

## ဆရာများအတွက်အမှာစာ

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

### ၁။ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်

ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်တွင် ဆရာများသိရှိထားသင့်သော အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

- (က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ
- (ဂ) ဘလွန်းမိ၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)
- (ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင် မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ
- (င) စာသင်ခန်းစာအဆင့်တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (စ) ၂၁ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ (21<sup>st</sup> Century Skills) နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)
- (ဆ) အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းစာများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) နှင့် စာသင်နှစ် တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)

### (က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း

ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားသည့် အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းစာများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကအချက်များကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

- သင်ခန်းစာများသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး ကျောင်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆီလျော်၍ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝမှုရှိသည်။
- ကျောင်းသားများသည် တက်ကြွစွာသင်ယူကြပြီး သင်ကြားပုံစံများတွင် အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။
- ဆရာများသည် ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံနိုင်သည့် အခက်အခဲပြဿနာများ ဖြေရှင်းရသည့်အခြေအနေများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကိုစီစဉ် ဖန်တီးပေးသည်။
- ကျောင်းသားများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (problem solving) နှင့် အဆင့်အတန်း မြင့်မားစွာ ဆန်းစစ်တွေးခေါ်ခြင်း (higher level critical thinking) ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာသည်။
- ဆရာက ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြသည်။ မေးခွန်းများမေးသည်။ နားထောင်သည်။ ကျောင်းသားများကလည်း အချင်းချင်း ဆွေးနွေးကြသည်။ မေးခွန်းများမေးကြသည်။ နားထောင်ကြသည်။

### (ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ဆရာနှင့်ကျောင်းသားများ အတူတကွအောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြသည်။

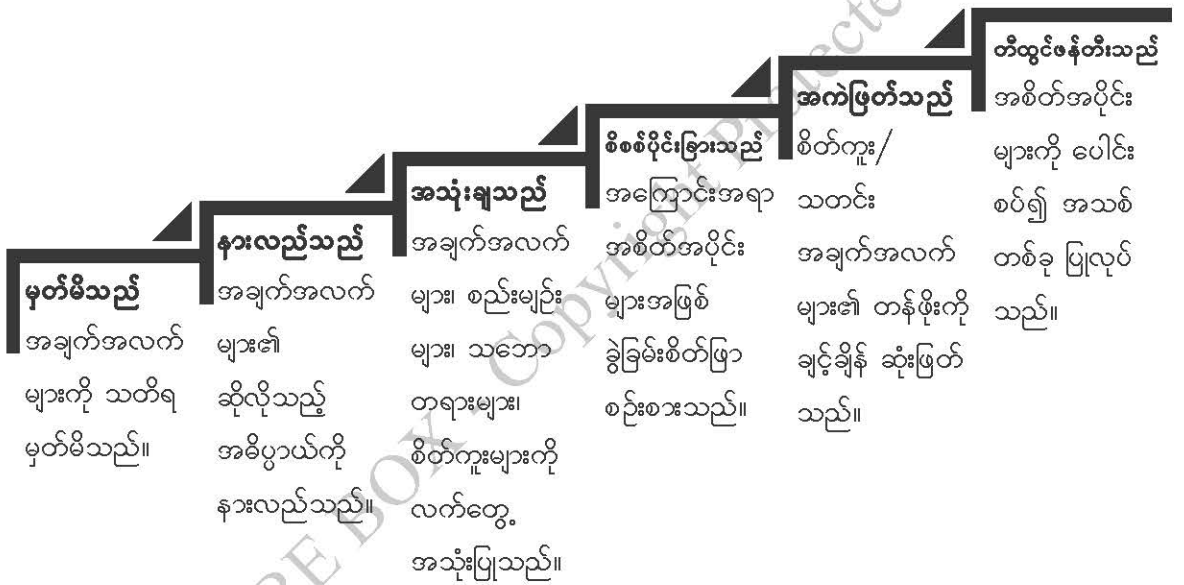
- ကျောင်းသားများအတွက် ဆရာက သင်ယူမှုကို ရှင်းလင်းအောင်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
- ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာချဉ်းကပ်နည်းမျိုးစုံ အသုံးပြုကြသည်။
- ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများတွင် တိကျရှင်းလင်းသော သင်ကြားသင်ယူမှုရရှိမှုနှင့် တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ (feedback) ပံ့ပိုးမှုရှိနေကြသည်။

**သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)**

သင်ယူမှုအချိန်ကာလတစ်ခုအဆုံးတွင် ကျောင်းသားများအား မည်သည့်အသိဉာဏ်ပညာ၊ ဗဟုသုတ၊ စိတ်နေသဘောထားနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ သိရှိသွားစေရန်၊ နားလည်သွားစေရန်၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် မျှော်မှန်းထားသည်များကို ရှင်းလင်းစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည့် ဖော်ပြချက်များပါရှိသည်။ (သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်များ (lesson plans) ကို ကြည့်ပါ။)

**(ဂ) ဘလွန်းမိ၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)**

အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့် ကျောင်းသားများတွင် အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်များ (higher order thinking skills) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (lesson plans)နှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ (activities) တွင် ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုထားသည်။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် ယင်းအဆင့်များကိုဖော်ပြသည့် အဓိကစကားလုံးများဖြစ်သည့် မှတ်မိသည်၊ နားလည်သည်၊ အသုံးပြုသည်၊ စိစစ်ပိုင်းခြားသည်၊ အကဲဖြတ်သည်၊ တီထွင်ဖန်တီးသည် အစရှိသည်တို့ကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။



**ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များပြပုံ**

**(ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင်မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ**

ဆရာသည် သင်ခန်းစာ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးအဆင့်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

**သင်ခန်းစာအစတွင်**

- ယခုသင်မည့် သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသွားလျှင် ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသိဉာဏ် ပညာများကို သင်ယူရရှိသွားမည်နည်း။
- စီစဉ်ထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများကို မည်သို့စုစည်းမည်နည်း။
- ဆရာအတွက် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများအတွက် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။
- ဆရာအတွက် မည်သည့်ကိရိယာ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများအတွက်

မည်သည့်ကိရိယာ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လိုအပ်သနည်း။

- သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို မည်သို့ရရှိစေမည်၊ အသုံးပြုမည်နည်း။
- မည်သည့် ရလဒ်ရလိမ့်မည်ဟု ထင်သနည်း။

**သင်ခန်းစာအလယ်တွင်**

- သင်ခန်းစာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းသည် မျှော်မှန်းထားသကဲ့သို့ဖြစ်နေမှု ရှိ မရှိ။
- ကျောင်းသားများ သင်ခန်းစာကို နားလည်စေရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ဆရာ့အနေဖြင့် လိုအပ်သော အခြားသတင်းအချက်အလက်များလိုအပ်မှု ရှိ မရှိ။

**သင်ခန်းစာအဆုံးတွင်**

- မျှော်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ဆရာ၏ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း ပြီးမြောက်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- သင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများကို စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖြစ်စေသည့် အခြားမေးခွန်းများ ထွက်ပေါ်စေခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- အခြားသင်နည်းတစ်မျိုးနှင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- ဆရာ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားများသည် ဤသင်ခန်းစာမှ မည်သည်တို့ကို သင်ယူနိုင်ခဲ့ကြသနည်း။
- ဆရာ၏ သင်ကြားမှုသည် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်ခန်းစာပါ သဘောတရားများ နားလည်မှုကို အကဲဖြတ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- ဤသင်ခန်းစာကိုလည်းကောင်း၊ နောင်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာကိုလည်းကောင်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် မည်သည်တို့ကို ထည့်သွင်းသင်ကြားရန် လိုအပ်မည်နည်း။

**(င) စာသင်ခန်းအဆင့်တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း**

သင်ယူမှုအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုအားလုံး၏ ၉၀% ကို သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာတို့အား အကြံပြုချက်များ (feedback) ချက်ချင်းပေးရန်အတွက် စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ ဤစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ရှေ့ဆက်၍ အောင်မြင်စွာ သင်ယူလိုပါက နောင်တွင် မည်သို့ သင်ယူရန်လိုအပ်သည်ကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။ ဆရာများသည် ထိရောက်သော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများနှင့် ထိရောက်မှုနည်းသော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

**(ခ) စာသင်ခန်းအဆင့်တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် အောက်ပါနည်းလမ်းများပါဝင်ပါသည်။**

- **ကျောင်းသားဖော်ပြမှု** - ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် ဆရာက သင်ကြားခြင်းထက် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် သင်ယူမှုပိုမိုတိုးတက်ရေးကို အလေးထားကြသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာက မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်ရန်ပြော၍ မဟုတ်ဘဲ မည်သည်ကို သင်ယူရန် နားလည်ကြသည်။
- **ဆရာ၏စီစဉ်ဆုံးဖြတ်မှု** - ဆရာအသီးသီးသည် မည်သည်ကို မည်သို့ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသည့်အချက်အလက်များကို မည်သို့ အသုံးပြုဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။
- **ကျောင်းသားများ၏တက်ကြွသောပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု** - ကျောင်းသားများသည် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်သောကြောင့် မိမိတို့ မည်သည့်အရာကို သင်ယူသင့်သည်ကို ပိုမို

နားလည်ကြသည်။ ထို့အပြင် မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (self-assessment) တွင်လည်း ပိုမို ကျွမ်းကျင်လာသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာက ယင်းတို့ကို သင်ယူသူအဖြစ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်လာသောအခါ သင်ယူလိုစိတ် မြင့်မားလာသည်။

- **သင်ကြားသင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Formative Assessment)** - သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုတိုးတက်မှုအခြေအနေအကြောင်းကို ဆရာ သိရှိစေသော အထောက်အထားများ ဖြစ်သည်။ သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသာ ဆရာက ကျောင်းသားများ ၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားကို အကောင်းဆုံး မည်သို့ မှတ်သားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ရရှိသည့် အထောက်အထားအပေါ်မူတည်၍ ဆရာက ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် မိမိ၏သင်ကြားမှုကို ထိန်းညှိနိုင်သည်။ ဆရာများ၏ သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု စွမ်းရည်နှင့် နည်းလမ်းများ ပိုမို ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills: C - ၅လုံး) ဖွံ့ဖြိုးရေးကို စတင် ဆောင်ရွက်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဆရာတိုင်းတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများရှိလျှင် သင်ခန်းစာတိုင်း တွင် ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုကို အားပေးမြှင့်တင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

**(၂) စာသင်ခန်းအဆင့်သင်ကြားစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက်နည်းဗျူဟာများ**

- **လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း (Observation)** - လက်တွေ့လုပ်ငန်းများနှင့် သရုပ်ပြလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအတွက် ပြင်ဆင်နေကြပုံများအပါအဝင် အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်ကြပုံများကို ဆရာက တိုက်ရိုက်လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း နှင့် တွေ့ရှိချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills: C - ၅လုံး) ကိုလည်း လေ့လာကြည့်ရှုပါ။
- **မေးခွန်းများမေးခြင်း (Questioning)** - ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သိနားလည်မှု (ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း) ကို ဆုံးဖြတ်ရန် မေးခွန်းများမေး၍ ရရှိသောရလဒ်အရ ယင်း၏သင်ကြားမှုကို ချိန်ဆသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင်ခန်းစာများ သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ နောက်ဆုံး အဆင့်ဖြစ်သော ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင်သာမက စာသင်ကြားစဉ် အချိန်မရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- **ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုဂျာနယ် (Student Learning Journal)** - ဆရာသည် စဉ်းစားဖြေဆိုရသည့် မေးခွန်းများ (open-ended questions) (ဥပမာ - မည်သည်ကို သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ မည်သည်ကို သင်ယူရန်လိုအပ်နေသေးသည်။) ကိုပေး၍ ကျောင်းသားများအား လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် အဖြေများ ရေးသားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ သင်ယူမှုဂျာနယ်ရေးခြင်းကို သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသောအခါ ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်းအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် နောက်သင်ခန်းစာအတွင်းလည်း ကျောင်းသားများအား သူတို့ သိပြီးသော ယနေ့သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြန်ချရေးခိုင်းခြင်းဖြင့် အထက်ပါနည်းလမ်းကို အသုံးပြုကာ ကျောင်းသားများ ရရှိထားသော ဗဟုသုတအခြေအနေကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဂျာနယ်များကိုနမူနာ(ဥပမာ - ၁၀အုပ်)ကောက်ယူကြည့်၍ တစ်တန်းလုံး၏ လုပ်ဆောင်တတ်မြောက် မှုအခြေအနေ သို့မဟုတ် ယခင်ရှိပြီးသား ဗဟုသုတကို ခြုံငုံအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်အပေါ်မူတည်၍ သင်ကြားမှု ထိန်းညှိခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

**(စ) ၂၁ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ (21<sup>st</sup> Century Skills) နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)**

လူငယ်များသည် ရှုပ်ထွေးသော ကမ္ဘာလောကကြီးတွင် လျှောက်လှမ်းရမည့်ဘဝခရီးနှင့် အလုပ်ခွင်အတွက် ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ C-၅လုံး (5 C's) သို့မဟုတ် သင်ယူမှုအတွက် အရေးကြီးသောကျွမ်းကျင်မှုများမှာ -

- **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) / အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Group Work)** - ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်၊ အတွေးအခေါ်များမျှဝေရန်နှင့် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ပူးပေါင်းအဖြေရှာတတ်ရန် အားပေးသည်။
- **ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication)** - နှုတ်အားဖြင့်၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာအားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- **လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving)** - ကျောင်းသားများအား ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် အမှားပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးသည်။
- **တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)** - အတွေးအခေါ်အယူအဆသစ်များရှာဖွေခြင်းနှင့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းဘောင် အတွင်းမှအပြင်သို့ ထွက်၍ တွေးခေါ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။
- **နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship)** - ကျောင်းတွင်း လူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

**(ဆ) အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့်စာသင်ခန်းများအတွင်းလူမှုရေးရှုထောင့်များကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း**

**(ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှု)**

အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ (၂၀၁၄) တွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မတူကွဲပြားခြားနားခြင်း (diversity) ကို နားလည်လက်ခံသော၊ တန်းတူညီမျှမှု (equality) ကို အလေးထားသော၊ ဒီမိုကရေစီအလေ့အကျင့်နှင့် လူ့အခွင့်အရေး (human rights) ဆိုင်ရာစံနှုန်းများကို တန်ဖိုးထားသော၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအသီးသီး၏ ကြွယ်ဝသော စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အနုပညာ၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် သမိုင်းအမွေအနှစ်တို့ကို မြှင့်တင်နိုင်စွမ်းရှိသော နိုင်ငံသားကောင်းများကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်သည့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြစ်သည့်အပြင် နိုင်ငံတကာပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများနှင့်လည်း လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

အခြေခံစည်းမျဉ်းအနေဖြင့် အခြေခံပညာအဆင့် စာသင်ခန်းများသည် ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှုတို့ကို မခွဲခြားဘဲ ကျောင်းသားအားလုံး အကျိုးဝင် (inclusive) စေရန် ဖြစ်သည်။ အားလုံးအကျိုးဝင်ပြီး သာတူညီမျှမှု (equity) ရှိသောကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးစီ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် တန်ဖိုးထားမှုကို လေးစားပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီသော ကွဲပြားခြားနားမှုကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုကာ ကျောင်းသားအားလုံး ပညာသင်ကြားခွင့်ရစေမည်ဖြစ်သည်။

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

ထို့အပြင် ဆရာသည် မိမိ၏စာသင်ခန်းအတွင်း လူမှုရေးဘက်လိုက်မှုများကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ယင်းတို့မှာ တရားသေစွဲမှတ်ထားသော အခန်းကဏ္ဍများ (stereotyped roles)၊ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှု၊ မတူညီသော လူမျိုးစု နိုင်ငံသားများအကြား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းအရ ဘက်လိုက်မှုများ၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို လျစ်လျူရှုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဆရာသည် မိမိ၏ စာသင်ခန်း၊ သင်ခန်းစာများ၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် သာတူညီမျှမှုနှင့် အားလုံးအကျိုးဝင်မှုကို အားကောင်းစေသည့် အခြားဥပမာများ၊ အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးကို တန်ဖိုးထားလေးစားရေးအတွက် ကျောင်းရှိ အခြားဆရာများနှင့်လည်း မိမိ၏စိတ်ကူးများကို မျှဝေဆွေးနွေးနိုင်သည်။

**(၈) သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) နှင့် စာသင်နှစ် တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)**

ဆဋ္ဌမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ်သင်ရိုးမာတိကာ၊ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan) နှင့် သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်အလိုက် အချိန်ခွဲဝေမှုတို့ကို ဇယားများဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။

**(၁) ဆဋ္ဌမတန်း (Grade - 6) ကာယပညာဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus)**

| နယ်ပယ် (Strand)         | သင်ယူရမည့်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)  | သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)  | တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)   |
|-------------------------|---|---|--|
| ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်ရေး | <p>ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်ကျမှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်တတ်ရန်</p> <p>ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သော အခြေခံ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခြင်း အားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာသည့် အခြေအနေကို သိရှိရန်</p> | <p>ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး သင်ခန်းစာကို သင်ကြားရခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း၊ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်ခြင်း၊ ခွန်အားနှင့် ဟန်ချက်ထိန်းခြင်းတို့ကို ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ပျော့ပျောင်းမှုတို့အတွက် ပြုလုပ်ရသော အခြေခံ လေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိ၍ လုပ်ဆောင်တတ်မည်။</p> <p>ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သော အခြေခံ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခြင်း အားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာသည့် အခြေအနေတို့ကို သိရှိမည်။</p> | <p>လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်ကျမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း</p> <p>အားကစားနည်းများကို အခြေခံဖြစ်စေသည့် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခြင်း မှတ်တမ်းများ ပြင်ဆင်ခြင်း</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>အားကစား နည်းများ</p>                               | <p>ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစား လုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရရှိစေရန် ကြိုတင် ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများနှင့် အရေးပေါ် ကုသရေးအစီအစဉ်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့အသုံးပြု တတ်ရန်</p> <p>အားကစားနည်းများတွင် ထားရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့် တရားနှင့် စံများကို သိရှိ နားလည်ရန်</p> <p>အားကစားနည်း တစ်ခုချင်းစီ၏ အခြေခံ နည်းစနစ်များကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်တတ်ရန်</p> <p>မြန်မာ့ရိုးရာ ကစားနည်း (ဒေသနှင့် ကိုက်ညီသော ကစားနည်း) များကို တန်ဖိုးထား ချစ်မြတ်နိုး တတ်ရန်</p> | <p>ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစား လုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်း များ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလာပါက သင့်လျော်သော အရေးပေါ် ကုသရေး အစီအစဉ်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုတတ်မည်။</p> <p>အားကစားစိတ်ဓာတ်နှင့် မျှတစွာ ကစားတတ်ခြင်းတို့၏ အရေးကြီး ပုံတို့ကို ရှင်းပြတတ်လာမည်။</p> <p>အားကစားနည်းများကို ကစားရာ တွင်ထားရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရား နှင့်စံများ၊ အားကစားနည်းများ၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းများ၊ အခြေခံနည်းစနစ်များကို အဆင့် တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နားလည် သဘောပေါက်ပြီး လက်တွေ့ ကစားတတ်မည်။</p> <p>မြန်မာ့ရိုးရာ အားကစားနည်းများ ကို တန်ဖိုးထား ချစ်မြတ်နိုး တတ်လာမည်။</p> | <p>အရေးပေါ် အခြေအနေတို့ အတွက် သင့်လျော်သော ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း များကို လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း</p> <p>အားကစားနည်းများ အလိုက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ် ခြင်း၊ ခေါင်းဆောင်မှု၊ အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်၊ အဆင့်လိုက် ကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိခြင်း</p> <p>ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ် ခြင်း</p> |
| <p>အားကစားနှင့် ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေး အသိပညာများ</p> | <p>ကျန်းမာရေး အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရ ဓာတ်များပါဝင်သော အစားအစာများကို နေ့စဉ် ရွေးချယ် စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုး ကျေးဇူးများကို သိရှိရန်</p>  | <p>ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝစွာ နေ့စဉ် စားသောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိ နိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိလာမည်။</p>  | <p>ဆွေးနွေးခြင်းရလဒ် ရရှိစေခြင်း</p> <p>အုပ်စုဖွဲ့ရေးသားတတ်ခြင်း</p> <p>အချင်းချင်းစစ်ဆေးခြင်း</p>   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်နှင့် ပြည့်စုံသော လူနေမှုဘဝရရှိရန်</p> <p>ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေသော လုပ်ငန်း အစီအစဉ်များကို စနစ်တကျ ရေးဆွဲတတ်ရန်နှင့် လေ့လာသုံးသပ်တတ်ရန်</p> | <p>စိတ်အပန်းဖြေစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်များ ရရှိလာမည်။</p> <p>ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော လုပ်ငန်း အစီအစဉ်ကို ကိုယ်တိုင် ရေးဆွဲရသဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို သိရှိပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်လာမည်။</p> | <p>ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာ၍ စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်း</p> <p>ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှု အစီအစဉ် ရေးဆွဲတတ်ခြင်း</p> |
|--|---|--|--|

**(၂) စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan) နှင့် သင်ခန်းစာအလိုက်အချိန်ခွဲဝေမှု**

| သီတင်းပတ် | အချိန်   | အခန်းခေါင်းစဉ်                                | သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်   |  |
|-----------|--|---|--|--|
| ၁         | ၂  | <p>အခန်း ( ၁ )<br/>ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး</p> | <p>ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ</p>                       |  |
| ၂         | ၂  |   |  |  |
| ၃         | ၂  |   |  |  |
| ၄         | ၂  |   |  |  |
| ၅         | ၂  |   |  |  |
| ၆         | ၂  |   |  |  |
| ၇         | ၁  | <p>အခန်း ( ၂ )<br/>အားကစားနည်းများ</p>        | <p>အားကစားနည်းများကို အခြေခံဖြစ်စေသော ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ</p> |  |
|           | ၁  |   | <p>ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး</p>       |  |
| ၈         | ၂  |   | <p>ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်စံများ</p>   |  |
| ၉         | ၂  |   | <p>တစ်ဦးချင်းကစားနည်း</p>  |  |
| ၁၀        | ၂  |   | <p>တစ်ဦးချင်းကစားနည်း</p>  |  |
| ၁၁        | ၂  |   | <p>နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်း</p>  |  |
| ၁၂        | ၂  |   |  |  |
| ၁၃        | ၂  |   |  |  |
| ၁၄        | ၂  |   |  |  |
| ၁၅        | <p>စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း</p> |   |  |  |



|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| ၁၆ | ပထမအစမ်းစာမေးပွဲ (First Exam)                           |   |   |
| ၁၇ | ကျောင်းပိတ်ရက်  |   |   |
| ၁၈ | ၂   |   | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း                               |
| ၁၉ | ၂   |   |   |
| ၂၀ | ၂   |   | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း                               |
| ၂၁ | ၂   |   |   |
| ၂၂ | ၂   |   | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း                               |
| ၂၃ | ၂   |   |   |
| ၂၄ | ၂   |   | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း                               |
| ၂၅ | ၂   |   |   |
| ၂၆ | ၂   |   | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း                               |
| ၂၇ | ၂   |   |   |
| ၂၈ | စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း |   |   |
| ၂၉ | ဒုတိယအစမ်းစာမေးပွဲ (Second Exam)                        |   |   |
| ၃၀ | ၂   | အခန်း ( ၃ )<br>အားကစားနှင့်<br>ဆက်နွယ်သော<br>ကျန်းမာရေးအသိပညာများ | ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ                              |
| ၃၁ | ၂   |   | ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော<br>အပန်းဖြေကစားနည်းများ |
| ၃၂ | ၂   |   |   |
| ၃၃ | ၂   |   | ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်               |
| ၃၄ | ၂   |   |   |
| ၃၅ | စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း |   |   |
| ၃၆ | နှစ်ဆုံးစာမေးပွဲ (Year End Exam)                        |   |   |

**၂။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans)**

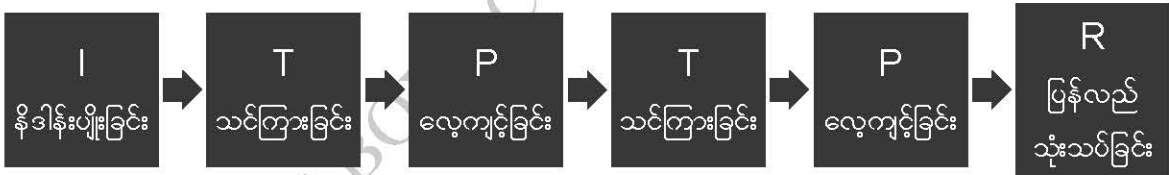
သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် သင်ယူမှုရလဒ်၊ သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် (သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း- I-T-P-R)၊ သင်ယူမှုနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို အားဖြည့်ရန် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ အဓိကအချက်များနှင့် ဆရာအတွက်မှတ်စု ပါဝင်သည်။

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်တိုင်းတွင် သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဟူသော အဆင့် ၄ ဆင့် ပါရှိမည်။

- I သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း (Introduction)
- T သင်ကြားခြင်း (Teach)/သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း/နမူနာပြုခြင်းတို့နှင့်ဆက်စပ်သည့်စကားလုံး
- P လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)
- R ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review) (နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများပါဝင်နိုင်သည်။)

|   |   |  |
|---|---|--|
| I | သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/<br>နိဒါန်းပျိုးခြင်း<br>(Introduction) | ယခင်သင်ယူပြီး အသိပညာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥပမာ - ‘အဝင် - အထွက်’ (ENTRY - EXIT) နည်းလမ်းကို သုံးခြင်း။<br>အဝင် (မသင်ကြားမီ) - ယခင်က သင်ယူခဲ့သော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများမှ မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ပြန်လည် မှတ်မိသနည်း။<br>အထွက် (သင်ကြားပြီး) - အားကစားနည်းများမှ မည်သည့်အားကစားနည်းများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်သင်ယူခဲ့သနည်း။ |
| T | သင်ကြားခြင်း (Teach)  | ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ဆရာ့ပုဒ်ပြုဖြစ်မည်။  |
| P | လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)                                      | ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ကျောင်းသားပုဒ်ပြုဖြစ်မည်။  |
| R | ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review)                                  | ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများပါဝင်မည်။  |

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



**၃။ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words)**

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအဓိကဝေါဟာရများ ပါဝင်သည်။

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| ၁၆ | ပထမအစမ်းစာမေးပွဲ (First Exam)                           |   |   |
| ၁၇ | ကျောင်းပိတ်ရက်  |   |   |
| ၁၈ | ၂   |   | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း                               |
| ၁၉ | ၂   |   | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း                               |
| ၂၀ | ၂   |   |   |
| ၂၁ | ၂   |   |   |
| ၂၂ | ၂   |   |   |
| ၂၃ | ၂   |   |   |
| ၂၄ | ၂   |   |   |
| ၂၅ | ၂   |   | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း                               |
| ၂၆ | ၂   |   | အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း                               |
| ၂၇ | ၂   |   |   |
| ၂၈ | စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း |   |   |
| ၂၉ | ဒုတိယအစမ်းစာမေးပွဲ (Second Exam)                        |   |   |
| ၃၀ | ၂   | အခန်း ( ၃ )<br>အားကစားနှင့်<br>ဆက်နွယ်သော<br>ကျန်းမာရေးအသိပညာများ | ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ                              |
| ၃၁ | ၂   |   | ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော<br>အပန်းဖြေကစားနည်းများ |
| ၃၂ | ၂   |   | ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်               |
| ၃၃ | ၂   |   |   |
| ၃၄ | ၂   |   |   |
| ၃၅ | စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း |   |   |
| ၃၆ | နှစ်ဆုံးစာမေးပွဲ (Year End Exam)                        |   |   |

**၂။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans)**

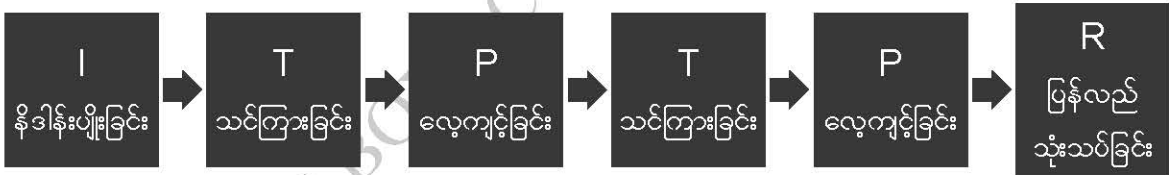
သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် သင်ယူမှုရလဒ်၊ သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် (သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း- I-T-P-R)၊ သင်ယူမှုနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို အားဖြည့်ရန် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ အဓိကအချက်များနှင့် ဆရာအတွက်မှတ်စု ပါဝင်သည်။

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်တိုင်းတွင် သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဟူသော အဆင့် ၄ ဆင့် ပါရှိမည်။

- I သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း (Introduction)
- T သင်ကြားခြင်း (Teach)/သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း/နမူနာပြုခြင်းတို့နှင့်ဆက်စပ်သည့်စကားလုံး
- P လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)
- R ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review) (နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများပါဝင်နိုင်သည်။)

|   |   |  |
|---|---|--|
| I | သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/<br>နိဒါန်းပျိုးခြင်း<br>(Introduction) | ယခင်သင်ယူပြီး အသိပညာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥပမာ - ‘အဝင် - အထွက်’ (ENTRY - EXIT) နည်းလမ်းကို သုံးခြင်း။<br>အဝင် (မသင်ကြားမီ) - ယခင်က သင်ယူခဲ့သော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများမှ မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ပြန်လည် မှတ်မိသနည်း။<br>အထွက် (သင်ကြားပြီး) - အားကစားနည်းများမှ မည်သည့်အားကစားနည်းများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်သင်ယူခဲ့သနည်း။ |
| T | သင်ကြားခြင်း (Teach)  | ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ဆရာ့ပုဒ်ပြုဖြစ်မည်။  |
| P | လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)                                      | ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ကျောင်းသားပုဒ်ပြုဖြစ်မည်။  |
| R | ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review)                                  | ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများပါဝင်မည်။  |

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



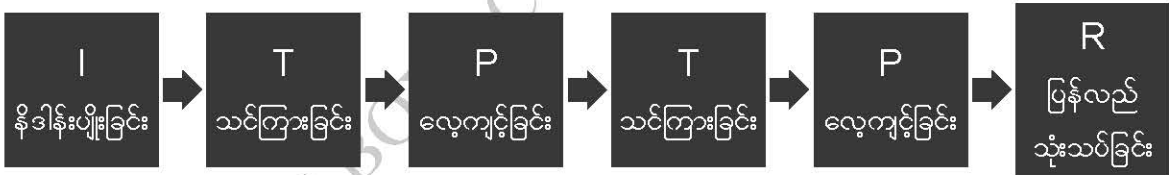
**၃။ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်** (Glossary of Words)

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအဓိကဝေါဟာရများ ပါဝင်သည်။

- I သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း (Introduction)
- T သင်ကြားခြင်း (Teach)/သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း/နမူနာပြုခြင်းတို့နှင့်ဆက်စပ်သည့်စကားလုံး
- P လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)
- R ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review) (နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများပါဝင်နိုင်သည်။)

|   |   |  |
|---|---|--|
| I | သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/<br>နိဒါန်းပျိုးခြင်း<br>(Introduction) | ယခင်သင်ယူပြီး အသိပညာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥပမာ - ‘အဝင် - အထွက်’ (ENTRY - EXIT) နည်းလမ်းကို သုံးခြင်း။<br>အဝင် (မသင်ကြားမီ) - ယခင်က သင်ယူခဲ့သော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများမှ မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ပြန်လည် မှတ်မိသနည်း။<br>အထွက် (သင်ကြားပြီး) - အားကစားနည်းများမှ မည်သည့်အားကစားနည်းများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်သင်ယူခဲ့သနည်း။ |
| T | သင်ကြားခြင်း (Teach)  | ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ဆရာ့ပုဒ်ပြုဖြစ်မည်။  |
| P | လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)                                      | ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ကျောင်းသားပုဒ်ပြုဖြစ်မည်။  |
| R | ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review)                                  | ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများပါဝင်မည်။  |

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



**၃။ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words)**

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအဓိကဝေါဟာရများ ပါဝင်သည်။

### အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

#### သင်ယူမှုရလဒ်များ

- ▲ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးသင်ခန်းစာကို သင်ကြားရခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း၊ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်ခြင်း၊ ခွန်အားနှင့် ဟန်ချက်ထိန်းခြင်းတို့ကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ပျော့ပျောင်းမှုတို့အတွက်ပြုလုပ်ရသော အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကိုသိရှိ၍ လုပ်ဆောင်တတ်မည်။
- ▲ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာသည့်အခြေအနေတို့ကို သိရှိမည်။

#### သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါပုံများ၊ စံချိန်မှတ်နာရီ၊ ခရာ၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွဲ ၃၊ ၄ ပါ ကားချပ်၊ DVD ခွေကျန်းမာရေးဖွဲ့သို့မဟုတ် အခင်း ၂၊ ၁ ပေ မြင့်သောခုံ၊ ပလတ်စတစ်ဘောလုံးသေး၊ ပေတံ၊ မှတ်တမ်းစာအုပ်၊ မြေဖြူထုံးမှုန့်၊ စစ်ဆေးမှုလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ၏ သရုပ်ပြကားချပ်များ၊ ကြံ့ခိုင်ရေးစစ်ဆေးမှုလုပ်ငန်းအလိုက် အဆင့်သတ်မှတ်ချက်ပုံစံဇယားများ၊ ပေါင်ချိန်စက်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းတိုင်းတာစက်၊ နံပါတ် ၃၊ ၄ ဘောလုံး၊ သဲကျင်း၊ ခုန်ကြိုး၊ စက္ကူပုံး။

#### ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ

- ▶ အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ ကာယလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ရာတွင် ညီညွတ်တက်ကြွစွာဖြင့် အချင်းချင်း လိုအပ်ချက်များကိုအပြန်အလှန် ပြုပြင်ပေးနိုင်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိမည်။ မတူကွဲပြားမှုရှိသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုလည်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဓာတ်နှင့်စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေမည်။

#### ၁-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

#### ၁-၁-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းများ (ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ)

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

#### ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်တတ်ရန်
- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်းကို ရှင်းပြတတ်ရန်

#### ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းများ

စာသင်ချိန် (၁)

#### နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၁၀ မိနစ်

- ☁ အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၁။ သင်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အစိတ်အပိုင်းများကို ပြောပြပါ။
- ၂။ ကာယပညာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သင်နားလည်သဘောပေါက်သည့်အတိုင်း ပြောပြပါ။

အထက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသားများသိသလောက် ပြောပြပါစေ။ မှန် မှား မဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။ ဆရာက ဆရာမှတ်စုတွင်ပါသော ကာယပညာ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါမည်။ နိဒါန်းပိုဒ် ဆွေးနွေးချက်များအရ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပါ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်သားထားသော ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများထဲမှ ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ အစိတ်အပိုင်းများအား နွေးချယ်ပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့ပေးပါ။ တစ်အုပ်စုလျှင် တစ်မျိုးပေး၍ သက်ဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းအလိုက် ပြုလုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆွေးနွေးတင်ပြ ပါစေ။ အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးချက်များအပေါ် ဆရာကလိုအပ်သည်များဖြည့်စွက်၍ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီအတွက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကြွက်သားများဆန့်ထုတ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို အနည်းဆုံး ၁၀ စက္ကန့် လုပ်ဆောင်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

**သင်ကြားခြင်း (ခေါင်း၊ လက်)**

**၁၀ မိနစ်**

**ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း**

**ဦးခေါင်း ရှေ့ ဝှေ့ နောက် မော့ခြင်း**

အနေအထားအသင့်

- (၁) ခြေဖျားစုအနေအထား (ခြေဖျားနှစ်ခုပူးလျက် လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကိုမတ်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်ပါ။)
- (၂) ခါးထောက်၍ ဦးခေါင်းကို အရှေ့သို့ခွဲရာတွင် နောက်ကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။
- (၃) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ထားပါ။
- (၄) ဦးခေါင်းကို နောက်သို့မော့ရာတွင် လည်ပင်းကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။
- (၅) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ထားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၁ က မှ ယ)

**ခေါင်း ဘယ်၊ ညာ လှည့်ခြင်း**

အနေအထားအသင့်

- (၁) ခြေဖျားစုအနေအထား
- (၂) ခါးထောက်၍ ဦးခေါင်းကို ဘယ်သို့ ကိုင်းရာတွင် ဘေးကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ထို့နောက် ညာဘက်သို့ လှည့်ပါ။
- (၃) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ထားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၂ က မှ ဂ)

**ခေါင်း ဘယ်၊ ညာ ကိုင်းခြင်း**

အနေအထားအသင့်

- (၁) ခြေဖျားစုအနေအထား
- (၂) ခါးထောက်၍ ဦးခေါင်းကို ဘယ်သို့ကိုင်းရာတွင် ဘေးကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။
- (၃) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်းထားပါ။
- (၄) ဦးခေါင်းကို ညာသို့ကိုင်းရာတွင် ဘေးကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။
- (၅) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ထားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃ က မှ ယ)

(ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကြွက်သားများ သန့်စွမ်းစေရန် ဆောင်ရွက်ရသည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)

**လက်လေ့ကျင့်ခန်း**

**၁၀ မိနစ်**

- (၁) ခြေကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ်စွာ ထားပါ။
- (၂) လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်၍ ဖနောင့်ကြပါ။

- (၃) ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့ မြှောက်ပြီး ညာလက်နောက်သို့ ဆွဲနိုင်သမျှ ဆွဲပါ။
- (၄) ဘယ် ညာတစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၄ က၊ ခ)
- (လက်မောင်းကြွက်သားများ သန်စွမ်းစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)

**လေ့ကျင့်ခြင်း** **၁၀ မိနစ်**

- ▼ အထက်ပါ ခေါင်းနှင့်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။ လုပ်ဆောင်မှုမှားနေသော စနစ် မကျသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အချင်းချင်းပြုပြင်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ပြုပြင်ပေးပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း** **၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လေ့ကျင့်ရာတွင် ပုံစံမကျပါက ဆရာက ပြန်လည်သရုပ်ပြ၍ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်ကိုကြည့်ရှု၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

**ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းများ** **စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း** **၅ မိနစ်**

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပြီးပါက ခါးလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခြေ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက်၍ သင်ကြားပါမည်။

**သင်ကြားခြင်း (ခါး၊ ခြေ)**

**ခါးလေ့ကျင့်ခန်း** **၁၀ မိနစ်**

- (၁) ကိုယ်ခန္ဓာဘယ်ဘက်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ ဘေးတိုက်ကိုင်စဉ် ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်ကွေး၍ ဆွဲထား ရမည်။ ဘယ်လက်ကို ခါးကြောတင်းသည်အထိ အတင်းဆုံးအနေအထားရောက်အောင် ဆွဲထားပါ။
- (၂) ထို့နောက် ပြန်မတ်၍ ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၅ က၊ ခ)
- (ခါး ကြွက်သားများ သန်စွမ်းစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)

**ခြေလေ့ကျင့်ခန်း** **၁၅ မိနစ်**

- (၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ပေခန့်အကွာ အရှေ့အနောက် မျဉ်းပြိုင်အတိုင်း ခွဲထားပါ။ မျက်နှာကို အရှေ့သို့ တည့်တည့်ကြည့်ရမည်။
- (၂) ဘယ်ဒူးကိုကွေး၍ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ပါ။ ခြေဖဝါး မကြွရပါ။ နောက်ခြေ မကွေးရပါ။
- (၃) ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၆ က၊ ခ)
- (ခြေထောက်ကြွက်သားများ သန်စွမ်းစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)

**လေ့ကျင့်ခြင်း** **၁၀ မိနစ်**

- ▼ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ခါးလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခြေလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပြန်လည် လေ့ကျင့်ပါစေ။ လိုအပ်ချက်များကို ပြုပြင်ပေးပါ။
- ▼ အုပ်စုဖွဲ့ထားသည့် အုပ်စုဝင်များအလိုက် မိမိတို့ကျရာလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါစေ။
- ▼ အုပ်စုဝင်များထဲမှ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးက လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကြီးကြပ်ပါစေ။
- ▼ မတူကွဲပြားသောကလေးများလည်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ကူညီပါ။
- ▼ လေ့ကျင့်ခန်းများအပြီးတွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါစေ။



**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာ နားလည်မှုကို သုံးသပ်ပါ။ ထို့နောက် လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုအပေါ် လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်၍ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများတစ်ခုစီ၏ ပြုလုပ်နိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်ကန်စွာနှင့်အစီအစဉ်ကျနစွာ ပြောပြ၍ လုပ်ဆောင်ပြပါ။
- ၃။ ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုစီကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်ပြပါ။

**• အဓိကအချက်များ •**

- ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီအတွက် အကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ဤသင်ခန်းစာရှိ လေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေသည်။

**ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း**

- (၁) ဦးခေါင်းကို ရှေ့ငုံ့ ၊ နောက်မော့ခြင်း
- (၂) ဘယ်ညာစောင်းခြင်း
- (၃) ဘယ်ညာလှည့်ခြင်း ပြုလုပ်ရန်

**လက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း**

- (၁) ခြေအနေအထားကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ရပ်ခြင်း
- (၂) ကိုယ်အနေအထားကို တည့်မတ်စွာ ထားခြင်း
- (၃) လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်နိုင်သမျှဆန့်ထုတ်၍ ဖနောင့်ကြွခြင်းပြုလုပ်ရန်

**ခါးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း**

- (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ်ဘက်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ ဘေးတိုက် ကိုင်းခြင်း
- (၂) ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ် ကွေးခြင်း
- (၃) ဘယ်လက်ကို ခါးကြောအတင်းဆုံးအနေအထားရောက်သည်အထိ ဆွဲထားရန်

**ခြေလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း**

- (၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ပေအကွာ အရှေ့အနောက် မျဉ်းပြိုင်အတိုင်းခွဲပြီး မျက်နှာကို ရှေ့သို့တည့်တည့် ကြည့်ခြင်း
- (၂) ဘယ်ဘူးကိုကွေး၍ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ခြင်း
- (၃) ခြေဖဝါး မကြွရန်

**ဆရာမှတ်စု**

ကာယပညာဘာသာရပ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသော ဘာသာရပ်ဖြစ်သည်။

ကာယပညာဘာသာရပ်သည် ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ အစရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို စနစ်ကျမှန်မှန်ကန်စွာ လှုပ်ရှားစေခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စာရိတ္တကောင်းမွန်မှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှု၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်မှုတို့ကိုဖြစ်စေသော ဘာသာရပ်ဖြစ်သည်။

- သင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက ဆရာက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား အောက်ပါအချက်ကို မှာကြားပါ။
- ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ လှေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိပြီး နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါ။
- မိသားစုကိုလည်း ပြန်လည်ပြောပြပါ။


**၁-၁-၂ အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများ စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သား၊ အဆုတ်နှင့် နှလုံးတို့ သန်စွမ်းစေပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ပျော့ပျောင်းမှုတို့ရရှိစေရန်အတွက် သင့်လျော်သော အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်တတ်ရန်

**အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများ စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်**

 အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု၏အဓိပ္ပာယ်ကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား နားလည်သဘောပေါက်သည့် အတိုင်း သိသလောက် ပြောပြပါစေ။ အချင်းချင်းပြောကြားချက်များအပေါ် ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းပါ။  
 ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အေးရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်းတို့သည် နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့်သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်သိရှိနိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ထို့နောက် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအတွက် အထောက်အကူ ပြုသော အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားပေးမည်ဟု ဆရာက ပြောပါ။

**သင်ကြားခြင်း ၅ မိနစ်**

**ခေါက်တံ့ခေါက်ပြန်ပြေးခြင်း**

ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် ခေါက်တံ့ခေါက်ပြန်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်အတွက် ၁၀ မီတာအကွာအဝေးအတွင်း ‘စ’ ထွက်ရာနေရာနှင့် ပြန်လှည့်ရန် နေရာသတ်မှတ်ပါ။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ မတူကွဲပြားသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို သင့်လျော်သောနေရာတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါစေ။

- (၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်သူသည် ‘စ’ ထွက်မျဉ်း အနောက်တွင် ရပ်ပါ။
- (၂) ခရာမှုတ်သည်နှင့် အကွက်များအတွင်း ခြေချပြီး ပြေးပါ။
- (၃) အသွားအပြန် တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးလေ့ကျင့်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၇ က၊ ခ)

**ကြိုးခုန်ခြင်း ၅ မိနစ်**

နှလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်ရှိစေရန်အတွက် ကြိုးခုန်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

- (၁) ခြေစုံပူး၍ ကြိုးကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပုံပါအတိုင်း တစ်နေရာတည်းတွင် ခုန်ပါ။
- (၂) မှန်မှန်ခုန်ခြင်းနှင့် မြန်မြန်ခုန်ခြင်းတို့ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၈)

**ကြွက်သား ပျော့ပျောင်းမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း**

**၁၀ မိနစ်**

ကျောဘက်ရှိ ကြွက်သားနှင့် ပေါင်အတွင်းပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ၏ ပျော့ပျောင်းမှုရှိစေရန် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၁)**

(၁) လက်နှစ်ဖက်ကို အရှေ့သို့တည့်တည့်ဆန့်၍ အခန်းနံရံနှင့် ထိပါ။ ညာခြေထောက်ကို အတင်းဆုံးအနေအထား ရောက်သည်အထိ ဖြည်းညင်းစွာ နောက်သို့ဆုတ်ပါ။

(၂) နောက်ခြေ ဒူးမကွေးရ။ ခြေဖဝါး မကြွရပါ။ ဆန့်ထားသော အနေအထားအတိုင်း ထိန်းထားပါ။

(၃) ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၉)

ပေါင်၊ ခြေသလုံးနှင့်ကျောဘက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ၏ ပျော့ပျောင်းမှုရှိစေရန်အတွက် ပြုလုပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ခန်း (၂)**

(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက် မျက်နှာချင်းဆိုင်ထား၍ လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ပါ။

(၂) ခြေနှစ်ဖက်ကို အတွင်းပေါင်ကြော တင်းသည့်အထိ ဆွဲသွင်းပါ။ ဒူး မထောင်ရပါ။

ပေါင်၊ ခြေသလုံးနှင့်ကျောဘက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ၏ ပျော့ပျောင်းမှုရှိစေရန်အတွက် ပြုလုပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၁၀)

**အိပ်ထမ တင် လေ့ကျင့်ခန်း**

**၁၀ မိနစ်**

ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားများ၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် အိပ်ထမ တင် (sit-up) လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်သူသည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် အခင်းပေါ်တွင် ထိုင်လျက် လက်များကို ရင်ဘတ်အရှေ့တွင်ယှက်ထားပြီး ဒူးကို ၉၀ဒီဂရီ သို့မဟုတ် ၁၂၀ဒီဂရီကွေးထားပါ။ အဖော်တစ်ဦးက ခြေကို လက်များဖြင့် ဖိကိုင်ထားပါ။ ခြေဖဝါးများသည် အောက်ခံအခင်းနှင့် ထိနေပါစေ။

(၂) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးကွေးထိုင်သည့်အနေအထားမှ နောက်သို့ ပက်လက်လှဲချပြီး အခင်းနှင့်ကျောထိသည်နှင့် တစ်ဖန် ဒူးသို့ပြန်ထိပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၁၁ နှင့် ပုံ ၁-၁၂)

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

▼ အထက်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အမှား ပြုပြင်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ပြုပြင်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများလေ့ကျင့်ရာတွင် ပုံစံမကျပါက ပြန်လည်သရုပ်ပြ၍ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။ ထို့နောက် လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုအပေါ် လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်၍ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးပါ။

**အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများ**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြီး လက်ထောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက်သင်ကြားပါမည်။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

**လက်ထောက်တွန်းတင် လေ့ကျင့်ခန်း**

ခွန်အားရရှိစေရန်အတွက် လက်ထောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

**ကျောင်းသားများ**

- (၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ မှောက်လျက် လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ဆန့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို တွန်းတင်ထားရမည်။ ခြေဖျားသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထောက်နေရမည်။ လက်ဖဝါးသည် ကြမ်းပြင်နှင့်ထိ၍ လက်ချောင်းများသည် အရှေ့သို့ညွှန်သော အနေအထား ရှိရမည်။
- (၂) တံတောင်ကွေး၍ ရင်ဘတ်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချပါ။ ဝမ်းဗိုက်နှင့်ပေါင်သည် ကြမ်းပြင်နှင့် မထိရ။
- (၃) ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်လည် တွန်းတင်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၁၃ က မှ ဂ)

**ကျောင်းသူများ**

- (၁) လေ့ကျင့်ခန်းမစမီ တံတောင်ဆန့်၍ ဒူးကို ကြမ်းပြင်နှင့်ထိပြီးနေပါ။ လက်ချောင်းများ ရှေ့သို့ ညွှန်သော အနေအထားရှိရမည်။
- (၂) တံတောင်ကွေး၍ ရင်ဘတ်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချပါ။
- (၃) ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်လည် တွန်းတင်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၁၄ က မှ ဂ)  
မှတ်ချက် - သတ်မှတ်ထားသော အချိန် တစ်မိနစ်အတွင်း ဆက်တိုက် ပြုလုပ်ရမည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

- ▼ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားသည်ကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်စေပြီး လုပ်ငန်းများကိုအစဉ်လိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အမှားပြုပြင်ပါစေ။
- ▼ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကိုကြည့်၍ လိုအပ်ပါက ပြုပြင်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းအပြီးတွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။
- ၁။ လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖော်ပြပါ။
  - ၂။ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
  - ၃။ ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းမှုဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖော်ပြပါ။
  - ၄။ ခွန်အားရရှိရန် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
  - ၅။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများခံနိုင်ရည်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ရွေးမည်နည်း။
- (မတူကွဲပြားသော ကလေးများကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရသဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျေနပ်မှုများ ရရှိစေပါသည်။)

**အဓိကအချက်**

- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများမှ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုအတွက် ခေါက်တံ့ခေါက်ပြန် ပြေးခြင်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ကြွက်သား ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် ကျောဘက်ရှိကြွက်သားနှင့် ပေါင်အတွင်းပိုင်းရှိကြွက်သားများ၏ ပျော့ပျောင်းမှု ရှိရန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ထမတင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ခွန်အားရရှိရန်အတွက် လက်ထောက်တွန်းတင် ပြုလုပ်ခြင်း စသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်။

**ဆရာမှတ်စု**

ဆရာသည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် အပတ်စဉ်နေ့အလိုက် အချိန်ဇယားကို သင့်လျော်သလို ရေးဆွဲထားရမည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုမရှိဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးကြောနှင့် ကြွက်သားတို့၏ ဆက်စပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သောစွမ်းရည်ကို ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဟုခေါ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

အိပ်ထမ တင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် လက်များကို မဖြုတ်ရ။ မူလ ပက်လက်အိပ်အနေအထားသို့ ပြန်အိပ်သည့်အခါ လက်နှစ်ဖက်သည် ရင်ဘတ်အရှေ့တွင်ယှက်ထားရမည်။ လက်ထောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ဝမ်းဗိုက်နှင့်ပေါင်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်မထိရ။

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရပါမည်။ မိသားစုကိုလည်း မိမိနှင့်အတူ လိုက်ပါလေ့ကျင့်နိုင်အောင် ပြောပြပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- သင်ကြားခဲ့သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ အုပ်စုတွင်းအချင်းချင်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် အမှားပြင်ဆင်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ လိုအပ်သည်ကို ဖြည့်စွက်ပြုပြင်ပေးပါ။ ထို့နောက် တစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို မှတ်တမ်းပြုလုပ်ထားပါ။

**၁-၁-၃ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၃)**

**စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်ကျနမ့်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများကို တန်ဖိုးထားတတ်ရန်

**သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း**

**စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ဆရာက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား မူလတန်းအဆင့်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ ၁၊ ၂ ကို ပြန်လည်သတိရစေရန် လေ့ကျင့်ကြမည်ဟု ပြောပါ။ ထို့နောက် ဆရာနှင့်အတူ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွဲ (၃)၊ လေ့ကျင့်ခန်း (၆) ခုမှ သွေးပူနှင့် ဦးခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း ၂ ခုကို သင်ကြားပေးမည်ဟုပြောပါ။

(မှတ်ချက် - သင်ကြားမည့်ဆရာသည် မူလတန်းအဆင့်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးဖြစ်သော အတွဲ(၁)၊ (၂) လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသိရှိပြီး ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားပါ။)

**သင်ကြားခြင်း**

- ✦ ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီကို အမှတ်စဉ်အနွေးဖြင့် သရုပ်ပြပါ။ ထို့နောက် အမှတ်စဉ်အမြန်ဖြင့် သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို အနေအထားအသင့် (ခြေဖျားစု)မှ စတင်ရမည်။

**သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း**

**၁၅ မိနစ်**

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစုအနေအထား (ခြေဖျားနှစ်ခုလျက်၊ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကိုမတ်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်ပါ။)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ လှမ်းတက်ပါ။ ဘယ်ခြေလှမ်းတက်စဉ် ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးပြီး ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထားလျက် ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ လွှဲပါ။

အမှတ်စဉ် (၂) ညာခြေကို ရှေ့သို့ လှမ်းတက်ပါ။ ညာခြေလှမ်းတက်စဉ် ဘယ်လက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးပြီး ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထားလျက် ညာလက်ကို နောက်သို့လွှဲပါ။

အမှတ်စဉ် (၃) ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့လှမ်းတက်ပါ။ ဘယ်ခြေလှမ်းတက်စဉ် ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးပြီး ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထားလျက် ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ လွှဲပါ။

အမှတ်စဉ် (၄) ရှေ့တွင်ရောက်နေသော ဘယ်ခြေသို့ ညာခြေကိုလှမ်းကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ကပ်၍ အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁-၁၅) က မှ ယ)

အမှတ်စဉ် (၅) ညာခြေကို နောက်သို့တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။ ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးပြီး ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထား၍ ဘယ်လက်ကို နောက်သို့လွှဲပါ။

အမှတ်စဉ် (၆) ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။ ဘယ်လက်ကို တံတောင်ဆစ်မှကွေးပြီး ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်း ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထား၍ ညာလက်ကို နောက်သို့လွှဲပါ။

အမှတ်စဉ် (၇) ညာခြေကို နောက်သို့တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။ ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးပြီး ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထား၍ ဘယ်လက်ကို နောက်သို့လွှဲပါ။

အမှတ်စဉ် (၈) နောက်တွင်ရောက်နေသော ညာခြေသို့ ဘယ်ခြေကိုလှမ်းကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ကပ်၍ အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁-၁၅) င မှ ဇ)

**ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း**

**၁၀ မိနစ်**

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစု အနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ခြေ ဘေးခွဲ၊ လက်ခါးထောက်၍ ဦးခေါင်းငုံ့ခြင်း နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

အမှတ်စဉ် (၃) နှင့် အမှတ်စဉ် (၄) ဦးခေါင်းမော့ခြင်း နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

အမှတ်စဉ် (၅) နှင့် အမှတ်စဉ် (၆) ဦးခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့ နှစ်ကြိမ်စောင်းပါ။

အမှတ်စဉ် (၇) နှင့် အမှတ်စဉ် (၈) ဦးခေါင်းကို ညာဘက်သို့ နှစ်ကြိမ်စောင်းပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁-၁၆) က မှ ယ)

အမှတ်စဉ်အစအဆုံး ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပြီး “တန်းရပ်” တွင် ဦးခေါင်းကို ညာဘက်သို့ တစ်ကြိမ်သာ စောင်းပြီး ဦးခေါင်းကို ပြန်မတ်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကပ်လျက် အနေအထား အသင့်အတိုင်းပြန်နေပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- ▼ ဆရာက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီးဖြစ်စေ၊ ကလေးအရေအတွက်အရ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ လုပ်ဆောင်မှု မှားနေသော၊ စနစ်မကျသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အချင်းချင်း ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

အုပ်စုတစ်စုလေ့ကျင့်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုများမှ ကြည့်ရှု၍ ပြုပြင်ပါစေ။ လေ့ကျင့်ခန်း ၂ ခုကို တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

**လက်လှေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခါးလှေ့ကျင့်ခန်း**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ ဆက်လက်၍ လက်လှေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခါးလှေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ကြားပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

- ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီကို အမှတ်စဉ်အနွေးဖြင့် သရုပ်ပြပါ။ ထို့နောက် အမှတ်စဉ်အမြန်ဖြင့် သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို အနေအထားအသင့် (ခြေဖျားစု)မှ စတင်ရမည်။

**လက်လှေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဆန့်ရိုက်)**

**၁၀ မိနစ်**

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစု အနေအထား

- အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေ ဘေးခွဲ လက်ဘေးဆန့်ပါ။ (လက်ဖဝါး မှောက်ထားရန်)
- အမှတ်စဉ် (၂) ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မှအောက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ အရှေ့ဘက်မှ တစ်ပတ်ဝိုက်၍ ခေါင်းပေါ်တွင် လက်ဖဝါးချင်းဆိုင်ပြီး ခေါင်းမော့ထားရမည်။
- အမှတ်စဉ် (၃) ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖဝါးချင်း ရိုက်ပါ။
- အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်စု၍ အပေါ်သို့ ဆန့်ထားသောလက်များကို ပြန်ချပါ။ (လက်များကို ပြန်ချစဉ် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အပြင်သို့လှည့်ပြီး ပေါင်ဘေးသို့ရောက်ချိန်တွင် လက်သီး ပြန်ဆုပ်ပါ။) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ရပါမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁-၁၇) က မှ ယ)

**ခါးလှေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဆန့်လှည့်)**

**၁၀ မိနစ်**

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစု အနေအထား

- အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ လက်ဘေးဆန့်ပါ။ (လက်ဖဝါးမှောက်ထားရန်)
- အမှတ်စဉ် (၂) ဘေးဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ချပြီး ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်၍ ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ ၉၀ ဒီဂရီ လှည့်လျက် ဆန့်ထုတ်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် ညာလက်ကို ပေါင်ဘေးမှ အပေါ်သို့လှည့်၍ ၉၀ ဒီဂရီ ထောင်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကိုဘယ်လက်သွားရာ နောက်သို့ လှည့်ပါ။
- အမှတ်စဉ် (၃) လက်နှစ်ဖက်ကို လာရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘေးသို့ ပြန်ဆန့်ရမည်။
- အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်စု၍ လက်ပြန်ချရမည်။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ရပါမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁-၁၈) က မှ ယ)

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ဆရာက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီးဖြစ်စေ၊ ကလေးအရေအတွက်အရ အုပ်စု ဖွဲ့၍ ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါစေ။

- ▼ လုပ်ဆောင်မှု မှားနေသော၊ ပုံစံမကျသော ကျောင်းသားများကို အချင်းချင်း ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ ကျောင်းသားများအားလုံး ပါဝင်လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- ▼ အုပ်စုတစ်ခုလေ့ကျင့်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုများမှ ကြည့်ရှု၍ ဆွေးနွေးပြုပြင်ပါစေ။
- ▼ လေ့ကျင့်ခန်း ၂ ခုကို တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်**

လက်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခါးလေ့ကျင့်ခန်း လေ့ကျင့်ရာတွင် လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်သရုပ်ပြ၍ ရှင်းလင်းပါ။ လုပ်ဆောင်မှုကို ကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

**ခြေလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း စာသင်ချိန် (၃)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်**

စာသင်ချိန် (၁) နှင့် (၂) တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ ဆက်လက်၍ ခြေလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ကြားပါမည်။

**သင်ကြားခြင်း**

- ◆ ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီကို အမှတ်စဉ်အနွေးဖြင့် သရုပ်ပြပါ။ ထို့နောက် အမှတ်စဉ်အမြန်ဖြင့် သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို အနေအထားအသင့် (ခြေဖျားစု)မှ စတင်ရမည်။

**ခြေလေ့ကျင့်ခန်း (ခြေဘေးမြှောက်) ၁၀ မိနစ်**

| အနေအထားအသင့် | ခြေဖျားစု အနေအထား   |
|--------------|---|
| အမှတ်စဉ် (၁) | ဘယ်ခြေဘေးမြှောက်၍ လက်နှစ်ဖက် ဘေးသို့ဆန့်တန်းပါ။ လက်ဖဝါး မှောက်ထားပါ။ ဦးခေါင်း ညာသို့ ကြည့်ပါ။   |
| အမှတ်စဉ် (၂) | မြှောက်ထားသော ဘယ်ခြေနှင့် ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချပါ။ လက်ပြန်ချစဉ် ဦးခေါင်းကို ရှေ့တည့်တည့်သို့ ပြန်လှည့်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့တွင် အလိုက်သင့် ယှက်ထားပါ။ (ဘယ်လက်အပေါ် ညာလက် အောက်ထားရမည်။)                                     |
| အမှတ်စဉ် (၃) | ညာခြေဘေးမြှောက်၍ လက်နှစ်ဖက် ဘေးသို့ဆန့်တန်းပါ။ လက်ဖဝါး မှောက် ထားပါ။ ဦးခေါင်း ဘယ်သို့လှည့်ပါ။   |
| အမှတ်စဉ် (၄) | မြှောက်ထားသော ညာခြေနှင့်ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချပါ။ လက်ပြန်ချစဉ် ဦးခေါင်းကို ရှေ့တည့်တည့်သို့ ပြန်လှည့်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့တွင် အလိုက်သင့် ယှက်ထားပါ။ (ဘယ်လက်အပေါ် ညာလက် အောက်ထားရမည်။) (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၁၉ က မှ ယ) |
| အမှတ်စဉ် (၅) | လက်နှစ်ဖက် ဘေးသို့ဆန့်တန်းပါ။ ဦးခေါင်း ရှေ့သို့လှည့်ပါ။   |
| အမှတ်စဉ် (၆) | ဒူးကွေးထိုင်ပြီးလက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖျားချင်းဆိုင်ပြီး ပေါင်ပေါ်တင်ထားပါ။ (ဒူးကို ခွဲ၍ ခါးဆန့်ထားရမည်။)  |
| အမှတ်စဉ် (၇) | ဒူးဆန့်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ပြန်ဆန့်တန်းပါ။   |
| အမှတ်စဉ် (၈) | ခြေပြန်စု၍ လက်များကို ဘေးသို့ ပြန်ချပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၁၉ c မှ ဇ)   |



**အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း**

**၁၀ မိနစ်**

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစု အနေအထား

- အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေ ဘေးခွဲ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ဆန့်တန်းပါ။ (လက်ဖဝါး မှောက်ထားပါ)
- အမှတ်စဉ် (၂) လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ မြှောက်ပါ။
- အမှတ်စဉ် (၃) မြှောက်ထားသောလက်များကို 'ဗွီ' ပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်စဉ် ခြေဖျားထောက်၍ ဦးခေါင်း အပေါ်သို့ မော့ထားပါ။
- အမှတ်စဉ် (၄) လက်များကို အပေါ်မှအောက်သို့ ပြန်ချစဉ် လက်သီးဆုပ်၍ ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ (အမှတ်စဉ် ၁ မှ ၁၆ အထိ ဆက်တိုက်ရေတွက်ရာ အမှတ်စဉ် ၄၊ ၈ နှင့် ၅ တို့တွင် လက်ကိုအရှိန်နှင့်ဆက်လွှဲပြီး လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးချိန် တန်းရပ် မှသာ အနေအထားအသင့်အတိုင်း ပြန်နေပါ။) (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၂၀ က မှ ယ)

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- ▼ ဆရာက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီးဖြစ်စေ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ အရေအတွက်အရ အုပ်စုဖွဲ့၍ ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ လုပ်ဆောင်မှု မှားနေသော၊ စနစ်မကျသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အချင်းချင်း ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါစေ။ အားလုံးပါဝင်လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- ▼ အုပ်စုတစ်စုလေ့ကျင့်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုများမှ ကြည့်ရှု၍ ဆွေးနွေးပြုပြင်ပါစေ။
- ▼ လေ့ကျင့်ခန်း ၂ ခုစလုံးကို တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

လေ့ကျင့်ခန်း ၁ မှ ၆ အထိ အုပ်စုများခွဲ၍ တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပါ။ စနစ်မကျသော၊ လုပ်ဆောင်မှုမှားနေသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အချင်းချင်း ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါစေ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး ပါဝင်လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းအစဉ်အတိုင်း ညီညာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်နေစဉ် ဆရာက အုပ်စုများအတွင်းလှည့်လည်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ မသန်စွမ်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ပါဝင်လေ့ကျင့်နိုင်ရန်နှင့် အခက်အခဲမရှိစေရန် ဆရာက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

**• အဓိကအချက်များ •**

- သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ရှေ့သို့ခြေလှမ်းချိန်တွင် ဘယ်ခြေ ညာလက် မှန်ကန်စေရမည်။ နောက်သို့ ဆုတ်ချိန် ညာခြေစတင်ဆုတ်စဉ် ညာလက်တစ်ပါတည်း ပါသွားရမည်။
- ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ပခုံးကြောများ လျော့ထားရမည်။
- လက်ဆန့်ရိုက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် တံတောင်များ ဆန့်တန်းထားရမည်။
- လက်ဆန့်လှည့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ဘယ်ညာလှည့်စဉ် လက်များကို ပေါင်ဘေးပြန်ကပ်ပြီးမှ ဆန့်လှည့်ရမည်။
- ခြေဘေးမြှောက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ဘယ်ညာ ခြေဘေးမြှောက်စဉ် ဆန့်ကျင်ရာဘက်သို့ မျက်နှာ လှည့်ရမည်။

**ဆရာမှတ်စု**

သင်ခန်းစာ မသင်မီ တန်းစီနေရာချထားခြင်းကို ဆရာက ဦးဆောင်၍ စီစဉ်ပေးရပါမည်။  
 ဆရာက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် နေရာယူတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။  
 ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး တစ်ပြိုင်တည်းလေ့ကျင့်ရန် နေရာအခက်အခဲရှိလျှင် စာသင်ခန်းအတွင်း  
 အလှည့်ကျ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။  
 လေ့ကျင့်ပြီးချိန်တိုင်းတွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

**၁-၁-၄ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်သွယ်သောကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း**

**စာသင်ချိန် ၁ ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးစစ်ဆေးမှု လုပ်ငန်းများကို နည်းစနစ်တကျ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်ရန်

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၇ မိနစ်**

မူလတန်းအဆင့်တွင်သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ (ခေါင်း၊  
 လက်၊ ခါး၊ ခြေ )

သင်ကြားခြင်း မစတင်မီ နှစ်စမှစ၍ ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းထား၍ ဖြည့်စွက်ပါ။  
 ဆရာမှတ်စု (စာမျက်နှာ ၁၅) တွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမှတ်တမ်း ပါဝင်သည်။

**သင်ကြားခြင်း**

**ကြွက်သား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် (Muscular Endurance)**

**၇ မိနစ်**

ကြွက်သားများ၏ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးရန်အတွက် အိပ်ထမ တင် လေ့ကျင့်ခန်းကို (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ  
 ပုံ ၁-၂၁ က၊ ခ) အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

- (၁) စစ်ဆေးခံမည့်ကလေးသည် အခင်းပေါ်တွင်ထိုင်လျက် လက်များကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ယှက်ပြီး ဒူးကို ၉၀ ဒီဂရီ သို့မဟုတ် ၁၂၀ ဒီဂရီ ကွေးထားရမည်။ ခြေဖဝါးများသည် အောက်ခံအခင်းနှင့် ထိနေရမည်။ အခြား ကလေး တစ်ဦးက ခြေချင်းဝတ်ကို ဖိကိုင်ထားပါ။
- (၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးကွေးထိုင်သည့်အနေအထားမှ နောက်သို့ပတ်လက်လှဲချပြီး အခင်းနှင့်ကျောထိသည့် အခါ တစ်ဖန် ဒူးသို့ ပြန်ထိရမည်။ (အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ရမည်။)
- (၃) စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း ရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို ဆရာက မှတ်တမ်းပြုလုပ်ထားပါ။

| ကျား             |                 | မ                |                 |
|------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| အကြိမ်အရေအတွက်   | ခံနိုင်စွမ်းရည် | အကြိမ်အရေအတွက်   | ခံနိုင်စွမ်းရည် |
| ၂၀ မှ အထက်       | A               | ၁၅ မှ အထက်       | A               |
| ၁၀ မှ ၁၉ ကြိမ်ထိ | B               | ၁၀ မှ ၁၄ ကြိမ်ထိ | B               |
| ၁၀ ကြိမ်အောက်    | C               | ၁၀ ကြိမ်အောက်    | C               |

**ပျော့ပျောင်းမှု (Flexibility)**

**၇ မိနစ်**

ကြွက်သားများ၏ ပျော့ပျောင်းမှုကို စစ်ဆေးရန်အတွက် (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၂၂ က ၊ ခ) အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

- (၁) စစ်ဆေးခံမည့်ကလေးသည် အခင်းပေါ်တွင် မှောက်လျက် လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်အောက် သို့မဟုတ် ပေါင်ဘေးတွင်ထားပါ။ အခြားကလေးတစ်ဦးက ခြေထောက်ကို ကိုင်ထားပေးပါ။
- (၂) မေးစေ့ကို ဖြည်းညင်းစွာ ‘ မ ’ တင်ပါ။
- (၃) အချိန် ၅ စက္ကန့်အတွင်း မေးစေ့၏ ကြမ်းပြင်မှ မြင့်တက်သွားသောအကွာအဝေးကို တိုင်းတာပါ။ ၂ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ အကောင်းဆုံးစံချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

| အတိုင်းအတာ        | ပျော့ပျောင်းမှုအဆင့် |
|-------------------|----------------------|
| ၁၂ လက်မ အထက်      | A                    |
| ၆ လက်မ မှ ၁၁ လက်မ | B                    |
| ၆ လက်မ အောက်      | C                    |

**နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Cardiovascular Endurance)**

**၇ မိနစ်**

နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးရန်အတွက် (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၂၃ က မှ c အထိ) အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

- (၁) ၁ ပေမြင့်သော ခုံတစ်လုံးနောက်တွင် ရပ်ပါ။ အချက်ပေးသည်နှင့် ခုံပေါ်သို့ ဘယ်ခြေ စတက်ပါ။ ၎င်းနောက် ညာခြေတက်ပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းဆုံလျှင် ဘယ်ခြေပြန်ဆင်းပြီးမှ ညာခြေလိုက်ဆင်းပါ။
- (၂) တစ်ဆက်တည်း အမြန်လုပ်ဆောင်ပါ။
- (၃) ၁ မိနစ်ပြည့်၍ အချက်ပေးလျှင် ရပ်ပါ။ ၎င်းနောက် နှလုံးခုန်နှုန်းကိုတိုင်းတာ၍ ခံနိုင်စွမ်းရည်အဆင့်ကို စစ်ဆေးပါ။ (လက်ကောက်ဝတ်ရှိ သွေးလွှတ်ကြော၊ နားထင် သွေးလွှတ်ကြောတို့တွင် စမ်းသပ်ပါ။)

| နှလုံးခုန်နှုန်း | ခံနိုင်ရည်အဆင့် |
|------------------|-----------------|
| ၇၅ အောက်         | A               |
| ၇၅ - ၉၅          | B               |
| ၉၅ အထက်          | C               |

**ခွန်အားကို စစ်ဆေးခြင်း (Strength)**

**၇ မိနစ်**

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခွန်အားကို စစ်ဆေးရန်အတွက် (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၂၄ က၊ ခ) အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

- (၁) ကျန်းမာရေးဖျာ သို့မဟုတ် အခင်းပေါ်တွင် ပတ်လက်လှုပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ကပ်ထားပါ။
- (၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ခြေနှစ်ချောင်းကို အပေါ်သို့ ဆန့်တန်း၍ မြှောက်တင်ပါ။
- (၃) မြှောက်တင်သည့်ကြာချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ ခွန်အား၏ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးပါ။

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ကြာချိန်            | ခွန်အား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် |
| ၃၀ စက္ကန့်နှင့်အထက် | A                        |
| ၂၅ မှ ၃၀ စက္ကန့်    | B                        |
| ၁၅ မှ ၂၄ စက္ကန့်    | C                        |

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

- ဆရာက လေ့ကျင့်ခန်း ၄ မျိုးအား သရုပ်ပြရှင်းလင်းပြီးသည်နှင့် ကလေးများကို တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အုပ်စုဖွဲ့၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်နေစဉ် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည် ပြင်ဆင် လုပ်ဆောင်ပြပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

အထက်တွင် သင်ကြားခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်း ၄ မျိုးကို အုပ်စုလိုက် နေရာပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။  
 ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအချင်းချင်း အမှားပြင်ဆင်ပါစေ။ ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှု အကဲဖြတ်ပါ။  
 ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများလေ့ကျင့်ပြီးချိန်တွင် ဆရာကတွေ့ရှိရသော အမှားများ၊ လိုအပ်ချက်များကိုရှင်းပြပြီး ပြန်လည်သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် လုပ်ဆောင်စေပြီး ဆရာက လိုအပ်ချက်များကို လမ်းညွှန်ပါ။

**အဓိကအချက်**

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးတိုင်းတာမှုလုပ်ငန်းများကို ကျား၊ မ မခွဲခြားဘဲ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းအလိုက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည်။

**ဆရာမှတ်စု**

**ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမှတ်တမ်း**

|  |                                    |                                       |                      |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| နှစ်စ စစ်ဆေးခြင်း ရလဒ် (ဖွန်လတွင် စစ်ဆေးရန်)   |                                    |                                       |                      |
| အမည် -----                                     | ကျား၊ မ -----                      | အတန်း -----                           | အသက် -----           |
| ရက်စွဲ -----                                   | အရပ်အမြင့် -----                   |                                       | ကိုယ်အလေးချိန် ----- |
| စစ်ဆေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်း                         |                                    |                                       | အဆင့်                |
|  |                                    |                                       | A                    |
| (၁) ကြွက်သား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း      |                                    |                                       |                      |
| (၂) ပျော့ပျောင်းမှု စစ်ဆေးခြင်း                |                                    |                                       |                      |
| (၃) နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း        |                                    |                                       |                      |
| (၄) ခွန်အားကို စစ်ဆေးခြင်း                     |                                    |                                       |                      |
| လှုပ်ရှားမှုမပြုမီ<br>နှလုံးခုန်နှုန်း (-----) | အများဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း (-----) | အနည်းဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း<br>(-----) |                      |

| နှစ်လယ် စစ်ဆေးခြင်း ရလဒ် (စက်တင်ဘာလတွင် စစ်ဆေးရန်) |                                    |             |                                       |
|--|------------------------------------|-------------|---------------------------------------|
| အမည် -----   | ကျား၊ မ -----                      | အတန်း ----- | အသက် -----                            |
| ရက်စွဲ -----                                       | အရပ်အမြင့် -----                   |             | ကိုယ်အလေးချိန် -----                  |
| စစ်ဆေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်း                             |                                    |             | အဆင့်                                 |
|  |                                    |             | A                                     |
| (၁) ကြွက်သား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း          |                                    |             |                                       |
| (၂) ပျော့ပျောင်းမှု စစ်ဆေးခြင်း                    |                                    |             |                                       |
| (၃) နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း            |                                    |             |                                       |
| (၄) ခွန်အားကို စစ်ဆေးခြင်း                         |                                    |             |                                       |
| လှုပ်ရှားမှုမပြုမီ<br>နှလုံးခုန်နှုန်း (-----)     | အများဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း (-----) |             | အနည်းဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း<br>(-----) |
| နှစ်ဆုံး စစ်ဆေးခြင်း ရလဒ် (ဒီဇင်ဘာလတွင်စစ်ဆေးရန်)  |                                    |             |                                       |
| အမည် -----   | ကျား၊ မ -----                      | အတန်း ----- | အသက် -----                            |
| ရက်စွဲ -----                                       | အရပ်အမြင့် -----                   |             | ကိုယ်အလေးချိန် -----                  |
| စစ်ဆေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်း                             |                                    |             | အဆင့်                                 |
|  |                                    |             | A                                     |
| (၁) ကြွက်သား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း          |                                    |             |                                       |
| (၂) ပျော့ပျောင်းမှု စစ်ဆေးခြင်း                    |                                    |             |                                       |
| (၃) နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း            |                                    |             |                                       |
| (၄) ခွန်အားကို စစ်ဆေးခြင်း                         |                                    |             |                                       |
| လှုပ်ရှားမှုမပြုမီ<br>နှလုံးခုန်နှုန်း (-----)     | အများဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း (-----) |             | အနည်းဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်း<br>(-----) |

**၁-၂ အားကစားနည်းများကိုအခြေခံဖြစ်စေသောကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို သိရှိရန်
- ▶ အားကစားနည်းများကို အခြေခံဖြစ်စေသည့် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိရန် တုံ့ပြန်ခြင်း၊ စွမ်းအား၊ ဟန်ချက်ထိန်းခြင်း၊ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်လျင်မြန်ခြင်းနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် စိတ်ဓာတ်တို့ဖွံ့ဖြိုးလာရန်အတွက် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

**၁-၂-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ**  
**စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စာသင်ချိန် (၁)**  
**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်**

အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဘယ်ကြောင့် မတူညီကြသနည်း။  
ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါစေ။ ဖြေဆိုမှုအပေါ် ဆရာက ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။  
ထို့နောက် ဆရာက အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအကြောင်းကို ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

**သင်ကြားခြင်း ၁၀ မိနစ်**

- ♦ အသက်အရွယ်အလိုက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၄ မျိုး (၁) ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု (၂) ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု (၃) စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် (၄) ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ဖြစ်သည်။

- ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု = ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းများ ကြီးထွားလာသည်။
- ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု = ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်လိုခြင်း အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်တွေးခေါ်တတ်ခြင်းတို့ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
- စိတ်လှုပ်ရှားမှုများဖွံ့ဖြိုးမှု = စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု တိုးတက်လာသည်။
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှု = အပေါင်းအသင်းဝင်ဆွဲလာခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူ၍ လုပ်ကိုင်လာခြင်း၊ အများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။

- ♦ အထက်ပါအကြောင်းအရာများကို ကလေးများအား အုပ်စုလိုက်လုပ်ငန်းပေး၍ ဆွေးနွေးပါစေ။ ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။
- ♦ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှုများရရှိလာသည်ကို ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုစေ၍ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။
  - ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြောပြပါ။
  - ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြောပြပါ။
  - ၃။ ခွန်အားရရှိစေရန်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
  - ၄။ ပျော့ပျောင်းမှုအတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။  
(သင်ခန်းစာ သင်ကြားမှု မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။)
- ♦ ထို့နောက် အားကစားနည်းများ၏အခြေခံဖြစ်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သော ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှု၊ ဟန်ချက်ထိန်းမှု၊ စွမ်းအားရှိမှု၊ လျင်မြန်မှုနှင့် ညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတို့အတွက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

**ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း ၁၀ မိနစ်**

ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက် ၁၀ ပေမျဉ်းပေါ်တွင် ၁ပေစီခြား၍ ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်းများ မှတ်သားပါ။ တစ်ကွက်ချင်းစီ ဘယ် ညာနင်း၍ ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၂၅ က၊ ခ)

- (၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်သူသည် 'စ' ထွက်မျဉ်း၏ အနောက်တွင် ရပ်ပါ။
- (၂) အချက်ပေးသည်နှင့် တစ်ကွက်ချင်းစီကို ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ နင်း၍ လျင်မြန်စွာပြေးပါ။

**ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း** **၅ မိနစ်**

ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက် ခြေထောက်ကို အနောက်သို့ မြှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၂၆)

- (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ်စွာထား၍ လက်နှစ်ဖက်ကိုဘေးသို့ဆန့်ကာ မိမိအားသန်ရာခြေဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ။
- (၂) ကျန်သောခြေကို နောက်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ မြှောက်ပါ။
- (၃) ခြေတစ်ချောင်းဖြင့်ထောက်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို အချိန်ကြာကြာ ဟန်ချက်ထိန်းထားပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း** **၁၀ မိနစ်**

- ▼ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုနှင့် ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။
- ▼ အချင်းချင်း ပြုပြင်၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▼ လေ့ကျင့်ခန်းများပြီးပါက သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း** **၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများလေ့ကျင့်ရာတွင် ပုံစံမကျပါက ပြန်လည်သရုပ်ပြ၍ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။ ထို့နောက် လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုအပေါ် လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်၍ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးပါ။

**ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ** **စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း** **၅ မိနစ်**

ဆရာက အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး၍ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

**သင်ကြားခြင်း** **၁၀ မိနစ်**

**စွမ်းအားရရှိမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း**

စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် ရပ်လျက်အလျားခုန်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၂၇)

- (၁) ၆ ပေ မျဉ်းပေါ်တွင် ၁ ပေစီခြား၍ ပေနှင့် လက်မစိတ်အမှတ်အသားများပါသော ကန့်လန့်ဖြတ်စည်းများကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း မှတ်သားပါ။
- (၂) ခုန်မည့်သူသည် 'စ' ခုန်ရန် မှတ်သားထားသော ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်း၏ နောက်တွင် ခြေစုံရပ်ပါ။
- (၃) ဒူးကို ညွတ်ကွေးပြီး လက်နှစ်ဖက်ကိုလွဲလျက် အရှေ့သို့အားယူပြီး စုံခုန်ပါ။
- (၄) ခုန်ပြီး ခြေဖဝါးကျသော (နောက်ဆုံးဖန်တောင့်) နေရာအမှတ်ကို တိုင်းတာပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

- ▼ စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားသည့်အတိုင်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။
- ▼ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါစေ။ လိုအပ်ပါက ပြုပြင်ပေးပါ။

**သင်ကြားခြင်း** **၁၀ မိနစ်**

**လျင်မြန်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း**

လျင်မြန်မှုအတွက် အမြန်ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၂၈၊ ၂၉၊ ၃၀)

- (၁) ပြေးရန်နေရာအကွာအဝေးကို မီတာ ၅၀ သတ်မှတ်ပါ။
- (၂) လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ပြုလုပ်ရန်အချက်ပေးသောအခါ စတင်ပြေးပါ။
- (၃) လေ့ကျင့်ခန်းကို စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း ပြုလုပ်ပါ။  
 ပြေးရန်နေရာမရှိပါက နေရာတွင်ဒူးမြှောက်၍ အမြန်ပြေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။  
 အနေအထားအသင့်ရှိပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးမြှောက်၍ အမြန်ပြေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း ပြုလုပ်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

- ▼ လျင်မြန်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားသည်ကိုကြည့်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်ပါစေ။
- ▼ လိုအပ်ပါက ပြုပြင်ပေးပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါစေ။

**သင်ကြားခြင်း**

၁၀ မိနစ်

**ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းခွန်အားများကို ညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်း**

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း ခွန်အားများကို ညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်းအတွက် ဘောလုံးကို နံရံသို့ ပစ်ပေါက်ဖမ်းစေခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၂၉)

- (၁) ကစားမည့်သူသည် နံရံနှင့် ၅ ပေ အကွာတွင် ရပ်ပါ။ ရှေ့တွင် စက္ကန့်ပုံး သို့မဟုတ် ပုံးတစ်ခုထားပါ။
- (၂) ကျန်တစ်ယောက်က နံရံသို့ ဘောလုံးများ အဆက်မပြတ်ပစ်ပါ။
- (၃) ပြန်ကန်၍ ထွက်လာသော ဘောလုံးများကို ဖမ်းပြီးပုံးထဲသို့ ထည့်ပါ။
- (၄) တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

- ▼ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားသည်ကိုကြည့်၍ ကျောင်းသားများလိုက်ပါလုပ်ဆောင် ပါစေ။
- ▼ လိုအပ်ပါက ပြုပြင်ပေးပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါစေ။
- ▼ လေ့ကျင့်ခန်းများအပြီးတွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

၁၀ မိနစ်

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုစေ၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

- (၁) ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းကို ဖော်ပြပါ။
- (၂) ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- (၃) ခွန်အားရရှိမှုအတွက် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာမည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- (၄) လျင်မြန်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- (၅) ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။  
 မေးခွန်းများဖြေဆိုနိုင်မှုအပေါ် ဆရာကပြန်လည်သုံးသပ်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။



**အဓိကအချက်**

- ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်သွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှုလေးမျိုးနှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများမှ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက် အကွက်တစ်ကွက်ချင်းစီ ဘယ်ညာနင်း၍ပြေးခြင်း၊ ဟန်ချက် ထိန်းမှုအတွက် ခြေထောက်ကို အနောက်သို့မြှောက်ခြင်း၊ စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် ရပ်လျက်အလျားခုန်ခြင်း၊ လျင်မြန်မှုအတွက် ဒူးမြှောက်ပြေးခြင်း၊ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုအတွက် ဘောလုံးကိုနံရံသို့ပစ်ပေါက်၍ ဖမ်းခြင်း စသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရသည်။

**၁-၂-၂ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း (Circuit-Training)**

**စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ သက်လုံကောင်းရန်

**အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားခြင်း**

**စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

သင်ပြီးသော သင်ခန်းစာများမှ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။ ဆရာက လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ၏ အဆင့်လိုက်လုပ်ဆောင်မှုကို ကလေးများ သဘောပေါက်နားလည်အောင် သရုပ်ပြ ရှင်းလင်းပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

- Circuit-Training မပြုလုပ်မီ ရွှေ့ပြေးခြင်း (Jogging) ကို (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၀၊ က) ပြုလုပ်ပါ။ နေရာတွင် ရပ်လျက် ခြေဖျားပေါ်တွင် ၁ မိနစ်ခန့် ရွှေ့ပြေးပါ။

**ဒူးမြှောက်ပြေးခြင်း**

နေရာတွင် ရွှေ့ပြေးနေရာမှ အချက်ပေးသည်နှင့် (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၀ ခ) ဒူးကိုမြှောက်၍ မီတာ ၃၀ အကွာ သတ်မှတ်နေရာရောက်သည်အထိ ပြေးပါ။

**ခြေခုန်ခွဲလက်ပေါ်ရိုက်**

သတ်မှတ်သည့် နေရာရောက်သည်နှင့် ခြေခုန်ခွဲလက်ပေါ်ရိုက် လေ့ကျင့်ခန်းကို (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၀ ဂ) ၁ မိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ရမည်။ ခြေနှစ်ဖက်ခုန်၍ခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်၍ရိုက်ပြီး ခြေပြန်စုလျှင် ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ အချက်ပေးသံကြားလျှင် ရပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြောင်းပါ။

**ခုံပေါ်တက်ဆင်း**

၁ ပေ မြင့်သော ခုံပေါ်သို့ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၁) အဆင့်များအတိုင်း ဘယ်ခြေ စတက်ပြီးနောက် ညာခြေတက်ပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းဆုံလျှင် ဘယ်ခြေပြန်ဆင်းပြီးမှ ညာခြေလိုက်ဆင်းပါ။ အချက်ပေးသံကြားလျှင် နောက် လေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

**မီတာ ၃၀ အမြန်ပြေးခြင်း**

မီတာ ၃၀ အကွာအဝေးကို အမြန်ပြေးပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၂၊ က) သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင်

ပြေးရှိန်လျှော့ချပြီး ရွှေပြေးပါ။ ပြေးကွင်းမရှိလျှင် နေရာတွင်ရပ်လျက် ၁ မိနစ်ခန့် ဒူးမြင့်၍ အမြန်ပြေးပါ။ (ကျောင်းသုံး စာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၂၊ ၃) ထို့နောက် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း** **၁၀ မိနစ်**

- ▼ ဆရာက လေ့ကျင့်ခန်း ၄ မျိုးအား သရုပ်ပြရှင်းလင်းပြီးသည်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးစီကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား လေ့ကျင့်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း** **၁၀ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများလေ့ကျင့်နေစဉ် ဆရာက လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်၍ လေ့ကျင့်ပါစေ။ လုပ်ဆောင်မှုများကို ကြည့်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ တတ်မြောက်မှုနှင့် သက်လုံကောင်းမှုကို အကဲဖြတ် စစ်ဆေးပါ။

**အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း** **စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း** **၅ မိနစ်**

အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးစီကို တစ်ဆက်တည်း အစီအစဉ်တကျ ပြုလုပ်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပါမည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း** **၃၀ မိနစ်**

- ▼ စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ကြားခဲ့သော ရွှေပြေးခြင်း၊ ဒူးမြှောက်ပြေးခြင်း၊ ခြေခုန်ခွဲလက်ပေါ်ရှိက်လေ့ကျင့်ခန်း၊ ခုံပေါ်တက်ဆင်းလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် မီတာ ၃၀ အမြန်ပြေးခြင်းစသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးစီကို မှန်ကန်မှု ရှိစေရန် ဆရာကဦးဆောင်၍ လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ပါ။
- ▼ ထို့နောက် လေ့ကျင့်ခန်း ၄ မျိုးကို အစီအစဉ်တကျ မရပ်နားဘဲ တစ်ဆက်တည်း ပြုလုပ်ပါစေ။
- ▼ လေ့ကျင့်ရာတွင် လိုအပ်မှုရှိနေသောလေ့ကျင့်ခန်းကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။
- ▼ အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အတန်းတွင်းရှိကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါ။ မသန်စွမ်းကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ဆရာနှင့်အတူ အခြားသူများ၏ လေ့ကျင့်မှုကို မှတ်တမ်း ပြုလုပ်ရန် တာဝန်ခွဲဝေပေးပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း** **၁၀ မိနစ်**

လေ့ကျင့်ပြီးချိန်တွင် တွေ့ရှိရသော အမှားများ၊ လိုအပ်ချက်များအား ရှင်းပြပြီး ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ကျန်းမာရေးအရ မလုပ်ဆောင်နိုင်သော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့် မသန်စွမ်းကလေးများအား လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းအလိုက် စံချိန်မှတ်စေခြင်း၊ အမည်ခေါ်ပေးခြင်းစသည့် တာဝန်များကို ခွဲဝေပေး၍ အတူတကွပါဝင်ပါစေ။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဆောင်ရွက်ပြီးပါက အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပေးပါ။

**အဓိကအချက်**

- ကြွက်သားများ သန်မာရန်၊ သွက်လက်ဖျက်လတ်ရန်၊ နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်သိရှိရန်၊ လျင်မြန်မှုရှိစေရန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မရပ်နားဘဲ ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သက်လုံကောင်းလာစေရန်တို့အတွက် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

**ဆရာမှတ်စု**

ဆရာသည် လေ့ကျင့်ခန်းများမသင်ကြားမီ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကြိုတင်သိရှိထားရမည်။

**၁-၂-၃ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကို စစ်ဆေး အကဲဖြတ်တတ်ရန်

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

အောက်ပါ နှုတ်မေးခွန်းများမေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါမည်။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- ၂။ ခွန်အားကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း။
- ၃။ ဟန်ချက်ညီခြင်းကို မည်သို့နားလည်သနည်း။
- ၄။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိသနည်း။

ဆရာက လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုချင်းစီ၏ အဆင့်လိုက်လုပ်ဆောင်မှုကို ကလေးများ သဘောပေါက်နားလည် အောင် အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း သရုပ်ပြ ရှင်းလင်းပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

သင်ခန်းစာမသင်ကြားမီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပါ။

**လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း (Agility)**

**၂၀ မိနစ်**

လျင်မြန်သွက်လက်မှုကို အောက်ပါအတိုင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၃)

- (၁) မျဉ်းပြိုင် ၅ ကြောင်းကို ၃ ပေခြား၍ ရေးဆွဲပါ။
- (၂) စစ်ဆေးခံမည့် ကလေးသည် အလယ်စည်းတွင် ခွ၍ရပ်ပါ။ အခြားကလေးတစ်ဦးက မှတ်တမ်းရေးရန် နေရာယူပါ။
- (၃) အချက်ပေးသည့်အခါ ညာဘက်မှစ၍ မြားပြထားသည့်အတိုင်း ဘေးတိုက် ပြေးပါ။
- (၄) ညာဘက် စည်း ၂ စည်းကို ခြေထောက်ကျော်ပြီးသည်နှင့် (ဆန့်ကျင်ဘက်) ဘယ်ဘက် အစွန်ဆုံးစည်းသို့ ချက်ချင်း ပြောင်းပြေးပါ။
- (၅) ၎င်းနောက် ညာအစွန်စည်းသို့ ပြန်ပြေးပါ။
- (၆) ၁၀ စက္ကန့်အတွင်း ကျော်ဖြတ်ခဲ့သော ၃ ပေ စည်း အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ အောက်ပါ စံသတ်မှတ်သည့်ဇယားနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

| ကျား     | မ        | ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့် |
|----------|----------|--------------------|
| ၂၀ အထက်  | ၁၅ အထက်  | A                  |
| ၁၅ - ၂၀  | ၁၀ - ၁၅  | B                  |
| ၁၅ အောက် | ၁၀ အောက် | C                  |

**ဟန်ချက်ညီမှု (Balance)**

ဟန်ချက်ညီမှုကို အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၄)

- (၁) မိမိ သန်သော ခြေတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ။
- (၂) ကျန်သောခြေကို ဒူးကွေး၍ ခြေဖဝါးကို ပေါင်တွင်ဖိကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပါ။
- (၃) လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မြှောက်၍ တံတောင်ဆစ်ဆန့်ကာ ခေါင်းပေါ်တွင် လက်ဖဝါးချင်း ပူးထားပါ။
- (၄) ခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အလေးချိန်ကို အချိန်ကြာကြာ ဟန်ချက်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုအပေါ် မှတ်တမ်းတင်၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

| ကြာချိန်                |                         | ကျွမ်းကျင်မှု အဆင့် |
|-------------------------|-------------------------|---------------------|
| ကျား                    | မ                       |                     |
| ၃၅ စက္ကန့် အထက်         | ၃၁ စက္ကန့် အထက်         | A                   |
| ၂၅ စက္ကန့် - ၃၄ စက္ကန့် | ၂၁ စက္ကန့် - ၃၀ စက္ကန့် | B                   |
| ၁၅ စက္ကန့် - ၂၄ စက္ကန့် | ၁၀ စက္ကန့် - ၂၀ စက္ကန့် | C                   |

**ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်း (Coordination)**

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်းကို အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၅၊ က)

- (၁) အကျယ် ၃၀ ပေ၊ အမြင့် ၁၀ ပေရှိသော နံရံမှ ၉ ပေအကွာတွင် ဘောလုံးထားရန် နေရာသတ်မှတ်၍ ဘောလုံးတစ်လုံးကို ထားပါ။
- (၂) ကျန်ဘောလုံး ၂ လုံးကို သတ်မှတ်နေရာ၏ နောက်တွင် အသင့်ထားပါ။
- (၃) အစစ်ဆေးခံမည့် ကလေးသည် ပထမဘောလုံး၏ နောက်တွင် ရပ်ပါ။
- (၄) အချက်ပေးပါက ဘောလုံးကို နံရံသို့ကန်ပါ။ နံရံကို ပြန်ကန်၍ ထွက်လာသောဘောလုံးကို ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ် ပြန်ကန်နိုင်အောင် ချိန်ဆ၍ ကန်ရမည်။ ဘောလုံး ဘေးသို့ထွက်သွားပါက ကျန်သော အရန် ဘောလုံး ၂ လုံးကို ဆက်၍ အသုံးပြုရမည်။ (နံရံအခက်အခဲရှိပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁-၃၅၊ ခ) အတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။)
- (၅) စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း အကြိမ်အများဆုံး ကန်နိုင်မှုအပေါ် စစ်ဆေး၍ မှတ်တမ်းတင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

| အကြိမ်အရေအတွက်             |                            | ကျွမ်းကျင်မှု အဆင့် |
|----------------------------|----------------------------|---------------------|
| ကျား                       | မ                          |                     |
| ၂၀ ကြိမ် အထက်              | ၁၅ ကြိမ် အထက်              | A                   |
| ၁၀ ကြိမ် မှ ၁၉ ကြိမ်အတွင်း | ၅ ကြိမ် မှ ၁၄ ကြိမ် အတွင်း | B                   |
| ၁၀ ကြိမ် အောက်             | ၅ ကြိမ် အောက်              | C                   |

**စွမ်းအားရှိခြင်း (Power)**

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စွမ်းအားပြည့်ဝမှုကို ရပ်လျက်ခုန် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၆)

- (၁) ၉ ပေ မျဉ်းပေါ်တွင် ၁ ပေစီခြား၍ ပေနှင့် လက်မစိတ်အမှတ်အသားများပါသော ကန့်လန့်ဖြတ်စည်းများကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း မှတ်သားပါ။
- (၂) အစစ်ဆေးခံမည့်ကလေးသည် 'စ' ခုန်ရန် မှတ်သားထားသော ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်း၏နောက်တွင် ခြေစုံရပ်ပါ။
- (၃) ဒူးကိုညွတ်ကွေးပြီး လက်ကိုလွှဲလျက် အရှေ့သို့အားယူ၍ ခုန်ပါ။
- (၄) ခုန်ပြီး ခြေဖဝါးကျသော (နောက်ဆုံးဖန်တီး) နေရာအမှတ်ကို တိုင်းတာစစ်ဆေးမှတ်သားပါ။
- (၅) ခုန်နိုင်သည့် အနီး၊ အဝေး အပေါ်တွင် စစ်ဆေးမှတ်တမ်းတင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

| ခုန်သည့်အကွာအဝေး    |                     | ကျွမ်းကျင်မှု အဆင့် |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| ကျား                | မ                   |                     |
| ၅ ပေ နှင့် အထက်     | ၄ ပေ နှင့် အထက်     | A                   |
| ၄ ပေ မှ ၅ ပေ အတွင်း | ၃ ပေ မှ ၄ ပေ အတွင်း | B                   |
| ၄ ပေ အောက်          | ၃ ပေ အောက်          | C                   |

**လျင်မြန်ခြင်း (Speed)**

လျင်မြန်ခြင်းကို မီတာ ၅၀ အမြန်ပြေးခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၇၊ က)

- (၁) မီတာ ၅၀ ပြေးလမ်းတွင် နေရာယူပါ။
- (၂) အချက်ပေးသည်နှင့် အမြန်ပြေးပါ။
- (၃) ပန်းဝင်ချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

| စံချိန် စက္ကန့် |                | ကျွမ်းကျင်မှု အဆင့် |
|-----------------|----------------|---------------------|
| ကျား            | မ              |                     |
| ၇ မှ ၇.၅ ထိ     | ၈.၀ မှ ၈.၇ ထိ  | A                   |
| ၇.၆ မှ ၈.၄ ထိ   | ၈.၈ မှ ၁၀.၄ ထိ | B                   |
| ၈.၅ +           | ၁၀.၅ +         | C                   |

ပြေးရန်နေရာမရှိပါက နေရာတွင်ဒူးမြှောက်၍ အမြန်ပြေးခြင်းကိုလုပ်ဆောင်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၁-၃၇၊ ခ)

- (၁) အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးမြှောက်၍ အမြန်ပြေးပါ။
- (၂) ၁ မိနစ်အတွင်းရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

| ကျား            |                    | မ               |                    |
|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| အကြိမ်အရေအတွက်  | ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့် | အကြိမ်အရေအတွက်  | ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့် |
| ၃၅ နှင့်အထက်    | A                  | ၃၀ နှင့်အထက်    | A                  |
| ၂၅ မှ ၃၅ အတွင်း | B                  | ၂၀ မှ ၃၀ အတွင်း | B                  |
| ၁၅ မှ ၂၅ အတွင်း | C                  | ၁၀ မှ ၂၀ အတွင်း | C                  |

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

▼ အားလုံးပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမည်။ တစ်ဦးချင်းစီလေ့ကျင့်၍ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်းထောက်ပြ ပြင်ဆင်

ကာ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ရမည်။

▼ ထို့နောက် အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို လူဦးရေအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုအတွင်းရှိ တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်ချက်များကို အပြန်အလှန် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ပါစေ။ လေ့ကျင့်နေစဉ် တွေ့ရှိရသော အမှားများ၊ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ရှင်းပြ၍ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပြီးပါက ကြွက်သားများနာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပေးပါ။

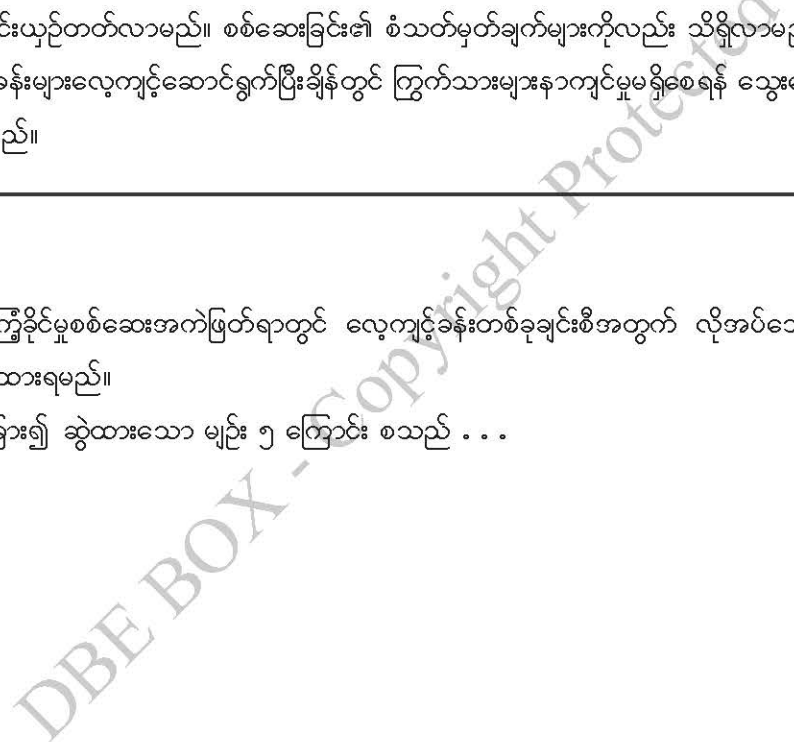
**• အဓိကအချက်များ •**

- တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ခွန်အား၊ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်လျင်မြန်ခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း၏ နှစ်စနှင့် နှစ်ဆုံးရလဒ်များကို နှိုင်းယှဉ်တတ်လာမည်။ စစ်ဆေးခြင်း၏ စံသတ်မှတ်ချက်များကိုလည်း သိရှိလာမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများလေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပြီးချိန်တွင် ကြွက်သားများနာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။

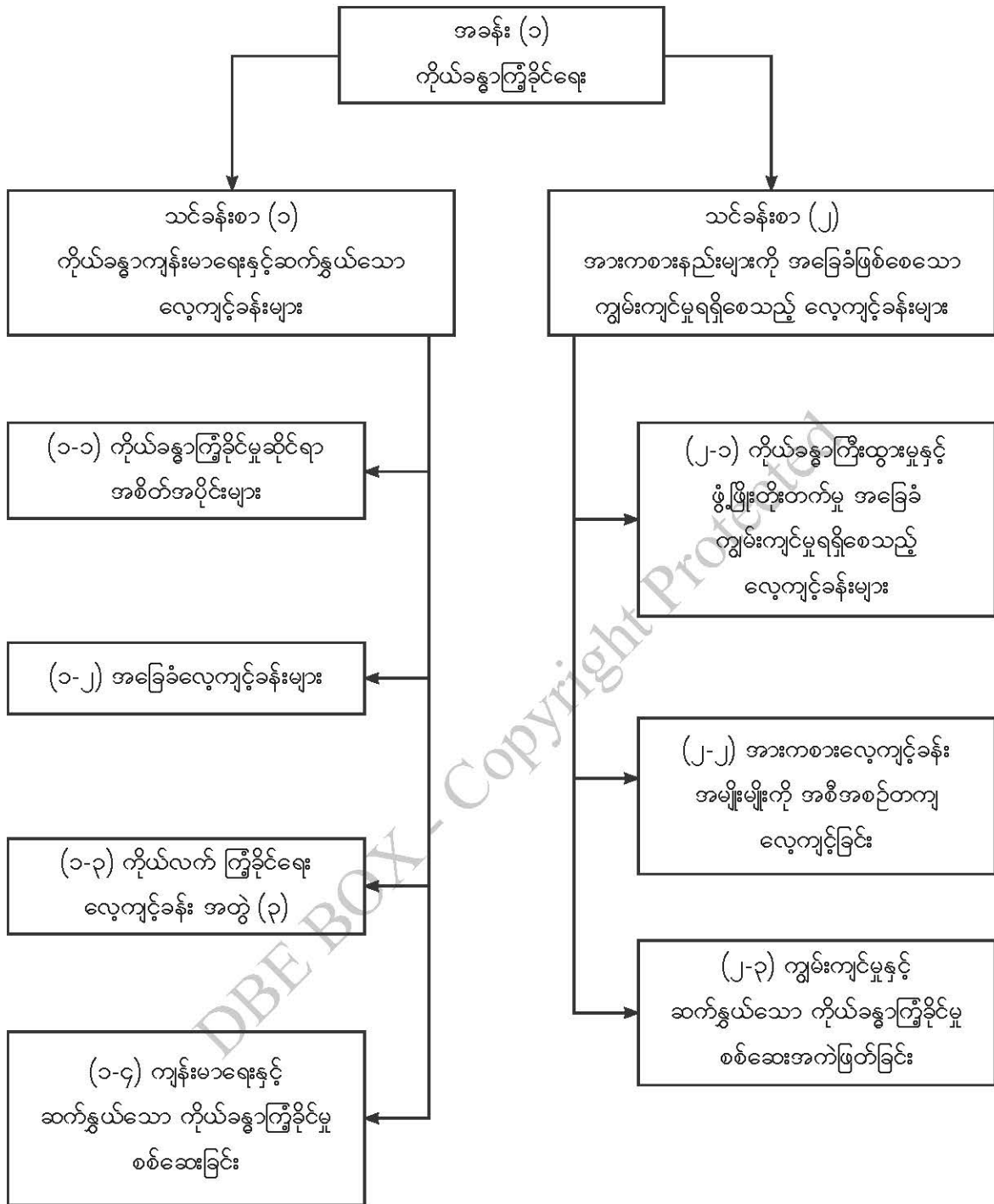
**ဆရာမှတ်စု**

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီအတွက် လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ပြုလုပ်ထားရမည်။

ဥပမာ - ၃ ပေခြား၍ ဆွဲထားသော မျဉ်း ၅ ကြောင်း စသည် . . .



အခန်း (၁) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



## အခန်း (၂) အားကစားနည်းများ

### သင်ယူမှုရလဒ်များ

- ▲ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလာပါက သင့်လျော်သော အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုတတ်လာမည်။
- ▲ အားကစားနည်းများကို ကစားရာတွင် ထားရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်စံများ၊ အားကစားနည်းများ၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းများ၊ အခြေခံနည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နားလည်သဘော ပေါက်ပြီး လက်တွေ့ကစားတတ်လာမည်။

### သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ ၊ ရေခဲ၊ ပတ်တီ၊ ဘက်တံ၊ ဘောလုံး၊ စားပွဲခုံ၊ ပိုက်၊ ပိုက်တိုင်၊ Cones ၊ Makers ၊ Bibsi ၊ Stop Watch၊ ခရာ၊ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်၊ ထုံးမှုန့်၊ ပေကြိုး၊ သရုပ်ပြကားချပ်များ၊ တာထွက်ခုံ (Cones ၊ Makers မရှိပါက ရေသန့်ဘူးခွံများ၊ ကတော့ပုံ ကတ်ထူစက္ကူများ၊ အမှတ်အသားပြုလုပ်နိုင်သော မည်သည့် ပစ္စည်းများကိုမဆို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီအလိုက် အသုံးပြုရမည့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။

### ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ

- ▶ အားကစားနည်းများသည် အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရသဖြင့် အချင်းချင်းပြေပြစ်စွာ ဆက်ဆံ ပြောဆို လာနိုင်ခြင်း၊ အုပ်စုတွင်း ညီညွတ်စွာ အတူတကွ ဆောင်ရွက်တတ်လာခြင်း၊ ကစားနည်းများ ကစားရာတွင် မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလာနိုင်ခြင်း စသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိလာနိုင်မည်။
- ▶ မသန်စွမ်းကလေးများကိုလည်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် စွမ်းရည်များ တိုးတက် လာမည်။
- ▶ ဤအခန်းတွင် သင်ကြားမည့်ကစားနည်းတိုင်းသည် ကျား၊ မ မရွေးကစားနိုင်သော ကစားနည်းများ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အားကစားပြိုင်ပွဲများတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းဖြင့်လည်း မိမိတို့၏စွမ်းရည်ကို ပြသခွင့်ရှိလာပြီး စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာမည်။

### ၂-၁ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

#### စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် (၃) ချိန် ၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

### ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများ၊ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစား လုပ်ဆောင် ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အစီအစဉ်များ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလာပါက ကုသနိုင်သော အရေးပေါ်ကုသရေး အစီအစဉ်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုတတ်ရန်



**၂-၁-၁ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်များ  
နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**စာသင်ချိန် (၁)  
၁၀ မိနစ်**

ပထမဦးစွာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ထို့နောက် ဆရာက အားကစားလှုပ်ရှားမှုလုပ်မည် ဆိုပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်းဟူသော မေးခွန်းအားမေးမြန်းပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်အဖြေများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာကာကွယ်မှု အစီအစဉ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ ။
- ◆ မကစားမီ ကစားကွင်း၊ ကစားရုံတို့၏ မြေအနေအထားကို စစ်ဆေးရမည်။
- ◆ မြေပြင်ညီညာမှုနှင့် ဆူးငြောင့်များ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရမည်။
- ◆ ကစားမည့် အားကစားပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုမီ ကြိုတင်ရွေးချယ် စစ်ဆေးထားရမည်။
- ◆ သင့်လျော်သော အားကစားဝတ်စုံဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရမည်။
- ◆ အားကစားနည်းအလိုက် ဆီလျော်သော ဖိနပ်ကို စီးရမည်။ ခြေသည်းများကို ဘေးနှစ်ဖက်ထိပ်နှင့်အညီ လှီးဖြတ်ထားရမည်။
- ◆ အားကစားလှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများအနေဖြင့် မိမိလှုပ်ရှားမည့် အချိန်ပေါ်မူတည်၍ အစာကြေလွယ်သော အစားအစာများကို ၂ နာရီခွဲ ကြိုတင်၍ စားထားရမည်။
- ◆ အစာကြေညက်ရန် ခက်ခဲသော အစားအစာများကို ၃ နာရီ သို့မဟုတ် ၄ နာရီ ကြိုတင်စားထားရမည်။
- ◆ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို အားကစားလှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်မီ သင့်လျော်သော အချိန်၊ အခြေအနေတွင် ပြုလုပ် သင့်သည်။
- ◆ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ ထားရှိရမည်။ သေတ္တာမထားနိုင်ပါက လိုအပ်သော ဆေးဝါးပစ္စည်းများကို (ဥပမာ- ဂွမ်း၊ ပတ်တီးလိပ်၊ ပလတ်စတာ၊ အရက်ပြန်စသည်... ) စုဆောင်းထားပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မိမိလေ့ကျင့်ကစားမည့် ကစားကွင်း၊ ကစားရုံတို့၏ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါစေ။ အခြားသော မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင် သနည်း အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အုပ်စုအချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။ ဆရာက ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

**၂-၁-၂ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားများလုပ်ဆောင်ရာတွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအစီအစဉ်များ  
စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၁၀ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများကို အုပ်စု လိုက် ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သော အချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ♦ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စီမံချက်ထားရှိခြင်း
- ♦ ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါက လိုအပ်သော ပြုစုကုသမှုများကို အချိန်မီထိရောက်စွာပြုစုပေးနိုင်ရန် အရေးပေါ်ကုသရေး အစီအစဉ်ထားရှိခြင်း
- ♦ ပြင်းထန်သော အရေးပေါ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ်ကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားခြင်း

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်ဆောင်စဉ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ချက် များကို အကြံပြုဆွေးနွေးပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်အဖြေများကို အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အုပ်စု အချင်းချင်း ဖြည့်စွက်ပါစေ။ ထို့နောက် ဆရာက ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

**ဆရာမှတ်စု**

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စီမံချက်တွင်ပါဝင်ရမည့်အချက်များမှာ -  
 အဖွဲ့ ခွဲရမည်။ သင်ကြားမည့်ဆရာသည် ဦးဆောင်ပါဝင်ကြီးကြပ်ရမည်။  
 အသင်းတစ်သင်းစီတွင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးစီ ထားရှိရမည်။  
 ဆေးကုသရာတွင် လိုအပ်သော ဆေးသေတ္တာ၊ ဆေးဝါးပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ထမ်းစင်စသည်တို့ကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရမည်။

**၂-၁-၃ အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များ**

**စာသင်ချိန် (၃)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများ၊ ကာယ လှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သောအချက်များကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

ဆရာက ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလာပါက အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များဖြင့် ကုသပေးနိုင်ကြောင်းကို တစ်ဆင့်ချင်းစီ ရှင်းပြ ပြီး ကျောင်းသားများအား လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။

- P = Protection ထိခိုက်ဒဏ်ရာကို ပိုမိုဆိုးမသွားစေရန် ချိုင်းထောက်အသုံးပြုခြင်း၊ ထမ်းစင် အသုံးပြုခြင်း၊ လူဖြင့်သယ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁ က)
- R = Rest ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့် အပိုင်းအား အနားပေးရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁ ခ)
- I = Ice ရေခဲကို ၁၀မိနစ်မှ ၂၀မိနစ်ကြာအောင်တင်ပေးပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁ ဂ)

C = Compression ဖိ၍စည်းနှောင်ခြင်းကို မျော့ကြိုးပါသော ပတ်တီးဖြင့် စည်းပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁ ဂ)

E = Elevation ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို မြှင့်ထားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁ ဃ)

S = Support ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို ပံ့ပိုးပစ္စည်းများဖြင့် အထောက်အကူပြုပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁ င)

“ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ကာကွယ်ဖို့ P R I C E S အစီအစဉ်ကို သိရှိလို့ ကြိုတင်ကာကွယ် ရေးဆွဲစို့ ”

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

▼ အထက်ဖော်ပြပါအချက်များကို အုပ်စုလိုက်ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ဆရာက ကြီးကြပ်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အုပ်စုတွင်းမှ တစ်ယောက်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနေသူအဖြစ်ထားပြီး ကျန်သောသူများအား အရေးပေါ်ကုသရေး အစီအစဉ်အတိုင်း လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပါ။

ထိုသို့ဆောင်ရွက်နေစဉ်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး လိုအပ်ချက်များကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။

**• အဓိကအချက်များ •**

- P= Protection ချိုင်းထောက်၊ ထမ်းစင်အသုံးပြုခြင်း၊ လူဖြင့်သယ်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။
- R= Rest ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို အနားပေးရမည်။
- I= Ice ရေခဲတင်ရမည်။
- C=Compression ဖိ၍စည်းနှောင်ရမည်။
- E= Elevation ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို မြှင့်ထားရမည်။
- S=Support ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို ပံ့ပိုးပစ္စည်းများဖြင့် အထောက်အကူပြုရမည်။

**ဆရာမှတ်စု**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သောအခြေအနေ (ပျော့ပျောင်းမှု၊ ခွန်အားရှိမှု၊ အမောခံနိုင်မှု) ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိထားပါက ခံနိုင်စွမ်းရည်ပြည့်မီမှသာ လှုပ်ရှားမှုကို ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါစေ။

အတွဲလိုက်၊ အဖွဲ့လိုက် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ရာတွင် စွမ်းရည်တူသူများကိုသာ တွဲဖက်ပြီး ယှဉ်ပြိုင် လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

စွမ်းရည်မတူညီသူများသည် ဆရာနှင့်အတူ လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- မိမိသူငယ်ချင်း၊ အသိမိတ်ဆွေများထဲတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလာပါက မိမိသိရှိထားသော အရေးပေါ်ကုသရေး အစီအစဉ် (PRICES) ဖြင့် ကုသပေးရန်။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးချင်းစီတွင် ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းစာအုပ်ထားရှိပြီး၊ မိမိတို့ ကုသပေးခဲ့သောသူများ၏ စာရင်းကို ရေးသွင်းတတ်သော အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပေးရန်။
- သူငယ်ချင်း၊ အသိမိတ်ဆွေများအား အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ် (PRICES) နည်းလမ်းများကို မျှဝေပါ။

**၂-၂ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်စံများ**

**စာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ အားကစားသမားတစ်ဦး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့်ကိုယ်ကျင့်တရားများကိုသိရှိ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်ရန်
- ▶ ကစားနည်းများ၏ဥပဒေများကို လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်ပြီး စည်းကမ်းလိုက်နာသော အားကစားသမားတစ်ဦး ဖြစ်လာရန်
- ▶ ကစားနည်းစနစ်များကို စနစ်ကျနစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အားကစားသမားပီသရန်

**၂-၂-၁ အားကစားနည်းများတွင်ထားရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်စံများ**

**စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုစေ၍ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးစေခြင်း ဖြင့်သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- ဆရာက အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ရန်ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။
- (၁) မိမိကိုယ်တိုင်၊ မိမိအသင်း၊ တာဝန်ရှိခိုင်လူကြီးများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ဘက်များအပေါ် လေးစားစွာ ဆက်ဆံမှုရှိခြင်း
  - (၂) ရှုံးနိမ့်မှုအပေါ် ကျေနပ်လက်ခံခြင်း
  - (၃) အောင်မြင်မှုအတွက် ဂုဏ်ယူတတ်ခြင်း
  - (၄) အမှားများကို ပြုပြင်၍ လေ့လာဆန်းစစ်နိုင်ခြင်း
- အားကစားသမားများ သိရှိလိုက်နာရမည့်အချက်များ
- (၁) ကစားနည်း၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရမည်။
  - (၂) စကားများခြင်း၊ အငြင်းအခုံဖြစ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားရမည်။
  - (၃) ကစားရာတွင် တရားမျှတမှု ရှိရမည်။
  - (၄) နည်းပြများ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရမည်။
  - (၅) ပြိုင်ဘက်များကို လေးစားရမည်။
  - (၆) ဒိုင်အဖွဲ့၏ အဆုံးအဖြတ်ကို လေးစားလိုက်နာရမည်။
  - (၇) ကစားပွဲကို ပြီးမြောက်သည်အထိ ကြိုးစားကစားရမည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ အုပ်စုဖွဲ့၍ယှဉ်ပြိုင်ကစားရသော ကစားနည်းများမှ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကစားနည်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ကစားပါ။
- ▼ ထို့နောက် ပြိုင်ပွဲကျင်းပရန်အတွက် ပါဝင်မည့် ကစားသမားများ၊ ဒိုင်လူကြီးများနှင့်အကဲဖြတ်မှတ်တမ်းတင်အဖွဲ့ အဖြစ် အသီးသီးတာဝန်ယူကစားရန် ဆွေးနွေးပါ။ ဆရာက ဦးဆောင်၍လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- ▼ စုပေါင်းကစားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြပါစေ။ အားကစားသမားသိရှိ လိုက်နာရမည့် အချက်များ ပါဝင်နိုင်ရန်ချိတ်ဆက်ဆွေးနွေးပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

လုပ်ဆောင်ချက်များကိုဆွေးနွေးပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ နားလည်မှုကို လေ့လာဆန်းစစ်ပါ။

- ၁။ အသင်းအဖွဲ့ကစားခြင်းဖြင့် ရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ အားကစားသမားများ၏ သိရှိလိုက်နာသင့်သောအချက်များကို ဖော်ပြပါ။

**၂-၂-၂ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့်ကိုယ်ကျင့်တရား**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ကြားခဲ့သောသင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး၍ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင် ရှိသင့်သောကိုယ်ကျင့်တရားကို သင်သိသမျှဖော်ပြပါ။
- ၂။ အားကစားစိတ်ဓာတ်ရှိရန် မကစားမီ၊ ကစားနေစဉ်နှင့်ကစားပြီးနောက် မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။



ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ရှု၍ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပါ။ အုပ်စုအတွင်းပါဝင်သူတိုင်း မိမိ၏ယူဆချက်များကိုရေးသားပါ။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကိုယ်စားပြုတစ်ဦးမှ ပြန်လည်တင်ပြပါ။

ဆွေးနွေးချက်များမှ လိုအပ်သည်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- ✦ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားများအတွက် ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးရမည့်အချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။
  - (၁) ရဲရင့်ခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်း
  - (၂) မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း
  - (၃) ပေါင်းစည်းဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း
  - (၄) ကြင်နာတတ်ခြင်း
  - (၅) ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယရှိခြင်း
  - (၆) လေးစားမှုရှိခြင်း
  - (၇) တာဝန်ယူတတ်ခြင်း
  - (၈) စည်းကမ်းလိုက်နာမှုရှိခြင်း
- ✦ ကစားသမားတစ်ဦးတွင် ရှိရမည့်စိတ်ဓာတ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။
  - (၁) မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ တရားမျှတမှုရှိခြင်း၊ ယဉ်ကျေးခြင်း
  - (၂) ပြိုင်ပွဲများ၏ရလဒ်များကိုကျေနပ်လက်ခံခြင်း
  - (၃) စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအတိုင်း လိုက်နာခြင်းနှင့် လမ်းညွှန်မှုပေးခြင်း
  - (၄) ကစားနေစဉ် သန့်ရှင်းမျှတစွာ ကစားတတ်ခြင်း
  - (၅) ခက်ခဲသော မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမဆို ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခြင်း
  - (၆) ပြိုင်ဘက်အသင်းကို ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ကျရှုံးမှုအပေါ် စာနာထောက်ထားပြီး ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ပြုမူဆက်ဆံတတ်ခြင်း

(၇) မိမိကိုယ်တိုင်၊ မိမိအသင်း၊ မိမိကျောင်း၊ စီစဉ်ညွှန်ကြားသူ၊ အားပေးသူ၊ ပြိုင်ဘက်၊ ခိုင်အဖွဲ့များနှင့် နည်းပြများ အပေါ်လေးစားမှုရှိခြင်း

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**



သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာနှင့် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ကစားစဉ် အကဲဖြတ်အဖွဲ့မှ မှတ်တမ်းတင်ထားသော တွေ့ရှိချက်များကို ပြန်လည်တင်ပြ ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးစဉ် ဆရာက အုပ်စုများကို ကြီးကြပ်ပေးရမည်။ အုပ်စုများ အပြန်အလှန်လဲလှယ် ကစားစေခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

- အောက်ပါ မေးခွန်းများကိုမေး၍ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို လေ့လာ ဆန်းစစ်ပါ။
- ၁။ ကစားနည်းတွင် ပါဝင်ပြီး မည်သို့ ညှိနှိုင်း ကစားခဲ့သနည်း။
- ၂။ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားများကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင် ရှိရမည့်စိတ်ဓာတ်များကို ဖော်ပြပါ။

**အဓိကအချက်**

- အားကစားသမားတစ်ဦး၏ သိရှိလိုက်နာရမည့်အချက်များ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားများ၊ အားကစားသမားတစ်ဦး တွင် ရှိရမည့်စိတ်ဓာတ်များသည် မကစားမီ၊ ကစားနေစဉ်နှင့် ကစားပြီးသည်အထိ အရေးကြီးကြောင်း သိရှိ စေရန်ဖြစ်သည်။

**၂-၃ တစ်ဦးချင်းကစားနည်းများ**

၂-၃-၁ ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် (ပြေးခြင်း) **စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**  
 လက်ထောက်တာထွက်နည်း (တာထွက်ခုံဖြင့်တာထွက်ခြင်း) **စာသင်ချိန် (၁)**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ လက်ထောက်တာထွက်ခြင်းကို စနစ်ကျန မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

သင်ခန်းစာမစတင်မီ မူလတန်းအဆင့်တွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သော သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။ (ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ)

သင်ကြားပြီးသော ရပ်လျက်တာထွက်နည်းကို မှတ်မိစေရန် ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၂၅ မိနစ်**

- ♦ ပြေးခြင်း၏ အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။ (ဆရာမှတ်စု စာမျက်နှာ ၃၆)
- ♦ တာထွက်ရာတွင် တာထွက်ခုံဖြင့် တာထွက်ပုံနှင့် အလွတ်တာထွက်ပုံတို့ကို သင်ကြားပါ။
- ♦ တာတိုပြေးပွဲများနှင့် တန်းကျော်ပြေးပွဲများ၊ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးပွဲများဖြစ်သော မီတာ ၁၀၀ x ၄ နှင့် ၄၀၀ x ၄ တို့တွင် ပထမဆုံးပြေးမည့်သူများသည် တာထွက်ခုံကို အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။
- ♦ လက်ထောက်တာထွက်နည်းဖြင့် မှန်ကန်စွာတာထွက်တတ်စေရန် အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း သရုပ်ပြ သင်ကြားပါ။

**နေရာဝင်အနေအထား**

(က) တာထွက်ခုံဖြင့် တာထွက်ခြင်းကို (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၄ တ၊ ခ၊ ဂ) အောက်ပါအတိုင်း သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

- (၁) တာထွက်ခုံကို ၄ ပေ ပြေးလမ်းကြားတွင် တာထွက်စည်းမှ အနည်းငယ် (ခြေတစ်ဖဝါး) ခွာထားပါ။
- (၂) ရှေ့ခြေကန်တုံးသည် တာထွက်စည်းမှ ခြေတစ်ဖဝါးခွဲရှိပြီး နောက်ခြေကန်တုံးသည် ရှေ့ခြေကန်တုံးနှင့် ခြေတစ်ဖဝါးခွဲ ရှိရမည်။
- (၃) တာထွက်ခုံရှေ့တွင် ရပ်လျက် အသက်ဝအောင်ရှူပါ သို့မဟုတ် အကြောလျော့ပါ။
- (၄) တာထွက်စည်းရှေ့ကို လက်နှစ်ဖက်ထောက်၍ ရှေ့ခြေကန်တုံးသို့ မိမိသန်သောခြေဖြင့်ကန်ပါ။ ကျန်ခြေကို နောက်ခြေကန်တုံးပေါ်သို့ ကန်ပါ။
- (၅) ၎င်းအနေအထားတွင် ခြေဖဝါးနှစ်ခုလုံးသည် တာထွက်ခုံမှ ခြေကန်တုံးကို တပ်ထားရပြီး ခြေဦးများကို မြေပြင်နှင့်ထိထားပါ။ နောက်ခြေ၏ဒူးကို မြေတွင်ထောက်ထားပါ။
- (၆) ထို့နောက် လက်များကို တာထွက်စည်းနောက်သို့ ပြောင်းထောက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်သည် ပခုံးအနေအထားထက် မသိမသာချဲ့ပေးပြီး လက်မနှင့်လက်ညှိုးကို ဂုံးသဏ္ဍာန် ချထားပါ။
- (၇) ဦးခေါင်းအနည်းငယ်ငုံ၍ မျက်လုံးများကို မြေပြင်သို့ ကြည့်ပါစေ။

**အသင့်အနေအထား**

အသင့်အနေအထားကို (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၄ ဃ) ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း သရုပ်ပြ၍ သင်ကြားပေးပါ။

- (၁) “ အသင့် ” ဟူသော အမိန့်သံကြားသည်နှင့် တင်ပါးကို ပခုံးထက် အနည်းငယ်မြင့်လိုက်ခြင်းဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အား ကျရောက်စေမည်။
- (၂) ခြေဖဝါးများကို ခြေကန်တုံးသို့ အားစိုက်တွန်းကန်ထားပါ။
- (၃) ရှေ့ခြေ၏ဒူးသည် ၉၀ ဒီဂရီ ကွေးပြီး နောက်ခြေ၏ဒူးသည် ၁၂၀ ဒီဂရီ မှ ၁၄၀ ဒီဂရီ တွင်ရှိရမည်။
- (၄) ဦးခေါင်းသည် မိမိပြေးလမ်းတည့်တည့် ၃ ပေခန့် အကွာကို ကြည့်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

▼ ဆရာက နေရာဝင်အနေအထားနှင့် အသင့်အနေအထားကို သရုပ်ပြသင်ကြားပြီး ကလေးများကို လက်တွေ့ ပြုလုပ်ပါစေ။ ထပ်ကာ ထပ်ကာ လေ့ကျင့်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

လေ့ကျင့်ရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ဆရာက ချက်ချင်းပြုပြင်၍ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါစေ။ ထို့နောက် တာထွက်ခုံဖြင့် လက်ထောက်တာထွက်နည်းကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်၍ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးပါ။

**လက်ထောက်တာထွက်နည်း (အလွတ်တာထွက်ခြင်း)**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

တာထွက်ခုံဖြင့် တာထွက်ခြင်းကို သင်ကြားပြီးပါက တာထွက်ခုံကို အသုံးမပြုဘဲ တာထွက်တတ်စေရန် အလွတ်တာထွက်နည်းကို ဆက်လက်၍ သရုပ်ပြသင်ကြားပါမည်။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

**နေရာဝင်အနေအထား**

- (ခ) အလွတ်တာထွက်ခြင်းကို (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၄ င) အောက်ပါအတိုင်း သရုပ်ပြ သင်ကြားပါ။
    - (၁) တာထွက်စည်းမှ ခြေတစ်ဖဝါးခွဲတွင် မိမိ၏ သန်ခြေကို ခြေဦးများ ထောက်၍ ထားပါ။
    - (၂) ၎င်းမှ တစ်ဖဝါးအကွာတွင် ကျန်ခြေကို ခြေဦးထောက်၍ထားပါ။ နောက်ခြေ၏ ဒူးကို မြေတွင် ထောက်ထားပါ။
- မှတ်ချက်။ ကျန်အနေအထားအားလုံးသည် တာထွက်ခုံဖြင့်တာထွက်ခြင်း သင်ကြားပုံနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

**အသင့်အနေအထား**

- အသင့်အနေအထားကို (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၄ စ) ဆရာကအောက်ပါအတိုင်း သရုပ်ပြ၍ သင်ကြားပေးပါ။
  - (၁) “ အသင့် ” ဟူသော အမိန့်သံကြားသည်နှင့် တင်ပါးကို ပခုံးထက်အနည်းငယ်မြင့်လိုက်ခြင်းဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အားကို ကျရောက်စေမည်။
  - (၂) ခြေဖဝါးများကို မြေပြင်သို့ တွန်းကန်ထားပါ။
  - (၃) ရှေ့ခြေ၏ဒူးသည် ၉၀ဒီဂရီ ကွေးပြီး နောက်ခြေ၏ဒူးသည် ၁၂၀ဒီဂရီ မှ ၁၄၀ဒီဂရီ တွင်ရှိရမည်။
  - (၄) ဦးခေါင်းသည် မိမိပြေးလမ်းတည့်တည့် ၃ ပေခန့် အကွာကို ကြည့်ပါ။  
(ခရာသံ/သေနတ်သံကိုနားစွင့်အာရုံစိုက်ပါ။)

**တာထွက်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- ခရာသံ/သေနတ်သံကြားသည်နှင့် (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၄ ဆ) အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက် အဆင့်များအတိုင်း အမြန်ဆုံး ပြေးထွက်ပါ။
  - (၁) လက်များကို မြေပြင်မှ အမြန်ဆုံးခွာလိုက်ပြီး ရှေ့နောက် လှဲ၍ အားစိုက်ပြေးပါ။
  - (၂) နောက်ခြေကို ရှေ့သို့လှမ်းထွက်ပြီး ရှေ့ခြေကို မြေပြင်သို့ ဆန့်တန်း တွန်းကန်၍ ပြေးထွက်ပါ။
  - (၃) စတင်တာထွက်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကို ချက်ချင်း မမတ်ရပါ။
  - (၄) ဖြည်းဖြည်းချင်း မတ်သည့်အနေအထားတွင် ဆန့်တန်းနေသော နောက်ခြေ၊ တင်ပါး၊ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဦးခေါင်းတို့သည် တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်ရမည်။
  - (၅) မီတာ ၂၀ နောက်ပိုင်းတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ပြေးနိုင်သည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- ▼ အထက်ပါ အစီအစဉ်များအရ လေ့ကျင့်ခြင်းအတွက် အောက်ပါအမိန့်အတိုင်း အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▼ ‘ နေရာဝင် ’ . . . ‘ အသင့် ’ . . . ခရာမှုတ်ပါ။
- ▼ မှားယွင်းမှုများကို အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ပြုပြင်ပေး၍ဖြစ်စေ၊ ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ဖြစ်စေ ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

သင်ခန်းစာသင်ကြားနေစဉ် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး စိတ်ဝင်စား၍ ပျော်ရွှင်စွာ တုံ့ပြန်မှု အခြေအနေကို လေ့လာသုံးသပ်ပါ။



ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကိုသိရှိရန် အောက်ပါနှုတ်မေးခွန်းများမေး၍ စစ်ဆေးပါ။

**နှုတ်မေးခွန်း**

- (၁) တာထွက်ခုံနဲ့ တာထွက်နိုင်သည့် အပြေးအမျိုးအစားများကိုဖော်ပြပါ။
- (၂) ခြေကန်တုံး ၂ ခုအကွာအဝေး မည်မျှရှိသနည်း။
- (၃) နေရာဝင်အနေအထားတွင် လက်ကိုမည်သို့ထားရမည်နည်း။
- (၄) “အသင့်” အမိန့်သံကြားလျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိုယ်အနေအထားကိုဖော်ပြပါ။

တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါစေ။ တစ်လှည့်စီ ပြန်လည် ပြုလုပ်ပါစေ။

အချင်းချင်း အပြန်အလှန်စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်နေစဉ် ဆရာကလှည့်လည်၍ ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်ကို ပံ့ပိုးကူညီပေးပါ။ သင်ခန်းစာသင်ကြားမှုပြီးဆုံးလျှင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

**အဓိကအချက်**

- လက်ထောက်တာထွက်နည်းကို တာတိုပြေးပွဲများ၊ တန်းကျော်ပြေးပွဲများနှင့် လက်ဆင့်ကမ်းပြေးပွဲများ ဖြစ်သော ၁၀၀ x ၄ မီတာနှင့် ၄၀၀ x ၄ မီတာ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးပွဲများတွင် အသုံးပြုရမည်။

**ဆရာမှတ်စု**

**ပြေးခြင်း၏ အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများ**

တာထွက်ပြေးခြင်းမသင်ကြားမီ ပြေးခြင်း၏ အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

- ခြေလှမ်းစိပ် အမြန်ပြေး လေ့ကျင့်ခန်း  
စည်းနောက်တွင်ခြေစုံရပ်လျက် အချက်ပေးပါက ဘယ်ခြေစထွက်၍ ခြေလှမ်းစိပ် ခြေဖျားဖြင့် အားပြုလျက် အမြန်ပြေးပါ။
- ဒူးမြှောက်ပြေး လေ့ကျင့်ခန်း  
စည်းနောက်တွင် ခြေစုံရပ်လျက် အချက်ပေးပါက ဘယ်ဒူးကို မြှောက်လျက် ပေါင်ကို မြေပြင်နှင့်အညီ မ တင်လျက် ပြေးပါ။ ဘယ် ညာ ဆက်တိုက် တစ်လှည့်စီ ပြောင်းလဲပြေးပါ။
- ခြေဖနောင့်ပေါက် လေ့ကျင့်ခန်း  
စည်းနောက်တွင်ခြေစုံရပ်လျက် အချက်ပေးပါက ဘယ်ခြေလှမ်းထွက်ချိန်တွင် ညာဒူးကွေးလျက် တင်ပါးကို ခြေဖနောင့်ဖြင့် ပေါက်ပါ။ ဘယ်ခြေ ညာလက် ဆက်တိုက်တစ်လှည့်စီ ပြောင်းလဲပြေးပါ။
- ဒူးမြှောက်၍ ရှေ့သို့ဆန့်တန်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း  
စည်းနောက်တွင် ခြေစုံရပ်လျက် အချက်ပေးပါက ဘယ်ခြေကို ဒူးမြှောက်ကွေးတင်ပြီး ခြေဖျားကို မြေပြင်နှင့် အညီ ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်လျက် ပြေးပါ။ ဘယ် ညာ ဆက်တိုက် တစ်လှည့်စီ ပြောင်းလဲပြေးပါ။ အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို မီတာ ၂၀ လေ့ကျင့်ပါ။

ခရာ၊ တာထွက်ခုံ၊ စံချိန်မှတ်နာရီ၊ ပေကြိုး သို့မဟုတ် မိတာကြိုး၊ တာထွက်ခုံဖြင့် တာထွက်ခြင်းနှင့် အလွတ် တာထွက်ခြင်း သရုပ်ပြပုံပါ ကားချပ်များနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်စသည်တို့ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

ပြေးလမ်းပါသော ပြေးကွင်းနှင့် ကစားကွင်းမြေနေရာကို အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ တာထွက်ခုံကို အသုံးပြုမည့်သူများသည် အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန်ဂရုစိုက်၍ ထုတ်ရမည်။ သိမ်းဆည်းရမည်။

မသန်စွမ်းကလေးများကိုလည်း စံချိန်မှတ်ခြင်း၊ နာမည်ခေါ်ပေးခြင်း စသည့် သင့်လျော်သည့် တာဝန်အသီးသီး ခွဲဝေပေးပြီး အတူတကွ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပေးပါ။

**၂-၃-၂ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း စတင်ထွန်းကားလာပုံကို သိရှိရန်
- ▶ လက်မှန်ကိုင်နည်းနှင့် လက်ပြန်ကိုင်နည်းကို ကျွမ်းကျင်စွာကိုင်တွယ်တတ်ပြီး ကစားတတ်ရန်

**မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၁၀ မိနစ်**

ပထမဦးစွာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုအုပ်စုဖွဲ့ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။  
ကလေးတို့ ကြက်တောင်ရိုက်ဖူးသလား။

ကြက်တောင်ရိုက်တွေ့မယ်ဆိုရင် ဘာတွေကိုအသုံးပြုရသလဲ။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေး၍ ရရှိလာသောအဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချက်များကိုပါ ဖြည့်စွက်၍ ဆရာက ရှင်းပြပါ။

**သင်ကြားခြင်း ၁၅ မိနစ်**

**မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း**

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းကို ၁၉၁၀ပြည့်နှစ်မှ စတင်ခဲ့သော်လည်း ၁၉၂၅ခုနှစ် နောက်ပိုင်း ခန့်မှစပြီး ကစားနည်းဥပဒေများဖြင့် စနစ်တကျ ကစားလာကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းကို ရန်ကုန်မြို့တွင် စတင်ခဲ့ပြီး ကစားကြသူများမှာ အင်္ဂလိပ်လူမျိုး များပင်ဖြစ်သည်။ ၁၉၄၈ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ လ ၁၆ ရက်နေ့တွင် မြန်မာပြည်လုံးဆိုင်ရာ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း အသင်းချုပ်ကြီးကို စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းအသင်းချုပ်ကြီးအနေဖြင့် ၁၉၄၆-၄၇၊ ၁၉၄၇-၄၈ ခုနှစ်များတွင် ရန်ကုန်တံခွန်စိုက် ပြိုင်ပွဲ၊ ၁၉၄၈-၄၉ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသားတံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများ စတင်ကျင်းပပေးခဲ့သည်။

ယခုအခါတွင် ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများအနေဖြင့် ကျား တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ မ တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ၊ ကျား၊ မ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ကြသည်။

ဆရာက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းသည် ကြက်တောင်နှင့် ဘက်တံကို အသုံးပြု၍ ကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။

ဘက်တံတွင် အစိတ်အပိုင်း ၄ ပိုင်းရှိပြီး ထိုအစိတ်အပိုင်း ၄ ပိုင်းမှာ ခေါင်းပိုင်း၊ လည်ပင်း၊ ရိုးတံ၊ လက်ကိုင် ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံအားပြသ၍ ရှင်းပြပါ။ ကလေးများအား ဘက်တံများကို ဝေငှပြီး လက်တွေ့ ပြသပါ။ ဘက်တံ၏အလေးချိန်သည် ၁၀၀ ဂရမ်ထက် မပိုရပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၅ က) တွင် ကြည့်ပါ။

အသွားနှုန်းမှန်သော ကြက်တောင်တစ်ခုသည် အခြားတစ်ဖက်ရှိနောက်ဆုံးစည်းသို့မရောက်မီ ၅၃၀ မီလီမီတာ ၁ ပေ ၉ လက်မ နှင့် ၉၉၀ မီလီမီတာ ၃ ပေ ၃ လက်မ အတွင်းကျရောက်ရမည်။

ကြက်တောင်၏ အလေးချိန်သည် ၄. ၇၄ ဂရမ် မှ ၅. ၅၀ ဂရမ် ရှိရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၅ ခ) တွင် ကြည့်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

- ▼ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း၏ သမိုင်းကြောင်း၊ ကြက်တောင်၊ ဘက်တံ စသည့် အကြောင်းအရာများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။ ဆွေးနွေးတင်ပြချက်များတွင် လိုအပ်ချက်များ ရှိပါက အုပ်စု အချင်းချင်း ပြန်လည် ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ပါ။ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သင်ခန်းစာကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း ရှိ မရှိ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- ၁။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းသည် မည်သည့်အချိန်တွင် စတင်ထွန်းကားခဲ့သနည်း။
- ၂။ ဘက်တံကို အပိုင်းမည်မျှခွဲထားသနည်း။
- ၃။ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းသည် မည်ကဲ့သို့သော ကစားနည်းဖြစ်သနည်း။
- ၄။ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းပြိုင်ပွဲ အမျိုးအစားများကို ဖော်ပြပါ။

**လက်မှန်ကိုင်နည်း**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ရှေ့စာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်းဖြင့် နိဒါန်း ပျိုးပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- လက်မှန်ကိုင်နည်း (Fore Hand Grip) ကို အောက်ပါအတိုင်းဆက်လက်၍ ရှင်းပြပါ။
- လက်ကိုင်ကို ညာလက်ဖြင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သကဲ့သို့ကိုင်ခြင်းသည် လက်မှန်ကိုင်နည်းဖြစ်ကြောင်းကို (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၅ ဂ) ကို ပြသပြီး ရှင်းပြပါ။
- မိမိသန်ရာလက်ဖြင့် ကိုင်၍ ရိုက်နိုင်ပါသည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ လက်မှန်ကိုင်နည်းကို ဆရာကရှင်းလင်းပြီး တစ်ဦးချင်း ကြက်တောင်မပါဘဲ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ လိုအပ်ချက်များအားဆရာက ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- ▼ လက်မှန်ကိုင်နည်းကို ကြက်တောင်နှင့်အတူ တစ်ဦးချင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▼ လိုအပ်ချက်များတွေ့ပါက အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။
- ▼ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်နေစဉ် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ သင်ခန်းစာ တတ်မြောက်မှုကို (ဆရာမှတ်စုပါ စာမျက်နှာ ၄၀ အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြု၍) စစ်ဆေးပါ။ မှားယွင်းစွာ

ကိုင်တွယ်မှုများတွေ့ရှိလျှင် ဆရာက နည်းစနစ်မှန်ကန်စေရန် ထပ်မံ သရုပ်ပြပါ။

**လက်ပြန်ကိုင်နည်း**

**စာသင်ချိန် (၃)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

စာသင်ချိန် ၂ တွင် သင်ကြားခဲ့သော လက်မှန်ကိုင်နည်းကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပြီး ဆက်လက်၍ လက်ပြန်ကိုင် နည်းကို သရုပ်ပြ သင်ကြားပါမည်။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ◆ လက်ပြန်ကိုင်နည်း (Back Hand Grip) ကို အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။
- ◆ ဘက်တံကို လက်မှန်ကိုင်နည်းအတိုင်းကိုင်ထားပြီး လက်ကိုင်ကို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ထိန်းသိမ်း၍ ညာလက်သို့ အနည်းငယ်လှည့် ကစားလိုက်ကာ လက်မကိုလက်ကိုင်၏ ဘယ်ဘက် နံဘေးပေါ်သို့ အလျားလိုက် တင်၍ ကိုင်ထားခြင်းသည် လက်ပြန်ကိုင်နည်း ဖြစ်ကြောင်းကို (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၅ ဃ) ကို ပြသပြီး ရှင်းပြပါ။
- ◆ ထိုသို့ဘက်တံကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်ကိုင်ကို အားရပါးရ တအားဆုပ်၍ တင်းကျပ်စွာမကိုင်ရပါ။ ဘက်တံကို အလွန်အမင်းဖျစ်ညှစ်ကိုင်ထားလျှင် လက်ချောင်းများမှစ၍ လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်မောင်းတစ်လျှောက်လုံးရှိ ကြွက်သားများတင်းမာနေပြီး အရေးကြီးသော ရိုက်အား၊ လွှဲအားကို ယုတ်လျော့စေသည်။
- ◆ လက်ကောက်ဝတ်သည် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှား လှည့်ပတ်ခြင်းဖြင့် ကြက်တောင်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရသည့်အတွက် လက်ကောက်ဝတ်တင်းအားပြည့်ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ◆ ထို့နောက် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားရာတွင် အရေးကြီးသောလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည့် လက်ကောက်ဝတ်လှည့်ခြင်းနှင့် ကွေးဆတ်ခြင်းကိုပါ တစ်ပါတည်းပြောပြ၍ ကလေးများအား ပြုလုပ်ပါစေ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ အထက်တွင်ရှင်းပြထားသော လက်မှန်ကိုင်နည်းကို ဆရာက သရုပ်ပြပြီး ကလေးများကို အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ စေ။ ထို့နောက် ကြက်တောင်နှင့်အတူ တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါစေ။ အမှားများ တွေ့ရှိပါက အုပ်စုအချင်းချင်း ပြန်လည် ပြင်ဆင်ပါစေ။ ထိုသို့လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက အုပ်စုများအား လှည့်လည် ကြည့်ရှုပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ဆရာက သင်ခန်းစာအား နားလည်ခြင်း ရှိ မရှိ အောက်ပါအတိုင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဘက်တံများ ဝေပေးပါ။

လက်ပြန်ကိုင်နည်းကို စနစ်တကျကိုင်တွယ်တတ်စေရန် ဆရာက လှည့်လည်ကြီးကြပ်သင်ကြားပေးပါ။

အဆိုပါ လက်ကိုင်နည်းကို ကြက်တောင်နှင့်တွဲပြီး အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါစေ။

( ဆရာမှတ်စုမှ စာမျက်နှာ ၄၁ ပါ အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးပါ။ )

မှားယွင်းစွာ ကိုင်တွယ်မှုများ တွေ့ရှိပါက ပြန်လည်၍ ရှင်းပြပြီး ထပ်မံပြုလုပ်ပါစေ။

**လက်မှန်ကိုင်နည်းနှင့် လက်ပြန်ကိုင်နည်း**

**စာသင်ချိန် (၄)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

လက်မှန်ကိုင်နည်းနှင့် လက်ပြန်ကိုင်နည်းကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၂၅ မိနစ်**

- ▼ ရွှေစာသင်ခန်းများတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လက်မှန်ကိုင်နည်း၊ လက်ပြန်ကိုင်နည်းတို့ကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။
- ▼ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အုပ်စု ၂ စုဖွဲ့ပါ။
- ▼ အုပ်စုလိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင် အနေအထားဖြင့် လက်မှန်ရိုက်ချက်၊ လက်ပြန်ရိုက်ချက်တို့ကို ကြက်တောင် မပါဘဲလေ့ကျင့်ပါ။ မှားယွင်းနေပါက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ အချင်းချင်း ပြင်ဆင်ပါစေ။ ဆရာက လှည့်လည် ကြည့်ရှုပါ။
- ▼ ထို့နောက်တွင် ကြက်တောင်ဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် အပြန်အလှန်ရိုက်စေခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို နားလည်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ပါ။

၁။ ကြက်တောင်ရိုက်ရာတွင် လက်မှန်ကိုင်နည်းစနစ်ကို ရှင်းပြပါ။

၂။ ကြက်တောင်ရိုက်ရာတွင် လက်ပြန်ကိုင်နည်းစနစ်ကို ရှင်းပြပါ။

ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါစေ။ ဆရာက သင်ခန်းစာအား နားလည်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဘက်တံများ ဝေပေးပါ။ လက်မှန်ကိုင်နည်းနှင့် လက်ပြန်ကိုင် နည်းကို စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်တတ် စေရန် ဆရာက လှည့်လည်ကြီးကြပ် သင်ကြားပေးပါ။ ဆရာမှတ်စုပါ စာမျက်နှာ ၄၀ အကြောင်းအရာများကိုအသုံးပြု၍ စစ်ဆေးပါ။

အဆိုပါ လက်ကိုင်နည်းများကို ကြက်တောင်နှင့်တွဲပြီး အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါစေ။

မှားယွင်းစွာကိုင်တွယ်မှုများတွေ့ရှိပါက နည်းစနစ်မှန်တန်စေရန် ဆရာက ထပ်မံ၍ သရုပ်ပြရှင်းလင်းပါ။

**• အဓိကအချက်များ •**

- လက်ကိုင်ကိုညာလက်ဖြင့် လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်သကဲ့သို့ ကိုင်နည်းသည် လက်မှန်ကိုင်နည်း ဖြစ်သည်။
- ဘက်တံကို လက်မှန်ကိုင်နည်းအတိုင်း ကိုင်ထားပြီး လက်ကိုင်ကို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ထိန်းသိမ်း၍ ညာလက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ကစားကာ လက်မကို လက်ကိုင်၏ဘယ်ဘက်နံဘေးပေါ်သို့ အလျားလိုက် တင်၍ ကိုင်ခြင်းသည် လက်ပြန်ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။

**ဆရာမှတ်စု**

လက်မှန်ကိုင်နည်းသည် လက်ကိုင်အပေါ်မှနေ၍ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးလျှင် လက်မနှင့်လက်ညှိုးသည် အင်္ဂလိပ် စာလုံး (V) ပုံသဏ္ဍာန် ရှိသည်ကိုတွေ့ရမည်။ (V) ၏ထိပ်စွန်းသည် လက်ကိုင်အပေါ်ပြင်၏ ဘယ်ဘက်ထောင့် ချိုးပေါ်တွင် ရှိရမည်။

ဘယ်ဘက်ဘေးမှ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးလျှင် လက်သန်း၊ လက်ခလယ်နှင့် လက်သူကြွယ် သုံးချောင်းတို့ ပူးကပ်စွာ ရှိပြီး လက်ညှိုးမှာ ၎င်းတို့နှင့် အနည်းငယ်ကွာ၍ ထိန်းသိမ်းထားသည်ကို တွေ့ရမည်။

လက်မှန်ကိုင်နည်းသည် ကြက်တောင်ကစားသူ၏ခန္ဓာကိုယ်ညာဘက်သို့ ရောက်လာသော ကြက်တောင်ကို ရိုက်ရာတွင် အသုံးပြုသောကိုင်နည်းဖြစ်သည်။

လက်ညှိုးကိုရှေ့ထုတ်၍ကိုင်ခြင်း၊ လက်မကိုလက်ညှိုးပေါ်ရောက်အောင် ဆုပ်၍ကိုင်ခြင်း၊ လက်ကိုင် နောက်စွန်း ထွက်အောင်ကိုင်ခြင်းတို့မှာ မြဲမြံမှုမရှိခြင်း၊ လွှဲအားယုတ်လျော့စေခြင်း၊ လက်ကိုင်စွန်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ် ထောက်မိ

သောကြောင့် အရှိန်ဖြင့်မလွဲနိုင်ခြင်းစသည့် ဆိုးကျိုးများရှိသော လက်ကိုင်နည်းအမှားများဖြစ်ရာ ၎င်းနည်းမှားများဖြင့် မကိုင်မိစေရန် အထူးသတိပြုရမည်။

သတိထားရမည့်အချက်တစ်ခုမှာ ကြက်တောင်ရိုက်ရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်ကွေးဆတ်ခြင်း တစ်ခုတည်း ဖြင့်သာမက လက်ကောက်ဝတ်လှည့်ခြင်းကိုလည်း အသုံးပြုရမည်။ ကြက်တောင်နှင့် ဘက်တံထိတွေ့မည့် နောက်ဆုံး ၃ ပေခန့်တွင် လက်ကောက်ဝတ်ကွေးဆတ်ခြင်းနှင့် လှည့်ခြင်းများကို အဓိကအသုံးပြုရသည်ဟူသော အချက်ကိုမူ အထူးမှတ်သားထားရမည်။

သင်ကြားမှု အားကစားပစ္စည်းများ ပြည့်စုံအောင် စုဆောင်းထားပါ။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ မလုံလောက် ပါက သင့်လျော်သောပစ္စည်း (ကတ်ထူပြား၊ ဗလာစာအုပ်) တို့အား အသုံးပြုနိုင်သည်။

သင်ကြားမည့်ဆရာကိုယ်တိုင်ကလည်း ကြက်တောင်ရိုက်နည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကို ကြိုတင်လေ့ကျင့် ထားရမည်။ သင်ပြမည့်ဆရာသည် မိမိသင်ကြားမည့်နေရာအား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းခြင်း ရှိ မရှိ ဦးစွာစစ်ဆေး ပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- အားလပ်ချိန်များတွင် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းကို ဆက်လက်၍လေ့ကျင့်ပါစေ။ သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတကွ ကစားခြင်းဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ပါ။ မသန်စွမ်းကလေးများကိုလည်း ပူးပေါင်းပါဝင်ဆွေးနွေး စေရန် ဆရာက စီစဉ်ညွှန်ကြားပါ။

**၂-၄ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်းများ**

**၂-၄-၁ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ မြန်မာနိုင်ငံတွင်စားပွဲတင်တင်းနစ်အားကစား စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံ၊ အခြေခံနည်းများဖြစ်သော ဘက်တံ ကိုင်နည်း၊ ဘောလုံးနှင့်ထိတွေ့မှုရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အသင့်အနေအထား၊ တွန်းဘော စသည်တို့ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကျွမ်းကျင်စွာကစားတတ်ရန်

**မြန်မာနိုင်ငံစားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ စသည်တို့နှင့် ဆက်နွယ်သော သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။

**သင်ကြားခြင်း ၂၀ မိနစ်**

ပထမဦးစွာ ကလေးများကို စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းကို သိရှိနားလည်စေရန် ဆရာက ရှင်းပြပါ။

၁၉၅၀ပြည့်နှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၁ ရက်နေ့၌ မြန်မာနိုင်ငံတွင် စားပွဲတင်တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်ကို စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ ပြိုင်ပွဲများကိုလည်း ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။ ယခုအချိန်တွင် နိုင်ငံတကာစားပွဲတင်တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း ၂၁၇ နိုင်ငံ ရှိနေပြီဖြစ်သည်။

ယခုအခါတွင် ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများအနေဖြင့် ကျားတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ မတစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ ကျားနှစ်ယောက် တွဲပြိုင်ပွဲ၊ မနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ၊ ကျား မ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ၊ ကျား အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲနှင့် မ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲများ

ကျင်းပပြုလုပ်ကြသည်။ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းကိုသိရှိပြီးသောအခါ ကစားရာတွင် စနစ်တကျရှိစေရန် အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာက ဆက်လက်၍ သင်ကြားပေးပါ။

**အသင့်အနေအထား**

ကစားရာတွင် စနစ်ကျနစေရန်အတွက် အသင့်အနေအထားပုံစံမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ ခြေဖျားကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲပါ။

၂။ ခါးညွတ်ကာ ခေါင်းကို ရှေ့သို့ ဦးတည်ထားပါ။ ။

၃။ ခြေဖောက်နှင့် ချမထားရပါ။

၄။ ဘက်တံကိုင်သော လက်ကို ကိုယ်၏ရှေ့တွင် ထားရမည်။

ဆရာက အသင့်အနေအထားပုံစံကို ပြန်လည်၍ သရုပ်ပြလုပ်ဆောင်ပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

▼ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုအလိုက်ဖြစ်စေ၊ အသင့်အနေအထားပုံစံကို လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောအချက်များကို အုပ်စုအချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ထိုသို့ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက အုပ်စုအတွင်း လှည့်လည်ကြည့်ရှုပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက ပြင်ဆင်ပေးပါ။ အသင့်အနေအထားပုံစံအား ပြုလုပ်စေပြီး တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

**ဘက်တံကိုင်နည်း**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ စသည့်တို့နှင့် ဆက်နွယ်သော သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါစေ။

ရှေ့သင်ခန်းစာတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အသင့်အနေအထားပုံစံကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

- ◆ ဆရာက ဘက်တံကိုင်နည်းများကို သရုပ်ပြရှင်းလင်းပါမည်။ စားပွဲတင်တင်းနစ် ဘက်တံကိုင်နည်း ၂ နည်း ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ
  - (က) လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်း
  - (ခ) ကလောင်ကိုင်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်း တို့ဖြစ်သည်။

(က) လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်း

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ဆုံသည့်အခါ နှုတ်ဆက်စဉ် လက်အနေအထားပုံစံမျိုးနှင့် ကိုင်သောနည်းဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သော လက်ကိုင်နည်းမှာ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်နှင့် လက်သန်းတို့သည် လက်ကိုင်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားရမည်။ လက်မကို လက်ခလယ်နှင့် ထိထားပြီး ဘက်တံ၏လက်မှန်ဘက်အခြမ်းတွင်ထားရမည့် လက်ညှိုးမှာဘက်တံ၏ လက်ပြန်ဘက်အခြမ်းတွင် ဆန့်ထားရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၆ က)

(ခ) ကလောင်ကိုိုင်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်း

စာရေးရန် ကလောင်ကိုိုင်သော လက်အနေအထားပုံစံမျိုးဖြင့် ကိုင်သောနည်းဖြစ်သည်။

လက်မနှင့်လက်ညှိုးတို့၏ ကိုင်ပုံတို့သည် ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ဘက်တံ၏နောက်ကျောမျက်နှာပြင်တွင် လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်နှင့် လက်သန်းတို့ကို ပုံစံအမျိုးမျိုးထား ကြသည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၆ ခ)

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- ▼ ဘက်တံကိုင်နည်း ကျွမ်းကျင်စေရန်နှင့် ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးမှုရရှိစေရန် (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၆ ဂ) လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဘက်တံကိုင်နည်း ၂ နည်းကို မှန်ကန်စွာကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေး၍ မှားယွင်းနေသည်များကို ဆရာက ပြန်လည်သရုပ်ပြပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

**တွန်းဘော**

**စာသင်ချိန် ၃**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ရှေ့သင်ခန်းစာတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ဘက်တံကိုင်နည်း ၂ နည်းကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဘက်တံကိုင်နည်းများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြီးသောအခါ ကစားရာတွင် စနစ်တကျရှိစေရန် အတွက် တွန်းဘောကို ဆက်လက်၍ ဆရာက သင်ကြားပေးပါ။

“ တွန်းဘော ”

တွန်းဘောသည် ဘယ်တွန်း ညာရိုက်နည်းဖြင့် ကစားရသော အရေးကြီးသည့် နည်းစနစ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထူးခြားချက်မှာ စားပွဲနှင့်ကပ်၍ ကစားခြင်းဖြစ်သည်။

တွန်းဘော၏ အခြေခံနည်းစနစ်များ

- ◆ လက်ပြန်နှင့်တွန်းရသည်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကို စားပွဲ၏အနားတွင် ကပ်ပြီး စားပွဲ၏ ဘယ်ဘက်တွင် ပို၍နေရာယူရပါမည်။
- ◆ ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘေးနှစ်ဖက်သို့ ကားထားရပါမည် သို့မဟုတ် ညာခြေကို အရှေ့သို့ အနည်းငယ်ထားပြီး ရပ်ရပါမည်။
- ◆ လက်မောင်းကို အောက်ဘက်သို့ ချထား၍ လက်ဖျံကို ဘယ်အရှေ့တွင် ထားရပါမည်။
- ◆ လက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံတို့သည် ၉၀ ဒီဂရီ မှ ၁၀၀ ဒီဂရီ အထိ ထောင့်ကျအောင်ကွေးထားရမည်။
- ◆ လက်ကောက်ဝတ်သည် ဘက်တံကို ထိန်းထားရမည်။
- ◆ ဘက်တံနှင့် လက်ဖျံတို့ကို မျဉ်းတစ်ပြောင့်တည်းဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။
- ◆ ဘက်တံနှင့် စားပွဲတို့သည် ၉၀ဒီဂရီ ထောင့်မှန်ကျအောင်ထား၍ ဘောလုံးသည် စားပွဲမျက်နှာပြင်မှ ခုန်လျှင် ခုန်ခြင်း လက်မောင်းကို အနောက်ဘက်မှ အရှေ့ဘက်သို့လွှဲကာ လက်ဖျံမှ အားစိုက်၍ အရှေ့ဘက်သို့ လျင်မြန်စွာ ဘက်တံနှင့် ဘောလုံးကို တွန်းဖိလိုက်ရမည်။
- ◆ လက်ကောက်ဝတ်ကို အပြင်သို့ အနည်းငယ် လှည့်ထားရမည်။



- ◆ လက်ညှိုးသည် ဘက်တံကို အားနှင့်ဖိထားပြီးတွန်းရမည်။
- ◆ လက်ဖျံကို ချက်ချင်းပြန်၍ သိမ်းယူလိုက်ပြီး မူလအသင့်အနေထားသို့ ရောက်အောင် ပြင်ဆင်ရမည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- ▼ ဘက်တံကိုင်နည်း ၂ နည်းနှင့် တွန်းဘောအား အုပ်စုဖွဲ့၍ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ အမှားများတွေ့ရှိပါက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။ ထိုသို့ ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည် ကြည့်ရှုပါ။
- ▼ တွန်းဘောလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

အထက်တွင် သင်ကြားပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

အမှားများတွေ့ရှိပါက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။ ထိုသို့ ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည် ကြည့်ရှုပါ။ လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်ရှင်းပြပြီး ဆရာက သရုပ်ပြလုပ်ဆောင်ပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

**ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

**စာသင်ချိန် (၄)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့ပြီးသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

- ◆ ကလေးများ တွန်းဘော၏အခြေခံနည်းစနစ်များကို သိရှိရန်၊ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု ရရှိစေရန်အတွက် အောက်တွင်ပေးထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်၍ လေ့ကျင့်ပါစေ။
  - (၁) နှစ်ဦးတွဲလျက် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ခုံပေါ်တွင် ဘောလုံးကို အပြန်အလှန်တွန်းပို့စေခြင်း
  - (၂) ဘောလုံးကို နံရံသို့ တွန်းပို့စေခြင်း (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၇ က၊ ခ)
- ◆ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေလေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ◆ အမှားများတွေ့ရှိပါက အချင်းချင်းပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။ ထိုသို့ ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည် ကြည့်ရှုပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

အထက်တွင် သင်ကြားပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါစေ။

အမှားများတွေ့ရှိပါက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။ ထိုသို့ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည် ကြည့်ရှုပါစေ။

လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်ရှင်းပြပြီး ဆရာက သရုပ်ပြလုပ်ဆောင်ပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုလည်း ပြန်လည် လုပ်ဆောင်ပါစေ။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို နားလည်ခြင်း ရှိ မရှိ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၁။ ဘက်တံကိုင်နည်းနှစ်မျိုးကို ဖော်ပြပါ။

၂။ တွန်းဘော၏ထူးခြားချက်ကို ဖော်ပြပါ။

**အဓိကအချက်များ**

- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ဆုံသည့်အခါ နှုတ်ဆက်စဉ် လက်အနေအထားပုံစံမျိုးနှင့် ကိုင်သောနည်းသည် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက် သဏ္ဍာန်ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။
- စာရေးရန်ကလောင်ကို ကိုင်သောလက် အနေအထားပုံစံမျိုးဖြင့်ကိုင်သောနည်းသည် ကလောင်ကိုင်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။
- တွန်းဘောသည် ဘယ်တွန်း ညာရိုက်ပြီး စားပွဲနှင့်ကပ်၍ ကစားခြင်းဖြစ်သည်။

**ဆရာမှတ်စု**

ဆရာက မိမိသင်ကြားမည့်နေရာကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှု ရှိ မရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။

ဘက်တံ၊ ဘောလုံး၊ စားပွဲခုံ၊ ပိုက်၊ ပိုက်တိုင် စသော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို လုံလောက်စွာ စုဆောင်း ထားပါ။ အကယ်၍ ဘက်တံ မလုံလောက်ပါက ကတ်ထူပြား၊ ဗလာစာအုပ် စသည်တို့ကို အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်သည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အသင့်အနေအထား၊ ဘက်တံကိုင်နည်း၊ တွန်းဘော၊ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးစေသော လေ့ကျင့်ခန်းစသည်တို့ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းစသည်တို့ကိုလည်း ဆက်လက်ဝေမျှပေးပါ။

**၂-၅ အုပ်စုလိုက်ကစားနည်းများ**

**၂-၅-၁ ဘောလုံးကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ဘောလုံးကစားနည်း စတင်လာပုံများကို သိရှိရန်
- ▶ ဘောလုံးကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များဖြစ်သော ဘောလုံးပေးပို့ခြင်း၊ ဘောလုံးထိန်းသိမ်းခြင်း စသည် တို့ကို ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

**မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ဘောလုံးကစားနည်း** **စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း** **၁၀ မိနစ်**

 ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကိုအုပ်စုဖွဲ့ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- (၁) မူလတန်းအဆင့်တွင် ကစားခဲ့သော ကစားနည်းများကို ဖော်ပြပါ။
- (၂) ဝါသနာပါသော ကစားနည်းများကို ပြောပြပါ။
- (၃) ဘောလုံးကစားနည်းအကြောင်း အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

ရရှိလာသောဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကိုယ်စားပြုတစ်ဦးက အတန်းသို့တင်ပြပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ တင်ပြလာသော ဆွေးနွေးချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

**သင်ကြားခြင်း** **၂၀ မိနစ်**

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘောလုံးကစားနည်း စတင်လာခဲ့ပုံများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သိရှိလာစေရန် ဦးစွာ ရှင်းပြပါ။

ဘောလုံးကစားနည်းသည် မြတ်သူ့အရင်းရှင်ကုန်သည်များ၊ သာသနာပြုများမှတစ်ဆင့် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပို့နှံ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၁၈၀၀ ပြည့်နှစ်ခန့်က ဘောလုံးကစားနည်းကို စတင်ကစားခဲ့ကြောင်း သိရှိရသည်။ ၁၉၄၇ ခု မေလ ၁၇ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံ အပျော်တမ်းဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်ကို ဖွဲ့စည်းပြီး ၁၉၆၂ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ ဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်ဟု ပြောင်းလဲခေါ်ဝေါ်ခဲ့သည်။ အမျိုးသားများသာမက အမျိုးသမီးများပါ စိတ်ပါဝင်စား စွာကစားလာခဲ့ကြသည်။ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲများကို အမျိုးသားပြိုင်ပွဲနှင့် အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲဟူ၍ ယှဉ်ပြိုင်ကစားလာခဲ့ကြသည်။

၁၉၆၀ပြည့်နှစ်မှ ၁၉၇၉ခုနှစ်ထိ အောင်မြင်မှုများမှာ-

အာရှချန်ပီယံ ၂ကြိမ် ၊ အရှေ့တောင်အာရှ ချန်ပီယံ ၅ ကြိမ် ၊ မာဒေးကားချန်ပီယံ ၄ ကြိမ် ၊ ပတ်ချိုဟီးဖလား ၃ကြိမ် ၊ ဂျာကာတာဖလား ၄ ကြိမ် ၊ လာယာဟာလင်ဖလား ၃ ကြိမ် ၊ အာရှလူငယ်ချန်ပီယံ ၈ကြိမ် ဖြင့် အောင်မြင်ဆုံး ကာလများဖြစ်ခဲ့သည်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ်တွင် မြူနစ်အိုလံပစ်အသင်းရှင်းဆုံးဆု ရရှိခဲ့ပါသည်။

၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံ U ၁၇ ချန်ပီယံ

၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံ U ၁၈ ချန်ပီယံ

၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ဘင်စတတ် U ၁၈ ချန်ပီယံ

၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံ U ၂၀ ချန်ပီယံ

၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် မာဒေးကား ချန်ပီယံ

၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် မဲခေါင်ချန်ပီယံဆုများ ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် Myanmar National League (MNL) ပြိုင်ပွဲအတွင်း စတင်ကူးပြောင်းလာခဲ့သည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် Myanmar Women League (MWL) ပြိုင်ပွဲကို ကျင်းပလာသည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

- ▼ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေး၍ သင်ခန်းစာကို မှတ်မိစေရန် လေ့ကျင့်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

အထက်ပါ သင်ခန်းစာများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီး တင်ပြပါစေ။ အဆိုပါ တင်ပြချက်များတွင် လိုအပ်ချက် များရှိပါက အုပ်စုအချင်းချင်းပြန်လည်ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆရာက လိုအပ်ချက်များကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါ။

**ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

မူလတန်းအဆင့်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အခြေခံဘောလုံးပေးနည်းစနစ်များအား အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီ အလိုက် နည်းစနစ် ကျနမုန်ကန်စွာဖြင့် ပိုမိုကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် ဤအတန်းတွင် သင်ကြားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ဦးစွာရှင်းပြပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ◆ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ မကစားမီ ပထမဦးစွာ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါစေ။ ကျောင်းရှိ ဘောလုံးအရေအတွက်ပေါ် မူတည်ပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ထို့နောက်တွင် ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိလာစေရန် အုပ်စုလိုက် ဘောလုံးကို ၇ မိနစ်ခန့် လွတ်လပ်စွာ ကစားပါစေ။

- ♦ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ပြန်လည်စုရုံး၍ ဘောလုံးကန်ရာတွင် အသုံးပြုမည့် ခြေထောက်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီကို ပြသပြီး ဆရာက ရှင်းပြပါ။
- ♦ ဘောလုံးပေးနည်းများထဲမှ ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်ကို သင်ကြားပါ။

**ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်**

- ♦ တည်ခြေကိုဘောလုံး၏ ဘေးတွင် မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းထားရမည်။
- ♦ တည်ခြေကို ပေးမည့်သူထံ ဦးတည်ထားရမည်။
- ♦ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်သည် တည်ခြေပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။
- ♦ ကန်ခြေ၏ ခြေချင်းဝတ်အား တောင့်ထားရမည်။
- ♦ ဘောလုံး၏ အလယ်ပိုင်းကို ခြေခွင်၏ အလယ်ဖြင့် ထိကန်ရမည်။
- ♦ လွှဲခြေသည် အလိုက်သင့် ပါသွားရမည်။
- ♦ ပေးပို့မည့်အကွာအဝေးနှင့် ဘောလုံးအမြန်နှုန်းကို ချိန်ဆရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၈)

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ ဘောလုံးမပါဘဲ ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းကို ဆရာက ဦးစွာ သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လိုက်လံ လုပ်ဆောင်ပါစေ။
- ▼ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မျက်နှာချင်းဆိုင် တန်းစီစေပြီး ဆရာက ခရာမှုတ်လိုက်သည်နှင့် ခြေခွင်ဖြင့် ပေးနည်းကို ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ လေ့ကျင့်ရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံးပါဝင်နိုင်ရန် တစ်လှည့်စီ လုပ်ဆောင်ပါစေ။ ထို့နောက် ဘယ်၊ ညာတစ်လှည့်စီ ပြောင်း၍လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ အုပ်စုလိုက် ခြေခွင်ဖြင့် ဘောလုံးပေးနည်းစနစ်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် ဘောလုံးဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်နေစဉ် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

**ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်**

**စာသင်ချိန် (၃)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

သင်ခန်းစာ စတင်မသင်ကြားမီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဦးစွာပြုလုပ်ပါစေ။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်ကို ၅ မိနစ်ခန့် ပြန်လည် လေ့ကျင့်ပါစေ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့် ပေးနည်းကို ဆက်လက်သင်ကြားပေးပါ။

**ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်**

- ♦ ထောက်ခြေသည် ဘောလုံးဘေးတွင် ၄ လက်မမှ ၆ လက်မအကွာတွင် တည်ရှိရမည်။
- ♦ ထောက်ခြေဦးသည် ဘောလုံးသွားမည့် လမ်းကြောင်းဆီသို့ ညွှန်ပြရမည်။
- ♦ ကန်ခြေ၏ ခူးဆစ်ကို အနည်းငယ်ကွေးထားရမည်။

- ♦ ကန်သည့်အခါ ပေါင်မှစလွှဲပြီး ခြေသလုံးအမြန်နှုန်းဖြင့် လွှဲလိုက်လာပြီးကန်ရမည်။
- ♦ ဘောလုံးနှင့် ခြေဖမိုး ထိတွေ့ချိန်တွင် ဒူးဆစ်နှင့်ခြေချင်းဝတ်အဆစ်တို့ကို တောင့်ထားရမည်။
- ♦ တည်ဘောကို ကန်ခြင်းအားဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပါက ခြေအနေအထားမှားယွင်းမှုကြောင့် မြေသို့စိုက်သွား တတ်သဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ရန် အသင့်လျော်ဆုံးမှာ ပြန်ကျလာသော ဘောလုံးကို လေထဲတွင် ကန်ခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။
- ♦ ကျလာသော ဘောလုံးကို မြေထိမီ ကန်ရမည်။ ခြေဦးကို ခြေချင်းဝတ်မှ အောက်သို့အတတ်နိုင်ဆုံး ဆန့်ထား ရမည်။ ကန်ပြီးချိန်တွင် ကန်သောခြေသည် ဒူးဆစ်ဖြောင့်တန်းသွားပြီး ဘောလုံးနောက်သို့ အနည်းငယ်လိုက်ပါ သွားရမည်။ ထိုအခါ ပေါင်ရင်းနှင့် ကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာ ဖြောင့်သွားစေရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၉)

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ ဘောလုံးမပါဘဲ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်ကို ဆရာက ဦးစွာသရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို လိုက်လံ လုပ်ဆောင်ပါစေ။
- ▼ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မျက်နှာချင်းဆိုင်တန်းစီစေပြီး ဆရာက ခရာမှုတ်လိုက်သည်နှင့် ခြေဖမိုး အပြင် ပေးနည်းကို ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ ဘယ်၊ ညာတစ်လှည့်စီ ပြောင်း၍လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး ပါဝင်နိုင်ရန် တစ်လှည့်စီ လုပ်ဆောင်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

အုပ်စုလိုက် ခြေခွင်ဖြင့် ဘောလုံးပေးနည်းစနစ်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် ဘောလုံးဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပါစေ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုနေပြီး လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်ပြင်ဆင် ပေးပါ။ လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

**ခြေဖမိုး အပြင်စောင်းနှင့်အတွင်းစောင်းဖြင့် ပေးနည်းစနစ်**

**စာသင်ချိန် (၃)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

သင်ခန်းစာ စတင်မသင်ကြားမီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဦးစွာပြုလုပ်ပါစေ။ ထို့သို့ ပြုလုပ်ပြီးပါက ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ပေးနည်းကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါစေ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ခြေဖမိုး အပြင်စောင်းနှင့်အတွင်းစောင်းဖြင့် ပေးနည်းစနစ်ကို ဆက်လက်သင်ကြားပေးပါ။

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

- ♦ တည်ခြေသည် ဘောလုံး၏ ဘေးတွင် မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းရှိရမည်။
- ♦ ဘောလုံး၏ အလယ်အတွင်းဘက်ခြမ်းကို ခြေဖမိုး အပြင်ဘက်နှင့်ထိကန်ရမည်။
- ♦ ပေးပို့မည့်သူ သို့မဟုတ် ကန်မည့်ထောင့်၏ အကွာအဝေးကို ချိန်ဆရမည်။
- ♦ ကန်ပြီးနောက် ခြေထောက်ကို ဆက်လွှဲသွားရမည်။
- ♦ ဟန်ချက်ညီမှုရှိရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၀)

ခြေဖမိုးအတွင်းစောင်းဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

- ♦ အရှိန်ယူ၍ ကန်သင့်သည်။

- ♦ ပြေးသွားသောလမ်းကြောင်းနှင့် ဘောလုံးထားသောလမ်းကြောင်းသည် မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းမကျစေရ။ ထောင့်ကွေးကျရမည်။
- ♦ ထောက်ခြေ၏ ဒူးကို အနည်းငယ်ကွေးထားပြီး ဘောလုံးမှ ၁၀ လက်မ သို့မဟုတ် ၁၂ လက်မအကွာအဝေးတွင် ရှိနေရမည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထောက်ခြေ၏ အပေါ်တွင် ကျနေရမည်။
- ♦ ကိုယ်ကို ထောက်ခြေဘက်သို့ အနည်းငယ် ယိမ်းထားပြီး ဘောလုံးသို့ ကြည့်နေရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၁)

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ ဘောလုံးမပါဘဲ ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းနှင့် အတွင်းစောင်းဖြင့်ပေးနည်းစနစ်ကို ဆရာကဦးစွာ သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို လိုက်လံလုပ်ဆောင်ပါစေ။
- ▼ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို မျက်နှာချင်းဆိုင် တန်းစီခိုင်းပြီး ဆရာက ခရာမှုတ်လိုက်သည်နှင့် ခြေဖမိုးဖြင့်ပေးနည်းကို ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံးပါဝင်နိုင်ရန် တစ်လှည့်စီ လုပ်ဆောင်ပါစေ။ ထို့နောက် ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်တွင် အုပ်စုလိုက်ခြေခွင့်ဖြင့်ဘောလုံးပေးနည်းကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် ဘောလုံးဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

အဆိုပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပါစေ။ ထိုသို့လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် လိုအပ်ချက်များရှိပါက အုပ်စုအချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။ ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး လိုအပ်သောနေရာများကို လိုက်လံပြင်ဆင်ပေးပါ။

ထို့ပြင် သင်ခန်းစာပါ အဓိကအချက်များကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို နားလည်ခြင်း ရှိ မရှိ မေးမြန်းပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ သင်ကြားခြင်းပြီးဆုံးပါက အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

**• အဓိကအချက်များ •**

- ဘောလုံးကစားနည်းစနစ်များတွင်အဓိကကျသော ပေးနည်းစနစ်များမှာ-
- ခြေခွင့်ဖြင့် ပေးနည်းစနစ်
  - ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့် ပေးနည်းစနစ်
  - ခြေဖမိုး အပြင်စောင်းဖြင့် ပေးနည်းစနစ်
  - ခြေဖမိုး အတွင်းစောင်းဖြင့် ပေးနည်းစနစ်တို့ဖြစ်သည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိအိမ်တွင်လည်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများကိုလည်း ပြန်လည်မျှဝေပါ။

- မသန်စွမ်းကလေးများအတွက် ၎င်းတို့နှင့်သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ကစားနိုင်အောင် ဆရာက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

**၂-၅-၂ ဘော်လီဘောကစားနည်း** **စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**  
**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘော်လီဘောကစားနည်း စတင်ထွန်းကားလာပုံများကို ဆွေးနွေး ဖော်ထုတ်တတ်ရန်
- ▶ ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ သဘောသဘာဝများ၊ အခြေခံနည်းစနစ်များကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့လုပ်ဆောင် တတ်ရန်

**မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဘော်လီဘောကစားနည်း** **စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း** **၁၀ မိနစ်**

 ပထမဦးစွာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ အားကစားနည်းထဲမှာ ဘယ်အားကစားနည်းတွေကို ကစားဖူးသလဲ။
- ၂။ ဘော်လီဘော ကစားတာကို မြင်ဖူးသလား။ ဘော်လီဘော ကစားဖူးသလား။
- ၃။ ဘော်လီဘောကို ဘယ်လိုကစားရတာလဲ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ သိသလောက်ပြောပြပါ။ မေးခွန်းများ ကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုလိုက် တင်ပြပါစေ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ တင်ပြလာသော ဆွေးနွေးချက်အဖြေများကို ဆရာက ကျောက်သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်သားထားပြီး အနှစ်ချုပ်၍ ပြန်လည်ရှင်းပြပါ။

**သင်ကြားခြင်း** **၂၀ မိနစ်**

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချက်များထဲမှ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် အဓိကအချက်များကို မှတ်သား၍ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။ အုပ်စုများတင်ပြလာသော အချက်များထဲမှ လိုအပ်သောအချက်များကို အုပ်စု အချင်းချင်း ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ပါစေ။

**မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ဘော်လီဘောကစားနည်း**

ဘော်လီဘောကစားနည်းသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဝိုင်အမ်စီအေသာသနာပြုများ၊ အင်္ဂလိပ် စစ်တပ်များနှင့်အတူ ရောက်ရှိလာခဲ့ပါသည်။ ၁၉၅၂ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ လ ၁၆ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံဘော်လီဘော အဖွဲ့ချုပ်ကို ဘီအေအေ (Burma Athlete Association) (အောင်ဆန်းကွင်း)တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။

ဆောင်ပုဒ်မှာ “ ကျေးရွာအဆုံး တစ်ပြည်လုံး ဆင်းရဲချမ်းသာ ကစားပါ ” ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၅၉ ခုနှစ်တွင် အရှေ့တောင်အာရှ ကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲသို့ စတင်ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ကာ ဒုတိယဆု ရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်မှစ၍ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ဘော်လီဘောပြိုင်ပွဲကို ကျင်းပခဲ့သည်။ နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများတွင် အမျိုးသားအသင်းသည် ရွှေ ၆ ကြိမ်၊ ငွေ ၆ ကြိမ်၊ ကြေး ၉ ကြိမ် ရရှိခဲ့သည်။ မသန်စွမ်းသူများအတွက် ထိုင်လျက်ဘော်လီဘောပွဲများကို သီးသန့်ဥပဒေများနှင့် ကျင်းပပေးလျက် ရှိပါသည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း** **၅ မိနစ်**

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဘော်လီဘောကစားနည်း သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို အုပ်စု လိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းကို သိရှိနားလည်ခြင်း ရှိ မရှိ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများမေး၍ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- ၁။ ဘော်လီဘောကစားနည်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သည့်အချိန်၌ စတင်ထွန်းကားခဲ့သနည်း။
- ၂။ ဘော်လီဘောကစားနည်းတွင် မည်သူများ ပါဝင်ကစားနိုင်ပါသနည်း။
- ၃။ ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ ဆောင်ပုဒ်ကို ဖော်ပြပါ။

**ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

စာသင်ချိန် (၂) တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဘော်လီဘောကစားနည်း အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များ မသင်ကြားမီ ပထမဦးစွာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဘောလုံးနှင့် ထိတွေ့ကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် ဆရာက အောက်ဖော်ပြပါလေ့ကျင့်ခြင်းများကိုအသုံးပြုပြီး စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

- ▼ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၂-၁၂ က) ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် ဘောလုံးကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ရှေ့၊ နောက်၊ ဘေးသို့ တွန်းပါ။
- ▼ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၂-၁၂ ခ) ခြေပြင်ပေါ်တွင် တစ်ချက်ထောက်၍ ထိချက်မှန်စေရန် ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပုတ်ပါ။
- ▼ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၂-၁၂ ဝ) ကျောင်းသားနှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်ပါ။ ခါးမှပတ်၍ ဘောလုံးအား ပုံပါ အတိုင်းပေးပါ။
- ▼ ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် ဘောလုံးကို ပေါင်ကြားထဲမှလည်းကောင်း၊ ခါးမှပိုက်၍လည်းကောင်း၊ မကျအောင်ယူခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- ◆ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဘောလုံးနှင့် ထိတွေ့ကျွမ်းဝင်မှုရရှိလာပါက ဘော်လီဘောကစားရာတွင် ထားရှိ ရမည့် ကိုယ်နေဟန်ထား (အသင့်အနေအထား) ကိုကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့်အတူ လက်တွေ့ သရုပ်ပြခြင်း ဖြင့် သင်ကြားပါ။

**အသင့်အနေအထား**

- ◆ သန်သည့်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ထားပြီး ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခြေကို ရှေ့နောက်ရပ်ပါ။
- ◆ ဒူးကို ညွတ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကိုရှေ့တွင် အသင့်အနေအထားအတိုင်း ထားရှိပါ။
- ◆ မျက်လုံးသည် ဘောလုံးလာရာ လမ်းကြောင်းကို ကြည့်ပါ။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို ခြေဖနောင့်ပေါ်တွင် စုစည်းမထားရပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၂ ဃ) အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာက သရုပ်ပြ၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။



**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

▼ ဘောလုံးနှင့် ထိတွေ့ကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများအား ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို နှစ်ယောက် တစ်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက လှည့်လည် ကြည့်ရှုပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကို လိုက်လံပြင်ဆင်ပေးပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ဘော်လီဘောကစားရန် အသင့်အနေအထားကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ အုပ်စုလိုက် လုပ်ဆောင်ပါစေ။ မှားနေသောနေရာများ တွေ့ရှိရပါက ဆရာက ပြန်လည်သရုပ်ပြပြီး ပြင်ဆင်ပေးပါ။

**ရွေ့လျားမှု**

**စာသင်ချိန် (၃)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ရွှေ့သင်ခန်းစာတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အသင့်အနေအထားကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်စေပြီး ရွေ့လျားမှု လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက်၍ သင်ကြားပါမည်။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ဘောလုံးနှင့်ထိတွေ့ကျွမ်းဝင်မှုရရှိလာပါက ဘော်လီဘောအားကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်သော ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့်ရွေ့လျားမှုမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ကြောင်းကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့်အတူ လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်းဖြင့် သင်ကြားပါ။

ဘေးတိုက်ရွေ့လျားရာတွင် ခြေလှမ်းကွက် ၃ မျိုးကို အသုံးပြုသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

(၁) ဘေးတိုက်ခြေလှမ်း (side steps)

(၂) ကန့်လန့်ဖြတ်ခြေလှမ်း (cross steps)

(၃) လျှောတိုက်ခြေလှမ်း (slide steps)

ခြေတစ်လှမ်းကိုသာရွေ့ရန် လိုအပ်ပါက ဘေးတိုက်ခြေလှမ်းကို အသုံးပြုသည်။ ပိုဝေးပါက ကန့်လန့်ဖြတ် ခြေလှမ်းကို သုံးသည်။ ထို့ထက်ပိုဝေးပါက လျှောတိုက်ခြေလှမ်းကို အသုံးပြုသည်။ ဤရွေ့လျားမှုသည် ဘော်လီဘော ကစားရာတွင် အခြေခံကျပြီး ဆယ်မမှု၊ ပင့်ထောင်မှု၊ ရိုက်ခတ်မှု၊ ပိတ်ဆို့မှုများအတွက် မရှိမဖြစ် အထူးလိုအပ်သည်။

(၁) ဘေးတိုက်ခြေလှမ်း (side steps)

(က) ညာဘက်သို့ခြေလှမ်းပုံမှာ ညာခြေကိုဘေးတိုက် ပထမလှမ်းပြီး ဘယ်ခြေပူးပြီးခုန်ရန်ဖြစ်သည်။

(ခ) ဘယ်ဘက်သို့ခြေလှမ်းပုံမှာ ဘယ်ခြေကိုဘေးတိုက် ပထမလှမ်းပြီး ညာခြေပူးပြီးခုန်ရန်ဖြစ်သည်။

(၂) ကန့်လန့်ဖြတ်ခြေလှမ်း (cross steps)

(က) ညာဘက်သို့ခြေလှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဖဝါးရှေ့သို့လှည့်ထားပြီး အနောက်ဘက်ကို စောင်း၍ လှမ်းသည်။ ဒုတိယခြေလှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့မှ ကန့်လန့်ဖြတ်ပြီး ဘေးတိုက် လှမ်းသည်။

(ခ) ဘယ်ဘက်သို့ခြေလှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေက ဖဝါးရှေ့သို့လှည့်ထားပြီး အနောက်ဘက် ကို စောင်း၍ လှမ်းသည်။ ဒုတိယခြေလှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဘယ်ခြေရှေ့မှ ကန့်လန့်ဖြတ်ပြီး ဘေးတိုက် လှမ်းသည်။

(၃) လျှောတိုက်ခြေလှမ်း (slide steps)

(က) ညာဘက်သို့ခြေလှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဘေးတိုက်လှမ်းသည်။ ဒုတိယခြေလှမ်း

အဖြစ် ဘယ်ခြေကို ညာခြေဘေးသို့ ချလိုက်စဉ် ညာခြေကို လျှောတိုက်ပြီး တတိယခြေလှမ်းအဖြစ် လှမ်းရမည်။ စတုတ္ထခြေလှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ညာခြေနှင့်ယူပြီး ခုန်ရန်ဖြစ်သည်။

- (ခ) ဘယ်ဘက်သို့ခြေလှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ဘေးတိုက် စလှမ်းသည်။ ဒုတိယခြေလှမ်း အဖြစ် ညာခြေကို ဘယ်ခြေဘေးသို့ ချလိုက်စဉ် ဘယ်ခြေကို လျှောတိုက်ပြီး တတိယခြေလှမ်းအဖြစ် လှမ်းရမည်။ စတုတ္ထခြေလှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဘယ်ခြေနှင့်ယူပြီး ခုန်ရန်ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအား ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ပါစေ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါစေ။
- ▼ ခြေလှမ်းကွက်များကို လေ့ကျင့်ရာတွင် ပထမဦးစွာ လက်မပါဘဲ မှန်ကန်သွက်လက်စွာ ရွေ့တတ်အောင် အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ ခြေလှမ်းကွက်မှန်သွားမှ လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် တွဲ၍လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ တစ်ဦးချင်းကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ဆောင်လာနိုင်သော အချိန်ရောက်မှ နှစ်ယောက်တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ လိုအပ်သောနေရာများတွေ့ရှိရပါက ဆရာက ပြန်လည်ပြုလုပ်ပြပြီး ပြင်ဆင်ပေးပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

အထက်တွင် သင်ကြားခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါစေ။ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။ ထိုသို့ပြင်ဆင်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှု၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

**ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း**

**စာသင်ချိန် (၄)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ရွှေ့သင်ခန်းစာတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ရွှေ့လျားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၂၅ မိနစ်**

- ▼ အထက်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါစေ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကို လိုက်လံပြင်ဆင်ပေးပါ။
- ▼ ဘော်လီဘောကစားရန် အသင့်အနေအထားကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်ပါစေ။ မှားနေသော နေရာများတွေ့ရှိရပါက ဆရာက ပြန်လည်ပြုလုပ်ပြပြီး ပြင်ဆင်ပေးပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လေ့ကျင့်နေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို နည်းစနစ် မှန် မမှန် ဆရာက လိုက်လံ ကြည့်ရှုပါ။ လိုအပ်ပါက ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ဆရာက အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ပိုမိုနားလည်လာစေရန် တစ်ဆင့်ချင်း

ပြန်လည် လုပ်ဆောင်ပြပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား လိုက်လံ လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ထို့နောက်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ အဓိကအချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်းခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

**• အဓိကအချက်များ •**

- အသင့်အနေအထားတွင် ခြေထောက်သည် ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ရှေ့နောက်ရပ်ရမည်။
- ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းသို့ မျက်နှာမူထားရမည်။
- ဘောလုံးရွေ့လျားမှုကိုမူတည်ပြီး ခြေလှမ်းကွက် ၃ မျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

**ဆရာမှတ်စု**

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ လေ့ကျင့်ကစားနိုင်စေရန် သင့်လျော်သောပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာထားရမည်။

ကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကာယစွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ထားရမည်။ ရှေးဦးစွာ ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးမှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်စေပြီးမှ ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကို သင်ကြားပေးရာတွင် ကြောက်ရွံ့မသွားရန်၊ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာကစားစေခြင်းဖြင့် ဘော်လီဘောကစားနည်းသည် ပျော်ရွှင်မှုကိုပေးနိုင်သော ကစားနည်း ဖြစ်သည်ကို သိရှိနားလည်စေရန် စီမံဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနှင့်ကိုက်ညီသော လွယ်ကူစွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများမှ တဖြည်းဖြည်း ပိုမိုခက်ခဲသော လေ့ကျင့်ခန်းများအထိ ရောက်အောင်ဆွဲခေါ်နိုင်စွမ်းရှိရမည်။

အော်ဟစ်ငေါက်ငမ်းခြင်း၊ ဆူပူခြင်းနှင့်ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အားပေးချီးမြှောက်ခြင်းဖြင့် သာ ကလေးများပျော်ရွှင်စွာကစားလာအောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ထို့ပြင် သင်ကြားမည့် ဆရာသည် ဘော်လီဘော၊ ဘောလုံး၊ ပိုက် စသည်တို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ကစားနည်းများ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပြီးပါက သင်ကြားရာတွင်အသုံးပြုသည့် အားကစားပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ပြန်လည်သိမ်းဆည်းတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- အသင့်အနေအထားနှင့် ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိ၏ မိသားစုဝင်များကိုလည်း ပြန်လည်မျှဝေပါ။
- မသန်စွမ်းကလေးများအတွက် သင့်လျော်သောကိရိယာများ၊ ပေါ့ပါးသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် အတူပါဝင်ကစားနိုင်ပါသည်။

**၂-၅-၃ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်းမှ တုတ်ကိုင်နည်း၊ တုတ်ပေးနည်းနှင့် ပြေးနည်းများကို နည်းစနစ်ကျန မှန်ကန်စွာ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

**လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်နည်းနှင့် တုတ်ပေးနည်း စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၁၀ မိနစ်**

မူလတန်းအဆင့်တွင် လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း၏ အခြေခံဖြစ်သော လွန်းပြန်ပြေးနည်းကို သင်ကြားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကြားခဲ့ပြီးသောလွန်းပြန်ပြေးနည်း သင်ခန်းစာကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများမှတ်မိစေရန် ဆရာက ပြန်လည်ပြောပြပါ။

ယခုသင်ခန်းစာတွင် အလယ်တန်းအဆင့်အတွက် ၁၀၀×၄ မီတာ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်းမှ တုတ်ကိုင်နည်း နှင့် တုတ်ပေးနည်းများကို သင်ကြားပေးမည်ဟုပြော၍ ရှေးဦးစွာ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ် (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ-၂-၁၃ က) ကို ပြသပါ။

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်သည် ချောမွတ်၍ အရှည် ၁ ပေ၊ လုံးပတ် ၄.၇၄ လက်မနှင့် အလေးချိန် ၁.၅၅ အောင်စထက် မပိုသည့် တုတ်အလုံးဖြစ်ကြောင်း ဆရာက သိရှိထားရမည်။

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်အစား ပုံစံတူဖန်တီးထားသော ပိုက်လုံး၊ ဝါးလုံး၊ ကတ်ထူလုံးနှင့် သတင်းစာများကို အသုံးပြု သင်ကြားနိုင်ပါသည်။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

**လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်နည်း**

ပုံမှန်အားဖြင့် ၁ ပေရှည်သောတုတ်၏ အောက်ခြေပိုင်းမှ မြဲမြံစွာကိုင်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၃ ခ) ပထမဆုံးတာထွက်မည့်သူသည် လက်ထောက်တာထွက်နည်းကိုသုံး၍ တာထွက်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၃ ဂ) နေရာဝင်အနေအထားတွင် တုတ်ကိုင်နည်း ၂ နည်းရှိပါသည်။

- (၁) လက်မ၊ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်တို့ကို မြေတွင် ထောက်ထားပြီး လက်သူကြွယ်နှင့် လက်သန်းတို့ဖြင့် တုတ်ကို ထိန်း၍ကိုင်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၃ ဃ)
- (၂) လက်မနှင့် လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်၊ လက်သန်းတို့ကို မြေတွင်ထောက်၍ လက်ညှိုးဖြင့် တုတ်တံကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။

တာထွက်ပြီးပါက လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ပြောင်းကိုင်၍ ပြေးပါ။ (ကျောင်းသုံး စာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၃ င၊ စ)

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

- ▼ ဆရာ၏သရုပ်ပြသင်ကြားမှုကို ကြည့်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါစေ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါစေ။ မိမိအားသန်ရာ တုတ်ကိုင်နည်းကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။
- ▼ တုတ်ကိုင်မည့် လက်အနေအထားမှန်ကန်စေရန်နှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံး လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပေးပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

**လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ပေးနည်း**

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ပေးရာတွင် မကြည့်ပဲပေးနည်းနှင့် မြင်မြင်ထင်ထင်ပေးနည်းဟူ၍ ၂ နည်းရှိကြောင်း ဆရာက ပြောပြပါ။ အောက်ပါအတိုင်းလက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ပေးနည်းများကို သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

**မကြည့်ဘဲပေးနည်း**

လက်ခံသူက နောက်သို့လှည့်မကြည့်ဘဲ လက်ဖဝါးဖြန့်ထားစဉ် တုတ်ပေးသူက တုတ်ကို လက်အတွင်းသို့ ထည့်ပေးနည်းဖြစ်သည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၃ ဆ)

**မြင်မြင်ထင်ထင်ပေးနည်း**

လက်ခံသူက နောက်သို့လှည့်၍ လက်ဖဝါးပတ်လက်လှန်ထားစဉ်ပေးသူက တုတ်ကို အထက်မှ အောက်သို့ ထည့်ပေးနည်းဖြစ်သည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၃ ဇ)

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

- ▼ ဆရာ၏သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းကို ကြည့်ရှုစေပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲလျက်လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိအားသန်ရာ နည်းဖြင့် တုတ်ပေးစေပြီး အနေအထားမှန်ကန်စေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▼ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် (ပေးသူနှင့် ယူသူ) လေ့ကျင့်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ဆရာ၏ သရုပ်ပြရှင်းလင်းချက်များကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ စနစ်တကျ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အခြေအနေကို လေ့လာသုံးသပ်ပါ။ စနစ်ကျမှန်ကန်မှုကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန်အကဲဖြတ်၍ ပြုပြင်ပါစေ။ လေ့ကျင့်ပြီးချိန်တွင် သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေပြီး ဆရာက လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်သရုပ်ပြ သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။

**လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်နည်းနှင့် တုတ်ပေးနည်းကို ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်းအဆင့်ဆင့်ကို ဆက်လက်၍ သင်ကြားပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

- ◆ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်းကို သရုပ်ပြမသင်ကြားမီ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဆရာက ကြိုတင် ရှင်းလင်းပြောကြားထားရမည်။
  - ◆ မီတာ ၄၀၀ ပြေးကွင်းတွင် လက်ဆင့်ကမ်းဖုန် သတ်မှတ်စည်းရေးဆွဲထားသော ပုံပါကားချပ်ကို ကျောက် သင်ပုန်း သို့မဟုတ် နံရံတွင်ချိတ်ဆွဲ၍ လက်ဆင့်ကမ်းဖုန် သတ်မှတ်နေရာနှင့် တာထွက်ရာနေရာ အနေအထား၊ လက်ခံမည့်နေရာအနေအထားများကို ရှင်းလင်းပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၄ က)
  - ◆ လက်ဆင့်ကမ်းဖုန်ဆိုသည်မှာ သတ်မှတ်ထားသောမျဉ်းမှ ရှေ့ ၁၀ မီတာနှင့် နောက် ၁၀ မီတာ ရှိသော အပိုင်းကို လက်ဆင့်ကမ်းဖုန်ဟုခေါ်ပြီး ထိုဖုန်အတွင်းတွင်သာ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကို ပြောင်းပေးရမည်ဖြစ် ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၄ ခ)
- (၁) မီတာ ၄၀၀ ပြေးကွင်းနှင့် ပြေးရာတွင် အဖြောင့်ပြေးခြင်း၊ အကွေးပြေးခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- (၂) အကွေးပြေးရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြေးလမ်းအတွင်းဘက်သို့ အနည်းငယ်ယိုင်၍ ပြေးရမည်။ ညာလက်ကို အတွင်းဘက်သို့ဆွဲယူပြီး ဘယ်လက်ကိုအပြင်သို့ ထုတ်ရမည်။ တာထွက်မည့်သူများသည် အကွေးလမ်းတွင် တာထွက်တတ်ရန်နှင့် ပြေးတတ်ရန် ဆရာက သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၄ ဂ)
- (၃) အသင်းတစ်သင်းတွင် ကစားသမားလေးဦးပါဝင်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၄ ဃ)
- (၄) ဆရာက ပထမပြေးမည့်သူ (တာထွက်မည့်သူ)၊ ဒုတိယပြေးမည့်သူ၊ တတိယပြေးမည့်သူ၊ စတုတ္ထပြေးမည့်သူ (ပန်းဝင်မည့်သူ) အသီးသီးရွေးချယ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကလေးအချင်းချင်းတာဝန် ခွဲဝေယူပါစေ။ ထို့နောက် ပြေးလမ်း မဲနှိုက်ပေးပါ။
- (၅) ပထမတာထွက်မည့်သူများသည် လက်ထောက်တာထွက်နည်းဖြင့် တာထွက်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၄ င)

- (၆) ကျန်ကစားမည့်သူများကို မိမိတို့ပြေးရမည့် ပြေးလမ်းနံပါတ်အရ နေရာယူပုံကို သင်ကြားပေးရမည်။  
(ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၄ စ)
- (၇) ပထမပြေးသူများမှအပ ကစားသူများသည် လက်ဆင့်ကမ်းဖုန်အတွင်းတွင်သာ တုတ်ကိုပေးရမည်။
- (၈) ပထမပြေးမည့်တာထွက်အပြေးသမားသည် တုတ်ကို ညာလက်ဖြင့်ကိုင်၍ ဒုတိယလူထံသို့ ပြေး၍ပေးပါ။  
(ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၅ က) ဒုတိယလူသည် တုတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် လက်ခံပါ။
- (၉) ဒုတိယလူသည် မိမိဘယ်လက်ဖြင့် လက်ခံထားသောတုတ်ကို တတိယလူ၏ ညာလက်သို့ ထည့်ပေးပါ။  
(ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၅ ခ)
- (၁၀) တတိယလူသည် ညာလက်ဖြင့် တုတ်ကို လက်ခံပြီး စတုတ္ထလူ၏ ဘယ်လက်သို့ ပြောင်းပေးရမည်။ စတုတ္ထလူသည် တုတ်တံကို လက်ခံပြီး ပန်းဝင်သည်အထိပြေးပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၅ ဂ၊ ဃ)

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်နည်း၊ တုတ်ပေးနည်းကို မှန်ကန်စေရန် လေးယောက်တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▼ မီတာ ၄၀၀ ကွင်းတွင် တစ်ဦးမှတစ်ဦး တုတ်ပြောင်းပေးခြင်း၊ တုတ်လက်ခံယူခြင်းကို အချင်းချင်း အချိတ်အဆက်မိစေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ▼ ကွင်းမရှိပါက လက်ဆင့်ကမ်း ပြေးမည့်သူ ၄ ဦးအား လက်ဆင့်ကမ်းအကွာအဝေးတွင် တန်းစီရပ်စေ၍ ပေးသူ၊ ယူသူလေ့ကျင့်ပေးပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင် လွန်းပြန်ပြေးခြင်းဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။
- ▼ မသန်စွမ်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို လက်ဆင့်ကမ်းပြေးမည့် သူများ၏ တုတ်ကိုင်နည်း၊ တုတ်ပေးနည်းများနှင့် သတ်မှတ်ထားသည့် လက်ဆင့်ကမ်းဖုန်အတွင်း ပြောင်းပေးခြင်း ရှိ မရှိ နှင့် ပြေးလမ်းနံပါတ်များ မှန်ကန်မှု စသည်တို့ကို မှတ်တမ်းများ ပြုလုပ်သည့် တာဝန်ခွဲဝေပေး၍ အတူတကွ ပါဝင်လေ့ကျင့်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း အဆင့်ဆင့်အပေါ် သဘောပေါက်နားလည်နိုင်မှုကို ဆရာက ဦးဆောင်၍ ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးပါ။ ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်ပြီး အုပ်စုတွင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါစေ။ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက စောင့်ကြည့် ပြင်ဆင်ပေးပါ။

**• အဓိကအချက်များ •**

- လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကို ပထမတာထွက်သူများမှအပ ကျန်သော အားကစားသမားများသည် လက်ဆင့်ကမ်းဖုန်အတွင်းတွင်သာ လွှဲပြောင်းပေးရမည်။
- နေရာအလိုက် လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ပေးနည်းများကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရမည်။

**ဆရာမှတ်စု**

ဆရာသည် အောက်ပါ သတိပြုရန်အချက်များကို ကြိုတင်သိရှိထားရမည်။

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကို ကစားပွဲတစ်လျှောက်လုံး သယ်သွားရမည်။ တုတ်ပေးစဉ် တုတ်လွတ်ကျပါက ပြန်ကောက်၍ ပြေးနိုင်သည်။

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ် ပေးပြီးသောအခါ ပြေးလမ်းရှင်းသည့်တိုင် အခြားကစားသမားများကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန် မိမိပြေးလမ်း သို့မဟုတ် မိမိဖုန်ထဲတွင်သာနေရမည်။ အသင်းတစ်သင်းတွင် အပြေးသမားတစ်ဦးတည်း နှစ်ပိုင်း မပြေးရပါ။ ပြေးသည့် နံပါတ်စဉ်ပြောင်းလဲ ပြေးနိုင်သည်။

အသင်းတစ်သင်းသည် လူရွေးပွဲတစ်ခုယှဉ်ပြိုင်ပြီးပါက လူစားပြောင်းလဲခွင့်မရှိပါ။ သို့သော် ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် ဖျားနာကြောင်း ဆေးစာအထောက်အထား ခိုင်လုံစွာပြုနိုင်လျှင် လူစားထည့်ခွင့်ရှိသည်။ သင်ကြားလေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက တာထွက်ခုံ၊ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်စသည့် အားကစားပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းပါ။

**၂-၅-၄ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း အခြေခံနည်းစနစ်များနှင့် ကစားနည်းဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များကို သိရှိ နားလည်၍ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်
- ▶ မြန်မာ့ရိုးရာ အားကစားနည်းဖြစ်သော ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းကို ချစ်မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားပြီး ကစားတတ်ရန်
- ▶ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း၏ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ဆက်နွှယ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စည်းမျဉ်းများကို နားလည် အသုံးပြုတတ်ရန်

**ကစားနည်းဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များနှင့် ကစားကွင်း စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်**

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

၁။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းသည် မည်သို့ကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်သနည်း။

၂။ ထုပ်ဆီးတိုးပြိုင်ပွဲများကို မည်သည့်အချိန်အခါတွင် ကျင်းပပြုလုပ်သနည်း။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ဖြေကြားချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

ရှေးယခင်က ထုပ်ဆီးတိုးကစားသော ကစားကွင်းကို အတိုင်းအတာကန့်သတ်ချက်မရှိ ကစားခဲ့ကြသည်။ ယခု အခါ အသက်အရွယ်နှင့်သင့်လျော်သော ကစားကွင်း၊ ဒိုင်လူကြီးများ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ကစားနည်း ဥပဒေများ ကို တိကျစွာသတ်မှတ်ပြီး စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်ရသော ကစားနည်းဖြစ်လာသည်။

**သင်ကြားခြင်း ၁၅ မိနစ်**

**ကစားနည်းဥပဒေ ကောက်နုတ်ချက်များ**

- (၁) တစ်သင်းလျှင် ကစားသမား ၇ ဦး၊ အရန် ၃ ဦး ရှိရမည်။ စုစုပေါင်းကစားသမား ၁၀ ဦးရှိသည်။
- (၂) သက်ကြီးတန်း ကစားချိန် ပထမပိုင်း ၁၅ မိနစ်၊ ခေတ္တရပ်နားချိန် ၅ မိနစ်၊ ဒုတိယပိုင်း ၁၅ မိနစ် ကစားရမည်။
- (၃) ကစားနေစဉ်အတွင်း လူလဲကစားနိုင်သည်။
- (၄) လူလဲကစားလိုက နှစ်ဖက်စလုံး ၃ ယောက် လူလဲကစားနိုင်သည်။
- (၅) ကစားနေစဉ်အတွင်း အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ခဲ့လျှင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအချိန်ကိုမှတ်၍ အချိန်ပိုကစားရမည်။
- (၆) ပထမပိုင်းကစားရန် ဒိုင်ချုပ်က ခေါင်သူကြီးများခေါ်ပြီး ခေါင်းပန်းလှန်၍ အတိုးနှင့်အတား ကြိုက်ရာ ရွေးချယ်နိုင်သည်။
- (၇) ဒုတိယပိုင်းကစားသည့်အခါ ပထမပိုင်း ကစားစဉ်က တိုးသူတားစေ၍ တားသူတိုး စေရမည်။
- (၈) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးဘယ်ညာတိုး၍ ယှဉ်ပြိုင်နေကြစဉ် လက်ဖြင့် လှမ်းပုတ်ဖမ်းနိုင်သည်။
- (၉) စည်းတစ်စည်းတွင် ၁ မိနစ်အတွင်း လွတ်အောင် တိုးရမည်။
- (၁၀) မိတိုင်းမိတိုင်း တိုးသူတား၊ တားသူတိုး၍ အပြန်အလှန် အချိန်ကုန်သည်အထိ ယှဉ်ပြိုင်ကစားစေရမည်။

**ကစားကွင်းအတိုင်းအတာ (သက်လတ်တန်း၊ သက်ကြီးတန်း)**

**၁၀ မိနစ်**

ကစားကွင်းအတိုင်းအတာ (သက်လတ်တန်း၊ သက်ကြီးတန်း) ကို ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။  
(ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၆ )

ထုပ်ဆီးတိုးကစားကွင်း အတိုင်းအတာ

|   |   |              |
|---|---|--------------|
| ကစားကွင်း၏အလျား                                       | = | ၉၀ ပေ        |
| ကစားကွင်း၏အနံ   | = | ၂၅ ပေ        |
| စည်းတစ်စည်းနှင့် တစ်စည်းအကွာအဝေး                      | = | ၁၅ ပေ        |
| ကြက်လျှာစည်း  | = | ၁၇ ပေ ၆ လက်မ |
| ထိပ်စည်းမှကြက်လျှာစည်း ဆုံသည့်နေရာအထိအကွာအဝေး         | = | ၁၀ ပေ        |
| ကြက်လျှာစည်းနှစ်စည်းဆုံသည့်နေရာမှ ဒုတိယစည်းထိအကွာအဝေး | = | ၅ ပေ         |
| အလယ်စည်းမှ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်သို့အကွာအဝေး               | = | ၁၂ ပေ ၆ လက်မ |

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား သက်ကြီးတန်းထုပ်ဆီးတိုးကစားကွင်းကို အတိုင်းအတာများနှင့်တကွ တစ်ဦးချင်း၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးဆွဲစေပြီး လေ့ကျင့်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများရေးဆွဲလေ့ကျင့်ထားသော ကစားကွင်းအတိုင်းအတာကို မှန် မမှန် စစ်ဆေးပေးပါ။ မူလတန်းအဆင့်တွင် သင်ယူခဲ့ရသော သက်လတ်တန်းထုပ်ဆီးတိုးကစားကွင်းအတိုင်းအတာကို ဖော်ပြပြီး သက်ကြီးတန်းကစားကွင်း အတိုင်းအတာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြ၍ သင်ခန်းစာတတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

**ဆရာမှတ်စု**

ထုပ်ဆီးတိုးကစားကွင်းမဖောက်မီ ကစားကွင်း၏ မြေနေရာကို ညီညာမှုရှိရန်နှင့် အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် မြေညှိခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းများကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားရမည်။

**တိုးသူလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း မကစားမီ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပြီး ကစားနည်းအခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာက ရှေ့မှပြုလုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ ဦးရေအလိုက် သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ သင်ကြားလေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်မီ ကစားကွင်းအတွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်ပါစေ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၂၅ မိနစ်**

**လမ်းလျှောက်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း**

- (၁) ဆရာက ပထမခရာအချက်ပေးလျှင် ရှေ့သို့လမ်းလျှောက်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၇ က)
- (၂) ဒုတိယ ခရာအချက်ပေးလျှင် ကျရာခြေဖြင့် ရပ်ပါ။
- (၃) ထိုအတိုင်းသတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်သည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ သတ်မှတ်နေရာမှ မူလနေရာသို့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီး ပြန်လာပါ။



**ရှေ့သို့ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း**

- (၁) အုပ်စုဖွဲ့၍ တန်းစီရပ်ပါ။
- (၂) ဆရာကခရာအချက်ပေးလျှင်ပြေး၊ နောက်တစ်ချက်ပေးလျှင်ရပ်၊ ပုံပါအတိုင်း ပြေး၊ ရပ်၊ ပြေး၊ ရပ် လေ့ကျင့်စေပြီး ပြေးရိုက်တိုး၍လေ့ကျင့်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၇ ခ)
- (၃) ပြေး၊ ရပ်၊ ပြေး၊ ရပ်လေ့ကျင့်ခန်းကို သတ်မှတ်နေရာမှ မူလနေရာသို့ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီး နောက်ဆုံးသို့ လမ်းလျှောက်သွား၍ စနစ်တကျရပ်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

▼ အထက်ပါ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာ၊ ဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များကို ပြန်လည်မေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်၍ သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း (cooling down) ပြုလုပ်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

သင်ကြားပြီးခဲ့သော ဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များနှင့် ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများကို မေးမြန်းပြီး လိုအပ်ချက် များအား ဖြည့်စွက်၍ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

- (၁) အသင်းတစ်သင်းတွင် လူဦးရေမည်မျှ လဲကစားနိုင်သနည်း။
- (၂) သက်ကြီးတန်းထုပ်ဆီးတိုး ကစားကွင်း၏ အလျားနှင့်အနံကိုဖော်ပြပါ။
- (၃) ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းမှ တိုးသူသည် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

**တားသူလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ**

**စာသင်ချိန် (၃)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

ဆရာက စာသင်ချိန် (၁) မှ သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး၍ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း၊ သွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်စေပြီးတားသူအတွက် ဘေးတိုက်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆရာကရှေ့မှ သရုပ်ပြသင်ကြား ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

**ဘေးတိုက်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း**

- (၁) တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် လက်တစ်ကမ်းအကွာ စည်းပေါ်တွင် ခြေခွဲရပ်၍ နေရာယူပါ။
- (၂) ဘယ်သို့ဘေးတိုက်ပြေးခြင်း၊ ညာသို့ဘေးတိုက်ပြေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး စည်းပေါ်မှာ ရှိနေရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၇ ဂ)
- (၃) ဘေးတိုက်ပြေးခြင်းကို ဆရာက ခရာဖြင့် အချက်ပေးပြီး အထက်ပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။

**နောက်ပြန်လှည့်ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း**

ကိုယ်ဘေးတိုက်ပြေးရာမှနောက်ပြန်လှည့်ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ပါ။

- (၁) တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် လက်တစ်ကမ်းအကွာ စည်းပေါ်တွင်ခြေခွဲရပ်၍ နေရာယူပါ။
- (၂) ဆရာကအချက်ပေးလျှင် ဘေးတိုက်ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။
- (၃) ဘေးတိုက်ပြေးရာမှ ဆရာက ခရာဖြင့် အချက်ပေးလျှင် (ပြန်လှည့်ဖမ်းလျှင်) မိမိသန်ရာခြေကို ထောက်၍ နောက်ပြန်လှည့်ဖမ်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၇ ဃ) (ခြေနှစ်ဖက်စလုံး စည်းပေါ်တွင် ရှိနေရမည်)

(၄) ထိုအတိုင်းဆက်လက် လေ့ကျင့်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

- ▼ တိုးသူ၊ တားသူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ ရွှေ့သို့လျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း၊ ရွှေ့သို့ ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း၊ ကိုယ်ဘေးတိုက်ရွှေ့ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း၊ ကိုယ်ဘေးတိုက် ရွှေ့ပြေးခြင်းမှ နောက်ပြန်လှည့်ဖမ်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ဆရာသည် အထက်ပါသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများနားလည်မှု ရှိ မရှိ ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အတွက် အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ စစ်ဆေးပါ။

- (၁) ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းကို လုပ်ဆောင်ရန် မည်သည့်အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- (၂) ထုပ်ဆီးတိုးကစားရာတွင် တားသူပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ခြေထောက်ကို မည်သို့ ထားရှိရမည်နည်း။
- (၃) ထုပ်ဆီးတိုးကစားရာတွင် ဘေးတိုက်ပြေးရာမှ ပြန်လူအော်လျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

**တိုးသူ၊ တားသူလေ့ကျင့်ကစားခြင်း**

**စာသင်ချိန် (၄)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

စာသင်ချိန် (၁)၊ (၂)၊ (၃) မှ သင်ကြားပြီးသော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြီး တိုးသူ၊ တားသူ လေ့ကျင့်ကစားခြင်း သင်ခန်းစာကို ဆက်လက်၍ သင်ကြားပါမည်။ မသင်ကြားမီ အကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ♦ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို တစ်အုပ်စုလျှင် ၁၀ ယောက်စီဖွဲ့ပါ။ ထုပ်ဆီးတိုးရာတွင် မှန်ကန်စွာ ကစားတတ်စေရန် အတိုး၊ အတားလေ့ကျင့်ခန်းကို ကစားကွင်းတွင် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ပါ။
- ♦ အုပ်စုနှစ်စုကစားနေစဉ်ကျန်ကလေးများမှ အချို့ကိုခိုင်အဖြစ်ဆောင်ရွက်စေခြင်းနှင့်ကြည့်ရှုလေ့လာစေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါစေ။ ထိုအသင်း နှစ်သင်းကို ပြိုင်ပွဲငယ် ပြုလုပ်ပါ။
- ♦ အတိုး၊ အတားကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတိုင်း (မတူကွဲပြား ကလေးများ) ပါဝင်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။
- ♦ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း အတိုး၊ အတားပြုလုပ်ရန်အတွက် ဆရာက နမူနာပြုလုပ်ပြပါ။
- ♦ အုပ်စုဖွဲ့ထားသည့်အတိုင်း ဆရာကခေါင်းပန်းလှန်၍ အတိုး၊ အတား ရွေးချယ်စေပြီး ပြိုင်ပွဲငယ် ကစားပါ။
- ♦ ကစားရန်အချက်ပေးလျှင် ခေါင်သူကြီးချင်းလက်ဖဝါးရိုက်၍ ကစားပွဲကို စတင်ပါ။ တိုးသူဘယ်ညာ ရွှေ့လျားသည့် နောက်သို့ တားသူသည် မျက်ခြည်မပြတ်လိုက်၍ သွားရမည်။ တိုးသူသည် တစ်မိနစ်အတွင်း စည်းကျော်ရန်၊ တားသူသည် တိုးသူမလွတ်စေရန်လက်ဆန့်၍ လှမ်းဖမ်းရန် (တားသူသည်ဖမ်းစဉ်မှာ ခြေနှစ်ဖက်လုံး စည်းပေါ်တွင် ရှိနေရမည်) ကြိုးစားရမည်။ အတိုး၊ အတားတစ်လှည့်စီကို တစ်မိနစ်အတွင်း မိရန် လွတ်ရန် လေ့ကျင့်စေမည်။ ထိုနည်းသည် တစ်ဦးချင်း အတိုး၊ အတားအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ညှပ်ပူးညှပ်ပိတ် အတွက် လေ့ကျင့်လျှင် ဒုတိယစည်းနှင့် တတိယစည်းကြားတွင် ပိတ်၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ တိုးသူလွတ်မသွားစေရန်နှင့် ဉာဏ်သုံး၍ ကစားတတ်စေရန်၊ အချင်းချင်း နားလည်မှုရှိစေရန် အတွက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

အုပ်စုတစ်စုလျှင် ၁၀ ဦးဖြင့် အုပ်စုအချင်းချင်း အလှည့်ကျကစားစေခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါစေ။ ကစားရာမှတွေ့ကြုံရသောပြဿနာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုလိုက် တင်ပြပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များမှ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

- ၁။ တားသူသည် တိုးသူကို မည်သို့ ဖမ်းနိုင်သနည်း။
- ၂။ စည်းတစ်စည်းကို အချိန်မည်မျှအတွင်းကျော်အောင် တိုးရမည်နည်း။
- ၃။ တိုးသူ ဘယ်၊ ညာရွေ့လျားသည့် နောက်သို့ တားသူသည် မည်ကဲ့သို့လိုက်ရမည်နည်း။

**• အဓိကအချက်များ •**

- ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းသည် ဥပဒေနှင့်အညီ ကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။
- ကစားတွင်း အတိုင်းအတာကို သက်ဝယ်၊ သက်လတ်၊ သက်ကြီးဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။
- တိုးသူ၊ တားသူလေ့ကျင့်ခန်းများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည်။

**၂-၅-၅ မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း**

**စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ ခြင်းလုံးကစားနည်း၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း၊ ခြင်းလုံးအကြောင်း၊ ခြင်းလုံးကစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်တတ်ရန်
- ▶ ခြင်းလုံးကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

**မြန်မာနိုင်ငံနှင့် မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း**

**စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အုပ်စုဖွဲ့၍ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

၁။ သင်သိသော မြန်မာ့ရိုးရာ အားကစားနည်းများကို ဖော်ပြပါ။

၂။ ခြင်းလုံးကစားနည်းအကြောင်းကို ပြောပြပါ။ မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။ ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက် အဖြေများကို အောက်ဖော်ပြပါ သင်ခန်းစာနှင့် ချိတ်ဆက်၍ ဆရာက ရှင်းပြပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း**

**၁၀ မိနစ်**

မြန်မာ့ရိုးရာ အားကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သော ခြင်းလုံးကစားနည်းကို ရှေးယခင်ကပင် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ခတ်ကစားခဲ့ကြသည်။ သမိုင်းသုတေသီများ၏ အထောက်အထားများထဲတွင် ခရစ်သက္ကရာဇ် ၇ ရာစုခန့် ပျူခေတ်က စတင်ခဲ့ကြောင်း သိရှိခဲ့သည်။ ခြင်းလုံးကို ရှေးယခင်က အပန်းဖြေပျော်ရွှင်စေရန်အတွက် ခတ်ကစားခဲ့သည်။ ၁၉၁၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ အမှတ်ပေးစနစ်အမျိုးမျိုး၊ ဥပဒေအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြိုင်ပွဲသဏ္ဍာန် ကျင်းပလာခဲ့ကြသည်။ ၁၉၃၁ ခုနှစ်တွင်

ကလေးခြင်းလုံးအသင်းများနှင့် ၁၉၆၃ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီးခြင်းလုံးအသင်းများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

၁၉၅၃ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ၂၉ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ခြင်းလုံးညီလာခံကိုကျင်းပပြီး မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းခတ်ပြိုင်ပွဲ စည်းမျဉ်း ဥပဒေများကို တရားဝင်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်ကြီးကိုလည်း ၁၉၅၃ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၃၀ ရက်နေ့တွင် စတင်တည်ထောင် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

၂၀၁၃ ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျင်းပသော ၂၇ ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှ အားကစားပြိုင်ပွဲကြီးမှစ၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာခြင်းလုံးပြိုင်ပွဲအဖြစ် စတင်ထည့်သွင်းခဲ့သည့်အပြင် မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်းကို နိုင်ငံတကာ သို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်ခဲ့ပြီး ပြန့်ပွားသွားရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းသည် မြန်မာလူမျိုးများအတွက် ဂုဏ်ယူ ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါသည်။ ခြင်းလုံးကစားနည်းကို အမျိုးသားများသာမက အမျိုးသမီးများပါ စိတ်ဝင်စား စွာ ကစားခဲ့ကြသည်။

**ခြင်းလုံးအကြောင်း**

**၅ မိနစ်**

ခြင်းလုံးကို သဘာဝကြိမ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ကွင်း ၆ ကွင်းပေါင်းစပ်လျက် အလွှာတစ်ခုတည်းဖြင့် ရက် လုပ်ထားသည်။ အပေါက်ကျယ်ကြီး (မျက်ကွက်) ၁၂ ပေါက်ပါရှိသည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၈ က)

ဆုံချက် (နာပေါက်) ၂၀ ရှိသည်။ ပြိုင်ပွဲသုံး ခြင်းလုံးအလေးချိန်သည် ၈.၅ ကျပ်သားမှ ၁၀ ကျပ်သား အတွင်း ရှိရမည်။ အဝန်းမှာ ၁၈.၅ လက်မမှ ၁၉.၅ လက်မအတွင်းဖြစ်ပြီး အချင်းမှာ ၅.၆ လက်မမှ ၆ လက်မအတွင်းရှိရမည်။

**ခြင်းလုံးကစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ**

**၁၀ မိနစ်**

“အပေးအယူ ၊ ချစ်ကြည်ဖြူ ၊ ခြင်းမူ စာဂ ၊ မျှ စိတ္တ”  
“ပို့ ထောက်၊ ကောက်၊ခတ်၊ ဤ ၄ ရပ်၊ အမြဲ သတိချုပ်” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အပေးအယူပြုလုပ်ကာ ခတ်ကစားရခြင်း၊ ပို့ပေးခြင်း၊ ထောက်ဆယ်ခြင်း၊ ခြင်းကောက်ပေးခြင်း စသည် တို့ပြုလုပ်ကြရသဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမိုရင်းနှီးချစ်ခင်လာခြင်း၊ အပြန်အလှန် နားလည်မှုရှိလာခြင်း၊ တစ်ကိုယ် ကောင်းမဆန်သော စိတ်ဓာတ်များရှိလာခြင်း၊ စည်းလုံးညီညွတ်သော စိတ်ဓာတ်များရှိလာသည့်အပြင် ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်တို့ဖြင့် မျှတစွာဆောင်ရွက်ရသဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး ရောဂါကင်းဝေး၍ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်သည့်အကျိုးကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ခြင်းလုံးကစားနည်း၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းများ၊ ခြင်းလုံးအကြောင်းနှင့် ကစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ စသည့် သင်ခန်းစားပါအကြောင်းအရာများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။ ဆွေးနွေးတင်ပြချက်များတွင် လိုအပ်ချက်များရှိပါက အုပ်စုအချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

- အောက်ပါ မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။
  - ၁။ ခြင်းလုံးကို မည်သည့်ပစ္စည်း အမျိုးအစားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသနည်း။
  - ၂။ မြန်မာနိုင်ငံ ခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်သည် မည်သည့်ခုနှစ်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသနည်း။
  - ၃။ မြန်မာနိုင်ငံ ခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်၏ ဆောင်ပုဒ်များကို ဖော်ပြပါ။
  - ၄။ ခြင်းလုံးကစားခြင်းဖြင့် ရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြပါ။
- ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်အဖြေများထဲမှ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါ။

ခြင်းလုံးကစားနည်းနှင့်ရင်းနှီးစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

လေ့ကျင့်ခန်းများမပြုလုပ်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ဦးစွာပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း (၁)

၁၀ မိနစ်

- ▼ ၁၀ ယောက်စီ အုပ်စုခွဲ၍ တစ်ယောက်စီ ခြင်းလုံးကို ခြေဖြင့်ညှပ်ကာ သတ်မှတ်ထားသောနေရာ တစ်နေရာသို့ ရောက်အောင် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးနှုန်းပြီး သွားစေခြင်းကို ဆရာက နမူနာပြု ပြုလုပ်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၁၉)

လေ့ကျင့်ခြင်း (၂)

၁၀ မိနစ်

- ▼ ၁၀ ယောက်စီအုပ်စုခွဲ၍ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းစက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးစီကို ရွေးချယ်ပါ။ ခေါင်းဆောင်က ခြင်းလုံးကို ကျောင်းသားတစ်ဦးစီကို ပစ်ပေးပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ခြေခွင်ဖြင့် ခေါင်းဆောင်ဆီသို့ ပြန်လည်ခတ်ပို့ရမည်။
- ▼ အလှည့်ကျ ခေါင်းဆောင်လုပ်ပါ။
- ▼ ဆရာက နမူနာ လုပ်ဆောင်ပြပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၂၀)

လေ့ကျင့်ခြင်း (၃)

၁၀ မိနစ်

- ▼ ၁၀ ယောက်စီ အုပ်စုခွဲ၍ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းစက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးစီကို ရွေးချယ်ပါ။ ခေါင်းဆောင်က ခြင်းလုံးကို ကျောင်းသားတစ်ဦးစီကို ပစ်ပေးပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများက ခြေဖြင့် ခေါင်းဆောင်ဆီသို့ ပြန်လည်ပို့ရမည်။
- ▼ အလှည့်ကျ ခေါင်းဆောင်လုပ်ပါ။
- ▼ ဆရာက နမူနာ လုပ်ဆောင်ပြပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၂၀)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ သုံးသပ်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ပြန်လည်သရုပ်ပြရှင်းလင်းပါ။

အခြေခံထိချက်များအကြောင်းရှင်းပြခြင်း

စာသင်ချိန် (၃)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၁၀ မိနစ်

ရှေ့တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အုပ်စုလိုက် ၁၀ မိနစ်ခန့် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါစေ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်တွင် ခြင်းခတ်ပညာ၏ အခြေခံအကျဆုံး ထိချက်များကို ကျောင်းသားများ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

သင်ကြားခြင်း

အခြေခံထိချက်များအကြောင်းရှင်းပြခြင်း

၂၀ မိနစ်

- မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းခတ်ပညာတွင် အခြေခံအကျဆုံး ထိချက် ၆ မျိုးမှာ -
- ၁။ ခြေဖျား (instep)                                  ၄။ ဖဝါး (sole)
  - ၂။ ခြေခွင် (inside)                                  ၅။ ဖနောင့် (heel)
  - ၃။ ခြေ နှူး (knee)                                      ၆။ ဖမျက် (outside) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

**ခြေဖျားခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း**

အဆင့်(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့်ခွဲပြီး ရပ်ပါ။ ခတ်ခြေကို ရှေ့သို့ ခြေတစ်ဖဝါးစာရွှေ့ပါ။ ခတ်ခြေ၏ ခြေဖျားများကို ကော့ထားရမည်။

အဆင့်(၂) ရပ်ခြေကို အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ပါ။ ခါးကို အနည်းငယ် ကိုင်းညွတ်ပါ။ လက်ကိုဖော့၍ မှောက်လျက် အနေအထားအတိုင်းထားပါ။ မျက်စိသည် ခြင်းထိရမည့် ထိချက် နေရာသို့ ကြည့်ပါ။ ခြေဖျားထိချက် သည် ခြေဖမိုးနှင့် ကော့ထားသော ခြေဖျားထိပ်၏ ကြားနေရာဖြစ်သည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၂၁ က)

အဆင့်(၃) ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေ ညာဖြစ်လျှင် ညာလက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ခတ်ခြေ ဘယ်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။

အဆင့်(၄) ခြေဖျားပေါ်သို့ ခြင်းလုံးကို ညင်သာစွာ ပစ်ချပြီး တံကောက်ကွေးနှင့် မ၍တော့ခြင်း၊ ခြေဖျားကို ရှေ့တိုး နောက်ဆုတ်တိုး၍ အနိမ့်ခတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ခြေဖျားထိချက် နေရာကို ခြင်းလုံး ထိပါစေ။

အဆင့်(၅) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို မူလရပ်သည့် အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။

အဆင့်(၆) ခြေဖျားခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ မပါ၍ဖြစ်စေ အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ခြေဖျားခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ကျွမ်းကျင်လာသည်အထိ စနစ်တကျလေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာသရုပ်ပြထားသည့်အတိုင်း အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ပါစေ။

လိုအပ်ချက်များရှိပါက အုပ်စုလိုက် အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများလေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုနေပြီး လိုအပ်သော အချက်များ ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

**ခြေခွင်ခတ်ခြင်း၊ ဒူးဖြင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း**

**စာသင်ချိန် ၄**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ရှေ့တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါစေ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပြီး နောက်တွင် ခြေခွင်ခတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ နားလည်အောင် ဆက်လက်ရှင်းပြပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**ခြေခွင်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

အဆင့်(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့်ခွဲ၍ရပ်ပါ။ ခတ်ခြေကို ရှေ့သို့ ခြေတစ်ဖဝါးစာရွှေ့ပါ။ ရပ်လျက် အနေအထားဖြင့် ခတ်ခြေ၏ ဒူးကို အပြင်သို့လှန်ကာ ပေါင်ဘေးကားလျက်အနေအထားပြုလုပ်ခြင်း ဖြင့် ခြေခွင်ထိချက်ကို မြင်နေစေရမည်။

အဆင့်(၂) ရပ်ခြေကို အနည်းငယ်ကွေးညွတ်ပါ။ လက်ကို ဖော့၍ မှောက်လျက် အနေအထားအတိုင်းထားပါ။ မျက်စိကို ခြင်းထိရမည့် ခြေခွင်၏ ထိချက်နေရာသို့ ကြည့်ပါ။ ခြေခွင်ထိချက်သည် အတွင်းခြေမျက်စိ အောက်တည့်တည့် ခြေဖျားနှင့် ဖနောင့်အကြား ခွက်နေသောနေရာဖြစ်သည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၂၁ ခ)

အဆင့်(၃) ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေ ညာဖြစ်လျှင် ညာလက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ခတ်ခြေ ဘယ်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။

အဆင့်(၄) ခြေခွင်ပေါ်သို့ ခြင်းလုံးကို အနည်းငယ်မြှောက်၍ ပစ်ချပါ။ ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ခြေခွင်ထိချက်ဖြင့် ထိအောင် ခြေခွင်ကို အပေါ်သို့ ပင့်၍ 'မ' ခတ်ပါ။

အဆင့်(၅) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။

အဆင့်(၆) ခြေခွင်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ မပါ၍ဖြစ်စေ အကြိမ်များစွာပြုလုပ်ပါ။

**ဒူးဖြင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း ၁၅ မိနစ်**

အဆင့်(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့်ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ခတ်ခြေကို ရှေ့သို့ ခြေတစ်ဖဝါးစာရွေ့ပါ။ ခတ်ခြေ၏ ဖနောင့် ကိုမြေကြီးနှင့်ထိလျက် ခြေဖျားကော့ထားရမည်။

အဆင့်(၂) ရပ်ခြေကို အနည်းငယ်ကွေးညွတ်ပါ။ ခါးကို အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ပါ။ လက်ကို ဖျော့၍ မှောက်လျက် အနေအထားအတိုင်းထားပါ။ မျက်စိကို ခြင်းထိရမည့် ဒူး၏ ထိချက် နေရာကို ကြည့်ပါ။ ဒူးထိချက်သည် ဒူးထိပ်နှင့် ၃လက်မအကွာအထိ ကျယ်သောနေရာဖြစ်သည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၂-၂၁၊ ၈ )

အဆင့်(၃) ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေ ညာဖြစ်လျှင် ညာလက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ခတ်ခြေ ဘယ်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။

အဆင့်(၄) ခြင်းလုံးကို ဒူးအထက်အပေါ်သို့အနည်းငယ် မြှောက်ပြီး ပစ်ပါ။ ပြန်ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေ၏ ခြေသလုံးနှင့်ပေါင် နီးကပ်စွာထားလျက် ဒူးဖြင့် အပေါ်သို့ တည့်တည့် 'မ'၍ ခတ်ပါ။ ဒူးထိရမည့် ထိချက်နေရာဖြင့်သာ ခြင်းလုံးကို ထိပါစေ။

အဆင့်(၅) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။

အဆင့်(၆) ဒူးဖြင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ မပါဘဲဖြစ်စေ အကြိမ်များစွာပြုလုပ်ပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း ၅ မိနစ်**

ခြေခွင်ခတ်ခြင်းနှင့် ဒူးဖြင့်ခတ်ခြင်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာကျွမ်းကျင်လာသည်အထိ စနစ်တကျ လေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၁၀ မိနစ်**

- အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာသရုပ်ပြထားသည့်အတိုင်း အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ပါစေ။
- လိုအပ်ချက်များရှိပါက အုပ်စုလိုက် အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါစေ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများလေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

**• အဓိကအချက်များ •**

- မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းခတ်ပညာတွင် အခြေခံအကျဆုံး ထိချက် ၆ မျိုးမှာ ခြေဖျား၊ ခြေခွင်၊ ဒူး ၊ ဖဝါး၊ ဖနောင့်၊ ဖမျက်တို့ဖြစ်ပြီး ဤအတန်းတွင်ခြေဖျား၊ ခြေခွင်၊ ဒူးထိချက်များကို သင်ယူရမည်။
- ခြေဖျားထိချက်သည် ခြေဖမိုးနှင့် ကော့ထားသော ခြေဖျားထိပ်၏ ကြားနေရာဖြစ်သည်။
- ခြေခွင်ထိချက်သည် အတွင်းခြေမျက်စိ အောက်တည့်တည့် ခြေဖျားနှင့်ဖနောင့်အကြား ခွက်နေသော နေရာ ဖြစ်သည်။
- ဒူးထိချက်သည် ဒူးထိပ်နှင့် ၃ လက်မအကွာအထိ ကျယ်သောနေရာဖြစ်သည်။

**ဆရာမှတ်စု**

လက်ကိုမှောက်၍ ထားခြင်းမှာ ခြင်းပေါက်များခတ်လျှင် အကြောလိုက်၍ လက်များကောက်ကွေး သွားတတ်သဖြင့် ခတ်သည့်အခါ ကြည့်မကောင်းပါ။ လက်မှောက် အနေအထားသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ဟန်ချက်ကို ထိန်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ခြေထိပ်ဖျားကော့ထားခြင်းမှာ ခြင်းလုံးမိမိဘက်သို့ ပြန်လာစေရန် အပြင်သို့ထွက်မသွားစေရန် ဖြစ်သည်။

ခြင်းလုံးမပါဘဲ ပုံစံတကျပြုလုပ်ခြင်းသည် ခွင်ချိုးခြင်း ဖြစ်သည်။ ခြင်းခတ်ခြင်းသည် ခြေ၊လက်၊ခေါင်း၊ခါး မျှတစွာ ဆောင်ရွက်ရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်သော ကိရိယာများ၊ ကြိုးများကို အသုံးပြုပြီး ခတ်ကစားစေနိုင်သည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- အထက်သင်ခန်းစာပါ လေ့ကျင့်ခန်းများအား အားလပ်ချိန်များတွင် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

**၂-၅-၆ မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်း (ဒေသနှင့်ကိုက်ညီသော ကစားနည်းများ)**

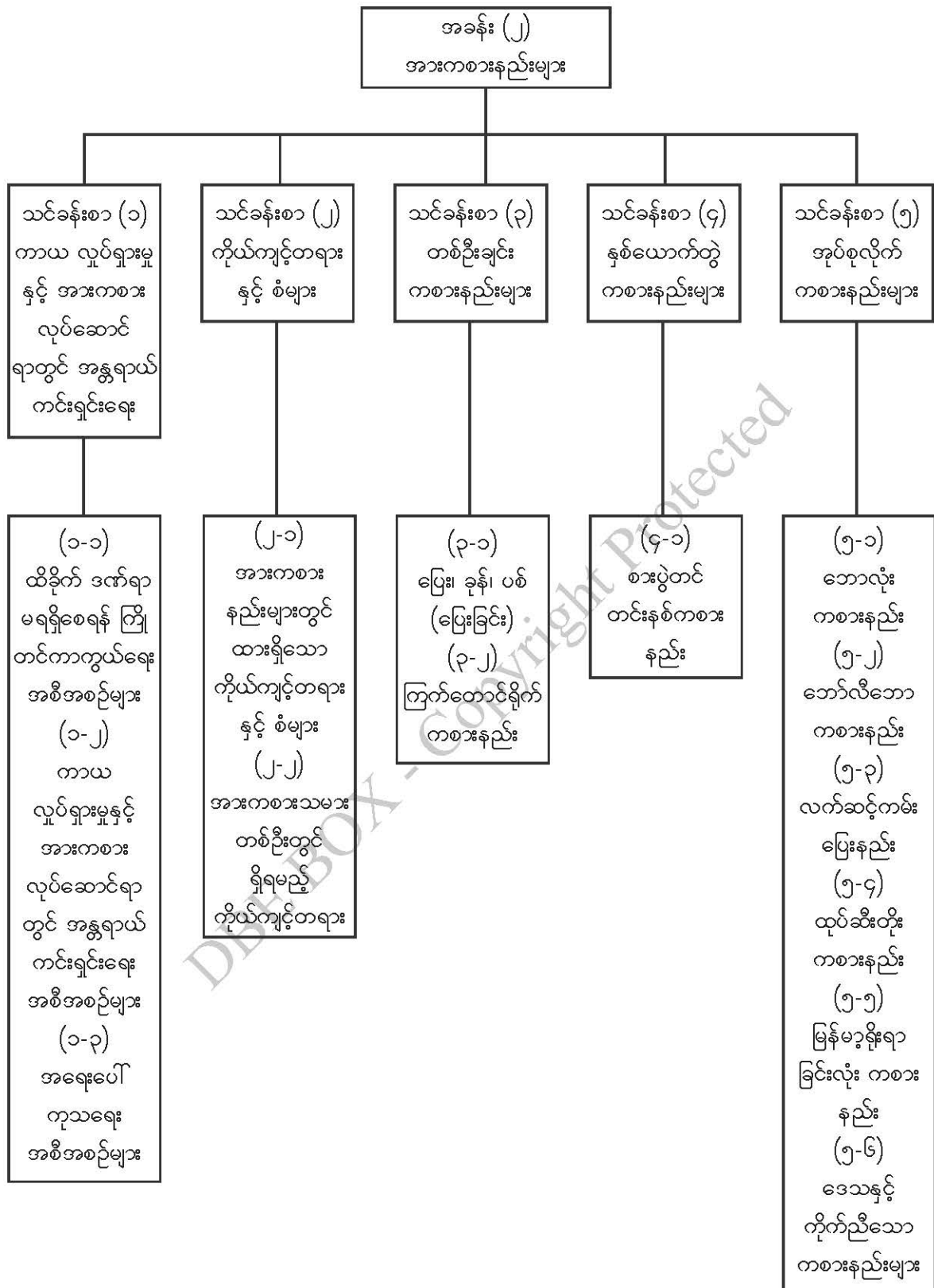
မိမိရပ်ရွာဒေသနှင့်ကိုက်ညီသော ရိုးရာကစားနည်းများကို သင်ကြားပေးရန် စာသင်ချိန် ၂ ချိန် လျာထားပါသည်။

အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော ကစားနည်းများ သင်ကြားသည့်ပုံစံအတိုင်း သင်ယူကြရမည်။





အခန်း (၂) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



### အခန်း (၃)

#### အားကစားနှင့်ဆက်နွယ်သောကျန်းမာရေးအသိပညာများ

##### သင်ယူမှုရလဒ်များ

- ▲ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကို ပြည့်ဝစွာ နေ့စဉ် စားသောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများအား သိရှိလာမည်။ စိတ်အပန်းဖြေစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သောစိတ်ဓာတ်များ ရရှိလာမည်။
- ▲ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲရသဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကို သိရှိပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်လာမည်။

##### သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

အာဟာရဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာကားချုပ်ပုံ၊ အစာအုပ်စုများပါသော ပီရမစ်ပုံကားချုပ် ၊ ကျန်းမာရေးဖျာ သို့မဟုတ် အခင်း

##### ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ

- ▶ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များနှင့် အစားအစာများအကြောင်းကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိလာမည်။
- ▶ လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ ကျား၊ မ မရွေး၊ မသန်စွမ်းသူများပါ တန်းတူညီမျှစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တန်ဖိုးထား နားလည်သည့် စိတ်သဘောထားများ ရရှိလာမည်။
- ▶ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှု လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို အစီအစဉ်တကျရေးဆွဲရာတွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်ရန် အချင်းချင်းဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိလာမည်။

#### ၃-၁ ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

#### ၃-၁-၁ အားကစားသမားများအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရနှင့်အကျိုးကျေးဇူးများ စာသင်ချိန် (၁)

##### ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရနှင့် စားသောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကိုသိရှိရန်
- ▶ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပေးနိုင်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်တတ်ရန်

##### နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

 သင်ခန်းစာများ မသင်ကြားမီ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပေးပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေးစေပါ။

- ၁။ လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရပ်တည်မှုအတွက် မည်သည့်အစားအစာများလိုအပ်သနည်း။
  - ၂။ အားကစားသမားများအတွက် အထူးလိုအပ်သော အစားအစာများကိုပြောပြပါ။
  - ၃။ သင်တို့နေ့စဉ်စားသုံးသောအစားအစာအမျိုးမျိုးကိုဖော်ပြပါ။
- ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ဖြေကြားမှုများအပေါ် ဆရာက လိုအပ်သည်များဖြည့်စွက်၍ ဆွေးနွေးပါ။

သင်ကြားခြင်း

၂၀ မိနစ်

ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များနှင့်အကျိုးကျေးဇူးများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အစားအစာအမျိုးမျိုး ဖော်ပြထားသော ပီရမစ်ပုံကားချပ် (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁) ကို ကြည့်ရှု လေ့လာမှတ်သားပါစေ။ ထို့နောက် မိမိတို့ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်စားသောက်ရမည့် အစားအစာများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် အထောက်အကူပေးနိုင်သော အစားအစာများကို အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။

ဆရာကအောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို ဖြည့်စွက်သင်ကြားပါ။

အစာအာဟာရဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးစားသောက်သော အစားအစာအားလုံးကို ဆိုလိုပါသည်။ လိုအပ်သော စွမ်းအင် (Energy) များအားလုံးသည် အစားအစာမှရရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ အစာအာဟာရသည် အသက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစား၊ အတိုင်းအတာ၊ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေတို့ပေါ်တွင် မူတည်ပြီး လိုအပ်လျက် ရှိသည်။

(၁) အသားဓာတ် (protein) ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ - အသား၊ ငါး၊ အသည်း၊ ဒိန်ခဲ၊ ဥများ၊ နို့၊ အခွံမာသော အသီးတို့၏ အဆံ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ မိမိရပ်ရွာဒေသထွက် အသီးအနှံများ စားသောက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ - ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားလာမှုနှင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်မှု (Repair) အတွက် အာဟာရဓာတ်ဖြစ်သည်။ ကြီးထွားမှုအတွက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆဲလ်သစ်များနှင့် ပျက်စီးသွားသော ဆဲလ်များကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် ပံ့ပိုး အသားဓာတ်လိုအပ်ပါသည်။

(၂) အဆီ (Fat) နှင့် ကစီဓာတ် (Carbohydrate) ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ - မလိုင်၊ ထောပတ်၊ တိရစ္ဆာန်များ ၏ အသားမှ ရသောအဆီ၊ အခွံမာသီးတို့၏အဆံ စားသောက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ - ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ခွန်အားနှင့် ဂလူးကိုစ့်များကို ပြန်လည်အားဖြည့်ပေး သည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားရသော အားကစားနည်းများတွင် အမြန်ဆုံး လောင်ကျွမ်းပြီး စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်သည့် ကစီဓာတ်များများစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ - တာဝေး ပြေးခြင်း၊ တာဝေးရေကူးခြင်း၊ တာဝေးစက်ဘီးစီးခြင်း

(၃) ဗီတာမင်ဓာတ် (Vitamin) ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ - အသည်း၊ ဝက်၊ ကြက်၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ထောပတ်၊ ငါးကြီးဆီ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အာလူး၊ နို့၊ သခွားမွှေး၊ သရက်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ပန်းငရုတ်ပွ၊ နံစားသီးနံ့များ၊ ချဉ်သောအရသာရှိသည့် အသီးများ၊ အခွံမာအသီးများ၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသောက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ - အရိုးနှင့်သွားများကို သန်မာလာစေခြင်း၊ အာရုံကြောများ အားကောင်း လာစေခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားလာခြင်းကို အကူအညီပေးခြင်း၊ ခုခံအားကောင်းစေခြင်း၊ အာရုံကြောများ ပံ့ပိုးအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ သွေးကြောများသန်မာစေခြင်းတို့ ရရှိနိုင်သည်။ ဗီတာမင်ဓာတ် အနည်းငယ်လျော့နည်း လာသည်နှင့်အမျှ အားကစားစွမ်းဆောင်မှုများလည်း ကျဆင်းလာနိုင်သည်။

(၄) သတ္တုဓာတ် (Mineral) ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ - ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်-ငါးကလေး၊ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ မုန်လာဥ၊ နှမ်းစေ့၊ ပန်းဂေါ်ဖီအစိမ်းရောင်၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်-အိုင်အိုဒင်းဆား၊ ပင်လယ်စာ၊ ပင်လယ်ရေညှိ စားသောက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ - ကိုယ်ခန္ဓာအင်အားရရှိခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတက်ကြွ ရွှင်လန်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အရိုးများ၊ သွားများ၊ ကြွက်သားများနှင့် အရေပြားတည်ဆောက်မှုလုပ်ငန်းကို အထောက်အကူပေးပါသည်။

- (၅) သံဓာတ် (Iron) ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ - ငါး၊ အသည်းများ၊ အသားများ (အမဲသား)၊ ဥများ၊ အစိမ်းရင့် ရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ  
 စားသောက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ - ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေခြင်း၊ နွမ်းနယ်မှုကို ကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် သွေးလည်ပတ်မှုတွင် အောက်စီဂျင်ကို သယ်ယူပို့ဆောင်ရန်အတွက် အကူအညီပေးသည်။
- (၆) ရေဓာတ် (Water) ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ - အရည်ရွမ်းသော အသီးအနှံများ  
 စားသောက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ - ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို လျှော့ချပေးခြင်း၊ အဆိပ်အတောက်ကင်း၍ အားပြည့်လန်းဆန်းခြင်း၊ အသားအရောင်ကြည်လင်ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ခုခံအားစနစ်အားကောင်း မြင့်တက်လာခြင်း၊ သာမန်ဖြစ်တတ်သော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာပျောက်ကင်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် ဗိုက်အောင့်ခြင်းတို့ကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်နှင့် စိတ်ပူပင်မှုကိုလျှော့ချရန် အကူအညီပေးနိုင်ခြင်းတို့ကို ရရှိနိုင်သည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန် မိမိအတွက်လိုအပ်သော အစားအစာများနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာတို့ကို ရွေးချယ်စားသောက်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အုပ်စုတစ်စုလျှင် (ကျောင်းသုံးစာအုပ် ပါ ပုံ ၃-၂ က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ င၊ စ) ပုံတစ်ပုံစီပေး၍ ကြည့်ရှုလေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၁။ ရုပ်ပုံပါ အစားအစာများသည် မည်သည့် အာဟာရဓာတ်ကို ရရှိစေသနည်း။
- ၂။ ရုပ်ပုံပါ အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိသနည်း။
- ၃။ ရုပ်ပုံပါ အစားအစာများသည် သင် နေ့စဉ်စားသုံးသောအစားအစာတွင် ပါဝင်ပါသလား။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

- အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာ၏ နားလည်မှုကို သုံးသပ်ပါ။
- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန် မိမိစားသောက်ရမည့်အစားအစာများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ သင်နေ့စဉ် စားသောက်ရန်အတွက် မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များ လိုအပ်သနည်း။  
 ကျောင်းသားများ ရွေးချယ်စားသောက်မှုအပေါ်အကြံပြုပေးပြီး လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပါ။

**၃-၁-၂ အားကစားသမားများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက်သင့်လျော်သောအစားအစာနှင့်နေထိုင်မှုပုံစံ စာသင်ချိန် (၂)**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် အထောက်အကူပေးနိုင်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက် တတ်ရန်
- ▶ အားကစားသမားများအတွက် သင့်လျော်သောအစားအစာနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံကိုသိရှိရန်

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၁၀ မိနစ်**

သင်ခန်းစာများ မသင်ကြားမီ အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့ပေးပါ။  
 စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး၍ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် မည်သည့်အစားအစာများကို စားသုံးရမည်နည်း။
- ၂။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်တွေ့နိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများ၊ အသားငါးများကို ဖော်ပြပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**(၁၅) မိနစ်**

**ကျန်းမာရေးအတွက်သင့်လျော်သော အစားအစာနှင့်နေထိုင်မှုပုံစံ**

အစားအစာအမျိုးမျိုး ဖော်ပြထားသော (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၃) ကိုကြည့်ရှု၍ မည်သည့် အစားအစာသည် မိမိကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သည့်ဓာတ်များပါဝင်၍ သင့်လျော်သော အစားအစာများဖြစ်မည်ကို သင်ထင်ပါ သနည်းဟုမေး၍ အဖြေကို တစ်ဦးချင်း ရေးသားပါစေ။

အချင်းချင်းအုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကိုယ်စားပြုတစ်ဦးမှ ပြန်လည်တင်ပြပါ။ ဆရာက ဖြည့်စွက်သင်ကြားပါ။

အားကစားသမားသည် မိမိအားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုမည့်အချိန်ပေါ်မူတည်၍ အစာ စားသောက်မှုကို ချင့်ချိန် ရမည်။ အစာကြေညက်ရန် လွယ်ကူသောအစားအစာများကို လှုပ်ရှားမှုမပြုလုပ်မီ ၂ နာရီခွဲ ကြိုတင် စားထားရမည်။ အစာကြေညက်ရန် ခက်ခဲသည့်အဆီလွန်ကဲသော အစားအစာများကို ၃ နာရီ သို့မဟုတ် ၄ နာရီ ကြိုတင်၍ စားရမည်။ အစားအသောက်ကို ပုံမှန်စားသည့်အလေ့အကျင့်နှင့် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ကြေညက်အောင် ဝါးစားခြင်း၊ အလွန်အကြူး ဗိုက်ပြည့်အောင်မစားခြင်း၊ ရေကောင်းရေသန့် သောက်သုံးခြင်းစသည်တို့ကို စနစ်တကျ လုပ်ဆောင် တတ်ရန် ပြောပြပါ။

အာဟာရဓာတ် (ကစီဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ် ၊ ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ ရေဓာတ်)များ ပါဝင် သည့် အစားအစာများကို လိုအပ်သလို မျှတစွာ စားသောက်တတ်သော အလေ့အကျင့်များရရှိရန်နှင့် ထိုသို့စားသောက် သော အလေ့အကျင့်ရှိမှုသာလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်များရရှိနိုင်ပြီး ရောဂါကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

အိပ်စက်အနားယူခြင်းဖြင့် ကုန်ခန်းသွားသည့် စွမ်းအားများ ပြန်လည်အားဖြည့်ပေးနိုင်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများစားခြင်း၊ ရေများများသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်များရရှိနိုင်ပြီး ရောဂါကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

အားကစားသမားများသည် နေ့စဉ် စနစ်တကျ စားသောက်နေထိုင်သည့် အလေ့အကျင့်ရရှိပါက ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှု စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာမည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် အထောက်အကူပေးနိုင်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ် စားသောက် တတ်ရန်နှင့် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံတို့ကို မှတ်မိစေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ၁။ မိမိ အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုမည့် အချိန်ပေါ်မူတည်၍ အစာ စားသောက်မှုကို မည်သို့ ချင့်ချိန် စားသောက်ရ မည်နည်း။ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြပါ။
- ၃။ လူတိုင်း အချိန်မှန် အိပ်စက်အနားယူရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်သနည်း။ အိပ်စက်အနားယူခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင် သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြပါ။
- ၄။ အားကစားသမားများသည် မိမိကစားမည့်အားကစားနည်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိသောဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင် ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သနည်း။

၅။ အပန်းဖြေပျော်ရွှင်စေရန် မည်သို့ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။ အပန်းဖြေပျော်ရွှင်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြပါ။  
 ထို့နောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ မည်သို့ နေထိုင်စားသောက်မှုပြုလုပ်ရမည်ကို အကြံပြုပေးပြီး လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၅)မိနစ်**

- အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာ၏ နားလည်မှုကို သုံးသပ်ပါ။
- ၁။ လှုပ်ရှားမှုပြုမည့် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ မည်ကဲ့သို့ စားသောက်ရမည်နည်း။
- ၂။ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်စွမ်းအားများကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်သနည်း။
- ၃။ ကုန်ခန်းသွားသောစွမ်းအားများ ပြန်လည်ရရှိစေရန် မည်သည့်အစားအစာများကို ရွေးချယ် စားသောက် ရမည်နည်း။

**• အဓိကအချက်များ •**

- အားကစားသမားများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ကြံ့ခိုင်မှုရှိစေရန်အတွက် အာဟာရဓာတ်များနှင့် စားသောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိရန်ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သောအစားအစာနှင့်နေထိုင်မှုပုံစံကို သိရှိရန်ဖြစ်သည်။

**၃-၂ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ**

**၃-၂-၁ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကျန်းမာစေသောကစားနည်းများ**

**စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**

**ယောဂလေ့ကျင့်စဉ် စာသင်ချိန် (၁)**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ ကျန်းမာသောကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်ရရှိပြီး ပြည့်စုံသော လူနေမှုဘဝရရှိရန်
- ▶ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ကျန်းမာစေသော ကစားနည်းများကို စနစ်တကျလုပ်ဆောင်တတ်ရန်
- ▶ ရုပ်နှင့် စိတ်တို့၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုတို့ ရရှိစေရန်

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၁၀ မိနစ်**

သင်ခန်းစာ မသင်ကြားမီ အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့ပေးပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါ နှုတ်မေးခွန်းများကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေး၍ ဖြေကြားပါစေ။ ကလေးများ၏ ဖြေကြားမှုအပေါ် ဆရာက အသိအမှတ်ပြု၍ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။  
 ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာခြင်းကို သင်မည်သို့ နားလည်သနည်း။  
 စိတ်ကျန်းမာခြင်းကို သင်မည်သို့ နားလည်သနည်း။  
 ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကောင်းပြီး စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူတွေဖြစ်အောင်လေ့ကျင့်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး ထဲတွင် ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်ကို ကြားဖူး၊ မြင်ဖူးသူများ ရှိ မရှိ မေးမြန်းပါ။ မြင်ဖူးသူများက အချင်းချင်း အတွေ့အကြုံကို မျှဝေပါစေ။

အဆိုပါ ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်အကြောင်းကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ကြရမည်ဟုပြော၍ သင်ခန်းစာ စတင်ပါမည်။

ယောဂဆိုသည်မှာ - စိတ်နှင့်ခန္ဓာပေါင်းစပ်၍ လေ့ကျင့်ရသော ပညာရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ယောဂဟူသော စကားလုံးသည် သက္ကတဘာသာစကားမှ ဆင်းသက်လာသည်။ ရုပ်နှင့်စိတ်ကြား ညီညွတ်ပေါင်းစည်းမှု ရရှိပြီး ဝေဒနာမျိုးစုံကို ကျော်နင်းဖြတ်သန်းကာ လူတန်းစားပေါင်းစုံအတွက် ပကတိကျန်းမာပျော်ရွှင် ဟန်ချက်ညီသောလွတ်လပ်မှုကို ဦးတည်သည့်ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ယောဂသည် လူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်၊ ခံစားမှုနှင့် စွမ်းအင်အဆင့်ပေါ်မူတည်ပြီး လုပ်ဆောင်သည်။ ကျား၊ မ မရွေး လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်သည်။

မသန်စွမ်းကလေးများသည်လည်း ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်များကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ယောဂ လေ့ကျင့်စဉ်ကို ကလေးများနှင့်ယှဉ်ပါးအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်များ နိုးကြားပြီး အသိတရားများ တိုးပွားစေခြင်း စသောအကျိုးများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

**သင်ကြားခြင်း**

**(၁) ယောဂကျင့်စဉ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း ၁၀ မိနစ်**

- ◆ ကျန်းမာရေးဖျာ သို့မဟုတ် အခင်းပေါ်တွင် တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၍ ခါးဆန့်ထားပါ။ သက်သာသော ကိုယ်အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၄ က)
- ◆ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်မနှင့်လက်ညှိုးထိပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ပေါ်တွင်ပက်လက်ထားပြီး လက်သုံးချောင်းကို ဖြန့်ထားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၄ ခ)
- ◆ အသက်မှန်မှန်ရှူ၍ မျက်ခုံးနှစ်ခုကြားကို အာရုံပြုပါ။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေပြီး သမာဓိ အားကောင်း၍ အသိပညာဆိုင်ရာ အကောင်းဆုံးတွန်းအားပေးနိုင်သော လေ့ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။

**(၂) မျက်လုံးလေ့ကျင့်ခန်း ၁၀ မိနစ်**

- ◆ တင်ပျဉ်ခွေလျက်အနေအထားမှ မျက်နှာရှေ့တွင်လက်မထောင်ပြီး ထိုလက်မကို စိုက်ကြည့်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၅ က၊ ခ)
- ◆ ၁၀ စက္ကန့်ခန့်အကြာတွင် လက်မကို ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်ရွေ့၍ လက်မရွေ့ရာသို့ မျက်လုံးဖြင့် လိုက်ကြည့်ပါ။ ဦးခေါင်းမလှည့်ရပါ။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။) (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၅ က၊ ဃ)
- ◆ အထက်ပါအတိုင်း အပေါ်နှင့် အောက် မျက်လုံးလှုပ်ရှားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၅ က၊ စ)
- ◆ မျက်လုံးကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အမြင်အာရုံများကောင်းမွန်၍ အာရုံကြော အားကောင်းလာမည်။ လေ့ကျင့်နေစဉ် ခေါင်းကိုငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး မျက်လုံးများကိုသာ လှုပ်ရှားပေးပါ။

**လေ့ကျင့်ခြင်း ၁၀ မိနစ်**

- ▼ ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားသည့်အတိုင်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး ဆရာနှင့်အတူ လိုက်ပါလေ့ကျင့်ပါစေ။ ထို့နောက် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကြည့်ရှု၍ ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ▼ လုပ်ဆောင်ခဲ့သောလေ့ကျင့်ခန်းများမှ အခက်အခဲရှိသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာကမေးမြန်း၍ ပြန်လည်သရုပ်ပြ သင်ကြားပေးပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်**

ဆရာက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ယောဂကျင့်စဉ်မစတင်မီ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား လုပ်ဆောင်မှုကို လိုက်လံကြည့်ရှု၍ လိုအပ်သည်ကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

ယောဂကျင့်စဉ် သင်ကြားရာတွင် အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် လေ့ကျင့်မှု မှန်ကန်စေရန် နှစ်ယောက် တစ်တွဲ

တွဲလျက်လေ့ကျင့်စေပြီး ဆရာက အချင်းချင်းကူညီအားပေးလုပ်ဆောင်တတ်အောင်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးပါ။

**ဖြေလျှော့မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ကြားခဲ့သော ယောဂကျင့်စဉ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် မျက်လုံးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

- ♦ ပထမဦးစွာ အရိုးအဆစ် တောင့်တင်းခြင်းကို လျော့ကျစေသည့် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။ ထိုင်၍လည်းကောင်း၊ မတ်တတ်ရပ်၍လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

**လည်ပင်းလေ့ကျင့်ခန်း**

**၁၅ မိနစ်**

**(၁) ခေါင်းငုံ့ခြင်း၊ခေါင်းမော့ခြင်း**

- ♦ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ရပ်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်၍ ခေါင်းကို မေးစေ့နှင့် ရင်ဘတ်ထောက်သည်အထိ ငုံ့ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၆ က)
- ♦ အသက်ရှူသွင်း၍ ခေါင်းကို နောက်သို့လှန်ချပါ။ သုံးကြိမ်လုပ်ဆောင်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၆ ခ)

**(၂) ခေါင်း ဘယ်စောင်း၊ ခေါင်း ညာစောင်း**

- ♦ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရပ်ပါ။
- ♦ အသက်ရှူထုတ်၍ ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့ နားရွက်နှင့် ပခုံးထိအောင် စောင်းပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၆ ဂ)
- ♦ ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်း၍ ခေါင်းကို အလယ်သို့ ပြန်မတ်ပါ။ ညာဘက်သို့ ထပ်စောင်းပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၆ ဃ)

**(၃) ခေါင်းဘယ်ကြည့်၊ ခေါင်း ညာကြည့်**

- ♦ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရပ်ပါ။
- ♦ အသက်ရှူထုတ်လျက် ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်လှည့်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၆ င)
- ♦ အသက်ရှူသွင်းလျက် အလယ်သို့ တည့်တည့်ပြန်လှည့်၍ တစ်ဖန် ညာဘက်သို့လှည့်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၆ စ)

**(၄) ခေါင်းကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန်လှည့်ပေးခြင်း**

- ♦ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရပ်ပါ။
- ♦ ခေါင်းကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ဘယ်မှညာ ညာမှဘယ် သုံးကြိမ်လှည့်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၇ က)
- ♦ စလှည့်စဉ် လေရှူသွင်းပြီး တစ်ပတ်ပြည့်တိုင်း လေရှူထုတ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၇ ခ)

**ခါးလေ့ကျင့်ခန်း**

**၇ မိနစ်**

- ♦ မတ်တတ်ရပ်ပြီး ခြေထောက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါးများ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖြစ်ရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၈ က)



- ♦ လက်နှစ်ဖက်လွှဲပြီး ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်ပါ။ ဘယ်သို့လှည့်စဉ် ညာလက်သည် ဘယ်ပခုံးသို့ ထိထားရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၈ ခ)
- ♦ ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းပြီး အလယ်သို့ ပြန်လာပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၈ ဂ) ပြီးလျှင် ညာဘက်သို့ ခါးလှည့်ပါ။ ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၈ ဃ) ( ခါးလှည့်ချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ပြီး အလယ်သို့ ပြန်လာချိန်တွင် အသက်ရှူသွင်းရန် )

**ခူးလေ့ကျင့်ခန်း**

**၈ မိနစ်**

- ♦ ခြေထောက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်း၍ လက်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါး မှောက်ထားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၉ က)
- ♦ အသက်ရှူထုတ်၍ ခြေဖျားထောက်လျက် တစ်ဝက်ခန့် ထိုင်ချပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၉ ခ)
- ♦ ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်း၍ မတ်တတ်အနေအထား ပြန်နေပါ။ သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၉ ဂ)
- ♦ ဒူး၏ အရိုးအဆစ်များ သန်မာစေပါသည်။

မှတ်ချက် - ခြေထောက် အားမသန်သောသူများသည် ခြေဖျားမထောက်ဘဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

- ▼ ဆရာက သရုပ်ပြ သင်ကြားသည့်အတိုင်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး ဆရာနှင့်အတူ လိုက်ပါ လေ့ကျင့်ပါစေ။ ထို့နောက် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကြည့်ရှု၍ ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ▼ လုပ်ဆောင်ခဲ့သောလေ့ကျင့်ခန်းများမှ အခက်အခဲရှိသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာကမေးမြန်း၍ ပြန်လည် သရုပ်ပြ သင်ကြားပေးပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ဖြေလျှော့မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ၏ လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန် မမှန် ကြည့်ရှု၍ အကဲဖြတ်ပြုပြင်ပေးပါ။

**မတ်တတ်အနေအထားကျင့်စဉ်**

**စာသင်ချိန် (၃)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

စာသင်ချိန် (၂) တွင် သင်ကြားခဲ့သော ဖြေလျှော့မှုလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါ သင်ခန်းစာကို ဆက်လက်သင်ကြားပါ။

ယောဂကျင့်စဉ်တွင် - မတ်တတ်ရပ်ကျင့်နည်း၊ ထိုင်လျက်ကျင့်နည်း၊ မှောက်လျက်ကျင့်နည်းနှင့် ပတ်လက်အိပ်၍ ကျင့်နည်းဟူ၍ ကျင့်နည်းများရှိသည်။ အလယ်တန်းအဆင့်တွင် မတ်တတ်အနေအထားနှင့် ထိုင်လျက်အနေအထား ကျင့်စဉ် နည်းများကို သင်ကြားပါမည်။

**သင်ကြားခြင်း**

**(၁) ထန်းပင်ပုံစံ**

**၅ မိနစ်**

- ♦ ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်ခွဲရပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၀ က) အသက်ရှူသွင်း၍ လက်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၀ ခ)
- ♦ လက်ချောင်းများချိတ်၍ အပေါ်သို့မြှောက်စဉ် ဖနောင့်ကြွလျက် တစ်ကိုယ်လုံး ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခြေဖျားထောက်၍ ဟန်ချက်ညီအောင် ရပ်ရမည်။ ထိုအချိန်တွင် ၁၀ စက္ကန့်မျှ အသက်အောင့်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။

(ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၀ ဂ)

- ♦ လက်ကို ဘေးဘက်မှ ပြန်ချပါ။ ထိုအချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ပြီး ချိတ်ထားသော လက်ချောင်းများကို ဖြေလိုက်ပါ။ နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး - ခန္ဓာကိုယ် တည်ငြိမ်ပြီး ကျောခိုးနာစ် အဖွဲ့အစည်းများကို ထိန်းပေးပါသည်။ ကလေးသူငယ်များ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါက အရပ်ရှည်စေပါသည်။ ခြေထောက်အားမသန်သောသူများသည် ခြေဖျား မထောက်ဘဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

**(၂) သစ်ပင်ပုံစံ**

**၅ မိနစ်**

- ♦ ခြေဖျားကို အနည်းငယ် ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၁ က)
- ♦ အသက်ရှူသွင်းစဉ် ညာဒူးကွေးပြီး ခြေဖဝါးကို ဘယ်ဘက်ပေါင်မှာ အပြားလိုက် ကပ်ထားပါ။ (ကျောင်းသုံး စာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၁ က) ဘယ်ဘက်ဒူးကို ဆန့်တန်း၍ ဟန်ချက်ထိန်းပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်ပါ။
- ♦ အသက်ရှူသွင်းလျက် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ဆန့်ရာမှ တစ်ဆက်တည်းအပေါ်သို့ မြှောက်ပြီး လက်ဖဝါးကို မျက်နှာချင်းဆိုင် ကပ်ထားပါ။ ၅ စက္ကန့် မှ ၁၀ စက္ကန့် လုပ်ဆောင်ပါ။

(ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၁ ခ၊ ဂ၊ ဃ)

- ♦ ထို့နောက် အချက်ပေးလျှင် အသက်ရှူထုတ်ပြီး လက်နှင့်ခြေကို ပြန်ချပါ။ ဘယ်ခြေဖြင့် ပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး - ဦးနှောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းညှိပေးပါသည်။ ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါးပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်စေပါသည်။

**(၃) လက်မှခြေအထိ ဆန့်ထုတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

- ♦ မတ်တတ်ရပ်လျက် ခြေအနည်းငယ်ခွဲပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၂ က) အသက်ရှူလျက် လက်ကို ဘေးမှ အပေါ်သို့ မြှောက်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၂ ခ)
- ♦ အသက်ရှူထုတ်ပြီး ခါးကို အောက်သို့ ကိုင်းချရာ လက်ဖဝါးကို ကြမ်းပြင်နှင့်ထိစဉ် နဖူးနှင့်ဒူးကို မိမိခံနိုင်ရည် ပေါ် မူတည်၍ ထိကပ်ပါ။ ဒူး မကွေးရပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၂ ဂ)
- ♦ ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းပြီး ခါးပြန်မတ်စဉ် လက်များကို အပေါ်သို့မြှောက်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၂ ဃ)

- ♦ အသက်ရှူထုတ်၍ လက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၂ က)

အကျိုးကျေးဇူး- ခါးရိုး၊ ကျောခိုးဆစ်များကို ဖြေလျှော့စေပြီး တောင့်တင်းမှုများမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။ အစာကြေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

**(၄) လှည်းဘီးထက်ဝက်ပုံစံ**

**၅ မိနစ်**

- ♦ ခြေထောက် အနည်းငယ် ခွဲရပ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၃ က)
- ♦ အသက်ရှူသွင်းလျက် လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးနောက်တွင် လက်ဖဝါး ဖြန့်၍ ထောက်ထားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၃ ခ)
- ♦ အသက်ရှူထုတ်လျက် ခါးကိုနောက်သို့လှန်ချပြီး ကော့ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၃ ဂ)
- ♦ အသက်ရှူသွင်းလျက် မတ်တတ်အနေအထားဖြင့် ပြန်နေပါ။

- ♦ လက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ချပြီး မူလအနေအထားတိုင်း ပြန်နေပါ။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။  
(ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၃ ဃ)

အကျိုးကျေးဇူး- ကျောရိုးများကို သန်မာစေပြီး နာဗကြောများကို ထိန်းညှိပေးပါသည်။ အဆုတ်အားကောင်းမွန်၍ အသက်ရှူ ချောင်စေပါသည်။

**(၅) သုံးထောင့် အနေအထားပုံစံ ၅ မိနစ်**

- ♦ မတ်တတ်အနေအထားမှ အသက်ရှူသွင်းလျက် ညာခြေကို သုံးပေခန့်ဘေးသို့ လက်နှစ်ဖက်နှင့်အတူ ဆန့်ထုတ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၄ က၊ ခ)
- ♦ အသက်ရှူထုတ်လျက် ညာခြေဖဝါးကို ညာဘက်သို့လှည့်ပြီး ညာလက်ကို ခြေဖဝါးဘေးတွင်ချစဉ် ဘယ်လက်အပေါ်သို့ဆန့်၍ မြှောက်ထားပါ။ ဆန့်ထားသောလက်ကို လိုက်၍ ကြည့်ပါ။ မျက်နှာနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် မြှောက်ထားရမည်။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၄ ဂ) ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းပြီး မတ်တတ်အနေအထား ပြန်နေပါ။ ဘယ်ဘက်သို့ တစ်လှည့်ပြန်လုပ်ဆောင်ပါ။ နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး - ခါးကိုင်းရာတွင် မိမိတို့၏ ခံနိုင်ရည်အလိုက်သာ လုပ်ဆောင်ပါ။ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ခါး ကြွက်သားများကို သန်မာစေပါသည်။ ကျောရိုးတောင့်တင်းမှုကိုဖြေလျှော့စေပြီး အဆုတ်ကို အားကောင်းစေပါသည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း ၁၀ မိနစ်**

- ▼ သင်ကြားပြီးသော သင်ခန်းစာကို အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း ပြုပြင်စေပြီး ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်**

မတ်တတ်အနေအထားကျင့်စဉ်များ၏ လုပ်ဆောင်မှုများ မှန် မမှန် ကြည့်ရှု၍ အကဲဖြတ် ပြုပြင်ပေးပါ။

**ထိုင်လျက်အနေအထားကျင့်စဉ် စာသင်ချိန် (၄)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်**

စာသင်ချိန် (၁)၊ (၂) နှင့် (၃) တို့တွင် သင်ကြားခဲ့သော ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်မပြုလုပ်မီ လုပ်ဆောင်ရမည့် ယောဂကျင့်စဉ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း၊ မျက်လုံးလေ့ကျင့်ခန်း၊ ဖြေလျှော့မှုလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် မတ်တတ်အနေအထား ကျင့်စဉ်များကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။ ဆက်လက်၍ ထိုင်လျက် အနေအထားကျင့်စဉ်ကို သင်ကြားပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**(၁) လိပ်ပြာပုံသဏ္ဍာန် ၁၀ မိနစ်**

- ♦ ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် ခြေနှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ကို တင်ပါးဘေး ခါးနားတွင်ချပါ။ ခါးဆန့်၍ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၅ က)
- ♦ ဒူးနှစ်ဖက်ကိုကွေး၍ ခြေဖဝါးချင်းကပ်လျက် အတွင်းဘက်ကို ဆွဲယူချိန် အသက်ရှူသွင်း၍ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ပြီးချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၅ ခ)
- ♦ ဒူးတောင်ပံဝတ်သည့်ပုံစံ လိပ်ပြာသဏ္ဍာန်လေ့ကျင့်စဉ်ကို သင်ကြားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တည့်မတ် တည်ငြိမ်စေပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူး - ဒူးခေါင်း၊ ခါး၊ တင်ပါးဆုံနာကျင်မှုကို ကောင်းစေသည်။

(၂) ကုလားအုတ်ပုံစံ

၁၀ မိနစ်

- ♦ အသက်ရှူသွင်းလျက် ခြေနှစ်ဖက် ပုဆစ်တုပ်၍ ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးခေါင်းပေါ်သို့တင်ပြီး ခါးမတ်မတ် ထားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၆ က)
  - ♦ လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးနောက်တွင် ထောက်ပြီး ဒူးဆန့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်၍ ခါးကော့ပါ။ ၁၀ စက္ကန့်မှ ၃၀ စက္ကန့် ပြုလုပ်စဉ် အသက်မှန်မှန်ရှူပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၆ ခ၊ ဂ)
  - ♦ ထို့နောက် ကိုယ်ကိုပြန်မတ်ပြီး မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ထိုင်ချပါ။
- အကျိုးကျေးဇူး - ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ နှလုံး၊ ဦးနှောက်သွေးလည်ပတ်ခြင်းကို အထူး ကောင်းမွန်စေပါသည်။

(၃) ယုန်ပုံစံ

၁၀ မိနစ်

- ♦ ပုဆစ်တုပ်ထိုင်၍ ဒူးခေါင်းကို ကားလိုက်ပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၇ က)
  - ♦ လက်ဖဝါးကို ဒူးနှစ်လုံးကြားတွင် ထောက်ထားပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၇ ခ)
  - ♦ အသက်ရှူထုတ်၍ ကိုယ်ကိုမှောက်ချရာ မေးစေ့နှင့်ကြမ်းပြင်ထိနေရမည်။ ပုံမှန်အသက်ရှူပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃-၁၇ ဂ)
  - ♦ ၁၀ စက္ကန့်ပြည့်ပါက အသက်ရှူသွင်းလျက် လက်ကို မူလနေရာ ရောက်အောင် ပြန်ဆွဲယူပြီး ကိုယ်ကိုပြန်မတ်ပါ။ ထို့နောက် ခြေကို ပြန်ဆန့်ပါ။ နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်ထိ လုပ်ဆောင်ပါ။
- အကျိုးကျေးဇူး - စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့စေသည့်ပြင် ဒေါသကို ငြိမ်းစေပါသည်။

လေ့ကျင့်ခြင်း

၅ မိနစ်

- ▼ ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားသည့်အတိုင်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး ဆရာနှင့်အတူ လိုက်ပါ လေ့ကျင့်ပါစေ။ ထို့နောက် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကြည့်ရှု၍ ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ▼ လုပ်ဆောင်ခဲ့သောလေ့ကျင့်ခန်းများမှ အခက်အခဲရှိသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာကမေးမြန်း၍ ပြန်လည် သရုပ်ပြ သင်ကြားပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၅ မိနစ်

ဆရာက ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ထိုင်လျက်အနေအထားလုပ်ဆောင်မှုကို လိုက်လံကြည့်ရှု၍ လိုအပ်သည်ကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

ယောဂကျင့်စဉ် သင်ကြားရာတွင် မှန်ကန်စေရန် အုပ်စုခွဲလျက် လေ့ကျင့်စေပြီး ဆရာက အချင်းချင်း ကူညီအားပေး လုပ်ဆောင်တတ်ရန် လမ်းညွှန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၏ စိတ်ဝင်တစား လိုက်ပါလုပ်ဆောင်မှုကို ကြည့်ရှု၍ အကဲဖြတ်မှတ်တမ်း ပြုလုပ်ထားပါ။

သင်ကြားခဲ့သော ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများသည် စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာစေရန် အထောက်အကူပြုကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

အဓိကအချက်

- ကျန်းမာသောကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သောစိတ်ဓာတ်ရရှိစေရန် စိတ်နှင့်ခန္ဓာကျန်းမာစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။

**ဆရာမှတ်စု**

ယောဂဆိုင်ရာကိုယ်နေဟန်ထားများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သရုပ်ပြပုံများအား လေ့လာ၍ သင်ကြားပါ။

ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်များ မပြုလုပ်မီ -

နေရာပတ်ဝန်းကျင်နှင့်တကွ စိတ်ရောကိုယ်ပါ သန့်စင်မှုများ လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ကျင့်စဉ် မစမီ ကလေးများကို ဆီး၊ ဝမ်း သွား ထားစေရမည်။

မောပန်းနွမ်းနယ်ချိန်၊ ဖျားနာချိန်များတွင် မပြုလုပ်စေရပါ။

ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်များ ပြုလုပ်စဉ် -

ဖြည်းဖြည်းနှင့် ညက်ညောစွာ လုပ်ဆောင်စေရမည်။

မိမိစွမ်းအားနှင့်ညီမျှစွာသာ လေ့ကျင့်ပါစေ။

ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်များ ပြုလုပ်ပြီး -

လေ့ကျင့်မှုပြီး၍ မိနစ်၂၀ - ၃၀ ကြာမှသာ အစားအစာ စားပါစေ။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ကျောင်းတွင် သင်ကြားလေ့ကျင့်ခဲ့သော ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်ကို သင်တို့၏အိမ်တွင်ပြန်လေ့ကျင့်ပါ။ မိဘ၊ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမများကိုလည်း ပြန်လည် မျှဝေပါ။
- မသန်စွမ်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လေ့ကျင့်သည့်အခါအခက်အခဲမဖြစ်စေရန် လွယ်ကူသောလေ့ကျင့်ခန်းကိုသာ ပြုလုပ်ပါစေ။
- ကျောင်းစာကြည့်တိုက်တွင် ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်စာအုပ်များကို စုဆောင်းထားပေး၍ ငှားရမ်းပေးပါ။

**၃-၃ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလုပ်ငန်းအစီအစဉ် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်**


**၃-၃-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း**

**ရည်ရွယ်ချက်**

- ▶ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၏ရည်မှန်းချက်ကို သတ်မှတ်တတ်ရန်
- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်သော ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြတတ်ရန်
- ▶ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ပြင်ဆင်ရေးဆွဲတတ်ရန်

**ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများ စာသင်ချိန် (၁)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်**

 အောက်ပါ မေးခွန်းများကို စဉ်းစားခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစွာ လေ့လာသင်ယူခဲ့သနည်း။
- ၃။ သင်ယူခဲ့ပြီးသောသင်ခန်းစာများမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများ၊ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်သိသလောက် ပြောပြပါ။

**သင်ကြားခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

- ◆ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုမရှိဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးကြောနှင့် ကြွက်သားတို့၏ ဆက်စပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သောစွမ်းရည်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုဟုခေါ်ကြောင်း ရှင်းပြပါမည်။
- ◆ ထို့နောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်အတွက် မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ◆ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လေ့လာသင်ယူခဲ့ပြီးသောလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်နေကြောင်း ဆရာက ပြောပြပါ။
- ◆ ထို့ပြင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို နည်းစနစ်ကျနစွာပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်ပြီး အကျိုးရှိကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။
- ◆ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို မှတ်မိခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာက လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို နမူနာ ယူပြီး ပြောပြပါ။  
ဥပမာ - အိပ်ထမ တင် (ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်း)
- ◆ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းမပြုလုပ်မီ ပါဝင်ရမည့်အစိတ်အပိုင်းများမှာ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

| သင်ခန်းစာ                                       | ရည်ရွယ်ချက်   | လေ့ကျင့်ခန်းများ/လုပ်ငန်းများ   |
|---|---|---|
| ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း         | ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားနှင့် နှလုံး၊ အဆုတ် ခံနိုင်ရည်ကို ထိန်းထားနိုင်ရန်  | - ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ လေ့ကျင့်ခန်းများ<br>- ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွဲ (၃)<br>- ပြေးခြင်းအမျိုးမျိုး<br>- အခြားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး  |
| ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း      | ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ပျော့ပျောင်းမှု၊ လျင်မြန်ဖျတ် လတ်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ခွန်အားရရှိမှုတို့ကို ထိန်းထားနိုင်ရန် | - ကြိုးခုန်ခြင်း<br>- ခုန်ခြင်း အမျိုးမျိုး<br>- အိပ်ထမတင် လေ့ကျင့်ခန်း<br>- လက်ထောက်တွန်းတင် လေ့ကျင့်ခန်း<br>- ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း<br>- အခြားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး |
| ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ | ကိုယ်ခန္ဓာရှိ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးလာရန်  | - ယောဂကျင့်စဉ်<br>- မတ်တတ်ရပ်ကျင့်နည်း<br>- ထိုင်လျက်ကျင့်နည်း  |

မှတ်ချက်။ ဤသင်ခန်းစာသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။ အခြားသောလေ့ကျင့်ခန်းများရှိပါက အကြံပြု ဆွေးနွေးပါစေ။
- ▼ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အုပ်စုအချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။ ဆရာက ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား သင်ယူပြီးသောသင်ခန်းစာများမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအမျိုးအစားနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြေဆိုပါစေ။

ထို့နောက် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်အတွက် မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်ထည့်သွင်းရေးဆွဲနိုင်ကြောင်းပြောပြ၍ သင်ခန်းစာ နိဂုံးချုပ်ပါ။

**ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း**

**စာသင်ချိန် (၂)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တစ်ခုကို အုပ်စုအလိုက်ရေးဆွဲရမည်ဖြစ်သည့်အတွက် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများထဲမှ ရွေးချယ်ရမည်ကို ဆရာက ရှင်းပြပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထိုအစီအစဉ်ကို တစ်ရက်လျှင် ၃၀ မိနစ်ခန့် သင်နှင့်သင့်သူငယ်ချင်းများ အတူတကွ ပူးပေါင်းရေးဆွဲရန် ဖြစ်သည်။

**သင်ကြားခြင်း**

**၂၀ မိနစ်**

- အောက်ဖော်ပြပါ အဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။
  - အုပ်စုဖွဲ့၍ အုပ်စုအမည်ကို ရွေးချယ်ပါ။ (ပန်းအမည်၊ အရောင်၊ အသီးအမျိုးမျိုးအမည်၊ အခြား)
  - ရှေ့တွင်သင်ကြားပြီးသော သင်ခန်းစာသည် မိမိအဖွဲ့၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်ပါစေ။
  - ရွေးချယ်ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းကို ဆွေးနွေးရာတွင် တစ်နေ့လျှင်မိနစ် ၃၀ ရက်သတ္တပတ် အတွက် အုပ်စုများနှင့်အတူ ဆွေးနွေးပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကိုဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ရာတွင် သင်ကိုယ်တိုင် ပါဝင်ရမည်။ သို့မှသာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရမည့်အစီအစဉ်များရေးဆွဲရာတွင် လိုအပ်သောအချက်များကို အောက်ပါ ပုံစံအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

**နမူနာပုံစံ**

အုပ်စုအမည် ----- စာသင်နှစ် ၊ အတန်း -----

အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့်ရက် ----- မှ -----

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးရည်မှန်းချက် -----

ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်။ -----

အသေးစိတ် ရည်ရွယ်ချက်။ -----

| ရက်      | ပြုလုပ်မည့်လေ့ကျင့်ခန်း                      | အချိန် | ကြာချိန် |
|----------|--|--------|----------|
| တနင်္လာ  | သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း                           | ၄ : ၀၀ | ၁၀ မိနစ် |
|          | ကြွက်သားဆန့်ထုတ်ခြင်းအခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း      | ၄ : ၁၀ | ၁၅ မိနစ် |
|          | သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း | ၄ : ၂၅ | ၅ မိနစ်  |
| အင်္ဂါ   |  |        |          |
| ဗုဒ္ဓဟူး |  |        |          |
| ကြာသပတေး |  |        |          |
| သောကြာ   |  |        |          |

**လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၁၅ မိနစ်**

- ▼ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အုပ်စုအလိုက် ရေးဆွဲလေ့ကျင့်ပါ။
- ▼ လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်စဉ် လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ပေးပါ။
- ▼ အချင်းချင်း ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြီး လေ့ကျင့်ပါစေ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

အစီအစဉ်ရေးဆွဲအပြီးတွင် အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ နားလည်မှုကို လေ့လာဆန်းစစ်ပါ။

- ၁။ အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ထည့်သွင်းရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ တစ်ပတ်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပါဝင်ရမည့် အစိတ်အပိုင်း ၃ မျိုးကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သောလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအတွက် အချိန်မည်မျှ သတ်မှတ်ထားသနည်း။

**၃-၃-၂ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကိုလေ့လာခြင်း**

**စာသင်ချိန် (၃)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**၅ မိနစ်**

စာသင်ချိန် (၁) တွင်ပြင်ဆင်ထားသည့် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်သည်။

ထိုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဖြစ်လာရန်အရေးကြီးသည့်အတွက် စုပေါင်းလေ့လာကြရမည်။ ဤသင်ခန်းစာသည် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲတိုးတက်လာမှုကို သတိပြုမိနိုင်ရန် အုပ်စုအလိုက်လေ့လာရမည်။

**သင်ကြားခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း**

**၂၅ မိနစ်**

**အစီအစဉ်ကိုလေ့လာရန်လိုအပ်ခြင်း**

- ◆ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကိုရေးဆွဲသည့်အခါ ရည်ရွယ်ချက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို တစ်နေ့တာအတွက် အသေးစိတ်ရေးဆွဲထားရမည်။ အစီအစဉ်များသည် ချမှတ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှုရလဒ် ရှိ မရှိ ကို ကိုယ်တိုင်လေ့လာခံစားသိရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



- ◆ လေ့ကျင့်မှုအဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၏ပြောင်းလဲမှုကို သိရှိရန်အတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို လေ့လာရန် လိုအပ်သည်။  
အောက်ပါမေးခွန်းများ ဖြေဆိုပါ။
- ၁။ သင်တို့၏ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို မည်ကဲ့သို့ စီစဉ်ရေးဆွဲထားသနည်း။
- ၂။ သင်တို့ ရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းများကို အဖွဲ့ဝင်တိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။
- ၃။ ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု တိုးတက်လာပါသလား။  
အောက်ဖော်ပြပါ ပုံစံကို အဖွဲ့လိုက် လေ့လာပါ။

| အစိတ်အပိုင်း/<br>လေ့ကျင့်ခြင်း | လုပ်ငန်း              | အချိန်<br>အတိုင်းအတာ | ရလဒ်   |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------|--|
| သွေးပူပြုလုပ်ခြင်း             | ဆန့်ထုတ်လေ့ကျင့်ခန်း  | ၁၀ မိနစ်             | မိမိကိုယ်ခန္ဓာသည် ပျော့ပျောင်းမှု ရှိလာပြီး ခက်ခဲသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်သည်။ |
| ခွန်အားအတွက်<br>ပြုလုပ်ခြင်း   | အိပ်ထမတင်လေ့ကျင့်ခန်း | ၁၅ မိနစ်             | ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ကျစ်လျစ် သန်မာလာမည်။   |
| အကြောလျှော့<br>လေ့ကျင့်ခန်း    | လက်မောင်းလေ့ကျင့်ခန်း | ၅ မိနစ်              | ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ နာကျင်မှု သက်သာစေမည်။  |

**အစီအစဉ်ကိုလေ့လာရန်လိုအပ်ချက်များ ၁၀ မိနစ်**

သတ်မှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက်များကို အချိန်မှန်ဆောင်ရွက်ရန်ကူညီပေးပါက ချမှတ်သည့်ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် တိုးတက်မှုရလဒ်ကိုသိရှိရန်အတွက် စောင့်ကြည့်လေ့လာရန် လိုအပ်ချက်များကို ရှင်းပြပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားကိုလေ့လာပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

| အကြောင်းအရာ   | ဟုတ် | မဟုတ် |
|---|------|-------|
| - သင်ရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါသလား။ |      |       |
| - ရေးဆွဲထားသည့်လုပ်ငန်းတွင် သတ်မှတ်အချိန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါသလား။                     |      |       |
| - သတ်မှတ်ထားသည့်အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါသလား။                                       |      |       |
| - လုပ်ဆောင်မှုကို စိတ်ဝင်စားပြီး ပျော်ရွှင်မှု ရရှိပါသလား။                            |      |       |
| - လေ့ကျင့်မှု ( ) ကို ရက်သတ္တပတ်လေ့ကျင့်ပြီးနောက် တိုးတက်မှုရလဒ်ကို သတိပြုမိပါသလား။   |      |       |

|  |  |  |
|--|--|--|
| - အကယ်၍ လေ့ကျင့်မှု တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်ပျက်ကွက်ခဲ့လျှင် အစီအစဉ် အတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါသလား။ |  |  |
| - သင်နှင့် သင့်အဖွဲ့ဝင်များက သင်ရေးဆွဲသောလုပ်ငန်း အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ် ဆောင်ပါသလား။                   |  |  |
| - သင့်အဖွဲ့နှင့်အတူ ပုံမှန်လေ့ကျင့်သည့်အတွက် သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှုကို သင်သိပါသလား။            |  |  |
| - လေ့ကျင့်ခြင်းပြုလုပ်စဉ် ထိခိုက်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင် အခြားသူ၏ အကူအညီ ရယူပါ သလား။                         |  |  |
| - ဖော်ပြပါအစီအစဉ်ကိုပြုလုပ်စဉ် စိတ်ဝင်စားမှု စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိပါသလား။                             |  |  |
| - လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် ကြုံတွေ့နိုင်သောပြဿနာများအတွက် ကြိုတင်စီစဉ် ထားပါသလား။                  |  |  |

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်**

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲလာပါသလား။
- ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ရန် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက် ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသနည်း။
- ၃။ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပြီး တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုမရှိခဲ့လျှင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်လိုစိတ် ရှိပါသလား။ အကြောင်းပြောဆိုပါ။
- ၄။ တိုးတက်မှုရလဒ်များရရှိပါက သင်တို့၏ခံစားချက်ကို ဖော်ပြပါ။

**အစီအစဉ်ကိုနေ့အလိုက်လေ့လာခြင်း စာသင်ချိန် (၄)**

**နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်**

စာသင်ချိန် (၁)၊ (၂)၊ (၃) တွင် သင်ကြားခဲ့သောနေ့အလိုက် ရေးဆွဲထားသည့်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို အုပ်စုလိုက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လေ့လာစေမည်။ တစ်ရက်ကို မိနစ် ၃၀ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို အုပ်စုအတွင်း ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေမည်။

**သင်ကြားခြင်း ၁၀ မိနစ်**

အောက်ဖော်ပြပါနမူနာပုံစံကို အုပ်စုလိုက် လေ့လာစေခြင်းဖြင့် သင်ကြားပါမည်။

**နမူနာပုံစံ**

- အုပ်စုအမည် - သစ္စာပန်း ၊ အတန်းနှင့် တန်းခွဲ - ဆဋ္ဌမတန်း၊ တန်းခွဲ(က)
- အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့်ရက် - မတ်လ ၁၀ ရက် မှ ၁၄ရက် အထိ
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး ရည်မှန်းချက် -
- ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက် ။ ကျန်းမာမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးတိုးတက် လာရန်

အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်သွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

| နေ့                       | လုပ်ငန်း   | အချိန် | ကြာချိန်<br>မိနစ် | ဟုတ် | မ<br>ဟုတ် | ပြုလုပ်မည့်<br>အချိန် |
|---------------------------|--|--------|-------------------|------|-----------|-----------------------|
| တနင်္လာ<br>မတ်လ<br>၁၀ရက်  | သွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်း  | ၄ : ၀၀ | ၁၀                |      |           |                       |
|                           | ကြွက်သားဆန့်ထုတ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း   | ၄ : ၁၀ | ၁၅                |      |           |                       |
|                           | သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်း   | ၄ : ၂၅ | ၅                 |      |           |                       |
| အင်္ဂါ<br>မတ်လ<br>၁၁ရက်   | သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း   | ၇ : ၃၀ | ၁၀                |      |           |                       |
|                           | နှလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်<br>ရည်ရှိမှုလေ့ကျင့်ခန်း (ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊<br>ကြိုးခုန်ခြင်း) | ၇ : ၄၀ | ၁၅                |      |           |                       |
|                           | သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း  | ၇ : ၅၅ | ၅                 |      |           |                       |
| ဗုဒ္ဓဟူး<br>မတ်လ<br>၁၂ရက် | သွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်း  | ၄ : ၀၀ | ၁၀                |      |           |                       |
|                           | ယောဂ လေ့ကျင့်ခန်း  | ၄ : ၁၀ | ၁၅                |      |           |                       |
|                           | သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်း   | ၄ : ၂၅ | ၅                 |      |           |                       |
| ကြာသပတေး<br>မတ်လ<br>၁၃ရက် | သွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်း  | ၇ : ၃၀ | ၁၀                |      |           |                       |
|                           | ပျော့ပျောင်းမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း  | ၇ : ၄၀ | ၁၅                |      |           |                       |
|                           | သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်း   | ၇ : ၅၅ | ၅                 |      |           |                       |
| သောကြာ<br>မတ်လ<br>၁၄ရက်   | သွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်း  | ၄ : ၀၀ | ၁၀                |      |           |                       |
|                           | လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း   | ၄ : ၁၀ | ၁၅                |      |           |                       |
|                           | သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်း   | ၄ : ၂၅ | ၅                 |      |           |                       |

မှတ်ချက်။ ဖော်ပြပါဇယားသည် နမူနာပုံစံသာဖြစ်သည်။ မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း နေ့ရက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အချိန်တို့ကို သင့်တော်သလို သတ်မှတ်နိုင်သည်။

**အစီအစဉ်ကို သုံးသပ်ခြင်း**

**၂၅ မိနစ်**

အောက်ပါပေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပြီး သင့်အဖွဲ့၏ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုကို သုံးသပ်ပါ။ မှန် မှား ရွေးပါ။

| အကြောင်းအရာ   | မှန် | မှား |
|---|------|------|
| - လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်လျှင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုရရှိမည်။                           |      |      |
| - ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်လျှင် ကျန်းမာမှုကို မြှင့်တင်ပေးမည်။ |      |      |

|   |  |  |
|---|--|--|
| - လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြုလုပ်လျှင် စွမ်းအားများပြန်လည်ရရှိရန် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။                     |  |  |
| - အစီအစဉ်မှလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သော်လည်း တိုးတက်မှုမရှိ။   |  |  |
| - လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စဉ် သင့်လျော်သော အားကစားဝတ်စုံနှင့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်။                                     |  |  |
| - အုပ်စုလိုက်ပြုလုပ်သောအခါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်ဝင်စားပြီးတိုးတက်မှုရှိလာမည်။  |  |  |
| - ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ခက်ခဲမှု တစ်စုံတစ်ရာကို ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်တတ်လာသည်။ |  |  |
| - အတွေ့အကြုံမရှိ၍ လေ့ကျင့်မှုပြုရန် ခက်ခဲသူများကို အကူအညီပေးရမည်။   |  |  |
| - လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် လုံခြုံ စိတ်ချမှုရှိရန် လိုအပ်သည်။   |  |  |

- ◆ ရွေးချယ်မှုတွင် အမှန်များလျှင် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်များအတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။
- ◆ အမှားများလျှင် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြင်ဆင်ရန်ဖြစ်သည်။
- ◆ ရရှိသောအဖြေများအပေါ်မူတည်၍ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

**ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

**၅ မိနစ်**

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏တိုးတက်မှုရလဒ်အပေါ် မည်သို့ခံစားရသနည်း။
- ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်မပြုလုပ်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မည်သို့ခံစားရသနည်း။

**• အဓိကအချက်များ •**

- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်ကို အချိန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်လာမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာသည် သွက်လက်ပျော့ပျောင်းမှု ရှိလာမည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်တိုးတက်မှု ပိုရှိလာမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းတွင် အရေးကြီးသော သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်နာကျင်မှုကိုကာကွယ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ကြွက်သားနှင့် သွေးကြောများ အားကောင်းလာပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော လူနေမှုဘဝကို ရရှိမည်။

**ဆရာမှတ်စု**

လူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာသောဘဝနေထိုင်မှုပုံစံရရှိရန်အတွက် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် သင့်ကျောင်းမှ ကာယပညာအစီအစဉ်များ၊ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ ပါဝင်ရမည်။

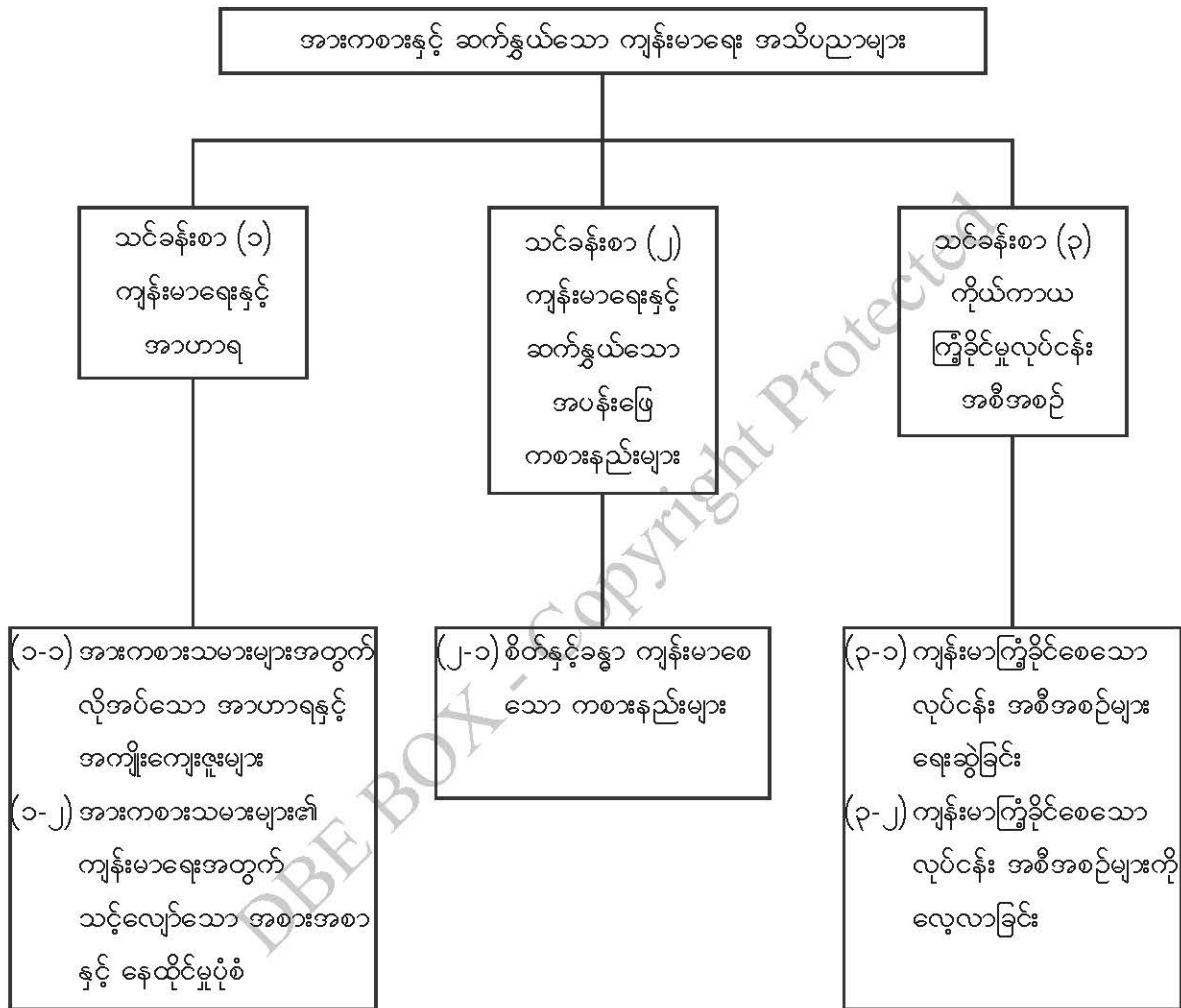
ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ရွေးချယ်ရာတွင် ပျော်ရွှင်စရာ၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ဖြစ်ရမည်။

လက်ရှိအတန်းအဆင့်နှင့် ကိုက်ညီသင့်လျော်ရမည်။ လွယ်ကူရမည်။ လုပ်ဆောင်ရန် အဆင်ပြေရမည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအချင်းချင်း ဆွေးနွေးထားသောအချက်များကိုမှတ်တမ်းတင်၍ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်မှ ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး ရုပ်ပုံထဲတွင် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို နည်းစနစ်ကျနစွာ ပြုလုပ်နေသနည်းဟု မေးပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ပြန်လည်ဖြေကြားချက်ကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

ရှေ့တွင်သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာတစ်ခုကိုရွေးချယ်၍ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမည်ဆိုပါလျှင် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော တစ်ပတ်အတွက် နမူနာပုံစံအတိုင်း ပြင်ဆင်ရမည်။

**အခန်း (၃) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း**



### ကာယပညာဘာသာရပ်၏ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များ

|   |  |
|---|--|
| ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်မှု ( Physical Fitness)       | ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားကျန၍ ကြံ့ခိုင်မှု   |
| ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှု (Agility)                       | လွယ်လွယ်ကူကူ လျင်လျင်မြန်မြန်လှုပ်ရှားနိုင်မှု   |
| ဟန်ချက်ညီမှု (Balance)                            | လှုပ်ရှားနေစဉ် သို့မဟုတ် ရပ်နေစဉ်အချိန်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို လဲကျမသွားစေရန် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု  |
| နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Cardiovascular Endurance) | လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပြုလုပ်စဉ် လိုအပ်သောစွမ်းအင်ရရှိစေရန်အတွက် နှလုံးမှ လှုပ်ရှားမှုပြုသောကြွက်သားသို့ လေ (အောက်ဆီဂျင်) ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မှု |
| အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း (Circuit Training)       | ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မတူညီသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်ကျစွာဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း                            |
| ပူးပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်း (Coordination)            | လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပြုလုပ်စဉ် ကြွက်သားများကို အတူတကွ ပူးပေါင်း လှုပ်ရှားစေခြင်း  |
| ပျော့ပျောင်းမှု (Flexibility)                     | အလွယ်တကူ ကွေးနိုင်၊ ဆန့်နိုင်ခြင်း   |
| ရွရွပြေးခြင်း (Jogging)                           | ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ပြေးခြင်း  |
| ကြွက်သား၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Muscular Endurance)     | အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း ကြွက်သားတစ်ခု သို့မဟုတ် ကြွက်သားအုပ်စုတစ်စု၏ ထပ်ကာထပ်ကာ လှုပ်ရှားနိုင်မှု                                    |
| စွမ်းအား (Power)                                  | ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလုပ်လုပ်နိုင်သောစွမ်းရည် သို့မဟုတ် ခံနိုင်ရည်  |
| လျင်မြန်မှု (Speed)                               | တစ်စုံတစ်ခုကို မြန်ဆန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု  |
| အကြောလျော့ခြင်း (Stretching)                      | လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုမည့်ကြွက်သားကို လှုပ်ရှားရလွယ်ကူရန် ပြုလုပ်ခြင်း                            |