ဆရာများအတွက်အမှာစာ

၁။ ဆရာလမ်းညွှန်အသုံးပြုပုံ

(က) ရည်ရွယ်ချက်

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဆိုသည်မှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အသက်ရှင်သန်မှုနည်းလမ်းများနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာဖြင့် အသက်ရှင် ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ ကို ဆိုလိုပါသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကိုသင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ အစားအစာများကို မျှတစွာစားသုံးခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းစသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းရှိသူများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ပြီး အကောင်းမြင်သဘောထားဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်တတ်သူများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို လျှော့ချနိုင်သည့် သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်တတ်သူများဖြစ်လာရန် လေ့ကျင့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ခန်းစာများကို လေ့လာသင်ယူခြင်းဖြင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်တတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း စသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်သော စွမ်းရည်များ ပိုမိုတိုးတက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားရခြင်းရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက် အောင်မြင်စွာသင်ကြားနိုင်ရန် အထူးရည်ရွယ်၍ ဆရာလမ်းညွှန်များကို ရေးသားပြုစုထားသောကြောင့် ဆရာများအနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို မသင်ကြားမီ ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို ကြိုတင်လေ့လာထားရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

(ခ) ဆရာလမ်းညွှန် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အပိုင်းကဏ္ဍ ၉ ခုဖြင့် ပြုစုတင်ပြထားပါသည်။

(၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာ၏ စာမျက်နှာကို မိတ္တူကူးယူ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၂) သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့်သင်ခန်းစာနံပါတ်

သင်ကြားမည့်သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့်သင်ခန်းစာနံပါတ်ကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ-ရှင်သန်အောင်လုပ်ကြမယ် သင်ခန်းစာသည် နယ်ပယ်(၃)၏ ပထမဆုံးသင်ခန်းစာဖြစ်သောကြောင့် (သင်ခန်းစာ ၃. ၁)

ဟု ဖော်ပြသည်။

(၃) သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

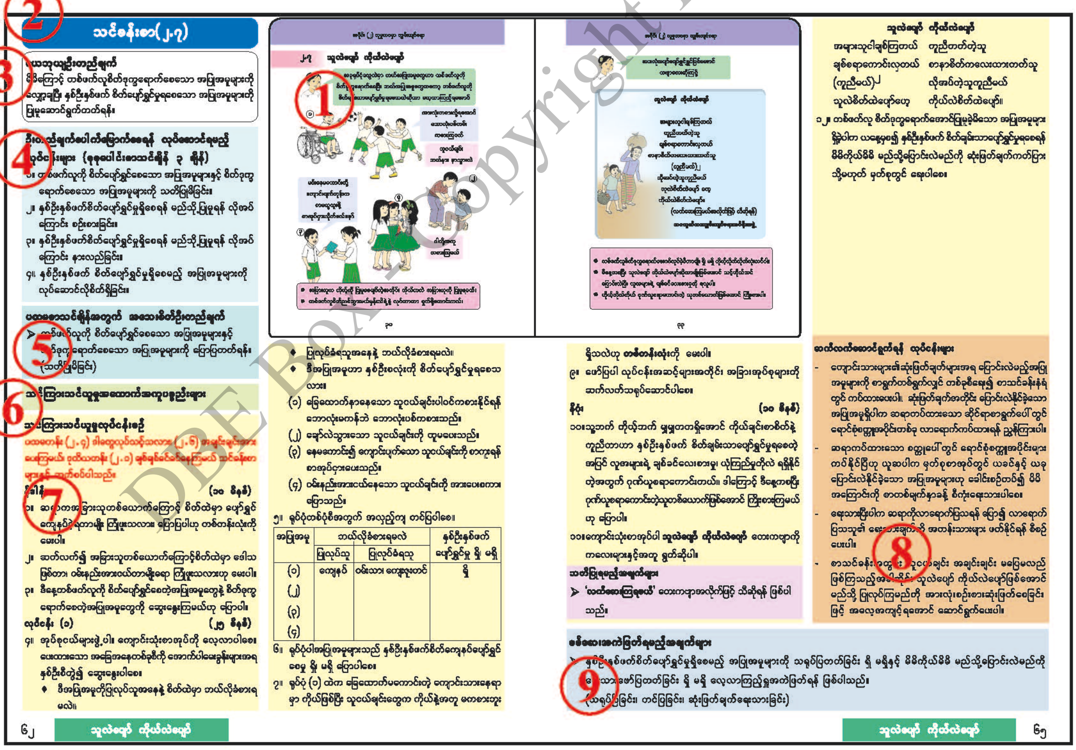
သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးသင်ကြားပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများရရှိနိုင်မည့် တိကျသောဦးတည်ချက်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာများအနေဖြင့် သင်ယူမှုဦးတည်ချက်ကို သိရှိနားလည်ထားပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး သင်ခန်းစာဦးတည်ချက်ကို ပေါက်မြောက်အောင်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပေမည်။

(၄) ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်

သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံကြည့်နိုင်စေရန် သင်ခန်းစာပါစာသင်ချိန်အားလုံးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်း စာသင်ချိန်ကို ဖော်ပြထားသည်။ လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများတွင် သတိပြုခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းများကို အခြေခံအဖြစ် ဖော်ပြထားသောကြောင့် ဆရာများအနေဖြင့် စာသင်ချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်သင်ကြားနိုင်ပေမည်။

(၅) စာသင်ချိန်တစ်ခုချင်းအတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်းလုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။



DBE Book-Copyright Protected

(၆) သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်း လိုအပ်မည့်သင်ကြားသင်ယူမှုပစ္စည်းများကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာများ အနေဖြင့်အချို့သောပစ္စည်းများကို စာသင်ချိန်မတိုင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။

(၇) သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

သင်ခန်းစာသင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသဖြင့် ဆရာလမ်းညွှန်၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်း ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဆရာများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာ၏ဦးတည်ချက်ကို အောင်မြင်စေမည့်သင်ကြားနည်းများကို မိမိကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးဖြင့် တီထွင်ဖန်တီး ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင်ပါဝင်သည့် သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ရည်ရွယ်ထားသည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများရရှိနိုင်စေရန် ဖော်ပြထားသော သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များအတိုင်း လိုက်နာရန်တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များလုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း လိုအပ်သောနေရာများ၌ ဆရာများသတိပြုရမည့် အချက်များကိုလည်း သတိပြုရန်အချက်များအဖြစ် သီးခြားထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

တတိယတန်းအရွယ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ရေးသားဖော်ပြနိုင်လာပြီဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သင်ခန်းစာတစ်ခုသင်ယူပြီးတိုင်း သင်ယူခဲ့သောအကြောင်းအရာအရ နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် မည်သို့လက်တွေ့အသုံးချမည်ကို ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်အဖြစ်ရေးသားဖော်ပြစေသော လုပ်ငန်းကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ထိုသို့ ရေးသားဖော်ပြစေရာတွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက် စိတ်နေသဘောထားများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ပြနိုင် စေရန် ဆရာက ရှင်းလင်းတိကျသော ညွှန်ကြားချက်ပေးရန် လိုပါသည်။

အဆိုပါလုပ်ငန်းကို သင်ခန်းစာတစ်ခုသင်ကြားပြီးတိုင်း ပုံမှန်ဆောင်ရွက်သွားခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ လေးနက်စွာစဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှုစွမ်းအားများ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုကို သိသာထင်ရှားစွာ ဆန်းစစ်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင်လည်း မိမိတို့၏ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုများကို ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စွာ သတိထားမိလာနိုင်သောကြောင့် သင်ယူလိုစိတ်ကို ပိုမိုနှိုးဆွပေးရာ ရောက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မပျက်မကွက်ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၈) ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ခန်းစာများကို စာသင်ခန်းထဲတွင် သင်ကြားပြီးရုံဖြင့် ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်း၊ အပြုအမူကောင်းများနှင့် မှန်ကန်သော စိတ်နေသဘောထားများ ရရှိလာနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများပေး၍ လေ့ကျင့်ပေးမှသာ သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်သော အသိပညာများ ပိုမိုစွဲမြဲစွာမှတ်မိစေပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်းစသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရေးသားစေခြင်းအပါအဝင် လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်စေခြင်း၊ မိမိတို့လုပ်ဆောင်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်စေခြင်း၊ ပြန်လည်တင်ပြစေခြင်း၊ အချင်းချင်းအကြံပြု သုံးသပ်စေခြင်း၊ မိသားစုဝင်များကို ပြန်လည်မျှဝေစေခြင်းတို့ကို သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း ဖော်ပြထားသော ညွှန်ကြားချက်များအရ ဆောင်ရွက်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက အရန်စာသင်ချိန်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(၉) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်း ကျောင်းသားများ၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုအခြေအနေကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် မည့်သည့်အပိုင်းကို ဂရုပြုသင့်သည်၊ မေးမြန်းသင့်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

UBE Box - Copyright Protected

၂။ သင်ကြားချိန်ခွဲဝေမှုဇယား

သင်ကြားရမည့်ကာလ	နယ်ပယ်		သင်ခန်းစာ	စာသင်ချိန်
ဇွန်	ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး	၁	ဂရုစိုက်ပါ တို့ခန္ဓာ	၄
ဇွန်		၂	ကြီးထွားလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်	၃
ဇူလိုင်		၃	အစာအုပ်စု ၃ စု	၄
ဇူလိုင်		၄	ဆေးလိပ်မီးခိုး	၂
ဩဂုတ်		၅	သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုတာ	၃
ဩဂုတ်	လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ	၆	ပျော်စရာကောင်းတဲ့စာသင်ခန်း	၃
စက်တင်ဘာ		၇	ငြင်းဖို့လိုတယ်	၂
စက်တင်ဘာ		၈	မသိရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၃
အောက်တိုဘာ		၉	မုန့်ဖိုး	၂
အောက်တိုဘာ		၁၀	သတိပြုဖွယ်ယာဉ်အန္တရာယ်	၃
နိုဝင်ဘာ		၁၁	အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ရှောင်ရှားစို့	၂
နိုဝင်ဘာ		၁၂	သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်	၃
ဒီဇင်ဘာ	သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့	၁၃	သဘာဝထဲမှာ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ကြမယ်	၄
ဒီဇင်ဘာ		၁၄	မြေပြိုရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၃
ဇန်နဝါရီ		၁၅	ရေကြီးရေလျှံရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၃
ဇန်နဝါရီ		၁၆	လေဆင်နှာမောင်းနဲ့ကြုံခဲ့ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၃
			စာသင်ချိန်ပေါင်း	၄၇
			အရန်စာသင်ချိန် (ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများအပါအဝင်)	၂၅
			တစ်နှစ်တာအတွက်စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်	၇၂

DBE Box - Copyright Protected

၃။ ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှု

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် **သင်ယူမှု နယ်ပယ်ကို အပိုင်း ၃ ပိုင်း** ခွဲခြားထားပါသည်။

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ တို့ဖြစ်သည်။

ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအပိုင်းတွင် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်စေရန် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ အစာအာဟာရနှင့်ရောဂါများအကြောင်း ပါဝင်မည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိသွားရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ Grade 3 မှစတင်၍ ကျား၊ မ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများကို စတင်ထည့်သွင်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာအပိုင်းတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သဟဇာတဖြစ်အောင် နေထိုင်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုထိန်းသိမ်းရေးနှင့် မိမိဘဝလုံခြုံအောင် ပြုမူလုပ်ဆောင်ရေးများအတွက် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုများကို ရရှိစေရန် လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့အပိုင်းတွင် သက်ရှိလူသားများဘဝတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် မိမိကိုယ်ပိုင်ဦးနှောက်ဖြင့်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ကာ ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်တတ်စေရန်၊ မိမိ၏အသက်ကိုသာမက တစ်ပါးသူ၏အသက်ကိုပါ တန်ဖိုးထားတတ်သည့် အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို ခြုံငုံကြည့်မည်ဆိုပါက (သိလိုစိတ်) → (သင်ယူမှု) → (လေ့ကျင့်မှု)ကို အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ၏ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို မြှင့်တင်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများသည် အသက်အရွယ်နှင့် အတန်းကြီးလာသည်နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်းကျယ်ပြန့်လာပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိတို့၏ (ကျောင်း) → (အိမ်) → (ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောရပ်ရွာလူမှုပတ်ဝန်းကျင်) စသည်ဖြင့် ချဲ့ထွင်သွားပါသည်။

ဆရာများအနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ပါ သင်ခန်းစာများ၏ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့် ချဲ့ထွင်လုပ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သင်ခန်းစာပါအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ သတိပြုမိစေသောစွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။
- ဒုတိယအဆင့်မှာ ထိုသတိပြုမိသောအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာအား စဉ်းစားတွေးခေါ် ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စဉ်းစားဖော်ထုတ်မှု စွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်ပံ့ပိုးပေးရပါမည်။
- တတိယအဆင့်မှာ သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို လေးနက်စွာနားလည်သဘောပေါက်လာစေရန် စဉ်းစားဖော်ထုတ်ထားသောအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများကို နားလည်သဘောပေါက်သည့် စွမ်းရည်ကိုရရှိအောင်လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။
- စတုတ္ထအဆင့်မှာကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် နားလည်လာသောသင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် အသုံးချစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရပါမည်။

သင်ခန်းစာများ သင်ယူစေရာတွင် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းကို ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားစေပြီး အခြားသူများနှင့် အမြင်ချင်းဖလှယ်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အတွေးအမြင်ကို ရရှိစေသော လုပ်ငန်းများပါဝင်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံများကို အောက်တွင် နမူနာအဖြစ်ဖော်ပြထားပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

ဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ငန်း ပုံစံနမူနာ (၁)	ဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ငန်း ပုံစံနမူနာ (၂)
တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားခြင်း	တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားခြင်း
↓	↓
နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးခြင်း	အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း
↓	↓
တင်ပြခြင်း	အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်က တင်ပြခြင်း
↓	↓
တစ်တန်းလုံးအပြန်အလှန် ဆွေးနွေးအတည်ပြုခြင်း	တစ်တန်းလုံးအပြန်အလှန် ဆွေးနွေးအတည်ပြုခြင်း
↓	
လိုအပ်ပါက ထပ်မံဆွေးနွေးခြင်း	

အထက်ပါသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် သတိပြုသင့်သည့်အချက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း အတန်းရှေ့သို့ထွက်၍ ဆွေးနွေးရာတွင် တစ်တန်းလုံးကြားနိုင်အောင် အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ပြောဆိုပါစေ။
- ကျောင်းသားတစ်ဦးဆွေးနွေးချိန်တွင် အခြားကျောင်းသားများအား သေချာစွာ နားထောင်ပါစေ။ လိုအပ်ပါက တစ်ဦး ဆွေးနွေးချက်ကို အခြားကျောင်းသားများအား ပြန်လည်ပြောပါစေ။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် လိုက်နာစေလိုသောအခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ကျောင်းသားများနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင် သတ်မှတ်ထားပြီး လိုက်နာပါစေ။ ဥပမာ-ဆရာကလက်ခုပ်နှစ်ချက်တီးပြီး ပါးစပ်ကိုလက်ညှိုးဖြင့်ထိကပ်၍လုပ်ဆောင်ပြပါက ဆူညံနေခြင်းကိုရပ်၍ ဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်ကိုအာရုံစိုက်စေခြင်း။
- ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းများပေးရာတွင် ကြာမြင့်နိုင်ချိန်ကို ဆရာအနေဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်သော်လည်း တာဝန်ယူလိုစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးသည့်အနေဖြင့် ကလေးများကိုယ်တိုင်ခန့်မှန်းစေခြင်းကို ဒုတိယတန်းမှ စတင်လေ့ကျင့်ပေးထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းများ ပေးသည့်အခါ အချိန်မည်မျှကြာမည်ကို ကလေးများအား ခန့်မှန်းစေခြင်းအလေ့အကျင့်ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- လိုအပ်သည့်နေရာများတွင် ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် လိုရင်းတိုရှင်းမှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။
- ဖြေကြားမှုများသည် လိုရင်းမရောက်ပါက ရောက်အောင်ပြောနိုင်သည်အထိ ဆင့်ကဲမေးခွန်းများ မေးပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကိုသုံးသပ်၍ သင်ခန်းစာကိုအနှစ်ချုပ်ပေးပါ။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စေရာတွင် ဆရာသည် သာမန်ကလေးများနှင့်မတူသော လိုအပ်ချက်ရှိသည့်ကလေးများကို အခြား ကလေးများနည်းတူ တန်းတူအခွင့်အရေးပေးရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် နားလည်လက်ခံလာအောင်လည်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၄။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် ကလေးများ၏ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်းအား သီးခြားစစ်ဆေးခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားများ၏စိတ်ဝင်စားမှု၊ ဆွေးနွေးမှု၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများပေါ်တွင် ကြည့်ရှုအကဲဖြတ်ရန်သာဖြစ်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

သင်ယူနေစဉ်လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းအပြင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကလေးများကိုယ်တိုင် ရေးသားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ရေးဆွဲထားသောရုပ်ပုံများ၊ စုဆောင်းထားသော ဓာတ်ပုံများအပါအဝင် ကလေး၏လက်ရာများကို စုစည်းထားသောဖိုင်သို့မဟုတ် စာအုပ်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့်လည်း ကလေး၏စိတ်ဝင်စားမှု၊ နားလည်သဘောပေါက်မှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှု၊ အများနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်မှုတို့ကို အကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ကလေးများ၏လက်ရာများကို သီးသန့်စုစည်းထားစေခြင်းသည် ကလေးများကိုယ်တိုင် မိမိတို့၏ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုကို ခံစားသိရှိနိုင်ပြီး ဆက်လက်သင်ယူလိုစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ခန်းစာများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးပါက ဆရာများအနေဖြင့် ကျောင်းသားများ၏အပြုအမူနှင့်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် အထူးတိုက်တွန်းလိုပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို တိုင်းတာပေးနိုင်သကဲ့သို့ ဆရာများ၏သင်ကြားခြင်းအောင်မြင်ပေါက်မြောက်မှုကိုလည်း တိုင်းတာပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာများသည် မိမိကိုယ်ကိုလည်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရပါမည်။ ဆရာများ မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုပြုလုပ်ရာတွင် သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်အတွင်း ကလေးများနားလည်သည့် ရှင်းလင်းသောညွှန်ကြားချက်ပေးနိုင်မှု၊ ကလေးများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မှု၊ ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်အောင် သင်ကြားနိုင်မှုရှိ မရှိ စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းအကဲဖြတ်ရန် လိုပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်သင်ခန်းစာများသည် အခြားသောဘာသာရပ်များနှင့်လည်းဆက်စပ်နေပါသည်။ စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ၊ လူမှုရေး၊ သိပ္ပံဘာသာရပ်များမှ အသိပညာများကိုလည်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်သင်ကြားရာတွင် ဆက်စပ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ ထိုဘာသာရပ်များအား ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစွာသင်ယူနိုင်စေရန် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်မှအသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆက်စပ်သင်ကြားပေးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ (၁.၁)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

မိမိခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို တန်ဖိုးထားဂရုစိုက်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်များ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်)

၁။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ၏ အသုံးဝင်ပုံကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ဂရုမစိုက်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား ဂရုစိုက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို တန်ဖိုးထားဂရုစိုက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ၏ အသုံးဝင်ပုံကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

အနံ့ရှိသောပန်း သို့မဟုတ် ရေမွှေး။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

➢ ဒုတိယတန်းသင်ခန်းစာ (၁. ၁) မှန်မှန်သန့်ရှင်းရောဂါကင်းနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။

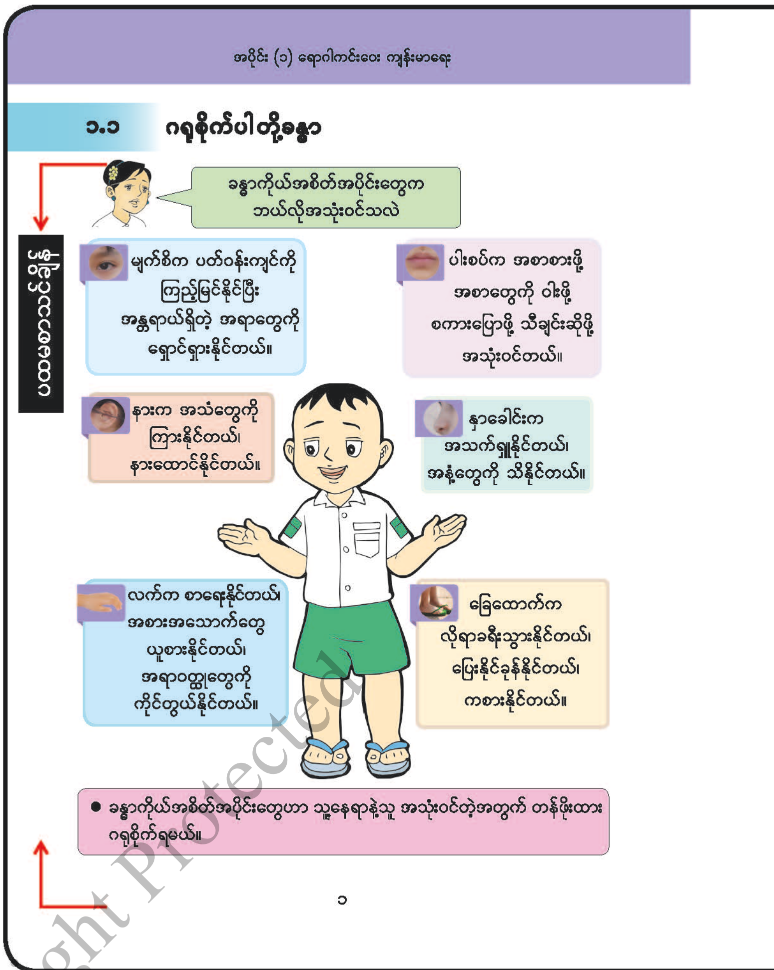
နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ ကလေးတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ပြောပြပါဟု ပြောပြီး ဆရာက သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) (၂၀ မိနစ်)

၂။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် အဝိုင်းပုံတစ်ခု ရေးဆွဲပါ။ လူမျက်နှာပုံတစ်ခုဆွဲမယ်ဆိုရင် ဒီအဝိုင်းထဲမှာ ဘာတွေထပ်ပြီးဆွဲရမလဲဟု ကလေးများကို မေးပါ။ ကလေးများဖြေဆိုသည့်အတိုင်း မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း စသည်တို့ကို ဆရာက ဆွဲပေးပါ။ ထို့နောက် လူရုပ်ပုံတစ်ခုဖြစ်အောင် ဘာတွေဆက်ဆွဲရမလဲဟု မေးပြီး ကလေးများဖြေဆိုသည့်အတိုင်း လက်၊ ခြေထောက် စသည်တို့ကို ဆရာက တစ်ကြောင်းမျဉ်းများသုံး၍ ဆက်ဆွဲပေးပါ။

၃။ ထို့နောက် ရုပ်ပုံရှိ ပါးစပ်ကိုထောက်ပြပြီး ပါးစပ်က ဘာလုပ်လို့ရသလဲဟု မေးပါ။


အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

၁.၁ ဂရုစိုက်ပါတို့ခန္ဓာ

● ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်တဲ့အတွက် တန်ဖိုးထားဂရုစိုက်ရမယ်။

၁

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ပါးစပ်သည် သွားများနှင့် ခံတွင်းတစ်ခုလုံးကို ရည်ညွှန်းကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၄။ ကလေးများ၏အဖြေကို ရုပ်ပုံရှိ ပါးစပ်နေရာတွင် မြားထိုး၍ မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အချက်များအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

၅။ ဆရာက မျက်စိကိုအဝတ်ဖြင့်စည်းပြီး အတန်းရှေ့တွင် လမ်းလျှောက်၍ ခုံဖြင့်တိုက်မိဟန် သရုပ်ပြပါ။

၆။ ကလေးများအား ဘာကြောင့် အခုလိုတိုက်မိတာလဲ။ မျက်စိက ဘာလုပ်ဖို့ အသုံးဝင်သလဲဟု မေးပါ။

၇။ ဆရာက ကလေးများ၏အဖြေကို လူရုပ်ပုံရှိ မျက်စိပုံနှင့် ချိတ်ဆက်မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက ကျောင်းသုံး စာအုပ်ပါအချက်များအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မျက်စိဖြင့် အရာဝတ္ထုများကို မြင်နိုင်ပြီး အန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားနိုင်သည်။ သို့သော် အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူများသည် လှုပ်ရှားသွားလာရာတွင် အခက်အခဲရှိသည့်အတွက် သာမန်လူများက ကူညီပေးသင့်ကြောင်းပြောပြပါ။

၈။ ကလေးများအား နားရွက်ပုံကိုပြ၍ နားက ဘာလုပ်ဖို့ အသုံးဝင်တာလဲဟု မေးပါ။

DBE Box - Copyright Protected

၉။ ကလေးများ၏အဖြေကို ရုပ်ပုံရှိ နားရွက်ပုံတွင် မြားထိုး၍ ဆရာက မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအချက်များအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းမှုရှိသူများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရန် သတိပေးချက်များကို မကြားနိုင်သည့်အတွက် သာမန်လူများက ကူညီပေးသင့်ပါသည်။

၁၀။ ကလေးများအား နှာခေါင်းကိုပိတ်စေပြီး ၅ စက္ကန့်ခန့်အကြာတွင် ပြန်ဖွင့်ပါစေ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ♦ နှာခေါင်းကို ပိတ်ထားတော့ ဘယ်လိုနေသလဲ။ အကြာကြီး ဆက်ပိတ်ထားရင် ဘာဖြစ်နိုင်မလဲ။

၁၁။ ပန်း သို့မဟုတ် ရေမွှေးကို ကလေးများအား အနံ့ရှူစေပြီး နှာခေါင်းက ဘာအတွက် အသုံးဝင်သေးလဲဟု မေးပါ။

၁၂။ ဆရာက ကလေးများ၏အဖြေကို ရုပ်ပုံရှိ နှာခေါင်းပုံတွင် မြားထိုး၍ မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအချက်များအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

လုပ်ငန်း(၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၁၃။ ဆရာက ကလေးများအား လက်တွေ၊ ခြေထောက်တွေရဲ့ အသုံးဝင်ပုံကို ဆွေးနွေးရအောင်ဟုပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

- ♦ လက်တွေနဲ့ ဘာလုပ်လို့ရသလဲ။
- ♦ ခြေထောက်တွေနဲ့ ဘာလုပ်လို့ရသလဲ။

၁၄။ မေးခွန်းတစ်ခုဖြေပြီးတိုင်း ရုပ်ပုံရှိ လက်ပုံ၊ ခြေထောက်ပုံတို့ကို မြားထိုး၍ မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အချက်များအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ လှုပ်ရှားသွားလာရန် ခက်ခဲသူများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် သာမန်လူများကဲ့သို့ အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် အခက်အခဲရှိသည့်အတွက် သာမန်လူများက ကူညီပေးသင့်ပါသည်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၅။ **မျက်စိလေးက မြင်တယ်** တေးကဗျာကို တစ်တန်းလုံး ရွတ်ဆိုပါစေ။

မျက်စိလေးက မြင်တယ်
နားလေးက ကြားတယ်။
နှာခေါင်းလေးက လေကိုရှူရတယ်။
ဦးနှောက်လေးက တွေးကာ
ပါးစပ်လေးကို ဟကာ
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သီချင်းဆိုကြစို့ကွယ်
ပျော်ရွှင်တယ်။

၁၆။ ထို့နောက် ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ အသုံးဝင်တဲ့အတွက် တန်ဖိုးထားဂရုစိုက်ရမယ်ဟု ဆရာက ပြောပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ၏ အသုံးဝင်ပုံကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE BOX - Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကိုဂရုမစိုက်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

အချက်များရေးထားသော စာရွက်ပိုင်းများ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအားမေး၍ ကလေး ၃၊ ၄ ယောက်ခန့်ကို ဖြေဆိုပါစေ။

- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ထိခိုက်အနာတရ ဖြစ်ဖူးသလား။ သူများဖြစ်တာရော မြင်ဖူးသလား၊ ကြားဖူးသလား။

လုပ်ငန်း **(၃၀ မိနစ်)**

၂။ အုပ်စုတစ်စုလျှင် ရုပ်ပုံရှိ အချက်တစ်ချက်စီပေး၍ အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆွေးနွေးပါစေ။

- ဒီလိုလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ထိခိုက်နိုင်သလဲ။ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ။

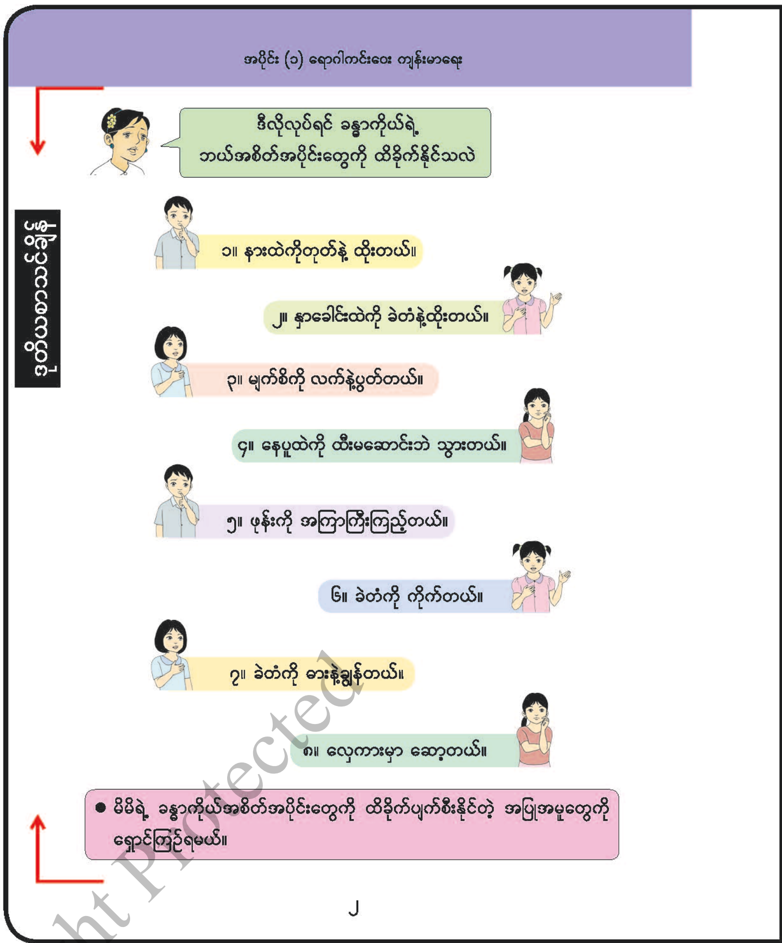
၃။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဇယားဆွဲ၍ မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ ကျန်ကလေးများကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ တတိယစာသင်ချိန်တွင် ပြန်သုံးရန်အတွက် ကလေးများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးထားပါစေ။

၄။ လိုအပ်ပါက အောက်ပါဇယားမှအချက်များအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

အပြုအမူများ	ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ
၁။ နားထဲကို တုတ်နဲ့ ထိုးတယ်	နားက အလွန်နူးညံ့တဲ့အတွက် အချွန်တွေနဲ့ ထိုးရင် နားကိုထိခိုက်ပြီး အကြားအာရုံချို့ယွင်းနိုင်တယ်။
၂။ နှာခေါင်းထဲကို ခဲတံ ထည့်တယ်(ပစ္စည်းသေးသေးလေးတွေထည့်တယ်)	နှာခေါင်းထဲကို သေးငယ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ မတော်တဆဝင်သွားရင် အသက်ရှုလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။
၃။ မျက်စိကို လက်နဲ့ပွတ်တယ်	မျက်စိက အလွန်နူးညံ့တဲ့အတွက် ထိခိုက်မိရင် မျက်စိယောင်တာ၊ မျက်စိနာတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။
၄။နေပူထဲကို ထီး၊ ဦးထုပ် မဆောင်းဘဲ သွားတယ်	
၅။ တီဗွီတွေ၊ ဖုန်းတွေ အရမ်းကြည့်တယ်	မျက်စိအားနည်းလာပြီး မျက်စိမှုန်နိုင်တယ်။
အမှောင်ထဲမှာ စာဖတ်တယ်	
၆။သွားနဲ့ ခဲတံ (မာတဲ့အရာ)တွေကို ကိုက်တယ်	သွားနာတာ၊ သွားပဲ့တာ၊ သွားကျိုးတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။
သွားကို မှန်မှန်မတိုက်ဘူး ပလုတ်မကျင်းဘူး	**- ပါးစပ်နဲ့ ခံတွင်းမသန့်ရှင်းရင် ခံတွင်းနံ့ဆိုးတာ၊ အနာပေါက်တာ၊ သွားကိုက်တာ၊ သွားနာတာ၊ အစာမစားနိုင်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။**
၇။ ဓားနဲ့ ခဲတံချွန်တယ်	လက်ကို ဓားထိနိုင်တယ်။
လက်သည်းတွေ ရှည်နေတယ်	**အခြားသူတွေကို ကုတ်မိနိုင်တယ်။ အဲဒီလက်နဲ့ အစာစားမိရင် လက်က ရောဂါပိုးတွေဟာ ကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားသူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်နိုင်တယ်။**
၈။ လှေကားလိုမျိုးအမြင့်မှာ ဆော့ကစားတယ်	ခြေထောက် ကျိုးနိုင်တယ်။
ဖိနပ် မစီးဘူး	**ခြေထောက်ကို ဒဏ်ရာရနိုင်တယ်။ ခြေဖဝါးက တစ်ဆင့် သန်ကောင်ရောဂါရနိုင်တယ်။**



စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား ဂရုမစိုက်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့်ဆိုးကျိုးများကို ကလေးများကိုယ်တိုင်ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DDF Box - Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား ဂရုစိုက်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ **မျက်စိလေးကမြင်တယ်** ကဗျာကို ကလေးများ ရွတ်ဆိုပါစေ။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် အသုံးဝင်တဲ့အတွက် တန်ဖိုးထားဂရုစိုက်ရမဲ့ နည်းလမ်း (လုပ်ဆောင်ရမဲ့အချက်၊ ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့အချက်)တွေကို ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၅ မိနစ်)**

၃။ ကလေးများကို အုပ်စုဖွဲ့ပေး၍ အုပ်စုတစ်စုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအတွက် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

(ဥပမာ - အုပ်စု (၁) မျက်စိ
အုပ်စု (၂) နား)

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရာတွင် ဒုတိယစာသင်ချိန်၌ အုပ်စု (၁) သည် မျက်စိနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါက ယခုအချိန်တွင်လည်း ထိုအကြောင်းအရာနှင့် သက်ဆိုင်သော မေးခွန်းကိုသာ ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါစေ။

၄။ ဆွေးနွေးချက်ကို ကလေးများအား အတန်းသို့ တင်ပြစေပြီး တင်ပြချက်များကို အောက်ပါဇယားအတိုင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်များနေရာတွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၅။ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအတွက် ဂရုစိုက်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) မျက်စိထဲကို ဖုန်တွေ၊ သဲတွေ ဝင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

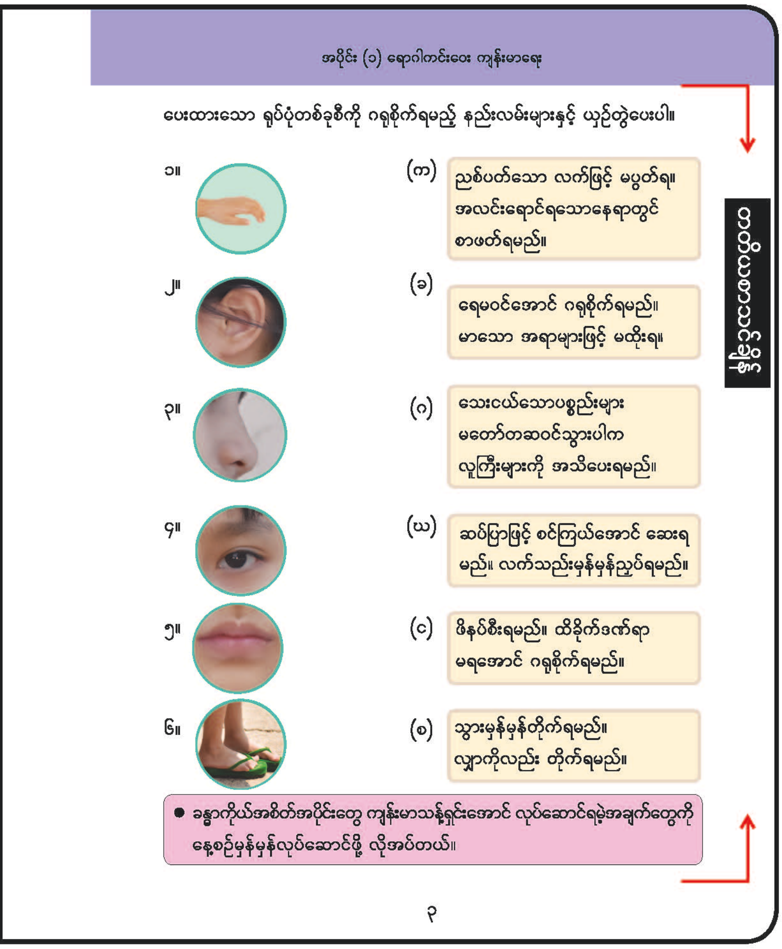
(၂) နားတွေအူလာရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

(၃) နှာခေါင်းထဲကို ပစ္စည်းသေးသေးလေးတွေ ဝင်သွားရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

(၄) ပါးစပ် (သွားနှင့်ခံတွင်း) သန့်ရှင်းအောင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

(၅) ခြေလက်တွေထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင်၊ သန့်ရှင်းအောင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

၆။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။



သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဇယားအတွင်းရှိ စာလုံးအမဲဖြင့် ရေးထားသော အကြောင်းအရာများသည် ပေးထားသော ရုပ်ပုံများတွင် မပါဝင်သော်လည်း ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြောပြပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၆။ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဂရုမစိုက်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့်ဆိုးကျိုးများကို ကလေးများအား ပြန်မေးပါ။

(ဥပမာ - နားထဲကို တုတ်နဲ့ထိုးရင် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်မလဲ။
- မျက်စိကို လက်နဲ့ပွတ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ စသည်ဖြင့်. . .)

၇။ ဆရာက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်တဲ့အပြုအမူတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်ဟု ပြောပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။

DBE Box - Copyright Protected

၇။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဇယားဆွဲ၍ သင်ပုန်းတွင် ဖြည့်စွက်မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

	ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်	လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်
မျက်စိ	- ညစ်ပေသော လက်ဖြင့် မျက်စိကို မပွတ်ရ။ - နေနှင့်စူးရှသည့် အလင်းရောင်များကို မျက်စိဖြင့် တိုက်ရိုက် မကြည့်ရ။ - ချွန်ထက်သော ပစ္စည်းများဖြင့် ပြေးလွှားဆော့ကစားခြင်းမပြုရ။	- မျက်စိအတွင်းသို့ ဖုန်၊ သဲ အမှိုက်များ ဝင်သွားပါက မျက်စိကို ရေသန့်သန့်ဖြင့် သန့်စင်ပေးရမည်။ - အလင်းရောင်ကောင်းစွာရသောနေရာတွင် စာဖတ်ရမည်။ - နေပူထဲကို သွားလျှင် ထီး၊ ဦးထုပ် ဆောင်းရမည်။
နား	- နားကို မာသောအရာများဖြင့် ထိုးကော်ခြင်း မပြုရ။	- နားကို သန့်ရှင်းစွာထားရမည်။ ရေမဝင်အောင် ဂရုစိုက်ရမည်။
နှာခေါင်း	- သေးငယ်သောပစ္စည်းများ နှာခေါင်းတွင်းသို့ မထည့်ရ။	- နှာခေါင်းထဲသို့ သေးငယ်သောပစ္စည်းများ မတော်တဆ ဝင်သွားပါက လူကြီးမိဘနှင့် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများကို အကူအညီတောင်းရမည်။
ပါးစပ် (သွားနှင့်ခံတွင်း)	- မာသည့်အရာတွေကို သွားနဲ့ မကိုက်ရ။ - မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် မနှိုက်ရ။	- အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းရမည်။ - သွားကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ပုံမှန်တိုက်ရမည်။ - သွားတိုက်သည့်အခါ လျှာက အညစ်အကြေးတွေ သန့်ရှင်းအောင် လျှာကိုလည်း သွားပွတ်တံနှင့် တိုက်ရမည်။
လက်	- ညစ်ပတ်သည့် လက်နဲ့ အစားအစာ မစားရ။	- လက်မှန်မှန်ဆေးရမည်။ - လက်သည်း မှန်မှန်ညှပ်ရမည်။
ခြေထောက်	- ခြေလက်အနာတရဖြစ်နိုင်သည့်အရာတွေကို မလုပ်ရ။	- ဖိနပ်စီးရမည်။ - ခြေသည်းမှန်မှန်ညှပ်ရမည်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၅ မိနစ်)**

၈။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအတွက် ဂရုစိုက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ယှဉ်တွဲပါစေ။

၉။ ရုပ်ပုံများနှင့် ဂရုစိုက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဆရာက ဦးဆောင်၍ အဖြေညှိပေးပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၀။ ထို့နောက် ဆရာက ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေ ကျန်းမာသန့်ရှင်းအောင် ဂရုစိုက်နေထိုင်ရမယ်ဟုပြောပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား ဂရုစိုက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား ဂရုစိုက်နေထိုင်သွားမည့် မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ရန်။ (ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအားမေး၍ ကလေး ၅ ဦးခန့်ကို ဖြေဆိုပါစေ။

♦ ကလေးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုမျိုး ဂရုစိုက်ကြမလဲ။

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

၂။ ပေးထားသောအခြေအနေများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့လာစေပြီး ကလေးတို့သာဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲဟုမေးပြီး ဆွေးနွေးပါစေ။

(က) မျက်စိထဲကို ဖုန်တွေဝင်ပြီး မျက်လုံးတွေယားလာတယ်။

(ခ) နားတွေယားပြီး အူနေတယ်။

(ဂ) သူငယ်ချင်းက ညစ်ပတ်တဲ့လက်နဲ့ မုန့်လာကျွေးတယ်။

(ဃ) စကားပြောရင် ပါးစပ်က အနံ့ဆိုးတွေ ထွက်နေတယ်။

(င) နှာခေါင်းထဲကိုပန်းပွင့်လေးထည့်ပြီး ဆော့ဖို့ သူငယ်ချင်းက ပြောတယ်။

၃။ ကလေးများ၏ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ ကျန်ကလေးများကိုလဲ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးခွင့်ပေးပါ။

၄။ ဆရာက ကလေးများ၏ အဖြေကို အခြေခံ၍ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ဂရုစိုက်နေထိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၅။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ဂရုစိုက်ရမည့်နည်းလမ်းများအား မည်သို့ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည်ကို ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးပုံမှန်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည့် ကလေးများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန် သတိပေးပါ။
- ကစားသည့်အခါ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိခိုက်နိုင်သော အပြုအမူများကို မလုပ်မိစေရန်နှင့် လုပ်မိပါက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း သတိပေးပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို တန်ဖိုးထားဂရုစိုက်တတ်သော အလေ့အကျင့်များ လုပ်ဆောင်ရန် ကလေးများအချင်းချင်း သတိပေးပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ဂရုစိုက်ရမည့်နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး နောင်တွင် ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်သွားမည့် လုပ်ငန်းများ ဖော်ထုတ်ရေးသားနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

DBE Box Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၁.၂)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

အသက်အရွယ်အလိုက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားပြောင်းလဲလာမှုကို တန်ဖိုးထားတတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်များ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများပြောင်းလဲလာပုံကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ အသက်အရွယ်အရထပ်မံပြောင်းလဲဦးမည့် အပြောင်းအလဲများကို စဉ်းစားခြင်း။

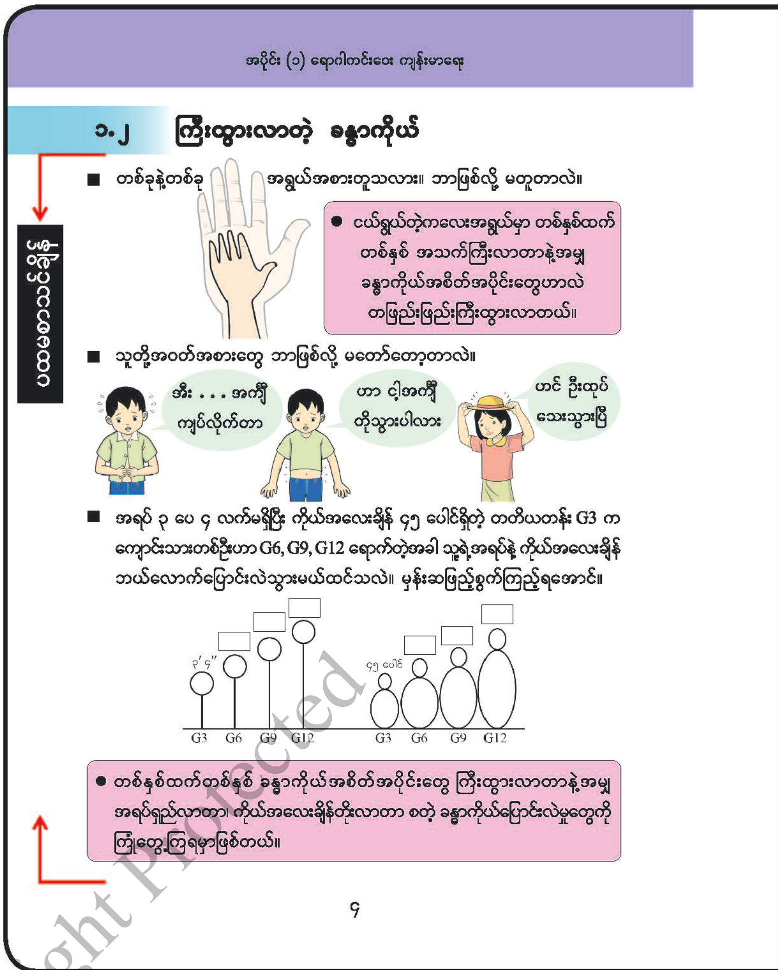
၃။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှု မတူညီခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်ကြောင်း နားလည်ခြင်း။

၄။ ကြီးထွားပြောင်းလဲလာသည့် ခန္ဓာကိုယ်အရ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေရန် ကြိုးစားလိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ အသက်အရွယ်အရ ဖြစ်ပေါ်လာဦးမည့် ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ



သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် လက်ချောင်းများကိုဖြန့်တင်၍ မြေဖြူဖြင့် လက်ရာပုံစံတစ်ခုရအောင် ဆွဲပါ။

၂။ ကလေးတစ်ဦးကိုခေါ်၍ သင်ပုန်းရှိ ဆရာ၏ လက်ရာပေါ်တွင် ထိုကလေး၏လက်ကို ထပ်ကြည့်စေပြီး အရွယ်အစား တူ၊ မတူ အတန်းသို့မေးပါ။ ထိုနည်းတူ ကလေး ၃၊ ၄ ဦးခန့်ကို အလှည့်ကျစမ်း သပ်ကြည့်ပါစေ။ ထို့နောက် အဘယ်ကြောင့် အရွယ်အစားချင်းမတူသနည်းဟု မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အသက်ကြီးလို့၊ လူကြီးဖြစ်လို့

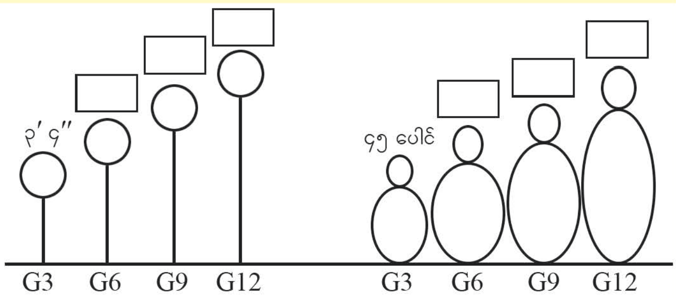
၃။ ကလေးများ၏အဖြေပေါ်မူတည်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားပြောင်းလဲလာသည့်အကြောင်း ယနေ့ဆွေးနွေးကြမည်ဟု ဆရာက ပြောပါ။

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အကျႌ၊ ဘောင်းဘီများ ဝတ်မရတော့ဘဲ တိုနေ၊ ကျပ်နေသောပုံများအရ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာလဲ ဟု မေးပါ။ (ဥပမာ - ဒီကလေးလေး ဘာဖြစ်လို့ အကျႌကြယ်သီး တပ်လို့ မရဘူး ဖြစ်နေတာလဲ)

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အရပ်ရှည်လာလို့၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားလာလို့

၅။ ဆရာက သားတို့ သမီးတို့ဖြေထားတာတွေ ပိုပြီးသေချာမှုရှိအောင် ဆရာနဲ့အတူ ပုံဆွဲကြရအောင်ဟုပြောပြီး သင်ပုန်းတွင် အောက်ပါပုံကို တစ်ဆင့်စီဆွဲပြပါ။ ကျောင်းသားများအား မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဆရာနှင့်အတူ တစ်ဆင့်ချင်းလိုက်ဆွဲပါစေ။



သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများ ကူးဆွဲမှုလွယ်ကူစေရန် ဦးစွာအတိုအရှည်မတူသော တုတ်ချောင်း ၄ ခုကိုဆွဲပြီး တုတ်ချောင်းတစ်ခုစီ၏ ထိပ်တွင် အဝိုင်းတစ်ခုစီထည့်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ဆွဲပြပါ။ Grade 3ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအတိုင်း ရုပ်ပုံတွင် ကိန်းဂဏန်းများ ထည့်ပေးပါ။

DRE Box Copyright Protected

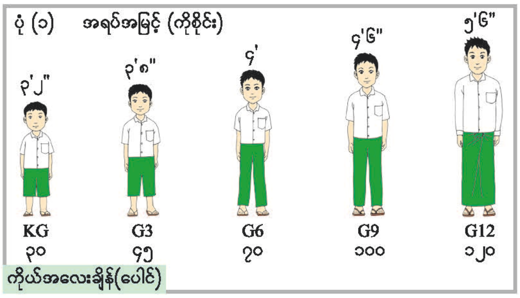
ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

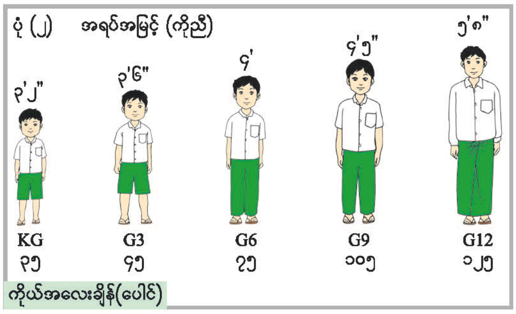
➢ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲလာခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်ပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုမတူညီနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ယောကျ်ားလေးနှစ်ဦးရဲ့ နှစ်အလိုက် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရအောင်။





● ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ အသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးလာကြတာဟာ သဘာဝဖြစ်တယ်။

၅

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကလေးနှစ်ဦးစီတွဲပါစေ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ လက်ဝါးချင်း ပူးစေပြီး အရွယ်အစားချင်းနှိုင်းယှဉ်ပါစေ။ တွေ့ရှိချက်ကို အချင်းချင်းပြောပါစေ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ အခုဆရာပြောတာကို သေချာနားထောင်ပြီး စဉ်းစားဖြေဆိုပါဟု ပြော၍ အောက်ပါအတိုင်း မေးပါ။ ထွက်လာနိုင်သော အဖြေအမျိုးမျိုးကို လက်ခံပါ။

♦ ကိုစိုင်းနဲ့ ကိုညီဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်း ၂ ယောက်ဟာ ပထမတန်းတုန်းက သူတို့အရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တွေက အတူတူပဲ။ ဒုတိယတန်းရောက်တော့လဲ အတူတူပဲ။ တတိယတန်းရောက်ရင်ကော သူတို့ အရပ်တွေတူမလား၊ မတူဘူးလား။ ဘယ်လိုထင်သလဲ။

၃။ သင်ပုန်းတွင် အောက်ပါဇယားကို ဆွဲပါ။ ရုပ်ပုံ (၁) ကိုစိုင်းနှင့် ရုပ်ပုံ (၂) ကိုညီတို့၏ အတန်းအလိုက် အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တို့ကို လေ့လာစေပြီး ဇယားလွတ်များကို ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

	အရပ်		တူ / မတူ	ကိုယ်အလေးချိန်		တူ / မတူ
	ကိုစိုင်း	ကိုညီ		ကိုစိုင်း	ကိုညီ	
G3						
G6						
G9						
G12						

၄။ ဖြည့်စွက်ထားချက်များအရ ယောကျ်ားလေး ၂ ဦး၏ အတန်းလိုက် အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တို့ တူညီခြင်း ရှိ မရှိကို နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ ဆရာက ကျောင်းသားများကို မိမိတို့မှတ်စုစာအုပ်ရှိ ရုပ်ပုံများသည် မိမိတို့ရုပ်ပုံများဖြစ်သည်ဟုယူဆပြီး Grade 6, 9, 12 ရောက်ရှိပါက ဖြစ်လာနိုင်မည့် မိမိတို့၏ အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်များကို ကိုယ်တိုင်ခန့်မှန်းဖြည့်စွက်ကြရန် ညွှန်ကြားပါ။ အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။

၇။ ကလေးများဖြည့်စွက်ပြီးပါက မိမိတို့ ခန့်မှန်းထားသော အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်များ တိုးတက်လာမှု ရှိ မရှိ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါစေ။

နှစ်ဦးစီတွဲစေပြီး တွေ့ရှိချက်ကို အချင်းချင်းအလှည့်ကျပြောပါစေ။

၈။ ထို့နောက် ၄၊ ၅ ဦးခန့် အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၉။ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြမှုများပေါ် မူတည်၍ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ်အရပ်ရှည်လာခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်း စသည့် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ ကြုံတွေ့ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ငယ်စဉ်အရွယ်မှ အရွယ်ရောက်သည်ထိ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ (အရပ်ရှည်လာခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်း)များကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ပုံဆွဲခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE-Box - Copyright Protected

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၅။ ဆက်လက်၍ ရုပ်ပုံ (၃) ပူစူးနှင့် ရုပ်ပုံ (၄) မငယ်တို့၏ အတန်းလိုက်အရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲမှုကို ၂ ဦးစီတွဲ၍ လေ့လာပါစေ။ တွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြပါစေ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ) - တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြောင်းလဲမှုများ မတူကြပါ။

၆။ ထပ်မံ၍ ယောကျ်ားလေး ရုပ်ပုံတစ်ခုနှင့် မိန်းကလေးရုပ်ပုံတစ်ခုတို့ကို နှစ်ဦးစီတွဲ၍ လေ့လာစေပြီး တွေ့ရှိချက်ကို ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ) - မတူကြပါ

၇။ ထို့နောက် အောက်ပါဝါကျကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပေးပြီး မှန်ကန်သော အဖြေကို အုပ်စုများအလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။
Grade 9 နှင့် Grade 12 တွင်________များက ပို၍ အရပ်ရှည်ကြသည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

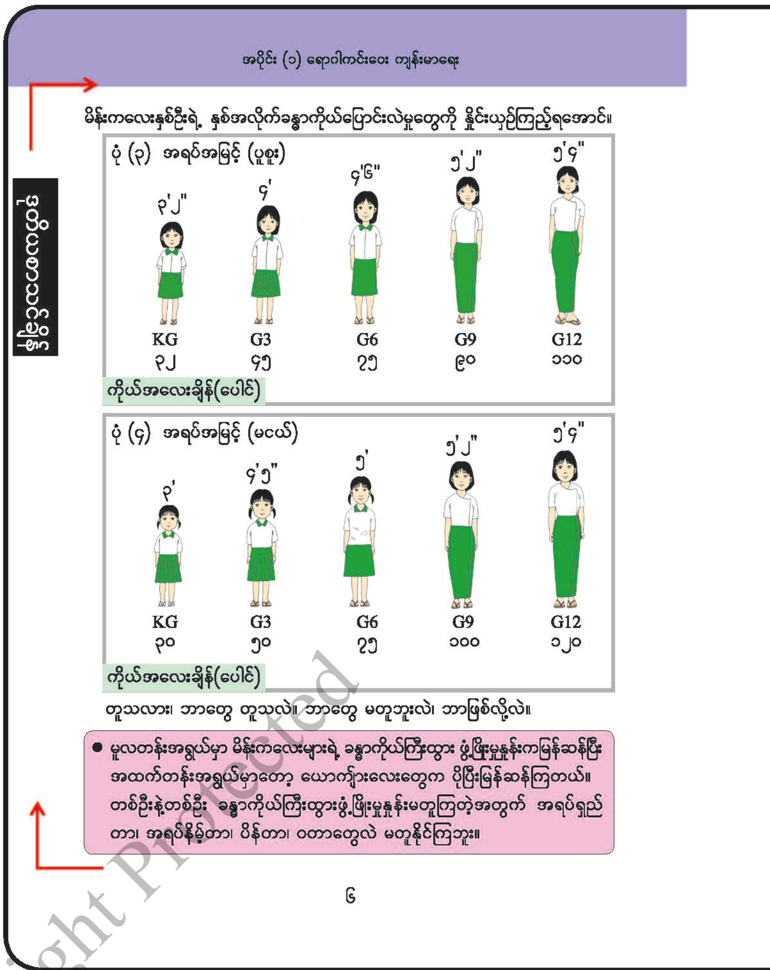
➤ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ Grade 9 နှင့် Grade 12 ရှိ ကျား၊ မ ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာ၍ ဆွေးနွေးကြရန် သတိပေးပါ။ မူလတန်း၊ အလယ်တန်းအရွယ်တွင် မိန်းကလေးများက ပို၍အရပ်ရှည်တတ်ကြပါသည်။ အထက်တန်းအရွယ်တွင် ယောကျ်ားလေးများက ပို၍အရပ်ရှည်ကြပါသည်။

၈။ အုပ်စုလိုက် တင်ပြကြပါစေ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၉။ ဆရာက ရုပ်ပုံများကိုအသုံးပြု၍ အောက်ပါအချက်များကို ရှင်းပြပါ။

- ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းမှာ သဘာဝဖြစ်ပါသည်။
- မူလတန်းအရွယ်တွင် မိန်းကလေးများက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုမြန်ဆန်ပြီး အထက်တန်းအရွယ်တွင် ယောကျ်ားကလေးများက ပို၍မြန်ဆန်ကြပါသည်။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းမတူကြသောကြောင့် အရပ်ရှည်ခြင်း၊ အရပ်နိမ့်ခြင်း၊ ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းများလည်း မတူနိုင်ကြပါ။


အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

မိန်းကလေးနှစ်ဦးရဲ့ နှစ်အလိုက်ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရအောင်။

ပုံ (၃) အရပ်အမြင့် (ပူစူး)

	KG	G3	G6	G9	G12
အရပ်အမြင့်	၃'၂"	၄'	၄'၆"	၅'၂"	၅'၄"
ကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)	၃၂	၄၅	၇၅	၉၀	၁၁၀

ပုံ (၄) အရပ်အမြင့် (မငယ်)

	KG	G3	G6	G9	G12
အရပ်အမြင့်	၃'	၄'၅"	၅'	၅'၂"	၅'၄"
ကိုယ်အလေးချိန်(ပေါင်)	၃၀	၅၀	၇၅	၁၀၀	၁၂၀

တူသလား၊ ဘာတွေ တူသလဲ။ ဘာတွေ မတူဘူးလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

- မူလတန်းအရွယ်မှာ မိန်းကလေးများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းကမြန်ဆန်ပြီး အထက်တန်းအရွယ်မှာတော့ ယောကျ်ားလေးတွေက ပိုပြီးမြန်ဆန်ကြတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းမတူကြတဲ့အတွက် အရပ်ရှည်တာ၊ အရပ်နိမ့်တာ၊ ပိန်တာ၊ ဝတာတွေလဲ မတူနိုင်ကြဘူး။

၆

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ ကြီးထွားပြောင်းလဲလာသည့် ခန္ဓာကိုယ်အရ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်သောစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေရန် မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ဖော်ပြတတ်ရန်။ (ကြိုးစားလိုစိတ်ရှိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ရှေ့သင်ခန်းစာများအရ မှတ်မိသောအချက်များကို ပြန်ပြောပါစေ။

၂။ ဆရာက တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ နောက်ထပ် ဘာတွေပြောင်းလဲနေသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြမယ်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ငါးရုပ်ပုံ ၂ ခုကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပါစေ။

၄။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့်ဆွေးနွေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ တူညီခြင်း၊ မတူညီခြင်းသည် သဘာဝဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ဘယ်ရုပ်ပုံက ပိုကောင်းသလဲ။

သူငယ်တန်းကျောင်းသား ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံ

တတိယတန်းကျောင်းသား ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံ

■ နောက်ထပ်ဘယ်လိုစွမ်းရည်တွေ တိုးတက်လာနိုင်သေးသလဲ။

● မိမိတို့ ရည်မှန်းထားတဲ့ စွမ်းရည်တွေ ပိုမိုတိုးတက်လာဖို့ အစားကောင်းကောင်း စားရမယ်။ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရမယ်။ ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ ပြုလုပ်ရမယ်။

၇

♦ သူငယ်တန်းကျောင်းသားဆွဲထားတဲ့ ငါးရုပ်ပုံနဲ့ တတိယတန်း ကျောင်းသားဆွဲထားတဲ့ ရုပ်ပုံမှာ ဘယ်ရုပ်ပုံက ပိုကောင်း သလဲ။

♦ ဘာဖြစ်လို့ သူငယ်တန်းကျောင်းသားထက် ပိုကောင်းအောင် ဆွဲနိုင်တာလဲ။

၅။ ကျောင်းသားများဖြေပြီးပါက ငယ်ရွယ်သော ကျောင်းသား များထက် ပုံဆွဲကောင်းလာခြင်းသည် အသက်အရွယ်ကြီးလာ ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားလာခြင်းကြောင့် ပုံဆွဲနိုင်သောစွမ်းရည် များ ပိုကောင်းလာခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း အရွယ်ရောက်လာပါက စဉ်းစားခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း၊ လှုပ်ရှား ကစားခြင်း စသည့် ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်သောစွမ်းရည်များ လည်းပို၍ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာဦးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်း ပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၆။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း ကျောင်းသားအရွယ်ရောက်လာရင် ဘယ်လိုစွမ်းရည်တွေ ပိုပြီးတိုးတက်လာချင်သလဲဟု ကျောင်းသား များကို မေးပါ။

ကျောင်းသားများအဖြေကို သင်ပုန်းတွင် ရေးပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို လေ့လာစေနိုင်ပါသည်။ အဖြေများများထွက်အောင်မေးပါ။ စွမ်းရည်ဟူသော စကားလုံး ကို ပိုမိုနားလည်စေမည့် အခြားစကားလုံးများကို အစားထိုးအသုံး ပြုနိုင်ပါသည်။

၇။ ဆက်လက်၍ သင်ပုန်းရှိအဖြေများကို ထောက်ပြပြီး ဒီလိုတိုးတက် လာအောင် ဘာတွေလုပ်မလဲ ဟု ဆက်မေးပါ။ နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။ အဖြေကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးထားပါစေ။

၈။ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၉။ နေ့စဉ်အစားအစာအမျိုးအစားအားလုံး စုံအောင်စားပြီး အိပ်ရေး ဝဝအိပ်သည့်အပြင် ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိသူများက ပို၍ စွမ်းရည်တိုးတက်မှုရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ရည်မှန်းထား သော စွမ်းရည်များရရှိလာစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေ မည့်အစားအစာများ၊ အင်အားဖြစ်စေမည့်အစားအစာများ၊ ရောဂါကာကွယ်စေသည့်အစားအစာများကို စုံအောင်စားရမည်။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရမည်။ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိ ရမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြ၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

၁၀။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ရည်မှန်းထားသော ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်နိုင်သည့်စွမ်းရည်များ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် မည်သို့ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် ဆုံးဖြတ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက် ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

- စာသင်ခန်းတွင် ကလေးများ၏ အရပ်တိုင်းမှု၊ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်တွယ်မှု ပုံမှန်လုပ်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။ မှတ်စုတွင် မှတ်သား ပါစေ။
- ကလေးများ၏ အပြုသဘောဆောင်သော စွမ်းရည်များဖော် ထုတ်ပြသခွင့်ရစေမည့်လုပ်ငန်းများ ဖန်တီးပေးပါ။ (ဥပမာ- ပုံဆွဲခြင်း၊ ဆေးခြယ်ခြင်း၊ သီဆိုလှုပ်ရှားခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ အား ကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်မှုအနုပညာ ဖန်တီးခြင်း၊ သရုပ်ဖော် ခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးရေးသားခြင်း၊ စိတ်ကူးအမြင်ကိုပြောခြင်း၊ စသည်ဖြင့် . . .)
- ကလေးများ၏ စွမ်းရည်များကိုဖော်ပြရာတွင် ပြိုင်ပွဲပြုလုပ် ဆုပေးခြင်းထက် ပြီးဆုံးသည်အထိ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပြနိုင်ခြင်း ကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းမျိုးသာ ပြုလုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိမိတို့မျှော်မှန်းထားသည့် စွမ်းရည်များအတွက် နောင်တွင် ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်သွားမည့်လုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်ရေးသားနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ရေးသားခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ (၁.၃)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

အစာအုပ်စု ၃ စုတွင် ပါဝင်သောအစားအစာများကို စုံလင်အောင် စားသောက်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်များ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်)

၁။ အစားအစာများတွင် အစာအုပ်စု ၃ စု ပါဝင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ အစာအုပ်စု ၃ စုကို မျှတစွာစားရန်လိုအပ်ပုံကို နားလည်ခြင်း။

၃။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်စေရန် စားသောက်ရမည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၄။ အစာအုပ်စု ၃ စုတွင်ပါဝင်သော အစားအစာများကို စုံလင်အောင် စားသောက်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ အစားအစာများတွင် အစာအုပ်စု ၃ စု ပါဝင်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ပိုင်းငယ်များ၊ အစာအုပ်စု ၃ စု ရုပ်ပုံကားချပ်များ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

➢ ဒုတိယတန်း (၁. ၃) ဒေသထွက်အစားအစာများနှင့် တတိယတန်း (၁. ၂) ကြီးထွားလာတဲ့ခန္ဓာကိုယ် သင်ခန်းစာတို့နှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။

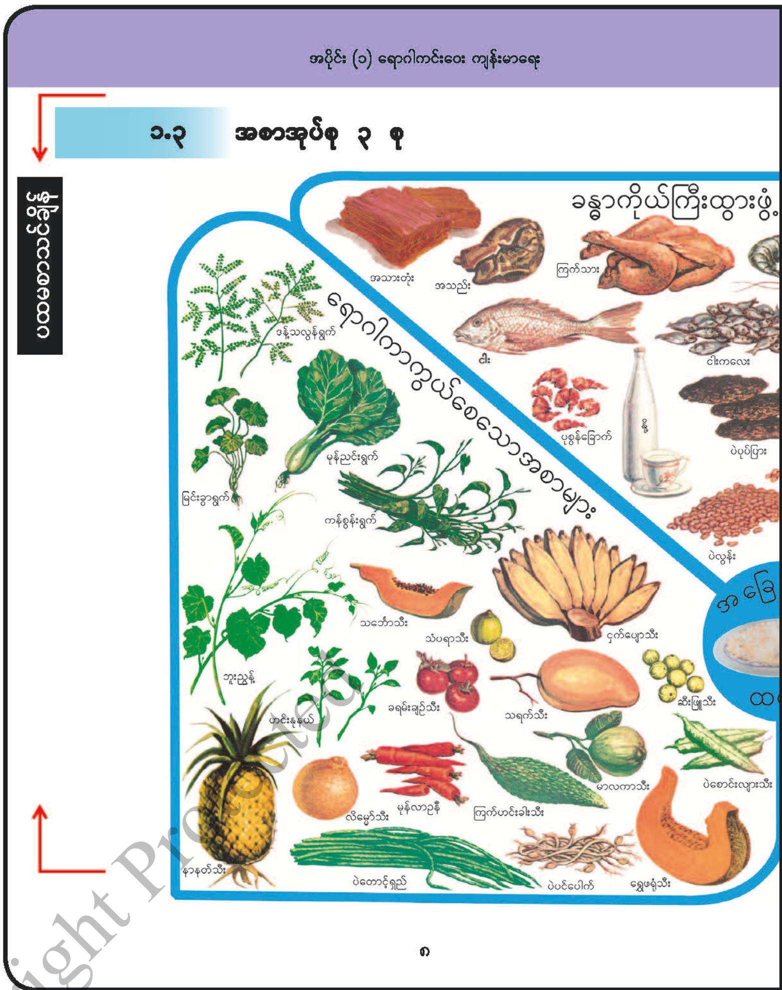
နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ ပြီးခဲ့သည့် သင်ခန်းစာအရ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ မိမိတို့၏ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်သော စွမ်းရည်များပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ဟု ဆွေးနွေးခဲ့ကြသနည်းဟု မေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများ ဖြေဆိုပြီးပါက ဒီနေ့တော့ ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်ကြီးထွားလာရုံသာမက စွမ်းရည်တွေပိုကောင်းလာအောင် ဘယ်လိုအစားအစာတွေ စားဖို့လိုသလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးကြမယ်။ ဒုတိယတန်းတုန်းက အစားအစာ ၃ မျိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေမှတ်မိသလဲဟု မေးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) (၁၅ မိနစ်)

၃။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဇယားကွက် ၃ ကွက်ဆွဲပါ။ ကလေးများအား မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသရှိ စားဖူး၊ မြင်ဖူးသော အစားအစာများကို မေးပါ။ ကလေးများဖြေဆိုသော အစားအစာအမည်များကို



နမူနာပြထားသည့်အတိုင်း ခေါင်းစဉ်မတပ်ထားသော ဇယားကွက်များတွင် တူရာအမျိုးအစားအလိုက် ဖြည့်စွက်ပြပါ။

ကြက် ပဲ	ထမင်း ပေါင်မုန့်	သင်္ဘောသီး ကန်စွန်းရွက်

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆရာက အစာအုပ်စုတစ်စုချင်းစီတွင် ပါဝင်သော အစားအစာများကို ကြိုတင်၍ လေ့လာထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

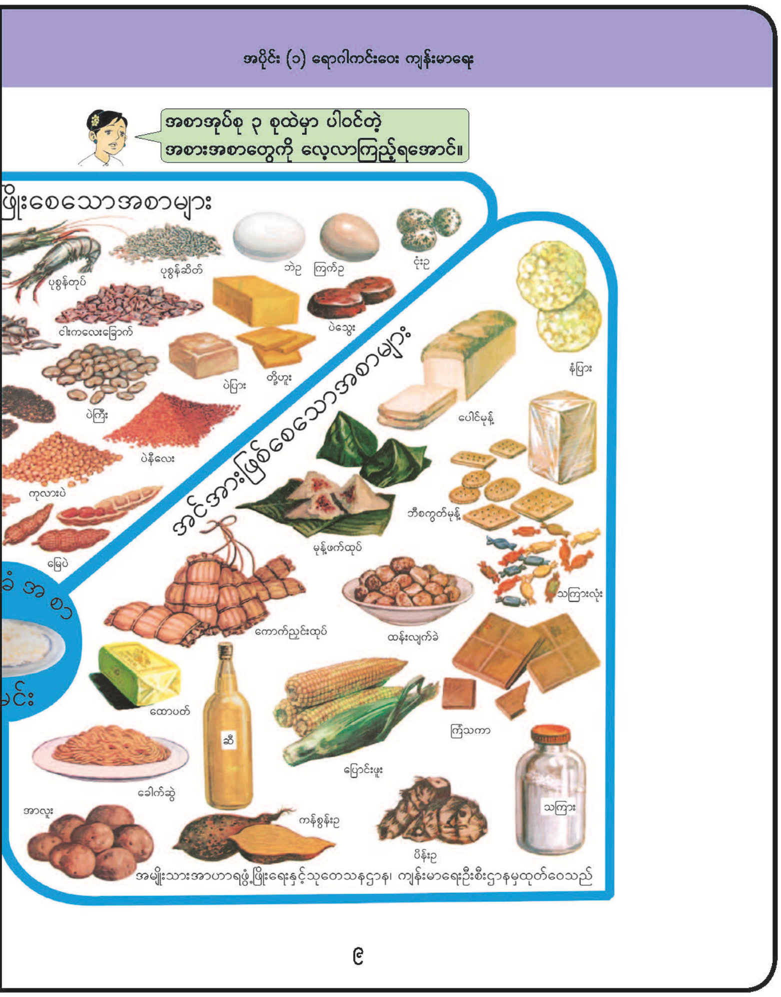
➢ ဇယား၏ထိပ်တွင် အစာအုပ်စု ၃ စု၏ ခေါင်းစဉ်အမည်များကို ရေးသားရန် မလိုသေးပါ။

၄။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကားချပ်ကို လေ့လာ၍ ပါဝင်သော အစားအစာအမည်များကို ပြောပါစေ။

၅။ ဆရာက နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများကို အုပ်စု ၃ စု အဖြစ် ခွဲခြားနိုင်ကြောင်းကို ရုပ်ပုံကားချပ်အရ အောက်ပါအချက်များဖြင့် ရှင်းပြပါ။

(၁) ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အုပ်စု
အသား၊ ငါး၊ ပုစွန်နှင့် ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။

DBE Box - Copyright Protected



(၂) အင်အားဖြစ်စေသော အုပ်စု
ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ကောက်ညှင်း၊ သကြားနှင့် ဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥတို့ ပါဝင်သည်။

(၃) ရောဂါကာကွယ်စေသော အုပ်စု
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ ပါဝင်သည်။

၆။ ထို့နောက် အစာအုပ်စုအမည်များကို သိရှိကြပြီးဖြစ်သောကြောင့် သင်ပုန်းပေါ်ရှိ အစားအစာများ ရေးထားသော ဇယားကွက်တစ်ခုစီတွင် မည်သည့် အစာအုပ်စုအမည် ရေးမည်နည်းဟု မေး၍ ရေးပေးပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးစေသော အုပ်စု	အင်အားဖြစ်စေသော အုပ်စု	ရောဂါ ကာကွယ် စေသော အုပ်စု
ကြက် ပဲ	ထမင်း ပေါင်မုန့်	သင်္ဘောသီး ကန်စွန်းရွက်

၇။ ဆရာက ဇယားပါ အစားအစာများကိုပြသ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အုပ်စုရှိ အစားအစာများကို စားလျှင် မည်သို့ အကျိုးရှိနိုင်သနည်းဟု မေးပါ။ အခြားအုပ်စုများကိုလည်း ထိုနည်းတူ မေးပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၈။ ကလေးများကို စာရွက်ပိုင်းငယ်တစ်ခုစီပေး၍ မိမိတို့နှစ်သက်ရာအစားအစာ ရုပ်ပုံတစ်ခုစီဆွဲပါစေ။ အစားအစာ၏ အမည်ကို ရေးပါစေ။

၉။ အစာအုပ်စုအမည်တစ်ခုစီရေးထားသော စာရွက်တစ်ခုစီကို အတန်းနံရံ တစ်နေရာစီတွင် ကပ်ပါ။

၁၀။ကျောင်းသားများကို မိမိတို့ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံနှင့်သက်ဆိုင်သော အစာအုပ်စုအမည်နေရာတွင် ရပ်ပါစေ။

၁၁။နေရာအလိုက်ရပ်နေသူအချင်းချင်း နှစ်ဦးစီတွဲစေပြီး အစားအစာ အမည်နှင့် အစာအုပ်စုအမည် မှန်ကန်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါစေ။

၁၂။ထို့နောက် နေရာအလိုက်ရပ်နေသော ကျောင်းသားများကို မည်သည့်အစာအုပ်စုဖြစ်သည်နှင့် ထိုအစာအုပ်စုသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မည်သို့ အကျိုးရှိစေသည်ကို ပြောပါစေ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၃။အစာအုပ်စုဘယ်နှအုပ်စုခွဲခြားနိုင်သလဲ။ ဘာတွေလဲဟု မေးပါ။ အစာအုပ်စုတစ်ခုစီတွင် ပါဝင်သော အစားအစာအမည်အချို့ကို ပြောပါစေ။

၁၄။အစာအုပ်စုအမည်များကို သိထားမှသာ မိမိတို့နေ့စဉ်စားသော အစားအစာများသည် မည်သည့်အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်ကို သိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြော၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အစာအုပ်စု ၃ စုအမည်နှင့် ပါဝင်သော အစားအစာများကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ အစာအုပ်စု ၃ စု မျှတစွာ စားရန်လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

အစာအုပ်စု ၃ စုရုပ်ပုံကားချပ်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဆရာက အစာအုပ်စု ၃ စု ရုပ်ပုံကားချပ်များကိုပြ၍ ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော အဓိကအချက်များကို ပြောပါစေ။

၂။ ဆက်လက်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

(၁) အစာအုပ်စု ၃ စုမှာပါတဲ့ အစားအစာတွေကို နေ့တိုင်းစားဖြစ်သလား။

(၂) ဘယ်အစာအုပ်စုထဲက အစားအစာကို အများဆုံးစားဖြစ်သလဲ။

(၃) ဘယ်အစာအုပ်စုက အစားအစာကို အနည်းဆုံးစားဖြစ်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ အုပ်စုကြီးဖြင့် ဆွေးနွေးရန် ခက်ခဲပါက အုပ်စုကြီးအတွင်းမှာပင်နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးစေနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ ဆွေးနွေးနေစဉ် ဇယားကို သင်ပုန်းတွင် ကြိုတင်ရေးဆွဲထားနိုင်သည်။

လုပ်ငန်း (၁) (၁၅ မိနစ်)

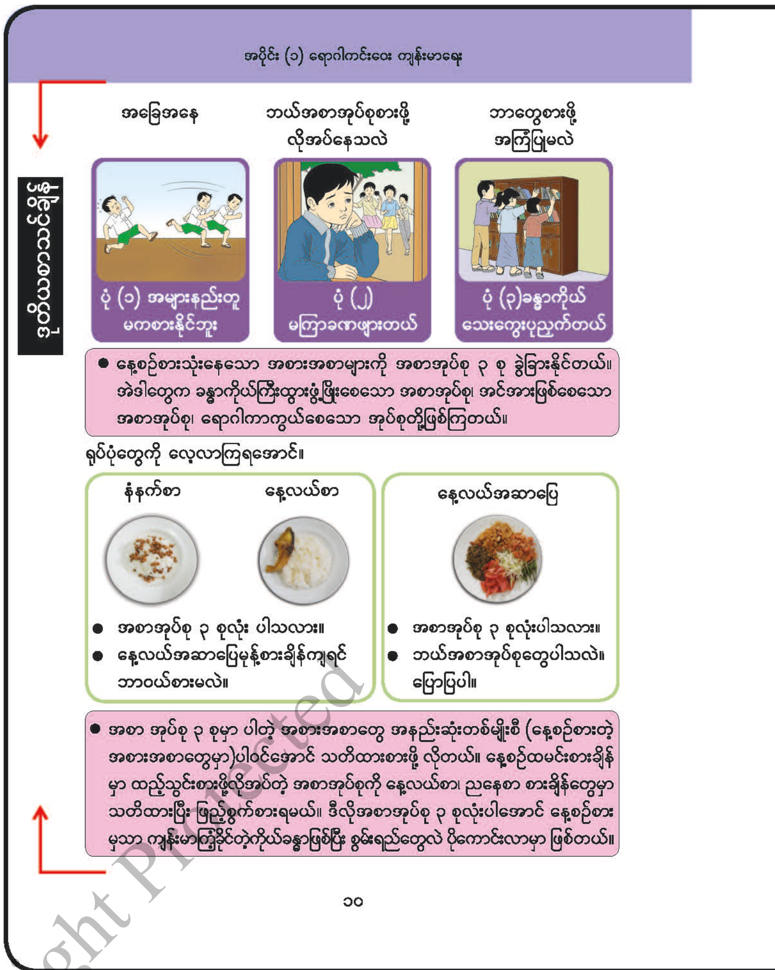
၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံများကို လေ့လာပါစေ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါ အခြေအနေ ၃ မျိုးကို သင်ပုန်းပေါ်တင်ပေးပါ။

ပုံ(၁) အများနည်းတူမကစားနိုင်ဘူး။ အမောမခံနိုင်ဘူး။

ပုံ(၂) မကြာခဏနေမကောင်းဖြစ်ပြီး ကျောင်းပျက်ရတယ်။

ပုံ(၃) ရွယ်တူချင်းပေမဲ့ အရပ်ပုပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပုညက်နေတယ်။

၄။ အုပ်စုကြီး ၃ စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်ခုလျှင် အခြေအနေတစ်ခုစီ တာဝန်ပေးပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများအရ အုပ်စုတွင် ဆွေးနွေးပါစေ။


အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ဒုတိယစာသင်ချိန်

အခြေအနေ	ဘယ်အစာအုပ်စုစားဖို့ လိုအပ်နေသလဲ	ဘာတွေစားဖို့ အကြံပြုမလဲ
ပုံ (၁) အများနည်းတူ မကစားနိုင်ဘူး	ပုံ (၂) မကြာခဏဖျားတယ်	ပုံ (၃)ခန္ဓာကိုယ် သေးကွေးပုညက်တယ်

● နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများကို အစာအုပ်စု ၃ စု ခွဲခြားနိုင်တယ်။ အဲဒါတွေက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာအုပ်စု၊ အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စု၊ ရောဂါကာကွယ်စေသော အုပ်စုတို့ဖြစ်ကြတယ်။

ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာကြရအောင်။

နံနက်စာ နေ့လယ်စာ

● အစာအုပ်စု ၃ စုလုံး ပါသလား။
● နေ့လယ်အဆာပြေမုန့်စားချိန်ကျရင် ဘာဝယ်စားမလဲ။

နေ့လယ်အဆာပြေ

● အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါသလား။
● ဘယ်အစာအုပ်စုတွေပါသလဲ။ ပြောပြပါ။

● အစာ အုပ်စု ၃ စုမှာ ပါတဲ့ အစားအစာတွေ အနည်းဆုံးတစ်မျိုးစီ (နေ့စဉ်စားတဲ့ အစားအစာတွေမှာ)ပါဝင်အောင် သတိထားစားဖို့ လိုတယ်။ နေ့စဉ်ထမင်းစားချိန်မှာ ထည့်သွင်းစားဖို့လိုအပ်တဲ့ အစာအုပ်စုကို နေ့လယ်စာ၊ ညနေစာ စားချိန်တွေမှာ သတိထားပြီး ဖြည့်စွက်စားရမယ်။ ဒီလိုအစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါအောင် နေ့စဉ်စားမှသာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်ပြီး စွမ်းရည်တွေလဲ ပိုကောင်းလာမှာ ဖြစ်တယ်။

၁၀

ပါစေ။

● ရုပ်ပုံထဲကလို မဖြစ်အောင် ဘယ်အစာအုပ်စုက အစာတွေ စားဖို့လိုအပ်နေသလဲ။

● သူ့ကို ဘယ်လိုအစားအစာတွေစားဖို့ အကြံပေးမလဲ။

၅။ အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ သင်ပုန်းရှိဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

အခြေအနေ	စားရန်လိုအပ်သော အစာအုပ်စု	ဘယ်လိုအစားအစာ စားမလဲ
ပုံ (၁)		
ပုံ (၂)		
ပုံ (၃)		

လုပ်ငန်း (၂) (၁၅ မိနစ်)

၆။ ရုပ်ပုံများရှိ ကလေးများကဲ့သို့ မဖြစ်အောင် ကလေးများကို မည်သည့်အစားအစာများကို စားမည်နည်းဟု မေး၍ နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

၇။ ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပါစေ။

DBE Box - Copyright Protected

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ဆရာက အောက်ပါအချက်များအရ ဖြည့်စွက်ပါ။

- အသက်အရွယ်အလိုက် အရပ်ရှည်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန်ကြီးထွားစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစားအစာများကို ပုံမှန်စားရန် လိုသည်။
- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများဖြစ်သော ကစားခြင်း၊ ပညာသင်ယူခြင်းများကို သွက်လက်ဖျတ်လတ်စွာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အင်အားဖြစ်စေသော အစားအစာများကို စားရမည်။
- မကြာခဏ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် ရောဂါကာကွယ်စေသော အစားအစာများကို စားရန် လိုအပ်သည်။
- အစာအုပ်စု ၃ စုရှိ အစားအစာများကို နေ့စဉ်စုံလင်အောင် စားရမည်။ သို့မှသာ စွမ်းရည်များ ပိုမိုကောင်းမွန်လာနိုင်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မည်။

၉။ အောက်ပါတေးကဗျာကို ကလေးများနှင့်အတူ ရွတ်ဆိုပါ။

စုံအောင်စားကြစို့

သား၊ ငါး၊ ပဲ စုံစားရင်ကွယ်

အရပ်ရှည်ပြီး ထွားကျိုင်းမယ်။

ဆန်၊ ဂျုံ၊ အာလူး များများစား

အမောခံလို့ ကြာကြာကစား။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံ၊

ရောဂါဒဏ်ကို ကြံ့ကြံ့ခံ။

ဖွံ့ဖြိုးအားရှိ ကျန်းမာဖို့၊

၃ စု စုံအောင် စားကြစို့။

(ဘဝတွက်တာ သင်ရိုးအဖွဲ့)

DBE Box - Copyright Protected

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အစာအုပ်စု ၃ စုကို မျှတစွာစားရန်လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်စေရန် စားသောက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

➢ အစာအုပ်စု ၃ စု ရုပ်ပုံကားချပ်များ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော **စုံအောင်စားကြစို့** ကဗျာကိုရွတ်ဆို၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) (၁၅ မိနစ်)

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ခုစီမေးပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုတိုင်းကို နှစ်ဦးစီတွဲ၍ စဉ်းစားပါစေ။ စဉ်းစားထားသောအဖြေကို အတန်းသို့ ၃၊ ၄ ဦးခန့် အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ပေးထားသော မျှော်မှန်းအဖြေများ ရသည်အထိ စဉ်းစားပါစေ။

- ♦ နေ့စဉ် ဘယ်အချိန်တွေမှာ အစာစားလေ့ရှိကြသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ၊ ည

- ♦ အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်အောင် စားနိုင်တဲ့ အစားစားချိန်တွေက ဘယ်အချိန်တွေလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - နေ့လယ်နှင့် ညနေ ထမင်းစားချိန်

- ♦ နေ့စဉ်ထမင်းစားချိန်တွင် အိမ်ကချက်တဲ့ ဟင်းလျာတွေထဲမှာ အစာအုပ်စု ၃ စုလုံး မပါဝင်ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - လူကြီးတွေသိအောင် ပြောပြမယ်

- ♦ အစာအုပ်စုတွေအကြောင်း အိမ်က လူကြီးတွေမသိဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အစာအုပ်စု ၃ စု ကားချပ်ကို အိမ်မှာ ကပ်ထားမယ်

- ♦ နေ့လယ် အဆာပြေမုန့်စားချိန်တွေမှာ ဘယ်လိုအစားအစာတွေကို စားသင့်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - လိုအပ်တဲ့အစာအုပ်စုကို ဖြည့်စွက်စားမယ်။

၃။ ကလေးများဖြေဆိုပြီးပါက ဆရာက ရှင်းပြပါ။

- ● နေ့စဉ် ထမင်းစားချိန်များတွင် အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်အောင် စားရမည်။
- ● အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်သော ဟင်းလျာများဖြစ်စေရန် လူကြီးမိဘများကို အသိပေးပြောကြားသင့်သည်။
- ● မိဘများကို အစာအုပ်စု ၃ စုအကြောင်းကို ရှင်းပြခြင်း။ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို မီးဖိုချောင်တွင် ကပ်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ● ထမင်းစားချိန်များတွင် စားရန် လိုအပ်သော အစာအုပ်စုကို အဆာပြေမုန့်စားချိန်များတွင် ဖြည့်စွက်စားနိုင်သည်။

လုပ်ငန်း (၂) (၁၅ မိနစ်)

၄။ အောက်ပါဖြစ်ရပ်များကို အုပ်စုတစ်စုစီပေး၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

- **ဖိုးလုံး**ဟာ မနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ ပဲပြုတ်ထမင်းစားတယ်။ နေ့လယ်ကျတော့ ထမင်းနဲ့ ကြက်ဥကြော်စားတယ်။

ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း

- ♦ ဖိုးလုံးဘာတွေစားသလဲ။ ဘယ်အစာအုပ်စုတွေ ပါသလဲ။

DBE Box - Copyright Protected

ဘယ်အစာအုပ်စုကျန်နေသလဲ။

♦ နေ့လယ်အဆာပြေစားချိန်ကျရင် ဖိုးလုံးဘာဝယ်စားသင့်သလဲ။

- **အေးအေး**တို့အိမ်မှာ နေ့လယ်အဆာပြေ လက်ဖက်သုပ်စားကြတယ်။ လက်ဖက်သုပ်ထဲမှာ ပဲကြော်တွေအပြင် ဂေါ်ဖီနဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ အများကြီးထည့်ထားတယ်။ ပုစွန်ခြောက်လည်းပါတယ်။

ဆွေးနွေးရန် မေးခွန်း

♦ လက်ဖက်သုပ်ထဲမှာ ဘာတွေပါသလဲ။ဘယ်အစာအုပ်စုတွေပါသလဲ။ ဘယ်အစာအုပ်စုကျန်နေသလဲ။

♦ အစာအုပ်စု ၃ စုလုံး ပါတဲ့ အစားအစာလို့ ပြောနိုင်သလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

၅။ အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၆။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအဖြစ် နေ့စဉ် အစာအုပ်စု ၃ စုပါဝင်အောင် စားရမည်ဖြစ်သော်လည်း မိမိနေ့စဉ်စားသော အစားအစာများတွင် မည်သည့်အစာအုပ်စု ကျန်နေသည်ကို ခွဲခြားသိရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ လိုအပ်နေသော အစားအစာများကို ဖြည့်စွက်စားနိုင်မည်ဖြစ်သည်ဟု ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

DBE Box - Copyright Protected

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်စေရန် စားသောက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

စတုတ္ထစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ အစာအုပ်စု ၃ စုတွင် ပါဝင်သော အစားအစာများကို နေ့စဉ် စားဖြစ်စေရန် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ရေးသား ဖော်ပြတတ်ရန်။ (စားသောက်လိုစိတ်ရှိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

အစာအုပ်စု ၃ စု ရုပ်ပုံကားချပ်၊ စက္ကူစာရွက်ပိုင်းများ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စု ၃ စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်စုလျှင် စာရွက်ပိုင်းတချို့စီဝေပေး၍ တစ်ဦးလျှင် ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီ ဆွဲပါစေ။

ဥပမာ -

အုပ်စု (၁) - ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစားအစာရုပ်ပုံများ

အုပ်စု (၂) - အင်အားဖြစ်စေသော အစားအစာရုပ်ပုံများ

အုပ်စု(၃) - ရောဂါကာကွယ်စေသော အစားအစာ ရုပ်ပုံများ

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ ထို့နောက် အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါစေ။

- ပုံများကို ရေးဆွဲပြီးပါက ရင်ဘတ်တွင် တိပ်နှင့်ကပ်ပါစေ။
- အားလုံးကို အုပ်စု ၃ စု ရော၍ စက်ဝိုင်းပုံမတ်တတ်ရပ်ပါစေ။
- ဆရာက သီချင်းတစ်ပုဒ်ဆိုပါ။ သီချင်းဆိုနေစဉ် ကျောင်းသားအားလုံးစက်ဝိုင်းပုံအတိုင်း လမ်းလျှောက်ပါစေ။
- သီချင်းသီဆိုမှုရပ်တန့်လိုက်ပါက ကျောင်းသားများကို အစာအုပ်စုတစ်ခုစီပါဝင်သော ၃ ယောက် တစ်အုပ်စု အဖြစ် စုစည်းပါစေ။
- တစ်ကြိမ်စုစည်းစေပြီးတိုင်း မိမိအဖွဲ့တွင် အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်မှု ရှိ၊ မရှိ အချင်းချင်းစစ်ဆေးပါစေ။

၃။ ထိုနည်းအတိုင်း ၃ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၄ ကြိမ်ခန့် ကစားပါစေ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဘဲဥသုပ် ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပါစေ။ ရုပ်ပုံပါ အစားအစာသည် အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်သော အစားအစာ ဟုတ်၊ မဟုတ် နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။ ကျောင်းသား ၃၊ ၄ ဦးခန့်ကို တင်ပြပါစေ။

လုပ်ငန်း (၃) **(၁၀ မိနစ်)**

၅။ သင်ပုန်းတွင် ခေါက်ဆွဲဟု ရေးပြီး ဘယ်အစာအုပ်စုမှာ ပါသလဲ ဟု မေးပါ။ ခေါက်ဆွဲ၏ ဘေးတွင် အင်အားဖြစ်စေသော အုပ်စုဟု ရေးပေးပါ။

၆။ ထို့နောက် ဆရာက သင်ပုန်းတွင် ရေးထားသည်ကို ထောက်ပြပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ပေးထားတဲ့ ခေါက်ဆွဲကိုသုံးပြီး ဘာလုပ်စားကြမလဲ။

♦ အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါအောင် ဘာတွေထည့်မလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ လိုအပ်ပါက သင်ပုန်းပေါ်တွင် အစာအုပ်စု ၃ စု ရုပ်ပုံကို ချိတ်ဆွဲထားပါ။

➤ ခေါက်ဆွဲအစား မိမိဒေသအလိုက် အစားအစာများကို အစားထိုးအသုံးပြု၍ စိတ်ကူးဖြင့် ချက်ပြုတ်ခိုင်းလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

၇။ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

(ဥပမာ - ကျွန်မတို့အဖွဲ့က ခေါက်ဆွဲပြုတ်ပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အုပ်စုပါဝင်အောင် ကြက်သားနဲ့ ပြုတ်ပါမယ်။ ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ အုပ်စုပါဝင်အောင် ဂေါ်ဖီရွက် ထည့်ပြုတ်ပါမယ်)

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ထို့နောက် ဆရာက အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဖြည့်စွက်၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

- မူလတန်းအရွယ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားပြောင်းလဲနေသော အရွယ်များဖြစ်သောကြောင့် နေ့စဉ် အစာအုပ်စု ၃ စုလုံးပါဝင်အောင် စားရန် အရေးကြီးပါသည်။
- နေ့စဉ်စားသုံးမှုတွင် လိုအပ်နေသော အစာအုပ်စုကို သတိထား၍ ဖြည့်စွက်စားသုံးသင့်ပါသည်။
- မိဘများကို အကြံပြုခြင်း၊ ကိုယ်တိုင်စီစဉ် ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့်

DBE Box - Copyright Protected

လည်း အစာအုပ်စု ၃ စုလုံး စားဖြစ်စေရန် စီစဉ်နိုင်သည်။

၉။ အစာအုပ်စု ၃ စုစားသုံးရန် လိုအပ်ခြင်းကို သိကြပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ယနေ့မှစ၍ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေရန် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်သွားမည်ကို ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုတွင် ရေးသားပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

- အစာ အုပ်စု ၃ စုနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့သိထားသမျှ မိဘအားပြောပြပါစေ။
- မိဘများအား ပြောကြားခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများနှင့် မိဘများ၏ တုံ့ပြန်ပြောဆိုမှုကို မှတ်စုတွင်ရေးသားပါစေ။
- မိမိတို့နေ့စဉ်စားသုံးမှုကို မှတ်စုတွင် ရေးသား၍ လိုအပ်သောအစားအစာများ မည်သို့ဖြည့်စွက်စားသောက်ရမည်ကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ရေးသားထားပါစေ။
- ကျောင်းသားများ၏မှတ်စုများအရ အခြားကျောင်းသားများနမူနာယူသင့်သည်ဟုယူဆသော ပြည့်စုံမှုရှိသည့် မှတ်သားမှုများအား အတန်းရှေ့တွင် တင်ပြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ အစာ အုပ်စု ၃ စုပါဝင်သော အစားအစာများကို နေ့စဉ်စားဖြစ်စေရန် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ (၁.၄)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ဆေးလိပ်မီးခိုးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးအောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်)

၁။ ဆေးလိပ်မီးခိုးကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ဆေးလိပ်မီးခိုးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နေထိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ဆေးလိပ်မီးခိုးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နေထိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ဆေးလိပ်မီးခိုးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးအောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိခြင်းကြောင့် အဆုတ်ရောဂါများဖြစ်တတ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ရေပုလင်း ၂ လုံး သို့မဟုတ် ရေဖန်ခွက် ၂ ခွက်၊ သရုပ်ပြရန် ဆေးလိပ်၊ မောင်ပိုင်လေးပုံပြင်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ♦ ဆေးလိပ်သောက်တာ မြင်ဖူးသလား။ ဘယ်မှာ မြင်ဖူးသလဲ။
- ♦ ဆေးလိပ်သောက်ရင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲ။
- ♦ ဆေးလိပ် မီးခိုးငွေ့ ရှူမိရင်ကော ရောဂါဖြစ်နိုင်သလား။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် မောင်ပိုင်လေး ဇာတ်လမ်းကို ဆရာက ပြောပြပါ။

- မြို့ပြင်ဟောဝန်ရပ်ကွက်မှာ မောင်ပိုင်လေးတို့ မိသားစုနေထိုင်ကြတယ်။ မောင်ပိုင်လေးရဲ့ဖေဖေ စက်ရုံ အလုပ်သမားကြီးဟာ

အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၁.၄ ဆေးလိပ်မီးခိုး

- ♦ ဘာဖြစ်လို့ ရေအရောင်ပြောင်းသွားတာလဲ။
- ♦ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်သွားရင်ကော ဘာဖြစ်လာမယ် ထင်သလဲ။

ရုပ်ပုံ ၃ ပုံကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဘာတွေ့ရသလဲ။

- ဆေးလိပ်သောက်ရင်၊ မီးခိုးငွေ့ရှူမိရင် ချောင်းဆိုးတာ၊ အသက်ရှူကျပ်တာနဲ့ အဆုတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

၁၂

ညနေအိမ်ပြန်လာရင် ဆေးလိပ်သောက်ပြီး အနားယူလေ့ရှိတယ်။ မောင်ပိုင်လေးဟာ သူ့ဖေဖေ အနား ကစားလေ့၊ စာကျက်လေ့ရှိတယ်။ ကြာလာတော့ . . . မောင်ပိုင်လေးဟာ ခဏခဏ ချောင်းဆိုးလာတယ်၊ ရင်ကျပ်လာတယ်၊ တစ်ခါတလေ အသက်ရှူပါကျပ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ . . . နေမကောင်းဖြစ်ပြီး ကျောင်းမှန်မှန် မတက်နိုင်တော့ဘူးပေါ့။

၃။ ပုံပြင်ပြောပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ မောင်ပိုင်လေးက ဘယ်နားမှာ စာကျက်လေ့ ကစားလေ့ရှိသလဲ။
- ♦ မောင်ပိုင်လေး ဘာကြောင့် ရင်ကျပ်၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်ရသလဲ။
- ♦ မောင်ပိုင်လေး ဘာကြောင့် ကျောင်းမှန်မှန်မတက်နိုင်တော့တာလဲ။

၄။ ကျောင်းသားများ ဆွေးနွေးပြီးပါက အဓိကအချက်ဖြစ်သော ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်မသောက်သော်လည်း ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ကို

DBE Box - Copyright Protected

ရှူမိခြင်းဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်သူများကဲ့သို့ ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ခံစားရနိုင်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၅။ ဆရာအခု လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြတာကို သေချာကြည့်ထားပါဟု ပြော၍ အောက်ပါအတိုင်း သရုပ်ပြပါ။

- ရေဖန်ခွက် ၂ ခွက်ထဲတွင် ရေထည့်ပါ။ ဆရာက ရေဖန်ခွက် တစ်ခွက်ထဲသို့ စီးကရက် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်တစ်လိပ်ကို လုံးချေ၍ထည့်ပါ။ ခဏအကြာတွင် စီးကရက် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်လုံးချေ၍ ထည့်ထားသောရေများ အဝါရောင်သို့ ပြောင်းလာမည်။

၆။ အဝါရောင်ပြောင်းလာသော ဖန်ခွက်နှင့် အရောင်မပြောင်းဘဲ ကြည်လင်နေသော ဖန်ခွက် ၂ ခွက်ကို ယှဉ်ပြ၍ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဆရာက ကျောင်းသားများအား မေးမြန်းပါ။

- ♦ ဒီဖန်ခွက်ကရေတွေ ဘာကြောင့် အဝါရောင်ကို ပြောင်းသွားတာလဲ။
- ♦ စီးကရက် ဒါမှမဟုတ် ဆေးလိပ်ငွေ့တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်သွားရင် ဘာဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

၇။ ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ ရေထဲလုံးချေထည့်ရင်တောင် ရေက အဝါရောင် ပြောင်းသွားတယ်။ ဆေးလိပ်ကို သောက်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးလိပ်အငွေ့ကိုရှူမိရင် ရှူရှိုက်မိတဲ့ ဆေးလိပ်ငွေ့တွေဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆုတ်ဆီကို ရောက်သွားတယ်။ ဆေးလိပ်ငွေ့တွေကြောင့် အဆုတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အမည်းရောင်ဖြစ်လာတယ်။ ကျန်းမာတဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့ အဆုတ်နဲ့မတူတော့ဘဲ မည်းညစ်ပြီး အရွယ်အစားလဲ ကျုံ့လာတယ်။ နောက်ဆုံးအဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ စီးကရက် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ကို ရေထဲသို့ လုံးချေပြီးထည့်သောအခါ ဆရာက သရုပ်ပြ၍ ကလေးများကို ကြည့်ရှုပါစေ။ ကလေးများအား စီးကရက် သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ကို ပေးမကိုင်ရပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ ဆေးလိပ်မသောက်သူနှင့် ဆေးလိပ်သောက်သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အဆုတ်များ၏ မတူညီမှုကို နှိုင်းယှဉ်ပြသပါ။ ဆက်လက်၍ ဆေးလိပ်သောက်သူဖြစ်စေ မီးခိုးငွေ့ရှူမိသူဖြစ်စေ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါရခြင်း တို့ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၉။ ဆရာက ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့၏ အန္တရာယ်ကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

- ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူရှိုက်မိစေနိုင်သော အခြေအနေများကို ပြောပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)
- ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိခြင်းကြောင့် အဆုတ်ရောဂါများ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နေထိုင်မည့် မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း၊ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်အဟောင်းများ၊ ကတ်ကြေး၊ ကော်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်မသောက်ပေမဲ့ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ကို ရှူမိရင် ရောဂါတွေဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာ သိပြီးကြပြီ။ အခု ဆေးလိပ် မီးခိုးငွေ့မရှူမိအောင် ဘယ်လိုနေကြမယ်ဆိုတာ ဆက်ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ ၂ ယောက်စီတွဲစေပြီး အောက်ပါအတိုင်း မေးပါ။

- ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိနိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ဆေးလိပ်သောက်သူ အနားမှာနေရင်၊ ဆေးလိပ်သောက်ရင်၊ ဆေးလိပ်မီးညှိပေးရင်

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ကလေးများဖြေဆိုရန် ခက်ခဲနေပါက ပေးထားသော မျှော်မှန်းအဖြေများအရ ကလေးများကိုယ်တိုင်စဉ်းစားဖြေဆိုနိုင်စေရန် ကူညီပါ။

၃။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြောပါ။

၄။ ဒါဆိုဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့မရှူမိအောင် ဘယ်လိုနေကြမလဲဟု မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ဆေးလိပ်သောက်သူနှင့် ဝေးဝေးနေရမည်။
- လူကြီးများ ဆေးလိပ်မီးညှိခိုင်းလျှင် မီးမညှိပေးရပါ။

၅။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၆။ အောက်ပါအချက်များကို စာရွက်ပိုင်းတစ်ခုစီတွင် အချက်တစ်ချက်စီရေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီဝေပေးပါ။ စာရွက်ပါ အပြုအမူသည် ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့မရှူမိအောင် ကာကွယ်နိုင်သော အပြုအမူများ ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို ဆွေးနွေးပါစေ။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက နမူနာ တစ်ခုလုပ်ပြပါ။

- ဆေးလိပ်သောက်နေသူရှိသောနေရာတွင် မကစားပါ။
- အနီးတွင် ဆေးလိပ်သောက်သူရှိပါက နှာခေါင်းပိတ်ထားမည်။
- မည်သည့်အခါမျှ ဆေးလိပ်မီးညှိပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါ။
- အနီးတွင် ဆေးလိပ်သောက်နေသူရှိသည်။ ထိုသူနှင့် ဝေးရာသို့ သွားနေပါသည်။
- အခန်းထဲတွင် ပြတင်းပေါက်များမရှိပါ။ ဆေးလိပ်သောက်နေသူတစ်ဦးရှိသည်။ ထိုသူနှင့် ဝေးရာတွင် နေပါသည်။

၇။ အချက်တစ်ချက်စီတင်ပြစေပြီး ကာကွယ်နိုင်သော အပြုအမူ

DBE Box - Copyright Protected

ဟုတ် မဟုတ် အားလုံးဆုံးဖြတ်ပါစေ။ ကလေးများကိုယ်တိုင် ဝေခွဲမရဖြစ်နေပါက သဲလွန်စများပေးခြင်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်စေရန် ကူညီပါ။

နိဂုံး (၁၀ မိနစ်)

၈။ ထို့နောက် ဆရာက အောက်ပါအချက်များအရ ဖြည့်စွက်ပါ။

- မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိစေနိုင်သော အခြေအနေမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။
- လူကြီးဖြစ်စေ၊ ကလေးဖြစ်စေ မည်သူမဆို ဆေးလိပ် သို့မဟုတ် စီးကရက်အငွေ့ရှူမိခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အဆုတ်ကင်ဆာ စသည့်ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိနိုင်သည့် အပြုအမူမှန်သမျှ မလုပ်မိစေရန် သတိထားရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အကောင်းဆုံးမှာ မီးခိုးငွေ့နှင့် ဝေးရာတွင် နေခြင်းဖြစ်သည်။

၉။ ယနေ့မှစ၍ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိခြင်းကြောင့် ရောဂါများမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆေးလိပ်ရောင်းချခြင်း၊ သောက်သုံးခြင်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်များရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါဥပဒေများအရ အသက် ၁၈ နှစ် မပြည့်သူကို ဆေးလိပ်ရောင်းချခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခွင့်မရှိသော နေရာများတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် ပေ ၁၀၀ အတွင်း ဆေးလိပ်ရောင်းချခြင်းတို့ကို တားမြစ်ထားပါသည်။ ထို့ပြင် အဆိုပါ ဥပဒေများနှင့်အညီဖြစ်စေရန် ဆေးရုံများ၊ ကျောင်းများရှိ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များက ဆောင်ရွက်ရန်ကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားများနှင့်ပတ်သက်သမျှ လူကြီးများအားလုံးက အဆိုပါဥပဒေများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် ကလေးများအရွယ်မတိုင်မီ ရောဂါရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်းကို ကာကွယ်ရာရောက်ကြောင်းနှင့် ဆရာများကိုယ်တိုင် ကျောင်းသားများရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်ပြခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

- အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ရရှိချိန်ပေါ် မူတည်၍ ဆောင်ရွက်ပါ။
- သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်များရှိ ဆေးလိပ်နှင့်ပတ်သက်သော ရုပ်ပုံတစ်ခုခုကိုဖြတ်၍ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကပ်ပါစေ။ နှစ်သက်ရာခေါင်းစဉ်ဖြင့် ရုပ်ပုံအကြောင်းရေးလိုရာ ရေးပါစေ။ ကျောင်းသားများ ရှာဖွေရန် ခက်ခဲပါက ဆရာက ကြိုတင်ရှာဖွေစုဆောင်းပေးရန် လိုပါသည်။
- အုပ်စုဖွဲ့၍ စာရွက်လွတ်အကြီးတစ်ခုစီပေးပါ။ ဆေးလိပ်မီးခိုးမရှူမိစေဖို့ ကာကွယ်နေထိုင်ကြပါစို့ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ပုံဖော်ရေးဆွဲပါစေ။
- အတန်းနံရံတွင် ကပ်စေပြီး လှည့်လည်ကြည့်ရှုပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့မရှူမိစေနိုင်သော အခြေအနေများကို ပြောပြတတ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့မရှူမိစေရန် ကာကွယ်နေထိုင်မည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၁.၅)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်များ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါအန္တရာယ်ကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

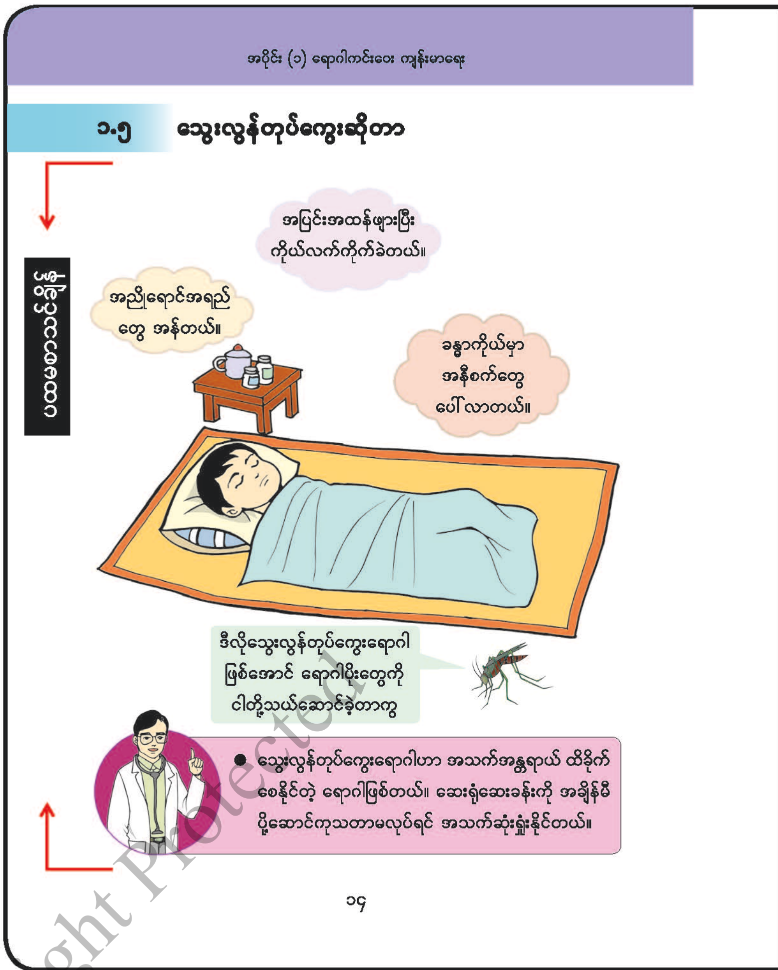
၄။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို အချိန်မီ မကုသပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ယပ်တောင်၊ စာရွက်အပိုင်းများ။



သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ဆရာက ယပ်တောင်တစ်ခုပေါ်တွင် ခြင်ပုံကိုဆွဲ၍ သို့မဟုတ် ကပ်၍ အောက်ပါအတိုင်းပြောပြီး သရုပ်ပြပါ။

- ဒီယပ်တောင်ပေါ်က ခြင်လေးဟာ ရောဂါပိုးတွေ သယ်ဆောင်လာတဲ့ ခြင်မလေးပိုပိုဖြစ်တယ်။
- ခြင်မကလေးပိုပိုက ကလေးတို့ကို လိုက်ကိုက်နေပြီနော်ဟု ပြော၍ အတန်းထဲရှိ ကလေးတစ်ယောက်ကို ယပ်တောင်ဖြင့် ထိပြီး ခြင်ကိုက်ဟန်သရုပ်ပြပါ။ ကလေးတစ်ဦးပြီးတစ်ဦး ထိုနည်းအတိုင်း သရုပ်ပြပါ။

၂။ ထို့နောက် ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

♦ ခြင်မကလေးပိုပိုဘာတွေလုပ်သလဲ။ ပိုပို့ကိုယ်ထဲမှာ ဘာတွေရှိသလဲ။

♦ ခြင်ကိုက်ခံရဖူးသလား။ ခြင်ကိုက်ခံရရင် ဘာတွေဖြစ်သလဲ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၃။ အောက်ပါဇာတ်လမ်းရှိ ဝါကျတစ်ကြောင်းစီကို စာရွက်ပိုင်းများတွင် ရေးပါ။ ဥပမာ - အုပ်စု ၃ စုရှိလျှင် ၃ စုံ ရေးပါ။

- လင်းလင်း အပြင်းအထန်ဖျားပြီး ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲနေတယ်။
- အဲဒီအခါမှာ သူ့အမေက အိမ်မှာရှိတဲ့ အဖျားကျဆေး တိုက်ထားတယ်။
- အဖျားမကျဘဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနီစက်တွေ ထွက်နေတယ်။ အညိုရောင်အရည်တွေလဲ အန်တယ်။
- အမေက စိတ်ပူပြီး လင်းလင်းကို ဆေးခန်းခေါ်သွားတယ်။
- လင်းလင်းကို ဆရာဝန်က သေချာစမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်နေကြောင်းရှင်းပြတယ်။
- အချိန်မီဆေးမကုရင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ကြောင်းကိုလဲ ရှင်းပြတယ်။
- အခုတော့ လင်းလင်းနေကောင်းသွားပြီပေါ့။

၄။ စာရွက်အပိုင်းများကို ဝေပေး၍ ဝါကျများကို ဆက်ကြည့်ရန် ပြောပါ။ ဝါကျများဆက်ပြီးပါက အုပ်စုများ အလှည့်ကျ ပြောပါစေ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၅။ ထို့နောက် ဆရာက တစ်တန်းလုံးကို အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ။ မေးခွန်းများကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးထားပါ။

♦ လင်းလင်းကို ဘာဖြစ်လို့ ဆေးရုံပို့တာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ဆေးသောက်ပေမဲ့ အဖျားမကျဘဲ

DBE Book - Copyright Protected

ခန္ဓာကိုယ်မှာအနီစက်တွေ ထွက်နေလို့။

အညိုရောင်အရည်တွေလဲ အန်နေလို့။

♦ အချိန်မီ ဆေးမကုရင် ဘာတွေဖြစ်တတ်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရနိုင်တယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၆။ မေးခွန်းများအားလုံးမေးပြီးပါက ဆရာက အောက်ပါအဓိက အချက်များကို ရှင်းပြပြီး သင်ခန်းစာကိုအနှစ်ချုပ်ပါ။

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပါက အဖျားကြီးခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အနီစက်များပေါ်လာခြင်း၊ အညိုရောင်အရည်များအန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ၃ ရက်ခန့်အထိ အဖျားကြီးနေတတ်ပြီး အဖျားကျသော်လည်း လန်းဆန်းမှုမရှိဘဲ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများ အေးစက်ကာ မှိန်းနေတတ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာပါက အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသည်။
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သောကြောင့် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အချိန်မီ ပို့ဆောင်ကုသခြင်းမပြုပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက်

➢ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို ပြောပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကတ်ပြားများ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

♦ ဘာကြောင့် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်တာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ခြင်ကိုက်တာကြောင့်ဖြစ်တာ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သော အခြားရောဂါများအား စတုတ္ထတန်းတွင် ဆက်လက်သင်ကြားပါမည်။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ တစ်တန်းလုံးမေးပြီးပါက ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပေးပါ။ ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ခြင်ကိုက်ခံရဖူးသလား။ ဘာကြောင့် အကိုက်ခံရတာလဲ။

၃။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

လုပ်ငန်း(၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီးပါက ကစားနည်းကို အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း ရှင်းပြရင်း တစ်ဆင့်စီလုပ်ဆောင်ပါစေ။

(၁) အောက်ပါအခြေအနေများ ရေးထားသော စာရွက်များကို တစ်ဦးစီယူ၍ အတန်းရှေ့တွင် ရပ်ပါစေ။
- လက်ပြတ်အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီတိုဝတ်၍ တီဗွီကြည့်ခြင်း။
- ခြင်ထောင်မထောင်ဘဲ အိပ်ခြင်း။
- အခန်းထောင့်အမှောင်တွင် ထိုင်ကစားခြင်း။
- ခြင်ထောင်ထောင်၍ အိပ်ခြင်း။
- ယပ်ခတ်နေခြင်း။
- အလင်းရောင်ရသောနေရာတွင် စာဖတ်ခြင်း။

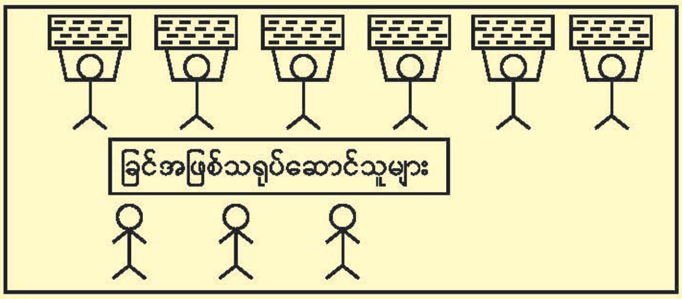
(၂) ခြင်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်မည့် ကလေး ၄၊ ၅ ဦးကို ခေါ်၍ အတန်း၏ တစ်နေရာတွင် ရပ်နေပါစေ။

(၃) ခြင်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်သူများအား မည်သူ့ကို ကိုက်ရမည်ကို ရွေးချယ်၍ ခြင်ကိုက်ဟန်သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အချိန်မီမကုသပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ကြောင်း ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected



သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးဦးရေနှင့် ရရှိသည့်အချိန်ပေါ် မူတည်၍ ကလေးများများ ပါဝင်ကစားနိုင်ရန် ဆရာက စီစဉ်ပေးပါ။

၅။ ထို့နောက် ကစားပြီးပါက ခြင်အဖြစ်သရုပ်ဆောင်သည့် ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းကို မေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အဖြေညှိပါ။

- ♦ ဘယ်သူတွေကို ကိုက်လိုက်သလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ကိုက်တာလဲ။

၆။ တစ်တန်းလုံးနှင့်အဖြေညှိပြီးပါက အောက်ပါတေးကဗျာကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပြပြီး သံပြိုင်ရွတ်ဆိုပါစေ။

ကိုက်ကြမယ်

လာသူငယ်ချင်းများတို့ရေ
အစာရှာထွက်စို့လေ။
ခြင်ထောင်မထောင်ဘဲ အိပ်တဲ့ကလေး
ငါတို့ ကိုက်မယ်မနွေး။
အမှောင်ထဲမှာ ထိုင်ကစားနေ
ဒီကလေးကို ကိုက်မယ်လေ။
တီဗွီကြည့်ရင်း ငြိမ်နေသလား
သူ့ကို ကိုက်မယ်ဗျား . . . ဟားဟားဟား. . . ။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၅။ ကဗျာရွတ်ဆိုပြီးပါက ဆရာက သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးများအား ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး အောက်ပါအတိုင်း သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- ● သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဝတ်အစားများ လုံလုံခြုံခြုံမဝတ်ခြင်း၊ ခြင်ထောင်ထောင်၍ မအိပ်ခြင်း၊ အလင်းရောင်ကောင်းစွာမရသော နေရာများတွင် နေထိုင်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ ငြိမ်နေခြင်း စသည့် အခြေအနေများတွင် ခြင်ကိုက်ခံရနိုင်သည်။

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် မည်သို့ကာကွယ်နေထိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ရန်။
(နားလည်ခြင်း၊ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သည့် ခြင်ကိုက်ခံရနိုင်သော အခြေအနေများကို တစ်တန်းလုံးအား ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။ ကလေးများ ဖြေဆိုချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၅ မိနစ်)**

၂။ သင်ပုန်းပေါ်ရှိ အချက်များကို ထောက်ပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်းကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ခြင်ကိုက်ခံရနိုင်တဲ့အခြေအနေတွေကို သိပြီဆိုရင် ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ။

၃။ အုပ်စုများ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၄။ ကလေးများ ဖြေဆိုချက်ပေါ်မူတည်၍ ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်း၊ မီးခိုးမှိုင်းတိုက်ခြင်းများသည် အခိုးအငွေ့များကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်စေသဖြင့် မပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၅။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါစာပိုဒ်ကို ရေးပေးပါ။ ကွက်လပ်များနေရာတွင် နံပါတ်များ တပ်ပေးပါ။

- ♦ ပေးထားသောစကားလုံးများကို အသုံးပြု၍ ကွက်လပ်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

ယပ်ခတ်၊ ခြင်ထောင်၊ ယင်ကောင်၊ ခြင်၊ လုံလုံခြုံခြုံ၊ ခြင်ကိုက်မခံ၊ ခြင်ဆေးထွန်း၊ အလင်းရောင်၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး။

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ___(၁)___ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော ___(၂)___ ကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ် မိမိ ___(၃)___ ရအောင် ကာကွယ်နေထိုင်ရမည်။ မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ ___(၄)___ ဖြင့် အိပ်ရမည်။ ခြင်ပေါများသော နေရာများတွင် အဝတ်အစားများကို ___(၅)___ ဝတ်ရမည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကိုပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ကစားခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

အပိုင်း (၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဒီလိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကာကွယ်နိုင်တယ်နော်

ခြင်မကိုက်ဖို့ ကာကွယ်စို့

ခြင်ထောင်ထောင်လို့ အိပ်ပါမယ်
ခြင်မကိုက်အောင်ကွယ်။
လုံလုံခြုံခြုံဝတ်လို့ထား
ခြင်တွေကိုက်ဖို့ ခက်ခဲသား။
ယပ်တောင်လေးကို ခတ်တော့ကွယ်
ခြင်တွေဝေးပေါ့ဟယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိထား
ခြင်တွေပြေးပေါ့ ဟားဟားဟား . . . ။
(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့)

- ခြင်ကိုက်မခံရအောင် ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာမှာမဆို ခြင်ထောင်နဲ့ အိပ်ရမယ်။ ခြင်ပေါတဲ့နေရာတွေမှာ အကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်ကို ဝတ်ထားသင့်တယ်။ အလင်းရောင်ရှိတဲ့ နေရာမှာနေတာ ယပ်ခတ်ပေးတာတွေဟာ ခြင်မကိုက်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

၁၅

ခြင်ကိုက်မခံရစေရန် (၆) ရှိသောနေရာတွင် နေထိုင်ခြင်း၊ (၇) ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။

၆။ ကလေးများအား မှတ်စုစာအုပ်တွင် နံပါတ်များကိုသာ ရေးပါစေ။ နံပါတ်အလိုက် အဖြေကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစဉ်းစားစေပြီး မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

၇။ အဖြေများကို အတန်းသို့ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ကလေးများအဖြေကို ဆရာက သင်ပုန်းရှိ ဆိုင်ရာကွက်လပ်တွင် ဖြည့်ပေးပါ။

အဖြေမှန် (၁) **သွေးလွန်တုပ်ကွေး**
(၂) **ခြင်**
(၃) **ခြင်ကိုက်မခံ**
(၄) **ခြင်ထောင်**
(၅) **လုံလုံခြုံခြုံ**
(၆) **အလင်းရောင်**
(၇) **ယပ်ခတ်**

၈။ စာပိုဒ်အပြည့်အစုံကို လေ့လာပါစေ။ စာပိုဒ်ကို မိမိတို့စိတ်ကူးဖြင့် မည်သို့ခေါင်းစဉ်တပ်မည်ကို စဉ်းစားပါစေ။

၉။ ခေါင်းစဉ်ကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျန်ရှိသည့်အချိန်ပေါ် မူတည်ပြီး အတန်းသို့ တင်ပြမည့်လူဦးရေကို သတ်မှတ်ပါ။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ **ခြင်မကိုက်ဖို့ ကာကွယ်စို့** ကဗျာကို အတူတကွရွတ်ဆိုစေပြီး သင်ခန်းစာကိုအနှစ်ချုပ်ပါ။

၁၁။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် နောင်တွင်လုပ်ဆောင်သွားချင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကလေးများကို မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ အိပ်စက်သည့်အခါတိုင်း ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ရန်ပြောပါ။ မိမိတို့နေအိမ်ရှိ ခြင်ထောင်များတွင် ခြင်ဝင်နိုင်သည့်အပေါက်များ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ လူကြီးများကို အပေါက်ဖာပေးရန် ပြောပါ။ မိမိတို့အိပ်သည့်အခါ ခြင်ထောင် အပြင်ဘက်သို့ ခြေလက်များ ထွက်နေခြင်း၊ ခြင်ထောင်နှင့်ထိစပ်အိပ်မိခြင်းမျိုးမဖြစ်စေရန် သတိထားပါ။ မောင်၊ ညီမများ ထိုသို့ဖြစ်နေပါက သတိပေးပြုပြင်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်အောင် မည်သို့ကာကွယ်နေထိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စု စာအုပ်တွင်ရေးသားခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၂.၁)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

➢ ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းတစ်ခုကို ဖန်တီးတတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းအဆင့်များ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ ပျော်စရာကောင်းသောစာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ရန် အရေးကြီးပုံကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ရန် လိုအပ်သော အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ပျော်စရာကောင်းသောစာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ရန် အားလုံးပါဝင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ခြင်း။

၄။ မိမိတို့စာသင်ခန်းကို ပျော်စရာကောင်းသောစာသင်ခန်းတစ်ခု အဖြစ် ဖန်တီးလိုစိတ်ရှိခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ပျော်စရာကောင်းသောစာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ရန် အရေးကြီးပုံကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

ပထမတန်း (၂. ၁) ကောင်းတဲ့အချက်တွေရှိကြတယ်၊ (၂. ၄) ဒါတွေ လုပ်သင့်သလား၊ (၂. ၆) အချင်းချင်း အားပေးကြမယ်၊ ဒုတိယတန်း (၂. ၁) ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြမယ် သင်ခန်းစာများနှင့် ဆက်စပ်သည်။

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲဟု မေးပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၂။ ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပါစေ။ သင်ပုန်းတွင် တင်ပေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အချင်းချင်းရန်မဖြစ်ကြဘူး။
- အားလုံးချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြတယ်။
- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကူညီမှုရှိကြတယ်။
- အမှိုက်မရှိဘူး၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေတယ်။

အပိုင်း (၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

၂.၁ ပျော်စရာကောင်းတဲ့စာသင်ခန်း

● ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းဆိုတာ ကြည့်လိုက်တိုင်း သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေပြီး ကျောင်းသားအားလုံးဟာလဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ဆိုးအောင်၊ ဒေါသဖြစ်အောင် ပြုမူလေ့မရှိဘဲ အပြန်အလှန်ချစ်ခင်ကြတယ်။ အပြန်အလှန်ကူညီကြတယ်။ အားလုံးရဲ့ မျက်နှာဟာ ရွှင်လန်းတက်ကြွပြီး ပြုံးပျော်နေကြတယ်။

၁၆

- အားလုံးပျော်ရွှင်နေကြတယ်
စသည်ဖြင့် . . .

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၀ မိနစ်)**

၃။ သင်ပုန်းရှိအချက်များကို ထောက်ပြ၍ ဒီအချက်တွေမရှိတဲ့ စာသင်ခန်းက ဘယ်လိုစာသင်ခန်းမျိုးဖြစ်မလဲဟု မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ပျော်စရာမကောင်းတော့ဘူး။

၄။ ဆက်လက်၍ သားတို့သမီးတို့ စာသင်ခန်းမှာ သင်ပုန်းမှာ ရေးထားတဲ့အချက်တွေမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားချက်တွေဖြစ်လာမလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။ သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - စိတ်ညစ်မယ်၊ ကျောင်းမလာချင်ဘူး။

၅။ ဒါဆို ကိုယ့်ရဲ့ စာသင်ခန်းကို ဘယ်လိုစာသင်ခန်းမျိုးဖြစ်စေချင်သလဲဟု မေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ ဆက်လက်၍ ဘယ်လိုနာမည်ပေးမလဲဟုမေး၍ အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင် ရေးပေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ပျော်စရာ စာသင်ခန်း၊ ပျော်ရွှင်စရာ တို့ကမ္ဘာစသည်ဖြင့် . . .

DBE Box - Copyright Protected

အပိုင်း (၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

- ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် လုပ်ရမဲ့အလုပ်တွေကို ဆရာတာဝန်ပေးမှလုပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အသိစိတ်နဲ့ကိုယ် အလှည့်ကျ တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်ကြရမယ်။ ကိုယ်တာဝန်ကျတာကိုလုပ်ဆောင်ရင်း အခက်အခဲတွေ့နေသူရှိရင်လဲ ကူညီပေးရမယ်။

၁၇

လုပ်ငန်း (၂) **(၅ မိနစ်)**

၇။ ကိုယ့်ရဲ့ စာသင်ခန်းကို ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းဖြစ်အောင် ဘယ်သူတွေလုပ်ဖို့လိုသလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။
(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမယ်။

၈။ ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တွေက ဘာတွေလဲဟု ဆက်မေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသားများ မဖြေနိုင်ပါက ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် ဆက်လက်ဆွေးနွေးကြမည်ဟု ပြောပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၉။ အောက်ပါအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

- နေ့စဉ်သင်ယူမှုများပြုလုပ်ရသော စာသင်ခန်းသည် ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းဖြစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
- သို့မှသာ စိတ်အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာသင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ပျော်စရာကောင်းသောစာသင်ခန်းဖြစ်လာစေရန် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကူညီခြင်း၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ဖန်တီးဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းဖြစ်ရန် အရေးကြီးပုံနှင့် ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ရန် လိုအပ်သော အချက်များကို ပြောပြတတ်ရန်နှင့် တစ်ဦးချင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ရှင်းပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကတ်ပြားများ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကိုလေ့လာပါစေ။ အဆိုပါ စာသင်ခန်းကို ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲဟုမေး၍ နှစ်ယောက် တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အားလုံးကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်နေကြတယ်။ အခန်းက သန့်ရှင်းပြီး ချစ်စရာကောင်းတယ် စသည်ဖြင့် . . .

၂။ ကျောင်းသား ၄၊ ၅ ဦးခန့်ကို အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၃။ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်စုလျှင် အောက်ပါအပြုအမူတစ်ခုစီကို ရေးထားသော မဲလိပ်တစ်ခုစီအား ယူပါစေ။

၄။ မိမိတို့အုပ်စုရရှိသော မဲလိပ်ပါ အပြုအမူများသည် ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းတစ်ခုတွင် လုပ်သင့်သော အပြုအမူဟုတ်၊ မဟုတ် စဉ်းစားပါစေ။

(၁) စာမရသော သူငယ်ချင်းကို စကားမပြောပါ။

(၂) မိမိထက်တော်သော သူငယ်ချင်းကို ချီးမွမ်းစကားပြောသည်။

(၃) သူငယ်ချင်းကို နာမည်ပြောင်ခေါ်၍ လှောင်ပြောင်သည်။

(၄) မိမိအမှားလုပ်မိခြင်းကို ပြင်ဆင်ရန် သတိပေးသော သူငယ်ချင်းကို ကျေးဇူးတင်စကားပြောသည်။

(၅) စာကူးလိုသော သူငယ်ချင်းကို စာအုပ်ငှားသည်။

(၆) ဆောင်ရွက်ရမည့် စာသင်ခန်းတာဝန်ကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်သည်။

(၇) ဝမ်းနည်းအားငယ်နေသော သူငယ်ချင်းကို အားပေးစကားပြောသည်။

(၈) သူငယ်ချင်းစိတ်ဆိုးအောင် နောက်ပြောင်သည်။

(၉) ကိုယ်တိုင်မသိမမြင်ဘဲ သူငယ်ချင်းကို စွပ်စွဲပြောဆိုသည်။ (ဥပမာ - ခဲတံပျောက်၍ နင်ယူထားတာလို့ ပြောခြင်း)

(၁၀) အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့သာ စွန့်ပစ်သည်။

(၁၁) ကွယ်ရာတွင် သူများမကောင်းကြောင်း ပြောသည်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၂၀ မိနစ်)**

၅။ လုပ်သင့်သော အပြုအမူစာရွက်များရထားသော အုပ်စုများကို အတန်းသို့ အလှည့်ကျဖတ်ပြပါစေ။ တစ်ခုဖတ်ပြီးတိုင်း လုပ်သင့်သော အပြုအမူ ဟုတ်၊ မဟုတ် အားလုံးကို ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ အားလုံးသဘောတူညီမှုရပါက အောက်ပါဇယား၏ (၁) အကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

(၁) ပြုလုပ်သင့်သော အပြုအမူ	(၂) မည်သို့ဖြစ်လာမည်နည်း	(၃) မလုပ်သင့်သောအပြုအမူ	(၄) ခံစားချက်
- ချီးမွမ်းစကားပြော - စာအုပ်ငှား - အားပေးစကားပြော - အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်စသည်ဖြင့်			

၆။ ဆက်လက်၍ မလုပ်သင့်သောအပြုအမူများကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း အားလုံးသဘောတူညီမှုအရ ဇယား၏ (၃) အကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

၇။ ကျောင်းသားများတွင် ဇယား၏ (၁) အကွက်ရှိ အပြုအမူများရှိပါက မည်သို့ဖြစ်လာကြမည်နည်းဟု တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။ အဖြေများကို ဇယား၏ (၂) အကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ရန် လိုအပ်သောအချက်များကို ပြောပြတတ်ရန်နှင့် တစ်ဦးချင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ရှင်းပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ပျော်ရွှင်၊ စိတ်ကျေနပ်မယ်။

- အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ကူညီမယ်။
- တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးချစ်ခင်လာမယ်။
- စာသင်ခန်းသန့်ရှင်းမယ်။

၈။ ဇယား၏ (၃) အကွက်ရှိ အပြုအမူမျိုး ပြုမူခံရမည်ဆိုပါက မည်သို့ခံစားရမည်နည်းဟုမေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အဖြေများကို ဇယား၏ (၄) အကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

ဥပမာ

(၁) ပြုလုပ်သင့်သော အပြုအမူ	(၂) မည်သို့ဖြစ်လာမည်နည်း	(၃) မလုပ်သင့်သောအပြုအမူ	(၄) ခံစားချက်
- ချိုမွမ်းစကားပြော	- ပျော်ရွှင်	- လှောင်ပြောင်	- စိတ်ဆိုး
- စာအုပ်ငှား	- စိတ်ကျေနပ်	- မကောင်းကြောင်းပြော	- ဒေါသဖြစ်
- အားပေးစကားပြော	- သူငယ်ချင်းကိုချစ်		- ရန်ဖြစ်
- အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးထဲထည့်	-စာသင်ခန်းသန့်ရှင်း -တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန် ကူညီမယ်		- မကျေနပ် - မခေါ်မပြောနေမယ် - မချစ်ကြဘူး

၉။ ကျောင်းသားအားလုံးဟာ ဇယား၏ ၁ အကွက်ကလို အပြုအမူမျိုးတွေသာ ပြုလုပ်ကြမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစာသင်ခန်းမျိုးဖြစ်လာမလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ပထမစာသင်ချိန်တွင် စဉ်းစားခဲ့သော စာသင်ခန်းအမည်အရ ကိုက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိ စဉ်းစားပါစေ။

၁၀။ ဆက်လက်၍ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေကို ဇယား၏ ၃ အကွက်ကလို အပြုအမူမျိုးတွေနဲ့ ပြုမူမယ်ဆိုရင် သူငယ်ချင်းတွေ ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ထင်သလဲဟု ထပ်မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ဝမ်းနည်းမယ်။

- စိတ်ဆိုးမယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ အောက်ပါအချက်များအရ အနှစ်ချုပ်ရှင်းပြပါ။

- ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းဆိုတာ ကြည့်လိုက်တိုင်း သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး ချစ်စရာလှပနေတတ်တယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်အောင်၊ ဝမ်းနည်းအားငယ်သွားအောင် ပြုမူလေ့မရှိကြဘူး။ ကျောင်းသားတွေရဲ့မျက်နှာတွေဟာလဲ ပြုံးပျော်နေလေ့ရှိတယ်။
- ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ စာသင်ခန်းကို ပျော်စရာကောင်းချင်တယ်ဆိုရင် စာသင်ခန်းလုပ်ငန်းတွေကို ဆရာပြောမှ လုပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ တစ်ဦးချင်းဟာ ကိုယ့်အသိစိတ်ဓာတ်နဲ့ကိုယ် တာဝန်သိသိလုပ်ဆောင်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။
- တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ကူညီကြရင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်ရှိတဲ့ အပြုအမူမျိုးတွေရှိနေအောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

DBE Box - Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မိမိတို့စာသင်ခန်းကို ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်လာစေရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ဖော်ပြတတ်ရန်။ (ဖန်တီးလိုစိတ်ရှိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ယနေ့ မိမိတို့စာသင်ခန်းကို ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်း အဖြစ် ဆောင်ရွက်မည်ဆိုပါက မည်သည့်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ကြမည်နည်းဟု မေးပါ။ တင်ပြမှုများကို သင်ပုန်း တွင် တင်ပေးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ သင်ပုန်းရှိလုပ်ငန်းများကို အုပ်စုလိုက်တာဝန်ခွဲပေးပြီး မိမိတို့ ရရှိသောလုပ်ငန်း ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းငယ် များကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါစေ။

ဥပမာ - သောက်ရေဖြည့်ခြင်း

- ရေအိုးကိုဆေးခြင်း
- အဖုံး၊ ရေခွက်ဆေးခြင်း
- ရေစစ်ခြင်း၊ ရေသယ်ခြင်း
- စစ်ထားသောရေဖြည့်ခြင်း
- ရေအိုးအောက်ခံအင်တုံကို ဆေးကြောခြင်း

၃။ အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။ ကျန်အုပ်စုများ ဖြည့်စွက်ပါစေ။ သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၂၀ မိနစ်)**

၄။ လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ လုပ်ငန်းငယ်လေးတွေ အများကြီးရှိနိုင်တဲ့ အတွက် အသင်းလိုက်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ကြတဲ့အခါ ဘယ် အသင်းဝင်က ဘယ်လုပ်ငန်းငယ်ကို တာဝန်ယူမှာလဲဆိုတာ ဇယား ဆွဲပြီး သတ်မှတ်ကြရအောင်ဟု ပြောပြီး ဖော်ပြထားသောဇယားကို သင်ပုန်းတွင် ဆွဲပေးပါ။ ရှေ့တွင် ဖော်ထုတ်ခဲ့သော လုပ်ငန်း များအရ ဆရာနှင့်အတူ နမူနာတစ်ခု ဖြည့်စွက်ပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အများသဘောတူရေးဆွဲထားပြီးဖြစ်သော လုပ်ငန်းဇယားကို စာရွက်ကြီးဖြင့် ရေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

(မှတ်ချက် - ဇယားအပြည့်အစုံကို နောက်ဆက်တွဲဖြင့် ဖော်ပြထား သည်။)

၅။ ကျန်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ငန်းငယ်များအလိုက် တာဝန်ယူမည့် အသင်းဝင်များက စုပေါင်း ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ပါစေ။ ဆုံးဖြတ်ထားမှုကို တင်ပြပါစေ။

၆။ အားလုံးတင်ပြပြီးပါက အခုပြောသွားတဲ့လုပ်ငန်းတွေကို ဘယ် နှစ်ရက်လုပ်မှာလဲဟု မေးပါ။

၇။ ဆက်လက်၍ ဒီလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်နေရင်း ကိုယ့်တာဝန် မဟုတ်ပေမဲ့ အခက်အခဲတွေ့နေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို တွေ့ရင် ဘာလုပ်မလဲဟု မေးပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း နိဂုံးချုပ်ပါ။

ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ တစ်ရက် ထဲနဲ့ လုပ်လို့မရဘူး။ လုပ်ရမဲ့ အလုပ်တွေ၊ ရှိရမဲ့ အပြုအမူတွေကို နေ့တိုင်းတစ်ယောက်ချင်းလုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ညီညီ ညွတ်ညွတ် ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ ဆောင်ရွက်သွားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တာဝန်ကျတာကိုလဲ လုပ်နေသလို အခက်အခဲတွေ့နေသူ ရှိရင် ကူညီတာမျိုးလဲ လုပ်ရမယ်။

၉။ ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်စေရန် ယနေ့မှစ၍ မိမိကိုယ်တိုင် မည်သည့်အပြုအမူများရှိရန်နှင့် မည်သို့တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားသည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိတို့ စာသင်ခန်းကို ပျော်စရာကောင်းသော စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်လာစေရန် ဖန်တီးဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ နှင့် ထိုသို့ ဖန်တီးနိုင်ရန် ယနေ့မှစ၍ မည်သို့ပြုပြင်ဆောင်ရွက်မည်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းဇယား

ဥပမာ -

စဉ်	နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ	လုပ်ငန်းခွဲများ	အသင်းလိုက်တာဝန်ယူမည့်သူများ				
			အနော်ရထာ အသင်း	ကျန်စစ်သား အသင်း	ဘုရင့်နောင် အသင်း	အလောင်း ဘုရားအသင်း	ဗန္ဓုလ အသင်း
၁	သောက်ရေဖြည့်ခြင်း	- ရေအိုးကိုဆေးခြင်း - အဖုံး၊ ရေခွက်ဆေးခြင်း - ရေအိုးအောက်ခံအင်တုံ ဆေးကြောခြင်း - ရေစစ်ခြင်း၊ ရေသယ်ခြင်း - စစ်ထားသောရေဖြည့်ခြင်း	မြတ်မွန် ကျော်လွင် ဖူးပွင့် သူဇာ အောင်ကို	ရဲထွဋ် ဝေဖြိုး အေးသီ ခိုင်ဆု အာကာ	ဇော်ကို စုဝေနှင်း မြတ်သူ သူရ မိုးနန္ဒ	ဖွန့်ပွင့် ဖြိုးကိုကို လင်းလင်း မီးငယ် နေလင်း	သော်ဇင် ဇေကရီ ကိုပြည့် စိုးထိုက် ဖြူခိုင်
၂	စာသင်ခန်းသန့်ရှင်းရေး						
၃	စာသင်ခန်းစိမ်းလန်းစိုပြည်ရေး						
၄	စာသင်ခန်းသာယာလှပရေး						

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ဤသင်ခန်းစာသည်အများနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိပြီး တန်းတူညီမျှမှုရှိသည့် ငြိမ်းချမ်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးတည်ဆောက်တတ်ရန် အခြေခံအုတ်မြစ်ချပေးသည့်သင်ခန်းစာဖြစ်ပါသည်။ စာသင်ခန်းနှင့် စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် အများနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရသည့်လုပ်ငန်းများပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် မိမိတို့လုပ်ငန်းကို တာဝန်ယူတတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ခြင်း၊ ပြဿနာများကို ညှိနှိုင်းအဖြေရှာတတ်ခြင်းနှင့် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ခြင်း စသည့် အရေးပါသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။
- သို့ဖြစ်ပါ၍ သင်ကြားရေးလုပ်ငန်းများအပါအဝင် စာသင်ခန်းပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အများနှင့်စုပေါင်းပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းများကို ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးရန်လိုပါသည်။
- ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ထားသည့်အရည်အသွေးထက် အများနှင့် တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြီးဆုံးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုကို အလေးထားအသိအမှတ်ပြုသင့်ပါသည်။ အခါအားလျော်စွာ ကျောင်းသားများ၏ စုပေါင်းဖန်တီးထားမှုများကို မိဘပြည်သူများအား ဖိတ်ခေါ်ပြသသင့်ပါသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- တစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စုလိုက် တာဝန်ယူထားမှုများအတိုင်း ဇယားဖြင့် ရေးဆွဲစေပြီး အတန်းနံရံတွင် ကပ်ထားပါစေ။
- အသင်းလိုက်တစ်ဦးစီ အလှည့်ကျတာဝန်ယူစေပြီး လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို လေ့လာပါစေ။ တွေ့ရှိချက်အရ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ကို မှတ်တမ်းရေးပါစေ။ မှတ်တမ်းအရ လစဉ်အတန်းသို့ တင်ပြစေပြီး မည်သို့ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ကြမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ လိုအပ်လျှင် ရေးဆွဲထားပြီး ဇယားကို ပြင်ဆင်ကြပါစေ။
- ကျောင်းသားများ၏ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်မှုကို ကြီးကြပ်၍ အခက်အခဲရှိပါက အားလုံးပါဝင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပါ။

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၂.၂)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်
မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်)

၁။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခံရနိုင်သည့် အခြေအနေများနှင့် ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခံရပါက ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အခြားသူများ အန္တရာယ်ပြုအမြတ်ထုတ်လာပါက ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခံရသည့် အခြေအနေများနှင့် ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

ဒုတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၂. ၃) သူစိမ်းအန္တရာယ်တို့ကာကွယ်၊ (၂. ၄)ငြင်းပါကွယ်တို့နှင့် ဆက်စပ်သည်။

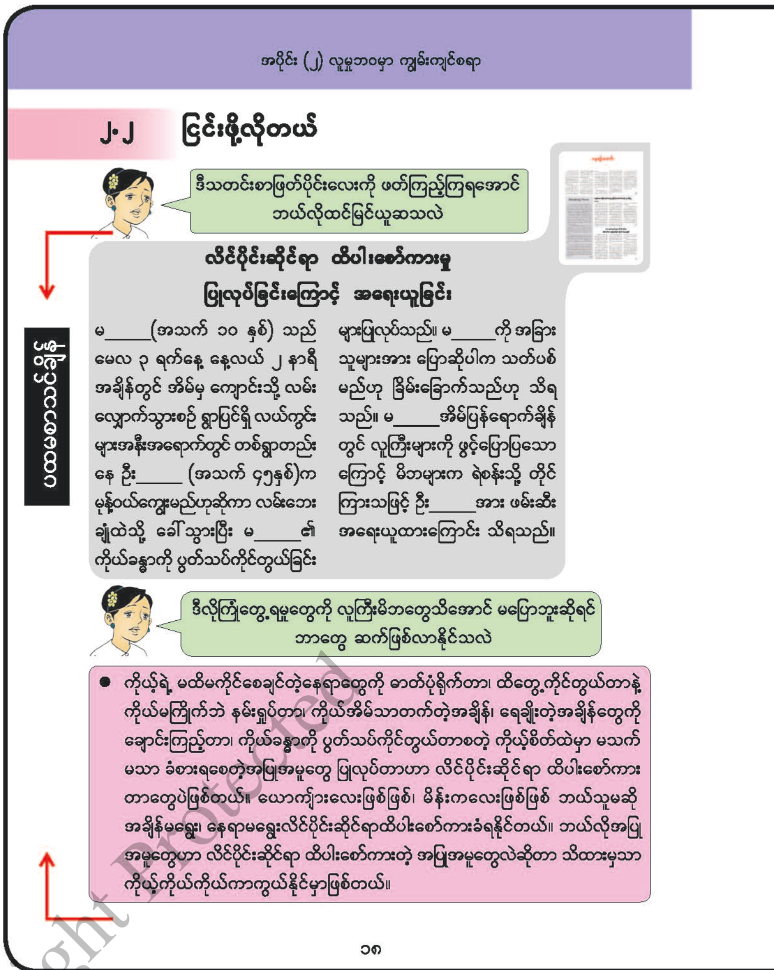
နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဒုတိယတန်းတုန်းက ကိုယ်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိကိုင်လာရင် ဘာလုပ်ရမယ်လို့ သိခဲ့သလဲဟု မေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများထံက ငြင်းရမယ်ဟူသော အဖြေထွက်လာပါက ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ပြောပါ။

ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ တချို့လူကြီးတွေက သားလေး ဒါမှမဟုတ် သမီးလေးက ချစ်စရာကောင်းလိုက်တာ ဆိုပြီး ကိုယ်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ အထူးသဖြင့် အထိအကိုင်မခံချင်တဲ့နေရာတွေကို

- ဓာတ်ပုံရိုက်တာ
- ထိကိုင်တာတွေ



- ကိုယ်မကြိုက်ဘဲ နမ်းရှုပ်တာ
- အိမ်သာတက်တာ၊ ရေချိုးတာတွေကို ချောင်းကြည့်တာ
- အဝတ်အစားတွေကို ချွတ်ခိုင်းတာ၊ ချွတ်ပြတာ စတဲ့အပြုအမူတွေဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

လုပ်ငန်း (၁) (၁၅ မိနစ်)

၃။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခံရတဲ့ အကြောင်းတွေ ကြားဖူးသလားဟု ကျောင်းသားများကို မေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသားများဖြေဆိုရန် ခက်ခဲနေပါက ဆရာကိုယ်တိုင် ကြားဖူးသော အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပြောပြပါ။ မည်သို့ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခြင်းပြုလုပ်သည်ကို ဖော်ထုတ်ပြပါ။

၄။ ဆက်လက်၍ ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ ဒီလိုလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခံရနိုင်သလဲဟုမေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၅။ ကျောင်းသား ၄၊ ၅ ဦးခန့်ကို ဖြေဆိုပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့အချိန်
- လယ်ထဲကို ထမင်းချိုင့်သွားပို့ချိန်

DBE Box - Copyright Protected

- လူပြတ်တဲ့လမ်းကနေသွားတာ
- သူများခေါ်လို့ လိုက်သွားတာ

၆။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရတဲ့ အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ ဆိုတာ မသိခဲ့ရင် စော်ကားခံနေရသော်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကာကွယ်နိုင်တာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ မည်သူမဆို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခံရနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၇။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခြင်းတွေကို မကာကွယ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲဟုမေး၍ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။ မေးခွန်းကို သင်ပုန်းတွင် ရေးပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ သတင်းစာဖြတ်ပိုင်းကို ဖတ်ရှုလေ့လာစေခြင်းဖြင့်လည်း ဆွေးနွေးစေနိုင်ပါသည်။

၈။ အုပ်စုတစ်စုက တင်ပြစေပြီး ကျန်အုပ်စုများက ဖြည့်စွက်ပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို အကြိမ်ကြိမ်ခံရနိုင်တယ်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေဖြစ်နိုင်တယ်။
- အသက်သေဆုံးသည်ထိဖြစ်နိုင်တယ် စသည်ဖြင့် . . .

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၉။ ကိုယ်က မကြိုက်ပေမဲ့ ကိုယ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို
- ထိကိုင်တာ
- ပွတ်သပ်တာ
- နမ်းရှုပ်တာ
- ဓာတ်ပုံရိုက်တာ
- အိမ်သာတက်တာ၊ ရေချိုးတာတွေကို ချောင်းကြည့်တာ
- ကိုယ်ခန္ဓာကို ပွတ်သပ်ကိုင်တွယ်တာစတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မသက်မသာ ခံစားရစေတဲ့ အပြုအမူတွေလုပ်တာဟာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခြင်းတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီလိုလုပ်တာတွေကို လက်မခံရဘူး။ မသိလို့ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သိပေမဲ့ ကြောက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် လက်ခံမယ်ဆိုရင် ဒီထက်ဆိုးတဲ့စော်ကားမှုတွေ ပြုလုပ်ခံရနိုင်ပြီး အသတ်ခံရနိုင်တဲ့အထိဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်မလာဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော အကြောင်းအရာများအပြင် အဝတ်အစားများ ချွတ်ခိုင်းခြင်း၊ အခြားသူများရဲ့ လိင်အင်္ဂါကို ကြည့်ခိုင်းခြင်း၊ ညစ်ညမ်းပုံများ၊ စာပေများကို အတင်းအကျပ်ကြည့်ခိုင်းခြင်းများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခံရနိုင်သည့် အခြေအနေများနှင့် ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း၊ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ဖြစ်ရပ်များရေးထားသောစာရွက်များ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲရှိနေချိန် ဒါမှမဟုတ် လူကြီးတွေမရှိတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုမတော်မတရားပြုကျင့်တာနဲ့ကြုံရရင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့နည်းလမ်းတွေကို အောက်ပါဖြစ်ရပ်တွေကြည့်ပြီး ကိုယ်တိုင်ဖော်ထုတ်ရအောင်။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ကလေးများကို အုပ်စုဖွဲ့စေပြီး အုပ်စုတစ်စုလျှင် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုစီ ပေးပါ။ အုပ်စုတိုင်း မိမိရရှိသောဖြစ်ရပ်ကို ဖတ်စေပြီး ဘာလုပ်သင့်သည်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါစေ။

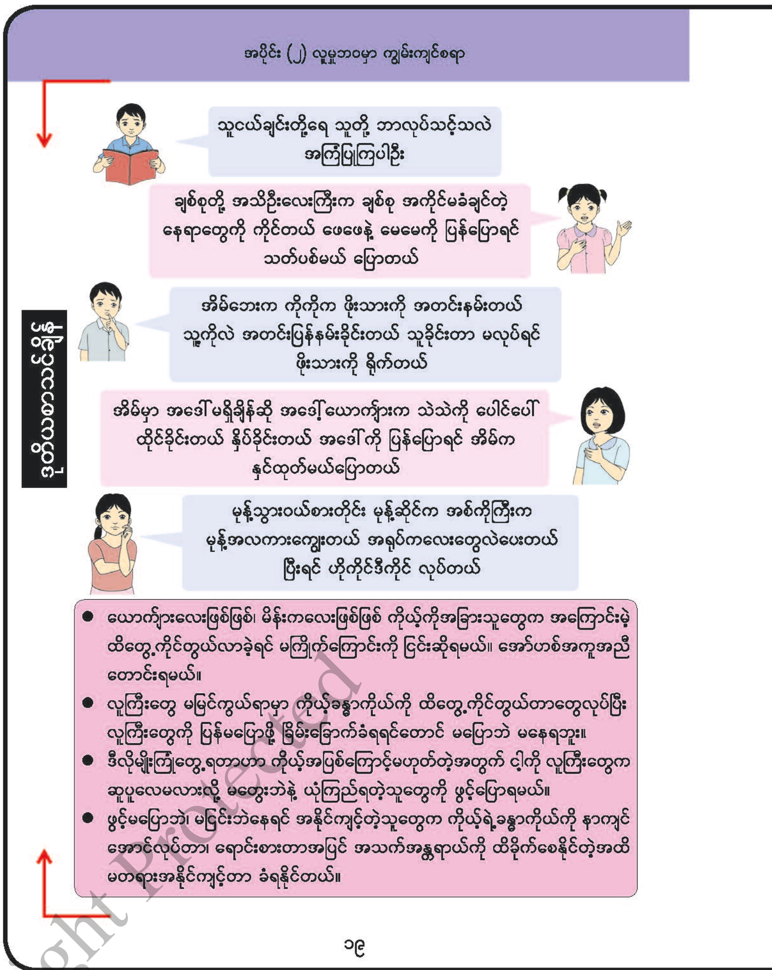
ဖြစ်ရပ်(၁) - ချစ်စုကို အသိဦးလေးကြီးက ချစ်စုအကိုင် မခံချင်တဲ့နေရာတွေကို ကိုင်တယ်။ ဖေဖေနဲ့မေမေကို ပြန်ပြောရင် သတ်ပစ်မယ်ပြောတယ်။ ချစ်စုဘာလုပ်သင့်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြစ်ရပ်(၂) - အိမ်ဘေးက ကိုကိုက ဖိုးသားကို အတင်းနမ်းတယ်။ သူ့ကိုလည်း အတင်းပြန်နမ်းခိုင်းတယ်။ သူခိုင်းတာမလုပ်ရင် ကိုကိုကဖိုးသားကို ရိုက်တယ်။ ဖိုးသားဘာလုပ်သင့်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြစ်ရပ်(၃) - အိမ်မှာ အဒေါ်မရှိတဲ့အချိန်ဆို အဒေါ့်ယောကျ်ားက သဲသဲကို ပေါင်ပေါ်ထိုင်ခိုင်းတယ်။ သဲသဲကို နှိပ်ခိုင်းတယ်။ အဒေါ်ကို ပြန်ပြောရင် အိမ်မှာမထားတော့ဘူး နှင်ထုတ်မယ်ပြောတယ်။ သဲသဲဘာလုပ်သင့်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြစ်ရပ်(၄) - မုန့်သွားဝယ်စားတိုင်း မုန့်ဆိုင်က အစ်ကိုကြီးက မုန့်အလကားကျွေးတယ်။ အရုပ်ကလေးတွေလည်း ပေးတယ်။ ပြီးရင် ဟိုကိုင်ဒီကိုင်လုပ်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေများ) - မကိုင်နဲ့၊ ဒီလိုလုပ်တာ မကြိုက်ဘူးလို့ ပြောမယ်။
- မိဘကိုဖွင့်ပြောမယ်။
- အဒေါ်ကိုပြောပြမယ်။
- ဟိုကိုင်ဒီကိုင် လုပ်တတ်တဲ့လူမျိုးကို ရှောင်မယ်။


အပိုင်း (၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

- ယောကျ်ားလေးဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုအခြားသူတွေက အကြောင်းမဲ့ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လာခဲ့ရင် မကြိုက်ကြောင်းကို ငြင်းဆိုရမယ်။ အော်ဟစ်အကူအညီ တောင်းရမယ်။
- လူကြီးတွေ မမြင်ကွယ်ရာမှာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်တာတွေလုပ်ပြီး လူကြီးတွေကို ပြန်မပြောဖို့ ခြိမ်းခြောက်ခံရရင်တောင် မပြောဘဲ မနေရဘူး။
- ဒီလိုမျိုးကြုံတွေ့ရတာဟာ ကိုယ့်အပြစ်ကြောင့်မဟုတ်တဲ့အတွက် ငါ့ကို လူကြီးတွေက ဆူပူလေမလားလို့ မတွေးဘဲနဲ့ ယုံကြည်ရတဲ့သူတွေကို ဖွင့်ပြောရမယ်။
- ဖွင့်မပြောဘဲ၊ မငြင်းဘဲနေရင် အနိုင်ကျင့်တဲ့သူတွေက ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်အောင်လုပ်တာ၊ ရောင်းစားတာအပြင် အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အထိ မတရားအနိုင်ကျင့်တာ ခံရနိုင်တယ်။

၁၉

၃။ ဆွေးနွေးပြီးပါကအုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျအတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မိဘကိုစိတ်မပူစေချင်ဘူး။ ရှက်စရာကောင်းတယ်ဆိုပြီး မတွေးဘဲ အရင်ဆုံးမိဘကို အသိပေးရမှာဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ ထို့နောက်ဆရာက ကလေးများဖြေဆိုထားသော သင်ပုန်းပေါ်ရှိ မှတ်တမ်းကိုအခြေခံ၍ အောက်ပါမေးခွန်းကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

◆ မကိုင်နဲ့ မကြိုက်ဘူးလို့ ပြောပေမဲ့ ပြောလို့မရရင် ဘာလုပ်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - တွန်းဖယ်ပြီးပြေးမယ်။
- အော်ဟစ်အကူအညီတောင်းမယ်။

- ♦ အဒေါ်ကိုပြောပေမဲ့လဲ အဒေါ်က ကိုယ်ပြောတာကို မယုံဘူး ဆိုရင် ဘာဆက်လုပ်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အိမ်နီးနားချင်းတွေကို ပြောပြမယ်။

- ကျေးရွာလူကြီးကို ပြောပြမယ်။

၅။ ထို့နောက် သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသော အဖြေများကို အတန်းရှေ့ထွက်ပြီး သဘာဝကျကျ ဟန်အမူအရာဖြင့် ကလေးများ သရုပ်ဆောင်ပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၆။ ကလေးများသရုပ်ဆောင်မှုပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- ယောက်ျားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ ကိုယ့်ကို အခြားသူတွေက အကြောင်းမဲ့ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လာခဲ့ရင် မကြိုက်ကြောင်းကို ငြင်းဆိုရမယ်။ အော်ဟစ်အကူအညီ တောင်းရမယ်။
- လူကြီးတွေ မမြင်ကွယ်ရာမှာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်တာတွေလုပ်ပြီး လူကြီးတွေကို ပြန်မပြောဖို့ ခြိမ်းခြောက်ခံရရင်တောင် မပြောဘဲမနေရဘူး။
- ဒီလိုမျိုးကြုံတွေ့ရတာဟာ ကိုယ့်အပြစ်ကြောင့်မဟုတ်တဲ့အတွက် ငါ့ကိုလူကြီးတွေက ဆူပူလေမလားလို့ မတွေးဘဲနဲ့ ယုံကြည်ရတဲ့သူတွေကို ဖွင့်ပြောရမယ်။
- ဖွင့်မပြောဘဲ၊ မငြင်းဘဲနဲ့နေရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်အောင်လုပ်တာ၊ ရောင်းစားတာအပြင် အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အထိ မတရားအနိုင်ကျင့်ခံရနိုင်တယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၇။ ထို့နောက်ကလေးများအား ဒုတိယတန်းတွင် သီဆိုခဲ့သော **တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို တို့ပိုင်တယ်** တေးကဗျာကိုသံပြိုင်ရွတ်ဆိုပါစေ။

၈။ အခြားသူများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခံရခြင်းများ မဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ကာကွယ်နေထိုင်သွားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။ ရေးပြီးပါက နှစ်ယောက်တစ်တွဲပြန်လည်မျှဝေပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အခြားသူတစ်ဦးက အန္တရာယ်ပြုဖို့ ဖျက်ဆီးဖို့ ကြိုးစားလာရင် ငြင်းဆန်ရန် မှာကြားပါ။
- လူကြီးမိဘတွေကို ဖွင့်ပြောရန် မှာကြားပါ။
- အတူနေအုပ်ထိန်းသူကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက ရပ်ကွက် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ရဲစခန်းတို့တွင် ပြောကြားရန် မှာကြားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အခြားသူများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နေထိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

DBE Box Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၂.၃)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

သိချင်သောအကြောင်းအရာကို လက်တွေ့မေးမြန်းတတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ သိချင်သောအကြောင်းအရာကို မေးမြန်းရန် အရေးကြီးကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ သိချင်သောအရာကို မေးမြန်းရာတွင် မေးရမည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ သိချင်သောအရာကို မေးမြန်းရာတွင် မေးရမည့်နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ သိလိုသောအရာကို လက်တွေ့မေးမြန်းတတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သိချင်သောအကြောင်းအရာကို မေးမြန်းရန် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများနှင့် အခြေအနေများကို ကလေးများ လေ့လာဖတ်ရှုပါစေ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၅ မိနစ်)**

၂။ ရုပ်ပုံပါအခြေအနေများကို ကလေးများလေ့လာနေစဉ် ဆရာက အောက်ပါဇယားကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆွဲထားပါ။

ရုပ်ပုံ			
(၁) (၂) (၃)			

၃။ ထို့နောက် ကလေးများအား ရုပ်ပုံ (၁)၊ (၂)၊ (၃) အရ အောက်ပါ မေးခွန်းကို မေးပါ။

- ♦ ရုပ်ပုံ (၁) မှာ ဘာတွေ မသိဘူးဖြစ်နေသလဲ။
- ♦ ရုပ်ပုံ (၂) မှာ ဘာတွေ မသိဘူးဖြစ်နေသလဲ။
- ♦ ရုပ်ပုံ (၃) မှာ ဘာတွေမသိဘူးဖြစ်နေသလဲ။

၄။ ကလေးများဖြေဆိုချက်များကို ဇယား၏ဒုတိယကွက်တွင် အောက်

၂.၃ မသိရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

- မသိတာကိုမေးပြီး သေချာမှလုပ်ဆောင်တာဟာ အမှားနည်းတယ်။
- မသိတာကို မမေးဘဲ အထင်နဲ့ မှန်းဆလုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အမှားတွေတွေ့ပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာတတ်တယ်။
- မသိလို့ မေးတာဟာ ရှက်စရာမဟုတ်ဘူး။
- ဒါကြောင့် မသိရင် မေးဖို့ အရေးကြီးတယ်။

၂၀

ပါအတိုင်းဖြည့်ပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဇယား၏ ကျန်အကွက်များကို နောက်မေးခွန်းများဆွေးနွေးရာတွင် ဆက်လက် အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်ပုံ	ဘာတွေမသိဘူး ဖြစ်နေတာလဲ		
(၁) (၂) (၃)	- အိမ်စာဘယ်လိုလုပ်ရမှန်း မသိဘူး - အိမ်သာ ဘယ်နားမှာလဲ မသိဘူး - လက်ဆောင်ပေးတဲ့ စားစရာကို ဘယ်လိုလုပ်စားရမှန်း မသိဘူး		

၅။ ထို့နောက် ကလေးများ အုပ်စုဖွဲ့စေပြီး အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးရမည့်မေးခွန်းများကို ဆရာက သင်ပုန်းတွင် ရေးပေးပါ။

- ♦ ဘာလို့ ဒီလိုဖြစ်တာလဲ။
- ♦ မသိတာကို မမေးတဲ့အတွက် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

၆။ ဆွေးနွေးပြီးပါက ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို အတန်းသို့ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

၇။ ဆရာက သင်ပုန်းရှိ ဇယားမှ ဒုတိယအကွက်နှင့် တတိယအကွက်

DBE Box - Copyright Protected

တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

ရုပ်ပုံ	ဘာတွေမသိဘူး ဖြစ်နေတာလဲ	ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာလဲ	အကျိုးဆက်
(၁)	- အိမ်စာဘယ်လိုလုပ်ရမှန်း မသိဘူး	- ဆရာကို မမေးခဲ့လို့	- ဆရာ ဆူတာခံရမယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ ရှက်စရာဖြစ်မယ်။
(၂)	- အိမ်သာ ဘယ်နားမှာလဲ မသိဘူး	- မေးရမှာရှက်လို့ မမေးမိလို့	- အိမ်သာအရမ်းတက်ချင်ပြီး မထိန်းနိုင်ရင် လူကြားထဲမှာ ပိုပြီးအရှက်ရနိုင်တယ်။
(၃)	- လက်ဆောင်ပေးတဲ့ စားစရာကို ဘယ်လိုလုပ်စားရမှန်း မသိဘူး	- လက်ဆောင်ပေးတဲ့ သူငယ်ချင်းကို မမေးမိလို့	- လုပ်မစားတတ်လို့ သိမ်းထားရင် မှိုတက်ပြီး လွှင့်ပစ်ရမယ်။ ကိုယ်လည်း မစားရဘူး။ သူငယ်ချင်းလဲ စိတ်မကောင်းဖြစ်မယ်။

၈။ အုပ်စုများအားလုံး ဇယားတွင် ဖြည့်ပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ အခုဖြစ်ရပ်တွေထဲကလိုပဲ မသိတာကို မမေးမိခဲ့တာမျိုး ရှိသလား။ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ အကျိုးဆက်တွေဖြစ်ခဲ့သလဲ။

၉။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၀။ထို့နောက် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ပထမစာသင်ချိန်ကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- ● မသိတာကိုမေးပြီး သေချာမှ လုပ်ဆောင်တာဟာ အမှားနည်းတယ်။
- ● မသိတာကိုမမေးဘဲ အထင်နဲ့မှန်းဆလုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အမှားတွေတွေ့ပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။
- ● မသိလို့မေးတာဟာ ရှက်စရာမဟုတ်ဘူး။
- ● ဒါကြောင့် မသိရင် မေးဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သိချင်သောအရာကို မေးမြန်းရာတွင် မေးရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကလေးများကို အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ♦ မသိတာရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။
- ♦ ဘာလို့မေးဖို့ လိုတာလဲ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၀ မိနစ်)**

၂။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် အသုံးပြုခဲ့သော ဖြစ်ရပ်သုံးခုအပါအဝင် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဖြစ်ရပ်များကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပေးပါ။ ထို့နောက် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုချင်းအရ သိချင်တာတွေ သိနိုင်ဖို့ ဘယ်သူတွေကို မေးလို့ရနိုင်သလဲဟုမေး၍ ကလေးများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစဉ်းစားပါစေ။

ဖြစ်ရပ်များ

ပထမစာသင်ချိန်တွင် အသုံးပြုခဲ့သော ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ် (၁)၊ ဖြစ်ရပ် (၂)၊ ဖြစ်ရပ် (၃) နှင့်

ဖြစ်ရပ် (၄) ကစားစရာပစ္စည်းဘူးလေးက လှလို့ဝယ်လာတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ဘယ်လိုကစားရလဲ မသိဘူး။ ကစားနည်းကို စမ်းသပ်ကြည့်ရင်းနဲ့ ကစားစရာလေး ပျက်စီးသွားတယ်။

ဖြစ်ရပ် (၅) မေမေနဲ့အတူ အလှူကို လိုက်သွားတယ်။ မေမေက ဟိုလမ်းဝင် ဒီလမ်းထွက်နဲ့ အလှူအိမ်ကို ရှာမတွေ့ဘူး ဖြစ်နေတယ်။

၃။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုလျှင် အဖြေတစ်ခုထက်ပိုရစေရန် စဉ်းစားခိုင်းပါ။

ဥပမာ

ဖြစ်ရပ်များ	မေးနိုင်မည့်သူ
၁	- ဆရာ - သူငယ်ချင်း စသည်ဖြင့် . . .
၂	- အနီးအနားက တွေ့တဲ့လူတွေကို မေးမယ်

DBE Box - Copyright Protected

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သိချင်သောအကြောင်းအရာကို မေးမြန်းရန် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၄။ အခု မေးရမဲ့သူတွေကို သိပြီဆိုရင် ဘယ်လိုပုံစံမေးရမလဲဆိုတာ ဆရာက နမူနာမေးပြီး သရုပ်ဆောင်ပြမယ်။ ဘယ်ဖြစ်ရပ်ကို နမူနာ သရုပ်ဆောင်ပြရမလဲဟု မေး၍ နှစ်သက်ရာ ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ရွေးချယ်ပါစေ။

၅။ ကလေးများ ရွေးချယ်ပေးသောဖြစ်ရပ်အတွက် နည်းလမ်းနှစ်မျိုး ခန့်ကို နမူနာမေးပြမည်ဖြစ်ပြီး မည်သည့်နည်းလမ်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကို ရွေးချယ်ပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၆။ ထို့နောက် ဆရာက ဟန်အမူအရာ၊ အသံနေအသံထားဖြင့် သရုပ်ပြပါ။

ဥပမာ - ဖြစ်ရပ် (၄) အတွက် လူကြီးကို မေးသည့် ပုံစံနှစ်ခု

(၁) ဟိုလူကြီး ခင်ဗျားတို့ဆိုင်က အရုပ်ကြီးက အစုတ်ကြီး။ ဘယ်လိုကစားရမှန်းလည်း မသိဘူး။

(၂) ဒီအရုပ်လေးက ဘယ်လိုကစားရတာလဲ ခင်ဗျာ။

ဖြစ်ရပ် (၄) အတွက် သူငယ်ချင်းကိုမေးသည့်ပုံစံနှစ်ခု

(၁) ဟေ့ကောင်၊ ဖက်တီး၊ ဒီအရုပ်က ဘယ်လိုကစားရတာလဲ။ ငါ့ကို ပြောစမ်း။

(၂) သူငယ်ချင်း အောင်အောင်ရေ ငါဒီအရုပ်လေးဝယ်လာပြီး မကစားတတ်ဘူးဖြစ်နေလို့ ကစားနည်းလေးပြောပြပါအုံး။

၇။ ကလေးများကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ပါစေ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုနည်းလမ်းကို ရွေးပါသလဲဟု ထပ်မေးပါ။

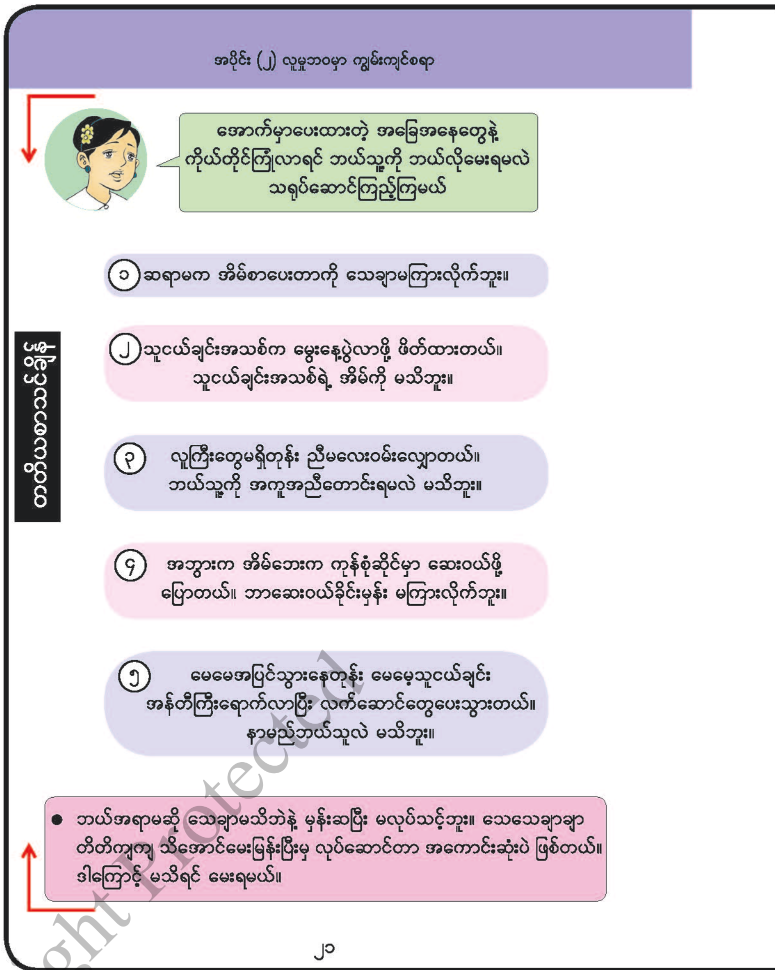
သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ စာသင်ချိန်ပေါ် မူတည်၍ ဆရာက ဖြစ်ရပ်တစ်ခုသရုပ်ပြပြီးတိုင်း နောက်ထပ်သိချင်သည့်ဖြစ်ရပ်များအား ကလေးများကိုယ်တိုင် ထပ်မံရွေးချယ်စေပြီး ဆရာက သရုပ်ပြပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ကလေးများရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပြီးပါက ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- ကိုယ်သိချင်တာကိုမေးတဲ့အခါ ဘယ်သူ့ကို မေးရမလဲ အရင် သိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်သိချင်တာမေးတဲ့အခါနဲ့ ပြန်ဖြေတဲ့အခါတွေမှာ အချက်သုံးချက်ကို လိုက်နာကြရမယ်။
  - ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး
  - တိတိကျကျ
  - အသံကျယ်ကျယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောရမယ်။



အပိုင်း (၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

တတိယစာသင်ချိန်

(၁) ဆရာမက အိမ်စာပေးတာကို သေချာမကြားလိုက်ဘူး။

(၂) သူငယ်ချင်းအသစ်က မွေးနေ့ပွဲလာဖို့ ဖိတ်ထားတယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်ရဲ့ အိမ်ကို မသိဘူး။

(၃) လူကြီးတွေမရှိတုန်း ညီမလေးဝမ်းလျှောတယ်။ ဘယ်သူ့ကို အကူအညီတောင်းရမလဲ မသိဘူး။

(၄) အဘွားက အိမ်ဘေးက ကုန်စုံဆိုင်မှာ ဆေးဝယ်ဖို့ ပြောတယ်။ ဘာဆေးဝယ်ခိုင်းမှန်း မကြားလိုက်ဘူး။

(၅) မေမေအပြင်သွားနေတုန်း မေမေ့သူငယ်ချင်း အန်တီကြီးရောက်လာပြီး လက်ဆောင်တွေပေးသွားတယ်။ နာမည်ဘယ်သူလဲ မသိဘူး။

- ဘယ်အရာမဆို သေချာမသိဘဲနဲ့ မှန်းဆပြီး မလုပ်သင့်ဘူး။ သေသေချာချာ တိတိကျကျ သိအောင်မေးမြန်းပြီးမှ လုပ်ဆောင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မသိရင် မေးရမယ်။

၂၁

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သိချင်သောအရာကို လက်တွေ့ မေးမြန်းတတ်ရန်။ (လက်တွေ့မေးမြန်းတတ်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော အဓိကအချက်များကို ကလေးများအား ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ တိတိကျကျ၊ အသံကျယ်ကျယ်။

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၀ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အခြေအနေများအား စာရွက်ပိုင်းများတွင် ရေးထားပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထို့နောက် ကလေးများကို အုပ်စုဖွဲ့ပေးပြီး အုပ်စုတစ်စုလျှင် အခြေအနေတစ်ခုစီ ရွေးချယ်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သိလိုသောအရာကို မေးမြန်းရာတွင် မေးရမည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ (သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

ဖြစ်ရပ်များ

(၁) ဆရာမ အိမ်စာပေးတာကို သေချာမကြားလိုက်ဘူး။

(၂) သူငယ်ချင်းအသစ်က မွေးနေ့ပွဲလာဖို့ ဖိတ်ထားတယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်ရဲ့ အိမ်ကို မသိဘူး။

(၃) လူကြီးတွေ မရှိတုန်း ညီမလေး ဝမ်းလျှောတယ်။ ဘယ်သူ့ကို အကူအညီတောင်းရမလဲ မသိဘူး။

(၄) အဘွားက အိမ်ဘေးက ကုန်စုံဆိုင်မှာ ဆေးဝယ်ဖို့ ပြောတယ်။ ဘာဆေးဝယ်ခိုင်းမှန်း မကြားလိုက်ဘူး။

(၅) မေမေအပြင်သွားနေတုန်း မေမေ့သူငယ်ချင်းအန်တီကြီး ရောက်လာပြီး လက်ဆောင်တွေပေးသွားတယ်။ နာမည် ဘယ်သူလဲ မသိဘူး။

၃။ မိမိတို့ အုပ်စုတွင်း ရွေးချယ်ထားသောအခြေအနေများအရ ဘယ်သူ့ကို မေးရမလဲ။ ဘာတွေမေးမလဲ။ ဘယ်လိုမေးမလဲဟု စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါစေ။ ကလေးများ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နေချိန်တွင် ဆရာက အောက်ပါဇယားကို သင်ပုန်းတွင် ဆွဲထားပါ။

ဖြစ်ရပ်	မေးနိုင်မည့်သူ	ဘယ်လိုမေးမလဲ

၄။ အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းမှ ဇယားတွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

ဥပမာ

ဖြစ်ရပ်	မေးနိုင်မည့်သူ	ဘယ်လိုမေးမလဲ
(၁)	ဆရာမ	- ဆရာမ ပေးလိုက်တဲ့ အိမ်စာက နံပါတ်ဘယ်လောက်လဲ ဆရာမ။ သား မကြားလိုက်ရလို့ပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ သရုပ်ဆောင်ရာတွင် ဖြစ်ရပ်များအရ နှစ်ဦး သို့မဟုတ် သုံးဦး ပါဝင် သရုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ပါဝင်သူများက မည်သို့ ပြောဆိုသရုပ်ဆောင်ကြမည်ကို စဉ်းစားရန် လိုအပ်ကြောင်း သတိပေးပါ။

၅။ မိမိတို့ အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်များအရ သရုပ်ဆောင်ပြရမည် ဖြစ်ကြောင်းပြော၍ ပြင်ဆင်ပါစေ။

၆။ အလှည့်ကျသရုပ်ပြပါစေ။

နိဂုံး **(၁၅ မိနစ်)**

၇။ သရုပ်ပြမှုပြီးပါက ဒီနေ့သင်ခန်းစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေသိချင်လဲ။ ဘာတွေမေးချင်သလဲဟု မေးပါ။

၈။ ထို့နောက် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- ဘယ်အရာမဆို သေချာမသိဘဲနဲ့ မှန်းဆပြီး မလုပ်သင့်ဘူး။ သေသေချာချာတိတိကျကျသိအောင် မေးမြန်းပြီးမှ လုပ်ဆောင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့် မသိရင် မေးရမယ်။

၉။ ယနေ့မှစ၍ မိမိသိလိုသောအကြောင်းအရာများရှိပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ထားသလဲဟု မေး၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကလေးများအား အချင်းချင်းသိလိုသည်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျမေးမြန်းရန်မှာကြားပါ။
- မိမိအားအမေးခံလာရပါကလည်း စိတ်လိုလက်ရ၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်တိတိကျကျဖြေကြားပေးရန် ပြောပါ။
- ကိုယ်နဲ့အရွယ်တူ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့သူတွေက သိချင်တာတွေ မေးလာခဲ့ရင် အလုပ်ရှုပ်တယ်လို့ မသတ်မှတ်ဘဲ ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ ပြောဆိုရမယ်ဟု မှာကြားပါ။
- သို့မှသာ မိမိမသိ၍မေးလျှင်လည်း သူတစ်ပါးက ပြန်လည်ဖြေကြားမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ကျောင်းသားများကို ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မေးမြန်းခဲ့ရမည့် အချက်များပြော၍ မေးမြန်းစေခြင်းဖြင့် မေးခွန်းမေးသည့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိမိသိချင်သော အကြောင်းအရာကို မည်သို့မေးမြန်းရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင်ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

(ဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

DBEBox - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၂.၄)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုတတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်)

၁။ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခြင်းနှင့် အကျိုးမဲ့စွာအသုံးပြုခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုလိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခြင်းနှင့် အကျိုးမဲ့စွာအသုံးပြုခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်းနှင့် စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

တတိယတန်းမှ သင်ခန်းစာ (၁. ၃) အစာအုပ်စု ၃ စုနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

(၁) မုန့်ဖိုးရဖူးသလား။

(၂) ဘယ်သူတွေဆီက ရတာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အစ်ကို၊ အစ်မ၊ အဘိုး၊ အဘွား၊ အဖေ၊ အမေတို့ဆီက။

(၃) ဘာလို့ရတာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အလုပ်ကူလုပ်ပေးလို့။

- လူကြီးတွေကို ကန်တော့လို့။

(၄) ရတဲ့မုန့်ဖိုးကို ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - မုန့်ဝယ်စားတယ်၊ အရုပ်ဝယ်တယ်၊ စုထားတယ် စသည်ဖြင့် . . .။

၂.၄ မုန့်ဖိုး

ဒီဖြစ်ရပ်ထဲက ကလေးတွေ မုန့်ဖိုးကို ဘယ်လိုသုံးကြသလဲ။ အဲဒီလိုသုံးတဲ့အတွက် ဘယ်လိုတွေဖြစ်သွားသလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၁) – ခိုင်ဆုက မုန့်ဖိုးရတဲ့အခါ မလိုအပ်တာတွေ မဝယ်ဘဲ စုထားတတ်တယ်။ မေမေ့ မွေးနေ့ရောက်တော့စုထားတဲ့ ပိုက်ဆံနဲ့ ရင်ထိုးလှလှလေးလက်ဆောင် ဝယ်ပေးလိုက်တယ်။ မေမေလဲ ပျော်ပြီး ခိုင်ဆုလဲ ပျော်တယ်။

ဖြစ်ရပ် (၂) – သက်ပိုင်ဟာ သူရတဲ့ မုန့်ဖိုးနဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့ ယင်နားစာတွေ ဝယ်စားတယ်။ နောက်နေ့မှာ ဝမ်းတွေလျှောပြီး သက်ပိုင်ကျောင်းမတက်နိုင်တော့ဘူး။

- မုန့်ဖိုးကိုသုံးတဲ့အခါ ဗိုက်ဝပြီး အားရှိမဲ့ အစားအစာကို စားတာ၊ ကိုယ်အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းကို ဝယ်တာတွေက ကိုယ့်အတွက် ကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုသာ ဖြစ်စေတယ်။

၂၂

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၅ မိနစ်)**

၂။ ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ပေးပြီး အုပ်စုတစ်စုစီကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုစီအား လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

(က) ဒီဖြစ်ရပ်ထဲက ကလေးတွေက မုန့်ဖိုးကို ဘယ်လိုသုံးကြသလဲ။

(ခ) အဲဒီလိုသုံးတဲ့အတွက် ဘယ်လိုတွေ ဆက်ဖြစ်သွားသလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၁) ခိုင်ဆုက မုန့်ဖိုးရတဲ့အခါ မုန့်ဝယ်စားပြီး ပိုတဲ့ငွေကို စုထားတတ်တယ်။ မေမေ့မွေးနေ့ရောက်တော့ စုထားတဲ့ ပိုက်ဆံနဲ့ ရင်ထိုးလှလှလေးလက်ဆောင် ဝယ်ပေးလိုက်တယ်။ မေမေလဲ ပျော်ပြီး ခိုင်ဆုလဲ ပျော်တယ်။

ဖြစ်ရပ် (၂) သက်ပိုင်ဟာ သူရတဲ့မုန့်ဖိုးနဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့ ယင်နားစာတွေ ဝယ်စားတယ်။ နောက်နေ့မှာ ဝမ်းတွေလျှောပြီး သက်ပိုင် ကျောင်းမတက်နိုင်တော့ဘူး။

ဖြစ်ရပ် (၃) ကျော်ကျော်နဲ့ နီလာတို့ မောင်နှမနှစ်ယောက်ကို မေမေက မုန့်ဖိုးပေးတယ်။ ကျော်ကျော်က

DBE Box - Copyright Protected

ကောက်ညှင်းပေါင်း ဝယ်စားပြီး နီလာကတော့ အရုပ်ဝယ် လိုက်တယ်။ စာသင်ခန်းထဲရောက်တော့ ကျော်ကျော်က ဗိုက်ဝပြီး စာကို စိတ်ပါလက်ပါ သင်ယူနိုင်တယ်။ နီလာကတော့ ဗိုက်ဆာပြီး စာကိုစိတ်မဝင်စားနိုင်တော့ဘူး။

ဖြစ်ရပ် (၄) ဘိုးဘိုးက မောင်မောင်ဖိနပ်ပြတ်ခါနီးတာတွေ့လို့ ဖိနပ်ဝယ်ဖို့ မုန့်ဖိုးပေးတယ်။ ပေးတဲ့ မုန့်ဖိုးနဲ့ မောင်မောင်က အရုပ်တွေဝယ်လိုက်တယ်။ ကျောင်းဆင်းချိန်ရောက်တော့ ဖိနပ်ပြတ်သွားပြီး အိမ်ကို ဖိနပ်မပါဘဲ ပြန်ခဲ့ရတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ခြေထောက်နာနေပြီး နောက်နေ့ ကျောင်းမသွားနိုင်တော့ဘူး။

၃။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၄။ ကလေးများ၏တင်ပြချက်ကို အောက်ပါဇယားအရ မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

မုန့်ဖိုးရတဲ့သူ	ဘယ်လိုသုံးသလဲ	ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲ
(၁) ခိုင်ဆု	မုန့်ဝယ်စားပြီး ပိုတဲ့ငွေကို စုထားတယ်။ မေမေ့မွေးနေ့ရောက်တော့ စုထားတဲ့ပိုက်ဆံနဲ့ ရင်ထိုးလှလှလေးလက်ဆောင်ဝယ်ပေးလိုက်တယ်။	မေမေလဲ ပျော်ပြီး ခိုင်ဆုလဲ ပျော်တယ်။
(၂) သက်ပိုင်		
(၃) ကျော်ကျော်နဲ့ နီလာ		
(၄)မောင်မောင်		

လုပ်ငန်း (၂) **(၅ မိနစ်)**

၅။ ဇယားတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသော အဖြေများကို လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ဘယ်သူက မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိရှိသုံးတယ်လို့ ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ဘယ်သူက မုန့်ဖိုးကို အကျိုးမဲ့သုံးတယ်လို့ ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၆။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၇။ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ အောက်ပါအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

- မုန့်ဖိုးကိုအသုံးပြုတဲ့အခါ ဗိုက်ဝပြီး အားရှိတဲ့အစားအစာကို စားတာ၊ အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းကိုဝယ်တာတွေက ကိုယ့်အတွက် ကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေကိုသာ ဖြစ်စေတယ်။
- မြင်မြင်သမျှ ဝယ်စားပြီး မလိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေဝယ်တာက မကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကိုသာ ဖြစ်စေတာကြောင့် ငွေကို ဖြုန်းတီးရာ ရောက်ပါတယ်။
- ဒါကြောင့် မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေဖို့အတွက် အစာအုပ်စုသုံးစုကို မျှတအောင် စားသုံးရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ဆရာက ထည့်သွင်းရှင်းပြပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုခြင်းနှင့် အကျိုးမဲ့စွာအသုံးပြုခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

- ➢ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း)
- ➢ မုန့်ဖိုးကို အသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ နောင်တွင် မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်သွားမည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ရန်။ (အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုလိုစိတ်ဖြစ်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ပထမစာသင်ချိန်မှာ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိအောင်သုံးတာနဲ့ အကျိုးမဲ့ သုံးတာကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေကို သိခဲ့ပြီးပြီ။ အခုစာသင်ချိန်မှာ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိအောင် ဘယ်လိုသုံးကြမလဲ ဆိုတာကို ဆက်ပြီးဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြော၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ဆရာက ကလေးများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီတွဲပေးပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ကလေးတို့အနေနဲ့ မုန့်ဖိုးရတဲ့အခါ အကျိုးရှိအောင် ဘယ်လို သုံးမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့မုန့်ကို ဝယ်စား မယ်။
- အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ကိုပဲ ဝယ်မယ်။
- မုန့်စားလို့ ပိုတဲ့ပိုက်ဆံကို စုထားမယ်။

၃။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြစေပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါစေ။

၄။ တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၅။ ကလေးများ၏အဖြေကို အခြေခံပြီး ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- ● မုန့်ဖိုးရတဲ့အခါ ကျန်းမာဖို့အတွက် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာကို စားဖို့က အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။
- ● မုန့်စားလို့ ပိုတဲ့အခါမှသာ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းဝယ်တာ၊ စုထား တာ စတဲ့ အခြားကိစ္စတွေကို လုပ်ရမယ်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၆။ ဆရာက အောက်ပါအခြေအနေ (က) မှ (ဇ) အထိကို သင်ပုန်း ပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။

ပထမစာသင်ချိန်

ဖြစ်ရပ် (၃) - ကျော်ကျော်နဲ့ နီလာတို့ မောင်နှမ နှစ်ယောက်ကို မေမေက မုန့်ဖိုးပေးတယ်။ ကျော်ကျော်က ကောက်ညှင်းပေါင်းဝယ်စားပြီး နီလာကတော့ အရုပ်ဝယ်လိုက်တယ်။ စာသင် ခန်းထဲရောက်တော့ ကျော်ကျော်က ဗိုက်ဝပြီး စာကို စိတ်ပါ လက်ပါ သင်ယူနိုင်တယ်။ နီလာ ကတော့ ဗိုက်ဆာပြီး စာကို စိတ်မဝင်စားနိုင် တော့ဘူး။

ဖြစ်ရပ် (၄) – ဘိုးဘိုးက မောင်မောင်ဖိနပ် ပြတ်ခါနီးတာတွေ့လို့ ဖိနပ်ဝယ်ဖို့ မုန့်ဖိုးပေး လိုက်တယ်။ ဘိုးဘိုးပေးတဲ့မုန့်ဖိုးနဲ့ မောင်မောင် က အရုပ်တွေဝယ်လိုက်တယ်။ ကျောင်းဆင်း ချိန်ရောက်တော့ ဖိနပ်ပြတ်သွားပြီး အိမ်ကို ဖိနပ်မပါဘဲ ပြန်ခဲ့ရတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ခြေထောက်နာနေပြီး နောက်နေ့ကျောင်း မသွားနိုင်တော့ဘူး။

- ● မြင်မြင်သမျှဝယ်စားပြီး မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေဝယ်တာဟာ ကိုယ့်အတွက်အကျိုးမဲ့ စေလို့ ငွေကို ဖြုန်းတီးရာ ရောက်ပါတယ်။
- ● ဒါကြောင့် မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုဖို့ လိုအပ်တယ်။

DDEBox - Copyright Protected

(က) သန့်ရှင်းပြီး ဗိုက်ဝစေတဲ့ အစားအစာမျိုးကို ဝယ်စားတယ်။
(ခ) ဗိုက်ဆာပေမဲ့ မုန့်မစားဘဲ အရုပ်ဝယ်တယ်။
(ဂ) အာဟာရမဖြစ်တဲ့ မုန့်တွေဝယ်စားတယ်။
(ဃ) အိမ်မှာ ခဲတံတွေအများကြီးရှိပေမဲ့ ခဲတံလှလှလေး တွေ့လို့ ထပ်ဝယ်လိုက်တယ်။
(င) အရုပ်ဝယ်ချင်ပေမဲ့ ဗိုက်ဝတဲ့ မုန့်ကိုပဲ ဝယ်စားတယ်။
(စ) မုန့်ဝယ်စားပြီးလို့ ပိုတဲ့ မုန့်ဖိုးကို စုထားတယ်။
(ဆ) ဗိုက်ဆာပေမဲ့ ဘာမှဝယ်မစားဘဲ မုန့်ဖိုးကို စုထားတယ်။
(ဇ) ထမင်းစားချိန်မှာ ထမင်းမစားဘဲ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့မုန့်တွေ ချည်းပဲ ဝယ်စားတယ်။

၇။ ထိုအခြေအနေများကို ကလေးများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဖတ် စေပြီး မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိအောင်သုံးတာလား၊ အကျိုးမဲ့သုံးတာ လားကို စဉ်းစားဆွေးနွေးပါစေ။

၈။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်နှင့် အကြောင်းရင်းကို အတန်းသို့ တင်ပြ ပါစေ။

၉။ ထို့နောက် ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များကို ဆရာက သင်ပုန်း ပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

ဥပမာ - (က) အကျိုးရှိ (င) အကျိုးရှိ
(ခ) အကျိုးမဲ့ (စ) အကျိုးရှိ
(ဂ) အကျိုးမဲ့ (ဆ) အကျိုးမဲ့
(ဃ) အကျိုးမဲ့ (ဇ) အကျိုးမဲ့

၁၀။ အထက်ပါအခြေအနေများသည် အဘယ်ကြောင့် အကျိုးရှိသည်၊ အဘယ်ကြောင့် အကျိုးမဲ့သည်ကို ဆရာက တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ကလေးများ၏အဖြေသည် ခိုင်လုံသောအကြောင်းပြချက်ရှိပါက ဆရာက လက်ခံပေးပါ။
- အတန်းရှိ ကျောင်းသားဦးရေနှင့် စာသင်ချိန်ပေါ် မူတည်၍ ဖြစ်ရပ်အရေအတွက်ကို အတိုးအလျှော့လုပ်၍ ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

၁၁။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်၍ အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- မုန့်ဖိုးရတဲ့အခါ ကျန်းမာဖို့အတွက် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာကို စားဖို့က အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။
- ထမင်းမစားနိုင်လောက်အောင် ကိုယ်ကြိုက်တဲ့မုန့်တွေချည်းပဲ စားတာမျိုးမလုပ်ရဘူး။
- ကလေးတို့မုန့်ဖိုးရတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိတဲ့အရာတွေကို မသုံးဘဲ အမှန်တကယ်လိုအပ်ပြီး အကျိုးရှိတဲ့ကိစ္စတွေမှာသာ သုံးရမယ်ဟု ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၂။ နောင်တွင် မိမိတို့ရသောမုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့ အသုံးပြုသွားရန် ဆုံးဖြတ်ထားသနည်းဟု မေး၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ ရေးသားပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုရမည့်နည်းလမ်းများကို စာရွက်ကြီး တစ်ရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားစေပြီး စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ မြင်သာသောနေရာတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားနိုင်ပါသည်။
- ကလေးများအား မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုရန် ဆရာက သတိပေးသင့်ပါသည်။
- သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုနိုင်ရန် အကြံပေးဖို့ တိုက်တွန်းပါ။
- "ကျောင်းသားများ မုန့်ဖိုး ၅၀၀၀ ကျပ်ရမည်ဆိုပါက" ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် မိမိတို့၏ စိတ်ကူးကို စာတစ်မျက်နှာခန့် ရေးသားပါစေ။
- ကျောင်းသားအချို့၏ ရေးသားမှုကို အတန်းသို့ တင်ပြစေပြီး ထင်မြင်ယူဆမှုကို ဆွေးနွေးပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

- မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ပြီး နောင်တွင် မည်သို့အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုသွားမည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

DRE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၂.၅)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ယာဉ်အန္တရာယ်များမှ မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ ယာဉ်အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းအရင်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ယာဉ်မတော်တဆထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်သင့်သောအချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ယာဉ်မတော်တဆထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ ကာကွယ်နေထိုင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ယာဉ်အန္တရာယ်များအကြောင်းကို ပြောပြတတ်ခြင်း။ (သတိပြုမိခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ကလေးတို့ ဘယ်လိုယာဉ်တွေကို မြင်ဖူးသလဲ။
- ကိုယ့်ရဲ့ ရပ်ရွာဒေသမှာ အသုံးများတဲ့ ယာဉ်တွေက ဘာတွေလဲ။

၂။ ကလေးများ၏ အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပြီး ဒီနေ့တော့ ယာဉ်အန္တရာယ်တွေအကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း (၁) (၁၀ မိနစ်)

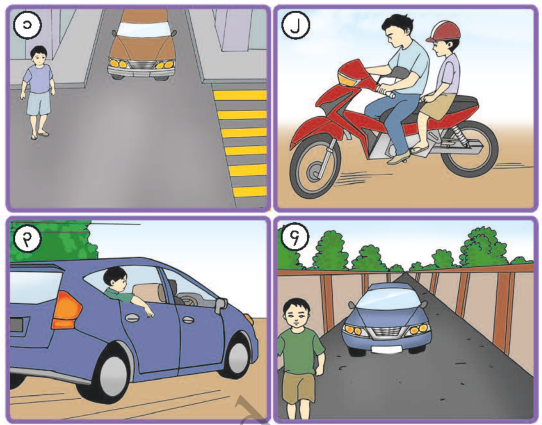
၃။ ကလေးများကို ယာဉ်ကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်တာ မြင်ဖူးသလား၊ ကြားဖူးသလား၊ ဘယ်လိုဖြစ်တာမျိုးလဲဟု မေးပြီး ဆန္ဒရှိသူ ၄၊ ၅ ဦးခန့်ကို ဖြေဆိုပါစေ။

၄။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၁) (၂) (၃) (၄) ကို ကလေးများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲလေ့လာစေပြီး ဒီရုပ်ပုံတွေထဲမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်သလဲဟု မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)-(၁) ကားနဲ့တိုက်မိနိုင်တယ်။

၂.၅ **သတိပြုဖွယ်ယာဉ်အန္တရာယ်**

ဒီရုပ်ပုံတွေမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်သလဲ ဘာကြောင့်လဲ



- ယာဉ်ကို ကိုယ်တိုင်စီးနင်းတဲ့အချိန်၊ ယာဉ်ပေါ်မှာ လိုက်ပါတဲ့အချိန်တွေသာမက လမ်းပေါ်မှာ သွားလာနေတဲ့အချိန်တွေမှာလဲ ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ပွန်းပဲ့ရုံသာမက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရှုံးတာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ဒါကြောင့် ယာဉ်အန္တရာယ်ကို သတိထားရှောင်ရှားကြဖို့ လိုတယ်။

၂၄

(၂) ဆိုင်ကယ်ပေါ်က ပြုတ်ကျနိုင်တယ်။

(၃) ခေါင်းတွေ လက်တွေ ဒဏ်ရာရနိုင်တယ်။

(၄) နောက်ကနေ ကားကဝင်တိုက်နိုင်တယ်။

၅။ ဆရာက အခုပြောခဲ့တဲ့ ယာဉ်အန္တရာယ်တွေက လမ်းပေါ်မှာ သွားလာနေချိန်မှာ ဖြစ်တာလား၊ ယာဉ်ကို စီးနင်းနေချိန်မှာ ဖြစ်တာလား၊ ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ ဖြစ်တာလဲဟု ဆက်မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)-ကားစီးနေတုန်း၊ လမ်းလျှောက်နေတုန်း

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အခြေအနေနှစ်ခုစလုံးတွင် ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်ကို ကျောင်းသားများ သတိပြုမိရန် လိုပါသည်။

၆။ လမ်းပေါ်မှာ သွားလာတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယာဉ်ကို စီးနင်းနေတဲ့အခါပဲဖြစ်ဖြစ် ယာဉ်အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နိုင်တယ်ဟု ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) (၂၀ မိနစ်)

၇။ ကလေးများကို ရပ်ရွာတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသော ယာဉ်အမည်များအတိုင်း အုပ်စုခွဲပေးပါ။

ဥပမာ - စက်ဘီးအုပ်စု၊ ဆိုင်ကယ်အုပ်စု၊ ကားအုပ်စု၊ လှေ

DBE Eoz - Copyright Protected

အုပ်စု၊ ရထားအုပ်စု

၈။ အုပ်စုလိုက်ရထားသော ယာဉ်အမည်များနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကလေးများ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ အဲဒီယာဉ်တွေကြောင့် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်သလဲ။
- ♦ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ယာဉ်ကို စီးနင်းစဉ်နှင့် လမ်းပေါ်တွင်သွားလာစဉ် အန္တရာယ်ကြုံပါက ဖြစ်လာနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များအထိ ဆွေးနွေးပါစေ။ (ဥပမာ - စက်ဘီးမှောက်နိုင်တယ်၊ လက်ကျိုးနိုင်တယ် စသည်ဖြင့်)

၉။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်ခုတင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများကို ဖြည့်စွက်ပါစေ။

၁၀။ ဆရာက အောက်ပါဇယားအတိုင်း သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

ဥပမာ

ယာဉ်	ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်
စက်ဘီး ဆိုင်ကယ် ကား လှေ ရထား	ကားနဲ့တိုက်မိပြီးမှောက် လမ်းလျှောက်နေတဲ့သူကို တိုက်မိနိုင်တယ်။

အကျိုးဆက်အနေနဲ့ လက်ကျိုးတာ၊ ခေါင်းကွဲတာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရှုံးတာတွေဖြစ်နိုင်တယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ ကလေးများ၏အဖြေကိုအခြေခံ၍ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- ယာဉ်ကို ကိုယ်တိုင်စီးနင်းတဲ့အချိန်နဲ့ ယာဉ်ပေါ်မှာ လိုက်ပါတဲ့အချိန်တွေမှာသာမက လမ်းပေါ်မှာ သွားနေချိန်တွေမှာလဲ ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ပွန်းပဲ့ရုံသာမက ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရှုံးတာတွေဖြစ်နိုင်တယ်။
- ဒါကြောင့် ယာဉ်အန္တရာယ်ကို သတိထားရှောင်ရှားကြဖို့လိုတယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ယာဉ်အန္တရာယ်များအကြောင်းနှင့် လမ်းပေါ်တွင် သွားလာရာ၌ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အပြုအမူများကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ (၂၄) ပါ ရုပ်ပုံ (၁)၊ (၂)၊ (၃) နှင့် (၄) တို့ကို လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ပြီးခဲ့တဲ့စာသင်ချိန်တုန်းက ဒီရုပ်ပုံတွေထဲမှာ ဘယ်လို အန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ပြောခဲ့ကြသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- ကားနဲ့တိုက်မိနိုင်တယ်။

ဆိုင်ကယ်ပေါ်က ပြုတ်ကျနိုင်တယ်။

ခေါင်းတွေ လက်တွေ ဒဏ်ရာရနိုင်တယ်။

(၂) ဘာကြောင့် ဒီလိုအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်ရတာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- စည်းကမ်းမရှိလို့

- သတိမထားလို့

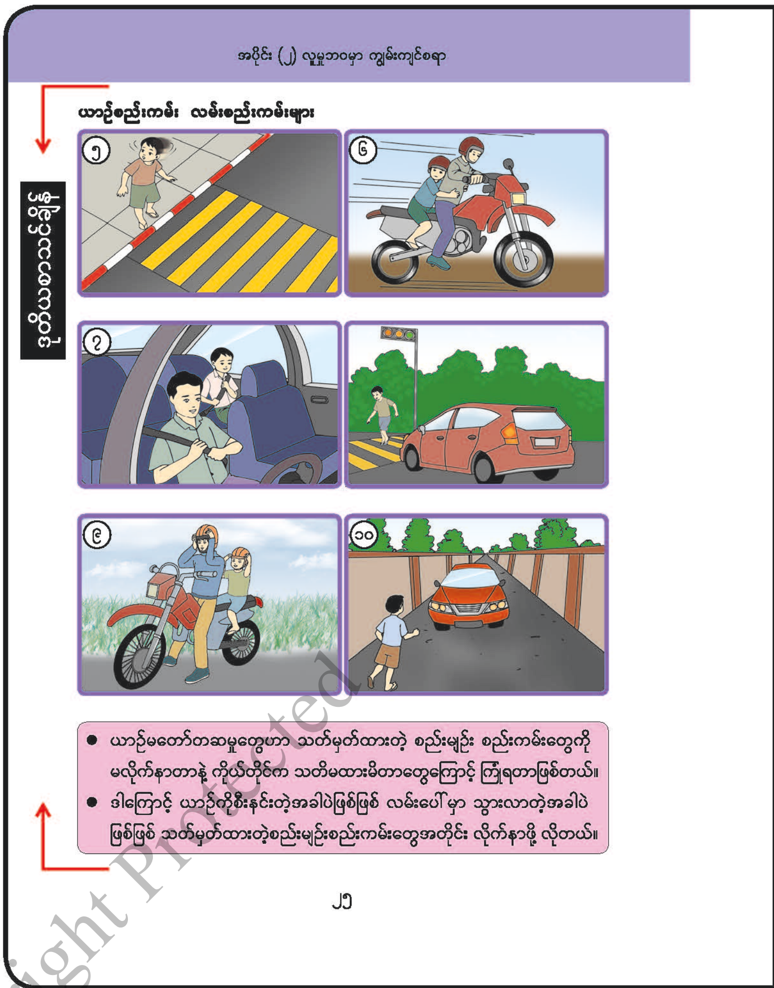
လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ စာမျက်နှာ (၂၄) က ပုံတွေလိုမျိုး အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လိုက်နာရမဲ့အချက်တွေကို လေ့လာကြည့်ကြမယ်ဟုပြောပြီး ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ (၂၅) ပါ ရုပ်ပုံ (၅)၊ (၆)၊ (၇)၊ (၈)၊ (၉) နှင့် (၁၀) တို့ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲလေ့လာပါစေ။

၃။ ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပြီး ကလေးများနားလည်သလို ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

၄။ ဆရာက ရုပ်ပုံတစ်ပုံချင်းစီအတွက် ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ဥပမာ - လမ်းသွားတဲ့အခါ လူကူးမျဉ်းကျားက ကူးရမယ်။



DBE Box - Copyright Protected

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ စာသင်ချိန်ပေါ်မူတည်၍ အတွဲ ၁၀ တွဲခန့်ကို တင်ပြပါစေ။

၅။ ထို့နောက် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- ယာဉ်မတော်တဆမှုတွေဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို မလိုက်နာတာကြောင့်အပြင် ကိုယ်တိုင်က သတိမထားမိတာတွေကြောင့် ကြုံရတာဖြစ်တယ်။
- ဒါကြောင့် ယာဉ်ကိုစီးနင်းတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းပေါ်မှာသွားလာတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာဖို့လိုတယ်။

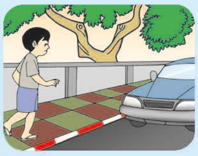
လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၆။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၁၁)၊ (၁၂) နှင့် (၁၃) တို့ကို လေ့လာစေပြီး ကလေးတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မည့်အချက်တစ်ခုကိုရွေး၍ အမှန်ခြစ်ပါစေ။

၇။ ကလေးများအဖြေကိုတင်ပြစေပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် အဖြေညှိ

ပေးထားတဲ့အချက်တွေထဲက ကလေးတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်မဲ့ အချက်တစ်ခုကိုရွေးပြီး အမှန်ခြစ်ပါ။

(၁၁) လမ်းသွားတဲ့အခါ ဘယ်နေရာကနေ လျှောက်မလဲ။

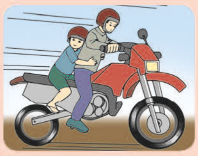


- ☐ လမ်းပေါ်က လျှောက်မယ်။
- ☐ ကားနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် ကားလမ်းဘေးက လျှောက်မယ်။
- ☐ လူသွားလမ်းပေါ်က လျှောက်မယ်။

(၁၂) လမ်းကူးရင် ဘယ်နေရာက ကူးမလဲ။

- ☐ လူကူးမျဉ်းကျားက ကူးမယ်။
- ☐ လူကူးမျဉ်းကျားနားမရောက်သေးလဲ ကားရှင်းရင် ကူးမယ်။
- ☐ ရပ်ထားတဲ့ကား အနောက်က ကူးမယ်။

(၁၃) ဆိုင်ကယ်နောက်က လိုက်စီးရင် ဘယ်လိုစီးမလဲ။



- ☐ ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပြီး ရှေ့က လူကိုကိုင်ထားမယ်။
- ☐ ရှေ့က လူကို ကိုင်ထားမယ်။
- ☐ ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ် မဆောင်းဘဲ စီးမယ်။

၂၆

ပေးပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်တဲ့အခါ နစ်ဦးနစ်ဖက်ထိခိုက်တာတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒီလိုအန္တရာယ်တွေမဖြစ်အောင် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ယာဉ်စည်းကမ်း လမ်းစည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာရမယ်။ လမ်းပေါ်မှာ သွားလာတဲ့အခါ သတိထားပြီး သွားလာရမယ်။

၉။ ထို့နောက် ဆရာက ကားလမ်းကူးတော့မယ်ဆိုရင် ခေါင်းကို ဘယ်ကြည့်၊ ညာကြည့် ဘယ်ပြန်ကြည့်ရမယ်ဟု ပြောပြီး လက်တွေ့သရုပ်ဆောင်ပြပါ။

၁၀။ ကလေးများကို ဆရာနှင့်အတူလိုက်၍ လုပ်ဆောင်စေပြီး ကားလမ်းကူးတဲ့အခါ ဒီအချက်တွေကို လိုက်နာရမယ်ဟု ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

DBE Box - Copyright Protected

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ယာဉ်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ လေ့လာတင်ပြခြင်း)

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

- ယာဉ်မတော်တဆမှုတွေမဖြစ်အောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို ရှင်းပြတတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း)
- ယာဉ်မတော်တဆမှုတွေမဖြစ်အောင် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ရန်။ (လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ယာဉ်မတော်တဆမှုတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဟု မေးပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- စည်းကမ်းမလိုက်နာလို့၊ သတိမထားလို့။

၂။ ထို့နောက် ဆရာက လှေ၊ သင်္ဘော၊ ရထားတွေနဲ့ သွားလာတဲ့အခါမှာလဲ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပြီး သွားလာရမယ်ဟု ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ဥပမာ - လှေ၊ သင်္ဘောတွေကို အတက်အဆင်းလုပ်တဲ့အခါ သတိထားရမယ်။

- ရထားမရပ်ခင် ခုန်မချရဘူး။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၃။ ဆရာက ဒီကဗျာထဲမှာ ထည့်ဆိုမဲ့စကားလုံးတွေကို စဉ်းစားကြရအောင်ဟုပြောပြီး ကဗျာအပိုဒ် (၁) မှ ကွက်လပ်များတွင် ဖြည့်ရမည့်စာသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စဉ်းစားပါစေ။

၄။ ထို့နောက် ကွက်လပ်များ၏အဖြေကို တစ်တန်းလုံးနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

၅။ ကဗျာစာပိုဒ် (၂)၊ (၃) နှင့် (၄) တို့ကိုလည်း လုပ်ငန်းစဉ် (၄) နှင့် (၅) အတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားပါ။

၆။ သတိပြုဖွယ် ယာဉ်အန္တရာယ်ကဗျာပါ အရေးကြီးသည့်စကားလုံးများကို ထပ်မံ၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အဖြေတိုက်ပါ။

ဥပမာ - (၁) ဘယ်ကြည့် ညာကြည့် ဘယ်ပြန်ကြည့်။

(၂) ထိုင်ခုံ ခါးပတ်ပတ်ရမယ်။

(၃) ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းရမယ်။

(၄) အတက်အဆင်း သတိပြုမယ်။

၇။ ထို့နောက် သတိပြုဖွယ်ယာဉ်အန္တရာယ်ကဗျာကို တစ်တန်းလုံး သီဆိုပါစေ။

အပိုင်း (၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

တတိယအကြောင်းအရာ

လှေ၊ သင်္ဘော၊ ရထားတွေနဲ့ သွားလာတဲ့အခါမှာလဲ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပြီး သွားလာရမယ်။

ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးအောင် သတိထားရမဲ့ အချက်တွေအတိုင်း ကဗျာရဲ့ ကွက်လပ်မှာ ဖြည့်ရမဲ့ စကားလုံးတွေကို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်

သတိပြုဖွယ် ယာဉ်အန္တရာယ်

(၁) ကားလမ်းဖြတ်လို့ကူးရင်ကွယ် (မျဉ်းကျားလေးက) ကူးရမယ်။
(ဘယ်ကြည့်၊ ___________ ဘယ်ပြန်ကြည့်)
အန္တရာယ်ကင်းဖို့ သတိရှိ။
(၂) မော်တော်ကားကြီးစီးရင်ကွယ် (__________)ပတ်ရမယ်
လက်တွေ၊ ခေါင်းတွေ အပြင်မထုတ်နဲ့
အန္တရာယ်ကင်းဖို့ သတိရှိကွဲ့။
(၃) ဆိုင်ကယ်အနောက်မှာ လိုက်ရင်ကွယ် (__________)ဆောင်းရမယ်
ရှေ့က လူကို ကိုင်လို့ထား
ပြုတ်မကျဖို့ သတိထား။
(၄) မီးရထားကြီးစီးရင်ကွယ် (__________) သတိပြုမယ်
မရပ်ခင်မှာ ခုန်မဆင်းနဲ့
အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ဆင်ခြင်ကွဲ့။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့

၂၉

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ကဗျာပါ ကွက်လပ်တွင် ဖြည့်ရမည့်စကားလုံးများကို ဖြည့်စွက်ရေးသားပြီး သီဆိုနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၈။ ပေးထားသောအခြေအနေများကို အုပ်စုလိုက်ဝေပေးရန် စာရွက်ပိုင်းများပေါ်တွင်ရေးပြီး ပြင်ဆင်ထားပါ။

(၁) ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်မဆောင်းဘဲ ဆိုင်ကယ်စီးတယ်။

(၂) လူကူးမျဉ်းကြားကပဲ အမြဲတမ်း လမ်းကူးတယ်။

(၃) ရထားမရပ်သေးပေမဲ့ ကျောင်းနောက်ကျနေတာကြောင့် ရထားအရှိန်လျော့နေတုန်းမှာ ခုန်ဆင်းလိုက်တယ်။

(၄) သင်္ဘောစီးရတာပျော်လို့ ဆိပ်ခံတံတားပေါ်ကနေ သင်္ဘောပေါ်ကို ပြေးတက်တယ်။

(၅) အန္တရာယ်ဖြစ်မှာစိုးလို့ စက်ဘီးကို ဖြည်းဖြည်းပဲနင်းတယ်။

၉။ ကျောင်းသားများကို အုပ်စုဖွဲ့ပေးပြီး အုပ်စုတစ်စုလျှင် အခြေအနေတစ်ခုစီဝေပေး၍ လေ့လာစေပြီး အတန်းသို့ ဦးစွာဖတ်ပြပါစေ။

၁၀။ အထက်ပါအခြေအနေတစ်ခုချင်းစီကို အခြေခံ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

- ဒီအပြုအမူတွေဟာ ယာဉ်အန္တရာယ် ရှိသလား၊ မရှိဘူး

DBE Box-Copyright Protected

လား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

- ဒီလိုအန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်သင့်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြချက်များတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော အကြောင်းအရာများအရ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ စဉ်းစားတင်ပြမှုများ ပါဝင်စေရန် သတိပေးပါ။

၁၁။ အုပ်စုလိုက်ရရှိထားသော အခြေအနေများကို အတန်းသို့ ဦးစွာ ဖတ်ပြပါစေ။

၁၂။ ကလေးများ၏အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါဇယားအတိုင်း မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

အပြုအမူ	အန္တရာယ် ရှိ၊ မရှိ	အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်မည့်အချက်
(၁)	ရှိ	ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ် ဆောင်းမယ်။

၁၃။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပေးပါ။

- ယာဉ်ကို စီးနင်းတဲ့အခါမှာရော လမ်းပေါ်မှာ သွားလာတဲ့ အခါမှာရော အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေ အများကြီးရှိနိုင်တယ်။
- ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာရမယ်။
- မတော်တဆမှုကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို သတိထားပြီး ရှောင်ရှားရမယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၄။ ကလေးများ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးအောင် မည်သို့ နေထိုင်လုပ်ဆောင်သွားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- သတိပြုဖွယ်ယာဉ်အန္တရာယ်ကဗျာကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုခိုင်းပါ။
- ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများကို ကလေးများအား ရေးသားစေပြီး အတန်းရှေ့တွင် ကပ်ထားပေးပါ။
- လမ်းသွားလာရာတွင် ဂရုစိုက်၍ သတိထားသွားလာရန် ဆရာက သတိပေးပါ။
- ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများ လိုက်နာရန် ကလေးအချင်းချင်း သတိပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းဆိုင်ရာ ဖတ်စရာလက်ကမ်းစာစောင်များ၊ စာအုပ်များကို ရှာဖွေစုဆောင်း၍ ကျောင်းသားများ လေ့လာနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။
- မိမိတို့ဒေသတွင် ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းလိုက်နာသော အပြုအမူများ ရှိ၊ မရှိ လေ့လာမှတ်သားပါစေ။

DBE Box - Copyright Protected

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

- ယာဉ်မတော်တဆမှုတွေမဖြစ်အောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်သင့်သည်ကို ရှင်းပြတတ်ခြင်းနှင့် ယာဉ်မတော်တဆမှုတွေမဖြစ်အောင် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

သင်ခန်းစာ(၂.၆)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သွားလာရာ၌ ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားတတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်)

၁။ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သွားလာဆော့ကစားရာ၌ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အပြုအမူများကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သွားလာဆော့ကစားရာ၌ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သွားလာဆော့ကစားရာ၌ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သွားလာဆော့ကစားရာ၌ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အပြုအမူများကို ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သွားလာဆော့ကစားရာ၌ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အပြုအမူများကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

ဒုတိယတန်းမှ သင်ခန်းစာ(၂. ၂)၊ အခန်း(၃)တို့နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။

နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဒုတိယတန်းမှာသင်ခဲ့တဲ့ မတော်တဆမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို မှတ်မိသလောက်ပြောပြပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ချော်လဲတာ

- ရေမြောင်းထဲပြုတ်ကျတာ

၂။ ဘာကြောင့် ဒီလို အန္တရာယ်တွေဖြစ်ရတာလို့ထင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အရမ်းဆော့လို့

- သတိမထားလို့

လုပ်ငန်း (၁) (၂၀ မိနစ်)

၃။ အခုဆက်ပြီးတော့ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်မှာ သွားလာဆော့ကစားရင်နဲ့ ဘယ်လိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပြုအမူတွေ လုပ်တတ်ကြသလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပါ။

၂.၆ အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ရှောင်ရှားစို့

ရုပ်ပုံထဲက ကလေးတွေ ဘာတွေပြောနေကြသလဲ
ဒီပုံထဲကလိုမဟုတ်ဘဲ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ
အဲဒီလိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေလုပ်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ

၂၈

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံများကို ကလေးများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲလေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ရုပ်ပုံထဲက ကလေးတွေ ဘာတွေပြောနေကြသလဲ။
- ♦ ဒီပုံထဲကလိုမဟုတ်ဘဲ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။
- ♦ အဲဒီလိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေလုပ်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ

၅။ ကလေးများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို စာရွက်ကြီးတစ်ရွက်သို့မဟုတ် သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါအတိုင်းဇယားဆွဲပြီး မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ ကလေးများ၏ အဖြေကို အခြေခံ၍ လိုအပ်ပါက ဇယားပါအချက်များကို ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

ရုပ်ပုံပါ အပြုအမူ	အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပြုအမူ	ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်
၁။ ခွေးကို သွားမစနဲ့။	ခွေးကိုခဲနဲ့ ပေါက်တယ်။	ခွေးကိုက်ခံရနိုင်တယ်။ ကိုက်တဲ့ခွေးက ခွေးရူးဖြစ်နေရင် ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

DBE Box - Copyright Protected

၂။ သစ်ခေါင်းထဲကို သွားမနှိုက်ဘူး။ မြွေတွေရှိတတ်တယ်။	သစ်ခေါင်း၊ တွင်းထဲကို နှိုက်တယ်	အဆိပ်ရှိတဲ့အကောင်တွေ ကိုက်တာခံရနိုင်တယ်။ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။
၃။ သစ်ပုံ၊ အုတ်ပုံတွေနားကို သွားမဆော့နဲ့။	သစ်ပုံ၊ အုတ်ပုံနားမှာ သွားကစားတယ်။	သစ်လုံးတွေ၊ အုတ်ခဲတွေပြိုကျပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်တယ်။ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။
၄။ မီး၊ မီးခြစ်တွေနဲ့ မဆော့နဲ့။	မီးနားကို သွားတယ်။ မီးနဲ့ဆော့တယ်။	မီးလောင်ခံရပြီး ဒဏ်ရာရနိုင်တယ်။ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ အထက်ပါဇယားရှိ မှတ်တမ်းတင်ထားသော စာရွက်ကို ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် ပြန်လည်အသုံးပြုရန်အတွက် အတန်းရှေ့တွင်ကပ်ထားပါ။ သင်ပုန်းတွင်မှတ်တမ်းတင်ထားပါက ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် အသုံးပြုရန် သင်ပုန်းပေါ်တွင်ဇယားကို ထပ်မံရေးပေးပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၆။ ထို့နောက် "တချို့ကလေးတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေကို ဘာကြောင့်လုပ်ကြတယ်လို့ ထင်သလဲ"ဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

ဥပမာ -

ဘာလို့ ခွေးကို ခဲနဲ့ပေါက်တာလဲ။

ဘာလို့ မီးနဲ့ဆော့တာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - မသိလို့၊ မစဉ်းစားဘဲလုပ်လို့

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများအား အဓိကအချက်များကို စဉ်းစားမိစေချင်သော်လည်း ကလေးများမဖြေနိုင်ပါက ဆရာကရှင်းပြပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

၇။ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်မှာ သွားလာဆော့ကစားတဲ့အခါ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို မစဉ်းစားဘဲ ဘာမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ မဆင်မခြင်ပြုမူမယ်ဆိုရင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရှုံးတာ စတဲ့အန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်တယ်ဟု ဆရာကဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

၈။ ကလေးတို့ သွားလာဆော့ကစားနေကျဖြစ်တဲ့ အိမ်နဲ့ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်မှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူတွေ လုပ်ဖူးသလား။ သူများလုပ်တာရော မြင်ဖူးသလား။ ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုးတွေလဲဟု ဆရာက မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- သစ်ပုံပေါ်တက်ဆော့တယ်။

- ရေစီးနေတဲ့မြောင်းထဲကို ခဲနဲ့ပစ်ရင်း အရှိန်လွန်သွားတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသောအချက်များ သာမက ကလေးများ၏အတွေ့အကြုံကိုပါ ဇယားတွင်ထည့်သွင်းပေးပါ။ မတူညီသော အတွေ့အကြုံများ တင်ပြလာအောင် ဆရာက လှုံ့ဆော်ပေးပါ။

၉။ ဇယားတွင်ပါသော အချက်များနှင့် မတူညီသော တင်ပြချက်များရှိပါက ဇယားတွင် ထပ်မံဖြည့်စွက်ပေးပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၀။ ကလေးများ၏အဖြေကိုအခြေခံပြီး ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်နိဂုံးချုပ်ပါ။

- ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့စဉ်သွားလာဆော့ကစားတဲ့အခါ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေဟာ အန္တရာယ်တွေဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာ သတိထားပြီး သွားလာနေထိုင်ရမယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သွားလာဆော့ကစားရာ၌ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အပြုအမူများကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- ➢ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သွားလာဆော့ကစားရာ၌ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)
- ➢ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သွားလာဆော့ကစားရာ၌ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်သွားမည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ရန်။ (ဖော်ထုတ်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ပထမစာသင်ချိန်မှာပြောခဲ့တဲ့ အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူနဲ့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို မှတ်မိသလောက် ကလေးများက ပြန်ပြောပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - မီးနဲ့ကစားရင် မီးလောင်နိုင်တယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ ပထမစာသင်ချိန်မှ ဇယားကို ကိုးကားနိုင်ပါသည်။

၂။ ကလေးများ၏အဖြေကို သင်ပုန်းတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဇယားဆွဲပြီး အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူနှင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များ၏ အောက်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

ဥပမာ-

အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူ	ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်	အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်
မီးနဲ့ကစားတယ်။	မီးလောင်ခံရနိုင်တယ်။	မီးနဲ့ မကစားဘူး။
သစ်ခေါင်းထဲကို လက်နှိုက်တယ်။	မြွေကိုက်ခံရနိုင်တယ်။	သစ်ခေါင်းထဲ လက်မနှိုက်တော့ဘူး။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများကို ပထမစာသင်ချိန်မှဇယားအတိုင်း ကိုးကား၍ ဖြည့်စွက်ပါစေ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၃။ အခုပြောသွားတဲ့ ဒီလိုအန္တရာယ်တွေမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဟု ဆရာက မေးပြီး အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - မီးနဲ့မကစားဘူး။

- သစ်ခေါင်းပေါက်တွေထဲကို လက်မနှိုက်တော့ဘူး။

ကလေးတို့သာဆိုရင် ဒီလိုအပြုအမူတွေကို လုပ်မလား ဘာကြောင့်လဲ

(က) မင်းမောင်က ရေလျှံနေတဲ့ချောင်းထဲမှာ လူကြီးတွေ မပါဘဲ ရေသွားကူးတယ်။

(ခ) သူငယ်ချင်းတွေက ဓာတ်ကြိုးပြတ်ကျတဲ့နားမှာ သွားဆော့ကြတယ်။

(ဂ) နွယ်နီက ညနေဘက် မှန့်သွားဝယ်တဲ့အခါတိုင်း သူ့မမနဲ့ပဲ အတူသွားတယ်။

(ဃ) ထွန်းအောင်က သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စုပြီး စက္ကူတွေကို မီးရှို့တမ်းကစားတယ်။

(င) မမနဲ့ မြမြက ကမ်းပါးပြိုတဲ့နားကို သွားကြည့်ချင်ပေမဲ့ ပြုတ်ကျမှာစိုးလို့ သွားမကြည့်ဘူး။

(စ) ကျော်ကျော်က သစ်ပုံပေါ်မှာအမြဲသွားဆော့တယ်။

(ဆ) စုသွယ်က ညမှိုးချုပ်အချိန်တွေမှာ တစ်ယောက်ထဲ မုန့်ထွက်ဝယ်တယ်။

- ကလေးတို့ရဲ့ အိမ်၊ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လမ်းပေါ်မှာ သွားလာကစားတဲ့အခါ ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့အန္တရာယ်တွေကိုမစဉ်းစားဘဲ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ပြုမူနေထိုင်ရင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။
- ဒါကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို လုံးဝမလုပ်ရဘူး။

၂၉

၄။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြစေပြီး ကလေးများ၏အဖြေကို လုပ်ငန်းစဉ် (၂) မှ ဇယား၏ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်ဟူသောနေရာတွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၅။ ထို့နောက် ဆရာက ကလေးတို့ ကစားချင်တဲ့အခါ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့နေရာ (ကစားကွင်း ဒါမှမဟုတ် မြေကွက်လပ်တွေ) မှာသာ ကစားရမယ်။ အထူးသဖြင့် တစ်ယောက်တည်းသွားလာဆော့ကစားတဲ့အခါ ပိုပြီးသတိထားရမယ်။ အနားမှာ သူငယ်ချင်းတွေ လူကြီးတွေမရှိတဲ့အတွက် အန္တရာယ်တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ရင် ကိုယ့်ကို ကူညီမဲ့လူ မရှိနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး နေထိုင်သွားလာရမယ်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၆။ ပေးထားသောဖြစ်ရပ်များကို ကလေးများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ကလေးတို့သာဆိုရင် ဒီလိုအပြုအမူတွေကို လုပ်မလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

(က) မင်းမောင်က ရေလျှံနေတဲ့ချောင်းထဲမှာ လူကြီးတွေ

DBE Box - Copyright Protected

မပါဘဲ ရေသွားကူးတယ်။

(ခ) သူငယ်ချင်းတွေက ခုတ်ကြိုးပြတ်ကျတဲ့နားမှာ သွားဆော့ကြတယ်။

(ဂ) နွယ်နီက ညနေဘက် မှန့်သွားဝယ်တဲ့အခါတိုင်း သူ့အစ်မနဲ့ပဲ အတူသွားတယ်။

(ဃ) ထွန်းအောင်က သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စုပြီး စက္ကူတွေကို မီးရှို့တမ်းကစားတယ်။

(င) မမနဲ့ မြမြက ကမ်းပါးပြိုတဲ့နားကို သွားကြည့်ချင်ပေမဲ့ ပြုတ်ကျမှာစိုးလို့ သွားမကြည့်ဘူး။

(စ) ကျော်ကျော်က သစ်ပုံပေါ်မှာအမြဲသွားဆော့တယ်။

(ဆ) စုသွယ်က ညမိုးချုပ်အချိန်တွေမှာ တစ်ယောက်တည်း မုန့်ထွက်ဝယ်တယ်။

၇။ ကလေးများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၈။ ဆရာက ကလေးများအဖြေကိုအခြေခံပြီး ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်မှာ သွားလာဆော့ကစားတဲ့အခါ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့အပြုအမူတွေကို လုံးဝမလုပ်ရဘူးဟု ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၉။ ကလေးများအား လမ်းပေါ်တွင်သွားလာဆော့ကစားရာ၌ ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားရန် မည်သို့ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

DBE Box - Copyright Protected

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

- မိမိတို့ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သွားလာဆော့ကစားရာ၌ အန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများကို မလုပ်ရန် သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း သတိပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။
- အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများကို မလုပ်ရန် ဆရာက မကြာခဏသတိပေးပါ။
- သူငယ်ချင်းတစ်ဦးထံ သွားလာဆော့ကစားခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် သတိပေးသည့်အကြောင်းအရာများပါဝင်သော **ပေးစာ** တစ်စောင်စီ ရေးပါစေ။
- ရေးထားသော စာရွက်ကို ခေါက်၍ အတန်းတွင်းရှိ ပေးလိုသော သူငယ်ချင်းကို ပေးကြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်တွင် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်သွားမည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

သင်ခန်းစာ(၂.၇)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

မိမိကြောင့် တစ်ဖက်လူစိတ်ဒုက္ခရောက်စေသော အပြုအမူများကို လျှော့ချပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရစေသော အပြုအမူများကို ပြုမူဆောင်ရွက်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ တစ်ဖက်လူကို စိတ်ပျော်ရွှင်စေသော အပြုအမူများနှင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်စေသော အပြုအမူများကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိစေရန် မည်သို့ပြုမူရန် လိုအပ်ကြောင်း စဉ်းစားခြင်း။

၃။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိစေရန် မည်သို့ပြုမူရန် လိုအပ်ကြောင်း နားလည်ခြင်း။

၄။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိစေမည့် အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ရှိခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ တစ်ဖက်လူကို စိတ်ပျော်ရွှင်စေသော အပြုအမူများနှင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်စေသော အပြုအမူများကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

ပထမတန်း (၂.၄) ဒါတွေလုပ်သင့်သလား၊ (၂.၆) အချင်းချင်းအားပေးကြမယ်၊ ဒုတိယတန်း (၂.၁) ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြမယ် သင်ခန်းစာများနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ဆရာကအခြားသူတစ်ယောက်ကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ခဲ့ရတာမျိုး ကြုံဖူးသလား၊ ပြောပြပါဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

၂။ ဆက်လက်၍ အခြားသူတစ်ယောက်ကြောင့်စိတ်ထဲမှာ ဒေါသဖြစ်တာ၊ ဝမ်းနည်းအားငယ်တာမျိုးရော ကြုံဖူးသလားဟု မေးပါ။

၃။ ဒီနေ့တစ်ဖက်လူကို စိတ်ပျော်ရွှင်စေတဲ့အပြုအမူတွေနဲ့ စိတ်ဒုက္ခရောက်စေတဲ့အပြုအမူတွေကို ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၅ မိနစ်)**

၄။ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို လေ့လာပါစေ။ ပေးထားသော အခြေအနေတစ်ခုစီကို အောက်ပါမေးခွန်းများအရ နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ဒီအပြုအမူကိုပြုလုပ်သူအနေနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၂.၇ သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်

- အခြားသူက ကိုယ့်ကို ပြုမူစေချင်တဲ့အတိုင်း ကိုယ်ကလဲ အခြားသူကို ပြုမူရမယ်။
- တစ်ဖက်လူစိတ်ညစ်သွားမယ်မှန်းသိရဲ့နဲ့ လုပ်တာဟာ ရှက်ဖို့ကောင်းတယ်။

- ♦ ပြုလုပ်ခံရသူအနေနဲ့ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။
- ♦ ဒီအပြုအမူဟာ နှစ်ဦးစလုံးကို စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရစေသလား။

(၁) ခြေထောက်နာနေသော သူငယ်ချင်းပါဝင်ကစားနိုင်ရန် ဘောလုံးမကန်ဘဲ ဘောလုံးပစ်ကစားသည်။

(၂) ချော်လဲသွားသော သူငယ်ချင်းကို ထူမပေးသည်။

(၃) နေမကောင်း၍ ကျောင်းပျက်သော သူငယ်ချင်းကို စာကူးရန် စာအုပ်ငှားပေးသည်။

(၄) ဝမ်းနည်းအားငယ်နေသော သူငယ်ချင်းကို အားပေးစကားပြောသည်။

၅။ ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီအတွက် အလုည့်ကျ တင်ပြပါစေ။

အပြုအမူ	ဘယ်လိုခံစားရမလဲ		နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ပျော်ရွှင်မှု ရှိ၊ မရှိ
	ပြုလုပ်သူ	ပြုလုပ်ခံရသူ	
(၁)	ကျေနပ်	ဝမ်းသာ၊ ကျေးဇူးတင်	ရှိ
(၂)			
(၃)			
(၄)			

၆။ ရုပ်ပုံပါအပြုအမူများသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စေမှု ရှိ၊ မရှိ ပြောပါစေ။

၇။ ရုပ်ပုံ (၁) ထဲက ခြေထောက်မကောင်းတဲ့ ကျောင်းသားနေရာမှာ ကိုယ်ဖြစ်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ်နဲ့အတူ မကစားဘူး

DBE Box - Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရစေရန် မည်သို့ပြုမူရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

- အခြားသူတွေကို ဘယ်လိုအပြုအမူမျိုးတွေနဲ့ ပြုမူဆက်ဆံသင့်သလဲ။
- တစ်ဖက်လူ စိတ်ညစ်သွားမယ်မှန်းသိရဲ့နဲ့ လုပ်တာဟာ ကောင်းသလား၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်သော အခြေအနေများထဲမှ အခြေအနေနံပါတ်(၂)၊ (၄) ကို သင်ပုန်းတွင်တင်ပေးပြီး မည်သို့ဖြစ်သင့်သနည်းဟု မေးပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၂၀ မိနစ်)**

၃။ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၅)၊ (၆) နှင့် (၇) တို့ကဲ့သို့ အခြေအနေများကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ရပါက မည်သို့ပြောဆိုပြုမူမည်ကို စဉ်းစားပါစေ။

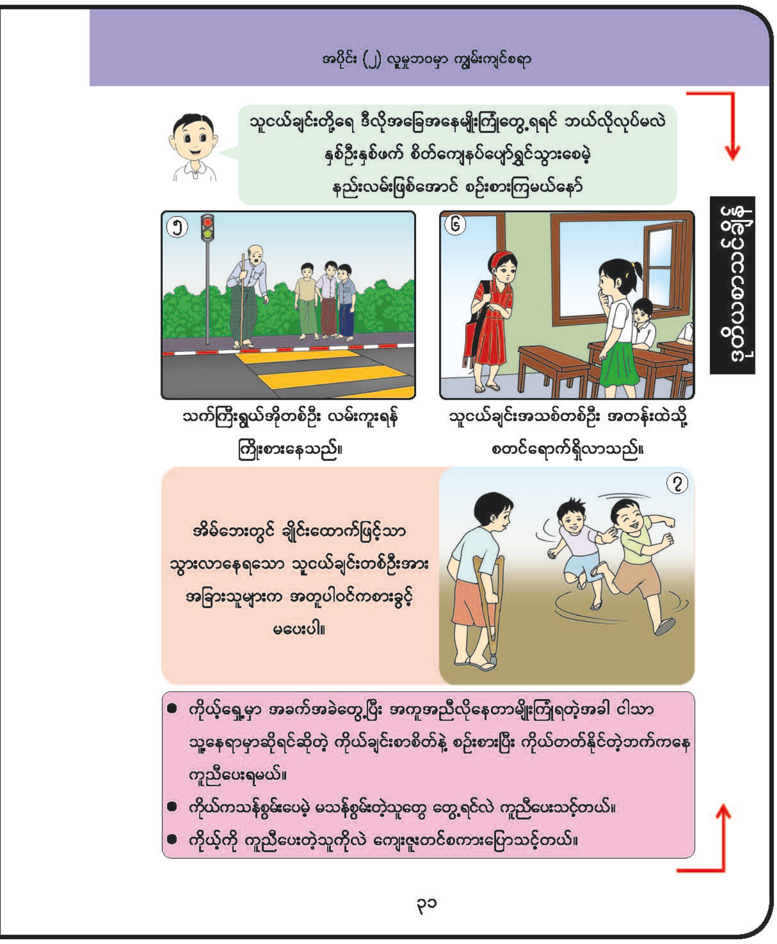
၄။ အုပ်စုများအလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင် ရေးပေးပါ။ အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများကို ဖြည့်စွက်ပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အခြေအနေတိုင်းအတွက် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လက်တွေ့ကျသည်၊ မကျသည်ထက် တစ်ဖက်လူအတွက် စာနာစိတ်ဖြင့် စဉ်းစားပေးတတ်စေလိုသောကြောင့် အဖြေအမျိုးမျိုး ထွက်စေရန် ဖြည့်စွက်စေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၅။ ကျောင်းသားများ၏နည်းလမ်းတစ်ခုစီကိုပြ၍ ထိုသို့ ပြုမူခြင်းဖြင့် မည်သို့အကျိုးကျေးဇူးရမည်နည်းဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်ပျော်ရွှင်မှု၊ ချစ်ခင်မှုကိုရစေမည်။



ဆိုရင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိနိုင်မလား၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။ တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားရန် ပြောပါ။

၈။ ၃၊ ၄ ဦးခန့်ဖြေဆိုပါစေ။ ဆက်လက်၍ ကျန်ရုပ်ပုံများကို အထက်ပါအတိုင်း မေးပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၉။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

- တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်အဆင်ပြေဖို့ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် လုပ်လိုက်တဲ့အပြုအမူတစ်ခုဟာ တစ်ဖက်လူအတွက် စိတ်ညစ်သွားစေတာမျိုး ဖြစ်နေတတ်တယ်။
- ဒီလိုလုပ်လိုက်တဲ့အတွက် တစ်ဖက်လူ ဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်။ ကိုယ့်ကို ဒီလိုလုပ်တာမကြိုက်ဘူးဆိုရင် သူများကိုလဲ ဒီလိုမလုပ်သင့်ဘူး။
- ကိုယ့်ကြောင့် တစ်ဖက်လူစိတ်ညစ်သွားစေတာထက် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကိုရစေတဲ့ အပြုအမူမျိုးပဲ ပြုလုပ်ရမယ်။
- တစ်ဖက်လူစိတ်ညစ်သွားမယ်မှန်းသိရက်နဲ့ လုပ်တာဟာ ရက်စက်ဖို့ကောင်းတယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ တစ်ဖက်လူကို စိတ်ပျော်ရွှင်စေသော အပြုအမူများနှင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်စေသော အပြုအမူများကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

UBE Box – Copyright Protected

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၆။ ကိုယ်သာ ကူညီခံရတဲ့သူနေရာကဆိုရင် ကိုယ့်ကိုကူညီပေးတဲ့သူကို ဘာပြောသင့်သလဲဟု ဆရာက မေးပါ။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ကလေးများ နားလည်အောင် ရှင်းပြခြင်းဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရရှိအောင် မည်သို့ပြုမူရန် လိုအပ်ကြောင်းကို သရုပ်ပြတတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း)

➤ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိစေရန် မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ရန်။ (လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ရှိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ပိုင်းများ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကိုယ့်ရှေ့မှာ အခက်အခဲတွေ့သူနဲ့ကြုံရင် ဘာလုပ်ပေးမလဲ။ ကိုယ့်ကိုကူညီတဲ့သူကို ဘာပြန်ပြောမလဲဟု မေးပါ။

၂။ ယခုတစ်ဖက်လူအား ကူညီခြင်းကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ကြမယ်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

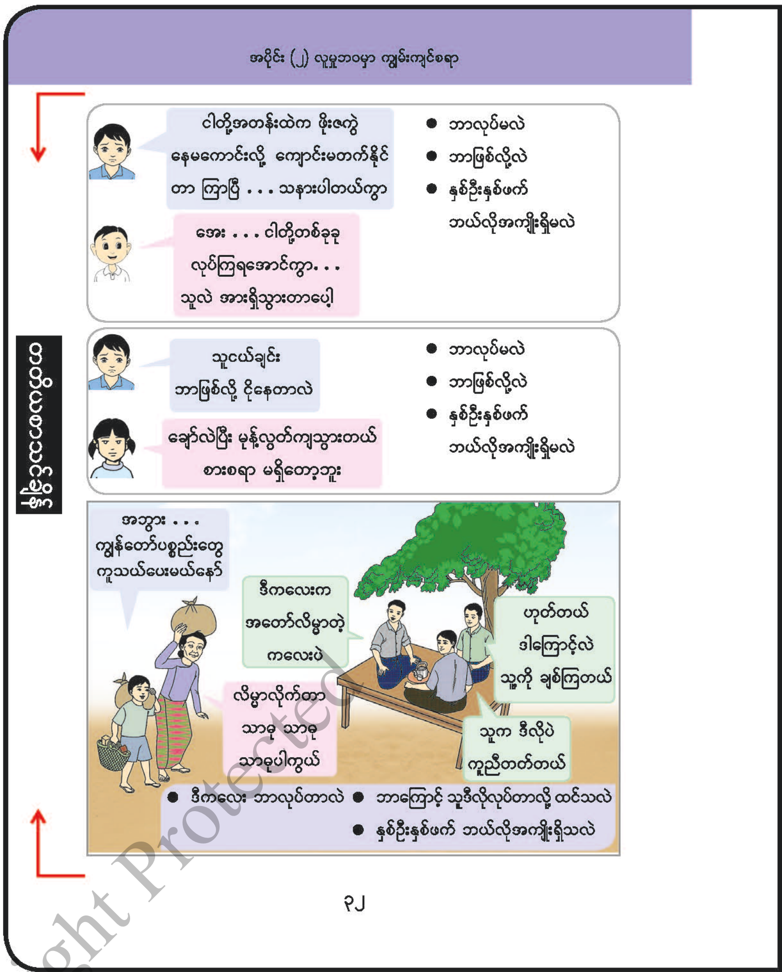
၃။ အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်စုတွင် အောက်ပါအခြေအနေတစ်ခုစီရေးသားထားသော စာရွက်တစ်ခုစီကို ပေးပါ။ စာရွက်ပါမေးခွန်းအရ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနေမကောင်း၍ ကျောင်းပျက်နေသည်မှာ ကြာပြီဖြစ်ပါသည်။ သင်သာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

(၂) သူငယ်ချင်းဖြစ်သူသည် ချော်လဲ၍ မုန့်လွတ်ကျပြီး ငိုနေပါသည်။ သင်သာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

(၃) အဘွားအိုတစ်ဦးသည် အထုပ်အပိုးများ မနိုင်မနင်းဖြင့် လမ်းလျှောက်လာနေပါသည်။ သင်သာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

၄။ အခုအုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးထားချက်တွေအရ အတန်းရှေ့မှာ ထွက်ပြီး သရုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ဒီလို သရုပ်ဆောင်တဲ့အခါ ဘယ်သူက ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုပြောဆိုသရုပ်ဆောင်မလဲဆိုတာ အုပ်စုတွင်းမှာထပ်ပြီး တိုင်ပင်ကြရမယ်။ လိုအပ်ရင် ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှာရှိတဲ့ ရုပ်ပုံတွေကို လေ့လာနိုင်တယ်။ တိုင်ပင်ပြီးရင် အုပ်စုထဲမှာပဲ ဇာတ်တိုက်ကြည့်နိုင်တယ်ဟုပြော၍



သရုပ်ဆောင်ခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ပါစေ။

၅။ အုပ်စုများအဆင်သင့်ဖြစ်ပါက အုပ်စုတစ်စုသရုပ်ဆောင်နေစဉ် သရုပ်ဆောင်မှုသည် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရစေနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြီး အုပ်စုတစ်စုကို စတင်သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

၆။ သရုပ်ဆောင်မှုပြီးပါက **သရုပ်ဆောင်သောအုပ်စု**ကို ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုကူညီဖို့ စဉ်းစားခဲ့တာလဲဟု မေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကျောင်းသားများ၏ အဖြေသည် သနားလို့ဟူသော အဖြေများဖြစ်နေပါက အဘယ်ကြောင့် သနားသနည်းဟူသော မေးခွန်းမျိုး ထပ်ဆင့်မေးခြင်းဖြင့် တစ်ဖက်လူနေရာမှခံစား၍ စာနာတတ်သော အဖြေမျိုးရသည်ထိ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဖြေဆိုပါစေ။

၇။ ထို့နောက် သရုပ်ဆောင်မှုများကို လေ့လာအကဲဖြတ်ထားသော အုပ်စုများအား အောက်ပါအတိုင်းမေးပါ။ သူတို့သရုပ်ဆောင်သွားတဲ့ ပုံစံဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရစေတယ်လို့ ထင်သလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲဟု မေးပါ။

၈။ ထို့နောက် ဒီလိုပြုမူတဲ့အတွက် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဘယ်လိုအကျိုး

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရရှိအောင် မည်သို့ပြုမူရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

အပိုင်း (၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်

အများသူငါချစ်ကြတယ်
ကူညီတတ်တဲ့သူ
ချစ်စရာကောင်းလှတယ်
စာနာစိတ်ကလေးထားတတ်သူ
(ကူညီမယ်)၂
လိုအပ်တဲ့သူကူညီမယ်
သူလဲစိတ်ထဲပျော် ဟေ့
ကိုယ်လဲစိတ်ထဲပျော်။
(လက်ဆေးကြမယ်အလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန်)

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့

- တစ်ဖက်လူစိတ်ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ခဲ့မိတာမျိုး ရှိ မရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သုံးသပ်ပါ။
- ဒီနေ့ကစပြီး သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်ဆိုတာမျိုးဖြစ်အောင် သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲပြီး လူအများရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ရယူပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂုဏ်ယူစရာကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

၃၃

ရှိသလဲဟု **တစ်တန်းလုံး**ကို မေးပါ။

၉။ ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းအဆင့်များအတိုင်း အခြားအုပ်စုများကို ဆက်လက်သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၁၀။ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက် မျှမျှတတရှိအောင် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ ကူညီတာဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရစေတဲ့ အပြင် လူအများရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှု ယုံကြည်မှုကိုလဲ ရရှိနိုင်တဲ့အတွက် ဂုဏ်ယူစရာကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ကစပြီး ဂုဏ်ယူစရာကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြမယ်ဟု ပြောပါ။

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ **သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်** တေးကဗျာကို ကလေးများနှင့်အတူ ရွတ်ဆိုပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ **'လက်ဆေးကြရမယ်'** တေးကဗျာအလိုက်ဖြင့် သီဆိုရန် ဖြစ်ပါသည်။

သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်

အများသူငါချစ်ကြတယ်	ကူညီတတ်တဲ့သူ
ချစ်စရာကောင်းလှတယ်	စာနာစိတ်ကလေးထားတတ်သူ
(ကူညီမယ်)၂	လိုအပ်တဲ့သူကူညီမယ်
သူလဲစိတ်ထဲပျော်ဟေ့	ကိုယ်လဲစိတ်ထဲပျော်။

၁၂။ တစ်ဖက်လူ စိတ်ဒုက္ခရောက်အောင်ပြုမူခဲ့မိသော အပြုအမူများ ရှိခဲ့ပါက ယနေ့မှစ၍ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရစေရန် မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ပြောင်းလဲမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုတွင် ရေးပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

- ကျောင်းသားများ၏ဆုံးဖြတ်ချက်များအရ ပြောင်းလဲမည့်အပြုအမူများကို စာရွက်တစ်ရွက်လျှင် တစ်ခုစီရေး၍ စာသင်ခန်းနံရံတွင် ကပ်ထားပေးပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့သော အပြုအမူရှိပါက ဆရာကပ်ထားသော ဆိုင်ရာစာရွက်ပေါ်တွင် ရောင်စုံစက္ကူအပိုင်းတစ်ခု လာရောက်ကပ်ထားရန် ညွှန်ကြားပါ။
- ဆရာကပ်ထားသော စက္ကူပေါ်တွင် ရောင်စုံစက္ကူအပိုင်းများ ကပ်နိုင်ပြီဟု ယူဆပါက မှတ်စုစာအုပ်တွင် ယခင်နှင့် ယခု ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့သော အပြုအမူများဟု ခေါင်းစဉ်တပ်၍ မိမိအကြောင်းကို စာတစ်မျက်နှာခန့် စီကုံးရေးသားပါစေ။
- ရေးသားပြီးပါက ဆရာကိုလာရောက်ပြသရန် ပြော၍ လာရောက်ပြသသူ၏ ရေးသားချက်ကို အတန်းသားများ ဖတ်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။
- စာသင်ခန်းအတွင်း သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း မပြေမလည်ဖြစ်ကြသည့်အခါတိုင်း သူလဲပျော် ကိုယ်လဲပျော်ဖြစ်အောင် မည်သို့ ပြုလုပ်ကြမည်ကို အားလုံးစဉ်းစားဆုံးဖြတ်စေခြင်းဖြင့် အလေ့အကျင့်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိစေမည့် အပြုအမူများကို သရုပ်ပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ပြောင်းလဲမည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာကြည့်ရှုအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
(သရုပ်ပြခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

DRE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၃.၁)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို တန်ဖိုးထား ထိန်းသိမ်းတတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်)

၁။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် သက်ရှိများအတူ ယှဉ်တွဲနေထိုင်လျက်ရှိကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သည် သက်ရှိများအတွက် မည်မျှအရေးကြီးသည်ကို စဉ်းစားခြင်း။

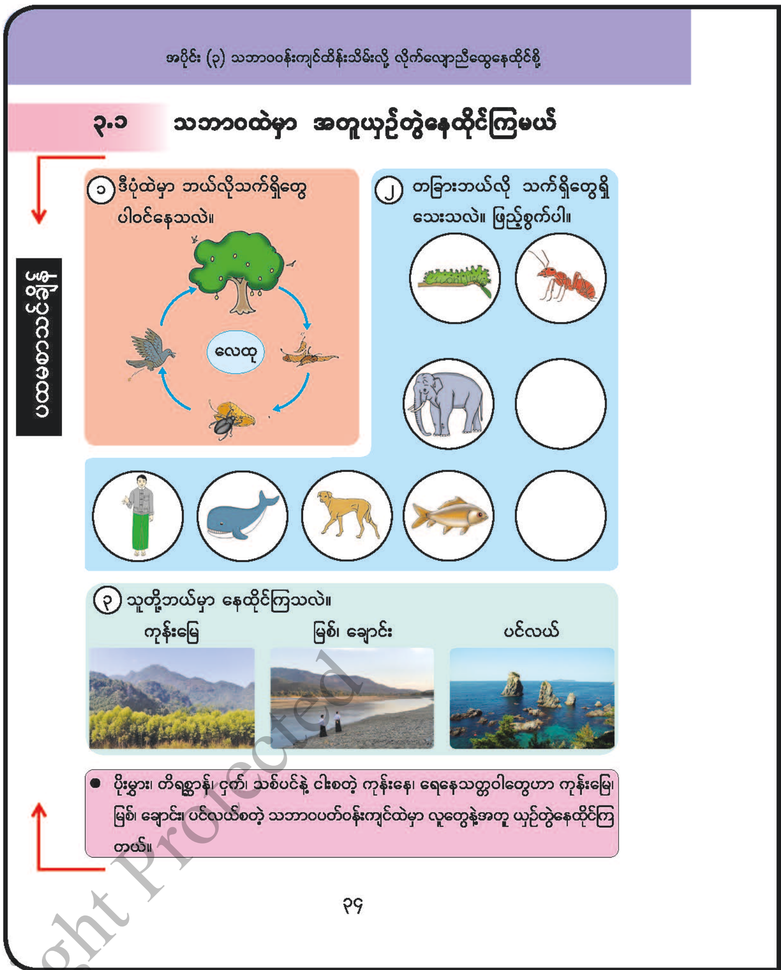
၃။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သည် သက်ရှိများအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ကြောင်းကို နားလည်ခြင်း။

၄။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို တန်ဖိုးထား ထိန်းသိမ်းလိုစိတ်ရှိခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် သက်ရှိများအတူ ယှဉ်တွဲနေထိုင်လျက်ရှိကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

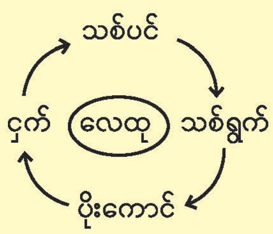


သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

ဒုတိယတန်း ၃. ၁ ရှင်သန်အောင်လုပ်ကြမယ် သင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသောရုပ်ပုံ (၁) ကိုပြပြီး ဒုတိယတန်း ရှင်သန်အောင်လုပ်ကြမယ် သင်ခန်းစာမှ ရုပ်ပုံဖြစ်ကြောင်းပြော၍ မှတ်မိသလောက်ပြောပါစေ။



လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ရုပ်ပုံထဲတွင် ပါသောသက်ရှိများကို ဖော်ထုတ်ပါစေ။ ရုပ်ပုံထဲတွင် မပါဝင်သော အခြားသက်ရှိများ ရှိ သေးသလားဟုမေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေး၏အသိကို နှိုးဆော်ပေးရန်သာဖြစ်ပြီး ကလေးထံမှ အဖြေကို ထုတ်ယူရန် မလိုပါ။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ ရုပ်ပုံ (၂) ပါ သက်ရှိရုပ်ပုံများကို လေ့လာပါစေ။ ရုပ်ပုံဖော်ပြမထားသော နေရာလွတ်တွင် မိမိတို့စဉ်းစားမိသော အခြားသက်ရှိရုပ်ပုံများကို ရေးဆွဲပါစေ။

၄။ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ တင်ပြမှုများကို သတ္တဝါများ နေထိုင်ရာနေရာအလိုက် အမျိုးအစားတူရာခွဲခြား၍ မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

ဥပမာ -

တီကောင်	နွား	ကျား	ခွေး	ငှက်
ကြီးကန်း	ကြောင်	လူ	ပုရွက်ဆိတ်	သစ်ပင်
ငါး	မိကျောင်း	လိပ်	ငါးကြင်း	
ဝေလငါး	လင်းပိုင်	ငါးမန်း		

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ နေထိုင်ရာနေရာအလိုက် သတ္တဝါအမျိုးအစားမစုံလင်ပါက ထပ်မံဖြည့်စွက်နိုင်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။ သို့သော် အဘယ်ကြောင့် ခွဲခြားရေးထားကြောင်း ပြောရန် မလိုပါ။

➢ သစ်ပင်များနှင့် လူသားများသည်လည်း သက်ရှိထဲတွင် ပါဝင်ကြောင်း ပြောပါ။

DRE Box - Copyright Protected

၅။ သင်ပုန်းရှိ သတ္တဝါမျိုးစုံအမည်များကိုထောက်ပြပြီး လူအပါအဝင် သက်ရှိအမျိုးအစားများစွာရှိကြောင်း ပြောပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၆။ သင်ပုန်းမှာရေးထားတဲ့ သက်ရှိတွေကို နေထိုင်ရာနေရာအလိုက် အုပ်စုခွဲကြည့်ကြရအောင်ဟုပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၃) ရှိ ကုန်းမြေ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်များအရ မည်သို့ အုပ်စုခွဲမည်ကို စဉ်းစားပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - တီကောင်၊ နွား၊ ကျား၊ ခွေး၊ ငှက်၊ ကျီးကန်း၊ ကြောင်၊ လူ၊ ပုရွက်ဆိတ်၊ သစ်ပင် (ကုန်းမြေ)

- ငါး၊ မိကျောင်း၊ လိပ်၊ ငါးကြင်း(မြစ်၊ ချောင်း)

- ဝေလငါး၊ လင်းပိုင်၊ ငါးမန်း(ပင်လယ်)

၇။ သက်ရှိများနေထိုင်သော ကုန်းမြေ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ် တို့သည် သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း သို့မဟုတ် လူတို့ဖန်တီးထားခြင်း ဟုတ် မဟုတ် မေးပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်တည်နေသော သစ်ပင်၊ သစ်တောများရှိသော ကုန်းမြေ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်များကို သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဟုခေါ်ကြောင်း၊ ထိုသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူနှင့် သစ်ပင်များအပါအဝင် သက်ရှိသတ္တဝါများ အားလုံး အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်လျက်ရှိကြောင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်အရ ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

DBE Box - Copyright Protected

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွင် သက်ရှိများအတူ ယှဉ်တွဲနေထိုင်လျက်ရှိကြောင်း ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

- ➢ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သည် သက်ရှိများ ရှင်သန်နေထိုင်ရန် မည်သို့အကျိုးပြုကြောင်းကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ် သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် နှစ်သက်ရာ သက်ရှိရုပ်ပုံတစ်ခုကို ဆွဲတတ်သလို ဆွဲပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ ပိုးမွှား၊ ကျေးငှက်၊ တိရစ္ဆာန်၊ သစ်ပင်၊ မြစ်ချောင်းနေငါး၊ ပင်လယ်နေငါး စသည်ဖြင့် အမျိုးအစားအစုံပါဝင်စေရန် လိုပါသည်။

၂။ ကုန်းမြေ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်ဟူသော စကားလုံးတစ်ခုစီကို စာရွက်တစ်ခုစီတွင် ရေးထားပါ။ စာသင်ခန်းနံရံတွင် တစ်နေရာစီခွဲ၍ကပ်ပြီး ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံအရ သက်ဆိုင်ရာနေရာတွင် ရပ်ပါစေ။

လုပ်ငန်း (၁) (၁၅ မိနစ်)

၃။ သက်ဆိုင်ရာနေရာတွင် ရပ်နေသောသူများအလိုက် အုပ်စုများခွဲပါ။

၄။ မိမိတို့ရပ်သောနေရာ (ကုန်းမြေ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်) သည် မိမိတို့ဆွဲထားသောရုပ်ပုံပါ သတ္တဝါများအတွက် မည်သို့အကျိုးပြုပါသနည်းဟု မေးပါ။ အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားပါစေ။ (ဥပမာ ကုန်းမြေမှာနေတဲ့သတ္တဝါတွေအတွက် ကုန်းမြေက ဘယ်လိုအကျိုးပြုသလဲ) ရုပ်ပုံ (၄) ကို လေ့လာနိုင်ကြောင်းပြောပါ။

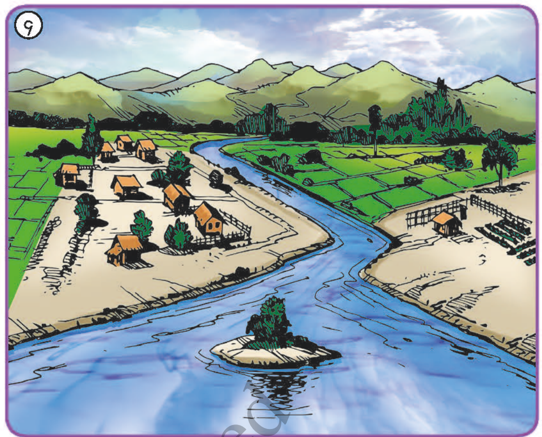
၅။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြပါစေ။ အဖြေများကို အောက်ပါဥပမာများအရ ဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ပြပါ။

ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံများ သတ္တဝါများ	နေထိုင်ရာနေရာ	သတ္တဝါများအတွက် အကျိုးပြုပုံ
ဥပမာ - ကျား၊ ဆင်၊ ကြွက်. . . - ပိုးမွှားများ၊ ငှက်များ - လိပ်၊ ငါး၊ ဝေလငါး	ကုန်းမြေ မြစ်ချောင်း ပင်လယ်	ခိုနားနေထိုင်စရာရ၊ စားစရာရ၊ အမျိုးတူများနှင့် အတူနေရ၊ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားနိုင်၊ သန့်ရှင်းသော ရေ၊ လေကို ရရှိစေ။

အပိုင်း (၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ဒုတိယသင်ခန်းစာ

ဒီကွက်လပ်ထဲမှာ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သက်ရှိပုံကို ဆွဲကြရအောင်။



- သစ်ပင်၊ သစ်တောတွေရှိတဲ့ ကုန်းမြေ၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်စတဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဟာ သက်ရှိတွေ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် များစွာအကျိုးပြုတယ်။ ဒါကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ သက်ရှိတွေအတွက် မရှိမဖြစ် အလွန်အရေးပါတဲ့ အရာတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

၃၅

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ နေထိုင်ရာ နေရာကွဲပြားသော်လည်း သတ္တဝါများကို အကျိုးပြုပုံများ တူနိုင်သောကြောင့် တူသောအဖြေများကို ထပ်ရေးပြရန် မလိုပါ။

လုပ်ငန်း (၂) (၁၀ မိနစ်)

၆။ ဇယားကွက်တွင်းရှိ ကုန်းမြေနေရာကို ဖျက်၍ ဒီကုန်းမြေမရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်သွားမလဲဟု မေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစဉ်းစားပါစေ။

၇။ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

၈။ ထိုနည်းတူ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်နေရာကို ဖျက်၍ မေးပါ။

၉။ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ အချိန်အနည်းငယ်သာရသည်ကို သတိပြုပါ။
- ➢ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၏ သက်ရှိများအပေါ် အကျိုးပြုပုံကို ပို၍ လေးနက်စွာ စဉ်းစားမိစေရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံး (၅ မိနစ်)

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

- ➢ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်သည် သက်ရှိများရှင်သန်နေထိုင်ရန် အကျိုးပြုပုံကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

အပိုင်း (၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

တတိယတန်း

ရွာသာယာ ပင်လယ်ကမ်းခြေတွင် ဝေလငါး တစ်ကောင် သောင်တင်သေဆုံးနေသည်ကို ဒေသခံများက တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများက သွားရောက်စစ်ဆေးရာ အဆိုပါဝေလငါးသည် ပလတ်စတစ်အိတ် ၈၀ ကျော်ကို မျိုချထားပြီး သေဆုံးနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။

- သစ်ပင်၊ သစ်တောတွေပျက်စီးသွားရင် အဲဒီသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို မှီတင်းနေထိုင်အသက်ရှင်နေကြရတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအားလုံး နေစရာ၊ စားစရာရှားပါးပြီး ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးလာကြမှာ ဖြစ်တယ်။
- ဒီလိုပဲ လူတွေပစ်တဲ့အမှိုက်တွေကြောင့် မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်မှာ နေထိုင်ကြတဲ့ သက်ရှိတွေ သေကျေပျက်စီးကြရတယ်။

၃၆

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

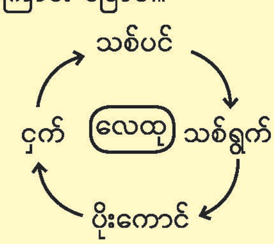
➤ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ပျက်စီးသွားပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပထမစာသင်ချိန်က ရုပ်ပုံကို အောက်ပါအတိုင်း သင်ပုန်းတွင် ဆွဲပါ။ ရုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်မံစဉ်းစားကြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။



လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ရုပ်ပုံရှိ သစ်ပင်နေရာကိုပြပါ။ ထို့နောက် သစ်ပင်ကို ဖျက်လိုက်ပါ။ ဒီနေရာမှာ သစ်ပင်မရှိတော့ရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲဟု မေးပါ။ မြားပြထားသည့်အတိုင်းစဉ်းစားရန်ပြော၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစဉ်းစားပါစေ။

၃။ အလှည့်ကျပြောပါစေ။

၄။ ကျောင်းသားများတင်ပြမှုအရ သင်ပုန်းရှိအမည်များကို တစ်ခုစီ ဖျက်ပြပါ။ ဥပမာ - သစ်ရွက်တွေ မကြွေတော့ဘူးဟု ဖြေပါက သစ်ရွက်ပုံကို ဖျက်ပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - သစ်ရွက်များ မကြွေတော့ပါ။
- ပိုးကောင်လေးများ နေစရာ၊ စားစရာ မရှိတော့ပါ။
- ငှက်ကလေးများ နေစရာ၊ စားစရာ မရှိတော့ပါ။
- သစ်ပင်များ နောက်ထပ်ပွားများ မလာတော့ပါ။
- သန့်စင်သော လေကို မရနိုင်တော့ပါ။

၅။ မည်သည့်အရာမျှ မကျန်တော့သော သင်ပုန်းကိုပြ၍ သစ်ပင်တစ်ပင်မရှိတော့တဲ့အတွက် သူနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ အရာအားလုံးမရှိတော့ဘူး။ ဒါဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ပျက်စီးသွားတာပဲဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

၆။ သစ်တောတွေမရှိတော့ရင်ရော ဘာတွေဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - သစ်တောများတွင် မှီတင်းရှင်သန်နေထိုင်ကြသော သက်ရှိများအားလုံး မရှိနိုင်တော့ပါ။ ထို့ပြင် လူတို့၏ စားဝတ်နေရေးအခက်အခဲများစွာ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကဗျာရှိ အရောင်ဖြင့် ဖော်ပြထားသော စကားလုံးများကို ဦးစွာသင်ပုန်းတွင် ရေးပါ။ ထိုစကားလုံးများအောက်တွင် အရောင်နေရာများကို ကွက်လပ်ထား၍ ကဗျာကို ရေးပေးပါ။

၈။ ကွက်လပ်ရှိ အဖြေများကို နှစ်ဦးစီတွဲ၍ စဉ်းစားပါစေ။ အလှည့်ကျတင်ပြစေပြီး ကျန်အုပ်စုများကို အတည်ပြုပါစေ။ သင်ပုန်းရှိ ကွက်လပ်နေရာတွင် ဖြည့်ပေးပါ။

၉။ ထို့နောက် ကဗျာကို အတိုင်အဖောက်ညီညီရွတ်ဆိုပါစေ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သတင်းဖြတ်ပိုင်းကို လေ့လာပါစေ။ ဖော်ပြထားသော မေးခွန်းကို နှစ်ဦးစီတွဲ၍ စဉ်းစားပါစေ။

၁၁။ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်များအတွင်း အမှိုက်များ ပစ်ခြင်းကြောင့်

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအဓိက အချက်များနှင့် ဆက်စပ်ရှင်းပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

စတုတ္ထစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ပျက်စီးစေသော အပြုအမူများ ဖော်ထုတ်တတ်ပြီး မိမိကြောင့် မပျက်စီးအောင် မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ရေးသား ဖော်ပြတတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ပိုင်းများ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ပြီးခဲ့သည့် သင်ခန်းစာတွင် လူတို့၏ စည်းကမ်းမဲ့မှုကြောင့် ရေနေသတ္တဝါများ ထိခိုက်ပျက်စီးရမှုကို မှတ်မိသရွေ့ ပြန်ပြောပါစေ။

၂။ ထို့နောက် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေတယ်ဆိုတာ သစ်ပင်တွေခုတ်မှ ပျက်စီးတာမဟုတ်ဘူး။ မူလသန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ညစ်ပတ်သွားအောင် လုပ်လိုက်တာဟာလဲ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးအောင်လုပ်တာနဲ့ အတူတူပဲဟု ရှင်းပြပါ။

၃။ ရပ်ရွာဒေသတွင်း သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ပတ်စေသော အပြုအမူများ တွေ့ဖူးခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ရေမြောင်းထဲ အမှိုက်ပစ်ခြင်း
ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်းစသည်ဖြင့်

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဓာတ်ပုံ (၅)၊ (၆) နှင့် (၇) ကိုကြည့်စေပြီး မည်သို့ ထင်မြင်ယူဆသည်ကို အုပ်စုဖွဲ့စဉ်းစားပါစေ။

၅။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသားများတင်ပြမှုတွင် စည်းကမ်းမဲ့သော လူတို့၏ အပြုအမူများသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးမှုဖြစ်စေကြောင်း ဆက်စပ်ပါဝင်စေရန် လှုံ့ဆော်ပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၆။ ကျောင်းသား ၂ ဦးစီတွဲပါစေ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အောက်ပါ အပြုအမူတစ်ခုစီရေးသားထားသော စာရွက်ပိုင်းများအနက် ကြိုက်ရာတစ်ခုစီကို ယူပါစေ။

အပိုင်း (၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ရုပ်ပုံထဲက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ။
ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာလဲ။

ပေးထားတဲ့ အပြုအမူတွေကို လေ့လာပါ။ ဘယ်အပြုအမူတွေဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးစေပြီး ဘယ်အပြုအမူတွေဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းရာရောက်စေသလဲ။

(၁) သစ်ကိုင်းများကို ချိုးဖဲ့သည်။
(၂) အသုံးပြုပြီးသော ပလတ်စတစ်အိတ်အမှိုက်များကို မြေကြီးပေါ်တွင် စွန့်ပစ်သည်။
(၃) သစ်ပင်များကို ရေလောင်းသည်။
(၄) အမှိုက်များကို ရေမြောင်းအတွင်း စွန့်ပစ်သည်။
(၅) သစ်ပင်များစိုက်သည်။
(၆) အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမှိုက်များကို ကောက်သည်။
(၇) အသုံးပြုပြီးသော သန့်ရှင်းသည့်ပလတ်စတစ်အိတ်များကို ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။
(၈) အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးရှိရာနေရာတွင်သာ စွန့်ပစ်သည်။

- ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းအောင် ပြုလုပ်တာဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်တာပဲဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်တာဟာ ရှက်စရာလဲ ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းသာယာလှပလာအောင် ပြုလုပ်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းတတ်သူတွေ ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်။

၃၇

(၁) သစ်ကိုင်းများကို ချိုးဖဲ့သည်။
(၂) အသုံးပြုပြီးသော ပလတ်စတစ်အိတ်အမှိုက်များကို မြေကြီးပေါ်တွင် စွန့်ပစ်သည်။
(၃) သစ်ပင်များကို ရေလောင်းသည်။
(၄) အမှိုက်များကို ရေမြောင်းအတွင်း စွန့်ပစ်သည်။
(၅) သစ်ပင်များစိုက်သည်။
(၆) အိမ်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အမှိုက်များကို ကောက်သည်။
(၇) အသုံးပြုပြီးသော သန့်ရှင်းသည့်ပလတ်စတစ်အိတ်များကို ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။
(၈) အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးရှိရာနေရာတွင်သာ စွန့်ပစ်သည်။

၇။ မိမိတို့ရရှိထားသော အပြုအမူသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးစေခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းသိမ်းရာရောက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ အကြောင်းပြချက်နှင့်တကွ စဉ်းစားပါစေ။

၈။ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ပလတ်စတစ်အိတ်ကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ပျက်စီးစေနိုင်ခြင်းကို ကျောင်းသားများမပြောနိုင်ပါက စဉ်းစားမိစေရန် လှုံ့ဆော်မေးခွန်းများ မေးပါ။

DBE Box - Copyright Protected

၉။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက ဖြည့်စွက်ပါ။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်ကို ရှင်းပြပါ။

၁၁။ သင်ယူခဲ့ပြီးသော အကြောင်းအရာများအရ ယနေ့မှစ၍ မိမိကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်မပျက်စီးစေရန် မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးသားပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

- မိမိတို့ အိမ်၊ ကျောင်း၊ ရပ်ရွာတွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးစေသော အပြုအမူများ ပြုလုပ်နေခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာ၍ မှတ်သားထားရန် အုပ်စုလိုက်တာဝန်ပေးပါ။
- အုပ်စုလိုက်တွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြနိုင်ရန် လိုအပ်သော စာရွက်များ၊ ပစ္စည်းများကို ကူညီပေးပါ။ မိမိတို့၏ တွေ့ရှိချက်များကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံတင်ပြနိုင်ရန် အုပ်စုလိုက်ပြင်ဆင်ပါစေ။
- အခြားအတန်းများကို ဖိတ်ခေါ်၍ မိမိအတန်းမှ ပြင်ဆင်ထားမှုများကို အလှည့်ကျတင်ပြစေခြင်းအစီအစဉ်ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ မိဘရပ်ရွာလူကြီးများကို ဖိတ်ခေါ်ပြသခြင်းများလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်မပျက်စီးစေရန် မိမိကိုယ်တိုင် မည်သို့ပြုမူဆောင်ရွက်မည်ကို ရေးသားဖော်ပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

သင်ခန်းစာ(၃.၂)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

မြေပြိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားပြီး အသက်အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ မြေပြိုခြင်းသည် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းချိန်တွင် အများဆုံး ဖြစ်တတ်ကြောင်းနှင့် မြေပြိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မြေပြိုမည်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သောအချက်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မြေပြိုပါက အသက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မြေပြိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အသက်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မြေပြိုခြင်းသည် မိုးသည်းထန်ချိန်တွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်ကြောင်းနှင့် မြေပြိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်များကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

လင်ပန်း သို့မဟုတ် ဇလုံတစ်ခု၊ မြေ၊ သဲ၊ ကျောက်တုံးငယ်များ၊ ရေသန့် ၁ ပုလင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

◆ ကလေးတို့ မြေပြိုတဲ့အကြောင်းရော ကြားဖူးသလား။

◆ မြေပြိုတာရော မြင်ဖူးသလား။ မြေပြိုတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ ပြောပြပါ။

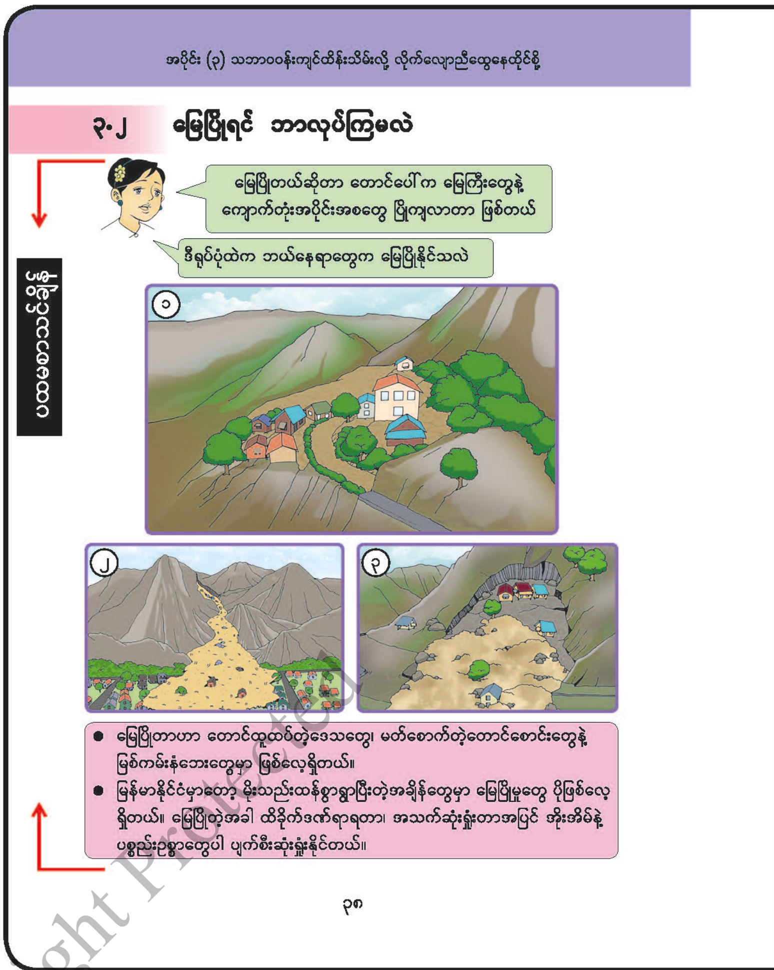
လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ မြေပြိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုတာသိနိုင်ဖို့ လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြမယ်ဟုပြောပြီး အောက်ပါအချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပြပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် (၁)လင်ပန်း သို့မဟုတ် ဇလုံတစ်ခုထဲသို့ မြေ၊ သဲ၊ ကျောက်တုံးငယ်များရော၍ ၁ ပေခန့် အမြင့်ထိရအောင် တောင်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်အောင် စုပုံထည့်ပါ။

(၂) ထိုမြေပုံပေါ်သို့ ရေသန့် ၁ ပုလင်းခန့်ကို အပေါ်မှ လောင်းချပြီး ဒါက မိုးရွာတာ ဖြစ်တယ်ဟု ပြောပါ။

(၃) မြေကြီးများ အောက်သို့ ပြိုကျလာပါက ဒါဟာ မိုးရွာလို့ မြေပြိုတာဖြစ်တယ်ဟု ပြောပါ။



- မြေပြိုတာဟာ တောင်ထူထပ်တဲ့ဒေသတွေ၊ မတ်စောက်တဲ့တောင်စောင်းတွေနဲ့ မြစ်ကမ်းနံဘေးတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။
- မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ မိုးသည်းထန်စွာရွာပြီးတဲ့အချိန်တွေမှာ မြေပြိုမှုတွေ ပိုဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ မြေပြိုတဲ့အခါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရှုံးတာအပြင် အိုးအိမ်နဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေပါ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

၃၈

၃။ ကလေးတို့မြင်ရတဲ့အတိုင်း မြေပြိုတယ်ဆိုတာ တောင်ပေါ်က မြေကြီးတွေနဲ့ ကျောက်တုံးအပိုင်းအစတွေ ကျဆင်းလာတာ ဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၁) ကို လေ့လာပါစေ။

၅။ ဒီရုပ်ပုံထဲမှာ ဘယ်နေရာတွေက မြေပြိုနိုင်သလဲဟုမေးပြီး ရုပ်ပုံရှိ မြေပြိုနိုင်သောနေရာများကို ရှာဖွေပါစေ။

၆။ တွေ့ရှိချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၇။ ရုပ်ပုံ(၂) နှင့် (၃) ကို လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို

DBE Box - Copyright Protected

ကလေးများ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ မြေပြိုခြင်းက ဘယ်လိုနေရာဒေသတွေမှာ ပိုဖြစ်နိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- တောင်စောင်းတွေမှာ၊ မြစ်ကမ်းပါးတွေမှာ

- ရာသီဥတုမကောင်းတဲ့နေရာတွေမှာ

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အဖြေအမျိုးမျိုးထွက်လာနိုင်သော်လည်း အကြောင်းအရင်းကို မေးမြန်းပြီး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါက ကလေးများ၏အဖြေကိုလက်ခံပေးပါ။

၈။ ကလေးများ၏ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၉။ ကလေးများတင်ပြချက်ကို အခြေခံပြီး ရုပ်ပုံ (၂) နှင့် (၃) အရ မြေပြိုတာဟာ တောင်ထူထပ်တဲ့ဒေသတွေ၊ မတ်စောက်တဲ့ တောင်စောင်းတွေနဲ့ မြစ်ကမ်းနံဘေးတွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတယ်ဟု ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ပုံ (၂)၊ (၃) တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသားများမေးမြန်းလာပါက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

- ပုံ (၂) တောင်ထူထပ်တဲ့ ဒေသတွေမှာ မိုးသည်းထန်လို့ တောင်ပေါ်က စီးလာတဲ့ရွှံ့တွေဟာ မိုးရေတွေနဲ့အတူ နေအိမ်တွေ၊ ခြံတွေ၊ လယ်ယာတွေဆီ ကို မျောပါသွားတယ်။

- ပုံ (၃) မတ်စောက်တဲ့ တောင်စောင်းတွေမှာ မြေသားတွေ တဖြည်းဖြည်းချင်းရွေ့လျားပြီး အလွှာလိုက် မြေပြိုတတ်တယ်။

လုပ်ငန်း (၃) (၁၀ မိနစ်)

၁၀။အောက်ပါမေးခွန်းကို ကလေးများနှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ဘာကြောင့် မြေပြိုရတာလို့ ထင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - မိုးသည်းထန်စွာရွာလို့။

- ငလျင်လှုပ်လို့။

၁၁။ မြေပြိုတာဟာ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းတာ ငလျင်လှုပ်တာတွေကြောင့် ပိုဖြစ်နိုင်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

၁၂။ ထို့နောက် မြေပြိုတဲ့အခါ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- မြေကြီးတွေပိနိုင်တယ်။

- အိမ်တွေပျက်စီးနိုင်တယ်။

- လယ်ယာတွေပျက်စီးနိုင်တယ်။

- အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

- လမ်းတွေပျက်စီးနိုင်တယ်။

နိဂုံး (၅ မိနစ်)

၁၃။မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ မိုးသည်းထန်စွာရွာပြီးချိန်မှာ မြေပြိုမှုတွေ ပိုဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ မြေပြိုတဲ့အခါ အိုးအိမ်နဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဆုံးရှုံးတာအပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရှုံးတာတွေ အထိဖြစ်နိုင်တယ်ဟု ဆရာက ပြော၍ စာသင်ချိန်ကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မြေပြိုခြင်းသည် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းချိန်တွင် အများဆုံးဖြစ်တတ်ကြောင်းနှင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မြေပြိုမည်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သောအချက်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို ဖော်ထုတ်ရှင်းပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပထမစာမျက်နှာမှ ရုပ်ပုံများကို ကလေးများ ပြန်လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ♦ ဘယ်လိုနေရာဒေသတွေမှာ မြေပြိုနိုင်သလဲ။
- ♦ ဘာကြောင့် မြေပြိုခြင်းဖြစ်နိုင်သလဲ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ကလေးများကို မြေပြိုနိုင်တာ ကြိုတင်သိနိုင်တဲ့အချက်တွေက ဘာတွေဖြစ်မယ်ထင်သလဲဟု မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ကျောက်တုံးတွေကျလာမယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများ မဖြေဆိုနိုင်ပါက အတင်းအကျပ် ဖြေဆိုခိုင်းရန် မလိုပါ။

၂။ ကိုယ်နေတဲ့နေရာပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိုးသည်းထန်စွာရွာပြီးတဲ့အခါ ရုပ်ပုံ (၄)၊ (၅)၊ (၆)၊ (၇) မှာပြထားတဲ့အချက်တွေဖြစ်လာရင် မြေပြိုနိုင်တယ်ဟုပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို ကလေးများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲလေ့လာပါစေ။

၃။ ရုပ်ပုံတွင် ဖော်ပြထားသောအချက်များကို ကလေးများနားလည်သလို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

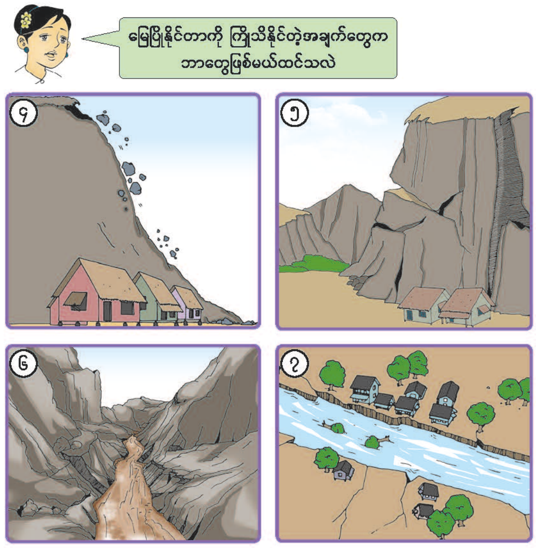
သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများ မဖြေဆိုနိုင်ပါက အတင်းအကျပ် ဖြေဆိုခိုင်းရန် မလိုပါ။

၄။ ကလေးများတင်ပြချက်ကို အခြေခံပြီး ဆရာက သက်ဆိုင်ရာ ရုပ်ပုံများကို ထောက်ပြ၍ အောက်ပါအချက်တွေဖြစ်လာရင် မြေပြိုနိုင်လို့ သတိထားပြီးနေထိုင်ရမယ်ဟု ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပေးပါ။

သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ဒုတိယစာသင်ချိန်



ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပုံထဲကလို အချက်တွေ တွေ့ပြီဆိုရင်

- လူကြီးမိဘတွေကို ပြောပြရမယ်။
- အိမ်နီးနားချင်းတွေကို အသိပေးရမယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်လေ့လာနေရမယ်။
- မိုးလေဝသသတင်းကို နားထောင်ရမယ်။
- ကိုယ်နေတဲ့နေရာက တောင်စောင်းမှာဆိုရင် မိုးကြီးတဲ့အချိန်မှာ ညဘက်တွေကို သတိထားပြီး အိပ်ရမယ်။

၄၉

ပုံ(၄) - တောင်စောင်းတွေပေါ်က သေးငယ်တဲ့ကျောက်တုံးတွေ ကျလာရင်

ပုံ(၅) - တောင်ကမ်းပါးယံနဲ့ မြေကြီးပေါ်မှာ အက်ရာတွေ ပေါ်လာရင်

ပုံ(၆) - တောင်ပေါ်ကနေ စီးဆင်းလာတဲ့ ရွှံ့တွေဟာ မိုးရေနဲ့ အတူ မျောပါလာရင်

ပုံ(၇) - မြစ်ရေတွေနဲ့အတူ သစ်ပင်တွေ၊ သစ်ကိုင်းတွေ မျောပါလာရင်

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၅။ ရုပ်ပုံတစ်ပုံချင်းစီကို ထောက်ပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီပုံထဲကလို အခြေအနေတွေ ဖြစ်လာရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

  ဥပမာ - ပုံ (၄) ကို ထောက်ပြပြီး ဒီပုံထဲကလို တောင်စောင်းပေါ်က သေးငယ်တဲ့ ကျောက်တုံးတွေကျလာရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

DBE Box - Copyright Protected

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- လူကြီးတွေကို ပြောပြမယ်။

- ဝေးရာကို ထွက်ပြေးမယ်။

၆။ ကလေးများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၇။ ကလေးများအဖြေကိုအခြေခံ၍ အောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

မိုးသည်းထန်စွာရွာပြီးတဲ့အချိန် ငလျင်လှုပ်ပြီးတဲ့အချိန်တွေမှာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရုပ်ပုံထဲကလို အချက်တွေဖြစ်လာရင်

- လူကြီး မိဘတွေကို ပြောပြရမယ်။
- အိမ်နီးနားချင်းတွေကို အသိပေးရမယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်လေ့လာနေရမယ်။
- မိုးလေဝသသတင်း နားထောင်ရမယ်။
- ကိုယ်နေတဲ့နေရာက တောင်စောင်းမှာဆိုရင် မိုးကြီးတဲ့အချိန်မှာ ညဘက်တွေကို သတိထားပြီး အိပ်ရမယ်။

DBE Box - Copyright Protected

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မြေပြိုမည်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သောအချက်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ရှင်းပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မြေပြိုပါက အသက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို ပြောပြတတ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်နေထိုင်ရန် မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်သွားမည်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း၊ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ မြေပြိုခါနီးရင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေ တွေ့ရနိုင်သလဲ။

♦ အဲဒီလိုအခြေအနေတွေ တွေ့ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၈) (၉)ကိုလေ့လာစေပြီး ကလေးတို့သာဆိုရင် ဒီလိုအခြေအနေမှာ ဘာလုပ်မလဲဟုမေး၍ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

၃။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အိမ်နီးနားချင်းတွေကို အသိပေးပြီး ထွက်ပြေးမယ်။

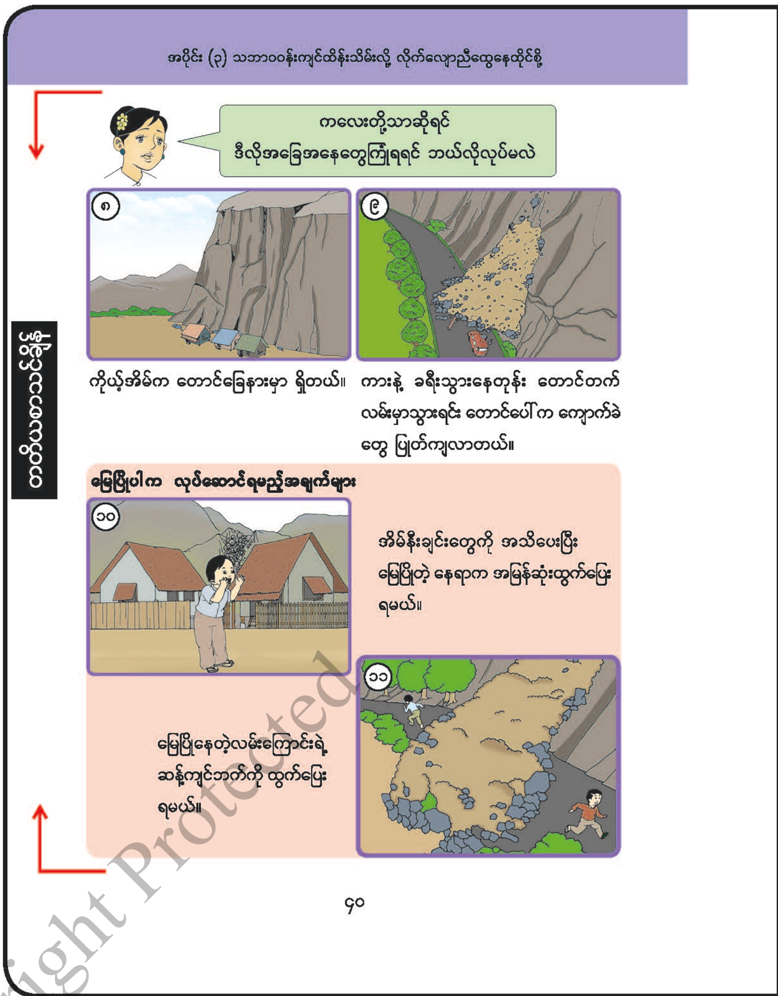
- မိဘနားမှာပဲ နေမယ်။

၄။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်ကိုအခြေခံပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ ရုပ်ပုံ(၁၀) (၁၁)အရ မြေပြိုရင် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်တွေကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပေးပါ။

- အိမ်နီးနားချင်းတွေကို အသိပေးပြီး မြေပြိုတဲ့နေရာက အမြန်ဆုံးထွက်ပြေးရမယ်။
- မြေပြိုနေတဲ့ လမ်းကြောင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ထွက်ပြေးရမယ်။
- ပြုတ်ကျလာတဲ့ ကျောက်တုံး ကျောက်ခဲတွေကို သတိထားရမယ်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံ (၁၂)၊ (၁၃)၊ နှင့် (၁၄) ကို လေ့လာစေပြီး မြေပြိုခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့်အချက်များကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။



၆။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- မြေပြိုနိုင်တဲ့နေရာတွေကို ရှာဖွေထားမယ်။

- မြေပြိုလာရင် ထွက်ပြေးမယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများ မဖြေဆိုနိုင်ပါက အတင်းအကျပ်ဖြေဆိုခိုင်းရန် မလိုပါ။

၇။ ကလေးများ၏အဖြေကိုအခြေခံ၍ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအတိုင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- မြေပြိုနိုင်ခြေရှိတဲ့ နေရာတွေကို ရှာဖွေထားမယ်။
- မြေပြိုနိုင်တဲ့အန္တရာယ်သတိပေးဆိုင်းဘုတ်တွေကို လေ့လာထားမယ်။
- မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်က ကာကွယ်ရှောင်တိမ်းရမဲ့ နည်းလမ်း တွေကို မိသားစုတွေနဲ့ ဆွေးနွေးထားမယ်။

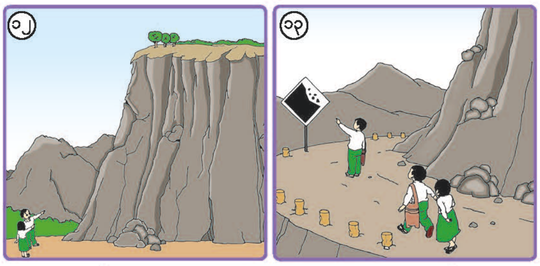
သတိပြုရမည့်အချက်များ

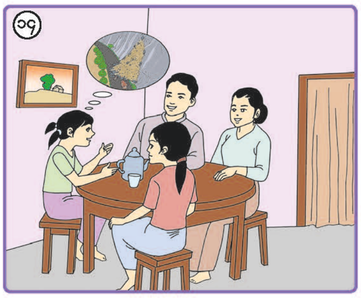
➢ အန္တရာယ်ကာကွယ်တိမ်းရှောင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို မိသားစုနှင့်အတူ ဆွေးနွေးထားရန်အချက်ကို အလေးပေးပြောကြားပေးပါ။

DDE Box - Copyright Protected

သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

မြေပြိုခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ





- မြေပြိုနိုင်ခြေရှိတဲ့ နေရာတွေကို ရှာဖွေထားမယ်။
- မြေပြိုနိုင်တဲ့အန္တရာယ်သတိပေးဆိုင်းဘုတ်တွေကို လေ့လာထားမယ်။
- မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်က ကာကွယ်ရှောင်တိမ်းရမဲ့ နည်းလမ်းတွေကို မိသားစုတွေနဲ့ ဆွေးနွေးထားမယ်။

၄၁

နိဂုံး (၅ မိနစ်)

၈။ မြေပြိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်များအား မည်သို့ ကာကွယ်နေထိုင်သွားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကလေးများရေးသားပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

- မြေပြိုရင် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ကလေးများ ရေးသားစေပြီး အတန်းရှေ့တွင် ကပ်ထားပါ။
- မြေပြိုခြင်းကို သရုပ်ဖော်ကစားခြင်း
  - ၁။ ကလေးများကို စက်ဝိုင်းပုံစံနေရာယူစေပြီး ဆရာက ကလေးများ၏ အလယ်တွင်ရပ်နေပါ။
  - ၂။ ဆရာလက်ညှိုး ညွှန်ပြသောနေရာကို မြေပြိုလာသော နေရာအဖြစ် မှတ်ယူစေပြီး ထိုနေရာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ပြေးရန် ညွှန်ကြားပါ။
  - ၃။ ထို့နောက်ဆရာက မြေပြိုလာပြီဟုပြောပြီး (ကလေး ၂ ဦးကြား) တစ်နေရာကို ညွှန်ပြလိုက်ပါ။
  - ၄။ ဤနည်းအတိုင်း အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက်ဘက်များသို့ တစ်လှည့်စီ ညွှန်ပြ၍ မြေပြိုသည့်နေရာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်နေရာကို ပြေးတတ်စေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
  - ၅။ ကလေးများကိုယ်တိုင် မြေပြိုသောနေရာ၏ ဘေးဘက် အန္တရာယ်ကင်းသော နေရာသို့ ထွက်ပြေးနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မြေပြိုပါက အသက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ပြောပြတတ်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ်နေထိုင်ရန် မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်သွားမည်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၃.၃)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားပြီး အသက်အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းနှင့် ရေကြီးရေလျှံခြင်းဖြစ်နိုင်သောနေရာများကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြုံတွေ့ရပါက အသက်အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြုံတွေ့လာပါက အသက်အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ ရေကြီးရေလျှံခြင်းသည် မိုးသည်းထန်ချိန်တွင် ဖြစ်တတ်ကြောင်းနှင့် ရေကြီးရေလျှံခြင်း ဖြစ်နိုင်သောနေရာများကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၃. ၃)၊ ဒုတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၃. ၃) တို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံ (၁) ကိုလေ့လာစေပြီး ဘာဖြစ်နေတဲ့ရုပ်ပုံလဲဟု မေးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းဖြစ်လာရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲဟုမေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စဉ်းစားပါစေ။

၃။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - အိမ်တွေ၊ လမ်းတွေ ရေမြုပ်မယ်
- ရေထဲမှာ အမှိုက်တွေ ပါလာမယ်
- ရေတွေ ညစ်ပတ်မယ်

လုပ်ငန်း (၂) **(၂၀ မိနစ်)**

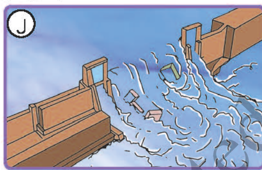
၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၂) (၃) ကို လေ့လာစေပြီး

အပိုင်း (၃) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

၃.၃ ရေကြီးရေလျှံရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

ဘာဖြစ်နေတဲ့ပုံလဲ

ဘာကြောင့် ရေကြီးရေလျှံခြင်းဖြစ်ရတာလဲ



- မိုးသည်းထန်စွာဆက်တိုက်ရွာသွန်းတဲ့အခါ ရေကြီးရေလျှံခြင်းဖြစ်တတ်တယ်။
- မိုးများတဲ့ဒေသတွေ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်နဲ့နီးတဲ့ ဒေသတွေ၊ မြေနိမ့်ပိုင်းနေရာတွေနဲ့ စီးဝင်လာတဲ့ ရေအတွက် ထွက်ပေါက်မရှိတဲ့ ရေစီးရေလာမကောင်းတဲ့နေရာတွေမှာ ရေကြီးရေလျှံခြင်းကို ပိုကြုံတွေ့ရနိုင်တယ်။

၄၂

ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ ရေကြီးရေလျှံတာဖြစ်တတ်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - မိုးများစွာရွာရင် အိမ်တွေ၊ လမ်းတွေပေါ် ရေလျှံတယ်။
- ရေကာတာနဲ့ ဆည်တွေက ရေတွေလျှံကျတယ်။

၅။ ထို့နောက် မိုးသည်းထန်စွာဆက်တိုက်ရွာသွန်းခြင်း၊ ဆည်ကျိုးခြင်းများကြောင့် ရေကြီးရေလျှံခြင်းများဖြစ်တတ်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၆။ ဘယ်လိုနေရာ/ဒေသတွေမှာ ရေကြီးရေလျှံခြင်းပိုဖြစ်နိုင်မယ်လို့ ထင်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - မိုးများတဲ့ဒေသတွေ၊
- မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်နဲ့ နီးတဲ့ဒေသတွေ၊
- စီးဝင်လာတဲ့ရေတွေအတွက် ထွက်ပေါက်မရှိဘဲ ရေစီးရေလာမကောင်းတဲ့နေရာတွေ၊

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၇။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုမှုများပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအဓိကအချက်ဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ရေကြီးရသောအကြောင်းရင်းများနှင့် ရေကြီးခြင်းဖြစ်နိုင်သောနေရာများကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

အပိုင်း (၃) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ရေကြီးရေလျှံရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ

၄၇

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များနှင့် အသက်အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ရှင်းပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသားများကို ရေကြီးရေလျှံတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ မှတ်မိသလောက်ပြောပြပါဟု ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဓာတ်ပုံ (၄)၊ (၅)၊ (၆)၊ (၇) များကို လေ့လာပါစေ။

ရေကြီးရေလျှံရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ ဟုမေး၍ အုပ်စုလိုက် စဉ်းစားပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ရေနဲ့ အစားအစာပြတ်လပ်မယ်။
- နေစရာမရှိဖြစ်မယ်။
- မိသားစုတကွဲတပြားဖြစ်နိုင်တယ်။
- ရေထဲမျောပါအသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။
- အဆိပ်ရှိ သတ္တဝါတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကြုံရနိုင်တယ်။
- ကမ်းပါးပြိုတာ၊ မြေပြိုတာဖြစ်နိုင်တယ်။

၃။ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင် ရေးပေးပါ။

၄။ လိုအပ်လျှင် အောက်ပါအချက်များကို ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

သန့်ရှင်းတဲ့ရေနဲ့ အစားအစာရဖို့ အခက်အခဲတွေရှိနိုင်တာကြောင့် ကူးစက်ရောဂါတွေ ပြန့်ပွားနိုင်တယ်။

ဖိနပ်မပါဘဲ ရေထဲကို လမ်းလျှောက်မိလို့ ဒဏ်ရာရပြီး မေးခိုင်ရောဂါပိုးဝင်နိုင်တယ်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၂၀ မိနစ်)**

၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၈)မှ (၁၃) ကို လေ့လာပါစေ။

၆။ ရုပ်ပုံပါအပြုအမူများအရ ရေကြီးရေလျှံချိန်တွင် အသက်အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဟု မေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စဉ်းစားပါစေ။

၇။ ဆွေးနွေးချက်ကို တင်ပြပါစေ။

၈။ သင်ပုန်းတွင် အောက်ပါအတိုင်းဇယားရေးဆွဲပြီး ကျောင်းသားများအဖြေကို ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

ရုပ်ပုံ	ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	ဘာဖြစ်လို့လဲ
(၈)	အိမ်က အနိမ့်ပိုင်းမှာရှိရင် အမြင့်ပိုင်းကိုရှာဖွေ တိမ်းရှောင်မယ်။	ရေမနစ်အောင်လို့
(၉)	တုတ်အရှည်နဲ့ စမ်းပြီး သွားလာမယ်။	ကျင်းတွေ၊ ရေမြောင်းတွေထဲ ပြုတ်မကျအောင်
(၁၀)	တစ်ယောက်တည်းထွက်မပြေးဘူး။ မိသားစုနဲ့ အတူရှိနေမယ်။ ပစ္စည်းတွေကို ကျောပိုးပြီး သယ်မယ်။	ရေမနစ်ဘူး၊ အကူအညီရလို့ လက်ကို အသုံးပြုလို့ရအောင်
(၁၁)	အလွယ်တကူ မကျွတ်နိုင်တဲ့ ဖိနပ်ကို စီးမယ်။	ခြေထောက်မှာ ဒဏ်ရာရပြီး မေးခိုင်ပိုး မဝင်အောင်
(၁၂)	ဓာတ်ကြိုးတွေ ရှိတဲ့နေရာကို သတိထားပြီး ရှောင်မယ်။	ဓာတ်မလိုက်အောင်
(၁၃)	အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကုန်းမြင့်မရှိရင် အိမ်ရဲ့အမြင့်ဆုံးနေရာမှာ နေမယ်။	ရေမနစ်အောင်လို့

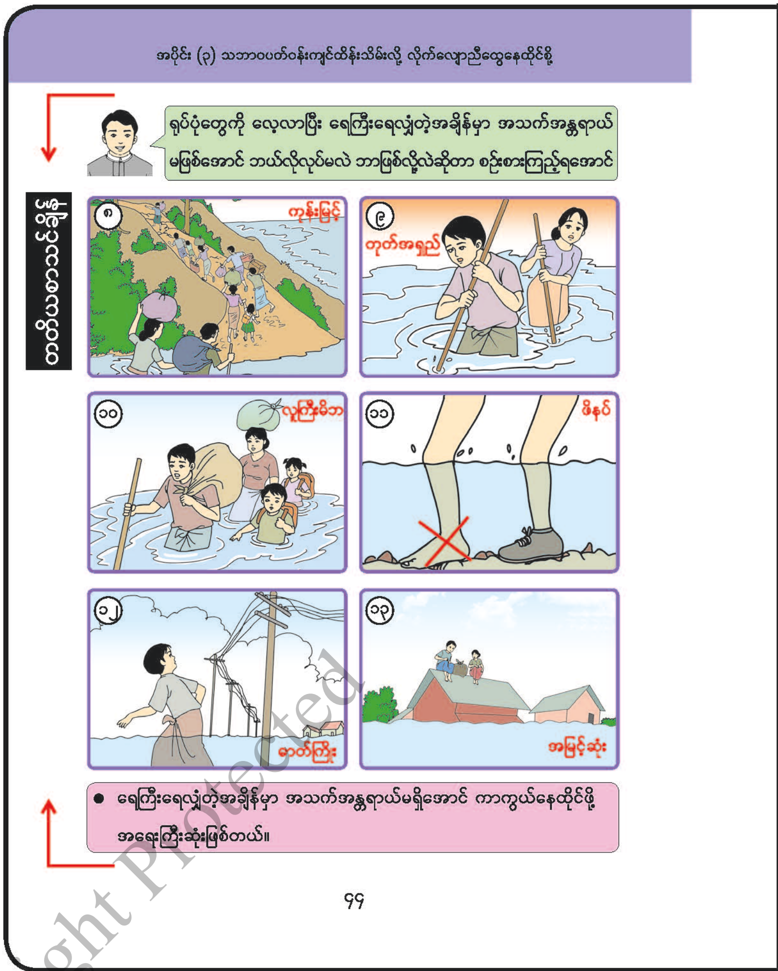
DBEBox - Copyright Protected

၉။ လိုအပ်ပါက ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၀။ အဓိကအချက်ကို ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။

၁၁။ မိမိတို့ ရပ်ရွာဒေသတွင် ရေကြီးရေလျှံနိုင်သောနေရာများ ရှိ မရှိနှင့် အဘယ်ကြောင့် ရေကြီးရေလျှံနိုင်သည်ကို မိသားစုအား မေးမြန်းခဲ့ရန် မှာကြားပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။



တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

- မိမိတို့ ရပ်ရွာဒေသတွင် ရေကြီးရေလျှံခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော နေရာများကို ပြောပြတတ်ပြီး ရေကြီးရေလျှံခြင်းကို ကြုံတွေ့လာပါက မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ဖော်ပြတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၄)မှ (၇) ပုံများကို ကြည့်စေပြီး ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားထားသည်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ မိမိတို့ ရပ်ရွာဒေသတွင် ရေကြီးရေလျှံနိုင်သော နေရာများ ရှိ မရှိနှင့် အဘယ်ကြောင့် ရေကြီးနိုင်သည်ကို မိသားစုအား မေးမြန်းခဲ့မှု ရှိ မရှိ မေး၍ အတန်းအား တင်ပြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

- ရေကြီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို ပြောပြတတ်ပြီး ကြုံလာပါက အသက်အန္တရာယ်မရှိအောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ရှင်းပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာအကဲဖြတ်ပါ။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

အပိုင်း (၃) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ရေကြီးရေလျှံခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တဲ့ အပြုအမူတွေကို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

၁။ ရေကြီးရေလျှံလျှင်_______နေရာတွင် နေမည်။

၂။ ရေထဲမှ ဖြတ်သွားရလျှင်_______ဖြင့် စမ်း၍ သွားမည်။

၃။ အိမ်ထဲသို့ ရေများဝင်ရောက်လာပါက အဆိပ်ရှိသည့် သတ္တဝါများကို သတိထားပါမည်။

၄။ မြစ်ရေလျှံနေသော နေရာသို့ သွား၍ မကြည့်ပါ။

၅။ ရေကြီးရေလျှံချိန်တွင် ရေထဲသို့ ဖြတ်သွားပါက အလွယ်တကူမကျွတ်နိုင်သော _______ကို စီးရပါမည်။

၆။ တစ်ယောက်တည်းထွက်မပြေးပါ။ _______နှင့် မကွဲကွာအောင် နေပါမည်။

၇။ ပြတ်ကျနေသော _______များကို တွေ့ပါက ဝေးရာသို့ ရှောင်ရှားမည်။

၈။ ရေကြီးရေလျှံချိန်တွင် အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ_______ ကို ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

၉။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းမှ ကာကွယ်ရှောင် တိမ်းနိုင်ရန် မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေးထားပါမည်။

၅၅

၃။ ကျောင်းသားများ တင်ပြမှုကို အောက်ပါဇယားဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

ဥပမာ -

ရေကြီးနိုင်တဲ့နေရာ	အကြောင်းရင်း
●● အနီးက ချောင်း	အမှိုက်တွေပိတ်နေပြီး ရေကောင်းကောင်းမစီးလို့
▲▲ အနီးတစ်ဝိုက်	တခြားမြေနိမ့်တွေရှိလို့

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသားများဖြေဆိုရန် ခက်ခဲသောအကြောင်းရင်းများကို အတင်းအကျပ်ဖြေဆိုခိုင်းခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။

၄။ ရေကြီးရေလျှံခြင်းဖြစ်လာတဲ့အခါ အသက်အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုအချက်တွေကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားမလဲဟု မေးပါ။ နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

၅။ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - ဘယ်နေရာ အမြင့်ဆုံးလဲ။
- ဘယ်လိုရောက်အောင်သွားမလဲ။
- ရေပေါ်ပေါ်တဲ့ပစ္စည်းတွေက ဘာတွေလဲ။
- လူကြီးတွေနဲ့ ကွဲသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

စသည်ဖြင့် . . .

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မျှော်မှန်းအဖြေပါ အချက်များပါမလာပါက ထပ်ဆင့်မေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် ဖြည့်စွက်ပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ ကွက်လပ်ဖြည့်ရမည့်နေရာကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစဉ်းစားပါစေ။

၇။ စဉ်းစားထားသည့်အဖြေကို တင်ပြစေပြီး အတန်းသားအားလုံးဖြင့် အဖြေညှိပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) (၁) အမြင့်ဆုံး
(၂) တုတ်အရှည်
(၅) ဖိနပ်
(၆) မိသားစု
(၇) ဓာတ်ကြိုး
(၈) အသက်အန္တရာယ်

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာကြောင်း ၁ မှ ၉ အထိကို အတန်းသားအားလုံး ရွတ်ဆိုပါစေ။

၉။ ရေကြီးခြင်းကို ကြုံတွေ့ပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ထားပါသနည်းဟုမေး၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိမိတို့ ရပ်ရွာဒေသပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရေကြီးရေလျှံနိုင်သော ရေစီးရေလာမကောင်းသည့်နေရာများ ရှိ၊ မရှိ လေ့လာပါစေ။
- မိမိသာ ရပ်ကွက်လူကြီးဖြစ်ပါက ရပ်ကွက်အတွင်း ရေကြီးရေလျှံခြင်းဖြစ်စေမည့် ရေမြောင်းများပိတ်ဆို့ခြင်း မဖြစ်အောင် မည်သို့ စီစဉ်ဆောင်ရွက်မည်ကို စိတ်ကူးဖြင့် တစ်မျက်နှာခန့် ရေးသားပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင် ရေကြီးခြင်းဖြစ်နိုင်သောနေရာများကို ပြောပြနိုင်ပြီး ကြုံလာပါက မည်သို့ ကာကွယ်နေထိုင်မည်ကို ရေးသားဖော်ပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၃.၄)

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

လေဆင်နှာမောင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားပြီး အသက်အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ပါက ဖြစ်လာနိုင်မည့် အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ပါက အသက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ပါက အသက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ပါက ဖြစ်လာနိုင်မည့်အန္တရာယ်များကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

ဒုတိယတန်း ၂. ၅ လေပြင်းမုန်တိုင်းသင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။

နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပထမတန်းနဲ့ ဒုတိယတန်းမှာလဲသင်ခဲ့ပြီးပြီဆိုတော့ ဘယ်အကြောင်းအရာတွေသင်ခဲ့ပြီးပြီလဲ ပြောပြပါအုံးဟု မေးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) (၁၅ မိနစ်)

၂။ အခုသင်ပြီးတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေအပြင် နောက်ထပ်ဘယ်လိုမျိုးသဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေ ကြားဖူးသေးသလဲဟု ဆက်မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- ဆူနာမီ

- လေဆင်နှာမောင်း စသည်ဖြင့်

၃။ ဒီနေ့တော့ လေဆင်နှာမောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးကြ

အပိုင်း (၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

၃.၄ လေဆင်နှာမောင်းနဲ့ကြုံခဲ့ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

လေဆင်နှာမောင်းဆိုတာ ဘာလဲ လေ့လာကြည့်ရအောင်

လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်တဲ့အခါ
- လူကိုလွင့်ပါစေရုံမကဘဲ
- ကားတွေ၊ အိမ်တွေ၊ အိမ်ခေါင်မိုးတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ ဓာတ်တိုင်တွေကိုလဲ လွင့်ပါသွားစေနိုင်တယ်။

၄၆

မယ်။

♦ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်တာ မြင်ဖူးသလား ကြုံဖူးသလား။ မြင်ဖူးရင် ကြုံဖူးရင် ပြောပြပါ။

♦ လေဆင်နှာမောင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- လေပြင်းတွေတိုက်တာ။

- ဆင်နှာမောင်းလိုပုံစံ လေပြင်းကြီးတိုက်တာ။

- အိမ်တွေ၊ တဲတွေ၊ ကားတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ လွင့်ပါအောင် လေတွေတိုက်တာ။

၄။ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

- လေဆင်နှာမောင်းဆိုတာ မိုးတိမ်တောင်ကနေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြင်းထန်စွာလည်ပတ်တိုက်ခတ်နေတဲ့ နှာမောင်းသဏ္ဌာန်လေပွေဖြစ်တယ်။

လုပ်ငန်း (၂) (၁၅ မိနစ်)

၅။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ် (လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ပုံ)ရုပ်ပုံ (၁)၊ (၂) နှင့် (၃) တို့ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့လာပါစေ။ ထိုသို့လေ့လာရာတွင် ရုပ်ပုံထဲတွင် တွေ့ရှိရသော

DBE Box - Copyright Protected

အကြောင်းအရာများကို မှတ်သားထားရန် ဆရာက ပြောပါ။

၆။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲလေ့လာပြီးပါက ရုပ်ပုံထဲမှာ ဘာတွေ့သလဲဟု မေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- အိမ်တွေ လွင့်ပါသွားတယ်။

- ကားတွေ လေထဲလွင့်နေတယ်။
- ခေါင်မိုးသွပ်ပြားတွေ လေနဲ့အတူလွင့်နေတယ်။
- ဆင်နှာမောင်းပုံစံ လေကြီးတိုက်ခတ်နေတယ်။
- လေးလံတဲ့ပစ္စည်းတွေ လေထဲမှာ အကုန်လွင့်နေတယ်။

၇။ ထို့နောက် ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းကို သင်ပုန်းပေါ်တင်၍ ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ပြီဆိုရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်မျိုးတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- လေပြင်းကြောင့် ဓာတ်တိုင်တွေ လဲကျနိုင်တယ်။

- လေပြင်းကြောင့် သစ်ပင်တွေအမြစ်ကနေ ကျွတ်ထွက်နိုင်တယ်။
- ဆိုင်းဘုတ်တွေ၊ အိမ်ခေါင်မိုးတွေ လွင့်ပါနိုင်တယ်။
- လူတွေပါ လွင့်နိုင်တယ်။
- လွင့်ပါလာတဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ထိမိပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်တယ်။

၈။ အုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျအတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၉။ ကလေးများ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်ပေါ်မူတည်၍ အောက်ပါအတိုင်းသင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- လေဆင်နှာမောင်းက လူကိုလွင့်ပါစေရုံမကဘူး၊ ကားတွေ၊ အိမ်ခေါင်မိုးတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ ဓာတ်တိုင်တွေကိုလည်း လွင့်ပါသွားစေနိုင်တယ်။

၁၀။ ထို့နောက် လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ချိန်တွင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ အိမ်က လူကြီးတွေကိုမေးခဲ့ပြီး မှတ်လာခဲ့ပါဟု ကလေးများကို မှာကြားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ပါက မိမိကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်နေထိုင်ရမည့်အချက်များကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း၊ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ လူကြီးများထံမှ မေးမြန်းခဲ့သော လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ချိန်တွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်အရာများကို ကလေးတစ်ဦးချင်းစီပြောပါစေ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင် ရေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- တဲ၊ အိမ်တွေကျွတ်ပြီး လေထဲပါသွားတယ်။
- ကောက်ရိုးပုံက ကောက်ရိုးတွေ လွင့်ပျံပြီး နောက်ဆုံးကောက်ရိုးပုံကြီးပါ လေထဲပါသွားတယ်။
- ကားတွေ၊ လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ လေထဲပါသွားနိုင်တယ်။ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။
- သစ်ပင်တွေ၊ ဓာတ်တိုင်တွေ၊ လူတွေ၊ အိမ်တွေပေါ် လဲကျနိုင်တယ် စသည်ဖြင့်

ကလေးများနေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသပေါ် မူတည်၍ အဖြေအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်တွေကို သိပြီဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်နေထိုင်မလဲဆိုတာ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးကြမယ်ဟုပြော၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ချိန် အိမ်မှာရှိနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုကာကွယ်နေထိုင်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- အိမ်ထဲမှာရှိနေရင် မှန်ပြတင်းပေါက်နားတွေမှာ မနေရဘူး။

♦ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ချိန် အိမ်အပြင်မှာရှိနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုကာကွယ်နေထိုင်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့ ခိုင်ခံ့တဲ့အဆောက်အအုံထဲမှာ ခိုလှုံရမယ်။

♦ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ချိန် ကွင်းပြင်ထဲမှာ ရောက်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုကာကွယ်နေထိုင်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)- အကာအကွယ်ရနိုင်တဲ့ နေရာ (ဥပမာ လယ်ကန်သင်းရိုးဘေး)မှာ ခေါင်းကို ကာကွယ်ပြီး ဝပ်နေပါ။

၃။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ အတန်းသို့ တင်ပြပြီးပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၄)၊ (၅) နှင့် (၆) တို့ကိုလေ့လာစေပြီး မိမိတို့ဆွေးနွေးချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ မရှိ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ ဆွေးနွေးချက်များကို အခြေခံပြီး မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို လက်တွေ့လုပ် ကြည့်ကြမယ်ဟု ပြောပါ။ ထို့နောက် ရုပ်ပုံ (၄)နှင့် (၆) အတိုင်း ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် အတန်းသားအားလုံး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးအရေအတွက်နှင့် အချိန်ပေါ် မူတည်၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုကို ပြုလုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ပါက မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နေထိုင်ရမည့်အချက်များကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၅။ သင်ခန်းစာပါ အဓိကအချက်များဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- အိမ်ထဲမှာရှိနေရင် မှန်ပြတင်းပေါက်နားမှာမနေရဘူး။ အခန်းရဲ့ အလယ်မှာ ခေါင်းကို ကာကွယ်ပြီး ဝပ်နေရမယ်။
- အိမ်အပြင်မှာရှိနေရင် အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့ ခိုင်ခံ့တဲ့အဆောက်အအုံထဲမှာ ခိုလှုံရမယ်။
- ကွင်းပြင်ထဲမှာရောက်နေရင် လေကွယ်နိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ ခေါင်းကိုကာကွယ်၍ ဝပ်နေပါ။

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ပါက အသက်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရမည့် အချက်များကိုပြောပြတတ်ရန်။

(စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ရင် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့အပြင် လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေပါ သေကျေပျက်စီးနိုင်တယ်ဆိုတာ သိခဲ့ကြပြီဆိုတော့ ဒီနေ့ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ချိန် အသက်မဆုံးရှုံးအောင် ဘာတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးကြမယ်။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့ဆိုရင် လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်တာကို ခန့်မှန်းနိုင်တဲ့အချက်တွေကို သိထားဖို့တော့ လိုတယ်။ လေဆင်နှာမောင်း တိုက်ခတ်တော့မယ်ဆိုတာကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်တဲ့အချက်တွေရှိတယ်။ ကလေးတို့ရော ကြားဖူးသလား။ ကြားဖူးရင် ပြောပြပါအုံး။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - လေတွေ တဝေါဝေါနဲ့ တိုက်တာ
- မိုးကောင်းကင်ကြီး မှောင်မည်းလာတယ်။

၃။ ကလေးများကိုမေးပြီးပါက ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

- လေဆင်နှာမောင်းမလာခင် ကြိုတင်သိနိုင်တဲ့အချက်တွေ ရှိတယ်။ အဲဒီအချက်တွေက
  - ရုတ်တရက် ကောင်းကင်ကြီး မှောင်ကျလာမယ်။
  - မိုးသီးတွေ ကြွေကျမယ်။
  - ဝေါဝေါဆိုပြီး လေသံတွေ ကြားရမယ်။ နားတွေ အူလာမယ်။
  - ရုတ်တရက် လေတွေငြိမ်သွားမယ်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ လေဆင်နှာမောင်းမလာခင် ကြိုတင်သိနိုင်တဲ့ အချက်တွေကို သိပြီဆိုရင်တော့ ဒီလိုအချက်တွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘာဆက်လုပ်မလဲဟုမေး၍ အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးပါစေ။

၅။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို အတန်းသို့ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ) - တိမ်းရှောင်ရမဲ့နေရာကို ကြိုတင် သတ်မှတ်ထားရမယ်။
- လေနဲ့လွင့်ပါပျက်စီးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရမယ်။

၆။ တိမ်းရှောင်ရမဲ့နေရာကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်လိုနေရာကို သတ်မှတ်မလဲဆိုတာ အချင်းချင်းမျှဝေကြမယ်ဟုပြော၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ပြောပါစေ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၇။ အချင်းချင်းပြန်လည်မျှဝေပြီးပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိက အချက်များဖြင့် ဆရာက အနှစ်ချုပ်ပါ။

- လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လို ကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာ မိသားစုနဲ့ဆွေးနွေးထားရမယ်။
- တိမ်းရှောင်ရမဲ့ ခိုင်ခံ့တဲ့အဆောက်အအုံကို ကြိုတင် သတ်မှတ်ထားရမယ်။
- လေနဲ့လွင့်ပါ ပျက်စီးနိုင်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို သိမ်းဆည်းထား ရမယ်။

၈။ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် နောင်တွင် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတိပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကလေးများ ရေးပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ

- လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များကို မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည်မျှဝေရန် မှာကြားပါ။
- မိသားစုအား ပြောပြသောအခါ မည်သို့တုံ့ပြန်ချက်ရှိသည်ကို နောက်ရက်များတွင် ပြန်မေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ပါက မိမိကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ကာကွယ်နေထိုင်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ကတိပြား သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်း)

DBE Box Copyright Protected