

ဆရာအတွက် အမှာစာ




ဤအမှာစာတွင် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက် (Introduction)၊ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans) နှင့် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words) ဟူ၍ အဓိကအပိုင်း ၃ ပိုင်း ပါရှိသည်။

၁။ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်

ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်တွင် ဆရာများသိရှိထားသင့်သော အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

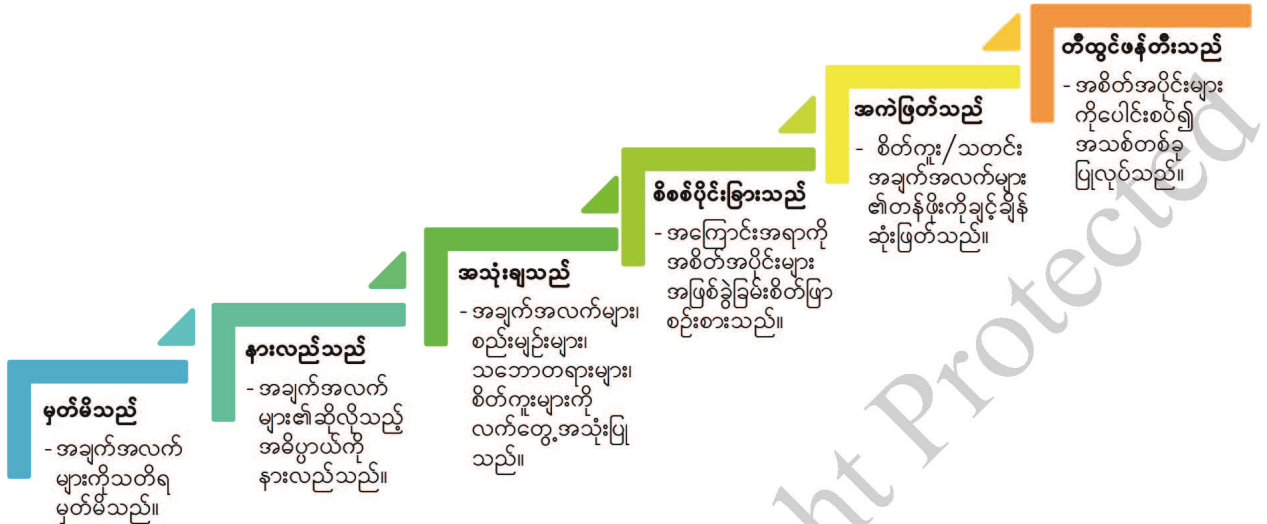
- (က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ
- (ဂ) ဘလွန်းမီ၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)
- (ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင် မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ
- (င) ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ (21st Century Skills) နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)
- (စ) စာသင်ခန်းစာအဆင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ဆ) အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့်စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) နှင့် စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)

- (က) **ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း** - ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားသည့် အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကအချက်များကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည် -
- သင်ခန်းစာများသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး ကျောင်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆီလျော်၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။
 - ကျောင်းသားများသည် တက်ကြွစွာသင်ယူကြပြီး အတန်းဖော်များနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။
 - ဆရာများသည် ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရသည့်အခြေအနေများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ ဖန်တီးပေးသည်။
 - ကျောင်းသားများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (problem solving) နှင့် အဆင့်မြင့်ဆန်းစစ်တွေးခေါ်ခြင်း (higher level critical thinking) ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
 - ဆရာက ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြသည်၊ မေးခွန်းများမေးသည်၊ နားထောင်သည်။ ကျောင်းသားများက ဆွေးနွေးကြသည်၊ မေးခွန်းများမေးကြသည်၊ နားထောင်ကြသည်။

- (ခ) **ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ** - ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှု တွင်ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများအတူတကွ အောက်ပါ တို့ကိုဆောင်ရွက်ကြသည်။
- ✓ ကျောင်းသားများအတွက် ဆရာက သင်ယူမှုကို ရှင်းလင်း အောင်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။  **သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာနှင့် အသိပညာ**
 - ✓ ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားသင်ယူမှု ဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်းမျိုးစုံ အသုံးပြုကြသည်။  **သင်ကြားနည်းပညာ**
 - ✓ ပုံမှန်အားဖြင့် ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် တိကျရှင်းလင်းသောအကြံပြုချက်(feedback)များကို အပြန်အလှန် ပေးကြသည်။  **စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)- သင်ယူမှုအချိန်ကာလတစ်ခုအဆုံး၌ ကျောင်းသားများအား မည်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ စိတ်နေသဘောထား၊ တန်ဖိုးထားမှုများကိုသိရှိသွားစေရန်၊ နားလည်သွားစေရန်၊ ပြုလုပ်နိုင်စေရန်မျှော်မှန်းထားသည်ကို ရှင်းလင်းစွာအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသော ဖော်ပြချက်များပါရှိသည် (သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson plans) ကိုကြည့်ပါ)။

(ဂ) ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)- အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့်ကျောင်းသား များတွင် အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်များ (higher order thinking skills) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (lesson plans) နှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ (activities) တွင် ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့် များထည့်သွင်းထားသည်။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် ယင်းအဆင့်များကိုဖော်ပြသည့် အဓိကစကားလုံးများ (မှတ်မိ သည်၊ နားလည်သည်၊ အသုံးပြုသည်၊ စိစစ်ပိုင်းခြားသည်၊ အကဲဖြတ်သည်၊ တီထွင်ဖန်တီးသည် အစရှိသည်) ကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။



ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များပြပုံ

(ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင် မေးမြန်းနိုင်သော မေးခွန်းများ- ဆရာသည် သင်ခန်းစာ၏အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးအဆင့်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

သင်ခန်းစာအစတွင်-

- ✓ ယခုသင်မည့် သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသွားလျှင် ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသိပညာ များကို သင်ယူရရှိသွားမည်နည်း။
- ✓ စီစဉ်ထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများကို မည်သို့စုစည်းမည်နည်း။
- ✓ ဆရာသည် မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်သတင်း အချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။
- ✓ ဆရာသည် မည်သည့်ကိရိယာ/သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများသည် မည်သည့် ကိရိယာ/သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများလိုအပ်သနည်း။
- ✓ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို မည်သို့ရရှိစုစည်းပြီး အသုံးပြုမည်နည်း။
- ✓ မည်သည့် ရလဒ်ရလိမ့်မည်ဟု သင်ထင်သနည်း။

သင်ခန်းစာအလယ်တွင်-

- ✓ သင်ခန်းစာ/သင်ယူမှုလုပ်ငန်းသည် မျှော်မှန်းထားသကဲ့သို့ဖြစ်နေမှု ရှိ၊ မရှိ။
- ✓ ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာကို နားလည်စေရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ဆရာအနေဖြင့် လိုအပ်သော အခြားသတင်းအချက်အလက်များ ရှိ၊ မရှိ။

သင်ခန်းစာအဆုံးတွင်-

- ✓ မျှော်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ဆရာ၏ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း ပြီးမြောက်ခဲ့ခြင်း ရှိ၊ မရှိ။
- ✓ သင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများကို စဉ်းစားတွေးခေါ်စေသည့် အခြားမေးခွန်းများထွက်ပေါ်စေခဲ့ခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

- ✓ အခြားသင်နည်းတစ်မျိုးနှင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့သင့်ခြင်း ရှိ မရှိ။
- ✓ ဆရာ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားများသည် ဤသင်ခန်းစာမှ မည်သည်တို့ကို သင်ယူနိုင်ခဲ့ကြသနည်း။
- ✓ ဆရာ၏သင်ကြားမှုသည် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးရန် အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- ✓ ဤသင်ခန်းစာကိုလည်းကောင်း၊ နောင်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာကိုလည်းကောင်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် မည်သည်တို့ကို ထည့်သွင်းသင်ကြားရန် လိုအပ်မည်နည်း။

(c) ၂၁ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ (21st Century Skills)နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)-

လူငယ်များသည် ရှုပ်ထွေးသောကမ္ဘာလောကကြီးတွင် လျှောက်လှမ်းရမည့်ဘဝခရီးနှင့် အလုပ်ခွင်အတွက် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများလိုအပ်ပါသည်။ ယ-၅လုံး (5-C's) သို့မဟုတ် သင်ယူမှု အတွက်အရေးကြီးသောကျွမ်းကျင်မှုများမှာ-

- ✓ **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration)/ အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Group work)-** ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်၊ အတွေးအခေါ်များမျှဝေခြင်းနှင့် အဖြေများ အတူရှာဖွေတတ်ရန်အားပေးသည်။
- ✓ **ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication)-** နှုတ်အားဖြင့်၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာအားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း- စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- ✓ **လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving)-** ကျောင်းသားများအား ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် အမှားပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးသည်။
- ✓ **တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)-** အတွေးအခေါ်အယူအဆသစ်များရှာဖွေခြင်းနှင့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန် 'ဘောင်ခတ်ထားသည့်အခြေအနေ'မှ ပြင်ပသို့ထွက်၍ တွေးခေါ် စေခြင်း ဖြစ်သည်။
- ✓ **နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship)-** ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းစိတ်ဓာတ်ရှိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

(စ) စာသင်ခန်းအဆင့်တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကိုဖြည့်တင်ပြခြင်း- သင်ယူမှုအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုအားလုံး၏ ၉၀%ကို သင်ကြားနေစဉ်အတွင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားနှင့် ဆရာတို့အား အကြံပြုချက်များ(Feedback)ချက်ချင်းပေးရန်အတွက် စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ ဤစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ရှေ့ဆက်အောင်မြင်စွာသင်ယူလိုပါက နောင်တွင် မည်သို့သင်ယူရန် လိုအပ်သည်ကိုခွဲခြားသိရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။ ဆရာများသည် ထိရောက်သောသင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများနှင့် ထိရောက်မှုနည်းသော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(ခ) စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် အောက်ပါနည်းလမ်းများပါဝင်သည်-

- ✓ **ကျောင်းသားဗဟိုပြုမှု-** ဆရာနှင့်ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားရေးထက်သင်ယူမှုကို လေ့လာကြည့်ရှုရေးနှင့် သင်ယူမှုပိုမိုကောင်းမွန်ရေးကို ပိုမိုအလေးထားကြသည်။ ကျောင်းသားများသည် (ဆရာက မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်ရန်ပြော၍မဟုတ်ဘဲ) မည်သည်ကိုသင်ယူရန် နားလည်ကြသည်။
- ✓ **ဆရာ၏ဆုံးဖြတ်စီစဉ်မှု-** ဆရာအသီးသီးသည် မည်သည်ကို၊ မည်သို့စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည်နှင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသည့်အချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။

✓ **ကျောင်းသားများ၏ တက်ကြွသောပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု**– ကျောင်းသားများသည် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်သောကြောင့် မိမိတို့မည်သည့်အရာကိုသင်ယူသင့်သည်ကို ပိုမို နားလည်ကြသည်။ ထို့အပြင် မိမိကိုယ်မိမိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Self-Assessment)တွင်လည်း ပိုမို ကျွမ်းကျင်လာသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာက ၎င်းတို့ကို သင်ယူသူအဖြစ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း သတိပြုမိသောအခါ သင်ယူလိုစိတ် မြင့်မားလာသည်။

✓ **သင်ကြားသင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း(Formative Assessment)**– သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသား၏သင်ယူမှုတိုးတက်မှု အခြေအနေအကြောင်းကို ဆရာ သိရှိစေရန် အထောက်အထားပေးသည်။ သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသာ ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆရာက ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားကို အကောင်းဆုံး မည်သို့မှတ်သားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ရရှိသည့်အထောက် အထားအပေါ်မူတည်၍ ဆရာသည် ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် မိမိ၏သင်ကြားမှုကို ကိုက်ညီနိုင်သည်။ ဆရာများ၏ သင်ကြား-သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုစွမ်းရည် နှင့်နည်းလမ်းများ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (soft skills: C-၅လုံး) ဖွံ့ဖြိုးရေးကို စတင်ဆောင်ရွက်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဆရာတိုင်းတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများရှိလျှင် သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုကို မြှင့်တင်အားပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၂) **စာသင်ခန်းအဆင့်သင်ကြားစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက်နည်းဗျူဟာများ**

✓ **လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း (Observation)**– လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ၊ တွေ့ရှိချက်များတင်ပြခြင်းများအတွက် အုပ်စုလိုက်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်နေကြစဉ် ၎င်းတို့၏အပြုအမူများအပါအဝင် ကျောင်းသားများအား တိုက်ရိုက် လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်များကိုမှတ်တမ်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills: C-၅လုံး)ကိုလည်း လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

✓ **မေးခွန်းများမေးခြင်း (Questioning)**– ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သိနားလည်မှု (ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း)ကို ဆုံးဖြတ်ရန် မေးခွန်းများမေး၍ ရရှိသောရလဒ်အရ ၎င်း၏ သင်ကြားမှုကို ချိန်ဆသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်သင်ခန်းစာများ သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ နောက်ဆုံး အဆင့်ဖြစ်သော ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင်သာမက စာသင်ကြားစဉ် အချိန် မရွေးဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

✓ **ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုဂျာနယ် (Student Learning Journal)**– ဆရာသည် စဉ်းစားဖြေဆိုရသည့် မေးခွန်းများ (Open-Ended Questions) (ဥပမာ- မည်သည်ကိုသင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်၊ မည်သည်ကို သင်ယူရန်လိုအပ်သေးသည်)ကိုပေး၍ ကျောင်းသားများအား လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် အဖြေများ ရေးသားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သင်ယူမှုဂျာနယ်ရေးခြင်းကို သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသောအခါ ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်းအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် နောက်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပတ်သက် ပြီး ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့သိရှိပြီးသောအကြောင်းအရာများကိုရေးသားစေပြီး သင်ခန်းစာ၏ အစတွင် ကျောင်းသားများ၏ယခင်ရှိပြီးသားဗဟုသုတကိုဆုံးဖြတ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဂျာနယ်များကို နမူနာ (ဥပမာ- ၁၀အုပ်) ကောက်ယူကြည့်၍ တစ်တန်းလုံး၏ တတ်မြောက်မှုအခြေအနေ သို့မဟုတ် ယခင်ရှိပြီးသားဗဟုသုတကို ခြုံငုံအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက် အပေါ်မူတည်၍ သင်ကြားမှုထိန်းညှိခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

(ဆ) အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကိုမြှင့်တင်ပြခြင်း (ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှု)- အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ (၂၀၁၄) ၌ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မတူကွဲပြားခြားနားခြင်း (diversity)ကို နားလည်လက်ခံသော၊ တန်းတူညီမျှမှု (equality)ကို အလေးထားသော၊ ဒီမိုကရေစီအလေ့အကျင့်နှင့် လူ့အခွင့်အရေး (human rights) ဆိုင်ရာစံနှုန်းများကို တန်ဖိုးထားသော နိုင်ငံသားကောင်းများမွေးထုတ်ပေးနိုင်ပြီး တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စု အသီးသီး၏ ကြွယ်ဝသော စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အနုပညာ၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် သမိုင်းအမွေအနှစ်တို့ကို မြှင့်တင်နိုင်စွမ်းရှိသည့်အပြင် နိုင်ငံတကာပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

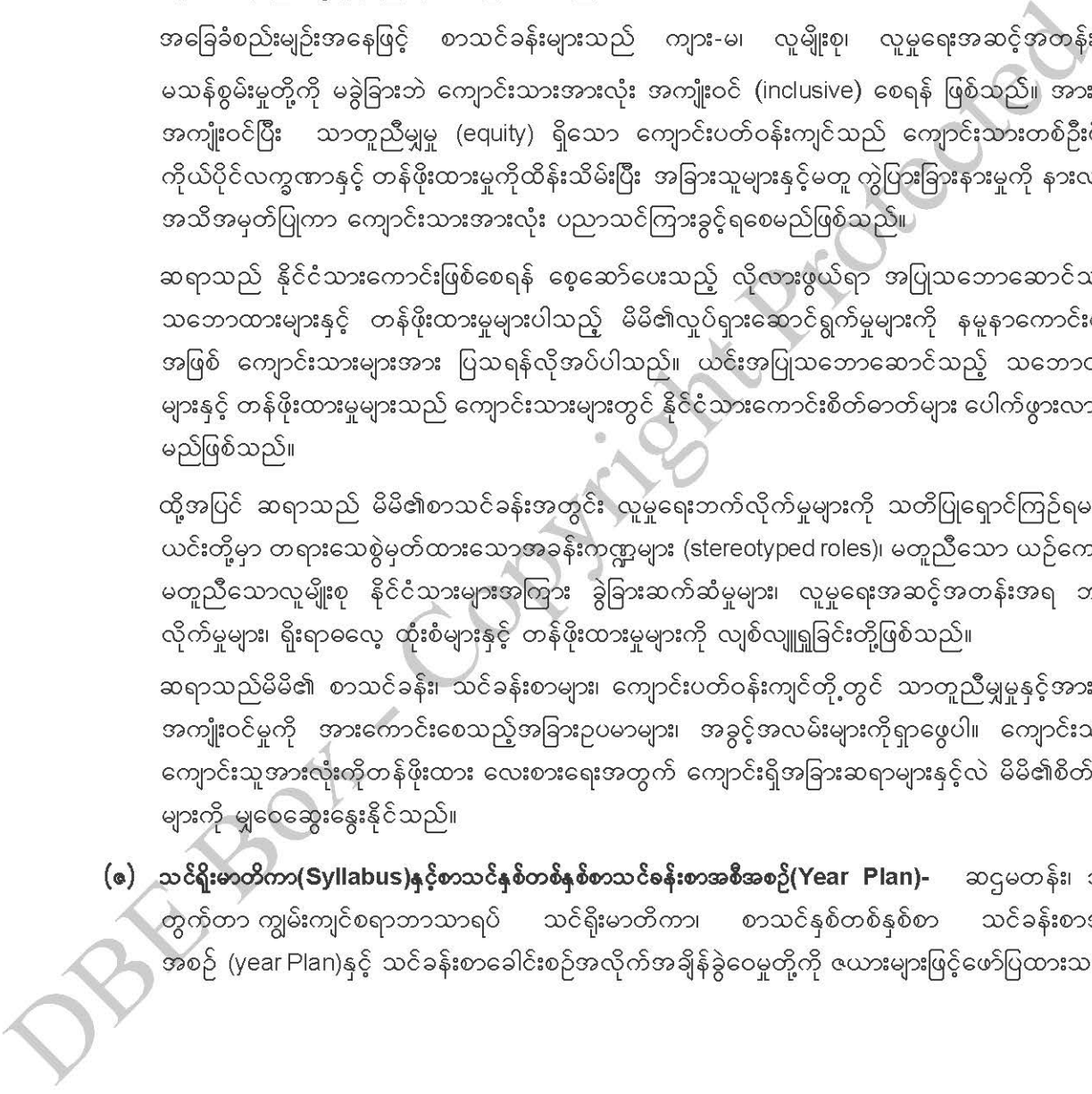
အခြေခံစည်းမျဉ်းအနေဖြင့် စာသင်ခန်းများသည် ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှုတို့ကို မခွဲခြားဘဲ ကျောင်းသားအားလုံး အကျုံးဝင် (inclusive) စေရန် ဖြစ်သည်။ အားလုံးအကျုံးဝင်ပြီး သာတူညီမျှမှု (equity) ရှိသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျောင်းသားတစ်ဦးစီ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် တန်ဖိုးထားမှုကိုထိန်းသိမ်းပြီး အခြားသူများနှင့်မတူ ကွဲပြားခြားနားမှုကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုကာ ကျောင်းသားအားလုံး ပညာသင်ကြားခွင့်ရစေမည်ဖြစ်သည်။

ဆရာသည် နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် စေ့ဆော်ပေးသည့် လိုလားဖွယ်ရာ အပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများပါသည့် မိမိ၏လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို နမူနာကောင်းများအဖြစ် ကျောင်းသားများအား ပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းအပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများသည် ကျောင်းသားများတွင် နိုင်ငံသားကောင်းစိတ်ဓာတ်များ ပေါက်ဖွားလာစေမည်ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ဆရာသည် မိမိ၏စာသင်ခန်းအတွင်း လူမှုရေးဘက်လိုက်မှုများကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ယင်းတို့မှာ တရားမဝေခွဲမှတ်ထားသောအခန်းကဏ္ဍများ (stereotyped roles)၊ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှု မတူညီသောလူမျိုးစု နိုင်ငံသားများအကြား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းအရ ဘက်လိုက်မှုများ၊ ရိုးရာဓလေ့ ထုံးစံများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို လျစ်လျူရှုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဆရာသည်မိမိ၏ စာသင်ခန်း၊ သင်ခန်းစာများ၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် သာတူညီမျှမှုနှင့်အားလုံးအကျုံးဝင်မှုကို အားကောင်းစေသည့်အခြားဥပမာများ၊ အခွင့်အလမ်းများကိုရှာဖွေပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးကိုတန်ဖိုးထား လေးစားရေးအတွက် ကျောင်းရှိအခြားဆရာများနှင့်လဲ မိမိ၏စိတ်ကူးများကို မျှဝေဆွေးနွေးနိုင်သည်။

(ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ(Syllabus)နှင့်စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ်(Year Plan)- ဆဌမတန်း၊ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ၊ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (year Plan)နှင့် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်အလိုက်အချိန်ခွဲဝေမှုတို့ကို ဇယားများဖြင့်ဖော်ပြထားသည်။



(က) ဆဋ္ဌမတန်း (Grade 6) ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ(Syllabus)

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင် စရာ	<ul style="list-style-type: none"> ယခုစာသင်နှစ်အတွက်ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ချ၍ ထိုရည်မှန်းချက်ရောက်နိုင်ရန်အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်များကိုသတ်မှတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ယခုစာသင်နှစ်အတွက်ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ချ၍ ထိုရည်မှန်းချက်ရောက်နိုင်ရန်အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်များကိုသတ်မှတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ လုပ်ငန်းပေးခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> စာသင်ခန်းတွင်းရှိမတူညီသော အကြံဉာဏ်စိတ်ကူးရှိသူများအားလုံးလွတ်လပ်စွာပြောဆိုနိုင်မည့် အခြေခံစည်းကမ်းများကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> စာသင်ခန်းတွင်းရှိမတူညီသော အကြံဉာဏ်စိတ်ကူးရှိသူများအားလုံးလွတ်လပ်စွာပြောဆိုနိုင်မည့်အခြေခံစည်းကမ်းများကိုဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့တန်ဖိုးထားသောအရာများကိုဖော်ထုတ်၍ မိမိတို့၏အပြုအမူများသည် ထိုတန်ဖိုးထားမှုကိုဖော်ပြနေကြောင်းရှင်းပြတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့၏တန်ဖိုးထားသောအရာများကို ဖော်ထုတ်၍ မိမိတို့၏အပြုအမူများသည် ထိုတန်ဖိုးထားမှုကို ဖော်ပြနေကြောင်းရှင်းပြတတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ မေးခွန်းများဖြင့်ဆွေးနွေးခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မေးခွန်းမေးခြင်းအုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> တာဝန်၏အဓိပ္ပာယ်နှင့်တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တတ်သောအပြုအမူများကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> တာဝန်၏အဓိပ္ပာယ်နှင့်တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တတ်သောအပြုအမူများကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> လုပ်ငန်းပေးခြင်း။

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင် စရာ	<ul style="list-style-type: none"> ✘ မိမိနေထိုင်သောရပ်ရွာအတွင်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်ဟုယူဆရသော စိုးရိမ်စရာများနှင့်ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်မှုကိုအထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်မည့်ကူညီထောက်ပံ့မှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ မိမိနေထိုင်သောရပ်ရွာအတွင်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်ဟုယူဆရသောစိုးရိမ်စရာများနှင့်ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်မည့် ကူညီထောက်ပံ့မှုများကိုဖော် ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> ✘ မိမိနှင့်အခြားသူများရှိ အရည်အချင်းနှင့် အားသာချက်များကို ဆန်းစစ်၍ ထိုအားသာချက်များအား စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ မိမိနှင့်အခြားသူများရှိ အရည်အချင်းနှင့်အားသာချက်များကို ဆန်းစစ်၍ ထိုအားသာချက်များအား စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် မည်ကဲ့သို့အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ လုပ်ငန်းပေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> ✘ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် စိတ်ကျန်းမာသော အပြုအမူနှင့်စိတ်မကျန်းမာသော အပြုအမူများကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအရ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်စိတ်ကျန်းမာသောအပြုအမူနှင့်စိတ်မကျန်းမာသောအပြုအမူများကိုခွဲခြားဖော် ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲ၍လုပ်ငန်းပေးဆောင်ရွက်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> ✘ အကောင်းမြင်စဉ်းစားတွေးတောပုံနှင့်အဆိုးမြင်စဉ်းစားတွေးတောပုံနည်းလမ်းများအားသိရှိပြီး၎င်းတို့၏အကျိုးကျေးဇူးများကိုဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ အကောင်းမြင်စဉ်းစားတွေးတောပုံနှင့်အဆိုးမြင်စဉ်းစားတွေးတောပုံနည်းလမ်းများအားသိရှိပြီး၎င်းတို့၏အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ တစ်ဦးချင်းအတွေ့အကြုံကို ပြောပြစေခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	<ul style="list-style-type: none"> အစာအုပ်စု(၃)စုလုံးမှ အစားအစာ အမျိုးမျိုးပါဝင်အောင်စားသုံးရန် အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ထုတ် တတ်ရန်။ အသက်အရွယ်၊ ကိုယ် အလေးချိန်၊ အရပ်အမြင့်ပေါ် မူတည်၍ မျှတစွာ စားသောက်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အစာအုပ်စု(၃)စုလုံးမှ အစားအစာအမျိုးမျိုးပါဝင် အောင်စားသုံးရန်အရေးကြီး ကြောင်းဖော်ထုတ်တတ်မည်။ အသက်အရွယ်၊ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်အမြင့်ပေါ်မူတည်၍ မျှတစွာစားသောက်ရန် လိုအပ်ကြောင်းဖော်ထုတ်တတ် မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> လုပ်ငန်းပေးခြင်း မေးခွန်းမေးခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> အာဟာရဓာတ်အရေးကြီးပုံ၊ အာဟာရဓာတ်များရရှိနိုင်သော အစားအစာများနှင့်အာဟာရ ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း၏အကျိုးဆက် များကိုဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အာဟာရဓာတ်အရေးကြီးပုံ၊ အာဟာရဓာတ်များရရှိနိုင် သောအစားအစာများနှင့် အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ ခြင်း၏အကျိုးဆက်များ ကိုဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အုပ်စုလုပ်ငန်း များဆောင်ရွက် စဉ် ဆောင်ရွက် နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> ကျန်းမာပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့်အစားအစာများကို ခွဲခြားတတ်ရန်။ (ဥပမာသဘာဝ အလျောက်ရရှိသောအစားအစာနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများဖြင့် စိုက်ပျိုး ထားသောအစားအစာများ) 	<ul style="list-style-type: none"> ကျန်းမာပြီး အာဟာရ ပြည့်ဝသောအစားအစာများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သည့် အစားအစာများကိုခွဲခြားတတ် မည် (ဥပမာသဘာဝအလျောက် ရရှိသောအစားအစာနှင့်ဓာတ်မြေ ဩဇာများဖြင့်စိုက်ပျိုးထားသော အစားအစာများ)ဖြည့်ဝသော အစားအစာများ၊ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့်အစားအစာများ ကို ခွဲခြားတတ်မည်(ဥပမာ သဘာဝအလျောက်ရရှိသော အစားအစာနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာ များဖြင့်စိုက်ပျိုးထားသော အစား အစာများ) 	<ul style="list-style-type: none"> အုပ်စုလုပ်ငန်း များဆောင်ရွက် စဉ် ဆောင်ရွက် နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါမကူးစက်အောင် မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည့်ထိရောက်သောနည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါမကူးစက်အောင် မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည့် ထိရောက်သောနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> ✘ HIV ပိုးနှင့် AIDS ရောဂါတို့ကို ခွဲခြားတတ်ရန် နှင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ HIV ပိုးဝင်ရောက်ပြီးနောက်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ HIV ပိုးကိုတုန့်ပြန်သော ပဋိပစ္စည်းမတွေ့မီ ကြားကာလကိုဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ HIVပိုးနှင့်AIDSရောဂါတို့ကို ခွဲခြားတတ်ရန် နှင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ HIV ပိုးဝင်ရောက်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်မှ HIV ပိုးကိုတုန့်ပြန်သော ပဋိပစ္စည်းမတွေ့မီကြားကာလကိုဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> ✘ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများကိုပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့် ရောဂါများကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ(၄)မျိုးဖြင့် ချိန်ထိုးဆန်းစစ်၍ HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိ မရှိ ဆုံးဖြတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့် ရောဂါများကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် ချိန်ထိုးဆန်းစစ်၍ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေရှိ မရှိ ဆုံးဖြတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ လုပ်ငန်းပေးခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> ✘ အသည်းရောင်အသားဝါA,B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့ ကူးစက်ပုံမတူညီကြောင်းခွဲခြားတတ်ရန်နှင့် ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင်အသည်းရောင်အသားဝါ A,B,C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ်ကြီးမားပုံကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ အသည်းရောင်အသားဝါ A, B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့ ကူးစက်ပုံမတူညီကြောင်းခွဲခြားတတ်ရန်နှင့် ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ A,B,C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ် ကြီးမားပုံကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ဆယ်ကျော် သက်ရွယ် သတိထား ဖွယ်	<ul style="list-style-type: none"> ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> အသက်အရွယ်အရပြောင်းလဲလာနိုင်သော ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးကို သတိပြုမိရန်နှင့်ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန်၊ စောင့်ထိန်းအပ်သည့်စည်းမျဉ်းအချို့ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အသက်အရွယ်အရ ပြောင်းလဲလာနိုင်သော ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးကို သတိပြုမိရန်နှင့်ဆက်ဆံရေး တည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန်၊ စောင့်ထိန်းအပ်သည့် စည်းမျဉ်းအချို့ကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့ဒေသတွင်သုံးစွဲနေကြသော မူးယစ်ဆေးနှင့်စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတတ်သော အရာများ၊ ၎င်းတို့ကို သုံးစွဲခြင်းအကြောင်းအရင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များနှင့် အစားထိုးဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့ဒေသတွင်သုံးစွဲနေကြသော မူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတတ်သော အရာများ၊ ၎င်းတို့ကိုသုံးစွဲခြင်း အကြောင်းအရင်းများဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များနှင့် အစားထိုးဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။
<ul style="list-style-type: none"> ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်း၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအပေါ်ထိခိုက်စေသည့် ရေရှည်အကျိုးဆက်များကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်၊ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်ကိုငြင်းဆိုနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်း၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအပေါ်ထိခိုက်စေသည့်ရေရှည်အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်၊ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်ကိုငြင်းဆိုနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> သိမှုအဆင့်များ သတ်မှတ်၍ မည်သည့်အဆင့်ရှိသည်ကို စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း 	

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
သဘာဝနှင့် လိုက်လျော ညီထွေ နေထိုင်ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိခိုက်စေမည့် ဓာတုပစ္စည်းများသည်ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက် တိုးပွားလာပုံကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိခိုက်စေ မည့်ဓာတုပစ္စည်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ဝင်ရောက် တိုးပွားလာပုံကို ဖော်ထုတ် တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> လုပ်ငန်းပေးခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် အတွက်မိမိကြိုတင်ပြင်ဆင်ထား သည်များကိုဆန်းစစ်တတ်ရန်နှင့် ဘေးကင်းသောနေရာသို့ပြောင်းရွှေ့ နိုင်မည့်အရေးပေါ်အခြေအနေကို ရေးဆွဲတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ် ရန်အတွက် မိမိကြိုတင်ပြင် ဆင်ထားသည်များကို ဆန်းစစ်တတ်ရန်နှင့် ဘေးကင်းသောနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နိုင်မည့် အရေး ပေါ်အခြေအနေကို ရေးဆွဲ တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အုပ်စုလုပ်ငန်း များဆောင်ရွက် စဉ် ဆောင်ရွက် နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း။
	<ul style="list-style-type: none"> ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ် လာသောအကျိုးဆက်များကိုဖော် ထုတ်တတ်ပြီး ထိုအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီအောင်နေထိုင်နိုင်မည့်နည်း လမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအကျိုး ဆက်များကိုဖော်ထုတ်တတ်ပြီး ထိုအခြေအနေနှင့်ကိုက်ညီ အောင်နေထိုင်နိုင်မည့်နည်းလမ်း များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မေးခွန်းမေးမြန်း ခြင်း။

(ခ) စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)နှင့် သင်ခန်းစာအလိုက်အချိန်ခွဲဝေမှု

သီတင်းပတ်	အချိန်	အခန်းခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်
၁	၂ ချိန်	အခန်း(၁) လူမှုဆက်ဆံရေး	ဒီနှစ်အတွက်ရည်မှန်းချက်
၂	၂ ချိန်	။	မတူညီကြပါ
၃	၂ ချိန်	။	ရောင်ပြန်ဟပ်နေတယ်
၄	၂ ချိန်	။	စဉ်းစားရွေးချယ်နည်းလမ်းသွယ်
၅	၂ ချိန်	။	တာဝန်ယူကြမယ်
၆	၂ ချိန်	။	ရပ်ရွာထဲမှာရှာဖွေပါ
၇	၂ ချိန်	အခန်း(၂) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ	အလှကိုယ်စီရှိကြသည်
၈	၂ ချိန်	။	လျော့ချင်ရင်လျော့ပါ

သီတင်းပတ်	အချိန်	အခန်းခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်
၉	၂ ချိန်	။	ဒီလိုတွေးပါ
၁၀	၂ ချိန်	အခန်း(၃) အစားအစာနှင့်အာဟာရ	လုံလောက်မှုတစားပါမှ
၁၁	၂ ချိန်	။	ဘာတွေစားဖို့လိုနေလဲ
၁၂	၂ ချိန်	အခန်း(၄) စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ	ရှာဖွေလေ့ရှိလေ
၁၃	၂ ချိန်	အခန်း(၅) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး	သန့်ရှင်းကြပါစို့
၁၄		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း- ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း	
၁၅		ပထမအစမ်းစာမေးပွဲ(First Exam)	
၁၆	၂ ချိန်	။	HIV ရဲ့ကြားကာလ
၁၇	၂ ချိန်	။	ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်နဲ့ HIV
၁၈	၂ ချိန်	။	အသည်းလေးရဲ့ ABC
၁၉	၂ ချိန်	အခန်း(၆) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော် သက်အရွယ်များပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ
၂၀	၂ ချိန်	။	ဒါသဘာဝပါ
၂၁	၂ ချိန်	။	ခင်လို့ရပါတယ်
၂၂	၂ ချိန်	အခန်း(၇) မူးယစ်အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်	ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ
၂၃	၂ ချိန်	။	ဝေးလေကောင်းလေ
၂၄	၂ ချိန်	အခန်း(၈) အဆိပ်သင့်မှုများသတိထား	မဝင်မိစေနဲ့
၂၅	၂ ချိန်	အခန်း(၉) ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး	မပေါ့ဆနဲ့
၂၆		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း- ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း	
၂၇		ဒုတိယအစမ်းစာမေးပွဲ(Second Exam)	
၂၈	၂ ချိန်	။	ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်းလာခြင်း
၂၉			
၃၀			
၃၁			
၃၂			
၃၃			
၃၄			
၃၅		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း- ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း	
၃၆		နှစ်ဆုံးစာမေးပွဲ(Year End Exam)	

၂။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ(Lesson Plans)

သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် သင်ယူမှုရလဒ်၊ သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် (သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း- **I-T-P-R**)၊ သင်ယူမှုနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို အားပြည့်ရန် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ အဓိကအချက်များနှင့် ဆရာအတွက်မှတ်စု ပါဝင်သည်။

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်တိုင်းတွင် သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဟူသော အဆင့် ၄ ဆင့် ပါရှိမည်။ (သင်ခန်းစာကို လိုက်၍ အနည်းငယ် ကွဲပြားနိုင်သည်။)

- **I** သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း (**I**ntr**o**duction)
- **T** သင်ကြားခြင်း (**T**each)/သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း/နမူနာပြုခြင်းတို့နှင့်ဆက်စပ်သည့်စကားလုံး
- **P** လေ့ကျင့်ခြင်း (**P**ractice)
- **R** ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (**R**eview) (နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများပါဝင်နိုင်သည်။)

I	သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း (I ntr o duction)	ယခင်သင်ယူပြီး အသိပညာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥပမာ- 'အဝင်-အထွက်' (ENTRY - EXIT)နည်းလမ်းကို သုံးခြင်း။ အဝင်(မသင်ကြားမီ) - ယခင်က သင်ယူခဲ့သော ရောဂါများအကြောင်း နှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အကြောင်းအရာ ၃ ခုကို သင် ပြန်လည် မှတ်မိသနည်း။ အထွက်(သင်ကြားပြီး) - သင်သည် ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် အကြောင်းအရာ အသစ် ၃ ခုကို သင်ယူခဲ့သနည်း။
T	သင်ကြားခြင်း (T each)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ဆရာဗဟိုပြုဖြစ်မည်။
P	လေ့ကျင့်ခြင်း (P ractice)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ကျောင်းသားဗဟိုပြုဖြစ်မည်။
R	ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (R eview)	ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများပါဝင်မည်။

သင်ကြားခြင်း-လေ့ကျင့်ခြင်း (T-P) အဆင့်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုတွင် ထပ်ခါထပ်ခါဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ-



၃။ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words)

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ် ချက်များနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအဓိကဝေါဟာရများ ပါဝင်သည်။

အခန်း(၁) လူမှုဆက်ဆံရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၁၂)ချိန်၊ တစ်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
ဒီနှစ်အတွက်ရည်မှန်းချက်	<ul style="list-style-type: none"> ကျောင်းသားများသည်စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်လက်တွေ့ကျသော ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ချမှတ်တတ်မည်။ ထိုရည်မှန်းချက်ရောက်ရန် မိမိအရည်အသွေးနှင့် ကိုက်ညီသည့်လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။
မတူညီကြပါ	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့၏အတန်းဖော်များအတွင်းကွဲပြားခြားနားမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ကွဲပြားမှုရှိသောအယူအဆများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခွင့်ရှိသည့်စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း။ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း။
ရောင်ပြန်ဟပ်နေတယ်	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့တန်ဖိုးထားသည့်အရာအချို့ကို အရေးပါမှုအလိုက် အဆင့်ခွဲခြားနိုင်ပြီး မိမိတို့၏အပြုအမူများသည် ထိုတန်ဖိုးထားမှုကိုမည်သို့ ဖော်ပြနေကြောင်းအကဲဖြတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။
စဉ်းစားရွေးချယ်နည်းလမ်းသွယ်	<ul style="list-style-type: none"> အခြေအနေတစ်ခုတွင်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကိုအသုံးပြုဖြေရှင်းတတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။
တာဝန်ယူကြမယ်	<ul style="list-style-type: none"> တာဝန်အမျိုးမျိုးကိုသိရှိနားလည်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် မိမိတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ မိမိရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများကို လေးစားတန်ဖိုးထားတတ်သကဲ့သို့ သူတစ်ပါး၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊ ထုံးတမ်းအစဉ်အလာတို့ကိုလည်း လေးစားတတ်ရမည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။
ရပ်ရွာထဲမှာရှာဖွေပါ	<ul style="list-style-type: none"> မိမိနေထိုင်သောရပ်ရွာအတွင်းအန္တရာယ်ရှိနိုင်သောနေရာများတူညီထောက်ပံ့မှုရရှိနိုင်သည့်နေရာများကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ စာရွက်၊ ခဲတံ၊ သယ်ယူကစားနိုင်သည့်ပစ္စည်း။

၁.၁ ဒီနစ်အတွက်ရည်မှန်းချက်

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ယခုစာသင်နှစ်အတွက် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ချ၍ ထိုရည်မှန်းချက်ရောက်နိုင်ရန် အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်များကို သတ်မှတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၁၀)မိနစ်

- ၁။ မိမိဖြစ်ချင်သောအရာကို အောင်မြင်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ဖူးခြင်းရှိ မရှိမေးပါ။ ရှိပါက ပြောလိုသောဆန္ဒရှိသူ ၃၊ ၄ ဦး ခန့်အား အတွေ့အကြုံကိုပြောပြပါစေ။
- ၂။ အခုအလယ်တန်းအဆင့်မှာ မင်းတို့ဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်လာဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့အရည်အချင်းတွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေရ လာအောင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ခန်းစာတွေကို ဆက်လက်ပြီးသင်ကြမယ်ဟု ပြောပါ။
- ၃။ အခုမင်းတို့ကျောင်းတက်နေကြတာဟာ ဘာဖြစ်ချင်ကြလို့လဲဟု မေးပါ။ (မှတ်ချက်။ ကလေးများ၏ အဖြေအားလုံးသည် ပညာလိုချင်၍ဟူသော အဖြေမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။)
- ၄။ ကလေး ၄ ဂဦး ဖြေဆိုစေပြီးနောက် အဲဒီလို မင်းတို့ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒကို ရည်မှန်းချက်လို့ခေါ်တယ်ဟု ပြောပြပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ရည်မှန်းချက်၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖတ်ပါစေ။ ဆက်လက်၍ ကျောင်းသားများ နားလည် အောင် အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။
- ၅။ ရည်မှန်းချက်တွေထဲမှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်ကူးတွေလဲ ပါဝင်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ရည်မှန်း ချက်မျိုးဖြစ်သင့်တယ်။ ရည်မှန်းချက်ချမယ်ဆိုရင်ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ အားသာချက်တွေနဲ့ တကယ်လက်တွေ့ လုပ်နိုင်မဲ့ရည်မှန်းချက်မျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေနဲ့လည်း ကိုက်ညီသင့်တယ်။ အသက်အရွယ်ပြောင်း လဲလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်ချမှတ်ခဲ့တဲ့ရည်မှန်းချက်ကိုပြန်သုံးသပ်ပြီး လိုအပ်ရင် ပြင်ဆင်ချမှတ်တတ်ဖို့လဲ အရေးကြီးတယ်ဟု ပြောပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

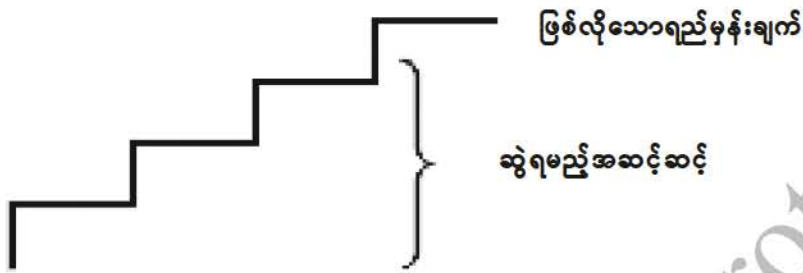
(၃၅)မိနစ်

- ၆။ အခု ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို နမူနာအဖြစ်ချကြည့်ကြရအောင်ဟု ပြောပါ။ ထို့နောက် မင်းတို့ရဲ့ မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှာ ကိုယ်ကြိုက်ရာရုပ်ပုံတစ်ပုံစီကို ၂ မိနစ်အတွင်း ဆွဲရမယ်။ လူပုံ၊ အရာဝတ္ထုပုံ၊ လှုပ်ရှားမှုပုံစတဲ့ ကြိုက်ရာပုံကို တစ်ကြောင်း မျဉ်းနဲ့ဆွဲနိုင်တယ်။ လှဖို့ မလိုဘူး။ အချိန် ၂ မိနစ်အတွင်းပြီးဖို့သာ လိုတယ်ဟု ပြောကြားပါ။ ဆရာက နမူနာတစ်ပုံဆွဲပြပါ။
- ၇။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် စတင်ဆွဲပါစေ။ အချိန်စေ့ပါက ပုံဆွဲခြင်းကိုရပ်ခိုင်းပါ။ အခု ဆွဲထားတဲ့ရုပ်ပုံဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုစဉ်းစားပြီးအဆင့်ဆင့်ဆွဲခဲ့တယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်ဘေးကသူငယ်ချင်းနဲ့ အပြန် အလှန်ပြောပါဟု ဆရာက ညွှန်ကြားပါ။
- ၈။ ဆက်လက်၍ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။
 - ပုံဆွဲရမယ်လို့ပြောတုန်းက အရင်ဆုံး ဘာကိုစပြီး စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ခဲ့သလဲ။ (မျှော်မှန်းအဖြေ- ဘာပုံဆွဲရင်ကောင်းမလဲ. . .)
 - ဆွဲမဲ့ပုံ ဆုံးဖြတ်ပြီးတဲ့အခါ နောက် ဘာဆက်စဉ်းစားခဲ့သလဲ။ (မျှော်မှန်းအဖြေ-ဘယ်လိုဆွဲမလဲ၊ ဘယ်ကစဆွဲရင် ကောင်းမလဲ စသည်ဖြင့်. . .)
 - ပုံဆွဲဖို့အတွက် နောက်ထပ် ဘာတွေထပ်ပြီး စဉ်းစားခဲ့သေးသလဲ။ (မျှော်မှန်းအဖြေ-အရွယ်အစား၊ ပုံစံ စသည်ဖြင့်. . .)

- အားလုံးစဉ်းစားပြီးတဲ့အခါ ဘာလုပ်သလဲ။ (မျှော်မှန်းအဖြေ- ပုံကိုစတင်ဆွဲခြင်း) ပုံဆွဲတဲ့အခါ စဉ်းစားထားတဲ့ အတိုင်းဖြစ်အောင် မျဉ်းတစ်ကြောင်းတည်းနဲ့ တစ်ခါတည်း ဆွဲခဲ့တာလား။ အဆင့်ဆင့်ဆွဲခဲ့တာလား။ ဘယ်လို ဆွဲခဲ့တာလဲ။

၉။ ဆရာက သင်ပုန်းတွင် လှေကားထစ်ပုံတစ်ပုံဆွဲပါ။ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ထားသောရုပ်ပုံတစ်ခုဖြစ်လာရန် အဆင့်ဆင့်ဆွဲ ရခြင်းသည် လှေကားတစ်ခုကို အဆင့်ဆင့်တက်ရသည်နှင့်တူညီနေကြောင်းကို ကလေးများနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

မိမိရေးဆွဲလိုသောရုပ်ပုံ



၁၀။ သင်ပုန်းတွင်လှေကားထစ်ပုံတစ်ခုကိုထပ်ဆွဲပါ။

- ◆ ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲကစားဖို့ လှေကျင့်နေကြတဲ့ ဘောလုံးသမားတွေရဲ့ရည်မှန်းချက်က ဘာဖြစ်မယ်လို့ထင်သလဲ ဟု မေး၍ အဖြေကို လှေကားထိပ်နေရာတွင် ရေးပြပါ။
ထို့နောက် ရည်မှန်းချက်ရောက်ဖို့ လုပ်ရမဲ့လုပ်ငန်းတွေက ဘာတွေလဲဟုမေး၍ အဖြေများကို သင်ပုန်းတစ်နေရာ တွင် စုစည်းပါ။ ဘယ်လုပ်ငန်းကိုအရင်စလုပ်ရမလဲ။ အဆင့်ဆင့်လုပ်ရမဲ့လုပ်ငန်းတွေကို ၁၊ ၂၊ ၃ စသည်ဖြင့် အစီအစဉ် သတ်မှတ်ပြီးလှေကားထစ်တွင် နေရာချစီစဉ်ပါဟု ပြောပါ။ ဆွေးနွေးချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။

၁၁။ အထက်ဖော်ပြပါပုံဆွဲခြင်း၊ ဘောလုံးကစားခြင်းလုပ်ငန်းများအရ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကိုချမှတ်ရာတွင် အဆင့်ဆင့်စဉ်းစား ခဲ့ကြပုံကို ဆရာက အောက်ပါအချက်များနှင့်ဆက်စပ်၍ ရှင်းပြပါ။

- ◆ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချတဲ့အခါမှာ-
 - (၁) အရင်ဆုံးကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ၊ ဖြစ်ချင်တဲ့ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကိုဆုံးဖြတ်ရမယ်။
 - (၂) ပြီးရင်အဲဒီရည်မှန်းချက်ကိုရောက်ဖို့မဖြစ်မနေလုပ်ရမဲ့လုပ်ငန်းတွေကို သေချာစဉ်းစားပါ။
 - (၃) လုပ်ငန်းတွေဆောင်ရွက်ဖို့ ဘာတွေလိုအပ်သလဲ၊ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက် အရည်အချင်းတွေက ဘာတွေလဲ စသည်ဖြင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးကိုယ်ချမှတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ဟာကိုယ့်အတွက်ဖြစ် နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ဆန်းစစ်ရမယ်။
 - (၄) သေချာပြီဆိုရင် စဉ်းစားထားတဲ့လုပ်ငန်းတွေကို ဘယ်ဟာအရင်စလုပ်မယ်၊ ဘယ်ဟာက နောက်တစ်ဆင့်လုပ်မယ် စသည်ဖြင့် အစီအစဉ်တကျပြင်ဆင်ထားရမယ်။

၁၂။ ဆက်လက်၍ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ရောက်အောင်လုပ်ဆောင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက်၊ ကိုယ်ရဲ့အရည်အချင်းတွေ လိုအပ်တဲ့အကြောင်းအချက်တွေကို (ဥပမာ-အချိန်၊ ငွေ၊ အခြားကူညီမှု စသည်ဖြင့်...) ထည့်စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ အဲဒီ အချက်တွေမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်ချမှတ်ထားတဲ့ရည်မှန်းချက်ဟာ ကိုယ့်အတွက် လက်တွေ့မကျဘူးလို့ ပြောရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဆိုရင်တော့ အဲဒီရည်မှန်းချက်ကို အသစ်ပြန်ချဖို့လိုတယ်။ နောက်စာသင်ချိန်မှာကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ကို ကိုယ်တိုင်ချမှတ် တတ်အောင်လှေကျင့်ကြမယ်ဟုပြော၍ ပထမစာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့စာသင်ချိန်က ရည်မှန်းချက်ချတဲ့အခါ ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့်စဉ်းစားရတယ်ဆိုတာ မှတ်မိသလောက်ပြန်ပြောပြပါဟု မေး၍ ကျောင်းသား ၃၊ ၄ဦးကို ပြောပြပါစေ။ အခု ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ချကြည့်ကြမယ်ဟု ပြောပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း(Practice)

(၁၅)မိနစ်

၂။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် လှေကားထစ်ပုံတစ်ပုံကို ရေးဆွဲပါ။ ကျောင်းသားများအား မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးဆွဲပါစေ။

၃။ ထို့နောက် လူတိုင်း ဒီစာသင်နှစ်အတွက် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုစီ စဉ်းစားကြရမယ်။ တစ်နှစ်အတွင်း ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မဲ့ရည်မှန်းချက်မျိုး ဖြစ်ရမယ်။ ရည်မှန်းချက်ချတဲ့အခါမှာ မင်းတို့ရဲ့ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင် နဲ့ဆက်ဆံရေး၊ ငွေကြေး စတဲ့အကြောင်းအရာတွေနဲ့ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ ရည်မှန်းချက်မျိုးလဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဥပမာ- အရင် နှစ်ကထက် ကျောင်းတက်မှန်အောင် ကြိုးစားမယ်။ အရင်နှစ်ကမလုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်တစ်ခုကို ပြင်မယ်။ ဒါမှ မဟုတ် ဒီနှစ်ကျန်းမာအောင် အစားအစာကိုဘယ်လိုစားမယ်။ ရောဂါတွေမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်နေထိုင်မယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်ကိုပြင်မယ်... စသည်ဖြင့် ဒီနှစ်အတွက်ဘာ ဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာ လူတိုင်း တစ်ဦးချင်းစီစဉ်းစားပြီး အပေါ်ဆုံးလှေကားထစ်မှာဖြည့်ကြရမယ်ဟု ညွှန်ကြားပြီး စဉ်းစား ဖြည့်စွက်ချိန် ၃ မိနစ်ပေးပါ။

ကျောင်းသားများနားမလည်သေးဟုယူဆပါက နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ပြောပါ။

၄။ ဆက်လက်၍ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ရောက်ဖို့ လုပ်ရမဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့်တွေကို စဉ်းစားပြီး လှေကားထစ် တစ်ခုစီမှာ ဖြည့်စွက်ပါဟု ညွှန်ကြားပါ။ အဆင့် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ရှေ့နောက် အစီအစဉ်တကျဖြစ် အောင် သတိပေးပါ။ အနည်းဆုံး လှေကားထစ် အဆင့် ၃၊ ၄ ခုခန့်ရှိရန် ပြောပါ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများဖြည့် စွက်နေစဉ် ဆရာက အတန်းကို လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍စစ် ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြု နိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းသားအများစု ချမှတ်ကြ သည့် ရည်မှန်းချက်များကို လေ့လာထားရန် လိုပါသည်။)



ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၂၅)မိနစ်

၅။ ထို့နောက် ရည်မှန်းချက်တူရာကျောင်းသားများကို အုပ်စုငယ်များအဖြစ် လျင်မြန်စွာစုစည်းရန်ညွှန်ကြားပါ။ (ဥပမာ- ပညာရေးဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ... စသည်ဖြင့်)

၆။ အုပ်စုငယ်များအတွင်းရည်မှန်းချက်နှင့်လုပ်ငန်းအဆင့်များကို ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိခြင်း၊ လက်တွေ့မကျခြင်း၊ လုပ်ငန်းများ ရှေ့ နောက် အစီအစဉ်မကျခြင်းများတွေ့ရှိပါက အချင်းချင်းအကြံပြုရန် ပြောပါ။

- ၇။ အုပ်စုငယ်များသည် မိမိတို့အုပ်စုရည်မှန်းချက်ရောက်ရန်အတွက် အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်ပါစေ။ ရှေ့နောက် စီစဉ်ပါစေ။ ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် ၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်ချခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းကို လေ့လာပါ။
- ၈။ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို အုပ်စုတစ်စုစီအား အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများက လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါစေ။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက တင်ပြချက်များအပေါ် ဖြည့်စွက်သုံးသပ်ပါ။
- ၉။ ယခုစာသင်ချိန်မှ သင်ယူရရှိခဲ့သောအချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော အဓိကအချက်များကို ပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်းပါ။

အဓိကအချက်များ

ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်း

- ◆ ရည်မှန်းချက် တစ်ခုချုပ်ပါ။ (မိမိအောင်မြင်လိုသော၊ ဖြစ်လိုသော၊ လုပ်လိုသောအရာ)
- ◆ ရည်မှန်းချက်ရောက်ရန် လုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ ထိုလုပ်ငန်းများအောင်မြင်ရန်ဆောင်ရွက်ရာ၌ မိမိ၏အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များအရ လက်ရှိအခြေအနေနှင့်ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်ကို ဆန်းစစ်ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက ရည်မှန်းချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များကို ရှေ့နောက် မှန်ကန်အောင် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ အဆင့်တိုင်းသည် နောက်လုပ်မည့်အဆင့်အတွက် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် သင့်အား ကူညီသွားပါလိမ့်မည်။

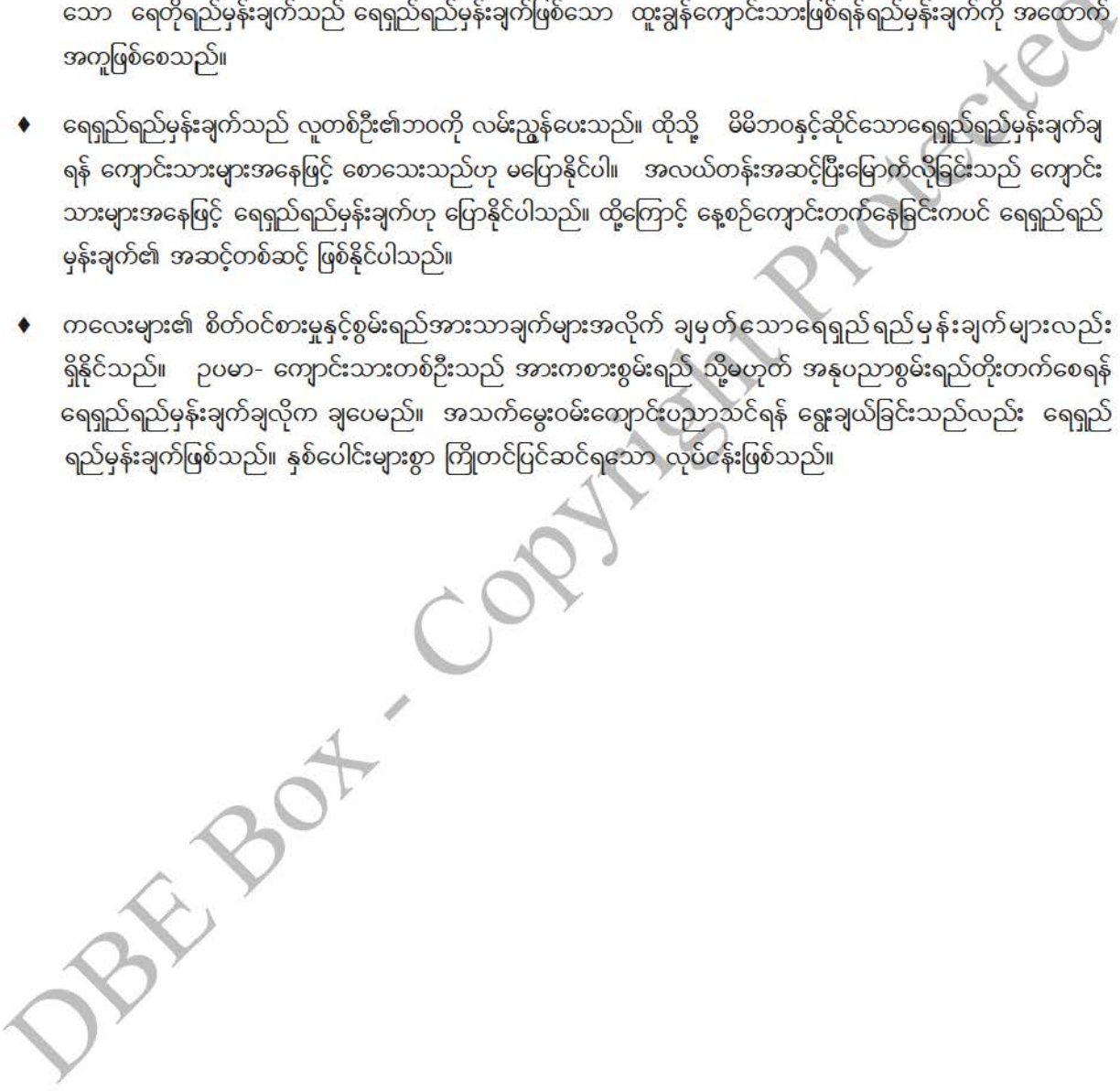
ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ◆ ဆရာက ကျောင်းသားများအား မိမိတို့၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဆွဲထားသောအဆင့်များကို မကြာခဏ ပြန်ကြည့်ပါစေ။
- ◆ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ရည်မှန်းချက်၏မည်သည့်အဆင့်ကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်ပြီးဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါစေ။
- ◆ အကယ်၍ ကျောင်းသားတစ်ဦးဦးသည် အဆင့်တစ်ဆင့်မျှမအောင်မြင်သေးပါက အဘယ်ကြောင့်တိုးတက်မှုမရှိသေးကြောင်းသိစေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ မေးပါစေ။
 - မမျှော်လင့်ဘဲကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေက ဘာတွေလဲ။
 - ချမှတ်ထားတဲ့ရည်မှန်းချက်ရဲ့အဆင့်တွေက တစ်ကယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိရဲ့လား။
 - အခုလက်ရှိ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အရည်အသွေး၊ အခြေအနေနဲ့ ကိုယ်ချမှတ်ထားတဲ့ရည်မှန်းချက်အဆင့်တွေကို ရောက်နိုင်ရဲ့လား။
- ◆ အကယ်၍ ထိုကျောင်းသားချမှတ်ခဲ့သော ရည်မှန်းချက်နှင့်အဆင့်များသည် လက်ရှိအခြေအနေနှင့်မဖြစ်နိုင်ပါ ဆုံးဖြတ်ပါက ထိုရည်မှန်းချက်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်၍ ပြုပြင်ပါစေ။

ဆရာမှတ်စု

ရေတိုနှင့် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်

- ◆ ရည်မှန်းချက်သည်ရေတို သို့မဟုတ် ရေရှည်ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေတိုရည်မှန်းချက်သည် အချိန်တိုအတွင်းပြီးမြောက်အောင် မြင်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ- ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် သူငယ်ချင်းများနှင့်ကစားနိုင်ရန် နံနက်ပိုင်းကျောင်းမသွားမီ အိမ်အလုပ်များကို ကူလုပ်ပေးရန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ လာမည့်အခန်းဆုံးစစ်ဆေးခြင်းတွင် ဘာသာစုံရမှတ်မြင့်မားလာစေမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည်လည်း ရေတိုရည်မှန်းချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ရေတိုရည်မှန်းချက်တိုင်းသည် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကို အထောက်အပံ့ပြုချင်မှ ပြုပေမည်။ သို့သော် လာမည့်အခန်းဆုံးစစ်ဆေးခြင်းတွင် ဘာသာစုံရမှတ်အဆင့် မြင့်မားလာစေရမည်ဟု သော ရေတိုရည်မှန်းချက်သည် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော ထူးချွန်ကျောင်းသားဖြစ်ရန်ရည်မှန်းချက်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။
- ◆ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်သည် လူတစ်ဦး၏ဘဝကို လမ်းညွှန်ပေးသည်။ ထိုသို့ မိမိဘဝနှင့်ဆိုင်သောရေရှည်ရည်မှန်းချက်ချရန် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် စောသေးသည်ဟု မပြောနိုင်ပါ။ အလယ်တန်းအဆင့်ပြီးမြောက်လိုခြင်းသည် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်ကျောင်းတက်နေခြင်းကပင် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်၏ အဆင့်တစ်ဆင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ◆ ကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်စွမ်းရည်အားသာချက်များအလိုက် ချမှတ်သောရေရှည်ရည်မှန်းချက်များလည်း ရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ- ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် အားကစားစွမ်းရည် သို့မဟုတ် အနုပညာစွမ်းရည်တိုးတက်စေရန် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ချလိုက ချပေမည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာသင်ရန် ရွေးချယ်ခြင်းသည်လည်း ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။



၁.၂ မတူညီကြပါ

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ စာသင်ခန်းတွင်းရှိ မတူညီသော အကြံဉာဏ်၊ စိတ်ကူးရှိသူများအားလုံး လွတ်လပ်စွာပြောဆိုနိုင်မည့် အခြေခံစည်းကမ်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၁၅)မိနစ်

- ၁။ ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဆက်ဆံရေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုရည်မှန်းချက်တွေချခဲ့ကြသလဲ။ မှတ်မိသလောက်ပြောကြည့်ပါဟုမေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။ ကျောင်းသား ၄၊ ၅ ဦးခန့် ဖြေပါစေ။ (မှတ်ချက်။ တစ်နှစ်အတွင်းဖြစ်နိုင်သည့် ရည်မှန်းချက်အဖြေများသာဖြစ်ရန် ဆရာက သတိပြုပါ။)
- ၂။ ဆက်လက်၍အောက်ပါအတိုင်းမေးမြန်းပါ။
 - တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်ချင်တဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ မတူကြတာလဲ။
- ၃။ ကလေးများ၏ပြောကြားချက်ပေါ်မူတည်၍ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတွေ့အကြုံချင်းမတူကြတဲ့အတွက် စဉ်းစားစိတ်ကူးပုံတွေလည်း ကွဲပြားမှုရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အရာရာမှာ သူစဉ်းစားတာနဲ့ ကိုယ်စဉ်းစားတာ မတူနိုင်ဘူးဆိုတာ နားလည်ထားရမယ်ဟု ရှင်းပြပါ။
- ၄။ နောက်ထပ်တစ်ခု စဉ်းစားကြရအောင်။ **မင်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို အယ်သူ့ကိုမှပြန်မပြောဖို့မှာထားပေမဲ့ အဲဒီသူငယ်ချင်းက အခြားတစ်ယောက်ကို ပြောပြလိုက်တယ်ဆိုရင် အယ်သူ့ကိုမလုပ်မလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။** မတူသောအဖြေရရန် ကျောင်းသား ၄၊ ၅ ဦးခန့်ဖြေပါစေ။ သင်ပုန်းတွင် လိုတိုရှင်း မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- ၅။ ကျောင်းသားများဖြေပြီးပါက မတူသောအဖြေများ (တုံ့ပြန်သောအပြုအမူများ)ကိုထောက်ပြ၍ အဖြေတွေတူသလားဟု မေးပါ။ ဆက်လက်၍ ကျောင်းသားတစ်ဦးအား ဘာဖြစ်လို့ မင်းက သူတို့စဉ်းစားသလို ဘာလို့မစဉ်းစားမိတာလဲဟု မေးပါ။ ထိုနည်းတူ အခြားအဖြေ ဖြေထားသည့် ကျောင်းသားတစ်ဦးစီအား ဆက်၍ မေးပါ။ (မှတ်ချက်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီသောအခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ဘာသာရေးယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု စသည့်အချက်များအရ စဉ်းစားပုံခြင်းမတူသကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ပုံခြင်းလည်းမတူကြကြောင်း နားလည်သိမြင်စေလိုပါသည်။)
- ၆။ လူတွေဟာ တစ်ခုခုပြုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ငါဒီလိုလုပ်တာကို မိသားစုဝင်တွေက ကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် ငါယုံကြည်ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာရေးအရ ငါဒီလိုမလုပ်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် ဒီလိုလုပ်တာ ငါ့သိက္ခာကျတယ်... စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့လက်ရှိအခြေအနေ၊ မိသားစုအခြေအနေ၊ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှု၊ ယုံကြည်မှု၊ ဘာသာရေးကိုးကွယ်မှုစတဲ့အချက်တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ပြုလုပ်တတ်ကြတယ်။ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးဟာ အဲဒီအခြေအနေတွေမတူတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေဟာလည်း မတူကြဘူး။ အတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်ပြီး စဉ်းစားတုံ့ပြန်ပုံခြင်းလည်း မတူနိုင်ဘူး။ (သင်ပုန်းပေါ်မှအဖြေများကို ထောက်ပြပါ။) ဒါကြောင့် လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားမှုတွေရှိနေကြမယ်ဆိုတာကို မင်းတို့နားလည်လက်ခံထားရမယ်ဟု ဆရာက ရှင်းပြပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၃၀)မိနစ်

၇။ အခု မင်းတို့အတန်းဖော်တွေထဲမှာပဲ ဘာတွေမတူကြဘူးလဲဆိုတာ ဖော်ထုတ်ကြည့်ကြမယ်ဟု ဆရာက ပြော၍ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန်မေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအား ဖတ်ရှုလေ့လာပါစေ။

တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန်မေးခွန်းများ

- မင်းဘဝအတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာ ၂ ခုကို ပြောပါ။
- မင်း အားအကျဆုံးသူက ဘယ်သူလဲ။ ဘာကြောင့် အားကျတာလဲ။
- မင်းဘယ်သူ့ကို အချစ်ဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ကျောင်းမှာဘာလုပ်ရတာ အကြိုက်ဆုံးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မင်းမှာ ကောင်းတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုအကျင့်ရှိသလဲ။

၈။ ကျောင်းသားများအား (ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ မှတ်စုစာအုပ်နှင့် ဘောင်ပင်ကိုင်စေပြီး) မိမိမရင်းနှီးသူနှင့် နှစ်ယောက် တစ်တွဲစီ မျက်နှာချင်းဆိုင် နေရာယူပါစေ။

၉။ ထို့နောက် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ထဲက တွေ့ဆုံမေးမြန်းရမဲ့မေးခွန်းတွေကိုသုံးပြီး အပြန်အလှန် မေးကြမယ်။ ကိုယ်မေးတဲ့လူရဲ့အဖြေတွေကို မှတ်စုစာအုပ်မှာရေးထားမယ်။ မေးခွန်းကူးဖို့မလိုဘူး။ မေးခွန်းနံပါတ်ကို တပ်ပြီး အဖြေကိုပဲ ရေးထားပါ။ ၁၀ မိနစ်အတွင်းပြီးရမယ်ဟု ပြောပါ။

၁၀။ အချိန်စေ့ပါက တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုကိုရပ်တန့်စေပြီး ကျောင်းသားအတွဲများအား တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဘယ်အဖြေတွေကတူပြီး၊ ဘယ်အဖြေတွေကမတူကြဘူးလဲဆိုတာကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြပါဟု ညွှန်ကြားပါ။

- ၁၁။ ကျောင်းသားအတွဲ ၄၊ ၅ တွဲခန့်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးပါ။
- ဘယ်အဖြေတွေတူသလဲ။ ဘာကြောင့်တူနေတာလို့ထင်သလဲ။
 - ဘယ်အဖြေတွေမတူဘူးလဲ။ ဘာဖြစ်လို့မတူတာလို့ထင်သလဲ။
 - (အဖြေအားလုံးမတူသောအတွဲရှိပါက) ဘာဖြစ်လို့ အဖြေအားလုံးမတူတာလို့ထင်သလဲ။

၁၂။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေအရ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကွဲပြားခြားနားပုံအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်အတန်းဖော် သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ စိတ်ကူးအယူအဆနှစ်သက်မှုတွေဟာ သူ့အခြေအနေ၊ အတွေ့အကြုံအရ ကိုယ်နဲ့မတူညီနိုင်တာကို လက်ခံနိုင်ရမယ်ဟု ပြောပါ။

- ၁၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအားမေးမြန်းပါ။ ကျောင်းသားအတွဲ ၄၊ ၅ တွဲခန့်ကိုဖြေဆိုပါစေ။
- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကိုယ့်စိတ်ကူးအယူအဆတွေကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်မေးရပြောရတဲ့ အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိသလဲ။
 - စိတ်ကူးအမျိုးမျိုးရှိတာ ကောင်းသလား။ ဘယ်လိုအကျိုးရှိသလဲ။

၁၄။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုခွင့်ရတာဟာ ပျော်စရာကောင်းပြီး ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ စိတ်ကူးအမျိုးမျိုး၊ စဉ်းစားယူဆပုံအမျိုးမျိုးကိုသိရတဲ့အတွက် အကြောင်းအရာ၊ ပြဿနာတစ်ခုကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေပြီး ကြည့်မြင်စဉ်းစားတတ်လာစေတယ်။ ဥပမာ- တစ်ဖက်လူရဲ့စဉ်းစားပုံက ကိုယ့်ထက်ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာသိရရင် ကိုယ့်ရဲ့စဉ်းစားပုံကို ပြောင်းလဲစဉ်းစားတတ်လာမယ်ဟု ဆရာကပြော၍ ပထမစာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

- ၁။ ပြီးခဲ့တဲ့စာသင်ချိန်မှာ စိတ်ကူးအယူအဆအမျိုးမျိုးရှိတာဟာ အကျိုးရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်ဟု ပြော၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။
- တကယ်လို့ ကိုယ်နဲ့မရင်းနှီးတဲ့ သူတစ်ယောက်က ကိုယ့်စိတ်ကူးအယူအဆတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းတွေမေးလာမယ်ဆိုရင် ဖြေရတာ စိတ်ထဲမှာဘယ်လိုနေမလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

- ကိုယ့်စိတ်ကူးအယူအဆတွေကို စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့အတိုင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောတာကို တခြားသူတွေက လှောင်ပြောင်တဲ့ရဲ့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၂။ မင်းတို့ရဲ့စာသင်ခန်းဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လှောင်ပြောင်တဲ့ရဲ့ခြင်းမရှိဘဲ မတူညီတဲ့စိတ်ကူး၊ အယူအဆအမျိုးမျိုးကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့အတိုင်း ရင်းရင်းနှီးနှီးနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောခွင့်ရှိမယ်ဆိုရင် ပျော်စရာကောင်းတဲ့စာသင်ခန်းလေး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ပျော်စရာကောင်းတဲ့စာသင်ခန်းလေးဖြစ်လာအောင် သင်ခန်းစာတွေဆွေးနွေးရာမှာ အားလုံးလိုက်နာဖို့လိုအပ်တဲ့ အခြေခံစည်းကမ်းလေးတွေ သတ်မှတ်ကြရအောင်ဟု ဆရာက ပြောပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း(Practice)

(၃၅)မိနစ်

၃။ ကျောင်းသားများကို သင့်လျော်သလိုအုပ်စုများဖွဲ့၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေး ဖော်ထုတ်ပါစေ။ အောက်ပါအချက်များပါဝင်ရန် ဆရာက ပံ့ပိုးကူညီပေးပါ။

- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လေးစားတဲ့အနေနဲ့ ကြားဖြတ်ဝင်ပြောတာမျိုးမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုစည်းကမ်းချထားမလဲ။
- ကိုယ့်ဘက်ကပဲကြည့်ပြီး စဉ်းစားဝေဖန်တာမျိုးမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုစည်းကမ်းချထားမလဲ။
- မတူညီတဲ့စိတ်ကူးအယူအဆကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ထုတ်ဖော်ပြောနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုစည်းကမ်းချမလဲ။
- ကျောင်း၊ စာသင်ခန်းတို့၏လုပ်ငန်းအသီးသီးမှာ အားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးခွင့်၊ တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ခွင့်ရအောင် ဘယ်လို စည်းကမ်းမျိုးချမလဲ။
- အတန်းတွင်းလုပ်ငန်းတွေ၊ သင်ခန်းစာဆွေးနွေးခြင်းတွေမှာ ပါဝင်လိုစိတ်မရှိသူတွေကို ပါဝင်လာချင်အောင် ဘယ်လိုစည်းကမ်းတွေချမလဲ။

နားထောင်ခြင်း - တစ်ဦးတင်ပြနေစဉ် ကြားဖြတ်မပြောသင့်ပါ။ ပြီးဆုံးသည်အထိ နားထောင်ပေးရမည်။ ကျား၊ မတန်းတူ ပြောခွင့်ရှိရမည်။

လေးစားခြင်း - အခြားသူများ၏တင်ပြချက်များသည် မိမိ၏စိတ်ကူး၊ ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့်မတူဘဲ ကွဲပြားခြားနားနေမှုရှိသော်လည်း နားလည်လက်ခံပေးရမည်။ တစ်ဖက်လူကိုထိခိုက်စေမည့် ဝေဖန်ပြောဆိုမှုမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။

မိမိယူဆချက်ကို - မိမိ၏အတွေ့အကြုံ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်အားပွင့်လင်းစွာတင်ပြရမည်။

ဖော်ထုတ်ခြင်း

ပါဝင် - တာဝန်အမျိုးမျိုးကို လူတိုင်းအလှည့်ကျပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမည်။ (ဥပမာ- ဦးဆောင်သူ၊ တင်ပြသူ၊ လုပ်ဆောင်ခြင်း ဆွေးနွေးသူ)

လူတိုင်း

ပါဝင်ခွင့်ရှိခြင်း - လူတိုင်းပါဝင်ခွင့်ရှိသည်။ သို့သော်မိမိကြောင့်အခြားသူကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရပါ။

လျှို့ဝှက်ပေးခြင်း

- စာသင်ခန်းအတွင်းဆွေးနွေးခဲ့သော မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုမျှ (စဉ်းစားပြောဆိုချက်များနှင့် ပတ်သက်၍) စာသင်ခန်းပြင်ပတွင် ထုတ်ဖော်ဝေဖန်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့လှောင်ပြောင်ပြောဆိုခြင်း မပြုသင့်ပါ။

အခြား

- စာသင်ချိန်အမီရောက်ရှိခြင်း၊ အမှိုက်သိမ်းခြင်း စသည်တို့ပါဝင်နိုင်သည်။

၄။ အုပ်စုတစ်ခုလျှင် မေးခွန်းတစ်ခုစီ၏အဖြေကို အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ မေးခွန်းတစ်ခုတင်ပြပြီးတိုင်း အားလုံးသဘောတူသောစည်းကမ်းကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်တင်ပေးပါ။

- ၅။ ကလေးများ၏အဖြေများပေါ် မူတည်၍ အောက်ပါအတိုင်းဆရာကချိတ်ဆက်ပြောပြပါ။
- ၆။ အားလုံးသဘောတူညီနှိုင်းအတည်ပြုထားတဲ့စည်းကမ်းတွေကို အားလုံးမမေ့မလျော့လိုက်နာဖို့အတွက် စာသင်ခန်း နံရံမှာ ကပ်ထားမယ်။ လိုအပ်တဲ့အခါတိုင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သတိပေးပြီးလိုက်နာနိုင်အောင် ကြိုးစား ကြစေချင်တယ်။ ဆရာကလည်း သတိပေးနေမယ်ဟု ပြောပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၅)မိနစ်

- ၇။ အုပ်စုလုပ်ငန်းပေးစဉ် ကွဲပြားသောအယူအဆများကို ညှိနှိုင်းခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာက လှည့်လည်၍စစ်ဆေးအကဲဖြတ် သွားရပါမည်။
- ၈။ သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကိုမေးမြန်းပြီး ကျောင်းသုံးဖတ်စာအုပ်ပါအဓိကအချက်များပါဝင်အောင် ဆွေးနွေး ပြီးအနှစ်ချုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

ကွဲပြားခြားနားမှုရှိခြင်းကိုလက်ခံခြင်း

- ◆ မိမိနှင့်မိမိသူငယ်ချင်းများ၏ တူညီမှု၊ ကွဲပြားခြားနားမှုများကိုလေ့လာပါ။ မှတ်ထားပါ။
- ◆ မိမိနှင့်မိမိသူငယ်ချင်း၏စိတ်ဝင်စားမှု၊ ကြိုက်နှစ်သက်မှုများအကြောင်း အလေးထား၍ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဆွေးနွေးဖလှယ် ပြောဆိုပါ။
- ◆ မိမိနှင့်ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသော်လည်း လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့်အသိအမှတ်ပြုလေးစားလက်ခံကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြသပါ။
- ◆ မည်သို့သောကွဲပြားမှုမျိုးရှိပါစေ မိမိနှင့်တန်းတူသဘောထား၍ ဆက်ဆံနိုင်ခြင်းဖြင့်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လုံကြည်လေးစားမှုကို ပိုမိုရရှိစေပါသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ◆ သင်ပုန်းပေါ်ရှိစည်းကမ်းချက်များကို စာရွက်ကြီး သို့မဟုတ် ပြက္ခဒိန်နောက်ကျောတွင် စာလုံးကြီးဖြင့်ကူးရေးစေပြီး ကပ်ခိုင်းပါ။
- ◆ ဆရာသည် ကျောင်းသားများအား ချမှတ်ထားသောစည်းကမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ အလျဉ်းသင့်သလို ပြန်လည်ဆန်း စစ်သုံးသပ်ခိုင်းပါ။ (အားလုံးလိုက်နာနိုင်ကြရဲ့လား။ ဘယ်စည်းကမ်းတွေဟာ လိုက်နာဖို့ခက်ခဲနေသလဲ။ ဘာဖြစ် လို့လဲ။ ဘယ်လိုပြင်ဆင်မွမ်းမံချင်သလဲ စသည်ဖြင့်. . .)
- ◆ စည်းကမ်းများအကြောင်းပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အများရှေ့တွင်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အခက်အခဲရှိ သည်ဟုထင်ပါက ကျောင်းသားများအနေဖြင့် လျှို့ဝှက်စွာအကြံပြုတင်ပြနိုင်သော အခွင့်အရေးမျိုးကိုဖန်တီးပေးပါ။ (ဥပမာ- စက္ကူပုံးတစ်ပုံးထားပေး၍ အကြံပြုချက်များ ထည့်စေခြင်း)

ဆရာမှတ်စု

- ✘ ယခုသင်ခန်းစာသည် စာသင်ခန်းတစ်ခုတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်လုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြစ်လာစေရန်အတွက် အခြေခံစည်းကမ်းများသတ်မှတ်နိုင်ရန် သင်ကြားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားခြားနားမှုများရှိခြင်းကြောင့် သူတို့နှင့် သူငယ်ချင်းများ၏အမြင်၊ နားလည်မှု၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပုံကွဲပြားကြောင်း အသိအမှတ်ပြုကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်အခြေခံစည်းကမ်းများချမှတ်ထားရန်လိုအပ်ကြောင်း ဦးစွာသိထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ✘ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများ၊ အကြံဉာဏ်များ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အခြားသူများအား အမှန်အတိုင်းထုတ်ဖော်တင်ပြနိုင်ရန် စိတ်သက်သောင့်သက်သာဖြင့်လွတ်လပ်စွာတွေးတောခံစားနိုင်သည့်(လျှောင်ပြောင်ကဲ့ရဲ့နှိမ့်ချမှုကင်းသော)ပတ်ဝန်းကျင်ရှိရန်လိုသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးနားလည်လက်ခံမှုရှိသောအနေအထားဖြစ်လာစေရန် ဖန်တီးပေးရပါမည်။ အခြေခံစည်းကမ်းများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံတတ်လာစေရန်နှင့် အခြားသူများ၏ခံစားမှုများကို နားလည်လက်ခံတတ်လာစေရန် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော စည်းကမ်းမျိုးဖြစ်သင့်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာစေခြင်းဖြင့် အချင်းချင်းစာနာနားလည်မှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသည့် စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
- ✘ ကိုယ်ချင်းစာနာခြင်းသည် အခြားသူများ၏အတွေ့အကြုံ၊ ခံစားမှုသဘောထားများကိုစာနာ၍ တစ်ဖက်သားဘက်မှ စဉ်းစားပြီး ဖြည့်ဆည်းကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားအရွယ်တွင် အခြားသူများအတွက် စာနာကူညီပေးနိုင်သည့်အခြေအနေအထိရောက်ရန်ခဲယဉ်းနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ထိုသို့ဖြစ်လာစေရန် ဤသင်ခန်းစာဖြင့်အစပျိုးပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင်ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်ခြင်းသည် လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအတွက်များစွာ အရေးပါသောအရည်အသွေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်သော အရည်အသွေးဟုဆိုရာတွင် ကောင်းမွန်ပြေလည်စွာဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း၊ အချင်းချင်းလေးစားမှုရှိခြင်းနှင့်သနား ကြင်နာတတ်ခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါအရည်အသွေးများရှိခြင်းသည် အခြားသူအပေါ်မကောင်းသော အမြင်ရှိခြင်းကို လျော့ပါးသွားစေနိုင်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးကိုဖြစ်စေသည်။

DBE Box - Copyright Protected

၁.၃ ရောင်ပြန်ဟပ်နေတယ်

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မိမိတို့၏တန်ဖိုးထားသောအရာများကိုဖော်ထုတ်၍ မိမိတို့၏အပြုအမူများသည် ထိုတန်ဖိုးထားမှုကိုဖော်ပြနေကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း၊ပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

- ၁။ ကျောင်းသားများအား တန်ဖိုးထားမှု ဆိုတာဘာလဲဟုမေး၍ အဖြေများကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများသည်တန်ဖိုးထားမှုကို ငွေကြေးဖြင့်လည်းသတ်မှတ်၍ ဖြေဆိုကောင်းဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။
ကုန်ပစ္စည်းသို့မဟုတ်ဝန်ဆောင်လုပ်ကိုင်မှုတစ်ခုခု၏ကုန်ကျစရိတ်ဟုလည်းပြောလာနိုင်ပါသည်။)
- ၂။ တန်ဖိုးထားမှုဟူသောအဓိပ္ပာယ်ကို အမျိုးမျိုးသတ်မှတ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုအမျိုးမျိုးသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များမှတစ်မျိုးမှာ ပစ္စည်းတစ်ခုအပေါ်ငွေကြေးအရသတ်မှတ်ထားသောတန်ဖိုးဖြစ်သည်ဟု ပြော၍နိဒါန်းပျိုးပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်သင်ကြားခြင်း (Modelling)

(၄၀)မိနစ်

- ၃။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော လက်ပတ်နာရီပုံ ၃ ပုံကိုကြည့်ခိုင်းပြီး အောက်ပါအတိုင်းမေးပါ။။
 - ◆ ပေးထားတဲ့နာရီ ၃ ခုဟာ အမျိုးအစား၊ တံဆိပ်၊ တန်ဖိုးပုံစံအားလုံးတူကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပုံ ၁ က လမ်းဘေးကကောက်ရခဲ့တဲ့နာရီဖြစ်တယ်။ ပုံ ၂ ကကျောင်းဆုပေးပွဲမှာ ထူးချွန်ဆုအဖြစ်ရခဲ့တဲ့နာရီဖြစ်တယ်။ ပုံ ၃ က မင်းတို့ရဲ့ အဘွားကလက်ဆောင်ပေးခဲ့တဲ့နာရီဖြစ်တယ်ဆိုပါစို့။ အကယ်၍ နာရီတစ်လုံးတည်းကိုပဲသိမ်းထားရမယ်ဆိုရင် ဘယ်နာရီကိုရွေးချယ်ပြီးသိမ်းမလဲ။ ဘာကြောင့် ဒီနာရီကိုရွေးတာလဲ။



- ၄။ ကျောင်းသားများ ဖြေဆိုပြီးပါက မင်းတို့ရွေးချယ်မှုတွေကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် မင်းတို့ဟာ ငွေကြေးအရတန်ဖိုးထားရွေးချယ်တာထက် မင်းတို့ရဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ မင်းတို့ချစ်ခင်လေးစားသူကို တန်ဖိုးထားရွေးချယ်ကြတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တန်ဖိုးထားမှုတွေမတူဘူးဆိုတာ သိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တန်ဖိုးထားမှုဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်မှု၊ တွေးခေါ်ယူဆမှု၊ ကိုယ့်အတွက်အရေးပါမှု၊ ကိုယ်အလေးထားတဲ့စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေအရ သတ်မှတ်ကြတာဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။
- ၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ကျွန်ုပ်အတွက်အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရှုပါစေ။ ထိုအချက်များအနက် မိမိတို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးအကြောင်းအရာ ၅ ချက်ကိုရွေးချယ်ပြီး မိမိတို့မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါစေ။ အခြားစာရွက်လွတ်တစ်ရွက်တွင်လည်း ထိုအချက် ၅ ချက်ကို ထပ်မံကူးရေးပါစေ။ အချိန် ၂ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်အတွက်အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဇယားပါအချက်များကိုဖတ်ရှုပြီး မိမိအတွက်အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများကို အဆင့်သတ်မှတ်ပါ။

- (၁) အလွန်အရေးကြီးသည်။ (၂) အရေးကြီးသည်။ (၃) အသင့်အတင့်အရေးကြီးသည်။ (၄) သိပ်အရေးမကြီးပါ။ (၅) အရေးမကြီးပါ။

အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာများ
◆ မိသားစုဝင်များ
◆ သူငယ်ချင်းများ
◆ ဘာသာရေး၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု
◆ လေးစားမှု
◆ ဝါသနာများ
◆ လွတ်လပ်မှု
◆ သီးသန့်နေလိုမှု
◆ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ
◆ ငွေကြေး
◆ အားကစား
◆ ရုပ်ရည်သွင်ပြင်
◆ ကျန်းမာရေး

၆။ မိမိတို့၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးထားသောအကြောင်းအရာများကို မိမိတို့အတွက်အရေးကြီးဆုံးမှစ၍ (၁)၊ (၂)၊ (၃) . . . စသည်အားဖြင့် အဆင့်သတ်မှတ်ပါစေ။ (မှတ်ချက်။ စာရွက်လွတ်ပေါ်ရေးထားသောအချက် ၅ ချက်၏ ဘေးတွင် အဆင့်သတ်မှတ်ရန်မလိုသေးကြောင်း သတိပေးပါ။) အခြားသူများနှင့်မတိုင်ပင်ဘဲ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်၍ အဆင့်သတ်မှတ်ပါစေ။ အဆင့်သတ်မှတ်ပြီးပါက မိမိတို့မှတ်စုစာအုပ်ကို မည်သူ့ကိုမျှမပြရန် ပြောပါ။

၇။ ကျောင်းသားများကို ၂ ဦးတစ်တွဲစီတွဲ၍ မိမိတို့အတွက်အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာ ၅ ခုကိုရေးထားသည့်စာရွက်အား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လဲလှယ်ပါစေ။ မိမိအတွဲဖော်အတွက် အရေးကြီးမှုအလိုက် အဆင့်များကိုခန့်မှန်း၍ စာရွက်ရှိ အကြောင်းအရာ ၅ ခုဘေးတွင် ၁။ ၂။ ၃။ ၄။ ၅ ဟု ရေးပါစေ။ ထို့နောက် ပြန်၍လဲလှယ်ပြီး မူလမိမိသတ်မှတ်ထားသော အဆင့်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။

- ၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် အချင်းချင်းဆွေးနွေးပါ။
- ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့အဆင့်နဲ့ မင်းအတွဲဖော်ကသတ်မှတ်တဲ့အဆင့် တူပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - မင်းအတွဲဖော်ရဲ့ဘယ်အပြုအမူကိုကြည့်ပြီး အဆင့်သတ်မှတ်ချက်ကို ခန့်မှန်းခဲ့ပါသလဲ။
 - လူတစ်ဦးရဲ့အပြုအမူကိုကြည့်ပြီး အဲဒီလူရဲ့တန်ဖိုးထားမှုကို ခန့်မှန်းလို့ရသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။ ဥပမာနဲ့ပြောပြပါ။

- တစ်ဦးအကြောင်းတစ်ဦးသိရှိခြင်းဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်စေသလဲ။

၉။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

- ◆ လူအမျိုးမျိုးကွဲပြားသလို သူတို့အတွက်အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအရာတွေ ဒါမှမဟုတ် တန်ဖိုးထားမှုတွေဟာလည်း ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းကို **မတူညီကြပါ** ဆိုတဲ့သင်ခန်းစာမှာ သင်ခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ တန်ဖိုးထားကြတဲ့အချို့ အကြောင်းအရာတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးတူညီနိုင်ပေမဲ့ အရေးကြီးမှုအဆင့်ကတော့ကွဲပြားနိုင်တယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူကိုကြည့်ရင် သူ့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုကိုခန့်မှန်းသိရှိနိုင်တယ်။ (ဥပမာ-ကျောင်းသားတစ်ယောက်ဟာ မိဘကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင် မိဘစကားကိုနားထောင်မယ်၊ မိဘကိုပြုစုမယ်၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုကို တန်ဖိုးထားသူဟာ လိမ်လည်လှည့်ဖြားတဲ့အလုပ်မျိုးကိုလုပ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ ရွေးချယ်မှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် အပြုအမူနဲ့ တန်ဖိုးထားမှုဟာ ရောင်ပြန်ဟပ်နေတယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်)

၁၀။ ဆက်လက်၍ မင်းတို့အတွက်အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအရာ တစ်နည်းအားဖြင့် မင်းတို့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုကို သေသေချာချာ သိရှိထားဖို့လိုအပ်သလား။ ဘာကြောင့်လဲဟုမေးပါ။

၁၁။ ကျောင်းသားများအား တန်ဖိုးထားမှုအရ အပြုအမူများဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက် အဖြေ ၃၊ ၄ ချက်ခန့် သင်ပုန်းတွင် တင်ပေးပါ။ ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန် အတွက် ကျောင်းသားများ၏ မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင်လည်း ကူးရေးထားပါစေ။

- ကျန်းမာရေးကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူရဲ့ အပြုအမူကဘာတွေဖြစ်မလဲ။
- ပညာရေးကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူရဲ့ အပြုအမူကဘာတွေဖြစ်မလဲ။

၁၂။ ကျန်းမာရေးကိုတန်ဖိုးထားတဲ့သူဟာ ကျန်းမာစေတဲ့အစားအစာတွေကိုစားပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေမှန်မှန်လုပ်တယ်။ အရက်၊ ဆေးလိပ်နဲ့ မူးယစ်ဆေးကိုလည်း ရှောင်ရှားတယ်။ ပညာရေးကိုတန်ဖိုးထားတဲ့သူဟာ ကျောင်းမှန်မှန်တက်တယ်။ သင်ခန်းစာတွေကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းတယ်။ ကိုယ်သိချင်တဲ့အကြောင်းအရာကိုလဲ မေးတတ်တယ် . . . စသည်ဖြင့် ဖြည့်စွက်ရှင်းပြ၍ စာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်
(၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို မှတ်မိသရွေ့ပြန်လည်ပြောပြပါစေ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း(Practice) (၃၀)မိနစ်

- ၂။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့အတွက်အရေးကြီးဆုံးဟုရွေးချယ်ထားသော တန်ဖိုးထားသည့်အရာ ၅ ခုအနက် အဆင့် သတ်မှတ်ချက် (၁)နှင့် (၂)တို့ကို ပြန်၍ကြည့်ပါစေ။
- ၃။ ဖော်ပြပါ တန်ဖိုးထားသောအကြောင်းအရာ ၂ ခုအရ တန်ဖိုးထားမှုကိုဖော်ပြရာရောက်စေသည့် ပြုမူနေထိုင်ပုံများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါစေ။ သင်ပုန်းတွင်တင်ထားသောအကြောင်းအရာများကို နမူနာထား၍စဉ်းစားနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။ အချိန် ၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။ ကျောင်းသား ၂ ဦးစီတွဲ၍ အပြန်အလှန်ပြောပါစေ။
- ၄။ ကျောင်းသား ၄၊ ၅ ဦးကို ကျပန်းမေး၍ဖြေဆိုပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၁၀)မိနစ်

၅။ အခန်းရှိ ကျောင်းသားဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုငယ်လေးများဖွဲ့ပါ။

- **မိဘဆွေမျိုးတွေက မင်းတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီးဘယ်လိုတွေဆုံးမခဲ့ကြသလဲ။ ဥပမာ-ဘာတွေလုပ်ရမယ်၊ ဘာတွေ တော့မလုပ်ရဘူး...စသည်ဖြင့်ပေါ့** ဟု မေး၍ အုပ်စုငယ်လိုက် စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါစေ။ အချိန် ၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများစဉ်းစားထားသည့်အကြောင်းအရာများတွင် လိမ်ညာမပြောရဘူး၊ ပိုင်ရှင်ကမပေးဘဲမယူရဘူး၊ ညှိ၊ ညှိမများကိုဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရမယ်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့သူတွေနဲ့ အဆင်ပြေအောင်နေရမယ် စသည့်အဓိပ္ပာယ်မျိုး သက်ရောက်စေမည့် အရာများပါဝင်နိုင်ပါသည်။)

၆။ အချိန်စေ့လျှင် ကျောင်းသားများအား အုပ်စုတစ်စုလျှင်အချက် ၂ ချက်ခန့်စီ ပြောပါစေ။ တင်ပြချက်များကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင်တင်ပေးပါ။ အောက်ပါအတိုင်းမေးပါ။

- မင်းတို့ အခုပြောပြတဲ့အချက်တွေအရဆိုရင် လူကြီးမိဘတွေက မင်းတို့ကို ဘာတွေတန်ဖိုးထားစေချင်တာလဲ။
- သူတို့ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်းရော အမြဲပြုမူလုပ်ဆောင်နိုင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၇။ တစ်ခါတလေမှာ လူကြီးမိဘတွေတန်ဖိုးထားပြုမူစေချင်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်ဖြစ်သလို မပြုလုပ်နိုင်ခဲ့တာတွေလဲ ရှိတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူကြီးမိဘတွေဆိုဆုံးမတဲ့အတိုင်းပြုမူနေထိုင်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်တာတွေဟာတန်ဖိုးထားမှုကိုပျက်ပြားစေတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် တန်ဖိုးထားမှုကိုဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ အခုဆက်စဉ်းစားကြမယ်ဟုပြော၍ အုပ်စုများအား အောက်ပါ မေးခွန်းတစ်ခုချင်းစီကို ကျပန်းမေးပါ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

- အများစုတန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲ။
- အဲဒီတန်ဖိုးထားမှုတွေကိုဖြစ်စေတဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။
- တန်ဖိုးထားမှုကိုပျက်ပြားစေနိုင်တဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများဖြေသောအဖြေများတွင်အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းများပါဝင်အောင် မေးပါ။)
- တန်ဖိုးထားမှုကိုပျက်ပြားစေတဲ့အပြုအမူတွေကို ဘာကြောင့်လုပ်မိကြသလဲ။
(မှတ်ချက်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ရွယ်တူအဖော်များ၏ဖိအားပေးမှုကိုတွန်းလှန်ရန် ခက်ခဲတတ်ကြသည်။ လူငယ်များသည် အခြားသူများတန်ဖိုးထားသည့်အပြုအမူများကို စမ်းသပ်၍လုပ်ချင်ကြသည်။ ထို့အပြင် သူငယ်ချင်းလုပ်သည့်အပြုအမူကို မိမိကလိုက်၍မလုပ်လျှင် သူငယ်ချင်းကိုဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်ဟုလည်း ထင်တတ်ကြသည်။)
- ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အတိုင်းမလုပ်ဘဲ သူများပြောတဲ့အတိုင်းလိုက်လုပ်ရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်သလဲ။
ဥပမာ-မိမိက ပညာရေးကိုတန်ဖိုးထားတယ်၊ ဒါကြောင့် စာကိုပဲ ဦးစားပေးချင်တယ်၊ သူငယ်ချင်းက ရုပ်ရှင် ခဏခဏ ကြည့်ဖို့ခေါ်တယ်။
သူ့လိုမလုပ်မိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
(မိမိတန်ဖိုးထားမှုနှင့်အညီ ပြုမူနေထိုင်နိုင်သည့်အခြားနည်းများမှာ မိမိနှင့်တန်ဖိုးထားမှုတူညီသော သို့မဟုတ် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုကို နားလည်လက်ခံသောသူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းကို ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းခြင်း၊ မိသားစု၏ကူညီပံ့ပိုးမှုရယူခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မြဲခြင်း၊ ဘာသာရေးကိုအလေးအနက်ယုံကြည်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားယုံကြည်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။)

၈။ ယခုသင်ခန်းစာမှ မည်သည့်အချက်ကို သင်ယူရရှိခဲ့ပါသနည်းဟုမေး၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အဓိကအချက်များပါဝင်အောင် ရှင်းပြပြီး သင်ခန်းစာကိုနိဂုံးချုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

တန်ဖိုးထားမှု

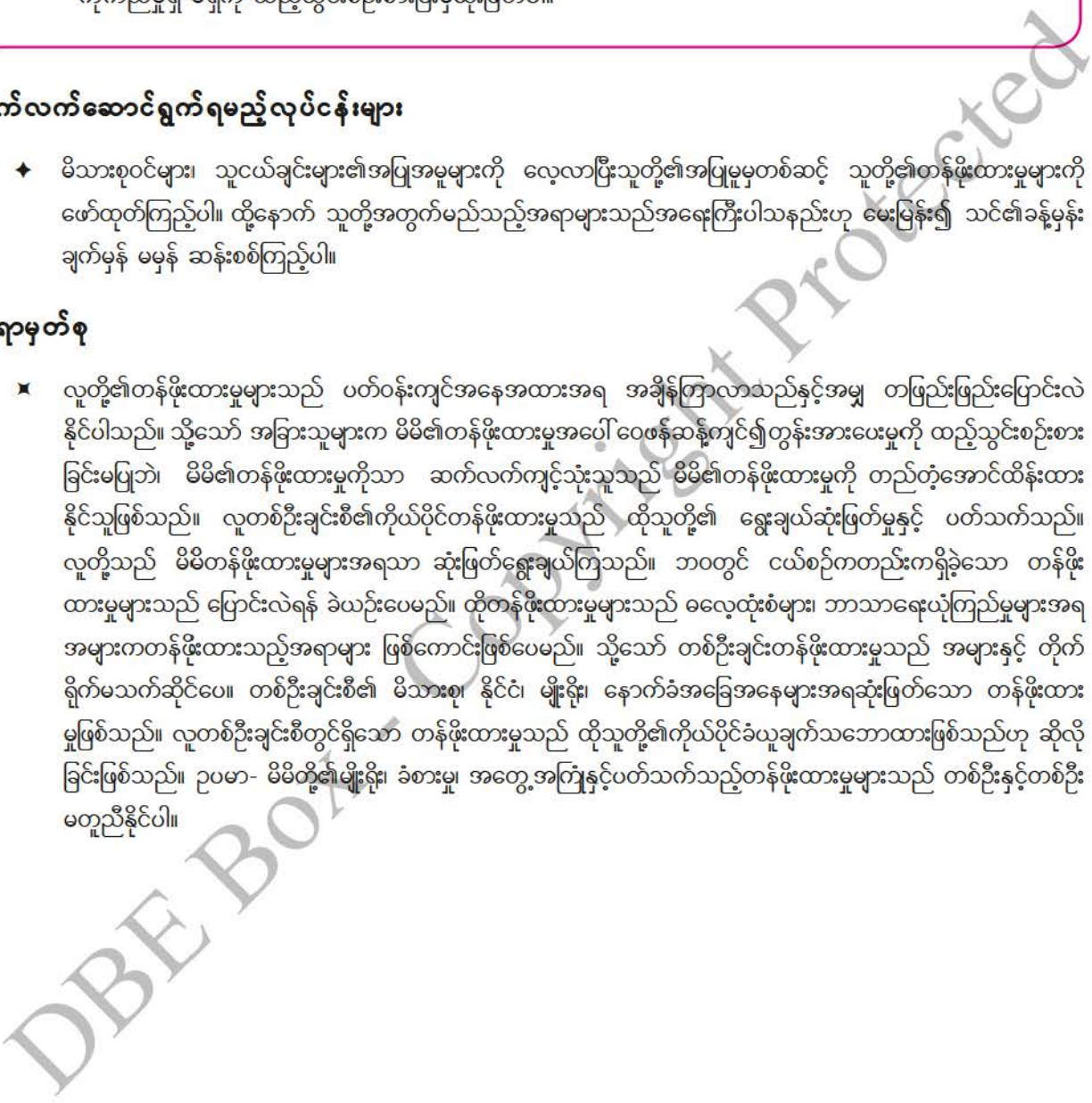
- ◆ မည်သည့်အကြောင်းအရာများသည် မိမိအတွက်အရေးကြီးကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ ထိုတန်ဖိုးထားမှုများကိုဖော်ပြရာရောက်သည့် အပြုအမူများကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။
- ◆ မိမိလုပ်ဆောင်မည့်အပြုအမူတစ်ခုသည် သင့်လျော်မှုရှိ မရှိစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာတွင် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိ မရှိကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးမှဆုံးဖြတ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ◆ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၏အပြုအမူများကို လေ့လာပြီးသူတို့၏အပြုမူမှတစ်ဆင့် သူတို့၏တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ထုတ်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သူတို့အတွက်မည်သည့်အရာများသည်အရေးကြီးပါသနည်းဟု မေးမြန်း၍ သင်၏ခန့်မှန်းချက်မှန် မမှန် ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

- ✖ လူတို့၏တန်ဖိုးထားမှုများသည် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားအရ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အခြားသူများက မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုအပေါ်ဝေဖန်ဆန့်ကျင်၍ တွန်းအားပေးမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမပြုဘဲ၊ မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုကိုသာ ဆက်လက်ကျင့်သုံးသူသည် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုကို တည်တံ့အောင်ထိန်းထားနိုင်သူဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုသည် ထိုသူတို့၏ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုနှင့် ပတ်သက်သည်။ လူတို့သည် မိမိတန်ဖိုးထားမှုများအရသာ ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်ကြသည်။ ဘဝတွင် ငယ်စဉ်ကတည်းကရှိခဲ့သော တန်ဖိုးထားမှုများသည် ပြောင်းလဲရန် ခဲယဉ်းပေမည်။ ထိုတန်ဖိုးထားမှုများသည် ဓလေ့ထုံးစံများ၊ ဘာသာရေးယုံကြည်မှုများအရ အများကတန်ဖိုးထားသည့်အရာများ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေမည်။ သို့သော် တစ်ဦးချင်းတန်ဖိုးထားမှုသည် အများနှင့် တိုက်ရိုက်မသက်ဆိုင်ပေ။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ မိသားစု၊ နိုင်ငံ၊ မျိုးရိုး၊ နောက်ခံအခြေအနေများအရဆုံးဖြတ်သော တန်ဖိုးထားမှုဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီတွင်ရှိသော တန်ဖိုးထားမှုသည် ထိုသူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်သဘောထားဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ- မိမိတို့၏မျိုးရိုး၊ ခံစားမှု၊ အတွေ့အကြုံနှင့်ပတ်သက်သည့်တန်ဖိုးထားမှုများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပါ။



၁.၄ စဉ်းစားရွေးချယ်နည်းလမ်းသွယ်

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို သိရှိပြီးလက်တွေ့အသုံးပြုတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

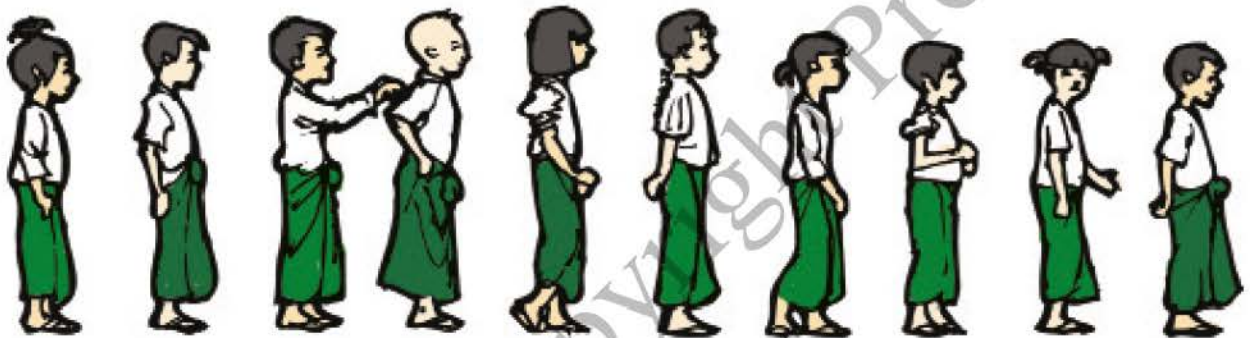
နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

- ၁။ ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပြဿနာဖြစ်ဖူးကြသလား။ ပြဿနာဖြစ်ရင် ဘာလုပ်ကြသလဲဟု ဆရာက မေးပါ။
- ၂။ ထို့နောက် လူတွေဟာနေ့တိုင်း ပြဿနာအမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ကြရတယ်။ အဲဒီအခါ ပြဿနာတွေကိုလည်း ဖြေရှင်းကြရတယ်။ အခု ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ဆရာက အတန်းကို ပြောကြား၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၄၀)မိနစ်



- ၃။ ကျောင်းသားများကို ရှေ့နောက်အတန်းလိုက်ဖြစ်စေ၊ ဘေးတိုက်တန်း၍ဖြစ်စေ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်စုနှင့် တစ်စု လူဦးရေတူညီရန် သတိပြုပါ။
- ၄။ အခု မင်းတို့ကို ပြဿနာတစ်ခုပြောမယ်။ အဲဒီပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဆိုတာ အုပ်စုလိုက်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြရမယ်ဟု ဆရာက ပြော၍ အောက်ပါအတိုင်း ညွှန်ကြားပါ။
ရှေ့ဆုံးလူရဲ့အရှေ့မှာ ပစ္စည်းတစ်ခုချထားမယ်။ ကစားပွဲစရင် ရှေ့ဆုံးလူက အဲဒီပစ္စည်းကို အောက်ပြုတ်မကျစေဘဲ နောက်လူဆီကိုပို့ပေးရမယ်။ အဲဒီနည်းအတိုင်း နောက်ဆုံးလူဆီကိုပစ္စည်းရောက်တဲ့အထိ အဆင့်ဆင့်သယ်ပို့ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီပစ္စည်းကို လက်ချောင်းတွေနဲ့မကိုင်ရဘူး။
- ၅။ မည်သို့သယ်ဆောင်ကြမည်ကို အုပ်စုလိုက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါစေ။ ၂ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေးပါ။
- ၆။ သတ်မှတ်ချိန်ပြည့်ပါက အုပ်စုတိုင်းအားမိမိတို့စဉ်းစားထားသည့်နည်းလမ်းကို တင်ပြပါစေ။ (မှတ်ချက်။ ဖြစ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းအားလုံးကို လက်ခံပေးပါ။)
- ၇။ အုပ်စုအားလုံးကတင်ပြပြီးသောအခါ သူတို့တင်ပြထားသောနည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ တစ်ပြိုင်တည်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ပါစေ။ အကယ်၍ နေရာအခက်အခဲရှိပါက အုပ်စုတစ်ခုပြီးတစ်ခု အလှည့်ကျပြုလုပ်ပါစေ။ အဆင့်ဆင့်သယ်ယူနေစဉ်တွင် အောက်သို့ပစ္စည်းပြုတ်ကျသောအဖွဲ့ကို ဆက်မလုပ်စေဘဲ တခြားအုပ်စုများကို လေ့လာပါစေ။

၈။ အုပ်စုအားလုံးလုပ်ဆောင်ပြီးပါက အောက်ပါဇယားကို သင်ပုန်းတွင်ဆွဲပါ။

ပြဿနာ -----

အသုံးပြုခဲ့သောနည်းလမ်း	အားသာချက် (ကောင်းသောအချက်)	အားနည်းချက် (မကောင်းသောအချက်)

၉။ ဆက်လက်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပြီး ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို သက်ဆိုင်ရာဇယားကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပါ။ အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများကဖြည့်စွက်ပါစေ။

- ဒီကစားနည်းက မင်းတို့ကို ဘာပြဿနာ ဖြေရှင်းခိုင်းတာလဲ။ (မှတ်ချက်။ ပစ္စည်းကို လက်ချောင်းများနှင့်မကိုင်ဘဲ အဆင့်ဆင့်သယ်ဆောင်ခြင်း)
- မင်းတို့စဉ်းစားခဲ့ကြတဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ။ (မှတ်ချက်။ အုပ်စုအသီးသီးမှ စဉ်းစားထားကြသောနည်းလမ်းများကို ရေးရန်)
- မင်းတို့အုပ်စုသုံးခဲ့တဲ့နည်းလမ်းမှာ (အားသာချက်) ကောင်းတဲ့အချက်တွေကဘာလဲ။ (အားနည်းချက်) မကောင်းတဲ့အချက်တွေက ဘာလို့ထင်သလဲ။

၁၀။ ဇယားတွင် အားလုံးဖြည့်စွက်ပြီးပါက ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။

- ဇယားမှာရေးထားတဲ့နည်းလမ်းတွေထဲက ဘယ်နည်းလမ်းဟာ အထိရောက်ဆုံးလို့ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။ (အားသာချက်အများဆုံးနှင့်အားနည်းချက်အနည်းဆုံးဖြစ်မှသာ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ရှင်းပြပါ။)

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသောပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကိုလေ့လာစေပြီး အထက်တွင်ပြုလုပ်ခဲ့သောဇယားကို နမူနာအဖြစ်အသုံးပြု၍ ရှင်းပြပါ။

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များ

အဆင့် ၁ - ပြဿနာကိုသိအောင်ဖော်ထုတ်ပါ။

အဆင့် ၂ - ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများစဉ်းစားပါ။ အနည်းဆုံး ၃ နည်းစဉ်းစားပါ။

အဆင့် ၃ - နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏အားသာချက် (ကောင်းသောအချက်)နှင့်အားနည်းချက် (မကောင်းသောအချက်) များကို ဆန်းစစ်ပါ။

အဆင့် ၄ - အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သောနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပါ။ (အားသာချက်များအများဆုံး၊ အားနည်းချက်အနည်းဆုံးဖြစ်ရမည်။)

အဆင့် ၅ - ရွေးချယ်ထားသောနည်းလမ်းအတိုင်းဖြေရှင်းရန် အစီအစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ အချိန်မီဆောင်ရွက်ပါ။

၁၂။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများကို မင်းတို့မှာပြဿနာတစ်ခုခုကြုံလာတဲ့အခါ ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့နည်းလမ်း ဘယ်နှခုစဉ်းစားလေ့ရှိသလဲဟု မေးပါ။

၁၃။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း နိဂုံးချုပ်ပါ။

လူအများစုဟာ ပထမဦးဆုံးစဉ်းစားလို့ရတဲ့စိတ်ကူးကိုအသုံးပြုပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းလေ့ရှိကြတယ်။ အမှန်တော့ အချိန်နည်းနည်းပိုယူပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့နည်းလမ်းတွေရနိုင်သမျှ များများစဉ်းစားရမယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းတွေရဲ့အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကိုဆန်းစစ်ပြီး အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ဖြေရှင်းတာဟာ နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းကိုစဉ်းစားပြီးဖြေရှင်းတာထက် ပိုကောင်းတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့လုပ်ငန်းမှာ အုပ်စုတစ်ခုစီဟာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုကိုသာ စဉ်းစားခဲ့ကြတယ်။ တကယ်လို့ အုပ်စုတစ်ခုစီဟာ နည်းလမ်းတစ်ခုထက်ပိုစဉ်းစားပြီးဆန်းစစ်ကြည့်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ပေးထားတဲ့အလုပ်(ပြဿနာ)ကို ပိုပြီးအောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်။

မှတ်တမ်းသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

- ၁။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၂။ ပြဿနာတစ်ခုခုနဲ့ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်တွေကို အသုံးပြုသင့်တယ်။ အချိန်ကြာကြာစဉ်းစားစရာမလိုဘဲ အဆင့်တွေကို အလိုအလျောက်အသုံးပြုပြီးဖြေရှင်းတတ်အောင် ခဏခဏလေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါကြောင့် အခုလေ့ကျင့်ကြည့်မယ် ဟု ဆရာက ပြောပြီး ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးဖတ်စာအုပ်ပါ သီတာနဲ့မိုး ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပါစေ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၁၅)မိနစ်

၃။

သီတာနဲ့ မိုး

သီတာဟာ ကျောင်းကို လမ်းလျှောက်သွားလေ့ရှိတယ်။



၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးဖြင့်ဆွေးနွေး၍ မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက်အဖြေများကို သက်ဆိုင်ရာဇယားကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပြပါ။

ပြဿနာ -----

ဖြေရှင်းနည်းများ	အားသာချက်	အားနည်းချက်	အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း

- သီတာရဲ့အဓိကပြဿနာကဘာလဲ။ (သူ့ဘာဖြစ်ချင်တာလဲ)
(မျှော်မှန်းအဖြေ။ မိုးစိုအဝတ်နှင့် တစ်နေ့ကုန်မနေလိုခြင်း။)
- ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။
- နည်းလမ်းတစ်ခုစီရဲ့အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကဘာတွေလဲ။
- ဘယ်နည်းလမ်းကအကောင်းဆုံးလဲ။ (သင်ပုန်းပေါ်ရှိ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ထောက်ပြပြီး မေးရန်)
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်စေလိုပါသည်။)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) (၂၀)မိနစ်

- ၅။ ဆက်လက်၍ ပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့်ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာကို အတော်အသင့်သိကြပြီးဖြစ်လို့ အခုမင်း တို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာတွေကို ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း အဆင့်တွေအရဖြေရှင်းကြည့်ကြမယ်ဟု ဆရာက ပြောပြီး မင်း တို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လိုပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိသလဲဟု မေးပါ။ တလေးများဖြေသော ပြဿနာ ၄၊ ၅ ခု ခန့်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပေးပါ။
- ၆။ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးထားသောပြဿနာများထဲမှ အဖြစ်အပျက်ဆိုးပြဿနာ ၂ ခုကို သဘောတူသတ်မှတ်ပါစေ။ (မှတ်ချက်။ ရွေးချယ်ထားသောပြဿနာများသည် မခက်လွန်းဘဲ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအရည်အချင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သောပြဿနာမျိုး ဖြစ်သင့်သည်။)
- ၇။ အတန်းတွင်းရှိ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများကို အုပ်စု ၂ စု ဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်စုကို ပြဿနာတစ်ခုပေးပြီး ကျန်အုပ်စု တစ်စုကို အခြားပြဿနာတစ်ခုကိုပေး၍ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များအတိုင်း ဆွေးနွေးဖြေရှင်းပါစေ။ အချိန် ၁၀ မိနစ်ပေးပါ။
- ၈။ အုပ်စုအားလုံးတင်ပြပြီးနောက် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။
ဘယ်လိုပြဿနာပဲတွေ့တွေ့ အခုလိုပဲ အဆင့်ဆင့်ဖြေရှင်းနိုင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်ပေါ် အခြေခံပြီးလည်း ဖြေရှင်းနိုင်မှုနည်းလမ်းတွေကိုရွေးကြတယ်။ အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ခုအနေနဲ့သိထားရမှာက ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ဖြေရှင်းနည်းဟာ သူတစ်ပါးထိခိုက်တာမျိုးမဖြစ်ဖို့တော့ သတိထားရမယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၅)မိနစ်

- ၉။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် နံပါတ် ၇ ပါလုပ်ငန်းတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို အသုံးပြု၍ ဖြေရှင်းတတ်ခြင်း ရှိ မရှိကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

၁၀။ ယခုသင်ခန်းစာမှ မည်သည့်အချက်ကို သင်ယူရရှိခဲ့ပါသနည်းဟုမေး၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အဓိကအချက် ပါဝင်အောင်ရှင်းပြပြီး သင်ခန်းစာကိုနိဂုံးချုပ်ပါ။

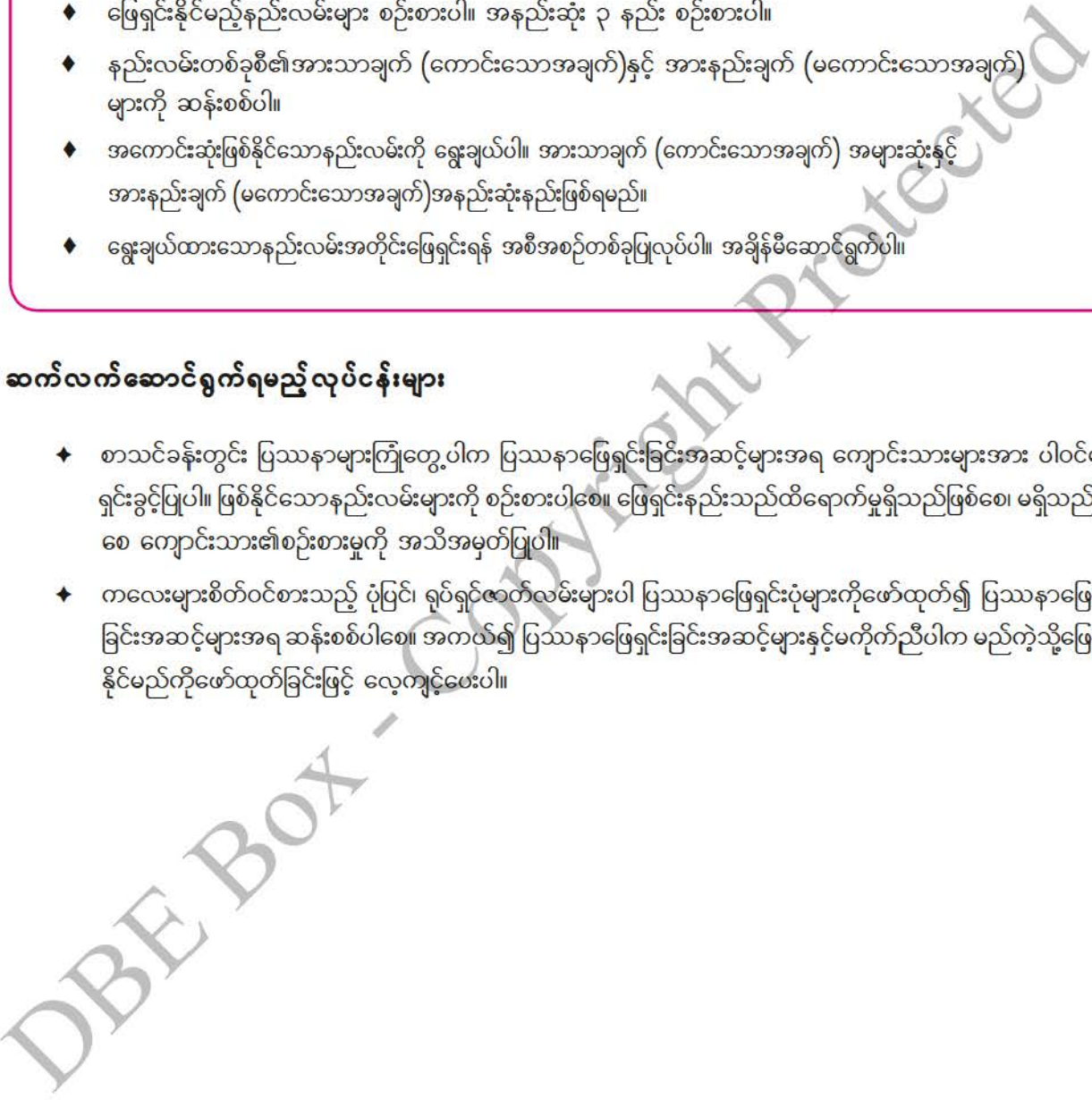
အဓိကအချက်များ

ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များ

- ◆ ပြဿနာကိုသိအောင် ဖော်ထုတ်ပါ။
- ◆ ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ စဉ်းစားပါ။ အနည်းဆုံး ၃ နည်း စဉ်းစားပါ။
- ◆ နည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏အားသာချက် (ကောင်းသောအချက်)နှင့် အားနည်းချက် (မကောင်းသောအချက်) များကို ဆန်းစစ်ပါ။
- ◆ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သောနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပါ။ အားသာချက် (ကောင်းသောအချက်) အများဆုံးနှင့် အားနည်းချက် (မကောင်းသောအချက်)အနည်းဆုံးနည်းဖြစ်ရမည်။
- ◆ ရွေးချယ်ထားသောနည်းလမ်းအတိုင်းဖြေရှင်းရန် အစီအစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ အချိန်မီဆောင်ရွက်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ◆ စာသင်ခန်းတွင်း ပြဿနာများကြုံတွေ့ပါက ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များအရ ကျောင်းသားများအား ပါဝင်ဖြေရှင်းခွင့်ပြုပါ။ ဖြစ်နိုင်သောနည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါစေ။ ဖြေရှင်းနည်းသည်ထိရောက်မှုရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ကျောင်းသား၏စဉ်းစားမှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- ◆ ကလေးများစိတ်ဝင်စားသည့် ပုံပြင်၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများပါ ပြဿနာဖြေရှင်းပုံများကိုဖော်ထုတ်၍ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များအရ ဆန်းစစ်ပါစေ။ အကယ်၍ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များနှင့်မကိုက်ညီပါက မည်ကဲ့သို့ဖြေရှင်းနိုင်မည်ကိုဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



၁.၅ တာဝန်ယူကြမယ်

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ တာဝန်၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တတ်သော အပြုအမူများကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၁၀)မိနစ်

- ၁။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ ဆရာက နိဒါန်းပျိုးပါ။
 - ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်နေနိုင်ဖို့အတွက် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများဖြေသောအဖြေတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်မှုများနှင့်ကြိုတင် ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာဆောင်ရွက်မှုများ ပါဝင်လာနိုင်သည်။)
- ၂။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေများကိုထောက်ပြ၍ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်နေနိုင်ဖို့အတွက် နည်းလမ်း ၂ မျိုးရှိတယ်။ ကျန်းမာရေးပြဿနာမဖြစ်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ်တာနဲ့ ဖြစ်လာတဲ့ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းတာတို့ဖြစ်တယ်။ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကြို တင်ကာကွယ်တာနဲ့ ဖြစ်လာခဲ့ရင် အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းအောင် ကုသဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ- နေမကောင်းမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နေထိုင်ရမယ်။ နေမကောင်းဖြစ်ရင်လည်း အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်း အောင် ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့အဆင့်တွေသုံးပြီးတော့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းရှာပြီး ကုသရမယ်။
- ၃။ ထို့နောက် ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာတွေကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲဟု ဆရာက မေးပါ။
(ယခင်သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၃၅)မိနစ်

- ၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဆက်၍မေးပါ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။
 - ကိုယ်တိုင်ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်သူ့မှာတာဝန်ရှိသလဲ။
 - တာဝန်ဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။
- ၅။ ကျောင်းသားများအား တာဝန်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်နိုင်အောင် ကစားနည်းတစ်ခုကို အခုကစားကြ မယ်ဟု ဆရာက ပြောပြပါ။
- ၆။ အတန်းရှေ့ကို ကျောင်းသား အယောက် ၂၀ ထွက်လာပါဟု ပြောပါ။ ထွက်လိုတဲ့သူထွက်လာပါစေ။ ထွက်လာသော အယောက် ၂၀ ကို ၁၀ ယောက်လျှင်တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့၍ ရှေ့နောက်တန်းပြီး လက်တစ်ကမ်းစီခွာ၍ ရပ်ပါစေ။
(မှတ်ချက်။ မိမိ၏ကျောင်းအခြေအနေအရ ကျောင်းသားဦးရေကို သတ်မှတ်နိုင်သည်။)

အဖွဲ့ (၁)	အဖွဲ့ (၂)
x	x
x	x
x	x
x	x

- ၇။ ကျောင်းသားများအား ထိုအဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့သည် စာအုပ် သို့မဟုတ် ဘောလုံး သို့မဟုတ် ဘောပင် (အဆင်ပြေသောပစ္စည်း တစ်ခုခု)ကို ရှေ့ဆုံးမှနောက်ဆုံးသို့ ပို့သွားရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြ၍ အောက်ပါအတိုင်းညွှန်ကြားချက်များကို ရှင်းပြ ပါ။

- ◆ ရှေ့ဆုံးကလူကို လက်ဆင့်ကမ်းရမဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုကို ပေးထားမယ်။
 - ◆ စတင်ဖို့အချက်ပေးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ရှေ့ဆုံးကလူက ကိုယ့်နောက်ဘက်ကပ်လျက်မှာရှိတဲ့လူဆီကို လှည့်မကြည့်ဘဲ ပစ္စည်းကိုလက်ဆင့်ကမ်းပေးရမယ်။ အဲဒီနည်းအတိုင်း နောက်ဆုံးလူဆီရောက်သည်အထိ ပစ္စည်းကိုပေးပို့ရမယ်။
 - ◆ လူတစ်ယောက်က နောက်တစ်ယောက်ဆီကိုပို့ပေးနေတုန်း ပစ္စည်းလွတ်ကျသွားရင် ပစ္စည်းကို ရှေ့ဆုံးလူဆီ ပြန်ပို့ပေးပြီး အစကပြန်စရမယ်။ ကစားပွဲမှာမပါဝင်တဲ့ကျောင်းသားတွေက အဲဒီလိုပစ္စည်းလွတ်ကျသွားရင် ရှေ့ဆုံးက ပြန်စလား မစဘူးလားဆိုတာကို ကြည့်ရှုထားရမယ်။
 - ◆ နောက်ဆုံးကလူဆီကို ပစ္စည်းရောက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီလူက ရပြီလို့အော်ရမယ်။
- ၈။ ကစားပြီးလျှင် ကျောင်းသားများကိုပြန်ထိုင်စေပြီး တစ်တန်းလုံးအား အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။
- ကစားချိန်မှာ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့လုံးမှာရှိတဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းရဲ့တာဝန်တွေက ဘာတွေလဲ။
(ကစားသည့်အခါ မိမိထံရောက်လာသောပစ္စည်းကို မိမိနောက်မှလူထံပို့ပေးရန် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း ပြောပြပါ။)
- ၉။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါအဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်ကို ရေးပြပါ။
တာဝန်ဆိုသည်မှာ မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်။
(မြန်မာအဘိဓာန်၌ တာဝန်ဆိုသည်မှာ ဆောင်ရွက်ရန်အမှုကိစ္စဝတ္တရား)
- ၁၀။ တာဝန်ယူတယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲဟု ဆရာက ဆက်၍မေးပြီး ကလေးများဖြေပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။
- ◆ ကစားဖို့ထွက်လာတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်အဖြစ် လုပ်ဆောင်ဖို့ တာဝန်ယူလိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့အဖွဲ့အနိုင်ရဖို့အတွက် ညွှန်ကြားချက်တွေအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ဖို့သဘောတူ ကြတယ်။ တကယ်လို့အမှားလုပ်မိရင်တောင် ကိုယ့်အဖွဲ့နဲ့အောင်ပေါ့ပေါ့ဆဆလုပ်တာတော့မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ပစ္စည်း လွတ်ကျခဲ့ရင်လည်း အစကပြန်ပြီးလုပ်ဖို့တာဝန်ရှိတယ်။ ကိုယ်တာဝန်ယူထားတဲ့လုပ်ငန်းပြီးစီးတဲ့အထိ လုပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် တာဝန်ယူတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်တာဝန်ကိုသိရှိနားလည်ပြီး သတ်မှတ်ချိန်အတွင်းပြီးဆုံးတဲ့ အထိ ဖွဲ့လွှဲလန့်ပြုလုပ်ရတာဖြစ်တယ်။
- ၁၁။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆရာက ဆွေးနွေးပါ။
- ◆ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့တာဝန်ယူထားတဲ့ သူတစ်ဦးဟာ သူ့တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမယ့်အလုပ်ကိုမလုပ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲဟု မေးပါ။ (ဥပမာ-အတန်းသန့်ရှင်းရေးတာဝန်မပြုလုပ်ခြင်း)
 - ◆ တာဝန်ယူတတ်တယ်လို့ထင်တဲ့ လူတချို့ကိုပြောပါ။ အဲဒီလူတွေက ဘယ်လိုအပြုအမူဆောင်ရွက်ကြလို့လဲ။
(မှတ်ချက်။ ကလေးများပြောသော အဖြေများကို လက်ခံထားပါ။)
- ၁၂။ ထို့နောက် လူတို့တွင်ရှိသောတာဝန်အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ၏ ထင်မြင်ယူဆပုံကိုမေးမြန်း ပြီး ဆရာက အောက်ပါတို့ကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပါ။
- ◆ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - ◆ စည်းကမ်းဥပဒေနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - ◆ မိသားစုနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - ◆ လူမှုဝန်းကျင်နှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - ◆ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံ၊ ယုံကြည်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - ◆ မိမိတစ်ဦးချင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

၁၃။ ဆက်လက်၍ ကျောင်းသားများအား ထိုတာဝန်တစ်ခုစီနှင့်ပတ်သက်၍ မည်မျှသိရှိထားသည်ကို ကလေးနှစ်ဦးခန့်စီ အား ဥပမာများနှင့်ပြောပြပါစေ။

၁၄။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုပြီးပါက ဆရာမှတ်စုတွင်ဖော်ပြထားသော အချက်အလက်များဖြင့် ဥပမာပေး၍ ကျောင်းသား များနားလည်အောင် ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပြီးနိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ ဆရာက ဆွေးနွေးပါ။

- အလုပ်တစ်ခုကိုပြီးဆုံးတဲ့အထိ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ဖူးသလား။ ဘာတွေတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ပေးဖူးသလဲ။ (မှတ်ချက်။ ကလေးများဖြေဆိုနိုင်ရန် တာဝန်အမျိုးအစားများအလိုက် ဥပမာများပေး၍ မေးနိုင်ပါသည်။)
- ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်မယူဘဲ တခြားသူတစ်ယောက်ကိုတာဝန်ယူခိုင်းနေမယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်သလဲ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း(Practice)

(၂၅)မိနစ်

၂။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်များကို ယခုအသေးစိတ် ဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ကြောင်း အတန်းကိုပြောပါ။

၃။ ကျောင်းသားများအား သင့်လျော်သလိုအုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပြီး မိမိတို့ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်များကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါစေ။ အုပ်စုလိုက်စာရင်းပြုစု၍ ချရေးပါစေ။ အချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်များတွင် ရေမှန်မှန်ချိုးခြင်း၊ သန့်ရှင်းသောရေနေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်း၊ အာဟာရရှိသောအစားအစာများ နေ့စဉ်စားသုံးခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝနေ့စဉ်အိပ်ခြင်း၊ ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းနေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ခြင်း၊ ယင်လုံအိမ်သာကို သန့်ရှင်းစွာနေ့စဉ်သုံးစွဲခြင်း၊ ဝမ်းမှန်မှန်နေ့စဉ်သွားစေခြင်း၊ အမှိုက်ကိုစနစ်တကျစွန့်ပစ်ခြင်း၊ စာသင်ခန်းနေ့စဉ်သန့်ရှင်းခြင်း၊ အိမ်သန့်ရှင်းခြင်းစသည်တို့ပါဝင်နိုင်သည်။)

၄။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များအနက် ကိုယ်တိုင်မဖြစ်မနေတာဝန်ယူလုပ်ရမည့် အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်များကို ရွေးပါစေ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများက ဖြည့်စွက်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၁၅)မိနစ်

၅။ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးထားသော လုပ်ငန်းများထဲမှ ကြိုက်ရာကို ဆရာကညွှန်ပြပြီး မည်သို့ (နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်) ပြုမူ လုပ်ဆောင်သည်ကို ကျောင်းသား ၃၊ ၄ ဦးခန့်ကိုမေး၍ လုပ်ငန်း၏ဘေးတွင်ရေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ထိုသို့ပြုလုပ်စေခြင်းသည် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် အမှန်တကယ်တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်မှုရှိ မရှိကို သိရှိစေနိုင်သည်။ ထိုအလုပ်များကို အလေ့အကျင့်ရသည်အထိ မှန်မှန်လုပ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း မှာကြားပါ။)

၆။ ယခုသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သည့်အချက်များကို ကျောင်းသားများနှင့်ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းသုံးဖတ်စာ အုပ်ပါ အဓိကအချက်များပါဝင်လာစေရန် မေးပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ တာဝန်ဆိုသည်မှာ မဖြစ်မနေလုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်။
- ◆ တာဝန်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကိုသိရှိနားလည်ပြီး၊ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပြီးဆုံးအောင်လုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- ◆ တာဝန်အမျိုးမျိုး
 - ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - စည်းကမ်းဥပဒေနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - မိသားစုနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - လူမှုဝန်းကျင်နှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံ၊ ယုံကြည်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်
 - မိမိတစ်ဦးချင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✦ တစ်ပတ်အတွင်း မိမိတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ခဲ့သောလုပ်ငန်းများကို မိမိ၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဇယားကွက်ဆွဲ၍ ဖြည့်စွက် ရေးသားပါ။

စဉ်	နေ့စွဲ	တာဝန်အမျိုးအစား	လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်လုပ်ငန်းများ

ဆရာမှတ်စု

လူတို့တွင် တာဝန်အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✘ ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်သော ကမ္ဘာမြေကြီး၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် အခြားသူများအပေါ် ဂရုစိုက်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုပေးခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ကာကွယ်မှုပေးခြင်း၊ ကူညီခြင်း၊ အကျင့်သီလထိန်းခြင်း၊ ရှင်သန်၍ ရေရှည်တည်တံ့အောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားတာဝန်သိသူများသည် အခြားသူများအပေါ် တရားမျှတစွာဆက်ဆံတတ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးကို နားလည်လက်ခံ၍ တန်ဖိုးထားတတ်သည်။ (ဥပမာ-သစ်ပင်ပန်းပင်များ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို မှန်မှန်ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် . . .)

စည်းကမ်းဥပဒေနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✘ မိမိနေထိုင်ရာမြို့ရွာများတွင် ချမှတ်ထားသည့်စည်းကမ်းဥပဒေများကို လိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိုစည်းကမ်းဥပဒေသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ မျှတမှုမရှိခြင်းဖြစ်သည်ဟုယူဆလျှင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ရန် ကြိုးစားခွင့်ရှိသည်။ စည်းကမ်းဥပဒေကိုမချိုးဖောက်ရပါ။ (ဥပမာ-ကျောင်းစည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်း၊ အမှိုက်ပစ်စည်းကမ်း၊ ရေမဖြန်းတီးရေးနှင့် ရေမညစ်ညမ်းစေရေး စသည်ဖြင့် . . .)

မိသားစုနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✘ မိဘ၊ ဘိုးဘွား၊ မောင်နှမများနှင့်ဆွေမျိုးများအပေါ် ချစ်ခင်လေးစားမှုရှိခြင်း၊ မိဘများချမှတ်သည့် စည်းကမ်းကိုလိုက်နာခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- ထမင်းဟင်းကူချက်ခြင်း၊ ရေခပ်ခြင်း၊ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် . . .)

လူမှုဝန်းကျင်နှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✘ လူတိုင်းသည် မိမိနေထိုင်ရာရပ်ရွာ၏ အဖွဲ့အစည်းဝင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ မိမိအား အခြားသူများက ဆက်ဆံစေချင်သကဲ့သို့ အခြားသူအပေါ်ဆက်ဆံပေးရမည်။ မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်း လုပ်ငန်းများတွင်တက်ကြွစွာပါဝင်၍ ဆုံးဖြတ်မှုများပေးနိုင်သည်။ (ဥပမာ-လမ်းပြင်၊ ချုံရှင်း၊ အမှိုက်သိမ်း၊ မြောင်းဖော် စသည်ဖြင့် . . .)

ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံ၊ ယုံကြည်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✘ မိသားစု၊ မျိုးရိုး၊ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံနှင့် ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာများအပေါ်လေးစားမှုရှိပြီးထိန်းသိမ်း ရမည်။ မိမိရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများကို လေးစားတန်ဖိုးထားသလို သူတစ်ပါး၏ရိုးရာ၊ ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းစဉ်လာတို့ကိုလည်း အလေးထားရမည်။ (ဥပမာ-မိရိုးဖလာဓလေ့ထုံးစံဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း၊ မိဘကို ရိုသေခြင်း၊ ရိုးရာပွဲများဆင်နွှဲခြင်း စသည်ဖြင့် . . .)

မိမိတစ်ဦးချင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောတာဝန်

- ✘ မိမိ၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ကောင်းသောအမူအကျင့်များလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ခြင်းသည် မိမိတစ်ဦးချင်းနှင့်သာသက်ဆိုင်သည်။ မိဘ ဆရာများ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ ကူညီလမ်းညွှန်မှုများရယူနိုင်သည်။ သို့သော် အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်သူမှာ မိမိကိုယ်တိုင်သာဖြစ်သည်။ မိမိတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နိုင်သလောက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကိုရနိုင်သည်။ (ဥပမာ-တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးမှန်မှန်လုပ်ခြင်း၊ အာဟာရမျှတစွာ စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း . . . စသည်ဖြင့်)

၁.၆ ရပ်ရွာထဲမှာရှာဖွေပါ

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ရပ်ရွာအတွင်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်ဟုယူဆရသော စိုးရိမ်စရာများနှင့် ကူညီထောက်ပံ့မှုရရှိနိုင်သောအရာ (လူ၊ နေရာ) များကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

- ၁။ ဆရာက ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်းဆိုသည့် စကားလုံးကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား ယင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မည်သို့နားလည်ကြောင်းမေး၍ သင်ခန်းစာကိုအစပျိုးပါ။
(မှတ်ချက်။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များမှကင်းဝေးအောင် နေထိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။)

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၄၀)မိနစ်

- ၂။ အောက်ပါအတိုင်းဆရာက ဆွေးနွေးရှင်းလင်းပါ။
 - သင်ခဲ့ပြီးတဲ့သင်ခန်းစာတွေထဲက ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်အကြောင်းအရာတွေကို မှတ်မိကြသလဲ။ အကြောင်းအရာ ၃၊ ၄ မျိုးခန့် ပြောပါစေ။ အဲဒီသင်ခန်းစာတွေအရ ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ်လို့ သိခဲ့သလဲ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။ (အဓိကကျသော အချက် ၄၊ ၅ ချက်ခန့် သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။)
- ၃။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ချက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တာဝန်ယူဖို့ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်နေပေမဲ့ မမျှော်လင့်တဲ့အခြေအနေတွေကြောင့် ပြဿနာအခက်အခဲတွေဖြစ်ပြီး စိတ်ညစ်ရတာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာတွေ၊ ဖျားနာတာတွေကြုံရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့လည်း ဒီလိုကြုံတွေ့ရမှုတွေကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ဖို့အတွက် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေနဲ့အခြားကူညီမှုပေးနိုင်တဲ့ ဌာနအဖွဲ့အစည်းတွေရှိနေတာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ဘယ်နေရာတွေမှာ ဘယ်လိုပြဿနာအခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရနိုင်တယ်ဆိုတာ ကြိုတင်စဉ်းစားထားနိုင်ရင်တော့ အခက်အခဲကြုံတွေ့ရမှုတွေကို လျော့ချနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အခုဆက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူတဲ့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရပ်ရွာထဲမှာ ကြုံတွေ့လာရနိုင်တဲ့ပြဿနာအခက်အခဲတွေ၊ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့စိုးရိမ်စရာတွေကို စဉ်းစားကြမယ်။
- ၄။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကော်လံ ၃ ခုပါသော အောက်ပါဇယားကို ဆွဲပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနိုင်သော စိုးရိမ်စရာများ	ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော စိုးရိမ်စရာများ	လူမှုရေးပြဿနာများ ဖြစ်လာစေနိုင်သော စိုးရိမ်စရာများ

- ၅။ မင်းတို့ရပ်ရွာတွင်းမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကိုထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ စိုးရိမ်စရာတွေကဘာတွေလဲဟု ကော်လံအလိုက် ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားစေပြီး ဖြေဆိုချက်များကို သင်ပုန်း၏ သက်ဆိုင်ရာကော်လံတွင် ရေးပေးပါ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ ပြောနိုင်သည့်အချက်အချို့ကို အောက်တွင်ပေးထားပါသည်။ လိုအပ်ပါက ယင်းဥပမာအချို့ကို ကျောင်းသားများအား ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာများသည် မိမိတို့ရပ်ရွာများတွင် အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းအရာများဖြစ်သင့်သည်။)

ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနိုင်သော စိုးရိမ်စရာများ	ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော စိုးရိမ်စရာများ	လူမှုရေးပြဿနာများ ဖြစ်လာစေနိုင်သော စိုးရိမ်စရာများ
<ul style="list-style-type: none"> - စည်းကမ်းမဲ့ပစ်သောအမှိုက်ပုံများ။ - ရေဆိုးနေရာများ။ - ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်း။ (ဥပမာ-စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများမှစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ရောက်ရှိနိုင်သော နေရာများ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ဓာတ်မြေဩဇာ) - ရေလွှမ်းမိုးခြင်း။ - မြေပြိုခြင်း။ - အဆောက်အအုံများဆောက်လုပ်ဆဲ နေရာများ။ 	<ul style="list-style-type: none"> - ခွေးလေခွေးလွင့်များ၊ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သောနေရာများ၊ရေဝပ်သောနေရာများ။ - ခြင်ခိုအောင်းနိုင်သောမြောင်းပုပ်၊ ချိုပုတ်များ၊ အမှိုက်ပုံများ၊ ပုပ်သိုးပျက်စီးနေသော အရာများရှိနေသည့်နေရာများ။ 	<ul style="list-style-type: none"> - မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း။ - လူဆိုးဂိုဏ်းများ။ - ပြည့်တန်ဆာလုပ်ငန်း။ - အရက်၊ဘီယာရောင်းသည့် နေရာများ။ - ကာရာအိုကေဆိုင်များ။ - အနှိပ်ခန်းများ။ - လောင်းကစားပိုင်းများ။

◆ ကျောင်းသားများတင်ပြထားသောအကြောင်းအရာများထဲမှ အချို့ကိုရွေး၍ (ဥပမာ-ခွေးလေ ခွေးလွင့်များ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း) ယင်းအချက်များသည် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းကို မေးပါ။

၆။ တစ်ရပ်တည်းနေသူများအား အုပ်စုဝယ်များဖွဲ့ရန်ပြောပါ။ အကယ်၍ တစ်ရပ်တည်းနေသူများအလွန်များနေပါက ၎င်းတို့ကို အုပ်စုတစ်ခု ထက်ပို၍ ဖွဲ့နိုင်ပါသည်။

၇။ ထို့နောက် အုပ်စုဝယ်များအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ 'ရပ်ရွာအခြေပြမြေပုံရေးဆွဲခြင်း' စာမျက်နှာကိုဖွင့်စေ၍ အောက်ဖော်ပြပါညွှန်ကြားချက် ၁ အတိုင်း လုပ်ရန်ပြောပါ။

ညွှန်ကြားချက် ၁ ရပ်ရွာအခြေပြမြေပုံရေးဆွဲခြင်း

- က။ သင်တို့၏ ရပ်ရွာမြေပုံတစ်ခုဆွဲပါ။ မြေပုံတွင် အဓိကကျသောလမ်း၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ အဆောက်အအုံ (ကျောင်း၊ ရဲစခန်း၊ အထိမ်းအမှတ်အဆောက်အအုံ စသည်ဖြင့် . . .) တို့ကိုသာဖော်ပြ၍ ခိုးရိုးရှင်းရှင်းရေးဆွဲပါ။
 - ခ။ ကျောင်းအားရက် သို့မဟုတ် ကျောင်းလွတ်ပြီးချိန် (အိမ်တွင်မရှိသည့်အချိန်) တို့တွင် သင်တို့ မကြာမကြာအချိန်ဖြုန်းလေ့ရှိသော နေရာများကို မြေပုံပေါ်တွင်ထည့်ပါ။
 - ဂ။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနိုင်သော စိုးရိမ်စရာနေရာများကို (Δ) သင်္ကေတအသုံးပြု၍ မြေပုံပေါ်တွင်မှတ်သားပါ။
 - ✦ ရှေးဆွဲထားသောရပ်ရွာမြေပုံကို အုပ်စုတစ်စုချင်းအလိုက် အတန်းသို့အကျဉ်းချုံးတင်ပြပါစေ။
 - ✦ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးပါ။
 - မြေပုံထဲက စိုးရိမ်စရာနေရာတွေဟာ မင်းတို့အိမ် သို့မဟုတ် ကျောင်းနဲ့နီးသလား။
 - အဲဒီနေရာတွေဟာ မင်းတို့ မကြာမကြာအချိန်ဖြုန်းလေ့ရှိတဲ့နေရာတွေနဲ့နီးသလား။
 - အဲဒီနေရာတွေဟာ မင်းတို့ကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေတယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ◆ နေမကောင်းတဲ့အခါ ဆရာဝန်ဆီသွားရသလိုပဲ အခုလို ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အကြောင်းကိုစွဲတွေ ဖြစ်လာရင်လဲ ရပ်ရွာထဲက အကူအညီရနိုင်တဲ့နေရာတွေ၊ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်တဲ့လူတွေ၊ နေရာတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းတွေကို နောက်စာသင်ချိန်မှာ ဆက်ပြီး ဖော်ထုတ်ကြမယ်ဟုပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ကျောင်းသားများအား ပထမစာသင်ချိန်တွင်ဆွေးနွေးခဲ့သော ရပ်ရွာအတွင်းမှာရှိတဲ့ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကိုထိခိုက်စေနိုင်သောစိုးရိမ်စရာများကို ပြန်လည်ပြောပြပါစေ။ ယခု ရပ်ရွာအတွင်းမှာ ကူညီထောက်ပံ့မှုရရှိနိုင်တဲ့နေရာတွေကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ကြမယ်ဟုပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း(Practice)

(၃၅)မိနစ်

၂။ ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီထောက်ပံ့မှုပေးနိုင်သောနေရာများပါဝင်သည့် အောက်ပါဇယားကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆွဲပါ။ ကူညီထောက်ပံ့မှုပေးနိုင်သောနေရာများ

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှုများ (နေရာ/လူ)	ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှုများ (နေရာ/လူ)	လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှုများ (နေရာ/လူ)

၃။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းတွင်ရရှိနိုင်သည့် အထောက်အပံ့များကို အထက်ပါဇယားအရ ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများပြောနိုင်သည့်အချက်များထဲမှ အချို့ကို အောက်တွင်ပေးထားပါသည်။ လိုအပ်ပါက ယင်းဥပမာအချို့ကို ကျောင်းသားများအားပေးနိုင်ပါသည်။)

◆ ဥပမာများသည် မိမိတို့ရပ်ရွာတွင် အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းအရာများဖြစ်သင့်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှုများ (နေရာ/လူ)	ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှုများ (နေရာ/လူ)	လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှုများ (နေရာ/လူ)
<ul style="list-style-type: none"> ▲ ကျောင်း ▲ ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများ ▲ အစိုးရရုံးများ ▲ ဘုန်းကြီးကျောင်း ▲ အိမ်နီးချင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ ဆေးရုံ/ဆေးခန်း ▲ ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာန ▲ ဆေးဆိုင်များ ▲ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ ရပ်ရွာလူကြီး ▲ မိဘ ▲ ဆရာ ▲ ရဲဌာန ▲ အရင်းနှီးဆုံးမိတ်ဆွေ/ သူငယ်ချင်း

◆ မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းတွင် ရရှိနိုင်သည့်အထောက်အပံ့များကိုအထက်ပါဇယားအရ ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။

◆ ဥပမာများသည် မိမိတို့ရပ်ရွာတွင် အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းအရာများဖြစ်သင့်သည်။

၄။ ကျောင်းသားများတင်ပြထားသည့်အချက်များထဲမှ အချို့ကိုရွေး၍ ယင်းအချက်များသည် မိမိတို့ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် မည်သို့အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်ကို ပြောပြပါစေ။

၅။ အုပ်စုငယ်များအား မိမိတို့ရပ်ရွာမြေပုံတွင် အောက်ပါညွှန်ကြားချက် ၂ အရ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

ညွှန်ကြားချက် ၂

- က။ သင့်ရပ်ရွာတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအကူအညီရရှိနိုင်သောနေရာများကို (★) သင်္ကေတဖြင့် မြေပုံပေါ်တွင် မှတ်သားပါ။
- ခ။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှု ရရှိနိုင်သော နေရာများကို (◇) သင်္ကေတဖြင့်မှတ်သားပါ။
- ဂ။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့မှု ရရှိနိုင်သော နေရာများကို (⊙) သင်္ကေတဖြင့်မှတ်သားပါ။
- ၆။ အကယ်၍ရပ်ရွာအတွင်းတွင် ပြဿနာများကြုံတွေ့လာပါက အထက်ပါအထောက်အပံ့များလုံးဝ သို့မဟုတ် လုံလုံလောက်လောက် မရရှိခဲ့လျှင် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်နိုင်မည်ကို မေးပါ။ (ဥပမာ - နေမကောင်းဖြစ်လို့ မိမိတို့ရပ်ရွာမှာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းမရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။)
- ၇။ ရပ်ရွာအတွင်းတွင် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မဖြေရှင်းနိုင်သည့် ကိစ္စရပ်များရှိနိုင်သည်။ (ဥပမာ-မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၊ ရောင်းဝယ်ခြင်း စသည်ဖြင့်) ထို့ကြောင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများမဖြစ်အောင်နေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၅)မိနစ်

- ၈။ ကျောင်းသားအုပ်စုများသည် မိမိတို့ရပ်ရွာတွင်အမှန်တကယ်ဖြစ်နေသော အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အချက်အလက်များနှင့် ယင်းတို့ကိုဖြေရှင်းနိုင်မည့်အထောက်အပံ့များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ လေ့လာပါ။
- ၉။ ယခုသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သော အချက်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာစေရန်မေးပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ မိမိတို့ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ကြုံတွေ့လာနိုင်သည့်အခက်အခဲပြဿနာများကို ကြိုတင်တွက်ဆတတ်ရန်လိုသည်။
- ◆ ယင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းရင်းများကို ရပ်ရွာအတွင်းရှိအထောက်အပံ့များသုံး၍ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။
- ◆ ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်လာပါက ရပ်ရွာအတွင်းရှိ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည့်လူများ၊ နေရာများကို သိထားရမည်။ သို့မှသာ ပြဿနာများကိုပြေလည်စေပြီး ဘေးအန္တရာယ်များလျော့ပါးစေနိုင်မည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ◆ ဆွေးနွေးထားသည့်အကြောင်းအချက်များကို အိမ်ရှိ မိဘအပါအဝင်မိသားစုဝင်များနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးရန် လမ်းညွှန်ပါ။ မစဉ်းစားမိသောအချက်များကို မိဘနှင့်မိသားစုဝင်များက အကြံပြုဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ပါက မှတ်သားထားပါ။

အခန်း (၂)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၆)ချိန်၊ တစ်ချိန် (၄၅)မိနစ်

သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
အလှူကိုယ်စီ ရှိကြသည်	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ စုပေါင်းလုပ်ငန်းများ ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် မိမိနှင့် အခြားသူများ အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များ ပူးပေါင်း၍ အချင်းချင်းမည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးကူညီဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို ဆန်းစစ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။
လျော့ချင်ရင် လျှော့ပါ	<ul style="list-style-type: none"> အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင်ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ကောင်းသောအပြုအမူများ ဖြင့်ဖော်ပြနိုင်လာမည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း။
ဒီလိုတွေးပါ	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့၏ခံစားချက်များအရ ပြုမူတတ်ကြောင်း ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး အကောင်းမြင်စဉ်းစားတွေးတော ပုံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း။

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်

၂.၁ အလှူကိုယ်စီ ရှိကြသည်

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မိမိနှင့်အခြားသူများရှိ အရည်အချင်းနှင့်အားသာချက်များကို ဆန်းစစ်၍စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရာ တွင် ထိုအားသာချက်များအား မည်ကဲ့သို့အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ကျောင်းသားများကို အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ပထမဆုံးသင်ခန်းစာမှာ မင်းတို့အားလုံး ဒီနှစ်အတွက်ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်တွေကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီရည်မှန်းချက်တွေဟာ အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ဆိုတာကိုဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက်၊ အရည်အချင်း တွေကို ထည့်ပြီးစဉ်းစားရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းအားသာချက်တွေကို ကိုယ်တိုင်သတိမထားမိတာမျိုး ရှိချင်ရှိပါလိမ့် မယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မသိမမြင်နိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းတွေ အားသာချက်တွေကို တခြားလူ တွေဆီကနေတစ်ဆင့် သိနိုင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါအပြင် ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကိုလည်း သတိထားမိဖို့လိုတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ အဲဒီအရည်အချင်း၊ အား သာချက်တွေနဲ့တင် သတ်မှတ်ထားတဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်နိုင်တာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ ဒီလို

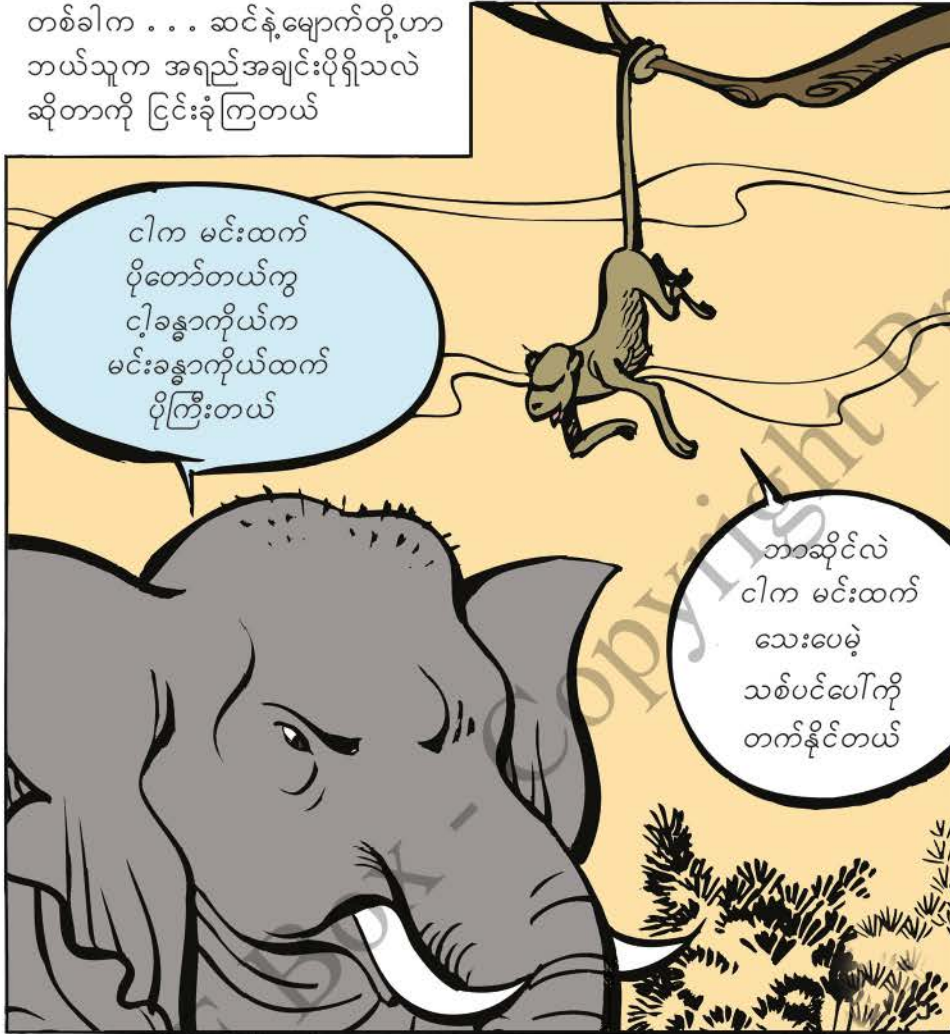
အခြေအနေမျိုးမှာဆိုရင်တော့ တခြားသူတွေရဲ့အားသာချက်၊ အရည်အချင်းတွေကို အကူအညီယူပြီး ဆောင်ရွက်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုအကူအညီယူနိုင်ဖို့အတွက် တခြားလူတွေရဲ့အရည်အချင်း၊ အားသာချက်တွေကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုလက်ခံကြရပါမယ်။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၄၀)မိနစ်

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အလှူကိုယ်စီပုံပြင်ကို ဖတ်ပါစေ။

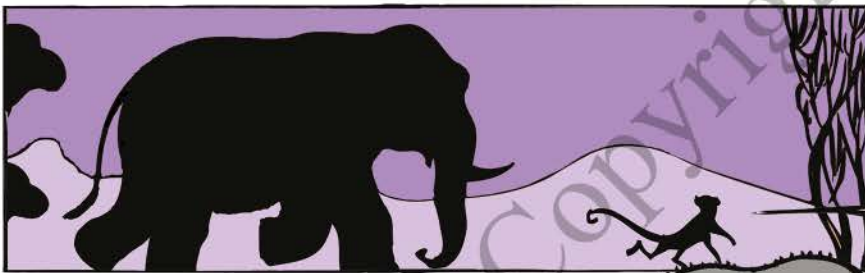
တစ်ခါက . . . ဆင်နဲ့မျောက်တို့ဟာ ဘယ်သူက အရည်အချင်းပိုရှိသလဲ ဆိုတာကို ငြင်းခုံကြတယ်



ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာ . . . ဦးဇီးကွက်ဆီသွားပြီး ဘယ်သူ့မှာပိုပြီး
အရည်အချင်းကောင်းတွေရှိတယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ တောင်းဆိုခဲ့ကြတယ်



ဘယ်သူက
ပို့တော်တယ်
ဆိုတာ
မဆုံးဖြတ်ခင် . . .
ချောင်းတစ်ဖက်
ကမ်းက
သရက်သီးကို
မင်းတို့
နှစ်ယောက်
အတူသွားပြီး
ခူးခဲ့ကြကွာ



ချောင်းနားရောက်တဲ့အခါ . . .

ဒုက္ခပဲ၊
ကျုပ်
ရေမကူးတတ်ဘူး။

ဒါဆိုရင် . . .
ကျုပ်ကို
ခင်ဗျားရဲ့ကျောပေါ်
တင်ခေါ်သွားရင်
ရနိုင်မလား

ငါ
ရေကူးတတ်တယ်



ဟာ . . .
ရတာပေါ့!

ဒီလိုနဲ့ . . . ဆင်နဲ့မျောက်ဟာ ချောင်းရဲ့တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်သွားခဲ့တယ်။
ဒါပေမဲ့ သရက်ပင်နားလဲရောက်ရော . . .



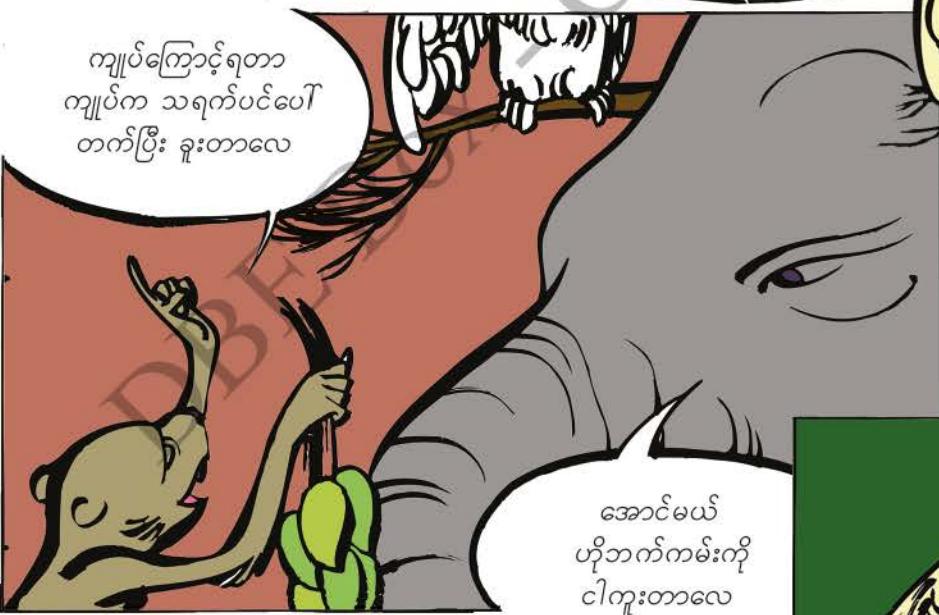
သရက်သီးတွေက
ဟိုး အမြင့်ကြီးမှာ
ငါနဲ့မမီဘူးကွ
သရက်ပင်ကြီးကို
တွန်းလှဲလိုက်တာ
ကောင်းမယ်ထင်တယ်

သရက်ပင်ကြီးကို
တွန်းလှဲလိုက်ရင်
အပင်သေသွားပြီး
နောက်ထပ် သရက်သီး
ဘယ်ရတော့မလဲ
တို့လိုတဲ့သရက်သီးက
နည်းနည်းပဲဟာ
ငါတက်ခူးလိုက်မယ်
ငါက အပင်တက်
ကျွမ်းကျင်ပါတယ်

ဟ . . .
သိပ်ကောင်းတဲ့
အကြံဉာဏ်ပဲ

ဒီလိုနဲ့ . . .
ဆင်နဲ့မျောက်ဟာ သရက်သီးကို
ရသွားကြတယ်

သရက်သီး
ဘယ်လိုရလာသလဲ
ပြောပါအုံး



ကျုပ်ကြောင့်ရတာ
ကျုပ်က သရက်ပင်ပေါ်
တက်ပြီး ခူးတာလေ

အောင်မယ်
ဟိုဘက်ကမ်းကို
ငါကူးတာလေ



ဆိုပြီး . . .
ဆက်ပြီးအငြင်းပွားနေကြတော့ . . .
ဦးဇီးကွက်က ရှင်းပြလိုက်ရတယ်

- ၃။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုအုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။ အချိန် ၃ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။
 - ဦးဇီးကွက်ဘယ်လိုရှင်းပြလိုက်တယ် ထင်သလဲ။
- ၄။ ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုတစ်စုအား ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပါစေ။ ကျန်အုပ်စုများအား ဆွေးနွေးတင်ပြချက်များ တူညီမှုရှိ မရှိမေးပြီး မတူညီပါက ဖြည့်စွက်တင်ပြပါစေ။
- ၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးမေးမြန်းပါ။
 - ဆင်နဲ့မျောက်ဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သတိထားမိတဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ အားသာချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
 - ဆင်နဲ့မျောက်တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး သတိထားမိတဲ့အရည်အချင်းတွေ၊ အားသာချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
 - ဆင်နဲ့မျောက်သတိထားမိတဲ့ ဦးဇီးကွက်ရဲ့အရည်အချင်း၊ အားသာချက်တွေက ဘာလဲ။
 - ဆင်နဲ့မျောက်ဟာ သူတို့တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အားသာချက်တွေကို ဘယ်လိုအသုံးပြုခဲ့ကြသလဲ။
 - တကယ်လို့ ဆင်နဲ့မျောက်ဟာ သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အားသာချက်တွေကို သူတို့တစ်ဦးစီအတွက်သာ အသုံးပြုခဲ့မယ် ဆိုရင် ဒီပုံပြင်ဟာ နောက်ဆုံးဘာဖြစ်သွားမယ်လို့ ထင်သလဲ။
 - မင်းတို့ရော ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့အရည်အချင်း၊ အားသာချက်တွေကို သတိထားမိရဲ့လား။ အဲဒါဘာတွေလဲ။
- ၆။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနဲ့အားသာချက်တွေ ရှိကြတယ်။ တခြားသူတွေနဲ့ ဖူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကိုသိရှိထားပြီး တခြားသူတွေရဲ့အားသာချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုအသုံးပြုရမယ်။

ဥပမာ- ကိုယ်မလုပ်နိုင်တဲ့ဟာကို ဘယ်သူလုပ်နိုင်သလဲဆိုတာသိရမယ်။ အသိအမှတ်ပြုရမယ်။ အသုံးပြုရမယ်ဟုပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်
(၂၀)မိနစ်

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

- ၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောအချက်များအား ပြန်လည်မေးမြန်း၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ တစ်ဦးချင်းစီ၏ အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို လေ့လာကြည့်ရှုပါစေ။

(က)	အရည်အချင်းများ	(ခ)
-----	(၁) သပ်သပ်ရပ်ရပ်လုပ်တတ်သည်	-----
-----	(၂) ကူညီတတ်သည်	-----
-----	(၃) စာတော်သည်	-----
-----	(၄) အချိန်တိကျသည်	-----
-----	(၅) မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိသည်	-----
-----	(၆) တက်တက်ကြွကြွလုပ်ကိုင်တတ်သည်	-----
-----	(၇) အကောင်းမြင်တတ်သည်	-----
-----	(၈) ဖော်ဖော်ရွေးရွေးရှိသည်	-----
-----	(၉) ပျော်ပျော်နေတတ်သည်	-----
-----	(၁၀) သစ္စာရှိသည်၊နှုတ်လုံသည်	-----
-----	(၁၁) အနစ်နာခံတတ်သည်	-----
-----	(၁၂) တီထွင်ဖန်တီးတတ်သည်	-----
-----	(၁၃) ရက်ရောသည်	-----
-----	(၁၄) သနားလွယ်သည်	-----
-----	(၁၅) ကြိုးစားလုပ်တတ်သည်	-----
-----	(၁၆) အရှိအသေပေးတတ်သည်	-----

-----	(၁၇)	တာဝန်ယူတတ်သည်	-----
-----	(၁၈)	အားပေးတတ်သည်	-----
-----	(၁၉)	မျှဝေတတ်သည်	-----
-----	(၂၀)	ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းတတ်သည်	-----
-----	(၂၁)	ခွင့်လွှတ်တတ်သည်	-----
-----	(၂၂)	လိုက်လျောညီထွေနေတတ်သည်	-----
-----	(၂၃)	ပွင့်လင်းသည်	-----
-----	(၂၄)	ချက်ချင်းတုံ့ပြန်တတ်သည်	-----
-----	(၂၅)	သေချာစွာဝေဖန်စဉ်းစားတတ်သည်	-----
-----	(၂၆)	ဝိတန့်ပတ်သက်၍တော်သည်	-----
-----	(၂၇)	အားကစားတွင် တော်သည်	-----
-----	(၂၈)	သဘာဝအလှကိုမြတ်နိုးသည်	-----
-----	(၂၉)	စိတ်တည်ငြိမ်သည်	-----
-----	(၃၀)	စွန့်စားတတ်သည်	-----

- ၃။ မိမိတို့၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကော်လံ ၂ ခု ဆွဲပါစေ။ ကော်လံ(က)တွင် မိမိတွင်ရှိမည်ဟု ယူဆသော အရည်အချင်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ တစ်ဦးချင်းစီ၏အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို ကြည့်၍ ရေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ (မှတ်ချက်။ အချိန်ကုန်သက်သာစေရန် နံပါတ်များကိုသာရေးရမည်ဖြစ်သည်။ ၂၀မာ- ၁၊ ၄၊ ၇၊ ၈ . . . စသည်ဖြင့်)
- ၄။ မိမိနှင့်ရင်းနှီးမှုရှိသော အခြားကျောင်းသားတစ်ယောက်အား ရှာဖွေစေပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲထိုင်ပါစေ။
- ၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ တစ်ဦးချင်းစီ၏အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကိုကြည့်၍ မိမိ၏အတွဲဖော်တွင်ရှိမည်ဟု ယူဆသော အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို နှုတ်ဖြင့်ပြောပါစေ။ အတွဲဖော်၏ပြောပြချက်များကို သေချာနားထောင်ပြီး ကော်လံ (ခ) တွင်ရေးပါစေ။ အပြန်အလှန်ပြုလုပ်ပါစေ။
- ၆။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပြီးပါက ပထမကော်လံ(က)တွင် ကိုယ်တိုင်ဖော်ထုတ်ထားသည့် အရည်အချင်းများနှင့် ဒုတိယကော်လံ (ခ)တွင် မိမိအတွဲဖော်သူငယ်ချင်းဖော်ထုတ်ပေးထားသည့် အရည်အချင်းများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီးဆွေးနွေးပါစေ။
- ၇။ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။
- တူညီမှုရှိပါသလား ဒါမှမဟုတ် ကွဲပြားမှုရှိပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - (မှတ်ချက်။ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သတိထားမိသော မိမိ၏အရည်အချင်းများကို အခြားသူများကသတိထားမိနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။)
- ၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။
- တစ်ဦးချင်းစီမှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းအရေအတွက်ရယ်၊ နှစ်ဦးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာရှိလာတဲ့ အရည်အချင်းအရေအတွက်ရယ်၊ အုပ်စုတွင်းမှာရှိတဲ့အရည်အချင်းတွေ ပေါင်းလိုက်တဲ့အရေအတွက်ရယ် ဘယ်ဟာက အများဆုံးလဲ။
 - ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုရင် အဲဒီအလုပ်ပြီးစီးအောင်လုပ်ရမဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ဘာဖြစ်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - အုပ်စုလိုက်စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရတဲ့အခါ မင်းတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းတွေကို ဘယ်လိုအသုံးပြုနိုင်မလဲ။ (လိုအပ်သောနေရာတွင် မိမိကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်တတ်သောအလုပ်ကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်မည်။)
- ၉။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုတစ်စုလျှင် မေးခွန်းတစ်ခုဖြေဆိုစေပြီး လိုအပ်ပါက ကျန်အုပ်စုများအား ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၂၅)မိနစ်

၁၀။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။

- တခြားသူတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့အရည်အချင်းတွေကို အသုံးပြုနိုင်ဖို့အတွက် ဘာတွေကို သတိထားဖို့လိုသလဲ။

၁၁။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါစေ။

- မိမိအုပ်စုဝင်များလုပ်ဆောင်လိုသော လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။
- ထိုလုပ်ငန်းပြီးမြောက်အောင်မြင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် လိုအပ်မည့်အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- ထိုလုပ်ငန်းတွင် မည်သူက မည်သည့်အပိုင်းတွင်တာဝန်ယူ၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည်ကို အစီအစဉ်ချမှတ်ပါ။

၁၂။ ဒီနေ့လေ့လာသင်ယူခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေထဲက ဘာတွေသိလိုက်ရသလဲဟု မေးမြန်း၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်းပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ လူတိုင်းတွင် အရည်အချင်း၊ အားသာချက် ကိုယ်စီရှိကြသည်။
 - ✘ အခြားသူများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို အသုံးပြုရမည်။
 - ✘ မိမိတို့၏အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုနိုင်ရန်၊ မိမိတို့အားနည်းချက်များကို သတိထားမိရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ အခြားသူများ၏ အရည်အချင်း၊ အားသာချက်များကို လက်ခံ အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။
 - ✘ အခြားသူများနှင့်အတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရတော့မည်ဆိုပါက -
 - ၁။ ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။
 - ၂။ ရည်ရွယ်ချက်များ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းများပြီးမြောက်စေရန် အုပ်စု၏ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ထို့အတူ လိုအပ်မည့်အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။
 - ၃။ တစ်ဦးချင်းစီ၏အရည်အချင်းအလိုက် အုပ်စုလုပ်ငန်းကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
 - ၄။ အုပ်စုအတွင်း အခြားသူများ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပါ။

၂-၂ လျော့ချင်ရင်လျော့ပါ

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအရ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် စိတ်ကျန်းမာသောအပြုအမူ (အပြုသဘောဆောင်သော) နှင့် စိတ်မကျန်းမာသောအပြုအမူ (အပြုသဘောမဆောင်သော) များကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ကျောင်းသားများကို အောက်ပါအတိုင်းဆက်လက်၍ ရှင်းပြပါ။

လူတွေအားလုံးဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ကြုံနေကြရတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရောစိတ်ပါပြောင်းလဲမှု အမြန်ဆုံးအချိန်ဖြစ်တယ်။ ဒီအရွယ်မှာ စိတ်ဆိုးတာ၊ ဒေါသဖြစ်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ရှက်တာစတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကိုထိန်းသိမ်းရတာ ခက်ခဲနိုင်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ကိုယ်မထိန်းနိုင်ရင်တော့ မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာပြီး ကိုယ်ပဲစိတ်ညစ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပျော်ရွှင်ကျန်းမာခြင်းဟာ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကိုယ်ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းဖြေရှင်းတယ်ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့သင်ခန်းစာဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကိုမလွန်ကဲအောင် ဘယ်လိုထိရောက်အောင် ထိန်းသိမ်းရမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ဖြစ်တယ်ဟု ပြောပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၄၀)မိနစ်

၂။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကိုပြသော ရုပ်ပုံကားချပ်ကို ကြည့်ပါစေ။ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

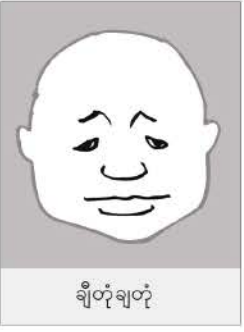
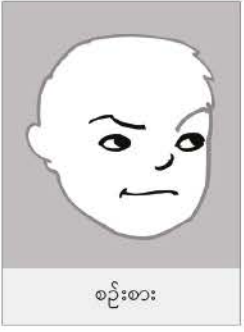
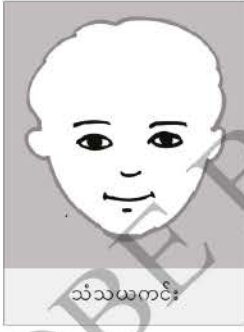
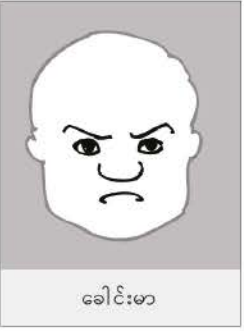
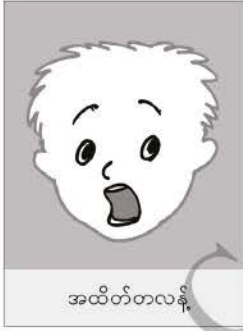
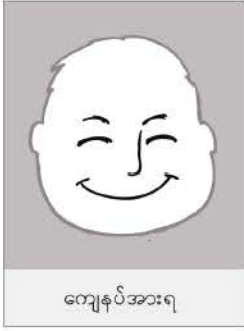
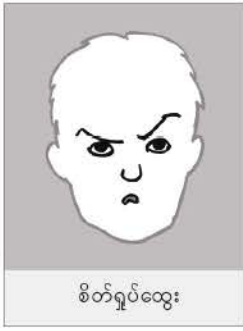
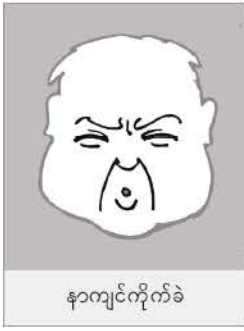
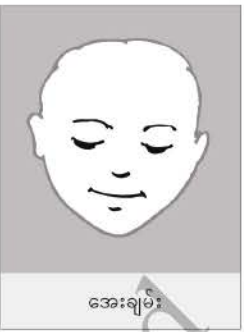
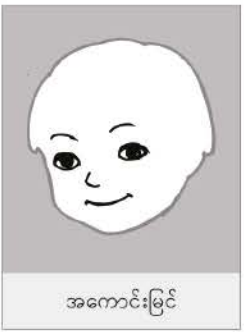
တို့တွေဟာ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေကို ဒီရုပ်ပုံတွေထဲကလို မျက်နှာအမူအရာအမျိုးမျိုးနဲ့မသိသဘာဖော်ပြကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိသာထင်ရှားတာကတော့ ကိုယ်အမူအရာတွေနဲ့ဖော်ပြတာပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို မျက်နှာအမူအရာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နှုတ်အမူအရာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တုံ့ပြန်ဖော်ပြတာဟာ ကိုယ့်အတွက်ရော၊ တခြားသူအတွက်ပါ ကောင်းတဲ့အကျိုးဆက် ဒါမှမဟုတ် ဆိုးတဲ့အကျိုးဆက်တွေကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ငါမှန်တယ်ဆိုပြီး ကောင်းတယ်ထင်လို့တုံ့ပြန်လိုက်တဲ့ အပြုအမူဟာ အခြေအနေနဲ့မကိုက်ညီရင် ဆိုးတဲ့အကျိုးဆက်တွေရလာနိုင်တယ်။ ဥပမာ-ကျောင်းသားတစ်ဦးဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စာတော်တယ်လို့အထင်ကြီးပြီး၊ တခြားကျောင်းသားတွေကို အထင်သေးတဲ့ပုံနဲ့ညှို့လိုက်တာလို့ ကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်ပြောဆိုတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီလိုလုပ်လိုက်တဲ့အကျိုးဆက်အနေနဲ့ လူအများရဲ့မုန်းတီးမှုကို ခံရမှာဖြစ်တယ်။ အမှန်တကယ်တော့ သူကိုယ်တိုင်လဲ ကြိုးစားဖို့လိုနေသေးတယ်။ ဒါကြောင့်သူများကို သိက္ခာကျအောင် အထင်သေး၊ အမြင်သေးနဲ့မပြောသင့်ဘူး။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါရှိသော စိတ်ခံစားမှုများကိုဖော်ပြထားသည့် ရုပ်ပုံများကိုထပ်မံ၍ လေ့လာကြည့်ရှုပါစေ။ အောက်ပါအခြေအနေတစ်ခုစီကို ဖတ်ပြပါ။ အခြေအနေတစ်ခုဖတ်ပြီးတိုင်း ရုပ်ပုံကိုကြည့်၍ ခံစားမှုကိုပြောခိုင်းပါ။ သင်ပုန်းတွင် လိုတိုရှင်းရေးပေးပါ။ ဥပမာ-မင်းက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့ဖို့ချိန်းထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းအမေက သွားခွင့်မပေးဘူး။

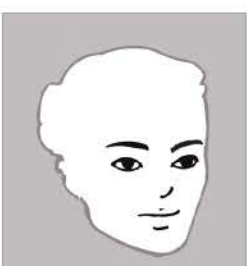
(အမေကသွားခွင့်မပေး စိတ်ဆိုး၊ ဝမ်းနည်း . . . စသည်ဖြင့်)

- မင်းနဲ့မတည့်တဲ့လူ ချော်လဲသွားတယ်။
- မင်းမလုပ်တဲ့ကိစ္စကို အခြေအမြစ်မရှိဘဲ စွပ်စွဲခံရတယ်။
- သင်ခန်းစာပြီးအောင်မလုပ်လို့ အတန်းရှေ့မှာ ဆရာဆူတာခံရတယ်။
- အနိုင်ကျင့်တာခံရတယ်။
- သူငယ်ချင်းက မင်းကိုအထင်လွှဲပြီး စကားမပြောဘူး။

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ



စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ

				
ရုန်ရင်းကြမ်းတမ်း	အပယ်ခံရ	စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေး	စိတ်ပူ	ပျင်းရိ
				
ယုံကြည်မှုရှိ	သတိထား	စေ့စွဲမရ	သိလိုစပ်စု	စိတ်ဓာတ်ကျ
				
စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ	အားငယ်	ရွံရှာ	လိုလား	စိတ်ပင်ပန်း
				
ထိတ်လန့်	ပျော်ရွှင်	ကယ်သူမဲ့	မျှော်လင့်	ရန်လို
				
နောက်တွန့်	စိတ်ဝင်စား	မနာလို	အထီးကျန်	အချစ်ခံရ

၄။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်း ကျောင်းသားများနားလည်အောင်ဆရာက ရှင်းပြပါ။

ဥပမာ- မင်းတို့နဲ့မတည့်တဲ့လူချော်လဲတဲ့အခါ မင်းတို့စိတ်ထဲမှာ ပျော်ချင်ပျော်သွားမယ်။ ပြုံးချင်ပြုံးမိမယ်။ ရယ်ချင်ရင်တောင်ရယ်မိမယ်။ ဒါဟာမင်းတို့ရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအရ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အပြုအမူပဲဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့မင်းတို့ အဲဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် သူကမင်းတို့စိတ်ဆိုးသွားနိုင်တယ်။ လက်စားချေချင်စိတ်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါဟာနှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံးအတွက် အကျိုးမရှိနိုင်ဘူး။ ဒီလိုအပြုအမူမျိုးကိုစိတ်မကျန်းမာတဲ့အပြုအမူလို့ပြောနိုင်တယ်။ တကယ်လို့မင်းစိတ်ထဲမှာရယ်ချင်ပေမဲ့မရယ်မိအောင် ထိန်းနိုင်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် မင်းနည်းနည်းပြုံးတာ၊ ရယ်တာလုပ်မိရင်တောင် သူလဲနေတာကို သွားထူပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးအတွက် အကျိုးရှိသွားနိုင်တယ်။ ဒီလိုအပြုအမူမျိုးဟာ စိတ်ကျန်းမာတဲ့ အပြုအမူပဲဖြစ်တယ်။

၅။ ထို့နောက် သင်ပုန်းပေါ်ရှိအခြေအနေတစ်ခုစီအရ ကျောင်းသားများ တင်ပြထားသော ခံစားမှုများအားထောက်ပြ၍ ဒီလိုခံစားရတဲ့အချိန်မှာ တစ်ခုခုတုံ့ပြန်မိတတ်ကြတယ်။ မင်းတို့အနေနဲ့သာဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာတဲ့အပြုအမူ (နှစ်ဦးနှစ်ဖက်လုံးအကျိုးရှိစေမည့် အပြုအမူ) ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဟု မေးပါ။

၆။ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

- စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းစတဲ့ခံစားမှုတွေကြောင့် စိတ်မကျန်းမာတဲ့အပြုအမူ တစ်နည်းအားဖြင့် မကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေမလုပ်မိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဘယ်လိုထိန်းမလဲ။
- တချို့လူငယ်တွေနဲ့လူကြီးတွေဟာ သူတို့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေကိုအတင်းဖိနှိပ်ပြီး ရင်ထဲမှာသိမ်းထားတတ်ကြတယ်။ အဲဒီအပြုအမူဟာစိတ်ကျန်းမာတဲ့အပြုအမူလား။ စိတ်မကျန်းမာတဲ့အပြုအမူလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်လာတဲ့ခံစားမှုအတိုင်း ပြောချင်၊ ပြုမူလိုက်ချင်ပေမဲ့ အဲဒီလိုလုပ်လို့မရတဲ့အခြေအနေမျိုး ကြုံရတတ်တယ်။ အဲဒါဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ့်စိတ်ထဲကအတိုင်း ဖော်ပြလို့မရတာလဲ။

၇။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေ ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ စိတ်မကျန်းမာတဲ့ အပြုအမူမျိုးနဲ့မတုံ့ပြန်မိအောင် ထိန်းသိမ်းရမယ်။ စိတ်ခံစားမှုတွေကိုမဖော်ပြဘဲ အတင်းဖိနှိပ်ပြီး ရင်ထဲမှာသိမ်းထားရင်လဲ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပေါက်ကွဲထွက်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ခံစားမှုတွေကြုံလာတိုင်း စိတ်ကျန်းမာတဲ့ အပြုအမူမျိုးနဲ့တုံ့ပြန်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်ဟု ပြော၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်
(၃၀)မိနစ်

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

- ၁။ ကျောင်းသားများအား ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ဆိုးတာစတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အခြေအနေတွေကိုစဉ်းစားကြရအောင်ဟုပြော၍ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၂။ ကျောင်းသားများ၏ ပြောပြချက်များကိုတင်ပြခိုင်းပြီး အောက်ပါဇယားဖြင့် သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

အခြေအနေ	ခံစားမှု

- ၃။ မှတ်တမ်းတင်ထားသည့်အထဲမှ ကျောင်းသားများဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အခြေအနေ ၆ ခုကို ရွေးပါ။
- ၄။ အုပ်စုတစ်စုလျှင် အခြေအနေတစ်ခုစီသတ်မှတ်ပေး၍ အောက်ပါမေးခွန်းများအရ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆရာက အောက်ဖော်ပြပါဇယားကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် နမူနာဖြည့်စွက်ပြပါ။
 - (က) ထိုအခြေအနေတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသောခံစားမှုအရ တုံ့ပြန်ပြုမူနိုင်သည့် စိတ်ကျန်းမာသောအပြုအမူများနှင့် စိတ်မကျန်းမာသောအပြုအမူများကို ဖော်ထုတ်ပါ။
 - (ခ) ဖော်ထုတ်ထားသည့် စိတ်မကျန်းမာသောအပြုအမူအရ ပြုမူပါက မည်သည့်အကျိုးဆက်များ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။

အခြေအနေ	ခံစားမှု	တုံ့ပြန်ပြုမူနိုင်သည့်အပြုအမူများနှင့်အကျိုးဆက်များ			
		အပြုသဘော မဆောင်သောအပြုအမူ →	အကျိုးဆက်	အပြုသဘော ဆောင်သောအပြုအမူ →	အကျိုးဆက်
ဥပမာ- မတည့်တဲ့ သူချော်လဲ	ပျော်/ စိတ် မကောင်း	လှောင်ပြောင် ရယ်မော	အမုန်းခံရ အငြိုးထား ရန်ဖြစ်	မရယ်မိအောင်နေ	အမုန်းမခံရ အငြိုးထားမခံရ ရန်ပြုမခံရ

၅။ အုပ်စုလိုက် တင်ပြပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၆။ အုပ်စုများတင်ပြပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ ဒီအပြုအမူတွေဟာ (မကောင်းသောအပြုအမူကိုထောက်ပြ၍) နှစ်ဦး၊ နှစ်ဖက်ကောင်းကျိုးရှိသလား။ ဒီလိုမကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုးရှိရမလဲ။ (စိတ်ကျန်းမာသည့် အပြုအမူမျိုးရှိရမည်ဟူသော အဖြေထွက်သည်အထိ မေးပါ။)

၇။ ကျောင်းသားများဖော်ထုတ်ထားသော စိတ်ကျန်းမာသည့် တုံ့ပြန်ပြုမူပုံများကိုထောက်ပြပြီး အခုမင်းတို့ဖော်ထုတ်ထားတဲ့ စိတ်ကျန်းမာတဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေအပြင် နောက်ထပ် ဘယ်လိုစိတ်ကျန်းမာတဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေရှိသေးသလဲဟုမေးပါ။ အုပ်စုတိုင်းအား စဉ်းစားစေပြီး ကောင်းသောအပြုအမူများကိုထပ်မံပြောစေပြီး ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပေးပါ။

၈။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

- ◆ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်လာရင် တစ်နည်းနည်းနဲ့တုံ့ပြန်ပြုမူတတ်ကြတာ သဘာဝဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှုဟာ စိတ်ကျန်းမာတဲ့အပြုအမူလဲ၊ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှုကတော့ စိတ်မကျန်းမာတဲ့အပြုအမူလဲဆိုတာ ခွဲခြားသိရမယ်။ ဒီလိုသိထားရင် စိတ်မကျန်းမာတဲ့အပြုအမူမျိုးနဲ့မတုံ့ပြန်မိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းနိုင်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကိုလဲ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီအောင်တုံ့ပြန်ဖော်ပြတတ်လာမယ်။ ဒါဆိုရင် မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှုဟာလဲ လျော့နည်းသွားလိမ့်မယ်။

- ◆ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုထိန်းသိမ်းရတာခက်ခဲပေမဲ့ အနည်းနဲ့အများထိန်းနိုင်လာမယ်ဆိုရင် မင်းတို့မှာ အရည်အချင်းတစ်ခု ပိုရလာမှာဖြစ်တယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားချိန်မှာ တစ်ဖက်လူနဲ့ရင်ဆိုင်ပြောဆိုရမယ်ဆိုရင်----

- ▲ အရင်ဆုံးစိတ်ကိုငြိမ်အောင်လျှော့ချထားရမယ်။
- ▲ ရင်ဆိုင်ရမဲ့သူကို မျက်လုံးချင်းဆုံအောင်ကြည့်ပါ။
- ▲ မင်းပြောချင်တဲ့ခံစားချက်ကို လေသံငြိမ်ငြိမ်နဲ့ အပိုအလိုမရှိပြောနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- ▲ နားထောင်ပေးတဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။

ဒါကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အရင်ဆုံးစိတ်ကို လျှော့ချစဉ်းစားနိုင်ရမယ်။ ဒါမှကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်လာလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူတွေ ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၁၅)မိနစ်

၉။ ကျောင်းသားများအား ၂ ယောက်တစ်တွဲ တွဲပါစေ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော လုပ်ငန်းပေးစာရွက် (ဇယား) အား လေ့လာစေပြီး ၂ ယောက်အတူတွဲ၍ မိမိတို့မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဆွေးနွေးဖြည့်စွက်ပါစေ။

- ◆ အောက်ဖော်ပြပါ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများဖြစ်လာသောအခါ တုံ့ပြန်တတ်သည့်စိတ်မကျန်းမာသော (အပြုသဘော

မဆောင်သော) သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာသော(အပြုသဘောဆောင်သော) အပြုအမူ၊ အမူအရာ၊ မျက်နှာထားများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

အပြုသဘောဆောင်သောအပြုအမူများနှင့် အပြုသဘောမဆောင်သောအပြုအမူများဖော်ထုတ်ရန် လုပ်ငန်းပေးစာရွက်

ခံစားမှု	အပြုသဘောမဆောင်သောအပြုအမူ အမူအရာ၊ မျက်နှာထားများ	အပြုသဘောဆောင်သောအပြုအမူ အမူအရာ၊ မျက်နှာထားများ
၁။ ဒေါသထွက်ခြင်း	- - -	- - -
၂။ စိတ်ပျက်ခြင်း	- -	- -
၃။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း	- -	- -
၄။ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း	- -	- -
၅။ ဝမ်းနည်းခြင်း	- -	- -

၁၀။ ကျောင်းသားများက လုပ်ငန်းပေးစာရွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပြီးသောအခါ ကျောင်းသားအချို့ကို တင်ပြပါစေ။

၁၁။ ထို့နောက်သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော အဓိကအချက် များကို ပါဝင်လာသည်အထိ မေးပါ။

အဓိကအချက်များ

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို အခြေအနေနှင့်ကိုက်ညီအောင်ဖော်ပြပုံ

- ◆ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်လျှော့ထားပါ။
- ◆ သင်ပြောလိုသော သို့မဟုတ် ယင်းအခြေအနေတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူကို ကြည့်လိုက်ပါ။
- ◆ သင်၏ ခံစားချက်ကို ပြောပြပါ။
- ◆ စကားအပိုပြောခြင်း တစ်ဖက်လူအား အပြစ်တင်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ◆ သင်၏ လေသံအမူအရာ တည်ငြိမ်မှုရှိပါစေ။
- ◆ နားထောင်ပေးသူကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။

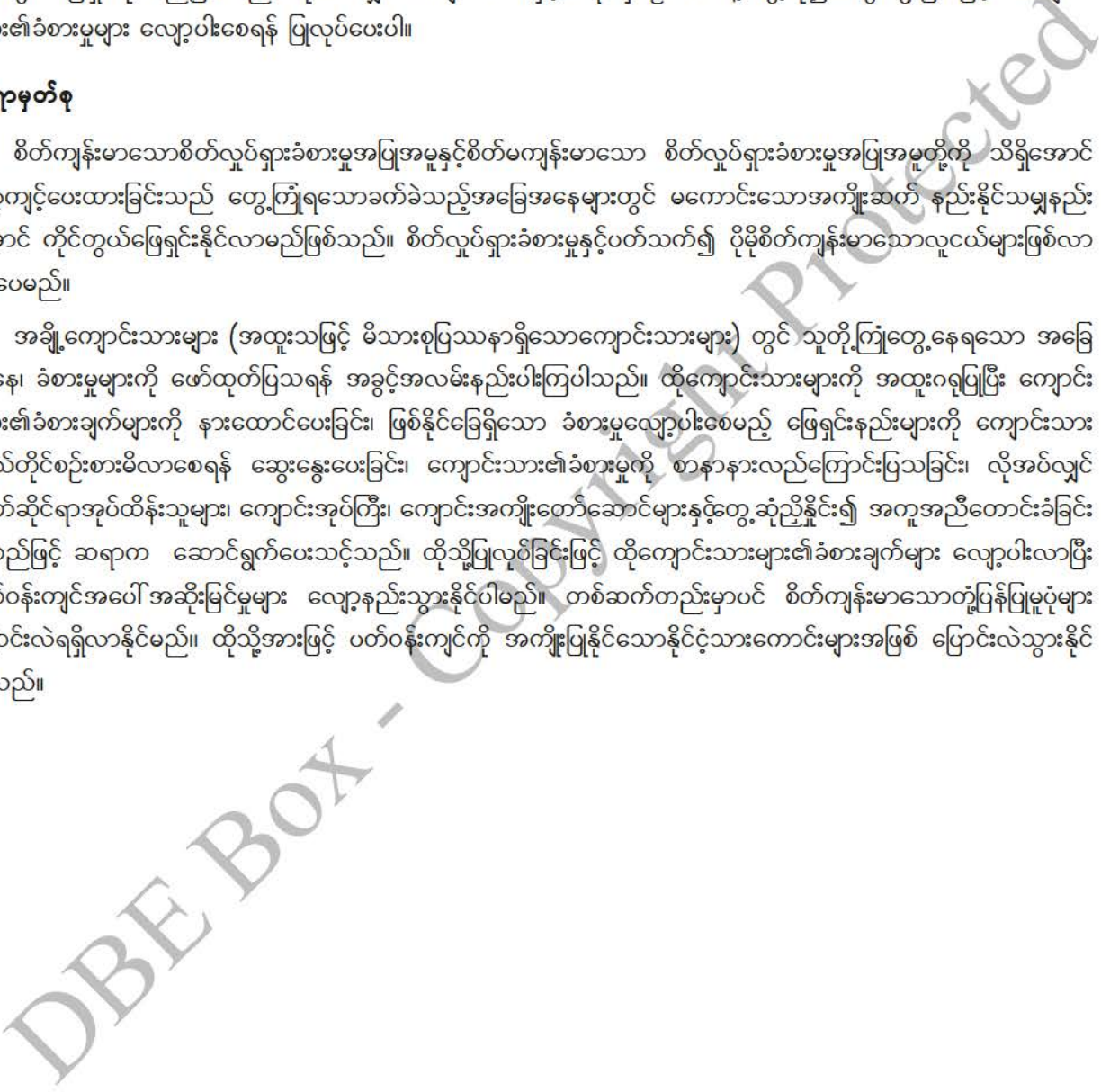
ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

ကျောင်းသားများအား နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထားစေ၍ မိမိတို့ကြုံတွေ့နေရသော မကောင်းသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို ဖြစ်စေသည့်အခြေအနေနှင့် ထိုအခြေအနေကြောင့် ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအရ တုံ့ပြန်ပြုမူပြောဆိုခဲ့ပုံ၊ ထို့နောက် ထိုစိတ်လှုပ်ရှားတုံ့ပြန်ပြုမူပုံကို မည်သို့ပြောင်းအောင် ပြုလုပ်ခဲ့ပုံစသည်တို့ပါဝင်အောင် ရေးခိုင်းပါ။ အခါအားလျော်စွာ ဆရာက လေ့လာဖတ်ရှုပါ။ အကယ်၍ ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် စိတ်မကျန်းမာသောအပြုအမူကို မပြောင်းလဲနိုင်ဟုယူဆပါက သူတို့၏ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတွင်ပြုလုပ်နိုင်သော စိတ်ကျန်းမာသည့်အပြုအမူများကို အကြံပြု ရေးသားပေးပါ။ ဤသို့ရေးပေးခြင်းဖြင့် နောင်တွင် ဤကဲ့သို့သောအခြေအနေကြုံကြိုက်ပါက ကျောင်းသားသည် သူ၏စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လိုအပ်လျှင် ကျောင်းသားနှင့်ဆရာ နှစ်ဦးသီးသန့်တွေ့ဆုံ၍ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား၏ခံစားမှုများ လျော့ပါးစေရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။

ဆရာမှတ်စု

စိတ်ကျန်းမာသောစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအပြုအမူနှင့်စိတ်မကျန်းမာသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအပြုအမူတို့ကို သိရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးထားခြင်းသည် တွေ့ကြုံရသောခက်ခဲသည့်အခြေအနေများတွင် မကောင်းသောအကျိုးဆက် နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုစိတ်ကျန်းမာသောလူငယ်များဖြစ်လာကြပေမည်။

အချို့ကျောင်းသားများ (အထူးသဖြင့် မိသားစုပြဿနာရှိသောကျောင်းသားများ) တွင် သူတို့ကြုံတွေ့နေရသော အခြေအနေ၊ ခံစားမှုများကို ဖော်ထုတ်ပြသရန် အခွင့်အလမ်းနည်းပါးကြပါသည်။ ထိုကျောင်းသားများကို အထူးဂရုပြုပြီး ကျောင်းသား၏ခံစားချက်များကို နားထောင်ပေးခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ခံစားမှုလျော့ပါးစေမည့် ဖြေရှင်းနည်းများကို ကျောင်းသားကိုယ်တိုင်စဉ်းစားမိလာစေရန် ဆွေးနွေးပေးခြင်း၊ ကျောင်းသား၏ခံစားမှုကို စာနာနားလည်ကြောင်းပြသခြင်း၊ လိုအပ်လျှင် သက်ဆိုင်ရာအုပ်ထိန်းသူများ၊ ကျောင်းအုပ်ကြီး၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်များနှင့်တွေ့ဆုံညှိနှိုင်း၍ အကူအညီတောင်းခံခြင်း စသည်ဖြင့် ဆရာက ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထိုကျောင်းသားများ၏ခံစားချက်များ လျော့ပါးလာပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်အဆိုးမြင်မှုများ လျော့နည်းသွားနိုင်ပါမည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် စိတ်ကျန်းမာသောတုံ့ပြန်ပြုမူပုံများ ပြောင်းလဲရရှိလာနိုင်မည်။ ထိုသို့အားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးပြုနိုင်သောနိုင်ငံ့သားကောင်းများအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။



၂-၃ ဒီလိုတွေးပါ

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အကောင်းမြင်စဉ်းစားတွေးတောပုံနည်းလမ်းများနှင့် အကောင်းမြင်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၁၅)မိနစ်

- ၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။
 - **ရပ်ရွာထဲမှာရှာဖွေပါ** သင်ခန်းစာသင်တန်းက ကိုယ့်ရပ်ရွာထဲမှာအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေရှိကြောင်းသိရတဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
 - သင်ခန်းစာသင်ပြီးလို့ အကူအညီပေးနိုင်တဲ့နေရာ၊ အကူအညီပေးနိုင်တဲ့လူတွေကို သိလိုက်တဲ့အခါ ခံစားမှုတွေ ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားသလဲ။
- ၂။ စိတ်ခံစားမှုဆိုတာ ဘာလဲဟု ကျောင်းသားများအား မေးပါ။ကျောင်းသား ၅ဦးခန့်ကို ဖြေဆိုပါစေ။
- ၃။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

ခံစားမှုဆိုတာ အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် စိတ်ထဲကဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး တစ်ဦးတည်းရှိတဲ့အခါဖြစ်စေ၊ အခြားသူများနဲ့အတူရှိနေတဲ့အခါဖြစ်စေ ခံစားမှုတွေဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။ ခံစားမှုမှာပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းစတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေပါဝင်တယ်။ လူတွေဟာ ခံစားမှုတွေအရ ဆုံးဖြတ်တတ်ကြပြီး ခံစားမှုအရပဲ တုံ့ပြန်ပြောဆိုတတ်ကြတယ်။ ခံစားရတဲ့အခြေအနေချင်းတူပေမဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တုံ့ပြန်ပုံချင်းကတော့ မတူကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိသားစုဝင်တွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေမတူကြတဲ့အတွက် တုံ့ပြန်ပြုမူပုံတွေဟာလဲ ကွာခြားကြတယ်။
- ၄။ ခံစားမှုနဲ့စဉ်းစားတွေးတောပုံ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ ထင်သလားဟု ဦးစွာမေးပါ။ ဆက်လက်၍ ဘယ်လိုဆက်စပ်မှု ရှိသလဲဟု ကျောင်းသား ၄ ၊ ၅ ဦးခန့်ဖြေပါစေ။
- ၅။ အများအားဖြင့်ခံစားမှုနဲ့စဉ်းစားတွေးတောပုံ ဆက်စပ်နေတယ်လို့မထင်ရဘူး။ အမှန်တော့ စဉ်းစားပြီးမှခံစားမှုဖြစ်ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်ဟု ဆရာက ရှင်းပြပါ။
- ၆။ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။ အဖြေအမျိုးမျိုးထွက်လာအောင် မေးပါ။
 - ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာတစ်ခုကို အိမ်ကဝယ်မပေးတဲ့အခါ မင်းတို့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုတွေးမိသလဲ။
 - အဲဒီအခါ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ၇။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာတစ်ခုကို အိမ်ကဝယ်မပေးတဲ့အခါ မင်းတို့စိတ်ထဲမှာ အမေကငါ့ကိုမချစ်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ်တခြား မောင်နှမတွေကို ငါ့ထက်ပိုချစ်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးအရင်တွေးမိတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုတွေးပြီးမှသာ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းစတဲ့ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အခြေအနေတစ်ခုအပေါ်မူတည်ပြီး စဉ်းစားတွေးတောပုံအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုတွေးတောပြုမူပုံကို ထပ်ကာထပ်ကာပြုလုပ်တာဟာ တွေးတောပုံအလေ့အထကို ဖြစ်စေတယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်ကတွေးတဲ့သူဟာ ကောင်းတာကိုပဲတွေးတဲ့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်လာပြီး မကောင်းတဲ့ဘက်က တွေးတဲ့သူဟာ မကောင်းတာကိုပဲတွေးတဲ့အကျင့်ဖြစ်လာစေတယ်။ ဥပမာ-တချို့ကျောင်းသားတွေဟာ မနက်တိုင်းကျောင်းကို တက်တက်ကြွကြွနဲ့လာကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးကောင်းတာတွေကိုပဲ စဉ်းစားကြတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့ရမယ်၊ ပြီးတော့ သင်ခန်းစာအသစ်တွေသင်ရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်တွေနဲ့ အကောင်းဘက်ကပဲ တွေးကြပြီးကျောင်းကိုလာကြတယ်။ တချို့ကတော့ မနက်တိုင်း ကျောင်းလာရမှာကို ကြောက်နေကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့

ကျောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး မကောင်းတာတွေကိုပဲ တွေးနေမိလို့ဖြစ်တယ်။

၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုအုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

- ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေဟာ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့အတွေးဖြစ်အောင် ဘယ်သူတွေကို နမူနာထားပြီး လေ့လာသင်ယူ လို့ရမလဲဟု မေးပါ။ အတွေးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ခံစားမှုတွေ ဥပမာ- ဖျော်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ထိခိုက် ဒေါသဖြစ်တာတွေ၊ လွန်လွန်ကဲကဲဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲဟု မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ (၁) နမူနာအဖြစ် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ဝတ္ထု၊ ရုပ်ရှင်များမှ ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကောင်များ၏ စဉ်းစားတွေးတောပုံနည်းလမ်းများကို လေ့လာမှတ်သားခြင်း။)

(၂) မိမိခံစားမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအပြုအမူသည် တစ်ဖက်လူအတွက် မည်သို့ထိခိုက်မှုရှိနိုင် ကြောင်းထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း၊ မိမိခံစားမှုများကို အခြားသူများအား ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း၊ မိမိ တွေးသမျှ၊ ပြုမူသမျှကို မိမိသာတာဝန်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း။)

၉။ အုပ်စုများအလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ လိုအပ်ပါက မှတ်ချက်တွင်ဖော်ပြထားချက်များအရ ဆရာက ဖြည့်စွက်ပါ။

၁၀။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြ၍ စာသင်ချိန်ကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

အရာရာကို အကောင်းဘက်ကစဉ်းစားတတ်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်နဲ့အပြုအမူတွေကို အကောင်းဘက်ရောက်စေပြီး စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ကျန်းမာစေနိုင်တယ်။ ဒေါသနဲ့ဝမ်းနည်းမှုတွေကိုလျော့စေပြီး စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်မှုတွေကိုလည်း တခြားသူတွေကိုမထိခိုက်စေတဲ့အပြုအမူတွေနဲ့ ဖော်ပြလာနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၃၀)မိနစ်

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ **ကွက်လပ်ဖြည့်ပါ** စာကြောင်းများကို လေ့လာပါစေ။ မိမိတို့မှတ်စုစာအုပ်တွင် အမှတ်စဉ်တပ် ၍အဖြေများကိုသာစဉ်းစား ဖြည့်စွက်ပါစေ။

(မှတ်ချက်။ အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် တုံ့ပြန်တတ်သောကျောင်းသားတစ်ဦးစီ၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့်စဉ်းစားတွေးတော ပုံကွဲပြားနိုင်သဖြင့် ကွက်လပ်ဖြည့်သည့် အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီ၏ စိတ်ဝင်စား မှုနှင့်ထူးချွန်မှုများမတူညီနိုင်သကဲ့သို့ ၎င်းတို့၏ပျော်ရွှင်စေသော သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းစေသောအခြေအနေများလည်း ကွဲ ပြားနိုင်ပါသည်။ စဉ်းစားဖြည့်စွက်ဖြေဆိုနေချိန်တွင် ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဇယား(၁)ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆွဲထားပါ။)

- (က) ကျွန်ုပ်သည် ----- သောအခါ အလွန်ပျော်မိပါသည်။
- (ခ) ကျွန်ုပ်သည် ----- သောအခါ အလွန်ဝမ်းနည်းမိပါသည်။
- (ဂ) ကျွန်ုပ်သည် ----- သောအခါ အလွန်ဒေါသထွက်မိပါသည်။
- (ဃ) ကျွန်ုပ်သည် ----- သောအခါ အလွန်ကြောက်မိပါသည်။
- (င) ကျွန်ုပ်သည် ----- သောအခါ မရယ်ဘဲမနေနိုင်အောင် ဖြစ်မိပါသည်။

၂။ စာကြောင်းများကို ဖြည့်စွက်ပြီးပါက ကျောင်းသားနှစ်ဦး၊ သုံးဦးခန့်အား ဖတ်ခိုင်းပါ။

၃။ ဆရာက ပထမဆုံးကွက်လပ်၏အဖြေကို ကျောင်းသားတစ်ဦးအားမေး၍ (ဥပမာ- ဘယ်အခါမှာ အလွန်ပျော်သလဲ) သင်ပုန်းတွင် ဆွဲထားသောဇယား၏ အခြေအနေကော်လံတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။ ထိုကော်လံတွင် ဖြည့်စွက်ထားသော အခြေ အနေအရ မည်ကဲ့သို့စဉ်းစားတွေးတောသနည်း။ မည်သို့ခံစားခဲ့ရသနည်းဟုမေး၍ စဉ်းစားတွေးတောပုံနှင့် ခံစားချက် ကော်လံတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။ ဆက်လက်၍ ထိုကဲ့သို့ စဉ်းစားတွေးတောမှုကြောင့် မည်ကဲ့သို့ပြုမူသည်ကိုမေးကာ အပြုအမူ ကော်လံတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

၄။ ဤဇယားအတိုင်းကျန်သောကွက်လပ်များ၏အဖြေများကို ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် ၎င်းတို့၏စာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက် ပါစေ။

၅။ အခြေအနေတစ်ခုကို တစ်ဦးစီကိုသာမေး၍ ဖြေဆိုချက်များကို ဆရာကသင်ပုန်းပေါ်တွင် ဖြည့်စွက်ပါစေ။

၆။ ဖြည့်စွက်ပြီးပါက ကောင်းသောစဉ်းစားပုံအရ ကောင်းသောအပြုအမူဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ မကောင်းသောစဉ်းစားပုံအရ မကောင်းသောအပြုအမူဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဇယားကိုထောက်ပြ၍ ရှင်းပြပါ။ ဇယားတွင် ဖြည့်ထားသောအခြေအနေ များနှင့်တုံ့ပြန်မှုများကို ဆက်လက်ဖြေကြားပါစေ။

ဇယား (၁)

အခြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက်	စဉ်းစားတွေးတောပုံ	ခံစားချက်	အပြုအမူ
ဥပမာ- ပြိုင်ပွဲတွင်အနိုင်ရသောအခါ	ငါသိပ်တော်တာပဲ	ပျော်လိုက်တာ	ခုန်ပေါက်

၇။ လူတစ်ဦး၏အပြုအမူ တွေးတောပုံနှင့်ခံစားရပုံတို့ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်နွှယ်နေကြောင်း အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ကိုယ်စိတ်ဓာတ်ကျစိတ်ညစ်နေတဲ့အခါတွေမှာ အကောင်းဘက်ကလှည့်ပြီးစဉ်းစားကြည့်ပါလို့ အပြောခံရဖူးသလား။ အကောင်းဘက်ကလှည့်ပြီး စဉ်းစားတာဟာ ကောင်းတဲ့အတွေး၊ ကောင်းတဲ့စကားလုံးပုံရိပ်တွေကိုသာတွေ့နိုင်မြင်နိုင်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ခံစားပြုမူပုံတွေကိုပြောင်းပေးနိုင်တယ်။ ကျေနပ်တဲ့အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကျေနပ်တဲ့အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်တွေ အဆင်ပြေဖို့ အကောင်းမြင်တွေးတောစဉ်းစားတာဟာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာဖြစ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကိုလဲ အဆင်ပြေချောမွေ့စေနိုင်တယ်။ ဒါအပြင် နေ့တိုင်းအလုပ်တွေလုပ်တဲ့အခါ အဆင်ပြေချောမွေ့စေတဲ့အတွက် အဲဒါဟာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့သော့ချက် ဖြစ်တယ်။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း(Practice)

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၃၅)မိနစ်

၈။ ကျောင်းသားများအား ပထမစာသင်ချိန်တွင် မိမိတို့ဖြည့်စွက်ခဲ့သော အခြေအနေများအပေါ်မူတည်၍ အကောင်းမြင် စဉ်းစားတွေးတောမှုကိုဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်းများကို မေး၍နိဒါန်းပျိုးပါ။ ထို့နောက်အောက်ပါအတိုင်းဆွေးနွေးပါ။ (မှတ်ချက်။ အဖြေများမှ အောက်ပါအချက်များနှင့် အကျုံးဝင်နိုင်ပါသည်။)

- ◆ အခြားသူများ၏ ကြင်နာမှု၊ ဂရုစိုက်မှု၊ ကူညီမှုများကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်းပြပါ။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပါ။
ဥပမာ- မိမိ၏အောင်မြင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ မိမိလိုအပ်ချက်ကိုကူညီခြင်း။
- ◆ အခြားသူများနှင့်ကြင်နာစွာဆက်ဆံသည့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။ မိမိမျှော်လင့်ခဲ့သည့်အတိုင်း မဖြစ်လာပါက လည်း အသိအမှတ်ပြုပြီး လက်ခံပါ။
- ◆ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများတွင် အဆင်မပြေသော်လည်း အဆင်မပြေမှုများကို တွေးတောခံစားနေမည့်အစား အဆင်ပြေ သည့်ပုံဖြင့် နေပြပါ။
- ◆ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေအားလုံးအပေါ် အကောင်းဘက်မှလှည့်၍အသိအမှတ်ပြု ပါ။
- ◆ မိမိ၏စိတ်လှုပ်ရှားခံစားချက်များနှင့် စိတ်ကူးများကို မိမိ၏သူငယ်ချင်းများ၊ ယုံကြည်စိတ်ချသူများ၊ မိဘများအား ပြောပြပါ။

- ◆ အကောင်းဘက်မှပြောသောစကားများဖြစ်သည့် ငါဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ငါတတ်နိုင်ပါတယ်၊ ငါဖြစ်နိုင်ခြေရှိတယ်၊ ငါလုပ်နိုင်ပါတယ်၊ ငါ့ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်နိုင်ပါတယ် စသည်တို့ကိုသုံးပါ။
- ◆ မိမိကိုစိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စေသည့် ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းများ၊ အားကစားလုပ်ငန်းများကိုပြုလုပ်ပါ။
- ◆ အကောင်းဘက်မှတွေးတတ်သူများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆက်သွယ်ပေါင်းသင်းပါ။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၁၀)မိနစ်

- ၉။ ကျောင်းသားများအား အကောင်းမြင်စဉ်းစားတွေးတောမှုများကို ဥပမာများဖြင့် ပြောခိုင်းပါ။
- ၁၀။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအဓိကအချက်များကိုရှင်းပြ၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ အကောင်းမြင်တတ်သူများသည်မိမိတို့တွင်အခက်အခဲများကိုကျော်လွှားနိုင်သည့်အရည်အချင်းများရှိသည်ဟု ရင်တွင်းမှ လေးနက်စွာယုံကြည်ကြသည်။
- ◆ မည်သည့်ဘဝအခြေအနေတွင်ရှိသည်ဖြစ်စေသူတို့၏အကောင်းမြင်တတ်မှုကအခက်အခဲဆုံးအခြေအနေများကို ကျော်ဖြတ်နိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ကျောင်းသားများအား အောက်ပါအတိုင်းအကြံပြုနိုင်ပါသည်။
- ◆ ရှေ့မှာဖြည့်စွက်ခဲ့တဲ့ဇယားကိုမှတ်စုထဲမှာရေးဆွဲပါ။
- ◆ တစ်ပတ်အတွင်းကိုယ်ကြုံခဲ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေအရ ဇယားမှာဖြည့်ထားပါ။
- ◆ တစ်ပတ်ကုန်ဆုံးတဲ့အခါကိုယ့်ရဲ့အကောင်းမြင်တွေးတောပုံနည်းလမ်းတွေကိုသတိထားမိလာမယ်။
- ◆ အကောင်းမြင်တွေးတောနိုင်မှုအားနည်းနေတယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိထားပြုပြင်ဖို့လိုတယ်။

ဆရာမှတ်စု

ငယ်ရွယ်သူများသည် မိမိတို့၏ဆုံးရှုံးမှုနှင့်မစွမ်းဆောင်နိုင်မှုများကို အလေးပေးတတ်ကြသည်။ ထိုသို့အလေးပေးတတ်မှုကြောင့် မိမိတို့၏အားသာချက်နှင့်ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်များကို အတားအဆီးဖြစ်စေသည်။ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သူများသည် လွဲမှားစွာအဆိုးမြင်တတ်ခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှုလျော့ကျစေသည်။ ဤသင်ခန်းစာသည် အထူးသဖြင့် ကျောင်းသားများအား မိမိကိုယ်ကိုအကောင်းဘက်မှ စဉ်းစားတွေးတောတတ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ မိမိ စွမ်းဆောင်နိုင်သော အရည်အသွေးများကိုအခြေခံ၍ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောရည်မှန်ချက်များချပြီးဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိလာပြီး အတန်းကြီးလာသောအခါ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စဉ်းစားတွေးတောပုံနည်းလမ်းများ

အကောင်းဘက်မှစဉ်းစားတွေးတောခြင်းသည် တွေ့ကြုံရသောအခြေအနေအဖြစ်အပျက်များနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် တွေးတောသောနည်းဖြစ်သည်။ အဆုံးစွန်စဉ်းစားတွေးတောခြင်းသည် အကောင်းဘက်ထက် အားလုံးမှန်သည် သို့မဟုတ် အားလုံးမှားသည်ဟု တစ်ဖက်သတ်စဉ်းစားတွေးတောခြင်းဖြစ်သည်။ အကောင်းဘက်ထက် အဆိုးဘက်ကိုသာလှည့်၍ စဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။

ယေဘုယျခြုံငုံ၍ မိမိကိုယ်ကိုညွှန်ဖျင်းသူဟု စဉ်းစားခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုညွှန်ဖျင်းသူ၊ ကံမကောင်းသူ၊ မပြည့်စုံသူဟု အတောမသပ်နိုင်သောဆိုးရွားမှုများကိုသာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း ဖြစ်သည်။ ရာနှုန်းပြည့်စင်းလုံးချောမှ ကောင်းသည်ဟု စဉ်းစားခြင်းသည် ပြီးပြည့်စုံရမည်ဟု မျှော်လင့်ထားခြင်းဖြစ်၍ အချိန်နှင့်အမျှ စိတ်ပျက်နေရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျှော်မှန်းချက်သည်လက်တွေ့နှင့်ကင်းကွာနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိမိအတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများအတွက်ဖြစ်စေ၊ မဖြစ်နိုင်သောအဆင့်သို့ရောက်အောင်ပြုလုပ်ရန်မှာ အလွန်ခက်ခဲသည်။ လူသိများခံရသူ၊ လူအထင်ကြီးခံချင်သူဖြစ်၍ အပြစ်အနာအဆာကင်းချင်သူဖြစ်ပြီး ထိုသို့ပြည့်စုံသူများဖြစ်မှသာကောင်းသည်ဟု စဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။

ယော: (၁)အတွက် နမူနာအဖြေများ

အခြေအနေ၊ အဖြစ်အပျက်	စဉ်းစားတွေးတောပုံ၊ ခံစားချက်	အဖြေအမူ
ပျိုင်းပွဲတွင်အနိုင်ရသောအခါ	ငါလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာသိပါတယ်။ ပျော်သည်။	ပြုံးသည်။ အခြားသူများ၏ အောင်မြင်မှုကို လည်း အသိအမှတ်ပြုချီးကျူးသည်။
စာမေးပွဲအောင်သောအခါ	အောင်မြင်မှုအပေါ်ကျေနပ်သည်။ ဝမ်းသာသည်။	ပြုံးသည်။ အခြားသူများကိုလည်း စာမေးပွဲအောင်ကြောင်းပြောပြသည်။
ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝသောအခါ	ငါဖြစ်ချင်တာဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်သားပဲ။ ဂုဏ်ယူသည်။ ကျေနပ်သည်။	ပြုံးသည်။ အောင်မြင်မှုကိုအခြားသူများအား ပြောပြသည်။
အနှုံးကိုရင်ဆိုင်ရသောအခါ	ဘာကြောင့် အမြဲကျရှုံးနေရတာလဲ။ ရှက်သည်။	မိမိကိုယ်ကိုဝေဖန်သည်။
အဆင်မပြေသောနေ့နှင့် ကြုံရသောအခါ	ဘာတစ်ခုမှ အဆင်မပြေအောင် မလုပ်နိုင်ပါလား။ စိတ်ညစ်သည်။	မိုင်တွေနေသည်။ အဆင်မပြေတာတွေပဲ တွေးနေသည်။
သူငယ်ချင်းနှင့်ထိုးကြိတ်ရန်ဖြစ် သောအခါ	အားလုံးက ငါ့ကိုပဲကန့်လန့်တိုက် နေကြတာပဲ။ စိတ်တိုသည်။	သူများနှင့်ဝေးရာရှောင်နေသည်။ သို့မဟုတ် သူများကိုအနိုင်ကျင့်သည်။
အမှားလုပ်မိသောအခါ	ငါကတော့ငတုံးပါပဲ။ ဘာမှအသုံးမကျပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျသည်။ ဘာမှမလုပ်ချင်တော့ပါ။	မည်သည့်လုပ်ငန်းမျှ ဝင်မပါတော့ပါ။ သူများကိုသာလုပ်ခိုင်း၊ ဦးဆောင်ခိုင်းသည်။

အခန်း(၃)

အစားအစာနှင့်အာဟာရ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၄)ချိန်၊ တစ်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု
လုံလောက်မှုတစားပါမှ	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့၏စားသောက်ပုံအလေ့အကျင့်များသည် အာဟာရဓာတ်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ မိမိတို့လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်ကို ဖြည့်စွက်စားသုံးရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကိုဖော်ပြတတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။
ဘာတွေစားဖို့လိုနေသလဲ	<ul style="list-style-type: none"> ကျောင်းသားများသည် မိမိကိုယ်မိမိ အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှုရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်းဖြင့်စားသုံးရန်လိုအပ်သော အစားအစာများကို ဖော်ပြလာနိုင်မည်။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာစားနေခြင်းကို ဆက်လက်ထိန်းထားနိုင်မည်။ ချို့တဲ့ပါက မည်သည့်အစားအစာတို့ကိုပို၍စားရန် လိုအပ်သည်ကိုရှာဖွေဆန်းစစ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ ။ ဘာတွေစားဖို့လိုနေသလဲ ၃.၂ မသင်ကြားမီ တစ်ပတ်အလိုတွင် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ခြင်း၊ အရပ်တိုင်းခြင်းကို ကြိုတင်ပြုလုပ်၍ ကျောင်းသားကျောင်းသူတို့စာအုပ်တွင် မှတ်သားထားစေရမည်။ ထို့အပြင် အာဟာရချို့တဲ့မှုဆန်းစစ် သည့် ဇယားကို ကျောင်းသားများ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကြိုတင်ကူးထားပါစေ။

၃.၁ လုံလောက်မှုတစားပါမှ ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးမှ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို လုံလောက်မှုတစားသုံးရန် အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ ကျောင်းသားများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ခြံပုံထုအညွှန်းကိန်း BMI ပေါ်မူတည်၍ ဖြည့်စွက်စားသောက်ရန် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် **(၅)မိနစ်**
နိဒါန်းပျိုးခြင်း

- ၁။ ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာတွေမှာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲလာခြင်း အကြောင်းတွေကို သင်ခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်ဟု ဆရာက ပြောပြီး၊ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။
 - ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် ဘာတွေလိုအပ်သလဲ။

၂။ ကလေးများဖြေပြီးလျှင် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နိုင်စေဖို့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေဖို့အတွက်ဆိုရင် အာဟာရဓာတ်တွေကလိုအပ်တယ်။ အဲဒီ အာဟာရဓာတ်တွေကို အစားအစာတွေက ရရှိနိုင်တယ်။

၃။ ကျောင်းသားများအား မူလတန်းကသင်ယူခဲ့သောအစာအုပ်စု ၃ စုကိုမေးပါ။ ကလေးများပြောပြီးပါက ဆရာက အစာအုပ်စု ၃ စုဆိုတာအင်အားကိုဖြစ်စေတဲ့အစာအုပ်စု၊ ရောဂါကာကွယ်ပေးတဲ့အစာအုပ်စုနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစာအုပ်စုတွေဖြစ်တယ်ဟု ပြောပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၁၅)မိနစ်

၄။ အောက်ပါဇယားကို အတွင်းရှိစာသားများမပါစေဘဲ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးဆွဲပါ။

(မှတ်ချက်။ ဇယားအကွက်အတွင်းတွင်ပါသောစာသားများသည် အစာအမျိုးအစားနှင့်ပိုဝင်သောအုပ်စုကို ဆရာသိရန်အတွက်သာ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။)

(က) အင်အားဖြစ်စေသောအစာအုပ်စု

ကစီဓာတ် (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ကောက်နှံ၊ သစ်ဥသစ်ဖု)	အဆီနှင့် ဆီဓာတ် (အသား၊ ငါးဆီ၊ ဆီ)
(ခ) ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စု	ဟင်းသီးဟင်းရွက်
(ဂ) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစာအုပ်စု	သစ်သီးဝလံများ
	အသား၊ ပဲအမျိုးမျိုး
	-

၅။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆွဲထားသောဇယားကို ကျောင်းသားများ၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးခိုင်းပါ။ ဇယားဆွဲရန် အချိန် ၂ မိနစ်ပေးပါ။ (အစားအစာအမည်အမျိုးမျိုးရေးနိုင်ရန် ကျောင်းသားများအား ဇယားကို စာမျက်နှာတစ်မျက်နှာအပြည့်ရေးဆွဲခိုင်းပါ။)

၆။ ထို့နောက် မိမိတို့ဒေသတွင် အလွယ်တကူရနိုင်သည့် အများစုစားသုံးသောအစားအစာများ အမည်များကို ကျောင်းသားများအား မေးပါ။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုသောအစားအစာအမည်များကို ဇယားကွက်ရှိ သက်ဆိုင်ရာနေရာများတွင် ဆရာက ရေးပေးပါ။ လိုအပ်ပါကဖော်ပြထားသောဇယားကိုကြည့်ပါ။ ကျောင်းသားများကိုလည်း မှတ်စုစာအုပ်ရှိ ဇယားတွင် လိုက်၍ဖြည့်ပါစေ။

(က) အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စု	အာလူး၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ ပြောင်းဖူး၊ ကန်စွန်းဥ။	မြေပဲဆီ၊ တိရစ္ဆာန်အဆီ၊ ထောပတ်၊ နှမ်းဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ စားအုန်းဆီ။
(ခ) ရောဂါကာကွယ်စေသော အစာအုပ်စု	ကန်စွန်းရွက်၊ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဒန့်သလွန်၊ ဖရုံသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ခရမ်းသီး။	ငှက်ပျောသီး၊သဘောသီး၊ နာနတ်သီး၊ သရက်သီး၊ ဖရုံသီး၊ မာလကာသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ပန်းသီး။
(ဂ) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစာအုပ်စု	ငါး၊ ဝက်၊ အမဲသား၊ ဘဲသား၊ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ နွားနို့၊ အသည်းအမြစ်၊ ဥအမျိုးမျိုး။	ပဲအမျိုးမျိုး၊ တိုဟူး။

- ၇။ ထို့နောက် ဆရာက သက်ဆိုင်ရာဇယားကွက်တစ်ခုစီကို အစဉ်လိုက်ထောက်၍ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။
- ◆ ပထမအကွက်မှာရှိတဲ့အစားအစာတွေဟာ အင်အားကိုဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာအုပ်စုဖြစ်တယ်။
အဲဒီအစာအုပ်စုမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လို့ခေါ်တဲ့ ကစီဓာတ်နှင့်တိရစ္ဆာန်တွေ၊ အသီးအရွက်တွေကရတဲ့ အဆီဓာတ် တွေပါဝင်တယ်။ အဲဒီကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လတ်တလောလိုအပ်တဲ့ အင်အားကိုပေးတယ်။ အဆီနဲ့ ဆီဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေရှည်လိုအပ်တဲ့ အင်အားကိုပေးတယ်။
 - ◆ ဒုတိယအကွက်က အစားအစာတွေဟာ ရောဂါကိုကာကွယ်ပေးတဲ့ အစာအုပ်စုဖြစ်တယ်။ အဲဒီအစာအုပ်စုမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့သစ်သီးဝလံတွေ ပါဝင်တယ်။ အဲဒီအစားအစာအားလုံးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်လှုပ်ရှားလုပ် ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် အရေးပါတဲ့ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေကိုပေးတယ်။
 - ◆ တတိယအကွက်က အစားအစာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အစာအုပ်စုဖြစ်တယ်။ အဲဒီအစာအုပ်စုမှာ တိရစ္ဆာန်နဲ့ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှရတဲ့ အသားဓာတ်တွေပါဝင်တယ်။
 - ◆ ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်၊ အသားဓာတ်အားလုံးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့နဲ့ ပုံမှန်လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် အာဟာရဓာတ်တွေဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင်ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်လှုပ်ရှားပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ရေဓာတ်ရဖို့ အရေးကြီးတယ်။
 - ◆ တချို့သောအစားအစာတွေဟာ အစာအုပ်စု ၁ ခုထက်မကပါဝင်တယ်။ ဥပမာ-နွားနို့မှာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား စေတဲ့အုပ်စု၊ အင်အားကိုဖြစ်စေတဲ့အုပ်စုနဲ့ ရေဓာတ်တို့ပါဝင်တယ်။
 - ◆ ပြောင်းဖူးမှာတော့ အင်အားကိုဖြစ်စေတဲ့ အစာအုပ်စုပါဝင်သလို ရောဂါကိုကာကွယ်စေတဲ့ အစာအုပ်စုလဲ ပါဝင် တယ်။ ဒီနဲ့ခဲမှာတော့ အင်အားကိုဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာအုပ်စုနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အစားအစာအုပ်စုတို့ပါ ဝင်တယ်။ ဥပမာအမျိုးမျိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အစာအုပ်စုနဲ့ အင်အားကိုဖြစ်စေသော အစာအုပ်စုတို့ပါဝင် တယ်။
 - ◆ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်တွေရရှိဖို့ အစာအုပ်စု စုံလင်အောင်စားသုံးဖို့ လိုအပ်တယ် ဟု ရှင်းပြပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) (၂၅)မိနစ်

- ၈။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးထားသော ဇယားရှိ အစားအစာများထဲမှ ယမန်နေ့ညနေက စား ခဲ့သော အစားအစာများကို ဝိုင်းခိုင်းပါ။ အကယ်၍ ဇယားတွင်မိမိစားခဲ့သော အစားအစာများမပါဝင်သေးပါက သက် ဆိုင်ရာအစာအုပ်စုတွင် ထပ်ဖြည့်၍ ဝိုင်းပါစေ။
- ၉။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီကိုမေး၍ ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်ကိုဆန်းစစ်ပါစေ။
- ◆ မင်းစားခဲ့တဲ့အစားအစာတွေမှာ ဘယ်အစာအုပ်စုတွေကို မစားဖြစ်ခဲ့ဘူးလဲ။
 - ◆ ဘယ်အစာအုပ်စုက အစားအစာတွေကို အများဆုံးစားခဲ့သလဲ။
 - ◆ ဘယ်အစာအုပ်စုက အစားအစာတွေကို အနည်းဆုံးစားခဲ့သလဲ။
- ၁၀။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့အတွက် အစာအုပ်စုစုံလင်အောင်စားသုံးဖို့အရေးကြီးသလို အစာအုပ်စုတစ်စုစီရဲ့ပမာဏ လုံလောက်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။ အစားအစာတစ်မျိုးတည်းကို နည်းနည်းပဲစားရင် အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်နိုင်သလို အများကြီးစားရင်လည်း အာဟာရလွန်ကဲမှုဖြစ်နိုင်တယ်။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းရဲ့အကျိုးဆက်ကို နောက်သင်ခန်းစာ မှာ ဆက်လက်သင်ကြားပေးမယ်။ အခုခန္ဓာကိုယ်မှာ လိုအပ်တဲ့အစာအာဟာရဓာတ်တွေ ရရှိမှု ရှိ မရှိကိုဆန်းစစ် ကြမယ်။

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အစာအုပ်စု ၃ ခုမျှတစွာပါဝင်သော ပန်းကန်ပြားပုံကိုလေ့လာစေပြီး ပုံပါအကြောင်းအရာများကို ဆရာက ရှင်းပြပါ။



ထမင်း တစ်နပ်စာပုံ

- ◆ စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ပုံဟာ ကလေးတို့တစ်နပ်စာစားခဲ့တဲ့ ထမင်းပန်းကန်ပြားလို့ယူဆပါ။ မင်းတို့အတွက် အခြေခံ အစားအစာဖြစ်တဲ့ ထမင်းကို ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ပန်းကန်ပြားရဲ့သုံးပုံတစ်ပုံစားသင့်တယ်။
- ◆ ကျန်တဲ့အစာအုပ်စုနှစ်ခုဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစာအုပ်စုနဲ့ ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ အစာအုပ်စုတွေကို လည်း ထမင်းပန်းကန်ရဲ့သုံးပုံတစ်ပုံစီ စားသင့်တယ်။ တစ်နေ့တာလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက်စားရုံ သာမကရေလုံလောက်စွာ (ဥပမာ- တစ်နေ့တာအတွက်ရေဖန်ခွက် ၈ ခွက်ခန့်) သောက်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။

၁၂။ ကျောင်းသားများ၏စာအုပ်တွင် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ပုံကိုဆွဲပါစေ။ မိမိတို့ ယမန်နေ့ညနေက စားခဲ့သောအစားအစာ ပမာဏကို နမူနာထမင်းပန်းကန်ကဲ့သို့ ဖြည့်စွက်ရေးဆွဲပါစေ။ ပုံဆွဲချိန် ၁ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

၁၃။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီကို ဆရာကပြောပြပြီး ကျောင်းသားများအား မိမိကိုယ်မိမိ ဆန်းစစ်ပါစေ။ (မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ဆန်းစစ်နိုင်ရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာက ကျောင်းသားများ အား အတန်းသို့ပြန်ပြောခိုင်းရန် မဟုတ်ပါ။)

- ◆ ဘယ်အစာအုပ်စုကို လုံလုံလောက်လောက် စားခဲ့သလဲ။
- ◆ ဘယ်အစာအုပ်စုကို ထပ်ပြီးစားဖို့လိုသလဲ။

၁၄။ အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါအောင်စားနိုင်ဖို့ဆိုတာဟာ မင်းတို့အတွက်အခက်အခဲဖြစ်နိုင်တယ်။ မင်းတို့အတွက် ဒီထက်ပိုပြီး ခက်ခဲတာကတော့ နမူနာထမင်းပန်းကန်ပြားပုံစံမျိုး၊ အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးကို ပမာဏမျှတအောင် စားသုံးဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် အစားအစာပမာဏကိုလုံလောက်အောင်မစားခဲ့ရင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်နိုင်သလို လိုအပ်တဲ့ပမာဏထက် ပိုစားခဲ့ရင် အာဟာရလွန်တဲ့မှုဖြစ်နိုင်တယ်ဟု ဆရာက ရှင်းပြပါ။

- ◆ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့၏ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့အရပ်အမြင့်ကို တိုင်းတာစေပြီး ဆရာက မှတ်သားထားပါ။ လူငယ်တွေမှာ အသက်အရွယ်အလိုက် ရှိသင့်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့အရပ်အမြင့်ကို တိုင်းတာတွက်ချက် ကြည့် ခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ်မျှတလုံလောက်မှု ရှိ မရှိ သိနိုင်ကြောင်း ဆရာကပြောပါ။ (မှတ်ချက်။ မိမိအတန်တွင်းရှိကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ BMI ကိုပေးထားသောပုံသေနည်းအတိုင်း ဆရာက ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် ကြိုတင်တွက်ထားပါ။ Internet တွင် BMI Formula ၏ BMI Calculator (Metri and Imperial) ရှိပုံသေနည်းတွင် ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမြင့်ကို ဖြည့်စွက်ပြီးတွက်ချက်ရန်မလိုဘဲ BMI တန်ဖိုးကို အလွယ်တကူ ရယူနိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထု အညွှန်းကိန်း BMI (Body Mass Index) တွက်ချက်ပုံ

ပုံသေနည်း-

$$BMI = \frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန် ကီလိုဂရမ်(kg)}}{\text{အရပ်အမြင့် (m)}^2}$$

ဥပမာ- ဘဝနှစ်အရွယ် ယောက်ျားလေးတစ်ဦးအတွက်
 ကိုယ်အလေးချိန် = ၂၆.၅ ကီလိုဂရမ် (Kg) ဆိုပါစို့

$$\text{အရပ်အမြင့်} = \frac{၁၁၆.၉ \text{ စင်တီမီတာ (cm)}}{၁၀၀} = ၁.၁၆၉ \text{ မီတာ}$$

$$\begin{aligned}
 BMI &= \frac{၂၆.၅ \text{ ကီလိုဂရမ်}}{(၁.၁၆၉ \text{ မီတာ})^2} \\
 &= \frac{၂၆.၅}{၁.၃၆၆၅၆၁} \\
 &= ၁၉.၃၉၉ \\
 &= ၁၉.၄
 \end{aligned}$$

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသည့် ခန္ဓာကိုယ်အညွှန်းကိန်းကို BMI (Body Mass Index) ဟုခေါ်ကြောင်း၊ ဆရာတွက်ထားသည့် မိမိတို့၏ BMI တန်ဖိုးကိုကြည့်၍ မိမိသည်ပိန်နေသလား၊ ဝနေသလား၊ အစားအစာဘယ်လိုပြောင်းလဲစားသောက်သင့်သည်ကို ဆွေးနွေးကြမည်ဟုပြော၍ သင်ခန်းစာကိုအစပျိုးပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၁၅)မိနစ်

၂။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း (BMI) ဇယားကိုကြည့်စေပြီး အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

အသက် ၅နှစ် မှ ၁၉နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးများအတွက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း (BMI) ဇယား

အသက်	အသက်အလိုက်ရှိသင့်သောခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း (BMI)	
	ယောက်ျားကလေး	မိန်းကလေး
၅ နှစ်	၁၂. ၉ မှ ၁၆. ၆ အတွင်း	၁၂. ၆ မှ ၁၆. ၉ အတွင်း
၆ နှစ်	၁၂. ၉ မှ ၁၆. ၈ အတွင်း	၁၂. ၆ မှ ၁၇. အတွင်း
၇ နှစ်	၁၃ မှ ၁၇ အတွင်း	၁၂. ၆ မှ ၁၇. ၃ အတွင်း
၈ နှစ်	၁၃. ၂ မှ ၁၇. ၄ အတွင်း	၁၂. ၈ မှ ၁၇. ၇ အတွင်း
၉ နှစ်	၁၃. ၄ မှ ၁၇. ၉ အတွင်း	၁၃ မှ ၁၈. ၃ အတွင်း
၁၀ နှစ်	၁၃. ၆ မှ ၁၈. ၅ အတွင်း	၁၃. ၄ မှ ၁၉ အတွင်း
၁၁ နှစ်	၁၄ မှ ၁၉. ၂ အတွင်း	၁၃. ၈ မှ ၁၉. ၉ အတွင်း
၁၂ နှစ်	၁၄. ၄ မှ ၁၉. ၉ အတွင်း	၁၄. ၃ မှ ၂၀. ၈ အတွင်း
၁၃ နှစ်	၁၄. ၈ မှ ၂၀. ၈ အတွင်း	၁၄. ၈ မှ ၂၁. ၈ အတွင်း
၁၄ နှစ်	၁၅. ၄ မှ ၂၁. ၈ အတွင်း	၁၅. ၃ မှ ၂၂. ၇ အတွင်း
၁၅ နှစ်	၁၅. ၉ မှ ၂၂. ၇ အတွင်း	၁၅. ၈ မှ ၂၃. ၅ အတွင်း
၁၆ နှစ်	၁၆. ၄ မှ ၂၃. ၅ အတွင်း	၁၆. ၁ မှ ၂၄. ၁ အတွင်း
၁၇ နှစ်	၁၆. ၈ မှ ၂၄. ၃ အတွင်း	၁၆. ၃ မှ ၂၄. ၅ အတွင်း
၁၈ နှစ်	၁၇. ၂ မှ ၂၄. ၉ အတွင်း	၁၆. ၃ မှ ၂၄. ၈ အတွင်း
၁၉ နှစ်	၁၇. ၅ မှ ၂၅. ၄ အတွင်း	၁၆. ၄ မှ ၂၅ အတွင်း

ကိုးကားခြင်း- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ထုတ်ဝေထားသော အသက် ၅နှစ် မှ ၁၉နှစ်အရွယ်ကလေးများ အတွက် အသက်အလိုက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း (Body Mass Index-BMI) ဇယားမှ ခိုငြိမ်းပါသည်။

မှတ်ချက်

- ဇယားတွင်ဖော်ပြထားသော အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် BMI အောက်လျော့နည်းနေပါက အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း (ပိန်လိုခြင်း) ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။
- ဇယားတွင်ဖော်ပြထားသော အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သည့် BMI ထက်များနေပါက အာဟာရလွန်ကဲခြင်း (ဝခြင်း) ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။

၃။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် ဆရာတွက်ထားသော BMI တန်ဖိုးများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားပြောပြပါ။ ရှိသင့်တဲ့ BMI ထက်ပိုနေသူတွေဟာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နဲ့အဆီပါတဲ့ အစားအစာတွေကိုလျော့စားပြီး ရောဂါကာကွယ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ပိုစားဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဘယ်လိုအစားအစာတွေကို ပြောင်းလဲစားသောက်ဖို့ လိုသလဲဟု မေးပါ။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

၄။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဟာမင်းတို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ လတ်တလောလိုအပ်တဲ့စွမ်းအင်အတွက်သကြားဓာတ်တွေကိုပြောင်းပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့လိုတာထက်ပိုစားခဲ့ရင် ပိုလျှံတဲ့သကြားဓာတ်တွေဟာ အဆီအဖြစ်ပြောင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာစေတယ်။ ရှိသင့်တဲ့ BMI အောက်လျော့နည်းနေရင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ဆီနဲ့အဆီတွေကို ပိုစားသုံးဖို့ လိုအပ်တယ်။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) (၂၀)မိနစ်

- ၅။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့အသက်နှင့်ကိုက်ညီသော အလျားလိုက်အတန်းကိုကြည့်စေ၍ ရှိသင့်သည့် BMI နှင့် မိမိ၏ BMI တို့ကိုနှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါစေ။
(မှတ်ချက်။ ယောက်ျားလေးအတွက် ယောက်ျားလေးနှင့်သက်ဆိုင်သော ဇယားကွက်နှင့် မိန်းကလေးအတွက် မိန်းကလေးနှင့် သက်ဆိုင်သောဇယားကွက်ကို သေချာစွာကြည့်ပါစေ။)
- ၆။ အခုလက်ရှိအခြေအနေမှာရှိသင့်တဲ့ BMI အောက်လျော့နေရင် ဒါမှမဟုတ် ပိုနေရင်မင်းတို့ဘာအစားအစာတွေကို ပြောင်းလဲစားသင့်သလဲ ဟု မေးပါ။
- ၇။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။
 - ◆ ရှိသင့်တဲ့ BMI ထက်လျော့နေရင် အသားဓာတ် ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစားအစာတွေကို ပိုပြီး စားသုံးဖို့လိုအပ်တယ်။ အသားဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆဲလ်တွေပွားများလာဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေဖို့အတွက် ကူညီတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားနေတဲ့အချိန်မှာ အင်အားတွေကိုသုံးရတဲ့အတွက် အင်အားဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်း ပိုပြီးစားသုံးဖို့လိုအပ်တယ်။
- ၈။ မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များအား ဖြည့်စွက်/လျှော့စားရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပြီး ပုံအသစ်ပြန်ဆွဲပါစေ။ ပုံဆွဲရန် အချိန် ၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။
- ၉။ မိမိတို့ဆွဲထားသော စားသောက်မှုပုံစံကို သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းပြသ၍ လိုအပ်သည်များကို အချင်းချင်းအကြံပြုပါစေ။
- ၁၀။ ကျောင်းသား ၂ ဦးခန့်ကို ကျပ်စားရှေး၍ မိမိတို့၏စားသောက်မှုပုံစံကို အတန်းသို့ ပြောပြပါစေ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးတင်ပြပြီးတိုင်း ဆရာသည် အခြားကျောင်းသားများအကြံပြုချက်နှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များရှိပါက ပြောပြခိုင်းပါ။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၅)မိနစ်

- ၁၁။ မိမိ၏ BMI တွက်ချက်မှုအရ ဖြည့်စွက်စားရမည့် သို့မဟုတ် လျှော့စားရမည့်အာဟာရဓာတ်များကို မှန်ကန်စွာ ဖော်ပြနိုင်ခြင်းရှိ မရှိလေ့လာအကဲဖြတ်ပါ။
- ၁၂။ ထို့နောက် သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကို ပြန်လည်မေးပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော အဓိကအချက်များကိုပါဝင်အောင် လှုံ့ဆော်မေးမြန်းပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ အစာအုပ်စုများကို စုံလင်စွာနှင့်လုံလောက်စွာမစားပါက အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဖြစ်နိုင်ပြီး ပိုစားပါက အာဟာရလွန်ကဲခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- ◆ အစားအစာအုပ်စု ၃ စုလုံးမှ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို လုံလောက်မျှတစွာစားခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အာဟာရလွန်ကဲခြင်းများကို လျော့ကျစေမည်။
- ◆ မိမိ၏ အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမြင့်ရှိအောင် လိုအပ်သော အစားအစာပမာဏကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပြီး အစားအစာကို ချင့်ချိန်စားသင့်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

၁။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်အလက်များကို မိဘများနှင့်အစ်ကို၊ အစ်မများကိုပြောပြစေပြီး မိသားစုအတွင်း အာဟာရဓာတ်မျှတအောင် မည်သို့စားသောက်ရမည်ကို ပြောပြဆွေးနွေးပါစေ။

ဆရာမှတ်စု

- ✘ နေ့စဉ်စားသုံးသောအာဟာရတွင် လိုအပ်သည့်ပမာဏအောက်လျော့နေပါက အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။
- ✘ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းမဖြစ်အောင်အစားအစာများကို အစာအုပ်စု ၃ စု မျှတစွာစားရမည်။ သို့သော် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လျော့နည်းခြင်းကြောင့်လည်း အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းတိုဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ✘ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်သည်။ အစာအာဟာရအမျိုးမျိုး၏ အကျိုးကျေးဇူးကို လူတိုင်း သဘောပေါက်နားလည်ရန် လိုအပ်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့ခဲ့ပါက ရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူကြီးများတွင် သင့်တင့်သောအစားအစာများကို လုံလောက်မျှတစွာစားခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ✘ လူကြီးများအတွက် မျှတသောအစားအစာပမာဏအချိုးသည် ငယ်ရွယ်သောကလေးများနှင့် မတူနိုင်ပါ။ လျင်မြန်စွာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေသော ကလေးများတွင် အာဟာရလုံလောက်စွာရရန် လိုသည်။ လူကြီးများအတွက် ရွေးချယ်စားသောက်သော အစားအစာများသည် ကလေးများအတွက် လိုအပ်သောအစားအစာများ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မည်။
- ✘ ခန္ဓာကိုယ်လျင်မြန်စွာကြီးထွားနေသော ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုလိုသကဲ့သို့ အသားဓာတ်ကို ပိုစားသောက်သင့်သည်။ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေသောအရွယ်တွင် အာဟာရချို့တဲ့ခဲ့ပါက အပြည့်အဝကြီးထွားနိုင်မှုကို အတားအဆီးဖြစ်စေသည်။ ထို့ပြင် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်ခဲ့ခြင်းကို ကြီးပြင်းသောအရွယ်ရောက်မှ ဖြည့်စွက်၍မရပါ။
- ✘ ယခုသင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုမဖြစ်စေရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် ၎င်းတို့မိသားစုဝင်များသည် အသက်အရွယ်အလိုက်ခန္ဓာကိုယ်မှလိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကို လုံလောက်မျှတစွာစားသောက်တတ်လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ (မှတ်ချက်။ ယခုဖော်ပြထားသော BMI တွက်ချက်ပုံသည် မက်ထရစ်စနစ်အရတွက်ချက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဗြိတိသျှစနစ်ဖြင့်တွက်ချက်မည်ဆိုပါက အောက်ပါအတိုင်း တွက်ချက်နိုင်သည်။

$$BMI = \frac{\text{Weight (အလေးချိန်) ပေါင်} \times 730}{[\text{Height (အရပ်) လက်မ}]^2} \quad \text{ဖြင့်တွက်ချက်နိုင်သည်။}$$

၃.၂ ဘာတွေစားဖို့ လိုနေသလဲ

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အာဟာရဓာတ်အရေးကြီးပုံ၊ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အကျိုးဆက်များကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ဆရာက ကျောင်းသားများအား ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာ ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့အစာအုပ်စု ၃ စုက ဘာတွေလဲဟု မေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။ ကျောင်းသားများ၏ဖြေကြားချက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၂၅)မိနစ်

၂။ အစာအုပ်စုတစ်ခုစီမှာ ဘယ်လိုအာဟာရဓာတ်တွေပါသလဲဟု ဆက်လက်၍ မေးပါ။ ကျောင်းသားများပြောနိုင်သလောက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

၃။ သင်ပုန်းပေါ်ရှိတင်ပြချက်များကို ထောက်ပြ၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဇယားအရ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

အာဟာရဓာတ်များ

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော	- အုပ်စု	→	ပရိုတင်းဓာတ်	} →	ပင်မအာဟာရဓာတ်
အင်အားဖြစ်စေသော	- အုပ်စု	→	ကစီဓာတ်		
	- အုပ်စု	→	အဆီ ဆီဓာတ်		
ရောဂါကာကွယ်စေသော	- အုပ်စု	→	ဗီတာမင်ဓာတ်	} →	အဏုအာဟာရဓာတ်
		→	သတ္တုဓာတ်		


ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့အစာအုပ်စုက ပရိုတင်းဓာတ်ပေးတဲ့ အစာတွေဖြစ်တယ်။ အင်အားကိုဖြစ်စေတဲ့ အစာအုပ်စုက ကစီဓာတ်နဲ့ အဆီအမျိုးမျိုးကိုပေးတဲ့အစာတွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီပရိုတင်း၊ ကစီနဲ့ အဆီဓာတ်တွေကို ပင်မအာဟာရဓာတ်လို့ခေါ်တယ်။

◆ ရောဂါကိုကာကွယ်စေတဲ့အစာအုပ်စုက 'ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်မျိုးစုံပါတဲ့ အစာတွေဖြစ်တယ်။ ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်မျိုးစုံပါတဲ့ အစာတွေကို အဏုအာဟာရဓာတ်လို့ခေါ်တယ်'။

၄။ အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်တဲ့အရပ်အမြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်လှုပ်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် ပင်မအာဟာရဓာတ်လိုအပ်ပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်က ရောဂါတွေကိုကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် အဏုအာဟာရဓာတ်တွေ လိုအပ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

၅။ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို ဆန်းစစ်သည့်ဇယားအသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပင်မအာဟာရဓာတ်နှင့် အဏုအာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုရှိ မရှိ ဖော်ထုတ်နိုင်ကြောင်း ကျောင်းသားများအားပြောပြ၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှကူးယူထားသော အာဟာရချို့တဲ့မှုဆန်းစစ်သည့်ဇယားကို ကျောင်းသားများအား ကြည့်ပါစေ။

အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုဆန်းစစ်သည့်ဇယား

ရုပ်ပုံ	အကြောင်းအရာ	ချို့တဲ့မှု		ချို့တဲ့မှု အာဟာရဓာတ်
		ရှိ	မရှိ	
	၁။ ဆံပင် - ဆံပင်အရောင်မွဲခြင်း - ဆံပင်ကျဲခြင်း			ပရိုတင်း
	၂။ မျက်နှာ - မျက်နှာရောင်ခြင်း			ပရိုတင်း
	၃။ မျက်စိ - ကြက်မျက်သင့်ခြင်း(ညဘက်တွင် အမြင်အာရုံ ချို့တဲ့ခြင်း) - မျက်ကြည်လွှာခြောက်သွေ့ခြင်း - သူငယ်အိမ် အဖြူရောင်သန်းခြင်း - အတွင်းမျက်ခွံဖြူခြင်း			ဗီတာမင် A ဗီတာမင် A ဗီတာမင် A ဗီတာမင် A
	၄။ ပါးစပ် - နှုတ်ခမ်းထောင့်တွင် ကွဲခြင်း အနာရှိခြင်း (ကျီးကန်းပါးစပ်နာ) - လျှာဖြူခြင်း - သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း			ဗီတာမင် B ₂ သံဓာတ် ဗီတာမင် C
	၅။ လည်ပင်း - လည်ပင်းရှေ့တွင် အကျိတ် (သိုင်းရွိုက်ဂလင်းကြီး)			အိုင်အိုဒင်း
	၆။ အရေပြား - အရေခွံကွာခြင်း - ကြာဆူးဖြစ်ခြင်း			ဗီတာမင် B ₂ ဗီတာမင် A
	၇။ ခြေထောက် - ခြေခွင်ခြင်း (ခြေသလုံးများ အပြင်လက်သို့ ကွေးနေခြင်း)			ဗီတာမင် C, D ကယ်လ်ဆီယမ်
	၈။ ဖောရောင်ခြင်း - ညိုသကျည်း (ခြေသလုံးအရှေ့ပိုင်း) ရှိ အရေပြားနီပိကြည့်က သိနိုင်ခြင်း			ဗီတာမင် B ₁ , B ₂

အရေးကြီးသောပင်မအာဟာရများ

ပါဝင်သောအာဟာရ	ပင်မအာဟာရဓာတ်ပါဝင်သောအစားအစာ
ပရိုတင်း	အသား၊ ဥ၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဘဲသား၊ ငါး၊ မြေပဲ
ကစီ	ဆန်၊ အာလူး၊ ပေါင်မုန့်၊ ပြောင်းဖူး၊ ပြောင်းဆန်၊ ကန်စွန်းဥ
အဆီနှင့် ဆီ	မြေပဲဆီ၊ ပြောင်းဆီ၊ တိရစ္ဆာန်မှရသောဆီ စသောဆီအမျိုးမျိုး

- ၆။ ကျောင်းသားများ အချင်းချင်းစစ်ဆေးရန် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပါစေ။ မိမိတို့မှတ်စုများကို လဲလှယ်ပါစေ။ (မှတ်ချက်။ စစ်ဆေးမှုအဆင့်တစ်ခုစီတိုင်းကို သရုပ်ပြရန်အတွက် ကျောင်းသားတစ်ဦးကိုခေါ်ထားရန်လိုပါသည်။)
- ၇။ စစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းမှာဇယား ၁ ပါလက္ခဏာတွေ့ရင် သူငယ်ချင်းရဲ့ဇယားက ရှိ အကွက်မှာ (✓) အမှတ်အသားပြုပြီး၊ မတွေ့ခဲ့ရင် မရှိ အကွက်မှာ (✓) အမှတ်အသားပြုရမယ်။ ပရိုတင်းဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို စစ်ဆေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အခုပထမဆုံး ကိုယ့်အတွဲဖော်ရဲ့ဆံပင်နဲ့မျက်နှာကို စစ်ဆေးကြည့်ရမယ်။ ဆံပင်ရဲ့ အရောင်ဟာ နီကြောင်ကြောင်ဖြစ်နေသလား၊ ဆံပင်ကျဲသလား၊ မျက်နှာရောင်သလား၊ ဖောနေသလားကြည့်ပါ။ အဲဒီ လက္ခဏာရှိရင် ဇယားရဲ့သက်ဆိုင်ရာအကွက်မှာ (✓) ခြစ်ရမယ်ဟုရှင်းပြပြီး သရုပ်ပြပါ။ အချင်းချင်းစစ်ဆေးပါစေ။
- ၈။ ဆရာက တကယ်လို့ စစ်ဆေးတွေ့ ရှိချက်အရ ရှိ အကွက်မှာ (✓) ပြထားတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ပရိုတင်းဓာတ်ချို့တဲ့နေ ပြီဆိုတာပြနေတဲ့အတွက် ပရိုတင်းဓာတ်ရနိုင်တဲ့အစားအစာတွေ စားပေးရတယ်။ ဒါဆိုရင် မင်းတို့ဒေသမှာ ပရိုတင်း ဓာတ်ရနိုင်တဲ့အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲ ဟု မေးပါ။ ၎င်းအစားအစားကိုစားရန်ပြောပါ။
- ၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသည့် အရေးကြီးသောအာဟာရဓာတ်များ (ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များ) ဇယား ၂ ကိုအားလုံး ဖတ်ရှုပါစေ။ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း ညွှန်ကြားခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း၊ အချင်းချင်းစစ်ဆေးပြီးတိုင်း ဇယား ၁ တွင် (✓) ခြစ်၍ ဖြည့်စွက်ပါစေ။ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များရရှိသော အစားအစာများကို ဆွေးနွေးရာတွင် ဇယား ၂ ကို ကိုးကားနိုင်ကြောင်းပြောပါ။

အရေးကြီးသောဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်များ (ဇယား-၂)

အရေးကြီးသော အာဟာရများ

ဗီတာမင်များ (A, B₁, B₂, B₃, C, D)

ဗီတာမင် A	အကျိုးပြုပုံ	အမြင်အားကိုထောက်ပံ့ပေးသည်။ အရိုးနှင့်သွားကို အားပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	အလင်းရောင်နည်းသောအချိန်မှာ မြင်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ နေဝင်ရီတရောအချိန်တွင် ခလုတ်တိုက် ချော်လဲခြင်း၊ မျက်ရည်နည်းခြင်း၊ အသားအရေကြမ်းခြင်း၊ အရိုးပျော့ခြင်း။
	A ပါသော အစားအစာများ	သခွားမွှေး၊ သရက်သီး၊ သဘောသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ပန်းငရုပ်ပွ တို့ကဲ့သို့ အဝါရောင်၊ အနီရောင်၊ အစိမ်းရောင်ရင့်ရင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။ အသည်း၊ ထောပတ်၊ နို့၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများ။

ဗီတာမင် B ₁	အကျိုးပြုပုံ	အာရုံကြောများကောင်းစေခြင်း၊ ကစီဓာတ်ချေဖျက်မှုကိုအားပေးခြင်း။
	ချို့တဲ့ပါက	ခြေလက်များထုံကျဉ်ခြင်း၊ အာရုံကြောများအားနည်းခြင်း၊ ခြေသလုံးကြွက်တက်ခြင်း၊ ခြေသလုံးကြွက်သားအားနည်းခြင်း၊ ကိုယ်ဖောရောင်ခြင်း။
	B ₁ ပါသော အစားအစာများ	ဆန်၊ ပေါင်မုန့်ညို၊ ကောက်နှံများ (ရုံ)၊ အသား၊ ဝက်သား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ထမင်းရည်။ (ဖြူဆွတ်သောဆန်တွင် ဗီတာမင် B ₁ ပါဝင်မှုနည်းသည်။)
ဗီတာမင် B ₂	အကျိုးပြုပုံ	မျက်လုံးနှင့် အရေပြားကျန်းမာစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားခြင်းနှင့် အင်အားဓာတ် အသုံးပြုနိုင်ရန်ကူညီခြင်း။
	ချို့တဲ့ပါက	ပါးစပ်ကွဲခြင်း၊ လျှာတွင်အနာဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိရောဂါဖြစ်ခြင်း။
	B ₂ ပါသော အစားအစာများ	နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အသား၊ ဥ၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်။
ဗီတာမင် B ₃ (နိုင်ယာစင်)	အကျိုးပြုပုံ	အရေပြားနှင့် ကြွက်သားများကျန်းမာစေသည်။ ခုခံအားကိုးစေသည်။ အာရုံကြောများ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်စေသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	အရေပြားခြောက်ပြီးတွာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း။
	B ₃ ပါသော အစားအစာများ	အသား၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဆန်၊ ပေါင်မုန့်ညို၊ နှံစားသီးနှံများ၊ အခွံမာသီးများ (မြေပဲ၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ သစ်ကြားသီးစသည်)။
ဗီတာမင် C	အကျိုးပြုပုံ	ကိုယ်ခံအားကောင်းစေသည်။ သွေးကြောများသန်မာစေသည်။ ဆဲလ်စုစည်းမှုကို ကူညီပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	သွားဖုံးများရောင်ခြင်းနှင့် သွေးယိုခြင်း၊ အနာကျက်ခဲခြင်း၊ အရေပြားတွင် အညိုအမည်းကွက်ပေါ်ခြင်း။
	C ပါဝင်သော အစားအစာများ	လိမ္မော်သီး၊ သံပရာသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဖရဲသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ အာလူး၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင်။

ဗီတာမင် D	အကျိုးပြုပုံ	သွားနှင့်အရိုးများသန်မာစေရန် ခန္ဓာကိုယ်က ကယ်လ်စီယမ်ကိုအသုံးပြုရာတွင်ကူညီသည်။ (နေရောင်ခြည်တွင် ဗီတာမင် D အမြောက်အများပါဝင်သည်။)
	ချို့တဲ့ပါက	အရိုးပျော့ခြင်း၊ အရိုးရှည်များကြီးထွားခြင်းကို နှောင့်နှေးစေခြင်း၊ ပုံစံပျက်စေခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်း။
	D ပါဝင်သော အစားအစာများ	ငါး၊ ငါးကြီးဆီ။

သတ္တုဓာတ်များ

ကယ်ဆီယမ်	အကျိုးပြုပုံ	သွားနှင့်အရိုးများကိုသန်မာစေခြင်း၊ နှလုံးခုန်မှန်ခြင်း၊ သံဓာတ်အသုံးပြုရန်ကူညီပေးခြင်း။
	ချို့တဲ့ပါက	အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်း၊ အရိုးရှည်များကြီးထွားခြင်း ကို နှောင့်နှေးစေခြင်း၊ ပုံစံပျက်စေခြင်း။
	ကယ်လ်ဆီယမ် ပါသော အစားအစာများ	ငါးကလေးအရိုး၊ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင်၊ မုန်လာဥ၊ နှမ်းစေ့။
	သတင်းအချက်အလက်	ကယ်လ်ဆီယမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌အမြောက်အမြားရှိ သော သတ္တုဓာတ်ကြီးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကယ်လ်ဆီယမ်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှစုပ်ယူ နိုင်ရန် ဗီတာမင် D ကို လိုအပ်သည်။
အိုင်အိုဒင်း	အကျိုးပြုပုံ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွရွှင်လန်းမှု၊ စာပေကျက်မှတ်နိုင်မှု၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားရှိမှုတို့ကို အားပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ သင်ယူတတ်မြောက်မှုနှေးကွေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးခြင်း။
	အိုင်အိုဒင်း ပါသောအစားအစာများ	အိုင်အိုဒင်းဆား၊ ပင်လယ်စာ၊ ပင်လယ်ရေညှိ။

အိုင်အိုဒင်း	သတင်း အချက်အလက်	သိုင်းရွှက်ဂလင်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အိုင်အိုဒင်းရှိသည်။
သံဓာတ်	အကျိုးပြုပုံ	သွေးနီဥများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသည်။ နွမ်းနယ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။
	ချို့တဲ့ပါက	သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်စေသည်။
	သံဓာတ်ပါသော အစာများ	ဟင်းနုနယ်၊ အစိမ်းရောင်ရှိသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အမဲသား၊ အသည်းများ၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား။
	သတင်းအချက်အလက်	အမျိုးသမီးများမှာ လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းသဖြင့် သွေးဆုံးရှုံးမှုရှိ သည်။ ထို့ကြောင့် သံဓာတ်ကိုပိုမိုလိုအပ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗီတာမင် B များအသုံးပြုနိုင်ရန် သံဓာတ်လိုသည်။ (လက်ဖက်သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားစေသည်။)

- (၁) ဗီတာမင် A ချို့တဲ့မှုကို စစ်ဆေးခြင်း
 - (က) မျက်နှာကွေးညှိုးပတ်လည်တွင် ကြွနေသောအဖြူအနှစ်ရှိ မရှိ အချင်းချင်းစစ်ဆေးပါစေ။ သူငယ်ချင်းကို အလင်းရောင်အားနည်းတဲ့ (နေဝင်ရိတ်ရာ) အချိန်မှာမမြင်လို့ မကြာခဏတိုက်မိတာ၊ ဆောင့်မိတာမျိုးဖြစ်ဖူးသလားဟု မေးပါစေ။
 - (ခ) မျက်လုံး၏ အရည်လက်နေသော အပေါ်ယံမျက်ကြည်လွှာကိုကြည့်၍ ခြောက်သွေ့မှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။ (အထက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိနေပါက ဗီတာမင် A ဓာတ်ချို့တဲ့နေခြင်း ဖြစ်နေသည်။)
 - (ဂ) မျက်နှာအတွင်းရှိ သူငယ်အိမ်ကိုကြည့်ပါစေ။ အစဉ်သဖြင့် မည်းမှောင်နေသောမျက်နှာတွင် အဖြူရောင် သန်းခြင်း၊ မကြည့်မလင်ဖြစ်ခြင်း စသောလက္ခဏာရပ်များရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။
- (၂) သံဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို စစ်ဆေးခြင်း
 - (က) သူငယ်ချင်း၏အောက်မျက်ခမ်းကို အောက်သို့ဖြည်းညင်းစွာဆွဲချ၍ မျက်ခမ်းအတွင်းဘက်အရောင်ကို စစ်ဆေးပါစေ။ ပုံမှန်မှာ ပန်းရောင် ဖြစ်သည်။ အရောင်ဖျော့ခြင်း၊ အဖြူရောင်နီးပါးဖြစ်နေသောအရောင်ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။
 - ◆ ထို့နောက် ဆရာက မင်းတို့ဒေသမှာရနိုင်တဲ့ ဗီတာမင် A နဲ့သံဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲဟု မေး၍ ဗီတာမင်နှင့်သံဓာတ်ချို့တဲ့ပါက ၎င်းအစားအစာများကိုစားရန် ပြောပါ။
 - ◆ အခု အဏုအာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုကို ဆက်လက်စစ်ဆေးကြည့်ကြမယ်ဟု ပြောပြီး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။
 - (၁) ဗီတာမင် B₂ ချို့တဲ့မှုကို စစ်ဆေးခြင်း
 - (က) သူငယ်ချင်း၏ပါးစပ်ထောင့်များတွင် ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ကွဲအက်ခြင်း၊ အမာရွတ်ရှိခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
 - (ခ) သူငယ်ချင်း၏လျှာကိုထုတ်ခိုင်း၍ လျှာနီပြီးရောင်နေခြင်း၊ အနာရှိခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။
 - (၂) ဗီတာမင် C ချို့တဲ့မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

(က) သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။

(မှတ်ချက်။ တစ်နေ့တာအတွင်းသွားဖုံးမှ သွေးများယိုဆင်းနေခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ သွားတိုက်သည့်အခါ သွေးအနည်းငယ်ထွက်ခြင်းကို မဆိုလိုပါ။)

- ◆ ဆရာက ကိုယ့်ဒေသမှာရနိုင်တဲ့ ဗီတာမင် B₂ နဲ့ ဗီတာမင် C ဓာတ်ပါတဲ့အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲဟု မေးပြီး ဗီတာမင် B₂ နှင့် ဗီတာမင် C ဓာတ်ချို့တဲ့ပါက ၎င်းအစားအစာများကိုစားရန် ပြောပါ။
- ◆ ထို့နောက် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့မှုအတွက် လည်ပင်းကိုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ အောက်ပါတို့ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

(၁) အိုင်အိုဒင်းချို့တဲ့မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

(က) လည်ပင်းကိုသေချာစွာမြင်ရစေရန် သူငယ်ချင်း၏အင်္ကျီအပေါ်ဆုံးကြယ်သီးကို ဖြုတ်ပါစေ။ ထို့နောက်ခေါင်းကို အနည်းငယ်မော့စေပြီး တံတွေးကိုမျိုချခိုင်းပါစေ။ လည်စေ့အောက်ဘက် ရောင်ရမ်းခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။

(ခ) သူငယ်ချင်း၏ ခေါင်းကိုမော့ထားစေပြီး မိမိ၏လက်မနှစ်ဖက်ကို လည်စေ့ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ထား၍ အကျိတ်ရှိ မရှိကို အပေါ်အောက်ဖြည်းညင်းစွာရွေ့လျားပြီး ညင်သာစွာစမ်းသပ်ပါစေ။

- ◆ ဆရာက မင်းတို့ဒေသမှာရနိုင်တဲ့ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ပါတဲ့အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲ ဟု မေးပါ။ အကယ်၍ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်လိုအပ်ခဲ့လျှင် ထိုအစားအစာများကိုစားရန် ပြောပါ။
- ◆ ဆရာက ခန္ဓာကိုယ်မှာဗီတာမင် B₃ (နိုင်ယာစင်)၊ ဗီတာမင် A နဲ့ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ချို့တဲ့မှုရှိ မရှိ ကိုလဲ အရေပြားကိုစစ်ဆေးကြည့်ခြင်းနဲ့သိနိုင်တယ် ဟု ပြောပြပါ။ အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

(၁) ဗီတာမင် B₃ (နိုင်ယာစင်) ချို့တဲ့မှုများစစ်ဆေးခြင်း

(က) သူငယ်ချင်း၏လက်အရေပြားတွင် အရေပြားခြောက်၍အရေခွံကွာခြင်းရှိ မရှိစစ်ဆေးပါစေ။

(၂) ဗီတာမင် A ချို့တဲ့မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

(က) သူငယ်ချင်း၏တံတောင်ဆစ်တွင် အမွှေးအမြစ်ဖုလေးများဘေးမှကြွတက်၍ဖြစ်ပေါ်လာသောကြာဆူးများ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။

- ◆ ဆရာက မင်းတို့ဒေသမှာဗီတာမင် B₃ နှင့် ဗီတာမင် A ရရှိစေနိုင်တဲ့အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲ ဟု မေး၍ ဗီတာမင် B₃ နှင့် ဗီတာမင် A ချို့တဲ့လျှင် ၎င်းအစားအစာများကို စားရန်ပြောပါ။
- ◆ ဆရာက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗီတာမင် C၊ ဗီတာမင် D နဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ချို့တဲ့မှုရှိ မရှိခြေထောက်ကို စစ်ဆေးကြည့်ရင်လဲ သိနိုင်တယ်ဟု ပြောပြပါ။ ဆက်လက်စစ်ဆေးပါစေ။

(၁) ဗီတာမင် D နှင့်ကယ်လ်ဆီယမ်ချို့တဲ့မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

မတ်တတ်ရပ်စေပြီး ခြေသလုံးရိုးခွင်ခြင်း၊ ဒူးခွင်ခြင်း ရှိ မရှိကို ကြည့်ပါစေ။

- ◆ ဆရာက မင်းတို့ဒေသမှာ ဗီတာမင် D နဲ့ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်တွေရနိုင်တဲ့ အစားအစာတွေကဘာတွေလဲ ဟု မေးပါ။ အကယ်၍ ဗီတာမင် D နှင့်ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်များချို့တဲ့ပါက ၎င်းအစားအစာများကိုစားရန် ပြောပါ။
- ◆ ဆရာက ဗီတာမင် B₁ နဲ့ဗီတာမင် B₃ ချို့တဲ့မှုကို ခြေမျက်စိနဲ့ညှိသကျည်းကို စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်ကြတယ် ဟု ပြောပြပါ။ ဆက်လက်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။

(၁) ဗီတာမင် B₁ နှင့် ဗီတာမင် B₃ ချို့တဲ့မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

(က) ခြေထောက်ဖောရောင်မှုကို ညှိသကျည်း (ခြေသလုံး) ပေါ်တွင် အရေပြားကို လက်နှစ်ချောင်း ဖြင့်နှိပ်ကြည့်ပါစေ။ နှိပ်ထားသောလက်ကိုလွှတ်လိုက်ပါက အရေပြားပေါ်တွင် ချိုင့်ရာတစ်ခုထင်ခဲ့လျှင် ဖောရောင်ခြင်းရှိနေမည်။

သူငယ်ချင်း၏ခြေထောက်အရေပြားတွင် အရေပြားခြောက်၍ အရေခွံကွာခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။

မင်းတို့ဒေသမှာဗီတာမင် B₁ နဲ့ B₃ ရနိုင်တဲ့ အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲဟု မေး၍ ဗီတာမင် B₁ နဲ့ B₃ ချို့တဲ့ပါက ၎င်းအစားအစာများကိုစားရန်ပြောပါ။

၁၀။ သူငယ်ချင်းထံမှ မိမိမှတ်စုစာအုပ်ကိုပြန်ယူပြီး မိမိတွင် မည်သည့်အာဟာရချို့တဲ့မှုရှိ မရှိဆန်းစစ်ပါစေ။

၁၁။ ထို့နောက် ဆရာက အခုဆိုရင် အဏုအာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုရှိ မရှိ ကိုယ်တိုင်ဘယ်လိုဆန်းစစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိကြပြီ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ အာဟာရဓာတ်တစ်ခုခုချို့တဲ့မှုရှိနေတာတွေရင်လဲ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေရရှိအောင် လက်ရှိစားသောက်မှုပုံစံကိုပြောင်းလဲစားရမယ်။ ချို့တဲ့မှု မရှိရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့လက်ရှိစားသောက်မှုပုံစံအတိုင်း ဆက်စားရမယ်။ အစားအစာတွေမှာ အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးမျိုးပါတတ်တယ်။ ဘယ်အစားအစာစားရမယ်ဆိုတာကို သေချာစိစစ်ပြီး မျှတအောင်စားမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရရရှိဖို့ခဲယဉ်းမှာမဟုတ်ဘူးဟု ရှင်းပြပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၁၅)မိနစ်

၁၂။ ကျောင်းသားများကို အုပ်စုဖွဲ့၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

- အစားအစာအမျိုးမျိုးကို လုံလောက်မျှတအောင်စားသုံးရင် ရရှိနိုင်တဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေက ဘာတွေလဲ။
- ကိုယ့်အတွက်လုံလောက်မျှတတဲ့အာဟာရဓာတ်တွေရနိုင်သလား၊ ဒေသထွက်အစားအစာတွေကို စားသုံးမယ်ဆိုရင် ဘာအခက်အခဲတွေရှိနိုင်သလဲ။
- အခက်အခဲရှိရင်ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်မလဲ။
- အကယ်၍ ကိုယ့်အတွက်မျှတလုံလောက်မှုမရနိုင်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်မလဲ။

၁၃။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုတစ်စုက လိုတိုရှင်းတင်ပြပါစေ။ ကျန်အုပ်စုများက ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါစေ။

၁၄။ လုံလောက်မျှတသော အစားအစာကိုစားခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကိုရရှိလာမည်။ သို့သော်လည်း အချို့သောဒေသများတွင် အချို့အာဟာရဓာတ်လိုအပ်ချက်ဖြည့်တင်းပေးရန် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပင်လယ်စာမရနိုင်တဲ့ဒေသတွေမှာ အိုင်အိုဒင်းဆားဖြည့်စားနိုင်သည်ဟု လိုအပ်ပါက ဆရာက ပြော၍ နိဗ္ဗာန်ချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါအတိုင်းပြောပြ၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

အာဟာရဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုအကျိုးပြုတယ်၊ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့ရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ ဘယ်လိုအစားအစာတွေမှာ ဘယ်လိုအာဟာရဓာတ်တွေပါတယ်ဆိုတာကို ဆွေးနွေးပြီးခဲ့ပြီ။ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး နေနိုင်အောင် နေ့စဉ်စားနေတဲ့အစားအစာတွေထဲမှာ လုံလောက်တဲ့အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝမှုရှိ မရှိဆန်းစစ်ဖို့ လိုတယ်။ ပင်မအာဟာရဓာတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဏုအာဟာရဓာတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုချို့ယွင်းရင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်တယ်။ သင့်တော်တဲ့အစားအစာကို သင့်တော်တဲ့ပမာဏလောက်ပဲစားတာဟာ ကျန်းမာစေတဲ့ အချက်ဖြစ်တယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၂၀)မိနစ်

၂။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်တွေ ပြည့်ဝအောင်ရရှိနိုင်ဖို့အတွက် တစ်နေ့တာ ထမင်းဟင်းအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲကြမယ်။ ဒီလိုစဉ်စားသောက်ရင် အာဟာရဓာတ်လိုအပ်မှုပြဿနာတွေ မဖြစ်လာနိုင်တော့ဘူးဟု ပြော၍ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ တစ်နေ့တာအာဟာရအစီအစဉ်ကို နမူနာပြပါ။

တစ်နေ့တာဟင်းလျာအစီအစဉ်

စားချိန်	အစားအစာ
နံနက်စာ	ပဲပြုတ်နှင့် ထမင်းကြော် + နွားနို့
နေ့လယ်စာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သို့မဟုတ် ငါးဟင်း၊ ငါးပိရည်ကျို၊ အရည်သောက်ဟင်း (ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည် သို့မဟုတ် ကန်စွန်းရွက် သို့မဟုတ် အခြား ဟင်းသီးဟင်းရွက်)
မွန်းလွဲအဆာပြေအစားအစာ	ရေနွေးကြမ်း၊ မြေပဲ
ညနေစာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သို့မဟုတ် ငါးဟင်း၊ ကြက်ဥကြော်၊ ကန်စွန်းရွက်ကြော်၊ ငါးပိရည်ကျို။

◆ ကျောင်းသားများအားကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော တစ်နေ့တာအာဟာရအစီအစဉ်နှင့် ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များကို ကြည့်ရှုပါစေ။

တစ်နေ့တာအာဟာရအစီအစဉ်နှင့် ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ

စားချိန်	အစားအစာ	ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
နံနက်စာ	ပဲပြုတ်နှင့် ထမင်းကြော် + နွားနို့	ပင်မအာဟာရ - ကစီ၊ ပရိုတင်း၊ ဆီ။ ဗီတာမင်ဓာတ် - ဗီတာမင် B ₁ , B ₃
နေ့လယ်စာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သို့မဟုတ် ငါးဟင်း၊ ငါးပိရည်၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်းရည်	ပင်မအာဟာရ - ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်း၊ ကယ်လ်ဆီယမ် (အရိုးပိစားနိုင်သောငါးကလေးများ)၊ အိုင်အိုဒင်း (ပင်လယ်ငါး၊ ပင်လယ်ထွက်အစားအစာများ)၊ ဆီ။ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် - ဗီတာမင် A, D၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင် B ₁ , B ₃
မွန်းလွဲအဆာပြေ	မြေပဲ	ပင်မအာဟာရ - ပရိုတင်း။ ဗီတာမင်- ဗီတာမင် B ₁ , B ₃
ညနေစာ	ထမင်း၊ အသားဟင်း သို့မဟုတ် ငါးဟင်း၊ ကြက်ဥကြော်၊ ကန်စွန်းရွက်ကြော်။	ပင်မအာဟာရ - ကစီ၊ ပရိုတင်း၊ ဆီ။ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် - ဗီတာမင် A, D, B ₁ , B ₂ , C နှင့် သံဓာတ်

၃။ ဆရာက နမူနာဇယားမှအစားအစာများတွင်အာဟာရဓာတ်အားလုံးပါဝင်မှုရှိ မရှိ ရှင်းပြပါ။

(မှတ်ချက်။ ဥပမာ-ယခုပေးထားသော နမူနာပုံစံတွင် ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့်အိုင်အိုဒင်း ပါဝင်မှုမသေချာပါ။ အရိုးပါစားနိုင်သော ငါးအသေးလေးများဖြစ်မှသာ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ပါဝင်မည်ဖြစ်ပြီး ဟင်းချက် ရန်စီစဉ်သည့်ငါးသည် ပင်လယ်ငါးဖြစ်မှသာ အိုင်အိုဒင်းပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပင်လယ်နှင့် ဝေးသောဒေသများတွင် အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ရရှိရန် အိုင်အိုဒင်းဆားအသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ဆရာက သတိ ပေးသင့်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာစေရန် ကယ်လ်ဆီယမ်လုံ လောက်စွာရရှိရန် လိုသည်။)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၁၅)မိနစ်

၄။ ကျောင်းသားများကို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ နမူနာအတိုင်း မိမိတို့အုပ်စု တစ်နေ့တာအာဟာရအစီအစဉ်နှင့် ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များ ပါ ဖြည့်ထားသောဇယားတစ်ခုကို အုပ်စုတိုင်းဆွဲရန် ပြောပါ။ မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစားအစာများတွင် အာဟာရ ဓာတ်အားလုံးပါဝင်မှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။

၅။ အုပ်စုများအား မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော တစ်နေ့တာအာဟာရအစီအစဉ်နှင့် ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များကို တိုတို နှင့်လိုရင်းကိုသာ တင်ပြရန်ပြောပါ။ တင်ပြသောအုပ်စု၏ လိုနေသောအာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာရရန် ထပ်ဆောင်းစား သင့်သည်။ သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲစားသင့်သည့်အစားအစာများကို အခြားအုပ်စုများက အကြံပြုပါစေ။

၆။ ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံလောက်မှုတတ်အာဟာရဓာတ်တွေ ပါဝင်တဲ့အစားအစာတွေကို နေ့စဉ်စား သုံးရမယ်။ အလွယ်ကူဆုံးနဲ့အကောင်းဆုံးကတော့ အစာအုပ်စုတွေထဲက ဒေသထွက်အစားအစာတွေကို နေ့စဉ်ပါဝင် အောင်စားသုံးတာဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၅)မိနစ်

၇။ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီအား မိမိတို့၏ အာဟာရချို့တဲ့မှုဆန်းစစ်သည့်ဇယားကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုစေပြီး အုပ်စုလိုက်စီစဉ် ရေးဆွဲထားသော တစ်နေ့တာစားသောအစားအစာနှင့် နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပါစေ။ တစ်ဦးစီ၏ လိုအပ်နေသော အာဟာရနှင့် ကိုက်ညီနိုင်ရန်စဉ်းစား၍ ပြောင်းလဲရေးဆွဲပါစေ။ အာဟာရလိုအပ်ချက်မရှိသူများအတွက် ပြောင်းလဲ ရေးဆွဲရန်မလိုပါ။ (ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်အပါအဝင်)

၈။ ထို့နောက်သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကို ပြန်လည်မေးပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော အဓိကအချက်များ ကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

အဓိကအချက်များ

- ◆ အစားအသောက်ခြင်းသည် ဗိုက်ပြည့်ရုံသက်သက်သာမဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာအောင်အတွက်ပါ စားသင့်သည်။
- ◆ ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန်သတ္တုဓာတ်များလိုအပ်သည်။ သတ္တုဓာတ်များသည်အရိုး၊ သွား၊ သွေးနှင့် စိတ်လန်းဆန်းတက်ကြွစေရန်အတွက် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ဗီတာမင်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်လည်ပတ်စေသောလုပ်ငန်းများတွင် အထောက်အကူပြုရန် ပမာဏအနည်းငယ်စီလိုအပ်သည်။ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တို့ကို အင်အားဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးရန် ဗီတာမင်များ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။
- ◆ ပင်မအာဟာရဓာတ် သို့မဟုတ် အဏုအာဟာရဓာတ်များ တစ်မျိုးမျိုးလိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက် စေသည်။ သင့်လျော်သောအစားအစာကို သင့်လျော်သောပမာဏစားခြင်းဖြင့်ကျန်းမာ စေနိုင်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ



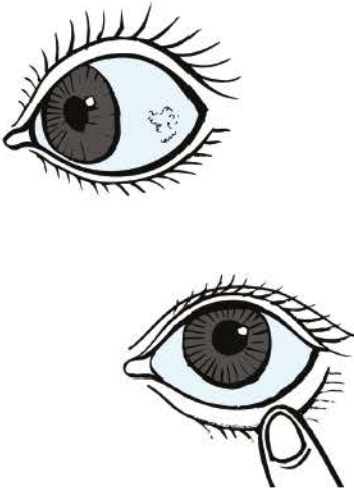


- ◆ ကျောင်းသားများက မိမိတို့ပြုစုထားသော တစ်နေ့တာအာဟာရစာရင်းကို မိသားစုများအား ပြောပြပြီး အာဟာရဓာတ်မျှတစွာပါဝင်အောင်စားသောက်ခြင်းဖြင့်ကျန်းမာရေးကောင်းစေနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြရန်အကြံပြုပါ။
- ◆ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော BMI ဇယားကို မိသားစုဝင်များ၊ မိဘများအားကြည့်ရှုစေပြီး ထိုဇယားများနှင့် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကို စိစစ်နိုင်ကြောင်းပြောပြရန် အကြံပြုပါ။


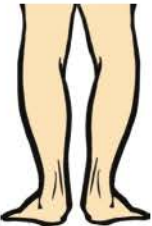
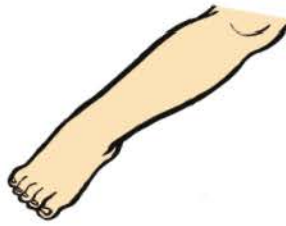
ဆရာမှတ်စု

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကျောင်းသားများ အဓိကတွေ့ကြုံရသော အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါများမှာ သံဓာတ်ချို့တဲ့၍ ဖြစ်သောသွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်အခြေအနေကိုလိုက်၍ အာဟာရဓာတ်လိုခြင်း၊ ပိုခြင်းများလည်းဖြစ်တတ်သည်။ အာဟာရဓာတ်မပြည့်ဝခြင်းသည် အစာကောင်းစွာမစားခြင်း၊ ကျန်းမာစေသောနေထိုင်မှုအလေ့အထမရှိခြင်းနှင့်ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် လှချင်၊ ပချင်၊ ပိန်ချင်ကြသည့်အတွက် ပုံမှန်စားသောက်လေ့မရှိခြင်းကြောင့် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရမည့်အစား အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်လာကြခြင်းဖြစ်သည်။

အာဟာရဓါတ်မရှိမှု ရှိ မရှိတိုင်းတာခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း		စစ်ဆေးရန်အဆင့်များ	ချို့တဲ့သော အာဟာရဓာတ်
၁။ ဆံပင်		ဆံပင်အရောင်သည်နီကြောင်ကြောင်ဖြစ် မဖြစ် ဆံပင်ကျ၊ မကျကိုစစ်ပါ။	အသားဓာတ်
၂။ မျက်နှာ		မျက်နှာရောင်နေပါသလား၊ စစ်ပါ။	အသားဓာတ်
၃။ မျက်စိ		<p>(က) မျက်နှာမည်းအပြင်ဖက်မျက်ဖြူသားပေါ် တွင်ကြွနေသောအဖြူနှစ်ရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ခ) မျက်နှာမည်းအတွင်းသို့ သေချာစွာ ကြည့်ပါ။ မည်းနေသောမျက်နှာအတွင်း အဖြူရောင် သန်းခြင်း၊ မွဲခြောက်နေခြင်းရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ဂ) မျက်နှာအပေါ်ယံရှိအရည် ခန်းခြောက်ခြင်းရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ဃ) အောက်မျက်ခမ်းကိုအောက်သို့ဖြူးညှင်းစွာ ဆွဲ၍ကြည့်ပါ။ သာမန်အားဖြင့်ပန်းရောင် ဖြစ်သည်။ အရောင်ဖျော့နေခြင်းရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p>	<p>ဗီတာမင် A</p> <p>ဗီတာမင် A</p> <p>ဗီတာမင် A</p> <p>သံဓာတ်</p>
၄။ ပါးစပ်		<p>(က) ပါးစပ်ထောင့်နေရာများအက်ကွဲခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အမာရွတ်ရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ခ) ပါးစပ်ဟ၍ လျှာတွင်အနာရှိ မရှိ အရောင် နီရဲ၍ ရောင်နေခြင်းရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ဂ) ပါးစပ်ဟ၍ လျှာအရောင်ဖြူဖျော့နေခြင်းရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p> <p>(ဃ) သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းရှိ မရှိ စစ်ပါ။</p>	<p>ဗီတာမင် B₂</p> <p>ဗီတာမင် B₂</p> <p>သံဓာတ်</p> <p>ဗီတာမင် C</p>
၅။ လည်ပင်း		လည်ပင်းအကျိတ်ရှိ မရှိ စစ်ပါ။ လည်ပင်းကို သေချာစွာ မြင်နိုင်စေရန် အကျိတ်အပေါ်ကြယ်သီးကို ဖြုတ်ပါ။ ခေါင်းကို နောက်သို့လှန်၍ အသက်ရှူချိန်တွင် လည်စေ့ဘေး နှစ်ဖက်ရောင်ရမ်းခြင်းရှိ မရှိ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အိမ်သားတစ်ဦးကို ကြည့်ခိုင်းပါ။	အိုင်အိုဒင်း

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း	စစ်ဆေးရန်အဆင့်များ	ချို့တဲ့သော အာဟာရဓာတ်
၅။ လည်ပင်း	လည်စေ့ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ရောင်နေ ခြင်းရှိ မရှိ မိမိ၏လက်မ နှစ်ဖက်ဖြင့် အထက် အောက်ရွှေ့လျား၍ စမ်းသပ်ပါ။	အိုင်အိုဒင်း
၆။ အရေပြား 	(က) အရေပြားခြောက်၍ အရေခွံကာခြင်းရှိ မရှိ စစ်ပါ။ (ခ) တံတောင်ဆစ်တွင် ကြာဆူးရှိ မရှိ စမ်းသပ်ပါ။	ဗီတာမင် B ₂ , B ₃ ဗီတာမင် A
၇။ ခြေထောက် 	(က) ခြေခွင်ခြင်း၊ ဒူးခွင်ခြင်းရှိ မရှိကို စစ်ပါ။	ဗီတာမင် D, C ၊ ကယ်လ်ဆီယမ်
၈။ ဖောရောင်ခြင်း 	ခန္ဓာကိုယ်တစ်သျှူးတွင် အရည်ပိုလျှံမှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန် ညှိသကျည်း (ခြေသလုံးအရှေ့ပိုင်း) ပေါ်တွင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အပေါ်မှဖိပေးပါ။ ထိုသို့ဖိပေးပြီး နောက်အရေပြားခွက်ဝင်သွားပါက ဖောရောင် ခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။	ဗီတာမင် B ₁ , B ₂

အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်ခန်းစာသင်ကြားပြီးသည့်နောက် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လေ့လာဖြေဆိုရန် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

- ၁။ သင်ကြိုက်သောအစားအစာနှင့် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေသောအစားအစာ နှစ်မျိုးအနက် မည်သည့်အစာကပို၍ စားကောင်းပါသနည်း။ ထိုအစားအစာနှစ်မျိုးအနက် တစ်ခုကိုပို၍စားမည်ဆိုပါက မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်ပါသနည်း။
- ၂။ အစားအစားခြင်း (အာဟာရ)နှင့်ရောဂါများ မည်သို့ဆက်စပ်နေသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။
- ၃။ အကယ်၍ တစ်နေ့လျှင်အစား ၃ ကြိမ်မစားနိုင်ပါက၊ သင့်အတွက် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာရနိုင်စေရန် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။ မည်သည့်ဒေသထွက်အစားအစာများသည် သင့်အတွက် အာဟာရဓာတ်ဖုံးမြင့်သော အစားအစာများဖြစ်သနည်း။
- ၄။ သင်နေမကောင်းသောအခါ သင်၏အာဟာရလိုအပ်မှု ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသလား။ မည်သို့ ပြောင်းလဲသွားသနည်း။
- ၅။ သင် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာ စားနေခြင်းရှိ မရှိ မည်သို့လေ့လာဆန်းစစ်နိုင်သနည်း။
- ၆။ မျှတသော အာဟာရစားသုံးနိုင်ရန် မည်သည့်အခက်အခဲများ ရှိပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၇။ အာဟာရဓာတ် အရေးကြီးပုံနှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများကို မည်သို့ပြောပြမည်နည်း။

အခန်း(၄) စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၂)ချိန်၊ တစ်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု
ရှာဖွေလေ့ သိရှိလေ့	သဘာဝမြေဩဇာဖြင့်စိုက်ပျိုးထားသောအစားအစာနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာဖြင့်စိုက်ပျိုးထားသောအစားအစာများကို ခွဲခြားနိုင်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။	<ul style="list-style-type: none"> ◆ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။ ◆ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။

။ ဤသင်ခန်းစာ ၄.၁ မသင်ကြားမီ သဘာဝမြေဩဇာဖြင့် စိုက်ပျိုးရရှိသော အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာဖြင့် စိုက်ပျိုးရရှိသော အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတို့ကို မည်သို့ ခွဲခြားသိရှိနိုင်ကြောင်း အိမ်၊ ရပ်ရွာ၊ ဂျာနယ်၊ စာစောင်များမှသတင်း အချက်အလက်များစုဆောင်းလာရန် ဆရာက ကြိုတင်မှာကြားပါ။

၄.၁ ရှာဖွေလေ့သိရှိလေ့

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ သဘာဝမြေဩဇာဖြင့်စိုက်ပျိုးထားသောအစားအစာနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာဖြင့်စိုက်ပျိုးထားသောအစားအစာများကိုခွဲခြားနိုင်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ အရင်တုန်းကဆိုရင် အသီးအနှံတွေအထွက်တိုးအောင် ဘာတွေကိုအသုံးပြုပြီးစိုက်ပျိုးကြတယ်လို့ ထင်သလဲ။
အဲဒါကို ဘာမြေဩဇာလို့ခေါ်သလဲဟု ကျောင်းသားများအား မေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။
(ခန့်မှန်းအဖြေ- နွားချေး၊ လင်းနို့ချေး၊ တိရစ္ဆာန်ချေးများ၊ သစ်ရွက်ဆွေးများ... စသည်ဖြင့်)

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၄၀)မိနစ်

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ◆ အခုခေတ်မှာရော အသီးအနှံတွေအထွက်တိုးအောင်၊ ကြီးထွားအောင်၊ အရွက်တွေပိုးမကိုက်အောင် ဘယ်လိုတွေ လုပ်နေကြတယ်လို့ သိထားသလဲ။ (တီဗွီ၊ ရေဒီယို၊ ဂျာနယ်တွေနဲ့စာစောင်တွေမှာကြော်ငြာတာကိုတွေ့ဖူးကြားဖူးကြသလား။ ပြောပြပါ။)
(မှတ်ချက်။ ကလေးများဖြေကြားချက်များတွင် ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲခြင်းအကြောင်းပါလာအောင် ဆရာက လှုံ့ဆော်ပေးပါ။)
- ◆ ဓာတ်မြေဩဇာဆိုတာကို မင်းတို့ ဘယ်လိုနားလည်ပါသလဲ။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် သဘာဝမြေဩဇာသုံးစွဲစိုက်ပျိုးခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသားများအားဖတ်ရှုစေပြီး ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

အသီးအနှံများစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရာတွင် သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများအသုံးပြုစိုက်ပျိုးခြင်းဟူ၍ ရှိသည်။ ဓာတ်မြေဩဇာဆိုသည်မှာ သဘာဝအလျောက်ဓာတ်ပြုမှုမဟုတ်ဘဲ ဓာတုနည်းစဉ်အသုံးပြုပြီး စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ် သောမြေဩဇာဖြစ်သည်။ အပင်များကြီးထွားစေရန်နှင့် အထွက်တိုးစေရန် ဓာတ်မြေဩဇာကို အမြစ်များတွင် ထည့်ပေးခြင်း၊ အရွက်များတွင် ဖျန်းပေးခြင်းများပြုလုပ်ကြသည်။ အပင်၌ပိုးမွှားများမကျရောက်စေရန် ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းခြင်း၊ ပေါင်းသတ် ဆေးများသုံးခြင်း၊ အသီးအနှံများ၊ အရွက်များဖွံ့ထွားကြီးမားရန်၊ အသီးအနှံများ အမှည့်မြန်စေရန်နှင့်တာရှည်ခံစေရန် ဓာတု ဆေးများသုံးခြင်းတို့ ပြုလုပ်လာကြသည်။ ဓာတ်မြေဩဇာသည် အသုံးပြုရန်လွယ်ကူပြီးအချိန်နှင့် လုပ်အားကိုလည်းများစွာ စိုက်ထုတ်ရန်မလိုအပ်သောကြောင့် လူကြိုက်များလာကာ ပိုအသုံးပြုလာကြသည်။ သို့သော်ရေရှည်အသုံးပြုပါက မြေဆီလွှာ များပျက်စီးခြင်း၊ ရေ၊ မြေ၊ လေညစ်ညမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထို့ပြင်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများ၊ စားသုံးသူများကိုလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သဘာဝမြေဩဇာဆိုသည်မှာ သစ်မြစ်၊ သစ်ဆွေး၊ သစ်ရွက်ခြောက်များ၊ နွားချေးကဲ့သို့ တိရစ္ဆာန်အညစ် အကြေးများမှ ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ သဘာဝမြေဩဇာသည် အလွယ်တကူပျက်စီးနိုင်ပြီး အသုံးပြုရန်အတွက် လူ့အင်အားနှင့် အချိန်များစိုက်ထုတ် ပေးရ၍ အသုံးနည်းလာကြသည်။

တိရစ္ဆာန်တို့၏အညစ်အကြေးများကို သဘာဝမြေဩဇာအဖြစ်အသုံးပြုကာ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းသည် စရိတ်စက နည်းပါးပြီး အကျိုးအမြတ်လည်း နည်းပါးသည်။ သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းသည် မြေ၊ ရေ၊ လေ ညစ်ညမ်း မှုကို လျော့ကျစေပြီး အရင်းအမြစ်နှင့် မြေဆီဩဇာများကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သူများ၊ စားသုံးသူများကို အန္တရာယ်လည်းနည်းပါးစေသည်။

၄။ ကျောင်းသားများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ (ကြိုတင်မှာကြားထားသော) မိမိတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အိမ်တွင် စားသုံးနေသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ ဈေးများ၊ ဈေးဆိုင်များတွင် ရောင်းချနေသောအသီးအနှံများ စာရင်းကိုကြည့်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

- ◆ သဘာဝနည်းအရ စိုက်ပျိုးထားသည်ဟုထင်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီးအနှံတို့ကိုဖော်ပြပါ။ မည်ကဲ့သို့ခွဲခြား နိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။
- ◆ ဓာတ်မြေဩဇာသုံး၍ စိုက်ပျိုးထားသည်ဟု ယူဆသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံတို့ကို ဖော်ပြပါ။ မည်ကဲ့ သို့ခွဲခြားနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

၅။ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီက မိမိတို့နားလည်သလိုအတန်းသို့ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များ သည် စီလျော်မှုရှိလျှင် လက်ခံပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ဆရာက ဖြည့်စွက်၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် လေ့လာခဲ့ရသောအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း(Practice)

(၃၅)မိနစ်

- ၂။ အိမ်၊ ရပ်ကွက်ထဲမှ ရရှိခဲ့သည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဂျာနယ်၊ စာစောင်များမှရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပထမစာသင်ချိန်တွင် အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခဲ့သည့် လုပ်ငန်းမှအဖြေများကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ကြပါစေ။
- ၃။ အောက်ပါဇယားအရ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော အသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်းနှင့် သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးသောအသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်းတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

(မှတ်ချက်။ ဇယားအတွင်းရှိ စာများရေးရန်မလိုပါ။ ဆရာအတွက်နမူနာဖြည့်ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	အားသာချက်	အားနည်းချက်
၁	ဓာတ်မြေဩဇာကို အသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးသော အသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်း	ဥပမာ-အမြင်လှပခြင်း . . . စသည်ဖြင့်	ဥပမာ-ဓာတုဆေးဝါးအန္တရာယ်ရှိခြင်း . . . စသည်ဖြင့်
၂	သဘာဝမြေဩဇာကို အသုံးပြု၍ စိုက်ပျိုးသော အသီးအနှံများကို စားသုံးခြင်း	ဥပမာ- ဓာတုဆေးဝါးအန္တရာယ်ကင်းခြင်း . . . စသည်ဖြင့်	ဥပမာ- အမြင်မလှပခြင်း . . . စသည်ဖြင့်

၄။ အုပ်စုတစ်စု၏ တင်ပြချက်ပေါ်မူတည်ပြီး ကျန်အုပ်စုများက မတူညီသည့်အချက်များကို ဖြည့်စွက်ကြပါစေ။ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြချက်များအပေါ် ဆရာကပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၅။ ကျောင်းသားများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော (အော်ဂဲနစ်) အစားအစာများ စားသုံးခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်း ဖတ်ပါစေ။ အချိန် ၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။ ထို့နောက် ဆရာက ခြုံငုံဆွေးနွေး၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော(အော်ဂဲနစ်)အစားအစာများစားသုံးခြင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- ◆ မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲထားခြင်းမရှိသော သဘာဝအတိုင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသည့် အစားအစာများသည် အန္တရာယ်မရှိပါ။
- ◆ အော်ဂဲနစ်အစားအစာများသည်သာ ပိုမိုအရသာရှိပြီး အာဟာရဓာတ်လည်း ပိုမိုပြည့်ဝသည်။
- ◆ ပိုးသတ်ဆေးများနှင့်ပေါင်းသတ်ဆေးများအသုံးမပြုထားသောကြောင့် အဆိပ်အတောက်မဖြစ်ပါ။
- ◆ အာရုံကြောစနစ်ကိုအန္တရာယ်မပြုခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ခြင်း စသောအကျိုးကျေးဇူးများရရှိသည်။
- ◆ လိုအပ်သလိုဖန်တီးပြုပြင် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသည့် အသီးအနှံများသည် စားသုံးသူများကျန်းမာရေးကို များစွာထိခိုက်စေနိုင်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဆိုးဝါးစွာထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော အော်ဂဲနစ်အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးသင့်သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၅)မိနစ်

၇။ အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေစဉ် ဆရာကလှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်းရှိ မရှိအကဲဖြတ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးရရှိထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ သစ်သီးဝလံများသည် အစာအဆိပ်သင့် အန္တရာယ်အလွန်နည်းပါးပြီးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသည်။
- ◆ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့် ဓာတုဆေးဝါးများကိုအသုံးပြု၍စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးမိပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဓာတုပစ္စည်းအကြွင်းအကျန်များ တဖြည်းဖြည်းများပြားလာပြီး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ✦ သင်ခန်းစာမှရရှိခဲ့သည့် မိမိသိရှိထားသော သဘာဝမြေဩဇာ (အော်ဂဲနစ်)အစားအစာစားသုံးခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်းကို မိဘ၊ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမများအား ပြန်လည်ပြောပြပါ။
- ✦ မည့်သို့သောအစားအစာများကို မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးဖြစ်နေသည်ကို ဆန်းစစ်ပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုသင့်တော်မည့်အစားအစာများကိုလည်း ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိဆန်းစစ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

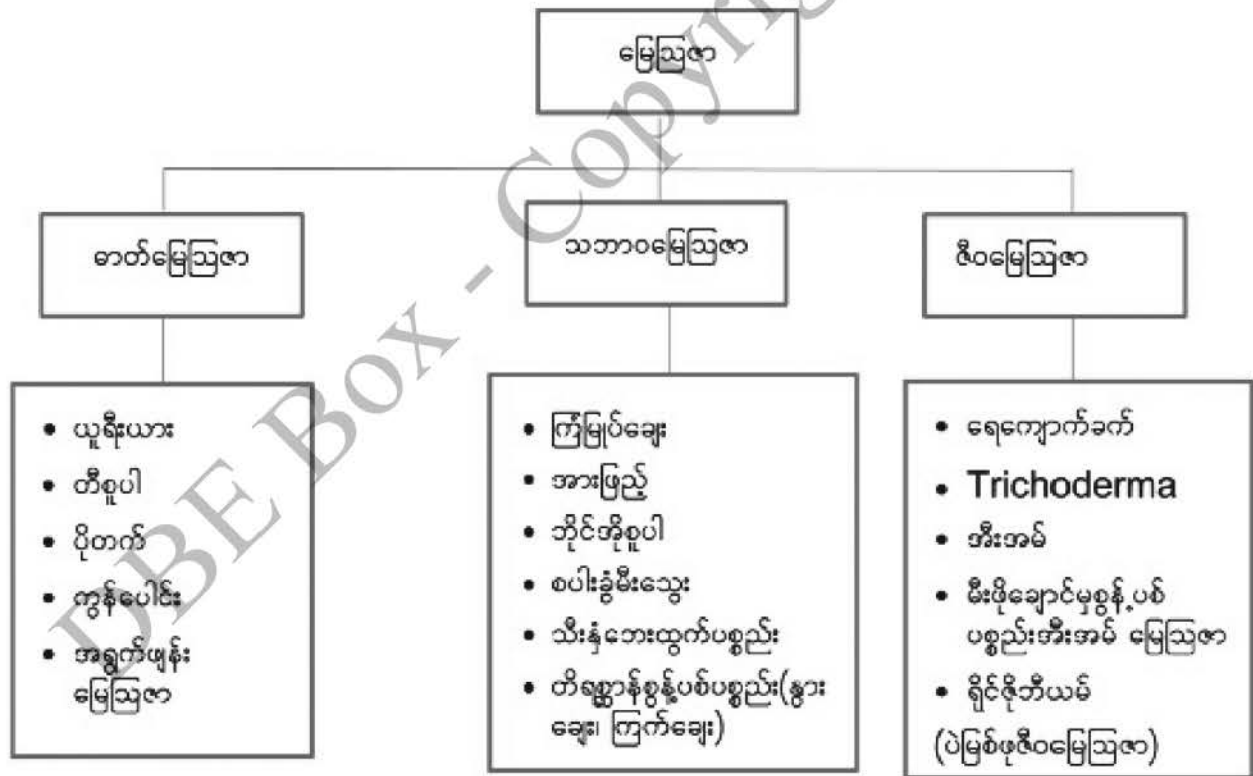
အော်ဂဲနစ်အစားအစာများ

စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ကြသူအများစုသည် ကျန်းမာရေးထက် အကျိုးစီးပွားရရှိရေးကိုသာ အဓိထားကြသည်။ အထွက်တိုးပစ္စည်းများ ထည့်သွင်းစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုသည် စားသုံးသူများအတွက် အဆိပ်အတောက်အန္တရာယ်များ အန္တရာယ်များနှင့်ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ စားသုံးသူများက ဓာတုဆေးဝါးများသုံးစွဲစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ထားသော ထွက်ကုန်များထက် သမားရိုးကျစိုက်ပျိုးထားသော ထုတ်ကုန်များဖြစ်သည့် ဩော်ဂဲနစ်အစားအစာများကို ပိုမိုစားသုံးလိုကြသည်။

မြေဩဇာ

စိုက်ပျိုးရေးပညာရှင်များနှင့်မြေဆီလွှာပညာရှင်များက မြေဩဇာနှင့်ပတ်သက်၍ ဓာတ်မြေဩဇာ (Inorganic Fertilizer)၊ သဘာဝမြေဩဇာ (Organic Fertilizer) နှင့် ဇီဝမြေဩဇာ (Bio Fertilizer) များဟု ၃ မျိုးခွဲခြားထားပါသည်။

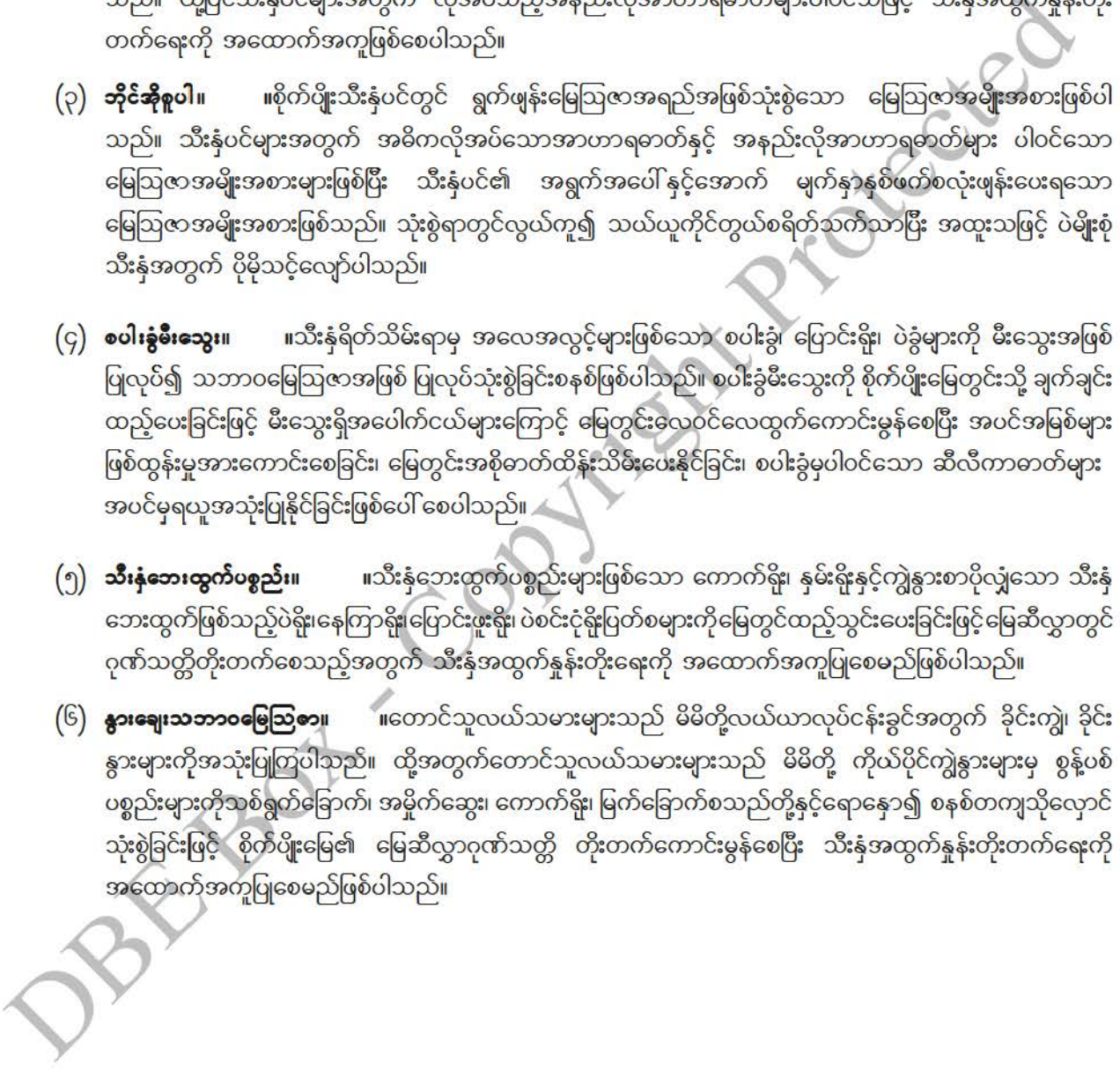
မြေဩဇာများနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးအစားခွဲခြားသတ်မှတ်မှုကိုအောက်တွင်ဖော်ပြပါသည်။



မြန်မာနိုင်ငံ၏ သီးနှံစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်ရေးအတွက် ဓာတ်မြေဩဇာအပြင် သဘာဝမြေဩဇာ၊ ဇီဝမြေဩဇာများ ကျယ်ပြန့်စွာသုံးစွဲရေးကိုပါ နည်းပညာပေးလုပ်ငန်းများအဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

သဘာဝမြေဩဇာသည် ဓာတ်မြေဩဇာနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက အာဟာရဓာတ်ပါဝင်မှုများသော်လည်း မြေဆီလွှာကောင်းမွန်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော မြေဩဇာများဖြစ်ပါသည်။

- (၁) **ကြံမြှုပ်ချေးသဘာဝမြေဩဇာ။** ။ကြံမြှုပ်ချေးသဘာဝမြေဩဇာကို(Bio-Composerဟုလည်းခေါ်ပါသည်။ သကြားစက်များ၏ ဘေးထွက်ပစ္စည်းဖြစ်သော ကြံမြှုပ်ချေးများအား အီးအမ် (Effective microorganism EM) ဖျော်ရည်ပက်ဖျန်း၍ သိပ္ပံနည်းကျဆွေးမြည့်စေပြီးနိုက်ထရိုဂျင်၊ ဖော့စဖိတ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ကယ်လ်စီယမ် နှင့် ဆာလဖာဓာတ်များကို အချိုးကျဖြည့်စွက်၍ထုတ်လုပ်သော မြေဩဇာများဖြစ်သည်။
- (၂) **အားဖြည့်သဘာဝဓာတ်မြေဩဇာ။** ။အားဖြည့်သဘာဝမြေဩဇာသည် လူတို့စွန့်ပစ်သောအမှိုက်ဆွေးများ ကို အခြေခံ၍ပြုလုပ်ထားသော မြေဩဇာဖြစ်သည်။ ဆွေးမြည့်ပြီးအမှိုက်များကိုစက်အား၊ လူအားဖြင့်သတ္တုပစ္စည်း ဖန်နှင့် ကြွေထည်ပစ္စည်း၊ ပလတ်စတစ်ပစ္စည်းများရွေးထုတ်ပြီး အီးအမ်ဖျော်ရည်ပက်ဖျန်း၍ သိပ္ပံနည်းကျဆွေးမြည့်စေပါသည်။ ထို့ပြင်သီးနှံပင်များအတွက် လိုအပ်သည့်အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်များပါဝင်သဖြင့် သီးနှံအထွက်နှုန်းတိုးတက်ရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။
- (၃) **ဘိုင်အိုဂျစ်။** ။စိုက်ပျိုးသီးနှံပင်တွင် ရွက်ဖျန်းမြေဩဇာအရည်အဖြစ်သုံးစွဲသော မြေဩဇာအမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ သီးနှံပင်များအတွက် အဓိကလိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်နှင့် အနည်းလိုအာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်သော မြေဩဇာအမျိုးအစားများဖြစ်ပြီး သီးနှံပင်၏ အရွက်အပေါ်နှင့်အောက် မျက်နှာနှစ်ဖက်စလုံးဖျန်းပေးရသော မြေဩဇာအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ သုံးစွဲရာတွင်လွယ်ကူ၍ သယ်ယူကိုင်တွယ်စရိတ်သက်သာပြီး အထူးသဖြင့် ပဲမျိုးစုံ သီးနှံအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။
- (၄) **စပါးခွံမီးသွေး။** ။သီးနှံရိတ်သိမ်းရာမှ အလေအလွင့်များဖြစ်သော စပါးခွံ၊ ပြောင်းရိုး၊ ပဲခွံများကို မီးသွေးအဖြစ် ပြုလုပ်၍ သဘာဝမြေဩဇာအဖြစ် ပြုလုပ်သုံးစွဲခြင်းစနစ်ဖြစ်ပါသည်။ စပါးခွံမီးသွေးကို စိုက်ပျိုးမြေတွင်းသို့ ချက်ချင်း ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် မီးသွေးရှိအပေါက်ငယ်များကြောင့် မြေတွင်းလေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေပြီး အပင်အမြစ်များ ဖြစ်ထွန်းမှုအားကောင်းစေခြင်း၊ မြေတွင်းအစိုဓာတ်ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ခြင်း၊ စပါးခွံမှပါဝင်သော ဆီလီကာဓာတ်များ အပင်မှရယူအသုံးပြုနိုင်ခြင်းဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- (၅) **သီးနှံဘေးထွက်ပစ္စည်း။** ။သီးနှံဘေးထွက်ပစ္စည်းများဖြစ်သော ကောက်ရိုး၊ နှမ်းရိုးနှင့်ကျွဲနွားစာပိုလျှံသော သီးနှံဘေးထွက်ဖြစ်သည့်ပဲရိုး၊ နေကြာရိုး၊ ပြောင်းဖူးရိုး၊ ပဲစင်းငုံရိုးပြတ်စများကိုမြေတွင်ထည့်သွင်းပေးခြင်းဖြင့်မြေဆီလွှာတွင် ဂုဏ်သတ္တိတိုးတက်စေသည့်အတွက် သီးနှံအထွက်နှုန်းတိုးရေးကို အထောက်အကူပြုစေမည်ဖြစ်ပါသည်။
- (၆) **နွားချေးသဘာဝမြေဩဇာ။** ။တောင်သူလယ်သမားများသည် မိမိတို့လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်အတွက် ခိုင်းကျွဲ၊ ခိုင်းနွားများကိုအသုံးပြုကြပါသည်။ ထို့အတွက်တောင်သူလယ်သမားများသည် မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်ကျွဲနွားများမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုသစ်ရွက်ခြောက်၊ အမှိုက်ဆွေး၊ ကောက်ရိုး၊ မြက်ခြောက်စသည်တို့နှင့်ရောနှော၍ စနစ်တကျသိုလှောင်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် စိုက်ပျိုးမြေ၏ မြေဆီလွှာဂုဏ်သတ္တိ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပြီး သီးနှံအထွက်နှုန်းတိုးတက်ရေးကို အထောက်အကူပြုစေမည်ဖြစ်ပါသည်။



အခန်း(၅) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၈)ချိန်၊ တစ်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
သန့်ရှင်းကြပါစို့	<ul style="list-style-type: none"> ရောဂါများကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးအရ ကြက် ငှက် တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်တတ်သည့် အလေ့အထများကို ဆန်းစစ်တတ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိမကူးစက်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပုံများကို အကဲဖြတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။
HIV ရဲ့ ကြားကာလ	<ul style="list-style-type: none"> HIV/AIDSဆိုင်ရာအသိပညာအဆင့်ကို အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ HIV ပိုးရှိ မရှိ မည်သည့်အချိန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်ကိုလည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း။ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။
ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်နဲ့ HIV	<ul style="list-style-type: none"> မတူညီသောအလေ့အကျင့်များအလိုက် HIV ပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ်အနည်းအများကွဲပြားပုံအဆင့်များကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။
အသည်းလေးရဲ့ ABC	<ul style="list-style-type: none"> ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ အမျိုးမျိုးကူးစက်စေနိုင်သည့် အကြောင်းအချက်များကို လေးနက်စွာစဉ်းစား၍ အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်

၅.၁ သန့်ရှင်းကြပါစို့ ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ပုံကို ရှင်းပြတတ်ရန်။ ရောဂါမကူးစက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း (၁၀)မိနစ်

- ၁။ အောက်ပါအတိုင်း သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။ ရောဂါများကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးအရ တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားပုံကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် တုပ်ကွေးရောဂါ ဘယ်လိုကူးစက်တာလဲ ပြောပြပါ။ (ကလေးများပြောဆိုရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။)
- ၂။ ထို့နောက် အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။
 - ◆ တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ လေထဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားလေ့ရှိတယ်။
 - ◆ လူတစ်ယောက်ဟာ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပြီး ချောင်းဆိုးမယ်၊ နှာချေမယ်ဆိုရင် သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေဟာ နှာမှုန့်၊ သလိပ်မှုန့်တွေနဲ့အတူ အပြင်ကိုထွက်လာနိုင်တယ်။

- ◆ ဒီတုပ်ကွေးရောဂါပိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပြင်ဘက်မှာ အချိန်အတော်ကြာ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်တယ်။
- ◆ ရောဂါရှင်တစ်ကြိမ်ချောင်းဆိုး၊ နှာချေလို့ထွက်လာတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်ဟာ အခြားလူတစ်ယောက်ကို တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ဖို့လုံလောက်တယ်။
- ◆ လေထဲမှာပျံ့နှံ့နေတဲ့ရောဂါပိုးတွေဟာ တခြားလူတွေရဲ့ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းတွေကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်နိုင်တယ်။ ရောဂါရှင်နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ ရောဂါပိုးတွေထွက်ရှိလာပြီး သူ့ကိုယ်ကိုင်အသုံးပြုတဲ့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ တခြားနေရာတွေပေါ်မှာ ရောဂါပိုးတွေ ရှင်သန်နိုင်တယ်။
- ◆ အဲဒီနေရာတွေကို တခြားလူတွေထိတွေ့မိရင် အဲဒီလူတွေရဲ့လက်မှာ ရောဂါပိုးတွေပါသွားနိုင်တယ်။ သူတို့ဟာ လက်မဆေးဘဲ နှာခေါင်းကို ပွတ်မိမယ်။ ဒါမှမဟုတ်အစာစားမယ်ဆိုရင် တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်နိုင်တယ်။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

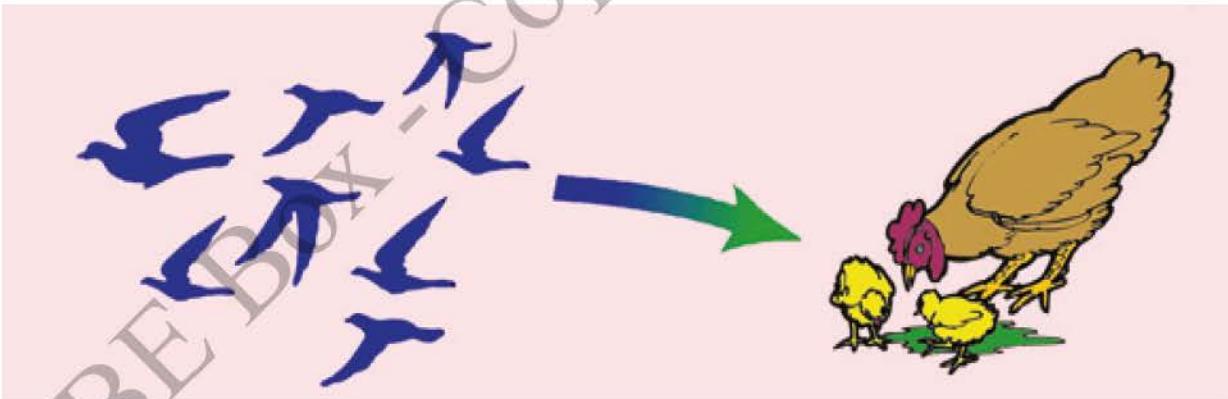
(၃၅)မိနစ်

၃။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။ (ကလေးများ၏ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။)

- ◆ လူတွေမှာဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးရောဂါအပြင် တခြားတုပ်ကွေးရောဂါတွေကြားဖူးသလား၊ ကြားဖူးတယ်ဆိုရင်ဘာတွေ သိထားသလဲ။ ကြက် ငှက်တွေမှာဖြစ်တဲ့ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဆိုတာ ကြားဖူးသလား။ ဒီရောဂါပိုးတွေ ငှက်တွေမှာ ဘယ်လိုပြန့်ပွားတယ် ထင်သလဲ။
- ◆ လူတွေကို ဘယ်လိုကူးစက်တတ်တယ်လို့ထင်သလဲ။

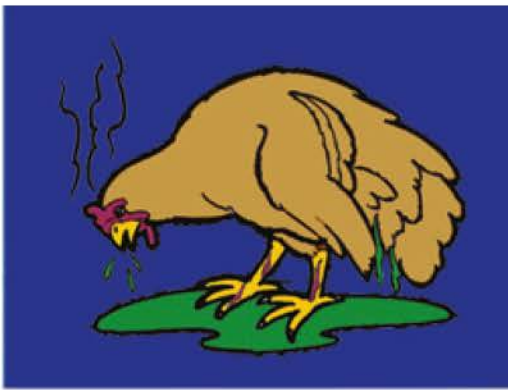
၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ခြင်းအကြောင်းကိုကျောင်းသားများအား လေ့လာပါစေ။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်ခြင်း



၁။ ငှက်ရိုင်းများသည် ဥတုရာသီအလိုက် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ကျက်စားကြသည်။ ထိုသို့ ပြောင်းရွှေ့ကြစဉ် H_5N_1 ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးရှိသော ငှက်ရိုင်းများသည် လူတို့မွေးမြူထားသော ကြက်များ၊ ဘဲများ၊ ငှက်များနှင့်ထိတွေ့ကြသည်။

၂။ အိမ်မွေးကြက်များ၊ ဘဲများသည် မိမိတို့၏အစာကို ရှာဖွေစားသောက်ကြစဉ် ငှက်ရိုင်းများ၏ H_5N_1 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါသော မစင်အညစ်အကြေးနှင့် ထိတွေ့မိကြသည်။ ခြံမလှောင်ဘဲ အလွတ်မွေးမြူသော ကြက်၊ ဘဲများသည် ခြံလှောင်မွေးမြူသော ကြက်၊ ဘဲများထက်ပိုမို၍ ရောဂါရရှိနိုင်ခြေများသည်။



၃။ အဆိုပါကြက်ငှက်များသည် နေမကောင်းဖြစ်ပြီး ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ကြသည်။ ကြက်ငှက်များ၏ မျက်လုံးများမှလည်း မျက်ခွေးများထွက်ကြသည်။ ဤကြက်ငှက်များမှ ထွက်ပေါ်လာသော အညစ်အကြေးများသည် အခြားကြက်ငှက်များထံသို့ ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားစေသည်။

၄။ လူတို့သည်မွေးမြူထားသောကြက်ငှက်နှင့်မကြာခဏထိတွေ့မိကြသည်။ ကြက်ငှက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ကြသောသူများသည် H₅N₁ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးပါရှိသော ကြက်များ၏ အညစ်အကြေးများနှင့်ထိတွေ့နိုင်သည်။ H₅N₁ ပိုးများသည် ကြက်ငှက်တို့၏အသားစိမ်းများ သို့မဟုတ် မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ်ထားသော အသားများအတွင်းတွင် ရှိနေနိုင်သည်။ လူတို့သည် H₅N₁ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများရှိသော အညစ်အကြေးများခြင်း၊ H₅N₁ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသည့် ကြက်ငှက်တို့အသားစိမ်းများ သို့မဟုတ် မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ်ထားသော အသားများကိုစားမိခြင်းဖြင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်နိုင်သည်။

- ၅။ ထို့နောက် H₅N₁ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကြက်ငှက်မှတစ်ဆင့် လူသို့ကူးစက်ပုံကို ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။
- ◆ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ ကြက်ငှက်တွေမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ၂၀၀၃ ခုနှစ်လောက် ကတည်းက H₅N₁ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးတစ်မျိုးကြောင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့တယ်။ နိုင်ငံတော်တော်များများ ဒီရောဂါကြောင့် ကြက်ငှက်သန်းပေါင်းများစွာ သေကျေပျက်စီးခဲ့တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးဟာ လူတွေကိုပါကူးစက်ဝင်ရောက်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖျားနာတာတွေ သေကျေပျက်စီးတာတွေဖြစ်ခဲ့တယ်။
 - ◆ လူနဲ့ကြက်ငှက်တွေဟာ အမျိုးမတူတာကြောင့် ကြက်ငှက်က လူဆီကို ရောဂါကူးစက်ဖို့ဆိုတာ အလွယ်တကူမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူတွေက H₅N₁ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးဟာ လူမှာရှင်သန်နေနိုင်တဲ့ပိုးအဖြစ်ပြောင်းလဲသွားပြီး တုပ်ကွေးရောဂါပိုး အမျိုးအစားအသစ်အနေနဲ့ လူကို လွယ်လွယ်ကူကူစိုက်နိုင်တယ်လို့ပြောကြတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် လူတွေနာချေ၊ ချောင်းဆိုးတာကတစ်ဆင့် တစ်ဦးကတစ်ဦးကို ရောဂါကူးစက်ပြီး လူတွေသေဆုံးမှာကို စိုးရိမ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာဖြစ်ပွားတဲ့ ကပ်ရောဂါဘေးဆိုးကြီးတစ်ခုဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အခုအခါမှာ ကာကွယ်ဆေးပေါ်လာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီး ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၃၅)မိနစ်

၆။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ခြင်းဇယားကိုလေ့လာပြီး လုပ်ဆောင်လျှင် (✓) မလုပ်ဆောင်လျှင် (✗) အမှတ်အသားပြုပါ။ မှတ်စုစာအုပ်တွင် နံပါတ်သာတပ်၍ ဖြည့်စွက်ပါစေ။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိ မရှိ မိမိကိုယ်မိမိဆန်းစစ်ခြင်းဇယား

စဉ်းစားရန်အချက်	လုပ်ဆောင်သည်	မလုပ်ဆောင်ပါ
၁။ အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီ လက်ကို ဆေးကြောသည်။		
၂။ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို အခွံမခွဲမီ သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောသည်။		
၃။ စားများ၊ စဉ်းတီတုံးများ၊ အခြားမီးဖိုချောင်အသုံးအဆောင်များကို အသုံးမပြုမီ ဆေးကြောသည်။		
၄။ ကြက်၊ ဘဲအသားများ ခုတ်ထစ်ပြီးသောအခါတိုင်း ဆေးကြောသည်။		
၅။ အစာမစားမီ မိမိ၏လက်များကို ဆေးကြောသည်။		
၆။ ကျက်အောင် ချက်ထားသောအသားများကိုသာ စားသုံးသည်။		
၇။ ကျက်အောင် ကြော်ချက်ထားသော သို့မဟုတ် ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို စားသုံးသည်။		
၈။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် မိမိတို့၏နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ဖုံးအုပ်သည်။		
၉။ မိမိကိုင်တွယ်ထိတွေ့နေသည့် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ-တံခါးလက်ကိုင်)ကို သန့်ရှင်းအောင် မကြာခဏပြုလုပ်သည်။		
၁၀။ ငှက်ရိုင်းများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ အညစ်အကြေး မစင်အများအပြား ရှိသည့်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သည်။		
၁၁။ မိမိတို့မိသားစုက ကြက်၊ ဘဲများကိုမွေးမြူပါက စားကျက်ရှိသည့်နေရာများ သဘာဝငှက်ရိုင်းများ ထိတွေ့နိုင်သောနေရာများတွင် မွေးမြူခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ ခြံလှောင်အိမ်တွင် မွေးမြူပြီး ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သည်။		
၁၂။ ကြက်ခြံ၊ ဘဲခြံ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောသည်။		

<input type="checkbox"/> အန္တရာယ်ရှိသည်။	<input type="checkbox"/> အန္တရာယ်မရှိပါ။
--	--

အုပ်စုလိုက်ကြည့်ရှုပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုစီကို ရုပ်ပုံတစ်ပုံ သို့မဟုတ် နှစ်ပုံစီပေး၍ ထိုနည်းလမ်းများသည် ရောဂါ ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးတွင် မည်သည့်အခြေအနေ၌ တားဆီးရာရောက်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါစေ။

- ◆ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်မှုအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့် ရောဂါကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ကျောင်းသားများ သေချာစွာ ဆက်စပ်တတ်စေရန် အုပ်စုများဆွေးနွေးနေချိန်တွင် ဆရာက ကြည့်ရှုတည်မတ်ပေးပါ။

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါတားဆီးကာကွယ်ခြင်း



အစာမစားခင် လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ သေသေချာချာ အမြဲဆေးပါ။



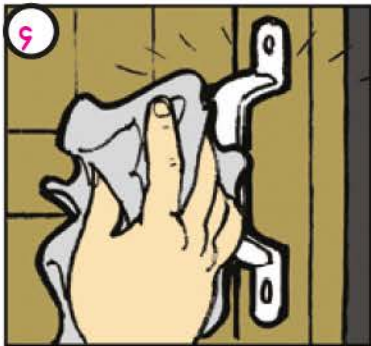
ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက် နာတာ သေတာ တွေရင် အကြောင်းကြားပါ။



နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရင် နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို အုပ်ထားပါ။



မား၊ စည်းတီစုံ၊ စတဲ့ပစ္စည်းတွေကို သန့်စင်အောင်ဆေးပါ။



ခဏခဏကိုင်တဲ့တံခါး၊လက်ကိုင်တွေကို သန့်ရှင်းပါ။



ကြက်ဥ၊ ဘဲဥတွေကို သေသေချာချာ ရေဆေးပါ။



ကျက်အောင်ချက်တဲ့ ကြက်သား၊ ဘဲသားနဲ့ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥတွေကိုသာ စားပါ။

- ◆ ဆွေးနွေးပြီးနောက် ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ (တင်ပြရာတွင် ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးလုံးပါဝင်အောင် တင်ပြပါစေ။)
- ◆ အုပ်စုလိုက်တင်ပြသည့် ရောဂါကူးစက်မှုအခြေအနေများအနက် မည်သည့်အခြေအနေကို တားဆီးနိုင်ပြီး မည်သည့်အချက်အလက်များကြောင့် တားဆီးနိုင်ကြောင်းကို အထောက်အထားဖြင့် တင်ပြပါစေ။ (အကယ်၍ လိုအပ်ပါက မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ်ထားသော ကြက်၊ ဘဲသားနှင့်ဥများကို နမူနာပေးပါ။)

ထွက် - ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ကြက်ငှက်များ၏ မစင်အညစ်အကြေးများ၊ မျက်ခွေးများမှ ထွက်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် ကြက်ငှက်များ၏အသားစိမ်းများ၊ မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ်ထားသော အသားများ၊ ဥများမှ ထွက်ရှိခြင်း။

ရှင် - H₃N₁ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အကြမ်းခံသောပိုးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကြက်ငှက်များ၏ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်တွင် အချိန်ကြာကြာအသက်ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်သည်။

လုံ - ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအနည်းငယ်ရှိရုံဖြင့် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားရန် လုံလောက်သည်။

ဝင် - မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် အစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်နေစဉ်၊ ကစားနေစဉ် မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် မျက်စိများ၊ နှာခေါင်းများကို ပွတ်တိုက်မိခြင်းများကြောင့် အဆိုပါ

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အဆိုပါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ်ထားသော ကြက်ငှက်အသားများ သို့မဟုတ် ကြက် ငှက် အသားစိမ်းများ၊ ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥများကို စားသောက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့်အထက်ပါအခြေအနေများအနက် ကြက်ငှက်အသားနှင့် ဥများကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်တတ်ခြင်းသည် ရှင်သန်မှုအခြေအနေကို တားဆီးရာရောက်ပြီး ရောဂါကူးစက်မှုမဖြစ်အောင်လည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။

အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးသည့်အခါတွင် အခြားအုပ်စုများက ထပ်မံဖြည့်စွက်လိုသည့်အချက်များကို တင်ပြပါစေ။

- ◆ ဆရာက ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားပါက အခြားတုပ်ကွေးရောဂါများကဲ့သို့ ပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြီး သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို မှတ်မိသရွေ့ ပြန်လည်ပြောပြစေပြီး အောက်ပါအဓိကအချက်များဖြင့် သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

ရောဂါကာကွယ်တားဆီးနိုင်သော နည်းလမ်းများ

- ◆ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအလေ့အထကောင်းရှိခြင်း(ဥပမာ-လက်ဆေးခြင်း၊ နှာချေချောင်းဆိုးစဉ်ဖုံးအုပ်ခြင်း)။
- ◆ ကြက်ငှက်များ၊ ၎င်းတို့၏မစင်အညစ်အကြေးများနှင့် ထိတွေ့နိုင်သည့်အခြေအနေကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ◆ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများကို သေချာစွာဆေးကြောခြင်း။
- ◆ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ထားသော ကြက်ငှက်အသားဥများကိုသာ စားသုံးခြင်း။
- ◆ ရောဂါဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် သေပြီးသော ကြက်၊ ဘဲနှင့်အခြားငှက်များကို မကိုင်တွယ်ခြင်း။

တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပါက

- ◆ များများအနားယူပါ။
- ◆ ရောဂါသက်သာစေရန် ဆရာဝန်နှင့်ပြသ၍ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- ◆ အရည်များများသောက်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၁၀)မိနစ်

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဟာ ကြက်ငှက်အချင်းချင်း ဘယ်လိုကူးစက်ပြန့်ပွားသလဲ။ လူတွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကူးစက်သလဲ။
- ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ မကူးစက်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်နေထိုင်မလဲ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ◆ မိမိတို့ မိသားစုဝင်များ၏ နေထိုင်မှုအလေ့အထများကို ပေးထားသောဇယားအရ ဆန်းစစ်ပါစေ။ (ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိ မရှိဆန်းစစ်ခြင်းဇယားကို အသုံးပြုပါ။)
- ◆ ဆန်းစစ်ခြင်းဇယားအရ အန္တရာယ်ရှိ မရှိကို မိသားစုအား အသိပေးပါ။
- ◆ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သည့် အပြုအမူအနေအထိုင်များကို ပြောပြပါ။

ဆရာမှတ်စု

တုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ရာမှ တစ်ဆင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ရောဂါဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ရာသီတွင် လူတစ်ယောက်မှတစ်ယောက်သို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။ ကူးစက်ပြန့်ပွားရာတွင် ရောဂါရှိသူ နှာချေ ချောင်းဆိုးရာမှ လေထဲတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများပျံ့နှံ့သွားပြီး အခြားလူတစ်ယောက်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲ ဝင်ရောက်သွားခြင်းကြောင့်လည်း ကောင်းနှာချေချောင်းဆိုးရာမှထွက်လာသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ယခင် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင် စသည်တို့တွင် တင်ကျန်အသက်ရှင်နေပြီး ထိုအရာများကို ကိုင်တွယ်သောလက်ဖြင့် မျက်စိ၊ နှာခေါင်းစသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်မိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။ ရုတ်တရက်ဖျားနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးပြီး ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် နှာရည်ယိုစီးခြင်းတို့သည် တုပ်ကွေးရောဂါ၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

ကြက်ငှက်နှင့် လူတို့သည် မျိုးမတူသောကြောင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါသည် လူများကို ကူးစက်ခဲ့သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ လူတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုဖြစ်ရပ်နည်းပါးသော်လည်း အဆိုပါဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ရောဂါရှိသောငှက်များ၊ ၎င်းတို့၏မစင်အညစ်အကြေးများနှင့် နီးနီးစပ်စပ်ထိတွေ့မှုရှိသည့်လူများကို ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်စေနိုင်သည်။

ရောဂါရှိသော ကြက်များနှင့်ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားသူများမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ကူးစက်ကာ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြစ်ပွားမည်ကို ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက စိုးရိမ်ကြသည်။ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ လူတွင် စဖြစ်လျှင်ဖြစ်ချင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ကိုယ်အပူချိန်အလွန်များခြင်း (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီ ဆဲလ်စီယပ်ထက်မြင့်မားလေ့ရှိခြင်း)၊ သာမန်တုပ်ကွေးရောဂါတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော လက္ခဏာများဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းနှင့်သွားဖုံးများ၊ နှာခေါင်းများမှ သွေးယိုစိမ့်ခြင်းတို့ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။



၅.၂ HIV ရဲ့ကြားကာလ

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ HIV ပိုးနှင့် AIDS ရောဂါတို့ကိုခွဲခြားတတ်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ HIV ပိုးဝင်ရောက်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်မှ HIV ပိုးကိုတုံ့ပြန်သော ပဋိပစ္စည်းမတွေ့မီကြားကာလကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမည့်လုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၁၅)မိနစ်

အောက်ပါအတိုင်း နိဒါန်းပျိုးပါ။

၁။ ဆရာက ယနေ့သင်ယူရမည့် သင်ခန်းစာသည် HIVနှင့် AIDS ရောဂါအကြောင်းဖြစ်သည်ဟုပြော၍ HIV နှင့် AIDS အကြောင်းကို ယခင်က မည်သို့သိရှိခဲ့ရဖူးကြောင်းမေးပါ။ ကျောင်းသားများပြောသည့်အချက်များကို ဆရာက သင်ပုန်းတွင် တင်ပေးပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသား ၂ ဦး၊ ၃ ဦးအား ယခင်နှစ်များက သင်ကြားခဲ့ဖူးသော သင်ခန်းစာများမှ HIV နှင့် AIDS အကြောင်းမှတ်မိသမျှကို အတန်းသို့ပြောပြပါစေ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၃၀)မိနစ်

၂။ ဆရာက HIV နှင့် AIDS အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်တဲ့အချက်အလက်တွေကို သိထားဖို့အရေးကြီးတယ်။ မင်းတို့သိထားတဲ့အသိပညာတွေဟာ မှန်သလား၊ မမှန်ဘူးလားဆိုတာ စစ်ဆေးကြည့်ဖို့လိုအပ်တယ်လို့ ပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ HIV ဉာဏ်စမ်းကို ဖတ်ပါစေ။ အဖြေကို မိမိတို့၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

ဥပမာ - (က) မှန်

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် -----

HIV ဉာဏ်စမ်း

(က) HIV သည် ကူးစက်သော ရောဂါပိုးဖြစ်သည်။

(ခ) သွေးသွင်းခြင်းဖြင့်သာ တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သည်။

(ဂ) လူတစ်ဦးကိုကြည့်ရှုဖြင့် HIV ပိုးရှိ မရှိမသိနိုင်ပါ။ သွေးစစ်ကြည့်မှသာ သိနိုင်သည်။

(ဃ) HIV နှင့် AIDS သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်းဖျက်ဆီးသည်။

(င) HIV ပိုးရှိသူတွင် အခြားရောဂါအမျိုးမျိုးကူးစက်ခံနေရပါက AIDS ရောဂါရသည့် အဆင့်ဖြစ်သည်။

၃။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုပြီးသောအဖြေများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးအတည်ပြုရန် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။

ဆရာက HIV ဉာဏ်စမ်းတစ်ခုကို အတန်းသို့ဖတ်ပြပြီး ဖြေလိုသောသူကျောင်းသားများအား လက်ထောင်ပါစေ။ လက်ထောင်သူများထဲမှ တစ်ဦးကို ဖြေခိုင်းပါ။ အကြောင်းပြချက်ကိုပါ အတန်းသို့ပြောခိုင်းပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ဉာဏ်စမ်းတစ်ခုစီကို ကျောင်းသားနှစ်ဦးအား ပြောခိုင်းပါ။ (မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါအချက်များကို ဆရာက ကိုးကားနိုင်သည်။)

ဉာဏ်စမ်းအဖြေများ

(က)	HIV ပိုးသည် ကူးစက်ရောဂါပိုးဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏အရည်များအထူးသဖြင့် သွေးနှင့် လိင်အင်္ဂါမှ ထွက်သော အရည်များတွင် အသက်ရှင်နိုင်သည်။	မှန်
(ခ)	HIV ပိုးသည် မစစ်ဆေးဘဲ သွင်းသော သွေး သို့မဟုတ် သွေးရည်ကြည်၊ HIV ပိုးရှိသော ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးထိုးပြန်တို့မှတစ်ဆင့် အခြားသူသို့ကူးစက်နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှတစ်ဆင့် ကလေးသို့ကူးစက်နိုင်သည်။	မှား
(ဂ)	HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူသည် အခြားရောဂါများကူးစက်ခံရခြင်းကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ၊ နှစ်အတော်ကြာအောင် လူကောင်းတစ်ယောက်ကဲ့သို့ သွားလာလှုပ်ရှားနေထိုင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးကို ကြည့်ရှုဖြင့် HIV ပိုး ရှိ မရှိသေချာစွာ မပြောနိုင်ပါ။ သွေးစစ်ကြည့်မှသာ သိနိုင်ပါသည်။	မှန်
(ဃ)	HIV ပိုးသည် ကူးစက်ရောဂါများကိုခုခံနိုင်သည့်သွေးဖြူများကို တိုက်ခိုက်သည်။ သို့သော် HIV ပိုးသည် ထိုသွေးဖြူများကို တစ်ကြိမ်တည်းအပြီးမဖျက်ဆီးနိုင်ပါ။ ပထမတွင် အချို့သွေးဖြူများက ပြန်၍တိုက်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ခုခံအားစနစ်ကောင်းစေသော နည်းလမ်းများဖြစ်သည့် အာဟာရဖြစ်စေသောအစာများ ပုံမှန်စားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သွေးဖြူက HIV ပိုးကို ပြန်လည်တိုက်နိုင်သည်။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအားစနစ်ကို တဖြည်းဖြည်းဖျက်ဆီးခံရပြီး သွေးဖြူများ လုံးဝမတိုက်နိုင်သောအခါ အခြားကူးစက်ရောဂါများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ဝင်လာကြသည်။	မှန်
(င)	HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသူကို အခြားရောဂါမျိုးစုံကူးစက်လာသောအခါ ရောဂါလက္ခဏာမျိုးစုံပြလာသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျင်မြန်စွာကျသွားပါသည်။ တစ်လကြာအောင်ဝမ်းလျှောသည်။ အဖျားရက်ရှည်သည်ကြာရှည်ချောင်းဆိုးသည်။ ရေယုန်ပေါက်သည်။ ယားနာများရလာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထိုရောဂါများကို ခုခံနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါ။ ထိုအဆင့်သည် HIV ရောဂါအဆင့်ဖြစ်သည်။	မှန်

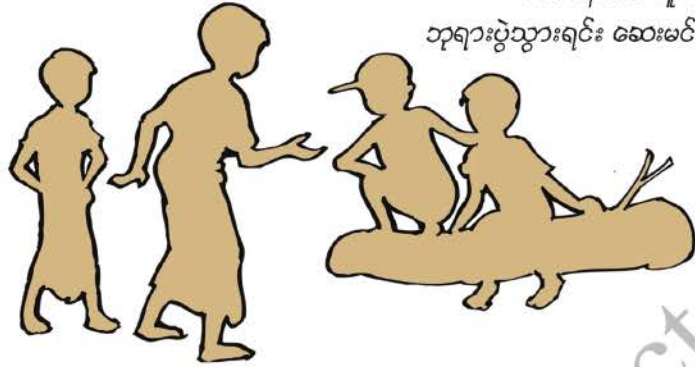
၄။ လူတစ်ဦးမှာ HIV ပိုးရှိ မရှိကို ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးကြည့်ရမလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးလေ့လာကြမယ်ဟု ဆရာက ပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- HIV ပိုးကူးစက်စေတဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။
- HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းရှိ မရှိ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။
- တကယ်လို့လူတစ်ဦးဟာ HIV ပိုးကူးစက်စေနိုင်တဲ့အပြုအမူတစ်ခုကို ဒီနေ့ပြုလုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရမှုရှိ မရှိကို မနက်ဖြန်မှာ စစ်ဆေးတွေ့ရှိနိုင်မလား။ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးရမလဲ။

၅။ အကယ်၍ ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများနေပါသလား။ အဖြေမှန်ကို ယခုပြင်မပေးပါနှင့်။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပြီး စစ်ဆေးနိုင်ကြောင်းပြောပါ။

၆။ အောက်ပါဇာတ်လမ်းကို ကျောင်းသားများအား ဖတ်ပါစေ။

မောင်နီ HIV



မောင်နီဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ဘုရားပွဲသွားရင်း ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခဲ့တယ်

တစ်နေ့မှာ မောင်နီဟာ ကျောင်းကျန်းမာရေးဆရာဝန်တွေရဲ့ HIV/AIDS ဟောပြောပွဲကို နားထောင်ပြီး စဉ်းစားမိတာက . . .

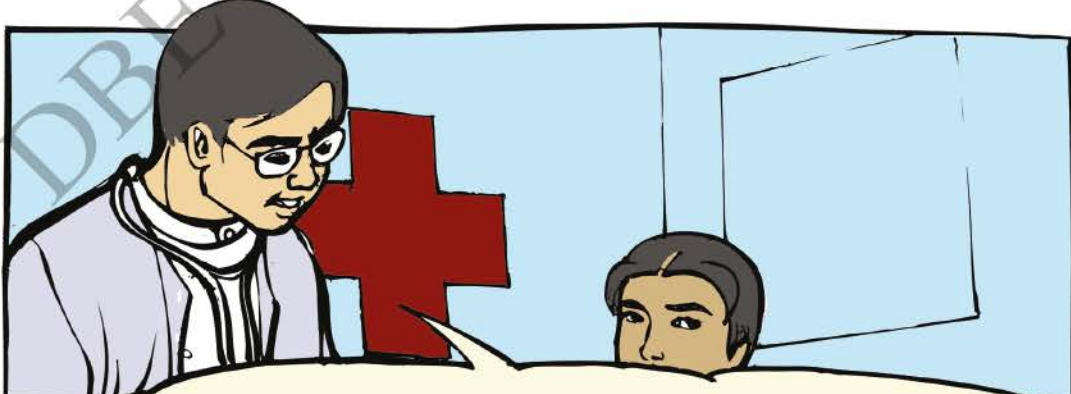


အင်း
ဆေးမင်ကြောင်ထိုး
တာဟာ . . . HIVပိုး
ကူးစက်ခံရနိုင်တယ်
ဆိုပါလား၊ ငါလဲ HIVပိုး
ကူးစက်ခံနေရပြီလား

ဒုက္ခပါပဲ
သွေးစစ်ကြည့်ဦးမှပဲ
ကြားကာလ ဆိုတာလဲ
ရှိနေသေး
ဆိုပဲ



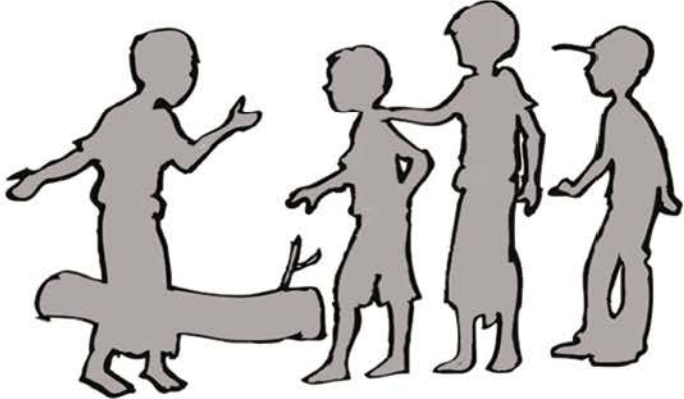
မောင်နီ သွေးစစ်ဖို့ ဆေးခန်းကိုရောက်တဲ့အခါမှာတော့ ဆရာဝန်ကြီးက



HIVပိုး ရှိ မရှိ စစ်တယ်ဆိုတာ HIVပိုးကူးစက်စေနိုင်တဲ့အပြုအမူပြုလုပ်ပြီး ဥ လအကြာမှ



အဲဒီတော့မှပဲ မောင်နီလဲ HIV ပိုးနဲ့ ကြားကာလအကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
သိသွားရတော့တယ်



ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း(Practice)

(၃၅)မိနစ်

- ၁။ ကျောင်းသားများဖတ်ပြီးပါက အောက်တွင်ပေးထားသော မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။
 - မောင်နီဟာ ဘယ်အချိန်မှာ HIV ပိုးစစ်ဆေးသင့်သလဲ။
 - မောင်နီဟာ HIV ပိုးစစ်ဆေးဖို့စောင့်နေတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ ဘယ်လိုနေသင့်သလဲ။
 - တကယ်လို့ HIV ပိုးစစ်ဆေးချက်က HIV ပိုးမရှိဘူးလို့အဖြေထွက်လာရင်နောင် HIV ပိုးကူးစက်မခံရအောင် မောင်နီ ဘာဆက်လုပ်သင့်သလဲ။
 - အုပ်စုအချို့အား ဆွေးနွေးထားသောအဖြေများကို အတန်းအား ပြောခိုင်းပါ။ လိုအပ်ပါက ဆရာသည် ပိုမိုရှင်းလင်းစေရန် အောက်ပါရှင်းလင်းချက်များကို သုံးနိုင်ပါသည်။
 - မောင်နီဟာ ဘယ်အချိန်မှာ HIV ပိုးစစ်ဆေးသင့်သလဲ။
(မောင်နီသည် အနည်းဆုံး သုံးလစောင့်ဆိုင်းပြီးမှ HIV ပိုးစစ်သင့်သည်။)
 - မောင်နီဟာ HIV ပိုးစစ်ဆေးဖို့စောင့်နေတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ဘယ်လိုနေသင့်သလဲ။
(မောင်နီသည် HIV ပိုးကူးစက်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်အပြုအမူနောက်ထပ်မပြုလုပ်မိစေရန် လိုအပ်သည်။ သူ့ကိုယ်သူနှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ရန် ကွန်ဒိုမ်းသုံးသင့်သည်။)
 - တကယ်လို့ HIV ပိုးစစ်ဆေးချက်က ပိုးမရှိဘူးလို့အဖြေထွက်လာရင် နောင် HIV ပိုးကူးစက်မခံရအောင် မောင်နီ ဘာဆက်လုပ်သင့်သလဲ။
(မောင်နီသည် HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကင်းသော အပြုအမူကို ပြုလုပ်သင့်သည်။)

ထို့နောက် ဆရာက ကျောင်းသားများအား အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

လူတစ်ဦးဟာ HIV ပိုးမစစ်ဆေးခင် HIV ပိုးကူးစက်နိုင်မဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပြုအမူလုပ်ခဲ့မိသလားဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံးသုံးသပ်ရမယ်။ တကယ်လို့အပြုအမူဟာ အန္တရာယ်ရှိရင် HIV ပိုးရှိ မရှိ စစ်ဆေးသင့်တယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံး မြန်မြန်စစ်ဆေး တွေ့ရှိလေလေ ကိုယ်ရဲ့ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို သန်စွမ်းကျန်းမာအောင် အမြန်ဆောင်ရွက်နိုင်လေဖြစ်တယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၁၀)မိနစ်

- ၂။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
 - တကယ်လို့ လူတစ်ဦးဟာ အခု HIV ပိုးကူးစက်ခံရရင် တခြားကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာတွေချက်ချင်းပြလာပြီး ၆ လ ကနေ ၂ နှစ်အထိပဲ အသက်ရှင်နေထိုင်တော့မယ်ဆိုတာ မှန်သလား။
(မှတ်ချက်။ မမှန်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေ၍ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာစေသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ပြီး ကျန်းမာ အောင်နေပါက ၁၀ နှစ်နှင့်အထက်အချိန်ထိရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ အသက်ရှင်နိုင်ပါသည်။)
 - လူတစ်ဦးဟာ ဒီနေ့ HIV ပိုးကူးစက်စေနိုင်တဲ့အပြုအမူကို ပြုလုပ်မိရင် နောက်နေ့မှာ HIV ပိုးကူးစက်ခံရမှုရှိ မရှိ စစ်ဆေး သိရှိနိုင်သလား။ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးနိုင်ပါသလဲ။
(မှတ်ချက်။ မသိနိုင်ပါ။ HIV ပိုးရှိ မရှိစစ်ဆေးရန် ၃ လစောင့်ရပါမည်။)
 - လူတစ်ဦးဟာ လွန်ခဲ့တဲ့သီတင်း ၈ ပတ်က HIV ပိုးကူးစက်စေနိုင်တဲ့ အပြုအမူပြုလုပ်ခဲ့ရင် ဘယ်အချိန်မှာ HIV ပိုးကူးစေနိုင်ပါသလဲ။

(မှတ်ချက်။ ထိုသူသည် နောက်ထပ်သီတင်း ၄ ပတ်ကြာမှ HIV ပိုးရှိ မရှိ စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်သည်။)

၃။ သင်ခန်းစာ၏အဓိကအချက်များပါဝင်လာအောင်မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

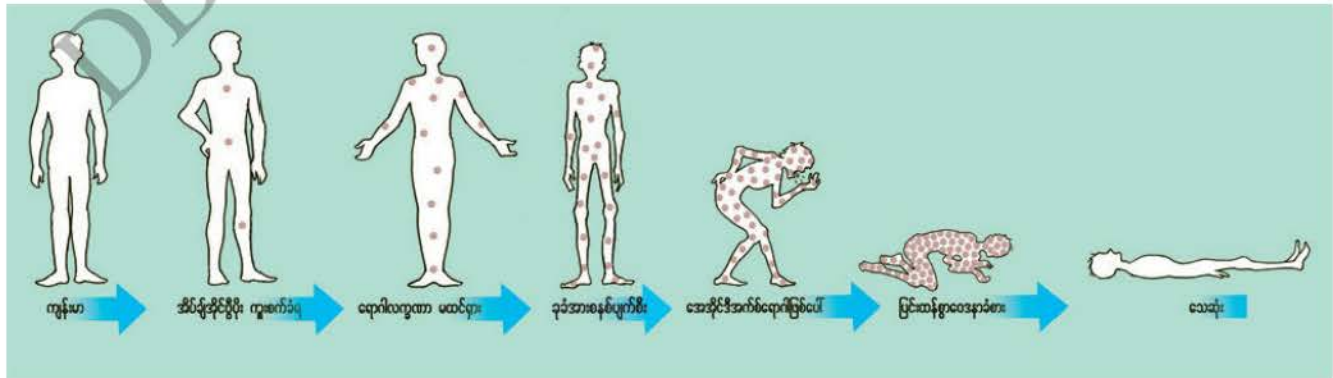
အဓိကအချက်များ

- ◆ HIV ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏အရည်များတွင် အသက်ရှင်နေထိုင်ပြီး သွေးနှင့်လိင်အင်္ဂါမှ ထွက်သောအရည်မှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်စေသည်။ ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်မှ သန္ဓေသားသို့လည်း ကူးစက်နိုင်သည်။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းရှိ မရှိကို သွေးစစ်ကြည့်မှသာ သိနိုင်သည်။ ထိုစစ်ဆေးခြင်းမှာ HIV ပိုးကိုတိုက်ခိုက်သော သွေးအတွင်းရှိ သွေးဖြူဥမှထုတ်သောပဋိပစ္စည်းကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်မှ HIV ပိုးကို ပြန်တိုက်ရန် ပဋိပစ္စည်းထုတ်ချိန်မှာ ၃ လကြာသည်။ ထိုကာလကို ကြားကာလ (Window Period) ဟု ခေါ်သည်။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသော်လည်း ကြားကာလတွင် သွေးစစ်ကြည့်ပါက HIV ပိုးမရှိဟု အဖြေထွက်လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူပြုလုပ်ပြီး ၃ လကြာမှ သွေးကို စစ်ဆေးသင့်သည်။
- ◆ HIV ပိုးစတင်ကူးစက်ခံရပြီး ၆ လ မှ ၁၀ နှစ်ကြာလျှင် ခုခံအားစနစ်ယိုယွင်းပျက်စီးလာပြီး AIDS ရောဂါ အဆင့်သို့ရောက်ရှိနိုင်သည်။

ဆရာမှတ်စု

HIV ပိုးသည် ကူးစက်သောရောဂါပိုးဖြစ်သည်။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အရည်များအတွင်း အသက်ရှင်နေနိုင်၍ သွေး၊ လိင်အင်္ဂါမှ ထွက်သော အရည်မှတစ်ဆင့် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသောမိခင်မှ သန္ဓေသားသို့လည်း ကူးစက်သည်။ HIV ကူးစက်ခံရမှုရှိ မရှိကို သွေးစစ်ဆေးကြည့်မှသာ သိနိုင်သည်။ ဤစစ်ဆေးမှုသည် HIV ပိုးကို တိုက်ခိုက်သော သွေးဖြူဥကထုတ်သည့် ပဋိပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။ HIV ပိုးဝင်ပြီးနောက် ၃ လကြာမှ ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်သော ပဋိပစ္စည်းကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိ နိုင်သည်။

အောက်ပါပုံသည် HIV နှင့် AIDS တို့၏အဆင့်များ (ဤအဆင့်သည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကွာခြားနိုင်သည်။) နှင့် HIV ပိုးဝင်လာပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်မှ HIV ပိုးကို တိုက်ထုတ်သည့် ပဋိပစ္စည်းမတွေ့နိုင်သေးသော ကြားကာလကိုဖော်ပြထားသည်။ ဤကြား ကာလအတွင်းတွင် HIV ပိုးကို စစ်ဆေးသော်လည်းမတွေ့နိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူလုပ်ပြီးတိုင်း ၃ လအကြာတွင် သွေးစစ်ဆေးသင့်သည်။



- ✘ ခန္ဓာကိုယ်မှခုခံအားစနစ်နှင့် HIV ပိုးတို့သည် နှစ်ပေါင်းများစွာတိုက်ခိုက်ကြသည်။ ခုခံအားက HIV ပိုးထက် အားကောင်းသောအခါတွင် ထိုလူသည် ကျန်းမာ၍ ရောဂါလက္ခဏာများ မတွေ့ရပေ။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူသည် အာဟာရပြည့်သော အစာများ ပုံမှန်စားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ခြင်းစသည့် ခုခံအားကိုအထောက်အပံ့ပေးနိုင်သော လုပ်ငန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခုခံအားကောင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ✘ HIV ပိုးအင်အားကောင်းလာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှရောဂါများကို တိုက်ထုတ်နိုင်စွမ်းကျသွားပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာများပြလာလိမ့်မည်။ တဖြည်းဖြည်း HIV ပိုးက ခန္ဓာကိုယ်မှခုခံရန် လုံလောက်သောပဋိပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးလိုက်၍ ခန္ဓာကိုယ်သည် ကူးစက်ရောဂါများကို မခုခံနိုင်တော့ပါ။
- ✘ ထိုအခါ HIV ပိုးရှိသူသည် အခြားရောဂါများကူးစက်ခံရပြီး ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာများကို တွေ့မြင်ခံစားလာရသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကျသည်။ ဝမ်းတစ်လခန့်သွားသည်၊ ဖျားလာသည်၊ ချောင်းကြာရှည်စွာဆိုးသည်၊ ရေယူနံ၊ ယားနာများပေါက်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှခုခံအားသည် ရောဂါများကို မတိုက်ထုတ်နိုင်တော့ပါ။ AIDS ရောဂါရှင်ဟုခေါ်သည်။ ထိုအဆင့်သည် AIDS ရောဂါအဆင့်ဖြစ်သည်။ (HIV= Human Immunodeficiency Virus, AIDS= Acquired Immune Deficiency Syndrome)

DBE Box - Copyright Protected

၅.၃ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် နဲ့ HIV

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့် ရောဂါများကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် ဆန်းစစ်၍ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်ခြေရှိ မရှိဆုံးဖြတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမည့် လုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၁၀)မိနစ်

- ၁။ ကျောင်းသားများအား HIV ပိုးကူးစက်နိုင်ပုံနှင့် မကူးစက်နိုင်ပုံများကိုမေးမြန်းပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
 - အပြုအမူတစ်ခုဟာ HIV ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိ မရှိကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်မှုရှိ မရှိ သေချာပေါက်ပြောနိုင်သလား။ ဘာကြောင့်မပြောနိုင်တာလဲ။
 - (မှတ်ချက်။ ကလေးများမဖြေနိုင်ပါကလည်း သင်ခန်းစာကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။)
- ၂။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူခဲ့သည့်ရောဂါများကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးကို ပြောပြခိုင်းပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် သင်ကြားခြင်း (Modelling)

(၃၅)မိနစ်

- ၃။ အခုသင်ခန်းစာမှာလည်း အဲဒီအခြေအနေ ၄ မျိုးနဲ့ဆက်စပ်ပြီး HIV ပိုးကူးစက်မှုအကြောင်းကို ဆွေးနွေးမှာဖြစ်တယ်ဟု ပြောပြပြီး အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။
 - ◆ HIV နဲ့ STI (လိင်ဆက်ဆံတာကြောင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါများ)ဟာ အများအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံတာကြောင့် ကူးစက်တတ်တယ်။ HIV ပိုးရှိသူနဲ့ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံရင် ရောဂါကူးစက်နိုင်တယ်။ HIV နဲ့ STI ကူးစက်ခံရမှုရှိ မရှိကို ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်အခြေအနေ ၄ မျိုးသုံးပြီး ဆန်းစစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ HIV ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရုံသာမကဘဲ သွေးထဲကိုဝင်မှ ကူးစက်နိုင်တယ်။ လိင်ဆက်ဆံတာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါရှိရင်၊ လိင်အင်္ဂါနဲ့အနီးတစ်ဝိုက်မှာ အနာတွေ၊ ပြည်တည်နာတွေရှိတတ်တယ်။ အဲဒီရောဂါရှိတဲ့သူတွေက အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခဲ့ရင် အနာနဲ့ပေါက်ပြဲနေတဲ့ အမြှေးပါးကတစ်ဆင့် သွေးထဲကို STI ပိုးဝင်ရောက်နိုင်တယ်။
- ၄။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးကိုရေး၍ ကျောင်းသားများအား ဖတ်ပါစေ။
 - ထွက် - ရောဂါပိုးရှိသူခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးထွက်ရမည်။
 - ရှင် - ထိုရောဂါပိုးရှင်သန်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။
 - လုံ - ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် လုံလောက်သောပိုးအရေအတွက် (ပမာဏ) ရှိရမည်။
 - ဝင် - HIV ပိုးသည် အခြားသူတစ်ဦး၏သွေးထဲသို့ ဝင်ရောက်ရမည်။
- ၅။ ထို့နောက် HIV ပိုးကူးစက်ရန် အထက်ပါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးလိုအပ်ကြောင်း၊ အခြေအနေတစ်မျိုးမျိုးရှိ မရှိ မသေချာပါကလည်း ရှိသည်ဟုသာယူဆရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဥပမာ HIV ပိုးရှိသူ၏မျက်ရည်၊ တံတွေးထဲတွင် HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်သည့် အရေအတွက်မလုံလောက်သော်လည်း သွေးတစ်စက်တွင်မူလုံလောက်သော ပိုးအရေအတွက်ဖြင့် ကြောင်းရှင်းပြပါ။
- ၆။ ဆရာက အောက်ပါအချက် ၂ ချက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပြပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား ထိုအဖြစ်အပျက် များတွင် HIV ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိနိုင်မည်ဟု ထင်ပါသလားဟုမေးပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ထင်မြင်ယူဆသည်

ကို ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်ဖြင့် အကျိုးအကြောင်းပြု၍ ပြောခိုင်းပါ။

- ◆ ညီညီသည် ခြင်္ကိုက်ခြင်းကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်ခံရမည်ကို ကြောက်နေသည်။
- ◆ ကိုကိုသည် ဘုရားပွဲဈေးတွင် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခဲ့သည်။

၇။ ဆရာက အောက်ပါအချက်များအရ ကိုးကား၍ သုံးသပ်မေးပါ။

ခြင်္ကိုက်ခံရခြင်း

ထွက် - HIV ပိုးရှိသူကို ခြင်္ကိုက်ခြင်းဖြင့် HIV ပိုးသည် ခြင်္စုပ်ယူသောသွေးနှင့်အတူ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ထွက်လာနိုင်သည်။ (ထွက်နိုင်သည်။)

ရှင် - HIV ပိုးသည် ခြင်္၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အသက်မရှင်နိုင်ပါ။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်သာ အသက်ရှင်နေနိုင်သည်။ (မရှင်နိုင်ပါ။)

လုံ - ခြင်္ကစုပ်ယူသောသွေးပမာဏသည်မပြောပလောက်ပါ။ (လုံလောက်သည်။)

ဝင် - ခြင်္ကိုက်သောအခါ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ သွေးကိုထိုးသွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ (မဝင်နိုင်ပါ။)

ကောက်ချက်ချသော် - ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့် မကိုက်ညီပါ။ ထို့ကြောင့် HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် လုံးဝမရှိပါ။

(မှတ်ချက်။ ခြင်္ကြောင့်ကူးစက်သော ငှက်ဖျားရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများမှာ ခြင်္ကစုပ်ယူသောသွေးကြောင့် ကူးခြင်းမဟုတ်ပါ။ ခြင်္၏တံတွေးမှကူးခြင်းဖြစ်သည်။ HIV ပိုးသည် အထူးသဖြင့် လူ၏သွေးအတွင်း၌သာ ကောင်းစွာရှင်သန်နိုင်သည်။ ခြင်္သည်သွေးကို စုပ်ရလွယ်ကူစေရန် သွေးကျစေသောတံတွေးကို အရေပြားထဲသို့ ထိုးသွင်းလိုက်သည်။ ထိုတံတွေးမှပါသောအဆိပ်ကြောင့် ခြင်္ကိုက်ခံရသူ၏အရေပြား ယားယံလာခြင်းဖြစ်သည်။ ခြင်္၏သွေးကို လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ထိုးသွင်းခြင်းမဟုတ်ပါ။)

ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း

ထွက် - ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသော အပ်ကြောင့် အရေပြားစုတ်ပြုစေပြီး သွေးများထွက်လာနိုင်သည်။ ထိုသွေးများနှင့် အတူ HIV ပိုးထွက်လာနိုင်သည်။ (ထွက်နိုင်သည်။)

ရှင် - အပ်အမျိုးအစားနှင့် သွေးပမာဏအနည်းအများအလိုက် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးပြောင်းချိန်အတွင်း (လေထဲနှင့်ဆေးမင်ရည်ထဲ၌) HIV ပိုးသည် အသက်ရှင်ကောင်းရှင်နိုင်သည်။ (မသေချာပါ။)

လုံ - HIV ပိုးပမာဏသည် လုံလောက်ခြင်းရှိ မရှိ မသေချာပါ။ (လုံလောက်နိုင်သည်။)

ဝင် - အပ်တစ်ချောင်းတည်းကိုအတူသုံး၍ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသောအခါ တစ်ယောက်ထံမှသွေးသည် အခြားတစ်ယောက်ထံသို့ ပေါက်ပြဲသွားသော အရေပြားမှတစ်ဆင့် သွေးထဲသို့ HIV ပိုးဝင်သွားနိုင်သည်။ (ဝင်နိုင်သည်။)

ကောက်ချက်ချသော် - ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့် ကိုက်ညီနိုင်သောကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်။

(မှတ်ချက်။ ရပ်ရွာဓလေ့အရ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသောအပ်သည် ပြွန်ပိုက်ဖြစ်၍ သွေးကို စုပ်ယူသလိုဖြစ်သောကြောင့် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ပိုများသည်။ ထို့ပြင်ဆေးမင်ကြောင်ထိုးပေးသူသည် လူအများကို အပ်တစ်ချောင်းတည်းဖြင့် ဆက်တိုက်ထိုးပေးတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့်ကိုက်ညီ

နေသည်။ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးရာတွင် သန့်ရှင်းသောအပ် သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံးအပ်ကိုသုံးသော်လည်း ဆေးမင်မှတစ်ဆင့် အသည်းရောင်အသားဝါဘီနှင့်စီရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သည်။)

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးကိုကျောင်းသားများအားမေးမြန်း၍နိဒါန်းပျိုးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၂၅)မိနစ်

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများကို တစ်ဖွဲ့လျှင် အခြေအနေတစ်မျိုးစီပေးပါ။ ပေးထားသော အခြေအနေသည် HIV ပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ်ရှိ မရှိကို ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် ဆွေးနွေးပါစေ။

- ◆ ကျော်ကျော်သည် HIV ပိုးရှိသော နောင်နောင်နှင့်ကျောင်းအတူသွား၍ စာသင်သည်။
- ◆ သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးသည် ဆေးထိုးအပ်နှင့်ဆေးထိုးပြန်တစ်ချောင်းတည်းဖြင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည်။
- ◆ စုစု၏အမေသည် အရေးတကြီးသွေးလို၍ မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏သွေးကို သွင်းခဲ့ရသည်။
- ◆ AIDS ရောဂါဖြစ်နေသူကို နှိပ်နယ်ပေးသည်။

၃။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီးပါက အတန်းသို့ တင်ပြခိုင်းပါ။ အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း သဘောတူ မတူကို အခြားအဖွဲ့ များအား မေးပါ။ ကွဲလွဲချက်များရှိပါက ဆရာက ဆရာမှတ်စုမှအဖြေကို အသုံးပြု၍ သုံးသပ်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၁၅)မိနစ်

၄။ အောက်ပါအပြုအမူတစ်ခုစီကို စာရွက်တစ်ရွက်စီပေါ်တွင်ရေး၍ အုပ်စုတစ်စုလျှင်တစ်ရွက်စီ အုပ်စုအသီးသီးအားပေးပါ။

- ◆ မိမိတို့ရရှိသော အပြုအမူများကို ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်အခြေအနေ ၄ မျိုးကို သုံး၍ HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိ မရှိ ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆွေးနွေးချက်များကို အဖွဲ့လိုက်တင်ပြပါစေ။ ဆရာက ဆရာမှတ်စုပါအချက်များဖြင့် သုံးသပ်ပေးပါ။
- ◆ HIV ပိုးရှိသူနှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း။
- ◆ အသုံးပြုပြီးသားအပ်ဖြင့် နားဖောက်ခြင်း။
- ◆ HIV ပိုးစစ်ဆေးထားပြီးသော သွေးကိုသွင်းခြင်း။
- ◆ HIV ပိုးရှိသူနှင့်ကစားခြင်း။

အဓိကအချက်များ

HIV ပိုးကူးစက်ရန် ထွက်၊ရှင်၊လုံ၊ဝင်အခြေအနေ ၄ မျိုးလိုအပ်သည်။

ထွက် = ထွက်သည် = HIV ပိုးသည် ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်လာရမည်။

ရှင် = အသက်ရှင်သည် = HIV ပိုးအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။

လုံ = လုံလောက်သည် = HIV ပိုးသည် ကူးစက်နိုင်သော အရေအတွက်ရှိရမည်။

ဝင် = ဝင်သည် = HIV ပိုးသည် အခြားသူ၏ သွေးအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရမည်။

- ◆ သာမန်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်ပါ။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းစွာ သိလိုပါက **ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်** ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် ချိန်ထိုးဆန်းစစ်၍ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

အောက်တွင်အဖြေမှန်များကို ပေးထားပါသည်။ အုပ်စုများသည် ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်အခြေအနေတစ်ခုစီအတွက် ရှင်းလင်းချက်တစ်ခုစီကို ပေးကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာက အလောတကြီး အဖြေမပေးသင့်ပါ။ ကျောင်းသားများအား ဆွေးနွေးချိန်ပေးပါ။ သို့မှသာကျောင်းသားများသည် လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်တတ်သည့် စွမ်းရည်ကို ရရှိလာမည် ဖြစ်သည်။

၁။ HIV ပိုးရှိသူ နှာချေ ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း

- ထွက် - နှာချေချောင်းဆိုးသည်အခါ ထွက်လာသည့်အရည်၊ အမှုန်များနှင့်အတူ HIV ပိုးထွက်လာသည်။ (ထွက်သည်။)
- ရှင် - HIV ပိုးသည် နှာချေ ချောင်းဆိုးသည်အရည်တွင် အသက်မရှင်နိုင်ပါ။ (မရှင်ပါ။)
- လုံ - ထိုအရည်တွင်ပါသော HIV ပိုးပမာဏမှာ မပြောပလောက်ပါ။ (မလုံလောက်ပါ။)
- ဝင် - HIV ပိုးသည် လေနှင့်တွေ့လျှင် အသက်မရှင်နိုင်ပါ။ ထို့အတွက် တစ်ဦးတစ်ယောက်နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းဖြင့် မိမိသို့ မကူးစက်နိုင်ပါ။ (မဝင်နိုင်ပါ။)

ကောက်ချက်ချသော် - ထွက်၊ ရှင် ၊ လုံ ၊ ဝင် ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့်မကိုက်ညီ၍ ကူးစက်နိုင်သော အန္တရာယ်မရှိပါ။

၂။ အသုံးပြုပြီးသားအပ်ဖြင့် နားဖောက်ခြင်း

- ထွက် - အပ်သည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားကိုဖောက်သဖြင့် သွေးထွက်၍ HIV ပိုး ထွက်လာသည်။ (ထွက်သည်။)
- ရှင် - လူ၏သွေးထဲတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။ အပ်သည် ပြွန်ပိုက်မပါသောအပ်ဖြစ်၍ သွေးပမာဏအလွန်နည်းမည်။ HIV ပိုးသည် လေနှင့်တွေ့သောအခါ အားပျော့သွားနိုင်သည် သို့မဟုတ် ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ (မသေချာပါ။)
- လုံ - ထွက်လာသော HIV ပိုးပမာဏသည် ကူးစက်ရန်လုံလောက်သောပမာဏမရှိနိုင်ပါ။ (မသေချာပါ။)
- ဝင် - ထိုအပ်ဖြင့် နောက်တစ်ဦးသို့ဖောက်သည့်အတွက် ဝင်ပေါက်ရှိသည်။ (ဝင်သည်။)

ကောက်ချက်ချသော်- အသုံးပြုသောအပ်အမျိုးအစား၊ တစ်ဦးပြီးတစ်ဦးနားဖောက်သည့် ကြားကာလ ကြာချိန်၊ တစ်ဦးအသုံးပြုပြီး နောက်တစ်ဦးမဖောက်မီအပ်ကိုသန့်စင်ပေးမှု စသည့်အချက်များ အပေါ်မူတည်၍ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးလုံးနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိချင်မှရှိနိုင်သည်။ သို့သော် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိသည်။

၃။ နဖူးနှင့်လက်တို့ကိုနမ်းခြင်း

- ထွက် - HIV ပိုးရှိသူက နမ်းရှုပ်သောအခါသူ၏တံတွေးနှင့်အတူ ရောဂါပိုးထွက်လာနိုင်သည်။ (ထွက်သည်။)
 - ရှင် - တံတွေးတွင်ပါသော HIV ပိုးသည်ပမာဏနည်းပြီးလေထဲ၌ HIV ပိုးမရှင်နိုင်ပါ။ (မရှင်ပါ။)
 - လုံ - တံတွေးတွင်ပါသော HIV ပိုးသည်လုံလောက်သည့်ပမာဏမရှိပါ။ (မလုံလောက်ပါ။)
 - ဝင် - နဖူးကိုနမ်းသောအခါ အရေပြားစုတ်ပြိုခြင်းမရှိနိုင်ပါသဖြင့် ဝင်ရောက်ရန်ဝင်ပေါက်မရှိပါ။ (မဝင်ပါ။)
- ကောက်ချက်ချသော်- ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် ရောဂါကူးစက်မှုအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့်မကိုက်ညီ၍ ကူးစက်နိုင်သောအန္တရာယ်မရှိပါ။

၄။ HIV ပိုးစစ်ဆေးထားပြီးသော သွေးကို သွင်းခြင်း (ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားပါသည်။)

- ထွက် - သွေးလျှံသူသည် ပဋိပစ္စည်းမထွက်မီ ကြားကာလ (Window period) တွင်သွေးလျှံပါက ထိုသွေးတွင် HIV ပိုး ရှိနိုင်သည်။ (မသေချာပါ။)
 - ရှင် - HIV ပိုးသည် အလွန်များသော သွေးအတွင်းတွင် အသက်ရှင်နိုင်သည်။ အလုံပိတ်ထားသော သွေးထည့်အိတ်အတွင်း၌ ရှင်နိုင်သည်။ (ရှင်သည်။)
 - လုံ - HIV ပိုးပမာဏ အလုံအလောက်ရှိနေသည်။ (လုံလောက်သည်။)
 - ဝင် - ထိုသွေးကို သွေးအလျှံခံသူ၏ သွေးကြောအတွင်းသို့ထည့်သွင်းခြင်းဖြစ်၍ HIV ပိုး ရောဂါပိုးဝင်သွားနိုင်သည်။(ဝင်သည်)
- ကောက်ချက်ချသော်- HIV ပိုးစစ်ဆေးထားသော်လည်း ပဋိပစ္စည်းမထွက်မီကြားကာလမှ သွေးကိုသွင်းမိပါက ကူးစက်မှုအန္တရာယ် များသည်။

၅။ HIV ပိုးရှိသူနှင့် ရေအတူကူးခြင်း၊ ချိုးခြင်း

- ထွက် - သာမန်အားဖြင့် HIV ပိုးရှိသူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ HIV ပိုးမထွက်ပါ။ သွေးထွက်နေသော အနာနှင့်ရေကူး မည့်အခြေအနေ မဖြစ်နိုင်ပါ။ (မထွက်ပါ။)
 - ရှင် - အကယ်၍ထွက်လာခဲ့လျှင်လည်း HIV ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ပြင်ပရှိ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အသက်မရှင် နိုင်ပါ။ (မရှင်ပါ။)
 - လုံ - အကယ်၍ထွက်လာပါက HIV ပိုးသည် ရေထဲတွင်ပျံ့နှံ့သွားမည်ဖြစ်၍ ကူးစက်ရန်လုံလောက်သော ပမာဏမရှိနိုင်ပါ။ (မလုံလောက်ပါ။)
 - ဝင် - ရေအတူချိုးသူတွင်အနာမရှိပါက HIV ပိုးမဝင်နိုင်ပါ။ (မဝင်နိုင်ပါ။)
- ကောက်ချက်ချသော်- ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့်မကိုက်ညီ၍ ကူးစက်မှုအန္တရာယ် မရှိပါ။

၆။ ကြမ်းပိုးကိုက်ခံရခြင်း

- ထွက် - ကြမ်းပိုးသည် လူ၏အရေပြားကိုဖောက်၍သွေးစုပ်သဖြင့် သွေးထွက်လာသည်။ (ထွက်သည်။)
 - ရှင် - ကြမ်းပိုး၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ HIV ပိုးမရှင်သန်နိုင်ပါ။ (မရှင်ပါ။)
 - လုံ - လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ကြမ်းပိုးစုပ်ယူသော သွေးပမာဏသည် မပြောပလောက်ပါ။ (မသေချာပါ။)
 - ဝင် - ကြမ်းပိုးသည် လူ၏သွေးကိုသာ စုပ်ယူသည့်အတွက် အခြားတစ်ယောက်၏ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲသို့မဝင်နိုင်ပါ။ (မဝင်နိုင်ပါ။)
- ကောက်ချက်ချသော်- ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့်မကိုက်ညီ၍ ကူးစက်မှု အန္တရာယ်မရှိပါ။

၇။ HIV ပိုးရှိသူနှင့်အတူ ကစားခြင်း

- ထွက် - သာမန်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် HIV ပိုးမထွက်နိုင်ပါ။ ကစားနေစဉ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီးသွေးထွက်မှသာ HIV ပိုးထွက်လာနိုင်သည်။ (မထွက်ပါ။)
- ရှင် - HIV ပိုးရှိသူချော့လဲ၍ပေါက်ပြဲသွားပါက HIV ပိုးရှင်သန်မှုသည် ထွက်လာသော သွေးပမာဏပေါ်မူတည်သည်။ (မသေချာပါ။)
- လုံ - သွေးထွက်ခဲ့လျှင် HIV ပိုးပမာဏသည်ကူးစက်ရန် လုံလောက်ကောင်း လုံလောက်ပေမည်။ (မသေချာပါ။)
- ဝင် - သာမန်ထိတွေ့မှုဖြင့် HIV ပိုးရှိသူနှင့်အတူကစားသူထံ HIV ပိုးမဝင်ရောက်နိုင်ပါ။ အကယ်၍ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပြီး ရောဂါပိုးရှိသူက သွေးထွက်သည်ဖြစ်စေ၊ ကူညီသူ၏အရေပြားတွင် ပေါက်ပြဲမှုမရှိပါက HIV ပိုးမဝင်နိုင်ပါ။ (မဝင်နိုင်ပါ။)

ထိခိုက်ဒဏ်ရာပြင်းထန်ပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူတွင် HIV ပိုးရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ လူကြီးများကို အကူအညီတောင်းခံရမည်။

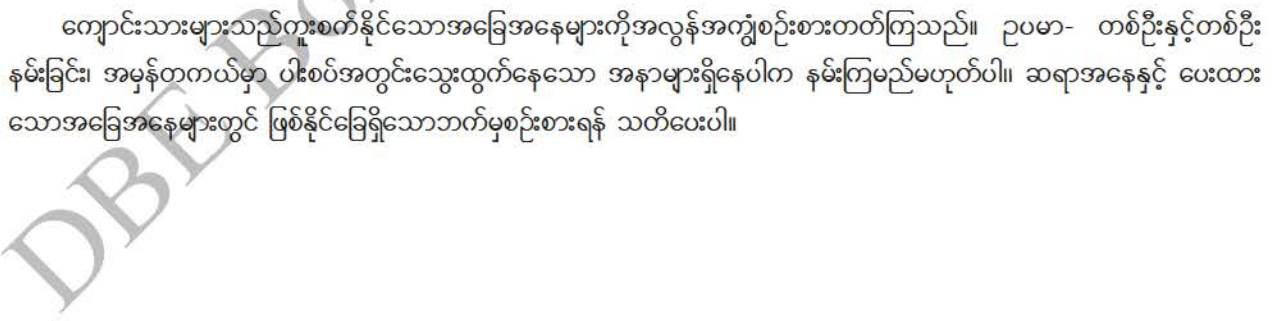
ကောက်ချက်ချသော်- ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့်မကိုက်ညီ၍ ကူးစက်မှုအန္တရာယ် မရှိပါ။

၈။ ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြန်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း

- ထွက် - အပ်သည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားကိုဖောက်သဖြင့် သွေးထွက်၍ HIV ပိုး ထွက်လာသည်။ (ထွက်သည်။)
- ရှင် - ဆေးထိုးအပ် ဆေးထိုးပြန်အတွင်းရှိသွေးထဲ၌ရှိသည်။ (ရှင်သည်။)
- လုံ - လုံလောက်သည့်ပမာဏရှိသည်။ (လုံလောက်သည်။)
- ဝင် - အပ်ဖြင့်နောက်တစ်ဦးဖောက်သည့်အတွက် ပေါက်ပြဲသွားသော အရေပြားတွင် ဝင်ပေါက်ရှိသည်။ (ဝင်သည်။)

ကောက်ချက်ချသော်- ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့် ကိုက်ညီသည်။ ဆေးထိုးအပ် ဆေးထိုးပြန်ကို အတူမျှဝေသုံးစွဲခြင်းသည် HIV ပိုး ကူးစက်လွယ်သောနည်း ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသောဆေးများကို သွေးကြောအတွင်းသို့ ထိုးသွင်းလေ့ရှိသောကြောင့် ကူးစက်မှု အန္တရာယ်များသည်။

ကျောင်းသားများသည်ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေများကိုအလွန်အကျွံစဉ်းစားတတ်ကြသည်။ ဥပမာ- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နမ်းခြင်း၊ အမှန်တကယ်မှာ ပါးစပ်အတွင်းသွေးထွက်နေသော အနာများရှိနေပါက နမ်းကြမည်မဟုတ်ပါ။ ဆရာအနေနှင့် ပေးထားသောအခြေအနေများတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောဘက်မှစဉ်းစားရန် သတိပေးပါ။



၅.၄ အသည်းရောင်အသားရဲ့ A B C

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အသည်းရောင်အသားဝါ A, B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့၏ ကူးစက်ပုံစံတူညီကြောင်း ခွဲခြားတတ်ရန် နှင့် ရပ်ရွာလူထုအတွင်းတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ A, B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ် များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

- ၁။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဟု ရေးပြီး အောက်ပါအတိုင်းမေး၍နိဒါန်းပျိုးပါ။
အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဆိုတာဘာလဲ။
(မှတ်ချက်။ အချို့ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့သိရှိထားသောအချက်အလက်များကို ပြောပြနိုင်မည်။
ကျောင်းသားများဖြေဆိုရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။)
- ၂။ ထို့နောက် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဆိုတာ အသည်းရောင်ပြီး နေမကောင်း ဖြစ်တာကိုခေါ်တယ်။ အဆိပ်အတောက်တွေ (ဥပမာ-မှိုတက်နေသော၊ ဓာတုပစ္စည်းများပါသောအစားအစာများ) တချို့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ၊ တချို့ရောဂါတွေ(ဥပမာ- အသည်းအဆီဖုံး၊ အသည်းကြီးခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ပိုး...) ဘက်တီးရီးယား ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနဲ့ ကပ်ပါးပိုးများကူးစက်မှုတွေကြောင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါရနိုင်တယ်။ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါတွေအားလုံးဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး အများဆုံးဖြစ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကတော့ အသည်းရောင်အသားဝါ A, B နဲ့ C တို့ဖြစ်တယ်။ ဒီသင်ခန်းစာမှာ ဒီရောဂါပိုးတွေ ဘယ်လိုကူးစက်ပြန့်ပွားတယ် ဆိုတာကို လေ့လာကြမယ်။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် သင်ကြားခြင်း (Modelling)

(၄၀)မိနစ်

- ၃။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ၃ မျိုးနှင့်ပတ်သက်သော အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။
 - အဲဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေဘယ်လိုကူးစက်သလဲ။
 - အဲဒီဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကူးစက်ပုံတူညီကြသလား။
 - အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအမျိုးမျိုးရဲ့လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။ တူညီကြသလား။
 - အဲဒီရောဂါတွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်သလဲ။
- (မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများသိရှိထားသည့်အတိုင်း ပြောခွင့်ပေးပါ။ မှားသည်မှန်သည်ပြောရန် မလိုပါ။) ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အသည်းရောင်အသားဝါ A, B နှင့် C တို့၏အကျဉ်းချုပ်ဖွဲ့စည်းပုံကိုဖတ်ပါစေ။

အသည်းရောင်အသားဝါ A,B နှင့် C တို့၏ အကျဉ်းချုပ်ဇယား

	အသည်းရောင်အသားဝါ A	အသည်းရောင်အသားဝါ B	အသည်းရောင်အသားဝါ C
ကူးစက်ပုံ	<ul style="list-style-type: none"> ✦ အသည်းရောင်အသားဝါ A ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။ ✦ ရောဂါရှိသူမစင်ပါဝင်သော ရေနှင့်အစား အစာများကို စားသောက်မိခြင်း ✦ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း၊ ရေကောင်း ရေသန့် မရရှိခြင်း ✦ ရောဂါရှိသူနှင့် နီးကပ်စွာနေထိုင်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ အသည်းရောင်အသားဝါ B ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ် သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ✦ ရောဂါပိုးရှိသောအုပ်နှင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ ဆေးသွင်းခြင်း ✦ ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း ✦ မီးဖွားစဉ် မိခင်မှ ကလေးအား ကူးစက်နိုင်ခြင်း ✦ ရောဂါပိုးရှိသော သွေးသွင်း ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ အသည်းရောင် အသားဝါ C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။ ✦ ရောဂါပိုးရှိသောအုပ်နှင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း၊ ဆေးသွင်းခြင်း ✦ ရောဂါရှိသူနှင့်လိင် ဆက်ဆံခြင်း ✦ မီးဖွားစဉ်မိခင်မှ ကလေးအားကူးစက် နိုင်ခြင်း ✦ ရောဂါပိုးရှိသောသွေး သွင်းခြင်း
ရောဂါ လက္ခဏာ	<ul style="list-style-type: none"> ✦ အသားနှင့်မျက်စိဝါခြင်း၊ ယားယံခြင်း ✦ မောပန်းခြင်း ✦ ပျို့အန်ခြင်း ✦ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း ✦ ခံတွင်းပျက်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ အသားနှင့်မျက်စိဝါခြင်း ✦ မောပန်းခြင်း ✦ ပျို့အန်ခြင်း ✦ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း ✦ ခံတွင်းပျက်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ အသားနှင့်မျက်စိဝါခြင်း၊ ✦ မောပန်းခြင်း ✦ ပျို့အန်ခြင်း ✦ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း ✦ ခံတွင်းပျက်ခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

	အသည်းရောင်အသားဝါ A	အသည်းရောင်အသားဝါ B	အသည်းရောင်အသားဝါ C
ရောဂါ လက္ခဏာ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ မူးခြင်း ◆ ခြေဆစ်လက်ဆစ် ကိုက်ခြင်း ◆ ဝမ်းသွားခြင်း(ရံဖန်ရံခါ) ◆ ဆီးအရောင်ညစ်ခြင်း ◆ ဖျားခြင်း ◆ အရေပြားယားယံခြင်း ◆ သီတင်းပတ်အနည်း ငယ်မှ လအတန်ငယ် ကြာသည်အထိ ရောဂါ ခံစားရတတ်သည်။ ◆ အနည်းစုတွင်ရုတ်တရက် ပြင်းထန်းစွာ အသည်းရောင်၍ အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ မူးခြင်း ◆ ခြေဆစ်လက်ဆစ် ကိုက်ခြင်း ◆ ဝမ်းအရောင်ဖျော့ခြင်း ◆ ဆီးအရောင်ညစ်ခြင်း ◆ ဖျားခြင်း အပြင်းအထန်ဖျားခြင်း အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖျားချိန် သီတင်းပတ် အနည်းငယ်ကြာတတ်သည်။ ◆ အချို့တွင်အသည်းခြောက် အသည်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင် သည်။ ◆ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်သည်။ ◆ အနည်းစုတွင် ရုတ်တရက် အသည်းပျက်စီး၍ အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ မူးခြင်း ◆ ခြေဆစ်လက်ဆစ် ကိုက်ခြင်း ◆ ဝမ်းအရောင်ဖျော့ ခြင်း ◆ ဆီးအရောင်ညစ်ခြင်း ◆ ဖျားခြင်း ◆ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရ ကာစတွင် ရက်အနည်း ငယ်ဖျားတတ်ပြီး အများအားဖြင့် ရေရှည် ပြင်းထန်စွာ ဖျားတတ်သည်။ ◆ ရောဂါကူးစက်ခံရသူ သုံးပုံနှစ်ပုံခန့်တွင် အသည်းခြောက် အသည်းကင်ဆာဖြစ် နိုင်သည်။ ◆ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်သည်။ အသည်းပျက်စီး၍ အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။
ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ◆ အသက်တစ်နှစ်အရွယ် ကလေးများမှစ၍ ကာကွယ်ဆေးထိုး နိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ မွေးကင်းစအရွယ်မှစ၍ လူကြီးလူငယ်မရွေး ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားသင့် သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။
ကာကွယ် တားဆီးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ◆ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း (လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးခြင်း) ◆ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ဆေးထိုးပြွန်နှင့် ဆေးထိုး အပ်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲ ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ဆေးထိုးပြွန်နှင့် ဆေးထိုးအပ်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

	အသည်းရောင်အသားဝါ A	အသည်းရောင်အသားဝါ B	အသည်းရောင်အသားဝါ C
ကာကွယ် တားဆီးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ◆ မသန့်ရှင်းသောရေနှင့် အစားအစာ စားသောက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း ◆ ရေကိုကျိုချက်သောက်သုံးခြင်း။ အဆီများသောအစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ သွေးပေနိုင်သော ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ သွားတိုက်တံ၊ လက်သည်းညှပ်၊ ဘီး) ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း ◆ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ သွေးပေနိုင်သော ကိုယ်ပိုင်သုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ- မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား၊ သွားတိုက်တံ၊ လက်သည်းညှပ်၊ ဘီး) ကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း ◆ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း
ကုသပုံ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ကုသမှုခံယူပါ။ ◆ အပြည့်အဝအနားယူပါ။ ◆ ဆီများသောအစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ ◆ အရက်ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ◆ အာဟာရမျှတသော အစားအစာကိုစားပါ။ ◆ ရေများများသောက်ပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ နားလည်တတ်ကျွမ်းသောကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ကုသမှုခံယူပါ။ ◆ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းစေသော ဆေး သောက်ပါ။ ◆ အပြည့်အဝအနားယူပါ။ ◆ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကိုလျော့နည်းစေသောဆေးသောက်ပါ။ ◆ ပျို့အန်ခြင်းကြောင့်ဆုံးရှုံးသွားသောရေဓာတ်များ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန် လိုအပ်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ နားလည်တတ်ကျွမ်းသောကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ကုသမှုခံယူပါ။ ◆ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးသောက်ပါ။ ◆ အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသုံးပါ။ ◆ ပျို့အန်ခြင်းကြောင့်ဆုံးရှုံးသွားသောရေဓာတ်များပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန်လိုအပ်သည်။

၄။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများဖတ်ရှုပြီးသော အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများနှင့် ဆွေးနွေး၍ စာသင်ချိန်ကိုအဆုံးသပ်ပါ။

- ဘယ်အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ၂ မျိုးဟာ ကူးစက်ပုံတူကြသလဲ။ ဘယ်အချက်တွေတူတာလဲ။
- ဘယ်အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါက ကာကွယ်ဆေးမရှိတာလဲ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ A ကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်သလဲ။
- အသည်းရောင်အသားဝါ B ကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်သလဲ။
- အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါတွေရဲ့များသောအားဖြင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။
- နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါက ဘယ်အမျိုးအစားလဲ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို မှတ်မိသလောက် ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၃၅)မိနစ်

၂။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုလိုက်ထိုင်ပါစေ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖတ်စေပြီး မိမိတို့၏ရပ်ရွာအတွင်းလေ့လာသိရှိထားသည့်အချက်များနှင့်အသညးရောင်အသားဝါ A, B နှင့် C အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ဆက်စပ်၍ ဆွေးနွေးကြရန် ပြောပါ။

- အသညးရောင်အသားဝါ A သည် အသညးရောင်အသားဝါ B , C တို့နှင့်မည်သို့ကွဲပြားခြားနားသနည်း။
- အသညးရောင်အသားဝါ B , C သည် မည်သို့ဆင်တူပါသနည်း။
- မိမိတို့ ရပ်ရွာဒေသအတွင်းတွင် အသညးရောင်အသားဝါရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပြန့်ပွားစေနိုင်သည့် လူများ၏ နေထိုင်မှုအခြေအနေများ (ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူမှုရေး . . . စသည်ဖြင့်) ကို ဖော်ပြပါ။
- မိမိတို့ ရပ်ရွာဒေသအတွင်းတွင် အသညးရောင်အသားဝါရောဂါများ မည်သို့ကူးစက်နိုင်သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- မိမိတို့ထုတ်ဖော်ထားသော ကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများတွင် မိမိတို့သိထားသော အသညးရောင်အသားဝါ ရောဂါများအကြောင်းကိုအခြေခံ၍ ရပ်ရွာဒေသအတွင်းတွင်ပြန့်ပွားနိုင်သော အသညးရောင် အသားဝါ အမျိုးအစား များကို ဖော်ပြပါ။
- မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသအတွင်းတွင် အသညးရောင်အသားဝါရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် အဘယ်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီက မေးခွန်းတစ်ခုစီ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။
- ကျန်အုပ်စုများက မတူညီသောအချက်များရှိပါက ဖြည့်စွက်ပါစေ။ လိုအပ်လျှင် အောက်ပါအချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ပါ။
- အသညးရောင်အသားဝါ A သည် အသညးရောင်အသားဝါ B , C တို့နှင့် ကူးစက်ပုံ ဘယ်လိုကွဲပြားခြားနားသလဲ။ (အသညးရောင်အသားဝါ A သည် ရောဂါရှိသူ၏ မစင်၊ မစင်ပေးနေသောအရာဝတ္ထုများ၊ အစားအသောက်များနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် B , C တို့သည် ရောဂါရှိသူသွေးမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားသည်။ ရောဂါကာကွယ်ပုံနှင့် ကုသပုံအားလုံး တူညီကြသည်။)
- အသညးရောင်အသားဝါ B နှင့် C သည် ဘယ်လိုဆင်တူပါသလဲ။ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသက လူတွေရဲ့နေထိုင်ပုံအခြေအနေတွေက အသညးရောင်အသားဝါရောဂါတွေ ကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။ (အဖြေသည် ကျောင်းသားများ၏ ရပ်ရွာအခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ကျောင်းသားများ စဉ်းစားဖြေဆိုတတ်စေရန် ဆရာက အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခိုင်းပါ။ ဥပမာ-ရေဆိုးထုတ်မြောင်းနှင့် မိလ္လာစနစ် အနေကြီးခြင်း) ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုများ မူးယစ်ဆေး/ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသူများရှိ မရှိစသည်ဖြင့် . . . ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိသည့်အခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်ပြောဆိုမှုအပေါ်မူတည်၍ ဆရာက ဆုံးဖြတ်ပါ။
- မိမိတို့ရပ်ရွာအတွင်းမှာ အသညးရောင်အသားဝါရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ (ကျောင်းသားများ၏အဖြေများသည်ရပ်ရွာအတွင်း၌ရောဂါကူးစက်နိုင်မှုအန္တရာယ်များနှင့်ဆက်စပ်သင့်သည်။ ဥပမာ-အကယ်၍ ကျောင်းသားများက မသန့်ရှင်းသော အိမ်သာများအကြောင်း ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါက မစင်များနှင့်ထိမိခြင်းမရှိအောင်နေထိုင်ခြင်းသည် အသညးရောင်အသားဝါရောဂါ A ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။)

- သွားတိုက်တံများနှင့် အခြားလူ့အသုံးအဆောင်များအတူသုံးစွဲခြင်းမပြုပါက အသည်းရောင်အသားဝါ A, B နှင့် C ပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးလေ့ရှိသောဒေသဖြစ်ပါက ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးထိုးပြီးတိုင်း ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြန်နှင့် ဆေးမင်ရည်ကို အသစ်လဲလှယ် ခြင်းဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ကူးစက်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၅)မိနစ်

- ◆ ကျောင်းသားများ အုပ်စုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေစဉ်တွင် တက်ကြွစွာ ဆွေးနွေးခြင်းရှိ မရှိနှင့်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု များကို ဆရာက လေ့လာအကဲဖြတ်ရပါမည်။
- ◆ ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာမှ လေ့လာသိရှိရသောအချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။
- ◆ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အဓိကအချက်များကို ဆရာက ရှင်းပြပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဆိုသည်မှာ အသည်းရောင်၍ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ အဖြစ်အများဆုံး အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအမျိုးအစားများမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ A၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ C တို့ဖြစ်သည်။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ B ရောဂါသည် သွေးမှကူးစက်သည့်ရောဂါဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်တွင် အဖြစ်အများဆုံး ရောဂါဖြစ်သည်။
- ◆ အသည်းရောင်အသားဝါ A နှင့် B အတွက် ကာကွယ်ဆေးရှိသည်။ သို့သော်အသည်းရောင်အသားဝါ C အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိပါ။
- ◆ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးမှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အခြားသူတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်များနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ကူးစက်သော အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါများကို ကာကွယ် နိုင်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ◆ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ရောဂါလက္ခဏာများအရ မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ရပ်ရွာအတွင်းရှိသူများကို HIV/ AIDS ရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ A, B, C ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ပါ။
- ◆ ရောဂါများ မကူးစက်အောင်ကာကွယ်နည်းများကို သိရှိပြီး ရောဂါဖြစ်လာပါက ကာကွယ်နေထိုင်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်ရန်မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာအတွင်းပြောပြပါစေ။

ဆရာမှတ်စု

အသည်းရောင်အသားဝါ A, B, C

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဆိုသည်မှာ အသည်းရောင်၍ နေမကောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ အဆိပ်အတောက်များ၊ အချို့မူးယစ်ဆေးများ၊ အချို့ရောဂါများ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ ဘက်တီးရီးယားနှင့်ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ကူးစက်ခြင်းဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါဖြစ်စေသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါအားလုံးသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရပြီး အသည်းကိုဒုက္ခပေးသော ရောဂါအုပ်စုတွင်ပါဝင်ကြသည်။ အများဆုံးဖြစ်သည့်ရောဂါများမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ A, B, C တို့ဖြစ်ကြသည်။ (အသည်းရောင်အသားဝါ A= HVA=Hepatitis Virus A, အသည်းရောင်အသားဝါ B= HVB=Hepatitis Virus B, အသည်းရောင်အသားဝါ C= HVC=Hepatitis Virus C)

DBE Box - Copyright Protected

အခန်း(၆)

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၆)ချိန်၊ တစ်ချိန်(၄၅)မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်များ	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
ပျိုဖော် ဝင်ချိန်မှာ	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့၏လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်၍ ပျိုဖော်ဝင်မှုအဆင့်ကိုဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအရ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကို သိရှိခြင်း။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။
ဒါသဘာဝပါ	<ul style="list-style-type: none"> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သောစိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာပြီး ထိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့်သင့်လျော်သည့်နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။
ခင်လို့ရပါ တယ်	<ul style="list-style-type: none"> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ပြောင်းလဲလာသောယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးကိုလေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်အကဲဖြတ်ပြီး ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန်လိုအပ်သောစည်းမျဉ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း။

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ ။ ဤသင်ခန်းစာ ၆. ၁ မသင်ကြားမီ တစ်ပတ်အလိုတွင် ပျိုဖော်ဝင်ချိန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ၊ လုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုများကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ရန် ကျောင်းသားများအား မှာကြားပါ။

အခန်း(၆)

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်များ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၆)ချိန်၊ တစ်ချိန်(၄၅)မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်များ	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
ပျိုဖော် ဝင်ချိန်မှာ	<ul style="list-style-type: none"> မိမိတို့၏လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်၍ ပျိုဖော်ဝင်မှုအဆင့်ကိုဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုအရ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကို သိရှိခြင်း။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။
ဒါသဘာဝပါ	<ul style="list-style-type: none"> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သောစိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာပြီး ထိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့်သင့်လျော်သည့်နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။
ခင်လို့ရပါ တယ်	<ul style="list-style-type: none"> ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ပြောင်းလဲလာသောယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးကိုလေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်အကဲဖြတ်ပြီး ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန်လိုအပ်သောစည်းမျဉ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း။

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။

။ ဤသင်ခန်းစာ ၆. ၁ မသင်ကြားမီ တစ်ပတ်အလိုတွင် ပျိုဖော်ဝင်ချိန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ၊ လုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုများကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ရန် ကျောင်းသားများအား မှာကြားပါ။

DBE Box

၆.၁ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၁၀)မိနစ်

- ၁။ နှစ်စဉ်တွင် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ခဲ့သော အခြေခံစည်းကမ်းများကို ကျောင်းသားများအားပြန်မေးပါ။ ကျောင်းသားများ မဖြစ်မနေလိုက်နာရမည့် စာသင်ခန်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းပြပါ။
(မှတ်ချက်။ အခြေခံစည်းကမ်းများကို ကလေးများမှတ်မိစေရန် ဆရာက အဓိကစကားလုံးများဖြစ်သည့် နားထောင် တတ်ခြင်း၊ အချင်းချင်းလေးစားမှုရှိခြင်း၊ မိမိ၏ခံစားချက်ကိုဖော်ပြခြင်း၊ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ယုံကြည်မှုရှိခြင်းတို့ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပြနိုင်ပါသည်။)
- ၂။ မိမိတစ်ဦးချင်းနှင့် သက်ဆိုင်သောတာဝန်ကို ကျောင်းသား ၃/၄ ဦးခန့်အား ဥပမာဖြင့်ပြောပါစေ။
(မှတ်ချက်။ ကလေးများဖြေပြီးနောက် လိုအပ်ပါက ကလေးများမှတ်မိစေရန် ဆရာက မိမိတစ်ဦးချင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော အဓိကတာဝန်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန် ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်သည် တစ်ကိုယ် ရေသန့်ရှင်းရန်အတွက် တာဝန်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)
- ၃။ လူတိုင်းမွေးတဲ့နေ့ကစပြီး တဖြည်းဖြည်းကြီးပြင်းလာကြတယ်။ မွေးကင်းစဘဝက ကလေးဘဝကို ပြောင်းလဲလာသလို ကလေးဘဝကုန်ဆုံးပြီး လူငယ်ဘဝကို စတင်ကူးပြောင်းလာတဲ့အချိန်ဟာလဲ အရေးကြီးတဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်ကို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လို့ခေါ်တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဟာ အသက် ၁၁ နှစ်ကနေ ၁၈ နှစ်ကျော်ဝန်းကျင်အထိ အရွယ်ဖြစ်တယ်။ ဒီအရွယ်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြောင်းလဲလာသလို ခန္ဓာကိုယ်လည်းပြောင်းလဲလာတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲ လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့အနေအထိုင်အပြုအမူတွေကို ပိုပြီးဂရုစိုက်ဖို့လိုသလို ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ပိုပြီးဂရုစိုက်ဖို့တာဝန်ရှိလာတယ်။ အခုသင်ခန်းစာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုကို အဓိကထားဆွေးနွေးကြမယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု အကြောင်းကိုတော့ နောက်သင်ခန်းစာကျမှ ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

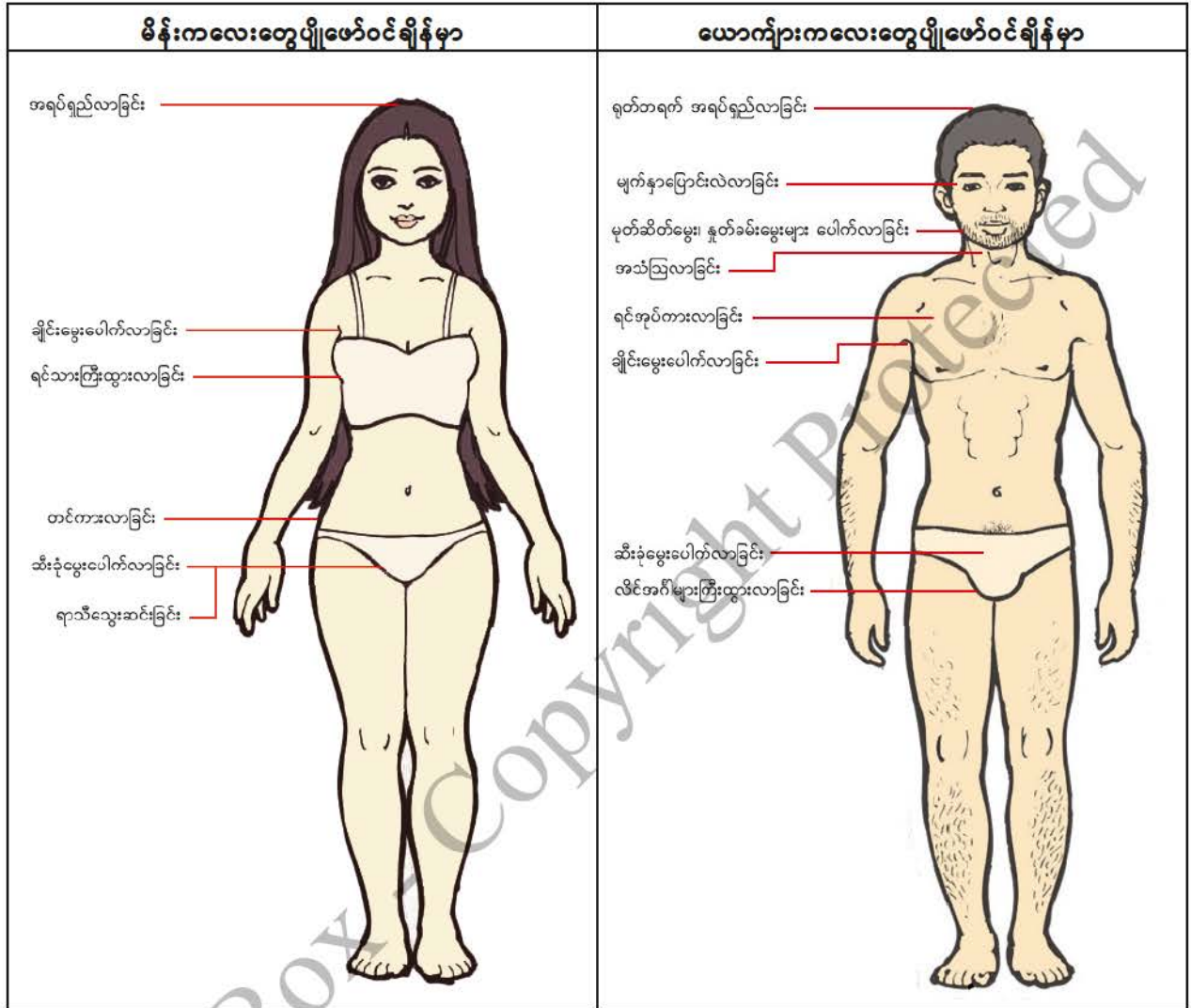
ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၂၀)မိနစ်

- ၄။ ဆရာကပျိုဖော်ဝင်ချိန်ဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲဟု မေးပါ။
- ၅။ ဆရာက အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ။
ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ လိင်အင်္ဂါတွေဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲကြီးထွားလာသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်လှုပ်ရှားမှု တွေလည်း ပြောင်းလဲလွယ်လာတယ်။ ဒါတွေဟာ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်အစောပိုင်းကာလတွေမှာ အများဆုံးဖြစ်တတ်ကြတယ်။
- ၆။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာသော ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို ဆရာက ကလေးများနှင့်ဆွေးနွေးပြီး အဓိကအချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။
 - ၇။ ကျောင်းသားများအား ကျား၊ မ သီးသန့်အုပ်စုများခွဲပါ။
 - ၈။ ဆက်လက်၍ အောက်ပါအချက်များကို ၅ မိနစ်အတွင်းပြီးအောင် တစ်ချက်ပြီးတစ်ချက် ဆရာက ညွှန်ကြားပါ။
ကျောင်းသားများအားလုံးက ဆရာညွှန်ကြားချက်အတိုင်းလိုက်၍ အမြန်လုပ်ဆောင်ကြပါစေ။
 - (၁) ကလေးတို့ရဲ့မှတ်စုစာအုပ်မှာ လူရုပ်ပုံတစ်ခုကို တစ်ကြောင်းမျဉ်းသုံးပြီး ပုံကြမ်းဆွဲပါ။ လှဖို့မလိုဘူး။
 - (၂) မူလတန်းအရွယ်က အခုအရွယ်ထိ ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ရုပ်ပုံပေါ်မှာ (X) အမှတ် အသားပြုလုပ်ပါ။

(၃) ပျိုဖော်ဝင်ချိန်အတွင်း နောက်ထပ်ပြောင်းလဲလာမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းပေါ်မှာ (*) အမှတ်အသားပြုလုပ်ပါ။

၉။ ထို့နောက် နီးစပ်ရာ ၃ ဦးစီတွဲ၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော မိမိတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့် မိန်းကလေးတွေ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာရုပ်ပုံ/ယောက်ျားကလေးတွေပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာရုပ်ပုံများကိုလေ့လာ၍ ကိုယ်တိုင်ဖော်ထုတ်ထားသောအချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြပါစေ။



DBE BOX Copyright Protected

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၁၅)မိနစ်

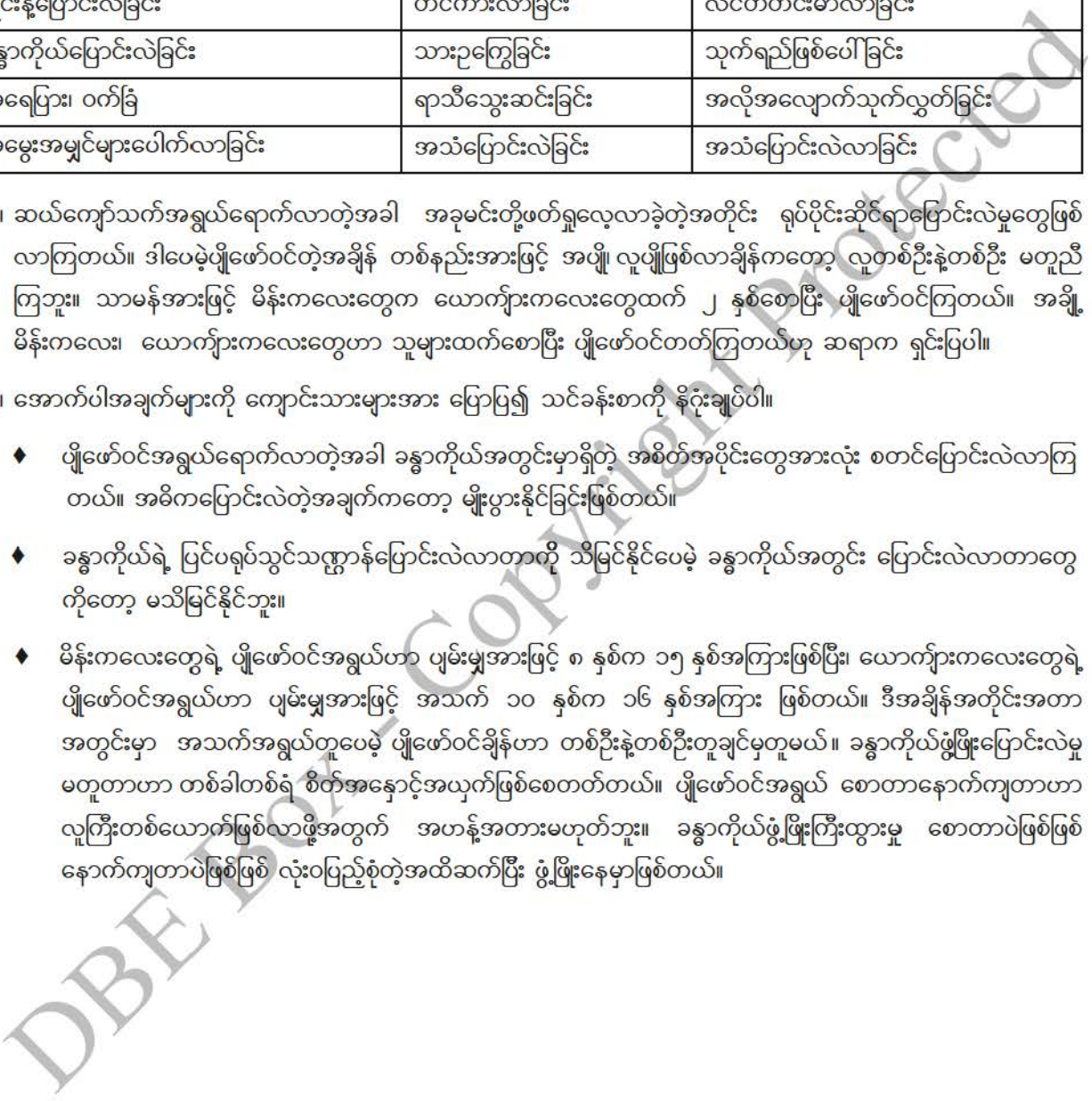
၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်မှာရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများဖွယ်ကောင်းစွာ ကျောင်းသားအားလုံးအား ဖတ်ပါစေ။ (ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေးပြောင်းလဲမှုအားလုံးကို ဖတ်ရန်ဖြစ်သည်။)

မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားကလေး	မိန်းကလေး	ယောက်ျားကလေး
မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာဟော်မုန်းများထွက်ရှိ လာခြင်း	ရင်သားများကြီးလာခြင်း	လိင်အင်္ဂါကြီးထွားလာခြင်း
ချိုင်းနံ့ပြောင်းလဲခြင်း	တင်ကားလာခြင်း	လိင်တံတင်းမာလာခြင်း
ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲခြင်း	သားဥကြွေခြင်း	သုက်ရည်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
အရေပြား၊ ဝက်ခြံ	ရာသီသွေးဆင်းခြင်း	အလိုအလျောက်သုက်လွှတ်ခြင်း
အမွေးအမျှင်များပေါက်လာခြင်း	အသံပြောင်းလဲခြင်း	အသံပြောင်းလဲလာခြင်း

၁၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ အခုမင်းတို့ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့တဲ့အတိုင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ် လာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ပျို့ဖော်ဝင်တဲ့အချိန် တစ်နည်းအားဖြင့် အပျို၊ လူပျိုဖြစ်လာချိန်ကတော့ လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီ ကြဘူး။ သာမန်အားဖြင့် မိန်းကလေးတွေက ယောက်ျားကလေးတွေထက် ၂ နှစ်စောပြီး ပျို့ဖော်ဝင်ကြတယ်။ အချို့ မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားကလေးတွေဟာ သူများထက်စောပြီး ပျို့ဖော်ဝင်တတ်ကြတယ်ဟု ဆရာက ရှင်းပြပါ။

၁၂။ အောက်ပါအချက်များကို ကျောင်းသားများအား ပြောပြ၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

- ◆ ပျို့ဖော်ဝင်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေအားလုံး စတင်ပြောင်းလဲလာကြ တယ်။ အဓိကပြောင်းလဲတဲ့အချက်ကတော့ မျိုးပွားနိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြင်ပရုပ်သွင်သဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲလာတာကို သိမြင်နိုင်ပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပြောင်းလဲလာတာတွေ ကိုတော့ မသိမြင်နိုင်ဘူး။
- ◆ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ပျို့ဖော်ဝင်အရွယ်ဟာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၈ နှစ်က ၁၅ နှစ်အကြားဖြစ်ပြီး၊ ယောက်ျားကလေးတွေရဲ့ ပျို့ဖော်ဝင်အရွယ်ဟာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် အသက် ၁၀ နှစ်က ၁၆ နှစ်အကြား ဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်အတိုင်းအတာ အတွင်းမှာ အသက်အရွယ်တူပေမဲ့ ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်ဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးတူချင်မှတူမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှု မတူတာဟာ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ပျို့ဖော်ဝင်အရွယ် စောတာနောက်ကျတာဟာ လူကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့အတွက် အဟန့်အတားမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု စောတာပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်ကျတာပဲဖြစ်ဖြစ် လုံးဝပြည့်စုံတဲ့အထိဆက်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးနေမှာဖြစ်တယ်။



ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်မှာ ကျား၊ မ ဟော်မုန်းတွေကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ကလေးဘဝမှာ ဟော်မုန်းနည်းနည်းပဲရှိခဲ့ပြီး ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်မှာတော့ ဟော်မုန်းတွေပိုထုတ်လာတဲ့အတွက် မင်းတို့ခန္ဓာကိုယ်တွေကိုကြီးထွား ပြောင်းလဲစေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ မိန်းကလေးတွေအတွက် သားဥ၊ ယောက်ျားကလေးတွေအတွက် သုက်ကောင် လို့ခေါ်တဲ့ မျိုးပွားဆဲလ်တွေစတင်ထွက်ရှိလာအောင်လည်း လုပ်ပေးတယ်ဟုပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၁၅)မိနစ်

၂။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများကို သိနိုင်သည့်နည်းလမ်းများစွာရှိကြောင်း ဆရာကပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုကို လေ့လာဖတ်ရှုပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ကျား၊ မ ခွဲခြားဆွေးနွေးနိုင်သော်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်များတွင်ဖြစ်လာနိုင်သည်တို့ကို ကျားရော မပါ နားလည်ထားရန် အရေးကြီးသည်။)

ပျိုးဖော်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှု

◆ မိန်းကလေးများပျိုးဖော်ဝင်ချိန်တွင် ရာသီသွေးစတင်ပေါ်ခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံးပြောင်းလဲမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများပျိုးဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများဖွံ့ဖြိုးသကဲ့သို့ အသက် ၈ နှစ်နှင့် ၁၇ နှစ်အကြားတွင် ရာသီသွေးစတင်ပေါ်လာသည်။ သားဥအိမ်မှသားဥကြွေလာသည်။ ရာသီသွေးစတင်ပေါ်ခြင်းသည် ရင်သားများဖွံ့ဖြိုးလာပြီးနောက် ၁ နှစ်အကြာတွင်စတင်လေ့ရှိကြသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ၂၈ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ် ရာသီသွေးဆင်းကြသော်လည်း အချို့မှာ ၂၀ တွင်တစ်ကြိမ်၊ အချို့မှာ ၃၅ ရက်တွင်တစ်ကြိမ် စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြပါသည်။

◆ ရာသီသွေးစီးဆင်းချိန်သည် ၂ ရက်မှ ၈ ရက် ဖြစ်တတ်ကြပြီး ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၅ ရက်ကြာတတ်ပါသည်။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် ဟော်မုန်းများပြောင်းလဲမှုကြောင့် ရာသီသွေးမဖြစ်ပေါ်မီရက်အနည်းငယ်ကပင် နာကျင်ခြင်း၊ ရင်သားတင်းခြင်း၊ ဗိုက်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝက်ခြံထွက်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းစသည်တို့ကို ခံစားရသည်။

ဤသို့ဖြစ်လျှင် ကျန်းမာအောင်နေထိုင်စားသောက်ပြုမူခြင်း (ဥပမာ-အစားအစာနည်းနည်းချင်းကိုမကြာမကြာစားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်စက်အနားယူခြင်း)ဖြင့် နာကျင်ခံစားရမှုများကို သက်သာစေမည်ဖြစ်သည်။ မိန်းကလေးများအနေဖြင့် ရာသီသွေးဆင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုတင်သိရှိထားလျှင် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စရာမရှိပါ။ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်း သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသောအဝတ်စများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။

◆ ယောက်ျားကလေးများ လူပျိုးဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဟော်မုန်းအသစ်များ ထွက်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ဆီးသွားချင်လျှင်လည်းကောင်း၊ အိပ်ပျော်နေချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာတွေ့တော့မိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ လိင်တံတင်းမာလာလေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာသည်အခါ အာရုံပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ ခက်ခဲသောသင်္ချာ ပုစ္ဆာများစဉ်းစားခြင်း)

◆ လူပျိုးဖော်ဝင်ချိန်တွင် အလိုအလျောက် သုက်ရည်ထွက်ခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု လိုအပ်သည်။

၃။ မိန်းကလေးများအား အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို ရှင်းပြပါ။

ဆီး၊ ရာသီသွေး၊ မိန်းမကိုယ်ကထွက်တဲ့အရည်များနဲ့ မိန်းမကိုယ်ကထွက်တဲ့ ချွေးနဲ့ပေါင်းမိတဲ့အခါ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ပေါက်ပွားနိုင်တယ်။ အဲဒီဘက်တီးရီးယားပိုးတွေဟာ မိန်းမကိုယ်နဲ့ဆီးလမ်းကြောင်းတွေကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက် သွားနိုင်တဲ့အတွက် လိင်အင်္ဂါတွေကို နေ့တိုင်းဆေးကြောဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုဆေးကြောတဲ့အခါ စအိုဝမှာ ဘက်တီးရီးယား ပိုးတွေအများကြီးရှိနေနိုင်တဲ့အတွက် မိန်းမကိုယ်နဲ့ဆီးလမ်းကြောင်းဘက် ပျံ့မသွားအောင် ရွှေ့ဘက်ကနေ နောက်ဘက် ကိုသန့်ရှင်းသောရေ၊ ရိုးရိုးဆပ်ပြာတို့နဲ့ ဆေးရမယ်။ ခြောက်သွေ့ကျိန်းစပ်စေတဲ့ အနံ့ပြင်းပစ္စည်းတွေကို မသုံးရဘူး။

၄။ ယောက်ျားကလေးများအား အောက်ပါအချက်များကို ရှင်းပြပါ။

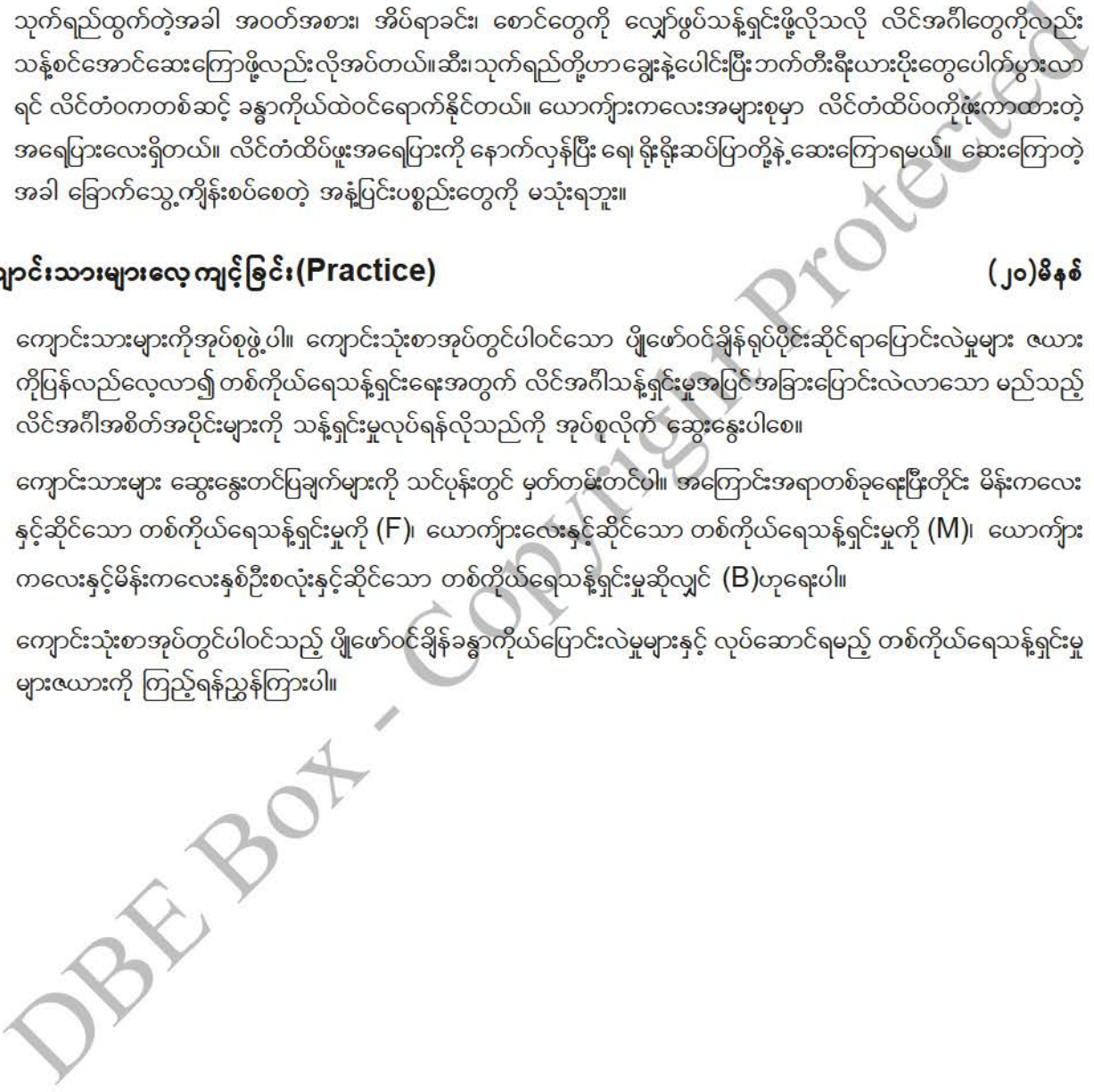
သုက်ရည်ထွက်တဲ့အခါ အဝတ်အစား၊ အိပ်ရာခင်း၊ စောင်တွေကို လျှော်ဖွပ်သန့်ရှင်းဖို့လိုသလို လိင်အင်္ဂါတွေကိုလည်း သန့်စင်အောင်ဆေးကြောဖို့လည်းလိုအပ်တယ်။ ဆီး၊ သုက်ရည်တို့ဟာ ချွေးနဲ့ပေါင်းပြီးဘက်တီးရီးယားပိုးတွေပေါက်ပွားလာ ရင် လိင်တံဝကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက်နိုင်တယ်။ ယောက်ျားကလေးအများစုမှာ လိင်တံထိပ်ဝကိုဖူးကာထားတဲ့ အရေပြားလေးရှိတယ်။ လိင်တံထိပ်ဖူးအရေပြားကို နောက်လှန်ပြီး ရေ၊ ရိုးရိုးဆပ်ပြာတို့နဲ့ ဆေးကြောရမယ်။ ဆေးကြောတဲ့ အခါ ခြောက်သွေ့ကျိန်းစပ်စေတဲ့ အနံ့ပြင်းပစ္စည်းတွေကို မသုံးရဘူး။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) (၂၀)မိနစ်

၅။ ကျောင်းသားများကိုအုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော ပျိုဖော်ဝင်ချိန်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ ဇယား ကိုပြန်လည်လေ့လာ၍ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် လိင်အင်္ဂါသန့်ရှင်းမှုအပြင်အခြားပြောင်းလဲလာသော မည်သည့် လိင်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းမှုလုပ်ရန်လိုသည်ကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ ကျောင်းသားများ ဆွေးနွေးတင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုရေးပြီးတိုင်း မိန်းကလေး နှင့်ဆိုင်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို (F)၊ ယောက်ျားလေးနှင့်ဆိုင်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို (M)၊ ယောက်ျား ကလေးနှင့်မိန်းကလေးနှစ်ဦးစလုံးနှင့်ဆိုင်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဆိုလျှင် (B)ဟုရေးပါ။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သည့် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု များဇယားကို ကြည့်ရန်ညွှန်ကြားပါ။



ပျိုဖော်ဝင်ချိန် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုများ

	ပြောင်းလဲမှုများ	ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများလုပ်နိုင်သောအရာ
အရေပြား	<p>ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား</p> <ul style="list-style-type: none"> ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားအလွှာသည် ဆဲလ်သေ ဖြစ်၍ အရာဝတ္ထုများနှင့်ထိတွေ့တိုင်း ကွာကျပြီး အရေပြားအသစ်ဖြင့် အစားထိုးသည်။ <p>အဆီဂလင်းပြန်</p> <ul style="list-style-type: none"> ဂလင်းများသည် အဆီများထုတ်လုပ်ပြီး ဆံပင် အပါအဝင် အမွှေးများအရင်းရှိ အရေပြားကို ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ရေမဝင်စေရန်နှင့်အရေပြား ပျော့ပျောင်းစေရန် ကူညီပေးသည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အဆီကိုပို၍ထုတ်လုပ်သော ကြောင့် စေးထန်းသောအမွှေးများနှင့် ဝက်ခြံ အစက်အပြောက်များ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ 	<p>ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အသက်</p> <ul style="list-style-type: none"> ဖုန်ကပ်သောအရေပြား၊ ဆီနှင့်ချွေးများကို ဖယ်ရှားရန် နေ့တိုင်းသန့်ရှင်းပါ။ ချွေးဂလင်းများသည် သင်၏ချိုင်းနှင့်မျိုးပွား အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင် အရေအတွက်အများဆုံး ရှိသောကြောင့် ထိုနေရာတစ်ပိုက်သည် အမြဲသန့်ရှင်းရန် အရေးကြီးသည်။ <p>ဝက်ခြံ</p> <ul style="list-style-type: none"> အရေပြား၏မျက်နှာပြင်အောက်တွင် အဆီများစုလာလျှင် ဝက်ခြံအစက်များ၊ အဖြူရောင်၊ အမည်းရောင်အဖုကလေး များဖြစ်လာသည်။ အဖုများကို မညှစ်ရပါ။ ရောဂါပိုးဝင်၍ ရောင် ရမ်းတတ်သည်။ ဝက်ခြံပေါက်သောနေရာကို ရေ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့်ဆေးကြော၍ သန့်ရှင်းစွာ ထားရမည်။ ဖုန်များ၊ ဆဲလ်သေများ၊ အဆီနှင့်ချွေးများ ရှိနေသောဆံပင်ကို ရှင်းလင်းရန်နှင့် သန့်ရှင်းစေရန် ခေါင်းလျှော်ပေးရမည်။
ဆံပင်များ	<ul style="list-style-type: none"> အရေပြားမှထွက်သောအဆီပေါ်မူတည်၍ ခြောက်သွေ့သောဆံပင် သို့မဟုတ် စေးထန်းသောဆံပင်ဖြစ်စေသည်။ 	<p>ဒက်၊ ဗောက်</p> <ul style="list-style-type: none"> ဦးရေပြားတွင် မှီစွဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း၊ မိမိ အသုံးပြုသောပစ္စည်းများ ခေါင်းအုံးစွပ်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါစသည်တို့ မသန့်ရှင်းခြင်း၊ ခေါင်းမှန်မှန်မလျှော်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။ သန့်ရှင်းမှုကိုအလေးထားကာ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့်တိုင်ပင်၍ သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေးများဖြင့် ကုသနိုင်သည်။ ဒက်၊ ဗောက်သည် ခြောက်သွေ့သော ဆံပင်ရှိသူများတွင် ပို၍ဖြစ်သည်။

ပြောင်းလဲမှုများ		ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများလုပ်နိုင်သောအရာ
ဆံပင်များ		<ul style="list-style-type: none"> ✘ ပျော့သောအမွှေးအနံ့မပါသော ခေါင်းလျှော်ရည်ကိုအသုံးပြုခြင်းသည် ဆံပင်ခြောက်သွေ့ခြင်းနှင့် အရေပြားကွာခြင်းကို မဖြစ်စေပါ။
ချိုင်းမွှေးများ	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ဆီးခုံအမွှေးများပေါက်ပြီးတစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အကြာတွင် ချိုင်းအောက်၌ အမွှေးများစတင်ပေါက်သည်။ ✘ ချိုင်းအောက်တွင်ရှိသောချွေးဂလင်းများကြောင့် ချွေးအမြောက်အမြားထွက်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားသောအခါ သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့သောအခါ ချွေးပိုထွက်သည်။ ✘ ချိုင်းမွှေးများသည် ချွေးနှင့်ဘက်တီးရီးယားများ ပွားများစေသောနေရာဖြစ်သည်။ 	<p>ချိုင်းအနံ့အသက်</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ ရေမှန်မှန်ချိုး၍ ချိုင်းနှစ်ဖက်အား သေချာစွာ သန့်စင်ပေးပါ။ ✘ အဝတ်အစားမှန်မှန်လဲပါ။ ✘ ချွေးထွက်နည်းစေသော သို့မဟုတ် သင့်လျော်သော အနံ့အသက်ပျောက်ဆေးတစ်ခုကို သုံးပါ။
ဆီးခုံမွှေး	<ul style="list-style-type: none"> ✘ လိင်အင်္ဂါအပြင်ဘက် ဆီးခုံတစ်ပိုက်တွင် ပေါက်သည်။ ✘ ဆီးခုံမွှေးများသည် ချွေးနှင့်ဘက်တီးရီးယားများ ပွားများစေသော နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ 	<p>လိင်အင်္ဂါအနံ့အသက်များ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ ရေမှန်မှန်ချိုးပါ။ ဆီးခုံတစ်ပိုက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ ✘ အတွင်းခံအဝတ်များကို မှန်မှန်လဲပါ။
ရာသီသွေးဆင်းခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အမျိုးသမီးအတွင်း လိင်အင်္ဂါများ (သားအိမ်၊ သားဥအိမ်) တို့သည်လည်း ထူထပ်ကြီးထွားလာပါသည်။ လစဉ်ထုတ်လုပ်သော သားဥအသစ်များ သားအိမ်အတွင်းတည်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ထားသော သားအိမ်နံရံများ ကြွေကျလာသောကြောင့် သွေးများစီးဆင်းလာရသည်။ ရက်အနည်းငယ် ကြာသည်အထိ ရာ သီသွေးဆင်းလေ့ရှိသည်။ 	<p>အနံ့ဆိုးများနှင့်ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ လစဉ်သုံးပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော အဝတ်ကို ရာသီသွေးလာသည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုရမည်။ ✘ မိန်းမကိုယ်ကို ရှေ့ဘက်မှနောက်ဘက်သို့ ဆေးကြောသန့်စင်၍ခြောက်သွေ့အောင်ထားရမည်။ သို့မှသာ စအိုဝမှ မိန်းမကိုယ်ဝနှင့် ဆီးလမ်းကြောင်းသို့ ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်။ <ul style="list-style-type: none"> • ရိုးရိုးဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ ဆေးကြောရသည်။ • အမွှေးအနံ့ သို့မဟုတ် အနံ့ပျောက်ဆေးများကို အသုံးမပြုရပါ။ ယင်းတို့သည် လိင်အင်္ဂါခြောက်သွေ့စေပြီး ယားယံစေနိုင်သည်။

ပြောင်းလဲမှုများ		ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် အရွယ်ရောက်သူများလုပ်နိုင်သောအရာ
လိင်အင်္ဂါ မှ ထွက် သော အရည် ကြည်	<ul style="list-style-type: none"> လိင်အင်္ဂါမှထွက်သောအရည်ကြည်(Smegma) သည် သန့်ရှင်းသော်လည်း ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားများပေါက်ပွားနိုင်ပြီး အနံ့ဆိုးများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အနံ့ဆိုးများနှင့် ရောဂါဝင်ရောက်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည်။ <ul style="list-style-type: none"> ထိပ်အရေပြားကိုလှန်ပြီး ညင်သာစွာ ဆေးကြောရမည်။ ရိုးရိုးဆပ်ပြာနှင့်ရေခဲကိုအသုံးပြု၍ ဆေးကြောရမည်။ ရေမွှေးအနံ့ပျောက်ဆေးတို့ အသုံးမပြုရပါ။ ယင်းတို့သည် လိင်အင်္ဂါခြောက်သွေ့စေပြီး ယားယံစေသည်။
သွား	<ul style="list-style-type: none"> အသက် ၁၃ နှစ်ခန့်ဝန်းကျင်တွင် နောက်ဆုံး အံသွား ၄ ချောင်းမှလွဲ၍ သွားများ အစုံအလင် ပေါက်ပြီးဖြစ်သည်။ ပါးစပ်ထဲတွင်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် စားကြွင်းစားကျန်များကိုစားသုံးပြီး ရှင်သန်ပွားများလာသောကြောင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ 	<p>သွားပိုးစားခြင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> အစာစားပြီးတိုင်း ပလတ်ကျင်းပါ။ သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါမဖြစ်စေရန် ည အိပ်ရာမဝင်မီ သွားတိုက်ရမည်။ စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ သွားတိုက်ပါ။ သွားပွတ်တံကို အပေါ်အောက်ဆွဲတိုက်ရမည်။ သွားရှေ့ဘက်ရော နောက်ဘက်ပါ သွားတိုက်ရမည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၅)မိနစ်

- အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။
 - ဒီနေ့သင်ခန်းစာကနေ သင်ယူရရှိလိုက်တဲ့အချက်တွေကို တစ်ယောက်တစ်ချက်စီ အလှည့်ကျပြောပြပါ။
 - ပျိုဖော်ဝင်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခုကိုစိတ်ပူနေရင် ဒါမှမဟုတ် သိချင်တာရှိရင် ဘယ်သူ့ကိုမေးမလဲ။
 - ပျိုဖော်ဝင်တာကို စိတ်ညစ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို မင်းဘာပြောမလဲ။
 - ဒီနေ့သင်ခန်းစာ (ပျိုဖော်ဝင်ခြင်းအကြောင်း) နဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်ဘာတွေသိချင်သေးသလဲ။
- ယခုစာသင်ချိန်မှ သင်ယူရရှိခဲ့သောအချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော အဓိကအချက်များကို ပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်းပါ။

အဓိကအချက်များ

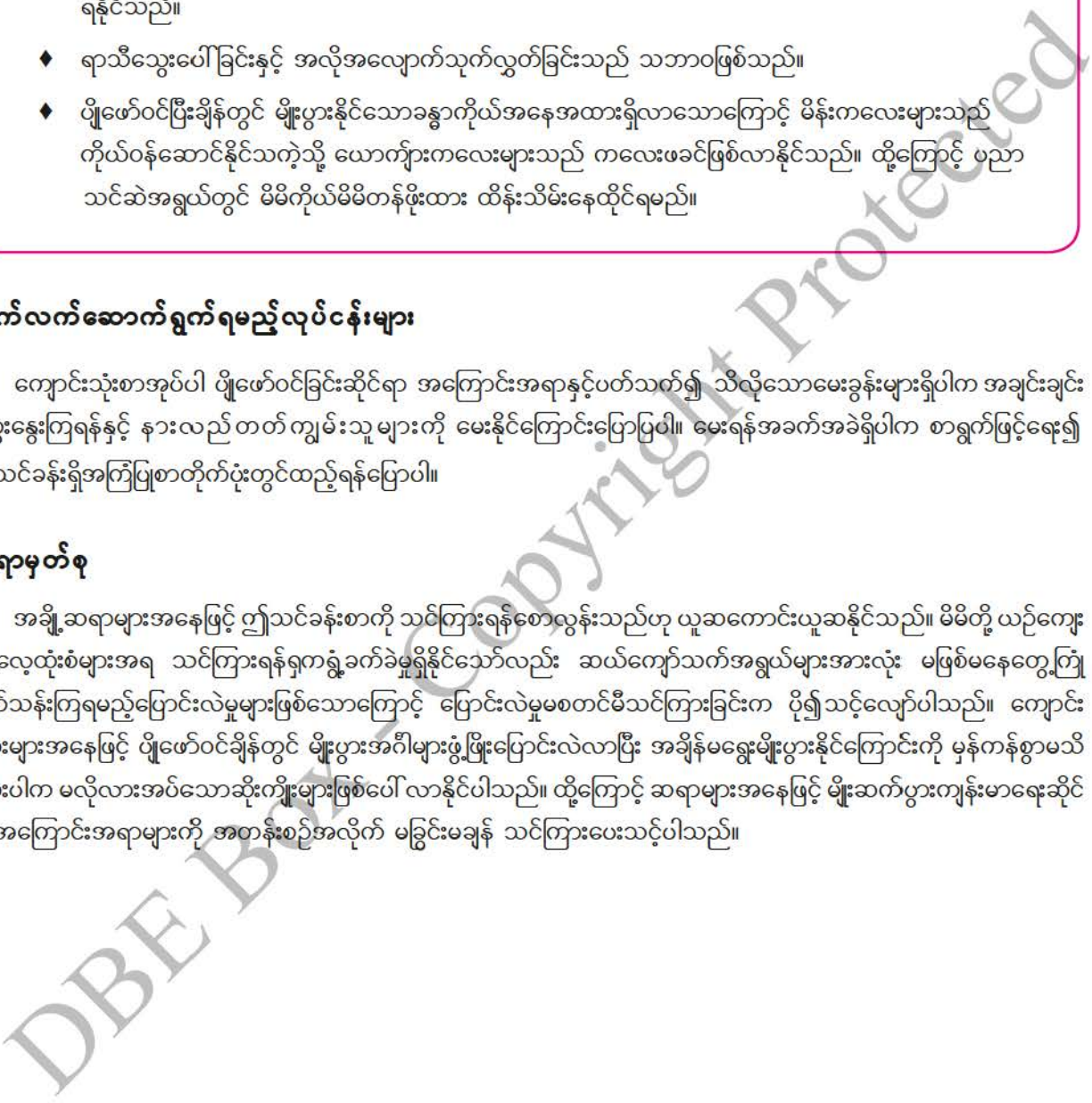
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများသည် သဘာဝဖြစ်သည်။
- ◆ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုမတူကြပါ။ အချို့ကစော၍ အချို့ကနောက်ကျနိုင်ပါသည်။ စောသည် ဖြစ်စေ၊ နောက်ကျသည်ဖြစ်စေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နောက်ပြောင်ခြင်းမပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ◆ လူငယ်များအနေဖြင့် မိမိတို့ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် စိတ်မသက်သာသည့် ခံစားမှုများကို မကြာခဏကြုံတွေ့ ရနိုင်သည်။
- ◆ ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့် အလိုအလျောက်သုက်လွှတ်ခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်သည်။
- ◆ ပျို့ဖော်ဝင်ပြီးချိန်တွင် မျိုးပွားနိုင်သောခန္ဓာကိုယ်အနေအထားရှိလာသောကြောင့် မိန်းကလေးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ ယောက်ျားကလေးများသည် ကလေးဖခင်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ပညာ သင်ဆဲအရွယ်တွင် မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးထား ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ရမည်။

ဆက်လက်ဆောက်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

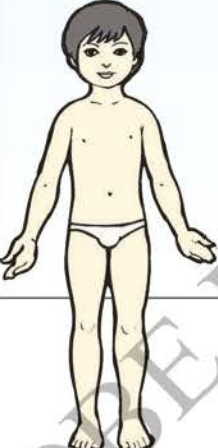
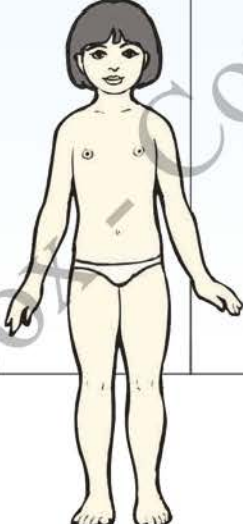
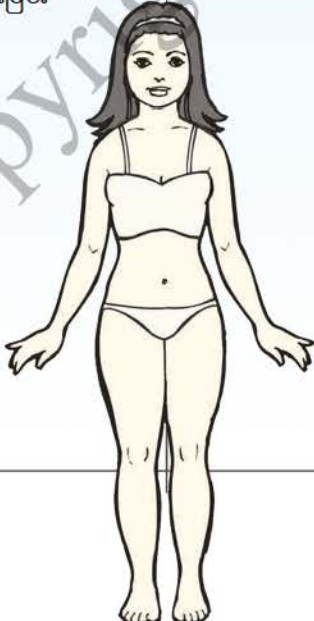
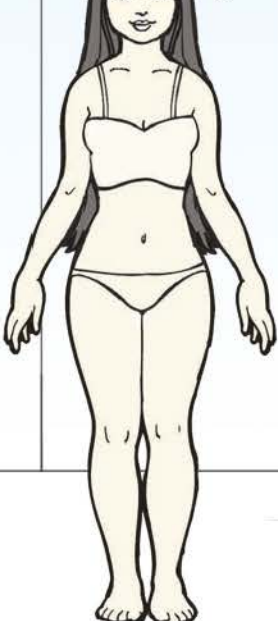
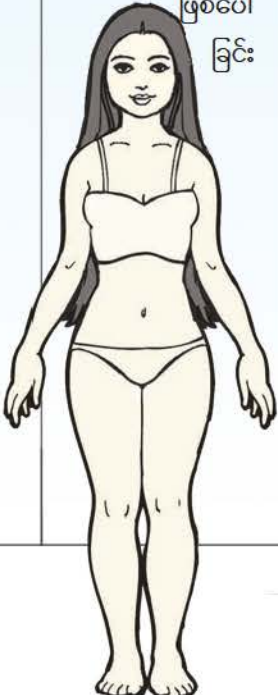
ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပျို့ဖော်ဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ သိလိုသောမေးခွန်းများရှိပါက အချင်းချင်း ဆွေးနွေးကြရန်နှင့် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများကို မေးနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။ မေးရန်အခက်အခဲရှိပါက စာရွက်ဖြင့်ရေး၍ စာသင်ခန်းရှိအကြံပြုစာတိုက်ပုံးတွင်ထည့်ရန်ပြောပါ။

ဆရာမှတ်စု

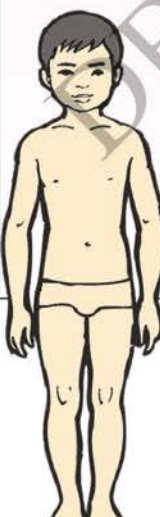
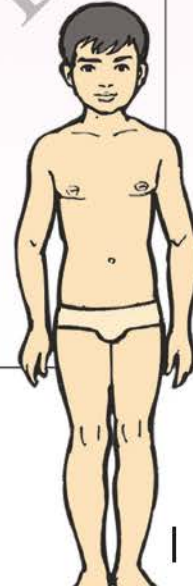
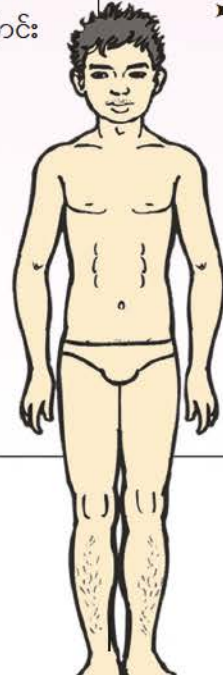
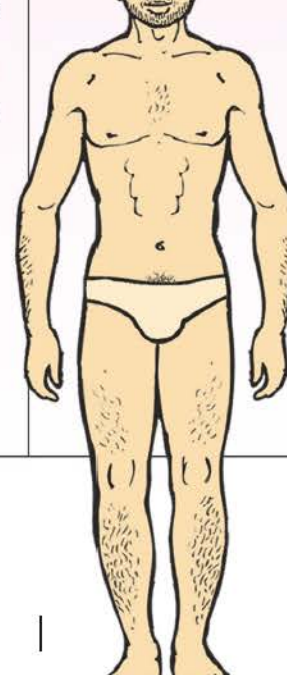
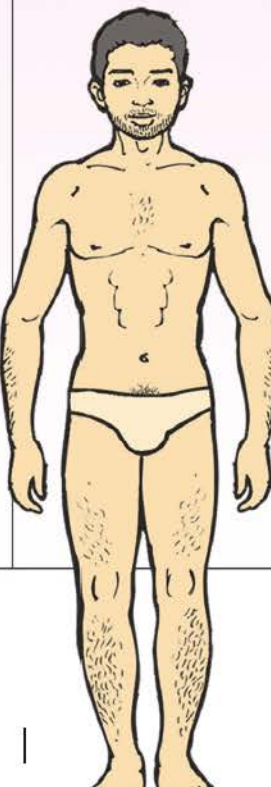
အချို့ဆရာများအနေဖြင့် ဤသင်ခန်းစာကို သင်ကြားရန်စောလွန်းသည်ဟု ယူဆကောင်းယူဆနိုင်သည်။ မိမိတို့ ယဉ်ကျေးမှုမလေ့ထုံးစံများအရ သင်ကြားရန်ရှုကန့်ခက်ခဲမှုရှိနိုင်သော်လည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအားလုံး မဖြစ်မနေတွေ့ကြုံ ဖြတ်သန်းကြရမည့်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်သောကြောင့် ပြောင်းလဲမှုမစတင်မီသင်ကြားခြင်းက ပို၍သင့်လျော်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ပျို့ဖော်ဝင်ချိန်တွင် မျိုးပွားအင်္ဂါများဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲလာပြီး အချိန်မရွေးမျိုးပွားနိုင်ကြောင်းကို မှန်ကန်စွာမသိထားပါက မလိုလားအပ်သောဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာများအနေဖြင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများကို အတန်းစဉ်အလိုက် မခြွင်းမချန် သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။



မိန်းကလေးများပျိုဖော်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုအဆင့်များ

အဆင့်-၁ ၈-၁၁ နှစ်	အဆင့်-၂ ၈-၁၄ နှစ် (အများစု ၁၁-၁၂နှစ်)	အဆင့်-၃ ၉-၁၅ နှစ် (အများစု ၁၁-၁၃နှစ်)	အဆင့်-၄ ၁၀-၁၆ နှစ် (အများစု ၁၃-၁၄နှစ်)	အဆင့်-၅ ၁၂-၁၉နှစ် (အများစု ၁၅နှစ်)
<ul style="list-style-type: none"> ✘ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ အားဖြင့်ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုမရှိသေး။ ✘ မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ သားဥအိမ်သည် စတင်ကြီးထွားလာခြင်း ✘ ဟော်မုန်းများ စတင်ထွက်ရှိနေခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ နို့သီးခေါင်းအပါအဝင် ရင်သားကြီးထွားလာခြင်း ✘ အရပ်ရှည်၍ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်း ✘ နူးညံ့သောဆီးခုံမွေးများစတင်ပေါ်ပေါက်လာခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ရင်သားဆက်လက်ကြီးထွားခြင်း ✘ ဆီးခုံမွေးများကြမ်း၍ထူထပ်လာခြင်း ✘ လိင်အင်္ဂါများ စတင်ကြီးထွားလာခြင်း ✘ လိင်အင်္ဂါမှအဖြူရည်စတင်ထွက်လာခြင်း ✘ ရာသီသွေးစတင်ဆင်းခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ချိုင်းမွေးများ စတင်ပေါက်လာခြင်း ✘ ရာသီသွေးဆင်းခြင်း ✘ သားဥစတင်ကြွေခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်ခြင်း ✘ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရွယ်ရောက်လာခြင်း ✘ ရာသီသွေးဆင်းခြင်းမှာပုံမှန်ဖြစ်လာပြီး လစဉ် သားဥကြွေခြင်းဖြစ်ပေါ်ခြင်း
				

ယောက်ျားကလေးများပျိုဖော်ဝင်ချိန်ပြောင်းလဲမှုအဆင့်များ

အဆင့်-၁ ၉-၁၂ နှစ်	အဆင့်-၂ ၉-၁၅ နှစ်	အဆင့်-၃ ၁၁-၁၆ နှစ်	အဆင့်-၄ ၁၁-၁၇ နှစ်	အဆင့်-၅ ၁၄-၁၈ နှစ်
<ul style="list-style-type: none"> ✦ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု လက္ခဏာများမပြသေးသော်လည်း အချို့ယောက်ျားဟော်မုန်းများစတင်ထွက်ရှိခြင်း ✦ ငွေးစေ့များသည် မျိုးပွားနိုင်သော အဆင့်သို့ ရောက်လာခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ ငွေးစေ့များနှင့် ကပ္ပယ်အိတ်သည် ကြီးထွားမှု စတင်လာခြင်း ✦ ဆီးခုံမွေးများ ပေါက်လာခြင်း ✦ ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အရပ်အမောင်း ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲလာခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ လိင်တံဆက်ရှည်ထွက်ပြီး လုံးပတ်ကြီးထွားလာခြင်း ✦ ငွေးစေ့နှင့်ကပ္ပယ်အိတ်များ ဆက်လက်ကြီးထွားခြင်း ✦ ဆီးခုံမွေးများပိုမိုထူထပ်လာခြင်း၊ စအိုတစ်ဝိုက်တွင် အမွေးများပေါက်လာခြင်း ✦ ခြေထောက်များတွင်လည်း အမွေးများပေါက်လာခြင်း ✦ အရပ်ဆက်လက်၍ရှည်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်သည်ပို၍ အရွယ်ရောက်လာခြင်း ✦ အသံလည်း စတင်ပြောင်းလာခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ ယောက်ျားအင်္ဂါသည် ပြန့်ကားကြီးထွားလာပြီး ရှည်ထွက်လာသည်။ ကပ္ပယ်အိတ်နှင့်ငွေးစေ့များသည်ကြီးထွားဆဲဖြစ်သည်။ ဆီးခုံမွေးများသည်နေရာအနည်းငယ်ကိုသာဖုံးလွှမ်းနိုင်သော်လည်း အရွယ်ရောက်သူ၏ အမွေးများကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ ✦ သုက်ရည်ကိုအလိုအလျောက်ထုတ်လွှတ်ခြင်း ✦ ချိုင်းမွေးများ၊ နှုတ်ခမ်းမွေးများ၊ မုတ်ဆိတ်မွေးများ ပေါက်လာခြင်း ✦ အရေပြား အဆီပို၍ ထွက်လာခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ လူကြီးတစ်ယောက်၏အရပ်နှင့်သွင်ပြင် (ခန္ဓာကိုယ်)ရှိလာခြင်း ✦ ဆီးခုံမွေးများနှင့်မျိုးပွားအင်္ဂါများသည် အရွယ်ရောက်သူ၏ သွင်ပြင်များဖြစ်လာခြင်း ✦ နှုတ်ခမ်းမွေးနှင့် ရင်ဘတ်မွေးများသည်ပို၍များပြားစွာပေါက်လာခြင်း
				

၆.၂ ဒါသဘာဝပါ

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။

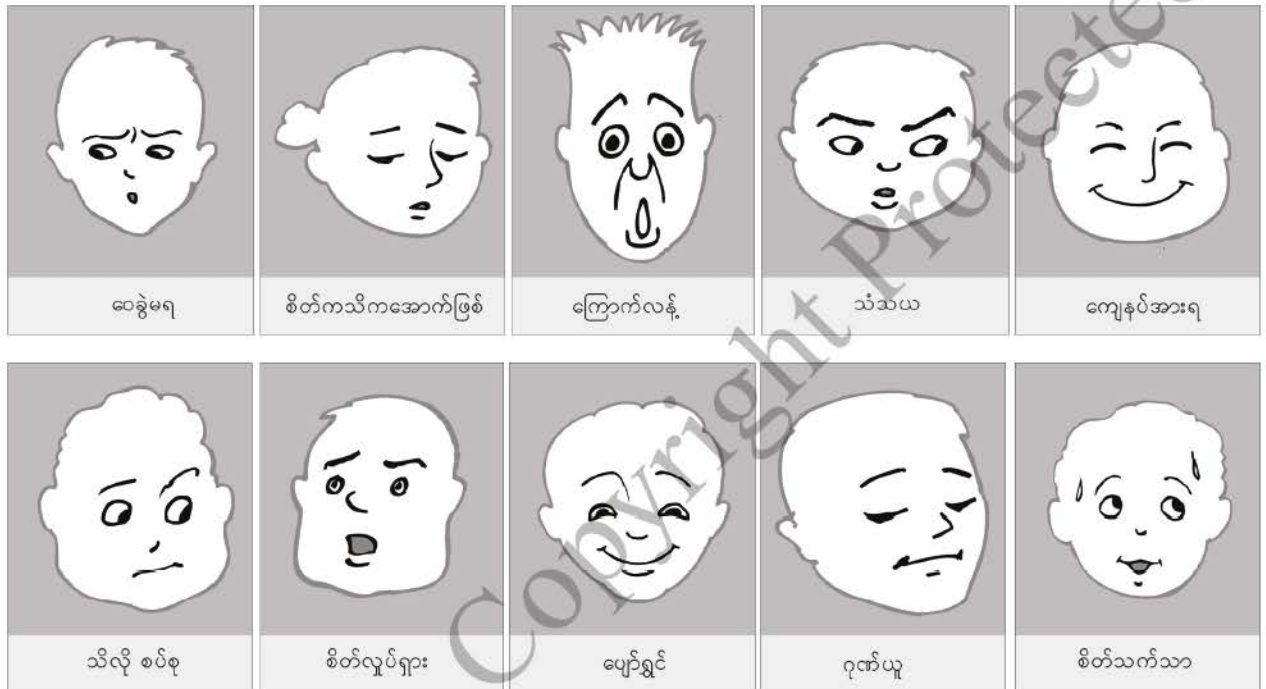
။ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းများကိုသိရှိပြီး ထိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကိုထိန်းချုပ်နိုင်မည့် သင့်လျော်သည့်နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို လေ့လာပါစေ။



၂။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ သင်ခန်းစာကိုဆွေးနွေးသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော အနီးစပ်ဆုံးစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ကျောင်းသား ၃/၄ ဦးအား မေးမြန်းပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုရုပ်ပုံများကို ကိုးကား၍ ဖြေပါစေ။

(မှတ်ချက်။ အကယ်၍ မဖြေချင်သောကလေးများရှိပါက အတင်းအကျပ်မမေးပါနှင့်။ အခြားတစ်ယောက်အား ပြောင်း၍ မေးပါ။)

၃။ အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ပျိုဖော်ဝင်တဲ့အကြောင်းကို ဆွေးနွေးတဲ့အခါ တချို့ကျောင်းသားတွေဟာ ဆွေးနွေးရမှာရှက်တာ တို့၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာတို့ရှိနိုင်တယ်။ တချို့ကျောင်းသားတွေကတော့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို ဖြတ်ကျော်ပြီးရင် လူကြီးအရွယ်ရောက်တော့မှာလို့တွေးပြီး စိတ်တွေလှုပ်ရှားနေတာလဲဖြစ်နိုင်တယ်။ တချို့ကလဲ ဒီအရွယ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုနဲ့အတူ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေပြောင်းလဲလာခြင်းဟာ လူတိုင်းဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ သဘာဝတစ်ခုပဲ လို့သိလိုက်ရတဲ့အတွက် စိတ်သက်သာမှုရသွားတာလဲဖြစ်နိုင်တယ်။ ယခုသင်ခန်းစာဟာ ပျိုဖော်ဝင်လာတဲ့အခါဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေကို ဆွေးနွေးကြမှာဖြစ်တယ်။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၄၀)မိနစ်

၄။ အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ မြင်သာတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် စိတ်ကျေနပ်မှုဖြစ်လာစေနိုင်သလို မမြင်သာတဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်လည်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝကနေ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုရောက်လာတဲ့အခါ တွေးခေါ်စဉ်းစားပုံဟာ စပြီးပြောင်းလာတယ်။ အများအားဖြင့် ကြောင်း ကျိုးဆက်စပ်ပြီး စဉ်းစားတွေးတောတတ်လာတယ်။ ဆုံးဖြတ်တတ်လာတယ်။ ပြဿနာတွေကိုဖြေရှင်းတတ်လာတယ်။ ရရှိ လာတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို စုစည်းပြီးခွဲခြားဆန်းစစ်တတ်လာတယ်။ နောင်တစ်ချိန် လူကြီးတစ်ယောက်လုပ် ဆောင်ရမဲ့တာဝန်ဝတ္တရားတွေအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်လာနိုင်လိမ့်မယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက် စမှာ တစ်ခါမှမကြုံဘူးသေးတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရလိမ့်မယ်။

၅။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်ခံစားရသော စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများကို စဉ်းစား၍ပြောပါစေ။ အဓိကအဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ် တွင် ရေးပါ။ ဖြေချင်သောကလေးများကို အလှည့်ကျဖြေပါစေ။

၆။ အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။
ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဟော်မုန်းတွေဟာ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကိုပါ ဖြစ်စေတယ်။ တစ်နေ့တာအတွင်းဟော် မုန်းအတက်အကျ ပြောင်းလဲမှုတွေရှိတဲ့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေဟာလည်း အခုတစ်မျိုးတော်ကြာတစ်မျိုး ပြောင်း လဲတတ်တယ်။ အချိန်တိုအတွင်းမှာပဲ စိတ်ပျော်ရွှင်နေရာက တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ချက်ချင်းစိတ်ဓာတ်ကျသလို ခံစားရတတ် တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဟော်မုန်းအတက်အကျမျှတသွားတဲ့အချိန်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာတယ်။

၇။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုဇယားကို လေ့လာပါစေ။

ပျိုဖော်ဝင်ချိန်စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများ

စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
မိမိကိုယ်မိမိ အသိအမှတ်ပြုခြင်း (လူမှုရေး မျှော်လင့်ချက်များ)	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် လူကြီးများပြုမူလုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ ပြုလုပ်လာသည်။ အရွယ်ရောက်သူတို့လုပ်သည့်အလုပ်များကို လုပ်ချင်လာသည်။ ✦ ကျောင်း၊ မိသားစု၊ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်တတ်လာသည်။ ✦ အရွယ်ရောက်လာ၍ စိတ်ရှုပ်ထွေးလာတတ်သည်။ အနာဂတ်တွင် မည်သို့ဖြစ်ချင် သည်။ မည်သည်ကိုပြုလုပ်ချင်သည်။ မည်သည့်လူမျိုးဖြစ်ချင်သည်ဆိုသည်မှာ အဓိက ဖြစ်လာသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေနိုင်သည်။ ✦ ရေတို/ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များထားနိုင်သည်။ ထိုရည်မှန်းချက်များ ရောက်စေရန် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ✦ မိမိရည်မှန်းချက်များကို တစ်ခါတစ်ရံပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး မိမိအတွက်ရေရှည်တွင် မဖြစ်နိုင်ပါက ထိုရည်မှန်းချက်များကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
<p>စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်ခြင်း (ဟော်မုန်းပြောင်းလဲခြင်းနှင့် လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ အကြောင်းအရာအတိအကျမရှိဘဲ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းတို့သည် ဟော်မုန်းပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အကျင့်ရလာသည်။ ✘ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ- ပျော်ရွှင်ရာမှစိတ်ဓာတ်ကျလာခြင်း၊ တည်ငြိမ်နေရာမှစိတ်ဆိုးလာခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆက်ဆံသောအခါ သဘောထားမကိုက်ညီမှုများ၊ စိတ်ညစ်မှုများဖြစ်လာသည်။) <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ပြုမူခံစားရသည်ကို ထုတ်ဖော်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ မိမိ အဘယ်ကြောင့်ခံစားနေရသည်ကို မသိလျှင် သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အစ်ကို၊ အစ်မ သို့မဟုတ် မိဘတစ်ဦးဦးကို ဖွင့်ပြောခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာအောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အတွေ့အကြုံရှိပြီးသော ပျိုဖော်ဝင်သူတစ်ဦးဦးနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် ကောင်းသောအကြံဉာဏ်ရနိုင်သည်။ ✘ အနားယူနိုင်သည်။ (ဥပမာ-သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း . . . စသည်ဖြင့်)
<p>လွတ်လပ်မှုကိုခုံမင်ခြင်း (လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အလျင်အမြန်ပြောင်းလဲနေသည်။ ✘ အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ့်လုပ်ဆောင်မှု၊ ကိုယ့်ဘဝအတွက် တာဝန်ယူလိုသည်။ ✘ မိဘ၊ ဆရာများက မိမိ၏လွတ်လပ်လပ်လပ်နေလိုသောဆန္ဒကို ထိန်းထားပေးလိုကြသည်။ မိမိ၏လွတ်လပ်လိုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ပြီး ဂရုစိုက်ကာကွယ်ပေးလိုသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ မိမိ၏တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တတ်မှု၊ ရိုးသားမှုတို့ဖြင့် လူကြီးမိဘများ၏ယုံကြည်မှုကို တဖြည်းဖြည်းရယူနိုင်ပါသည်။ မိဘများ၏လွတ်လပ်မှုပေးခြင်းကိုလည်းရယူနိုင်ပါသည်။ (လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ နူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းများသည် လွတ်လပ်မှု သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်လာခြင်းမဟုတ်ပါ။)

စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
<p>ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများကို ပိုမိုခင်တွယ်လာခြင်း (လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် အငြိမ်မနေနိုင်ခြင်း၊ မနေတတ်၊ မထိုင်တတ်ဖြစ်ခြင်း၊ သူများနှင့်အတူနေရာနှောမနေလိုခြင်း ဖြစ်လာသည်။ သို့သော် ကိုယ်နှင့်အတွေ့အကြုံတူသူ ရွယ်တူများနှင့်ရင်းနှီးစွာ အတူနေလိုသည်။ ၎င်းမှာသဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ✦ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အများစုသည်ကိုယ်တိုင်စိတ်လှုပ်ရှားခံစားနေချိန်တွင်မိမိကို ကူညီပေးသည့် ယုံကြည်အားထားရသူများကို အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းအဖြစ် ပေါင်းသင်းကြသည်။ ✦ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားရသောအခါ မှီခိုအားထားရသည့် သူငယ်ချင်းအုပ်စုမှာ ရှိကောင်း ရှိပေမည်။ သူငယ်ချင်းများက လက်ခံပေါင်းသင်းစေရန် သူတို့လုပ်သလိုလိုက်လုပ် တတ်ကြသည်။ မိမိမည်သို့ခံစားရသည်ကိုသတိပြုမိရမည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်မသက် မသာဖြစ်သောခံစားမှုမျိုးကို သတိပြုမိရန်လိုသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ မိမိအတွက် အရေးကြီးသောတန်ဖိုးထားမှုများကို ရှင်းလင်းစွာသိထားရပေမည်။ ✦ မိမိ၏ တန်ဖိုးထားမှုနှင့်ယုံကြည်မှုများအရလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် မိမိ ကိုယ်မိမိ လေးစားမှုနှင့်အဆင့်သတ်မှတ်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ ✦ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင် ပါဝင်ခွင့်ရစေ ရန်အတွက် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ လိုက်၍လုပ်ဆောင်ရာတွင် စိတ်မသက် မသာခံစားရပါက ထိုအလုပ်ကို ဆက်မလုပ်ပါနှင့်။ ✦ ဘာကိုလုပ်လိုသည်၊ ဘာကိုမလုပ်ချင်ပါစသော မိမိခံစားချက်များကို သူငယ်ချင်းများအား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖွင့်ပြောပါ။ ✦ ခံစားချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင် သော အစ်ကို၊ အစ်မများ၊ မိဘများနှင့် အခြားယုံကြည်ရသူများထံမှ အကူအညီ ရယူပါ။ သူတို့သည် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကို ကြုံတွေ့ခဲ့ပြီးသူများဖြစ်ကြသည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်နှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်တွေ့ထင်ထားသည်ထက်ပိုပြီး သူတို့သိနားလည်ကြသည်။
<p>ရှက်ရွံ့ခြင်း (လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်များ)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ပြောင်းလဲလာသောကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ရှက်ရွံ့သောခံစားမှုများဖြစ်လာသည်။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်စောသည်ဖြစ်စေ၊ နောက်ကျသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်နှင့်အခြားသူများ မတူညီကြပါဟူသော ခံစားမှုမျိုးတစ်ချိန်ချိန်တွင် ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။ ✦ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ပျိုဖော်ဝင်ချိန်အဆင့်များအား သင်လည်းကြုံတွေ့ရတော့မည်ဟု ရယ်မောပြောဆိုခြင်းလည်း ခံရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင့်ထက်ငယ်သူများက သင်ယနေကြုံတွေ့နေရသည်များကို သူတို့လည်းကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်ဟု နားမလည်ဘဲ သင့်ကို ရယ်မောချင်ရယ်မောပေလိမ့်မည်။

စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
ရှက်ရွံ့ခြင်း (လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်များ)	<p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်သည်လူတိုင်းကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများလည်း ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ ရှက်ရွံ့နေသော်လည်း ရှက်ရွံ့ပုံမပြကြပါ။ ✘ စိတ်မသက်မသာခံစားရသော အခြေအနေတွေ့ကြုံရပါက စိတ်သက်သောင့်သက်သာနှင့် ရယ်မောတတ်အောင်သင်ယူပါ။ ရယ်မောခြင်းသည်လူတိုင်းကို စိတ်သက်သာပေါ့ပါးစေသည်။
ရုပ်ရည်သွင်ပြင်နှင့် ပတ်သက်၍စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း (ဟော်မုန်းများနှင့် လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်များ)	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ မိမိ၏ရုပ်ရည်သွင်ပြင်ကိုပိုမိုအာရုံစိုက်လာခြင်းမှာဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ✘ မိမိခံစားနေရသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှုကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုပြောင်းလဲမှုကိုထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်ပါ။ ✘ ရွယ်တူအဖော်များနည်းတူ ပြုမူနေထိုင်တတ်လာသည်။ ✘ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တို့ကို ဆွဲဆောင်လို၍ လှချင်ကြသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ ကျန်းမာသန့်ရှင်း၍ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာခြင်းသည် ကြည့်ကောင်းခြင်း၏ လက္ခဏာအချို့ပင်ဖြစ်သည်။ ✘ မျှတသောအစာကိုစားခြင်း၊ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း (ဟော်မုန်းများ)	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်ကူးယဉ်လေ့ရှိသည်။ ဟော်မုန်းများက ခန္ဓာကိုယ်ကိုလိင်ကိစ္စနှင့်ကလေးမွေးခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ပေးနေချိန်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများက ဘဝလက်တွဲဖော်ကို ပုံဖော်စိတ်ကူးလာစေသည်။ ✘ ဤသို့စိတ်ကူးယဉ်ခံစားမှုများကြောင့် ယောက်ျားကလေးများတွင် အိပ်ပျော်နေစဉ် အမှတ်တမဲ့သုက်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ✘ အချို့က ကိုယ်သိသော၊ အထင်ကြီးလေးစားသူများကဲ့သို့ဖြစ်ချင်၍ စိတ်ကူးယဉ်ကြသည်။ (ဥပမာ-နာမည်ကျော်ကြားသူ၊ အဆိုတော်၊ မင်းသား၊ မင်းသမီး) <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✘ ဖြစ်ပေါ်လာသော လိင်ခံစားမှုများကို သတိပြုမိပါစေ။ ထိုသို့ စိတ်ခံစားတွန်းအားပေးမှုများကြောင့် သင်နှင့်အခြားသူများတွင် ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားပါ။ ✘ အခြားအကြောင်းအရာများကို ပြောင်း၍စဉ်းစားပါ။ ပိုမိုသင့်လျော်သော အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲပြုမူပါ။ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမှာ စိုးရိမ်စရာမဟုတ်ပါ။

စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု	ဘာတွေဖြစ်ရင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ
<p>ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားခြင်း (ဟော်မုန်း)</p>	<p>ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကိုဆွဲဆောင်စေသည်။ ယင်းတို့မှာ ကျား၊ မ ကွဲပြားပုံကိုပြသသည့် လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ✦ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်အပေါ် သို့မဟုတ် လိင်တူချင်းအပေါ်စိတ်ဝင်စား၊ ချစ်ခင်ခြင်းမှာ သဘာဝဖြစ်သည်။ ဤခံစားချက်များမှာ ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်ကြုံရသော ခံစားမှုအသစ်များဖြစ်၍ တစ်ခါတစ်ရံစိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ညစ်ညူးခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ✦ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် တစ်ခါတစ်ရံ လိင်တူချင်းအပေါ် ပြင်းထန်သော ခံစားမှုပေါ်လာတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုခံစားမှုမှတစ်ဆင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် ပြောင်းလဲခံစားသွားတတ်ပါသည်။ လူတိုင်းတွင် လိင်တူဖြစ်စေ၊ လိင်ကွဲဖြစ်စေ၊ ချစ်ခင်တစ်မက်သည် စိတ်များရှိကြပြီး ထိုစိတ်များကိုဖန်တီးယူ၍ မရသလို ပြောင်းလဲ၍ မရသည်များလည်းရှိပါသည်။ <p>ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ ရွယ်တူအဖော်အများစုသည်လည်း ထိုခံစားမှုများတွေ့ကြုံကြကြောင်း သိထားပါ။ ✦ မိမိ၏ခံစားမှုများကို သူငယ်ချင်းများ၊ အစ်ကိုအစ်မများနှင့် မိဘများကို ဖွင့်ပြောပြခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာရာ ရစေနိုင်ပါသည်။ ✦ ဆယ်ကျော်သက်များက ၎င်းတို့၏ လိင်တူအပေါ်စိတ်ဝင်စားမှုသည် မပြောင်းလဲနိုင်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ ထိုသို့လိင်တူချင်းစိတ်ဝင်စားသည့် အမူအကျင့်နှင့်ခံစားမှုအပေါ် လူမှုရေးအရ အထင်အမြင်သေးခံရမည်ကို မကြာခဏပူပန်တတ်ကြသည်။ သင့်တွင် ထိုခံစားမှုများရှိနေပါက သင်၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကိုထိန်းပေးမည့် ပွင့်လင်းစွာပြောနိုင်သည့် လူကြီးတစ်ဦးကို ဖွင့်ပြောနိုင်ပါသည်။

- ၈။ မင်းတို့ရဲ့သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုနဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမတွေက မင်းတို့ကိုဘာတွေဖြစ်စေချင်သလဲ၊ ဘာတွေလုပ်စေချင်သလဲဟု မေးပါ။
- ၉။ ထို့နောက် ဆရာက ထိုသူများဖြစ်စေချင်၊ လုပ်စေချင်သောအရာများသည် လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်များဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ၁၀။ ဆက်လက်၍ အဲဒီမျှော်လင့်ချက်တွေကြောင့် မင်းတို့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ၊ ဒီခံစားချက်တွေကြောင့် ဘာတွေလုပ်မိကြသလဲဟု မေးပါ။
(မှတ်ချက်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲ၍ ပျိုဖော်ဝင်လာခြင်းသည် အရွယ်ရောက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ လူငယ်အများစု မိဘများနှင့်မိသားစုဝင်များက သူတို့အပေါ်လူကြီးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ တာဝန်ယူစေချင်သော မျှော်လင့်ချက်များကြောင့် စောစီးစွာအရွယ်ရောက်လာကြရသည်။ ထိုအရွယ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းမှ ဟော်မုန်းများ ပြောင်းလဲနေခြင်းနှင့်အတူ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၏ဖြစ်စေချင်သော လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်များ ရရှိနေခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအတိုင်း တွေးတောခြင်းနှင့်ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်စဉ်းစားခြင်းတို့အကြားတွင် ရောထွေးနေသောကြောင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုများဖြစ်လာသည်။ ထိုအခါ အမှားများကို အလွယ်တကူလုပ်မိတတ်ကြသည်။)

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာဖြစ်ရပ်များမှ သူရိန်၏ဖြစ်ရပ်ကို ဖတ်ရှုပါစေ။ ထို့နောက် အောက် ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရန်ပြောပါ။
 (မှတ်ချက်။ ထိုသို့ဆွေးနွေးရာတွင် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုဇယားကို ပြန်လည်ကိုးကားနိုင်သည်။)

သူရိန်

ငါ့မျက်နှာက အဆီတွေပြန်လိုက်တာ။ ဆံပင်တွေကလဲ စေးကပ်နေတယ်။ ကောင်မလေးတွေကတော့ ငါ့ကို ကြိုက် တော့မှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ချိန်လုံး မျက်နှာသစ်ပြီးခေါင်းလျှော်နေပေမဲ့လဲ အဆီကပြန်နေတာပဲ။ ဝက်ခြံတွေကလဲထွက် သေးတယ်။

- (က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ သူရိန်ရဲ့ အဓိက စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုက ဘာလဲ။
- (ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုဟာ ဟော်မုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။ နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
- (ဂ) သူ့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ လျော့ပါးသွားအောင် သူရိန်ကို ဘာအကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။

၁၂။ ကျောင်းသားအချို့အား ကျပန်းရွေးချယ်ဖြေဆိုပါစေ။

- (မှတ်ချက်။ (က) အဓိကစိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုသည် ရုပ်ရည်သွင်ပြင်နှင့်ပတ်သက်သည်။
- (ခ) ဟော်မုန်းနှင့်လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်နှစ်ခုစလုံးကြောင့်ဖြစ်သည်။
- (ဂ) သူရိန်သည် မိန်းကလေးများကြားတွင် ထင်ပေါ်ချင်သော်လဲ သူ၏အသားအရေမှာ ဟော်မုန်းများ ကြောင့် အဆီအလွန်ပြန်နေသည်။ သူရိန်အနေဖြင့် အမွှေးနံ့မပါသော ဆပ်ပြာအမျိုးအစားပြောင်းလဲ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် သူရိန်၏အသားအရေကိုခြောက်သွေစေသော သို့မဟုတ် အဆီပိုပြန် စေသည့် ဆပ်ပြာရည်အမျိုးအစားများကို မသုံးစွဲသင့်ပါ။ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်ကျော်လွန်သွားပါက အရေပြား အဆီထွက်ခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်လာမည်။)

၁၃။ ကျောင်းသားများ၏ ဖြေကြားချက်များပေါ်မူတည်ပြီး ဖြည့်စွက်၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို မှတ်မိသမျှပြောပါစေ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း(Practice)

(၃၅)မိနစ်

၂။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အုပ်စု ၁ စုစီကို ဖြစ်ရပ်တစ်ခုစီပေးပါ။ သင်ပုန်းတွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ရေးပါ။ မေးခွန်းများအရ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေး၍ ဖြေဆိုပါစေ။ ဆွေးနွေးချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။
 (မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများအား ပျိုဖော်ဝင်ချိန်စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုဇယားကို ကိုးကားနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။)

၃။ အုပ်စု ၁ စုစီကို ၎င်းတို့ဖြစ်ရပ်အသီးသီးအတွက် ဆွေးနွေးရရှိမှုများကို အကျဉ်းမျှတင်ပြပါစေ။
 (မှတ်ချက်။ အကယ်၍ဖြစ်ရပ် ၁ ခုအတွက် အုပ်စု ၁ စုထက်ပိုလျှင် တစ်အုပ်စုကို ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးရရှိမှုများ တင်ပြ စေပြီး ကျန်အုပ်စုများကိုမတူညီသောအချက်များရှိပါက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါစေ။)

ဖြစ်ရပ် (၂)

ဝါဝါ

ငါဘာတွေဖြစ်နေပါလိမ့်။ မနေ့ကတော့ ကျောင်းမှာသူငယ်ချင်းတွေနဲ့တွေ့ပြီး ပျော်လိုက်တာ... ဒီနေ့ကျတော့ ကျောင်းလဲမသွားချင်ဘူး။ ဘယ်သူနဲ့မှလဲမတွေ့ချင်ဘူး။

- (က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ ဝါဝါမှာ ဘယ်လိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်နေတာလဲ။
- (ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဟော်မုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။ နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
- (ဂ) သူ့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ လျော့ပါးသွားအောင် ဝါဝါကို ဘာအကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၃)

သူဇာ

ငါကကျောင်းဆင်းချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့နေချင်တာကို အမေက အိမ်အလုပ်တွေလုပ်ဖို့ အိမ်ပြန်ခဲ့ရမယ်လို့ ပြောတယ်။ အမှန်ဆိုရင် ဒီအလုပ်တွေကို ငါကျောင်းမသွားခင် လုပ်ခိုင်းရင်ရဲ့သားနဲ့ ပြီးတော့ မောင်၊ ညီမတွေရဲ့ အိမ်စာတွေကိုလဲ ငါကူညီပေးနေတာပဲ။ ခုလို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့မနေရအောင်တော့ အမေမပြောသင့်ဘူး။

- (က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ သူဇာမှာဘယ်လို စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်နေတာလဲ။
- (ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဟော်မုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။ နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
- (ဂ) သူ့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုလျော့ပါးသွားအောင် သူဇာကို ဘာအကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၄)

အောင်အောင်

ငါ့အရပ်ကြီးကလဲ ရှည်တာမြန်လိုက်တာ။ အတန်းထဲမှာ ငါက အရပ်အရှည်ဆုံးဖြစ်နေပြီ။ စိတ်ညစ်လိုက်တာ။ တခြားလူတွေ ငါ့ကိုစတာ ငါမကြိုက်ဘူး။

- (က) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ အောင်အောင်မှာ ဘယ်လိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်နေတာလဲ။
- (ခ) ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဟော်မုန်းကြောင့်လား။ လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့်လား။ နှစ်ခုလုံးကြောင့်လား။
- (ဂ) သူ့ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလျော့ပါးသွားစေဖို့ အောင်အောင်ကို ဘာအကြံဉာဏ်ပေးမလဲ။

မှတ်ချက် ။ ဤသို့စိတ်လှုပ်ရှားမှုများခံစားရခြင်းတို့မှာ ပျံ့ဖော်ဝင်အရွယ်တွင်ဖြစ်တတ်သော သဘာဝများဖြစ်သည်ကို သိမြင်နားလည်လာပြီး အမှားများမဖြစ်ပေါ်စေရန် ထိန်းသိမ်းလုပ်ဆောင်နိုင်သောနည်းလမ်းများကို ထုတ်ဖော်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

- ၄။ ဆရာကအောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုချက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပါ။
 - အထက်မှာဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေလိုပဲ ပျံ့ဖော်ဝင်ချိန်မှာကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေက ဘာတွေလဲ။
 - အဲဒီအခြေအနေမှာဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- ၅။ ရရှိလာသောအခြေအနေများထဲမှ ၆ ခုခန့်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများအရ အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးရန် တာဝန်ပေးပါ။
 - (က) ထိုစိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများသည် ဟော်မုန်းကြောင့် သို့မဟုတ် လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်ကြောင့် သို့မဟုတ် ဟော်မုန်းနှင့်လူမှုရေးမျှော်လင့်ချက်နှစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါသလား။
 - (ခ) စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလျော့ပါးသွားရန် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။
- ၆။ အုပ်စုတစ်စုစီအား အခြေအနေတစ်ခုစီအတွက် ဆွေးနွေးထားချက်များကိုတင်ပြပါစေ။ ထို့နောက်အခြားအုပ်စုများအား မတူညီသောထင်မြင်ချက်များရှိပါက ဖြည့်စွက်ပါစေ။

- ၇။ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြချက်များနှင့်ဆက်စပ်၍ ဆရာက အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ။
- ၈။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်းနှင့်အတူ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများဖြစ်သည့် စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းလွယ်ခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း၊ လူကြီးများတားမြစ်သည့်အရာကို လုပ်ကိုင်လိုခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြသည်။ ထိုအချိန် မျိုးတွင် သူတစ်ပါးဆွဲဆောင်မှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူကြီးများကို အရွံ့တိုက်ချင်၍သော်လည်းကောင်း၊ စမ်းကြည့် ချင်၍သော်လည်းကောင်း မလုပ်သင့်သောအရာများကိုလုပ်မိတတ်ပြီး အမှားများနှင့်ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ အမှားများမပြု လုပ်မိအောင် မိမိတွင်ခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကိုထိန်းချုပ်၍ မှန်ကန်စွာတုံ့ပြန်ရန် လိုအပ် ပါသည်။
- ၉။ ယခုသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိသည့်အချက်များကို ကျောင်းသားများအား မေးမြန်းပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိက အချက်များပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်းပါ။)

အဓိကအချက်များ

ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

- ◆ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။
အကယ်၍ ပျိုဖော်ဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကြုံတွေ့ရပါက . . .
- (၁) စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ စိတ်ကိုအနားပေးပါ။
- (၂) (ဖြစ်နိုင်လျှင်)သင်မည်သို့ခံစားနေရသည်။အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ခံစားနေရသည်ကို ဆန်းစစ် ဖော်ထုတ်ပါ။
- (၃) စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကိုလျော့ပါးသွားစေရန် သင်ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အရာများကို စဉ်းစားပါ။
- ◆ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများလျော့ပါးသွားအောင်မပြုလုပ်နိုင်ပါက သင်၏အစ်ကို၊ အစ်မ၊ မိဘ၊ ယုံကြည်စိတ်ချရ သော သင့်ထက်အသက်ကြီးသူများအား သင်မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို ပြောပြပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၅)မိနစ်

ဤသင်ခန်းစာတွင် သီးသန့်အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်း မပြုလုပ်ပါ။ ကျောင်းသားများ မိမိတို့စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကိုလျော့ ပါးသွားစေသောနည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်နိုင်မှုရှိ မရှိကိုသာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထား၍ရေးပါ။ ၎င်းမှတ်တမ်းတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါရှိရ မည်။
 - ◆ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသော အခြေအနေများ။
 - ◆ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ
 - ◆ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို လျော့ပါးသွားအောင်ပြုလုပ်ခဲ့သော နည်းလမ်းများ။
 ကျောင်းသားများ၏မှတ်တမ်းသည် သူတို့၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို လျော့ပါးစေသည့်နည်းလမ်းများ၏ မှတ်တမ်းတစ် ခုဖြစ်လာမည်။ ထိုမှတ်တမ်းက သူတို့ကို ကူညီပေးလိမ့်မည်။

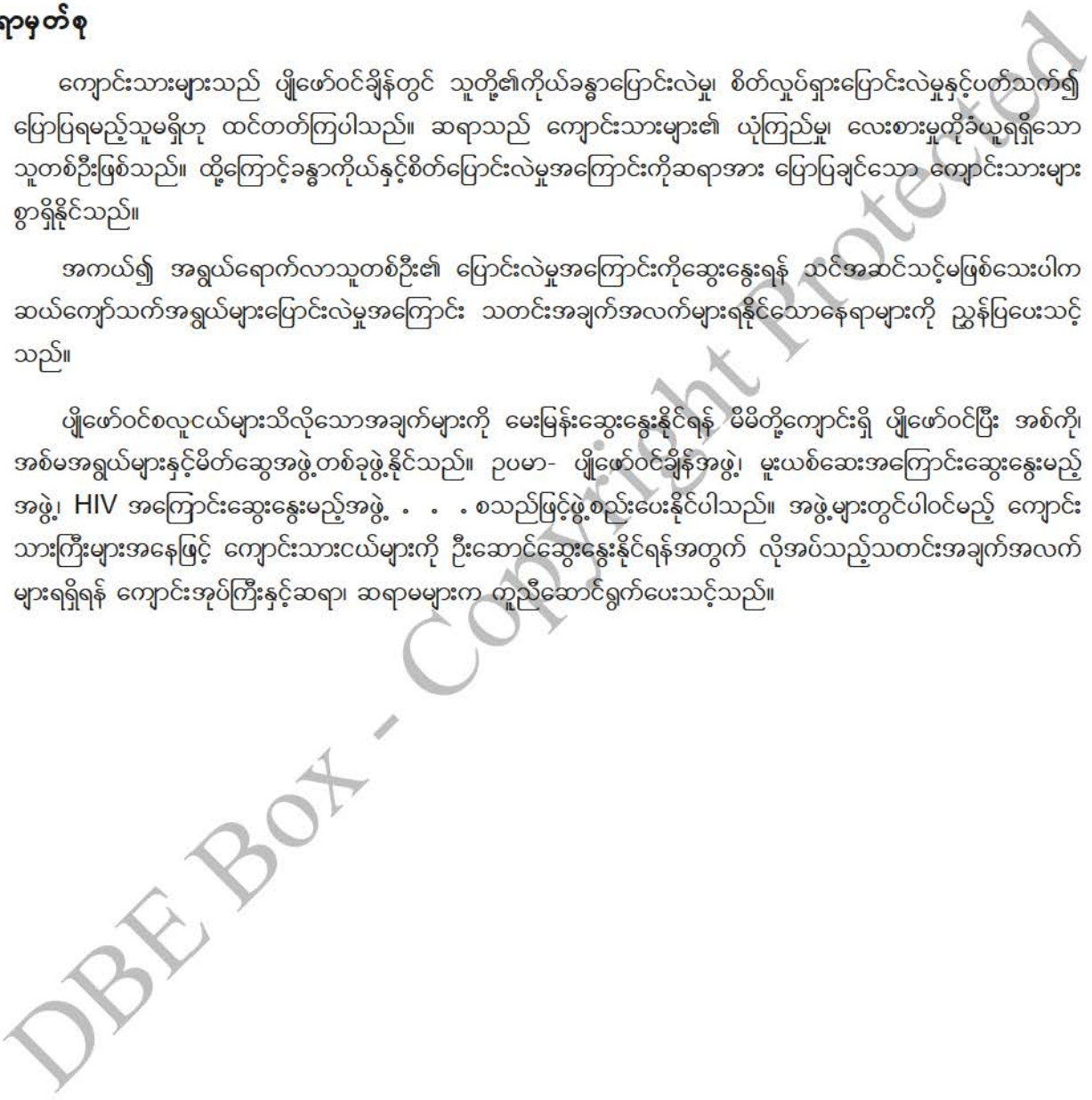
- ၂။ မိဘ၊ အစ်ကို၊ အစ်မများ၏ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်ခံစားခဲ့ရသော စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုအတွေ့အကြုံများကို အောက်ပါ မေးခွန်းများဖြင့် မေးမြန်းပါစေ။
 - အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အရွယ်အကြား ပျိုဖော်ဝင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြိုက်ဆုံးက ဘာလဲ။ မကြိုက်ဆုံးက ဘာလဲ။
 - ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ဘယ်လိုစိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှု ရှိခဲ့သလဲ။
 - ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေကို ဘယ်သူ့ကို ပြောပြခဲ့သလဲ။
 - ပျိုဖော်ဝင်ချိန် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုအကြံဉာဏ်ပေးချင်ပါသလဲ။

ဆရာမှတ်စု

ကျောင်းသားများသည် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် သူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောပြရမည့်သူမရှိဟု ထင်တတ်ကြပါသည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုကိုခံယူရရှိသော သူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ပြောင်းလဲမှုအကြောင်းကိုဆရာအား ပြောပြချင်သော ကျောင်းသားများ စွာရှိနိုင်သည်။

အကယ်၍ အရွယ်ရောက်လာသူတစ်ဦး၏ ပြောင်းလဲမှုအကြောင်းကိုဆွေးနွေးရန် သင်အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များပြောင်းလဲမှုအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များရရှိနိုင်သောနေရာများကို ညွှန်ပြပေးသင့်သည်။

ပျိုဖော်ဝင်စလူငယ်များသိလိုသောအချက်များကို မေးမြန်းဆွေးနွေးနိုင်ရန် မိမိတို့ကျောင်းရှိ ပျိုဖော်ဝင်ပြီး အစ်ကို၊ အစ်မအရွယ်များနှင့်မိတ်ဆွေအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နိုင်သည်။ ဥပမာ- ပျိုဖော်ဝင်ချိန်အဖွဲ့၊ မူးယစ်ဆေးအကြောင်းဆွေးနွေးမည့် အဖွဲ့၊ HIV အကြောင်းဆွေးနွေးမည့်အဖွဲ့ . . . စသည်ဖြင့်ဖွဲ့စည်းပေးနိုင်ပါသည်။ အဖွဲ့များတွင်ပါဝင်မည့် ကျောင်းသားကြီးများအနေဖြင့် ကျောင်းသားငယ်များကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့်သတင်းအချက်အလက်များရရှိရန် ကျောင်းအုပ်ကြီးနှင့်ဆရာ၊ ဆရာမများက တူညီဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်။



၆.၃ ခင်လို့ရပါတယ်

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အသက်အရွယ်အရပြောင်းလဲလာနိုင်သော ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးကို သတိပြုမိရန်နှင့်ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန် စောင့်ထိန်းအပ်သည့် စည်းမျဉ်းအချို့ကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ အောက်ပါအတိုင်း နိဒါန်းပျိုးပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာတွေမှာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲလာသလို စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေလည်း ပြောင်းလဲလာတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ကြပြီးပြီ။ အခုသင်ခန်းစာမှာ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေးတွေအနေနဲ့ ငယ်ငယ်တုန်းကဆက်ဆံရေးပုံစံမဟုတ်တော့ဘဲ ဘယ်လိုပြောင်းလဲလာတယ်၊ ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောင်းလဲလာတယ်ဆိုတာကို ဆွေးနွေးကြမယ်။

၂။ ကိုယ့်အပေါင်းအသင်းထဲမှာရှိတဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ ယောက်ျားကလေးတွေဆိုရင် ရင်းနှီးတဲ့မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း၊ မိန်းကလေးဆိုရင် ရင်းနှီးတဲ့ယောက်ျားကလေးသူငယ်ချင်းရှိတဲ့လူ လက်ထောင်ပါဟု ပြောပါ။

၃။ မင်းတို့အနေနဲ့ ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပျက်အောင် ဘယ်လိုပေါင်းသင်းဆက်ဆံခဲ့ကြတာလဲဟု မေးပါ ။ ကျောင်းသား ၂ ဦး ၃ ဦးအား ဖြေပါစေ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၄၀)မိနစ်

၄။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ဇာနည်နှင့်မွန်မွန်တို့၏ ဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ရန် အချိန် ၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

မွန်မွန်နဲ့ဇာနည်

မွန်မွန်နဲ့ဇာနည်ဟာ သူငယ်ချင်းတွေဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့လမ်းလျှောက်တတ်ကာစအရွယ်ကတည်းက မိဘချင်းလဲ ရင်းနှီးကြတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ ငယ်ငယ်ကတည်းက အတူကစားကြတယ်။ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန်အတူသွားကြတယ်။ တခြားသူတွေက တစ်ယောက်ကိုရန်စနောက်ပြောင်ရင် ကျန်တစ်ယောက်က ကာကွယ်ပေးတယ်။ စတုတ္ထတန်းအရွယ်ရောက်တဲ့အထိ သွားအတူ၊ လာအတူပဲနေကြတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်က သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ အလယ်တန်းအဆင့်ကိုရောက်ခဲ့ကြတယ်။ အရင်ကလို ကျောင်းအတူမသွားကြတော့ဘူး။ မွန်မွန်က ကျောင်းမှာမိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေနဲ့အနေများလာပြီး ကျောင်းချိန်ပြင်ပမှာ အိမ်မှာပဲနေတယ်။ ဇာနည်ကတော့ ကျောင်းမှာရောကျောင်းပြင်ပမှာပါ သူသူငယ်ချင်းယောက်ျားလေးတွေနဲ့ပဲ အနေများလာတယ်။ နှစ်ယောက်တည်းရှိချိန်မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှုတ်ဆက်စကားပြော (မေးထူးခေါ်ပြော) တာမျိုးရှိကြပေမဲ့ တခြားသူငယ်ချင်းတွေရှိနေတဲ့အချိန်ဆိုရင်တော့ မသိဟန်ဆောင်နေကြတယ်။

မွန်မွန်အရပ်ရှည်လာတာ၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိပြီးကြည့်ကောင်းလာတာ၊ စကားပြောပုံနဲ့ဝတ်စားပုံပြောင်းလဲလာတာကို ဇာနည်က သတိထားမိတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို သူသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ဖွင့်ပြောမိတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက မွန်မွန်ကို ဇာနည်ကကြိုက်နေပြီ ရည်းစားဖြစ်တော့မယ်ဆိုပြီး စကြ နောက်ကြတယ်။ မွန်မွန်ကလည်း ဇာနည်ရဲ့ဆံပင်ပုံစံပြောင်းလဲလာတာ၊ ကြည့်ကောင်းလာတာတွေကိုသတိထားမိတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ မွန်မွန်ရဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မွန်မွန်ကို ဇာနည်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စနောက်တာကိုကြားခဲ့တဲ့ မွန်မွန်ရဲ့အမေဟာ မွန်မွန်နဲ့ဇာနည်ကို အချိန်တိုင်းမှာ သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်နေတော့တယ်။

၅။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ (မေးခွန်းတစ်ခုဖြေပြီးတိုင်း လိုအပ်သောနေရာတွင် မှတ်ချက်ပါအချက်များဖြင့် ဖြည့်စွက်ရင်းပြပါ။)

- ဇနည်နဲ့မွန်မွန်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ဘာတွေပြောင်းလဲသွားသလဲ။
- သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ မင်းတို့တွေ့ ကြုံခဲ့ရတဲ့ပြောင်းလဲသွားပုံနဲ့တူသလား။ ဘယ်လိုတူသလဲ။
- ဇနည်နဲ့မွန်မွန်ဟာ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့အတူကစားနိုင်ပြီး အခုဘာကြောင့် မိဘတွေ စောင့်ကြည့်တာခံနေကြရ တယ်လို့ထင်သလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကလေးငယ်ဘဝတွင် ချစ်မှု၊ ကြိုက်မှုများမရှိကြ၍ အတူကစားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုအသက်ပိုကြီးလာ၍ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်ရောက်လာသောအခါ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ချစ်ကြိုက်မှုကိစ္စများရှိလာနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။)

- ဇနည်နဲ့မွန်မွန်တို့ရဲ့ ကလေးဘဝကဆက်ဆံရေးတွေကို ပြောင်းလဲသွားစေတဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

(မှတ်ချက်။ ပြောင်းလဲစေနိုင်သော အကြောင်းအချက်များစွာရှိပါသည်။ အချို့ကိုဆရာမှတ်စုတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။)

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း

နှစ်ဦးစလုံးပျိုဖော်ဝင်အရွယ်ဖြစ်လာကြ၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲပုံချင်းတူသော လိင်တူ သူငယ်ချင်းများကိုသာ ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းလာကြခြင်းဖြစ်သည်။

ကျား-မ အခန်းကဏ္ဍ

ယဉ်ကျေးမှုအရ မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားကလေးတို့၏ ပြုမူဆက်ဆံပုံသီးသန့်ရှိကြသည်။ ဇာတ်လမ်းထဲတွင် မွန်မွန်သည် မိန်းကလေးဖြစ်၍ အိမ်မှုကိစ္စများကူညီပေးခြင်းကြောင့် အိမ်ထဲတွင်အနေများသည်။ ဇနည်သည် ယောက်ျားကလေးဖြစ်၍ အိမ်မှုကိစ္စတာဝန်နည်းသောကြောင့် လူငယ်သဘာဝအရ အပြင်တွင်အနေများလာသည်။

လူမှုရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များ

ရှေးကလူများသည် အိမ်ထောင်ပြုသည့်အရွယ်စောသော်လည်း ယောက်ျားကလေးနှင့်မိန်းကလေးများကို ပျိုဖော်ဝင် ချိန်မှစ၍ အိမ်ထောင်မပြုမီအချိန်ထိ လက်ပွန်းတတီးပူးတွဲသွားလာခြင်းကို ခွင့်မပြုကြပါ။ ခေတ်အခြေအနေအရ လူမှု ရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုမလေ့ထုံးစံများ မည်သို့ပင်ပြောင်းလဲလာသော်လည်း အချို့သောသတ်မှတ်ချက်များသည် မပြောင်းလဲ သေးပေ။

လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများ

အထက်ပါအချက်များကြောင့် ယောက်ျားကလေးနှင့်မိန်းကလေးများသည် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများတွင်လည်း လိင်တူအချင်းချင်းနှင့်သာ အတူလှုပ်ရှားပါဝင်လုပ်ကိုင်ကြသည်။

- ဇနည်နဲ့မွန်မွန်ဟာ ငယ်ငယ်တုန်းကလိုပဲ သူတို့ရဲ့ခင်မင်ရင်းနှီးမှုတွေမပျက်အောင် ဘယ်လိုဆက်ဆံသင့် သလဲ။

၆။ အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပြီး စာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။
သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံတဲ့အခါ ရေရှည်ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေအောင် လိုက်နာရမဲ့အချက်တွေရှိတယ်။ အဲဒါတွေကတော့-

- ◆ သူငယ်ချင်းရဲ့ခံစားမှုကို ကိုယ်ချင်းစာနားလည်ပေးရမယ်။
- ◆ ကိုယ့်နဲ့သဘောထားချင်းမတိုက်ဆိုင်တာတွေရှိနေရင်လဲတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်လေးစားမှုရှိရမယ်။
- ◆ ကိုယ့်ကိုအားကိုးယုံကြည်တဲ့အတိုင်း ကိုယ်ကလဲပြုမူရမယ်။
(ဥပမာ-ချိန်းထားရင် အချိန်မီရောက်အောင်သွားတာမျိုး)
- ◆ သူငယ်ချင်းနဲ့ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေဖို့ဆန္ဒရှိတာကိုပြသနိုင်ရမယ်။
(ဥပမာ-သူငယ်ချင်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ကိုထိန်းသိမ်းတာ၊ စကားကိုမှီးသားမှန်ကန်စွာပြောဆိုတာ)
- ◆ သူငယ်ချင်းရဲ့လိုအပ်ချက်တွေ၊ ခံစားချက်တွေအရအတတ်နိုင်ဆုံး ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။
(ဥပမာ-စကားအတူပြောတာ၊ ဈေးအတူသွားတာ . . . စသည်ဖြင့်)

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

- ၁။ ပထမစာသင်ချိန်မှ သင်ယူရရှိလိုက်သည့်အချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍စာသင်ချိန်ကို အစပျိုးပါ။
- ၂။ အခုအရွယ်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်တွေနဲ့ဆက်ဆံရေး (မိဘများမှလွဲ၍) ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားသလဲဟု မေးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၃၅)မိနစ်

- ၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပြစက်ဝိုင်းများ ကိုကြည့်၍ မှတ်စုစာအုပ်တွင်ကူးဆွဲပါစေ။ ထို့နောက် ဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း စက်ဝိုင်းများတွင် ဖြည့်စွက်ဖြေဆိုပါစေ။ အချိန် ၅ မိနစ်ခန့်အတွင်း လုပ်ဆောင်ပါစေ။ (မှတ်ချက် ။ စက်ဝိုင်းကို အကြမ်းသာဆွဲပါစေ။ ဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ဥပမာတစ်ခု ကို မြန်မြန်ပေးပါ။)

ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပြစက်ဝိုင်းများ

- (၁) အတွင်းဆုံးအပိုင်းတွင် မိမိ၏ အမည်ကိုရေးပါ။ ထို့နောက် မိမိအသက် ၅ နှစ်မှ ၉ နှစ်အတွင်း အရင်းနှီးဆုံးနေခဲ့သော သူငယ်ချင်းများ၏ အမည်များကို မိမိဝိုင်းနှင့် ကပ်လျက်ရှိသောအပိုင်းတွင်ရေးပါ။ အရင်းနှီးဆုံးမဟုတ်သော်လည်း ခင်မင်ရုံလောက်သာရှိသော သူငယ်ချင်းအမည်များကို သာမန်သူငယ်ချင်းများအပိုင်းတွင် ရေးပါ။ ခင်မင်သည်အထိမဟုတ်သော်လည်း သိကျွမ်းရုံအဆင့်ရှိသူများ၏ အမည်များကို အသိမိတ်ဆွေများအပိုင်းတွင် ရေးပါ။ မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားကလေးအမည် အားလုံးရေးနိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်သာမက အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရပ်ရွာထဲရှိသူငယ်ချင်း အမည်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရေးပါ။



(၁) အသက် ၅ နှစ်မှ ၉ နှစ် အတွင်း

- (၂) အတွင်းဆုံးအပိုင်းတွင် မိမိ၏အမည်ကိုရေးပါ။ ထို့နောက် မိမိအသက် ၁၀ နှစ်မှ ယခုအသက်အရွယ်အတွင်း အရင်းနှီးဆုံးနေခဲ့သော သူငယ်ချင်းများ၏အမည်များကို မိမိအပိုင်းနှင့်ကပ်လျက်ရှိသော စက်ဝိုင်းတွင်ရေးပါ။ အရင်းနှီးဆုံးမဟုတ်သော်လည်း ခင်မင်ရုံလောက်သာရှိသော သူငယ်ချင်းအမည်များကို သာမန်သူငယ်ချင်းများအပိုင်းတွင် ရေးပါ။ ခင်မင်သည်အထိမဟုတ်သော်လည်း သိကျွမ်းရုံအဆင့်ရှိသူများ၏ အမည်များကို အသိမိတ်ဆွေများအပိုင်းတွင် ရေးပါ။ မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားကလေး အမည်အားလုံး ရေးနိုင်သည်။ ကျောင်းတွင်သာမက အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရပ်ရွာထဲရှိသူငယ်ချင်းအမည်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ရေးပါ။



(၂) အသက် ၁၀ နှစ်မှ ယခုအသက်

- ၄။ ကျောင်းသားများဖြည့်စွက်ပြီးပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားပါစေ။ အချိန် ၅ မိနစ်ခန့် ပေးပါ။ စဉ်းစားပြီးပါက ကျောင်းသား ၂ ဦး ၃ ဦးခန့်ကို မေးပါ။

တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားရန် မေးခွန်းများ

- စက်ဝိုင်းများတွင် ဖြည့်စွက်ထားသောအမည်များအရ အသက်အရွယ်အလိုက် သင်၏ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ မည်သို့ပြောင်းလဲမှုရှိခဲ့ပါသနည်း။ ဥပမာ - အသက် ၇ နှစ်က အရင်းနှီးဆုံးသူဟာ အခုအသက်မှာရော အရင်းနှီးဆုံး

နေရာမှာရှိနေသလား။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုနေရာရွှေ့သွားသလဲ။

- အကယ်၍ သင့်အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အရွယ်ရောက်ချိန်တွင် ယခုဖြည့်စွက်ထားသော အမည်များပြောင်းလဲမှု ရှိနိုင်ပါသလား။ ဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားမယ်လို့ ထင်သလဲ။

၅။ ကျောင်းသားများအား ကျား၊ မသီးသန့်အဖွဲ့များ ဖွဲ့ပေးပါ။ အုပ်စုဝင်အချင်းချင်း အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား ဆွေးနွေးပါစေ။

- ယောက်ျားကလေးအချင်းချင်း၊ မိန်းကလေးအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးထက် ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေး ဆက်ဆံရေးက အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီးပြောင်းလဲလာတယ်လို့ထင်သလား။ ဘာကြောင့်ပြောင်းလဲလာတယ် လို့ ထင်သလဲ။
- ဆက်ဆံရေးကို ပြောင်းလဲစေတဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။ အဲဒီပြောင်းလဲမှုကို မင်းတို့ကစခဲ့တာလား၊ ဒါမှမဟုတ် မိဘတွေကြောင့်လား၊ ဆရာနဲ့တခြားသူတွေကြောင့်လား၊ ဘာကြောင့်လဲ။
[ဆွေးနွေးချိန် ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်ခန့် အထိပေးပါ။]

၆။ ထို့နောက် အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီအား အဖွဲ့၏ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပါစေ။

၇။ သူငယ်ချင်းစက်ဝိုင်းများကို ကိုးကား၍ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

မိသားစုဝင်တွေနဲ့ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့လူတွေကလွဲရင် တခြားသူတွေနဲ့ဆက်ဆံရေးတွေဟာ အပြင်ဘက်ဆုံးစက်ဝိုင်းက စတယ်။ အရင်ဆုံး အသိမိတ်ဆွေအနေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးစဖြစ်လာပြီး ယုံကြည်ရမှု၊ လေးစားရမှုနဲ့တန်ဖိုးထားမှု တူတာတွေရှိလာပြီဆိုရင် တစ်နည်းအားဖြင့်စိတ်တူကိုယ်တူဖြစ်လာတဲ့အခါ စက်ဝိုင်းတစ်ဝိုင်းပြီးတစ်ဝိုင်း တစ်ဆင့်ချင်း အတွင်းဘက်ကိုရွေ့လာတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးက အရင်းနှီးဆုံး ဆိုတဲ့ အတွင်းဆုံးစက်ဝိုင်းမှာရှိချင်ရှိမယ်။ ဒါပေမဲ့ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ အဲဒီဆက်ဆံရေးတွေက အပြင်ဘက် စက်ဝိုင်းကိုရွေ့လာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မင်းတို့ရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုတွေ ပြောင်းလဲလာသလို ခန္ဓာ ကိုယ်နဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကလည်း ပြောင်းလဲဖွံ့ဖြိုးလာလို့ဖြစ်တယ်။ တို့တစ်တွေရဲ့ လူမှုရေးနဲ့ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အလေ့ အထ၊ ဓလေ့ထုံးစံတွေက ကျား၊ မတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရင်းရင်းနှီးနှီးမဆက်ဆံဖို့သတိပေးနေသလို တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ မင်းတို့ရဲ့ဟော်မုန်း ဓာတ်တွေကလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဝင်စားဖို့လှုံ့ဆော်နေတယ်။

အဲဒီလိုအပြောင်းအလဲတွေ၊ လူမှုရေးနဲ့ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာဖိအားပေးမှုတွေကြောင့် တစ်ချိန်က အတွင်းဆုံးစက်ဝိုင်း ထဲကလူတွေက အပြင်ဘက်စက်ဝိုင်းထဲကို ရောက်သွားချင်သွားမယ်။ အမှန်ကတော့ ပျိုဖော်ဝင်လာပေမဲ့လဲယောက်ျား ကလေးနဲ့မိန်းကလေးတွေရဲ့ မူလရှိပြီးသားသူငယ်ချင်းခင်မင်မှုတွေ ဆက်လက်ခိုင်မြဲနေသင့်တယ်။ ခိုင်မြဲတဲ့ဆက်ဆံ ရေးပြေလည်စေတဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိနေမယ်ဆိုရင် အပြင်ဘက်စက်ဝိုင်းကိုရောက်သွားပေမဲ့ တစ်ချိန်မှာ အတွင်း စက်ဝိုင်းကို ရောက်လာနိုင်တယ်။

၈။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုတာ သိသလားဟု မေးပါ။

၉။ ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုတာ ယောက်ျားကလေးနဲ့မိန်းကလေးတွေဟာ လိုချင်တပ်မက်မှု မရှိဘဲ ရိုးရိုးသားသားနဲ့ အပြန်အလှန်ရိုင်းပင်းကူညီတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးမျိုးဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

၁၀။ ထို့နောက် မင်းတို့အနေနဲ့ ယောက်ျားကလေးနဲ့ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းအဖြစ် စဉ်း စားပြီး ရိုးရိုးသားသားနေပေးနိုင်သလားဟု မေးပါ။ ဆက်လက်၍ အဲဒီလိုသူငယ်ချင်းအဖြစ် ရိုးသားခင်မင်စွာနေထိုင် ခြင်းကို အခက်အခဲဖြစ်စေတဲ့အချက်တွေ၊ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အထင်လွဲမှုတွေ၊ ပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲဟု မေးပါ။ (မှတ်ချက်။ ဖြစ်လာနိုင်သော အထင်လွဲမှုနှင့် ပြဿနာအချို့ကို ဥပမာအဖြစ်ဖော်ပြထားပါသည်။)

- ◆ ထိုဖြူစင်သန့်ရှင်းသော သူငယ်ချင်းဖြစ်မှုကို အခြားသူများက လှောင်ပြောင်ခြင်း၊ စခြင်း။
- ◆ အခြားသူငယ်ချင်းများက ထိုနှစ်ဦးကိုစုံတွဲအဖြစ်သတ်မှတ်ဖိအားပေးခြင်း၊ အပြင်ထွက်ချိန်းတွေ့ရန် မြှောက်ပေး ခြင်း။

- ◆ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ရှိလာနိုင်ခြင်း။
- ◆ ထိုသူငယ်ချင်းနှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးဦးတွင်ပို၍ခင်မင်သူရှိလာပါက ကျန်တစ်ဦးက မနာလိုဖြစ်ခြင်း။
- ◆ မိဘများက ခင်မင်မှုအဆင့်ထက်ကျော်လွန်သွားမည်ကို စိုးရိမ်ကြခြင်း။)

၁၁။ ကျောင်းသားများအား မင်းတို့အနေနဲ့ ကျား၊ မ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ရိုးရိုးသားသားခင်မင်တာကို ယဉ်ကျေးမှုအရရော၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အမြင်မှာပါ အထင်မလွဲစေရအောင် ဘယ်လိုစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ သတ်မှတ်ထားကြရင် ကောင်းမလဲဟုမေး၍ အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင် တင်ပေးပါ။

၁၂။ အထက်ပါအဖြေများကိုစုစည်း၍ စည်းမျဉ်းထုတ်ရန်ကူညီပေးပါ။ ထိုစည်းမျဉ်းများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက အဓိကအချက်များအရ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၅)မိနစ်

၁၃။ ကျောင်းသားများ အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေစဉ်နှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်စဉ်တွင် ဆရာသည် လေ့လာအကဲဖြတ်ပါ။

၁၄။ ယခုသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သည့်အချက်များကို ကျောင်းသားများအား အလှည့်ကျ ပြန်လည်ပြောပြစေပြီး သင်ခန်းစာကိုနိဂုံးချုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန် စောင့်ထိန်းအပ်သည့်စည်းမျဉ်းများ

- ◆ မိမိ၏လူမှုရေးနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး သတ်မှတ်ချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး သင့်လျော်သည့်ရင်းနှီးမှုအဆင့်ကို သတ်မှတ်ပါ။
- ◆ ရင်းနှီးချစ်ခင်မှုကို လွန်ကဲစွာပြသရာရောက်သည့် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုများကိုရှောင်ပါ။
- ◆ တစ်ဖက်သားအနေခက်စေသည့် လိင်မှုဆိုင်ရာပြက်လုံးများ၊ အသုံးအနှုန်းများကို ရှောင်ပါ။
- ◆ အမြင်မတော်သောအမူအရာ၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုများမပြုမိစေရန် သတိထားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ဆရာကအောက်ပါအချက်များအရမိမိကိုယ်မိမိပြောင်းလဲနေထိုင်ရန်မှာကြားပါ။
- ✦ ကျားမခင်မင်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီးကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာတွေပြောင်းလဲဖို့လိုသလဲဆန်းစစ်ပါ။
 - ✦ ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်မှုများကို မည်သို့ပြောင်းလဲမည်ကိုစဉ်းစားပါ။ ကြိုးစားပြောင်းလဲပါ။
 - ✦ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုများပြုလုပ်လာပါက မည်သို့ရှောင်ရှားမည်ကိုကြိုတင်စဉ်းစားထားပါ။
 - ✦ အနေခက်စေသည့် အသုံးအနှုန်းများဖြင့်စနောက်လာပါက ခင်မင်မှုမပျက်စေဘဲ တုံ့ပြန်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။
 - ✦ မိမိကိုယ်တိုင် အခြားသူများအမြင်လွှဲမှားစေမည့် ပြုမူပြောဆိုမှုများကို ရှောင်ရှားပါ။

ဆရာမှတ်စု

လိင်ဆိုတာဘာလဲ

- ✘ “ကျား” သို့မဟုတ် “မ” ဆိုသည်မှာ ဇီဝဗေဒသဘောအရ လိင်ကွဲပြားခြင်းသာဖြစ်သည်။
- ✘ ကျား၊ မ ဆိုသည်မှာ အပြုအမူမတူညီမှုအပေါ်မူတည်ပြီး ယောက်ျားကလေး သို့မဟုတ် မိန်းကလေးဟု ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် မည်သို့ဝတ်စားဆင်ယင်ကြသည်၊ မည်သည့်အလုပ်အကိုင်ကို လုပ် ကိုင်ကြသည်၊ မည်သည့်တာဝန်များယူကြရသည်ကို မိမိတို့၏ယဉ်ကျေးမှုအလိုက် သတ်မှတ်ထားသည်။ ယဉ်ကျေး မှုအမျိုးမျိုးတွင် သတ်မှတ်ချက်များကွဲပြားနိုင်ပြီး ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုအတွင်းတွင်လည်း ပြောင်းလဲမှုများရှိနိုင်သည်။
- ✘ ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍဆိုသည်မှာ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများက ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေး မည်သို့ပြုမူနေထိုင်သင့်သည်ဆိုသော အတွေးအခေါ်ယူဆချက်များကို သတ်မှတ်ပေးသည်။ ကျား၊ မ လူငယ်များ ကြီးပြင်းလာသောအခါ ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေး မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရမည်ကို မိဘများ၊ ပတ်ဝန်း ကျင်၊ ကျောင်းများနှင့်အကူအညီရနိုင်သော နေရာများမှသင်ယူကြသည်။ အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတွင် ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများ မတူညီကြပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ လူငယ်မိန်းကလေးများ၏ အလုပ်လုပ်နိုင်မှုနှင့်တာဝန်ယူနိုင်မှုများ သည် သူတို့အဘွား၏ အလုပ်လုပ်နိုင်မှု၊ တာဝန်ယူနိုင်မှုများနှင့်မတူညီနိုင်ပါ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲသွားသည်နှင့်အမျှ ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍများသည်လည်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။

DBE Box - Copyright Protected

အခန်း (၇)

မူးယစ်အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၄)ချိန်၊ တစ်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ။	<ul style="list-style-type: none"> မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိတို့ရည်မှန်းချက်နှင့်တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆိုးကျိုးသာပေးနိုင်ကြောင်း ဆန်းစစ်နိုင်ပြီး စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာများကို သုံးစွဲမည့်အစား အခြားအစားထိုးဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း။ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။
ဝေးလေကောင်းလေ	<ul style="list-style-type: none"> ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏သိရှိမှုအဆင့်များကိုဆန်းစစ်နိုင်ပြီး၊ ထိုအရာများကိုမသုံးစွဲမိရန် သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း။ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်

၇.၁ ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မိမိတို့ဒေသတွင် သုံးစွဲနေကြသောမူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတတ်သောအရာများကို သုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများ၊ ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များနှင့် အစားထိုးဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ် (၅)မိနစ်

၁။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတတ်သော အရာများသုံးစွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိထားသလဲဟု မေးမြန်း၍ နိဒါန်းပို့ပါ။

၂။ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်လူငယ်တွေဟာ ပျိုဖော်ဝင်စအချိန်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲဖွံ့ဖြိုးချိန်ကာလကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာကြရတယ်။ အဲဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေကြုံတွေ့ရတဲ့အတွက် စိတ်မသက်သာမှုတွေဖြစ်လာနိုင်သလို အရွယ်ရောက်ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့အတွက် အရာရာကိုရင်ဆိုင်နိုင်တယ်လို့ ခံစားရတတ်တယ်။ အဲဒီလိုခံစားတတ်တဲ့အတွက် စမ်းသပ်ချင်ကြတယ်၊ စူးစမ်းချင်တယ်၊ ပျော်ရွှင်ချင်တယ်၊ အဖွဲ့အစည်းနဲ့နေချင်တယ်၊ ရွယ်တူအပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ လက်ခံမှုကိုရချင်ကြတယ်။ ထို့နောက် အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

ဒါကြောင့်စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတတ်တဲ့အရာတွေကို တစ်ခါတလေစမ်းသပ်ပြီးသုံးစွဲတာဟာလဲ အန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုတစ်ခါတလေကနေအကြိမ်များလာရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေထိခိုက်ပြီး ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲတာ စွဲလမ်းတာတွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၄၀)မိနစ်

- ၃။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတတ်သော အရာအမျိုးမျိုးဟု ရှေး၍ စွဲလမ်းစေတတ်တဲ့ အရာတွေ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေးစတဲ့ မူးယစ်ဆေးတွေ အမျိုးအစားအများကြီးရှိတယ်။ ဒီမူးယစ်ဆေးတွေဟာ ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသရာမှာ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်အရသာ ဝယ်ယူအသုံးပြုရတာဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။
- ၄။ ထို့နောက် အိပ်ဆေးကို ဥပမာထားပြီး စဉ်းစားကြမယ်ဟုပြော၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါဇယားကွက်ကို ဆွဲ၍ သောက်ခြင်း၊ စားခြင်းကော်လံအကွက်တွင် အိပ်ဆေးဟုရေးပါ။

စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာများကို အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် နည်းလမ်းများ

သောက်ခြင်း/စားခြင်း	ရှူခြင်း	သွေးကြောထဲသို့ ထိုးသွင်းခြင်း

- ၅။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။
အိပ်ဆေးဟာ အိပ်မပျော်တဲ့ ရောဂါရှင်တွေအတွက် ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်နဲ့ မှန်ကန်အောင် သုံးစွဲရင် အကျိုးရှိစေနိုင်ပြီး အန္တရာယ်နည်းပါးစေနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခဏသုံးစွဲတာများလာရင် ဆေးယဉ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်းဆေးစွဲသွားနိုင်တယ်။
- ၆။ မိမိတို့အိမ်နှင့်ရပ်ရွာအတွင်း ကြားဖူးသိဖူးသော စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသည့် အရာများ၏ အမည်များကို ပြောပြပါစေ။ သင်ပုန်း၏ တစ်နေရာတွင် ရေးပေးပါ။
- ၇။ ဖော်ပြပါ စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာများကို မည်သို့အသုံးပြုပါသနည်းဟု မေး၍ သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ဇယားအတွင်း သက်ဆိုင်ရာနေရာတွင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။
(မှတ်ချက်။ စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာများသည် သုံးစွဲပုံတစ်မျိုးထက်ပို၍ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကလေးများမပြောသော သုံးစွဲနည်းများကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြောပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ဇယားဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကလေးများ ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားစေပြီးမှ ထိုဇယားကို ကြည့်ပါစေ။)

စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာများကို အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် နည်းလမ်းများ

သောက်ခြင်း/စားခြင်း	ရှူခြင်း	သွေးကြောထဲသို့ ထိုးသွင်းခြင်း
<ul style="list-style-type: none"> ◆ အိပ်ဆေး ◆ အရက် ◆ ဆေးခြောက် (အစားအစာထဲထည့်စားခြင်း၊ ငိုခြင်း) ◆ အိမ်ဖက်တမင်း (အစားအစာထဲထည့်စားခြင်း သို့မဟုတ် အရည်ထဲထည့်သောက်ခြင်း) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ဆေးလိပ် ◆ ဆေးခြောက် ◆ ဘိန်းဖြူ ◆ စိတ်ကြွဆေး ◆ ကော်၊ သင်နာ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ဘိန်းဖြူ ◆ အိမ်ဖက်တမင်း

- ၈။ စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတဲ့ အရာတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်အောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ သုံးနိုင်တယ်။ ပစ္စည်းတစ်မျိုးတည်းကို သုံးစွဲကြပေမဲ့ ဘယ်လောက်မြန်မြန်ဆေးစွမ်းပြတယ်ဆိုတာဟာ သုံးစွဲတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ သုံးစွဲသူရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်တယ်ဟု ရှင်းပြ၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ မိမိတို့ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်မှုကို မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းက မည်မျှထိခိုက်နိုင်ကြောင်း မေးမြန်း၍နိဒါန်းပျိုးပါ။
ကျောင်းသား ၃-၄ ဦးခန့်ကို ဖြေဆိုပါစေ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၃၅)မိနစ်

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါရှိသော အိပ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၏ရေရှည်အကျိုးဆက်များကို ဥပမာအဖြစ်ကျောင်းသားများအား ပြောပြပါ။

အိပ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှု
<ul style="list-style-type: none"> ✦ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက် သေချာစွာမချနိုင်ခြင်း ✦ မေ့လျော့ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် မထိန်းနိုင်ခြင်း။ ✦ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်ခြင်း။ ✦ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း။ ✦ ဦးနှောက်နှင့်အသက်ရှူခြင်းကို ထိခိုက်စေခြင်း။ ✦ မူးယစ်ဆေး၊ အရက်တို့နှင့်အတူသုံးစွဲပါက သတိမေ့မြောခြင်း၊ သေခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများနှင့်ဆေးကိုစွဲလမ်း၍ သုံးစွဲမှုကြောင့်ငွေကုန်ခြင်း။ ✦ လူမှုရေးပြဿနာဖြစ်ခြင်း။

၃။ အုပ်စုတစ်စုစီအား စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသောအရာတစ်မျိုး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုး၏အမည်များကို ပေးပါ။ မိမိအုပ်စုလိုက်ရရှိထားသော မူးယစ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကျိုးဆက်များကို နမူနာပုံစံအတိုင်း ဆွေးနွေးပါစေ။ အချိန် ၅ မိနစ်ခန့်စဉ်းစားစေပြီး အုပ်စုများအား ဆွေးနွေးချက်များတင်ပြပါစေ။ ဆရာက ဇယားတွင်ဖြည့်ပေးပါ။ အကယ်၍ အမျိုးတူမူးယစ်ဆေးများကို ဆွေးနွေးသောအဖွဲ့များရှိပါက တစ်ဖွဲ့ကိုတင်ပြစေပြီး ကျန်အဖွဲ့က ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။

စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသောအရာများသုံးစွဲခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ	လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဇယားနှစ်ခုဖြစ်သော စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသောအရာများကို အသုံးပြုလေ့ရှိသည့်နည်းလမ်းများနှင့် ရေရှည်အကျိုးဆက်များကို ကြည့်ပါစေ။ မူးယစ်ဆေးအမျိုးမျိုးကို မည်သို့အသုံးပြုနေကြသည်၊ မူးယစ်ဆေးက မည်သို့ဆိုးကျိုးပေးနိုင်သည်ကို ဖတ်ရှုစေပြီး လိုအပ်သောအချက်များတွေ့ပါက ဇယားတွင် ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါစေ။

စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသောအရာများသုံးစွဲခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ	လူမှုရေးဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ
<ul style="list-style-type: none"> ◆ ကျောင်းစာသင်ယူမှုနှင့် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နိုင်မှု လျော့ကျသွားခြင်း။ ◆ သတိမေ့လျော့ခြင်း။ ◆ စိတ်လှုပ်ရှား၊ ခံစားမှုများ ပြင်းထန်ခြင်း ◆ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်စွာ မချနိုင်ခြင်း ◆ စိတ်ဖိစီးမှုကိုပိုမိုပြင်းထန် စေခြင်း။ ◆ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်း ◆ သေကြောင်းကြံ ခြင်းနှင့် သေကြောင်းကြံရန် ကြိုးစားခြင်း ◆ ဆေးကိုစွဲလမ်းသုံးစွဲလို စိတ်ဖြစ်လာခြင်း။ (ရုပ်ပိုင်း နှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှီခို လာခြင်း) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအရေးကြီးသော အင်္ဂါများဖြစ်သည့် နှလုံးအဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့်ဦးနှောက်များ ထိခိုက် ပျက်စီးခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း။ ◆ ခန္ဓာကိုယ်၏ရောဂါကာကွယ်နိုင်စွမ်း အားများကျဆင်း၍ ကူးစက်ရောဂါများ ကူးစက်ခံရခြင်း။ ◆ ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန်လုပ်ငန်းများနှေးကွေး ခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၊ ထို့ကြောင့်အစား အသောက်ပျက်ခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ ခြင်း။ ◆ ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောလုပ်ငန်းများ ထိခိုက်ခြင်းကြောင့်မူးဝေခြင်း၊ ဟန်ချက် မညီခြင်း၊ လေးလံထိုင်မှိုင်းခြင်း။ ◆ မသန်ရှင်းသောဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုး ပြွန်များမှတစ်ဆင့် HIV ပိုးကူးစက်နိုင် ခြင်း။ ◆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့်အသက်ဆုံး ရှုံးမှုများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကိုထိခိုက်လာ ခြင်း။ ◆ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း။ ◆ အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပွားခြင်း။ ◆ ဆေးကိုစွဲလမ်းသုံးစွဲလိုစိတ်ဖြစ်လာ ခြင်း။ (ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှီခိုလာခြင်း) ◆ အလုပ်ချိန်/ကျောင်းချိန်ပျက်ကွက် ခြင်း။ ◆ ဆေးသုံးစွဲခြင်း၊ ဆေးကုသရန်လိုအပ် ခြင်းနှင့်ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းများ ကြောင့်ငွေကုန်ကြေးကျများလာ ခြင်း။

၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ဆွေးနွေးပါ။

- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းက လူငယ်တစ်ဦး၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့်မျှော်လင့်ချက်များကို မည်သို့ထိခိုက်နိုင်မည် နည်း။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ စာသင်နှစ်အစက မည်သို့မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များချခဲ့ပါသလဲဟု မေးလိုပါက မေးပြီးမှ ဆွေးနွေးခိုင်းလျှင်လည်းရပါသည်။)
- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည် မိမိတို့၏တန်ဖိုးထားမှုကို မည်သို့ပျက်ပြားစေနိုင်သနည်း။
(မှတ်ချက်။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲရင် ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကောင်းအောင်ထိန်းသိမ်းနိုင်သလား။ ပညာသင်ကြားရေး ကောင်းအောင်ပြုလုပ်နိုင်သလား။ မိသားစုများကိုအကူအညီပေးနိုင်သလားစသော မေးခွန်းများကို မေးနိုင်ပါသည်။)

- စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော မူးယစ်ဆေးများကို ရေရှည်သုံးစွဲခြင်းသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးကို ထိခိုက်စေသော်လည်း လူငယ်များအနေဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ထိုမူးယစ်ဆေးများကို သုံးစွဲနေကြသနည်း။ အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပေးပါ။
- သင်ပုန်းရှိအဖြေများကိုပြသ၍ ဤခံစားမှုများရရှိစေရန် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမည့်အစား မည်သည့်လုပ်ငန်းများကို အစားထိုးပြုလုပ်နိုင်သနည်း။

၆။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသည်ဖြစ်စေ၊ ရေရှည်အားဖြင့် မည်သည့်ကောင်းကျိုးကိုမျှ ရရှိစေမည် မဟုတ်သောကြောင့်မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းအား ငယ်စဉ်ကစ၍ လုံးဝမစမ်းသပ်သင့်ကြောင်းကို အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြခြင်းဖြင့်နိဂုံးချုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၅)မိနစ်

ကျောင်းသားများအုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစဉ် မူးယစ်ဆေးနှင့်စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတတ်သောအရာများကို သုံးစွဲခြင်းအကြောင်း ရင်း၊ ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များနှင့် အစားထိုးဖြေရှင်းနိုင်သောနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ လူငယ်များသည်ခေတ္တခဏစိတ်ပျော်ရွှင်ကျေနပ်စေရန်ရည်ရွယ်၍မူးယစ်ဆေးကိုသုံးစွဲမိလေ့ရှိကြသည်။
- ◆ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းသည်ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့်လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများကိုဖြစ်စေသည်။
- ◆ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ မျှော်လင့်ချက်များ၊ ရည်မှန်းချက်များနှင့်တန်ဖိုးထားမှုများကို ပျက်ပြားစေနိုင်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ◆ မိမိတို့ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အသင်းအဖွဲ့ဖြင့်ဖြစ်စေပြုလုပ်ခြင်း၊ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများရှိသော သင်တန်းများတက်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများစား၍ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို ကောင်းစွာအထောက်အပံ့ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာမှတ်စု

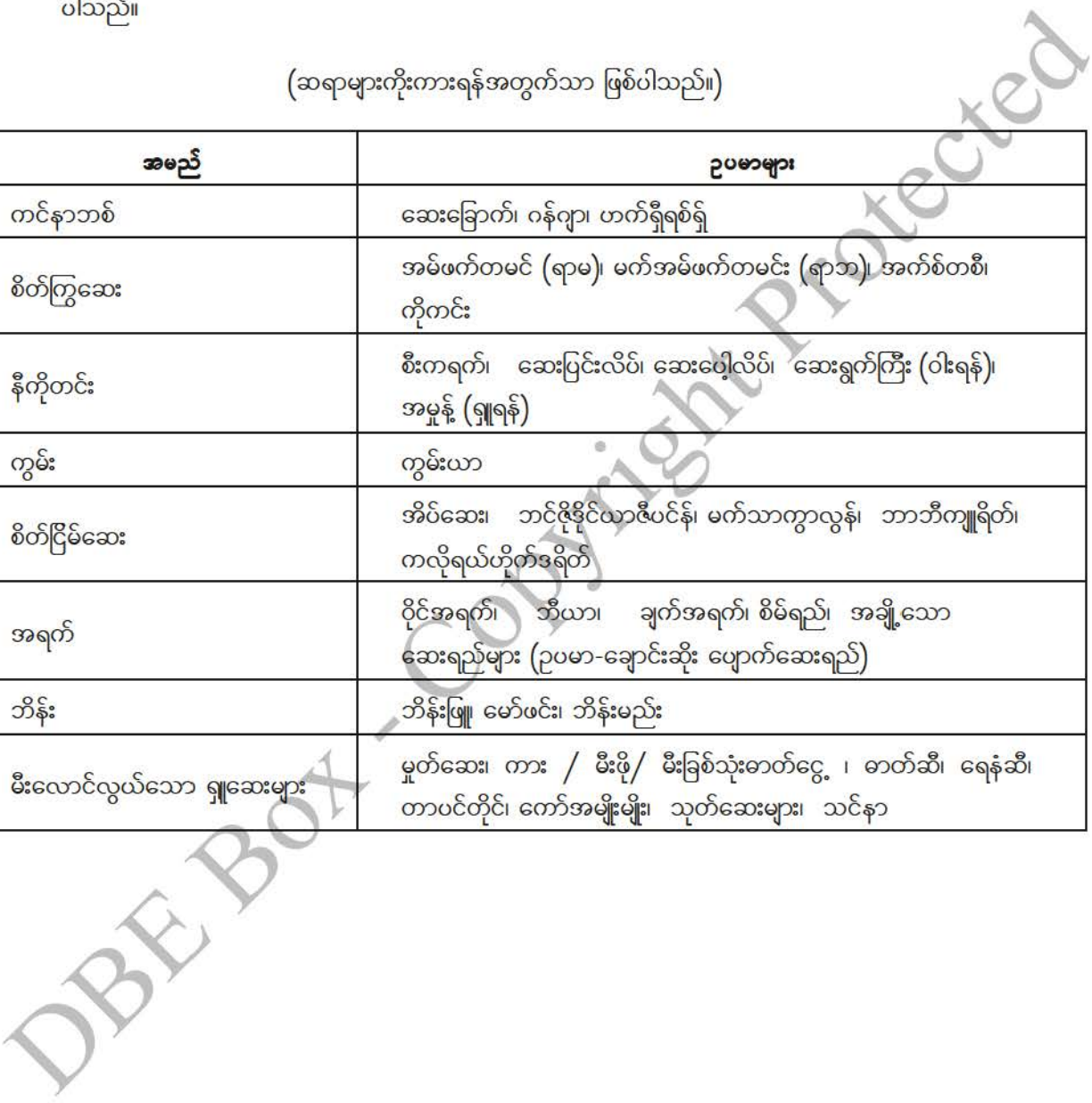
- မူးယစ်ဆေးဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။
လူတစ်ယောက်အတွက် အာရုံခံစားမှု၊ စိတ်အခြေအနေ၊ စဉ်းစားခြင်း(သိမှု)၊ အမူအရာ(ပြုမူမှု)များကို ထူးခြားပြောင်းလဲစေသောမည်သည့်အရာမဆို မူးယစ်ဆေးဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာကျယ်ပြန့်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဆိုရာတွင် တရားဝင်ရောင်းချသည်ဖြစ်စေ၊ တရားမဝင်ရောင်းချသည်ဖြစ်စေ သုံးစွဲသူအပေါ် စွဲလမ်းစေသည့်အရာများပါဝင်သည်။
- လူငယ်များ မည်သည့်မူးယစ်ဆေးကို သုံးပါသနည်း။
ကျောင်းသားများသည် မူးယစ်ဆေးအမည်အမျိုးမျိုးကို ပြောကြပေမည်။ မည်သည့်အမည်များသည် မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးတည်းကိုသာခေါ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအားလုံး ဆုံးဖြတ်ခိုင်းသင့်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးတွင် အမျိုးအနွယ်အမည်၊ ရောင်းဝယ်သောအခါသုံးသည့်အမည်နှင့် ဒေသမှခေါ်သောအမည် အနည်းဆုံး တစ်ခုမက ရှိကြသည်။ အမည်များသည် အရေးမကြီးပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ ဒေသသုံးမူးယစ်ဆေးများကို သိရန်ဖြစ်သည်။

- လူငယ်များသည် မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် မူးယစ်ဆေးကိုသုံးကြပါသနည်း။

မူးယစ်ဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရောက်အောင် နည်းမျိုးစုံဖြင့်သုံးပါသည်။ ဆေးအာနိသင် မည်မျှမြန်မြန်ပြသည် ဆိုသည်မှာ ဆေးသုံးသောနည်းလမ်းအပေါ်တွင်မူတည်ပါသည်။ ဆေးသုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသောကျန်းမာရေး အကျိုးဆက်များမှာလည်း ဆေးသုံးသောနည်းကိုလိုက်၍ ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။ တူညီသော 'ဆေးတစ်မျိုးတည်းပင် သုံး သော်လည်း ယင်းဆေးကို သုံးသည့်နေရာအပေါ်မူတည်၍ ဆေးအာနိသင်ပြမှုနှေး သို့မဟုတ် မြန်စေပါသည်။ ဥပမာ- သွေးကြောအတွင်းဆေးထိုးခြင်းသည် ကြွက်သားအတွင်း ဆေးထိုးခြင်းထက် ဆေးအာနိသင်ပြမှုပိုမြန်ပါသည်။ နှာ ခေါင်းအတွင်းအမြှေးပါးမှတစ်ဆင့် ဆေးကိုစုပ်ယူခြင်းသည် အခြားအမြှေးပါးများမှ စုပ်ယူခြင်းထက် ပို၍မြန် ပါသည်။

(ဆရာများကိုးကားရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။)

အမည်	ဥပမာများ
ကင်နာဘစ်	ဆေးခြောက်၊ ဝန်ဂျာ၊ ဟက်ရီရစ်ရှ်
စိတ်ကြွဆေး	အမ်ဖက်တမင် (ရာမ)၊ မက်အမ်ဖက်တမင်း (ရာဘ)၊ အက်စ်တီ ကိုကင်း
နီကိုတင်း	စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး (ဝါးရန်)၊ အမှုန့် (ရှူရန်)
ကွမ်း	ကွမ်းယာ
စိတ်ငြိမ်ဆေး	အိပ်ဆေး၊ ဘင်ဒိုဒိုင်ယာဇီပင်န၊ မက်သာကွာလွန်၊ ဘာဘီကျူရိတ်၊ ကလိုရယ်ဟိုက်ဒရိုတ်
အရက်	ပိုင်အရက်၊ ဘီယာ၊ ချက်အရက်၊ စိမ်ရည်၊ အချို့သော ဆေးရည်များ (ဥပမာ-ချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေးရည်)
ဘိန်း	ဘိန်းဖြူ၊ မော်ဖင်း၊ ဘိန်းမည်း
မီးလောင်လွယ်သော ရှူဆေးများ	မူတ်ဆေး၊ ကား / မီးဖို/ မီးခြစ်သုံးဓာတ်ငွေ့ ၊ ဓာတ်ဆီ၊ ရေနံဆီ၊ တာပင်တိုင်၊ ကော်အမျိုးမျိုး၊ သူတ်ဆေးများ၊ သင်နာ



ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

၇.၂ ဝေးလေကောင်းလေ

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းအပေါ် ထိခိုက်စေသည့် အကျိုးဆက်များနှင့်ဆွဲဆောင်လာပါက ငြင်းဆိုနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

- ၁။ ကျောင်းသားများအား သင်ကြားပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာမှ စွဲလမ်းစေတတ်သောအရာများကိုပြန်လည်မေးမြန်းဖော်ထုတ်ပါ။ အသုံးများသောစွဲလမ်းတတ်သည့်အရာ ၂ မျိုးကိုဆက်၍မေးပါ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုသောအချက်များတွင်ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်ပါဝင်အောင်ဖော်ထုတ်ပေးပါ။)
- ၂။ ဆရာကကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်ဟု သင်ပုန်းတွင်ရေးပြီး ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်သုံးစွဲတဲ့လူငယ်တွေကိုမြင်ဖူးတဲ့သူ လက်ညှိုးထောင်ပါဟု ပြောပါ။ ထို့နောက် သူတို့ဘာကြောင့်သုံးစွဲချင်ကြတယ်လို့ထင်သလဲဟု ဆက်၍မေးပါ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသား၏အဖြေတွင် စာမေးပွဲဖြေနိုင်ရန်အတွက်လန်းဆန်းစေရန် သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီး (လူကြီး) ပုံစံဖြစ်စေရန် စသည်တို့ပါဝင်နိုင်သည်။)

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၁၅)မိနစ်

၃။ ဆရာက အောက်ပါပုံကို သင်ပုန်းတွင်ဆွဲ၍ ကျောင်းသားများအားစာအုပ်တွင် ကူးဆွဲပါစေ။ ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏သိရှိမှုအဆင့်ကို မျဉ်းကြောင်းပေါ်ရှိအမှတ်စဉ်နေရာတွင် ဝိုင်းပြပါစေ။ အဘယ်ကြောင့် ဤအဆင့်တွင်သတ်မှတ်သည်ကိုအကြောင်းပြဖြေဆိုပါ။ အချိန် ၃ မိနစ်ပေးပါ။

လုံးဝမသိပါ	မသိပါ	အနည်းငယ်သိပါသည်	သိပါသည်	များစွာသိပါသည်
၁	၂	၃	၄	၅

အကြောင်းပြချက်။ -----

- ၄။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့၏ အဆင့်သတ်မှတ်မှုနှင့် အဘယ်ကြောင့်ထိုအဆင့်ကို သတ်မှတ်ရကြောင်းကိုကျပန်းမေးမြန်းပါ။
- ၅။ ကွမ်းယာဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ များစွာသိရှိထားသည်ဆိုသော ကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့သိရှိထားသည့် အချက်များကို ပြောပြပါစေ။ ဆရာက လို တို့ ရှင်း သင်ပုန်းတွင်ရေးပေးပါ။
- ၆။ ဆေးလိပ်နဲ့ကွမ်းယာတွေဟာ စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးတဲ့အရာတွေဖြစ်ပြီးစိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ နှိုးဆွမှုတွေဖြစ်စေတယ် ဟုပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကွမ်းယာဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိထားသင့်သော အဓိကအချက်များဖွဲ့စည်းပေးပြီး ဆရာက ရှင်းပြပါ။

ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍သိရှိထားသင့်သောအဓိကအချက်များ

စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးသောအရာများ	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ	ရှေ့ညီအကျိုးသက်ရောက်မှုများ
နီကိုတင်း (ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်) ဆေးတံသောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း	လန်းဆန်းတက်ကြွ သွားပြီး အပန်းပြေစေသည်ဟု ထင်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ ယာယီသွေးတိုးခြင်း၊ မူးနောက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ မစားချင် မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်း။	နှလုံးရောဂါ၊ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေပြန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အစာရေမျိုကင်ဆာ၊ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း။

စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်ပေးသောအရာများ	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ	ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ
ကွမ်းယာ	စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွသည်ဟုထင်ခြင်း၊ ကွမ်းစားလျှင် သွားပိုးမစားနိုင်ဟု ယုံကြည်တတ်ခြင်း။	ပါးစပ်အတွင်းရောင်ခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း၊ သွားဖုံးများယိုယွင်းခြင်း၊ သွားများကို ပျက်စီးစေခြင်း၊ ခံတွင်း၊ အသည်း၊ လည်ချောင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အဆုတ်ကင်ဆာများ ကိုပို၍ဖြစ်စေခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၂၅)မိနစ်

ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဆေးလိပ်နှင့်ကွမ်းယာ မှန်၊ မှား ဉာဏ်စမ်းကိုကြည့်ရှုစေပြီး ထိုဉာဏ်စမ်းများသည် ဆေးလိပ်နှင့် ကွမ်းယာသုံးစွဲခြင်းအကြောင်းကို ဖော်ပြထားသောအချက်များဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်တို့နှင့်ပတ်သက်သော အမှား၊ အမှန်ဉာဏ်စမ်းများ

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုသေချာစွာဖတ်ပြီး အမှား၊ အမှန်ကိုဝိုင်းပြပါ။

ကွမ်း		
၁။ ကွမ်းယာစားခြင်းသည် သွားနှင့်သွားဖုံးကို နီရဲစေသည်။	မှန်	မှား
၂။ ကွမ်းယာစားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။	မှန်	မှား
၃။ ကွမ်းယာစားခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါပိုမိုဖြစ်စေသည်။	မှန်	မှား
၄။ ကွမ်းယာစားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။	မှန်	မှား
၅။ အခြားစွဲလမ်းစေသောအရာများနှင့်ရောစပ်စားခြင်းဖြင့်ကွမ်းယာကို ပိုစွဲလမ်းစေသည်။	မှန်	မှား
၆။ ကွမ်းစွဲနေသူသည် နေ့စဉ် ငွေဖြုန်းနေသူဖြစ်သည်။	မှန်	မှား

ဆေးလိပ်		
၇။ ဆေးလိပ်တွင်ပါဝင်သောနီကိုတင်းသည် စွဲလမ်းစေသောအရာမဟုတ်ပါ။ ဆေးလိပ်ကို စသောက်မိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အလွယ်တကူဖြတ်နိုင်သည်။	မှန်	မှား
၈။ ဆေးလိပ်သည်အဆုတ်ကင်ဆာကို အများဆုံးဖြစ်ပွားစေသည်။	မှန်	မှား
၉။ ဆေးလိပ်မီးခိုးကိုရှူမိလျှင် ကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေပါ။	မှန်	မှား
၁၀။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် သွားများကိုညစ်ပေစေပြီး ခံတွင်းနွံမကောင်းပါ။	မှန်	မှား
၁၁။ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများသည် ကလေးများနှင့်ဆယ်ကျော်သက်များကို ပစ်မှတ်ထားသည်။	မှန်	မှား
၁၂။ စီးကရက်စွဲနေသူတစ်ဦး၏ တစ်လ စီးကရက်ဖိုးကုန်ကျငွေမှာ ၁၈၀၀၀ ကျပ်ထက် ပိုနိုင်သည်။	မှန်	မှား
၁၃။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ဆေးလိပ်ကြောင့်သေဆုံးမှုမှာမကြာမီအချိန်တွင် အများဆုံးဖြစ်လာလိမ့်မည်။	မှန်	မှား

၇။ ကျောင်းသားများအားအုပ်စုများဖွဲ့ပါစေ။ ၂ပမာ အုပ်စု ၆ စု ရှိပါက အုပ်စု ၃ စုကို ကွမ်းယာနှင့်ပတ်သက်၍ဖော်ပြထားသောအချက်များ မှန်သည်မှားသည်ကိုဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကျန်အုပ်စု ၃ စုကို ဆေးလိပ်နှင့်ပတ်သက်၍ဖော်ပြ

ထားသောအချက်များ မှန်သည် မှားသည်ကိုဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အဘယ်ကြောင့်မှန်သည်မှားသည်ကိုအကြောင်းပြ ဖြေဆိုရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ဆွေးနွေးချိန် ၁၀ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

၈။ ကျောင်းသားများဆွေးနွေးနေချိန်တွင် ဆရာက အောက်ပါဇယားကွက်ကို သင်ပုန်းတွင်ဆွဲပါ။ ဖော်ပြချက်စာသားများကို ရေးရန်မလိုပါ။

ဖော်ပြချက်	အမှန်(✓)အမှား(✗)	အကြောင်းပြချက်
၁။		
၂။		
စသည်ဖြင့်		

၉။ အုပ်စုများတင်ပြစဉ်ဖော်ပြချက်တစ်ခုစီကိုဖတ်ပြစေပြီးအမှန် သို့မဟုတ် အမှားကိုမေးမြန်း၍သင်ပုန်းပေါ်တွင်(✓) (✗) ဖြည့်ပါ။ အချို့ဖော်ပြချက်အတွက် အကြောင်းပြချက်များ မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ အချို့အုပ်စုကမှန်သည်ဟုပြော၍ အခြားအုပ်စုကမှားသည်ဟု ပြောလျှင် သူတို့၏အကြောင်းပြချက်ကို မေးပါ။ အချိန်၊ အခြေအနေအရ ဖော်ပြချက်အားလုံးအတွက်မေးရန်မလိုပါ။)

၁၀။ ထို့နောက် ဉာဏ်စမ်းကိုဖြေလိုက်တဲ့အတွက် ကွမ်းယာဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်းအပေါ် မင်းတို့ အမြင်တွေဘယ်လိုပြောင်းသွား သလဲ။ ဘဝတစ်လျှောက်ဘယ်လိုရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေဖြစ်လာမလဲဆက်၍မေးမြန်းပါ။

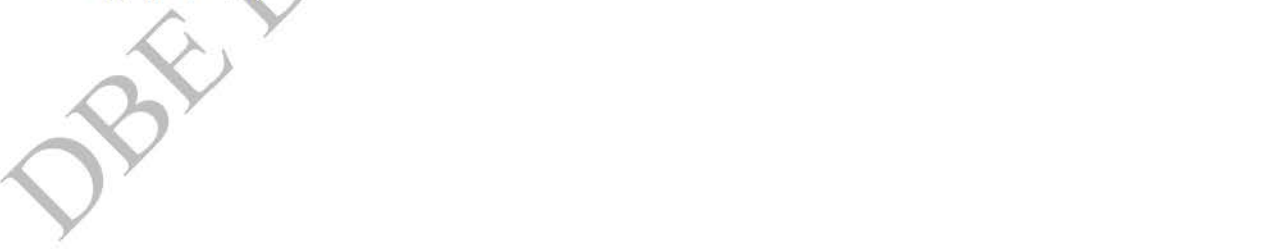
၁၂။ ကျောင်းသားများကိုအောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြ၍ နိဗ္ဗာန်ချုပ်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ကွမ်းယာစားတာနဲ့လူကြီးတစ်ယောက် ပုံစံဖြစ်လာစေတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ပြဿနာတွေကိုဖြေရှင်းနိုင်စေတယ်လို့ထင်မြင်ကြတဲ့မင်းတို့နဲ့သက်တူရွယ်တူတွေကို တွေ့ ကြုံဖူးကြလိမ့်မယ်။ အဲဒါတွေကိုသုံးစွဲတာဟာ လတ်တလောစိတ်ကျေနပ်မှုရရှိတာထက် ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ် ပိုဖြစ်စေတာကို နားလည်သဘောပေါက်ရမယ်။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောဆေးလိပ်နှင့်ကွမ်းယာသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ပြန်လည် မေးမြန်း၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

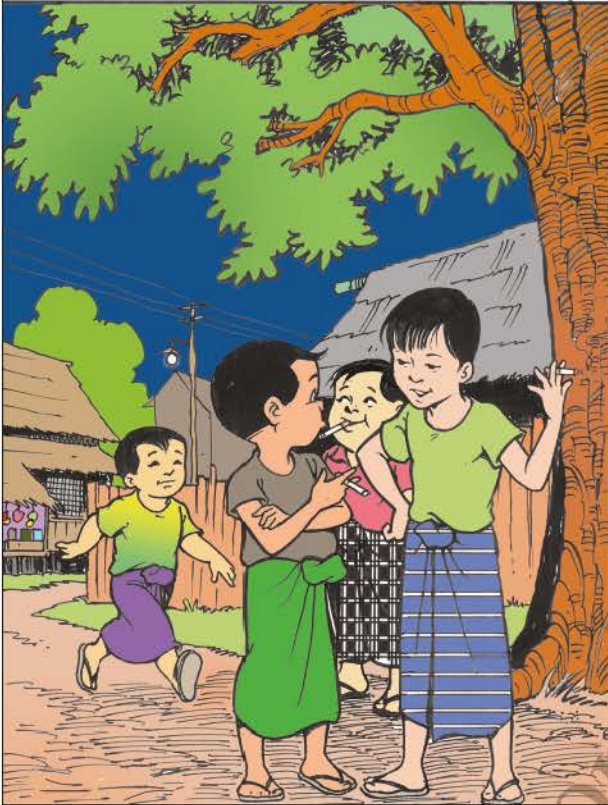


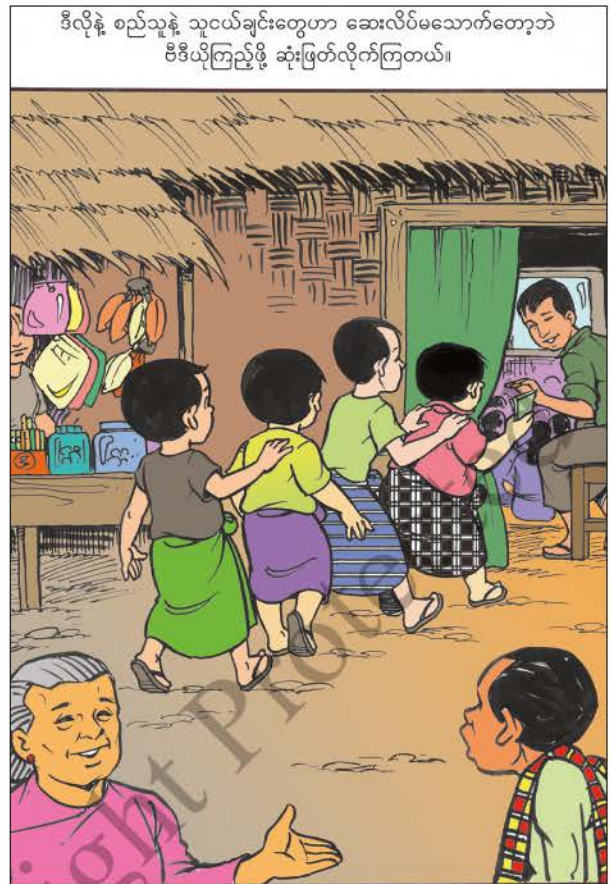
ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၁၅) မိနစ်

၂။ ဝေးလေကောင်းလေ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ရှုပါ။

စည်သူဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဝီဒီယိုကြည့်ဖို့ ချိန်းထားလို့ ရောက်လာတယ်။





၃။ ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

- ◆ စည်သူကိုသူငယ်ချင်းတွေကဘာလုပ်ဖို့ဆွဲဆောင်ကြသလဲ။
- ◆ သူတို့ဆေးလိပ်မသောက်သင့်ဘူးဆိုတာသဘောပေါက်အောင် စည်သူဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲ။

၄။ ကျောင်းသားများကိုအောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

စည်သူက သူ့ရဲ့ဦးလေးအကြောင်းကိုပြောပြခဲ့တဲ့အတွက် ဆေးလိပ်သောက်တာရဲ့ဆိုးကျိုးတွေကိုသူငယ်ချင်းတွေ နားလည်ခဲ့ကြတယ်။ တကယ်လို့ ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့လူတစ်ယောက်အကြောင်းကို သိထားခဲ့ရင် ဆေးလိပ်မသောက်ကြဖို့ပြောနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကွမ်းယာစားခြင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေနိုင်တယ်ဆိုတာကိုပါသိထားရန် ပြောပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၂၅)မိနစ်

- ၅။ ကျောင်းသားများကိုအုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ ၂ပမာ-အုပ်စု ၈ အုပ်စုရှိလျှင် ဆေးလိပ်သောက်ရန်ဆွဲဆောင်သည့် အုပ်စု ၂ စု၊ ငြင်းဆန်သည့်အုပ်စု ၂ စုနှင့် ကွမ်းယာစားရန် ဆွဲဆောင်သည့် အုပ်စု ၂ စု ၊ ငြင်းဆန်မည့်အုပ်စု ၂ စုအဖြစ် သတ်မှတ်ပေး၍ သက်ဆိုင်ရာအုပ်စုများအလိုက် မည်သို့ဆွဲဆောင်၊ မည်သို့ငြင်းဆန်မည်ကိုဆွေးနွေးကြပါစေ။ ဆွေးနွေးချိန် ၁၀ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။
- ၆။ ကျောင်းသားများ ဆွေးနွေးနေစဉ် သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဇယားကွက် ၂ ကွက်ဆွဲပါ။ ပထမဇယားကွက်၏ထိပ်တွင် ဆွဲဆောင်ပုံ၊ အခြားတစ်ခု၏ထိပ်တွင် ငြင်းဆန်ပုံဟု ရေးပါ။
- ၇။ အုပ်စု ၂ စုလုံး၏တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းရှိသက်ဆိုင်ရာအကွက်တွင် ရေးပါ။
- ၈။ ဆွဲဆောင်ပုံနှင့်ငြင်းဆန်ပုံအကွက်များတွင်ဖော်ပြထားသောအချက်များကို လေ့လာပါစေ။ ထိုအချက်များမှ သူငယ်ချင်းများ ဆေးလိပ် သို့မဟုတ် ကွမ်းယာမသုံးစေရန် နားလည်သဘောပေါက်စေမည့်အထိရောက်ဆုံးအချက်ကိုဖော်ပြရန်နှင့်

အဘယ်ကြောင့်အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ကြောင်းမေးပါ။ (မှတ်ချက်။ ဆေးလိပ် သို့မဟုတ် ကွမ်းယာမသုံးမိစေရန် အထိ ရောက်ဆုံးငြင်းဆန်မှုဖြစ်မည်ဟု ထင်မြင်ယူဆချက်များသည် ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများ၊မျှော်မှန်းချက်များ၊ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သောဆိုးကျိုးများနှင့်ဆက်စပ်မှုရှိနေသင့်သည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းယာနှင့်ပတ်သက်၍အသိပညာအဆင့်များ မည်သို့ပြောင်းလဲမှုရှိသည်ကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ပြန် လည် သတ်မှတ်ပါစေ။ အကြောင်းပြချက်ရေးပါစေ။ ထို့နောက် ကျောင်းသားအနည်းငယ်အား ကျပန်းမေးပါ။

သင်ခန်းစာသင်ပြီးအချိန်တွင်ရှိသော သိမှုအဆင့်

လုံးဝမသိပါ	မသိပါ	အနည်းငယ်သိပါသည်	သိပါသည်	များစွာသိပါသည်
၁	၂	၃	၄	၅

အကြောင်းပြချက်။ -----

- ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကို မေးမြန်းပါ။ အဓိကအချက်များပါဝင်လာစေရန် မေးမြန်း၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ ကွမ်းယာနှင့်ဆေးလိပ်တို့သည် စွဲလမ်းစေသောအရာများဖြစ်သည်။
 - ◆ ဆယ်ကျော်သက်များသုံးစွဲခြင်းဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားအားကျစရာလူနေမှုပုံစံများ၊ လုပ်ဆောင်မှုများ ဖြစ်မလာနိုင်သကဲ့သို့ လူကြီးလည်းမဖြစ်နိုင်သေးပါ။
 - ◆ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကို ထိခိုက်စေသည်။
 - ◆ ရေရှည်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုလည်းဖြစ်ပွားစေသည့် အပြင် ငွေဖြုန်းတီးရာရောက်သည်။
- မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ မသုံးစွဲမိစေရန်အတွက် စဉ်းစားရမည့်အချက်များဖြစ်သည့်
- ✘ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားမှု
 - ✘ မျှော်မှန်းချက်တို့အပေါ် ထိခိုက်နိုင်သည်။
- သုံးစွဲသည့်ကုန်ကျငွေနှင့် ကျန်းမာရေးကုသစရိတ်ရှိကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ အခြားအကျိုးရှိမည့် အစားထိုး လုပ်ဆောင်နိုင်သည်များကို စဉ်းစားပါ။ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို ကောင်းစွာအထောက် အပံ့ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အခြားစွဲလမ်းစေတတ်သောမူးယစ်ဆေးအကြောင်းကို နောက်အတန်းများတွင် ဆက်လက်ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား အသိပေးပါ။

ဆရာမှတ်စု

အသိပညာပေးရုံဖြင့် တစ်ဦးချင်း၏သဘောထားခံယူချက်နှင့်အပြုအမူများကိုပြောင်းလဲနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်သောကလေးများ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်သောမိဘများ၏ကလေးများသည် ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောထားကွဲလွဲမှုရှိနိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဦးချင်း၏အမြင်ကွဲပြားမှုအပေါ် အာရုံစိုက်ဘဲ မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုအရ ပြုလုပ်သင့်သည်။

ကွမ်းဆေးလိပ်တို့နှင့်ပတ်သက်သောဉာဏ်စမ်းအဖြေများ

ကွမ်း

- ၁။ ကွမ်းစားခြင်းသည်သွားနှင့်သွားဖုံးများကိုနီရဲစေသည်။
မှန်သည်။ ယခင်ကဤကဲ့သို့ဖြစ်နေခြင်းကိုလှသည်ဟုယူဆခဲ့သည်။ ဤကဲ့သို့အသိပညာနည်းခြင်းသည်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည် ဟုယခုအခါသိလာကြသည်။
- ၂။ ကွမ်းစားခြင်းသည်သွားပိုးစားခြင်းကိုကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်။
မှားသည်။ ယခင်ကကွမ်းစားခြင်းသည်သွားကိုသန်မာစေသည်ဟုယူဆခဲ့ကြသည်။ သို့သော်ကွမ်းစားခြင်းသည်ပါးစပ်အတွင်း အနာဖြစ်၍ သွားဖုံးများယိုယွင်းကာသွားများကိုပျက်စီးစေသည်။
- ၃။ ကွမ်းစားခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါပို၍ ဖြစ်စေနိုင်သည်။
မှန်သည်။ ကွမ်းသီးသည် သွေးထဲရှိသကြားဓာတ်ကို တိုးစေသောကြောင့် ဆီးချိုရောဂါအန္တရာယ် ပိုများသည်။
- ၄။ ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများသည်။
မှန်သည်။ ကွမ်းစားခြင်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာနှင့် အစာအိမ်ကင်ဆာကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကွမ်းသီး၊ ထုံးနှင့် ဆေးရွက်ကြီးများရောစပ်စားခြင်းဖြင့် ပို၍အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ၅။ အခြားစွဲလမ်းစေသောအရာများနှင့်ရောစပ်၍စားခြင်းဖြင့် ကွမ်းကိုပို၍ စွဲလမ်းစေသည်။
မှန်သည်။ ကွမ်းယာထဲသို့ ဘိန်း သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီးထည့်စားပါက ပိုမိုစွဲလမ်းမိစေသည်။
- ၆။ ကွမ်းစွဲနေသူတစ်ဦးသည် နေစဉ်ငွေဖြုန်းနေသူဖြစ်သည်။
မှန်သည်။ ဥပမာ-တစ်နေ့လျှင်ကွမ်းယာဖိုးပျမ်းမျှ----- ကျပ်ကုန်လျှင် တစ်လလျှင် ----- ကျပ်ကုန်မည်။

ဆေးလိပ်

- ၇။ နီကိုတင်းသည်စွဲလမ်းစေသောအရာမဟုတ်ပါ။ဆေးလိပ်ကိုစသောက်မိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်အလွယ်တကူဖြတ်နိုင်သည်။
မှားသည်။ ဆေးရွက်ကြီးအမျိုးအစားအားလုံးတွင် နီကိုတင်းပါဝင်သည်။ နီကိုတင်းသည်စွဲလမ်းစေသော မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်များအဖို့ စတင်မသုံးစွဲမိရန်အရေးကြီးသည်။ နီကိုတင်းနှင့်ပတ်သက်၍ကျွမ်းကျင်သူများက မူးယစ်ဆေးကသင့်ကိုလွှမ်းမိုးသွားလိမ့်မယ်။ သင်ကတော့မူးယစ်ဆေးကိုမလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူးဟု ပြောကြားကြသည်။ အတိအကျပြောမည်ဆိုပါက
 - ◆ မသောက်ရန်ဆုံးဖြတ်သော်လည်း (သုံးစွဲမှု) သင်မဖြတ်နိုင်ပါ။ ဆေးလိပ်သည် မိမိအား ဘေးဥပါဒ်ပေးသည့်မကောင်းသောအရာမှန်သော်လည်း ဆေးလိပ်သောက်သူများ ဆေးလိပ်မဖြတ်ကြပါ။
 - ◆ ဆေးစွဲသည့်လက္ခဏာများ ခံစားရသည်။ ဆေးလိပ်မသောက်ရပါက စိတ်ကျခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အာရုံစိုက်၍မရခြင်း ခံစားရတတ်သည်။
- ၈။ ဆေးလိပ်သည် အဆုတ်ကင်ဆာကို အများဆုံး ဖြစ်ပွားစေသည်။
မှန်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏တိုက်ရိုက်အကျိုးဆက်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါရစေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ ၂၅ မျိုးခန့်ဖြစ်စေသည်။
- ၉။ ပတ်ဝန်းကျင်မှဆေးလိပ်မီးခိုးရှူမိသော်လည်းကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေပါ။

မှားသည်။ ဆေးလိပ်ငွေတွင်ကင်ဆာဖြစ်စေသောအရာ ၄၃ မျိုးပါသောဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ ၄၀၀၀၀ ထက်ပို၍ ရောနှောနေသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူဦးရေတစ်ဝက်နီးပါးသည် ဆေးလိပ်ငွေဖြင့်ညစ်ညမ်းနေသောလေ (အထူးသဖြင့် အိမ်တွင်) ကို ရှူရှိုက်နေရသည်။

၁၀။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် သွားများကိုညစ်ပေစေပြီး ခံတွင်းနဲ့ မကောင်းပါ။

မှန်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် သွားများကိုညစ်ပေစေပြီး ရေရှည်တွင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်။

၁၁။ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများသည်ကလေးများနှင့်ဆယ်ကျော်သက်များကိုပစ်မှတ်ထားသည်။

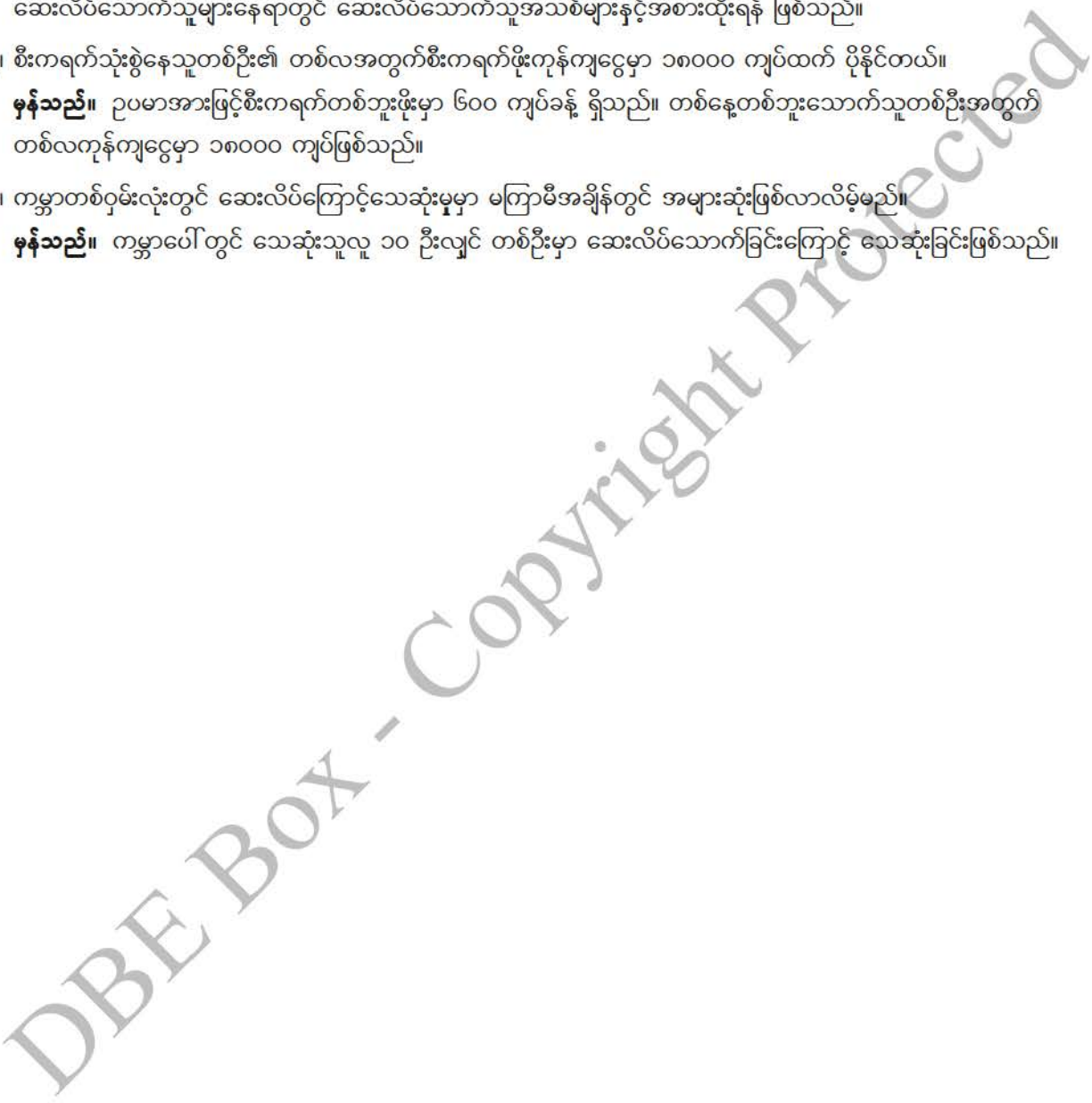
မှန်သည်။ ဆေးလိပ်ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိသူများသည် အမြတ်အစွန်းများဆက်လက်ရရှိစေရန်အတွက် သေဆုံးသွားသော ဆေးလိပ်သောက်သူများနေရာတွင် ဆေးလိပ်သောက်သူအသစ်များနှင့်အစားထိုးရန် ဖြစ်သည်။

၁၂။ စီးကရက်သုံးစွဲနေသူတစ်ဦး၏ တစ်လအတွက်စီးကရက်ဖိုးကုန်ကျငွေမှာ ၁၈၀၀၀ ကျပ်ထက် ပိုနိုင်တယ်။

မှန်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်စီးကရက်တစ်ဘူးဖိုးမှာ ၆၀၀ ကျပ်ခန့် ရှိသည်။ တစ်နေ့တစ်ဘူးသောက်သူတစ်ဦးအတွက် တစ်လကုန်ကျငွေမှာ ၁၈၀၀၀ ကျပ်ဖြစ်သည်။

၁၃။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ဆေးလိပ်ကြောင့်သေဆုံးမှုမှာ မကြာမီအချိန်တွင် အများဆုံးဖြစ်လာလိမ့်မည်။

မှန်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် သေဆုံးသူလူ ၁၀ ဦးလျှင် တစ်ဦးမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် သေဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။



အခန်း (၈)

အဆိပ်သင့်မှုများသတိထား

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၂)ချိန်၊ တစ်ချိန် (၄၅)မိနစ်

စဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်များ	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများ
၁။	မဝင်မိစေနဲ့	<ul style="list-style-type: none"> အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည့်ဓာတုပစ္စည်းများ ခန္ဓာကိုယ် တွင်းဝင်ရောက်တိုးပွားမှုအန္တရာယ်နှင့် အခြားကျန်းမာ ရေးပြဿနာများကိုသိရှိ ထားပြီး ၎င်းဆိုးကျိုးများကိုလျော့နည်းအောင် ဆောင်ရွက် တတ်လာမည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း။

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကျောက်စရစ် သို့မဟုတ် ခဲလုံးသေးသေး ၁၂ လုံး ၁၃ လုံး

၈.၁ မဝင်မိစေနဲ့ **ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်**

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေမည့်ဓာတုပစ္စည်းများ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်တိုးပွားလာပုံကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း **(၅)မိနစ်**

၁။ အစားအစာတွေမှာပါဝင်တဲ့ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ ရောဂါတွေမဖြစ်ပွားဖို့အထောက်အကူပြု တယ်။ ဒါပေမဲ့တို့တွေစားနေတဲ့ အစားအစာတွေမှာ ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ဓာတုပစ္စည်းတွေလည်းပါနေ နိုင်တယ် ဟု ရှင်းပြပါ။

၂။ ဓာတုပစ္စည်းဆိုသည်မှာ မည်သို့နားလည်ကြောင်း ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။
(မှတ်ချက်။ လိုအပ်ပါက ဓာတုပစ္စည်းဆိုသည်မှာ သဘာဝမဟုတ်ဘဲ မိမိလိုချင်သည့်ပုံစံရရှိစေရန် ဖန်တီးထားသော အရာများဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။)

၃။ အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားသုံးခြင်းမှရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများနှင့်ဆိုးကျိုးများကို ဆွေးနွေးပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) **(၄၀)မိနစ်**

၄။ ကျောင်းသားများသိရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ဖော်ထုတ်မေးမြန်းပါ။ (မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုရရှိစေ ရန် သီးနှံအထွက်တိုးအောင် အရည်အသွေးမြင့်မားအောင် လယ်သမားတွေဘာလုပ်ကြသလဲဟူသော မေးခွန်းမျိုးမေးပါ။ အဖြေများတွင် ပိုးသတ်ဆေး၊ ဓာတ်မြေဩဇာဟူသော စကားလုံးများပါဝင်လာပါက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။)

၅။ ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၏ ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးများကို ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးပါစေ။ ထို့နောက် ပိုးသတ်ဆေးအကြောင်းကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ပိုးသတ်ဆေး

လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ပိုးသတ်ဆေးသည် ပိုးမွှားများကိုသေစေရန် ဖော်စပ်ထားသည့်ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်သည်။ ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းဖြင့်လူများအတွက်အကျိုးဖြစ်တန်သလောက်ဖြစ်စေသော်လည်း လူနှင့်အခြားတိရစ္ဆာန်များအတွက် အဆိပ်လည်းသင့်စေနိုင်သည်။ လေထဲသို့ရောက်ရှိသွားသော ပိုးသတ်ဆေးအမှုန်များသည် အစားအစာများ၊ သောက်သုံးရေများနှင့် အသုံးပြုသည့်မြေကြီးများကိုညစ်ညမ်းစေပြီး အဆိပ်အတောက်လည်း ဖြစ်စေသည်။ ပိုးသတ်ဆေးဝယ်ယူသုံးစွဲသူများ၊ သုံးစွဲသည့်နေရာအနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို အဆိပ်သင့်၍ သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။

ပိုးသတ်ဆေးကို ကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဗိုက်နာခြင်း၊ မူးမော်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ မျက်လုံးနှင့်အရေပြား တို့ကိုထိခိုက်စေခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် နာတာရှည်ရောဂါများဖြစ်ခြင်း၊ သတိမေ့တတ်ခြင်း၊ အသားအရေထိခိုက် ပျက်စီးခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါနှင့်ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသည့် ကလေးများမွေးဖွားခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေသည်။

ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းထားသည့် အသီးအနှံအတော်များများကို အခွံခွာဆေးကြောထားသည့်တိုင် ဓာတုပစ္စည်းအကြွင်းအကျန်များပါရှိနေတတ်သည်။ အသီးအနှံများကို ရေတွင်စိမ်ထားပါက ၎င်းတို့တွင်ပါဝင်နေနိုင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းအကြွင်းအကျန်များသည် အသီးအနှံများအတွင်းသို့ ပိုမိုရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။

၆။ ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲခြင်း၏ ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးများကို ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးပါစေ။ ထို့နောက် ဓာတ်မြေဩဇာအကြောင်းကိုဆရာကဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

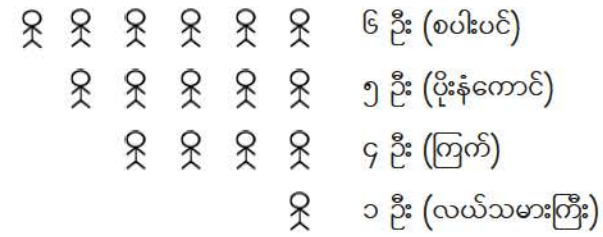
ဓာတ်မြေဩဇာ

မြေဩဇာဟုဆိုရာတွင် သစ်မြစ်၊ သစ်ဆွေး၊ သစ်ရွက်ခြောက်များမှရသည့် သဘာဝမြေဩဇာ၊ သတ္တုပစ္စည်းများအနည်ထိုင်ခြင်းမှရသည့်ဓာတ်မြေဩဇာဟူ၍ တွေ့ရှိရသည်။

ဓာတ်မြေဩဇာကို အမြစ်များတွင်ထည့်ပေးခြင်း၊ အရွက်များပေါ်တွင်ဖျန်းပေးခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ်ရရှိစေပြီး အပင်များကို ကြီးထွားစေသည်။ သဘာဝမြေဩဇာသည်အပင်များအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည်မှန်သော်လည်း ပျက်စီးလွယ်ပြီး အချိန်နှင့်လုပ်အားများစွာစိုက်ထုတ်ပေးရသည်။ ထို့ကြောင့်အလွယ်တကူမပျက်စီးဘဲ အလွယ်တကူလည်းအသုံးပြုနိုင်သည့် ဓာတ်မြေဩဇာများကို လူကြိုက်များလာသည်။

၇။ ပိုးသတ်ဆေးပဲဖျန်းဖျန်း၊ ဓာတ်မြေဩဇာပဲထည့်ထည့်အပင်တွေက အဲဒီဓာတုပစ္စည်းတွေကို စုပ်ယူတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းအကြွင်းအကျန်တွေဟာ မြေကြီးပေါ်မှာ အကြာကြီးရှိနေနိုင်သလို တချို့အပင်တွေနဲ့အသီးအနှံတွေထဲကို စိမ့်ဝင်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီအသီးအနှံတွေကို စားမိတဲ့အခါပါလာတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေကိုပါ စားသုံးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ လူတွေကသီးနှံတွေတင်မကဘူး ဓာတုပစ္စည်းတွေအသုံးပြုထားတဲ့တခြားအစားအစာတွေကိုပါ စားသုံးတဲ့အတွက်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဓာတုပစ္စည်းဝင်ရောက်တဲ့ပမာဏတိုးပွားလာစေတယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

၈။ ကျောင်းသားများအား ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဘယ်လိုဝင်ရောက်လာသလဲဆိုတာလေ့လာကြမယ် ဟု ပြောပြီး ကျောင်းသား ၁၆ ဦးကို အတန်းရှေ့သို့ ခေါ်ထုတ်ပါ။ အောက်ပါပုံစံအတိုင်း တန်းစီရပ်ပါစေ။



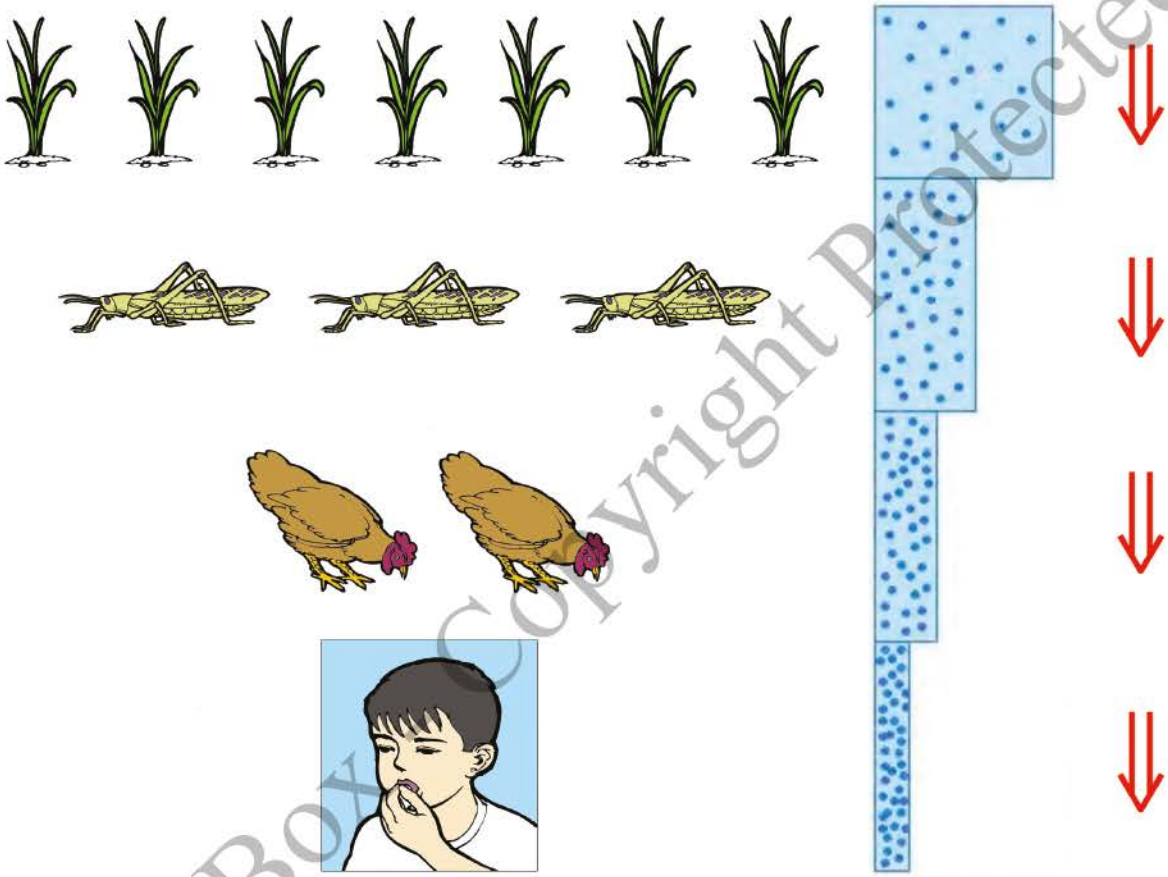
- ၉။ ကျောင်းသား ၆ ဦးက စပါးပင်တွေဖြစ်တယ်။ ၅ ဦးက စပါးပင်တွေကို ကိုက်ဖြတ်စားသောက်တတ်တဲ့ ပိုးနှံကောင်တွေဖြစ်တယ်။ ၄ ဦးက ကြက်ကလေးတွေဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး ၁ ဦးက ကြက်သားအလွန်ကြိုက်တဲ့ လယ်သမားကြီးဖြစ်တယ်။ စပါးစိုက်တဲ့ လယ်သမားကြီးဟာ (လယ်သမားအဖြစ်သရုပ်ဆောင်သော ကျောင်းသားကိုညွှန်ပြ၍) စပါးအထွက်ကောင်းမှ ဝင်ငွေပိုရမယ်။ စပါးပင်တွေကို ကိုက်ဖြတ်စားတတ်တဲ့ ပိုးနှံကောင်တွေရဲ့ရန်ကို ကာကွယ်ဖို့ လိုတယ်လို့ ယူဆပြီး စပါးပင်တွေကို ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းလိုက်တယ် ဟု ပြောပါ။ ဆက်လက်၍ လယ်သမားကြီးဖျန်းလိုက်တဲ့ ပိုးသတ်ဆေးတွေဟာ ဘယ်နေရာတွေကို ရောက်သွားမလဲ ဟု မေးပါ။ အဖြေကို ခေတ္တစောင့်ပါ။
- ၁၀။ ကျောင်းသားများဖြေပြီးပါက ပိုးသတ်ဆေးအမှုန်တွေဟာ စပါးပင်တွေ၊ ပိုးနှံကောင်တွေပေါ်ရောက်သွားတဲ့အပြင်လေ နဲ့လွင့်ပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွေကိုလည်း ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ပိုးသတ်ဆေးထိတွေ့မှုပမာဏများတဲ့ ပိုးနှံကောင် အချို့ဟာ သေသွားနိုင်ပေမဲ့ ထိတွေ့ခဲ့ရမှုနည်းတဲ့ ပိုးနှံကောင်အချို့ကတော့မသေဘဲ စပါးပင်တွေနဲ့ဝေးရာကိုပြေး ကြတယ်။ သူတို့ကိုယ်ပေါ်မှာတော့ ပိုးသတ်ဆေးတွေတင်ကျန်နေတာပေါ့။ (အသင့်ရှိနေသောခဲလုံးများကိုယူ၍) အခု ဆရာလက်ထဲက ခဲလုံးတွေက ပိုးသတ်ဆေးဆိုပါတော့။ ဒီပိုးသတ်ဆေးတွေ ဘယ်သူ့ဆီရောက်သွားမှာလဲ ဟု မေးပါ။ အဖြေကို ခေတ္တစောင့်ပါ။
- ၁၁။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေအရ စပါးပင်နှင့်ပိုးနှံကောင်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်သော ကျောင်းသားများအား ခဲလုံးတစ်လုံး စီပေးပြီး အခုသူတို့ကိုယ်တွေပေါ်မှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေရှိနေပြီဟုပြောပါ။
- ၁၂။ ပိုးနှံကောင်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်သော ကျောင်းသားများအား ညွှန်ပြ၍ ဒီပိုးနှံကောင်လေးတွေဟာ ဆေးဖျန်းထားတဲ့ စပါးပင်တွေကို ကိုက်ဖြတ်စားသောက်တယ်ဆိုရင် သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုဘာတွေ ရောက်သွားမယ်ထင်သလဲ ဟု မေးပြီး အဖြေကို ခေတ္တစောင့်ပါ။
- ၁၃။ ကျောင်းသားများ၏ အဖြေအရ ပိုးနှံကောင်လေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို စပါးပင်အစိတ်အပိုင်းတွေကတစ်ဆင့် ဓာတု ပစ္စည်းအကြွင်းအကျန်တွေရောက်သွားပြီ အခုဘယ်သူ့ဆီက ခဲလုံးတွေ ဘယ်သူ့ဆီရောက်သွားမလဲ ဟု မေးပြီး စပါးပင် ကျောင်းသားများလက်ထဲရှိ ခဲလုံးများကို ပိုးနှံကောင်ကျောင်းသားများ သို့ပေးလိုက်ပါစေ။
- ၁၄။ ထို့နောက် ကြက်ကလေးအဖြစ်သရုပ်ဆောင်သော ကျောင်းသားများကိုညွှန်ပြ၍ ဟောဒီကြက်ကလေးတွေကပိုးနှံကောင် တွေကို ဘာလုပ်မယ်ထင်သလဲ ဟု မေးပါ။ ကျောင်းသားဖြေပြီးပါက အဲဒီ ကြက်ကလေးတွေဆီကို ဘာတွေရောက် သွားမလဲ ဟု ဆက်မေးပါ။
- ၁၅။ ဓာတုပစ္စည်းအကြွင်းအကျန်တွေရှိနေတဲ့ ပိုးနှံကောင်တွေကို စားမိတဲ့ကြက်ကလေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဓာတုပစ္စည်း အကြွင်းအကျန်တွေ ရောက်သွားမှာဖြစ်တယ် ။ ကြက်ကလေးတွေကို သေစေလောက်တဲ့အထိ မဖြစ်ပေမဲ့ နေမကောင်း တော့ ဖြစ်စေတယ်ဟု ရှင်းပြပြီး အခုခဲလုံးတွေ ဘယ်ကနေဘယ်ကို ရောက်သွားပြီလဲဟု မေးပါ။ ပိုးနှံကောင် ကျောင်း သားများက ကြက်ကလေးအဖြစ်သရုပ်ဆောင်သော ကျောင်းသားများဆီသို့ ခဲလုံးများပေးပါစေ။
- ၁၆။ ဆက်လက်၍ လယ်သမားကျောင်းသားအား ညွှန်ပြ၍ ကြက်သားသိပ်ကြိုက်တဲ့ လယ်သမားကြီးဟာ ပိုးနှံကောင်တွေကို စားထားတဲ့ ကြက်တွေကို ခဏခဏစားတယ်။ ဒါဆိုရင်ခဲလုံးတွေ ဘယ်ကိုရောက်သွားမှာလဲဟု မေးပြီး လယ်သမား ကျောင်းသားကို ခဲလုံးများလက်ဆင့်ကမ်းပေးပါစေ။
- ၁၇။ ခဲလုံးအားလုံးကိုင်ထားသော လယ်သမားကျောင်းသားအားညွှန်ပြ၍ လယ်သမားကြီးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုပိုးသတ်ဆေးလို ဓာတုပစ္စည်းအကြွင်းတွေဟာ ကြက်သားစားရာကတစ်ဆင့် ရောက်သွားနိုင်သလို တခြားအသီးအနှံတွေ အသီးအရွက် တွေစားရာကလည်း ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ခဲလုံးတွေများလာလေလက်ထဲမှာ ကိုင်ထားဖို့ခက်ခဲလေဖြစ်သလို လူ့ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ ဓာတုပစ္စည်းတွေများလာလေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်လာလေဖြစ်တယ် ဟု ရှင်းပြပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

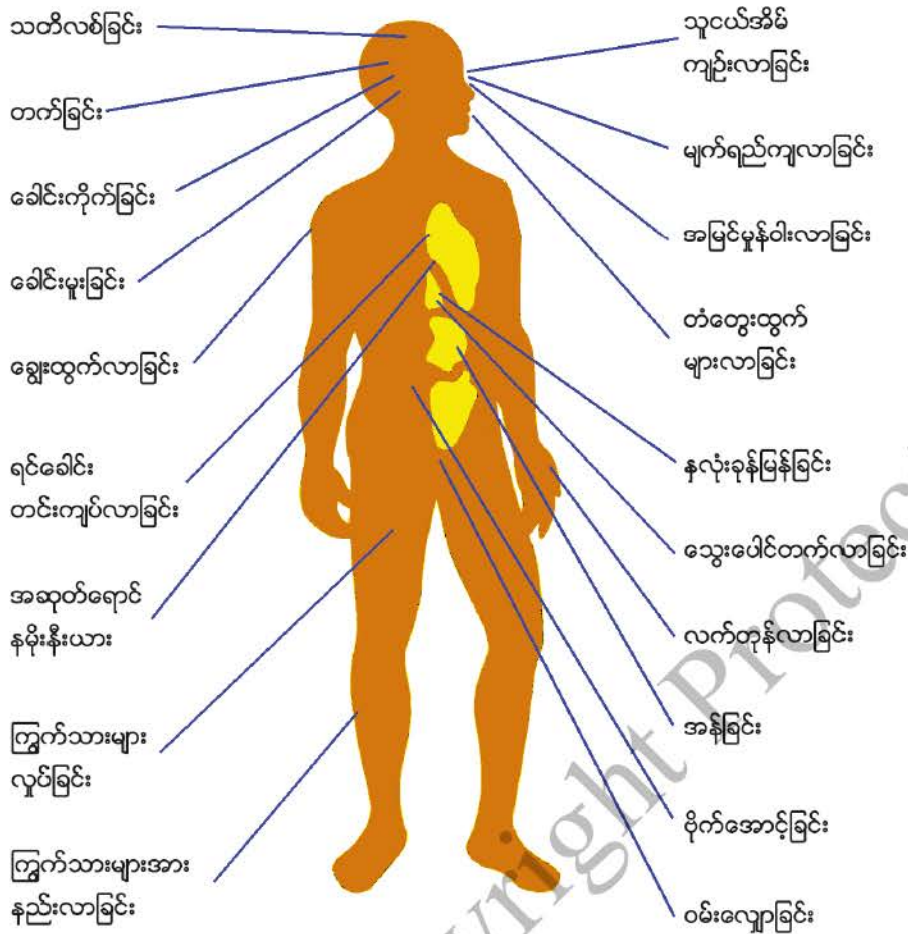
(၁၀)မိနစ်

၁။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဓာတုပစ္စည်းများ (ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သို့ ရောက်ရှိလာပုံအဆင့်ဆင့် ရုပ်ပုံကားချပ်ကိုကြည့်ပါစေ။ ဒီရုပ်ပုံကားချပ်ဟာ ပြီးခဲ့တဲ့စာသင်ချိန်က သရုပ်ပြခဲ့တာတွေကို ဖော်ပြထားတာဖြစ်တယ်။ လယ်သမားကြီးဟာ အစုံစားတဲ့အတွက် သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာဓာတုပစ္စည်းတွေစုပုံရောက် ရှိနေတယ် ဟု ရှင်းပြပါ။



၂။ ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာလိုမျိုးပဲ ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အစာစားတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းနဲ့ ဝင်လာတာမဟုတ်ဘူး။ အရေပြားအထူးသဖြင့် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တွေမှာရှိတဲ့အမြှေးပါးလေးတွေကလည်း ဝင်နိုင်တယ်ဟု ရှင်းပြပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ဓာတုပစ္စည်းများတဖြည်းဖြည်းများပြားလာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားပါစေ။

၃။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဓာတုအဆိပ်သင့်သောလက္ခဏာများရုပ်ပုံကားချပ်ကို ကြည့်ပါစေ။ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ကြောင့်ဖြစ်နိုင်တဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ တခြားရောဂါကြောင့်ဖြစ်တဲ့လက္ခဏာတွေနဲ့ တူနေနိုင်တယ်။ ပုံထဲကလက္ခဏာ တွေလိုမျိုးဖြစ်လာရင် ပေါ့ပေါ့ဆဆမနေဘဲ ဆရာဝန်နဲ့သွားပြရမယ်။ ဥပမာ ဗိုက်အောင့်တာကို သံထိုးလို့ ဖြစ်မှာပါလို့ ခပ်ပေါ့ပေါ့မတွေ့ဘဲ ဆရာဝန်နဲ့ချက်ချင်းသွားပြသင့်တယ် ဟု ရှင်းပြပါ။



ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၁၅)မိနစ်

- ၄။ ကျောင်းသားများကို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတိုင်းအားပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲခြင်းတွင် ဓာတုအဆိပ်သင့်မှု အန္တရာယ်တိုးပွားစေမည့်အပြုအမူ ၃ ခုနှင့် လျော့ပါးစေမည့်အပြုအမူ ၃ ခုကို ဖော်ထုတ်ပါစေ။ ဆွေးနွေးချိန် ၅ မိနစ် ပေးပါ။ အုပ်စု ၁ ခုအား အတန်းသို့အမြန်တင်ပြစေပြီး ကျန်အုပ်စုများကို မတူညီသည့်အချက်များရှိလျှင်ဖြည့်စွက်ပါစေ။
- ၅။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်များနှင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို လေ့လာပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၂၀)မိနစ်

၆။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့အိမ်တွင် အသုံးပြုသော ပိုးသတ်ဆေးများကို စဉ်းစား၍ ပြောစေပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။ ထို့နောက် အိမ်တွင်အသုံးပြုသော အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် အခြားဓာတုပစ္စည်းများကို ထပ်မံစဉ်းစား၍ ပြောပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်ရှိ စာရင်းတွင် ထပ်ဖြည့်ပေးပါ။

(မှတ်ချက် ။ ပိုးသတ်ဆေးများတွင် ခြင်၊ ပုရွက်ဆိတ်၊ ပိုးဟပ်၊ ခြများကိုသေစေသည့် ဆေး (ဆေးဖျန်းရည်၊ ဆေးမှုန့်၊ သို့မဟုတ် ဆေးတောင့်)နှင့် ကြွက်သတ်ဆေး (ဆေးလုံး၊ ကော်ဆေးစသည်) တို့ပါဝင်သင့်ပါသည်။ အခြားဓာတုပစ္စည်းများမှာ ပစ္စည်းများသန့်စင်အောင်လုပ်သည့် ဆေးရည်များ၊ သင်နာ၊ ပေါလစ်၊ အရောင်တင်ဆီအမျိုးမျိုး၊ ဓာတ်ဆီ၊ စက်ဆီတို့ ဖြစ်သည်။)

- ၇။ ထို့နောက်အိမ်တွင် အသုံးများပြီးအန္တရာယ်ပိုများသောပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးစီကို အုပ်စုတစ်ခုစီအား ပေးပါ။ အောက်တွင်ပေးထားသော မေးခွန်းများအရ ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆွေးနွေးချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။
 - ဒီပစ္စည်းတွေသုံးစွဲတဲ့အတွက်ဘယ်လိုအဆိပ်သင့်စေနိုင်သလဲ။
 - ဒီပစ္စည်းတွေကို အဆိပ်သင့်မှုအန္တရာယ်လျော့နည်းအောင် ဘယ်လိုသုံးစွဲမလဲ။
 - လက်ရှိသုံးစွဲနေတဲ့ အဲဒီပစ္စည်းတွေအစား တခြားဘယ်ပစ္စည်းတွေကို အစားထိုးသုံးစွဲနိုင်သလဲ။
- ၈။ အုပ်စုတစ်စုစီ၏တွေ့ရှိချက်ကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်ခုမှတင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများမှ ဖြည့်စွက်လိုသောအချက်များရှိပါက ဖြည့်စွက်ပါစေ။
- ၉။ ယနေ့သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကို အဓိကအချက်များပါဝင်အောင်မေးမြန်း၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများကို စိုက်ပျိုးရာတွင် အဆိပ်သင့်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများကို သုံးစွဲကြသောကြောင့် ထိုအသီးအနှံများထဲတွင် အဆိပ်ဓာတ်များဝင်ရောက်နေနိုင်သည်။ အဆိုပါ ဓာတုပစ္စည်းများပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၊ အသီးအနှံများကို ရေရှည်စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးဝါးစွာထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ◆ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဓာတ်မြေဩဇာများကို ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီသုံးစွဲသင့်သည်။
- ◆ မည်သည့် ဓာတုပစ္စည်းကို သုံးစွဲသည်ဖြစ်စေ အဆိပ်သင့်မှုလျော့ပါးစေနိုင်ရန် သင့်လျော်သော အဝတ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို သေချာစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့သည် အရေးကြီးသည်။
- ◆ ဓာတုပစ္စည်းများအားလုံးကို ကလေးများလက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် ထားရမည်။
- ◆ မိမိသို့မဟုတ် မိမိ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးဓာတုအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ထံ အမြန်ဆုံးသွားတွေ့ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲမှုအန္တရာယ်ဇယားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါစေ။ ဇယားပါ အကြောင်းအရာများကို ဖတ်၍ ပြုလုပ်သည်ဆိုပါက(✓) အမှတ်အသားပြု၍ မပြုလုပ်ပါက (✗) အမှတ်အသားပြုပါ။

(မှတ်ချက်။ ခြံဝင်းမရှိသည့် မြို့ပြတွင်နေထိုင်သည့် ကျောင်းသားများအား ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲမှု အန္တရာယ် (အိမ်သုံးပစ္စည်း) ဆန်းစစ်သည့် ဇယားကိုသာ ကူးရေးပါစေ)

ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲမှုအန္တရာယ် (လယ်ယာနှင့်ပန်းခြံသုံးပစ္စည်းများ)

အကြောင်းအရာ	ပြုလုပ်သည်/ မပြုလုပ်ပါ
၁။ ဓာတုဆေးများဖျော်ရာတွင် လက်ဖြင့်မကိုင်ဘဲ သင့်တော်သည့် ပစ္စည်းများ (ချက်ပြုတ်စားသောက်သောပစ္စည်းများမဟုတ်) အသုံးပြု၍ ဖျော်စပ်သည်။	
၂။ ဓာတုပစ္စည်းများကို ညွှန်ကြားထားသည့် အချိုးအတိုင်းတိကျစွာ ရောစပ်သည်။	
၃။ ဆေးဖျန်းမည့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသော လူနှင့်စားသုံးရန်မွေးမြူသောတိရစ္ဆာန်များ ထိခိုက်မှု မရှိစေရန် ဖျန်းသည်။	
၄။ ဓာတုပစ္စည်းများမထိရန် မိမိအားအကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် သင့်တော်သောအဝတ် တန်ဆာများကိုဝတ်ဆင်သည်။	
၅။ ဆေးဖျန်းသည့်အချိန်တွင် အစာမစားပါ။	
၆။ ဆေးဖျန်းရာတွင် အသုံးပြုသောအဝတ်အစားများကို အခြားအဝတ်အစားများနှင့် မရောဘဲ သီးခြားလျှော်ဖွပ်သည်။	
၇။ မိသားစုဝင်များ ဓာတုပစ္စည်းသုံးစွဲပြီးသောအခါ ဆပ်ပြာနှင့်ခေါင်းလျှော်ရည်များကို အသုံးပြု၍ ရေချိုးခေါင်းလျှော်သည်။	
၈။ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းရာတွင်အသုံးပြုသော လယ်ယာဥယျာဉ်ခြံများရှိ ရေများကို အပင်များ ရေပေးရန်အတွက်သာ အသုံးပြုသည်။	
၉။ မကြာသေးမီက ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းထားသည့်နေရာများနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာကျွေးထား သည့်နေရာများတွင် မကစားစေရ။	
၁၀။ ဓာတုဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမီသော နေရာ၌ထားသည်။	
၁၁။ ဓာတုဆေးရည်ဖျော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ခွက်များကို သီးသန့်ထားရှိသည်။	
၁၂။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး ဓာတုအဆိပ်သင့်ပါက ဆရာဝန်ထံပြသပါသည်။	

အန္တရာယ်ရှိသည် အန္တရာယ်မရှိပါ

DBE

(ခ) ဇယားတွင်အနည်းဆုံး(×)တစ်ခုပါရှိပါကအန္တရာယ်ရှိသည်ကိုပိုင်းပါ။

ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ဓာတ်မြေဩဇာသုံးစွဲမှုအန္တရာယ် (အိမ်သုံးပစ္စည်း)

အကြောင်းအရာ	ပြုလုပ်သည်/ မပြုလုပ်ပါ
၁။ ဓာတုဆေးများကို လက်ဖြင့်မကိုင်ဘဲ သင့်တော်သည့်ပစ္စည်း (ချက်ပြုတ်စားသောက်သော ပစ္စည်းများမဟုတ်) များကိုအသုံးပြု၍ ဖျော်စပ်သည်။	
၂။ ဓာတုပစ္စည်းများကို ညွှန်ကြားထားသည့်အချိုးအတိုင်း တိကျစွာ ရောစပ်သည်။	
၃။ ဓာတုဆေးများအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာများတွင် ပက်ဖျန်းသည်။	
၄။ အစားအသောက်ပြင်ဆင်သောနေရာကို အသုံးမပြုမီ ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောသည်။	
၅။ ဓာတုပစ္စည်းများသုံးစွဲပြီးနောက် လက်နှင့်မျက်နှာကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောသန့်စင်သည်။	
၆။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မစားသုံးမီ ရေတွင်နှစ်၍ မဆေးကြောဘဲ ရေလောင်းပြီး သေချာစွာဆေးသည်။	
၇။ ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပြီးခါစနေရာများ၊ ဓာတ်မြေဩဇာထည့်ထားသောနေရာများတွင် မကစားရ။	
၈။ ဓာတုဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသောနေရာ၌ ထားသို့သည်။	
၉။ ဓာတုဆေးများရောစပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်ခွက်များကို သီးသန့်ထားရှိသည်။	
၁၀။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး ဓာတုအဆိပ်သင့်ပါက ဆရာဝန်ထံပြသပါသည်။	

အန္တရာယ်ရှိသည် အန္တရာယ်မရှိပါ

(ခ) တွေ့ရှိချက်များကို မိမိတို့၏မိသားစုဝင်များသို့ ပြန်လည်အသိပေးပါစေ။

DBE BOX Copyright Protected

အခန်း (၉)

ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၄)ချိန်၊ တစ်ချိန် (၄၅)မိနစ်

စဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်များ	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများ
၁။	မပေါ့ဆနဲ့	<ul style="list-style-type: none"> မီးဘေးအန္တရာယ်လုံခြုံမှုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရာတွင် မိမိတာဝန်ယူနိုင်မှုအဆင့်များကိုဆန်းစစ်နိုင်ပြီး သဘာဝအလျောက်ဖြစ်လာသော မီးလောင်မှုနှင့် လူများ၏ပေါ့ဆမှုကြောင့် ဖြစ်လာသော မီးဘေးအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သောနည်းလမ်းများအား ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း။ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။
၂။	ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုများ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ကမ္ဘာကြီးပို၍ပူနွေးလာခြင်း၏အကျိုးဆက်များကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကို လျော့နည်းသွားစေမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> တီထွင်ကြံဆခြင်း။ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း။

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။ ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်။

၉.၁ မပေါ့ဆနဲ့ ပထမစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မိမိအပြုအမူများသည် မီးဘေးအန္တရာယ်ကိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်ခြင်းရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ရန်နှင့်မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာပါက ဘေးကင်းသောနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နိုင်မည့်အနေပေါ် အစီအစဉ်ကိုရေးဆွဲတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း (၅)မိနစ်

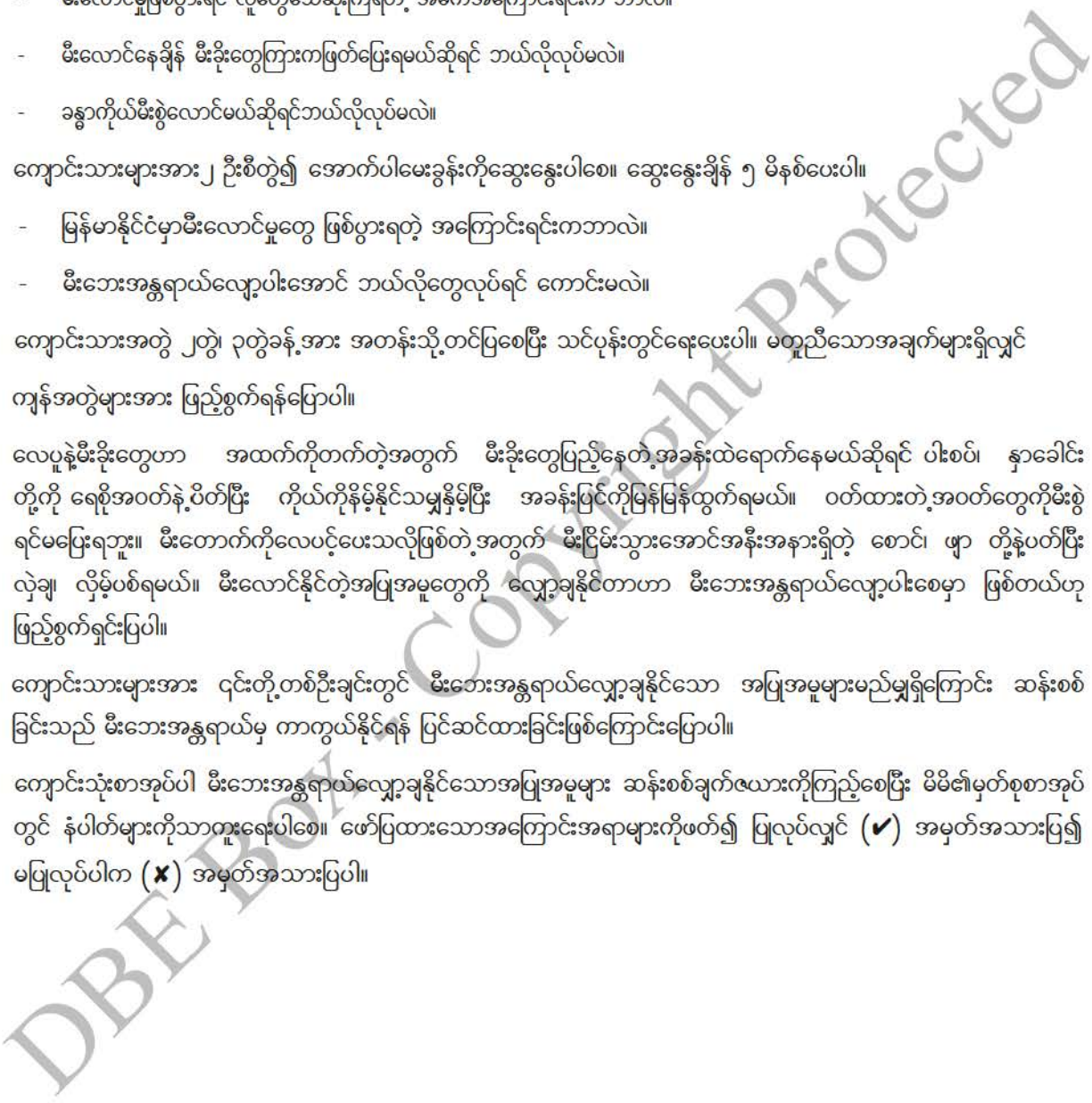
၁။ မူလတန်းတုန်းက မြန်မာနိုင်ငံမှာ အဖြစ်များတဲ့သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေအကြောင်းသင်ပြီးခဲ့ကြပြီပြီ။ ဒီနေ့သင်ခန်းစာမှာ သဘာဝကြောင့်ရော လူတွေကြောင့်ပါ ဖြစ်တဲ့ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုအကြောင်း ဆွေးနွေးကြမယ်ဟုပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပေးပါ။

- သဘာဝကြောင့်ဖြစ်တဲ့ဘေးအန္တရာယ်တွေက ဘာတွေလဲ။
(မှတ်ချက်။ အဖြေများတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းခြင်းအမျိုးမျိုး၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ မုန်တိုင်း၊ ဆူနာမီ၊ တောမီးလောင်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်းစသည်တို့ပါဝင်နိုင်သည်။)
- လူတွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ဘေးအန္တရာယ်အချို့က ဘာတွေလဲ။
(မှတ်ချက်။ အဖြေများတွင်ယာဉ်မတော်တဆမှုများ၊ လေ၊ မြေ၊ ရေညစ်ညမ်းခြင်း၊ သစ်တောပြုန်းတီးခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်းတို့ပါဝင်နိုင်သည်။)

မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ဒေသတော်တော်များများမှာ အထူးသဖြင့် ခြောက်သွေ့တဲ့ရာသီမှာအများဆုံးဖြစ်လေ့ရှိတဲ့သဘာဝကြောင့်ရော လူတွေကြောင့် ပါဖြစ်တဲ့ဘေးအန္တရာယ်ကဘာလဲ ဟု မေးပြီး သင်ပုန်းတွင်ရေးထားသောမီးလောင်ခြင်းကို ပိုင်းပြပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် သင်ကြားခြင်း (Modelling) (၄၀)မိနစ်

- ၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
 - မီးလောင်တဲ့အတွက် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။
 - မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားရင် လူတွေသေဆုံးကြရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းက ဘာလဲ။
 - မီးလောင်နေချိန် မီးခိုးတွေကြားကဖြတ်ပြေးရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
 - ခန္ဓာကိုယ်မီးစွဲလောင်မယ်ဆိုရင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- ၃။ ကျောင်းသားများအား ၂ ဦးစီတွဲ၍ အောက်ပါမေးခွန်းကိုဆွေးနွေးပါစေ။ ဆွေးနွေးချိန် ၅ မိနစ်ပေးပါ။
 - မြန်မာနိုင်ငံမှာမီးလောင်မှုတွေ ဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းကဘာလဲ။
 - မီးဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးအောင် ဘယ်လိုတွေ့လုပ်ရင် ကောင်းမလဲ။
- ၄။ ကျောင်းသားအတွဲ ၂တွဲ၊ ၃တွဲခန့်အား အတန်းသို့တင်ပြစေပြီး သင်ပုန်းတွင်ရေးပေးပါ။ မတူညီသောအချက်များရှိလျှင် ကျန်အတွဲများအား ဖြည့်စွက်ရန်ပြောပါ။
- ၅။ လေပူနဲ့မီးခိုးတွေဟာ အထက်ကိုတက်တဲ့အတွက် မီးခိုးတွေပြည့်နေတဲ့အခန်းထဲရောက်နေမယ်ဆိုရင် ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းတို့ကို ရေစိုအဝတ်နဲ့ပိတ်ပြီး ကိုယ်ကိုနိမ့်နိုင်သမျှနိမ့်ပြီး အခန်းပြင်ကိုမြန်မြန်ထွက်ရမယ်။ ဝတ်ထားတဲ့အဝတ်တွေကိုမီးစွဲရင်မပြေးရဘူး။ မီးတောက်ကိုလေပင့်ပေးသလိုဖြစ်တဲ့အတွက် မီးငြိမ်းသွားအောင်အနီးအနားရှိတဲ့ စောင်၊ ဖျာ တို့နဲ့ပိတ်ပြီး လှဲချ၊ လှိမ့်ပစ်ရမယ်။ မီးလောင်နိုင်တဲ့အပြုအမူတွေကို လျှော့ချနိုင်တာဟာ မီးဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးစေမှာ ဖြစ်တယ်ဟု ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။
- ၆။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့တစ်ဦးချင်းတွင် မီးဘေးအန္တရာယ်လျော့ချနိုင်သော အပြုအမူများမည်မျှရှိကြောင်း ဆန်းစစ်ခြင်းသည် မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။
- ၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မီးဘေးအန္တရာယ်လျော့ချနိုင်သောအပြုအမူများ ဆန်းစစ်ချက်ဇယားကိုကြည့်စေပြီး မိမိ၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် နံပါတ်များကိုသာတူးရေးပါစေ။ ဖော်ပြထားသောအကြောင်းအရာများကိုဖတ်၍ ပြုလုပ်လျှင် (✓) အမှတ်အသားပြု၍ မပြုလုပ်ပါက (✗) အမှတ်အသားပြုပါ။



မီးဘေးအန္တရာယ်လျော့ချနိုင်သောအပြုအမူများဆန်းစစ်ချက်

စဉ်	အကြောင်းအရာ	✓ / ✗
၁	အိမ်အတွင်းရှိ မီးပလပ်ပေါက်ကို လျှပ်စစ်ဓာတ်အားခံနိုင်ရည်ရှိသည်ထက် ပို၍မသုံးပါ။	
၂	လျှပ်စစ်မသုံးသောအချိန်တွင် ပလပ်ခေါင်းများကို ဖြုတ်ထားသည်။	
၃	လျှပ်စစ်ဆက်သွယ်ထားသောဝိုင်ယာကြိုးများ ပေါက်ပြဲဟောင်းနွမ်းမှု ရှိ မရှိ သေချာစစ်ဆေးသည်။	
၄	ချက်ပြုတ်နေစဉ် သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်မှုကိုကူညီစဉ် မီးကို အမြဲဂရုစိုက်သည်။	
၅	ဂက်စ်မီးဖိုအနီးတွင် တယ်လီဖုန်းသုံးခြင်း၊ ထားခြင်းမပြုလုပ်ပါ။	
၆	မီးခြစ်များကို မီးနှင့်ဝေးရာတွင် သိမ်းသည်။	
၇	ဖယောင်းတိုင်ကို မီးလောင်နိုင်သောအရာများနှင့် ဝေးသောနေရာများတွင်သာ ထွန်းသည်။ မီးထွန်းထားပြီး အခန်းမှထွက်ခွာခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်နေခြင်းကို ရှောင်သည်။	
၈	ဆေးလိပ်သောက်သူမိသားစုဝင်များအား ဆေးလိပ်တိုများကိုမီးငြိမ်းရန်နှင့် စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန် ပြောသည်။	
၉	မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက အခန်းတစ်ခုစီမှ အရေးပေါ်ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်မည့် လမ်းကြောင်းကို သိသည်။	
၁၀	မီးလောင်လျှင်အသုံးပြုရန် ရေ၊ သဲ၊ မီးသတ်ဘူးများအား မည်သည့်နေရာတွင် ထားသည်ကို သိသည်။	
၁၁	မီးဘေးအန္တရာယ်မှလွတ်မြောက်ရန် အစီအစဉ်ဆွဲ၍ လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။	
၁၂	ခြောက်နေသော သို့မဟုတ် သေနေသော သစ်ပင်များနှင့်စိုက်ခင်းများကို ကူညီရှင်းလင်းရာတွင် အမှိုက်များကို သတ်မှတ်သောနေရာသို့ စွန့်ပစ်သည်။	
၁၃	ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် မီးများကိုသေချာစွာငြိမ်းသည်။	
၁၄	မိသားစုဝင်များနှင့် ပြန်လည်တွေ့ဆုံရန်စုရပ်နှင့် ထိုနေရာကိုမည်သို့သွားရမည်ကို သိသည်။	

၈။ ကျောင်းသားများအား (✓)အားလုံးပြုလုပ်ထားသည်ဆိုပါက မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်တားဆီးခြင်းကိုဖော်ပြကြောင်း၊ (✗) အမှတ်အသားတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပို၍ပြုခဲ့ပါက မီးဘေးအန္တရာယ်ကိုဖြစ်စေနိုင်သည်ဟုဖော်ပြကြောင်း ရှင်းပြပြီး အန္တရာယ်ရှိသည် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်မရှိပါ ဇယားကွက်ကို ဝိုင်းပါစေ။

၉။ ကျောင်းသားများအား မပြုလုပ်ပါဟုအမှတ်အသားပြုသည့်အကြောင်းအရာများရှိ မရှိ မေးပါ။ ရှိခဲ့ပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်မေးပါ။

- အဲဒီလိုမလုပ်တာဟာ မီးလောင်မှုကို ဘယ်လိုဖြစ်စေနိုင်သလဲ။
- အကျိုးဆက်က ဘာဖြစ်မလဲ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့ စာသင်ချိန်မှာ မီးဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးစေမယ့်အပြုအမူတွေကို ဆန်းစစ်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါ့အပြင် မီးလောင်ချိန်မှာ အန္တရာယ်ကင်းအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခုလည်းရှိရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအစီအစဉ်မှာ အပိုင်းနှစ်ပိုင်းပါလေ့ ရှိတယ်။ လွတ်မြောက်နိုင်မဲ့လမ်းနဲ့ ပြန်လည်ဆုံတွေ့နိုင်မဲ့စုရပ်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားဖို့ဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် သင်ကြားခြင်း (Modelling)

(၂၀)မိနစ်

- ၂။ ဆရာကသင်ပုန်းပေါ်တွင် စာသင်ကျောင်း၏စနစ်ပုံကြမ်းရေးဆွဲပါ။
- ၃။ စာသင်ကျောင်းမှာ မီးလောင်ပြီဆိုရင် ဘယ်နေရာ စုရပ်ကို ထွက်ပြေးကြမလဲ။ (ကျောင်းသားများအားလုံး စုစည်းနိုင်သည့် စုရပ်နေရာကိုသတ်မှတ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ပုံတွင်အမှတ်အသားပြပေးပါ။)မီးလောင်ခဲ့ရင်စာသင်ခန်းကနေ သတ်မှတ်ထားတဲ့ စုရပ်နေရာကိုရောက်အောင်ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်မဲ့အကောင်းဆုံးလမ်းကြောင်းက ဘာတွေလဲ။
(မှတ်ချက်။ ကလေးများပြောသည့်လမ်းကြောင်းသည်အန္တရာယ်မကင်းပါက ဆရာပြန်လည်ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။)
- ၄။ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ လမ်းကြောင်းတစ်ခုထက်ပိုတဲ့ကျောင်းတွေလည်းရှိနိုင်တယ်။ ဖြစ်နိုင်သမျှလမ်းကြောင်းတွေ ကိုစဉ်းစားဖော်ထုတ်ထားသင့်တယ်ဟု ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

(၁၅)မိနစ်

- ၅။ မိမိတို့အိမ်၏စနစ်ပုံကိုဆွဲပါစေ။ အကယ်၍ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက မိသားစုများပြန်လည်ဆုံတွေ့နိုင်မည့်စုရပ်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ပါစေ။ အိမ်မှ အန္တရာယ်ကင်းစွာထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်မည့်လမ်းကြောင်းကို မြားဖြင့်ပြပါစေ။ ပိုမိုကောင်းမွန်သည့်လမ်းကြောင်းဖြစ်ရန် အကြံပေးပါ။
- ၆။ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်သော အစီအစဉ်များကို ကျောင်းသားအချို့အား တင်ပြပါ။ အကြံပြုဆွေးနွေးလိုသူများရှိလျှင် ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၅)မိနစ်

- ၇။ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းဖြင့် တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။
- ၈။ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းကိုပြုလုပ်ရာတွင် အိမ်တွင် အခြားမိသားစုဝင်များနှင့်ပြုလုပ်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ အိမ်တွင်ရှိသောအခန်းများအားလုံး၏အရေးပေါ်ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်သောလမ်းကြောင်းများ စီစဉ်သတ်မှတ်ရန် အခြားမိသားစုဝင်များနှင့်အတူ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း၊ မည်သည့်အချိန်တွင်မီးလောင်မည်ကို မည်သူမျှကြိုတင်မသိရှိနိုင်သောကြောင့် မီးလောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်လျှင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုသိရန်လိုအပ်ကြောင်း၊ သင့်လျော်သောကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မီးဘေးအန္တရာယ်ကိုကာကွယ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ၉။ ထို့နောက် သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအဓိကအချက်များပါဝင်အောင်မေး၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားလျှင် မိသားစုဝင်များနှင့် အခြားသူများကို မီးလောင်နေကြောင်း သတိပေးပါ။ ထိုနေရာမှ ချက်ချင်းထွက်ခွာသွားရန် နှိုးဆော်ပါ။ အန္တရာယ်ကင်းသော နေရာတွင် နေရန်ပြောပါ။
- ◆ မီးခိုးသည် အထက်သို့တက်သောကြောင့် ကိုယ်ကို နှိမ့်၍သွားပါ။
- ◆ မီးခိုးငွေ့များမရှူ မိစေရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ရေစိုအဝတ်ဖြင့် အုပ်ထားပါ။
- ◆ အဝတ်အစားများမီးစွဲလောင်ပါက မပြေးပါနှင့်။ ရပ်ပါ။ ကိုယ်ကိုလှဲချပါ။ မီးစွဲနေခြင်းရပ်သွားအောင် ကိုယ်ကိုလှဲမိပါ။
- ◆ မီးသည် အမြင့်သို့လျင်မြန်စွာ ရွေ့လျားတတ်သည်။ အိမ်မီးလောင်လျှင် အပေါ်ထပ်သို့မပြေးပါနှင့်။
- ◆ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားခဲ့ပါကအန္တရာယ်ကင်းစေရန် လုံခြုံစိတ်ချရမည့် အစီအစဉ်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မီးဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချနိုင်သော အပြုအမူများဆန်းစစ်ချက်မှတ်တမ်းကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါ။ အိမ်တွင် အခြားမိသားစုဝင်များနှင့်အတူပြုလုပ်ရန် ပြောပါ။

- ◆ ဆက်လက်၍ အန္တရာယ်ရှိသည် မရှိပါအကွက်တွင် အမှတ်(✓) ခြစ်ပါ။ သင်ခန်းစာမှသင်ယူရရှိခဲ့သည်များ ကို မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည်ပြောပြပါစေ။
- ◆ မီးဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိပါက နေ့စဉ် သတိထားစောင့်ကြည့်ရန်ပြောပါစေ။
- ◆ မိသားစုဝင်များပြန်လည်ဆုံတွေ့နိုင်မည့်စုရပ်ကို အတည်ပြုသတ်မှတ်ပါစေ။

ဆရာမှတ်စု

မီးဘေးအန္တရာယ်မှထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်သည့်လမ်းကြောင်းသတ်မှတ်ရာတွင် ထွက်ပေါက်များအနီးတွင် ပိတ်ဆို့မနေခြင်း၊ ပြတင်းပေါက်မှအလွယ်တကူခွန်ချနိုင်ရန် ခွေးခြေများ၊ ခြေတင်ခုန်များကိုထားရှိခြင်း၊ ဦးဆောင်မည့်ကျောင်းသား ၂ ဦးကို တာဝန် သတ်မှတ်ပေးထားခြင်း၊ စာသင်ခန်းသည် အထက်အမြင့်တွင်ရှိခဲ့ပါက မည်သည့်လှေကားကို အသုံးပြုမည်ဟု စီစဉ်ထားခြင်း၊ ခေါင်မိုး သို့မဟုတ် ဝရန်တာမှတွယ်ဆင်းမည်ဆိုပါက ကျောင်းသားများကိုယ်အလေးချိန်ကိုခံနိုင်မည် ဟုတ် မဟုတ်နှင့် မည်သို့ဆင်းသက်မည်ကို ကြိုတင်တွက်ဆထားရန် လိုပါသည်။

၉.၂ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း

ပထမစာသင်ချိန် (၄၅) မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုများ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်းကမ္ဘာကြီးပို၍ပူနွေးလာခြင်း၏အကျိုးဆက်များကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကို လျော့နည်းသွားစေမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ရန်

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၁၀)မိနစ်

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံကိုကြည့်စေပြီး ဖော်ပြထားသောမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။



- ဒီပုံမှာ ကမ္ဘာကြီး ဘာကို ခံစားနေရတယ်လို့ထင်သလဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ။ ကမ္ဘာကြီးသည် အလွန်ပူလောင်မှုကို ခံစားနေရသည်။ ကမ္ဘာပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့များ ဝန်းရံလျက်ရှိသည်။ CO₂ သည် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကိုဆိုလိုကြောင်းပြောပြရန်လိုက ပြောပြရန်။)

- ကမ္ဘာကြီးဟာ ဘာကြောင့် အဲဒီလိုခံစားနေရတာလဲ။

၂။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့အပူချိန် တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်လာရာကနေ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးခြင်းဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ကမ္ဘာ့ပျမ်းမျှအပူချိန်မြင့် တက်လာတဲ့အတွက် ရာသီဥတုတွေဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲလာတယ် ဟု ရှင်းပြပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၃၅)မိနစ်

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။ ကျောင်းသား ၃၊ ၄ တွဲခန့်ကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

- မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရာသီဥတုတွေ ဘယ်လိုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေသလဲ။
(မှတ်ချက်။ မုန်တိုင်းများ မကြာခဏဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ မိုးကြိုးမုန်တိုင်း၊ မိုးသီးကြွေခြင်း၊ မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း၊ အပူလှိုင်း၊ အအေးလှိုင်းကျရောက်ခြင်းစသည်တို့ ပါဝင်နိုင်သည်။)

- ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်းရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကရော ဘာတွေဖြစ်မယ်လို့ ထင်သလဲ။
(မှတ်ချက်။ အပူချိန်မြင့်မားပြီး တောမီးလောင်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း၊ စိုက်ခင်းများပျက်စီးခြင်း၊ သောက်သုံးရေနှင့် စားနပ်ရိက္ခာရှားပါးခြင်းများ ပါဝင်နိုင်သည်။)
- ၄။ ရာသီဥတုတွေဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတဲ့အတွက် ရေကြီးတာ၊ မြေပြိုတာ၊ ပြင်းထန်တဲ့မုန်တိုင်းတွေကျရောက်တာ၊ မိုးခေါင်တဲ့အတွက် သောက်ရေသုံးရေနဲ့ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွေထိခိုက်တာအပြင် ရေခဲပြင် ရေခဲမြစ် အရည်ပျော်တာ၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်တာဆိုတဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားနေကြရတယ်။ ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲများ ပျောက်ကွယ်မဲ့အန္တရာယ်ကိုလည်း ရင်ဆိုင်နေကြရတယ်ဟု ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။
- ၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လေ့လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကို ဖတ်ပါစေ။ အချိန် ၁၀ မိနစ်ခန့် ပေးပါ။

ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လေ့လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ

၁။ သဘာဝလောင်စာများအသုံးပြုခြင်း

စက်မှုတော်လှန်ရေးခေတ်သို့ရောက်လာသောအခါတိုးပွားလာသောလူဦးရေအတွက်ခေတ်မီအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကိုထုတ်လုပ်ရန် စက်ကိရိယာများကို အသုံးပြုလာရသည်။ စက်များလည်ပတ်မှုအတွက် သဘာဝလောင်စာများ ကျောက်မီးသွေး၊ မီးသွေး၊ ဒီဇယ်ဆီ၊ ဓာတ်ဆီစသည်တို့ကို အသုံးပြုရသည်။ မီးသွေးဖုတ်ရန်သစ်၊ ထင်းတို့ကို မီးဖုတ်ရာမှလည်းကောင်း ၎င်းမီးသွေးကိုနောက်တစ်ဆင့်အသုံးပြုရာမှလည်းကောင်း ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့များထွက်လာပြီး ကမ္ဘာလေထုတွင် စုစည်းလာရာမှ ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၂။ သစ်တောပြုန်းတီးခြင်း

သစ်ပင်များသည် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ကိုစုပ်ယူ၍အောက်ဆီဂျင်ကိုထုတ်ပေးသည်လူတို့သည် သစ်ပင်များကိုအလွန်အကျွံခုတ်ယူကြပြီး ပြန်လည်အစားထိုးစိုက်ပျိုးခြင်းမပြုကြသည့်အတွက် သစ်ပင်များ တဖြည်းဖြည်းနည်းပါးလာသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ကမ္ဘာ့လေထုထဲတွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့များ မြင့်မားလာသည်။ ရာသီဥတုကိုထိန်းညှိပေးသော ကမ္ဘာ့သစ်တောများပြုန်းတီးလာမှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်မှုပိုမိုပူဇွန်လာရသည်။

၃။ မြို့ပြများတိုးချဲ့လာခြင်း

ကမ္ဘာ့စက်မှုတော်လှန်ရေးပေါ်ပေါက်လာရာမှစ၍ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းများပါ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိုးမြှင့်လာခဲ့သည်။ ကျေးလက်တောရွာများတွင်နေထိုင်သော လူများသည် မြို့ပေါ်မြို့ပြများသို့ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်လာကြခြင်းကို မြို့ပြများတိုးချဲ့လာခြင်းဟုဆိုကြသည်။ ထိုသို့ မြို့ပြများတိုးချဲ့လာခြင်းဖြင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုကိုဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ-လူတို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းကိစ္စများဆောင်ရွက်ရာတွင် လျှပ်စစ်သုံးစွဲခြင်း၊ စားဝတ်နေရေးကိစ္စရပ်များအတွက်အပူစွမ်းအင်သုံးစွဲခြင်း၊ ကားများမောင်းနှင်ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။ အကျိုးဆက်မှာ လေထုထဲတွင်စုစည်းမိလာသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့များက ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်မှုကိုဖြစ်စေသည်။

၄။ ဖန်လုံအိမ်အာနိသင်

ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့်မီသိန်းတို့တိုးပွားလာခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာမြေ၏အနိမ့်ပိုင်းလေထုတွင် နေ၏အနွေးဓာတ် စုဝေးပိတ်မိနေခြင်းကို ဖန်လုံအိမ်သတ္တိဟုခေါ်သည်။ ဥပမာ-အိမ်ကိုသော့ခတ်ပိတ်ထားခဲ့ပြီးသောဖွင့်ဝင်ရောက်သည့်အခါ အပူဓာတ်၊ အနွေးဓာတ်ကိုခံစားရခြင်းသည် ဤသဘောပင်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူ ကမ္ဘာမြေမျက်နှာလေထုအပြင်သို့ အပူများမလွင့်ထွက်နိုင်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကမ္ဘာ့မြေမျက်နှာပြင်သည် ပူဇွန်လာမည်ဖြစ်သည်။ ရှိသင့်သောဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များမရှိပါက ကမ္ဘာကြီးသည်အလွန်အေးလာပြီး သစ်ပင်နှင့်သက်ရှိသတ္တဝါများ အသက်မရှင်နိုင်တော့ပေ။ သို့သော် လူတို့က များပြားလှသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့များကိုဖြစ်စေပြီး အချို့ကိုဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များ

အဖြစ် လေထုထဲသို့ လွင့်ထုတ်ရောက်ရှိစေလျက်ရှိသည်။ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များပိုမိုလာသည်နှင့်အမျှ အပူများကို ပိတ်မိနေစေပြီး ကမ္ဘာမြေကြီးတစ်ခုလုံးကို ပိုမိုပူနွေးလာစေသည်။ ကမ္ဘာ၏ ဟန်ချက်ညီခြင်း သဘာဝကိုထိခိုက်စေသည်။

၆။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စု ၄ ခုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်ခုလျှင် အကြောင်းရင်းတစ်ခုစီသတ်မှတ်ပေးပြီး အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးရန်ပြောပါ။ အချိန် ၅ မိနစ်ခန့်ပေးပါ။

၇။ အချိန်စေ့လျှင် အုပ်စုကိုယ်စားတင်ပြမည့်သူကို မိမိတို့အုပ်စု၏တွေ့ရှိချက်များအား ရှင်းလင်းတင်ပြပါစေ။ ကျန်အုပ်စုများကို ဖြည့်စွက်လိုသော အချက်ရှိပါက ဖြည့်စွက်နိုင်ကြောင်းပြောပါ။

၈။ ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း၏အကျိုးဆက်များကို ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ကြောင်းပြော၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန် (၄၅)မိနစ်

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

(၅)မိနစ်

၁။ ပြီးခဲ့သောစာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသား ၃၊ ၄ဦးခန့်ကို မှတ်မိသမျှပြောပါစေ။

၂။ ကျောင်းသားများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးပါစေ။

- ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာတာဟာ လူသားတွေအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုတွေ ရှိနိုင်သလဲ။

၃။ ကျောင်းသား ၃၊ ၄တွဲခန့်ကို ကျပန်းရွေးချယ်၍ အတန်းသို့ တင်ပြဆွေးနွေးပါစေ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

(၁၀)မိနစ်

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ပုံကိုလေ့လာပါစေ။ ကျောင်းသားများလေ့လာနေစဉ် သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါဇယားကိုဆွဲပါ။ ဇယားကွက်အတွင်းရှိစာသည် ဥပမာပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ	ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှု	အကျိုးဆက်
ကမ္ဘာလေထု၏အပူချိန်မြင့်မားလာ	သမုဒ္ဒရာများ၏ အပူချိန်မြင့်တက်လာ	ပြင်းထန်သော ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းများဖြစ်ပေါ်

၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ သက်ဆိုင်ရာကော်လံတွင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

- ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဘာတွေပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။
- နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်တွေက ဘာတွေလဲ။
(မှတ်ချက်။ ဆရာမှတ်စုပါအချက်များအရ ကလေးများကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း(Practice)

(၂၅)မိနစ်

- ၆။ ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လောကအတွက် အကျိုးဆက်တွေကို သိသင့်သလောက်သိရတဲ့အတွက် မင်းတို့ကိုယ်တိုင်၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေ၊ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးမှာရှိတဲ့ လူသားအားလုံးပူးပေါင်းပြီးတော့ ဒါတွေလျော့ပါးသွားအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ကြမယ်ဟုပြောပါ။
- ၇။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့၍ အောက်ပါမေးခွန်းများအရ ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါစေ။
 - ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လောကကို လျော့ပါးစေနိုင်မဲ့ နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ။
 - နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းအရ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ကြမလဲ။
- ၈။ အုပ်စုတစ်ခုကိုတင်ပြစေပြီး ကျန်အုပ်စုများအား ဖြည့်စွက်လိုသောအချက်များရှိက ဖြည့်စွက်ရန်ပြောပါ။ (မှတ်ချက်။ လိုအပ်ပါက ဆရာမှတ်စုပါ ဇယားအရ ဖြည့်စွက်ပြောပြနိုင်ပါသည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

(၅)မိနစ်

- ၉။ ယခုသင်ခန်းစာမှ မည်သည့်အချက်များသင်ယူရရှိသည်ကို အဓိကအချက်များတွင် ဖော်ပြထားသောအချက်များ ပါဝင်သည်အထိမေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ◆ ကမ္ဘာပတ်ဝန်းကျင်လေထု၏ ပျမ်းမျှအပူချိန်မြင့်တက်လာသောအခြေအနေသည် ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လောကခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လောကခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာ အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း၊ ရေခဲတောင်များ၊ ရေခဲမြစ်များ အရည်ပျော်ခြင်း၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ အပူလှိုင်း၊ အအေးလှိုင်းဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်းများဖြစ်သည်။
- ◆ စွမ်းအင်ကိုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ရေကိုချွေတာသုံးစွဲခြင်း၊ အမှိုက်ထွက်နည်းစေရန်ပြုလုပ်ခြင်းပလပ်စတစ်အသုံးပြုမှု လျော့ချခြင်း၊ သစ်ပင်များစိုက်နိုင်သမျှစိုက်၍ ရှင်သန်ကြီးထွားစေရန် စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လောကကို လျော့ပါးစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ၁။ ကျောင်းသားများအား မိုးခေါင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေကြီးခြင်း သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လောကကြောင့်ဖြစ်သောဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုနှင့်တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးပါက ၎င်းအကြောင်းကို စာတစ်မျက်နှာခန့်ရေးသားပါစေ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အား တွေ့မြင်ခံစားဖူးခြင်းမရှိခဲ့ပါက ၎င်းတို့၏မိဘများအား မေးမြန်း၍ ယင်းအကြောင်းကို စာတစ်မျက်နှာခန့် ရေးသားရန်ပြောပါ။
- ၂။ ကျောင်းသားများအား နေထိုင်ရာရပ်ရွာတူသူများစုစည်း၍ ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လောကလျော့ပါးစေရန် မည်သို့ကူညီဆောင်ရွက်ကြမည်ကိုဆွေးနွေးပြီး ပိုစတာတစ်ခု ဖန်တီးပါစေ။ ၎င်းပိုစတာကို အတန်းနှင့်မိသားစုအား ရှင်းလင်းပြောပြပါစေ။

ဆရာမှတ်စု

ကမ္ဘာကြီးပူဇွန်လောကကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောအကြောင်းအရာများ	ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှု	အကျိုးဆက်
- လေထု၏အပူချိန်မြင့်မားလာခြင်း	- သမုဒ္ဒရာများကအပူချိန်ကိုပိုမိုစုပ်ယူခြင်း	- ပြင်းထန်သော ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းများဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- မိုးရွာခြင်းနှင့်ဆီးနှင်းကျမှုပုံစံများပြောင်းလဲခြင်း	- ပြင်းထန်သောမုန်တိုင်း၊ ဆိုင်ကလုန်းများဖြစ်ပေါ်ခြင်း	- ရေကြီးမှုများ၊ သဘာဝဘေးဒဏ်များဖြစ်ပေါ်လာပြီးအသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ်ဆုံးရှုံးမှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- ဝင်ရိုးစွန်းရှိ ရေခဲထုများအရည်ပျော်ခြင်း	- ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်ခြင်း	- ရေကြီးမှုပိုမိုလာခြင်း၊ မြေယာများရေလွှမ်းခံရပြီး သက်ရှိတို့၏နေရာဌာနများပျောက်ဆုံးခြင်း
- အပူချိန်မြင့်မားလာခြင်း	- အပူလှိုင်းများဖြစ်ပေါ်ခြင်း	- ရာသီဥတုအလွန်ပူပြင်းလာပြီး မိုးခေါင်ခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်း
- မိုးကြီးမှုနှင့်ရာသီဥတုခြောက်သွေ့ပူပြင်းခြင်း	- မိုးပိုမိုလာခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း	- စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုကျဆင်းခြင်း၊ သီးနှံများပျက်စီးခြင်း၊ အစာရေစာထုတ်လုပ်မှုကျဆင်း၍ အစားအစာဈေးနှုန်းကြီးမြင့်ခြင်း
- လေထုထဲတွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ပိုမိုလာခြင်း	- ကောက်ပဲသီးနှံများ၏အာဟာရဓာတ်များလျော့ပါးလာခြင်း	- ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ပြီးအနာရောဂါများဖြစ်ပွားလာခြင်း
- ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာခြင်း	- အနာရောဂါနှင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း	- သီးနှံများပျက်စီးဆုံးရှုံး၍ သက်ရှိတို့အသက်များဆုံးရှုံးခြင်း
- ပင်လယ်ရေမြင့်တက်ပြီး ရေ၏အပူချိန်မြင့်မားလာခြင်း	- ကမ်းခြေနှင့် ကမ်းရိုးတန်းဒေသများ၏မြေဆီလွှာဆုံးရှုံးခြင်း	- ကမ်းရိုးတန်းဒေသနေသူများနေရာရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြခြင်း
	- လမုပင်များနှင့်သန္တာကျောက်တန်းများကိုဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေခြင်း	- ရေအရင်းအမြစ်များလျော့နည်းလာခြင်း
		- ရေလုပ်ငန်းထွက်ကုန်များလျော့ကျလာခြင်း