විභාග ජයමග
JMC Jayasekera Management Centre (Pvt) Ltd

Sandeepa - JMC

සංදීප ජයසේකර

JMC ආයතනයේ ප්‍රධාන විධායක නිළධාරී

JMC ආයතනයේ කථිකාචාර්ය

B.Sc. (Acct.) Hons. Gold medal winner, ACA, SAT, ACMA (SL), CIMA Passed Finalist, CA Prize winner for AFR subject and CAB II First in Order of Merit, CIMA Strategic Level Aggregate Prize winner, Reading for MBA (PIM - USJP).

ඉගෙනගන්න එකට කැමති වෙන්න
Be Passionate about Studying

ඔයාව උනන්දු කරවන **ඉලක්කයක්** තියාගන්න

කෙටිකාලීන ඉලක්කය ඊළඟ විභාගයෙන් **ඉහළම ප්‍රතිඵලයට** තියන්න

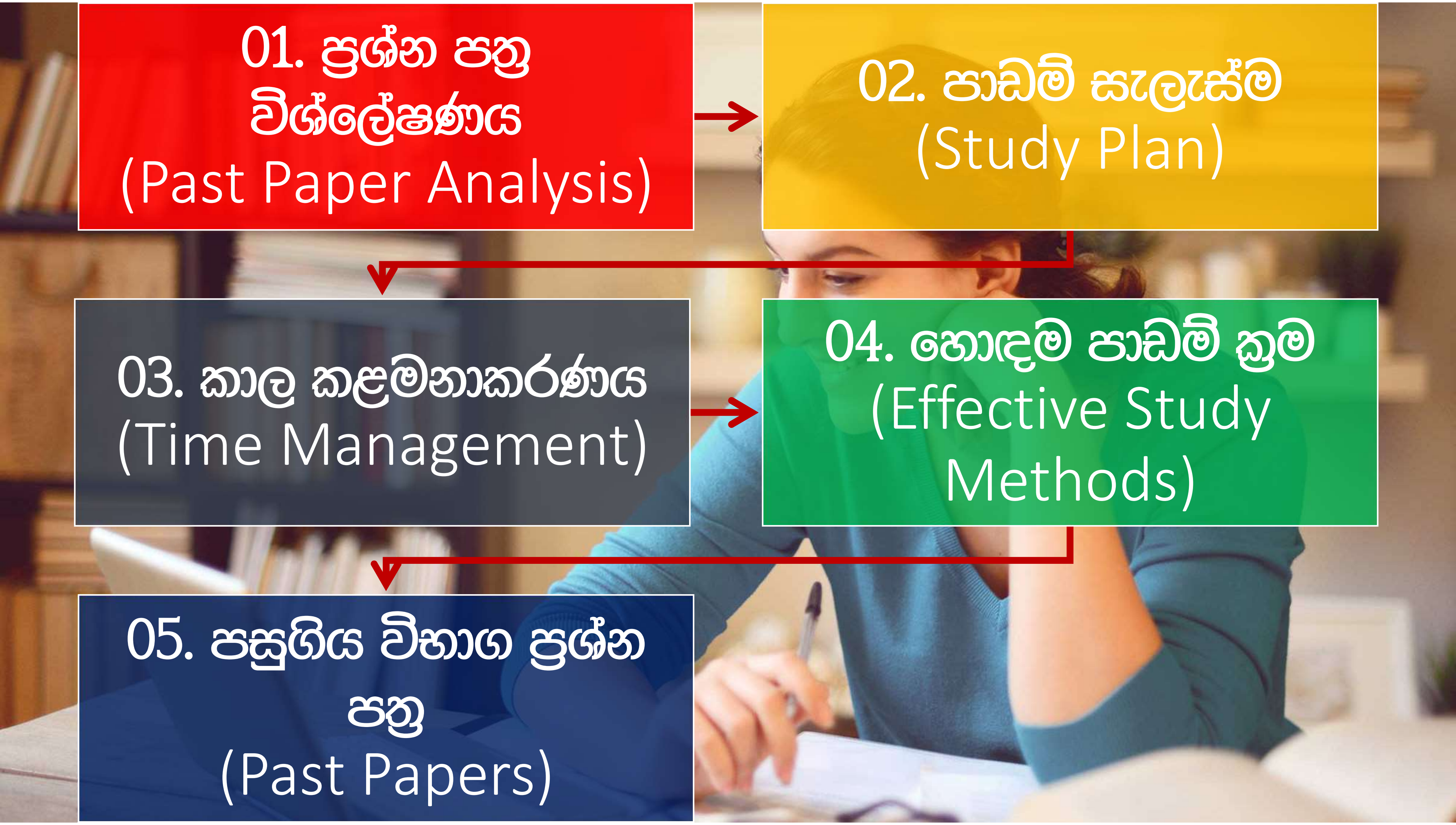
ඒක කොළේක ලියලා පාඩම් කරන තැන පේන්න තියන්න

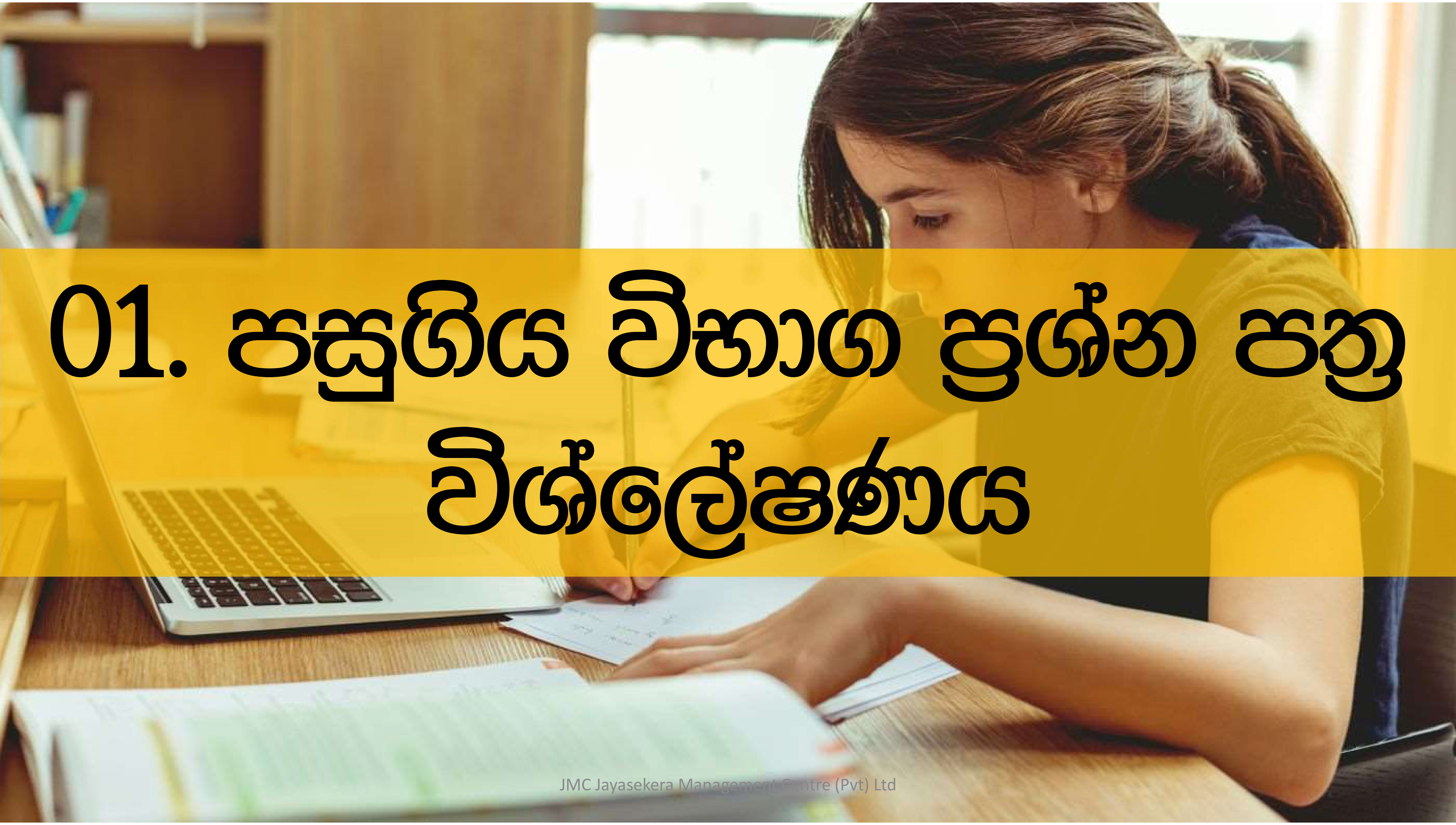
C Jayasekera Management Centre (Pvt) Ltd

දිගුකාලීන ඉලක්ක

- ඔයා ගන්න ඉන්න අනාගත අධ්‍යාපන සුදුසුකම්
- ඔයාගේ අනාගත රැකියාව හෝ ව්‍යාපාරය
- ඔයාගේ අනාගතේ ගන්න ඉන්න වත්කම් (නිවසක්, වාහන වගේ)

නිදාගෙන ඇහැරෙද්දි පේන බිත්තියේ පේන්න ගහල තියන්න


01. ප්‍රශ්න පත්‍ර විශ්ලේෂණය
(Past Paper Analysis)
02. පාඩම් සැලැස්ම
(Study Plan)
03. කාල කළමනාකරණය
(Time Management)
04. හොඳම පාඩම් ක්‍රම
(Effective Study Methods)
05. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර
(Past Papers)



01. පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර විශ්ලේෂණය

JMC Jayasekera Management Centre (Pvt) Ltd

පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර 06ක් අරගෙන පහල තියන වගුව වගේ එකක් හදාගන්න

ගණිතය	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
ප්‍රශ්න 01	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	
ප්‍රශ්න 02	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	
ප්‍රශ්න 03	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	පාඩම ළකුණු	

පසුගිය අවුරුදු 06 ප්‍රශ්න ආපු රටාව විශ්ලේෂණය කරන්න

අනිවාර්යෙන් එන පාඩම්, අවුරුද්දක් ඇර අවුරුද්දක් අහන පාඩම් ඔයාට හොයාගන්න පුළුවන්

ඔයාගේ අවුරුද්දේ ප්‍රශ්න අනුමාන කරන්න

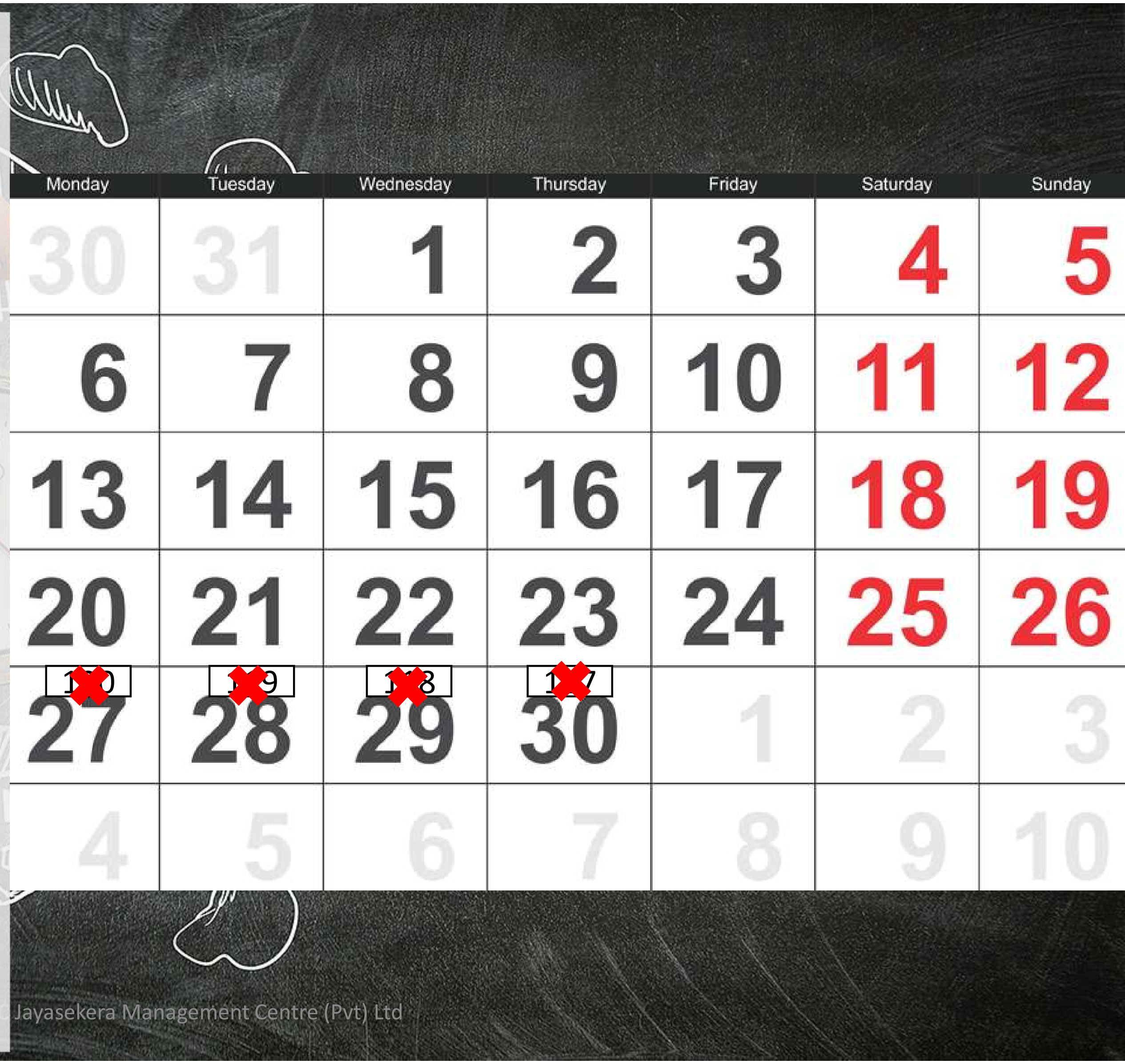
හැම පාඩමම බලන්න, අනුමාන පාඩම් වැඩිපුර බලන්න

අනිවාර්යයෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර 6ම කරලා යන්න

02. පාඩම් සැලැස්ම

skills
Knowledge
personal
qualities
motivation
STAR principle
situation
result
task
action
direct search
Personnel search
media
agency
head hunter
PRICE
supervizor

- විභාගයට තිබෙන ඉතිරි දින ගණන හැමදාම බලන්න
- කැලැන්ඩරේ ඒ ගණන ලියාගෙන දවසින් දවස ඒ ගණන කපාගෙන යන්න



JMC Jayasekera Management Centre (Pvt) Ltd

ඔයා දවසට පැය කීයක් පාඩම් කරනවාද?

විස්තරය	දවසකට පැය
පාඩම් කරන වෙලාව	02
	03
	04
	05
	06

විස්තරය	කාලය
Online පාසල/පන්ති	8
නින්ද	8
කෑම/TV	2
ගමනට	2
ජංගම දුරකථනය	2
එකතුව	22
පාඩම්	2

විස්තරය	කාලය
දිනකට පාඩම් කරන පැය	2
ඉතිරි දින	120
මුලු පැය	240
විෂයයන්	4
එක් විෂයකට පැය	60
පාඩම් ගණන	15
පාඩමකට පැය	4

විස්තරය	කාලය
Online පාසල/පන්ති	8
නින්ද	6
කෑම/TV	2
ගමනට	2
ජංගම දුරකථනය	0
එකතුව	18
පාඩම්	6

විස්තරය	කාලය
දිනකට පාඩම් කරන පැය	6
ඉතිරි දින	120
මුලු පැය	720
විෂයයන්	4
එක් විෂයකට පැය	180
පාඩම් ගණන	15
පාඩමකට පැය	12

පැය ගණන් එක දිගට පාඩම් කරන එක සාර්ථක ද?

Pomodoro Technique

1. විනාඩි 25ක් එක දිගට පාඩම් කරන්න
2. ඊට පස්සේ විනාඩි 5ක පොඩි break එකක් ගන්න
3. ඔය විදිහට 04 පාරක් කරලා විනාඩි 15ක break එකක් ගන්න

පොඩි break එකේ කළ යුතු දේවල්

- විවේකය විනාඩි 5කට සීමා කරන්න
- වතුර බොන්න
- Snack එකක් ගන්න
- පොඩ්ඩක් එළියට ගිහින් හොඳ හුස්මක් අරන් ඇලි මැලි ගතිය යවන්න
- ගෙදර අයත් එක්ක පොඩ්ඩක් කතා කරන්න
- හොඳ (හිත නිවෙන) සිංදුවක් අහන්න
- පාඩම් කරන ඉරියව්ව සහ තැන වෙනස් කරන්න

පොඩි Break එකේ නොකළ යුතු දේවල්

- විනාඩි 5කට වැඩියෙන් ගැනීම
- නිදා ගැනීම
- ජංගම දුරකථනය භාවිතය (සමාජ මාධ්‍ය සහ Mobile games)
- රූපවාහිනිය නැරඹීම
- බර ආහාර ගැනීම

පාඩම් සැලැස්ම හදමු

දිනය	කාලය	විෂය	පාඩම	සටහන්	තහවුරුව
2021/05/13	6 pm සිට 1 am දක්වා	ගණිතය	කුලක	කෙටි සටහන්	✓
2021/05/14	6 pm සිට 1 am දක්වා	ව්‍යාපාර අධ්‍යයනය	බැංකු	පාඩම් කිරීම	✓
2021/05/15	6 pm සිට 1 am දක්වා	ඉතිහාසය	කාර්මික විප්ලවය	අභ්‍යාස පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර	✗ 2021/05/26

03. කාල කළමනාකරණය

පාඩම් කරන වේලාව
රාත්‍රිය
පාන්දර
උදේ
හවස
පාඩම් කරන වේලාව ඔයාට ගැලපෙන වෙලාව වෙන්න ඕනි

Bio Clock Technique

හැමදාම එකම වේලාවකට නිදා ගන්න, පාඩම් කරන්න, කන්න පුරුදු වෙන්න

දිනකට පැය 6ක්වත් නිදා ගන්න

නින්දට බාධා වෙන් නැති විදියට

- කරුවල
- වාතාශ්‍රය තියෙන විදියට
- ශබ්ද නැති

5.00	අවදි වීම
5.00 - 5.30	ව්‍යායාම
5.30 - 6.00	පිරිසිදු වීම සහ ලැහැස්ති වීම
6.00 - 6.30	උදෑසන ආහාරය
6.30 - 2.30	පාසල් අධ්‍යාපනය සහ දිවා ආහාරය
2.30 - 5.30	පන්ති යෑම සහ නැවත පැමිණීම
5.30 - 6.00	පිරිසිදු වීම
6.00 - 8.30	පාඩම් කිරීම
8.30 - 9.00	රාත්‍රී ආහාරය
9.00 - 11.00	පාඩම් කිරීම
11.00 - 5.00	නිදා ගැනීම

03 Times Technique

Bio Clock Technique එකත් එක දිගට වරද්දන්නේ නැතුව සති 03ක් (දවස් 21) කරන්න.
ජීවිත කාලෙටම පුරුදු වෙයි.

Sandeepa - JMC

සංදීප ජයසේකර

0714 884 587

JMC Jayasekera Management Centre - Official

www.facebook.com/sandeepa.jayasekera