






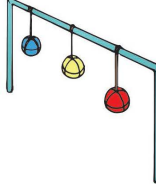


အခန်း(၁) ယှဉ်တွဲခြင်း

၁ 	ဒ 
၂ 	ခ 
၃ 	ဂ 
၄ 	ဃ 

အခန်း (၁)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

• ကာယပညာမသင်ကြားမီ ကာယပညာနှင့် ပတ်သက်၍ ဗဟုသုတမည်မျှရှိသည်ကို သိရှိရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
ကျောင်းသုံးစာအုပ်။

- (၁) သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်ပုံ
- (၂) ဘောလုံးကန်ရန်အနေအထားပုံ
- (၃) အမြင့်တွင်ရှိသော ပစ္စည်းကို ခုန်ထိရန်ပုံ
- (၄) ကြိုးခုန်ရန် အနေအထားအသင့်ပုံ
- (က) ကြိုး
- (ခ) အမှိုက်ပုံး
- (ဂ) ဘောလုံး
- (ဃ) တန်းအမြင့်တွင် ပစ္စည်းများ ချိတ်ထားပုံ

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

- ဤယှဉ်တွဲခြင်း သင်ခန်းစာသည် ကာယပညာမသင်ကြားမီ ကလေးများ ကာယပညာနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတမည်မျှသိရှိထားသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- သင်ခန်းစာ(၂)၊ စာသင်ချိန်(၁) နိဒါန်းပိုင်းခြင်း အစတွင် ဤယှဉ်တွဲခြင်း သင်ခန်းစာကို သင်ကြားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ (၅ မိနစ်)

အခန်း (၂)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် ခေါင်းနှင့် လက် လှေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

ခရာ= အသံဖြင့်အချက်ပေးရန်မှတ်ရသောပစ္စည်း

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

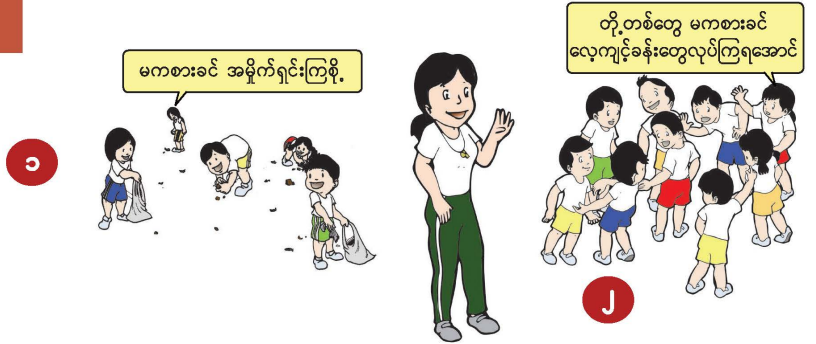
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
(မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လှေ့ကျင့်ခန်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရမည်။)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ယှဉ်တွဲခြင်းသင်ခန်းစာကို ဖြေဆိုခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ခေါင်းနှင့် လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၃ မှ ၅) (၂၀ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်သင့်သည့် လှေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

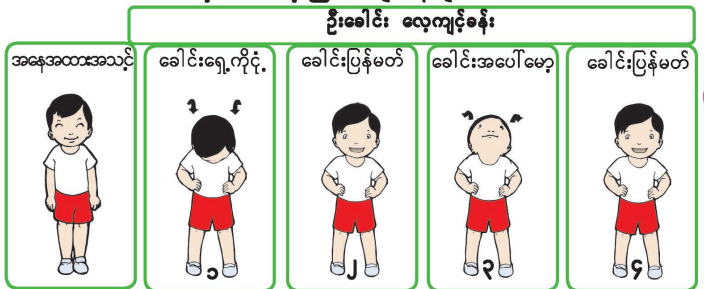
- ၃ ဦးခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်း (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ၊ လက်ခါးထောက် ခေါင်းငုံ့၊ (၂)ခေါင်းပြန်မတ်၊ (၃) ခေါင်းမော့၊ (၄) ခေါင်းပြန်မတ်
- ၄ ခေါင်းဘယ်ညာစောင်းလှေ့ကျင့်ခန်း (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ ခေါင်းဘယ်စောင်းခြင်း၊ (၂)ခေါင်းပြန် မတ်ခြင်း၊ (၃) ခေါင်းညာစောင်းခြင်း၊ (၄) ခေါင်းပြန်မတ်ခြင်း။ **မှတ်ချက်။** လည်ပင်းလှုပ်ရှားမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်။ ပခုံးနှင့် ခါးမပါစေရ။
- ၅ လက်အပေါ်မြှောက်လှေ့ကျင့်ခန်း (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ လက်အပေါ်မြှောက် (၂) လက်ပြန်ချ **မှတ်ချက်။** တံတောင်ဆန့်ထားရန်၊ လက်သီး ဆုပ်ထားရန် လက်မြှောက်ချ ပြုလုပ်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့မှ မြှောက်ရန်၊ ချရန်။

အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လှေ့ကျင့်ခန်းများ

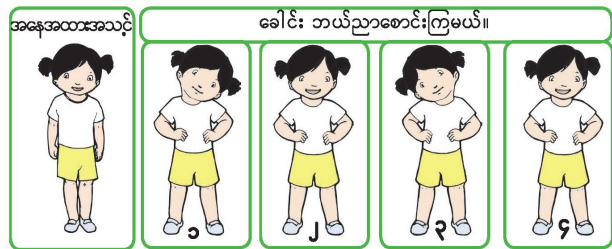
အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လှေ့ကျင့်ခန်းများ



အဆင့်(၁) မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့်လှေ့ကျင့်ခန်းများ



ခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ခါးမတ်မတ်ထားမယ်



၄



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ
စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ
♦ ကလေးတို့အားလုံး ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင် နိုင်ခဲ့တယ်
♦ ကလေးတို့အားလုံး သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ လှေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့်လှေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ အလေးပေးပြောကြားရမည့်အချက်များ

မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လှေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားနိုင်ရန် လုံလောက်သော သွေးလည်ပတ်မှုကို ရရှိစေပြီး ကြွက်သား ထိခိုက်နာကျင်မှုကို လျော့နည်းစေပါသည်။

အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အခန်း (၂)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်
 • မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် ခါးနှင့် ခြေ လှေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရော့ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

- သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်**
- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
 - ၂။ သင်ကြားပြီးသော သင်ခန်းစာများကို ဆရာနှင့်အတူ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း (ပုံ ၃ မှ ၅)။ (၅ မိနစ်)
 - ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ခါး နှင့် ခြေ လှေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၆ မှ ၉) (၂၅ မိနစ်)
 - ၄။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၆။ ခါးဘယ်ညာစောင်းလှေ့ကျင့်ခန်း (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ ခါးဘယ်စောင်းခြင်း(လက်သီးဆုပ်၍ ညာတံတောင် ချိုင်းအောက်သို့ ကွေးဆွဲရမည်) (၂) ခါးပြန်မတ်ခြင်း (၃) ခါးညာ စောင်း ခြင်း (လက်သီးဆုပ်၍ ဘယ်တံတောင် ချိုင်းအောက်သို့ ကွေးဆွဲရမည်) (၄) ခါးပြန်မတ် ခြင်း **မှတ်ချက်။** ရှေ့သို့မကိုင်ရ။ ခူးမကွေးရ။
- ၇။ ခြေရှေ့မြှောက်လှေ့ကျင့်ခန်း (၁) ဘယ်ခြေရှေ့မြှောက်ခြင်း (ဘယ်ခြေရှေ့လွှဲ၊ ဘယ်လက်နောက်လွှဲ၊ ညာလက်ရှေ့လွှဲ) (၂) ဘယ်ခြေပြန်ချခြင်း **မှတ်ချက်။** ညာခြေကိုအထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်သွားရန်။
- ၈။ နေရာတွင်ပြေးခြင်း- လက်အနေအထား- လက်သီးဖွဖွဆုပ်၊ တံတောင်ကို အလိုက်သင့် ကွေးကာ ခြေဖျားပေါ်တွင် အားပြုပြီး ဖြည်းဖြည်း ပြေးရမည်။ (၁ မိနစ်)
- ၉။ နေရာတွင်မြန်မြန်ပြေးခြင်း- အထက်ပါ အနေအထား (၈)အတိုင်း မြန်မြန်ပြေးရမည်။ (၃၀စက္ကန့်)

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ခါးလှေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်အောင်လုပ်နိုင်ကြတယ်
- ♦ ခြေရှေ့မြှောက်လှေ့ကျင့်ခန်းမှာလည်း ခူးဆန့်ပြီး ကောင်းကောင်းမြှောက်နိုင်တယ်
- ♦ လှေ့ကျင့်ခန်း အားလုံးကို စုပေါင်းပြီး ညီညီညာညာ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်

အခန်း (၂)

စာသင်ချိန် ၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

• ကစားပြီးလုပ်ဆောင်သင့်သည့် ခေါင်း၊ခါး၊ခြေနှင့် လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ သင်ကြားပြီးသော သင်ခန်းစာများကို ဆရာနှင့်အတူပြန်လည် လေ့ကျင့်ခြင်း (ပုံ ၃ မှ ၉)။ (၅ မိနစ်)

၃။ ဆရာက ဦးစွာသရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်၍ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၁၀ မှ ၁၃) (၂၅ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁၀ ခေါင်းဘယ်ညာစောင်း လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ဦးခေါင်းကို ဘယ်လက်ဖြင့်ဆွဲခြင်း (အမှတ်စဉ် ၁ မှ တန်းရပ်အထိ)
 - (၂) ခေါင်းပြန်မတ်ခြင်း၊ လက်ပြန်ချခြင်း
 - (၃) ဦးခေါင်းကို ညာလက်ဖြင့် ဆွဲခြင်း
 - (၄) ခေါင်းပြန်မတ်ခြင်း၊ လက်ပြန်ချခြင်း
- မှတ်ချက်။** ဖြည်းဖြည်းချင်းဆွဲရန်။

- ၁၁။ လက်လှေ့ကျင့်ခန်း၊ညာလက်ကို ဆန့်ထားပြီး ဖြိုး ဘယ်တံတောင်ကွေး၍ ဆွဲခြင်းနှင့် ဘယ်ဘက်လက်ကို ဆန့်ထားပြီး ညာတံတောင်ကွေး၍ ဆွဲခြင်း၊ (အမှတ်စဉ် ၁ မှ တန်းရပ်အထိ)
- မှတ်ချက်။** ဖြည်းဖြည်းချင်းဆွဲရန်။ခါးလှည့်ရန်။ ခြေထောက်မကြွရ။

- ခါးဘယ်ညာလှည့် လေ့ကျင့်ခန်း
 - ၁၂ (၁) ခြေဘေးခွဲ၊ လက်ဘေးဆန့် ခါးဘယ်လှည့် (၂) ခြေဘေးခွဲ၊ လက်ဘေးဆန့် ခါးညာလှည့်
- မှတ်ချက်။** ခါးကိုဖြည်းဖြည်းချင်း လှည့်ရန်၊ နောက်ထိလှည့်ရန်။

အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အဆင့်(၂) ကစားပြီးလုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ခေါင်းဘယ်ဘက်ဆွဲကြမယ်

ခေါင်းညာဘက်ဆွဲကြမယ်

ဖြည်းဖြည်းချင်းဆွဲပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်မတ်ရမယ်

၁၀

၁၁

ခါးကို ဖြည်းဖြည်းလှည့်မယ်

၁၂

ဒူးဆန့်ထားမယ်

အနေအထားအသင့်

မတ်တပ်ရပ်ပြီး ခါးရှေ့ကုန်း ထိကြမယ်။

၁၃

၄

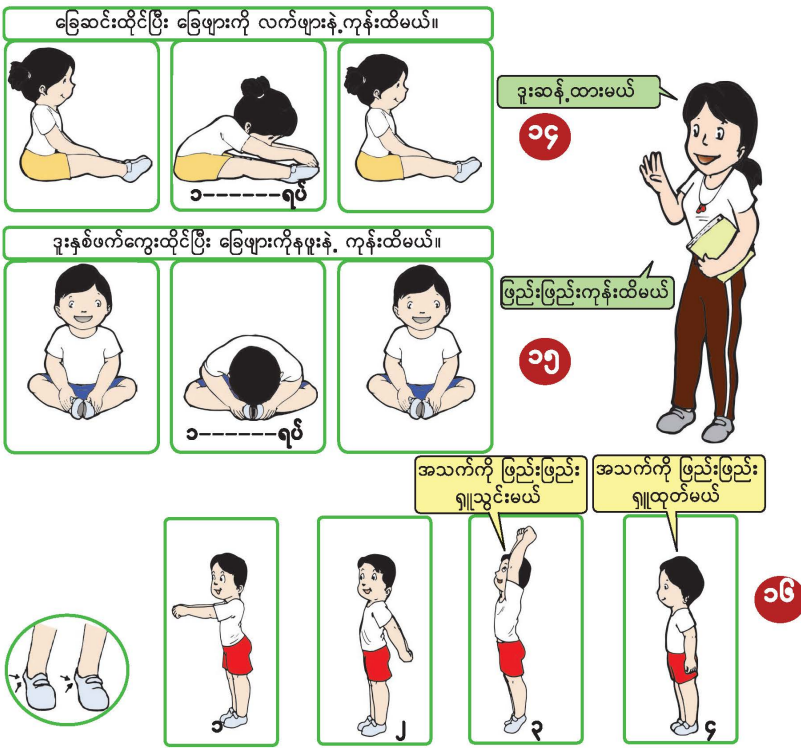
- ၁၃ ခါးရှေ့ကုန်းထိ လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ လက်နှစ်ဖက်အပေါ်မြှောက် (တံတောင် ဆန့်ထားရန်) (၂) ခါးကိုင်းပြီး ခြေဖျားကိုထိခြင်း (ဒူးဆန့်ထားရန်) (၃) လက်အပေါ်မြှောက်၊ ခါးပြန်မတ်၊ (၄) လက်အောက်ချ

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှန်မှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်
- ◆ ကလေးတို့ အားလုံး လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အစဉ်အတိုင်း မှတ်မိကြတယ်



မေးခွန်း

၁	လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ရတာ ကျေနပ်ကြလား။	😊	😊	😞
၂	လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ကြလား။	😊	😊	😞
၃	လေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူလေ့ကျင့်ခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် စံသတ်မှတ်ချက်များ
၃	မကစားမီလေ့ကျင့်ခန်း (၅)ခုနှင့် ကစားပြီးလေ့ကျင့်ခန်း (၇)ခုကို မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ်ကျစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	မကစားမီလေ့ကျင့်ခန်း (၃)ခုနှင့် ကစားပြီးလေ့ကျင့်ခန်း (၅)ခုကို မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ်ကျစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	မကစားမီလေ့ကျင့်ခန်း (၁)ခုနှင့် ကစားပြီးလေ့ကျင့်ခန်း (၃)ခုကို မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ်ကျစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကစားပြီးလုပ်ဆောင်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ အလေးပေးပြောကြားရမည့်အချက်များ

- ♦ သွေးကြောများအတွင်းရှိ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအသုံးမလိုသည့် အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို လျော့ကျစေပါသည်။
- ♦ အသက်ရှူသွင်းခြင်းဖြင့် နှလုံးခုန်နှုန်းများကို ပုံမှန်အနေအထားသို့ တဖြည်းဖြည်း ရောက်ရှိအောင်ကူညီပေးပါသည်။
- ♦ လှုပ်ရှားမှုကို ချက်ခြင်းရပ်လိုက်လျှင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သောအားနည်းမောပန်းခြင်း (သို့) မူးဝေခြင်းတို့ မဖြစ်ပေါ်ရန်အတွက် ကူညီပေးပါသည်။

အခန်း (၂)

စာသင်ချိန် ၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာနှင့်အတူ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း။ (ပုံ ၃ မှ ၉) (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာလှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ လိုက်ပါပြုလုပ်ခြင်း။(ပုံ ၁၄ မှ ၁၆) (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ကလေးများကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လေ့ကျင့်ပြီး တစ်တန်းလုံး မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရင်းလင်းချက်များ

- ၁၄ ခြေဆင်းထိုင်၍ ခြေဖျားကို လက်ဖျားဖြင့် ကုန်းထိ လေ့ကျင့်ခန်း (၁)ခြေဆင်းထိုင် (လက်နှစ်ဖက်ပေါင်ပေါ် တင်ထားရန်)
- (၂) ခြေဖျားကို လက်နှစ်ဖက် ဖြင့်ကုန်းထိခြင်း (ဒူးဆန့် ထားရန်) (အမှတ် စဉ် ၁ မှ တန်းရပ်အထိ)
- ၁၅ ဒူးနှစ်ဖက်ကွေးထိုင်ပြီး ရှေ့ကုန်းထိ လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ဒူးနှစ်ဖက်ကွေးထိုင်၊ ခြေဖဝါးနှစ်ခုပူး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ကိုင် (၂) ခါးကိုင်ပြီး ခြေဖျားနှင့် နဖူးထိခြင်း (ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိနိုင်သမျှထိရန်)
- ၁၆ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း (၁)ဘယ်ခြေဘေးခွဲ၊ လက်နှစ်ဖက်ရှေ့ဆန့် (ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း)၊ (၂) လက်နှစ်ဖက် နောက်လှဲ (၃) ခြေဖျားထောက်ပြီး လက်အပေါ်မြှောက်၊ အသက်ရှူသွင်းရန် (၄)လက်ပြန်ချ၊ ခြေဖျားနှင့်ချ အသက်ရှူထုတ်ရန် (လက်သီးဆုပ်ရန်၊ လေ့ကျင့်ခန်း အဆုံးတွင် ခြေဖျားစုရန်)

အခန်း (၃)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အများနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုလှုပ်ရှား တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

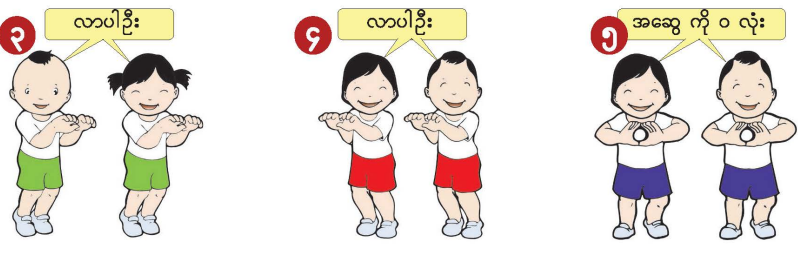
- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး၊ သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း နှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၂ ကစားနေစဉ် ခြေထောက်ကို ဘယ်ညာ နင်းရမည်။
- ၃ ဘယ်ဘက်သို့ လက်ယပ်ခေါ်ဟန် ပြုလုပ်ရမည်။
- ၄ ညာဘက်သို့ လက်ယပ်ခေါ်သည့်ဟန် ပြုလုပ်ရမည်။
- ၅ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် အပိုင်းပုံပြုလုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်းကို ဘယ်၊ ညာ ယိမ်းရမည်။
- ၆ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဦးခေါင်းကိုထိထားပြီး ခေါင်းကို ဘယ်၊ ညာ ယိမ်းရမည်။
- ၇ လက်နှစ်ဖက်ကို မျက်နှာပေါ်သို့ ထိထားပြီး မျက်နှာကို ပြုံးထားရမည်။
- ၈ ပုံ ၃ အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၉ ပုံ ၅ အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၁၀ ညာလက်ကို ခါးထောက်၍ ဘယ်လက်ကို လက်ညှိုးညွှန်ကာ လက်ယပ်ခေါ်သည့် ဟန်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၁၁ ဘယ်လက်ကို ခါးထောက်ပြီး ညာလက်ကို လက်ညှိုးညွှန်ကာ လက်ယပ်ခေါ်သည့်ဟန် ပြုလုပ်ရမည်။

အခန်း(၃) သဘောကောင်းတဲ့ ဝ လုံး

အခန်း(၃) သဘောကောင်းတဲ့ ဝ လုံး

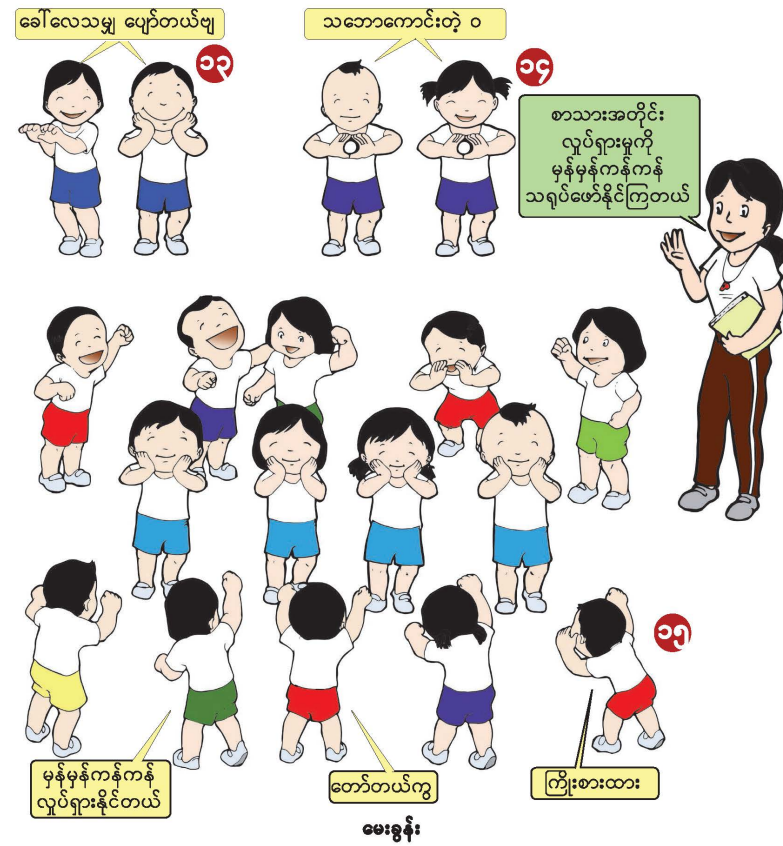


- ၁၂ ခူးနှစ်ဖက်ကို ကွေးထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို အပြင်ဘက်သို့ ဆန့်ထားရမည်။ ပြီးလျှင်ခြေဆန့်ထားပြီး လက်နှစ်ဘက်ကို ရင်ဘတ်ပေါ်သို့တင်ရမည်။
- ၁၃ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ယပ်ခေါ်ဟန် ပြုလုပ်ပြီး မေးရိုးပေါ်တင်၍ ခါးကို ဘယ်၊ ညာ ယိမ်းရမည်။
- ၁၄ ပုံ ၅ အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ
 စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတဲ့ ပြန်ချက်များ

- ♦ ကဗျာစာသားအတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်
- ♦ သီဆိုလှုပ်ရှားမှုကို အချက်ကျကျနှင့် မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်



၁	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ သီဆိုရတာ ပျော်ကြလား။	😊	😊	😊
၂	သဘောကောင်းတဲ့ ၀ လုံးကဗျာသီဆိုခြင်းနဲ့အတူလှုပ်ရှားနိုင်ကြလား။	😊	😊	😊
၃	သဘောကောင်းတဲ့ ၀ လုံးကဗျာရဲ့လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိကြလား။	😊	😊	😊
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားရတာ အဆင်ပြေလား။	😊	😊	😊

?

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

- ☞ စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။
- ☞ ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးပါက ကလေးများသည် သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ♦ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သီဆိုလှုပ်ရှားကစားနိုင်ကြတယ်
- ♦ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကဗျာစာသားနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ကောင်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်

အခန်း (၃)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ကဗျာပါ စာသားအတိုင်း အများနှင့် ညီညာစွာ စုပေါင်းသရုပ်ဖော်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရု၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။(၅မိနစ်)
- ၃။ ကလေးများ လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ သီဆိုခြင်းနှင့်အတူ အချက်ကျကျ လှုပ်ရှားတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

၁၅ အုပ်စုလိုက် စုပေါင်းကစားစေပြီး ကျန်အုပ်စုများက အားပေးရမည်။

မှတ်ချက်

- သီဆိုလှုပ်ရှားကစားခြင်းသည် ကလေးများ ပျော်ရွှင်စွာ စုပေါင်း ကစားနိုင်ခြင်းကိုသာ ဦးတည်ပြီး အနိုင်/အရှုံးကို အဓိကမထားပါ။
- ကလေးများသည် သင်ခန်းစာပါပုံများအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့လျှင် ဆရာက ထပ်မံလေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- ဦး ကို အုံး ဟုဖတ်ရမည်။

အခန်း (၄)

စာသင်ချိန် ၁ နှင့် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ကိန်းဂဏန်းများကို ရေတွက်ပြီး ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုများကို အများနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ စုပေါင်းလှုပ်ရှားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

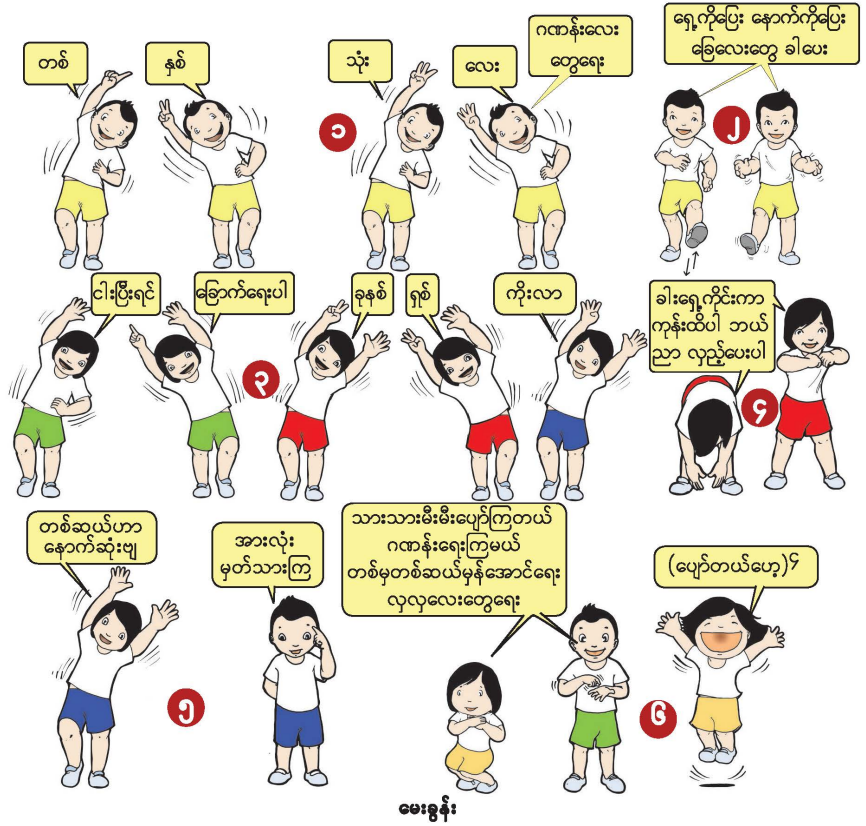
သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၁)/ ကလေးများ လုပ်ဆောင်ရမည့် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးပြီး အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၂) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ လက်ညှိုးမှစပြီး တစ်ချောင်း၊ နှစ်ချောင်း၊ သုံးချောင်း၊ လေးချောင်းထောင်ပြုပြီး ဘယ်ခြေ ညာခြေ တစ်လှည့်စီ ထောက်ကြွ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၂။ ရှေ့သို့ ပြေးဟန် နောက်သို့ ပြေးဟန်ပြုလုပ်ပြီး၊ ဘယ်ခြေ ညာခြေ တစ်လှည့်စီခါပေး ရမည်။
- ၃။ လက် ငါးချောင်း၊ ခြောက်ချောင်း၊ ခုနစ်ချောင်း၊ ရှစ်ချောင်း၊ လက်ကိုးချောင်း ထောင်ပြုပြီး၊ ဘယ်ခြေ ညာခြေ တစ်လှည့်စီ ထောက်ကြွ ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- ၄။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်ခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်နှင့်ထိအောင် ကုန်းထိပြီး ခါးပြန်မတ်၍ ခါးကိုဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ လှည့်ပေးရမည်။
- ၅။ လက်ဆယ်ချောင်းထောင်ပြုပြီး ညာလက်ညှိုးဖြင့် မှတ်သားဟန်ပြုလုပ်ရမည်။

အခန်း(၄) တစ်မှတစ်ဆယ် ရေးကြမယ်



မေးခွန်း

၁	ကဗျာနဲ့ သီဆိုလှုပ်ရှားရတာ သဘောကျကြလား။	😊	😊	😞
၂	ကဗျာသီဆိုပြီး အမူအရာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞
၃	လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်ပြောပြနိုင်ကြလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်လှုပ်ရှားကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

၆။ ရင်ဘတ်ပေါ် လက်နှစ်ဖက်ယှက်တင်၍ အပေါ်သို့ ပြန်မြှောက်ကာ ပျော်ရွှင်ဟန်ပြုလုပ်ရမည်။ လက်တစ်ချောင်း လက်ဆယ်ချောင်း ထောင်ပြု၍ ဂဏန်းရေးဟန်ပြုလုပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ပေါ်မှ အပေါ်သို့မြှောက် တင်ပြီးခန့်ရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။
ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးပါက ကလေးများသည် သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

◆ ကိန်းဂဏန်းလေးတွေကို လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် လှုပ်ရှား လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း(၅) တစ် နှစ် လက်ရှေ့ပစ်

၁	တစ်နှစ်လက်ရှေ့ပစ်ကဗျာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သီဆိုလှုပ်ရှားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞
၂	သီဆိုဟန်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို တစ်ပြိုင်နက် လုပ်နိုင်ကြလား။	😊	😊	😞
၃	လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို တခြားသူတွေကို ရှင်းပြနိုင်ကြလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ စုပေါင်းလှုပ်ရှားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

၁၀ မြေစုံရပ်ပြီး ခါးထောက်၍ ခုန်ဟန်ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုနောက် တစ်မှ တစ်ဆယ် အထိဆိုပြီး မြေစုံရပ် ခါးထောက်၍ ၁၀ ကြိမ်ခုန်ရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။
ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးပါက ကလေးများသည် သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

♦ ကဗျာစာသားနဲ့ ကိုက်ညီအောင် သီဆိုလှုပ်ရှားမှုတွေကို အချက်ကျကျ လုပ်နိုင်ကြတယ်

အခန်း (၅)

စာသင်ချိန် ၁ နှင့် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ကိန်းဂဏန်းများကို သီဆိုပြီး ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုများကို အများနှင့်ပျော်ရွှင်စွာ စုပေါင်း လှုပ်ရှားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရု၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ် ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှား မှုကိုကြည့်၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၁)/ ကလေးများ လုပ်ဆောင် ရမည့် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးပြီး အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၂) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့် ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ ကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ လက်ရှေ့ဆန့်၊ လက်ပြန်ချပြီး လက်ရှေ့ ပြန်ဆန့်ရမည်။
- ၂ ခါးထောက်၍ ဘယ်ခြေ ညာခြေရှေ့သို့ တစ်လှည့်စီကန်ရမည်။
- ၃ ပခုံးပေါ် လက်ကွေးတင်၊ လက်ပြန်ချပြီး ပခုံးပေါ်လက်ပြန်ကွေးတင်ရမည်။
- ၄ ပခုံးပေါ် လက်နှစ်ဘက်ကွေးတင်ထား၍ နောက်ဘက်သို့ ပိုက်လှည့်ရမည်။
- ၅ လက်ပေါ်မြှောက်၍ လက်ပြန်ချပြီး လက်ပြန်မြှောက်ရမည်။
- ၆ ခါးထောက်ပြီး ဘယ်ခြေ ညာခြေ တစ် လှည့်စီ ဘေးသို့ မြှောက်ရမည်။
- ၇ လက်ကို နောက်သို့ လှဲ၍ လက်ပြန်ချပြီး နောက်သို့ပြန်လှဲရမည်။
- ၈ ခါးထောက်၍ ဒူးဆန့်ထားပြီး ဘယ်ခြေ ညာခြေ တစ်လှည့်စီ နောက်သို့ ကန်ရမည်။
- ၉ မြေဖျားစု၍ လက်ပိုက်ရမည်။

အခန်း (၆)

စာသင်ချိန် ၁ နှင့် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ကားမောင်းသည့် ဟန်အမူအရာများကို အများ နှင့် ပျော်ရွှင်စွာ စုပေါင်းလှုပ်ရှားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ် ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှား မှုကိုကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ် ဆောင်ခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၁) / ကလေးများ လုပ်ဆောင် ရမည့် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးပြီး အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခြင်း၊ (စာသင်ချိန် ၂) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့် ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ ကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ ခြေထောက်ကို ဘယ်ညာ နင်း၍ ကားမောင်း ဟန်ပြုလုပ်ပြီး ဒူးကွေး၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့နောက်လွှဲရမည်။
- ၂။ ခြေထောက်ကိုမြှောက်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့နောက်လွှဲရမည်။
- ၃။ လက်ကို ရှေ့နောက် မြန်မြန် လွှဲရမည်။
- ၄။ လက်နှစ်ဖက်ကွေး၍ ဘယ်ညာ ဝိုက်ပြီး ကားမောင်းဟန်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၅။ ကားမောင်းဟန်ကို ဖြည်းဖြည်းမောင်းသည့် ဟန် ပြုလုပ်ရမည်။
- ၆။ ညာလက်ဖြင့် လက်ပြန့်တံဆက်ခြင်း အမူ အယာပြုလုပ်ရမည်။
- ၇။ လက်နှစ်ဖက်ကွေး၍ ဘယ်ညာဝိုက်ပြီး ကား မောင်းဟန်ပြုလုပ်ရမည်။ လက်နှစ်ဖက် ကွေးကာ ခါးကို ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ လှည့်ရမည်။
- ၈။ ပုံ ၅ အတိုင်းပြုလုပ်ရမည်။

အခန်း(၆) ကားကြီး မောင်းမယ်

အခန်း(၆) ကားကြီးမောင်းမယ်

ကားကြီးထွက်မယ်
ကားကြီးထွက်မယ်

နေရာယူ
နေရာယူ

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်စီးမယ်
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်စီးမယ်

စီးကြမယ်
စီးမယ်ကွယ်

ကားကြီးမောင်းမယ်
ကားကြီးမောင်းမယ်

မောင်းကြမယ်
မောင်းကြမယ်

ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေး မောင်းပါ
ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေး မောင်းပါ

ထွက်တော့မယ်
ထွက်ပြီကွယ်

ကားကြီးမောင်းမယ်
ကားကြီးမောင်းမယ်

ဘေးကိုဖယ်
ဘေးကိုဖယ်

မှန်မှန်ကန်ကန် မောင်းပါ
မှန်မှန်ကန်ကန် မောင်းပါ

ရောက်တော့မယ်
ရောက်ပြီကွယ်

မေးခွန်း

၁	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားရတာ ပျော်ကြလား။	😊	😊	😞
၂	သီဆိုခြင်းနဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အတူလှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞
၃	ကားကြီးမောင်းမယ်ကစားနည်းလှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကိုနားလည်ကြလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ညီညီညွတ်ညွတ်ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

၆ လက်ညှိုးထောင်၍ ရောက်သည့်ဟန် ပြုလုပ်ရမည်။

မှတ်ချက်။ လှုပ်ရှားမှုအားလုံးတွင် ခြေထောက်ကို ဘယ်ညာနင်းထားရပါမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

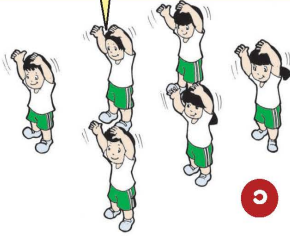
ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးပါက ကလေးများသည် သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

♦ အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ အချက်ကျကျ လှုပ်ရှားနိုင်ကြတယ်

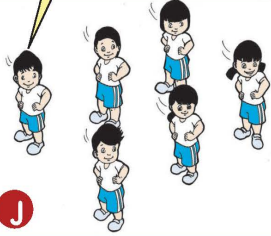
အခန်း(၇) ညီညီညာညာ

လှုပ် လှုပ် လက်ကိုလှုပ် အားလုံး လက်ကိုလှုပ်



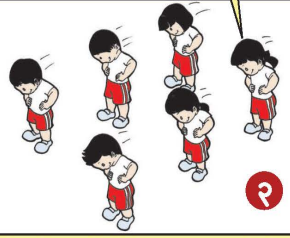
၁

ကြည့် ကြည့် ရှေ့ကိုကြည့် အားလုံးဘယ်ညာကြည့်



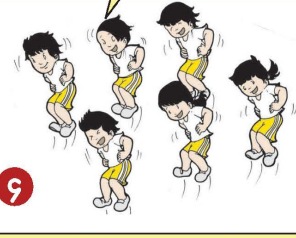
၂

ညိတ် ညိတ် ခေါင်းကိုညိတ် အားလုံးခေါင်းကိုညိတ်



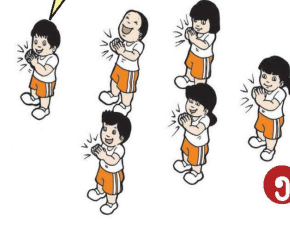
၃

ခုန် ခုန် ခြေပေါ်ခုန် အားလုံးခြေပေါ်ခုန်



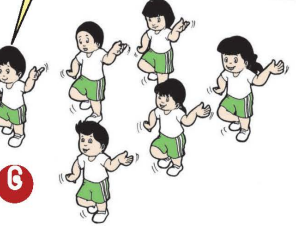
၄

တီး တီး လက်ခုပ်တီး အားလုံးလက်ခုပ်တီး



၅

က က လက်ချိုးက အားလုံးလက်ချိုးက



၆

မေးခွန်း

၁ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်သီဆိုလှုပ်ရှားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😊
၂ ကဗျာသီဆိုပြီး အမူအရာနဲ့ အချက်ကျကျ လှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။	😊	😊	😊
၃ ကဗျာပါ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်ကြလား။	😊	😊	😊
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ စုပေါင်းလှုပ်ရှားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😊

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးပါက ကလေးများသည် သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

♦ ကလေးတို့အားလုံး လှုပ်ရှားမှုတွေကို မြန်မြန်နဲ့ မှန်မှန် လုပ်နိုင်ကြတယ်

အခန်း (၇)

စာသင်ချိန် ၁ နှင့် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အခြေခံ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများကို အများ နှင့် ပျော်ရွှင်စွာ စုပေါင်းသီဆိုခြင်းဖြင့် အချက် ကျကျ လှုပ်ရှားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရု၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ် ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှား မှုကိုကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ် ဆောင်ခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၁)/ ကလေးများ လုပ်ဆောင် ရမည့် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးပြီး အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခြင်း၊ (စာသင်ချိန် ၂) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့် ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာ ကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ ခြေကိုဘယ်ညာ ထောက်ကြွန်း၍ လက်နှစ် ဖက်အပေါ်မြှောက်ပြီး ဘယ်ညာ လှုပ်ယမ်း ရမည်။
- ၂ ခြေကို ဘယ်ညာ ထောက်ကြွန်း၍ လက် ခါးထောက်လျက် ဦးခေါင်းကို ရှေ့ တည့် တည့်ကြည့်၊ ဘယ်ညာရှေ့ပြန်ကြည့်၊ ညာညာရှေ့ပြန်ကြည့်ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ၃ ခြေကိုဘယ်ညာထောက် ကြွန်း၍ လက် ခါးထောက်လျက် ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့ ညိတ်ခြင်းနှင့် ပြန်မတ်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။
- ၄ လက်ခါးထောက်လျက် ခြေဖျားပေါ်တွင် စုံခုန်ရပါမည်။
- ၅ ခြေကိုဘယ်ညာထောက်ကြွန်းလျက် လက် ခုပ်တီးရမည်။
- ၆ ခြေကိုဘယ်ညာထောက်ကြွန်းလျက် ကဟန် ပြုလုပ်ရမည်။

အခန်း (၈)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- တစ်ဦးချင်း လက်အပေါ်မြောက်၊ လက်ခါးထောက်၊ လက်ဘေးဆန့်ကာ ခုန်ခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ လက်ဆန့်ရိုက်၊ လက်ခါးထောက်၊ လက်ဘေးဆန့်၊ လက်ပေါ်မြောက်ကာ ခြေခုန်ခွဲခြင်း (၅ မိနစ်ခန့်စီကို ဆရာမှ သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာနှင့်အတူ ကလေးများ လုပ်ဆောင်ခြင်း) ပုံ ၁ မှ ၅ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

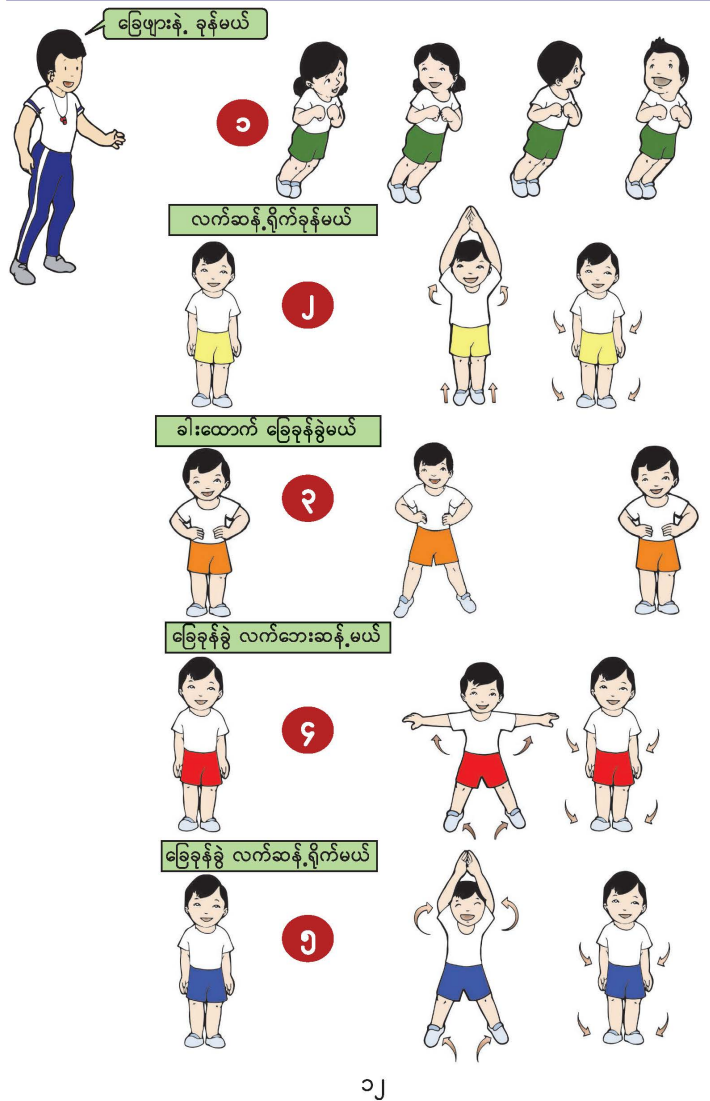
- ၁ လက်နှစ်ဖက်ကိုလက်သီးဆုပ်၍ တံတောင်ကွေးကာ ခြေဖျားစု၍ ခြေဖျားထောက်ကြွခုန်ရမည်။
- ၂ လက်နှစ်ဖက်ဘေးကပ် အနေအထားမှ အပေါ်သို့ ဆန့်ရိုက်၍ ခုန်ရမည်။
- ၃ ခါးထောက်ပြီး ခြေခုန်ခွဲကာ ခြေပြန်စုရမည်။
- ၄ လက်နှစ်ဖက်ဘေးကပ် အနေအထားမှ လက်ဘေးဆန့်ကာ ခြေခုန်ခွဲပြီး လက်နှစ်ဖက်ဘေးကပ် ခြေပြန်စုရမည်။
- ၅ လက်နှစ်ဖက်ဘေးကပ် အနေအထားမှ ခြေခုန်ခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းအထက်သို့ ဆန့်ရိုက်ပြီး ပြန်ကျလျှင် လက်ဘေးကပ် ခြေပြန်စုရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ ခုန်နိုင်ကြတယ်
- ♦ လက်ဆန့်ရိုက်ပြီး ခုန်နိုင်ကြတယ်

အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း

အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း



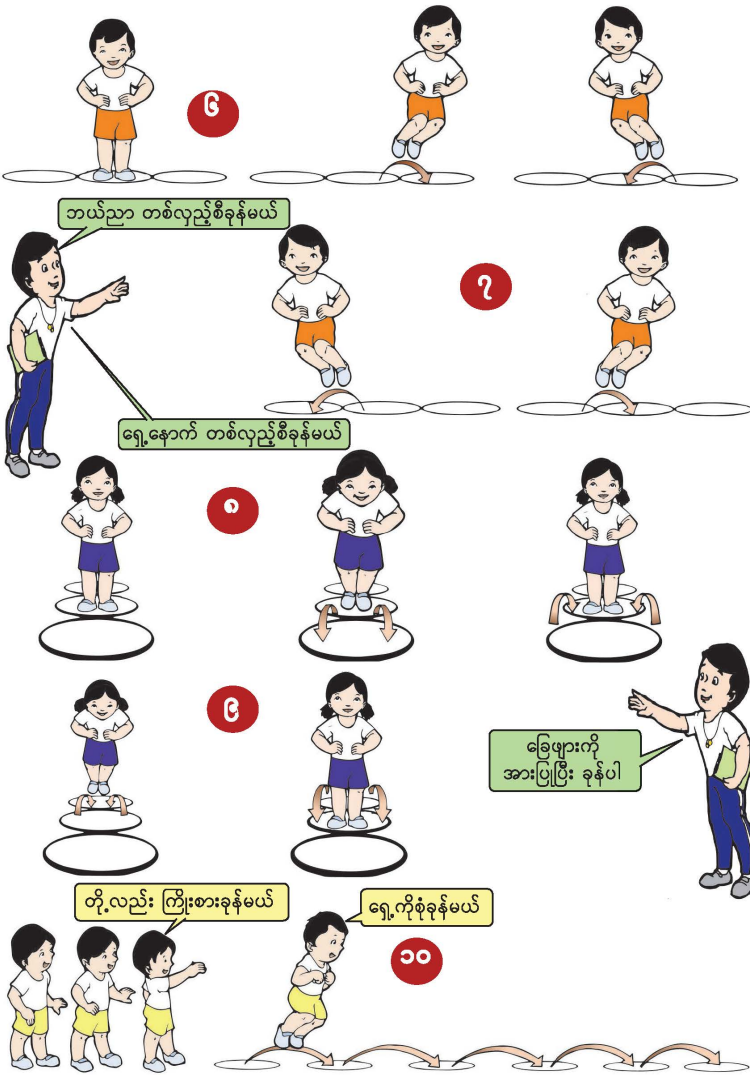
၁၂

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များ (ဒေါင်လိုက်ခုန်)	အမြင့်
၃	ဒေါင်လိုက်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို ပြေပြစ်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	အမြင့် ၂ မီတာ (၆) ပေခန့်
၂	ဒေါင်လိုက်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	အမြင့် ၁.၇၆ မီတာ (၅.၅) ပေခန့်
၁	ဒေါင်လိုက်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ် (၄) ချက် အနက် (၂) ချက် သို့မဟုတ် (၂) ချက်နှင့် အောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	အမြင့် ၁.၆၁ မီတာ (၅) ပေခန့်

ဒေါင်လိုက်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ

- ☞ မခုန်မီ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်လက်ကို အလိုက်သင့်ကွေးကာအရှိန်ယူရမည်။
- ☞ အထက်သို့ ခုန်လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် လက်ကိုလည်း ရှေ့ဘက်သို့ လွှဲမြောက်ရမည်။
- ☞ ခုန်နေစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ဘက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး ဖြည်းညင်းစွာခုန်ရမည်။
- ☞ မြေပြင်ပေါ်သို့ပြန်အကျတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုက်သင့်ကွေးပြီး ခြေဖဝါးအရှေ့ပိုင်းကို အားပြုရမည်။



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များ (အလျားလိုက်ခုန်ခြင်း)	အမြင့်
၃	အလျားလိုက်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို ပြေပြစ် စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	၀.၇၆ မီတာ (၂ ပေ ၆ လက်မ)အထက်
၂	အလျားလိုက်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	၀.၇၆ မီတာ (၂ ပေ ၆ လက်မ)
၁	အလျားလိုက်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ် (၅) ချက်အနက် (၃)ချက် သို့မဟုတ် (၃)ချက်နှင့်အောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	၀.၆၁ မီတာ (၂ ပေ)

အလျားလိုက်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ

- ☞ မခုန်မီ၊ ဒူးကို အနည်းငယ်ကွေးရမည်။
- ☞ ခုန်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် လက်ကိုလည်းရှေ့ဘက်သို့ အလိုက်သင့် လှည့်ရမည်။
- ☞ ခုန်နေစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကိုရှေ့ဘက်သို့ ဆန့်ထုတ်ရမည်။
- ☞ မြေပြင်ပေါ်သို့ပြန်အကျတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ကာ လက်ကို အလိုက်သင့်ထားပြီး ခြေဖျားနှင့်ကျရမည်။

အခန်း (၈)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- တစ်ဦးချင်း ဘယ်ညာခုန်၊ ရှေ့နောက်ခုန်ခြင်းများကို ပြုလုပ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ပုံ ၆ မှ ၁၁ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ⑥ နှင့် ⑦ ခါးထောက်ပြီး ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီခုန်ရမည်။
- ⑧ နှင့် ⑨ ခါးထောက်ပြီး ရှေ့၊ နောက် တစ်လှည့်စီခုန်ရမည်။
- ⑩ လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် အလိုက်သင့်ထားပြီး ရှေ့သို့ ဆက်တိုက်စုံခုန်ရမည်။
- ⑪ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး ရင်ဘတ်၏ရှေ့တွင် အလိုက်သင့်ထားကာ ဘေးတိုက် စုံခုန်ရမည်။ (ဘယ်၊ ညာ)

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ ကလေးတို့အားလုံး ၅ ကြိမ်ဆက်တိုက် ခုန်နိုင်ကြတယ် နောက်သင်ခန်းစာတွေကိုလည်း ဒီထက်ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားကြနော်

အခန်း (၈)

စာသင်ချိန် ၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ခုန်ခြင်းအမျိုးမျိုးကို အဖွဲ့လိုက်၊ အတွဲလိုက် လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ တန်း၊ ကြိုး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု မှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဒေါင်လိုက်ခုန်ခြင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲခုန်ခြင်းနှင့် ကလေး ၂ ယောက်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်ခြေဆင်းထိုင်ကာ ကျန်ကလေးများက ပြေး၍ခုန်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

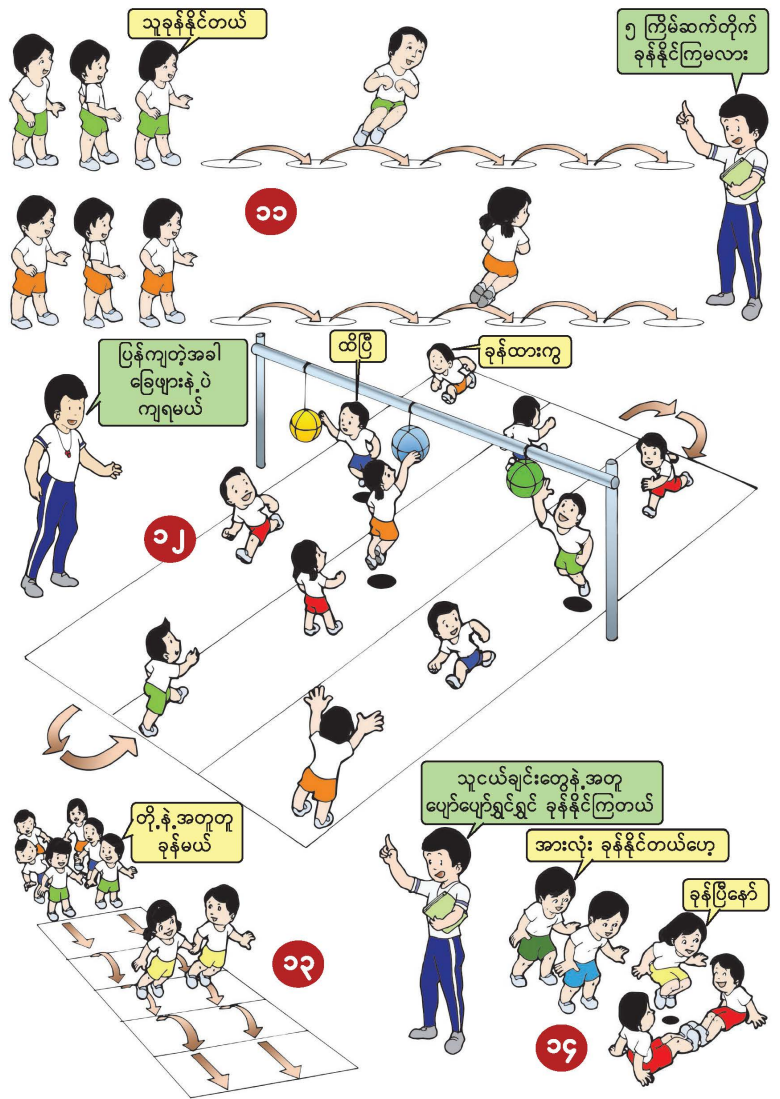
ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁၂ ကလေးများကို ရှေ့ နောက်တန်းစီကာ ပြေး၍ သတ်မှတ်ထားသည့် အမြင့်ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက် ခုန်ထိစေရမည်။ မခုန်နိုင်သူများအား ၃ ကြိမ် အထိကြိုးစားခွင့်ပေးရမည်။
- ၁၃ ကလေးများကို ၂ ယောက်တွဲ ရှေ့နောက်တန်းစီကာ ၂ယောက်တွဲ လက်ချင်းချိတ်ကာ ၅ကြိမ်ဆက်တိုက် စုံခုန်ရမည်။
- ၁၄ ကလေး ၂ ယောက်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်ခြေဆင်းထိုင်ကာ ကျန်ကလေးများက ပြေး၍ခုန်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး အမြင့် (၃)ခုလုံးကို ထိအောင် ခုန်နိုင်ကြတယ်

အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း



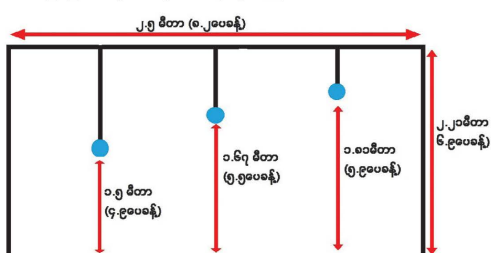
၁၄

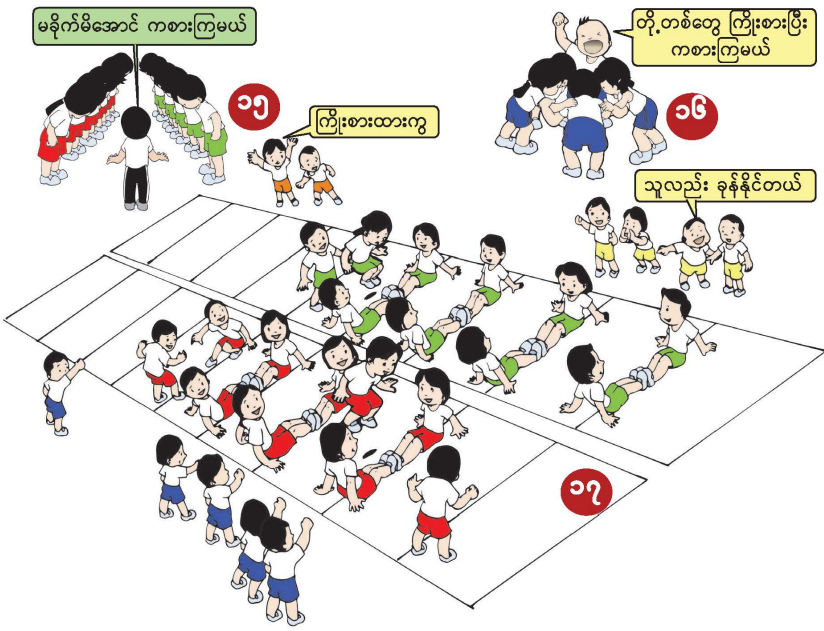
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင်ကွင်းဆွဲရမည်။
၁ မီတာ (၃-၃ ပေခန့်)





ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး သို့မဟုတ် ၁၀ ဦး)

၂။ ပထမဆုံးအတွဲမှ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ခုန့်ပြီးပြေးရမည်။ သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ ရောက်လျှင် ခြေဆင်းထိုင်ချကာ နေရာပြန်ယူရမည်။

၃။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ခုန့်ရတာ သဘောကျကြလား။	😊	😐	😞
၂ ခုန့်ခြင်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြလား။	😊	😐	😞
၃ ခုန့်ခြင်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို ရှင်းပြနိုင်ကြလား။	😊	😐	😞
၄ သူငယ်ချင်းနဲ့ နှစ်ယောက်တွဲ ခုန့်နိုင်ကြလား။	😊	😐	😞

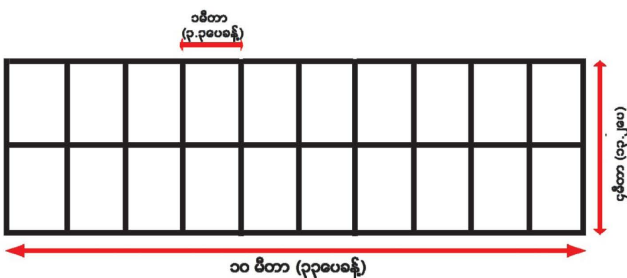
၁၅

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

- ☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင်ကွင်းဆွဲရမည်။
- ☞ အုပ်စုများဖွဲ့ပြီး ယှဉ်ပြိုင်ရမည့်အသင်းများကို မဲနှိုက်၍ဆုံးဖြတ်ရမည်။



အခန်း (၈)

စာသင်ချိန် ၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပျော်ရွှင်စွာယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

၁၅ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ခိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမား အချင်းချင်းအပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။

ခိုင်လူကြီး= အားကစားပွဲကို စည်မျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်အညီ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရသောသူ

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ = ကစားရာတွင် ကစားသမားများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

၁၆ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။

၁၇ ခုန့်ခြင်း ကစားနည်းကို အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

◆ အကောင်းဆုံးနဲ့ ဘေးကင်းကင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားနိုင်ကြတယ် နောက်ပြိုင်ပွဲတွေလည်း အကောင်းဆုံး ယှဉ်ပြိုင်ကစားနိုင်အောင် ကြိုးစားကြနော်

အခန်း (၉)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပြေးရာတွင် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ပြေးတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရော့အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ နေရာတွင်ရပ်လျက်ပြေးခြင်း။ (၂ မိနစ်)
- ၄။ ဆရာ့နောက်မှအတန်းလိုက်ပြေးခြင်း။ (၃ မိနစ်)
- ၅။ မိတာ ၂၀ အကွာအဝေးကို အုပ်စုလိုက် ပြေးခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၆။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုတွင်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်

- ၁။ နေရာတွင်ရပ်လျက်ပြေးခြင်း (စက္ကန့် ၃၀ ပြည့်ပြီး ၁မိနစ်နား) ဥပမာ - လက်ခါ၊ ခြေခါ၊ အသက်ရှူ။
- ၂။ မိတာ ၂၀ အကွာအဝေးကို ဆရာက သတ်မှတ်ပေး၍ အုပ်စုလိုက်ပြေးရမည်။

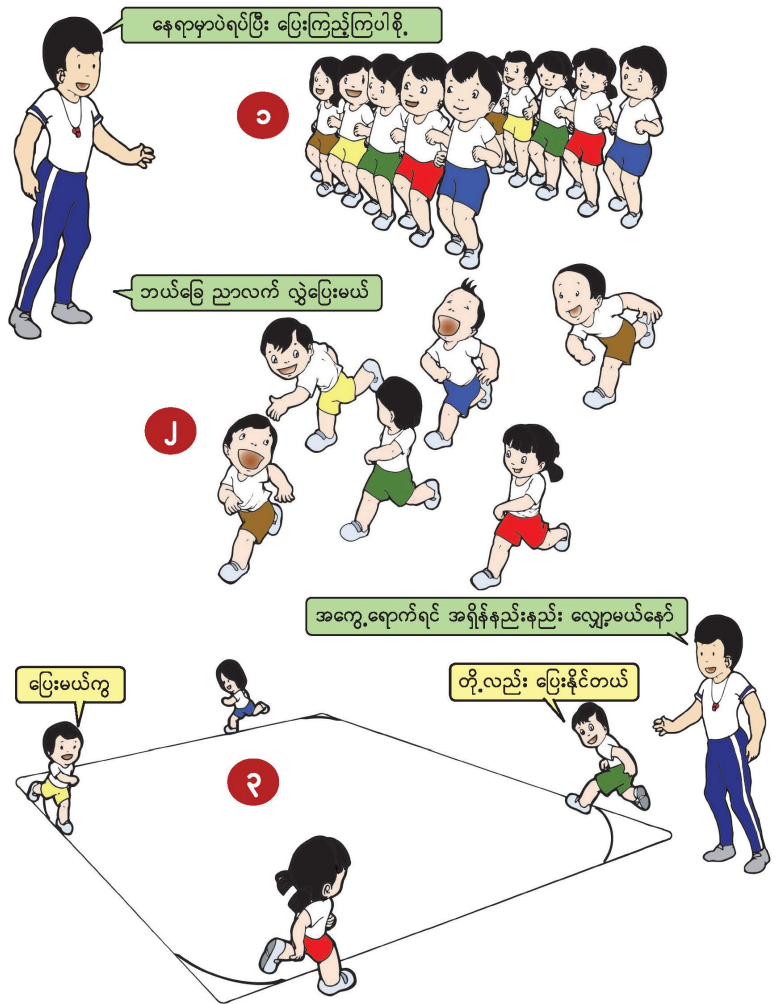
မှတ်ချက်။ ကျောင်း၏ ကစားမည့်နေရာ အကျယ်အဝန်းအပေါ် မူတည်၍ မိတာ ၂၀ ပြေးနိုင်အောင် ဆရာက သင့်လျော်သလို စီစဉ်ပေးရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး မိတာ ၂၀ အကွာအဝေးကို ပုံစံမှန်မှန်နှင့် ကောင်းကောင်းပြေးနိုင်ကြတယ် နောက်နေ့မှာ နောက်ထပ်ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ပြေးကြမယ်

အခန်း(၉) ပြေးခြင်း

အခန်း(၉) ပြေးခြင်း



ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ

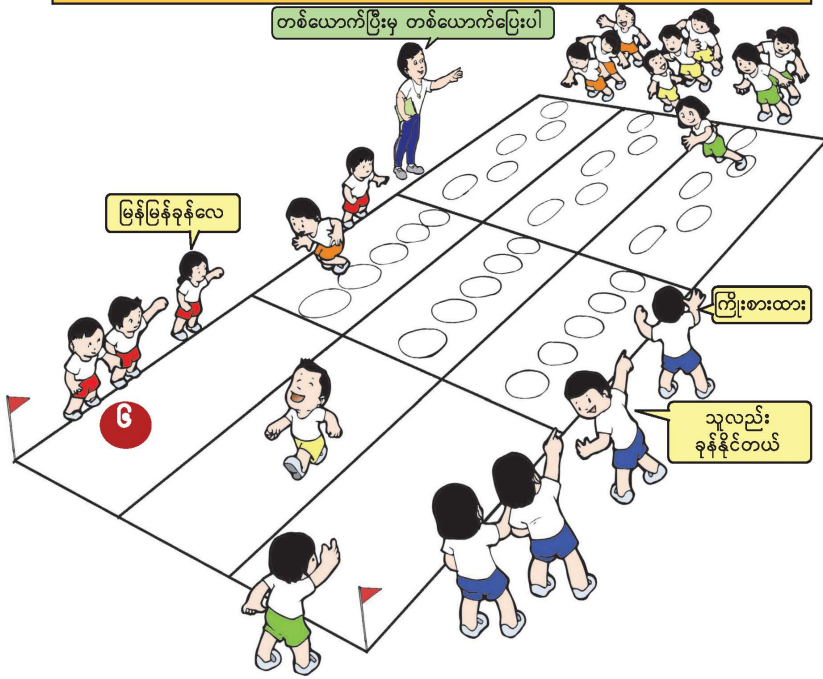
အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များ	သတ်မှတ်နေရာသို့ တိကျမှန်ကန်စွာ ရောက်ရှိခြင်း
၃	ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို ပြေပြစ်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ပြေးလမ်းတစ်လျှောက် အဆင်ပြေ ချောမွေ့စွာ ခြေလှမ်းမှန်မှန်ဖြင့် ပြေးနိုင်ပါသည်။
၂	ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ပြေးရာတွင် ခြေချော် ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ ရပ်နားခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်မှု ပျက်ကွက်ခြင်းမရှိဘဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	ပြေးခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ်(၄)ချက်အနက် (၃) ချက် သို့မဟုတ် (၃) ချက်နှင့် အောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ပြေးနေစဉ် ရပ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြေးခြင်းကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ စည်းဝိုင်းထဲတွင် သတ်မှတ်ထားသော ပုံစံအတိုင်း ခုန်ရမည်။
- ၃။ တစ်ယောက်ပြေးပြီး သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်မှသာ နောက်တစ်ယောက်က ပြေးရမည်။
- ၄။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

တစ်ယောက်ပြီးမှ တစ်ယောက်ပြေးပါ



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ

- ◆ ပြေးရာတွင် ဘယ်ခြေ၊ ညှာလက်လွဲကာ ပြေးရမည်။
- ◆ ခြေဖျားကို အားပြုကာ ပြေးရမည်။
- ◆ မြေပြင်ပေါ်သို့ ခြေထောက်အကျတွင် ခြေဖဝါးသည် မြေပြင်နှင့် ထိကပ်သည့် အနေအထားဖြစ်ရမည်။
- ◆ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့ အနည်းငယ် ကိုင်းထားရမည်။

အခန်း (၉)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပြေးခြင်းနှင့် ခုန်ခြင်းကို ပေါင်းစပ်ပြီး တစ်ဦးချင်း လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရော့အကဲ ဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ စတုရန်းပုံအတွင်း အဖွဲ့လိုက်ပြေးခြင်း။ စက်ဝိုင်းများအတွင်း စုံခုန်ပြေးခြင်း။ စက်ဝိုင်းများအတွင်း ခြေပြောင်း၍ပြေးခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၃ စတုရန်းပုံ၏ ထောင့်တစ်နေရာစီတွင် ကလေး တစ်ယောက်စီနေရာယူ၍ ခရော့အကဲကြားလျှင် အခြားထောင့်သို့ ပြေး၍ ရပ်ရမည်။ (လက်ယာရစ်)
- ၄ သတ်မှတ်ထားသော စည်းဝိုင်းထဲသို့ ကလေးများက စုံခုန်၍ သွားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ပြန်လှည့်၍ မူလနေရာသို့ ပြေးရမည်။
- ၅ သတ်မှတ်ထားသော စည်းဝိုင်းထဲသို့ ခြေတစ်ချောင်းစီချ၍ ခြေပြောင်းပြေးပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ပြန်လှည့်၍ မူလနေရာသို့ ပြေးရမည်။

အခန်း (၉)

စာသင်ချိန် ၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပြေးခြင်းပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် အုပ်စုဖွဲ့ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရော့အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုအလိုက်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၆ ပြေးခြင်းကိုအုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

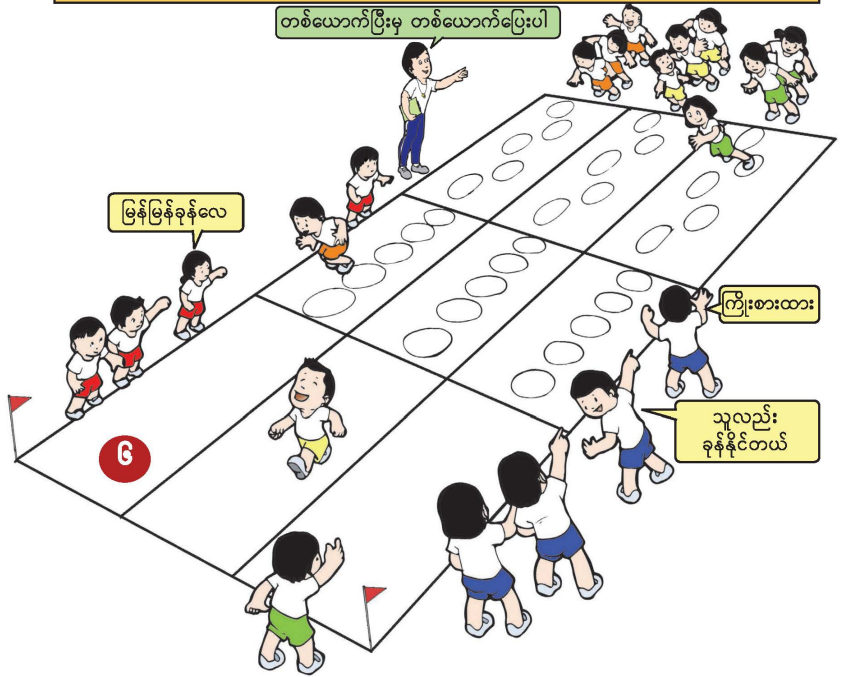
- ♦ ပြိုင်ပွဲကို အကောင်းဆုံးနဲ့ အသန့်ရှင်းဆုံး ယှဉ်ပြိုင်ကစားနိုင်ကြတယ်

အခန်း(၉) ပြေးခြင်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ စည်းတိုင်းထဲတွင် သတ်မှတ်ထားသော ပုံစံအတိုင်း ခုန်ရမည်။
- ၃။ တစ်ယောက်ပြေးပြီး သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်မှသာ နောက်တစ်ယောက်က ပြေးရမည်။
- ၄။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



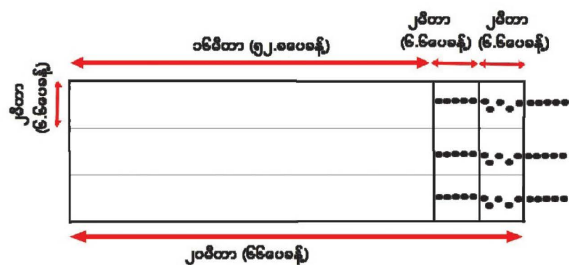
၁၇

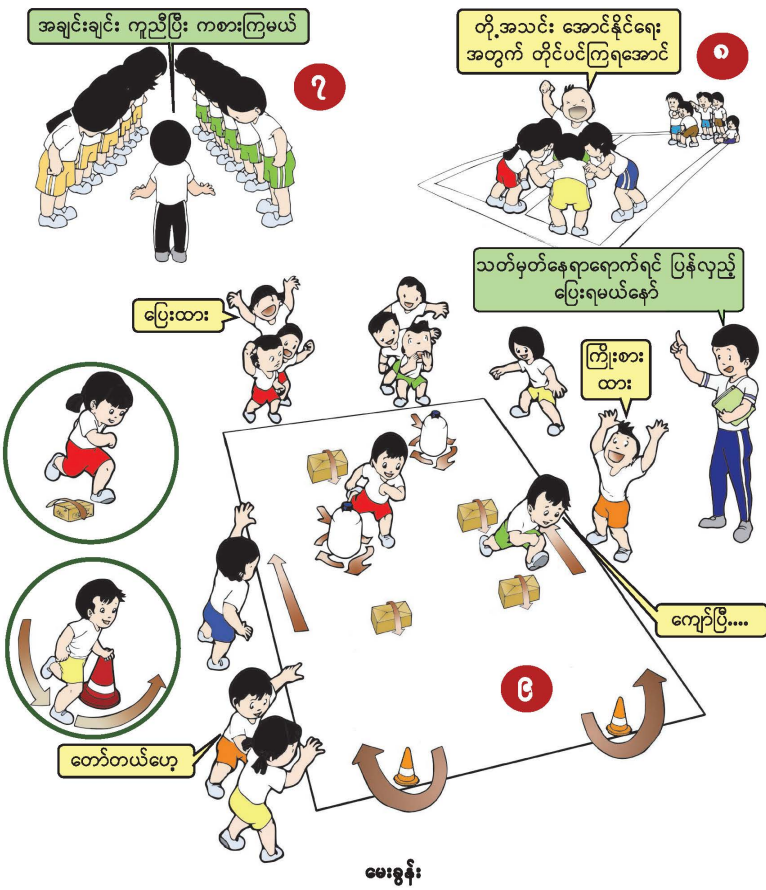
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင်ကွင်းဆွဲရမည်။





၁	ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြေးကစားရတာ ပျော်ကြလား။	😊	😊	👍
၂	ပြေးတဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကိုပေါင်းစပ်လုပ်နိုင်ကြလား။	😊	😊	👍
၃	မြန်မြန် ဘယ်လိုပြေးရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	👍
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စုပေါင်းပြေးနိုင်ခဲ့ကြလား။	😊	😊	👍

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

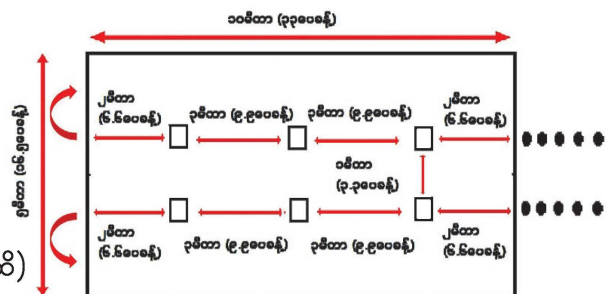
စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင် ကွင်းဆွဲရမည်။

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
- နံပါတ်စဉ်သတ်မှတ်ပေး၍ နံပါတ်စဉ်အတိုင်းပြေးရမည်။
- တစ်ယောက်ပြေးပြီး သတ်မှတ်စည်းသို့ရောက်မှသာ နောက်တစ်ယောက်ကပြေးရမည်။
- သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



အခန်း (၉)

စာသင်ချိန် ၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပြေးခြင်းနှင့် ခုန်ခြင်းကို ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရု၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း၊ ရေသန့်ဘူး၊ စက္ကူပုံး။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုအလိုက်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၇ ကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ခိုင်လုံကြီးနှင့် ကစားသမား အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၈ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။
- ၉ ပြေးခြင်း ကစားနည်းကိုအုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အခန်း (၁၀)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- တိရစ္ဆာန်လေးများ၏ မတူညီသော လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရု၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်းနှင့် ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။

(ပုံ ၁ မှ ၄) (၂၅ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

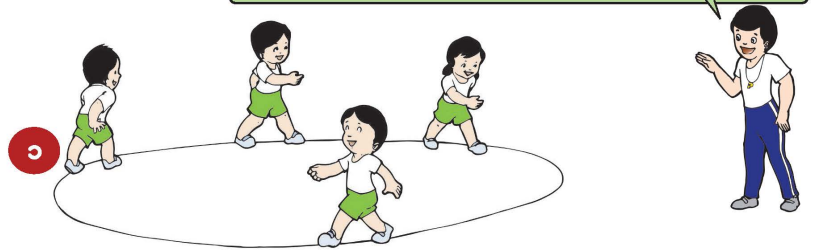
ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ ဘယ်ခြေ ညှာလက်လွှဲ၍ လမ်းလျှောက်ရမည်။
- ၂။ ဘယ်ခြေ ညှာလက်လွှဲကာ ခြေဖျားထောက်ပြီး လမ်းလျှောက်ရမည်။
- ၃။ လေးဖက်ထောက်ပြီး ဘယ်ခြေဘယ်လက်လွှဲ၊ ညှာခြေ ညှာလက်လွှဲကာ ဦးခေါင်းကို မော့ကာ သွားရမည်။
- ၄။ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ကာ ညှာခြေကျင်းဝတ်ကို ညှာလက်ဖြင့်ကိုင်၊ ဘယ်ခြေကျင်းဝတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်ကာ သွားရမည်။
- ၅။ ထိုင်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ချိုင်းအောက်ထားပြီး သွားရမည်။

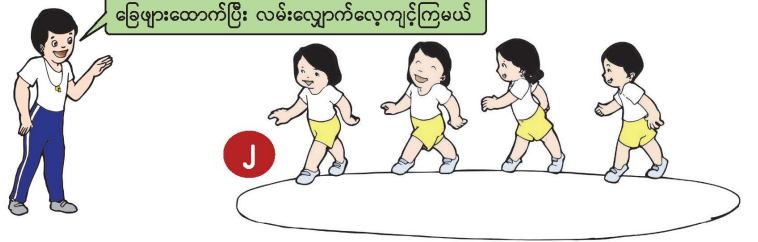
အခန်း(၁၀) တုပကိုယ်ဟန် ကစားခြင်း

အခန်း(၁၀) တုပကိုယ်ဟန်ကစားခြင်း

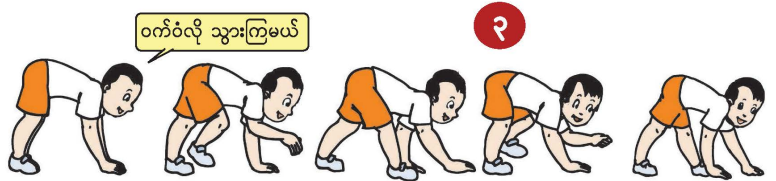
သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးပြီဆိုတော့ ဘယ်ခြေညှာလက်လွှဲပြီး လမ်းလျှောက်ကြမယ်



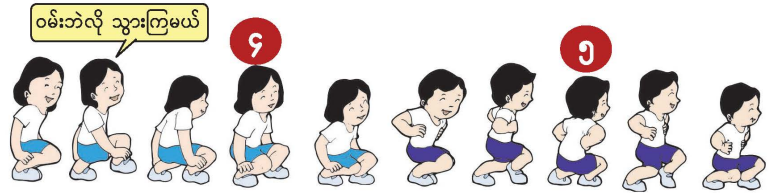
ခြေဖျားထောက်ပြီး လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ကြမယ်



ဝက်ဝံလို သွားကြမယ်



ဝမ်းဘဲလို သွားကြမယ်



၁၉

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

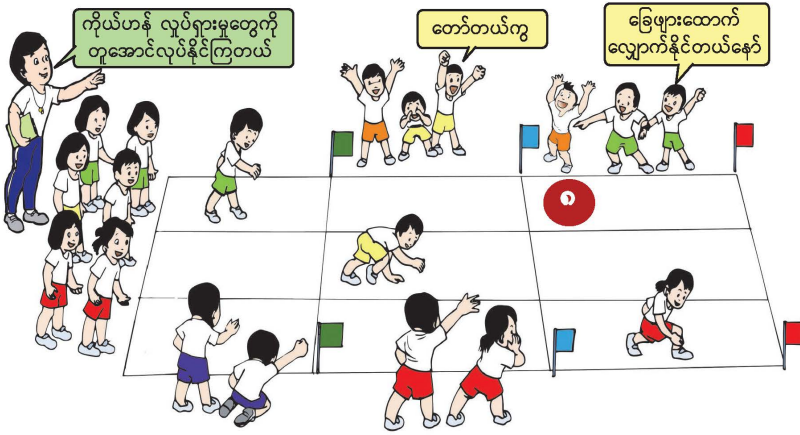
စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ တိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့ ဟန်ပန်အမူအရာအတိုင်း တုပလုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်

မှတ်ချက်

မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားတိရစ္ဆာန်လေးများ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း အသုံးပြု သင်ကြားနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ- မျောက်၊ ယုန်၊-----)



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
 ၂။ သတ်မှတ်ထားသောနေရာမှစတင်ကာ တစ်ဖွဲ့စီမှ တစ်ဦးချင်းသည် ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။ အစိမ်းရောင်အလံသို့ ရောက်လျှင် ဝက်ဝံကဲ့သို့ လျှောက်ပြီး၊ အပြာရောင်အလံသို့ ရောက်လျှင် ဝမ်းဘဲကဲ့သို့ လျှောက်ရမည်။
 ၃။ အမှန်ကန်ဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁။ တုပကိုယ်ဟန် ကစားရတာ ပျော်ကြလား။	😊	😐	😞
၂။ တုပကိုယ်ဟန်ကစားနည်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို လုပ်နိုင်ကြလား။	😊	😐	😞
၃။ ဝက်ဝံနဲ့တူအောင် ဘယ်လိုလျှောက်ရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😐	😞
၄။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ စုပေါင်းကစားခဲ့ကြလား။	😊	😐	😞

အခန်း (၁၀)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်
 • တုပကိုယ်ဟန်ကစားနည်းကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ယှဉ်ပြိုင် ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။(၅မိနစ်)

- ၃။ ကလေးများ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။(၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားနည်းများကိုပြန်လည် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်စွာအုပ်စုဖွဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)

- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၆ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ဒိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမား အချင်းချင်းအပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၇ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးရမည်။
- ၈ ကစားနည်းကိုအုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

- ☑ စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။
- ☑ ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးပါက ကလေးများသည် သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ စည်းစည်းလုံးလုံး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း (၁၁)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- တစ်ဦးချင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီစွာ ထိန်းထားနိုင်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၁ မှ ၈) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ လက်နှစ်ဖက်ခေါင်းပေါ်ယက် တံတောင်ဆန့်ကာ ခြေဖျား ထောက်ရမည်။
- ၂ လက်ပေါ်ယက်၍ ဒူးနှစ်ဖက် ကွေးရမည်။
- ၃ ခြေဖျားထောက်၍ လက်နှစ်ဖက်ဘေးဆန့်ရမည်။
- ၄ လက်နှစ်ဖက်ဆန့် ဒူးနှစ်ဖက်ကွေးရမည်။
- ၅ ဘယ်ခြေ သို့မဟုတ် ညာခြေ ရှေ့ထုတ်၍ ခြေဖျားထောက်၊ လက်နှစ်ဖက်ဘေးဆန့်ရမည်။
- ၆ ခြေတစ်ဖက်ကွေး ဒူးပေါ်တင်၍ လက်နှစ်ဖက်ဘေးဆန့်ရမည်။
- ၇ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ပူး ရင်ဘတ်ရှေ့ထား၍ ခြေတစ်ဖက်ကွေး ဒူးပေါ်တင် လက်ဘေးဆန့်ရမည်။
- ၈ ခြေတစ်ဖက်နောက်ချိတ်လက်တစ်ဖက်ကိုင် လက်တစ်ဖက် ဘေးဆန့်ရမည်။ (ပုံပါအတိုင်း)

အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

ကိုယ်ဟန်အနေအထား တစ်ခုစီကို ၁၀ စက္ကန့်စီ လုပ်ကြည့်မယ်

လက်ပြောင်းပြန်ယက် ဒူးကွေးလက်ပေါ်ယက် ခြေဖျားထောက် လက်ဘေးဆန့်

ဒူးကွေးလက်ဘေးဆန့် ခြေဖျားထောက် လက်ဘေးဆန့် လက်ဘေးဆန့် ဒူးတစ်ဖက်ကွေး

လက်ဝါးချင်းထိ ဒူးတစ်ဖက်ကွေး ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး လက်ဘေးဆန့်

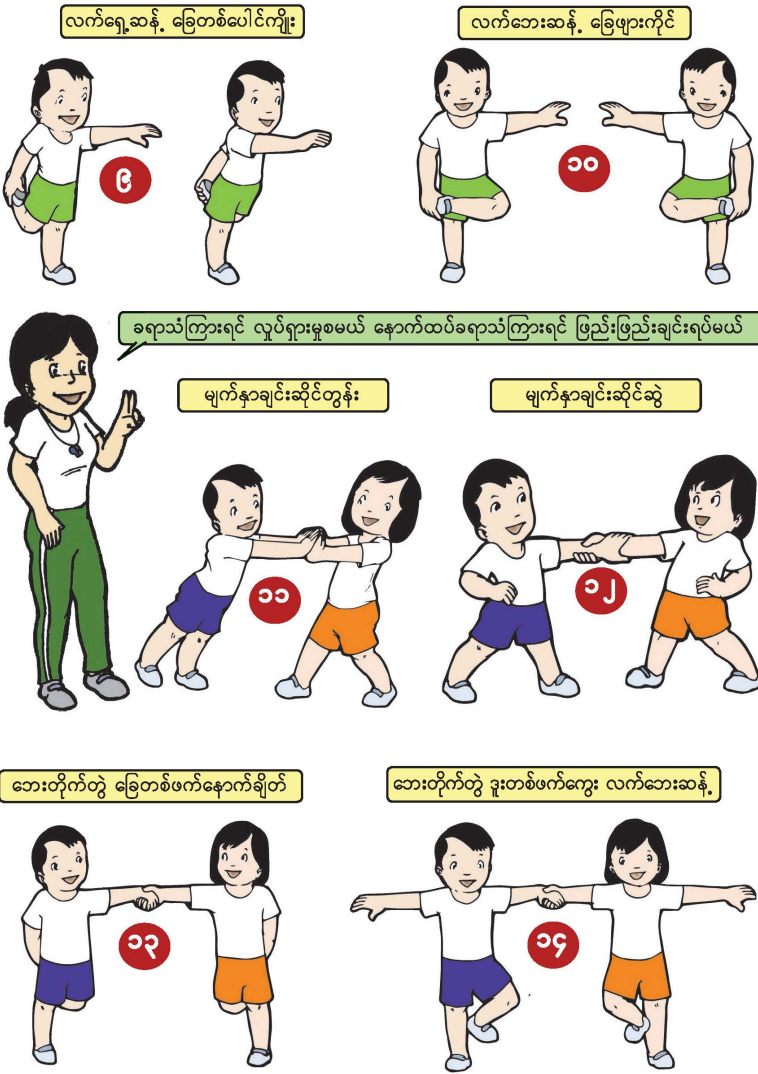
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များ
၃	ပုံစံ (၇) မျိုးအထက်ပြုလုပ်နိုင်သည်။
၂	ပုံစံ (၇) မျိုး ကိုမှန်ကန်စွာပြုလုပ်နိုင်သည်။
၁	ပုံစံ (၅) မျိုးကို မှန်ကန်စွာပြုလုပ်နိုင်သည်။

- ◆ ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်သက်စွာ ရုပ်နေရမည်။
- ◆ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်မှသာ နောက်ထပ်တစ်ခု ထပ်သင်ပေးရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ ကလေးတို့အားလုံး ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ကို ကောင်းကောင်းထိန်းနိုင်ကြတယ်



ခရာသံကြားရင် လှုပ်ရှားမှုစမယ် နောက်ထပ်ခရာသံကြားရင် ဖြည်းဖြည်းချင်းရပ်မယ်

မျက်နှာချင်းဆိုင်တွန်း

မျက်နှာချင်းဆိုင်ဆွဲ

ဘေးတိုက်တွဲ ခြေတစ်ဖက်နောက်ချိတ်

ဘေးတိုက်တွဲ ဒူးတစ်ဖက်ကွေး လက်ဘေးဆန့်

၁၄ ဘေးတိုက်တွဲ လက်တစ်ဖက်စီကို ကိုင်ပြီး ကျန်လက်ကို ဘေးဆန့်ကာ ဒူးတစ်ဖက်ကွေး၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်အောင်ထိန်းထားရမည်။ (ပုံပါအတိုင်း)

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

♦ ကလေးတို့ တစ်ယောက်ရဲ့ဟန်ချက်ကို တစ်ယောက်ကထိန်းပြီး ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ကြတယ်

အခန်း (၁၁)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်ယောက်တွဲ ဟန်ချက်ညီစွာ ထိန်းနိုင်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ကလေးများ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၉ မှ ၁၄) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၉** လက်တစ်ဖက်ရှေ့ဆန့်၍ ခြေတစ်ဖက်ကို လက်တစ်ဖက်ဖြင့်ကိုင်ရမည်။ (ပုံပါအတိုင်း)
- ၁၀** လက်တစ်ဖက်ဘေးဆန့်ပြီး အခြားတစ်ဖက်ဖြင့် ခြေဖျားကိုကိုင်ရမည်။ (ပုံပါအတိုင်း)
- ၁၁** မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ လက်ဝါးနှစ်ဖက်တွန်းထားပြီး ခန္ဓာကိုယ် ငြိမ်အောင်ထိန်းထားရမည်။ (ပုံပါအတိုင်း)
- ၁၂** မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ လက်တစ်ဖက်ဆွဲ ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို ခါးထောက်ထား၍ ခန္ဓာကိုယ်ငြိမ်အောင် ထိန်းထားရမည်။ **မှတ်ချက်။** ခါးနှင့်နောက်ခြေထောက်ကို အားပြုထားရန်။
- ၁၃** ဘေးတိုက်တွဲ လက်တစ်ဖက်စီကို ကိုင်ပြီး ခြေတစ်ဖက်ကို နောက်သို့ကွေးကာ လက်တစ်ဖက်ဖြင့်ကိုင်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်အောင်ထိန်းထားရမည်။ (ပုံပါအတိုင်း)

အခန်း (၁၁)

စာသင်ချိန် ၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ချိန်ဆမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို စုပေါင်းကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ သင်ခန်းစာ၏ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

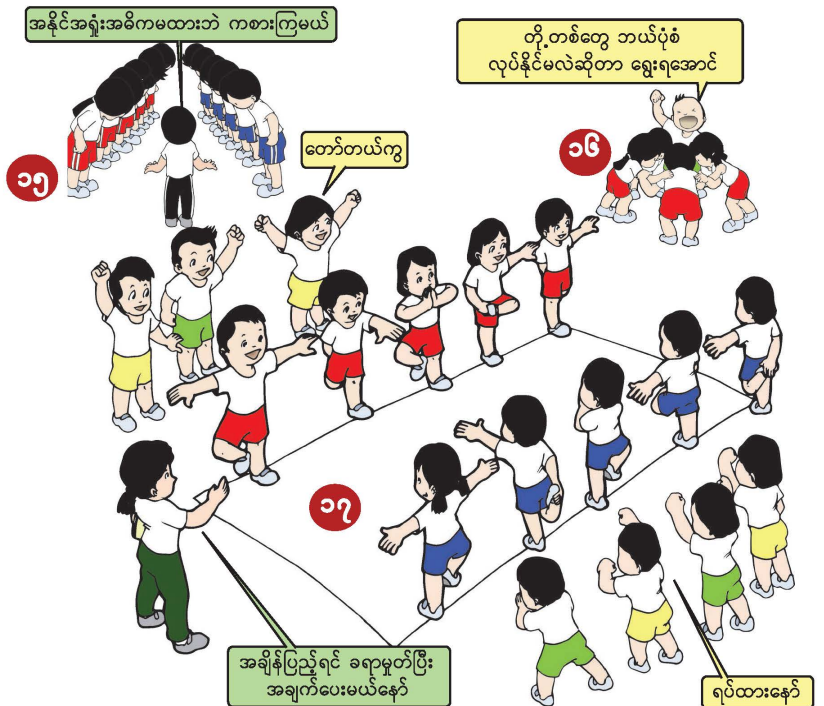
၃။ ပြိုင်ပွဲကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် အုပ်စုဖွဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်စွာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (ပုံ ၁၇) (၂၅ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁၅ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ဒိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမား အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၁၆ အုပ်စုဖွဲ့၍ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးရမည်။
- ၁၇ အုပ်စုဖွဲ့ကာ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၃ပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
 ၂။ အုပ်စု နှစ်စု မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်း (၅)မျိုးကို မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်ယောက်တွဲစီက ပုံစံတူ ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ (၁ မိနစ်)
 ၃။ နိုင်သူက (၃)မှတ်၊ ရှုံးသူက (၁)မှတ်ရရှိပြီး သရေကျလျှင် (၂)မှတ်စီရမည်။
 ၄။ အမှတ်အများဆုံးရရှိသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကစားရတာပျော်ကြလား။	😊	😊	😞
၂	အားလုံး ကောင်းကောင်း ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞
၃	ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ပုံစံအမျိုးမျိုးကို မှတ်မိကြလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နှစ်ယောက်တစ်တွဲချစ်ချစ်ခင်ခင် ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

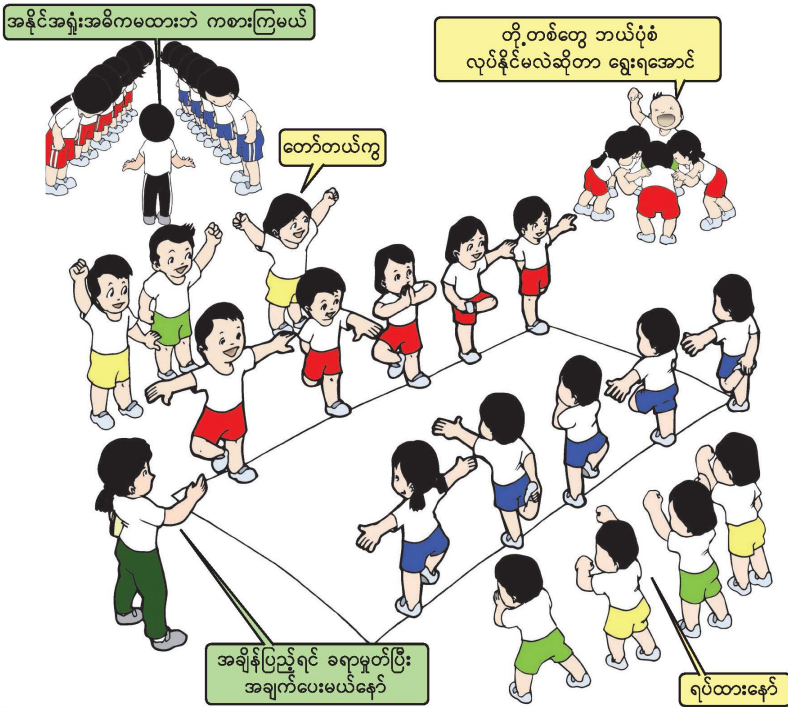
၂၃

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး ကောင်းကောင်း ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ကြတယ် နောက်ရက်မှာလည်း ဒီထက်ပိုပြီး ကောင်းကောင်း ယှဉ်ပြိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြနော်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၃ပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
 ၂။ အုပ်စု နှစ်စု မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်း (၅)မျိုးကို မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်ယောက်တွဲစီက ပုံစံတူ ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ (၁ မိနစ်)
 ၃။ နိုင်သူက (၃)မှတ်၊ ရှုံးသူက (၁)မှတ်ရရှိပြီး သရေကျလျှင် (၂)မှတ်စီရမည်။
 ၄။ အမှတ်အများဆုံးရရှိသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁။ ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကစားရတာပျော်ကြလား။	😊	😐	😞
၂။ အားလုံး ကောင်းကောင်း ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😐	😞
၃။ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ပုံစံအမျိုးမျိုးကို မှတ်မိကြလား။	😊	😐	😞
၄။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နှစ်ယောက်တစ်တွဲချစ်ချစ်ခင်ခင် ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😐	😞

အခန်း (၁၁)

စာသင်ချိန် ၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ချိန် တိုးမြှင့်ကာ အုပ်စုအလိုက် စုပေါင်းကစား တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ သင်ခန်းစာ၏ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ပြိုင်ပွဲကစားနည်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကို နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် အုပ်စုဖွဲ့လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်စွာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

မှတ်ချက်

- ✘ စာသင်ချိန် ၄ တွင် လုပ်ဆောင်ချိန် တိုးမြှင့်ပြီး လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ✘ ကစားပြီးချိန်တွင် သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို စစ်ဆေးရမည်။
- ✘ စာသင်ချိန် (၃) နှင့် (၄) ရှိ ရလဒ်များကို ပေါင်းကာ အမှတ်အများဆုံး ရသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း (၁၂)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို တစ်ဦးချင်း ပခုံးအောက်နှင့် ပခုံးအထက်မှ ပေးတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့် မိတ်ဆက်ပြီး သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၂ မှ ၈) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စုပေါင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး လုပ် ဆောင်ရမည်။
- ၂ လက်နှစ်ဖက်အတွင်း ဘောလုံးကို ပြောင်းပြီး ကစားရမည်။
- ၃ ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် အပေါ်သို့ ပစ်ပြီးဖမ်းရမည်။
- ၄ ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် အပေါ်သို့ ပစ်၍ လက်ခုပ်တစ်ချက်တီး ပြီးဖမ်းရမည်။
- ၅ ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် အပေါ်သို့ ပစ်၍ လက်ခုပ်နှစ်ချက်တီးပြီး ဖမ်းရမည်။
- ၆ ပခုံးအထက်မှဘောလုံးကိုပစ်ပြီး ပြန်ဖမ်းရမည်။
- ၇ ဘောလုံးကို ကြမ်းပေါ်သို့လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပုတ်၍ ပြန်ဖမ်းရမည်။
- ၈ ဘောလုံးကိုကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဆက်တိုက်ပုတ်ရမည်။ (ဘယ်ညာပြောင်းပုတ်ပါ)

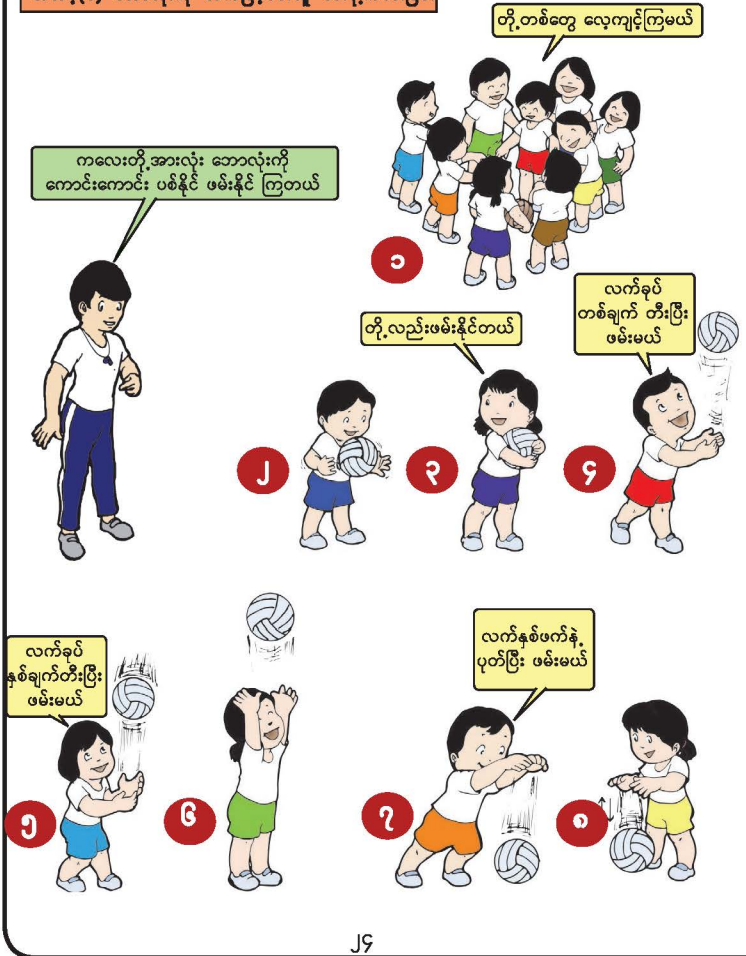
အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံးလက်နဲ့ ဘောလုံးပစ်ဖမ်းတာကို ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်ကြတယ်

အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

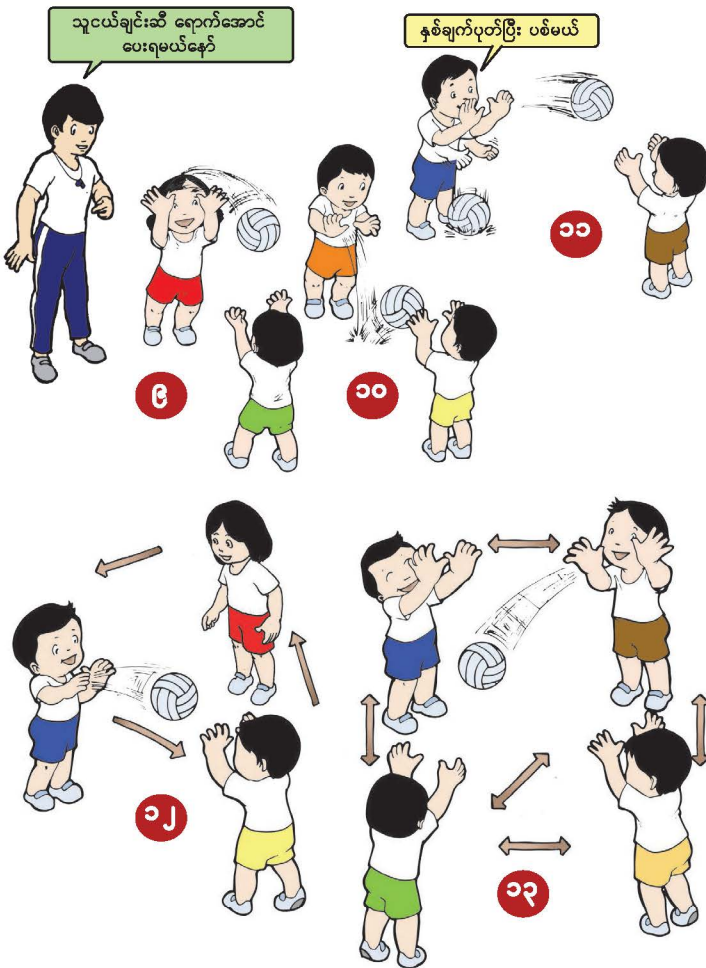
အဆင့်(၁) ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ဖမ်းယူ ပေးပို့ကစားခြင်း



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့်	နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ (ပခုံးအောက်/ ပခုံးအထက်)	သတ်မှတ်နေရာသို့ တိကျမှန်ကန်စွာ ရောက်ရှိခြင်း
၃	ဘောလုံးပစ်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို ပြေပြစ်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ဘောလုံးကို အားထည့်ပြီး သတ်မှတ်နေရာသို့ ၅ ကြိမ်အနက် ၄ ကြိမ် ပစ်နိုင်ပါသည်။
၂	ဘောလုံးပစ်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာသို့ ၅ ကြိမ်အနက် ၃ ကြိမ် ပစ်နိုင်ပါသည်။
၁	ဘောလုံးပစ်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ် (၄) ချက်အနက် (၂) ချက် သို့မဟုတ် (၂)ချက်အောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာသို့ ၅ ကြိမ်အနက် ၁ ကြိမ် ပစ်နိုင်ပါသည်။

- ပခုံးအောက် ဘောလုံးပစ်ခြင်းအတွက် နည်းစနစ်များ**
- ♦ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့တွင်ထားပြီး ဘောလုံးကို ကိုင်ထားရမည်။
 - ♦ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း အနည်းငယ်ခွဲထားရမည်။
 - ♦ ဘောလုံးကိုလက်ဖြင့် အပေါ်သို့မြှောက်ပစ်ရာတွင် ပခုံးအောက်မှပစ်ရမည်။
 - ♦ ဘောလုံးကို အပေါ်သို့ပစ်ရန်ဟန်ပြင်လျှင် လက်ကို အလိုက်သင့်ဖြစ်အောင်ကွေးထားပြီးပစ်ရမည်။
- ပခုံးအထက် ဘောလုံးပစ်ခြင်းအတွက် နည်းစနစ်များ**
- ♦ ပခုံးနှင့် တပြေးညီ တံတောင်ကို ကွေးထားပြီး ဘောလုံးကို ကိုင်ထားရမည်။
 - ♦ ဦးခေါင်းကို အပေါ်သို့ မော့ထားရမည်။
 - ♦ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲထားရမည်။
 - ♦ လက်ကို အပေါ်သို့ ဖြည်းညှင်းစွာ ဆန့်ထုတ်၍ ဘောလုံးကို အပေါ်ဘက်သို့ ပစ်ရမည်။



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ စံသတ်မှတ်ချက်များ

အဆင့်	နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ		သတ်မှတ်နေရာသို့ တိကျမှန်ကန်စွာ ရောက်ရှိခြင်း
	ပုခုံးအောက်	ပုခုံးအထက်	
၃	ဘောလုံးဖမ်းခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို ပြေပြစ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ပါသည်။	နည်းစနစ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ဘောလုံးကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဖမ်းနိုင်ပါသည်။
၂	ဘောလုံးဖမ်းခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို လှုပ်ရှားနိုင်ပါသည်။	နည်းစနစ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ဘောလုံးကိုအောင်မြင်စွာ ဖမ်းနိုင်ပါသည်။
၁	ဘောလုံးဖမ်းခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များမှ (၁) ချက်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် တစ်ခုမှ မလုပ်နိုင်ပါ။	ဘောလုံးကိုဖမ်းနိုင်ပါ သို့မဟုတ် ဖမ်းပြီးမှ လွတ်ကျသွား ပါသည်။	ဘောလုံးကိုအောင်မြင်စွာ ဖမ်းနိုင်ပါသည်။

ပုခုံးအောက် ဘောလုံးဖမ်းခြင်းအတွက် နည်းစနစ်များ

- ဘောလုံးကိုဖမ်းရန်အတွက် ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို စောင့်ကြည့်ရမည်။
- ဘောလုံးကို ဖမ်းသည့်အခါ လက်ကို ပုခုံးအောက်အနေအထား ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့တွင် ထားပြီး ဖမ်းရပါမည်။

ပုခုံးအထက် ဘောလုံးဖမ်းခြင်းအတွက် နည်းစနစ်များ

- ဘောလုံးကိုဖမ်းရန်အတွက် ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို စောင့်ကြည့်ရမည်။
- ဘောလုံးကို ဖမ်းရာတွင် လက်မကိုခန္ဓာကိုယ်ဘက်သို့ ထားရှိသည့်အနေအထားဖြင့် ဖမ်းရမည်။

အခန်း (၁၂)

စာသင်ချိန် ၂-၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို နှစ်ယောက်တွဲ ပုခုံးအောက်နှင့် ပုခုံးအထက်မှ ပေးတတ်၊ ဖမ်းတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သင်ကြားပြီးသော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများက နှစ်ယောက်တွဲ (စာသင်ချိန် ၂၊ ပုံ ၉ မှ ၁၁) နှင့် သုံးယောက်တွဲ၊ လေးယောက်တွဲ (စာသင်ချိန် ၃၊ ပုံ ၁၂၊ ၁၃) လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၆** ဘောလုံးကို နှစ်ယောက်တွဲ အပြန်အလှန်ပေးပို့ရမည်။
- ၁၀** ဘောလုံးကို နှစ်ယောက်တွဲ ကြမ်းပြင်မှတစ်ဆင့် ထောက်ပို့ပေးရမည်။
- ၁၁** ဘောလုံးကို နှစ်ယောက်တွဲ တစ်ချက်ပုတ်ပြီး ကြမ်းပြင်မှ တစ်ဆင့်ထောက် ပေးပို့ရမည်။
- ၁၂** သုံးယောက်တွဲဘောလုံးပေးပို့ရမည်။(တစ်ချက်ပုတ်၊ နှစ်ချက်ပုတ်နှင့် ကြမ်းပြင်မှ တစ်ဆင့် ထောက်ပေးပို့ခြင်း)
- ၁၃** လေးယောက်တွဲဘောလုံးပေးပို့ရမည်။(တစ်ချက်ပုတ်၊ နှစ်ချက်ပုတ်နှင့် ကြမ်းပြင်မှ တစ်ဆင့် ထောက်ပေးပို့ခြင်း)

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ဘေးကင်းကင်းနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် အပြန်အလှန် ပေးပို့ ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း (၁၂)

စာသင်ချိန် ၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် အဖွဲ့လိုက် အပြန်အလှန် ပေးပို့တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၁၄ မှ ၁၇) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁၄** ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။
- ၁၅** တစ်ဦးချင်း ဘောလုံးပေးပို့ပြီး အနောက်ဘက်တွင်ပြန်၍ နေရာယူရမည်။
- ၁၆** တစ်ဦးချင်း ဘောလုံးကို တစ်ဆင့်ထောက်ပေးပို့ပြီး အနောက်ဘက်တွင် ပြန်၍ နေရာယူရမည်။
- ၁၇** တစ်ဦးချင်း ဘောလုံးကို နှစ်ချက်ပုတ်ပေးပို့ပြီး အနောက်ဘက်တွင် ပြန်၍ နေရာယူရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး သတ်မှတ်နေရာကနေ ဘောလုံးကို စနစ်တကျပစ်နိုင် ဖမ်းနိုင်ကြတယ်
- ♦ မနေ့ကထက် ဒီနေ့မှာ ကလေးတို့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ ပိုတိုးတက်လာတယ်

အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

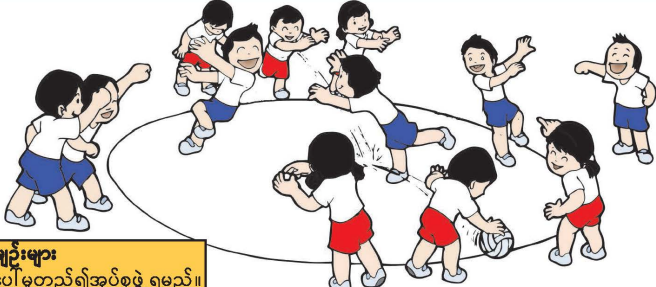
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ
 စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင်ကွင်းဆွဲရမည်။
 ☞ သတ်မှတ်အကွာအဝေးနှင့် နယ်နိမိတ်အတွင်း အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်ရမည်။

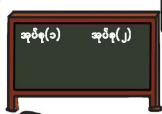
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးထိ)
 ၂။ စည်းဝိုင်းအတွင်း တစ်ဖွဲ့နှင့် စည်းဝိုင်းအပြင် တစ်ဖွဲ့ နေရာယူပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် နှစ်ဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)
 ၃။ အပြင်အဖွဲ့က ဘောလုံးဖြင့် စည်းဝိုင်းအတွင်းရှိလူများအား ထိမှန်အောင် ပစ်ရမည်။
 ၄။ စည်းဝိုင်းအတွင်းမှလူများက ဘောလုံးမထိအောင် ရှောင်ရမည်။
 ၅။ လူအများဆုံး ထိအောင်ပစ်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

၁၈

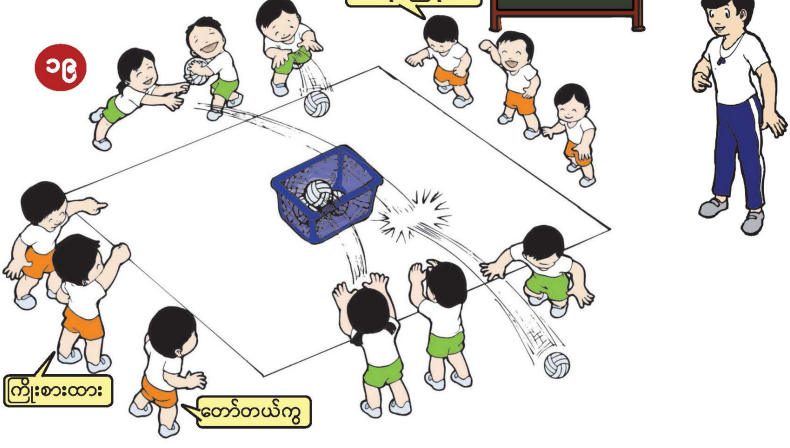


ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးထိ)
 ၂။ တစ်ဖွဲ့ချင်းယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ တစ်ဦးလျှင် ဘောလုံး (၂)ကြိမ် ပစ်သွင်းရမည်။
 ၃။ တစ်လုံးဝင်လျှင် (၁)မှတ်ရမည်။
 ၄။ အမှတ်အများဆုံးရသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

တို့အလှည့်ကျရင် ပိုကောင်းအောင် လုပ်ကြစို့။
 ခြင်းထဲကို ဘောလုံးပစ်ထည့် ကစားကြစို့။



၁၉



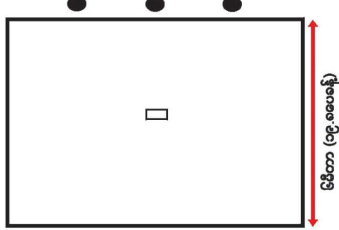
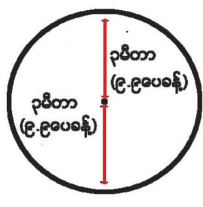
ကြိုးစားထား
 တော်တယ်ကွ

၂၇

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ
 စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

- ☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင်ကွင်းဆွဲရမည်။
- ☞ အုပ်စုများဖွဲ့ပြီး စည်းဝိုင်းအတွင်းနှင့် စည်းဝိုင်းအပြင်နေရမည့် အဖွဲ့များကို မဲနှိုက်၍ ဆုံးဖြတ်ရမည်။



အခန်း (၁၂)

စာသင်ချိန် ၅-၆

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို သတ်မှတ်အကွာအဝေးသို့ ထိအောင် ပစ်တတ်ရန်နှင့် ရောက်အောင် ပေးပို့တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ပုံပါ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် အုပ်စုဖွဲ့ကာ လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁၈ နှင့် ၁၉ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ အတိုင်း အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့ ဘောလုံးပစ်ရာမှာ နည်းစနစ် ဆိုင်ရာ အဆင့် (၃)ဆင့်လုံးကို လုပ်နိုင်ကြတယ်
- ♦ ဒီနေ့ကလေးတို့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကြိုးကြိုးစားစား ဘောလုံးပစ်နိုင်ကြတယ်
- ♦ ကလေးတို့အားလုံး ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း တိတိကျကျ လုပ်နိုင်ကြတယ်

အခန်း (၁၂)

စာသင်ချိန် ၇

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို ခြေခွင်၊ ခြေဖမိုးဖြင့် ကန်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ ဘောလုံးထည့်သောပိုက်၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

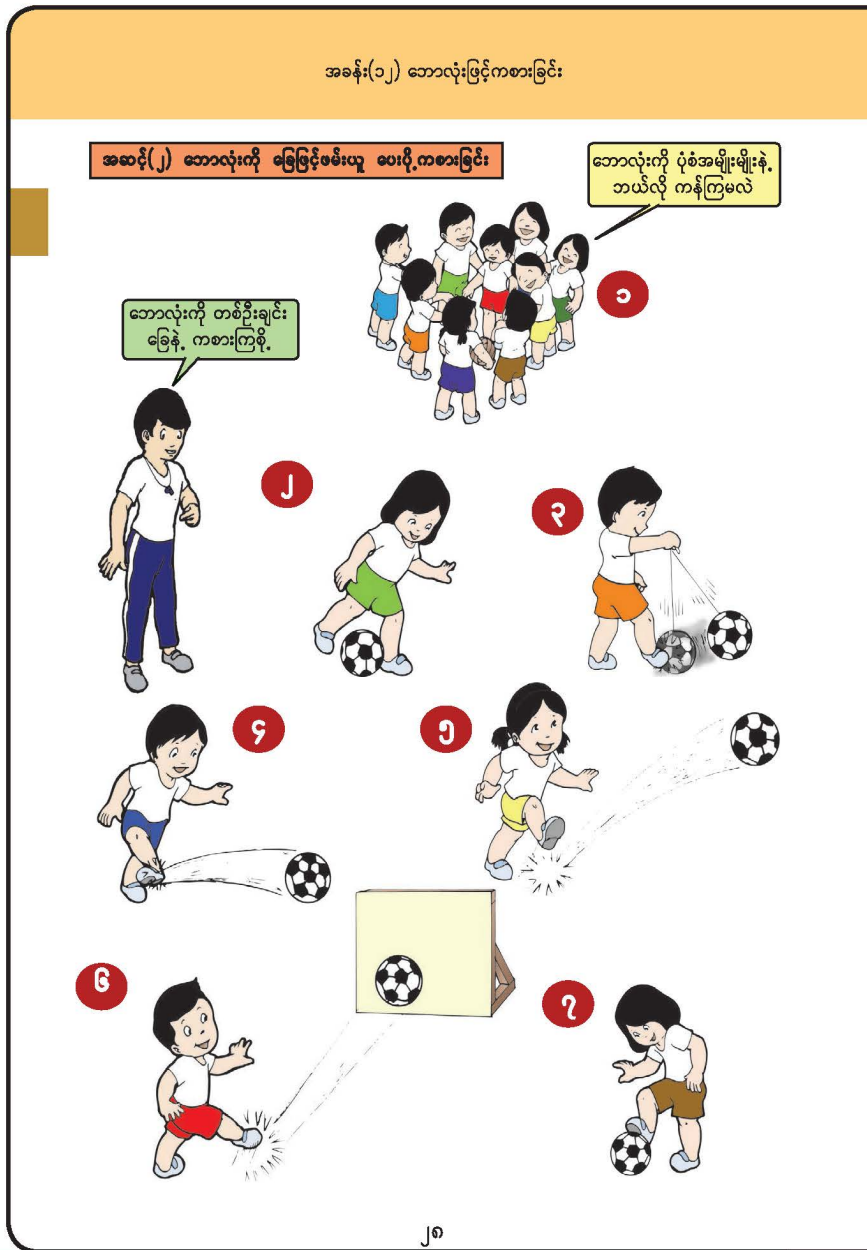
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့်မိတ်ဆက်ပြီး သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကိုပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာလှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၂ မှ ၇) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စုပေါင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၂ ဘောလုံးကို ခြေခွင်ဖြင့် ကစားရမည်။
- ၃ ပိုက်ထဲတွင်ထည့်ထားသောဘောလုံးကို ခြေခွင် ခြေဖမိုးဖြင့်ကန်ရမည်။
- ၄ ဘောလုံးကို ခြေခွင်ဖြင့်အဝေးသို့ရောက်အောင် ကန်ရမည်။
- ၅ ဘောလုံးကို ခြေဖြင့် အဝေးသို့ ရောက်အောင် မြှောက်၍ကန်ရမည်။
- ၆ ဘောလုံးကို နံရံ(အတားအဆီးတစ်ခု) သို့ ရောက်အောင် ကန်၍ ဖမ်းရမည်။
- ၇ ဘောလုံးကို ခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် တို့ထိ ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့ နေရာမှာ ရပ်ပြီးလည်း ကန်နိုင်တယ် ပြေးပြီးလည်း ကန်နိုင်တယ်
- ♦ ကလေးတို့ ဘောလုံးကို ခြေခွင်နဲ့ရော ခြေဖမိုးနဲ့ ရော ကန်နိုင်ကြတယ်



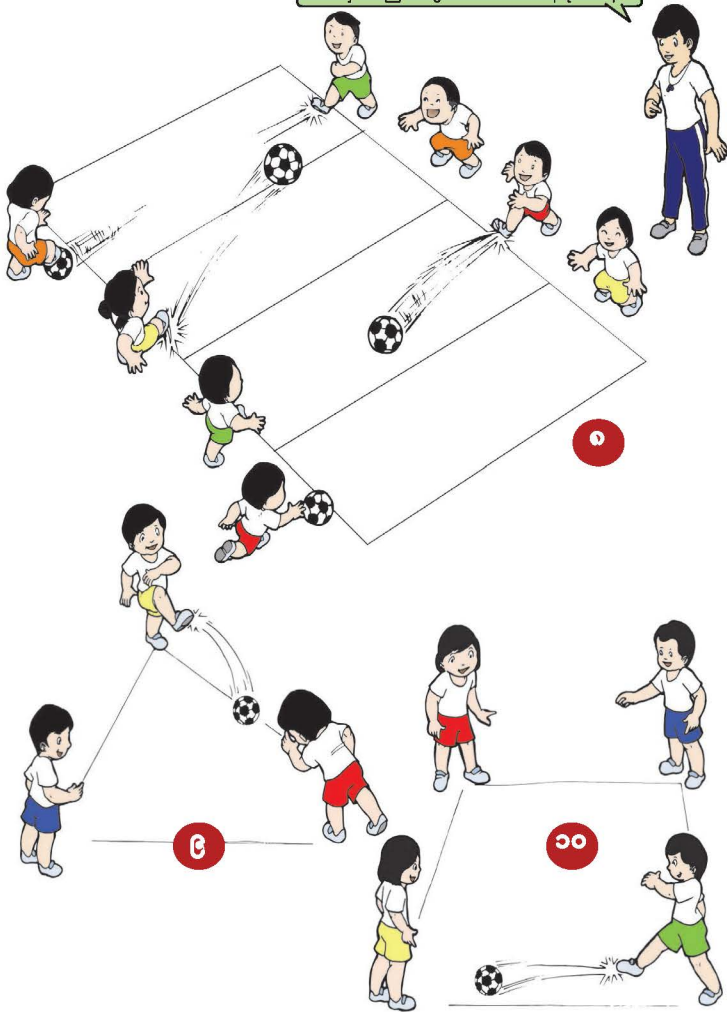
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ စံသတ်မှတ်ချက်များ

အဆင့်	နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ	သတ်မှတ်နေရာသို့ တိကျမှန်ကန်စွာ ရောက်ရှိခြင်း
၃	ဘောလုံးကန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို ပြေပြစ်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ဘောလုံးကိုအရှိန်ဖြင့်သတ်မှတ်သော စည်းအတွင်းမှ သတ်မှတ်သော နေရာသို့ ရောက်အောင်ကန်နိုင်ပါသည်။
၂	ဘောလုံးကန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	သတ်မှတ်သောစည်းအတွင်း မှ သတ်မှတ်သောနေရာသို့ ရောက်ရှိအောင် ကန်နိုင်ပါသည်။
၁	ဘောလုံးကန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ် (၃)ချက် အနက် (၂)ချက် (သို့) (၂) ချက်အောက် လုပ်ဆောင် နိုင်ပါသည်။	သတ်မှတ်နေရာနှင့် သတ်မှတ်စည်း အတွင်းမှ မကန်နိုင်ပါ။

ဘောလုံးကန်ခြင်းအတွက် နည်းစနစ်များ

- ♦ ဘောလုံးကိုသတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင် ခြေခွင်(သို့) ခြေဖမိုးဖြင့် ကန်ရမည်။
- ♦ ဘောလုံးကို ကန်ရန် ဟန်ပြင်လျှင် ခူးကိုခန္ဓာကိုယ်နှင့် အလိုက်သင့်ဖြစ်အောင် အနည်းငယ် ကွေးထားရမည်။
- ♦ ဘောလုံးကို လေထဲသို့ အမြောက်ကန်ရာတွင် ဘောလုံးအလယ်ဗဟို၏ အောက်ဘက်ကို ထိအောင် ကန်ရမည်ဖြစ်ပြီး မြေလိမ့်ဘောကန်ရာတွင် ဘောလုံး၏ အလယ်ဗဟိုကို ထိအောင်ကန်ရမည်။

သတ်မှတ်စည်းအတွင်း ဝင်အောင်ကန်ရမယ်နော်



အခန်း (၁၂)

စာသင်ချိန် ၈-၉

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို ခြေဖြင့် အဖွဲ့လိုက် (၂ ယောက်တွဲ၊ ၃ ယောက်တွဲ နှင့် ၄ ယောက်တွဲ) ပေးပို့တတ်ရန်နှင့် ဖမ်း တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သင်ကြားပြီးသော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများက နှစ်ယောက်တွဲ (စာသင်ချိန် ၈၊ ပုံ ၈) နှင့် သုံးယောက်တွဲ၊ လေးယောက်တွဲ (စာသင်ချိန် ၉၊ ပုံ ၉ နှင့် ၁၀) အတိုင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

မှတ်ချက်။ ကလေးများအား မိမိတို့ကစားမည့် အကွာအဝေးကို ကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်၍ ကစားစေရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး ဘောလုံးကို စနစ်တကျ ခြေဖြင့် ထိန်းနိုင်ကြတယ်
- ♦ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နှင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၀ ဘောလုံးကို နှစ်ယောက်တွဲ ခြေဖြင့် စည်းအတွင်းမှ အပြန်အလှန်ပေးပို့ ကစားရမည်။
- ၆ သုံးယောက်တွဲ ဘောလုံးကို ခြေဖြင့် အပြန်အလှန် ပေးပို့ ကစားရမည်။
- ၁၀ လေးယောက်တွဲ ဘောလုံးကို ခြေဖြင့် အပြန်အလှန် ပေးပို့ကစားရမည်။

မှတ်ချက်။ မြေလိမ့် ကန်ခြင်း၊ အမြောက် ကန်ခြင်း

အခန်း (၁၂)

စာသင်ချိန် ၁၀-၁၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို သတ်မှတ်အကွာအဝေးသို့ ရောက်အောင်နှင့် ထိအောင် ခြေဖြင့် ကန်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သင်ကြားပြီးသော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း (၁၀ မိနစ်)
- ၃။ စည်း သတ်မှတ်ပြီး ကစားခြင်း(စာသင်ချိန် ၁၀၊ ပုံ ၁၁) နှင့် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း (စာသင်ချိန် ၁၁၊ ပုံ ၁၂) (၂၀ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုတွင်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

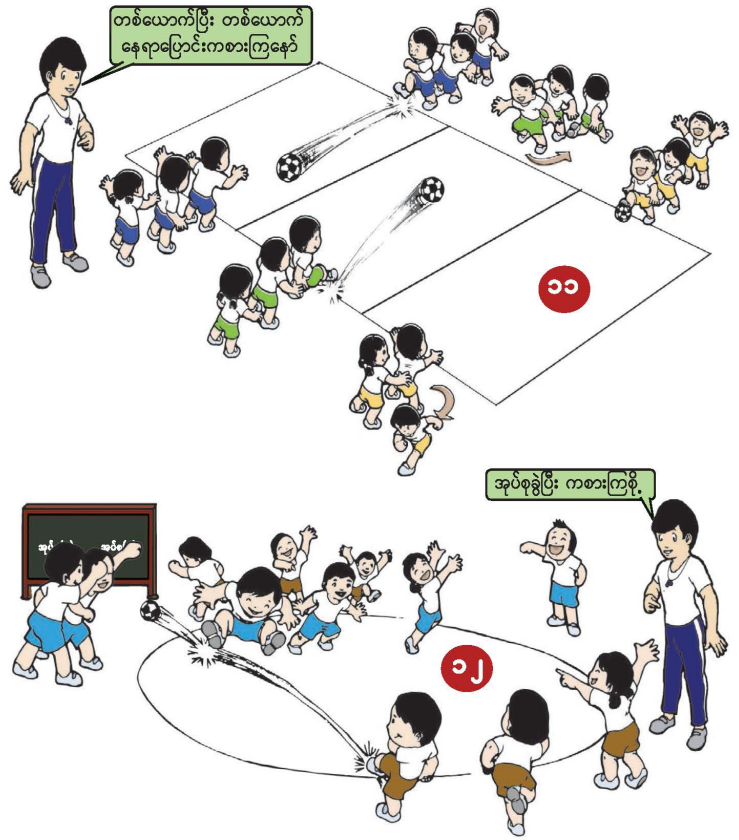
ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁၁** စည်းတစ်ဖက်စီတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် နေရာယူ၍ သတ်မှတ်စည်းအတွင်း ဘောလုံးကို အပြန် အလှန် ပေးပို့ ကစားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၁၂** ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအတိုင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ဒီနေ့ ကလေးတို့အားလုံး ဆရာရဲ့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကောင်းကောင်းကစားနိုင်ကြတယ်
- ♦ ကလေးတို့ ကစားနည်း အဆင့်ဆင့်အတိုင်း ကောင်းကောင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်

အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးထိ)
- ၂။ စည်းဝိုင်းအတွင်း တစ်ဖွဲ့နှင့် စည်းဝိုင်းအပြင် တစ်ဖွဲ့ နေရာယူပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် နှစ်ဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)
- ၃။ အပြင်အဖွဲ့က ဘောလုံးဖြင့် စည်းဝိုင်းအတွင်းရှိလူများကို ထိမှန်အောင်ကန်ရမည်။
- ၄။ စည်းဝိုင်းအတွင်းမှလူများက ဘောလုံးမထိအောင် ရှောင်ရမည်။
- ၅။ လူအများဆုံး ထိအောင်ကန်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

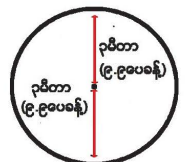
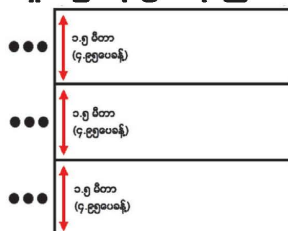
၃၀

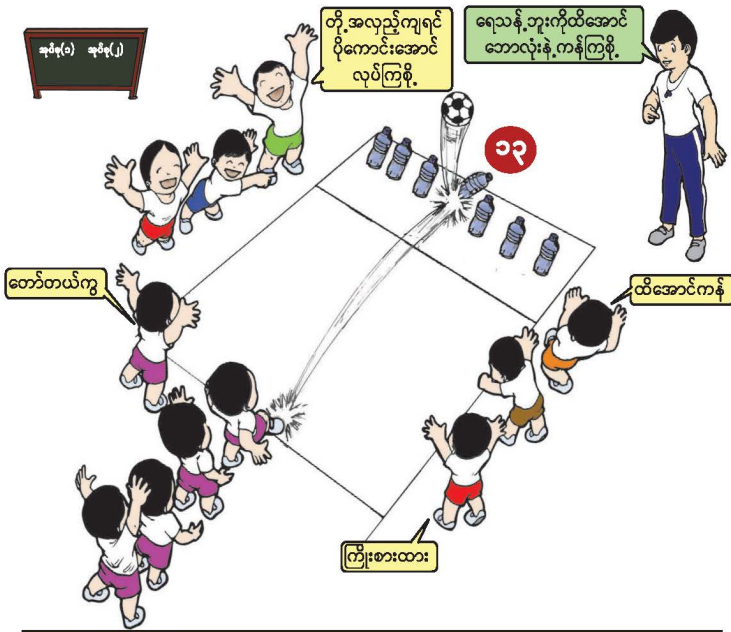
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ စံသတ်မှတ်ချက်များ

အဆင့်	အကွာအဝေးနှင့် တိကျမှု
၃	ဘောလုံးကို အရှိန်ဖြင့် သတ်မှတ်သောစည်းအတွင်းမှ သတ်မှတ်သော နေရာသို့ ရောက် အောင်ကန်နိုင်ပါသည်။
၂	သတ်မှတ်သောစည်းအတွင်းမှ သတ်မှတ်သောနေရာသို့ ရောက်အောင် ကန်နိုင်ပါသည်။
၁	သတ်မှတ်နေရာနှင့် သတ်မှတ်စည်းအတွင်းမှ မကန်နိုင်ပါ။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

- ☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် ကွင်းဆွဲရမည်။
- ☞ အုပ်စုများဖွဲ့ပြီး စည်းဝိုင်းအတွင်းနှင့် စည်းဝိုင်းအပြင် နေရာမည့် အဖွဲ့များကို မဲနှိုက်၍ ဆုံးဖြတ်ရမည်။





ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၃ပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
 ၂။ တစ်ဖွဲ့ချင်းယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ တစ်ဦးလျှင် (၂)ကြိမ် ကန်ခွင့်ရှိသည်။
 ၃။ ရေဘူး တစ်ဘူးလဲလျှင် (၁)မှတ်ရမည်။
 ၄။ အမှတ်အများဆုံးရသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁။ ဘောလုံးနဲ့ ကစားရတာပျော်ကြလား။	😊	😊	😞
၂။ သတ်မှတ်နေရာကို ထိအောင် ကန်နိုင်ကြလား။	😊	😊	😞
၃။ ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိကြလား။	😊	😊	😞
၄။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

အခန်း (၁၂)

စာသင်ချိန် ၁၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- သတ်မှတ်အကွာအဝေးအတွင်း သတ်မှတ်ပစ္စည်းကို ထိအောင် ခြေဖြင့်ကန်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ ရေသန့်ဘူးခွံ၊ ဘုတ်ပြား၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ အတွက် ဘောလုံးပစ်နည်း အမျိုးမျိုးကို ပြန်လည် လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် အုပ်စုဖွဲ့ကာ လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ပျော်ရွှင်စွာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် ကွင်းဆွဲရမည်။



ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

၁၃ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအတိုင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ အုပ်စုလိုက် အချင်းချင်း ညီညီညွတ်ညွတ် ကစားနိုင်ကြတယ်
- ♦ ဘောလုံးပစ်ချက်ကိုထိပြီး သတ်မှတ်နေရာကို ရောက်အောင် ကန်နိုင်ကြတယ်
- ♦ ဘောလုံးပေးပို့ကစားခြင်း အဆင့်ဆင့်ကိုလည်း ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ကြတယ်

အခန်း (၁၃)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

• ကြိုးကို မိမိအရပ်နှင့် ကိုက်ညီအောင် ညှိတတ်ရန်နှင့် မှန်ကန်စွာ ကြိုးလွှဲတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ခုန်ကြိုး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

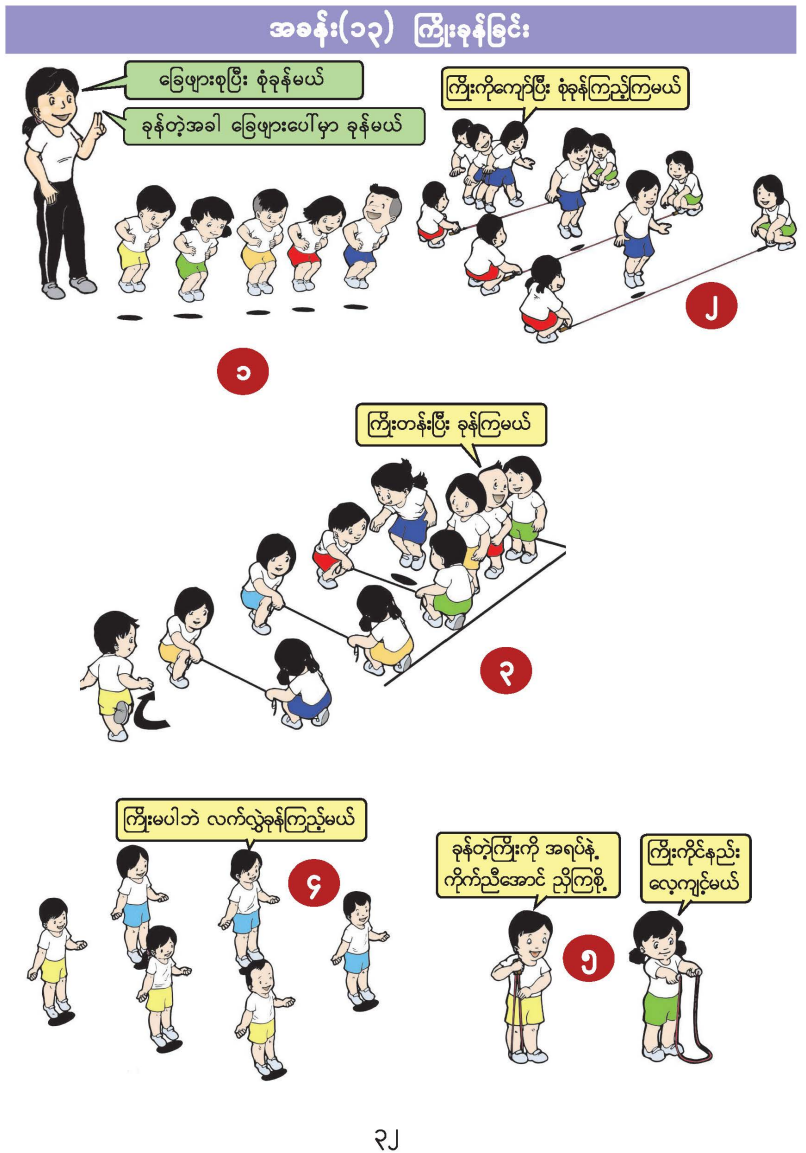
သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့် မိတ်ဆက်ပြီး သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ရုပ်လျှက်ခုန်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် ရှေ့သို့စုံခုန်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ကြိုးမပါဘဲ အလွတ်ခုန်တတ်ရန်နှင့် ကြိုးလွှဲခြင်းနှင့် ခုန်ခြင်းကို ဟန်ချက်ညီစွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။ (ပုံ ၄ နှင့် ၅) (၁၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ နေရာတွင် ခြေဖျားထောက်၍ စုံခုန်ရမည်။
- ၂ မြေပြင်တွင် စည်းသားပြီး သို့မဟုတ် ခုန်ကြိုးများထားပြီး ရှေ့သို့ စုံခုန်ရမည်။
- ၃ ကြိုးကို မြေပြင်မှ အမြင့်သို့ ထားပြီး ရှေ့သို့ စုံခုန်ရမည်။
- ၄ တံတောင်များကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကပ်ထားပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကိုလှည့်ကာ ခုန်ရမည်။
- ၅ ခြေတစ်ဖက်ဖြင့်ကြိုးကို နင်းထားပြီး လက်တစ်ဖက်ဖြင့်ကြိုးစ နှစ်စကိုပူး၍ ကိုင်ကာ ကြိုးအရှည်ကို ချိုင်းနှင့် ကိုက်ညီအောင် ထားရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ရှေ့တွင် လက်နှစ်ဖက်ဆန့်တန်းပြီး လက်မကို လက်ကိုင်၏ အပေါ်တွင်ထား၍ ကျန်လက်ချောင်းများကို လက်ကိုင်၏ အောက်တွင်ထားကာ ဆုပ်ကိုင်ရမည်။

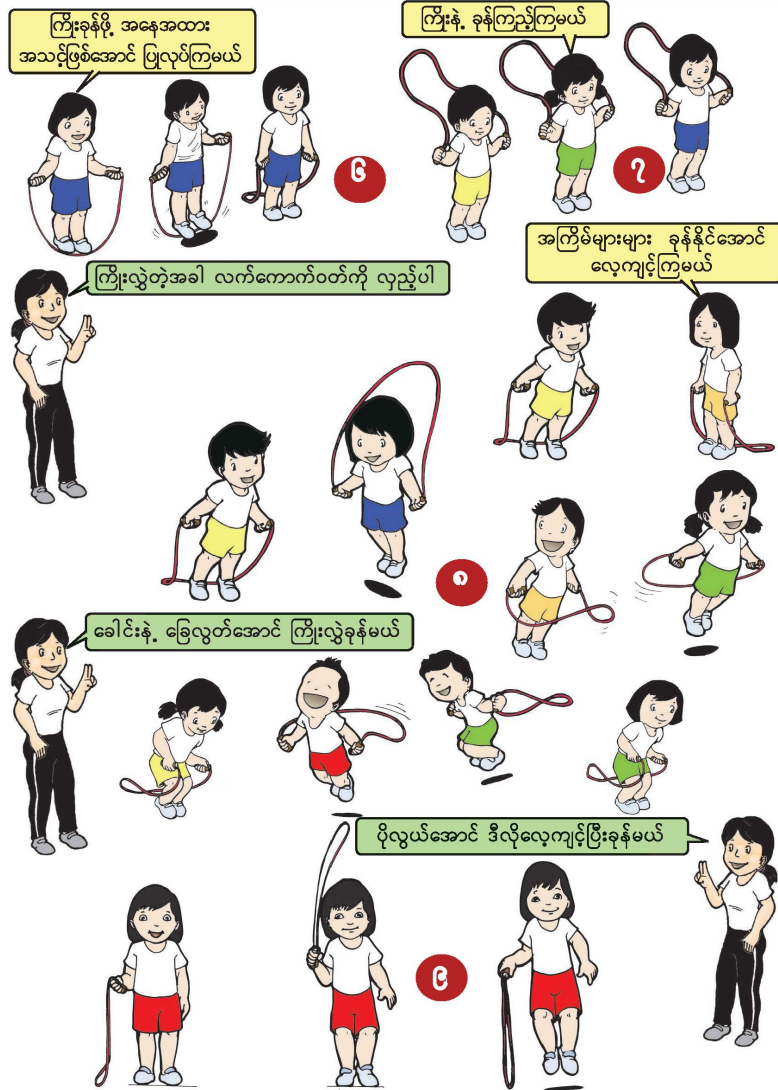
အခန်း(၁၃) ကြိုးခုန်ခြင်း



အဆင့်	နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ	အကြိမ်အရေအတွက်
၃	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို ပြေပြစ်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	(၁၀) ကြိမ်အထက် ဆက်တိုက် ခုန်နိုင်ပါသည်။
၂	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးကို (၁၀) ကြိမ် ဆက်တိုက် ခုန်နိုင်ပါသည်။
၁	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ် (၇)ချက်အနက် (၅)ချက်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးကို (၅)ကြိမ် နှင့် (၅)ကြိမ် အောက် ဆက်တိုက် ခုန်နိုင်ပါသည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စုပေါင်းပြီးသန့်ရှင်းရေး တွေ့လုပ်ခဲ့ကြတယ်
- ◆ မကစားမီလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်နိုင်ကြတယ်
- ◆ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားနိုင်ကြတယ်



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက် အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ

- ၁။ မိမိ၏အရပ်အမြင့်ပေါ်မူတည်၍ ခုန်ရမည့်ကြိုးအရှည်ကို ကိုက်ညီအောင် ပြုလုပ်တတ်ရမည်။
- ၂။ ကြိုးကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်မကို လက်ကိုင်၏ အပေါ်ဘက်တွင် ထားကာ ကျန်လက်လေးချောင်းကို အောက်ဘက်တွင်ထားပြီး တံတောင်ကို အလိုက်သင့်ကွေးထားရမည်။
- ၃။ ခုန်ရလွယ်ကူစေရန် မခုန်မီ ကြိုးကို လိမ်ကွေးမနေအောင် ပြုလုပ်တတ် ရမည်။
- ၄။ လက်ကောက်ဝတ်ကိုလှည့်၍ တံတောင်ကို အနည်းငယ်ကွေးကာ ခုန်ရမည်။
- ၅။ ကြိုးခုန်နေစဉ် ခူးကို အနည်းငယ်ကွေးထားရမည်။
- ၆။ ခုန်သည့်အခါ ခြေဖျားဖြင့် ခုန်ရမည်။
- ၇။ ကြိုးကို ဆက်တိုက်လွှဲကာ ဆက်တိုက်ခုန်ရမည်။

အခန်း (၁၃)

စာသင်ချိန် ၂-၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- မှန်ကန်စွာ ကြိုးခုန်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ခုန်ကြိုး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ် ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း များပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက ကြိုးခုန်ရန်နေရာ သတ်မှတ်ပေး ခြင်း။ တစ်ဦးချင်း ကြိုးနှင့် ခုန်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။ (ပုံ ၆ မှ ၉) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့် ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အား ပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၆ တံတောင်များကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကပ်ထား ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့မှ ကြိုးကို နောက်ဖက် သို့ရောက်အောင် စုံခုန်ရမည်။
- ၇ ကြိုးကို နောက်ဘက်မှ ရှေ့ဘက်သို့ လက် ကောက်ဝတ်အားဖြင့် လှည့်ကာ ကြိုးခုန် တတ်ရန်လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၈ ကြိုးခုန်နည်း အဆင့်ဆင့်အား လေ့ကျင့်နေ သည်ကို ကြည့်၍ လိုအပ်သည်များကို ဆရာကညွှန်ကြားရမည်။
- ၉ ကြိုးလက်ကိုင် နှစ်ခုကိုပူး၍ လက်တစ်ဖက် တည်းဖြင့် ကိုင်ပြီး ခုန်ခြင်းနှင့် လွှဲခြင်းကို ဟန်ချက်ညီအောင်ခုန်ရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ◆ ကြိုးနဲ့ ကောင်းကောင်း ခုန်နိုင်ကြတယ်
- ◆ မခုန်နိုင်တဲ့သူတွေကို ခုန်နိုင်တဲ့သူတွေက ကူညီလေ့ကျင့်ပေးကြတယ်

အခန်း (၁၃)

စာသင်ချိန် ၄-၅

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ကြိုးခုန်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်ရန်

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ခုန်ကြိုး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၃။ ဆရာက နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အုပ်စုဖွဲ့ပေးပြီး ကြိုးခုန်ရန် နေရာသတ်မှတ်ပေးခြင်း။ တစ်ဦးမှ ခုန်သူ၊ ကျန်တစ်ဦးမှ အမှတ်ရေတွက်သူအဖြစ် ပြုလုပ်စေပြီး တစ်ယောက်တစ်လှည့် ခုန်စေခြင်း။ (ပုံ ၁၀) (၂၅ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

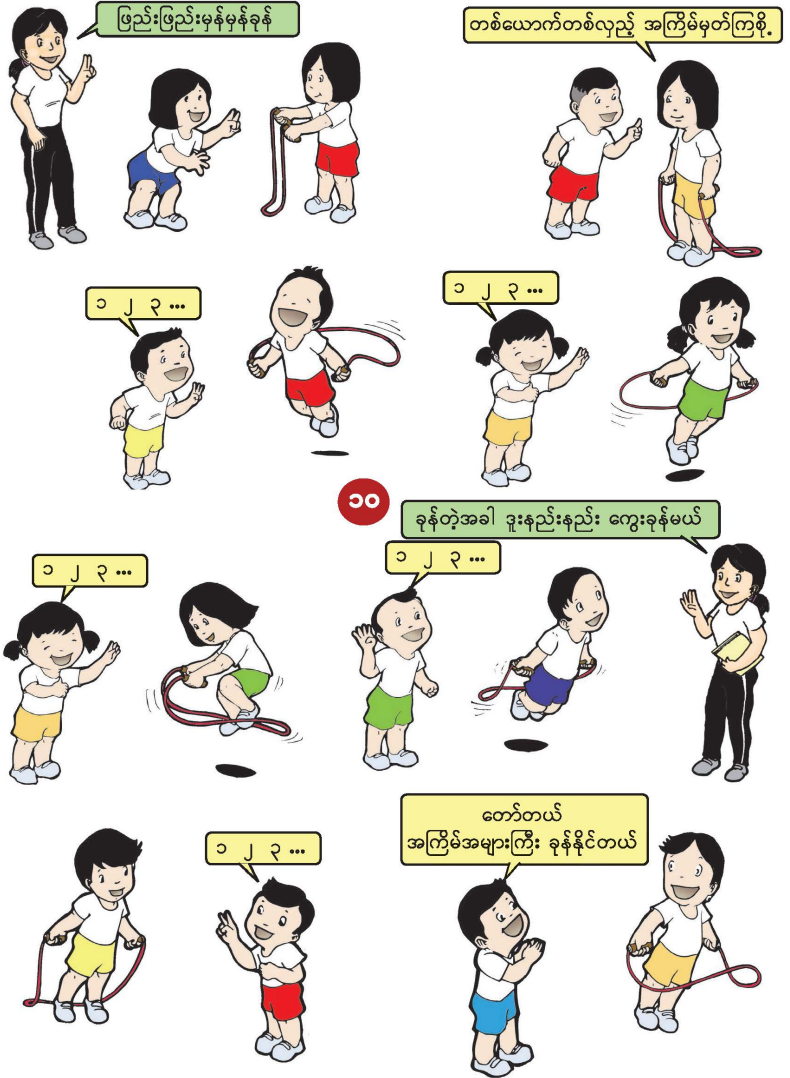
ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်

၁၀ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီး တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ ခုန်သူနှင့် အကြိမ်ရေတွက်သူအဖြစ် အလှည့်ကျပြုလုပ်ပြီး ခုန်နိုင်သော အရေအတွက်ကို မှတ်သားရမည်။ (အကြိမ်အရေအတွက်များများရအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း)

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ◆ အားလုံး ကြိုးစားပြီးခုန်ခဲ့ကြတယ်
- ◆ တစ်ယောက် တစ်လှည့် အကြိမ်ရေတွက်ပြီးမှတ်ပေး နိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း(၁၃) ကြိုးခုန်ခြင်း



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

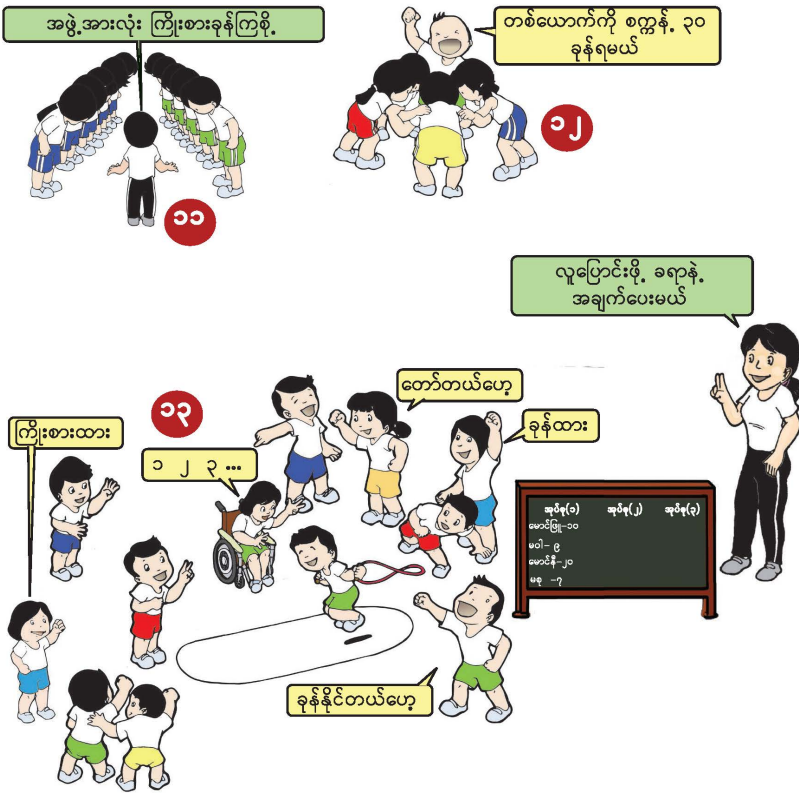
စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်း

ခုန်ကြိုးကို အလွယ်တကူဝယ်ယူမရပါက မိမိနေရာဒေသရှိ သင့်တော်သောပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကာ ခုန်ကြိုး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အုန်းဆံကြိုး၊ လျှော်ကြိုး၊ ပလတ်စတစ်ကျစ်ကြိုး၊ နွယ်ကြိုးနှင့် အဝတ်ကြိုးများကို ကြိုးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



နမူနာကြိုးပုံစံ (အဝတ်ကြိုးနှင့် ပလတ်စတစ်ပိုက်ကို အသုံးပြု၍ ခုန်ကြိုး ပြုလုပ်ထားပုံ)



မေးခွန်း

၁ ကြိုးခုန်ရတာ ပျော်ကြလား။	😊	😊	😞
၂ အကြိမ်များများ ခုန်နိုင်ကြလား။	😊	😊	😞
၃ ကြိုးကို အရပ်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် ညှိတတ်လား။	😊	😊	😞
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ချစ်ချစ်ခင်ခင်ကြိုးခုန်ခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

အခန်း (၁၃)

စာသင်ချိန် ၆

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်
 • ကြိုးခုန်ခြင်းကို အုပ်စုဖွဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ကစား တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ခုန်ကြိုး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

- သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်**
- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
 - ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
 - ၃။ မည်သူ အရင်ခုန်မည်၊ မည်သို့ ခုန်ရမည်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းနှင့် အုပ်စုဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
 - ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁၁ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ဒိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၁၂ ကလေးများ အုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။
- ၁၃ ကြိုးခုန်ကစားနည်းကို အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ ဒီနေ့ ကလေးတို့အားလုံး ကောင်းကောင်း ခုန်နိုင်ကြတယ်
- ◆ အားလုံး သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ အကြိမ်အရေအတွက် များများရအောင် ခုန်နိုင်ကြတယ်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ
 စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ-၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
 - တစ်အုပ်စုပြီးမှ တစ်အုပ်စုခုန်ရမည်။ တစ်ဦးလျှင်စက္ကန့် (၃၀)ခုန်ရမည်။ ကျန်သူများက အကြိမ်ရေတွက် ပေးရမည်။
 - စက္ကန့် (၃၀)ပြည့်လျှင် ဆရာက ခရာဖြင့် အချက်ပေးရမည်။
 - အုပ်စုတိုင်းမှ ကလေးအားလုံးခုန်ရမည်။
 - အုပ်စုတွင်းရှိကလေးအားလုံး၏ ခုန်သည့်အကြိမ် အရေအတွက် အားလုံးကို ပေါင်း၍ အကြိမ်အများဆုံးရသောအဖွဲ့က အနိုင်ရရှိမည်။

အခန်း (၁၄)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ထိုင်၊ ထ လှုပ်ရှားမှုကို အများနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ထိုင်၊ ထ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၅။ ပုံပြင်စာသားအတိုင်းထိုင်ထလေ့ကျင့်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၆။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ ဆရာက လက်ခုပ် တစ်ချက်တီးလျှင် ထိုင်ရမည်။
- ၂ ဆရာက လက်ခုပ် နှစ်ချက်တီးလျှင် ထ ရမည်။
- ၃ ပုံပြင်ကို စတင်ပြောကြားပြီး ပုံပြင်ပါ စာသား စာကလေး ကို စကြားလျှင် ထိုင်ရမည်။
- ၄ ပုံပြင်ပါ စာသား ဖြစ်သည့် စာကလေး ကို ဒုတိယအကြိမ်ကြားလျှင် ထရမည်။
- ၅ တတိယအကြိမ် စာကလေး စာသားကို ကြားလျှင် ထနေရာမှ ထိုင်ရမည်။ စသည်ဖြင့် စာကလေး စာသားကို ကြားတိုင်း ထိုင်၊ ထ တစ်လှည့်စီလုပ်ဆောင်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး နှစ်သက်ရာ ပုံပြင်ကို ရွေးချယ်ပြီး ကောင်းကောင်းကစားခဲ့ကြတယ်
- ♦ ပုံပြင်ပါစကားလုံးကို အာရုံစိုက်ပြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နိုင်ကြတယ်

အခန်း(၁၄) ထိုင် ထ ကစားနည်း

အခန်း(၁၄) ထိုင် ထ ကစားနည်း

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးပြီဆိုတော့ ကစားကြမယ်နော်

ကလေးတို့ ... လက်ခုပ်သံ တစ်ချက်ကြားရင် ထိုင်ရမယ်

ဖြောင်း ...

ထိုင်

၁

လက်ခုပ်သံနှစ်ချက်ကြားရင် မတ်တပ်ရပ်ရမယ်

ဖြောင်း ဖြောင်း

၂

ပုံပြင်ပြီး လေ့ကျင့်ကြမယ်နော် ... ပုံပြင်ထဲမှာ ... စာကလေးလို့ကြားရင် ထိုင်မယ်နောက်ထပ် စာကလေးလို့ကြားရင် မတ်တပ်ရပ်ရမယ်

စာကလေးလို့ကြားတိုင်း ထိုင် ထကို တစ်လှည့်စီ လုပ်ရမယ်နော်

၃

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက နွားကျောင်းသားလေး တစ်ယောက်ရှိသတဲ့ နွားကျောင်းသားလေးဟာ စာကလေးတစ်ကောင်ပျံလာတာကို မြင်သတဲ့ ကွယ် နွားကျောင်းသားလေးဟာ စာကလေးကို ခဲနဲ့ပစ်လိုက်တော့ စာကလေးရဲ့ခြေကို ထိမှန်ပြီး စာကလေး ခြေကျိုးသွားသတဲ့ကွယ်

ထိုင်

၄

စာကလေးဟာ အလွန်နာကျင်တာကြောင့် တစစာအော်မြည်နေတော့တယ်

၅

၆

၇

၈

၉

၁၀

သူငယ်ချင်း ထ

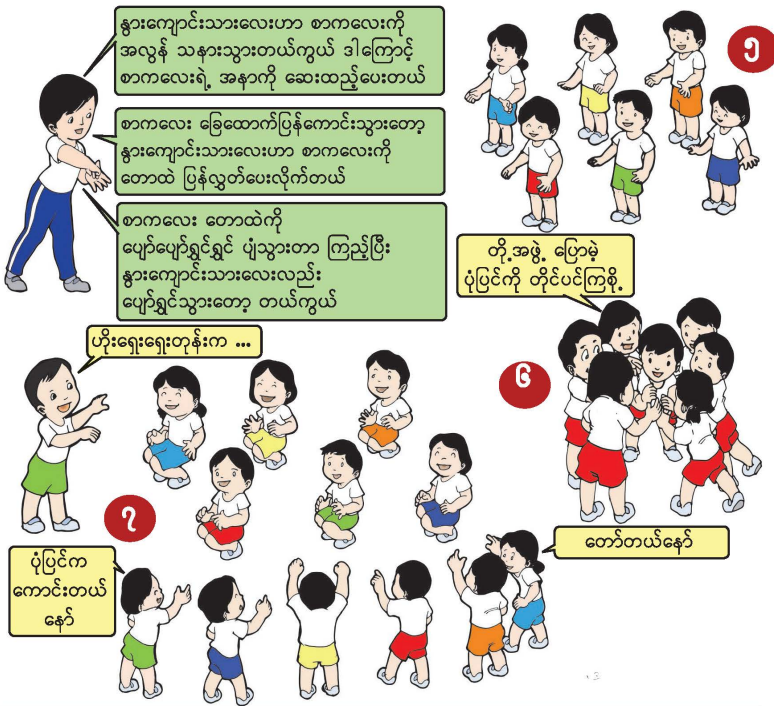
၃၆

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

အဆင့်	ထိုင် ထ ပြုလုပ်နိုင်သော အကြိမ်အရေအတွက် (၃ မိနစ်အတွင်း)
၃	၆ ကြိမ် အထက်
၂	၆ ကြိမ်
၁	၂ ကြိမ်မှ ၄ ကြိမ်ထိ

မှတ်ချက်

- ✘ ယှဉ်ပြိုင်ချိန်မှာ တစ်ဖွဲ့လျှင် ၃ မိနစ်။
- ✘ အုပ်စုတိုင်းမှ ကလေးအများစုသည် ထိုင် ထ ကစားနည်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် နှင့် ညီညီညာညာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ရလဒ်အပေါ်မူတည်၍ ဆရာက အထက်ပါ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ဇယားအတိုင်း အဆင့်များ သတ်မှတ်ပေးရမည်။



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၃ပမာ- ၅ ဦး သို့မဟုတ် ၇ ဦး)
 ၂။ တစ်ဖွဲ့စီမှ ပုံပြင်မည့်သူ တစ်ဦးရွေးချယ်ရမည်။
 ၃။ ထိုင် ထ လှုပ်ရှားရန်အတွက် ပုံပြင်ထဲမှ သင့်တော်သော စကားလုံးတစ်လုံးကို ရွေးချယ်ရမည်။
 ၄။ ပုံပြင်ပြောသောအခါ ရွေးချယ်ထားသော စကားလုံးကို ကြားတိုင်း ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်းကို တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ရမည်။

မေးခွန်း

၁။ ထိုင် ထ ကစားရတာ ပျော်ကြလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၂။ ကလေးတို့စိတ်ကြိုက် ပုံပြင်တွေနဲ့ ကစားခဲ့ကြလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၃။ တခြားပုံပြင်တွေနဲ့ ကစားဖို့အတွက် ကစားနည်းကို ရှင်းပြနိုင်ကြလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၄။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ အာရုံစိုက်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ကစားခဲ့ကြလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

၃၇

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက် အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

မှတ်ချက်

- ✘ ကလေးများကို အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပုံပြင်များ အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး ပုံပြင်တစ်ခုကို ရွေးချယ်စေကာ ပုံပြောမည့်ကျောင်းသား ကို လည်းရွေးချယ်ရမည်။
- ✘ ကလေးများသည် ထိုင်၊ ထ လှုပ်ဆောင်ရာတွင် လက် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကို ထပ်မံထည့်သွင်းပြီး လှုပ်ဆောင်ရမည်။
- ✘ ပုံပြင်ပါ စာသားများကို အဖွဲ့တွင်းရှိ ကလေး များက မှတ်သားထားပြီး မိမိ တို့အလှည့်ကျလျှင် ညီညာစွာ စုပေါင်းကစားကြရမည်။

အခန်း (၁၄)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အာရုံစိုက်တတ်ပြီး အများနှင့်အတူ မှန်ကန်စွာ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လှုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ကျောင်းသားများ လှုပ်ဆောင်ရမည့် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ပျော်ရွှင်စွာအုပ်စုဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။(၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လှုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၆။ အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကာ ပုံပြင်ကို ရွေးချယ်ရမည်။
- ၇။ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး တစ်အုပ်စုစီမှ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီ က နှစ်သက်ရာပုံပြင်ကို ပြောကြားပြီး ပုံပြင်ပါ စာသားကို မှတ်သား၍ ထိုင်၊ ထ ကစားနည်းကို ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ အုပ်စုတိုင်းမိမိတို့ ပြောကြားမဲ့ ပုံပြင်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ရွေးချယ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်
- ◆ ကလေးတို့အားလုံး သူငယ်ချင်းပြောတဲ့ ပုံပြင်ထဲက စကားလုံးကို အာရုံစိုက်နားထောင်ပြီး ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ကြတယ်
- ◆ တော်တယ် ကလေးတို့ ပုံပြင်တွေက စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး ပျော်စရာကောင်းပါတယ်

အခန်း (၁၅)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အခြားသူ၏ ပြောပြီးလုပ်ဆောင်သည့်အရာကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး မတူသည့်အရာကို ပြော၍ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

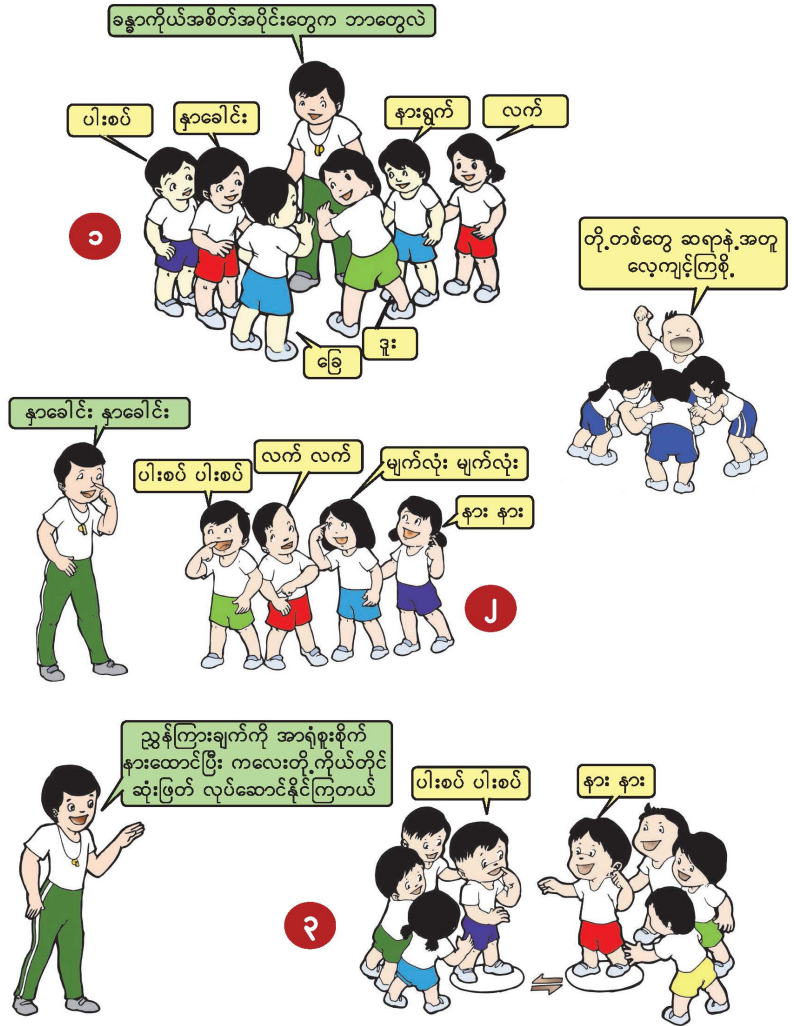
- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၁ မှ ၃ အထိ) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ အုပ်စုဖွဲ့ကာ မိမိတို့သိရှိထားသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို ပြောပြရမည်။
- ၂ ဆရာက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ပြော၍ ပြသလျှင်၊ ကလေးများက ဆရာပြော၍ ပြသသည့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းနှင့် မတူသည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ် အပိုင်းကို ပြော၍ ပြသရမည်။
- ၃ အုပ်စုဖွဲ့ကာ အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်းကို နေရာပြောင်း ကစားရမည်။

အခန်း(၁၅) အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်း

အခန်း(၁၅) အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်း



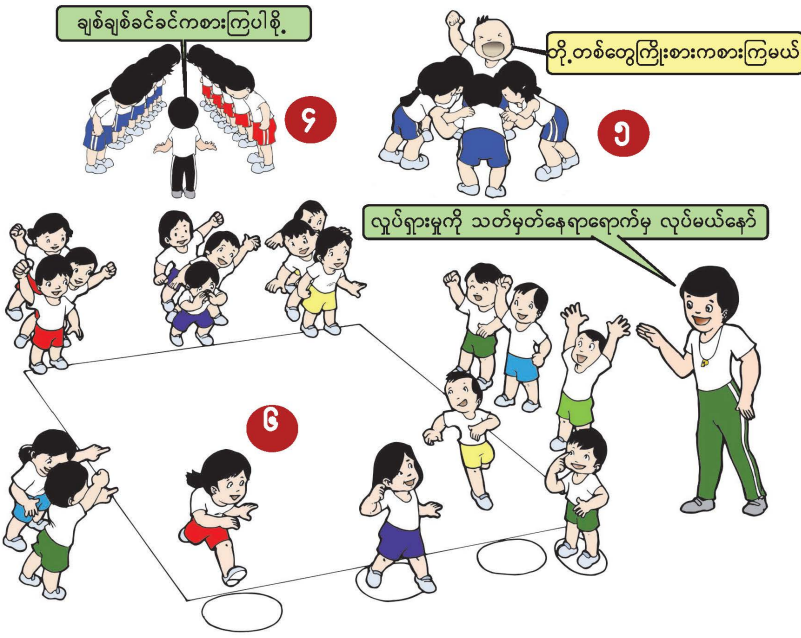
၃၈

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး အာရုံစိုက် ကစားနိုင်ကြတယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
 ၂။ ဒိုင်လူကြီး၏လက်သည် မျက်လုံးကို ထိထားပြီး **မျက်လုံး မျက်လုံး** ဟုပြောပါက ကလေးများသည် သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းသို့ ရောက်အောင်ပြေးပြီး ဒိုင်လူကြီးပြောသည့် စကားနှင့်မတူအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁။ အပြောနဲ့မတူကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြလား။	😊	😐	😞
၂။ ဒိုင်လူကြီးပြောတာကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး မတူအောင် လုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။	😊	😐	😞
၃။ အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်းကို ပြောပြနိုင်မလား။	😊	😐	😞
၄။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့မတူအောင် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်နိုင်ခဲ့လား။	😊	😐	😞

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ◆ ကလေးတို့အားလုံး ညီညီညွတ်ညွတ် ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း (၁၅)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။(၅ မိနစ်)
- ၄။ ပျော်ရွှင်စွာအုပ်စုဖွဲ့ ကစားခြင်း။(၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရင်းလင်းချက်များ

- ၄။ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ဒိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမား အချင်းချင်းအပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၅။ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။
- ၆။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် စုပေါင်းကစားရမည်။

မှတ်ချက်

သတ်မှတ်စည်းအကွာအဝေးကို ၅ မီတာ (၁၆ ပေခန့်) ထားရပါမည်။

အခန်း (၁၆)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ကစားနည်းပါ စာသားများကို ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုအဖြစ် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

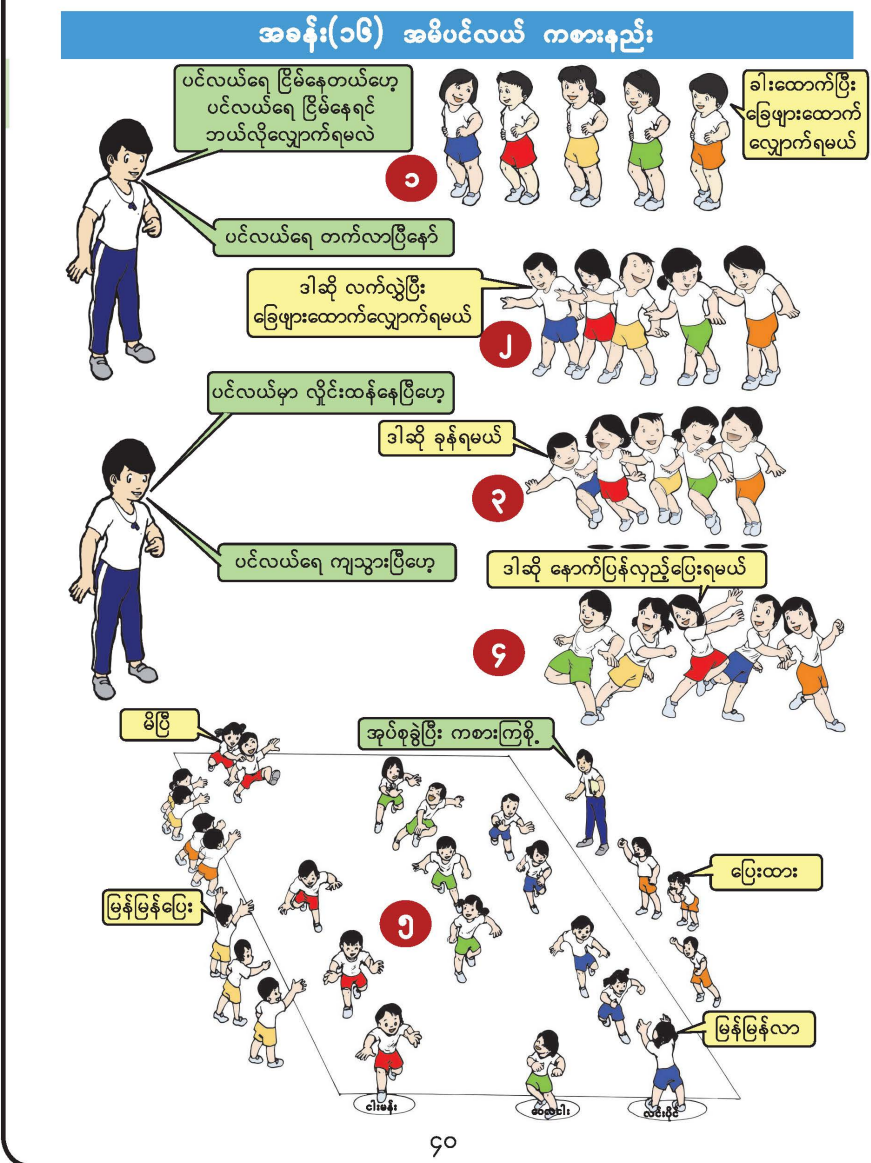
သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၁ မှ ၅ အထိ) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

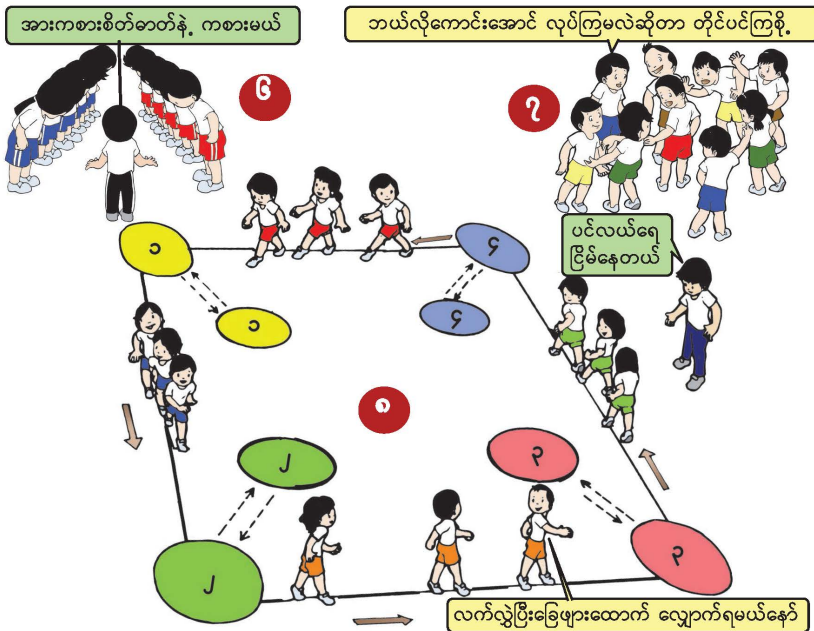
- ၁ နေရာတွင် ခါးထောက်၍ ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။
- ၂ ဘယ်ခြေညာလက်လွှဲ၍ ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။
- ၃ နေရာတွင် ခြေဖျားထောက်ခုန်ရမည်။
- ၄ ရောက်သည့်နေရာမှ နောက်ဘက်သို့ လှည့်ပြီး ပြေးရမည်။
- ၅ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် စုပေါင်းကစားရမည်။

အခန်း(၁၆) အမိပင်လယ် ကစားနည်း



- ### ပုံ(၅)၏ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
- ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
 - အုပ်စုများကို ငါးအမည်များပေးရမည်။ (ဥပမာ-ငါးမန်း၊ ဝေလငါး၊ လင်းပိုင်...)
 - အုပ်စုတစ်စုစီမှ ဖမ်းမည့်သူတစ်ဦးကို မဲနှိုက်ရွေးချယ်ပြီး သတ်မှတ်နေရာတွင် နေရာယူစေရမည်။
 - ခိုင်လူကြီးက ပင်လယ်ရေ ငြိမ်နေသည်ဟုပြောလျှင် ခါးထောက်ပြီး ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။
 - ခိုင်လူကြီးက ပင်လယ်ရေတက်လာပြီဟု ပြောလျှင် လက်လွှဲပြီးခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။
 - ခိုင်လူကြီးက ပင်လယ်မှာလှိုင်းထန်နေသည်ဟု ပြောလျှင် နေရာတွင် ခုန်ရမည်။
 - ခိုင်လူကြီးက ပင်လယ်ရေကျသွားပြီဟု ပြောလျှင် မူလနေရာသို့ ပြန်လှည့်၍ ပြေးရမည်။ ဖမ်းမည့်သူများက စည်းဝိုင်းမရောက်ခင် လိုက်ဖမ်းရမည်။ ဖမ်းမိလျှင် အဖမ်းခံရသူက ဖမ်းမည့်သူလုပ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ
 ♦ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို မှတ်မိပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်



- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
 - ၂။ အုပ်စုအလိုက် သတ်မှတ်ထားသော အတွင်းစည်းဝိုင်းတွင် နေရာယူရမည်။
 - ၃။ ဒိုင်လူကြီးက ပင်လယ်ရေ ငြိမ်နေသည်ဟုပြောလျှင် သတ်မှတ်ထားသော အပြင်စည်းဝိုင်းသို့ ခါးထောက်ပြီး ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။
 - ၄။ ဒိုင်လူကြီးက ပင်လယ်ရေတက်လာပြီဟု ပြောလျှင် မိမိနေရာသို့ပြန်ရောက်အောင် လက်လွှဲပြီး ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။
 - ၅။ ဒိုင်လူကြီးက ပင်လယ်မှာလှိုင်းထန်နေသည်ဟုပြောလျှင် မိမိတို့၏ သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းထဲတွင် ခုန်ရမည်။
 - ၆။ ဒိုင်လူကြီးက ပင်လယ်ရေကျသွားပြီဟု ပြောလျှင် အတွင်းစည်းဝိုင်းသို့ ပြေးရမည်။

မေးခွန်း

၁။ ပင်လယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း လှုပ်ရှားရတာကို ပျော်ကြလား။	😊	😐	😞
၂။ ပင်လယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း လှုပ်ရှားတတ်ခဲ့လား။	😊	😐	😞
၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းပါ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😐	😞
၄။ ပင်လယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😐	😞

အခန်း (၁၆)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်
 ● အုပ်စုဖွဲ့ကာ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ပျော်ရွှင်စွာအုပ်စုဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၆။ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ဒိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမား အချင်းချင်းအပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၇။ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။
- ၈။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် စုပေါင်းကစားရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

◆ ကလေးတို့အားလုံး လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ကြတယ်

အခန်း (၁၇)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ခိုကလေး၊ စာကလေးတို့၏ ပုံစံအတိုင်း လှုပ်ရှားမှုပုံစံများကို အတုယူ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

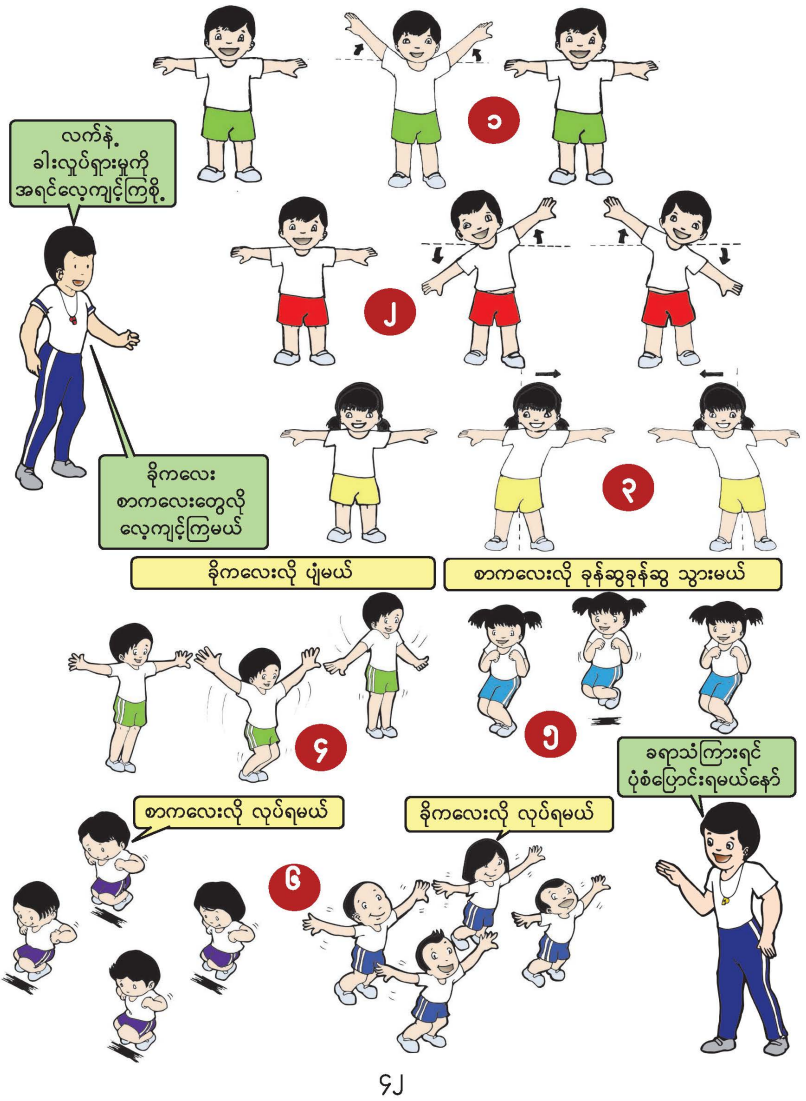
- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၁ မှ ၆ အထိ) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ နေရာတွင် ခြေခွဲရပ်ကာ လက်နှစ်ဖက် ဘေးဆန့်ပြီး အပေါ်အောက် မြှောက်ချ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၂။ နေရာတွင် ခြေခွဲရပ်ကာ လက်နှစ်ဖက် ဘေးဆန့်ပြီး ခါးဘယ်၊ ညာ စောင်းရမည်။
- ၃။ နေရာတွင် ခြေခွဲရပ်ကာ လက်နှစ်ဖက် ဘေးဆန့်ပြီး ခါးကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ယိမ်းရမည်။
- ၄။ နေရာတွင် လက်နှစ်ဖက်ဘေးဆန့်ကာ ခူးကွေးပြီး လက်အပေါ်အောက် မြှောက်ချ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၅။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဖွဖွဆုပ်ကာ ရင်ဘတ်ရှေ့သို့ အလိုက်သင့်ကွေးပြီး ခူးကွေးကာ ခုန်ရမည်။
- ၆။ ခရာသံကြားလျှင် ခိုကလေးအဖွဲ့က စာကလေးကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်၍ စာကလေးအဖွဲ့က ခိုကလေးကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်။

အခန်း(၁၇) ခိုကလေး၊ စာကလေး၊ ကစားနည်း

အခန်း(၁၇) ခိုကလေး၊ စာကလေး၊ ကစားနည်း

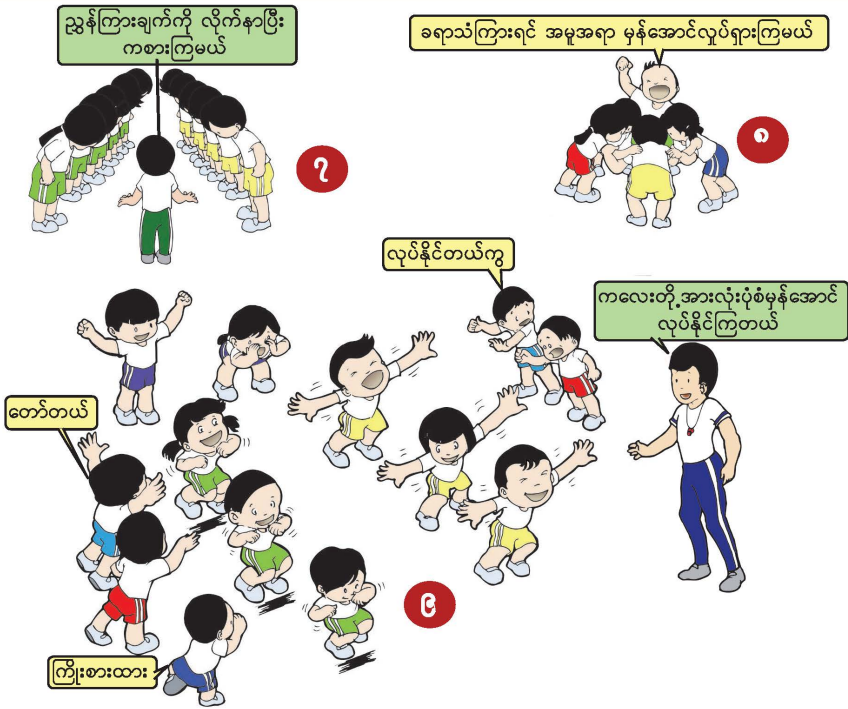


စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး ငှက်ကလေးတွေလို လှုပ်ရှားနိုင်ကြတယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
 ၂။ ခိုကလေးအုပ်စုက လက်ခေးဆန့်၍ ပျံရမည်။
 ၃။ စာကလေးအုပ်စုက ခုန်ဆွ ခုန်ဆွ သွားရမည်။
 ၄။ ခရာသံကြားလျှင် ခိုကလေးအုပ်စုက စာကလေးလှုပ်ပြီး စာကလေးအုပ်စုက ခိုကလေးလှုပ်ရမည်။

မေးခွန်း

၁။ ခိုကလေး စာကလေး ကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၂။ ငှက်ကလေးတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ တူအောင် လှုပ်နိုင်ကြလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို မှတ်မိကြလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၄။ ချစ်ချစ်ခင်ခင် အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခဲ့ကြလား။	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

အခန်း (၁၇)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အုပ်စုဖွဲ့ကာ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၄။ ပျော်ရွှင်စွာအုပ်စုဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)

၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

၇။ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ခိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမား အချင်းချင်းအပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။

၈။ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။

၉။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် စုပေါင်းကစားရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးပါက ကလေးများသည် သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရမည်။ ထိုအပြင် ဆရာက အခြားငှက်ပျံသန်းပုံများကို မေးမြန်း၍ ကလေးများကို လှုပ်ရှားလှုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

အခန်း (၁၈)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် ကစားနည်းကို အပေးအယူ မျှတစွာ ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၁ မှ ၈ အထိ) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ တစ်ယောက်ချင်း ဘေးတိုက် ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီပြေးရမည်။
- ၂ နှစ်ယောက်လက်တွဲပြီး ဘေးတိုက် ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ ပြေးရမည်။
- ၃ လေးယောက်လက်တွဲပြီး ဘေးတိုက် ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ ပြေးရမည်။
- ၄ နှင့် ၅ စက်ဝိုင်းပုံ လက်ချင်းချိတ်၍ စက်ဝိုင်းတွင်းရှိ ကလေးနှင့် အမေးအဖြေ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၆ စက်ဝိုင်းပုံ လက်ချင်းချိတ်ထားသော ကလေးများအားလုံး စက်ဝိုင်းအလယ်သို့ စုသွား၍ ကျဉ်းသည့်ပုံစံ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၇ ထို ကျဉ်းသည့် စက်ဝိုင်းပုံစံမှ နောက်သို့ လှမ်းဆုတ်၍ ကျယ်သည့်ပုံစံ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၈ လက်ချင်းချိတ်ကာ ညာဘက်ကို ပတ်ပြီး ပြေးရမည်။

အခန်း(၁၈) မအေးခြင်ထောင် (ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်) ကစားနည်း

အခန်း(၁၈) မအေးခြင်ထောင် (ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်)ကစားနည်း

တစ်ယောက်စီ ဘေးတိုက်ပြေးကြမယ်

ဒီတစ်ခါ နှစ်ယောက်တွဲ ဘေးတိုက်ပြေးကြမယ်

ဒီတစ်ခါ လေးယောက်တွဲ ဘေးတိုက်ပြေးကြမယ်

ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ကစားနည်း စ ကစားကြစို့

မအေးခြင်ထောင်ဘယ်လောက်ပေးရလဲ

ဝိုင်းထောင် ခြောက်ထောင် ပေးရတယ်

ဘယ်လောက်ကြီးလဲ

ဟောသည်လောက်ကြီးပါတယ်

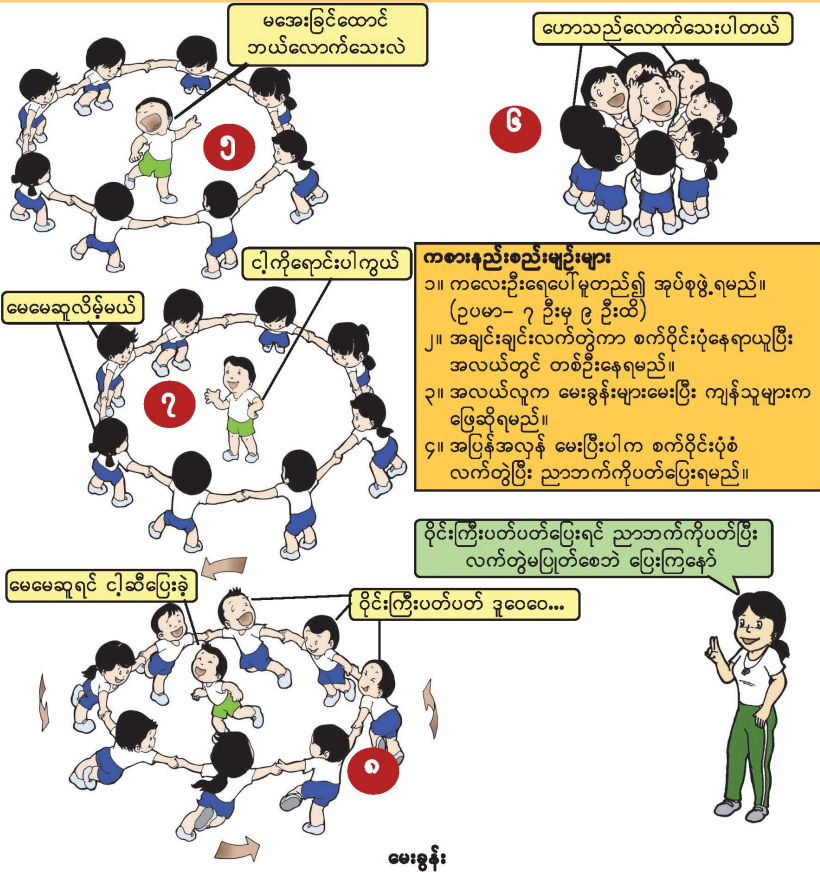
၄၄

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

♦ စာသားနဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို လိုက်ဖက်ညီအောင် လုပ်နိုင်ကြတယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၇ ဦးမှ ၉ ဦးထိ)
 ၂။ အချင်းချင်းလက်တွဲကာ စက်ဝိုင်းပုံနေရာယူပြီး အလယ်တွင် တစ်ဦးနေရမည်။
 ၃။ အလယ်လူက မေးခွန်းများမေးပြီး ကျန်သူများက ဖြေဆိုရမည်။
 ၄။ အပြန်အလှန် မေးပြီးပါက စက်ဝိုင်းပုံစံ လက်တွဲပြီး ညာဘက်ကိုပတ်ပြေးရမည်။

ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ပြေးရင် ညာဘက်ကိုပတ်ပြီး လက်တွဲမပြုတ်စေဘဲ ပြေးကြနော်

မေးခွန်း

၁	ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ကစားနည်းကိုကစားရတာနှစ်သက်ကြလား။	😊	😊	😊
၂	စက်ဝိုင်းပုံစံ လက်တွဲပြီး ညာဘက်ကိုပတ်ပြီး ပြေးနိုင်ကြလား။	😊	😊	😊
၃	အပြန်အလှန် ပြောရမယ့်စာသားနဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အစီအစဉ်တကျ မှတ်မိကြလား။	😊	😊	😊
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😊

အခန်း (၁၈)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်
 ● အုပ်စုဖွဲ့ကာ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၃။ ကလေးများ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၄။ ပျော်ရွှင်စွာအုပ်စုဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။(၂၀ မိနစ်)

၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

၁ မှ ၈ အထိ ပုံစံများအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် စုပေါင်းကစားရမည်။

သတိပြုရန်အချက်များ

- စာသင်ချိန် (၂) တွင် အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခြင်းကို အလေးပေးကစားရမည်။
- ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ကစားချိန်မှာ စက္ကန့် (၃၀) သာ ကစားရန် ဖြစ်ပါသည်။
- အနိုင်အရှုံးကို အဓိကထားဘဲ လက်တွဲမပြုတ်ခြင်း၊ စက်ဝိုင်းပုံ လှည့်ပြေးတတ်ခြင်းကို အဓိကထားပါသည်။
- နေရာအနေအထားပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့နိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

◆ အချိန်ကြာကြာ စက်ဝိုင်းပုံ ညာဘက်ကိုပတ်ပြီး ပြေးနိုင်ကြတယ်

အခန်း (၁၈)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် ကစားနည်းကို အပေးအယူ မျှတစွာ ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၁ မှ ၈ အထိ) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ တစ်ယောက်ချင်း ဘေးတိုက် ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီပြေးရမည်။
- ၂ နှစ်ယောက်လက်တွဲပြီး ဘေးတိုက် ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ ပြေးရမည်။
- ၃ လေးယောက်လက်တွဲပြီး ဘေးတိုက် ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ ပြေးရမည်။
- ၄ နှင့် ၅ စက်ဝိုင်းပုံ လက်ချင်းချိတ်၍ စက်ဝိုင်းတွင်းရှိ ကလေးနှင့် အမေးအဖြေ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၆ စက်ဝိုင်းပုံ လက်ချင်းချိတ်ထားသော ကလေးများအားလုံး စက်ဝိုင်းအလယ်သို့ စုသွား၍ ကျဉ်းသည့်ပုံစံ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၇ ထို ကျဉ်းသည့် စက်ဝိုင်းပုံစံမှ နောက်သို့ လှမ်းဆုတ်၍ ကျယ်သည့်ပုံစံ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၈ လက်ချင်းချိတ်ကာ ညာဘက်ကို ပတ်ပြီး ပြေးရမည်။

အခန်း(၁၈) မအေးခြင်ထောင် (ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်) ကစားနည်း

အခန်း(၁၈) မအေးခြင်ထောင် (ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်)ကစားနည်း

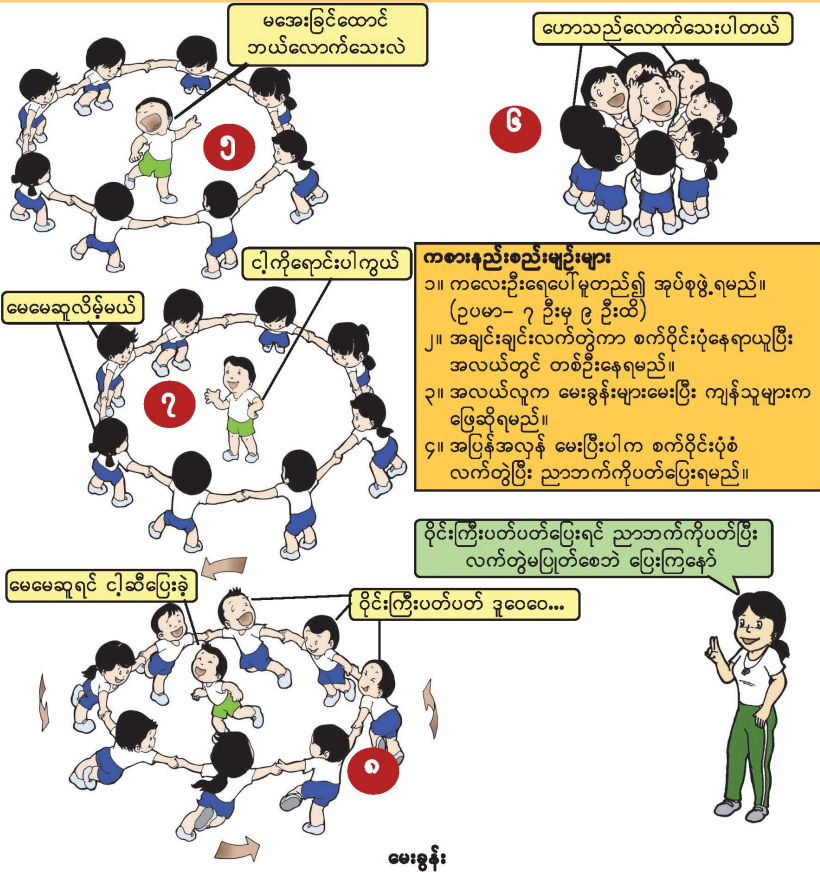
၄၄

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

♦ စာသားနဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို လိုက်ဖက်ညီအောင် လုပ်နိုင်ကြတယ်



စကားနည်း	ပျော်စရာ	အဆင်ပြေ	မဆင်တော်
၁ ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ကစားနည်းကိုကစားရတာနှစ်သက်ကြလား။	😊	😊	😞
၂ စက်ဝိုင်းပုံစံ လက်တွဲပြီး ညာဘက်ကိုပတ်ပြီး ပြေးနိုင်ကြလား။	😊	😊	😞
၃ အပြန်အလှန် ပြောရမယ့်စာသားနဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အစီအစဉ်တကျ မှတ်မိကြလား။	😊	😊	😞
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

အခန်း (၁၈)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အုပ်စုဖွဲ့ကာ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ကလေးများ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ပျော်ရွှင်စွာအုပ်စုဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။(၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ မှ ၈ အထိ ပုံစံများအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် စုပေါင်းကစားရမည်။

သတိပြုရန်အချက်များ

- စာသင်ချိန် (၂) တွင် အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခြင်းကို အလေးပေးကစားရမည်။
- ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ကစားချိန်မှာ စက္ကန့် (၃၀) သာ ကစားရန် ဖြစ်ပါသည်။
- အနိုင်အရှုံးကို အဓိကထားဘဲ လက်တွဲမပြုတ်ခြင်း၊ စက်ဝိုင်းပုံ လှည့်ပြေးတတ်ခြင်းကို အဓိကထားပါသည်။
- နေရာအနေအထားပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့နိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

◆ အချိန်ကြာကြာ စက်ဝိုင်းပုံ ညာဘက်ကိုပတ်ပြီး ပြေးနိုင်ကြတယ်

အခန်း (၁၉)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်၍ ကျွမ်းကျင်စွာ ကိုင်တွယ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

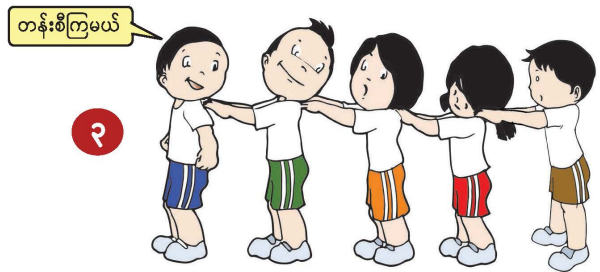
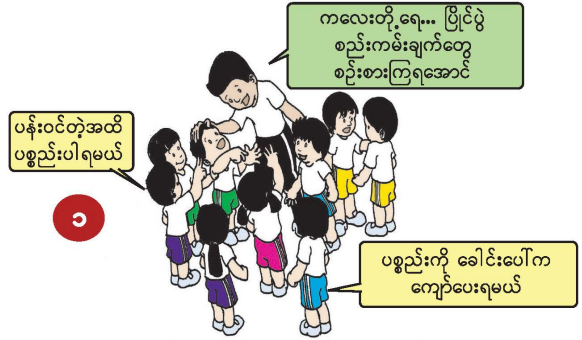
- ၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့် မိတ်ဆက်ပြီး သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက ဘောလုံးကို ကိုင်တွယ်ပုံကို သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ ဘောလုံးကိုင်တွယ်ပုံကို ကြည့်၍ ကလေးများက လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၂) (၁၀မိနစ်)
- ၄။ ဘောလုံးပေးနည်းကို ၅ ယောက်တစ်ဖွဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်း။ (ပုံ ၃ မှ ၅) (၁၅မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေးကစားနည်းကို ကစားရန်အတွက် ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
- ၂ ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်ကျော်၍ မြန်မြန်ပေးနိုင်အောင်လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၃ ဘောလုံးကိုခေါင်းပေါ်က လက်ဆင့်ကမ်းပေးရန်အတွက် ရှေ့နောက် လက်ရှေ့ဆန့် တန်းစီနေရာယူရမည်။

အခန်း(၁၉) ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း

အခန်း(၁၉) ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း



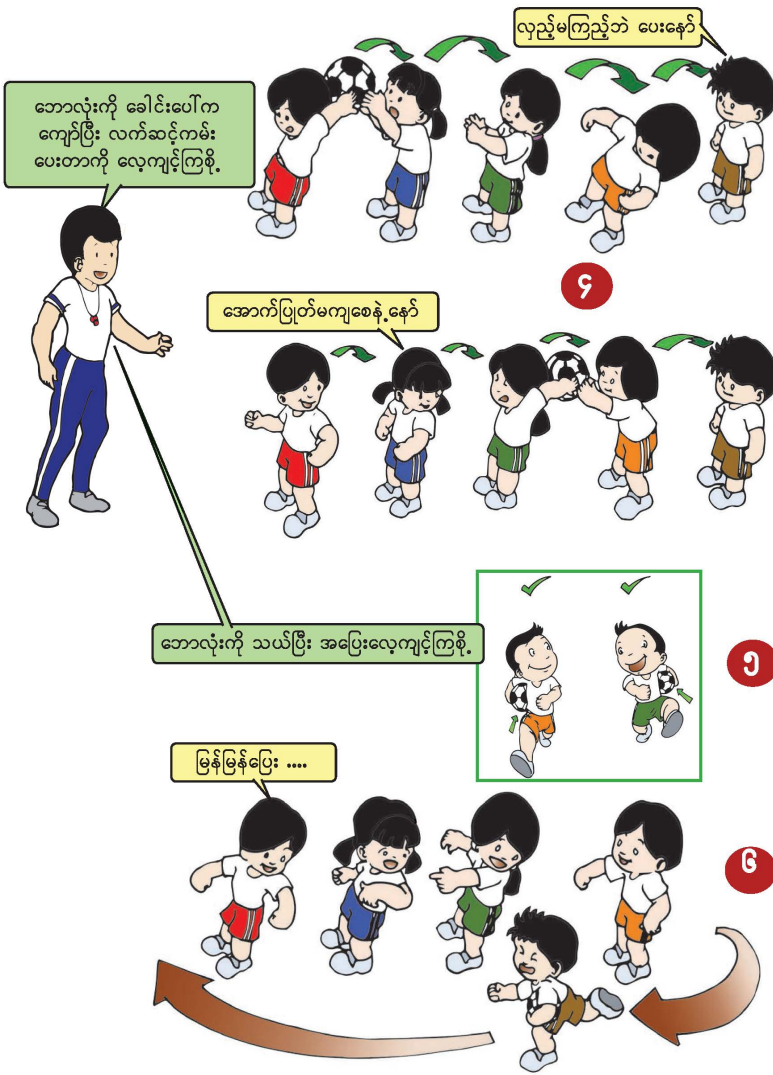
၄၆

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ ကလေးတို့ ဘောလုံးပေးနည်း အဆင့်ဆင့်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပေးနိုင်ကြတယ်
- ◆ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းတွေကိုလည်း ကောင်းကောင်းနားလည်ကြတယ်



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာသင်ချိန် ၁ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းများ အတိုင်းစစ်ဆေးပါမည်။ အုပ်စုလိုက် စုပေါင်းညီညာစွာကစားရပါမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ ကလေးတို့အားလုံး ဘောလုံးကို မကြည့်ဘဲ မြန်မြန်ပေးနိုင်ကြတယ်
- ◆ ဘောလုံးကိုလည်း နည်းစနစ်မှန်မှန် သယ်ပြီး ပြေးနိုင်ကြတယ်
- ◆ ကလေးတို့အချင်းချင်း ဘောလုံးကို မှန်မှန်ကန်ကန် ကိုင်နိုင်အောင် ကူညီပေးကြတယ်

အခန်း (၁၉)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်မှ ကျော်ပြီး အုပ်စုလိုက် မှန်ကန်စွာ ပေးတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ အုပ်စုဖွဲ့၍ ဘောလုံးပေးနည်းကို အဖွဲ့လိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ နေရာပြောင်း၍ ဘောလုံးပေးခြင်းနည်းကို အဖွဲ့လိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၃ မှ ၆ အထိ) (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၄ ဘောလုံးကိုခေါင်းပေါ်က လက်ဆင့်ကမ်းပြီး နောက်လှည့်မကြည့်ဘဲရှေ့လူမှ လက်ဆင့်ကမ်းကာ နောက်လူထိပေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- ၅ ဘောလုံးကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးဘက်မှ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ပိုက်ပြီးပြေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- ၆ နောက်ဆုံးလူဆီသို့ ဘောလုံးရောက်ပါက ဘောလုံးကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးဘက်မှ ပိုက်ပြီး သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင် ပြေးရမည်။

အခန်း (၁၉)

စာသင်ချိန် ၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေးကစားနည်းကို အသင်းလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၃။ ဘောလုံးပေးခြင်းနှင့် ဘောလုံးသယ်၍ ပြေးခြင်းကိုလေ့ကျင့်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)

၄။ ပြိုင်ပွဲကစားနည်း စည်းမျဉ်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲပြုလုပ်ပေးခြင်း။ (ပုံ ၇ အတိုင်း) (၁၅ မိနစ်)

၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်းချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

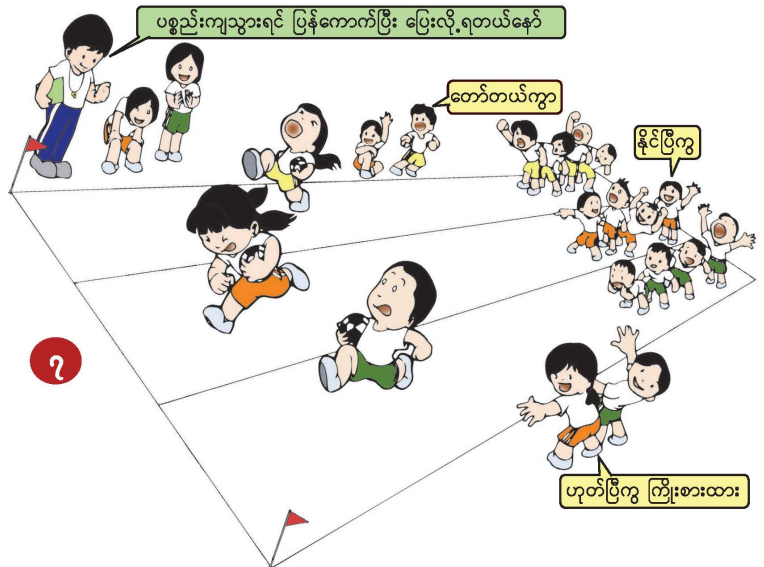
ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၇ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ဒိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

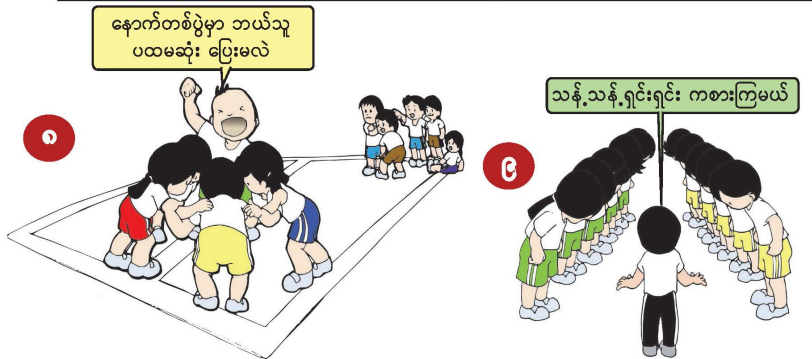
အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံးဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာ ရောက်အောင် သယ်ပြီးပြေးနိုင်ကြတယ်
- ♦ ယှဉ်ပြိုင်ကစားရာမှာလည်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားနိုင်ကြတယ်

အခန်း(၁၉) ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
၂။ ရှေ့ဆုံးလူက စတင်၍ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမည်။
၃။ ဘောလုံးကို နောက်ဆုံးလူ လက်ခံပြီးပါက သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင် သယ်ပြေးရမည်။
၄။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



၄၈

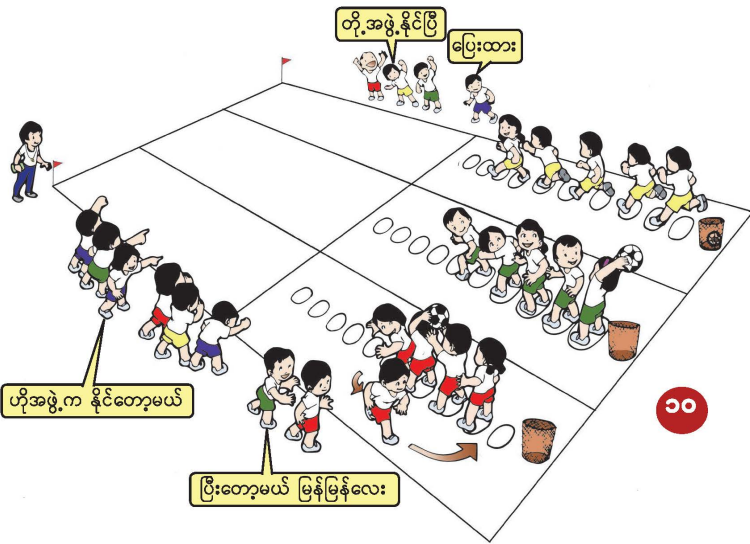
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ
စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင်ကွင်းဆွဲရမည်။

၁မီတာ (၅၉.၄ပေခန့်) ၂မီတာ (၆.၆ပေခန့်)

၄.၅မီတာ (၁၄.၈၅ပေခန့်)



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
 ၂။ သတ်မှတ်ထားသော စည်းဝိုင်းထဲတွင် နေရာယူရမည်။
 ၃။ ရှေ့ဆုံးလူက စတင်၍ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေးပြီး နောက်ဘက်စည်းဝိုင်းသို့ ပြေး၍ နေရာပြန်ယူရမည်။
 ၄။ ဘောလုံးကို ခြင်းထဲထည့်ပြီးပါက သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင် အားလုံးပြေးရမည်။
 ၅။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁ ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်းကို ဖျော်ဖျော်ရွှင်ရွှင်ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😐	😞
၂ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ပေးတတ်ခဲ့ကြလား။	😊	😐	😞
၃ ဘေးကင်းကင်း ကစားဖို့အတွက် သတိပြုရမဲ့အချက်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😐	😞
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေးပြီး သတ်မှတ် နေရာရောက်အောင် ပေးပို့ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😐	😞

အခန်း (၁၉)

စာသင်ချိန် ၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်
 • သတ်မှတ်နေရာတွင် နေရာယူပြီး ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်မှ ကျော်ပေးကာ သတ်မှတ်နေရာသို့ ပေးပို့တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ ခြင်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဘောလုံးပေးခြင်းနှင့် သယ်၍ပြေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ပြိုင်ပွဲကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲပြုလုပ်ပေးခြင်း။ (ပုံ ၁၀) (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်

- ၈ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။
- ၉ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ခိုင်လုံကြီးနှင့် ကစားသမားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၁၀ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ
 ♦ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပြီး ခြင်းထဲကို ထည့်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ
 စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင်ကွင်းဆွဲရမည်။

အခန်း (၂၀)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- မီးရထားကဲ့သို့ အတွဲလိုက် လှုပ်ရှားကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ သင်ခန်းစာကို မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၁ မှ ၄ အထိ) (၂၅ မိနစ်)

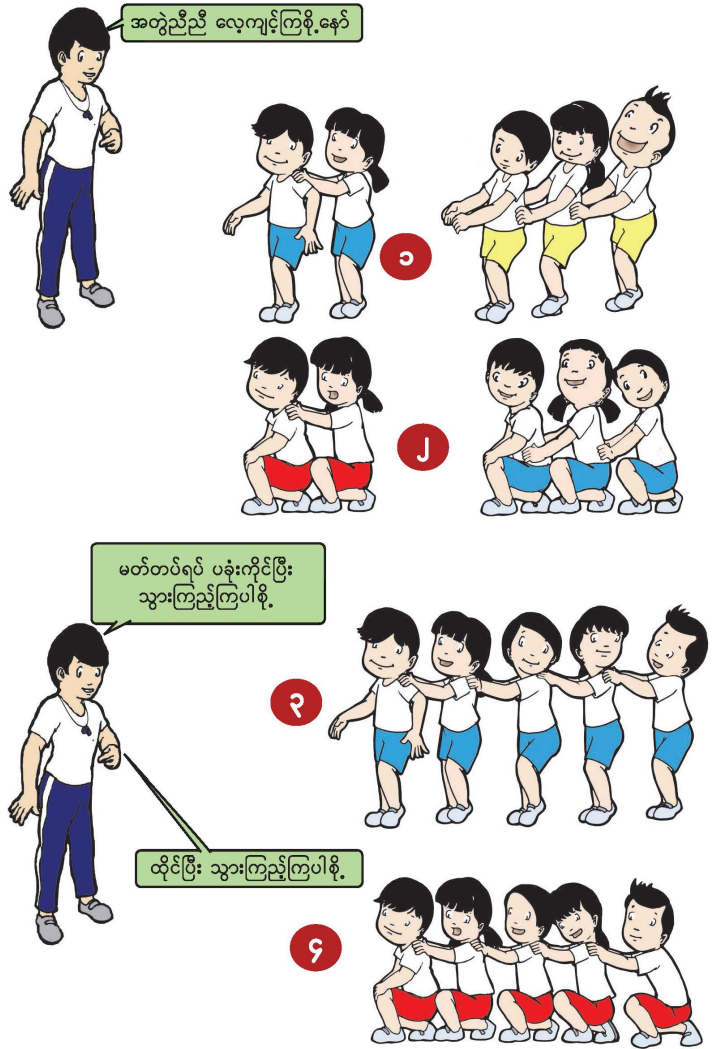
၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ တစ်ဦး၏ ပခုံး (သို့) ခါး ကို ကိုင်ပြီး မတ်တပ်ရပ် လမ်းလျှောက်ရမည်။
- ၂ တစ်ဦး၏ ပခုံး (သို့) ခါး ကို ကိုင်ပြီး ထိုင်လျက် လမ်းလျှောက်ရမည်။
- ၃ အုပ်စုလိုက် တစ်ဦး၏ ပခုံးကို တစ်ဦးက ကိုင်ပြီး မတ်တပ်ရပ်လမ်းလျှောက်ရမည်။
- ၄ အုပ်စုလိုက် တစ်ဦး၏ ပခုံးကို တစ်ဦးက ကိုင်ပြီး ထိုင်လျက် လမ်းလျှောက်ရမည်။

အခန်း(၂၀) မီးရထားတွဲ ကစားနည်း

အခန်း(၂၀) မီးရထားတွဲ ကစားနည်း



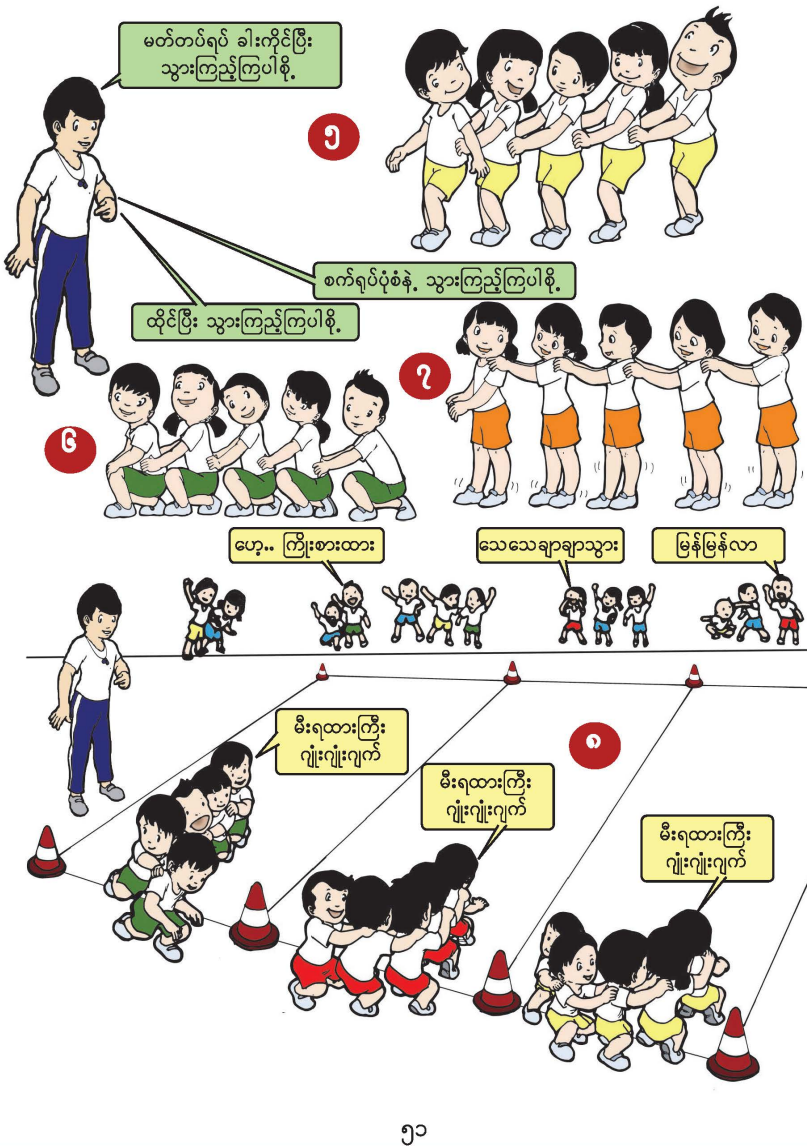
၅၀

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

♦ ကလေးတို့ မီးရထားတွဲလို အတွဲလိုက် ဟန်ချက်ညီညီ ကစားနိုင်ကြတယ်



အခန်း (၂၀)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- မီးရထားကဲ့သို့ အဖွဲ့လိုက် လှုပ်ရှားကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လှုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ အဖွဲ့လိုက် လက်တွေ့လှုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၃ မှ ၇ အထိ) (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လှုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန်ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ အတွဲမပျက်ဘဲ အားလုံး မီးရထားတွဲလို ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၅ အုပ်စုလိုက် တစ်ဦး၏ ခါးကို တစ်ဦးက ကိုင်ပြီး မတ်တပ်ရပ် လမ်းလျှောက်ရမည်။
- ၆ အုပ်စုလိုက် တစ်ဦး၏ ခါးကို တစ်ဦးက ကိုင်ပြီး ထိုင်လျက် လမ်းလျှောက်ရမည်။
- ၇ အုပ်စုလိုက် တစ်ဦး၏ ပခုံးကို တစ်ဦးက ကိုင်ပြီး စက်ရုပ်ကဲ့သို့ မတ်တပ်ရပ် လမ်းလျှောက် ရမည်။

စာသင်ချိန် ၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- မီးရထားတွဲကစားနည်းကို ထိုင်လျက် အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၃။ ပြိုင်ပွဲကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲပြုလုပ်ခြင်း။ (ပုံ ၈) (၂၅ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

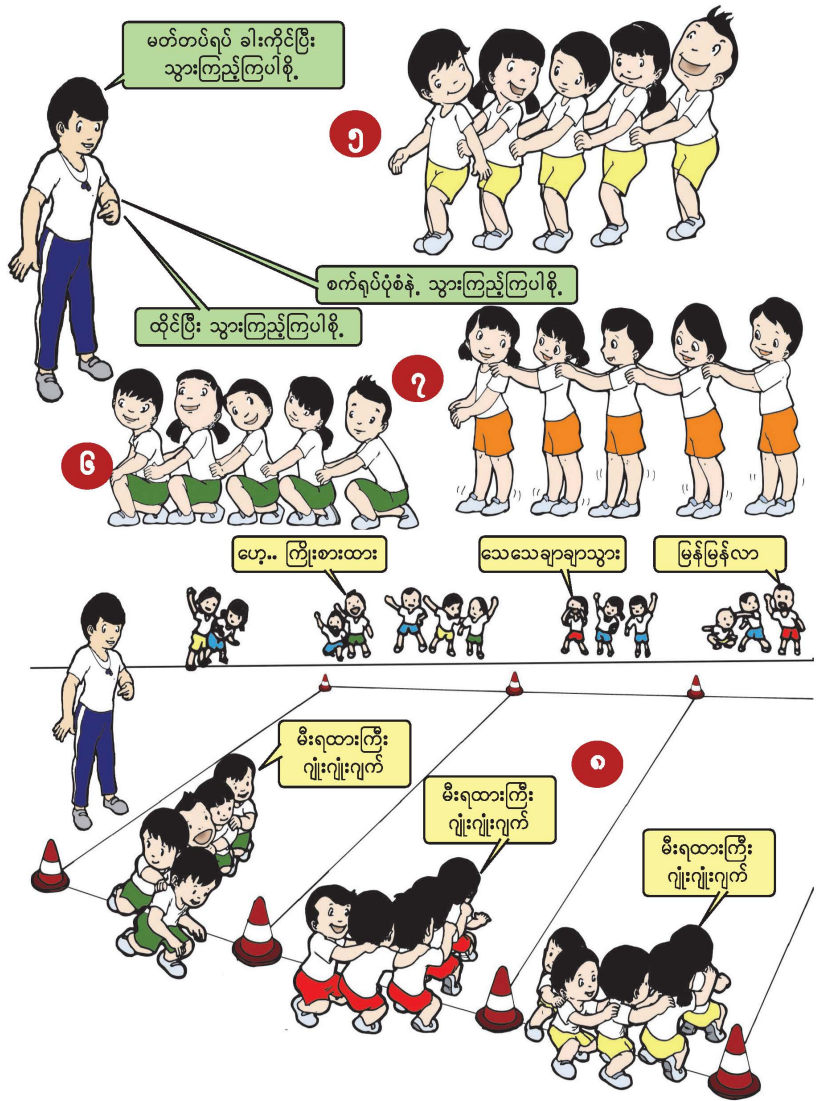
ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်

- ၁ အုပ်စုဖွဲ့ကာ မီးရထားတွဲ ကစားနည်းကို ထိုင်လျက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားမည်။(ကစားနေစဉ် ကလေးများက သွားရာလမ်းတစ်လျှောက်တွင် မီးရထားကြီး ဂျိုးဂျိုးဂျက်ဟု အော်ကာ သွားရမည်။)

မှတ်ချက်။ ကစားစဉ် အသံထွက် ရွတ်ဆိုပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ၏ အဆုတ်အားကောင်းစေပါသည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

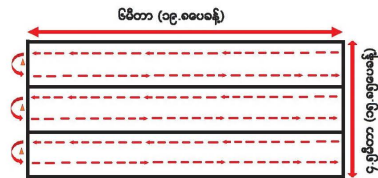
- ◆ ကလေးတို့အားလုံး အုပ်စုလိုက် ထိုင်လျက်လည်း သွားနိုင်ကြတယ်



၅၁

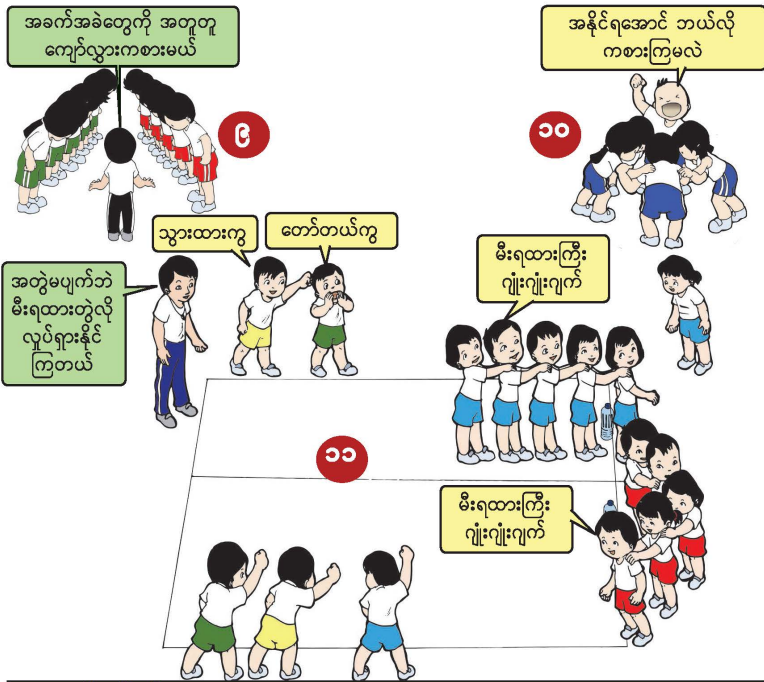
သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

- ☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင်ကွင်းဆွဲရမည်။
- ☞ ယှဉ်ပြိုင်မည့်အသင်းများကို မဲနှိုက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ရမည်။



ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများ

- ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
- တစ်ယောက်ပန်းကို တစ်ယောက်ကိုင်ကာ ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင် သွားရမည်။
- သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၃ပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)

၂။ တစ်ယောက်ပန်းကို တစ်ယောက်ကိုင်ပြီး မတ်တပ်ရပ်လျက်အနေအထားဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော နေရာသို့ ရောက်အောင် အတွဲလိုက်သွားရမည်။

၃။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

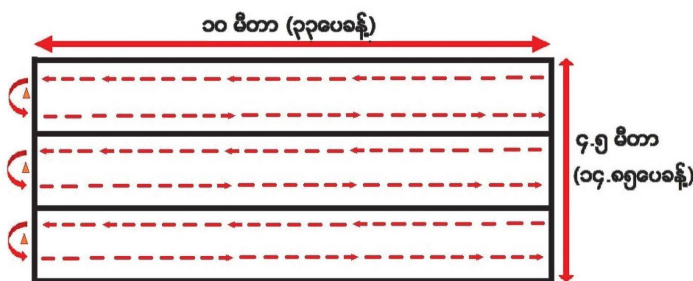
၁ မီးရထားတွဲကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြလား။	😊	😐	😞
၂ အတွဲလိုက် မြန်မြန်သွားနိုင်ကြလား။	😊	😐	😞
၃ မီးရထားတွဲကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ကြလား။	😊	😐	😞
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ အတွဲလိုက်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ကြလား။	😊	😐	😞

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက် အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင်ကွင်းဆွဲရမည်။



အခန်း (၂၀)

စာသင်ချိန် ၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- မီးရထားတွဲ ကစားနည်းကို မတ်တပ်ရပ်ကာ အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရု၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ကလေးများ ပြိုင်ပွဲကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ဆွေးနွေးခြင်း။(၅ မိနစ်)
- ၄။ ပျော်ရွှင်စွာအုပ်စုဖွဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)

၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၆ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ဒိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမား အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၁၀ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။
- ၁၁ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတဲ့ ပြန်ချက်များ

- ♦ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း (၂၁)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်းကို မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ခဲဖျက် သို့မဟုတ် လက်ပေါ်တင်နိုင်သောပစ္စည်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့် မိတ်ဆက်ပြီး သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်းကို သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်၍ ကလေးများက လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုလိုက်)။ (၁၀ မိနစ်) (ပုံ ၁မှ ပုံ ၅ထိ)
- ၄။ အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

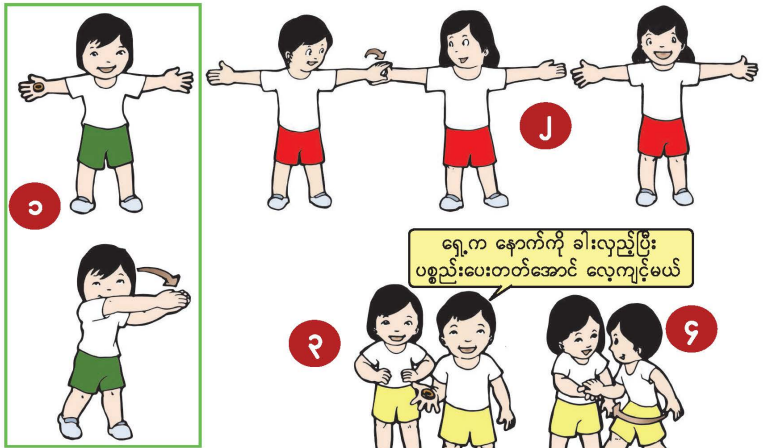
- ၁ မတ်တပ်ရပ်ပြီး လက်ဘေးနှစ်ဖက်ဆန့်ကာ ညာလက်ပေါ်တွင် ပစ္စည်းတင်ရပါမည်။ ။ ၎င်းပစ္စည်းကို ဘယ်လက်ဝါးပေါ်သို့ ပြောင်းတင်ရမည်။
- ၂ အဖွဲ့လိုက် လက်ဆန့်ထားပြီး ပစ္စည်းကို လက်ဆင့်ကမ်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၃ နှင့် ၄ နှစ်ယောက်တွဲ ရှေ့နောက် တန်းစီ (၂ ပေခန့်အကွာ) ရပ်ပြီး ရှေ့လူ၏ လက်ဖဝါးပေါ်မှ ပစ္စည်းကို နောက်လူ၏ လက်ဖဝါးပေါ်သို့ ပြောင်းပေးရမည်။
- ၅ အုပ်စုလိုက် ရှေ့နောက်တန်းစီ (၂ ပေခန့်အကွာ) ရပ်ပြီး ရှေ့လူ၏ လက်ဖဝါးပေါ်မှ ပစ္စည်းကို နောက်ဆုံးလူသို့ အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်း ကစားရမည်။

မှတ်ချက်။ ပစ္စည်းပြုတ်ကျလျှင် ကျသောသူက ပြန်ကောက်ပြီး နောက်လူသို့ ပေးပို့ ကစားရမည်။

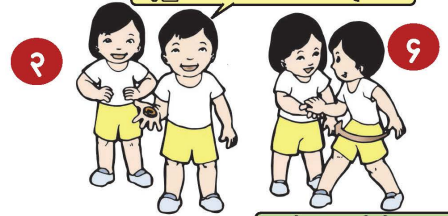
အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း

အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း

ညာလက်က ပစ္စည်းကို ဘယ်လက်ထဲ ပြောင်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်မယ်



ရှေ့က နောက်ကို ခါးလှည့်ပြီး ပစ္စည်းပေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်မယ်



ပစ္စည်း အောက်ကို ကျသွားရင် ပြန်ကောက် ပေးနိုင်တယ်



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

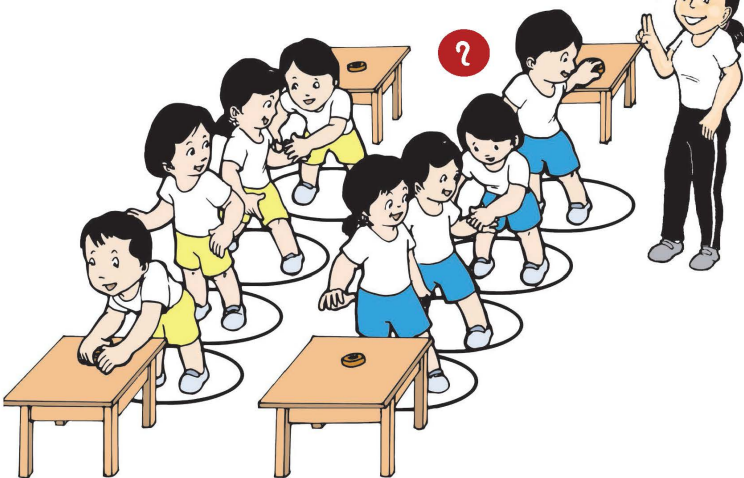
စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

♦ ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်ပြီး ကောင်းကောင်း ကစားနိုင်ကြတယ်



ပစ္စည်းပေးတဲ့အခါ ခါးလှည့်ပြီး မြန်မြန်ပေးနော်



အခန်း (၂၁)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အုပ်စုလိုက် မှန်ကန်စွာ ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ စားပွဲ ခုံ၊ ခဲဖျက် သို့မဟုတ် လက်ပေါ်တင်နိုင်သောပစ္စည်း၊ ကက်ဆက်၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်းကို ဝိုင်းဖွဲ့ကာ ကစားစေခြင်း။ (စက်ဝိုင်းကဲ့သို့) (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်းကို ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၆ စက်ဝိုင်းပုံ ဝိုင်းဖွဲ့ကာ ကက်ဆက်သံကြားလျှင် ပစ္စည်းကို ညာဘက်ရှိ ဘေးလူအား အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းကာ ပေးရမည်။ ကက်ဆက်သံရပ်လျှင် လက်ဆင့်ကမ်းပေးခြင်းအား ရပ်ထားရမည်။
- ၇ ရှေ့နောက်တန်းစီပြီး ရှေ့ခုံပေါ်မှ ပစ္စည်းကို ရှေ့ဆုံးကျောင်းသားကယူကာ နောက်လူသို့ အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းပြီး နောက်ဆုံးကျောင်းသားသို့ ရောက်အောင် ပေးရမည်။ ထိုနောက်ဆုံးကျောင်းသားသည် ပစ္စည်းကို နောက်ရှိခုံပေါ်တွင် ထားရမည်။ ပစ္စည်းပြုတ်ကျလျှင် ကျသောသူက ပြန်ကောက်ပြီး နောက်လူသို့ ပေးရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကက်ဆက်အသုံးပြုရန် မဖြစ်နိုင်သောဒေသများတွင် ကက်ဆက်အစား ခရာ သို့မဟုတ် ဆရာက ပါးစပ်ဖြင့် သီချင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခုပ်တီးခြင်း စသည်ဖြင့် အဆင်ပြေသလို စီစဉ်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး ပစ္စည်းကို လက်ဆင့်ကမ်းပြီး ညီညီညွတ်ညွတ် ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း (၂၁)

စာသင်ချိန် ၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်းကို အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ခဲဖျက် သို့မဟုတ် လက်ပေါ်တင်နိုင်သော ပစ္စည်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)

၃။ ပြိုင်ပွဲကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ဒိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၂ ကလေးများအုပ်စုအလိုက် ၎င်းတို့၏ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။
- ၃ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုအလိုက်ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

♦ ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်း အဆင့်ဆင့်ကို ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း

ချစ်ချစ်ခင်ခင်ကစားကြစို့။

ပစ္စည်းကို မြန်မြန်လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြစို့။

ကလေးတို့အားလုံး ညီညွတ်ညွတ် ကစားနိုင်ကြတယ်။

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)

၂။ သတ်မှတ်ထားသော စည်းအတွင်း ရှေ့နောက်တန်းစီရမည်။

၃။ ပစ္စည်းကို တစ်ဦးချင်း လက်ဆင့်ကမ်းပြီး နောက်ဘက်စည်းဝိုင်းအတွင်းသို့ ပြေး၍ နေရာယူရမည်။

၄။ နောက်ဆုံးစည်းဝိုင်းရှိ ကလေးထံသို့ ပစ္စည်းရောက်လျှင် ကလေးများအားလုံး သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင် ပြေးရမည်။

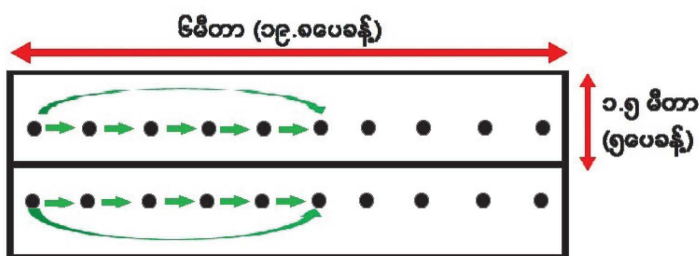
၅။ ပထမဆုံးရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

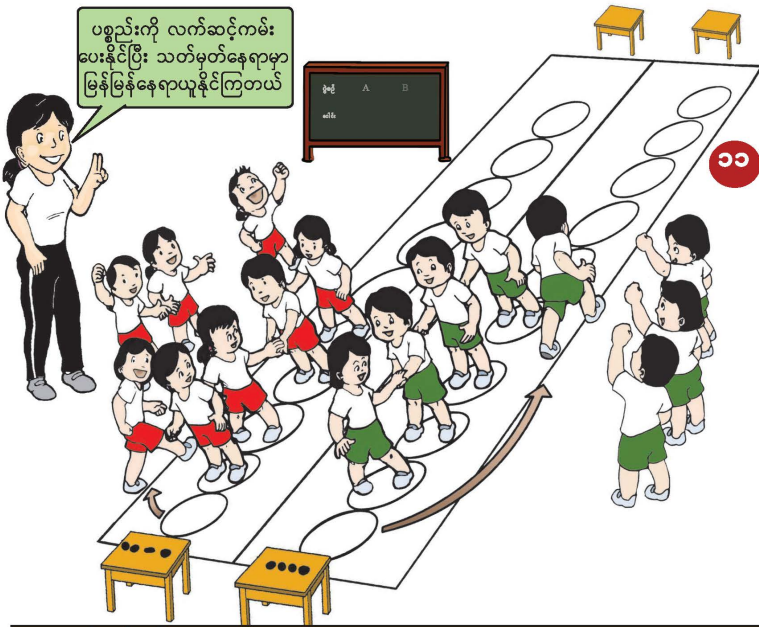
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင်ကွင်း ဆွဲရမည်။





- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
 - ၂။ သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းအတွင်း ရှေ့နောက်တန်းစီရမည်။
 - ၃။ ရှေ့ဆုံးလူက ရှေ့ခုံပေါ်ရှိ ပစ္စည်းကို တစ်ခုချင်းယူ၍ နောက်ဘက်ရှိ ကလေးကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး နောက်ဘက်တွင် နေရာပြန်ယူရမည်။ ဤသို့ အဆင့်ဆင့်လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး နောက်ဆုံးလူက နောက်ခုံပေါ်သို့ တင်ရမည်။ ထိုနောက် မူလနေရာတွင် ကလေးအားလုံး နေရာပြန်ယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ပစ္စည်းကုန်သည်အထိ ကစားရမည်။
 - ၄။ ပထမပြီးသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁။ ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြလား။	😊	😊	😊
၂။ ပစ္စည်းကိုအဆင့်ဆင့်လက်ဆင့်ကမ်းပြီး ခုံပေါ်မှာမြန်မြန်ထားနိုင်ကြလား။	😊	😊	😊
၃။ ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်း စည်းမျဉ်းတွေကို မှတ်မိကြလား။	😊	😊	😊
၄။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပစ္စည်းကိုလက်ဆင့်ကမ်းပြီး ပေးပို့ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😊

အခန်း (၂၁)

စာသင်ချိန် ၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- သတ်မှတ်နေရာတွင် နေရာယူပြီး ပစ္စည်းကို လက်ဆင့်ကမ်းကာ သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်အောင် ပေးပို့တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရု၊ စားပွဲခုံ၊ ခဲဖျက် သို့မဟုတ် လက်ပေါ်တင်နိုင်သော ပစ္စည်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၃။ ပြိုင်ပွဲကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်

- ၁၁။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ သတ်မှတ်နေရာမှာ နေရာယူပြီး ပစ္စည်းကို မြန်မြန်ထားနိုင်ကြတယ်

အခန်း (၂၂)

စာသင်ချိန် ၁

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- တစ်ဦးချင်း လျင်မြန်ဖျတ်လတ်စွာ လှုပ်ရှားကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

၁။ သင်ခန်းစာကိုမိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လှုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ကလေးများ လက်တွေ့ လှုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၁ နှင့် ၂) (၂၅ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လှုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

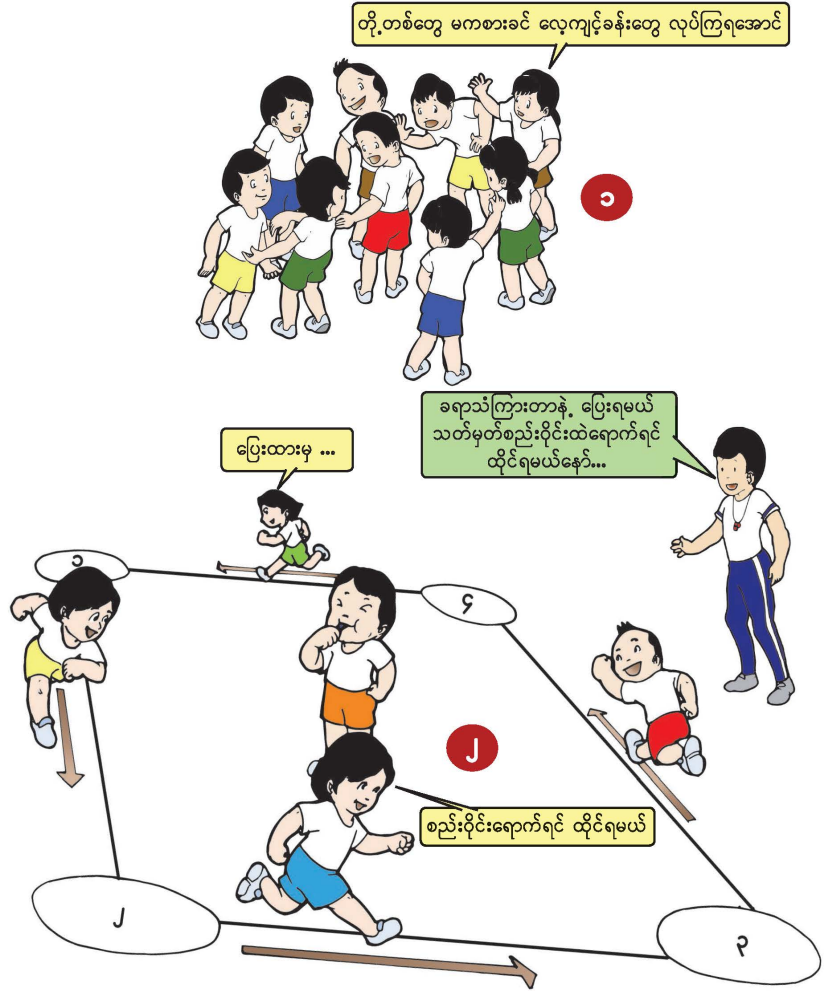
- ၁ အုပ်စုဖွဲ့၍ မကစားမီ လှုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ အကြောင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
- ၂ စတုရန်းပုံအတွင်း ကလေးများက ထောင့်တစ်ထောင့်စီတွင်နေ၍ ခရာသံကြားလျှင် အခြားထောင့်သို့ ပြေး၍ ထိုင်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ ခရာသံကို နားထောင်ပြီး မြန်မြန်ပြေးနိုင်ကြတယ်

အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း

အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း

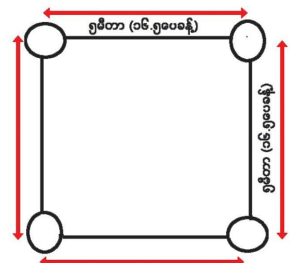


စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

☞ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် စတုရန်းပုံကွင်း ဆွဲရမည်။ ကွင်း အကျယ်ကိုသင့်လျော်သလို စီစဉ်နိုင်သည်။



အခန်း (၂၂)

စာသင်ချိန် ၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပစ္စည်းကိုကောက်၍သယ်ယူပြီး လျင်မြန်စွာ ပြေးတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

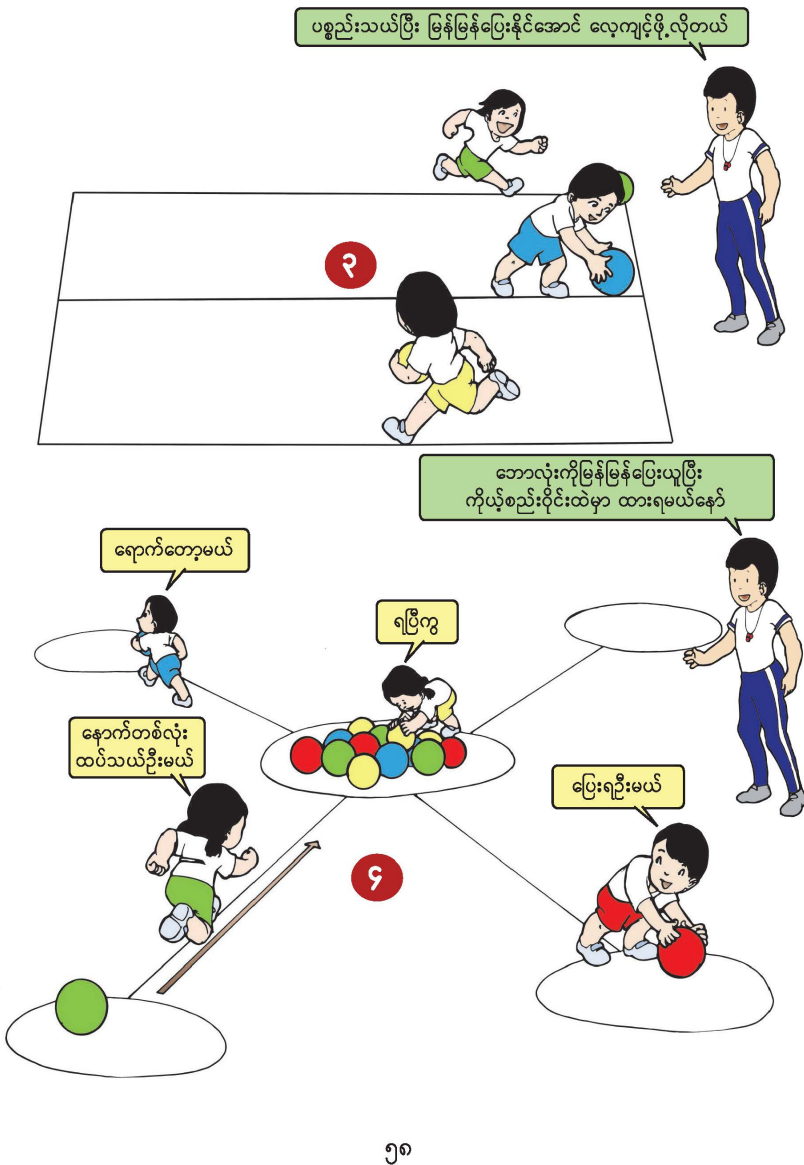
- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ကလေးများ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (ပုံ ၃ မှ ၄ အထိ) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၃ သတ်မှတ်ပေးထားသော အကွာအဝေးမှ ဘောလုံးကို ပြေး၍ကောက်ယူခြင်းကို လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၄ အလယ်စည်းဝိုင်းရှိ ဘောလုံးများထဲမှ အသင်းအလိုက် သတ်မှတ်အရောင် ဘောလုံးကို ပြေး၍ကောက်ယူကာ သတ်မှတ်နေရာတွင် ပြေး၍ထားရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ပစ္စည်းကို ပြုတ်မကျအောင်သယ်ပြီး ပြေးနိုင်ကြတယ်

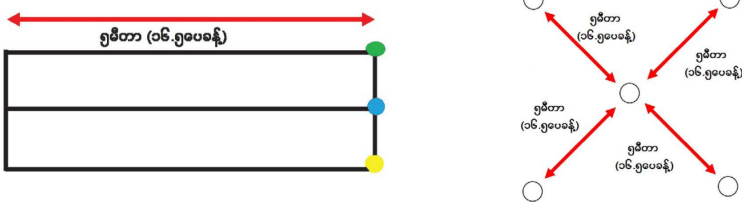


စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်းမြေပြင်တွင် ကွင်းအကျယ်ကို သင့်လျော်သလို ရေးဆွဲနိုင်သည်။



မှတ်ချက်။ ဘောလုံးမရှိလျှင် အခြားသင့်လျော်သော ပစ္စည်းများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

အခန်း (၂၂)

စာသင်ချိန် ၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်းကို အုပ်စုဖွဲ့ကာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရာဘောလုံး၊ ခြင်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင် ကစားခြင်း။ (ပုံ ၇) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၅ မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ဒိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမားအချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၆ အုပ်စုဖွဲ့ကာ ကစားနည်း အဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးရမည်။
- ၇ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အားပေးကူညီပြီး ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း

အားကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်နဲ့ ကစားကြမယ်

ဘောလုံးကို မြန်မြန် ကောက်ပြီး ပြေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်

၆

ပစ္စည်းမယူခင် ပြေးတဲ့အရှိန်ကို နည်းနည်းလျှော့

၅

ထားပြီး တို့နောက်က ပြန်တန်းစီ

ကြိုးစားထား

မြန်မြန်ပြေး

၇

မြန်မြန်လာ

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ အုပ်စုအလိုက် သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းအတွင်း နံပါတ်စဉ်အတိုင်း နေရာယူရမည်။
- ၃။ နံပါတ်စဉ်အလိုက် သတ်မှတ်အရောင်ဘောလုံးတစ်လုံးချင်းကို မိမိတို့၏ စည်းဝိုင်းထဲသို့ ကောက်ယူသယ်ပြေးကာ ထားရမည်။
- ၄။ ပထမလူက ဘောလုံးကို စည်းဝိုင်းထဲ ထားပြီးမှသာ နောက်လူက စပြေးပြီး ဘောလုံးကို သယ်ရမည်။
- ၅။ သတ်မှတ်အချိန်အတွင်း ဘောလုံးအများဆုံးသယ်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)

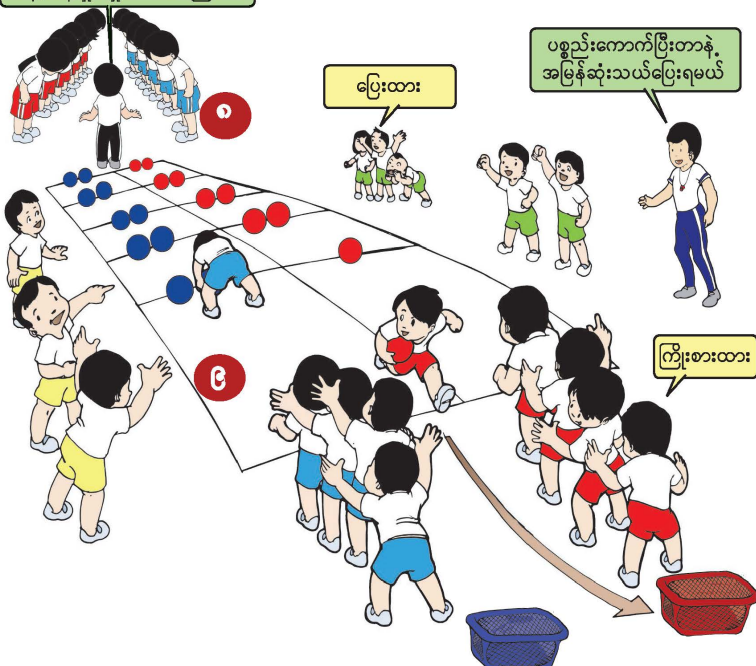
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း နေရာအနေအထားပေါ် မူတည်၍ ကွင်းအကျယ်ကို သင့်လျော်သလို ရေးဆွဲနိုင်သည်။

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ကစားကြမယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
 ၂။ သတ်မှတ်နေရာတွင် နံပါတ်စဉ်အလိုက် ရှေ့နောက် တန်းစီနေရာယူရမည်။
 ၃။ နံပါတ်စဉ်အလိုက် အနီးဆုံးဘေးလုံးမှစတင်ကောက်ယူသယ်ပြေးကာ မိမိနောက်တွင်ရှိသော ခြင်းထဲ ထည့်ပြီးလျှင် အဖွဲ့၏ နောက်တွင် ပြန်လည်နေရာယူရမည်။
 ၄။ ဘေးလုံးကိုခြင်းထဲထည့်ပြီးမှသာ နောက်လူကပြေး၍ကျန်ဘေးလုံးများကိုဆက်လက်သယ်ယူရမည်။
 ၅။ ပထမပြေးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

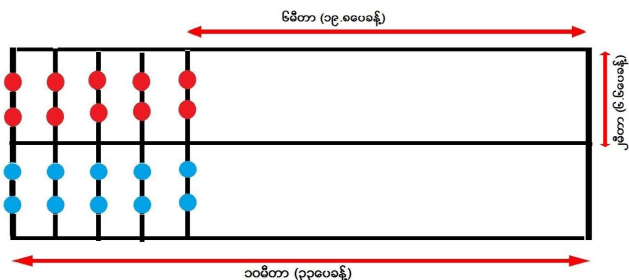
၁	ပစ္စည်းသယ်ကောက်ကစားနည်းကို စိတ်ဝင်စားကြလား။	😊	😊	😞
၂	ပစ္စည်းသယ်ကောက်ကစားခြင်းကို မြန်မြန်လှုပ်ရှားကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞
၃	ပစ္စည်းကို အမြန်ဆုံးရောက်အောင် ဘယ်လိုသယ်ပြေးရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်ပစ္စည်းသယ်ကောက်ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

- စာမျက်နှာ(၆)ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဇယားတွင် ပါဝင်သော အချက်အလက်များအတိုင်း အကဲဖြတ်ရမည်။
- သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ

ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် ကွင်းအကျယ်ကို သင့်လျော်သလို ရေးဆွဲနိုင်သည်။



အခန်း (၂၂)

စာသင်ချိန် ၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပစ္စည်းသယ်ကောက်ကစားနည်းကို အုပ်စုဖွဲ့ကာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကစားကွင်း၊ ခရု၊ ဘောလုံး၊ ခြင်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြား/ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ကလေးများ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။(၅ မိနစ်)
- ကစားနည်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင် ကစားခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)

၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- မကစားခင်နှင့် ကစားပြီးနောက် ဒိုင်လူကြီးနှင့် ကစားသမား အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း အုပ်စုအလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

အဖွဲ့တိုင်း ညီညီညွတ်ညွတ် ယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့ကြတယ်

**မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ
စစ်ဆေးခြင်း ရမှတ်ဇယား**

အတန်း။ _____

နေ့စွဲ။ _____

ကျောင်း။ _____

အတန်းပိုင်။ _____

စဉ်	အမည်	မ/ငယ်	မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း (လုပ်ဆောင်ချက်)	ကစားပြီးလုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း (လုပ်ဆောင်ချက်)	အဆင့်သတ်မှတ်ချက်

- အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။
- အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။
- အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲကာလ။

**ဒေါင်လိုက်စုန်ခြင်း
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

အတန်း။ _____

နေ့စွဲ။ _____

ကျောင်း။ _____

အတန်းပိုင်။ _____

စဉ်	အမည်	ခ/ငယ်	တစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက် (စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း)	အမြင့်တိုင်းတာချက် (၅ပေ၊ ၅ပေခွဲ၊ ၆ ပေ၊ ၆ ပေအထက်)	အဆင့် သတ်မှတ်ချက်

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။

အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။

အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲကာလ။

**အလျားလိုက်စုန်ခြင်း
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

အတန်း။ _____

နေ့စွဲ။ _____

ကျောင်း။ _____

အတန်းပိုင်။ _____

စဉ်	အမည်	ခ/ငယ်	တစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက် (စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း)	အကွာအဝေး(အလျား)တိုင်း တာချက် (၂ပေ၊ ၂ ပေ ၆လက်မ၊ ၂ပေ ၆လက်မအထက်)	အဆင့် သတ်မှတ်ချက်

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။

အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။

အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲကာလ။

**ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း (ပစ်ခြင်း၊ဖမ်းခြင်း)
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

အတန်း။ _____

နေ့စွဲ။ _____

ကျောင်း။ _____

အတန်းပိုင်။ _____

စဉ်	အမည်	မ/ငါး	တစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက် (စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း)	သတ်မှတ်အကွာအဝေးနှင့် နယ်နိမိတ် သတ်မှတ်ပြီး ဘောလုံးပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း (၆ ပေ) (စမ်းသပ်ချက်)	အဆင့် သတ်မှတ်ချက်

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။

အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။

အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲကာလ။

**ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း (ကန်ခြင်း၊ဖမ်းခြင်း)
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

အတန်း။ _____

နေ့စွဲ။ _____

ကျောင်း။ _____

အတန်းပိုင်။ _____

စဉ်	အမည်	မ/ငါး	တစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက် (စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း)	သတ်မှတ်အကွာအဝေးနှင့် နယ်နိမိတ် သတ်မှတ်ပြီး ဘောလုံးကန်ခြင်းနှင့် ဖမ်း-ခြင်း (၉ ပေ)(စမ်းသပ်ချက်)	အဆင့် သတ်မှတ်ချက်

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။

အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။

အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲကာလ။

**ကြိုးစုန်ခြင်း
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

အတန်း။ _____

နေ့စွဲ။ _____

ကျောင်း။ _____

အတန်းပိုင်။ _____

စဉ်	အမည်	ခ/င/ည	တစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက် (စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း)	အကြိမ်အရေအတွက် (၃၀) စက္ကန့်အတွင်း (စမ်းသပ်ချက်)	အဆင့် သတ်မှတ်ချက်

- အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။
- အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။
- အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲကာလ။

မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားအမည်။ _____

အတန်း။ _____

ဆရာ။ _____

စဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	မှ.စွဲ				ဆရာ၏မှတ်ချက်
၁	ယှဉ်တွဲခြင်း					
၂	မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ					
၃	သဘောကောင်းတဲ့ ဝ လုံး					
၄	တစ်မှ တစ်ဆယ် ရေးကြမယ်					
၅	တစ် နှစ် လက်ရှေ့ပစ်					
၆	ကားကြီးမောင်းမယ်					
၇	ညီညီညာညာ					
၈	ခုန်ခြင်း					
၉	ပြေးခြင်း					
၁၀	တုပကိုယ်ဟန်ကစားခြင်း					
၁၁	ချိန်ဆမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ					
၁၂	ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း					
၁၃	ကြိုးခုန်ခြင်း					
၁၄	ထိုင် ထ ကစားနည်း					
၁၅	အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်း					
၁၆	အမိပင်လယ် ကစားနည်း					
၁၇	ခိုကလေး စာကလေး ကစားနည်း					
၁၈	မအေးခြင်ထောင် (ပိုင်းကြီးပတ်ပတ်)ကစားနည်း					
၁၉	ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း					
၂၀	မီးရထားတွဲ ကစားနည်း					
၂၁	ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်း					
၂၂	ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း					

ကျောင်းသားအရင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားအမည်။ _____

အတန်း။ _____

စဉ်	သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်	နေ့စွဲ				စစ်ဆေးသူ အမည်	ဆရာ၏ မှတ်ချက်
၁	ယှဉ်တွဲခြင်း						
၂	မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ						
၃	သဘောကောင်းတဲ့ ၀ လုံး						
၄	တစ်မှ တစ်ဆယ် ရေးကြမယ်						
၅	တစ် နှစ် လက်ရှေ့ပစ်						
၆	ကားကြီးမောင်းမယ်						
၇	ညီညီညာညာ						
၈	ခုန်ခြင်း						
၉	ပြေးခြင်း						
၁၀	တုပကိုယ်ဟန်ကစားခြင်း						
၁၁	ချိန်ဆမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ						
၁၂	ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း						
၁၃	ကြိုးခုန်ခြင်း						
၁၄	ထိုင် ထ ကစားနည်း						
၁၅	အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်း						
၁၆	အမိပင်လယ် ကစားနည်း						
၁၇	ခိုကလေး စာကလေး ကစားနည်း						
၁၈	မအေးခြင်ထောင် (ပိုင်းကြီးပတ်ပတ်)ကစားနည်း						
၁၉	ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း						
၂၀	မီးရထားတဲ့ ကစားနည်း						
၂၁	ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်း						
၂၂	ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း						



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင်
ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီမှ နည်းပညာကူညီပံ့ပိုးမှုပေးပါသည်။

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ
ပထမတန်း

ဆရာလမ်းညွှန်



ကာယပညာ
ပထမတန်း
ဆရာလမ်းညွှန်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဆရာများအတွက်အမှာစာ	၁
	၁.၁။ ကာယပညာ ဘာသာရပ်၏ အဓိကသင်ယူမှုနယ်ပယ်ကြီး (၄)ခု၏ ရည်ရွယ်ချက်များ	၁
	၁.၂။ ဖွဲ့စည်းပြင်ဆင်ထားမှု	၂
	၁.၃။ စာသင်ချိန် ခွဲဝေမှုဇယား	၅
	၁.၄။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၆
၂။	အခန်း(၁) ယှဉ်တွဲခြင်း	၇
၃။	အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၈
၄။	အခန်း(၃) သဘောကောင်းတဲ့ ဝ လုံး	၁၂
၅။	အခန်း(၄) တစ်မှ တစ်ဆယ် ရေးကြမယ်	၁၄
၆။	အခန်း(၅) တစ် နှစ် လက်ရှေ့ပစ်	၁၅
၇။	အခန်း(၆) ကားကြီးမောင်းမယ်	၁၆
၈။	အခန်း(၇) ညီညီညာညာ	၁၇
၉။	အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း	၁၈
၁၀။	အခန်း(၉) ပြေးခြင်း	၂၂
၁၁။	အခန်း(၁၀) တုပကိုယ်ဟန်ကစားခြင်း	၂၆
၁၂။	အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၈
၁၃။	အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့် ကစားခြင်း	၃၂
၁၄။	အခန်း(၁၃) ကြိုးခုန်ခြင်း	၄၀
၁၅။	အခန်း(၁၄) ထိုင် ထ ကစားနည်း	၄၄
၁၆။	အခန်း(၁၅) အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်း	၄၆
၁၇။	အခန်း(၁၆) အမိပင်လယ်ကစားနည်း	၄၈
၁၈။	အခန်း(၁၇) ခိုကလေး စာကလေး ကစားနည်း	၅၀
၁၉။	အခန်း(၁၈) မအေးခြင်ထောင် (ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်) ကစားနည်း	၅၂
၂၀။	အခန်း(၁၉) ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေးကစားနည်း	၅၄
၂၁။	အခန်း(၂၀) မီးရထားတွဲ ကစားနည်း	၅၈
၂၂။	အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း	၆၂
၂၃။	အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက်ကစားနည်း	၆၆
	နောက်ဆက်တွဲ(က) စစ်ဆေးခြင်း ရမှတ်ဇယားများ	၇၀
	နောက်ဆက်တွဲ(ခ) မိမိကိုယ်ကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၇၅
	နောက်ဆက်တွဲ(ဂ) ကျောင်းသားအချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၇၆

၁။ ဆရာများအတွက်အမှာစာ

ဤဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် ပထမတန်းသင်ကြားသော အခြေခံပညာမှ ဆရာ၊ဆရာမများအတွက် ကာယပညာ ဘာသာရပ် သင်ကြားရာတွင် လွယ်ကူစေရန်ရည်ရွယ်၍ ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကစားခြင်းဖြင့်သင်ယူခြင်းသည် မူလတန်းအရွယ်ကလေးများ အတွက် ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို အသုံးပြုသင်ကြားခြင်းဖြင့် ပါဝင်သော သင်ခန်းစာများကို ကလေးများ ပျော်ရွှင်စွာနှင့် လွယ်ကူစွာ သင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများကို ကာယပညာသင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် သင်ကြားသင်ယူလိုစိတ်ထက်သန်စေရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားတန်ဖိုး ထားတတ်ခြင်း၊ အချင်းချင်းပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ အသင်းအဖွဲ့များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ တာဝန်ယူလိုသော စိတ်ဓာတ်များဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ကျရာတာဝန်ကို ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်တတ်ခြင်း စသည့် အပြုအမူကောင်းများ ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁.၁။ ကာယပညာ ဘာသာရပ်၏ အဓိကသင်ယူမှုနယ်ပယ်ကြီး (၄)ခု၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

ပထမတန်းကာယပညာဘာသာရပ်တွင် ကစားနည်းများကို အဓိကသင်ယူမှုနယ်ပယ်ကြီး (၄)ခုခွဲခြားထားပါသည်။ ၎င်း သင်ယူမှုနယ်ပယ်ကြီး (၄)ခု၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ချမှတ်ထားပါသည်-

သီဆိုလှုပ်ရှားကစားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- သီဆို လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှု ရရှိရန်နှင့် အကောင်းမြင် သဘောထားများ ရရှိရန်။
- သီဆိုခြင်းနှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်ကို အချက်ကျကျလှုပ်ရှားတတ်ရန်။
- လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိနားလည်ပြီး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျန်းမာ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အတွက် ဂရုပြုတတ်ရန်။
- ကလေးများအချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးရင်းနှီးစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်နှင့် အခြားသူများ၏ မတူကွဲပြားမှုများကို လက်ခံတတ်ရန်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- အခြေခံလှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုရရှိရန်နှင့် အကောင်းမြင် သဘောထားများ ရရှိရန်။
- အမျိုးမျိုးသော အခြေခံ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် လေ့ကျင့်မှုများတွင် ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိရန်။
- လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်နှင့် လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကစားရာတွင် ကျန်းမာ ဘေးကင်း လုံခြုံစွာ လှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် ဂရုပြုတတ်ရန်။
- ကလေးများအချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရင်းနှီးစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်နှင့် အခြားသူများ၏ မတူကွဲပြားမှုများကို လက်ခံတတ်ရန်။

စုပေါင်းကစားနည်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- စုပေါင်းကစားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှု ရရှိရန်နှင့် အကောင်းမြင် သဘောထားများရရှိရန်။
- စုပေါင်းကစားခြင်းဖြင့် အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိရန်။
- ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကစားရာတွင် ကျန်းမာ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကစားနိုင်ရန်အတွက် ဂရုပြုတတ်ရန်။
- ကလေးများအချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရင်းနှီးစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်နှင့် အခြားသူများ၏ မတူကွဲပြားမှုများကို လက်ခံတတ်ရန်။