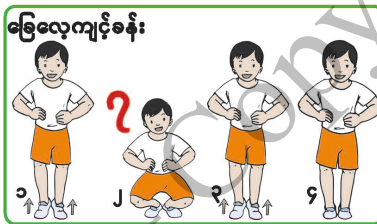
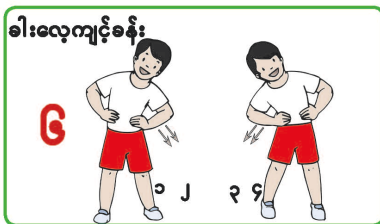
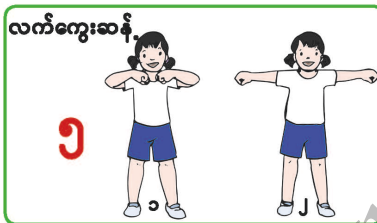
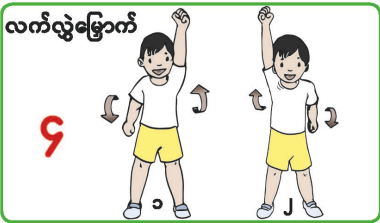
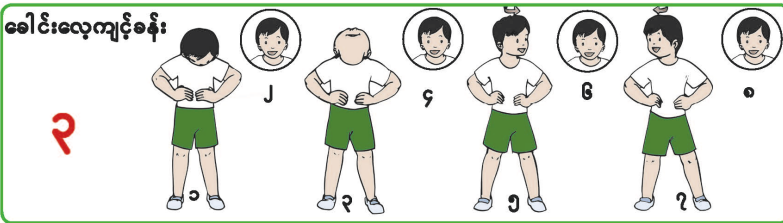


**အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**



**မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**



**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ဆရာက ကလေးများ မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု(ခံစားမှု ဆက်စပ်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် သူငယ်ချင်းများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် ကောင်းမွန်သော အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်မှု(လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု နယ်ပယ်အတွက် အောက်ပါဇယားကိုအသုံးပြု၍ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် ခံသတ်မှတ်ချက်များ
၃	မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း (၅)ခုကို မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ်ကျစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း (၄)ခုကို မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ်ကျစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်း (၄)ခုအောက် မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ်ကျစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

♦ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နိုင်ကြပါသည်။

**အခန်း (၁)**

**စာသင်ချိန် ၁/၂**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပျော်ရွှင်စွာပြုလုပ်တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာကသရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှု ကိုကြည့်ရှုလေ့လာ၍ ဆရာနှင့်အတူ ကလေးများက လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

- ၁ မကစားမီ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရမည်။
  - ၂ ပထမတန်းတွင်သင်ကြားပြီးခဲ့သော မကစားမီ နှင့်ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စုပေါင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။
  - ၃ (၁)ဘယ်ခြေဘေးခွဲ၊ လက်ခါးထောက်၊ ခေါင်းငုံ့ (၂)ခေါင်းပြန်မတ် (၃)ခေါင်းမော့ (၄)ခေါင်းပြန်မတ် (၅)ခေါင်းဘယ်လှည့် (၆)ရှေ့လှည့် (၇)ခေါင်းညာလှည့် (၈)ရှေ့လှည့်
  - ၄ (၁)ဘယ်ခြေဘေးခွဲ ဘယ်လက်အပေါ် မြှောက် ညာလက်နောက်လွှဲ (၂) ညာလက်အပေါ် မြှောက် ဘယ်လက်နောက်လွှဲ
  - ၅ (၁)ဘယ်ခြေဘေးခွဲ တံတောင်ကွေးဆွဲ (၂)တံတောင်ကိုရှေ့သို့ ဝိုက်၍ ဆန့်ရမည်။
  - ၆ (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ လက်ခါးထောက်၍ ခါးကို ဘယ် ၂ ကြိမ်စောင်း (၂) ညာသို့ ၂ကြိမ်စောင်း
  - ၇ (၁) ခါးထောက် ခြေဖျားထောက် (၂) ဒူးနှစ်ဖက်ကွေး၍ အပြည့်ထိုင် (၃) ခါးထောက် ခြေဖျားထောက်ရပ် (၄) ခြေဖနောင့်ချ
- မှတ်ချက်။** အမှတ်စဉ် (၁) မှ တန်းရပ်အထိ လုပ်ရမည်။ အမှတ်စဉ်အဆုံးတွင် ခြေဖျားစု လက်ဘေးကပ်ရမည်။

# အခန်း (၁)

## စာသင်ချိန် J/ J

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာကသရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်၍ ကလေးများက လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

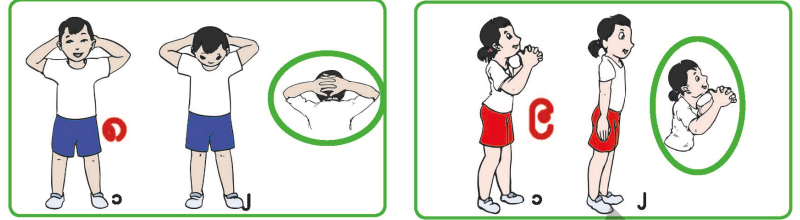
- ၈ ဦးခေါင်းနောက်တွင် လက်နှစ်ဖက်ယှက်ပြီး အောက်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖိချရမည်။
- ၉ မေးအောက်တွင် လက်မနှစ်ခုပူး၍ အပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း တွန်းရမည်။
- ၁၀ ဘယ်လက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ရှေ့ဆန့်ကာ လက်ဝါး ထောင်ထားပြီး ညာလက်ဖြင့် လက်ဖျားကို ဆွဲရမည်။ (ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ရမည်။) မှတ်ချက်။ တံတောင်ဆန့်ထားရမည်။
- ၁၁ ခြေခွဲရပ်ကာ လက်ဖဝါးနှစ်ခုယှက်၍ အပေါ်မြှောက်ပြီး ခါး ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ကိုင်း ရမည်။
- ၁၂ ခြေဆင်းထိုင်၍ ခြေကိုခွဲကာ ဘယ်ခြေဖျားကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကုန်းထိရမည်။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ရမည်။)

မှတ်ချက်။ (၁) လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးစီကို ၁၀ စက္ကန့် ပြုလုပ်ရမည်။  
(၂) ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်အပြီးတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။

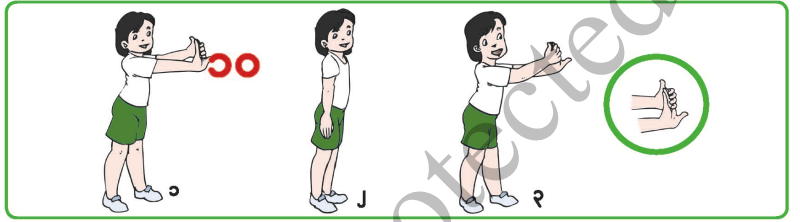
အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

### ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

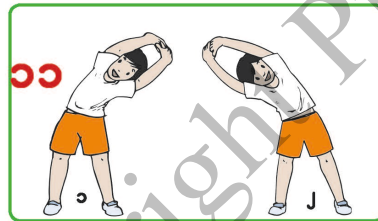
#### ခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်း



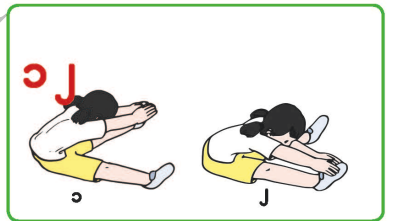
#### လက်လှေ့ကျင့်ခန်း



#### ခါးလှေ့ကျင့်ခန်း



#### ခြေလှေ့ကျင့်ခန်း



#### မေးခွန်း

၁	မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	လှုပ်ရှားမှုများကို အလိုက်သင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	မကစားမီလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ ကစားပြီးလုပ်သင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ခွဲခြားသိကြသလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ်ကျကျလုပ်ဆောင်နိုင်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ခွဲခြားသိမှု (သိမှုဆိုင်ရာ နားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်)ကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် ဆရာက စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါဇယားကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် ဝံသတ်မှတ်ချက်များ
၃	ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း (၅)ခုကို မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ်ကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း (၄)ခုကို မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ်ကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်း (၄)ခုအောက် မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ်ကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

### အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

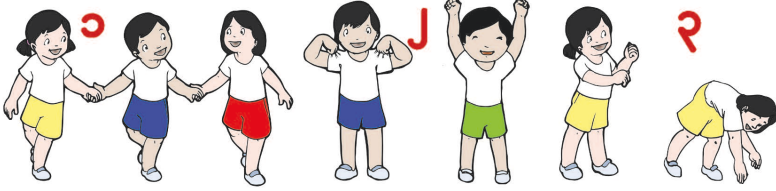
- ♦ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေမှာ ကလေးတို့အားလုံး ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း(၂) တို့.များကစားကြမယ်

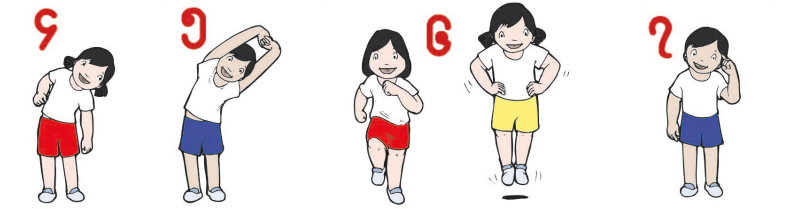
ကျောင်းကိုရောက်ရင် သူငယ်ချင်းများနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး ကစားကြမယ်

ဝတ်စုံလဲကာ

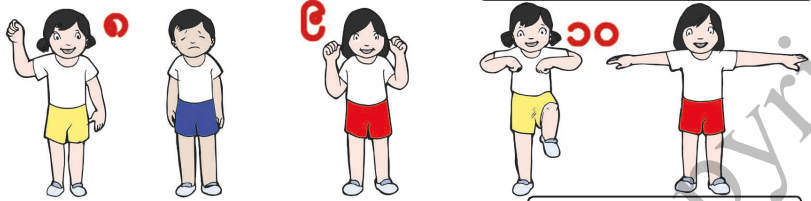
ကွင်းကို ရှင်းတော့ အန္တရာယ်ကင်း ဘေးရှင်းတယ်



မကစားခင်မှာ သွေးပူလုပ်လို့၊ ကစား ပြီးတော့ အကြော လျှော့မယ်၊ ပြေးကာလွှားကာ ကစားကြတော့၊ မထိခိုက်ဖို့ သတိပြုမယ်



နိုင်တာ ရှုံးတာ ပရော့မထားဘဲ၊ အားကစားစိတ်ဓာတ် အဓိကကွယ်၊ ကျန်းမာရေးကို ဦးတည်ထားတော့ တို့.များလှုပ်ရှား ပျော်ရွှင်ဖွယ် ကစားမယ် . . . ကစားမယ်



မေးခွန်း၊ ရေးသူ-မူလတန်းသင်ရိုးရေးဆွဲရေးအဖွဲ့

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

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

**စာသင်ချိန်(၁)**တွင် ကလေးများက တို့.များကစားကြမယ် ကဗျာကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုလှုပ်ရှားမှု(ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ညီညီညာညာသီဆိုလှုပ်ရှားနိုင်မှု (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

**စာသင်ချိန်(၂)**တွင် ကလေးများ ကဗျာစာသားနှင့်အညီ လှုပ်ရှားမှုကို ဟန်ချက်ညီညီလုပ်ဆောင်တတ်မှု(လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ကဗျာတွင် ဖော်ပြထားသော လှုပ်ရှားကစားရာတွင် သတိပြုရမည့် အချက်များကို ပြောပြနိုင်မှု (သိမှုဆိုင်ရာ နားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်)တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

♦ ကလေးတို့အားလုံး ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း (၂)

စာသင်ချိန် ၁ နှင့် ၂

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**  
**စာသင်ချိန်(၁)**ကဗျာပါစာသားအတိုင်းပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုလှုပ်ရှားတတ်ရန်။  
**စာသင်ချိန်(၂)** ကဗျာပါစာသားအတိုင်း အများနှင့်ညီညာစွာ သရုပ်ဖော် လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**  
 ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

- သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၃။ **တို့.များကစားကြမယ်** ကဗျာ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများက လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၁) (၂၅ မိနစ်)  
 ကလေးများ လုပ်ဆောင်ရမည့် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ဆွဲဆွဲဆွဲ အုပ်စုဖွဲ့လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့်သရုပ်ပြခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၂) (၂၅ မိနစ်)
  - ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

- ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**
- ၁ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် လက်တွဲကာ လက်ကို ရှေ့ နောက် လှုပ်ရှားစေရမည်။
  - ၂ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးပေါ် ကွေးတင်ပြီး အပေါ်သို့ လက်ကိုဆန့်ထုတ်ရမည်။
  - ၃ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးဘက်သို့လှဲကာ တံမြက်စည်း လှည်းဟန် ပြုလုပ်ပြီး ခါးကို ရှေ့သို့ကိုင်ကာ အမှိုက်ကောက်ဟန် ပြုလုပ်ရမည်။
  - ၄ ခါး ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ စောင်းရမည်။
  - ၅ လက်နှစ်ဖက်ယှက် ခေါင်းပေါ်မြောက် တံတောင် ဆန့်ပြီး ခါး ဘယ်ညာ ဖြည်းဖြည်းချင်း စောင်းရမည်။
  - ၆ နေရာတွင် ရပ်လျက်ပြေးပြီး ခါးထောက်ကာ အပေါ်သို့ စုံခုန်ရမည်။
  - ၇ လက်ညှိုးဖြင့် နားထင်ကိုထောက်ရမည်။
  - ၈ ညာလက်သီးကိုဆုပ်ထား၍ ထောင်ပြီး ပြေးဟန်ပြုလုပ်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ချဟန်ပြုလုပ်ရမည်။
  - ၉ လက်သီးဆုပ် တံတောင်ကွေးတင်ဟန် ပြုလုပ်ရမည်။
  - ၁၀ တံတောင်ကွေးဆန့် ဘယ်ခြေ ညာခြေ တစ်လှည့်စီမြောက်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

# အခန်း (၃)

## စာသင်ချိန် ၁ နှင့် ၂

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

**စာသင်ချိန်(၁)** တိုင်းရင်းသားအကများကို ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး အများနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုလှုပ်ရှားတတ်ရန်။

**စာသင်ချိန်(၂)** သူငယ်ချင်းများနှင့် ညီညာစွာ စုပေါင်းသရုပ်ဖော်တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)

၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

၃။ **တို့ပြည်ထောင်စု**ကဗျာ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများက လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၁) (၂၅ မိနစ်)

ကလေးများ လုပ်ဆောင်ရမည့် လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးပြီး အုပ်စုဖွဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့်သရုပ်ပြခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၂) (၂၅ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ရှမ်းအိုးစည်တီးဟန်ကို ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ရမည်။
- ၂ လက်တစ်ဖက်က ထီးကိုင်ဟန်ပြုလုပ်ပြီး ဘယ်ခြေမြှောက်ကာ ကျန်လက်တစ်ဖက် ကွေးပြီး ကနေဟန်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၃ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့တွင် အလိုက်သင့်ထားကာ ခြေကိုညာဘက်သို့ လှမ်းခုန်ရမည်။
- ၄ ညာလက်ကိုမြှောက်ပြီး လက်ကိုင်ပဝါ ဝှေ့ယမ်းသည့်ဟန်ပြုလုပ်၍ နောက်သို့ပြန်ဆုတ်ရမည်။
- ၅ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့တွင် လက်ကိုင်ပဝါအစွန်းနှစ်ဖက်ကို ကိုင်သည့်ဟန် ပြုလုပ်ပြီး ခြေကို ဘယ်နှစ်လှမ်း၊ ညာနှစ်လှမ်း ရွေ့ရမည်။
- ၆ ဘယ်လက်က မောင်းကိုင်ဟန်ပြုလုပ်ပြီး ညာလက်ကမောင်းထုဟန် ပြုလုပ်ရမည်။
- ၇ ညာလက်ကို မျက်ခုံးပေါ်အုပ်မိုး၍ ညာဘက်သို့ မျှော်ကြည့်ဟန်ပြုလုပ်ပြီး ဘယ်လက်ကိုခါးတွင်ထောက်ထားရမည်။ ဘယ်လက်ကို ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့တွင် တံတောင်ကွေးထားပြီး ညာလက်ကို ခန္ဓာကိုယ်နောက်သို့ထားကာ ဒူးကိုအလိုက်သင့်ကွေး၍ ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ကသည့်ဟန် ပြုလုပ်ရမည်။

# အခန်း(၃) တို့ပြည်ထောင်စု

## အခန်း(၃) တို့ပြည်ထောင်စု

ရှမ်းဗေထံ ရှမ်းဗေထံ ရှမ်းလေးတီးတဲ့ အိုးစည်ပုံ	ဦးရွှေရိုးက ကလေးကွေး	ဝါးညှပ်ကတဲ့ ချင်းကလေး	ခွီးယိမ်းကတဲ့ ကိုကရင် ညီညာသွက်လက် မြူးပျော်ရွှင်
ကကြီးညီနေ အမြဲလှ ကချင်မြေရဲ့ မနောအက	ငွေတောင်ပြည်ရဲ့ ကယားမောင် မောင်းသံလေးက တနောင်နောင်	မွန်တို့ဂုဏ်ဆောင် မြင်သူငေး ဟင်္သာအက လှတယ်လေး	
ရခိုင်သူလေး လှသွေးကြွယ် သူ့ခိုင်အက ယဉ်လှတယ်	တိုင်းရင်းသားတွေ စုစည်းထား တို့ပြည်ထောင်စုအား		
		မေးခွန်း	

၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ကာယပညာသင်နည်းစာတမ်းကို မှီငြမ်းသည်။

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

- ၁ ဘယ်လက်ကို အလိုက်သင့်ကွေးပြီး ညာလက်ကို အပေါ်သို့ကွေးထောင်ကာ ဒူးကို ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ အလိုက်သင့်ကွေးရမည်။
- ၂ ကလေးများ လက်ချင်းတွဲကာ လက်ကို အနောက်ဘက်သို့ လွှဲပြီး အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ကာ ပြန်ချရမည်။

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

**စာသင်ချိန်(၁)**တွင် ကလေးများ တိုင်းရင်းသားအကများကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုလှုပ်ရှားမှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် သူငယ်ချင်းများ၏ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် အားပေးချီးမွမ်းခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာ နယ်ပယ်)တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

**စာသင်ချိန်(၂)**တွင် ကလေးများ တိုင်းရင်းသားအကများကို ကဗျာစာသားနှင့်အညီ ဟန်ချက်ညီညီသရုပ်ဖော်လုပ်ဆောင်တတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ကဗျာတွင်ပါဝင်သော တိုင်းရင်းသားအကများကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်တတ်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

- ◆ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ကြတယ်

အခန်း(၄) လောင်းလှေကလေး

လောင်းလှေကလေးကိုတဲ့

လှော်စို့ကွယ်၊ လှော်စို့ကွယ်



ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်ခဲ

ခဲ... ခဲ... ခဲ...



ဘယ်ဘက် လှေကလေးရယ်က

တစ်လံကွာ နှစ်လံကွာ



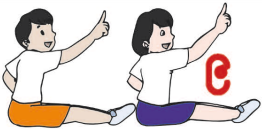
ညာဘက် လှေကလေးရယ်က

တစ်လံကွာ နှစ်လံကွာ



ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်ခဲ

ခဲ... ခဲ... ခဲ...



မေးခွန်း ၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ကာယပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို မှီငြမ်းသည်။

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

၅

- ၈ လက်သီးဆုပ်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို ပန်းနှင့် တစ်တန်းတည်း ဆန့်ထားပြီး ခါးကို ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ လှည့်ရမည်။
- ၉ ညာလက်ညှိုးထောင်ကာ ပန်းတိုင်သို့ ညွှန်ပြဟန်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၁၀ ဘယ် ညာ တစ်လှည့်စီ လှေလှော်သည့်ဟန် ပြုလုပ်ရမည်။ မှတ်ချက်။ လှေလှော်ဟန်ပြုလုပ်သည့်အခါ လက်ကိုအရှေ့မှ အနောက်သို့ အားရပါးရ လှည့်ရမည်။

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

**စာသင်ချိန်(၁)**တွင် ကလေးများ လောင်းလှေကလေးကဗျာတွင် ပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှုများအတိုင်း တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု(ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်) နှင့် သူငယ်ချင်းများ၏ လှုပ်ရှားမှု မတူညီနိုင်မှုအပေါ် နားလည်လက်ခံတတ်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး စစ်ဆေးနိုင်သည်။

**စာသင်ချိန်(၂)** တွင် ကလေးများ လှေလှော်သည့်လှုပ်ရှားဟန်ကို ကဗျာစာသားနှင့်အညီ မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မှု(လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ကဗျာစာသားများကို မှတ်မိနားလည်ပြီး ပြန်လည်ရင်းပြနိုင်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

**အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ**

- ♦ လှေလှော်သည့်ဟန်ကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုတွေကို ကောင်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်

**အခန်း (၄)**

**စာသင်ချိန် ၁ နှင့် ၂**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

**စာသင်ချိန်(၁)**လှေလှော်သည့်ဟန်ကို ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး အများနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုလှုပ်ရှားတတ်ရန်။

**စာသင်ချိန်(၂)** သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ လှေလှော်ဟန်ကို ညီညာစွာ စုပေါင်းသရုပ်ဖော်တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လှေကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ **လောင်းလှေကလေးကဗျာ၏** လှုပ်ရှားမှုများကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများက လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၁) (၂၅ မိနစ်)
- ကလေးများ လုပ်ဆောင်ရမည့် လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးပြီး အုပ်စုဖွဲ့ လှေကျင့်ခြင်းနှင့်သရုပ်ပြခြင်း။(စာသင်ချိန် ၂) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လှေကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

- ၁ နေရာတွင် ခြေဆင်းထိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကောင်းကား လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ဘက်မှ ညာဘက်သို့လှည့်ပြီး ရေစီးဟန်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၂ လက်သီးဆုပ် တံတောင်ကွေးပြီး ဘယ်တစ်ကြိမ် ညာတစ်ကြိမ် လှေလှော်ဟန်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၃ ညာဘက်သို့ ညာလက်ညှိုးထောင်ကာ ပန်းတိုင်သို့ ညွှန်ပြဟန်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၄ ဘယ် ညာ တစ်လှည့် စီ လှေလှော်ဟန် ပြုလုပ်ရမည်။
- ၅ ဘယ်ဘက်သို့ ဘယ်လက်ညှိုးထောင်ကာ ညွှန်ပြဟန်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၆ လက်သီးဆုပ်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို ပန်းနှင့် တစ်တန်းတည်း ဆန့်ထားပြီး ခါးကို ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ လှည့်ရမည်။
- ၇ ညာဘက်သို့ ညာလက်ညှိုးထောင်ကာ ညွှန်ပြဟန်ပြုလုပ်ရမည်။

# အခန်း (၅)

## စာသင်ချိန် ၁ နှင့် ၂

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

**စာသင်ချိန်(၁)** ကဗျာတွင်ပါဝင်သော သစ်သီးများ၏ သဏ္ဍာန်ကို အများနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ သိဆိုလှုပ်ရှားတတ်ရန်။

**စာသင်ချိန်(၂)** ကဗျာတွင်ပါဝင်သော သစ်သီးများ၏ သဏ္ဍာန်ကို အများနှင့်ညီညာစွာ စုပေါင်းသရုပ်ဖော်တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ **ဥယျာဉ်ကလေး**ကဗျာ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်၍ ကလေးများက လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၁)(၂၅ မိနစ်)  
ကလေးများ လုပ်ဆောင်ရမည့် လှုပ်ရှားမှု အဆင့်ဆင့်ကိုဆွေးနွေးပြီး အုပ်စုဖွဲ့လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့်သရုပ်ပြခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၂) (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

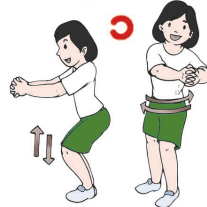
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ ခြေခွဲရပ်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် အဝိုင်းပုံပြုလုပ်ပြီး ခူးကွေး၍ ခါး ဘယ်ညာ လှည့်ရမည်။
- ၂။ ခြေစုံရပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကိုပူး၍ ခေါင်းပေါ်တွင်ထားကာ ခါး ဘယ်ညာ ယိမ်းရမည်။
- ၃။ ခြေစုံရပ်ကာ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ပူး၍ ခေါင်းပေါ်တွင်တင်ကာ ခါး ဘယ် ညာ ယိမ်းရမည်။
- ၄။ ခြေစုံရပ်ကာ ခူးကွေး၍ လက်လှည့်ပြီး ခြေဖျားထောက်ကာ လက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်ရမည်။
- ၅။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့မှ ဝိုက်ဖြန့်ပြီး ညာလက်ကို ၉၀ ဒီဂရီ ကွေးကာ ညာဖနောင့်ဆောင့်ရမည်။
- ၆။ လက်နှစ်ဖက်ကို အလိုက်သင့်ကွေး၍ စိုက်ပျိုးသည့်ဟန်ပြုလုပ်ပြီး လက်ဝါးဖြန့်ကာ ဘေးသို့ ဆန့်ထုတ်ရမည်။
- ၇။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့မှ အပေါ်သို့ဆန့်ထုတ်ပြီး လက်သီးဆုပ်ကာ တံတောင်ကွေးရမည်။

## အခန်း(၅) ဥယျာဉ်ကလေး

### အခန်း(၅) ဥယျာဉ်ကလေး

ဘူးသီးကလေး ဝတ်တတ်တူတယ် ဖိုးဝရုပ်

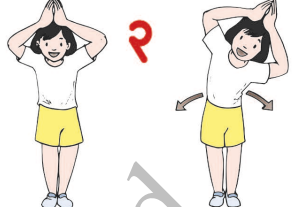


ဒန်းစီးပါလို့ အရပ်ရှည်၊ ပိန်သေး ပဲလင်းမြေ

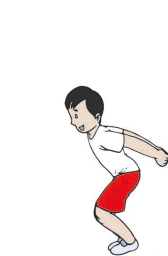
ခေါင်းမြီးခြုံတဲ့ ကလေးငယ် ပြောင်းဖူးလေး ပါကွယ်



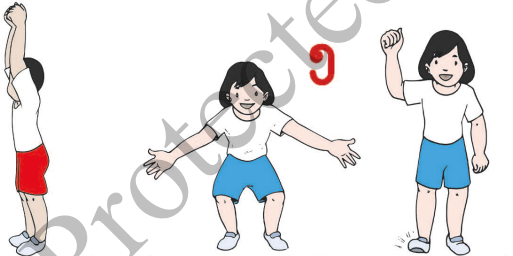
လှချင်လွန်းလို့ ကြက်တောင်စည်း မီးမီး နာနတ်သီး



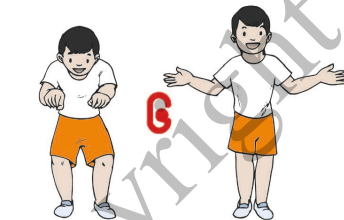
ဆူးတွေများလို့ ဒေါသကြီး ညီညီ ခူးရင်းသီး



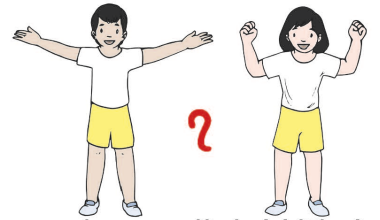
အားလုံးပေါင်းလို့ စိုက်ပျိုးပါ ဥယျာဉ်ကလေးမှာ



မြန်ပြည်မှာ ပေါကြွယ်ဝ တို့များအာဟာရ



မေးခွန်း



၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ကာယပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ခြုံငုံမိသည့်

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

၆

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

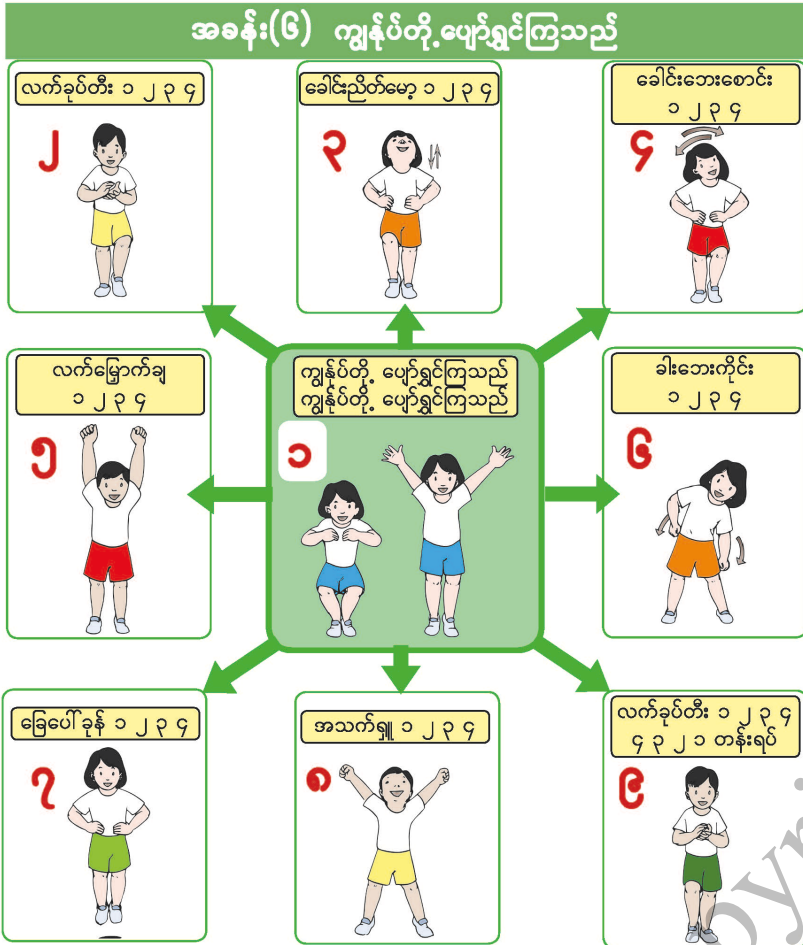
**စာသင်ချိန်(၁)**တွင် ကလေးများသစ်သီးအမျိုးမျိုး၏ ပုံစံအတိုင်း တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်မှု(ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ သစ်သီးအမျိုးမျိုး၏ပုံစံကို ညီညီညာညာ လုပ်ဆောင်တတ်မှု(လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

**စာသင်ချိန်(၂)**တွင် ကလေးများကဗျာတွင် ပါဝင်သော သစ်သီးအမျိုးမျိုး၏ ပုံစံအတိုင်းသရုပ်ဖော် လုပ်ဆောင်တတ်မှု(လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် သစ်သီးအမျိုးမျိုး၏အမည်များကိုမှတ်မိပြီး မှန်ကန်စွာ သရုပ်ဖော်တတ်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးပြုမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

### အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

◆ ကလေးတို့အားလုံး ကဗျာစာသားအတိုင်း ကြိုးစားလုပ်ဆောင် နိုင်ခဲ့ကြတယ်

စာသင်ချိန် ၁ နှင့် ၂



မေးခွန်း ၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ကာယပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို မြင်ပါသည်။

၁	ခေါင်းခါး၊ခြေလက် လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	တေးကဗျာပါလှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို အဆင်ပြေပြေလုပ်နိုင်ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	တေးကဗျာစာသားနဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မှတ်မိကြသလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို အားပေးခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

?

- ၇ ပုံ ၁ အတိုင်းပြုလုပ်ပြီး ခါးထောက်ကာ လေးကြိမ် စုံခုန်ရမည်။
- ၈ ပုံ ၁ အတိုင်းပြုလုပ်ပြီး ခြေကိုပခုံးအကျယ် အတိုင်းခွဲကာ လက်သီး ဖွဖွဆုပ်၍ ခြေဖျားထောက် လက်လွှဲပြီး အသက်ရှူသွင်းရမည်။
- ၉ ပုံ ၁ အတိုင်းပြုလုပ်ပြီး ခြေဖျားထောက်ကြွပြုလုပ်ကာ လက်ခုပ် ရှစ်ချက်တီးရမည်။

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

**စာသင်ချိန်(၁)**တွင် ကလေးများ ကျွန်ုပ်တို့ပျော်ရွှင်ကြသည် တေးကဗျာ စာသားအတိုင်း တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုလှုပ်ရှားနိုင်မှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကျိုး သက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် သူငယ်ချင်းများ၏ လုပ်ဆောင်မှုမတူညီခြင်းအပေါ် နားလည်လက်ခံတတ်မှု(လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်)တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

**စာသင်ချိန်(၂)**တွင် ကလေးများ ကျွန်ုပ်တို့ပျော်ရွှင်ကြသည် တေးကဗျာ စာသားသံစဉ်နှင့်အညီ ဟန်ချက်ညီညီ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်တတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် တေးကဗျာစာသား သံစဉ်ကို မှန်ကန်စွာ သီဆိုနိုင်မှု၊ ကဗျာစာသားအတိုင်း မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မှု(သီဆိုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှု နယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

◆ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား အကောင်းဆုံးနဲ့ လုပ်နိုင်ကြတယ်

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

**စာသင်ချိန်(၁)** တေးကဗျာတွင်ပါဝင်သော ကိုယ် ကာယလှုပ်ရှားမှုများကို အများနှင့်အတူ ပျော် ရွှင်စွာ သီဆိုလှုပ်ရှားတတ်ရန်။

**စာသင်ချိန်(၂)** တေးကဗျာတွင်ပါဝင်သော ကိုယ် ကာယလှုပ်ရှားမှုများကို အများနှင့်ညီညာစွာ စုပေါင်းသရုပ်ဖော်လှုပ်ရှားတတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**

၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)

၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း နှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း များ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

၃။ **ကျွန်ုပ်တို့ပျော်ရွှင်ကြသည်** တေးကဗျာ၏ လှုပ် ရှားမှုများကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ကလေးများက လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၁) (၂၅ မိနစ်) ကလေးများ လုပ်ဆောင်ရမည့် လှုပ်ရှား လုပ် ဆောင်မှုအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးပြီး အုပ်စုဖွဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် သရုပ်ပြခြင်း။ (စာသင်ချိန် ၂) (၂၅ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း များပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

- ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**
- ၁ လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ပေါ်တွင်ကွေးထားပြီး အပေါ်မှဘေးဘက်သို့ ဝိုက်ကာဆန့်ထုတ်၍ ပျော်ရွှင်ဟန်ဖြင့် ခြေဖျားထောက်ကြွ ပြုလုပ် ရမည်။
  - ၂ ပုံ ၁ အတိုင်းပြုလုပ်ပြီး ခြေဖျားထောက်ကြွ ပြု လုပ်ကာ လက်ခုပ် လေးချက်တီးရမည်။
  - ၃ ပုံ ၁ အတိုင်းပြုလုပ်ပြီး ခြေဖျားထောက်ကြွ ပြု လုပ်ကာ အမှတ်စဉ်(၁)ခေါင်းငုံ့ (၂)ခေါင်း ပြန် မတ် (၃)ခေါင်းမော့ (၄)ခေါင်းပြန်မတ်ရမည်။
  - ၄ ပုံ ၁ အတိုင်းပြုလုပ်ပြီး ခြေဖျားထောက်ကြွ ပြုလုပ်ကာ အမှတ်စဉ်(၁)ခေါင်းဘယ်စောင်း (၂)ခေါင်းပြန်မတ် (၃)ခေါင်းညာစောင်း (၄) ခေါင်းပြန်မတ်ရမည်။
  - ၅ ပုံ ၁ အတိုင်းပြုလုပ်ပြီး ခြေကိုပခုံးအကျယ် အတိုင်းခွဲကာ အမှတ်စဉ်(၁) လက်လွှဲမြှောက် (၂)လက်ပြန်ချ (၃)လက်လွှဲမြှောက် (၄)လက် ပြန်ချရမည်။
  - ၆ ပုံ ၁ အတိုင်းပြုလုပ်ပြီး ခြေကို ပခုံးအကျယ် အတိုင်းခွဲကာ လက်သီးဖွဖွဆုပ်ပြီး အမှတ်စဉ် (၁) ခါးဘယ်စောင်း (၂)ခါးပြန်မတ် (၃)ခါး ညာစောင်း (၄)ခါးပြန်မတ်ရမည်။

# အခန်း (၇)

## စာသင်ချိန် ၁/၄

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အလျားလိုက်ခုန်ခြင်းနှင့် ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်းကို ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ထုံး၊ ချည်ကြိုး၊ တိုင်၊ သို့မဟုတ် အခြားသင့်လျော်သောပစ္စည်းများ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကိုရှင်းလင်းပြောပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသား အချို့က သရုပ်ပြခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ကလေးများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်းနှင့် ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းယူခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

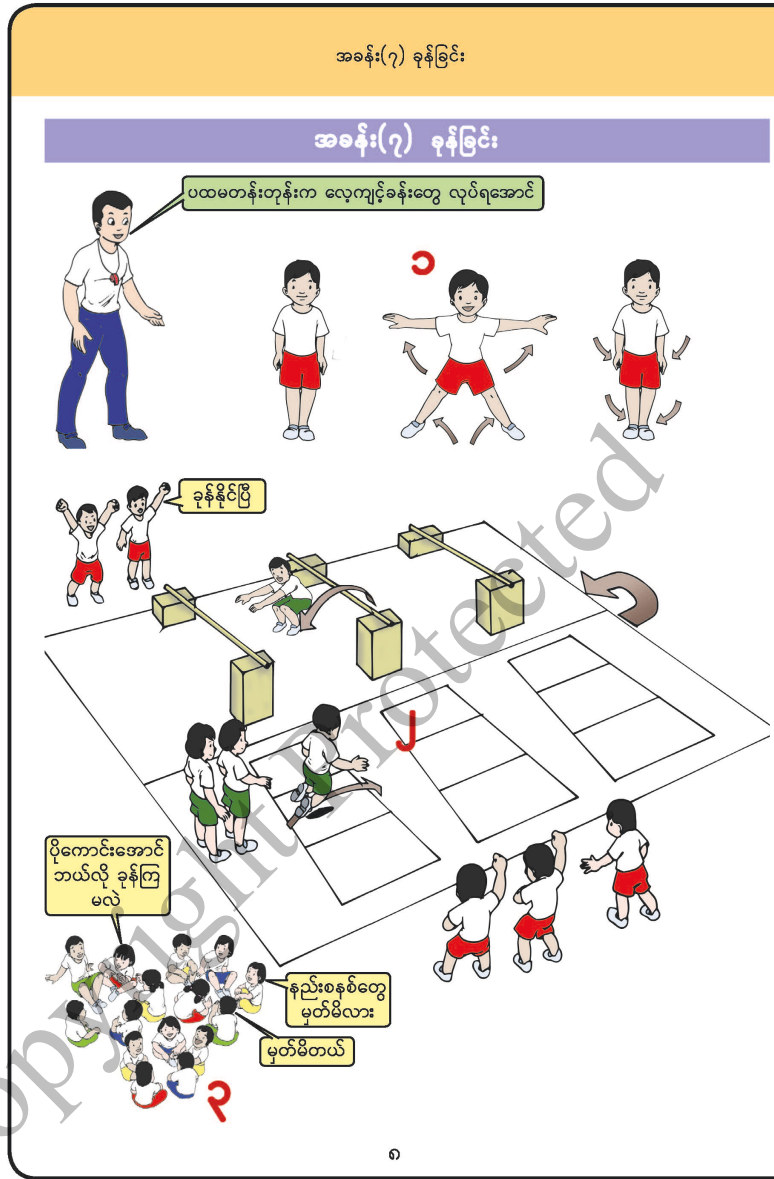
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ ခြေခုန်ခွဲလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်ရမည်။ ခြေပြန်စုလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ကပ်လျက်ဖြစ်အောင် အလိုက်သင့် ပြန်ချရမည်။
- ၂။ ကလေးများကို ပုံ (၂) တွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း အလျားလိုက်ခုန်ခြင်းနှင့် ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေရမည်။ ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းယူထားရမည်။
- ၃။ ပထမတန်းတွင် သင်ကြားပြီးခဲ့သော ဒေါင်လိုက်ခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များနှင့် အလျားလိုက်ခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များကို ကလေးများ အုပ်စုအလိုက် အချင်းချင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။ ဆရာက အုပ်စုလိုက် မေးမြန်းရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ပထမတန်းတန်းက နည်းစနစ်တွေကို တော်တော်များများ မှတ်မိကြတယ်

အခန်း(၇) ခုန်ခြင်း



### ဒေါင်လိုက်ခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များ (ပထမတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီး)

- ၁။ မခုန်မီ ခန္ဓာကိုယ် နှင့် လက်ကို အလိုက်သင့်ကွေးကာ အရှိန်ယူရမည်။
- ၂။ အထက်သို့ခုန်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်လက်ကိုလည်း ရှေ့သို့လွှဲမြောက်ရမည်။
- ၃။ ခုန်နေစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်ထုတ်ရမည်။
- ၄။ မြေပြင်ပေါ်သို့ပြန်အကျတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုက်သင့်ထားပြီး ခြေဖျားနှင့် ကျရမည်။

### အလျားလိုက်ခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များ (ပထမတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီး)

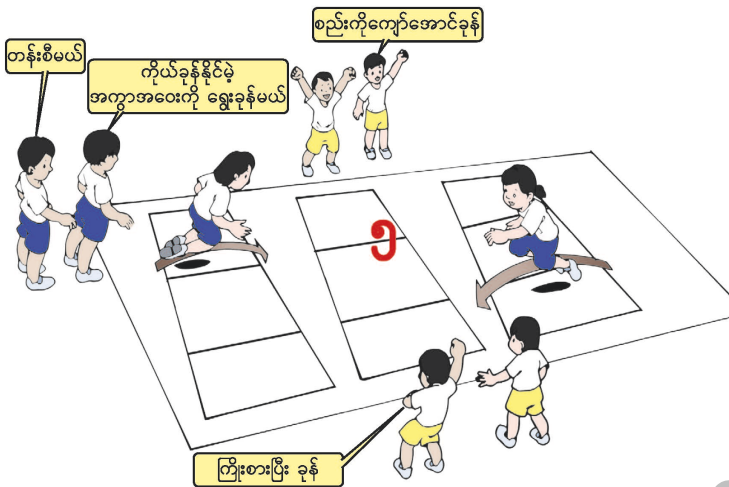
- ၁။ မခုန်မီ ခူးကို အနည်းငယ် ကွေးရမည်။
- ၂။ အထက်သို့ ခုန်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လက်ကိုလည်း ရှေ့သို့ လွှဲမြောက်ရမည်။
- ၃။ ခုန်နေစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ဘက်သို့ ဆန့်ထုတ်ရမည်။
- ၄။ မြေပြင်ပေါ်သို့ပြန်အကျတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုက်သင့်ထားပြီး ခြေဖျားနှင့် ကျရမည်။

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ အလျားလိုက်ခုန်ခြင်းနှင့် ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်းတို့တွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် အလျားလိုက်ခုန်ခြင်းနှင့် ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်းတို့၏ နည်းစနစ်များကို သိရှိနားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချခြင်းနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။



အလျားခုန်(အလျားလိုက် စုံခုန်ခြင်း)



အလျားခုန်(အလျားလိုက် စုံခုန်ခြင်း)၏ နည်းစနစ်များ

- ၁။ မခုန်မီ ခူးကို အနည်းငယ်ကွေး၍ လက်ကို အလိုက်သင့် နောက်သို့လွှဲရမည်။
- ၂။ ခုန်လိုက်သည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ရမည်။
- ၃။ မြေပြင်ပေါ်သို့ ပြန်အကျတွင် ခူးနှင့် ခြေကျင်းဝတ်ကို အလိုက်သင့်ကွေးရမည်။
- ၄။ မြေပြင်ပေါ်သို့ ကျပြီးနောက် ပခုံး၊ ခူးနှင့် ခြေကျင်းဝတ်ကို အလိုက်သင့်ထိန်းပြီး ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ အလျားခုန် (အလျားလိုက် စုံခုန်ခြင်း) ဆိုင်ရာနည်းစနစ်များကို သိရှိနားလည်ပြီး အသုံးပြုတတ်ခြင်း (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် သူငယ်ချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် ကောင်းမွန်သော အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် အောက်ပါအမှတ်ပေးစံဇယားကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်စံသတ်မှတ်ချက်များ	အကွာအဝေး
၃	အလျားလိုက်စုံခုန်ခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ် (၄)ချက်ကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။	၀. ၇၆ မီတာ အထက် (၂ပေ၆လက်မအထက်)
၂	အလျားလိုက်စုံခုန်ခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ် (၄)ချက်ကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။	၀. ၇၆ မီတာ (၂ ပေ ၆ လက်မ)
၁	အလျားလိုက်စုံခုန်ခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ် (၄)ချက်အောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	၀. ၇၆ မီတာ အောက် (၂ပေ၆လက်မအောက်)

အခန်း (၇)

စာသင်ချိန် ၂/၄

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- အလျားခုန်(အလျားလိုက် စုံခုန်ခြင်း)၏ နည်းစနစ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အသုံးပြုတတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ ထုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

- သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၃။ အလျားလိုက်စုံခုန်ခြင်း၏နည်းစနစ်များကို ဆရာက ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းလင်းပြောပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့က သရုပ်ပြခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
  - ၄။ ကလေးများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်းနှင့် ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းယူထားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
  - ၅။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

- ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**
- ၄ အလျားလိုက် ခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များအတိုင်း ခုန်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
  - ၅ ကလေးများကို ၃ ယောက် တစ်အုပ်စု အုပ်စုများဖွဲ့ကာ အလျားလိုက်ခုန်ခြင်းနည်းစနစ်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်စေရမည်။ ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းယူထားရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

- ♦ အလျားလိုက် စုံခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များကို မှတ်မိပြီး မှန်ကန်အောင် ခုန်နိုင်ကြတယ်

စာသင်ချိန် ၃/၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အမြင့်ခုန်(ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက် အမြင့်ခုန်ခြင်း)၏ နည်းစနစ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အသုံးပြုတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ချည်ကြိုး၊ တိုင်၊ သို့မဟုတ် အခြားသင့်လျော်သော ပစ္စည်းများ၊ အကဲဖြတ် စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များကို ဆရာက ရှင်းလင်း ပြောကြားခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းလင်းပြောပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့က သရုပ်ပြခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ကလေးများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်းနှင့်ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းယူထားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

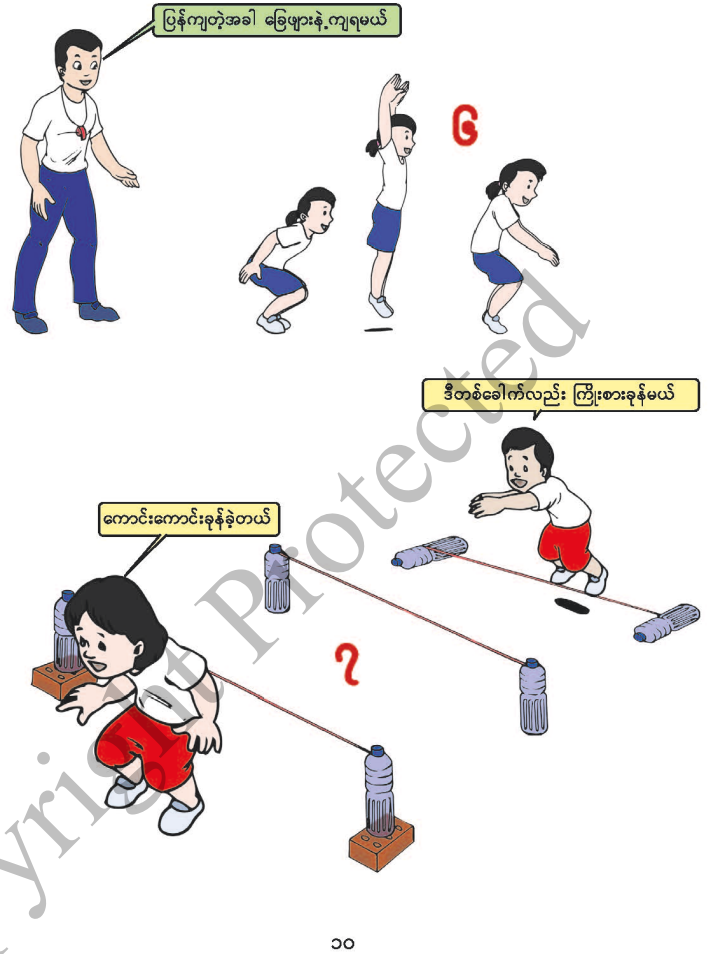
- ၆ ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များ အတိုင်း ခုန်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- ၇ ကလေးများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေပြီး ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းယူထားရမည်။

မှတ်ချက်။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် အမှတ်ပေးစံဇယားပါ ခုန်ရန်အမြင့်ကို ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုကိုလိုက်၍ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ♦ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ထိ ခုန်နိုင်ကြတယ်

အမြင့်ခုန်(ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်း)



အမြင့်ခုန်ခြင်း(ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက် အမြင့်ခုန်ခြင်း)၏ နည်းစနစ်များ

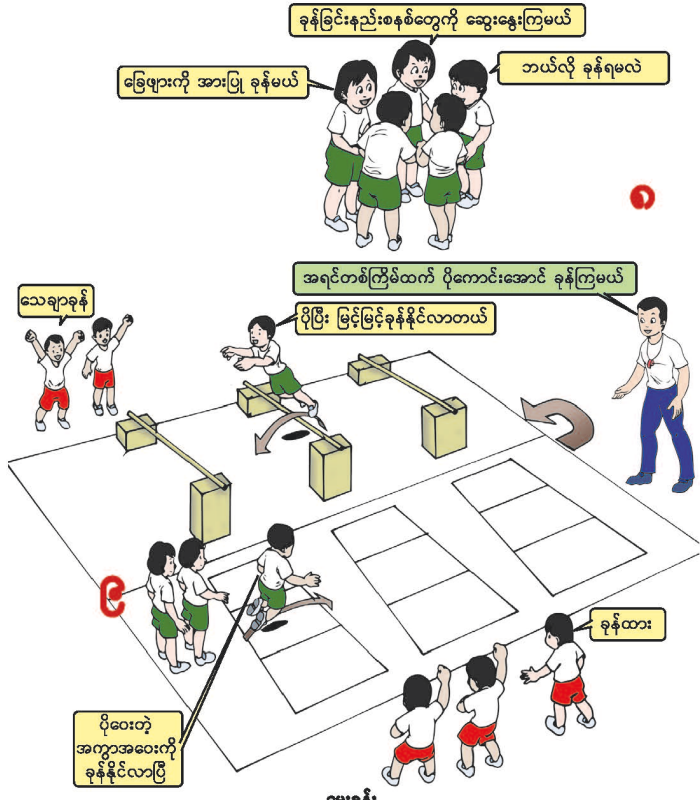
- ၁။ မခုန်မီ ဒူးကို အနည်းငယ်ကွေး၍ လက်ကို အလိုက်သင့် နောက်သို့လွှဲရမည်။
- ၂။ ခုန်လိုက်သည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်လက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ရမည်။
- ၃။ မြေပြင်ပေါ်သို့ ပြန်အကျတွင် ဒူးနှင့် ခြေချင်းဝတ်ကို အလိုက်သင့်ကွေးရမည်။
- ၄။ မြေပြင်ပေါ်သို့ ကျပြီးနောက် ပခုံး၊ ဒူးနှင့် ခြေချင်းဝတ်ကို အလိုက်သင့်ထိန်းပြီး ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ အမြင့်ခုန် (ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက် အမြင့်ခုန်ခြင်း) ဆိုင်ရာနည်းစနစ်များကို သိရှိနားလည်ပြီး အသုံးပြုတတ်ခြင်း (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် သူငယ်ချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် ကောင်းမွန်သော အကြံဉာဏ်ပေးပေးနိုင်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် အောက်ပါအမှတ်ပေးစံဇယားကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်စံသတ်မှတ်ချက်များ	အမြင့်
၃	ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ် (၄)ချက်ကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။	၀. ၇၆ မီတာ အထက် (၂ပေ၆လက်မအထက်)
၂	ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ် (၄)ချက်ကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။	၀. ၇၆ မီတာ (၂ ပေ ၆ လက်မ)
၁	ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ် (၄)ချက်အောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	၀. ၇၆ မီတာ အောက် (၂ပေ၆လက်မအောက်)

စာသင်ချိန် ၄/၄



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

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- အလျားလိုက်စုံခုန်ခြင်းနှင့် ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်းတို့၏ နည်းစနစ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လုပ်ဆောင် တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ ထုံး၊ ချည်ကြိုး၊ တိုင်၊ သို့မဟုတ် အခြားသင့်လျော် သောပစ္စည်းများ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

- သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့်မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်း ပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီ လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၃။ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းလင်းပြောပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့က သရုပ်ပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)
  - ၄။ ကလေးများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်းနှင့် ကလေး တစ်ဦးချင်း၏လုပ်ဆောင်ချက်များကိုမှတ်တမ်းယူထားခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
  - ၅။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများ ပြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ အလျားခုန်ခြင်း (အလျားလိုက်စုံခုန်ခြင်း) ဆိုင်ရာနည်းစနစ်များနှင့် အမြင့်ခုန် (ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်း) ဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကိုအသုံးပြုပြီး မှန်ကန်စွာလှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း (လှုပ်ရှားမှု ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် အလျားခုန်ခြင်း(အလျားလိုက်စုံခုန်ခြင်း)ဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များနှင့် အမြင့်ခုန်(ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက်အမြင့်ခုန်ခြင်း) ဆိုင်ရာနည်းစနစ် များကို သိရှိနားလည်ခြင်း(သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးပြုမှုနယ်ပယ်)တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့်စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ် ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် ဆရာက စာမျက်နှာ (၁၅)နှင့် (၁၆)ပါ အမှတ်ပေး စံဇယားများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

- ၈ အလျားလိုက် စုံခုန်ခြင်းနှင့် ဒေါင်လိုက် အမြင့် ခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များကို ကလေးများ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
- ၉ ကလေးများကို ပုံ (၉) အတိုင်း လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်စေရမည်။ ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းယူထား ရမည်။

**အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ**

- ♦ အလျားလိုက်စုံခုန်ခြင်းရော ဒေါင်လိုက် အမြင့် ခုန်ခြင်းမှာပါ အကောင်းဆုံး ခုန်နိုင်ကြတယ်

# အခန်း (၈)

## စာသင်ချိန် ၁/၄

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို နားလည်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာပြေးတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ စံချိန်သတ်မှတ်နာရီ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ မိတာ (၃၀) အကွာအဝေးကို ကလေးများအား ပြေးစေခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၀ ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များအတိုင်း ပြေးတတ်ရန် ဆရာကသရုပ်ပြသင်ကြားပေးရမည်။
- ၂ ကလေးများကို ၃ ယောက်၊ သို့မဟုတ် ၄ ယောက် တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ကာ သတ်မှတ်ထားသော (၂၀ မိတာ၊ ၂၅ မိတာ၊ ၃၀ မိတာ) ကို ၁၀ စက္ကန့် အတွင်း ရောက်အောင် ပြေးစေရမည်။

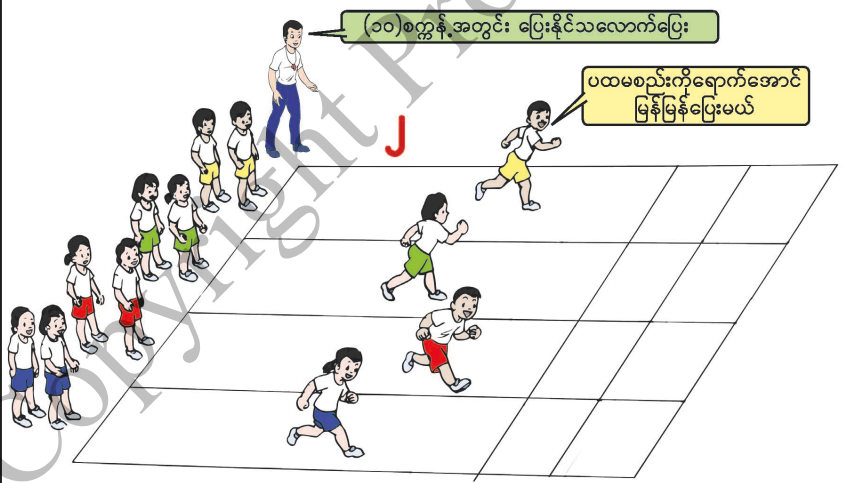
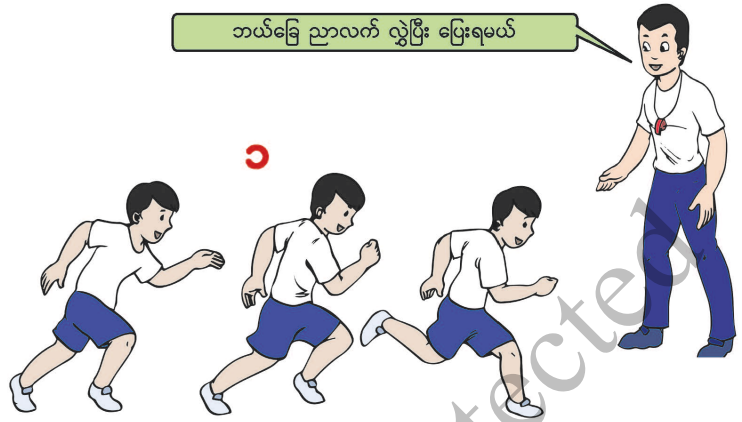
**မှတ်ချက်။** ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ စံချိန်ကို မှတ်တမ်းယူထားရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ မြန်မြန်ပြေးနိုင်ကြတယ်

အခန်း(၈) ပြေးခြင်း

### အခန်း(၈) ပြေးခြင်း



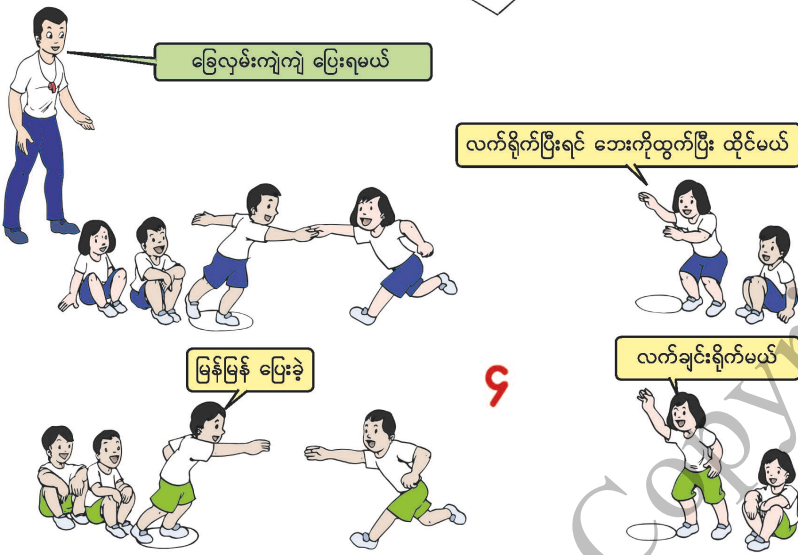
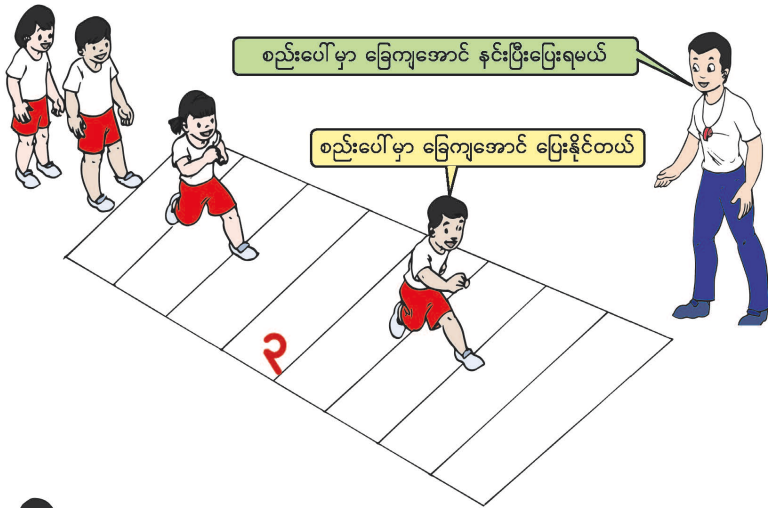
၁၂

### ပြေးခြင်း၏ နည်းစနစ်များ

- ၁။ ပြေးရာတွင် ဘယ်ခြေ၊ ညာလက်လွှဲကာ ဒူးမြှောက်ပြေးရမည်။
- ၂။ ခြေဖျားကို အားပြုကာ ပြေးရမည်။
- ၃။ မြေပြင်ပေါ်တွင် ခြေဖနောင့်ချမပြေးရ။
- ၄။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ရှေ့သို့ အနည်းငယ် ကိုင်းထားရမည်။

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ ပြေးနိုင်ခြင်း (ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ပြေးခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ်များကို သိရှိနားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာအသုံးပြုတတ်ခြင်း (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။



မြန်မြန် ပြေးခဲ့

လက်ချင်းရိုက်မယ်

၁၃

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ပြေးခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ်များကို နားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း (လုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု နယ်ပယ်)နှင့် သူငယ်ချင်း၏ မတူကွဲပြားစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုကို လက်ခံတတ်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

## အခန်း (၈)

### စာသင်ချိန် ၂/၄

#### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး မှန်ကန်စွာပြေးတတ်ရန်။

#### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

#### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုခွဲကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

#### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၃။ သတ်မှတ်ပေးထားသော မျဉ်းကြောင်းများပေါ်တွင် ခြေလှမ်းကျအောင် ပြေးတတ်ရန်နှင့် ပြေးရာတွင် ဒူးမြှောက်၍ ဘယ်ခြေညာလက်လွဲကာ ပြေးတတ်ရန်လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- ၄။ ၁။ ၂။ ၃။ ၄။ ၅။ နှင့် ၆။ နံပါတ်စဉ်သတ်မှတ်ပေးပြီး ၁။ ၂။ ၃။ ၄။ ၅။ နှင့် ၆။ မျက်နှာချင်းဆိုင် တစ်ဖက်စီတွင် နေရာယူရမည်။ ၁။ မျက်နှာချင်းဆိုင် တစ်ဖက်တွင်ရှိသော မိမိအဖွဲ့ဆီသို့ ပြေးသွားကာ ရောက်လျှင် လက်ချင်းရိုက်ပြီး ဘေးသို့ ထွက်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း အဖွဲ့ဝင် အားလုံး ကုန်သည်အထိ ကစားရမည်။ (မှတ်ချက်- ၄ ဦးဖြင့်လည်း ကစားနိုင်သည်။)

#### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ဘယ်ခြေ ညာလက်လွဲပြီး နည်းစနစ်မှန်စွာ ပြေးနိုင်ကြတယ်

# အခန်း (၈)

## စာသင်ချိန် ၃/၄

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာ ပြေးတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုခွဲကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

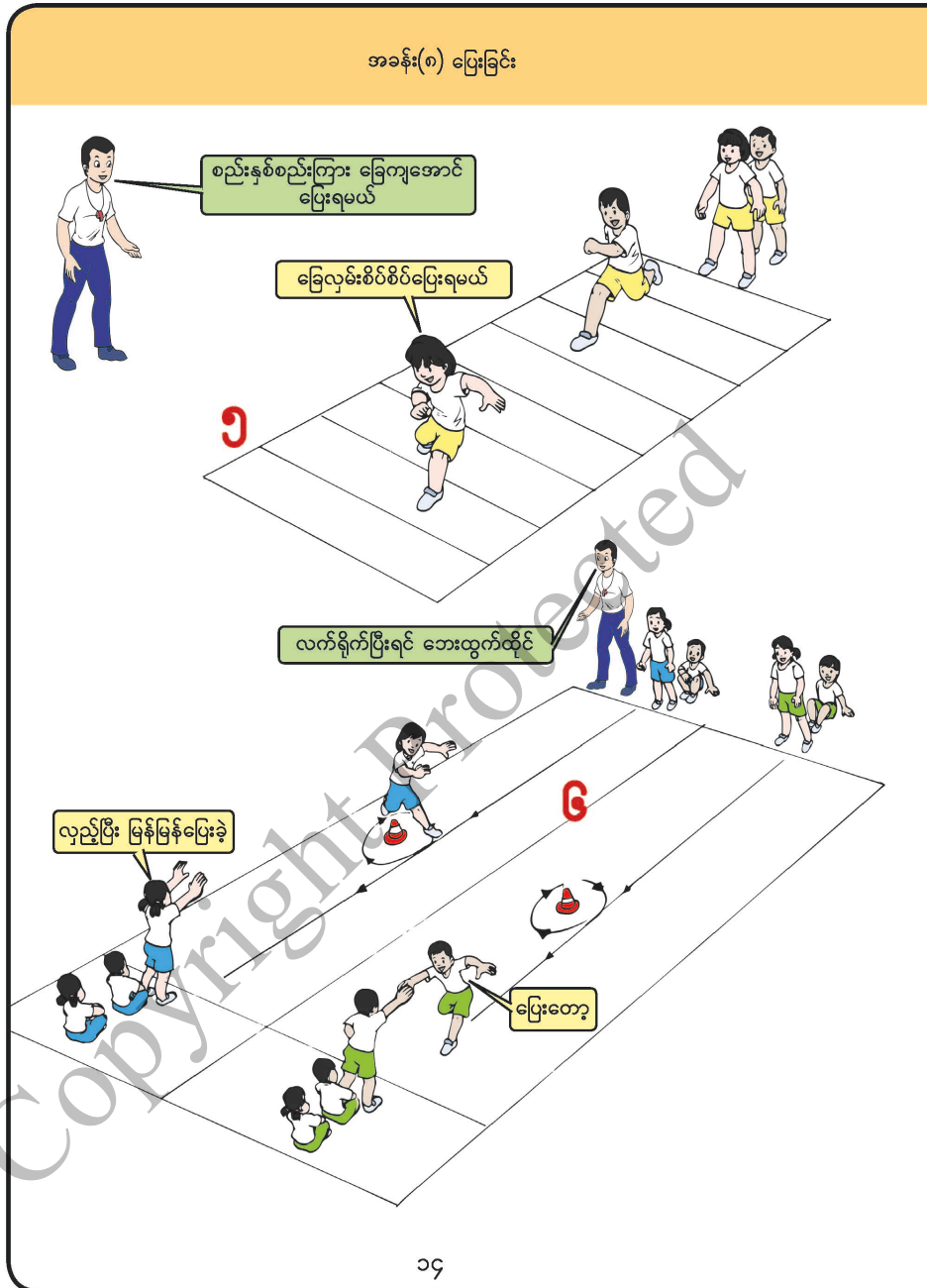
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၅ သတ်မှတ်ပေးထားသော မျဉ်းကြောင်းနှစ်ခုကြားတွင် ခြေလှမ်းကျအောင် ပြေးတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- ၆ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ နှင့် ၆ နံပါတ်စဉ်သတ်မှတ်ပေးပြီး ၁၊ ၂၊ ၃ နှင့် ၄ မျက်နှာချင်းဆိုင်တစ်ဖက်စီတွင် နေရာယူရမည်။ ၁ မှုမျက်နှာချင်းဆိုင်တစ်ဖက်တွင်ရှိသော မိမိအဖွဲ့ဆီသို့ပြေးသွားကာ သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် လက်ယာရစ်ပတ်ကာပြေးပြီး လက်ချင်းရိုက်ပြီးဘေးသို့ထွက်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း အဖွဲ့ဝင်အားလုံးကုန်သည်အထိ ကစားရမည်။ (မှတ်ချက်-၄ ဦးဖြင့်လည်း ကစားနိုင်သည်။)

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး နည်းစနစ်မှန်မှန် ပြေးတတ်ခဲ့ကြတယ်

### အခန်း(၈) ပြေးခြင်း



### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ သတ်မှတ်ထားသော ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်အတိုင်း မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု နယ်ပယ်)နှင့် အုပ်စုလိုက် ပူးပေါင်းကစားရာတွင် သူငယ်ချင်း၏ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် ကောင်းမွန်သော အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

# အခန်း (၈)

## စာသင်ချိန် ၄/၄

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး နည်းစနစ်မှန်စွာ အသုံးပြုတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ စံချိန်သတ်မှတ်နာရီ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ပြေးခြင်းနည်းစနစ်များကို ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀မိနစ်)
- ၄။ မီတာ(၃၀)အကွာအဝေးကိုကလေးများအား ပြေးစေခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ❓ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
- ❶ ကလေးများကို ၃ ယောက်၊ သို့မဟုတ် ၄ ယောက် တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ကာ သတ်မှတ်ထားသော (၂၀ မီတာ၊ ၂၅ မီတာ၊ ၃၀ မီတာ) ကို ၁၀ စက္ကန့် အတွင်း ရောက်အောင် ပြေးစေရမည်။

**မှတ်ချက်။** ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ စံချိန်ကို မှတ်တမ်းယူထားရမည်။

### အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

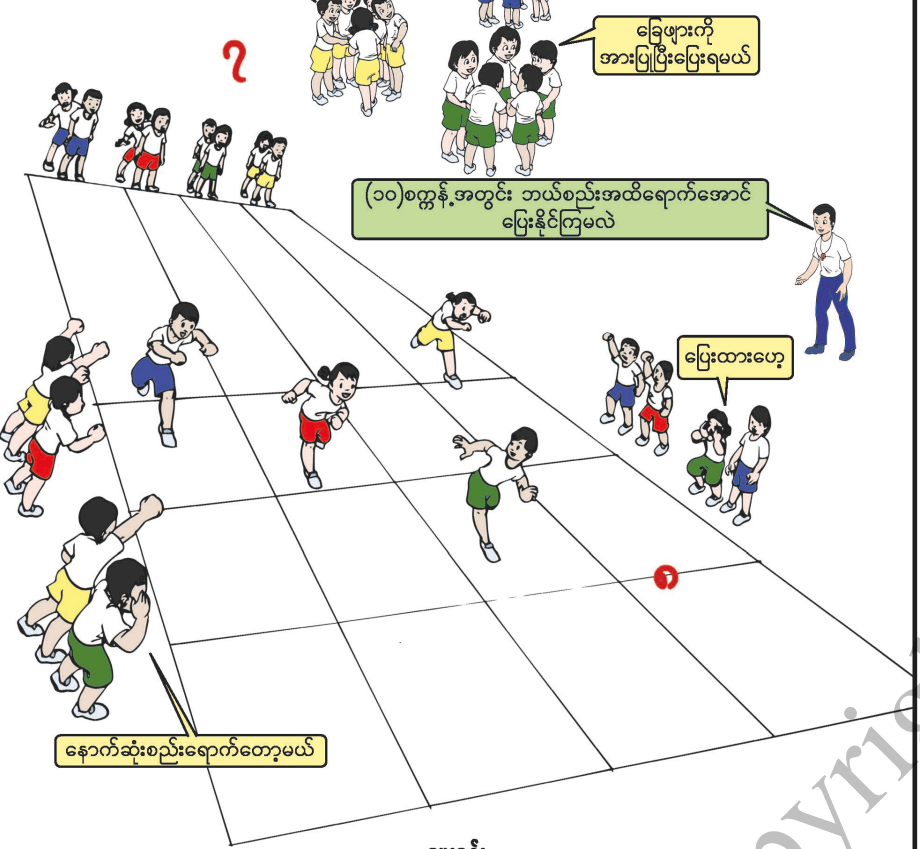
- ◆ ကလေးတို့အားလုံး ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး နည်းစနစ်မှန်အောင် ပြေးနိုင်ကြတယ်

### အခန်း(၈) ပြေးခြင်း

ဘယ်ခြေ ညာလက်လှဲပြီး ဟန်ချက်ညီညီပြေးရမယ်

ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ကို နည်းနည်း ကိုင်းထားရမယ်

ခြေဖျားကို အားပြုပြီးပြေးရမယ်



နောက်ဆုံးစည်းရောက်တော့မယ်

မေးခွန်း			
၁ ပြေးရတာကို သဘောကျသလား။	😊	😐	😞
၂ နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ ပြေးခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၃ မြေပြင်ပေါ်ကိုကျတဲ့ ခြေအနေအထားကို ပြောပြနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၄ သူငယ်ချင်းတွေကို အားပေးချီးကျူးခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ပြေးခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များကို သိရှိနားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ် ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် အောက်ပါအမှတ်ပေးစံဖယားကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များ	အချိန်သတ်မှတ်ချက်
၃	ပြေးခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ်များအတိုင်း ပြေးလမ်းတစ်လျှောက် အဆင်ပြေစွာပြေးနိုင်ပါသည်။	၁၀ စက္ကန့် အောက်
၂	ပြေးခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ်များအတိုင်း ပြေးလမ်းတစ်လျှောက် အဆင်ပြေစွာပြေးနိုင်ပါသည်။	၁၀ စက္ကန့်
၁	ပြေးခြင်းဆိုင်ရာနည်းစနစ်များအတိုင်း ပြေးလမ်းတစ်လျှောက် အဆင်ပြေစွာပြေးနိုင်ပါသည်။	၁၀ စက္ကန့် အထက်

# အခန်း (၉)

## စာသင်ချိန် ၁/၂

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- တိရစ္ဆာန်လေးများ၏ လှုပ်ရှားမှုများအတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာ တုပလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ယုန်၊ ဖား၊ မြင်းတို့၏ လှုပ်ရှားမှုပုံစံများကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ တံတောင်ကွေး၊ ဒူးကွေးထိုင်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ယုန်နားရွက်ကဲ့သို့ထောင်ပြီး ရှေ့သို့စုံချန်သွားရမည်။
- ၂ ဒူးကွေးထိုင်၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးနှစ်ဖက်ကြားတွင်ထောက်၍ လက်နှစ်ဖက် ရှေ့ဆန့်၊ ဒူးဆန့်ကာ ဖားကဲ့သို့ ခုန်၍ ရှေ့သို့သွားရမည်။
- ၃ နှစ်ယောက်တွဲ ရှေ့နောက်တန်းစီရပ်ကာ နောက်လူက ရှေ့လူ၏ ပခုံးကို လက်ဆန့်ပြီးတင်ကာ မြင်းကဲ့သို့ လျှောက်ရမည်။

### မြင်းလှုပ်ရှားမှုပုံစံ

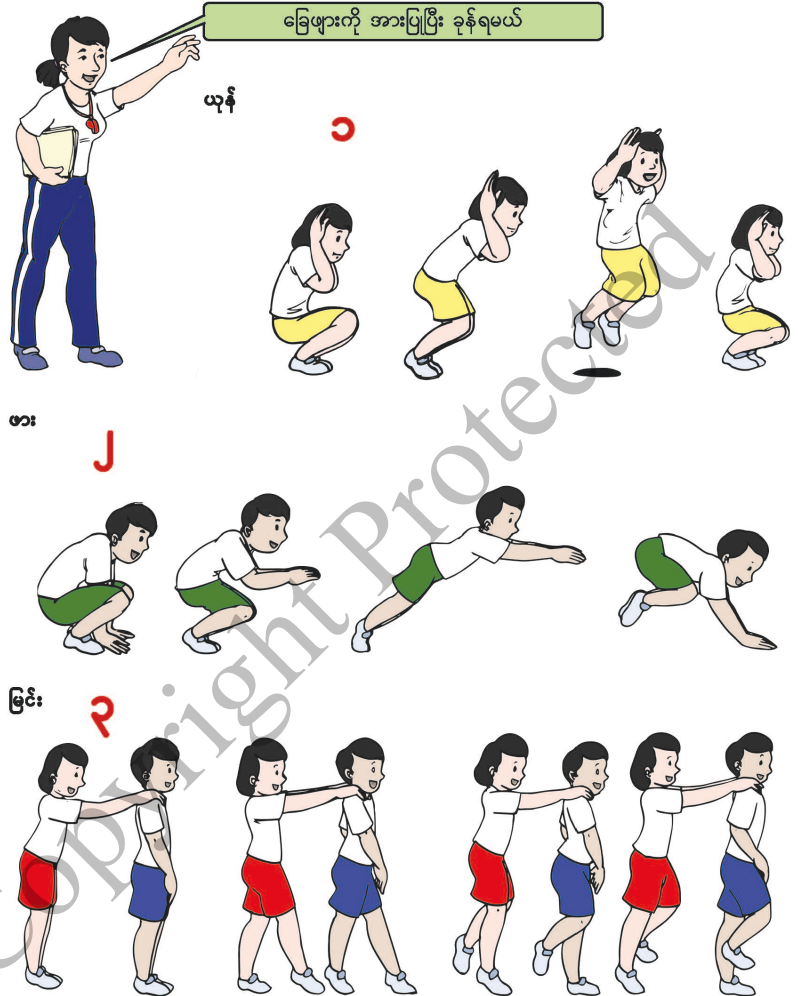
- ရှေ့လူက ဘယ်ခြေလှမ်းလျှင် နောက်လူက ညာခြေလှမ်းရမည်။
- ၎င်းအတိုင်း ဘယ်တစ်ခါ၊ ညာတစ်ခါ လှမ်းသွားခြင်းဖြင့် မြင်းတို့၏ လှုပ်ရှားမှုပုံစံအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ အနီးစပ်ဆုံး တူအောင်လုပ်နိုင်ကြတယ်

အခန်း(၉) အတုအပကစားခြင်း

### အခန်း(၉) အတုအပကစားခြင်း



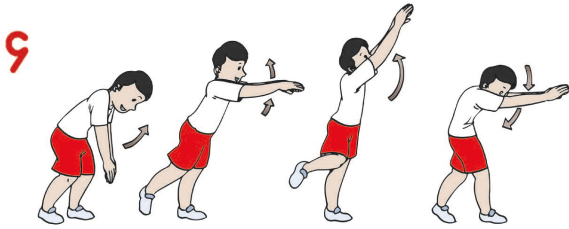
၁၆

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

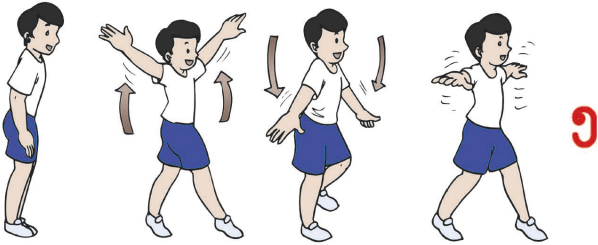
ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ တိရစ္ဆာန်လေးများ၏ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာ တုပလုပ်ဆောင်နိုင်မှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်) နှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် သူငယ်ချင်း၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ကောင်းမွန်သော အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။



ဆင်



ငှက်



သားပိုက်ကောင်



ခွန်ပြီး ပြန်ကျတဲ့အခါ ခွန်နှစ်ဖက်ကွေးပြီး ခြေဖျားနဲ့ ကျရမယ်

မေးခွန်း

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

၁၇

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ တိရစ္ဆာန်လေးများ၏ပုံသဏ္ဍာန်အတိုင်း တုပလုပ်ဆောင်နိုင်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် အမျိုးမျိုးသော တိရစ္ဆာန်လေးများ၏ပုံသဏ္ဍာန်ကို တုပလုပ်ဆောင်ရာတွင် မတူညီသော ပုံသဏ္ဍာန်ကိုခွဲခြားနားလည်တတ်ခြင်း (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာကကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့်စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါဇယားအတိုင်း စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက်စံသတ်မှတ်ချက်များ
၃	အတုအပကစားခြင်း (၆)မျိုးတွင် (၄)မျိုးအထက်ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	အတုအပကစားခြင်း (၆)မျိုးတွင် (၄)မျိုးကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	အတုအပကစားခြင်း (၆)မျိုးတွင် (၃)မျိုးနှင့်အောက် မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

**အခန်း (၉)**

**စာသင်ချိန် ၂/၂**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- တိရစ္ဆာန်လေးများ၏ ကွဲပြားသောလှုပ်ရှားမှုများကို တုပလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ဆင်၊ ငှက်၊ သားပိုက်ကောင်တို့၏လှုပ်ရှားမှုပုံစံများကို ဆရာကသရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

- ၉။ ဒူးအနည်းငယ်ကွေးကာ ခါးအနည်းငယ် ကိုင်းထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို နှာမောင်းသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ကာ လက်ကိုမြှောက်လိုက် ချလိုက် လုပ်ကာ ရှေ့ကို ဆင်ကဲ့သို့ သွားရမည်။
- ၁၀။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ပန်းနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်ထားပြီး ငှက်ကဲ့သို့ အပေါ်အောက် တောင်ပံခတ်သည့် သဏ္ဍာန် ပြုလုပ်ရမည်။
- ၆။ လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ကွေးပြီး ရှေ့ဘက်သို့ အနည်းငယ် ကိုင်းကာ သားပိုက်ကောင်၏ လက်သဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပြီး ခုန်၍သွားရမည်။ မှတ်ချက်။(၁) မိမိတို့၏ ဒေသရှိ အခြားတိရစ္ဆာန်များကိုလည်း ပြောင်းလဲသင်ကြားနိုင်ပါသည်။ (၂) ဤသင်ခန်းစာတွင်ပါဝင်သော တိရစ္ဆာန်များ၏လှုပ်ရှားမှုများကို တုပရာ၌ ဖော်ပြထားသောပုံစံသည် နမူနာများသာဖြစ်သည်။ အခြားနှစ် သက် သည် ပုံစံဖြင့် လည်း သရုပ်ဖော်သင်ကြားနိုင်ပါသည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

- ♦ တိရစ္ဆာန် တစ်မျိုးစီရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို တူအောင် လုပ်နိုင်ကြတယ်

# အခန်း (၁၀)

## စာသင်ချိန် ၁/၄

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ခြေတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် ထိန်းခြင်းကိုပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ၏ နည်းစနစ်များကို ရှင်းပြပြီး ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ကလေးများ အတန်းလိုက် အုပ်စုလိုက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ ဘယ်ခြေဖဝါးကို ညာဘက်ပေါ်သို့ တင်ကာကွေးပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်း ထားကာ လက်ဖဝါးကို အပေါ်သို့ ထောင်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ရပ်ရမည်။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ)
- ၂။ ဘယ်ခြေကို ဘေးဘက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်း ထား၍ မတ်မတ်ရပ်ရမည်။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ)
- ၃။ ဘယ်ခြေ တစ်ချောင်းထောက်၍ ခြေထောက်၊ လက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ဖြောင့်တည်း ထား၍ ၄၅ ဒီဂရီစောင်းရမည်။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ)

**မှတ်ချက်။** လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးကို ၁၀ စက္ကန့်စီ ပြုလုပ်ရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်မှာပဲ လုပ်နိုင်ကြတယ်

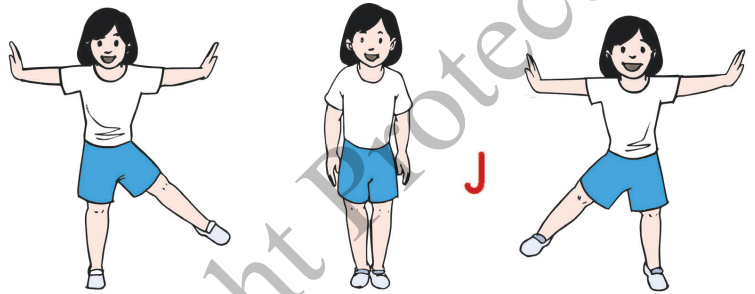
အခန်း(၁၀) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

## အခန်း(၁၀) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

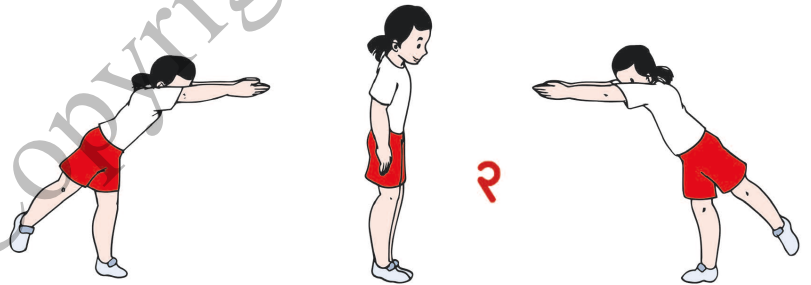
ခြေတစ်ဖက်ကွေး လက်ဘေးဆန့်



ခြေဘေးလှည့် လက်ဘေးဆန့်



လက်ရှေ့ဆန့် ခြေနောက်မြှောက်



၁၈

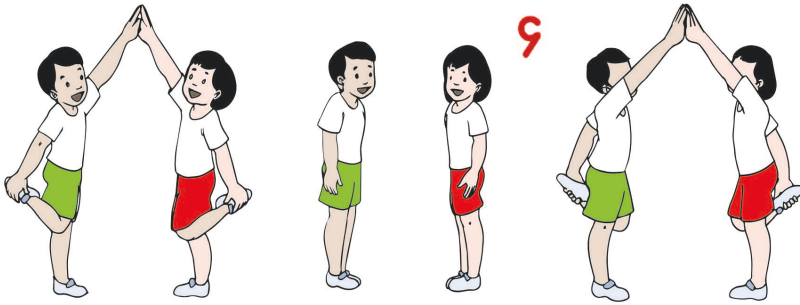
### ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ နည်းစနစ်များ

- ၁။ ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထားကာ သက်သောင့်သက်သာအနေအထား ထားရမည်။
- ၂။ မျက်လုံးကို ရှေ့တည့်တည့်သို့ကြည့်ရမည်။
- ၃။ ခန္ဓာကိုယ်ချိန်ဆမှုတွင် ပို၍ အဆင်ပြေချောမွေ့ကာ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်ရန် လက်ကို အသုံးပြုရမည်။
- ၄။ ခြေထောက်ပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကိုအားပြုထားရမည်။ (အချို့သော လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ခန္ဓာကိုယ်အားပြုမှုများသည် လေ့ကျင့်ခန်းပေါ်မူတည်ကာ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။)

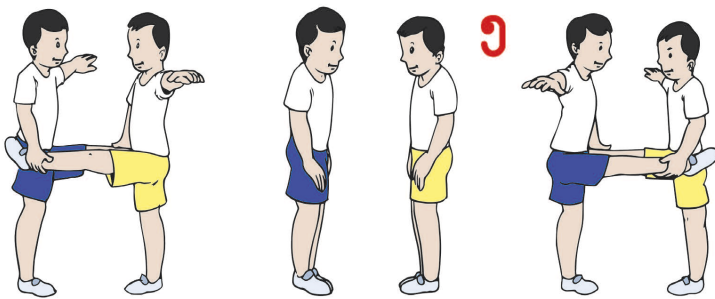
### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ) တွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှု နယ်ပယ်) နှင့် သူငယ်ချင်း၏ လုပ်ဆောင်မှု မတူညီနိုင်မှုအပေါ် နားလည်လက်ခံတတ်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

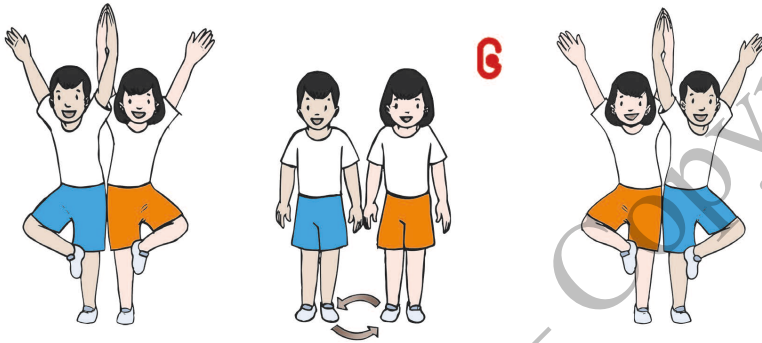
ခြေတစ်ဖက်ကိုင် လက်ပေါ်ဆန့်



ခြေတစ်ဖက်ကိုင် လက်ဆေးဆန့်



နှစ်ယောက်တွဲ ခူးတစ်ဖက်ကွေး လက်ပေါ်ဆန့်



၁၉

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ဟန်ချက်ညီမျှမှု (ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ) ကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ) နည်းစနစ်များကိုသိရှိနားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုတတ်ခြင်း(သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ် ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် အောက်ပါ အမှတ်ပေးစံဇယားကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များ
၃	တစ်ယောက်တည်း ဟန်ချက်ညီမျှမှု (ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ) နှင့် နှစ်ယောက်တွဲ ဟန်ချက်ညီမျှမှု (ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ) အားလုံးကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
၂	တစ်ယောက်တည်း ဟန်ချက်ညီမျှမှု (ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ) (၃)ခုမှ (၂)ခု နှင့် နှစ်ယောက်တွဲ ဟန်ချက်ညီမျှမှု (ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ) (၃)ခုမှ (၂)ခုကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
၁	တစ်ယောက်တည်း ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ) (၃)ခုမှ (၂)ခုအောက် နှင့် နှစ်ယောက်တွဲဟန်ချက်ညီမျှမှု (ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ) (၃)ခုမှ (၂)ခုအောက် ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

အခန်း (၁၀)

စာသင်ချိန် ၂/၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဟန်ချက်ညီမျှမှု၏ နည်းစနစ်များအတိုင်း နှစ်ယောက်တွဲ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ထိန်းတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်း၏နည်းစနစ်များကို ရှင်းပြပြီး ဆရာကသရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ကလေးများ အတန်းလိုက် အုပ်စုလိုက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၃ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင် မတ်တတ်ရပ်ကာ တစ်ဦးက ဘယ်လက်ကို အပေါ်မြှောက်၍ ညာခြေကိုနောက်ပစ်ပြီး ညာလက်ဖြင့်ကိုင်ကာ အခြားတစ်ဦးက ညာလက်ကိုမြှောက်၍ ဘယ်ခြေကို နောက်ပစ်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်ကာ မြှောက်သည့် လက်အချင်းချင်းထိကာ ရပ်ရမည်။
- ၅ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင် မတ်တတ်ရပ်ကာ လက်တစ်ဖက်စီ ဘေးသို့ဆန့်၍ တစ်ယောက်ခြေတစ်ယောက်ကိုင်ကာ ရပ်ရမည်။
- ၆ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မတ်တတ်ရပ်ကာ တစ်ဦးက ညာခြေဖဝါးကို ဘယ်ဒူးပေါ်တင်၍ အခြားတစ်ဦးက ဘယ်ခြေဖဝါးကို ညာဒူးပေါ်တင်လက်တစ်ဖက်စီ အပေါ်မြှောက်ကာ လက်ဖဝါးချင်းကပ်၍ မတ်တတ်ရပ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကူညီပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

# အခန်း (၁၀)

## စာသင်ချိန် ၃/၄

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- တစ်ဦးချင်း ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့်မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ကလေးများ အတန်းလိုက် အုပ်စုလိုက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

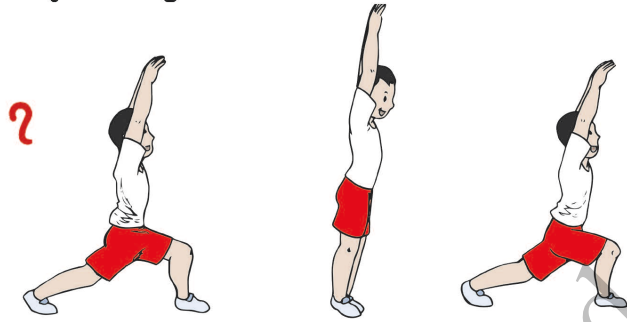
- ၇ ဘယ်ခြေရှေ့ထုတ်၍ ဒူးကို ၉၀ ဒီဂရီကွေးကာ ညာခြေနောက်သို့ဆန့်ထုတ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ မြှောက်ထားရမည်။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ)
- ၈ ခြေခွဲရပ်ကာ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းထားပြီး ညာလက်ဖြင့် ဘယ်ခြေကို လှမ်းထိရမည်။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ)
- ၉ ခြေနှစ်ဖက်ခွဲကာ ဘယ်လက်ဖြင့် ဘယ်ခြေဖျားထိရမည်။ ညာလက်ဖြင့် ညာခြေဖျားထိရမည်။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ)

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ခါးကို မတ်မတ်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ကို ထိန်းထားနိုင်ကြတယ်

အခန်း(၁၀) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

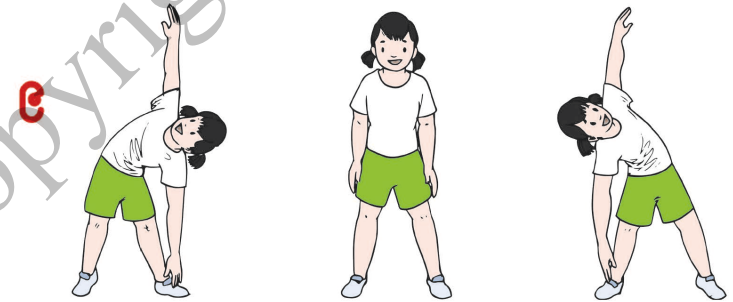
### ဒူးတစ်ဖက်ကွေး လက်ပေါ်မြှောက်



### ဘယ်ခြေ ညာလက်ထိ၊ ညာခြေ ဘယ်လက်ထိ



### ဘယ်ခြေ ဘယ်လက်ထိ၊ ညာခြေ ညာလက်ထိ

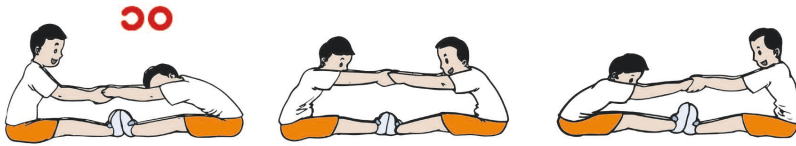


၂၀

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု(ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်) နှင့် သူငယ်ချင်း၏ လုပ်ဆောင်မှုမတူညီနိုင်မှုအပေါ် ကောင်းမွန်သော အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ခြင်း(လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့်စစ်ဆေးနိုင်သည်။

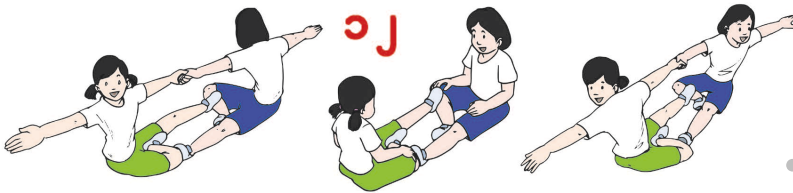
မျက်နှာချင်းဆိုင် လက်ဆွဲခါးရှေ့ကုန်းထိ



မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင် လက်ချင်းဆွဲ



လက်တစ်ဖက်ဆွဲ လက်တစ်ဖက်ဆန့်



မေးခွန်း

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

အခန်း (၁၀)

စာသင်ချိန် ၄/၄

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- နှစ်ယောက်တွဲထိုင်လျက် ပျော့ပျောင်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ ကလေးများ အတန်းလိုက် အုပ်စုလိုက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁၀ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင် ခြေဆင်းထိုင်ကာ တစ်ဦး၏ လက်ကို အခြားတစ်ဦးက ဆွဲရမည်။ ခြေဖဝါးချင်း ထိထားရမည်။
- ၁၁ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ကာ လက်တစ်ဖက်ရှေ့ဆန့်ပြီး လက်တစ်ဖက်နောက်ကွေးကာ ဆန့်ကျင်ဘက် လက်ချင်းဆွဲရမည်။ မျက်နှာကို တစ်ဖက်သို့ လှည့်ထားရမည်။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ)
- ၁၂ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင် ခြေတစ်ဖက်ကွေး ခြေတစ်ဖက်ရှေ့ဆန့်၍ ထိုင်ကာ ကွေးသော ခြေကို အခြားသူ၏ ဆန့်ထားသော ခြေက ကန်ရမည်။ လက် တစ်ဖက်ချင်းစီဆွဲကာ ကျန် လက်တစ်ဖက်ကို ဆန့်ထားရမည်။(ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ)

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ♦ တစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ကျန်တစ်ယောက်က ကူညီထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ကြတယ်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ပျော့ပျောင်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ဟန်ချက်ညီမျှမှု (ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကိုခွဲခြားသိရှိခြင်း(သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်)တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် အောက်ပါ အမှတ်ပေး စံဇယားကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက်စံသတ်မှတ်ချက်များ
၃	တစ်ယောက်တည်း ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် နှစ်ယောက်တွဲ ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံးကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
၂	တစ်ယောက်တည်း ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်း(၃)ခုအနက်မှ (၂)ခုနှင့် နှစ်ယောက်တွဲ ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်း (၃)ခုအနက်မှ (၂)ခုကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
၁	တစ်ယောက်တည်း ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်း (၃)ခု အနက်မှ (၂)ခု အောက်နှင့် နှစ်ယောက်တွဲ ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်း (၃)ခုအနက်မှ (၂)ခုအောက်ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

# အခန်း (၁၁)

## စာသင်ချိန် ၁/၁၀

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လက်ဖြင့် အပြန်အလှန်ပေးပို့ကစားတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု မှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ် ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံး အပြန် အလှန် ပစ်ပေးခြင်းနှင့် ဖမ်းခြင်းတို့ကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှု ကိုကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း များကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေး ခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

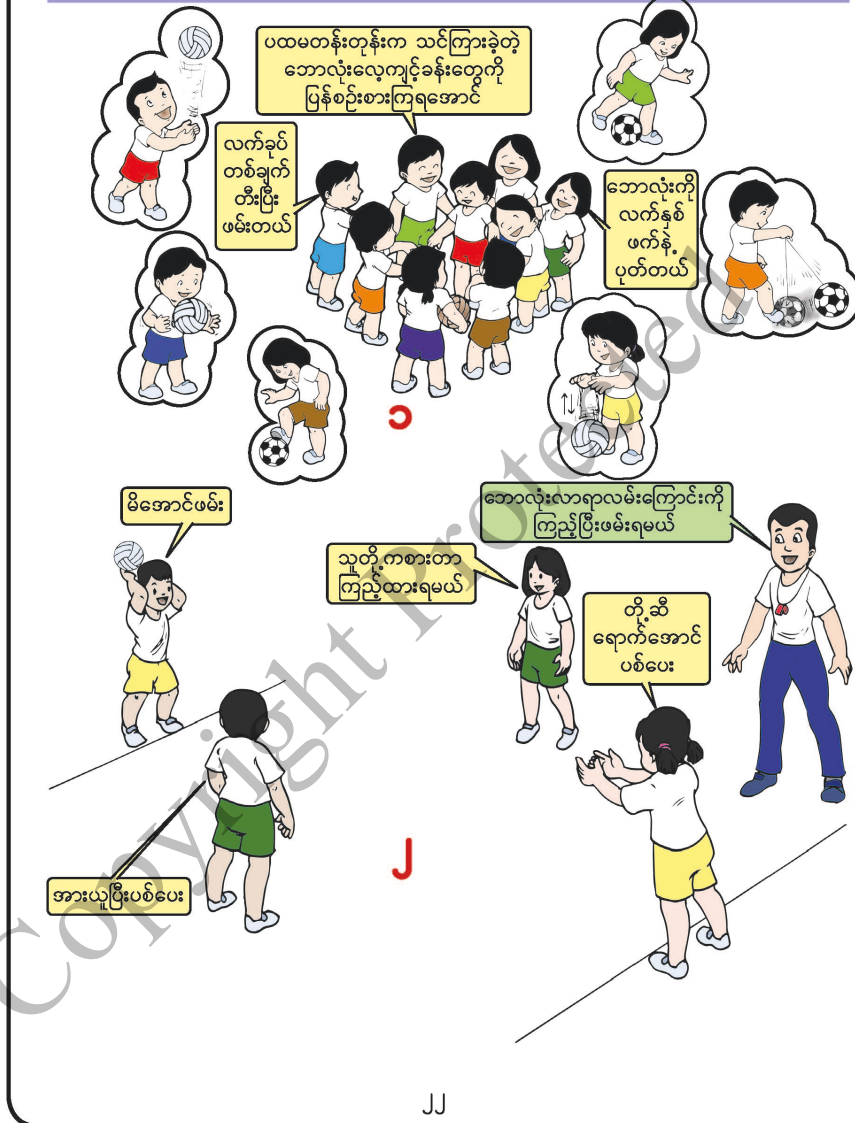
- ၀ ပထမတန်းတွင် သင်ကြားပြီးခဲ့သော သင်ခန်း စာများကို အုပ်စုဖွဲ့ကာ ပြန်လည်ဆွေးနွေး ရမည်။
- ၂ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ (၁၀) ပေခန့် အကွာတွင် ရပ်ပြီး ဘောလုံးကို အပြန်အလှန်ပစ်ပေးခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ နှစ်ဦးက အပြန် အလှန်ပစ်ပေးနေချိန်တွင် ကျန်နှစ်ဦးက လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ကြည့်ရှု လေ့လာရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ အားလုံး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်

အခန်း(၁၁) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

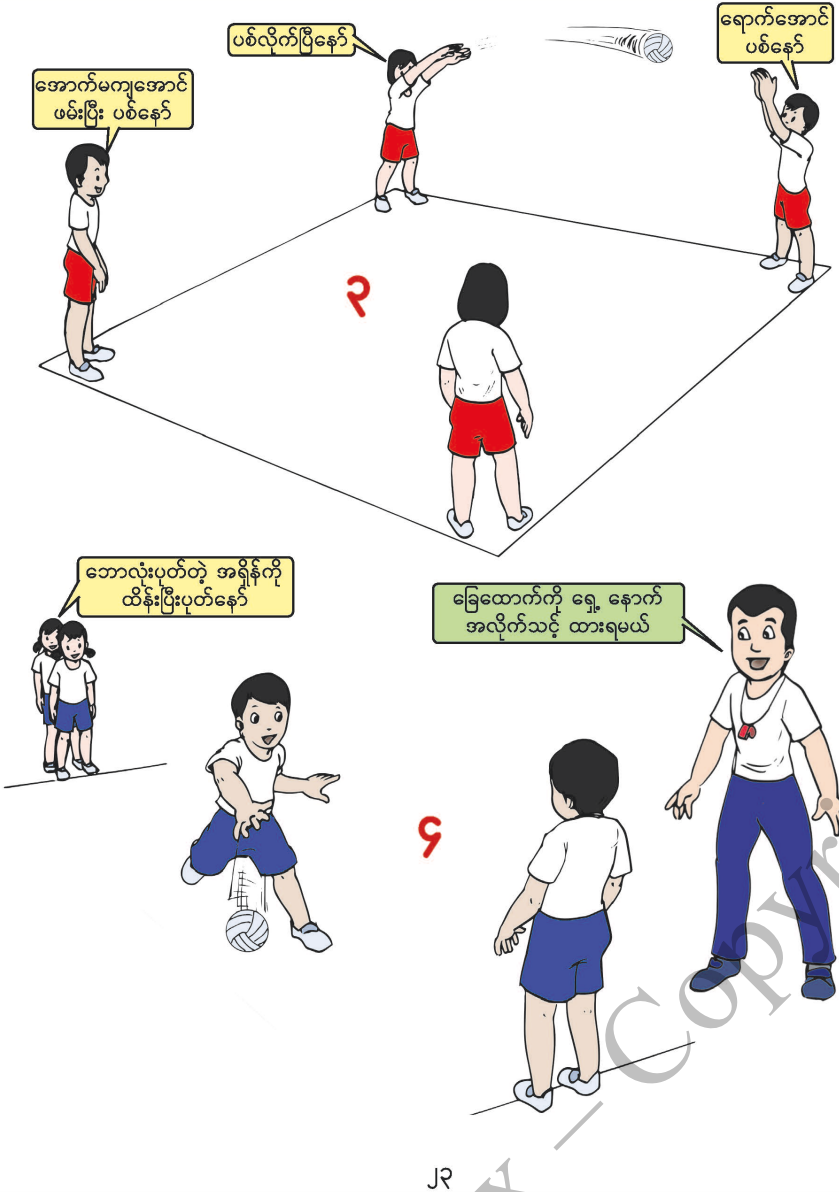
### အခန်း(၁၁) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



- ### ဘောလုံးပစ်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များ
- ၁။ သတ်မှတ်နေရာသို့ ဘောလုံးပစ်ရန်အတွက် ချိန်ရွယ်မှတ်သားရမည်။
  - ၂။ ဘောလုံးကိုပစ်ရန် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ သက်သောင့်သက်သာ အနေအထား ထားရမည်။
  - ၃။ ခြေထောက်ကို ရှေ့နောက်အနေအထား (သန်သည့်ခြေထောက်ကို နောက်တွင် ထားပါ) ထားပြီး ပစ်မည့်လက်ကို ရှေ့သို့ လှဲရမည်။
  - ၄။ ဘောလုံးပစ်သည့်အခါ တင်ပါးနှင့်ခါးကို လှည့်ကာ လက်ကိုလှဲ၍ အားယူပြီး ပစ်ရမည်။
  - ၅။ ခန္ဓာကိုယ်ကို သတ်မှတ်နေရာ၏ မျက်နှာချင်းဆိုင်သို့ ရောက်အောင် ပြန်လှည့် ရမည်။
  - ၆။ အသင်းသားအချင်းချင်း မည်သို့ အချိန်ကိုက်လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုလည်း သိထား ရမည်။

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဘောလုံးကို လက်ဖြင့် တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ အပြန်အလှန်ပေးပို့ကစားမှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှု နယ်ပယ်)နှင့် ဘောလုံးပေးပို့ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီဖေးမ၍ ကစားတတ်မှု (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်)တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။



# အခန်း (၁၁)

## စာသင်ချိန် ၂/၁၀

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကို လေးယောက်တစ်တွဲ လက်ဖြင့် အပြန်အလှန်ပေးပို့ကစားတတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**  
ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အက်ဖြတ်စစ်ဆေးမှု မှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ် ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ လေးယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံးကို လက် ဖြင့် အပြန်အလှန်ပေးပို့ခြင်းနှင့် ဘောလုံး ပုတ်ခြင်းကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လက်တွေ့လုပ် ဆောင်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း များကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေး ခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၃ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် စတုရန်းပုံ (၁၀) ပေအကွာတွင် နေရာယူပြီး ဘောလုံး ကို လက်ဖြင့်အပြန်အလှန်ပေးပို့ရမည်။
- ၄ ဘောလုံးကို သန်သည့်လက်ဖြင့် ပေ (၂၀) အကွာအဝေးကို ပုတ်၍ သယ်သွားရမည်။

### အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ဘောလုံးပေးခြင်းနဲ့ ဖမ်းခြင်းကို ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

### ဘောလုံး ဖမ်းခြင်း၏ နည်းစနစ်များ

- ၁။ ဘောလုံးကိုဖမ်းနိုင်ရန်အတွက် ဘောလုံးလာရာလမ်းကိုကြည့်၍ နေရာယူ ရမည်။
- ၂။ ဘောလုံးလာရာလမ်းနှင့် အရှိန်ကို ခန့်မှန်းရမည်။
- ၃။ လက်မနှစ်ခုကို အတွင်းသို့ ထား၍ ဖမ်းရမည်။ (ခါးအထက်ဘက်မှ ဖမ်းလျှင်)။ လက်မနှစ်ခုကိုအပြင်သို့ ထား၍ ဖမ်းရမည်။ (ခါးအောက်ဘက်မှ ဖမ်းလျှင်)။
- ၄။ ဘောလုံးဖမ်းမိလျှင် လက်ကို အတွင်းသို့ အလိုက်သင့်ကွေးထားရမည်။

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ လေးယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံးကို အပြန် အလှန်ပေးပို့ကစားရာတွင် ကျွမ်းကျင်စွာလုပ်ဆောင်တတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် လက်ဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းခြင်း၏ နည်းစနစ်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်တတ်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍စစ်ဆေးရမည်။

စာသင်ချိန် ၃/၁၀နှင့် ၄/၁၀

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**  
**စာသင်ချိန်(၃)** မြွေလိမ်မြွေကောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပုတ်၍ သယ်ယူတတ်ရန်။  
**စာသင်ချိန်(၄)** လက်ဖြင့် ဂိုးသွင်းတတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**  
 ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

- သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့်မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၃။ မြွေလိမ်မြွေကောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကိုပုတ်ခြင်းနှင့် လက်ဖြင့် ဂိုးသွင်းခြင်းကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅မိနစ်)
  - ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- မှတ်ချက်။** စာသင်ချိန်(၄)တွင် စာသင်ချိန်(၃)၏ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း ထပ်မံ သင်ကြားရမည်။

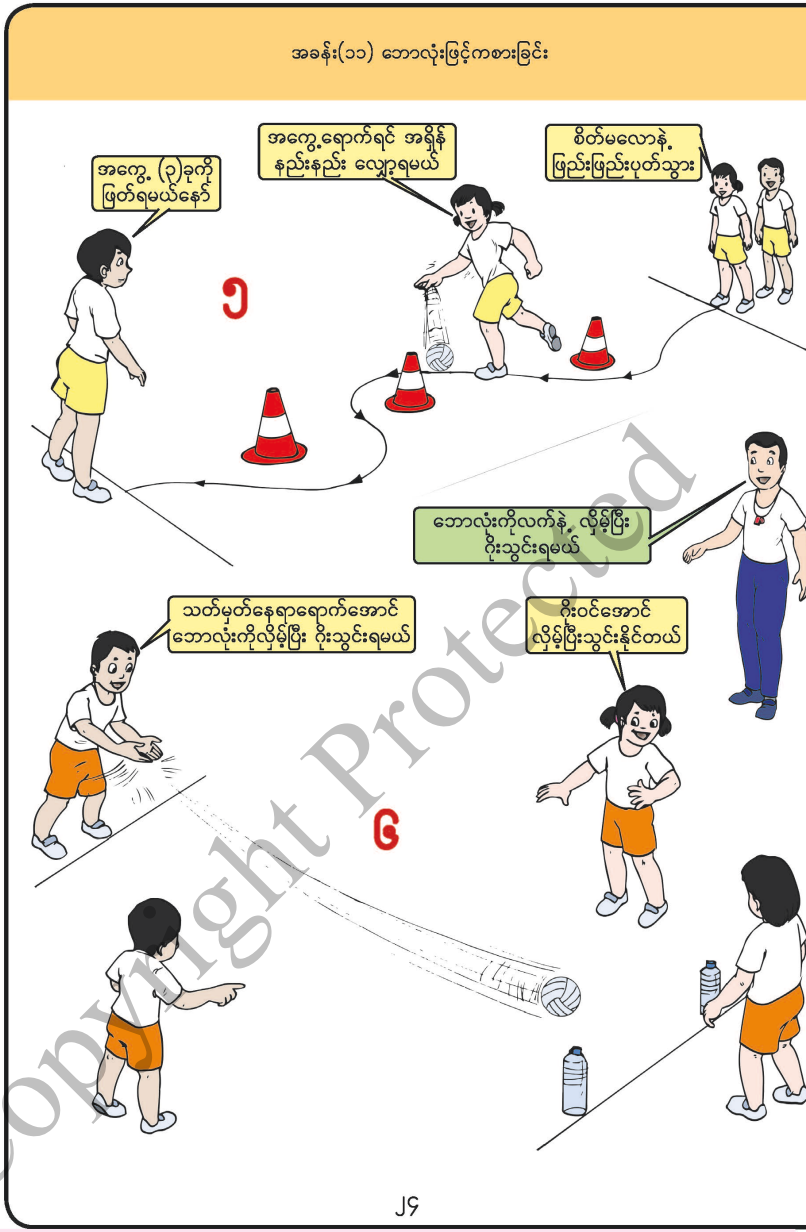
- ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**
- ၅ မြွေလိမ်မြွေကောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် ပုတ်၍ ပေ (၂၀) အကွာအဝေးကို သယ်ယူသွားရမည်။ (စာသင်ချိန် ၃)
  - ၆ သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင် ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်လှိုင့်၍ ဂိုးသွင်းရမည်။ (စာသင်ချိန် ၄)

**ဘောလုံး ပုတ်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များ**

- ၁။ ဒူးကို အလိုက်သင့်ကွေးထားရမည်။
- ၂။ ဘောလုံးပုတ်ရန်အတွက် ခြေထောက်ကို ရှေ့နောက် အလိုက်သင့် ခွဲထားရမည်။
- ၃။ ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပုတ်၍ သယ်ရမည်။
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ် အရှေ့ဘေးဘက်နေရာမှ ဘောလုံးကို သယ်ရမည်။
- ၅။ ဘောလုံးပေးလိုသည့် နေရာကို ကြည့်ရမည်။
- ၆။ မိမိပေးလိုသည့်နေရာကိုကြည့်ပြီး အရှိန်ထိန်းကာ ဘောလုံးလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းရမည်။

**အားပေးတဲ့ ပြန်ချက်များ**

- ♦ ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် အကောင်းဆုံး ပုတ်ကာ သယ်ယူနိုင်ကြတယ်
- ♦ လက်ဖြင့် ဘောလုံးကိုလှိုင့်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဂိုးသွင်းနိုင်ကြတယ်



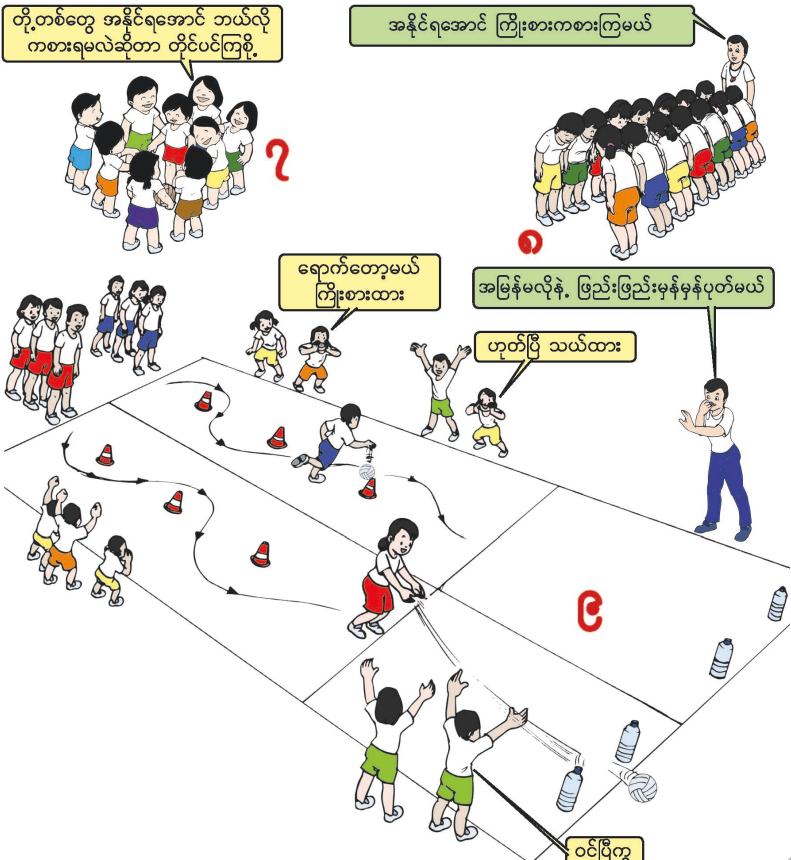
**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

**စာသင်ချိန်(၃)** တွင် မြွေလိမ်မြွေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကို ကလေးများက လက်ဖြင့်ပုတ်၍ သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် သယ်ယူသွားတတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ဘောလုံးပုတ်ခြင်း နည်းစနစ်များအတိုင်း ဘောလုံးကိုလက်ဖြင့်မှန်ကန်စွာပုတ်တတ်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးပြုမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

**စာသင်ချိန်(၄)** တွင် ကလေးများ ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ဂိုးသွင်းရာတွင် သတ်မှတ်ဧရိယာအတွင်း ဂိုးဝင်အောင်လက်ဖြင့်လှိုင့်၍ ပေးတတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့်ဘောလုံးကို စနစ်ကျမှန်ကန်စွာ လက်ဖြင့် လှိုင့်၍ ဂိုးသွင်းတတ်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးပြုမှုနယ်ပယ်)တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်အတွက် အောက်တွင် ပေးထားသော စံသတ်မှတ်ချက်ဇယားကို အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက်စံသတ်မှတ်ချက်များ
၃	ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်လှိုင့်၍ သတ်မှတ်ဧရိယာအတွင်းဂိုးသွင်းခြင်းကို (၄) ကြိမ်အထက် မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်လှိုင့်၍ သတ်မှတ်ဧရိယာအတွင်းဂိုးသွင်းခြင်းကို (၃) ကြိမ် မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်လှိုင့်၍ သတ်မှတ်ဧရိယာအတွင်းဂိုးသွင်းခြင်းကို (၃) ကြိမ်အောက် မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။





**ကစားနည်းစည်းမျဉ်း**

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

၂။ ဘောလုံးကို မြွေလိမ်မြွေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း လက်ဖြင့်ပုတ်သွားပြီး သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် လက်ဖြင့်လိုမိ၍ ရိုးသွင်းရမည်။

၃။ ရိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

**အခန်း (၁၁)**

**စာသင်ချိန် ၅/၁၀**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- မြွေလိမ်မြွေကောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပုတ်၍ သယ်ယူပြီး သတ်မှတ်နေရာမှနေ၍ လက်ဖြင့်ရိုးသွင်း တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ ကန်တော့ချွန်ပုံပစ္စည်း၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

- သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ဆရာက ရှင်းပြပြီး သရုပ်ပြခြင်း၊ ကလေးများက အုပ်စုအလိုက် ကစားနည်းအတိုင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (၂၅မိနစ်)
  - ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် မြွေလိမ်မြွေကောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကို ကလေးများကလက်ဖြင့်ပုတ်၍ သယ်ယူသွားပြီး သတ်မှတ်နေရာမှနေ၍ လက်ဖြင့်ရိုးသွင်းတတ်မှု(လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် သူငယ်ချင်းများ၏ လုပ်ဆောင်မှုမတူညီခြင်းများကို နားလည်လက်ခံတတ်မှု (လူမှုရေးဆိုင်ရာ နယ်ပယ်)တို့ကို ဆရာကကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်အတွက် အောက်တွင်ပေးထားသောစံသတ်မှတ်ချက် ဇယားကိုအသုံးပြု၍ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက်စံသတ်မှတ်ချက်များ
၃	ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပုတ်ခြင်း၏ နည်းစနစ် (၄)ခုအထက်နှင့် သတ်မှတ်ဧရိယာအတွင်း ရိုးသွင်းခြင်းကို (၄)ကြိမ်အထက် မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပုတ်ခြင်း၏ နည်းစနစ် (၃) ခု နှင့် သတ်မှတ်ဧရိယာအတွင်း ရိုးသွင်းခြင်း (၃) ကြိမ်ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပုတ်ခြင်း၏နည်းစနစ် (၃)ခုအောက်နှင့် သတ်မှတ်ဧရိယာအတွင်း ရိုးသွင်းခြင်းအကြိမ် (၃) ကြိမ်အောက်ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

- ၇ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ အသင်းအောင်နိုင်ရေး အတွက် အုပ်စုတွင်း ကစားနည်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
- ၈ ပြိုင်ပွဲ မကစားခင်နှင့် ကစားအပြီးတွင် ဆရာနှင့် ကစားသမားများ၊ ကစားသမားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၉ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပုတ်၍ မြွေလိမ်မြွေကောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်းသယ်ယူသွားပြီး သတ်မှတ် နေရာသို့ ရောက်လျှင် ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် လှိုမိ၍ ရိုးသွင်းခြင်းကို ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

- ♦ ဘောလုံးသယ်ခြင်းနဲ့ရိုးသွင်းခြင်းကို ပေါင်းစပ်လုပ်နိုင်ကြတယ်

# အခန်း (၁၁)

## စာသင်ချိန် ၆/၁၀နှင့် ၇/၁၀

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

**စာသင်ချိန်(၆)** အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ဘောလုံးကို ခြေဖဝါးဖြင့် လှိုင့်၍ အပြန်အလှန် ပေးပို့ကစားတတ်ရန်။

**စာသင်ချိန်(၇)** ကန်လိုက်သောဘောလုံးကို သတ်မှတ်စည်းမရောက်မီ ခြေဖြင့်ထိန်းတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)

၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

၃။ ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ပေးပြီး ဘောလုံးကို ခြေဖဝါးဖြင့်လှိုင့်၍ အပြန်အလှန် ပေးပို့ကစားခြင်းနှင့် နောက်လူက ရှေ့လူ၏ ခြေထောက်အတွင်းမှ ကန်လိုက်သော ဘောလုံးကို ရှေ့လူက သတ်မှတ်စည်းမရောက်မီ ခြေဖြင့်ထိန်းတတ်ရန် ခြင်းကို ဆရာက သရုပ်ပြသခြင်း၊ ဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)

၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

**၁၀** (၅) ယောက် တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့ပြီး အချင်းချင်း လက်တွဲကာ ခြေဖြင့်လှိုင့်၍ အပြန်အလှန် ပေးရမည်။

**၁၁** နှစ်ယောက်တစ်တွဲ (၃) ပေအကွာတွင် ရှေ့နောက် နေရာယူပြီး နောက်လူက ရှေ့လူ၏ ခြေနှစ်ဖက်အတွင်းမှ ဘောလုံးကိုရှေ့သို့ကန်ရမည်။ ရှေ့လူက သတ်မှတ်စည်းမရောက်မီ ဘောလုံးကို ခြေဖြင့် ထိန်းတတ်ရမည်။

### ဘောလုံးကန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များ

၁။ ဘောလုံးကိုကန်ရန် ဘောလုံးလာရာလမ်းကို ကြည့်၍ နေရာယူရမည်။

၂။ ဘောလုံးကန်ရန်လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဘက်သို့ အလိုက်သင့် အနေအထား ထားရှိရမည်။

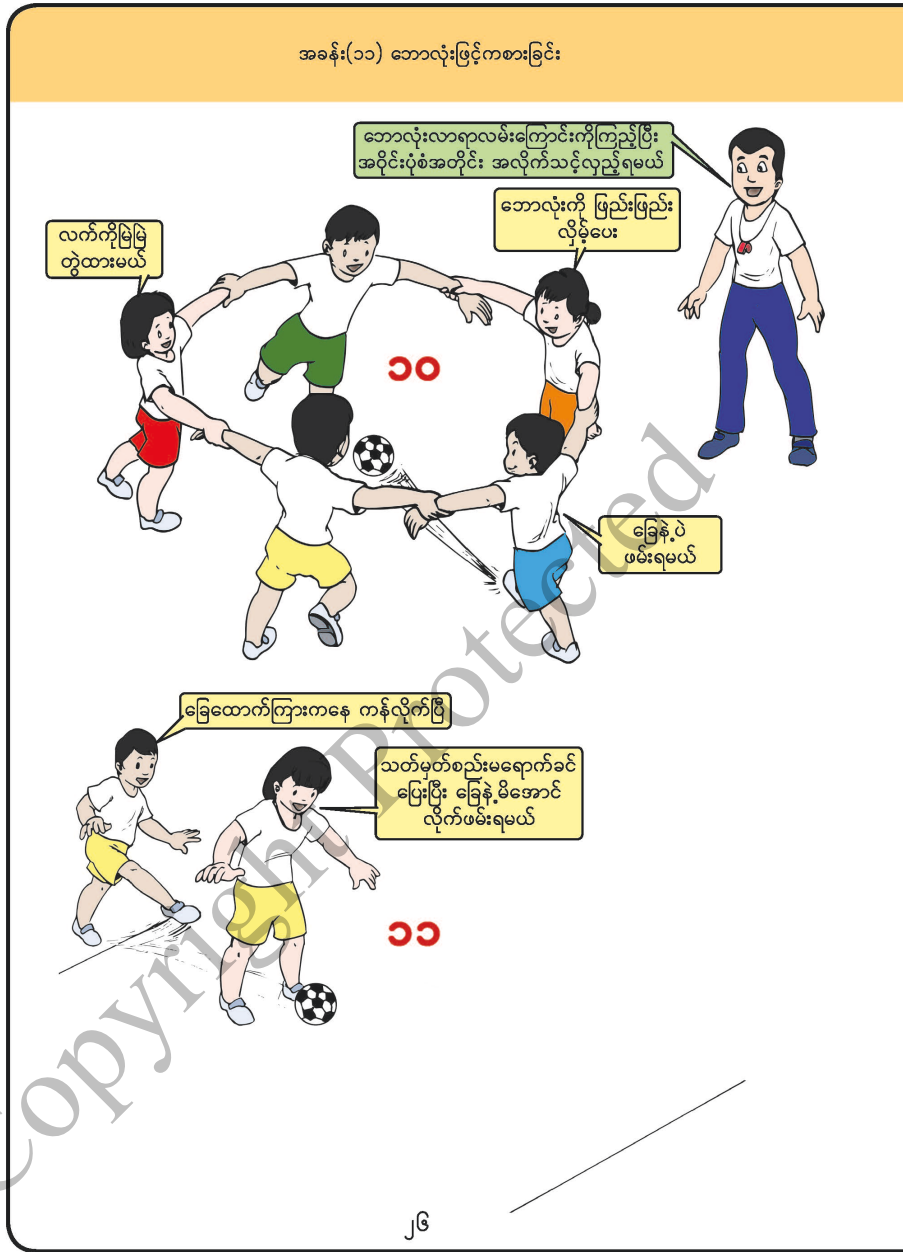
၃။ ဘောလုံးကိုလေထဲသို့ကန်ရာတွင် ဘောလုံးအလယ်ဗဟို၏အောက်ဘက်ကိုထိအောင် ခြေဖမ်းဖြင့် ကန်ရမည်။

၄။ ဘောလုံးကို ခြေပြင်ပေါ်တွင်လှိုင့်၍ သွားလိုပါက ဘောလုံး၏အလယ်ဗဟိုကိုထိအောင် ခြေခွင်ဖြင့် ကန်ရမည်။

၅။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုဘောလုံးအပေါ် အုပ်မိုး၍ ကန်ရမည်။

၆။ ဘောလုံးကန်ပြီးလျှင် ခြေထောက်သည် ဘောလုံးသွားရာလမ်းအတိုင်း အလိုက်သင့်လိုက်ပါသွားရမည်။

အခန်း(၁၁) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



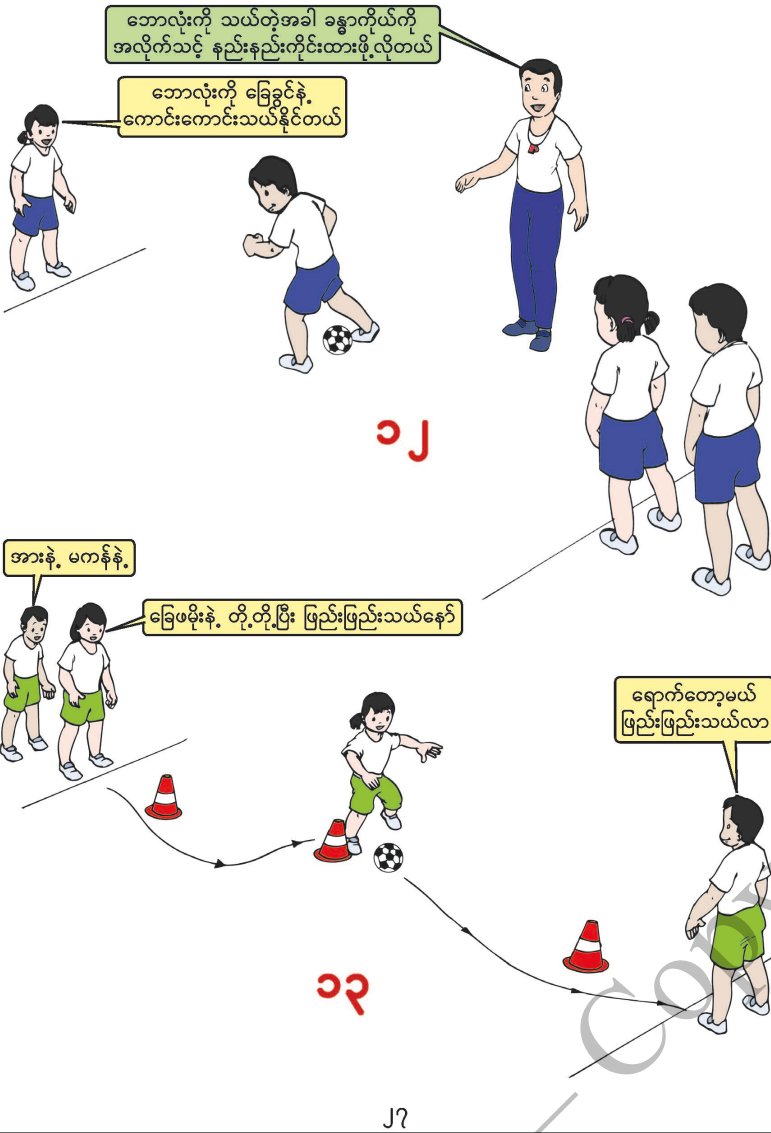
### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

**စာသင်ချိန်(၆)** တွင် ကလေးများ (၅)ယောက်တစ်ဖွဲ့ အချင်းချင်းလက်တွဲကာ ဘောလုံးကို ခြေဖဝါးဖြင့်လှိုင့်၍ အပြန်အလှန် ပေးပို့တတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ဘောလုံးကို လိုရာသို့ရောက်အောင်ထိန်း၍ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအပေးအယူမှုကာ ညီညီညွတ်ညွတ်ကစားတတ်မှု (လူမှုရေးဆိုင်ရာ နယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

**စာသင်ချိန်(၇)**တွင် ကလေးများ ဘောလုံးကိုခြေခွင်ဖြင့်သယ်၍ သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင်လုပ်ဆောင်တတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ဘောလုံးကန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များကိုနားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်တတ်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ဘောလုံးကို အချင်းချင်း ညီညီညွတ်ညွတ် အပြန်အလှန် ပေးနိုင်ကြတယ်
- ♦ ဘောလုံးကို သတ်မှတ်စည်းမရောက်ခင် ဖမ်းနိုင်တယ်



# အခန်း (၁၁)

## စာသင်ချိန် ၈/၁၀

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- မြေလိမ်မြေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကိုခြေဖြင့် သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်အောင်သယ်ယူတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ဘောလုံး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ဘောလုံးကို မြေလိမ်မြေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခြေဖြင့် သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်အောင် သယ်ယူခြင်းကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁၂ ဘောလုံးကို သန်သည့်ခြေဖြင့် ပေ (၂၀) အကွာအဝေးကို ခြေခွင်ဖြင့်သယ်၍ သွားရမည်။
- ၁၃ မြေလိမ်မြေကောက်လမ်းအတိုင်း ဘောလုံးကို ပေ (၂၀) အကွာအဝေးထိ ခြေခွင်သို့မဟုတ် ခြေဖမိုးဖြင့်သယ်၍သွားရမည်။

### အားပေးတဲ့ ပြန်ချက်များ

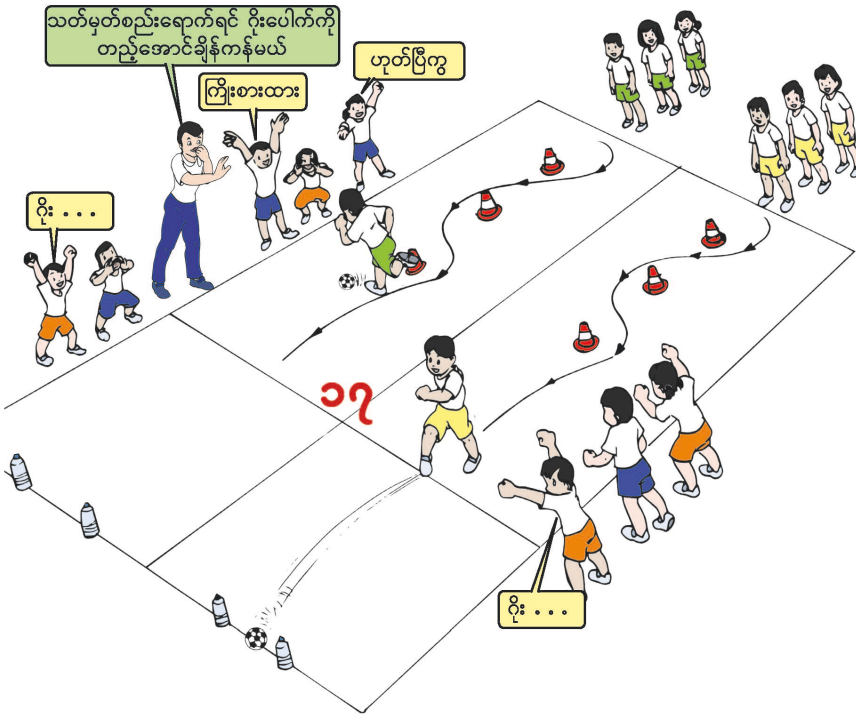
- ♦ ဘောလုံးကို တစ်ဆက်တည်း တောက်လျှောက် သယ်နိုင်ကြတယ်

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများဘောလုံးကို မြေလိမ်မြေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခြေဖြင့်သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်အောင် သယ်ယူသွားတတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ဘောလုံးကန်ခြင်း၏နည်းစနစ်များကို နားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်တတ်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးပြုမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာကကြည့်ရှုလေ့လာ၍စစ်ဆေးရမည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်အတွက် အောက်တွင်ပေးထားသော စံသတ်မှတ်ချက်ဇယားကိုအသုံးပြု၍ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက်စံသတ်မှတ်ချက်များ
၃	သတ်မှတ်အကွာအဝေးအတွင်း ခြေဖမိုးဖြင့် ဘောလုံးကို တစ်ဖြောင့်တည်းနှင့် မြေလိမ်မြေကောက် သယ်ခြင်းကို တစ်ဆက်တည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	သတ်မှတ်အကွာအဝေးအတွင်း ခြေဖမိုးဖြင့် ဘောလုံးကို တစ်ဖြောင့်တည်းနှင့် မြေလိမ်မြေကောက် သယ်ခြင်းအနက် တစ်ခုတည်းကိုသာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	သတ်မှတ်အကွာအဝေးအတွင်း ခြေဖမိုးဖြင့် ဘောလုံးကို တစ်ဖြောင့်တည်းနှင့် မြေလိမ်မြေကောက်သယ်ခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးကို ကောင်းစွာ မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါ။





**ကစားနည်းစည်းမျဉ်း**

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ ဘောလုံးကို မြေလိမ်မြေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခြေဖြင့်သယ်သွားပြီး သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်လျှင် 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 (၁၁)**

**စာသင်ချိန် ၁၀**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- မြေလိမ်မြေကောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကို ခြေဖြင့်သယ်ယူပြီး သတ်မှတ်နေရာမှ ခြေဖြင့်ဂိုးသွင်းတတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ ဘောလုံး၊ ကန်တော့ရွက်ပုံ၊ သို့မဟုတ် အခြားသင့်တော်သော ပစ္စည်းများ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ဆရာက ရှင်းပြပြီး သရုပ်ပြခြင်း၊ ကလေးများက အုပ်စုအလိုက် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (၂၅မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

**၁၇** ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ကလေးများက အုပ်စုအလိုက် ဘောလုံးကို ခြေဖြင့် မြေလိမ်မြေကောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း သယ်ယူပြီးနောက် သတ်မှတ် နေရာသို့ ရောက်လျှင် ခြေဖြင့် ဂိုးသွင်းခြင်းကို ယှဉ်ပြိုင် ကစားရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

- ◆ ကလေးတို့အားလုံး (၃)ကြိမ်အထက် ဂိုးသွင်းနိုင်ကြတယ်

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများဘောလုံးကို မြေလိမ်မြေကောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခြေဖြင့်သယ်ယူပြီး သတ်မှတ်နေရာမှ ခြေဖြင့်ဂိုးသွင်းတတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ဘောလုံးကို မြေလိမ်မြေကောက် သယ်ယူရာတွင် သူငယ်ချင်းများ၏လုပ်ဆောင်မှုမတူညီခြင်းအပေါ် နားလည်စာနာပြီး အားပေးကူညီမှု (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်အတွက် အောက်တွင်ပေးထားသောသတ်မှတ်ချက် ဇယားကိုအသုံးပြု၍ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အဆင့်	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက်သတ်မှတ်ချက်များ
၃	ဘောလုံးကို ခြေဖြင့်ကန်ခြင်း၏ နည်းစနစ် (၄)ခုအထက်နှင့် သတ်မှတ် နေရာသို့ ရောက်အောင် ဂိုးသွင်းခြင်းကို (၄) ကြိမ်အထက် မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	ဘောလုံးကို ခြေဖြင့်ကန်ခြင်း၏ နည်းစနစ် (၃)ခုနှင့် သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင် ဂိုးသွင်းခြင်းကို (၃) ကြိမ် မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	ဘောလုံးကို ခြေဖြင့်ကန်ခြင်း၏ နည်းစနစ် (၃)ခု အောက်နှင့် သတ်မှတ် နေရာသို့ ရောက်အောင် ဂိုးသွင်းခြင်းကို (၃)ကြိမ်အောက် မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

# အခန်း (၁၂)

## စာသင်ချိန် ၁/၆

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- တစ်ဦးချင်း ရှေ့သို့ကြိုးဖြင့် စုံခုန်ပြီးသွားတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ကြိုး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ပထမတန်းတွင် သင်ကြားပြီးခဲ့သော ကြိုးဖြင့်စုံခုန်ခြင်းကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ရှေ့သို့ စုံခုန်သွားခြင်းကို (ကြိုးမပါဘဲ၊ ကြိုးဖြင့်) ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့် အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ အုပ်စုဖွဲ့ကာ ပထမတန်းတွင် သင်ကြားပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးရမည်။
- ၂ ကြိုးမပါဘဲ ရှေ့သို့ စုံခုန်သွားရမည်။
- ၃ ကြိုးနှင့် ရှေ့သို့ စုံခုန်သွားရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး ကြိုးနဲ့ရှေ့ကို စုံခုန်ပြီးသွားနိုင်ကြတယ်

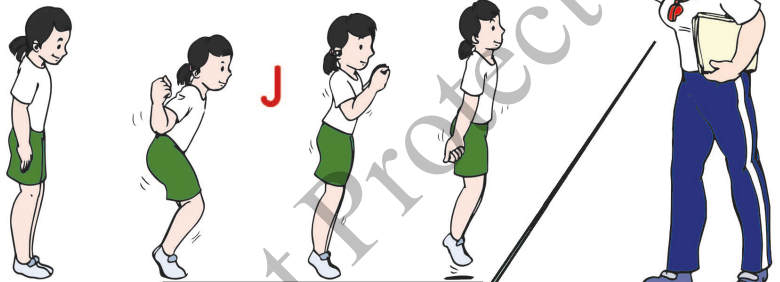
အခန်း(၁၂) ကြိုးခုန်ခြင်း

## အခန်း(၁၂) ကြိုးခုန်ခြင်း

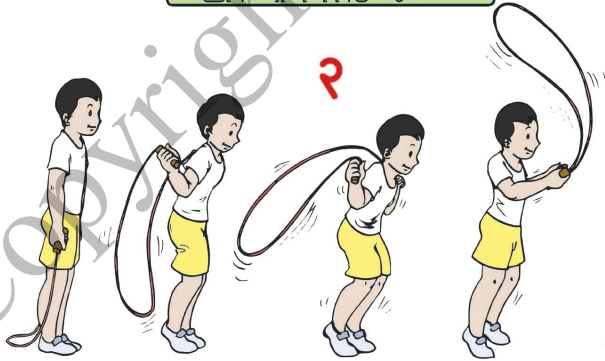
ပထမတန်းတုန်းက ဘယ်လိုခုန်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မှတ်မိကြသေးသလား



ကြိုးမပါဘဲ ရှေ့ကို စုံခုန်ပြီး သွားမယ်



ကြိုးနဲ့ ရှေ့ကို စုံခုန်ပြီး သွားမယ်



၃၀

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ တစ်ဦးချင်း ကြိုးဖြင့်ရှေ့သို့ စုံခုန်သွားခြင်းတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်) နှင့် တစ်ဦးချင်း ကြိုးခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်အတွက် အောက်တွင်ပေးထားသော စံသတ်မှတ်ချက်ဇယားကို အသုံးပြု၍ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အဆင့်	နည်းစနစ်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များ	အကြိမ်အရေအတွက်
၃	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးဖြင့်ရှေ့သို့စုံခုန်သွားခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသော (၁၀) ကြိမ်အနက် (၅) ကြိမ်အထက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးဖြင့်ရှေ့သို့စုံခုန်သွားခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသော (၁၀) ကြိမ်အနက် (၅) ကြိမ်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးဖြင့်ရှေ့သို့စုံခုန်သွားခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသော (၁၀) ကြိမ်အနက် (၅) ကြိမ်အောက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



# အခန်း (၁၂)

## စာသင်ချိန် ၂/၆

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- တစ်ဦးချင်း ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ခြေပြောင်းခုန်တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ကြိုး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ခြေပြောင်းခုန်ခြင်းကို ဆရာကသရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရင်းလင်းချက်များ

- ၆ ကြိုးမပါဘဲ ရှေ့သို့ ခြေပြောင်းခုန်ကာသွားရမည်။
- ၇ ကြိုးနှင့် ရှေ့သို့ ခြေပြောင်းခုန်ကာသွားရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

♦ ကလေးတို့ အားလုံး ခြေပြောင်းခုန်နိုင်ကြတယ်

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် အောက်ဖော်ပြပါစံသတ်မှတ်ချက်ဇယားကိုအသုံးပြု၍ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ် နှင့် သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်တို့ကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။

အဆင့်	နည်းစနစ်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များ	အကြိမ်အရေအတွက်
၃	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ အတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးဖြင့်ရှေ့သို့ခြေပြောင်းခုန်ခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသော (၁၀) ကြိမ် အနက် (၅)ကြိမ်အထက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ အတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးဖြင့်ရှေ့သို့ခြေပြောင်းခုန်ခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသော (၁၀) ကြိမ် အနက်(၅)ကြိမ်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ အတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးဖြင့်ရှေ့သို့ခြေပြောင်းခုန်ခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသော (၁၀) ကြိမ် အနက် (၅)ကြိမ်အောက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

### ကြိုးခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များ (တစ်ဦးချင်း)

- ၁။ ကလေးသည်မိမိ၏အရပ်အမြင့်ပေါ်မူတည်၍ ခုန်ရမည့်ကြိုးအရှည်ကို ကိုက်ညီအောင်ပြုလုပ်တတ်ရမည်။
- ၂။ ကြိုးကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်မကို ကြိုးလက်ကိုင်၏ အပေါ်ဘက်တွင်ထားကာ ကျန်လက်လေးချောင်းကို အောက်ဘက်တွင် ထားပြီး တံတောင်ကို အလိုက်သင့်ကွေးထားရမည်။
- ၃။ ခုန်ရလွယ်ကူစေရန် ကြိုးမခုန်မီကြိုးကို လိမ်ကွေးမနေအောင် ပြုလုပ်တတ်ရမည်။
- ၄။ လက်ကောက်ဝတ်ကိုလှည့်၍ တံတောင်ကို အနည်းငယ်ကွေးကာ လှည့်ခုန်ရမည်။
- ၅။ ကြိုးခုန်နေစဉ် ဒူးကိုအနည်းငယ်ကွေးထားရမည်။
- ၆။ ခုန်သည့်အခါ ခြေဖျားဖြင့် ခုန်ရမည်။

စာသင်ချိန် ၃/၆

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲခုန်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ကြိုး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ နှစ်ယောက်တွဲ ကြိုးခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၅မိနစ်)
- ၄။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

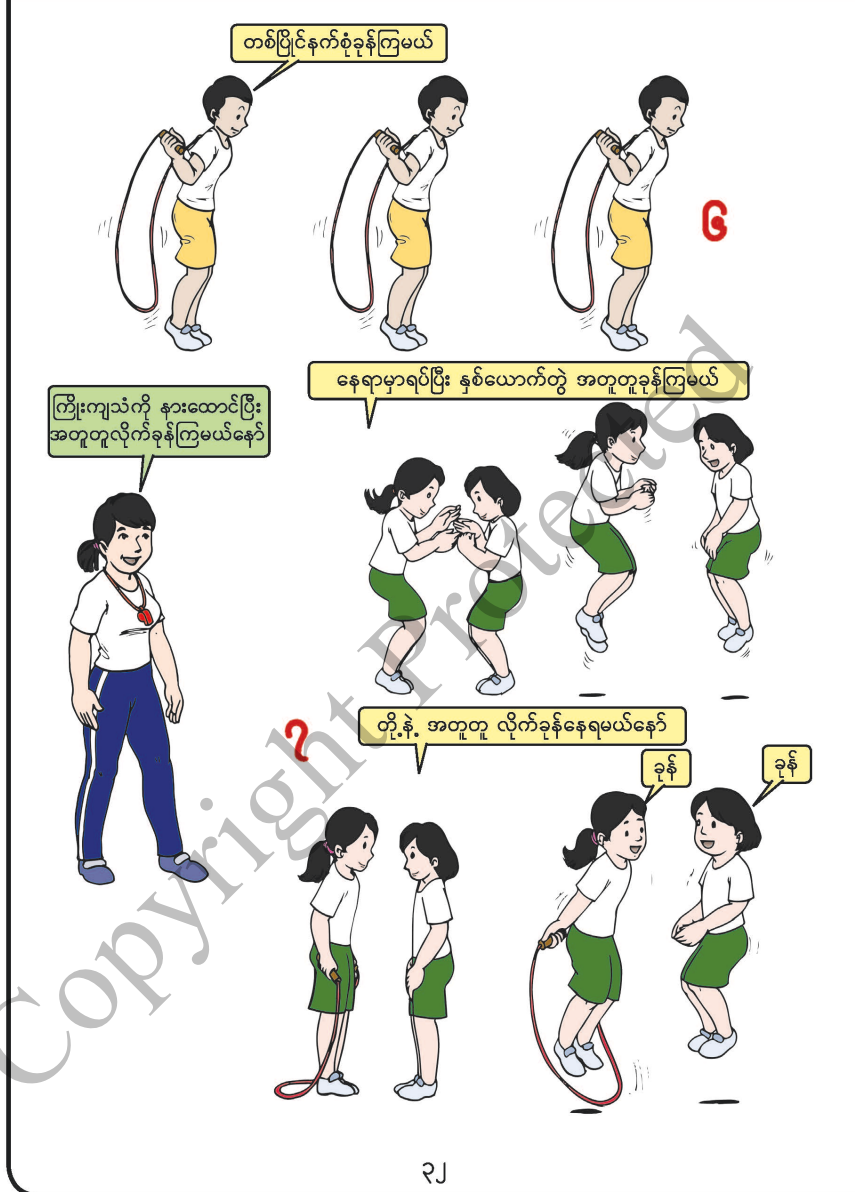
- ၆ နေရာတွင် ကလေးများအားလုံး တစ်ပြိုင်နက် ကြိုးဖြင့်စုံခုန်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၇ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်၍ ကြိုးမပါဘဲ တစ်ပြိုင်နက် စုံခုန်ရမည်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်၍ ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းတွင် စုံခုန်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

♦ သူငယ်ချင်းနဲ့ အပေးအယူမှု၊ ခုန်နိုင်ကြတယ်

နှစ်ယောက်တစ်တွဲကြိုးခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များ

- ၁။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ကာ (၁ပေခန့် အကွာ) တစ်ဦးကကြိုးကိုကိုင်ရမည်။
- ၂။ ကြိုးအရှည်သည် တစ်ဦးခုန် ကြိုးထက် အနည်းငယ်ရှည်ရမည်။
- ၃။ ကြိုးကိုကိုင်သူက ကြိုးလွှဲပြီး ကြိုးမြေ့သို့ ထိသည်နှင့် နှစ်ဦးစလုံး တစ်ပြိုင်နက် ခုန်ရမည်။
- ၄။ ကြိုးကိုကိုင်သူသည် လက်ကို ပုံမှန်ခုန်သည်ထက် ပို၍ အနည်းငယ် ဆန့်ရမည်။

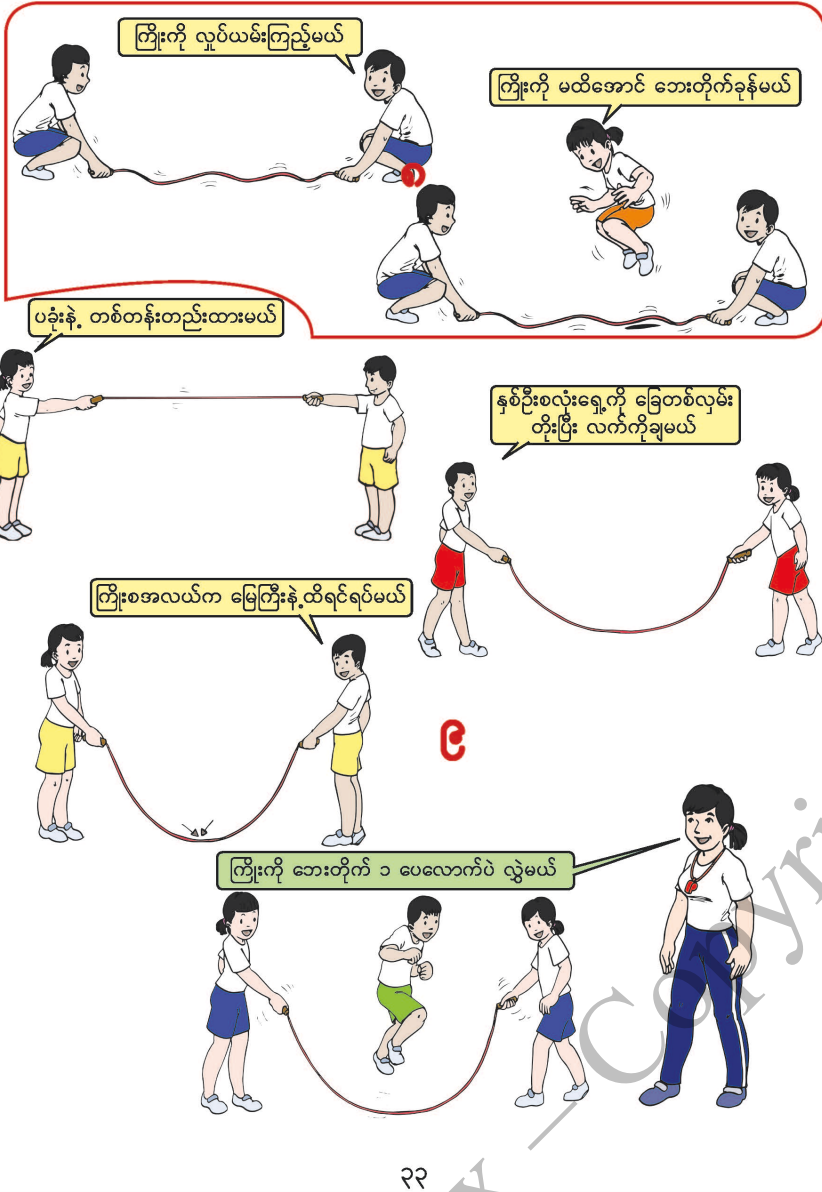


စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင်အောက်ဖော်ပြပါစံသတ်မှတ်ချက်ဇယားကိုအသုံးပြု၍ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ် နှင့် သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးပြုမှုနယ်ပယ် တို့ကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။

အဆင့်	နည်းစနစ်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များ	အကြိမ်အရေအတွက်
၃	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ အတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲခုန်ခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသော (၁၀) ကြိမ်အနက် (၅) ကြိမ်အထက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ အတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲခုန်ခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသော (၁၀) ကြိမ်အနက် (၅) ကြိမ် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	ကြိုးခုန်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းစနစ်များ အတိုင်း မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲခုန်ခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသော (၁၀) ကြိမ်အနက် (၅) ကြိမ်အောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။





**ကြိုးနှစ်ယောက်လွှဲ တစ်ဦးခုန်တွင် ကြိုးကိုင်ခြင်းနှင့် ကြိုးလွှဲခြင်းနည်းစနစ်များ**

- ၁။ ကြိုးကိုင်ထားသူ(၂)ဦး၏ကြိုးကိုင်ထားသည့်လက်တို့သည် ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ထားရမည်။
- ၂။ ကြိုးကိုင်သူ(၂)ဦးကရှေ့သို့ ခြေတစ်လှမ်းတိုးပြီး လက်ကိုအလိုက်သင့် ချလိုက်သည့်အခါ ကြိုး၏ပဟိုချက်သည် မြေကြီးနှင့် ထိနေရမည်။
- ၃။ သန်သည့်ခြေ (ညာခြေ သို့မဟုတ် ဘယ်ခြေ) ကိုရှေ့တွင်ထား၍ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်သည် သန်သည့်ခြေပေါ်တွင် ထားရှိရမည်။
- ၄။ ကြိုးလွှဲသူ (၂) ဦးက ညှိနှိုင်းကာ ကြိုးကိုလွှဲရမည်။
- ၅။ ကြိုးကိုလွှဲလျှင် လက်မောင်းရင်းတစ်ခုလုံးကို အသုံးပြု၍ လွှဲရမည်။

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကြိုးကိုင်တတ်မှုနှင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲကြိုးကို ဘေးတိုက် ၁ ပေခန့် လွှဲနေစဉ် ဘေးတိုက်ခုန်တတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ကြိုးလွှဲသူများလိုက်နာရမည့် နည်းစနစ်များကို သိရှိနားလည်ခြင်း (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

**အခန်း (၁၂)**

**စာသင်ချိန် ၄/၆**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကြိုးလွှဲရန်အတွက် ကြိုးကို ကိုင်တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ ကြိုး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလှုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့က သရုပ်ပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ကြိုးနှစ်ယောက်လွှဲ တစ်ဦးခုန်တွင် ကြိုးလွှဲသူ၏ နည်းစနစ်များကို ဆရာက သရုပ်ပြခြင်း၊ ဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လှုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

- ၁။ မြေပြင်တွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကြိုးတန်းကို ညင်သာစွာ လှုပ်ရမ်း၍ ခုန်သူက ဘေးတိုက်ခုန်ရမည်။
- ၂။ ကြိုးကိုင်ထားသူ (၂)ဦး၏ လက်သည် ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းထား၍ ရှေ့သို့ ခြေတစ်လှမ်းတိုးပြီး လက်ကို အလိုက်သင့် ချလိုက်သည့်အခါ ကြိုး၏ပဟိုချက်သည် မြေကြီးနှင့် ထိနေရမည်။ မြေပြင်တွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကြိုးဘေးတိုက်(၁ပေခန့်) လွှဲစဉ် ခုန်သူက ဘေးတိုက် ခုန်ရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

- ◆ ကလေးတို့အားလုံး ကြိုးစားခုန်ခဲ့ကြတယ်

# အခန်း (၁၂)

## စာသင်ချိန် ၅/၆နှင့် ၆/၆

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

**စာသင်ချိန်(၅)** နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကြိုးလွှဲတတ်ရန်။  
**စာသင်ချိန်(၆)** နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကြိုးလွှဲစဉ် ခုန်တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**  
 ခရာ၊ ကြိုး၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့်မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၃။ ဆရာက ကြိုးနှစ်ယောက်လွှဲ တစ်ဦးခုန်အတွက် ကြိုးလွှဲသူနှင့် ကြိုးခုန်သူ၏ နည်းစနစ်များကို သရုပ်ပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)
  - ၄။ ဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
  - ၅။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- မှတ်ချက်။** စာသင်ချိန်(၆)တွင် စာသင်ချိန်(၅)၏ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း ထပ်မံ သင်ကြားရမည်။

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

**၁၀** ကြိုး၏ဗဟိုချက်သည် မြေကြီးနှင့်ထိနေသည့် အနေအထားတွင် ခုန်မည့်သူက ကြိုးဘေးတွင် ရပ်ရမည်။ ကြိုးကိုလွှဲလျှင် ဘေးတိုက် ခုန်ရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

◆ ကလေးတို့အားလုံး ခုန်သူနှင့် ကြိုးလွှဲသူအဖြစ် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်

### ကြိုးခုန်သူ၏ အဓိကစံသတ်မှတ်ချက်များ

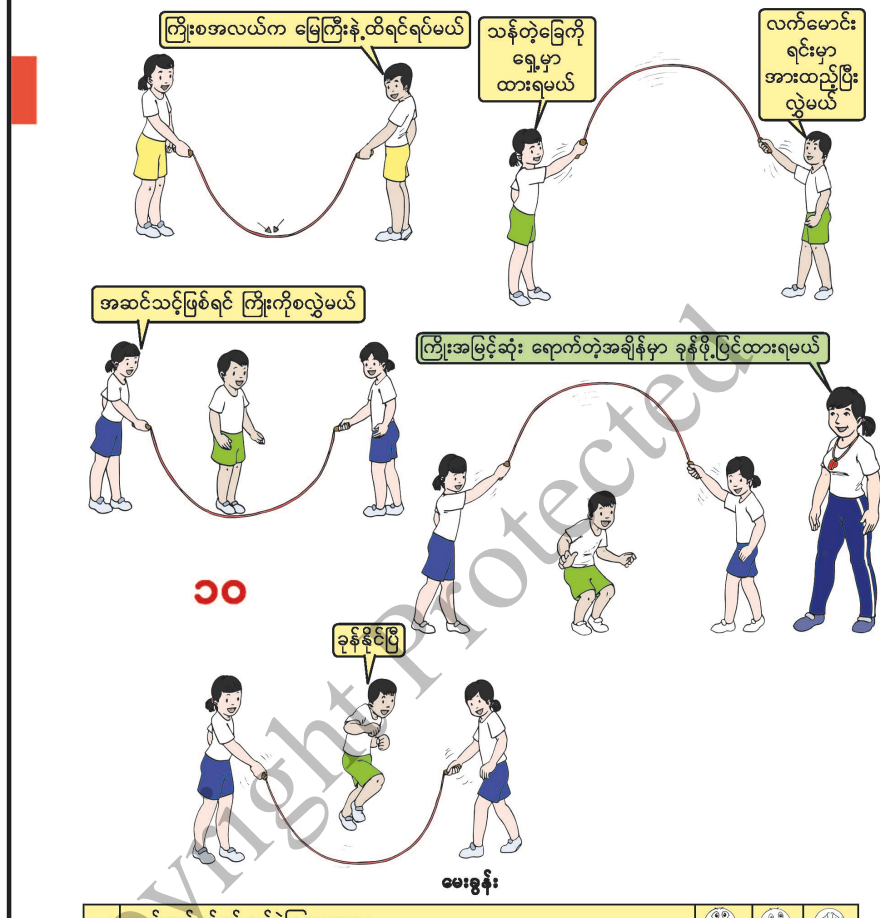
- ၁။ ခုန်မည့်သူသည် ကြိုးလွှဲမည့်သူနှစ်ဦး၏အလယ် ကြိုးဘေးတွင်ရပ်ရမည်။
- ၂။ ကြိုးစတင်လွှဲသည်နှင့် အသင့်ပြင်ပြီး ကြိုးမြေကြီးထိသည်နှင့် ခုန်ရမည်။
- ၃။ ကြိုးခုန်သူသည် ကြိုး၏ လှုပ်ရှားမှုအတိုင်း ချိတ်ဆက်မိအောင် ခုန်ရမည်။

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

စာသင်ချိန် ၅ နှင့် ၆ တွင် ကလေးများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကြိုးလွှဲတတ်ခြင်းနှင့် ကြိုးလွှဲနေစဉ် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် နှစ်ယောက်တွဲ ကြိုးလွှဲခြင်းတွင် ကြိုးခုန်သူ၏နည်းစနစ်များနှင့် တစ်ဦးတည်း ကြိုးခုန်ခြင်း၏ နည်းစနစ်များကို ခွဲခြားသိတတ်ခြင်း (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ဆရာက အောက်ပါ စံသတ်မှတ်ချက်ဇယားကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

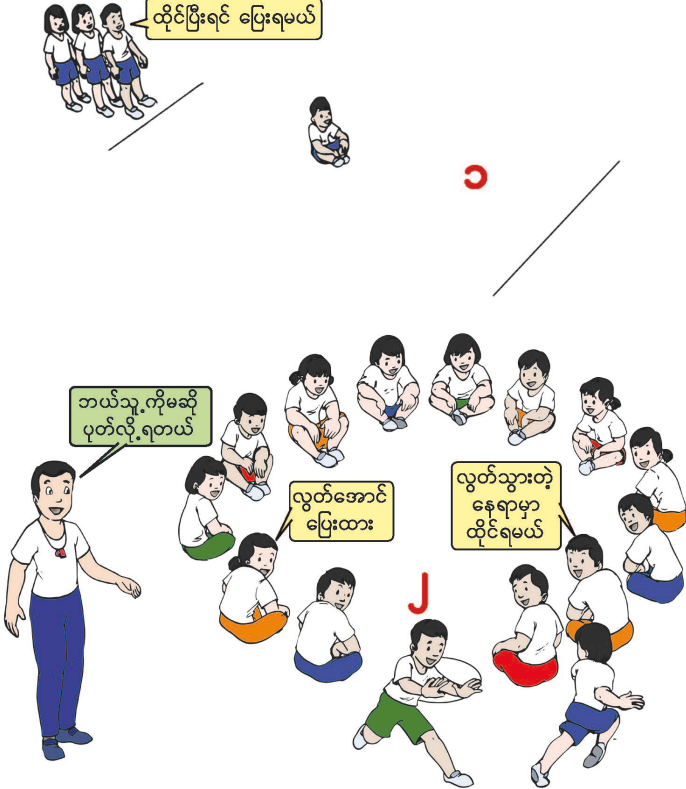
အဆင့်	နည်းစနစ်ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ	အကြိမ်အရေအတွက်
၃	နှစ်ယောက်လွှဲတစ်ဦးခုန်တွင် ကြိုးခုန်သူ၏ နည်းစနစ် (၃) ခုအနက် ၂ခုအထက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	နှစ်ယောက်လွှဲ တစ်ဦးခုန်တွင် သတ်မှတ်ထားသော (၁၀)ကြိမ်အနက် (၅)ကြိမ် အထက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၂	နှစ်ယောက်လွှဲတစ်ဦးခုန်တွင် ကြိုးခုန်သူ၏ နည်းစနစ် (၃) ခုအနက် ၂ခုကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	နှစ်ယောက်လွှဲ တစ်ဦးခုန်တွင် သတ်မှတ်ထားသော (၁၀)ကြိမ်အနက် (၅) ကြိမ် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
၁	နှစ်ယောက်လွှဲတစ်ဦးခုန်တွင် ကြိုးခုန်သူ၏ နည်းစနစ် (၃) ခုအနက် ၂ခုအောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။	နှစ်ယောက်လွှဲ တစ်ဦးခုန်တွင် သတ်မှတ်ထားသော (၁၀) ကြိမ်အနက် (၅)ကြိမ်အောက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

### အခန်း(၁၂) ကြိုးခုန်ခြင်း



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

အခန်း(၁၃) ကျောပုတ်ကစားနည်း



**ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**

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

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ကျောပုတ်ကစားခြင်းတွင် ပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်ကစားနိုင်ခြင်း(ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ကျောပုတ်ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်ကို သိရှိနားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာကစားတတ်ခြင်း(လုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့်စစ်ဆေးနိုင်သည်။

သတိပြုရန်- ကျောပုတ်လျှင် ညင်သာစွာ ပုတ်ရမည်။ တစ်ဦးတည်းကို (၂)ကြိမ် မပုတ်ရ။

**အခန်း (၁၃)**

**စာသင်ချိန် ၁/၂**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- လျင်မြန်စွာပြေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အရှိန်ထိန်းတတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

**သင်ကြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်**

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့ သရုပ်ပြခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုခွဲကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

- ၁။ ကလေးများအုပ်စုလိုက် တန်းစီရပ်ကာ ခရာသံကြားလျှင် တစ်ဦးချင်း ပြေးသွားပြီး နောက်ထပ်ခရာသံကြားလျှင် ထိုင်ရမည်။ ထိုသို့ ပြေးလိုက်၊ ထိုင်လိုက် တစ်လှည့်စီ လုပ်ကာ သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင် သွားရမည်။
- ၂။ ကလေးများ စက်ဝိုင်းပုံထိုင်၍ ကျောပုတ်မည့်သူက ကျောပုတ်ပြေးပြီး အပုတ်ခံရသူက ကျောပုတ်သူ မိမိနေရာမရောက်ခင် မိအောင် ဖမ်းရမည်။

**အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ**

ကလေးတို့အားလုံး အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်ကြတယ်

# အခန်း (၁၃)

## စာသင်ချိန် / J

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- လှိုင်မြန်စွာပြောခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အရှိန်ထိန်းပြီး မြန်လှည့် ပြောခြင်းတို့ကိုပေါင်းစပ်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ကစားတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့ သရုပ်ပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုတွင်း ကလေးများအချင်းချင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၅။ အုပ်စုခွဲပြီး ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၆။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ နိမ့်မှန်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများပြောဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

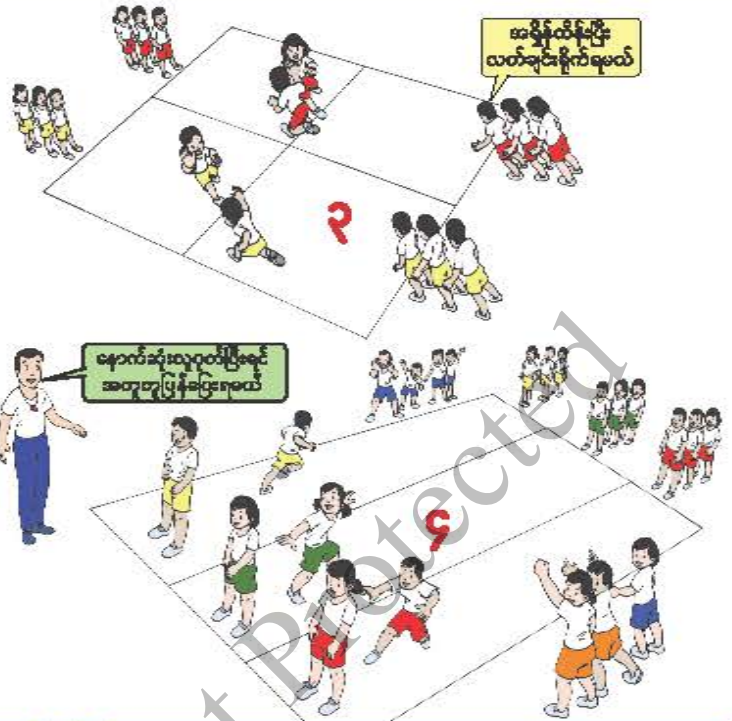
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောစွမ်းထင်၊ ချက်များ

- ၁။ အုပ်စု (၂) စုကို အဖွဲ့ (၂) ဖွဲ့စီခွဲကာ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ရမည်။ ခရာသံကြားလျှင် တစ်ဖွဲ့စီမှ တစ်ဦးချင်းစီ ပြေးကာ လက်ဝါးချင်း နှိုက်ပြီး ရှောင်ကာ တစ်ဖက်ရှိ မိမိအဖွဲ့ဆီသို့ ပြေးရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း လူအားလုံး ကုန်သည်အထိ ကစားရမည်။
- ၂။ အုပ်စုခွဲကာ ကျောပုတ် ကစားနည်းကို ကစားနည်း စည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားရမည်။

### အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

ကလေးတို့အားလုံး ကျောပုတ်ပြီး မြန်မြန်ပြောနိုင်ကြတယ်

# အခန်း(၁၃) ကျောပုတ်ကစားနည်း



- #### ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
- ၁။ ကလေးတို့စေ့ပေါ် ဝှက်ညှိ အုပ်စု ရပ်မည်။
  - ၂။ အုပ်စုတစ်ခုစီမှ တစ်ဦးစီက ရေဘယ်သတ်မှတ်နေရာတွင် ကျောပေး၍ ရပ်ရမည်။
  - ၃။ ခရာသံကြားလျှင် တစ်ဦးချင်းစီက ရေဖို့ကျောပေးရန်နေရာထံပြော၍ ကျောပုတ်ပြီး နောက်ပြန်လှည့် ပြောကာ မိမိအဖွဲ့ဆီမှောက်တွင် တိုင်ရမည်။
  - ၄။ နောက်ပြေးထွက်အပြုတွင် ကျောပေးရန်နေရာသို့ တိုသူနှင့်အတူပြောရမည်။
  - ၅။ မိမိအုပ်စုရှိ အဖွဲ့ဝင်အားလုံး သတ်မှတ်နေရာသို့ ခရာသံလျှင် လတ်ရပ်ထိရမည်။

### အခန်း

၁။ ကျောပုတ်ကစားနည်းကို ပျော်ကြည်သဘော။	😊	😊	😊
၂။ အချိန်ဖြင့်ပြောခြင်းနှင့် အချိန်ထိန်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သဘော။	😊	😊	😊
၃။ ကျောပုတ်ကစားနည်းကို အခြားသူအား ရှင်းပြနိုင်မသဘော။	😊	😊	😊
၄။ အုပ်စုအောင်နိုင်ရေးအတွက် အားပေးပေးပေးပေးလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသဘော။	😊	😊	😊

၃၆

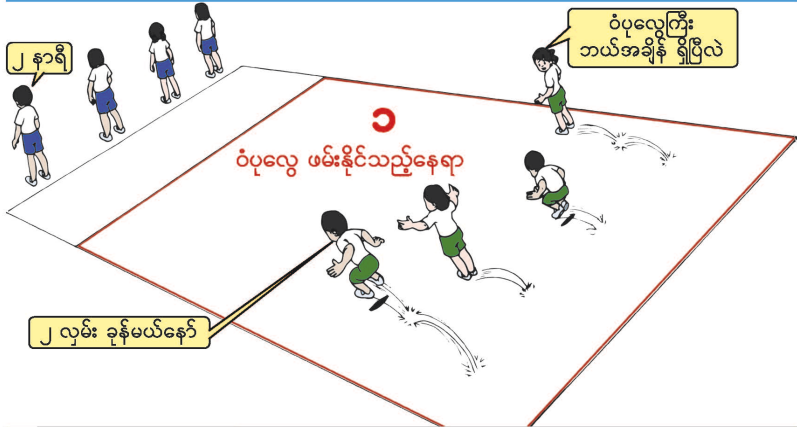
### သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက်လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှုများ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် ကွင်းဆွဲရမည်။



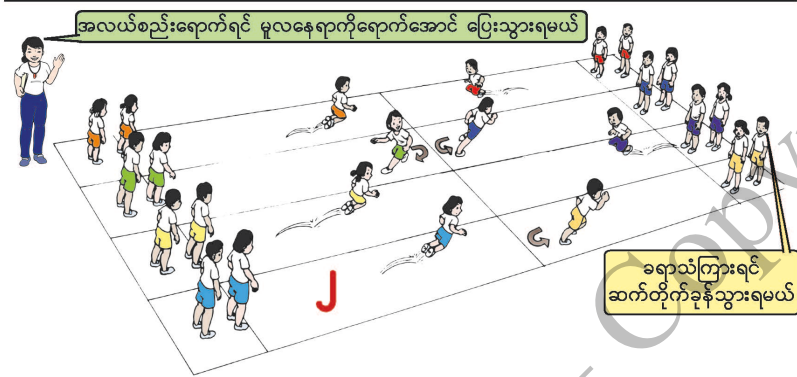
### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို နားလည်ပြီးမှန်ကန်စွာရှင်းပြနိုင်ခြင်း (သိစွာဆိုနိုင်ရာနားလည်အသုံးပြုမှုနယ်ဝယ်) နှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့်စုပေါင်းကစားရာတွင် တစ်ဦး၏မတူညီမှုကို တစ်ဦးက နားလည်လက်ခံတတ်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုနိုင်ရာနယ်ဝယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှု လေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

**အခန်း(၁၄) ဝံပုလွေကြီး ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ 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။



၃၇

**အခန်း (၁၄)**

**စာသင်ချိန် ၁/၂**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**  
 • စုံခုန်ခြင်းနှင့် ပြေးခြင်းကို ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှား တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**  
 ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

- သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
  - ၃။ ကစားနည်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့ သရုပ်ပြခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့ကစားခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
  - ၄။ အုပ်စုခွဲပြီး ပုံ(၂)အတိုင်း လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
  - ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

- ၁ အုပ်စု (၂)စု ( ဝံပုလွေနှင့် သိုး) ခွဲကာ ဝံပုလွေကြီးဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲကစားနည်းကို ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်အတိုင်း ကစားရမည်။
- ၂ ခရာသံကြားလျှင် သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင် စုံခုန်ပြီးသွားရမည်။ သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် မူလနေရာ ရောက်အောင် ပြန်လှည့်ပြေး၍ နောက်တွင် ပြန်၍ တန်းစီရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**  
 ကလေးတို့ ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်အတိုင်း ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ဝံပုလွေတစ်လှည့် သိုးတစ်လှည့် ကစားရာတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း (**ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်**) နှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကြံဉာဏ်ကောင်းများပေးကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု (**လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်**) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

**သတိပြုရန်။** ပုံ (၁) သည် စာသင်ချိန် (၂) တွင်ရှိသော ကစားနည်းကို ပိုမို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားနိုင်ရန်အတွက် ကစားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ပုံ (၂) သည် ပုံ (၁) ကစားပြီးနောက် လိုအပ်သည့်လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်စေခြင်းဖြစ်သည်။

# အခန်း (၁၄)

## စာသင်ချိန် ၂/၂

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ခုန်ခြင်းနှင့် လျင်မြန်စွာပြေးခြင်းကို ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှားတတ်ရန်

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့ သရုပ်ပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုတွင်း ကလေးများအချင်းချင်း ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများကိုဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၅။ အုပ်စုခွဲပြီး ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၆။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

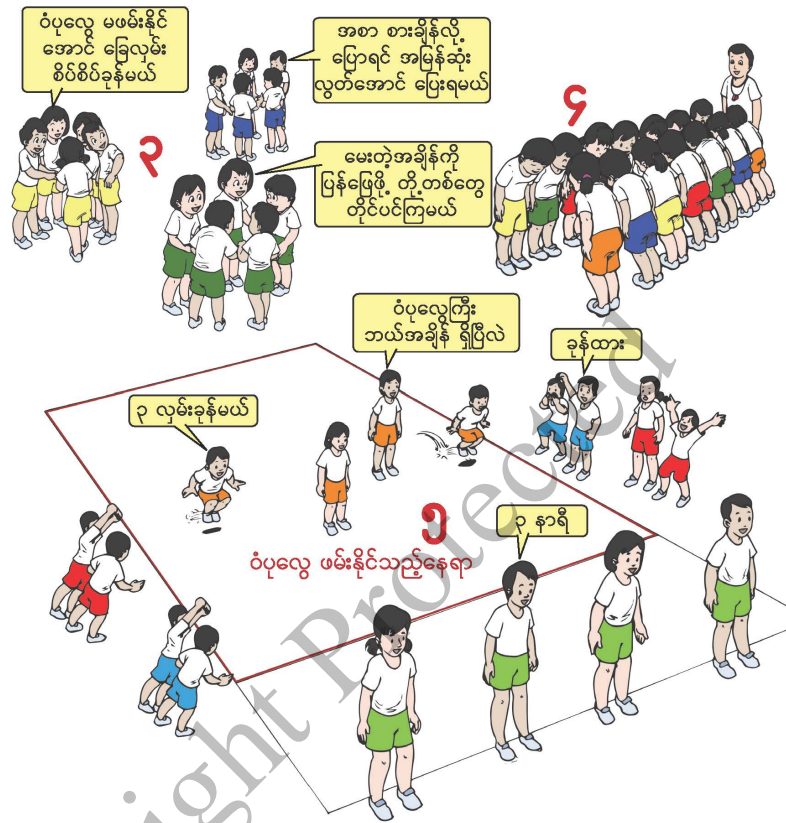
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၃ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ အုပ်စုတွင်းရှိ ကလေးများအချင်းချင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
- ၄ ပြိုင်ပွဲ မကစားခင်နှင့် ကစားအပြီးတွင် ဆရာနှင့် ကစားသမားများ၊ ကစားသမားများအချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေ ပေးရမည်။
- ၅ အုပ်စု (၂)စု ခွဲကာ ဝံပုလွေကြီး ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ ကစားနည်းကို ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး အနိုင်အရှုံးအဓိကမထားဘဲ အချင်းချင်း ဖေးမကူညီပြီး ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

အခန်း(၁၄) ဝံပုလွေကြီး ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ ကစားနည်း



မေးခွန်း

၁	ဝံပုလွေတစ်လှည့် သိုးတစ်လှည့် ကစားရတာ ဖျော်ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ဝံပုလွေကို ရှောင်တိမ်းပြီး သတ်မှတ်နေရာ ရောက်အောင် ပြေးနိုင်ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	အန္တရာယ်ကင်းအောင်ဘယ်လိုကစားရမယ်ဆိုတာရှင်းပြနိုင်ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	အားလုံးနဲ့ အတူ စည်းမျဉ်းလိုက်နာပြီး ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

၃၈

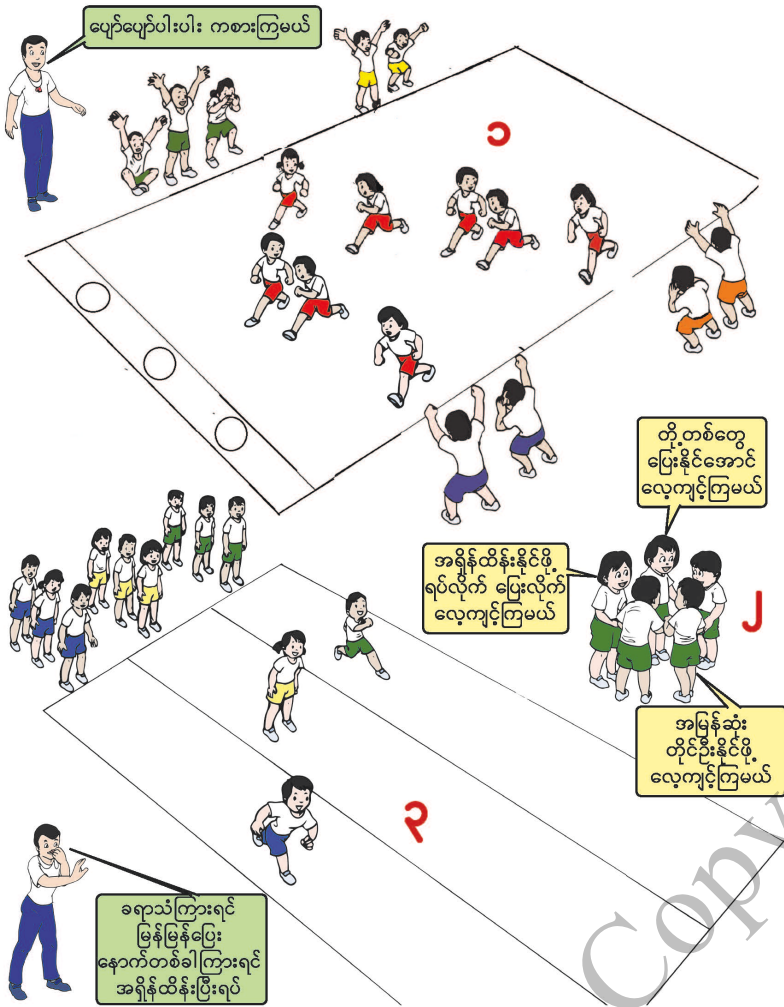
### သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက်လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှုများ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် ကွင်းဆွဲရမည်။



### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ခုန်ခြင်းနှင့် လျင်မြန်စွာပြေးခြင်းကို ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်တတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကိုနားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာရှင်းပြနိုင်ခြင်း (သိမှုဆိုင်ရာ နားလည်အသုံးပြုမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

အခန်း(၁၅) တိုင်ကူးကစားနည်း



အခန်း (၁၅)

စာသင်ချိန် ၁/၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- သတ်မှတ်တိုင်ရှိရာသို့ အမြန်ဆုံးရောက်အောင် ပြေးတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကိုရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့်ကျောင်းသားအချို့ သရုပ်ပြခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုခွဲပြီး ပုံ(၃)အတိုင်း လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ သတ်မှတ်တိုင်ရှိရာသို့ အမြန်ဆုံးရောက်အောင် ပြေးတတ်ရန် လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၂ အုပ်စုတွင်း ကလေးများအချင်းချင်း အမြန်ဆုံး တိုင်ဦးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
- ၃ ခန္ဓာကိုယ်အရှိန်ထိန်းနိုင်ရန် ကလေးများ ခရာသံကြားလျှင် ပြေးပြီး နောက်ထပ် ခရာသံကြားလျှင် ရပ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရမည်။ ခရာသံကြားတိုင်း ပြေးခြင်းနှင့် ရပ်ခြင်းကို တစ်လှည့်စီ လုပ်ရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့ တက်တက်ကြွကြွ လုပ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ၏

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ တိုင်ကူးကစားရာတွင် တိုင်ရရန် အမြန်ပြေး၍ ပျော်ရွှင်စွာနှင့် စိတ်အားထက်သန်စွာဖြင့် တိုင်ဦးတတ်မှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် အမြန်ပြေးခြင်းနှင့်အရှိန်ထိန်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်တတ်ရန်သူငယ်ချင်းများနှင့် စုပေါင်းတိုင်ပင်ကာ လေ့ကျင့်တတ်မှု (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

# အခန်း (၁၅)

## စာသင်ချိန် / /

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အာရုံစူးစိုက်ခြင်းနှင့် လျင်မြန်စွာပြေးခြင်းကို ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှားတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့ သရုပ်ပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုတွင်း ကလေးများအချင်းချင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကိုဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၅။ အုပ်စုခွဲပြီး ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၆။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများ ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

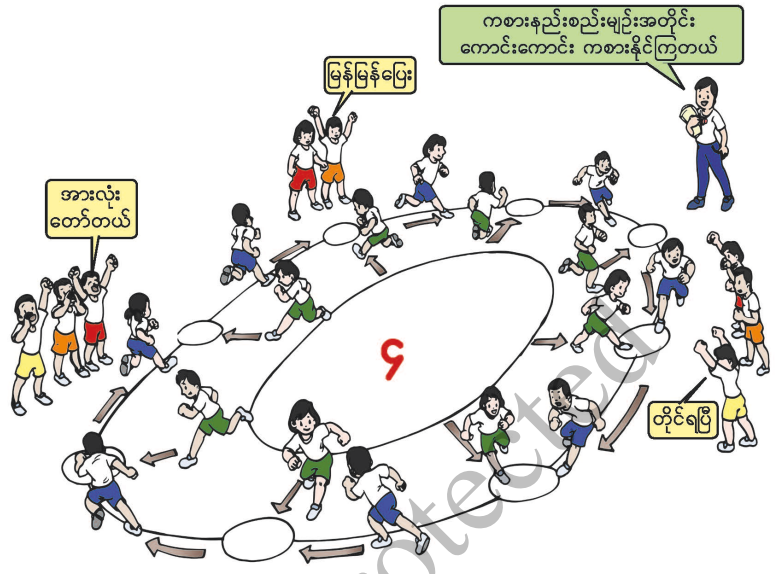
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၄ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ တိုင်ကူးကစားနည်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၀)တွင် ဖော်ပြထားသော ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ အမြန်ဆုံး ပြေးပြီး တိုင်ဦးနိုင်ခဲ့ကြတယ်

## အခန်း(၁၅) တိုင်ကူးကစားနည်း



### ကစားနည်းစည်းမျဉ်း

- ၁။ နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ တိုင်တွင် နေရမည့်အဖွဲ့နှင့် အတွင်းစည်းထဲတွင် နေရမည့်အဖွဲ့ကို မဲနှိုက်ရမည်။
- ၃။ ပထမ ခရာသံကြားလျှင် ကစားမည့်ကလေးများအားလုံး မိမိနေရာတွင် ရပ်လျက် ပြေးရမည်။
- ၄။ ဒုတိယခရာသံကြားလျှင် တိုင်များတွင်ရှိသော ကလေးများက အခြားတိုင်တစ်တိုင်သို့ လက်ယာရစ်ကူးနေစဉ် 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 ညီညွတ်ညွတ် ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😊

၄၀

### သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက်လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှုများ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်စာမျက်နှာ(၄၀)၊ ပုံ(၄) တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မိမိကျောင်း၏ နေရာအကျယ်အဝန်းပေါ်မူတည်၍ ကွင်းကို သင့်လျော်သလို ပြင်ဆင်ရမည်။

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းနှင့်လျင်မြန်စွာ ပြေးခြင်းကို ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှားတတ်မှု(လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကိုနားလည်ပြီး တိုင်ရအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုသိရှိမှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်)တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။



အခန်း(၁၆) လိပ်ပြာလုပ်တမ်းကစားနည်း



အခန်း (၁၆)

စာသင်ချိန် ၁/၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကိုထိန်းတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လှေကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ပုံ(၁)နှင့် (၂)တို့ကို ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့ သရုပ်ပြခြင်း (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုခွဲပြီး ပုံ(၃)အတိုင်း လှေကျင့်ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လှေကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ ကလေးတစ်ဦးက ခါးထောက်ပြီး ခြေဖျားထောက်ထိုင်ကာ ကျန်သူက ခါးထောက်ခြေဖျားထောက်လျှောက်ပြီး ထိုင်သူ၏ ပခုံးကို သွားရောက်ထိရမည်။
- ၂။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ပန်းပွင့်တစ်လှည့်၊ လိပ်ပြာတစ်လှည့် လှုပ်ရှားကစားရမည်။
- ၃။ အုပ်စု (၂)စုခွဲကာ ပန်းပွင့်အဖွဲ့က ခါးထောက်၍ စက်ဝိုင်းပုံဖွဲ့ထိုင်ရမည်။ လိပ်ပြာအဖွဲ့က ပန်းပွင့်အဖွဲ့၏ဘေးလက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် ရပ်ကာ နှစ်ယောက်တွဲရပ်ရမည်။ ခရာသံကြားလျှင် လိပ်ပြာက မိမိ၏ အနီးဆုံးရှိ ပန်းပွင့်ကို အရင်ထိပြီး လက်ဝဲရစ်ပတ်ကာ အခြားပန်းပွင့်များကို ထိရမည်။ မိမိ၏ မူလအတွဲထံရောက်လျှင် နှစ်ယောက်တွဲခြေဖျားထောက်လျှောက်ကာ ကွင်းကို တစ်ပတ်ပတ်ရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လုပ်ဆောင် နိုင်ကြတယ်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ပန်းပွင့်တစ်လှည့် လိပ်ပြာတစ်လှည့် ကစားရာတွင် ပျော်ရွှင်စွာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်) နှင့် စုပေါင်းကစားရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီကာ အပေးအယူမှုစွာ ကစားနိုင်မှု(လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

# အခန်း (၁၆)

## စာသင်ချိန် ၂/၂

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အများနှင့်အတူ လှုပ်ရှားကစားတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့ သရုပ်ပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုတွင်း ကလေးများအချင်းချင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကိုဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၅။ အုပ်စုခွဲပြီး ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၆။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများ ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

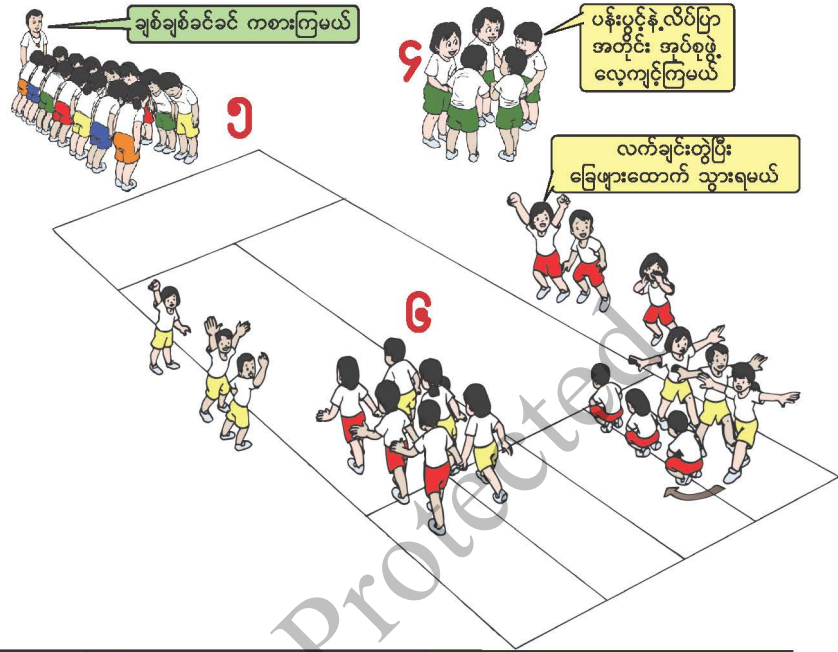
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၄ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ အုပ်စုတွင်းရှိ ကလေးများအချင်းချင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
- ၅ ပြိုင်ပွဲ မကစားခင်နှင့် ကစားအပြီးတွင် ဆရာနှင့် ကစားသမားများ၊ ကစားသမားများအချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၆ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ လိပ်ပြာလုပ်တမ်း ကစားနည်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၂) တွင် ဖော်ပြထားသော ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ပန်းပွင့်နဲ့ လိပ်ပြာအတိုင်း အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

## အခန်း(၁၆) လိပ်ပြာလုပ်တမ်းကစားနည်း



**ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ ပန်းပွင့်အုပ်စုနှင့် လိပ်ပြာအုပ်စု သတ်မှတ်ပေးပြီး သတ်မှတ်နေရာတွင် လိပ်ပြာများက ရှေ့ နောက် တန်းစီမတ်တတ်ရပ်နေရာယူရမည်။ ပန်းပွင့်များက မျက်နှာချင်းဆိုင်တစ်ဖက်တွင် ရှေ့ နောက် တန်းစီခါးထောက်စိုင်း၍ နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပန်းပွင့်များက ခြေဖျားထောက်ပြီး လိပ်ပြာများက လက်တေးဆန့် ခြေဖျားထောက်ကာ တောင်ပံခတ်သည့်စုံစုံဖြင့် ပန်းပွင့်များဆီသို့ သွား၍ ခေါ်ဆောင်ရမည်။ ပန်းပွင့်များက လိပ်ပြာများ ခေါ်ဆောင်ရာသို့ လက်ချင်းတွဲ၍ ခြေဖျားထောက်လမ်းလျှောက်ကာ သတ်မှတ်နေရာသို့ ပြန်လာရမည်။
- ၄။ ပန်းပွင့်တစ်လှည့် လိပ်ပြာတစ်လှည့် အလှည့်ကျကစားရမည်။

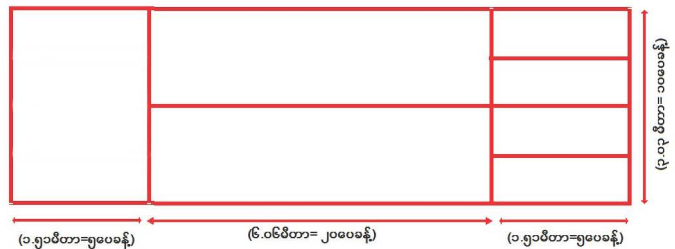
### မေးခွန်း

၁။ လိပ်ပြာလေးတွေ ပန်းပွင့်ရည်စုပ်တဲ့ပုံစံ ကစားရတာပျော်ကြသလား။	😊	😊	😊
၂။ ပန်းပွင့်နဲ့ လိပ်ပြာပုံစံအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😊
၃။ ပန်းပွင့်နဲ့ လိပ်ပြာ သဘာဝကို နားလည်ကြရသလား။	😊	😊	😊
၄။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတကွ ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😊

၄၂

### သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက်လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှုများ

ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် ကစားကွင်းဆွဲရမည်။

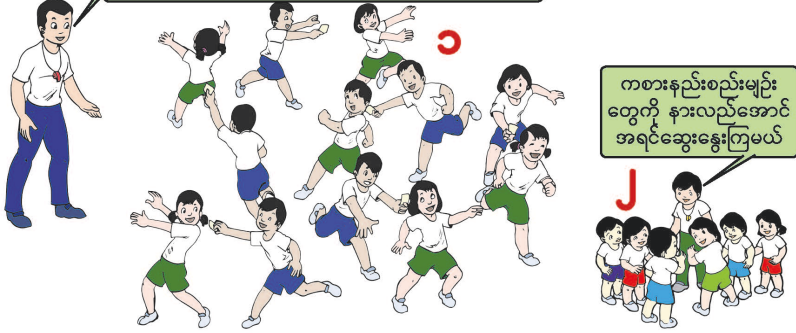


### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

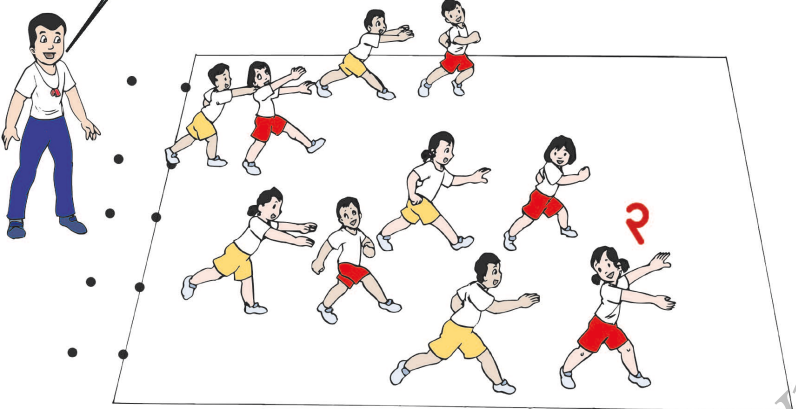
ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း မှန်ကန်စွာကစားတတ်ခြင်း(လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် လိပ်ပြာကဲ့သို့လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပန်းပွင့်ကဲ့သို့လှုပ်ရှားမှုများကို ခွဲခြားနားလည်တတ်ခြင်း (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

အခန်း(၁၇) လိုက်တမ်းပြေးတမ်းကစားနည်း

ခရာသံ တစ်ကြိမ် ကြားရင် စတစ်ကာ တစ်ခါကပ်ရမယ်



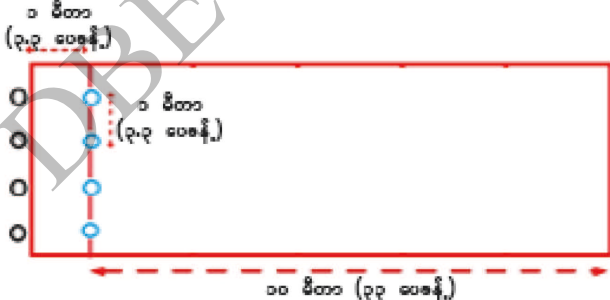
ကလေးတို့အားလုံး ကစားနည်းစည်းမျဉ်း အတိုင်း ကောင်းကောင်း ကစားနိုင်ကြတယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်း

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ ပြေးရမည့်အဖွဲ့နှင့် ဖမ်းရမည့်အဖွဲ့ကို သတ်မှတ်ပေးပြီး အလှည့်ကျ ကစားရမည်။
- ၃။ ဖမ်းရမည့်သူနှင့် ပြေးရမည့်သူကို ၃ ပေအကွာတွင် ရှေ့နောက်ရပ်စေရမည်။
- ၄။ ပြေးမည့်သူများက သတ်မှတ်စည်းကျော်အောင်ပြေးပြီး ဖမ်းမည့်သူများက သတ်မှတ်စည်းအတွင်း မိအောင်ဖမ်းရမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက်လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှုများ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် ကစားကွင်းဆွဲရမည်။



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ပြေးသူနှင့်ဖမ်းသူအဖြစ် တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာကစားမှု(ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ပြေးသူအဖြစ် လွတ်မြောက်ရန်၊ ဖမ်းသူအဖြစ် ဖမ်းမိရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို အချင်းချင်းတိုင်ပင်ကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

အခန်း (၁၇)

စာသင်ချိန် ၁/၂

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- လျင်မြန်စွာပြေးတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ စတစ်ကာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့သရုပ်ပြခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ပုံ(၃)အတိုင်း လေ့ကျင့်ခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ ကလေး (၁)ယောက်ကို စတစ်ကာ (၅)ခုစီ ပေးထားပြီး ပြေးနေစဉ် ခရာသံ (၁) ကြိမ် ကြားတိုင်း စတစ်ကာ (၁)ခုစီကို လူမထပ်အောင် လက်မောင်းတွင် ကပ်ရမည်။ (မှတ်ချက်။ စတစ်ကာ မရနိုင်ပါက ခရာသံ တစ်ခါကြားတိုင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ လက်ဝါးချင်းရိုက်ခြင်းတို့ကို လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။)
- ၂။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ အုပ်စုတွင်းရှိ ကလေးများ အချင်းချင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
- ၃။ အုပ်စု (၂)စုခွဲကာ လိုက်တမ်းပြေးတမ်းကစားနည်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၃)တွင် ဖော်ပြထားသော ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ ပြေးနေစဉ်မှာ အရှိန်ထိန်းပြီး စတစ်ကာကို ကပ်နိုင်တယ်
- ◆ အချင်းချင်း အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

# အခန်း (၁၇)

## စာသင်ချိန် / /

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပြေးခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အရှိန်ထိန်းခြင်းတို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီး စုပေါင်းလှုပ်ရှားတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့ သရုပ်ပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုတွင်း ကလေးများအချင်းချင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကိုဆွေးနွေးခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၅။ အုပ်စုခွဲပြီး ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၆။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ မေးခွန်းများ ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

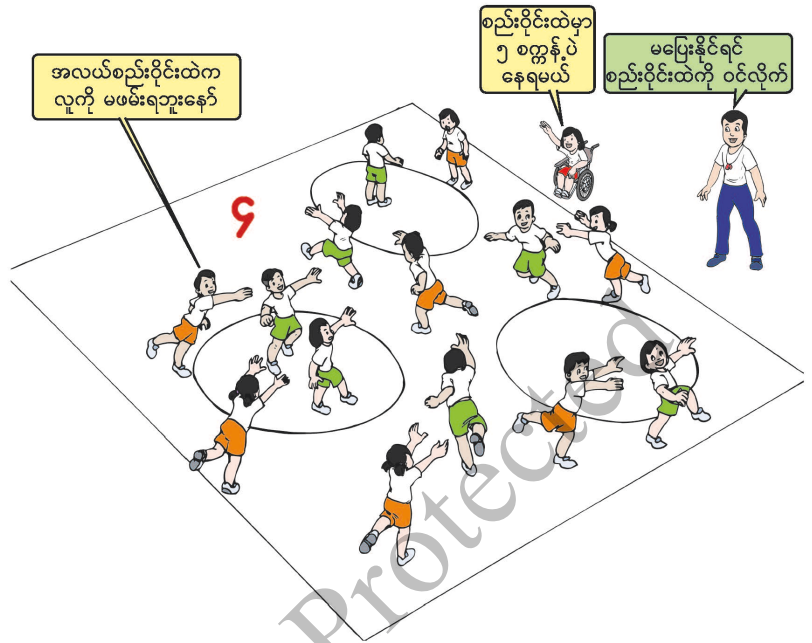
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၉ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ လိုက်တမ်းပြေးတမ်း ကစားနည်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၅)တွင် ဖော်ပြထားသော ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို မှတ်မိပြီး ကောင်းကောင်းကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

## အခန်း(၁၇) လိုက်တမ်းပြေးတမ်းကစားနည်း



**ကစားနည်းစည်းမျဉ်း**

- ၁။ နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်ပြီး အုပ်စုခွဲရမည်။
- 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။	😊	😐	😞

### သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှုများ

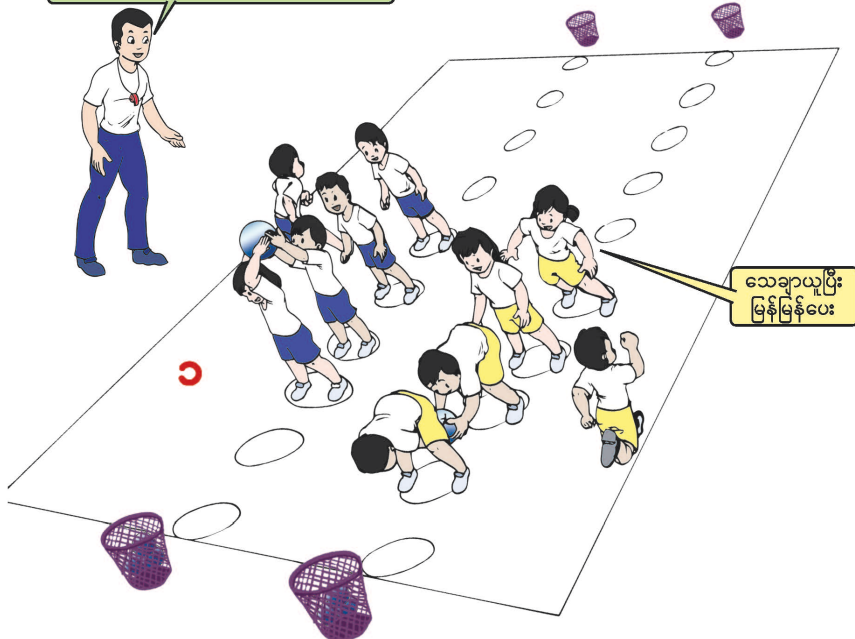
ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၄)၊ ပုံ (၄) တွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း မိမိကျောင်း၏ နေရာအကျယ်အဝန်းပေါ်မူတည်၍ ကွင်းကို သင့်လျော်သလို ပြင်ဆင်ရမည်။

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ပြေးခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အရှိန်ထိန်းခြင်းတို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီးလှုပ်ရှားကစားတတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း မှန်ကန်စွာနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကစားတတ်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

အခန်း(၁၈) လက်ဖြင့် ဘောလုံးပေးကစားနည်း

ပေးပြီးရင် နောက်မှာ နေရာပြန်ယူရမယ်



သေချာယူပြီး မြန်မြန်ပေး

မင်းရော ဘယ် လောက်မှတ်မိလဲ

ဘောလုံးကို အပေါ်က ပေးပြီးရင် အောက်က ပေးရမယ်

ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်ကို ဆွေးနွေးကြရအောင်

ပေးပြီးရင် နောက်မှာ ပြန်ပြီး နေရာယူမယ်



အခန်း (၁၈)

စာသင်ချိန် ၁/၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ဘောလုံးကိုလက်ဖြင့် အပေါ်အောက် တစ်လှည့်စီ ပျော်ရွှင်စွာ ပေးပို့ကစားတတ် ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ  
ခရာ၊ ဘောလုံး၊ ခြင်းတောင်း၊ အကဲဖြတ် စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ် ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာက သရုပ်ပြခြင်းနှင့် ကလေးများက လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ကစားစေခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ အုပ်စုအတွင်း လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများ ကိုဆွေးနွေးခြင်း၊ ချီးမွမ်းအားပေးခြင်း၊ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ် ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁ လက်ဖြင့် ဘောလုံးပေးပို့ကစားနည်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ(၄၇)ပါ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စု လိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။
- ၂ ဆရာနှင့် ကလေးများ အုပ်စုလိုက် ကစား နည်းနှင့် ပတ်သက်သော စည်းမျဉ်း စည်း ကမ်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။

အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ◆ စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ပြီး ကစားနည်း စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတွေကို ဆွေးနွေးနိုင်ခဲ့တယ်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ၏ လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေးကစားနည်း ကို နောက်ထပ်ကစားလိုခြင်း (ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရာတွင် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ ခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

# အခန်း (၁၀)

## စာသင်ချိန် ၂/၃

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- လက်ဖြင့် ဘောလုံးပေးပို့ ကစားနည်းကို ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ဘောလုံး၊ ခြင်းတောင်း၊ အကဲဖြတ် စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

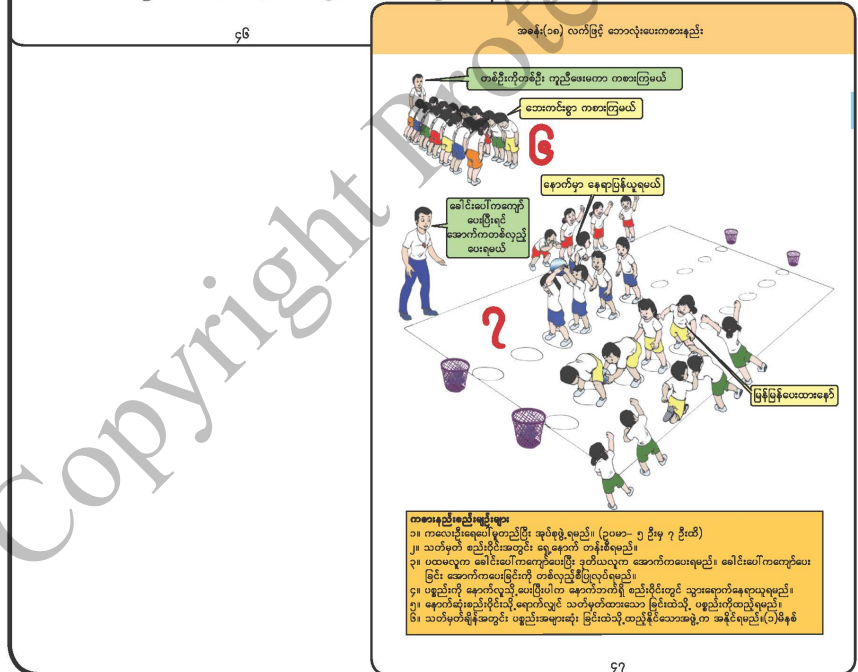
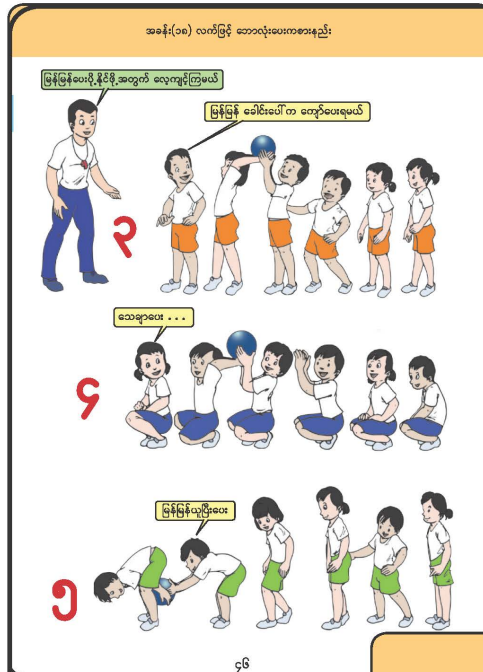
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာက သရုပ်ပြခြင်းနှင့် ကလေးများက လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ကစားစေခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၃။ ၅ ယောက် သို့မဟုတ် ၆ ယောက် တန်းစီ ရပ်ပြီး ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်က ကျော်၍ အဆင့်ဆင့် ပေးပို့ရမည်။
- ၄။ ၅ ယောက် သို့မဟုတ် ၆ ယောက် တန်းစီ ထိုင်ပြီး ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်က ကျော်၍ အဆင့်ဆင့် ပေးပို့ရမည်။
- ၅။ ၅ ယောက် သို့မဟုတ် ၆ ယောက်တန်းစီ ရပ်ပြီး ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် ခြေနှစ်ဖက် ကြားမှ အဆင့်ဆင့် ပေးပို့ရမည်။
- ၆။ ပြိုင်ဖွဲ့ မကစားခင်နှင့် ကစားအပြီးတွင် ဆရာနှင့် ကစားသမားများ၊ ကစားသမားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ(၄၇)ပါ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

### အားပေးတဲ့ ပြန်ချက်များ

- ♦ လက်ဖြင့် ဘောလုံးပေးပို့ခြင်းကို လျင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြတယ်



ကစားစဉ်အညွှန်းများ  
 ၁။ ကလေးတို့အားပေးမှုတည်ပြီး ခုတ်ရစေရမည်။ (၄၀မာ- ၅ ဦးမှ ၇ ဦးထိ)  
 ၂။ သတ်မှတ် စည်းရုံးရေးတွင်း ရှေ့နောက် တန်းစီရမည်။  
 ၃။ ပထမလှူက ခေါင်းပေါ်ကကျော်ပေးပြီး ဒုတိယလှူက ဘေးကင်းစွာပေးရမည်။ ခေါင်းပေါ်ကကျော်ပေးခြင်း ဆောက်ကစားပြိုင်ကို တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ရမည်။  
 ၄။ ပစ္စည်းကို မှောင်မှောင်ပေးပြီးပေးပြီးနောက်တစ်ဦး ခေါင်းပေါ်ကကျော်ပေးရမည်။  
 ၅။ မှောင်မှောင်ပေးပြီးနောက် သတ်မှတ်ထားသော ခြင်းထဲသို့ ပစ္စည်းကိုထည့်ရမည်။  
 ၆။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပစ္စည်းအများဆုံး ခြင်းထဲသို့ထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။(၁)မိနစ်



**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**  
 ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ၏ လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေးကစားနည်း၏ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း(သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

စာသင်ချိန် ၃/၃

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- လက်ဖြင့် ဘောလုံးပေးပို့ကစားနည်းကို ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ဘောလုံး၊ ခြင်းတောင်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

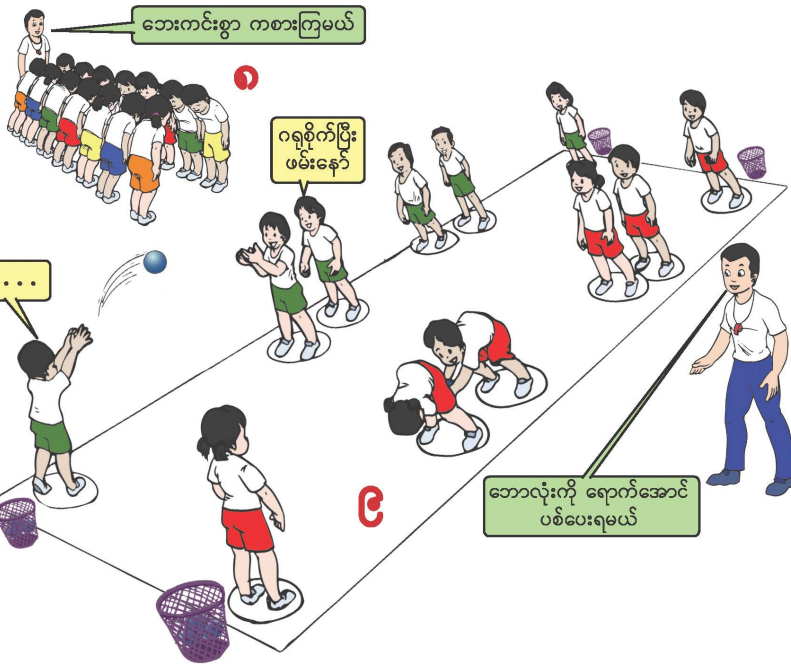
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့က သရုပ်ပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားနိုင်ရန်အတွက် မည်သို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်ကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၅။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။(၁၅ မိနစ်)
- ၆။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၈။ ပြိုင်ပွဲ မကစားခင်နှင့် ကစားခြင်းအပြီးတွင် ဆရာနှင့် ကစားသမားများ၊ ကစားသမားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
- ၉။ လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေးကစားနည်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ(၄၈)ပါ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ ကြိုးစားပြီး အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်



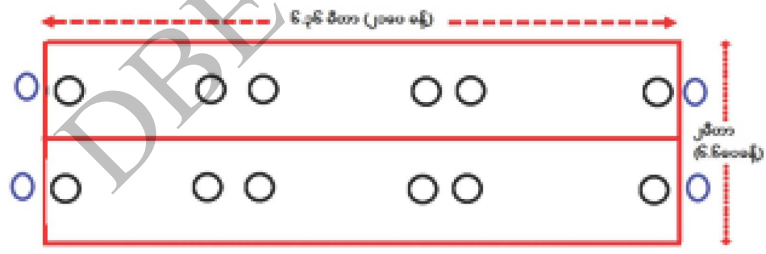
**ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၃ပမာ- 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 ခြင်းထဲသို့ ထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။ (၁)မိနစ်

မေးခွန်း

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

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ ပုံတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် ကစားကွင်းဆွဲရမည်။



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ၏ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို သိရှိနားလည်ပြီး ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပစ်ပေးခြင်းနှင့် အောက်က တစ်လှည့်စီ ပေးခြင်းကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်တတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု နယ်ပယ်) နှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ ကစားတတ်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာ နယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

# အခန်း (၁၉)

## စာသင်ချိန် ၁/၃

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ပစ္စည်းကိုသယ်ပြီး လျင်မြန်စွာပြေးတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ခဲလုံး သို့မဟုတ် စက္ကူလုံး၊ ကန်တော့ချွန် သို့မဟုတ် အခြားသင့်တော်သော ပစ္စည်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာက သရုပ်ပြခြင်းနှင့် ဆရာနှင့်အတူလုပ်ဆောင်ခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ အုပ်စုအတွင်း လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများကိုစစ်ဆေးခြင်း၊ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

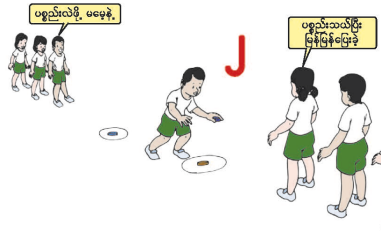
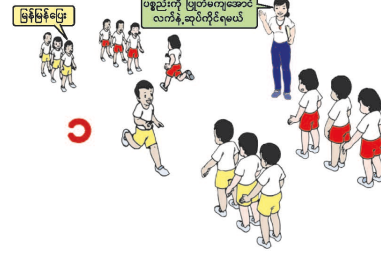
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ ပစ္စည်းကို လက်ထဲတွင် ဆုပ်ကိုင်ပြီး မြန်မြန်ပြေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၂။ အုပ်စု (၂) စု မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်ရမည်။ ရှေ့ဆုံးလူက မိမိလက်ထဲရှိပစ္စည်းကို သတ်မှတ်နေရာရှိ ပစ္စည်းများနှင့် အစဉ်လိုက်လဲကာ တစ်ဖက်ရှိ ရှေ့ဆုံးလူသို့ ပေး၍ နောက်တွင် ရပ်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း တစ်ဦးပြီးတစ်ဦး လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၃။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ကျောင်းသုံးစာအုပ်စာမျက်နှာ (၅၀) တွင် ဖော်ပြထားသော ကစားနည်း စည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားရမည်။

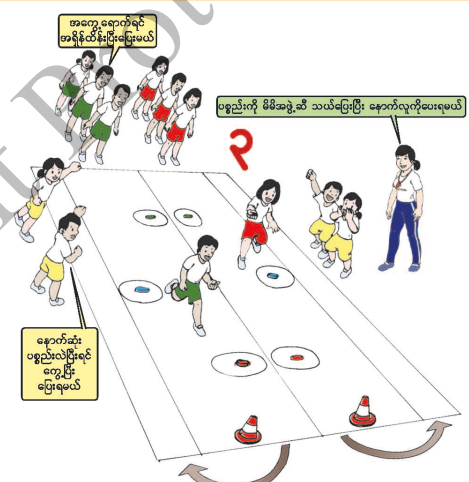
### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ♦ ပစ္စည်းသယ်ပြီး မြန်မြန်ပြေးနိုင်ကြတယ်

### အခန်း(၁၉) အလှူကောက် ကစားနည်း



အခန်း(၁၉) အလှူကောက် ကစားနည်း



**ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**  
 ၁။ ကလေးတို့အားအသိပေးတည်ပြီး အုပ်စုခွဲရမည်။ (၂ပုစု- ၄ ဦး သို့မဟုတ် ၅ ဦး)  
 ၂။ ယှဉ်ပြိုင်မည့်ကလေးများကို ရှေ့နောက်တန်းစီ နေရာယူစေပြီး ရှေ့ဆုံးလူများက ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကိုင်ထားရမည်။  
 ၃။ ရှေ့ဆုံးလူက ပစ္စည်းသယ်ပြော၍ သတ်မှတ်နေရာများရှိသော ပစ္စည်းနှင့် အစဉ်လိုက်လဲရမည်။  
 ၄။ သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်လျှင် တွေ့၍ မူလနေရာသို့ ပြန်ပြောပြီး နောက်တန်းစီကို ပစ္စည်းပေးကာ မိမိအဖွဲ့ နောက်တွင် နေရာယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း နောက်လူများက ဆက်လက်ကစားရမည်။  
 ၅။ ပထမဦးဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ လျင်မြန်စွာပြေးပြီး သတ်မှတ်နေရာရှိ ပစ္စည်းများကို တစ်ခုခြင်းလဲတတ်ခြင်းတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း (ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အားပေးကူညီကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာ နယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။





**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ခန္ဓာကိုယ်အရှိန်ထိန်းပြီး ပြေးတတ်ခြင်း (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ညီညွတ်စွာ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်မှု (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

**အခန်း (၁၉)**

**စာသင်ချိန် ၂/၃**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- အလူးကောက်ကစားနည်းကို ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားတတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ ခဲလုံး၊ သို့မဟုတ် စက္ကူလုံး၊ ကန်တော့ချွန်၊ သို့မဟုတ် အခြားသင့်တော်သော ပစ္စည်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့်မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၃။ ဆရာက ပုံ(၄) (၅) နှင့် (၆) အတိုင်း လေ့ကျင့်ရန် ကစားနည်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့သရုပ်ပြခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ပြန်လည် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်စေခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၅။ အုပ်စုအတွင်း လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှုများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

- ၄ တစ်ဦးချင်း ပစ္စည်းသယ်ပြီး ကန်တော့ချွန်ကို ပိုက်၍သွားကာ သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်အောင် သွားရမည်။
- ၅ အုပ်စုလိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ကာ မြေလိမ်မြေကောက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ပစ္စည်းကိုသယ်ပြီး တစ်ဖက်သို့ ပေးရမည်။
- ၆ အုပ်စုလိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ကာ ရှေ့ဆုံးတစ်ဦးကပစ္စည်းသယ်ပြီးကာ ကန်တော့ချွန်ပုံကို စက်ဝိုင်းပုံပတ်ကာပြေးပြီး တစ်ဖက်သို့ ပေးရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး ခန္ဓာကိုယ်အရှိန်ထိန်းပြီး ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

# အခန်း (၁၉)

## စာသင်ချိန် ၃/၃

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- အာလူးကောက်ကစားနည်းကို ကစားနည်း စည်းမျဉ်းအတိုင်း အုပ်စုလိုက်ယှဉ်ပြိုင်ကစား တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ ခဲလုံး၊ သို့မဟုတ် စက္ကူလုံး၊ ကန်တော့ချွန်၊ သို့မဟုတ် အခြားသင့်တော်သော ပစ္စည်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ် ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားနိုင် ရန်အတွက် မည်သို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည် ကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ပြိုင်ပွဲကို ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း များ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း အပြန် အလှန် ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ သင် ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။(၅ မိနစ်)

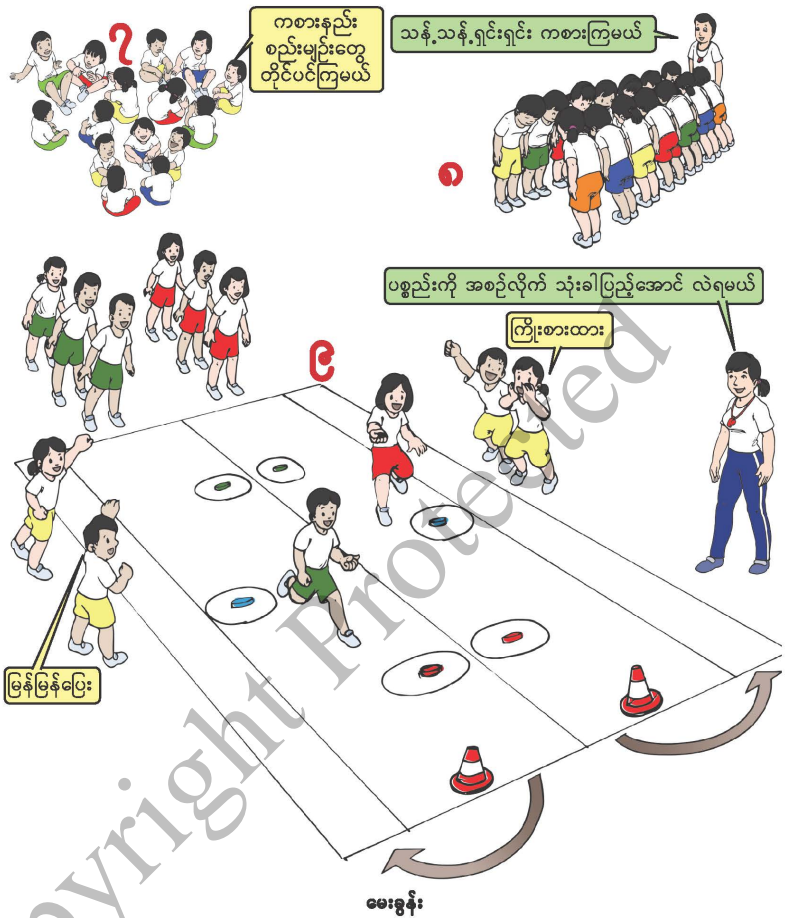
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၇ ကလေးများ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် ဆွေးနွေးရမည်။
- ၈ ပြိုင်ပွဲ မကစားခင်နှင့် ကစားအပြီးတွင် ဆရာ နှင့် ကစားသမားများ၊ ကစားသမားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေး ရမည်။
- ၉ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက် နှာ(၅၀)တွင်ပါဝင်သော ကစားနည်းစည်း မျဉ်းများအတိုင်း ကစားရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ မင်းတို့အားလုံး ပိုတော်လာကြတယ်

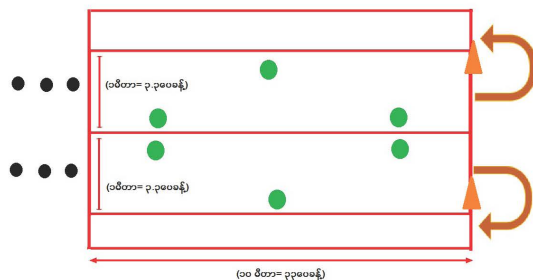
အခန်း(၁၉) အာလူးကောက် ကစားနည်း



မေးခွန်း	အာလူးကောက် ကစားရတာ ပျော်ကြသလား။	အရိုနံနံ ပြေးပြီး ပစ္စည်းကောက်ခြင်းကို လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	ခန္ဓာကိုယ်အရိုနံနံနဲ့ ပြေးကစားခြင်း ကစားခဲ့ကြသလား။	မိမိအသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီးကစားခဲ့ကြသလား။
၁	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
၂	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
၃	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
၄	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊

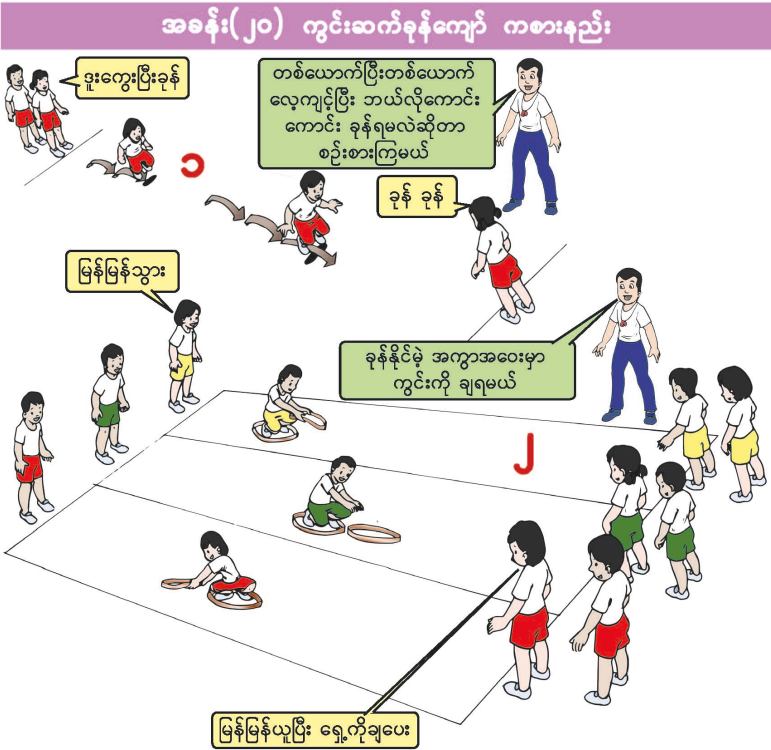
၅၂

သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ပြင်ဆင်မှုများ ပုံတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် ကစားကွင်းဆွဲရမည်။



### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ လျင်မြန်စွာပြေးတတ်ပြီး သတ်မှတ်နေရာ ရှိပစ္စည်းများကို မှန်ကန်စွာလဲတတ်ခြင်း (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို သိရှိနားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာ ရှင်းပြတတ်ခြင်း (သိမှုဆိုင်ရာနားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။



- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၄ ဦးပါဝင်ပြီး ကလေးများကို နံပါတ် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ 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)**

**စာသင်ချိန် ၁/၃**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- ပစ္စည်းအသုံးပြုပြီး ခုန်ခြင်းကို ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**

ခရာ၊ စက္ကူကွင်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု မှတ်တမ်း။

**သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာက သရုပ်ပြခြင်းနှင့် ကလေးများ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ဆရာကအုပ်စုအတွင်း လှုပ်ရှားမှုများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

**ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**

- ၁။ သတ်မှတ်နေရာတွင် တန်းစီရပ်စေပြီး ခရာသံကြားလျှင် တစ်ဦးက အခြားတစ်ဖက်သို့ ရောက်အောင်စုံခုန်ပြီး သွားရမည်။
- ၂။ အုပ်စုဖွဲ့ကာ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၃) တွင် ဖော်ပြထားသော ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်းကစားရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

- ◆ မိမိသတ်မှတ်တဲ့အကွာအဝေးအတိုင်း ခုန်နိုင်ကြတယ်

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ၏ ကွင်း (၂)ကွင်းကို အသုံးပြု၍ ခုန်ခြင်းတွင် ပျော်ရွှင်စွာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု (**ခံစားမှုဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှု နယ်ပယ်**) နှင့် သူငယ်ချင်း၏ လုပ်ဆောင်မှု မတူညီနိုင်မှုအပေါ် ကောင်းမွန်သော တုံ့ပြန်ချက်ပေးကာ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း (**လူမှုရေးဆိုင်ရာ နယ်ပယ်**) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

# အခန်း (၂၀)

## စာသင်ချိန် ၂/၃

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကွင်း (၃)ကွင်းကို အသုံးပြု၍ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားတတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ စက္ကူကွင်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု မှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့က သရုပ်ပြခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၅။ ဆရာက အုပ်စုအတွင်း လှုပ်ရှားမှုများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

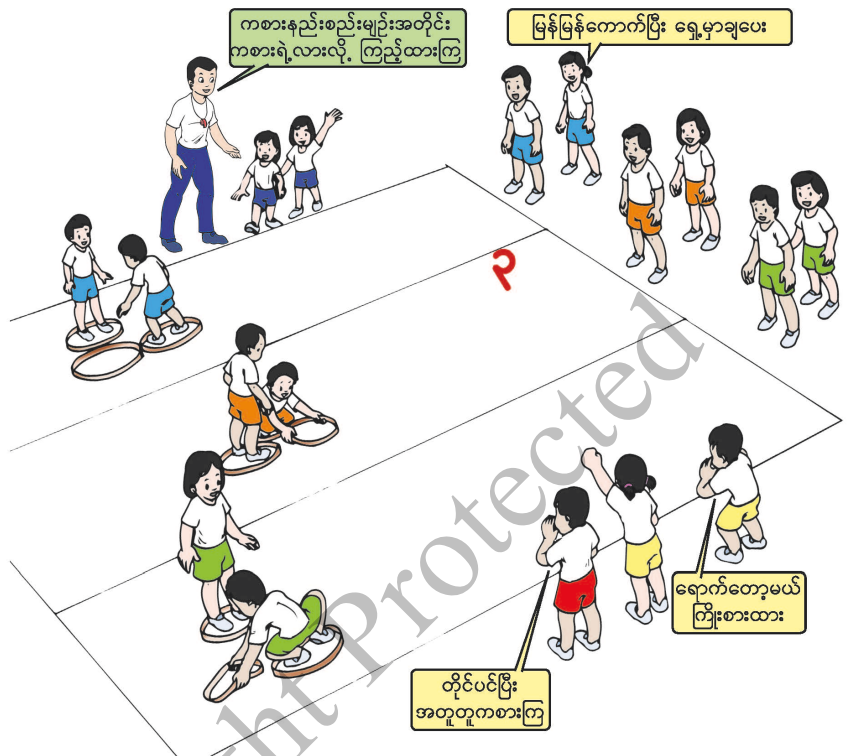
### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၃ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၄)တွင် ဖော်ပြထားသော ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများ အတိုင်း အုပ်စုအလိုက် လေ့ကျင့်ရမည်။

### အားပေးတဲ့ပြန်ချက်များ

- ♦ အတွဲလိုက် အပေးအယူမျှမျှ ပံ့ပိုးကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

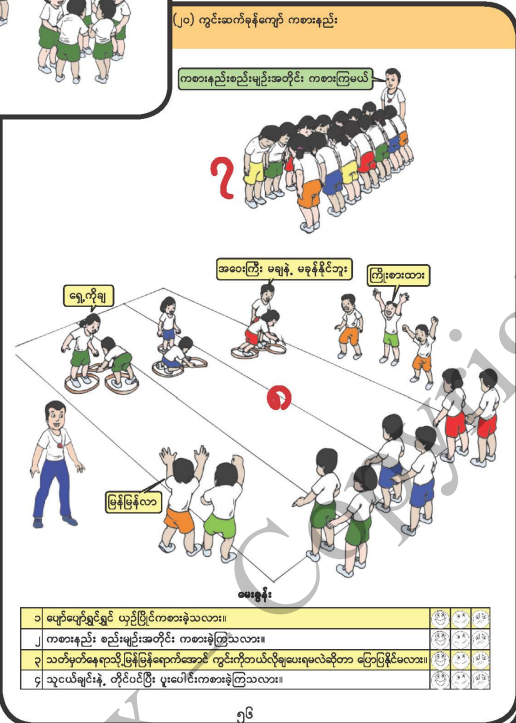
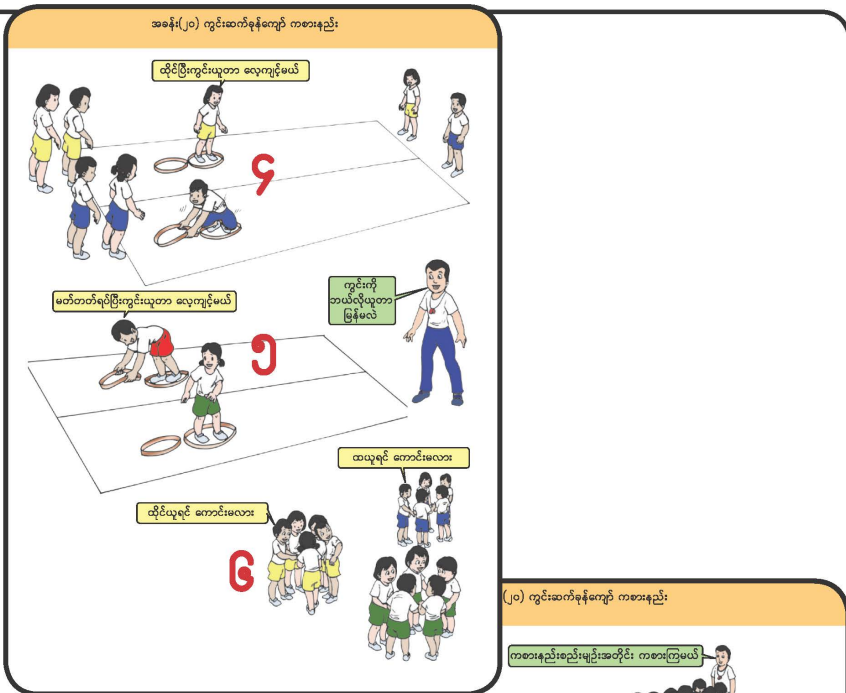
### အခန်း(၂၀) ကွင်းဆက်ခန့်ကျော် ကစားနည်း



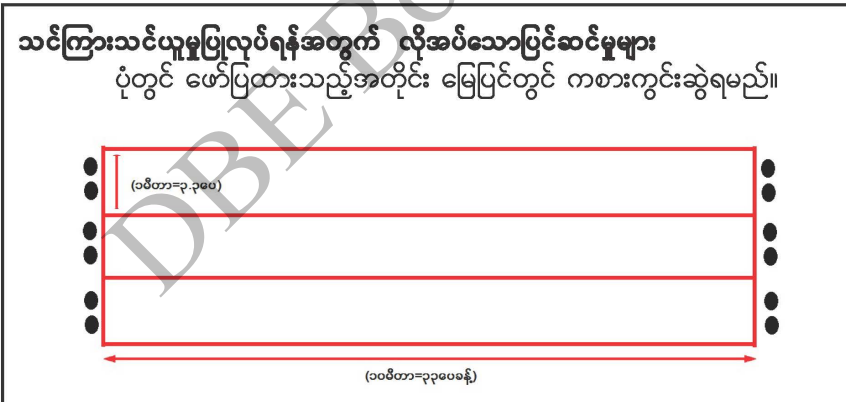
- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၄ ဦးပါဝင်ပြီး နံပါတ် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ ဟု ပေးရမည်။
  - ၂။ ၁ နှင့် ၃၊ ၂ နှင့် ၄ တို့က သတ်မှတ်စည်းတွင် အတွဲလိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရာယူကြရမည်။
  - ၃။ ကွင်းတစ်ခုစီတွင် ၁ နှင့် ၃ က ဘေးချင်းယှဉ်ရပ်၍ နေရာယူရမည်။ ၂ လက်ထဲတွင် ကွင်းတစ်ခုကို ကိုင်ထားရမည်။
  - ၄။ ခရာသံကြားလျှင် ၃ က လက်ထဲရှိကွင်းကို ၁ ရှေ့သို့ ချပေးရမည်။ ၁ က ထိုကွင်းထဲသို့ ခန့်ကူးပြီး မိမိနေရာရှိကွင်းကို 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။

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ကွင်း (၃)ကွင်းကိုအသုံးပြု၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် ပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကွင်း (၃)ကွင်းကို အသုံးပြု၍ ကစားရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီဖေးမကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။



၁	ရောင်မုန်ဆိုင်ခွင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့သလား။	😊😊😊
၂	ကစားနည်း စည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားခဲ့ကြသလား။	😊😊😊
၃	သတ်မှတ်နေရာသို့ မြန်မြန်ရောက်အောင် ကွင်းကိုဘယ်လိုရယူခဲ့သလဲဆိုတာ ပြောပြနိုင်သလား။	😊😊😊
၄	သူငယ်ချင်းနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ပူးပေါင်းကစားခဲ့ကြသလား။	😊😊😊



**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ကွင်း (၃)ကွင်းကို အသုံးပြု၍ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု(လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်) နှင့် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို သိရှိနားလည်ပြီး သူငယ်ချင်းကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း (သိမှုဆိုင်ရာ နားလည် အသုံးပြုမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်သည်။

**အခန်း (၂၀)**

**စာသင်ချိန် ၃/၃**

**သင်ယူမှုဦးတည်ချက်**

- ကွင်းဆက်စုနံကျော်ကစားနည်းကို ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင် ကစားတတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**  
ခရာ၊ စက္ကူကွင်း၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

- သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်**
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅ မိနစ်)
  - ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
  - ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့က သရုပ်ပြခြင်း။ (၅ မိနစ်)
  - ၄။ အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရန်အတွက် ဆွေးနွေးခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း။(၁၀ မိနစ်)
  - ၅။ ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
  - ၆။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ သင်ခန်းစာပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းနှင့်သင်ခန်းစာကိုနိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

- ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ**
- ၆ ကျောင်းသားများအား ရှေ့နောက်တန်းစီ ရပ်စေပြီး ခရာသံကြားလျှင် တစ်ဦးချင်းကွင်း (၂)ကွင်းဖြင့် ထိုင်လျက် လှည့်ယူခြင်းကို လေ့ကျင့်ရမည်။
  - ၇ ကျောင်းသားများအား ရှေ့နောက်တန်းစီ ရပ်စေပြီး ခရာသံကြားလျှင် တစ်ဦးချင်းကွင်း (၂)ကွင်းဖြင့် ရပ်လျက် လှည့်ယူခြင်းကို လေ့ကျင့်ရမည်။
  - ၆ အုပ်စုဖွဲ့ကာ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးရမည်။
  - ၇ ပြိုင်ပွဲ မကစားခင်နှင့် ကစားအပြီးတွင် ဆရာနှင့် ကစားသမားများ၊ ကစားသမားများအချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရိုအသေပေးရမည်။
  - ၈ အုပ်စုလိုက် စာသင်ချိန်(၂)တွင် ကစားခဲ့သော ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**

- ♦ ကလေးတို့အားလုံး ဒီတစ်ကြိမ်မှာ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

# အခန်း (၂၁)

## စာသင်ချိန် ၁/၃

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ခန္ဓာကိုယ် အရှိန်ထိန်းနိုင်ရန်အတွက် ပြေး၍ ရပ်ခြင်းကို ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ စတစ်ကာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု မှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

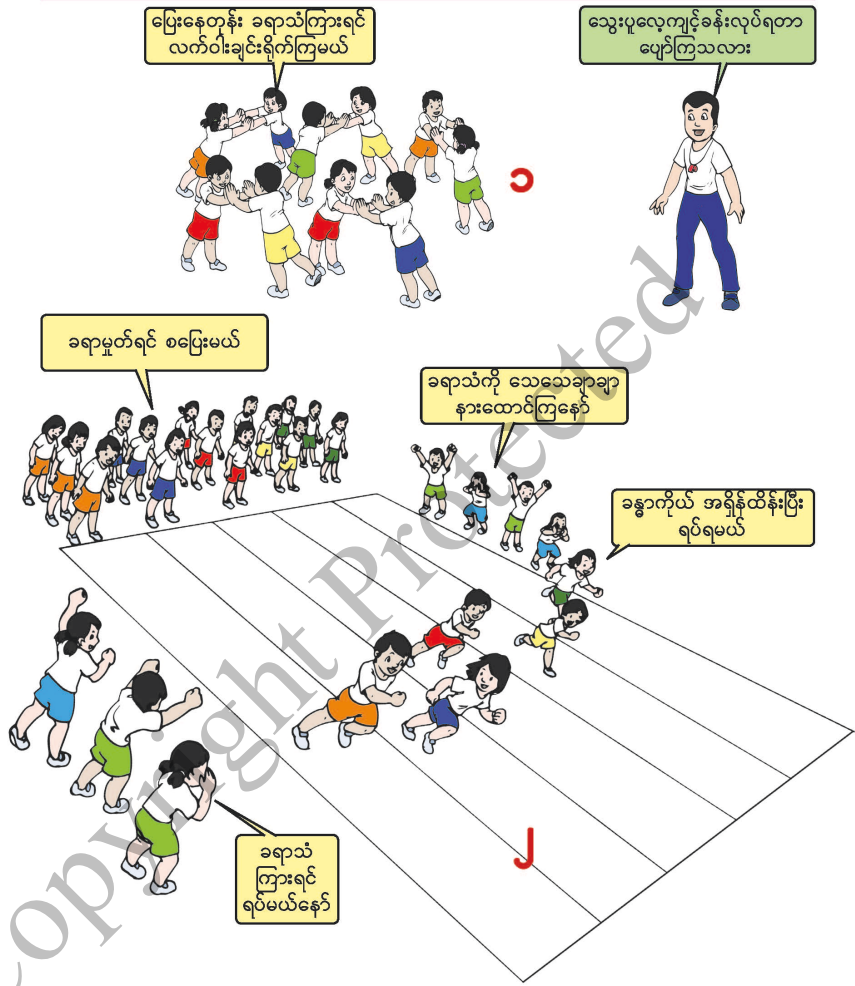
- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက် များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ် ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ပုံ(၁)အတိုင်းလေ့ကျင့် ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပြီး ဆရာနှင့် ကျောင်းသားအချို့က သရုပ်ပြ ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ပုံ (၂) အတိုင်း ကစား စေခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း ချီးမွမ်းအားပေးခြင်း၊ အုပ်စုအတွင်း လှုပ်ရှား လုပ်ဆောင်မှုများကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်စေခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ မကစားမီ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သည့်အနေ ဖြင့် ကလေးများအား ပြေးစေပြီး ဆရာက ခရာသံဖြင့် အချက်ပေးလျှင် အနီးရှိ ကလေးအချင်းချင်း လက်ဝါးချင်းရိုက်ကာ ပြေးရမည်။ ပြေးနေစဉ် ခရာသံကြားတိုင်း အချင်းချင်းလက်ဝါးချင်းရိုက်ရမည်။
- ၂။ အုပ်စုအလိုက် တန်းစီပြီး ခရာသံကြားလျှင် ပြေးပြီး နောက်ထပ်ခရာသံကြားလျှင် ရပ်ကာ ခရာသံကြားတိုင်း ပြေးခြင်းနှင့် ရပ်ခြင်းကို တစ်လှည့်စီလုပ်ကာ သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင် သွားရမည်။

အခန်း(၂၁) ကျိုးဖြူ ကျိုးမည်း ကစားနည်း

### အခန်း(၂၁) ကျိုးဖြူ ကျိုးမည်း ကစားနည်း



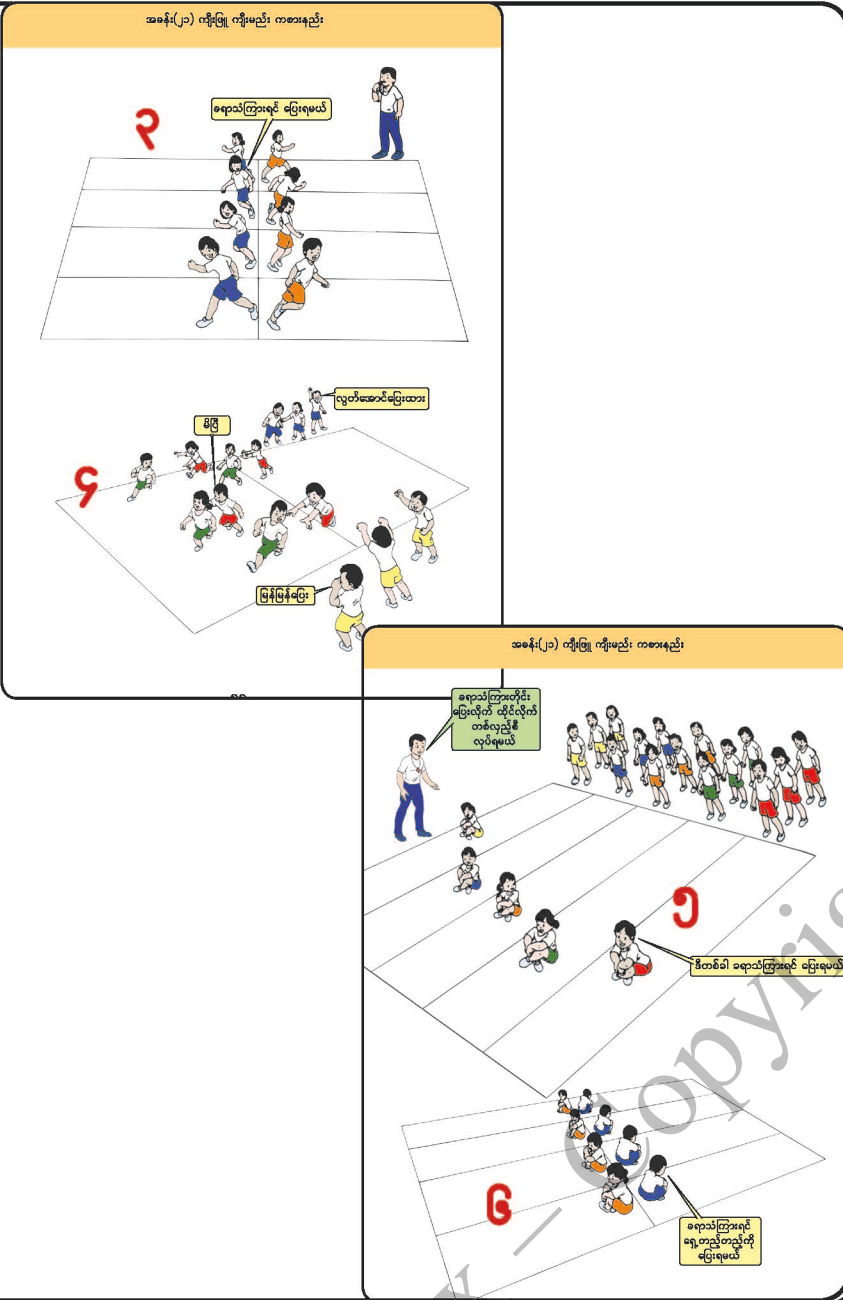
၅၇

### စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ခရာသံကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ပြေးနေစဉ် လက်ဝါးချင်းရိုက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ပြေးနေစဉ်အရှိန်ထိန်း၍ ရပ်ခြင်းတို့ကို တက်ကြွ ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မှု (ခံစားမှုဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ပြေးနေစဉ် လက်ဝါးချင်းရိုက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ပြေးနေစဉ် အရှိန် ထိန်း၍ ရပ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရာတွင် သူငယ်ချင်းများ၏လုပ်ဆောင်မှု မတူညီခြင်းအပေါ် နားလည် စာနာပြီး အားပေးကူညီမှု (လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှု လေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

### အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ

- ◆ အရှိန်နဲ့ ပြေးနေစဉ်မှာ ချက်ခြင်း အရှိန်ထိန်းပြီး ရပ်နိုင်တယ်
- ◆ ဆရာညွှန်ကြားချက်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်



# အခန်း (၂၁)

## စာသင်ချိန် ၂/၃

### သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ကျီးဖြူ ကျီးမည်း ကစားနည်းကို ကစားနည်း စည်းမျဉ်းအတိုင်းကစားတတ်ရန်။

**သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ**  
ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ပုံ(၃)နှင့် (၄)အတိုင်း ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြပြီး အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ကစားခြင်း။ (၁၅ မိနစ်)
- ၄။ အုပ်စုများဖွဲ့ကာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး ပြန်လည် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်စေခြင်း။ (၁၀ မိနစ်)
- ၅။ ဆရာက အုပ်စုအတွင်း လှုပ်ရှားမှုများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

### ရုပ်ပုံများနှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၃ မကစားမီလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သည့်အနေဖြင့် ကလေးများ မတ်တတ်ရပ် ကျောချင်းကပ် နေရာယူပြီး ခရာသံကြားလျှင် သတ်မှတ် နေရာသို့ အမြန်ပြေးရမည်။
- ၄ ကျီးဖြူ ကျီးမည်းကစားနည်းကို မတ်တတ်ရပ် အနေအထားဖြင့် အုပ်စုလိုက် ပုံပါအတိုင်း လေ့ကျင့်ကစားရမည်။
- ၅ အုပ်စုလိုက်တန်းစီ၍ ခရာသံကြားလျှင် ပြေးပြီး နောက်ထပ် ခရာသံကြားလျှင် ထိုင်ရမည်။ ပြေးခြင်းနှင့် ထိုင်ခြင်းကို တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ရမည်။
- ၆ ကျောချင်းကပ်ရပ်လျက်နေရာယူကာ ဆရာက ခရာဖြင့် အချက်ပေးလျှင် သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်အောင် ပြေးရမည်။

**အားပေးတုံ့ပြန်ချက်များ**  
♦ ကလေးတို့အားလုံး အချင်းချင်းကူညီပြီး ကစားနိုင်ခဲ့ကြတယ်

**စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ကျီးဖြူ ကျီးမည်း ကစားနည်းကို ကျွမ်းကျင်စွာကစားနိုင်ရန်အတွက် ပြေးခြင်း၊ အရှိန်ထိန်း၍ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း တို့ကို ကောင်းစွာလေ့ကျင့်နိုင်မှု (လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)နှင့် ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း မှန်ကန်စွာယှဉ်ပြိုင်နိုင်မှု (သိမှုဆိုင်ရာနယ်ပယ် အသုံးပြုမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။

# အခန်း (၂၁)

## စာသင်ချိန် ၃/၃

### သင်ယူစဉ်းတည်ချက်

- ကျိုးဖြူ ကျိုးမည်း ကစားနည်းကို ကစားနည်း စည်းမျဉ်းအတိုင်း အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစား တတ်ရန်။

### သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ခရာ၊ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း။

### သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

- ၁။ သင်ခန်းစာနှင့် မိတ်ဆက်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၂။ ကစားမည့်နေရာကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ (၅မိနစ်)
- ၃။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစားနိုင်ရန်အတွက် မည်သို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်ကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)
- ၄။ ပြိုင်ပွဲကို ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း။ (၂၀ မိနစ်)
- ၅။ ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အားပေးခြင်း၊ သင်ခန်းစာပါ ဝေးခွန်းများကို ပြေဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာတိုက်ရုံးချုပ်ခြင်း။ (၅ မိနစ်)

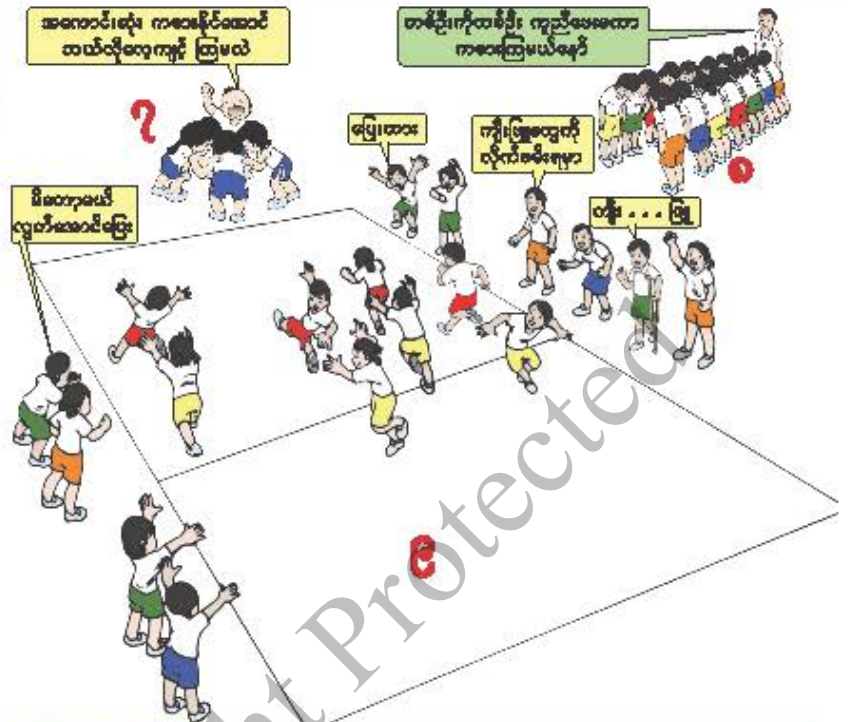
### စွမ်းရည်နှင့်ပတ်သက်သောရှင်းလင်းချက်များ

- ၁။ အုပ်စုများဖွဲ့တာ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် ကစားနည်းများကို အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
- ၂။ ပြိုင်ပွဲ မကစားခင်နှင့် ကစားစပြီးတွင် ခရာနှင့် တစားသမားများ၊ တစားသမားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အရှိအသေပေးရမည်။
- ၃။ ကျိုးဖြူ ကျိုးမည်းကစားနည်းကို ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမည်။

### အားပေးတဲ့ ပြန်ချက်များ

- ကလေးတို့အားလုံး အုပ်စုလိုက် ညီညီညွတ်ညွတ် ယှဉ်ပြိုင်ကစားခဲ့ကြတယ်
- ကလေးတို့အားလုံး လှုပ်ရှားမှုအနေအထားကို ပြန်ပြန်ဆန်းဆန်း လုပ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

# အခန်း(၂၁) ကျိုးဖြူ ကျိုးမည်း ကစားနည်း။



- ### ကစားနည်းနှင့်ပတ်သက်သော
- ၁။ ကျိုးဖြူနှင့် ကျိုးမည်း အုပ်စု (၂)ခုဖွဲ့ရမည်။ (၂၅မာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးထိ)
  - ၂။ အလယ်စည်းတွင် ရပ်လျှင် သို့မဟုတ် ထိပ်လျှင် တော့ချင်းကပ် မရဘဲထူရမည်။
  - ၃။ စတုဂံထု ကျိုး... ဖြူ ယူ ပြောလျှင် ကျိုးဖြူများက သတ်မှတ်စည်းတော်ဆောင်ပြော၍ ကျိုးမည်းများက သတ်မှတ်စည်းအတွင်း မိအောင်လိုက်မိရမည်။
  - ၄။ တစ်ညီအမိမိလျှင် (၁)မှတ်ရမည်။ အမှတ်အများဆုံးရသော အုပ်စုက အနိုင်ရမည်။

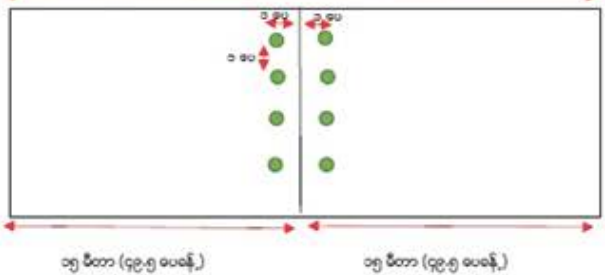
### အချိန်

၁ ကျိုးဖြူ ကျိုးမည်းကစားနည်းကို နှစ်သက်ကြသလား။	😊	😊	😊
၂ ကျိုးဖြူ ကျိုးမည်း ကစားနည်းကို တက်တက်ကြွကြွ ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😊
၃ ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်ရအောင် ဘယ်လိုကစားရမလဲဆိုတာ ပြောပြနိုင်သလား။	😊	😊	😊
၄ သူငယ်ချင်းများနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသလား။	😊	😊	😊

၆၀

### သင်ကြားသင်ယူမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် လိုအပ်သောပြင်ဆင်မှုများ

ပုံတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြေပြင်တွင် ကစားကွင်းဆွဲရမည်။



### စစ်ဆေးအထိဖြစ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ဤစာသင်ချိန်တွင် ကလေးများ ကျိုးဖြူကျိုးမည်းကစားနည်းကို လှုပ်ပြန် ဖျတ်လတ်စွာလှုပ်ရှားတတ်မှု (လှုပ်ရှားမှုစနစ်ဆိုင်ရာတွေးခေါ်ချက်စုံနယ်ပယ်) နှင့် ကစားနည်း စည်းမျဉ်းကိုနားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာယှဉ်ပြိုင်ကစားတတ်မှု (ဆီစူချီစီရာ နုထလည် အသုံးပြုမှုနယ်ပယ်) တို့ကို ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးရမည်။



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

# ကာယပညာ ဒုတိယတန်း ဆရာလမ်းညွှန်



ကာယပညာ  
ဒုတိယတန်း  
ဆရာလမ်းညွှန်

DBE Box – Copyright Protected

DBE Box – Copyright Protected



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

## မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဆရာများအတွက်အမှာစာ	၁
၁.၁။	ကာယပညာဘာသာရပ်၏ အဓိကသင်ယူမှုနယ်ပယ်ကြီး (၄)ခု၏ ရည်ရွယ်ချက်များ	၁
၁.၂။	ဖွဲ့စည်းပြင်ဆင်ထားမှု	၂
၁.၃။	စာသင်ချိန် ခွဲဝေမှုဇယား	၅
၁.၄။	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၆
၂။	အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၇
၃။	အခန်း(၂) တို့များကစားကြမယ်	၉
၄။	အခန်း(၃) တို့ပြည်ထောင်စု	၁၀
၅။	အခန်း(၄) လောင်းလှေကလေး	၁၁
၆။	အခန်း(၅) ဥယျာဉ်ကလေး	၁၂
၇။	အခန်း(၆) ကျွန်ုပ်တို့ပျော်ရွှင်ကြသည်	၁၃
၈။	အခန်း(၇) ခုန်ခြင်း	၁၄
၉။	အခန်း(၈) ပြေးခြင်း	၁၈
၁၀။	အခန်း(၉) အတုအပကစားခြင်း	၂၂
၁၁။	အခန်း(၁၀) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၄
၁၂။	အခန်း(၁၁) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း	၂၈
၁၃။	အခန်း(၁၂) ကြိုးခုန်ခြင်း	၃၆
၁၄။	အခန်း(၁၃) ကျောပုတ် ကစားနည်း	၄၁
၁၅။	အခန်း(၁၄) ဝံပုလွေကြီးဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ ကစားနည်း	၄၃
၁၆။	အခန်း(၁၅) တိုင်ကူး ကစားနည်း	၄၅
၁၇။	အခန်း(၁၆) လိပ်ပြာလုပ်တမ်း ကစားနည်း	၄၇
၁၈။	အခန်း(၁၇) လိုက်တမ်းပြေးတမ်း ကစားနည်း	၄၉
၁၉။	အခန်း(၁၈) လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေးပို့ ကစားနည်း	၅၁
၂၀။	အခန်း(၁၉) အာလူးကောက် ကစားနည်း	၅၄
၂၁။	အခန်း(၂၀) ကွင်းဆက်ခုန်ကျော် ကစားနည်း	၅၇
၂၂။	အခန်း(၂၁) ကျီးဖြူ ကျီးမည်း ကစားနည်း	၆၀
	နောက်ဆက်တွဲ(က) စစ်ဆေးခြင်း ရမှတ်ဇယားများ	၆၃
	နောက်ဆက်တွဲ(ခ) မိမိကိုယ်ကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၇၄
	နောက်ဆက်တွဲ(ဂ) ကျောင်းသားအချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၇၅
	နောက်ဆက်တွဲ(ဃ) ဆရာက ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း	၇၆

**၁။ ဆရာများအတွက်အမှာစာ**

ဤဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် ဒုတိယတန်းသင်ကြားသော အခြေခံပညာမှ ဆရာများအတွက် ကာယပညာဘာသာရပ် သင်ကြားရာတွင် လွယ်ကူစေရန်ရည်ရွယ်၍ ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကစားခြင်းဖြင့်သင်ယူခြင်းသည် မူလတန်းအရွယ် ကလေးများအတွက် ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို အသုံးပြုသင်ကြားခြင်း ဖြင့် ဆရာများသည် သင်ခန်းစာများကို ထိရောက်စွာသင်ကြားပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကလေးများလည်းပျော်ရွှင်စွာနှင့် လွယ်ကူစွာ သင်ယူနိုင် မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများကို ကာယပညာသင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် သင်ကြားသင်ယူလိုစိတ်ထက်သန်စေရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုရှိစေခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လေးစားတန်ဖိုး ထားတတ်ခြင်း၊ အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ အသင်းအဖွဲ့များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ တာဝန်ယူလိုသော စိတ်ဓာတ်များဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ကျရာတာဝန်ကို ကျေပွန်စွာထမ်းဆောင်တတ်ခြင်းစသည့်အပြုအမူကောင်းများရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

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

ဒုတိယတန်းကာယပညာဘာသာရပ်တွင် အဓိကသင်ယူမှုနယ်ပယ်ကြီး (၄)ခု ခွဲခြားထားပါသည်။ ၎င်းသင်ယူမှု နယ်ပယ်ကြီး (၄)ခု၏ရည်ရွယ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်းချမှတ်ထားပါသည်။

**သီဆိုလှုပ်ရှားကစားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ**

- သီဆိုလှုပ်ရှားကစားခြင်း အမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပျော်ရွှင်မှုရရှိရန်နှင့် ၎င်းတို့အပေါ် အကောင်းမြင် သဘောထားများရှိရန်။
- သီဆိုခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို အချက်ကျကျ မှန်ကန်စွာ လှုပ်ရှားတတ်ရန်။
- လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး သီဆိုလှုပ်ရှားကစားရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ဂရုပြုတတ်ရန်။
- သီဆိုလှုပ်ရှားကစားရာတွင် အများနှင့်အတူ ခင်မင်ရင်းနှီးစွာပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ရန်နှင့် ကစားဖော်အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် အပြုအမူကောင်းများရရှိရန်။

**ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ**

- အခြေခံကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပျော်ရွှင်မှုရရှိရန်နှင့် ၎င်းတို့အပေါ် အကောင်းမြင်သဘောထားများရှိရန်။
- အခြေခံကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော အခြေခံလှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင် တတ်ရန်။
- ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်နှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို နားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာအသုံးပြုတတ်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်း လုံခြုံရေးကိုဂရုပြုတတ်ရန်။
- ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများဆောင်ရွက်ရာတွင် အများနှင့်အတူ ခင်မင်ရင်းနှီးစွာပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ရန်နှင့် ကစားဖော် အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် အပြုအမူကောင်းများရရှိရန်။

**စုပေါင်းကစားနည်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ**

- စုပေါင်းကစားနည်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပျော်ရွှင်မှုရရှိရန်နှင့် ၎င်းတို့အပေါ် အကောင်းမြင် သဘောထားများရှိရန်။
- စုပေါင်းကစားနည်းများကို ပါဝင်ကစားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အမျိုးမျိုးတို့တွင် ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိရန်။

**မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့် လှေကျင့်ခန်းများ  
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

ကျောင်းအမည်။ \_\_\_\_\_ ရက်စွဲ။ \_\_\_\_\_  
 အတန်း။ \_\_\_\_\_ အတန်းပိုင်အမည်။ \_\_\_\_\_

စဉ်	အမည်	ကျား/ မ	မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့်လှေကျင့်ခန်းများ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် ခံသတ်မှတ်ချက်	အဆင့်

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။      အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။      အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲ။

**ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လှေကျင့်ခန်းများ  
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

ကျောင်းအမည်။ \_\_\_\_\_ ရက်စွဲ။ \_\_\_\_\_  
 အတန်း။ \_\_\_\_\_ အတန်းပိုင်အမည်။ \_\_\_\_\_

စဉ်	အမည်	ကျား/ မ	ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လှေကျင့်ခန်းများ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် ခံသတ်မှတ်ချက်	အဆင့်

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။      အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။      အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲ။

**အလျားစုန် (အလျားလိုက်စုံစုန်ခြင်း)  
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

ကျောင်းအမည်။ \_\_\_\_\_

ရက်စွဲ။ \_\_\_\_\_

အတန်း။ \_\_\_\_\_

အတန်းပိုင်အမည်။ \_\_\_\_\_

စဉ်	အမည်	ကျား/ မ	အလျားလိုက်စုံစုန်ခြင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် စံသတ်မှတ်ချက်များ	အကွာအဝေး	အဆင့်

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။

အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။

အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲ။

**အမြင့်စုန် (ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက်အမြင့်စုန်ခြင်း)  
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

ကျောင်းအမည်။ \_\_\_\_\_

ရက်စွဲ။ \_\_\_\_\_

အတန်း။ \_\_\_\_\_

အတန်းပိုင်အမည်။ \_\_\_\_\_

စဉ်	အမည်	ကျား/ မ	ရပ်လျက်ဒေါင်လိုက်အမြင့်စုန်ခြင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် စံသတ်မှတ်ချက်များ	အမြင့်	အဆင့်

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။

အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။

အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲ။







**ဟန်ချက်ညီမျှမှု (ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်း)များ  
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

ကျောင်းအမည်။ \_\_\_\_\_

ရက်စွဲ။ \_\_\_\_\_

အတန်း။ \_\_\_\_\_

အတန်းပိုင်အမည်။ \_\_\_\_\_

စဉ်	အမည်	ကျား/ မ	ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်း)များကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် ခံသတ်မှတ်ချက်များ		အဆင့်
			တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ	နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ခန်းများ	

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။

အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။

အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲ။

**ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ  
စစ်ဆေးခြင်းရမှတ်ဇယား**

ကျောင်းအမည်။ \_\_\_\_\_

ရက်စွဲ။ \_\_\_\_\_

အတန်း။ \_\_\_\_\_

အတန်းပိုင်အမည်။ \_\_\_\_\_

စဉ်	အမည်	ကျား/ မ	ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် ခံသတ်မှတ်ချက်များ		အဆင့်
			တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ	နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ခန်းများ	

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။

အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။

အဆင့် ၁ = ကြိုးစားဆဲ။















မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းအမည်။ \_\_\_\_\_  
 အတန်း။ \_\_\_\_\_

ရက်စွဲ။ \_\_\_\_\_  
 ကျောင်းသားအမည်။ \_\_\_\_\_

စဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	ရက်စွဲ	မေးခွန်း(၁)			မေးခွန်း(၂)			မေးခွန်း(၃)			မေးခွန်း(၄)			ဆရာ၏ မှတ်ချက်
၁	မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ														
၂	တို့များကစားကြမယ်														
၃	တို့ပြည်ထောင်စု														
၄	လောင်းလှေကလေး														
၅	ဥယျာဉ်ကလေး														
၆	ကျွန်ုပ်တို့ပျော်ရွှင် ကြသည်														
၇	ခုန်ခြင်း														
၈	ပြေးခြင်း														
၉	အတုအပကစားခြင်း														
၁၀	ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆ မှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ														
၁၁	ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း														
၁၂	ကြိုးခုန်ခြင်း														
၁၃	ကျောပုတ်ကစားနည်း														
၁၄	ဝံပုလွေကြီး ဘယ်အချိန် ရှိပြီလဲ ကစားနည်း														
၁၅	တိုင်ကူး ကစားနည်း														
၁၆	လိပ်ပြာလုပ်တမ်း ကစားနည်း														
၁၇	လိုက်တမ်းပြေးတမ်း ကစားနည်း														
၁၈	လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေး ကစားနည်း														
၁၉	အာလူးကောက် ကစားနည်း														
၂၀	ကွင်းဆက်ခုန်ကျော် ကစားနည်း														
၂၁	ကျီးဖြူ ကျီးမည်း ကစားနည်း														

ကျောင်းသားအချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းအမည်။ \_\_\_\_\_ ရက်စွဲ။ \_\_\_\_\_

အတန်း။ \_\_\_\_\_ ကျောင်းသားအမည်။ \_\_\_\_\_

စဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	ရက်စွဲ	စစ်ဆေးသူ (သူငယ်ချင်း) အမည်	မေးခွန်း(၁)		မေးခွန်း(၂)		မေးခွန်း(၃)		မေးခွန်း(၄)		ဆရာ၏ မှတ်ချက်
				😊	😐	😊	😐	😊	😐	😊	😐	
၁	မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ											
၂	တို.များကစားကြမယ်											
၃	တို.ပြည်ထောင်စု											
၄	လောင်းလှေကလေး											
၅	ဥယျာဉ်ကလေး											
၆	ကျွန်ုပ်တို့ ပျော်ရွှင်ကြသည်											
၇	ခုန်ခြင်း											
၈	ပြေးခြင်း											
၉	အတူအပကစားခြင်း											
၁၀	ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ											
၁၁	ဘောလုံးဖြင့် ကစားခြင်း											
၁၂	ကြိုးခုန်ခြင်း											
၁၃	ကျောပုတ်ကစားနည်း											
၁၄	ဝံပုလွေကြီး ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ ကစားနည်း											
၁၅	တိုင်ကူး ကစားနည်း											
၁၆	လိပ်ပြာလုပ်တမ်းကစားနည်း											
၁၇	လိုက်တမ်းပြေးတမ်းကစားနည်း											
၁၈	လက်ဖြင့်ဘောလုံးပေးကစားနည်း											
၁၉	အာလူးကောက်ကစားနည်း											
၂၀	ကွင်းဆက်ခုန်ကျော်ကစားနည်း											
၂၁	ကျီးဖြူ ကျီးမည်းကစားနည်း											

ဆရာမှ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းအမည်။ \_\_\_\_\_ ရက်စွဲ။ \_\_\_\_\_  
 အတန်း။ \_\_\_\_\_ သင်ခန်းစာအမည်။ \_\_\_\_\_ ဆရာအမည်။ \_\_\_\_\_

စဉ်	ကျောင်းသားအမည်	ခံစားမှုဆိုင်ရာ			လုပ်ရားမှုဆိုင်ရာ			သိမှုဆိုင်ရာ			လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်		
		အကျိုးသက်ရောက်မှုနယ်ပယ်	အကျိုးကျင့်မှုနယ်ပယ်	ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်	လုပ်ရားမှုဆိုင်ရာ	ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်	နားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်	သိမှုဆိုင်ရာ	နားလည်အသုံးချမှုနယ်ပယ်	လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်	လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်	လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်	လူမှုရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်
၁		၃	၃	၃	၃	၃	၃	၃	၃	၃	၃	၃	
၂		၂	၁	၂									
၃		၁	၂	၁									
၄													
၅													
၆													
၇													
၈													
၉													
၁၀													

ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ကျောင်းသားအချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း မှတ်တမ်းများမှ ရယူကာ ဤနေရာတွင် ဖြည့်စွက်ကာ မှတ်တမ်းပြုလုပ်ရမည်။

**မှတ်ချက်။** ဆရာက ကိန်းဂဏန်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စာဖြင့်သော်လည်းကောင်း ရေးသား နိုင်သည်။

အဆင့် ၃ = အကောင်းဆုံး။ အဆင့် ၂ = ကျေနပ်မှုအဆင့်။ အဆင့် ၁ = ကြီးစားဆဲ။