

ဆရာအတွက်အမှာစာ

အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များအရ သင်ကြားခြင်းဖြစ်ပါသည်-

- (က) ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်များချမှတ်၍ ထိုရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်တတ်ရန်
- (ခ) ကျန်းမာစွာနေထိုင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများ၊ အစားအစာများကို မျှတစွာ စားသုံးခြင်းနှင့် ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေတတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ဘဝတစ်လျှောက် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်တတ်ရန်
- (ဂ) မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အကောင်းမြင်သဘောထားများဖြင့် အများနှင့်အတူတကွနေထိုင်ကြရာတွင် ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းရေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရန်
- (ဃ) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သော အပြုအမူများနှင့် အကျိုးဆက်များကို သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်မီ၊ ဖြစ်နေစဉ်၊ ဖြစ်ပြီးအချိန်ကာလများတွင် သင့်လျော်စွာနေထိုင်တတ်ရန်

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

၁။ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်

ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်တွင် ဆရာများသိရှိထားသင့်သော အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်ပါသည်။

- (က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ
- (ဂ) ဘလွန်းမ၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)
- (ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင် မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ
- (င) ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ (21stCentury Skills) နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)

- (စ) စာသင်ခန်းအဆင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ဆ) အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့်စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) နှင့် စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)

(က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း - ကျောင်းသား ဗဟိုပြု သင်ကြားသည့် အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကအချက်များကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည် -

- သင်ခန်းစာများသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး ကျောင်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆီလျော်၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။
- ကျောင်းသားများသည် တက်ကြွစွာသင်ယူကြပြီး အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။
- ဆရာများသည် ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရသည့်အခြေအနေများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများဖန်တီးပေးသည်။
- ကျောင်းသားများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (problem solving) နှင့် အဆင့်မြင့်ဆန်းစစ်တွေးခေါ်ခြင်း (higher level critical thinking) ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
- ဆရာက ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြသည်၊ မေးခွန်းများမေးသည်၊ နားထောင်သည်။ ကျောင်းသားများက ဆွေးနွေးကြသည်၊ မေးခွန်းများမေးကြသည်၊ နားထောင်ကြသည်။

(ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ - ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများအတူတကွ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြသည်။

- ✓ ကျောင်းသားများအတွက် ဆရာက သင်ယူမှုကို ရှင်းလင်းအောင်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ⇒ သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာနှင့် အသိပညာ
- ✓ ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်းမျိုးစုံ အသုံးပြုကြသည်။ ⇒ သင်ကြားနည်းပညာ
- ✓ ပုံမှန်အားဖြင့် ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် တိကျရှင်းလင်းသော အကြံပြုချက် (feedback) များကို အပြန်အလှန် ပေးကြသည်။ ⇒ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes) – သင်ယူမှုအချိန်ကာလတစ်ခုအဆုံး၌ ကျောင်းသားများအား မည်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ စိတ်နေသဘောထား၊ တန်ဖိုးထားမှုများကို သိရှိသွားစေရန်၊ နားလည်သွားစေရန်၊ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် မျှော်မှန်းထားသည်ကို ရှင်းလင်းစွာအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသော ဖော်ပြချက်များပါရှိသည် (သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson plans) ကိုကြည့်ပါ)။

(ဂ) **ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)–** အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် ကျောင်းသားများတွင် အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်များ (higher order thinking skills) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (lesson plans) နှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ (activities) တွင် ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များ ထည့်သွင်းထားသည်။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် ယင်းအဆင့်များကိုဖော်ပြသည့် အဓိကစကားလုံးများ (မှတ်မိသည်၊ နားလည်သည်၊ အသုံးပြုသည်၊ စိစစ်ပိုင်းခြားသည်၊ အကဲဖြတ်သည်၊ တီထွင်ဖန်တီးသည် အစရှိသည်) ကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။



ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များပြပုံ

(ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင်မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ- ဆရာသည် သင်ခန်းစာ၏အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးအဆင့်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများ ကို မေးမြန်းဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

သင်ခန်းစာအစတွင် -

- ✓ ယခုသင်မည့် သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသွားလျှင် ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသိပညာများကို သင်ယူရရှိသွားမည်နည်း။
- ✓ စီစဉ်ထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများကို မည်သို့စုစည်းမည်နည်း။
- ✓ ဆရာသည် မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများသည် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။
- ✓ ဆရာသည် မည်သည့်ကိရိယာ/သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်ကိရိယာ/သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများလိုအပ်သနည်း။
- ✓ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို မည်သို့ ရရှိစုစည်းပြီး အသုံးပြုမည်နည်း။
- ✓ မည်သည့် ရလဒ်ရလိမ့်မည်ဟု သင်ထင်သနည်း။

သင်ခန်းစာအလယ်တွင်-

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

သင်ခန်းစာအဆုံးတွင်-

- ✓ မျှော်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ဆရာ၏ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း ပြီးမြောက်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။

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

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

လူငယ်များသည် ရှုပ်ထွေးသောကမ္ဘာလောကကြီးတွင် လျှောက်လှမ်းရမည့်ဘဝခရီးနှင့် အလုပ်ခွင်အတွက် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများလိုအပ်ပါသည်။ C-၅လုံး (5-C's) သို့မဟုတ် သင်ယူမှုအတွက် အရေးကြီးသောကျွမ်းကျင်မှုများမှာ-

- ✓ **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) -** အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Group work)- ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်၊ အတွေးအခေါ်များမျှဝေခြင်းနှင့် အဖြေများ အတူရှာဖွေတတ်ရန်အားပေးသည်။
- ✓ **ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication)-** နှုတ်အားဖြင့်၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာအားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း- စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- ✓ **လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving)-** ကျောင်းသားများအား ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် အမှားပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးသည်။
- ✓ **တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)-** အတွေးအခေါ်အယူအဆသစ်များ

ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန် ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေမှ ပြင်ပသို့ထွက်၍ တွေးခေါ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship)- ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းစိတ်ဓာတ် ရှိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

(စ) စာသင်ခန်းအဆင့်တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း- သင်ယူမှုအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုအားလုံး၏ ၉၀%ကို သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားနှင့် ဆရာတို့အား အကြံပြုချက်များ(Feedback) ချက်ချင်းပေးရန်အတွက် စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ ဤစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ရှေ့ဆက် အောင်မြင်စွာ သင်ယူလိုပါက နောင်တွင် မည်သို့သင်ယူရန် လိုအပ်သည်ကိုခွဲခြားသိရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။ ဆရာများသည် ထိရောက်သောသင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများနှင့် ထိရောက်မှုနည်းသော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(ခ) စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် အောက်ပါနည်းလမ်းများပါဝင်သည်-

✓ ကျောင်းသားဗဟိုပြုမှု- ဆရာနှင့်ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားရေးထက် သင်ယူမှုကို လေ့လာကြည့်ရှုရေးနှင့် သင်ယူမှုပိုမိုကောင်းမွန်ရေးကို ပိုမိုအလေးထားကြသည်။ ကျောင်းသားများသည် (ဆရာက မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်ရန်ပြော၍ မဟုတ်ဘဲ) မည်သည်ကိုသင်ယူရန် နားလည်ကြသည်။

✓ ဆရာ၏ ဆုံးဖြတ်စီစဉ်မှု- ဆရာအသီးသီးသည် မည်သည်ကို၊ မည်သို့စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသည့်အချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။

✓ ကျောင်းသားများ၏ တက်ကြွသောပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု- ကျောင်းသားများသည် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်သောကြောင့် မိမိတို့ မည်သည့်အရာကိုသင်ယူသင့်သည်ကို ပိုမိုနားလည်ကြသည်။ ထို့ပြင် မိမိတို့၏ မိမိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း(Self-Assessment)တွင်လည်း ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာသည်။

ကျောင်းသားများသည် ဆရာက ၎င်းတို့ကို သင်ယူသူအဖြစ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း သတိပြုမိသောအခါ သင်ယူလိုစိတ် မြင့်မားလာသည်။

✓ **သင်ကြားသင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း(Formative Assessment)-** သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသား၏သင်ယူမှုတိုးတက်မှုအခြေအနေအကြောင်းကို ဆရာ သိရှိစေရန်အထောက်အထားပေးသည်။ သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသာ ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု တိုးတက်စေရန် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆရာက ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားကို အကောင်းဆုံး မည်သို့မှတ်သားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ရရှိသည့်အထောက်အထားအပေါ်မူတည်၍ ဆရာသည် ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် မိမိ၏သင်ကြားမှုကို ကိုက်ညီနိုင်သည်။ ဆရာများ၏ သင်ကြား-သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုစွမ်းရည်နှင့် နည်းလမ်းများ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (soft skills: C-၅လုံး) ဖွံ့ဖြိုးရေးကို စတင်ဆောင်ရွက်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဆရာတိုင်းတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများရှိလျှင် သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုကို မြှင့်တင်အားပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၂) **စာသင်ခန်းအဆင့်သင်ကြားစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက်နည်းဗျူဟာများ**

✓ **လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း(Observation)-** လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ၊ တွေ့ရှိချက်များ တင်ပြခြင်းများအတွက် အုပ်စုလိုက်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်နေကြစဉ် ၎င်းတို့၏အပြုအမူများအပါအဝင် ကျောင်းသားများအား တိုက်ရိုက်လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်များကို မှတ်တမ်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills: C-၅လုံး)ကိုလည်း လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

✓ **မေးခွန်းများမေးခြင်း(Questioning)-** ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သိနားလည်မှု (ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း)ကို ဆုံးဖြတ်ရန် မေးခွန်းများမေး၍ ရရှိသော ရလဒ်အရ ၎င်း၏သင်ကြားမှုကို ချိန်ဆသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင်ခန်းစာများ သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင်သာမက စာသင်ကြားစဉ် အချိန်မရွေးဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

✓ **ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဂျာနယ် (Student Learning Journal)**- ဆရာသည် စဉ်းစားဖြေဆိုရသည့် မေးခွန်းများ (Open-Ended Questions) (ဥပမာ- မည်သည်ကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်၊ မည်သည်ကို သင်ယူရန်လိုအပ်နေသေးသည်)ကိုပေး၍ ကျောင်းသားများအား လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် အဖြေများ ရေးသားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သင်ယူမှုဂျာနယ်ရေးခြင်းကို သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသောအခါ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် နောက်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့သိရှိပြီးသောအကြောင်းအရာများကိုရေးသားစေပြီး သင်ခန်းစာ၏အစတွင် ကျောင်းသားများ၏ယခင်ရှိပြီးသား ဗဟုသုတကိုဆုံးဖြတ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဂျာနယ်များကို နမူနာ (ဥပမာ- ၁၀အုပ်) ကောက်ယူကြည့်၍ တစ်တန်းလုံး၏ တတ်မြောက်မှုအခြေအနေ သို့မဟုတ် ယခင်ရှိပြီးသားဗဟုသုတကို ခြုံငုံအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်အပေါ်မူတည်၍ သင်ကြားမှုထိန်းညှိခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

(ဆ) **အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း** (ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှု)- အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ (၂၀၁၄) ၌ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မတူကွဲပြားခြားနားခြင်း (diversity)ကို နားလည်လက်ခံသော၊ တန်းတူ ညီမျှမှု (equality)ကို အလေးထားသော၊ ဒီမိုကရေစီအလေ့အကျင့်နှင့် လူ့အခွင့်အရေး (human rights) ဆိုင်ရာစံနှုန်းများကို တန်ဖိုးထားသော နိုင်ငံသားကောင်းများမွေးထုတ်ပေးနိုင်ပြီး တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအသီးသီး၏ ကြွယ်ဝသော စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အနုပညာ၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် သမိုင်းအမွေအနှစ်တို့ကို မြှင့်တင်နိုင်စွမ်းရှိသည့်အပြင် နိုင်ငံတကာပညာရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ အခြေခံစည်းမျဉ်းအနေဖြင့် စာသင်ခန်းများသည် ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှုတို့ကို မခွဲခြားဘဲ ကျောင်းသားအားလုံး အကျုံးဝင် (inclusive) စေရန် ဖြစ်သည်။ အားလုံး အကျုံးဝင်ပြီး သာတူညီမျှမှု (equity) ရှိသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျောင်းသားတစ်ဦးစီ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် တန်ဖိုးထားမှုကိုထိန်းသိမ်းပြီး အခြားသူများနှင့်မတူ ကွဲပြားခြားနားမှုကို နားလည် အသိအမှတ်ပြုကာ ကျောင်းသားအားလုံး ပညာသင်ကြားခွင့်ရစေမည် ဖြစ်သည်။

ဆရာသည် နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် စေ့ဆော်ပေးသည့် လိုလားဖွယ်ရာ အပြု သဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများပါသည့် မိမိ၏လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများကို နမူနာကောင်းများအဖြစ် ကျောင်းသားများအား ပြသရန်လို အပ်ပါသည်။ ယင်းအပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှု များသည် ကျောင်းသားများတွင် နိုင်ငံသားကောင်းစိတ်ဓာတ်များ ပေါက်ဖွားလာ စေမည်ဖြစ်သည်။

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

ဆရာသည်မိမိ၏ စာသင်ခန်း၊ သင်ခန်းစာများ၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် သာတူညီမျှမှုနှင့်အားလုံး အကျုံးဝင်မှုကို အားကောင်းစေသည့်အခြားဥပမာများ၊ အခွင့်အလမ်းများကိုရှာဖွေပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးကိုတန်ဖိုးထား လေးစားရေးအတွက် ကျောင်းရှိအခြားဆရာများနှင့်လည်း မိမိ၏စိတ်ကူးများကို မျှဝေ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

- (ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ(Syllabus)နှင့်စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year-Plan)– သတ္တမတန်း၊ ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ၊ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (year Plan) နှင့် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် အလိုက် အချိန်ခွဲဝေမှုတို့ကို ဇယားများဖြင့်ဖော်ပြထားသည်။

(က) သတ္တမတန်း (Grade 7) ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ(Syllabus)

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
လူမှု ဘဝမှာ ကျွမ်းကျင် စရာ	+ စာသင်နှစ်တစ်နှစ် အတွက် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်း ချက်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန် နှင့် ထိုရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည့် အဆင့် များကို ချမှတ်တတ်ရန်။	+ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွက် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်နှင့် ထိုရည်မှန်းချက်သို့ ရောက် ရှိနိုင်မည့် အဆင့်များကို ချမှတ်တတ်နိုင်မည်။	+ အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့၍ လုပ်ငန်း ပေးခြင်း
	+ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး နှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ၊ ရေရှည်အဆင်ပြေစေမည့် အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	+ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး နှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ၊ ရေရှည်အဆင်ပြေစေမည့် အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	+ တစ်ဦးချင်း အတွေ့အကြုံ ကို ပြောပြစေ ခြင်း
	+ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရွယ်တူ တန်းတူအချင်းချင်း ပေါင်း သင်းဆက်ဆံရေးကို ခွဲခြား တတ်ရန်။	+ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရွယ်တူ တန်းတူအချင်းချင်း ပေါင်း သင်းဆက်ဆံရေးကို ခွဲခြား တတ်နိုင်မည်။	+ အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့၍ မေးခွန်း များဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း
	+ ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေး မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိပြီး ၎င်းဖိအားပေးမှုသည် မိမိ ဘဝကို မည်သို့ လွှမ်းမိုးနိုင် ကြောင်း ဆန်းစစ်တတ်ရန် နှင့် ဖိအားပေးမှုများ ကြုံတွေ့လာပါက တုံ့ပြန် နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	+ ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေး မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိပြီး ၎င်းဖိအားပေးမှုသည် မိမိ ဘဝကို မည်သို့လွှမ်းမိုးနိုင် ကြောင်း ဆန်းစစ်တတ်ရန် နှင့် ဖိအားပေးမှုများ ကြုံတွေ့လာပါက တုံ့ပြန် နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	+ မေးခွန်းမေး ခြင်း အုပ်စု လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင် ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
လူမှု ဘဝမှာ ကျွမ်းကျင် စရာ	<ul style="list-style-type: none"> + ထိရောက်သော ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းကို ဖြစ်စေသော အချက်များနှင့် ၎င်းတို့ကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေသော အချက်များကို ဖော်ထုတ်၍ လက်တွေ့ အသုံးပြုတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ထိရောက်သော ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းကို ဖြစ်စေသော အချက်များနှင့် ၎င်းတို့ကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသော အချက်များကို ဖော်ထုတ်၍ လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စု လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + ခံစားမှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် အပြုအမူများ မည်သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ရှင်းပြတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ခံစားမှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် အပြုအမူများ မည်သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ရှင်းပြတတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုဝယ်များ ဖွဲ့၍ လုပ်ငန်း ပေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပုံများကို သိရှိပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသော ဖြေရှင်းနည်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပုံများကို သိရှိပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသော ဖြေရှင်းနည်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + လုပ်ငန်းပေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး ကျောင်းတွင်း အနိုင်ကျင့်ခြင်း ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သော သို့မဟုတ် လျှော့ချနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး ကျောင်းတွင်း အနိုင်ကျင့်ခြင်း ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သော သို့မဟုတ် လျှော့ချနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + လုပ်ငန်းပေးခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	<p>+ ဒေသထွက်အစားအစာများတွင် ပါဝင်သောအသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ကို တွက်ချက်တတ်ရန်နှင့် မိမိတို့စားသုံးသောအစားအစာများသည် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် လိုအပ်သောအသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ကို အပြည့်အဝ ပေးနိုင်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်တတ်ရန်။</p>	<p>+ ဒေသထွက်အစားအစာများတွင် ပါဝင်သောအသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ကို တွက်ချက်တတ်ပြီး မိမိတို့စားသုံးသောအစားအစာများသည် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် လိုအပ်သောအသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ကို အပြည့်အဝ ပေးနိုင်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်တတ်နိုင်မည်။</p>	<p>+ အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း</p>
	<p>+ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများတွင် သကြား၊ ဆား၊ အဆီတို့ လွန်ကဲစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း အကဲဖြတ်တတ်ရန်။</p>	<p>+ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများတွင် သကြား၊ ဆား၊ အဆီတို့ လွန်ကဲစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း အကဲဖြတ်တတ်နိုင်မည်။</p>	<p>+ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍ လုပ်ငန်းပေးဆောင်ရွက်ခြင်း</p>
	<p>+ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးကို သိရှိပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝမှုတူမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများနှင့် ထိုအကြောင်းရင်းများကို လျော့ကျစေမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။</p>	<p>+ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးကို သိရှိပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝမှုတူမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများနှင့် ထိုအကြောင်းရင်းများကို လျော့ကျစေမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။</p>	<p>+ အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း</p>

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	<ul style="list-style-type: none"> + စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို သိရှိပြီး ထိုအခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို သိရှိပြီး ထိုအခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုဝင်များ ဖွဲ့၍ မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အသုံးပြု၍ HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များကို နှိုင်းယှဉ်၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အသုံးပြု၍ HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များကို နှိုင်းယှဉ်၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + သာမန်ကူးစက်လွယ်သော ရောဂါများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နေထိုင်နိုင်သည့် အခြေခံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + သာမန်ကူးစက်လွယ်သော ရောဂါများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နေထိုင်နိုင်သည့် အခြေခံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + HIV ပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပုံကို ဆန်းစစ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + HIV ပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပုံကို ဆန်းစစ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုဝင်များ ဖွဲ့၍ မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	<ul style="list-style-type: none"> + HIV ပိုးရှိသူများ၊ AIDS ရောဂါရှိသူများအား ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြုမူ ဆက်ဆံကြပုံများနှင့် မည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ဆန်းစစ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + HIV ပိုးရှိသူများ၊ AIDS ရောဂါရှိသူများအား ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြုမူ ဆက်ဆံကြပုံများနှင့် မည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ဆန်းစစ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုဝင်များ ဖွဲ့၍ မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးတွင် စည်းခြားသတ်မှတ်ရာ၌ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု အရေးကြီးပုံကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးတွင် စည်းခြားသတ်မှတ်ရာ၌ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု အရေးကြီးပုံကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မေးခွန်း မေးမြန်းခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + အခြေအနေအရ သမားရိုးကျ ပုံသေလက်ခံထားသည့် သတ်မှတ်ချက်များမှ ထွက်နိုင်ပြီး ကျား၊ မ တန်းတူ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများနှင့် တာဝန်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အခြေအနေအရ သမားရိုးကျ ပုံသေလက်ခံထားသည့် သတ်မှတ်ချက်များမှ ထွက်နိုင်ပြီး ကျား၊ မ တန်းတူ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများနှင့် တာဝန်များကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မေးခွန်း မေးမြန်းခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ဆယ်ကျော် သက်ရွယ် သတိ ထားဖွယ်	<ul style="list-style-type: none"> + ကျား၊ မ ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ပြီး တွေ့ကြုံနိုင်သော ဖိအားပေးမှုများကို တုံ့ပြန်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ကျား၊ မ ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ပြီး တွေ့ကြုံနိုင်သော ဖိအားပေးမှုများကို တုံ့ပြန်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + နှစ်ယောက် တစ်တွဲ တွဲ၍ လုပ်ငန်းပေးဆောင်ရွက်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများနှင့် ၎င်းတို့သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရရှိသော ဆိုးကျိုးများကို နှိုင်းယှဉ်၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများနှင့် ၎င်းတို့သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရရှိသော ဆိုးကျိုးများကို နှိုင်းယှဉ်၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + အရက်ကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအပေါ် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှုများနှင့် ဆိုးကျိုးများကို ဆန်းစစ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အရက်ကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအပေါ် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှုများနှင့် ဆိုးကျိုးများကို ဆန်းစစ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + အရက်သောက်ရန် ဖိအားပေးမှုများကို ပြန်လည် တုံ့ပြန်နိုင်သော စွမ်းရည်များ ရရှိစေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အရက်သောက်ရန် ဖိအားပေးမှုများကို ပြန်လည် တုံ့ပြန်နိုင်သော စွမ်းရည်များ ရရှိစေနိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
သဘာဝ နှင့် လိုက်လျော ညီထွေ နေထိုင် ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> + ရေအရင်းအမြစ်များ မညစ်ညမ်းစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုသည် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ရေအရင်းအမြစ်များ မညစ်ညမ်းစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုသည် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + လုပ်ငန်းပေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + ရေဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်မည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ဖော်ထုတ်၍ အရေးပေါ်ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ရေဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်မည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ဖော်ထုတ်၍ အရေးပေါ်ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲတတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျရောက်လေ့ရှိသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကို လျော့ချနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မည့် အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျရောက်လေ့ရှိသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကို လျော့ချနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မည့် အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲတတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်း

(ခ) စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)နှင့် သင်ခန်းစာအလိုက်အချိန်ခွဲဝေမှု

သီတင်းပတ်	အချိန်	အခန်းခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်
၁	၂ ချိန်	အခန်း(၁)လူမှုဆက်ဆံရေး	ဒီနှစ်ဘာလုပ်ကြမလဲ
၂	၂ ချိန်	။	သင်ဘာကိုရွေးမလဲ
၃	၂ ချိန်	။	သူငယ်ချင်းရွေးမယ်
၄	၂ ချိန်	။	တိုက်တွန်းမှုတွေကြုံလာရင်
၅	၂ ချိန်	။	ပြေပြေလည်လည်ပြောမယ်
၆	၂ ချိန်	အခန်း(၂)စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ	ဒါတွေလုပ်နိုင်တယ်
၇	၂ ချိန်	။	ပြေလည်ချင်ရင်
၈	၂ ချိန်	။	အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ
၉	၂ ချိန်	။	ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ
၁၀	၂ ချိန်	အခန်း(၃) အစားအစာနှင့်အာဟာရ	ဒေသထွက်တွေစားမယ်လေ
၁၁	၂ ချိန်	။	စားတော့စား . . . ဒါပေမဲ့
၁၂		။	ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်
၁၃	၂ ချိန်	အခန်း(၄) စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သော အသိပညာ	စားသုံးသူအခွင့်အရေး
၁၄		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း-	ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း
၁၅		ပထမအစမ်းစာမေးပွဲ (First Exam)	
၁၆	၂ ချိန်	အခန်း(၅) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး	ကာကွယ်လို့ရတယ်
၁၇	၂ ချိန်	။	အလေ့အကျင့်မှအလေ့အထသို့
၁၈	၂ ချိန်	။	ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ
၁၉	၂ ချိန်	။	စာနာပါ

သီတင်းပါတ်	အချိန်	အခန်းခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်
၂၀	၂ ချိန်	အခန်း(၆) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	စည်းထားကြရမယ်
၂၁	၂ ချိန်	။	ဒီလိုနေမှဖြစ်မှာလား
၂၂	၂ ချိန်	။	ဘောင်မကျော်နဲ့နော်
၂၃	၂ ချိန်	အခန်း(၇) မူးယစ်အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်	မစမ်းမိစေနဲ့
၂၄	၂ ချိန်	။	ဘာကောင်းတာရှိလို့လဲ
၂၅	၂ ချိန်	။	ကျော့ခိုင်းကြမယ်
၂၆	၂ ချိန်	အခန်း(၈) ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား	သန့်ရှင်းတဲ့ရေရပါစေ
၂၇	၂ ချိန်	အခန်း(၉) ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး	ပြင်ဆင်ထားမယ်
၂၈		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း-	ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း
၂၉		ဒုတိယအစမ်းစာမေးပွဲ (Second Exam)	
၃၀	၂ ချိန်	အခန်း(၉) ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး	ကြိုတင်ပြင်ဆင် အစီအစဉ်
၃၁		ပြန်လည်လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း	
၃၂		။	
၃၃		။	
၃၄		။	
၃၅		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း-	ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း
၃၆		နှစ်ဆုံးစာမေးပွဲ (Year End Exam)	

၂။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans)

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

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

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

I	သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်း ပျိုးခြင်း (Introduction)	ယခင်သင်ယူပြီး အသိပညာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥပမာ- အဝင်-အထွက် (ENTRY - EXIT)နည်းလမ်းကို သုံး ခြင်း။ အဝင်(မသင်ကြားမီ)- ယခင်က သင်ယူခဲ့သော ရောဂါများအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် အကြောင်းအရာ ၃ ခုကို သင် ပြန်လည်မှတ်မိ သနည်း။ အထွက်(သင်ကြားပြီး)- သင်သည် ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အကြောင်းအရာ အသစ် ၃ ခုကို သင်ယူခဲ့သနည်း။
T	သင်ကြားခြင်း (Teach)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ဆရာပဟိုပြုဖြစ်မည်။
P	လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ကျောင်းသားပဟိုပြု ဖြစ်မည်။
R	ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review)	ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြန်လည် သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများပါဝင်မည်။

သင်ကြားခြင်း-လေ့ကျင့်ခြင်း (T-P) အဆင့်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုတွင် ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်
နိုင်သည်။ ဥပမာ-



၃။ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words)

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် ကျောင်း
သုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်း
ဖော်ပြထားသည်။ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်
ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအဓိကဝေါဟာရများ
ပါဝင်သည်။

ဆရာအတွက်အမှာစာ

အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များအရ သင်ကြားခြင်းဖြစ်ပါသည်-

- (က) ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်များချမှတ်၍ ထိုရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်တတ်ရန်
- (ခ) ကျန်းမာစွာနေထိုင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများ၊ အစားအစာများကို မျှတစွာ စားသုံးခြင်းနှင့် ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေတတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ဘဝတစ်လျှောက် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်တတ်ရန်
- (ဂ) မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အကောင်းမြင်သဘောထားများဖြင့် အများနှင့်အတူတကွနေထိုင်ကြရာတွင် ကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းရေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရန်
- (ဃ) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သော အပြုအမူများနှင့် အကျိုးဆက်များကို သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်မီ၊ ဖြစ်နေစဉ်၊ ဖြစ်ပြီးအချိန်ကာလများတွင် သင့်လျော်စွာနေထိုင်တတ်ရန်

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

၁။ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်

ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်တွင် ဆရာများသိရှိထားသင့်သော အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်ပါသည်။

- (က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ
- (ဂ) ဘလွန်းမ၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)
- (ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင် မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ
- (င) ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ (21stCentury Skills) နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)

- (စ) စာသင်ခန်းအဆင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ဆ) အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့်စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) နှင့် စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)

(က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း - ကျောင်းသား ဗဟိုပြု သင်ကြားသည့် အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကအချက်များကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည် -

- သင်ခန်းစာများသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး ကျောင်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆီလျော်၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။
- ကျောင်းသားများသည် တက်ကြွစွာသင်ယူကြပြီး အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။
- ဆရာများသည် ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရသည့်အခြေအနေများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများဖန်တီးပေးသည်။
- ကျောင်းသားများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (problem solving) နှင့် အဆင့်မြင့်ဆန်းစစ်တွေးခေါ်ခြင်း (higher level critical thinking) ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
- ဆရာက ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြသည်၊ မေးခွန်းများမေးသည်၊ နားထောင်သည်။ ကျောင်းသားများက ဆွေးနွေးကြသည်၊ မေးခွန်းများမေးကြသည်၊ နားထောင်ကြသည်။

(ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ - ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများအတူတကွ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြသည်။

- ✓ ကျောင်းသားများအတွက် ဆရာက သင်ယူမှုကို ရှင်းလင်းအောင်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ⇒ သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာနှင့် အသိပညာ
- ✓ ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်းမျိုးစုံ အသုံးပြုကြသည်။ ⇒ သင်ကြားနည်းပညာ
- ✓ ပုံမှန်အားဖြင့် ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် တိကျရှင်းလင်းသော အကြံပြုချက် (feedback) များကို အပြန်အလှန် ပေးကြသည်။ ⇒ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes) – သင်ယူမှုအချိန်ကာလတစ်ခုအဆုံး၌ ကျောင်းသားများအား မည်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ စိတ်နေသဘောထား၊ တန်ဖိုးထားမှုများကို သိရှိသွားစေရန်၊ နားလည်သွားစေရန်၊ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် မျှော်မှန်းထားသည်ကို ရှင်းလင်းစွာအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသော ဖော်ပြချက်များပါရှိသည် (သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson plans) ကိုကြည့်ပါ)။

(ဂ) **ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)–** အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် ကျောင်းသားများတွင် အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်များ (higher order thinking skills) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (lesson plans) နှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ (activities) တွင် ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များ ထည့်သွင်းထားသည်။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် ယင်းအဆင့်များကိုဖော်ပြသည့် အဓိကစကားလုံးများ (မှတ်မိသည်၊ နားလည်သည်၊ အသုံးပြုသည်၊ စိစစ်ပိုင်းခြားသည်၊ အကဲဖြတ်သည်၊ တီထွင်ဖန်တီးသည် အစရှိသည်) ကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။



ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များပြပုံ

(ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင်မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ- ဆရာသည် သင်ခန်းစာ၏အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးအဆင့်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများ ကို မေးမြန်းဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

သင်ခန်းစာအစတွင် -

- ✓ ယခုသင်မည့် သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသွားလျှင် ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသိပညာများကို သင်ယူရရှိသွားမည်နည်း။
- ✓ စီစဉ်ထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများကို မည်သို့စုစည်းမည်နည်း။
- ✓ ဆရာသည် မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများသည် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။
- ✓ ဆရာသည် မည်သည့်ကိရိယာ/သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်ကိရိယာ/သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများလိုအပ်သနည်း။
- ✓ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို မည်သို့ ရရှိစုစည်းပြီး အသုံးပြုမည်နည်း။
- ✓ မည်သည့် ရလဒ်ရလိမ့်မည်ဟု သင်ထင်သနည်း။

သင်ခန်းစာအလယ်တွင်-

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

သင်ခန်းစာအဆုံးတွင်-

- ✓ မျှော်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ဆရာ၏ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း ပြီးမြောက်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။

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

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

လူငယ်များသည် ရှုပ်ထွေးသောကမ္ဘာလောကကြီးတွင် လျှောက်လှမ်းရမည့်ဘဝ ခရီးနှင့် အလုပ်ခွင်အတွက် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများလိုအပ်ပါသည်။ C-၅လုံး (5-C's) သို့မဟုတ် သင်ယူမှုအတွက် အရေးကြီးသောကျွမ်းကျင်မှုများမှာ-

- ✓ **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) -** အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Group work)- ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်၊ အတွေးအခေါ်များမျှဝေခြင်းနှင့် အဖြေများ အတူရှာဖွေတတ်ရန်အားပေးသည်။
- ✓ **ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication)-** နှုတ်အားဖြင့်၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာအားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း- စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- ✓ **လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving)-** ကျောင်းသားများအား ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် အမှားပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးသည်။
- ✓ **တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)-** အတွေးအခေါ်အယူအဆသစ်များ

ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန် ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေမှ ပြင်ပသို့ထွက်၍ တွေးခေါ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship)- ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းစိတ်ဓာတ် ရှိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

(စ) စာသင်ခန်းအဆင့်တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း- သင် ယူမှုအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုအားလုံး၏ ၉၀%ကို သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားနှင့် ဆရာတို့အား အကြံပြုချက်များ(Feed-back) ချက်ချင်းပေးရန်အတွက် စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသုံးပြု သည်။ ဤစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ရှေ့ဆက် အောင်မြင် စွာ သင်ယူလိုပါက နောင်တွင် မည်သို့သင်ယူရန် လိုအပ်သည်ကိုခွဲခြားသိရှိနိုင် စေရန် ကူညီပေးသည်။ ဆရာများသည် ထိရောက်သောသင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာ များနှင့် ထိရောက်မှုနည်းသော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ် ရန် သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(ခ) စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် အောက်ပါနည်းလမ်းများပါဝင် သည်-

✓ ကျောင်းသားဗဟိုပြုမှု- ဆရာနှင့်ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားရေးထက် သင် ယူမှုကို လေ့လာကြည့်ရှုရေးနှင့် သင်ယူမှုပိုမိုကောင်းမွန်ရေးကို ပိုမိုအလေးထားကြ သည်။ ကျောင်းသားများသည် (ဆရာက မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်ရန်ပြော၍ မဟုတ်ဘဲ) မည်သည်ကိုသင်ယူရန် နားလည်ကြသည်။

✓ ဆရာ၏ ဆုံးဖြတ်စီစဉ်မှု- ဆရာအသီးသီးသည် မည်သည်ကို၊ မည်သို့စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ရမည်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသည့်အချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။

✓ ကျောင်းသားများ၏ တက်ကြွသောပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု- ကျောင်းသားများသည် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်သောကြောင့် မိမိ တို့ မည်သည့်အရာကိုသင်ယူသင့်သည်ကို ပိုမိုနားလည်ကြသည်။ ထို့ပြင် မိမိကိုယ် မိမိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း(Self-Assessment)တွင်လည်း ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာသည်။

ကျောင်းသားများသည် ဆရာက ၎င်းတို့ကို သင်ယူသူအဖြစ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း သတိပြုမိသောအခါ သင်ယူလိုစိတ် မြင့်မားလာသည်။

✓ **သင်ကြားသင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း(Formative Assessment)-** သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသား၏သင်ယူမှုတိုးတက်မှုအခြေအနေအကြောင်းကို ဆရာ သိရှိစေရန်အထောက်အထားပေးသည်။ သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသာ ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု တိုးတက်စေရန် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆရာက ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားကို အကောင်းဆုံး မည်သို့မှတ်သားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ရရှိသည့်အထောက်အထားအပေါ်မူတည်၍ ဆရာသည် ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် မိမိ၏သင်ကြားမှုကို ကိုက်ညီနိုင်သည်။ ဆရာများ၏ သင်ကြား-သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုစွမ်းရည်နှင့် နည်းလမ်းများ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (soft skills: C-၅လုံး) ဖွံ့ဖြိုးရေးကို စတင်ဆောင်ရွက်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဆရာတိုင်းတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများရှိလျှင် သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုကို မြှင့်တင်အားပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၂) **စာသင်ခန်းအဆင့်သင်ကြားစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက်နည်းဗျူဟာများ**

✓ **လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း(Observation)-** လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ၊ တွေ့ရှိချက်များ တင်ပြခြင်းများအတွက် အုပ်စုလိုက်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်နေကြစဉ် ၎င်းတို့၏အပြုအမူများအပါအဝင် ကျောင်းသားများအား တိုက်ရိုက်လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်များကို မှတ်တမ်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills: C-၅လုံး)ကိုလည်း လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

✓ **မေးခွန်းများမေးခြင်း(Questioning)-** ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သိနားလည်မှု (ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း)ကို ဆုံးဖြတ်ရန် မေးခွန်းများမေး၍ ရရှိသော ရလဒ်အရ ၎င်း၏သင်ကြားမှုကို ချိန်ဆသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင်ခန်းစာများ သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင်သာမက စာသင်ကြားစဉ် အချိန်မရွေးဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

✓ **ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဂျာနယ် (Student Learning Journal)**- ဆရာသည် စဉ်းစားဖြေဆိုရသည့် မေးခွန်းများ (Open-Ended Questions) (ဥပမာ- မည်သည်ကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်၊ မည်သည်ကို သင်ယူရန်လိုအပ်နေသေးသည်)ကိုပေး၍ ကျောင်းသားများအား လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် အဖြေများ ရေးသားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သင်ယူမှုဂျာနယ်ရေးခြင်းကို သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသောအခါ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် နောက်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့သိရှိပြီးသောအကြောင်းအရာများကိုရေးသားစေပြီး သင်ခန်းစာ၏အစတွင် ကျောင်းသားများ၏ယခင်ရှိပြီးသား ဗဟုသုတကိုဆုံးဖြတ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဂျာနယ်များကို နမူနာ (ဥပမာ- ၁၀အုပ်) ကောက်ယူကြည့်၍ တစ်တန်းလုံး၏ တတ်မြောက်မှုအခြေအနေ သို့မဟုတ် ယခင်ရှိပြီးသားဗဟုသုတကို ခြုံငုံအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်အပေါ်မူတည်၍ သင်ကြားမှုထိန်းညှိခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

(ဆ) **အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း (ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှု)**- အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ (၂၀၁၄) ၌ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မတူကွဲပြားခြားနားခြင်း (diversity)ကို နားလည်လက်ခံသော၊ တန်းတူ ညီမျှမှု (equality)ကို အလေးထားသော၊ ဒီမိုကရေစီအလေ့အကျင့်နှင့် လူ့အခွင့်အရေး (human rights) ဆိုင်ရာစံနှုန်းများကို တန်ဖိုးထားသော နိုင်ငံသားကောင်းများမွေးထုတ်ပေးနိုင်ပြီး တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအသီးသီး၏ ကြွယ်ဝသော စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အနုပညာ၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် သမိုင်းအမွေအနှစ်တို့ကို မြှင့်တင်နိုင်စွမ်းရှိသည့်အပြင် နိုင်ငံတကာပညာရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ အခြေခံစည်းမျဉ်းအနေဖြင့် စာသင်ခန်းများသည် ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှုတို့ကို မခွဲခြားဘဲ ကျောင်းသားအားလုံး အကျုံးဝင် (inclusive) စေရန် ဖြစ်သည်။ အားလုံး အကျုံးဝင်ပြီး သာတူညီမျှမှု (equity) ရှိသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျောင်းသားတစ်ဦးစီ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် တန်ဖိုးထားမှုကိုထိန်းသိမ်းပြီး အခြားသူများနှင့်မတူ ကွဲပြားခြားနားမှုကို နားလည် အသိအမှတ်ပြုကာ ကျောင်းသားအားလုံး ပညာသင်ကြားခွင့်ရစေမည် ဖြစ်သည်။

ဆရာသည် နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် စေ့ဆော်ပေးသည့် လိုလားဖွယ်ရာ အပြု သဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများပါသည့် မိမိ၏လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများကို နမူနာကောင်းများအဖြစ် ကျောင်းသားများအား ပြသရန်လို အပ်ပါသည်။ ယင်းအပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှု များသည် ကျောင်းသားများတွင် နိုင်ငံသားကောင်းစိတ်ဓာတ်များ ပေါက်ဖွားလာ စေမည်ဖြစ်သည်။

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

ဆရာသည်မိမိ၏ စာသင်ခန်း၊ သင်ခန်းစာများ၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် သာတူညီမျှမှုနှင့်အားလုံး အကျုံးဝင်မှုကို အားကောင်းစေသည့်အခြားဥပမာများ၊ အခွင့်အလမ်းများကိုရှာဖွေပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးကိုတန်ဖိုးထား လေးစားရေးအတွက် ကျောင်းရှိအခြားဆရာများနှင့်လည်း မိမိ၏စိတ်ကူးများကို မျှဝေ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

- (ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ(Syllabus)နှင့်စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year-Plan)– သတ္တမတန်း၊ ဘဝတွက်တာကျမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ၊ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (year Plan) နှင့် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် အလိုက် အချိန်ခွဲဝေမှုတို့ကို ဇယားများဖြင့်ဖော်ပြထားသည်။

(က) သတ္တမတန်း (Grade 7) ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ(Syllabus)

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
လူမှု ဘဝမှာ ကျွမ်းကျင် စရာ	+ စာသင်နှစ်တစ်နှစ် အတွက် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်း ချက်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန် နှင့် ထိုရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည့် အဆင့် များကို ချမှတ်တတ်ရန်။	+ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွက် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်နှင့် ထိုရည်မှန်းချက်သို့ ရောက် ရှိနိုင်မည့် အဆင့်များကို ချမှတ်တတ်နိုင်မည်။	+ အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့၍ လုပ်ငန်း ပေးခြင်း
	+ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး နှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ၊ ရေရှည်အဆင်ပြေစေမည့် အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	+ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး နှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ၊ ရေရှည်အဆင်ပြေစေမည့် အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	+ တစ်ဦးချင်း အတွေ့အကြုံ ကို ပြောပြစေ ခြင်း
	+ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရွယ်တူ တန်းတူအချင်းချင်း ပေါင်း သင်းဆက်ဆံရေးကို ခွဲခြား တတ်ရန်။	+ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရွယ်တူ တန်းတူအချင်းချင်း ပေါင်း သင်းဆက်ဆံရေးကို ခွဲခြား တတ်နိုင်မည်။	+ အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့၍ မေးခွန်း များဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း
	+ ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေး မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိပြီး ၎င်းဖိအားပေးမှုသည် မိမိ ဘဝကို မည်သို့ လွှမ်းမိုးနိုင် ကြောင်း ဆန်းစစ်တတ်ရန် နှင့် ဖိအားပေးမှုများ ကြုံတွေ့လာပါက တုံ့ပြန် နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	+ ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေး မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိပြီး ၎င်းဖိအားပေးမှုသည် မိမိ ဘဝကို မည်သို့လွှမ်းမိုးနိုင် ကြောင်း ဆန်းစစ်တတ်ရန် နှင့် ဖိအားပေးမှုများ ကြုံတွေ့လာပါက တုံ့ပြန် နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	+ မေးခွန်းမေး ခြင်း အုပ်စု လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင် ခြင်းရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
လူမှု ဘဝမှာ ကျွမ်းကျင် စရာ	<ul style="list-style-type: none"> + ထိရောက်သော ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းကို ဖြစ်စေသော အချက်များနှင့် ၎င်းတို့ကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေသော အချက်များကို ဖော်ထုတ်၍ လက်တွေ့ အသုံးပြုတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ထိရောက်သော ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းကို ဖြစ်စေသော အချက်များနှင့် ၎င်းတို့ကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသော အချက်များကို ဖော်ထုတ်၍ လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စု လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + ခံစားမှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် အပြုအမူများ မည်သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ရှင်းပြတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ခံစားမှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် အပြုအမူများ မည်သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ရှင်းပြတတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုဝယ်များ ဖွဲ့၍ လုပ်ငန်း ပေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပုံများကို သိရှိပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသော ဖြေရှင်းနည်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပုံများကို သိရှိပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသော ဖြေရှင်းနည်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + လုပ်ငန်းပေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး ကျောင်းတွင်း အနိုင်ကျင့်ခြင်း ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သော သို့မဟုတ် လျှော့ချနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး ကျောင်းတွင်း အနိုင်ကျင့်ခြင်း ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်သော သို့မဟုတ် လျှော့ချနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + လုပ်ငန်းပေးခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	<p>+ ဒေသထွက်အစားအစာများတွင် ပါဝင်သောအသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ကို တွက်ချက်တတ်ရန်နှင့် မိမိတို့စားသုံးသောအစားအစာများသည် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် လိုအပ်သောအသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ကို အပြည့်အဝ ပေးနိုင်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်တတ်ရန်။</p>	<p>+ ဒေသထွက်အစားအစာများတွင် ပါဝင်သောအသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ကို တွက်ချက်တတ်ပြီး မိမိတို့စားသုံးသောအစားအစာများသည် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် လိုအပ်သောအသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ကို အပြည့်အဝ ပေးနိုင်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်တတ်နိုင်မည်။</p>	<p>+ အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း</p>
	<p>+ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများတွင် သကြား၊ ဆား၊ အဆီတို့ လွန်ကဲစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း အကဲဖြတ်တတ်ရန်။</p>	<p>+ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများတွင် သကြား၊ ဆား၊ အဆီတို့ လွန်ကဲစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း အကဲဖြတ်တတ်နိုင်မည်။</p>	<p>+ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍ လုပ်ငန်းပေးဆောင်ရွက်ခြင်း</p>
	<p>+ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးကိုသိရှိပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝမှုတူမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများနှင့် ထိုအကြောင်းရင်းများကို လျော့ကျစေမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။</p>	<p>+ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးကိုသိရှိပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝမှုတူမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများနှင့် ထိုအကြောင်းရင်းများကို လျော့ကျစေမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။</p>	<p>+ အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း</p>

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	<ul style="list-style-type: none"> + စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို သိရှိပြီး ထိုအခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို သိရှိပြီး ထိုအခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုဝင်များ ဖွဲ့၍ မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အသုံး ပြု၍ HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များကို နှိုင်းယှဉ်၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အသုံး ပြု၍ HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များကို နှိုင်းယှဉ်၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + သာမန်ကူးစက်လွယ်သော ရောဂါများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နေထိုင်နိုင်သည့် အခြေခံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + သာမန်ကူးစက်လွယ်သော ရောဂါများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နေထိုင်နိုင်သည့် အခြေခံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + HIV ပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပုံကို ဆန်းစစ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + HIV ပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပုံကို ဆန်းစစ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုဝင်များ ဖွဲ့၍ မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	<ul style="list-style-type: none"> + HIV ပိုးရှိသူများ၊ AIDS ရောဂါရှိသူများအား ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြုမူ ဆက်ဆံကြပုံများနှင့် မည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ဆန်းစစ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + HIV ပိုးရှိသူများ၊ AIDS ရောဂါရှိသူများအား ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြုမူ ဆက်ဆံကြပုံများနှင့် မည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ဆန်းစစ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုဝင်များ ဖွဲ့၍ မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးတွင် စည်းခြားသတ်မှတ်ရာ၌ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု အရေးကြီးပုံကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးတွင် စည်းခြားသတ်မှတ်ရာ၌ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု အရေးကြီးပုံကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မေးခွန်း မေးမြန်းခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + အခြေအနေအရ သမားရိုးကျ ပုံသေလက်ခံထားသည့် သတ်မှတ်ချက်များမှ ထွက်နိုင်ပြီး ကျား၊ မ တန်းတူ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများနှင့် တာဝန်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အခြေအနေအရ သမားရိုးကျ ပုံသေလက်ခံထားသည့် သတ်မှတ်ချက်များမှ ထွက်နိုင်ပြီး ကျား၊ မ တန်းတူ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများနှင့် တာဝန်များကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မေးခွန်း မေးမြန်းခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ဆယ်ကျော် သက်ရွယ် သတိ ထားဖွယ်	<ul style="list-style-type: none"> + ကျား၊ မ ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ပြီး တွေ့ကြုံနိုင်သော ဖိအားပေးမှုများကို တုံ့ပြန်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ကျား၊ မ ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ပြီး တွေ့ကြုံနိုင်သော ဖိအားပေးမှုများကို တုံ့ပြန်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + နှစ်ယောက် တစ်တွဲ တွဲ၍ လုပ်ငန်းပေးဆောင်ရွက်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများနှင့် ၎င်းတို့သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရရှိသော ဆိုးကျိုးများကို နှိုင်းယှဉ်၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများနှင့် ၎င်းတို့သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရရှိသော ဆိုးကျိုးများကို နှိုင်းယှဉ်၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + အရက်ကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအပေါ် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှုများနှင့် ဆိုးကျိုးများကို ဆန်းစစ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အရက်ကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအပေါ် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှုများနှင့် ဆိုးကျိုးများကို ဆန်းစစ်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + အရက်သောက်ရန် ဖိအားပေးမှုများကို ပြန်လည် တုံ့ပြန်နိုင်သော စွမ်းရည်များ ရရှိစေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အရက်သောက်ရန် ဖိအားပေးမှုများကို ပြန်လည် တုံ့ပြန်နိုင်သော စွမ်းရည်များ ရရှိစေနိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စုဝယ်များ ဖွဲ့၍ မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်း

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
သဘာဝ နှင့် လိုက်လျော ညီထွေ နေထိုင် ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> + ရေအရင်းအမြစ်များ မညစ်ညမ်းစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုသည် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ရေအရင်းအမြစ်များ မညစ်ညမ်းစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုသည် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + လုပ်ငန်းပေးခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + ရေဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်မည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ဖော်ထုတ်၍ အရေးပေါ် ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + ရေဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်မည့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို ဖော်ထုတ်၍ အရေးပေါ် ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲတတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + အုပ်စု လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	<ul style="list-style-type: none"> + မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျရောက်လေ့ရှိသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကို လျော့ချနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မည့် အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျရောက်လေ့ရှိသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကို လျော့ချနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မည့် အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲတတ်နိုင်မည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> + မေးခွန်း မေးမြန်းခြင်း

(ခ) စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)နှင့် သင်ခန်းစာအလိုက်အချိန်ခွဲဝေမှု

သီတင်းပတ်	အချိန်	အခန်းခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်
၁	၂ ချိန်	အခန်း(၁)လူမှုဆက်ဆံရေး	ဒီနှစ်ဘာလုပ်ကြမလဲ
၂	၂ ချိန်	။	သင်ဘာကိုရွေးမလဲ
၃	၂ ချိန်	။	သူငယ်ချင်းရွေးမယ်
၄	၂ ချိန်	။	တိုက်တွန်းမှုတွေကြုံလာရင်
၅	၂ ချိန်	။	ပြေပြေလည်လည်ပြောမယ်
၆	၂ ချိန်	အခန်း(၂)စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ	ဒါတွေလုပ်နိုင်တယ်
၇	၂ ချိန်	။	ပြေလည်ချင်ရင်
၈	၂ ချိန်	။	အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ
၉	၂ ချိန်	။	ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ
၁၀	၂ ချိန်	အခန်း(၃) အစားအစာနှင့်အာဟာရ	ဒေသထွက်တွေစားမယ်လေ
၁၁	၂ ချိန်	။	စားတော့စား . . . ဒါပေမဲ့
၁၂		။	ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်
၁၃	၂ ချိန်	အခန်း(၄) စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သော အသိပညာ	စားသုံးသူအခွင့်အရေး
၁၄		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း-	ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း
၁၅		ပထမအစမ်းစာမေးပွဲ (First Exam)	
၁၆	၂ ချိန်	အခန်း(၅) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး	ကာကွယ်လို့ရတယ်
၁၇	၂ ချိန်	။	အလေ့အကျင့်မှအလေ့အထသို့
၁၈	၂ ချိန်	။	ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ
၁၉	၂ ချိန်	။	စာနာပါ

သီတင်းပါတ်	အချိန်	အခန်းခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်
၂၀	၂ ချိန်	အခန်း(၆) မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	စည်းထားကြရမယ်
၂၁	၂ ချိန်	။	ဒီလိုနေမှဖြစ်မှာလား
၂၂	၂ ချိန်	။	ဘောင်မကျော်နဲ့နော်
၂၃	၂ ချိန်	အခန်း(၇) မူးယစ်အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်	မစမ်းမိစေနဲ့
၂၄	၂ ချိန်	။	ဘာကောင်းတာရှိလို့လဲ
၂၅	၂ ချိန်	။	ကျော့ခိုင်းကြမယ်
၂၆	၂ ချိန်	အခန်း(၈) ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား	သန့်ရှင်းတဲ့ရေရပါစေ
၂၇	၂ ချိန်	အခန်း(၉) ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး	ပြင်ဆင်ထားမယ်
၂၈		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း-	ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း
၂၉		ဒုတိယအစမ်းစာမေးပွဲ (Second Exam)	
၃၀	၂ ချိန်	အခန်း(၉) ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး	ကြိုတင်ပြင်ဆင် အစီအစဉ်
၃၁		ပြန်လည်လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း	
၃၂		။	
၃၃		။	
၃၄		။	
၃၅		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း-	ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း
၃၆		နှစ်ဆုံးစာမေးပွဲ (Year End Exam)	

၂။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans)

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

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

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

I	သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်း ပျိုးခြင်း (Introduction)	ယခင်သင်ယူပြီး အသိပညာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥပမာ- အဝင်-အထွက် (ENTRY - EXIT)နည်းလမ်းကို သုံး ခြင်း။ အဝင်(မသင်ကြားမီ)- ယခင်က သင်ယူခဲ့သော ရောဂါများအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် အကြောင်းအရာ ၃ ခုကို သင် ပြန်လည်မှတ်မိ သနည်း။ အထွက်(သင်ကြားပြီး)- သင်သည် ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အကြောင်းအရာ အသစ် ၃ ခုကို သင်ယူခဲ့သနည်း။
T	သင်ကြားခြင်း (Teach)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ဆရာပဟိုပြုဖြစ်မည်။
P	လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ကျောင်းသားပဟိုပြု ဖြစ်မည်။
R	ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review)	ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြန်လည် သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများပါဝင်မည်။

သင်ကြားခြင်း-လေ့ကျင့်ခြင်း (T-P) အဆင့်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုတွင် ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်
နိုင်သည်။ ဥပမာ-



၃။ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words)

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် ကျောင်း
သုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်း
ဖော်ပြထားသည်။ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်
ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအဓိကဝေါဟာရများ
ပါဝင်သည်။

I	သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်း ပျိုးခြင်း (Introduction)	ယခင်သင်ယူပြီး အသိပညာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥပမာ- အဝင်-အထွက် (ENTRY - EXIT)နည်းလမ်းကို သုံး ခြင်း။ အဝင်(မသင်ကြားမီ)- ယခင်က သင်ယူခဲ့သော ရောဂါများအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် အကြောင်းအရာ ၃ ခုကို သင် ပြန်လည်မှတ်မိ သနည်း။ အထွက်(သင်ကြားပြီး)- သင်သည် ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အကြောင်းအရာ အသစ် ၃ ခုကို သင်ယူခဲ့သနည်း။
T	သင်ကြားခြင်း (Teach)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ဆရာပဟိုပြုဖြစ်မည်။
P	လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ကျောင်းသားပဟိုပြု ဖြစ်မည်။
R	ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review)	ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြန်လည် သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများပါဝင်မည်။

သင်ကြားခြင်း-လေ့ကျင့်ခြင်း (T-P) အဆင့်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုတွင် ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်
နိုင်သည်။ ဥပမာ-



၃။ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words)

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် ကျောင်း
သုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်း
ဖော်ပြထားသည်။ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်
ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအဓိကဝေါဟာရများ
ပါဝင်သည်။

အခန်း ၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၁၀ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
ဒီနှစ် ဘာ လုပ်ကြမလဲ	ယခုနှစ်အတွက် အမှန်တကယ် ပြည့်ဝ အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် ကိုယ်ပိုင် ရည်မှန်းချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းနှင့် ရရှိ နိုင်သောပံ့ပိုးမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ကို တိကျသော အဆင့်များဖြင့် ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။	+ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း + ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း + လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
သင်ဘာကို ရွေးမလဲ	မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်း များ ဆက်ဆံရေးတွင် အရေးပါသော အရည်အချင်းများအပြင် ခိုင်မြဲသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေမည့် အပြုအမူများကို ဖော်ထုတ် နိုင်မည်။	+ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း
သူငယ်ချင်း ရွေးမယ်	သူငယ်ချင်း ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပုံစံများနှင့် ခင်မင်မှုအတိုင်းအတာများ ခွဲခြား ဖော် ထုတ်တတ်မည်။	+ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း + တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ပြောဆို ဆက်သွယ်ခြင်း
တိုက်တွန်းမှု တွေ ကြုံလာရင်	အခြေအနေအမျိုးမျိုး၌ ကြုံတွေ့လာနိုင် သော ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးမှု၏ အကျိုးဆက်များကို လေးနက်စွာ ဆန်း စစ် အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး ရွယ်တူတန်းတူ များ၏ မကောင်းသော လွှမ်းမိုးမှုများကို ဖြေရှင်းရန် သို့မဟုတ် အစားထိုးရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။	+ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း + ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း
ပြေပြေ လည်လည် ပြောမယ်	မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ရွယ်တူတန်းတူများနှင့် အချေအတင်ဖြစ် သော ပဋိပက္ခတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရာတွင် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မည်။	+ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

၁.၁ ဒီနှစ်ဘာလုပ်ကြမလဲ

စာသင်ချိန် ၂ ချိန်
စာသင်ချိန် (၁)

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွက် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်နှင့် ထို ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည့်အဆင့်များကို ချမှတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၁၅ မိနစ်

၁။ ဆဋ္ဌမတန်းတွင်သင်ကြားခဲ့သော ဒီနှစ်အတွက်ရည်မှန်းချက် သင်ခန်းစာကို မှတ်မိကြသလား။ အဲဒီတုန်းက ဘယ်လိုရည်မှန်းချက်တွေ ချခဲ့ကြသလဲ။ ကိုယ်ရည်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း အောင်မြင် အောင်ရော လုပ်နိုင်ခဲ့ကြရဲ့လားဟု ကျောင်းသားများအား မေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပါ။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်သော ရည်မှန်းချက်များရှိခြင်းသည် ဘဝအတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း၊ ရည်မှန်းချက်များချမှတ် ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များကို ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များကို လေ့လာစေပြီး ဆရာက ရှင်းပြပါ။

ရည်မှန်းချက်များချရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ-

- ဖြစ်ချင်သောအရာတစ်ခုကို ရည်မှန်းချက်အဖြစ်ချမှတ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို စဉ်းစားပါ။
- လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများ၊ သင့်တွင်ရှိနေသောအရည်အသွေးများ၊ အားသာချက်များဖြင့် အမှန် တကယ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ မရှိကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းအဆင့်များကို ရှေ့နောက်အစီအစဉ်တကျ စီစဉ်ပါ။ (ရေထို၊ ရေရှည်)လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုပြီးမြောက်ခြင်းသည် နောက် အဆင့်တစ်ခုပြုလုပ်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်လိမ့်မည်။

၄။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

အများအားဖြင့် ရည်မှန်းချက်ဆိုရင် စစ်ဗိုလ်ကြီးဖြစ်ချင်တယ်။ ဆရာဝန်ကြီးဖြစ်ချင်တယ်။ သူဌေးကြီးဖြစ်ချင်တယ် စသည်ဖြင့် အကြာကြီးနေမှဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေကို စဉ်းစားမိတတ်ကြတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်တွေပဲဖြစ်တယ်။ အခုတစ်ရက်အတွင်း ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ချင်တဲ့အရာဟာလည်း ရည်မှန်းချက်ပဲဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုရည်မှန်းချက်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီရည်မှန်းချက်ကိုရောက်ဖို့ အဆင့်ဆင့်လုပ်ရမဲ့အလုပ်တွေကို စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ဟာ ကိုယ့်အတွက်ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိကိုလဲ ဆန်းစစ်ဖို့လိုတယ်။

၅။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ SMART ဖြစ်သောရည်မှန်းချက်များကို လေ့လာပါစေ။

SMART ဖြစ်သောရည်မှန်းချက်

- (က) တိကျမှုရှိရမည်။ (Specific)
- (ခ) တိုင်းတာနိုင်ရမည်။ (Measurable)
- (ဂ) ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ (Attainable)
- (ဃ) လက်တွေ့ဘဝနဲ့ကိုက်ညီရမည်။ (Relevant)
- (င) အချိန်သတ်မှတ်မှုရှိရမည်။ (Time-bound)

၆။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

ရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုမှတ်တဲ့အခါ

- (က) တိကျမှုရှိရမယ်။
ဥပမာ-အဆင့်ကောင်းရမယ်ဆိုတာထက် ဘယ်ဘာသာမှာ ဘယ်အဆင့်ရရမယ်ဆိုတာက ပိုတိကျတယ်။
- (ခ) တိုင်းတာနိုင်ရမယ်။
ဥပမာ-အဆင့်ကောင်းရမယ်ဆိုတာဟာ အဆင့်ဘယ်လောက်ရရမယ်လို့ သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိဘူး။ အဆင့် A ရရမယ်ဆိုတာကျတော့ ရည်မှန်းတဲ့အတိုင်း ဖြစ် မဖြစ် တိုင်းတာလို့ ရတယ်။
- (ဂ) ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ခြေ ရှိရမယ်။
ဥပမာ-အဆင့် A ရရမယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ်ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလောက် ရယူနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အခြေအနေက စာကျက်မှတ်ဖို့အချိန်မရှိဘူးဆိုရင်တော့ အဆင့် A ရရမယ်ဆိုတာထက် အနည်းဆုံးအဆင့် B ရရမယ်ဆိုတာက ပိုသင့်တော်လိမ့်မယ်။

(ဃ) လက်တွေ့ဘဝနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိရမယ်။

ဥပမာ-ကျန်းမာရေးမကောင်းလို့ ကျောင်းမတက်နိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ အဆင့် A ရဖို့ ရည်မှန်းတာထက် ဒီတစ်ပတ်အတွင်း နေကောင်းအောင်လုပ်မယ်ဆိုတာမျိုးက ပိုလက်တွေ့ ကျတယ်။

(င) အချိန်သတ်မှတ်မှု ရှိရမယ်။

ဥပမာ- အဆင့် A ရရမယ်ဆိုတာဟာ ဒီတစ်လမှာလား၊ ဒီနှစ်မှာလား စသဖြင့် သတ်မှတ်ထား တာကို ဆိုလိုတယ်။

- မည်သည့်ရည်မှန်းချက်ပင်ဖြစ်စေ ဥပမာတွင်ဖော်ပြထားသည့်အချက် အနည်းဆုံး ၃ ချက် ပါဝင် သင့်သည်။

ဥပမာ - ယခုလာမည့်အခန်းဆုံးစစ်ဆေးခြင်းတွင် သိပ္ပံဘာသာရပ်၌ အဆင့် A ရရမည်။

အချိန်သတ်မှတ်မှု **တိကျမှု** **တိုင်းတာခြင်း**

ဒီနှစ်တစ်နှစ်လုံး ဘာသာစုံအခန်းဆုံးစစ်ဆေးခြင်းအားလုံးမှာ အနည်းဆုံး အဆင့် B ရရမည်။

အချိန်သတ်မှတ်မှု **တိကျမှု** **တိုင်းတာခြင်း**

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ရည်မှန်းချက်ကို အထောက်အကူပြုသည့်အချက်များနှင့် အတား အဆီးများ ဖော်ပြသည့်ပုံကိုလေ့လာစေပြီး ဆရာက ရှင်းပြပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၃၀ မိနစ်

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါရှိသောမျိုးမင်း၏ရည်မှန်းချက်ဇယားကိုဖတ်ပါစေ။ ဆရာကသင်ပုန်း ပေါ်တွင် လှေကားထစ်ပုံကို ရေးဆွဲထားပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေး ပါစေ။

- (၁) မျိုးမင်းတစ်ပတ်အတွင်း ဖြစ်ချင်တဲ့ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲ။
- (၂) အဲဒီရည်မှန်းချက်ကိုရောက်ဖို့အဓိကလုပ်ရမဲ့အဆင့်တွေက ဘာတွေလဲ။

၉။ အချိန်စေ့ပါက အုပ်စုများအားဆွေးနွေးချက်များကို အကျဉ်းချုပ်၍တင်ပြပါစေ။ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြမှုကို သင်ပုန်းရှိလှေကားထစ်ပုံတွင် အဆင့်ဆင့် ဖြည့်စွက်ပါ။ SMART ဖြစ်သော ရည်မှန်းချက် ဖြစ် မဖြစ် ဆရာကသုံးသပ်ပြ၍ သင်ခန်းစာကိုနိဂုံးချုပ်ပါ။

မှတ်ချက်။ အချို့အုပ်စုများတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအဆင့်ချင်းတူချင်တူနိုင်ပေမည်။ သို့သော် အဆင့်များအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များကွဲပြားနိုင်သည်။ SMART ဖြစ်သောရည်မှန်းချက်ဖြစ်စေရန် ဆရာမှတ်စုတွင် ဖော်ပြထားသောအချက်များကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၄၀ မိနစ်

၁။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော SMART ဖြစ်သည့် ရည်မှန်းချက်အဆင့်များကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကိုအစပျိုးပါ။

၂။ ယခင်နှစ်က မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ခဲ့သကဲ့သို့ ယခုနှစ်တွင်လည်း ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ကြမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ချမှတ်သောရည်မှန်းချက်များသည် ကျောင်းစာနှင့်ပတ်သက်သည့် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ မိမိတို့၏ကျန်းမာရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပြုအမူတို့နှင့်ဆိုင်သော ရည်မှန်းချက်များလည်းဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၃။ အုပ်စုတစ်စုစီအား အဆိုပါအကြောင်းအရာတစ်ခုစီကိုပေးပါ။ ထိုရည်မှန်းချက်သည် SMART ဖြစ်သော ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ပါစေ၊ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ လေ့ကားထစ်ပုံကို ကူးဆွဲစေပြီး လေ့ကားထိပ်တွင် ထိုရည်မှန်းချက်ကိုရေးထားပါစေ။

မှတ်ချက်။ ကျောင်းစာနှင့်ပတ်သက်သောရည်မှန်းချက်တွင် အဆင့်ကောင်းစေရန် အိမ်စာများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်အောင်ဆောင်ရွက်ရန်၊ စာကျက်နည်းအလေ့အထကောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် စသည်တို့ ပါဝင်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်တွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများ ပိုမိုပြုလုပ်ရန်၊ မျှတသောအာဟာရဓာတ်စားသုံးရန်၊ ရောဂါများကို ကာကွယ်တားဆီးရန် စသည်တို့ပါဝင်နိုင်သည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အပြုအမူဆိုင်ရာရည်မှန်းချက်တွင် ပိုမို၍ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ရန်၊ အခြားသူများအား ပိုမို၍ကူညီပေးရန်နှင့် အခြားသူများအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုတတ်ရန် စသည်တို့ပါဝင်နိုင်သည်။

၄။ ထိုရည်မှန်းချက်သို့ရောက်ရှိစေရန် လုပ်ရမည့်အဆင့်များကို (ရေတိုရည်မှန်းချက်များ) ချမှတ်ပါစေ။ SMART ဖြစ်ရန်လိုအပ်ကြောင်းပြောပါ။ ထိုအဆင့်များကို ရှေ့တွင်ဆွဲခဲ့သောပုံစံဖြင့် လေ့ကားထစ် တစ်ဆင့်ချင်း အစီအစဉ်တကျ ဖြည့်စွက်ရန်ပြောပါ။

၅။ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးဖြည့်စွက်ထားမှုများကို အုပ်စုအချင်းချင်းလဲလှယ်ကြည့်ရှုပြီး ချမှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက်များသည် SMART ဖြစ် မဖြစ် သုံးသပ်၍ အကြံပြုချက်များပေးပါစေ။

၆။ ရည်မှန်းချက်သို့ရောက်ရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များသည် အချိန်တိုအတွင်းလုပ်ဆောင်ရသည်ဖြစ်၍ ထိုအဆင့်များကို ရေတိုရည်မှန်းချက်များဟု သတ်မှတ်ရပါမည်။ အဆိုပါရည်မှန်းချက်များကို အောင်မြင်အောင် တစ်ဆင့်စီလုပ်ဆောင်နိုင်မှသာ ရေရှည်ရည်မှန်းချက် ရောက်ရှိနိုင်မည်။ ရေတိုရည်မှန်းချက်ဖြစ်စေ၊ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ဖြစ်စေ SMART ဖြစ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၅ မိနစ်

- ၇။ ကျောင်းသားများ အုပ်စုလိုက် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်၍ လုပ်ငန်းအဆင့်များ ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးစဉ်တွင် SMART အချက်များအရ ရည်မှန်းချက်များချနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာက လှည့်လည်စစ်ဆေး ကြည့်ရှု၍ အကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်ပါက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။
- ၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ကျောင်းသားများအား အလယ်တန်းဆင့်ပြီးဆုံးချိန်တွင် ဖြစ်လိုသောရည်မှန်းချက်နှင့် အဆင့်များ ချထားရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။
- ❖ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရည်မှန်းချက်ချရာတွင် လိုအပ်သောစွမ်းရည်များ ပိုမိုခိုင်မာလာနိုင်ကြောင်း၊ သို့သော် ထိုရည်မှန်းချက်များသည် ပုံသေဖြစ်ရန် မလိုကြောင်း၊ အချိန်နှင့်အခြေအနေအရ ပြောင်းလဲလာနိုင်ကြောင်းနှင့် အလယ်တန်းဆင့်ပြီးဆုံးချိန်အတွက် ချမှတ်သောရည်မှန်းချက် သည် နောင်နှစ်တွင်ချမှတ်မည့် ရည်မှန်းချက်များနှင့် တူညီချင်မှတူညီမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

**ဆရာမှတ်စု
ရေတိုနှင့်ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များ**

ရည်မှန်းချက်သည် ရေရှည် သို့မဟုတ် ရေတိုဖြစ်နိုင်သည်။ ရေတိုရည်မှန်းချက်များသည် လောလောဆယ် အရေးတကြီးဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းဖြစ်၍ အချိန်တိုအတွင်း ပြီးမြောက်အောင်မြင်နိုင်သည်။

ဥပမာ (၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် ညနေပိုင်းတွင် သူငယ်ချင်းများနှင့်တွေ့ဆုံနိုင်စေရန် မိမိတာဝန်ယူထားသော အိမ်အလုပ်များကို နံနက်ပိုင်းတွင် ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ဥပမာ (၂) ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် လာမည့်သီတင်းပတ်တွင် အခန်းဆုံးစစ်ဆေးခြင်း၌ အဆင့်ကောင်းကောင်း ရရှိစေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။
 ရေတိုရည်မှန်းချက်များသည် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကို အထောက်အပံ့ပြုသော ရည်မှန်းချက် ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်ပေမည်။

(အစမ်းစာမေးပွဲတွင် အဆင့်ကောင်းကောင်းရစေရန် ချမှတ်သော ရေတိုရည်မှန်းချက်သည် အတန်းတင်စာမေးပွဲတွင် အဆင့်ကောင်းကောင်းနှင့် အောင်ရန်ဟူသော ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကို အထောက်အကူပြုပေမည်။ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်သည် လူတစ်ဦး၏ ဘဝကို လမ်းညွှန်ပေးသည်။ ရေရှည်ဘဝရည်မှန်းချက်ချမှတ်ရန် စဉ်းစားရာ၌ စောသည်ဟူ၍ မရှိပါ။ ကျောင်းမှန်မှန်တက်ခြင်းသည်ပင် အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်၏ အဆင့်တစ်ဆင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ အလယ်တန်းဆင့်ပြီးမြောက်စေရန် သို့မဟုတ် ဘာသာစုံ အဆင့်ကောင်းစေရန် ချမှတ်သော ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များသည် ကျောင်းသားတစ်ဦးဘဝတွင် အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးတွင် မိမိ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ အရည်အသွေးများနှင့် အားသာချက်များအလိုက် အခြားရေရှည်ရည်မှန်းချက်များ ရှိနိုင်ပါသည်။)

ဥပမာ - ကျောင်းသားတစ်ဦးတွင် အားကစား သို့မဟုတ် အနုပညာဆိုင်ရာအရည်အသွေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်ဟူသော ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ရှိနိုင်သည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ခြင်းသည်လည်း ရေရှည်ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုမျှော်မှန်းချက်အတွက် နှစ်ပေါင်းများစွာကြိုတင်ပြီး အစီအစဉ် ချမှတ်ဆောင်ရွက်ရမည်။

မျိုးမင်း၏ ရည်မှန်းချက်

- ၁။ မျိုးမင်းရဲ့ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲ။
 လာမည့်တစ်ပတ်အတွင်း အမှတ်အများဆုံးရနိုင်အောင် စာစီစာကုံးတစ်ပုဒ် (ကျွန်ုပ်တို့ ရပ်ရွာ၏ သမိုင်း) ကို အကောင်းဆုံးရေးတင်မည်။
- ၂။ ထိုရည်မှန်းချက်ကိုရောက်ရန် အဓိကလုပ်ဆောင်ရမဲ့အဆင့်တွေက ဘာတွေလဲ။

- အဆင့် ၁ - ယနေ့အိမ်မပြန်မီ စာစီစာကုံးခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ သေချာနားလည်အောင်ပြုလုပ်မည်။ မည်သည့်နေ့တွင် အပြီးရေးတင်ရမည်ကိုလည်း သေချာအောင်မေးမည်။
- အဆင့် ၂ - စာစီစာကုံးရေးရန် လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များကို အနည်းဆုံး ၃နေရာမှ ၃ ရက်အတွင်း ရအောင်စုဆောင်းမည်။
- အဆင့် ၃ - ၂ ရက်အတွင်း စာစီစာကုံးအကြမ်းကို ၃ မျက်နှာခန့် ပြီးအောင်ရေးမည်။ (အချက်အလက်များ စုစည်းပြီးနောက်)
- အဆင့် ၄ - သတ်မှတ်ရက်တွင် အချောရေးပြီးသောစာစီစာကုံးကို ဆရာမအားအပ်မည်။

၁.၂ သင် ဘာကိုရွေးမလဲ

စာသင်ချိန် ၂ ချိန်
စာသင်ချိန် (၁)

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှုများ၊ ရေရှည်အဆင်ပြေစေမည့် အရည်အချင်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

၁။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိခဲ့သည့်အချက်များကို ကျောင်းသားများအား မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

၂။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းပြောပြပါ။

ကလေးတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကိုရောက်ဖို့ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ အဲဒီရည်မှန်းချက်ကိုရောက်စေတဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုတွေရှိနိုင်သလို အခက်အခဲဖြစ်စေတဲ့ အဟန့်အတားတွေလဲ ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိထားရမယ်။

ဒီသင်ခန်းစာမှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအကြောင်းတွေကို ဖော်ထုတ်ကြမယ်။ အခြေအနေအမျိုးမျိုးပေါ်မူတည်ပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ ပြောင်းလဲလာနေတာကြောင့် ဆက်ဆံရေးတွေကို အမြဲတမ်းဆန်းစစ်နေရမယ်။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၂၀ မိနစ်

၃။ ကျောင်းသားများ၏ ဘဝတွင်ကြုံတွေ့ရသော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအမျိုးမျိုးကိုမေးပါ။ ဖြေဆိုချက်များကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပါ။ အဖြေတွင်မပါသော အချက်များကို အောက်ပါအချက်များအရ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအမျိုးမျိုး

- ◆ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းဆက်ဆံရေး
- ◆ မိသားစုဝင်အချင်းချင်းဆက်ဆံရေး
- ◆ ကျောင်းတွင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး
- ◆ ကျောင်းသားအချင်းချင်းဆက်ဆံရေး၊ ဆရာနှင့်တပည့် ဆက်ဆံရေး၊ ဆရာအချင်းချင်းဆက်ဆံရေး . . .
- ◆ ရပ်ရွာတွင်းဆက်ဆံရေး . . . စသည်ဖြင့်

- ၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။
- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပိုပြီးခင်မင်ရင်းနှီးစေတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးရေရှည်အဆင်ပြေစေတဲ့ အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။
(မှတ်ချက်။ အတူကစားခြင်း၊ မုန့်အတူစားခြင်း၊ စာကူးပေးခြင်း၊ စာအုပ်ငှားခြင်း၊ မုန့်ကျွေးခြင်း . . . စသည်တို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။)
 - ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို ပျက်ပြားစေတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။
(မှတ်ချက်။ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ လှောင်ပြောင်ခြင်း၊ နားလည်မှုမရှိခြင်း၊ ဂရုစိုက်မှုမရှိခြင်း . . . စသည်တို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။)

၅။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ရေရှည်အဆင်ပြေစေသည့် အရည်အချင်း ၅ ခုကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ရေရှည်အဆင်ပြေစေရန် လိုအပ်သောအရည်အချင်းများ-

- ◆ နားလည်မှု
- ◆ လေးစားမှု
- ◆ တာဝန်ယူမှု
- ◆ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု
- ◆ ဂရုစိုက်မှု

- ၆။ သင်ပုန်းပေါ်တွင်တင်ထားသော အပြုအမူများသည် မည်သည့်ဆက်ဆံရေး အရည်အချင်းကို ဖော်ပြရာရောက်ကြောင်း ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရှင်းလင်းချက်များဖြင့် ဆက်စပ်ရှင်းပြပါ။
(မှတ်ချက်။ အတူကစားခြင်း၊ မုန့်ကျွေးခြင်းများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နားလည်မှုရှိခြင်း၊ ဂရုစိုက်မှုရှိခြင်းကို ပြသရာရောက်သည်။ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ လှောင်ပြောင်ခြင်းများသည် နားလည်မှုမရှိခြင်း၊ လေးစားမှုမရှိခြင်း၊ ဂရုစိုက်မှုမရှိခြင်းတို့ကို ပြသရာရောက်သည် . . . စသည်ဖြင့် ဆက်စပ်ပြနိုင်သည်။)
- ၇။ အကယ်၍ ဒီအရည်အချင်းတွေ ၅ ခုထဲက တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီး လျော့လာခဲ့ရင် သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်လို အပြုအမူတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ ဥပမာ- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှုမရှိရင် ဒါမှမဟုတ် လေးစားမှုမရှိရင် ဘယ်လိုအပြုအမူတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။
(မှတ်ချက်။ ကလေးများ၏အဖြေတွင် အချင်းချင်းဖိအားပေးခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ လိမ်ညာခြင်း၊ ပစ်ပယ်ခြင်း၊ မခေါ်မပြောနေခြင်း၊ အပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ အတင်းပြောခြင်း ပါပါစေ။)
- ၈။ ကျောင်းသားများတင်ပြပြီးပါက အခုမင်းတို့ပြောသလိုပဲ ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေစေတဲ့ အရည်အချင်းတွေ မရှိရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မခေါ်မပြောဘဲနေတာ၊ အနိုင်ကျင့်တာတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ဒါဟာ မင်းတို့ဆက်ဆံရေးကို ပျက်ပြားစေတဲ့အပြုအမူတွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို အပြုအမူတွေဟာ မင်းတို့ရဲ့ ရေတို၊ ရေရှည် ရည်မှန်းချက်တွေကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေနိုင်သလဲ။
ဥပမာ - ကျောင်းပျက်လို့ စာကူးချင်တယ်ဆိုပါစို့၊ မင်းဟာ အနိုင်ကျင့်တတ်တဲ့သူဆိုရင် မင်းကို စာအုပ်ငှားမဲ့လူရှိပါ့မလားလို့ တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) ၂၀ မိနစ်

- ၉။ မင်းတို့မှာ ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေစေတဲ့ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေရှိသလဲဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့် ကြမယ်ဟုပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်ဆံရေး ဇယားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါစေ။
- ၁၀။ ဇယားပါအချက်များအရ မိမိတို့၏မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် အဆင်ပြေ စေသည့် မည်သည့်အပြုအမူများ ပြုမူခဲ့သည်ကို တစ်ဦးချင်းရေး၍ ဖြည့်စွက်ရန်နှင့် မဖြည့် စွက်နိုင်သောအချက်များကို ကွက်လပ်အတိုင်းထားရန် ပြောပါ။ ၅ မိနစ် အချိန်ပေးပါ။

၁၁။ အချိန်ပြည့်ပါက မင်းတို့ရဲ့ ဖြည့်စွက်ချက်တွေကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ ရှိပြီး ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ အားနည်းနေသလဲဆိုတာ သတိထား သုံးသပ်မိဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ - မိသားစုဝင်အချင်းချင်းဆက်ဆံရာမှာ ငါဟာတစ်ဖက်လူကို နားလည်မှုမပေးခဲ့ပါ လားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထားမိရင် ဒီအားနည်းချက်ကိုပြုပြင်တဲ့အနေနဲ့ တစ်ဖက် လူကို နားလည်မှုရှိကြောင်း သတိထားပြီး ပြုမူရမယ်။ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းပြောတာကို သေချာ နားထောင်မပေးခဲ့မိဘူး၊ သူပြောတာကို လှောင်ပြောင်မိခဲ့တယ်လို့သတိထားမိရင် နောက် တစ်ခါသူငယ်ချင်းစကားပြောတာကို နားထောင်ပေးပြီး သူ့စိတ်ကူးကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း အားဖြင့် သူ့ကိုလေးစားကြောင်းပြသရမယ်။ ဒီလိုကိုယ့်ရဲ့အားနည်းနေတဲ့ အရည်အချင်း တွေကို သတိထားပြီး အားဖြည့်သွားမယ်ဆိုရင် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်အဆင်ပြေစေတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေရှိလာပြီး လူချစ်လူခင်များလာမယ်။ မင်းတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်စေဖို့ အထောက်အပံ့ဖြစ်လာမယ်ဟုရှင်းပြပါ။

၁၂။ မင်းတို့ဟာ မိဘ၊ သူငယ်ချင်း ဘယ်သူနဲ့ ပိုပြီးဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေသလဲဟု ကျောင်းသား များအား မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ပျိုဖော်ဝင်ရွယ် ကျောင်းသားများသည် မိသားစုဝင်များက သူတို့အပေါ်နားလည်မှု မရှိ၊ လေးစားမှုမရှိ၊ ဂရုစိုက်မှုမရှိဟု ခံစားရတတ်သဖြင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ပိုမိုနီးစပ်သည့် သဘာဝအရ သူငယ်ချင်းကို အလေးပေးဆက်ဆံတတ်ကြသည်။ သို့သော် ကျောင်းသားများ ၏ အဖြေများ ကွဲပြားမှုရှိနိုင်ပါသည်။)

၁၃။ ပြဿနာတစ်ခုကြုံတွေ့ရရင် ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မင်းတို့ကို လိုလိုလားလား အမြဲတမ်း ကူညီခဲ့တာ ဘယ်သူလဲဟု မေးပါ။

၁၄။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒီအရွယ်မှာ သူငယ်ချင်းတွေဟာ မင်းတို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ ရွယ်တူတွေလဲဖြစ်တယ်။ ရုပ်ပိုင်းရော၊ စိတ်ပိုင်းရော ပြောင်းလဲလာတာချင်း လဲတူတယ်။ လုပ်ချင်တာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်လုပ်နိုင်ဖို့ အားပေးတယ်။ အရွယ်ရောက်သူ တစ်ယောက်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံတယ်။ မင်းတို့အရွယ်မှာဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ဒေါသ ထွက်တာ၊ စိတ်ပူတာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ စတဲ့ စိတ်ပြောင်းလဲမှုအခြေအနေတွေကိုလဲ နားလည် ပေးတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအရွယ်မှာ သူငယ်ချင်းကို ပိုခင်တွယ်တတ်ကြတာ သဘာဝပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အမြဲလိုလိုလားလား ကူညီပေးနိုင်တာ ကတော့ မိသားစုဝင်တွေပဲဆိုတာကို သိထားရမယ်။

စာသင်ချိန် (၂)

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၃၀ မိနစ်

၁။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို မှတ်မိသလောက် ပြောပြ စေ၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဝေခွဲမရဖြစ်ခြင်း စာလုံးကိုရေးပါ။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။
ဝေခွဲမရဖြစ်ခြင်းဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့အတွက် ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေကို ပြောတာဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မိသားစုတွေက မင်းတို့ကို တစ်ခုပြုလုပ်စေချင်ပေမဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက တခြား တစ်ခုကို ပြုလုပ်စေချင်တယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီအခါမှာ မင်းတို့အနေနဲ့ တစ်ခုကိုပဲရွေးချယ် ရတော့ မှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုရွေးချယ်တဲ့အခါ ငါ ဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုပြီး အကျိုး ဆက်ကို ထည့်စဉ်းစားရမယ်။

၃။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မောင်မောင် ဘာကိုရွေးမလဲကိုဖတ်ရန် ခေတ္တအချိန် ပေးပါ။ ဖော်ပြထားသော မေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

- (၁) အဘွားရှိရာ မိသားစုအလှူပွဲကို သွားမယ်ဆိုရင်
 - ဘယ်အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ပြရာရောက်သလဲ။
 - မောင်မောင်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်မလဲ။
- (၂) သူငယ်ချင်းမိသားစုနဲ့ ဘုရားဖူးလိုက်မယ်ဆိုရင်
 - ဘယ်အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ပြရာရောက်မလဲ။
 - မောင်မောင်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးရှိနိုင်မလဲ။
- (၃) မောင်မောင်ဘာကို ရွေးချယ်သင့်သလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- (၄) မောင်မောင်ဟာ သူ့ရဲ့ရွေးချယ်မှုကြောင့် တစ်ဖက်လူနှင့် ဆက်ဆံရေးမထိခိုက်အောင် ဘယ်လို လုပ်သင့်သလဲ။
(မှတ်ချက်။ အောက်ပါအဖြေများဖြစ်နိုင်ပါသည်။)
- (၁) အဘွားရှိရာ မိသားစုအလှူပွဲကို သွားမယ်ဆိုရင်
 - ဆက်ဆံရေးအရည်အချင်း ၅ ခုလုံးကို ဖော်ပြရာရောက်ပါသည်။

- နားလည်မှု ။ ။ အဘွား၏ဆန္ဒနှင့် ခံစားချက်ကို စာနာနားလည်ပေးရာရောက်သည်။
- လေးစားမှု ။ ။ အဘွား၏ မြေးအပေါ်ထားသည့် သဘောထားကိုလေးစားကြောင်း ဖော်ပြရာ ရောက်သည်။
- တာဝန်ယူမှု ။ ။ မိသားစုအလှူပွဲသို့ သွားလိုက်သည့်အတွက် တာဝန်ယူခြင်းကို ဖော်ပြရာ ရောက်သည်။
- ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှု ။ ။ အဘွားနှင့် ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေလိုသောဆန္ဒကို ပြသနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းအား ထုတ်မှုရှိကြောင်း ဖော်ပြရာရောက်သည်။
- ဂရုစိုက်မှု ။ ။ အဘွားကို ဂရုစိုက်ကြောင်း ပြသရာရောက်သည်။

- ကွန်ပျူတာသင်တန်းတက်လိုသော မောင်မောင်၏ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ခွင့်ရမည်။ အဘွား ထံမှ လိုအပ်သောအကူအညီ ထောက်ပံ့မှုများရနိုင်သောကြောင့် ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝ၍ ကွန်ပျူတာသင်တန်းတက်နိုင်မည်။

(၂) သူငယ်ချင်းမိသားစုနဲ့ဘုရားဖူးလိုက်မယ်ဆိုရင်

- ဆက်ဆံရေး အရည်အချင်း ၅ ခုလုံးကို ဖော်ပြရာရောက်ပါသည်။
- နားလည်မှု ။ ။ သူငယ်ချင်း၏ဆန္ဒနှင့် ခံစားချက်ကို စာနာနားလည်ရာရောက်သည်။
- လေးစားမှု ။ ။ သူငယ်ချင်း၏ဆန္ဒကို လေးစားရာရောက်သည်။
- တာဝန်ယူမှု ။ ။ သူငယ်ချင်းကမိမိလိုက်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရာ ရောက်သည်။
- ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှု ။ ။ သူငယ်ချင်းနှင့် ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေစေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရာ ရောက်သည်။
- ဂရုစိုက်မှု ။ ။ သူငယ်ချင်း၏ဆန္ဒနှင့် ခံစားချက်ကို ဂရုစိုက်ကြောင်း ပြသရာရောက်သည်။

- မောင်မောင်၏ရည်မှန်းချက်အတွက် မည်သည့်အကျိုးမှ မရှိနိုင်ပါ။

(၃) မောင်မောင်အနေဖြင့် အဘွားထံသို့သာသွားသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဘွားနှင့် ခိုင်မြဲသော ဆက်ဆံရေးအရည်အချင်းများကို ဖော်ပြရာရောက်သည့်အပြင် မောင်မောင်၏ ရည်မှန်းချက်ကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

(၄) အဘွား၏အလှူပွဲကိုသွားရန်ရွေးချယ်ပါက သူငယ်ချင်းနှင့်ဆက်ဆံရေးပျက်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူငယ်ချင်းအားနားလည်အောင် အကျိုးအကြောင်းနှင့်ရှင်းပြနိုင်ပါက ဆက်ဆံရေး ပြန်လည်ကောင်းမွန်နိုင်ပါသည်။

၄။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

မင်းတို့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေဟာ သူငယ်ချင်းကိုခင်တွယ်တတ်ကြတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လွတ်လပ်စွာသွားလာလိုကြတယ်။ အခုဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ မိဘနဲ့သူငယ်ချင်းကြား ဝေခွဲမရဖြစ်တာ မျိုးကြုံလာရင် မင်းတို့စဉ်းစားရမှာက ကိုယ့်ကိုအချိန်မရွေးကူညီပေးနိုင်တာ ဘယ်သူလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ရွေးချယ်မှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်အတွက် ဘယ်လိုကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးတွေရှိနိုင်သလဲ၊ အဆင်ပြေနေတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် အထောက်အကူပြုနိုင်သလား စသည်ဖြင့် ထည့်စဉ်းစားရမယ်။ အဆင်ပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေးအရည်အချင်းတွေရှိလေ ဘဝရည်မှန်းချက်အတွက် ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေရနိုင်လေဆိုတာကို မမေ့ဖို့လိုတယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) ၁၀ မိနစ်

၅။ မောင်မောင်လိုမျိုး မိဘနဲ့သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးကြားမှာ ဆုံးဖြတ်ရခက်ခဲပြီး၊ ဝေခွဲမရတဲ့ အခြေအနေမျိုး ကြုံဖူးကြားဖူးပါသလားဟုမေးပြီး ကျောင်းသားများပြောပြသည့် ဝေခွဲမရဖြစ်ခဲ့သော အခြေအနေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

၆။ ကျောင်းသားများ ဖော်ပြခဲ့သောအခြေအနေများထဲမှ ဝေခွဲမရဖြစ်လေ့ဖြစ်ထအရှိဆုံးအရာ ၁ ခုကို သတ်မှတ်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

- ဒီလိုဝေခွဲမရဖြစ်တဲ့အခါမျိုးမှာ ဘာကိုစဉ်းစားဖို့လိုသလဲ။
- မိသားစုဝင်တွေရဲ့ဆန္ဒအတိုင်းလိုက်လျောရင် ဘယ်လိုဆက်ဆံရေး အရည်အချင်းကို ဖော်ပြရာရောက်သလဲ။ ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ သင့်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သလဲ။
- သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း လိုက်လျောရင် ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးအရည်အချင်းကို ဖော်ပြရာရောက်သလဲ။ ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ သင့်အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သလဲ။
- သင်ဘာကို ရွေးချယ်သင့်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

(မှတ်ချက် ။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေများသည် မှန်သည် မှားသည်မရှိပါ။ အခြားသူများ၏အမြင်များပေါ်တွင် အလေးထားပါ ဟုပြောပါ။)

၇။ အုပ်စုတစ်စုကို ဦးစွာတင်ပြစေပြီး ကျန်အုပ်စုများကို မတူညီသောအချက်များရှိက ဖြည့်စွက်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၅ မိနစ်

- ၈။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြမှုများတွင် အဆင်ပြေသောဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများနှင့် ရည်မှန်းချက်ကို ဆက်စပ်ဆွေးနွေးနိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးပါ။
- ၉။ အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

❖ လုပ်ငန်းတွင် မဖြည့်စွက်နိုင်ခဲ့သောဇယားကွက်များကို အတွေ့အကြုံအရ အမှန်တကယ် ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဖြည့်စွက်ပြီးပါက ဆရာအားပြသရန်ပြောပါ။

၁.၃ သူငယ်ချင်းရွေးမယ်

စာသင်ချိန် ၂ ချိန်

စာသင်ချိန် (၁)

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ခွဲခြားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

- ၁။ အောက်ပါအတိုင်းပြောပြီး သင်ခန်းစာကိုစတင်ပါ။
 ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာ မိသားစုတွင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအကြောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အရေးကြီးပုံတွေကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေအချင်းချင်းမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပိုပြီးရင်းနှီးတာ ဘာကြောင့်လဲဟု မေးပါ။
 (မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများဖြေသော အဖြေများတွင် လိုလားစွာ နားထောင်ပေးခြင်း၊ အလုပ်အမျိုးမျိုးတွင် အတူတကွလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ အခြားသူများက အကူအညီမပေးသည့်အခါ အကူအညီပေးခြင်း၊ အရှိအတိုင်းလက်ခံခြင်း စသည်ဖြင့် ပါဝင်နိုင်သည်။)

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၁၀ မိနစ်

၂။ ဆရာက သူငယ်ချင်းဟူသည့်စကားလုံးကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။ သူငယ်ချင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဘယ်လို နားလည်သလဲဟု မေးပါ။ ကလေးများ၏အဖြေများမှ အဓိကအချက်ကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ကလေးများစဉ်းစားရာတွင် ကျောင်းတွင်သာမက ရပ်ရွာအတွင်းတွင်ရှိနေသူများ ကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါစေ။ အဖြေများတွင် အသက်အရွယ် မတိမ်းမယိမ်းရှိသောသူ၊ ယုံကြည်ရသောသူ၊ အကူအညီတောင်းနိုင်သောသူ . . . စသည်ဖြင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။)

၃။ ထို့နောက် ရွယ်တူတန်းတူဆိုသည့်စကားလုံးကို မည်သို့နားလည်သလဲမေး၍ အဖြေများကို အောက်ပါအကွက်အတိုင်း သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

သူငယ်ချင်း	ရွယ်တူတန်းတူ
x x x x x	x x x x x
x x x x x	x x x x x
x x x x x	x x x x x
x x x x x	x x x x x

(မှတ်ချက်။ ကလေးများ၏ အချို့အဖြေများသည် သင်ပုန်းပေါ်တွင် ပထမရေးထားသော သူငယ်ချင်းဆိုသူများနှင့် တူညီမှုရှိနိုင်ပါသည်။)

၄။ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးထားသော သူငယ်ချင်းနှင့် ရွယ်တူတန်းတူစကားလုံးနှစ်လုံး၏ အဓိပ္ပာယ်များကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရန်ပြောပါ။ မည်သည့်အချက်များ တူညီမှုရှိပြီး မည်သည့်အချက်များ ကွဲပြားသည်ကို မေးပါ။

ဆက်လက်၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေစေသော အရည်အချင်းများသည် သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေးနှင့် ရွယ်တူတန်းတူဆက်ဆံရေး ၂ ခုစလုံးအတွက် တူညီမှု ရှိ မရှိမေးပါ။

(မှတ်ချက်။ အဆင်ပြေသော သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးတွင်ရှိသည့် အရည်အသွေးများအားလုံး ရွယ်တူတန်းတူ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင်လည်း ရှိနိုင်သည်။ သို့သော် ရွယ်တူတန်းတူ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးတွင် ထိုအရည်အချင်းများသည် အခြေအနေအရသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်မည်။ ရင်းနှီးမှု အတိုင်းအတာမှာ သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးလောက် မရှိနိုင်ပါ။)

၅။ ထို့နောက် ဆရာက ကျောင်းသားများအား သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးထားသောအချက်များ၊ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေစေသော အရည်အချင်းများနှင့်ဆက်စပ်၍ သူငယ်ချင်း၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် ရွယ်တူတန်းတူ၏အဓိပ္ပာယ်ကို အောက်ပါအချက်များအရ ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။

သူငယ်ချင်း အဓိပ္ပာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်သောအချက်များမှာ အပြန်အလှန်နားလည်မှု ရှိသူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်သူ၊ သစ္စာရှိသူ၊ ရိုးသားသူ၊ အထူးသဖြင့် အခြားသူများက မိမိအား အမှန်အတိုင်းပြောပြရန် ခက်ခဲနေသောအခြေအနေမျိုးတွင်ပင် အမှန်ကိုပြောရဲသူ၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း အကောင်းဆုံးကိုသာဖြစ်စေချင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ သူငယ်ချင်း ဆက်ဆံရေးတွင် ဤအချက်များအားလုံးသည် အပြန်အလှန်ဖြစ်၍ တစ်ဖက်သတ်ဖြစ်နေခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။

ရွယ်တူတန်းတူ အဓိပ္ပာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်သောအချက်များမှာ နောက်ခံအခြေအနေ၊ အသက်အရွယ်နဲ့ ဘာသာစကားတူသူ၊ ရပ်ရွာ၊ ရပ်ကွက်တစ်နေရာတည်းတွင် နေထိုင်သူ၊ လူမှုရေး အခြေအနေ အဆင့်အတန်းတူသူဖြစ်နိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အချင်းချင်း နားလည်နိုင်သော တူညီသည့်အချက်များ ရှိကြသည်။

၆။ ဆရာက ကျောင်းသားများအား အကယ်၍ ရွယ်တူတန်းတူရဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ် တူညီတယ်လို့မြင်ရင်

- မင်းတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်းအားလုံးဟာ ရွယ်တူတန်းတူတွေ ဖြစ်သလား။
- မင်းတို့ရဲ့ ရွယ်တူတန်းတူအဖော်အားလုံးဟာ မင်းတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်သလားဟု မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ သူငယ်ချင်းအားလုံးသည် ရွယ်တူတန်းတူဖြစ်နိုင်သည်။ ရွယ်တူတန်းတူအားလုံးသည် သူငယ်ချင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (၁) (Practice) ၃၀ မိနစ်

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အခြေအနေ ၃ မျိုး (တင်တင်နှင့် အေးအေး၊ စည်သူနှင့် ထွန်းကျော်၊ မောင်ဇော်နှင့် မောင်ဦး) ကို အုပ်စုတစ်စုစီအား အခြေအနေတစ်မျိုးစီပေး၍ လေ့လာစေပြီး ပါဝင်သောမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

၈။ အုပ်စုတစ်စုစီ၏ ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။ ကျောင်းသားများ၏တုံ့ပြန်သော အဖြေများကို ဆရာသည် အောက်ပါအချက်များအသုံးပြု၍ ဖြည့်စွက်ပြီး သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

(မှတ်ချက်။ တင်တင်နှင့် အေးအေးဆက်ဆံရေးသည် သူငယ်ချင်းဆက်ဆံရေးဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကူညီတတ်ကြပြီး တစ်ဦး၏ကောင်းကျိုးကိုတစ်ဦး လိုလားသည့် ကောင်းသော အရည်အချင်းများကို ဖော်ပြကြသည်။)

- စည်သူနှင့်ထွန်းကျော်ဆက်ဆံရေးသည် ရွယ်တူတန်းတူဆက်ဆံရေးပင်ဖြစ်သည်။ အားကစားကို ဝါသနာတူ၍ ကစားခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သော်လည်း သူငယ်ချင်းကောင်းအရည်အချင်းများ ဖော်ပြခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ထွန်းကျော် ကျောင်းမလာသည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အတူတူမကစားဖြစ်၍ သတိရခြင်းသာဖြစ်သည်။
- မောင်ဇော်နှင့် မောင်ဦးဆက်ဆံရေးသည် ရွယ်တူတန်းတူဆက်ဆံရေးဖြစ်သည်။ မောင်ဇော်သည် မောင်ဦးအပေါ်တွင် ကောင်းသောဆက်ဆံရေးဖြင့် သူငယ်ချင်းကောင်းတို့၏ အရည်အချင်း အမျိုးမျိုးကိုပြသသော်လည်း မောင်ဦးသည်တုံ့ပြန်ခြင်းမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် တစ်ဖက်သတ် ဆက်ဆံရေးပင် ဖြစ်သည်။ မောင်ဦးသည် မောင်ဇော်ကို ကျောင်းပြေးရန်ပြောသည့်အချိန်တွင်လည်း မောင်ဇော်အပေါ်တွင် ကောင်းကျိုးလိုလားသည့်ဆန္ဒ မရှိခဲ့ပါ။)

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (၂) (Practice)

၄၀ မိနစ်

- ၁။ စာသင်ချိန် (၁) တွင်ဆွေးနွေးခဲ့သည့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအခြေအနေများကို မှတ်မိသလောက် ပြောပြ၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပြစက်ဝိုင်းကို နာမည်များများထည့်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် ဆွဲပါစေ။
- ၃။ အောက်ပါတို့ကို ဆက်လက်ညွှန်ကြားပါ။
 - ◆ ကျွန်ုပ်စက်ဝိုင်းတွင် သင်၏အမည်ကိုရေးပါ။
 - ◆ အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းများစက်ဝိုင်းတွင် သင်၏အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းအမည်များကို ရေးပါ။ (ရှိသလောက် သေချာစဉ်းစားပြီးရေးပါစေ။)
 - ◆ သာမန်သူငယ်ချင်းများစက်ဝိုင်းတွင် အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းများမဟုတ်သော်လည်း စကားပြောဖူး၊ အတူစားဖူး၊ ကစားဖူးသော သူငယ်ချင်းများ၏အမည်ကိုရေးပါ။ (ရှိသလောက် သေချာစဉ်းစားပြီး ရေးပါစေ။)
 - ◆ အသိအကျွမ်းများစက်ဝိုင်းတွင် တစ်ခါတစ်ရံ စကားပြောဖူးသော်လည်း မရင်းနှီးသေးသူများ၏ အမည်ကိုရေးပါ။ (ရှိသလောက် သေချာစဉ်းစားပြီး ရေးပါစေ။)
- ၄။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ရေးထားသည့်လူများသည် မိမိတို့၏ ရွယ်တူတန်းတူများနှင့် သူငယ်ချင်းများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီကို အုပ်စုတစ်စုစီအားဆွေးနွေးပါစေ။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

- စက်ဝိုင်းတစ်ခုချင်းစီမှာထည့်ထားတဲ့သူတွေကို ဘယ်လိုခွဲခြားသတ်မှတ်ခဲ့တာလဲ။
 - တစ်စုံတစ်ခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့အတူလုပ်မဲ့သူငယ်ချင်းရွေးပြီး လုပ်ခဲ့တာရှိသလား။ ဘယ်စက်ဝိုင်းက သူငယ်ချင်းလဲ။ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်တာလဲ။
 - အသိအကျွမ်းတစ်ယောက်က ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့ကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်ဖို့ပြောခဲ့ရင် ဘယ်လိုဆုံးဖြတ် မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကပြောခဲ့ရင် ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ၅။ တချို့လူတွေမှာ အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရှိပြီး၊ တချို့ကျတော့ အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်တည်းရှိတယ်။ တချို့လူတွေမှာ သာမန်သူငယ်ချင်းတွေအများကြီးရှိပြီး တချို့လူတွေကတော့ အသိအကျွမ်းက ပိုများတယ်။ အဲဒီခင်မင်ရင်းနှီးမှုပြစက်ဝိုင်းကိုဆွဲပြီးနောက် ဘာတွေ မင်းတို့သိလိုက်ရသလဲဟု ဆရာကပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- စက်ဝိုင်းအဆင့်တွေထဲမှာ လူတွေကိုထည့်တဲ့အခါ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ပြီးထည့်ထားသလဲ။ (ဥပမာ- အတွင်းစက်ဝိုင်း၊ အလယ်စက်ဝိုင်း၊ အပြင်စက်ဝိုင်း)
 - ယောက်ျားလေးသူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်စက်ဝိုင်းထဲထည့်သလဲ။ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်စက်ဝိုင်းထဲထည့်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - သာမန်သူငယ်ချင်းတွေကိုမပြောဘဲ အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းတွေကိုပဲပြောတဲ့အကြောင်းက ဘာအကြောင်းတွေလဲ။
 - အခင်ဆုံးသူငယ်ချင်းရဲ့အကူအညီကြောင့် ပြဿနာတွေမဖြစ်အောင် ရှောင်ရှားနိုင်ခဲ့တာမျိုး ရှိဖူးသလား။ ဘယ်လို ပြဿနာမျိုးလဲ။ သူငယ်ချင်းက ဘယ်လိုကူညီခဲ့တာလဲ။
- ၆။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။
- မင်းတို့သူငယ်ချင်းအားလုံးဟာ ရွယ်တူတန်းတူအဖော်တွေဖြစ်ကြပေမဲ့လို့ ရွယ်တူတန်းတူအဖော်အားလုံးကတော့ သူငယ်ချင်းတွေမဖြစ်နိုင်ဘူး။

အခုလက်တွေ့လုပ်ခဲ့တဲ့လုပ်ငန်းမှာ သူငယ်ချင်းဆိုတာ အခင်ဆုံးလူတွေဖြစ်ကြပြီး တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး အကောင်းဆုံးဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိသူတွေဖြစ်တယ်။ ရွယ်တူတန်းတူဆိုတာကတော့ မင်းတို့သူငယ်ချင်း အားလုံး၊ အသိအကျွမ်းအားလုံး၊ တစ်အုပ်စုတည်း၊ တစ်တန်းတည်း၊ အသက်-တူ၊ ဝါသနာတူတဲ့အပြင် လွှမ်းမိုးမှုရှိနိုင်တဲ့သူတွေ ပါဝင်နေတာဖြစ်လို့ အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် ပိုပြီး ကျယ်ဝန်းတယ်။ သူငယ်ချင်းဖြစ်ကြတယ်ဆိုတာကို ရင်းနှီးမှုနဲ့ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်မှုအပေါ် ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးပြေလည်ကောင်းမွန်လာလေ ခင်မင်ရင်းနှီးမှုပိုလာလေဖြစ်တယ်။

၇။ အုပ်စုလိုက် လုပ်ငန်းပေးပါ။

သူငယ်ချင်းအလိုရှိသည်ဟူသောခေါင်းစဉ်ဖြင့် အောက်ပါဇယားကွက်တွင် သူငယ်ချင်းတွင် ရှိသင့်သည့် အရည်အချင်းများကိုအုပ်စုလိုက် ၅ ချက်ခန့် စဉ်းစားပါစေ။

သူငယ်ချင်းတွင်ရှိသင့်သည့် အရည်အချင်းများ

- ၁။ xxx
- ၂။ xxx
- ၃။ xxx
- ၄။ xxx
- ၅။ xxx

၈။ အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားပြီးပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါရှိသော အဓိကအချက်များမှ သူငယ်ချင်း ဆိုသည်မှာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်ရေးသားပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

- ၉။ ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်ခြင်း ၂ ကို အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေစဉ် ဆရာက စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ပါ။
- ၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သောအဓိကအချက်များမှ သူငယ်ချင်းရွေးရာတွင် ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည့်အချက်များကို ဆရာက ရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

၁.၄ တိုက်တွန်းမှုတွေကြုံလာရင်

စာသင်ချိန် ၂ ချိန်

စာသင်ချိန် (၁)

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ရွယ်တူတန်းတူဖိအားပေးမှု၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုသိရှိပြီး ၎င်းဖိအားပေးမှုသည် မိမိ ဘဝကို မည်သို့လွှမ်းမိုးနိုင်ကြောင်း ဆန်းစစ်တတ်ရန်နှင့် ဖိအားပေးမှုများ ကြုံတွေ့လာပါက တုံ့ပြန်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

၁။ ဆရာက အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

- နင်က ဘာဖြစ်နေတာလဲ၊ ခဏလောက်နေပါအုံး။
- လူတိုင်းအဲဒီကိုသွားနေကြတာပဲ။ ငါတို့လဲသွားကြရအောင်။
- ဟေ့ ငါတို့လုပ်တာကို ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါဘူး။
- ဘာလဲ၊ ကြောက်နေသလား၊ စမ်းကြည့်စမ်းပါ၊ မင်းကြိုက်သွားမှာပါ။

၂။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်ရှိအချက်တစ်ချက်စီကို အသံနေအသံထားဖြင့်ဖတ်ပြပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား ဒီလိုပြောတာမျိုး ကြုံဖူး၊ ကြားဖူးသလား ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ ပြောတတ်ကြသလဲ ဟုမေးပါ။

၃။ ဆရာကအောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

မင်းတို့ကို ရွယ်တူတန်းတူသူငယ်ချင်းတွေက တစ်ခုခုလုပ်ဖို့အတင်းတိုက်တွန်းတာတွေ ကြုံတွေ့ရတတ်တယ်။ အဲဒါကို ရွယ်တူတန်းတူဖိအားပေးခြင်းလို့ခေါ်တယ်။ ဖိအားပေးတိုက်တွန်းတာကို လိုက်လုပ်ရင် အုပ်စုတစ်စုရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ဖြစ်လာနိုင်တယ် ဒါမှမဟုတ် အုပ်စုရဲ့အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်လာဖို့ အခွင့်အရေး ရနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အုပ်စုက လုပ်စေချင်တဲ့အတိုင်းတော့ လိုက်လုပ်ရတယ်။ သင်ပုန်းမှာရေးပြထားတဲ့ အချက်တွေဟာ ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးမှုတချို့ပဲဖြစ်တယ်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ရွယ်တူတန်းတူတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေရှိနိုင်တယ်။

မင်းတို့ရဲ့ကျောင်း၊ ရပ်ရွာထဲမှာရှိတဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ရွယ်တူသူငယ်ချင်းတွေက မင်းတို့ရဲ့ဘဝကို လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မင်းတို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာမှာဖြစ်စေ၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အလုပ်တွေကို စွန့်စားလုပ်ရာမှာဖြစ်စေ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာဖြစ်စေ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းတွေက တိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း လုပ်တတ်ကြတယ်။

လူတွေဟာ ကိုယ့်အုပ်စုနဲ့ကိုယ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေထိုင်တတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အုပ်စုဝင်တွေက ကိုယ့်ကိုနှစ်သက်လိုလားတဲ့အခါ စိတ်ကျေနပ်မှုကိုရရှိစေတယ်။ ကိုယ့်အုပ်စုဝင်တွေလုပ်သလိုလိုက်မလုပ်နိုင်ရင် အချင်းချင်းလှောင်ပြောင်တာခံရမယ်။ အုပ်စုဝင်အဖြစ်ကနေဖယ်ရှားခံရမယ်လို့ ထင်မြင်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုခံစားရတာဟာ ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးခြင်းရဲ့ သက်ရောက်မှုတစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။

ဆရာဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၄၀ မိနစ်

၄။ ကျောင်းသားများအား အခုမင်းတို့ဘယ်လိုအသင်းအဖွဲ့၊ အုပ်စုမျိုးမှာပါဝင်သလဲ အရင်တုန်းက ဘယ်လိုအသင်းအဖွဲ့၊ အုပ်စုမျိုးမှာပါဝင်ခဲ့သလဲ ဟုမေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ၏ ဖြေဆိုမှုများတွင် အားကစားအသင်းအဖွဲ့များ သို့မဟုတ် ကျောင်းတွင်း၊ ရပ်ရွာတွင်းဆောင်ရွက်သော အသင်းအဖွဲ့များပါဝင်နိုင်သည်။ မိမိတို့ အတန်းတွင်း ဆွေးနွေးသော အုပ်စုများကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ကြောင်း ပြောပြနိုင်ပါသည်။)

၅။ အုပ်စုဝင်တစ်ဦးဖြစ်လာဖို့အတွက် ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုအပ်သလဲဟု မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ အုပ်စုတစ်စု၏အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်ရန်အတွက် စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှုနှင့် လိုက်နာ လုပ်ဆောင်တတ်မှု လိုအပ်သည်။)

ဒီအုပ်စုထဲမှာပါဝင်ခဲ့ရလို့ မင်းအတွက် ဘာတွေအကျိုးရှိခဲ့သလဲဟု မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ မိမိအုပ်စုအတွင်းတွင် အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ရခြင်းကြောင့် နွေးထွေးသောခံစားမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုရရှိကြောင်း ကျောင်းသားများဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်း ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်း၊ အတွေ့အကြုံနှင့်အယူအဆများဖလှယ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားမှုများ ဖလှယ်ပြောဆိုနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။)

၆။ ကျောင်းသားများအား ရွယ်တူတန်းတူအုပ်စုများတွင်ရှိတတ်သော ကောင်းသောဖိအားပေးမှုနှင့် မကောင်းသောဖိအားပေးမှုနှစ်မျိုးလုံးကို ဥပမာများပေး၍ပြောပါစေ။ ဖြေဆိုသောဥပမာများကို အောက်ပါဇယားအတိုင်း သင်ပုန်းတွင်ရေးပါ။

ဥပမာ

ကောင်းသောဖိအားပေးမှု	မကောင်းသောဖိအားပေးမှု
- စာကြိုးစားရန် တိုက်တွန်းခြင်း	- ကျောင်းပြေးခြင်း
- ကောင်းသောစိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များမျှဝေခြင်း	- လိမ်ပြောခိုင်းခြင်း
- အားကစားပွဲများတွင် ပါဝင်စေခြင်း	- ခိုးလုပ်ခိုင်းခြင်း
- တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်စေခြင်း	- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း)
	- လိင်ဆက်ဆံခြင်း

၇။ ရွယ်တူတန်းတူဖိအားပေးခြင်းသည် ကောင်းသောဖိအားပေးမှုနှင့် မကောင်းသောဖိအားပေးမှု နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူငယ်များတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အပြုအမူများပြုလုပ်ရန် ဆွဲဆောင်သည့် မကောင်းသောဖိအားပေးမှုများရှိနေကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၈။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

အသင်းအဖွဲ့အုပ်စုတစ်စုမှာ မင်းတို့နဲ့အတူ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ရွယ်တူတန်းတူအဖွဲ့ဝင်တွေ ပါဝင်တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရွယ်တူတန်းတူတွေက မင်းတို့ကို ကောင်းတဲ့လွှမ်းမိုးမှုရော မကောင်းတဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေပါ ပေးနိုင်တယ်။ တကယ်လို့ ကောင်းတဲ့လွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ရင် မင်းကို အကျိုးရှိစေမယ်။ မကောင်းတဲ့ လွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ရင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမယ်။ အလွန်ကောင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းအုပ်စုတောင် တစ်ခါတလေမှာ မကောင်းတဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေပေးနိုင်တယ်။

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဇာတ်လမ်းကို ကျောင်းသားများအား လေ့လာကြည့်ရှုပါစေ။

၁၀။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်ပါက ဖြည့်စွက်ရန်အဖြေကို ကွင်းနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

- ဒီဇာတ်လမ်းမှာ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ဘယ်လိုဖိအားပေးနေသလဲ။
(မောင်ဇေဟာ ခေတ်မီတဲ့ဝတ်စုံတွေကိုဝတ်တဲ့မြို့သားတွေရဲ့ အုပ်စုဝင်ဖြစ်ချင်တာကြောင့် မြို့သားတွေရဲ့ အရက်သောက်ဖို့တောင်းဆိုတာကို လက်ခံခဲ့တယ်။ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ဖိအားပေးမှုဟာ သူများရဲ့ဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်လာတယ်လို့ထင်ကြပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာ တခြားသူတွေရဲ့ ဖိအားပေးမှုကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မိမိဆန္ဒကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ကြတယ်။)
- မြို့သားတွေရဲ့ဖိတ်ခေါ်မှုကို လက်မခံခင် မောင်ဇေဟာ အမေဆူမှာစိုးတဲ့အချက်အပြင် ဘယ်အချက်တွေကို ထည့်စဉ်းစားသင့်သလဲ။

(မောင်ဇေဟာ သူ့အလုပ်အပေါ်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေနဲ့ သူ့ရဲ့ရည်မှန်းချက်အပေါ် ထိခိုက်မှု၊ ငွေကုန်လာနိုင်မှုနဲ့ မိမိရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေအပေါ် ထည့်စဉ်းစားသင့်တယ်။)

- ဒီဇာတ်လမ်းဟာ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ကောင်းတဲ့ဖိအားပေးမှုလား ဒါမှမဟုတ် မကောင်းတဲ့ ဖိအားပေးမှုလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(ဒီဇာတ်လမ်းဟာ ရွယ်တူတန်းတူချင်း မကောင်းတဲ့ဖိအားပေးမှုဖြစ်တယ်။ ဆွဲဆောင်တဲ့ လူငယ်တွေဟာ မောင်ဇေကို ရင်းနှီးချင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒရှိပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ တိုက်တွန်းလုပ်ဆောင်မှုဟာ အန္တရာယ်ရှိပြီး မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်သာ ဖြစ်လာတယ်။)

၁၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ဇာတ်လမ်းထဲကလိုမလုပ်ဘဲ မောင်ဇေဟာ တခြားဘာကိုလုပ်သင့်သလဲ။

၁၂။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြ၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

အရေးကြီးတဲ့အချက်အနေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ ရွယ်တူတန်းတူတွေက တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ဖို့ ဖိအားပေးပြောလာရင် စဉ်းစားသင့်တယ်။ ဖိအားပေးမှုများလာတဲ့အခါ ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။ ရွယ်တူ တန်းတူအချင်းချင်း မကောင်းတဲ့ဖိအားပေးမှုကို အကောင်းဖက်က တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့အတွက် ဆန်းစစ်ဖြေရှင်းနိုင်မဲ့နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားကြရမယ်။

စာသင်ချိန် (၂)

၃၅ မိနစ်

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

- ၁။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၂။ အောက်ပါအချက်များကိုရှင်းပြပါ။

မလုပ်မီ ကြိုတင်စဉ်းစားရမည့်အချက်များ

(က) ငါ့ကိုဘာလုပ်ခိုင်းနေတာလဲဆိုတာ သေချာစဉ်းစားရမယ်။

ခိုင်းတဲ့အလုပ်က မကောင်းတဲ့အလုပ်လား၊ ခိုးလုပ်ရတဲ့ အလုပ်လား၊ ဘာကြောင့် သူတို့နဲ့ ဒီလိုလိုက်လုပ်ရမှာလဲ ငါအားနေတာလား၊ သူတို့ရဲ့စကားက တကယ်ယုံရဲ့လား၊ ပြောစကားရဲ့နောက်ကွယ်မှာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲဆိုတာသိရအောင် သေသေချာချာ နားထောင်ပြီး အကဲခတ်ပါ။

(ခ) ဒီလိုလုပ်ရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

အချို့ရွယ်တူတန်းတူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ရယ်စရာဖြစ်အောင်၊ ဒုက္ခရောက်အောင် ချောက်တွန်းတတ်ကြတယ်။ ကြောက်လို့လား၊ စမ်းကြည့်စမ်းပါ၊ လုပ်စမ်းပါ၊ ဘယ်သူမှမသိနိုင်ပါဘူး။

လူတိုင်းလုပ်နေတာပဲလို့ပြောလာရင် ပြောစကားတွေကို လျစ်လျူရှုလိုက်ပါ။ မင်းတို့ရဲ့ အကျင့်သိက္ခာ၊ မင်းတို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ မင်းတို့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်သွား နိုင်တယ်။ ဘယ်လို အတားအဆီးတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

ကိုယ့်အကျင့်စာရိတ္တကို ပျက်ပြားစေနိုင်တဲ့အရာတွေ ကိုယ်လုပ်မိလိုက်လို့ တစ်ချိန်လုံး စိုးရိမ် နေရမဲ့ဟာတွေဆိုရင် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ချက်ချင်းငြင်းလိုက်ပါ။ ခဏတာပျော်ရွှင်ရပြီး တစ် သက်လုံး ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်လို့ ထင်ရင်လဲ ငြင်းလိုက်ပါ။ မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချနိုင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်မှုရလိမ့်မယ်။

(ဂ) ငါတန်ဖိုးထားတာဘာလဲ။ ဒီလိုလုပ်ရင် ငါ့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ထိခိုက်နိုင်သလားဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

ကိုယ်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို တခြားသူတွေသိအောင်ပြောပြပြီး ကိုယ်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုအတိုင်း ပြုမူနေထိုင်သင့်တယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ဒီလောက်ကလေးလုပ်လို့ ဘာအန္တရာယ်မှမရှိနိုင်ပါဘူးလို့တွေးပြီး လုပ်ချင်မိတဲ့အခါမျိုးလဲရှိနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုး မှာ ရေရှည်ဖြစ်လာနိုင်မဲ့အကျိုးဆက်တွေကို စဉ်းစားပါ။ မလုပ်သင့်တဲ့ဟာကိုလုပ်ခဲ့မိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ရှိတယ်လို့ခံစားရပြီး တစ်သက်လုံးရှက်တဲ့စိတ်နဲ့နေသွားရတတ်တယ်။

(ဃ) ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပင်ကိုခံစားချက်က ဘာလဲဆိုတာစဉ်းစားပါ။

အလိုအလျောက်ဖြစ်လာတဲ့ ခံစားမှုကို ယုံကြည်လက်ခံပါ။ တကယ်လို့ စိတ်မသက်မသာ ခံစား ရပြီဆိုရင်တော့ တစ်ခုခုမှားနေလို့ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲ မပြောရဘူး၊ ခံစားမှုကို သေချာသိတဲ့အထိစောင့်ပြီးမှ ပြန်ပြောပါ။

(င) အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်၊ ပြောနိုင်သလဲ။ အကောင်းဆုံးနည်းကဘာလဲ။

မင်းတို့ရွေးချယ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကတော့-

ရှောင်ထွက်မယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ပါလို့ ဖိအားပေးခံရနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုးကို ကြိုတင်ခန့်မှန်း နိုင်တယ်။ ဘာတွေဖြစ်လာစေနိုင်တယ်၊ ဘယ်သူ့ဘာလုပ်တယ်၊ ဘယ်သူက ကိုယ်မလုပ်ချင် တာကို လုပ်ပေးပါလို့တောင်းဆိုတတ်တာကို မင်းတို့သိတယ်။ အဲဒီလိုဖိအားပေးခံရမဲ့ အခြေအနေကိုကြိုသိရင် ရှောင်ထွက်ပါ။

တချို့ကိုကြိုတင်ခန့်မှန်းလို့မရနိုင်ဘူး။ တချို့ကချက်ချင်းအဖြေပေးပါလို့ပြောပြီး ဖိအားပေး တာမျိုးရှိတတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မလုပ်ချင်ကြောင်းကိုခိုင်လုံတဲ့အကြောင်းပြချက် ပေး နိုင်ရမယ်။

လက်ခံမယ်။

ဟုတ်ကဲ့လို့ပြောပါ။ ဒါဟာအလွယ်ဆုံးအဖြေပေးတာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုဖြေလိုက်လို့ အဆိုးဆုံးတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ စဉ်းစားချိန်မယူဘဲ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရင်ကြီးမားတဲ့အမှား ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ငြင်းပယ်မယ်။

မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ပြောပါ။ အဲဒါဟာ အခက်အခဲဆုံးအဖြေပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ထိခိုက်စေတာ၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေတာ၊ ဥပဒေနဲ့ငြိစွန်းစေတာမျိုးတွေဖြစ်ရင် အဲဒီလိုဆုံးဖြတ်တာကို နှောင့်နှေးနေစရာမလိုဘူး။ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ဖြေတာက မှန်ကန်တဲ့ အဖြေတစ်ခုပဲ။

ကိုယ်ပြောတာကို မငြင်းနိုင်အောင် သူတို့ကိုအပိုင်ပြောတဲ့နည်းလမ်းတွေရှိတယ်။ မင်းကို တောင်းဆိုလာတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ခင်မင်မှုကိုတန်ဖိုးထားကြောင်း၊ အတူလုပ်ရင်ပျော်စရာ ကောင်းမယ်လို့ထင်ကြောင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာနားလည်ပါကြောင်းစသည်ဖြင့်ပြောပါ။ ဒါပေမဲ့ ငြင်းဖို့လိုအပ်တာကိုသိရင် ချက်ချင်းမလုပ်နိုင်ဘူးလို့ပြောပါ။ သင်သိတာကအမှန်ဖြစ်ကြောင်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ မလုပ်ရသည်အထိ အခိုင်အမာငြင်းဆိုပါ။

တခြားနည်းလမ်းနဲ့ အစားထိုးညှိယူမယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်က မင်းမလုပ်ချင်တဲ့ဟာတစ်ခုကို လုပ်ဖို့အကြံပေးတိုက်တွန်းလာရင် အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို အကြံပြုရလိမ့်မယ်။ ဥပမာ-အဲဒါအစား ငါတို့ ဝီဒီယိုသွားကြည့်ကြတာပေါ့ ဆိုတာမျိုး ပြောနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အဆင်ပြေစေတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။

အချိန်ရွှေ့မယ်။

ငါနောက်တော့မှလုပ်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခဏနေရင် အမီလိုက်ခဲ့မယ်လို့အချိန်ကို ရွှေ့ပြီး ပြောခြင်းမျိုးက သူငယ်ချင်းတွေကကိုယ့်ကိုဘာဖြစ်စေချင်သလဲ၊ ကိုယ်ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့အခွင့်အရေးရနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုအချိန်ယူစဉ်းစားရင် ဆုံးဖြတ်ချက်က ပိုကောင်းလာမယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းရဲ့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ရမယ်။

(စ) ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာနဲ့ပြန်ပြောပါ။

ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာပြောတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ခံစားချက်တွေကို ဒေါသမပါဘဲ အေးအေးဆေးဆေးပြောပြနိုင်တာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မှာအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုးဆိုရင် သေသေချာချာ ခိုင်ခိုင်မာမာ လက်တွေ့ကျကျ ဘယ်လိုငြင်းဆန်ရမယ်ဆိုတာသိထားရမယ်။

၃။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား မောင်ဇေ ဘာတွေစဉ်းစားခဲ့သလဲ၊ ဘာတွေမစဉ်းစားခဲ့ဘူးလဲဆိုတာကို သိရအောင် ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှာပါတဲ့ မလုပ်ခင်ကြိုတင်စဉ်းစားရမဲ့ အချက် ၆ ချက်နဲ့ စစ်ကြည့်ကြမယ်ဟု ပြော၍ အောက်ပါအတိုင်းမေးပါ။ ဆရာဖြည့်စွက်ရန် လိုအပ်သော အချက်များကို ကွင်းဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်။

- ကိုနိုင်နဲ့ ကိုရဲက သူ့ကို ဘာတွေလုပ်ခိုင်းမယ်ဆိုတာကို မောင်ဇေ စဉ်းစားခဲ့သလား။
(မောင်ဇေဟာ သူတို့ဘာတွေ လုပ်ခိုင်းနိုင်တယ်ဆိုတာကို မစဉ်းစားခဲ့ဘူး။ သူတို့ရဲ့ အသွင်အပြင်ကိုပဲ စဉ်းစားခဲ့တယ်။)
- ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာကို သူစဉ်းစားခဲ့သလား။
(သူဟာအရက်ကို အရင်က တစ်ခါမှမသောက်ဖူးဘူးတာကို စဉ်းစားမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရက်သောက်ပြီးရင် အမေဆူခံရမှာကလွဲပြီး ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို သူမစဉ်းစားခဲ့ပါ။)
- သူ့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေအပေါ် ထိခိုက်နိုင်တာကို စဉ်းစားခဲ့သလား။
(မစဉ်းစားခဲ့ပါ။ အရက်သောက်ခဲ့ရင် သူ့ရဲ့အလုပ်၊ သူ့အတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ လုပ်ငန်းအပေါ် ဘယ်လိုထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း မစဉ်းစားခဲ့ပါ။)
- မောင်ဇေရဲ့ခံစားချက် သို့မဟုတ် ပင်ကိုအသိစိတ်က ဘာလဲ။
(သူ့အရက်သောက်ခဲ့ရင် ဒုက္ခတွေကြုံတွေ့ရနိုင်တာကို သိခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့လဲ ကိုနိုင်နဲ့ ကိုရဲဖိတ်ခေါ်မှုအပေါ် ငြင်းပယ်ခဲ့ရင် မျက်နှာပျက်ရမယ်ဆိုတာတစ်ခုတည်းကိုပဲ စဉ်းစားခဲ့တယ်။)
- လက်မခံခင် သူဘာလုပ်သင့်တယ်။ ဘာပြောသင့်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားခဲ့သလား။
(မစဉ်းစားခဲ့ပါ။ သူနဲ့လုံးဝမသိတဲ့သူစိမ်းတွေနဲ့ သူ့ကိုဘာကြောင့် သူငယ်ချင်းဖြစ်ချင်တာလဲ။ သူစိမ်းတွေနဲ့ သွားခဲ့ရင် သူ့အတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလား။ လုံခြုံစိတ်ချရပါ့မလားကို မစဉ်းစားခဲ့ပါ။)
- သူဟာရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုခဲ့သလား။
(မပြောခဲ့ပါ။ မောင်ဇေဟာ အရက်ကိုဘာကြောင့်မသောက်ဘူးဆိုတာကိုတော့ ပြောခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသူတွေအပေါ် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာမပြောနိုင်ခဲ့ဘူး။ သူတို့ရဲ့ဖိတ်ခေါ်မှုအပေါ် စဉ်းစားပြီး တုံ့ဆိုင်းနေတာ၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်သဘောတူတဲ့ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်တာ၊ အချိန်ဆွဲတာမျိုးမလုပ်ဘဲ ထိုသူတွေရဲ့တောင်းဆိုမှုကို သွက်လက်ပျူငှာစွာလက်ခံခဲ့တယ်။)

၄။ ကျောင်းသားများအား ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်းဖိအားပေးတာခံရဖူးရင် လက်ညှိုးထောင် ပါဟု ပြောပါ။

၅။ ဆရာက အခုမင်းတို့မှာ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ဖိအားပေးမှုရှိလား မရှိလားဆိုတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြမယ်ဟုပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ရွယ်တူတန်းတူများ၏ မကောင်းသော ဖိအားပေးမှု ဇယားကိုကြည့်ပါစေ။ တစ်ဦးချင်း မိမိ၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် အမှတ်စဉ်တပ်၍ ဟုတ် မဟုတ်ဟုသာ ရေးပါစေ။

၆။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်းပြောပါ။

မေးခွန်းထဲကအဖြေတစ်ခုခုဟာ (✓) ဆိုတဲ့အဖြေရှိခဲ့ရင် မင်းတို့မှာ ရွယ်တူတန်းတူတွေရဲ့ ဖိအားပေးမှု အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်။ မေးခွန်းတိုင်းမှာ (✓) ဆိုတဲ့ အဖြေရခဲ့ရင် မင်းတို့မှာ ဖိအားပေးမှု အန္တရာယ်တွေ ပိုများတယ်။

၇။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပြောပါစေ။

- မင်းတို့ကို သူငယ်ချင်းတွေက ဖိအားပေးတာမျိုးကြုံဖူးသလား။
- ဘယ်လို ဖိအားပေးတာမျိုးကြုံဖူးသလဲ။ ကောင်းတာရော၊ မကောင်းတာရောပြောပြပါ။

ကလေးများပြောသောအခြေအနေများကို သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ထို့နောက် ကျောင်း သားများအား ဘယ်အခြေအနေတွေက ကျောင်းသားတိုင်းကြုံတွေ့လာနိုင်သလဲဟု မေးပါ။ ကလေးများပြောသော အခြေအနေများကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင်ဝိုင်းပြပါ။

(မှတ်ချက်။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ဖိအားပေးခံရသည့်အခြေအနေမျိုး ပါဝင်လာအောင် မေးမြန်း ပါ။ ဥပမာ- နမ်းခြင်း၊ လက်ကိုင်ခြင်း၊ ပခုံးဖက်ခြင်း . . . စသည်ဖြင့်)

၈။ ကျောင်းသားများကို အုပ်စုများဖွဲ့၍ ဝိုင်းထားသောအခြေအနေများထဲမှ အခြေအနေ ၃ ခု ရွေး၍ တစ်အုပ်စုလျှင် အခြေအနေတစ်ခုစီပေးပါ။ ထိုအခြေအနေမျိုးဖြင့် ဖိအားပေးခြင်းခံရ ပါက မည်သို့ပြုလုပ်မည်ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ အဓိကအချက်တွင်ပါဝင်သော ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးတိုက်တွန်းခြင်းကိုခုခံရန် မလုပ်ခင်ကြိုတင်စဉ်းစားရမည့်အချက်များအရ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါစေ။ မေးခွန်းများကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။ ဆွေးနွေးချိန် ၁၀ မိနစ် ပေးပါ။

- မင်းရဲ့အုပ်စု သို့မဟုတ် ရွယ်တူတန်းတူတွေက မင်းကိုဘာတွေလုပ်ဖို့ ဖိအားပေးပြောလာ သလဲ။
- သူတို့ပြောတဲ့အတိုင်း မင်းလုပ်ခဲ့ရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။
- သူတို့ရဲ့တောင်းဆိုမှုဟာ မင်းရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေသလား။

- ဒီလိုဖိအားပေးခံရတဲ့အခြေအနေမှာ မင်းရဲ့ပင်ကိုစိတ်ထဲက အလိုအလျောက်ဘယ်လို ခံစားမိလိုက်သလဲ။
- အဲဒီဖိအားပေးမှုအခြေအနေကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်အောင် မင်းဘာတွေပြောနိုင်လုပ်နိုင်သလဲ။
- အဲဒီဖိအားပေးမှုအပေါ် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာနဲ့ ပြောဖို့လိုအပ်လာရင် မင်းဘယ်လိုပြောမလဲ။
- ညှိနှိုင်းမယ်လို့ မင်းဆုံးဖြတ်ရင် ဘယ်လိုညှိနှိုင်းတာက ကောင်းမယ်လို့ထင်သလဲ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၁၀ မိနစ်

- ၉။ အုပ်စုများ၏ကိုယ်စား တစ်အုပ်စုက တင်ပြပါစေ။ တစ်အုပ်စု၏တင်ပြချက်များအပေါ် ကျန်အုပ်စုများက ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါစေ။ ကျောင်းသားများတင်ပြမှုသည် လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်၍တင်ပြခြင်း ဟုတ် မဟုတ် အကဲဖြတ်ပါ။
- ၁၀။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။
 မောင်ဇေ ဇာတ်လမ်းလိုပဲ ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ဖို့တောင်းဆိုလာတာကို စဉ်းစားဖို့ အချိန် သိပ်မရှိရင် ငါတို့ဘာလုပ်ကြမလဲ။
 (မှတ်ချက်။ ရွယ်တူတန်းတူချင်း ဖိအားပေးတိုက်တွန်းမှုအပေါ် ကြံ့ကြံ့ခံတွန်းလှန်နိုင်သော အချက်များ ရအောင်မေးပါ။)
- ၁၁။ ကျောင်းသားများပြောသော အချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။
 ကျောင်းသုံးစာအုပ် အဓိကအချက်တွင်ပါသော ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးမှုတိုက်တွန်းခြင်းကို တုံ့ပြန်မှုပြုရန် အချက်များအားဖတ်ပါစေ။
- ၁၂။ ဤသင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများအား ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုပိုမိုရရှိလာစေရန် အထောက်အကူပြုလာနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။

ဆရာမှတ်စု

- + အုပ်စုဝင်အားလုံး သဘောတူလက်ခံသောအပြုအမူ၊ သဘောထားသည် အုပ်စုဝင်တစ်ဦးချင်း စီ၏ အလေ့အထ၊ သဘောထား၊ စာရိတ္တတို့ကို လွှမ်းမိုးထားပြီး အုပ်စုဝင်အားလုံးက ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံပြုမူကြသည်။ ထိုသို့ပြုမူခြင်းသည်လည်း ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးတိုက်တွန်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
- + ရွယ်တူတန်းတူ ဖိအားပေးခြင်းဟူသောစကားစုသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် မကောင်းသော အဓိပ္ပာယ်ကိုဆောင်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူငယ်များသည် လက်မထပ်မီ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် အရက်သေစာသောက်စားခြင်း စသည့် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များလုပ်ရန် ဖိအားပေးတိုက်တွန်းခံရတတ်သည်။
- + ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မလုပ်ချင်ဘဲလုပ်လိုက်ရခြင်း၊ မကောင်းဘူးဟုခံစားရသော်လည်း မငြင်းနိုင်ခြင်း စသည်တို့သည် ရွယ်တူတန်းတူဖိအားပေးခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

၁.၅ ပြေပြေလည်လည်ပြောမယ်

စာသင်ချိန် (၁)

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းကို ဖြစ်စေသောအချက်များနှင့် ၎င်းတို့ကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသောအချက်များကိုဖော်ထုတ်၍ လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

- ၁။ အောက်ပါအချက်အလက်များဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။
 ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာတစ်ခုမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရွယ်တူတန်းတူများကြားမှာရှိတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပြင် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရွယ်တူတန်းတူဖိအားပေးခြင်းဆိုတဲ့ ပဋိပက္ခကို သင်ကြားပြီးဖြစ်တယ်။
 ပဋိပက္ခအခြေအနေတွေကို နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်မှုရှိတဲ့ ဖြေရှင်းနည်းကိုသုံးပြီး ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် ထိရောက်တဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေရှိဖို့ လိုအပ်နေသေးတယ်။

၂။ ထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲဟု မေးပါ။ ကျောင်းသားများ နားလည်သလို ဖြေကြပါစေ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၄၀ မိနစ်

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

- ထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုဖြစ်စေတဲ့ အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- ထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေမဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သည့် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုဖြစ်စေသောအချက်များနှင့် ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသောအချက်များပါဝင်သည့် ဇယားကိုလေ့လာရန် ညွှန်ကြားပါ။

၅။ ကျောင်းသားများအား ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုဖြစ်စေသော အချက်များကော်လံတွင်ပါဝင်သောအကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းသည် ပဋိပက္ခဖြစ်သောအခါ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်မှုရှိစေရန် မည်သူကူညီထောက်ပံ့ပေးသည်ကို ဥပမာပေး၍ ပြောပါစေ။

(မှတ်ချက်။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက ဆရာမှတ်စုကိုအသုံးပြု၍ ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။)

၆။ အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆက်လက်၍မေးပါ။
ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့်အချက်များ ကော်လံတွင်ပါသော အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်မှုကို မည်သို့အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်ကို ဥပမာပေး၍ ပြောပါစေ။

(မှတ်ချက်။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက ဆရာမှတ်စုကိုအသုံးပြု၍ ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။)

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော နီလာနှင့်မူဟို၏ပဋိပက္ခကို ကျောင်းသားများအား ဖတ်ပါစေ။

၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- နီလာနဲ့မူဟို ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။
- နီလာနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုအဆင်ပြေဖို့အတွက် မူဟို ဘာတွေပြောဆိုပြုမူသင့်သလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ၏ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနည်းကိုဆွေးနွေးရာတွင် အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။)

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ အဓိကအချက်တွင်ပါဝင်သည့် ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတွင် သတိပြုလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ဖတ်ရှုရန် ညွှန်ကြားပါ။

၁၀။ ဆရာက ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုဖြစ်စေသည့်အချက်များနှင့် သတိပြုလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ချိတ်ဆက်ပြောပြ၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

တစ်ဖက်လူရဲ့ပြောကြားချက်ကို အချိန်ပေးနားထောင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါမှ ကိုယ်က ဂရုစိုက်နားထောင်နေတယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြရာရောက်တယ်။ တစ်ဖက်လူနဲ့ မျက်လုံးချင်းဆိုင်ကြည့်မှသာ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုမရှိအောင် ထိန်းသိမ်းရာရောက်မယ်။

ကိုယ်ပြောတဲ့စကား၊ အသံနေအသံထား၊ မျက်နှာထားနဲ့ ကိုယ်ဟန်အမူအရာကိုညီဖို့ လည်းလိုတယ်။ ဒါဆိုရင် နားလည်မှုလွဲသွားတာမျိုးမဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကို တစ်ဖက်သားက မရှင်းလို့မေးလာရင် နားလည်တဲ့အထိရှင်းပြဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ကို ဂရုစိုက်ဆက်ဆံစေချင်သလို သူများအပေါ်လည်း ဂရုစိုက်ဆက်ဆံပေးဖို့လိုတယ်။ ဘယ်သူမှ လှောင်ပြောင်တာ၊ နှိမ့်ချတာကိုမကြိုက်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့စကားလုံးတွေနဲ့ အမူအရာကို သတိထား ရွေးချယ်ပြီး ပြောဆိုပြုမူမှသာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားရာရောက်မယ်။

**စာသင်ချိန် (၂)
၃၅ မိနစ်**

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

- ၁။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၂။ ကျောင်းသားများအား မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် ရွယ်တူတန်းတူများကြားတွင်ရှိသည့် ပဋိပက္ခများ (အချေအတင်) ဖြစ်ခဲ့သော အခြေအနေအချို့ကို စဉ်းစားရန်ပြောပါ။ ယင်းတို့အထဲမှ ကျောင်းသားကြား အဖြစ်အများဆုံးအခြေအနေများကို ဖော်ထုတ်ပါစေ။ ထိုသို့ ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ရာတွင် အချင်းချင်း လက်ညှိုးဖြင့်ညွှန်ပြ အမည်ထုတ်ဖော်ခြင်း မပြုဘဲ ပဋိပက္ခ (အချေအတင်) ဖြစ်ခဲ့သည်ကိုသာပြောရန် ဆရာကသတိပေးပါ။
- ၃။ ကျောင်းသားများကို သင့်လျော်သလို အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးရန် အဖြစ်အများဆုံး ပဋိပက္ခတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါစေ။ ပဋိပက္ခဖြစ်ရာတွင် ပါဝင်သူနှစ်ဦး၏အပြုအမူနှင့် အချေအတင် ပြောဆိုပုံကို စဉ်းစားဆွေးနွေးစေပြီး အုပ်စုတစ်စုစီမှလူနှစ်ဦးစီထွက်၍ သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆွေးနွေးချိန်အတွင်း အပြီးဆွေးနွေးထားရန်နှင့် တင်ပြချိန်တွင် ဆက်လက်ဆွေးနွေးရန် ခွင့်မပြုနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ကြိုတင်အသိပေးပြောထားပါ။

၄။ ထိရောက်သောပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် တစ်ဖက်မှလိုက်လျောသော်လည်း အခြားတစ်ဖက် မှ အဟန့်အတားဖြစ်စေသော ရှောင်ရန်အချက်များဖြင့် မည်သို့ပြောဆို၊ ပြုမူမည်ကို ဦးစွာ စဉ်းစား ဆွေးနွေးပါစေ။

(မှတ်ချက်။ အုပ်စုများဆွေးနွေးချိန်တွင် ဆရာကလိုက်လံကြည့်ရှုမေးမြန်းပြီး တင်ပြနိုင် မည့် မတူညီသော အုပ်စု ၂ စု ရွေးချယ်ပါ။)

၅။ အုပ်စုများက အလှည့်ကျသရုပ်ဆောင်တင်ပြကြပါစေ။ သရုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုပြီးတိုင်း အဟန့် အတားဖြစ်စေသည့်အချက်များကို အသုံးပြုနိုင်မှု ရှိ မရှိ သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ သရုပ်ဆောင်ပြီးသောအခါ အုပ်စုတစ်စုစီရှိ သရုပ်ဆောင်သူနှစ်ဦးအား အခြားသူတစ်ဦး၏ အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် ပြောဆိုသောစကားအသုံးအနှုန်းနှင့် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် ပြောစကားနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် မိမိ မည်သို့ခံစားရသည်ကို ပြောပြပါစေ။

၇။ အုပ်စုများအား ထိရောက်သောပြောဆိုဆက်သွယ်မှုကိုဖြစ်စေသော ဆောင်ရန်အချက်များအရ ဆွေးနွေးရန်ပြောပါ။

၈။ ယခုတစ်ကြိမ်တင်ပြရာတွင်လည်း ပထမအကြိမ်သရုပ်ဆောင်ခဲ့သောအုပ်စုမှ သရုပ်ဆောင်သူ များကိုသာ သရုပ်ဆောင်ရန် ပြောပါ။ သရုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုပြီးတိုင်း ထိရောက်သောပြောဆို ဆက်သွယ်မှုကို ဖြစ်စေသည့်အချက်များကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါစေ။ ထို့နောက် သရုပ်ဆောင်သူ မည်သို့ခံစားရသည်ကိုပြောပါစေ။

၉။ သရုပ်ဆောင်မှုအသီးသီးပြီးဆုံးသွားသောအခါ ကျောင်းသားများအား သရုပ်ဆောင်မှုနှစ်ခု၏ ရလဒ် ကွာခြားမှုကို ပြောပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၁၀ မိနစ်

၁၀။ အခြေအနေတစ်ခုစီတွင် ထိရောက်သောပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေ သည့် အချက်အလက်များနှင့် ထိရောက်သောပြောဆိုဆက်သွယ်မှုကို အထောက်အပံ့ဖြစ် စေသည့် အချက်အလက်များအသုံးပြုနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

၁၁။ ဤစာသင်ချိန်မှ သင်ယူရရှိလိုက်သည့်အချက်များကို ကျောင်းသားများအားပြန်လည်မေး မြန်းပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိ ဆွေးနွေးပါ။

ဆရာမှတ်စု

ထိရောက်သောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုဖြစ်စေသောအချက်များ

❖ **သေချာစွာနားထောင်ပါ။**

သေချာစွာနားထောင်ခြင်းသည် တစ်ဖက်လူပြောပြနေသည်ကိုအားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ငြိမ်သက်စွာနားထောင်ရန်လိုအပ်သကဲ့သို့ စကားပြောသူကို အားပေးသည့်အနေဖြင့် ခေါင်းညိတ်ပြခြင်း၊ အော်- ဟုတ်လား၊ အင်း- ဒီလိုလား စသည်အားဖြင့် ပြုမူပြောဆိုရမည်။

❖ **မျက်လုံးချင်းဆိုင်ကြည့်ပါ။**

မျက်လုံးချင်းဆိုင်ကြည့်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်လူ၏ပြောဆိုမှုကို အမှန်တကယ်စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြခြင်းဖြစ်သည်။

❖ **တစ်ဖက်လူ၏ပြောကြားချက်ကို အာရုံစူးစိုက်ပါ။**

တစ်ဖက်လူကိုဆက်ပြောရန် အားပေးပါ။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်အောင် ပြန်မေးပါ။

❖ **ဘေးပတ်ဝန်းကျင်နှောင့်ယှက်မှုကို ဂရုမစိုက်ပါနှင့်။**

စကားပြောနေစဉ် စိတ်ကိုယုံ့လွင့်စေသောဆူညံသံများ၊ အခြားသူများ၏ကြားဖြတ်ပြောဆိုမှုများကြောင့် အတူစကားပြောနေသူအပေါ် အာရုံပျက်ပြားတတ်သည်။ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်လူအပေါ် သေချာစွာနားထောင်ကြောင်း ပြသရာရောက်သည်။

❖ **ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမေးပါ။ ပြောပါ။**

ပဋိပက္ခများဖြစ်ရခြင်းမှာ သာမန်အထင်လွဲမှုများ သို့မဟုတ် သတင်းအပြည့်အစုံမရရှိမှုများကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကို သေချာစွာ သိရန် မေးပါ။

❖ **နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံး၌တာဝန်ရှိသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုဟု မှတ်ယူပါ။**

အကယ်၍ တစ်ဖက်လူပြောသည်ကို နားမလည်ပါက မေးခွန်းမေးရမည်။ ပြောသူကလည်း မေးလာသူ နားလည်သည်အထိ ရှင်းပြပါ။

❖ **ငါဟူသော မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှုကို သုံးပါ။**

သင့်ထင်မြင်ချက်နှင့် ခံစားချက်ကိုသာပြောပါ။ တစ်ဖက်လူ၏ထင်မြင်ချက်နှင့် ခံစားချက်ကို ပြောရန်မဟုတ်ပါ။

ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့်အချက်များ

❖ ကြားဖြတ်ပြောခြင်း။

သူပြောနေသည်ကို ကြားဖြတ်ပြောခြင်းဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိကြောင်း ပြရာရောက်သည်။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ပြတ်တောက်သွားနိုင်မည်။

❖ တစ်ဖက်လူပြောသည့်အကြောင်းအရာကို သိပြီးသားဟု ဂရုမစိုက်ဘဲနေခြင်း။

တစ်ဖက်လူ၏စဉ်းစားပုံနှင့် ခံစားချက်များကို မည်သို့မျှမသိနိုင်ပါ။ ထိုသူပြောနေသော စကားလုံးများကို ဂရုမစိုက်လျှင် သူ၏ဆိုလိုရင်းကို နားလည်မည်မဟုတ်ပါ။

❖ နာမည်ပြောင်ခေါ်ခြင်း။

ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် တစ်ဖက်လူကို မလေးစားရာရောက်သည့်အပြင် သူ၏ အားနည်းချက်ကို ဖော်ပြရာရောက်သည်။

❖ အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်း။

ဤသို့ အပြစ်တင်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် သင်သည် အခြေအနေအပေါ် ကောက်ချက်ချပြီး ကြောင်းနှင့် တစ်ဖက်လူ ပြောစရာရှိသည်များကို နားထောင်ရန်ဆန္ဒမရှိကြောင်း ပြသရာရောက်သည်။

❖ အင်အားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။

ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်သားကိုစကားမပြောဘဲ ငြိမ်သွားအောင် သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်လာအောင် ပြုလုပ်ရာရောက်သည်။

❖ လျင်မြန်စွာကောက်ချက်ချခြင်း။

လျင်မြန်စွာ ကောက်ချက်မချသင့်ပါ။ ပဋိပက္ခကို ပြီးဆုံးအောင်ပြောဆိုပြီးမှသာ ကောက်ချက်ချသင့်သည်။ သတင်းအချက်အလက်ပြည့်စုံစွာမသိမီ ကောက်ချက်ချခြင်းဖြင့် ပဋိပက္ခကို ပို၍ ကြီးထွားစေနိုင်သည်။

အခန်း ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၆ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
ဒါတွေ လုပ်နိုင်တယ်	မိမိတို့၏ခံစားမှုကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ပြသနိုင်မည်။	<ul style="list-style-type: none"> + မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း + တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း + လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
ပြေလည်ချင်ရင်	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဖြစ်လေဖြစ်ထ ရှိသော ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းရာတွင် နှစ်ဦး နှစ်ဖက် ကျေနပ်စေသည့် ဖြေရှင်းနည်းကို သုံးနိုင်လာမည်။	<ul style="list-style-type: none"> + ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း + ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း
အနိုင်ကျင့်တယ် ဆိုတာ	<p>မိမိတို့အပြုအမူများသည် အနိုင်ကျင့်ခံရ နိုင်သော သို့မဟုတ် အခြားသူများ အပေါ် အနိုင်ကျင့်သောအပြုအမူများ ဟုတ် မဟုတ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။</p> <p>ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို အသုံးပြု၍ ကျောင်းတွင်းရှိ အနိုင်ကျင့်သည့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်သော သို့မဟုတ် လျော့ချနိုင်သောနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။</p>	<ul style="list-style-type: none"> + မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း + ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

၂.၁ ဒါတွေလုပ်နိုင်တယ်

စာသင်ချိန် ၂ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ခံစားမှု စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် အပြုအမူများမည်သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ရှင်းပြတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

- ၁။ ဆဋ္ဌမတန်းတွင်သင်ယူခဲ့သည့် ဒီလိုတွေးပါသင်ခန်းစာမှ အကောင်းမြင်တွေးတောစဉ်းစားခြင်း (Positive Thinking) နှင့် အဆိုးမြင်တွေးတောစဉ်းစားခြင်း (Negative Thinking) တို့ကို ဥပမာတစ်ခုစီပေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၂။ အပြုအမူတွေဟာ အများအားဖြင့် ကိုယ်ရဲ့တွေးတောခံစားမှုကိုအခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ဒီနေ့သင်မဲ့သင်ခန်းစာက ကိုယ်ရဲ့အပြုအမူကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ခံစားမှုတွေနဲ့ ဒီခံစားမှု တွေ ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရမယ်ဆိုတာ လေ့လာမှာဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၄၀ မိနစ်

- ၃။ ကျောင်းသားများအား လူတစ်ဦးစီ၏ အပြုအမူကိုဖြစ်ပေါ်စေသော ခံစားချက်များကို စဉ်းစား ဖော်ထုတ်ပါစေ။ သင်ပုန်းထောင့်တစ်နေရာတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- ၄။ စာမေးပွဲမဖြေခင်၊ အတန်းရှေ့၊ လူအများရှေ့မှာစကားမပြောခင် စိုးရိမ်တာမျိုးဖြစ်ဖူးသလား ဟု ကျောင်းသားများအား မေးပါ။
- ၅။ ပူပန်သောကဖြစ်တဲ့အခါ၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုဖြစ်တဲ့အခါ နှလုံးခုန်မြန်ပြီး အသက်ရှူမြန်လာ တယ်။ ချွေးထွက်များလာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားတွေလဲ တင်းမာလာတတ်ကြတယ်။ ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်တာလဲ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ပူပန်သောကဖြစ်တာဟာ အမြဲ တမ်း မကောင်းဘူးလို့ ပြောလိုလဲမရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိုးရိမ်မှုကြောင့် အလုပ်ကို ပိုပြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဖြစ်စေတာမျိုးလဲရှိတယ်ဟု ရှင်းပြပါ။
- ၆။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ကျောင်းသားများ၏ အဖြေကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။
တစ်ခုခုကိုပူပန်သောကရောက်နေတဲ့အခါ အဲဒီပူပန်သောကရောက်နေတာ လျော့နည်းသွား အောင်၊ ပျောက်သွားအောင်ဘယ်လိုလုပ်ခဲ့သလဲ။ (အဖြေတွင်အောက်ပါ ဥပမာများလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။)

- ◆ မိမိခံစားချက်ကို အခြားသူများအားပြောပြခြင်း
- ◆ မိမိဘာသာ ရယ်မောအောင်လုပ်ခြင်း
- ◆ စိတ်သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း (ဥပမာ-ရုပ်ရှင် ကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ သစ်ပင်စိုက်ခြင်း . . . စသည်ဖြင့်)

၇။ ဒေါသဖြစ်တာဟာလဲ ကိုယ်ရဲ့အပြုအမူကို လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့ခံစားချက်တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ခဏ ခဏ စိတ်ဆိုးဒေါသဖြစ်လာရင် အော်ဟစ်တတ်ကြတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့အပြုအမူတွေ လုပ် တတ်ကြတယ်။ တချို့ကတော့ ကိုယ်ရဲ့ဒေါသကိုအတင်းထိန်းထားတဲ့အတွက် အဲဒီအချိန်မှာ ဘာမှမဖြစ်ပေမဲ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ပေါက်ကွဲထွက်တာ၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်တာတွေဖြစ်လာ တတ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

၈။ ဒေါသဖြစ်လာရင် ဝုန်းဒိုင်းကျဲတာမဖြစ်အောင်၊ အတင်းထိန်းချုပ်ထားရတာမျိုးလဲမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဟုမေးပြီး ကျောင်းသားများ၏ပြောပြချက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။ လိုအပ် ပါက အောက်ပါ ဥပမာများဖြင့် ဖြည့်စွက်ပါ။

- ◆ ဂီတသံနားထောင်ခြင်း
- ◆ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်စေခြင်း
- ◆ တစ်စုံတစ်ဦးအားပြောပြခြင်း
- ◆ သီချင်းသီဆိုခြင်း
- ◆ အနားယူဖူးသောအတွေ့အကြုံ၊ အေးချမ်းသောနေရာတို့ကိုပြန်လည်စဉ်းစားစေခြင်း
- ◆ မိမိအားဒေါသဖြစ်စေသည့်အကြောင်းအရာများကိုပြန်လည်စိစစ်ခြင်း
- ◆ မိမိအမှန်တကယ်ခံစားရမှုကို ဖော်ပြနိုင်သည့် စကားလုံးအသုံးအနှုန်းကိုတွေးတောခြင်း
- ◆ စိတ်လျှော့ထားပါ ဆိုသည့်စကားလုံးမျိုးကို ဖြည်းဖြည်းရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုရ စေခြင်း
- ◆ မိမိ၏စိတ်ခံစားမှုကို ဒေါသဖြစ်ရသူအား ပြောပြခြင်း

၉။ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) တွင်ဖော်ထုတ်ထားခဲ့သော ခံစားမှုများထဲမှ အချို့ (ဥပမာ-ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း) ကိုရွေးချယ်၍ ထိုခံစားမှုများကို မည်ကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြောင်း မေးပါ။ ဥပမာဖြင့်ဖြေပါစေ။

၁၀။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ခံစားမှုတွေကိုအဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဖော်ပြတဲ့နည်းတွေရှိတယ်။ အဲဒီနည်းတွေထဲမှာ ကိုယ် ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို တခြားလူတစ်ယောက်ကိုအသိပေးတဲ့နည်းလဲပါဝင်တယ်။ ဒီလို အသိပေးတဲ့အခါ ထိထိရောက်ရောက်ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်ဖို့လိုတယ်။ ထိရောက်တဲ့ဆက်သွယ် ပြောဆိုခြင်းဟာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူနှစ်ဦးစလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ တခြားလူ က ကိုယ့်ကိုနားလည်သွားအောင်ပြောဆိုရသလို သူပြောတာကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့နားထောင်ပေးဖို့ လဲ လိုတယ်။ စိတ်ဝင်တစားနားထောင်တယ်ဆိုတာ ပြောတဲ့သူကိုအသေအချာကြည့်ပြီး ပြောစကား ကို နားလည်အောင် နားထောင်တာဖြစ်တယ်။ တစ်ဖက်လူကစကားပြောပြီးသွားရင် သူပြောတာ ကို သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသရမယ်။ သဘောမပေါက်ရင်လဲ ရှင်းလင်းအောင်မေးရမယ်။ အဲဒီလို ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ခံစားချက်ကို တစ်ဖက်လူနားလည် လက်ခံသွား နိုင်သလို သူ့ခံစားချက်ကိုလဲ နားလည်သဘောပေါက်လာနိုင်တယ်။

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၃၅ မိနစ်

၁။ စာသင်ချိန် (၁) တွင်သင်ကြားခဲ့ပြီးသောအကြောင်းအရာများကိုမေးမြန်း၍နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ် ချက်ချနိုင်သူဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ဖြစ်သလို၊ ကိုယ်ရဲ့ခံစားချက်ကို ပြောင်းလဲနိုင်အောင် တွေး တောတဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိအောင် လေ့ကျင့်နိုင်သူဟာလဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြ ပါ။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဇယားကို ကြည့်ရှုပါစေ။ ဇယား၏ ပထမအကွက်တွင်ပေးထားသော အခြေအနေ၊ ဖြစ်ရပ်များအရ တွေ့ကြုံရမည့်ခံစားချက်များကို ဇယား၏ ဒုတိယအကွက်တွင် လည်းကောင်း၊ ၎င်းခံစားချက်များကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ရွေးချယ်နိုင်သော အပြုအမူ များ (ကောင်းသောအပြုအမူနှင့် မကောင်းသောအပြုအမူများ) ကို ဇယား၏ တတိယအကွက် တွင် လည်းကောင်း ဖြည့်စွက်ပါစေ။

၄။ ကျောင်းသားများအားအုပ်စုဖွဲ့ပါ။

၎င်းတို့၏အပြုအမူကိုလွှမ်းမိုးသည့် ခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်စေသောအခြေအနေ၊ ဖြစ်ရပ် အနည်းဆုံး ၃ မျိုး ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပြီး လုပ်ငန်းစဉ် (၃) အတိုင်းခံစားချက်အတွေးများနှင့် ရွေးချယ်နိုင် သော အပြုအမူများ၊ ကောင်းသောအပြုအမူနှင့် မကောင်းသောအပြုအမူကိုစဉ်းစား၍ ဇယား ကွက်များတွင် ဖြည့်စွက်ပါစေ။

၅။ အုပ်စုတစ်စုလျှင် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးကျရွေး၍ အခြေအနေဖြစ်ရပ်တစ်ခုအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားချက်နှင့်အပြုအမူများကို တင်ပြပါစေ။ လိုအပ်လျှင် အခြားအဖွဲ့များက ပိုမိုကောင်းမွန်သောအပြုအမူများကို ဖြည့်စွက်ပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ဆရာက ဥပမာတစ်ခုပေးပါ။ ဥပမာ- ဒေါသဖြစ်နေသောအခါ လုပ်နေဆဲအလုပ်ကိုရပ်ဆိုင်းပစ်လိုက်ပြီး အခြားသူများနှင့်စကားမပြောမီ အသက်ပြင်းပြင်းရှူ၍ ငြိမ်သက်စွာ နားနေလိုက်ခြင်း)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၁၀ မိနစ်

၆။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါကွက်လပ်များကိုဖြည့်စွက်ပါစေ။

- (က) ကျွန်ုပ်၏ မကောင်းသောအတွေးစိတ်ကိုထိန်းနိုင်ရန် ----- သည်။
(စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပြုလုပ်)
- (ခ) အကောင်းမြင်တွေးတတ်စေရန်ကျွန်ုပ်ကိုကျွန်ုပ် ----- ဟုပြောသည်။
(စိတ်အေးအေးထားပါ)
- (ဂ) အကောင်းမြင်တွေးခြင်းသည် ----- ဖြစ်ရန် အထောက်အကူပြုသည်။
(ကောင်းသောအပြုအမူ)
- (ဃ) အဆိုးမြင်တွေးခြင်းဖြင့် ----- ရရှိနိုင်သည်။ (ဆိုးကျိုးများသာ)
- (င) အဆိုးမြင်မတွေးမိစေရန် ----- ရမည်။ (မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်)

၇။ ယနေ့သင်ကြားခဲ့သောသင်ခန်းစာမှ ရရှိသောအချက်အလက်များကိုမေးမြန်းပြီး အောက်ပါအချက်များနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များကို ရှင်းပြ၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။
ခံစားချက်တွေနဲ့ အတွေးစိတ်ကူးတွေကြောင့် အပြုအမူတွေကိုဖြစ်စေတယ်။ အကောင်းမြင်တွေးတောခံစားတတ်တာဟာ ကောင်းတဲ့အပြုအမူကိုဖြစ်စေတယ်။ အဆိုးမြင်စဉ်းစားတာတွေကို လျော့ပါး ရှောင်ရှားစေနိုင်တယ်။ အဆိုးမြင်စဉ်းစားတာကိုရှောင်ရှားပြီး ကိုယ်ရဲ့အားသာချက်နဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို အလေးထားအာရုံစိုက်ရမယ်။ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် အကောင်းမြင် စဉ်းစားတာတွေကို သတိထားလုပ်ဆောင်ရမယ်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသောခံစားမှုများအပေါ် မည်သို့ပြောင်းလဲပြုမူနိုင်ကြောင်း စဉ်းစားပြီးမှတ်တမ်းတင်ထားရန်ပြောပါ။ ထိုကဲ့သို့ အလေ့အကျင့်များ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ခံစားချက်များကို တဖြည်းဖြည်းထိန်းချုပ်ပြုပြင်သွားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

ဆရာမှတ်စု

+ အခြေအနေတစ်ခုချင်းအတွက် တုံ့ပြန်ဖြေဆိုမှု အများအပြားရှိပါမည်။

ရွေးချယ်နိုင်သောအပြုအမူများကိုစဉ်းစားရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အောက်ပါ ဥပမာများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အခြေအနေ၊ ဖြစ်ရပ်	သင့်ခံစားချက်	ရွေးချယ်နိုင်သောအပြုအမူများ
စာမေးပွဲရမှတ်နည်းသွားသည်။	စိတ်ပျက်အားငယ်သည်။	ဆရာအား ရမှတ်များကြောင့် စိတ်ပျက်အားငယ်ကြောင်း ပြောပြီး အမှတ်များများရအောင် မည်သို့ကြိုးစားရမည်ကို မေးမြန်းခြင်း၊ ဆရာ၏ သင်ကြားမှုကို နားမထောင်ခြင်း၊ စာမရေးခြင်း၊ စာမကျက်ခြင်း
စာမေးပွဲကြီးနီးကပ်လာပြီ။ စာမရသေးပါ။	ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်သည်။	စာမေးပွဲကြီးအတွက်လေ့လာပြင်ဆင်ခြင်း၊ အစ်ကို၊ အစ်မများနှင့် သူငယ်ချင်းများကို သင်ခန်းစာများအား မေးမြန်းအကူအညီတောင်းခြင်း၊ ဖျားနာဟန်ဆောင်၍ အိမ်ထဲမှာသာနေခြင်း သို့မဟုတ် စာမဖတ်ဘဲနေခြင်း
သင်၏မိဘတစ်ဦးဦးက သင်လုပ်လိုသောကိစ္စကို လုပ်ခွင့်မပြုခြင်း။	ဒေါသထွက်သည်။	စိတ်ကိုလျှော့၍ မိဘအား မိမိလုပ်လိုသောကိစ္စ အရေးပါပုံကို ပြောပြခြင်း၊ မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်အား မိမိဆန္ဒကို ခွင့်မပြုရသည့်အကြောင်းကို ရှင်းပြပေးရန် ပြောခြင်း၊ သင်က အော်ဟစ်၊ ငြီးငြူတောင်းဆို၊ တံခါးကိုဆောင့်ပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်မှ ထွက်ပြေးခြင်း

<p>သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက သင်လိုချင်သောဆုကို ရရှိသွားခြင်း။</p>	<p>သဝန်တို့မိသည်။ မနာလိုဖြစ်မိသည်။</p>	<p>သူငယ်ချင်း၏ အောင်မြင်မှုအတွက်ဂုဏ်ယူချီးကျူးကြောင်း ပြောခြင်း</p> <p>မသိသလိုနေပြီး သူ့ကို မကျေနပ်ကြောင်း အခြားသူအား ပြောပြခြင်း</p>
---	--	---

စာသင်ချိန် ၂ ချိန်
စာသင်ချိန် (၁)

၂.၂ ပြေလည်ချင်ရင်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းပုံများကိုသိရှိပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်စေသော ဖြေရှင်းနည်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာတွေမှာ ကိုယ်နဲ့မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေအကြားမှာ ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်စေတဲ့ အရည်အချင်းတွေအကြောင်း၊ ရွယ်တူတန်းတူနဲ့ သူငယ်ချင်းများအကြား မတူညီတဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေအကြောင်း သင်ခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ ပဋိပက္ခတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံရတတ်တယ်။

ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် သဘောမတူတဲ့ကိစ္စတွေကိုမှ ပဋိပက္ခလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ သာမန်အခြေအနေတွေမှာလည်း ပဋိပက္ခဆိုတာ ရှိနိုင်တယ်။ ဥပမာပြောရရင် ကျောင်းပိတ်ရက်မှာ ဘာလုပ်ကြမယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ကြားမှာ လုပ်ချင်တာမတူတဲ့အတွက် ပဋိပက္ခရှိနိုင်သလို၊ သားသမီးလုပ်ချင်တာနဲ့ မိဘဆန္ဒကြားမှာ မတူညီကြရင်လဲ ပဋိပက္ခဆိုတာ ရှိနိုင်တယ်။

ပဋိပက္ခဆိုတာ ဘဝရဲ့အစိတ်အပိုင်းပဲဖြစ်တယ်။ အရေးကြီးတာက အဲဒီပဋိပက္ခကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီသင်ခန်းစာမှာ ပဋိပက္ခကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်မယ်ဆိုတာနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကြမှာဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၄၀ မိနစ်

၂။ မင်းတို့အရွယ်တွေမှာ အဓိကဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပဋိပက္ခတွေက ဘာတွေလဲဟုမေး၍ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အခြားသူများ၊ ဆရာများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ပဋိပက္ခများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများပြောသော ပဋိပက္ခများသည် အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သည်။ မိသားစုအတွင်း ဖြစ်တတ်သော ပဋိပက္ခများ။ ဥပမာ-ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မောင်နှမနှစ်ယောက် ငြင်းခုံခြင်း၊ ညစာကျက်ချိန်ကို မိဘနှင့်သားသမီးကြား သဘောမတူခြင်း၊ ကျောင်းပိတ်ရက်တွင် လုပ်မည့်အလုပ်ကို ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် သဘောထားကွဲလွဲခြင်း၊ အစ်ကိုက သူ့ပစ္စည်းများကို မကိုင်ရန် ညီမလေးအား ဆူပူပြောဆိုခြင်း။)

၃။ သင်ပုန်းပေါ်တင်ထားသော ပဋိပက္ခများထဲမှအဖြစ်များသော ပဋိပက္ခအချို့ကိုရွေး၍ ကျောင်းသားများအား မည်သို့ဖြေရှင်းခဲ့သည်ကို ဆရာကဦးဆောင်၍ ဆွေးနွေးပါ။

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းနည်းများကို ဖတ်ပါစေ။

၅။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။

- မင်းတို့အများဆုံး အသုံးပြုခဲ့တာ ဘယ်ဖြေရှင်းနည်းပုံစံလဲ။ ဥပမာနဲ့ပြောပါ။ ဒီဖြေရှင်းနည်းကို ဘာကြောင့်အများဆုံး သုံးလေ့ရှိသလဲ။

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါရှိသည့် ပဋိပက္ခဖြစ်စေသော အခြေအနေ ၄ ခုကို ကျောင်းသားများအား ဖတ်ပါစေ။

၇။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီကို ပဋိပက္ခဖြစ်စေသော အခြေအနေတစ်ခုစီ ပေးပြီး အောက်ပါအတိုင်း ညွှန်ကြားပါ။

- ♦ မိမိတို့အုပ်စုလိုက်ရရှိထားသော ပဋိပက္ခကိုဖြေရှင်းနည်း ၃ နည်းစလုံးသုံး၍ ဖြေရှင်းရမည်။
- ♦ အုပ်စုတစ်စုစီကို အုပ်စုငယ် (၃) စုကို (၁)၊ (၂)၊ (၃) ဟု အမှတ်စဉ်တပ်၍ ထပ်ခွဲပါ။
- ♦ အုပ်စုငယ် (၁) တိုင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မကျေနပ်သော ဖြေရှင်းနည်း၊ အုပ်စုငယ် (၂) တိုင်းသည် တစ်ဖက်ကသာကျေနပ်သော ဖြေရှင်းနည်း၊ အုပ်စုငယ် (၃) တိုင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံး ကျေနပ်သော ဖြေရှင်းနည်းများကိုသုံး၍ မိမိတို့အုပ်စုကြီးရရှိသော ပဋိပက္ခကို မည်သို့ဖြေရှင်းမည်ကို ဥပမာဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ၈။ အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို ဥပမာများဖြင့် အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။
- ၉။ အုပ်စုအားလုံးတင်ပြပြီးနောက် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်စေသော ဖြေရှင်းနည်းရစေရန် စဉ်းစား ခဲ့ရာတွင် မည်သည့်အချက်များက အရေးကြီးကြောင်းမေးပါ။ အဖြေကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- ၁၀။ ယနေ့သင်ယူရရှိခဲ့သည့် အချက်များကိုမေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၂)
၄၀ မိနစ်

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

- ၁။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ခဲ့ပြီးသောအကြောင်းအရာများကို မေးမြန်း၍နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၂။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်သော ဖြေရှင်းနည်းရစေရန် စဉ်းစားခဲ့သည့် အရေးကြီးသောအချက် များကို ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။
- ၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်သောဖြေရှင်းနည်းတွင် ပါဝင်သင့်သောအချက်များ ကို ဖတ်ရှုပါစေ။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက ရှင်းပြပါ။
- ၄။ ပထမစာသင်ချိန်မှ ဖော်ထုတ်ခဲ့သော ပဋိပက္ခများကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။ ထိုပဋိပက္ခများထဲမှ ၎င်းတို့အရွယ်တွင်အများဆုံး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ပဋိပက္ခတစ်ခု ကို ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ရွေးချယ်ပါ။
- ၅။ ထို့နောက် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်စေသောဖြေရှင်းနည်းကိုသုံး၍ ဖြေရှင်းရန် အုပ်စုလိုက် ဆွေး နွေးပါစေ။
- ၆။ အုပ်စုများ၏ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း ၎င်းတို့ဖြေရှင်းခဲ့ သော နည်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်သော ဖြေရှင်းနည်း ဟုတ် မဟုတ်ကို ကျန်အုပ်စုများ က ဝေဖန်သုံးသပ်ပါစေ။
- ၇။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ပဋိပက္ခဖြစ်တဲ့အခြေအနေတွေကို ပြေလည်သွားအောင်ဖြေရှင်းဖို့ကြိုးစားတဲ့အခါ ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို အသုံးပြုရ မယ်။ ဒါ့အပြင် ပြေလည်မှုရရှိဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ကျွမ်းကျင်မှုကတော့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု စွမ်းရည်ပဲဖြစ်တယ်။ မင်းတို့ရဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုစွမ်းရည်တွေကို တိုးတက်လာအောင် နောက် လာမဲ့သင်ခန်းစာတွေမှာ လေ့ကျင့်ကြမယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၅ မိနစ်

- ၈။ ကျောင်းသားများ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ပဋိပက္ခကိုဖြေရှင်းရာတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကျေနပ်စေသော ဖြေရှင်းနည်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။
- ၉။ ယနေ့သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကိုမေးပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များကို ရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

၂.၃ အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာ

စာသင်ချိန် ၂ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး ကျောင်းတွင်း အနိုင်ကျင့်ခြင်းပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်သော သို့မဟုတ် လျော့ချနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

- ၁။ မင်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့လူတွေအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာတွေ့ကြုံရတဲ့ မပြေလည်မှု ပဋိပက္ခတွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းကြတာကိုတွေ့ရသလဲဟု ကျောင်းသားများအား မေး၍ ဖြေရှင်းပုံအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- ၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။
 - မင်းတို့မှာ ဖြေရှင်းဖို့ခက်ခဲတဲ့ ပဋိပက္ခတွေ ကြုံဖူးသလား၊ ဘာတွေလဲ။
 - ကျောင်းမှာ ရွယ်တူတန်းတူတွေက မင်းတို့ကို ဘယ်လိုဆက်ဆံစေချင်သလဲ။
 - ပဋိပက္ခဖြစ်တဲ့ အခြေအနေမှာ မင်းတို့ ဘယ်လိုဆက်ဆံတာကို ခံခဲ့ရသလဲ။
- ၃။ ဒီသင်ခန်းစာမှာ အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာဘာလဲ။ အနိုင်ကျင့်ခံရရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်သလဲ ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၄၀ မိနစ်

- ၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
 - အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။
 - ဘယ်လိုအနိုင်ကျင့်ကြသလဲ။
- ၅။ ကျောင်းသားများဖြေပြီးပါက ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုတာဘာလဲနှင့် ဘယ်လိုအနိုင်ကျင့်ကြသလဲကို ရှင်းပြပါ။
- ၆။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသားများနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုပြီးပါက မှတ်ချက်ပါ အချက်များကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။
 - ဒီကျောင်းမှာ အနိုင်ကျင့်တဲ့အဖြစ်အပျက်မျိုးရှိသလား။
 - အကယ်၍ ရှိမယ်ဆိုရင် ဘယ်နှကြိမ်လောက် ဖြစ်ခဲ့သလဲ။ နာမည်တွေပြောစရာမလိုဘူး။
 - အနိုင်ကျင့်တဲ့သူဟာ ဘာတွေလုပ်တတ်ကြသလဲ။
 - သင် သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့အနီးဆုံးသူငယ်ချင်းရော အနိုင်ကျင့်သူဖြစ်နိုင်သလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။ (မှတ်ချက်။ အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေဟာ တခြားသူတွေအပေါ်မှာ အသာစီး(စီးပိုး) လိုကြတယ်။ အနိုင်ကျင့်တဲ့သူ ဟုတ် မဟုတ်ကို သူတို့ဘယ်လိုပြုမူဆောင်ရွက်ကြတယ်ဆိုတာကို ကြည့်ပြီး ပြောနိုင်တယ်။
 အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေဟာ စကားပြော စွာကျယ်တယ်။ အတ္တကြီးတယ်။ သူများကို တွန်းထိုးပြီး သွားလာတတ်ကြတယ်။ သူများပိုင်ပစ္စည်းကို မတရား ရယူလိုကြတယ်။ သူတို့လိုချင်တာရဖို့ တခြားသူတွေကို ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်ကြတယ်။ အများအားဖြင့် သူနဲ့ရွယ်တူတွေ၊ ငယ်တဲ့သူတွေကို အနိုင်ကျင့်လေ့ရှိတယ်။
 အနိုင်ကျင့်တဲ့ကလေးတွေဟာ တခြားသူတွေ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်ပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ စိတ်ကျေနပ်အောင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးကြတယ်။ သူတို့ဒီလို လုပ်တာဟာ သူတို့ဘဝကို မကျေနပ်လို့ သူတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲနေကြလို့ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ တခြားကလေးတွေကို တွန်းတိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ တော်တော်စွမ်းအားရှိတယ်လို့ ခံစားရလို့ဖြစ်ပါတယ်။)
- ၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဘယ်သူကအနိုင်ကျင့်သူလဲ၊ ဘယ်သူက အနိုင်ကျင့်ခံရသူလဲဆိုသည့် ဇယားကို မိမိတို့ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးရေးပါစေ။ အပြုအမူများအကွက်တွင် နံပါတ်ကိုသာ ရေးပါစေ။

- ၈။ ဇယားကွက်ပါအပြုအမူများနှင့်ပတ်သက်၍ ဦးစွာ မိမိကိုပြုလုပ်ခံရခြင်း ရှိ မရှိ ဇယားကွက်ကို ဖြည့်စွက်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မည်သို့ဖြည့်စွက်ရမည်ကို အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ ဆရာနှင့်အတူ နမူနာတစ်ကွက်ကို ဖြည့်စွက်ပါစေ။
 - နံပါတ် (၁) စာသားကိုဖတ်ပါ။ အဲဒီလိုလုပ်တာမျိုး မင်းတို့ခံခဲ့ရဖူးသလား စဉ်းစားပါ။ တစ်ခါမှ ပြုလုပ်ခံရတာမျိုး မရှိရင် တစ်ကြိမ်မျှမလုပ်ဆိုတဲ့အကွက်မှာ (✓) လုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ် တော့ ပြုလုပ်ခံရဖူးရင် တစ်ကြိမ်ဆိုတဲ့အကွက်မှာ (✓) လုပ်ပါ။ မကြာခဏပြုလုပ်ခံရဖူး ရင် မကြာခဏ ဆိုတဲ့အကွက်မှာ (✓) လုပ်ရမယ်။
- ၉။ ဆက်လက်၍ ကျန်နံပါတ်များကို အထက်ပါဥပမာအတိုင်း မိမိအတွေ့အကြုံအရ မှတ်စု စာအုပ်တွင် တစ်ဦးချင်းဖြည့်စွက်ပါစေ။
- ၁၀။ ဇယားကွက်ဖြည့်ပြီးသောအခါ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ဖြည့်ထားသော အမှတ်အသား များကို ပြန်ကြည့်စေပြီး အမှတ်အသားအားလုံးသည် တစ်ကြိမ်မျှမလုပ်ကော်လံတွင် ဖြည့်စွက် ထားပါက ထိုကျောင်းသားများသည် အနိုင်ကျင့်မခံရသည့်အတွက် ကံကောင်းသူများဖြစ် သည်ဟု ဆရာက ပြောပြပါ။
- ၁၁။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါကော်လံတွင် အမှတ်အသားများရှိခဲ့ပါက ထိုကျောင်းသားများတွင် အနိုင် ကျင့်တတ်သော သူငယ်ချင်းများရှိနေကြောင်း သိနိုင်သည်ဟု ပြောပြပါ။ ထိုအမှတ်အသား ပြုလုပ်ထားသော ကျောင်းသားအချို့ကို ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သူတို့ ၏ ခံစားချက်များကို အတန်းသို့ပြောပါစေ။ သို့သော် အနိုင်ကျင့်သူ၏အမည်ကို ထည့်မပြော ရန် မှာကြားပါ။

(မှတ်ချက်။ တင်ပြသူ၏ခံစားချက်ကို အခြားသူများသိရှိနားလည်ပြီး ကိုယ်ချင်းစာတတ် စေရန် ဖြစ်သည်။)
- ၁၂။ မကြာခဏကော်လံတွင် အမှတ်အသားရှိခဲ့ပါက သင်တို့သည် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အနိုင်ကျင့် ခံခဲ့ရသူများဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ်တွင် ရည်ရွယ်ချက်ထား၍ နာကျင်အောင်၊ ကြောက်အောင် ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ် ကြောင်း ထပ်မံရှင်းပြပါ။
- ၁၃။ ဆက်လက်၍ မိမိကပြုလုပ်ခြင်းဇယားကွက်ကို အထက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ဖြည့်စွက် ပါစေ။

၁၄။ အချိန်စေ့ပါက ဖြည့်စွက်ထားမှုများကို ပြန်လည်လေ့လာပါစေ။ တစ်ကြိမ်မျှမလုပ်ဟူသော အကွက်တွင် အမှတ်အသား အားလုံးဖြည့်စွက်ထားပါက ထိုကျောင်းသားသည် အနိုင်ကျင့်သောအပြုအမူများ မရှိသူဖြစ်သည်ဟု ယူဆနိုင်ကြောင်း၊ တစ်ကြိမ်ဟူသောအကွက်တွင် အမှတ်အသားများရှိပါက ထိုကျောင်းသားသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အနိုင်ကျင့်တတ်သူဖြစ်ကြောင်း၊ အကယ်၍ မကြာခဏဟူသောအကွက်တွင် အမှတ်အသားများရှိပါက ထိုကျောင်းသားသည် အနိုင်ကျင့်တတ်သူဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ဤသို့ဖြည့်စွက်ခြင်းမှာ မိမိတို့အပြုအမူများအရ မိမိတို့သည် အနိုင်ကျင့်တတ်သူ သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခံနေသူများ ဟုတ်မဟုတ်ကို သုံးသပ်တတ်စေရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၁၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။ လိုအပ်ပါက မှတ်ချက်ပါ အချက်များဖြင့် ဖြည့်စွက်၍ ပြောပြပါ။

- ဘယ်လိုလူတွေက အနိုင်ကျင့်ခံရတတ်သလဲ။
(မှတ်ချက်။ အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့သူတွေဟာ အားနည်းသူ၊ အားငယ်တတ်သူ၊ ကြောက်တတ်သူတွေလို့ အထင်ခံရတတ်သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ထက် လူကောင်သေးတဲ့သူ၊ ပြန်မပြောရဲသူ၊ ရှက်ကြောက်တတ်သူ၊ ထူးခြားနေသူ (ဥပမာ- မျက်မှန်တပ်ထားသူ၊ အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင် ပုသူ၊ ရှည်သူ၊ ဝသူ၊ စကားဝဲသူ) တွေကို ရွေးချယ်တတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ထူးခြားတယ်ဆိုတာ သဘာဝတရားက မင်းတို့ကို ထူးချွန်တဲ့ တစ်မိပေါက် တစ်ယောက်ထွန်း လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် အထူးပုံပန်းသဏ္ဍာန်နဲ့ အထူးကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ ပေးထားတာပါ။ ထူးခြားတယ်ဆိုတာ ပိုကောင်းတယ်။ ဒါကို ဂုဏ်ယူပါ။ ပျော်ရွှင်ပါ။ ရှက်ကြောက်စရာမလိုပါ။)
- အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေဟာ တစ်ဖက်လူကို ဘာဖြစ်စေချင်လို့ အနိုင်ကျင့်တာလို့ ထင်သလဲ။
(မှတ်ချက်။ အနိုင်ကျင့်သူတွေဟာ တခြားသူတွေ စိတ်သောကရောက်အောင်လုပ်ပြီး ရလာတဲ့ရလဒ်ကို သဘောကျကြတာဖြစ်တယ်။ အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေလုပ်ကြတဲ့အရာတွေနဲ့ သူတို့ကဖြစ်စေချင်တဲ့အရာတွေကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှာ ဥပမာအနေနဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ မင်းဟာအနိုင်ကျင့်ခံရပြီဆိုရင် အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေက မင်းတို့ကိုဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း လိုက်မလုပ်ဖို့လိုတယ်။)

၁၆။ အနိုင်ကျင့်သူအပေါ် အခြားသူများက မည်သို့သဘောထားကြသနည်းဟုမေး၍ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးပါ။
ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပေးပါ။

၁၇။ ကျောင်းတွင်းအနိုင်ကျင့်မှုများရှိလျှင် ၎င်းမှတစ်ဆင့် ကျောင်းကို ပြဿနာဖြစ်လာစေနိုင်ကြောင်း ပြော၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၄၀ မိနစ်

- ၁။ ပထမအချိန်တွင် သင်ကြားပြီးခဲ့သည့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းပြီးသင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။
- ၂။ တကယ်လို့ မင်းတို့ကိုယ်တိုင် အနိုင်ကျင့်ခံရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ လုပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို ပြောပြပါဟုမေး၍ အဖြေများကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင်တင်ပါ။
- ၃။ ဆဋ္ဌမတန်းတွင်သင်ပြီးခဲ့သော ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို မှတ်မိခြင်း ရှိ မရှိ မေးပါ။ မမှတ်မိပါက ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များကို အနည်းငယ်ရှင်းပြပါ။
- ၄။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းအဆင့်များအရ သင်ပုန်းတွင်တင်ထားသောနည်းလမ်းတစ်ခုစီ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကိုဖော်ထုတ်၍ မည်သည့်နည်းလမ်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ရန် အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၅။ ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုတစ်စုအား တင်ပြစေပြီး ကျန်အုပ်စုများမှလိုအပ်ချက်များဖြည့်စွက်ပါစေ။
- ၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အနိုင်ကျင့်သူများအား တားဆီးနိုင်သည့် နည်းလမ်း ၄ ရပ်ကို ဖတ်စေပြီး အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။
 - ◆ ကလေးတွေအားလုံးဟာ ကွဲပြားခြားနားကြတဲ့အတွက် အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေဟာလဲ မတူညီကြဘူး။ သူတို့ကိုတားဆီးနိုင်တဲ့နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို မင်းတို့စမ်းကြည့်ဖို့လိုတယ်။

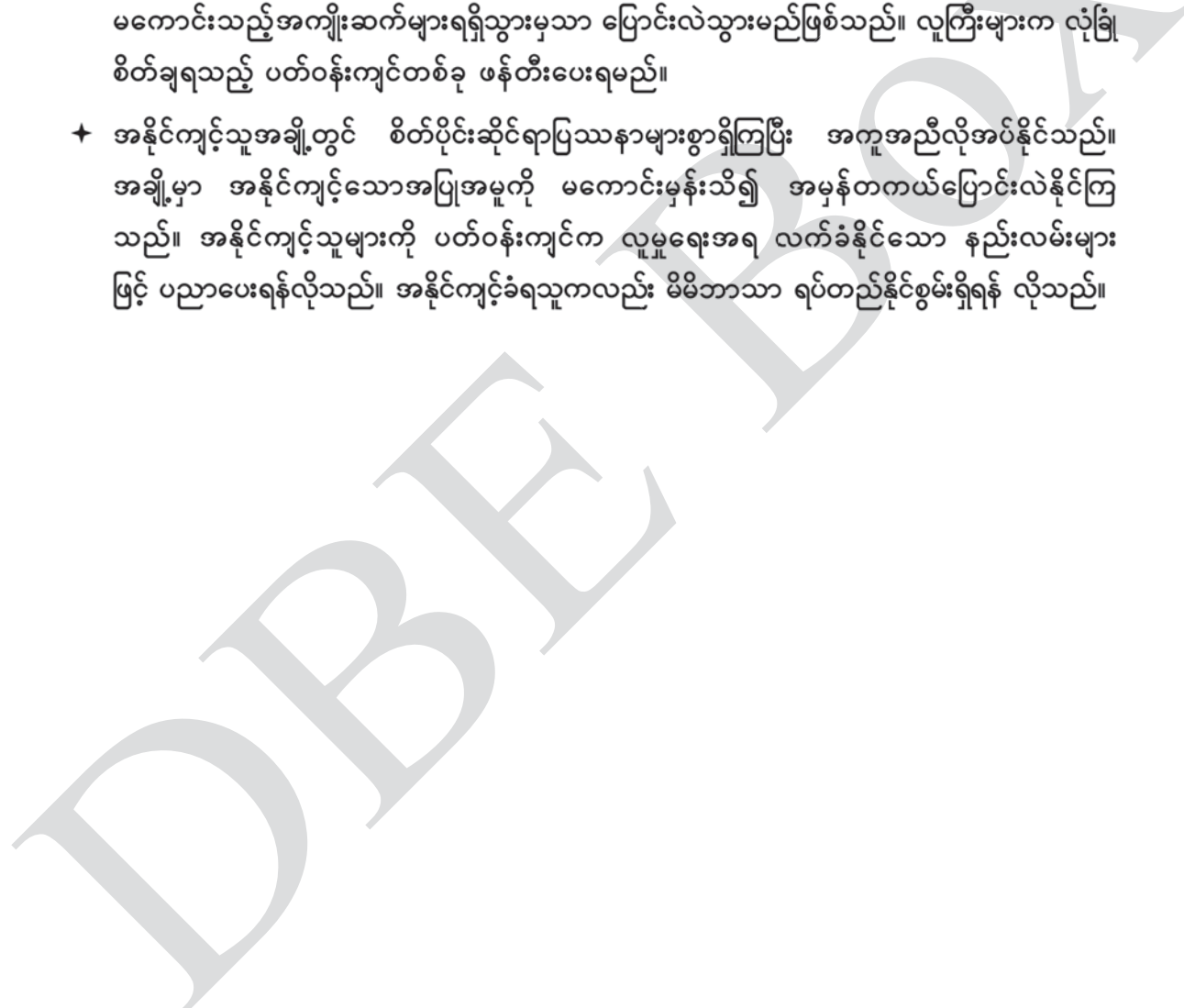
ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၅ မိနစ်

- ၇။ ကျောင်းသားများ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးနေစဉ် ဆရာက လေ့လာအကဲဖြတ်ပါ။
- ၈။ ထို့နောက် သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။ (အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာအောင်မေးပါ။)

ဆရာမှတ်စု

- + အနိုင်ကျင့်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသည့် အကျိုးဆက်များကို အားလုံးသိထားသင့်သည်။ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခြင်းများ၊ ဖိအားပေးခြင်းများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းများကို ခွင့်ပြုသည့် ကျောင်းဟူ၍ မရှိပါ။ အခြားသူများနှင့် အဆင်မပြေဖြစ်ခြင်းများကို အနိုင်ကျင့်သူ၏ မိဘများသိအောင် အကြောင်းကြားသင့်သည်။ အနိုင်ကျင့်သည့်အပြုအမူများ မပြုလုပ်စေရန် ထိုသူအား ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ လက်ခံပေးရုံမျှနှင့် မလုံလောက်ပါ။ အနိုင်ကျင့်သူကိုယ်တိုင် မကောင်းသည့်အကျိုးဆက်များရရှိသွားမှသာ ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်သည်။ လူကြီးများက လုံခြုံစိတ်ချရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးရမည်။
- + အနိုင်ကျင့်သူအချို့တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများစွာရှိကြပြီး အကူအညီလိုအပ်နိုင်သည်။ အချို့မှာ အနိုင်ကျင့်သောအပြုအမူကို မကောင်းမှန်းသိ၍ အမှန်တကယ်ပြောင်းလဲနိုင်ကြသည်။ အနိုင်ကျင့်သူများကို ပတ်ဝန်းကျင်က လူမှုရေးအရ လက်ခံနိုင်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ပညာပေးရန်လိုသည်။ အနိုင်ကျင့်ခံရသူကလည်း မိမိဘာသာ ရပ်တည်နိုင်စွမ်းရှိရန် လိုသည်။



အခန်း ၃။ အစားအစာနှင့် အာဟာရ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၆ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
ဒေသထွက်တွေ စားမယ်လေ	စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် လိုအပ် သော အသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ် ပြည့်ဝစွာ ရရှိမှု ရှိမရှိကို ဆန်းစစ်ဝေဖန် အကဲဖြတ်နိုင်မည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုကိုသုံး၍ အင်အားဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်ရရှိမှုပိုမို တိုးပွား စေမည့် ဒေသထွက်အစားအစာများကို ရှာဖွေ စားသုံးလာနိုင်မည်။	<ul style="list-style-type: none"> ✦ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည် ခြင်း ✦ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန် ခြင်း ✦ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း
စားတော့စား . . . ဒါပေမဲ့	မိမိတို့စားသုံးသောအစားအစာများတွင် အာဟာရ ဓာတ်လွန်ကဲမှု ရှိ မရှိကို လေးနက်စွာဆန်းစစ် တတ်လာမည်။ အစားအစာများရွေးချယ် စား သောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟင်းလျာများ စီမံပြင်ဆင်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း မျှတသော အာဟာရဓာတ်ရရှိစေမည့်နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ် တတ်လာမည်။	<ul style="list-style-type: none"> ✦ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည် ခြင်း ✦ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန် ခြင်း ✦ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း
ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်	အာဟာရပြည့်ဝစွာစားသောက်နိုင်ရေးတွင် အတား အဆီးဖြစ်စေသော မိမိတို့၏အခက်အခဲများကို ဖော်ထုတ်လာနိုင်ပြီး ထိုအတားအဆီးများကို လျှော့ချနိုင်သောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေသိရှိနိုင် မည်။	<ul style="list-style-type: none"> ✦ မိမိကိုယ်ကို သိရှိ နားလည် ခြင်း ✦ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

၃.၁ ဒေသထွက်အစားအစာများမယ်လေ

စာသင်ချိန် ၂ ချိန်

စာသင်ချိန် (၁)

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ဒေသထွက်အစားအစာများတွင် ပါဝင်သောအသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ကို တွက်ချက်တတ်ရန်နှင့် မိမိတို့စားသုံးသော အစားအစာများသည် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် လိုအပ်သောအသားဓာတ်နှင့် အင်အားဓာတ်ကို အပြည့်အဝ ပေးနိုင်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များ

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၁၀ မိနစ်

၁။ အစားအစာတွေကို အစာအုပ်စုအလိုက် ခွဲခြားနိုင်တာကို ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် သင်ခန်းစာဖြစ်တဲ့ ဘာတွေစားဖို့လိုနေသလဲမှာ သင်ယူခဲ့ကြပြီးပြီ။ အဲဒီ အစာအုပ်စုတွေကို မှတ်မိကြသလား ဟုမေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

(မှတ်ချက်။ အဖြေပေါ်မူတည်၍ ရောဂါကိုကာကွယ်စေသော၊ အင်အားကိုဖြစ်စေသော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အစာအုပ်စု ၃ စုရှိကြောင်း ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြနိုင်သည်။)

၂။ မင်းတို့ရဲ့ အိမ်၊ ကျောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာရရှိနိုင်တဲ့ ဒေသထွက်အစားအစာနဲ့ ရာသီအလိုက်ရရှိနိုင်တဲ့ အသီးအနှံတွေကဘာတွေလဲဟုမေး၍ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် စာရင်းပြုစုပေးပါ။ ကျောင်းသားတို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို နှိုးဆော်ပေးနိုင်သည်။ အစားအစာတွေကိုကြည့်မယ်ဆိုရင် တချို့က ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့အစားအစာဖြစ်ပြီး တချို့က စားချင်လို့စားတဲ့ အစားအစာတွေ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရမယ်။ တို့တတွေ အားလုံးဟာ လိုချင်တာနဲ့ လိုအပ်တာတွေကို အမြဲချိန်ထိုးပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ရွေးချယ်ကြရတယ်။ အစားအစာစားရင် စားချင်တဲ့အစာနဲ့ စားဖို့လိုအပ်တဲ့အစာတွေကို ရွေးချယ်တတ်ကြရမယ်။

၃။ အခု မင်းတို့နေ့စဉ်စားသောက်နေတဲ့ ဒေသထွက်အစားအစာတွေဟာ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်ဖြစ်တဲ့ မင်းတို့အတွက် အထူးလိုအပ်တဲ့ အသားဓာတ်နဲ့ အင်အားဓာတ်တွေကို အပြည့်အဝပေးနိုင်သလား၊ မပေးနိုင်ဘူးလားဆိုတာကို အကဲဖြတ်ကြည့်ကြမယ် ဟုပြော၍ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဆက်လက်ရှင်းပြပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။

၄။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်မှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံအရွယ်ရောက်လာဖို့အတွက် စွမ်းအင်တွေအများကြီး လိုတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖို့၊ ကျောင်းတက်နိုင်ဖို့၊ စာတွေလေ့လာသင်ယူနိုင်ဖို့နဲ့ အားကစားလှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်နိုင်ဖို့အတွက်လဲ စွမ်းအင်တွေ ပိုပြီးလိုအပ်တယ်။ ဒီသင်ခန်းစာမှာ စွမ်းအင် (အင်အား) ကို အဓိကရစေတဲ့ ကစီဓာတ် (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)၊ အသားဓာတ် (ပရိုတင်း)၊ အဆီဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေအကြောင်းကို သင်ယူရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါ့ပြင် တခြားအစားအစာတွေကလဲ မင်းတို့ လိုအပ်တဲ့အင်အားကို ရရှိနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့ မင်းတို့လို ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်မှာ လိုအပ်တဲ့အာဟာရကိုဖြည့်ဆည်းနိုင်ဖို့အတွက် အသားဓာတ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေ အထူးလိုအပ်တယ်။ အဲဒီအသားဓာတ်ကို အသား၊ ငါး၊ ဒိန်ခဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ဥများက ရရှိနိုင်သလို တခြားအစားအစာတွေကလဲ ရနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အင်အားဖြစ်စေတဲ့ ကစီဓာတ်ရရှိဖို့၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖို့နဲ့ အသားဓာတ်ရရှိဖို့ ဘာတွေစားသင့်တယ် ဒါမှမဟုတ် ဘာတွေစားရင် ရနိုင်တယ်ဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြားသိဖို့ လိုအပ်တယ်။

၅။ မင်းတို့ရဲ့ စားနေကျအစားအစာတွေထဲက ကစီဓာတ်နဲ့ အသားဓာတ်တွေ လုံလုံလောက်လောက် ရနိုင် မရနိုင်ကို သေချာစွာဖော်ထုတ်နိုင်ဖို့နဲ့ စားချင်တာထက် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်ဖို့ ဒီသင်ခန်းစာက သင်ယူကြရမယ်ဟု ပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၃၅ မိနစ်

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အစာစွမ်းအင် (Food Energy) အကြောင်းကို လေ့လာဖတ်ရှုပါစေ။ ကျောင်းသားများဖတ်ရှုပြီးနောက် ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိ မရှိသိရန် အောက်ပါမေးခွန်းအချို့ကို ကျပန်းမေးမြန်းပါ။

- မင်းတို့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကားတစ်စီးနဲ့ ဘယ်လိုတူတာလဲ။ (ပြေးလွှားရန်၊ အလုပ်လုပ်ရန်၊ သင်ယူရန် လောင်စာလိုအပ်)
- ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေက စွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါသလား။ (ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်မှု မရှိပါ။ သို့သော်လည်း ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ အဓိက လိုအပ်ပါသည်။)
- အသားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်တို့နဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် အဆီနဲ့ ဆီတို့ဟာ စွမ်းအင်ဘယ်လောက် ပို၍ ရသလဲ။ (စွမ်းအင် ၂ ဆကျော် ပိုပြီးရစေသည်။)

၇။ မင်းတို့တစ်ဦးစီမှာ လုံလောက်တဲ့စွမ်းအင်ရရှိနိုင်ဖို့ တစ်နေ့စာ အစားအစာအစီအစဉ် တစ်ခုကို စီစဉ်နိုင်ရမယ်။ ဒီလိုစီစဉ်နိုင်ဖို့အတွက် အစားအစာတွေမှာပါတဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးတွေကို လေ့လာကြည့်ကြမယ်ဟုပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ကယ်လိုရီနှင့် အသားဓာတ်ဇယားနှင့် တန်ဖိုးတူ အာဟာရအုပ်စုပုံများကို လေ့လာဖတ်ရှုရန်ပြောပါ။

၈။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ဇယားမှာ အသက်အုပ်စုဖြစ်တဲ့ ၁၀-၁၂ နှစ်နဲ့ ၁၃-၁၉ နှစ်တွေမှာ တစ်နေ့တာအတွက် အနည်းဆုံးလိုအပ်တဲ့ အစာပမာဏကို ဖော်ပြထားတာ ဖြစ်တယ်။ အစာအုပ်စု ပုံ ၃ ပုံကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ ပုံ (က) ဟာ အင်အားဖြစ်စေတဲ့ အစာအုပ်စုဖြစ်တယ်။ ပုံမှာ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာတွေက အင်အားကိုရရှိစေတဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးတူအစားအစာတွေဖြစ်တယ်။ ပုံ (ခ) ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အုပ်စုမှာပါဝင်တဲ့ အာဟာရတန်ဖိုးတူအစားအစာတွေ ဖြစ်တယ်။ ပုံ (ဂ) ကတော့ ရောဂါကာကွယ်တဲ့ အစာအုပ်စုမှာပါဝင်တဲ့ တန်ဖိုးတူအစားအစာတွေ ဖြစ်တယ်။

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါရှိသော ညီညွတ်မှုတသည့် အာဟာရပုံကို နမူနာ လေ့လာကြည့်စေပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဆရာက ရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ထမင်း တစ်ပန်းကန်ရဲ့ တစ်ဝက် (၁/၂)ခန့်ဟာ အင်အားဖြစ်စေတဲ့ ထမင်း၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ အာလူး . . . စတဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်တယ်။ ခြောက်ပုံတစ်ပုံဟာ အသားဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ စတဲ့ ဥအမျိုးမျိုးကို စားသုံးသင့်တယ်။ ဒါမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေမယ်။ ကျန် သုံးပုံတစ်ပုံကတော့ ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဖြစ်သင့်တယ်။ နေ့စဉ် ပုံမှန် နွားနို့တစ်ခွက် (၂၅၀ မီလီလီတာ) ကိုလဲ သောက်သုံးသင့်တယ်။ အဲဒီလိုအချိုးအစားတွေအတိုင်း စားသောက်မယ်ဆိုရင် တစ်ကြိမ် စားသုံးပြီးတိုင်း ခန့်မှန်းခြေ ၆၀၀ ကနေ ၉၀၀ ကယ်လိုရီခန့် ရရှိနိုင်တယ်ဟု ပြောပါ။

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

၁။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်တွင် တစ်နေ့တာအတွက် အနည်းဆုံးလိုအပ်သော အစာပမာဏနှင့် အာဟာရအုပ်စု ၃ စု ပါဝင်သော အစားအစာများ၊ ထိုအာဟာရဓာတ်ကို ရရှိစေနိုင်သည့် အာဟာရတန်ဖိုးတူ အစားအစာများကို မှတ်မိသမျှ ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၃၅ မိနစ်

၂။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ ယမန်နေ့က တစ်နေ့တာ {နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ နေ့လယ် သရေစာ၊ ညနေစာ (ညစာ)} တွင် စားသုံးခဲ့သော အစားအစာများကို စဉ်းစား၍ မှတ်စု စာအုပ်တွင် ရေးသားပါစေ။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဇယား (၁) နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေအလိုက် တစ်နေ့တာလိုအပ်သော ကယ်လိုရီဇယားအား ဖတ်ရှုလေ့လာစေပြီး ဆရာက ထိုဇယားတွင်ပါဝင်သော ၁၀ နှစ်မှ ၁၂ နှစ် အတွင်း ယောက်ျားလေးတစ်ဦးတွင်လိုအပ်သည့် ကယ်လိုရီပမာဏနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦး အတွက် လိုအပ်သည့် ကယ်လိုရီပမာဏအား ရှင်းလင်းပြောပြပါ။

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဇယား (၂) အင်အားဓာတ် ပမာဏ (ကယ်လိုရီ) ဇယားများအား လေ့ လာစေပြီး မိမိတို့မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးသားထားသည့် တစ်နေ့တာစားသုံးခဲ့သော အစားအစာ များအရ ကယ်လိုရီပမာဏကို တွက်ချက်ပါစေ။ ထို့နောက် ဇယားပါ ရှိသင့်သည့်ပမာဏနှင့် နှိုင်းယှဉ် လေ့လာပါစေ။ လေ့လာပြီးပါက မိမိတို့အတွက်လိုအပ်သော အင်အားဓာတ်ပမာဏ (ကယ်လိုရီ) ကို မည်သည့်အစားအစာများ ထပ်မံဖြည့်စွက် စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်မည်ကို ပထမစာသင်ချိန်တွင်လေ့လာခဲ့သော အာဟာရတန်ဖိုးတူပုံများမှ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်၍ မှတ်စုစာအုပ်တွင် မှတ်သားပါစေ။

၅။ မိမိရေးသားထားသော တစ်နေ့တာ စားသုံးသောအစားအစာများမှ ရရှိနိုင်သော အင်အား ပမာဏ (ကယ်လိုရီ) နှင့် ထပ်မံဖြည့်စွက်စားသုံးရန် ရွေးချယ်ထားသည့် အစားအစာများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့လာပါစေ။ ရရှိမည့်ကယ်လိုရီ ပြည့်မီမှု ရှိ မရှိကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကြံပြု ဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ ဆွေးနွေးထားသည်များကို အတန်းသို့ နှစ်တွဲ၊ သုံးတွဲခန့် တင်ပြပါစေ။

၇။ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်များတွင် သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းမှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုများသဖြင့် သံဓာတ် ကြွယ်ဝသော သွေးခဲ၊ အသားနှင့် အစိမ်းရောင်ရင့်ရင့် အသီးအရွက်များကို ပိုမိုစားသောက် သင့်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက သံဓာတ်ပါသော အားဆေးပြားများ (ဥပမာ- ဖျူရာမင်ဘီစီ သို့မဟုတ် ဖဲရပ်စ်ဆာလဖိတ်) ကို သောက်သုံးသင့်ပါသည်။ အသားနှင့် အသီးအရွက်ကို ရော ကြော်၍ စားခြင်း၊ အသီးအရွက်များတွင် အချဉ်ညှစ်စားခြင်း၊ အသီးအရွက် အချဉ်တည်၍ စားခြင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်က သံဓာတ်ရရှိမှုကို ပိုမိုအားကောင်းစေပါသည်။

ရေနွေးကြမ်းနှင့် ထမင်းစားသုံးခြင်း၊ လက်ဖက်ရည်နှင့်တွဲဖက်၍ ထမင်းစားသုံးခြင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဓာတ်ရရှိမှုကို လျော့နည်းစေသည်ဟု ဆရာက ပြော၍ သင်ခန်းစာကိုနိဂုံးချုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၅ မိနစ်

လက်တွေ့လုပ်ငန်းများပြုလုပ်စဉ်တွင် လိုအပ်နေသော အာဟာရ ပမာဏများနှင့် ဖြည့်စွက် စားသောက်နိုင်မည့် အစားအစာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

ဆရာမှတ်စု

- ◆ အာဟာရ ပညာရှင်များက အစားအစာတစ်ခု၏ ၁ ဂရမ်တွင် ကယ်လိုရီ မည်မျှပါဝင်သည် ကိုသာ တိုင်းတာ၍ ပြောကြသည်။

အင်အားကိုဖြစ်စေသော အစားအစာများ

အဆီဓာတ်	တိရစ္ဆာန်မှ ရရှိသောအဆီများနှင့် ဆီထွက်သီးနှံများမှရရှိသော အဆီများ
ကစီဓာတ်	ဆန်၊ အာလူး၊ ပေါင်မုန့်ညို၊ ပြောင်း၊ ကန်စွန်းဥ . . . စသည်ဖြင့်
အသားဓာတ်	အသား၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငါး၊ အခွံမာသီး၏ အဆံများ

၃.၂ စားတော့စား . . . ဒါပေမဲ့

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးသောအစားအစာများတွင် သကြား၊ ဆား၊ အဆီတို့လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း အကဲဖြတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၂၅ မိနစ်

- ၁။ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ဒေသထွက်တွေ့စားမယ်လေ သင်ခန်းစာအကြောင်းမေးမြန်း၍ ကျောင်းသား အနည်းငယ်ကိုသာ ကျပန်းဖြေဆိုပါစေ။
- ၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။
 - မင်းတို့ကြိုက်တဲ့အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲ။

- ဘာကြောင့် အဲဒီအစားအစာတွေကို ကြိုက်တာလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများက အရသာကောင်း၍ကြိုက်သည်ဟုသာဖြေပါက အဲဒီ အစားအစာတွေက အာဟာရရှိလို့လား၊ အလွယ်တကူစားလို့ရလို့လား၊ ဘယ်လိုအရသာ ရှိလို့လဲ - အငန်၊ အချို၊ cream ကဲ့သို့ ပျစ်ခဲသော မလိုင်အစားအစာ၊ အကြော် စသည် ဖြင့် ဆက်မေးပါ။)

၃။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

တချို့က အစားအစာတွေကို အရသာကောင်းလို့ စားကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အချို၊ အငန်၊ အဆီနဲ့ ဆီကြော်အစားအစာတွေကို လွန်လွန်ကဲကဲစားမယ်ဆိုရင် မျှတတဲ့အစားအစာ မဖြစ်တော့ဘူး။ အစားအစာကို မျှတအောင် စားတယ်ဆိုတာ အစားအစာအမျိုးမျိုးကို စားရုံတင် မကဘူး ဒီအစားအစာတွေကို ဘယ်လိုပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်တယ်ဆိုတာလဲ ပါဝင်တယ်။ (ဥပမာ- ကြက်သားကို ပြုတ်ပြီး စားတာရှိတယ်။ တချို့က ဟင်းချက်စားတယ်၊ တချို့က ကြော်စားကြတယ်။ တချို့က ကင်စားကြတယ်။)

ဒီသင်ခန်းစာမှာ အစားအစာတွေကို မျှတအောင်မစားသုံးရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာနဲ့ အဲဒီလိုတွေမဖြစ်အောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာသင်ယူကြမှာဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၂၀ မိနစ်

၄။ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ကော်လံ ၂ ခုပါသော ဇယားကိုဆွဲပါ။ ကော်လံတစ်ခုစီ၏ထိပ်တွင် (က) (ခ) ဟူ၍ ရေးပါ။ ကျောင်းသားများအား ဇယားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ကူးရေးပါစေ။ ဇယား၏ လက်ဝဲဘက်အကွက်တွင် (၁) မှ (၈) အထိ ရေးပါစေ။

စဉ်	(က)	(ခ)
၁		
၂		
၂		
၂		
၂		
၂		
၂		
၂		

၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကျွန်ုပ်တို့နှစ်သက်သောအစားအစာများပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပုံ ဇယားကို ကြည့်ပါစေ။ ကော်လံတစ်ခုစီတွင် အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားပုံများ မတူညီကြောင်း ပြောပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား မည်သို့ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာများ ကြိုက် နှစ်သက်သည်ကို နံပါတ်စဉ်အလိုက် စဉ်းစားစေပြီး ထိုအစားအစာ၏အမည်ကို သက်ဆိုင်ရာ ကော်လံတွင် ရေးပါစေ။ ဥပမာ- နံပါတ် ၁ တွင် သစ်သီးနှင့်ပတ်သက်၍ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ စားရသည်ကို ကြိုက်ပါက (က) ကော်လံတွင်ဖြည့်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကြာရှည်ခံအောင် လုပ်ထားသော သစ်သီးယိုများ၊ အချဉ်ပေါင်းများစားရသည်ကို ပိုကြိုက်ပါက (ခ) ကော်လံတွင် ဖြည့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၆။ ကျောင်းသားများ ဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ပြီးပါက ကော်လံတစ်ခုစီအတွက် ရွေးချယ်ဖြည့်ထား သော အစားအသောက် အရေအတွက်ကိုပေါင်းပေးပါ။ ကော်လံ (က) အစားအသောက်ကို အများဆုံးရွေးချယ်စားသောက်သူဦးရေ ထိုနည်းအတိုင်း ကော်လံ (ခ) အစားအသောက်ကို အများဆုံးရွေးချယ်စားသုံးသူဦးရေကိုသိစေရန် လက်ညှိုးထောင်စေပြီး ဆရာက ရေတွက်ပါ။

၇။ ကျောင်းသားများအား ဘယ်ကော်လံကအစားအသောက်တွေကို ခဏခဏစားရင် သကြား၊ ဆား၊ အဆီဓာတ်ပိုလျှံမှု ဖြစ်သွားမလဲဟုမေးပြီး ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါစေ။

၈။ ကော်လံ (ခ) မှာပါတဲ့ အစားအသောက်တွေဟာ အငန်၊ အချို၊ အဆီလွန်ကဲတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

၉။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုများဟူသော ဇယားကိုကြည့်ပါစေ။

၁၀။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ကော်လံ (က) မှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေဟာ သကြား၊ ဆားနဲ့ အဆီ သင့်တင့်စွာ ထည့်ပြီး ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အစားအစာ တွေကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဆေးကြော မချက်ပြုတ်ခဲ့ရင်တော့ ဝမ်းလျှောရောဂါနဲ့ အသည်း ရောင်အသားဝါ (A) ရောဂါတွေရနိုင်တယ်။

ကော်လံ (ခ) မှာရှိတဲ့အစားအစာတွေဟာ ဆား၊ သကြား အဆီနဲ့ ယမ်းစိမ်းတွေ များများ ထည့်ပြီး ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်တယ်။ သွား တွေ ပျက်စီးတာ၊ အဝလွန်တာ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ်လာစေနိုင်တယ်။

ကော်လံ ၂ ခုစလုံးမှာပါတဲ့ အစားအစာတွေကိုစားနိုင်ပေမဲ့ မျှတတဲ့အစားအစာ ဖြစ်ဖို့လို တယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေကို အများဆုံးရွေးစားမယ်ဆိုရင် ကော်လံ (က) မှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကိုအဓိကထားပြီး နေ့စဉ်စားသုံးသင့်တယ်။ ကော်လံ (ခ) အစား အစာကိုတော့ တစ်ခါတလေလောက်သာ စားသင့်တယ်။

၁၁။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် သွားပိုးစားခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချို ရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါဟု ရေး၍ ရောဂါတစ်ခုချင်းစီအကြောင်းကို ကျောင်းသားများ အချင်းချင်း သိသမျှ ဖလှယ်ပြောပါစေ။

၁၂။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုပြီးပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အစားအစာဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ဖြစ် နိုင်မှုများအကြောင်းကို ဖတ်ပါစေ။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက ရှင်းပြပါ။

၁၃။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြ၍ စာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

အချို့ အငန်၊ အဆိနဲ့ ဆီကြော်အစားအစာတွေကို အလွန်အကျွံ စားသုံးတဲ့အတွက် မင်းတို့ အရွယ်မှာ သွားပိုးစားတာနဲ့ အဝလွန်တာတွေကို မြင်သာပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာတော့ မမြင်နိုင်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုတွေ အစပျိုးနေပြီဖြစ်တယ်။ ဒီအတိုင်း ဆက်စားမယ်ဆိုရင် အသက်ကြီးတဲ့အခါ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ် လာမှာ သေချာတယ်။

စာသင်ချိန် (၂)

၂၅ မိနစ်

၁။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစားအစာက ဘာတွေလဲဟုမေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ကလေးများကို အုပ်စုများဖွဲ့၍ အုပ်စုဝင်အားလုံး စားချင်သည့်ဆန္ဒရှိသော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မျှတသည့် တစ်ရက်စာ အစားအစာအစီအစဉ်ကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေး၍ ရေးဆွဲပါစေ။ (မှတ်ချက်။ အစားအစာအစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် မကြိုက်သောအစားအစာ၊ အရသာ မရှိသော အစားအစာများ မဖြစ်စေရပါ။)

၃။ ရေးဆွဲထားသော အစားအစာ စာရင်းကို အုပ်စုလိုက်တင်ပြပါစေ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။ စဉ်းစားရန်အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။

- မင်းတို့ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့နဲ့ အာဟာရမမျှတတဲ့အစားအသောက်တွေ စားသောက်လို့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေလျော့နည်းသွားအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်သေးသလဲ။

၅။ မျှတကောင်းမွန်မှုမရှိတဲ့ အစားအစာတွေကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်တချို့ကို လျော့ပါးအောင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေတာက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ တစ်ပတ်ကိုအနည်းဆုံး ၃ ကြိမ်လောက် အားကစားတွေလုပ်ရမယ်။ တခြားလေ့ကျင့်ခန်းတွေလဲ လုပ်ရမယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများအကြောင်းကို ဖတ်ပါစေ။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်တဲ့ကျောင်းသားတွေရှိရင် လက်ထောင်ပါ။
- ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်သလဲ။
- လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်တဲ့အကျိုးရလဒ်က ဘာတွေလဲ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) ၂၀ မိနစ်

၇။ ကျောင်းသားများအားမှတ်စုစာအုပ်တွင် လွန်ခဲ့သောတစ်ရက်က စားခဲ့သောအစားအစာများကို နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညစာ စသည်ဖြင့်ခွဲခြားရေးပါစေ။ ရေးထားသောအစားအစာများကို ကော်လံ(က)အမျိုးအစား အစားအစာနှင့် ကော်လံ(ခ)အမျိုးအစား အစားအစာဟု ခွဲခြား၍ အစားအစာများ၏ဘေးတွင် က၊ ခ ရေးပါစေ။ ထို့နောက် အမျိုးအစား တစ်ခုစီ၏ အရေအတွက်ကို ပေါင်းပါစေ။

၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
 ကော်လံ (ခ) အမျိုးအစား အစားအစာတွေကို များများစားပြီး အခြေခံ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ဆောင်တဲ့ကျောင်းသားတွေ ဘယ်နှယောက်ရှိသလဲ။ လက်ထောင်ပါ။

ကော်လံ (က) အမျိုးအစားအစားအစာတွေကို အသင့်အတင့်ပဲစားပြီး ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်မလုပ်တဲ့ ကျောင်းသားတွေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ လက်ထောင်ပါ။

၉။ အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြပါ။
 လေ့ကျင့်ခန်းလဲမလုပ်၊ အာဟာရမျှတအောင်လဲမစားရင် နောင် အသက်အရွယ်ကြီးလာတဲ့ အခါ ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အစားအစာကို မျှမျှတတ စားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလဲ လုပ်ကြရမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးတဲ့အခါ အချို့ရည်တွေကို မသောက်ရဘူး။ ရေကိုပဲ သောက်သင့်တယ်။

၁၀။ ကျောင်းသားများအား ယခင်နေ့က စားခဲ့သောအစားအစာများစာရင်းကို ပြန်လည်အသုံးပြု၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မျှတသော တစ်ရက်စာ အစားအစာစာရင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲပြုပြင်ရေးသားပါစေ။ တစ်ပတ်အတွင်းတွင်ပြုလုပ်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါစေ။

၁၁။ ကျောင်းသား ၂ ဦး၊ ၃ ဦးခန့်အား ၎င်းတို့ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရေးသားထားသည့် တစ်ရက်စာ အစားအစာအစီအစဉ်ကို တင်ပြပါစေ။ ထိုသို့တင်ပြရာတွင် ယခင်စားခဲ့သောအစားအစာကို ဦးစွာပြောပြစေပြီးမှ အစားထိုး၍စားမည့် အစားအစာများကို ထပ်မံပြောပါစေ။ တစ်ဦးတင်ပြပြီးတိုင်း အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ တင်ပြချက်ကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- ဒီလိုပြောင်းလဲစားသောက်မယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေကို လျော့ကျစေနိုင်သလဲ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၁၂။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာမှမည်သည်တို့ကို သင်ယူရရှိခဲ့သည်ကိုမေး၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များကိုရှင်းပြပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။

၁၃။ သင်ခန်းစာ၏လက်တွေ့လေ့ကျင့်သောအပိုင်းတွင် ကျောင်းသားများလုပ်ဆောင်နိုင်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်း

- ❖ ကလေးများအား ၎င်းတို့သင်ယူထားသည်များကို မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည်ပြောပြစေပြီး မိသားစုဝင်များနှင့်အတူ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော (အချို၊ အငန်၊ အဆီလျှော့ခြင်း) တစ်ပတ်စာ အစားအစာပုံစံရေးဆွဲ၍ ပြင်ဆင်စားသောက်ရန်အားပေးပါ။ ကလေးများအား တစ်ပတ်စာအတွက် နေ့စဉ်စားရမည့် အစားအစာဒိုင်ယာရီထားပါစေ။ ထိုဒိုင်ယာရီတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပါစေ။ တစ်ပတ်ကုန်ဆုံးသောအခါ သူတို့စားခဲ့သော အစားအစာများတွင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသော အန္တရာယ်လုံးဝရှိသည်၊ အနည်းငယ်ရှိသည်၊ အသင့်အတင့်ရှိသည်၊ အလွန်များသည် . . . စသည်ဖြင့် ရာခိုင်နှုန်းမည်မျှရှိသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါစေ။

ဆရာမှတ်စု

နလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုလျော့ပါးစေရန်

- ◆ မလိုင်အပြည့်ပါသောနို့ထက် မလိုင်နုတ်ထားသောနို့ကိုသုံးပါ။
- ◆ အဆီပါဝင်မှုနည်းသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများသုံးပါ။
- ◆ ထောပတ် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်မှရသောအဆီထက် ဆီထွက်သီးနှံ (မြေပဲ၊ နှမ်း၊ ပြောင်း၊ ပဲပိစပ်၊ နေကြာ၊ သံလွင်)ကိုသုံး၍ အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပါ။
- ◆ အသားများတွင်ရှိသော အဆီများကိုဖယ်ထုတ်ပါ။ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက် အရေခွံများကိုလည်း ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။
- ◆ အသား၊ ငါး၊ ကြက်၊ ငှက်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုကြော်ခြင်းထက် ကင်၊ ပေါင်း၊ ပြုတ်၍ စားသုံးပါ။
- ◆ ဟင်းလျာများတွင် ထောပတ်၊ အနှစ် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်မှရသောအဆီများ အသုံးပြုခြင်း ကို ရှောင်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ပါးစေရန်

စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ပါးစေသော နည်းလမ်းများစွာရှိသည့်အနက် လေ့ကျင့်ခန်းအပြင် သင့်လျော်သော အနားယူခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာစားသုံးခြင်းသည် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အောက်ပါအာဟာရဓာတ်များသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။

အမျှင်ပါဝင်မှုများသော အစားအစာများ

လူတစ်ဦးတွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေလျှင် အူ၏လုပ်ငန်းကိုထိခိုက်စေပြီး ဝမ်းချုပ်လာစေမည်။ စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ပိုမိုပြင်းထန်လာစေသည်။ အမျှင်ပါဝင်မှုများသော အစားအစာများကိုစားခြင်းဖြင့် အူနှင့် အစာအိမ်ကို အကျိုးပြုသည်။ ၎င်းအစားအစာများကို ဂျုံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံတို့မှ ရသည်။

ဗီတာမင်ဓာတ်များ

ဗီတာမင်(ဘီ)သည် အာရုံကြောနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကိုသက်သာစေပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့ပါးစေသည်။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပဲနှင့်လုပ်သော အစားအစာများတွင် ဗီတာမင်ဓာတ်များပါဝင်သည်။ ဗီတာမင် (စီ)သည် စိုးရိမ်သောကများလျော့ပါးစေသည့် ဟော်မုန်းများထွက်ရှိလာရန်နှင့် ဟော်မုန်း အရေအတွက်များလာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ဗီတာမင် (စီ) ကြွယ်ဝသည်။ ဥပမာ- မာလကာသီး၊ လိမ္မော်သီး။

သတ္တုဓာတ်များ

မဂ္ဂနီဆီယမ်နှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုလျော့ပါးစေရန် အများဆုံးအကျိုးပြုသည်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်သည် သဘာဝစိတ်ငြိမ်ဆေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ အာရုံကြောများအပြင် ဗီတာမင်(ဘီ)နှင့် (စီ)၏ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်မှုများကို အထောက်အကူပြုသည်။ မဂ္ဂနီဆီယမ်ပါဝင်သော အစားအစာများမှာ ငှက်ပျောသီး၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲတောင့်ရှည်နှင့် ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစိမ်းရင့်ရောင် အရွက်များ (ဒန့်သလွန်ရွက်)၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ပင်လယ်ရေမှော်၊ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အခြောက်ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံများဖြစ်ပြီး ကယ်လ်ဆီယမ်ပါဝင်သော အစားအစာများမှာ နွားနို့၊ ပဲနို့၊ ထောပတ်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နှမ်းနက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပေါင်းဆန် (လုံးတီးဆန်)၊ ငါးသေးငါးနုတ်လေးများနှင့် ပင်လယ်ရေမှော် စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ပရိုတင်း

စိတ်ဖိစီးမှုရှိသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပရိုတင်း(အသားဓာတ်)အများအပြား လိုအပ်သည်။ ပရိုတင်းရရှိမှုနည်းလျှင် ခန္ဓာကိုယ်သည် အစာအိမ်နှင့် လင့်ဂလင်းတို့မှတစ်ဆင့် အစာခြေခြင်းကို ပြုလုပ်သည်။ ထို့ကြောင့်အစာခြေရန်လုံလောက်သောပရိုတင်းဓာတ်များ လိုအပ်သည်။ ပရိုတင်း ကြွယ်ဝသော အစားအစာများမှာ နို့၊ ဥ၊ အသား၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ငါးနှင့် ကြက်၊ ငှက် စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစွာ စားသုံးခြင်းအပြင် အနားယူရန်လည်းလိုသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိတို့၏စိတ်ကို အနားရစေသည့်လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည်။

စည်သွတ်ဘူးနှင့် တာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း

စည်သွတ်ဘူးများစားသုံးခြင်းသည် အဆင်ပြေသက်သာသည့်အတွက် လူအများက စားသုံးကြသည်။ အိမ်ရှင်မများသည် လိုအပ်သည့်အခါအသုံးပြုနိုင်ရန် စည်သွတ်ဘူးများကို ဝယ်ယူသိမ်းဆည်းထားကြသည်။

သို့ရာတွင်ကြာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားသော ဆိုဒီယမ်နိုက်ထရိတ်နှင့် ပိုတက်ဆီယမ်နိုက်ထရိတ် ကဲ့သို့ ဓာတုပစ္စည်းများပါရှိသည့်အတွက် အများအပြားစားသုံးပါက ဆိုးကျိုးများကိုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထိုဓာတုပစ္စည်းများသည် အသားအတွင်းရှိ ဟေမိုဂလိုဘင်ကိုနီရဲစေပြီး အစားအစာများကို စားချင်စဖွယ်ဖြစ်စေသည်။ ရက်လွန်အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေသည်။

ထိုရက်လွန်အစားအစာများသည် သွေးနီဥ(သွေးဆဲလ်)များတွင်ပါရှိသည့် အမျှင်ပါဝင်မှုကို ပိုမိုများပြားစေသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးသို့ အောက်ဆီဂျင်ပို့ဆောင်ပေးသည့် သွေး၏စွမ်းဆောင်မှုကို ပျက်စီးစေသည်။

စည်သွတ်ဘူးများကို မစားခင်ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ၅ မိနစ်ခန့် အပူပေးခြင်းများကိုပြုလုပ်သင့်သည်။ အကယ်၍ စည်သွတ်ဘူးထဲတွင် စားရန်ကျန်ရှိနေသေးပါက ပလတ်စတစ်ဘူးကဲ့သို့ အခြားထည့်စရာဘူး၊ ခွက်များထဲတွင်ထည့်၍ သိမ်းထားသင့်သည်။ စည်သွတ်ဘူးထဲတွင် ကျန်ရှိနေသေးပါက စည်သွတ်ဘူးကို များများစားခြင်းသည် အဆိပ်များများစားခြင်းနှင့် အလားတူသည်။ စည်သွတ်ဘူးများကို စားသုံးမည်ဆိုပါက သုံးစွဲနိုင်သည့် နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ထားသည့်နေ့နှင့် ဘူးဟောင်းနေခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးသင့်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေသောစည်သွတ်ဘူးများကို မစားသုံးဘဲ လွှင့်ပစ်သင့်သည်။

စည်သွတ်ဘူးမှအဆိပ်သည် အူနှင့် အစာအိမ်ထဲတွင် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းဖြစ်စေသည်။ အစာအဆိပ်ဖြစ်သောအခါ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူကျပ်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း အထူးသဖြင့် ကလေးများသည် စည်သွတ်ဘူးများကို များများ မစားသုံးသင့်ပါ။

တာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ ဥပမာ- ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်အူချောင်းများတွင် ယမ်းစိမ်းများ၊ ဆိုးဆေးများစွာ အသုံးပြုကာ ထုတ်လုပ်လေ့ရှိသည်။ ယမ်းစိမ်းကို ကြာရှည် လွန်ကဲစွာစားပါက ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေသည်။

ဆီးချိုရောဂါကို စားသောက်မှုပုံစံဖြင့်ထိန်းချုပ်ခြင်း

ဆီးချိုရောဂါသည် အန္တရာယ်ရှိသောရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ပန်ကရိယသည် သွေးအတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်သောအင်ဆူလင်ကို အလုံအလောက် ထုတ်မပေးနိုင်သောအခါ သွေးအတွင်းသကြားဓာတ်မြင့်မားလာပြီး ဆီးချို သွေးချိုရောဂါကိုဖြစ်စေသည်။

ဆီးချိုရောဂါရှိသူသည် အစားအသောက်(စားသောက်မှုပုံစံ)ကို အတိအကျထိန်းချုပ် စားသောက်ရမည်။ စားသောက်ချိန်နှင့် အစားအစာအရည်အသွေးကိုအထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ရောဂါရှင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးသည် စွမ်းအင်လိုအပ်မှုချင်းမတူနိုင်သဖြင့် လိုအပ်မှုအခြေအနေအရ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပေးတတ်ရမည်။ သရေစာများ၊ အဆာပြေစားသော အစားအစာများ၊ သကြားဓာတ်ပါဝင်မှု များသော အစားအစာများကို မစားသင့်ပါ။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များစွာပါဝင်သော အစားအစာနှင့် အစာကောင်းစွာ ခြေပေးနိုင်သော အမျှင်ပါသည့်အစားအစာများကို စားသင့်သည်။

ဆီးချိုရောဂါသည်များ သိထားသင့်သည့်အချက်များ

- ◆ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အစာပမာဏအတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာစားသောက်ပါ။ မိမိ စိတ်ကြိုက် အစားကိုလျော့စား၊ တိုးစားခြင်း မလုပ်သင့်ပါ။
- ◆ မိသားစုစားသည့်အစာနှင့် အတူချက်ပြုတ်နိုင်သော်လည်း မဆလာကဲ့သို့ အနံ့ပြင်းသည့် အမွှေးအကြိုင်နှင့် ဟင်းချိုမှုန့်များထည့်လိုပါက ဆီးချိုရောဂါရှင်အတွက် ဦးစွာဖယ်ထား ပြီးမှ ထည့်သင့်သည်။
- ◆ လတ်ဆတ်သောအသီးအရွက်၊ သစ်သီးများကိုသာစားပါ။ စည်သွပ်ထားသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မစားသင့်ပါ။
- ◆ သကြားလုံးများ သို့မဟုတ် သကြားပါဝင်သောအစားအစာများကို မစားသင့်ပါ။
- ◆ အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဟင်းရွက်ဆီကိုသာသုံးပါ။ တိရစ္ဆာန်မှရသောဆီ၊ ဝက်သားနှင့် ကြက်အဆီအရေပြားတို့ကို မစားသင့်ပါ။
- ◆ သကြားဓာတ်များသော ယိုများ၊ ဂျယ်လီများကို မစားသင့်ပါ။
- ◆ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီသောက်လျှင် သကြားမပါဘဲသောက်ပါ။

(သတိပြုရန်။ ဤသင်ခန်းစာပြီးပါက နောက်သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်သော ချင့်ချင်ချိန်ချိန် သင်ခန်းစာကို သင်ရန်အတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အစားအစာနှင့် အာဟာရအကြောင်းကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုလေ့လာရန် မှာကြားပါ။)

၃.၃ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုးကိုသိရှိပြီး အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝမှုတို့ကိုထိခိုက်စေနိုင်သောအကြောင်းရင်းများနှင့် ထိုအကြောင်းရင်းများကို လျော့ကျစေမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

- ၁။ အာဟာရနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိထားခဲ့ပြီးပြီလဲဟုမေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုရာတွင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်လာအောင်မေးမြန်းပါ။)
 - အစာအုပ်စုများ
 - အာဟာရမျှတစွာ စားသောက်ခြင်း
 - အသက်အရွယ်အလိုက် အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမြင့်အချိုးများ (Body Mass Index)(BMI)
 - အာဟာရချို့တဲ့မှုပြဿနာများနှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုကိုဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများ
 - ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်များ . . .)
- ၂။ အောက်ပါအချက်များကိုပြောပြပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရန်၊ ကျန်းမာရန်နှင့် ပညာသင်ယူနိုင်ရန်အတွက် အင်အားဓာတ်များလိုအပ်သည်။

 - ◆ ကျား၊ မ အသက်အရွယ်အလိုက် နေ့စဉ်လှုပ်ရှားသွားလာမှုအပေါ်မူတည်ပြီး လိုအပ်သော အာဟာရပမာဏများ မတူညီကြပါ။
 - ◆ လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ် လုံလုံလောက်လောက်ရရှိနိုင်ရန်အတွက် မိမိလှုပ်ရှားမှုအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး အစားအစာကို စားသောက်ရမည်။
 - ◆ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများပုံမှန်လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် အပူနှင့်စွမ်းအင်ကို အစားအစာမှ ရရှိနိုင်သည်။
 - ◆ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများလုပ်နိုင်ရန်ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သောစွမ်းအင်ကို ကစီဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်မှ ရရှိသည်။
 - ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရန်နှင့် ပျက်စီးသွားသောခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ပြန်လည်ဖြုတ်ရှင်းနိုင်ရန် အသားဓာတ်က ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည်။

- ◆ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော အခြားအာဟာရများကို ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များက အထောက်အကူပေးသည်။
 - ◆ အစာချေဖျက်ရန်၊ စုပ်ယူရန်၊ အသုံးပြုရန်နှင့် အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ထုတ်ရန်အတွက် ရေလိုအပ်သည်။
- အာဟာရနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေထဲက အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကို ပြန်လည် စဉ်းစားပြီး လုံလောက် မျှတတဲ့ အာဟာရဓာတ်ရအောင်စားနိုင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၄၀ မိနစ်

- ၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါရှိသည့် အစားအစာနှင့်အာဟာရအကြောင်းကို ကျောင်းသားများ အား လေ့လာဖတ်ရှုပါစေ။
- ၄။ လူတွေဟာ အာဟာရမျှတအောင်စားရမယ်ဆိုတာ သိနေကြပေမဲ့ မစားဖြစ်ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လို့ ထင်သလဲဟုမေးပါ။
- ၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အာဟာရချို့တဲ့မှုပုံကိုကြည့်စေပြီး အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။
 လူတစ်ယောက်မှာ မျှတတဲ့အာဟာရ ရရှိဖို့အတွက် အခက်အခဲအများကြီးရှိနိုင်တယ်။ ကိုယ် နေထိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာအစားအစာတိုင်းကို ရရှိခက်ခဲတဲ့နေရာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်၊ နေထိုင်စားသောက်ပုံ၊ တခြားသူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး၊ နေ့စဉ်အစီအစဉ်နဲ့ ငွေကြေးကုန်ကျစရိတ် အခြေအနေတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ် ဟုပြော၍ သင်ခန်းစာကိုနိဂုံးချုပ်ပါ။

**စာသင်ချိန် (၂)
၅ မိနစ်**

- ၁။ စာသင်ချိန်တွင် (၁) ဆွေးနွေးခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို မှတ်မိသရွေ့ ပြန်ပြောပြစေပြီး သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၃၅ မိနစ်

- ၂။ အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် လေ့လာခဲ့သော အာဟာရချို့တဲ့မှုပုံကို ပြန်လည်လေ့လာ စေပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းအရင်းများမှ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ အစားအစာမျိုးစုံ မရနိုင်ခြင်း၊ ဗဟုသုတနည်းခြင်း၊ ငွေကြေးခက်ခဲခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အားနည်းခြင်း အကြောင်းရင်းတစ်ခုစီကို အုပ်စုတစ်စုစီပေး၍ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။
 - ဤပြဿနာကို သင်မည်သို့ဖြေရှင်းမည်နည်း။

- မည်သည့်အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်မည်နည်း။
- မည်သည့်အချိန်တွင် အကောင်အထည်ဖော်မည်နည်း။

၃။ အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးရရှိချက်များကိုတင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်စု၏တင်ပြချက်များအပေါ် ကျန် အုပ်စုများက ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ သုံးသပ်ပါစေ။ လိုအပ်ပါက ဆရာမှတ်စုပါအချက်များအရ ဖြည့်စွက်ပြောပြ၍ သင်ခန်းစာမှသင်ယူရရှိလိုက်သည့်အချက်များကိုအဓိကအချက်များ ပါဝင် လာသည်အထိမေးမြန်းပြီး သင်ခန်းစာကိုနိဂုံးချုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၅ မိနစ်

၄။ အုပ်စုအလိုက်ဆွေးနွေးနေစဉ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိ မရှိ ဆရာက သုံးသပ်ပြပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ကျောင်းသားများအား မိမိ၏အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သည့်ပြဿနာကို ပြဿနာ ဖြေရှင်းနည်းများကိုသုံး၍ ဖြေရှင်းရန်တိုက်တွန်းပါ။
- ❖ ယခုသင်ခန်းစာအပေါ်အခြေခံ၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်စားသောက်မှု အလေ့အကျင့် များကို လေ့ကျင့်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

ဆရာမှတ်စု

ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ ဥပမာ- မကြာခဏ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း

- (မှတ်ချက်။) ♦ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ ပြသခြင်း၊ ကုသခြင်း၊
- ♦ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို အာဟာရအုပ်စု ၃ စု မျှတစွာ စားသုံးခြင်း၊ ရေမှန်မှန်ချိုးခြင်း၊ သန့်ရှင်းသောရေ သောက်သုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊
- ♦ လက်ရှိအချိန်မှ စတင်စားသုံးသင့်သည်။)

အစားအစာ မျိုးစုံမရနိုင်ခြင်း၊ ဥပမာ- အသား၊ ငါး လုံလောက်စွာ ဝယ်ယူမရနိုင်ခြင်း၊

- (မှတ်ချက်။) ♦ အာဟာရတန်ဖိုးတူ အသားဓာတ်ရရှိနိုင်သော ဒေသထွက်အစားအစာများ ကို မိဘများနှင့် မိသားစုဝင်များအား ပြောပြခြင်း၊
- ♦ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ စတဲ့ ဥအမျိုးမျိုး၊ နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ . . . စသည်တို့ကို စားသုံးခြင်း၊

- ◆ လက်ရှိအချိန်မှ စတင် စားသုံးသင့်သည်။)
ဗဟုသုတ နည်းခြင်း၊ ဥပမာ- အဆင်သင့်စားသုံးရန် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများကို အမြဲစားသုံးခြင်း၊
- (မှတ်ချက်။ ◆ ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သော စာစောင်များ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ စာအုပ်များဖတ်ခြင်း၊ ဟောပြောပွဲများ နားထောင်ခြင်း၊
- ◆ လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများ၊ အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုးကို ပြည့်ဝမျှတစွာ စားသုံးခြင်း၊
- ◆ လက်ရှိအချိန်မှ စတင် စားသုံးသင့်သည်။)
ငွေကြေးခက်ခဲခြင်း၊ ဥပမာ- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို ဝယ်ယူရန် ငွေကြေးမလုံလောက်ခြင်း၊
- (မှတ်ချက်။ ◆ မိမိအိမ်၊ ကျောင်းဝန်းကျင်တွင် စားသုံးအပင်များကို စိုက်ပျိုးခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များ မွေးမြူခြင်း (ကြက်၊ ဘဲ၊ ဝက်၊ ဆိတ် . . . စသည်ဖြင့်)
- ◆ ဒေသမှထွက်သည့် အာဟာရတန်ဖိုးတူအသီးအနှံများဖြင့် အာဟာရအုပ်စု ၃ စု ပြည့်ဝမျှတအောင် စားမည်။
- ◆ လက်ရှိအချိန်မှ စတင် စားသုံးသင့်သည်။)
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအားနည်းခြင်း၊ ဥပမာ- သန်ကောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- (မှတ်ချက်။ ◆ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အမြဲဂရုစိုက်ခြင်း၊
- ◆ လက်ကို အိမ်သာအဆင်းနှင့် အစာမစားမီတို့တွင် ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်း၊ ရေကို ကျိုချက်၍သောက်ခြင်း . . . စသည်ဖြင့်
- ◆ လက်ရှိအချိန်မှ စတင်ပြုလုပ်သင့်သည်။)

အခန်း ၄။ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည်.ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
စားသုံးသူအခွင့်အရေး	စားသုံးသူများ၏အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များကိုသိရှိပြီး ထိုအခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်တတ်နိုင်လာမည်။	+ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း + ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်ခြင်း

၄.၁ စားသုံးသူအခွင့်အရေး

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ စားသုံးသူများ၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကိုသိရှိပြီး ထိုအခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

၁။ အောက်ပါအတိုင်းနိဒါန်းပျိုးပါ။

နည်းပညာတွေ ဆန်းသစ်တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ လူတွေရဲ့ အနာဂတ်ကျန်းမာရေးကို ခြိမ်းခြောက်လာတဲ့ အန္တရာယ်တွေကလဲ များလာတယ်။ အစားအစာဟာ လူတွေရဲ့ ရေရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကကျတဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်လို့ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ အစားအစာတွေ ရွေးချယ်ဝယ်ယူတတ်ဖို့ကလဲ အရေးကြီးလာပြီ။ မူလတန်း သင်ခန်းစာထဲမှာ အစားအစာတွေကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူရာမှာဘယ်တုန်းက ထုတ်လုပ်ထားတာလဲ၊ ဘယ်တော့ သက်တမ်းကုန်မှာလဲ၊ ဘယ်လိုပစ္စည်းတွေနဲ့ပြုလုပ်ထားတာလဲဆိုတာတွေကို ဖော်ပြမှုပိုစိတ်ချရတယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေး ခဲ့ကြပြီးဖြစ်တယ်။ ဒီနေ့တော့ စားသုံးသူတွေရဲ့ အခွင့်အရေးတွေနဲ့ ဒီအခွင့်အရေးကို မဆုံးရှုံးအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာကို ထပ်မံပြီးဆွေးနွေးကြမယ်။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၄၀ မိနစ်

- ၂။ စားသုံးသူနှင့် ဝန်ဆောင်မှုဟူသောစကားလုံးကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပြီး မည်သို့နားလည်သည်ကို မေးပါ။
- ၃။ ကျောင်းသား ၄ ဦး၊ ၅ ဦးခန့်ကို ဖြေဆိုစေပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စားသုံးသူဝန်ဆောင်မှုကို ဖတ်စေ၍ နားမလည်ပါက မေးနိုင်ကြောင်းပြောပါ။
(မှတ်ချက်။ လိုအပ်လျှင် ကုန်စည်၊ ဝန်ဆောင်မှု၊ ဝယ်ယူခြင်းနှင့် သုံးစွဲခြင်းတို့ကို ခွဲခြားပြပါ။)
- ၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဖြစ်ရပ်များကိုဖတ်စေပြီး ပေးထားသောမေးခွန်းများကို အချင်းချင်းတိုင်ပင်ဖြေဆိုပါစေ။
- ၅။ မေးခွန်းတစ်ခုစီ၏အဖြေများကို ကျောင်းသားများအား အလှည့်ကျပြောပြစေပြီး အောက်ပါဇယားပုံစံဖြင့် သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။

ဖြစ်ရပ်	စားသုံးသူ	ကုန်စည်	ဝန်ဆောင်မှု	ဝယ်ယူ	အသုံးပြု
(၁)	လူတစ်ဦး	အစားအစာ	+ စားပွဲသန့်ရှင်း + မှာထားသည့်အတိုင်းတည်ခင်း + လိုတာရှိပြောပါ-ဟုပြော		✓
(၂)	အမျိုးသမီး	မုန့်ဘူး	+ စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ခွင့်ပေး	✓	

- ၆။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုမရှိသော ကုန်စည်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများကြောင့် စားသုံးသူများတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန် စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေ ထုတ်ပြန်ထားကြောင်းပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စားသုံးသူအခွင့်အရေးများကို ဖတ်ပါစေ။
- ၇။ ဖြစ်ရပ် (၁) နှင့် (၂) တွင် ပါဝင်သော စားသုံးသူများသည် မည်သည့်စားသုံးသူအခွင့်အရေးများကို အသုံးပြုခဲ့သည်ဟု ထင်ပါသနည်းဟု မေးပြီး ၂ ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။
(မှတ်ချက်။ စားသုံးသူအခွင့်အရေး (က)၊ (ခ)နှင့် (ဃ) တို့ကို အသုံးပြုသွားကြောင်း မပြောနိုင်ပါက ဆရာကဖြည့်စွက်ပေးပါ။)

၈။ စားသုံးသူများသည် မိမိတို့ဝယ်ယူစားသုံးရန်အတွက်သာ အာရုံထားတတ်ကြပြီး ဝယ်ယူသုံးစွဲသည့် ကုန်ပစ္စည်းများ ဝန်ဆောင်မှုများ၏ အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းမှုများကြောင့် နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများကို အလေးအနက်မထားတတ်ကြပေ။ စားသုံးသူများအနေဖြင့် မိမိတို့အခွင့်အရေးများ ဆုံးရှုံးမှုမရှိအောင် အလေးအနက်ထားဆောင်ရွက်ကြမှသာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော ကုန်စည်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိခံစားနိုင်ကြမည်ဖြစ်ကြောင်းပြော၍ ပထမစာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၂)
၄၅ မိနစ်

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

- ၁။ စားသုံးသူအခွင့်အရေးများကို မှတ်မိခြင်း ရှိ မရှိ မေးပါ။
- ၂။ စားသုံးသူများအနေဖြင့် စားသုံးသူအခွင့်အရေးအရ မိမိတို့၏ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုကို ကာကွယ်ခွင့် ရှိသကဲ့သို့ လိုက်နာရန်တာဝန်များလည်းရှိသေးကြောင်းပြော၍ စားသုံးသူတာဝန်များကို ဖတ်ပါစေ။
- ၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ် (၃) နှင့် (၄) ကို လေ့လာပါစေ။ ဖြစ်ရပ်ပါ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများအပေါ် စားသုံးသူအခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များအရ မည်သို့ထင်မြင်ယူဆသည်ကို ၂ ဦးစီ တွဲ၍ ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပါစေ။
- ၄။ အတွဲ ၃ တွဲ၊ ၄ တွဲခန့်ကို တင်ပြစေပြီး အဓိကတင်ပြမှုများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပေးပါ။ ကျန်အတွဲများက မတူညီသောအချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါစေ။ ကုန်စည်ဝယ်ယူရာတွင် မိမိဝယ်ယူသော ပစ္စည်းနှင့်ပြေစာပါ အချက်အလက်များ ကိုက်ညီမှု ရှိ မရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးရပါမည်။
 - ◆ စားသုံးသူအခွင့်အရေးများအရ မိမိတွင် နစ်နာမှုရှိသည်ဟုယူဆပါက အထောက်အထားများနှင့်အတူ မိမိဆန္ဒကို ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးပုံစံဖြင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပါ။
 - ◆ စားသုံးသူတာဝန်အရ မိမိမှန်သည်ဖြစ်စေကာမူ တစ်ဖက်လူ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် စီးပွားရေး ထိခိုက်စေမည့် ပြုမူပြောဆိုမှုမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။
 - ◆ မည်သည့်ပစ္စည်းကို ဝယ်သည်ဖြစ်စေ ကုန်ပစ္စည်းနှင့်ပတ်သက်သော သုံးစွဲပုံအညွှန်း၊ ထားသိုပုံအညွှန်းအပါအဝင် သတိပေးတားမြစ်ချက်များကို လေ့လာပြီးမှဝယ်ယူရပါမည်။ အဆိုပါ သတိပေးတားမြစ်ချက်များ၊ အညွှန်းများအတိုင်း လိုက်နာရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။

- ၅။ တွေ့ကြုံဖူးသော သို့မဟုတ် ကြားဖူးသော စားသုံးသူအခွင့်အရေးကို ထိခိုက်စေသည့် အခြေအနေများကို ဖော်ထုတ်စေပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပေးပါ။
- ၆။ အဖြစ်အများဆုံး အခြေအနေတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပေးပြီး စားသုံးသူအခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များအရ မည်သို့တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မည်ကို အုပ်စုလိုက် စဉ်းစားပါစေ။ စားသုံးသူနှင့် ရောင်းချသူအဖြစ် ၂ ဦးစီထွက်၍ အုပ်စု ၂ စုက သရုပ်ဆောင်ပြပါစေ။
- ၇။ သရုပ်ပြမှုတစ်ခုပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများက စားသုံးသူအခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ မရှိ သုံးသပ်ပြပါစေ။
- ၈။ စားသုံးသူများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် နိုင်ငံတော်က သတိပေးချက်များ၊ ဥပဒေများ ထုတ်ပြန်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ စားသုံးသူများအနေဖြင့် အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ပြန်သော သတိပေးတားမြစ်မှုများကို လေ့လာသိရှိထားရန်လိုအပ်ပြီး မိမိတို့အခွင့်အရေးများ မဆုံးရှုံးစေရန် လိုအပ်သော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိအပါအဝင် အခြားစားသုံးသူများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ပြောပြပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ၉။ တင်ပြမှုများသည် စားသုံးသူတာဝန်များအရ စားသုံးသူအခွင့်အရေးများ မထိခိုက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။
- ၁၀။ ယခုသင်ခန်းစာမှ မည်သည့်အကြောင်းအရာများ သင်ယူရရှိသွားသည်ကို အဓိကအချက်များ ပါဝင်အောင်မေး၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

ကုန်စည်များဝယ်ယူရာတွင် စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေအရ ထုတ်ပြန်ထားသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာနိုင်ရန် အဆိုပါညွှန်ကြားချက်ကို ပူးတွဲဖော်ပြပါသည်။ ဆရာများအနေဖြင့် လိုအပ်သလို ထည့်သွင်းရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
 စားသုံးသူအကာအကွယ်ပေးရေးဗဟိုကော်မတီ
 အမိန့်ကြော်ငြာစာအမှတ်၊ ၁/၂၀၁၈
 ၁၃၈၀ ပြည့်နှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် ၂ ရက်
 (၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၂၆ ရက်)

စားသုံးသူအကာအကွယ်ပေးရေး ဗဟိုကော်မတီသည် စားသုံးသူအကာအကွယ်ပေးရေး ဥပဒေပုဒ်မ (၃၁)၊ ပုဒ်မခွဲ (ခ) အရ အပ်နှင်းထားသော လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကျင့်သုံး၍ ဤအမိန့်ကြော်ငြာ စာကို ထုတ်ပြန်လိုက်သည်။

ကုန်စည်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ကုန်သွယ်ခြင်းတို့ပြုရာတွင် စားသုံးသူဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ကုန်စည်များတွင် မြန်မာဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မြန်မာနှင့် အခြားဘာသာတွဲလျက် ဖြစ်စေ ဖော်ပြခြင်း

၁။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်သည် ကုန်စည်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ကုန်သွယ်ခြင်းတို့ပြုလုပ်ရာတွင် စားသုံးသူဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ကုန်စည်များတွင် သုံးစွဲပုံနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက် အလက် သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားချက်များကို မြန်မာဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မြန်မာနှင့် အခြားဘာသာတွဲ လျက်ဖြစ်စေ ဖော်ပြရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ သို့ဖြစ်ပါ၍ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များသည် ပူးတွဲဖော်ပြပါ ကုန်စည်များတွင် အောက်ပါ အချက်များကို မြန်မာဘာသာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မြန်မာနှင့် အခြားဘာသာတွဲလျက်ဖြစ်စေ ဖော်ပြရမည်-

- (က) သုံးစွဲပုံအညွှန်း၊
- (ခ) ထားသိုသိမ်းဆည်းပုံအညွှန်း၊
- (ဂ) ဓာတ်မတည့်ကြောင်းဖော်ပြချက်နှင့် ကြိုတင်သတိပေးချက်၊
- (ဃ) ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး၊

၃။ ဤအမိန့်ကြော်ငြာစာသည် ထုတ်ပြန်သည့်နေ့မှ ၆ လ ပြည့်မြောက်သည့်နေ့တွင် စတင် အာဏာသက်ရောက်စေရမည်။

၄။ အပိုဒ် (၂) ပါ အချက်ကို လိုက်နာခြင်းမရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များသည် စားသုံးသူ အကာအကွယ်ပေးရေး ဥပဒေပုဒ်မ (၁၉) အရ အရေးယူခြင်းခံရမည်။

(ပုံ)

ဒေါက်တာသန်းမြင့်

ဥက္ကဋ္ဌ

စားသုံးသူအကာအကွယ်ပေးရေးဗဟိုကော်မတီ

စာအမှတ်၊ စသရ (ဗဟို)/၂၀၁၈-၂၀၁၉ (၀၆၅၈)
 ရက်စွဲ ၊ ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၂၆ ရက်

အခန်း ၅။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၈ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
ကာကွယ်လို့ရတယ်	အပြုအမူအမျိုးမျိုးကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်မှု၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်များကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်တတ်နိုင်မည်။	+ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
အလေ့အကျင့်မှ အလေ့အထသို့	ညစ်ညမ်းသော အရည်မှုန်များကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ရောဂါများပြန့်ပွားခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးခြင်းလုပ်ငန်းများကို အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။	+ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ	ကျောင်းသားများသည် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့်အကျိုးများကို ဆန်းစစ်တတ်လာမည်။	+ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်း + လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
စာနာပါ	HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်ခံနေရသူများ၏ ကိုယ်ပိုင်သဘောထားအမြင် ခံစားမှုများက လေးနက်စွာဆန်းစစ်တတ်လာမည်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း နေထိုင်ကြသော ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။	+ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း + မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်း + လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း

၅.၁ ကာကွယ်လိုရတယ်

စာသင်ချိန် (၁)၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးကိုသိရှိ၍ HIV ပိုး၊ အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များကိုနှိုင်းယှဉ်၍ ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၁၀ မိနစ်

၁။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော လဲဖို့တန်ရဲ့လား ဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ပါစေ။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

- မျိုးထိုက်က ဘာကြောင့် ဆေးမင်ကြောင် မထိုးချင်တာလဲ။
(မှတ်ချက်။ အပ်တစ်ချောင်းတည်းကို လူအများ မျှဝေအသုံးပြုပါက HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်ကြောင်းကို သူကြားဖူးသောကြောင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးရန် ဝန်လေးနေသည်။)
- HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်အကြောင်း မျိုးထိုက်ကပြောတာကို သူငယ်ချင်းတွေက ဘာကြောင့် မယုံတာလဲ။
(မှတ်ချက်။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခြင်းသည် ဆေးထိုးအပ်တစ်ချောင်းတည်းကို မျှဝေသုံးမှသာလျှင် ကူးစက်နိုင်ပြီး ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အပ်မှမကူးနိုင်ဟု သူ၏ သူငယ်ချင်းများက ထင်ကြသည်။)
- မျိုးထိုက်က သူငယ်ချင်းတွေကို ဆေးမင်ကြောင်ထိုးတဲ့အပ် မျှဝေသုံးစွဲရင် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနဲ့ တခြားရောဂါတွေကူးစက်နိုင်ကြောင်း ပြောခဲ့တယ်။ သူပြောခဲ့တဲ့ တခြားရောဂါတွေဆိုတာ ဘာတွေဖြစ်မယ်လို့ မင်းတို့ထင်သလဲ။
(မှတ်ချက်။ ယခင်နှစ်သင်ခန်းစာ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးရာတွင် အသုံးပြုသောအပ်များမှ တစ်ဆင့် အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်နိုင်ကြောင်းကို ကျောင်းသားများ သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။)

၃။ ဆဋ္ဌမတန်းတွင်သင်ယူခဲ့သော HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးကို ကျောင်းသားများအား ပြန်မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး
 ထွက် = ထွက်ပေါက် = ရောဂါရှိသူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးထွက်ရမည်။
 ရှင် = ရှင်သန်မှု = ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ရှင်သန်နိုင်သောအခြေအနေရှိရမည်။
 လုံ = လုံလောက်မှု = ရောဂါကူးစက်ရန်အတွက် လုံလောက်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်
 ရှိရမည်။
 ဝင် = အခြားတစ်ဦး၏ သွေးကြောထဲသို့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ရမည်။)

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၁၀ မိနစ်

၄။ ယခင်နှစ်ကသင်ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာတွင် အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မည်ကဲ့သို့ကူးစက်သည်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားပါစေ။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား ထိုပိုးနှစ်မျိုး ကူးစက်ပုံနှင့် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ပုံတို့၏ တူညီသောအချက်များကို မေးပါ။ လိုအပ်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပါ။

(မှတ်ချက်။ HIV၊ အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့သည် ရောဂါပိုးရှိသော သွေးမှလည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့လည်းကောင်း ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။)

၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးများကူးစက်မှု တူညီ သောအချက်၊ မတူသောအချက်နှင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးအကြောင်းကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်၍ ရှင်းပြပါ။

၆။ အသုံးပြုပြီးသောအပ်ဖြင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်းဟု သင်ပုန်းတွင်ရေးပြီး အောက်ပါမေးခွန်း များကို မေးပါ။

- ဒီအပြုအမူဟာ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်နိုင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဒီအပြုအမူဟာ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးကူးစက်နိုင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၇။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ပုံ အခြေအနေ ၄ မျိုး ဇယားကိုကြည့်ပါစေ။ ကျောင်းသားများ စဉ်းစားဖြေဆိုထားသော အကြောင်းပြချက်များကို ဇယားပါအခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါစေ။

၈။ နှိုင်းယှဉ်ဆန်းစစ်ထားချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြစေပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၄၅ မိနစ်

- ၁။ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ နိဒါန်းဖွဲ့ပါ။
- ၂။ အုပ်စုတစ်စုလျှင် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အပြုအမူတစ်မျိုးစီပေးပါ။ အုပ်စုများအား ထိုအပြုအမူများသည် HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးနှင့် C ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးအရ ဆန်းစစ်ဆုံးဖြတ်ပါစေ။
- ၃။ ကျောင်းသားများဆွေးနွေးနေစဉ် ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများကို မှတ်တမ်းတင်ရန် အတွက် သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါဇယားကို ဆွဲပါ။

အပြုအမူ	ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး	ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ
နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း	+ HIV + အသည်းရောင်အသားဝါ B + အသည်းရောင်အသားဝါ C	+ + +

- ၄။ အုပ်စုများက အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများက တင်ပြချက်အပေါ် သဘောတူညီမှု ရှိ မရှိ ကို မေးမြန်းပါ။ သဘောတူညီပါက အဘယ်ကြောင့် သဘောတူညီကြောင်းနှင့် သဘောမတူညီပါက အဘယ်ကြောင့် သဘောမတူညီကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပါစေ။
(မှတ်ချက်။ အုပ်စုများ၏တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်ရှိဇယားတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ကျောင်းသားများနားလည်မှု လွဲနေခြင်း သို့မဟုတ် လွဲမှားသော သတင်းအချက်အလက်များ ရှိပါက မှန်ကန်မှုရှိစေရန် အောက်ပါအချက်များဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ပြောပြပါ။)

အပြုအမူ	ရောဂါပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက် နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ
(၁) နှာချေ ချောင်းဆိုး ခြင်း	HIV	နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းမှ ထွက်လာသော နှာမုန်၊ သလိပ်မှုန်များနှင့်အတူ HIV ပိုး ထွက်လာသည်။	နှာမုန်၊ သလိပ်မှုန်များတွင် HIV ပိုး မရှင်သန်နိုင်ပါ။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိ မရှိ မသေချာပါ။	HIV ပိုး ခန္ဓာ ကိုယ်အတွင်း သို့ ဝင်ရောက်ရန် လမ်းကြောင်းမရှိ ပါ။	မရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ B	နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းမှ ထွက်လာသော နှာမုန်၊ သလိပ်မှုန်များနှင့်အတူ B ပိုး ထွက်လာသည်။	ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် ရှင် သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိ မရှိ မသေချာပါ။	B ပိုး ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ဝင် ရောက်ရန် လမ်း ကြောင်းမရှိပါ။	မရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းမှ ထွက်လာသော နှာမုန်၊ သလိပ်မှုန်များနှင့်အတူ C ပိုး ထွက်လာသည်။	ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် ရှင် သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိ မရှိ မသေချာပါ။	C ပိုး ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ဝင် ရောက်ရန် လမ်း ကြောင်းမရှိပါ။	မရှိ

အပြုအမူ	ရောဂါပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက်နိုင်ခြေရှိမရှိ
(J) အပ်ကိုမျှဝေ၍ နားဖောက်ခြင်း	HIV	နားဖောက်သည့် အပ်သည် အရေပြားကိုစက်ပြု၍ သွေးထွက်နိုင်စေသဖြင့် HIV ကူးစက်ခံထားရသူအား ဖောက်မိပါက သွေးနှင့်အတူ HIV ပိုးများ ထွက်လာနိုင်သည်။	HIV ပိုးသည် သွေးထဲတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိ မရှိမသေချာပါ။	ရောဂါပိုးရှိသူ၏ အသုံးပြုပြီးသော အပ်အား အခြားသူ တစ်ဦးအားပြန်လည် အသုံးပြုပါက အရေပြား စက်ပြုခြင်းမှ တစ်ဆင့် HIV ပိုးဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ B	နားဖောက်သည့် အပ်သည် အရေပြားကိုစက်ပြု၍ သွေးထွက်နိုင်စေသဖြင့် B ပိုး ကူးစက်ခံထားရသူအား ဖောက်မိပါက သွေးနှင့်အတူ B ပိုးများ ထွက်လာနိုင်သည်။	B ပိုးသည် သွေးထဲတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိသည်။	ရောဂါပိုးရှိသူ၏ အသုံးပြုပြီးသော အပ်အား အခြားသူ တစ်ဦးအားပြန်လည် အသုံးပြုပါက အရေပြား စက်ပြုခြင်းမှ တစ်ဆင့် B ပိုး ဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	နားဖောက်သည့် အပ်သည် အရေပြားကိုစက်ပြု၍ သွေးထွက်နိုင်စေသဖြင့် C ပိုးကူးစက်ခံထားရသူအား ဖောက်မိပါက သွေးနှင့်အတူ C ပိုးများ ထွက်လာနိုင်သည်။	C ပိုးသည် သွေးထဲတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ ရှိသည်။	ရောဂါပိုးရှိသူ၏ အသုံးပြုပြီးသော အပ်ကို အခြားသူ တစ်ဦးအားပြန်လည် အသုံးပြုပါက အရေပြား စက်ပြုခြင်းမှ တစ်ဆင့် C ပိုး ဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ

အပြုအမူ	ရောဂါပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက် ခွင်မြေ ရှိ မရှိ
(၃) နူးနှင့် လက်တို့ကို နမ်းခြင်း	HIV	ယေဘုယျအားဖြင့် တံတွေးတွင် HIV ပိုး ထွက်နိုင်သည်။	တံတွေးတွင် HIV ပိုး မရှင်သန်နိုင်ပါ။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ မရှိ ပါ။	ရောဂါပိုး ဝင် ရောက်နိုင်ရန် လမ်းကြောင်း မရှိ ပါ။	မရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ B	ယေဘုယျအားဖြင့် တံတွေးတွင် B ပိုး ထွက် နိုင်သည်။	တံတွေးတွင် B ပိုး ရှင်သန် နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော ပိုးပမာဏ မရှိ ပါ။	ရောဂါပိုး ဝင် ရောက်နိုင်ရန် လမ်းကြောင်း မရှိ ပါ။	မရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	ယေဘုယျအားဖြင့် တံတွေးတွင် C ပိုး ထွက် နိုင်သည်။	တံတွေးတွင် C ပိုး ရှင်သန် နိုင်သည်။	ကူးစက်နိုင်ရန် လုံ လောက်သော ပိုး ပမာဏ မရှိပါ။	ရောဂါပိုး ဝင် ရောက်နိုင်ရန် လမ်းကြောင်း မရှိ ပါ။	မရှိ

အပြုအမူ	ရောဂါပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက်နိုင်ခြေရှိမရှိ
(၄) သွေး သွင်းခြင်း	HIV	ရောဂါပိုးရှိသည့် သွေးဖြစ် ပါက သွေးနှင့်အတူ HIV ပိုး ထွက်နိုင်သည်။	HIV ပိုးသည် သွေးထဲတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံ လောက်သော ပမာဏရှိသည်။	ရောဂါပိုးရှိသော သွေးကို သွင်းခြင်း ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ရောဂါ ပိုးများ ဝင်ရောက် နိုင်သည်။	ရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ B	ရောဂါပိုးရှိသည့် သွေးဖြစ် ပါက သွေးနှင့်အတူ B ပိုး ထွက်နိုင်သည်။	B ပိုးသည် သွေး ထဲတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံ လောက်သော ပမာဏရှိသည်။	ရောဂါပိုးရှိသော သွေးကို သွင်းခြင်း ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ရောဂါ ပိုးများ ဝင်ရောက် နိုင်သည်။	ရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	ရောဂါပိုးရှိသည့် သွေးဖြစ် ပါက သွေးနှင့်အတူ C ပိုး ထွက်နိုင်သည်။	C ပိုးသည် သွေး ထဲတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံ လောက်သော ပမာဏ ရှိသည်။	ရောဂါပိုးရှိသော သွေးကို သွင်းခြင်း ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ရောဂါ ပိုးများ ဝင်ရောက် နိုင်သည်။	ရှိ
(၅) အပ် နှင့် ဆေး မင်ရည်ကို မျှဝေ၍ ဆေးမင် ကြောင် ထိုးခြင်း	HIV	ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည် အပ်သည် အရေပြားကို စုတ်ပြု၍ သွေးထွက်နိုင် စေသဖြင့် HIV ပိုး ကူး စက်ခံထားရသူအား အသုံး ပြုမိပါက သွေးနှင့်အတူ HIV ပိုးများ ထွက်လာ နိုင်သည်။	HIV ပိုးသည် သွေးနှင့် အတူ အပ်ပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ မင်ရည်ထဲ တွင်လည်းကောင်း ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံ လောက်သော ပမာဏ ရှိသည်။	ရောဂါပိုးရှိသည့် အသုံးပြုပြီးသော အပ်နှင့် မင်ရည်ကို အခြားသူတစ်ဦး အား ပြန်လည်အသုံး ပြုပါက အရေပြား စုတ်ပြုခြင်းမှ တစ်ဆင့် HIV ပိုး ဝင် ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ

အပြုအမူ	ရောဂါပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက် နိုင်ခြေ ဝှို့ မရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ B	ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည် အပ်သည် အရေပြားကို စုတ်ပြု၍ သွေးထွက်နိုင် စေသဖြင့် B ပိုး ကူးစက် ခံထားရသူ အသုံးပြုမိပါ က သွေးနှင့်အတူ B ပိုး များ ထွက်လာနိုင်သည်။	B ပိုးသည် သွေးနှင့်အတူ အပ်ပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ မင်ရည်ထဲတွင် လည်းကောင်း ရှင်သန်နိုင် သည်။	ကူးစက်ရန် လုံ လောက်သော ပမာဏရှိသည်။	ရောဂါပိုးရှိသူ အသုံးပြုပြီးသော အပ်နှင့် မင်ရည်ကို အခြားသူတစ်ဦး အား ပြန်လည် အသုံးပြုပါက အရေ ပြား စုတ်ပြုခြင်းမှ တစ်ဆင့် B ပိုး ဝင် ရောက်နိုင်သည်။	ဝှို့ မရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	ရောဂါပိုးရှိသူ၏ သွေးဖြစ် ပါက သွေးနှင့်အတူ C ပိုး ထွက်နိုင်သည်။	C ပိုးသည် သွေးနှင့်အတူ အပ်ပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ မင်ရည်ထဲ တွင်လည်းကောင်း ရှင်သန် နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံ လောက်သော ပမာဏရှိသည်။	ရောဂါပိုးရှိသူ အသုံးပြုပြီးသော အပ်နှင့် မင်ရည်ကို အခြားသူတစ်ဦး အား ပြန်လည် အသုံးပြုပါက အရေ ပြား စုတ်ပြုခြင်းမှ တစ်ဆင့် C ပိုး ဝင် ရောက်နိုင်သည်။	ရှိ
(၆) အကာ အကွယ်မဲ့ လိင် ဆက် ဆံခြင်း	HIV	လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည်များနှင့်အတူ HIV ပိုးများ ထွက်လာနိုင် သည်။	လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည်များတွင် HIV ပိုးများ ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံ လောက်သော ပမာဏ ရှိသည်။	လိင်အင်္ဂါမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သို့ ဝင်ရောက်နိုင် သည်။	ရှိ

အပြုအမူ	ရောဂါပိုး	ထွက်	ရှင်	လုံ	ဝင်	ကူးစက်နိုင်ခြေ
(၇) သွားပွတ်တံ၊ မှတ်ဆိတ်ရိတ်ခေး၊ လက်သည်ညှပ် စသည်တို့ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း	အသည်းရောင် အသားဝါ B	လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည်များနှင့်အတူ B ပိုးများ ထွက်လာနိုင်သည်။	လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည်များတွင် B ပိုးများ ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံလောက်သော ပမာဏရှိသည်။	လိင်အင်္ဂါမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ဝါ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည်များနှင့်အတူ C ပိုးများ ထွက်လာနိုင်သည်။	လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည်များတွင် C ပိုးများ ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံလောက်သော ပမာဏရှိသည်။	လိင်အင်္ဂါမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။	ဝါ
	HIV	HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသူ၏ သွေးထွက်နေသော သွားဖုံးနှင့် အရေပြားမှ တစ်ဆင့် ရောဂါပိုးထွက်နိုင်သည်။	သွေးနှင့်အတူ HIV ပိုး သွေးနှင့်အတူ ရှင်သန်နိုင်သည်။	HIV ပိုးသည် ရေ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ ဆပ်ပြာများနှင့် ထိတွေ့လျှင် အသက်မရှင်နိုင်ပါ။	ပေါက်ပြဲသော ဒဏ်ရာရှိနေစဉ် ချက်ချင်းအသုံးပြုပါက ကူးစက်နိုင်သည်။	မရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ B	B ပိုး ကူးစက်ခံရသူ၏ သွေးထွက်နေသော သွားဖုံးနှင့် အရေပြားမှ တစ်ဆင့် ရောဂါပိုးထွက်နိုင်သည်။	သွေးနှင့်အတူ B ပိုး ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံလောက်သော ပမာဏ ရှိသည်။	ပေါက်ပြဲသော ဒဏ်ရာမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။	ဝါ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	C ပိုး ကူးစက်ခံရသူ၏ သွေးထွက်နေသော သွားဖုံးနှင့် အရေပြားမှ တစ်ဆင့် ရောဂါပိုးထွက်နိုင်သည်။	သွေးနှင့်အတူ C ပိုး ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံလောက်သော ပမာဏ ရှိသည်။	ပေါက်ပြဲသော ဒဏ်ရာမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။	ဝါ

(၈) ကြမ်းပိုး သို့မဟုတ် ခြင်္ကေတ ခြင်း	HIV	ကြမ်းပိုး သို့မဟုတ် ခြင်္ကေတ ခြင်းကြောင့် HIV ပိုးပါသော သွေးထွက်နိုင် သည်။	ကြမ်းပိုး သို့မဟုတ် ခြင်္ကေတ ခြင်းကြောင့် HIV ပိုး မရှင်သန်နိုင်ပါ။	လုံလောက်သော ပမာဏ မရှိပါ။	HIV ပိုး မဝင် ရောက်နိုင်ပါ။	မရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ B	ကြမ်းပိုး သို့မဟုတ် ခြင်္ကေတ ခြင်းကြောင့် B ပိုးပါ သော သွေးထွက်နိုင် သည်။	ကြမ်းပိုး သို့မဟုတ် ခြင်္ကေတ ခြင်းကြောင့် B ပိုး မရှင်သန်နိုင်ပါ။	လုံလောက်သော ပမာဏ မရှိပါ။	B ပိုး မဝင်ရောက် နိုင်ပါ။	မရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	ကြမ်းပိုး သို့မဟုတ် ခြင်္ကေတ ခြင်းကြောင့် C ပိုးပါ သော သွေးထွက်နိုင် သည်။	ကြမ်းပိုး သို့မဟုတ် ခြင်္ကေတ ခြင်းကြောင့် C ပိုး မရှင်သန်နိုင်ပါ။	လုံလောက်သော ပမာဏ မရှိပါ။	C ပိုး မဝင်ရောက် နိုင်ပါ။	မရှိ
(၉) ဆေးထိုး အပ်နှံ ထိုး ပြန်ကို မျှဝေ၍ ဆေးထိုး ခြင်း၊ မူးယစ် ဆေးဝါး သုံးခြင်း	HIV	ရောဂါပိုးရှိသူ၏ အရေ ပြားကိုဖောက်၍ ဆေးထိုး ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးပါသော သွေးများ အပ်အတွင်းသို့ ထွက်လာသည်။	သွေးနှင့်အတူ HIV ပိုး ရှင်သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံ လောက် သော ပမာဏ ရှိသည်။	အပ်ကြောင့် ပေါက် ပြသွားသော အရေ ပြားမှ တစ် ဆင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက် နိုင်သည်။	ရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ B	ရောဂါပိုးရှိသူ၏ အရေ ပြားကိုဖောက်၍ ဆေးထိုး ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးပါသော သွေးများ အပ်အတွင်းသို့ ထွက်လာသည်။	သွေးနှင့်အတူ B ပိုး ရှင် သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံ လောက် သော ပမာဏ ရှိသည်။	အပ်ကြောင့် ပေါက် ပြသွားသော အရေ ပြားမှ တစ် ဆင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက် နိုင်သည်။	ရှိ
	အသည်းရောင် အသားဝါ C	ရောဂါပိုးရှိသူ၏ အရေ ပြားကိုဖောက်၍ ဆေးထိုး ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးပါသော သွေးများ အပ်အတွင်းသို့ ထွက်လာသည်။	သွေးနှင့်အတူ C ပိုး ရှင် သန်နိုင်သည်။	ကူးစက်ရန် လုံ လောက် သော ပမာဏ ရှိသည်။	အပ်ကြောင့် ပေါက် ပြသွားသော အရေ ပြားမှ တစ် ဆင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက် နိုင်သည်။	ရှိ

- ၅။ ဆရာက အချို့အပြုအမူများသည် HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်နိုင်မှုအန္တရာယ်မရှိသော်လည်း အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သေးကြောင်း ပြောပြပါ။
- ၆။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ၃မျိုးသည် ကူးစက်ပုံတူညီကြသောကြောင့် ကူးစက်မခံရအောင် ထိုရောဂါပိုး ၃မျိုးစလုံးကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အဓိကနည်းလမ်းများကို မေးမြန်းပါ။
တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် စုစည်း၍ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- ၇။ ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုအနှစ်ချုပ်ပြီးနောက် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အချက်အလက်များကို ရှင်းပြပါ။ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးဟာ HIV ပိုး၊ C ပိုးတို့နဲ့ မတူတဲ့ အချက်ကတော့ B ပိုးမှာ ကာကွယ်ဆေးရှိတယ်။ မွေးကင်းစကလေးတိုင်းအတွက် B ပိုးကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ နိုင်ငံတော်အစီအစဉ်နဲ့ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနေတယ်။ လူငယ်နဲ့ လူကြီးတွေလဲ ကာကွယ်ဆေးကို ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ထိုးနိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးနိုင်သေးပေမဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါ B ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးမကူးစက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်ရင် ရပါတယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၁၅ မိနစ်

- ၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဇယားရှိ ဤအပြုအမူများသည် HIV ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးနှင့် C ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အခြေအနေ ၄ မျိုးနှင့် ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။
- ၉။ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သည့်အချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။ အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

၅.၂ အလေ့အကျင့်မှအလေ့အထသို့

စာသင်ချိန် (၁)၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ သာမန်ကူးစက်လွယ်သော ရောဂါများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နေထိုင်နိုင်သည့် အခြေခံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

- ၁။ ဒီနေ့သင်မဲ့သင်ခန်းစာမှာ ကလေးတွေနဲ့လူငယ်တွေမှာအဖြစ်များတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြမယ်ဟုပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၂။ အောက်ပါရောဂါများကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပါ။
 ရာသီတုပ်ကွေး၊ ဝက်သက်၊ ရေကျောက်၊ ပါးချိတ်ရောင်၊ လည်ချောင်းနာ
 ❖ ထိုရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ သိသမျှကိုပြောပြခိုင်းပါ။
 ❖ ထို့နောက် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးကို ပြန်၍မေးပါ။

ရောဂါများကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး

- ထွက် = ထွက်ပေါက် = ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးထွက်ရမည်။
- ရှင် = ရှင်သန်မှု = ရောဂါပိုးရှင်သန်နိုင်သော အခြေအနေရှိရမည်။
- လုံ = လုံလောက်မှု = ရောဂါကူးစက်ရန်အတွက် လုံလောက်သော ပိုးအရေအတွက် ရှိရမည်။
- ဝင် = ဝင်ပေါက် = အခြားတစ်ဦး၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရမည်။

(မှတ်ချက်။ အထက်ပါ ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးလုံးနှင့် ပြည့်စုံမှသာ ကူးစက်ရောဂါများ ပြန့်ပွားနိုင်သည်။)

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၄၀ မိနစ်

- ၃။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ရာသီတုပ်ကွေးအကြောင်းကိုဖတ်ရန် ညွှန်ကြားပါ။

၄။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် ကူးစက်ရောဂါ ဟုတ် မဟုတ်ကို ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးအရ ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆွေးနွေးချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပေးပါ။

ထွက် ။ ။ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်စေသည့် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ရောဂါရှိသူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်လာသည်။

ရှင် ။ ။ ထိုရောဂါပိုးများသည် လေထဲသို့ရောက်သွားသောတံတွေးမှုန်၊ သလိပ်မှုန် များအတွင်းတွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။

လုံ ။ ။ ထိုရောဂါပိုးများသည် မိုက်ခရိုစကုတ် (အသေးစိတ်ကြည့်မှန်ဘီလူး) ဖြင့် သာ မြင်နိုင်သော အလွန်သေးငယ်သည့်ပိုးများဖြစ်ကြ၍ တံတွေးမှုန်၊ သလိပ်မှုန်တစ်မှုန်တွင် ရောဂါပိုး သန်းပေါင်းများစွာ ပါရှိနိုင်သည်။

ဝင် ။ ။ အသက်ရှူလမ်းလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်နိုင်သည်။ မျက်စိမှလည်းဝင်လာနိုင်သည်။ ရောဂါပိုးတင်ကျန်ရှိနေသော ရေပိုက်ခေါင်း၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာ- တယ်လီဖုန်း၊ စားပွဲ . . . စသည် ဖြင့်) နှင့် ထိတွေ့မိခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ လက်မဆေးဘဲ မျက်နှာကိုပွတ်မိပါက ရောဂါပိုးများခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင် သည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးလုံးရှိနေသောကြောင့် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။

၅။ တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ မကူးစက်စေရန် မည်သို့ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သနည်း ဟု မေးပါ။ အဓိကအချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေတွင် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသောအခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို အုပ်ထားရမည်ဟူသောအချက် ပါကောင်းပါမည်။ အခြားသူ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ သောအခါ မိမိ၏ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို အုပ်ထားရမည်။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပြီးတိုင်း အုပ်ထား သောလက်ကို ဆေးကြောရမည် စသည့်အချက်များလည်း ပါနိုင်ပါသည်။)

၆။ ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများကိုပြန်ကြည့်ခိုင်းပြီး ထိုအချက်များသည် ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန် လုံလောက်ပါသလားဟု မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ရောဂါရှိသူတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသည့်အခါ၌ မိမိကိုမကူးစက်နိုင် ရန် ကာကွယ်မည့်အကြောင်းကိုသာ ကျောင်းသားများက စဉ်းစားကောင်း စဉ်းစားမည်။)

၇။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဟာ မိုးရာသီနဲ့ မိုးအကုန် ဆောင်းအကူးကာလတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်တယ်။ တချို့လူတွေမှာ ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်တတ်တယ်။ ကူးစက်တာမြန်တဲ့အတွက် ကိုယ့်မှာ တုပ်ကွေးရောဂါရှိတယ်လို့ သံသယ ရှိရင် တခြားလူတွေကို မကူးစက်နိုင်အောင် မိသားစုနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် နေထိုင်တာ၊ ကျောင်း၊ ဈေး၊ လူထူထပ်တဲ့နေရာတွေကို သွားလာတာတွေ ရှောင်ရမယ်။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်နဲ့ ရောဂါလက္ခဏာရှိသူတွေကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နဲ့ လက်ဆေးရမယ်။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတိုင်းပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းကို သေချာဖုံးအုပ်ရမယ်။ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ တစ်ရှူး၊ တစ်ခါသုံး နှာခေါင်းစည်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်တယ်။

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၄၀ မိနစ်

- ၁။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါအကြောင်းကို မှတ်မိသမျှ ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။
- ၂။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့ထိုင်ခိုင်းပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရေကျောက် ရောဂါ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ၊ လည်ချောင်းနာရောဂါအကြောင်း တစ်စုစီကို ဖတ်ခိုင်းပါ။
- ၃။ ကျောင်းသားများ ဖတ်ပြီးသောအခါ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုးကို အသုံးပြု၍ အဆိုပါရောဂါများကူးစက်မှုကို မည်သို့ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ကြောင်းကို အုပ်စုတစ်စုလျှင် ရောဂါတစ်မျိုးစီနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၄။ အုပ်စုတစ်စုအား တင်ပြစေပြီး ကျန်အဖွဲ့များအား ဖြည့်စွက်ရန် အချက်များရှိ မရှိ မေးမြန်းပြီး တင်ပြပါစေ။
- ၅။ ထိုရောဂါများကူးစက်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးသတိပြုစဉ်းစားသင့်သောအချက်များကို ဖြည့်စွက် ပြောပြပါ။

ဝက်သက်ရောဂါ ။ ။ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသူတစ်ဦးသည် ပထမဆုံးရောဂါ လက္ခဏာဖြစ်သည့် အနီစက်များပေါ်လာပြီး ၃ ပတ်မှ ၅ ပတ်အတွင်း အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်သည်။ လူတစ်ဦး တွင် ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့နေချိန်တွင်သာ မိမိကို မကူးစက်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်တတ်ကြသည်။

အမှန်မှာ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းသွားပြီး ၂ ပတ် မှ ၄ ပတ် အချိန်အတွင်း အခြားသူများကို ရောဂါကူးစက်နိုင် သည်။

ရေကျောက်ရောဂါ ။ ။ ရေကျောက်ရောဂါရှိသူသည် အနီစက်များမပေါ်မီ ၂ ရက် အလိုမှစ၍ အနာကျက်ပြီး ၄ ရက်၊ ၅ ရက်ကြာသည့်အချိန် အတွင်း အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်သည်။

ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါ ။ ။ ပါးချိတ်ရောင်ရောဂါကူးစက်ခံရသူသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြ မီ ၆ ရက်အလိုမှစ၍ ရောဂါလက္ခဏာ စပြပြီး ၉ ရက် အတွင်း အခြားသူများကိုကူးစက်နိုင်သည်။

လည်ချောင်းနာရောဂါ ။ ။ သီတင်းပတ်များစွာကြာသည့်တိုင် အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင် သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၆။ အောက်ပါအတိုင်းမေးပါ။

- အခုဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ရောဂါတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်အချက်တွေမှာတူညီကြသလဲ။

(မှတ်ချက်။ အချို့ရောဂါများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး အချို့မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုး ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ သို့သော် ညစ်ညမ်းသောအရည်မှန်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပုံတူညီကြ သည်။)

(မှတ်ချက်။ ရောဂါလက္ခဏာမပြခင်၊ ပြနေတုန်းနှင့် ရောဂါလက္ခဏာပျောက်ပြီး ရက်အတန် ကြာသည်အထိ အချိန်အားလုံးတွင်အခြားသူများကို ကူးစက်စေနိုင်သောကြောင့် မိမိကို ရောဂါမကူးစက်နိုင်အောင် အချိန်တိုင်း ကာကွယ်တားဆီးရမည်။)

- ထိုရောဂါအားလုံးကိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်မဲ့အခြေခံကျတဲ့နည်းလမ်းတွေကဘာတွေလဲ။

(မှတ်ချက်။ ထိုရောဂါများအား ကာကွယ်တားဆီးနိုင်သော အခြေခံကျသည့်နည်းလမ်းအချို့မှာ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေချိန်တွင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကိုပိတ်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်းအလေ့အကျင့် ရှိခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။)

၇။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိသောအချက်များကို မေးမြန်းပြီး ကျောင်း သုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များနှင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ကျောင်းသားများအား ပဉ္စမတန်းနှင့် ဆဋ္ဌမတန်းတွင် လေ့လာခဲ့သော ကူးစက်ရောဂါများ ကာကွယ်တားဆီးသည့် နည်းလမ်းများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ပါသော ကူးစက်ရောဂါများပြန့်ပွားမှုကို ဟန့်တားခြင်းလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ပါစေ။

ကူးစက်ရောဂါများပြန့်ပွားမှုဟန့်တားခြင်း

ကူးစက်ရောဂါများ	ကူးစက်ရောဂါပြန့်ပွားမှုအန္တရာယ်ကိုဟန့်တားခြင်း
၁။ ဝက်သက်ရောဂါ	<ul style="list-style-type: none"> - ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်၍ ချောင်းဆိုး နှာချေခြင်း - လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
၂။ ရေကျောက်ရောဂါ	<ul style="list-style-type: none"> - ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်၍ ချောင်းဆိုး နှာချေခြင်း - လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
၃။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ	<ul style="list-style-type: none"> - ဆေးစိမ်ထားသော ခြင်ထောင်သုံးခြင်း - ရေမဝပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း
၄။ ကာလဝမ်းရောဂါ	<ul style="list-style-type: none"> - အစားအစာကို ယင်ကောင်မနားစေရန်ဖုံးအုပ်ခြင်း - ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း - လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
၅။ ငှက်ဖျားရောဂါ	<ul style="list-style-type: none"> - ဆေးစိမ်ထားသော ခြင်ထောင်သုံးခြင်း - ရေမဝပ်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း
၆။ တုပ်ကွေးရောဂါ	<ul style="list-style-type: none"> - ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်၍ ချောင်းဆိုး နှာချေခြင်း - လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
၇။ HIV	<ul style="list-style-type: none"> - ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း

ဆရာမှတ်စု

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါများ ရရှိနိုင်ကြောင်း သိထားကြပြီးဖြစ်သည်။ ရောဂါရှိသူသည် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေခြင်းကြောင့် အခြားသူတစ်ဦးအပေါ် သို့မဟုတ် အနီးရှိအရာဝတ္ထုများအပေါ်သို့ ရောဂါပိုးများပါသည့်အရည်မှုန် သို့မဟုတ် နွေး၍စိုစွတ်သော အရည်မှုန်လေးများ ကျသွားမည်ဆိုပါက ထိုသူ၏နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်နှင့် မျက်စိ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများ၏ မျက်နှာပြင်များမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားနိုင်သည်။

၅.၃ ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ စာသင်ချိန် (၁)၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပုံကို ဆန်းစစ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။
ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းရဲ့ပြဿနာတွေကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။
ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုတာ ဘာကိုမဆို အမျိုးမျိုးစမ်းသပ်ကြည့်ချင်ကြတယ်။ HIV နဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းတွေကို အလုံအလောက်သိနေပေမဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးမသုံးစွဲမိအောင် ရာနှုန်းပြည့်ကာကွယ်နိုင်မှုမရှိသေးဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စူးစမ်းတာ၊ စမ်းသပ်တာတွေကို အလေးပေးတတ်ကြလို့ပဲ။ ဒီသင်ခန်းစာမှာတော့ HIV ပိုး ကူးစက်မှုဟာ မင်းတို့၊ ငါတို့အားလုံးနဲ့သက်ဆိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ရှင်းပြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၄၀ မိနစ်

- ၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။
 - မင်းတို့အတွက် ဘယ်သူတွေဟာအရေးကြီးသလဲ။
 - အရေးကြီးတဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားအချို့တွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာများ ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍ လိုအပ်မည်ထင်ပါက ဆရာအား မိမိတို့၏ခံစားမှုများကို လျှို့ဝှက်စွာ ဆွေးနွေးနိုင်ကြောင်းပြောပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် HIV ရှိနေသူတစ်ဦးဦးနှင့် နီးကပ်စွာ နေရသူ ကျောင်းသားများ အတန်းထဲတွင် ရှိကောင်းရှိနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။)

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- မင်းတို့အနာဂတ်မှာ ဘာတွေဖြစ်ချင်သလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေတွင် ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စသည့် အကြောင်းအရာများပါဝင်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။)

၄။ အောက်ပါအတိုင်းပြောပြ၍ ကျောင်းသားများစဉ်းစားကြည့်ပါစေ။

လွန်ခဲ့တဲ့လအနည်းငယ်တုန်းက မင်းတို့ကို ဆေးမင်ကြောင်ထိုးဖို့ ဒါမှမဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲဖို့ ဆွဲဆောင်တာခံခဲ့ရတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂ ပတ်တုန်းက ဆေးရုံမှာကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကြည့်ခဲ့တယ်။ ဒီနေ့ အဲဒီဆေးရုံကို ဆေးစစ်ချက်သွားယူတယ်။ ဆရာဝန်က မင်းမှာ HIV ပိုး ရှိနေတယ်လို့ ပြောလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီလိုမင်းတို့ကို HIV ပိုး ရှိနေပြီလို့အပြောခံရရင် ဘယ်လိုအတွေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ ပေါ်လာမလဲဟုမေးပါ။

၅။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကော်လံသုံးခုဆွဲ၍ ပထမကော်လံတွင် အတွေးများ၊ ဒုတိယကော်လံတွင် ခံစားချက်များဟု ရေးပါ။ ကျောင်းသားများထံမှ အဖြေများကို ဖြည့်စွက်ပါ။

၆။ တတိယကော်လံတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုများဟုရေးပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ အဖြေများကို ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

- HIVပိုး ရှိနေခြင်းဟာ မိမိတို့တန်းဖိုးထားတဲ့ အရာတွေနဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေကို ဘယ်လိုထိခိုက်နိုင်သလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများက မိမိတို့၏အနာဂတ် မျှော်မှန်းချက်များနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ ပျက်စီးသွားမည်ဟု ဖြေနိုင်ပါသည်။)

၇။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

HIVပိုး ရှိနေတာဟာ မင်းတို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ အနာဂတ် မျှော်မှန်းချက်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တာကို သိလိုက်ရပြီ။ နောက်စာသင်ခန်းမှာ HIVပိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိသင့်တဲ့အချက်တွေကို ဆွေးနွေးကြမယ်။

စာသင်ချိန် (၂)

၄၅ မိနစ်

- ၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကို ကျောင်းသားများနှင့်ဆွေးနွေးပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။
 - HIV ပိုးရှိတာနဲ့ AIDS ရောဂါရနေပြီလို့ ဆိုနိုင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၄၀ မိနစ်

၂။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှ AIDS ရောဂါသို့ ကို ဖတ်ပါစေ။

- ၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။
 - HIV ပိုးကူးစက်ခံရတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် AIDS ရောဂါဖြစ်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - ကြားကာလ ဒါမှမဟုတ် ကွက်လပ်ကာလဆိုတာဘာလဲ။
 - HIV ပိုးကူးစက်ခံရပြီးရင် ပညာသင်ယူဖို့၊ အလုပ်လုပ်ဖို့၊ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတွေဆောင်ရွက်ဖို့ ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင်နေနိုင်သလဲ။
 - HIV ပိုး တိုးပွားလာမှုကို တားဆီးပေးတဲ့ ART ဆေးကို သောက်သုံးသူတွေအနေနဲ့ ဘာကို အဓိကစိုးရိမ်နေမလဲ။

၄။ အုပ်စုတစ်စုမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက တင်ပြစေပြီး ကျန်အုပ်စုများအား ဖြည့်စွက်ပါစေ။
(မှတ်ချက်။ ဆရာက အောက်ပါအချက်များကို ကိုးကား၍ ပြောနိုင်ပါသည်။

- ◆ HIV သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှသွေးဖြူဥများကို တိုက်ခိုက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားကိုကျဆင်းစေပြီး AIDS ရောဂါကိုရစေသည်။ AIDS ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးဖြူဥများဖြစ်သည့် CD4 များ လျော့နည်းသွား၍ အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ရောဂါများဝင်လာသည့်အခြေအနေကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ ကြားကာလဆိုသည်မှာ HIV ပိုးကူးစက်ခံရပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ HIV ပိုးကို တိုက်ခိုက်ရန် ပဋိပစ္စည်းများ ထုတ်ပေးသည့်အချိန်ကာလကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကာလသည် ၂ ပတ်မှ ၃ လအထိကြာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ဦးသည် အန္တရာယ်ရှိသော နောက်ဆုံးအပြုအမူပြုလုပ်ခဲ့ပြီးနောက် ၃ လကြာမှ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရမှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးသင့်သည်။

- ◆ တစ်စုံတစ်ဦးသည် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရပြီဟုသိရပြီးနောက် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက် နေထိုင်ပါက ၁၀ နှစ်ကျော်ကြာသည်အထိ AIDS ရောဂါလက္ခဏာမပြနိုင်ပါ။ သွေးဖြူဥ များ လျော့ပါးသွားပြီး အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ရောဂါများစတင်ကူးစက်ဝင်ရောက် သည့်တိုင်အောင် နောက်ထပ်နှစ်ပေါင်းများစွာ အသင့်အတင့် ကျန်းမာစွာနေနိုင်ပါသေးသည်။
- ◆ HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူများအတွက် အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော အခြားကူးစက်ရောဂါ များ ကူးစက်ခြင်းခံရနိုင်သည်။

ဆရာမှတ်စုတွင် အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ရောဂါများကူးစက်လာခြင်းအကြောင်း ရှင်းလင်းထားပါသည်။)

၅။ ပထမစာသင်ချိန်မှာ ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ HIV ပိုးရှိနေပြီလို့ ဆေးစစ်ချက်ကိုကြားသိရတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ အတွေးတွေကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းမလဲဟုမေးပါ။ (HIV ပိုးကူးစက်ခံရချိန်မှ AIDS ရောဂါဖြစ်လာပုံအဆင့်ဆင့်ကိုအခြေခံ၍ ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါစေ။)

၆။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

HIV ပိုးကူးစက်ခံရတာ၊ AIDS ရောဂါဖြစ်တာတွေဟာ ဘဝမှာပြင်းထန်တဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှု တွေဖြစ်တယ်။ HIV ပိုးက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်ကို ဖျက်ဆီးတယ်။ ခုခံအားစနစ်ပျက် သွားပြီဆိုရင် အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေတဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုးက ခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုဝင်ရောက် လာနိုင်တယ်။ လူကိုသေစေနိုင်တာက HIV ပိုးကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ခံအားနည်းလို့ ဝင်လာ တဲ့ ရောဂါတွေကြောင့် သေရတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ HIV ပိုးရှိပြီဆိုရင် အထိခိုက်ခံရဆုံး က မင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးဖြစ်တယ်။

တခြားထိခိုက်နိုင်တာတွေက ကျောင်းပညာရေး၊ အလုပ်နဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေဖြစ် တယ်။ ရပ်ရွာထဲကလူတွေနဲ့ မိသားစုတွေ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် လို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါကူးစက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေ ၄ မျိုးအရ လူတစ်ဦးကနေနောက်တစ်ဦးကို HIV ပိုးကူးစက်ဖို့မလွယ်ကူဘူးဆိုတာ တွေကို မသိနားမလည်တာကြောင့် HIV ပိုးနဲ့ AIDS ရောဂါရှိသူတွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံတတ် ကြတယ်။ ဒါကြောင့် HIV ပိုးနဲ့ AIDS ရောဂါရှိသူတွေအနေနဲ့ ပိုပြီးကျန်းမာအောင်ကြိုးစားဖို့၊ ကြီးပွားတိုးတက်တဲ့ဘဝကို ရအောင်လုပ်နိုင်ဖို့၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ပြည့်ဝအောင်လုပ်ဖို့ စတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေကို တားဆီးလိုက်သလိုဖြစ်သွားတယ်။ နောက်သင်ခန်းစာမှာ ဒီအကြောင်း တွေကို ပိုပြီးဆွေးနွေးကြမယ်။

HIV ပိုးကူးစက်ခံနေရပြီဆိုတာ စောစောသိလေကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်နေထိုင်ဖို့ အခွင့်အရေး ပိုများလေဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူအများစုက ရောဂါလက္ခဏာတွေမပြမချင်း ဆေးစစ်လေ့မရှိကြဘူး။ ဆိုလိုတာက အဲဒီအချိန်မှာ သူတို့ဟာ HIV ပိုးကူးစက်ခံရတာ နှစ်ပေါင်း များစွာ ရှိနေပြီဆိုတာရယ်၊ တခြားသူတွေထံရောဂါပြန့်နေပြီဆိုတာတွေကို မသိကြဘူး။ သိတဲ့ အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားစနစ်ပျက်စီးသွားပြီး AIDS အဆင့်တောင်ရောက်နေ ကြပြီဖြစ်တယ်။ HIV ပိုး တိုးပွားမှုကို ARTဆေးနဲ့ တားဆီးနိုင်ပေမဲ့ အခွင့်ကောင်းကိုစောင့် နေတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းစေမဲ့ ဆေးဖိုးနဲ့ကုသစရိတ်က ဈေးကြီးတယ်။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ကြာကြာ ကျန်းမာ အောင်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရရင် HIV ပိုးရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေလျော့ကျသွား အောင် လိုက်နာရမဲ့အချက်တွေရှိတယ်။

- ◆ လူတစ်ယောက်ဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပြုအမူကိုလုပ်လေ့ရှိတယ်ဆိုရင် HIV ပိုး ရှိ မရှိ ကို သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်း မှန်မှန်စစ်ဆေးသင့်တယ်။
- ◆ ဆေးစစ်လိုက်လို့ HIV ပိုး ရှိနေပြီလို့အဖြေထွက်လာရင် ဘာဆက်လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ရမယ်။
- ◆ နောက်ထပ်ကူးစက်ခံရမှုအန္တရာယ်ကိုကာကွယ်ဖို့နဲ့ ကိုယ်ကနေပြီးသူများတွေကို မကူးစက် နိုင်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကိုပြောင်းသင့်တယ်။ မိမိကျန်းမာရေးကိုလဲ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်မှုခံယူသင့်တယ်။
- ◆ HIV ပိုး တိုးပွားမှုကို တားဆီးပေးတဲ့ ART ဆေးကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း တိတိ ကျကျ လိုက်နာပြီး သောက်ဖို့လိုအပ်တယ်။
- ◆ အမှန်တကယ်တော့ HIV ပိုးနဲ့ AIDS ရောဂါသက်ရောက်မှုတွေလျော့ချနိုင်အောင်၊ HIV ပိုးမကူးစက်အောင် ကာကွယ်တားဆီးတာဟာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်တယ်။
- ◆ HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိနေပြီလို့ထင်ရင် စောစောဆေးစစ်လေ ကိုယ့်ကျန်းမာ ရေးကို စောင့်ရှောက်ဖို့အခွင့်အရေးပိုများလေ ဖြစ်တယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၇။ ဆရာသည် သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများပြုလုပ်နေစဉ် ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် တတ်မြောက်မှု ရှိ မရှိ သိရှိနိုင်ပါသည်။

၈။ သင်ခန်းစာမှ ရရှိလိုက်သောအချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိက အချက်များပါဝင်အောင် သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများ

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် ရောဂါပိုးများစွာရှိသည်။ ဘက်တီးရီးယား၊ ပရိုတိုဇိုဝါ၊ မှိုရောဂါ၊ ဗိုင်းရပ်စ် စသော ပိုးများဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ခုခံအားစနစ်ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်နေချိန်တွင် ထို ရောဂါပိုးများကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သည်။ သို့သော် HIV သို့မဟုတ် ရောဂါတစ်ခုခု သို့မဟုတ် ဆေး တစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ်ခံအားနည်းနေသောအချိန်တွင် ရောဂါပိုးများသည် ထိန်းချုပ်ခံရမှုမှ ကင်းလွတ် သွားပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုသို့ ခုခံအားစနစ်အားနည်းချိန်ကို အခွင့်ကောင်း ယူ၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ဝင်ရောက်ကူးစက်စေသော ရောဂါများကို အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများဟုခေါ်သည်။

အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါနှင့် AIDS

HIV ပိုး ကူးစက်ခံရမှုမရှိသောသူများသည်လည်း ခုခံအားစနစ်ပျက်စီးသွားပါက အခွင့်ကောင်း ကိုစောင့်နေသည့် ကူးစက်ရောဂါများရရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ - ကင်ဆာရောဂါကို ကုသသောဆေးများ သည် ခုခံအားစနစ်ကို ကျဆုံးစေသောကြောင့် ကင်ဆာရောဂါကုသခံနေရသူများတွင် ကူးစက်ရောဂါ များ ဖြစ်တတ်သည်။ HIV ပိုးသည် ခုခံအားစနစ်ကို အားပျော့စေသည့်အတွက် အခွင့်ကောင်းကို စောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါများ ပိုမို အားကောင်းလာကြသည်။ အကယ်၍ HIV ပိုးရှိနေပြီး အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသည့် ကူးစက်ရောဂါများရလာပြီဆိုပါက AIDS အဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။

အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသည့် အဖြစ်များဆုံး ကူးစက်ရောဂါများ

AIDS ကူးစက်ရောဂါစတင်တွေ့ရှိခဲ့စဉ်အချိန်က အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက် ရောဂါများဖြစ်လာသည်နှင့် ရောဂါပြင်းထန်၍ သေဆုံးမှုအမြောက်အမြားရှိခဲ့သည်။ ယခုအခါတွင် HIV ပိုး တိုးပွားမှုကိုကျစေသည့် ART ဆေးပေါ်လာသောကြောင့် အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေသော ကူးစက်ရောဂါရသူများ နည်းသွားသော်လည်း ရှိနေဆဲပင်ဖြစ်သည်။ HIV ပိုးရှိသူတွင် ထိုကူးစက် ရောဂါ မည်မျှရရှိကြောင်း သေချာစွာမသိရပါ။ သို့သော် အဖြစ်အများဆုံး ကူးစက်ရောဂါများနှင့်အတူ တွဲ၍ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါဘယများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- ◆ ကင်ဒီဒိုင်ယာစစ် (မှကွရုရောဂါ)
- ပါးစပ်၊ လည်ပင်းနှင့် မိန်းမကိုယ်တွင် မှိုရောဂါပိုးကြောင့် မှကွရုဖြစ်စေသည်။

- ◆ ဆိုင်တိုမက်ဂလိုဗိုင်းရပ်စ် (CMV)
ဗိုင်းရပ်စ်ကဲ့သို့ မျက်စိနာရောဂါဖြစ်၍ မျက်စိကန်းသွားစေသည်။
- ◆ ဟာပီးစ်ဆင်းပလက်စ်ဗိုင်းရပ်စ်
ရေယုန်ဗိုင်းရပ်စ်ဖြစ်၍ ခံတွင်းနှင့်လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်တွင် ရေယုန်ပေါက်လာသည်။ အခြားသူများတွင်လည်း ရေယုန်ပေါက်နိုင်သည်။ သို့သော် HIV ပိုးရှိသူတွင်မူ မကြာခဏ ရေယုန်ပေါက်ပြီး ရောဂါပြင်းထန်သည်။
- ◆ ငှက်ဖျားရောဂါ
ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် အဖြစ်များသည်။ HIV ပိုးရှိသူများတွင် ငှက်ဖျားရောဂါအဖြစ်များ၍ ပိုမိုပြင်းထန်သည်။
- ◆ မိုက်ကိုဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖျားသောရောဂါ
မကြာခဏဖျားနာ၍ အစာမကြေဖြစ်တတ်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့စေသည်။
- ◆ အဆုတ်အအေးမိခြင်း
မို့ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကြောင့် သေစေလောက်သော အဆုတ်အအေးမိရောဂါဖြစ်သည်။
- ◆ တောက်ဆိပ်လောင်မိုးဆစ်
ပရိုတိုဇိုဝါရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရ၍ ဦးနှောက်တွင်ရောဂါရခြင်းဖြစ်သည်။
- ◆ အဆုတ်တီဘီ
ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့် အဆုတ်တွင်ရောဂါရခြင်းဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

၅.၄ စာနာပါ

စာသင်ချိန် (၁)၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ HIV ပိုးရှိသူများ၊ AIDS ရောဂါရှိသူများအား ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြုမူဆက်ဆံ ကြပုံများနှင့် မည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ဆန်းစစ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

၁။ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကိုပြော၍ သင်ခန်းစာကိုစတင်ပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာ မိမိကိုယ်တိုင် HIV ပိုးကူးစက်ခံရရင် ဘာတွေဖြစ်မယ်၊ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာ လေ့လာခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကိုသိပေမဲ့ လူတွေဟာ HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်ခံနေရသူတွေအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံပုံကတော့ မပြောင်းလဲနိုင်သေးဘူး။ တချို့က အဲဒီလူတွေဟာ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းလို့ဖြစ်ရတယ်လို့ ပြောဆိုစွပ်စွဲကြတယ်။ တချို့ကတော့ တခြားသူတွေကို ကူးစက်နိုင်တယ်လို့ယူဆပြီး အဲဒီလူတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေရမယ်လို့ တွေးကြတယ်။ HIV/AIDS နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတနည်းတဲ့အပြင် နားလည်မှုလွဲမှားနေတာကြောင့် ဒီလိုအတွေးတွေရှိနေကြဆဲဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းဟာ HIV ပိုး ကူးစက်မှုခံရနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် HIV/AIDS ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူတွေ ကျန်းမာဖို့နဲ့ ရှင်သန်ဖို့အတွက် မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေက သူတို့လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ သင့်တော်တဲ့ကူညီထောက်ပံ့မှုနဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေ ပေးရမယ်။ ဒီနေ့သင်ခန်းစာမှာ HIV/AIDS ရောဂါကူးစက်ခံနေရတဲ့သူတွေအပေါ်မှာ ထားလေ့ရှိတဲ့ အတွေးများ၊ အမြင်မှားတွေကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်မဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဆက်လက် လေ့လာကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၄၀ မိနစ်

- ၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော HIV ပိုးရှိသူအား ပြုမူဆက်ဆံခြင်းပါ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန်ပြောပါ။
- ၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရသော အလယ်တန်းကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ဇာတ်လမ်းများကို ဖတ်ပါစေ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

- ဇာတ်လမ်းတွေကို ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ လူငယ်နှစ်ယောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မင်းတို့ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
- ဇာတ်လမ်းထဲမှာဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတွေဟာ အပြင်မှာရော တကယ်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ထင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်မှာ HIV/AIDS ရောဂါရှိနေတဲ့သူတွေအပေါ် လူတွေကဘာကြောင့် နှိမ့်ချခွဲခြားဆက်ဆံကြတယ်လို့ မင်းထင်သလဲ။
- လူငယ်နှစ်ဦးဟာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ နှိမ့်ချခွဲခြားဆက်ဆံခံနေရတာလဲ။
- သူတို့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတွေကို ကြံ့ကြံ့ခံရပ်တည်နိုင်ဖို့ သူတို့ ဘယ်လိုလုပ်နိုင်ခဲ့သလဲ။
- မင်းတို့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ သူတို့နှစ်ယောက်ရှိနေမယ်ဆိုရင် ဒီလိုပြဿနာတွေ ကြုံနိုင်တယ်လို့ မင်းထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(မှတ်ချက်။ ထိုဇာတ်လမ်းများသည် လူငယ်ကျောင်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝ အတွေ့အကြုံများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)

၅။ ဇာတ်လမ်းထဲမှ လူငယ်နှစ်ဦးနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ၏ဘဝတွင် HIV/AIDS ပိုးနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားမည်သည့်ထိခိုက်မှုများရှိနိုင်သေးကြောင်း စဉ်းစားပြီး ပြောပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာ HIV/AIDS အကျိုးဆက်မှဆွေးနွေးချက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားရန် ကျောင်းသားများအား ပြောပါ။)

၆။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

ဇာတ်လမ်းထဲမှာပါတဲ့ လူငယ်နှစ်ဦးနဲ့မိသားစုဝင်တွေဟာ သူတို့တွေရဲ့ HIV အခြေအနေကို လျှို့ဝှက်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ပိုပြီးအဆင်ပြေနိုင်မယ်။ HIV ပိုး AIDS ရောဂါရှိသူတွေကို နှိမ့်ချပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံတတ်ကြသဖြင့် ပိုပြီးကျန်းမာအောင် ကြိုးစားဖို့ ကြိုးပွားတိုးတက်တဲ့ဘဝကို ရအောင်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ပြည့်ဝအောင်လုပ်ဖို့ဆိုတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို တားဆီးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် HIV ပိုးနှင့် AIDS ရောဂါရှိသူတွေအပေါ်မှာ စာနာမှုရှိရမယ်။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မပြုရဘူး။ အခုဆက်ပြီး မင်းတို့ရဲ့သဘောထားတွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြမယ်။

- ၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ HIV ပိုးရှိသောသူအား ပြုမူဆက်ဆံခြင်းကို ညွှန်ကြားချက်ပါအတိုင်း ထပ်မံလုပ်ဆောင်စေပါ။
- ၈။ အဆင့်သတ်မှတ်ပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။
 - တကယ်လို့ မင်းမှာ HIV ပိုးကူးစက်ခံနေရပြီဆိုရင် တခြားသူတွေကမင်းကို ခွဲခြားဆက်ဆံတာ အလိုရှိပါ့မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
 - HIV/AIDS ရောဂါရှိသူတွေအပေါ် ပြုမူဆက်ဆံပုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး သဘောထားအမြင်ပြောင်းသွားပြီလား။
 - HIV/AIDS ရောဂါရှိသူတွေနဲ့ HIV/AIDS ရောဂါအပေါ် လူတွေရဲ့နားလည်မှုလွဲမှားနေတဲ့ တချို့အကြောင်းအရာတွေဟာ ဘာတွေလို့ မင်း ထင်သလဲ။
- ၉။ ကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်အရ လိုအပ်သည်ရှိက ဖြည့်စွက်စေပြီး HIV ပိုး၊ AIDS ရောဂါရှိသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမပြုသင့်ကြောင်း ပြောပါ။ စာသင်ချိန် (၂) တွင် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးကြမည်ဟုပြော၍ စာသင်ချိန် (၁) ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၂)
၅ မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

- ၁။ အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကိုစတင်ပါ။

HIV ပိုးရှိတဲ့သူတွေ၊ AIDS ရောဂါရှိတဲ့သူတွေဟာ နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ သာမန်လူတွေလိုပဲ ဂရုစိုက်တာ၊ ကုသတာတွေလိုအပ်တယ်။ ရောဂါပိုးရှိနေတဲ့လူနဲ့ နေတိုင်းထိတွေ့ဆက်ဆံကြရုံနဲ့တော့ အလွယ်တကူ မကူးစက်နိုင်ဘူး။ သူတို့တွေဟာ တခြားသူတွေနဲ့ အလုပ်တူလုပ်နိုင်၊ နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။

HIV ပိုးရှိတဲ့သူတွေ၊ AIDS ရောဂါရှိတဲ့သူတွေဟာ တခြားလူတွေနဲ့အတူ အလုပ်မလုပ်သင့်ဘူး။ အတူမနေသင့်ဘူးလို့ လူတော်တော်များများက ထင်ကြတယ်။ HIV ပိုးရှိတဲ့လူတွေ၊ AIDS ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေကို အလုပ်ရှင်တွေဟာ အလုပ်ထုတ်ပစ်ဖို့၊ ဖြုတ်ပစ်ဖို့ ပြောကြတာ၊ အိမ်မငှားချင်တာ၊ ကျောင်းတွေကလဲ လက်မခံချင်ကြတာ၊ အိမ်နီးနားချင်းတွေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက အလည်အပတ်မသွားချင်ကြတာ၊ ဆရာဝန်တွေကလဲ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ဖို့ ဆန္ဒမရှိတာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ HIV ပိုးရှိသူတွေဟာ တခြားလူတွေအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ အထင်လွဲမှားနေတဲ့အတွက် HIV/AIDS ရှိသူတွေအပေါ် နစ်နာစေတဲ့ ပြုမူဆက်ဆံမှုတွေကို ပြုမူနေကြတယ်။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၃၅ မိနစ်

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းကို ကျောင်းသားများ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြုံတွေ့ရသမျှအခြေအနေများ အပေါ်မှာ အခြေခံ၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ပြောကြားချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

- HIV/AIDS ရောဂါရှိသူတွေ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အခက်အခဲပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ။

၃။ အုပ်စုများဖွဲ့၍ အုပ်စုတစ်စုစီကို သင်ပုန်းပေါ်ရှိ အခက်အခဲ ပြဿနာတစ်ခုစီပေးပြီး ကျောင်း သုံးစာအုပ်ပါ ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများအရ ဆွေးနွေးပါစေ။

၄။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုအလိုက်တင်ပြစေပြီး အုပ်စုတစ်ခုတင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများက ဖြည့်စွက်ရန်ရှိပါက ဖြည့်စွက်ပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ရောဂါများကူးစက်နိုင်မှုအခြေအနေ ၄ မျိုးကို ရပ်ရွာလူထုအား နားလည် အောင် ရှင်းပြနိုင်သည်နှင့်အမျှ သူတို့၏ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှု လျော့နည်းလာလိမ့်မည်။)

၅။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

ဘယ်သူ့ဆီမှာ HIV ပိုး ကူးစက်ခံနေရတယ်လို့ မပြောနိုင်သလို HIV ပိုး ရှိ မရှိကို သွေး မစစ်မချင်း မသိနိုင်ဘူးဆိုတာသိခဲ့ရပြီးဖြစ်တယ်။ HIV ပိုး ဟာ လူတစ်ဦးကနေတခြားတစ်ဦး ဆီကို အလွယ်တကူ မကူးစက်နိုင်ဘူး။ HIV ပိုးရှိသူတွေဟာ တခြားသူတွေလိုပဲ ဘဝကို အကျိုးရှိရှိနေထိုင်သွားနိုင်တယ်။ HIV ကာကွယ်တားဆီးရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်တဲ့အခါမှာ ခွဲခြားဆက်ဆံတာတွေရှိနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကြည့်မှ အမှန်တကယ် ဘာတွေလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို သိလာမှာဖြစ်တယ်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာပျက်နေ တဲ့သူတွေလို့ နှိမ့်ချဆက်ဆံပြောဆိုခံနေရရင် အဲဒီလူမှုအဖွဲ့အစည်းက လိင်ကိစ္စနဲ့ ဆက်နွှယ် နေတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို ဆွေးနွေးဖို့လက်မခံနိုင်ကြလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ကာကွယ် တားဆီးရေးလုပ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေ ဆောင်ရွက်ရာမှာ အခက်အခဲအတားအဆီးရှိနိုင်တဲ့အပြင် HIV ပိုး ရှိသူတွေရဲ့ လူ့အခွင့်အလမ်းကို ငြင်းပယ်နေသလို ဖြစ်တဲ့အတွက် စာနာမှု၊ ဂရုစိုက် မှု၊ ကူညီထောက်ပံ့မှုတွေ လိုအပ်တယ်။

၆။ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိမှုများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည် အထိ မေးမြန်းပြီး သင်ခန်းစာကိုနိဂုံးချုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၅ မိနစ်

အုပ်စုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်စဉ် ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ဆရာမှတ်စု

**အုပ်စုငယ်များအတွင်း ဆွေးနွေးခြင်းတွင် ပါဝင်သောပြဿနာများကို အနှစ်ချုပ်ရန် -
ပြဿနာဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများတွင် ပါဝင်နိုင်သောအချက်များ**

- ◆ ရောဂါအကြောင်း ဗဟုသုတ နည်းပါးခြင်း
- ◆ မြင်သာသည့် လက္ခဏာများကို တွေ့မြင်ပြီး ငြင်းပယ်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ◆ သတင်းယုံနုံမှုကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ◆ သူတို့ကလေးများ၏ အနာဂတ်အပေါ် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- ◆ AIDS ရောဂါခံစားနေရသူများကို ကြောက်ရွံ့သဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခံထားရသူအပေါ် အစွန်းရောက် ဆက်ဆံခြင်း
- ◆ ရောဂါကူးစက်ခြင်းနှင့် ရောဂါကူးစက်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- ◆ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း၊ ဘဝမပြည့်စုံခြင်း
- ◆ ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်မှုများနှင့်လက်လှမ်းမမီခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ကူညီနိုင်သည့် နည်းလမ်းများတွင် ပါဝင်နိုင်သောအချက်များ

- ◆ ရောဂါဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ တိုးပွားစေခြင်း
- ◆ ယုံကြည်မှုများနှင့် သဘောထားများ ပြောင်းလဲခြင်း
- ◆ အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်း

ရောဂါဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတိုးပွားစေခြင်း

- ❖ ကုသခြင်းနှင့်ပြုစောင့်ရှောက်နည်းများ
- ❖ ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် သူတို့၏ကလေးများ ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန် ကူညီနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ
- ❖ လုံခြုံစိတ်ချရသည့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ

ယုံကြည်မှုများနှင့်သဘောထားများပြောင်းလဲခြင်း

- ❖ HIV/AIDS ရောဂါရှိသူများအား နားလည်လက်ခံပေးခြင်း
- ❖ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အပြုအမူအပေါ် မိမိ၏ထင်မြင်ချက်ဖြင့် ကောက်ချက်မချခြင်း
- ❖ အခြားလူများကို HIV နှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေခြင်း

အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်း

- ❖ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုရရှိစေခြင်း
- ❖ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်း
- ❖ နေမကောင်းသူများအတွက် ဆေးကုသခွင့်ရရှိစေခြင်း
- ❖ HIV ပိုးရှိသူများနှင့်ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်များဖြန့်ဝေခြင်း

HIV/AIDS ကာကွယ်တားဆီးရေးသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာသက်သက်မဟုတ်ပါ။ မသိနားမလည်မှု၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ တစ်ဖက်သတ်မြင်မှု၊ မိမိနှင့်မသက်ဆိုင်ဟု လျစ်လျူရှုထားမှုတို့ကိုပါ တိုက်ဖျက်ရမည့် လူမှုရေးပြဿနာဖြစ်သည်။ HIV/AIDS ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရန်နှင့် HIV ပိုးရှိသူများကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာထား၍ ကိုယ်ချင်းစာနားလည်စွာ ကူညီစောင့်ရှောက်ကြရန်အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသိပညာများ ဖြန့်ဝေပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အခန်း ၆။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၆ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်များ	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
စည်းထားကြရမယ်	ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင် စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းတို့တွင် ငါဟူသော မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှုကို အသုံးပြုနိုင်လာမည်။	+ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ခြင်း
ဒီလိုနေမှဖြစ်မှာလား	ကျောင်းသားများသည် သမားရိုးကျ ပုံသေလက်ခံထားသော ကျား၊ မသတ်မှတ်ချက်များကို သတိပြုမိပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများတွင် ကျား၊ မတန်းတူဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းနှင့် တာဝန်များကိုဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။	+ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း
ဘောင်မကျော်နဲ့နော်	ကျောင်းသားများသည် ချစ်သူရည်းစားထားခြင်း၏ ဆိုးကျိုး၊ ကောင်းကျိုးများကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်၍ အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။	+ လေးနက်စွာဆန်းစစ် ဝေဖန်ခြင်း + ဆက်သွယ်ခြင်း

၆.၁ စည်းထားကြရမယ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးတွင် စည်းခြားသတ်မှတ်ရာ၌ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုအရေးကြီးပုံကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်
နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)
၁၅ မိနစ်

၁။ ဆဌမတန်းက ခင်လို့ရပါတယ် သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်စဉ်းစားစေပြီး သင်ခန်းစာကို အစ ပျိုးပါ။

၂။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။
ဒီသင်ခန်းစာဟာ ဆယ်ကျော်သက်ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးနဲ့ အပြန် အလှန် ပြောဆိုရာမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှုရဖို့အတွက် ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။ အခုစာသင်ချိန်ကတော့ ကိုယ်ပိုင်စည်းခြား သတ်မှတ်ဖို့အတွက် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန်ပြောဆိုနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေး ကြမယ်။

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
- စည်းခြားတယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများသည် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများဖြစ်သည့် စာသင်ခန်း၊ အိမ်၊ ဝင်းခြံ စသည်တို့ကို စည်းခြားသတ်မှတ်ထားသည်ဟု ပြောကောင်းပြောနိုင်သည်။)
- ကိုယ်ပိုင်စည်းခြား သတ်မှတ်ခြင်းကို ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။

၄။ ကျောင်းသားများအား ခင်လို့ရပါတယ် သင်ခန်းစာနှင့် သူငယ်ချင်းရွေးမယ် သင်ခန်းစာ များမှ ခင်မင်မှုစက်ဝိုင်းကို မှတ်မိခြင်း ရှိ မရှိ မေးပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ပါသော ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းအကြောင်း ဖော်ပြထားသောပုံကိုကြည့်စေပြီး ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့သူတွေကလွဲလို့ ကျန်တဲ့လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာ အပြင်ဘက်ဆုံးစက်ဝိုင်းက စတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာ တဖြည်းဖြည်း ယုံကြည်လေးစားလာပြီး တန်ဖိုးထားမှုတွေတူညီလာပြီဆိုရင် အဲဒီပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဟာ စက်ဝိုင်းအတွင်းဘက်ကို ရောက်လာတယ်။ တို့ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ကျား၊ မ ဆက်ဆံရေးဟာ မိမိနဲ့အနီးဆုံးစက်ဝိုင်းမှာရှိနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ပြောင်းလဲလာတဲ့အတွက် ဆက်ဆံရေးကျလာပြီး အပြင်ဘက်စက်ဝိုင်းကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။ တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအရလဲ အရွယ်ရောက်လာတဲ့ ကျား၊ မ အရောတဝင်နေတာကို လက်မခံကြဘူး။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ မိမိနဲ့အနီးဆုံးစက်ဝိုင်းထဲကို ဘယ်သူတွေ ထည့်ရမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်လာကြတယ်။ ယုံကြည်ရသူတွေ စိတ်တူကိုယ်တူဖြစ်သူတွေ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ ဖွင့်ပြောတိုင်ပင်နိုင်တဲ့သူတွေကို မိမိနဲ့အနီးဆုံးစက်ဝိုင်းထဲကို ထည့်တတ်ကြတယ်။ ဆက်ဆံရေး ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ မိမိနဲ့အနီးဆုံးစက်ဝိုင်းက အပြင်စက်ဝိုင်းကို ရောက်သွားသူတွေ၊ အပြင်စက်ဝိုင်းက အတွင်းစက်ဝိုင်းကိုရောက်သွားသူတွေ ရှိလာတယ်။

တကယ်တော့ ဒီစက်ဝိုင်းကမျဉ်းတွေဟာ မင်းတို့ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်အတွင်းမှာ ခြားထားတဲ့စည်းတွေပဲဖြစ်တယ်။ အတွင်းဆုံးစက်ဝိုင်းရဲ့စည်းက အရေးကြီးတယ်။ ဒီစည်းက မင်းရဲ့ ရပိုင်ခွင့်တွေ၊ ရွေးချယ်မှုတွေနဲ့ မင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်အချိန်မှာ ဖွင့်ပြောမယ်။ ဘယ်လိုမျှဝေခံစားမလဲဆိုတာ ရွေးချယ်ဖို့ကိုယ်နဲ့ပဲဆိုင်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲမူတည်တယ်။

၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော ကိုယ်ပိုင်စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းကို နားလည်အောင် သေချာစွာ ဖတ်ပါစေ။

၆။ ကျောင်းသားအချို့အား မည်သို့နားလည်သည်ကို ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။ ပြီးလျှင်အောက်ပါ မေးခွန်းကို မေးပါ။

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ကျား၊ မ ဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မင်းတို့ ဘာတွေကို စည်းခြားသတ်မှတ်ထားသလဲ။

၇။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

မင်းတို့အရွယ်မှာ ကျား၊ မ ဆက်ဆံရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး စည်းခြားသတ်မှတ်ထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီလို စည်းခြားသတ်မှတ်ထားခဲ့ရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အန္တရာယ်တွေကတော့ နီးစပ်မှုတွေ လွန်ကဲပြီး နယ်ကျွံသွားမိရာက HIV ပိုးနဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါတွေလဲ ရလာနိုင်တယ်။ ဒါတွေဟာ မင်းတို့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့ပြဿနာတွေဖြစ်တယ်။

၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

- မင်းတို့မှာ စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်တွေရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီစည်းတွေကို တခြားသူတွေက သိရှိပြီး လိုက်နာနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- တခြားသူတွေမှာ စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်တွေရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီစည်းတွေကို မင်းတို့က သိပြီး လိုက်နာနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

(မှတ်ချက်။ အကယ်၍ ကျောင်းသားများမဖြေနိုင်ပါက နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် သိရှိလိုက်နာနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော မိမိ၏စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်များကို အခြားသူများသိစေရန် မည်သို့ဆက်သွယ်ပြောဆိုမည်နည်းကို ဖတ်ပါစေ။

ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား ပေးထားတဲ့ဖော်ပြချက်တွေကို ခြုံငုံပြီးကြည့်ရင် အဲဒီအချက် တွေမှာ ဘာတူညီနေတာကို တွေ့ရသလဲ ဟုမေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ပေးထားသောဖော်ပြချက်အားလုံးသည် ငါ ဟူသော မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှု များဖြစ်ကြသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ပြောသည့်အခါ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မ သုံးနိုင်သည်။)

၁၀။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါအတိုင်း သတိပေးပြောကြားပါ။

ငါဆိုတဲ့ မိမိခံစားချက် ဖော်ပြမှုတွေဟာ -

- ◆ ကိုယ်ရဲ့ခံစားချက်တွေကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြောပြတာဖြစ်တယ်။
- ◆ တစ်ဖက်သားကို ခြိမ်းခြောက် အထင်သေးတာမပါဘဲပြောတဲ့အတွက် ထိပ်တိုက်ဖြေရှင်း စရာ မလိုဘူး။
- ◆ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းရဲ့ နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်လို့ တစ်ဖက်သားက ငြင်းဖို့၊ သဘောမတူဖို့ ခက်ခဲစေတယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၃၀ မိနစ်

၁၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုသောအချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

- တကယ်လို့ ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးနဲ့ ယောက်ျားကလေး နှစ်ဦးတည်းရှိနေတဲ့အချိန် မှာ ဘယ်လိုစည်းခြားသတ်မှတ်ချက်တွေ ရှိနေဖို့လိုမယ်ထင်သလဲ။

၁၂။ နေ့စဉ် ဘဝအခြေအနေတွင် စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းသည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်းကို ယခုလက်တွေ့ လေ့ကျင့်ကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော လွဲချော် သွားသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုကြည့်ရှုပါစေ။ ဇာတ်လမ်းကို ဆရာက ပြောပြမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ပြောပြနေစဉ် ဇာတ်လမ်းထဲမှ လူများ၏ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံကို စဉ်းစားရန်ပြောပါ။

၁၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ ကျောင်းသားများနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်ပါက ဆရာက ရှင်းပြရန်အချက်များကို ကွင်းအတွင်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

- သူတို့ရဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်စည်းတွေ ကျိုးပေါက်သွားတာလဲ။
(အမှတ်စဉ် (၁၁)မှ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကျောင်းသားများတင်ပြထားသော စည်းများနှင့် ရန်နိုင် မယ်စိုး ဖြစ်ရပ်တို့ကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။)
- အဲဒီစည်းတွေ ဘာကြောင့် ကျိုးပေါက်သွားရတာလဲ။
ရန်နိုင်ကလည်း လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ခဲ့သည်။
မယ်စိုးသည် သူမ၏စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်ကို ရှင်းလင်းစွာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောမပြခဲ့ပါ။
ရန်နိုင်သည် မယ်စိုး၏ မရှင်းလင်းသော စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်ကို သေချာစွာနားလည် အောင် မမေးခဲ့ပါ။
- ရန်နိုင်နဲ့ မယ်စိုးဟာ ဘာဖြစ်လို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမပြောကြ တာလဲ။ ဘယ်လို စိုးရိမ်စိတ်တွေရှိနေကြမယ်လို့ထင်သလဲ။
(တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ဝင်စားနေကြသောကြောင့် မိမိ၏ပြောဆိုပြုမူမှုကို တစ်ဖက်လူ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းများ ဖြစ်လာမည်ကို စိုးရိမ်ကြသည်။)
- ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေမှာ (ဥပမာ - ရန်နိုင်က ပခုံးပေါ် လက်တင်တော့မယ်ဆိုရင်) ရန်နိုင် က မယ်စိုးကို ဘယ်လိုပြောသင့်သလဲ။ (မယ်စိုး၏သဘောထားကို မေးသင့်သည်။)
- ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေမှာ (ဥပမာ - ရန်နိုင်က ပခုံးပေါ် လက်တင်တဲ့အခါ) မယ်စိုးအနေနဲ့ ရန်နိုင်ကို ဘယ်လိုပြောသင့်သလဲ။
(မယ်စိုးသည် ရန်နိုင်အား နှစ်သက်သဘောကျသော်လည်း မိမိ၏ပခုံးကိုဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း၊ နှစ်ဦးအတူရှိနေခြင်းကို လက်ခံရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးကြောင်း ဖွင့်ပြောသင့်သည်။)
- ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုခြင်းမရှိတဲ့အတွက် မယ်စိုးဟာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်မျိုး ကြုံနိုင်သလဲ။ (မယ်စိုးသည် မိမိ၏ခံစားချက်များကို ဖော်ပြပြောဆိုရန် အားနည်းသောကြောင့် လိင်ကိစ္စ၊ အကြမ်းဖက်မှုကို လမ်းဖွင့်ပေးသလိုဖြစ်ခဲ့သည်။)

- မယ်စိုးရဲ့အပြုအမူတွေအပေါ် အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူမှုလွဲမှားခြင်းဟာ ရန်နိုင်အတွက် ဘယ်လို အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလဲ။

(မယ်စိုးအပေါ် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းကြောင့် ရန်နိုင်ဒေါသထွက်သည် သို့မဟုတ် ပိုမိုရဲတင်း သည့် အပြုအမူများ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုအထိ) ပြုမူနိုင်သည်။)

၁၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်မေး၍ စာသင်ချိန်ကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- တကယ်လို့ ဒီအခြေအနေမျိုးမှာ မင်းတို့သာ မယ်စိုးဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။
- တကယ်လို့ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ မင်းတို့သာ ရန်နိုင်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၃၀ မိနစ်

၁။ ဆရာက မယ်စိုးနှင့် ရန်နိုင်ဇာတ်လမ်းကို အကျဉ်းချုပ်ပြန်လည်မေးမြန်းပြီးနောက် အောက်ပါ အတိုင်း ရှင်းပြပါ။

မယ်စိုးနဲ့ ရန်နိုင်တွေကြုံရတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေက ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတယ်။ အဲဒီလို အခြေ အနေမျိုးမှာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု အားနည်းတာဟာ မလိုလားအပ်တဲ့အန္တရာယ်တွေကို တွေ့ကြုံစေနိုင်တယ်။ အဲဒီအခြေအနေကို မရောက်အောင် မယ်စိုးနဲ့ ရန်နိုင်ဟာ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့သင့်သလဲဆိုတာ ဆက်ပြီးဆွေးနွေးကြမယ်။

၂။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုလိုက်ထိုင်ပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုစီအား ဇာတ်လမ်းထဲမှ အားနည်း သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု နမူနာများကို ရှာဖွေပါစေ။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူ နှစ်ဦးလုံး၏ အားနည်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများကို ဖော်ပြရန်ဖြစ်သည်။

၃။ ကျောင်းသားများ၏ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို ဆရာက အမြန်ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး ကျောင်းသုံး စာအုပ်တွင်ပါသည့် အချိန်မီသေးတယ်ဇယားမှ အားနည်းသောဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံ ဥပမာကို ကြည့်ပါစေ။

၄။ အုပ်စုတစ်စုစီအား အားနည်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ် ပြောဆိုမှုဖြစ်လာစေရန် မည်သို့ပြောင်းလဲမည်ကို စဉ်းစားပါစေ။ မယ်စိုး၏ ကန့်သတ်ချက် စည်းကို ရန်နိုင်က ရှင်းလင်းစွာမြင်သိရန် မယ်စိုးက မည်သို့ ပြောဆိုမည်နည်း။ မယ်စိုး၏ ကန့်သတ်ချက်စည်းကို ရှင်းလင်းစွာမြင်သိရန် ရန်နိုင်ကလည်း မည်သို့မေးမြန်း ပြောဆို မည်နည်း စသည့်အချက်များကို စဉ်းစားပြီး မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးသားပါစေ။

- ၅။ အုပ်စုများဆွေးနွေးပြီးနောက် အုပ်စုတစ်စုကို အားနည်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံ စကားပြောကွက်တစ်ခုစီကိုသာ အတန်းသို့တင်ပြစေပြီးမှ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ဖြစ်လာစေရန် ပြောင်းလဲပြောဆိုမှုကို ဆက်ပြောပါစေ။
- ၆။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီမှ တင်ပြသော အကြံပြုချက်များတွင် စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်ကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်သိနိုင်မှု ရှိ မရှိကို ကျန်အဖွဲ့များက ဝေဖန်သုံးသပ်အကြံပြုပါစေ။
(မှတ်ချက်။ ဆရာသိစေရန် အောက်ပါဇယားကို နမူနာကြည့်နိုင်ပါသည်။)

ပြောသူ၊ လက်ခံသူ	အားနည်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု	ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
ရန်နိုင်	ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပခုံးပေါ်ကို ရုတ်တရက် လက်တင်လိုက်တယ်။ မယ်စိုးက ရုံထဲမှာ အသက်ရှူမဝလို့ အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ချင်တယ်လို့ပြောတော့ ရန်နိုင်က မယ်စိုးဟာ သူ့လိုပဲ နှစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ သူတို့ အပြင်ကို ထွက်ခဲ့တဲ့အခါ အပြင်မှာ မှောင်နေပြီ။ သူက မယ်စိုးရဲ့ လက်ကိုဆွဲပြီး ပန်းခြံထဲက သစ်ပင်တွေနားကို ခေါ်သွားတယ်။	ရန်နိုင်က မယ်စိုးကို ငါ နင့်ပခုံးပေါ်ကို လက်တင်လို့ရမလားလို့ မေးမယ်။ မယ်စိုးက ရုံထဲမှာ အသက်ရှူမဝလို့ အပြင် ထွက်ပြီး လမ်းလျှောက်ချင်တယ်လို့ပြောတော့ ရန်နိုင်က အင်း သူလဲ ငါ့လိုပဲ ငါနဲ့ နှစ်ယောက်တည်းအတူရှိနေချင်တာပဲလို့ တွေးတယ်။ ရုံ အပြင်ဘက်ကိုရောက်တော့ ရန်နိုင်က တို့နှစ်ယောက်တည်းပဲ ရှိနေနိုင်တဲ့ နေရာလေးကို သွားချင်သလားလို့ မေးမယ်။
ရန်နိုင်	ရန်နိုင်က နမ်းလိုက်တဲ့အခါ မယ်စိုးလန့်သွားပြီး ရန်နိုင်နဲ့ ခပ်ခွာခွာနေလိုက်တယ်။ ရန်နိုင်က မယ်စိုးရုတ်တရက် ဒီလိုဖြစ်သွားရတာကို နားမလည်ဘူး။ အပြင်ဘက်ထွက်ဖို့ အကြံပေးခဲ့တာ သူပဲလေ။	ရန်နိုင်က မယ်စိုးကိုကြည့်ပြီး နင် စိတ်ဆိုးသွားတယ်ဆိုရင် ငါတောင်းပန်ပါတယ်ဟာ။ ငါတို့နှစ်ယောက်တည်း အပြင်မှာအတူရှိနေချင်တယ်ထင်လို့ပါ။ ငါမှားသွားတယ်လို့ ပြောမယ်။

ပြောသူ၊ လက်ခံသူ	အားနည်းသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု	ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု
မယ်စိုး	ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပခုံးပေါ်ကို လက်တင်လိုက်တဲ့အခါ သူကမကြိုက်ပေမဲ့ ရန်နိုင်ကိုသဘောကျနေတော့ ငြိမ်ပြီးနေလိုက်တယ်။	ရန်နိုင်က မယ်စိုးရဲ့ပခုံးပေါ်ကို လက်တင်လိုက်တဲ့အခါမှာ မယ်စိုးအနေနဲ့ ဒီလိုလုပ်တာကို မကြိုက်ဘူး။ ရန်နိုင်နားကိုကပ်ပြီး တိုးတိုး ပြောလိုက်တယ် နင့်ကိုတော့ခင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလိုလုပ်တာတော့ ငါမကြိုက်ဘူးလို့ပြောရင်း ရန်နိုင်ရဲ့လက်ကို ဆွဲဖယ်လိုက်တယ်။
မယ်စိုး	ရန်နိုင်က မယ်စိုးကိုနမ်းဖို့ထပ်ကြိုးစားတဲ့အခါ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ မယ်စိုးက တွန်းပစ်လိုက်တယ်။ ရန်နိုင်နဲ့ နှစ်ယောက်တည်းရှိနေတာ သတိထားမိပြီး နည်းနည်း ကြောက်လာတဲ့ မယ်စိုးက ဇာတ်ရုံထဲပြန်သွားကြစို့၊ တခြားသူတွေ ငါတို့ကိုရှာနေလိမ့်မယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်။	ရန်နိုင်က မယ်စိုးကို နမ်းဖို့ထပ်ကြိုးစားတဲ့အခါ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ မယ်စိုးက တွန်းပစ်လိုက်တယ်။ ရန်နိုင်နဲ့ နှစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေတာကို သတိထားမိပြီး ဒီလိုလုပ်တာမကြိုက်ဘူး။ ငါနင့်ကိုခင်ပေမဲ့ အခုလို နှစ်ယောက်တည်းတော့ မနေသင့်ဘူးလို့ ပြောတယ်။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကိုယ်ပိုင် စည်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းကို ပြန်ကြည့်စေပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဆရာအတွက် ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများကို ကွင်းဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

- ဇာတ်လမ်းအစမှာ မယ်စိုးနဲ့ ရန်နိုင် တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းက ဘယ်အဆင့်မှာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
(စတုတ္ထစက်ဝိုင်းဖြစ်သော အသိမိတ်ဆွေအဆင့်၊ မကြာခဏမတွေ့ဘူးတော့ တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက် မသိသေး။)
- နောက်ပိုင်းမှာ မယ်စိုးက ရန်နိုင်အပေါ်မှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းဟာ ဘယ်အဆင့်ကို ရောက်လာသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
(တတိယစက်ဝိုင်းဖြစ်သော သာမန်သူငယ်ချင်းများအဆင့်၊ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရင်းနှီးမှုရှိသော်လည်း ပခုံးပေါ်လက်တင်ခြင်း၊ ခေါင်းမှီခြင်းကို မနှစ်သက်ခဲ့ပါ။)

- ရန်နိုင်က မယ်စိုးအပေါ် သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းတွေဟာ ဘယ်အဆင့်အထိ ပြောင်းလဲလာသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

(စတုတ္ထစက်ဝိုင်းမှ တတိယစက်ဝိုင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ဒုတိယစက်ဝိုင်းအထိ ရောက်လာခဲ့ပါသည်။ စကားလက်ဆုံပြောဖူး၍ စိတ်ဝင်စားရာမှ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရင်းနှီးလာပြီး ခံစားမှုများကို နားလည်သည်ဟု တစ်ဖက်သတ်ယူဆ၍ ပြုမူခဲ့သည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၁၅ မိနစ်

၈။ ကျောင်းသားများအား ကျား၊ မ ဆက်ဆံရေးအတွက် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းခြားသတ်မှတ်ချက်များ ချမှတ်ရန် မည်သူနှင့် စည်းခြားသတ်မှတ်မည် (မိမိတို့၏ အတန်းဖော်၊ မိမိတို့နှင့် ပတ်သက်သူ၊ ရပ်ကွက်ထဲမှ ရွယ်တူတစ်ဦး)ကို ထိုသူ၏အမည်ကိုမဖော်ပြဘဲ ငါဟူသော မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှုများသုံး၍ မည်သို့စည်းခြား ဆက်ဆံမည်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများအရ ဖော်ထုတ်ပါစေ။ ကျောင်းသားအချို့ကို ပြောပါစေ။

ကိုယ်ပိုင်စည်းသတ်မှတ်ခြင်း

- မိမိအတွက် ချမှတ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်စည်းကဘာလဲ။
- ဒီစည်းကို မိမိနဲ့ ဘယ်သူတွေရဲ့အကြားမှာ ထားဖို့လိုအပ်သလဲ။
- ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့စည်းကို သူတို့တွေသိအောင် ဘယ်လိုပြောမလဲ။

၉။ ဤသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သည့် အချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာအောင် မေးပါ။)

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ❖ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် ပြောပါ။

၆.၂ ဒီလိုနေမှဖြစ်မှာလား

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အခြေအနေအရ သမားရိုးကျပုံသေလက်ခံထားသည့် သတ်မှတ်ချက်များမှ ထွက်နိုင်ပြီး ကျား၊ မ တန်းတူ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများနှင့် တာဝန်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်
နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)
၅ မိနစ်

၁။ အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။
မင်းတို့ရဲ့ဘဝမှာ မကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ကြုံရရင်လဲ ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူတွေကို ကောင်းအောင် ပြောင်းလဲလို့ရနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောင်းလဲဖို့ခက်တာကတော့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများစုလက်ခံထားတဲ့ ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်တွေပဲဖြစ်တယ်။ ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်တွေ ဆိုတာ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေအရ ကျား၊ မ တာဝန်ယူလုပ်ရတဲ့ အလုပ်၊ စရိုက်လက္ခဏာ၊ စွမ်းရည်၊ အပြုအမူတွေပေါ် မူတည်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပါဝင်တယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၄၀ မိနစ်

- ၂။ သင်ပုန်း၏ဘယ်ဘက်ထိပ်တွင် ယောက်ျားပီသအောင်နေပါဟုရေး၍ ကျောင်းသားများအား ယောက်ျားပီသအောင်နေတယ်ဆိုတာဘယ်လိုမျိုးလဲ၊ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ၊ အပြုအမူတွေ၊ တာဝန်တွေကိုကြည့်ပြီး ယောက်ျားလို့သတ်မှတ်တာလဲဟု မေးပါ။
(မှတ်ချက်။ လိုအပ်ပါက ယောက်ျားပီသအောင်နေသည်ဆိုရာတွင် အားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ဦးဆောင်ခြင်း၊ မငိုခြင်း၊ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ခြင်း၊ အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားခြင်း၊ အမျိုးသမီးများကို တန်ဖိုးထားဆက်ဆံခြင်း . . . စသည်တို့ဖြစ်နိုင်ကြောင်း လမ်းကြောင်းပေး၍ ပြောပြနိုင်သည်။)
- ၃။ ကျောင်းသားများ ထင်မြင်သည့်အတိုင်းဖြေပါစေ။ ယောက်ျားကလေးများကို ဦးစွာဖြေပါစေ။ ထို့နောက် မိန်းကလေးများဖြေဆိုနိုင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ ဖြေသောအဖြေများ မရှင်းလင်းပါက ဆရာက ရှင်းလင်းအောင်မေးပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေး၍ ဘောင်ခတ်ပါ။
- ၄။ သင်ပုန်း၏ညာဘက်ထိပ်တွင် မိန်းမပီသအောင်နေပါ ဟုရေး၍ မိန်းမပီသတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုအပြုအမူတာဝန်တွေကိုကြည့်ပြီး ပြောတာလဲ ဟုမေးပါ။

(မှတ်ချက်။ လိုအပ်ပါကမိန်းကလေးများသည် ယဉ်ကျေးစွာနေတတ်ခြင်း၊ သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေတတ်ခြင်း၊ နာခံတတ်ခြင်း၊ စကားပြောနူးညံ့ခြင်း . . . စသည်တို့ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြနိုင်သည်။)

၅။ မိန်းကလေးများကို စတင်မေးမြန်းပါ။ ထို့နောက်ယောက်ျားလေးများလည်း ဖြေရန်တွန်းအားပေးပါ။ ဖြေသောအဖြေများ မရှင်းလင်းပါက ဆရာက ရှင်းအောင်မေး၍ သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင် ဘောင်ခတ်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

- ဘောင်ခတ်ထားတဲ့ ကန့်သတ်ချက်တွေဟာ ဘယ်သူတွေမှာ ပိုများသလဲ။
- ဒီ ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်တွေဟာ မွေးကတည်းက ပါလာတာလား။

၆။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

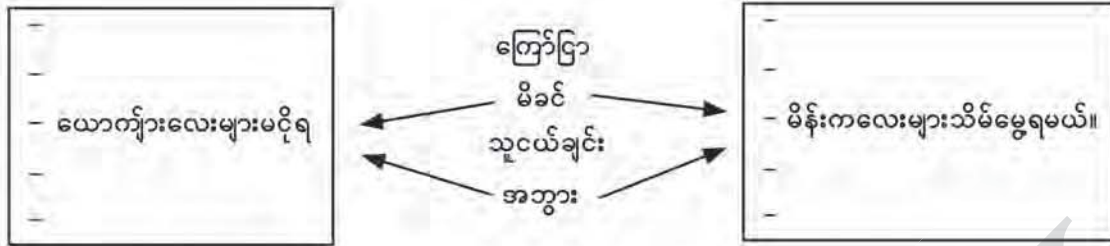
မိန်းကလေးတွေမှာ အကန့်အသတ်တွေပိုများပါတယ်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က လက်ခံတဲ့ မိန်းကလေးပီသသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် အသေးစိတ် လေ့ကျင့်သင်ယူနေထိုင်ကြရတယ်။ ဒီဘောင်ခတ်ထားတဲ့ ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်တွေဟာ မွေးကတည်းက ပါလာတာ မဟုတ်ဘူးဟု ရှင်းပြပါ။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကိုလေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါစေ။

- ဘောင်ခတ်ထားတဲ့ ကျား၊ မ အလိုက် လုပ်ဆောင်ရမဲ့အလုပ်တွေကို ဘယ်နေရာတွေ၊ ဘယ်သူတွေဆီကနေ သင်ယူသိရှိလာကြသလဲ။

(မှတ်ချက်။ အနုပညာရှင်များ၊ အားကစားပွဲများ၊ ကြော်ငြာ သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်များ စသည်ဖြင့် ကြားဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ သင်ဆရာများအားလုံး ထည့်ပြောလာရန် လှုံ့ဆော်ပါ။ ကျောင်းသားများ၏ ဖြေဆိုချက်များသည် ရုပ်မြင်သံကြား သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင်မှဟု ဖြေကြားခဲ့လျှင် မည်သည့်အကြောင်းအရာ သင်ယူသိရှိခဲ့ရသည်ကို ဥပမာပေး၍ ပြောပါစေ။)

၈။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကိုဘောင်နှစ်ခုကြားတွင်ရေးပါ။ ဘောင်အတွင်းရှိ ကျား၊ မ ပီသသော သတ်မှတ်ချက်များကို ဖိအားပေးတိုက်တွန်းသူများဖြင့် မြားဆွဲ၍ ယှဉ်တွဲဖော်ပြပါ။



၉။ ဘောင်ခတ်ထားသော ကျား၊ မ သဘောထား၊ အပြုအမူသတ်မှတ်ချက်များသည် မွေးကတည်းက သိလာ၊ ပါလာခြင်းမဟုတ်ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများထံမှ သိရှိ သင်ယူရရှိလာခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၁၀။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ဘောင်ခတ်ထားတဲ့သတ်မှတ်ချက်တွေအတိုင်း နေတဲ့သူတွေဟာ သူတို့လိုမနေတဲ့ ယောက်ျားကလေးတွေကို ထိခိုက်နစ်နာသွားအောင် ဘယ်လိုနာမည်ပြောင်ပေးကြသလဲ။ ဘယ်လိုခေါ်တတ်ကြသလဲ။
- အဲဒီလိုပဲ သတ်မှတ်ချက်တွေအတိုင်း မနေတဲ့မိန်းကလေးတွေကို ဘယ်လိုနာမည်ပေးတတ်ကြသလဲ။ ဘယ်လိုခေါ်တတ်ကြသလဲ။
- သတ်မှတ်ချက်တွေအတိုင်း နေတဲ့သူတွေကရော သူတို့လိုမနေတဲ့သူတွေကို ဘာကြောင့်လှောင်ပြောင်တဲ့ရဲ့ကြတာလဲ။ သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုထင်မြင်နေသလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများပြောပြသောနာမည်ပြောင်များကို သက်ဆိုင်ရာ ဘောင်၏ အောက်တွင်ရေးပြီး ထိုအချက်က သမားရိုးကျပုံသေသတ်မှတ်ချက်များ ဆက်လက်တည်မြဲအောင် အားဖြည့်ပေးကြောင်းသိရန် မြားဖြင့်ပြပါ။)

ဥပမာ



- နာမည်ပြောင်အခေါ်ခံရတဲ့သူရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ ဒီလိုလျှောင်ပြောင်မှုတွေ မခံရအောင် သူတို့ ဘယ်လိုလုပ်မယ်ထင်သလဲ။

၁၁။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

နာမည်ပြောင်ခေါ်ခံရသူ၊ စော်ကားပြောဆိုခံရသူတွေဟာ စိတ်ထိခိုက်တဲ့အတွက် အများ မျှော်လင့်ထားတဲ့ ဘောင်သတ်မှတ်ချက်တွေနဲ့နေတဲ့ အပြုအမူတွေဖြစ်အောင် အလျှော့ပေး ပြုမူလာကြရတယ်။

- သတ်မှတ်ချက်တွေအတိုင်း နေတဲ့သူတွေက မနေတဲ့သူတွေရင် အပြုအမူတွေဟာ တန်ဖိုး ထား လေးစားမှုတွေကို ဖျက်ဆီးနှောင့်ယှက်တယ်လို့ ထင်မြင်နေတတ်ကြတဲ့အတွက် နာမည်ပြောင်ခေါ်တာ၊ စော်ကားပြောဆိုတာတွေကို ပြုမူကြတာဖြစ်တယ်။

၁၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်မေးပါ။

- တစ်ခါမှမငိုဖူးဘူးတဲ့ယောက်ျားလေးတွေရှိရင် လက်ထောင်ပါ။
- သူများပြောသမျှ ဟုတ်ဟုတ် မဟုတ်ဟုတ် ပြန်မပြောတတ်တဲ့မိန်းကလေး ဘယ်နှယောက် ရှိသလဲ။ လက်ထောင်ပါ။

၁၃။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

လူအားလုံးဟာ ပျော်ရွှင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ချစ်ခင်မှု၊ ဒေါသထွက်မှုစတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု တွေကို ကြုံတွေ့ဖူးတဲ့သူတွေချည်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ကျား၊ မ သမားရိုးကျပုံသေသတ်မှတ်ချက် အတိုင်း နေတာဟာ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားမှုတွေ၊ အစွမ်းအစတွေကိုတားဆီးရာ ကျတဲ့အတွက် မကောင်းဘူး။ ယောက်ျားကလေးတွေဆိုရင် ကြမ်းရ၊ ရမ်းရမယ်။ ဒီလိုပဲ မိန်းကလေးတွေဟာလဲ စကားတိုးတိုးပြောရမယ် စတဲ့ သဘောထားတွေဟာ မွေးကတည်းက ပါလာကြတာမဟုတ်ဘူး။ သူတို့ ကြီးပြင်းလာတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဓလေ့ထုံးစံတွေကနေပြီး သင်ယူခဲ့ကြတာဖြစ်တယ်။ ဒီဘောင်ခတ်ထားတဲ့အချက်အလက်တွေထဲက တချို့ဟာ ခေတ် အခြေအနေအရ သဘာဝကျဘူးလို့မြင်ခဲ့ရင် အဲဒီဘောင်ထဲက ထွက်နိုင်ဖို့ စတင်ပြောင်းလဲ လို့ ရသွားပြီ။

ယောက်ျားကလေးတွေက ဘောလုံးကန်တာ၊ စက်မှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွေလုပ်တာကို နှစ်သက် ကြတယ်။ မိန်းကလေးတွေက ချက်ပြုတ်တာကိုပျော်ကြတယ်ဆိုတာတွေကို မှားတယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာကတော့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ဘောင်အတိုင်းပဲ အဆင်ပြေအောင် နေရမယ်လို့ပြောနေကြတာပဲ ဖြစ်တယ်။ အမှန်ကတော့ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရဖို့က အရေးကြီးတယ်။

ပုံသေသတ်မှတ်ထားမှုဟာ မင်းတို့စိတ်ဝင်စားတာ၊ ဝါသနာပါတာ၊ ကျွမ်းကျင်တာတွေကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်မရအောင် တားဆီးထားသလို ဖြစ်နေတယ်။ ယောက်ျားတွေအနေနဲ့ ကလေးထိန်းတာ၊ ထမင်း၊ ဟင်းချက်တာနဲ့ အိမ်အလုပ်တွေလုပ်လို့ရသလို မိန်းကလေးတွေ ဟာလဲ သိပ္ပံနဲ့အင်ဂျင်နီယာအလုပ်တွေကို ရွေးချယ်လုပ်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်။

၁၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

- သူငယ်ချင်းတွေကဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ ယောက်ျားပီသအောင်နေပါ။ မိန်းကလေး ပီသအောင်နေပါလို့ ဖိအားပေးတာခံရတတ်သလဲ။

(မှတ်ချက်။ ယောက်ျားလေးများအား ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သုံးစွဲရန်၊ အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်တစ်ခုခုကို စွန့်စားလုပ်ကိုင်ရန် သူငယ်ချင်းများက တွန်းအားပေးတတ်ကြသည်။ မိန်းကလေးများ မလုပ်ချင်သောအရာကို မိန်းမအလုပ်ဟူ၍ ပြုလုပ်ရန်၊ အချို့သောကစားခြင်း များကို ပိတ်ပင်ရန် ဖိအားပေးတတ်ကြသည်။)

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၄၅ မိနစ်

- ၁။ ကျား၊ မ သမားရိုးကျ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်တွေအတိုင်း လုပ်ဖြစ်အောင် ကျောင်း၊ စာသင်ခန်းနဲ့ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လိုတွန်းအားပေးနေသလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။
- ၂။ ကျောင်းသားများအား ကျား၊ မ သီးသန့်အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ ရပ်ရွာ၊ ကျောင်းနှင့်စာသင်ခန်းတွင် ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍနှင့်သတ်မှတ်ချက်များအား မည်သို့ တွေ့မြင်နေကြောင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဇယားအရ ဆွေးနွေးပါစေ။
 - အိမ်၊ ကျောင်းနဲ့ ရပ်ရွာမှာ ဘယ်အလုပ်မျိုးတွေကို ယောက်ျားလေးတွေလုပ်ပြီး ဘယ်အလုပ် မျိုးတွေကို မိန်းကလေးတွေ လုပ်ကြသလဲ။
- ၃။ မိန်းကလေးအုပ်စုဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။ အခြားမိန်းကလေးအုပ်စုများ၏ မတူညီသောအချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါစေ။ ထိုနည်းအတိုင်း ယောက်ျားကလေးအုပ်စု၏ ဆွေးနွေးချက်များကိုတင်ပြ၍ ဖြည့်စွက်ပါစေ။ တင်ပြချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၄။ ဇယားကွက်ပါ အချက်အလက်များကိုထောက်ပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆက်လက် ဆွေးနွေးပါ။

- အဲဒီလိုခွဲခြားလုပ်စေတဲ့အတွက် မိန်းကလေးတွေလုပ်နိုင်ပေမဲ့ လုပ်ခွင့်မရတဲ့အလုပ်တွေ က ဘာတွေလဲ။
- စာသင်ခန်းထဲမှာ ကျား၊ မ အတူတူ တာဝန်ယူလုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တွေက ဘာတွေလဲ။
- စာသင်ခန်းထဲမှာ ယောက်ျားလေးတွေ မိန်းကလေးပါ ခေါင်းဆောင်တာဝန်ယူခွင့်၊ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့် အခွင့်အရေးအတူတူရှိသင့်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မိန်းကလေးတွေက မိန်းကလေးတွေကို လုပ်စေချင်တဲ့အလုပ်၊ ယောက်ျားလေးတွေက ယောက်ျားလေးတွေကို လုပ်စေချင်တဲ့အလုပ်တွေကိုပဲ အဓိကထားပြီးလုပ်သင့်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၅။ မိန်းကလေးအလုပ်၊ ယောက်ျားလေးအလုပ် သီးခြားသတ်မှတ်ခြင်းကြောင့် မည်သို့သော ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများရှိကြောင်း တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

၆။ အိမ်၊ ကျောင်း၊ ရပ်ရွာတွေမှာ ကျား မ သီးခြား အခန်းကဏ္ဍသတ်မှတ်ခြင်းဟာ ကျောင်းသား တစ်ယောက်ရဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်လေးစားမှုနဲ့ သင်ယူနိုင်မှုအခွင့်အလမ်းတွေအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိသလဲ။

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- လက်ရှိ ကျား၊ မ သတ်မှတ်ထားချက်တွေထဲက တချို့ကို ပြောင်းလဲချင်သလား၊ အဲဒီလို ပြောင်းလဲချင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ။
- စာသင်ခန်းထဲမှာ ကျား၊ မ အခန်းကဏ္ဍညီမျှသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ အခွင့်အလမ်း တွေ တန်းတူရရှိနိုင်မဲ့ နည်းလမ်းတွေကဘာတွေလဲ။

(မှတ်ချက်။ အောက်ပါအဖြေများဖြစ်နိုင်သည်။

- ◆ ကျောင်းသားများအားလုံး မိမိတို့၏ယူဆချက်များကို ဖော်ထုတ်ခွင့်ပေးမည်။
- ◆ တန်းတူ တာဝန်ယူမှုများမှာ -
 - ❖ အုပ်စုထဲတွင် ခေါင်းဆောင်တာဝန်နှင့် နောက်လိုက်တာဝန်များကို မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေး အလှည့်ကျ တာဝန်ပေးရမည်။
 - ❖ စာသင်ခန်းသန့်ရှင်းမှုကို ကျား၊ မ တန်းတူ တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်နိုင်စေမည်။

❖ အုပ်စုလိုက်တင်ပြသည့်အခါ ယောက်ျားလေးတစ်လှည့်၊ မိန်းကလေးတစ်လှည့် အလှည့်ကျ တာဝန်ယူမည်။

❖ အခြားတာဝန်ယူမှုများ . . .)

၈။ အထက်ပါဆွေးနွေးချက်များကို စာသင်ခန်းအတွင်း နေ့စဉ် မည်သို့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများအားလုံးသည် စာသင်ခန်းထဲတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော ကျား၊ မ မညီမျှမှုများကို သတိပြုမိသင့်သည်။ ဥပမာ- အုပ်စုလိုက်တင်ပြရာတွင် ယောက်ျားလေး များသာ၊ မိန်းကလေးများသာ လုပ်နေရသည်ဆိုပါက ထိုမညီမျှခြင်းများကို ညီမျှအောင် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် ညှိယူရမည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၉။ အုပ်စုလိုက်လုပ်ငန်းများပြုလုပ်နေစဉ်တွင် လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် တတ်မြောက်မှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်သည်။

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိ မေးပါ။

၁၁။ အောက်ပါအချက်များကိုရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကိုနိဂုံးချုပ်ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံဖြင့် နမူနာပြု ပြောဆိုနိုင်သည်။

ကျား၊ မ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေဟာ မွေးကတည်းကပါလာတာမဟုတ်ဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်က သင်ယူရရှိလာတာဖြစ်တယ်။ ဒီသတ်မှတ်ချက်တွေကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ မင်းတို့သင်ယူလိုတဲ့အရာကို သင်ယူနိုင်ခွင့်မရဘူး။ လုပ်ချင်တဲ့အသက်မွေးမှုကို လုပ်ပိုင်ခွင့်မရအောင် ကန့်သတ်ထားသလိုဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသတ်မှတ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေဟာ ခေတ်အလိုက် ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ သမားရိုးကျကန့်သတ်ထားတဲ့ ကျား၊ မ ဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက်တွေဟာ မညီမျှမှုတွေရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပြုရမယ်။ ပြီးမှ ညီမျှမှုကို ပေးနိုင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ဖို့ဆိုတာ မင်းတို့ရဲ့ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

❖ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန်ပြောပါ။

ဆရာမှတ်စု

ကျား၊ မ ဆိုင်ရာအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

ကျား၊ မ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် မိသားစုများက ဖန်တီးသတ်မှတ်ထားသည့် ကျားနှင့် မ တို့၏ မတူညီသောတာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် အခန်းကဏ္ဍများဖြစ်သည်။ ကျား၊ မ နှစ်ဦးလုံး၏ အပြုအမူ၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု၊ စရိုက်လက္ခဏာများပေါ်မူတည်သော မျှော်လင့်ချက်များပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့ကိုသင်ယူရသည်။ ထိုသင်ယူမှုများသည် ဓလေ့ထုံးစံတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကွဲပြားနိုင်သည်။ ခေတ်အလိုက်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ကျား၊ မ ဆိုင်ရာ သိမြင်ခံစားမှုများ

ကျား၊ မ ဆိုင်ရာ သိမြင်ခံစားမှုများဆိုသည်မှာ ကျား၊ မ ဆိုင်ရာပြဿနာများကိုခွဲခြားသိမြင်နိုင်သောစွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ကြီးပြင်းလာရသော ပတ်ဝန်းကျင်၊ ပါဝင်ခဲ့ရသော အခန်းကဏ္ဍများအရ အမြင်ကွဲပြားခြားနားကြသည်။ စိတ်ဝင်စားမှုလည်းမတူညီကြပါ။ ထိုမတူညီမှုများကို သိမြင်လက်ခံနိုင်မှသာ ကျား၊ မ ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာသတ်မှတ်ချက်များကို စတင် သဘောပေါက် နားလည်နိုင်သည်။

ကျား၊ မဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက်များကိုသတိပြုမိခြင်း

ကျား၊ မ ဆိုင်ရာခွဲခြားခြင်း၊ မညီမျှခြင်းများကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ကိုဆိုလိုသည်။ ကျား၊ မ ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ ခွဲခြားစိတ်ဖြာ စိစစ်ရန်ကူညီပေးသည်။ ထိုသို့ နှိမ့်ချဆက်ဆံခြင်းများကိုပြောင်းလဲနိုင်သည်။ မွေးရာပါ ကျား၊ မ ကွဲပြားခြင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့် မပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း လိင်ခွဲခြားဆက်ဆံနေခြင်းကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ကျား၊ မတန်းတူအခွင့်အရေးညီမျှစေခြင်း

တူညီသောအခြေအနေတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ၏ အခွင့်အရေးများကို တန်းတူ အပြည့်အဝအကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမှုရေးကဏ္ဍများတွင် တန်းတူဆောင်ရွက်၍ တန်းတူအကျိုးအမြတ်ခံစားခွင့် ရရန် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျားနှင့် မ တို့၏ ကွဲပြားမှု၊ မတူညီမှုများနှင့်အခန်းကဏ္ဍများကို လူမှုရေးတွင် တန်းတူတန်ဖိုးထားရန်ဖြစ်သည်။ ရပ်ရွာအတွင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်အတွင်း၊ မိသားစုအတွင်းတွင် ကျားနှင့်မ ပါဝင်နိုင်သမျှ အခွင့်ပေးခြင်းအပေါ်မူတည်သည်။ သို့မှသာ ယောက်ျားလေးနှင့် မိန်းကလေးတို့အား တန်းတူတန်ဖိုးထားခြင်းဖြစ်သည်။

၆.၃ ဘောင်မကျော်နဲ့နော်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ကျား၊ မ ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ပြီး တွေ့ကြုံနိုင်သော ဖိအားပေးမှုများကို တုံ့ပြန်တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်
နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**စာသင်ချိန် (၁)
၅ မိနစ်**

- ၁။ အောက်ပါအကြောင်းအရာကိုပြော၍ သင်ခန်းစာကိုအစပျိုးပါ။
မင်းတို့ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ အများအားဖြင့် ရည်းစားမထားကြသေးဘူး။ တချို့ထားတဲ့သူလဲ ရှိချင်ရှိမယ်။ ဒီအရွယ်မှာ သူငယ်ချင်းလိုခင်မင်ရင်းနှီးမှုကနေ စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်ပြီး ချစ်ကြိုက်သွားတတ်ကြလို့ ဒီသင်ခန်းစာမှာ ရည်းစားထားသင့် မထားသင့်ဆိုတဲ့အကြောင်း ဆွေးနွေးကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၄၀ မိနစ်

- ၂။ ဆဌမတန်းတုန်းက ခင်လို့ရပါတယ် သင်ခန်းစာမှာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျား၊ မ ဆက်ဆံရေးကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတာနဲ့ ဆက်ဆံရေးပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီးဖြစ်တယ်။ အဲဒီအကြောင်းတွေကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ပြန်ပြီးဆွေးနွေးကြပါဟု ပြောပါ။
- ၃။ ၂ ယောက်တွဲ ၂ တွဲ၊ ၃ တွဲခန့်၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြကြပါစေ။
- ၄။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက အောက်ပါအချက်များကို ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။
 - ◆ ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ ကိုယ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲပုံချင်းတူတဲ့သူတွေ ဒါမှမဟုတ် ပြောင်းလဲပြီးဖြစ်တဲ့သူတွေနဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ဖို့ ပိုလိုလားကြပြီး သူတို့နဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲပုံချင်းတူတဲ့သူတွေဆီက အပြန်အလှန် အကူအညီယူလိုကြတာ၊
 - ◆ ယဉ်ကျေးမှုအရ အမျိုးသမီးနဲ့ အမျိုးသားတွေရဲ့ အပြုအမူအခန်းကဏ္ဍမတူကြတာ၊
 - ◆ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်မှာ ကျား၊ မ ခွဲခြားဆက်ဆံတာ၊
 - ◆ ရွယ်တူတန်းတူအချင်းချင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြတာတွေဖြစ်တယ်။

၅။ အခုအရွယ်မှာ မင်းတို့ရဲ့ကျား၊ မ သူငယ်ချင်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဟာ မူလတန်းအရွယ် တုန်းကနဲ့တူသေးသလားဟုမေး၍ ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဖြစ်သူ သူငယ်ချင်း များဆက်ဆံရေး ကျဲသွားတတ်ပြီး ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးဆက်ဆံရေးပုံစံအသစ် တစ်ခု ဖြစ်လာသည်ကို ရှင်းပြပါ။

(မှတ်ချက်။ ယခုဆက်ဆံရေးအသစ်သည် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုအရ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားပြီး ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုအရ ဆွဲဆောင်တတ်ကြသည်။)

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစေပြီး အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး စီက မေးခွန်းတစ်ခုစီ၏အဖြေကို အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများက မတူညီသည့်အချက်များကို ဖြည့်စွက်ကြပါစေ။

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပေးပါ။
- စည်းထားကြရမယ်သင်ခန်းစာမှာ ကျား၊ မ နှစ်ဦးကြားမှာ ထားရမဲ့စည်းတွေက ဘာတွေလဲ။
- ဒီစည်းတွေက မင်းတို့ရဲ့လုံခြုံမှုကို ဘယ်လိုကာကွယ်ပေးသလဲ။

၈။ ကျား၊ မ ဆက်ဆံရေး ရေရှည်အဆင်ပြေစေရန် မိမိတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ယခုအရွယ်တွင် ကျား၊ မ နှစ်ဦးအကြား ထားသင့်သည့် စည်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြ၍ စာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၄၅ မိနစ်

- ၁။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ယူခဲ့ကြသည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ နိဒါန်း ပျိုးပါ။
- ၂။ ကျား၊ မ သီးသန့် သင့်လျော်သလို အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။
- ၃။ ယခုအရွယ်တွင် ရည်းစားထားခြင်း ဆိုးကျိုးများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။
- ၄။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုလိုက်တင်ပြပါစေ။ ကျား၊ မ အဖွဲ့များ၏တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

ယခုအရွယ်တွင် ရည်းစားထားခြင်း၏ဆိုးကျိုး	
ကျား	မ

၅။ ယခုအရွယ်တွင် ရည်းစားထားခြင်းဖြင့် ဆိုးကျိုးများသာရှိကြောင်း သိရှိသော်လည်း ရည်းစားထားရန် ဆွဲဆောင်မှုများရှိလာနိုင်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၆။ အောက်ပါမေးခွန်းကို ကျား၊ မ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ကြပါစေ။ ထိုသို့ဖော်ထုတ်ရာတွင် ပြောစကားသာမက ကိုယ်အမူအရာဖြင့်ပါ မည်သို့ဖော်ထုတ်တုံ့ပြန်နိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးကြပါစေ။

- သူငယ်ချင်းက မင်းကို ရည်းစားထားဖို့ ဆွဲဆောင်ပြောဆိုလာရင် ဘယ်လိုပြန်ပြောမလဲ။ (မှတ်ချက်။ တုံ့ပြန်ပြောဆိုရာတွင် ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးသော ယခုအရွယ်တွင် ရည်းစားထားခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများနှင့် မိမိတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ကျား၊ မ နှစ်ဦးကြား စည်းသတ်မှတ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။)

၇။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုလိုက် အသံနေအသံထား၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် တင်ပြပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ၈။ ကျောင်းသားများ အုပ်စုလုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ် ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်သည်။
- ၉။ ယခုသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သည့်အချက်များကို မေးပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိ မေးပါ။

အခန်း ၇။ မူးယစ်အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၆ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
မစမ်းမိစေနဲ့	မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ဘဝ ရည်မှန်းချက်နှင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် ထိခိုက်နိုင် သော၊ စွဲလမ်းစေသောအရာများ နှင့် ဆိုးကျိုးများကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်၍ အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။	<ul style="list-style-type: none"> + လေးနက်စွာဆန်းစစ် ဝေဖန်ခြင်း + တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန် အလှန် ဆက်ဆံခြင်း + ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း
ဘာကောင်းတာရှိလို့လဲ	အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ မိမိကိုယ်တိုင် သိရှိမှုအဆင့်နှင့် အရက်သုံးစွဲခြင်း ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှု များနှင့် ဆိုးကျိုးများကို အကဲဖြတ် နိုင်လာမည်။	<ul style="list-style-type: none"> + မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည် ခြင်း + လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန် ခြင်း
ကျောခိုင်းကြမယ်	အရက်သောက်ရန် ဖိအားပေးလာ သောအခါ အရက်သောက်မည့် အစား အခြားလုပ်ဆောင်နိုင်သော လုပ်ငန်းများနှင့် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်း လမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာ မည်။	<ul style="list-style-type: none"> + လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန် ခြင်း + ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း

၇.၁ မစမ်းမိစေနဲ့

သင်ကြားချိန် ၂ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း အကြောင်းရင်းများနှင့် ၎င်းတို့သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရရှိသော ဆိုးကျိုးများကို နှိုင်းယှဉ်၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်
နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)
၁၀ မိနစ်

၁။ အောက်ပါတို့ကိုပြောပြ၍ သင်ခန်းစာကိုစတင်ပါ။

ဆဋ္ဌမတန်းမှာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုအန္တရာယ် ဘယ်လို စတင်လာတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေကို စမ်းသပ်သုံးစွဲ တာနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းအောင် တစ်ခါတလေ သုံးစွဲတာဟာလဲ အန္တရာယ်တစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်ကိုပြောင်းလဲဖို့အတွက် ဆေးဝါးကို အသုံးပြုတယ်ဆိုရင် ဒါဟာမူးယစ်ဆေးဝါး သုံး တာပဲဖြစ်တယ်။

ရွယ်တူတန်းတူ အပေါင်းအသင်းတွေရဲ့ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ချင်လို့၊ သူတို့ရဲ့ လက်ခံမှု၊ အသိအမှတ် ပြုမှုကိုခံချင်လို့ အပေါင်းအသင်း အုပ်စုတွေလုပ်သလို လိုက်လုပ်တာဟာ တို့တွေအတွက် အမြဲတမ်း တော့ မကောင်းဘူး။ တို့တွေအတွက် ဘယ်ဟာအကောင်းဆုံးလဲဆိုတာကိုတော့ သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်ဖို့လိုနေသေးတယ်။ မင်းတို့ရဲ့ ရွယ်တူတန်းတူအများစုဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးကို စမ်းသပ်ချင်ကြတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က မင်းတို့မသိတဲ့ ဆေးပြားတချို့ကို သုံးစွဲဖို့ပေးတာ မျိုး၊ သူငယ်ချင်းတွေဆုံကြတဲ့အခါ အရက်သောက်ဖို့ တိုက်တွန်းခံရတာမျိုး၊ ဆေးလိပ် ဒါမှမဟုတ် ဆေးခြောက်သောက်ဖို့ခေါ်တာမျိုး ကြုံဖူးသလားဟု မေးပါ။ ကြုံဖူးသူရှိပါက အောက်ပါမေးခွန်းများ ကို ဆက်၍ဆွေးနွေးပါ။ ကြုံဖူးသူမရှိပါက မေးရန်မလိုပါ။

- သူငယ်ချင်းပြောတဲ့အတိုင်း လိုက်လျောခဲ့သလား။
- ဘယ်လိုစဉ်းစားမိလို့ လိုက်လျောဖြစ်ခဲ့တာလဲ။
- သူငယ်ချင်းတွေက ဆေးသုံးပြီး မင်းကဆေးမသုံးရင် အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်က ပယ်ခံရမှာစိုးလို့ လား။ ဒါမှမဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတာဟာ မင်းအတွက် လတ်တလောကောင်းကျိုးရှိ လို့လား ဒါမှမဟုတ် ဒီနှစ်ခုစလုံးအတွက်ကြောင့်လား။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေမှာ တချို့က ဒီမူးယစ်ဆေးဝါးတွေကိုစမ်းသပ်သုံးကြပေမဲ့ အများစုကတော့ မသုံးကြဘူးဆိုတာကို သိထားရမယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတာဟာ တွေ့ကြုံရတဲ့ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်တယ်လို့ထင်ကြတဲ့အတွက် သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း စမ်းသုံးကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းတာဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီလိုတိုက်တွန်းတာဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲလို့ ဖြစ်လာမဲ့ ဆိုးကျိုးတွေအကြောင်းကို သိပ်မသိသေးလို့ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒီသင်ခန်းစာမှာ လူငယ်တွေ ဘာကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးဖို့စဉ်းစားကြသလဲဆိုတဲ့အကြောင်းရင်းနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတဲ့အတွက် ဖြစ်လာတဲ့ လတ်တလော ကောင်းကျိုး၊ ရေရှည်ဆိုးကျိုးကိုဆွေးနွေးကြမယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကိုယ်ရဲ့ရည်မှန်းချက်အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွေကိုလဲ ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်ကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၃၅ မိနစ်

- ၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မူးယစ်ဆေးဝါးအကြောင်းကို ဖတ်ပါစေ။ အရေးကြီးသော အချက်များကို ရှင်းပြပါ။
- ၃။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အကွက်နှစ်ကွက်ပါသော ဇယားကိုဆွဲပါ။ တစ်ကွက်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲရသော အကြောင်းရင်းနှင့် နောက်တစ်ကွက်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် လတ်တလော ရရှိလိုသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများဟု ရေးပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရသော အကြောင်းရင်း	လတ်တလောရရှိလိုသောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ

- ၄။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပြီး တစ်တန်းလုံးအား ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။
 - လူငယ်တွေ မူးယစ်ဆေးဝါးကို ဘာကြောင့်သုံးစွဲကြသလဲ။
 - ကျောင်းသားများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်ရှိ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းအကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပါ။
 - (မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများသည် အကြောင်းရင်းအချို့ကိုဖော်ထုတ်ရန် ခက်ခဲနေပါက အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ဇယားကွက်ရှိ နမူနာအချို့ကိုပေးပါ။)
- ၅။ ဖော်ပြခဲ့သည့်အကြောင်းရပ်တစ်ခုစီပေါ် အခြေခံ၍ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် လတ်တလော ရရှိလိုသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို တစ်တန်းလုံးအား စဉ်းစားစေပြီး ဒုတိယဇယားကွက်တွင် ရေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများသည် လတ်တလောရရှိလိုသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဖော်ထုတ်ရန် ခက်ခဲနေပါက ဇယားကွက်တွင်ရှိသော နမူနာအချို့ကိုပေးပါ။)

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရသောအကြောင်းရင်း	လတ်တလောရရှိလိုသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ
<ul style="list-style-type: none"> + ငြီးငွေ့လာသောကြောင့် + လန်းဆန်းတက်ကြွချင်သောကြောင့် + အနားယူလိုသောကြောင့် + အိပ်ပျော်ချင်သောကြောင့် + အထီးကျန်သောကြောင့် + ရှက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မရှိခြင်း စသည့် ခံစားမှုများဖြစ်သောကြောင့် + ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို ခံနိုင်လိုသောကြောင့် (အဆာခံနိုင်လိုသောကြောင့်) + ခန္ဓာကိုယ်ဝချင်၊ ပိန်ချင်သောကြောင့် + မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေလိုသောကြောင့်၊ ကြောက်သောကြောင့် + အချို့ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်အဆိုတော်များ၏ ပုံစံကို အားကျ၍ အတုယူလိုသောကြောင့် + စမ်းသပ်ကြည့်ချင်သောကြောင့် 	<ul style="list-style-type: none"> + စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကိုရရှိလိုခြင်း + တက်ကြွလန်းဆန်းလိုခြင်း + အိပ်ပျော်လိုခြင်း + လူရာဝင်လိုခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ပိုကောင်းလိုခြင်း + ခံစားနေမှုများကို မေ့ပျောက်သွားစေလိုခြင်း + ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို လျော့ကျလိုခြင်း + ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တိုးလို၊ လျော့လိုခြင်း + မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလိုခြင်း၊ လုပ်ရဲကိုင်ရဲ ရှိလိုခြင်း + လူအများအာရုံစိုက်မှုကို ရလိုခြင်း + ရဲရဲတင်းတင်း စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်လိုခြင်း

၆။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲနေတဲ့သူတွေဟာ သူတို့အတွက် လတ်တလော အကျိုးသက်ရောက်မှု ရစေတယ်ထင်ပြီး သုံးစွဲကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆိုးကျိုးတွေရော မရှိနိုင်ဘူးလားဟု ဆက်မေးပါ။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော မူးယစ်ဆေးဝါးများအနက် အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးများ ဇယားကို လေ့လာပါစေ။

၈။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုဇယားကို ဆွဲပါ။ ကျောင်းသားများအား အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို တစ်ခုချင်းဆွေးနွေး၍ မေးခွန်းတစ်ခုဆွေးနွေးပြီး တိုင်း သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ဇယားကွက်တွင်ဖြည့်စွက်ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ လတ်တလော အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ ရေရှည်ဆိုးကျိုးများ ဇယားကို ကြည့်ဖြေကြပါစေ။

- ◆ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲကြတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲက အချက်တစ်ချက်ကို ပြောပါ။
 - လတ်တလောရချင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုက ဘာလဲ။ (ဘာဖြစ်ချင်လို့သုံးတာလဲ။)
 - အဲဒီ လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုကို ရဖို့အတွက် ဘယ်လိုဆေးမျိုးကို သုံးစွဲကြတယ်လို့ ထင်သလဲ။
 - ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေရော ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။
 - အဲဒီဆိုးကျိုးတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ မရှိ ကို (✓) အမှတ်အသားပြပါ။

မူးယစ်ဆေးများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်း	လတ်တလော ရရှိလိုသော အကျိုးသက် ရောက်မှုများ	အများ အသုံး ပြုကြသည့် မူးယစ် ဆေးဝါးများ	ဆိုးကျိုးများ	ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်	
				ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ	စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ
ငြီးငွေ့လာသော အခါ	စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုကိုဖန်တီး ပေးသည်။	ဆေးခြောက်	+ ကြွက်သားများ ဟန်ချက်ညီ လုပ်ဆောင်မှု များ လျော့ကျ စေသည်။ + နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်စေသည်။ + စိတ် ဂယောင် ချောက်ချားဖြစ် လာစေသည်။ + စဉ်းစားတွေး ခေါ်စွမ်းများ လျော့ကျလာ သည်။	✓	✓

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practices)

၄၅ မိနစ်

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရသည့် အကြောင်းရင်းများကို မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။ ထိုအကြောင်းရင်းများအနက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အကြောင်းအရင်း ၃ ခုကို ရွေး၍ အုပ်စုများကို တာဝန်ခွဲပေးပါ။

၂။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆရာက အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားကိုရေးဆွဲ၍ ခေါင်းစဉ်များရေးထားပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်း	လတ်တလော ရရှိလိုသော အကျိုးသက် ရောက်မှုများ	အများ အသုံး ပြုကြသည့် မူးယစ် ဆေးဝါးများ	ရေရှည် ဆိုးကျိုးများ	ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်	
				ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ	စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ

၃။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆရာဖြည့်စွက်ပြထားသကဲ့သို့ လတ်တလော ရရှိလိုသော အကျိုးသက် ရောက်မှုနှင့် အများအသုံးပြုသည့် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးများကို အုပ်စုလိုက် အဆင့်ဆင့် စဉ်းစားဖော်ထုတ်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးများ ဇယားကို ကြည့်၍ ဖြည့်ပါစေ။

၄။ အုပ်စုလိုက်တွေ့ရှိချက်များကို အုပ်စုတစ်ခုစီမှတင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ် ရှိ ဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်အကြောင်းအရာတွေကို ထပ်ပြီးသိလာသလဲ။

- ၅။ ဆရာက မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုတိုင်း၏ တူညီချက်များကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။
(မှတ်ချက်။ မူးယစ်ဆေးဝါးအားလုံးသည် စွဲလမ်းစေပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေသည်။)
- ၆။ ဆရာက အခု ထပ်သိရှိရတဲ့အချက်တွေဟာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲဖို့ ဒါမှမဟုတ် မသုံးစွဲဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အပေါ်မှာ ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေသလဲဟု မေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- ၇။ ကျောင်းသားများအား မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို အနှစ်ချုပ်ရန်ပြောပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများ ဇယားကို ကြည့်ပါစေ။
- ၈။ ယခုစာသင်နှစ်အတွင်း ကျောင်းသားများချမှတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သော ရည်မှန်းချက်များကို ပြန်လည် စဉ်းစားပါစေ။ ထို့နောက် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းသည် မိမိ၏ရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် မည်ကဲ့သို့အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်ကိုမေး၍ တစ်တန်းလုံးဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။
- ၉။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
 - တစ်စုံတစ်ယောက်က မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးဖို့ မင်းကိုတိုက်တွန်းလာရင် ဘာလုပ်မလဲ။
 - မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးစွဲဖြစ်အောင် အစားထိုးလုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲ။
(မှတ်ချက်။ ယခင်နှစ်က ကျောင်းသားများဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သော အစားထိုးလုပ်ဆောင်မည့် အခြားနည်းလမ်းများကို စဉ်းစားရန် သတိပေးပါ။)
- ၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုဖြစ်စေသည့် အချက်များနှင့် သုံးစွဲမှုအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အချက်များကို ဖတ်ရှုရန်ပြောပါ။
- ၁၁။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်းသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို မည်သို့အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သည်ကို တစ်တန်းလုံးဖြင့်ဆွေးနွေးပါ။
(မှတ်ချက်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်ရန် အရေးကြီးသည်။ သူငယ်ချင်းများ ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းတတ်ခြင်း၊ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေခြင်း၊ ပဋိပက္ခများ ဖြေရှင်းတတ်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ကျောင်းတွင် အနိုင်ကျင့်ခံရပါက ထိရောက်စွာတုံ့ပြန်တတ်ခြင်းနှင့် ထိရောက်စွာ ပြောဆိုဆက်သွယ်တတ်ခြင်းတို့သည် အန္တရာယ်ကိုလျော့ပါးစေရန်နှင့် ရှောင်ရှားနိုင်သည့် အထောက်အကူများ ရရှိစေသည်။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၁၂။ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူလိုက်သည့်အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိ မေးပါ။ ကျောင်းသားများ အုပ်စုလုပ်ငန်းများပြုလုပ်စဉ်တွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၏ လတ်တလောအကျိုးဆက်နှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးများကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

၁၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆရာမှတ်စု

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) သည် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲဖြစ်စေသည့်အချက်များနှင့် ရှောင်ရှားနိုင်မည့်အချက်များကို နိုင်ငံပေါင်း ၅၀ ကျော်တွင် သုတေသနပြုလုပ်ဆန်းစစ်ခဲ့ပါသည်။ အာရှတိုက်သားတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော အောက်ပါအချက်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တွေ့ရှိချက်များ

- မိသားစု - မိသားစုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေလျှင်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုက ဂရုစိုက်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုနေလျှင်ဖြစ်စေ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု မရှိသလောက်နည်းပါး၍ မိသားစုအတွင်း အဆင်မပြေမှုများရှိသော ဆယ်ကျော်သက်များတွင် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုပိုများသည်။
- ကျောင်းသား - ကျောင်းတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ခြင်း၊ ကျောင်းမှန်မှန် တက်ခြင်းနှင့် စာမှန်မှန်လိုက်နိုင်ခြင်း၊ ကျောင်းတွင်းလုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်နိုင်သည့် ဆယ်ကျော်သက်များတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနည်းပါးသည်။
- သူငယ်ချင်းများ - မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသည့် သူငယ်ချင်းများရှိနေသော ဆယ်ကျော်သက်များသည် မူးယစ်ဆေးဝါးကို ပိုမိုသုံးစွဲနိုင်ခြေရှိသည်။
- ယုံကြည်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှု - မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပြီး မိမိအနာဂတ်အတွက် တန်ဖိုးထားလေးစားမှုရှိသော ဆယ်ကျော်သက်များသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု မရှိသလောက် နည်းပါးသည်။

သုံးစွဲရသည့် အကြောင်းရင်း	လတ်တလော ရရှိသော အကျိုး သက်ရောက်မှု	အသုံးပြုသည့် မှူးမတ်ဆေးဝါးများ	ဆိုးကျိုးများ	ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်	
				ရပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ	စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ
ပျင်းရိပြီးငွေငွေသော ကြောင့်	ဆန်းသစ်သော အာရုံခံစားမှုကို ရရှိစေခြင်း	ဆေးရွက်ကြီးဆေး ခြောက်	ကြွက်သားများ ဟန်ချက်ညီညီလှုပ်ရှားနိုင်မှု လျော့နည်းလာပြီး ခြေမမြဲ လက်မမြဲ ဖြစ်လာသည်။ အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံများ မှားယွင်းစေသည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပျက်စီးစေသည်။	✓	✓
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သောကြောင့်	လန်းဆန်း တက်ကြွစေခြင်း	အိမ်ဖက်တမင်း၊ နီကိုတင်း	ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေသည်။ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း နှင့် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်လာသည်။	✓	✓
အိပ်မပျော်သော ကြောင့် စိတ်ခံစားမှု လျော့ချလိုသော ကြောင့်	ကောင်းစွာ အိပ်ပျော်စေခြင်း	အိပ်ဆေး၊ ဘိန်း	စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပျက်စီးစေသည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဖြစ်စေပြီး ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီး အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။	✓	✓
အထီးကျန်ဖြစ်နေသောကြောင့် (အပေါင်းအသင်း နည်းခြင်း၊ တစ်ဦးတည်း ဖြစ်ခြင်း)	လူမှုဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းစေခြင်း (လူဝင်ဆုံစေခြင်း)	အိပ်ဆေး၊ ဘိန်း	ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပျက်စီးစေခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီညီလှုပ်ရှားနိုင်မှု လျော့နည်းလာပြီး ခြေတုန်လက်တုန်ဖြစ်လာခြင်း၊ အသည်းနှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောများပျက်စီးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လာစေသည်။	✓	✓

သုံးစွဲရသည့် အကြောင်းရင်း	လတ်တလော ရရှိသော အကျိုး သက်ရောက်မှု	အသုံးပြုသည့် မှူးယစ်ဆေးဝါးများ	ဆိုးကျိုးများ	ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်	
				ရှုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ	စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ
အရှက်ရခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ နှုံးနိမ့်ခြင်းများ ခံစားရသော ကြောင့်	စိတ်ခံစားမှုများကို ခေတ္တ မေ့ပျောက် သွားစေခြင်း	ရှူဆေးများ၊ အရက် နှင့် အခြား မှူးယစ် ဆေးဝါးများ	အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံများ မှားယွင်းစေသည်။ ကြွက်သားများ ဟန်ချက်ညီ လှုပ်ရှားနိုင်မှုလျော့နည်းလာပြီး ခြေမမြဲ လက်မမြဲ ဖြစ်လာသည်။ စိုးရိမ်ခြင်း၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေသည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း	✓	✓
မသုံးစွဲရမနေ နိုင်သောကြောင့်	ဆေးမသုံးရ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော နာကျင်မှုကို လျော့နည်းစေခြင်း	ရှူဆေးများ အမ်ဖက်တမင်း	အမြင်မှားခြင်း၊ ကြွက်သားများ ဟန်ချက်ညီမှု အားနည်းခြင်း၊ စိုးရိမ်မှု၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံး၊ ဦးနှောက် အာရုံကြောပျက်စီးခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပျက်စီးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ။	✓	✓
ပိန်ချင်သော ကြောင့်	ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လျှော့ချခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း	အမ်ဖက်တမင်း	စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ လွန်ကဲခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ	✓	✓

သုံးစွဲရမည့် အကြောင်းရင်း	လတ်တလော ရရှိသော အကျိုး သက်ရောက်မှု	အသုံးပြုသည့် မှူးယစ်ဆေးဝါးများ	ဆိုးကျိုးများ	ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်	
				ရှုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ	စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ
မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလို့ သောကြောင့်၊ ကြောက်ရွံ့ သောကြောင့်	မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ ရဲရင့်လာခြင်း	အရက်	ခေါင်းကိုက်၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပျက်စီးခြင်း၊ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟန်ချက်ညီမှု လျော့ပါးခြင်း၊ အသည်းနှင့် ဦးနှောက် အာရုံကြော ပျက်စီးခြင်း	✓	✓
ကြော်ငြာများကို အားကျသော ကြောင့်	ထင်ပေါ်ကျော်ကြား ခြင်း၊ အရွယ်ရောက် ခြင်းဟု ခံစားရခြင်း	အရက်၊ နီကိုတင်း	ခေါင်းကိုက်၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပျက်စီးခြင်း၊ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟန် ချက်ညီမှု လျော့ပါးခြင်း၊ အသည်း နှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြော ပျက်စီး ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာ	✓	✓
အထင်ကြီးလေးစား သောသူများ (ဥပမာ- အချို့ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်၊ အဆိုတော်များ) ၏ လှမ်းမိုးမှုကြောင့်	ထင်ပေါ်ကျော်ကြား ခြင်း၊ အရွယ်ရောက် ခြင်း	အရက်၊ နီကိုတင်း	ခေါင်းကိုက်၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပျက်စီးခြင်း၊ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟန် ချက်ညီမှု လျော့ပါးခြင်း၊ အသည်း နှင့် ဦးနှောက်အာရုံကြော ပျက်စီး ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ် ရောဂါ၊ ကင်ဆာ	✓	✓
စူးစမ်းလိုသော ကြောင့်	စွန့်စားခြင်း၊ စိတ်လှုပ် ရှားခြင်း	အားလုံး	သုံးစွဲလိုက်သော ဆေးများအပေါ် မတည်၍ အထက်ပါဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်သည်။	✓	✓

၇.၂ ဘာကောင်းတာရှိလို့လဲ

သင်ကြားချိန် ၂ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အရက်ကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအပေါ် ဖြစ်လာနိုင်သော ထိခိုက်မှုများနှင့် ဆိုးကျိုးများကို ဆန်းစစ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်
နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)
၅ မိနစ်

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေက ဘာတွေလဲ ဟု မေးပါ။

၂။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးအများဆုံး မူးယစ်ဆေးဝါးများကို မေးမြန်းဖော်ထုတ်ပါ။

၃။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါးတွေထဲက အရက်ကို တရားဝင်ရောင်းဝယ်ခွင့်ပြုထားတဲ့အတွက်ကြောင့် လူတွေက အလွယ်တကူသောက်နေကြတယ်။ အရက်သောက်ရင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းတယ်လို့ လူငယ်တွေက ထင်မြင်ယူဆနေကြတယ်။ အရက်သောက်တာဟာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရေးအပေါ် ဘယ်လိုထိခိုက်ပြီး ဆိုးကျိုးတွေရှိနိုင်သလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၁၅ မိနစ်

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ရပ်ရွာကလူတွေဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ အရက်သောက်တတ်ကြသလဲ။
- ဘယ်လိုအရက်မျိုးတွေကို သောက်ကြသလဲ။
- အရက်ကို ဘယ်လောက်များများသောက်နိုင်ကြသလဲ။
- အရက်သောက်တာဟာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရေးအပေါ် ဘယ်လိုထိခိုက်မှုတွေ ရှိနိုင်သလဲ။

၅။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

လူငယ်တွေနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ အပြန်အလှန်လွှမ်းမိုးမှုရှိတယ်။ လူငယ်တွေဟာ အရက်သောက်တာကို အတုယူသလို ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အရက်သမားတွေကလဲ အရက်မသောက်တတ်တဲ့ လူငယ်တွေကိုမိတ်ဆွေဖွဲ့ရာမှ အချင်းချင်းပေါင်းမိသွားကြပြီး အရက်သောက်တတ်သွားကြတယ်။

အရက်သောက်ဖို့ တိုက်တွန်းရင် မင်းတို့အနေနဲ့ မသောက်ဘူးလို့ငြင်းနိုင်ရမယ်။ အရေးကြီးတာက တော့ အရက်သောက်တာဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအပေါ်မှာ ထိခိုက်ပြီး ဆိုးကျိုးတွေရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိထားရမယ်။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၂၅ မိနစ်

၆။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- အရက်အကြောင်း ဘယ်လောက်သိသလဲ။
- အရက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မင်းတို့ရဲ့ ခံယူချက်ကဘာလဲ။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အရက်နှင့်ပတ်သက်သော အသိမှားနှင့် အသိမှန်ဇယားမှ တစ်ခုစီကို ဖတ်ပြပါ။ ဖတ်ပြသောအကြောင်းအရာသည် မှန်ပါက နံပါတ်နှင့် (✓) ဟုလည်းကောင်း၊ မှားပါက နံပါတ်နှင့် (×) ဟုလည်းကောင်း မှတ်စုစာအုပ်၌ ရေးရန်ပြောပါ။ အဘယ်ကြောင့် မှား သို့မဟုတ် မှန်ဖြစ်သည်ကို တစ်ချက်ဖတ်ပြပြီးတိုင်း စဉ်းစားခိုင်း၍ လိုတိုရှင်း ရေးထား ပါစေ။

၈။ ကျောင်းသားများအား သင့်လျော်သလို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုဝင်များအချင်းချင်း မိမိတို့၏ အမှား (×) သို့မဟုတ် အမှန် (✓) နှင့် အကြောင်းပြချက်များကို နှိုင်းယှဉ်ဆွေးနွေးပါစေ။

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အရက်နှင့်ပတ်သက်သော အသိမှားနှင့် အသိမှန် (အဖြေများ) ကို အားလုံးလေ့လာစေပြီး တစ်ဦးချင်းကိုယ်ပိုင်အဖြေများနှင့် အုပ်စုအဖြေများကို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ပါစေ။

စာသင်ချိန် (၂)

၄၅ မိနစ်

၁။ စာသင်ချိန် (၁) မှ အကြောင်းအရာအချို့ကိုပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော အရက်ဆိုတာဘာလဲ၊ လတ်တလောနှင့် ရေရှည်ထိခိုက်မှု၊ အရက်၊ အရက်အန္တရာယ်နှင့် အရက်စွဲခြင်းဆိုသည့် အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ပါစေ။

၃။ အောက်ပါတို့ကိုရှင်းပြပါ။

လူငယ်တွေ အရက်သောက်ရင် မှတ်ဉာဏ်ပျက်စီးစေရုံသာမကဘူး၊ သူတို့ရဲ့ ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နဲ့ ဘဝကောင်းစားရေးကိုပါ ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်တယ်။ လူတွေက မတော်တဆထိခိုက် အန္တရာယ်ကိုသာ မြင်ကြတယ်။ အရက်သောက်တဲ့အတွက် အကြမ်းဖက်မှု၊ သေကြောင်းကြံ့မှု၊ ပညာရေးဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြဿနာတွေကိုလဲ ပြုလုပ်လာနိုင်တယ်။ အရက်သောက် လို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တွေကိုသိကြပေမဲ့ အများစုကတော့ လျစ်လျူရှုပြီး အရက်ကို ဆက်သောက်နေဆဲဖြစ်တယ်။

၄။ နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေသော အပြုအမူများနှင့် ရှိထားပြီးသောစွမ်းရည်များပေါ်တွင် အရက်သောက် ခြင်းကြောင့် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ကို ကလေးများအားပြောပါစေ။ လိုအပ်ပါက အောက်ပါမှတ်ချက်ကို ထပ်လောင်းပြောပြပါ။

(မှတ်ချက်။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်နိုင်သောကြောင့် HIV နှင့် STI ကူးစက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ သတိမေ့တတ်လာခြင်း၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ပြောပြပါ။)

၅။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်အပြုအမူတွေနဲ့စွမ်းရည်တွေ ဘယ်လိုထိခိုက်မှု ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ကြမယ်ဟုပြောပါ။

မှတ်စုစာအုပ်တွင် သူတို့၏အမည်ကို နှစ်ကြိမ်ရေးရန်ပြောပါ။

(မှတ်ချက်။ ခေါင်းမူးတတ်သူများရှိပါက လက်တွေ့လုပ်ငန်းတွင် မပါဝင်ရန်နှင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းတွင် ၅ ပတ်လည်၍ မပြီးမီ မူးဝေလာပါက သူ၏နေရာတွင်ထိုင်နိုင်ကြောင်း ပြောပါ။)

၆။ ကလေးများကို မတ်တတ်ရပ်စေပြီး ဒူးမကွေးဘဲ ခါးကိုရှေ့သို့ကိုင်၍ လက်ကိုခြေချောင်း များဆီသို့ ဆန့်တန်းထားပါစေ။ ထို့နောက် သူတို့၏ခြေမကိုစိုက်ကြည့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ၅ ပတ်ခန့်ရေတွက်၍လှည့်ပါစေ။ ၅ ပတ်လှည့်ပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်း မိမိတို့မှတ်စုစာအုပ်တွင် ယခင် ၂ ကြိမ်ရေးထားသော မိမိတို့အမည်အောက်တွင် နောက်ထပ် ၂ ကြိမ် အမည်ထပ်ရေးပါစေ။

၇။ ကျောင်းသားများခန္ဓာကိုယ်မလှည့်မီ ရေးထားသောအမည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်လှည့်ပြီး ရေးထား သော အမည် ၂ ခု လက်ရေးမည်သို့ကွာခြားမှုရှိသည်ကို နှိုင်းယှဉ်၍ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်ရသည်ကို ပြောပါစေ။

၈။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

အရက်သောက်လို့မူးတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှည့်ပတ်လိုက်လို့ မူးတဲ့ခံစားချက်ဟာ အတူတူပဲ ဖြစ်တယ်။

မင်းတို့လှည့်တဲ့အရေအတွက်ကို အရက်သောက်တဲ့ ခွက်အရေအတွက်နဲ့တူညီတယ်လို့ သဘောထားကြည့်ကြစို့။ လှည့်လေ့မူးလေ၊ သောက်လေ့မူးလေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလိုမူးတဲ့အခါ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ မလုပ်နိုင်သလို လှုပ်ရှားမှုကိုလဲ ပုံမှန်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဥပမာ - လက်ရေးလှလှရေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေလျော့သွားတယ်။

အရက်သောက်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့သောက်နိုင်တဲ့နှုန်းကိုသိထားရင် အရက်သောက်ခြင်းရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးဆက်တွေဖြစ်တဲ့ ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုတွေ မထိခိုက်အောင်ထိန်းထားနိုင်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လျော့ချနိုင်တယ်။ သောက်နိုင်တဲ့နှုန်းဆိုတာက အသိစိတ်တွေမလွန်ခင်အထိ သောက်နိုင်တဲ့အရက်ပမာဏဖြစ်တယ်။ ဥပမာ - ၅ ခွက်သောက်ရင် မူးတယ်ဆိုရင် မမူးအောင် ၄ ခွက်ပဲသောက်ရမှာဖြစ်တယ်။ တချို့လူတွေက တခြားလူတွေထက်ပိုသောက်နိုင်တယ်။ ဘယ်လောက်မြန်မြန်မူးလာတယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ကိုယ်စာထားတဲ့အစားအစာ၊ အရင်က အရက်သောက်ဖူးတဲ့ အနေအထားတွေပေါ် မူတည်တယ်။

၉။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ဆွေးနွေးပါ။

- ဒီသင်ခန်းစာကနေ အရက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေထပ်သိလိုက်ရသလဲ။
- မင်းရဲ့မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို အရက်နဲ့ပတ်သက်ပြီးပြောပြချင်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက ဘာတွေလဲ။
- အရက်သောက်ချင်တဲ့ သူငယ်ချင်းအုပ်စုနဲ့ မသောက်ချင်တဲ့အုပ်စု ပြင်ပတစ်နေရာကို အတူတူ သွားခဲ့ရင် ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေရှိနိုင်သလဲ။ အရက်မသောက်မိအောင် ထိန်းထားဖို့ရော အခက်အခဲရှိနိုင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- အရက်သောက်မယ်ဆိုရင် မူးမလာခင်မှာ ဘယ်လောက်သောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိဖို့ အရေးကြီးသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်သွားတဲ့အခါ အရက်မသောက်မိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို နည်းလမ်းတွေနဲ့ ထိန်းထားနိုင်သလဲ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ၁၀။ ကျောင်းသားများလက်တွေ့လေ့ကျင့်စဉ် အရက်သောက်ခြင်း၏အကျိုးဆက်များ ဖော်ထုတ်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။
- ၁၁။ သင်ခန်းစာတွင် သင်ယူလိုက်သောအချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိမေး၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

လူငယ်များ အရက်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကို ထိခိုက်စေရုံမျှမက ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်မှုကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။ အများဆုံးမြင်နိုင်သောအန္တရာယ်သည် ယာဉ်တိုက်မှုများဖြစ်ပြီး လူငယ်ထု၏သုံးပုံတစ်ပုံနီးပါးသည် အရက်သောက်ရာမှ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပြီး ဆုံးရှုံးပျက်စီးကြရသည်။ အရွယ်မရောက်မီအရက်သောက်ခြင်းသည် အကြမ်းဖက်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံမှု၊ ပညာရေးတွင်ဆုံးရှုံးမှုများဖြစ်စေနိုင်ပြီး ပြဿနာဖြစ်စေသည့်အပြုအမူများကို ပြုလုပ်လာနိုင်သည်။ အသက်ငယ်ငယ်နှင့် အရက်သောက်လေ ပြဿနာပိုဆိုးလေဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် အရက်ကို စမ်းသပ်၍သောက်နေကြသည်ကို အများဆုံးတွေ့ရပြီး အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ပြင်းထန်သော ထိခိုက်မှုများဖြစ်နိုင်သည်။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ကျူးလွန်မှုများ၊ ဒဏ်ရာရမှုများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များ ပြောလေ့ရှိသည့် အရက်သောက်ခြင်းအကြောင်းပြချက်များမှာ ပျော်ရွှင်မှုရှိရန်၊ စမ်းကြည့်ရန်၊ အပန်းဖြေရန်၊ စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ပါးစေရန်တို့ဖြစ်သည်။ ရွယ်တူတန်းတူများကလည်း အရက်သောက်ရန် တွန်းအားပေးနိုင်သည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၏ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှု၊ ဆိုဆုံးမမှုများဖြင့် ကြီးပြင်းလာသူများသည် ရွယ်တူတန်းတူများနှင့် အနေများသူများထက် အရက်သောက်ဖြစ်မည့် အခြေအနေအခွင့်အလမ်း နည်းပါးသည်။

အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသည့် အမျိုးသမီးများသည် လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးငယ်များ အရက်သောက်ပါက အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ မျှော်လင့်မထားသော စော်ကားခံရခြင်းများ ဖြစ်လွယ်စေသည်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်တတ်သော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများတွင် အကြမ်းဖက်ခံရမှု၊ မရည်ရွယ်ဘဲစော်ကားခံရမှုများ၊ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံရမှုများ ပို၍တွေ့ရှိရသည်။

၇.၃ ကျောခိုင်းကြမယ်

သင်ကြားချိန် ၂ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အရက်သောက်ရန် ဖိအားပေးမှုများကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်သော စွမ်းရည်များ ရရှိစေရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

၁။ အောက်ပါတို့ကိုပြော၍ သင်ခန်းစာကိုအစပျိုးပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာမှာတုန်းက အရက်သောက်လို့ဖြစ်လာတဲ့ ထိခိုက်မှုတွေ၊ ဆိုးကျိုးတွေ အကြောင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုအရက်သောက်ဖို့တိုက်တွန်းရင် ဘာလုပ်သင့်သလဲဆိုတာတွေကို သိခဲ့ကြပြီးဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ မင်းတို့အနေနဲ့ အရက်မသောက်ဘူးလို့ဆုံးဖြတ်ထားပေမဲ့ သူများက အတင်းတိုက်တွန်းလာတာမျိုး ကြုံခဲ့ရင်ဘာလုပ်မလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများအားလုံး ထင်မြင်ယူဆချက်၊ အကြံပေးချက်များကို ဖော်ပြခွင့် ပေးပါ။)

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၂၀ မိနစ်

၂။ အခုသင်ခန်းစာမှာ သူများတွေက ကိုယ့်ကိုအရက်သောက်ဖို့ တိုက်တွန်းလာရင် ဒါမှမဟုတ် ဖိအားပေးလာရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်တယ်ဆိုတာ အလေးအနက်ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကျောခိုင်းကြမယ် ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပါစေ။

၃။ ကျောင်းသားများ ဖတ်ရှုပြီးချိန်တွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုချင်းစီကိုဖတ်၍ ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။ ကွင်းအတွင်းပေးထားသော အချက်အလက်များကိုအသုံးပြုပြီး လိုအပ်သလို ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြောနိုင်သည်။

- အောင်ဇော်နှင့်ဇာနည်က သူ့ကိုဘာလုပ်ဖို့ပြောနေတယ်ဆိုတာကို ရဲပိုင်စဉ်းစားခဲ့ပါသလား။ (စဉ်းစားခဲ့ပေမဲ့ ပထမတော့ အရက်ဆိုင်ကို အတူလိုက်သွားသေးတယ်။)
- အရက်သောက်ရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ တွေးခဲ့သလား။ (အရက်သောက်ရင် မူးတယ်၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်တယ်လို့တွေးတယ်။)
- ရဲပိုင်ဟာ သူ့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေကို တွေးပါသလား။ (ရဲပိုင်ဟာ သူမလုပ်ချင်တာရော သူမဖြစ်ချင်တာကိုပါ သိတဲ့အတွက် သေသေချာချာ စဉ်းစားတယ်။)

- အရက်သောက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရဲပိုင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။
(အရက်သောက်တာ သူ့အတွက်မကောင်းတာကိုသိနေတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းတွေအတွက် လဲ ခဏတာပျော်ရွှင်မှုထက် ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ရဲပိုင် သိပါတယ်။)
- ရဲပိုင်ဟာ သူ့ဘာလုပ်မယ် ဒါမှမဟုတ် ဘာပြောမယ်ဆိုတာကို စောစောကတည်းက စဉ်းစား ခဲ့ပါသလား။
(အခုအခြေအနေမှာ ကြိုစဉ်းစားဖို့ အချိန်မရှိခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေအရ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို တွေးနိုင်ခဲ့တယ်။)
- အရက်သောက်ခြင်းကို ငြင်းဆန်ရာမှာ ရဲပိုင်က သူ့ကိုယ်သူယုံကြည်မှုရှိပါသလား။ ဘာ ကြောင့်လဲ။
(ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့ဟာအရင်ကအရက်သောက်ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံရှိ ဖူးလို့ အရက်မသောက်ချင်ဘူး။ အရက်သောက်ခြင်းက သူ့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေကို ပျက်ပြား စေတဲ့ အကျိုးဆက်တွေပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို သူ့ကောင်းကောင်းသုံးသပ်တတ်တယ်။ ဒီအချက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုဖြစ်စေတယ်။)
- ရဲပိုင်ဟာ အရက်မသောက်ချင်တဲ့အကြောင်းနဲ့ ဘာကြောင့်အရက်မသောက်ချင်ဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောနိုင်ပါသလား။
(ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်အရက်မသောက်ချင်ကြောင်းကို ချက်ချင်းအကြောင်းပြချက် ပေးနိုင်တယ်။)
- ရဲပိုင်ဟာ သူ့ငယ်ချင်းတွေကို တခြားအစားထိုးပြုလုပ်နိုင်တဲ့အရာကို အကြံပြုနိုင်သလား။
(မပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပါ။ အရက်သောက်ရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုသာ ရှင်းပြခဲ့ပါ တယ်။)

၄။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

တစ်ခါတလေမှာတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲက မလုပ်သင့်ဘူးလို့သိထားတဲ့ အလုပ်မျိုးကိုလုပ်ဖို့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ရွယ်တူတန်းတူတွေက ဖိအားပေးတာမျိုးခံရနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေမှာ ဖိအားပေးမှုကို တွန်းလှန်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းအုပ်စုနဲ့အတူ လိုက်သွားရရင်လဲ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေ မထိခိုက်အောင် အမြဲကာကွယ်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှု (ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု) ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အလုပ်မျိုးကို လုပ်ဖို့တိုက်တွန်းလာရင် ရပ်တည်ချက်ခိုင်ခိုင်မာမာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ယူဆချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြီး တခြား အစားထိုးလုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်ဖို့ အကြံပေးရမှာဖြစ်တယ်။

၅။ ရဲပိုင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အခြေအနေမျိုးတွေကြုံလာရင် မင်းတို့ဘယ်လိုလုပ်မလဲဟုမေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) ၂၀ မိနစ်

၆။ အခု သူများတွေရဲ့ ဖိအားပေးမှုကို ကြုံကြံခံတုံ့ပြန်တတ်အောင် သရုပ်ဆောင်လေ့ကျင့်ကြမယ်။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီး သရုပ်ဆောင်ကြမယ်ဟု ညွှန်ကြားပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစီကို A အဖွဲ့၊ B အဖွဲ့ဟု သတ်မှတ်ပေးပါ။ A အုပ်စုတွေက B အုပ်စုတွေကို အရက်သောက်ဖို့ ဖိအားပေးရမယ်။ B အုပ်စုတွေက (သင်ကြားပြီးခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အသုံးပြုပြီး) A အုပ်စုတွေရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုတွေကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်ရမယ်ဟု ဆရာက ပြောပါ။

၇။ အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

A အုပ်စုတွေနဲ့ B အုပ်စုတွေကို မတူညီတဲ့ ဖြစ်ရပ်အပိုင်းလေးတွေပေးမယ်။ ကိုယ့်အဖွဲ့က ရထားတဲ့ဖြစ်ရပ်ကိုဖတ်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားအုပ်စုတွေကို မသိစေရဘူး။ သရုပ်ဆောင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်သိထားတဲ့ အချက်တွေဖြည့်စွက်ပြောနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဇာတ်လမ်းကို ပြောင်းလဲလို့တော့မရဘူး။ A အုပ်စုတွေက တခြားသူတွေလက်ခံလာအောင် ဆွဲဆောင်မဲ့စကားလုံးတွေကို စဉ်းစားပြီး B အုပ်စုတွေက ဆွဲဆောင်မှုကို ကြုံကြံခံတုံ့ပြန်နိုင်မဲ့စကားလုံးတွေကို စဉ်းစားရမယ်။ အုပ်စုအားလုံး စဉ်းစားဆွေးနွေးချိန် ၅ မိနစ်ပေးမယ်။

၈။ ဖြစ်ရပ်များ (ဖြစ်ရပ်-၁) ရေးထားသော စာရွက်ပိုင်းများကို အုပ်စုများအလိုက်ဝေပေးပါ။ အုပ်စုများအား ရှေ့သင်ခန်းစာတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော အရက်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

ဖြစ်ရပ် - ၁

အုပ်စု (A)

မင်းနဲ့သူငယ်ချင်း ၂ ယောက်ဟာ အစွမ်းကုန်ပျော်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး ဘုရားပွဲတော်ကို ရောက်လာကြတယ်။ ညနေစောင်းအချိန်ရောက်တော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က စားသောက်ဆိုင်ကို သွားပြီး အရက်သောက်ဖို့ပြောလာတယ်။ စားသောက်ဆိုင်ကိုရောက်တဲ့အခါ နောက်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က အရက်မသောက်တတ်လို့ အချိုရည်ပဲ မှာသောက်တယ်။ မင်းနဲ့အရက်သောက်ဖို့ခေါ်တဲ့သူငယ်ချင်းက ပိုပြီးပျော်ရအောင် သူ့ကို အရက်သောက်ဖို့တိုက်တွန်းကြတယ်။

ဖြစ်ရပ် - ၁

အုပ်စု (B)

မင်းနဲ့သူငယ်ချင်း ၂ ယောက်ဟာ အစွမ်းကုန်ပျော်ဖို့ရည်ရွယ်ပြီး ဘုရားပွဲတော်ကို ရောက်လာကြတယ်။ ညနေစောင်းအချိန်ရောက်တော့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က စားသောက်ဆိုင်ကိုသွားပြီး အရက်သောက်ဖို့ပြောလာတယ်။ မင်းက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စားသောက်ဆိုင်ကို သွားခဲ့တယ်။ စားသောက်ဆိုင်ကိုရောက်တဲ့အခါ မင်းက အချိုရည်ပဲ မှာသောက်တယ်။ မင်းရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက မင်းအရက်မသောက်တတ်မှန်းသိလို့ အရက်သောက်ဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းကြတယ်။ မင်းသူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ပြောဆိုမလဲ။

၉။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ရှင်းပြပါ။

အုပ်စုတွေ သရုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် အချိန်နည်းနည်းပေးမယ်။ A အုပ်စုနဲ့ B အုပ်စုတွဲပြီး သရုပ်ဆောင်ရမယ်။ အုပ်စု B က ကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက်က အုပ်စု A က ကိုယ်စားလှယ် တစ်ယောက်ရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုကို ကြံကြံခံတုံ့ပြန်ရမယ်။ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တွေဟာ အတန်းရှေ့မှာထွက်ပြီး သရုပ်ဆောင်ရမယ်။

(မှတ်ချက်။ အုပ်စုများပြင်ဆင်နေစဉ်တွင် လက်တွေ့သရုပ်ဆောင်မှုအချိန်မည်မျှကြာမည်ကို ကြိုတင်၍ ခန့်မှန်းထားပါ။)

၁၀။ အုပ်စုများ သရုပ်ဆောင်ခြင်းမပြုလုပ်မီ အုပ်စု A သည် ရွယ်တူတန်းတူများ၏ ဖိအားပေးမှုကို မည်သို့ ကြံကြံခံတုံ့ပြန်ပြောဆို သရုပ်ဆောင်ကြသည်ကို သရုပ်ဆောင်ရာတွင် မပါဝင်သော အုပ်စုများ၏အခြားအဖွဲ့ဝင်များအား လေ့လာကြည့်ရှုထားရန်ပြောပါ။ သရုပ်ဆောင်ရာတွင် မပါဝင်သော်လည်း သရုပ်ဆောင်မှုကို နှောင့်ယှက်မှုမပေးရန် သတိပေးပါ။ ထို့နောက် သရုပ်ဆောင်တင်ပြပါစေ။ သရုပ်ဆောင်ပြီးပါက အပြန်အလှန် သရုပ်ဆောင်ပြောဆိုမှုများအပေါ် မည်သည့်အရာများသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်၊ မရှိသည် စသည်တွေ့ရှိချက်များကို လေ့လာကြည့်ရှုသူများအား တင်ပြစေပြီး နောက်အချိန်တွင် ကျန်အုပ်စုများ ဆက်သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

စာသင်ချိန် (၂)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၄၅ မိနစ်

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးထားသည့် အုပ်စုများအတိုင်း ပြန်လည်နေရာယူကြပါစေ။

၂။ မူလအုပ်စု A ကို B အုပ်စုအဖြစ်လည်းကောင်း၊ B အုပ်စုကို A အုပ်စုအဖြစ်လည်းကောင်း ပြောင်းလဲသတ်မှတ်ပေးပါ။ (ဖြစ်ရပ်-၂) ရေးထားသောစာရွက်ပိုင်းများကို ၎င်းအုပ်စုများအား ပေးပါ။

သရုပ်ဆောင်ရသေးသည့် ကိုယ်စားလှယ်များကိုရွေး၍ သရုပ်ဆောင်ရန် ပြောပါ။

ဖြစ်ရပ် - ၂

အုပ်စု (A)

မင်းရဲ့မိဘတွေဟာ ဆွေမျိုးတွေရှိတဲ့တခြားမြို့ကို အလည်အပတ်သွားနေကြတယ်။ အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေလို့ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း ၂ ယောက်ကို အိမ်လာဖို့ဖိတ်ခေါ်ခဲ့တယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က မင်းအတွက်ပျော်ပွဲလေးတစ်ခုလုပ်ဖို့ အရက်ပုလင်းတွေယူလာတယ်။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က အရက်မသောက်ဘူး။ အရက်ယူလာတဲ့သူငယ်ချင်းနဲ့မင်းက အတူတူ ပျော်အောင်ဆိုပြီး ကျန်တဲ့သူငယ်ချင်းကို အရက်သောက်ဖြစ်အောင် ဝိုင်းပြောကြတယ်။

ဖြစ်ရပ် - ၂

အုပ်စု (B)

သူငယ်ချင်းရဲ့မိဘတွေဟာ ဆွေမျိုးတွေရှိတဲ့တခြားမြို့ကို အလည်အပတ်သွားနေကြတယ်။ သူငယ်ချင်းက အိမ်မှာတစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေမှာစိုးလို့ သူ့ရဲ့အိမ်ကိုလာဖို့ဖိတ်ခေါ်တယ်။ မင်း ရောက်လာတဲ့အခါ တခြားသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က အပျော်သောက်ရအောင် အရက်ပုလင်းတွေ ယူလာတယ်။ သူငယ်ချင်း ၂ ယောက်က မင်းကိုအရက်သောက်ဖို့တိုက်တွန်းနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းကမသောက်ချင်ဘူး။ မင်းဘာလုပ်မလဲ။

၃။ သရုပ်ဆောင်ပြောဆိုမှုများကို ကျန်လူများက သေချာစွာလေ့လာထားရန် သတိပေးပါ။

၄။ သရုပ်ဆောင်ပြောဆိုပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ငြင်းဆန်ရသူ အုပ်စုဝင်များနှင့် လေ့လာကြည့်ရှုသူများအား မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။

ငြင်းဆန်ရသူ အုပ်စုဝင်များနှင့် ဆွေးနွေးရမည့်မေးခွန်းများ -

- သရုပ်ဆောင်မှုမစမီ ဘယ်နည်းလမ်းကိုသုံးဖို့ စဉ်းစားခဲ့သလဲ။
- တကယ်သရုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အဲဒီနည်းလမ်းကို အသုံးပြုနိုင်ခဲ့သလား။
- သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေကို ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ဖို့ ခက်ခဲသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဆွဲဆောင်ရသူနဲ့ ငြင်းဆန်ရသူအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ရာမှာ ဘယ်အခန်းကဏ္ဍကပိုပြီး လွယ်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

လေ့လာကြည့်ရှုသူများနှင့် ဆွေးနွေးရမည့်မေးခွန်းများ -

- ဖိအားပေးမှုများအပေါ် ကြုံကြုံခံတုံ့ပြန်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေလေ့လာလိုက်ရသလဲ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ အဓိကအချက်များတွင်ပါဝင်သော ဖိအားပေးမှုများကို ကြုံကြုံခံတုံ့ပြန်သည့်အဆင့်များကို ကျောင်းသားများအား လေ့လာစေပြီး ထိုအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။
- ၆။ ဖိအားပေးခြင်းကိုကြုံလာပါက ကြုံကြုံခံတွန်းလှန်နိုင်မည့် အခြေခံအချက်များကို သရုပ်ဆောင်စဉ် အသုံးပြုခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာက လေ့လာအကဲဖြတ်ပါ။

အခန်း ၈။ ညစ်ညမ်းမှုများ သတိထား

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်များ	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများ
သန့်ရှင်းတဲ့ရေရပါစေ	ရေညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် နှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု အန္တရာယ် များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး ထိုအန္တရာယ် များကို လျော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်း များကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။	+ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း + ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း + မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း

၈.၁ သန့်ရှင်းတဲ့ရေ ရပါစေ

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ရေအရင်းအမြစ်များ မညစ်ညမ်းစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုသည် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်
နိဒါန်းပျိုးခြင်း**

**စာသင်ချိန် (၁)
၅ မိနစ်**

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့စာသင်နှစ်တုန်းက သင်ခဲ့ရတဲ့ မဝင်မိစေနဲ့ သင်ခန်းစာကနေ သင်ယူရရှိခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို မှတ်မိသလောက် ပြောပြပါဟု မေး၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။ ကျောင်းသားများ၏ ဖြေကြားချက်များမှ အဓိကစကားလုံးများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၄၀ မိနစ်

၂။ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးထားသည့် စကားလုံးများကိုထောက်ပြပြီး အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး စိုက်ပျိုးထားတဲ့အစားအစာ တွေကို စားသုံးတာများလာရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတာ သိခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ အဲဒီဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ လူတွေသုံးစွဲတဲ့ရေတွေထဲမှာ စုပုံများပြားလာပြီး တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာကြမှာဖြစ်တယ်။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကမ္ဘာ့ရေထုအကြောင်းကို ဖတ်ပါစေ။

၄။ ကျောင်းသားများဖတ်နေစဉ် အောက်ပါဇယားကွက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ဆွဲပါ။

စဉ်	ရေသုံးစွဲပုံအမျိုးမျိုး	ရေဖြန်းတီးခြင်း	ရေညစ်ညမ်းခြင်း
၁။			
၂။			
၃။			
၄။			
၅။			

၅။ ကျောင်းသားများအား ရေသုံးစွဲပုံအမျိုးမျိုးကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။ ကျောင်းသားများ ပြောကြားချက်ကို ပထမကော်လံတွင် ရေးပါ။

၆။ ပထမကော်လံရှိ ရေသုံးစွဲပုံအမျိုးမျိုးတွင် ရေဖြန်းတီးမိသည့်အပြုအမူများကို ဒုတိယကော်လံ တွင် ရေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ရေဖြန်းတီးမှုဆိုတာ လိုအပ်တာထက်ပိုပြီးရေအမြောက်အမြား အသုံးပြုတာ ဖြစ်တယ် ဟုရှင်းပြပါ။ ဥပမာ- ဆပ်ပြာတိုက်နေစဉ် ရေဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် အလဟဿ ဖြန်းတီး ပစ်ခြင်း။)

၇။ ရေအသုံးပြုရာတွင် ရေညစ်ညမ်းမှုဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ခဲ့မှုမျိုး ရှိ မရှိ မေး၍ ရှိပါက မည်ကဲ့သို့ ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေပုံကို တတိယကော်လံတွင် ရေးပါ။

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရေသုံးစွဲပုံများနှင့် ရေညစ်ညမ်းစေသော အကြောင်းရင်းများရုပ်ပုံကို ကြည့်ရန်ညွှန်ကြားပါ။ ဖြည့်စွက်လိုသောအချက်များရှိပါက ပြောပါစေ။

၉။ ရေထုညစ်ညမ်းခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။ ကျောင်းသားများ၏ ပြော ကြားချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရေထုညစ်ညမ်းခြင်း၏ဆိုးကျိုးများ စာမျက်နှာရှိ ရုပ်ပုံများကိုကြည့်၍ ရေထုညစ်ညမ်းခြင်းကြောင့် လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်စေနိုင်သည်ကို လေ့လာ ပါစေ။

၁၁။ အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ မြေဩဇာတွေဟာ လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်တချို့ကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်း သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေဟာ တချို့ငါးတွေနဲ့ အခွံပါတဲ့ရေသတ္တဝါတွေ၊ အသားစားငှက်နဲ့ နို့တိုက်သတ္တဝါတွေကိုလဲ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေတယ်။ တချို့ မြေဩဇာတွေဟာ ရေထဲမှာရှိတဲ့ ရေမှော်ပင်တွေကို ရှင်သန်ပွားများစေပေမဲ့ အဲဒီရေမှော်ပင်တွေဟာ ရေထဲက အောက်ဆီဂျင်ကိုသုံးလိုက်တဲ့အတွက် ရေထဲမှာအောက်ဆီဂျင် နည်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ငါးတွေ အသက်မရှင်နိုင်တော့ဘူး။ လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့အညစ်အကြေး (သဘာဝမြေဩဇာ) ၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံတွေက စွန့်ပစ်ပစ္စည်းနဲ့ ချေးချွတ်ဆေးတွေဟာလဲ ဒီလိုအကျိုးဆက်မျိုးတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ဒါ့အပြင် ပလတ်စတစ်နဲ့ တချို့အမှိုက်တွေဟာ ရေစီးကြောင်းတွေကို ပိတ်ဆို့စေတဲ့အပြင် ငါးတွေက အစာလို့ထင်ပြီး စားမိတာကြောင့် ငါးတွေကို သေစေနိုင်တယ်။ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေး၊ ဓာတုပစ္စည်း၊ ချေးချွတ်ဆေးတို့လို ရေထုကိုညစ်ညမ်းစေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေဟာ တိုက်စားခံရတဲ့မြေဆီလွှာနဲ့အတူ ရေစီးကြောင်းထဲပါလာပြီး ရေထုကို ညစ်ညမ်းစေတယ်။ ရေစီးလမ်းကြောင်းကိုလဲ ပိတ်ဆို့စေပြီး ငါးနဲ့ အခွံမာရေသတ္တဝါတွေ ပေါက်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေတယ်။

ဒီညစ်ညမ်းမှုတွေဟာ သောက်သုံးရေကိုသာမက လူတွေစားနေတဲ့အစားအစာတွေကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်တာကို စိုးရိမ်ဖွယ်ရာတွေရတယ်။ လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့အညစ်အကြေးတွေဟာ ဘက်တီးရီးယားတွေ၊ ကပ်ပါးကောင်တွေ၊ ရောဂါပိုးမွှားတွေကိုလဲ သယ်ဆောင်လာနိုင်တယ်။ ရေကြောင့် အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ (တိုက်ဖျိုက်)၊ အသည်းရောင်အသားဝါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါနဲ့ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ စတဲ့ ကူးစက်ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။

စာသင်ချိန် (၂)
၅ မိနစ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၁။ ပြီးခဲ့သောစာသင်ချိန်တွင် သင်ယူခဲ့သော ရေညစ်ညမ်းစေသည့်အကြောင်းရင်းများကို မေးမြန်း၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) ၃၅ မိနစ်

၂။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုများဖွဲ့၍ သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ရေထုညစ်ညမ်းစေသည့် အကြောင်းရင်းများအရ ရေညစ်ညမ်းမှုမဖြစ်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုဆွေးနွေးရန် ညွှန်ကြားပါ။

- ၃။ အုပ်စုတစ်စုကို ၎င်းတို့ဆွေးနွေးထားသော ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများအား တင်ပြပါစေ။ ကျန်အုပ်စုများအား မတူညီသောအချက်များရှိလျှင် သုံးသပ်ဖြည့်စွက်ပါစေ။
- ၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရေညစ်ညမ်းခြင်းမဖြစ်စေရန် ဖြေရှင်းနိုင်သောနည်းလမ်းများကို ကြည့်စေပြီး မိမိတို့ဖော်ထုတ်ထားသော နည်းလမ်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပါစေ။
- ၅။ ကျောင်းနှင့် စာသင်ခန်းတွင် မိမိတို့၏လုပ်ဆောင်မှုအချို့သည် ရေညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်မိသောလုပ်ရပ်များ ဟုတ် မဟုတ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- ၆။ ကျောင်းနှင့် စာသင်ခန်းများတွင် ရေသုံးစွဲခြင်းနှင့် ရေထိန်းသိမ်းမှုကိုဆန်းစစ်သည့်ဇယားအား မှတ်စုစာအုပ်တွင်ကူးရေးပါစေ။ အကြောင်းအရာများကို ကူးရေးရန်မလိုဘဲ နံပါတ်စဉ်များတပ်၍ ဟုတ် မဟုတ်၊ မသေချာ ဇယားကို တစ်ဦးချင်းဖြည့်စွက်ပါစေ။
- ၇။ ဆရာက အကြောင်းအရာအားလုံးတွင် ဟုတ်ချည်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ရေညစ်ညမ်းမှုအန္တရာယ်မရှိကြောင်း ပြော၍ တစ်ဦးချင်းဆန်းစစ်ချက်ဇယားကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သုံးသပ်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

- ၈။ ကျောင်းသားများ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချိန်တွင် လေ့လာအကဲခတ်ပါ။ လက်တွေ့ကျသော အဖြေများကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ လေးနက်စွာတွေးတတ်မှု၊ ဤသင်ခန်းစာနှင့် သက်ဆိုင်သော ပြဿနာများအားဖြေရှင်းတတ်မှုကို အကဲဖြတ်နိုင်ပါမည်။
- ၉။ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိသော အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များ ပါဝင်အောင်မေး၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

ညစ်ညမ်းသောရေကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် တွေ့ရသည်။ စက်ရုံများ၊ အလုပ်ရုံများ၊ မြို့ရွာများ၏ ရေဆိုးမြောင်းများ၊ လယ်ယာများ၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးခြံများမှ အညစ်အကြေး၊ မြေဩဇာများ ပါဝင်သော ရေများ၊ မုန်တိုင်းနှင့်ပါလာသော အပျက်အစီးများ၊ စက်လှေနှင့် သင်္ဘောများမှ ယိုဖိတ်ကျနေသော အရည်များ၊ စက်ဆီများနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ လမ်းဖောက်ခြင်း၊ သတ္တုတူးဖော်ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းတို့မှ စွန့်ပစ်သည့်အရည်များ၊ အနည်အနှစ်များ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ ပျော်ဝင်ထားသောအရည်များ စသည်အားဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသော ရေအမျိုးမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

ရေထုညစ်ညမ်းစေသည့်ပစ္စည်းများနှင့် အကျိုးဆက်များ

၁။ အောက်ဆီဂျင်လျော့နည်းစေသော အညစ်အကြေးများ

ရေဆိုးမြောင်းများ၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးပါသော ရေများတွင်ရှိသော ဗက်တီးရီးယား နှင့် အခြားပိုးမွှားများသည် ရေအတွင်းပျော်ဝင်နေသော အောက်ဆီဂျင်ကို အသုံးပြုကြခြင်းကြောင့် ငါး၊ အခြားရေနေသတ္တဝါများနှင့် အပင်များ အသက်မရှင်နိုင်ကြပါ။

၂။ ရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများ

ဘက်တီးရီးယား၊ ကပ်ပါးပိုးများနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများသည် ရေဆိုးများနှင့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများတွင် ပါဝင်သည်။ ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းကိုက်၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ (တိုက်ဖွိုက်)၊ အသည်းရောင် အသားဝါစသည့် ရောဂါပိုးပါဝင်သောရေများကြောင့် လူနှင့် မွေးမြူရေး တိရစ္ဆာန်များ ကူးစက်ရောဂါရကြသည်။

၃။ ဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်သော ပိုးသတ်ဆေး၊ သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ၊ ပလတ်စတစ်၊ ဆီ စသော ပစ္စည်းများ

ပိုးသတ်ဆေးသည် အဆိပ်ဖြစ်၍ ငါး၊ ရေနေသတ္တဝါများ၊ အပင်များ၊ အသားစားငှက်များ၊ နို့တိုက်သတ္တဝါများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ အချို့ပိုးသတ်ဆေးများသည် လူကို အဆိပ်သင့်စေနိုင်ပြီး ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့်အပြင် ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် မျိုးရိုးဗီဇကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ကလိုရင်းပါသော သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများသည် အလွန်သေးငယ်သော သက်ရှိများ၊ ငါးများကို သေစေနိုင်ပြီး လူများတွင်လည်း ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပလတ်စတစ်များသည် ငါး၊ ရေနေသတ္တဝါများနှင့် အပင်များကို သေစေနိုင်ပြီး ရေစီးရေလာကို ပိတ်ဆို့စေသည်။

ဆီများသည် ငါး၊ ရေနေသတ္တဝါနှင့် အပင်အားလုံးကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။

၄။ အနည်အနှစ်များ၊ စွန့်ပစ်ရည်များ

တိုက်စားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မြေဆီလွှာ၊ မြေမှုန့်များနှင့် အခြားအစိုင်အခဲများသည် စီးနေသောရေကို ပိတ်ဆို့စေခြင်း၊ ရေလှောင်ကန်များ၊ ဆည်များ၊ ဆိပ်ကမ်းများတွင် အနည်အနှစ်များ စုပုံလာခြင်းကြောင့် ငါးများ၊ ရေနေသတ္တဝါများနှင့် အပင်များ လျော့ပါးသွားစေသည်။

အခန်း ၉။ ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

စဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်များ	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများ
၁။	ပြင်ဆင်ထားမယ်	မိမိတို့ရပ်ရွာများတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာများအတွင်း ရေဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေးလုံခြုံမည့် နေရာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများနှင့် အန္တရာယ်ကင်းသည့်နေရာသို့ အမြန်ဆုံးရောက်နိုင်မည့် အဖြစ်နိုင်ဆုံးလမ်းကြောင်းများကို သုံးသပ်တတ်လာမည်။	<ul style="list-style-type: none"> + လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း + ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း
၂။	ကြိုတင်ပြင်ဆင်အစီအစဉ်	မိမိတို့ဒေသတွင် ဖြစ်လာနိုင်သော သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်၍ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့် လူများနှင့် နေရာဌာနကို ရွေးချယ်နိုင်မည်။ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လျှင် အသုံးမပြုမည့်ပစ္စည်းများ ထည့်ထားသည့် အိတ်ကို ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းသောလမ်းကြောင်းပြမြေပုံ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့ရမည့်လမ်းကြောင်းပြမြေပုံကို ရေးဆွဲတတ်မည်။	<ul style="list-style-type: none"> + ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း + လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း + တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း

၉.၁ ပြင်ဆင်ထားမယ်

စာသင်ချိန် ၂ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ရေဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်မည့် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများကိုဖော်ထုတ်၍ အရေးပေါ်ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရေးအစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များ

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

- ၁။ ဆဌမတန်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော ရပ်ရွာထဲမှာရှာဖွေပါ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်မိသော အချက်အလက်များကို ပြောပြပါစေ။
- ၂။ ထိုသင်ခန်းစာပါ ရပ်ရွာအခြေပြုမြေပုံရေးဆွဲထားခြင်းသည် မည်သည့်အခြေအနေတွင် အသုံးဝင်မှုရှိကြောင်းကို မေးပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၄၀ မိနစ်

- ၃။ ရပ်ရွာဒေသတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကိုမေး၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။
(မှတ်ချက်။ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ဆူနာမီ၊ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းများ၊ မိုးကြိုးမုန်တိုင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်းစသည်တို့ပါဝင်ရန် သတိပေးပါ။)
- ၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။
 - မြန်မာနိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ် ဘယ်လိုသဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ အများဆုံးဖြစ်ပွားလေ့ရှိသလဲ။
 - ရေကြီးခြင်း ဘာကြောင့် မကြာခဏဖြစ်ပွားတတ်တာလဲ။
- ၅။ အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။
မြန်မာနိုင်ငံမှာ အများဆုံးဖြစ်ပွားလေ့ရှိတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကတော့ ရေကြီးခြင်း၊ မုန်တိုင်းနှင့် မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။ ဒေသတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် အဲဒီဒေသမှာရှိတဲ့ မြစ် ချောင်းတွေရဲ့အထက်ပိုင်းမှာ ရက်ပေါင်းများစွာ မိုးအဆက်မပြတ်ရွာသွန်းတာကြောင့် မြစ်ရေလျှံခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး နာရီပေါင်းများစွာ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းတဲ့အတွက် ရုတ်တရက် ရေကြီးခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်။ ရုတ်တရက် ရေကြီးခြင်းဟာ မြေခိုမဲ့၊ မြေပြန့်

တွေမှာ ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် မြစ်ငယ်၊ ချောင်းငယ်တွေပေါများတဲ့ နေရာဒေသ တွေမှာ ပိုပြီးဖြစ်ပွားတတ်တယ်။ သစ်ပင်ကြီးတွေနဲ့ တခြား အပင်ငယ်အများအပြား ခုတ်ထွင် ရှင်းလင်းထားတဲ့ဒေသမှာ ပိုမိုဆိုးရွားတဲ့ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းတွေ မကြာခဏဖြစ်ပွားနိုင်တယ်။ မာကျောတဲ့မြေမျိုးမှာ မြေမျက်နှာပြင်ပေါ်ကို ရေတွေဖြတ်သန်းစီးဆင်းတဲ့အတွက် ရေကြီး ခြင်း ဖြစ်စေတယ်။

၆။ ရေကြီးနေသည့် အခြေအနေတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။ ဖြစ်လာနိုင်သောဆိုးကျိုးများ လျှော့ချနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဆက်လက်စဉ်းစားပါစေ။ တင်ပြမှုများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

- ရေကြီးနေချိန်မှာ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘယ်နေရာကိုသွားမလဲ။
- ကိုယ်နဲ့အတူ ယူသွားမဲ့ပစ္စည်းတချို့က ဘာတွေလဲ။

၈။ အုပ်စုများအား ၎င်းတို့၏ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြစေပြီး တင်ပြချက်များကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပြင်ဆင်ထားမယ် ရုပ်ပြဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပါစေ။

၁၀။ ကျောင်းသားများဖတ်ပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- မြစ်ရေကြီးလာရင် ဝေဝေနဲ့သူ့မိသားစု ဘယ်နေရာကိုသွားဖို့စီစဉ်ခဲ့သလဲ။ ဘာကြောင့် အဲဒီနေရာကို ရွေးချယ်ခဲ့တာလဲ။
- သူတို့နဲ့အတူ ဘာပစ္စည်းတွေယူသွားဖို့ စီစဉ်ခဲ့သလဲ။ ဝေဝေတို့ရွေးချယ်ထားတဲ့ ပစ္စည်း စာရင်းနဲ့ မင်းတို့အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတင်ပြထားတဲ့ပစ္စည်းစာရင်း ဘာတွေကွာခြားနေ သလဲ။
- မင်းတို့ပစ္စည်းစာရင်းထဲမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်လာရင် အသက်ရှင်သန်ဖို့အတွက် မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေက ဘာတွေလဲ။
- ရေကြီးမဲ့ အခြေအနေတွေအတွက် မင်းတို့မိသားစု ဘယ်လို ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ထား မလဲ။

(မှတ်ချက်။ ပုံပြင်အဆုံးတွင် ဖော်ပြထားသော ရေကြီးခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းပါ အချက်အရ ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။)

၁၁။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ကျရောက်တာကို မတားဆီးနိုင်ပေမဲ့ ဒီဘေးအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်ပွားလာမှာကိုတော့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းပြောနိုင်လေ့ရှိတယ်။ တစ်ဦးချင်း ဒါမှမဟုတ် မိသားစုလိုက် သေသေချာချာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမယ်ဆိုရင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ (ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ)၊ ထိခိုက်ရှုနာဖြစ်တာတွေ၊ အသက်သေဆုံးတာတွေကို လျှော့ချနိုင်တယ် ဟုရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၂)

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

၅ မိနစ်

- ပြီးခဲ့တဲ့ စာသင်ချိန်တုန်းက ဖတ်ခဲ့ရတဲ့ ရုပ်ပြဇာတ်လမ်းထဲမှာ ဝေဝေနဲ့ သူ့မိသားစုဟာ မြစ်ရေကြီးလာရင် ကုန်းမြင့်ပိုင်းကိုသွားမယ်လို့ စီစဉ်ထားကြတယ်။ မင်းတို့သာဆိုရင် အဲဒီကုန်းမြင့်ပိုင်းကို အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ ရောက်အောင် ဘယ်လိုသွားကြမလဲ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၃၅ မိနစ်

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အန္တရာယ်ကင်းသည့်လမ်းကြောင်း (Pathway to Safety) နမူနာမြေပုံ ကို ကြည့်စေပြီး မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဖြေဆိုထားရန် ပြောပါ။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရေဘေးအန္တရာယ်မှကင်းဝေးစွာနေထိုင်ခြင်း (Be Safe from Floods) ကို ဖတ်ရန် ပြောပါ။

၄။ အုပ်စုများအား မိမိတို့သည် ရေဘေးအန္တရာယ်မှ အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနေရာနှင့် ၎င်းနေရာသို့သွားရန် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးလမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်ထားခြင်း ရှိ မရှိ နောက်တစ်ကြိမ် စဉ်းစားသုံးသပ်ပါစေ။

(မှတ်ချက်။ သွားရန်ရွေးချယ်သည့်လမ်းကြောင်းများသည် တံတားများ၊ မြစ်ကမ်းပါးများ မပါရှိသည့် လမ်းကြောင်းများ ဖြစ်စေရန် သတိပေးပါ။)

၅။ အုပ်စုများက ရွေးချယ်ထားသည့် လမ်းကြောင်းများကို တင်ပြပါစေ။

၆။ ကျောင်းသားများအား တစ်ရပ်ကွက်တည်းအတူနေသူများအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ရန်စီစဉ်ပေးပါ။

ထို့နောက် မိမိတို့ရပ်ရွာတွင် မြစ်ရေကြီးမှု ကြုံတွေ့ရမည်ဆိုပါက အန္တရာယ်ကင်းဝေးနိုင်မည့် နေရာများကို အုပ်စုအလိုက် ဖော်ထုတ်ပါစေ။ (မိမိတို့၏ ရပ်ရွာအခြေပြမြေပုံမှ ရွေးချယ်ရန်) အန္တရာယ်ကင်းမည့်နေရာ အနည်းဆုံးတစ်နေရာကို ရွေးချယ်ပြီး အုပ်စုဝင်တစ်ဦးစီသည် ထို နေရာသို့ မည်သို့သွားရောက်မည်ကို ဖော်ပြသည့်လမ်းကြောင်းပြမြေပုံတစ်ပုံစီကို မိမိတို့၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးဆွဲရန်ညွှန်ကြားပါ။ အဓိကကျသည့်လမ်း၊ ထင်ရှားသည့်အဆောက်အအုံ နှင့် နေရာများ စသည်တို့ကိုသာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖော်ပြရန်ပြောပါ။

(မှတ်ချက်။ အကယ်၍ ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် ကုန်းမြင့်ပိုင်းတွင်နေထိုင်ပါက မြေနိမ့်ပိုင်း တွင်နေထိုင်သည့် အနေအထားမှနေ၍ စဉ်းစားဆွေးနွေးပါစေ။)

၇။ အုပ်စုဝင်များအား ၎င်းတို့ရေးဆွဲထားသော မြေပုံများကို အချင်းချင်းလဲလှယ်စေပြီး အန္တရာယ် အကင်းဝေးဆုံးနေရာသို့ ရောက်ရန် ဘေးအကင်းဆုံးလမ်းကြောင်းများ ရွေးချယ်ထားခြင်း ရှိ မရှိ စိစစ်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၈။ အုပ်စုအားလုံးသည် ၎င်းတို့ရပ်ရွာရှိ အန္တရာယ်အကင်းဆုံး၊ အန္တရာယ်အနည်းဆုံး ၁ နေရာကို ထုတ်ဖော်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ သေချာစွာစစ်ဆေးပါ။ ကျောင်းသားအချို့၏ မြေပုံတွင်အန္တရာယ် ကင်းသည့်နေရာသို့သွားရန် လက်တွေ့အကျဆုံး လမ်းကြောင်းများ ပါ မပါ ကျပန်းစစ်ဆေးပါ။

၉။ ယခုသင်ခန်းစာမှ မည်သည့်အချက်များ သင်ယူရရှိသည်ကို အဓိကအချက်တွင် ဖော်ပြထား သည်တို့ ပါဝင်စေရန် မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

ကလေးများသည် လူငယ်သဘာဝအရ အရာရာကို စူးစမ်းလိုစိတ်၊ သိချင်စိတ်၊ အတွေ့အကြုံသစ် များကို ရရှိလိုစိတ်ရှိကြသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားသည့်အချိန်တွင် အန္တရာယ် ကို မစဉ်းစားဘဲ မည်သို့ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို သွားရောက်ကြည့်ရှုလိုကြသည်။ ရေကြီးနေသော အခြေအနေတွင် ရေတက်လာပုံနှင့် ပျက်စီးမှုအခြေအနေများကို သွားရောက်ကြည့်ရှုလိုကြ သည်။ သို့သော် မည်သည့်နေရာတွင် ရေကြီးမည်ဟု မပြောနိုင်ပါ။ အများအားဖြင့် မြစ်နား၊ ချောင်းနားနှင့် အခြားရေလမ်းကြောင်းနေရာများတွင်သာ ရေကြီးခြင်းဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်ဟု လူအများနားလည်ထားကြသည်။ အမှန်တွင် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်းဖြင့် မည်သည့် မြေနိမ့်ပိုင်းနေရာမျိုးတွင်မဆို ရေကြီးခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၉.၂ ကြိုတင်ပြင်ဆင်အစီအစဉ်

စာသင်ချိန် ၂ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျရောက်လေ့ရှိသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကို လျော့ချနိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင် နိုင်မည့် အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

၅ မိနစ်

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုတာဘာလဲ။

၂။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

မြေငလျင်လှုပ်တာ၊ ဆူနာမီရေလှိုင်းကြီးတာ၊ မုန်တိုင်းတိုက်တာ၊ ရေကြီးတာ၊ မြေပြိုတာ၊ တောမီး လောင်တာဆိုတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးကို ထိခိုက်စေတယ်။ ဒီဘေး အန္တရာယ်တွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေမလုပ်ထားနိုင်ရင် လူတွေ၊ သူတို့ပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေတယ်။ လူတွေရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်၊ အသက်၊ အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ တွေ ဆုံးရှုံးရပြီဆိုရင်တော့ ဒီသဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဟာ သဘာဝဘေးဒုက္ခဆိုးတစ်ခု ဖြစ်သွားပြီ။

အခုသင်ခန်းစာမှာ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းကျရောက်လေ့ရှိတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေနဲ့ အဲဒီသဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေကနေ သဘာဝဘေးဒုက္ခဆိုးတွေ မဖြစ်သွားရအောင် ဘယ်လိုတားဆီး နိုင်တယ်၊ ဘာတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဆွေးနွေးကြမယ်။

ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၂၀ မိနစ်

၃။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကိုမေး၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ၈ မျိုး ပါဝင်အောင် ဆရာက ဦးဆောင်ပါ။

(မှတ်ချက်။ ။ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ တော်နေဒိုးလေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခြင်း၊ ဆူနာမီရေလှိုင်း ကြီးခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း (ရေကြီးခြင်း)၊ မိုးကြိုးမုန်တိုင်းများတိုက်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ ဆိုင်ကလုန်း မုန်တိုင်းတိုက်ခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်း)

၄။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို အခြေခံ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဘယ်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဟာ ဘယ်ဒေသတွေမှာ အဖြစ်များသလဲ။ (ဥပမာ- ရေကြီးတာဟာ ဘယ်ဒေသတွေမှာအဖြစ်များသလဲ . . . စသည်ဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုချင်းအတွက် မေးပါ။)
- တချို့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေက အဲဒီဒေသတွေမှာ ဘာကြောင့်အဖြစ်များတာလဲ။ (ဥပမာ- ဘာကြောင့် အဲဒီဒေသတွေမှာ ရေကြီးတာအဖြစ်များတာလဲ . . . စသည်ဖြင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုချင်းအတွက် မေးပါ။)

၅။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ဘယ်အချိန်ကျရောက်မလဲဆိုတာ မပြောနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေနဲ့ ဘေးဒုက္ခဆိုးတွေကို ကြိုတင် ပြင်ဆင် ကာကွယ်ရမယ်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်တားဆီးရေးအစီအစဉ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားရင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ဘေးဒုက္ခဆိုးတွေကို လျော့ချ ကာကွယ်နိုင်တယ် ဟုပြောပြပါ။

၆။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျော့ချနိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပါဝင်ရမည့် အချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။

- ◆ မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်
- ◆ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများထည့်သည့်အိတ် ပြင်ဆင်ခြင်း
- ◆ အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းကြောင်းပြမြေပုံ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့ရမည့်လမ်းကြောင်းပြမြေပုံဆွဲခြင်း

၇။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်မှာ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေအနေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ တကွတပြား ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ မိသားစုဝင်တစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် တခြားမြို့က ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့မိတ်ဆွေနဲ့ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဆက်သွယ်ရေးစနစ်တွေ ပျက်ပြားသွားနိုင်တဲ့အတွက် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆက်သွယ်ဖို့ခက်ခဲနေတာမျိုးလဲ ဖြစ်နိုင်တယ်ဟုရှင်းပြပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၂၀ မိနစ်

- ၈။ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကြိုတင်ကူးရေးထားသော မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို ကြည့်၍ ကွက်လပ်များကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြည့်စွက်ပါစေ။
- ၉။ ထို့နောက် မိသားစုဝင်တိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်သည့် အခြားမြို့တစ်မြို့ရှိ ယုံကြည်စိတ်ချရသော မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးဦးကို စဉ်းစားပါစေ။ ထိုသူ၏လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကိုသိပါက မိသားစုဆက်သွယ်ရေး အစီအစဉ်ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ နံပါတ် (၃) တွင် ရေးပါစေ။ မသိသောအချက်အလက်များရှိပါက အိမ်မှမိသားစုဝင်များကိုမေး၍ ဖြည့်စွက်ထားရန် ညွှန်ကြားပါ။
- ၁၀။ မိသားစုဝင်အားလုံး စုံညီစွာရှိမနေစဉ်တွင်လဲ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သည့် အတွက် ကျောင်းသားများအား အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပြီး မိသားစုဝင်များ တွေ့ဆုံနိုင်မည့် နေရာတစ်နေရာကို ဆုံးဖြတ်ပါစေ။
 - ◆ အကယ်၍ အရေးပေါ်အန္တရာယ်ကျရောက်ပါက မိသားစုဝင်များ ပြန်လည်တွေ့ဆုံနိုင်မည့် နေရာသည် အိမ်ပြင်ဘက်တစ်နေရာဖြစ်ရပေမည်။
 - ◆ ရေလွှမ်းမိုးမှု ဘေးအန္တရာယ်ရှိ၍ အိမ်မပြန်နိုင်ပါက အန္တရာယ်မှလွတ်ကင်းနိုင်သည့် ဆုံရပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ထားရပေမည်။
- ၁၁။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်လာတဲ့အခါ

 - မိသားစုနဲ့ ကွဲသွားတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုပြန်ပြီးဆက်သွယ်မလဲ။
 - ဘယ်နေရာမှာ မိသားစုဝင်တွေနဲ့ပြန်တွေ့မလဲ။
 - လိုအပ်တဲ့လိပ်စာနဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို သိသလား။
- ၁၂။ ဒုတိယ စာသင်ချိန်တွင် အသုံးမပြုစွမ်းများထည့်သည့်အိတ် ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းကြောင်းပြမြေပုံဆွဲခြင်းအကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြော၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

စာသင်ချိန် (၂)

၅ မိနစ်

- ၁။ ပြီးခဲ့သောစာသင်ချိန်တွင် ဖြည့်စွက်ထားခဲ့သည့် မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို နှစ်ယောက် တစ်တွဲ တွဲ၍ အပြန်အလှန် လေ့လာစစ်ဆေးပါစေ။
- ၂။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်တဲ့အချိန်မှာ မင်းနဲ့ မင်းရဲ့မိသားစုဝင်တွေဟာ အိမ်ကနေ အမြန်ထွက်ခွာရနိုင်သလို ရေ၊ လျှပ်စစ်မီး၊ လောင်စာ၊ စားစရာတွေမရှိဘဲ အိမ်ထဲမှာ နေနေရတာမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်တဲ့အချိန်မှာ အသုံးမပြုပစ္စည်းတွေ ထည့်ထားတဲ့အိတ်ကို ကြိုပြီးပြင်ဆင်ထားသင့်တယ်ဟု ပြောပြပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၁၀ မိနစ်

- ၃။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် အိတ်တွင်ထည့်ရမည့် ပစ္စည်းများကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။
ကျောင်းသားများပြောသည့် ပစ္စည်းများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပေးပြီး အဘယ်ကြောင့် ထိုပစ္စည်းများလိုအပ်သည်ဟု ထင်ကြောင်းပြောပြပါစေ။
- ၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးမပြုပစ္စည်းများ ထည့်သည့်အိတ်ပြင်ဆင်ခြင်းကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါအချက်များအရ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
 - ◆ ပစ္စည်းတစ်မျိုးစီ၏ အရေးပါ အသုံးဝင်ပုံ
 - ◆ ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များ စုဆောင်းရန်အခက်အခဲတွေ့နိုင်သောပစ္စည်းများ
 - ◆ ထိုပစ္စည်းများအစား အခြားအစားထိုးထည့်သွင်းနိုင်သောပစ္စည်းများ
 - ◆ အိတ်ထဲတွင်မထည့်ဘဲ ဖယ်ထားလိုသောပစ္စည်းများနှင့် အဘယ်ကြောင့်ဖယ်ထားလိုကြောင်း
 - ◆ အိတ်ထဲတွင် ထပ်ထည့်လိုသောပစ္စည်းများနှင့် အဘယ်ကြောင့် ထပ်ထည့်လိုကြောင်း
- ၅။ ဒီအိတ်ထဲမှာမိသားစုဝင်အားလုံးအတွက် ၃ ရက်စာ အစားအစာနဲ့ ရေလုံလုံလောက်လောက် ပါဝင်ရမယ်။ လိုမဲ့ပစ္စည်းတွေကို ခွဲထည့်ပြီး လွယ်လွယ်ကူကူ တွေ့နိုင်၊ သယ်ယူသွားနိုင်မဲ့ နေရာမှာထားရမယ် ဟုပြောပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၁၀ မိနစ်

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများ ထည့်သည့်အိတ် ပြင်ဆင်ခြင်းကို လမ်းညွှန်အဖြစ်အသုံးပြု၍ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ မိသားစုအတွက် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့်ပစ္စည်းများထည့်သည့် ကိုယ်ပိုင်အိတ်ကို ပြင်ဆင်ရန် အစီအစဉ်ရေးဆွဲပေးပါစေ။ ပါဝင်မည့် ပစ္စည်းများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် မည်သူကမည်သည့်ပစ္စည်းကို တာဝန်ယူသယ်ဆောင်မည်ကိုပါ ထည့်သွင်း ရေးဆွဲပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ရေးဆွဲထားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း အစီအစဉ်ကို မိသားစုဝင်များအားပြရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။)

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)

၅ မိနစ်

၇။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းဝေးသော လမ်းကြောင်းပြမြေပုံ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့ရမည့် လမ်းကြောင်းပြမြေပုံဟုရေးပြီး အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်အိမ် ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းကနေ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့နေရာတစ်ခုကို ပြောင်းချင်ပြောင်းရမယ်။ ပြောင်းတဲ့လမ်းကြောင်းမှာလဲ အန္တရာယ်တွေရှိနိုင်တယ်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နေရာ ဟာ တခြားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် လုံခြုံတဲ့နေရာဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ ဥပမာ- လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ချိန်မှာ မြေနိမ့်ဒေသ ဒါမှမဟုတ် မြေအောက်ခန်းဟာ ဘေးကင်းတဲ့ နေရာဖြစ်ပေမဲ့ ရေလွှမ်းမိုးချိန်မှာတော့ ကုန်းမြေမြင့်နေရာမျိုးကသာ ရေဘေးကနေ ကင်းဝေးမဲ့ နေရာဖြစ်တယ်။ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းနဲ့ တောမီးလောင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးကျတော့ ကုန်းမြင့်နေရာက အကောင်းဆုံးနေရာ မဖြစ်နိုင်ပြန်ဘူး။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)

၁၀ မိနစ်

၈။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အန္တရာယ်ကင်းသောလမ်းကြောင်းပြမြေပုံဆွဲရန် ညွှန်ကြားချက်ကို ကြည့်ပါစေ။ ညွှန်ကြားချက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ပါစေ။

၉။ အုပ်စုဝင်များအား ရေးဆွဲထားသော မြေပုံများကို အချင်းချင်းလဲလှယ်စေပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုစီအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရမည့်နေရာသို့ရောက်ရန် အချိန်အတိုဆုံး၊ ဘေးအကင်းဆုံးလမ်းကြောင်းများ ဖော်ပြထားခြင်း ဟုတ် မဟုတ် လေ့လာကြည့်ရှုပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၅ မိနစ်

၁၀။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျပန်းမေးပါ။

- အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် မည်သူကို ရွေးချယ်ထားသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ရွေးချယ်ရသနည်း။
- အရေးပေါ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် သုံးရန်ပစ္စည်းများထည့်ထားသည့် အိတ်တွင်ပါဝင်သောပစ္စည်း ၃ မျိုးကို ပြောပြပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုပစ္စည်းများသည် အရေးကြီးသနည်း။
- အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါက ရပ်ရွာအတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံနိုင်သောနေရာများကား အဘယ်နည်း။ အဘယ်ကြောင့် ထိုနေရာများကို ရွေးသနည်း။ (အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်မျိုးစီအတွက် ခွဲမေးပါ။)

၁၁။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အစီအစဉ် ရေးဆွဲခြင်းရဲ့ တချို့အစိတ်အပိုင်းတွေကို မိသားစုဝင်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးပြောဆိုပြီးသွားတဲ့အခါ ပြည့်စုံသွားမှာဖြစ်ပေမဲ့ တစ်နှစ်ကို အနည်းဆုံး ၁ ကြိမ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြင်ဆင်သင့်တယ် ဟုပြောပါ။

၁၂။ ယခုသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိသည်တို့ကို အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိမေးမြန်းပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

ထပ်ဆင့်သိသင့်သည့်အချက်များ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုမဖြစ်မီ၊ ဖြစ်နေစဉ်နှင့် ဖြစ်ပြီး ချိန်များတွင် ဘာလုပ်ရမည်၊ ဘယ်သွားရမည်ဟူသောအချက်များကို အဆင်သင့်ပြင်ထားမယ် စာအုပ်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအချက်များသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ရန် သိသင့်သည့်အကြောင်းအရာများ ဖြစ်သည်။