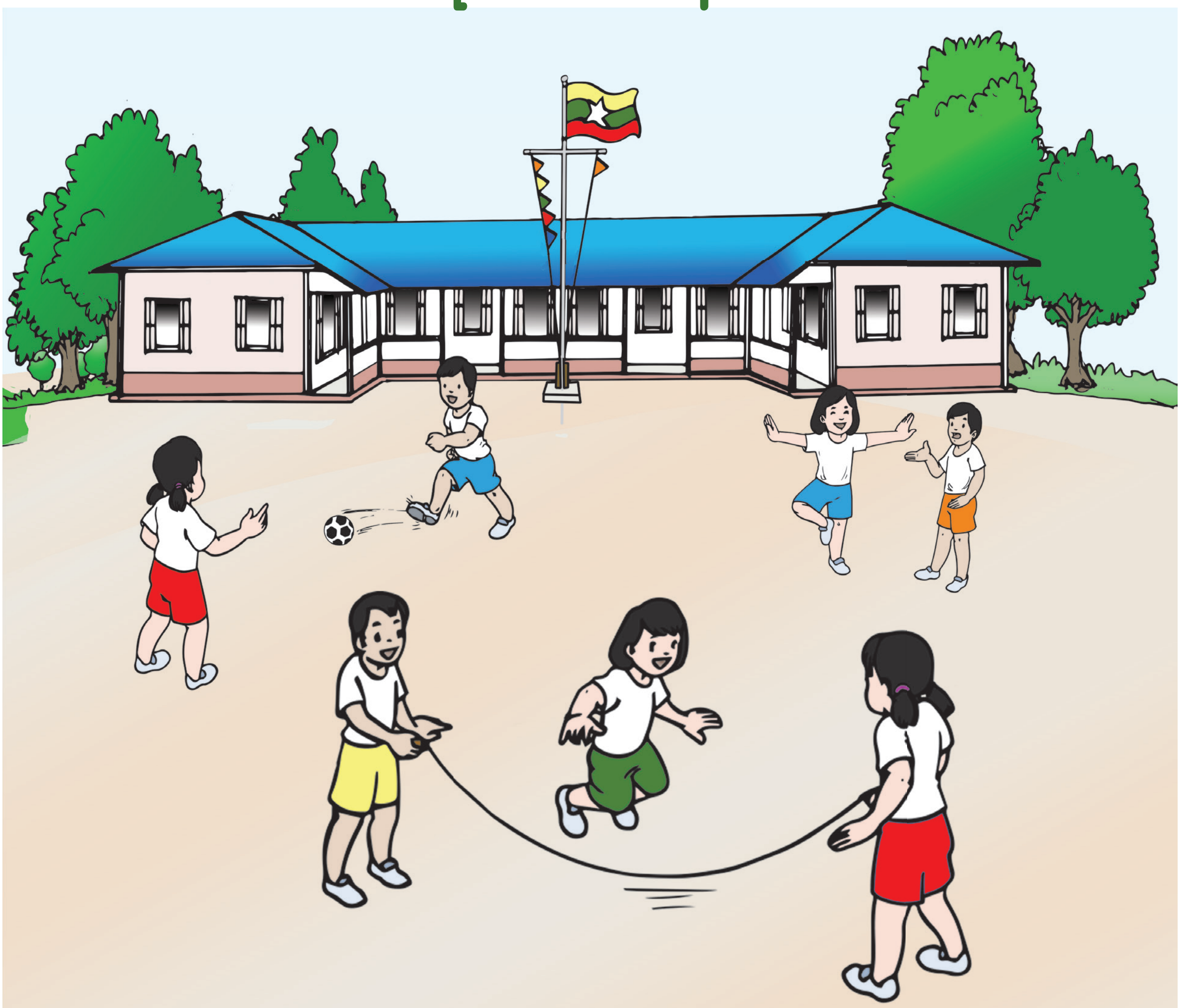
ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ
ဒုတိယတန်း



၂၀၁၈ – ၂၀၁၉

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ

ဒုတိယတန်း

၂၀၁၈ – ၂၀၁၉

CREATE

ပညာ

JICA

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအသစ်များ ရေးဆွဲပြုစုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီ (JICA) က နည်းပညာပံ့ပိုးကူညီမှုပေးပါသည်။

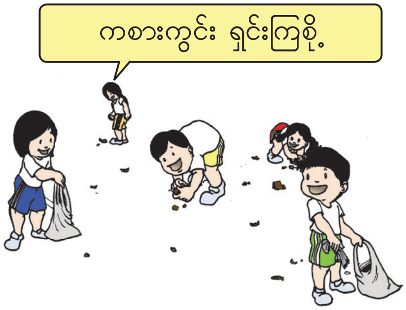
မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁
၂	တို့များကစားကြမယ်	၃
၃	တို့ပြည်ထောင်စု	၄
၄	လောင်းလှေကလေး	၅
၅	ဥယျာဉ်ကလေး	၆
၆	ကျွန်ုပ်တို့ပျော်ရွှင်ကြသည်	၇
၇	ခုန်ခြင်း	၈
၈	ပြေးခြင်း	၁၂
၉	အတုအပကစားခြင်း	၁၆
၁၀	ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၈
၁၁	ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း	၂၂
၁၂	ကြိုးခုန်ခြင်း	၃၀
၁၃	ကျောပုတ် ကစားနည်း	၃၅
၁၄	ဝံပုလွေကြီးဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ ကစားနည်း	၃၇

မာတိကာ

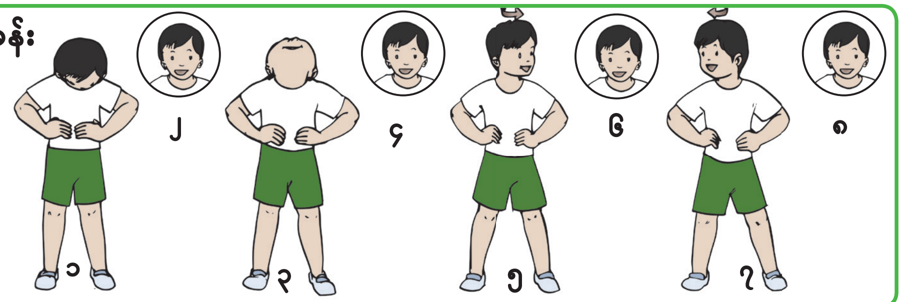
အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁၅	တိုင်ကူး ကစားနည်း	၃၉
၁၆	လိပ်ပြာလုပ်တမ်း ကစားနည်း	၄၁
၁၇	လိုက်တမ်းပြေးတမ်း ကစားနည်း	၄၃
၁၈	လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေးပို့ ကစားနည်း	၄၅
၁၉	အာလူးကောက် ကစားနည်း	၄၉
၂၀	ကွင်းဆက်ခုန်ကျော် ကစားနည်း	၅၃
၂၁	ကျီးဖြူ ကျီးမည်း ကစားနည်း	၅၇

အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

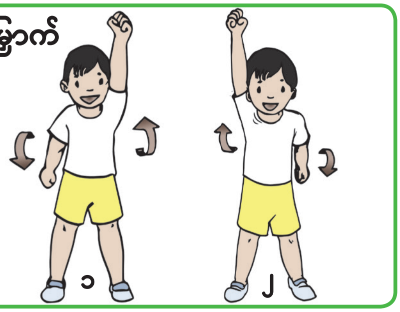


မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

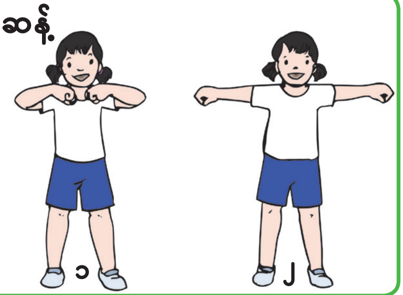
ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း



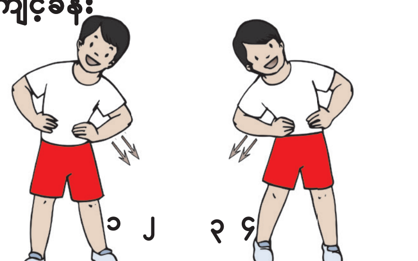
လက်လွှဲမြှောက်



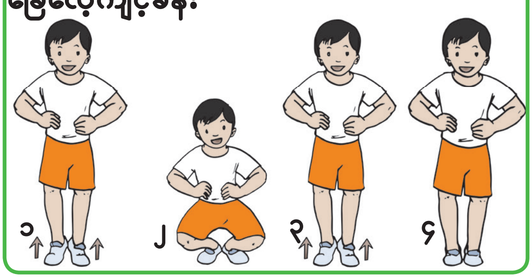
လက်ကွေးဆန့်



ခါးလေ့ကျင့်ခန်း

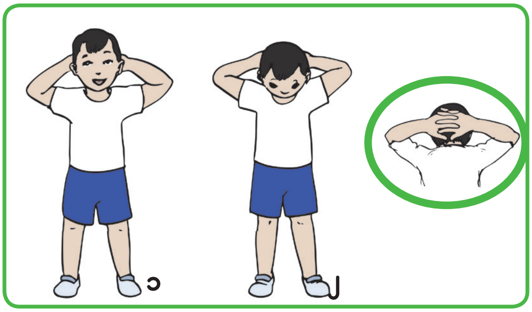


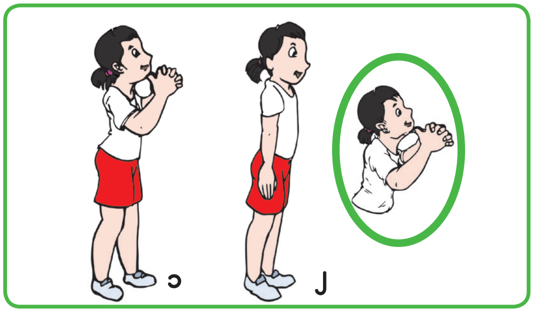
ခြေလေ့ကျင့်ခန်း



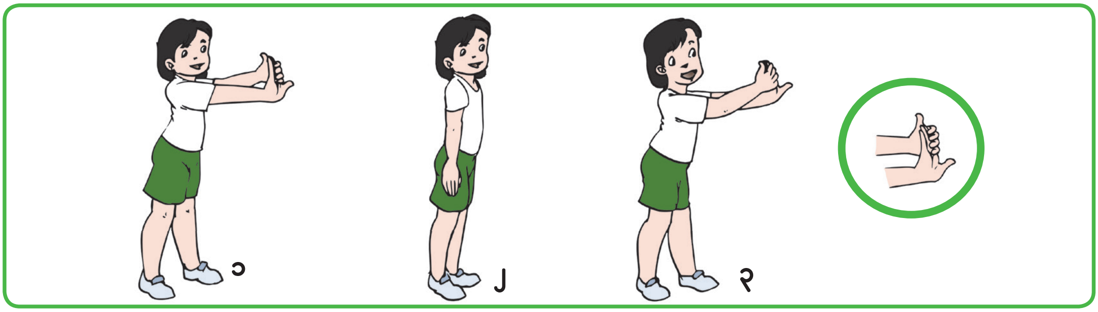
ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း

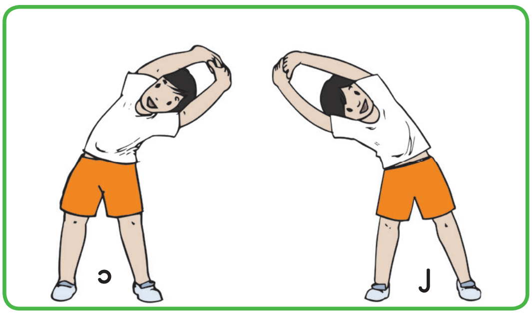




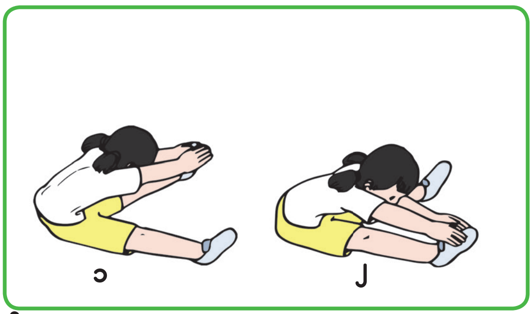
လက်လေ့ကျင့်ခန်း



ခါးလေ့ကျင့်ခန်း



ခြေလေ့ကျင့်ခန်း



မေးခွန်း

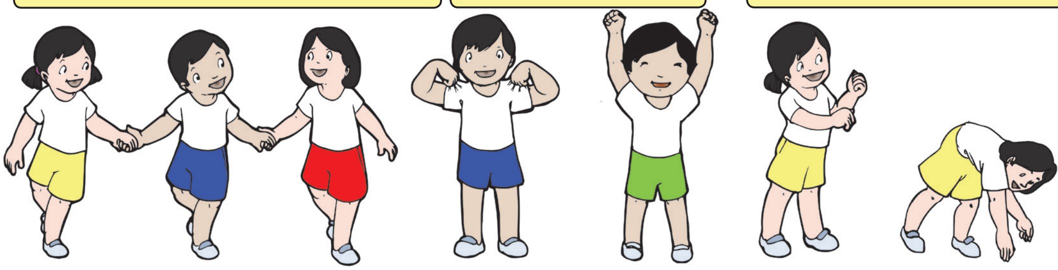
၁	မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			
၂	လှုပ်ရှားမှုများကို အလိုက်သင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	မကစားမီလုပ်ရမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ ကစားပြီးလုပ်ရမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ခွဲခြားသိကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၂) တို့များကစားကြမယ်

ကျောင်းကိုရောက်ရင် သူငယ်ချင်းများနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး ကစားကြမယ်

ဝတ်စုံလဲကာ

ကွင်းကို ရှင်းတော့ အန္တရာယ်ကင်း ဘေးရှင်းတယ်

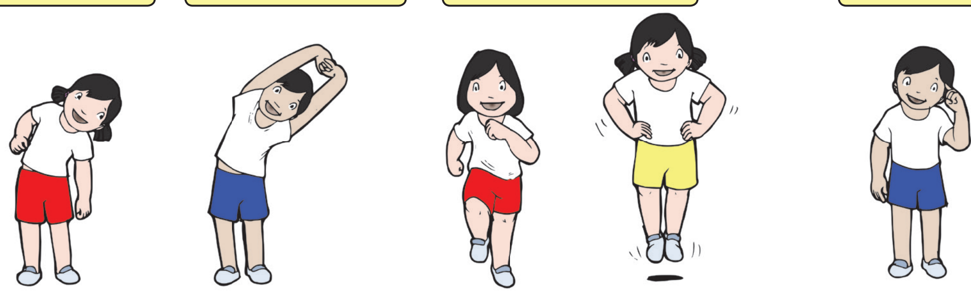


မကစားခင်မှာ သွေးပူလုပ်လို့

ကစား ပြီးတော့ အကြော လျှော့မယ်

ပြေးကာလွှားကာ ကစားကြတော့

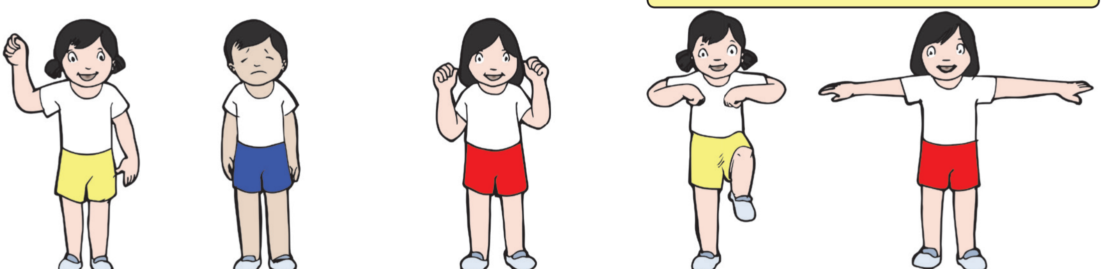
မထိခိုက်ဖို့ သတိပြုမယ်



နိုင်တာ ရှုံးတာ ပဓာနမထားဘဲ

အားကစားစိတ်ဓာတ် အဓိကကွယ်

ကျန်းမာရေးကို ဦးတည်ထားတော့ တို့များလှုပ်ရှား ပျော်ရွှင်ဖွယ် ကစားမယ် . . . ကစားမယ်



ရေးသူ–မူလတန်းသင်ရိုးရေးဆွဲရေးအဖွဲ့

မေးခွန်း

၁	သီဆိုလှုပ်ရှား ကစားရတာ ပျော်ကြသလား။			
၂	ကဗျာစာသားအတိုင်း လှုပ်ရှားနိုင်ကြသလား။			
၃	လှုပ်ရှားကစားကြတဲ့အခါ သတိပြုရမဲ့အချက်တွေကို ပြောပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ လုပ်နိုင်မှု မတူညီခြင်းကို လက်ခံနိုင်ခဲ့ကြသလား။			

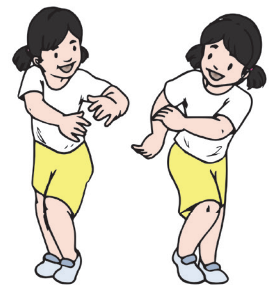
အခန်း(၃) တို့ပြည်ထောင်စု

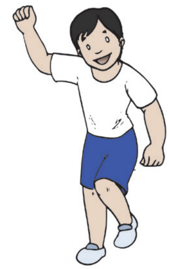
ရှမ်းဗေထုံ ရှမ်းဗေထုံ
ရှမ်းလေးတီးတဲ့ အိုးစည်ဗုံ

ဦးရွှေရိုးက
ကလို့ကွေး

ဝါးညှပ်ကတဲ့
ချင်းကလေး

ဒုံးယိမ်းကတဲ့ ကိုကရင်
ညီညာသွက်လက် မြူးပျော်ရွှင်





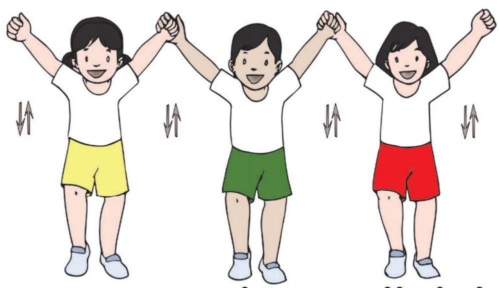
ကကြိုးညီနေ အမြဲလှ
ကချင်မြေရဲ့ မနော‌အက

ငွေတောင်ပြည်ရဲ့ ကယားမောင်
မောင်းသံလေးက တနောင်နောင်

မွန်တို့ဂုဏ်ဆောင် မြင်သူငေး
ဟသာ်အက လှတယ်လေး

ရခိုင်သူလေး လှသွေးကြွယ်
သျှိုင်ဒိုင်အက ယဉ်လှတယ်

တိုင်းရင်းသားတွေ စုစည်းထား
တို့ပြည်ထောင်စုအား



၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ကာယပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို မှီငြမ်းသည်။

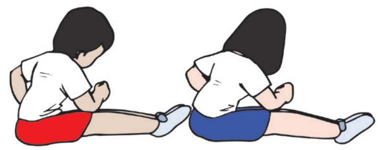
မေးခွန်း

၁	ပြည်ထောင်စုကဗျာနဲ့ သီဆိုလှုပ်ရှားရတာ ပျော်ကြသလား။			
၂	သီဆိုမှုနဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အချက်ကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ကဗျာထဲမှာပါတဲ့ တိုင်းရင်းသားအကတွေကို ပြောပြနိုင်ကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ကြသလား။			

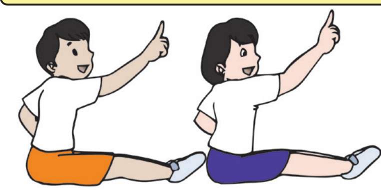
အခန်း(၄) လောင်းလှေကလေး

လောင်းလှေကလေးကိုတဲ့

လှော်စို့ကွယ်၊ လှော်စို့ကွယ်

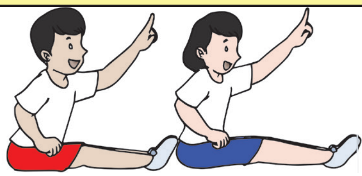


ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်ခဲ

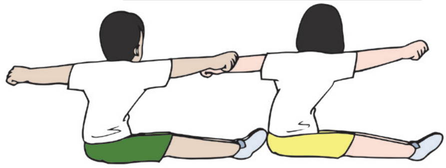


ခဲ . . . ခဲ . . . ခဲ . . .

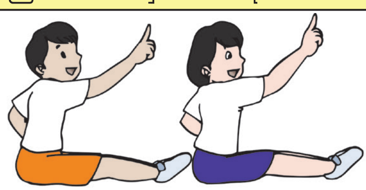
ဘယ်ဘက် လှေကလေးရယ်က



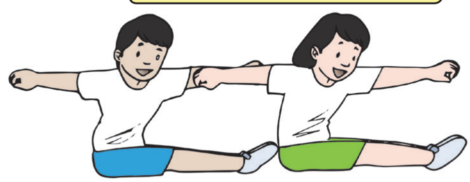
တစ်လံကွာ နှစ်လံကွာ



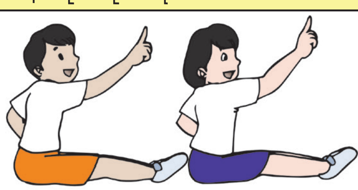
ညာဘက် လှေကလေးရယ်က



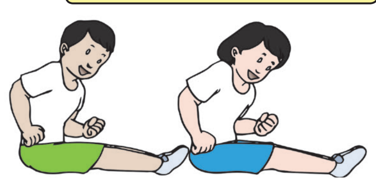
တစ်လံကွာ နှစ်လံကွာ



ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်ခဲ



ခဲ . . . ခဲ . . . ခဲ . . .



၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ကာယပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို မှီငြမ်းသည်။

မေးခွန်း

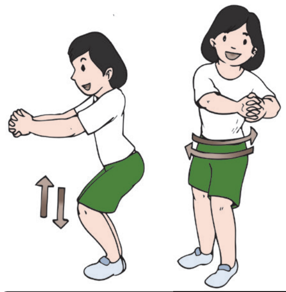
၁	လှေလှော်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပျော်ပျော်ပါးပါး လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			
၂	လှေလှော်လှုပ်ရှားမှုတွေကို အားရပါးရလှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	လှေလှော်ခြင်းရဲ့ အခြေခံလှုပ်ရှားမှုတွေကို မှတ်မိကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			

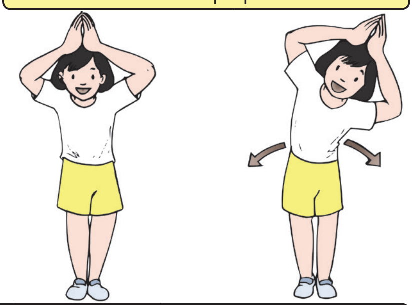
အခန်း(၅) ဥယျာဉ်ကလေး

ဘူးသီးကလေး ဝတုတ်တုတ် တူတယ် ဖိုးဝရုပ်

ခေါင်းမြီးခြုံတဲ့ ကလေးငယ် ပြောင်းဖူးလေး ပါကွယ်

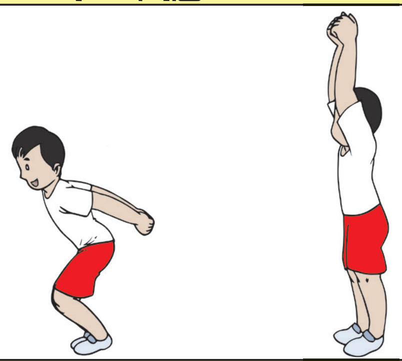
လှချင်လွန်းလို့ ကြက်တောင်စည်း မီးမီး နာနတ်သီး

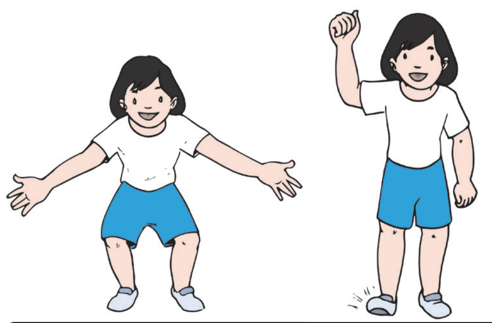




ဒန်းစီးပါလို့ အရပ်ရှည်၊ ပိန်သေး ပဲလင်းမြွေ

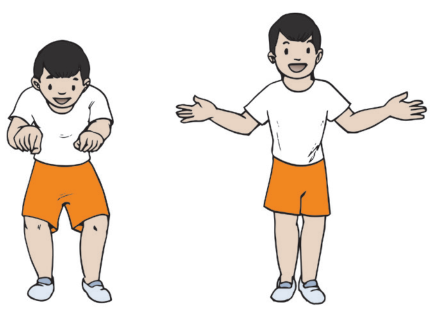
ဆူးတွေများလို့ ဒေါသကြီး ညီညီ ဒူးရင်းသီး

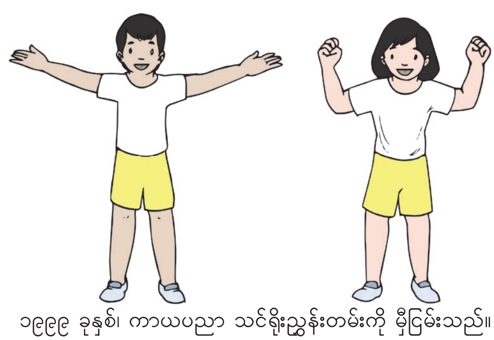




အားလုံးပေါင်းလို့ စိုက်ပျိုးပါ ဥယျာဉ်ကလေးမှာ

မြန်ပြည်မှာ ပေါကြွယ်ဝ တို့များအာဟာရ



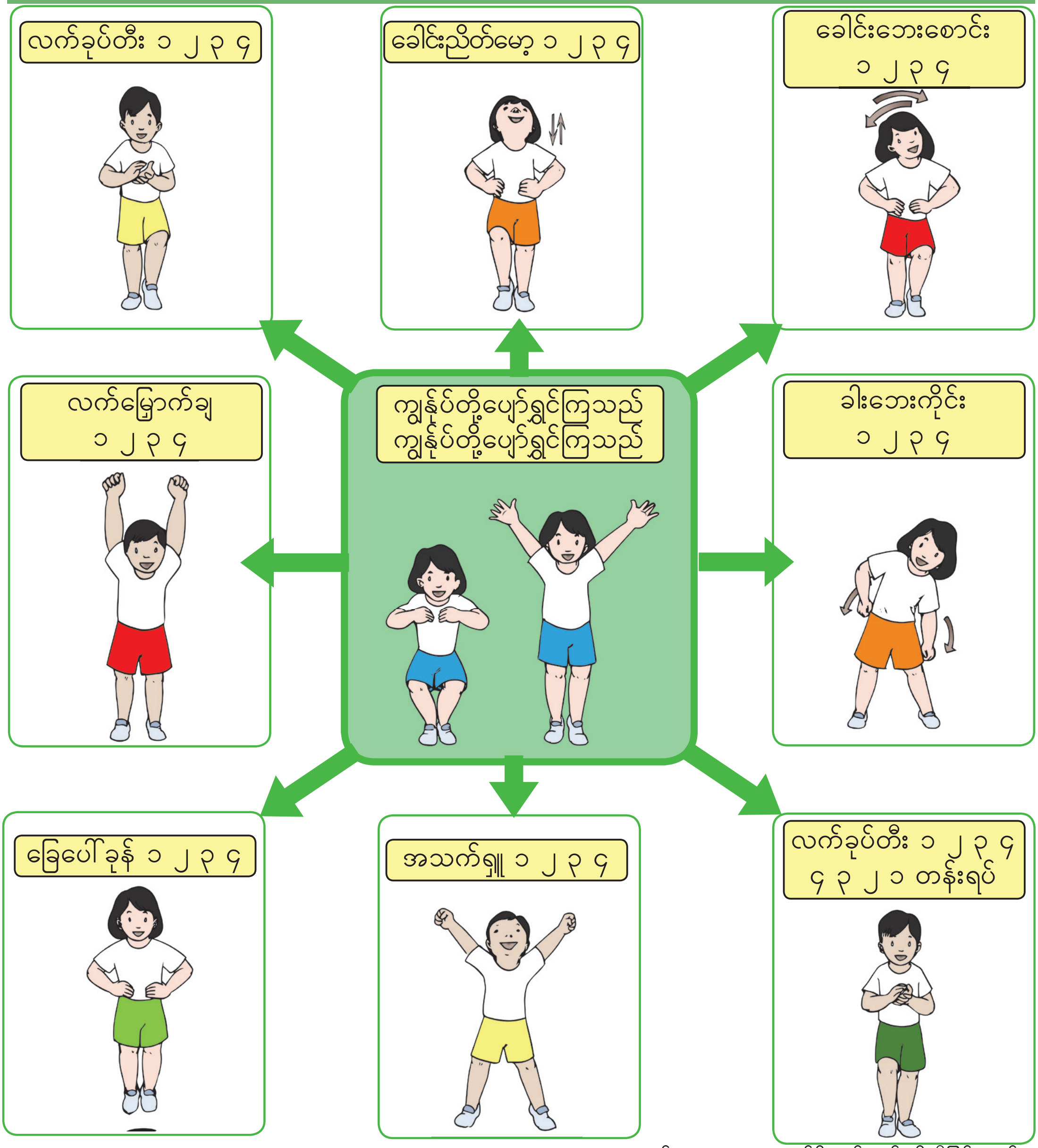


၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ကာယပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို မှီငြမ်းသည်။

မေးခွန်း

၁	သစ်သီးတွေရဲ့ ပုံစံကိုလုပ်ရတာ နှစ်သက်ကြသလား။			
၂	သစ်သီးတွေရဲ့ ပုံစံကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသလား။			
၃	ကဗျာထဲမှာပါတဲ့ သစ်သီးတွေရဲ့ အမည်ကို မှတ်မိကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၆) ကျွန်ုပ်တို့ပျော်ရွှင်ကြသည်

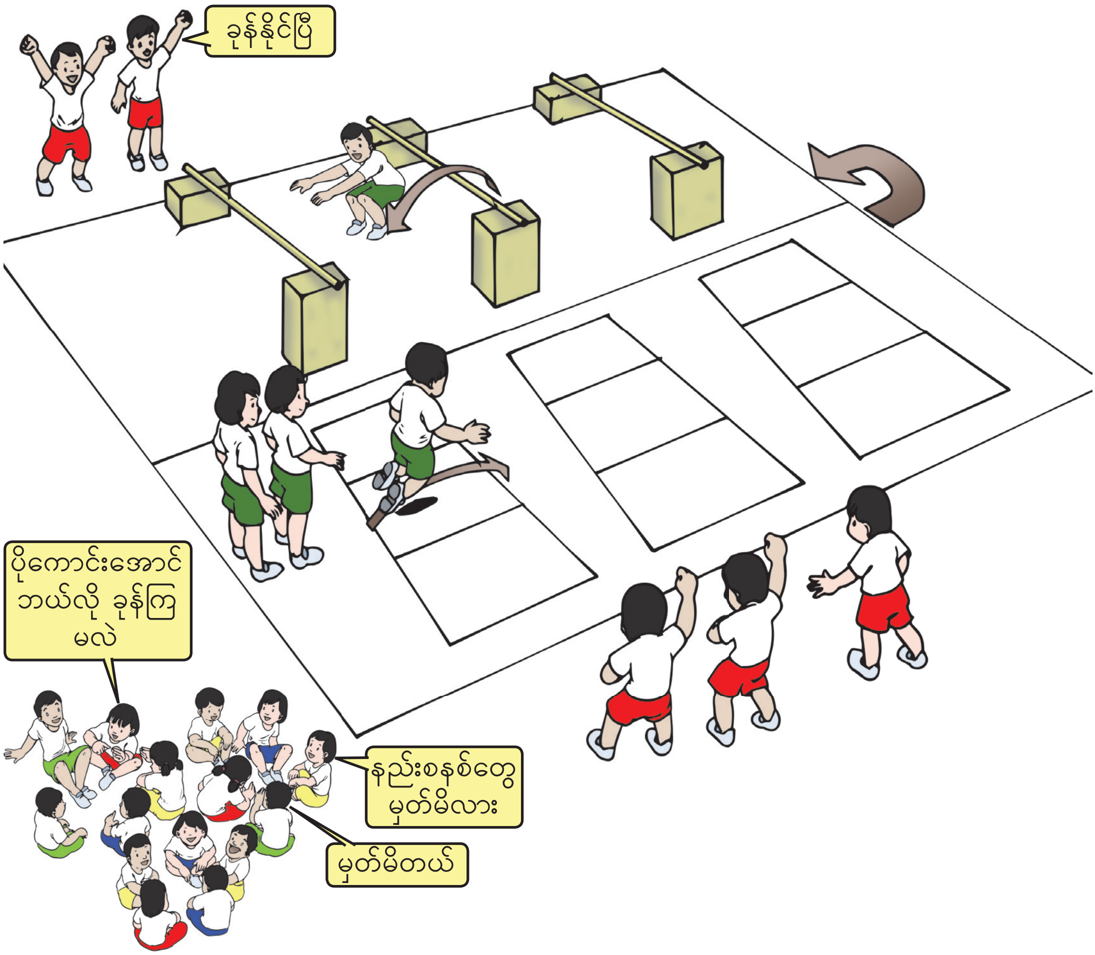


မေးခွန်း ၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ကာယပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို မှီငြမ်းသည်။

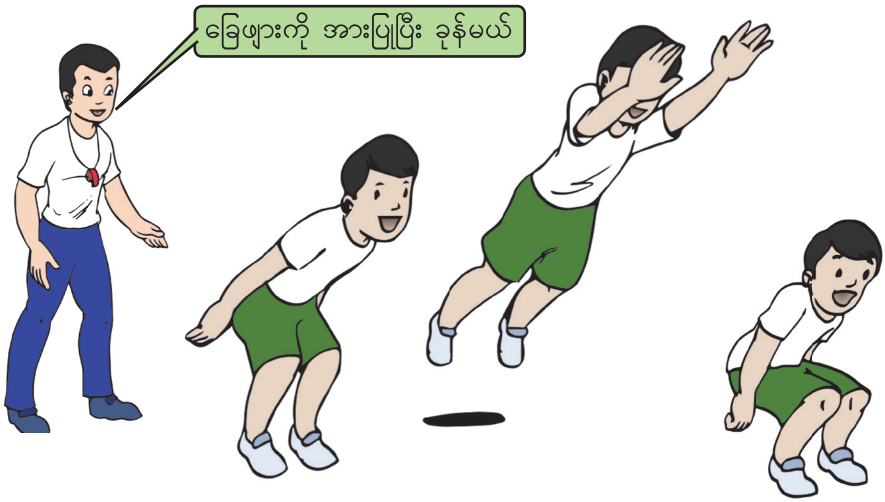
၁	ခေါင်း၊ခါး၊ခြေလက် လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			
၂	တေးကဗျာပါလှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို အဆင်ပြေပြေလုပ်နိုင်ကြသလား။			
၃	တေးကဗျာစာသားနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မှတ်မိကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို အားပေးခဲ့ကြသလား။			

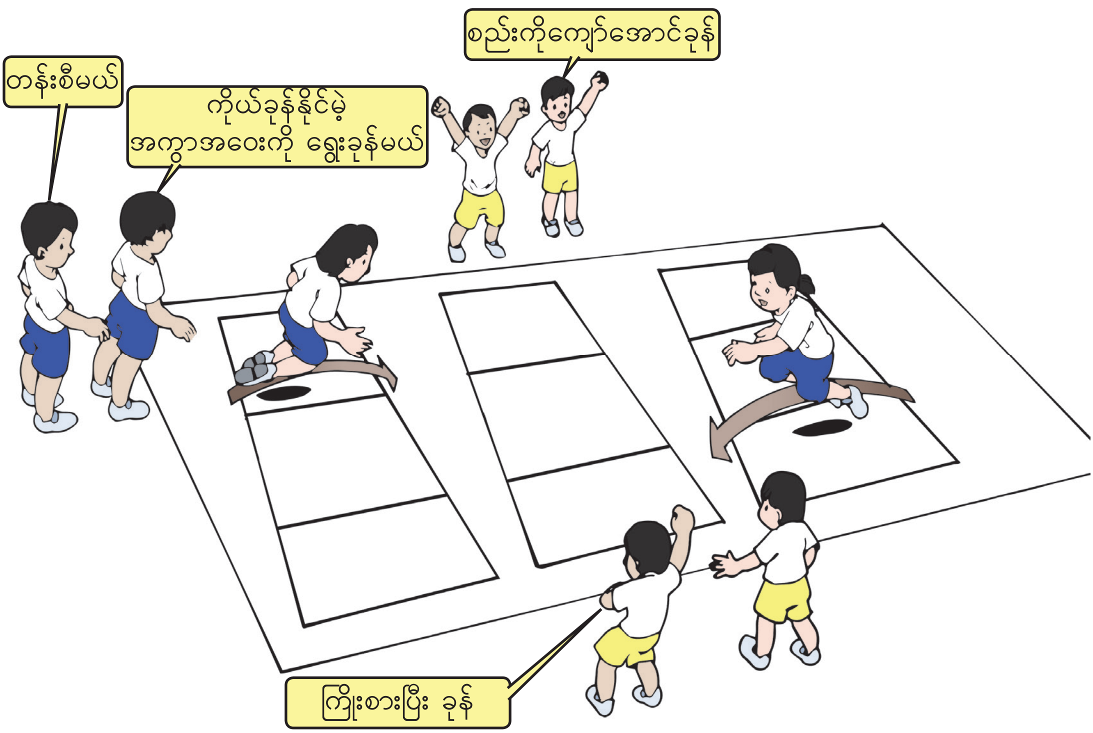
အခန်း(၇) ခုန်ခြင်း

ပထမတန်းတုန်းက လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရအောင်

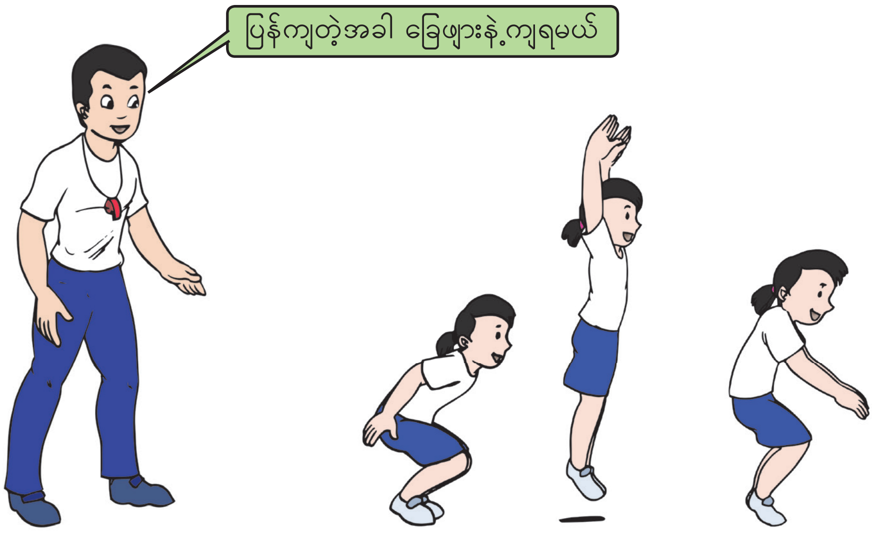

ခုန်နိုင်ပြီ
ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လို ခုန်ကြမလဲ
နည်းစနစ်တွေ မှတ်မိလား
မှတ်မိတယ်

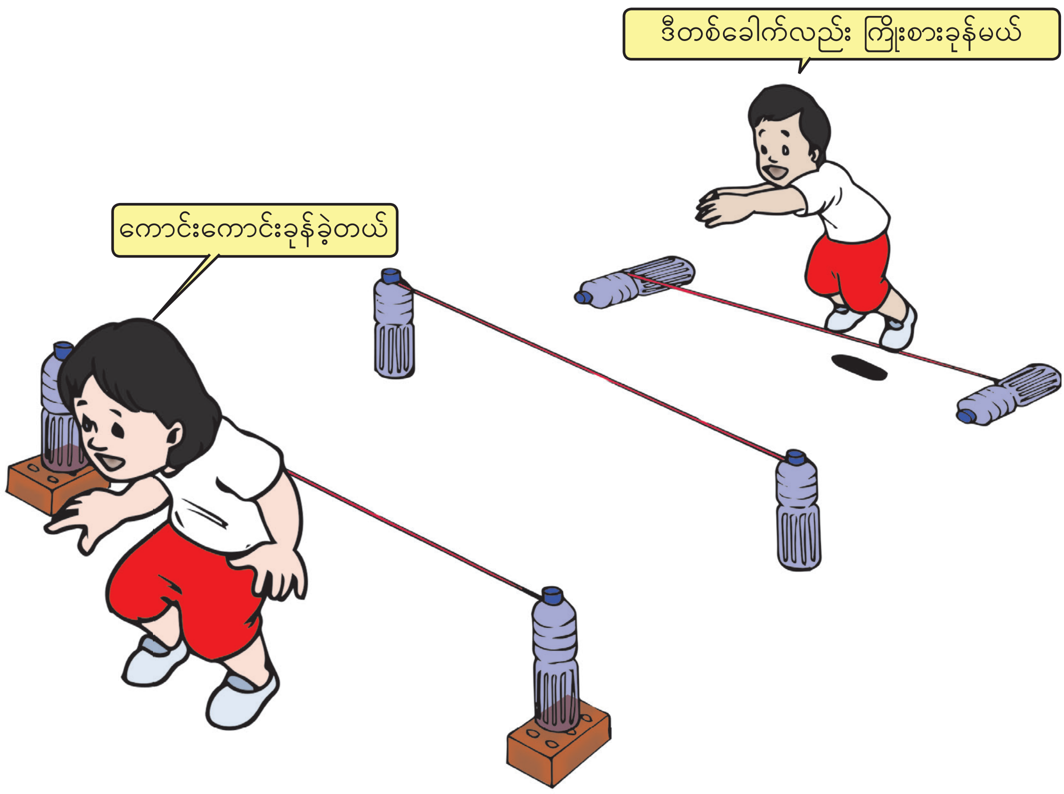
အလျားခုန်(အလျားလိုက် စုံခုန်ခြင်း)

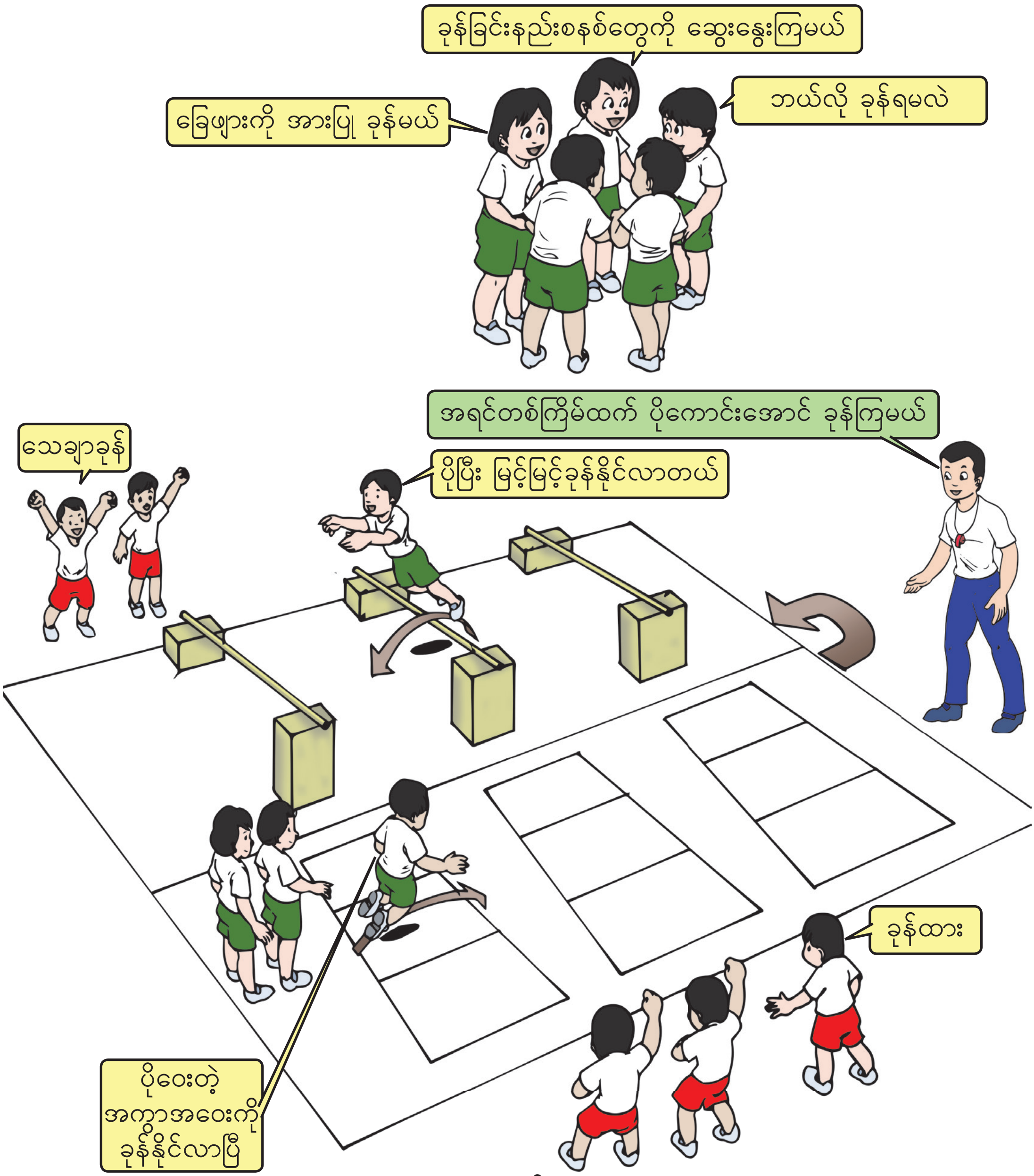




အမြင့်ခုန်(ရုပ်လျက်ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်း)



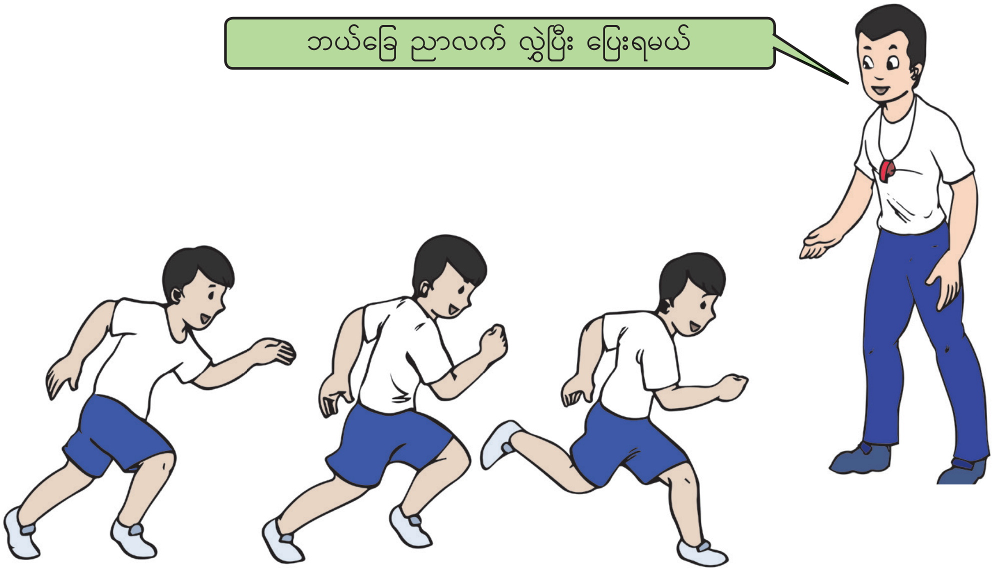


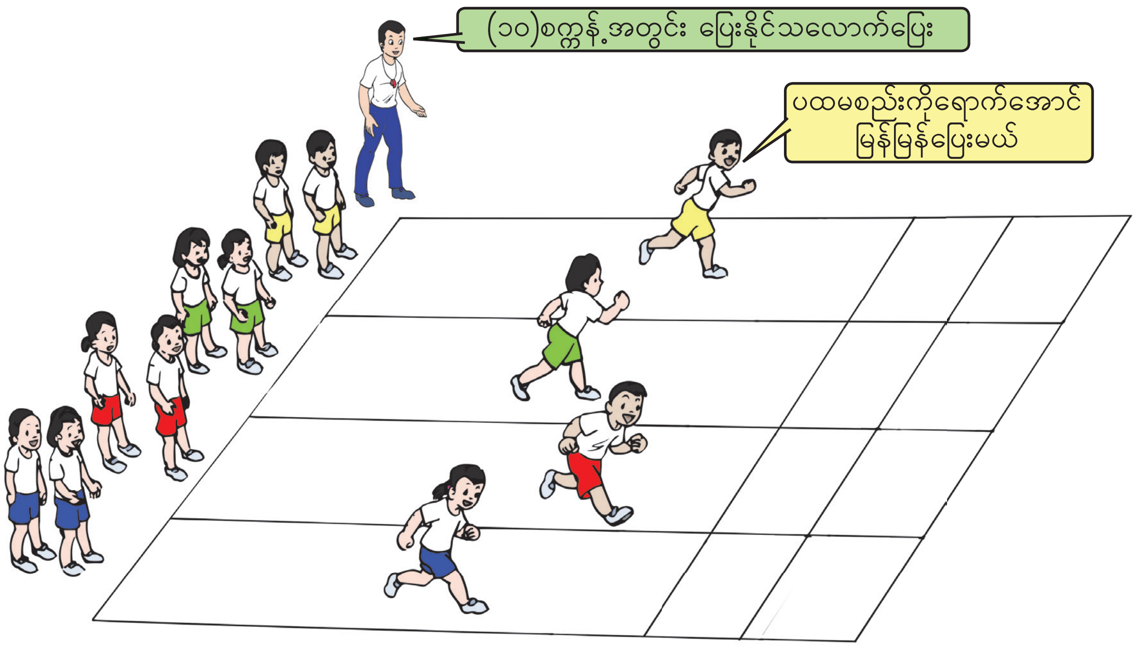


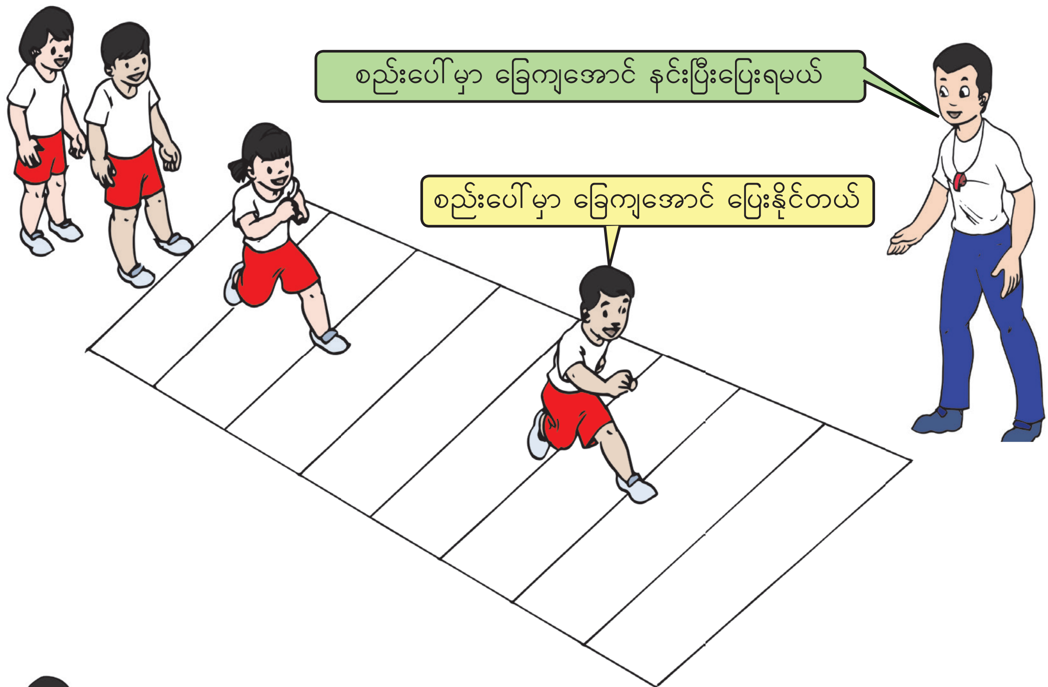
မေးခွန်း

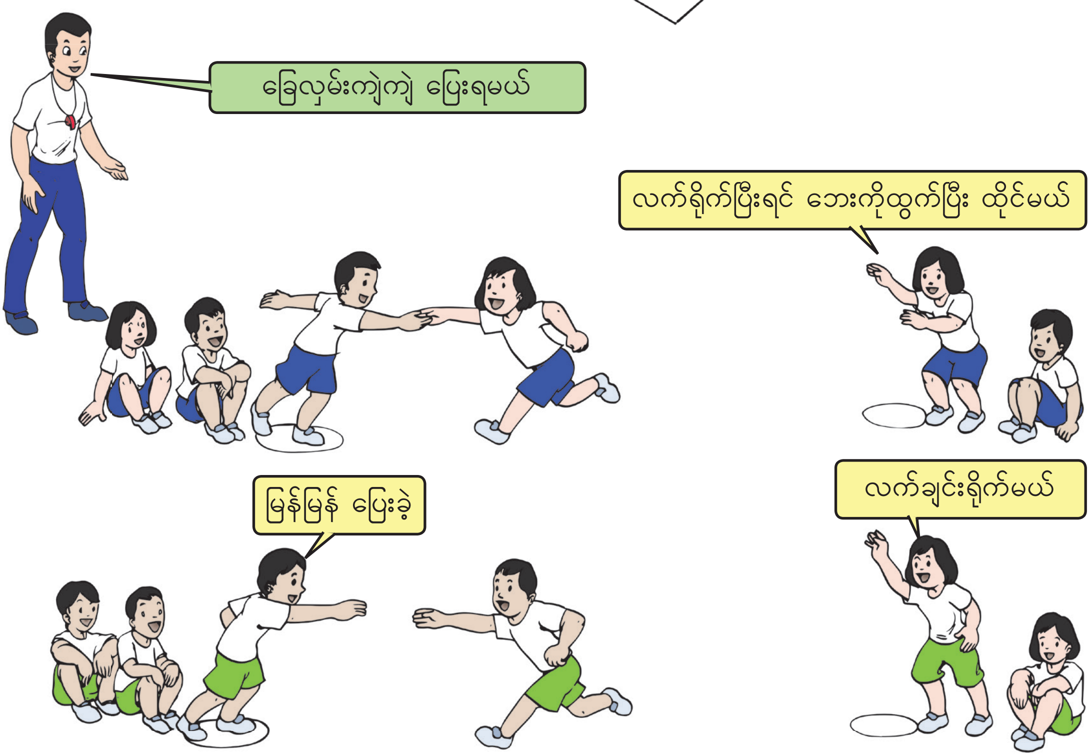
၁	ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ခုန်နိုင်ကြသလား။			
၂	သတ်မှတ်အကွာအဝေးနဲ့ အမြင့်ကို ခုန်နိုင်ကြသလား။			
၃	ခုန်ပြီး ပြန်အကျမှာ ခြေအနေအထား ဘယ်လိုထားရမလဲဆိုတာ သိခဲ့ကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို အားပေးခဲ့ကြသလား။			

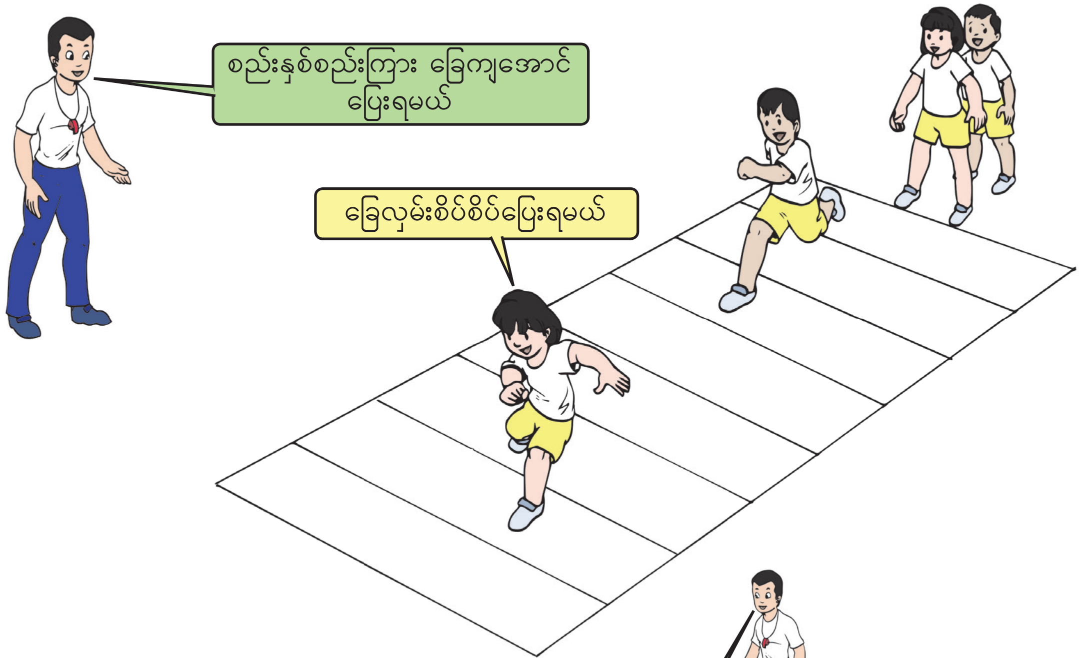
အခန်း(၈) ပြေးခြင်း

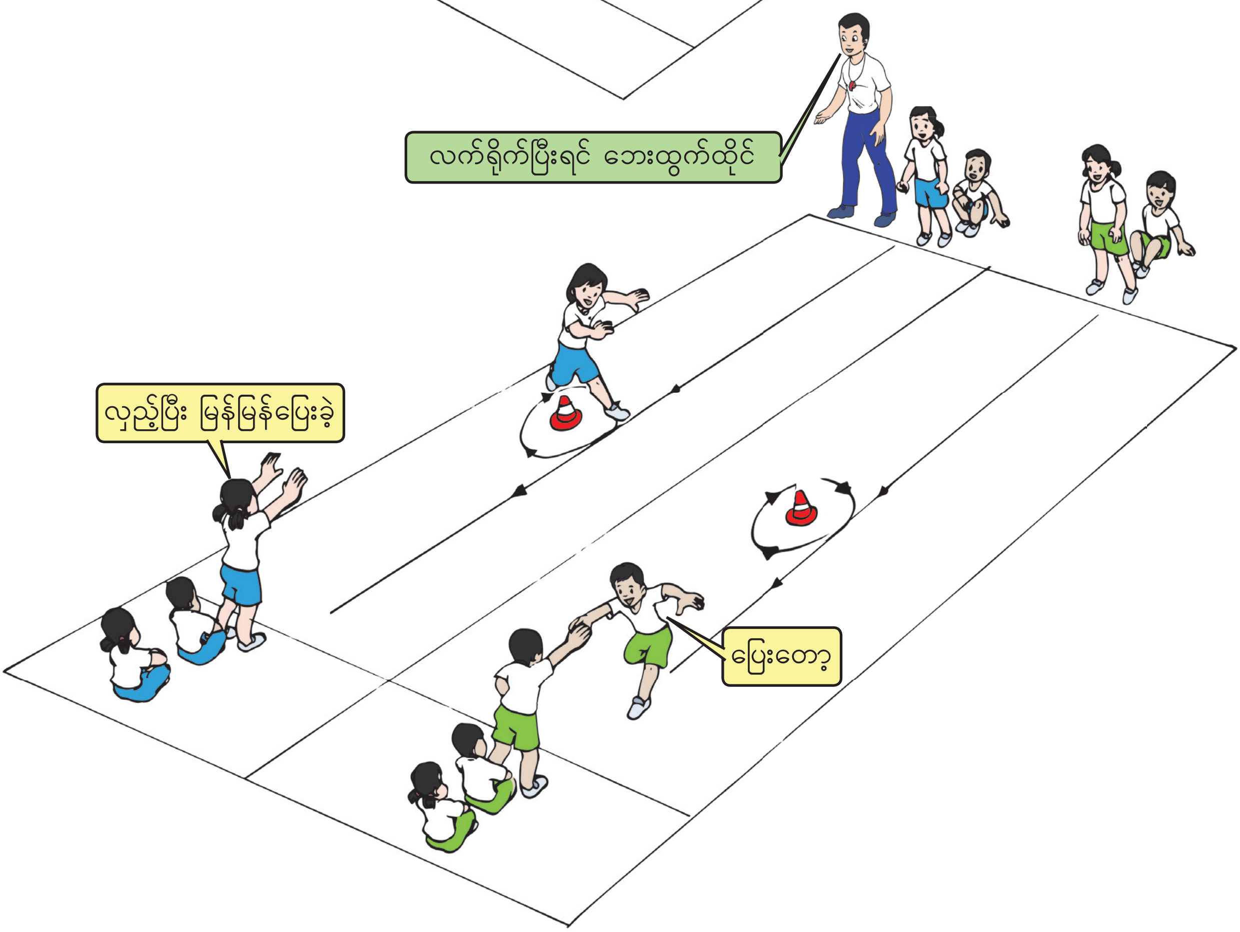


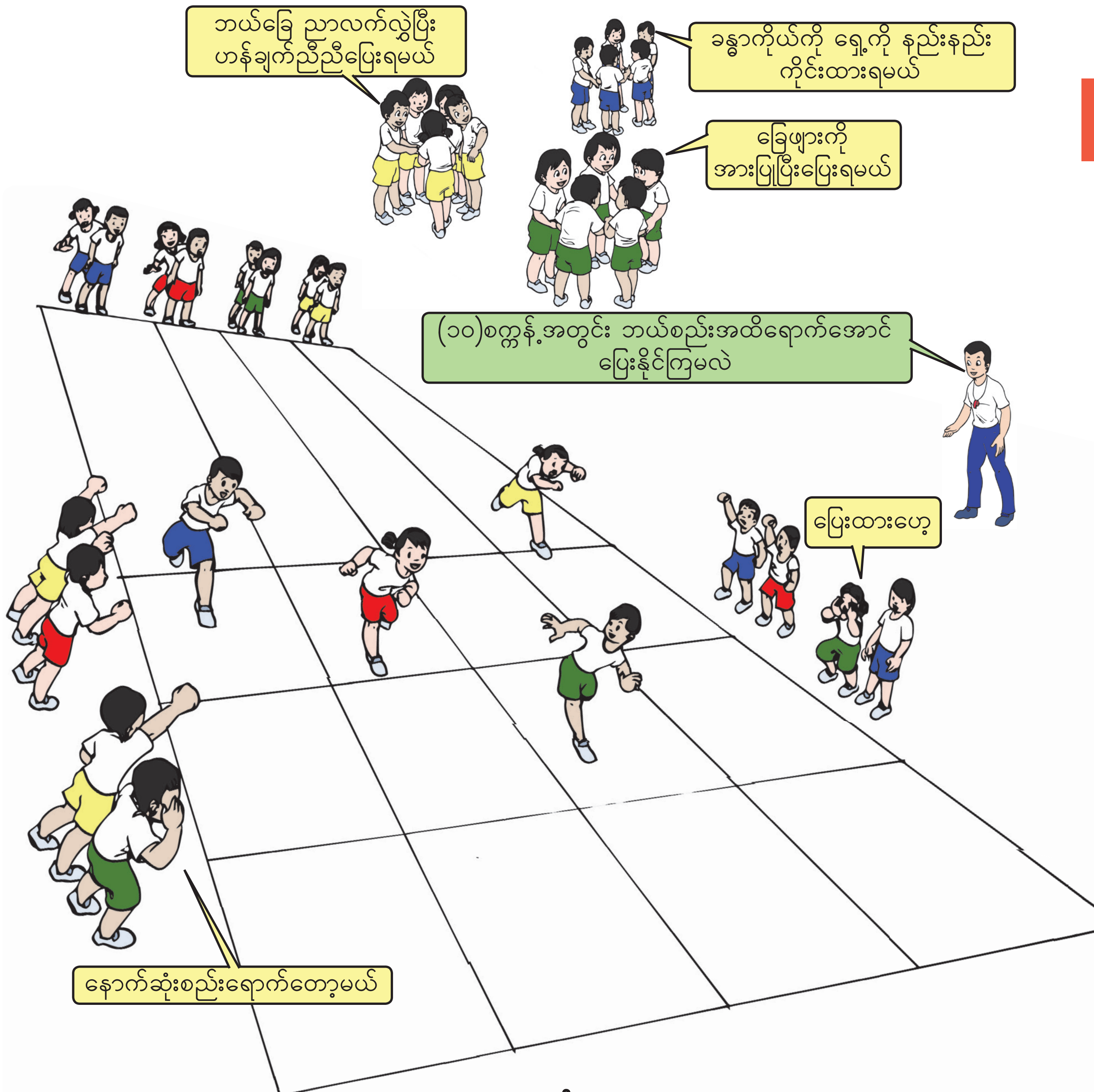



စည်းပေါ်မှာ ခြေကျအောင် နင်းပြီးပြေးရမယ်
စည်းပေါ်မှာ ခြေကျအောင် ပြေးနိုင်တယ်


ခြေလှမ်းကျဲကျဲ ပြေးရမယ်
လက်ရိုက်ပြီးရင် ဘေးကိုထွက်ပြီး ထိုင်မယ်
မြန်မြန် ပြေးခဲ့
လက်ချင်းရိုက်မယ်


စည်းနှစ်စည်းကြား ခြေကျအောင် ပြေးရမယ်
ခြေလှမ်းစိပ်စိပ်ပြေးရမယ်

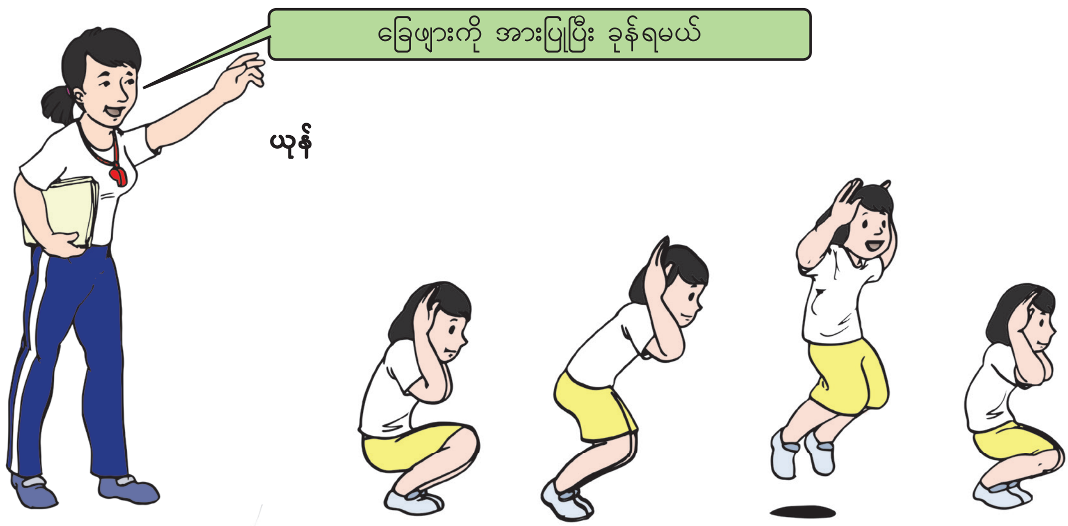

လက်ရိုက်ပြီးရင် ဘေးထွက်ထိုင်
လှည့်ပြီး မြန်မြန်ပြေးခဲ့
ပြေးတော့



မေးခွန်း

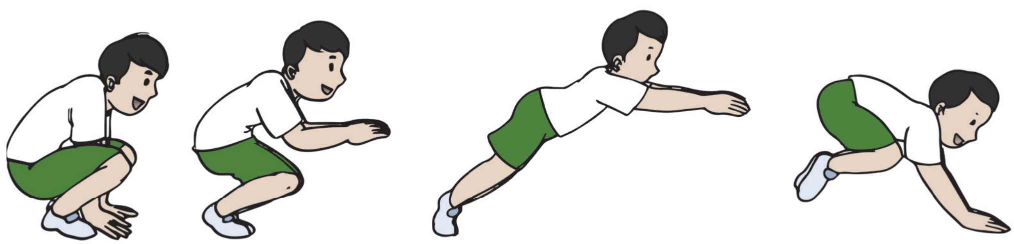
၁	ပြေးရတာကို သဘောကျသလား။			
၂	နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ ပြေးခဲ့ကြသလား။			
၃	မြေပြင်ပေါ်ကိုကျတဲ့ ခြေအနေအထားကို ပြောပြနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အားပေးချီးကျူးခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၉) အတုအပကစားခြင်း

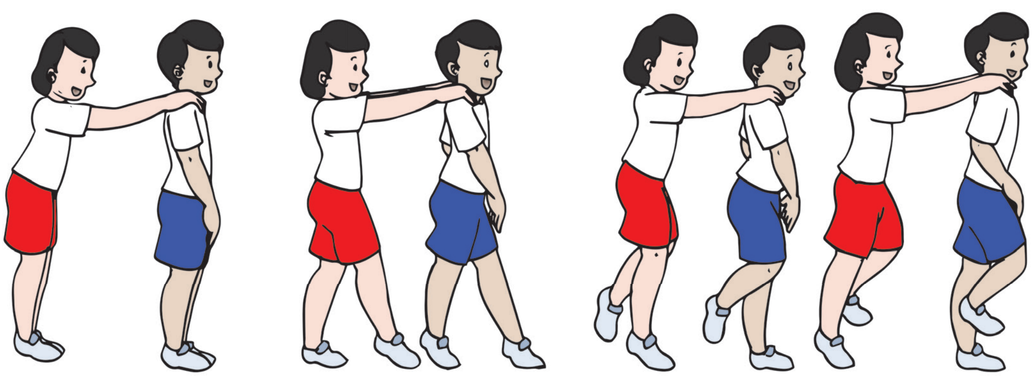


ယုန်

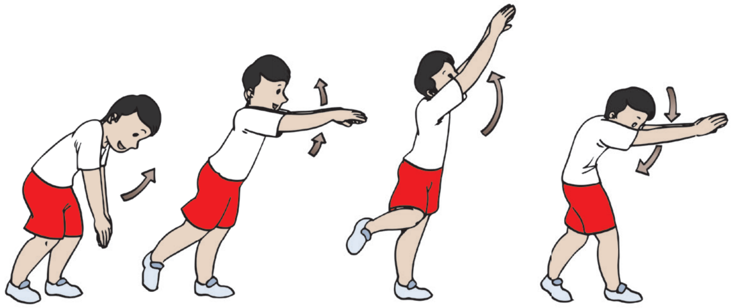
ဖား



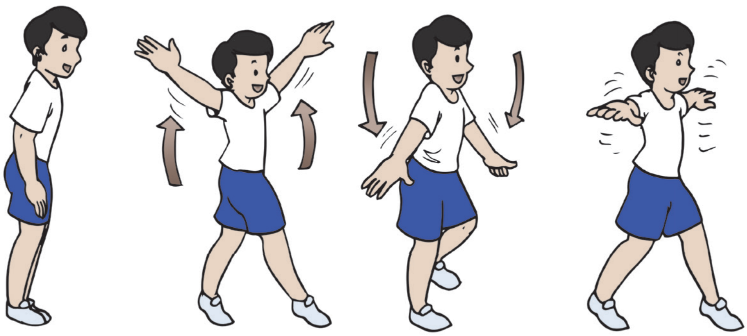
မြင်း



ဆင်



ငှက်



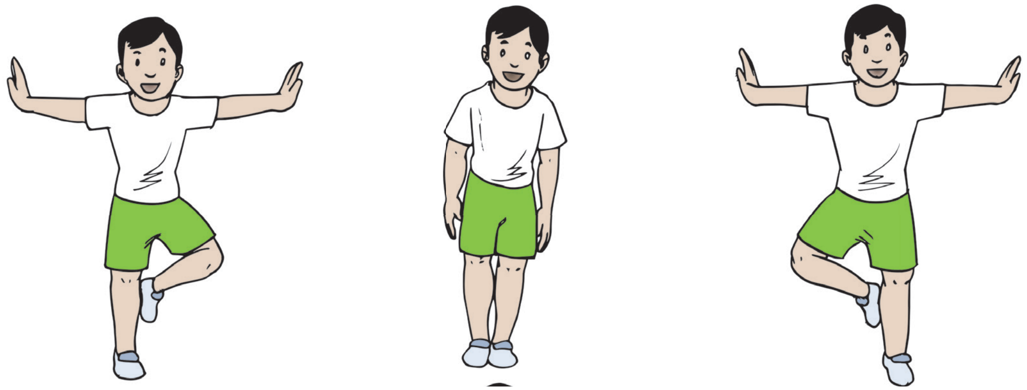
သားပိုက်ကောင်

မေးခွန်း

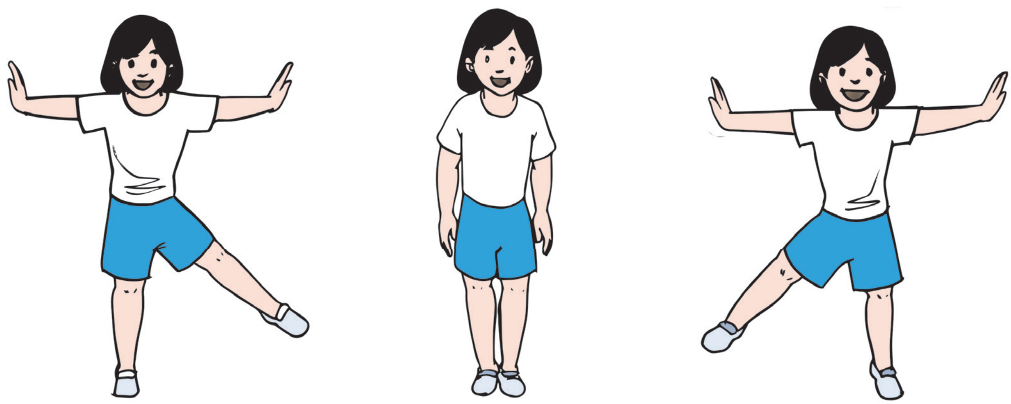
၁	အတုအပကစားရတာ သဘောကျကြသလား။			
၂	အခြားသော ကိုယ်ဟန်များကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	တိရစ္ဆာန် တစ်မျိုးချင်းစီရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ပြောပြနိုင်သလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကစားခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၁၀) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ

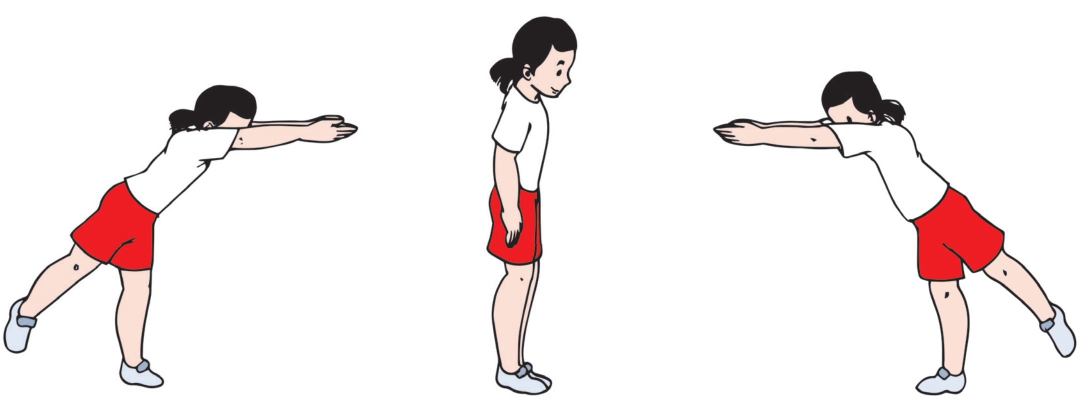
ခြေတစ်ဖက်ကွေး လက်ဘေးဆန့်



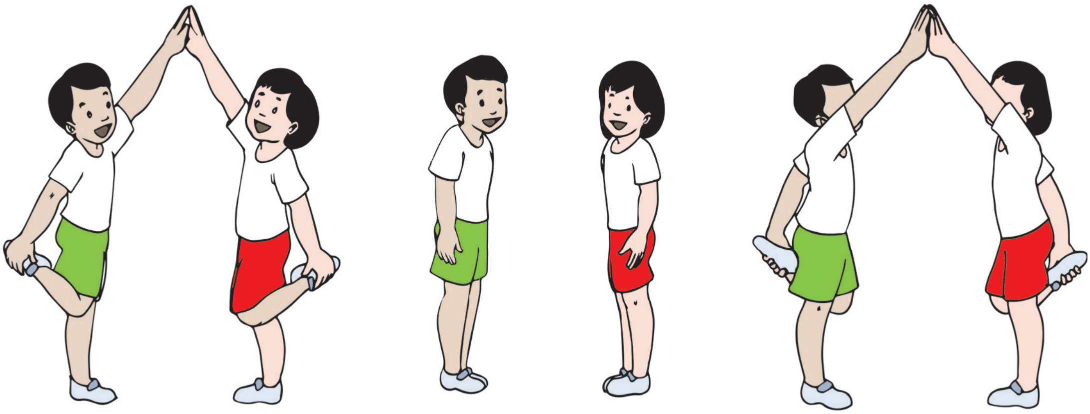
ခြေဘေးလွှဲ လက်ဘေးဆန့်



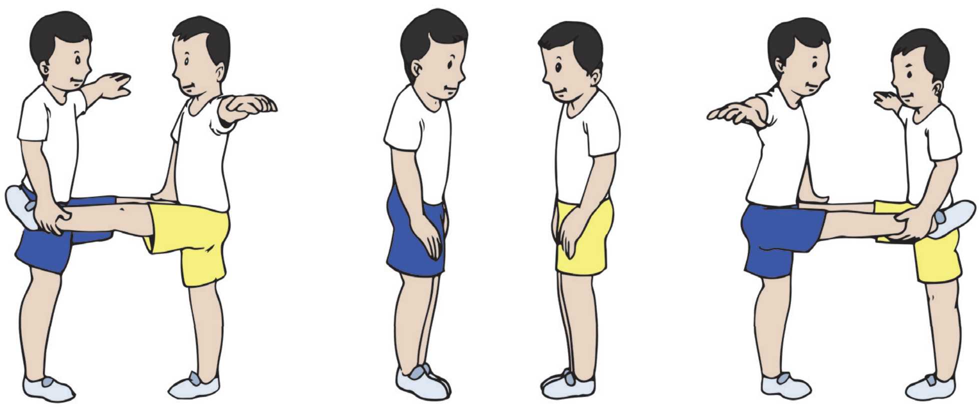
လက်ရှေ့ဆန့် ခြေနောက်မြှောက်



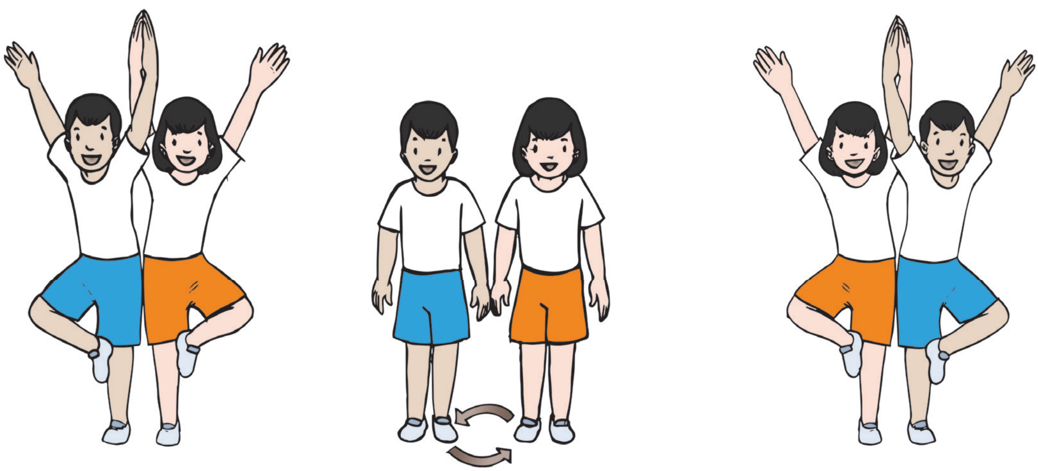
ခြေတစ်ဖက်ကိုင် လက်ပေါ်ဆန့်



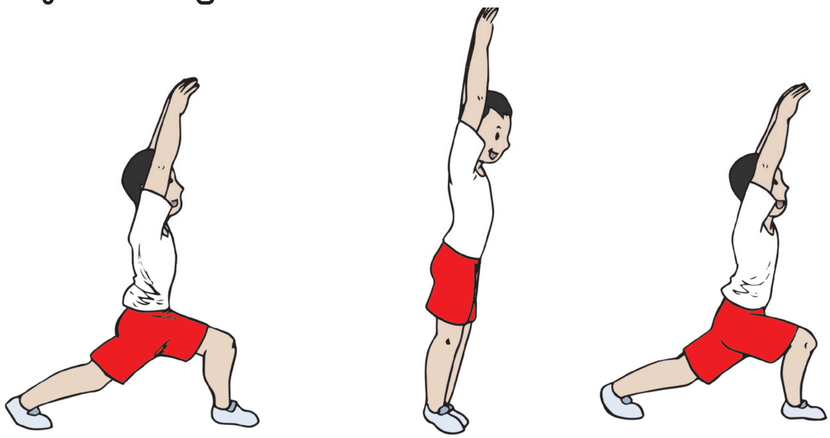
ခြေတစ်ဖက်ကိုင် လက်ဘေးဆန့်



နှစ်ယောက်တွဲ ဒူးတစ်ဖက်ကွေး လက်ပေါ်ဆန့်



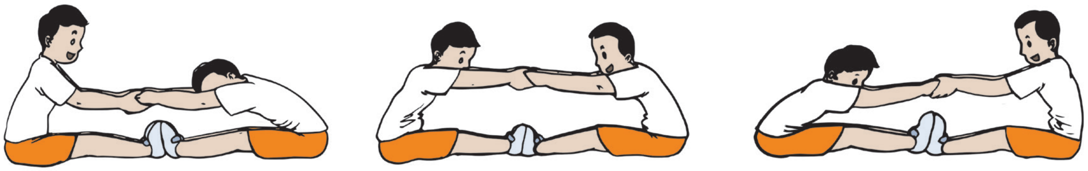
ဒူးတစ်ဖက်ကွေး လက်ပေါ်မြှောက်



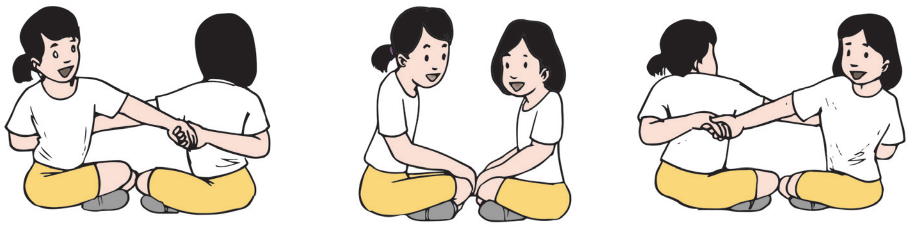
ဘယ်ခြေ ညာလက်ထိ၊ ညာခြေ ဘယ်လက်ထိ

ဘယ်ခြေ ဘယ်လက်ထိ၊ ညာခြေ ညာလက်ထိ

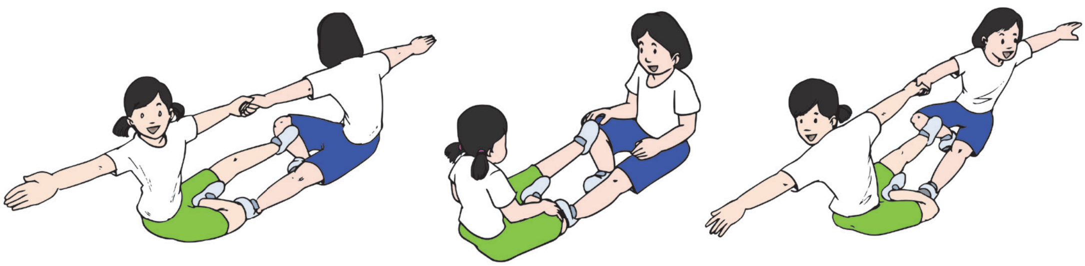
မျက်နှာချင်းဆိုင် လက်ဆွဲခါးရှေ့ကုန်းထိ



မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင် လက်ချင်းဆွဲ



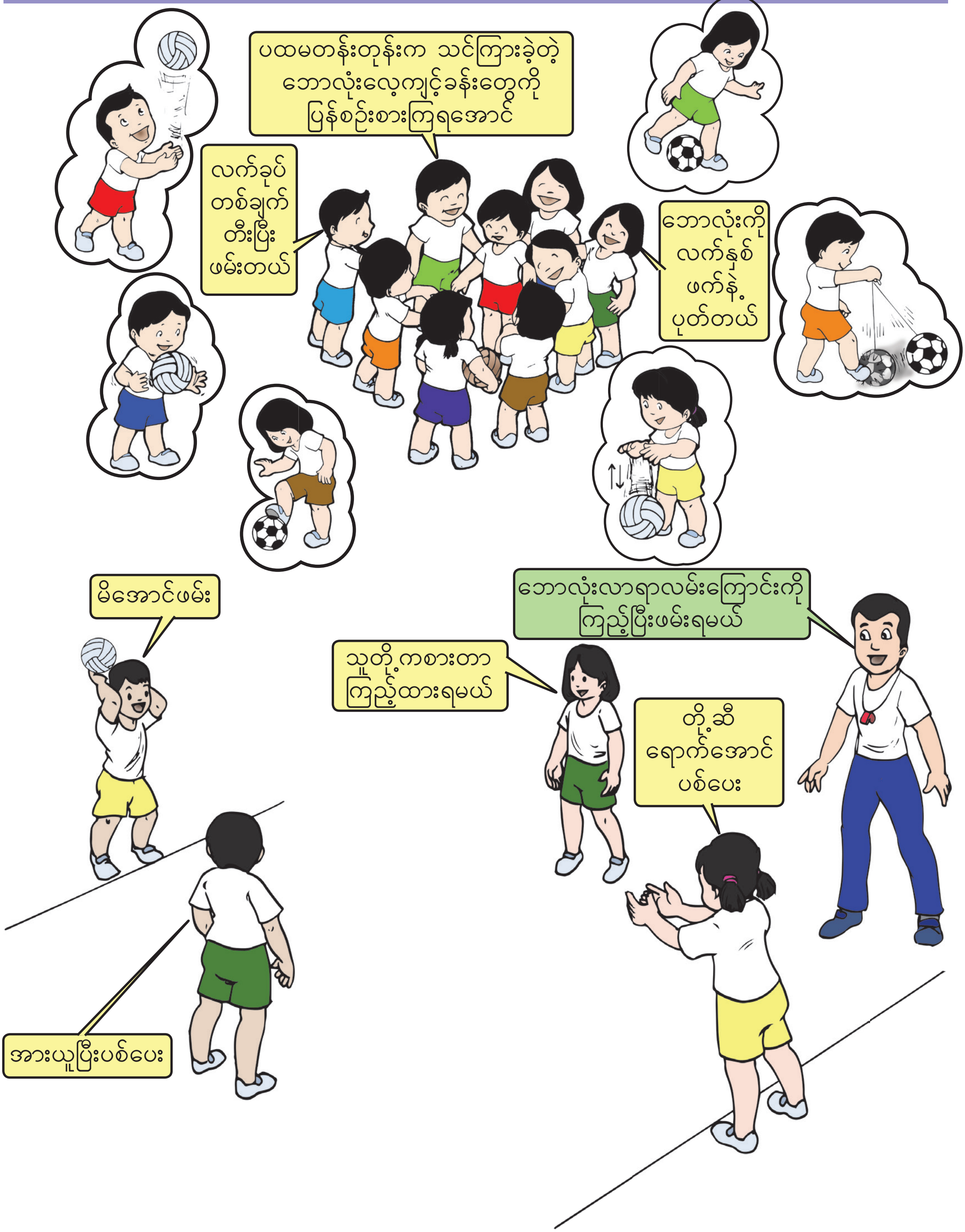
လက်တစ်ဖက်ဆွဲ လက်တစ်ဖက်ဆန့်



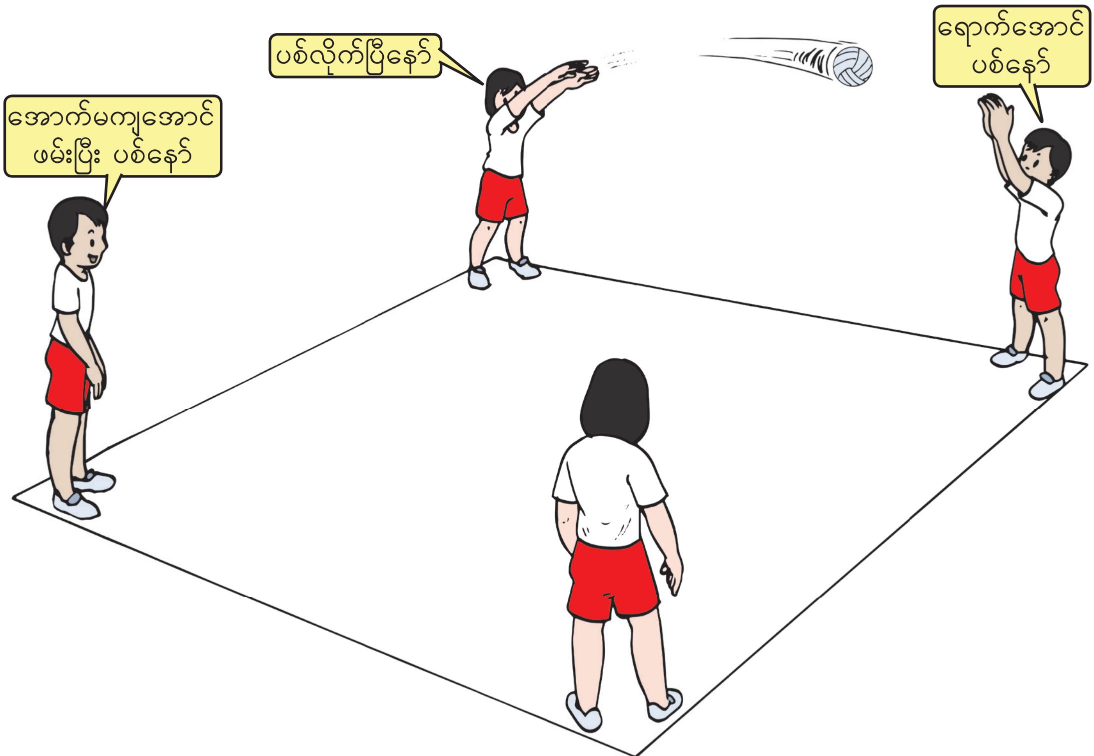
မေးခွန်း

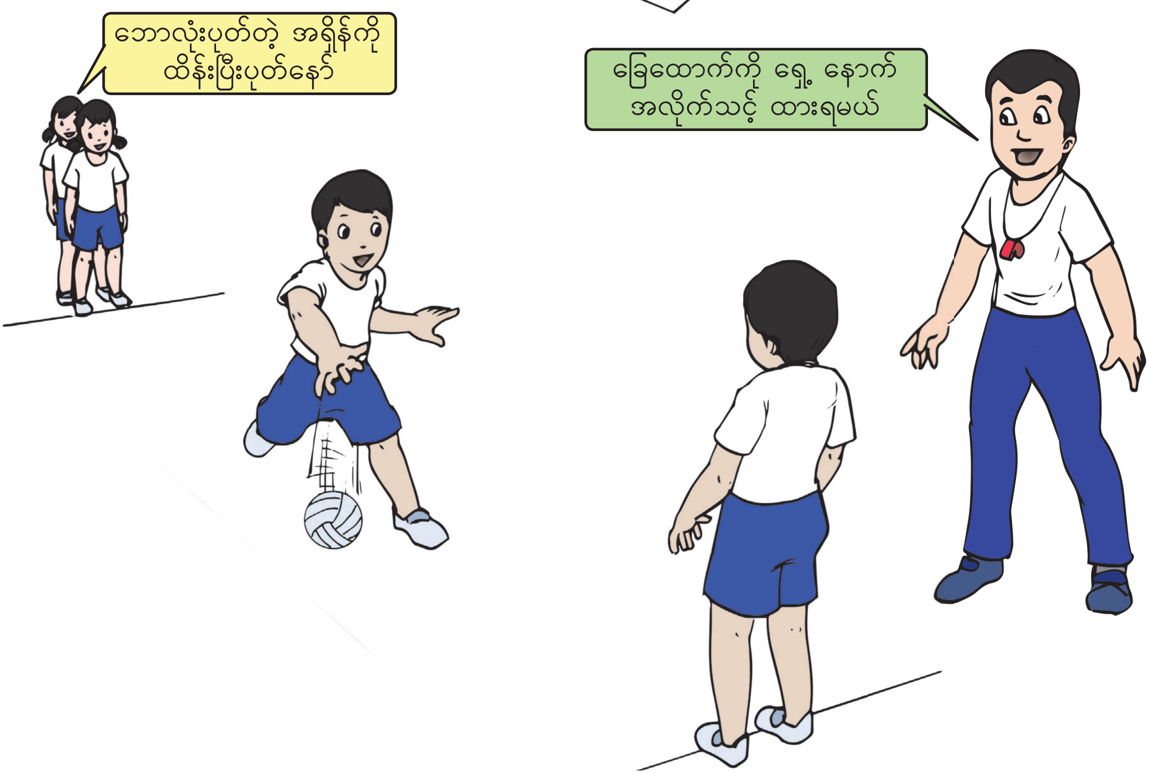
၁	ဟန်ချက်ညီမျှမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကစားရတာ ပျော်ကြသလား။			
၂	ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ထိန်းပြီးလုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့နည်းစနစ်တွေကို ပြောပြနိုင်သလား။			
၄	သူငယ်ချင်းကို ကူညီပြီး ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။			

အခန်း(၁၁) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

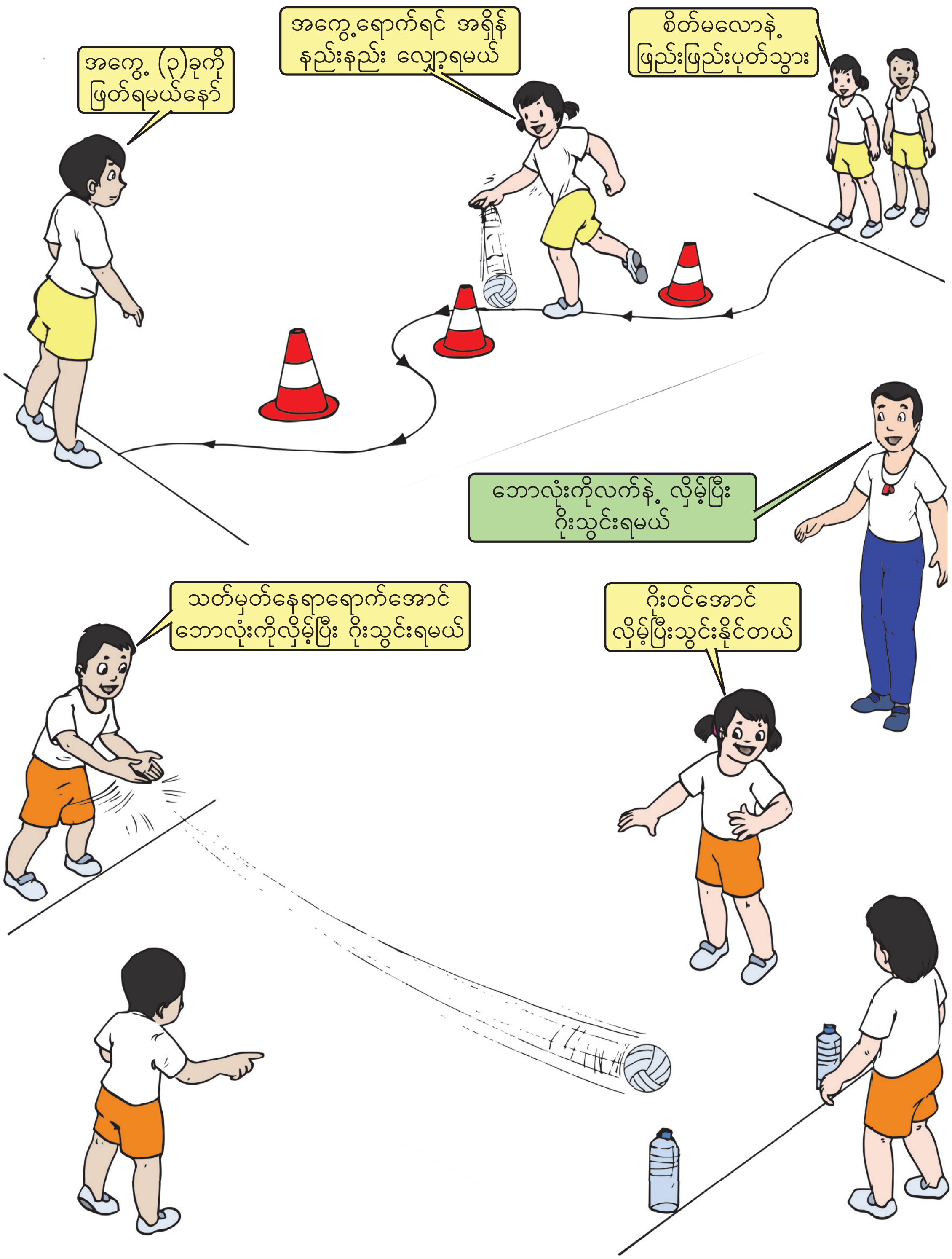


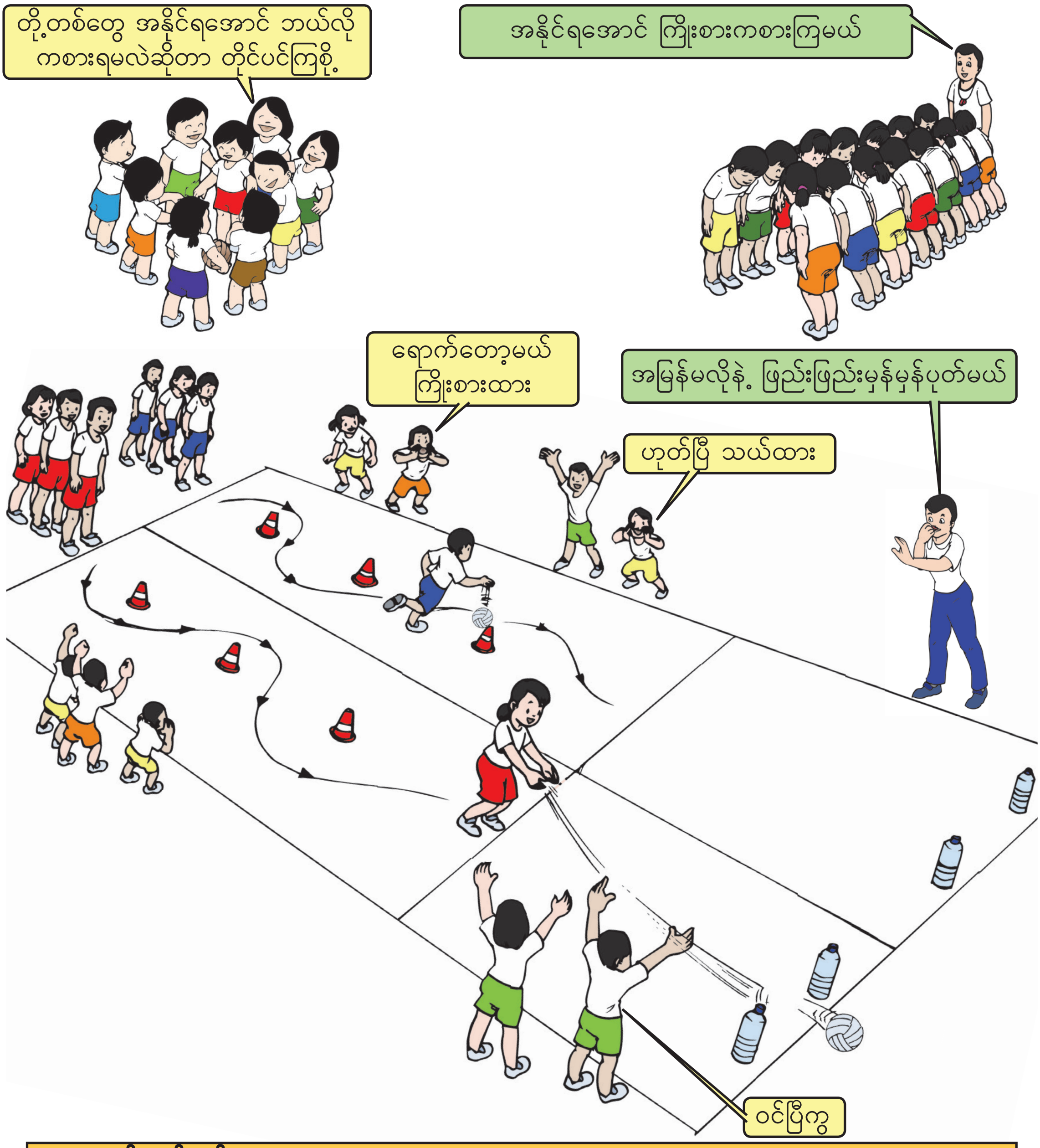
အခန်း(၁၁) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း





အခန်း(၁၁) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

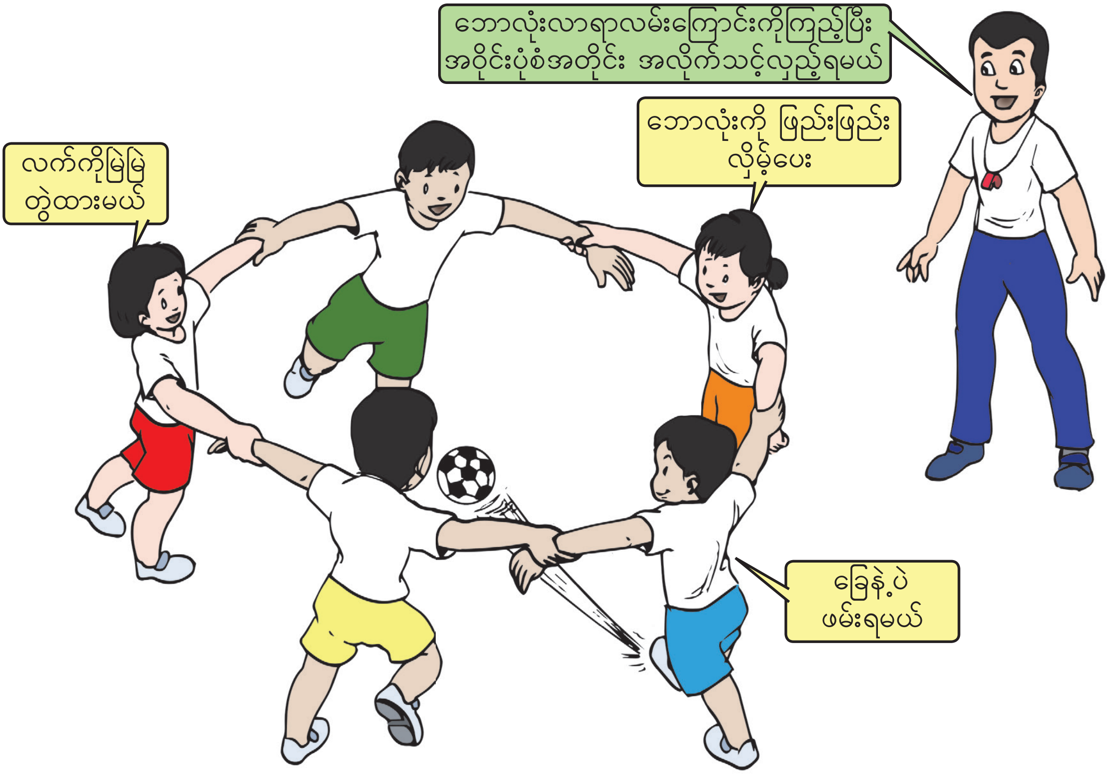


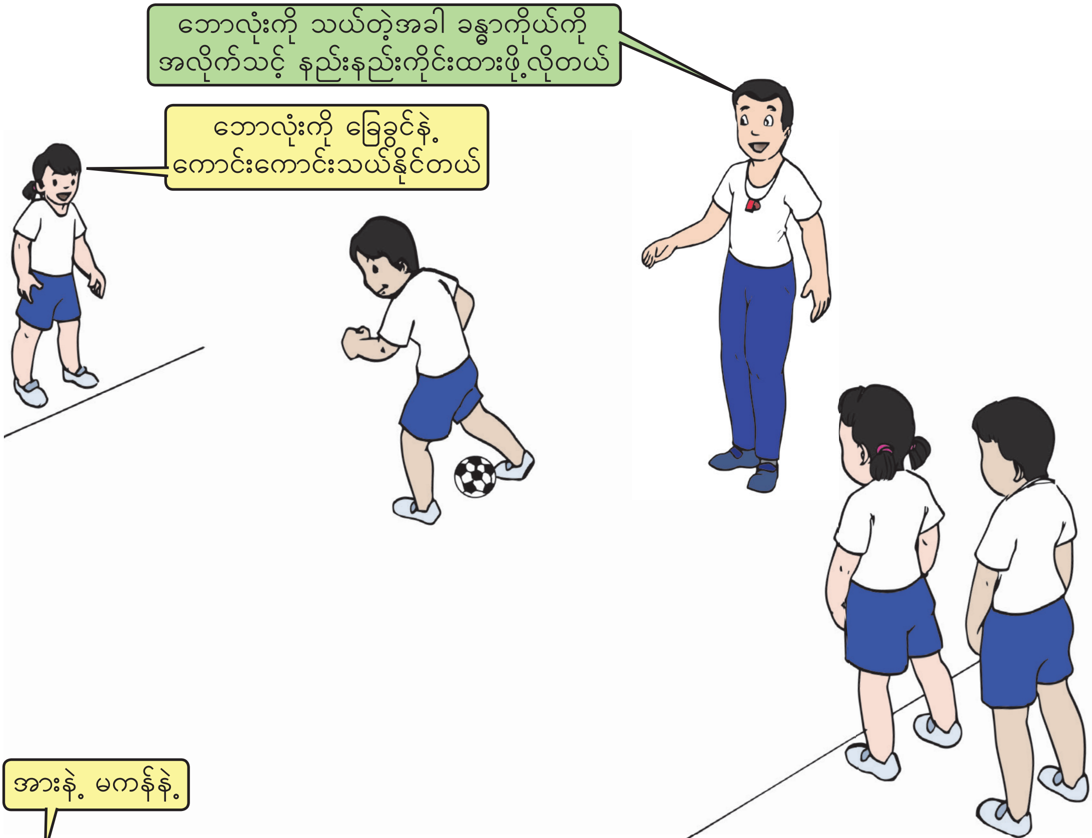


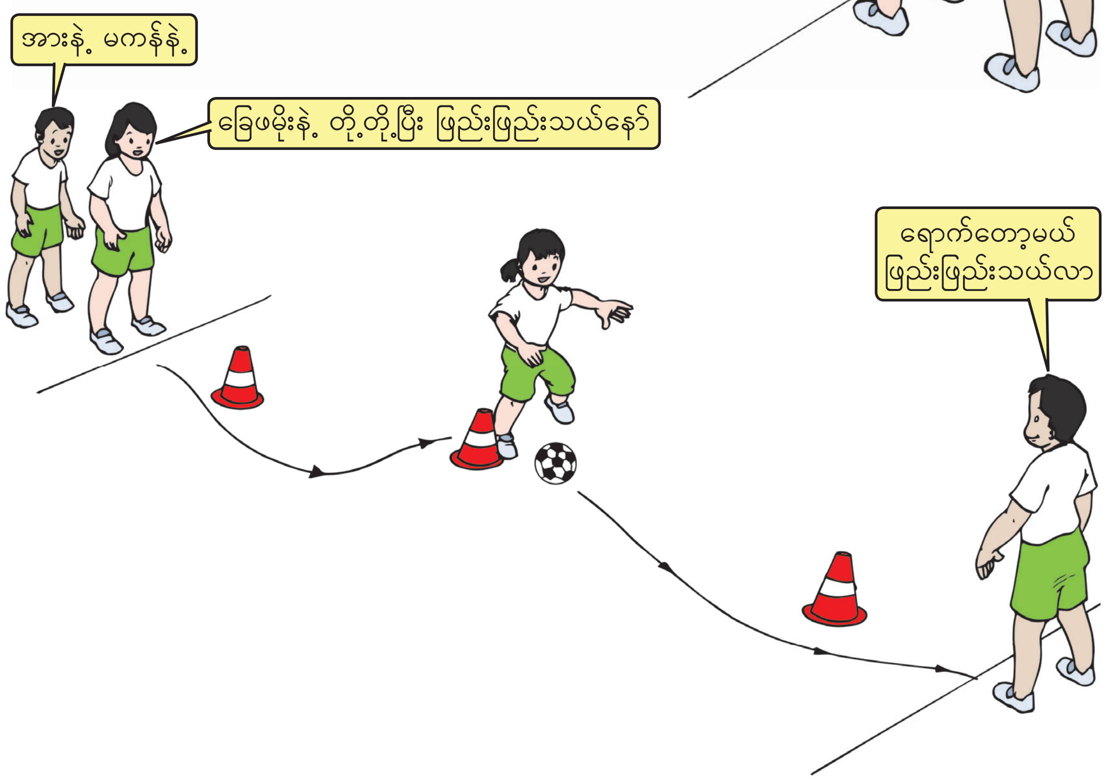
ကစားနည်းစည်းမျဉ်း

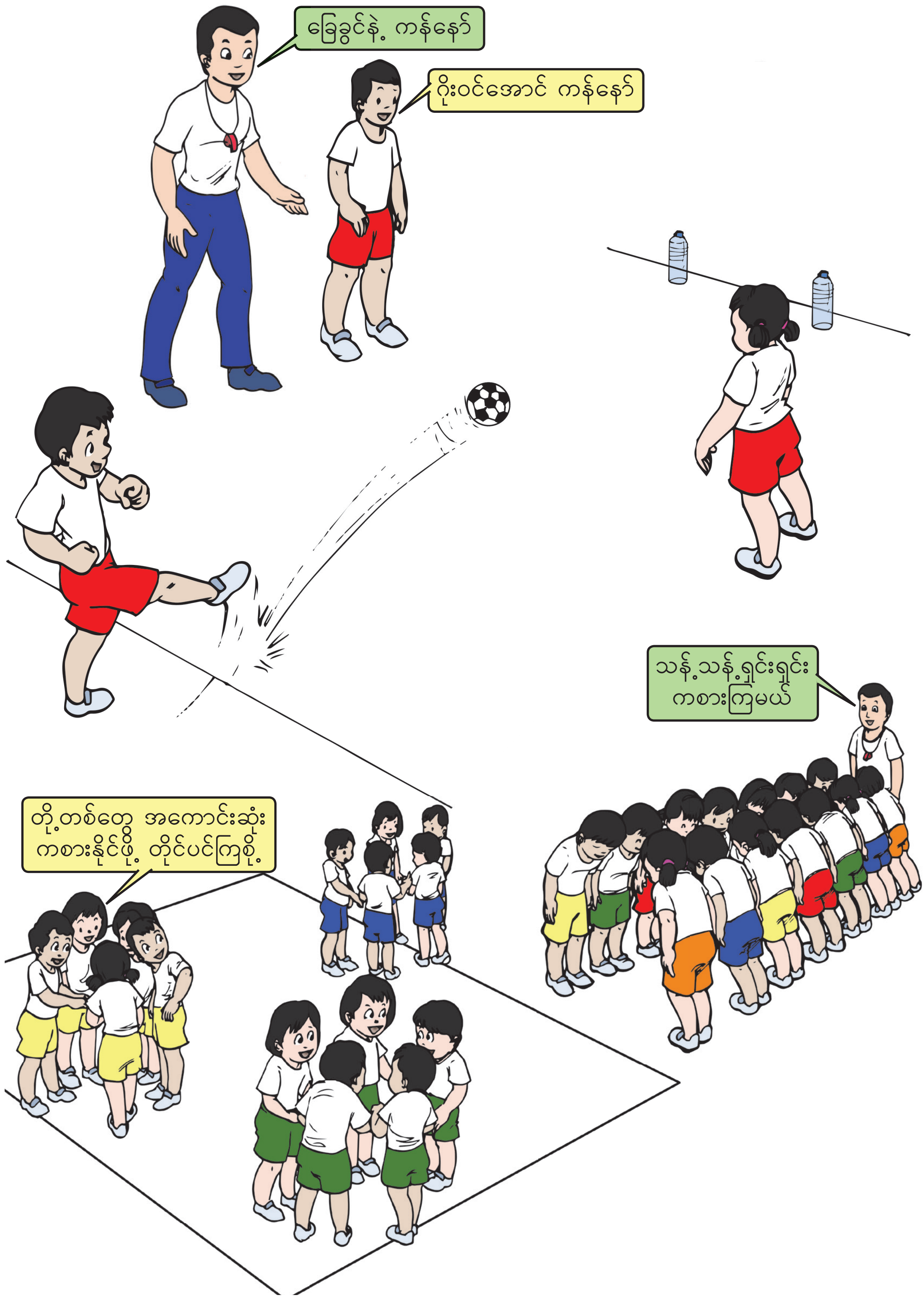
၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
၂။ ဘောလုံးကို မြွေလိမ်မြွေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း လက်ဖြင့်ပုတ်သွားပြီး သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် လက်ဖြင့်လှိမ့်၍ ဂိုးသွင်းရမည်။
၃။ ဂိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

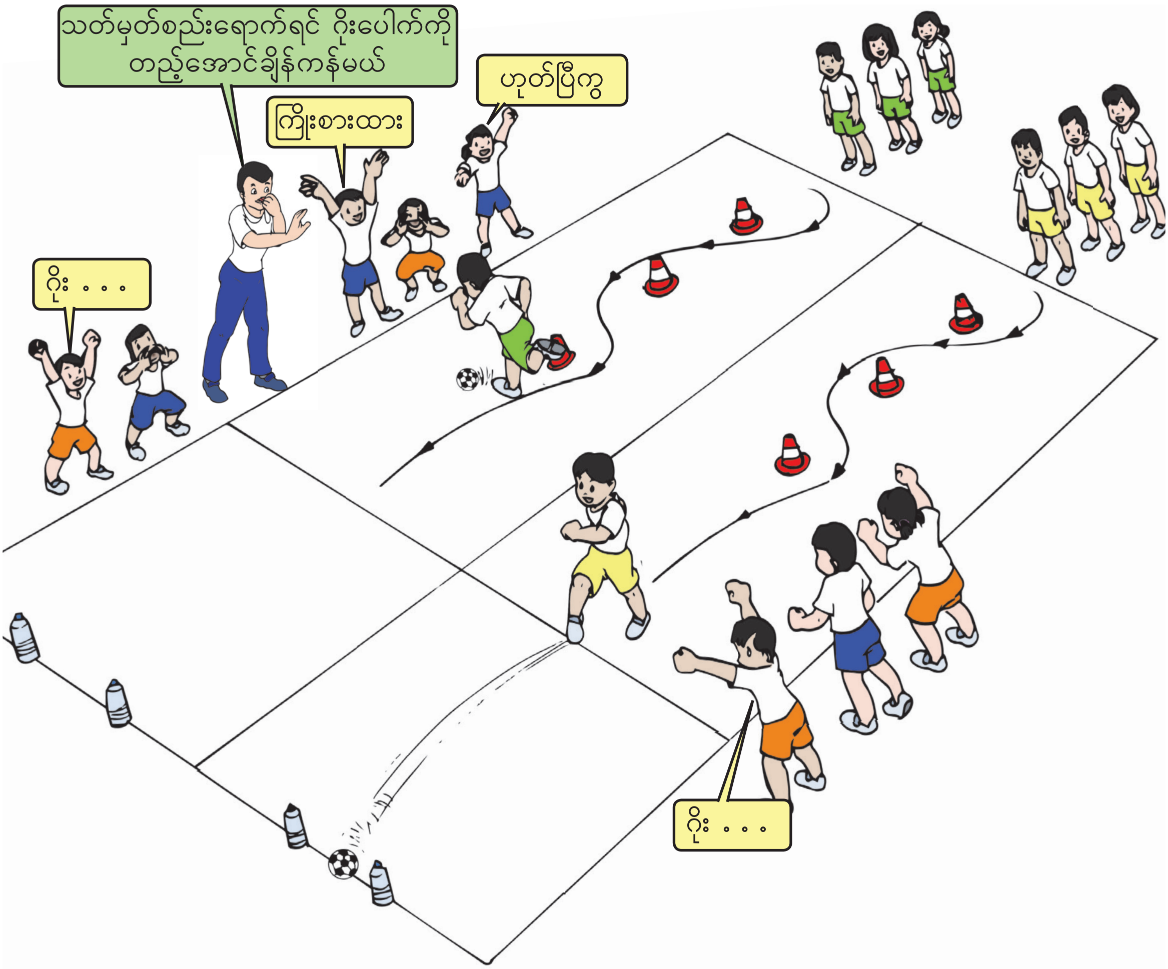
အခန်း(၁၁) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း




ဘောလုံးကို သယ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို
အလိုက်သင့် နည်းနည်းကိုင်းထားဖို့လိုတယ်
ဘောလုံးကို ခြေခွင်နဲ့
ကောင်းကောင်းသယ်နိုင်တယ်


အားနဲ့ မကန်နဲ့
ခြေဖမိုးနဲ့ တို့တို့ပြီး ဖြည်းဖြည်းသယ်နော်
ရောက်တော့မယ်
ဖြည်းဖြည်းသယ်လာ


ခြေခွင်နဲ့ ကန်နော်
ဂိုးဝင်အောင် ကန်နော်
သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ကစားကြမယ်
တို့တစ်တွေ အကောင်းဆုံး ကစားနိုင်ဖို့ တိုင်ပင်ကြစို့



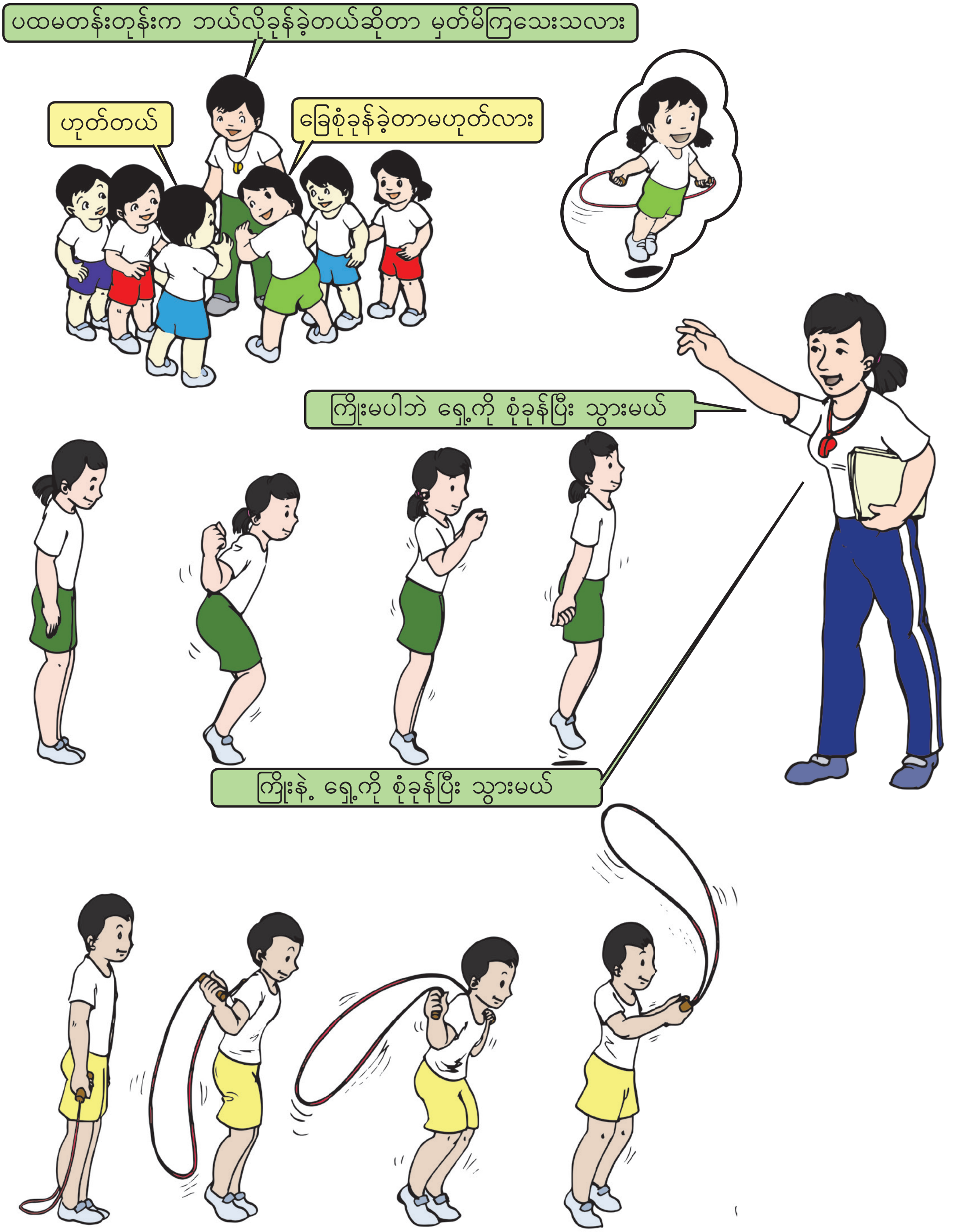
ကစားနည်းစည်းမျဉ်း

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
၂။ ဘောလုံးကို မြွေလိမ်မြွေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခြေဖြင့်သယ်သွားပြီး သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် ခြေဖြင့်ဂိုးသွင်းရမည်။
၃။ ဂိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

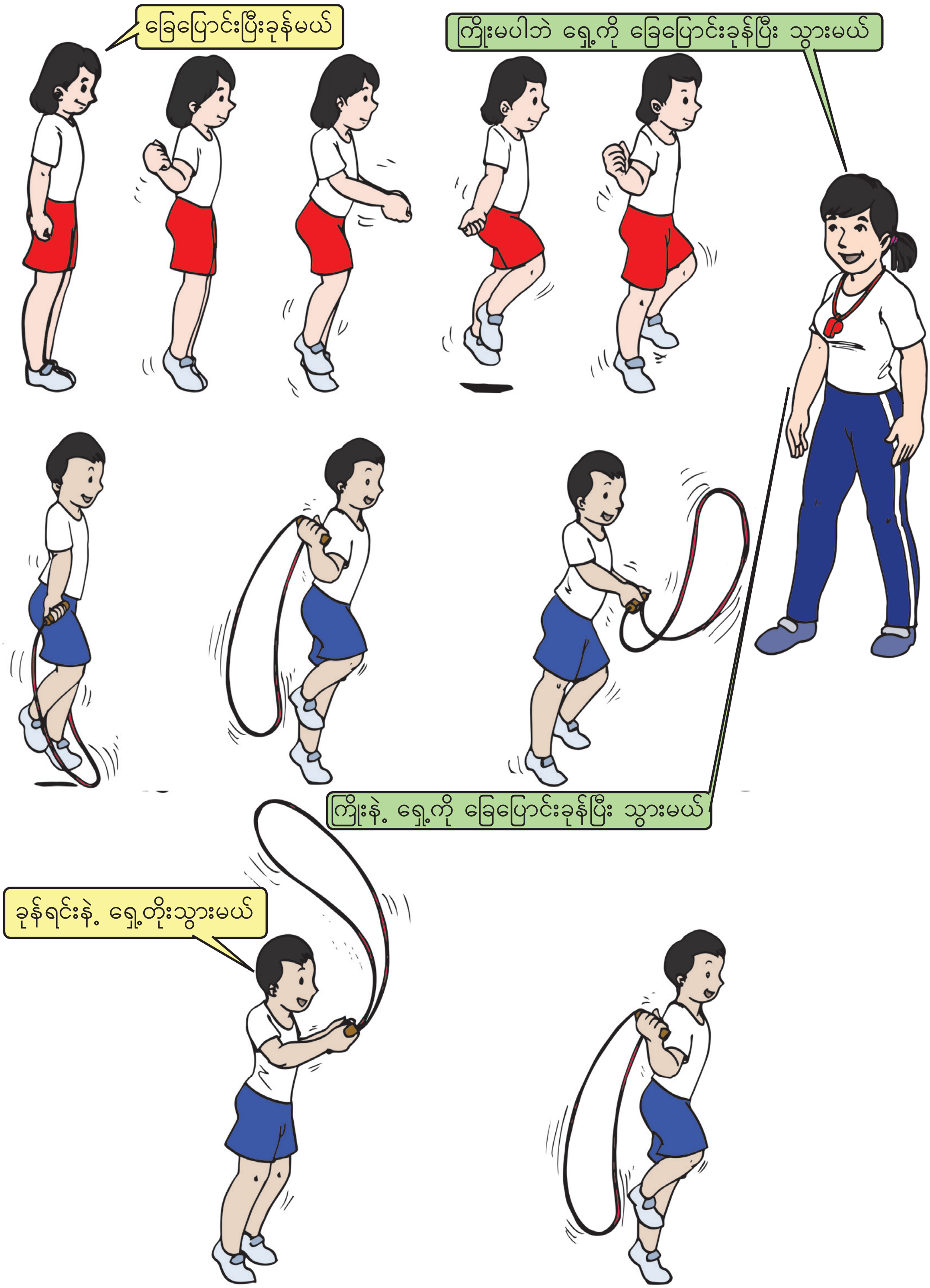
မေးခွန်း

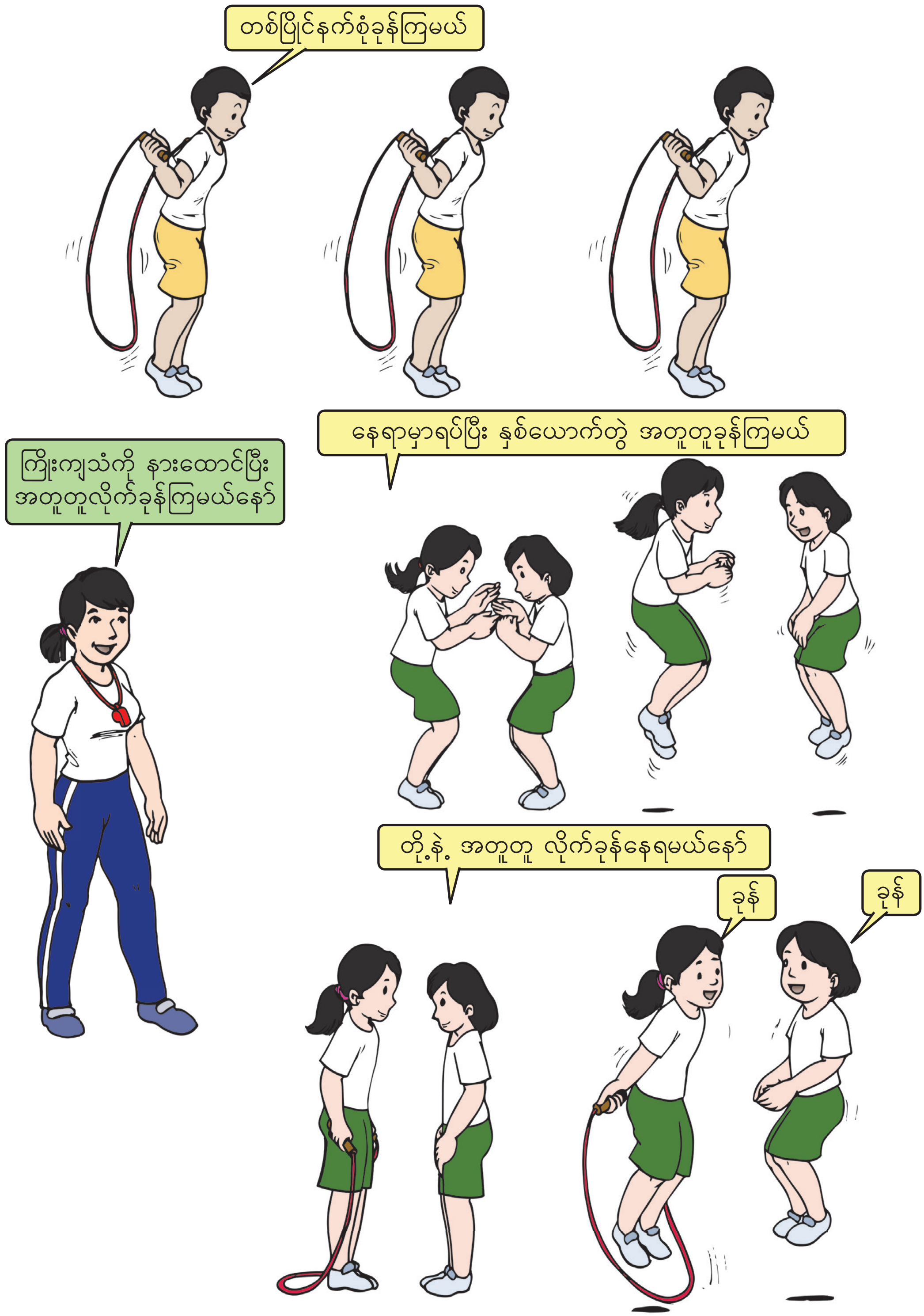
၁	ဘောလုံးကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ကစားရတာ ပျော်ကြသလား။			
၂	သတ်မှတ်ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဘောလုံးကို ကစားနိုင်ကြသလား။			
၃	ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရအောင် ဘယ်လိုကစားရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်ကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သင့်သင့်မြတ်မြတ် ကစားခဲ့ကြသလား။			

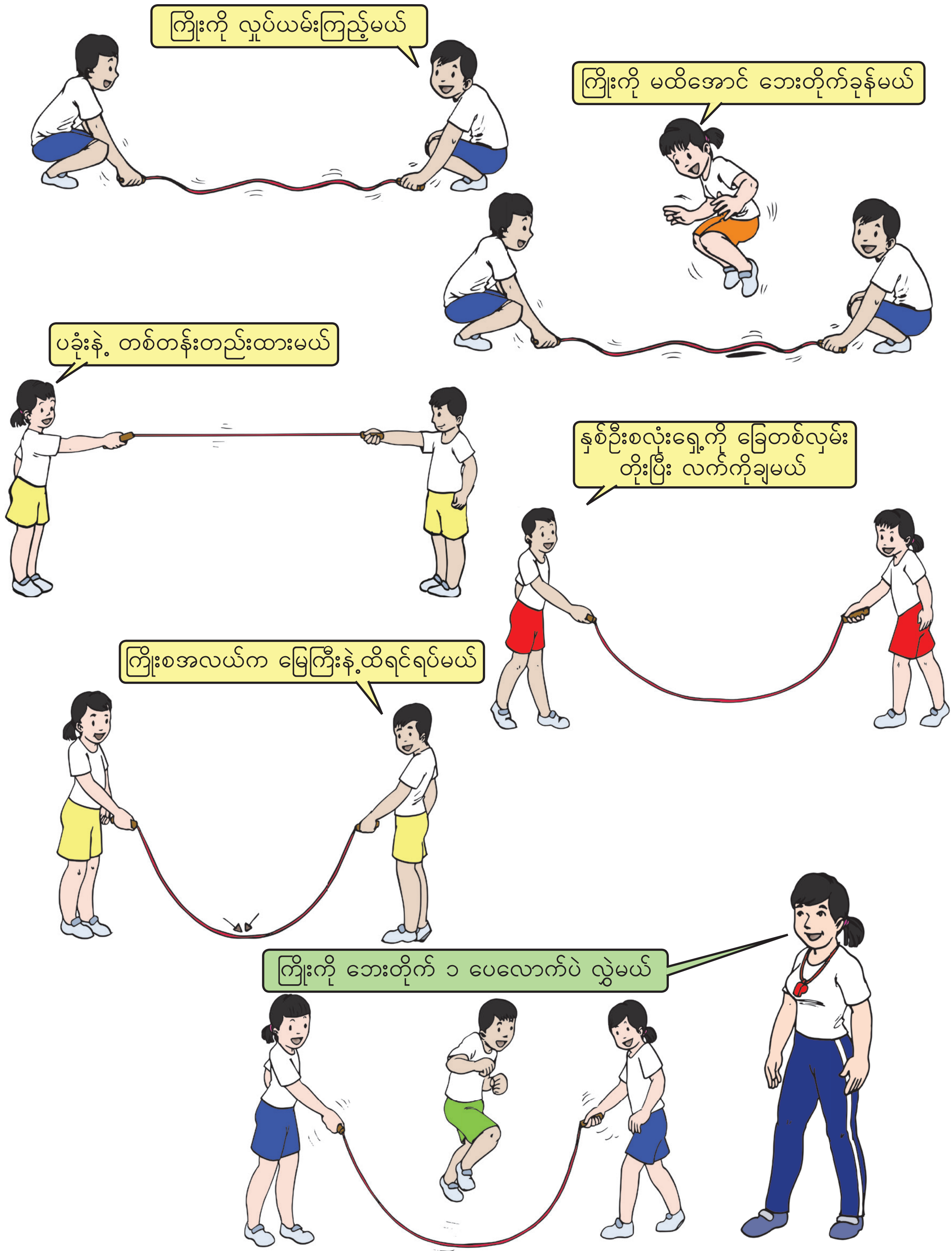
အခန်း(၁၂) ကြိုးခုန်ခြင်း

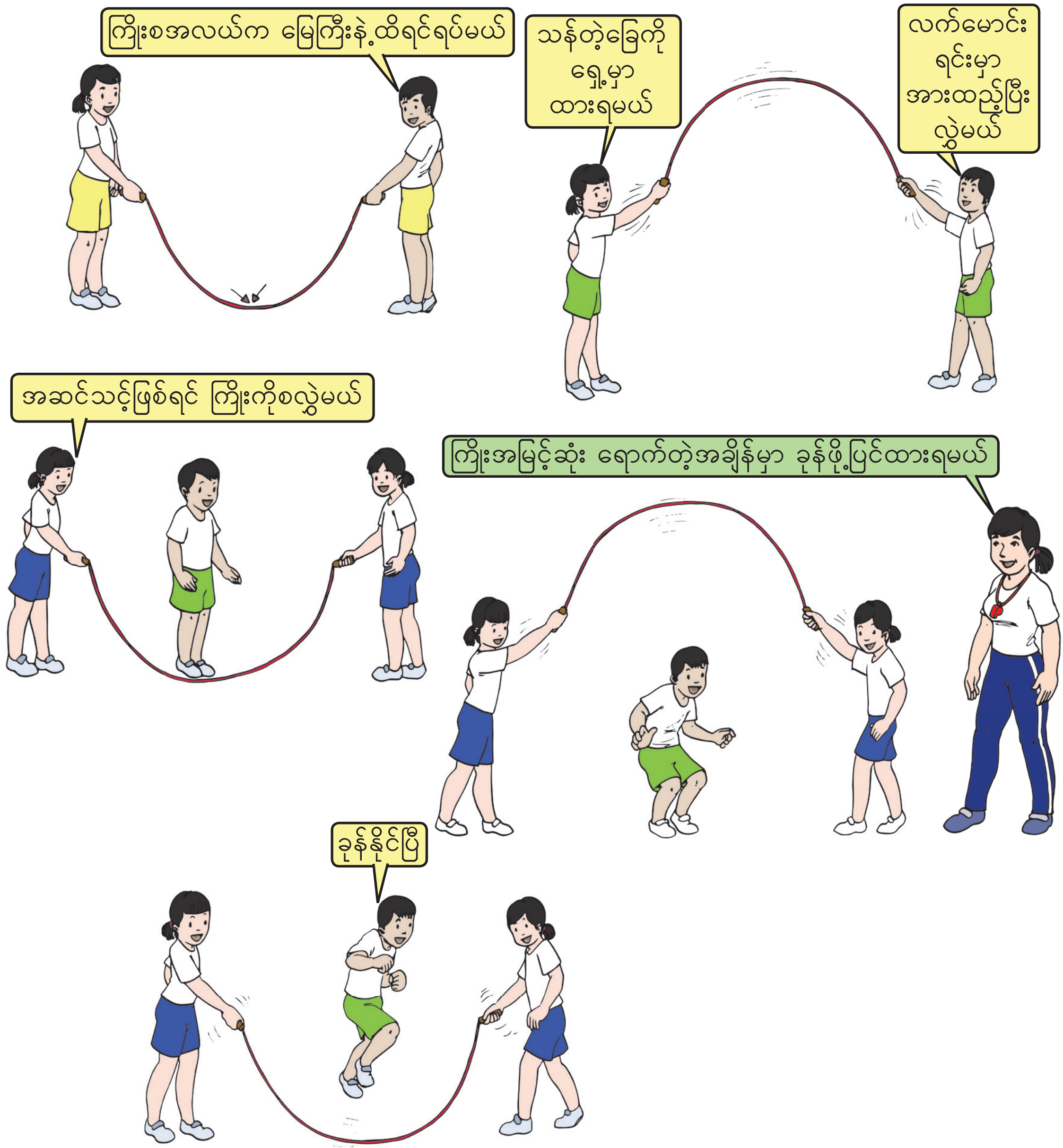

ပထမတန်းတုန်းက ဘယ်လိုခုန်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မှတ်မိကြသေးသလား
ဟုတ်တယ်
ခြေစုံခုန်ခဲ့တာမဟုတ်လား
ကြိုးမပါဘဲ ရှေ့ကို စုံခုန်ပြီး သွားမယ်
ကြိုးနဲ့ ရှေ့ကို စုံခုန်ပြီး သွားမယ်

အခန်း(၁၂) ကြိုးခုန်ခြင်း




တစ်ပြိုင်နက်စုံခုန်ကြမယ်
ကြိုးကျသံကို နားထောင်ပြီး အတူတူလိုက်ခုန်ကြမယ်နော်
နေရာမှာရပ်ပြီး နှစ်ယောက်တွဲ အတူတူခုန်ကြမယ်
တို့နဲ့ အတူတူ လိုက်ခုန်နေရမယ်နော်
ခုန်
ခုန်

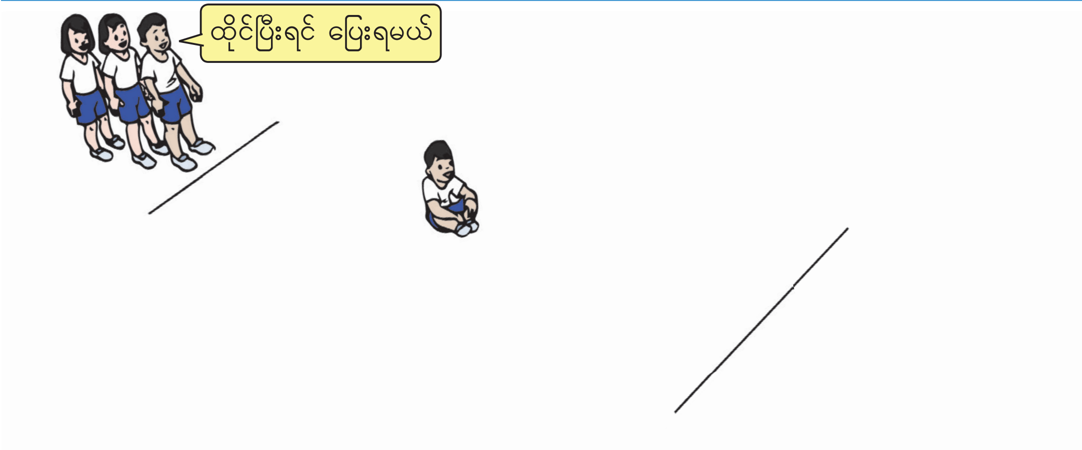

ကြိုးကို လှုပ်ယမ်းကြည့်မယ်
ကြိုးကို မထိအောင် ဘေးတိုက်ခုန်မယ်
ပခုံးနဲ့ တစ်တန်းတည်းထားမယ်
နှစ်ဦးစလုံးရှေ့ကို ခြေတစ်လှမ်း
တိုးပြီး လက်ကိုချမယ်
ကြိုးစအလယ်က မြေကြီးနဲ့ထိရင်ရပ်မယ်
ကြိုးကို ဘေးတိုက် ၁ ပေလောက်ပဲ လွှဲမယ်

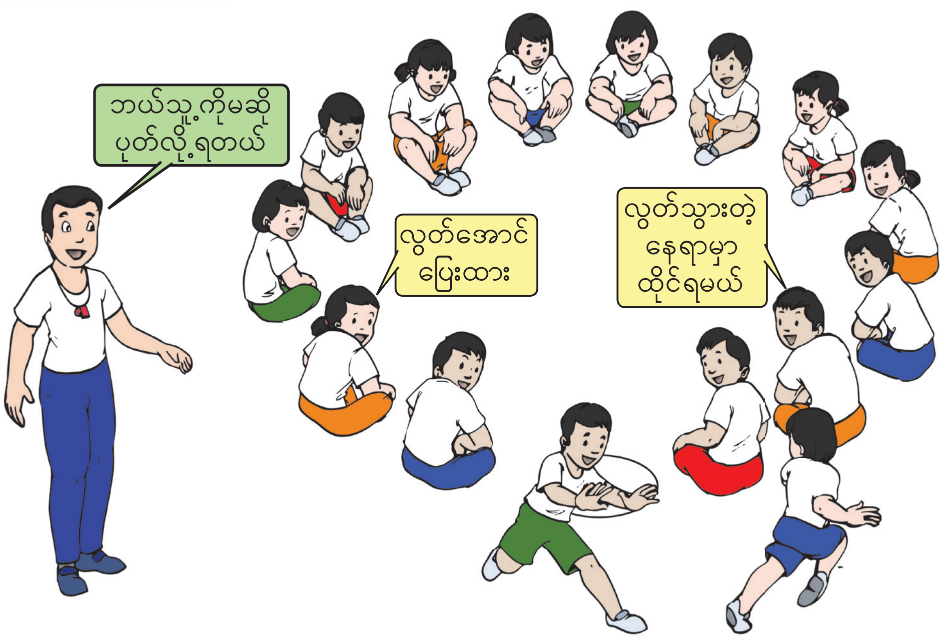


မေးခွန်း

၁	ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ခုန်ခဲ့ကြသလား။			
၂	ကြိုးလွှဲခြင်းနဲ့ ခုန်ခြင်းကို ဟန်ချက်ညီညီ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်နိုင်ကြသလား။			
၃	နှစ်ယောက်တွဲ ကြိုးခုန်ခြင်းနဲ့ တစ်ယောက်တည်း ကြိုးခုန်ခြင်းရဲ့ ကွဲပြားချက်တွေကို ပြောပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေ ခုန်တာကို အားပေးခဲ့ကြသလား။			

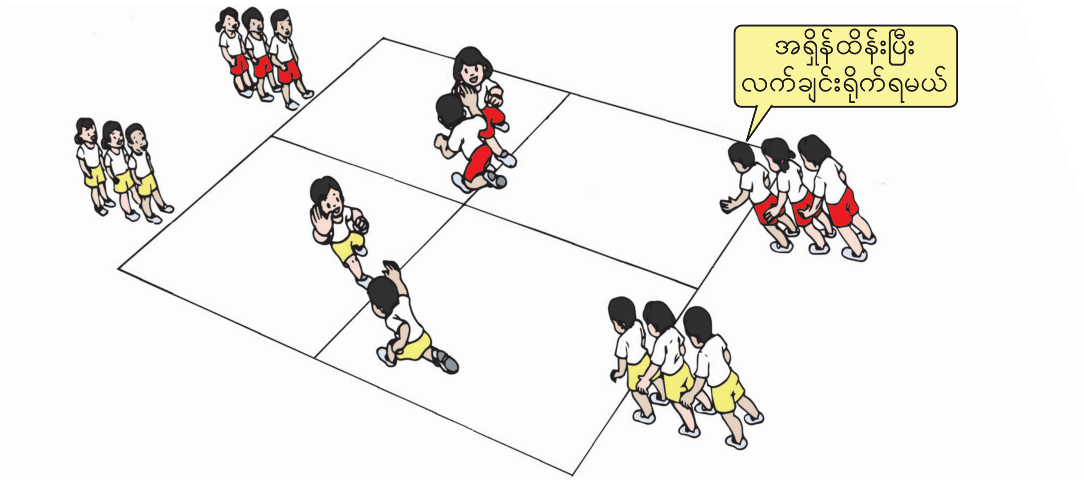
အခန်း(၁၃) ကျောပုတ် ကစားနည်း

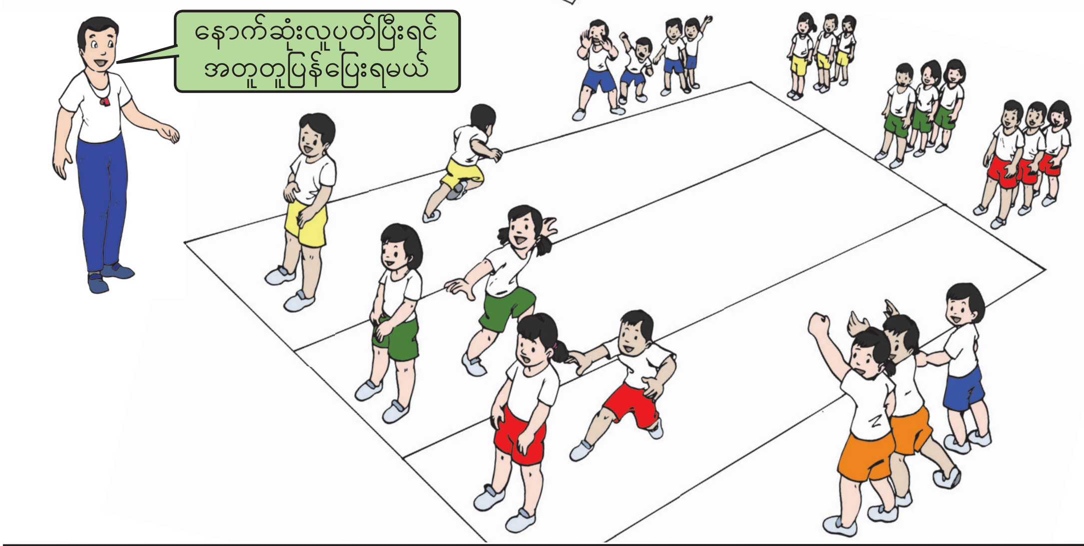




ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
၂။ ကျောပုတ်မည့်သူ တစ်ဦးရွေးရမည်။
၃။ ကျန်ကလေးများအားလုံး စက်ဝိုင်းပုံထိုင်ရမည်။
၄။ ကျောပုတ်မည့်သူက ထိုင်နေသူများကို ပတ်ပြေးပြီး ထိုင်နေသူများထဲမှ တစ်ဦးဦး၏ ကျောကိုပုတ်၍ ပြေးရမည်။ အပုတ်ခံရသူ၏ နေရာသို့ရောက်လျှင် ထိုင်ရမည်။
၅။ အပုတ်ခံရသူက နောက်မှလိုက်၍ ပုတ်သူ မိမိ နေရာမရောက်ခင် ထိုသူ၏ ကျောကိုပြန်ပုတ်ရမည်။ မပုတ်နိုင်ပါက ကျောပုတ်သူ အဖြစ် လုပ်ဆောင်ရမည်။





ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။

၂။ အုပ်စုတစ်ခုစီမှ တစ်ဦးစီက ရှေ့ဘက်သတ်မှတ်နေရာတွင် ကျောပေး၍ရပ်ရမည်။

၃။ ခရာသံကြားလျှင် တစ်ဦးချင်းစီက ရှေ့ရှိကျောပေးရပ်နေသူထံပြေး၍ ကျောပုတ်ပြီး နောက်ပြန်လှည့်ပြေးကာ မိမိအဖွဲ့၏နောက်တွင် ထိုင်ရမည်။

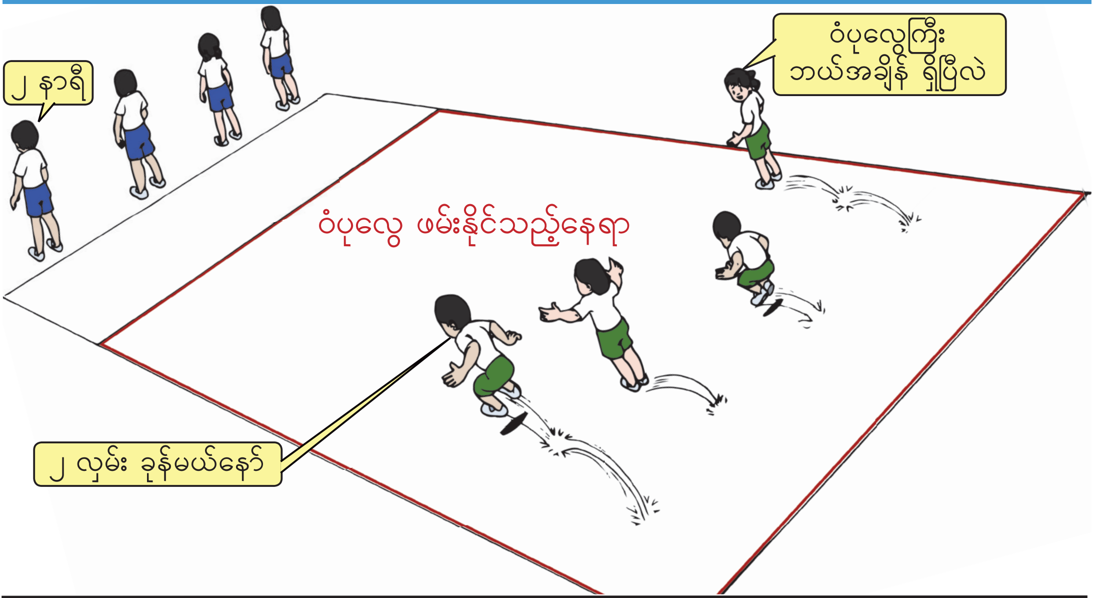
၄။ နောက်ဆုံးလူပုတ်အပြီးတွင် ကျောပေးရပ်နေသူပါ ထိုသူနှင့်အတူပြေးရမည်။

၅။ မိမိအုပ်စုရှိ အဖွဲ့ဝင်အားလုံး သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် လက်ခုပ်တီးရမည်။

မေးခွန်း

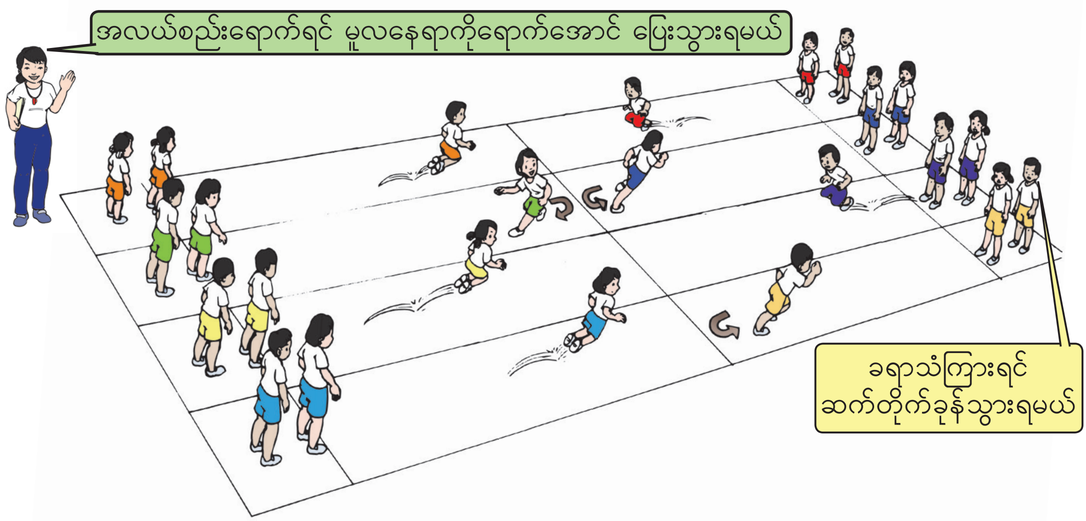
၁	ကျောပုတ်ကစားရတာ ပျော်ကြသလား။			
၂	အရှိန်မြှင့်ပြေးခြင်းနှင့် အရှိန်ထိန်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။			
၃	ကျောပုတ်ကစားနည်းကို အခြားသူအား ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	အုပ်စုအောင်နိုင်ရေးအတွက် အားလုံးစုပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			

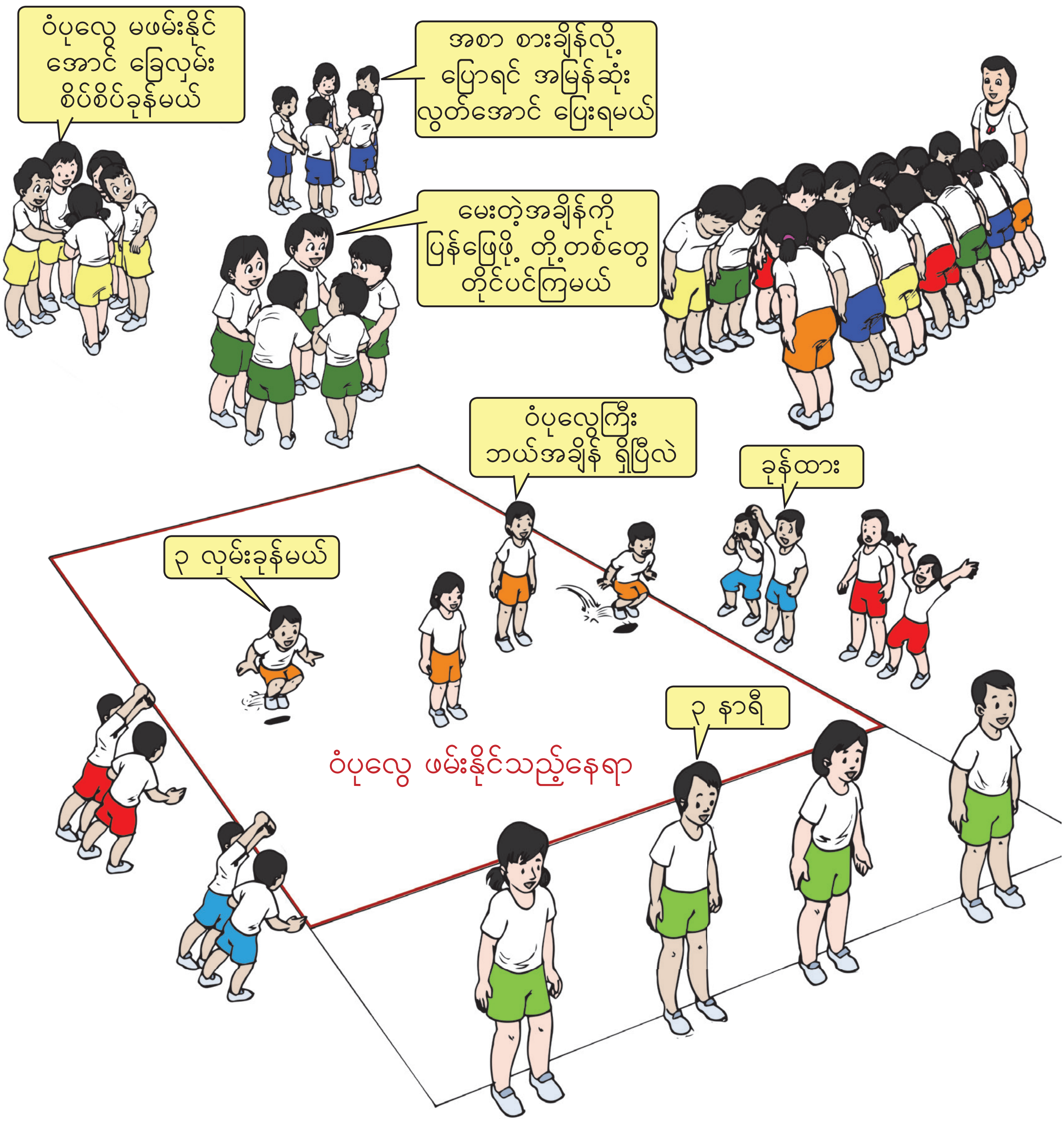
အခန်း(၁၄) ဝံပုလွေကြီးဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦး သို့မဟုတ် ၅ ဦး)
၂။ ဝံပုလွေအုပ်စုနှင့် သိုးအုပ်စု အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပြီး အလှည့်ကျကစားရမည်။
၃။ သိုးက ဝံပုလွေကြီး ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ မေးလျှင် ဝံပုလွေက --- နာရီဟု ဖြေရမည်။ (အစာစားချိန်ကို ၁ မှ ၉ အတွင်း သတ်မှတ်နိုင်သည်။)
၄။ သိုးများက ဝံပုလွေ ပြောသည့်အချိန်အတိုင်း ခုန်ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ နာရီဟုဖြေလျှင် ၃ လှမ်း ခုန်ရမည်။)
၅။ အမေး၊ အဖြေကို အပြန်အလှန် (၄)ကြိမ်ပြုလုပ်ရမည်။
၆။ လေးကြိမ်မြောက်အမေးတွင် ဝံပုလွေက အစာစားချိန်ဟု ဖြေ၍ သိုးများကို လိုက်ဖမ်းပြီး သိုးများက နောက်ဘက်ရှိ သတ်မှတ်စည်း သို့ရောက်အောင် ပြေးရမည်။

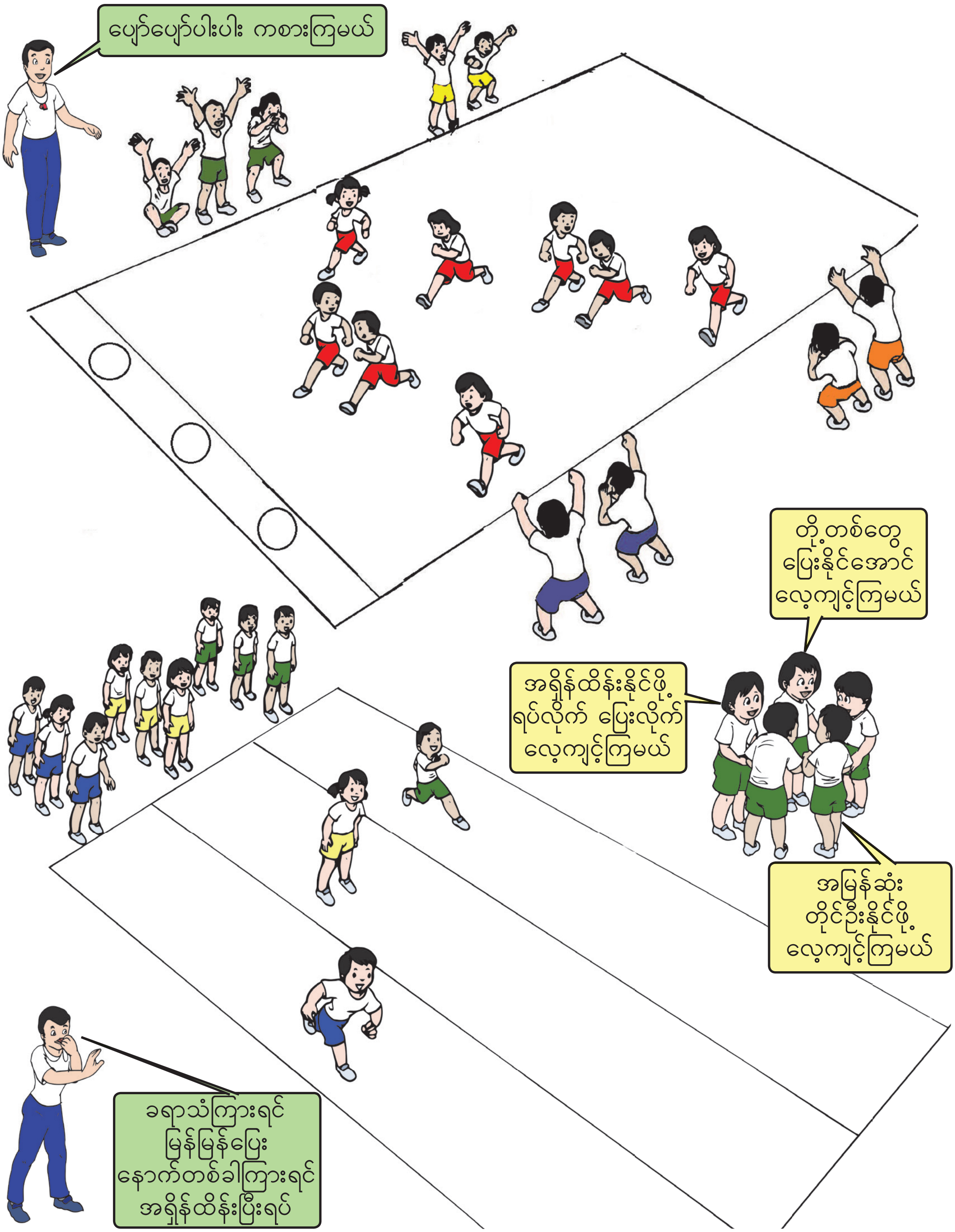




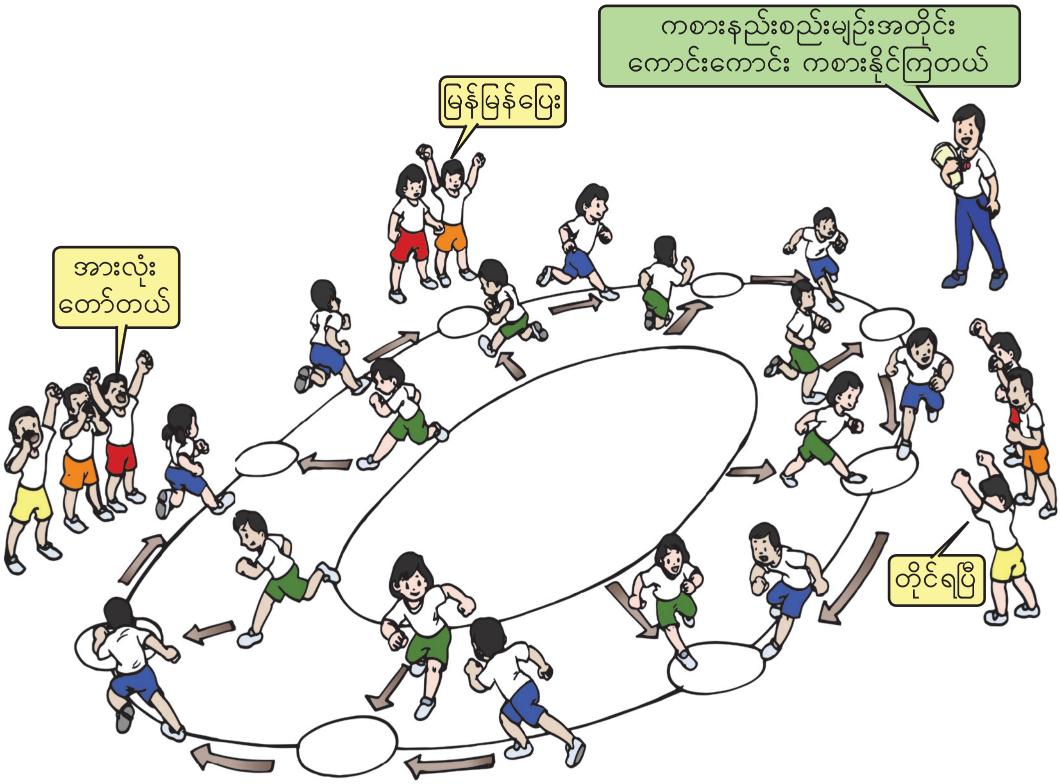
မေးခွန်း

၁	ဝံပုလွေတစ်လှည့် သိုးတစ်လှည့် ကစားရတာ ပျော်ကြသလား။			
၂	ဝံပုလွေကို ရှောင်တိမ်းပြီး သတ်မှတ်နေရာ ရောက်အောင် ပြေးနိုင်ကြသလား။			
၃	အန္တရာယ်ကင်းအောင်ဘယ်လိုကစားရမယ်ဆိုတာရှင်းပြနိုင်ကြသလား။			
၄	အားလုံးနဲ့အတူ စည်းမျဉ်းလိုက်နာပြီး ကစားခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၁၅) တိုင်ကူး ကစားနည်း



အခန်း(၁၅) တိုင်ကူး ကစားနည်း



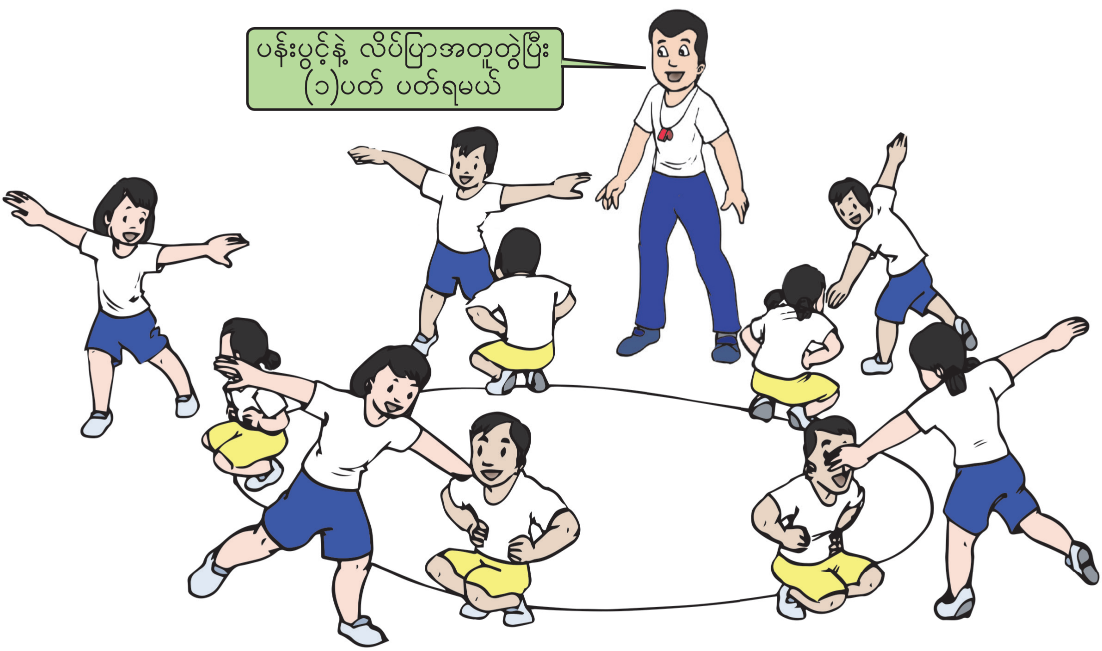
ကစားနည်းစည်းမျဉ်း

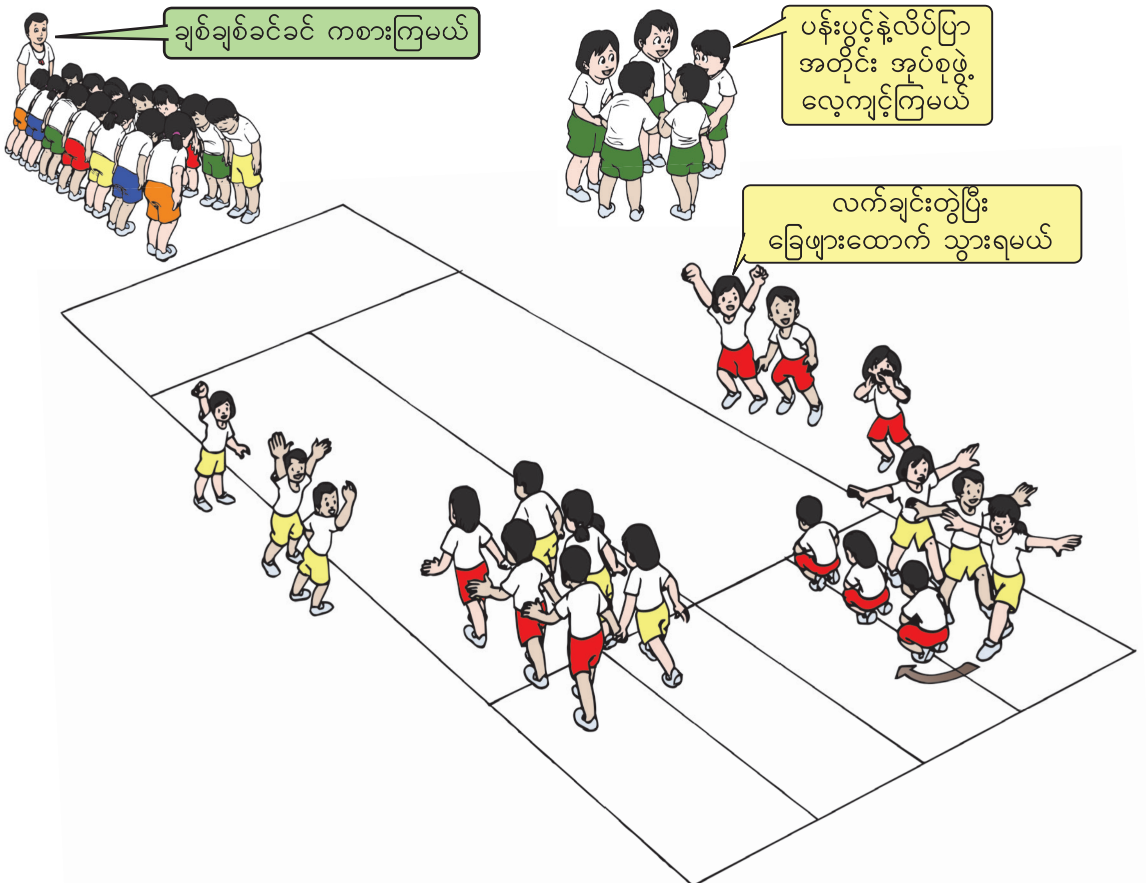
၁။ နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
၂။ တိုင်တွင် နေရမည့်အဖွဲ့နှင့် အတွင်းစည်းထဲတွင် နေရမည့်အဖွဲ့ကို မဲနှိုက်ရမည်။
၃။ ပထမ ခရာသံကြားလျှင် ကစားမည့်ကလေးများအားလုံး မိမိနေရာတွင် ရပ်လျက် ပြေးရမည်။
၄။ ဒုတိယခရာသံကြားလျှင် တိုင်များတွင်ရှိသော ကလေးများက အခြားတိုင်တစ်တိုင်သို့ လက်ယာရစ် ကူးနေစဉ် အတွင်းစည်းထဲရှိကလေးများက လွတ်သွားသောတိုင်ကို အမြန်ဆုံး ပြေး၍ဦးရမည်။
၅။ တိုင်မရသော ကလေးများက အတွင်းစည်းထဲသို့ပြန်ဝင်ပြီး ဆက်လက်ကစားရမည်။ (၂)မိနစ်

မေးခွန်း

၁	တိုင်ကူးကစားနည်းကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ထပ်ကစားချင်ကြသလား။			
၂	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	တိုင်ရအောင် ဘယ်လိုဦးရမလဲဆိုတာ ပြောပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ညီညီညွတ်ညွတ် ကစားခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၁၆) လိပ်ပြာလုပ်တမ်း ကစားနည်း





ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။

၂။ ပန်းပွင့်အုပ်စုနှင့် လိပ်ပြာအုပ်စု သတ်မှတ်ပေးပြီး သတ်မှတ်နေရာတွင် လိပ်ပြာများက ရှေ့နောက် တန်းစီမတ်တတ်ရပ်နေရာယူရမည်။ ပန်းပွင့်များက မျက်နှာချင်းဆိုင်တစ်ဖက်တွင် ရှေ့နောက် တန်းစီ ခါးထောက်ထိုင်၍ နေရာယူရမည်။

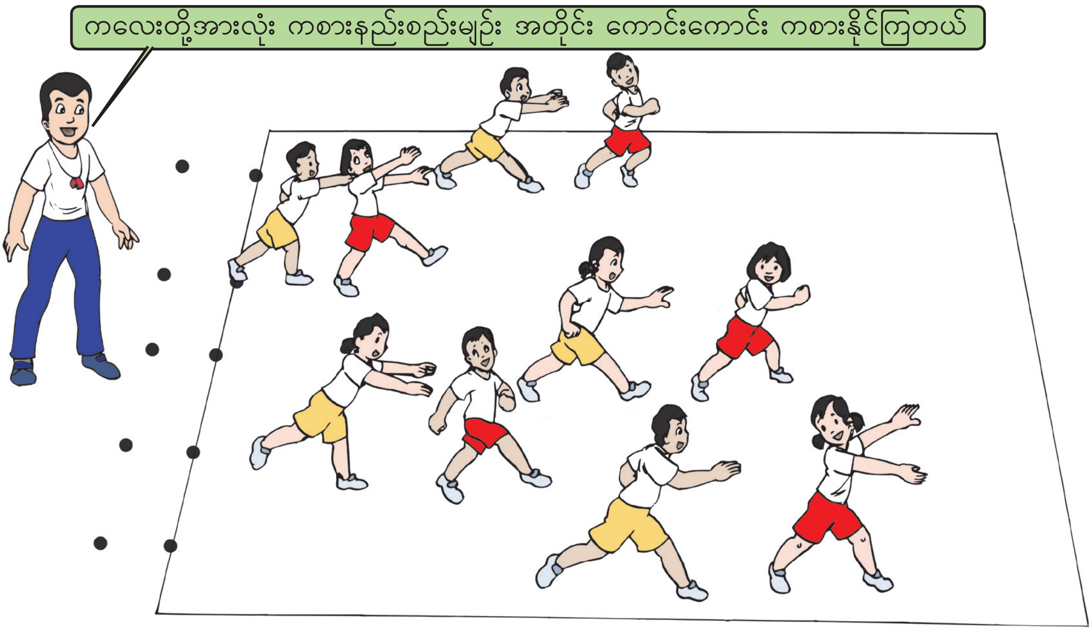
၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပန်းပွင့်များက ခြေဖျားထောက်ပြီး လိပ်ပြာများက လက်ဘေးဆန့် ခြေဖျားထောက်ကာ တောင်ပံခတ်သည့်ပုံစံဖြင့် ပန်းပွင့်များဆီသို့သွား၍ ခေါ်ဆောင်ရမည်။ ပန်းပွင့်များက လိပ်ပြာများ ခေါ်ဆောင်ရာသို့ လက်ချင်းတွဲ၍ ခြေဖျားထောက်လမ်းလျှောက်ကာ သတ်မှတ်နေရာသို့ ပြန်လာရမည်။

၄။ ပန်းပွင့်တစ်လှည့် လိပ်ပြာတစ်လှည့် အလှည့်ကျကစားရမည်။

မေးခွန်း

၁	လိပ်ပြာလေးတွေ ပန်းဝတ်ရည်စုပ်တဲ့ပုံစံ ကစားရတာပျော်ကြသလား။			
၂	ပန်းပွင့်နဲ့ လိပ်ပြာပုံစံအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။			
၃	ပန်းပွင့်နဲ့ လိပ်ပြာ သဘာဝကို နားလည်ကြရဲ့လား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတကွ ကစားခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၁၇) လိုက်တမ်းပြေးတမ်း ကစားနည်း



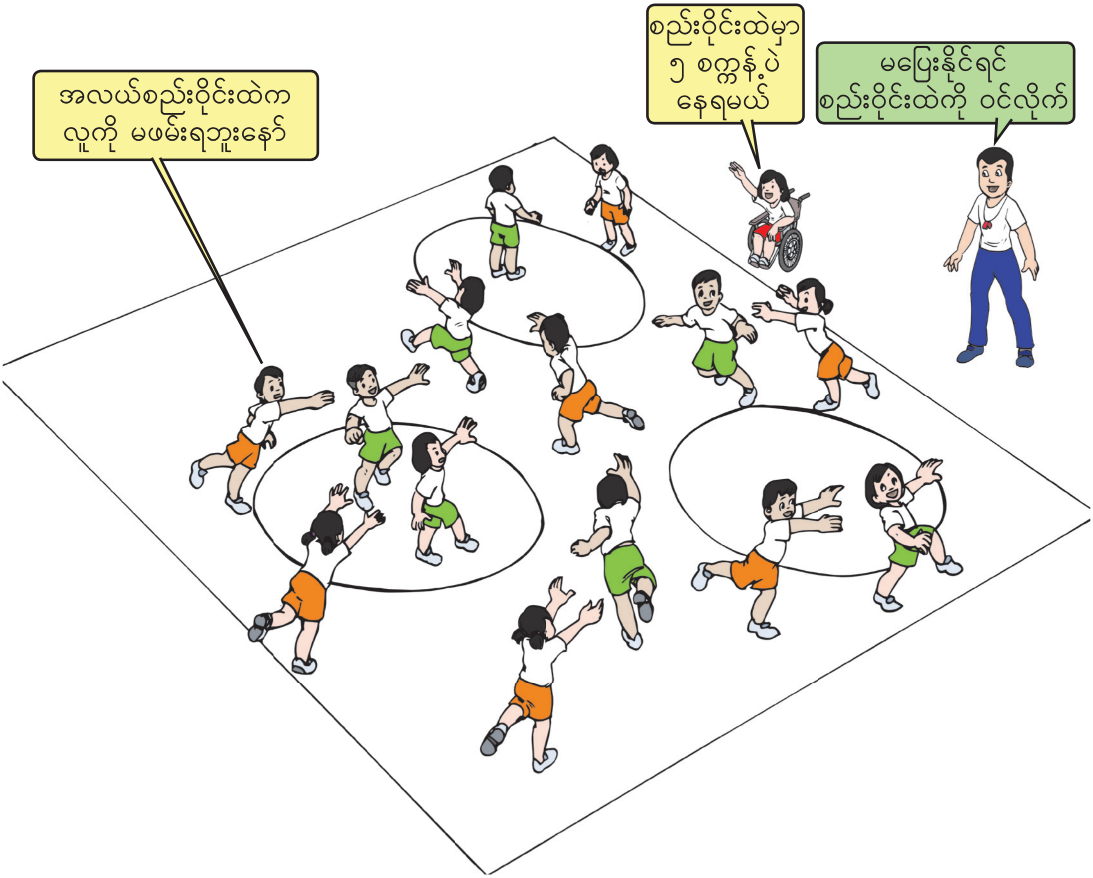
ကစားနည်းစည်းမျဉ်း

၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။

၂။ ပြေးရမည့်အဖွဲ့နှင့် ဖမ်းရမည့်အဖွဲ့ကို သတ်မှတ်ပေးပြီး အလှည့်ကျ ကစားရမည်။

၃။ ဖမ်းရမည့်သူနှင့် ပြေးရမည့်သူကို ၃ ပေအကွာတွင် ရှေ့နောက်ရပ်စေရမည်။

၄။ ပြေးမည့်သူများက သတ်မှတ်စည်းကျော်အောင်ပြေးပြီး ဖမ်းမည့်သူများက သတ်မှတ်စည်းအတွင်း မိအောင်ဖမ်းရမည်။



ကစားနည်းစည်းမျဉ်း

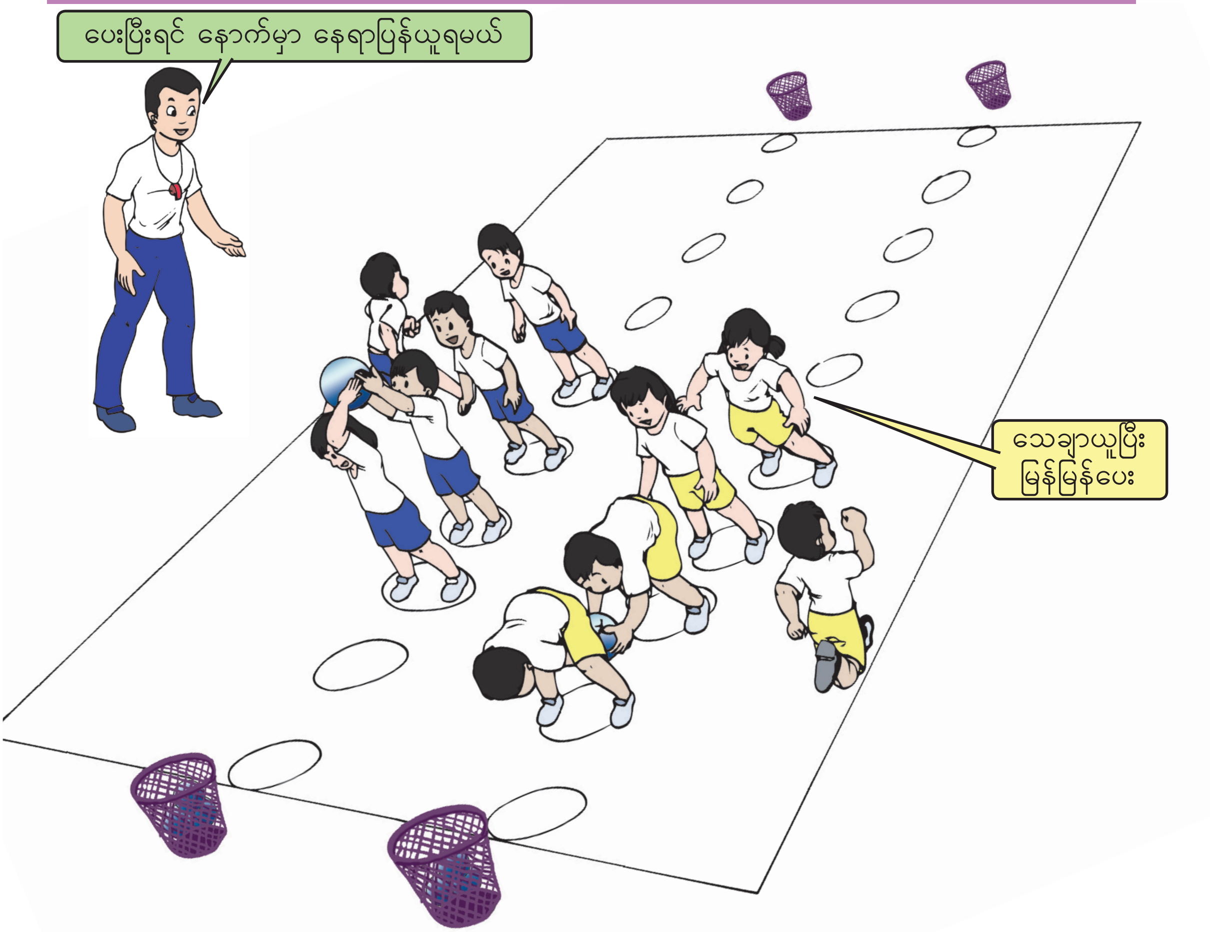
၁။ နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
၂။ ပြေးရမည့်အဖွဲ့နှင့် ဖမ်းရမည့်အဖွဲ့ကို သတ်မှတ်ပေးပြီး အလှည့်ကျကစားရမည်။
၃။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း အကြိမ်အရေအတွက် များများမိအောင် ဖမ်းရမည်။ (၂)မိနစ်
၄။ စည်းဝိုင်းအတွင်း ဝင်နေပါက ဖမ်း၍ မရပါ။ (၅ စက္ကန့်သာ နေခွင့်ရှိသည်။)

မှတ်ချက်။ ကလေးတစ်ဦးကို အမှတ်ပေးသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်စေပြီး ဖမ်းမိသည့်အကြိမ်ကို မှတ်သားစေရမည်။

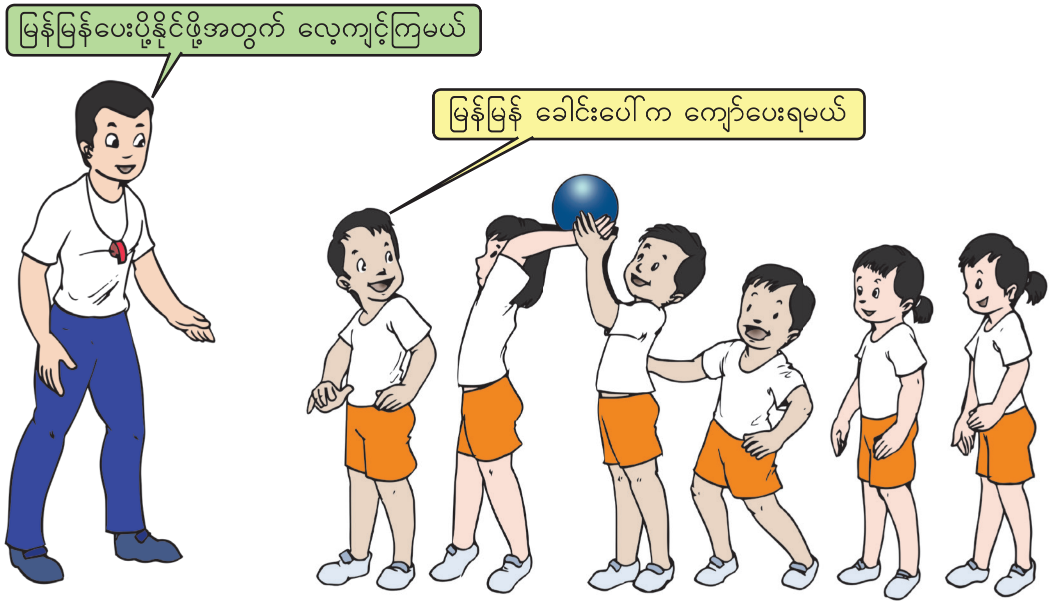
မေးခွန်း

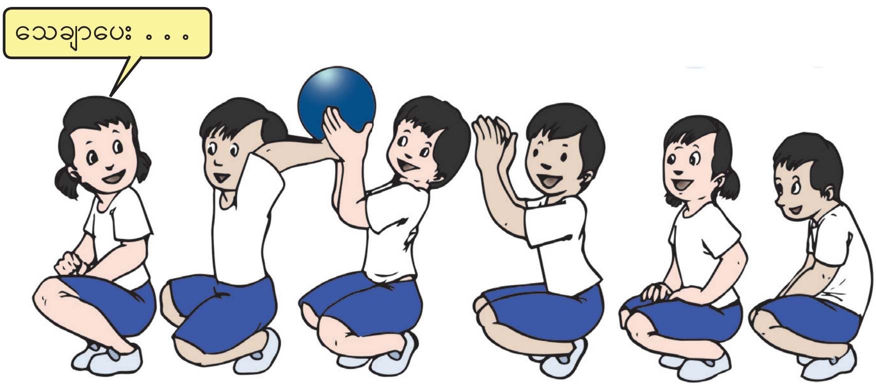
၁	သူငယ်ချင်းများနဲ့အတူ ထပ်ကစားချင်သေးသလား။			
၂	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းနဲ့အညီ ကစားနိုင်ခဲ့သလား။			
၃	သူငယ်ချင်းတွေကို ကစားနည်းတွေ ပြန်ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	လိုက်တမ်းပြေးတမ်းကစားနည်းမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကောင်းကောင်းကစားခဲ့ကြသလား။			

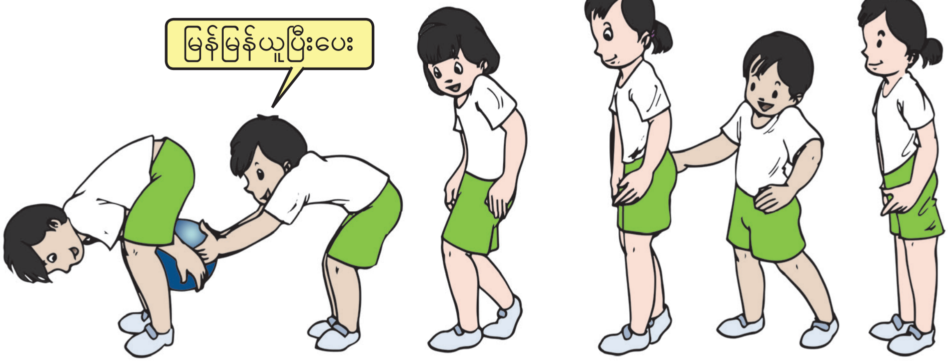
အခန်း(၁၈) လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေးပို့ ကစားနည်း

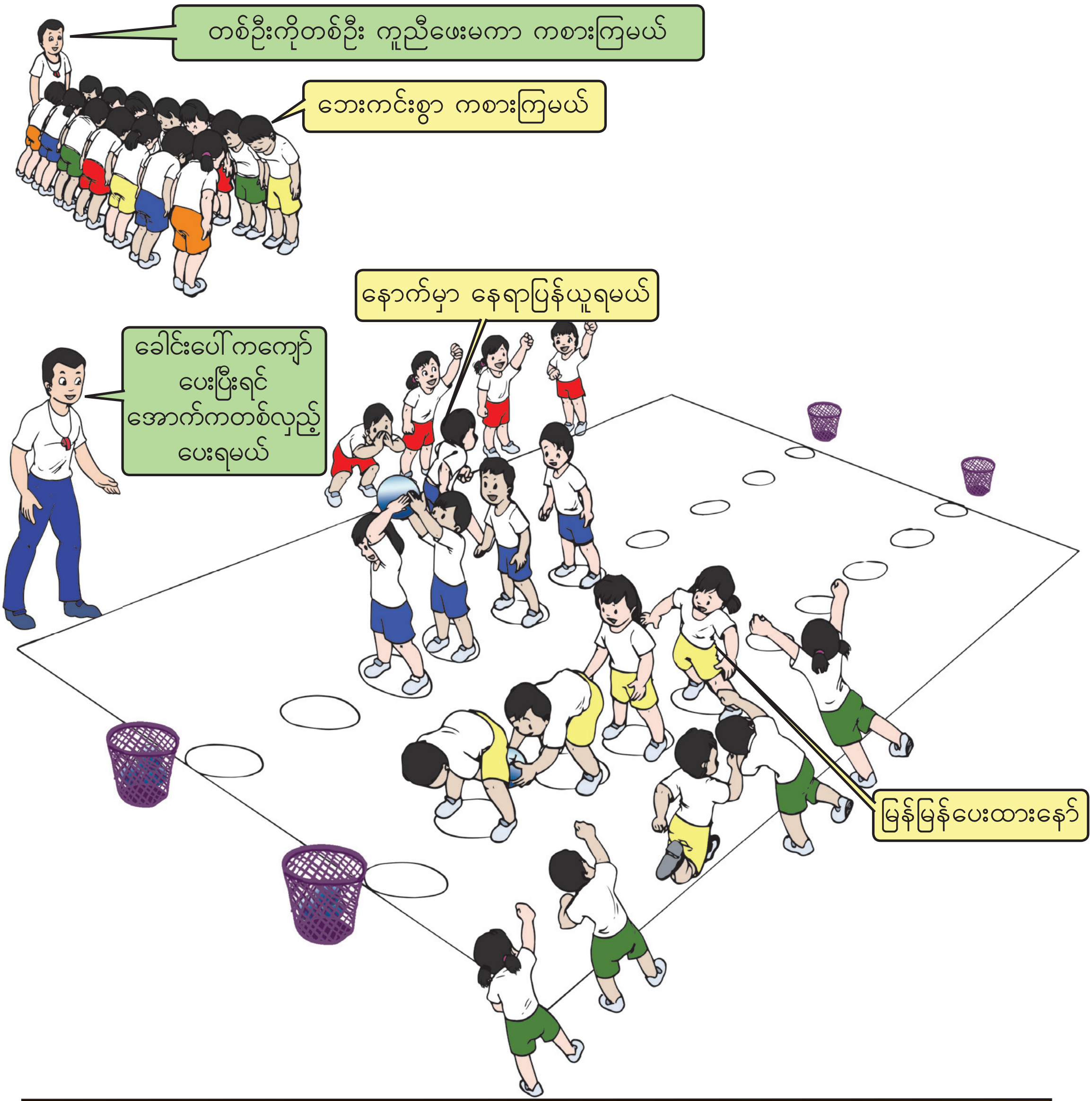


အခန်း(၁၈) လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေးပို့ ကစားနည်း





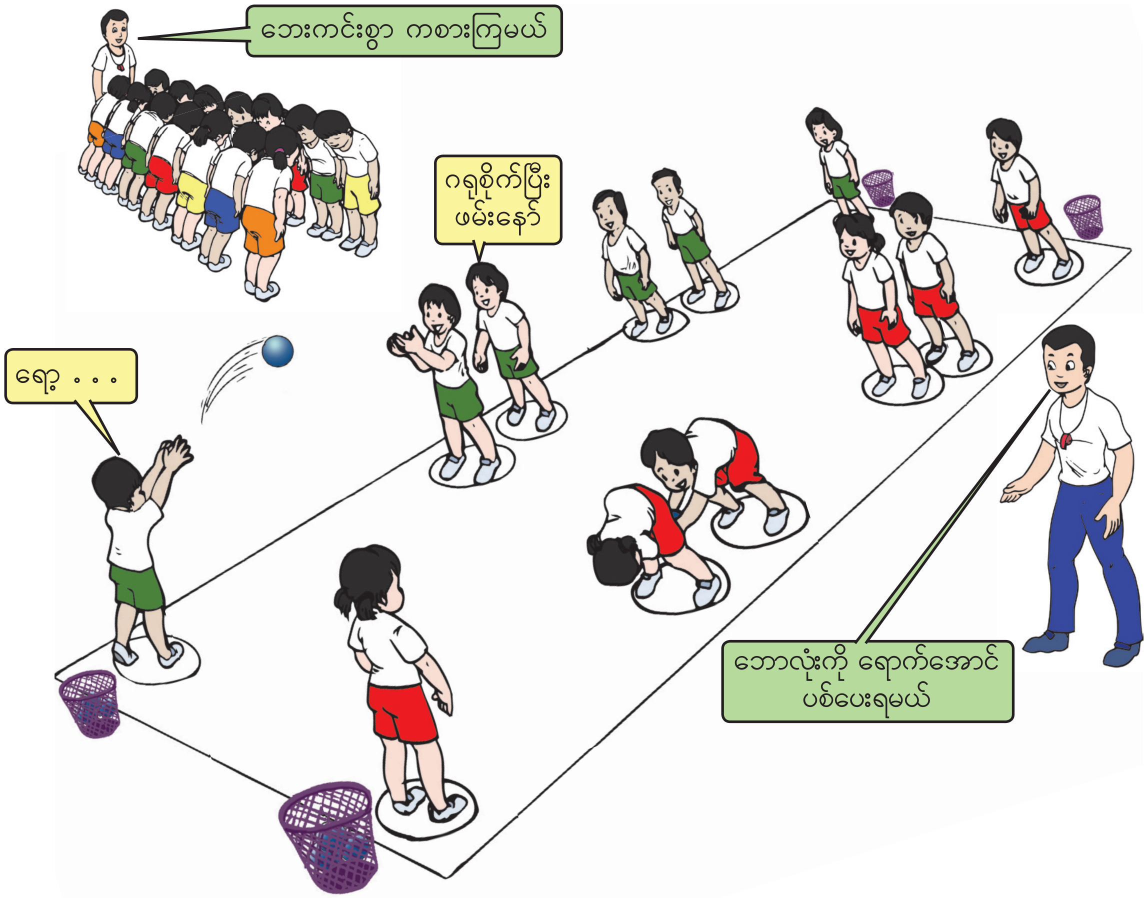




ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦးမှ ၇ ဦးထိ)
၂။ သတ်မှတ် စည်းဝိုင်းအတွင်း ရှေ့နောက် တန်းစီရမည်။
၃။ ပထမလူက ခေါင်းပေါ်ကကျော်ပေးပြီး ဒုတိယလူက အောက်ကပေးရမည်။ ခေါင်းပေါ်ကကျော်ပေးခြင်း အောက်ကပေးခြင်းကို တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ရမည်။
၄။ ပစ္စည်းကို နောက်လူသို့ပေးပြီးပါက နောက်ဘက်ရှိ စည်းဝိုင်းတွင် သွားရောက်နေရာယူရမည်။
၅။ နောက်ဆုံးစည်းဝိုင်းသို့ရောက်လျှင် သတ်မှတ်ထားသော ခြင်းထဲသို့ ပစ္စည်းကိုထည့်ရမည်။
၆။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပစ္စည်းအများဆုံး ခြင်းထဲသို့ထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။(၁)မိနစ်

အခန်း(၁၈) လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေးပို့ ကစားနည်း



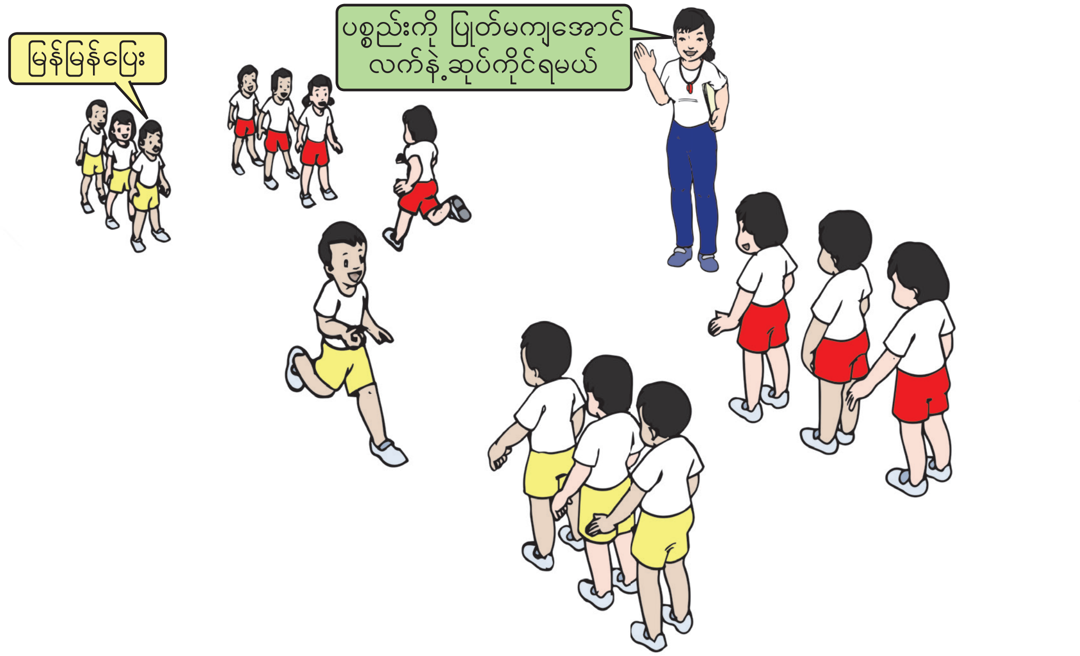
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

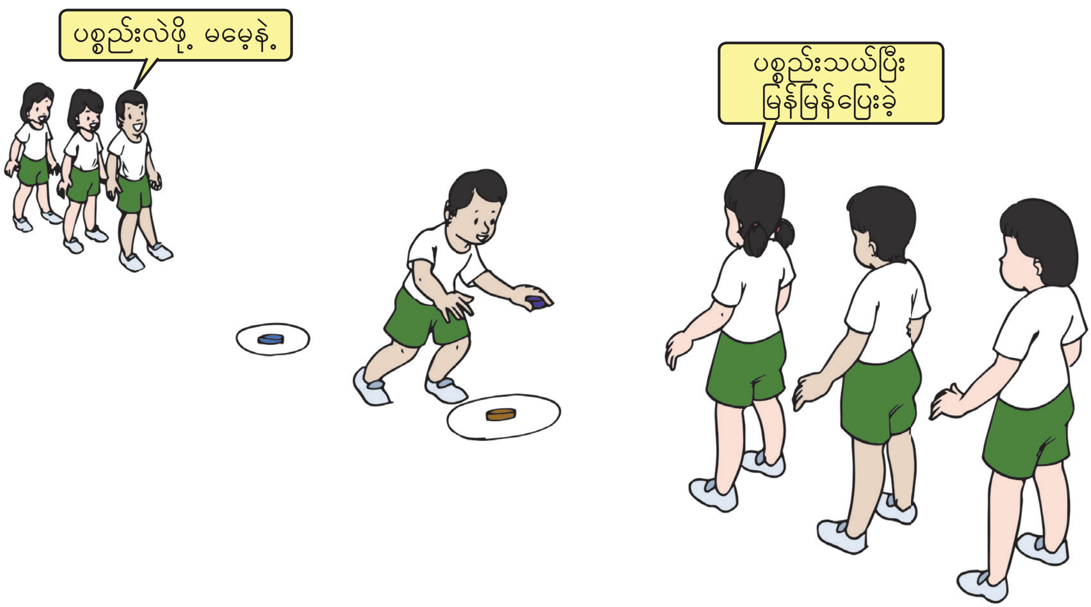
၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးထိ)
၂။ သတ်မှတ် စည်းဝိုင်းအတွင်း ရှေ့နောက် တန်းစီရမည်။
၃။ ပထမလူက ဒုတိယလူဆီသို့ ပစ္စည်းကိုပစ်ပေးရမည်။ ဒုတိယလူက တတိယလူဆီသို့ ပစ္စည်းကို အောက်ကပေးရမည်။ တတိယလူက လှည့်ကာ စတုတ္ထလူဆီသို့ ပစ္စည်းကို ပစ်ပေးရမည်။ ပစ်ပေးခြင်းနှင့် အောက်ကပေးခြင်းကို တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ရမည်။
၄။ နောက်ဆုံးလူဆီကို ပစ္စည်းရောက်လျှင် သတ်မှတ်ထားသောခြင်းထဲသို့ ပစ္စည်းကို ထည့်ရမည်။
၅။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပစ္စည်းအများဆုံး ခြင်းထဲသို့ထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။ (၁)မိနစ်

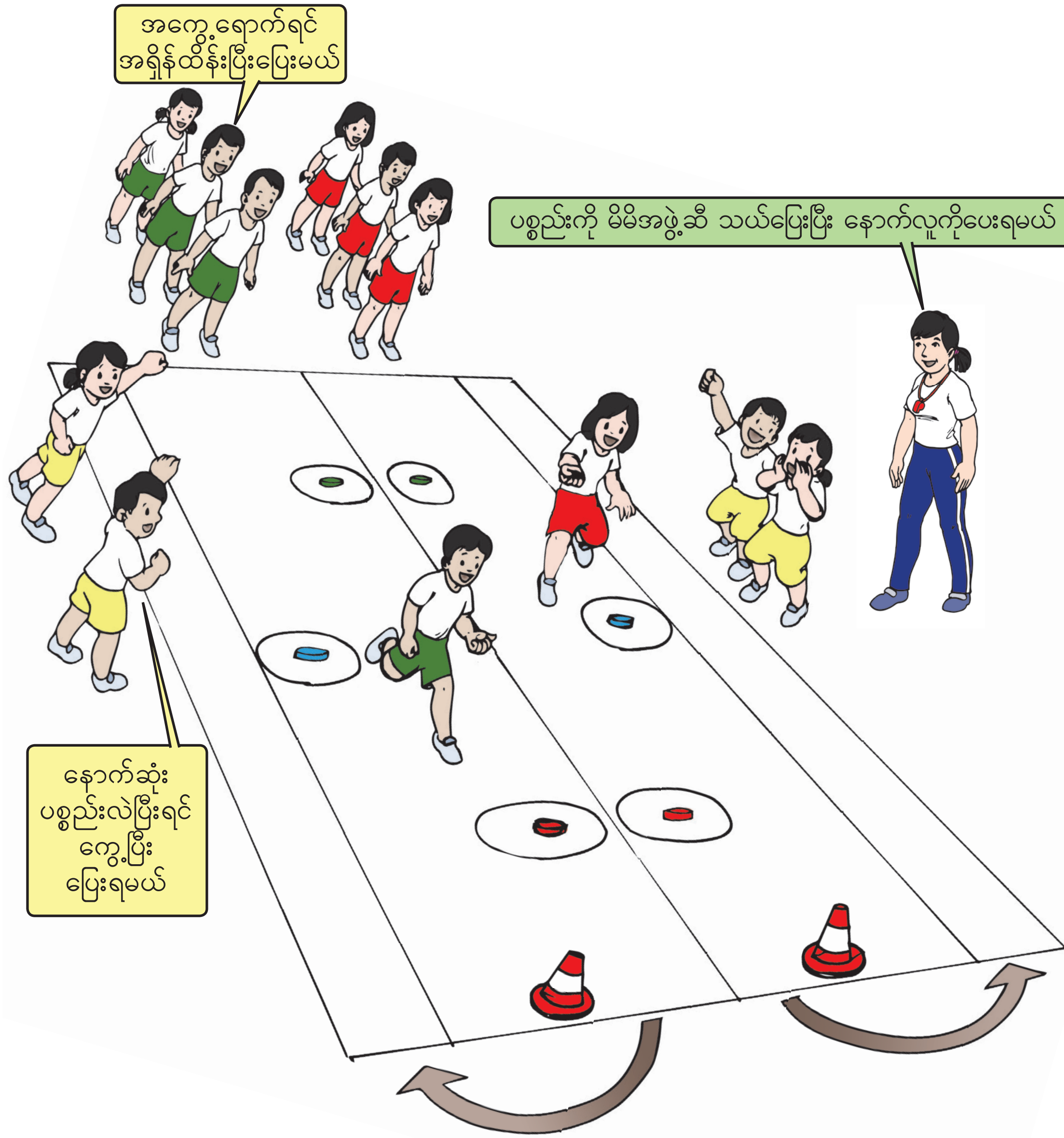
မေးခွန်း

၁	လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေးကစားနည်းကို ထပ်ကစားကြဦးမလား။			
၂	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။			
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို အခြားသူများအား ပြောပြနိုင်ခဲ့သလား။			
၄	သူငယ်ချင်းများနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၁၉) အာလူးကောက် ကစားနည်း







ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေအပေါ် မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦး သို့မဟုတ် ၅ ဦး)

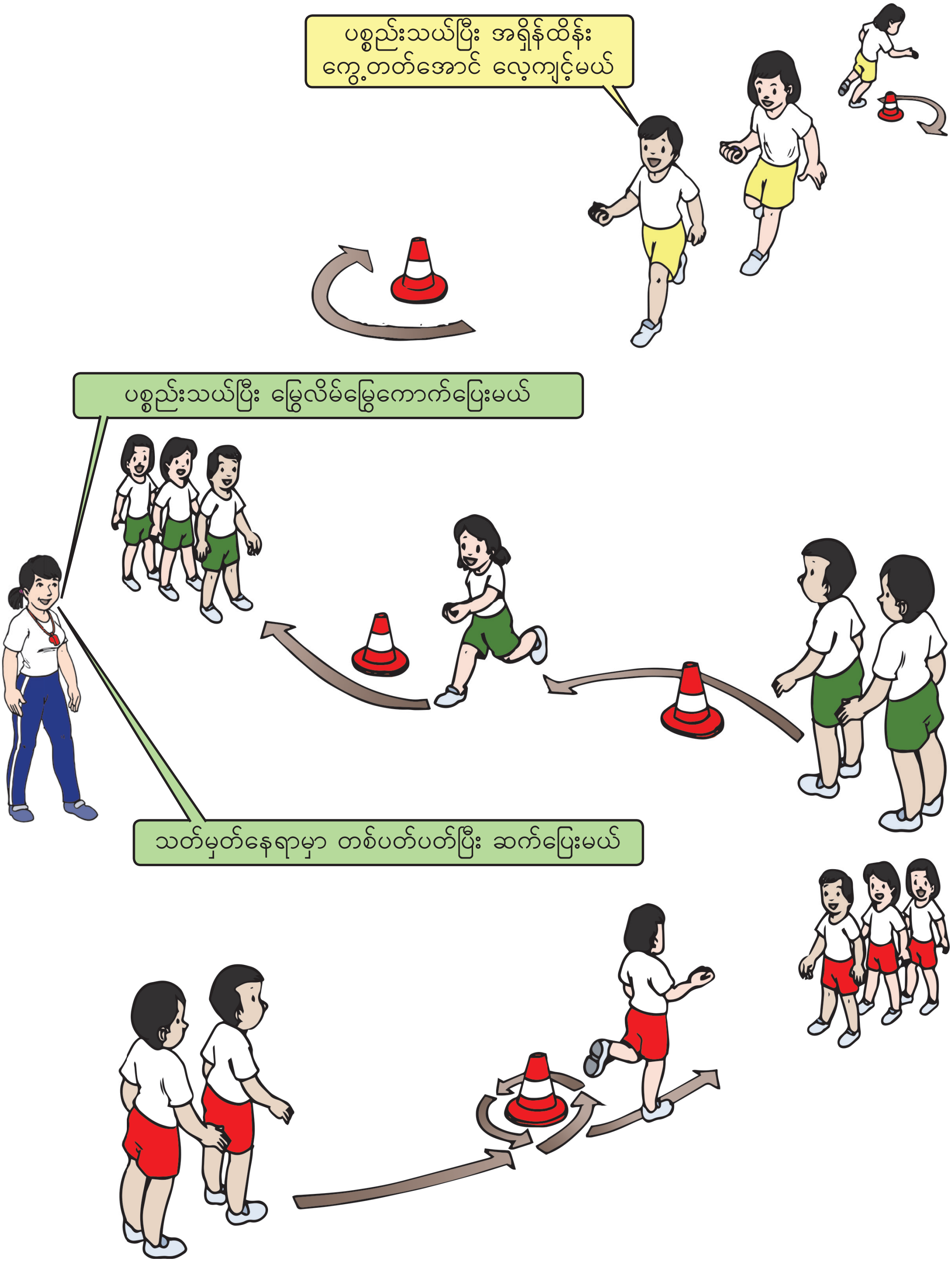
၂။ ယှဉ်ပြိုင်မည့်ကလေးများကို ရှေ့နောက်တန်းစီ နေရာယူစေပြီး ရှေ့ဆုံးလူများက ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကိုင်ထားရမည်။

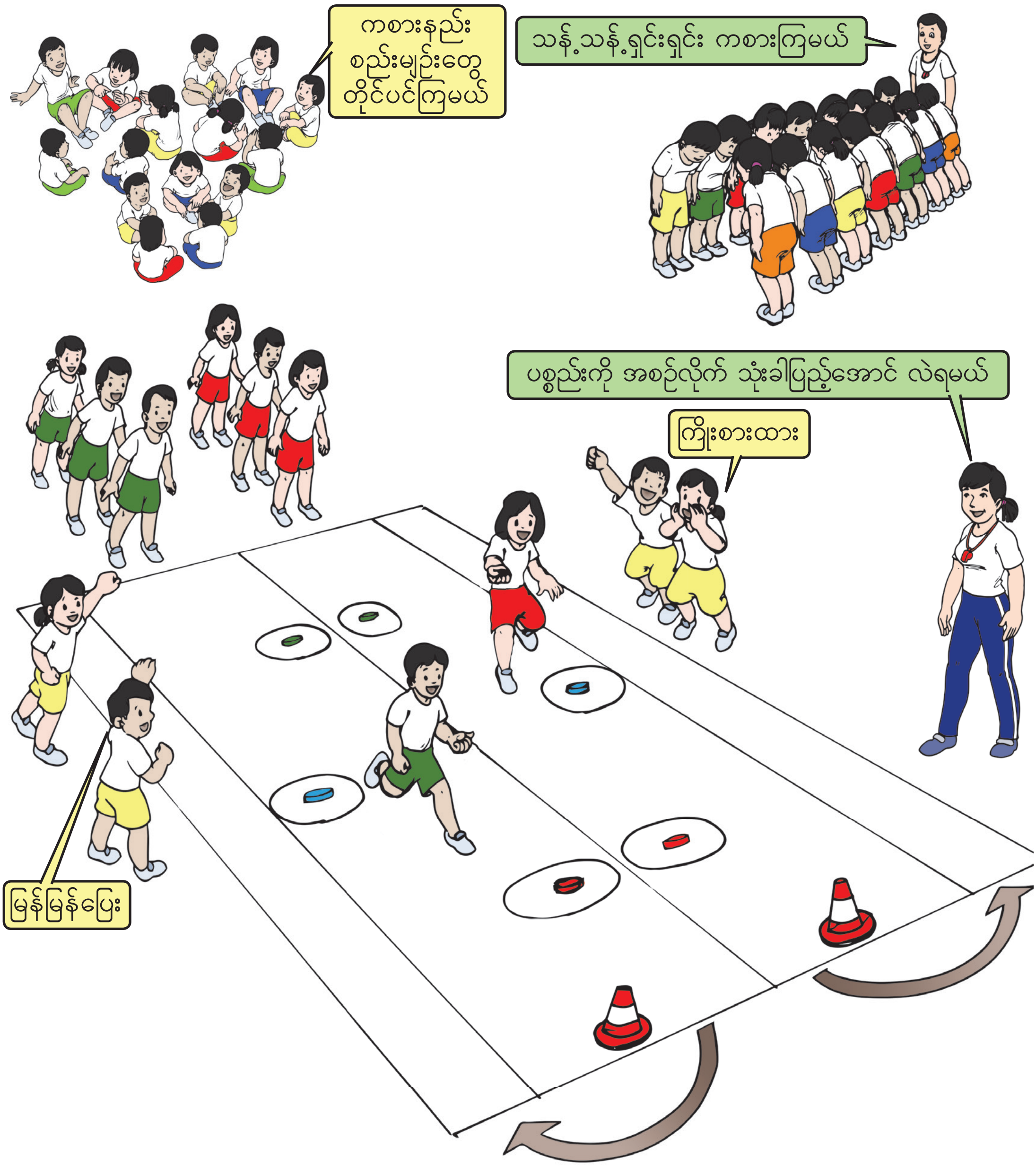
၃။ ရှေ့ဆုံးလူက ပစ္စည်းသယ်ပြေး၍ သတ်မှတ်နေရာများ၌ရှိသော ပစ္စည်းနှင့် အစဉ်လိုက်လဲရမည်။

၄။ သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် ကွေ့၍ မူလနေရာသို့ ပြန်ပြေးပြီး နောက်တစ်ဦးကို ပစ္စည်းပေးကာ မိမိအဖွဲ့နောက်တွင် နေရာယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း နောက်လူများက ဆက်လက်ကစားရမည်။

၅။ ပထမဦးဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၁၉) အာလူးကောက် ကစားနည်း

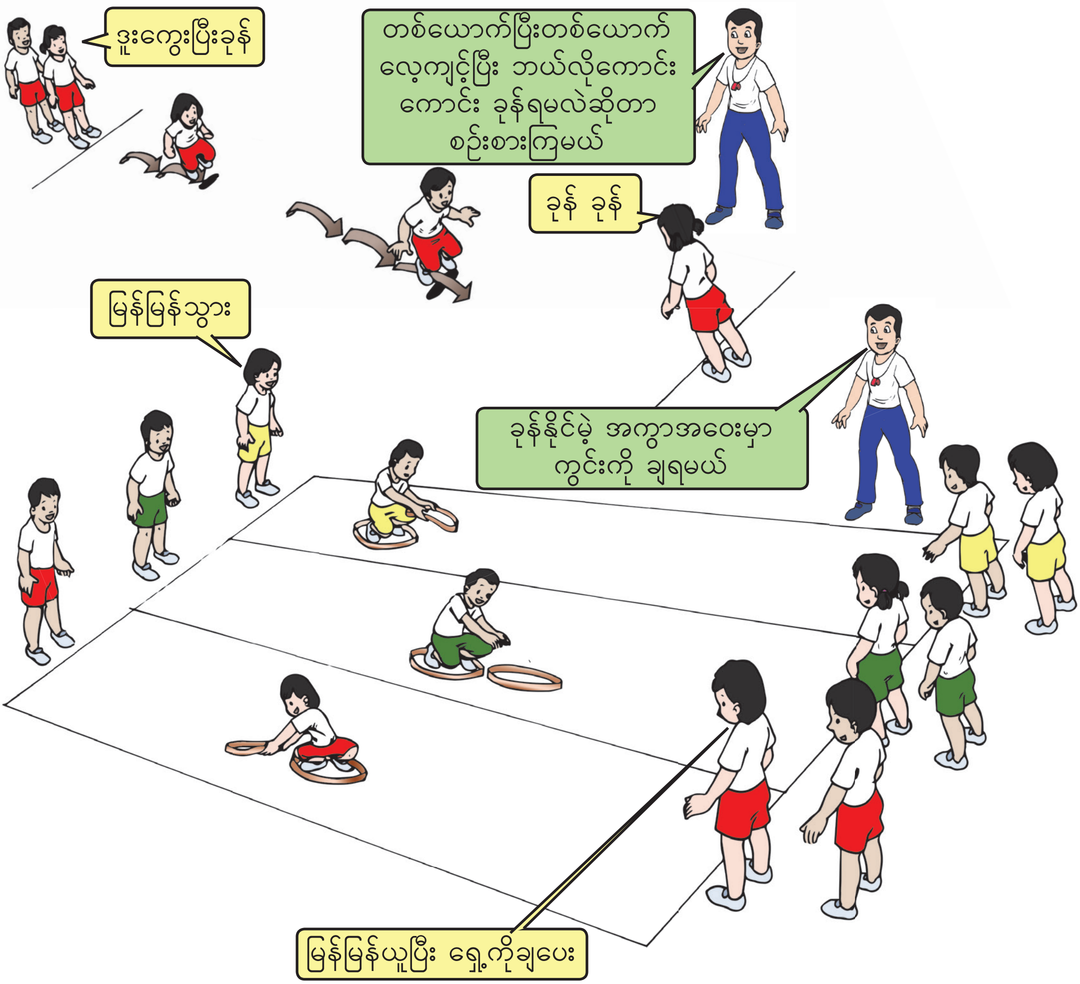




မေးခွန်း

၁	အာလူးကောက် ကစားရတာ ပျော်ကြသလား။			
၂	အချိန်နဲ့ပြေးပြီး ပစ္စည်းကောက်ခြင်းကို လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ခန္ဓာကိုယ်အရှိန်ထိန်းပြီး ဘေးကင်းကင်း ကစားခဲ့ကြသလား။			
၄	မိမိအသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီးကစားခဲ့ကြသလား။			

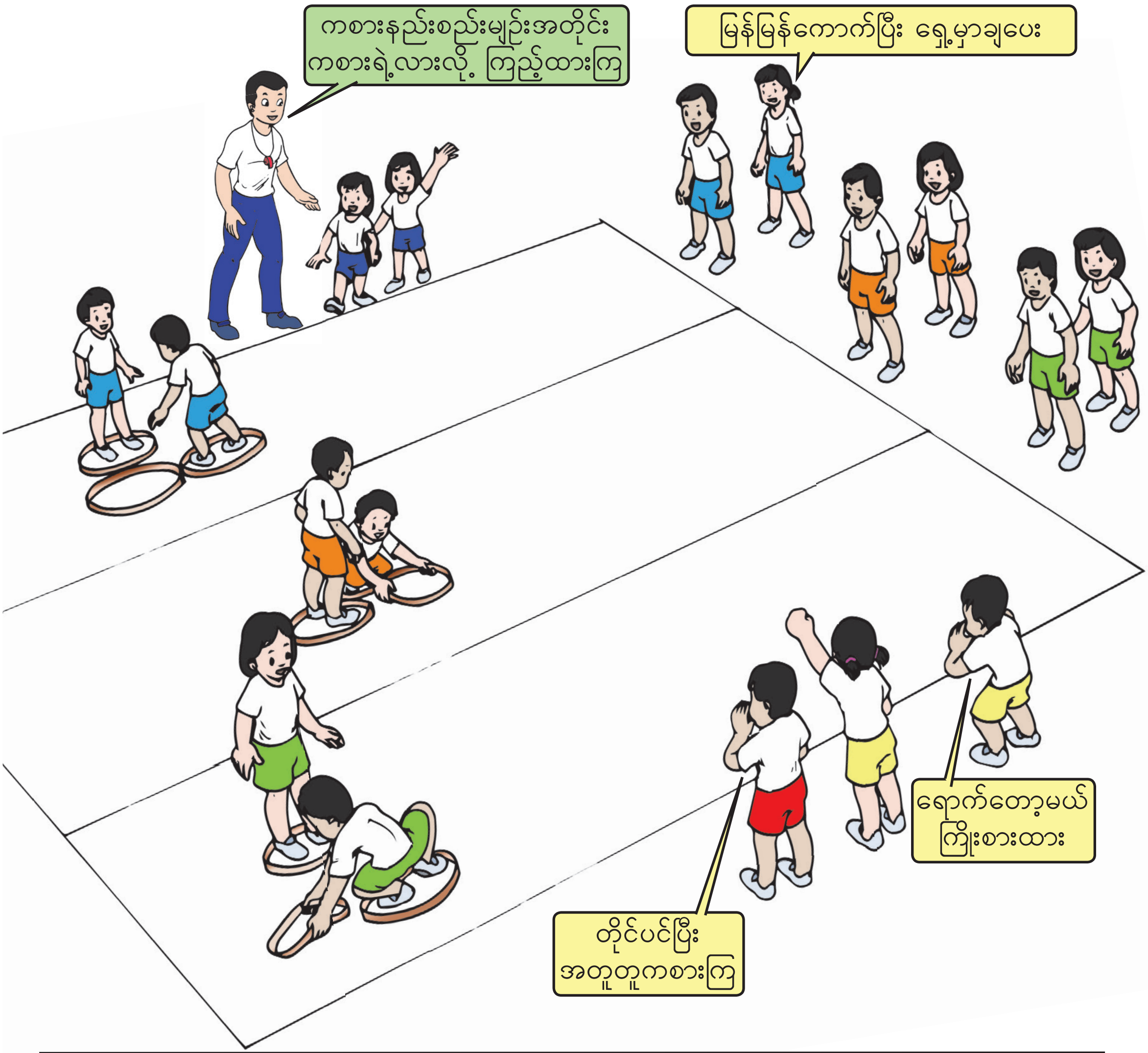
အခန်း(၂၀) ကွင်းဆက်ခုန်ကျော် ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၄ ဦးပါဝင်ပြီး ကလေးများကို နံပါတ် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ ဟု ပေးရမည်။
၂။ ၁ နှင့် ၃၊ ၂ နှင့် ၄ တို့က သတ်မှတ်စည်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရာယူကြရမည်။
၃။ ၁ သမားများသည် ကွင်းတစ်ကွင်းထဲတွင် ခြေချရပ်ပြီး ကျန်တစ်ကွင်းကို လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ထားရမည်။
၄။ ခရာသံကြားလျှင် လက်ထဲရှိကွင်းကို ရှေ့သို့ချ၍ စုံခုန်ကူးပြီး နောက်ဘက်ရှိကွင်းကို လှည့်ယူကာ ရှေ့သို့ ပြန်ချ၍ စုံခုန်ကူးကာ ၂ ထံသို့ သွား၍ ကွင်းကိုပေးရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ၂ မှ ၃၊ ၃ မှ ၄ အထိ ဆက်ကစားရမည်။
၅။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ပထမဆုံးပြီးသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၂၀) ကွင်းဆက်ခုန်ကျော် ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၄ ဦးပါဝင်ပြီး နံပါတ် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ ဟု ပေးရမည်။

၂။ ၁ နှင့် ၃၊ ၂ နှင့် ၄ တို့က သတ်မှတ်စည်းတွင် အတွဲလိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရာယူကြရမည်။

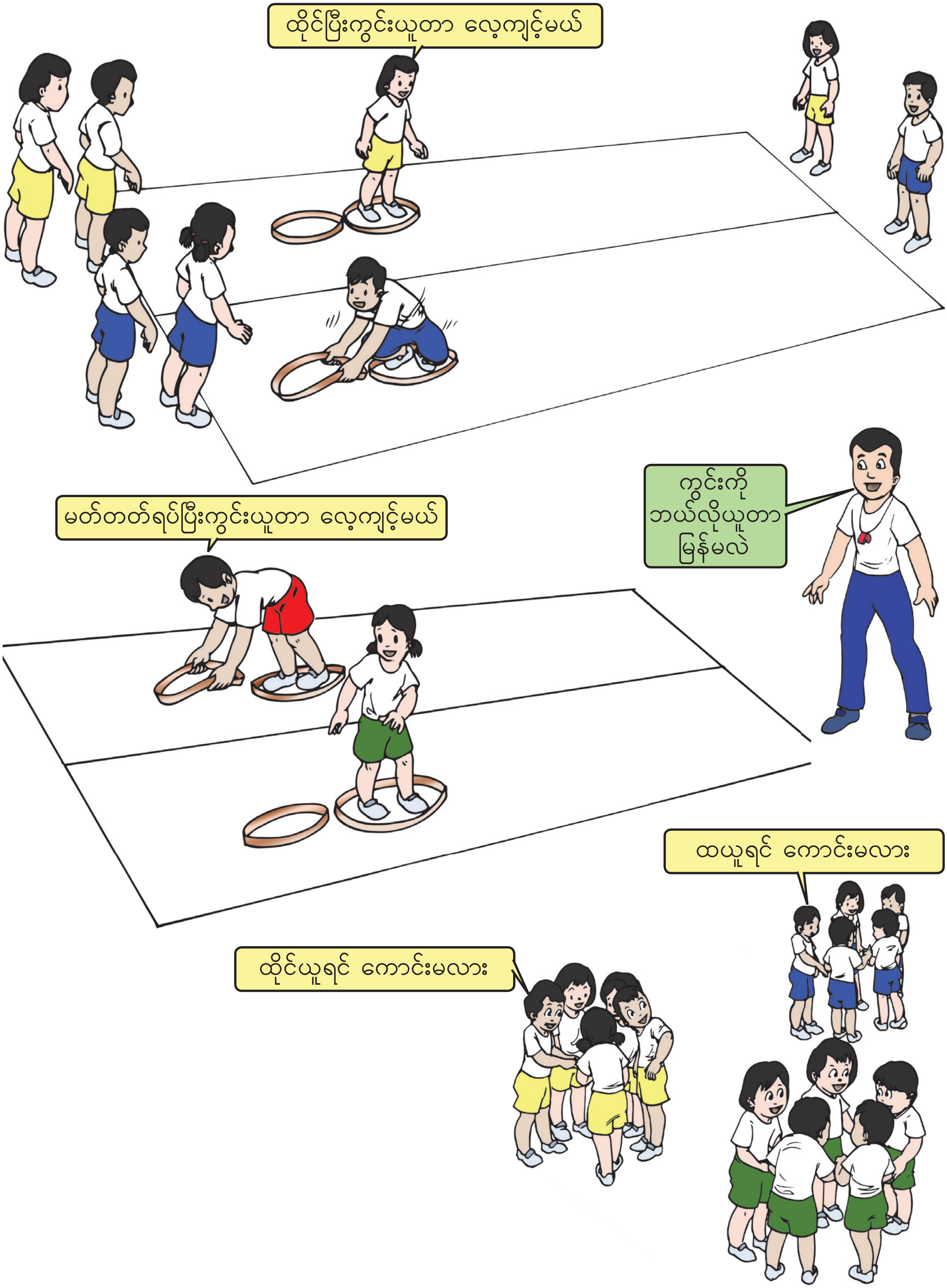
၃။ ကွင်းတစ်ခုစီတွင် ၁ နှင့် ၃ က ဘေးချင်းယှဉ်ရပ်၍ နေရာယူရမည်။ ၃ လက်ထဲတွင် ကွင်းတစ်ခုကို ကိုင်ထားရမည်။

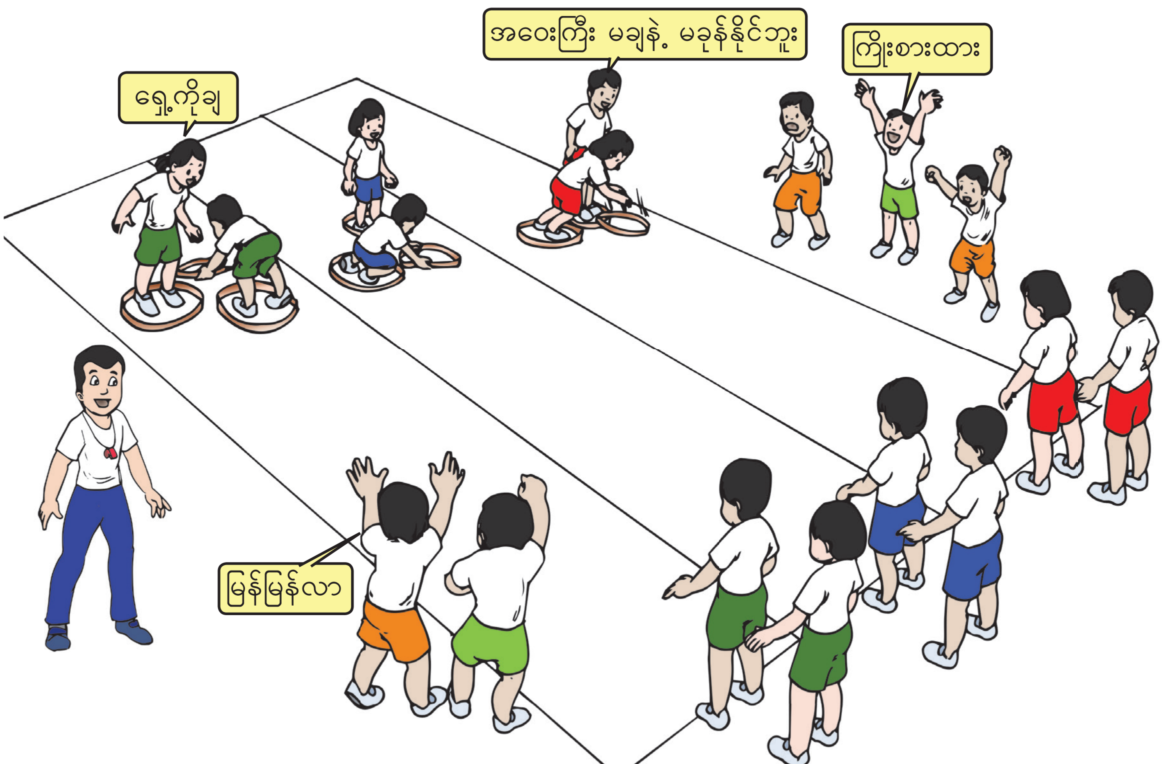
၄။ ခရာသံကြားလျှင် ၃ က လက်ထဲရှိကွင်းကို ၁ ရှေ့သို့ချပေးရမည်။ ၁ က ထိုကွင်းထဲသို့ ခုန်ကူးပြီး မိမိနောက်ရှိကွင်းကို လှည့်ယူကာ ၃ ရှေ့သို့ ချပေးရမည်။

၅။ ၁ နှင့် ၃ က ၂ နှင့် ၄ အတွဲထံသို့ ရောက်အောင်သွားပြီး ကွင်းများကို ပေးရမည်။ ၂ နှင့် ၄ က ၁ နှင့် ၃ ကစားသည့်အတိုင်း ဆက်လက်ကစားရမည်။

၆။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ပထမဆုံးပြီးသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၂၀) ကွင်းဆက်ခုန်ကျော် ကစားနည်း

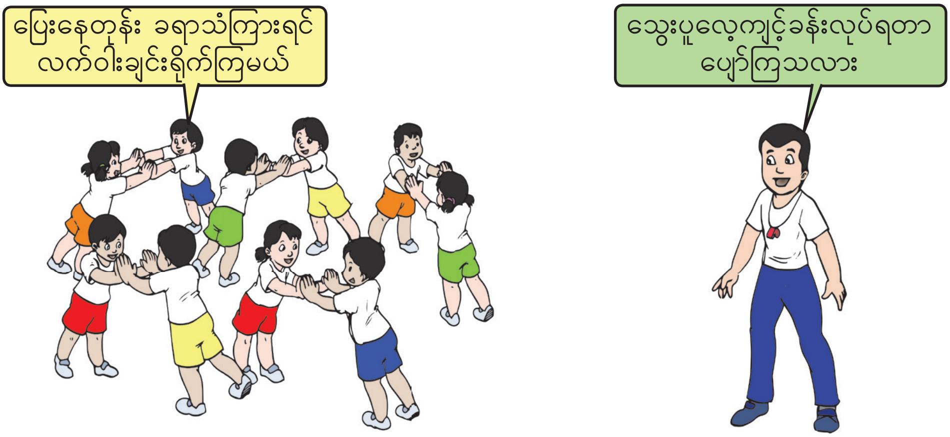


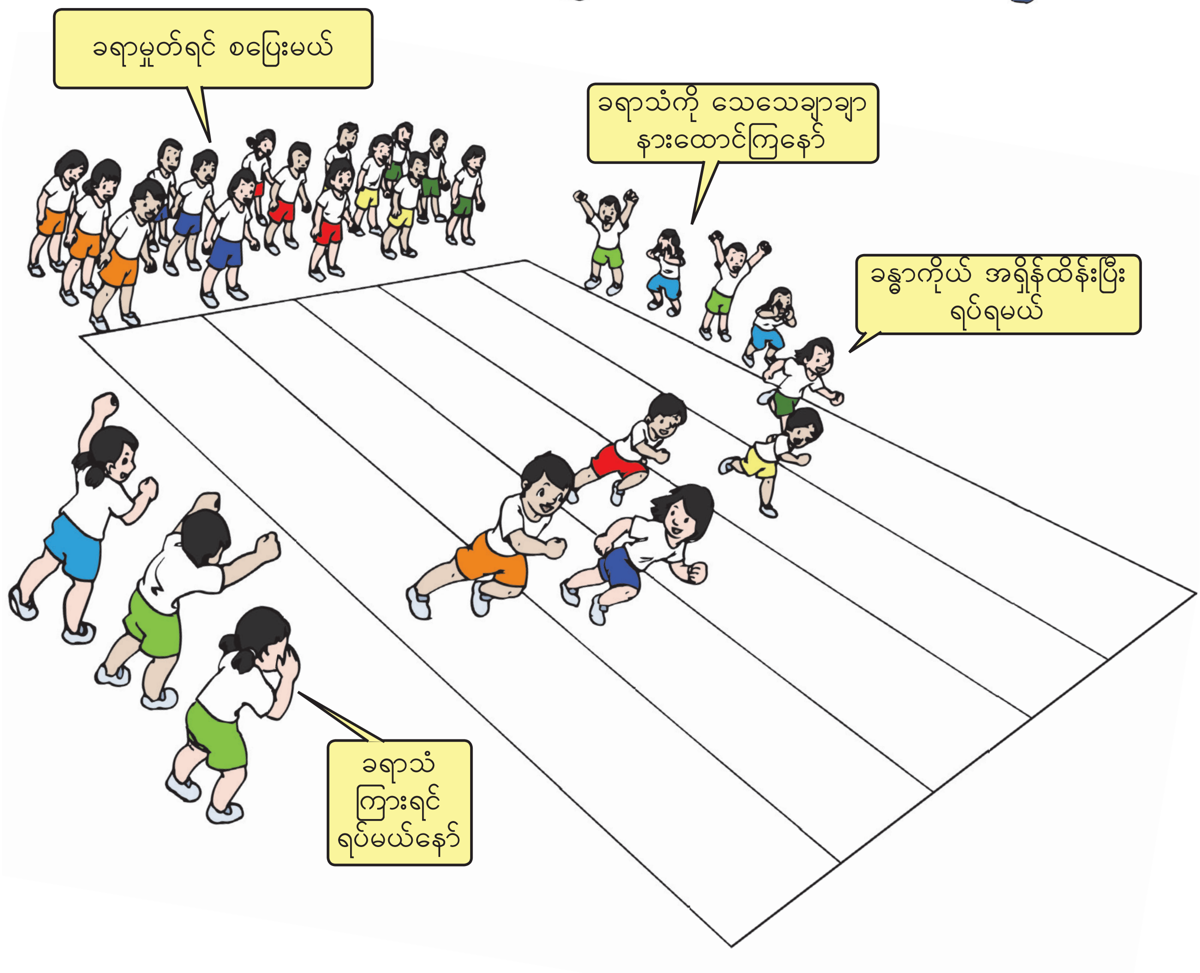


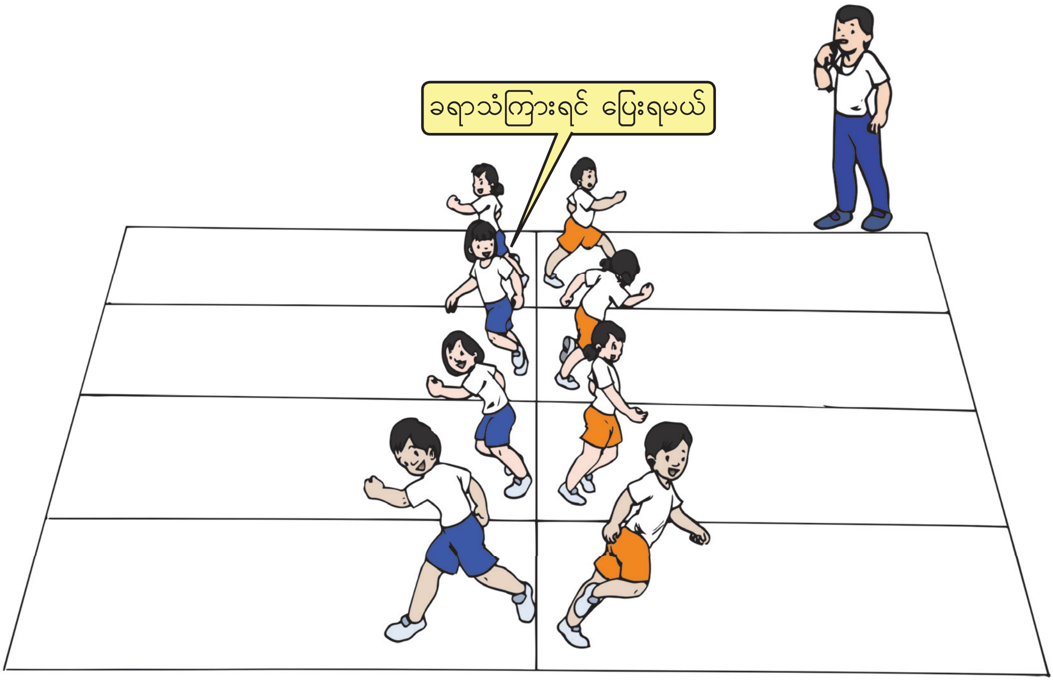
မေးခွန်း

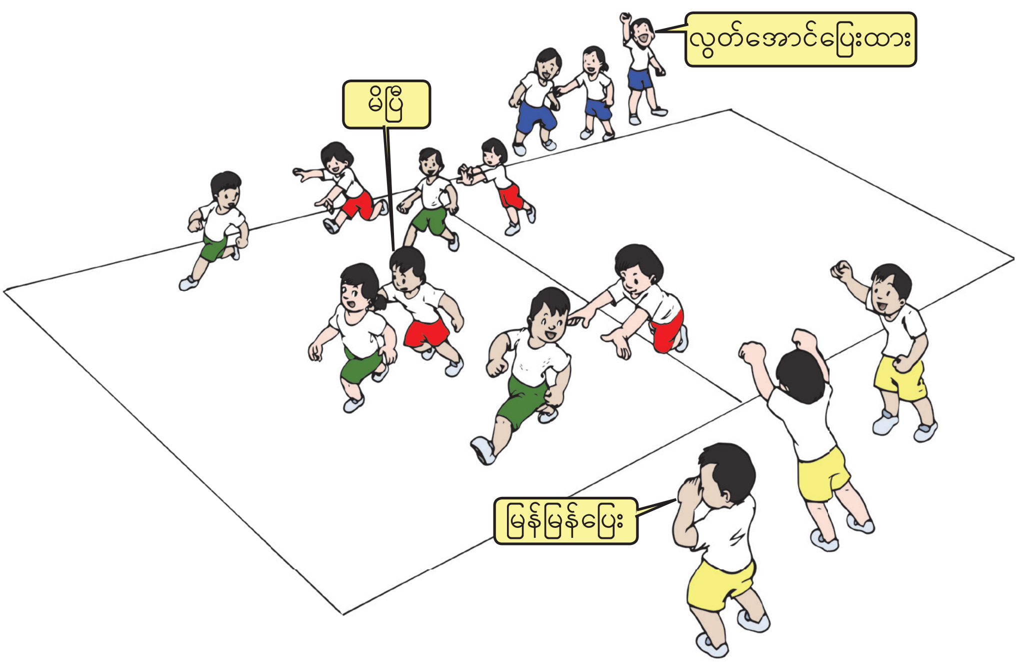
၁	ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့သလား။			
၂	ကစားနည်း စည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားခဲ့ကြသလား။			
၃	သတ်မှတ်နေရာသို့မြန်မြန်ရောက်အောင် ကွင်းကိုဘယ်လိုချပေးရမလဲဆိုတာ ပြောပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ပူးပေါင်းကစားခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၂၁) ကျီးဖြူ ကျီးမည်း ကစားနည်း

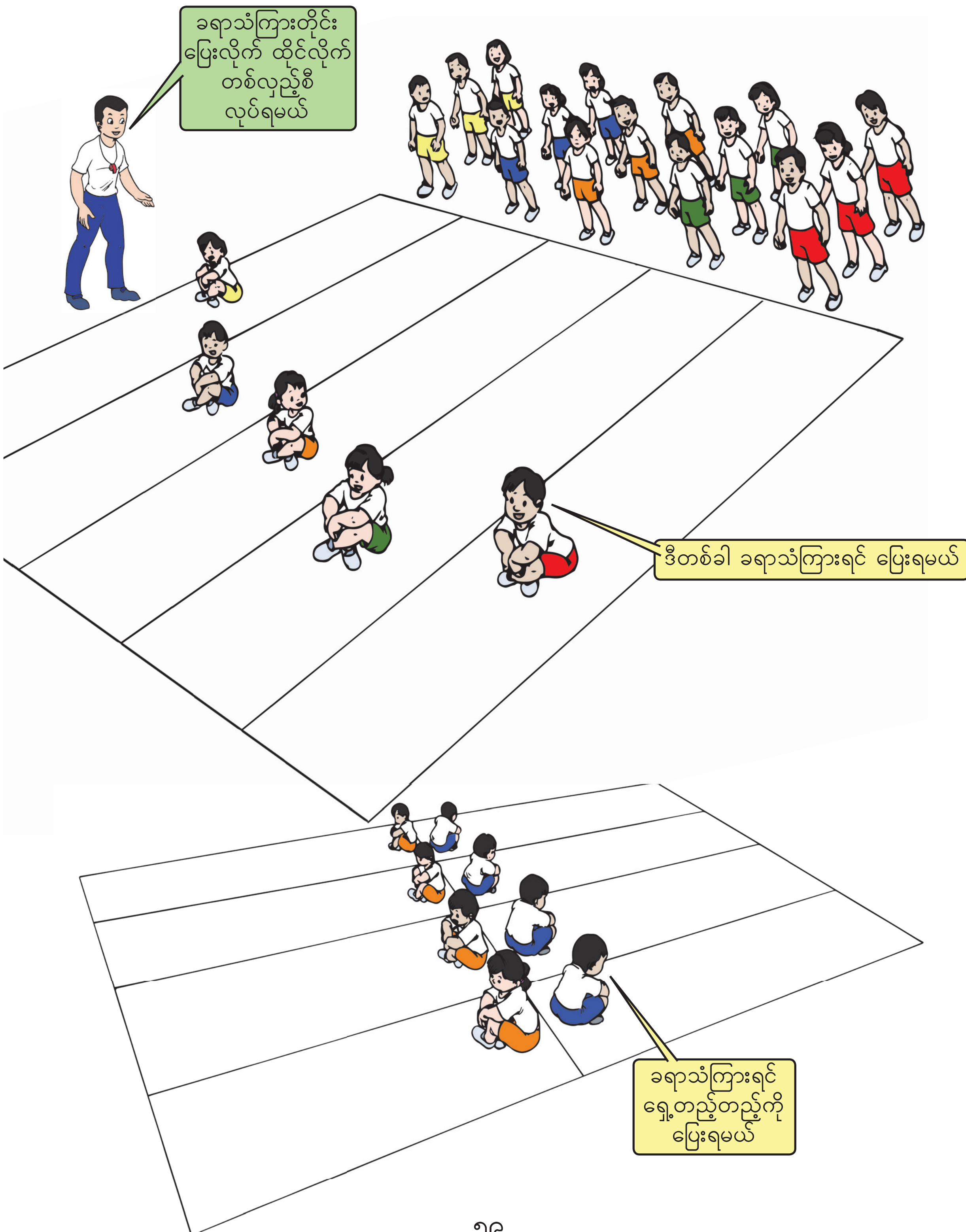




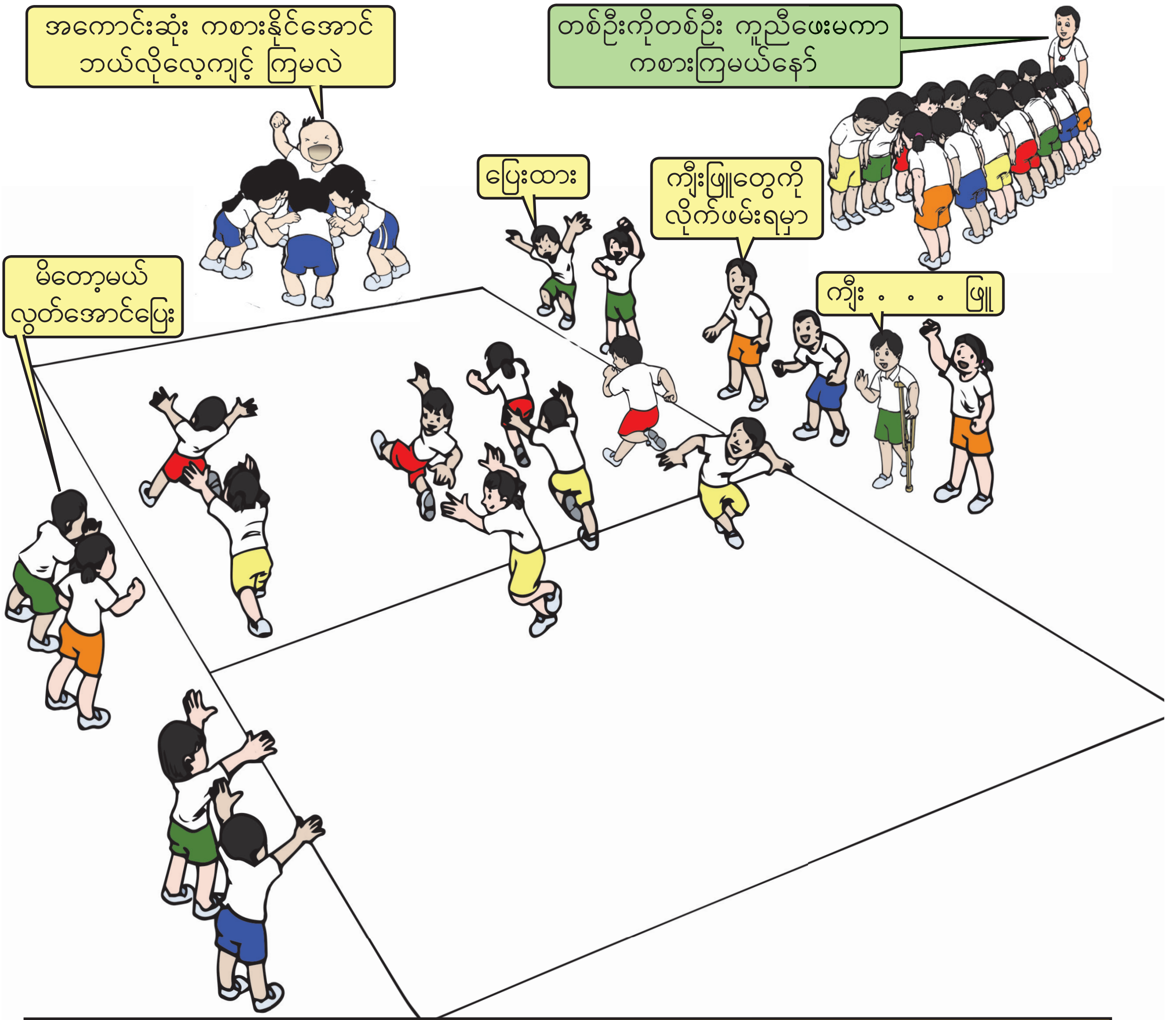

ခရာသံကြားရင် ပြေးရမယ်


လွတ်အောင်ပြေးထား
မိပြီ
မြန်မြန်ပြေး

အခန်း(၂၁) ကျီးဖြူ ကျီးမည်း ကစားနည်း



အခန်း(၂၁) ကျီးဖြူ ကျီးမည်း ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကျီးဖြူနှင့် ကျီးမည်း အုပ်စု (၂)စုခွဲရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးထိ)
၂။ အလယ်စည်းတွင် ရပ်လျက် သို့မဟုတ် ထိုင်လျက် ကျောချင်းကပ် နေရာယူရမည်။
၃။ ဆရာက ကျီး. . . . . ဖြူ ဟု ပြောလျှင် ကျီးဖြူများက သတ်မှတ်စည်းကျော်အောင်ပြေး၍ ကျီးမည်း များက သတ်မှတ်စည်းအတွင်း မိအောင်လိုက်ဖမ်းရမည်။
၄။ တစ်ဦးဖမ်းမိလျှင် (၁)မှတ်ရမည်။ အမှတ်အများဆုံးရသော အုပ်စုက အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ကျီးဖြူ ကျီးမည်းကစားနည်းကို နှစ်သက်ကြသလား။			
၂	ကျီးဖြူ ကျီးမည်း ကစားနည်းကို တက်တက်ကြွကြွ ကစားခဲ့ကြသလား။			
၃	ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရအောင် ဘယ်လိုကစားရမလဲဆိုတာ ပြောပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းများနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသလား။			