

විභාග පුස්තක පත්‍ර



අපිට අවශ්‍ය දේවල්

- විෂය නිර්දේශය
- පත්‍රගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර 06ක් (Hard Copy)
- යෝජිත විසඳුම් 06 (Hard Copy)

පනුගිය විභාග පුශ්න පත්‍ර කරන්න ඕන විදිහ

මාතෘකාවක් පාඩම් කරලා ඒකට අදාළ පනුගිය විභාග පුශ්න පත්‍ර කරන්න

ආසන්නතම විභාග 03 පුශ්න පත්‍ර ඇත්ත විභාගේ විදිහටම කාලය වෙන් කරලා කරන්න

පුශ්නවලට උත්තර ලියලා යෝජිත උත්තරත් එක්ක සංසන්දනය කරලා බලන්න

වැරදුණු උත්තර තියෙනවා නම්, ඒ පුශ්නෙයි හරි උත්තරෙයි කොළේක ලියලා 3 පාරක් කියවන්න

ප්‍රශ්නෝත්තර වෙන් කරන්න ඕනි කාලය

ප්‍රශ්න 1කට විනාඩි 1.5ක් දෙන්න

ප්‍රශ්න 10 ප්‍රශ්නෝත්තර විනාඩි 15ක්

ප්‍රශ්න 20 ප්‍රශ්නෝත්තර විනාඩි 30ක්

මෙහෙම කරාම ඔයාලට ආපහු බලන්න විනාඩි 30ක අතිරේක කාලයක් ඉතිරි වෙනවා

ප්‍රශ්නෝත්තර අදාළ වෙලාව අතුලේ අනිවාර්යයෙන් උත්තර ලියන්න වෙලාව මදි වුනොත් ඉඩ තියලා ඊළඟ ප්‍රශ්නෝත්තර යන්න

බහුවරණ ප්‍රශ්නවලට උත්තර ලියන විදිහ

කොහොමත් 25%ක සම්භාවිතාවයක් තියනවා හරියන්න
ඒ නිසා අතාර්න්ත වසා

මුලින්ම Index Number එක ලියන්න
Instructions ටික අනිවාර්යයෙන් කියවන්න

- ප්‍රශ්න ටික 10 ගොඩවල්වලට කඩන්න
- ලේසි ප්‍රශ්න ගොඩට විනාඩි 10ක් ගන්න
- අමාරු ප්‍රශ්න ගොඩට විනාඩි 15ක් ගන්න
- ඔක්කොම ප්‍රශ්න ආයෙම බලන්න අන්තිම විනාඩි 10 තියාගන්න

බහුවරණ ප්‍රශ්නවලට උත්තර ලියන විදිහ

කලබල වෙන්න එපා,
ප්‍රශ්නෙයි, දිලා තියෙන උත්තරයි හොඳට කියවල
වැදගත් කරුණු Highlight කරන්න

ප්‍රශ්න මෙහෙම වර්ග කරලා ප්‍රශ්න අංකෙ ගාව පහල කියන විදිහේ
ඉතුණක් දන්න

- හොඳටම දන්න ප්‍රශ්න (හරියක්)
- පොඩ්ඩක් දන්න ප්‍රශ්න (රවුමක්)
- දන්නෙම නැති ප්‍රශ්න (තරුවක්)

බහුවරණ ප්‍රශ්නවලට උත්තර ලියන විදිහ

හොඳටම දන්න ප්‍රශ්නවල උත්තර පැහැසලෙන් උත්තර පත්‍රේ ළකුණු කරන්න

පොඩ්ඩක් දන්න ප්‍රශ්නවල වෙනත් බැරීම උත්තර පැහැසලෙන් කපලා විකල්ප අඩු කරන්න

අයෙම කියවලා හිත අරමුණුගත කරලා, හරි කියලා හිතෙන උත්තර පැහැසලෙන් ළකුණු කරන්න

දන්නෙම නැති ප්‍රශ්න වලට වෙලාවට ටිකක් දෙන්න,

Reverse Strategy එකක් දාලා බලන්න

එකින් එක විකල්පෙ අයිති කරලා, හරි උත්තරේ ළකුණු කරන්න

ඛනුචරණ ප්‍රශ්ණාවලට උත්තර ලියන විදිහ

අන්තිම විනාඩි 10 ආයෙම මුලින් අමාරු ප්‍රශ්න ටිකේ උත්තර අයෙ බලලා පෑනෙන් ප්‍රකාශ කරන්න

ර්ඳුඟට පොඩ්ඩක් දන්න ඒව, අන්තිමට හොඳටම දන්න ඒවා පෑනෙන් ප්‍රකාශ කරන්න

ප්‍රශ්නෙන් ප්‍රශ්නට වෙලාව බල බල කරන්න

Stress වන්න එපා

Cool ඒකේ විනාගේ කරන්න

ලියන ප්‍රශ්න කරන්න ඕනි විදිහ

මුලින් ප්‍රශ්නෙ හොඳට කියවලා අවබෝධ කරගන්න

වැදගත් කරුණු Highlight කරගන්න
කියවද්දි මතක් වෙන ඒවා කටුවට ලියාගන්න

Action Verb හොඳට තේරුම් ගන්න

දක්වන්න, නම් කරන්න, සඳහන් කරන්න, කුමක්ද

ලැයිස්තුගත කරන්න

හේතු දක්වන්න, පැහැදිලි කරන්න

සාකච්ඡා කරන්න

කරුණා කෙටියෙන් ලියන්න

කරුණු ලැයිස්තුවක් දෙන්න

ජේද මගින් පැහැදිලි කරන්න

වාසි අවාසි පැහැදිලි කරන්න

ලියන ප්‍රශ්න කරන්න ඕනි විදිහ

ලියන ප්‍රශ්නයක් නම් උත්තරේ ලියන්න කලින් එක සැලසුම් කරන්න

Plan කරන්න විනාඩියකට අඩු කාලයක් ගන්න

ලියන්න යන Points ටික කටු කොළයක් අරන් Mind Map එකකට දාන්න

Mind Map එක දිනා බලන් උත්තර ලියන්න

පිළිතුර ලියන ප්‍රමාණය, ලබා දී ඇති ළකුණු අනුව වෙනස් කරන්න

කියවීම් කාලයක් තිබුණොත් මොකද කරන්නේ?

විනාඩි 10 කියවීම් කාලය තුළ

ලියන පුශ්‍ය කියවලා ඔයා තෝරා ගන්නා පුශ්‍ය තීරණය කරන්න?

ඔයා පුශ්‍ය ලියන අනුපිළිවෙල තීරණය කරන්න (ලේසි ඉඳන් අමාරු)

අමාරුම පුශ්‍ය වලට ලියන උත්තරේ අනුකොටස් ලියා ගන්න

මයාට විභාගේ ගොඩ යන්න තියෙන
Shortcut ක්‍රමයක් විදියට පහුගිය විභාග ප්‍රශ්න
පත්‍ර පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්

හැබැයි මේක විතරක් කරලා ඉහළ ප්‍රතිඵලයකට
යන්න සහ සම්පූර්ණ දැනුමක් ගන්න බෑ

ඇත්ත විභාග දැවසට

විභාග මධ්‍යස්ථානෙ ගාවට කලින් යන්න

ඔරලෝසු, පෑන් පැන්සල්, අඩිරෑල්, මකන, කටර්, ගණක යන්ත්‍ර,
විභාග ප්‍රවේශ පත්‍රය, NIC එක, ඔයාගේ කෙටි සටහන්, Mind Maps ටික,
වතුර බෝතලයක්, අරන් යන්න

විභාගෙ පටන් ගන්න කලින් විනාඩි 05දී ඇස් දෙක පියාගෙන
මනස සන්සුන් කරගන්න
ඉලක්කය මතක් කරගන්න
අම්මා තාත්තා ගුරුවරුන්ට ස්තූති කරන්න
මට පුළුවන් කියලා හිතන්න

අත්ත විභාගෙ දුවසට

ලේසි ප්‍රශ්නෙන් පටන් අරන් අමාරු ප්‍රශ්නට යන්න

Time Discipline එක තියාගන්න!
කාලයන් එක්ක තමා කරලෙ තියෙන්නේ
වෙලාව ගැන Alert එකේ ඉන්න

අකුරු හකුරු කරගත් නැතුව ලියන්න

100%ට ලැස්ති වෙලා ගිහින් 100%ට ලියලා එන්න

ඉගෙනගන්නා වැඩේ දී අවශ්‍යම දේ තමා අපේ මොළේ!

ඒක කිලෝ ග්‍රෑම් 1.2ක් විතර බරයි

ඒක හැදිලා තියෙන්නේ මෘදු පටක වලින්

මොළයේ 60%ක් විතරම තියෙන්නේ මේදය

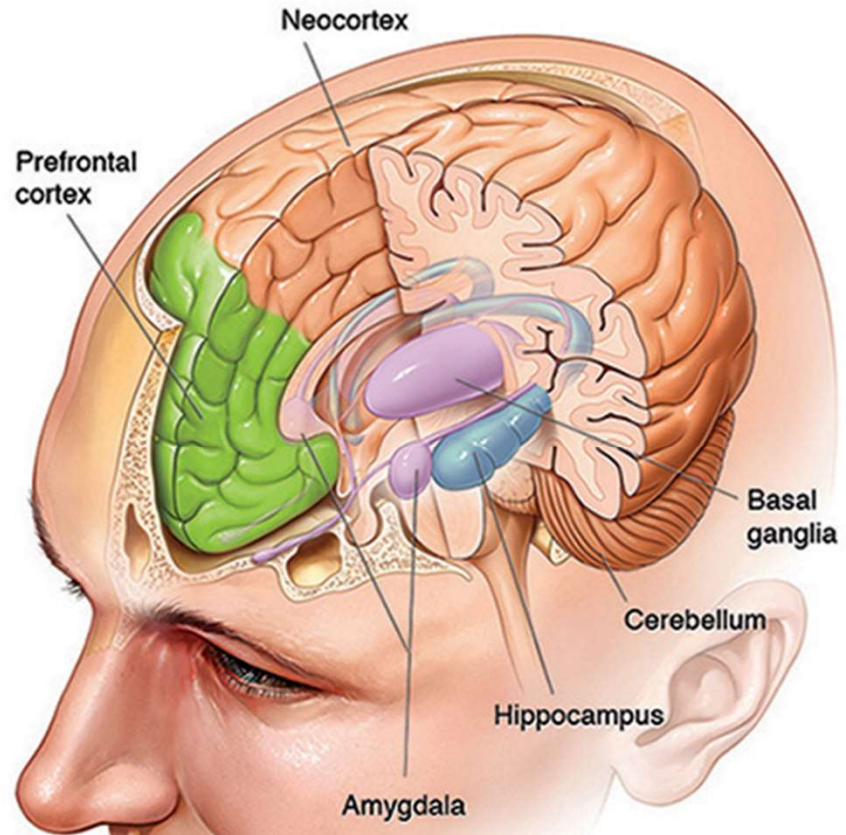
මොළේ ඩිලියන 100ක් විතර නියුරෝන තියෙනවා

ඒවා එකිනෙක අතර පණිවිඩ ගෙන යන එක තමා

මොළේ ක්‍රියාකාරීත්වය කියන්නේ

සාධම් කාර්යයේ දී
වැදගත් වන
මොළයේ කොටස්

Memories aren't stored in just one part of the brain. Different types are stored across different, interconnected brain regions. For **explicit memories** – which are about events that happened to you (episodic), as well as general facts and information (semantic) – there are three important areas of the brain: the hippocampus, the neocortex and the amygdala. **Implicit memories**, such as motor memories, rely on the basal ganglia and cerebellum. Short-term **working memory** relies most heavily on the prefrontal cortex.



මතක ශක්තිය වැඩි කරන්න අවශ්‍ය පෝෂණය

ඔමේගා 03
අම්ලය

ස්නායු සහ සෛල නිෂ්පාදනය
බුද්ධිය, මතකය සහ සිහිම පාලනය කිරීම
සම්බන්ධතා වේගය වැඩි කරනවා

නයිට්‍රේට්

කුඩා දේවල් මතක තබා ගන්න
නියුරෝන සම්බන්ධතා ප්‍රබල කරන්න
මොළයේ රුධිර ගමනාගමනය ප්‍රබල කරන්න

විටමින් K

රුධිර ගමනාගමනය වේගවත් කෙරෙනවා
ගැටළු විසඳීමේදී සහ අළුත් දැනුම ලබා ගැනීමේදී
වැදගත් වෙනවා

මනක ශක්තිය වැඩි කරන්න අවශ්‍ය පෝෂණය

කෝලීන් සහ
ෆෝලික් අම්ල

නියුරෝන වෙත ඉක්මණින් ප්‍රවේශ වෙමින්, මනකයට
නගා ගන්න උදව් වේ
ස්නායු සම්ප්‍රේෂණය වැඩි කර මනකය දියුණු කරයි

විටමින් B

මොළය දුර්වල වීම වළකයි
රුධිරගත ග්ලූකෝස් අඩු කරමින් නියුරෝන
සම්බන්ධතා ඉහළ නංවයි

විටමින් E

සිතුවිලි සහ අත්දැකීම් තේරුම් ගැනීමට ඇති
හැකියාව ඉහළ යනවා
ස්නායු වයසට යෑම පවා කෙරෙනවා

මහක ශක්තිය වැඩි කරන්න අවශ්‍ය පෝෂණය

චල්තියැනින්

රුධිරය සහ මොළය අතර බාධක ඉවත් කරයි
ස්නායු සම්ප්‍රේශකවල ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කරයි

විටමින් C

මුත්ත බණ්ඩක පාලනය කරනවා
ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි



අලුගැටපේර

- ශාක ත්‍රෝවිත
- විටමින් K, B, C
- කෝලීන්



තෙල් සහිත මාළු ලින්නා හුරුල්ලා සාලයා සැමන්

- ඔමේගා 03

රතු සහල්

- විටමින් B



ඩීට් රෑට්

- නයිට්‍රේට්



ඩිත්තර

- කෝලීන්
- ජ්‍යෝටීන්
- විටමින් B6
- විටමින් B12
- ෆෝලික්



ගඩා ගෙඩි වර්ග

- විටමින්
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක



දොඩම්

- විටමින් C
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක





Dark චොකලට්

- ජෝරීන්
- යකඩ
- මැග්නීසියම්
- කැලෝරී
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක



මාළු ඔළු



රජුපිල

Sandeepa - JMC

JMC Jayasekera Management Centre (Pvt) Ltd

කජු වර්ග

- ඔමේගා 03
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක
- විටමින් E

මහක ශක්තියට හානිකර ආහාර



සීනි බහුල වීම වර්ග



Palm Oil



Pizza



මාගරිත්



Breakfast Cereal



French Fries



මත්ද්‍රව්‍ය



Pasta

Facebook Group Page
JMC - facebook.com/jmclkconnect

Facebook Group
Study Smart with Sandeepa

YouTube Channel

JMC

අරමුණක් තියාගන්න

හැමෝටම උදව් කරන්න

හැමවෙලේම අළුත් දෙයක් කරන්න බලන්න

සොඬි තැනකින් පටන් අරන් ඉහළටම යන්න

එතකොට ඔයා ජීවිතේ දිනලා තියෙයි!

Thank
you!



සමදීප ජයසේකර



0714 884 587



JMC Jayasekera Management Centre - Official



Study Smart with Sandeepa