ဆရာများအတွက်အမှာစာ

ရည်ရွယ်ချက်

ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို မူလတန်းအဆင့်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်ရန် မူလတန်းပြဆရာ၊ ဆရာမများအားလုံးအတွက် အဓိကရည်ရွယ်ပြုစုထားပါသည်။ ထို့အပြင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားရခြင်းရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေရန် ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ဘာသာရပ်၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် စာဖတ်နိုင်ခြင်းမရှိသေးသော ပထမတန်းကလေးများအတွက် ကလေးဗဟိုပြုချည်းကပ်သင်ယူမှုဖြစ်စေမည့် သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို ကလေးများနှစ်သက်စေမည့် ရုပ်ပုံများ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပုံနည်းလမ်းများဖြင့် ဖော်ပြထားသည့်အပြင် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာများ ပြင်ဆင်ထားပုံကိုပါ ရှင်းလင်းပြသထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာ၊ဆရာမများအနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို မသင်ကြားမီ၊ မိမိတို့ သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေရန်အတွက် ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြံပြုတင်ပြထားသည့် သင်ကြားသင်ယူမှုအဆင့်ဆင့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်နှင့် အဓိကအချက်အလက်များပေးနိုင်ရန် ဤအမှာစာအပိုင်းကို အချိန်ယူဖတ်ရှုရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ဆရာလမ်းညွှန်တွင် သင်ခန်းစာများပါဝင်မှု

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေရန် သင်ယူမှုနယ်ပယ်ကို အပိုင်း(၃)ပိုင်း ခွဲခြားထားပါသည်။ အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး(တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ အစာအာဟာရနှင့် ရောဂါများ)၊ အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ (လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုဘဝလုံခြုံရေး)၊ အပိုင်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်(ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး) တို့ ပါဝင်သည်။

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာအားလုံးအတွက် အဓိကကျသည့် နည်းလမ်းများ၊ လမ်းညွှန်မှုများကို ထည့်သွင်းရေးသားထားပါသည်။ ဆရာ၊ဆရာမများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားရာတွင် ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို ကိုးကားနိုင်သလို၊ သင်ကြားရေးအစီစဉ်များကို လည်း ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များဖြင့် ဖြည့်စွက်သင်ကြားရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ဆရာလမ်းညွှန် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်မှ သင်ခန်းစာတိုင်းကို အောက်ပါအတိုင်း အပိုင်းကဏ္ဍ(၉)ပိုင်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။

(၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာ

(၂) သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့် အခန်းနံပါတ်

(၃) သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

(၄) ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်

(၅) စာသင်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(၆) သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ ဆက်စပ်မှု

(၇) သင်ကြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ် နှင့် သင်ကြားရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

(၈) ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

(၉) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

သင်ကြားသင်ယူမှုထိရောက်စေရန် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်စပ်နေသည့် အဆိုပါအပိုင်းကဏ္ဍအလိုက် ဖော်ပြချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး၊ ထိုလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာသင်ကြားရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာ

ဤအပိုင်းသည် သင်ကြားသင်ယူမှုလမ်းညွှန်ချက်များဖော်ပြထားသော စာသင်ချိန်နှင့် သက်ဆိုင်သည့်ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာ၏ စာမျက်နှာမိတ္တူဖြစ်ပါသည်။

(၂) သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့် အခန်းနံပါတ်

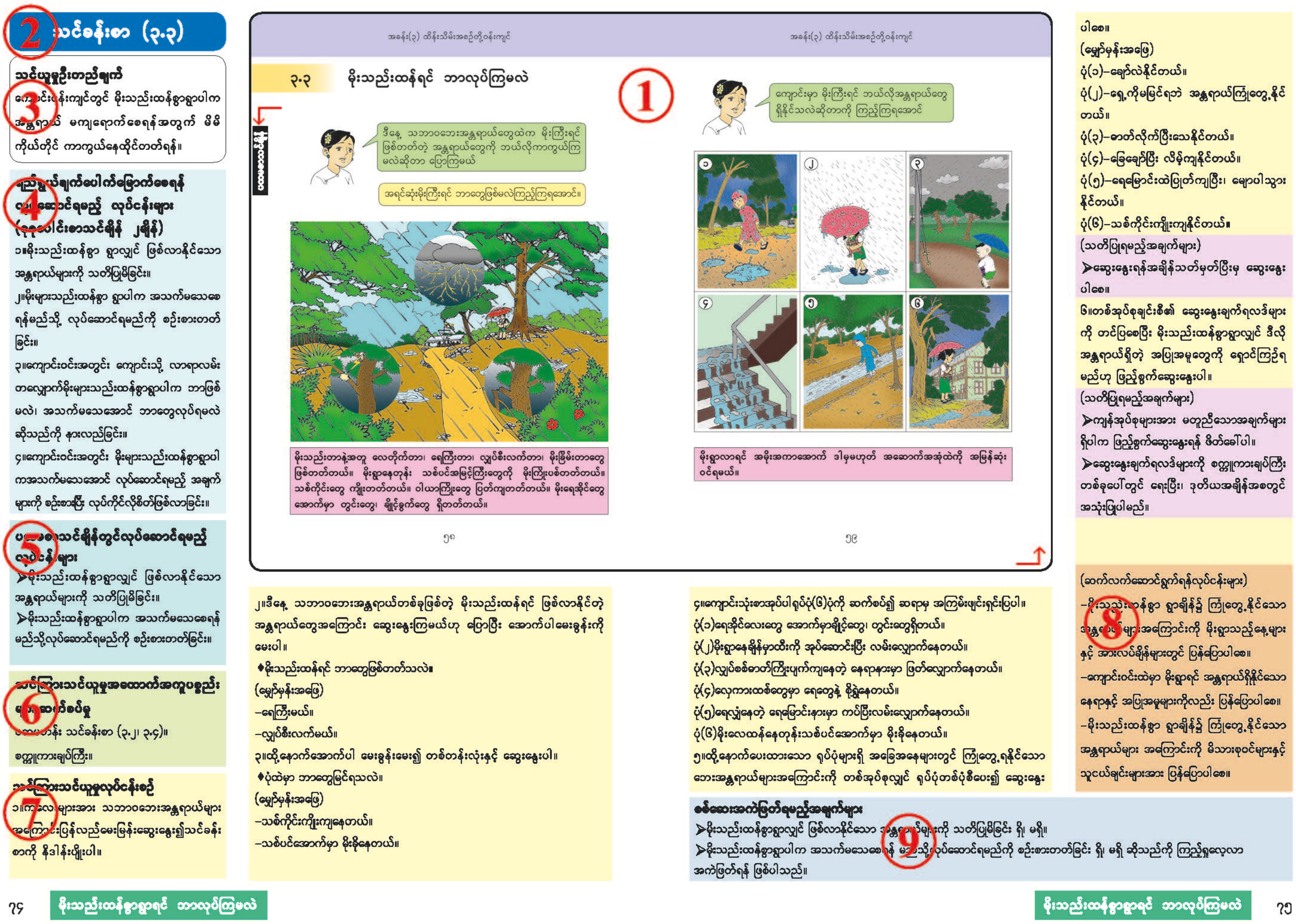
ဤအပိုင်းသည် သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့် အခန်းနံပါတ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

(၃) သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးသင်ကြားပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ ရရှိလာမည့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် သင်ယူမှုဦးတည်ချက်ကို သိရှိနားလည်ထားပါက၊ လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး၊ သင်ခန်းစာဦးတည်ချက်ကို ပေါက်မြောက်အောင်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပေမည်။

(၄) ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်။

ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံကြည့်နိုင်စေရန် သင်ခန်းစာပါစာသင်ချိန်အားလုံးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်ကို ဖော်ပြထားသဖြင့် ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် စာသင်ချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်သင်ကြားနိုင်ပေမည်။



(၅) စာသင်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

ဤအပိုင်းတွင်စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်းလုပ်ဆောင်ရမည့်အသေးစိတ်လုပ်ငန်းများကို ဖော်ပြထားသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာ၏ဦးတည်ချက်ကို အောင်မြင်စေမည့် ကိုယ်ပိုင်သင်ကြားရေးလုပ်ငန်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင်ပါဝင်သည့် သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ရည်ရွယ်ထားသည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများရရှိနိုင်စေရန် ဤလမ်းညွှန်တွင်ဖော်ပြထားသော သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များအတိုင်း လိုက်နာရန်တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

(၆) သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ ဆက်စပ်မှု

သင်ခန်းစာသင်ကြားမည့်စာသင်ချိန်အတွင်းလိုအပ်မည့်သင်ကြားသင်ယူမှုပစ္စည်းများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည့် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာ၊ဆရာမများအနေဖြင့် ဤအပိုင်းတွင်ဖော်ပြထားသော တစ်ချို့သောပစ္စည်းများကို စာသင်ချိန်မတိုင်ခင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်များရှိသကဲ့သို့၊ ကြိုတင် ဖတ်ရှုရန်လိုအပ်သောဆက်စပ်သင်ခန်းစာများလည်းရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ၄င်းစာသင်ချိန်မှ အချက်အလက်များကို တခြားသင်ခန်းစာများနှင့် ချိတ်ဆက်သင်ကြားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(၇) သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ

ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာသင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသဖြင့် ဆရာလမ်းညွှန်၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်အထက်ပါ လုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း သတိပြုရမည့်အချက်များကိုလည်း အနီရောင်နောက်ခံအကွက်တွင် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် သင်ကြားရေးတွင်ထိရောက်မှုရှိစေရန် ဤအပိုင်းကိုလေ့လာရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

(၈) ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

ဤအပိုင်းတွင်သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများရရှိသွားသော အသိပညာ၊ အပြုအမူ၊ အလေ့အကျင့်နှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို စာသင်ခန်းပြင်ပတွင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်နှင့် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများမှတဆင့် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အား ပြန်လည်ပြောပြတတ်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်လာစေသည့်အချက်များကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။

(၉) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်း ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှု အခြေအနေကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် မည်သည့်အပိုင်းကို ဂရုပြုသင့်သည်၊ မေးမြန်းသင့်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆရာ၊ ဆရာမများ သတိပြုရန်အချက်များ

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို ထိရောက်စွာသင်ကြားနိုင်ရန် ဦးစွာ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ဘာသာရပ်၏အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဆိုသည်မှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အသက်ရှင်သန်မှုနည်းလမ်းများနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာဖြင့် အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို ဆိုလိုပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်သင်ခန်းစာများကို လေ့ကျင့်သင်ယူခြင်းဖြင့် ဘဝတွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများ (ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း၊ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ သိရှိနားလည်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သလို၊ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များလည်း ရရှိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ➢ မိမိ၏အသက်နှင့်တစ်ပါးသူ၏ အသက်ကိုပါတန်ဖိုးထားတတ်သည့် အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်း။
- ➢ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးရိုင်းပင်းကူညီပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သဟဇာတဖြစ်အောင်နေထိုင်တတ်ခြင်း။
- ➢ သက်ရှိလူသားများဘဝတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် မိမိကိုယ်ပိုင်ဦးနှောက်ဖြင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ကာ၊ ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရာတွင် (သိလိုစိတ်)➔(သင်ယူမှု)➔(လေ့ကျင့်မှု)ကို အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ၏ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို မြှင့်တင်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ကြားသင်ယူမှုမှ တစ်ဆင့်အောက်ဖော်ပြပါအခြေခံအချက်များကို ကျောင်းသားများ အလေ့အကျင့်ဖြစ်သွားစေရန် ဆရာ၊ ဆရာမများက လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါသည်။

- ➢ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းအတန်းရှေ့သို့ထွက်၍ ဆွေးနွေးရာတွင်၊ တစ်တန်းလုံးကြားနိုင်အောင် အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ပြောဆိုစေခြင်း။
- ➢ ကျောင်းသားတစ်ယောက်က ဆွေးနွေးချိန်တွင် အခြားကျောင်းသားများအား သေချာစွာနားထောင်စေခြင်း။
- ➢ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ(သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများအချင်းချင်း မိမိသိရှိထားသည့် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးသည့် အလေ့အကျင့်ရလာခြင်း။

၄င်းအပြင်စာသင်ချိန်အတွင်း အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

- ဆွေးနွေးခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုလိုက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ ကစားခြင်းများလုပ်ဆောင်သောအခါတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များကို ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်၍ လေ့ကျင့်ပြီးမှ သင်ခန်းစာကို စတင်သင့်ပါသည်။ ဥပမာ–ဆူညံသံများ လျော့စေရန်နှင့် တိတ်ဆိတ်စေရန် ပါးစပ်ကိုလက်ညှိုးဖြင့် ထိကပ်၍ လက်ခုပ်နှစ်ချက်တီးပြီး၊ ရှူးတိုးတိုး (ရှူးဖြောင်းဖြောင်း)ဟု လုပ်ဆောင်ခြင်းကို လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပါမည်။
- စာသင်ချိန်အတွင်း ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများ အပြိုင်အော်နေသည်မျိုးမဖြစ်စေရန် သတိပြုရပါမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အရေးကြီးသည့် အကြောင်းအရာများကို အသံတိုးတိုးပြောခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ အာရုံစူးစိုက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား စဉ်းစားချိန်အလုံအလောက်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ချက်ချင်းဖြေဆိုနိုင်ခြင်းမရှိသော်ငြားလည်း စဉ်းစားနေသည့်ကလေးများရှိပါသည်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေသည်ကို စိုးရိမ်ရန်မလိုပါ။
- ကျောင်းသားအချင်းချင်း ဆွေးနွေးချိန် အလုံအလောက်ပေးပါ။ ဆွေးနွေးရန်အချိန်သတ်မှတ်ပြီးမှ စတင်ဆွေးနွေးပါစေ။ ကျောင်းသားအချင်းချင်း ဆွေးနွေးချိန်တွင် ဆရာကလိုက်လံကြည့်ရှုပြီး ဆွေးနွေးမှုအားကောင်းရန် လှုံ့ဆော်ပေးသင့်သည်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း ဆွေးနွေးစေပြီး၊ ရရှိလာသည့်အဖြေကို အတန်းသို့ပြန်လည်ပြောဆိုပါစေ။
- ကျောင်းသားအရေအတွက်များလျှင် ဘေးအစွန်းဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးအတန်းမှကလေးများသည် သင်ကြားမှုအတွင်း ပါဝင်ဆွေးနွေးမှုနည်းပါးသကဲ့သို့ဖြစ်နေတတ်သဖြင့်၊ ထိုကလေးများ၏စိတ်ဝင်စားမှုကိုပါရရှိစေရန် အတန်းရှေ့သို့ထွက်ပြီး တင်ပြစေခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်စေခြင်း စသည့် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးပါ။
- ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးမှတ်ပေးပါ။ ဝါကျအပြည့်အစုံမဟုတ်ဘဲ အဓိကအချက်ကိုသာ ရေးပေးရန်ဖြစ်သည်။
- ဆရာကတတ်နိုင်သမျှ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကိုသုံး၍ သင်ခန်းစာကိုအနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများသည် အသက်အရွယ်နှင့် အတန်းကြီးလာသည်နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်းကျယ်ပြန့်လာပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိတို့၏ ကျောင်း➔အိမ်➔ရပ်ရွာနှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လူမှုပတ်ဝန်းကျင်စသည်ဖြင့် ချဲ့ထွင်သွားပါမည်။

ထို့အပြင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ပါ သင်ခန်းစာများရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် သိမှုနယ်ပယ်များကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်းအဆင့်ဆင့် ချဲ့ထွင်လုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သင်ခန်းစာပါအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများသတိပြုမိစေသော စွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါမည်။
- ဒုတိယအဆင့်အနေဖြင့် ထိုသတိပြုမိသောအရာအား စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖော်ထုတ်နိုင်မည့်စွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်ပံ့ပိုးပါမည်။
- တတိယအဆင့်အနေဖြင့် သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို လေးနက်စွာ နားလည်သဘောပေါက်လာစေရန် ထိုစဉ်းစားဖော်ထုတ်ထားသော အခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများကို နားလည်သဘောပေါက်စေနိုင်မည့် စွမ်းရည်ကိုရရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါမည်။
- စတုတ္ထအဆင့်အနေဖြင့် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် နားလည်လာသော သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာ(သို့မဟုတ်) သဘောထားများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် ချိတ်ဆက်အသုံးချနိုင်၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် အသုံးချစွမ်းရည်ကိုမြှင့်တင်ပေးပါမည်။

သင်ကြားချိန် ခွဲဝေမှုဇယား

(သင်ခန်းစာပြီးဆုံးမည့်ကာလ)	နယ်ပယ်	သင်ခန်းစာ		စာသင်ချိန်
ဇွန်	အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး	၁	တို့ရဲ့ခန္ဓာသန့်ရှင်းပါ	၄
ဇွန်၊ ဇူလိုင်		၂	လက်ဆေးကြမယ်	၅
ဇူလိုင်		၃	စုံအောင်စားမှခွန်အားရ	၃
ဇူလိုင်	ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ဆေးဝါးများ	၄	မမြင်နိုင်တဲ့အရာ	၄
ဩဂုတ်		၅	ဘာကြောင့်ဝမ်းလျှောသလဲ	၄
ဩဂုတ်	လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုဘဝလုံခြုံရေး	၆	ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြတယ်	၄
စက်တင်ဘာ		၇	တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ	၃
စက်တင်ဘာ		၈	သူစိမ်းဆိုရင် သတိထားပါ	၃
အောက်တိုဘာ		၉	ဒါတွေလုပ်သင့်သလား	၄
နိုဝင်ဘာ		၁၀	မတော်တဆဖြစ်မှုသတိပြု	၄
နိုဝင်ဘာ		၁၁	အချင်းချင်း အားပေးကြမယ်	၃
ဒီဇင်ဘာ	သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး	၁၂	အပင်အလှတန်ဖိုးထားကြ	၃
ဇန်နဝါရီ	သဘာဝဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေး	၁၃	ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄
ဇန်နဝါရီ		၁၄	မိုးသည်းထန်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၂
ဖေဖော်ဝါရီ		၁၅	မီးလောင်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၄
			စာသင်ချိန်ပေါင်း	၅၄
			အရန်စာသင်ချိန်(+)	၁၈
			တစ်နှစ်တာအတွက် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်	၇၂

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ပါ သင်ခန်းစာများရည်ရွယ်ချက်များနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ရည်ရွယ်ချက်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ချက်
၁။	စိတ်ဝင်စားမှု	(အဘယ်ကြောင့်ထိုအချက်က အရေးကြီးသည်) ဆိုသည်ကို သတိပြုမိခြင်း။	(အဘယ်ကြောင့်ထိုအချက်ကအရေးကြီးသည်)ဆိုသည်ကို သတိပြုလာနိုင်သလားဟူ၍ စိတ်ဝင်စားမှု၊ သတိပြုမိသော စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။
၂။	စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မှု	(ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ)ဆိုသည်ကို စဉ်းစားနိုင်ခြင်း။	(ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ)နှင့်ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားနိုင်သလားဟူ၍ စဉ်းစားဖော်ထုတ်မှု စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။
၃။	အသိဉာဏ်နှင့်နားလည်မှု	(မည်သို့လုပ်လျှင် ကောင်းမလဲဆိုသည့် မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်း)နှင့် ပတ်သက်ပြီး နားလည်နိုင်ခြင်း။	(မည်သို့လုပ်လျှင်ကောင်းမလဲဆိုသည့်မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်း) နှင့်ပတ်သက်ပြီး သိလာသလား၊ နားလည်လာသလားဟူ၍ အသိဉာဏ်နှင့်နားလည်သဘောပေါက်မှု စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။
၄။	လက်တွေ့လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်မှု	နောင်တွင် လက်တွေ့အကောင်ထည်ဖော် လုပ်ဆောင်သွားနိုင်ခြင်း။	နောင်တွင်လက်တွေ့အကောင်ထည်ဖော် လုပ်ဆောင်သွားမယ်ဆိုသည့်စိတ်ဖြစ်လာသလားဟူ၍ နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ချိတ်ဆက်အသုံးချခြင်း၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း စသည့် အသုံးချစွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့်လုပ်ဆောင်ရသည်ကို ရှင်းလင်းစွာသိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက်သာမက ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားနှစ်ဦး နှစ်ဖက်စလုံးနှင့်သက်ဆိုင်ပါသည်။

ဆရာ၊ ဆရာမနှင့်ပတ်သက်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု

၁။သတ်မှတ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်စံနှုန်းများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှု အဆင့်များ၊ ကျောင်းသုံးစာအုပ်များသည် ကလေးများ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိ။ (ကလေးများ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် သင့်တော်မှု ရှိ၊ မရှိ။)

၂။ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပြောင်းလဲ၊ တိုးတက်မှုနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိ စသည့်အချက်များကို ဆရာကိုယ်တိုင်အပြန်အလှန်သုံးသပ်ပြီး နောင်အချိန်များတွင်လည်း အသုံးချသွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူနှင့်ပတ်သက်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု

၁။ကလေးကိုယ်တိုင်က မိမိ၏ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုကို ကိုယ်တိုင်ခံစားသိရှိနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

၂။အခြားသင်ခန်းစာများကို ဆက်လက်လေ့လာသင်ယူလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

ထိုသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် စာသင်ချိန်အတွင်း သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်ပြီး၊ ကလေးများကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲထားသော ပုံများ၊ ခံစားချက်များ ရေးသားထားသောစာများ၊ ဓာတ်ပုံများကို ဖိုင်များဖြင့်တွဲကာ အကဲဖြတ်သင့်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် သတိပြုရန်အချက်များ

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် ကလေးများ၏ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်းအား သီးခြားစစ်ဆေးခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုဆောင်ရွက်နေစဉ်တွင်ပင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ ဆွေးနွေးမှု၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများပေါ်တွင် ကြည့်ရှု အကဲဖြတ်ရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤအပိုင်းသည် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်တတ်မှု၊ ဤအပိုင်းသည် အသိဉာဏ်နှင့်နားလည်မှုစသည်ဖြင့် တိတိကျကျပိုင်းခြားမရနိုင်ပါ။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြောင်းအရာထပ်နေသည့်အပိုင်းများလည်း အမြောက်အများရှိသည်။ ထို့ကြောင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင်လည်း စိတ်ဝင်စားမှု၊ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်မှု၊ အသိဉာဏ်နှင့်နားလည်မှု၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်မှုစသည်ဖြင့် အပိုင်းလိုက်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် မလိုအပ်ပါ။

ထို့အပြင်ကလေးများ၏အဖြေနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများသည် သတ်မှတ်ထားသည့် ရည်ရွယ်ချက်ကိုကျော်လွန်ကာ၊ မျှော်လင့်မထားသည့်ရလဒ်များ ရရှိသည့် အခြေအနေများလည်းရှိသဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုများကို အလိုက်သင့်လုပ်ဆောင်လျှင် ကောင်းမွန်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် နည်းလမ်းများ

၁။သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးသွားတိုင်း အောက်ပါအချက်နှစ်ချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကလေးများအား ပြောပြ၊ ရေးပြစေခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုကို လုပ်ဆောင်သွားမည်။ (ကလေးများပြောကြားချက်၊ရေးသား ဖော်ပြချက်များကို အခြေခံပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။)

- သင်ယူမှုမှတဆင့်တွေးမိ၊စဉ်းစားမိသည့်အချက်။
- နောင်တွင်မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သွားချင်သည့်အရာ။

ပထမတန်းကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် စာဖြင့်ရေးသားဖော်ပြရန်ခက်ခဲပါက၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် ကလေးများအားနှုတ်ဖြင့် မေးခွန်းများမေးခြင်း(ဥပမာ–နောင်တွင်မည်သို့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားချင်သည်ကို ဆွေးနွေးတင်ပြစေခြင်း)၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်း၊ ကလေးများ၏အပြုအမူကို စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်လျှင်သင့်တော်ပါသည်။ ပထမတန်း၏ပထမနှစ်ဝက်အချိန်တွင် ကလေးများသည် မိမိ၏အတွေး၊ စဉ်းစားချက်များကို ရေးသားရန်မတတ်နိုင်သေးသည့်အချိန်၌ မိမိတို့တွေးမိသည့်၊ စဉ်းစားမိသည့်အချက်များကို စကားပြောကြည့်စေခြင်းသည် ပိုမိုသင့်တော်ကောင်းမွန်ပါသည်။ စာလုံးများရေးသားလာနိုင်ပြီဆိုပါက၊ ရေးသားဖော်ပြစေခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုကို လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်သင်ခန်းစာများလေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးပါက ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ၏ အပြုအမူနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် အထူးတိုက်တွန်းလိုပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၁.၁)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ သန့်ရှင်းစေရန်အတွက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ သန့်ရှင်းစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ သန့်ရှင်းအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။မိမိကိုယ်တိုင် ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်တတ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ သန့်ရှင်းစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကိုသတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ (ဆက်စပ်မှု)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် စက်ဝိုင်းပုံတစ်ခုရေးဆွဲပါ။ထို့နောက်ကလေးများအား လူမျက်နှာပုံတစ်ခုဆွဲချင်ရင် စက်ဝိုင်းပေါ်မှာ ဘာတွေထပ်ပြီးဆွဲဖို့လိုသေးလဲဟုမေးပါ။(ကလေးများထံမှ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ပါးစပ်.....စသည့်အဖြေများရသည်ထိ မေးပါ။)

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၁.၁ တို့ရဲ့ခန္ဓာသန့်ရှင်းပါ

ပထမစာသင်ချိန်

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေက အညစ်ပတ်ဆုံးဖြစ်မယ် ထင်သလဲ

ဘာကြောင့်လဲ

- ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေ သန့်ရှင်းအောင်လုပ်လိုက်ရင် ဘာတွေဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်သလဲ။
- ညစ်ပတ်နေရင် ဘာတွေဖြစ်သွားမလဲ။
- ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြသလဲ။
- ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးကြမယ်၊ ရေမချိုးရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။

၂။ကလေးများက အဖြေတစ်ခုပြောပြီးတိုင်းဆရာက စက်ဝိုင်းပေါ်တွင်ထပ်ဖြည့်ဆွဲ၍ လူမျက်နှာပုံ တစ်ခုဖြစ်အောင် ရေးဆွဲပြပါ။

၃။ထို့နောက်ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

♦မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ် တို့သည် မျက်နှာပေါ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြသည်။

၄။ဆရာက ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးချက်များကို ဆရာက (၆) ယောက်၊ (၈) ယောက် စသည်ဖြင့် အုပ်စုထပ်မံဖွဲ့စေပြီး ပြန်လည် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

♦ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေက အညစ်ပတ်ဆုံးဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ ဆံပင်၊ နှာခေါင်း။
-ကြေးတွေရှိလို့။
(မှတ်ချက်)ကြေးကို ဂျီး ဟု ဖတ်ရန်။

၅။အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီးပါက အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။

၆။အုပ်စုလိုက် တင်ပြချက်များကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်ထားပါ။

၇။ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အထက်တွင်ဆွေးနွေးခဲ့သည့် နည်းလမ်းအတိုင်း ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေ သန့်ရှင်းအောင်လုပ်လိုက်ရင် ဘာတွေဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်သလဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-အနာတွေမပေါက်ဘူး။
-နေမကောင်းမဖြစ်တော့ဘူး။

♦ညစ်ပတ်နေရင်ဘာတွေဖြစ်သွားမလဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-ရောဂါတွေဖြစ်မယ်။အနာတွေပေါက်မယ်။

♦ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-ရေမှန်မှန်ချိုးရမယ်။သွားတိုက်ရမယ်။

♦ခေါင်းမလျှော်၊ ရေမချိုးရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-ခေါင်းမှာ သန်းတွေစွဲမယ်။
-ခေါင်းတွေ ယားမယ်။
-ယားနာတွေ ပေါက်မယ်။
-ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနံ့ဆိုးတွေ ထွက်မယ်။

၈။ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုလိုက် အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၉။ကလေးများ ပြောကြားချက်များကို ထည့်သွင်း၍ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ သန့်ရှင်းစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ပြောပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ သန့်ရှင်းအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးများအားအောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စဉ်းစားဆွေးနွေးပါစေ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးချက်များကို ဆရာကအုပ်စုဖွဲ့စေပြီး ပြန်လည်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

♦ကလေးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းအောင် မနက်အိပ်ရာထချိန်ကနေ ကျောင်းမလာခင် အချိန်အထိ ဘာတွေလုပ်ကြသလဲ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ သန့်ရှင်းစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်တဲ့အခါ အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ကလေးတို့ သိပါသလား။ ပြောကြည့်ပါ။

၁

♦ကျောင်းကနေ အိမ်ကို ပြန်သွားပြီး ညအိပ်ရာဝင်ချိန်အထိ ဘာတွေလုပ်ခဲ့ကြသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)
–ရေချိုးရတယ်။
–ခေါင်းလျှော်ရတယ်။
–မျက်နှာသစ်ရတယ်။
–သွားတိုက်ရတယ်။

၂။ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုလိုက်အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၃။အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များကို ဆရာကသင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်ထားပါ။

၄။ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆက်လက် ဆွေးနွေးပါ။

♦ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းအောင် လုပ်တဲ့အခါ အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ကလေးတို့ သိပါသလား။အဲဒီပစ္စည်းရဲ့အမည်ကို အုပ်စုလိုက်ပြောပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)
–ဆပ်ပြာ
–ခေါင်းလျှော်ရည်

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)
➤လုပ်ငန်းစဉ်(၁)တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော အဖြေများကို အခြေခံ၍ မေးပါ။

၅။ထိုပစ္စည်းများကို မည်သည့်နေရာတွင် အသုံးပြုသနည်း။သုံးပြီးလျှင် မည့်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိသနည်း။နှစ်ယောက် တစ်တွဲ စဉ်းစား ဆွေးနွေးပါစေ။နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးချက်များကို ဆရာကအုပ်စုဖွဲ့စေပြီး ပြန်လည်ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၆။ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုလိုက် အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသန့်ရှင်းအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်၍ လေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ (ဆက်စပ်မှု)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးများအား ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို တစ်ဦးချင်းမေးပါ။

၂။မေးခွန်းမေးပြီးပါက ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာစေပြီး ပေးထားသော လုပ်ငန်းများကို ဆရာနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်ပါ။

♦ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းအောင်လုပ်တဲ့အခါ ဘယ်ပစ္စည်းတွေကိုသုံးရမလဲ။(✔)ရေးပါ။

ဥပမာ–သွားတိုက်သောရုပ်ပုံတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများဖြစ်သည့် သွားပွတ်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ ရေ စသည့်ရုပ်ပုံနေရာများအောက်တွင်(✔)ရေးပါ။

၃။ကလေးများဖြေဆိုပြီးပါက ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို အောက်ပါအတိုင်းမေးပါ။

♦ပထမပုံက ဘာလုပ်နေတဲ့ပုံလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–မျက်နှာသစ်နေတဲ့ပုံပါ။

♦ဘယ်ပစ္စည်းတွေကို သုံးရမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ဆပ်ပြာ၊ ရေ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါ

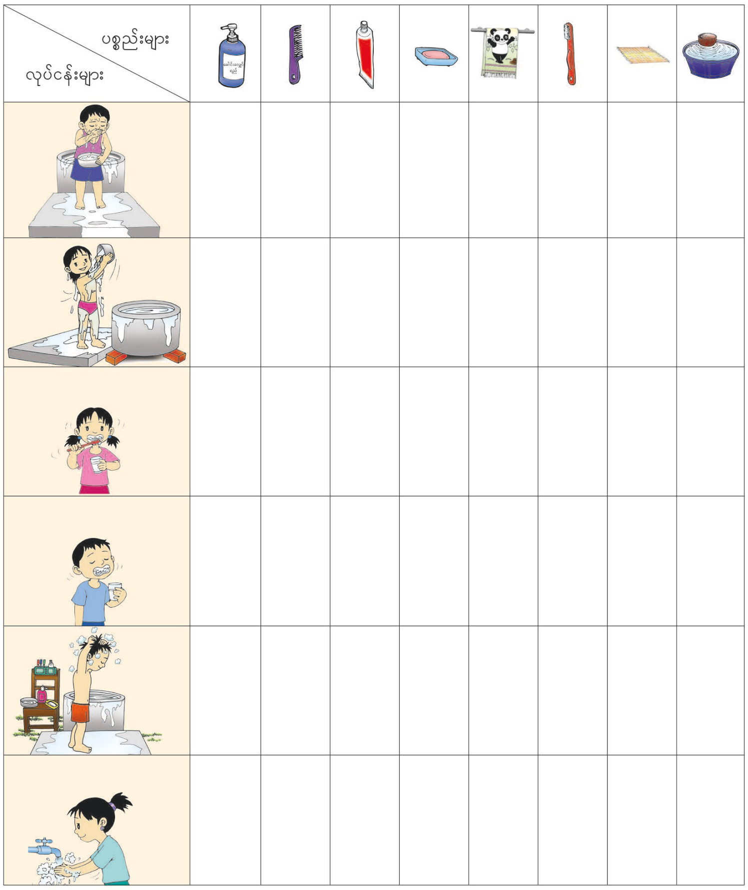
♦ဘယ်လိုသုံးရမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–မျက်နှာကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နဲ့ သန့်စင်အောင်သစ်ရမယ်။မျက်နှာသစ်ပြီးပါကသန့်ရှင်းသော မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် မျက်နှာကိုသုတ်ရမည်။

တတိယစာသင်ချိန်

ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်တဲ့အခါ ဘယ်ပစ္စည်းတွေကိုသုံးရမလဲ။ (✔) ရေးပြီး ရွေးကြည့်ကြရအောင်။



(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီအား ရုပ်ပုံတစ်ခုစီ ကျပန်းမေးပါ။

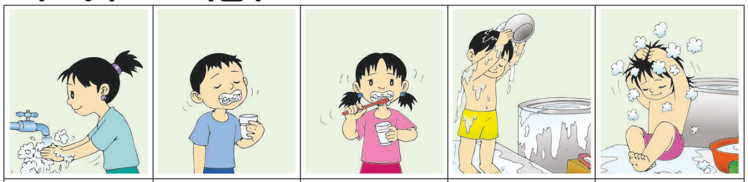
➢ကလေးတစ်ယောက်ဖြေပြီးတိုင်း ကျန်ကလေးများအား မတူညီသည့် အဖြေများရှိပါက ဖြည့်စွက်ခိုင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရန်အတွက်လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှု လေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

မျက်နှာသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။ ၁	သွားတွေသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။ ၂	ခံတွင်းသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။ ၃
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး သန့်ရှင်းဖို့အတွက် ရေချိုးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် ချိုးရမလဲ။ ၄	ခေါင်းသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် လျှော်ရမလဲ။ ၅	လက်သန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လို အဆင့်ဆင့် ဆေးရမလဲ။ ၆

ပထမဇယားကွက် ၁ မှာ ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် မှန်မှန်လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင်(○) ရေးမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှ လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင်(△) ရေးမယ်။
ဒုတိယဇယားကွက် ၂ မှာတော့ နောင်မှာလဲ မှန်မှန်ဂရုစိုက်ပြီး လုပ်သွားမယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်တွေကို (✔) ရေးကြရအောင်။



၁					
၂					

၄

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤မိမိကိုယ်တိုင်ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်တတ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ကြည့်ရှုလေ့လာစေပြီး၊ ဖော်ပြပါလုပ်ငန်းစဉ်များအား အမူအရာဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီး ဦးစွာ အတွဲတစ်တွဲအား သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

♦မျက်နှာသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။

♦သွားတွေသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့်လုပ်ရမလဲ။

♦ခံတွင်းသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့် လုပ်ရမလဲ။

♦ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ရေချိုးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့်ချိုးရမလဲ။

♦ခေါင်းသန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့် လျှော်ရမလဲ။

♦လက်သန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့် ဆေးရမလဲ။

၂။ကလေးနှစ်ယောက်အတန်းရှေ့တွင် သရုပ်ဆောင်နေစဉ် ကျန်သောကလေးများအား ကြည့်ရှုလေ့လာပါစေ။

၃။ကလေးများသရုပ်ဆောင်ပြီးပါက အောက်ပါလုပ်ငန်းစဉ်များကို ကလေးများအားကြည့်ရှု လုပ်ဆောင်ပါစေ။

♦ပထမဇယားကွက် (၁)မှာ ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် မှန်မှန်လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် (◯)ရေးမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှ လုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် (△) ရေးမယ်။

♦ဒုတိယဇယားကွက်(၂)မှာတော့ နောင်မှာလည်း မှန်မှန်ဂရုစိုက်ပြီး လုပ်သွားမယ်ဆိုတဲ့အလုပ်တွေကို (✔) ရေးကြရအောင်။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

–ဆရာက ဦးဆောင်၍ အောက်ပါလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်မှု ရှိ၊ မရှိကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ရက် ကလေးအချင်းချင်း လေ့လာစစ်ဆေးပါစေ။

လက်သည်း၊ခြေသည်းညှပ်ခြင်း။

ခေါင်းလျှော်၊ ခေါင်းဖြီးခြင်း။

လျှော်ပြီးသား အဝတ်ကို ဝတ်ဆင်ခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤မိမိကိုယ်တိုင်ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်တတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှု လေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၁.၂)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်
လက်ဆေးရသည့် အကြောင်းရင်းကို ရှင်းပြတတ်ရန်။
လက်များကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောတတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)
၁။လက်မဆေးပါက ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။
၂။အဘယ်ကြောင့် လက်ဆေးရသည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။
၃။မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။
၄။လက်ကိုစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောတတ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ
➤လက်မဆေးပါက ရောဂါများဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ (ဆက်စပ်မှု)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်
၁။ဆရာက ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော လက်ပုံများကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
♦အစားစားမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလက်မျိုးနဲ့ စားကြမလဲ။ဘာကြောင့်လဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)-ပုံ(၂)လိုလက်နဲ့။ သန့်ရှင်းလို့။
၂။ထို့နောက် ဆရာက လက်ဆေးတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မင်းတို့အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့အကြောင်းကို လေ့လာကြမယ်ဟုပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော ပုံပြင်ကို ပြောပြပါ။
၃။ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပြီး၊

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၁.၂ လက်ဆေးကြမယ်

ပထမစာသင်ချိန်

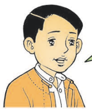
ဖိုးမောင်လေးဘာဖြစ်လို့ ဗိုက်နာပြီး ဝမ်းခဏခဏ သွားနေတာလဲ။
ဖိုးမောင်လေးလို မဖြစ်ရအောင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။

၄

အုပ်စု ငါးစုခန့် ဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးပါစေ။
♦ဖိုးမောင်လေး ဘာဖြစ်လို့ဗိုက်နာပြီး ဝမ်းခဏ ခဏသွားရတာလဲ။
♦ဖိုးမောင်လေးလို မဖြစ်ရအောင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။
၄။အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသားများအား တင်ပြပါစေ။
၅။အဓိကအချက်ကို ဆရာကအောက်ပါမေးခွန်းများမေးပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။
♦လက်မှာဘာတွေရှိနေနိုင်သလဲ။
♦မသန့်ရှင်းတဲ့လက်နဲ့ စားရင်ဘာဖြစ်မလဲ။
♦ရောဂါတွေမရအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။
လက်ကိုစင်အောင်မဆေးဘဲ ဒါမှမဟုတ် လက်မဆေးဘဲ အစာစားရင် လက်က အညစ်အကြေးတွေ အစာတွေထဲ ရောပါသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲ(ဗိုက်ထဲ)ကို ဝင်ရောက်နိုင်တယ်။ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်လာရင် ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ
➤လက်မဆေးပါက ရောဂါများဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

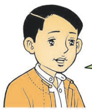


မင်းတို့ရဲ့ လက်တွေမှာ ကြေးတွေရှိသလား တစ်ရှူး စက္ကူ ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင်အဝတ်စကို သုံးပြီး စမ်းကြည့်ကြမယ်

၁
မစမ်းသပ်ခင်မှာ တစ်ရှူးစက္ကူ ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင်အဝတ်စဟာ ဖြူဖွေးသန့်ရှင်းနေတယ်။

၂
ကလေးတို့ရဲ့ လက်တစ်ခုလုံးကို ဒီတစ်ရှူးစက္ကူ ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင် အဝတ်စနဲ့ သုတ်ကြည့်ရအောင်။

၃
လက်တစ်ခုလုံးကို သုတ်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ရှူးစက္ကူ ဒါမှမဟုတ် အဖြူရောင်အဝတ်စ ဘာဖြစ်သွားသလဲ။



လက်ကကြေးတွေမှာ ဘာတွေရှိနိုင်သလဲ

ကြေးတွေထဲမှာ မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ရှိနေတတ်တယ်။

၅

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤အဘယ်ကြောင့် လက်ဆေးရသည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

တစ်ရှူး စက္ကူ သို့မဟုတ်အဖြူရောင်အဝတ်စ။–ရေ၊ ဆပ်ပြာ၊ ကိုင်းပါသော ရေခွက်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍သင်ခန်းစာကိုအစပျိုးပါ။

♦မင်းတို့ရဲ့လက်တွေကိုဖြန့်ပြီး ကြည့်ကြပါ။ သန့်ရှင်းသလား။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–သန့်ရှင်းပါတယ်။

၂။အဲဒီလို သန့်ရှင်းတယ်လို့ထင်တဲ့ လက်တွေမှာ ကြေးတွေရှိသလားဆိုတာ အခု လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ကြမယ်ဟုပြောပါ။

(မှတ်ချက်)ကြေးကို ဂျီး ဟု ဖတ်ရန်။

၃။ကျောင်းသားများအား တစ်ရှူးစက္ကူ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်အဝတ်စကို ဝေပေးပါ။

၄။မစမ်းသပ်မီ ၎င်းတို့ရရှိထားသော တစ်ရှူးစက္ကူ သို့မဟုတ် အဖြူရောင် အဝတ်စကို သေချာစွာ ကြည့်ရှုပါစေ။အဖြူရောင်ဖြစ်၍ သန့်ရှင်းနေကြောင်း ပြောပြပါ။

၅။ထို့နောက်အောက်ပါအတိုင်းလက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပါစေ။

၆။ကလေးများကိုယ်တိုင် ဆရာနှင့်အတူလက်တစ်ခုလုံးကို တစ်ရှူးစက္ကူ သို့မဟုတ် အဖြူရောင် အဝတ်စဖြင့်သုတ်ပြီး ပွတ်တိုက်ကြပါစေ။

၇။လက်တစ်ခုလုံးပွတ်တိုက်ပြီးတဲ့နောက်ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

♦မင်းတို့ရထားတဲ့ တစ်ရှူးစက္ကူ/အဖြူရောင် အဝတ်စလေးကို သေချာကြည့်ပါ။ နဂိုအတိုင်းပဲ သန့်ရှင်းနေလား။

(မှတ်ချက်)–တစ်ရှူးစက္ကူ=သန့်ရှင်းရေးသုံး စက္ကူပါး လက်သုတ်ပဝါ။

♦ဘယ်ကကြေးတွေ ပေသွားတာလဲ။

၈။အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပြီး၊ တစ်ဦးချင်း ဖြေဆိုပါစေ။ကျောင်းသားများ အဖြေအပေါ် တစ်တန်းလုံး ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးကြပါစေ။

♦သန့်ရှင်းတယ်လို့ ထင်ရတဲ့လက်တွေမှာ ဘာတွေရှိနေလဲ။

♦ဘာကြောင့်မမြင်ရတာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–ကြေးတွေက အလွန်သေးလို့ လက်မှာကပ်နေတာ မမြင်ရပါ။

၉။သန့်ရှင်းသည်ဟုထင်ရသော လက်များတွင် ကြေးများရှိနေကြောင်းပြောပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

၁၀။အဲဒီလက်က ကြေးတွေမှာ ဘာတွေရှိနေနိုင်သလဲဆိုတာကို အရမ်းအားကောင်းတဲ့ မှန်ဘီလူးနဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် ဒီလိုမြင်ရတယ်ဟု ပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံဖြင့် ရှင်းပြပါ။

၁၁။လက်က ကြေးတွေထဲမှာ မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ရှိနေတတ်တယ်။အဲ့ဒီရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်မလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဟု ဆရာက ကျောင်းသားများအား မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–လက်ဆေးရမယ်။

၁၂။ဒါဆိုလက်တွေ့လက်ဆေးကြည့်မယ်ဟု ပြော

ပြီး ကျောင်းသားနှစ်ဦးအား အတန်းရှေ့သို့ခေါ်ယူပါ။

၁၃။ပထမကလေးအား လက်ကို ရေတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ဆေးပါစေ။

၁၄။ဒုတိယကလေးအား လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အဆင့်ဆင့်ဆေးပါစေ။

၁၅။ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ဘယ်သူက လက်တွေကို စင်အောင် ဆေးနိုင်သလဲ။

♦ဘာဖြစ်လို့ သူ့လက်တွေ စင်သွားပြီလို့ ပြောနိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–ဆပ်ပြာတိုက်ပြီး ဆေးလို့ပါ။

♦ကျန်တဲ့သူရဲ့ လက်တွေက မစင်ဘူးလို့ဘာကြောင့် ပြောနိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ဆပ်ပြာတိုက်ပြီး မဆေးလို့ပါ။

–ကြေးတွေရှိနေလို့ပါ။

♦ကြေးတွေထဲမှာ ဘာတွေရှိနိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ရောဂါပိုးတွေပါ။

၁၆။ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်ဖြင့် ကျောင်းသားများနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

♦လက်မှာရှိတဲ့ ကြေးတွေထဲမှာ မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ရှိနေတတ်တယ်။ ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်မလာအောင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့စင်အောင် ဆေးပြီးမှ အစာစားရမယ်။

၁၇။နောက်အချိန်မှာ လက်ဆေးနည်း အဆင့်ဆင့်ကို လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ကြမယ်ဟု ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အဆုံးသတ်ပါ။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

သန့်ရှင်းတယ်လို့ထင်ရတဲ့လက်တွေမှာလည်း ကြေးတွေရှိနေသေးတယ်။
အဲဒီလက်ကိုအရမ်းအားကောင်းတဲ့ မှန်ဘီလူးနဲ့ ကြည့်လိုက်ရင် ဒီလိုမြင်ရတယ်။

ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်မလာအောင် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့စင်အောင် ဆေးပြီးမှ အစာစားရမယ်။

၆

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ရေ၊ ဆပ်ပြာ၊ ကိုင်းပါသောရေခွက်။

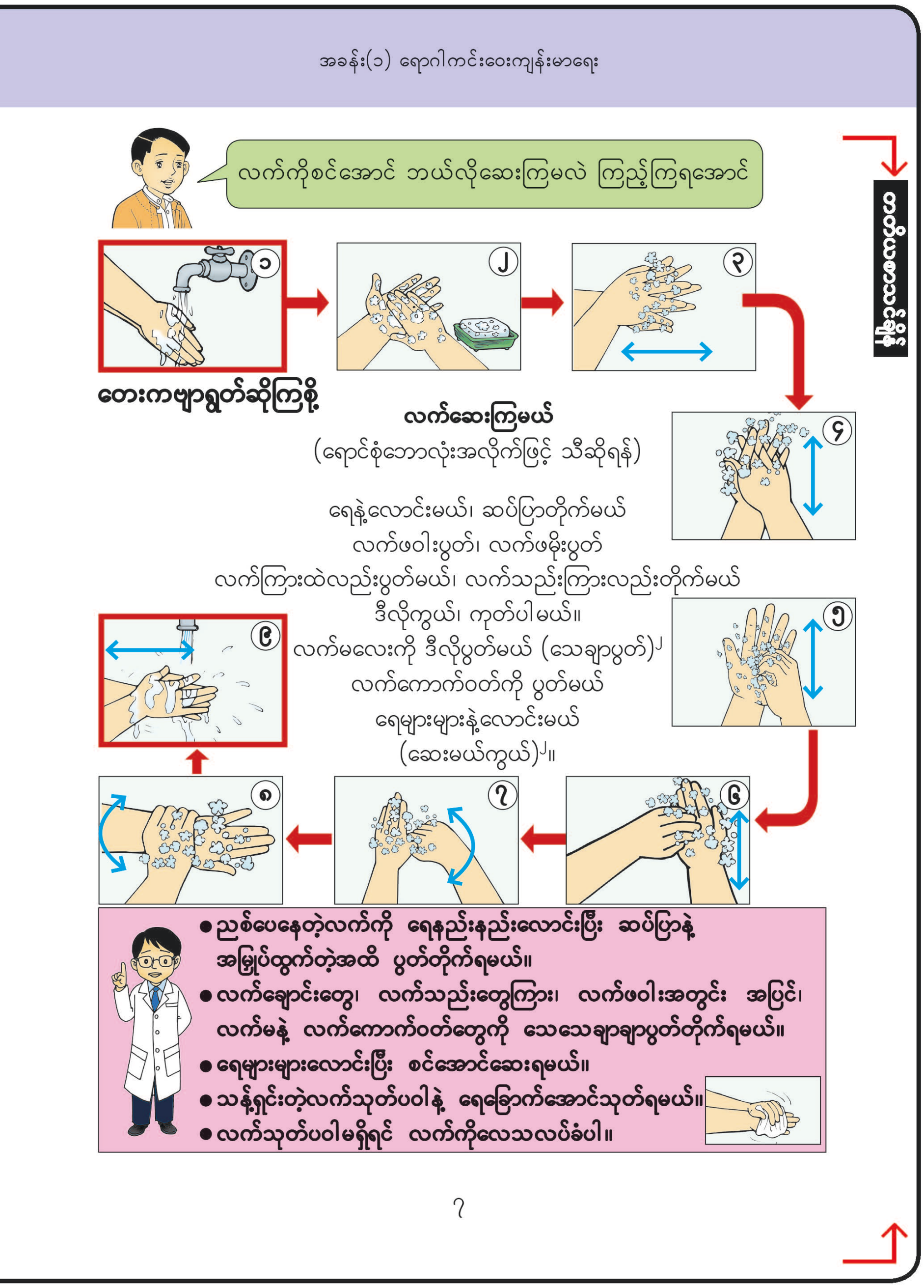
သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးတို့ လက်မှာ ဘာတွေရှိနေနိုင်တယ်။ဘာကြောင့် လက်ကို စင်အောင် ဆေးကြဖို့ လိုတာလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီးပြီဆိုတော့၊ ဒီနေ့လက်ကိုဘယ်လို ဆေးကြရမလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးကြမယ်။

၂။ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သောရုပ်ပုံလေးများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤လက်ဆေးရန် အဘယ်ကြောင့်လိုအပ်သည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။


အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

လက်ကိုစင်အောင် ဘယ်လိုဆေးကြမလဲ ကြည့်ကြရအောင်

တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစို့

လက်ဆေးကြမယ်
(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

ရေနဲ့လောင်းမယ်၊ ဆပ်ပြာတိုက်မယ်
လက်ဖဝါးပွတ်၊ လက်ဖမိုးပွတ်
လက်ကြားထဲလည်းပွတ်မယ်၊ လက်သည်းကြားလည်းတိုက်မယ်
ဒီလိုကွယ်၊ ကုတ်ပါမယ်။
လက်မလေးကို ဒီလိုပွတ်မယ် (သေချာပွတ်)၂
လက်ကောက်ဝတ်ကို ပွတ်မယ်
ရေများများနဲ့လောင်းမယ်
(ဆေးမယ်ကွယ်)၂။

- ညစ်ပေနေတဲ့လက်ကို ရေနည်းနည်းလောင်းပြီး ဆပ်ပြာနဲ့ အမြှုပ်ထွက်တဲ့အထိ ပွတ်တိုက်ရမယ်။
- လက်ချောင်းတွေ၊ လက်သည်းတွေကြား၊ လက်ဖဝါးအတွင်း အပြင်၊ လက်မနဲ့ လက်ကောက်ဝတ်တွေကို သေသေချာချာပွတ်တိုက်ရမယ်။
- ရေများများလောင်းပြီး စင်အောင်ဆေးရမယ်။
- သန့်ရှင်းတဲ့လက်သုတ်ပဝါနဲ့ ရေခြောက်အောင်သုတ်ရမယ်။
- လက်သုတ်ပဝါမရှိရင် လက်ကိုလေသလပ်ခံပါ။

၇

၃။ထို့နောက် လက်ဆေးနည်းအဆင့်များကို ကလေးများနှင့် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

♦လက်ဆေးတော့မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးဘာလုပ်ရမလဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-လက်ကို ရေဖြင့်လောင်းပါ။

♦ပြီးရင်ဘာလုပ်မလဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)-
လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။

♦ဘယ်အပိုင်းတွေကို သေသေချာချာပွတ်တိုက်ရမလဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)-
လက်ဖမိုး၂ခု၊ လက်ဖဝါး၂ခု၊ လက်ချောင်းများ အကြား၊ လက်သည်းများ၊ လက်မနှင့် လက်ကောက်ဝတ်ကို ပွတ်တိုက်ရပါမယ်။

♦နောက်ဆုံးဘာလုပ်ရမလဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)-ရေများများနဲ့လောင်းရပါမယ်။

၄။ဒီအဆင့်တွေကို ဘယ်သူပြန်ပြောမလဲ။
(ကျောင်းသားတစ်ဦးလျှင် တစ်ချက်စီပြောပါစေ။)

၅။ဆရာက (လက်ဆေးကြမယ်)ကဗျာကို ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရင်း လက်ဆေးပုံအဆင့်များကို ပြသပြီး၊ နောက်အချိန်ကျရင်ကဗျာကို အားလုံးမှတ်မိအောင် လုပ်ကြမယ်နော်ဟု ပြောပါ။

၆။ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား အုပ်စုခွဲပြီး လက်ဆေးခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တိုးဝှေ့၍ လက်ဆေးခြင်းမပြုရပါ။ အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျလက်ဆေးရမည်။ဆရာက လက်ဆေးပြသကဲ့သို့အဆင့်ဆင့် စင်အောင်ဆေးရမည်။

➢လက်ဆေးပြီးပါကသန့်ရှင်းသော လက်သုတ်ပဝါဖြင့် သုတ်ရမည်။ သန့်ရှင်းသော လက်သုတ်ပဝါ မရနိုင်ပါက လက်ကို လေသလပ်ခံ၍ ခြောက်သွေ့အောင် ထားရမည်။

၇။အဓိကအချက်ကို ကလေးများအား ပြန်လည်ပြောပြစေပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

♦ညစ်ပေနေတဲ့လက်ကို ရေနည်းနည်းလောင်းပြီး ဆပ်ပြာနဲ့အမြှုပ်ထွက်သည်အထိပွတ်တိုက်ရမယ်။

♦လက်ချောင်းတွေ၊ လက်သည်းတွေကြား၊ လက်ဖဝါးအတွင်းအပြင်၊လက်မနဲ့လက်ကောက်ဝတ်တွေကို သေသေချာချာပွတ်တိုက်ရမယ်။

♦ရေများများလောင်းပြီး စင်အောင်ဆေးရမယ်။

♦သန့်ရှင်းတဲ့ပဝါနဲ့ ရေခြောက်အောင်သုတ်ရမယ်။

♦ပဝါမရှိရင် လက်ကိုလေသလပ်ခံပါ။

♦လက်ဆေးခြင်းသည်ရောဂါပိုးများ မကူးစက်အောင်၊ ကူးစက်ရောဂါအချို့ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးရမည့် နည်းလမ်းများကို ကလေးများ နားလည်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ (ဆက်စပ်မှု)

ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ လက်ဆေးကြမယ် တေးကဗျာ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ယခင်သင်ခန်းစာတွင် သင်ကြားပြီးသော လက်ဆေးခြင်းအဆင့်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် မေးကာ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါမည်။

♦လက်ဆေးခြင်းအဆင့်တွေက ဘာတွေလဲ။

၂။လက်ဆေးရမယ့် အဆင့်တွေကို သိသွားကြပြီဆိုတော့ အဲဒီအဆင့်တွေမေ့မသွားရအောင် သရုပ်ဆောင်ရင်း တေးကဗျာဆိုကြမယ်ဟုပြောပြီး လက်ဆေးကြမယ် တေးကဗျာကို ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်အတိုင်း ကလေးများအားလုံး မှတ်မိသည်အထိ ဆရာနှင့်အတူ ဟန်အမူအရာဖြင့် သီဆိုပါစေ။

၃။ကလေးများကို အုပ်စုလိုက်၊ နှစ်ဦးတစ်တွဲ၊ တစ်ဦးချင်း ဟန်အမူအရာဖြင့် သီဆိုပါစေ။

၄။သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်ကို ကလေးများအား မေးမြန်းပြောဆိုပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

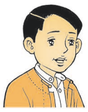
♦ညစ်ပေနေတဲ့လက်ကို ရေနည်းနည်းလောင်းပြီး ဆပ်ပြာနဲ့အမြှုပ်ထွက်သည်အထိပွတ်တိုက်ရမယ်။

♦လက်ချောင်းတွေ၊ လက်သည်းတွေကြား၊ လက်ဖဝါးအတွင်းအပြင်၊ လက်မနဲ့လက်ကောက်ဝတ်တွေကို သေသေချာချာပွတ်တိုက်ရမယ်။

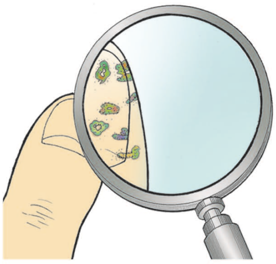
♦ရေများများလောင်းပြီး စင်အောင်ဆေးရမယ်။

♦အစားအစာကို မကိုင်မီ(အစာမစားမီ)နှင့် အစာစားပြီးတိုင်း၊ အိမ်သာမှ ဆင်းပြီးတိုင်း၊ ကစားပြီးတိုင်း၊ ညစ်ပေစရာ တစ်ခုခုကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးရမည်။

♦သန့်ရှင်းတဲ့ လက်သုတ်ပဝါနဲ့ ရေခြောက်အောင် သုတ်ရမယ်။



လက်တွေရဲ့ ဘယ်နေရာတွေမှာ ကြေးတွေရှိသေးသလဲ



လက်တွေသန့်ရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ လက်သည်းတွေထဲမှာ ကြေးတွေ မဝင်နိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

လက်သည်းရှည်တွေထဲမှာ ကြေးတွေဝင်နေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ လက်ကိုစင်အောင် ဆေးဖို့ ခက်ခဲတယ်။ ဒါကြောင့် လက်သည်းမှန်မှန်ညှပ်ရမယ်။

♦လက်သုတ်ပဝါမရှိရင် လက်ကို လေသလပ်ခံပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢လက်ဆေးပုံကို သရုပ်ပြသည့်အခါ ကလေးအားလုံးမြင်နိုင်ရန်နှင့် သေချာစွာမှတ်မိစေရန် ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန်သရုပ်ပြပါ။

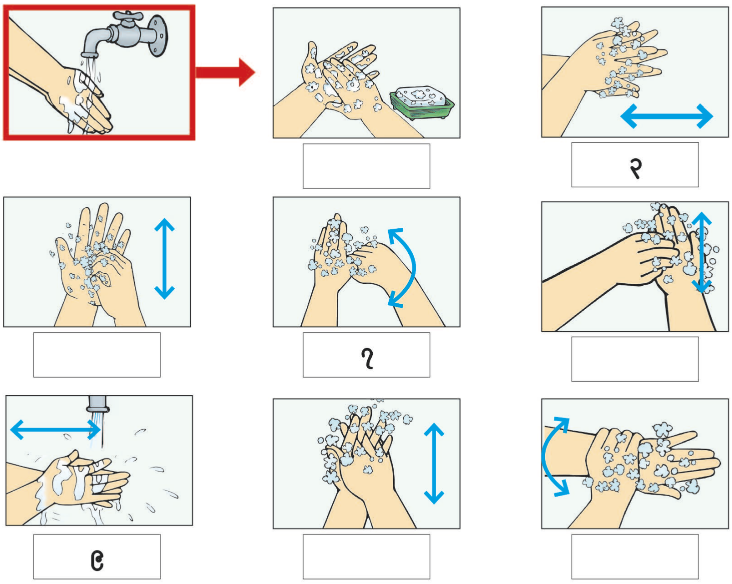
➢ကျန်ကလေးများအားလုံးက လက်ဆေးနည်းအဆင့်များကိုရွတ်ဆိုပြီး အမူအရာဖြင့်လိုက်၍ သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးရမည့် နည်းလမ်းများကို သဘောပေါက်ပြီးရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့ လက်ဆေးကြမယ်

လက်ဆေးခြင်းတေးကဗျာကို ပြန်ဆိုပြီး လက်ဆေးပုံအဆင့်ဆင့်ကို ရုပ်ပုံအောက်မှာရှိတဲ့ ကွက်လပ်မှာ နံပါတ်တပ်ကြစို့။



ပဥ္စမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောတတ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ရေ၊ ဆပ်ပြာ၊ ကိုင်းပါသော ရေခွက်(စာသင်ခန်းအပြင်ဘက်တွင် ကျောင်းသားများ လက်ဆေးရန် အဆင့်သင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းမေး၍ သင်ခန်းစာကိုစတင်ပါ။

♦လက်တွေရဲ့ ဘယ်နေရာတွေမှာ ကြေးတွေရှိသေးသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–လက်သည်းတွေထဲမှာ။

♦လက်သည်းတွေရှည်နေရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်လဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–ကြေးတွေဝင်နိုင်တယ်။

♦လက်ကို အလွယ်တကူစင်အောင် ဆေးနိုင်ဖို့ လက်သည်းတွေကို ဘယ်လိုမထားရဘူးလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–လက်သည်းကို အရှည်ကြီး မထားရဘူး။

♦လက်သည်းရှည်နေရင် ဘာလုပ်ကြရမလဲ။

♦ဘာကြောင့်လဲ။

၂။ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်ကို ဆွေးနွေးရင်း အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

♦လက်သည်းရှည်တွေထဲမှာ ကြေးများဝင်နေတတ်တယ်။အဲဒီအခါ လက်ကို စင်အောင်ဆေးဖို့ ခက်ခဲတယ်။ဒါကြောင့် လက်သည်းမှန်မှန်ညှပ်ရမယ်။

၃။ကလေးများအား လက်ဆေးခြင်း တေးကဗျာကို ပြန်လည်ရွတ်ဆို၍ တေးကဗျာပါ လက်ဆေးပုံအဆင့်များအတိုင်း ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့ လက်ဆေးကြည့်ပါ။

၄။ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော ရုပ်ပုံများအောက်ရှိ ကွက်လပ်များတွင် တေးကဗျာပါလက်ဆေးပုံ အဆင့်များအတိုင်း နံပါတ်စဉ်တပ်ပါစေ။

၅။ဆရာက မှန်ကန်သော လက်ဆေးနည်းအဆင့်များကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေး၍အနှစ်ချုပ်ပါ။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

–ကလေးများလက်ဆေးစဉ် အထက်ပါအဆင့်များအတိုင်း လက်ဆေးခြင်းရှိ/မရှိကို ဆရာက အမြဲမပြတ် လေ့လာကြီးကြပ်ပေးပါ။

–ကျောင်းတွင် လက်ဆေးရန် ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို ဆရာ၊ ဆရာမများက အမြဲအဆင်သင့်ရှိနေစေရန် စီစဉ်ပေးပါ။

–ရေထည့်သည့်ပုံး၊ ခွက်များကိုလည်း သန့်ရှင်းစွာ ထားပါ။

–စနစ်တကျ လက်ဆေးသည့် အလေ့အကျင့်ကို အိမ်တွင်လည်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် မိဘများအား ပြောကြားပေးပါ။

–လက်သည်းများကို ညီညာစွာ လှီးဖြတ်ထားခြင်းရှိ၊ မရှိ အပတ်စဉ် ကလေးအချင်းချင်းစစ်ဆေးစေသင့်ပါသည်။

–လက်များကို ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်ထားခြင်း၊ လက်သည်းကိုက်ခြင်းဖြင့် လက်နှင့် လက်သည်းကြားရှိ အညစ်အကြေးများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိနိုင်သောကြောင့်၊ ထိုကလေးမျိုးကို သတိထား၍ ပြုပြင်ပေးသင့်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၁.၃)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံအောင် စားတတ်လာရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ချိန်)

၁။အစားအစာအမျိုးအစားစုံလင်စွာ ရှိကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။အိမ်တွင်စားလေ့ရှိသောအစားအစာများမှကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာများနှင့်မကြိုက်သော အစားအစာများကို ခွဲခြား၍စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာစားရန် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း။

၄။အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာ စားရမည်ကို သိရှိနားလည်ပြီး စားလိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤အစားအစာအမျိုးအစားစုံလင်စွာ ရှိကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

အစာအုပ်စု (၃)စု ရုပ်ပုံကားချပ်၊ အရောင်ခြယ်ရန်အတွက် ရောင်စုံခဲတံနှင့် ပုံဆွဲရန် စာမျက်နှာ (၁၁၊ ၁၂ နှင့် ၁၃)ကို ကြိုတင်၍ မိတ္တူကူးယူထားရန်။

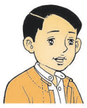
သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

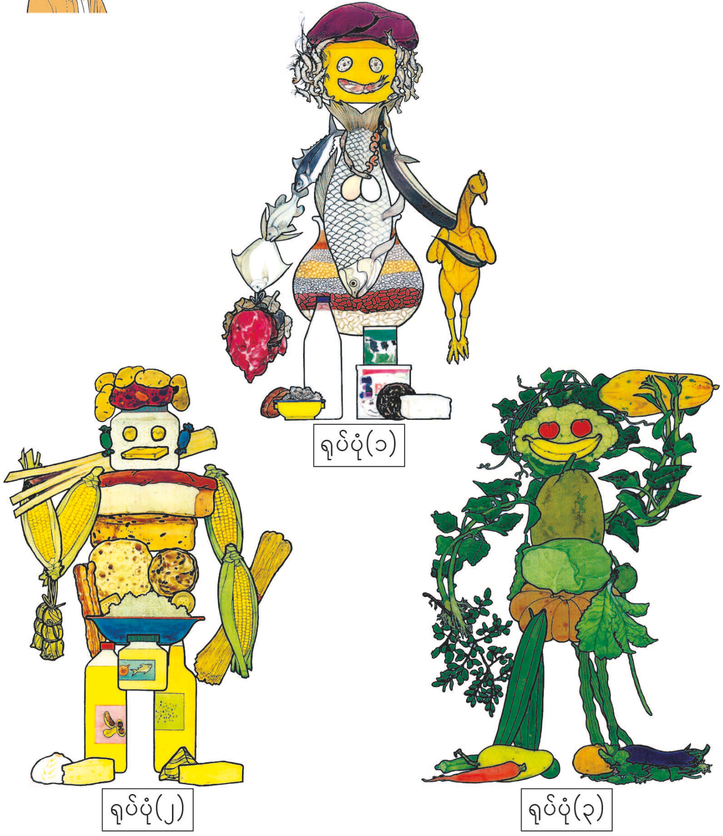
၁။ဆရာက ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့၍အောက်ပါ မေးခွန်းများကိုမေးပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦'ကလေးတို့စားဖူးတဲ့ အစားအစာတွေကို ပြောပြပါ။'(သင်ပုန်းပေါ်တွင် အုပ်စု(၁)စုချင်းစီ၏ အဖြေများကို ခွဲခြားရေးသားပါ။)

၁.၃ စုံအောင်စားမှခွန်အားရ

ပထမစာသင်ချိန်





♦'မြင်ဖူးတဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်းပြောပြပါ။'(မြင်ဖူးတဲ့ အစားအစာဆိုတာ စာဖူးတာရော မစားဘူးတာရော အကုန်ပါတယ်။)

၂။အစာအုပ်စု(၃)စု ရုပ်ပုံကားချပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို အုပ်စုအတွင်းရှိ ကလေးများကိုယ်တိုင်လေ့လာပါစေ။ (လေ့လာချိန်ကို သတ်မှတ်ပေးပါ။)

၃။ရုပ်ပုံထဲမှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို သိသလောက်ပြောပြပါစေ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၄။အုပ်စုလိုက်ပြောသော အစားအစာများသည်မည်သည့် ရုပ်ပုံတွင်ပါဝင်ကြောင်း တစ်အုပ်စုချင်းစီ ဆရာကပြန်လည်မေးမြန်းပါ။(အာဟာရဓာတ်များအကြောင်းကို ဒုတိယတန်းတွင် သင်ကြားမည်ဖြစ်ပါသဖြင့် အသေးစိတ်ရှင်းပြရန်မလိုပါ။)

(မှတ်ချက်)

ရုပ်ပုံ(၁)တွင် ပါဝင်သော အစားအစာများ–

ငါး၊ ဝက်၊ အမဲသား၊ ဘဲသား၊ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ နွားနို့၊ အသဲအမြစ်၊ ဥ အမျိုးမျိုး၊ ပဲနီလေး၊ ပဲဝါလေး၊ မြေပဲ၊ တို့ဟူး၊ ကုလားပဲ၊ ပုဇွန်၊ ပုဇွန်ခြောက်၊ ပဲပြား၊ နို့ဆီ၊ နို့မှုန့်။

ရုပ်ပုံ(၂)တွင် ပါဝင်သော အစားအစာများ–

အားလူး၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ ပြောင်းဖူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ မြေပဲဆီ၊ တိရိစ္ဆာန်အဆီ၊ ထောပတ်၊ နှမ်းဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ ဒိန်ခဲ၊ သကြားလုံး၊ ကြံသကာ၊ သကြား၊ ဘီစကွတ်၊ ဂျုံ ကောက်ညှင်းထုပ်၊ ပေါက်စီ။

ရုပ်ပုံ(၃)တွင် ပါဝင်သော အစားအစာများ–

ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဒန့်ဒလွန်သီး၊ ဖရုံသီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်၊ ဆလပ်ရွက်၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခဝဲသီး၊ ရုံပတီသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ဖရဲသီး၊ သဘော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ သရက်သီး၊ မာလကာသီး၊ လိမ္မော် သီး၊ ပန်းသီး။

၅။ဆရာက ကြိုတင်၍ မိတ္တူကူးယူထားသော စာမျက်နှာတွင် ကလေးများကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာပုံများကို ရေးဆွဲ၍ ဆေးရောင်ခြယ် ပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကလေး အားလုံးပါဝင်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာ ရေးဆွဲနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။

➢ကျန်ရှိသောအချိန်ပေါ်မူတည်၍ ရေးဆွဲရမည့် ပုံအရေအတွက်ကို သတ်မှတ်ပါ။

➢မိတ္တူကူးယူရန်အဆင်မပြေပါက လေ့ကျင့်ခန်း စာအုပ်၊ စာရွက်အလွတ်များကို အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢အစားအစာ အမျိုးအစားစုံလင်စွာရှိကြောင်း သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤အိမ်တွင် စားလေ့ရှိသော အစားအစာများမှ ကြိုက်နှစ်သက်သောအစားအစာများနှင့်မကြိုက်သော အစားအစာများကိုခွဲခြား၍စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကြိုတင်၍ မိတ္တူကူးယူထားသော စာရွက်များ (စာမျက်နှာ ၁၂နှင့် ၁၃)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့၍ အစားအစာရုပ်ပုံကို လေ့လာပါစေ။

၂။မိတ္တူကူးယူထားသော စာရွက်များရှိပါက ထိုစာရွက်တွင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သောအစားအစာများကို 'ဝိုင်း'ပါစေ။မိမိတို့ အိမ်တွင်စားတတ်သော အစားအစာများကိုလည်းရွေးချယ်ပါစေ။

၃။ထို 'ဝိုင်း' ထားသော အစားအစာများထဲမှ ကလေးများကြိုက်သော အစားအစာများကို ဆေးရောင်ခြယ်ပါစေ။

၄။ကလေးများမကြိုက်သော အစားအစာများကိုလည်း (✘)ရေးပါစေ။

၅။ကလေးတစ်ဦးချင်းအား မိမိတို့ အကြိုက်ဆုံးအစားအစာနှင့်မကြိုက်သည့် အစားအစာများကိုလည်း ပြောပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ရုပ်ပုံတွင် မပါသော အစားအစာများကိုလည်း ပြောပါစေ။

➤ကလေးများအားလုံး စဉ်းစားနိုင်ရန်အတွက် ဆရာက ကြီးကြပ်ပေးပါ။

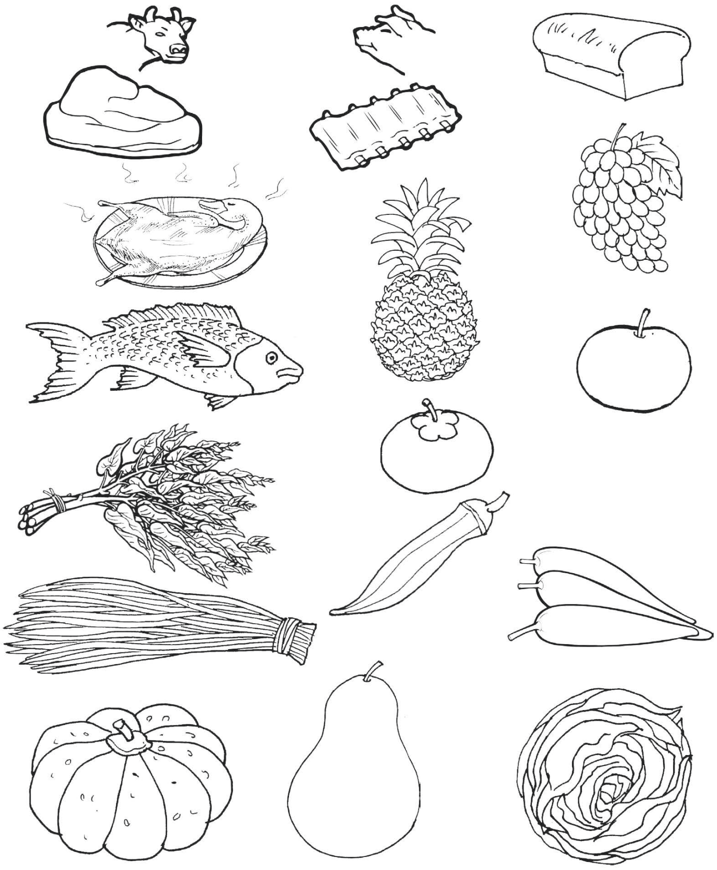
➤ရေခဲချောင်း၊ ရေခဲမုန့်၊ သကြားလုံးကြိုက်သည့်

ဒုတိယစာသင်ချိန်

အိမ်မှာစားတတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ဝိုင်းပြပါ။

ကလေးတို့ကြိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကို အရောင်ခြယ်ပါ။

ကလေးတို့မကြိုက်တဲ့ အစားအစာတွေကို ကြက်ခြေခတ်ပါ။



၁၂

ကလေးများ ပါလာပါက ထိုအစားအစာများကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို မေးမြန်း၍ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ဥပမာ–

➤သွားပိုးစားတတ်တယ်။

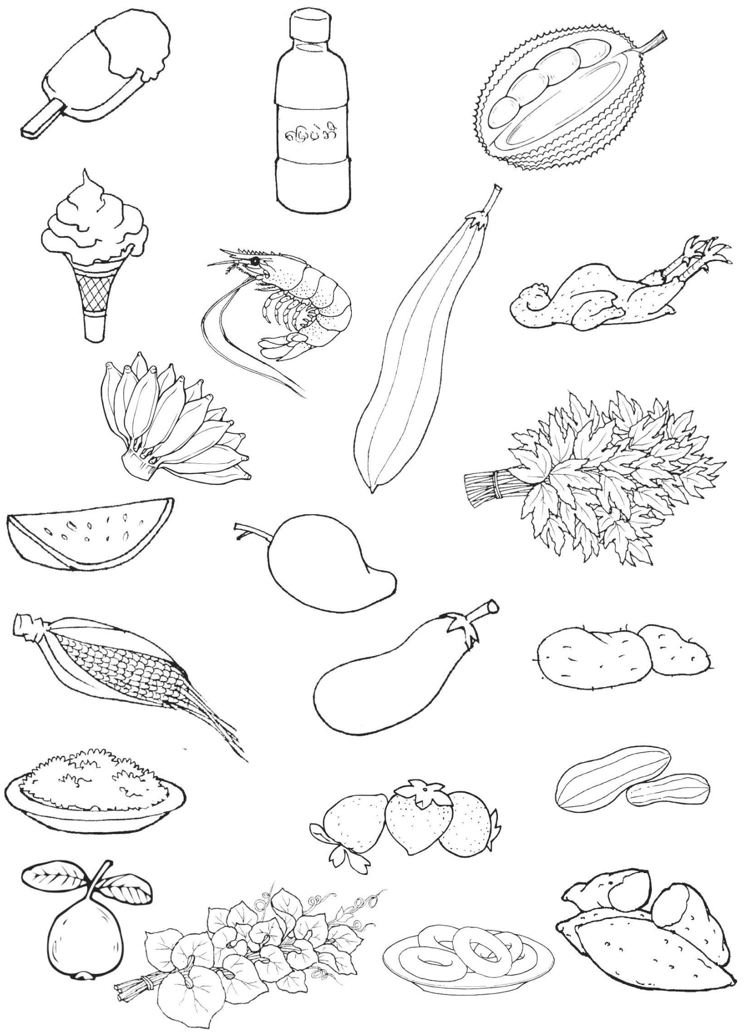
➤ပလုတ်ကျင်းဖို့ လိုတယ်။

၆။နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၇။ထို့နောက် နှစ်ယောက်တွဲ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၈။ပထမစာသင်ချိန်တွင် သိရှိခဲ့သော ပုံများကိုအခြေခံ၍ မိမိ၏ အစားစားပုံနည်းလမ်း

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး



၁၃

နှင့် ပတ်သက်ပြီး သတိပြုမိသည့်အချက်များကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပြီး အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

ဥပမာ–

- ကျွန်တော် အသီးအနှံ သိပ်မစားဖြစ်ဘူး။
- ငါးကို ကောင်းကောင်းစားတယ်။
- အချိုတွေ အများကြီးစားတယ်။

၉။ဆရာက ကလေးများ ပြောကြားချက်ကို ဖြည့်စွက်၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

- အိမ်တွင်စားလေ့ရှိသော အစားအစာများ၊ ကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာများနှင့် မကြိုက်သော အစားအစာများကို ကလေးအားလုံး စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာစားရန် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း။

➢အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာ စားရမည်ကို သိရှိနားလည်ပြီး စားလိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာက 'ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ရဲ့ အစာစားပုံကိုသိပြီဆိုတော့ အခုအစာစားပုံချင်း မတူတဲ့ ကလေး နှစ်ယောက်အကြောင်းကို လေ့လာကြည့်ရအောင်'ဟုပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံပြင်ကို လေ့လာပါစေ။

၂။ရုပ်ပုံတစ်ပုံချင်းကို ကလေးများ မည်သို့ နားလည်သည်ကို မေးပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာကို လေ့လာချိန်ပေးပါ။

➢ရုပ်ပုံတစ်ပုံချင်းကို ကလေးများ နားလည်သလို ပြောပါစေ။

၃။လိုအပ်ပါက ဆရာက ပုံပြင်ကို ပြန်လည်ပြောပြပါ။

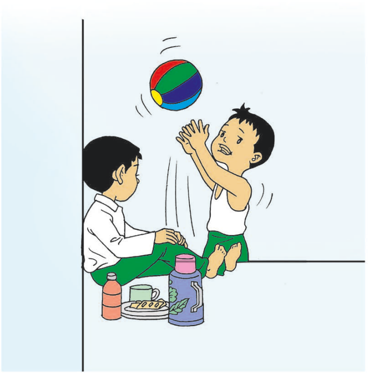
တတိယစာသင်ချိန်

အစာစားပုံချင်းမတူတဲ့ ကလေးနှစ်ယောက် အကြောင်းကိုလေ့လာကြမယ်

၁။ တစ်ခါတုန်းက မောင်ကြီးနဲ့မောင်ငယ် ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်ရှိကြတယ်။ မောင်ကြီးက ပထမတန်း ကျောင်းသားဖြစ်ပြီး မောင်ငယ်ကတော့ သူငယ်တန်း ကျောင်းသားလေးပေါ့ကွယ်။

၂။ မောင်ကြီးဟာ မိဘက သင့်တော်လို့ ကျွေးတဲ့ အစားအစာတွေကို ကုန်အောင်မစားဘဲ သူကြိုက်တာကိုပဲ ရွေးပြီးစားတယ်။ မောင်ငယ်ကတော့ အစားမရွေးဘဲ မိဘကျွေးသမျှ အကုန်စားတယ်။

၃။ မောင်ကြီးဟာ မောင်ငယ်လို အင်အားမရှိဘူးပေါ့။ မကြာခဏ နေမကောင်းဖြစ်လို့ ကျောင်းလည်း မှန်မှန်မတက်နိုင်ဘူးကွယ်။



၄။ ကျောင်းတစ်ကျောင်းလုံး အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပကြမယ်လို့သိရတော့ မောင်ကြီး မောင်ငယ်တို့ တစ်ကျောင်းလုံး ပျော်ရွှင်နေကြတာပေါ့။

၁၄

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၄။ဆရာက ပုံပြင်အောက်ရှိမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပြီးကလေးများ အဖြေကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပေးပါ။

♦ဘယ်သူအားကစားပြိုင်ပွဲ သွားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

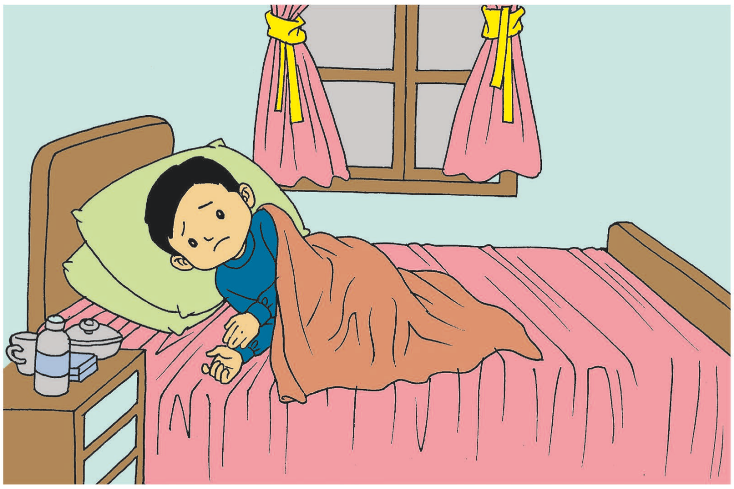
♦မောင်ကြီးဘာဖြစ်လို့ ခေါင်းမူးပြီး မထနိုင်တာလဲ။

♦ကလေးတို့ကရော မောင်ငယ်လိုစားမလား။ မောင်ကြီးလို စားမလား။ဘာကြောင့်လဲ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢မေးခွန်းတစ်ခုမေးပြီးတိုင်း ကလေးများအား စဉ်းစားချိန်ပေးပါ။

➢ကလေးအားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်အောင် ဆရာက လှုံ့ဆော်ပေးပါ။



၅။ အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပမဲ့ မနက်မှာ မောင်ကြီးတစ်ယောက် ခေါင်းတွေ မူးပြီး အိပ်ရာထဲက မထနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်တွေပူပြီး နေမကောင်းဖြစ်တော့တယ်။

- ဘယ်သူအားကစားပြိုင်ပွဲ သွားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မောင်ကြီးဘာဖြစ်လို့ ခေါင်းမူးပြီးမထနိုင်တာလဲ။
- ကလေးတို့ကရော မောင်ငယ်လိုစားမလား။ မောင်ကြီးလိုစားမလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

ကျန်းမာပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားနိုင်အောင် လူကြီးတွေကျွေးတဲ့ မုန့်ပဲသရေစာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ အမျိုးမျိုးကို စုံလင်အောင်စားရမယ်။

၅။ကလေးများကို နောက်နောင်တွင် မည်သို့စားသောက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း မိမိကိုယ်ပိုင်အတွေးဖြင့် စဉ်းစားပြီးပြောပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ကျွန်တော်က ကျန်းမာအောင် အစားမျိုးစုံစားပါမယ်။

–နောင်တွင်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စုံအောင်စားပါမယ်။

၆။အဓိကအချက်များကို ဆရာကရှင်းပြပါ။

♦ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အစားအစာကိုသာ အမြဲတမ်းရွေးပြီး စားမယ်ဆိုရင် မကြာခဏ နေမကောင်းဖြစ်မယ်၊ အားအင်ချည့်နဲ့ ပိန်လှီမယ်။ အခြားသူတွေလို သွက်လက်စွာ မကစားနိုင်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်ကျန်းမာပြီး ပျော်ရွှင်စွာ ကစားနိုင်အောင် လူကြီးတွေကျွေးတဲ့ မုန့်ပဲသရေစာ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ အမျိုးမျိုးကို စုံလင်အောင် စားရမယ်။

၇။သင်ခန်းစာမှ မှတ်မိလိုက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ မိမိတို့လက်တွေ့ဘဝစားသောက်ပုံနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ မှန်ကန်စွာ စားသောက်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကလေးအားလုံး အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို အမြဲသတိထား၍ လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် မိဘများအား ပြန်လည်ပြောပြရန် ဆရာက သတိပေး တိုက်တွန်းပါ။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

–ကလေးများအား မိမိတို့၏ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများထဲတွင် အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်သူရှိ၊ မရှိကို လေ့လာခိုင်းပါ။ မိမိကြိုက်သော အစာကိုသာ ရွေးချယ်စားသောက်သူကို တွေ့ပါက အစားအစာ စုံအောင်စားရန် တိုက်တွန်း အားပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာစားရန် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➢အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာစားရမည်ကို သိရှိနားလည်းပြီး စားလိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၁.၄)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ မဝင်ရောက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် မမြင်နိုင်သော ပိုးမွှားများ ရှိနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ရောဂါပိုးမွှားများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ မည်သို့ဝင်ရောက်လာသည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ရောဂါပိုးများ မဝင်ရောက်အောင် နေထိုင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ မဝင်ရောက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် မမြင်နိုင်သော ပိုးမွှားများ ရှိနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ (ဆက်စပ်မှု)

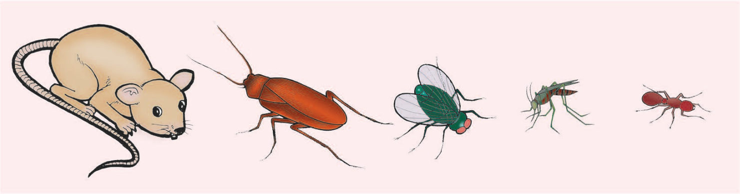
ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၁.၂)

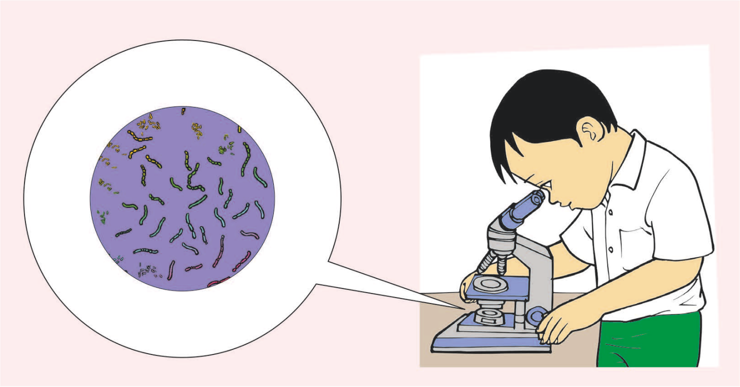
၁.၄ မမြင်နိုင်တဲ့ အရာ

ပထမစာသင်ချိန်

ကလေးတို့မြင်ဖူးတဲ့ အကောင်လေးတွေရဲ့အရွယ်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရအောင်

ဒီထက်သေးတဲ့ အကောင်လေးတွေကို မြင်ဖူးသေးလား





၁၆

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။အောက်ပါ မေးခွန်းများကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ကလေးတို့မြင်ဖူးတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ပြောကြည့်ပါ။

၂။သူတို့ရဲ့အရွယ်တွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြမယ်ဟုပြောပြီး ကလေးများပြောသောတိရစ္ဆာန်များ၏အမည်များကိုသင်ပုန်းတွင်ရေးပါ။တိရစ္ဆာန်များ၏အရွယ်အစားကို ကလေးများနှင့်အတူနှိုင်းယှဉ်၍ ကြီးစဉ်ငယ်လိုက်ပြောပါစေ။

၃။'ဒီထက်သေးတဲ့ အကောင်လေးတွေကို မြင်ဖူးသေးလား။ဘာကောင်တွေလဲ' ဟုမေး၍ အလွန်သေးငယ်သော အကောင်လေးများအကြောင်းကို ပြောပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–မြင်ဖူးတယ်။သန်း၊ ကြမ်းပိုး။

၄။အကောင်သေးသေးလေးများထဲတွင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသက်ရှင်သန်မှုကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော ပိုးမွှားများလည်းရှိသည်။၄င်းတို့ကို ရောဂါပိုးဟုခေါ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။

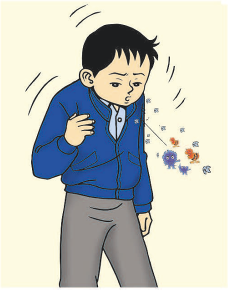
၅။ပုံထဲတွင်ပြထားသကဲ့သို့ သန့်ရှင်းသည်ဟု ထင်ရသော အရာဝတ္ထုများကို အဏုကြည့်မှန်ပြောင်း(အလွန်အားကောင်းသည့်မှန်ဘီလူး)ဖြင့် ကြည့်ပါက ရောဂါပိုးများရှိနေကြောင်းတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။မိမိတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော ပိုးမွှားများရှိသည်ဟု ပြောပြီး ပထမစာသင်ချိန်ကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် မမြင်နိုင်သော ပိုးမွှားများ ရှိနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

လက်မဆေးဘဲ အစာစားရင် ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ ကလေးတို့သိပြီးပြီ
ကလေးတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လေထဲ ရေထဲ မြေကြီးထဲနဲ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေမှာလဲ မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ရှိတယ်



ရောဂါပိုးတွေဟာ အလွန်သေးငယ်တဲ့အတွက် မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်ဘူး။ ဒီရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်သွားရင် ရောဂါတွေဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို မဝင်နိုင်အောင် လက်ကို စင်အောင် ဆေးရမယ်။
စားသောက်မဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ ချက်ပြုတ်မဲ့ အိုးခွက် ပန်းကန်တွေကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပြီး အသုံးပြုရမယ်။

၁၇

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤ရောဂါပိုးမွှားများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ မည်သို့ဝင်ရောက်လာသည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၁.၂)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ပြီးခဲ့တဲ့ စာသင်ချိန်မှာတုန်းက ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနိုင်တဲ့ရောဂါပိုးတွေ အကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်ဟုပြော၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြေဆိုပါစေ။
♦ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို ဘာကြောင့်မမြင်ရတာလဲ။
♦သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်ရတဲ့အရာကို ဘာနဲ့ကြည့်မှ မြင်ရတာလဲ။

၃။ကျောင်းသုံးစာအုပ်ထဲမှ ပုံကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆက်မေးပါ။
♦ပုံထဲက ဘယ်နေရာတွေမှာ ရောဂါပိုးတွေ ရှိနိုင်သလဲ။(မျှော်မှန်းအဖြေ)
–လက်၊ ခြေထောက်၊ ရေ၊ သစ်ပင်။

၄။အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။
♦ဒီစာသင်ခန်းထဲမှာရော ဘယ်နေရာတွေမှာ ရောဂါပိုးတွေရှိနိုင်လဲ။
♦အိမ်မှာရော ဘယ်နေရာတွေမှာ ရောဂါပိုးတွေ ရှိနိုင်လဲ။

၅။အဖြေများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တင်ပြစေပြီး ဆရာက တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

၆။ပေးထားသောမေးခွန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြေဆိုပါစေ။
♦မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေက လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့အထိတွေ့နိုင်ဆုံးဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။(မျှော်မှန်းအဖြေ)–လက်၊ ခြေထောက်၊ တစ်တောင်ဆစ်။
♦ရောဂါပိုးတွေနဲ့ အများဆုံးထိတွေ့တဲ့ လက်တွေနဲ့ ဘာတွေလုပ်ကြသလဲ။(မျှော်မှန်းအဖြေ)
–အစာစားတယ်။မျက်နှာ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်စိ တွေကို ကိုင်တယ်။ ယားတဲ့နေရာတွေ ကုတ်တယ်။

၇။အောက်ပါမေးခွန်းကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။
♦ရောဂါပိုးတွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ဝင်ရောက်နိုင်လဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)–ရောဂါပိုးရှိနေတဲ့အစာစားရင်၊ ညစ်ပတ်တဲ့လက်နဲ့ အစာစားရင်၊မသန့်တဲ့ရေကို သောက်ရင်၊ မသန့်တဲ့လက်၊ခဲတံတွေကိုပါးစပ်နဲ့ ကိုက်ရင်။

၈။အဖြေများကို အုပ်စုလိုက်အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၉။ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပြီး အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ရောဂါပိုးမွှားများ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ မည်သို့ဝင်ရောက်လာသည်ကို စဉ်းစားဖြေဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောဂါပိုးများမဝင်ရောက်အောင် နေထိုင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၁.၂)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။မမြင်နိုင်သောရောဂါပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဝင်ရောက်ပြီး ရောဂါများဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို ပြန်ပြောပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။‘ဒီနေ့တော့ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်လာမယ့် မမြင်နိုင်တဲ့ရောဂါပိုးတွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးကြမယ်’ဟု ပြောပါ။

၃။ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံများကို နှစ်ဦး တစ်တွဲ လေ့လာစေပြီး ပထမဆုံး(၃)ပုံအကြောင်းကို ဆရာက နမူနာအနေဖြင့် ရှင်းပြပါ။

၄။ထိုပုံများထဲမှ ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်ကို စဉ်းစားပြီး ရွေးချယ်ပါစေ။

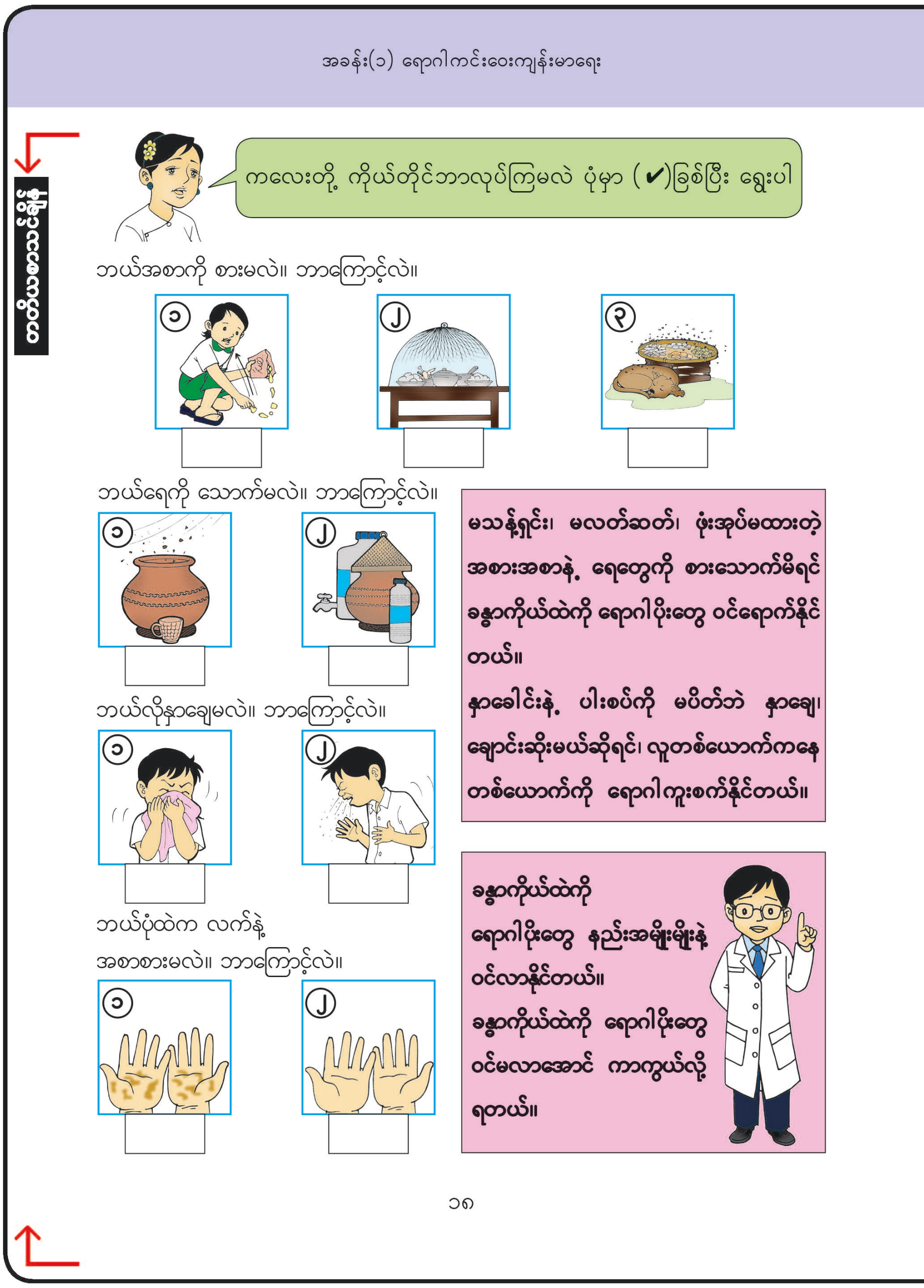
၅။ထိုရွေးချယ်ထားသောပုံကို အတန်းသို့တင်ပြစေပြီး အဘယ်ကြောင့် ရွေးချယ်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါစေ။

၆။ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ပုံများကိုလည်း ဆရာက ဦးဆောင် ရှင်းပြပါ။

၇။ထိုပုံများထဲမှ မည်သည့်ပုံကို ရွေးချယ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးများအား ဆွေးနွေးပါစေ။

၈။အောက်ပါ မေးခွန်းကိုမေးပြီး တစ်ဦးချင်း ဆွေးနွေးကြပါစေ။

♦မမြင်နိုင်တဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဝင်ရောက်လာမှာကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလဲ။


အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

ကလေးတို့ ကိုယ်တိုင်ဘာလုပ်ကြမလဲ ပုံမှာ (✔)ခြစ်ပြီး ရွေးပါ

ဘယ်အစာကို စားမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၁ ၂ ၃

ဘယ်ရေကို သောက်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၁ ၂

ဘယ်လိုနှာချေမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၁ ၂

ဘယ်ပုံထဲက လက်နဲ့ အစာစားမလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၁ ၂

မသန့်ရှင်း၊ မလတ်ဆတ်၊ ဖုံးအုပ်မထားတဲ့ အစားအစာနဲ့ ရေတွေကို စားသောက်မိရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ ဝင်ရောက်နိုင်တယ်။

နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကို မပိတ်ဘဲ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးမယ်ဆိုရင်၊ လူတစ်ယောက်ကနေ တစ်ယောက်ကို ရောဂါကူးစက်နိုင်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဝင်လာနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောဂါပိုးတွေ ဝင်မလာအောင် ကာကွယ်လို့ ရတယ်။

၁၈

၉။ကလေးများအားအဖြေကို တစ်ယောက်တစ်ချက်စီပြောစေပြီး အဖြေများနှင့် ဆက်စပ်၍ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပါ။

‘ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို မဝင်နိုင်အောင် ကာကွယ်လို့ရတယ်။ကာကွယ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကတော့ လက်ကိုစင်အောင် ဆေးရမယ်။စားသောက်မယ့် အစားအစာတွေနဲ့ ချက်ပြုတ်မယ့် အိုးခွက်၊ ပန်းကန်တွေကို စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြော အသုံးပြုရမယ်။ မသန့်တဲ့ရေကိုမသောက်ရဘူး။’

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောဂါပိုးများမဝင်ရောက်နိုင်အောင် နေထိုင်ရမည့်နည်းလမ်းများကိုနားလည်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

နမူနာစာမျက်နှာ

ရုပ်ပုံတစ်ခုစီရဲ့အကြောင်းကို ဆရာမကပြောပြမယ် ကလေးတို့က သေသေချာချာနားထောင်ပြီး အမြဲတမ်း ဒီလိုလုပ်လို့ ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်းတယ်ဆိုရင် လက်နှစ်ဖက်ကိုမြှောက်ပြီး နေကောင်း တယ် နေကောင်းတယ်လို့ ကျယ်ကျယ်အော်ရမယ် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုကုန်း လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်ချ အားနည်းနေတဲ့ပုံမျိုးလုပ်ပြီး နေမကောင်းဘူး နေမကောင်းဘူး လို့ ဖြည်းဖြည်း ပြောရမယ်

ယင်နားစာကို စားရင်	အောက်ကျတဲ့အစာကို ကောက်စားရင်	သွားမှန်မှန်တိုက်ရင်
အစာကို မကိုင်ခင် လက်ဆေးရင်	ခဲတံကိုက်ရင်	နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ကို မအုပ်ဘဲ နှာချေရင်
မသန့်တဲ့လက်နဲ့ အစာစားရင်	ဖုံးမထားတဲ့ ရေကိုသောက်ရင်	ခေါင်းမှန်မှန်လျှော်ရင်

ရောဂါပိုးမွှားတွေဟာ လက်ကနေ အများဆုံး ဝင်ရောက်လာနိုင်တာကြောင့် လက်ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင် ထားရမယ်။ ဒါကြောင့် လက်ဆေးတဲ့ အဆင့်တွေကို ပြန်သတိရအောင် လက်ဆေးကြမယ် တေးကဗျာကို ဟန်အမူအရာနဲ့ ပြန်ဆိုကြမယ်။

၁၉

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ မဝင်ရောက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၁.၂)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးများကို အောက်ပါအတိုင်းပြောပြပါ။

♦ရုပ်ပုံတစ်ခုချင်းစီရဲ့ အပြုအမူတွေကို ဆရာကပြောပြမယ်။ ကလေးတို့က သေချာနားထောင်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုရင် လက်နှစ်ဖက်ကို မြှောက်ပြီး 'နေကောင်းတယ် နေကောင်းတယ်'လို့ကျယ်ကျယ် အော်ရမယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီလိုလုပ်တာဟာ ကျန်းမာရေး အတွက်မကောင်းဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုန်း၊ လက်နှစ်ဖက်ကိုအောက်ချ၊ အားနည်းတဲ့ ပုံမျိုးလုပ်ပြီး 'နေမကောင်းဘူး၊ နေမကောင်းဘူး'လို့ ဖြည်းဖြည်းပြောရမယ်။

၂။ကလေးများနှင့် အစမ်းကစားပါ။

၃။ကလေးများ ကစားပြီးနောက် ပေးထားသော မေးခွန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြေဆိုပါစေ။

ကလေးတို့ကိုယ်တိုင်ရော–

♦အောက်ကျသွားသော အစာကို စားမလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

♦ဖုံးအုပ်မထားသော ရေကို သောက်မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

♦နှာချေရင် ဘယ်လိုချေမလဲ။

♦ခဲတံတို့ လက်တို့ကို ပါးစပ်ထဲထည့်မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

♦ဘာကြောင့်ခေါင်းမှန်မှန်လျှော်ရတာလဲ။

♦ရောဂါပိုးတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကနေ အများဆုံးဝင်ရောက်သလဲ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ပါးစပ်၊ လက် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးပြောနိုင်ပါသည်။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်သော အဖြေများကို လက်ခံပေးပါ။

၄။ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းပြောပြပါ။

♦ရောဂါပိုးမွှားတွေဟာ လက်ကနေတစ်ဆင့် အများဆုံးဝင်ရောက်လာနိုင်တာကြောင့် လက်ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားရမယ်။

၅။'လက်ဆေးတဲ့ အဆင့်တွေကို ပြန်သတိရ အောင် လက်ဆေးကြမယ် တေးကဗျာကို ဟန်အမူအရာနဲ့ ပြန်ဆိုကြမယ်'ဟုပြော၍ တေးကဗျာရွတ်ဆိုပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

သူငယ်ချင်းများ လက်သည်းကိုက်တာ၊ အောက်ကျသွားတဲ့မုန့်ကို ကောက်စားတာ၊ လက်မဆေးဘဲ မုန့်စားတာ၊ ချောင်းဆိုးနှာချေရင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို မအုပ်တာတွေ့ရင် သတိပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်လဲ ထိုသို့မပြုလုပ်မိအောင်သတိထားပါဟု မှာကြားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ မဝင်ရောက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၁.၅)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်စေရန် မည်သို့နေထိုင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ မဖြစ်အောင် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြုမူနေထိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ (ဆက်စပ်မှု)

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၁.၂)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးများအား ယင်ကောင်ပုံကို ပြ၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲစေပြီး မေးခွန်းများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခုမေးပါ။

♦ဒီယင်ကောင်ပုံကို ကြည့်ပါ။ ဘယ်နေရာမှာ ရောက်နေလဲ။

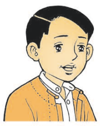
♦ယင်ကောင်တွေက ဘယ်နေရာတွေမှာ အများဆုံးနေတတ်လဲ။

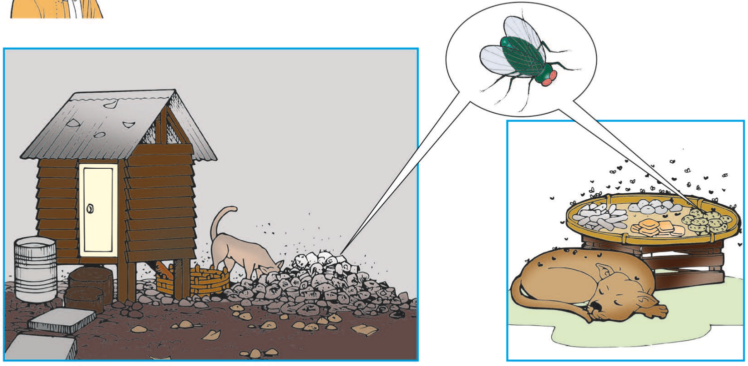
♦ယင်ကောင်တွေရဲ့ ခြေထောက်မှာ ဘာတွေကပ်နေမယ်လို့ ထင်သလဲ။

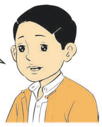
♦ဒီယင်ကောင်တွေ ဘယ်ကိုသွားမယ်လို့ ထင်သလဲ။

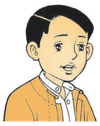
၁.၅ ဘာကြောင့်ဝမ်းလျှောသလဲ

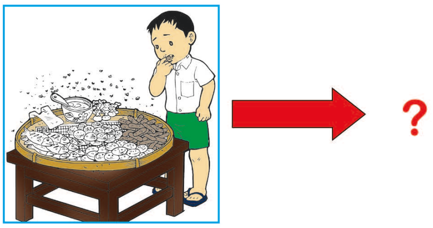
ပထမစာသင်ချိန်











၂၀

၂။မေးပြီးပါက ထိုအတွဲများအား အုပ်စုဖွဲ့စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးပါစေ။

♦ယင်နားစာ စားတဲ့ ကလေးဘာဖြစ်မယ်လို့ ထင်သလဲ။ဘာကြောင့်လဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ဗိုက်နာမယ်။

–ဝမ်းသွားမယ်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၃။အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးပြီးပါက မေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်သော အဖြေများကို အုပ်စု၂စု ၃စု မှ အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

၄။အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အဖွဲ့များမှ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးကြပါစေ။

၅။ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းကို ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအားမေးပါ။

♦ဝမ်းလျှောတယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်တာကို ပြောတာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-ဗိုက်နာပြီးအိမ်သာ မကြာခဏသွားတာ။
-ဝမ်းအရည်တွေသွားတာ။

၆။ထို့နောက်ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကိုပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။

♦ရုပ်ပုံထဲက ကလေးဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်တာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-ယင်နားစာတွေစားရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၇။ကလေးများ၏ အဖြေများပေါ် အခြေခံ၍ ဆရာက အဓိကအချက်ကို ပြောပြပါ။

♦ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတယ်ဆိုတာ ဗိုက်နာပြီးဝမ်းအရည်တွေ မကြာခဏသွားတာဖြစ်တယ်။

♦ယင်လုံအိမ်သာမသုံးလျှင်၊ ယင်နားစာ(ဖုံးအုပ်မထားသော အစာ)စားလျှင်၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို သတိပြုမိ၍ ပြန်လည်ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ (ဆက်စပ်မှု)

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၁.၂)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးတို့ ယင်နားစာကို စားရင်ဘာတွေဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိခဲ့ကြပြီးပြီ။ဒီနေ့တော့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို လေ့လာကြမယ်ဟုပြော၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

၂။ကလေးများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲစေပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပါစေ။

၃။ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အတွဲလိုက် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ရုပ်ပုံထဲမှာ ဘာတွေ့ရလဲ(ရုပ်ပုံ ၁၊၂၊၃၊၄၊၅) (မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ရေကန်ထဲကို ဝက်တွေ၊ နွားတွေ ဆင်းနေတယ်။

–အဲဒီရေကို သောက်ဖို့၊ သုံးဖို့ ခပ်ကြတယ်။

–အဲဒီရေကို သောက်ရေအိုးထဲကို လောင်းထည့်တယ်။

–ရေကို ရေစစ်နဲ့ မစစ်ဘူး။

–သောက်ရေအိုးထဲက ရေကို သောက်ကြတယ်။

–ဝမ်းလျှောတယ်။

၄။ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

၅။ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

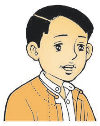
♦ရုပ်ပုံထဲက စိုးစိုးဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရတာလဲ။

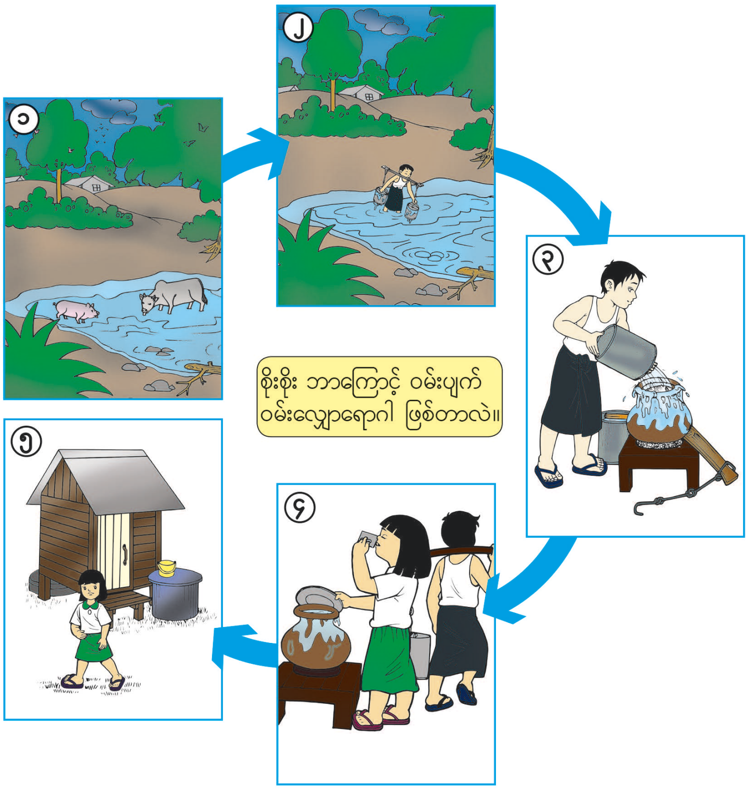
♦အခြားဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်သလဲ။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

ဒုတိယသင်ချိန်

လေ့လာကြမယ်





မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေကိုသောက်ရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။

၂၂

၆။အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးရာတွင် ယခင်အချိန်က ဆွေးနွေးခဲ့သော ယင်ကောင်အကြောင်းများကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် သတိပေးပါ။

၇။ဆွေးနွေးပြီးပါက အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။

၈။အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များကိုအခြေခံပြီး လိုအပ်ပါက ဆရာကထပ်မံဖြည့်စွက်၍ အဓိကအချက်များကို ပြောပြပါ။

♦မသန့်ရှင်းသောရေကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကူးစက်နိုင်သည်။

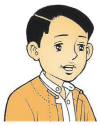
♦ယင်နားထားသည့် အစာကိုစားပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

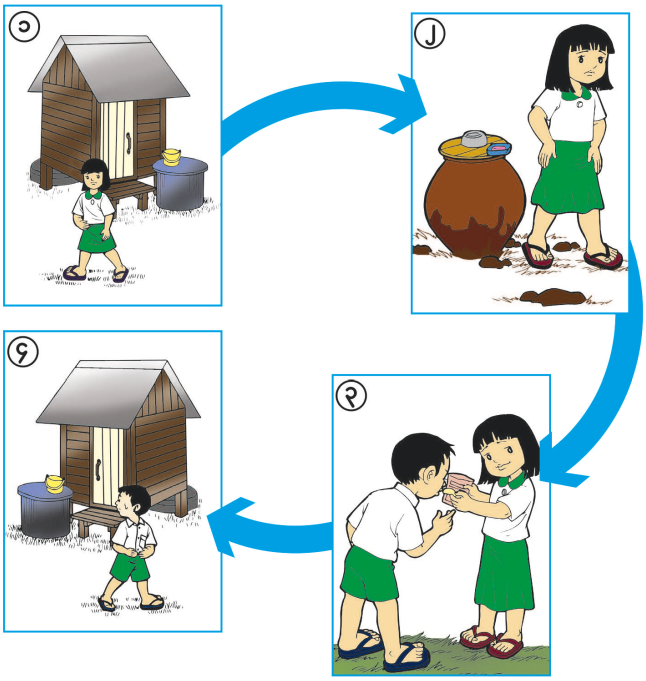
➢ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

လေ့လာကြမယ်



စိုးစိုးရဲ့မောင်လေး ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်တာလဲ



မသန့်ရှင်းတဲ့လက်နဲ့ အစာစားရင် ဒါမှမဟုတ် သူများကို အစာကျွေးရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်တယ်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်စေရန် မည်သို့နေထိုင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

➢ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။'ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ချို့ကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီးပြီ။ဒီနေ့တော့ နောက်ထပ်အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ထပ်ဆွေးနွေးကြမယ်' ဟုပြောပါ။

၂။ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါစိုးစိုးနဲ့ မောင်လေးအကြောင်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲစေပြီး လေ့လာပါစေ။

♦ရုပ်ပုံထဲမှာ ဘာတွေ့ရလဲ(ရုပ်ပုံ ၁၊၂၊၃၊၄၊၅)

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–

–စိုးစိုးအိမ်သာကဆင်းလာတယ်။

–လက်ဆေးစရာရှိပေမဲ့ လက်မဆေးဘူး။

–မောင်လေးကိုအဲဒီလက်နဲ့ကိုင်ထားတဲ့မုန့်ကိုပေးတယ်။

–စိုးစိုးရဲ့မောင်လေး ဝမ်းလျှောပြီး အိမ်သာခဏခဏ တက်ရတယ်။

၃။လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို အတွဲတစ်တွဲလျှင် ရုပ်ပုံတစ်ပုံကျ တစ်တန်းလုံးအား ရှင်းပြပါစေ။

၄။အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးတိုင်း တစ်တန်းလုံးနှင့် သဘောတူညီချက်ယူ၍ အတည်ပြုပါ။

၅။ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကို အုပ်စုလိုက် ထပ်မံဆွေးနွေးပြီး အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

♦စိုးစိုးရဲ့မောင်လေး ဘာဖြစ်သွားတာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

♦အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင်စိုးစိုး ဘာလုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်သလဲ။ စိုးစိုးရဲ့မောင်လေးရော ဘာလုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–စိုးစိုးရဲ့မောင်လေး ဝမ်းလျှောသွားတယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာကို စားမိလို့။

–စိုးစိုးအိမ်သာက ဆင်းပြီး လက်ဆေးသင့်တယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ လက်နဲ့ အစားအစာကို ကိုင်ပြီး မောင်လေးကို မကျွေးသင့်ဘူး။

–မောင်လေးက မသန့်တဲ့လက်နဲ့ ကိုင်ပြီးပေးတဲ့ အစားအစာကို မစားသင့်ဘူး။

၆။ဆွေးနွေးမှုရလဒ်ကို အုပ်စုတစ်စုချင်းစီမှတင်ပြစေပြီး ကျန်အဖွဲ့များက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးကြပါစေ။

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။

♦အခြားဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–မသန့်ရှင်းတဲ့ လက်နဲ့အစာစားရင်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေကို သောက်ရင်။ ယင်နားစာတွေ စားရင်။

၈။အဖြေများကို စုစည်းပြီး အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

♦မသန့်ရှင်းတဲ့လက်နဲ့ အစာစားရင် ဒါမှမဟုတ် သူများကို အစာကျွေးရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ရနိုင်တယ်။

♦မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်တယ်။

♦ယင်နားထားသည့်အစာကိုစားရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်တယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်စေနိုင်သောအကြောင်းရင်းများနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ မဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။
➢ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ မဖြစ်အောင်နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြုမူနေထိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ (ဆက်စပ်မှု)

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၁.၂)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကလေးတစ်ဦးချင်းစီအား မေးပါ။

♦ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကူးစက်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကိုပြောပြပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-ယင်လုံအိမ်သာမသုံးရင်။ မသန့်တဲ့အစားအစာစားရင်။

♦ဘာကြောင့် အဲဒီနည်းလမ်းတွေက ကူးစက်နိုင်တာလဲ။(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်နိုင်လို့။

၂။ထို့နောက်ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံ ၁ နှင့် ၂ ကိုကြည့်စေပြီးအောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားဖြေဆိုပါစေ။

♦ပုံ ၁ မှာ အိမ်သာက ဘာဖြစ်နေလဲ။

♦ခွေးက ဘာလုပ်နေတယ်လို့ ထင်သလဲ။

♦ပုံ ၂ မှာ ခွေးက ဘယ်နားရောက်နေလဲ။

♦ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမဖြစ်ရအောင် ကလေးတို့ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)-ဖုံးအုပ်မထားသော အစားအစာကို မစားပါ။

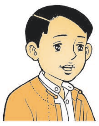
၃။ထို့နောက်ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ ၃နှင့်၄ကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားဖြေဆိုပါစေ။

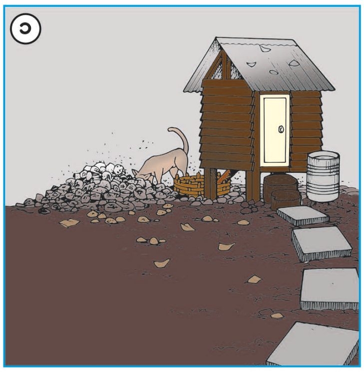
♦ပုံ ၃နဲ့၄ မှာ ဘာဖြစ်နေလဲ၊ သူတို့လက်တွေဘာဖြစ်နေလဲ။

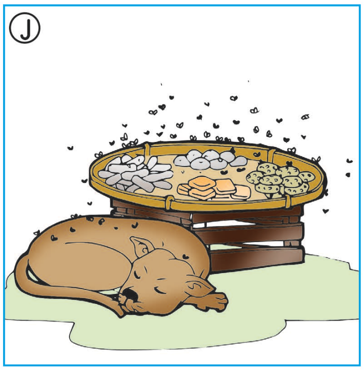
♦ဒါဆိုရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ။

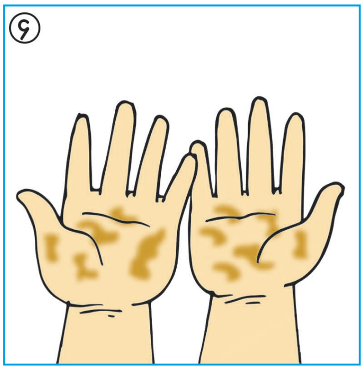
အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

စတင်လေ့လာကြစို့









၂၄

၄။အောက်ပါမေးခွန်းကို အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါစေ။

♦ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ မဖြစ်ရအောင် ကလေးတို့ ဘာတွေလုပ်ကြမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-ယင်နားစာမစားပါ။

-ဖုံးအုပ်ထားတဲ့အစားအစာကိုပဲစားမယ်။

-လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ဆေးမယ်။

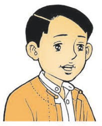
-မသန့်ရှင်းတဲ့လက်နဲ့အစားအစာတွေကိုမကိုင်ဘူး။

-သန့်ရှင်းတဲ့ရေကိုပဲသောက်မယ်။

၅။အုပ်စုလိုက်အဖြေများကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

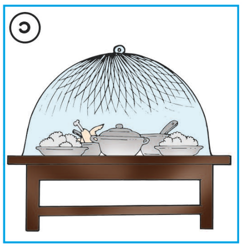
၆။အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း အခြားအုပ်စုများကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးကြပါစေ။

အခန်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

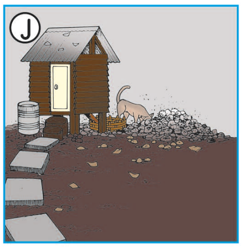


ရုပ်ပုံတွေထဲက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို (✔) ခြစ်ပြီး ရွေးချယ်ကြရအောင်

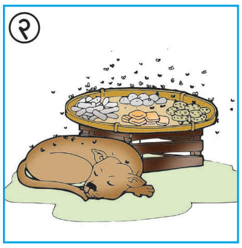
၁



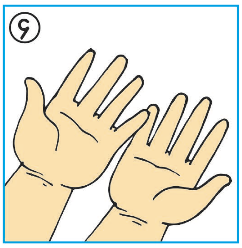
၂



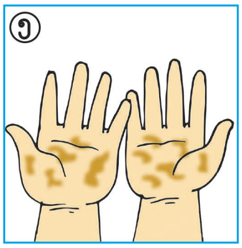
၃



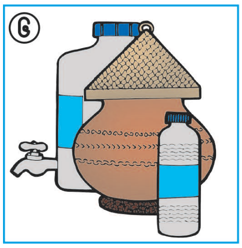
၄



၅



၆



ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ရတယ်။

- **အပေါ့အလေးသွားတိုင်း ယင်လုံအိမ်သာသုံးရမယ်။**
- **သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာကို စားရမယ်။**
- **အိမ်သာကဆင်းတိုင်း၊ အစားအစာကိုမကိုင်ခင် အချိန်တိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စင်အောင်ဆေးရမယ်။**
- **သန့်ရှင်းတဲ့ရေကိုသာ သောက်ရမယ်။**

၂၅

၇။အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များကို စုစည်းပြီး အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

၈။ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများ (၁ မှ ၆)ကို လေ့လာစေပြီး အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ငန်းပေးပါ။

-ရုပ်ပုံတွေထဲက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို (✔)ရွေးချယ်ပါ။

၉။အဖြေများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အပြန်အလှန်စစ်ဆေးပါစေ။

၁၀။ထိုနောက်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အဖြေများကိုတိုက်ကြည့်ကြပါစေ။

၁၁။ဆရာက တစ်တန်းလုံးနှင့်အဖြေညှိပါ။

၁၂။အဖြေများအပေါ်အခြေခံပြီးအဓိကအချက်များကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

♦ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လို့ရတယ်။

♦အပေါ့အလေးသွားတိုင်း ယင်လုံအိမ်သာသုံးရမယ်။(လိုအပ်လျှင်ဆရာက အပေါ့အလေး အကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။)

♦သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာကို စားရမယ်။

♦အိမ်သာက ဆင်းတိုင်း၊ အစာကို မကိုင်မီ အချိန်တိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့စင်အောင် ဆေးရမယ်။

♦သန့်ရှင်းတဲ့ရေကိုသာ သောက်ရမယ်။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

-အစားအစာများကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။

-မုန့်ဝယ်စားသည့်အခါတိုင်း ဖုံးအုပ်ထားသော အစားအစာကိုသာ ရွေးချယ်ဝယ်စားပါ။

-အစာမစားခင်နှင့် အိမ်သာအဆင်းတွင် လက်ဆေးပါ။

-အသုံးပြုသောအိမ်သာ ယင်မလုံပါကလူကြီးများအား အသိပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➤ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်အောင် နေ့စဉ်ဘဝတွင်ပြုမူနေထိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၂.၁)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

လူတိုင်းတွင် ကောင်းသောအချက်များရှိသည်ကို စဉ်းစား၍ ကိုယ်တိုင်ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။လူတိုင်းတွင် တူညီမှု၊ မတူညီမှုများ ရှိသည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။မိမိ၏ ကောင်းသောအချက်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ၏ ကောင်းသောအချက်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။လူတိုင်းတွင် ကောင်းသောအချက်များရှိသည်ကို နားလည်ခြင်း။

၄။လူတိုင်းတွင် မတူညီသောအရည်အသွေးများ ရှိသည်ကို အသိအမှတ်ပြု ဖော်ထုတ်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤လူတိုင်းတွင်တူညီမှု၊ မတူညီမှုများ ရှိသည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုစေပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မေးခွန်းများမေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

➤ခွေးပုံ၏ မတူညီသော အချက်(မျှော်မှန်းအဖြေ)–အရောင်၊ အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဌာန် မတူပါ။

➤ပန်းပုံ၏ မတူညီသော အချက်(မျှော်မှန်းအဖြေ)–ပန်းအမည်၊ ပုံစံ၊ အရောင် မတူပါ။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

၂.၁ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြတယ်

ပထမစာသင်ချိန်

အမျိုးအစားချင်းတူပေမဲ့ တူညီတာရှိသလို၊ မတူညီတာတွေလည်း ရှိကြတယ်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ရုပ်ပုံတစ်ပုံအတွက် မေးပြီးမှ နောက်တစ်ပုံအတွက် မေးခွန်းမေးပါ။

၂။ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံများမှ ကျောင်းသားများ၏ တူညီမှု၊ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို မေးပါ။

➤ရုပ်ပုံ(၁)မှာ ဘာတွေတူညီလဲ၊ ဘာတွေ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–မိန်းကလေးချင်းတူတယ်။

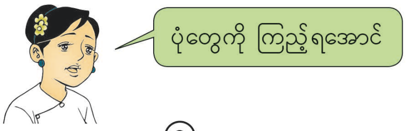
–တစ်ယောက်က ဆံပင်ရှည်တယ်၊ နောက်တစ်ယောက်က ဆံပင်တိုတယ်။

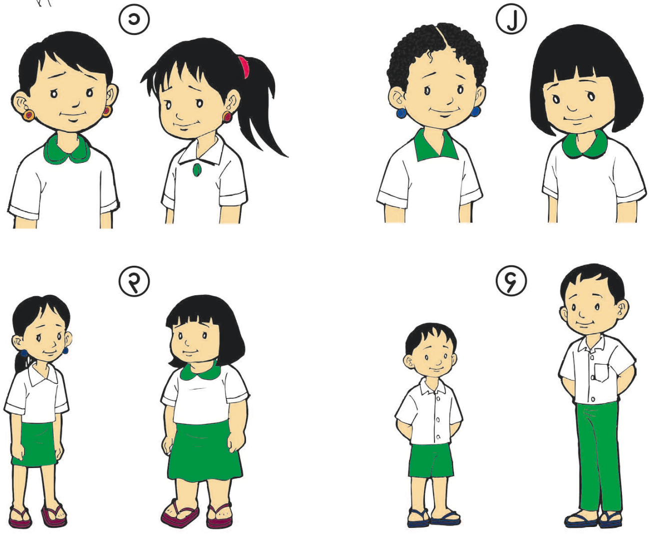
...စသည်ဖြင့် ရုပ်ပုံ(၄)အထိ ကလေးများကို မေးမြန်းပါ။

၃။ထိုကဲ့သို့ မတူညီမှုများရှိခြင်းသည် သဘာဝပင်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

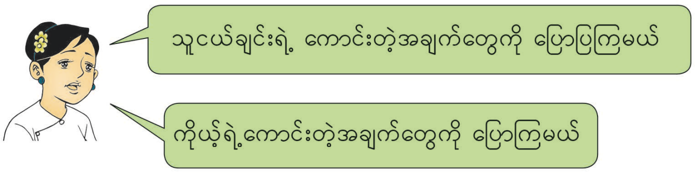
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤အရာရာတိုင်းတွင် တူညီမှု၊ မတူညီမှုများရှိသည်ကို သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။





- လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီတာတွေရှိတာဟာ သဘာဝပါ။
- လူတိုင်းမှာ ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြပါတယ်။



လူတိုင်းမှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ သွားကြရမယ်။

၂၇

၄။အတန်းထဲတွင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီမှုများရှိသောကြောင့် ပို၍ပျော်ရွှင်စရာကောင်းကြောင်း ပြောပြပါ။ထို့ကြောင့် အချင်းချင်းလှောင်ပြောင်ကဲ့ရဲ့ခြင်း မပြုသင့်ကြောင်းပြောပြပြီး အနှစ်ချုပ်ပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ရုပ်ပုံများကို လေ့လာရာတွင် ကောင်းသည်၊ ဆိုးသည်ဟု ဝေဖန်ခွဲခြားရန်မဟုတ်ဘဲ မတူညီမှုများရှိကြောင်း သတိပြုမိရန်သာ ဖြစ်သည်။

➤အတန်းထဲတွင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီမှုများရှိသောကြောင့် ပို၍ပျော်ရွှင်စရာကောင်းကြောင်း သတိပြုမိစေရန်ဖြစ်သည်။

၅။နောက်တစ်ချိန်မှာသူငယ်ချင်းတွေရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ပြောကြမှာမို့လို့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို စဉ်းစားခဲ့ကြရန် မှာကြားပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤မိမိ၏ ကောင်းသောအချက်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၏ ကောင်းသောအချက်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။အခုစာသင်ချိန်မှာတော့ လူတိုင်းမှာကောင်းတဲ့အချက်တွေရှိတဲ့အကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ပေး၍ မိမိသူငယ်ချင်း၏ ကောင်းသောအချက်များကို အပြန်အလှန်ပြောပါစေ။

၃။အုပ်စုတစ်စုမှ ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီအား အတန်းရှေ့သို့ထွက်၍ မိမိသူငယ်ချင်းများက ပြောသော မိမိ၏ ကောင်းသော အချက်များကို ပြန်လည် တင်ပြပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများ၏ ကောင်းသော အချက်များ တင်ပြချက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျန်အဖွဲ့များက ဖြည့်စွက်လိုပါက ဖြည့်စွက်ပြောကြားပါစေ။

၄။ဆရာက သင်ခန်းစာပါ အဓိကအချက်များကို ဖြည့်စွက်၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

-လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီမှုများရှိခြင်းသည် သဘာဝတရားပင်ဖြစ်သည်။

-လူတိုင်းတွင် ကောင်းသော အချက်များရှိကြသည်။ လူတိုင်းတွင်ရှိသည့် ကောင်းသော အချက်များကို အသိအမှတ်ပြု၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသွားကြမည်။

၅။နောက်တစ်ချိန်မှာ မိမိရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ပြောကြမှာမို့လို့ မိမိရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို စဉ်းစားခဲ့ကြရန် မှာကြားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤မိမိ၏ ကောင်းသောအချက်များနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ၏ ကောင်းသောအချက်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢မိမိ၏ ကောင်းသောအချက်များကို မိမိကိုယ်တိုင် ပြောကြားတတ်ခြင်း။

➢လူတိုင်းတွင် ကောင်းသောအချက်များရှိသည်ကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးများအား မိမိတို့၏ ကောင်းသောအချက်များပြောကြမည်ဟု နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ဆရာမကနမူနာအရင် ပြောပြပါမယ်။

♦ဆရာမရဲ့နာမည်က.........................။

♦ဆရာမက............................ကို ကြိုက်တယ်။

♦ဆရာမရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်တွေက...............။

♦ဆရာမပြောသွားသလိုမျိုး ကလေးတို့ကလည်း ကိုယ့်ရဲ့အမည်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းတဲ့ အချက်ကို ပြောပြကြရမယ်။

၂။ကလေးများအား အတန်းရှေ့သို့ထွက်၍ မိမိ၏ ကောင်းသောအချက်များကို ပြောပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–အပြေးမြန်တယ်။

–သဘောကောင်းတယ်။

–လူတိုင်းကို ကူညီတယ်။

–ကြင်နာတတ်တယ်။

–သွားတွေကို သေချာတိုက်တတ်တယ်။

–လက်ကို သေချာဆေးကြောတတ်တယ်။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

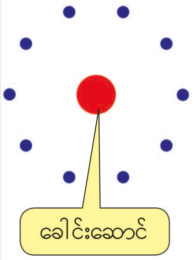
တတိယစာသင်ချိန်

ဒီနေ့ ကိုယ်နဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကိုပိုပြီး သတိပြုမိစေမဲ့ ကစားနည်းကို ကစားကြမယ်
မကစားခင် ဆရာမပြောတဲ့ အချက်တွေကို သေသေချာချာနားထောင်ပြီး ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အချက်ဆိုရင် လက်ထောင်မယ်

- မိဘကို ကူညီတဲ့သူ လက်ထောင်ပါ။
- အပြေးမြန်တဲ့သူ လက်ထောင်ပါ။
- အစားအစာမရွေးဘဲ စားတတ်တဲ့သူ လက်ထောင်ပါ။

ဒါဆိုကစားနည်းကို ရှင်းပြမယ်။ သေသေချာချာနားထောင်ပါ။

- လူ ၉ ယောက်က ၁၅ ယောက်အထိ ကစားကြမယ်။
- စက်ဝိုင်းပုံဖြစ်အောင် လူအရေအတွက်အတိုင်း နေရာတွေ သတ်မှတ်မယ်။
- ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ရွေးပြီး အဲဒီသူက စက်ဝိုင်းရဲ့ အလယ်မှာ နေရာယူမယ်။
- ကစားပွဲစတဲ့အခါ ခေါင်းဆောင်က တခြားသူတွေရဲ့ကောင်းတဲ့ အချက် တစ်ချက်ကို အော်ပြောမယ်။
- ခေါင်းဆောင်အော်ပြောတဲ့ အချက်နဲ့တူတဲ့ သူတွေက နေရာ လဲမယ်။ ခေါင်းဆောင်ကလဲ လွတ်တဲ့နေရာကို ဝင်ယူမယ်။
- နေရာမရဘဲ ကျန်နေတဲ့သူက ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ပြီး ကစားပွဲကို ဆက်ကစားမယ်။



၂၈

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကလေးများပြောသွားသော ကောင်းသည့်အချက်များကို ကလေးများ၏အမည်နှင့်တွဲ၍ စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်တွင် ဆရာက လက်ရေးကြီးကြီး ထင်ထင်ရှားရှားဖြင့် မှတ်သားပေးပါ။

နောက်စာသင်ချိန်တွင် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

၃။လူတိုင်းတွင် ကောင်းသော အချက်များ ရှိကြောင်း ဆွေးနွေး၍အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢မိမိ၏ ကောင်းသောအချက်များကို မိမိကိုယ်တိုင် ပြောကြားတတ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➢လူတိုင်းတွင် ကောင်းသောအချက်များရှိသည်ကို နားလည်လာခြင်း ရှိ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

➢လူ ၉ ယောက်က ၁၅ ယောက်အထိ ကစားကြမယ်။
➢စက်ဝိုင်းပုံစံဖြစ်အောင် လူအရေအတွက်အတိုင်း နေရာတွေ သတ်မှတ်မယ်။
➢ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်ရွေးပြီး အဲဒီသူက စက်ဝိုင်းရဲ့ အလယ်မှာ နေရာယူမယ်။
➢ကစားပွဲစတဲ့အခါ ခေါင်းဆောင်က တခြားသူတွေရဲ့ကောင်းတဲ့အချက် တစ်ချက်ကို အော်ပြောမယ်။
➢ခေါင်းဆောင် အော်ပြောတဲ့အချက်နဲ့တူတဲ့ သူတွေက နေရာလဲရမယ်။ ခေါင်းဆောင်ကလဲလွတ်တဲ့ နေရာကို ဝင်ယူရမယ်။
➢နေရာမရပဲ ကျန်နေတဲ့သူက ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ပြီး ကစားပွဲကို ဆက်ကစားမယ်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)
➢ဒုတိယအချိန်တွင် ပြောခဲ့သော မိမိ၏ကောင်းတဲ့အချက်ကို ပြန်လည်ပြောပြီးမှ ကစားပါစေ။
➢ဒုတိယအချိန်တွင် အမည်နှင့် ကောင်းသောအချက်များတွဲ၍ မှတ်သားထားသော စက္ကူကားချပ်ကို ခေါင်းဆောင် မြင်နိုင်သောနေရာတွင် ကပ်ထားပြီး ကစားပါစေ။
➢တစ်ကြိမ်ကစားလျှင် ကလေးအယောက်(၂၀) ခန့်အထိသာ ကစားပါ။

၃။လူတိုင်းတွင် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် တူညီမှု၊ မတူညီမှုများရှိကြောင်း၊ လူတိုင်းတွင် ကောင်းသောအချက်များရှိကြောင်း၊ မိမိနှင့် မတူညီသူများကို လှောင်ပြောင်ကဲ့ရဲ့စရာမလိုကြောင်း၊ အခြားသူများ၏ ကောင်းသောအချက်များကို လေးစားရန်လိုကြောင်းပြောပြ၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)
–ကောင်းတဲ့အချက်တွေရှိကြတယ် အချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး၊ ကျောင်းဆင်းချိန် သို့မဟုတ် အားလပ်ချိန်များတွင် သူငယ်ချင်းများ၏ကောင်းသည့်အချက်များကို အပြန်အလှန်ပြောဆိုပါစေ။
–ကောင်းတဲ့အချက်တွေရှိကြတယ် ကစားနည်းကိုလည်း ကစားပါစေ။

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢လူတိုင်းတွင် မတူညီသောအရည်အသွေးများရှိသည်ကို အသိအမှတ်ပြု ဖော်ထုတ်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။'ပြီးခဲ့တဲ့ စာသင်ချိန်မှာ တစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေရှိကြောင်း ပြောပြီးကြပြီ။အခုစာသင်ချိန်မှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို မှတ်သားထားပြီး ကစားနည်းလေး တစ်ခုကစားကြမယ်' ဟုပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။မိမိနှင့် အခြားသူတစ်ယောက်၏ မတူညီမှုများနှင့် ကောင်းသောအချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်စေမည့် ကစားနည်းကို ရှင်းပြ၍ ကစားခိုင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢လူတိုင်းတွင် မတူညီသောအရည်အသွေးများရှိသည်ကို အသိအမှတ်ပြု ဖော်ထုတ်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၂.၂)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

မိမိကို ချစ်သောသူများရှိကြောင်း စဉ်းစားပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် အပြန်အလှန်ချစ်ခင်လေးစားစွာ နေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ချိန်)

၁။မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိမိကိုချစ်သောသူများ ရှိကြောင်းသတိပြုမိခြင်း။

၂။မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ချစ်သောသူများနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။ချစ်သောသူများသည် မိမိအတွက် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း။

၄။မိမိသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုချစ်သောသူများရှိကြောင်း စဉ်းစားတတ်ပြီး အပြန်အလှန်ချစ်ခင်လေးစားစွာ နေထိုင်လိုစိတ် ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိမိကိုချစ်သောသူများရှိကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

➢မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိချစ်သော သူများနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ဆက်စပ်မှု

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၂.၁)၊ ပုံဆွဲရန်စာရွက်များ။

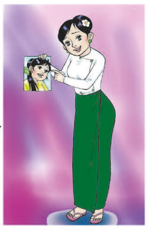
သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာမကိုယ်တိုင် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် မျက်နှာပုံကို ကြိုတင်ဆွဲထားပါ။

၂.၂ တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ

ပထမစာသင်ချိန်

ဒီနေ့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေ အကြောင်းပြောကြမယ်

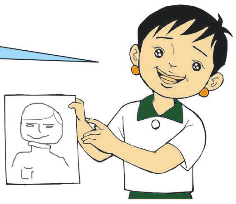


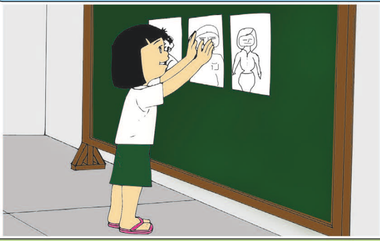
ဒီပုံလေးက ဆရာမ သူငယ်ချင်း တိုးတိုးရဲ့ ပုံဖြစ်တယ် ဆရာမက တိုးတိုးကို သိပ်ချစ်တယ် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆရာမ ဝမ်းနည်းနေတဲ့အချိန်မှာ တိုးတိုးက အမြဲအားပေးတတ်တယ်

ကလေးတို့လည်း ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတစ်ယောက်ပုံကိုဆွဲပြီး ဆရာမလို ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ အကြောင်းပြောကြမယ်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်

ဒီပုံက သမီး ဖေဖေရဲ့ ပုံ ဖြစ်ပါတယ် သမီးက ဖေဖေ့ကို သိပ်ချစ်ပါတယ် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဖေဖေက သမီးနဲ့အတူ ကစားပေးပါတယ်





နောက်တစ်ချိန်ကျရင် အတန်းထဲက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက် ကြိုက်တဲ့အချက်တွေကိုပြောတဲ့ ကစားနည်း ကစားကြမယ် ဒါကြောင့် ကြိုပြီး စဉ်းစားထားကြပါ

၂၀

၂။'ကလေးများအား ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေအကြောင်း ပြောကြမယ်' ဟုပြောပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦'ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေဟာ မိသားစုဝင်တွေ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲ့ဒီထဲက ကိုယ့်အချစ်ဆုံး သူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်နှာပုံကို ဆွဲမယ်။ ပုံဆွဲဖို့ စာရွက်တွေ ဝေပေးမယ်။ပုံဆွဲချိန် (၁၀)မိနစ်ပေးမယ်'။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢အချစ်ဆုံးသူအကြောင်းပြောသည့်အခါ မိသားစုဝင်များသာမက ဆွေမျိုးများ၊ သူငယ်ချင်းများ အိမ်နီးချင်းများအကြောင်းလည်း ပြောနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိမိကိုချစ်သော သူများရှိကြောင်း သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➢မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ချစ်သောသူများနှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ပုံဆွဲပြီးလျှင် ဆရာမက မိမိချစ်သောသူတစ်ယောက်အကြောင်းကို အရင်ပြောပြပါ။

♦'ဒီပုံလေးက ဆရာမသူငယ်ချင်းတိုးတိုးရဲ့ပုံဖြစ်တယ်။ဆရာမကတိုးတိုးကို အရမ်းချစ်တယ် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ . . . . . .'။

၄။ဆရာမပြောပြီးပါက ကလေးများအား ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ဆွဲထားသော ပုံအကြောင်းအုပ်စုအတွင်း နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲပြီး ပြောပါစေ။

၅။ဆွေးနွေးပြီးပါက ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် မိမိချစ်သောသူများအား ဘာကြောင့်ချစ်ရသည်ကိုပြောရန် ကြိုတင်စဉ်းစားခဲ့ဖို့ ပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ချစ်သောသူများနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

➢မိမိချစ်သောသူများသည် မိမိအတွက်အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ဆက်စပ်မှု

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၂.၁)၊ စက္ကူကပ်ရန်တိပ်ခွေ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ ဒုတိယစာသင်ချိန်ကို အစပျိုးပါ။

♦မနေ့က ဆရာမရဲ့ သူငယ်ချင်း တိုးတိုး အကြောင်းကို ပြောခဲ့တယ်နော်။ဆရာမက တိုးတိုးကို ဘာလို့ချစ်တာလဲဆိုတာကို ပြောကြည့်ပါအုံး။

♦'အခုကလေးတို့ ကိုယ်တိုင်ဆွဲထားတဲ့ ပုံလေးကိုပြရင်းနဲ့ အချစ်ဆုံးသူတစ်ယောက်ရဲ့ အကြောင်းကို အတန်းသားအားလုံးကို ပြောကြမယ်'

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကလေးတစ်ယောက်ပြောပြီးပါက ကျန်ကလေးများက သိလိုသောမေးခွန်းများကို မေးပါစေ။

➢ဥပမာ–အတန်းရှေ့သို့ထွက်ပြောသော ကလေးက သူ၏ဖေဖေအကြောင်းကို ပြောပါက ကျန်ကလေးများက ဘာကြောင့်ဖေဖေ့ကို ချစ်တာလဲဟူသော မေးခွန်းကို မေးသည်အထိ ဆရာမကပံ့ပိုးပါ။

➢ကလေးတစ်ယောက်ပြောပြီးတိုင်း ဆွဲထားသောရုပ်ပုံကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် တိပ်ဖြင့်ကပ်ပါ။

၂။ကလေးတစ်ယောက်ချင်းအား ဆွဲထားသောပုံများကို ပြ၍ ပြောပါစေ။

၃။ကျန်ကလေးများအား ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ပါစေ။

၄။ဆရာက ကလေးများ၏ ပြောကြားချက်များကို အခြေခံ၍ လူတိုင်းတွင် မိမိကို ချစ်သောသူများ၊ မိမိက ချစ်သောသူများရှိကြောင်း ပြောပြ၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ချစ်သောသူများနှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➢ချစ်သောသူများသည် မိမိအတွက်အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢မိမိသည်တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပဲ မိမိကိုချစ်သော သူများရှိကြောင်း စဉ်းစားတတ်ပြီး အပြန်အလှန် ချစ်ခင်လေးစားစွာ နေထိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ဆက်စပ်မှု

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၂.၁)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာမက ကလေးများအား 'သူငယ်ချင်းရဲ့ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အချက်တွေကို ရှာတဲ့ ကစားနည်းကို ကစားကြမယ်'ဟု ပြောပြီး ကစားနည်းကို ရှင်းပြပါ။

<u>ကစားနည်း</u>

(၁)ကလေးအားလုံး စက်ဝိုင်းပုံစံရပ် ဒါမှမဟုတ် ထိုင်နေရမယ်။

(၂)စပြီးဘောလုံးကိုင်ထားတဲ့ သူကကိုယ် ဘောလုံးပေးချင်တဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့ကောင်းတဲ့ အချက်နဲ့ နာမည်ကို ပြောပြီးမှ ဘောလုံးပစ်ပေးရမယ်။

(၃)ဥပမာ–ဘောလုံးစကိုင်ထားတဲ့သူကမိုးမိုး ဆိုပါစို့။မိုးမိုးက အောင်အောင်ကို ဘောလုံးပစ်ပေးတော့မယ်ဆိုရင် ကူညီတတ်တဲ့အောင်အောင်လို့ သူရဲ့ချစ်စရာကောင်းတဲ့အချက်နဲ့ နာမည်ကိုပြောပြီးမှ ဘောလုံးကို ပစ်ပေးရမယ်။

(၄)ဒီနည်းအတိုင်း အောင်အောင်ကတစ်ဆင့် နောက်လူတွေကို အဆင့်ဆင့် ပစ်ပေးပြီး လူစုံအောင်ကစားရမယ်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ဘောလုံးအစား မျက်နှာသုတ်ပဝါကို သုံး၍ ကစားနိုင်ပါသည်။

➢ဘောလုံး ပစ်ပေးသည့်အခါ မျက်နှာကို မထိအောင် အထူးသတိထားရမည်။

➢ဘောလုံး လွတ်ကျသွားလျှင်လည်း ဆက်ကစားပါမည်။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

တွေးတောကြည့်စို့

သူငယ်ချင်းရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်တွေကိုရှာတဲ့ ကစားနည်းကို ကစားရအောင်

သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ပြောပြကြတော့ ဘယ်လိုခံစားရလဲ

မိမိက ချစ်တဲ့သူ၊ မိမိကို ချစ်တဲ့သူ၊ မိမိကို အကူအညီပေးတဲ့သူတွေဟာ အိမ်မှာတင်မကဘူး ကျောင်းမှာလည်း ရှိကြတယ်။ မိမိဟာ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။

၃၁

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၂။ကစားပြီးပါက ကလေးများအား မေးခွန်းမေးပါ။

၃။နှစ်ယောက်တစ်တွဲပြောကြည့်ပါစေ။

♦သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်တွေကို ပြောတော့ဘယ်လိုခံစားရလဲ။

♦အခုလိုပြောလိုက်ရတော့ ဘာတွေသိလိုက်ရသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-ကိုယ်ကသူငယ်ချင်းတွေကို ချစ်သလို၊ သူတို့ကလည်း ကိုယ့်ကို ချစ်တာကို သိလိုက်ရတယ်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ပြောရာတွင် ဆရာက သင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးမှု အားနည်းသော ကလေးများကို ရွေးချယ်ပြီးပြောပါစေ။

၄။ကလေးများအားအဓိကအချက်များကို ဆွေးနွေးပြောပြပြီး သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

♦မိမိက ချစ်ရသောသူ၊ မိမိကို ချစ်သောသူ၊ မိမိကို ကူညီသောသူများသည် အိမ်တွင်သာမက ရပ်ကွက်ထဲ၊ ကျောင်းထဲတွင်လည်း ရှိကြသည်။ မိမိသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

-ကလေးများဆွဲထားသော 'မိမိချစ်သောသူများ' စာရွက်များကို စုစည်းချုပ်ထားပြီး၊ ကလေးများအားလပ်ချိန်တွင် ကြည့်ရှုရန်ပြောပါ။

-အတန်းရှိကလေးအချင်းချင်း ခင်မင်ရင်းနှီးလာအောင် နှစ်ပတ်တစ်ခါ နေရာပြောင်းထိုင်ခိုင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤မိမိသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပဲ မိမိကိုချစ်သောသူများရှိကြောင်း စဉ်းစားပြီး နေထိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၂.၃)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

မိမိ၏ မိသားစုဝင်မှအပ သူစိမ်းတစ်ဦးဦးက ခေါ်ဆောင်ရာသို့ မလိုက်သင့်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ချိန်)

၁။သူစိမ်းများကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သောအန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။သူစိမ်းများကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သောအန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်လုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။သူစိမ်းများကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သောအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက လုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို နားလည်ခြင်း။

၄။သူစိမ်းများအန္တရာယ်မှ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ကာကွယ်လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားပြီးဆုံးဖြတ်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢သူစိမ်းများကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။မေးခွန်းများမေး၍သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦သူစိမ်းဆိုတာဘာယ်လိုလူမျိုးတွေကိုခေါ်တာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

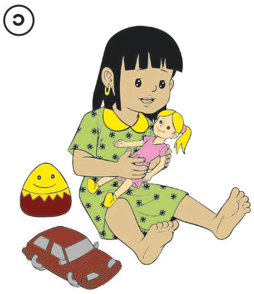
–ကိုယ့်မိသားစုဝင်မဟုတ်တဲ့သူ။

–မမြင်ဘူးတဲ့သူ။

–မြင်ဖူးသော်လည်းမရင်းနှီးတဲ့သူ။

♦သူစိမ်းကကိုယ့်ကိုလိုက်ခဲ့ဖို့ခေါ်တာမျိုးကြုံဖူးလား။

၂.၃ သူစိမ်းဆိုရင် သတိထားပါ



၁ သမီးက နီနီပါ။

၂ ကျောင်းကို ဖေဖေနဲ့ မေမေ လိုက်ပို့တယ်။

တွေးကြည့်ရအောင်

၃ ဒီနေ့ဖေဖေနဲ့ မေမေ လာမကြိုသေးဘူး။ သမီး ဗိုက်ဆာနေပြီ။

၄ သမီးမသိတဲ့ ဦးလေးကြီးက မုန့်ဝယ်ကျွေးမယ်ဆိုပြီး လိုက်ခဲ့ဖို့ ခေါ်နေတယ်။

ကလေးတို့သာ ပုံထဲက နီနီနေရာမှာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢သူစိမ်းများကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုလာနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

♦ဘယ်လိုအချိန်မှာကြုံခဲ့တာလဲ။

♦ဘယ်လိုဖြေရှင်းခဲ့လဲ။

♦သူများတွေ အခေါ်ခံရတာမျိုးရော ကြားဖူးလား။

♦သူဘယ်လိုအချိန်မှာကြုံခဲ့တာလဲ၊ သူဘယ်လိုဖြေရှင်းခဲ့လဲ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများစိတ်တိုင်းကျပြောပါစေ၊ အတင်းအကြပ်မေးမြန်းရန်မလိုပါ။

၂။သူစိမ်းခေါ်တဲ့နောက်ကို လိုက်သွားရင် ကိုယ့်အတွက်ဘယ်လိုအန္တရာယ်ရှိနိုင်သလဲဆိုတာ မေးမြန်းပြီး၊ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-ရောင်းစားခံရနိုင်တယ်။

၃။အုပ်စုအသီးသီးမှဆွေးနွေးချက်များအားတင်ပြပါစေ။

၄။အုပ်စုအတွင်း ဆွေးနွေးချက်များကို ထည့်သွင်း၍ ဆရာကခြုံငုံသုံးသပ်ပေးပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤သူစိမ်းများကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန် လုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။နီနီပုံပြင်ကို လေ့လာခိုင်းပါ။

♦မင်းတို့အရွယ်ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်းကို လေ့လာကြမယ်။

၂။ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ပုံပြင်ပါ အကြောင်းအရာများကို လေ့လာပါ။

ပုံ(၁)-သမီးက နီနီပါ။

ပုံ(၂)-ကျောင်းကို ဖေဖေနဲ့မေမေ လိုက်ပို့တယ်။

တစ်နေ့မှာ ဖေဖေနဲ့မေမေက အလုပ်ရှုပ်နေလို့ ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ ရောက်မလာခဲ့ဘူး။

ပုံ(၃)-သမီးလည်းစောင့်ရင်းနဲ့ ဗိုက်ဆာလာတယ်။ကျောင်းရှေ့မှာလည်း လူတစ်ယောက်မှမရှိတော့ ငိုချင်လာတယ်။

ပုံ(၄)-အဲဒီအချိန်မှာ သမီးမသိတဲ့ ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်က သမီးတစ်ယောက်တည်းလား၊ ဦးဦးနဲ့ မုန့်သွားစားရအောင်လို့ ပြောပြီး သမီးလက်ကိုဆွဲပြီး ခေါ်နေတယ်။သမီး ဘာလုပ်ရမလဲ။

၃။အောက်ပါမေးခွန်းကို မေး၍ တစ်ယောက်ချင်းစဉ်းစားပါစေ။

♦ကလေးတို့သာ နီနီနေရာမှာဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ဘာကြောင့်လဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-လိုက်မသွားဘူး။

-အိမ်ကလာခေါ်မှ လိုက်မယ်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ဆရာကကလေးများ၏ တင်ပြချက်များကို စက္ကူချပ်ပေါ်တွင်မှတ်သား၍ နံရံတွင်ကပ်ထားပါ။နောက်စာသင်ချိန်တွင် ပြန်လည် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

၄။ဆရာက ကလေးများ၏ အဖြေကို အခြေခံ၍ အဓိကအချက်များဖြင့် ဒုတိယစာသင်ချိန်ကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤သူစိမ်းများကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် လုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢သူစိမ်းများကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သောအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက လုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို နားလည်ခြင်း။

➢သူစိမ်းများအန္တရာယ်မှ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ကာကွယ်လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားပြီးဆုံးဖြတ်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကလေးတစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် မိမိကိုယ်မိမိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ဇယားများကို ဆရာက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးတို့သာ နီနီနေရာမှာဆိုရင် ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ ရေးထားတဲ့အဖြေတွေကို ပြန်လေ့လာကြည့်ရအောင်။

၂။အောက်ပါမေးခွန်းကို အုပ်စုဖွဲ့ စဉ်းစားဆွေးနွေးပါစေ။

♦ဦးလေးကြီးနောက်ကို နီနီလိုက်သွားမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-ရောင်းစားခံရနိုင်တယ်။

-အရိုက်ခံရနိုင်တယ်။

၃။ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုတစ်စုချင်းစီ တင်ပြပါစေ။

၄။အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များနှင့် ဆက်စပ်၍ ဆရာကခြုံငုံ သုံးသပ်ပါ။

-မိမိ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေပြီး အကူအညီလိုအပ်ရင် ဆရာ၊ ဆရာမများနဲ့ ကျောင်းလုံခြုံရေးများ ဒါမှမဟုတ် မိမိကို ကူညီနိုင်မဲ့ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ သူတွေဆီမှာ အကူအညီတောင်းရမယ်။

-သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် အသိမိတ်ဆွေတွေနဲ့ သွားမယ်ဆိုရင် လူကြီးမိဘတွေဆီမှာ ခွင့်တောင်းပြီးမှ သွားရမယ်။

-တကယ်လို့ မိသားစုဝင်တွေ မအားလပ်လို့ လာမကြိုနိုင်ဘူးဆိုရင် လာကြိုနိုင်မဲ့သူကို လူကြီးမိဘတွေဆီမှာ ကြိုတင်မေးမြန်းထားရမယ်။

၅။ကလေးများအား မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်သည့်အနေဖြင့် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

<u>မိမိကိုယ် မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း</u>

ပေးထားသော ဇယားရှိစာကြောင်းများကို ဆရာကဖတ်ပြ၍ လုပ်ဆောင်သင့်သော အချက်များကို (✔)ခြစ်၍ လုပ်ဆောင်ရန်မသင့်ပါက (✘)ခြစ်ပါစေ။

၆။နောင်တွင်သူစိမ်းအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ပါက မိမိကိုယ် မိမိကာကွယ်ရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ကလေးများအား ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။

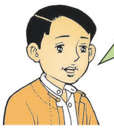
၇။ကလေးများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကိုကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များနှင့် ဆက်စပ်၍ ဆရာကခြုံငုံသုံးသပ်ပါ။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

ဦးလေးကြီးနောက် နီနီလိုက်သွားမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

ဆွေးနွေးကြမယ်

မသိတဲ့သူတွေ ကျွေးတဲ့မုန့်ကို စားရင် မေ့ဆေး၊ အိပ်ဆေး ခပ်ခံရနိုင်တယ်။ အဲဒီလူတွေက ကလေးတို့မသိနိုင်တဲ့နေရာကို ခေါ်သွားပြီး ရောင်းစားတာ၊ ခိုင်းစားတာ၊ အကြမ်းဖက်တာစတဲ့ အန္တရာယ်တွေပေးနိုင်တယ်။



အခုဆရာက တစ်ကြောင်းချင်းဖတ်ပြမယ် သေသေချာချာနားထောင်ပြီး စဉ်းစားမယ် လုပ်သင့်တယ်ထင်ရင် အမှန်ခြစ်(✔)မယ် မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ထင်ရင် ကြက်ခြေခတ်(✘)ကြမယ်

စဉ်	အကြောင်းအရာ	✔/ ✘
၁	မသိတဲ့လူက ကျွေးတဲ့မုန့်ကိုစားမယ်။	
၂	ရင်းနှီးသူတွေလာခေါ်ရင် အိမ်ကလူကြီးတွေကို ပြောပြီးမှ လိုက်သွားမယ်။	
၃	အိမ်က လူကြီးတွေလာမကြိုရင် ကျောင်းက ဆရာ၊ဆရာမ တွေနဲ့ လုံခြုံရေးကို အကူအညီတောင်းမယ်။	
၄	အိမ်ကလူကြီးတွေမသိအောင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကစားကွင်းသွားမယ်။	
၅	မိသားစုဝင်တွေကလွဲရင် ဘယ်သူလာခေါ်ခေါ် လိုက်မသွားဘူး။	

- **မိမိတစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေပြီး အကူအညီလိုအပ်ရင် ဆရာ၊ ဆရာမတွေနဲ့ ကျောင်းလုံခြုံရေး ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုကူညီနိုင်မဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ သူတွေဆီမှာ အကူအညီတောင်းရမယ်။**
- **သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် အသိမိတ်ဆွေတွေနဲ့ သွားမယ်ဆိုရင် လူကြီးမိဘတွေဆီမှာ ခွင့်တောင်းပြီးမှ သွားရမယ်။**
- **တကယ်လို့ မိသားစုဝင်တွေ မအားလပ်လို့ လာမကြိုနိုင်ဘူးဆိုရင် လာကြိုနိုင်မဲ့သူကို လူကြီးမိဘတွေဆီမှာ မေးမြန်းထားပြီး ဆရာ၊ ဆရာမတွေကို အသိပေးထားရမယ်။**

၃၃

➤ထို့နောက် ကလေးများမသိနိုင်သော နေရာသို့ခေါ်ဆောင်သွားပြီး ရောင်းစားခြင်း၊ ခိုင်းစားခြင်းစသည့် အန္တရာယ်များပေးနိုင်သည့်အပြင် အသက်သေဆုံးသည်အထိလည်း အန္တရာယ်ပေးတတ်ကြသည်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများတွင် သူစိမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်းမရှိပါက တစ်တန်းလုံးနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးသည့်အခါ ပြန်လည်တည့်မတ်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

➤သူစိမ်းကျွေးသော မုန့်ကိုစားပါက မေ့ဆေး၊ အိပ်ဆေး ခပ်ခံရနိုင်သည်။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

-ကလေးများအား မိမိမသိသောသူ၊ မိသားစုဝင် မဟုတ်သော သူများကလိုက်ခဲ့ရန် ခေါ်ပါက လုံးဝမလိုက်ရန် ပြောကြားပါ။

-မသမာသူများက ကလေးများအား ရောင်းစားလိုခြင်း၊ ကလေးတွင် ဝတ်ဆင်ထားသော အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို ရယူလိုခြင်းတို့ကြောင့် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လိမ်ညာခေါ်ဆောင်တတ်သဖြင့် အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို ကျောင်းသို့ယူမလာရန် မှာကြားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤သူစိမ်းများကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သောအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက လုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို နားလည်ခြင်း။ ရှိ၊ မရှိ။

➤သူစိမ်းများအန္တရာယ်မှ မိမိကိုယ်ကို မည်သို့ကာကွယ်လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားပြီးဆုံးဖြတ်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၂.၄)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

စာသင်ခန်းအတွင်း ပြုလုပ်သင့်သည်များနှင့် မပြုလုပ်သင့်သည်များကို စဉ်းစားလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။(ပြုလုပ်သင့်သည့်အရာ)(မပြုလုပ်သင့်သည့်အရာ)များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။(ဘာကြောင့် လုပ်သင့်သည်) (ဘာကြောင့် မလုပ်သင့်သည်)ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။(ဒါကိုလုပ်ရင်ဘာဖြစ်မလဲ)ဆိုသည်ကိုစဉ်းစားလုပ်ကိုင်ရန် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း။

၄။အပြုအမူ တစ်ခုကို မလုပ်မီ လုပ်သင့်လား၊ မသင့်လားဆိုသည်ကိုစဉ်းစားပြီး မည်သို့လုပ်ကိုင်ရမည်ကို ပြောပြတတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢(ပြုလုပ်သင့်သည့်အရာ)(မပြုလုပ်သင့်သည့်အရာ)များကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

➢စာမျက်နှာ (၃၄)မှ ပုံကို ကြိုတင်၍ မိတ္တူကူးရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာက ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို လေ့လာခိုင်းပြီး တွေ့ဖူးသော အပြုအမူများကို (✔)ပြ၍ မတွေ့ဖူးသော အပြုအမူကို (✘)ပြပါ။

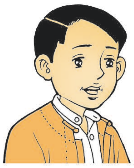
(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢တခြားကျောင်းသားများနှင့် မတိုင်ပင်ဘဲ မိမိ

၂.၄ ဒါတွေလုပ်သင့်သလား

ပထမစာသင်ချိန်

တွေ့ဖူးတဲ့အပြုအမူမျိုးကို (✔) ပြပါ။ မတွေ့ဖူးတဲ့အပြုအမူမျိုးကို (✘) ပြပါ။



ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်အတွေးဖြင့် စဉ်းစားဖြေဆိုပါစေ။

၂။ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပြီးနောက် ဆရာကအောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသားအချင်းချင်း နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါစေ။

♦တွေ့ဖူးတဲ့ အပြုအမူတွေထဲက ဘယ်အပြုအမူတွေက မကောင်းတာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

♦တွေ့ဖူးတဲ့ အပြုအမူတွေထဲက ဘယ်အပြုအမူတွေက ကောင်းတာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

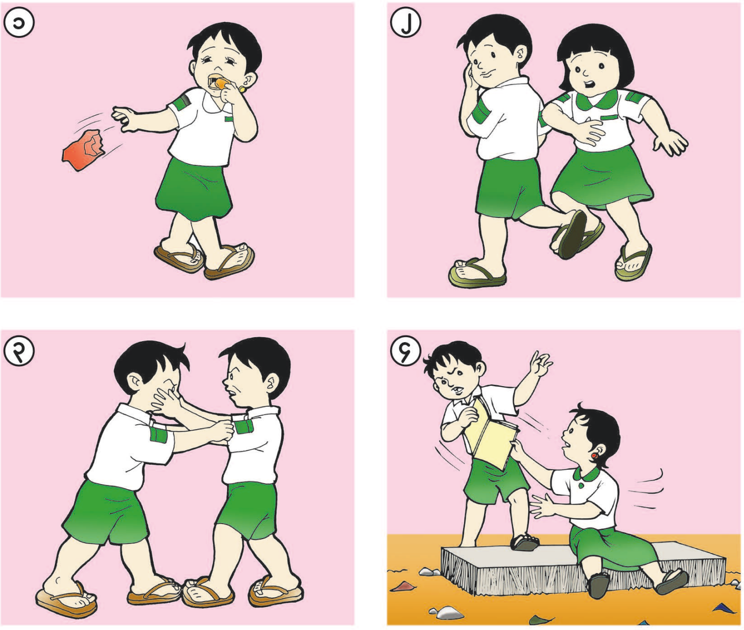
၃။ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ပြန်လည်ဝေမျှပါစေ။

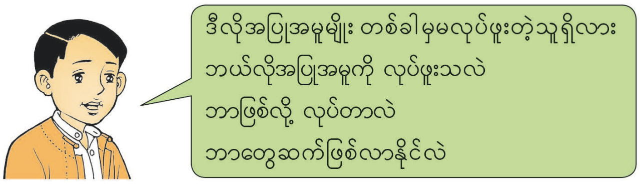
၄။တစ်တန်းလုံးနှင့် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ပြုလုပ်သင့်သည့်အရာ၊ မပြုလုပ်သင့်သည့် အရာများကို သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ





- **မကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေကို သူများလုပ်တိုင်း ကိုယ်ကလိုက်မလုပ်ရဘူး။**
- **အပြုအမူတစ်ခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် တခြားသူ ဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရမယ်။**

၂၅

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢(ဘာကြောင့်လုပ်သင့်သည်)(ဘာကြောင့် မလုပ်သင့်သည်)ကိုစဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ပထမစာသင်ချိန်က သင်ကြားခဲ့သော ကောင်းသည့်အပြုအမူ၊ မကောင်းသည့်အပြုအမူများကို ပြန်မေးပါ။

၂။ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကိုပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ဒီအပြုအမူမျိုး တစ်ခါမှ မလုပ်ဘူးတဲ့သူရှိသလား။

♦ဘယ်အပြုအမူကို လုပ်ဖူးသလဲ။

♦ဘာဖြစ်လို့လုပ်တာလဲ။

♦ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

(ကလေးများ ထင်မြင်ချက် အတွေ့အကြုံများအတိုင်း ဖြေဆိုပါစေ။)

၃။ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြင့် ရုပ်ပုံ တစ်ခုစီသတ်မှတ်ပြီး ထိုအပြုအမူများပြုလုပ်ပါက 'ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ' ဆိုသည်ကို ဆွေးနွေးကြပါစေ။

၄။အတွဲလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ရုပ်ပုံ တစ်ခုချင်းစီအကြောင်း အလှည့်ကျ ဆွေးနွေး တင်ပြပါစေ။

➢အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီး၊ နောက်အတွဲများတွင် မတူညီသောအချက်များရှိပါက ဖြည့်စွက်တင်ပြပါစေ။

၅။အတွဲများ၏ တင်ပြချက်များကို စုစည်းပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

♦မကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေကို သူများလုပ်တိုင်း ကိုယ်ကလိုက်မလုပ်ရဘူး။ အပြုအမူတစ်ခုကို လုပ်မယ်ဆိုလျှင် တခြားသူဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကလေးအားလုံးအလှည့်ကျ ပါဝင်အောင် ဆရာက ကြီးကြပ်ပါ။

➢မိမိကိုယ်တိုင် မကောင်းသောအပြုအမူမျိုး လုပ်မိသောအခါ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် ဖြေဆိုပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢(ဘာကြောင့်လုပ်သင့်သည်)(ဘာကြောင့် မလုပ်သင့်သည်)ကို စဉ်းစားနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢(ဒါကိုလုပ်ရင်ဘာဖြစ်မလဲ)ဆိုသည်ကို စဉ်းစားလုပ်ကိုင်ရန် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကျောင်းသားများအား ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပါစေ။

၂။ရုပ်ပုံများ၏ အခြေအနေကို ခန့်မှန်း၍ မည်သို့ဖြစ်ပျက်ကြောင်းဖြေဆိုပါစေ။

၃။ရုပ်ပုံပါအကြောင်းအရာကို ဆရာကအသံထွက်ဖတ်ပြပါ။စကားအပြောအဆိုများကို ကလေးများသတိပြုမိသည်အထိ နှစ်ခေါက်ဖတ်ပြပါ။

၄။ကလေးနှစ်ယောက်အား ပုံပါအတိုင်း အတန်းရှေ့တွင် သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢အတန်းရှေ့တွင် သရုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အခက်အခဲရှိသည်ဆိုပါက ဆရာကကြိုတင်ရွေးချယ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

➢ကလေးများအားပီပြင်စွာ သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

၅။သရုပ်ဆောင်ပြီးပါက ကလေးနှစ်ဦးအား ဘယ်လိုခံစားရသလဲဟု မေးပါ။

၆။ကြည့်နေသော ကလေးတွေရော ဘယ်လိုခံစားရသလဲဟု မေးပါ။

၇။ထို့နောက် ဆရာက (ဒါကိုလုပ်ရင်ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာမလဲ)ဆိုသည် အထိမေးမြန်း၍ ဆွေးနွေးပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

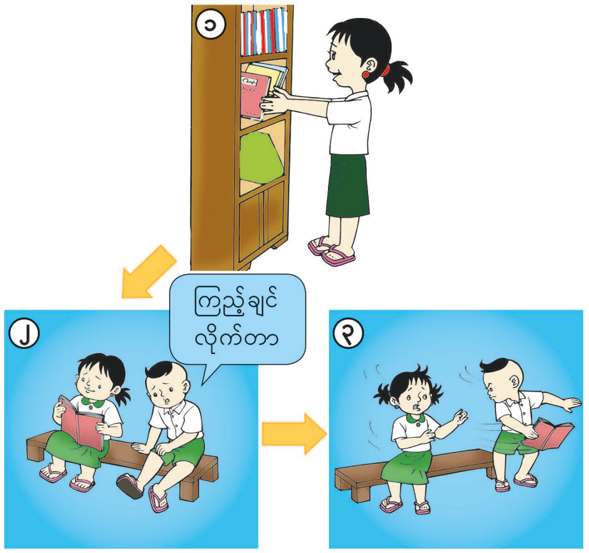
(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကလေး အားလုံးပါဝင် ဖြေဆိုနိုင်အောင် ဆရာက လှုံ့ဆော်ပါ။

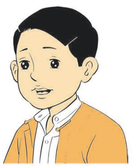
➢ကျောင်းသားများ အချင်းချင်း မတိုင်ပင်ဘဲ ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားဖြေဆိုပါစေ။

တတိယစာသင်ချိန်

သရုပ်ဆောင်ကြစို့



(ကျောင်းသူ) ငါကြည့်ချင်တဲ့ စာအုပ်တွေ့ပြီ
(ကျောင်းသား) ကြည့်ချင်လိုက်တာ
(ကျောင်းသူ) ငါက ဒီစာအုပ်ကို အရင်ဆုံးတွေ့တာ ငါပဲကြည့်မယ်
(ကျောင်းသား) ငါလည်း ကြည့်ချင်တယ် ငါ့ကိုလည်း ပေးကြည့်ပါ
(ကျောင်းသူ) မပေးဘူး
(ကျောင်းသား) ငါလည်း ကြည့်ချင်တယ် လုယူမှာနော် မပေးရင်လုတယ်ဟာ



၃၆

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢အပြုအမူတစ်ခုကို မလုပ်မီ လုပ်သင့်လား၊ မသင့်လားဆိုသည်ကို စဉ်းစားပြီး မည်သို့လုပ်ကိုင်ရမည်ကို ပြောပြတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

➢စက္ကူချပ်ကြီး။

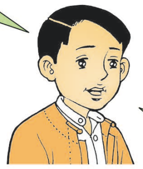
သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးများအား မေးခွန်းများမေး၍ ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

♦ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုးလုပ်ရင် မကြိုက်ဘူးလဲ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢(ဒါကိုလုပ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ)ဆိုသည်ကို စဉ်းစားလုပ်ကိုင်ရန် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။



တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစို့

အားလုံးပြောတာတွေကို ကွက်လပ်ထဲမှာထည့်ပြီးတော့ အားလုံးတူတူ တေးကဗျာကို ရွတ်ဆိုကြရအောင်။

လိမ္မာတဲ့ကလေး

(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

(လိမ္မာတဲ့ကလေးက)၂

(--------- ဘူး)၂။

(အားလုံးတူတူချစ်မယ်)၂

(လိမ္မာတဲ့ ကလေးပါကွယ်)၂။

တခြားသူတွေ မကြိုက်တာ မလုပ်ရဘူး။ တခြားသူတွေကို ထိခိုက်စေတာ မလုပ်ရဘူး။ တခြားသူတွေရော မိမိပါပျော်ရွှင်စေမဲ့ အပြုအမူကိုပဲ လုပ်ရမယ်။

၄၇

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများ၏အဖြေကို ဆရာကစက္ကူချပ်ကြီးပေါ်တွင် မှတ်သားထားပြီး တေးကဗျာတွင် ထည့်သွင်း ရွတ်ဆိုပါ။

➤ကလေးအားလုံး အလှည့်ကျ ပါဝင်ဖြေဆိုနိုင်အောင် ဆရာကလှုံ့ဆော်ပါ။

၂။တေးကဗျာရှိ ကွက်လပ်များတွင် အဖြေများကို အလှည့်ကျဖြည့်ပြီး ကလေးများနဲ့အတူ ရွတ်ဆိုပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤တေးကဗျာရွတ်ဆိုနည်းကို ဆရာကဦးစွာရှင်းပြပြီး နမူနာဆိုပြပါ။

➤ရောင်စုံဘောလုံး တေးကဗျာအလိုက်ဖြင့် ဆိုပါစေ။

➤ရရှိသည့်အဖြေများပေါ်မူတည်၍ တေးကဗျာကို ပြောင်းလဲရွတ်ဆိုပါစေ။

➤တေးကဗျာရွတ်ဆိုရာတွင် 'လိမ္မာတဲ့ ကလေးပါကွယ်'စာသားနေရာတွင် လိမ္မာတဲ့နှင့် ကလေးပါကွယ်ကို ဖြတ်တောက်ရွတ်ဆိုပါ။

၃။ဆရာက အဓိကအချက်များကိုပြော၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။ (ဥပမာ-တခြားသူတွေ မကြိုက်တာ မလုပ်ရဘူး။တခြားသူတွေကို ထိခိုက်စေတာ မလုပ်ရဘူး။တခြားသူတွေရော မိမိပါ ပျော်ရွှင်စေတာပဲ လုပ်ရမယ်။)

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-အနိုင်ကျင့်တာ။

-လုယူတာ။

♦ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အပြုအမူမျိုးကို တခြားသူကိုရော လုပ်သင့်သလား၊ မလုပ်သင့်ဘူးလား။

♦ဒါဆိုရင် လုပ်သင့်တဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-အနိုင်မကျင့်ဘူး။

-လုမယူဘူး။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

-လိမ္မာတဲ့ကလေး(ကဗျာ)ကို ကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးပြီး နံရံပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။သီချင်းစာသားများအား ကလေးများ ကိုင်ပင်ညှိနှိုင်း၍ ပြောင်းလဲပေးပါ။

-စာသင်ခန်းအတွင်း ပြုလုပ်သင့်သည့် ပုံများနှင့် မပြုလုပ်သင့်သည့် ပုံများကို အတန်းနံရံတွင် ကပ်ထားပြီး ကလေးများကိုယ်တိုင် ကောင်းသည့် အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် အားပေးပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ပေးပြီး၊ ကလေးအားလုံး တေးကဗျာကို သံပြိုင်ဆိုကာ ကောင်းသော အပြုအမူ၊ လှုပ်ရှားမှုများကို ကျင့်သားရအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤အပြုအမူတစ်ခုကို မလုပ်မီ လုပ်သင့်လား၊ မသင့်လားဆိုသည်ကို စဉ်းစားပြီး မည်သို့လုပ်ကိုင်ရမည်ကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၂.၅)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

စာသင်ခန်းထဲတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိသော မတော်တဆထိခိုက်မှုများမဖြစ်အောင် သတိပြု နေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများ မဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်တိုင်သတိပြု နေထိုင်လို စိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများကို သတိပြုမိခြင်း။

➢စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ (ဆက်စပ်မှု)

ပလတ်စတစ်အိတ် ၃(သို့)၄ လုံး၊ ရေ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

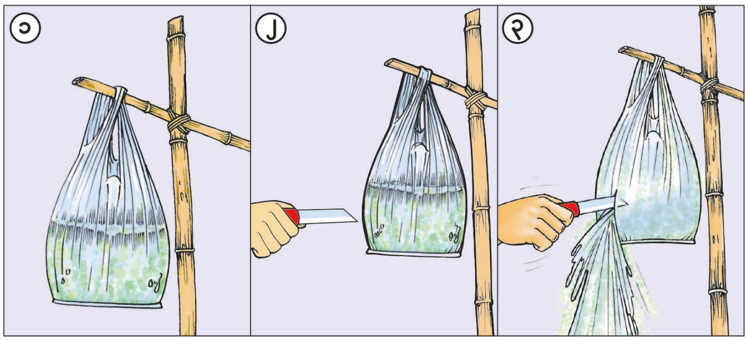
၁။အောက်ပါ မေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ကျောင်းကိုလာတဲ့အခါ လွယ်အိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ယူလာသလဲ။

၂.၅ မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု

ပထမစာသင်ချိန်

- အတန်းထဲမှာရှိတဲ့ ဘယ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိခိုက်မိရင် ကလေးတို့ကို နာကျင်စေနိုင်သလဲ။
- အခုလက်တွေ့ သရုပ်ပြမယ် သေသေချာချာ ကြည့်ထားမယ် ပြီးရင်မေးခွန်း မေးမယ်။ လက်တွေ့လုပ်ဖို့ ကလေးတစ်ယောက်ရှေ့ကို ထွက်လာပါ။



မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ခဲတံ ဒါမှမဟုတ် ချွန်ထက်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုနဲ့ထိုးမိရင် ဘာဖြစ်သွားမယ်ထင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–စာအုပ်၊ ခဲတံ၊ ပေတံ၊ ခဲတံချွန်တဲ့ဓား။

♦အဲဒီပစ္စည်းတွေထဲက ဘယ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိုးမိရင် ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်မိရင် နာကျင်စေနိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ခဲတံ၊ ပေတံ၊ ခဲတံချွန်တဲ့ဓား။

၂။အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ဦးတစ်တွဲဆွေးနွေးကြပါစေ။

♦ခဲတံကို ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကိုယ်နဲ့တခြားသူတွေကို ထိခိုက်မိစေနိုင်သလဲ။

♦ပေတံကို ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကိုယ်နဲ့တခြားသူတွေကို ထိခိုက်မိစေနိုင်သလဲ။

♦ကွန်ပါဘူးကို ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကိုယ်နဲ့တခြားသူတွေကို ထိခိုက်မိစေနိုင်သလဲ။

♦ခဲတံချွန်တဲ့ဓားကို ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကိုယ်နဲ့တခြားသူတွေကို ထိခိုက်မိစေနိုင်သလဲ။

♦ကတ်ကြေးကို ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကိုယ်နဲ့တခြားသူတွေကို ထိခိုက်မိစေနိုင်သလဲ။

၃။ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။(အတွဲ ငါးတွဲကို တင်ပြပါစေ။ အတွဲ တစ်တွဲလျှင် အဖြေတစ်ခုကိုသာအတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီး တိုင်း တစ်တန်းလုံးနှင့် အဖြေများကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးကြပါစေ။)

၄။အဲဒီလို ချွန်ထက်တဲ့အရာတွေနဲ့ မတော်တဆထိုးမိ၊ ထိခိုက်မိရင် ဘာဖြစ်သွားသလဲဆိုတာကို လက်တွေ့သရုပ်ပြမည်ဟုပြော၍ ကလေးတစ်ယောက်ကို အတန်းရှေ့သို့ ခေါ်ပါ။

-ရေအပြည့်ဖြည့်ထားသော ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်လုံးကို ကလေးကိုယ်တိုင် ခဲတံ ဒါမှမဟုတ် ခါးဖြင့်ထိုးပါစေ။

၅။ဤနည်းအတိုင်း ကလေးသုံးယောက် သို့မဟုတ် လေးယောက်ကို လုပ်ကြည့်ပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)
➢ဖိတ်စင်လာမည့်ရေများအား ကလေးများနှင့် အခန်းအတွင်းညစ်ပေမှုမရှိစေရန် ရေခံထားရန် ခွက်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

၆။ထို့နောက်ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ တစ်ယောက်ချင်းစီ ဖြေဆိုပါစေ။

♦ပလတ်စတစ်အိတ် ဘာဖြစ်သွားတာတွေလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-ပလတ်စတစ်အိတ်ပေါက်ပြဲသွားမယ်။အထဲကရေတွေ ထွက်ကျလာမယ်။ခဲတံနဲ့ ထိုးမိလို့ သို့မဟုတ် ဓားနဲ့ထိုးမိလို့ပါ။

၇။ဆရာက ကျောင်းသားများအား မိမိတို့၏ အရေပြားကို ကိုင်ကြည့်ကြပါစေ။

၈။အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

♦ကလေးတို့ရဲ့အရေပြားလေးတွေက ရေဖြည့်ထားတဲ့ ပလတ်စတစ်အိတ်လို-

♦ထူလား၊ ပါးလား။

♦ထိမိခိုက်မိရင်ဘာဖြစ်သွားမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-ပေါက်ပြဲသွားမယ်။

♦ဘာအရည်တွေထွက်လာမယ်ထင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-သွေးတွေထွက်လာမယ်။

♦ဒါဆိုရင် မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ခဲတံ ဒါမှမဟုတ် ချွန်ထက်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုနဲ့ ထိုးမိရင် ဘာဖြစ်သွားမယ်ထင်သလဲ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ)
-ဒဏ်ရာရမယ်၊ သွေးတွေထွက်လာမယ်။

၉။ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို စုစည်းပြီးအဓိကအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ် ပေးပါ။

♦စာသင်ခန်းထဲမှာ ကလေးတို့ အသုံးပြုနေတဲ့ စာရေးကိရိယာတွေထဲမှာ ဘယ်ပစ္စည်းတွေက မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

စာသင်ခန်းအတွင်း အသုံးပြုနေသော ခဲတံ၊ ပေတံ၊ ခဲတံချွန်သော ဓား၊ ကွန်ပါဘူး၊ ခဲတံဘူး စသည်တို့နှင့် ဆော့ကစားခြင်းပြုပါက သို့မဟုတ် သေချာစွာ ကိုင်တွယ်၍ အသုံးမပြုပါက မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ
➢စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများကို သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ။
➢စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားတတ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများကို သတိပြုမိခြင်း။

➢စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများဖြစ်စေနိုင်သည့်အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ပရိဘောဂပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ကလေးတို့ အတန်းထဲက မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ စာရေးကိရိယာပစ္စည်းတွေအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီးပြီ။ ဒီနေ့တော့ အတန်းထဲမှာ ရှိတဲ့ပရိဘောဂတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်။ ပရိဘောဂဆိုတာ အခန်းထဲက စားပွဲတို့၊ ကုလားထိုင်တို့စတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ပြောတာ။

၂။အတန်းထဲမှာရှိတဲ့ ပရိဘောဂတွေကို ပြောကြည့်ရအောင်။ တစ်ယောက်ချင်းဖြေမယ်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကလေးများပြောပြသော ပရိဘောဂအမည်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

၃။အတန်းထဲမှာရှိတဲ့ ပရိဘောဂတွေကြောင့်လဲ မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်သလားဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကလေးများကိုစဉ်းစားချိန်ပေးပါ။

၄။ဘယ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိခိုက်မိရင် နာကျင်စေနိုင်သလဲ။ တစ်ယောက်ချင်းဖြေကြည့်ပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ အခန်းနံရံ၊ စားပွဲတင် ပန်းအိုး၊ စာရေးခုံ၊ ထိုင်ခုံရှည်၊ ထမင်းချိုင့်တင်တဲ့စင်၊ ရေအိုးစင်။

၅။အောက်ပါ မေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးကြပါစေ။

♦အတန်းထဲမှာဘာလုပ်ရင် အဲဒီပရိဘောဂပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိမိခိုက်မိပြီး မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ပြေးရင်၊ သူများကိုတွန်းရင် အပေါ်တက်ဆော့ရင်၊ ပစ္စည်းကို ဆွဲလှုပ်ရင်၊ အောက်ကို ဝင်ပုန်းရင်။

၆။ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ (အတွဲ နှစ်တွဲ သို့မဟုတ် သုံးတွဲအား ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြစေပြီး တစ်တန်းလုံး၏အဖြေများနှင့် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးကြပါစေ။)

၇။ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ အဖြေများကို စုစည်းပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

♦ကလေးတို့ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေလုပ်ရင် စာသင်ခန်းထဲက ပရိဘောဂပစ္စည်းတွေနဲ့ မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်သလဲ။

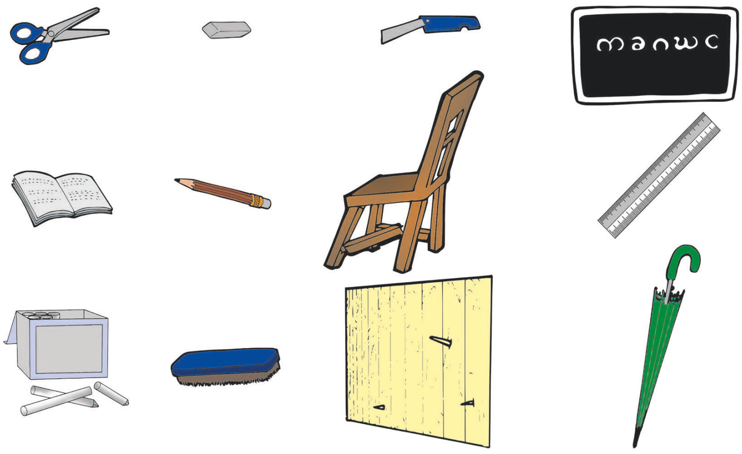
အတန်းထဲတွင်ပြေးလွှားခြင်း၊ အတန်းထဲမှ ပြေးထွက်ခြင်း၊ ခုံများအပေါ်တက်၍ ခုန်ခြင်း၊ ခုံများအောက်ဝင်ပုန်းခြင်း၊ အခြားသူများကို တွန်းထိုးခြင်းဖြင့် ပရိဘောဂများနှင့် ထိမိခိုက်မိနိုင်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ကျောင်းသားများသည် မည်သို့သောအပြုအမူများပြုလုပ်ပါက ပရိဘောဂပစ္စည်းများနှင့် ထိမိခိုက်မိပြီး မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းစဉ်းစား၍ ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာရအောင်။ ပေးထားတဲ့ ပုံတွေထဲမှာ ထိခိုက်နာကျင်စေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ရွေးပြီး ဝိုင်းပြပါ။



- အချွန်တွေနဲ့ မထိုးမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ပစ္စည်းတွေကို တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပစ်မပေးရဘူး။
- ဓားနဲ့ ခဲတံမချွန်ရဘူး။ ခဲတံချွန်နေတဲ့သူအနားမှာ ကပ်မကြည့်ရဘူး။
- ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး ကိုင်တွယ်ရမယ်။

၂၉

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

➤စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများ မဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်တိုင် သတိပြု နေထိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦စာသင်ခန်းထဲမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့မတော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေနဲ့ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေက မတော်တဆ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိသွားကြပြီ။ဒီနေ့တော့ အဲဒီ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုမျိုးတွေ မဖြစ်ရအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကို ဆွေးနွေးကြရအောင်။

၂။ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံများထဲမှ ပစ္စည်းများကို လေ့လာပြီး ထိခိုက်အနာတရ ဖြစ်စေနိုင်သောပစ္စည်းများကို ရှာဖွေကြည့်ပါစေ။

၃။အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။

♦ဘယ်ပစ္စည်းတွေက မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သလဲ။

၄။ကလေးများ၏ အဖြေများကို အောက်ပါ အတိုင်းတွဲ၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

➤အတွဲ(၁)ကတ်ကြေး၊ ခဲတံချွန်သောဓား၊ ခဲတံ
➤အတွဲ(၂)ပေတံ၊ စာအုပ်၊ သင်ပုန်းဖျက်
➤အတွဲ(၃) သံချွန်ထွက်နေသော နံရံ၊ စားပွဲ၊ ထိုး

၅။သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးထားသော အမည် အတွဲများကိုဖတ်ပြပါ။ အုပ်စုတစ်စုလျှင် ပစ္စည်း အတွဲတစ်တွဲ သတ်မှတ်ပေး၍ ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

၆။အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆွေးနွေးကြပါစေ။

♦အတွဲ (၁) ပစ္စည်းတွေသုံးတဲ့အခါ မတော်တဆ ထိခိုက်မှု မဖြစ်ရအောင် ဘယ်လိုသုံးစွဲမလဲ။

-တခြားသူတွေဆီ လှမ်းပေးရင် ဘယ်လိုပေးရမလဲ။

-သူများတွေက ဒီပစ္စည်းတွေကို သုံးနေရင် ကိုယ်က ဘယ်နားမှာနေမလဲ။

♦အတွဲ (၂) ပစ္စည်းတွေသုံးတဲ့အခါ မတော်တဆ ထိခိုက်မှု မဖြစ်ရအောင်

-ပေတံကို ဘယ်လိုသုံးရမလဲ။

–စာအုပ်၊သင်ပုန်းဖျက်တွေကို ဘယ်လိုသုံးရမလဲ။

♦အတွဲ (၃) ပစ္စည်းတွေသုံးတဲ့အခါ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုမဖြစ်ရအောင်
–ကိုယ်တိုင် ဘယ်လိုသုံးမလဲ။
–တခြားသူတွေဆီ ဘယ်လိုပေးမလဲ။
–ထီးမဆောင်းတဲ့အချိန်မှာ ထီးကိုဘယ်လိုကိုင်သွားရမလဲ။ ထီးဖွင့်ရင်၊ ပိတ်ရင် တခြားသူတွေကို မထိခိုက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

၇။အုပ်စုလိုက်တင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများကို အတန်းသားများအား ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါစေ။

၈။စာသင်ချိန်ဒုတိယအချိန်နှင့် တတိယအချိန်တွင် မှတ်သားထားသောအချက်များကို စုစည်း၍ ဆရာက အဓိကအချက်များဖြင့် ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)
➢ချွန်သောပစ္စည်းများနှင့် မထိုးမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။
➢ပစ္စည်းတွေကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပစ်မပေးရပါ။
➢စာသင်ခန်းအတွင်းမပြေးရပါ။ မတွန်းရပါ။
➢ထိခိုက်စေနိုင်သော ပစ္စည်းများကို ဂရုစိုက်၍ ကိုင်တွယ်ရမည်။
➢ဓားဖြင့်ခဲတံမချွန်ရပါ။ ခဲတံချွန်နေသောသူ အနီးအနားတွင် ကပ်မနေရပါ။

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ
➢စာသင်ခန်းအတွင်းမတော်တဆ ထိခိုက်မှုများမဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်တိုင် သတိပြုနေထိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ
ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၂.၄)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်
၁။ဆရာက 'ကလေးတို့ အရင်သင်ခန်းစာတွေမှာ မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ သုံးစွဲပုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိပြီဆိုတော့၊ ဒီနေ့ကလေးတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံကို ပြောကြရအောင်' ဟုပြော၍ ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

♦ခဲတံနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိုးမိဖူးသလား။ သူငယ်ချင်းတွေကိုရော ထိုးမိဖူးသလား။ မထိုးမိအောင် ဘယ်လိုကိုင်ရမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)
– ထိုးမိဖူးပါတယ် သို့မဟုတ် မထိုးမိဘူး။
– ခဲတံကို မဆော့ဘူး။ ခဲတံနဲ့ သူများကိုမထိုးမိအောင် အချွန်ကို အောက်ဘက်ထားပြီး ကိုင်ပါမယ်။

♦အတန်းထဲကိုပြေးဝင်လာချိန် ခုံတွေနဲ့တိုက်မိပြီး လဲကျဖူးသလား။ထိခိုက်အနာတရ မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုပြုမူမလဲ။

♦ထီးကို ရုတ်တရက်ဖွင့်လိုက်လို့ သူများကို ထိခိုက်မိသွားဖူးသလား။ သူများကို မထိခိုက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

♦စာအုပ်ကို ပစ်ပေးလိုက်လို့ သူများကို ခိုက်မိသွားဖူးသလား။ သူများကို မထိခိုက်အောင် ဘယ်လိုပေးမလဲ။

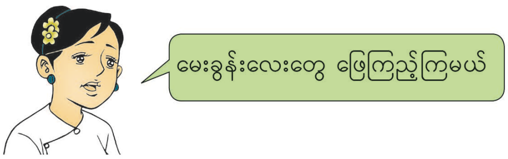
♦သူများကိုတွန်းလိုက်လို့ နံရံနဲ့တိုက်မိခိုက်မိဖူးသလား။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)
➢မေးခွန်းများမေးသည့်အခါ ကလေးများအသုံးပြုသည့် စာရေးကိရိယာများ အစုံပါအောင် မေးပါ။

➢ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများသာမက မိမိစာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ထိခိုက်နိုင်သော ပစ္စည်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းမေးမြန်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ
➢စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများကို သိရှိနားလည်ပြီး ပြန်လည်ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ



စတုတ္ထစာသင်ချိန်

၁။ ခဲတံနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိုးမိဖူးသလား။ သူငယ်ချင်းတွေကိုရော ထိုးမိဖူးသလား။ မထိုးမိအောင် ဘယ်လိုကိုင်ရမလဲ။

၂။ အတန်းထဲမှာ ထိခိုက်မိနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေက ဘာတွေလဲ။ မထိခိုက်အောင် ဘယ်လို ကိုင်တွယ် သုံးစွဲမလဲ။

၃၉

၃။ကလေးများအဖြေကို ဖြည့်စွက်ပြောဆိုပြီးပါက 'ဒါတွေလုပ်သင့်သလား' သင်ခန်းစာနှင့် ချိတ်ဆက်ပြောပြပြီး တေးကဗျာရွတ်ဆို၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

လိမ္မာတဲ့ကလေး တေးကဗျာ

လိမ္မာတဲ့ကလေးက။ လိမ္မာတဲ့ကလေးက။

(မပြေးဘူး) (-----ဘူး)၊

(မတွန်းဘူး) (-----ဘူး)၊

အားလုံးတူတူချစ်မယ်၊

အားလုံးတူတူချစ်မယ်၊

(လိမ္မာတဲ့ ကလေးပါကွယ်။)

(လိမ္မာတဲ့ ကလေးပါကွယ်။)

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကွက်လပ်တွင် ကလေးများ မလုပ်သင့်သော အပြုအမူများကို ဖြည့်စွက်သီဆိုစေရန်ဖြစ်သည်။

၂။ကလေးများအားလုံး ဖြေဆိုပြီးပါက ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပြောပါ။

♦ချွန်ထက်သောပစ္စည်းတွေကြောင့် မတော်တဆ ထိခိုက်အနာတရဖြစ်တတ်တယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားသူတွေကိုလည်း ထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ရမယ်။

♦အဲဒီလို မတော်တဆဖြစ်လို့ အရေပြားပေါက်ပြဲ သွားပြီး သွေးထွက်ရင်နာကျင်တဲ့ အပြင် ပေါက်ပြဲတဲ့နေရာကနေ ရောဂါပိုးတွေဝင်လာပြီး အနာဖြစ်မယ်၊ ဖျားနာမယ်။ ဒါကြောင့်အမြဲသတိရှိရမယ်။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

ချွန်ထက်သော၊ ရှစေနိုင်သော ပစ္စည်းများနှင့် မကစားရန် ကလေးများအား နားလည်အောင် ပြောပြထားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢စာသင်ခန်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများမဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်တိုင်သတိပြုနေထိုင်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မည်သို့ပြုမူနေထိုင်မည်ကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၂.၆)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်
သူငယ်ချင်းများဝမ်းနည်း၊အားငယ်၊ကြောက်ရွံ့နေသည့်အခါ အားပေးကူညီတတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ချိန်)

၁။မိမိတို့တွင် ခံစားရသော စိတ်ခံစားချက်များကို သတိပြုမိခြင်း။
၂။စိတ်ခံစားချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်ခြင်း။
၃။စိတ်ခံစားချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းမည်သို့အားပေးရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။
၄။စိတ်ခံစားချက်များနှင့်ပတ်သက်၍သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းအားပေးလုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤မိမိတို့တွင်ခံစားရသောစိတ်ခံစားချက်များကို သတိပြုမိခြင်း။
➤စိတ်ခံစားချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်း များ၊ဆက်စပ်မှု

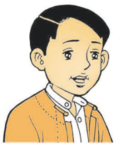
ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၂.၄)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။
♦အမေက ကိုယ့်ကိုဆူတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာဘယ်လို ခံစားရသလဲ။
♦ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အရုပ်ကို အမေက ဝယ်ပေးတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာဘယ်လို ခံစားရသလဲ။
♦အမှောင်ထဲကို သွားရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲဟု မေးပါ။
၂။ကလေးများဖြေပြီးသောအခါ ဤသို့ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း စသည်တို့သည် စိတ်ခံစားမှုများဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ရှင်းပြပါ။
၃။ဆရာက ကလေးများအား စိတ်ခံစားမှုကို ဖော်ပြသည့် အမူအရာတွေ လုပ်ကြည့်ရအောင်ဟု ပြောပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် အတူလုပ်ဆောင်ပါ။ အမူအရာ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်သည့်သူကို ရှေ့မှာထွက်ပြီး လုပ်ပြခိုင်းမည်ဟု ပြောပါ။
၄။ဆရာက စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုစီကိုပြ၍ ကလေးများကို သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ကလေးများ နားလည်သလို သရုပ်ဆောင်ပါစေ။
၅။ဆရာက ကစားနည်းလေးတစ်ခုကစားမည်ဟုပြော၍ ကစားနည်းကို ကလေးများ နားလည်အောင် ဆရာကရှင်းပြပါ။
♦ဆရာမက လက်ခုပ်နှစ်ချက်တီးပြီး ဝမ်းသာလို့ပြောရင် ကလေးတို့က ဝမ်းသာတဲ့ အမူအရာလုပ်ပြရမယ်။
၆။ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စိတ်ခံစားချက် ဖော်ပြသောပုံများကို အစီအစဉ်အတိုင်း လက်ခုပ်တီးပြီး ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနည်း ..... စသည်ဖြင့် ပြော၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

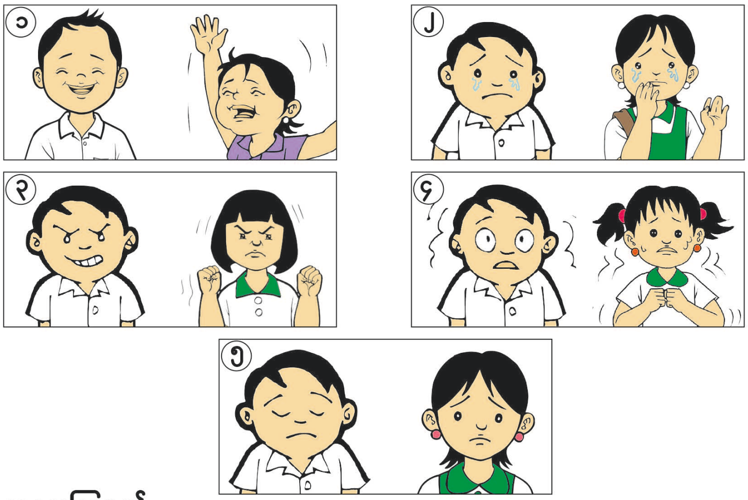
(သတိပြုရမည့်အချက်များ)
➤ထို့နောက် စိတ်ခံစားချက်ဖော်ပြသော ပုံများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အစီအစဉ်အတိုင်းမဟုတ်ပဲ အခြားစိတ်ခံစားချက်များဖြင့် အစားထိုး၍ ဆက်ကစားပါ။

၂.၆ အချင်းချင်း အားပေးကြမယ်



ဒီနေ့ စိတ်ခံစားမှုကိုဖော်ပြတဲ့ အမူအရာလေးတွေ လုပ်ကြည့်ရအောင် တစ်တန်းလုံး အတူတူလုပ်ကြမယ် အမူအရာ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်တဲ့သူကို ရှေ့မှာထွက်ပြီး လုပ်ပြခိုင်းမယ်

ပုံတွေကို ကြည့်ပြီး ဘယ်အမူအရာက ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ ကြောက်တာ၊ အားငယ်တာလဲဆိုတာကို ပြောပါ။



ကစားကြမယ်

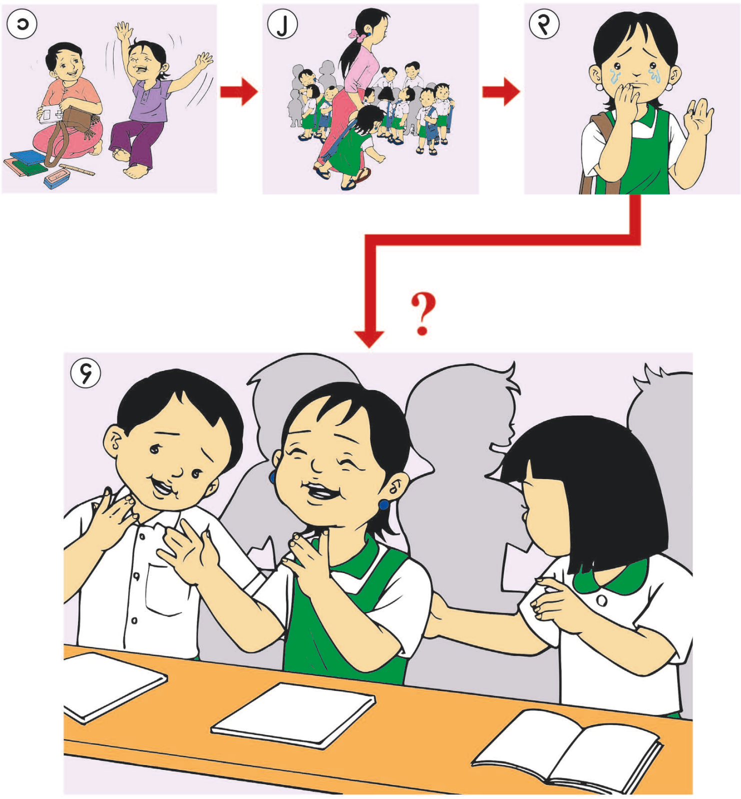
စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကစားနည်းကို ကစားကြမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်တွေဖြစ်တဲ့ ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ဆိုးတာ၊ ကြောက်တာတွေကို အမူအရာနဲ့ လုပ်ကြမယ်။

၄၀

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤မိမိတို့တွင်ခံစားရသော စိတ်ခံစားချက်များကို သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ။
➤စိတ်ခံစားချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးတို့လို စိတ်ခံစားချက်တွေဖြစ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းခြူးခြူးလေး အကြောင်းကို လေ့လာရအောင်။



- လူတွေရဲ့ အမူအရာတွေကို ကြည့်ပြီး ခံစားချက်တွေကို သိနိုင်တယ်။
- ဝမ်းနည်းအားငယ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကိုတွေ့ရင် အားပေးရမယ်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ နားလည်ခြင်း။

➢စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း မည်သို့အားပေးရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ဆက်စပ်မှု

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၂.၄)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။မနေ့က သင်ကြားခဲ့သောကစားနည်းကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကစားကြမယ်ဟု ပြောပြီး ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနည်း – – – စသည့် ကစားနည်းကို ပြန်ကစားပါ။

၂။စိတ်ခံစားချက်တွေရှိခဲ့တဲ့ ခြူးခြူးလေး အကြောင်းလေ့လာကြရအောင်ဟု ပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပါစေ။

၃။ကျောင်းအသစ်ကို သွားရရင် ခြူးခြူးလေးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာ ပုံ(၁)ကို ကြည့်ပြီး ပြောကြရအောင်။

၄။အမေနဲ့ ကျောင်းကိုရောက်လာတော့ ခြူးခြူးလေး စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ပုံ(၂)ကို ကြည့်ပြီး ပြောပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ကြောက်တယ်။

–ပျော်တယ်။

၅။ခြူးခြူးလေးရဲ့ မေမေ ကျောင်းကပြန်သွားတော့ ခြူးခြူးလေးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာ ပုံ(၃)ကို ကြည့်ပြီးဆွေးနွေးကြရအောင်။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ဝမ်းနည်းသွားတယ်။

–ငိုချင်လာတယ်။

၆။ရုပ်ပုံ(၄)ထဲကလို ခြူးခြူးလေးပျော်သွားအောင် (မင်းသာခြူးခြူးလေး သူငယ်ချင်းဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ)ဆိုတာ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး၍ စဉ်းစားပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးလျှင် အချိန်ကို အတိအကျ သတ်မှတ်ပြီးမှ ဆွေးနွေးပါ။

၇။ကလေးများဆီမှ ရရှိလာသော အဖြေကို စုစည်း၍ ဥပမာများဖြင့် ရှင်းပြပြီး ဒုတိယ စာသင်ချိန်ကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

–လူတို့၏ အမူအရာများကိုကြည့်ပြီး ခံစားချက်များကို သိနိုင်သည်။

–ဝမ်းနည်းအားငယ်နေသော သူငယ်ချင်းများကို တွေ့လျှင် အားပေးရမည်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ဖြစ်နိုင်သမျှ ကလေးများ၏ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

➢ပုံပြင်အောက်ရှိ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရာတွင် စိတ်ခံစားမှုများကို ဖော်ပြနိုင်စေရန်၊ အခြားသူများကို အားပေးစကားပြောတတ်စေရန်နှင့် ကိုယ်ချင်းစာတတ်စေရန်ဆိုသည့် အချက်များရောက်သည်အထိ ဆွေးနွေးပေးရန် လိုပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ နားလည်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ။ ➢စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းမည်သို့ အားပေးရမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢စိတ်ခံစားချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းအားပေးလုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ဆက်စပ်မှု

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၂.၄)

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဒီနေ့ ‘စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း အားပေးလုပ်ဆောင်ရမဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လေ့လာကြရအောင်’ဟုပြောပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ဆရာက ပုံ (၁မှ၄)တွင် ပါဝင်သော အခြေအနေများကို ကလေးများနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

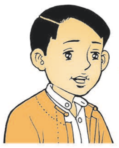
➢ပုံအသီးသီးမှ သူငယ်ချင်း၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကလေးများကို စဉ်းစားပါစေ။

၃။ထို့နောက် ဆရာက ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ပေးပြီး ရုပ်ပုံများကို ခွဲဝေပေးပါ။

၄။ရုပ်ပုံတစ်ပုံချင်းစီတွင် ဖော်ပြထားသော အခြေအနေများနှင့် တွေ့ကြုံပါက သူငယ်ချင်းကို ဘယ်လိုအားပေးကူညီမလဲဆိုပြီး ကလေးများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

အခန်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

တတိယစာသင်ချိန်



၁။ ပစ္စည်းပျောက်လို့ ဝမ်းနည်းနေတဲ့ သူငယ်ချင်း

၂။ စာသင်ချိန်မှာ အိမ်သာမသွားရဲတဲ့ သူငယ်ချင်း

၄၂

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

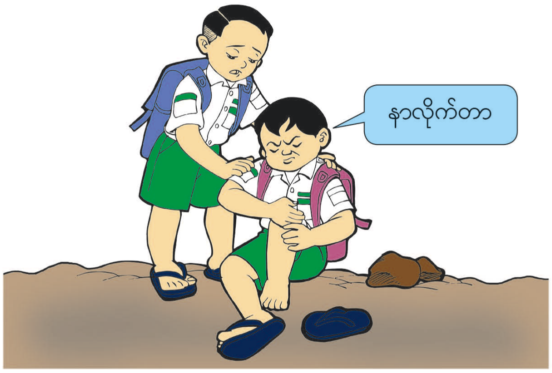
➢အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးရမည့်အချိန်ကို သတ်မှတ် ပြီးမှ ဆွေးနွေးမှုကို စတင်ပါ။

➢ပုံတစ်ပုံချင်းစီနှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးပြီး၊ အချိန်ရမည်ဆိုလျှင် အခြားပုံများကိုလည်း ဆက်လက်ပြီး ဆွေးနွေးပါစေ။

၅။အုပ်စုအတွင်း ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို ပုံတစ်ပုံချင်းစီအလိုက် အတန်းသားအားလုံးအား ပြန်ပြောပါစေ။

၆။ကလေးများထံမှ ရရှိလာသောအဖြေများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါရှိသော အဓိကအချက်များဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

၃။ ချော်လဲပြီး နာသွားတဲ့ သူငယ်ချင်း



၄။ ဗိုက်ဆာနေတဲ့ သူငယ်ချင်း

ဝမ်းနည်းနေတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ အားငယ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်း၊ ကြောက်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို စာနာစိတ်နဲ့ အချင်းချင်း အားပေးကူညီရမယ်။

-သူငယ်ချင်းက ဝမ်းနည်းနေမယ်၊ အားငယ်နေမယ်၊ ကြောက်နေမယ်ဆိုရင် စာနာစိတ်နဲ့ သူငယ်ချင်းကို အားပေးရမယ်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ဖြစ်နိုင်သမျှကလေးများ ဖြေဆိုချက်ကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

-အားလပ်သော အချိန်များတွင် ကလေးအချင်းချင်း စိတ်ခံစားမှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ကစားနည်းကို ကစားပါစေ။ အဖော်မရှိဘဲတစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေသော ကလေးများ ရှိ၊ မရှိကြည့်ရှုစေပြီး၊ အတူကစားရန်ခေါ်ခိုင်းပါ။ ငိုနေသော၊ ကြောက်နေသော သူငယ်ချင်းများကိုတွေ့ပါက အားပေးစကားပြောခိုင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်းအားပေးလုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၃.၁)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

အပင်များပျက်စီးစေသည့်နည်းလမ်းများနှင့် အပင်များကိုတန်ဖိုးထားစောင့်ရှောက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို သိရှိ၊ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ချိန်)

၁။စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည် စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေကြောင်းနှင့် စိမ်းလန်းစိုပြည်မှုမရှိသောပတ်ဝန်းကျင်သည် စိတ်ကိုညစ်ညူးစေကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။အပင်များပျက်စီးရခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။အပင်များ မပျက်စီးစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားလုပ်ကိုင်ရန် အရေးကြီးကြောင်းကို နားလည်ခြင်း။

၄။အပင်များကို တန်ဖိုးထားစောင့်ရှောက်ရမည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပြီး လိုက်နာလုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည် စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေကြောင်းနှင့်စိမ်းလန်းစိုပြည်မှုမရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် စိတ်ကိုညစ်ညူးစေကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာက မေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦'ကလေးတို့ ဘယ်လိုအပင်မျိုးကို ကြိုက်လဲ။ ဘာကြောင့်ကြိုက်တာလဲ'

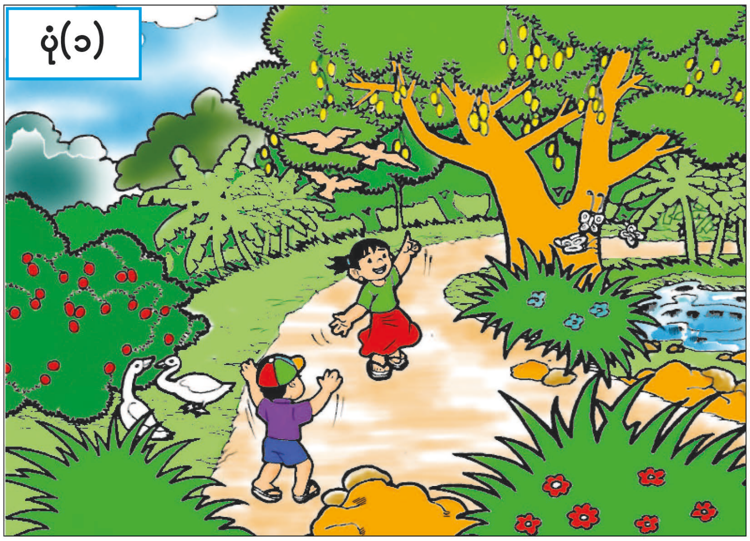
အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

၃.၁ အပင်အလှတန်ဖိုးထားကြ

ကလေးတို့ ဘယ်လိုအပင်မျိုးကို ကြိုက်လဲ ဘာကြောင့်ကြိုက်တာလဲ

ကလေးတို့ကြိုက်တဲ့ အပင်တွေပါတဲ့ပုံ(၁)ကို ကြည့်ရအောင်။ ပြေးနေတဲ့ ကလေးတွေက ဘာကိုတွေးနေမယ်ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ပုံ(၁)



(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-သရက်ပင်ကြိုက်ပါတယ်။

-သရက်သီးစားရလို့။

၂။အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

♦ပုံ(၁)ထဲက ပြေးနေတဲ့ကလေးတွေ ဘာကိုတွေးနေမယ် ထင်သလဲ။ဘာကြောင့်လဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-ပျော်စရာကောင်းလို့တာ။

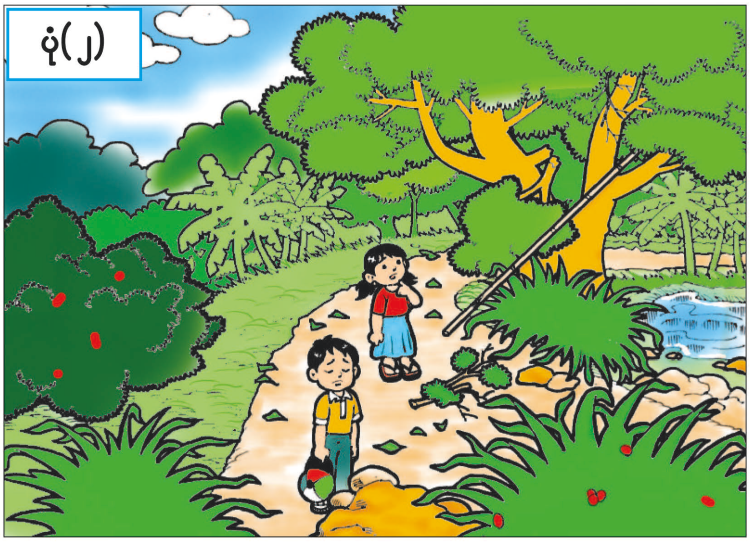
-လှလိုက်တာနော်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများပုံကို ကြည့်၍ဆွေးနွေးနေစဉ် ဆရာကလိုက်ကြည့်၍ လိုအပ်သလို ကူညီပေးပါ။

ပုံ(၂)ကို ကြည့်ရအောင် ပုံ(၁)နဲ့ဘာတွေ မတူတာလဲ
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်လို့ ထင်သလဲ

ပုံ(၂)



ပုံ(၂)ထဲက ကလေးတွေ ဘာတွေစဉ်းစားနေတယ်လို့ ထင်သလဲ

၃။နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၄။ဆရာက စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည်စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေကြောင်း ပြောပြပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများဖြေဆိုချက်ကို ထည့်သွင်း၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များဖြင့် ဆရာကယှဉ်တွဲ၍ ရှင်းပြပါ။

၅။ပုံ(၁)နှင့်ပုံ(၂)မှာမတူတဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလည်းဆိုပြီး ကလေးများအား ဆွေးနွေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-သစ်ကိုင်းကျိုးနေတယ်။

-အပင်ကအသီးတွေမရှိတော့ဘူး။

၆။ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်သွားတာလို့ထင်သလဲဟု မေး၍ နှစ်ဦးတစ်တွဲဆွေးနွေးကြပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-တစ်ယောက်ယောက်က အသီးတွေကိုခြွေချလို့။

-အပင်ပေါ်တက်ပြီး သစ်ကိုင်းတွေချိုးချလို့။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများဖြင့် ဖြေဆိုပါစေ။

➤မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားဖြေဆိုတတ်ရန် ကူညီပေးပါ။

➤မတူညီသောအတွေးများရှိပါက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးကြပါစေ။

၇။ပုံထဲက ကလေးနှစ်ယောက်ဘာတွေစဉ်းစားနေမယ် ထင်သလဲဆိုပြီး တစ်တန်းလုံးဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

-အရင်တုန်းက အပင်တွေ လှနေပါတယ်။ ဘယ်သူက အဲဒီလိုလုပ်သွားပါလိမ့်။

၈။ဆရာက ကလေးများ၏အဖြေကို အခြေခံ၍ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပြီး ပထမစာသင်ချိန်ကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည်စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေကြောင်းနှင့် စိမ်းလန်းစိုပြည်မှုမရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် စိတ်ကို ညစ်ညူးစေကြောင်း သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည် စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေကြောင်းနှင့်စိမ်းလန်းစိုပြည်မှုမရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်သည်စိတ်ကိုညစ်ညူးစေကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

➢အပင်များ ပျက်စီးရခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ပုံ(၂)ရှိအပင်များ အဘယ်ကြောင့် ပျက်စီးရသည်ကို ပုံ(၃)တွင် ကြည့်၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–သစ်ပင်ပေါ်တက်ပြီး အသီးတွေခူးလို့။

–တုတ်နဲ့ သစ်သီးတွေခြွေချလို့။

–အပွင့်တွေခူးလို့။

၂။ပုံ(၁)ကဲ့သို့ အပင်များအမြဲရှင်သန်လှပအောင် မလုပ်သင့်သည့်အရာများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–အသီးတွေကို မခူးဘူး။

–သစ်ကိုင်းကို မချိုးဘူး။

–အပွင့်တွေ မခူးဘူး။

၃။ကျောင်းဝင်းထဲလှည့်လည်ကြည့်ရှုစဉ်လိုက်နာရမည့်အချက်များကို ဆရာကပြောပြပါ။

♦အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာတွေကို မသွားရဘူး။

ဒုတိယစာသင်ချိန်

ပုံ(၂)မှာရှိတဲ့အပင်တွေ ဘာလို့ပျက်စီးသွားတယ်ဆိုတာကို ပုံ(၃)မှာ ကြည့်ရအောင်

ပုံ(၃)

မေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ကြမယ်

● ဒီလို အပင်တွေက အပွင့်တွေ၊ အသီးတွေကို ခူးမယ်။ အကိုင်းတွေကို ချိုးဖဲ့ ကစားမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။

● ပုံ(၁)လိုမျိုး လှလှပပနဲ့ပျော်စရာကောင်းအောင် ကလေးတို့ ဘာတွေ မလုပ်သင့်ဘူးလဲ။

♦စကားတွေဆူဆူညံညံမပြောရဘူး။

♦တစ်ယောက်တည်းမသွားရဘူး။

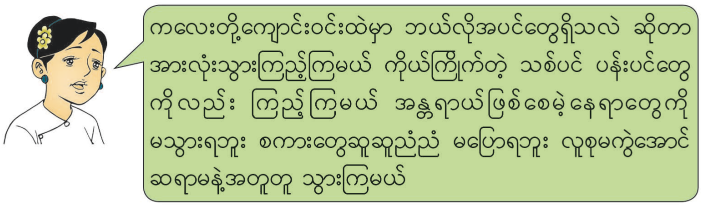
♦လျှောက်မဆော့ရဘူး။

၄။ဆရာက ဦးဆောင်၍ ကလေးများနှင့်အတူ ကျောင်းဝင်းထဲရှိ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်များကို ကြည့်ရှုမှတ်သားခိုင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢အပင်များပျက်စီးရခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်



- **စိမ်းလန်းစိုပြည်နေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေရတာပျော်စရာ ကောင်းပါတယ်။**
- **ဒါကြောင့် ပန်းပင်တွေ သစ်ပင်တွေကို ကစားဖို့အတွက် ချူးတာ၊ ချိုးဖဲ့တာ၊ တုတ်နဲ့ ရိုက်တာတွေ မလုပ်သင့်ဘူး။**

၄၇

➢သစ်ပင်၊ ပန်းပင်များမရှိသော ကျောင်းများတွင် ကျောင်းအနီးဝန်းကျင်၊ ရပ်ရွာထဲသို့ လှည့်လည်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

၅။ကလေးများဖြေဆိုချက်ကို ထည့်သွင်း၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များဖြင့် ဆရာက အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

–စိမ်းစိုနေသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေရသည်မှာ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းပါသည်။

–ထို့ကြောင့်ပန်းပင်များ သစ်ပင်များကို ကစားရန်အတွက် ချူးခြင်း၊ ချိုးဖဲ့ခြင်း၊ တုတ်ဖြင့် ရိုက်ခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ရပ်နားရမည့်နေရာများကို ဆရာကကြိုတင်သတ်မှတ်ပေးထားပါ။ထိုနေရာများရောက်လျှင်မိမိတို့တွေ့ရှိချက်၊ စဉ်းစားချက်များကို ပြန်လည်ပြောပြကြမည်ဟုကလေးများအား မှာကြားပါ။

➢အပင်ကြီးများမရှိသည့် ကျောင်းတွင်သစ်ပင်ငယ်များ၊ ပန်းပင်များကိုမှတ်သားပြီး ပြောကြားနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည်စိတ်ကို ပျော်ရွှင်စေကြောင်းနှင့် စိမ်းလန်းစိုပြည်မှုမရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် စိတ်ကို ညစ်ညူးစေကြောင်း သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢အပင်များမပျက်စီးစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားလုပ်ကိုင်ရန် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း။

➢အပင်များကို တန်ဖိုးထားစောင့်ရှောက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပြီး လိုက်နာလုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီးနှင့် ရောင်စုံခဲတံ၊ ပုံဆွဲရန်စာရွက်များ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကလေးများအား ကျောင်းဝင်းအတွင်းတွေ့ခဲ့သော မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ အပင်ပုံကိုဆွဲပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢အပင်သိပ်မရှိတဲ့ကျောင်းတွေမှာ ကိုယ်နှစ်သက်ရာအပင်ပုံကို ဆွဲခိုင်းပါ။

➢ရောင်စုံခဲတံကို ဆရာကကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

➢ကလေးများဆွဲထားသော ပုံများကို စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။

တတိယစာသင်ချိန်

၂။ကျောင်းသားများအား ထို့သို့ကပ်ထားသော သစ်ပင် ပန်းမန်များကို ကြည့်စေပြီး 'ဒီလိုမျိုး စိမ်းလန်းစိုပြည်တဲ့အပင်တွေ အများကြီးရှင်သန်အောင် ဘာတွေလုပ်ဖို့ လိုသလဲ'ဟုမေးပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ပေါင်းသင်

–မြက်နုတ်

–ရေလောင်း

–အသီးတွေကို မခူးဘူး။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို မှီငြမ်းပြီး ဖြေဆိုပါ။

➢သစ်ပင်မရှိသော ကျောင်းများတွင် ပန်းအိုးများ ဖြင့် အပင်ငယ်လေးများစိုက်ပျိုးကြရအောင်ဟု ဆရာမှ တိုက်တွန်းပါ။

၃။အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးချက်များအားအတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

၄။ကလေးများပြောပြချက်များကို ထည့်သွင်းပြီး တေးကဗျာပါစာသားများနှင့် ဆက်စပ်ပြီး ပြောကြားပါ။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစို့

အပင်လေးတွေ ဂရုစိုက်မယ်

(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

(အပင်လေးတွေ)၂
(လှပတယ်)၂
အသီးအပွင့်လည်းပေးတယ်
လှလှပပထားမယ်
မချိုးပါနဲ့ . . . မခူးပါနဲ့။
(အပင်လေးတွေ)၂
(ရှင်သန်အောင်)၂
ရေကို မှန်မှန်လောင်းမယ်
ပေါင်းမြက်များလည်း
ရှင်းမယ်
(ဂရုစိုက်မယ်)၂။

- **လှလှပပဖူးပွင့်နေတဲ့ အပင်တွေ၊ အရိပ်ရအပင်ကြီးတွေနဲ့ စိမ်းစိုနေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေရတာ စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းပါတယ်။**
- **ဒါကြောင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သစ်ပင်ပန်းပင်တွေကို ထိန်းသိမ်းကြမယ်။**

၆၄

၆။ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးပါက ကဗျာပါအကြောင်းအရာများကို ဆရာကရှင်းပြ၍ အဓိကအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

–လှပစွာဖူးပွင့်နေတဲ့ အပင်တွေ၊ အရိပ်ရအပင်ကြီးတွေနဲ့ စိမ်းစိုနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေရတာ စိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ်။

–ဒါကြောင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သစ်ပင်ပန်းပင်တွေကို ထိန်းသိမ်းကြရမယ်။

၅။ဆရာက ဦးဆောင်၍ တေးကဗျာအား ကလေးများနှင့်အတူ အသံနေအသံထား၊ အမူအရာတို့ဖြင့် ရွတ်ဆိုပါ။
(တေးကဗျာကို ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် ရွတ်ဆိုပါစေ။)

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကဗျာကို အားလုံးရွတ်ဆိုပြီးပါက အဖွဲ့လိုက်၊ တစ်ယောက်ချင်းရွတ်ဆိုပြီး တေးကဗျာ စာသားများကို မှတ်မိအောင်လုပ်ပါ။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

–အိမ်တွင် အသုံးပြုပြီးသော အပင်၏ ရိုးတံဖြင့် ကိုင်းထိုးစိုက်နိုင်သည့် အပင်များ(ဥပမာ–ချဉ်ပေါင်ပင်)ကို ယူလာပါစေ။ ကျောင်းရှိ မြေနေရာသို့မဟုတ် ဘူးခွက်၊ ပန်းအိုးများတွင် စိုက်ပါစေ။ နေ့စဉ် ရေအနည်းငယ်စီ လောင်းပါစေ။

–အပင်၊ အဖူး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အသီးများကို ခူးယူခြင်း၊ ချိုးယူခြင်းများ မပြုလုပ်ရန် နှင့် ပြုလုပ်နေသော သူငယ်ချင်းများကို တွေ့ပါက မပြုလုပ်ရန် သတိပေးခိုင်းပါ။

–တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ပေးပြီး ကဗျာသံပြိုင်ရွတ်ဆိုကာ အပင်များကို ပြုစုပျိုးထောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤အပင်များမပျက်စီးစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားလုပ်ကိုင်ရန် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➤အပင်များကို တန်ဖိုးထားစောင့်ရှောက်ရမည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပြီးလိုက်နာလုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၃.၂)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ကျောင်းတွင်ငလျင်ဘေးကြုံတွေ့ပါက မိမိ၏ အသက်ဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်အောင် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို သတိပြုမိပြီး ငလျင်လှုပ်ပါက အသက်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ကျောင်းတွင်ငလျင်လှုပ်ပါက မိမိအသက်မသေစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။ကျောင်းတွင်ငလျင်လှုပ်ပါက မိမိအသက်မသေစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ကျောင်းတွင်ငလျင်လှုပ်ပါက မိမိအသက်မသေစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို သတိပြုမိပြီး ငလျင်လှုပ်ပါက မည်သို့ဖြစ်လာသည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

➢ကျောင်းတွင် ငလျင်လှုပ်ပါက၊ မိမိအသက်မဆုံးရှုံးစေရန်အတွက် ဖြစ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စက္ကူဘူးခွံများ၊ လူရုပ်ပုံများ၊ ကုလားထိုင်၊ စက္ကူကားချပ်ကြီး သို့မဟုတ် စာရွက်ကြီး။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပြီး သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

♦လူတိုင်းအသက်ရှင်ချင်ကြတယ်။ လူအသက်ဆိုတာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ လူတွေရဲ့အသက်ပေါင်းများစွာကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ပုံတွေကို လေ့လာကြည့်ကြရအောင်။

၂။ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သဘာဝဘေး အန္တရာယ်ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပါစေ။ ကလေးများ မည်သို့နားလည်သည်ကို ပြောပြပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ဆရာက သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရှင်းပြနိုင်ရန် ကြိုတင်လေ့လာထားသင့်ပါသည်။

၃။ထို့နောက် ဆရာက လူတို့၏ အသက်ပေါင်းများစွာကို ထိခိုက်စေနိုင်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များရှိသည်ဟု ပြော၍ ငလျင်အကြောင်းဆက်လက်ပြောပါ။

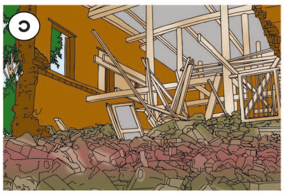
♦'နံပါတ်(၁)ပုံကိုကြည့်ရအောင်။ ငလျင်လှုပ်ရင် ကိုယ့်ရဲ့အသက်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲဆိုတာ ဆက်ပြီးဆွေးနွေးကြမယ်'

၄။'ခုချိန်ကစပြီး ငလျင်လှုပ်သလိုမျိုးသရုပ်ဆောင်ကြည့်ရအောင်'ဟု ပြောပြီး၊ ကလေး တစ်ချို့ကို ရွေးချယ်ပါ။

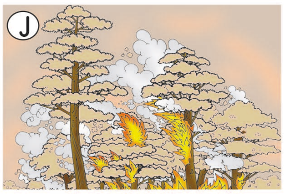
၅။ကလေးတစ်ယောက်အား အတန်းရှေ့တွင် ထိုင်ခုံ၌ထိုင်စေပြီး ငလျင်လှုပ်ပြီနော်ဟု

ပထမစာသင်ချိန်

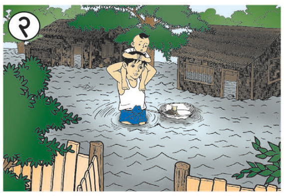
၃.၂ ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ



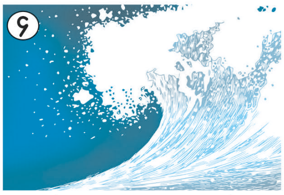
ငလျင်



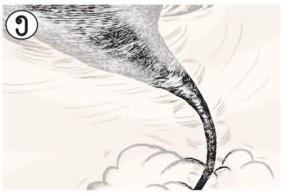
တောမီး



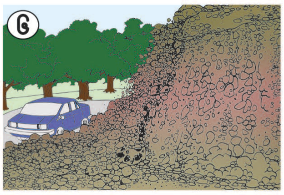
ရေကြီး



ဆူနာမီ



လေဆင်နှာမောင်း

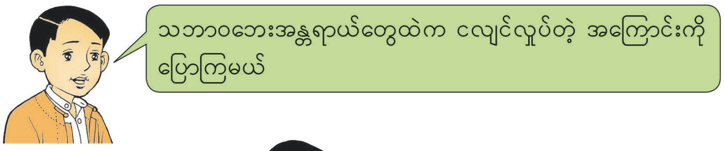


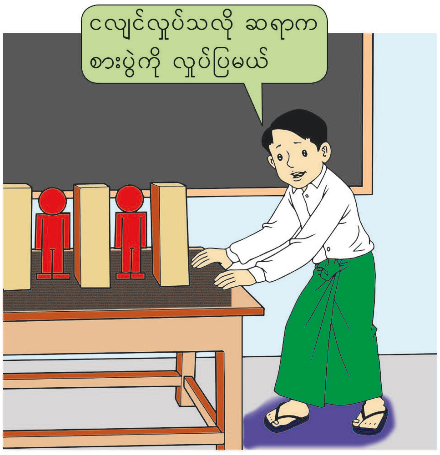
မြေပြို

လူတွေရဲ့ အသက်အိုးအိမ်များကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ရှိတယ်။

၅၀

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်





ခုံလှုပ်နေသလို မြေကြီးတွေ လှုပ်နေတာဟာ ငလျင်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

၅၁

ဆရာကပြောပြီး ခုံကို လှုပ်ပေးပါ။ ကလေးချင်းလဲ၍ သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

၆။ခုံကို လှုပ်နေသကဲ့သို့ မြေကြီးများလှုပ်နေခြင်းသည် ငလျင်လှုပ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု သင်ကြားပေးပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤အခြားကလေးများအား ငြိမ်သက်စွာကြည့်ရန် ပြောပါ။

➤တစ်ခြားအချိန်များတွင်ငလျင်လှုပ်တဲ့ ပုံမျိုးမလုပ်ဖို့ ကလေးများအား သတိပေးပါ။

၇။ဆရာက ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း စက္ကူဘူးခွံများကြားတွင် လူရုပ်ပုံများကို ထောင်ထားပြီး မေးခွန်းဖြင့်ဆွေးနွေးပါ။

♦‘ဒီကတ်ထူပြားကြီးကို မြေပြင်လို့သဘောထားကြည့်မယ်။ ကတ်ထူပြားကြီးကို လှုပ်ကြည့်ရင် ဘာဖြစ်သွား မယ်ထင်သလဲ’။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–လူတွေလဲသွားမယ်

–ပစ္စည်းတွေ ပြုတ်ကျမယ်။

(ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်) ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း စက္ကူဘူးခွံများကြားတွင် လူရုပ်ပုံများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဆရာစားပွဲပေါ်တွင် စက္ကူထူထူခင်းပြီး ထိုစက္ကူကို ဘယ်ညာလှုပ်ပေးလျှင်လည်း ရပါသည်။

၈။ဆရာက စက္ကူဘူးခွံများ လဲကျသည်အထိ လှုပ်ပြပါ။ကလေးများ၏ စာသင်ခုံတွင်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤လေ့ကျင့်မှုကို တစ်ကြိမ်သာပြုလုပ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ပထမဆုံးတစ်ကြိမ် ဆရာက လေ့ကျင့်ပေးပြီး နောက်အကြိမ်များတွင် ကလေးများကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ပါစေ။ (ကလေးများပိုမိုစိတ်ဝင်စားစေရန် ဖြစ်သည်။)

၉။အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။

♦‘အခန်းကြီးတစ်ခုလုံး လှုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။’

(မျှော်မှန်းအဖြေ)–ဘီရိုတွေ လဲကျလာမယ်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများဆွေးနွေးချက်ကို စက္ကူကားချပ်ကြီးတစ်ခုပေါ်တွင် မှတ်ထားပါ။ထိုစက္ကူကားချပ်ကို ဒုတိယ စာသင်ချိန်အစတွင် သုံးမည်။

၁၀။ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ(၇ နှင့် ၈)ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုသည်ကို နှစ်ဦး တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၁၁။တွေ့ရှိချက်များကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

၁၂။ကလေးများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အခြေခံပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➤ကျောင်းတွင်ငလျင်လှုပ်ပါက မိမိအသက်မဆုံးရှုံးစေရန်အတွက် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ကျောင်းတွင်ငလျင်လှုပ်ပါက၊ မိမိအသက်မသေစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်ကြီး

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ပထမစာသင်ချိန်တွင် မှတ်သားထားသော စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်မှ အချက်များနှင့် စာမျက်နှာ (၅၂)ရှိ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံတို့ကို ကြည့်၍ ငလျင်လှုပ်လျှင် ဘာတွေဖြစ်မလဲ ဆိုသည်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

၂။ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

♦'ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ အမြန်ဆုံးဘာတွေလုပ်ရမလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။'

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–စားပွဲခုံအောက်ဝင်ပုန်းမယ်။

–ပစ္စည်းတွေကို ရှောင်ရှားမယ်။

၃။ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

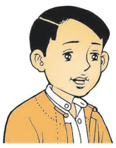
♦'တကယ်လို့ ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ အမြန်ဆုံး ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။ သေသေချာချာနားထောင်ပါ။ လုပ်ရမယ့် အဆင့်၂ ဆင့်ရှိတယ်။ဒီနေ့ ပထမအဆင့်ကို လေ့ကျင့်ကြမယ်။'

♦ပထမအဆင့်က ငလျင်စလှုပ်ချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတာဖြစ်တယ်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

ဒုတိယစာသင်ချိန်

တကယ်လို့ ဒီစာသင်ခန်းကြီးတစ်ခုလုံး လှုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။



အခန်းကြီးတစ်ခုလုံးလှုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာကို ရုပ်ပုံတွေမှာ ကြည့်ရအောင်

အခန်းနံရံတွေနဲ့ မျက်နှာကြက်မှာ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ အခန်းထဲမှာ ထောင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ စင်ပေါ်မှာတင်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ကို ကျလာရင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်။

၅၂

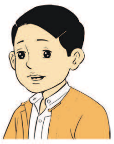
၄။စားပွဲခုံရှိသည့်အခါ လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ (စာမျက်နှာ ၅၃)ရှိ ရုပ်ပုံကိုပြ၍ ရှင်းပြပါ။

♦ထိုင်ချ၊ အကာအကွယ်ယူ၊ ကိုင်ထားရမယ်။

၅။ထို့နောက်အတန်းရှေ့ထွက်ပြီး အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ(ထိုင်ချ၊ အကာအကွယ်ယူ၊ ကိုင်ထား) ဟုပြောပြီး လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပေးပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

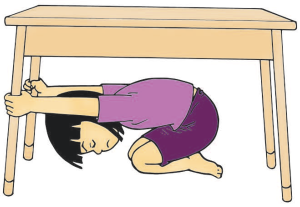
➢ငလျင်လှုပ်ကြောင်းအချက်ပေးသည့်အနေဖြင့် ခုံကိုပုတ်၍ အချက်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးများနှင့် ကြိုတင်ညှိနှိုင်းထားပါ။



အဆင့် ၁ – ငလျင်စလှုပ်ချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

ခိုင်ခံ့တဲ့ စားပွဲခုံရှိတဲ့အခါ

ကြမ်းပြင်ပေါ်ကိုထိုင်ချ၊ ခေါင်းကိုအကာအကွယ်ယူပြီး ကိုင်ထားရမယ်။



➤လှုပ်ရှားရန်ခက်ခဲသည့် ခုံဖြစ်ပါက တစ်ယောက်ထိုင် ထိုင်ခုံကို ပြင်ဆင်၍ ကျောင်းသားနှစ်ယောက်၊ သုံးယောက်ခန့်ဖြင့် အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။ စားပွဲခုံအောက်မှ ခေါင်းထွက်မနေရပါ။

၆။ခိုင်ခန့်သောစားပွဲခုံမရှိသည့်အခါ လုပ်ရမည့်အချက်များကို (စာမျက်နှာ ၅၄)ရှိ ရုပ်ပုံများအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

♦အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ဘက်သို့ ဦးခေါင်းကိုထားပြီး ဝပ်နေရမယ်။ ဒူးထောက် ထိုင်၊ ကိုယ်ကို ကွေးနိုင်သမျှကွေးပြီး ခေါင်းနောက်နှင့် လည်ပင်းနောက်ကို အကာအကွယ်ယူပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ဦးခေါင်း နောက်ပိုင်း၊ လည်ပင်းတို့ကို အကာအကွယ်ယူ၊ (လွယ်အိတ်၊ စာအုပ်စသည်တို့ရှိပါက ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုပါ။ ဘာမှမရှိလျှင် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် လည်ပင်း နောက်ဘက်ကို အုပ်ထားပြီး၊ နောက်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဦးခေါင်း နောက်ကို အုပ်နေပါစေ။)

➤အဘယ်ကြောင့်ထိုကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်သည်ကို စဉ်းစားပြီးလေ့ကျင့်ပါစေ။

၇။ထို့နောက်အတန်းရှေ့ထွက်ပြီး အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျလေ့ကျင်ပါစေ။

၈။ငလျင်စလှုပ်ချိန်တွင် စားပွဲခုံရှိပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များနှင့် စားပွဲခုံမရှိပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ပြော၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ကျောင်းတွင်ငလျင်လှုပ်ပါက၊ မိမိအသက်မသေစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ကျောင်းတွင် ငလျင်တစ်ချက် ငြိမ်သွားပါက မိမိအသက်မသေစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ပြီး သီချင်းများဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ရှေ့စာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောငလျင်လုပ်စဉ် ကိုယ့်အသက်မသေစေရန် အမြန်ဆုံးလုပ်ဆောင်ရမည့် ပထမအဆင့်ကို ပြန်ပြောပြပါစေ။ ကလေးတစ်ယောက်အား လက်တွေ့ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

➢စားပွဲခုံရှိသည့်အခါ

➢စားပွဲခုံမရှိသည့်အခါ

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကျောင်းသားအရေအတွက်များပါက ဘေးအစွန်ဆုံးနဲ့ နောက်ပိုင်းမှကလေးများမှာ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလွယ်သဖြင့် အတန်းရှေ့ထွက်သရုပ်ဆောင်မည့် ကလေးများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ဖြစ်နိုင်သမျှ ထိုကလေးများအား ရွေးချယ်ပါ။

ခိုင်ခံ့တဲ့စားပွဲခုံမရှိရင်

(မိမိကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေအရ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ပါ။)

၁။ လည်ပင်းရဲ့နောက်ဘက်နဲ့ ဦးခေါင်းနောက်ဘက်ကို လွယ်အိတ်၊ စာအုပ်တို့နဲ့ အုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ကွေးနိုင်သမျှကွေးပြီး ဝပ်နေပါ။ (ပုံ–၁)

၂။ (အကာအကွယ်ယူဖို့ ပစ္စည်းမရှိခဲ့ရင်) လက်တစ်ဖက်က လည်ပင်းနောက်ကိုအုပ်၊ နောက်လက်တစ်ဖက်က ခေါင်းနောက်ကိုအုပ်ပြီး ဒူးတုပ်ဝပ်နေပါ။ (ပုံ–၂၊ ၃)

ဦးခေါင်းပေါ်ကို ဖန်ကွဲစတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ ကျလာနိုင်တဲ့နေရာတွေကို ရှောင်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကွေးနိုင်သမျှကွေးပြီး ဝပ်နေပါ။

၂။အခုဒုတိယအဆင့်ကို အားလုံးနဲ့ အတူတူဆက်ပြီး စဉ်းစားကြမယ်ဟု ပြော၍ အောက်ပါအချက်များကို ရှင်းပြပါ။

♦ဒုတိယအဆင့်က ငလျင်စလှုပ်ပြီးချိန်မှာ ဘာတွေ လုပ်ရမလဲဆိုတာဖြစ်တယ်။ ငလျင်လှုပ်တာ တစ်ချက်ငြိမ်သွားတဲ့အချိန်မှာ–

♦စိတ်အေးအေးထားပြီး ကျောင်းထဲက အမြန်ထွက်ရမယ်။

♦ဖန်ကွဲစတွေနဲ့ အပေါ်က ကျလာနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သတိထားရမယ်။

♦စာသင်ခန်းထဲက ကျောင်းပြင်ကိုထွက်တဲ့ အချိန်မှာ(တွန်း၊ ပြေး၊ ပြော၊ ပြန်မပြုရ)ပါ။

♦တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတွန်းရဘူး။

♦မပြေးရဘူး။

♦စကားမပြောရဘူး။

♦နောက်ပြန်မလှည့်ရဘူး။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကျောင်းထဲကထွက်စဉ် ဦးခေါင်းအပေါ်ပိုင်းကို လွယ်အိတ်၊ စာအုပ်စသည်တို့ဖြင့်

အဆင့် ၂ – လျှော့ချလုပ်ပြီးချိန်မှာ ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

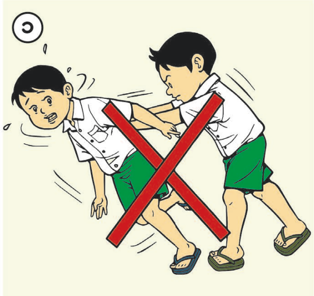
လျှော့ချလုပ်တာ ငြိမ်သွားတဲ့အချိန်မှာ

၁။ စိတ်အေးအေးထားပြီး ကျောင်းထဲက အမြန်ထွက်ရမယ်။

၂။ ဖန်ကွဲစတွေနဲ့ အပေါ်ကကျလာနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သတိထားရမယ်။

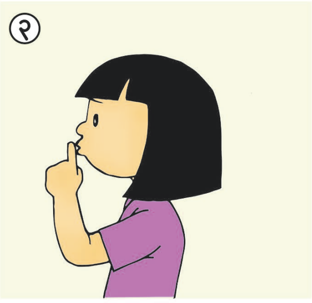
စာသင်ခန်းထဲက ကျောင်းပြင်ကို ထွက်တဲ့အခါ

မတွန်းရ



မပြေးရ

စကားမပြောရ



နောက်ပြန်မလှည့်ရ

ဆရာ၊ ဆရာမရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို သေသေချာချာကြားနိုင်ဖို့ စကားမပြောရပါ။

၅၅

အကာအကွယ်ယူပါ။ ဘာမှမရှိလျှင် ဦးခေါင်းအပေါ်ပိုင်းကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကာကွယ်ထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၃။အထက်တွင် ရှင်းပြခဲ့သောအချက်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ဥပမာ– ဘာကြောင့် မပြေးရတာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–တွန်းရင်ထိခိုက်မိနိုင်တယ်။

–ပြေးရင်လဲကျနိုင်တယ်။

–စကားပြောနေရင်ဆရာညွှန်ကြားမှုကိုမကြားနိုင်ပါ။

–နောက်ပြန်လှည့်ရင် လူစုကွဲနိုင်တယ်။

၄။ဘာကြောင့် မတွန်းရ၊ မပြေးရ၊ စကားမပြောရ၊ နောက်ပြန်မလှည့်ရကြောင်းကို ဆရာကဖြည့်စွက်၍ ရှင်းပြပါ။

၅။ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သီချင်းဆိုခြင်းဖြင့် (တွန်း၊ ပြေး၊ ပြော၊ ပြန် မပြုရ) တေးကဗျာကို မှတ်မိအောင်လုပ်ပါ။

♦ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤စာမျက်နှာ (၅၆)ပါ တေးကဗျာအား စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်တွင် ဆရာက ကြိုတင်ရေးထားပါ။

➤ကားချပ်အသုံးပြုရန် အဆင်မပြေပါက ကျောက်သင်ပုန်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

➤ဆရာက တေးကဗျာကို အမူအရာဖြင့်ဆိုပြပါ။

➤ထို့နောက်အားလုံး အမူအရာဖြင့် ပြိုင်တူဆိုပါ။

➤အဖွဲ့လိုက်၊ ယောကျ်ားလေးမိန်းကလေးအတွဲလိုက်၊ အားလုံးတစ်ပြိုင်နက် သံစဉ်အလိုက်ဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုပါ။

➤ဂီတအချိန်တွင်လည်း တေးကဗျာကို အချိန်ရလျှင် ရသလိုလေ့ကျင့်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ကျောင်းတွင်လျှော့ချတစ်ချက်ငြိမ်သွားပါက မိမိအသက်မသေစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ပြီးပျော်ရွှင်စွာ သီချင်းဆိုခြင်းဖြင့် မှတ်မိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ကျောင်းတွင် ငလျင်လှုပ်ပါက မိမိအသက်မသေစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကဗျာရေးထားသော စက္ကူကားချပ်ကြီး

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။'ငလျင်လှုပ်ရင် မိမိကိုယ်ကို မထိခိုက်အောင် နေထိုင်ရမယ့် အချက်တွေကို သိပြီဆိုတော့ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ကြည့်ကြမယ်'

၂။လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်း (၁) (ပထမအဆင့်)

♦'လေ့ကျင့်တာမလုပ်ခင် ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့် လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပြမယ်။သေသေချာချာ နားထောင်ပါ'

(အခန်းထဲမှာ ခိုင်ခံ့တဲ့ စားပွဲခုံ ရှိပါက)

ငလျင်စလှုပ်ကြောင်း အချက်ပေးတဲ့ အနေနဲ့ ဆရာက စားပွဲခုံကိုပုတ်ပြီး အချက်ပေးမယ်။ စားပွဲခုံကို ပုတ်သံကြားတာနဲ့ အခုမင်းတို့ရဲ့ ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ရုပ်ပုံထဲက အဆင့်တွေ အတိုင်းအမြန်ဆုံးလုပ်ဆောင်ရမယ်။ ကဲ–လုပ်ကြည့်ရအောင်။

၃။နောက်တစ်ခု လုပ်ကြည့်ကြမယ်။

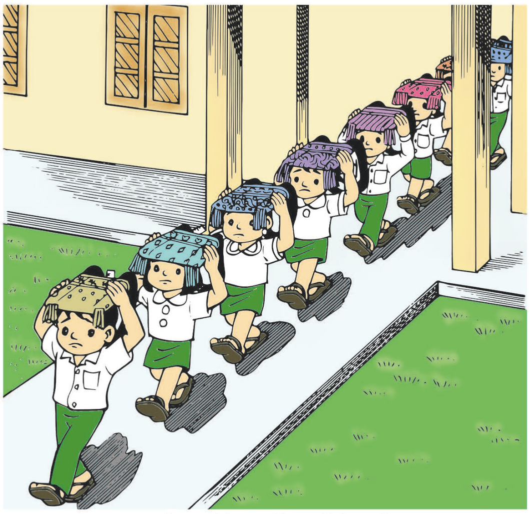
(အခန်းထဲမှာ ခိုင်ခံ့တဲ့ စားပွဲခုံ မရှိပါက)

♦စားပွဲခုံကို ပုတ်သံကြားတာနဲ့ အခုမင်းတို့ရဲ့ ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ရုပ်ပုံအတိုင်း အမြန်ဆုံးလုပ်ဆောင်ရမယ်။ လုပ်ကြည့်ရအောင်။

၄။(တွန်း၊ ပြေး၊ ပြော၊ ပြန် မပြုရ) တေးကဗျာကို ကလေးအားလုံး ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပါ။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

တေးကဗျာရွတ်ဆိုကြစို့



တွန်း၊ ပြေး၊ ပြော၊ ပြန် မပြုရ
(ရောင်စုံဘောလုံးအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

ငလျင်ရပ်ရင်
ကျောင်းပြင်ထွက်မယ်
မတွန်းနဲ့
မပြေးနဲ့
စကားမပြောရပါ
စကားမပြောရပါ
နောက်ပြန်မလှည့်
မြန်မြန်ထွက်။

၅၆

၅။လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခြင်း (၂) (ဒုတိယအဆင့်)

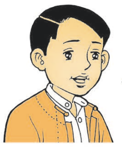
♦အခု ငလျင်လှုပ်တာရပ်သွားပြီ။

♦ငလျင်ရပ်ပြီဆိုတာနဲ့ ကျောင်းခန်းထဲကနေ အပြင်မှာရှိတဲ့ ကွင်းပြင်ကို အမြန်ဆုံး ထွက်ကြရအောင်။

♦အပြင်ကိုထွက်တဲ့အခါ တေးကဗျာထဲကအချက်တွေကို သတိထားပြီး လိုက်နာလုပ်ဆောင် ကြရမယ်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကလေးအားလုံး မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပါ။



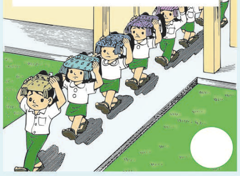
ဒါတွေလုပ်ခဲ့သလား။ လုပ်ခဲ့ရင် ✔ ရေးခြစ်ပါ။

၁။ ငလျင်အကြောင်းပြောတုန်းက ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် နားထောင်ခဲ့တယ်။

၂။ ငလျင်လှုပ်တာ သိသိချင်း အကာအကွယ်ယူခဲ့တယ်။

၃။ အပြင်ကို ထွက်ဖို့ ခေါင်းကို အကာအကွယ် ယူခဲ့တယ်။

၄။ တန်းစီပြီး အခန်းပြင်ကို ထွက်ခဲ့တယ်။



၅။ လေ့ကျင့်နေတုန်း စကားမပြောခဲ့ပါ။

၅၇

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများ စွဲမြဲစွာ မှတ်မိစေရန် ဤလေ့ကျင့်မှုများကို အခါအားလျော်စွာ အချိန်ပေး၍လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

၇။ဆရာက ကလေးများ၏ အဖြေကို ပြန်လည်စစ်ဆေး၍ သင်ခန်းစာပါ အဓိကအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

➤အပြင်ထွက်လေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ်ရာတွင် ဆရာ(၂)ဦး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ (ဆရာတစ်ဦးက ကလေးများကို ဦးဆောင်ပြီးသွားရမည့် ကွင်းထဲတွင် တန်းစီပေးမည်။ ကျန်ဆရာတစ်ဦးမှ ကလေးများကျန်နေမနေကို စစ်ဆေးသွားမည်။) ထိုကဲ့သို့ တာဝန်ခွဲဝေ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်များ အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့် စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

၆။လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြီးသောအခါ မိမိတို့လေ့ကျင့်စဉ်တွင်ပြုလုပ်ခဲ့သော အချက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သက်ဆိုင်ရာရုပ်ပုံတွင်(✔) ရေးပါစေ။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

–ငလျင်လှုပ်ရင် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ(တေးကဗျာ)ကို စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်တွင် ရေးထားပြီး နံရံပေါ်တွင် ကပ်ထားပေးပါ။ ကလေးများအားလပ်ချိန်တွင် တေးကဗျာအား ရွတ်ဆိုစေပြီး လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

–ငလျင်လှုပ်ရင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို မိဘနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများအား ပြန်လည်ပြောပြရန် ကလေးများအား မှာကြားပါ။

–တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ပေးပြီး၊ တေးကဗျာကို သံပြိုင် အားလုံးရွတ်၍ကောင်းသော အပြုအမူ၊ လှုပ်ရှားမှုများကို ကျင့်သားရအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ကျောင်းတွင်ငလျင်လှုပ်ပါက မိမိအသက်မသေစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည်အချက်များကို လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၃.၃)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ကျောင်းဝန်းကျင်တွင် မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အန္တရာယ် မကျရောက်စေရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ချိန်)

၁။မိုးသည်းထန်စွာ ရွာလျှင် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။မိုးများသည်းထန်စွာ ရွာပါက အသက်မသေစေရန်မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။ကျောင်းဝင်းအတွင်း ကျောင်းသို့ လာရာလမ်းတလျှောက်မိုးများသည်းထန်စွာရွာပါက ဘာဖြစ်မလဲ၊ အသက်မသေအောင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ ဆိုသည်ကို နားလည်ခြင်း။

၄။ကျောင်းဝင်းအတွင်း မိုးများသည်းထန်စွာရွာပါကအသက်မသေအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို စဉ်းစားပြီး လုပ်ကိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤မိုးသည်းထန်စွာရွာလျှင် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

➤မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အသက်မသေစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ဆက်စပ်မှု

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၃.၂၊ ၃.၄)။

စက္ကူကားချပ်ကြီး။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

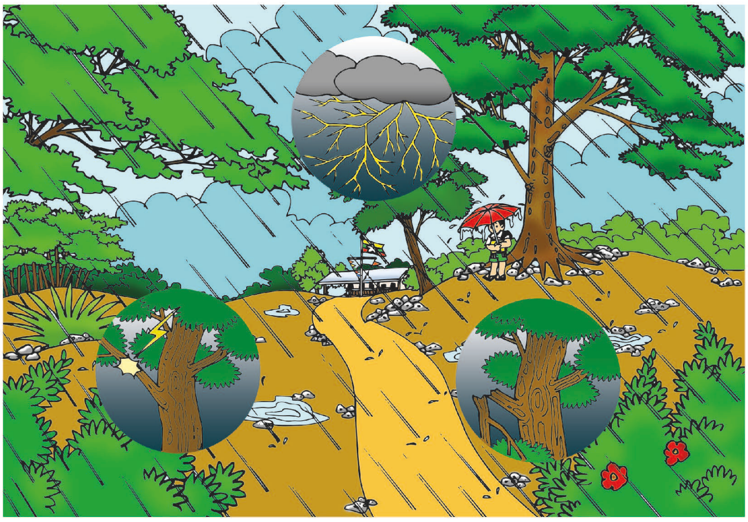
၁။ကလေးများအား သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်းပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေး၍သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

၃.၃ မိုးသည်းထန်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

ပထမစာသင်ချိန်

ဒီနေ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေထဲက မိုးကြီးရင် ဖြစ်တတ်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲဆိုတာ ပြောကြမယ်

အရင်ဆုံးမိုးကြီးရင် ဘာတွေဖြစ်မလဲကြည့်ကြရအောင်။



မိုးသည်းတာနဲ့အတူ လေတိုက်တာ၊ ရေကြီးတာ၊ လျှပ်စီးလက်တာ၊ မိုးခြိမ်းတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ မိုးရွာနေတုန်း သစ်ပင်အမြင့်ကြီးတွေကို မိုးကြိုးပစ်တတ်တယ်။ သစ်ကိုင်းတွေ ကျိုးတတ်တယ်။ လျှပ်စစ်မီးကြိုးတွေ ပြတ်ကျတတ်တယ်။ မိုးရေအိုင်ငယ်လေးတွေ အောက်မှာ တွင်းတွေ၊ ချိုင့်ခွက်တွေ ရှိတတ်တယ်။

၅၈

၂။ဒီနေ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ မိုးသည်းထန်ရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေအကြောင်း ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။

♦မိုးသည်းထန်ရင် ဘာတွေဖြစ်တတ်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–ရေကြီးမယ်။

–လျှပ်စီးလက်မယ်။

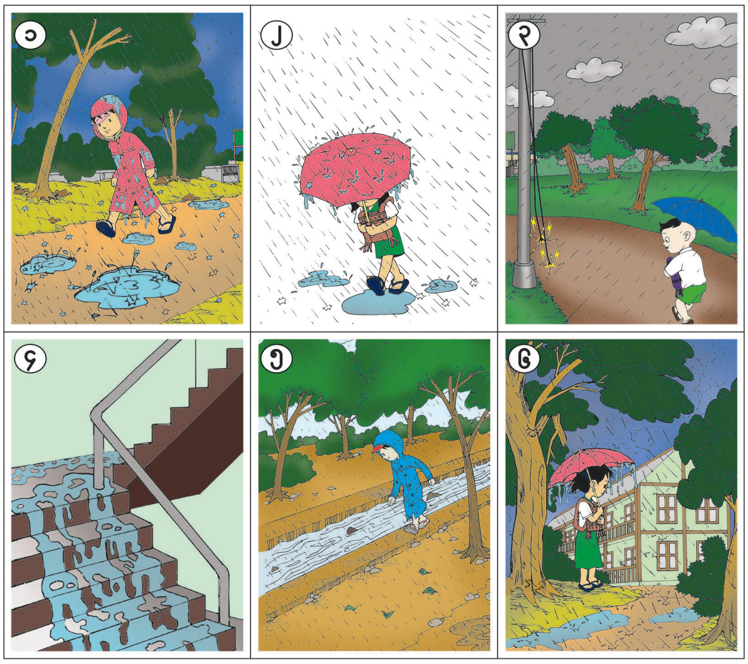
၃။ထို့နောက်အောက်ပါ မေးခွန်းမေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ပုံထဲမှာ ဘာတွေမြင်ရသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–သစ်ကိုင်းကျိုးကျနေတယ်။

–သစ်ပင်အောက်မှာ မိုးခိုနေတယ်။



မိုးရွာလာရင် အမိုးအကာအောက် ဒါမှမဟုတ် အဆောက်အအုံထဲကို အမြန်ဆုံး ဝင်ရမယ်။

၃၉

၄။ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံ(၆)ပုံကို ဆက်စပ်၍ ဆရာက အကြမ်းဖျင်းရှင်းပြပါ။

ပုံ(၁)ရေအိုင်လေးတွေ အောက်မှာချိုင့်တွေ၊ တွင်းတွေရှိတယ်။

ပုံ(၂)မိုးရွာနေချိန်မှာထီးကို အုပ်ဆောင်းပြီး လမ်းလျှောက်နေတယ်။

ပုံ(၃)လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးပျက်ကျနေတဲ့ နေရာနားမှာ ဖြတ်လျှောက်နေတယ်။

ပုံ(၄)လှေကားထစ်တွေမှာ ရေတွေနဲ့ စိုရွှဲနေတယ်။

ပုံ(၅)ရေလျှံနေတဲ့ ရေမြောင်းနားမှာ ကပ်ပြီးလမ်းလျှောက်နေတယ်။

ပုံ(၆)မိုးလေထန်နေတုန်းသစ်ပင်အောက်မှာ မိုးခိုနေတယ်။

၅။ထို့နောက်ပေးထားသော ရုပ်ပုံများရှိ အခြေအနေများတွင် ကြုံတွေ့ရနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်းကို တစ်အုပ်စုလျှင် ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီပေး၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

ပုံ(၁)–ချော်လဲနိုင်တယ်။

ပုံ(၂)–ရှေ့ကိုမမြင်ရဘဲ အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နိုင်တယ်။

ပုံ(၃)–ဓာတ်လိုက်ပြီးသေနိုင်တယ်။

ပုံ(၄)–ခြေချော်ပြီး လိမ့်ကျနိုင်တယ်။

ပုံ(၅)–ရေမြောင်းထဲပြုတ်ကျပြီး၊ မျောပါသွားနိုင်တယ်။

ပုံ(၆)–သစ်ကိုင်းကျိုးကျနိုင်တယ်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ဆွေးနွေးရန်အချိန်သတ်မှတ်ပြီးမှ ဆွေးနွေးပါစေ။

၆။တစ်အုပ်စုချင်းစီ၏ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို တင်ပြစေပြီး မိုးသည်းထန်စွာရွာလျှင် ဒီလိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပြုအမူတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဟု ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကျန်အုပ်စုများအား မတူညီသောအချက်များရှိပါက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

➤ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို စက္ကူကားချပ်ကြီးတစ်ခုပေါ်တွင် ရေးပြီး၊ ဒုတိယအချိန်အစတွင် အသုံးပြုပါမည်။

၇။ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များကို ထည့်သွင်းဆွေးနွေး၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

–မိုးကြီးခြင်းနှင့်အတူ လေတိုက်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ လျှပ်စီးလက်ခြင်း၊ မိုးခြိမ်းခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။ မိုးရွာနေစဉ် မြင့်သော သစ်ပင်များကို မိုးကြိုးပစ်တတ်သည်။ သစ်ကိုင်းများ ကျိုးတတ်သည်။ ဝါယာကြိုးများ ပြတ်ကျတတ်သည်။ မိုးရေအိုင်များအောက်တွင် တွင်းများ၊ ချိုင့်ခွက်များ ရှိတတ်သည်။

–မိုးရွာလာရင် အမိုးအကာအောက် သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံထဲကို အမြန်ဆုံးဝင်ရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤မိုးသည်းထန်စွာရွာလျှင် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➤မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အသက်မသေစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ကျောင်းဝင်းအတွင်းနှင့် ကျောင်းသို့ လာရာလမ်းတစ်လျှောက် မိုးများသည်းထန်စွာရွာပါက ဘာဖြစ်မလဲ၊ အသက်မသေအောင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုသည်ကို နားလည်ခြင်း။

➢အသက်မသေအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားပြီးလုပ်ကိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ဆက်စပ်မှု

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၃.၂၊ ၃.၄)။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ပထမအချိန်မှ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို ပြပြီး၊ သင်ခန်းစာကို ပြန်ပြောပါ။

၂။ကလေးများအား ကျောင်းဝင်းအတွင်း မိုးရွာချိန်တွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော နေရာများကို ရှာဖွေလေ့လာရန် ကလေးများကို တစ်အုပ်စုလျှင် ငါးဦးစီဖွဲ့ပေးပါ။

၃။ကျောင်းဝင်းထဲ လှည့်လည်ကြည့်ရှုစဉ်လိုက်နာရမည့်အချက်များကို ဆရာကပြောပြပါ။

➢အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာတွေကို မသွားရဘူး။

➢စကားတွေ ဆူဆူညံညံမပြောရဘူး။

➢တစ်ယောက်တည်းမသွားရဘူး။

➢လျှောက်မဆော့ရဘူး။

၄။ဆရာက ဦးဆောင်ပြီး ကျောင်းဝင်းအတွင်း မိုးရွာချိန် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော နေရာများ (ကျောင်းအဝင်လမ်းတစ်လျှောက်ရှိ ချိုင့်ခွက်များ၊ သစ်ကိုင်းများနှင့် ငြိနေသောမီးကြိုးများ၊ လေတိုက်ပါက ကျိုးကျနိုင်သော သစ်ပင်များ၊ ရေစို

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

ဒုတိယစာသင်ချိန်

မိုးကြီးတဲ့အချိန် ဘယ်နေရာတွေမှာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ သိရအောင် ဆရာမနဲ့အတူ ကျောင်းဝင်းထဲကို သွားရှာကြည့်ကြမယ်

ဘာတွေတွေ့ခဲ့ကြသလဲ ဘယ်နေရာမှာ တွေ့ခဲ့ကြသလဲ မင်းတို့တွေ့ခဲ့တဲ့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ နေရာတွေကို အချင်းချင်း ပြောကြရအောင်

- **ကျောင်းဝင်းထဲရောက်နေချိန် မိုးရွာလာရင် ကျောင်းထဲကို မြန်မြန်ပြေးဝင်ရမယ်။**
- **မိုးရေစိုနေတဲ့ လှေကားထစ်နဲ့ သမံတလင်းကြမ်းပြင်တွေက ချော်လဲတတ်လို့ သတိထားသွားရမယ်။**
- **လျှပ်စစ်မီးကြိုးတွေ ပြတ်ကျနေတဲ့နေရာတွေကို မသွားရဘူး။**
- **သစ်ကိုင်းကျိုးကျတတ်လို့ သစ်ပင်အောက်မှာ မိုးမခိုရဘူး။**
- **မျက်နှာကိုအုပ်ပြီး ထီးဆောင်းရင် ရှေ့မှာရှိတဲ့အန္တရာယ်ကို မမြင်နိုင်ဘူး။**
- **ရေမြောင်းနားကပ်ပြီး လမ်းလျှောက်ရင် ရေမြောင်းထဲကို ချော်ကျတတ်တယ်။**
- **ဒါကြောင့် မိမိအသက်ကို ကာကွယ်ဖို့ အမြဲသတိရှိကြရမယ်။**

၆၀

ပါက ချော်လဲနိုင်သောနေရာများ-----) ကို ရှာပါစေ။

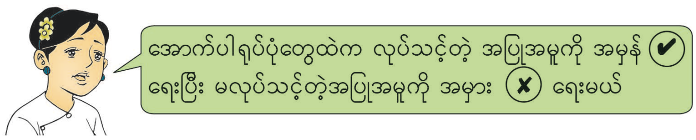
(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

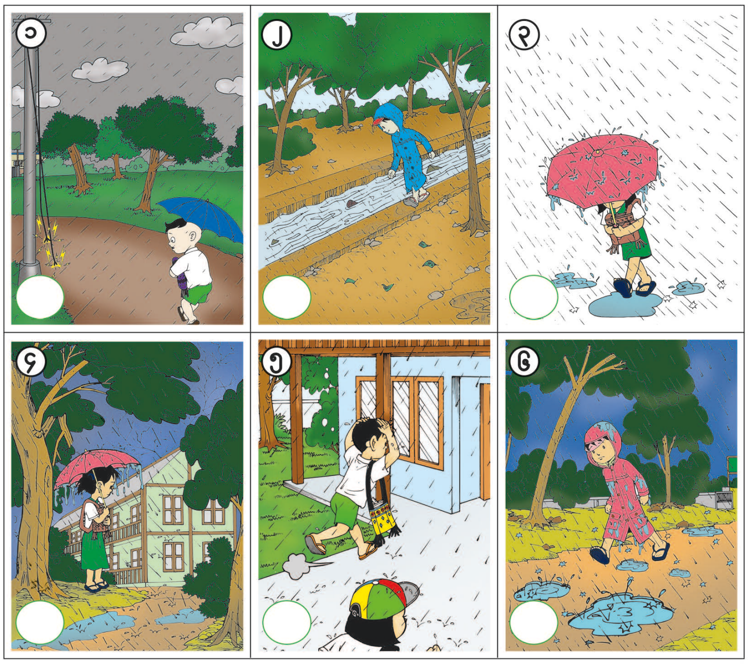
➢လိုအပ်ပါက အခြားဆရာမ တစ်ဦးဦးကို အကူ အညီခေါ်ပါ။

➢ကျောင်းဝင်းအတွင်းလှည့်လည်စဉ် ရပ်နားရမည့်နေရာများကို ဆရာကကြိုတင်သတ်မှတ်ပေးထားပါ။ ထိုနေရာများသို့ရောက်လျှင် မိမိတို့တွေ့ရှိချက်များကို မှတ်သားထားပြီး အတန်းတွင်းသို့ ပြန်ရောက်ပါက ပြန်လည်ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း မှာကြားပါ။

၅။၄င်းတို့တွေ့ခဲ့သည့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောနေရာများကို အုပ်စုအတွင်းဆွေးနွေးကြပါစေ။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်





၆၁

၈။ရုပ်ပုံများမှလုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို (✔) ရေး၍၊ မလုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများတွင် (✘) ရေးပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤အချင်းချင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း မပြုဘဲ၊ မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်အတွေးဖြင့် ဖြေဆိုပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောနေရာများ၊ အပြုအမူများသည် အဘယ်ကြောင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်ကို ကလေးများကိုယ်တိုင် စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါစေ။

၆။တွေ့ရှိချက်များကို အုပ်စုလိုက်အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၇။ကလေးများ၏အဖြေကို ဆရာက အဓိကအချက်များဖြင့် ဖြည့်စွက်၍ ရှင်းပြပါ။

၉။ဆရာက ကလေးများ၏အဖြေကို ပြန်လည်စစ်ဆေး၍ သင်ခန်းစာပါ အဓိကအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

–မိုးသည်းထန်စွာ ရွာချိန်၌ ကြုံတွေ့နိုင်သော အန္တရာယ်များအကြောင်းကို မိုးရွာသည့်နေ့များနှင့် အားလပ်ချိန်များတွင် ပြန်ပြောပါစေ။

–ကျောင်းဝင်းထဲမှာ မိုးရွာရင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော နေရာနှင့် အပြုအမူများကိုလည်း ပြန်ပြောပါစေ။

–မိုးသည်းထန်စွာ ရွာချိန်၌ ကြုံတွေ့နိုင်သော အန္တရာယ်များ အကြောင်းကို မိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများအား ပြန်ပြောပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ကျောင်းဝင်းအတွင်းနှင့် ကျောင်းသို့ လာရာလမ်းတစ်လျှောက် မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက ဘာဖြစ်မလဲ၊ အသက်မသေအောင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုသည်ကို နားလည်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➤အသက်မသေအောင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားပြီးလုပ်ကိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ (၃.၄)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

မီးဘေး အန္တရာယ်ကြုံတွေ့ပါက ဘေးကင်းစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို သိရှိဆောင်ရွက်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။မီးလောင်ရင်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ကျောင်းတွင်မီးလောင်ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။ကျောင်းတွင်မီးလောင်ပါက မီးတိမ်းရှောင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။စာသင်ခန်းအတွင်း မီးလောင်ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မီးစွဲလောင်ပါကလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို လက်တွေ့လုပ်ကိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢မီးလောင်ရင်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

➢ကျောင်းတွင် မီးလောင်ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ဆက်စပ်မှု

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၃.၂)။

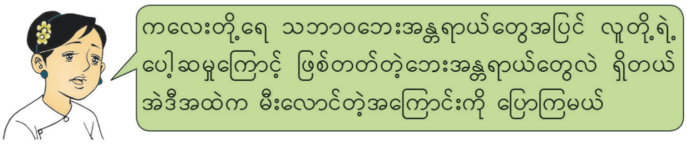
သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကို ကြည့်စေပြီး မေးခွန်းများကို မေးပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦'ဒီလိုဖြစ်နေတာမျိုးမြင်ဖူးလား၊ ဘာဖြစ်နေတဲ့ပုံလဲ။

၃.၄ မီးလောင်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

ပထမစာသင်ချိန်



မီးလောင်ရင် –

● နေအိမ်အဆောက်အအုံတွေ၊ ပစ္စည်းတွေနဲ့ လူတွေရဲ့အသက်ကိုပါ ဆုံးရှုံးစေပါတယ်။

● မီးခိုးငွေ့တွေ ရှူမိတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို မီးစွဲလောင်တာတွေကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။

၆၂

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–မြင်ဖူးတယ်။

–မီးလောင်နေတယ်။

၂။'မီးလောင်ရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်လဲ'ဟု မေးပါ။ နှစ်ဦးတစ်တွဲပြောကြည့်ပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

–အိမ်တွေပျက်စီးမယ်။

–လူတွေသေနိုင်မယ်။

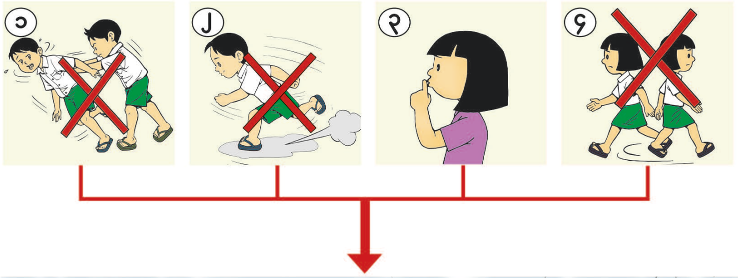
(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢အဖြေမှန်မပေးနိုင်သော ကလေးများအား အဖြေမှန်ရရှိသည်အထိ စဉ်းစားနိုင်အောင်လမ်းစများပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများအဆင့်ဆင့်မေးခြင်းဖြင့် ကူညီပါ။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

မီးတိမ်းရှောင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

မတွန်းရ	မပြေးရ	စကားမပြောရ	နောက်ပြန်မလှည့်ရ



၆၃

၃။ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို အတန်းသားများအား ပြောပြစေပြီး၊ အဓိကအချက်များဖြင့် ဆရာကရှင်းပြပါ။

–မီးလောင်လျှင် နေအိမ်အဆောက်အအုံများ၊ ပစ္စည်းများနှင့်လူတို့၏ အသက်ကိုပါ ဆုံးရှုံးစေပါသည်။

–မီးလောင်လျှင် မီးခိုးငွေ့များ၏ရှူမိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို မီးစွဲလောင်ခြင်းတို့ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

၄။တကယ်လို့ကိုယ့်ကျောင်းမှာ မီးလောင်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မလဲ ဆိုတာ သင်ခန်းစာ (၃.၂)မှ 'တွန်း၊ ပြေး၊ ပြော၊ ပြန် မပြုရ' တေးကဗျာနဲ့ စဉ်းစားကြရအောင်။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤အတန်းသားများနဲ့ 'တွန်း၊ ပြေး၊ ပြော၊ ပြန် မပြုရ'တေးကဗျာကို ဟန်ပန်အမူအရာဖြင့် ပြန်လည်သီဆိုပါစေ။

၅။အတန်းသားအားလုံးနှင့် 'တွန်း၊ ပြေး၊ ပြော၊ ပြန် မပြုရ'တေးကဗျာပါ အကြောင်းအရာကို ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။

➤မတွန်းရ။

➤မပြေးရ။

➤စကားမပြောရ။

➤နောက်ပြန်မလှည့်ရ။

၆။မီးလောင်တဲ့အခါမှာ ဒီလိုမျိုးပြေးကြမယ်ဆိုပြီး ပုံ(၅)ကို ညွှန်ပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤မီးလောင်ရင်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➤ကျောင်းတွင် မီးလောင်ပါကမည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤ကျောင်းတွင် မီးလောင်ပါက မီးတိမ်းရှောင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

➤ခန္ဓာကိုယ်မီးစွဲလောင်ခဲ့ရင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို သိရှိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ဆက်စပ်မှု

လက်ကိုင်ပဝါ (ဆရာက သရုပ်ဆောင်ရာတွင် အသုံးပြုရန်)၊ ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၃.၂)။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။'တွန်း၊ ပြေး၊ ပြော၊ ပြန် မပြုရ'တေးကဗျာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြန်သီဆိုပါ။

၂။ကျောင်းသုံးစာအုပ် (စာမျက်နှာ ၆၃)ပါ ရုပ်ပုံများကို ပြန်လည်ကြည့်စေပြီး၊ မီးတိမ်းရှောင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။

➤မတွန်းရ။

➤မပြေးရ။

➤စကားမပြောရ။

➤နောက်ပြန်မလှည့်ရ။

၃။အခန်းထဲမှာ မီးလောင်နေချိန် မီးခိုးတွေကြားက ဖြတ်ပြေးရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာကို ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များဖြင့် ရှင်းပြပါ။

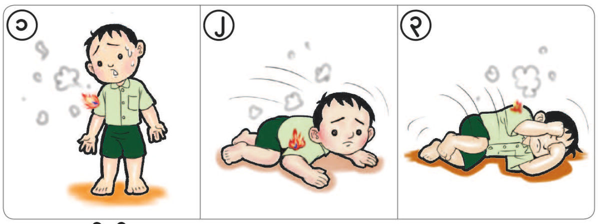
-ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ရေစိုအဝတ်ဖြင့် ပိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို နိမ့်နိုင်သမျှနိမ့်စေရန် ဒူးကွေး သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာဝပ်တွားပြီး

ဒုတိယစာသင်ချိန်

မီးခိုးတွေကြားက ဖြတ်ပြေးရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းကို ရေစိုအဝတ် ဒါမှမဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါနဲ့ ပိတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို နိမ့်နိုင်သမျှနိမ့်စေဖို့ ဒူးကွေး ဒါမှမဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာဝပ်ပြီး အခန်းပြင်ကို အမြန်ဆုံး ထွက်ရမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ မီးစွဲလောင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ



ရပ်ပါ (မပြေးရ) **လှဲချပါ** **လှိမ့်ပါ**

အခုဆရာမတို့ နှစ်မျိုးလုံးကို တစ်လှည့်စီ လက်တွေ့သရုပ်ဆောင် ကြည့်ကြမယ်။ လိုက်နာရမဲ့အချက်တွေကို သတိထားပြီး လုပ်ကြရအောင်။

၆၄

အခန်းပြင်ကို အမြန်ဆုံးထွက်ပြေးရမည်။

၄။ဆရာက သရုပ်ဆောင်ပြပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများ မှတ်မိစေရန် ဆရာက သေချာစွာ သရုပ်ဆောင်ပြပါ။

➤ဖြစ်နိုင်ပါက လက်ကိုင်ပဝါကို ရေဆွတ်၍ အသုံးပြုပါ။

၅။ကျောင်းသားများအား လက်တွေ့လုပ်ဆောင် ကြည့်ပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢ကျောင်းသားအရေအတွက်များပါက ကျောင်းသားတစ်ချို့ကို ရွေးချယ်ပြီး သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

၆။ခန္ဓာကိုယ်မီးစွဲလောင်ခဲ့ရင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို မေးပါ။

(သတိပြုလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ)

➢ကလေးများကို လွတ်လပ်စွာဖြေဆိုပါစေ။

➢ကိုယ်လိုချင်သည့်အဖြေရအောင် အတင်းအကြပ်မေးမြန်းခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ ကလေးများ မသိဘူးဆိုသည့် အခြေအနေမှ သိချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဆက်စပ်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

၇။ကလေးများအားမေးမြန်းပြီးပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ 'ရပ်ပါ(မပြေးရ)၊ လှဲချပါ၊ လူးလိမ့်ပါ' စသည့် အဆင့်များကို သေချာစွာရှင်းပြပြီး သရုပ်ဆောင်ပြပါ။

၈။ခန္ဓာကိုယ်တွင် မီးစွဲလောင်ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များမှပုံကိုပြ၍ အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ကျောင်းတွင် မီးလောင်ပါက မီးတိမ်းရှောင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ။

➢ခန္ဓာကိုယ်မီးစွဲလောင်ခဲ့ရင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို သိရှိခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢စာသင်ခန်းအတွင်း မီးလောင်ပါကလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားပြီး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ဆက်စပ်မှု

နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ပိတ်ရန်အဝတ်စ၊ လက်ကိုင်ပဝါ စသဖြင့်(ကလေးများအားလုံး)၊
ပထမတန်းသင်ခန်းစာ (၃.၂)။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။'တွန်း၊ ပြေး၊ ပြော၊ ပြန် မပြုရ'တေးကဗျာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြန်လည်သီဆိုပါ။

၂။ဒုတိယအချိန်တွင် သင်ယူခဲ့သည့် ကျောင်းတွင် မီးလောင်ပါက မီးတိမ်းရှောင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့် အချက်များကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။

၃။ကျောင်းတွင် မီးလောင်ပါက မီးတိမ်းရှောင်ရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။နေရာတစ်ခုကို ရွေး၍ မီးလောင်သည့်နေရာအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီးလေ့ကျင့်ပါ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢မီးတိမ်းရှောင်ရမည့် လမ်းကြောင်းနဲ့နေရာကို ဆရာက သတ်မှတ်ပေးပါ။

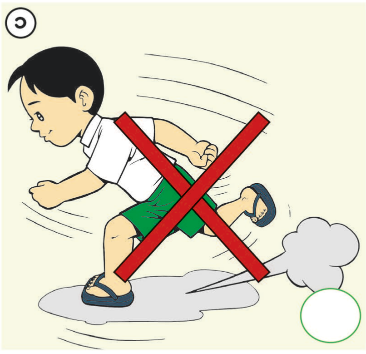
➢ကလေးအားလုံးမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဆရာကကြီးကြပ်ပါ။ အပြင်ထွက်လေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ်ရာတွင်ဆရာမနှစ်ယောက်က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ (ဆရာတစ်ယောက်က ကလေးများကို ဦးဆောင်ပြီးသွားရမည့် ကွင်းထဲတွင် တန်းစီပေးမည်။ တခြားဆရာတစ်ယောက်က နောက်ဆုံးတွင် ကလေးများကျန်နေမနေကို စစ်ဆေးသွားမည်။) ထိုကဲ့သို့တာဝန်ခွဲဝေလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကလေးများ အန္တရာယ်ကင်းစွာနှင့် စနစ်တကျလုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

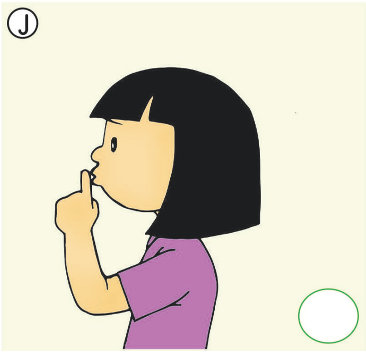
➢အချိန်ရပါက ရပ်ပါ၊ လှဲချပါ၊ လှိမ့်ပါ လေ့ကျင့်မှုကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။

➢သရုပ်ဆောင်စဉ် ထိခိုက်မှု၊ ညစ်ပေမှုမရှိစေရန် ဆရာကကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုလုပ်စဉ်မှာ ဒါတွေလုပ်ခဲ့သလား၊ ✔ ရေးပါ။





၆၅

➤မီးသင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ယူခဲ့သည်များကို အိမ်ပြန်ရောက်သည့်အခါ ပြန်ပြောရန် ကလေးများအား မှာကြားပါ။

၅။ဆရာက ကလေးများ၏ ဖြေဆိုချက်များကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပြီး သင်ခန်းစာပါ အဓိက အချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

၄။လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြီးသောအခါ မိမိတို့ လေ့ကျင့်စဉ်တွင် လုပ်ခဲ့သော အချက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သက်ဆိုင်ရာရုပ်ပုံတွင် (✔)ရေးပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➤ကလေးများစွဲမြဲစွာ မှတ်မိစေရန် ဤလေ့ကျင့်မှုများကို အခါအားလျော်စွာ အချိန်ပေး၍ လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤စာသင်ခန်းအတွင်းမီးလောင်ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားပြီး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ကစားခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့ပါက လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို စဉ်းစားပြီး လုပ်ကိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

မီး၊ မိုး၊ ငလျင် ဘေးအန္တရာယ်ပြသောရုပ်ပုံများ၊ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံများ၊ ကားချပ်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၆၆)မှ ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီကို စာရွက်တစ်ရွက် (သို့မဟုတ်) ကတ်ပြားတစ်ခုစီဖြင့် ကြိုတင်၍ မိတ္တူကူးထားပါ။

–ငလျင်ပုံ (ရုပ်ပုံ–၁)

–မိုးပုံ (ရုပ်ပုံ–၂)

–မီးပုံ (ရုပ်ပုံ–၃)

၂။ငလျင်၊ မီး နှင့် မိုးကြီးခြင်း ဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့ပါက မည်သို့လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်ရမည်ကို ကစားကြမည် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

➢ဆရာက ငလျင်ပုံကိုပြရင် ကလေးတို့အားလုံးက ငလျင်လှုပ်ချိန်မှာ လုပ်ရမယ့်အချက်တွေကို လုပ်ပြကြရမယ်။(စာမျက်နှာ ၅၃နှင့် ၅၄ ပါပုံအတိုင်း)

➢မိုးပုံကိုပြရင် ကလေးတို့အားလုံးက မိုးကြီးချိန်မှာလုပ်ရမယ့်အချက်တွေကို (စာမျက်နှာ ၆၁ ပုံ ၅ အတိုင်း) လုပ်ပြရမယ်။

➢အဲသည်လိုပဲ မီးပုံကို ပြရင်၊ ကလေးတို့အားလုံးက မီးလောင်နေချိန်မှာ လုပ်ရမယ့်

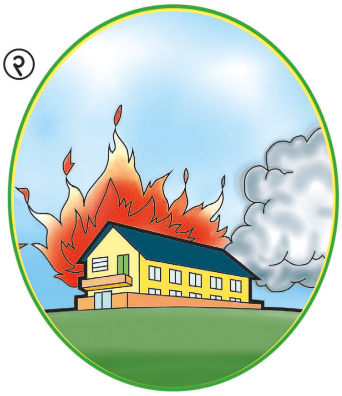
ကျောင်းသားစာအုပ်

ကစားကြစို့

၁

၂

၃



အချက်တွေကို လုပ်ပြကြရမယ်။(စာမျက်နှာ ၆၃ပါ ပုံအတိုင်း)

၃။အတန်းလိုက်၊ အုပ်စုလိုက်ကစားပြီးနောက် နှစ်ဦးတစ်တွဲ ကစားနိုင်ပါသည်။

အခန်း(၃) ထိန်းသိမ်းအစဉ်တို့ဝန်းကျင်

နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကစားကြမယ်

၁။ နှစ်ယောက် တစ်တွဲ တွဲကြမယ်။

၂။ ကလေးတစ်ယောက်က ကြိုက်တဲ့ပုံတစ်ပုံ ပြမယ်။

၃။ ပြတဲ့ပုံကိုကြည့်ပြီး နောက်တစ်ယောက်က ဘယ်လို လှုပ်ရှားမလဲဆိုတာ လုပ်ကြည့်ရအောင်။

၆၇

➢နောက်ရုပ်ပုံများကို ကျပန်းရွေးကစားပါ။

➢နောက်ဆုံးတွင် ကျပန်းကစားခြင်း၊ ကလေးအချင်းချင်း ကစားစေခြင်းဖြင့် မည်သူက အမြန်ဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်သလဲဆိုသည်ကို ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းစသည့်ဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ ကစားပါစေ။

(သတိပြုရမည့်အချက်များ)

➢မည်သို့ကစားရမည်ကို ကျောင်းသားများ ရှင်းလင်းစွာသိရှိသွားစေရန် နမူနာပြ၍ အစမ်းကစားကြည့်ပါ။

➢ကျောင်းသားများအားလုံး ပါဝင်ကစားခွင့်ရစေရန် ဆရာကစီစဉ်ပေးပါ။

➢ကစားနေစဉ် ကလေးများ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ရှိ/မရှိကြည့်ရှုပြီး ကူညီပေးပါ။

➢စတင်ကစားသည့်အခါ ရုပ်ပုံများကို အစဉ် လိုက်အတိုင်းပြပြီး ကစားပါ။

(ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ)

-မီးလောင်ရင် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ကားချပ်ပေါ်တွင် ရေးထားပြီး နံရံပေါ်တွင် ကပ်ထားပေးပါ။ ကလေးများ အားလပ်ချိန်တွင် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

-မီးလောင်ပါက လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ကလေးများအား မိဘများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအား ပြန်လည်ပြောပြရန် မှာကြားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ကစားခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက လုပ်ဆောင်ရမယ့်အချက်တွေကို စဉ်းစားပြီး လုပ်ကိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။