ဆရာများအတွက်အမှာစာ

၁။ ဆရာလမ်းညွှန်အသုံးပြုပုံ

(က) ရည်ရွယ်ချက်

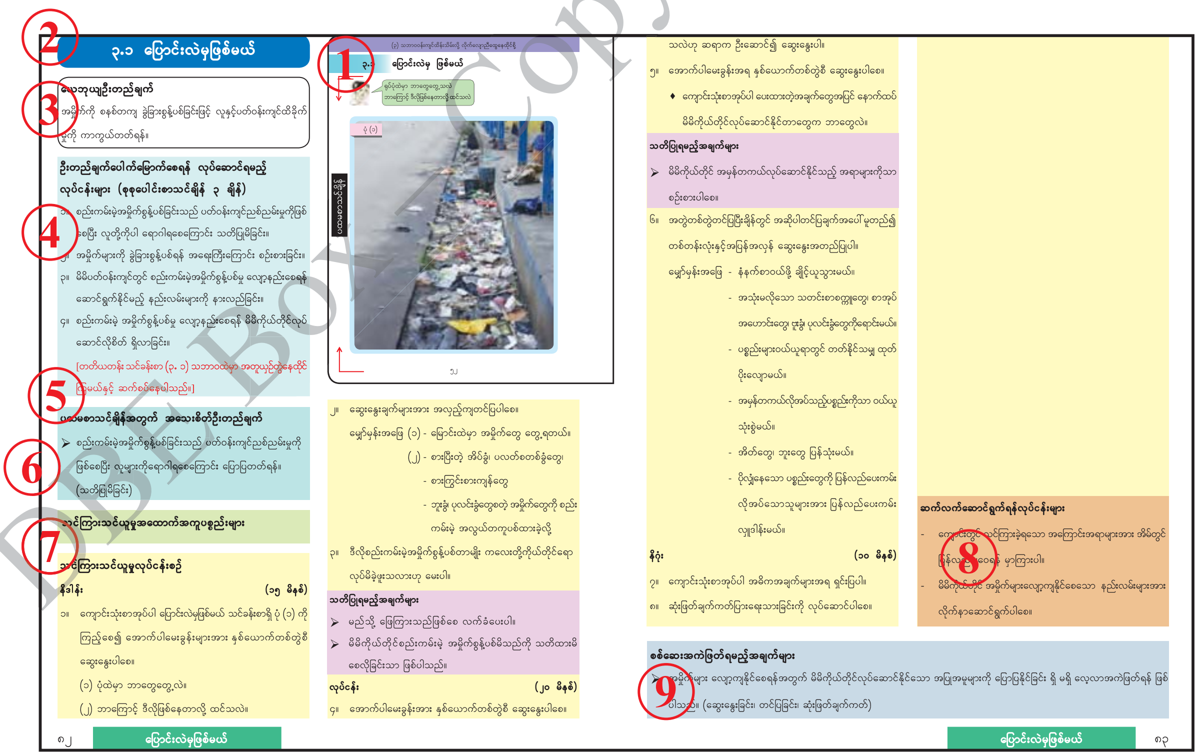
ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဆိုသည်မှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အသက်ရှင်သန်မှုနည်းလမ်းများဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို ဆိုလိုပါသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကိုသင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများအား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ အစားအစာများကို မျှတစွာစားသုံးခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းစသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းရှိသူများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ပြီး အကောင်းမြင်သဘောထားဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်တတ်သူများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို လျှော့ချနိုင်သည့် သင့်လျော်စွာတုံ့ပြန်တတ်သူများဖြစ်လာရန် လေ့ကျင့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်တတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း စသည့် ၂၁ ရာစုအတွက် လိုအပ်သည့်အရည်အချင်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုရှိစွာ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်သော စွမ်းရည်များ ပိုမိုတိုးတက်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် အထူးရည်ရွယ်၍ ဆရာလမ်းညွှန်များကို ရေးသားပြုစုထားသောကြောင့် ဆရာများအနေဖြင့် မသင်ကြားမီ ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို ကြိုတင်လေ့လာထားရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

(ခ) ဆရာလမ်းညွှန် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အပိုင်းကဏ္ဍ ၉ ခုဖြင့် ပြုစုတင်ပြထားပါသည်။



(၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာ၏ စာမျက်နှာကို မိတ္တူကူးယူ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

DLE Box Copyright Protected

(၂) သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့်သင်ခန်းစာနံပါတ်

သင်ကြားမည့်သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့်သင်ခန်းစာနံပါတ်ကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ပြောင်းလဲမှုဖြစ်မယ် သင်ခန်းစာသည် နယ်ပယ်(၃)၏ ပထမဆုံးသင်ခန်းစာဖြစ်သောကြောင့် (သင်ခန်းစာ ၃. ၁)ဟု ဖော်ပြသည်။

(၃) သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးသင်ကြားပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများကို ရရှိသွားစေလိုသော ဦးတည်ချက်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာများအနေဖြင့် သင်ယူမှုဦးတည်ချက်ကို သိရှိနားလည်ထားပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများအား နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး သင်ခန်းစာဦးတည်ချက်ကို ပေါက်မြောက်အောင်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပေမည်။

(၄) ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်

သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံကြည့်နိုင်စေရန် သင်ခန်းစာပါစာသင်ချိန်အားလုံးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်ကို ဖော်ပြထားသည်။ လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများတွင် သတိပြုခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို အခြေခံအဖြစ် ဖော်ပြထားသောကြောင့် ဆရာများအနေဖြင့် စာသင်ချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်သင်ကြားနိုင်ပေမည်။

အဆိုပါ လုပ်ငန်းများအောက်တွင် ယခုသင်မည့်သင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည့် သင်ကြားခဲ့ပြီးသောအတန်းများမှ သင်ခန်းစာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာအနေဖြင့် ယခင်အတန်းများတွင် သင်ကြားခဲ့သည့်အချက်များကို ပြန်လည်လေ့လာပြီး ယခုအတန်းတွင် သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အကြံပြုပါသည်။

(၅) စာသင်ချိန်တစ်ခုချင်းအတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်း ရရှိသွားစေလိုသောအရာကို အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်အဖြစ် ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

(၆) သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်း လိုအပ်မည့်သင်ကြားသင်ယူမှုပစ္စည်းများကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာများအနေဖြင့်အချို့သောပစ္စည်းများကို စာသင်ချိန်မတိုင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။

(၇) သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

သင်ခန်းစာသင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသဖြင့် ဆရာလမ်းညွှန်၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်း ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဆရာများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာ၏ဦးတည်ချက်ကို အောင်မြင်စေမည့်သင်ကြားနည်းများကို မိမိကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင်ပါဝင်သည့် သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ရည်ရွယ်ထားသည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများရရှိနိုင်စေရန် ဖော်ပြထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များအတိုင်း လိုက်နာရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များလုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း လိုအပ်သောနေရာများ၌ ဆရာများသတိပြုရမည့်အချက်များကိုလည်း သတိပြုရန်အချက်များအဖြစ် သီးခြားထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

စတုတ္ထတန်းနှင့် ပဉ္စမတန်းအရွယ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ရေးသားဖော်ပြနိုင်လာပြီဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သင်ခန်းစာတစ်ခုသင်ယူပြီးတိုင်း သင်ယူခဲ့သောအကြောင်းအရာအရ နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် မည်သို့လက်တွေ့အသုံးချမည်ကို ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်အဖြစ်ရေးသားဖော်ပြစေသော လုပ်ငန်းကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။

(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 ရေးသား

DBE Box - Copyright Protected

စေခြင်းအပါအဝင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်စေခြင်း၊ မိမိတို့လုပ်ဆောင်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်စေခြင်း၊ ပြန်လည်တင်ပြစေခြင်း၊ အချင်းချင်းအကြံပြု သုံးသပ်စေခြင်း၊ မိသားစုဝင်များကို ပြန်လည်မျှဝေစေခြင်းတို့ကို သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း ဖော်ပြထားသော ညွှန်ကြားချက်များအရ ဆောင်ရွက်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက အရန်စာသင်ချိန်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(၉) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

ကျောင်းသားများ၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုအခြေအနေကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် သင်ယူနေစဉ်အတွင်း မည့်သည့်အပိုင်းကို ဂရုပြုသင့်သည်၊ မေးမြန်းသင့်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

၂။ ဘာသာရပ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို

(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ ဟူ၍ **နယ်ပယ် ၃ ခု** ဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပါသည်။

ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အဖြစ်များလေ့ရှိသော ရောဂါများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် သတိထားရမည့်အကြောင်းတို့အား အတန်းစဉ်အလိုက် ချဲ့ထွင်ထည့်သွင်းထားပါသည်။

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သဟဇာတဖြစ်အောင်နေထိုင်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုဘဝလုံခြုံရေးအကြောင်းအရာများဖြစ်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုထိန်းချုပ်ရေး၊ မိမိဘဝလုံခြုံအောင် ပြုမူလုပ်ဆောင်ရေးနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထားရှိသင့်သောစိတ်နေသဘောများကို အတန်းအလိုက်ချဲ့ထွင်ထည့်သွင်းထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အဓိကလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့နယ်ပယ်တွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများကို အတန်းအလိုက်ချဲ့ထွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သဘာဝနှင့်သက်ရှိများ ဆက်စပ်မှုကို ဦးတည်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် မိမိတို့လုပ်နိုင်သည့်အရာများကို ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားလုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အလေ့အကျင့်အား ပြုစုပျိုးထောင်သွားပါမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အပိုင်းတွင် မိမိ၏အသက်ကိုသာမက တစ်ပါးသူ၏အသက်ကိုပါ တန်ဖိုးထားတတ်သည့် အသက်ရှင်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ပါသင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများသည် အတန်းကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မိမိတို့၏ ကျောင်း၊ အိမ်ထိုမှတစ်ဆင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ရပ်ရွာလူမှုပတ်ဝန်းကျင် စသည်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်းကျယ်ပြန့်လာအောင် စီစဉ်ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ဆရာများအနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ပါ သင်ခန်းစာများ၏ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ချဲ့ထွင်လုပ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သင်ခန်းစာပါအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ သတိပြုမိစေသော စွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။
- ဒုတိယအဆင့်မှာ ထိုသတိပြုမိသောအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာအား စဉ်းစားတွေးခေါ် ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စဉ်းစားဖော်ထုတ်မှုစွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်ပံ့ပိုးပေးရပါမည်။
- တတိယအဆင့်မှာ သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို လေးနက်စွာနားလည်သဘောပေါက်သည့် စွမ်းရည်ကိုရရှိအောင်လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။
- စတုတ္ထအဆင့်မှာကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် နားလည်လာသောသင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို နေ့စဉ်ဘဝနှင့်ဆက်စပ်ပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် အသုံးချစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရပါမည်။

အထူးသဖြင့် စတုတ္ထတန်းနှင့် ပဉ္စမတန်းတွင် ဆရာ၏သင်ကြားမှုအရ ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားခြင်း၊ တင်ပြခြင်းနှင့် တင်ပြချက်များအပေါ် ဝေဖန်

DBE Box — Copyright Protected

သုံးသပ်တတ်သောစွမ်းရည်ကို ပိုမိုမြှင့်တင်လေ့ကျင့်ပေးသွားရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီသော ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အပြန်အလှန်ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းအတည်ပြုခြင်း စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ယူရရှိမှုများကို နေ့စဉ်လက်တွေ့ဘဝတွင် မည်သို့အသုံးချမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ မိမိတို့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရေးသားဖော်ပြခြင်း စသည့် စွမ်းရည်များကို ပိုမိုမြှင့်တင်လေ့ကျင့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်တွင် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံနမူနာ သုံးခုအနက် ပထမတန်းမှ တတိယတန်းအထိ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားထားချက်များကို တင်ပြစေခြင်းလုပ်ငန်းများဖြစ်သော နမူနာ (၁)နှင့် (၂) သည် အဓိကဖြစ်သော်လည်း စတုတ္ထတန်းမှ စတင်၍ ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံ နမူနာ (၃) ကို အလေးထားပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံနမူနာ (၁)	ဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ငန်း ပုံစံနမူနာ (၂)	ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံနမူနာ(၃)
ဆရာက မေးခွန်းမေး ↓ တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားခြင်း ↓ နှစ်ဦးစီ/အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း ↓ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်က တင်ပြခြင်း	ဆရာက မေးခွန်းမေး ↓ တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားခြင်း ↓ စဉ်းစားချက်များကို တင်ပြခြင်း	ဆရာက မေးခွန်းမေး ↓ တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားခြင်း ↓ နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးခြင်း ↓ အတန်းသို့ တင်ပြစေပြီး တင်ပြချက်များအပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုခြင်း ↓ လိုအပ်ပါက နှစ်ဦးစီထပ်မံဆွေးနွေးပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း

အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ကလေးများတစ်ဦးချင်းစီ တက်ကြွစွာပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ယောက်တွဲ၍ အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ကူးကိုပုံဖော်သည့်အဆင့်အဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ နှစ်ယောက်တွဲဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ရရှိလာသည့်အတွေးကို အခြေခံပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊ အတည်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းတွင်လည်း အတန်းသားအားလုံး ပါဝင်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးရပါမည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကွဲပြားသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို သတိပြုမိခြင်း၊ တစ်ဖက်လူ၏ထင်မြင်ယူဆချက်ကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ မိမိနှင့် မတူသော အတွေးများကို အခြေခံပြီး မိမိ၏ထင်မြင်ယူဆချက်များ ပိုမိုလေးနက်လာခြင်း၊ အတွေးအမြင်သစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း စသည့် စွမ်းရည်များရရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

စတုတ္ထတန်းမှစတင်ပြီး အလေးထားလုပ်ဆောင်သွားမည့် ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံ (၃) ကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် **သတိပြုရမည့်အချက်များ**မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- စတုတ္ထတန်းနှင့် ပဉ္စမတန်းကျောင်းသားများသည် ဆွေးနွေးတင်ပြမှုစွမ်းရည်ပိုမိုကောင်းမွန်လာပြီဖြစ်သောကြောင့် တင်ပြမှုများအပေါ် ဆရာက တိုက်ရိုက်ဖြည့်စွက်ပေးခြင်းထက် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့လက်ခံနိုင်သောအချက်များနှင့် လက်မခံနိုင်သောအချက်များကို အကြောင်းပြချက်နှင့် တကွထပ်မံတင်ပြစေခြင်း၊ တစ်တန်းလုံးနှင့်အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအဖြေရှာ အတည်ပြုစေခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို မပျက်မကွက်

DBE Box — Copyright Protected

လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့လိုအပ်ချက်များကို ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားဖြည့်စွက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

● နှစ်ယောက်တွဲစဉ်းစားထားချက်များကို တင်ပြစေရာတွင် **တစ်တွဲစီအလှည့်ကျတင်ပြစေခြင်းမျိုးမလုပ်ဘဲ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါ တင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍** အခြားအဖွဲ့များ၏သဘောထားမတူညီသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေး အတည်ပြုခြင်း လုပ်ငန်းကို အလေးအနက်ထားလုပ်ဆောင်ပါ။

● ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စေရန် မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းဖြင့် တစ်ဦးချင်းတက်ကြွစွာပါဝင်လာစေရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။

ဥပမာ - **ဆရာ** - ဟုတ်ပြီ။ အဖွဲ့ A ကရော ဘယ်လိုထင်သလဲ။

ကျောင်းသား ၁ - ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးထားတာကတော့ . . .

ဆရာ - တခြားမတူတဲ့ စဉ်းစားထားတာတွေရော ရှိသေးသလား။

ကျောင်းသား ၂ - ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားထားတာတွေက . . .

ဆရာ - တခြားထပ်ဖြည့်ချင်တဲ့အဖွဲ့တွေ၊ မတူတဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်တွေရှိကြသေးသလား။

ကျောင်းသား ၃ - ဟုတ်ကဲ့။ ကျွန်တော်က ကျောင်းသား ၁ ရဲ့ စဉ်းစားချက်ကို ထပ်ဖြည့်ချင်ပါတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ . . .

ကျောင်းသား ၄ - ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော်တို့ အတွေးနဲ့ နည်းနည်းကွဲပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က . . .

ဆရာ - သူတို့အတွေးကိုရော ဘယ်လိုမြင်ကြသလဲ။

ကျောင်းသား ၅ - ကျွန်တော်က . . .

ကျောင်းသား ၆ - ကျွန်တော်က . . .

● နှစ်ယောက်တွဲ၍ စဉ်းစားထားချက်အားလုံးကို နားထောင်ပြီးမှ အတန်းသားအားလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါက အလေးထား လုပ်ဆောင်ရမည့်အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းကို ထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

● နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကြာမြင့်ချိန်ကို ဆရာအနေဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်သော်လည်း တာဝန်ယူလိုစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးသည့် အနေဖြင့် ကလေးများကိုယ်တိုင်ခန့်မှန်းစေခြင်းကို ဒုတိယတန်းမှ စတင်လေ့ကျင့်ပေးထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်စေသည့်အခါ အချိန်မည်မျှကြာမည်ကို ကလေးများအား ခန့်မှန်းစေခြင်းအလေ့အကျင့်ကို ဆက်လက် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

● ကျောင်းသားတစ်ဦးဆွေးနွေးချိန်တွင် အခြားကျောင်းသားများအား သေချာစွာ နားထောင်ပါစေ။ လိုအပ်ပါက တစ်ဦးဆွေးနွေးချက်ကို အခြားကျောင်းသားများအား ပြန်လည်ပြောပါစေ။

● နက်နဲစွာ စဉ်းစားဖြေဆိုခြင်းဖြစ်စေရန် ဆရာက ဆင့်ကဲမေးခွန်းများ မေးခြင်း၊ ဆရာ၏အတွေ့အကြုံများအား ဖြည့်စွက်ပြောကြားခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

● ကျောင်းသားများ၏အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ သင်ခန်းစာအား အနှစ်ချုပ်ရာတွင်လည်း အဆိုပါသင်ပုန်းတွင် ရေးသားချက်များကို ထည့်သွင်းသွားသင့်ပါသည်။

● တတ်နိုင်သမျှ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို အခြေခံပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်ဖြင့် ရှင်းလင်းအနှစ်ချုပ်ပါ။

● သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စေရာတွင် ဆရာသည် သာမန်ကလေးများနှင့်မတူသော လိုအပ်ချက်ရှိသည့်ကလေးများကို အခြား ကလေးများနည်းတူ တန်းတူအခွင့်အရေးပေးရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် နားလည်လက်ခံလာအောင်လည်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၃။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် ကလေးများ၏ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်းအား ရေးဖြေလေ့ကျင့်ခန်းပေးခြင်းဖြင့် သီးခြား စစ်ဆေးခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ရန် မလိုပါ။ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားများ၏စိတ်ဝင်စားမှု၊ ဆွေးနွေးမှု၊

DBE Box — Copyright Protected

တင်ပြမှုနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများအပေါ်တွင် ကြည့်ရှုလေ့လာအအကဲဖြတ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ သင်ယူနေစဉ်လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းအပြင် စတုတ္ထတန်းမှစတင်ပြီး သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးစီးတိုင်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သင်ယူရရှိချက်များအရ မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို **ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်**တွင် ရေးသားဖော်ပြခြင်းလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- **ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်**ဆိုသည်မှာ

စတုတ္ထတန်းမှစတင်၍ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် ကလေးများအား ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး ၎င်းတို့ တတ်နိုင်သလောက် အသုံးချလုပ်ဆောင်သွားစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အဆိုပါဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ ရေသောက်မြစ်ဖြစ်သည့် မည်သို့ စဉ်းစားပြီး နောင်တွင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်သွားမည်ဆိုသည်ကို ရေးသားရန်အတွက် **ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်**ကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

- **ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်း၏ အားသာချက်များ**

- မိမိ၏အတွေးများကို ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်အကောင်အထည်ဖော်လာနိုင်မည်။
- မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်လာနိုင်မည်။
- မိမိတို့၏ ပြောင်းလဲမှုကို ကိုယ်တိုင်မြင်လာနိုင်မည်။
- ဆရာ၏ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းအတွက်လည်း အသုံးပြုလာနိုင်မည်။

- **ရေးသားပုံနှင့် ဆရာ၏ ပံ့ပိုးပေးမှု**

စတုတ္ထတန်းနှင့် ပဉ္စမတန်းတွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်းလုပ်ငန်းကို အောက်ပါပုံစံအရ ရေးသားစေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က - - - - - - ။

(၂) သင်ခန်းစာသင်ပြီးချိန်မှာ- - - - - - -။

(၃) ဒီနေ့ကစပြီး - - - မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

- ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား၏ နံပါတ် (၁) တွင် ဤသင်ခန်းစာ မသင်ကြားမီက မည်သည့်အချက်များ သိခဲ့သည်။ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သည် စသည့် အတွေ့အကြုံနှင့်ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ရေးသားဖော်ပြစေရမည်။ ၎င်းတို့ အသိမှားခဲ့သော နားလည်မှုလွဲခဲ့သောအချက်များကို သတိပြုမိစေလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နံပါတ် (၂) တွင် သင်ခန်းစာသင်ကြားပြီးနောက် ၎င်းတို့သင်ယူရရှိသွားသည့် အသိပညာများနှင့် စိတ်နေသဘောထား ပြောင်းလဲမှုများကို ရေးသားဖော်ပြရန် ဖြစ်ပါသည်။ နံပါတ် (၃) တွင် သင်ယူရရှိထားမှုများအရ ၎င်းတို့၏လက်တွေ့ဘဝတွင် မည်သို့အသုံးချဆောင်ရွက်သွားရန် ဆုံးဖြတ်ထားသည်ကို ဖော်ပြစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

- အဆင့်ဆင့်ရေးသားခြင်းကို ကျင့်သားရလာချိန်တွင် ၎င်းတို့ ရေးသားလိုသော ပုံစံအတိုင်း လွတ်လပ်စွာရေးသားဖော်ပြခြင်းကို လက်ခံပေးရပါမည်။ ပိုမိုပြည့်စုံစွာရေးသားလိုသော ကျောင်းသားများအတွက် (ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်၏နောက်ကျောတွင် မရေးစေဘဲ) စာရွက်အလွတ်များဖြင့် ထပ်မံစီစဉ်ပေးသင့်ပါသည်။

- ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင်စဉ်းစားဖော်ပြနိုင်ရန် အရေးကြီးသောကြောင့် အစီအစဉ်တကျ လွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားရေးသားဖော်ပြနိုင်ရန် လုံလောက်သော အချိန်ပေးရပါမည်။ စာသင်ချိန်အပြီးတွင် ရေးသားရန် လုံလောက်သောအချိန်မရရှိပါက အရန်စာသင်ချိန်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- အထူးသတိပြုရန်မှာ မတူညီသော အတွေ့အကြုံများအရ ကျောင်းသားများ၏ ထင်မြင်ယူဆမှု၊ ၎င်းတို့ အခြေအနေအရ ဆောင်ရွက်သွားရန် ဆုံးဖြတ်ထားမှုများသည် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သောကြောင့် **ဆရာ ဖြေဆိုစေလိုသော အဖြေအတိုင်းကူးရေးစေခြင်းကို လုံးဝမပြုလုပ်ရန် အထူးသတိပေးလိုပါသည်။** ကျောင်းသားများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သွားမည့် ဆရာ၏အမြင်သည် အရေးကြီးပါသည်။

- သင်ခန်းစာအသီးသီးတွင် **ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်**ကို အကြိမ်ကြိမ်ရေးသားစေခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အကြောင်းအရာကို မည်သည့် ပုံစံဖြင့် ရေးသားသင့်သည်ကို ကျောင်းသားကိုယ်တိုင် ကျင့်သားရသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အဆိုပါလုပ်ဆောင်နိုင်မှုသည် မိမိ၏ အတွေးအမြင်များအား ပုံဖော်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်မည့်စွမ်းရည်၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်သွားလိုစိတ်တို့ကို တဖြည်းဖြည်းမြှင့်တင်သွားမည် ဖြစ်သည်။

DBE BOX - Copyright Protected

- **ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် အသုံးပြုပုံ**

  - ကျောင်းသားများအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် စာသင်ချိန်အတွင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအပြင် သင်ခန်းစာပေါ် နားလည်မှု၊ ကျောင်းသားများရေးသားထားသည့် **ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်**အား လေ့လာခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ သင်ယူရရှိမှု၊ ပြောင်းလဲသွားသော စိတ်နေသဘောထား၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှုနှင့် သဘာဝကျကျ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှု စသည်တို့အပေါ် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

  - ဥပမာအနေဖြင့် ကျောင်းသားများရေးသားထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားများကို လေ့လာ၍ အောက်ပါအတိုင်းမှတ်ချက်ပြုပေးနိုင်ပါသည်။

    (၁) ဖော်ပြစေလိုသော အချက်သုံးချက်စလုံး ပါဝင်မှု၊ သင်ကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြနိုင်မှု၊ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ဖော်ပြနိုင်လျှင် အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်များကို မျဉ်းသားပေးပါ။ သေချာစဉ်းစားထားတယ်နော်ဟု မှတ်ချက်ရေးပေးပြီး ပန်းပွင့်ပုံအမှတ်အသား ✿ ပြပါ။

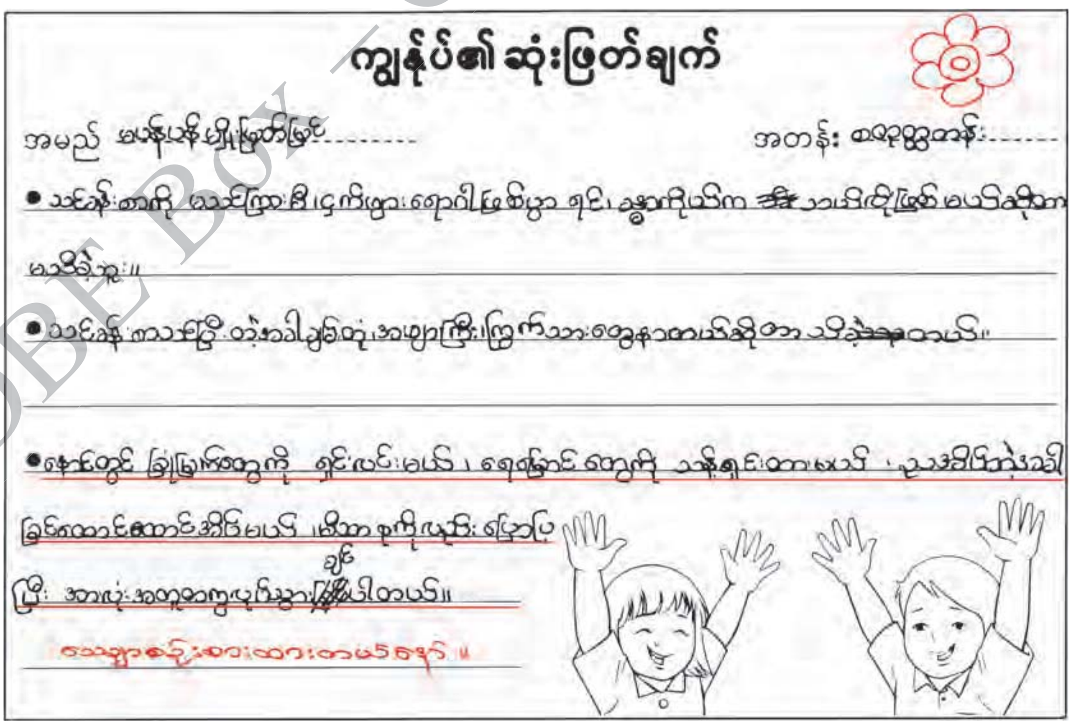
    (၂) ဖော်ပြစေလိုသော အချက်သုံးချက်စလုံးပါဝင်သည့်အပြင် သင်ကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြနိုင်ပါက အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်တွင် ပန်းပွင့် ဝတ်ဆံနှစ်ထပ်ပုံ ◎ အမှတ်သားပြပါ။

    (၃) ဖော်ပြစေလိုသော အချက်သုံးချက်စလုံးမပါဝင်ခြင်း၊ ပါဝင်သော်လည်း သင်ကြားခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို ရေရေရာရာဖော်ပြနိုင်ခြင်းမရှိလျှင် အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားသည် ပြည့်စုံမှုမရှိသော်လည်း ကျောင်းသား၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုသည့်အနေဖြင့် ပန်းပွင့်ဝတ်ဆံပုံ ◯ အမှတ်အသားပြပါ။ သုညသဘောအနေဖြင့် ပေးခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

    (ဖော်ပြထားသော အမှတ်အသားများသည် နမူနာမျှသာဖြစ်ပြီး ဆရာ၏စိတ်ကူးအရ အခြားအမှတ်အသားများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

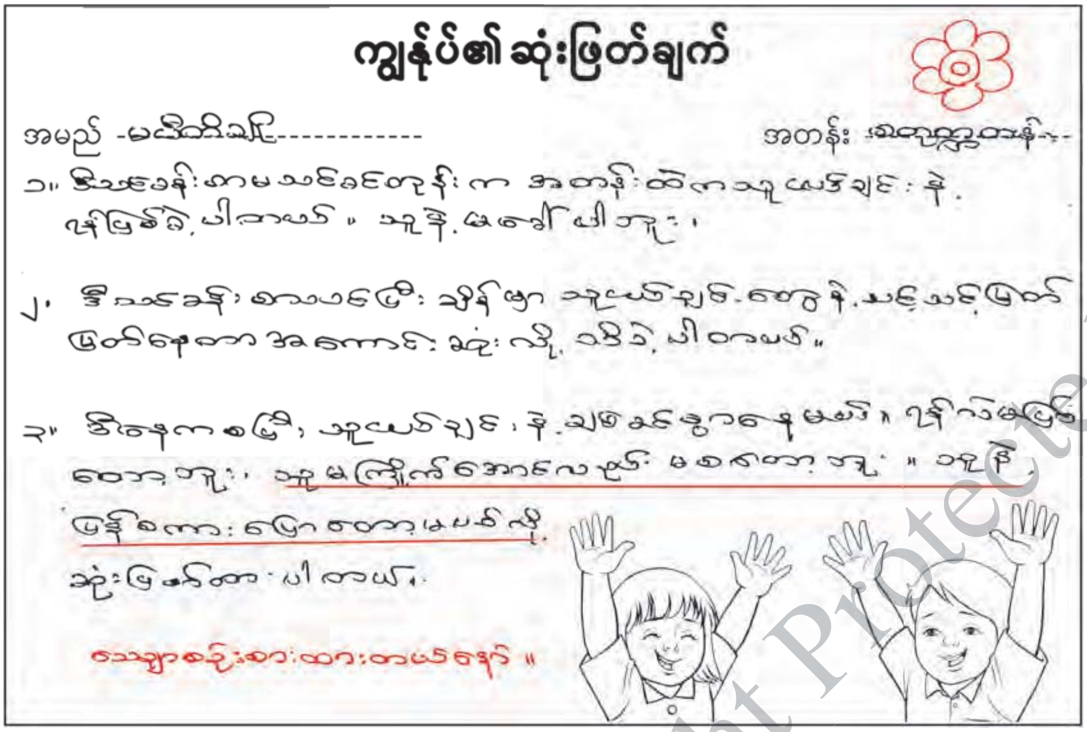
    ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားရှိ ဆရာ၏ မှတ်ချက်များအရ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုအဆင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

    (က) အလွန်ကောင်းအဆင့် - ✿ ပန်းပွင့်ပုံအမှတ်အသားရရှိသူ
    (ခ) ကောင်းအဆင့် - ◎ ပန်းပွင့်၏ဝတ်ဆံနှစ်ထပ်ပုံအမှတ်အသားရရှိသူ
    (ဂ) ထပ်မံကြိုးစားရန်လိုသောအဆင့် - ◯ ပန်းပွင့်၏ဝတ်ဆံအမှတ်အသားရရှိသူ


ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်

အမည် .... အတန်း ....

သေချာစဉ်းစားထားတယ်နော် ။



ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်အား ရေးသားခြင်းလုပ်ငန်းကို အထပ်ထပ်ရေးသားစေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ကျွမ်းကျင်လာပြီး (ပန်းပွင့်ပုံ) ရလာသည်အထိ တိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီသည် ၎င်းတို့၏တွေးခေါ်ယူဆချက်များကို ဖော်ပြလာနိုင်ပြီး ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုများလည်း ရှိလာပါသည်။

- **ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ် အသုံးပြုပုံနည်းလမ်းများ**

အဆိုပါကတ်များအား သင်ပုန်းတွင်ကပ်ထားပြီး ကျောင်းသားအချင်းချင်းအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အပေါင်းအဖော်များ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံအား လေ့လာနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။

(က) ဆရာ၏မှတ်ချက်များအရ အဘယ်ကြောင့် အဆိုပါမှတ်ချက်မျိုးပေးထားကြောင်းကို ကျောင်းသားများ မေးမြန်းလာပါက ရှင်းပြခြင်းဖြင့် ထပ်မံကြိုးစားလိုစိတ်ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။

(ခ) ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် ၎င်းတို့ရေးထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏တိုးတက်ပြောင်းလဲလာမှုကို ခံစားသိရှိပြီး ဆက်လက်သင်ယူလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။

(ဂ) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို တိုင်းတာပေးနိုင်သကဲ့သို့ ဆရာများ၏ သင်ကြားခြင်းအောင်မြင်ပေါက်မြောက်မှုကိုလည်း တိုင်းတာပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာများသည် သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်အတွင်း ကလေးများနားလည်သည့် ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြားချက်ပေးနိုင်မှု၊ ကလေးများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မှု၊ ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်အောင် သင်ကြားနိုင်မှု ရှိ မရှိ မိမိကိုယ်မိမိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ ဆုံးဖြတ်ထားသည့်အတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားပြီး ကျောင်းသားများ၏အပြုအမူနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် အထူးတိုက်တွန်းလိုပါသည်။

DPE Box - Copyright Protected

၄။ သင်ကြားချိန်ခွဲဝေမှုဇယား

ရက်သတ္တပတ်တစ်ပတ်လျှင် စာသင်ချိန် (၃ ချိန်)
ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း (၄၀ ပတ်)
တစ်နှစ်လျှင် စာသင်ချိန်ပေါင်း (၄၀ × ၃) = (၁၂၀ ချိန်)

သင်ကြားရမည့်ကာလ	နယ်ပယ်	စဉ်	သင်ခန်းစာ		စာသင်ချိန်
ဇွန်	ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး	၁	ကျန်းမာအောင်နေကြမယ်		၃
ဇွန်		၂	အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးပါ		၃
ဇူလိုင်		၃	ဆေးလိပ်အန္တရာယ်		၃
ဇူလိုင်		၄	ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုတာ		၃
ဩဂုတ်		၅	ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ပါ		၃
ဩဂုတ်		၆	HIV/AIDS ဆိုတာ		၃
စက်တင်ဘာ		၇	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်		၂
စက်တင်ဘာ	လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ	၈	သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေကြမယ်		၃
အောက်တိုဘာ		၉	ဝိုင်းဝန်းပါဝင်လုပ်စေချင်		၃
နိုဝင်ဘာ		၁၀	အကျိုးရှိရှိ သုံးကြစို့		၃
နိုဝင်ဘာ		၁၁	အန္တရာယ်ကင်းစွာသွားလာဖို့ စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါစို့		၃
ဒီဇင်ဘာ		၁၂	တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ပါစေ		၃
ဒီဇင်ဘာ		၁၃	ဘယ်သူမှ မထိခိုက်ပါစေနဲ့		၃
ဇန်နဝါရီ	သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့	၁၄	ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်မယ်		၃
ဇန်နဝါရီ		၁၅	သဘာဝနှင့် သက်ရှိများ		၃
ဖေဖော်ဝါရီ		၁၆	ကြိုတင်ကာကွယ် ဘေးအန္တရာယ်		၃
ဖေဖော်ဝါရီ		၁၇	ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း		၆
မတ်		၁၈	ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း		၁၂
		၁၉	စာသင်ချိန်ပေါင်း		၆၅
		၂၀	အရန်စာသင်ချိန်	ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားများအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၁၆
				ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ	၁၆
				ကုစားသင်ကြားခြင်း	၂၃
		၂၁	တစ်နှစ်တာအတွက် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်		၁၂၀

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

DBE Box _ Copyright Protected

ဆရာများအတွက်အမှာစာ

၁။ ဆရာလမ်းညွှန်အသုံးပြုပုံ

(က) ရည်ရွယ်ချက်

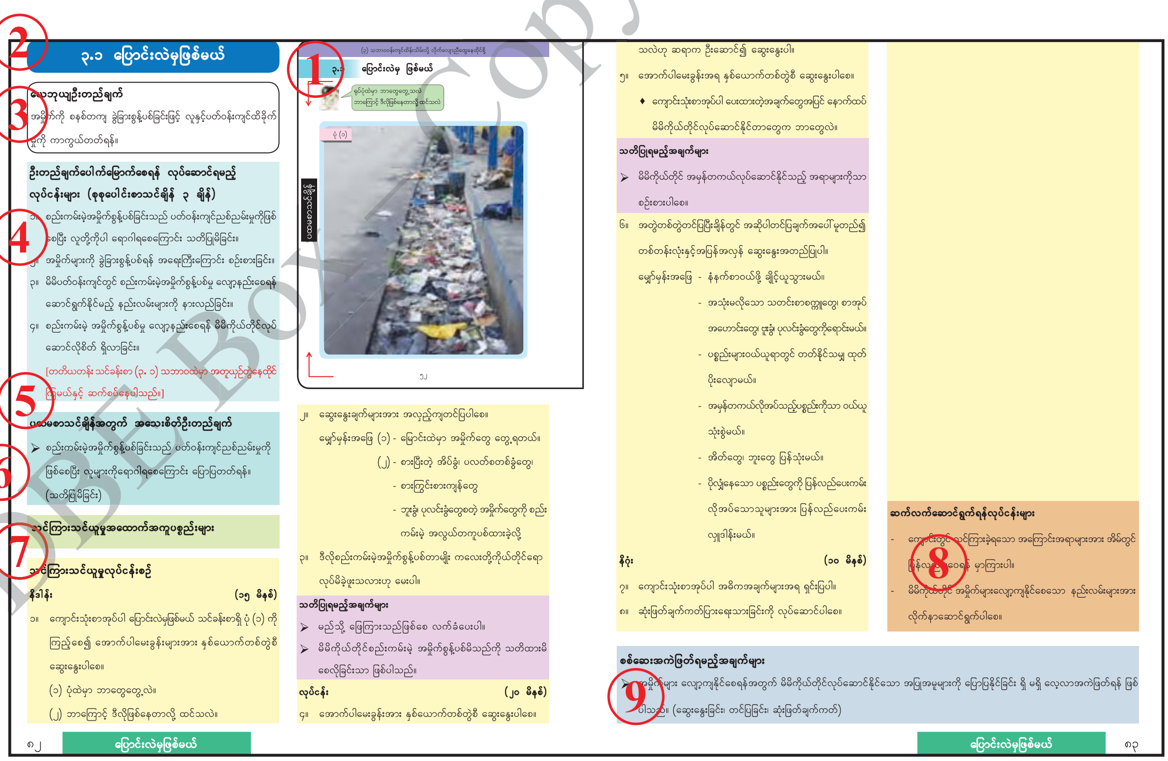
ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဆိုသည်မှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှ လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အသက်ရှင်သန်မှုနည်းလမ်းများဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို ဆိုလိုပါသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကိုသင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများအား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ အစားအစာများကို မျှတစွာစားသုံးခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းစသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းရှိသူများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ပြီး အကောင်းမြင်သဘောထားဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်တတ်သူများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို လျှော့ချနိုင်သည့် သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်တတ်သူများဖြစ်လာရန် လေ့ကျင့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်တတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း စသည့် ၂၁ ရာစုအတွက် လိုအပ်သည့်အရည်အချင်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုရှိစွာ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်သော စွမ်းရည်များ ပိုမိုတိုးတက်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် အထူးရည်ရွယ်၍ ဆရာလမ်းညွှန်များကို ရေးသားပြုစုထားသောကြောင့် ဆရာများအနေဖြင့် မသင်ကြားမီ ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို ကြိုတင်လေ့လာထားရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

(ခ) ဆရာလမ်းညွှန် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အပိုင်းကဏ္ဍ ၉ ခုဖြင့် ပြုစုတင်ပြထားပါသည်။



(၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာ၏ စာမျက်နှာကို မိတ္တူကူးယူ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

DBE Book Copyright Protected

(၂) သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့်သင်ခန်းစာနံပါတ်

သင်ကြားမည့်သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့်သင်ခန်းစာနံပါတ်ကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ပြောင်းလဲမှုဖြစ်မယ် သင်ခန်းစာသည် နယ်ပယ်(၃)၏ ပထမဆုံးသင်ခန်းစာဖြစ်သောကြောင့် (သင်ခန်းစာ ၃. ၁)ဟု ဖော်ပြသည်။

(၃) သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးသင်ကြားပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများကို ရရှိသွားစေလိုသော ဦးတည်ချက်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာများအနေဖြင့် သင်ယူမှုဦးတည်ချက်ကို သိရှိနားလည်ထားပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများအား နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး သင်ခန်းစာဦးတည်ချက်ကို ပေါက်မြောက်အောင်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပေမည်။

(၄) ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်

သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံကြည့်နိုင်စေရန် သင်ခန်းစာပါစာသင်ချိန်အားလုံးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်ကို ဖော်ပြထားသည်။ လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများတွင် သတိပြုခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို အခြေခံအဖြစ် ဖော်ပြထားသောကြောင့် ဆရာများအနေဖြင့် စာသင်ချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်သင်ကြားနိုင်ပေမည်။

အဆိုပါ လုပ်ငန်းများအောက်တွင် ယခုသင်မည့်သင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည့် သင်ကြားခဲ့ပြီးသောအတန်းများမှ သင်ခန်းစာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာအနေဖြင့် ယခင်အတန်းများတွင် သင်ကြားခဲ့သည့်အချက်များကို ပြန်လည်လေ့လာပြီး ယခုအတန်းတွင် သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အကြံပြုပါသည်။

(၅) စာသင်ချိန်တစ်ခုချင်းအတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်း ရရှိသွားစေလိုသောအရာကို အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်အဖြစ် ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

(၆) သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်း လိုအပ်မည့်သင်ကြားသင်ယူမှုပစ္စည်းများကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာများအနေဖြင့်အချို့သောပစ္စည်းများကို စာသင်ချိန်မတိုင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။

(၇) သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

သင်ခန်းစာသင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသဖြင့် ဆရာလမ်းညွှန်၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်း ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဆရာများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာ၏ဦးတည်ချက်ကို အောင်မြင်စေမည့်သင်ကြားနည်းများကို မိမိကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင်ပါဝင်သည့် သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ရည်ရွယ်ထားသည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများရရှိနိုင်စေရန် ဖော်ပြထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များအတိုင်း လိုက်နာရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်များလုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း လိုအပ်သောနေရာများ၌ ဆရာများသတိပြုရမည့်အချက်များကိုလည်း သတိပြုရန်အချက်များအဖြစ် သီးခြားထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

စတုတ္ထတန်းနှင့် ပဉ္စမတန်းအရွယ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ရေးသားဖော်ပြနိုင်လာပြီဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သင်ခန်းစာတစ်ခုသင်ယူပြီးတိုင်း သင်ယူခဲ့သောအကြောင်းအရာအရ နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် မည်သို့လက်တွေ့အသုံးချမည်ကို ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်အဖြစ်ရေးသားဖော်ပြစေသော လုပ်ငန်းကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။

(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 ရေးသား

DBE Box - Copyright Protected

စေခြင်းအပါအဝင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်စေခြင်း၊ မိမိတို့လုပ်ဆောင်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်စေခြင်း၊ ပြန်လည်တင်ပြစေခြင်း၊ အချင်းချင်းအကြံပြု သုံးသပ်စေခြင်း၊ မိသားစုဝင်များကို ပြန်လည်မျှဝေစေခြင်းတို့ကို သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း ဖော်ပြထားသော ညွှန်ကြားချက်များအရ ဆောင်ရွက်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက အရန်စာသင်ချိန်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(၉) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

ကျောင်းသားများ၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုအခြေအနေကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် သင်ယူနေစဉ်အတွင်း မည့်သည့်အပိုင်းကို ဂရုပြုသင့်သည်၊ မေးမြန်းသင့်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

၂။ ဘာသာရပ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို

(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ ဟူ၍ **နယ်ပယ် ၃ ခု** ဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပါသည်။

ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အဖြစ်များလေ့ရှိသော ရောဂါများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် သတိထားရမည့်အကြောင်းတို့အား အတန်းစဉ်အလိုက် ချဲ့ထွင်ထည့်သွင်းထားပါသည်။

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သဟဇာတဖြစ်အောင် နေထိုင်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုဘဝလုံခြုံရေးအကြောင်းအရာများဖြစ်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုထိန်းချုပ်ရေး၊ မိမိဘဝလုံခြုံအောင် ပြုမူလုပ်ဆောင်ရေးနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထားရှိသင့်သောစိတ်နေသဘောများကို အတန်းအလိုက်ချဲ့ထွင်ထည့်သွင်းထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အဓိကလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့နယ်ပယ်တွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများကို အတန်းအလိုက်ချဲ့ထွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သဘာဝနှင့်သက်ရှိများ ဆက်စပ်မှုကို ဦးတည်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် မိမိတို့လုပ်နိုင်သည့်အရာများကို ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားလုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အလေ့အကျင့်အား ပြုစုပျိုးထောင်သွားပါမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အပိုင်းတွင် မိမိ၏အသက်ကိုသာမက တစ်ပါးသူ၏အသက်ကိုပါ တန်ဖိုးထားတတ်သည့် အသက်ရှင်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ပါသင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများသည် အတန်းကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မိမိတို့၏ ကျောင်း၊ အိမ် ထိုမှတစ်ဆင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ရပ်ရွာလူမှုပတ်ဝန်းကျင် စသည်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်းကျယ်ပြန့်လာအောင် စီစဉ်ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ဆရာများအနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ပါ သင်ခန်းစာများ၏ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ချဲ့ထွင်လုပ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

➢ ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သင်ခန်းစာပါအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ သတိပြုမိစေသော စွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

➢ ဒုတိယအဆင့်မှာ ထိုသတိပြုမိသောအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာအား စဉ်းစားတွေးခေါ် ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စဉ်းစားဖော်ထုတ်မှုစွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်ပံ့ပိုးပေးရပါမည်။

➢ တတိယအဆင့်မှာ သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို လေးနက်စွာနားလည်သဘောပေါက်သည့် စွမ်းရည်ကိုရရှိအောင်လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

➢ စတုတ္ထအဆင့်မှာကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် နားလည်လာသောသင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို နေ့စဉ်ဘဝနှင့်ဆက်စပ်ပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် အသုံးချစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရပါမည်။

အထူးသဖြင့် စတုတ္ထတန်းနှင့် ပဉ္စမတန်းတွင် ဆရာ၏သင်ကြားမှုအရ ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားခြင်း၊ တင်ပြခြင်းနှင့် တင်ပြချက်များအပေါ် ဝေဖန်

DBE Box — Copyright Protected

စေခြင်းအပါအဝင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်စေခြင်း၊ မိမိတို့လုပ်ဆောင်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်စေခြင်း၊ ပြန်လည်တင်ပြစေခြင်း၊ အချင်းချင်းအကြံပြု သုံးသပ်စေခြင်း၊ မိသားစုဝင်များကို ပြန်လည်မျှဝေစေခြင်းတို့ကို သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း ဖော်ပြထားသော ညွှန်ကြားချက်များအရ ဆောင်ရွက်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက အရန်စာသင်ချိန်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(၉) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

ကျောင်းသားများ၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုအခြေအနေကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် သင်ယူနေစဉ်အတွင်း မည့်သည့်အပိုင်းကို ဂရုပြုသင့်သည်၊ မေးမြန်းသင့်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

၂။ ဘာသာရပ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို

(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ ဟူ၍ **နယ်ပယ် ၃ ခု** ဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပါသည်။

ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အဖြစ်များလေ့ရှိသော ရောဂါများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် သတိထားရမည့်အကြောင်းတို့အား အတန်းစဉ်အလိုက် ချဲ့ထွင်ထည့်သွင်းထားပါသည်။

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရိုင်းပင်းကူညီပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သဟဇာတဖြစ်အောင် နေထိုင်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် လူမှုဘဝလုံခြုံရေးအကြောင်းအရာများဖြစ်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ထိန်းချုပ်ရေး၊ မိမိဘဝလုံခြုံအောင် ပြုမူလုပ်ဆောင်ရေးနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထားရှိသင့်သောစိတ်နေသဘောများကို အတန်းအလိုက်ချဲ့ထွင်ထည့်သွင်းထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အဓိကလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့နယ်ပယ်တွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများကို အတန်းအလိုက်ချဲ့ထွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သဘာဝနှင့်သက်ရှိများ ဆက်စပ်မှုကို ဦးတည်ပြီး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် မိမိတို့လုပ်နိုင်သည့်အရာများကို ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားလုပ်ကိုင်နိုင်မည့် အလေ့အကျင့်အား ပြုစုပျိုးထောင်သွားပါမည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အပိုင်းတွင် မိမိ၏အသက်ကိုသာမက တစ်ပါးသူ၏အသက်ကိုပါ တန်ဖိုးထားတတ်သည့် အသက်ရှင်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ပါသင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများသည် အတန်းကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မိမိတို့၏ ကျောင်း၊ အိမ် ထိုမှတစ်ဆင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ရပ်ရွာလူမှုပတ်ဝန်းကျင် စသည်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်းကျယ်ပြန့်လာအောင် စီစဉ်ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ဆရာများအနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ပါ သင်ခန်းစာများ၏ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့်ချဲ့ထွင်လုပ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

➢ ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သင်ခန်းစာပါအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ သတိပြုမိစေသော စွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

➢ ဒုတိယအဆင့်မှာ ထိုသတိပြုမိသောအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာအား စဉ်းစားတွေးခေါ် ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စဉ်းစားဖော်ထုတ်မှု စွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်ပံ့ပိုးပေးရပါမည်။

➢ တတိယအဆင့်မှာ သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို လေးနက်စွာနားလည်သဘောပေါက်သည့် စွမ်းရည်ကိုရရှိအောင်လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။

➢ စတုတ္ထအဆင့်မှာကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် နားလည်လာသောသင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို နေ့စဉ်ဘဝနှင့်ဆက်စပ်ပြီး လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် အသုံးချစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရပါမည်။

အထူးသဖြင့် စတုတ္ထတန်းနှင့် ပဉ္စမတန်းတွင် ဆရာ၏သင်ကြားမှုအရ ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားခြင်း၊ တင်ပြခြင်းနှင့် တင်ပြချက်များအပေါ် ဝေဖန်

DBE Box — Copyright Protected

သုံးသပ်တတ်သောစွမ်းရည်ကို ပိုမိုမြှင့်တင်လေ့ကျင့်ပေးသွားရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီသော ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အပြန်အလှန်ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းအတည်ပြုခြင်း စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ယူရရှိမှုများကို နေ့စဉ်လက်တွေ့ဘဝတွင် မည်သို့အသုံးချမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ မိမိတို့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရေးသားဖော်ပြခြင်း စသည့် စွမ်းရည်များကို ပိုမိုမြှင့်တင်လေ့ကျင့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်တွင် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံနမူနာ သုံးခုအနက် ပထမတန်းမှ တတိယတန်းအထိ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားထားချက်များကို တင်ပြစေခြင်းလုပ်ငန်းများဖြစ်သော နမူနာ (၁)နှင့် (၂) သည် အဓိကဖြစ်သော်လည်း စတုတ္ထတန်းမှ စတင်၍ ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံ နမူနာ (၃) ကို အလေးထားပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံနမူနာ (၁)	ဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ငန်း ပုံစံနမူနာ (၂)	ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံနမူနာ(၃)
ဆရာက မေးခွန်းမေး ⬇ တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားခြင်း ⬇ နှစ်ဦးစီ/အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း ⬇ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်က တင်ပြခြင်း	ဆရာက မေးခွန်းမေး ⬇ တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားခြင်း ⬇ စဉ်းစားချက်များကို တင်ပြခြင်း	ဆရာက မေးခွန်းမေး ⬇ တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားခြင်း ⬇ နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးခြင်း ⬇ အတန်းသို့ တင်ပြစေပြီး တင်ပြချက်များအပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုခြင်း ⬇ လိုအပ်ပါက နှစ်ဦးစီထပ်မံဆွေးနွေးပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်း

အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ကလေးများတစ်ဦးချင်းစီ တက်ကြွစွာပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ယောက်တွဲ၍ အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ကူးကိုပုံဖော်သည့်အဆင့်အဖြစ် မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ နှစ်ယောက်တွဲဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ရရှိလာသည့်အတွေးကို အခြေခံပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊ အတည်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းတွင်လည်း အတန်းသားအားလုံး ပါဝင်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးရပါမည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကွဲပြားသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို သတိပြုမိခြင်း၊ တစ်ဖက်လူ၏ထင်မြင်ယူဆချက်ကို လက်ခံအသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ မိမိနှင့် မတူသော အတွေးများကို အခြေခံပြီး မိမိ၏ထင်မြင်ယူဆချက်များ ပိုမိုလေးနက်လာခြင်း၊ အတွေးအမြင်သစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း စသည့် စွမ်းရည်များရရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

စတုတ္ထတန်းမှစတင်ပြီး အလေးထားလုပ်ဆောင်သွားမည့် ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းပုံစံ (၃) ကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် **သတိပြုရမည့်အချက်များ**မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- စတုတ္ထတန်းနှင့် ပဉ္စမတန်းကျောင်းသားများသည် ဆွေးနွေးတင်ပြမှုစွမ်းရည်ပိုမိုကောင်းမွန်လာပြီဖြစ်သောကြောင့် တင်ပြမှုများအပေါ် ဆရာက တိုက်ရိုက်ဖြည့်စွက်ပေးခြင်းထက် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့လက်ခံနိုင်သောအချက်များနှင့် လက်မခံနိုင်သောအချက်များကို အကြောင်းပြချက်နှင့် တကွထပ်မံတင်ပြစေခြင်း၊ တစ်တန်းလုံးနှင့်အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအဖြေရှာ အတည်ပြုစေခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို မပျက်မကွက်

DBE Box – Copyright Protected

လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့လိုအပ်ချက်များကို ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားဖြည့်စွက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

- နှစ်ယောက်တွဲစဉ်းစားထားချက်များကို တင်ပြစေရာတွင် **တစ်တွဲစီအလှည့်ကျတင်ပြစေခြင်းမျိုးမလုပ်ဘဲ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါ တင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍** အခြားအဖွဲ့များ၏သဘောထားမတူညီသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေး အတည်ပြုခြင်း လုပ်ငန်းကို အလေးအနက်ထားလုပ်ဆောင်ပါ။
- ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စေရန် မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းဖြင့် တစ်ဦးချင်းတက်ကြွစွာပါဝင်လာစေရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။

ဥပမာ - **ဆရာ** - ဟုတ်ပြီ။ အဖွဲ့ A ကရော ဘယ်လိုထင်သလဲ။

ကျောင်းသား ၁ - ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးထားတာကတော့ . . .

ဆရာ - တခြားမတူတဲ့ စဉ်းစားထားတာတွေရော ရှိသေးသလား။

ကျောင်းသား ၂ - ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားထားတာတွေက . . .

ဆရာ - တခြားထပ်ဖြည့်ချင်တဲ့အဖွဲ့တွေ၊ မတူတဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်တွေရှိကြသေးသလား။

ကျောင်းသား ၃ - ဟုတ်ကဲ့။ ကျွန်တော်က ကျောင်းသား ၁ ရဲ့ စဉ်းစားချက်ကို ထပ်ဖြည့်ချင်ပါတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ . . .

ကျောင်းသား ၄ - ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော်တို့ အတွေးနဲ့ နည်းနည်းကွဲပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က . . .

ဆရာ - သူတို့အတွေးကိုရော ဘယ်လိုမြင်ကြသလဲ။

ကျောင်းသား ၅ - ကျွန်တော်က . . .

ကျောင်းသား ၆ - ကျွန်တော်က . . .

- နှစ်ယောက်တွဲ၍ စဉ်းစားထားချက်အားလုံးကို နားထောင်ပြီးမှ အတန်းသားအားလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါက အလေးထား လုပ်ဆောင်ရမည့်အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းကို ထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။
- နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကြာမြင့်ချိန်ကို ဆရာအနေဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်သော်လည်း တာဝန်ယူလိုစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးသည့် အနေဖြင့် ကလေးများကိုယ်တိုင်ခန့်မှန်းစေခြင်းကို ဒုတိယတန်းမှ စတင်လေ့ကျင့်ပေးထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်စေသည့်အခါ အချိန်မည်မျှကြာမည်ကို ကလေးများအား ခန့်မှန်းစေခြင်းအလေ့အကျင့်ကို ဆက်လက် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ကျောင်းသားတစ်ဦးဆွေးနွေးချိန်တွင် အခြားကျောင်းသားများအား သေချာစွာ နားထောင်ပါစေ။ လိုအပ်ပါက တစ်ဦးဆွေးနွေးချက်ကို အခြားကျောင်းသားများအား ပြန်လည်ပြောပါစေ။
- နက်နဲစွာ စဉ်းစားဖြေဆိုခြင်းဖြစ်စေရန် ဆရာက ဆင့်ကဲမေးခွန်းများ မေးခြင်း၊ ဆရာ၏အတွေ့အကြုံများအား ဖြည့်စွက်ပြောကြားခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ကျောင်းသားများ၏အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ သင်ခန်းစာအား အနှစ်ချုပ်ရာတွင်လည်း အဆိုပါသင်ပုန်းတွင် ရေးသားချက်များကို ထည့်သွင်းသွားသင့်ပါသည်။
- တတ်နိုင်သမျှ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို အခြေခံပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်ဖြင့် ရှင်းလင်းအနှစ်ချုပ်ပါ။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စေရာတွင် ဆရာသည် သာမန်ကလေးများနှင့်မတူသော လိုအပ်ချက်ရှိသည့်ကလေးများကို အခြား ကလေးများနည်းတူ တန်းတူအခွင့်အရေးပေးရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် နားလည်လက်ခံလာအောင်လည်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၃။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် ကလေးများ၏ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်းအား ရေးဖြေလေ့ကျင့်ခန်းပေးခြင်းဖြင့် သီးခြား စစ်ဆေးခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ရန် မလိုပါ။ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားများ၏စိတ်ဝင်စားမှု၊ ဆွေးနွေးမှု၊

DBE Box — Copyright Protected

လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့လိုအပ်ချက်များကို ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားဖြည့်စွက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

- နှစ်ယောက်တွဲစဉ်းစားထားချက်များကို တင်ပြစေရာတွင် **တစ်တွဲစီအလှည့်ကျတင်ပြစေခြင်းမျိုးမလုပ်ဘဲ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါ တင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍** အခြားအဖွဲ့များ၏သဘောထားမတူညီသည့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေး အတည်ပြုခြင်း လုပ်ငန်းကို အလေးအနက်ထားလုပ်ဆောင်ပါ။
- ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စေရန် မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်းဖြင့် တစ်ဦးချင်းတက်ကြွစွာပါဝင်လာစေရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။

ဥပမာ - **ဆရာ** - ဟုတ်ပြီ။ အဖွဲ့ A ကရော ဘယ်လိုထင်သလဲ။

ကျောင်းသား ၁ - ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးထားတာကတော့ . . .

ဆရာ - တခြားမတူတဲ့ စဉ်းစားထားတာတွေရော ရှိသေးသလား။

ကျောင်းသား ၂ - ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားထားတာတွေက . . .

ဆရာ - တခြားထပ်ဖြည့်ချင်တဲ့အဖွဲ့တွေ၊ မတူတဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်တွေရှိကြသေးသလား။

ကျောင်းသား ၃ - ဟုတ်ကဲ့။ ကျွန်တော်က ကျောင်းသား ၁ ရဲ့ စဉ်းစားချက်ကို ထပ်ဖြည့်ချင်ပါတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ . . .

ကျောင်းသား ၄ - ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော်တို့ အတွေးနဲ့ နည်းနည်းကွဲပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က . . .

ဆရာ - သူတို့အတွေးကိုရော ဘယ်လိုမြင်ကြသလဲ။

ကျောင်းသား ၅ - ကျွန်တော်က . . .

ကျောင်းသား ၆ - ကျွန်တော်က . . .

- နှစ်ယောက်တွဲ၍ စဉ်းစားထားချက်အားလုံးကို နားထောင်ပြီးမှ အတန်းသားအားလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါက အလေးထားလုပ်ဆောင်ရမည့်အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းကို ထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။
- နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကြာမြင့်ချိန်ကို ဆရာအနေဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်သော်လည်း တာဝန်ယူလိုစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးသည့် အနေဖြင့် ကလေးများကိုယ်တိုင်ခန့်မှန်းစေခြင်းကို ဒုတိယတန်းမှ စတင်လေ့ကျင့်ပေးထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်စေသည့်အခါ အချိန်မည်မျှကြာမည်ကို ကလေးများအား ခန့်မှန်းစေခြင်းအလေ့အကျင့်ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ကျောင်းသားတစ်ဦးဆွေးနွေးချိန်တွင် အခြားကျောင်းသားများအား သေချာစွာ နားထောင်ပါစေ။ လိုအပ်ပါက တစ်ဦးဆွေးနွေးချက်ကို အခြားကျောင်းသားများအား ပြန်လည်ပြောပါစေ။
- နက်နဲစွာ စဉ်းစားဖြေဆိုခြင်းဖြစ်စေရန် ဆရာက ဆင့်ကဲမေးခွန်းများ မေးခြင်း၊ ဆရာ၏အတွေ့အကြုံများအား ဖြည့်စွက်ပြောကြားခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ကျောင်းသားများ၏အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ သင်ခန်းစာအား အနှစ်ချုပ်ရာတွင်လည်း အဆိုပါသင်ပုန်းတွင် ရေးသားချက်များကို ထည့်သွင်းသွားသင့်ပါသည်။
- တတ်နိုင်သမျှ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို အခြေခံပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်ဖြင့် ရှင်းလင်းအနှစ်ချုပ်ပါ။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စေရာတွင် ဆရာသည် သာမန်ကလေးများနှင့်မတူသော လိုအပ်ချက်ရှိသည့်ကလေးများကို အခြားကလေးများနည်းတူ တန်းတူအခွင့်အရေးပေးရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် နားလည်လက်ခံလာအောင်လည်း လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၃။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် ကလေးများ၏ တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးခြင်းအား ရေးဖြေလေ့ကျင့်ခန်းပေးခြင်းဖြင့် သီးခြားစစ်ဆေးခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ရန် မလိုပါ။ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားများ၏စိတ်ဝင်စားမှု၊ ဆွေးနွေးမှု၊

DBE Box — Copyright Protected

တင်ပြမှုနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများအပေါ်တွင် ကြည့်ရှုလေ့လာအအကဲဖြတ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ သင်ယူနေစဉ်လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းအပြင် စတုတ္ထတန်းမှစတင်ပြီး သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးစီးတိုင်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သင်ယူရရှိချက်များအရ မည်သို့ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို **ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်**တွင် ရေးသားဖော်ပြခြင်းလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။

- **ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်**ဆိုသည်မှာ

စတုတ္ထတန်းမှစတင်၍ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် ကလေးများအား ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး ၎င်းတို့တတ်နိုင်သလောက် အသုံးချလုပ်ဆောင်သွားစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အဆိုပါဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ ရေသောက်မြစ်ဖြစ်သည့် မည်သို့ စဉ်းစားပြီး နောင်တွင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်သွားမည်ဆိုသည်ကို ရေးသားရန်အတွက် **ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်**ကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

- **ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်း၏ အားသာချက်များ**

- မိမိ၏အတွေးများကို ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်အကောင်အထည်ဖော်လာနိုင်မည်။
- မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်လာနိုင်မည်။
- မိမိတို့၏ ပြောင်းလဲမှုကို ကိုယ်တိုင်မြင်လာနိုင်မည်။
- ဆရာ၏ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းအတွက်လည်း အသုံးပြုလာနိုင်မည်။

- **ရေးသားပုံနှင့် ဆရာ၏ ပံ့ပိုးပေးမှု**

စတုတ္ထတန်းနှင့် ပဉ္စမတန်းတွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားခြင်းလုပ်ငန်းကို အောက်ပါပုံစံအရ ရေးသားစေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က - - - - - - ။

(၂) သင်ခန်းစာသင်ပြီးချိန်မှာ- - - - - - -။

(၃) ဒီနေ့ကစပြီး - - - မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

- ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား၏ နံပါတ် (၁) တွင် ဤသင်ခန်းစာ မသင်ကြားမီက မည်သည့်အချက်များ သိခဲ့သည်။ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်စသည့် အတွေ့အကြုံနှင့်ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ရေးသားဖော်ပြစေရမည်။ ၎င်းတို့ အသိမှားခဲ့သော နားလည်မှုလွဲခဲ့သောအချက်များကို သတိပြုမိစေလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နံပါတ် (၂) တွင် သင်ခန်းစာသင်ကြားပြီးနောက် ၎င်းတို့သင်ယူရရှိသွားသည့် အသိပညာများနှင့် စိတ်နေသဘောထားပြောင်းလဲမှုများကို ရေးသားဖော်ပြရန် ဖြစ်ပါသည်။ နံပါတ် (၃) တွင် သင်ယူရရှိထားမှုများအရ ၎င်းတို့၏လက်တွေ့ဘဝတွင် မည်သို့အသုံးချဆောင်ရွက်သွားရန် ဆုံးဖြတ်ထားသည်ကို ဖော်ပြစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

- အဆင့်ဆင့်ရေးသားခြင်းကို ကျင့်သားရလာချိန်တွင် ၎င်းတို့ ရေးသားလိုသော ပုံစံအတိုင်း လွတ်လပ်စွာရေးသားဖော်ပြခြင်းကို လက်ခံပေးရပါမည်။ ပိုမိုပြည့်စုံစွာရေးသားလိုသော ကျောင်းသားများအတွက် (ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်၏နောက်ကျောတွင် မရေးစေဘဲ) စာရွက်အလွတ်များဖြင့် ထပ်မံစီစဉ်ပေးသင့်ပါသည်။

- ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင်စဉ်းစားဖော်ပြနိုင်ရန် အရေးကြီးသောကြောင့် အစီအစဉ်တကျ လွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားရေးသားဖော်ပြနိုင်ရန် လုံလောက်သော အချိန်ပေးရပါမည်။ စာသင်ချိန်အပြီးတွင် ရေးသားရန် လုံလောက်သောအချိန်မရရှိပါက အရန်စာသင်ချိန်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- အထူးသတိပြုရန်မှာ မတူညီသော အတွေ့အကြုံများအရ ကျောင်းသားများ၏ ထင်မြင်ယူဆမှု၊ ၎င်းတို့ အခြေအနေအရ ဆောင်ရွက်သွားရန် ဆုံးဖြတ်ထားမှုများသည် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သောကြောင့် **ဆရာ ဖြေဆိုစေလိုသော အဖြေအတိုင်းကူးရေးစေခြင်းကို လုံးဝမပြုလုပ်ရန် အထူးသတိပေးလိုပါသည်။** ကျောင်းသားများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သွားမည့် ဆရာ၏အမြင်သည် အရေးကြီးပါသည်။

- သင်ခန်းစာအသီးသီးတွင် **ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်**ကို အကြိမ်ကြိမ်ရေးသားစေခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အကြောင်းအရာကို မည်သည့်ပုံစံဖြင့် ရေးသားသင့်သည်ကို ကျောင်းသားကိုယ်တိုင် ကျင့်သားရသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အဆိုပါလုပ်ဆောင်နိုင်မှုသည် မိမိ၏အတွေးအမြင်များအား ပုံဖော်လုပ်ဆောင်သွားနိုင်မည့်စွမ်းရည်၊ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်သွားလိုစိတ်တို့ကို တဖြည်းဖြည်းမြှင့်တင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

DBE BOX - Copyright Protected

- **ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် အသုံးပြုပုံ**

- ကျောင်းသားများအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် စာသင်ချိန်အတွင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအပြင် သင်ခန်းစာပေါ် နားလည်မှု၊ ကျောင်းသားများရေးသားထားသည့် **ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်**အား လေ့လာခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ သင်ယူရရှိမှု၊ ပြောင်းလဲသွားသော စိတ်နေသဘောထား၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှုနှင့် သဘာဝကျကျ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှု စသည်တို့အပေါ် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

- ဥပမာအနေဖြင့် ကျောင်းသားများရေးသားထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားများကို လေ့လာ၍ အောက်ပါအတိုင်းမှတ်ချက်ပြုပေးနိုင်ပါသည်။

  (၁) ဖော်ပြစေလိုသော အချက်သုံးချက်စလုံး ပါဝင်မှု၊ သင်ကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြနိုင်မှု၊ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ဖော်ပြနိုင်လျှင် အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်များကို မျဉ်းသားပေးပါ။ သေချာစဉ်းစားထားတယ်နော်ဟု မှတ်ချက်ရေးပေးပြီး ပန်းပွင့်ပုံအမှတ်အသား ✿ ပြပါ။

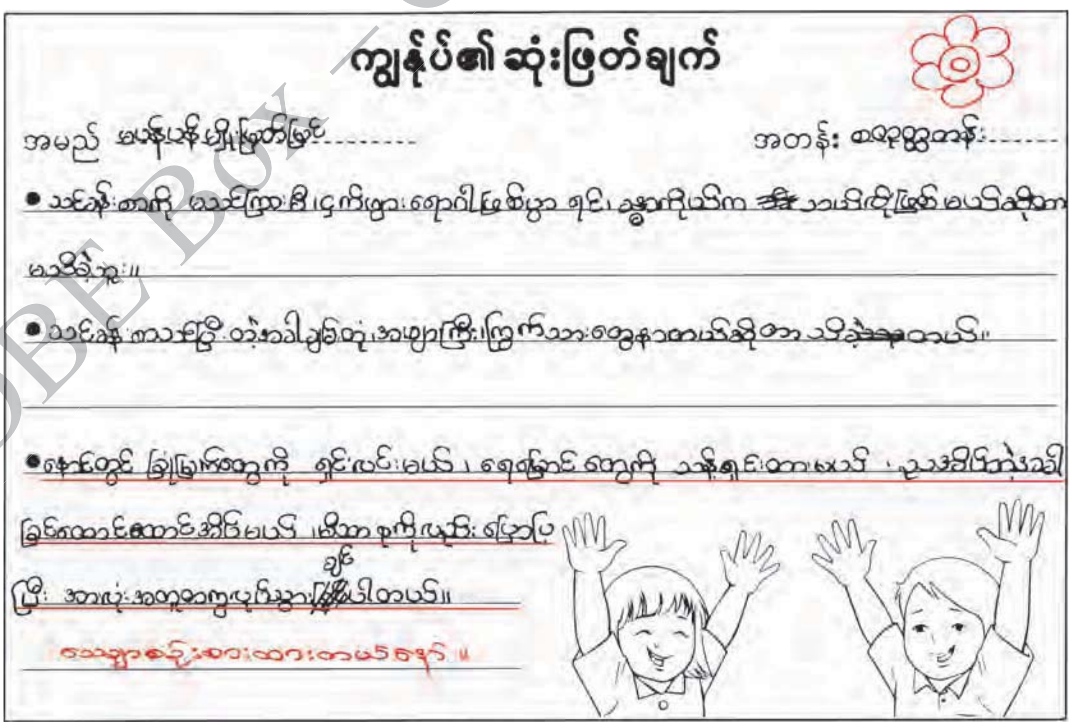
  (၂) ဖော်ပြစေလိုသော အချက်သုံးချက်စလုံးပါဝင်သည့်အပြင် သင်ကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြနိုင်ပါက အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်တွင် ပန်းပွင့် ဝတ်ဆံနှစ်ထပ်ပုံ ◎ အမှတ်သားပြပါ။

  (၃) ဖော်ပြစေလိုသော အချက်သုံးချက်စလုံးမပါဝင်ခြင်း၊ ပါဝင်သော်လည်း သင်ကြားခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို ရေရေရာရာဖော်ပြနိုင်ခြင်းမရှိလျှင် အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားသည် ပြည့်စုံမှုမရှိသော်လည်း ကျောင်းသား၏ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုသည့်အနေဖြင့် ပန်းပွင့်ဝတ်ဆံပုံ ○ အမှတ်အသားပြပါ။ သုညသဘောအနေဖြင့် ပေးခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

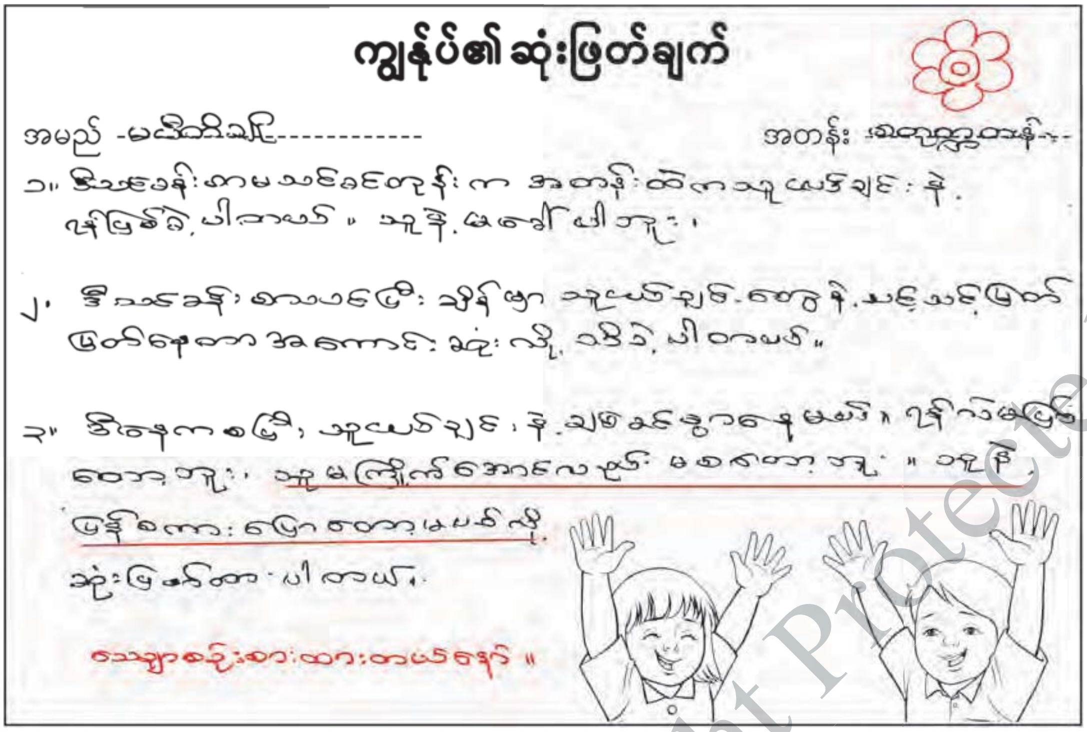
  (ဖော်ပြထားသော အမှတ်အသားများသည် နမူနာမျှသာဖြစ်ပြီး ဆရာ၏စိတ်ကူးအရ အခြားအမှတ်အသားများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

  ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားရှိ ဆရာ၏ မှတ်ချက်များအရ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုအဆင့်ကို အောက်ပါအတိုင်း သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

  (က) အလွန်ကောင်းအဆင့် - ✿ ပန်းပွင့်ပုံအမှတ်အသားရရှိသူ
  (ခ) ကောင်းအဆင့် - ◎ ပန်းပွင့်၏ဝတ်ဆံနှစ်ထပ်ပုံအမှတ်အသားရရှိသူ
  (ဂ) ထပ်မံကြိုးစားရန်လိုသောအဆင့် - ○ ပန်းပွင့်၏ဝတ်ဆံအမှတ်အသားရရှိသူ



DBE Box - Copyright Protected



ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်အား ရေးသားခြင်းလုပ်ငန်းကို အထပ်ထပ်ရေးသားစေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ကျွမ်းကျင်လာပြီး (ပန်းပွင့်ပုံ) ရလာသည်အထိ တိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီသည် ၎င်းတို့၏တွေးခေါ်ယူဆချက်များကို ဖော်ပြလာနိုင်ပြီး ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်သည်ဆိုသော ယုံကြည်မှုများလည်း ရှိလာပါသည်။

- **ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ် အသုံးပြုပုံနည်းလမ်းများ**

အဆိုပါကတ်များအား သင်ပုန်းတွင်ကပ်ထားပြီး ကျောင်းသားအချင်းချင်းအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏အပေါင်းအဖော်များ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံအား လေ့လာနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။

(က) ဆရာ၏မှတ်ချက်များအရ အဘယ်ကြောင့် အဆိုပါမှတ်ချက်မျိုးပေးထားကြောင်းကို ကျောင်းသားများ မေးမြန်းလာပါက ရှင်းပြခြင်းဖြင့် ထပ်မံကြိုးစားလိုစိတ်ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။

(ခ) ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် ၎င်းတို့ရေးထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏တိုးတက်ပြောင်းလဲလာမှုကို ခံစားသိရှိပြီး ဆက်လက်သင်ယူလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။

(ဂ) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို တိုင်းတာပေးနိုင်သကဲ့သို့ ဆရာများ၏ သင်ကြားခြင်းအောင်မြင်ပေါက်မြောက်မှုကိုလည်း တိုင်းတာပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာများသည် သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်အတွင်း ကလေးများနားလည်သည့် ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြားချက်ပေးနိုင်မှု၊ ကလေးများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မှု၊ ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်အောင် သင်ကြားနိုင်မှု ရှိ မရှိ မိမိကိုယ်မိမိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ ဆုံးဖြတ်ထားသည့်အတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားပြီး ကျောင်းသားများ၏အပြုအမူနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် အထူးတိုက်တွန်းလိုပါသည်။

DPE Box - Copyright Protected

၄။ သင်ကြားချိန်ခွဲဝေမှုဇယား

ရက်သတ္တပတ်တစ်ပတ်လျှင် စာသင်ချိန် (၃ ချိန်)

ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း (၄၀ ပတ်)

တစ်နှစ်လျှင် စာသင်ချိန်ပေါင်း (၄၀ × ၃) = (၁၂၀ ချိန်)

သင်ကြားရမည့်ကာလ	နယ်ပယ်	စဉ်	သင်ခန်းစာ		စာသင်ချိန်
ဇွန်	ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး	၁	ကျန်းမာအောင်နေကြမယ်		၃
ဇွန်		၂	အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးပါ		၃
ဇူလိုင်		၃	ဆေးလိပ်အန္တရာယ်		၃
ဇူလိုင်		၄	ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုတာ		၃
ဩဂုတ်		၅	ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ပါ		၃
ဩဂုတ်		၆	HIV/AIDS ဆိုတာ		၃
စက်တင်ဘာ		၇	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်		၂
စက်တင်ဘာ	လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ	၈	သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေကြမယ်		၃
အောက်တိုဘာ		၉	ဝိုင်းဝန်းပါဝင်လုပ်စေချင်		၃
နိုဝင်ဘာ		၁၀	အကျိုးရှိရှိ သုံးကြစို့		၃
နိုဝင်ဘာ		၁၁	အန္တရာယ်ကင်းစွာသွားလာဖို့ စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါစို့		၃
ဒီဇင်ဘာ		၁၂	တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ပါစေ		၃
ဒီဇင်ဘာ		၁၃	ဘယ်သူမှ မထိခိုက်ပါစေနဲ့		၃
ဇန်နဝါရီ	သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့	၁၄	ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်မယ်		၃
ဇန်နဝါရီ		၁၅	သဘာဝနှင့် သက်ရှိများ		၃
ဖေဖော်ဝါရီ		၁၆	ကြိုတင်ကာကွယ် ဘေးအန္တရာယ်		၃
ဖေဖော်ဝါရီ		၁၇	ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း		၆
မတ်		၁၈	ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း		၁၂
		၁၉	စာသင်ချိန်ပေါင်း		၆၅
		၂၀	အရန်စာသင်ချိန်	ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားများအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၁၆
				ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းများ	၁၆
				ကုစားသင်ကြားခြင်း	၂၃
		၂၁	တစ်နှစ်တာအတွက် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်		၁၂၀

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

DBE Box _ Copyright Protected

၁.၁ ကျန်းမာအောင်နေကြမယ်

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ (အစားအစာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်း)ကိုသိရှိပြီး လိုက်နာလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ (အစားအစာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်း)ကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

[ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၃) စုံအောင်စားမှ ခွန်အားရ၊ ဒုတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၃) ဒေသထွက်အစာများခွန်အားဖြစ်အောင်စား၊ တတိယတန်းသင်ခန်းစာ (၁. ၂) ကြီးထွားလာတဲ့ခန္ဓာကိုယ်၊ သင်ခန်းစာ (၁. ၃) အစာအုပ်စု ၃ စုတို့နှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ (အစားအစာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်း)ကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ပထမစာသင်ချိန်

၁.၁ ကျန်းမာအောင်နေကြမယ်

(၁) မောင်ကြီးဟာ မိဘကသင့်တော်လို့ ကျွေးတဲ့ အစားအစာတွေကို ကုန်အောင် မစားဘဲ သူကြိုက်တာကိုပဲ ရွေးပြီးစားတယ်။ မောင်ငယ်ကတော့ အစားမရွေးဘဲ မိဘကျွေးသမျှ အကုန်စားတယ်။

(၂) မောင်ကြီးဟာ မောင်ငယ်လို အင်အားမရှိဘူးပေါ့။ မကြာခဏ နေမကောင်းဖြစ်လို့ ကျောင်းလဲ မှန်မှန်မတက်နိုင်ဘူးကွယ်။

အားကစားပြိုင်ပွဲကျင်းပမဲ့ မနက်မှာ မောင်ကြီးတစ်ယောက် ခေါင်းတွေမူးပြီး အိပ်ရာထဲက မထနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်တွေပူပြီး နေမကောင်းဖြစ်တော့တယ်။

၁

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ ၃ ပုံကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါစေ။ မောင်ကြီး အားကစားပြိုင်ပွဲ မသွားနိုင်တာ ဘာကြောင့်လဲဟု မေးပါ။

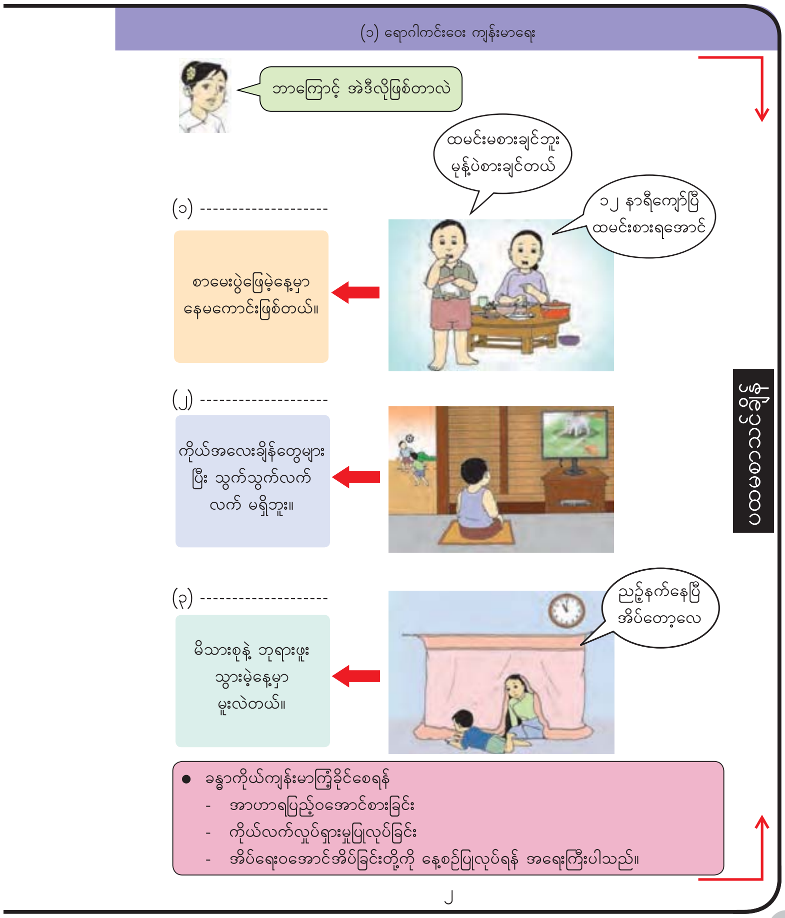
မျှော်မှန်းအဖြေ - ကြိုက်တာရွေးစားလို့
- နေမကောင်းဖြစ်လို့
- အားမရှိလို့၊ ခေါင်းမူးလို့

၂။ အားလုံး ကျန်းကျန်းမာမာနေထိုင်ဖို့ အစားအသောက်တွေအပြင် အခြားအရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၃။ နေ့စဉ် ကျောင်းဆင်းရင် ဘယ်မှာ ဘာတွေလုပ်လေ့ရှိသလဲဟု မေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆွေးနွေးရာတွင် အိမ်မှာ ရှိနေချိန်နှင့် အပြင်မှာ ရှိနေချိန်ဟူ၍ ခွဲခြားဆွေးနွေး

DBE Box – Copyright Protected



ပါစေ။

၄။ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြမှုကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါဇယားဖြင့် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ

နေရာ	ဘာလုပ်သလဲ
(၁) အိမ်မှာ ရှိနေချိန်	စာဖတ်၊ ဂိမ်းကစား၊ အရုပ်ဆက်ကစား၊ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်၊ အိပ်တယ်၊ အိမ်စာလုပ်တယ်
(၂) အပြင်မှာ ရှိနေချိန်	သူငယ်ချင်းနဲ့ ကစား၊ လမ်းလျှောက်

၅။ ထို့နောက် ကလေးများအား ဇယားကိုကြည့်စေပြီး မိမိအများဆုံးပြုလုပ်ဖြစ်သည့်အချက်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ထားပါစေ။ ဇယားပါအချက်များကို ဆရာက တစ်ချက်ချင်းစီဖတ်ပြပါ။ မိမိအများဆုံးပြုလုပ်သည့် အပြုအမူနေရာတွင် လက်ထောင်ပါစေ။

ဥပမာ - ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်းကို အများဆုံးလုပ်ဖြစ်ပါက ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်းဟု ဆရာက ဖတ်ပြချိန်တွင် လက်ထောင်ပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➤ နေ့စဉ်ပြုလုပ်သည့်အရာများတွင် အများဆုံးပြုလုပ်သည့် အရာတစ်ခုတည်းကိုသာ လက်ထောင်ပါစေ။
- ➤ ဆရာက ကျောင်းသားအများစု လက်ထောင်သည့်အကြောင်းအရာများအား နောက်စာသင်ချိန်တွင် အသုံးပြုရန် မှတ်သားထားပါ။

ဥပမာ - စာဖတ်ခြင်း ၁၅ ယောက်
- ကစားခြင်း ၁၀ ယောက်
- ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်း ၅ ယောက်

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၆။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအားမေး၍ မိမိတို့၏ စုစုပေါင်းအိပ်ချိန်ကို ၂ ဦးစီတွဲ၍ စဉ်းစားရေတွက်ပါစေ။

- ♦ ညဘက်ဘယ်အချိန်အိပ်ပြီး မနက်ဘယ်အချိန်အိပ်ရာထလေ့ရှိသလဲ။
- ♦ စုစုပေါင်းအိပ်ချိန် ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။

၇။ စုစုပေါင်းအိပ်ချိန် ၆ နာရီရှိတဲ့သူတွေ လက်ညှိုးထောင်ပါဟု ပြော၍ လက်ညှိုးထောင်သူဦးရေကို အိပ်ချိန်နှင့်တွဲ၍ သင်ပုန်းတွင် ရေးပါ။ (ဥပမာ ၆ နာရီ - ၁၀ ဦး)

ထိုနည်းအတိုင်း စုစုပေါင်း အိပ်ချိန် ၁၀ နာရီထိ ဆောင်ရွက်ပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➤ နောက်စာသင်ချိန်တွင် အသုံးပြုရန်အတွက် ကျောင်းသားအများဆုံးဖြေကြားသော စုစုပေါင်း အိပ်ချိန်ကိုမှတ်သားထားပါ။

လုပ်ငန်း (၃) **(၁၀ မိနစ်)**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၂) ရှိ ပုံ (၁) (၂) (၃)ကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) သူတို့ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ။

(၂) ဘာတွေလုပ်လို့ အဲဒီလိုဖြစ်တာလဲ။

၉။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ အုပ်စု

DBE Box – Copyright Protected

တစ်ခုတင်ပြပြီးတိုင်း မတူသည့်အချက်များရှိပါက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁)- စာမေးပွဲဖြေမယ့်နေ့မှာ နေမကောင်းဖြစ်တယ်။ မူးလဲတယ်။

(၂) - ပုံ (၁) အစားအသောက် သေချာမစားလို့ ထမင်းမစားလို့ အားမရှိလို့

- ပုံ (၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမလုပ်လို့

- ပုံ (၃) အိပ်ရေးဝဝ မအိပ်လို့

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ သက်ဆိုင်ရာကွက်လပ်တွင် ဖြည့်စွက်ပါစေ။

ဥပမာ - (၁) ထမင်းမစား၊ အားမရှိလို့

၁၀။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါပုံများကို အောက်ပါအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

- အစားအစာကို အာဟာရပြည့်အောင် မစားတာ၊ အချိန်မှန်မစားတာနဲ့ ညဥ့်နက်မှ အိပ်တာတွေဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။
- ဒါ့အပြင် နေ့စဉ်သင့်လျော်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိရင် လူကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းစေတယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်ဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက် ၃ ချက် (အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်း)ကို ရှင်းပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ (အစားအစာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်း) ကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

- ♦ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ရမဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အစာကို အာဟာရဖြစ်အောင် နေ့စဉ်စားရမယ်။
- သင့်လျော်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ရမယ်။
- အိပ်ရေးဝဝအိပ်ရမယ်။

လုပ်ငန်း **(၃၀ မိနစ်)**

၂။ ကလေးများအား ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးအောင် ဘာတွေစားသလဲဟု မေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စဉ်းစားပါစေ။

၃။ ကျောင်းသား ၄ ဦး၊ ၅ ဦးအား တင်ပြစေပြီး သင်ပုန်းမှတ်ချက်ရေးပေးပါ။

၄။ ဆက်လက်၍ အားရှိအောင် ဘာတွေစားသလဲဟု မေးပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စဉ်းစားပါစေ။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

၆။ တင်ပြထားမှုများကို အောက်ပါအချက်များနှင့် ဆက်စပ်ရှင်းပြပါ။

- ● နေ့စဉ် အစာအုပ်စု ၃ စုပါဝင်သော အစားအစာများကို စုံလင်မျှတအောင် စားရမယ်။
- ● ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးတဲ့အရွယ်ဖြစ်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပရိုတင်းဓာတ်ပါဝင်တဲ့ အသား၊ ငါး၊ ပဲနဲ့ ဥအမျိုးမျိုးကို စားဖို့ လိုအပ်တယ်။ အရိုးအဆစ်တွေ သန်မာစေဖို့အတွက် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ပါဝင်တဲ့ နွားနို့တစ်ခွက်ကို နေ့စဉ်သောက်ရမယ်။
- ● ခန္ဓာကိုယ်အင်အားဖြစ်စေဖို့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ပါဝင်တဲ့ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ကန်စွန်းဥ၊ အာလူးနဲ့ အဆီပါတဲ့ အစားအစာတွေ စားရမယ်။
- ● ရောဂါတွေကို ကာကွယ်စေဖို့ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ ပါဝင်တဲ့ အသီးအရွက်တွေကိုလဲ နေ့စဉ်စားရမယ်။
- ● ဒီလိုမျိုး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အကျိုးပြုစေတဲ့ အစားအစာတွေကို ဂရုတစိုက်စားမှသာ အာဟာရပြည့်ဝမှာ ဖြစ်တယ်။

၇။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် မှတ်သားထားသော ကျောင်းဆင်းချိန် (အပြင်တွင် ရှိချိန်)တွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည့် အပြုအမူများနှင့် ဦးရေကို သင်ပုန်းတွင် ပြန်ရေးပြပါ။ (ဥပမာ စာဖတ်ခြင်း - ၁၅ ယောက်၊ ကစားခြင်း - ၁၀ ယောက်၊ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်း - ၅ ယောက်) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သူဦးရေ နည်းပါးသည်ကို သတိပြုမိစေရန် သင်ပုန်းကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိအောင် နေ့စဉ် ဘာတွေလုပ်ကြရင် ကောင်းမလဲ။

၈။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ပြေးတမ်းလိုက်တမ်းကစားမည်။
- ဘောလုံးကန်မည် စသည်ဖြင့် . . .

၉။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- ● အစားအစာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသော်လည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိပါက ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအားနည်းမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ● ထို့ကြောင့် ကစားခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်းစသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ရမည်။

၁၀။ အိပ်ချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ ပထမစာသင်ချိန် လုပ်ငန်းစဉ် (၇) တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော အချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။

၁၁။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံများအရ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

- ● အစားအစာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလဲ ပြုလုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အိပ်ရေးဝဝ မအိပ်ဘူးဆိုရင် အားရှိမှာမဟုတ်ဘူး။
- ● ဒါကြောင့် စတုတ္ထတန်းကျောင်းသား အရွယ်တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ဖို့ဆိုရင် တစ်နေ့ကို အိပ်ချိန် ၁၀ နာရီခန့် ရှိရမယ်။ (ဥပမာ ည ၉ နာရီမှ အိပ်ရာဝင်ပြီး မနက် ၇ နာရီ အိပ်ရာထမယ်ဆိုရင် အိပ်ချိန်က ၁၀ နာရီ ရှိတယ်)

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၂။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက် ၃ ချက် (အစားအစာကို အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း)ကို ရှင်းပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box — Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ (အစားအသောက်များကို အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း) နှင့်ပတ်သက်၍ နောင်တွင် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ရန်။ (အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကိုကြည့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ (အစားအသောက်ကို အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်း)ကို ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။

လုပ်ငန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင်စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့ နေ့စဉ်ဘဝတွင် မည်သို့ပြုမူနေထိုင်လျက်ရှိသည်ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

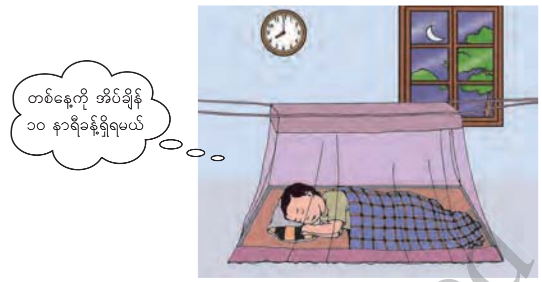
သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးသောအချက်များ ပါဝင်ဆွေးနွေးလာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပါဝင်မှုမရှိပါက ဆရာက လှုံ့ဆော်ပေးပါ။

၃။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

(၃) အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရမည်။



တစ်နေ့လျှင်အိပ်ချိန်
၁၀ နာရီခန့်ရှိရမည်။

ဥပမာ -

ည ၈ နာရီ အိပ်ရာဝင်ရင် — မနက် ၆ နာရီ အိပ်ရာထရမယ်

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်

- နေ့စဉ်အစာအုပ်စု ၃ စုပါဝင်သော အစားအစာများကို စုံလင်မျှတစွာ စားရမည်။
  - ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးသည့် အရွယ်ဖြစ်သောကြောင့် ပရိုတင်းဓာတ်၊ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ပါသော အစားအစာများကို ဂရုစိုက်စားရမည်။
  - နေ့စဉ် နွားနို့တစ်ခွက်သောက်ရမည်။
- နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရမည်။
- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရမည်။

၄

နိဂုံး **(၂၀ မိနစ်)**

၄။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

(၁) နေ့စဉ်ဘဝတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် အာဟာရညီညွတ်မျှတစွာ စားရမည်။

(၂) သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားများ ပြုလုပ်ရမည်။

(၃) တစ်နေ့လျှင် အိပ်ချိန် ၁၀ နာရီခန့်ရှိရမည်။

၅။ အောက်ဖော်ပြပါ ကွက်လပ်များတွင် အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ချိန် ၁၀ နာရီပြည့်အောင်အိပ်ခြင်း စသည့်အချက် ၃ ချက်နှင့်ပတ်သက်၍ အချက်တစ်ချက်စီအတွက် ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်တစ်ခုစီကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါနမူနာအတိုင်း ရေးပါစေ။

DBE BOX — Copyright Protected

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ဒီသင်ခန်းစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားမှာ ရေးကြရအောင်

ကျွန်ုပ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်

၁။ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသုံးခြင်း။
- ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က ______________ ။
- သင်ခန်းစာ သင်ပြီးချိန်မှာ ________________ ။
- ဒီနေ့ကစပြီး ______________ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ပြုလုပ်ခြင်း။
- ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က ______________ ။
- သင်ခန်းစာ သင်ပြီးချိန်မှာ ________________ ။
- ဒီနေ့ကစပြီး ______________ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

၃။ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း။
- ဒီသင်ခန်းစာမသင်ခင်က ______________ ။
- သင်ခန်းစာ သင်ပြီးချိန်မှာ ________________ ။
- ဒီနေ့ကစပြီး ______________ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပါတယ်။

တတိယစာသင်ချိန်

၅

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျွန်ုပ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ် ၃ ကတ်ရှိရပါမည်။

(၁) အာဟာရ ပြည့်ဝအောင်စားသုံးခြင်း

(၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်း

(၃) အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း

➢ ကတ်များတွင် နံပါတ်များ တပ်ပေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်သွားမည့် အချက်များဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် မိမိတို့ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ရုပ်ပုံများဖြင့် သရုပ်ဖော်တင်ပြရန် အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်ပါစေ။
- အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်ထားမှုကို အတန်းသို့တင်ပြစေပြီး အချင်းချင်းဝေဖန်အကြံပြုပါစေ။
- မိမိတို့အကြိုက်ဆုံးဖော်ပြမှုကို တစ်ဦးချင်းအမှတ်အသားပြု၍ အကောင်းဆုံးဖော်ပြမှုကို ရွေးချယ်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ (အစားအသောက်များကို အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း) နှင့်ပတ်သက်၍ နောင်တွင် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၁.၂ အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးပါ

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးတတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ရာတွင် သိရှိထားရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ အန္တရာယ်ရှိသော အစားအစာများနှင့် အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ခွဲခြားနားလည်ခြင်း။

၄။ အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးလိုစိတ် ဖြစ်လာခြင်း။

[ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၃) စုံအောင်စားမှ ခွန်အားရ၊ ဒုတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၃) ဒေသထွက်အစာများ ခွန်အားဖြစ်အောင်စား၊ တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၃) အစာအုပ်စု ၃ စုတို့နှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ♦ အိမ်မှာ ဘာတွေစားခဲ့သလဲ။
- ♦ ကျောင်းကိုရောက်တော့ရော ဘာတွေဝယ်စားသေးသလဲ။

၂။ သားတို့သမီးတို့စားတဲ့အစားအစာတွေ အန္တရာယ် ရှိ မရှိ သိရှိရအောင် ဒီဇာတ်လမ်းလေးကို လေ့လာကြည့်ရအောင်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖူးဖူး ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပါစေ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းကို အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပြီး အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

၁.၂ အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးပါ

၆

- ♦ ဖူးဖူး ဘာဖြစ်တာလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဗိုက်အောင့်ပြီး အန်တယ်။

- ♦ ဘာကြောင့် အဲ့ဒီလိုဖြစ်တာလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - သက်တမ်းကုန်နေတဲ့ မုန့်ကို စားမိလို့။

- ♦ ကလေးတို့သာ ဖူးဖူးနေရာမှာဆိုရင် အစားအစာကို ဘယ်လို ရွေးချယ်စားသုံးမလဲ။

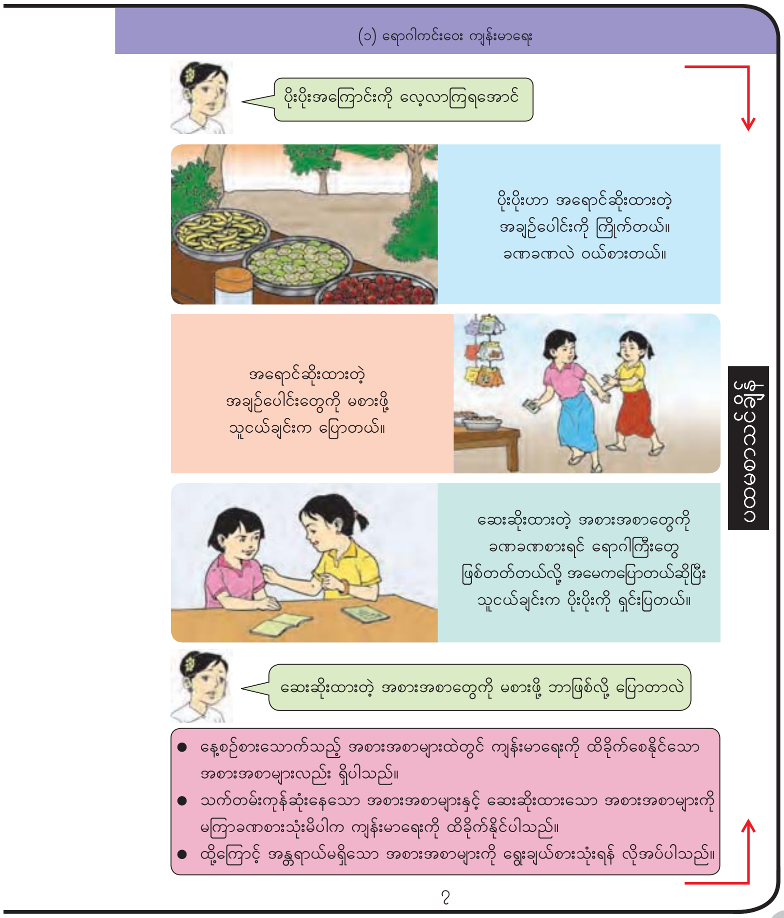
မျှော်မှန်းအဖြေ - သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက် မရောက်သေးတဲ့ မုန့်ကိုစားမယ်။

- ♦ ဘာကြောင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက် ကျော်လွန်တဲ့မုန့်ကို မစားသင့်တာလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မှိုတက်နေလို့
- အနံ့မကောင်းလို့
- မလတ်ဆတ်နိုင်လို့

၅။ အုပ်စုများတင်ပြပြီးပါက အစားအစာများကို ဝယ်ယူစားသုံးမည်ဆိုပါက လတ်ဆတ်မှု ရှိ မရှိ သိစေရန် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်စွဲကို ကြည့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ရှင်းပြပါ။

DBE Box – Copyright Protected


(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ပိုးပိုးအကြောင်းကို လေ့လာကြရအောင်

ပိုးပိုးဟာ အရောင်ဆိုးထားတဲ့ အချဉ်ပေါင်းကို ကြိုက်တယ်။ ခဏခဏလဲ ဝယ်စားတယ်။

အရောင်ဆိုးထားတဲ့ အချဉ်ပေါင်းတွေကို မစားဖို့ သူငယ်ချင်းက ပြောတယ်။

ဆေးဆိုးထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ခဏခဏစားရင် ရောဂါကြီးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်လို့ အမေကပြောတယ်ဆိုပြီး သူငယ်ချင်းက ပိုးပိုးကို ရှင်းပြတယ်။

ဆေးဆိုးထားတဲ့ အစားအစာတွေကို မစားဖို့ ဘာဖြစ်လို့ ပြောတာလဲ

- နေ့စဉ်စားသောက်သည့် အစားအစာများထဲတွင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အစားအစာများလည်း ရှိပါသည်။
- သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသော အစားအစာများနှင့် ဆေးဆိုးထားသော အစားအစာများကို မကြာခဏစားသုံးမိပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးပညာ

၇

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၆။ ဆက်လက်၍ ပိုးပိုးဇာတ်လမ်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့လာပါစေ။

၇။ ထို့နောက် ကလေးများ နားလည်သလို ပြောပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဇာတ်လမ်းကိုလေ့လာရာတွင် ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့လာစေပြီး လိုအပ်သည်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ဇာတ်လမ်းအရ ဘာတွေသိလိုက်ရသလဲ။

(၂) ဆိုးဆေးတွေသုံးထားတဲ့ အစားအစာတွေကို မစားဖို့ ဘာဖြစ်လို့ ပြောတာလဲ။

၉။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - ဆိုးဆေးပါတာတွေ မစားရဘူးလို့ သိလိုက်ရတယ်။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၂) - ဆိုးဆေးတွေ သုံးထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ခဏခဏစားရင် ရောဂါကြီးတွေ ဖြစ်တတ်လို့။

၁၀။ အတန်းသို့ တင်ပြပြီးပါက ပိုးပိုးဇာတ်လမ်းအရ မူလအရောင်ထက် ပိုမိုတောက်ပနေတဲ့ အစားအစာတွေ ဥပမာ သရက်သီးကို အရောင်တောက်တောက် ဆိုးထားတာမျိုး အနီရဲရဲအချဉ်ရည် သုံးထားတဲ့ အစားအစာမျိုးကို မစားသင့်ကြောင်း ဆရာက ရှင်းပြပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အစားအစာတွင် အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုထားသော ဆိုးဆေးနှင့် အသုံးပြုခွင့်မရှိသော ဆိုးဆေးဟူ၍ ရှိသော်လည်း ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ခွဲခြားနားလည်ရန် ခက်ခဲသောကြောင့် သဘာဝအရောင်ထက် ပိုမိုတောက်ပသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အဓိကထားပြောရန် လိုပါသည်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ရာတွင် သိထားရမည့်အချက်များကို ပြောပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

မုန့်အိတ်ခွံ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ယူခဲ့သောအကြောင်းအရာများအား ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းကို မေး၍ ကလေးများအဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

♦ ထုပ်ပိုးထားတဲ့ အသင့်စား အစားအစာတွေကို ဝယ်ယူတဲ့အခါ ဘယ်အချက်တွေကို ကြည့်ပြီး ဝယ်ယူသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဈေးနှုန်း၊ အရသာ၊ ဘာမှမကြည့်ဘူး။

၃။ အသင့်ထုပ်ပိုးထားတဲ့ အစားအစာတွေ ဝယ်ယူစားသောက်တဲ့အခါ ဈေးနှုန်းနဲ့ အရသာအပြင် တခြားသိထားရမဲ့အချက်တွေ ရှိသေးတယ်။ အခု ဒါတွေကို ဆက်ပြီးလေ့လာကြမယ်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံအရ ထုတ်လုပ်သည့် ရက်စွဲ (MFG)၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက် (EXP) နှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ingredients) ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပြီး ဆရာက ရှင်းပြပါ။

၅။ ထို့နောက် ဆရာက အသင့်ယူဆောင်လာသော အာလူးကြော်ထုပ်ကဲ့သို့ မုန့်ထုပ်ခွံများကို ပေးစေပြီး ထုတ်လုပ်ရက်၊ သက်တမ်းကုန်

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ဒုတိယစာသင်ချိန်

INGREDIENTS (ပါဝင်ပစ္စည်းများ)
Flour (ဂျုံမှုန့်)၊ Sugar (သကြား)၊ Egg (ဥ)၊ Vegetable Oil (ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ)၊ Baking Powder (မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ)၊ Permitted Flavouring (ခွင့်ပြုချက်ရသော အနံ့အရသာ)

MFG = ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲ
EXP = သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်

အစားအသောက် ဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- အသင့်ထုပ်ပိုးပြီး အစားအသောက်များဝယ်ယူရာတွင် ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲ၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်၊ ပါဝင်ပစ္စည်းဖော်ပြချက်များ ပါ မပါ စိစစ်ဝယ်ယူပါ။
- အရောင်တောက်သော အစားအသောက်များ၊ ဆေးဆိုးထားသည်ဟု ထင်ရသော အစားအသောက်များအား ဝယ်ယူခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ထုပ်ပိုးမှုပေါက်ပြဲနေသော အစားအစာများနှင့် ဖုံးအုပ်မထားသော အစားအစာများ၊ ယင်နားစာများ၊ အမှည့်လွန်သောအသီးများကိုလည်း ဝယ်ယူခြင်းမပြုပါနှင့်။

၈

ဆုံးရက်၊ ပါဝင်ပစ္စည်းဖော်ပြထားမှုများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့လာပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော မုန့်ထုပ်ပုံများတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများအား အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ ကျောင်းသားများ နားလည်နိုင်စေရန်အတွက် အင်္ဂလိပ်စာလုံးများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ရှင်းလင်းပြောကြားသင့်ပါသည်။

Ingredients (ပါဝင်ပစ္စည်းများ) Flour (ဂျုံမှုန့်)၊ Sugar (သကြား)၊ Egg (ဥ)၊ Vegetable Oil (ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ)၊ Baking Powder (မုန့်ဖုတ်ဆော်ဒါ)၊ Permitted Flavouring (ခွင့်ပြုချက်ရှိထားသော အနံ့အရသာ)၊ MFG (ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲ)၊

DBE Box – Copyright Protected

EXP (သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်)

၆။ တွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များအား သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးသားထားပါ။ အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ပါဝင်ပစ္စည်းနှင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်

- သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ပါဝင်သော်လည်း ပါဝင်ပစ္စည်း ဖော်ပြမထားပါ။

၇။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

- ♦ ကလေးတို့ ကိုယ်တိုင် အသင့်စား အစားအစာတွေ ဝယ်စားမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘယ်အချက်တွေကို ကြည့်ရမလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မုန့်ဝယ်တဲ့အခါ ထုတ်လုပ်ရက်စွဲနဲ့ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ပါရဲ့လား ကြည့်ရမယ်။ လတ်ဆတ်မှု ရှိ မရှိ သိရအောင်လို့။

- ပါဝင်ပစ္စည်း ဖော်ပြထားမှုကို ကြည့်ရမယ်။ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေကို သိရတဲ့အတွက် ပိုပြီးစိတ်ချရတယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ရာတွင် သိထားရမည့်အချက်များကို ခွဲခြားပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box — Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ အန္တရာယ်ရှိသော အစားအစာများနှင့် အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ခွဲခြားရွေးချယ်တတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း၊ ရွေးချယ်စားသုံးလိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ အန္တရာယ်မရှိတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ရွေးချယ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအချက်တွေကို သတိပြုလိုက်နာရမလဲ။

လုပ်ငန်း **(၂၀ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

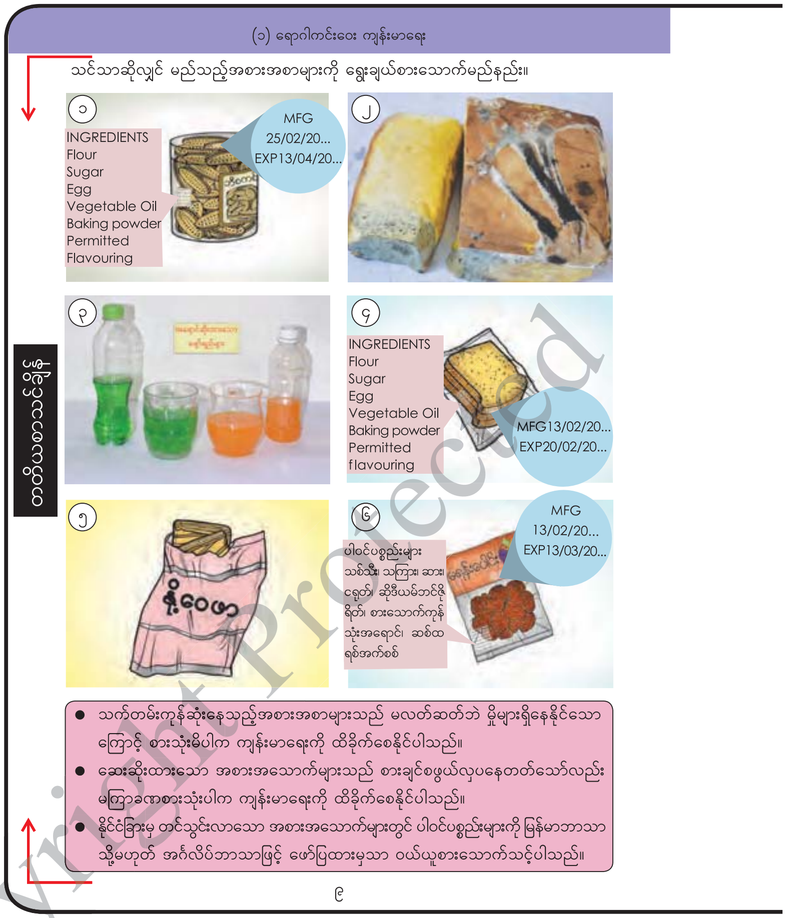
➢ ပုံ (၁)၊ (၄)၊ (၆) ၏ ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲနှင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်များ ဖော်ပြထားပုံကို ရှင်းပြပေးပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မုန့်ထုပ်ပေါ်တွင် ရေးသားထားမှုများသည် နမူနာသာဖြစ်ပါသည်။ ရောက်ရှိနေသော နှစ်အလိုက် နေ့၊ လ နှင့် နှစ်များကို ဆရာက သင့်လျော်သလို ပြောင်းလဲပေးပါ။

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ပုံတွေထဲက ဘယ်အစားအစာကို ရွေးချယ် စားသောက်မလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

(၂) ပုံတွေထဲက ဘယ်အစားအစာကို မစားဘူးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၄။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါ တင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍



(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

သင်သာဆိုလျှင် မည်သည့်အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်မည်နည်း။

- သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေသည့်အစားအစာများသည် မလတ်ဆတ်ဘဲ မှိုများရှိနေနိုင်သောကြောင့် စားသုံးမိပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးဆိုးထားသော အစားအသောက်များသည် စားချင်စဖွယ်လှပနေတတ်သော်လည်း မကြာခဏစားသုံးပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းလာသော အစားအသောက်များတွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဖော်ပြထားမှသာ ဝယ်ယူစားသောက်သင့်ပါသည်။

၉

တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - ပုံ (၁)၊ (၄) နှင့် (၆) ကို ရွေးချယ်မည်။ ထုတ်လုပ်ရက်စွဲ၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်နှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းတို့ပါဝင်သောကြောင့်

မျှော်မှန်းအဖြေ (၂) - ပုံ (၂)၊ (၃) နှင့် (၅) ရှိ အစားအစာများကို မစားပါ။

ပုံ (၂) - သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကျော်လွန်ပြီး မှိုတက်နေသောကြောင့်

ပုံ (၃) - ဆိုးဆေးလွန်ကဲစွာသုံးထားသောကြောင့်

ပုံ (၅) - ထုပ်ပိုးမှုပေါက်နေသောကြောင့်

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးသော အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြု၍ ကြောင်း

DBE BOX - Copyright Protected

ကျိုးဆီလျော်စွာ စဉ်းစားတင်ပြနိုင်မှုရှိစေရန် လှုံ့ဆော်ပါ။

၅။ ထို့နောက် တစ်တန်းလုံးအား အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ အစားအစာတွေ ဝယ်ယူတဲ့အခါ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို မကြည့်ဘဲ ဝယ်ယူ စားသောက်မိရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မလတ်ဆတ်တာတွေကို စားမိမယ်။
- ဝမ်းလျှောနိုင်တယ်။ ခဏခဏစားရင် ရောဂါတွေ ရနိုင်တယ်။

♦ ဆိုးဆေးတွေ သုံးထားမှု ရှိ မရှိ ကို မကြည့်ဘဲ ဝယ်ယူ စားသောက်မိရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၆။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

- ဓာတုဆိုးဆေးပါသော အစားအစာများ ရေရှည်စားသောက်ခြင်းသည် အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းကို ဒုက္ခပေးပြီး အသဲနှင့် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ နောက်ဆုံးကင်ဆာရောဂါအထိ ဖြစ်စေပါသည်။
- ဒေသထွက်အစားအစာများသည် ပို၍ လတ်ဆတ်မှုရှိနိုင်သောကြောင့် ဦးစားပေးရွေးချယ်စားသောက်သင့်ပါသည်။

နိဂုံး **(၁၅ မိနစ်)**

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၈။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- အသင့်စား အစားအစာများနှင့်ပတ်သက်၍ အသိပေးလိုသော အချက်များကို စာသင်ခန်းရှေ့တွင် အခြားကျောင်းသားများ မြင်စေရန် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် ကပ်ပါ။
- မိဘများအား အသိပေးလိုသောအချက်များကို စာရွက်တွင် ရေး၍ အိမ်တွင်ကပ်ထားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အန္တရာယ်ရှိသော အစားအစာများနှင့် အန္တရာယ်မရှိသော အစားအစာများကို ခွဲခြားရွေးချယ်တတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box — Copyright Protected

၁.၃ ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ ဆေးလိပ်သည် စိတ်ကို စွဲလမ်းစေသော မူးယစ်ဆေးဖြစ်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း နားလည်ခြင်း။

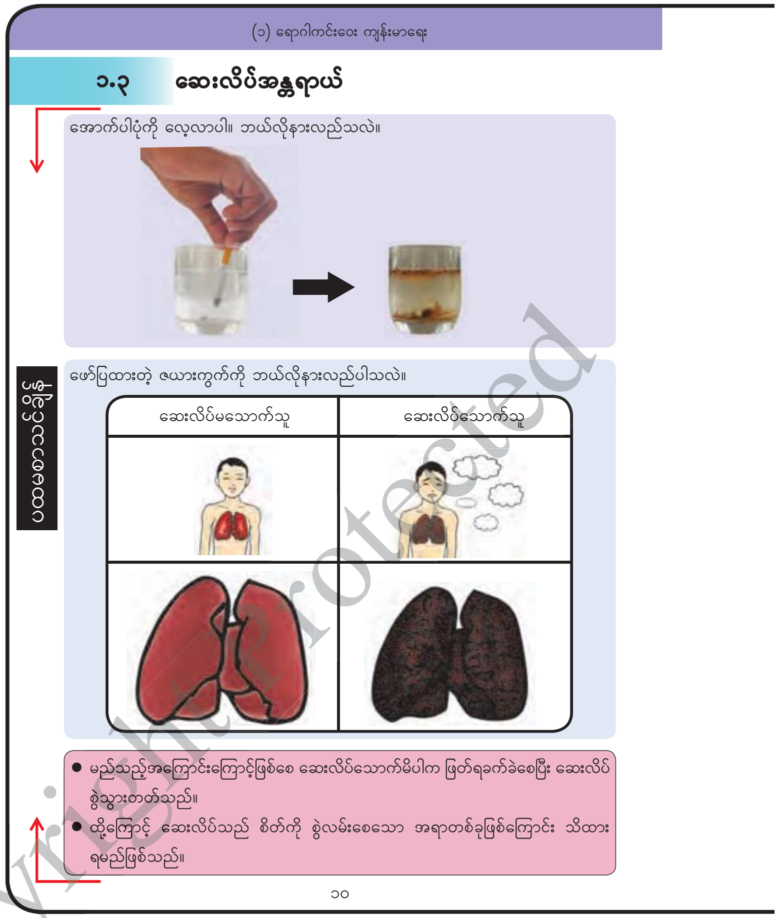
၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

[တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၄) ဆေးလိပ်မီးခိုးသင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ ဆေးလိပ်သည် စိတ်ကို စွဲလမ်းစေတတ်သောအရာဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ


(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

၁.၃ ဆေးလိပ်အန္တရာယ်

အောက်ပါပုံကို လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုနားလည်သလဲ။

ဖော်ပြထားတဲ့ ဇယားကွက်ကို ဘယ်လိုနားလည်ပါသလဲ။

ဆေးလိပ်မသောက်သူ	ဆေးလိပ်သောက်သူ

- မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ ဆေးလိပ်သောက်မိပါက ဖြတ်ရခက်ခဲစေပြီး ဆေးလိပ်စွဲသွားတတ်သည်။
- ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်သည် စိတ်ကို စွဲလမ်းစေသော အရာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိထားရမည်ဖြစ်သည်။

၁၀

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖန်ခွက် ၂ ခု ပုံကိုလေ့လာစေပြီး တတိယတန်းတွင် သင်ယူခဲ့သည်ကို မှတ်မိသ၍ ပြောပါစေ။

၂။ အခုဆေးလိပ်အကြောင်း ထပ်ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဇယားကွက်တွင် ဖော်ပြထားမှုများကို အုပ်စုလိုက်လေ့လာစေပြီး မည်သို့ နားလည်သည်ကို ဆွေးနွေးပါစေ။

၄။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဆေးလိပ်စွဲနေသူများ၏ အဆုတ်သည် ဆေးလိပ်မသောက်သူများ၏ ကျန်းမာသော အဆုတ်နှင့်မတူဘဲ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ကြောင့် တဖြည်းဖြည်း မဲညစ်လာပြီး ရောဂါရလာစေပါသည်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၅။ ဆေးလိပ်သောက်သူတွေဟာ ဆေးလိပ်ကို မသောက်ရ မနေနိုင်အောင် ဘာကြောင့်စွဲလမ်းနေကြတယ်လို့ ထင်သလဲဟု မေး၍ တစ်တန်းလုံး စဉ်းစားပါစေ။

၆။ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ အဖြေကို သင်ပုန်းတွင် ရေးပေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ကြိုက်လို့၊ ကောင်းလို့ စသည်ဖြင့် . . .

၇။ ကျောင်းသားများတင်ပြပြီးပါက ဆေးလိပ်တွင် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသော အရာများပါဝင်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် တစ်ခါတစ်ရံစမ်းသပ်သုံးစွဲရာမှ မသောက်ရမနေနိုင်အောင် ဆေးလိပ်ကို စွဲလမ်းလာပြီး ဖြတ်မရတော့ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

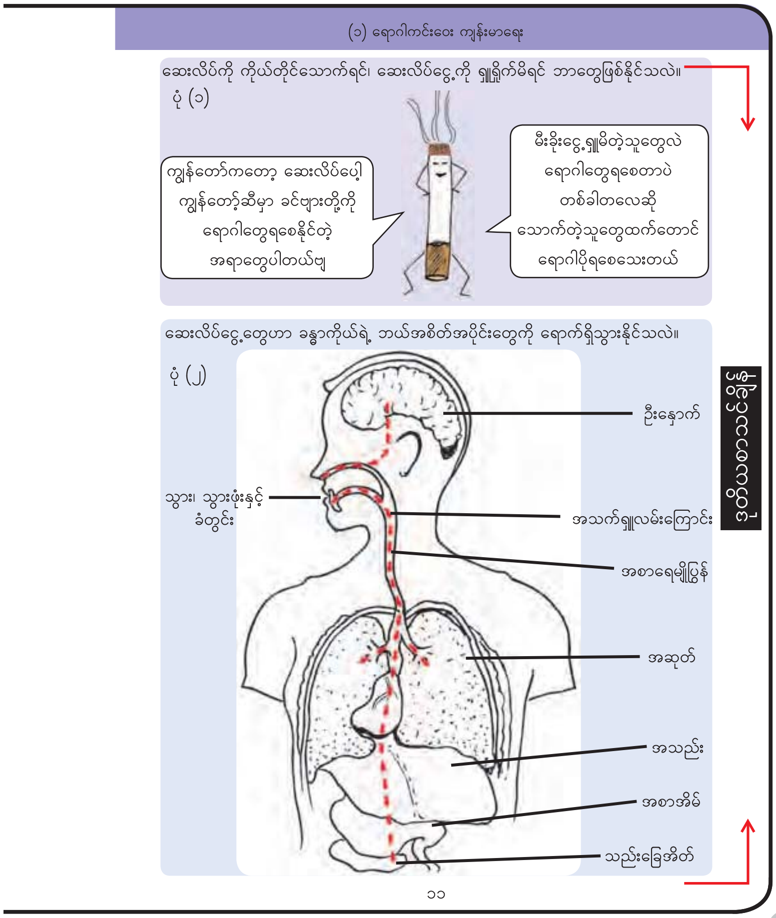
နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ဆေးလိပ်သည်စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတတ်ကြောင်း ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (တင်ပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected



ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများအရ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁) ကို ကြည့်စေပြီး ဆေးလိပ်ကို ကိုယ်တိုင်သောက်ရင်၊ ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုရှူမိရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲဟု မေးပါ။

၂။ ဒီသင်ခန်းစာမှာ ဆေးလိပ်သောက်ရင် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးကြမှာ ဖြစ်တယ်ဟု ပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၂) လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အစိတ်အပိုင်းများပါသော ပုံကြမ်းတစ်ခုကို သင်ပုန်းတွင် ဆွဲပါ။

၄။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်း ၂ ခုကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။ ကျောင်းသားများဖြေဆိုမှုကို သင်ပုန်းရှိ ပုံတွင် ဝိုင်းပေးပါ။

- ♦ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သော လေတွေက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဘယ်နေရာကို ရောက်သွားသလဲ။

  မျှော်မှန်းအဖြေ - အဆုတ်

- ♦ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်သူနဲ့ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှူမိသူတွေရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ရောက်ရှိသွားသလဲ။

  မျှော်မှန်းအဖြေ - အဆုတ်
  - ဦးနှောက်
  - အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စသည်ဖြင့် . . .

၅။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ထိခိုက်နိုင်သလဲဆိုတာကို ကြည့်ရအောင်ဟုပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ (၂) ကို ကြည့်ပါစေ။

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၂) အရ ဆေးလိပ်ငွေ့တွေဟာ အဆုတ်အပြင် အခုလိုခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအများကြီးထဲကိုလဲ ရောက်ရှိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မူလတန်းသိပ္ပံဘာသာရပ်တွင် အစာရေမျိုပြွန်၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ကြားထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၂၀ မိနစ်)**

၇။ ဆေးလိပ်သောက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လိုဖြစ်လာမယ်လို့ ထင်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

  မျှော်မှန်းအဖြေ - ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်မယ်၊ အစာစားချင်စိတ် နည်းလာမယ် စသည်ဖြင့် . . .

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ ပုံ (၃) ကို ကြည့်စေပြီး ပုံအရ ကျောင်းသားများကို နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

- ● ဆေးလိပ်ငွေ့တွေဟာ ပုံ (၂)မှာ ပြထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်စေတာကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်သူတွေဟာ ပုံ (၃) ထဲကလို စဉ်းစားနိုင်စွမ်းနည်းလာတာ၊ နှလုံးခုန်မြန်တာ၊ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်တာ၊ လုပ်ရှားမှုတွေ ကောင်း

DBE Box — Copyright Protected

ကောင်းမလုပ်နိုင်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးတာ၊ အစားစားချင်စိတ်နည်းလာတာ၊ သွားတွေမည်းညစ်လာတာ စတဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

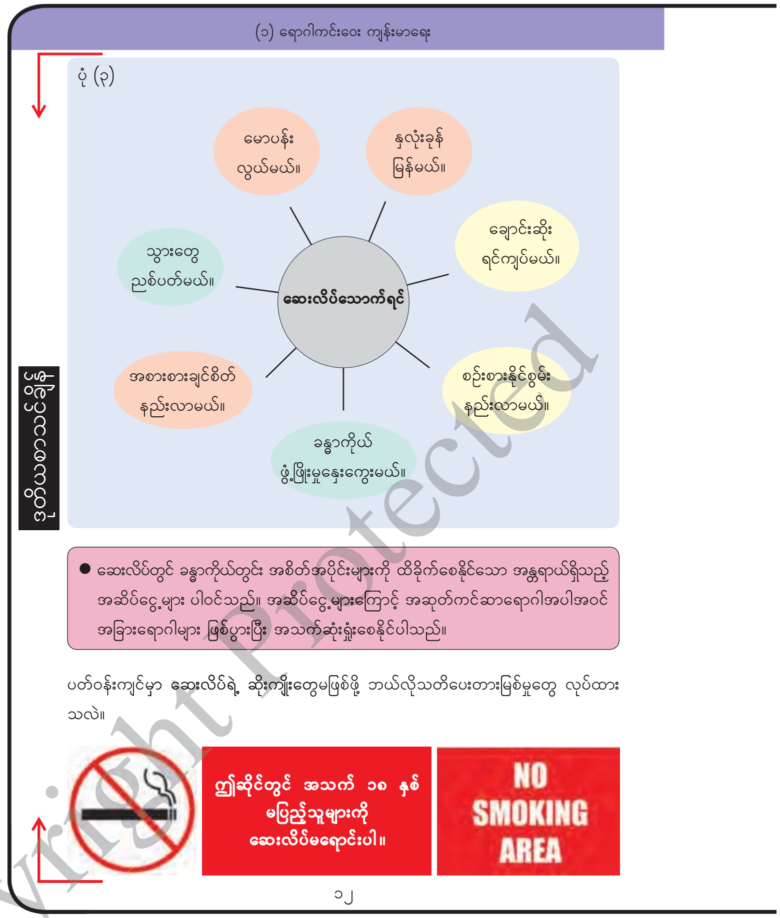
- ဆေးလိပ်သောက်တာများလေလေ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများလေလေဖြစ်ပြီး အဆုတ်ကင်ဆာလို ရောဂါတွေရပြီး အသက်သေဆုံးနိုင်တယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

၁၀။ ကျောင်းသားများအား နောက်အချိန်မတိုင်ခင် အောက်ပါအချက်များကို မေးမြန်းမှတ်သားခဲ့ရန် မှာကြားပါ။

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သတိပေးတားမြစ်ချက်များကဲ့သို့သော မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်နှင့်ပတ်သက်သော တားမြစ်ချက်များ ရှိ မရှိ လေ့လာကြည့်ရှုခဲ့ရန်။
- မိမိတို့ အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူများကို ဘာကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်တာလဲဟု မေးခဲ့ရန်။


(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ပုံ (၃)

- ဆေးလိပ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အဆိပ်ငွေ့များ ပါဝင်သည်။ အဆိပ်ငွေ့များကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင် အခြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားပြီး အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆေးလိပ်ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေမဖြစ်ဖို့ ဘယ်လိုသတိပေးတားမြစ်မှုတွေ လုပ်ထားသလဲ။

တတိယစာသင်ချိန် ၁၂

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်မည်ကို ဖော်ပြတတ်ရန်။ (အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

➢ သတိပေးတားမြစ်ချက်ပါသော ဆေးလိပ်ဘူးခွံ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ဆေးလိပ်နှင့်ပတ်သက်သော ဘယ်လိုသတိပေး စာတမ်းတွေ တွေ့ခဲ့သလဲဆိုတဲ့ အိမ်စာကို တင်ပြပါစေ။

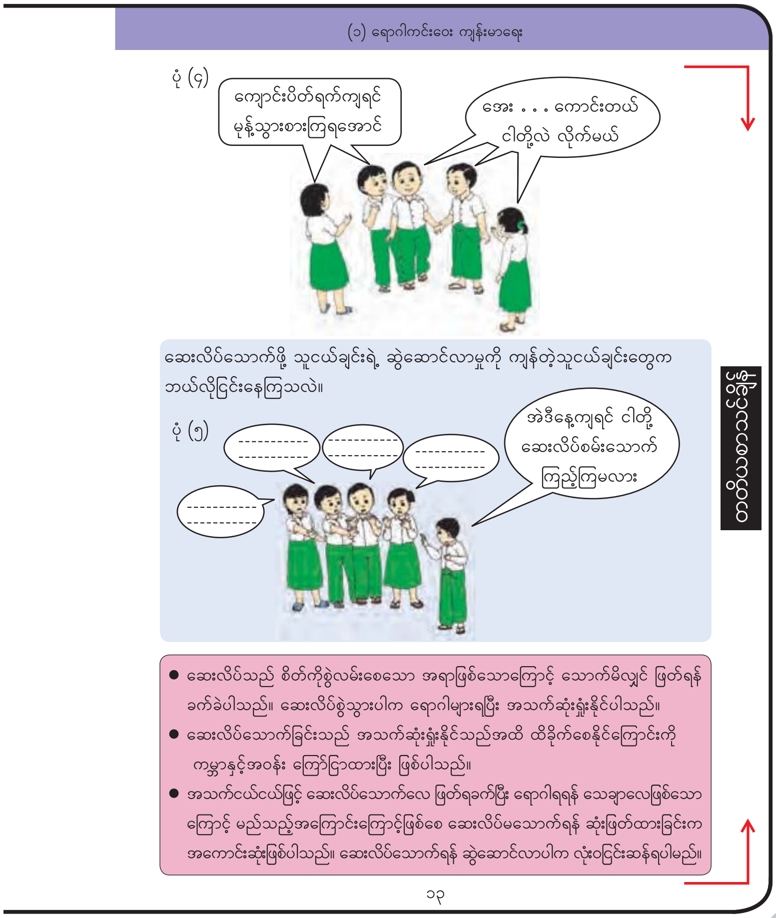
၂။ ကြိုတင်ယူဆောင်လာသော ဆေးလိပ်ဘူးခွံပါ သတိပေးတားမြစ်ချက်များကို လေ့လာပါစေ။

၃။ ထို့နောက် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီလိုသတိပေးစာတမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တာကို တားမြစ်ထားပေမဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများအရ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်းကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box — Copyright Protected



သူတွေအများကြီးရှိတယ်။ ရောဂါတွေရမှန်းသိရဲ့နဲ့ ဘာလို့ဆေးလိပ်သောက်ကြတာလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်ဟုပြော၍ အိမ်စာပေးလိုက်သောလုပ်ငန်းအရ အဖြေများကိုမေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - သူများတိုက်လို့ တစ်ခါတလေမို့လို့ စိတ်အပန်းဖြေဖို့ အိုက်တင်ပေးချင်လို့ ရောဂါရမယ် မထင်လို့ ဆေးလိပ်စွဲနေပြီး ဖြတ်မရလို့ စသည်ဖြင့် . . .

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၄)၊ (၅) ကို လေ့လာပါစေ။ ပုံ (၅)အရ မည်သည့်အရာများ ပြောနေသည်ကို နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဟင့်အင်း ငါတော့ မသောက်ဘူး။
- ဟာရောဂါရကုန်မယ် မသောက်ဘူး။
- ကင်ဆာရောဂါဖြစ်မယ်တဲ့ မသောက်ဘူး။
- မသောက်ချင်ပါဘူး။ စသည်ဖြင့် . . .

၆။ ဆေးလိပ်သောက်သူ အများစုသည် အခြားသူများ၏ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် ဆေးလိပ်ကို စတင်သောက်သုံးမိတတ်ကြကြောင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ဆေးလိပ်ကို စွဲလမ်းသွားကြကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်ရန် ဆွဲဆောင်လာမှုများကို မဖြစ်မနေ ငြင်းဆန်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၇။ ပုံ (၅) အရ သရုပ်ဆောင်ရန် ဆွဲဆောင်သူတစ်ဦးအဖြစ်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ရန် ငြင်းဆန်သူတစ်ဦးအဖြစ် သရုပ်ပြရန် ကျောင်းသားအချို့ကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၈။ ထို့နောက် ဆွဲဆောင်သူနှင့် ငြင်းဆန်သူများအဖြစ် သရုပ်ပြပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အချိန်ရရှိမှုပေါ်မူတည်၍သာ သရုပ်ပြပါစေ။ ငြင်းဆန်ရာတွင် တစ်ဖက်လူကို ရန်လိုသော အပြုအမူ၊ စကားလုံးများဖြစ်နေပါက ပြန်လည်သရုပ်ပြပါစေ။

၉။ တစ်ချိန်ချိန်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ရန် ဆွဲဆောင်လာခြင်းကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ မည်သူက မည်သို့ပင် ဆွဲဆောင်လာသည်ဖြစ်စေ ဆေးလိပ်ကို လုံးဝမသောက်ဘူးဟု ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆုံးဖြတ်ထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၁၁။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ဆေးလိပ်နှင့်ပတ်သက်သမျှ ရုပ်ပုံများ၊ သတင်းခေါင်းစဉ်များ၊ သတင်းအချက်များကို အုပ်စုလိုက်စုဆောင်းပါစေ။
- ထို့နောက် နှစ်သက်ရာ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စုဆောင်းထားမှုများကို အသုံးပြုပြီး ပိုစတာတစ်ခုကို ဖန်တီးပါစေ။
- အုပ်စုလိုက် ဖန်တီးထားမှုများကို အခြားကျောင်းသားများ၊ ဆရာများ၊ မိဘများကို ပြသပြီး မိမိတို့တင်ပြမှုကို ရှင်းပြသော လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပါစေ။
- လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ဆုံးဖြတ်ထားသည်ကို ဖော်ပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ (တင်ပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၁.၄ ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုတာ

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ရှေးဦးပြုစုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိပြုစုတတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ရှေးဦးပြုစုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ဒဏ်ရာ သက်သာအောင် ပြုစုနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက မိမိကိုယ်မိမိ ဒဏ်ရာသက်သာအောင် မည်သို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်ကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက မိမိကိုယ်မိမိ ဒဏ်ရာသက်သာအောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

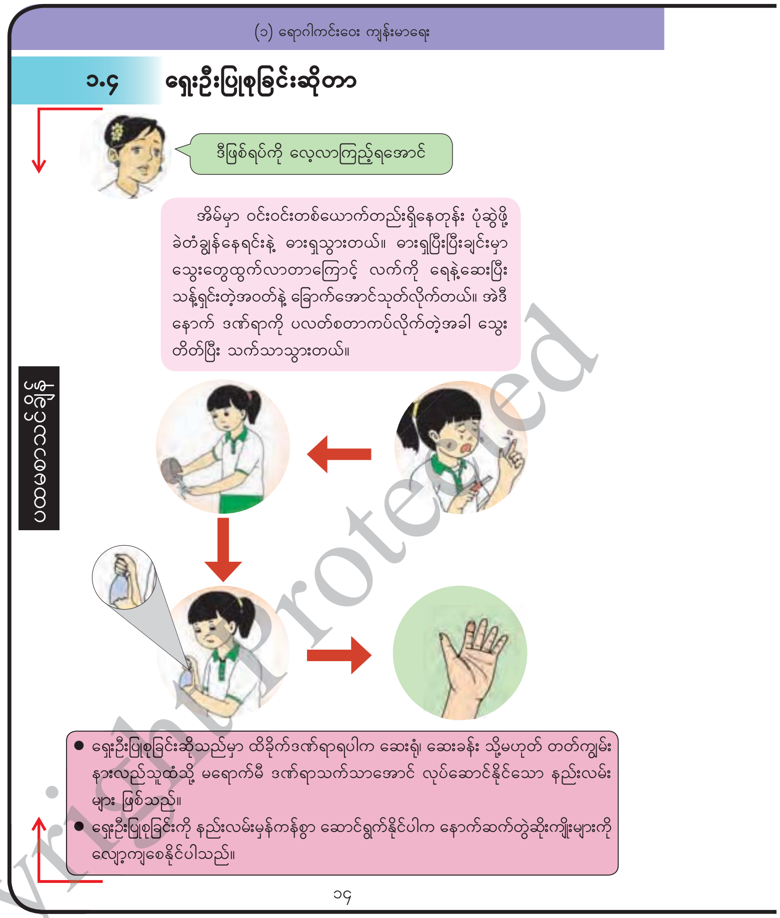
၄။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ရှေးဦးပြုစုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ဒဏ်ရာ သက်သာအောင် ဆောင်ရွက်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

[ပထမတန်းမှ သင်ခန်းစာ (၂. ၅) မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု၊ ဒုတိယတန်းမှ သင်ခန်းစာ (၂. ၂) မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု၊ တတိယတန်းမှ သင်ခန်းစာ(၂. ၆) အန္တရာယ်ကင်းဖို့ ရှောင်ရှားစို့ တို့နှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက မိမိကိုယ်မိမိ ရှေးဦးပြုစုခြင်းဖြင့် ဒဏ်ရာ သက်သာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ



သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ♦ ကလေးတို့ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေဖြစ်ဖူးသလား။ ဘယ်လိုမတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်ဖူးသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ပွန်းပဲ့တာ၊ အပူလောင်တာ၊ ဓားရှတာ

- ♦ ဘာကြောင့် အဲဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ချော်လဲလို့၊ ပြေးလို့၊ ဂရုမစိုက်လို့

၂။ မတော်တဆမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရအောင် တတိယတန်းမှာ သင်ခဲ့တဲ့ မတော်တဆဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေကို သတိထားပြီး ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာကို အခုဆက်ပြီး ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၀ မိနစ်)**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ်ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲလေ့လာစေပြီး ထိုဖြစ်ရပ်ကို ကလေးများနားလည်သည့်အတိုင်း အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

၄။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေး

DBE Box – Copyright Protected

ပါစေ။

(၁) ဝင်းဝင်း ဘာကြောင့် ဒဏ်ရာရတာလဲ။

(၂) ဘယ်လိုလုပ်လိုက်လို့ ဒဏ်ရာသက်သာသွားတာလဲ။

(၃) ဒဏ်ရာကို သက်သာအောင်မလုပ်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ။

၅။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။

၆။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါ တင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - ခါးရှသွားလို့

(၂) - ရေဆေးပြီး ပလတ်စတာကပ်လိုက်လို့

(၃) - နာမယ်။

- သွေးထွက်မယ်။

- ရောဂါပိုးဝင်မယ်။

၇။ ဒဏ်ရာကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် မဆေးကြောပါက အနာမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများဝင်ပြီး ဒဏ်ရာပိုဆိုးစေနိုင်တယ်ဟု ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှေးဦးပြုစုခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုနားလည်အောင် ဖြည့်စွက်ရှင်းပြ၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ဒဏ်ရာအမျိုးအစားအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ မိမိကိုယ်မိမိ ပြုစုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ♦ ဘယ်လို ဒဏ်ရာတွေ ရခဲ့ဖူးသလဲ။
- ♦ ဒဏ်ရာသက်သာအောင် မိမိကိုယ်မိမိပြုစုခဲ့ဖူးသလား။
- ♦ ဘယ်လိုဒဏ်ရာမျိုးတွေကို ပြုစုခဲ့ဖူးတာလဲ။

• မျှော်မှန်းအဖြေ - ခါးရှ၊ အဆစ်ရောင်၊ ဒူးပြဲ၊ အပူလောင်

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ဒူး၊ တံတောင်၊ လက်ပွန်းတာမျိုးစတဲ့ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာတွေရတဲ့ အခါ ဒဏ်ရာသက်သာအောင် ဘာတွေလုပ်ဖူးသလဲ။

(၂) အဲဒီနည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြုစုတာကြောင့် ဘာတွေဆက်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသလဲ။

၃။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၄။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါ တင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - နနွင်းလိမ်းဖူးတယ်။

- မြေမှုန့်လိမ်းဖူးတယ်။

- ရေဆေးဖူးတယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက မိမိကိုယ်မိမိ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဖြင့် ဒဏ်ရာသက်သာအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

- ဆေးဝါးရည်ထည့်ဖူးတယ်။

(၂) - ရောင်ရမ်းလာတယ်။

- ပြည်တည်လာတယ်။

- အနာသက်သာသွားတယ်။

- ဒဏ်ရာပျောက်သွားတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ နေရာဒေသအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

➤ ကလေးများဖြေဆိုမှုတွင် နေရာ ဒေသပေါ်မူတည်၍ လွဲမှားသော အယူအဆအမျိုးမျိုး ပါဝင်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြေဆိုလာပါက ၎င်းနည်းလမ်းများသည် အဘယ်ကြောင့် မှားယွင်းကြောင်းနှင့် သန့်ရှင်းမှုမရှိပါက ဒဏ်ရာ ပိုဆိုးသွားနိုင်ကြောင်းကို နားလည်အောင် ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံစွာ ရှင်းပြပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

၅။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက မှန်ကန်သော ပြုစုနည်းဖြင့်သာ သက်သာအောင်ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကြားဖူးနားဝနည်းလမ်းများ (ဆေးမြီးတို)ဖြင့် ပြုစုခြင်းသည် သန့်ရှင်းမှုမရှိပါက ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ဥပမာ - ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများကို နနွင်းလိမ်းခြင်း၊ ဖုတ်သိပ်ခြင်းစသော ကြားဖူးနားဝနည်းလမ်း ဆေးမြီးတိုများဖြင့် ပြုစုပါက မေးခိုင်ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်လာနိုင်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၂၀ မိနစ်)**

၆။ အောက်ပါအခြေအနေများကို စာရွက်ပိုင်းတစ်ခုစီတွင် ရေး၍ အုပ်စုတစ်စုလျှင် တစ်ခုစီပေးပါ။

(က) ခဲတံချွန်ရင်းနဲ့ ဓားရှသွားတယ်။

(ခ) ချော်လဲပြီး ဒူးပွန်းသွားတယ်။

(ဂ) ရေနွေးအိုး ခြေထောက်ပေါ်ပြုတ်ကျပြီး အပူလောင်သွားတယ်။

(ဃ) နှာခေါင်းသွေးလျှံတယ်။

(င) ချော်လဲပြီး ခြေချင်းဝတ်ရောင်သွားတယ်။

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ရှေးဦးပြုစုနည်းများ

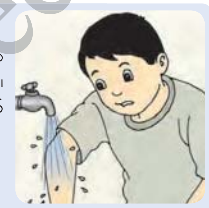
ပြတ်ရှခြင်း၊ ပွန်းပဲ့ခြင်း

- ဒဏ်ရာနှင့် ဒဏ်ရာ၏ အနီးတစ်ဝိုက်ကို သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- သန့်ရှင်းသော အဝတ်ဖြင့် ရေခြောက်အောင် သုတ်ပါ။
- သန့်ရှင်းသော ပတ်တီး သို့မဟုတ် အဝတ်စဖြင့် ပတ်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ရောဂါပိုးမဝင်အောင် ဂရုစိုက်ရမည်။
- သန့်ရှင်းသော အဝတ်စ၊ ပတ်တီးများကိုသာ လဲလှယ်အသုံးပြုရမည်။
- ဒဏ်ကြေလိမ်းဆေး၊ ဆားနှင့် နနွင်းမှုန့် စသည့် ဆေးမြီးတိုများ မသုံးရ။

အပူလောင်ခြင်း



- ပူလောင်နာကျင်မှု ဝေဒနာသက်သာသည်အထိ ဒဏ်ရာပေါ်သို့ သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့် အဆက်မပြတ်လောင်းပါ။
- ဒဏ်ရာရောင်ရမ်းမလာခင် ဝတ်ဆင်ထားသည့် လက်ဝတ်ရတနာ၊ နာရီစသည်တို့ကို ချွတ်ထားပါ။
- ဒဏ်ရာပေါ်သို့ သန့်စင်သော ပိတ်ပါးစနှင့် ဖုံးအုပ်ပြီး ပတ်တီးဖွဖွ စည်းပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ရေခဲရေ မသုံးရ။
- အပူလောင်သည့် ဒဏ်ရာပေါ်သို့ မည်သည့် ဆေး၊ အဆီကိုမျှ တိုက်ရိုက်မလိမ်းရ။
- အရည်ကြည်ဖုများ မဖောက်ရ။
- အပူလောင်သော နေရာတွင် ကပ်နေသော အဝတ်အစား အသုံးအဆောင်များကို မခွာရ။
- ပတ်တီးကို တင်းကျပ်စွာ မစီးရ။
- ပလတ်စတာ၊ ဂွမ်း၊ အမွေးနုချည်ထည် မသုံးရ။

၁၅

၇။ ယခုရရှိထားသော အခြေအနေများနှင့် ကြုံလာပါက မိမိကိုယ်မိမိ ဒဏ်ရာသက်သာအောင် ရှေးဦးပြုစုနည်းဖြင့် မည်သို့ပြုလုပ်မည်ကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

၈။ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါဇယားအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ

အခြေအနေများ	ပြုစုပုံများ
(က) ခဲတံချွန်ရင်းနဲ့ ဓားရှသွားတယ်။	ရေဆေးမယ်။ ဆေးထည့်မယ်။
(ခ) ချော်လဲပြီး ဒူးပြဲသွားတယ်။	ဆေးထည့်မယ်။ ပတ်တီးစည်းမယ်။
(ဂ) ရေနွေးအိုး ခြေထောက်ပေါ် ပြုတ်ကျပြီး အပူလောင်သွားတယ်။	ရေလောင်းမယ်။
(ဃ) နှာခေါင်းသွေးလျှံတယ်။	ခေါင်းငုံ့ထားမယ်။
(င) ချော်လဲပြီး ခြေချင်းဝတ်ရောင် သွားတယ်။	ရေခဲကပ်မယ်။

DBE Box—Copyright Protected

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း

- ထိုင်ပြီး ဦးခေါင်းကို ရှေ့သို့ ငုံ့ထားပါ။
- ပါးစပ်ဖြင့် အသက်ရှူပြီး နှာသီးဖျားထိပ်ကို လက်ညှိုး လက်မတို့ဖြင့် ၁၀ မိနစ်ခန့် ဖိနှိပ်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ခေါင်းမော့ထားခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- လည်ချောင်းထဲတွင် သွေးများစုလာပါက ထွေးထုတ်ပစ်ပါ။
- နှပ်မညှစ်ပါနှင့်။ နှာခေါင်းတွင်း ပိတ်ဆို့နေသော သွေးခဲများကို မဖယ်ရှားပါနှင့်။

အရိုးအဆစ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

- အရိုးအဆစ်ထိခိုက်ပါက မလှုပ်ရှားဘဲ ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။
- ဒဏ်ရာရသော အစိတ်အပိုင်းကို ရေခဲထည့်ထားသော အိတ်ဖြင့် ရေစိုဝတ်ခံပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့်တင်ပေးပါ။
- ဒဏ်ရာရသော အစိတ်အပိုင်းကို အနည်းငယ်မြင့်သော နေရာပေါ်တွင် တင်ထားပါ။

သတိပြုရန်အချက်များ

- ဆေးအပူများမလိမ်းရ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်းပြုစုသော်လည်း မသက်သာပါက လူကြီးများအား အကူအညီတောင်းပြီး ဆေးကုသမှုခံယူရမည်။

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာကို ပြုစုရာတွင် သန့်ရှင်းသော လက် သို့မဟုတ် လက်အိတ်စွပ်ထားသော လက်ဖြင့်သာ ဒဏ်ရာကို ကိုင်တွယ်ရမည်။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများဖြင့်သာ ရှေးဦးပြုစုခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ကြားဖူးနားဝဆေးမြီးတိုအချို့သည် မှန်ကန်သော ရှေးဦးပြုစုနည်း မဟုတ်နိုင်သောကြောင့် ထိုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါက ဒဏ်ရာအခြေအနေပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။

၁၆

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ တင်ပြချက်များသည် မှန်ကန်သည်ဖြစ်စေ မှားသည်ဖြစ်စေ ကျောင်းသားများ တင်ပြသည့်အတိုင်း ဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

၉။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရှေးဦးပြုစုနည်းများကို လေ့လာစေပြီး ၎င်းတို့ ဖြေဆိုထားသော အဖြေများတွင် ထပ်မံဖြည့်စွက်လိုသည့်အချက်များ၊ ပြင်ဆင်လိုသည့်အချက်များကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၁၀။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါ တင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

၁၁။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်ကိုအခြေခံပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအချက်များကို ကိုးကား၍ ဆရာက ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ရှင်းပြပါ။

ဥပမာ -

နည်းလမ်းအမှား	-	အပူလောင်ရင် ရေခဲရေနဲ့ လောင်းမယ်။
ပြင်ဆင်ပေးရန်	-	အရည်ကြည်ဖုတွေ ထလာနိုင်တဲ့အတွက် အန္တရာယ်ရှိလို့ ရိုးရိုးရေနဲ့သာ လောင်းသင့်ပါတယ်။
နည်းလမ်းအမှား	-	နှာခေါင်းသွေးလျှံရင် ခေါင်းမော့ထားမယ်။
ပြင်ဆင်ပေးရန်	-	နှာခေါင်းသွေးတွေ အဆုတ်ကို ရောက်သွားပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်လို့ ခေါင်းကို ငုံ့ထားရမယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ဒဏ်ရာအမျိုးအစားအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ မိမိကိုယ်မိမိပြုစုနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DRE Box – Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ရှေးဦးပြုစုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိသက်သာအောင်မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို ရေးသားဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ပလတ်စတာ၊ ရေခွက်၊ ဆေးဘူး၊ ရေခဲ၊ ပတ်တီး

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ဘယ်လိုဒဏ်ရာမျိုးတွေကို ကိုယ်တိုင်ပြုစုနိုင်မလဲဟုမေးပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ၊ အပူလောင်ဒဏ်ရာ

၂။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ သွေးတွေအရမ်းထွက်ရင် ကိုယ်တိုင်ပြုစုမလား။ ဘာဆက်လုပ်မလဲဟု ဆက်မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ- မပြုစုဘူး။ လူကြီးတွေကို အကူအညီတောင်းမယ်။

၃။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက သွေးထွက်နည်းခြင်း၊ များခြင်း၊ ဒဏ်ရာအကြီးအသေး စသည်တို့ကို ကြည့်ပြီး ကိုယ်တိုင်ပြုစုနိုင် မပြုစုနိုင်ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ဒဏ်ရာကြီးခြင်း၊ သွေးထွက်များခြင်း စသည့်ပြင်းထန်သော အခြေအနေများနှင့်ကြုံတွေ့ပါက ကိုယ်တိုင်မပြုစုဘဲလူကြီးများထံ အကူအညီတောင်းရမည်ဟု ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ ကလေးများအား အုပ်စုတစ်စုလျှင် အခြေအနေတစ်ခုစီပေး၍ ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးနှင့်ကြုံပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းများအား ကိုးကား၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

● ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက သွေးထွက်နည်းခြင်း၊ များခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာအကြီးအသေး စသည်တို့ကို ကြည့်ပြီး ကိုယ်တိုင်ပြုစုနိုင် မပြုစုနိုင် ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ဒဏ်ရာကြီးခြင်း၊ သွေးထွက်များခြင်း စသည့်ပြင်းထန်သော အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ပါက ကိုယ်တိုင်မပြုစုဘဲ လူကြီးများထံ အကူအညီတောင်းရမည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအသင်းက သတ်မှတ်ထားသော ရှေးဦးပြုစုခြင်း ဆေးအိတ်ငယ်တွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ

၁။ တစ်ခါသုံးပလတ်စတစ်လက်အိတ်
၂။ သန့်စင်ထားသောဂွမ်း
၃။ သန့်စင်ထားသော ဆေးထည့်ပိတ်ပါး
၄။ ပတ်တီးလိပ်
၅။ ပလတ်စတာ
၆။ ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်သော ပတ်တီးလိပ်
၇။ သုံးထောင့်ပတ်တီး
၈။ စက္ကူတိပ်
၉။ CPR Mask
၁၀။ အရက်ပြန်
၁၁။ ဘီတာဒင်း

● အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ရှေးဦးပြုစုနိုင်ရန် အိမ် သို့မဟုတ် ကျောင်းများတွင် ရှေးဦးပြုစုခြင်း ဆေးအိတ်များကို ပြင်ဆင်ထားရှိသင့်ပါသည်။

၁၇

(က) လက်ကို ရေနွေးပူလောင်သွားတယ်။

(ခ) နှာခေါင်းသွေးလျှံတယ်။

(ဂ) ခေါင်းကွဲပြီး သွေးတွေအများကြီးထွက်လာတယ်။

(ဃ) ခြေထောက်ခေါက်လဲပြီး ခြေဆစ်ရောင်သွားတယ်။

(င) လက်အရိုးကျိုးသွားတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ရှေးဦးပြုစုခြင်းအတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို ဆရာက ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။

၅။ ကလေးများရရှိထားသော အခြေအနေကိုမူတည်ပြီး ဆွေးနွေးထားသော အချက်များကို လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်းဖြင့် တင်ပြပါစေ။

၆။ ကလေးများ၏ သရုပ်ပြတင်ပြမှု တစ်ခုပြီးတိုင်း ကျန်ကလေးများ

DBE Box – Copyright Protected

အား အကဲဖြတ်စေပြီး လိုအပ်ချက်များကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါစေ။

၇။ ဆရာက မှားယွင်းသော အချက်များနှင့် လိုအပ်သော အချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဒဏ်ရာပြင်းထန်သည့် အခြေအနေများတွင် ကိုယ်တိုင်ပြုစုရန်မဟုတ်ဘဲ လူကြီးများထံ အကူအညီတောင်းခံရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၈။ အောက်ပါမေးခွန်းကို ကျောင်းသားများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးစေပြီး လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများကို စာရင်း ချရေးပါ။

- ♦ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ သေးငယ်တဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို ပြုစုနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုပစ္စည်းတွေ လိုအပ်မယ်လို့ ထင်သလဲ။

၉။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါ တင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ပလတ်စတာ၊ ပတ်တီး၊ ဆေး

၁၀။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ **မြန်မာနိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအသင်းက သတ်မှတ်ထားသော ရှေးဦးပြုစုခြင်း ဆေးအိတ်**တွင် ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများ၏ ရုပ်ပုံကို လေ့လာစေပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ပြုစုနိုင်ရန်အတွက် မဖြစ်မနေလိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းပြင်ဆင်ထားရှိသင့်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၁၂။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- အရေးပေါ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ရှေးဦးပြုစုရာတွင် လိုအပ်နိုင်သော ပစ္စည်းများနှင့် ထိုပစ္စည်းများထည့်ရန် အိတ် သို့မဟုတ် ဘူး စသည်တို့ကို အုပ်စုလိုက်တာဝန်ယူစုဆောင်းစေပြီး အုပ်စုအမည်တပ်ကာ အတန်းထဲတွင် ပြင်ဆင်ထားရှိပါစေ။
- အရေးပေါ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများရရှိတိုင်း ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆေးအိတ်ကို နည်းလမ်းမှန်စွာ ကိုယ်တိုင်အသုံးပြုတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ရရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပြထားသော ဆေးသေတ္တာငယ်ရုပ်ပုံသည် နမူနာမျှသာဖြစ်ပြီး မိမိတို့ ကျောင်းအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ မဖြစ်မနေလိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများကိုသာ စုဆောင်း ပြင်ဆင်ထားနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ သက်သာအောင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို ရေးသားဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE BOX - Copyright Protected

၁.၅ ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ပါ

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ ခြင်ကိုက်ခြင်းကြောင့် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်း။

[တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၅) သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုတာနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ ခြင်ကိုက်ခြင်းကြောင့် ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း သိရှိပြီး ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပြတတ်ရန်။(သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ဆရာက အောက်ပါစကားထာကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပြပြီး မည်သည့်သတ္တဝါဖြစ်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ကလေးများ ခန့်မှန်းဖြေကြားပါစေ။

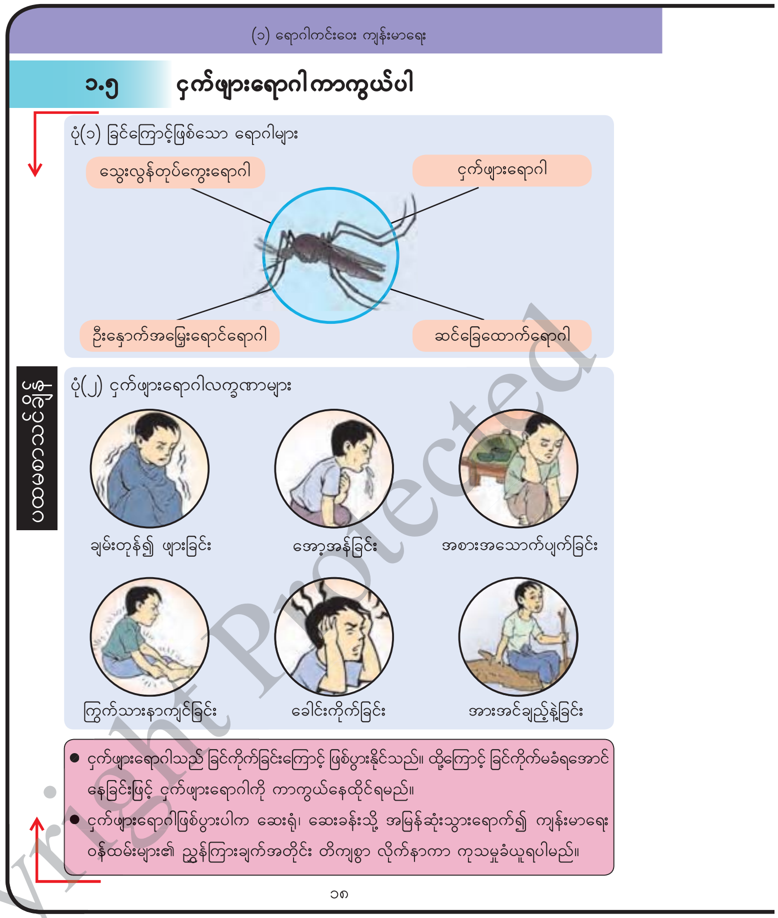
ပျံနိုင်ပေမဲ့ ငှက်မဟုတ်

အရောင်မည်းပေမဲ့ မြွေမဟုတ်

နှာမောင်းပါပေမဲ့ ဆင်မဟုတ်

ဝီဝီမြည်ပေမဲ့ ကားမဟုတ်

ထိုးဖောက်နိုင်ပေမဲ့ အပ်မဟုတ်


(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

၁.၅ ငှက်ဖျားရောဂါကာကွယ်ပါ

ပုံ(၁) ခြင်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

ပုံ(၂) ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများ

- ငှက်ဖျားရောဂါသည် ခြင်ကိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ခြင်ကိုက်မခံရအောင် နေခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ကာကွယ်နေထိုင်ရမည်။
- ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိကျစွာ လိုက်နာကာ ကုသမှုခံယူရပါမည်။

၁၈

မျှော်မှန်းအဖြေ - ခြင်

၂။ ခြင်ဟူသော စကားလုံးကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ထင်ရှားစွာ ရေးပြပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

♦ ခြင်ကိုက်ခံရရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ယား၊ အဖုအပိမ့်ထွက်၊ ရောဂါဖြစ်ပွား စသည်ဖြင့် . . .

♦ ခြင်ကိုက်ခံရရင် ဘာရောဂါတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ စသည်ဖြင့် . . .

♦ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေရှိသလဲ။ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ချမ်းတုန်၍ ဖျားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အားအင်ချိနဲ့ခြင်း စသည်

DRE Box – Copyright Protected

ဖြင့် . . .

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသားများ မည်သို့ပင်ဖြေပါစေ အဖြေကို လက်ခံထားပါ။

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁) နှင့် (၂) ကို လေ့လာစေပြီး ခြင်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများနှင့် ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများကို ကျောင်းသားများ နားလည်အောင်ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၅။ ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်လာရင် ဘာတွေလုပ်ဆောင်ရမလဲဟု တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဆေးသောက်မယ်၊ ဆေးထိုးမယ်၊ ဆေးခန်းပြမယ် စသည်ဖြင့် . . .

၆။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျေးလက်ဆေးပေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း တိကျစွာ ကုသမှုခံယူသင့်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားပါ။

၇။ ဆေးကုသမှုမခံယူရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်၊ သေနိုင်တယ်။

၈။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာပြီး ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်သုံးမှသာ အသက်အန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ အသက်ရှင်နေနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ငှက်ဖျားရောဂါက ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲဟုမေးမြန်း၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ခြင်ကိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တာ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ တတိယတန်းမှာတုန်းက ခြင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကဗျာတစ်ပုဒ်ရှိတယ်။ မှတ်မိကြရဲ့လားဟုမေးပြီး တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၅) မှ အောက်ပါကဗျာကို သီဆိုပါစေ။

ခြင်မကိုက်ဖို့ ကာကွယ်စို့

ခြင်ထောင် ထောင်လို့အိပ်ပါမယ်
ခြင်မကိုက်အောင်ကွယ်။
လုံလုံခြုံခြုံဝတ်လို့ထား။
ခြင်တွေကိုက်ဖို့ ခက်ခဲသွား။
ယပ်တောင်လေးကို ခပ်တော့ကွယ်
ခြင်တွေဝေးပေါ့ဟယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထား
ခြင်တွေဝေးပေါ့ ဟား ဟား ဟား . . .။

၃။ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ခြင်ကိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပြနိုင်ပြီး အဆိုပါလက္ခဏာများဖြစ်ပွားပါက ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အချိန်မီသွားရောက်၍ ကုသရန် လိုအပ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၄။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ခြင်ကိုက်မခံရအောင်နေမယ်၊ ခြင်ထောင်နဲ့ အိပ်မယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖုံးအုပ်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်၊ လုံချည်တို့ ဝတ်ဆင်ရပါမယ်။
- ရေကို စစ်သောက်မယ်။
- ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်နဲ့အိပ်မယ်၊ ခြင်ဆေးလိမ်းမယ်၊ ယပ်တောင်ကိုအသုံးပြုပြီး ခြင်မကိုက်အောင် ကာကွယ်မယ်။

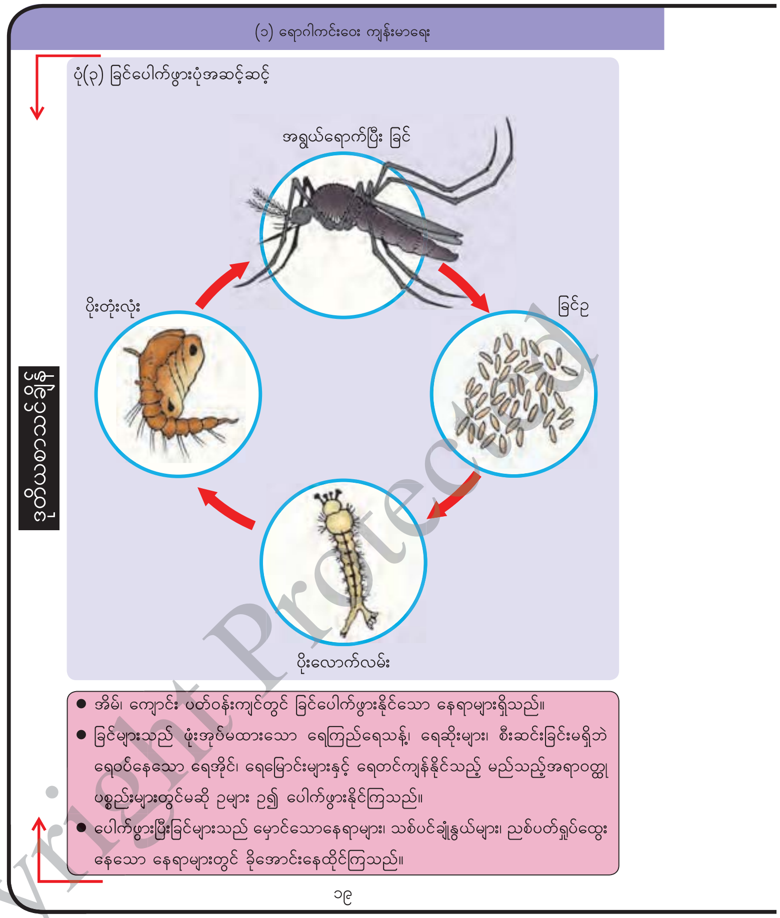
၅။ ခြင်မကိုက်စေရန် ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ရာတွင် ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ခြင်မကိုက်အောင် ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်း၊ မီးခိုးမှိုင်းတိုက်ခြင်းတို့သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့်အတွက် မပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ခြင်ပေါက်ဖွားပုံအဆင့်ဆင့် ပုံ (၃) ကို ပြသ၍ ဒီပုံတွေကို ကြည့်ပြီး ဘယ်လိုနားလည်သလဲဟု မေးပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၇။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ခြင်များက ဥတွေကို ဥကြတယ်။
- ခြင်ဥကတစ်ဆင့် ပိုးလောက်လမ်းတွေ ဖြစ်လာတယ်။
- ပိုးလောက်လမ်းကတစ်ဆင့် ပိုးတုံးလုံးတွေ ဖြစ်လာတယ်။
- ပိုးတုံးလုံးကတစ်ဆင့် အရွယ်ရောက်ပြီး ခြင်ဖြစ်



လာတယ်စသည်ဖြင့် . . .

၈။ အရွယ်ရောက်ပြီး ခြင်တွေဟာ ဘယ်နေရာမှာ ဥတွေ ဥကြသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ရေကြည်ရေသန့်၊ ရေဆိုးများ၊ စီးဆင်းခြင်းမရှိဘဲ ရေဝပ်နေသော ရေအိုင်၊ ရေမြောင်းများနှင့် ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် မည်သည့်အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများတွင်မဆို ဥများ ဥကြပါသည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ခြင်များသည် စီးဆင်းခြင်းမရှိဘဲ ကြည်လင်နေသောရေတွင် ဥများ ဥခြင်းကို ဥပမာများဖြင့် ရှင်းပြပေးနိုင်ပါသည်။

၉။ အကောင်ပေါက်လာတဲ့ခြင်တွေဟာ ဘယ်နေရာတွေမှာ ခိုအောင်းနေကြသလဲ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၁၀။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍

DBE Box – Copyright Protected

တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မှောင်နေသောနေရာ

- မြက်ပင်ချုံပင်များရှိတဲ့နေရာ စသည်ဖြင့်. . .

၁၁။ ခြင်များသည် အိမ်အတွင်း မှောင်နေသောနေရာ၊ မြက်ပင်ချုံပင်များ ထူထပ်သောနေရာနှင့် ရေစည်၊ ရေအိုးများအတွင်း ခိုအောင်း နေကြကြောင်း ဥပမာများဖြင့် ရှင်းပြပါ။

၁၂။ ခြင်များပေါက်ဖွား ခိုအောင်းခြင်းမရှိအောင် အများနှင့်ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်သော လုပ်ငန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေး ပါစေ။

၁၃။ ဆွေးနွေးမှုရလဒ်ကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်းမလုပ်ဘဲ လက်ခံပေးပါ။ လိုအပ်နေသော အများနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မည့်အချက်များကို တတိယ စာသင်ချိန်တွင် ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် မည်သို့ ကာကွယ်နေထိုင်ရမည်ကို ထုတ်ဖော်ရေးသားတတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ခြင်ကိုက်ခံရပြီး ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်အောင် မည်သို့နေထိုင် လုပ်ကိုင်ရမည်ကို ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၄) ကို ကြည့်စေပြီး ခြင်များ ပေါက်ဖွား ခိုအောင်းနိုင်သော နေရာများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးရှာဖွေ ပါစေ။

၃။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အိမ်အတွင်း မှောင်နေသောနေရာ

- အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ချုံပင်၊ မြက်ပင်များအတွင်း
- ပိတ်ဆို့နေသောရေမြောင်းများအတွင်း
- ခြံအတွင်းရှိ ရေဝပ်နိုင်သော နေရာများ
- ရေဝင်နိုင်သော စွန့်ပစ်တာယာ၊ အိုးခွက်ပောင်းများ
- ပန်းအိုးများအတွင်းရှိ ရေများအတွင်း
- ဖုံးအုပ်မထားသော ရေအိုးအတွင်း စသည်ဖြင့်

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြမှုများကို ဆရာက သင်ပုန်းမှတ်ချက်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ခြင်ကိုက်ခံရပြီး ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

ရေးပေးပါ။

➢ မျှော်မှန်းအဖြေတွင် မပါဝင်သော အချက်များရှိပါက တစ်တန်းလုံး နှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပေးပါ။

လုပ်ငန်း (၂) (၁၅ မိနစ်)

၄။ ပုံ (၅) ခြင်ပေါက်ဖွားရာနေရာများ ပုံကို ပြသ၍ ဘာပုံတွေလဲဟု မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - (က) ရေစည်၊ ရေအိုး၊ ရေသိုလှောင်ထားသည့် နေရာများ၊

- (ခ) ရေကန်ပတ်ဝန်းကျင်က ချုံပင်မြက်ပင်များ အကြား၊
- (ဂ) စွန့်ပစ်ထားသော တာယာ၊ ဘူး၊ ခွက်ဟောင်း များ၊
- (ဃ) ပိတ်ဆို့နေသောရေမြောင်းများ၊
- (င) ကြောင်အိမ်နှင့် စားပွဲအောက်ခံခွက် အတွင်းရှိ ရေများ၊
- (စ) ပန်းအိုးများအတွင်းရှိ ရေများ စသည် ဖြင့် . . .

၅။ ဒီနေရာတွေမှာ ခြင်တွေမပေါက်ဖွားအောင် ဘာတွေလုပ်ဆောင် သင့်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - (က) ရေသိုလှောင်ထားတဲ့အရာတွေကို ဖုံးအုပ် ထားရမယ်။

- (ခ) အိမ်နဲ့ ရေကန်ပတ်ဝန်းကျင်က ချုံပင် မြက်ပင်တွေကို ရှင်းလင်းပေးရမယ်။
- (ဂ) စွန့်ပစ်တာယာ၊ ဘူးခွက်ဟောင်းတွေကို မှောက်ထားခြင်း မြေမြှုပ်ပစ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ် ပေးရပါမယ်။
- (ဃ) ရေစီးရေလာကောင်းအောင် ရေမြောင်း တွေကို ဖော်ပေးရမယ်။
- (င) စားပွဲ၊ ကြောင်အိမ်အောက်ခံခွက်တွေကို

ရေလဲပေးမယ်။

- (စ) ပန်းအိုးတွေကို မကြာခဏရေလဲပေးမယ်။ စသည်ဖြင့် . . .

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မိမိအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနိုင်သော အလားတူနေရာများကို စဉ်းစားပုံဖော်၍ ဖြေကြားရန် ပြောပါ။

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၄) နှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်က အခြေ အနေများကို ပြန်လည်စဉ်းစားပါစေ။ ဆွေးနွေးခဲ့သော ခြင်ပေါက် ဖွားခိုအောင်းနိုင်သော နေရာများကို ထည့်သွင်း၍ ဘယ်လိုလုပ်သင့် သလဲဆိုတာ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

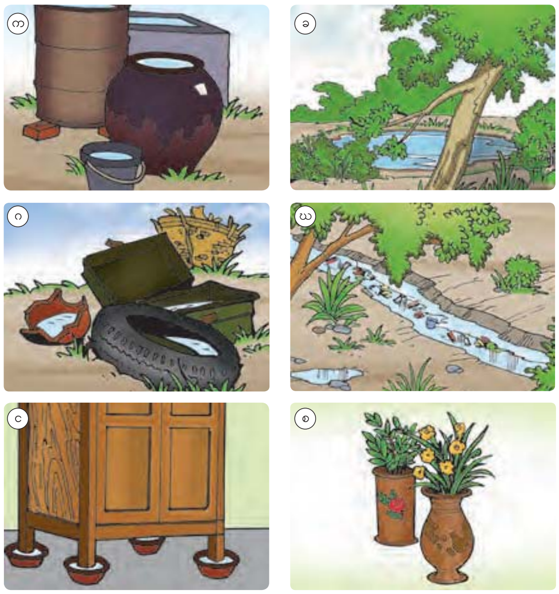
မျှော်မှန်းအဖြေ - အိမ်ထဲကို ခြင်တွေ ဝင်လာနိုင်တဲ့အတွက် အဆောက်အအုံပတ်ဝန်းကျင်ကို ခြင်ဆေးဖျန်း မယ်။

- အိပ်ခန်းထဲကို ခြင်တွေ ဝင်လာနိုင်တဲ့အတွက်

DBE Box — Copyright

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ပုံ (၅) ခြင်ပေါက်ဖွားရာ နေရာများ



မိမိအိမ်နှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခြင်ပေါက်ဖွားခိုအောင်းနိုင်မှုမရှိစေရန် ကာကွယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

- ရေပုံး၊ ရေအိုး၊ ရေစည် တို့ကို **ဖုံး**အုပ်ထားရမည်။
- စွန့်ပစ်ဘူးအဟောင်းများ၊ အိုးကွဲများ၊ တာယာများအတွင်းရှိ ရေများကို**သွန်**ပေးရမည်။
- ပိုးလောက်လမ်းများ ကင်းရှင်းစေရန် ရေကို **စစ်**၍ ထည့်ရမည်။
- ကြောင်အိမ်၊ စားပွဲအောက်ခံခွက်များ၊ ပန်းအိုးများအတွင်းရှိ ရေကို မကြာခဏ **လဲ**လှယ်ပေးရမည်။

၂၀

အခန်းကို ခြင်လုံဇကာတပ်မယ်

စသည်ဖြင့် . . .

၇။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက် ရှင်းပြပါ။

- ပန်းအိုးနဲ့ စားပွဲ၊ ကြောင်အိမ်အောက်ခံခွက်တွေထဲက ရေကို ငါးရက်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် ခုနစ်ရက်တစ်ကြိမ် လဲလှယ်ပေးရမယ်။
- ဒီလုပ်ငန်းတွေအားလုံးဟာ ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်တာတွေရှိသလို အများနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရတာတွေလဲ ရှိတယ်။
- ခြင်ကိုက်ခံရပြီး ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် အများနှင့်ပူးပေါင်းပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေကတော့ ရေစည် ရေအိုးတွေကို ဖုံးအုပ်ထားမယ်၊ မိမိနေထိုင်ရာ ကျောင်းနှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ခြင်ဆေးဖျန်းမယ်၊ ခြင်ခိုအောင်းနိုင်သော ချုံပင် မြက်ပင်တွေကို ရှင်းလင်းမယ်၊ ခြင်လုံဇကာတပ်ဆင်မယ်၊ ရေမြောင်းတွေဖော်မယ်၊ ရေဝင်နိုင်သော စွန့်ပစ်အိုးခွက်ဟောင်းတွေကို မှောက်ထားမယ်၊ တချို့ကို မြေမြှုပ်ပစ်မယ်။
- ဒီလိုလုပ်ဆောင်တာဟာ ငှက်ဖျားရောဂါအပါအဝင် ခြင်ကြောင့်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြားရောဂါတွေကိုပါ ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်တယ်။

စသည်ဖြင့် . . .

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၉။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မဂ္ဂဇင်းများ၊ သတင်းစာများ၊ စာစောင်များမှ ခြင်ကိုက်ခြင်းကြောင့် ငှက်ဖျားရောဂါအပါအဝင် အခြားရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နေထိုင်ရမည့် အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို အုပ်စုလိုက်ရှာဖွေကာ နံရံကပ်ပိုစတာများ ပြုလုပ်ပါစေ။
- ပြုလုပ်ထားသော ကားချပ်များကို အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီအလိုက် အတန်းသို့ ရှင်းလင်းပြောပြပါစေ။
- ကားချပ်များကို အတန်းအတွင်း အားလုံးမြင်နိုင်သော နေရာတွင် ကပ်ထားပါ။
- မိမိကျောင်းရှိ အခြားအတန်းက ကျောင်းသား ကျောင်းသူများကို လည်း လာရောက်ကြည့်ရှုလေ့လာပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ငှက်ဖျားရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် မိမိတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း အများနှင့်ပူးပေါင်း၍ သော်လည်းကောင်း မည်သို့ ကာကွယ်ရမည်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၁.၆ HIV/AIDS ဆိုတာ

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

HIV/AIDS ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ HIV ပိုးကြောင့် AIDS ရောဂါဖြစ်လာရသည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများနှင့် မကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများနှင့် မကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ HIV ပိုးမကူးစက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ HIV ပိုးနှင့် AIDS ရောဂါအကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

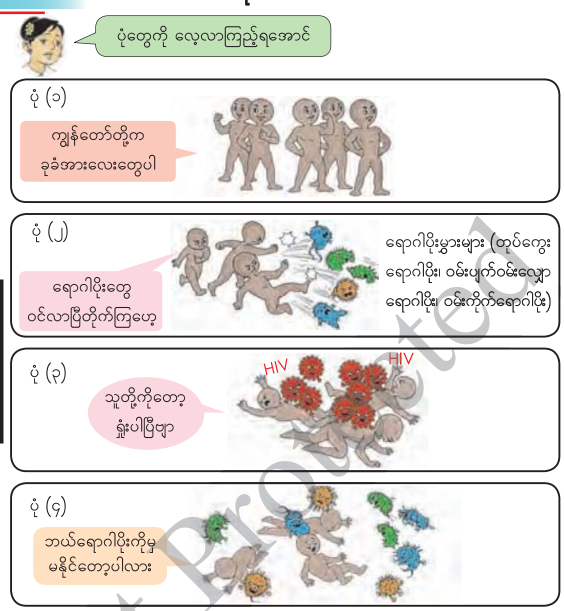
♦ ကလေးတို့ နေမကောင်းဖြစ်ဖူးသလား။

♦ ဘယ်လိုနေမကောင်းဖြစ်ဖူးတာလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အအေးမိ၊ တုပ်ကွေး၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော စသည်ဖြင့် . . .

၂။ တုပ်ကွေးဖြစ်ဖူးသူများအား လက်ထောင်ရန် ပြောပါ။

၃။ လက်ထောင်သူများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်မေးပါ။


(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

၁.၆ HIV / AIDS ဆိုတာ

ခုခံအားတွေ အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့ ရောဂါပိုးက ဘာဖြစ်မလဲ။

- ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ပြင်ပရောဂါပိုးများကို တိုက်ထုတ်နိုင်သော ခုခံအားများရှိပါသည်။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ HIV ပိုးဝင်လာလျှင် ခုခံအားများ တဖြည်းဖြည်းအားနည်းလာပြီး ပြင်ပရောဂါပေါင်းစုံဝင်လာကာ AIDS ရောဂါဖြစ်လာသည်။
- HIV ပိုးဝင်လာသည်နှင့် ဆောလျင်စွာကုသမှုမခံယူပါက AIDS ရောဂါအဆင့်ဖြစ်လာပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

၂၂

♦ တုပ်ကွေးဖြစ်တုန်းက ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ကိုယ်ပူ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ကိုယ်လက်တွေနာ စသည်ဖြင့် . . .

♦ ဘယ်နှရက်လောက်ကြာမှ ပျောက်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ၂ ရက်၊ ၃ ရက် စသည်ဖြင့် . . .

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများ၏ အတွေ့အကြုံကို နားထောင်ပေးပါ။ အတွေ့အကြုံများ မတူညီကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

၄။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

- ကလေးတို့ ပြောခဲ့သလိုပဲ ဆေးကုသလို့ ချက်ချင်းပျောက်တဲ့သူလဲ ရှိသလို၊ အကြာကြီးနေမှ ပျောက်တဲ့သူလဲရှိတယ်။ တချို့ကျတော့ တော်ရုံရောဂါမဖြစ်တဲ့သူလဲ ရှိတယ်။ အဲဒါက လူတွေရဲ့

DBE Box — Copyright Protected

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ခုခံအား (ကိုယ်ခံအား)တွေကြောင့် ဖြစ်တယ်။

- ခုခံအားကောင်းနေရင် တော်ရုံရောဂါတွေ မဝင်နိုင်ဘူး။ တုပ်ကွေးအဖြစ်များနေတဲ့ ရာသီမှာတောင် တုပ်ကွေးမဖြစ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ခုခံအား(ကိုယ်ခံအား)က ကောင်းနေလို့ပဲ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၅။ ခုခံအားလေးတွေအကြောင်း လေ့လာရအောင်ဟု ပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁) (၂) (၃) (၄) ကို ကြည့်ပါစေ။

၆။ ပုံများအရ ကလေးများ မည်သို့ နားလည်ကြောင်း ရှင်းပြပါစေ။ ပြီးမှ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဇာတ်လမ်းပြောပြပါ။

- ပုံ (၁) ကိုကြည့်ပါ။ သားတို့သမီးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခုခံအားတွေရှိတယ်။
- ပုံ (၂) ကိုကြည့်ပါ။ အဲဒီခုခံအားတွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်လာတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို တိုက်ထုတ်ကြတယ်။ ဥပမာ တုပ်ကွေးရောဂါပိုး၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပိုး၊ သန်ကောင်ရောဂါပိုး စတဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေဝင်လာရင် ခုခံအားတွေက တိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့အတွက် အဲဒီရောဂါပိုးတွေ ကျဆုံးသွားရတယ်။
- ပုံ (၃) ကိုကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို HIV ပိုးဝင်လာရင်တော့ ခုခံအားတွေက သူ့ကိုနိုင်အောင် မတိုက်ထုတ်နိုင်ဘူး။ HIV ပိုးတွေ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ခုခံအားတွေ အင်အားနည်းလာတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ပုံ (၃) ကို ရှင်းပြစဉ် ဆရာက HIV ပိုးဆိုသော စကားလုံးကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် စာလုံးကြီးကြီးဖြင့် ရေးပေးပါ။

- ပုံ (၄) ကိုကြည့်ပါ။ HIV ပိုးဝင်လာပြီဆိုရင် ခုခံအားတွေ အင်အားနည်းသွားတာကြောင့် အခြားရောဂါပိုးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်လာနိုင်တယ်။ အရင်တုန်းကဆိုရင် ဝင်လာတဲ့ရောဂါပိုးတွေကို အနိုင်တိုက်နိုင်ပေမဲ့ ခုခံအားတွေက အင်အားနည်းလာတော့ အရင်လို မတိုက်ခိုက်နိုင်တော့ဘူး။ အခြားရောဂါပိုးတွေ များသထက် များလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ အရှုံးပေးလိုက်ရတယ်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၇။ ပုံ (၂)၊ (၃) နဲ့ (၄) ကို ကြည့်စေပြီး ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ခုခံအား(ကိုယ်ခံအား)တွေ အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့ အရာက ဘာလဲ။

(၂) ခုခံအားတွေ ကျဆင်းသွားရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

၈။ ဆွေးနွေးပြီးပါက အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များအပေါ် မူတည်ပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - (၁) HIV

- (၂) ရောဂါပိုးများကို မကာကွယ်နိုင်၊ ရောဂါပေါင်းစုံဝင်လာနိုင်၊ ရောဂါတွေရ စသည်ဖြင့် . . .

၉။ ကလေးများဖြေဆိုပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- HIV ပိုးဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ခုခံအားတွေကို ကျဆင်းသွားအောင် တိုက်ခိုက်ပစ်တယ်။

  အဲဒီတော့ ခုခံအားတွေက တဖြည်းဖြည်း အားနည်းသွားတယ်။
- ကျန်းမာနေချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ခုခံအားတွေဟာ ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်တိုက်ထုတ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ HIV ပိုးဝင်လာပြီး ခုခံအားကျဆင်းလာတဲ့အချိန်မှာ မကာကွယ်နိုင်

DBE Box – Copyright Protected

တော့ဘဲ ပြင်ပရောဂါပေါင်းစုံ ဝင်ရောက်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီအဆင့်ကို AIDS ရောဂါအဆင့်လို့ ခေါ်တယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ AIDS ရောဂါဟူသောစကားလုံးကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် စာလုံးကြီးကြီးဖြင့် ရေးပေးပါ။

၁၀။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးထားခဲ့သော HIV ပိုးနှင့် AIDS ရောဂါကို ထောက်ပြ၍ HIV ဆိုတာ ရောဂါပိုးအမည်ဖြစ်ပြီး AIDS ဆိုတာ HIV ပိုးကြောင့် ဖြစ်လာသောရောဂါဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပေးပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများနှင့် မကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများအား ခွဲခြားပြောပြတတ်ရန်။
(စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ပထမစာသင်ချိန်က အကြောင်းအရာများအား ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ HIV ပိုးနှင့် AIDS ရောဂါအကြောင်းအား ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box — Copyright Protected

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

၉ အတူတူကစားခြင်း
၁၀ မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း
၁၁ အတူတူရေကစားခြင်း
၁၂ ချွေးကိုထိမိခြင်း
၁၃ HIV ရှိသော သွေးကို သွင်းမိခြင်း
၁၄ အဝတ်လဲလှယ်ဝတ်ခြင်း

HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ	HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

၂၄

ဒုတိယစာသင်နှစ်

၂။ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများနှင့် မကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးကြရအောင်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

၁။ HIV ပိုး ဘယ်လိုကူးစက်နိုင်တယ်လို့ ထင်သလဲဟု အတန်းသားများအား မေးပါ။ ဖြေဆိုရန် ခက်ခဲပါက အောက်ပါဥပမာကို အသုံးပြု၍ မေးမြန်းပါ။

ဥပမာ - အစားအသောက်အတူတူစားရင် HIV ပိုးကူးစက်နိုင်မယ်လို့ ထင်သလား။

- အတူတူရေကူးရင် HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်မယ်လို့ ထင်သလား။
- အတူတူကစားရင် HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်မယ်လို့ ထင်သလား။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများအဖြေကို မှန်သည် မှားသည် ထောက်ပြခြင်းမပြုဘဲ လွတ်လပ်စွာဖြေကြားပါစေ။

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၂၃) နှင့် (၂၄) ရှိ ပုံ (၁) မှ (၁၄) ကို လေ့လာပါစေ။

၅။ ကလေးများလေ့လာချိန်တွင် ဆရာက စာမျက်နှာ (၂၄) ပါ ဇယားကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးဆွဲ၍ ကလေးများ၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးဆွဲပါစေ။

၆။ ဖော်ပြထားသော ပုံ (၁) မှ (၁၄) ပါ အခြေအနေအသီးသီးတွင် မည်သည့်အခြေအနေသည် HIV ပိုးကူးစက်နိုင်ပြီး မည်သည့် အခြေအနေသည် HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်သည်ကို အုပ်စုလိုက်တိုင်ပင် ဆွေးနွေး၍ ဇယား၏ သင့်လျော်သောခေါင်းစဉ်အောက်တွင် နံပါတ်ကိုသာ ဖြည့်စွက်ပါစေ။

၇။ ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များကို အခြေခံပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများတင်ပြချက်အား ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်ရှိဇယားတွင် ဖြည့်စွက်မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ သဘောထားမတူညီကွဲလွဲချက်များ ရှိပါက ဇယား၏အပြင်ဘက်တွင် ရေးပြီး ချန်ထားခဲ့ပါ။

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၂၅) ရှိ HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများအား ဖတ်ပါစေ။

၉။ ဖြည့်စွက်ခဲ့သော ဇယားပါ အဖြေအမှုများကို ထောက်ပြ၍ မည်သည့် အခြေအနေတွင် HIV ပိုးကူးစက်ပြီး မည်သည့်အခြေအနေတွင် HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်သည်ကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပြီး အတည်ပြုပြော ကြားပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ဇယားအပြင်တွင် ချန်ထားခဲ့သော အချက်များအား တစ်ချက်ပြီး တစ်ချက်နားလည်အောင် ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး အမှန်ကို ပြင်ဆင် ပေးသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ	HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ
- ဆေးထိုးအပ်မျှဝေသုံးစွဲခြင်း။ - လိင်တူ၊ လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း။ - HIV ရှိသော သွေးကို သွင်းမိခြင်း။ - မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း။	- အတူတူစာကြည့်ခြင်း။ - ချော်လဲ၍ ထူပေးခြင်း။ - အိမ်သာမျှဝေသုံးစွဲခြင်း။ - အတူတူအိပ်ခြင်း။ - အတူတူစားခြင်း။ - အတူတူကျောင်းသွားခြင်း။ - အတူတူကစားခြင်း။ - အတူတူရေကစားခြင်း။ - ချွေးကို ထိမိခြင်း။ - အဝတ်လဲလှယ်ဝတ်ခြင်း။

၁၀။ အတည်ပြုပြောကြားချက်ပေါ် မူတည်၍ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- HIV/AIDS ရောဂါသည် ရုပ်ပုံများထဲတွင် ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့ရသော သာမန်အပြုအမူများဖြင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။ သို့သော် မစစ်ဆေးရသေးသော သွေးကိုသွင်းခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ လိင်တူ၊ လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်းနှင့် အခြားသူများ၏ သွေးကို အလွယ်တကူထိကိုင်ခြင်းမျိုး ပြုလုပ်မိပါက ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်း အပြုအမူမျိုးကို ရှောင်ရှားရပါမည်။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပေးပါ။

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

ဒုတိယစာသင်ချိန်

HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ
- ဆေးထိုးအပ် မျှဝေသုံးစွဲခြင်း။
- လိင်တူ၊ လိင်ကွဲဆက်ဆံခြင်း။
- HIV ပိုးရှိသော သွေးကို သွင်းမိခြင်း။
- မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း။

- HIV ပိုးရှိသူ၏ သွေးမှတစ်ဆင့် အခြားသူများထံ ရောဂါကူးစက်နိုင်သောကြောင့် အခြားသူများ၏ သွေးကို ထိကိုင်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ဖြစ်ရပ်နှစ်ခုထဲက ဘယ်သူက HIV ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြစ်ရပ် (၁)

အောင်အောင်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက ဆေးမင်ကြောင်ထိုးရန် လာရောက်ခေါ်ဆောင်သဖြင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည်။

တတိယစာသင်ချိန်

ဖြစ်ရပ် (၂)

မောင်မောင်တွင် HIV ပိုးရှိနေသော အစ်ကို တစ်ယောက်ရှိသည်။ သူတို့သည် အတူတူစားခြင်း၊ အတူတူကစားခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။

- HIV/AIDS ရောဂါသည် အခြားသူများ၏ သွေးနှင့် ဒဏ်ရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သောကြောင့် သတိထား၍ ကာကွယ်နေထိုင်ရပါမည်။
- သို့သော် HIV ပိုးသည် သာမန်အခြေအနေများဖြင့် အလွယ်တကူ မကူးစက်နိုင်သောကြောင့် HIV ပိုးကူးစက်ခံရသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ တန်းတူပုံမှန်အတိုင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသွားလာနေထိုင်နိုင်ပါသည်။

၂၅

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ HIV ပိုးကူးစက်မခံရအောင် မည်သို့ ကာကွယ်နေထိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို မှတ်မိသရွေ့ ပြောပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများနှင့် မကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများအား ခွဲခြားပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ်နှစ်ခုကို ကျောင်းများသားများအား လေ့လာစေ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများအရ နှစ်ဦးတစ်တွဲစီ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ဘယ်သူ့ကို HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

(၂) ဘယ်သူ့ကို HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်ဘူးလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃။ ဆွေးနွေးချက်များအား အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ အတန်းသားအားလုံးနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - (၁) အောင်အောင်ကို ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသည့်အပ်များကို မျှဝေသုံးစွဲတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်းကြောင့် မသန့်ရှင်းသော အပ်နှင့် ဆေးမင်ရည်မှတဆင့် HIV နှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C စသော ရောဂါ များကူးစက်ခံရနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - (၂) မောင်မောင်ကို HIV ပိုးမကူးစက်နိုင်ပါ။ HIV ပိုးသည် အတူတူစားခြင်း၊ အတူတူကစားခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါ မဟုတ်ပါ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ ဆွေးနွေးပါစေ။

● မိမိအား ဆေးမင်ကြောင်ထိုးရန် လာရောက်ခေါ်ဆောင်ခြင်း ခံရပါက ဘာလုပ်မလဲ။

၅။ ဆွေးနွေးချက်များအား အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မထိုးဘူးလို့ ငြင်းမယ်

၆။ အောက်ပါစာကြောင်းကို သင်ပုန်းတွင် ရေးပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၃) (၂၄) ပါ ပုံများကို ကြည့်စေပြီး ကွက်လပ်တွင် ဖြစ်နိုင်သော အဖြေများကို ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ဖြည့်စွက်အတည်ပြုပါ။

♦ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် HIV ပိုးကူးစက်ခံထားရတဲ့ သူငယ်ချင်း ရှိသော်လည်း __________ အခြေအနေများတွင် HIV ပိုး ကူးစက်မခံရနိုင်ပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အဖြေများအား မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးခိုင်းရန် မလိုပါ။ နှုတ်ဖြင့်သာဖြေဆိုအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဒုတိယစာသင်ချိန်ရှိ ပုံ ၁၊ ၃၊ ၄၊ ၆၊ ၇၊ ၈၊ ၉၊ ၁၁၊ ၁၂၊ ၁၄ မှ အခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၈။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကျောင်းတွင် သင်ကြားလိုက်သော HIV/AIDS ရောဂါအကြောင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်း အကြောင်းတို့ကို အိမ်တွင် ပြောပြရန် မှာကြားပါ။
- ကျောင်းတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ဆရာ၊ ဆရာမများအား အကြောင်းကြားရန် မှာကြားထားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ HIV ပိုးကူးစက်မခံရအောင် မည်သို့ ကာကွယ်နေထိုင်မည်ကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၁.၇ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကြုံတွေ့ရမည့်ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများကို နားလည်ပြီး ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်)

၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြောင်းကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအပြောင်းအလဲများအရ လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်ကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအပြောင်းအလဲများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအပြောင်းအလဲများကို နားလည်ပြီး ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိစေရန် လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

[ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၁) တို့ရဲ့ ခန္ဓာသန့်ရှင်းပါ၊ ဒုတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၂) မှန်မှန်သန့်ရှင်းရောဂါကင်း၊ တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၂) ကြီးထွားလာတဲ့ခန္ဓာကိုယ်တို့နှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတတ်ရန်။
(သတိပြုမိခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၁. ၂) ကြီးထွားလာတဲ့ခန္ဓာကိုယ် သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားစေပြီး အောက်

(၁) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး

၁.၇ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်

ယောကျ်ားလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု

(၁) ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပြောင်းလဲလာခြင်း
- ရင်အုပ်များ ကားလာခြင်း
- ကြွက်သားများ သန်မာလာခြင်း
- အရပ်ရှည်လာခြင်း

(၂) အမွေးအမှင်များ ထွက်လာခြင်း

(၃) အသံအောလာခြင်း

မိန်းကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု

(၁) ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားပြောင်းလဲလာခြင်း
- အရပ် ရှည်လာခြင်း
- ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း
- တင်ပါးကားလာခြင်း

(၂) အမွေးအမှင်များ ထွက်လာခြင်း

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်ပါက ယောကျ်ားလေးဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးဖြစ်စေ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများကို ကြုံတွေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။
- ပြောင်းလဲမှုများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီနိုင်ပါ။ အချို့က ပြောင်းလဲမှုစော၍ အချို့က နောက်ကျနိုင်ပါသည်။
- ထိုပြောင်းလဲမှုများသည် လူတိုင်းကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ညစ်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ မဟုတ်ပါ။ အဆိုပါ ပြောင်းလဲမှုများကို လျှို့ဝှက်ထားစရာ၊ ရှက်စရာ၊ ကဲ့ရဲ့နှိမ့်ချစရာအဖြစ် မမှတ်ယူသင့်ပါ။

၂၆

ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ ကလေးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မွေးဖွားချိန်မှစပြီး အခုအချိန်အထိ ဘယ်လိုမျိုးပြောင်းလဲလာသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အရပ်ရှည်လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တွေ တိုးလာတယ်။

♦ အဲဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တူညီကြပြီလား။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မတူညီပါ။

♦ အခုအရွယ်ကနေ ထပ်ပြီးကြီးလာရင် ဘာတွေထပ်ပြောင်းလဲအုံးမယ်လို့ ထင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား

လုပ်ငန်း (၂၅ မိနစ်)

၂။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- လူတိုင်းဟာ ကလေးဘဝကနေ တဖြည်းဖြည်းကြီးပြင်းလာကြတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ အဓိကအားဖြင့် ကလေးခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကနေ လူကြီးခန္ဓာကိုယ်

DBE Box – Copyright Protected

အချိုးအစားကို ပြောင်းလဲလာတယ်။

၃။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါပုံနှင့် ကျား၊ မ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို လေ့လာပါစေ။

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကျား၊ မ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများကို တစ်ချက်ချင်းစီ ဖတ်စေပြီး ကျောင်းသားများ နားလည်မှု ရှိ မရှိကို တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။

၅။ ကျား၊ မ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကလေးများ နားမလည်သော အချက်အလက်များရှိပါက မေးခွန်းများ မေးမြန်းစေပြီး ရှင်းပြပေးပါ။

၆။ လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်လာပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ကျား၊ မ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများအကြောင်းကို ဆရာက ရှင်းပြပါ။

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းကို မေး၍ ကလေးများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ကလေးတို့ခန္ဓာကိုယ်မှာရော ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေပြီလဲ။

(၂) အဲဒီပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာတာကြောင့် ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရသလဲ။

(၃) ကလေးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နောက်ထပ် ဘာတွေပြောင်းလဲလာနိုင်သေးသလဲ။

(၄) အဲဒီလိုပြောင်းလဲမယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရတဲ့အတွက် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

၈။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - အသံအောလာတယ်၊ အမွေးအမှင်တွေ ပေါက်လာတယ်။

(၂) - စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ပူတယ်။

(၃) - ကြွက်သားတွေ သန်မာလာမယ်၊ တင်ပါးတွေ ကားလာမယ်။

(၄) - စိတ်မပူတော့ဘူး။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြရာတွင် ပြောင်းလဲမှုများကို ကြုံခဲ့ပြီးသူများနှင့် မကြုံရသေးသူများပါ ပါဝင်အောင် တင်ပြပါစေ။

၉။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုစောခြင်း၊ နောက်ကျခြင်းများရှိနိုင်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများသည် လူတိုင်းမလွဲမသွေကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများ၏ ပြောင်းလဲမှုအကြောင်းကို နောက်ပိုင်းအတန်းများတွင် ဆက်လက်လေ့လာရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြောင်းကို ပြောပြတတ်ခြင်းရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box — Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အပြောင်းအလဲများကို စဉ်းစားမိပြီး ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိလာစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ် ရေးသားတတ်ရန်။

(စဉ်းစားခြင်း၊ အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကို မေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ♦ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပထမစာသင်ချိန်မှာတုန်းက ဘာတွေ သိခဲ့ရသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အသံအောလာမယ်။

- အမွေးအမှင်များ ထွက်လာမယ်။

လုပ်ငန်း **(၂၀ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် ပုံ (၁)၊ (၂)၊ (၃) တို့ကို လေ့လာစေပြီး ဆရာက ပုံပါ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြပါ။

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစဉ်းစားစေပြီး မှတ်စု စာအုပ်တွင် ချရေးပါစေ။

- ♦ စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေသော သူငယ်ချင်းများကို ဘယ်လိုအကြံ ပေးမလဲ။

၄။ ထို့နောက် ကျောင်းသားတစ်ဦးအား အတန်းရှေ့သို့ ဖိတ်ခေါ်၍ ရုပ်ပုံ (၁) ကို ဥပမာထားပြီး ဆရာက နမူနာအဖြစ် အားပေးစကား

ပြောပြပါ။

ဥပမာ - အသံအောလို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ဒါဟာ သဘာဝပဲ လူတိုင်းဖြစ်တတ်တာပဲလို့ အားပေးမယ် စသည်ဖြင့် . . .

၅။ ကလေးများအား မိမိတို့ထိုင်ခုံနေရာ၌ နှစ်ဦးတစ်တွဲတွဲ၍ ရုပ်ပုံ အသီးသီးအတွက် အားပေးစကားကို အလှည့်ကျပြောပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အားပေးစကားပြောကြားနေကြစဉ်အတွင်း ဆရာက အတန်းကို လှည့်လည်ပြီး ကြည့်ရှုပါ။

၆။ အတွဲနှစ်တွဲ သို့မဟုတ် သုံးတွဲခန့်ကို အတန်းရှေ့သို့ ဖိတ်ခေါ်၍ ၎င်းတို့၏ အားပေးစကားကို တစ်တန်းလုံးကြားအောင် ပြန်လည် မျှဝေပါစေ။

DBE Box – Copyright Protected

၇။ ကျန်အတန်းသားများက ဖြည့်စွက်လိုသည်များကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါစေ။

နိဂုံး **(၁၅ မိနစ်)**

၈။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ပို၍ ဂရုစိုက်ရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အခက်အခဲကြုံတွေ့ရခြင်း၊ နားမလည်ခြင်းများရှိပါက ရှက်ကြောက်နေရန်မလိုဘဲ ယုံကြည်စိတ်ချရသော လူကြီးမိဘများကို မေးမြန်းသင့်ပါသည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုများရရှိစေရန် ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာ (၁. ၁) တွင် သင်ခဲ့သည့်အတိုင်း နေ့စဉ်အစာအုပ်စု ၃ စုလုံး စုံအောင် စားရမည်။ နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရမည်။ နေ့စဉ်အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရမည်။

၉။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သောကြောင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ရန် သတိပေးပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးများထပ်မံသိလိုသည့်အချက်များကို ပေးစာပုံးစံဖြင့် ဆရာထံသို့ မေးမြန်းပါစေ။ (ဆရာက ဖြေဆိုရန် ခက်ခဲသော မေးခွန်းများကို စုစည်း၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ မေးမြန်းပေးပါ။)

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အပြောင်းအလဲများကို စဉ်းစားမိပြီး ကျန်းမာသော ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ရေးသားနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၂.၁ သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေကြမယ်

ယေဘုယျဦးတည်ချက်
မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေထိုင်ရမည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေထိုင်လိုစိတ်ရှိလာခြင်း။

[ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၂. ၁) ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြမယ်၊ (၂. ၄) ဒါတွေလုပ်သင့်သလားနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ် နေထိုင်နိုင်ရန် အခြားသူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ပြီး အချင်းချင်း ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ စကားပြောဆိုခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါအတိုင်းမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ အတန်းထဲမှာ အားလုံးပျော်ရွှင်ဖို့ ဘာတွေလုပ်ဆောင်ကြသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - စာသင်ခန်းကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင်ထားတာ၊

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်အောင် မလုပ်တာ၊ အပြန်အလှန်ချစ်ခင်တာ၊ ကူညီတာ၊ အတန်းတွင်းလုပ်ငန်းတွေကို အလှည့်ကျတာဝန်ယူလုပ်ကိုင်တာ စသည်ဖြင့် . . .

လုပ်ငန်း **(၃၀ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပထမတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ပုံများကို ကျောင်းသားများကြည့်ရှုလေ့လာစေပြီး ကျောင်းသားနှစ်ဦးသို့မဟုတ် သုံးဦးခန့် ချိုချိုလေးပုံပြင်ကို မှတ်မိသလောက်ပြန်လည် ပြောကြားပါစေ။

၃။ ပုံပြင်ကို တစ်တန်းလုံးမှတ်မိစေရန် ဆရာက ပြန်လည်ဖြည့်စွက်ပြောကြားပါ။

● ကျောင်းသွားရမယ်ဆိုတဲ့အတွက် ချိုချိုလေးပျော်နေတယ်။ အမေနဲ့အတူ ကျောင်းကို ရောက်တော့ ချိုချိုလေးကြောက်နေတယ်။ သူ့ရဲ့ အမေပြန်သွားတော့ ချိုချိုလေးဝမ်းနည်းပြီး

DBE Box - Copyright Protected

ငိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ဘေးမှာရှိတဲ့ အတန်းဖော်တွေက ခွဲခြား ဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ ရင်းနှီးချစ်ခင်စွာစကားပြောကြတဲ့အခါ သူဟာ ပျော်ရွှင်သွားပြီး မငိုတော့ဘူး စသည်ဖြင့် . . .

၄။ အကယ်၍ ပုံ (၃) လိုမျိုး ခြူးခြူးလေးကို သူငယ်ချင်းတွေက စကားမပြောဘဲနေရင် မင်းတို့ ဘယ်လိုခံစားရမလဲဟုမေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဝမ်းနည်းမယ်။ အထီးကျန်မယ်။ ငါသာဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုမှ မနေလောက်ဘူး။ ကိစ္စမရှိလောက်ဘူး စသည်ဖြင့် . . .

၆။ ကိုယ့်ဘေးမှာထိုင်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းက ခြူးခြူးလေးလိုမျိုး ငိုနေရင် မင်းဘယ်လို တွေးနေမလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားရမလဲဟုမေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၇။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - သူငိုနေတယ်။
- ငါဘာလုပ်ပေးရမလဲ။
- သူ့ကိုတစ်ခုခုပြောချင်တယ် ဘာပြောရင်ကောင်းမလဲ။
- သူ့ကို စကားပြောလိုက်ရမလား။
- စိတ်မကောင်းလိုက်တာ။
- ဝမ်းနည်းလိုက်တာ။

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၄) ကို ကြည့်စေပြီး ခြူးခြူးလေး ဘာကြောင့် ပြုံးပျော်သွားတာလဲဟု တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - သူ့ဘေးမှာရှိတဲ့ အတန်းဖော်တွေက ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာစကားပြောလို့။

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၄) အတိုင်း မင်းသာ ခြူးခြူးလေးဘေးမှာ ထိုင်နေတဲ့သူဖြစ်ပါက ခြူးခြူးလေးကို ဘာပြောမလဲဟု မေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၁၀။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဒီနေ့ကစပြီး တို့တွေသူငယ်ချင်းတွေ ဖြစ်သွားပြီနော်။
- ဘာဖြစ်ဖြစ်ပြောပါနော်။
- သိချင်တာရှိလဲ မေးပါနော်။
စသည်ဖြင့် . . .

၁၁။ ခြူးခြူးနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေလိုမျိုး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ချစ်ခင်ခင်ရင်းရင်းနှီးနှီး စကားပြောကြတဲ့အခါ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိမလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိမယ်။
- အားလုံးပျော်ရွှင်ရမယ်။
- အားလုံးပျော်စရာကောင်းမယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ် နေထိုင်နိုင်ရန် အခြားသူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်ပြီး အချင်းချင်း ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာစကားပြောဆိုခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (တင်ပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိမိထက်ကြီးသောသူများ၊ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများ၊ ငယ်သောသူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေရန် မည်သို့နေထိုင်ဆက်ဆံရမည်ကို ပြောပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တုန်းက ကျောင်းမှာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေဖို့ စဉ်းစားခဲ့ကြတယ်ဟုပြောပြီး အခုအိမ်က လူတွေနဲ့ သင့်မြတ်ပျော်ရွှင်စေဖို့ ဘယ်လိုနေထိုင်ကြမလဲဟု မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မိသားစုဝင်တွေကို စိတ်ညစ်အောင် မလုပ်ဘူး။
- တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကူညီမယ်။
- ဂရုစိုက်မယ်။
- တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အနိုင်မကျင့်ဘူး။
- ကိုယ့်ကိုကူညီတဲ့သူတွေကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြန်ပြောမယ် စသည်ဖြင့် . . .

လုပ်ငန်း (၃၀ မိနစ်)

၂။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့သူတွေ၊ ရွယ်တူတွေ၊ ငယ်တဲ့သူတွေနဲ့ သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေဖို့ ဘယ်လိုနေထိုင် ဆက်ဆံရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြမယ်ဟု ပြောပါ။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ် - ၁ (ပုံ က) ကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါအတိုင်း တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

♦ ပုံထဲမှာ ဘာတွေ တွေ့သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဘတ်(စ်)ကားပေါ်မှာ ကောင်လေးက ထိုင်နေတယ်။
- အဘိုးက မတ်တပ်ရပ်နေတယ်။

♦ ထိုင်နေတဲ့ ကောင်လေးဘာတွေ တွေးနေမယ်လို့ ထင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အဘိုးလဲ ညောင်းနေလောက်တယ်။ ငါထပေးရရင် ကောင်းမလား။ ဒါပေမဲ့ ငါဆင်းရမဲ့နေရာကလဲ အဝေးကြီးလိုသေးတယ်။

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ် - ၁ (ပုံ ခ) ကို ကြည့်စေပြီး ကောင်လေးနဲ့ အဘိုး ဘာတွေပြောနေကြတယ်လို့ ထင်သလဲဟု မေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ကောင်လေး - ဒီနေရာမှာထိုင်ပါ ခင်ဗျာ။
- အဘိုး - ညောင်းနေတာနဲ့ အတော်ပဲ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ကလေးရယ်။

၅။ မိမိထက်အသက်အရွယ်ကြီးသူများကို ရိုသေစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ သူတစ်ပါးစိတ်ခံစားချက်ကို နားလည်ကာ အကူအညီပေးခြင်းသည် အချင်းချင်းသင့်မြတ်စေကြောင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းပါ။

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဖြစ်ရပ် - ၂ (ပုံ က) ကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါအတိုင်း တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

♦ ပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မခေါ်ဘူး။ စကားမပြောဘူး။
- ရန်ဖြစ်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအနားမှာ ကောင်မလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။

♦ ပုံထဲက ကောင်မလေး ဘာတွေတွေးနေမယ်လို့ ထင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - စိတ်ညစ်တယ်။ သူတို့ရန်မဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲ။
- သူငယ်ချင်းတွေ ရန်ဖြစ်တာ မကြိုက်ဘူး။
- ရန်မဖြစ်အောင် ငါဘယ်လိုလုပ်ပေးရပါ့မလဲ။
- သူတို့တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် စကား

DBE Box - Copyright Protected

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

ဖြစ်ရပ် (၃)

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေရန်
- မိမိထက်အသက်အရွယ်ကြီးသောသူများကို ရိုသေခြင်း
- မိမိနှင့် ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများကို လေးစားခြင်း
- မိမိထက် ငယ်သောသူများကို သနားကြင်နာစွာ ဆက်ဆံခြင်း
- တစ်ဦးကို တစ်ဦး အပြန်အလှန်အကူအညီပေးခြင်း
- တစ်ဖက်လူ၏ စိတ်ခံစားချက်ကို နားလည်ပေးခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာခြင်းတို့ ရှိရပါမည်။

၃၀

ပြောအောင် ငါဘယ်လိုလုပ်ပေးရပါ့မလဲ။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဖြစ်ရပ် -၂ (ပုံ ခ)ကို ကြည့်စေပြီး ကောင်မလေး ဘာတွေပြောနေတယ်လို့ ထင်သလဲဟု မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ရန်မဖြစ်ပါနဲ့ဟာ။ ပြန်ခေါ်လိုက်ပါဟာ။ ငါတို့ သုံးယောက်အတူတူကစားကြမယ်လေ။

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ် - ၂ (ပုံ ဂ) ကို ကြည့်စေပြီး သူတို့ ဘာတွေပြောနေကြသလဲဟု မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - တကယ်တော့ သုံးယောက်အတူတူ ကစား ရတာပျော်စရာကောင်းတယ်။
- နောင်လဲ ရန်မဖြစ်ဘဲ နေကြရအောင်နော်။

၉။ ကိုယ်နဲ့ ရွယ်တူအချင်းချင်း သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိဖို့ဆိုရင် တခြားသူရဲ့ ခံစားချက်ကို နားလည်ပေးရမယ်။ တစ်ယောက်ပြောစကားကို တစ်ယောက်က သေသေချာချာနားထောင်ပေးရမယ်။ ဒါ့အပြင် အချင်းချင်း ရိုရိုသားသား ပြောဆိုဆက်ဆံရမယ်ဟု ဖြည့်စွက်ရှင်းပါ။

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဖြစ်ရပ် - ၃ (ပုံ က)ကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါ အတိုင်း တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

♦ ဘာပုံတွေဖြစ်မလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မိုးရွာနေတယ်။
- ကျောင်းသားကြီးက ထီးဆောင်းလာတယ်။
- ကျောင်းသားလေးက သစ်ပင်အောက်မှာ မိုးခိုနေတယ်။

♦ သစ်ပင်အောက်မှာ မိုးခိုနေတဲ့ ကျောင်းသားလေးကို တွေ့တဲ့ အခါ ကျောင်းသားကြီး ဘာတွေတွေးနေမယ်ထင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဟိုကလေးလေးက ထီးလဲ မပါဘူး။ သစ်ပင်အောက်မှာ မိုးခိုနေတယ်။
- သနားပါတယ်။ ကျောင်းနောက်ကျတော့မှာပဲ။

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဖြစ်ရပ် - ၃ (ပုံ ခ) ကို ကြည့်စေပြီး ကျောင်း သားကြီး ဘာတွေပြောနေတယ်လို့ ထင်သလဲဟုမေးပါ။ တစ်တန်း လုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ညီလေး . . . အစ်ကိုနဲ့ ထီးအတူတူဆောင်း ပြီး ကျောင်းကိုသွားရအောင်။

၁၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ် - ၃ (ပုံ - ဂ) ကို ကြည့်စေပြီး ကျောင်းသားငယ်လေး ဘာတွေစဉ်းစားနေတယ်လို့ ထင်သလဲဟု မေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - တော်သေးတာပေါ့။ ဒီအစ်ကို ကူညီလို့ကျောင်းကို မိုးရေမစိုဘဲ ရောက်တော့မယ်။
- ကျောင်းလဲ နောက်မကျတော့ဘူး။
- ကျေးဇူးတင်လိုက်တာ။
- နောက်တစ်ခါ ငါ့လို ထီးမပါတဲ့သူနဲ့တွေ့ရင် ငါလဲ ဒီလိုပဲ ကူညီမယ်။

၁၃။ မိမိထက်ငယ်သူများကိုအနိုင်မကျင့်ဘဲ သနားကြင်နာစွာ ဆက်ဆံခြင်း သည် အချင်းချင်းသင့်မြတ်စေကြောင်း ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိမိထက်ကြီးသောသူများ၊ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းများ၊ ငယ်သောသူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေရန် မည်သို့နေထိုင် ဆက်ဆံ ရမည်ကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေရန် မည်သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်မည်ကို ရေးသားဖော်ပြတတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေနဲ့ သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေဖို့ ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲဟု မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ကြီးသူကို ရိုသေရမယ်။
- ရွယ်တူသူငယ်ချင်းကို လေးစားရမယ်။
- ငယ်သူကိုသနားကြင်နာရမယ်။
- သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ကို နားလည်ပေးရမယ်။
- ကူညီရမယ်။ ကိုယ်ချင်းစာရမယ်။

စသည်ဖြင့် . . .

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ်ကို ကလေးများဖတ်ပါစေ။ သူတို့နှစ်ယောက် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်သဘောတူကျေနပ်ပြီး လိုရာခရီးကို ရောက်ဖို့ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ဆောင်ရွက်ခဲ့သလဲဟုမေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကွက်လပ်တွင် ဖြည့်ပါစေ။

၃။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - တစ်ဦးက နောက်ကိုပြန်လှည့်သွားကာ ကျန်တစ်ဦးကို လိုရာတစ်ဖက်ကမ်းသို့ သွားစေပြီးမှ မိမိလိုရာသို့ သွားခြင်း၊
- တစ်ဦးက တံတား၏ လက်တန်းကို ကိုင်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို လက်တန်းဘက်သို့ ကိုင်းညွတ်ပြီး အခြားတစ်ယောက်ကို ရှောင်ပေးခြင်း

စသည်ဖြင့် . . .

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

ဖြစ်ရပ်ထဲက လူနှစ်ယောက်ဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်သဘောတူကျေနပ်ပြီး လိုရာခရီးကို ရောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလဲ။

ချောင်းကလေးတစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက်သာ သွားလို့ရတဲ့ တံတားလေးတစ်ခုရှိတယ်။ တံတားရဲ့ တစ်ဖက် တစ်ချက်ကနေ လူတစ်ယောက်စီဟာ အရေးကြီးကိစ္စတွေရှိနေတာကြောင့် အလျင်စလို လမ်းလျှောက်လာကြတယ်။ သူတို့ဟာ တံတားအလယ်ရောက်တဲ့အခါ ဆက်သွားလို့ မရတော့ဘူး။ တစ်ဦးကို တစ်ဦးလဲ ဘယ်သူကမှ အလျှော့မပေးလိုကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးမှာတော့ သူတို့နှစ်ဦးစလုံးဟာ ------------------------------------ အတိုင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြတဲ့အတွက် လိုရာခရီးကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ရောက်ရှိသွားကြပါတော့တယ်။

အမေက အိမ်အလုပ်တွေ မနိုင်မနင်းဖြစ်နေလို့ ကူညီစေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ ကစားချင်နေတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကလဲ အတူကစားဖို့ စောင့်နေတယ်။ အမေက အလုပ်မအားလို့ ထမင်းမကျွေးနိုင်သေးတော့ ညီမလေးက ဗိုက်ဆာလို့ ငိုနေတယ်။

- မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခုပေါ်ပေါက်လာပါက မိမိဆန္ဒကို ရှေ့တန်းမတင်ဘဲ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သဘောတူကျေနပ်သည်အထိ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အချင်းချင်းသင့်သင့်မြတ်မြတ် ဖြစ်စေပါသည်။

၃၁

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသားများ၏ ဖြေကြားချက်များသည် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အားလုံးကို ဆရာက လက်ခံပေးပြီး သင်ပုန်းမှတ်ချက်တင်ပါ။

၄။ အဲဒီလိုနှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်အောင် ညှိနှိုင်းမှုမရှိခဲ့ရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ရန်တွေဖြစ်မယ်။ မသင့်မြတ်တော့ဘူး။ ခရီးတွေကြန့်ကြာမယ်။ ဒေါသထွက်မယ်။ စိတ်ဆိုးမယ်စသည်ဖြင့် . . .

၅။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

DBE Box — Copyright Protected

● ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရင်း ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ရင် ကိုယ့်ရဲ့ဆန္ဒကိုသာ ရှေ့တန်း မတင်ပါနဲ့။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံး သဘောတူကျေနပ်အောင် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ဆောင်ရွက်တာဟာ အချင်းချင်းသင့်သင့် မြတ်မြတ်ဖြစ်စေဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်တယ်။

လုပ်ငန်း (၂) (၁၀ မိနစ်)

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဖြစ်ရပ်ကို ကျောင်းသားများ ဖတ်စေပြီး အချင်းချင်းသင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၇။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မိမိသာဆိုပါက အိမ်အလုပ်များ ကူညီပါ မည်။ အိမ်အလုပ်များကို ကူညီနေစဉ် အမေက ညီမလေးကို ထမင်းကျွေးနိုင်ပါမည်။ အတူကစားရန် စောင့်နေသော သူငယ်ချင်းများ ကျေနပ်အောင် အိမ်အလုပ်များကူညီပြီးမှသာ ကစားမည်ဖြစ်ကြောင်း အကျိုးသင့်အကြောင်း သင့် ပြောပြပါမည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသားများ စဉ်းစားနေစဉ် ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော ကြီးသူကို ရိုသေရမည်၊ ရွယ်တူကို လေးစားရမည်၊ ငယ်သူကို သနားကြင်နာရမည်ဟူသောအချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အသိပေးပြောကြားပါ။

၈။ အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

● လူကြီးတွေကို ရိုသေတာ၊ သူငယ်ချင်းတွေကို လေးလေးစားစားဆက်ဆံတာ၊ ငယ်တဲ့သူတွေကို သနားကြင်နာတာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတာ၊ မိသားစုအတွင်း လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ အကူအညီပေးတာ၊ မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီရဲ့ တာဝန်တွေ ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်တာတွေက အချင်းချင်းသင့်သင့် မြတ်မြတ်ရှိစေတယ်။

နိဂုံး (၁၀ မိနစ်)

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၁၀။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူတွေနှင့် နေ့စဉ်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံသည့်အခါ ပြဿနာများကြုံတွေ့လာပါက အချင်းချင်းသင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေရန် သင်ခန်းစာပါအချက်များအရ မည်သို့ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်ကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးသားပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် သင့်သင့်မြတ်မြတ်ရှိစေရန် မည်သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်သွားမည်ကို ဖော်ပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (တင်ပြခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box — Copyright Protected

၂.၂ ဝိုင်းဝန်းပါဝင်လုပ်စေချင်

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

အများနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ အများနှင့်ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ အများနှင့်ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ အများနှင့်ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ အများနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

[ဒုတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၂. ၁) ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြမယ်၊ တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၂. ၁) ပျော်စရာကောင်းတဲ့ စာသင်ခန်းတို့နှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ အများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ပုံသဏ္ဌာန်မတူသော သစ်ရွက်ခြောက်သုံးမျိုး၊ သစ်ရွက်ထည့်ရန်ခြင်း သို့မဟုတ် ခွက်

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြူဖြူအကြောင်းအား လေ့လာဖတ်ရှုစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် ဆွေးနွေးကာ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

- ♦ ဖြူဖြူကို ဘာလုပ်ပေးကြမလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဆရာမကို ပြောမယ်။

- ဖြူဖြူအလုပ်တွေကို ဝိုင်းလုပ်ပေးမယ်။

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

၂.၂ ဝိုင်းဝန်းပါဝင်လုပ်စေချင်

ကျောင်းသူလေး ဖြူဖြူက စာသိပ်တော်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အတန်းထဲက သူငယ်ချင်းတွေကို အပေါင်းအသင်းမလုပ်ဘဲ တစ်ဦးတည်း နေလေ့ရှိတယ်။

သူ့အသင်းတာဝန်ကျတဲ့နေ့ ကျောင်းရှေ့မှာ ချော်လဲပြီး ခြေထောက်နာသွားတယ်။ သူ့တာဝန်တွေကို အချိန်မီပြီးအောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။

ဖြူဖြူကို ဘာလုပ်ပေးကြမလဲ

- ● အများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အကျိုးရလဒ်များရရှိနိုင်ပါသည်။

၄၂

- အချိန်မီပြီးအောင် အတူတူကူညီမယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အဖြေမျိုးများရစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ သူငယ်ချင်းတွေကို အပေါင်းအသင်းမလုပ်ခဲ့ပေမဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အကူအညီကို ရလိုက်တဲ့အခါ ဖြူဖြူ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

၃။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ပျော်သွားမယ်။

- နောင်တရမယ်။
- စိတ်မကောင်းဖြစ်မယ်။
- ကျေးဇူးတင်မယ်။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းကို အတန်းသားအားလုံးအား မေးပါ။

- ♦ ဖြူဖြူဘာကြောင့် ပျော်သွားတာလို့ ထင်သလဲ။

DBE Box – Copyright Protected

မျှော်မှန်းအဖြေ - အားလုံးဝိုင်းဝန်းကူညီကြလို့။

၅။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပြောပါ။

- ကိုယ်တတ်နိုင်သမျှ ဝိုင်းဝန်းကူညီလိုက်တဲ့အတွက် ဖြူဖြူရဲ့ အခက်အခဲတွေပြေလည်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် အားလုံးဝိုင်းဝန်းပါဝင်လုပ်ဆောင်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရှိသလဲ ဆိုတာကို ဆက်ပြီးဆွေးနွေးကြမယ်။

လုပ်ငန်း **(၂၀ မိနစ်)**

၆။ အသင့်စုဆောင်းထားသော ပုံသဏ္ဌာန်မတူသည့် သစ်ရွက်ခြောက် ၃ မျိုးကို ရောနှော၍ အတန်းရှေ့တွင် ဖြန့်ကြဲထားပါ။

၇။ သစ်ရွက်ကောက်တမ်းကစားကြရအောင်ဟု ပြော၍ ကျောင်းသားတစ်ဦးကို အတန်းရှေ့ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၈။ ဖြန့်ကြဲထားသော သစ်ရွက်များကို ပုံသဏ္ဌာန်တူရာ စုစည်းကောက်ယူ၍ ခြင်းသုံးခုထဲတွင် ခွဲခြားသိမ်းဆည်းပါစေ။ ကျန်ကျောင်းသားများအား လေ့လာကြည့်ရှုစေပြီး ကြာချိန်ကို မှတ်သားစေကာ သင်ပုန်းပေါ်တင်ပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ သစ်ရွက်လုံးဝမရနိုင်ပါက စာရွက်ပေါ်တွင် သစ်ရွက်ပုံသဏ္ဌာန်ဆွဲ၍ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၉။ ထပ်မံ၍ ကျောင်းသား ၃ ဦးအား ဖိတ်ခေါ်ကာ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကောက်ယူသိမ်းဆည်းပါစေ။ ကြာချိန်ကိုမေး၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။

၁၀။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်သားထားသော ကြာချိန်များကို ကျောင်းသားများအားလုံး နှိုင်းယှဉ်ကြည့်စေပြီး ဆရာကအောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု အတန်းသားအားလုံးဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

(၁) တစ်ဦးတည်းကောက်တာနဲ့ သုံးယောက်ပူးပေါင်းပြီး ကောက်တာ ဘယ်ဟာက ပိုပြီး အချိန်ကုန်သက်သာသလဲ။

(၂) ကိုယ်သာ ဒီလိုအလုပ်မျိုးလုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုရင် တစ်ဦးတည်းပဲ လုပ်ချင်သလား၊ အများနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ချင်သလား။

(၃) ဘာကြောင့်လဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သူများအား ဦးစွာဖြေပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - သုံးယောက်ကောက်တာက ပိုပြီးအချိန်ကုန်သက်သာတယ်။

(၂) - တစ်ဦးတည်းလုပ်ဆောင်နေရခြင်းထက် အများနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ချင်တယ်။

(၃) - အများနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရင် ပျော်စရာကောင်းတယ်။

- အလုပ်ပိုပြီးမြောက်စေတယ်။
- မပင်ပန်းဘူး။ အချိန်ကုန်သက်သာတယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်ကြောင်း ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ အများနှင့်ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်မှုရစေရန် ပြုလုပ်ရမည့်အချက်များအား ပြောပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ရောင်စုံစက္ကူ၊ ကတ်ကြေး၊ ကော်၊ စက္ကူကားချပ်

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အများနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

လုပ်ငန်း **(၃၀ မိနစ်)**

၂။ ဒီနေ့အများနဲ့ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရနိုင်တယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ကြည့်ရအောင် ဟုပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၃၃) ရှိ အပင်ပုံကို ကြည့်ပါစေ။

၃။ ဆရာက သစ်ပင်၏ပင်စည်သာဆွဲထားသော စက္ကူကားချပ်တစ်ခုကိုပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်းအရ အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) လှပတဲ့သစ်ပင်ပုံဖြစ်လာအောင် ဘယ်လိုအစိတ်အပိုင်းတွေ လိုအပ်မလဲ။

(၂) အဲဒီအစိတ်အပိုင်းတွေရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

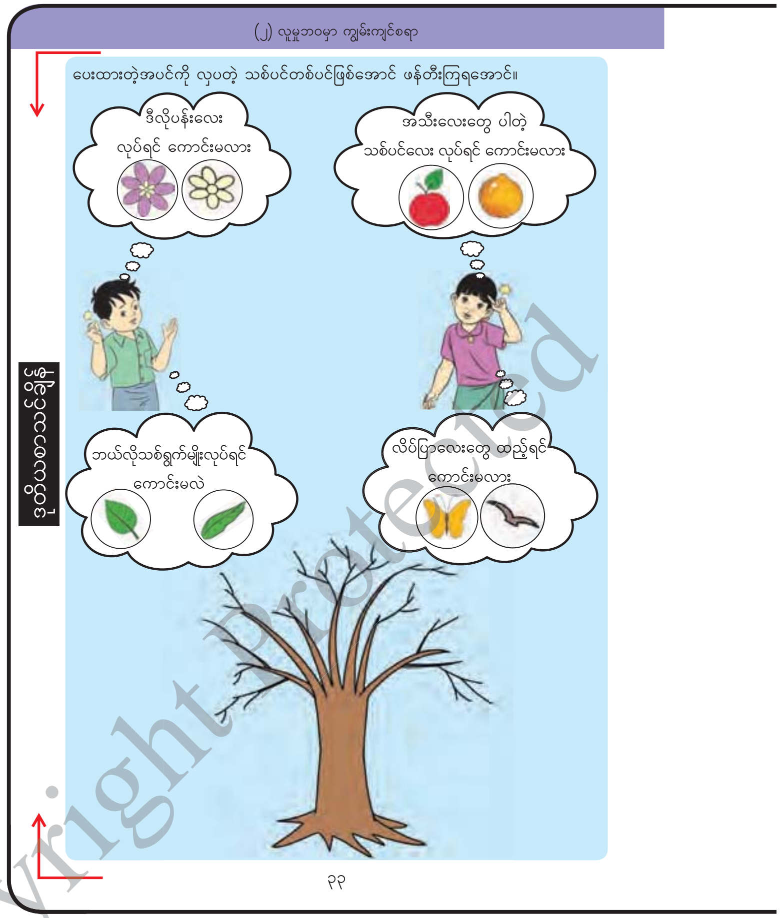
(၃) ဘာပစ္စည်းတွေ သုံးဖို့ လိုအပ်မယ် ထင်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော စက္ကူကားချပ်အရွယ် ပြက္ခဒိန်အဟောင်းကျောဘက်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

➢ မေးခွန်းများအား ဆရာက ဦးဆောင်၍ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခုစီ ဆွေးနွေးသွားပါ။

၄။ ဆွေးနွေးချက်များအား တင်ပြပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းမှတ်ချက်



တင်ထားပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီး၊ လိပ်ပြာ၊ ငှက် စသည်ဖြင့် . . .

(၂) - ပုံဆွဲမယ်၊ ညှပ်မယ်၊ ကပ်မယ် . . .

(၃) - ရောင်စုံစက္ကူ၊ ကတ်ကြေး၊ ကော်

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆွေးနွေးချက်များအား ကျောင်းသားများ၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးမှတ်ထားခိုင်းနိုင်ပါသည်။

၅။ ဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးထားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

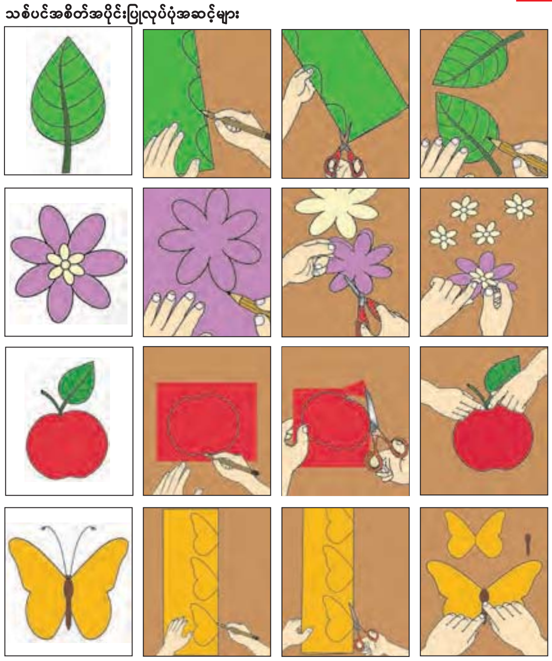
➢ ပြုလုပ်ရန် ကြာချိန်ကို ကလေးများကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ပါစေ။

➢ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ(၃၄) ရှိ သစ်ပင်အစိတ်အပိုင်း ပြုလုပ်ပုံအဆင့်များအား လေ့လာ၍ ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း သတိပေးပါ။

DBE Box – Copyright Protected

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

သစ်ပင်အစိတ်အပိုင်းပြုလုပ်ပုံအဆင့်များ



အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်မှုရစေရန် ပြုလုပ်ရမည့် အချက်များ

- လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်ကို စဉ်းစားပါ။
- လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- တာဝန်ခွဲဝေပါ။
- အားလုံးစည်းစည်းလုံးလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါ။

၃၄

၆။ အချိန်စေ့ပါက လုပ်ငန်းပြုလုပ်နေခြင်းကိုရပ်စေ၍ ပြုလုပ်ထားသော အရာများအား ကျောင်းသားများအားလုံးမြင်သာအောင် ပြသပေးပြီး နောက်စာသင်ချိန်တွင် အသုံးပြုရန် ဆရာက သိမ်းထားပေးပါ။

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းများအရ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) အများနဲ့ပါဝင် လုပ်ဆောင်ရာမှာ အဆင်ပြေအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တာတွေက ဘာတွေလဲ။

(၂) ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ ရှိခဲ့သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုထားမှုအရ တွေ့ရှိခဲ့ရသော အခက်အခဲများကို အစဖော်ပေးခြင်းဖြင့် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါသည်။

၈။ ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - သစ်ပင်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။

(၂) - အများကြီးပြီးအောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ခြင်း။

- ကတ်ကြေးမကိုင်တတ်ခြင်း၊ ပုံမဆွဲတတ်ခြင်း စတဲ့ အခက်အခဲတွေ ရှိခဲ့တယ်။

၉။ တင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍ အောက်ပါမေးခွန်းအရ အတန်းသားအားလုံးဖြင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

♦ အခက်အခဲတွေအရ နောင်စာသင်ချိန်အုပ်စုလုပ်ငန်းတွေ လုပ်တဲ့အခါ အောင်မြင်မှုရဖို့ ဘာတွေလုပ်ဆောင်သွားဖို့ လိုသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - တာဝန်တွေခွဲဝေပြီးများများပြီးအောင်လုပ်မယ်။

၁၀။ ကျောင်းသားများပြုလုပ်ထားသော ရလဒ်များသည် သင်ပုန်းပေါ် တင်ထားခဲ့သောအချက်များအရ အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို ကျောင်းသားများနားလည်အောင် ဆက်စပ်ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်မှုရစေရန် ပြုလုပ်ရမည့်အချက်များအား ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

- ➢ အများနှင့် လက်တွေ့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ပြီး အောင်မြင်မှုရစေရန် ပြုလုပ်ရမည့်အချက်များအား ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စက္ကူကားချပ်၊ ရောင်စုံစက္ကူ၊ ကတ်ကြေး၊ ကော် . . .

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်မှုရစေရန် ပြုလုပ်ရမည့်အချက်များအား ပြန်လည်မေးမြန်းဖော်ထုတ်၍ သင်ခန်းစာအား အစပျိုးပါ။

လုပ်ငန်း **(၃၀ မိနစ်)**

၂။ ဒုတိယစာသင်ချိန်တုန်းက လုပ်ခဲ့ကြတဲ့ ပုံလေးတွေကို အသုံးပြုပြီး လှပတဲ့ သစ်ပင်လေးတစ်ပင်ဖြစ်အောင် လုပ်ကြရအောင်ဟု ပြောပါ။

၃။ ဆရာကသစ်ပင် ပင်စည်သာဆွဲထားသော စက္ကူကားချပ်တစ်ခုစီကို အုပ်စုတစ်စုစီအားပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော စက္ကူကားချပ်အရွယ်ပြက္ခဒိန်အဟောင်း၏ ကျောဘက်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၄။ ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့ကြသော အရာများအား အသုံးပြု၍ လှပသော သစ်ပင်လေးတစ်ပင်ဖြစ်လာစေရန် အုပ်စုလိုက်ပုံဖော်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

တတိယစာသင်ချိန်

အားလုံးစုပေါင်း လုပ်ဆောင်ကြတဲ့ ရလဒ်တွေကြည့်ရအောင်

လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အများနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုပါက

- တစ်ဦးချင်းတာဝန်ကျေပွန်မှုရှိရမည်။
- ပါဝင်သူအားလုံး ညီညီညွတ်ညွတ်လုပ်ဆောင်ပါက အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရစေနိုင်ပါသည်။

၃၅

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ လုပ်ဆောင်ရန် ကြာချိန်အား ဆရာက သတ်မှတ်ပေးပါ။

၅။ လှပသောသစ်ပင်လေးတစ်ပင်ဖြစ်လာစေရန်အတွက် ထပ်မံဖြည့်စွက်အသုံးပြုလိုသော အရာများရှိပါက လိုအပ်သောအရာများအား ဆရာ့စားပွဲတွင် လာရောက်ယူဆောင်၍ ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း မှာကြားပါ။

၆။ အချိန်စေ့ပါက ပုံဖော်လုပ်ဆောင်ထားသော သစ်ပင်များအား စာသင်ခန်းနံရံများတွင် ကပ်ပါစေ။

၇။ အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်ထားသော သစ်ပင်အသီးသီး၏ ကောင်းသောအချက်များအား အုပ်စုအချင်းချင်း လေ့လာသုံးသပ်ပါစေ။

DBE Box – Copyright Protected

၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများအရ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) သစ်ပင်ပုံတစ်ခုဖြစ်လာဖို့ အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ တွေ့ခဲ့ရသလဲ။

(၂) ဘယ်လိုပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းခဲ့ကြသလဲ။

၉။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါ တင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - ကတ်ကြေးမကိုင်တတ်ခြင်း၊ ပုံမဆွဲတတ်ခြင်း စသည့်အခက်အခဲများ တွေ့ခဲ့ရပါသည်။

(၂) - အုပ်စုဝင်အချင်းချင်းကျွမ်းကျင်မှုများအရ တာဝန်ခွဲဝေယူကာ အခက်အခဲများအား ဖြေရှင်းခဲ့ပါသည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ တွေ့ရှိရသည့် အခက်အခဲများနှင့် ဖြေရှင်းပုံနည်းလမ်းများသည် အုပ်စုတစ်စုနှင့်တစ်စု မတူညီဘဲ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။
- ➢ ရှေ့တွင် သင်ကြားခဲ့သော အဓိကအချက်များကို အသုံးပြုဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ သတိပြုလေ့လာပါ။

၁၀။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- အများနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် မိမိဆန္ဒတစ်ခုတည်းကိုသာ ရှေ့တန်းတင်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။
- အများသဘောနှင့် မိမိဆန္ဒတစ်ထပ်တည်းကျအောင် ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။
- ကြုံတွေ့လာနိုင်သော အခက်အခဲများကို စည်းစည်းလုံးလုံးဖြင့် ဖြေရှင်းလုပ်ဆောင်ရပါမည်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၁၂။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- စာသင်ခန်းအတွင်းအပြင်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အများနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များအရ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အများနှင့်ပူးပေါင်း၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
(လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၂.၃ အကျိုးရှိရှိ သုံးကြစို့

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိစွာ စီမံသုံးစွဲတတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ မုန့်ဖိုးကို သုံးစွဲရာတွင် လိုချင်သည့်အရာနှင့် လိုအပ်သည့်အရာကို ခွဲခြားသုံးစွဲရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့စီမံသုံးစွဲရမည်ကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့စီမံသုံးစွဲရမည်ကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိအောင် စီမံသုံးစွဲလိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

[တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၂. ၄) မုန့်ဖိုး နှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မုန့်ဖိုးကို သုံးစွဲရာတွင် လိုချင်သည့်အရာနှင့် လိုအပ်သည့်အရာကို ခွဲခြားသုံးစွဲရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

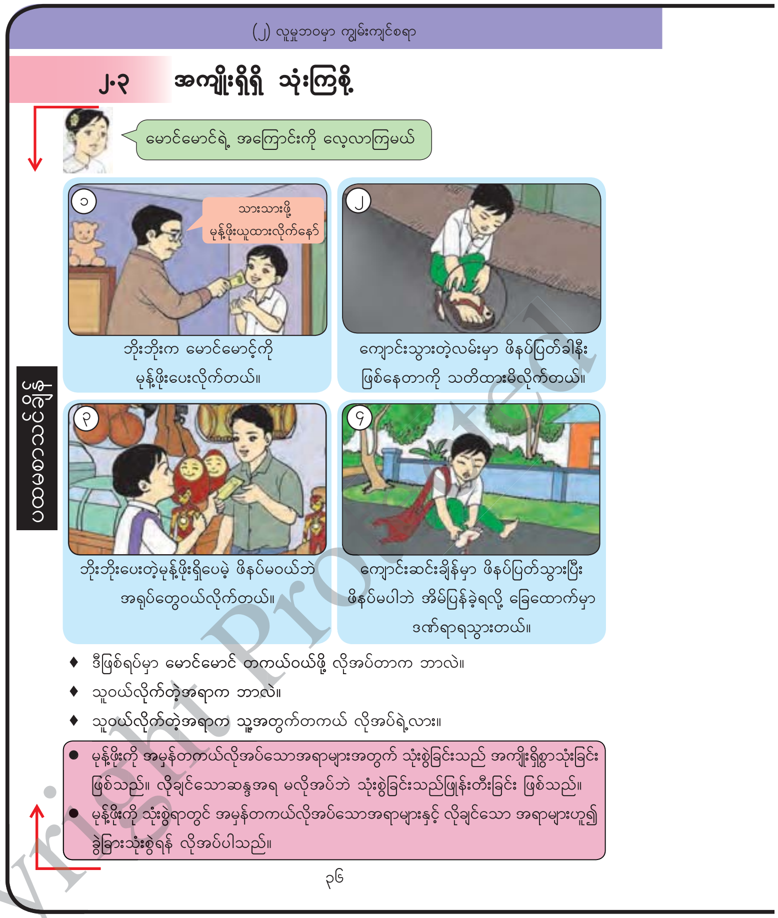
သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ တတိယတန်းတုန်းက မုန့်ဖိုးသင်ခန်းစာမှာ မုန့်ဖိုးကို ဘယ်လိုသုံးစွဲရမလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီးဖြစ်တယ်။ အခုတော့ မုန့်ဖိုးကိုအကျိုးရှိအောင် စီမံသုံးစွဲတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအားမေးပြီး တစ်ဦးချင်း စဉ်းစားပါစေ။ ကလေးတစ်ဦးချင်း၏အဖြေကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားပါစေ။

- ♦ ဘယ်သူတွေဆီက မုန့်ဖိုးရဖူးသလဲ။



(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

၂.၃ အကျိုးရှိရှိ သုံးကြစို့

ပထမစာသင်ချိန်

မောင်မောင်ရဲ့ အကြောင်းကို လေ့လာကြမယ်

၁ ဘိုးဘိုးက မောင်မောင့်ကို မုန့်ဖိုးပေးလိုက်တယ်။

၂ ကျောင်းသွားတဲ့လမ်းမှာ ဖိနပ်ပြတ်ခါနီး ဖြစ်နေတာကို သတိထားမိလိုက်တယ်။

၃ ဘိုးဘိုးပေးတဲ့မုန့်ဖိုးရှိပေမဲ့ ဖိနပ်မဝယ်ဘဲ အရုပ်တွေဝယ်လိုက်တယ်။

၄ ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ ဖိနပ်ပြတ်သွားပြီး ဖိနပ်မပါဘဲ အိမ်ပြန်ခဲ့ရလို့ ခြေထောက်မှာ ဒဏ်ရာရသွားတယ်။

- ♦ ဒီဖြစ်ရပ်မှာ မောင်မောင် တကယ်ဝယ်ဖို့ လိုအပ်တာက ဘာလဲ။
- ♦ သူဝယ်လိုက်တဲ့အရာက ဘာလဲ။
- ♦ သူဝယ်လိုက်တဲ့အရာက သူ့အတွက်တကယ် လိုအပ်ရဲ့လား။

- ● မုန့်ဖိုးကို အမှန်တကယ်လိုအပ်သောအရာများအတွက် သုံးစွဲခြင်းသည် အကျိုးရှိစွာသုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ လိုချင်သောဆန္ဒအရ မလိုအပ်ဘဲ သုံးစွဲခြင်းသည်ဖြုန်းတီးခြင်း ဖြစ်သည်။
- ● မုန့်ဖိုးကို သုံးစွဲရာတွင် အမှန်တကယ်လိုအပ်သောအရာများနှင့် လိုချင်သော အရာများဟူ၍ ခွဲခြားသုံးစွဲရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃၆

မျှော်မှန်းအဖြေ - အဘိုး၊ အဘွား၊ ဦးလေး၊ အဒေါ်

- ♦ ဘာတွေဝယ်ခဲ့သလဲ။ ဘာတွေသုံးခဲ့သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အရုပ်ဝယ်တယ်၊ စာအုပ်ဝယ်တယ်၊ မုန့်ဝယ်စားတယ် စသည်ဖြင့် . . .

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဤမေးခွန်းကို ကလေးများနှင့် ဆွေးနွေးရာတွင် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကိုအသုံးပြုရန် မလိုအပ်သေးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) (၁၀ မိနစ်)

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ်ကိုလေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

- ♦ ဒီဖြစ်ရပ်မှာ မောင်မောင်အတွက် တကယ်ဝယ်ဖို့ လိုအပ်တာက ဘာလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဖိနပ်

DBE Box – Copyright Protected

- ♦ သူဝယ်လိုက်တဲ့အရာက ဘာလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အရုပ်

- ♦ သူဝယ်လိုက်တဲ့အရာက သူ့အတွက် တကယ်လိုအပ်ရဲ့လား။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မလိုအပ်ပါ

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ မောင်မောင်ရဲ့ အကြောင်းကို လေ့လာပြီးတော့ ကလေးတို့ရော မုန့်ဖိုးကို ဘယ်လိုသုံးခဲ့ကြသလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရအောင်ဟု ပြောပါ။ မှတ်စုစာအုပ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသော သုံးခဲ့ဖူးသည့်အရာများကို ပြန်လည်လေ့လာစေပြီး အောက်ပါလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

- ♦ မုန့်ဖိုးရစဉ်က အမှန်တကယ်လိုအပ်၍ သုံးစွဲခြင်းဟု ယူဆသော အရာများကို (✔) ခြစ်ပြီး လိုချင်၍ သုံးစွဲခြင်းဟုယူဆသော အရာများကို (✘) ခြစ်ပါ။

၅။ ကလေးများအား ၎င်းတို့၏သုံးစွဲမှုတွင် လိုအပ်၍ သုံးစွဲခြင်းနှင့် မလိုအပ်သော်လည်း လိုချင်၍ သုံးစွဲခြင်း မည်သည်က ပိုများသည်ကို ကိုယ်တိုင်ပြန်လည်သုံးသပ်ပါစေ။

ဥပမာ - လိုအပ်၍ သုံးစွဲခြင်း ( )ခု

ဆန္ဒအရသုံးစွဲခြင်း ( )ခု

၆။ ကလေးများဖြေဆိုထားသောအဖြေများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲမျှဝေပါစေ။

၇။ အတွဲ ၅ တွဲခန့်အား ၎င်းတို့၏ သုံးသပ်ချက်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

၈။ ကလေးများတင်ပြချက်အပေါ် အခြေခံ၍ ဆရာက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လိုအပ်သောအရာချင်း မတူညီနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ဥပမာ - ဖိနပ်ဝယ်ခြင်းသည် ဖိနပ်လုံးဝမရှိသူအတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်သောသုံးစွဲခြင်းဖြစ်သော်လည်း ဖိနပ်ရှိသောသူအတွက် အမှန်တကယ်မလိုအပ်ဘဲ ထပ်ဝယ်ခြင်းသာဖြစ်သောကြောင့် ဖြုန်းတီးခြင်းသာဖြစ်သည်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မုန့်ဖိုးကို လိုချင်သည့်အရာနှင့် လိုအပ်သည့်အရာ ခွဲခြားအသုံးပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

- ➢ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့စီမံသုံးစွဲရမည်ကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ မုန့်ဖိုးကို မလိုအပ်ဘဲ သုံးမိပြီး တကယ်အသုံးလိုတော့မှ သုံးစရာမရှိလို့ နောင်တရခဲ့ဖူးတာမျိုးရှိသလား။ ပြောပြပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ကစားစရာတွေဝယ်မိပြီး မုန့်စားဖို့ ပိုက်ဆံမရှိတော့လို့ နောင်တရဖူးတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ စဉ်းစားချိန်ကို ကလေးများကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်စေပြီး လေးနက်စွာစဉ်းစားဖြေဆိုပါစေ။
- ➢ ဤလုပ်ငန်းသည် ကလေးတစ်ဦးချင်းအား မိမိ၏မုန့်ဖိုးသုံးစွဲပုံနည်းလမ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်မိစေရန် လုပ်ဆောင်စေခြင်းသာဖြစ်သဖြင့် အတင်းအကျပ်ဖြေဆိုခိုင်းရန် မလိုပါ။

၂။ ကလေးငါးဦးခန့်ကို ပြန်လည် တင်ပြပါစေ။

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ကြည့်စေပြီး မေးခွန်းတစ်ခုစီကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) စိုင်းပီမှာ ဘာဖြစ်လို့ ငွေအပိုမရှိတာလို့ ထင်ပါသလဲ။

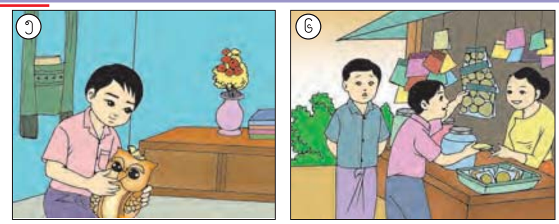
(၂) စိုင်းခွန်မှာ ဘာဖြစ်လို့ ငွေအပိုရှိနေတတ်သလဲ။

(၃) မိဘတွေက မုန့်ဖိုးပေးဖို့မေ့ခဲ့ပေမယ့် ဘာဖြစ်လို့ မုန့်စားလို့ရသွားတာလဲ။

၄။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - (၁) စိုင်းပီက မုန့်ဖိုးရရင် အကုန်သုံးပစ်တယ်။ လိုချင်တာအကုန် ဝယ်တယ်။

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ



ထိုအချိန်တွင် စိုင်းခွန်က သူစုထားသော မုန့်ဖိုးဖြင့် ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်လုံးစားရန်အတွက် မုန့်ဝယ်လိုက်သည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်

ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက် မုန့်အတူစားလိုက်ရ၍ ဗိုက်ဝပြီး ပျော်ရွှင်သွားကြပါသည်။

(၁) စိုင်းပီမှာ ဘာဖြစ်လို့ ငွေပိုမရှိတာလို့ ထင်ပါသလဲ
(၂) စိုင်းခွန်မှာ ဘာဖြစ်လို့ ငွေပိုရှိနေတတ်သလဲ
(၃) မိဘတွေက မုန့်ဖိုးပေးဖို့ မေ့ခဲ့ပေမဲ့ ဘာဖြစ်လို့မုန့်စားလို့ ရသွားတာလဲ

- မုန့်ဖိုးရပါက တကယ်လိုအပ်သောအရာ ဟုတ် မဟုတ် စဉ်းစားပြီးမှ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။

၃၈

(၂) စိုင်းခွန်က မုန့်ဖိုးကို အပိုမသုံးဘဲ စုဆောင်းထားတတ်တယ်။

(၃) စိုင်းခွန်မှာ စုထားတဲ့ငွေရှိနေလို့။

၅။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ မုန့်ဖိုးကို စုထားတာကြောင့် ဘယ်လိုကောင်းကျိုးတွေ ရနိုင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မုန့်ဖိုးကို စုထားတာကြောင့် လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ သုံးနိုင်တယ်။

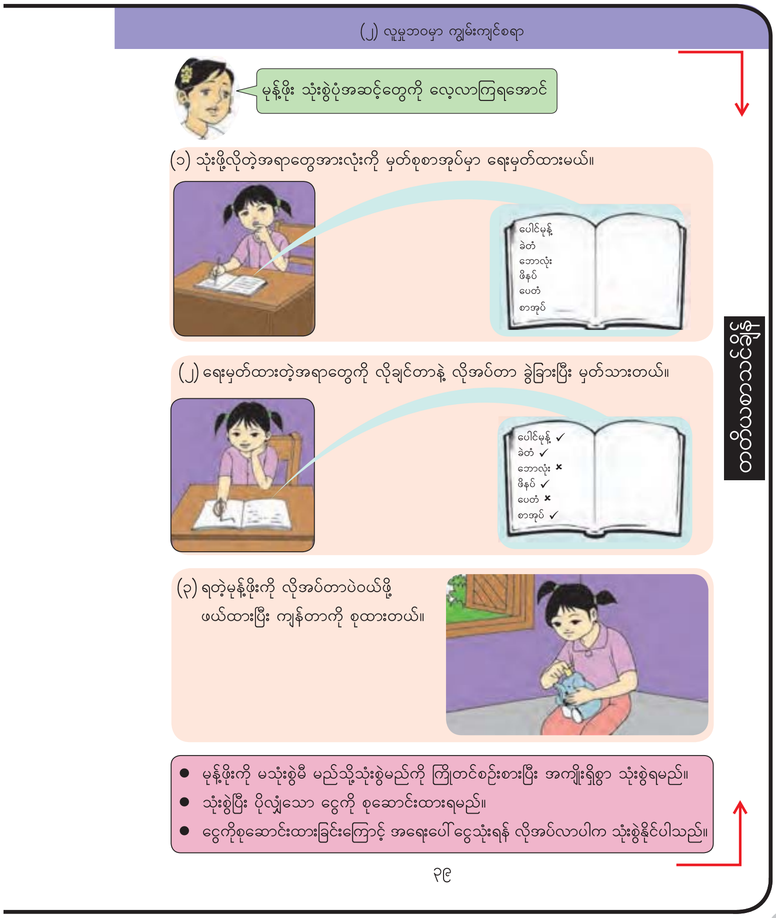
နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

- ➢ မုန့်ဖိုးကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့စီမံသုံးစွဲရမည်ကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected



(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

မုန့်ဖိုး သုံးစွဲပုံအဆင့်တွေကို လေ့လာကြရအောင်

(၁) သုံးဖို့လိုတဲ့အရာတွေအားလုံးကို မှတ်စုစာအုပ်မှာ ရေးမှတ်ထားမယ်။

(၂) ရေးမှတ်ထားတဲ့အရာတွေကို လိုချင်တာနဲ့ လိုအပ်တာ ခွဲခြားပြီး မှတ်သားတယ်။

(၃) ရတဲ့မုန့်ဖိုးကို လိုအပ်တာပဲဝယ်ဖို့ ဖယ်ထားပြီး ကျန်တာကို စုထားတယ်။

- မုန့်ဖိုးကို မသုံးစွဲမီ မည်သို့သုံးစွဲမည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားပြီး အကျိုးရှိစွာ သုံးစွဲရမည်။
- သုံးစွဲပြီး ပိုလျှံသော ငွေကို စုဆောင်းထားရမည်။
- ငွေကိုစုဆောင်းထားခြင်းကြောင့် အရေးပေါ်ငွေသုံးရန် လိုအပ်လာပါက သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

၃၉

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ မုန့်ဖိုးကို မည်သို့အကျိုးရှိအောင် စီမံသုံးစွဲရမည်ကို ဖော်ပြတတ်ရန်။ (နားလည်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ တစ်တန်းလုံးအား ကလေးတို့ မုန့်ဖိုး ၅၀၀၀ ကျပ်ရခဲ့ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲဟုမေးပြီး တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မှတ်စုစာအုပ်ဝယ်မယ်။
- မုန့်ဝယ်စားမယ်။
- အရုပ်ဝယ်မယ် စသည်ဖြင့် . . .

လုပ်ငန်း **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မုန့်ဖိုးသုံးစွဲပုံအဆင့်များကို လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

♦ မုန့်ဖိုးမသုံးစွဲခင်မှာ ဘယ်လိုအဆင့်တွေကို ဆောင်ရွက်သွားသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ကိုယ်သုံးမဲ့အရာတွေကို ချရေးတယ်။
- လိုချင်တာနဲ့ လိုအပ်တာကို ခွဲခြားတယ်။
- လိုအပ်တာဝယ်ဖို့ ဖယ်ထားပြီး ကျန်တဲ့ငွေကို စုထားတယ်။

♦ အဲဒီလိုဆောင်ရွက်တာဟာ ဘယ်လိုကောင်းကျိုးတွေ ရရှိနိုင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မလိုအပ်တာတွေ မသုံးဖြစ်တော့ဘူး။
- ငွေစုထားတဲ့အတွက် အရေးပေါ်လိုအပ်တဲ့အခါမှာ သုံးနိုင်တယ်။

၃။ ထို့နောက်ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- မုန့်ဖိုးရတဲ့အခါ သုံးဖို့စဉ်းစားထားတဲ့ အရာတွေအားလုံးကို ရေးမှတ်ထားရမယ်။
- ရေးမှတ်ထားတဲ့အရာတွေထဲက ကိုယ့်အတွက် တကယ်လိုအပ်တာနဲ့ လိုချင်တာကို ခွဲခြားရမယ်။
- တကယ်လိုအပ်တာကို ဝယ်ယူသုံးစွဲပြီး ကျန်တဲ့ငွေကို စုရမယ်။

နိဂုံး **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၅။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်အသုံးစာရင်းကို ယခုလေ့လာခဲ့သော ငွေကြေးသုံးစွဲပုံအဆင့်များအရ သုံးစွဲသည့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ရန် မှာကြားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မုန့်ဖိုးကို မည်သို့အကျိုးရှိအောင် စီမံသုံးစွဲရမည်ကို ရေးသားဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၂.၄ အန္တရာယ်ကင်းစွာသွားလာဖို့ စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါစို့

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် လိုက်နာသင့်သောအချက်များကို လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် သတ်မှတ်ထားသောနေရာများ၊ အမှတ်အသားများနှင့် လိုက်နာသင့်သောအချက်များ၏ အရေးကြီးပုံများကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ လမ်းလျှောက်ရာနှင့် စက်ဘီးစီးရာတွင် ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် လိုက်နာလုပ်ဆောင်သင့်သောအချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် လိုက်နာလုပ်ဆောင်သင့်သောအချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် လိုက်နာသင့်သောအချက်များကို လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

[တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၂.၅) သတိပြုဖွယ်ယာဉ်အန္တရာယ် သင်ခန်းစာနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရေးအတွက် သတ်မှတ်ထားသောနေရာများ၊ အမှတ်အသားများ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် လမ်းလျှောက်နေစဉ်တွင် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းချက်များကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ တတိယတန်းတုန်းက သင်ခဲ့တဲ့ ကားလမ်းကူးတဲ့အခါ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘယ်လိုကူးရမလဲဆိုတာကို မှတ်မိကြသလား။ အခု

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

၂.၄ အန္တရာယ်ကင်းစွာသွားလာဖို့ စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါစို့

ပုံမှာပြထားတဲ့အရာတွေက ဘာအတွက် ထားတာလဲ။

- လမ်းလျှောက်သွားလာရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်နှင့် အသက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် စည်းကမ်းများ ထားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။
- မလိုက်နာပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

၄၀

လက်တွေ့သရုပ်ဆောင်ကြည့်ရအောင်ဟုပြောပြီး ကားလမ်းကူးခြင်းကို ဆရာကဦးဆောင်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် လက်တွေ့သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

၂။ ဒီနေ့တော့ လမ်းလျှောက်သွားတဲ့အခါ အန္တရာယ်ကင်းအောင် လိုက်နာရမဲ့ စည်းကမ်းတွေကို လေ့လာကြမယ်ဟုပြောပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

လုပ်ငန်း (၂၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁) မှ ပုံ(၅) အထိကြည့်စေပြီး ပြထားသော နေရာများသည် မည်သည့်နေရာများဖြစ်သည်ကို တစ်တန်းလုံးနှင့် အတည်ပြုပါ။

ပုံ (၁) - လူသွားလမ်း

ပုံ (၂) - လူကူးမျဉ်းကျား

ပုံ (၃) - လူကူးခုံးကျော်တံတား

ပုံ (၄) - မီးပွိုင့်

DBE Box – Copyrighted

ပုံ (၅)   -   ရထားလမ်းကူးတံခါး

၄။ ပုံများကိုကြည့်စေပြီး အဲဒီနေရာတွေက ဘာအတွက်ထားတယ်လို့ ထင်သလဲဟုမေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ

ပုံ(၁) - လူသွားလမ်းသည် လမ်းလျှောက်သူများ အန္တရာယ်ကင်းစွာ သွားလာနိုင်ရန် ထားရှိခြင်းဖြစ်သည်။

ပုံ(၂) - လူကူးမျဉ်းကျားသည် လမ်းလျှောက်သူများကားလမ်းကူးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကူးနိုင်ရန်ထားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

ပုံ(၃) - လူကူးခုံးကျော်တံတားသည် လမ်းလျှောက်သူများ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကားလမ်းကူးနိုင်ရန်ထားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

ပုံ(၄) - မီးပွိုင့်သည် ကားလမ်းကူးရာတွင် ယာဉ်တိုက်မှု မဖြစ်အောင် အချက်ပြပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

ပုံ(၅) - ရထားလမ်းကူးတံခါးသည် ရထားဖြတ်သန်းသွားစဉ် ယာဉ်များနှင့် လူများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် တားမြစ်သတ်မှတ်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

၆။ ပုံ (၁) မှ ပုံ (၅) အထိ ဖော်ပြထားသောနေရာ၊ အမှတ်အသားများသည် လမ်းသွားလာသူများ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ထားရှိခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ အန္တရာယ်ဖြစ်တာမျိုး ကြုံဖူးလား။

♦ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်တာလဲ။ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတယ်လို့ ထင်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများ စဉ်းစားရန် ခက်ခဲနေပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ ၄၀ ပါ ပုံ (၁) မှ ပုံ (၅) အထိရှိ လမ်းသွားစဉ် သတ်မှတ်ထားသောနေရာများကိုကြည့်ပြီး စဉ်းစားပါစေ။

➢ ကျောင်းသားများ မဖြေနိုင်ပါက ဆရာက မိမိ၏အတွေ့အကြုံများကို ပြန်ပြောပြပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ

- ပုံ (၁) လူသွားလမ်းပေါ်က လမ်းမလျှောက်လို့ စက်ဘီးနဲ့ တိုက်မလို ဖြစ်သွားတယ်။
- ပုံ (၂) လူကူးမျဉ်းကျားက မကူးလို့ ကားတိုက်မလို ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။
- ပုံ (၃) လူကူးခုံးကျော်တံတားကမကူးလို့ ကားတိုက်မလို ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။
- ပုံ (၄) မီးပွိုင့်စိမ်းနေချိန်မှာ လမ်းကူးလို့ ကားတိုက်မလို ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။
- ပုံ (၅) ရထားလမ်းကူးတံခါးပိတ်ထားတာကို တိုးဝင်လို့ ရထားတိုက်မလို ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။
- ယာဉ်ကြောကို ကျောပေးလျှောက်မိလို့ ကားနဲ့ တိုက်မလို ဖြစ်သွားတယ်။
- လမ်းပေါ်မှာ အုပ်စုလိုက် ဘေးချင်းယှဉ်ပြီး လမ်းလျှောက်နေတုန်း ကားနဲ့တိုက်မလိုဖြစ်သွားတယ်။

၈။ ဆွေးနွေးခဲ့မှုများအရ လမ်းလျှောက်ချိန်မှာ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘယ်လို စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာရမလဲဟုမေးပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ

- လူသွားလမ်းက လမ်းလျှောက်ရမယ်။
- လမ်းဖြတ်ကူးတဲ့အခါ လူကူးမျဉ်းကျား၊ ခုံးကျော်တံတားတွေရှိရင် အဲဒီနေရာက ကူးရမယ်။
- ရထားလမ်းကူးတံခါးပိတ်မည့် အချက်ပေးသံကြားရချိန်မှာ တံခါးပိတ်ထားရင် ရထားဖြတ်ပြီးတဲ့အထိ စောင့်ရမယ်။

DBE Box – Copyright Protected

- မီးပွိုင့်စိမ်းချိန်မှာ လမ်းဖြတ်မကူးဘူး။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ လမ်းလျှောက်သူများအတွက် သီးသန့်လမ်းကူးရန် အချက်ပြသင်္ကေတရှိသော နေရာများတွင် ထိုသင်္ကေတအတိုင်းကူးရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

ဥပမာ - လမ်းလျှောက်သည့်ရုပ်ပုံ အစိမ်းရောင်ပြချိန်တွင် လမ်းကူးရန်နှင့် လမ်းလျှောက်သည့်ရုပ်ပုံ အနီရောင်ပြချိန်တွင် လမ်းမကူးဘဲ ရပ်ရန်။

၉။ ကလေးများ၏ အဖြေကို အခြေခံပြီး ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လိုက်နာသင့်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- ညဘက် အပြင်ထွက်ပါက တောက်ပသော အရောင်များကို ဝတ်ဆင်ရမည်။
- ယာဉ်မောင်း မမြင်နိုင်သော ကားအနီးဝန်းကျင်တွင် သတိထား၍ သွားလာရမည်။
- ကားကြီးများ၏ ဘေး၊ အနောက်၊ အနီးအနားတွင်ကပ်ပြီး မသွားလာရ။
- လမ်းပေါ်ရပ်ပြီး စကားမပြောရ။
- လမ်းပေါ်တွင် ဘေးချင်းယှဉ်၍ လမ်းမလျှောက်ရ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ အနှစ်ချုပ်ပါ။

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

စက်ဘီးမစီးမီတွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကြိုတင်စစ်ဆေးရမည့်အချက်များ

၁ ဘရိတ်မိရဲ့လား

၂ လေလျော့နေလား

၃ လက်ကိုင်လှည့်လို့ ရရဲ့လား

၄ ထိုင်ခုံအနိမ့်အမြင့်ကိုက်ညီရဲ့လား

၅ ဘဲလ်မြည်ရဲ့လား

၆ မီးလင်းရဲ့လား၊ ရောင်ပြန်ပြားပါရဲ့လား

ဒုတိယစာသင်ချိန်

- စက်ဘီးစီးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေမည့်အချက်များကို လိုက်နာရမည့်အပြင် စက်ဘီးမစီးမီတွင်လည်း ကြိုတင်စစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်ရမည်။

၄၁

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ စက်ဘီးစီးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို ပြောပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ စက်ဘီးစီးတဲ့သူ ရှိသလား။ မစီးဖူးတဲ့သူရောရှိသလားဟုမေးပြီး အုပ်စုနှစ်စုခွဲပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရေးအတွက် သတ်မှတ်ထားသောနေရာများ၊ အမှတ်အသားများ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် လမ်းလျှောက်နေစဉ်တွင် လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းချက်များကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ စက်ဘီးမစီးဖူးဘူးဟု ဖြေဆိုသူများရှိပါက အခုလောလောဆယ်မှာ စက်ဘီးမစီးသေးသော်လဲ တစ်ချိန်ချိန်တွင် စီးရနိုင်သောကြောင့် ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးက အရေးကြီးပြီး အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ ဒီနေ့ကတော့ စက်ဘီးစီးတဲ့အခါ အန္တရာယ်ကင်းအောင် လိုက်နာရမဲ့ စည်းကမ်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးကြမယ်ဟုပြောပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၀ မိနစ်)**

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) စက်ဘီးစီးရင်း အန္တရာယ်ဖြစ်တာမျိုး ကြုံဖူးသလား။

(၂) ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ ဖြစ်တာလဲ။

(၃) ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတယ်လို့ ထင်သလဲ။

၄။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - စက်ဘီးကို အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ကွေ့လိုက်တာကြောင့် မှောက်သွားတယ်။
- စက်ဘီးနောက်မှာ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ကိုတင်ပြီး စီးရင်းနဲ့ လဲသွားတယ်။
- လက်သင်္ကေတမပြဘဲ ကွေ့လိုက်လို့ ကားနဲ့တိုက်မိမလို ဖြစ်သွားတယ်။

၅။ စက်ဘီးစီးရာမှာ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုအချက်တွေကို လိုက်နာရမလဲဟုမေးပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

၇။ ကလေးများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အခြေခံပြီး စက်ဘီးစီးရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- စက်ဘီးမစီးခင် သေချာစစ်ဆေးပါ။
- စက်ဘီးနောက်တွင် လူ ၁ ဦး သာတင်စီးရမည်။ ဦးထုပ်ဆောင်းရမည်။
- ညအချိန်တွင် မီးထွန်း၍ စီးရမည်။
- အရှိန်လျှော့ရန်၊ ကွေ့ရန် လက်ဖြင့် ကြိုတင်အချက်ပြရမည်။
- စက်ဘီးကို လက်နှစ်ဖက်လွှတ်၍ မစီးရပါ။
- ယာဉ်ကြောကို ဆန့်ကျင်ပြီး မစီးရပါ။
- စက်ဘီးကို အရှိန်ပြင်းပြင်းမစီးရပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၈။ စက်ဘီးစီးတဲ့အခါ အန္တရာယ်ကင်းဖို့အတွက် မစီးခင်မှာ လုပ်ဆောင်ရမဲ့အချက်တွေကို လေ့လာကြရအောင်ဟုပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

♦ အန္တရာယ်ကင်းဖို့အတွက် စက်ဘီးမစီးခင်မှာ ဘာတွေကြိုတင်စစ်ဆေးဖို့ လိုမယ်ထင်သလဲ။

၉။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဘီး လေ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးမယ်။
- ဘရိတ်ကောင်းမကောင်းစစ်ဆေးရမည်။
- ဘဲလ်ကောင်းမကောင်းစစ်ရမည်။

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စက်ဘီးမစီးခင်တွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကြိုတင်စစ်ဆေးရမည့်အချက်များကို ကြည့်စေပြီး အတည်ပြုပေးပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ စက်ဘီးစီးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box - Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် လိုက်နာလုပ်ဆောင်သင့်သော အချက်များကို နားလည်ပြီး ရေးသားဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်ပိုင်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ တတိယတန်းမှ သတိပြုဖွယ်ယာဉ်အန္တရာယ် ကဗျာကို ရွတ်ဆိုပါစေ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ လမ်းသွားတဲ့အခါ ယာဉ်အန္တရာယ်သတိပေးလမ်းညွှန်းတွေကို မြင်ဖူးသလား။ ပြောပြပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မြင်ဖူးတယ်။ ဥပမာ - လူကူးမျဉ်းကျားရှိကြောင်း သတိပေးဆိုင်းဘုတ်။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အန္တရာယ်သတိပေးလမ်းညွှန်းများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စဉ်းစားစေပြီး ဖော်ပြပါသတိပေးလမ်းညွှန်းဆိုင်းဘုတ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ယှဉ်တွဲပေးပါ။

၄။ အတွဲ (၅) တွဲ ခန့်၏ အဖြေကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၅။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များကို အခြေခံပြီး လမ်းညွှန်းများ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အဖြေမှန်ကို ပြောပြပါ။

အဖြေမှန် - ၁။ (င)

- ၂။ (ဂ)
- ၃။ (ဃ)
- ၄။ (စ)
- ၅။ (က)
- ၆။ (ခ)

၆။ ဒီလမ်းညွှန်းတွေကို ဘာကြောင့်ထားရှိတာလို့ ထင်သလဲဟု မေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၇။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

တတိယအကြောင်းအရာ

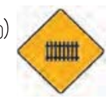
အောက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ယှဉ်တွဲပေးပါ။

(၁) • (က) ရှေ့တွင် တံခါးရှိ ရထားလမ်း ရှိသည်။

(၂) • (ခ) ရှေ့တွင် လူကူးလမ်း ရှိသည်။

(၃) • (ဂ) ရှေ့တွင် လမ်းပြင်နေသည်။

(၄) • (ဃ) ရှေ့တွင် လမ်းကျဉ်း ရှိသည်။

(၅)  • (င) ရှေ့တွင် လက်ဝဲနှစ်ဆစ်ချိုး လမ်းကွေ့ ရှိသည်။

(၆) • (စ) ရှေ့တွင် ကျောင်းရှိသည်။

● လမ်းတစ်လျှောက်တွင် စိုက်ထူထားသော လမ်းညွှန်းများသည် လမ်းအသုံးပြုသူအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပြီး စက်ဘီးစီးရာတွင်ဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်သွားလာရာတွင်ဖြစ်စေ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကြိုတင်သတိပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ လမ်းညွှန်းများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၄၂

၈။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်ကို အခြေခံပြီး လမ်းညွှန်းများထားရှိရသည့် အကြောင်းအရင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

● လမ်းညွှန်းများ ထားရှိခြင်းသည် စက်ဘီးစီးရာတွင် ဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်သွားလာရာတွင် ဖြစ်စေ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကြိုတင်သတိပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ **လမ်းညွှန်း**ဟူသောစကားလုံးသည် မြန်မာနိုင်ငံ ကုန်းလမ်းပို့ဆောင်ရေးညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန၏ မော်တော်ယာဉ်ဥပဒေ၊ မော်တော်ယာဉ်နည်းဥပဒေများနှင့် လမ်းညွှန်းများ၊ လမ်းအမှတ်အသားများနှင့် အချက်ပြများ စာအုပ်အရ **လမ်းညွှန်းသင်္ကေတ**များကို ရည်ညွှန်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

➢ ဆရာက လမ်းညွှန်းများ၏ အရေးပါပုံကို မိမိအတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်၍ ရှင်းပြပါ။

၉။ လမ်းညွှန်းတွေကို သတိမပြုမိရင် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေရှိနိုင်သလဲ

DBE Box – Copyright Protected

လမ်းလျှောက်သွားရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

၁။ ညဘက် အပြင်ထွက်ပါက တောက်ပသော အရောင်များကို ဝတ်ဆင်ရမည်။

၂။ ယာဉ်မောင်း မမြင်နိုင်သော ကားအနီးဝန်းကျင်တွင် သတိထား၍ သွားလာရမည်။

၃။ ကားကြီးများ၏ ဘေး၊ အနောက်နှင့် အနီးအနားတွင်ကပ်ပြီး မသွားလာရ။

၄။ လမ်းပေါ်ရပ်ပြီး စကားမပြောရ။

၅။ လမ်းပေါ်တွင် ဘေးချင်းယှဉ်၍ လမ်းမလျှောက်ရ။

စက်ဘီးစီးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

၁။ စက်ဘီးမစီးမီ သေချာစစ်ဆေးပါ။

၂။ စက်ဘီးနောက်တွင် လူ ၁ ဦး သာတင်၍ စီးရမည်။ ဦးထုပ်ဆောင်းရမည်။

၃။ ညအချိန်တွင် မီးထွန်း၍ စီးရမည်။

၄။ အရှိန်လျှော့ရန်၊ ကွေ့ရန် လက်ဖြင့် ကြိုတင်အချက်ပြရမည်။

၅။ စက်ဘီးကို လက်နှစ်ဖက်လွှတ်၍ မစီးရ။

၆။ ယာဉ်ကြောကို ဆန့်ကျင်ပြီး မစီးရ။

၇။ စက်ဘီးကို အရှိန်ပြင်းပြင်းမစီးရ။

- လမ်းပေါ်တွင် သွားလာပါက ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရမည်။ မလိုက်နာပါက မိမိ၏ အသက်အန္တရာယ်သာမက အခြားသူများ၏ အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

၄၃

ဟုမေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မတော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေဖြစ်မယ်။

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမယ်။

၁၀။ ကလေးများ၏အဖြေကို အခြေခံပြီး ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၀ မိနစ်)**

၁၁။ ပေးထားသောအခြေအနေများ ရေးထားသည့် စာရွက်ပိုင်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲလေ့လာစေပြီး ထိုအခြေအနေမျိုးကြုံတွေ့ပါက အန္တရာယ်ကင်းအောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို ဆွေးနွေးပါစေ။

(က) လမ်းကူးဖို့ လမ်းမကိုထွက်လာတယ်။ လူကူးမျဉ်းကျားမရောက်သေးပေမဲ့ ကားရှင်းနေတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ။

(ခ) စက်ဘီးရှေ့မီးက ပျက်နေတယ်။ ညဘက် မုန့်ထွက်ဝယ်ဖို့အတွက် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘယ်လိုသွားရင် ကောင်းမလဲ။

(ဂ) ရထားလမ်းကူးတံခါးက ပိတ်ထားတယ်။ ရထားမလာသေးခင် တံခါးဘေးက ကပ်ပြီး ဖြတ်ကူးလိုက်ရင် ကောင်းမလား။

(ဃ) စက်ဘီးစီးလာတုန်းမှာ ရှေ့တွင် လူကူးမျဉ်းကျားရှိသည် ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်ကို တွေ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ။

၁၂။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

၁၃။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးချက်များကို အခြေခံ၍ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၁၄။ လမ်းလျှောက်နေစဉ်နှင့် စက်ဘီးစီးနေစဉ်တွင် ယာဉ်အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ **လမ်းလျှောက်သွားရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ၊ စက်ဘီးစီးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လိုက်နာရမည့်အချက်များနှင့် အဓိကအချက်များ**ကို ထပ်မံရှင်းပြပါ။

၁၅။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- သက်ဆိုင်ရာဌာနမှ ထုတ်ဝေထားသော ယာဉ်စည်းကမ်း လမ်းစည်းကမ်းဆိုင်ရာ ပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်များကို လေ့လာနိုင်ရန် ထားရှိပေးပါ။
- ယာဉ်စည်းကမ်း လမ်းစည်းကမ်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းစေပြီး ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ကပ် စာအုပ်ငယ်ကို အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် လိုက်နာလုပ်ဆောင်သင့်သော အချက်များကို နားလည်ပြီး ရေးသားဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၂.၅ တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ပါစေ

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားရာရောက်သော အပြုအမူများ ဖြစ်ထွန်းလာရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားရာ မရောက်သော အပြုအမူများကို မပြုလုပ်သင့်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားရာရောက်အောင် မည်သို့ပြုမူသင့်သည်ကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားရာရောက်အောင် မည်သည့် အပြုအမူများ ဆောင်ရွက်သင့်သည်ကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားသူတစ်ယောက်အဖြစ် ပြုမူလိုစိတ် ရှိလာခြင်း။

[ပထမတန်း သင်ခန်းစာ (၂. ၄) ဒါတွေလုပ်သင့်သလား၊ တတိယတန်းသင်ခန်းစာ (၂. ၁)ပျော်စရာကောင်းတဲ့စာသင်ခန်းနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားရာမရောက်သော အပြုအမူများကို မပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၅ မိနစ်)

၁။ ယခုအချိန်ကစပြီး ကစားနည်းလေးတစ်ခု ကစားကြည့်ရအောင်ဟု ပြော၍ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုတစ်စုစီကို နေကြာစေ့ သို့မဟုတ် ပဲစေ့တစ်ပုံစီပေးထားပြီး ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ပြောပါ။

- ဆရာက စတင်မည်ဟုပြောသောအချိန်တွင် တစ်ဦးစီက နေကြာစေ့များကို တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်စေ့စီဖြင့် ငါးကြိမ် ကောက်ပါ။
- တခြားသူများမမြင်အောင် လက်ထဲမှာ ထည့်ထားရမယ်။
- သင်ခန်းစာသင်ကြားပြီးရင် ကောက်ယူထားတဲ့ နေကြာစေ့တွေကို စားနိုင်တယ်။

၂.၅ တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ပါစေ

ပထမစာသင်ချိန်

အောက်ပါအခြေအနေမှာ မောင်နိုင် ဘယ်လိုခံစားနေရမလဲ။

ဖြစ်ရပ် (၁)

မောင်နိုင်က ဝင်းဝင်းရဲ့ ခုံအောက်မှာ စားပြီးသား မုန့်အိတ်ခွံကို ပစ်ထားခဲ့တယ်။ ဆရာမက မုန့်အိတ်ခွံကို တွေ့တော့ ဘယ်သူ့အမှိုက်လဲလို့ မေးတယ်။ မောင်နိုင်နဲ့ ဝင်းဝင်းအပါအဝင် အားလုံးက သူတို့ရဲ့ အမှိုက်မဟုတ်ကြောင်း ပြောကြတယ်။

- မည်သူမျှမသိနိုင်ဟုထင်၍ ပြုလုပ်လိုက်သော်လည်း မိမိပြုလုပ်သော အပြုအမူများကို မိမိကိုယ်တိုင်သာ အသိဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- မလုပ်သင့်သောအပြုအမူများကို မည်သူမျှမသိအောင် ပြုလုပ်ထားသူများသည် မိမိလုပ်ရပ်အတွက် စိတ်မလုံမလဲဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်ခြင်းတို့ ခံစားရစေပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးမထားရာ၊ မလေးစားရာ ရောက်ပါသည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ နေကြာစေ့အသုံးပြုရန် အခက်အခဲရှိပါက အခြားပဲစေ့၊ အခြားအစေ့အဆံများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၁) (၁၅ မိနစ်)

၂။ ဆရာ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လက်တွေ့စတင်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

၃။ ကလေးများအား မိမိတို့ကောက်ယူထားသော နေကြာစေ့များကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်၍ ရေတွက်ပါစေ။

၄။ နေကြာစေ့ငါးစေ့ထက် ပိုကောက်ထားတဲ့သူရှိပါက ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းပြောပါ။

- ကောက်ယူထားတဲ့ နေကြာစေ့တွေကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်ပြီး ရေတွက်ခဲ့လို့သာ အခုလိုငါးစေ့ထက် ပိုကောက်ထားတာကို တခြားသူတွေ သိသွားကြတာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုသာ မလုပ်ခဲ့ရင်တော့ ဘယ်သူမှသိမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်စေ့ထက်ပိုပြီး ကောက်ခဲ့တာကို တခြားသူတွေမသိကြပေမဲ့ သိတဲ့သူ တစ်ယောက်တော့ရှိတယ်။ အဲဒါဘယ်သူဖြစ်မယ်ထင်သလဲဟုမေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ပြုလုပ်သူကိုယ်တိုင်၊ မိမိကိုယ်မိမိအသိဆုံးဖြစ်တယ်။

၅။ လက်ထဲမှာရှိတဲ့ နေကြာစေ့တွေကို ဆရာက စားပွဲပေါ်တင်ခိုင်းတဲ့

DBE Box – Copyright Protected

အခါ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်စေ့ထက်ပိုကောက်ထားတဲ့သူတွေရဲ့ စိတ်မှာ ဘယ်လိုခံစားမှုတွေဖြစ်နေမလဲဟု မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ပိုကောက်ထားတာကို တခြားသူတွေ သိမှာ ကြောက်နေတယ်။
- တခြားသူတွေ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်မှာ စိုးရိမ်နေမယ်။
- စိတ်ပူနေမယ်။
- ငါလုပ်တာ မှားသွားသလားလို့ တွေးနေမယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ နေကြာစေ့ငါးစေ့ထက် ပိုကောက်သည့် ကျောင်းသားများရှိပါက ဆရာက အပြစ်တင်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ အချင်းချင်းစနောက် လှောင်ပြောင်ခြင်းမပြုလုပ်ကြရန်လည်း မှာကြားထားပါ။

၆။ အခြေအနေကို လိုက်၍ အောက်ပါအချက်အလက်များအရ ပြောပြပါ။

(၁) **နေကြာစေ့ ငါးစေ့ထက် ပိုကောက်ထားသည့်သူများရှိပါက** လူ့ဘဝတစ်လျှောက်မှာ မမှားဖူးတဲ့သူဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။ ကိုယ်မှားသွားတာကိုသိရင် နောက်တစ်ခါမမှားရအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြုပြင်ရမယ်။ အခြားသူတွေကလဲ အဲဒီအမှားအတွက် အပြစ်တင်တာ ရှုတ်ချတာမျိုးမပြုလုပ်ဘဲ အမှားတွေကနေ အမှန်ကို ပြင်ဆင်နိုင်ဖို့ အားပေးရမယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

(၂) **နေကြာစေ့ ငါးစေ့ထက် ပိုကောက်ထားသည့် ကျောင်းသားများ မရှိပါက** ဘယ်သူမှ မသိပါဘူးဆိုပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ အရေအတွက်ထက် ပိုကောက်ရင် ရနိုင်ပေမဲ့ ဘယ်သူမှ မလုပ်ခဲ့ကြဘူး။ တခြားသူတွေ မြင်သည်ဖြစ်စေ၊ မမြင်သည်ဖြစ်စေ ဆရာပြောတဲ့အတိုင်း အတိအကျလုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့အတွက် အားလုံးတော်ကြတယ်ဟု ပြောပါ။

၇။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ပြောပါ။

- လူတိုင်းဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မလုပ်သင့်တာကို သိပေမဲ့ ဘယ်သူမှ မသိပါဘူးလို့ တွေးပြီး လုပ်မိတတ်ကြတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ ရှက်စရာကောင်းတယ်ဆိုတာ သိစေချင်တဲ့အတွက် ဒီလို ကစားခိုင်းတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် နောင်ကို ဘယ်လိုသတိထားပြီး ထိန်းသိမ်းရမယ်ဆိုတာ ဆက်ဆွေးနွေးကြမယ်။

လုပ်ငန်း(၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ် (၁) ပုံ(က) ကို ကြည့်စေပြီး ဖြစ်ရပ်ပါအကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသားများ ဖတ်ပါစေ။

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ် (၁) ပုံ (ခ)ကို ကြည့်စေပြီး မောင်နိုင်ဘာတွေ တွေးနေမယ်ထင်သလဲဟု မေးပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၁၀။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ငါအမှိုက်ပစ်တာတစ်ယောက်ယောက် သိသွားမလား။
- ဆရာမ မြင်သွားသေးသလား မသိဘူး။
- ငါ့ကြောင့် ငါ့သူငယ်ချင်းအဆူခံရတယ်။
- ငါမှားသွားပြီထင်တယ်။
- ခုအချိန် အမှန်အတိုင်းဝန်ခံလိုက်ရင် ကောင်းမလား။
- ငါအမှိုက်ပစ်တာအားလုံးသိသွားရင် ငါ့ကို လှောင်ပြောင်ကဲ့ရဲ့ကြမလား။

စသည်ဖြင့် . . .

၁၁။ တကယ်ဆိုရင် မောင်နိုင်ဟာ ကိုယ့်အမှိုက်ကိုယ် ဘယ်လိုပြုလုပ်သင့်သလဲဟု မေးမြန်းကာ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ထည့်သင့်တယ်။

၁၂။ အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပါ။

- မောင်နိုင်ဟာ အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ရမယ်ဆိုတာ သိပေမဲ့ ဝင်းဝင်းရဲ့ ခုံအောက်မှာ ပစ်ထားတာဟာ မလုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူဖြစ်တယ်။ ဒီလို မလုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူကို လုပ်ထားတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကို ကိုယ်သာအသိဆုံးဖြစ်တဲ့ အတွက် သင်ပုန်းပေါ်မှာ တင်ထားတဲ့အတိုင်း တခြားသူတွေ သိသွားမှာ၊ အထင်သေးခံရမှာကို စိုးရိမ်နေတတ်ကြတယ်။ ဒီစိတ်ကြောင့် အများနည်းတူ မပျော်ရွှင်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ မလုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူတွေကို လူမသိအောင်လုပ်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးမထား မလေးစားရာ ရောက်စေတယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးမထား မလေးစားရာ ရောက်သော အပြုအမူများ မပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားရာရောက်စေရန် မည်သို့ပြုမူ လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။

(စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ဘယ်သူမှ မသိဘူးဆိုပြီး ဘာတွေလုပ်ခဲ့ဖူးသလဲဟု မေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၂။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးချက်ကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အမှိုက်ပစ်ခဲ့တယ်။

- မိမိကြောင့် ပန်းကန်ကျကွဲသွားပေမဲ့ လူကြီးတွေမသိအောင် လွှင့်ပစ်ခဲ့တယ်။

လုပ်ငန်း **(၃၀ မိနစ်)**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဖြစ်ရပ် (၂)၊ (၃) နှင့် (၄) တို့ကို ကလေးများအား လေ့လာစေပြီး ဖြစ်ရပ်ထဲမှာ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေ တွေ့ရသလဲဟု မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဖြစ်ရပ် (၂) ကောင်လေးက အသင်းတာဝန်ကျတဲ့နေ့မှာ အလုပ်မလုပ်ဘဲ ရေသာခိုနေတယ်။

- ဖြစ်ရပ် (၃) ကောင်မလေးက ပန်းမခူးရ ဆိုင်းဘုတ်ကို မြင်ပေမဲ့ ဘယ်သူမှမသိအောင် ပန်းခိုးခူးတယ်။

- ဖြစ်ရပ် (၄) ခြေထောက်နာနေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ကူညီပေးတယ်။

၄။ ဖြစ်ရပ်ထဲက အပြုအမူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား လေးစားရာရောက်တဲ့ အပြုအမူတွေလား။ ဘာကြောင့်လဲဟုမေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါစေ။ ကျောင်းသားများ တင်ပြချက်ကို သိသာထင်ရှားစေရန် အောက်ပါအတိုင်း သင်ပုန်းမှတ်ချက်ရေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ -

ဖြစ်ရပ်	အပြုအမူ	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားတန်ဖိုးထားရာရောက်တဲ့ အပြုအမူတွေဖြစ်သ လား၊ ဘာကြောင့်လဲ။
(၂)	အသင်းတာဝန်တွေမလုပ်ဘဲ ရေသာခိုနေတယ်။	– မဖြစ်ပါ။ – အများနဲ့စုပေါင်းလုပ်ဆောင်တဲ့အခါ ရေသာခိုတာဟာရှက်စရာကောင်းတယ်။ – ဒါကြောင့် မိမိတာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်သင့်တယ်။
(၃)	ဘယ်သူမှမသိအောင် ပန်းခိုးခူးတယ်။	– မဖြစ်ပါ။ – ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ချမှတ် ထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေကိုမလိုက်နာတာဟာလဲ ရှက်စရာကောင်းတယ်။

DBE Box – Copyright Protected

ဖြစ်ရပ် (၄)

- မပြုလုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ခါနီးတိုင်းတွင်______________ ________ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်မေးခွန်းထုတ်၍ အဆိုပါ အပြုအမူကို မပြုလုပ်မိအောင် မိမိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်တားဆီးတတ်သောအကျင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

- မပြုလုပ်သင့်သော အပြုအမူများကို မပြုလုပ်မိအောင် ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ ပြုလုပ်သင့်သော အပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သတိပေးတိုက်တွန်းတတ်သော အလေ့အကျင့်ရှိခြင်းတို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားရာရောက်သော အပြုအမူများဖြစ်ပါသည်။

၄၆

(၄)	ခြေထောက်နာနေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ကူညီပေးတယ်။	- ဖြစ်ပါတယ်။ - သူငယ်ချင်းခြေထောက်နာနေတဲ့အတွက် သူ့ကိုအကူအညီပေးတယ်။ သူတစ်ပါးအကူအညီလိုအပ်တာကိုသိပြီး ကူညီတာဟာကောင်းမွန်တဲ့ အပြုအမူဖြစ်တယ်။

၅။ ဖြစ်ရပ် (၂)၊ (၃) နှင့်ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ကြမယ်ဟု ပြောပါ။ ဒီလိုမျိုး မလုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူတွေ လုပ်ဆောင်နေတာကို တခြားသူတွေသိသွားရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - လူအများရဲ့ ကဲ့ရဲ့ အပြစ်တင်ခံရမယ်၊ နှိမ့်ချခံရမယ်၊ အရှက်ရမယ်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ လေးစားမှုတွေမရရှိတော့ဘူး စသည်ဖြင့် . . .

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် ဖြစ်ရပ် (၄) အောက်ရှိ စာပိုဒ်ပါ အကြောင်းအရာကို ဖတ်စေပြီး ကွက်လပ်တွင် ဖြည့်သွင်းရမည့် စာသားကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးကာ ဖြည့်စွက်ပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ➢ ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်ချိန်ကို ကျောင်းသားများအားမေးမြန်းပြီး ကျောင်းသားများသတ်မှတ်သည့်အချိန်ဖြင့်သာ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ➢ ဖြည့်သွင်းရန် စဉ်းစားရမည့်အချက်များကို ချက်ချင်းမစဉ်းစားနိုင်ပါက သဲလွန်စ စကားလုံးများ ပြောပြ၍ ကလေးများစဉ်းစားပါစေ။

၇။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဒါကို လုပ်လို့ သင့်တော်ပါ့မလား။

- ကောင်းတဲ့အပြုအမူလား မကောင်းတဲ့ အပြုအမူလား။
- ဒီလိုလုပ်လို့ကောင်းပါ့မလား။ ငါဒီလိုလုပ်လိုက်ရင် တစ်ဖက်လူ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ စသည်ဖြင့် . . .

၈။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- မပြုလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာကို သိသိနဲ့တမင်လုပ်တာ၊ မသိဟန်ဆောင်ပြီးလုပ်တာတွေဟာ ရှက်စရာကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေဖြစ်တယ်။ လူအများကဲ့ရဲ့စရာတွေလဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မပြုလုပ်သင့်တဲ့အပြုအမူတွေကို မပြုလုပ်မိအောင် ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ်ထိန်းသိမ်းပြီး တန်ဖိုးရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် နေထိုင်ရမယ်။

၉။ ဖြစ်ရပ် (၄) လိုမျိုး ကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးသလားဆိုတာ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်ဟု ပြောပါ။

၁၀။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးမှုကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

DBE Box – Copyright Protected

၁၁။ အပြုအမူကောင်းတွေ လုပ်လေ့ရှိတဲ့သူတွေကို တခြားသူတွေက ဘယ်လိုသဘောထားကြမယ်လို့ ထင်သလဲဟု မေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၁၂။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ချီးမွမ်းမယ်။

- ချစ်ခင်မယ်။

- လေးစားမယ် စသည်ဖြင့် . . .

၁၃။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပါ။

- ပြုလုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းဟာ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားရာရောက်တယ်။ ဒါကြောင့် ပြုလုပ်သင့်တယ်ဆိုတဲ့ အပြုအမူတွေကို သတ္တိရှိရှိနဲ့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားကြရမယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

တတိယစာသင်ချိန်

ဖြစ်ရပ် (၅)

(က) စတုတ္ထတန်းကျောင်းသားလေး ကျော်ကျော်ဟာ ကျောင်းက ပြန်လာတော့ အရုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ အရုပ်ကားလေးတစ်ခုကိုမြင်ခဲ့တယ်။ တအားလိုချင်ပေမဲ့ သူ့မှာ ဝယ်စရာပိုက်ဆံ အလုံအလောက် မရှိဘူး။

(ခ) ဒီလိုနဲ့ အိမ်ပြန်လာရင်း လမ်းဘေးမှာ ပိုက်ဆံအိတ်တစ်လုံးကျနေတာ တွေ့ခဲ့တယ်။

(ဂ) ပိုက်ဆံအိတ်ကို ကောက်ယူပြီး ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ ပိုက်ဆံတွေအများကြီးတွေ့လိုက်တာနဲ့ အရုပ်ဝယ်နိုင်တော့မယ်လို့ တွေးပြီး တအားပျော်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲက မှတ်ပုံတင်အရ အိမ်ဘေးက ဦးလေးရဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ဖြစ်နေမှန်းသိခဲ့တယ်။

(ဃ) ဒီလိုနဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ကို ပြန်ပေးရမလား။ မပေးဘဲ အရုပ်ဝယ်လိုက်ရင် ကောင်းမလားဆိုတာ ဝေခွဲမရ ဖြစ်နေခဲ့တယ်။

- မပြုလုပ်သင့်သော အပြုအမူများကြုံတွေ့ရပါက ပြုလုပ်သင့်သည်၊ မပြုလုပ်သင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်ရမည်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

၄၇

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစား၍ ဂုဏ်ယူစရာကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် မည်သို့ ပြုမူနေထိုင်ရမည်ကို ဖော်ပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ဒုတိယစာသင်ချိန်မှ အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားစေကာ အောက်ပါအတိုင်း မေးပါ။

♦ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားသူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစား၍ ဂုဏ်ယူစရာကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရမည်ကို ထုတ်ဖော်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box — Copyright Protected

ဘယ်လိုအပြုအမူတွေ လုပ်ဆောင်ရမလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်ရမယ်။

- ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာရမယ်။
- လိုအပ်သူတွေကို ကူညီရမယ်စသည်ဖြင့် . . .

လုပ်ငန်း **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ဖြစ်ရပ် (၅) ပါ အခြေအနေများကို ကျောင်းသားများနှင့် အမေးအဖြေပြုလုပ်ကာ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

၃။ ကျော်ကျော်ဘာလုပ်မယ်ထင်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးမြန်းပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ပြန်ပေးမယ်။ မပေးဘဲ အရုပ်ဝယ်မယ်စသည်ဖြင့် . . .

၄။ ပိုက်ဆံအိတ်ကိုပြန်ပေးမယ်။ မပေးဘဲ ယူထားမယ်ဟူသော အပြုအမူနှစ်ခု၏ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စဉ်းစားပါစေ။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်ပေါ်မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။ တင်ပြချက်များကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ -

	ကောင်းကျိုး	ဆိုးကျိုး
ပြန်ပေးခြင်း	- နှစ်ယောက်စလုံး ပျော်ရွှင်ရမယ်။ - တခြားသူတွေရဲ့ ချီးမွမ်းခြင်း ခံရမယ်။ - ရိုးသားသူတစ်ယောက်အဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရမယ် စသည်ဖြင့် . . .	- အရုပ် မဝယ်နိုင်တော့ဘူး။
မပေးဘဲယူထားခြင်း	- အိတ်ထဲက ပိုက်ဆံနဲ့ အရုပ်ဝယ်နိုင်တယ်။ - မုန့်ဝယ်စားလို့ရတယ်။ စသည်ဖြင့် . . .	- နှစ်ယောက်လုံးမပျော်ရွှင်နိုင်ဘူး။ - ပိုင်ရှင်ဦးလေးနဲ့မျက်နှာချင်း မဆိုင်ရဲဘူး။ - တခြားလူတွေသိမှာ စိုးရိမ်နေတယ်။ - တခြားလူတွေသိရင် ပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ခြင်းခံရနိုင်တယ်။ အရှက်ရမယ်စသည်ဖြင့် . . .

၆။ ဇယားတွင် ဖြည့်ထားချက်များအရ မည်သည့်နည်းလမ်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ပြန်ပေးခြင်းသည် ဆိုးကျိုးအနည်းဆုံးနှင့် ကောင်းကျိုးအများဆုံးဖြစ်သောကြောင့် ပြန်ပေးခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ဆက်စပ်ဆွဲယူ ဆွေးနွေးပါ။

၇။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

- အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ်လုပ်မဲ့ အပြုအမူဟာ ရှက်စရာကောင်းတဲ့အပြုအမူမျိုးတော့ မဖြစ်သင့်ဘူး။ လူအများက ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားစေတဲ့ အပြုအမူမျိုးကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်သင့်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒီအလုပ်ကို လုပ်ရင်ကောင်းမလား၊ မလုပ်ရင် ကောင်းမလားဆိုပြီး ဝေခွဲမရနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ ကြုံတွေ့ရလာနိုင်တယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ မိမိကိုယ်မိမိဂုဏ်ယူစရာကောင်းပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ စဉ်းစားပြီး ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရမှာကတော့ မင်းတို့ကိုယ်တိုင်သာဖြစ်တယ်။

နိဂုံး **(၁၅ မိနစ်)**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၉။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားရာရောက်စေသော အပြုအမူများကိုသာ ပြုလုပ်မိစေရန် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးတိုက်တွန်းတတ်သည့် အလေ့အကျင့်များရရှိအောင် လုပ်ဆောင်သွားကြရန် ပြောပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစား၍ ဂုဏ်ယူစရာကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရမည်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၂.၆ ဘယ်သူမှမထိခိုက်ပါစေနဲ့

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ မလွန်ကဲအောင် ထိန်းချုပ်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ကဲမှုများကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ စိတ်လှုပ်ရှား လွန်ကဲမှုများကို လျော့ကျစေမည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ကဲမှုများကို လျော့ကျစေမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလွန်ကဲမှုများကို လျှော့ချလိုသော စိတ်များဖြစ်လာခြင်း။

[ပထမတန်းသင်ခန်းစာ (၂. ၆) အချင်းချင်းအားပေးမယ်၊ တတိယတန်းသင်ခန်းစာ (၂. ၇) သူလည်းပျော်ကိုယ်လည်းပျော်၊ စတုတ္ထတန်းသင်ခန်းစာ (၂. ၁) သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေကြမယ်နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားချက်များကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပါစေ။ အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

♦ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်လို့ ထင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ပျော်တယ်။

- ဝမ်းနည်းတယ်။

- ဒေါသထွက်တယ်။

၂.၆ ဘယ်သူမှမထိခိုက်ပါစေနဲ့

ရုပ်ပုံတွေကို ကြည့်ပါ သူတို့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်လို့ ထင်သလဲ

စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ လွန်ကဲလာရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ လေ့လာကြည့်ရအောင်

ဖြစ်ရပ် (၁)

စာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲမှာ မွန်မွန်ဆုရတယ်။ မွန်မွန် ဆုရတာကို သူသူ မကျေနပ်ဘူး။

ဒါကြောင့် မွန်မွန်စကားလာပြောတာကို ပြန်မပြောဘဲ နေတယ်။ မွန်မွန်စိတ်မကောင်းဖြစ်ရတယ်။ သူသူ့အပြုအမူကြောင့် တခြားသူငယ်ချင်းတွေလဲ မပျော်နိုင်တော့ဘူး။

● စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ လွန်ကဲလာပါက ဖြစ်ပေါ်လာသော အပြုအမူများသည် မိမိသာမက အခြားသူများကိုပါ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- စိတ်အားငယ်တယ်။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၅ မိနစ်)**

၂။ ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ ဒီလိုခံစားမှုမျိုးတွေဖြစ်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အမေအဆူခံရရင်

- ဆရာမချီးကျူးရင်

- သူငယ်ချင်းနဲ့ ရန်ဖြစ်ရင် စသည်ဖြင့် . . .

၃။ ဆရာ ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု ဖြစ်စေခဲ့သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပြောပြပါ။

ဥပမာ - ဆရာငယ်ငယ်တုန်းက အတန်းထဲမှာ အတူတူထိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းက စကားမပြောလို့ ဝမ်းနည်းပြီး ငိုခဲ့ရတယ်။ ကျောင်းတက်ရတာလဲ မပျော်တော့ဘူး။

၄။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ရှင်းပြပါ။

● လူတိုင်းဟာ ဒီလို စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေကို တစ်ခု မဟုတ်

DBE Box — Copyright Protected

တစ်ခုကြုံတွေ့ရတတ်တယ်။

- စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလွန်ကဲလာရင်တော့ အပြုအမူတွေပါ ပြောင်းလဲတတ်ကြတယ်။

လုပ်ငန်း(၂) (၁၅ မိနစ်)

၅။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေလွန်ကဲလာရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာနိုင်သလဲဆိုတာ လေ့လာကြမယ်ဟုပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ် (၁) မှ ပုံ (၁) နှင့် (၂) ကို ကြည့်ပါစေ။

၆။ ပုံများမှ (က) (ခ) (ဂ) အတွေးနေရာများတွင် ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် အောက်ပါမေးခွန်း တစ်ခုစီကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ပုံ (၁) ရဲ့ (က) မှာ မွန်မွန်ဆုရတာကို မကျေနပ်တဲ့ သူသူ ဘယ်လိုတွေးနေမယ်ထင်သလဲ။

(၂) ပုံ (၂) ရဲ့ (ခ) မှာ သူသူက စကားပြန်မပြောတော့ မွန်မွန် စိတ်ထဲ ခံစားနေရတဲ့အတွေးက ဘာဖြစ်မလဲ။

(၃) ပုံ (၂) ရဲ့ အတွေး (ဂ) မှာ မွန်မွန်က သူသူ့ကို စကားမပြောဘဲနေတဲ့အတွက် တခြားသူငယ်ချင်းတွေ ဘယ်လိုတွေးနေမယ်ထင်သလဲ။

၇။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - ကြည့်လို့ကို မရဘူး။ မာန်တက်နေတယ်၊ စကားမပြောဘဲ နေမယ်။

(၂) - သူသူက ငါ့ကိုစကားလဲ ပြန်မပြောဘူး။ တအား ဝမ်းနည်းတာပဲ။

(၃) - သူသူကလဲ မွန်မွန်က လိုက်ခေါ်နေတာတောင် ပြန်မခေါ်ဘူး။ ဘာဖြစ်တာလဲ မသိဘူး။ စိတ်ညစ်လိုက်တာ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးရာတွင် မွန်မွန်၊ သူသူနှင့် သူငယ်ချင်းများနေရာမှ ကိုယ်တိုင်ခံစား၍ စဉ်းစားပါစေ။ အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၈။ ကိုယ်ဆုမရလို့ ဆုရတဲ့သူကို မခေါ်မပြောဘဲနေတဲ့ သူသူရဲ့ အပြုအမူကြောင့် ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးအား မေးမြန်းပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - သူကိုယ်တိုင်လဲ မပျော်တော့ဘူး။
- သူငယ်ချင်းတွေလဲ စိတ်ညစ်ရတယ်။
- ဘယ်သူမှ စိတ်မပျော်ဘူးစသည်ဖြင့် . . .

နိဂုံး (၅ မိနစ်)

၉။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေများပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ကျောင်းသားများနားလည်အောင် ရှင်းပြပြီး နိဂုံးချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ကဲမှုများကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ပြောပြတတ်ခြင်းရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ စိတ်လှုပ်ရှား လွန်ကဲမှုများကို လျှော့ကျစေမည့် နည်းလမ်းများကို ပြောပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သောဖြစ်ရပ်အရ သူသူဟာ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာသလဲ ဟု မေးပါ။

၂။ ဆက်လက်၍ သူသူရဲ့ခံစားမှုတွေ ဒီထက်ပိုလွန်ကဲလာရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ထပ်ဖြစ်လာဦးမယ်ထင်သလဲဟု မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မွန်မွန် ဘာလုပ်လုပ် အကောင်းမမြင်တော့ဘူး။

- မွန်မွန်ရဲ့ မကောင်းကြောင်းတွေ ပြောမယ်။
- သူငယ်ချင်းတွေအားလုံး စိတ်ညစ်ကြမယ်။

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဖြစ်ရပ် (၁) ရဲ့ ပုံ (၃) နှင့် (၄) ကို ကြည့်ပါစေ။

၄။ ထို့နောက် ပုံ (၅) ကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ သူသူဟာ မွန်မွန်အပေါ် မကျေနပ်တဲ့ သူ့ရဲ့ခံစားမှုတွေ လျော့သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မိမိသာသူသူဖြစ်ခဲ့လျှင်ဆိုသော ပုံစံဖြင့် စဉ်းစားပါစေ။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍

တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ငါကြိုးစားဖို့ လိုသေးတာ ဖြစ်မှာပါလို့ အတွေးပြောင်းလိုက်မယ်။

- သူငယ်ချင်းများရဲ့ ဖျောင်းဖျပြောဆိုတဲ့စကားကို လက်ခံမယ် စသည်ဖြင့် . . .

၆။ ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများအပြင် အခြားနည်းလမ်းများရှိပါက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါစေ။

၇။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာပါစေ။

၈။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

● စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားမှုအရ ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မိရင် ကိုယ်အပါအဝင် တခြားသူတွေကိုပါ

DBE Box — Copyright Protected

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ လျော့ကျစေသည့်နည်းလမ်းများ

- စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများဖြစ်ပေါ်လာပါက လွန်ကဲမှုမဖြစ်စေရန် ခံစားမှုများ လျော့ကျသွားအောင်ဦးစွာပြုလုပ်ရပါမည်။
- မိမိ၏ ခံစားချက်အပြုအမူများကို မည်သူ့ကိုမျှ မထိခိုက်စေရန် တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းချုပ်ရပါမည်။

၅၀

ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ခံစားမှုတွေဖြစ်လာရင် ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မိတာမျိုးမဖြစ်အောင် ဖော်ပြထားတဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ခံစားမှုတွေလျော့ကျသွားအောင် အရင်လုပ်ဆောင်ရမယ်။ ဒီလိုခံစားမှုတွေလျော့ကျလာမှသာ ကိုယ့်ရဲ့မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာလဲ အကောင်းဘက်ကို ပြောင်းလာမှာဖြစ်တယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် ကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေနဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်လာမှာဖြစ်တယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆရာ၏ အတွေ့အကြုံကိုလည်း ပြောပြနိုင်ပါသည်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၉။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ကဲမှုများကို လျော့ကျစေမည့် နည်းလမ်းများကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

ဘယ်သူ့မှမထိခိုက်ပါစေနဲ့

DRE Box – Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ကဲမှုများ ကြုံတွေ့လာပါက မည်သို့လျှော့ချမည်ကို ရေးသားဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ကဲမှုတွေဖြစ်လာရင် ခံစားမှုတွေလျှော့နည်းလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲဟု ပြန်လည်မေးမြန်းပါ။

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဖြစ်ရပ် (၂) ကို ကြည့်စေပြီး မေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ဝေဝေရဲ့ အပြုအမူတွေကြောင့် တခြားသူတွေ ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ ထင်သလဲ။

(၂) ပုံ(၄) ရဲ့ ကွက်လပ်မှာ ဖြည့်မဲ့ဝေဝေရဲ့ အတွေးက ဘာလဲ။

၃။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - စိတ်ညစ်ရမယ်။

- စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားမယ်။

(၂) - စိတ်ဆိုးပြီး ထမင်းမစားဘဲ နေမိတာ ခုတော့ ဗိုက်ဆာလိုက်တာ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ထပ်မံဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ဒီဖြစ်ရပ်မှာ ဝေဝေရဲ့ အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။

(၂) ဘယ်လိုတွေးလို့ အဲဒီလို ပြုမူတာလဲ။

(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

ဖြစ်ရပ် (၂)

အမေက နေကောင်းခါစ ညီမလေးကို ငါးကြော်ကျွေးတယ်။

ဝေဝေက ငါးကြော်စားချင်ပေမဲ့ ငါးဟင်းကျွေးတဲ့ အမေ့ကို ဝေဝေ မကျေနပ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ထမင်းမစားဘဲ နေတယ်။

ကိုကို၊ မမနဲ့ ညီမလေးက ထမင်းစားဖို့လာခေါ်ပေမဲ့ ဝေဝေက မလိုက်ဘဲ အော်ထုတ်တယ်။

အခုတော့ ဝေဝေ ဗိုက်ဆာနေပြီ။

- စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း စသည့် မိမိ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားရသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်သော အပြုအမူများသည် မိမိအပါအဝင် မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများအား စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါသည်။
- စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများအတိုင်း ပြုမူမိခြင်း မရှိစေရန် မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက်ကို လျှော့ချနိုင်ရပါမည်။

၅၁

(၃) မင်းတို့သာ ဝေဝေနေရာမှာဆိုရင် ဘယ်လိုတွေးပြီး ဘယ်လိုပြုမူမလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ အဖြေအမျိုးမျိုးကိုလက်ခံပေးရပါမည်။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - အမေ့ကို စိတ်ကောက်တယ်။

- ထမင်းမစားဘူး။

- ကိုကို၊ မမနဲ့ ညီမလေးကို အော်တယ်။

(၂) - အမေက မချစ်ဘူးလို့ တွေးလို့။

(၃) - ညီမလေးက နေမကောင်းလို့ အမေက ငါးကြော်ကျွေးတာပါ။ ငါ့ကို မချစ်လို့

DBE Box – Copyright Protected

မဟုတ်ပါဘူး။

၆။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ မိမိသာ ဝေဝေနေရာမှာဆိုရင် အမေကို မကျေနပ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေလျော့သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၇။ ကျောင်းသားများတင်ပြမှုအပေါ် မူတည်၍ အောက်ပါအချက်များကို ဆရာက ရှင်းပြပါ။

- စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါ စိတ်ခံစားချက်အရ ပြုမူချင်စိတ်ရှိပေမဲ့ အကောင်းဘက်ကတွေးမယ်ဆိုရင် (ဥပမာ ညီမလေးနေမကောင်းလို့ အမေက ငါးကြော်ကျွေးတာပါ။ ငါ့ကို မချစ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။) ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူဟာလဲကောင်းတဲ့အပြုအမူဖြစ်လာမှာ ဖြစ်တယ်။ (ဥပမာ အမေကို စိတ်မဆိုးတော့ဘူး။ ဘယ်သူမှလဲ စိတ်မညစ်ရတော့ဘူး။) ဒါကြောင့် ခံစားမှုတွေအတိုင်းမပြုမူမိအောင် တတ်နိုင်သမျှ သတိထားရမယ်။

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ သင်ခန်းစာကို ရှင်းပြပါ။

၉။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

ကျောင်းသားများအားအောက်ပါအတိုင်းညွှန်ကြားပါ။

- စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို လျော့ကျစေသော နည်းလမ်းများကို မှတ်စုတွင် ရေးသားပါ။
- စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း မည်သည့်နည်းလမ်း သုံးဖြစ်ခဲ့သည်ကို (✔) အမှတ်အသားပြထားပါ။ အသုံးမပြုဖြစ်သောနည်းလမ်းများကိုလည်း သတိထားအသုံးပြုပါ။
- နည်းလမ်းတစ်ခုသုံးဖြစ်တိုင်း ငါလုပ်နိုင်တယ်ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ချီးမွမ်းအားပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ကဲမှုများကြုံတွေ့လာပါက မည်သို့လျှော့ချမည်ကို ရေးသားဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၃.၁ ပြောင်းလဲမှ ဖြစ်မယ်

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

အမှိုက်ကို စနစ်တကျ ခွဲခြားစွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်မှုကို ကာကွယ်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကိုဖြစ်စေပြီး လူတို့ကိုပါ ရောဂါရစေကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ အမှိုက်များကို ခွဲခြားစွန့်ပစ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်စွန့်ပစ်မှု လျော့နည်းစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက်စွန့်ပစ်မှု လျော့နည်းစေရန် မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်လိုစိတ် ရှိလာခြင်း။

[တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၃. ၁) သဘာဝထဲမှာ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ကြမယ်နှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်စေပြီး လူများကိုရောဂါရစေကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

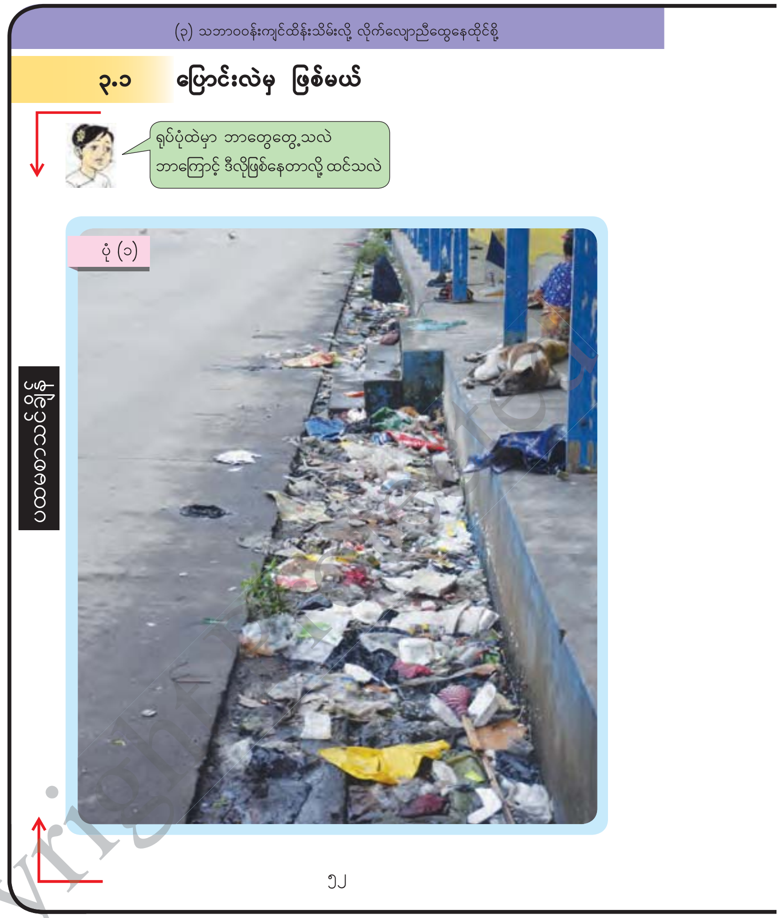
သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၅ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပြောင်းလဲမှဖြစ်မယ် သင်ခန်းစာရှိ ပုံ (၁) ကို ကြည့်စေ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့သလဲ။

(၂) ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေတာလို့ ထင်သလဲ။



၂။ ဆွေးနွေးချက်များအား အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - မြောင်းထဲမှာ အမှိုက်တွေ တွေ့ရတယ်။

(၂) - စားပြီးတဲ့ အိတ်ခွံ၊ ပလတ်စတစ်ခွံတွေ၊

- စားကြွင်းစားကျန်တွေ

- ဘူးခွံ၊ ပုလင်းခွံတွေစတဲ့ အမှိုက်တွေကို စည်းကမ်းမဲ့ အလွယ်တကူပစ်ထားခဲ့လို့

၃။ ဒီလိုစည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်စွန့်ပစ်တာမျိုး ကလေးတို့ကိုယ်တိုင်ရော လုပ်မိခဲ့ဖူးသလားဟု မေးပါ။

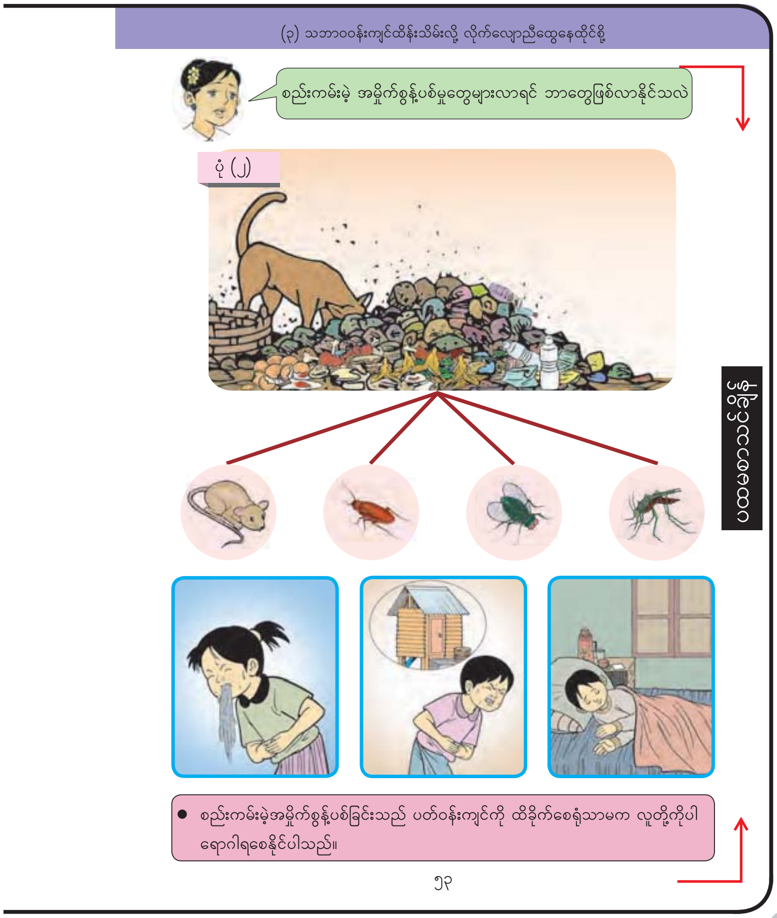
သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ မည်သို့ ဖြေကြားသည်ဖြစ်စေ လက်ခံပေးပါ။

➤ မိမိကိုယ်တိုင်စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက်စွန့်ပစ်မိတတ်သည်ကို သတိထားမိစေလိုခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်း **(၂၀ မိနစ်)**

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ ဆွေးနွေးပါစေ။


(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ပုံ (၂)

● စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေရုံသာမက လူတို့ကိုပါ ရောဂါရစေနိုင်ပါသည်။

၅၃

- ♦ စည်းကမ်းမဲ့ ပစ်လိုက်တဲ့အမှိုက်တွေ တဖြည်းဖြည်းများလာမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မယ်လို့ ထင်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ရုပ်ပုံများကို မကြည့်စေဘဲ စဉ်းစားဖြေဆိုရန် အားပေးပါ။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့်အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အနံ့ဆိုးတွေထွက်လာမယ်။

- ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ်တွေ ပေါလာမယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ပတ်လာမယ်။

၆။ ပုံ (၂) ကိုကြည့်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းအရ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

- ♦ ကြွက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ်တွေ ပေါများလာတဲ့အတွက် လူတွေအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၃. ၁)မှ အကြောင်းအရာများအား အစဖော်ပေးပြီး စဉ်းစားပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အစားအစာမသန့်

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ
- ငှက်ဖျားရောဂါ
- သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါစသည်တို့ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

၈။ ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် ဆွေးနွေးနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါအကြောင်းအရာများအား ရှာဖွေလေ့လာခဲ့ရန် မှာကြားပါ။

(၁) အိမ်မှာ ဘယ်လိုအမှိုက်တွေ တွေ့သလဲ။

(၂) ဘယ်လိုစွန့်ပစ်နေကြသလဲ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသာမက လူသားများကိုပါ ရောဂါရစေနိုင်ကြောင်း ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box — Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ အမှိုက်များ ခွဲခြားစွန့်ပစ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြတတ်ရန်။
(စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ပထမစာသင်ချိန်အပြီးတွင် လေ့လာရန် မှာကြားထားခဲ့သော အောက်ပါမေးခွန်းအရ တွေ့ရှိချက်များအား အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

- အိမ်မှာ ဘယ်လိုအမှိုက်တွေတွေ့သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများတင်ပြချက်များအား ဆရာက အောက်ပါဇယားအတိုင်း မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

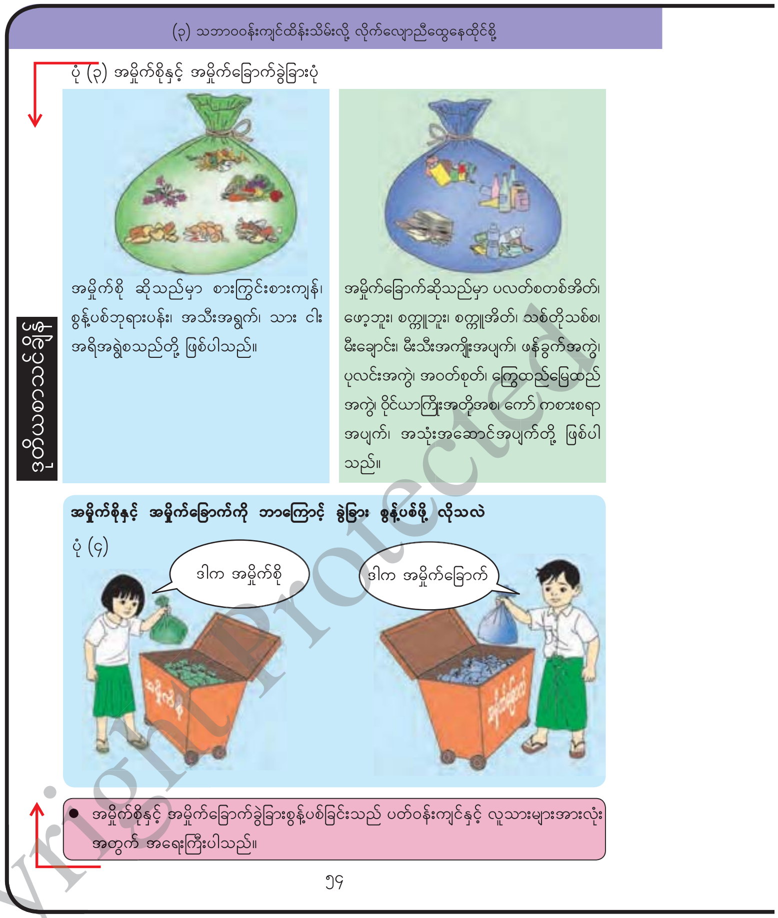
➢ ဇယားတွင် မည်သည့်ခေါင်းစဉ်မှ တပ်ထားခြင်းမပြုဘဲ မျှော်မှန်းအဖြေတွင် ပေးထားသည့်အတိုင်း အမှိုက်စို၊ အမှိုက်ခြောက် ခွဲခြား မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ

စားပြီးကျန်သောအကြွင်းအကျန်များ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အကြွင်းအကျန်များ အသားငါးအရိုးအရွံ့များစသည်ဖြင့် . . .	မုန့်အိတ်ခွံများ၊ ဖော့ဘူးများ၊ စက္ကူဘူး၊ ပုလင်းအကွဲ၊ ဖန်ခွက်အကွဲ၊ အဝတ်စုတ်၊ သစ်တိုသစ်စ၊ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ပစ္စည်းအဟောင်းအကျိုးအပဲ့များ စသည်ဖြင့် . . .

လုပ်ငန်း **(၃၀ မိနစ်)**

၂။ သင်ပုန်းပေါ်ရှိဇယားကို ပြန်လည်ကြည့်စေပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။


(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ပုံ (၃) အမှိုက်စိုနှင့် အမှိုက်ခြောက်ခွဲခြားပုံ

အမှိုက်စို ဆိုသည်မှာ စားကြွင်းစားကျန်၊ စွန့်ပစ်ဘုရားပန်း၊ အသီးအရွက်၊ သား ငါး အရိုးအရွံ့စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အမှိုက်ခြောက်ဆိုသည်မှာ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ ဖော့ဘူး၊ စက္ကူဘူး၊ စက္ကူအိတ်၊ သစ်တိုသစ်စ၊ မီးချောင်း၊ မီးသီးအကျိုးအပျက်၊ ဖန်ခွက်အကွဲ၊ ပုလင်းအကွဲ၊ အဝတ်စုတ်၊ ကြွေထည်မြေထည်အကွဲ၊ ဝိုင်ယာကြိုးအတိုအစ၊ ကော် ကစားစရာအပျက်၊ အသုံးအဆောင်အပျက်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်

အမှိုက်စိုနှင့် အမှိုက်ခြောက်ကို ဘာကြောင့် ခွဲခြား စွန့်ပစ်ဖို့ လိုသလဲ

ပုံ (၄)

● အမှိုက်စိုနှင့် အမှိုက်ခြောက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူသားများအားလုံးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

၅၄

- ဘာကြောင့်ခွဲရေးထားတာလို့ ထင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အမှိုက်စိုနှင့် အမှိုက်ခြောက် မတူလို့။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများအဖြေအရ ဇယားတွင် ခေါင်းစဉ် တင်ပေးပါ။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၃) ကို ကြည့်စေ၍ ကျောင်းသားများ နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ ပုံ (၄)ကိုကြည့်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းအား တစ်တန်းလုံးဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ ဘာကြောင့် အမှိုက်စိုနှင့် အမှိုက်ခြောက်ခွဲခြား ပစ်သင့်တယ်လို့ ထင်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများနားလည်သလိုသာ ဖြေဆိုပါစေ။

DBE Box - Copyright Protected

၅။ ဆရာကအောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- အမှိုက်စိုဖြစ်တဲ့ စက္ကူတွေ၊ ဖက်ရွက်တွေ၊ စားကြွင်းစားကျန်တွေ၊ သစ်ပင်၊ သတ္တဝါ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ သားငါးအရိုးအရွတွေဟာ အချိန်အနည်းငယ်ကြာလာရင် ဆွေးမြည့်သွားပြီး မြေကြီးနဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်သွားနိုင်တယ်။
- အမှိုက်တွေထဲမှာ အလွယ်တကူဆွေးမြည့်သွားနိုင်တဲ့ အမှိုက်ခြောက်တွေရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့အမှိုက်ခြောက်တွေဖြစ်တဲ့ ပလတ်စတစ်တွေ၊ ကားတာယာတွေ၊ ဖော့ဘူး၊ အချိုရည်သံဘူးတွေ၊ ရော်ဘာနဲ့ လုပ်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကတော့ ဆွေးမြည့်သွားခြင်းမရှိဘဲ မြေပေါ်မြေအောက်တွေမှာ အကြာကြီးရှိနေတယ်။
- မြေအောက်ကို ရောက်သွားရင် အလွယ်တကူ မဆွေးမြည့်တဲ့အတွက် သစ်ပင်တွေရှင်သန်ဖို့ ခက်ခဲစေတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလဲ ညစ်ညမ်းစေတယ်။ ဒါကြောင့် အမှိုက်စို၊ အမှိုက်ခြောက်ခွဲခြားစွန့်ပစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

၆။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းအား ဆက်လက်မေးမြန်းပါ။

- အိမ်မှာ အမှိုက်တွေကို ဘယ်လိုနေရာတွေမှာ စွန့်ပစ်နေကြသလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မိမိအိမ်တွင် အမှန်တကယ်စွန့်ပစ်နေသည့်အတိုင်းသာ ဖြေဆိုပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အမှိုက်ပုံး၊ အမှိုက်ကန်၊ ချောင်း၊ မြောင်း၊ မြစ်၊ လယ်ကွင်း၊ ကျင်းထဲ၊ မီးရှို့

၇။ ကျောင်းသားများတင်ပြသော အမှိုက်စွန့်ပစ်ပုံအမျိုးမျိုးအရ ဆရာကအောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- ရေမြောင်းများ၊ ရေကန်များ၊ မြစ်ချောင်း၊ ပင်လယ်များသည် အမှိုက်စွန့်ပစ်ရန်နေရာများ မဟုတ်ကြပါ။ မိမိတို့ဒေသ ရပ်ရွာ၊ ကျေးရွာအလိုက် အမှိုက်စွန့်ပစ်ရန် သတ်မှတ်ထားသော နေရာများတွင်သာ အမှိုက်စို၊ အမှိုက်ခြောက် ခွဲခြားပြီး လုံလုံခြုံခြုံထုပ်ပိုးကာ စွန့်ပစ်သင့်ပါသည်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအဓိကအချက်များကို အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်အောင် ရှင်းပြပြီး နိဂုံးချုပ်ပါ။

- စွန့်ပစ်တော့မဲ့ ပစ္စည်းတွေထဲက တချို့ပစ္စည်းတွေကို ပြန်သုံးနိုင်တယ်။ ဥပမာ - ပလတ်စတစ်အိတ်၊ စက္ကူဘူး၊ ရေဘူးခွံ၊ အချိုရည်ဘူးခွံစသည်ဖြင့် . . .

  တကယ်လို့ စွန့်ပစ်မယ်ဆိုရင်လဲ အသုံးလိုတဲ့ သူတွေသုံးလို့ရအောင် အမှိုက်စိုနဲ့ မရောဘဲ သီးသန့်စွန့်ပစ်သင့်တယ်။

DBE Box — Copyright Protected

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အမှိုက်များခွဲခြားစွန့်ပစ်ရန် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြနိုင်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ အမှိုက်များလျှော့နည်းစေရန် မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အပြုအမူများအား ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။ (အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အကြောင်းအရာအချို့အား ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

ဥပမာ - ဆွေးမြည့်နိုင်တဲ့ အမှိုက်တွေက ဘာလဲ။

မဆွေးမြည့်နိုင်တဲ့အမှိုက်တွေက ဘာလဲ။

လုပ်ငန်း (၁) **(၁၀ မိနစ်)**

၂။ ဆရာက အောက်ပါအကြောင်းအရာကို ပြောပြ၍ ကလေးများနှင့်အတူ လက်တွေ့တွက်ပြပါ။

ရွာတစ်ရွာမှာ လူဦးရေ ၃၅၀၀ ရှိတယ်။ တစ်နေ့ကို တစ်ယောက်လျှင် အနည်းဆုံးအမှိုက် ၂ ခုစီ စည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်နေကြတယ်။

ဒါဆိုရင် အဲဒီရွာမှာ

(၁) တစ်ရက်ကို အမှိုက်ဘယ်နှခု စွန့်ပစ်နေကြသလဲ။

(၂) တစ်နှစ်ဆိုရင် အမှိုက်ဘယ်လောက်ထွက်မလဲ။

(၃) နောင် ၁၀ နှစ်ကြာရင် အမှိုက် ဘယ်လောက်ထွက်မလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ဆရာက ကျောင်းသားများနှင့်အတူ တွက်ပြပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - ၃၅၀၀ × ၂ = ၇၀၀၀

(၂) - ၇၀၀၀ × ၃၆၅ = ၂,၅၅၅,၀၀၀

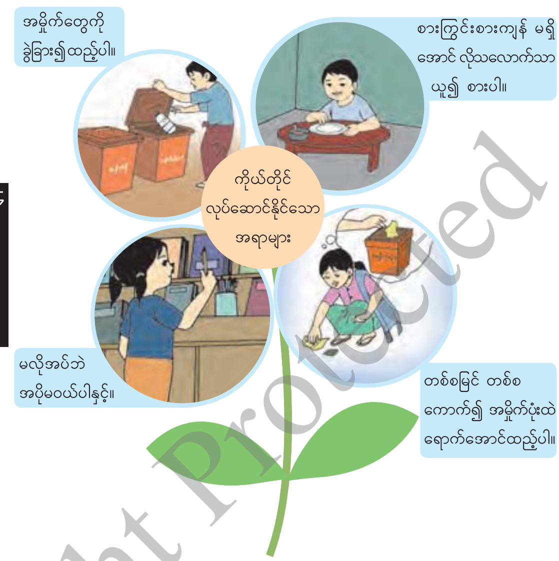
(၃) - ၂,၅၅၅,၀၀၀ × ၁၀ နှစ် = ၂၅,၅၅၀,၀၀၀

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ပုံ (၅)

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမှိုက်တွေကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်တတ်အောင်၊ တခြားဆိုးကျိုးတွေ လျော့နည်းသွားအောင် ဘာတွေလုပ်ကြမလဲ။



တတိယစာသင်ချိန်

• အမှိုက်များ နည်းပါးစေရန် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အချက်များရှိပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီက အမှိုက်များကို လျှော့နည်းစေရန် လုပ်ဆောင်သွားကြရမည်။

၅၅

♦ နောင် ၁၀ နှစ်ကြာလို့ အမှိုက်တွေ ဒီလိုများလာရင် အဲဒီရွာ ပတ်ဝန်းကျင် ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - လေကောင်းလေသန့် မရပါ။

- မြေဆီလွှာပျက်စီးမယ်။

- တစ်ရွာလုံးညစ်ပတ်မယ်။

- ရောဂါတွေရလာမယ်။

♦ မိမိသာဆိုရင် မိမိရွာမှာ အမှိုက်တွေကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ရပ်ရွာဒေသပေါ်မူတည်၍ အဖြေအမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်း (၂) **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၅) ကို ကြည့်စေ၍ ဘယ်လိုနားလည်

DBE Box — Copyright Protected

သလဲဟု ဆရာက ဦးဆောင်၍ ဆွေးနွေးပါ။

၅။ အောက်ပါမေးခွန်းအရ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပေးထားတဲ့အချက်တွေအပြင် နောက်ထပ် မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်တာတွေက ဘာတွေလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မိမိကိုယ်တိုင် အမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများကိုသာ စဉ်းစားပါစေ။

၆။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့်အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - နံနက်စာဝယ်ဖို့ ချိုင့်ယူသွားမယ်။

- အသုံးမလိုတဲ့ သတင်းစာစက္ကူတွေ၊ စာအုပ်အဟောင်းတွေ၊ ဘူးခွံ၊ ပုလင်းခွံတွေကို ရောင်းမယ်။
- ဈေးဝယ်သွားရင် ထည့်စရာ အိတ်ယူသွားမယ်။
- အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းကိုသာ ဝယ်ယူသုံးစွဲမယ်။
- အိတ်တွေ၊ ဘူးတွေ ပြန်သုံးမယ်။
- ပိုလျှံနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို လိုအပ်တဲ့သူတွေကို ပြန်လည်ပေးကမ်းလှူဒါန်းမယ်။

နိဂုံး **(၁၀ မိနစ်)**

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၈။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြားရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကျောင်းတွင် သင်ကြားခဲ့ရသော အကြောင်းအရာများအား အိမ်တွင် ပြန်လည်မျှဝေရန် မှာကြားပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင် အမှိုက်များလျှော့ချနိုင်စေသော နည်းလမ်းများအား လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အမှိုက်များ လျှော့ချနိုင်စေရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အပြုအမူများကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected

၃.၂ သဘာဝနှင့် သက်ရှိများ

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

သက်ရှိများအတွက်လိုအပ်သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုမရှိအောင် ထိန်းသိမ်းနေထိုင်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နေရောင်ခြည်၊ သစ်ပင်၊ သစ်တောနှင့် သန့်စင်သော ရေ၊ လေ၊ မြေ တို့သည် သက်ရှိများအတွက် အရေးကြီးကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ သက်ရှိများအတွက် အရေးကြီးသော မျှတသည့် အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့် သန့်စင်သောရေ၊ လေ၊ မြေတို့မရှိပါက ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များနှင့် မည်ကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းသွားမည်ကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ သက်ရှိများအတွက် အရေးကြီးသော မျှတသည့် အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့် သန့်စင်သောရေ၊ လေ၊ မြေတို့မရှိပါက ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များနှင့် မည်ကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းသွားမည်ကို နားလည်ခြင်း။

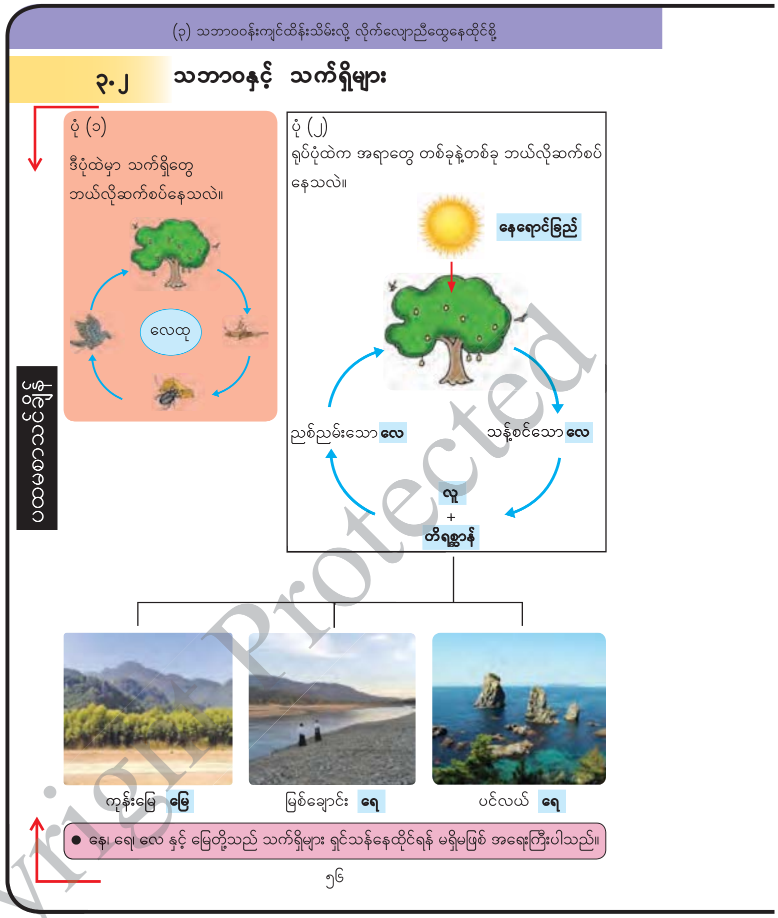
၄။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် ထိန်းသိမ်း နေထိုင်သွားလိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

[ဒုတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၃. ၁) ရှင်သန်အောင်လုပ်ကြမယ်၊ တတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၃. ၁) သဘာဝထဲမှာ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ကြမယ်၊ စတုတ္ထတန်းသင်ခန်းစာ (၃. ၁) ပြောင်းလဲမှုဖြစ်မယ် သင်ခန်းစာများနှင့် ဆက်စပ်သည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➤ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နေရောင်ခြည်၊ သစ်ပင်၊ သစ်တောနှင့် သန့်စင်သော ရေ၊ လေ၊ မြေ၊ တို့သည် သက်ရှိများအတွက် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ


(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

၃.၂ သဘာဝနှင့် သက်ရှိများ

ပုံ (၁)
ဒီပုံထဲမှာ သက်ရှိတွေ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲ။

ပုံ (၂)
ရုပ်ပုံထဲက အရာတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲ။

● နေ၊ ရေ၊ လေ နှင့် မြေတို့သည် သက်ရှိများ ရှင်သန်နေထိုင်ရန် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးပါသည်။

၅၆

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ ဒုတိယတန်းနဲ့ တတိယတန်းမှာတုန်းက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းကို သင်ကြားခဲ့ပြီးပြီနော်ဟုပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁) ကို ကြည့်စေပြီး သက်ရှိများ မည်သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - သစ်ပင်က သစ်ရွက်ခြောက်တွေ ကြွေကျတယ်။
- ကြွေကျတဲ့သစ်ရွက်ခြောက်တွေနဲ့ သစ်ဆွေး၊ မြေဆွေးတွေကို ပိုးကောင်လေးတွေက စားတယ်။
- ပိုးကောင်လေးတွေကို ငှက်တွေက စားပြီး မစင်စွန့်တယ်။ အဲဒီမစင်တွေနဲ့ သစ်ဆွေး မြေဆွေးတွေ ပေါင်းပြီး အပင်တွေရှင်သန်ဖို့အတွက်

DBE Box – Copyright Protected

မြေဆီလွှာရစေတယ်။

- သစ်ပင်တွေကရတဲ့ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်တွေကို သက်ရှိတွေက စားကြတယ်။
- သစ်ပင်တွေက သန့်စင်တဲ့လေကို ထုတ်ပေးတယ်။
- သစ်ပင်၊ ငှက်၊ ပိုးမွှားတွေရှင်သန်ဖို့အတွက် လေထုဟာ အရေးကြီးတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ လေထုရှိခြင်းကြောင့် ယခုကဲ့သို့ စက်ဝိုင်းသံသရာလည်မှုဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကလေးများနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။

၂။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက် လေထုတစ်ခုတည်း အရေးကြီးတာမဟုတ်ဘူး။ တခြားအရေးကြီးတာတွေလဲ ရှိတယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေပေါ်မူတည်ပြီး အခုဆက်ဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပါ။

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၂) ကို ကြည့်စေပြီး ပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့ရသလဲဟု တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - နေရောင်ခြည်
- သန့်စင်သောလေ
- လူ၊ တိရစ္ဆာန်
- ညစ်ညမ်းသောလေ
- ကုန်းမြေ (မြေ)
- မြစ်ချောင်း (ရေ)
- ပင်လယ်(ရေ)

၄။ ပုံထဲတွင် တွေ့ရသောအကြောင်းအရာများသည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု မည်သို့ဆက်စပ်နေသည်ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - နေရောင်ခြည်ကနေရတဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ သစ်ပင်တွေ ရှင်သန်ကြတယ်။
- သစ်ပင်တွေက သန့်စင်တဲ့လေကို ထုတ်ပေးတယ်။
- သန့်စင်တဲ့လေဟာ မြေကြီးနဲ့ ရေထဲမှာ အမှီပြုနေထိုင်ကြတဲ့ သက်ရှိတွေ ရှင်သန်ဖို့ အကျိုးပြုတယ်။
- ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ညစ်ညမ်းတဲ့လေတွေကို သစ်ပင်တွေက စုပ်ယူတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မျှော်မှန်းအဖြေများအရ လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၆။ ဆက်လက်၍ ရုပ်ပုံအရ သက်ရှိတွေ ရှင်သန်ဖို့ဆိုရင် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးတဲ့ အရာတွေက ဘာတွေလဲဟု မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - သစ်ပင်
- သန့်စင်တဲ့လေ
- ရေထု
- မြေထု

၇။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

- လူ၊ တိရစ္ဆာန်နဲ့သစ်ပင်တွေ အသက်ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့အတွက် ရေ၊ လေ၊ မြေ တို့လိုအပ်တယ်။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နေရောင်ခြည်၊ သစ်ပင်၊ သစ်တောနှင့် သန့်စင်သော ရေ၊ လေ၊ မြေ တို့သည် သက်ရှိများအတွက် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သက်ရှိများအတွက် အရေးကြီးသော မျှတသည့် အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့် သန့်စင်သော ရေ၊ လေ၊ မြေ တို့မရှိပါက ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များနှင့် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်သွားမည်ကို ရှင်းပြတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပထမစာသင်ချိန်ရှိ ပုံ (၂) ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆွဲပါ။ ထို့နောက်နေရောင်ခြည်နေရာကို ဖျက်လိုက်ပါ။ နေရောင်ခြည်သာမရှိတော့ဘူးဆိုရင် သစ်ပင်၊ လူ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မလဲဟု မေးပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၂။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - နေရောင်ခြည်မရှိတော့ရင် သစ်ပင်တွေ အစာမချက်လုပ်နိုင်တဲ့အတွက် မရှင်သန်နိုင်တော့ဘူး။

- သစ်ပင်တွေမရှိရင် သန့်စင်တဲ့လေတွေ မထုတ်ပေးတော့ဘူး။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသားများတင်ပြချက်အရ သင်ပုန်းရှိအမည်များကို တစ်ခုစီဖျက်ပြပါ။

၃။ မည်သည့်အရာမျှ မကျန်သောသင်ပုန်းကိုပြ၍ နေရောင်ခြည်သာမရှိရင် သူနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ အရာအားလုံးလဲ မရှိနိုင်တော့ဘူးဟု ရှင်းပြပါ။

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

၄။ နေရောင်ခြည်သာမရှိရင် သူနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ အရာအားလုံးလဲ

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ပေးထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဘာတွေကွာခြားသွားသလဲ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်သွားတာလဲ

ပုံ (၃)

ငါးလဲ ကြိုက်တယ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ အသီးအနှံတွေလဲ ကြိုက်တယ်

အမေက အရင်ကလို ငါးတွေ အရွက်တွေ အများကြီး ဘာလို့ မကျွေးတော့တာလဲ

အသားငါး အသီးအရွက်တွေ အရင်လို မပေါများတော့ဘူး ရှားပါးကုန်ပြီ သားရယ်

(က) (ခ)

ပုံ (၄)

(က) (ခ)

- လူအပါအဝင် သက်ရှိအရာများအတွက် နေရောင်ခြည်၏ သင့်လျော်သော အပူချိန်၊ အလင်းရောင်၊ သန့်ရှင်းသောမြေ၊ သန့်ရှင်းသောရေနှင့် သန့်ရှင်းသောလေတို့ လိုအပ်ပါသည်။
- နေအပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သော မြေထု၊ ရေထု၊ လေထု ညစ်ညမ်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာပါက သက်ရှိများအပြန်အလှန် မှီတင်းနေထိုင်မှုများလည်း ပျက်စီးသွားပေမည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်

၅၃

မရှိနိုင်တော့သလို သန့်စင်တဲ့လေ၊ ရေ၊ မြေတွေလဲ မရှိနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ရုပ်ပုံအရ သက်ရှိတွေအတွက် သန့်စင်တဲ့လေရဖို့ အရေးကြီးသလို သန့်စင်တဲ့မြေ၊ သန့်စင်တဲ့ရေတွေရဖို့လဲ အရေးကြီးတယ်ဟု ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) သက်ရှိတွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့ သန့်စင်တဲ့ လေတွေ ညစ်ညမ်းသွားရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။

(၂) သန့်စင်တဲ့ ရေတွေ ညစ်ညမ်းသွားရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။

(၃) သန့်စင်တဲ့ မြေတွေ ညစ်ညမ်းသွားရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။ တင်ပြမှုများကို ခေါင်းစဉ်အလိုက် တစ်ခုစီခွဲ၍ သင်ပုန်းတွင် ရေးပေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ညစ်ညမ်းသောလေ → သက်ရှိများအသက်ရှူမဝ။

UBE Box — Copyright Protected

- ညစ်ညမ်းသောရေ → လူ၊ သက်ရှိတွေအတွက် ရောဂါတွေ ရ သေနိုင်။
- ညစ်ညမ်းသောမြေ → သစ်ပင်တွေ ပုံမှန်ကြီးထွားရန်ခက်ခဲ၊ သီးပင်စားပင်တွေ ခြောက်သွေ့မယ်။ စိုက်ရခက်မယ်။ စားစရာရှားပါးမယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မေးခွန်းတစ်ခုစီကိုသင်ပုန်းတွင်ရေးပြထားပြီး တစ်ခုစီမေး၍ စဉ်းစားပါစေ။

၆။ အောက်ပါအတိုင်းမေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ပုံ (၃) ရဲ့ (က) မှာ ဆိုရင် အစားအစာတွေစုံစုံလင်လင်နဲ့ စားသောက်နေတယ်။ (ခ) မှာဆိုရင် အစားအစာတွေ ရှားပါးသွားတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာ ဘာကြောင့်လို့ ထင်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့် ပုံကိုလေ့လာစေပြီး ဆရာက ရှင်းပြပါ။

၇။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - မြေမသန့်၊ ရေမသန့်လို့
- သီးပင်စားပင်တွေမရှိတော့လို့၊ ရှားပါးလို့

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မျှော်မှန်းအဖြေရသည်အထိ မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးပါ။

၈။ ဆက်လက်၍ ပုံ (၄) ကိုကြည့်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကိုနှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) ပုံ (က) နဲ့ ပုံ (ခ) မှာ ဘာတွေကွာခြားသလဲ။

(၂) ဘာကြောင့် အဲဒီလိုဖြစ်ရတာလို့ ထင်သလဲ။

၉။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - ပုံ (က) မှာ သစ်ပင်တွေ စိမ်းစိုနေတယ်။ ကျေးငှက်တွေ ပျံသန်းနေတယ်။
ပုံ (ခ) မှာ သစ်ပင်တွေ မရှိဘူး။ ငှက်တွေလဲ မရှိတော့ဘူး။ လမ်းတွေကလဲ အပူငွေ့တွေ ပြန်နေတယ်။ လူတွေလဲပူလောင်နေတယ်။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၂) - သစ်ပင်တွေမရှိတော့လို့။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှု၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မြင့်တက်လာမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အနည်းငယ်ရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

၁၀။ ထို့နောက် ရေထု၊ မြေထု၊ လေထုတွေညစ်ညမ်းလာပြီး နေရောင်ခြည်အပူချိန်မြင့်မားလာခြင်းကို သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြီး ထိခိုက်ပျက်စီးသည်ဟု ပြောနိုင်ကြောင်း ကျောင်းသားများနားလည်အောင် ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၁၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရသင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သက်ရှိများအတွက် အရေးကြီးသည့် မျှတသော အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့် သန့်စင်သော ရေ၊ သန့်စင်သော လေ၊ သန့်စင်သော မြေတို့မရှိပါက ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များနှင့် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်သွားမည်ကို ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ထိခိုက်ပျက်စီးစေသော အကြောင်းအရာများအား စဉ်းစားဖော်ထုတ်စေပြီး မထိခိုက်အောင် မိမိကိုယ်တိုင်မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မည်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း၊ အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၅ မိနစ်)**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြီး ထိခိုက်ပျက်စီးသွားတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုနားလည်ခဲ့သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ရေထု၊ မြေထု၊ လေထုတွေညစ်ညမ်းလာပြီး နေရောင်ခြည် အပူချိန် မြင့်မားလာခြင်းသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြီး ထိခိုက်ပျက်စီးသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်း **(၂၀ မိနစ်)**

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ရေထု၊ မြေထု၊ လေထုတွေ ညစ်ညမ်းရတဲ့ အကြောင်းရင်းက ဘာတွေလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဤနေရာတွင် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို အသုံးပြုရန် မလိုသေးပါ။

၃။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံက ထွက်တဲ့ မီးခိုးငွေ့တွေ၊ အမှိုက်တွေကထွက်တဲ့ အနံ့ဆိုးတွေကြောင့် လေထု ညစ်ညမ်းတယ်။

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ပုံ (၅)

မြေထု၊ ရေထု၊ လေထုများ ညစ်ညမ်းစေသည့်အကြောင်းအရင်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

၅၈

(၂) - သစ်ပင်တွေမရှိလို့ လေထုညစ်ညမ်းမယ်။

(၃) - အမှိုက်တွေစည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်လို့။

(၄) - မဆွေးမြည့်တဲ့အမှိုက်တွေကို မြေကြီးပေါ် ပစ်လို့ မြေထုညစ်ညမ်းမယ်။ ဒီလိုအကြောင်းအရာတွေကြောင့် ရေထု၊ မြေထု၊ လေထုတွေ ပျက်စီးရတာဖြစ်တယ်။

(၅) - ရေထဲကို အမှိုက်တွေချလို့။

(၆) - ဆီတွေစွန့်ပစ်လို့ ရေထုညစ်ညမ်းမယ်။

၄။ ပုံ (၅) ကိုကြည့်စေပြီး မြေထု၊ ရေထု၊ လေထု တွေ ညစ်ညမ်းအောင် ဘယ်သူတွေလုပ်တာလဲဟု တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - လူတွေ လုပ်တာ။

၅။ ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ရေထု၊ မြေထု၊ လေထုတွေ မညစ်ညမ်းအောင် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်

DBE Box — Copyright Protected

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ပုံ (၆)

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် မပျက်စီးစေရန် မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ

- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းရန် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများစွာ ရှိပါသည်။ ယနေ့မှစ၍ မိမိတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင် သွားကြရပါမည်။

၃၉

ဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ။

၆။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - အမှိုက်တွေကို ခွဲခြားစွန့်ပစ်မယ်။

- ပင်လယ်၊ မြစ်ချောင်းနဲ့ ကမ်းခြေတွေမှာ အမှိုက်မချဘူး။ အမှိုက်တွေရှင်ကောက်မယ်။
- သစ်ပင်တွေကို မချိုးဖဲ့ဘူး။
- သစ်ပင်တွေကိုအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန် အောင်စိုက်မယ်။
- သစ်ပင်စိုက်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ပြောပြမယ်။

နိဂုံး **(၁၅ မိနစ်)**

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ သင်ခန်းစာကို ရှင်းပြပါ။

၈။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ပြား ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရေ၊ လေ၊ မြေ ညစ်ညမ်းစေသော လူတို့၏ အပြုအမူများကို လေ့လာစေပြီး မိမိသာဆိုလျှင် မည်သို့ ပြုလုပ်သင့်သည်ကို အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားရန် လုပ်ငန်းပေးပါ။
- လေ့လာခဲ့သော အပြုအမူများကို အုပ်စုလိုက်ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။
- တင်ပြရာတွင် ပုံဆွဲခြင်း၊ ရုပ်ပုံ၊ ဓာတ်ပုံများကပ်ခြင်း စသည့် ကြိုက်ရာပုံစံဖြင့် တင်ပြပါစေ။
- လုပ်ဆောင်ထားမှုများကို အတန်းသို့ တင်ပြစေခြင်း၊ မေးခွန်းမေးခြင်း၊ ရှင်းပြခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ထိခိုက်ပျက်စီးစေသော အကြောင်းအရာများအား စဉ်းစားဖော်ထုတ်စေပြီး မထိခိုက်အောင် မိမိကိုယ်တိုင်မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
(ဆွေးနွေးခြင်း၊တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE BOA - Copyright Protected

၃.၃ ကြိုတင်ကာကွယ် ဘေးအန္တရာယ်

ယေဘုယျဦးတည်ချက်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်တတ်ရန်။

ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံးအန္တရာယ်ကင်းအောင် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များအားလုံး အန္တရာယ်ကင်းအောင်ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါကမိမိအသက်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ရန် အရေးကြီးသဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များအားလုံး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်အောင် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို မိသားစုဝင်အားလုံးနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

[ပထမတန်းမှ သင်ခန်းစာ (၃. ၂) လျှောင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ သင်ခန်းစာ (၃. ၃) မိုးသည်းထန်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ သင်ခန်းစာ (၃. ၄) မီးလောင်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ ဒုတိယတန်း သင်ခန်းစာ (၃. ၂) လျှောင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ သင်ခန်းစာ (၃. ၃) မိုးသည်းထန်စွာရွာရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ သင်ခန်းစာ(၃. ၄) မိုးကြိုးပစ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ၊သင်ခန်းစာ (၃. ၅) လေပြင်းမုန်တိုင်း၊ သင်ခန်းစာ (၃. ၆) မီးဘေး အန္တရာယ်သတိပြုကွယ်၊ တတိယတန်းမှ သင်ခန်းစာ (၃. ၂) မြေပြိုရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ သင်ခန်းစာ (၃. ၃) ရေကြီးရေလျှံရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ သင်ခန်းစာ (၃. ၄) လေဆင်နှာမောင်း

နဲ့ကြုံခဲ့ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ သင်ခန်းစာများနှင့် ဆက်စပ်နေပါသည်။]

ပထမစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်နှင့် ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်စေရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှုများ ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ရန်။ (သတိပြုမိခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း (၁၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပါစေ။

၂။ ပုံတွင် ဖော်ပြထားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ရုတ်တရက်

DBE Box - Copyright Protected

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

နီလာတို့ မိသားစုဟာ ရေနံ့သာရွာမှာ နေထိုင်ကြတယ်။ တစ်နေ့မှာ ရွာသားတွေ အားလုံး အိပ်မောကျနေချိန် ချောင်းရေလျှံပြီး ရေတွေ အများကြီးတက်လာတယ်။

မေမေက ရေတွေတက်လာတာကို စသိပြီး တစ်မိသားစုလုံးကို နှိုးတယ်။ ဘာမှမပြင်ဆင်နိုင်ဘဲ ဘေးလွတ်ရာကို ထွက်ပြေးခဲ့ကြတယ်။

ရွာလမ်းတွေကို ရေလွှမ်းသွားပြီး ရေပြင်ကြီး ဖြစ်သွားတယ်။ မှောင်လဲ မှောင်နေတာကြောင့် လမ်းကိုတောင် ခွဲခြားပြီး မသိနိုင်တော့ဘူး။

ညအမှောင်ရေပြင်ထဲမှာ လမ်းလျှောက်နေကြတုန်း နီလာရဲ့ မောင်လေးက လမ်းဘေးကို ခြေချော်ပြီး လဲကျမလိုဖြစ်သွားတာကြောင့် အားလုံးဝိုင်းဆွဲလိုက်ရတယ်။

ဘဝနေထိုင်မှုပညာ

၆၁

ကျရောက်လာပါက မည်သည့်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်လာနိုင်သနည်းဟု မေးပြီး တစ်တန်းလုံးအား ဆွေးနွေးပါစေ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမယ်။

- အသက်ဆုံးရှုံးမယ်။
- အိမ်တွေ ပျက်စီးမယ်။

၃။ ထိုသဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့်ကြုံတွေ့ပါက အသက်အန္တရာယ် ကင်းအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်းဟု မေးပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

၄။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့်အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။ အောက်ပါ ဇယားအတိုင်း မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ -

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ	အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ
(၁) လျှပ်စီးလက်ခြင်း	ခေါင်းကိုအကာအကွယ်ယူပြီး ထိုင်ချရမယ်။
(၂) မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်း	ဓာတ်ကြိုးတွေနားကို မသွားရဘူး။ မျောပါနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို လိုက်မဆယ်ရဘူး။ တတ်နိုင်သမျှအိမ်အပြင်ကို မထွက်ရဘူး။
(၃) လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း	နီးရာအဆောက်အအုံထဲကို ပြေးဝင်ရမယ်။
(၄) ရေကြီးခြင်း	အမြင့်ဆုံးနေရာကို ပြေးရမယ်။ ပြတ်ကျနေတဲ့ ဓာတ်ကြိုးတွေကို ရှောင်ရှားရမယ်။
(၅) မြေပြိုခြင်း	မြေပြိုတဲ့ လမ်းကြောင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ထွက်ပြေးရမယ်။
(၆) မိုးကြိုးပစ်ခြင်း	မိုးကြိုးပစ်ရင် အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့ အိမ် ဒါမှမဟုတ် အဆောက်အအုံထဲကို ပြေးဝင်ရမယ်။ အဆောက်အအုံမရှိရင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာများထက် နိမ့်အောင် ငုံ့ဝပ်ထားရမယ်။

လုပ်ငန်း (၁) **(၂၀ မိနစ်)**

၅။ ဆရာက သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ပါက အသက်အန္တရာယ် ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပေးပါ။

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁) မှ (၅) ကို ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် တစ်တန်းလုံးအား လေ့လာပါစေ။

၇။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) နီလာတို့မိသားစု ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ကြသလဲ။

(၂) အဆင်ပြေအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲ။

၈။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - လမ်းတွေကို ခွဲခြားမမြင်နိုင်တော့ဘူး။

- စားစရာ သောက်စရာမရှိဖြစ်တယ်။
- နေစရာမရှိဘူး။
- မောင်လေး ချော်လဲမလိုဖြစ်တယ်။

(၂) - မေမေက မိသားစုတွေအားလုံးကို နှိုးပြီး ထွက်ပြေးနိုင်ခဲ့တယ်။

- မောင်လေး ချော်မလဲအောင် ဝိုင်းဆွဲနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

DBE Box – Copyright Protected

- ဘေးကင်းရာကို အချိန်မီရောက်ခဲ့တယ်။
- မိသားစုအားလုံး အသက်ရှင်ခဲ့တယ်။

၉။ နီလာတို့မိသားစုဇာတ်လမ်းအရ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့ပါက **မိမိအသက်ကို ကာကွယ်ရန်သာမက မိသားစုဝင်များအားလုံးအတူတကွ အသက်ရှင်နိုင်ရန်** အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၁၀။ သင်ပုန်းတွင် တင်ထားသော အခက်အခဲများအရ အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ဦးတစ်တွဲ ထပ်မံဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) နီလာတို့မိသားစု တောင်ကုန်းပေါ်မှာ နေစရာ၊ စားစရာ၊ သောက်စရာမရှိဘဲ ဆက်နေရမယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မလဲ။

(၂) ကြုံတွေ့ရတဲ့အခက်အခဲတွေအရ နီလာတို့မိသားစုကို ဘာတွေကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ အကြံပေးချင်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ပုံ (၃) (၄) (၅) ပါ အခက်အခဲများကို အခြေခံပြီး စဉ်းစားပါစေ။

➢ ကလေးများဖြေဆိုရန် ခက်ခဲနေပါက အောက်ပါကွက်လပ်ကိုအခြေခံပြီး စဉ်းစားပါစေ။ ဥပမာ -

____________များကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

၁၁။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့်အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၁) - အစားအစာနဲ့ ရေ ပြတ်လပ်နိုင်တယ်။
- ရောဂါတွေ ရနိုင်တယ်။
- အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

မျှော်မှန်းအဖြေ (၂) - ဓာတ်မီးယူသင့်တယ်။
- တုတ်အရှည်တွေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်တယ်။
- လမ်းတွေမှတ်ထားသင့်တယ်။
- အစားအစာ၊ ရေ၊ အဝတ် စတဲ့ ပစ္စည်းတွေ ယူသွားသင့်တယ်။

နိဂုံး (၅ မိနစ်)

၁၂။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များကိုအခြေခံပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ နိဂုံးချုပ်ပါ။

၁၃။ ဆရာက အောက်ပါလုပ်ငန်းကို အိမ်တွင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ရန် မှာကြားပါ။

● နီလာတို့မိသားစုကဲ့သို့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့လျှင် မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး အသက်အန္တရာယ်ကင်းပြီး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်အောင် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များကို မိသားစုဝင်များနှင့်ဆွေးနွေးပြီး မှတ်စုစာအုပ်တွင် မှတ်သားခဲ့ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်နှင့် ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်စေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း ပြောပြတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box – Copyright Protected

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ပထမအချိန်ပိုင်း

၅

အားလုံးဘေးကင်းရာ တောင်ကုန်းကို ရောက်ရှိခဲ့ကြပေမဲ့ နောက်နေ့မှာ ရေတွေ ပြန်မကျသေးတာကြောင့် တောင်ကုန်းပေါ်မှာပဲ ဆက်နေရတယ်။ အရေးပေါ် ထွက်ပြေးခဲ့တာကြောင့် စားစရာသောက်စရာတွေမယူနိုင်ခဲ့ဘဲ အားလုံး စားစရာသောက်စရာမရှိ ဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက မိမိ၏အသက်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်နှင့် မိသားစုဝင်များပါ အတူတကွရှင်သန်နိုင်ရန် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီကပင် လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများကို မိသားစုဝင်အားလုံးနှင့် အတူတကွ ဆောင်ရွက်ထားသင့်ပါသည်။

ဒုတိယအချိန်ပိုင်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့်ပစ္စည်းများ

၁

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ရန် လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရှိရမည်။

၆၂

ဒုတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့် အချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတတ်ရန်။ (စဉ်းစားခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ မကျရောက်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သော အချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး အိမ်မှာ ဘာတွေ ဆွေးနွေးခဲ့သလဲ။ ဘာကြောင့် အဲဒီအချက်တွေကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်သင့်တယ်လို့ ထင်သလဲဟု မေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို အသုံးပြုရန် မလိုသေးပါ။

၂။ ကလေးများ၏ အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ -

ဆွေးနွေးခဲ့သောအချက်	အကြောင်းပြချက်
- အစားအစာတွေကို ထည့်သွားမယ်။	- ဗိုက်ဆာမှာစိုးလို့။
- ရေဘူးထည့်သွားမယ်။	- ရေငတ်ရင် အားပြတ်နိုင်လို့
- လက်ကိုင်ဖုန်းယူသွားမယ်။	- ဆက်သွယ်အကူအညီတောင်းနိုင်ဖို့
- ဓာတ်မီးယူသွားမယ်။	- မှောင်ချိန်မှာ အသုံးပြုဖို့

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများ၏အဖြေကို လက်ခံချီးကျူးပေးပြီး ပိုမိုဖြေဆိုလာအောင် အားပေးပါ။

လုပ်ငန်း **(၂၅ မိနစ်)**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံ (၁) ကို လေ့လာပါစေ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံလို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ ယူသွားဖို့ ဘယ်လိုအစားအစာတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ထမင်းခြောက်ကြော်၊ စာကလေးခွေ၊

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ရေရှည်ခံမည့်အစားအစာများကို ထည့်သွင်းပြင်ဆင်ရန် အကြံပေးပါ။

၅။ ဆက်လက်ပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကျန်အတွေးတစ်ခုစီအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့်အရာများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ်မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့်အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဒဏ်ရာရရင် ပြုစုနိုင်ဖို့ အရေးပေါ်ဆေးဝါးတွေ ယူသွားမယ်။

- ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ဖုန်းနဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို ယူသွားမယ်။
- မိုးရွာလာရင် ဝတ်ဖို့ မိုးကာအင်္ကျီနဲ့ မျက်နှာ

DBE Box – Copyright Protected

သုတ်ပဝါတွေ ယူသွားမယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံလို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်သောအခါ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားမိစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးပါ။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအတွေးများနှင့် ပတ်သက်သောအချက်များအပြင် အခြားကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သော အချက်များရှိပါကလည်း တင်ပြပါစေ။

နိဂုံး **(၅ မိနစ်)**

၈။ ကလေးများတင်ပြချက်များကို အခြေခံပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါ။

တတိယစာသင်ချိန်အတွက် အသေးစိတ်ဦးတည်ချက်

➢ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့်ကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်အောင် မိသားစုနှင့် အတူတကွ ကြိုတင်ဆွေးနွေးလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ရန်။ (အသုံးချခြင်း)

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်း **(၁၀ မိနစ်)**

၁။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံကို လေ့လာပါစေ။

၂။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ ပုံထဲကလူတွေ ဘာအကြောင်း ဆွေးနွေးနေကြတယ်လို့ ထင်သလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ ယူဆောင်သွားမဲ့ ပစ္စည်းတွေအကြောင်း။

♦ ဘယ်လိုပစ္စည်းတွေကို အရေးပေါ်ယူဆောင်သွားဖို့ ဆွေးနွေးနေကြသလဲ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - ဓာတ်မီး၊ အစားအစာ၊ သောက်ရေ၊ ရေဒီယို၊ ဖုန်း

၃။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

● မိမိတို့ဒေသအလိုက် ကြုံတွေ့ရနိုင်တဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ပေါ် မူတည်ပြီး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ အရေးပေါ်ယူဆောင်သွားမဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မိသားစုနဲ့အတူ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုတယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့် မိသားစုဝင်များအားလုံး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်အောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း)

DBE Box — Copyright Protected

(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ဘေးကင်းမည့်နေရာနှင့် ထိုနေရာရောက်အောင် သွားရမည့်လမ်းကြောင်းများကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားရမည်။

အရေးပေါ် အကူအညီရနိုင်မည့် လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကို စာရင်းပြုစုထားရမည်။ (ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ပြေးချိန်တွင် လက်ကိုင်ဖုန်းကို ယူဆောင်သွားရပါမည်။)

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို မိသားစုနှင့်အတူ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။

၆၃

လုပ်ငန်း **(၁၅ မိနစ်)**

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံကို လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

(၁) သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေမဖြစ်ခင်မှာ အရေးပေါ် ယူဆောင်သွားမဲ့ ပစ္စည်းတွေအပြင် တခြားဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေကို မိသားစုနဲ့အတူ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားဖို့ လိုမလဲ။

(၂) ဘာကြောင့် အဲဒီလို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ထင်သလဲ။

၅။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးချိန်တွင် အဆိုပါတင်ပြချက်အပေါ် မူတည်၍ တစ်တန်းလုံးနှင့်အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးအတည်ပြုပါ။

မျှော်မှန်းအဖြေ - (၁) ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ နေရာနဲ့ လမ်းကြောင်းကို ကြိုတင်ရှာဖွေထားမယ်။

- ပြန်ဆုံမဲ့နေရာကို ကြိုတင်တိုင်ပင်ထားမယ်။
- အကူအညီတောင်းခံဖို့ ဆက်သွယ်ရမဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို စာရင်းပြုစုထားမယ်။

မျှော်မှန်းအဖြေ - (၂) အန္တရာယ်ကင်းရာနေရာကို အမြန်ဆုံး ရောက်ရှိ နိုင်ဖို့

- ဘေးကင်းကြောင်း ဆက်သွယ်နိုင်ဖို့
- အကူအညီတောင်းခံဆက်သွယ်နိုင်ဖို့

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ အရေးပေါ်ထွက်ပြေးချိန်တွင် လက်ကိုင်ဖုန်းကို ယူဆောင်သွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

နိဂုံး **(၁၅ မိနစ်)**

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များအရ ရှင်းပြပါ။

၇။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်ရေးသားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိမိဒေသတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ပါက အန္တရာယ်ကင်းအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်သောအချက်များကို ရေး၍ စာသင်ခန်းနံရံတွင် ကပ်ထားပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့်ကြုံတွေ့ပါက မိမိနှင့်မိသားစုဝင်များအားလုံး ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်အောင် မိသားစုနှင့်အတူတကွ ကြိုတင်ဆွေးနွေးလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ရေးသားတတ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ကတ်)

DBE Box – Copyright Protected