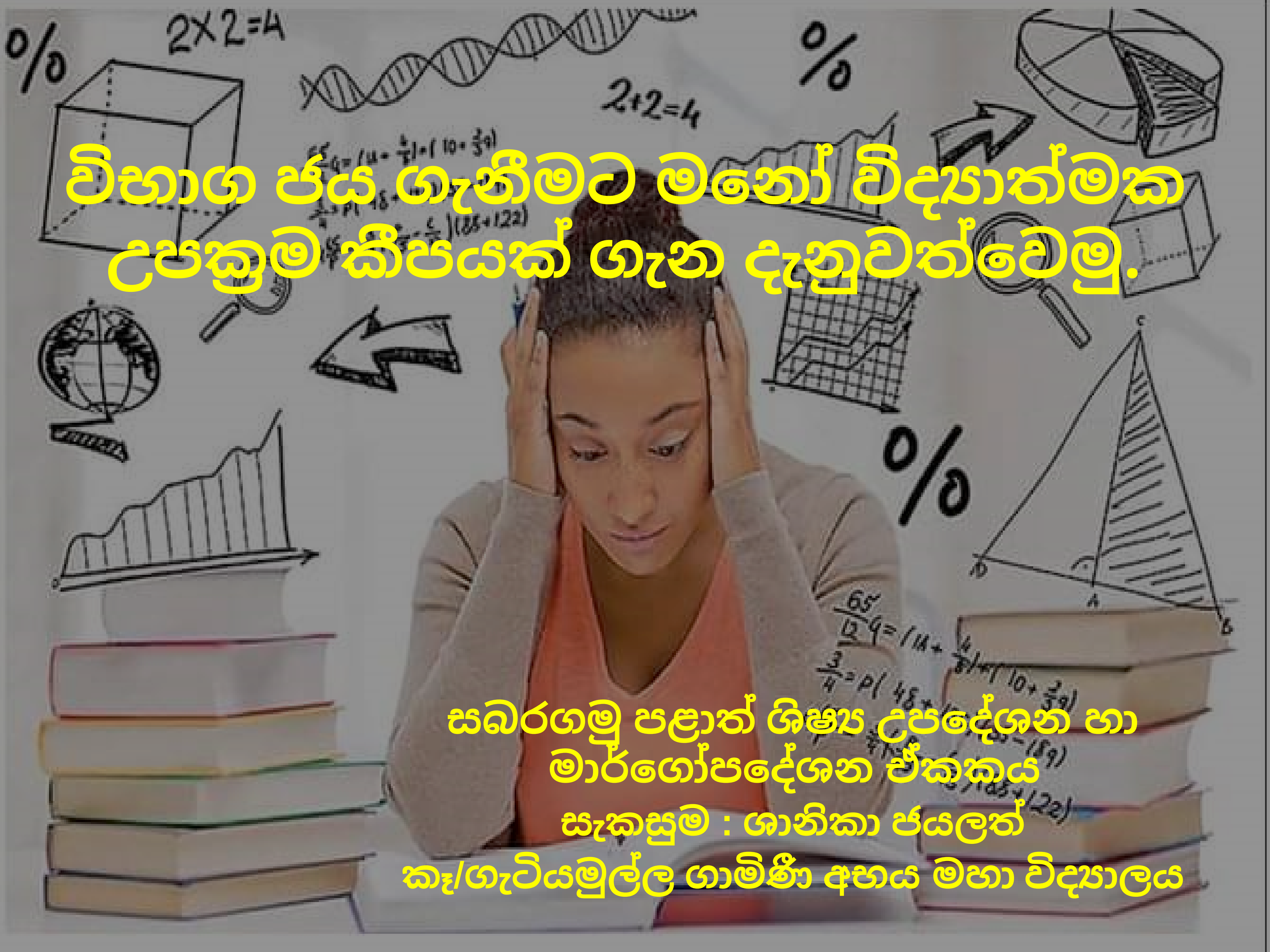


විභාග ජය ගැනීමට මනෝ විද්‍යාත්මක උපක්‍රම කීපයක් ගැන දැනුවත්වෙමු.

සබරගමු පළාත් ශිෂ්‍ය උපදේශන හා මාර්ගෝපදේශන ඒකකය

සැකසුම : ශානිකා ජයලත්

කෑ/ගැටියමුල්ල ගාමිණී අභය මහා විද්‍යාලය

B4RVT මූලධර්මය විභාග වලට සාර්ථකව මුහුණදීමට යොදාගන්නා ආකාරය

- මෙම මූලධර්මයට පදනම් වී තිබෙන්නේ පුද්ගල ආත්ම විශ්වාසය යි.
- සෑම සාර්ථක පුද්ගලයෙකුම සාර්ථකත්වයට ළගාවූයේ තමාට එය කළ හැකි යැයි තදින් විශ්වාස කළ නිසා ය.
- ආදරණීය දුවේ, පුතේ
  ඔබත් ඔබ පිළිබදව විශ්වාස කරන්න.
- විභාග සමත්වීම ඔබට කළ හැකි බව ඔබ පිළිගන්න.
- එවිට ඔබට ජය නියතයි.

තමා විශ්වාස කොට ලොවක් ජය ගත්තෙකු පිළිබඳ මේ කතාව කියවන්න

විදුලි බල්බය යන්න ලෝකයාගේ හීනයක් ව පැවැති කාලයක තමාට විදුලි බල්බයක් සාර්ථකව නිපදවිය හැකි බවට එක් තරුණයෙක් තදින් විශ්වාස කළේය. ඔහු තනිවම විවිධ පරීක්ෂණ සිදුකළේය.බොහෝ වාරයක් ඔහුට සාර්ථක විය නොහැකි විය.

නමුත් ඔහු අසාර්ථක වන සෑමවිටකම අතිශයින් සතුටු විය. ඊට හේතු වූයේ තමා තවත් පියවරකින් සාර්ථකත්වයට ළං වූ බව ඔහු විශ්වාස කිරීමයි. අවසානයේ ලොව පළමු විදුලි බල්බය නිපද වූ පුද්ගලයා ලෙසින් ලෝක ප්‍රකට පුද්ගලයෙකු බවට පත්වීමට ඒ තෝමස් අල්වා එඩිසන් තරුණයාට හැකිවිය.

B4RVT මූලධර්මයේ පියවර හත හඳුනාගනිමු.

- Believe - විශ්වාස කරන්න
- Read - කියවන්න
- Reduce - සටහන් කෙටි කරන්න
- Remind - නැවත නැවත සිහිකරන්න
- Repeat - නැවත නැවත කියවන්න
- Visualize - දෘශ්‍යනය කරන්න
- Teach Other - වෙන අයට උගන්වන්න.

දැන් අපි බලමු මෙම මූළධර්මය ඉගෙනීම සාර්ථක කර ගැනීමට යොදාගන්නේ කොහොමද කියලා

- දරුවනේ ඔයාලා ලියාගෙන තියෙන සටහන් පොතේ සටහන් කීප සැරයක් හොඳින් කියවලා ඒ කරුණු ගැන හොද අවබෝධයක් ගන්න.

- ඊට පස්සේ ඒ සටහන් වල් වැදගත්ම කරුණු කෙටි සටහන් විදියට වෙනම කොළයක හෝ පොතක සටහන් කර ගන්න.

- එක් එක් විෂය සදහා වෙන වෙනම පොත් හෝ කොළ භාවිත කරන්න.

- පුළුවන් හැම වෙලාවකම කෙටි සටහන් මතකයෙන් කියන්න. නැතිනම් කෙටි සටහන් බලන්නේ නැතිව වෙන කොළයක ලියන්න.ඒ ලියපු කරුණු හරිද කියලා කෙටි සටහන බලලා තීරණය කරන්න ඔයාට පුළුවන්

කෙටි සටහන

- පළමු වතාවට කෙටි සටහන කියවන විට 07 – 21 අතර වාර ගණනක් එක දිගට කියවන්න. කියවන්න ඕන වාර ගණන එක් කෙනෙක්ගෙන් අනෙක් කෙනාට වෙනස් වෙනවා.ඒ නිසා එයාට කී සැරයක් කියවන්න ඕන ද කියන එක මේ වැඩේ කරලම හොයා ගන්න වෙනවා හොද ද දුවේ, පුතේ

- ඊලගට එදා දවසේම පැය 12ක් ගියාට පස්සේ නැවතත් එම කෙටි සටහන කිහිප වාරයක් කියවන්න.හයියෙන් කියවන්න කැමැති අය හයියෙන් කියවන්න.හෙමිහිට කියවන අය හිමිහිට කියවන්න.

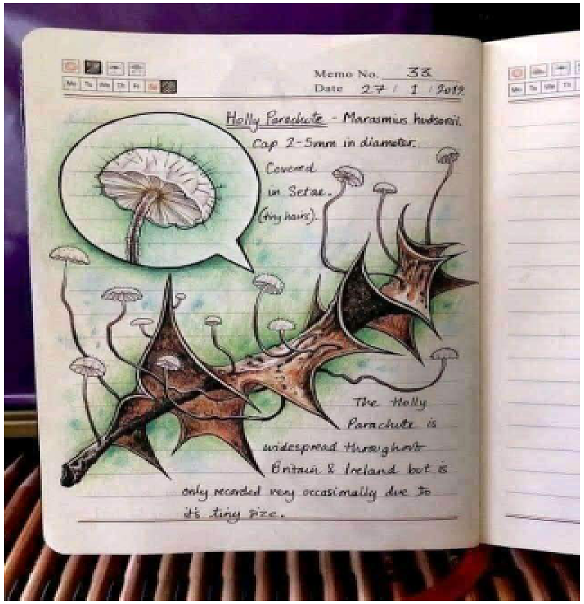
- නැවත සතියකට පස්සේ ක 25 – 50 අතර වාර ගණනක් එක දිගට කියවන්න.

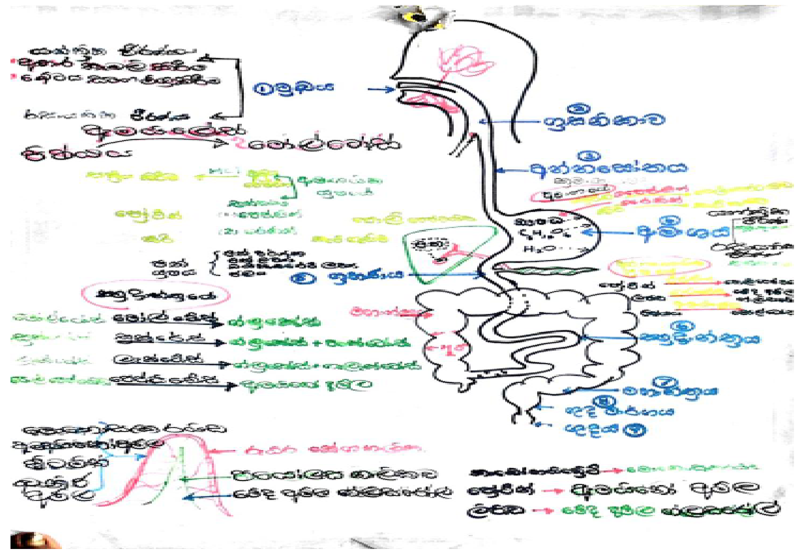
- හැම මාසයකටම සැරයක් 25 -50 අතර වාර ගණනක් එක දිගට කෙටි සටහන කියවන්න.

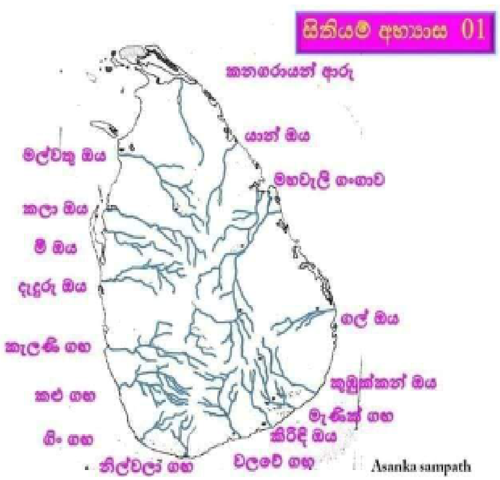
- කෙටි සටහන කියවීම පිළිබද එක් එක් විෂයට වෙන වෙනම memory organiser මතක සටහනක් හදාගන්න.එක හදාගන්න විදිහ අන්තිමට කියලා දෙන්නම්.

- කෙටි සටහන් වල තියෙන කරුණු දෘශ්‍යනය කර ගන්න. ඒ කියන්නේ ලස්සනට එක එක පාට, රූප, හැඩතල , වගු , ප්‍රස්තාර, රැක් සටහන් හා චිත්‍ර ඇඳලා ඔයාට නිතරම පෙනෙන තැනක අලවාගන්න.

මේ තියෙන්නේ ලස්සනට හදපු දෘශ්‍යන කීපයක්







- ඔයාලා මතකයේ තියාගත්තු පාඩම් වෙන කෙනෙකුට උගන්වන්න ඕන.එතකොට ඔයාගේ මතකය ශක්තිමත් වෙනවා.

- ඔයාට පුලුවන් සතෙක්ට, පැනකට, පොතකට, ගසකට, බිත්තියකට මේ වගේ පණ නැති දෙයකට වුණත් කමක් නෑ උගන්වන්න.

- උගන්වන කොට මොනව හරි දෙයක් අමතක වුණොත් සටහන බලාගෙන මතකය අලුත් කර ගන්න.

Memory organiser
මතක සටහනක් සකසාගන්නා ආකාරය

මාතෘකාව	පිටු අංකය	පළමු වර කියවීම	පළමු දින දෙවනි වර කියවීම	පළමු සතිය	ජනවාරි	පෙබරවාරි	මාර්තු	අප්‍රේල්	මැයි	ජූනි	ජූලි	අගෝස්තු	සැප්තැම්බර්	ඔක්තෝබර්	නොවැම්බර්	දෙසැම්බර්

- එක් එක් විෂය සඳහා වෙන වෙනම මතක සටහන් තබාගන්න.

- මතක සටහන නිතරම පෙනෙන තැනක අලවා තබාගන්න.

- මේ සඳහා පැරණි කැලැන්ඩරයක අනෙක් පස වුව ද භාවිත කළ හැකි ය.

- ආදරණීය දරුවනේ මේ කියාදුන් දේවල් හොඳින් හිතට අරගෙන ඔව් මට පුලුවන් කියන අධිෂ්ඨානය ඇතිව හොඳින් පාඩම් කරන්න.

- ඔබට මුළු හදවතින් සුභපතමි.

"තමන් ගැන විශ්වාසයෙන්, උත්සාහයෙන්,
කැපවීමෙන් ඔබේ ගමන යන්න..
සුන්දර මංමාවත් ඔබ වෙනුවෙන්
විවර වෙනවා ඒක සහතිකයි."
The Page Lakshan Manuranga