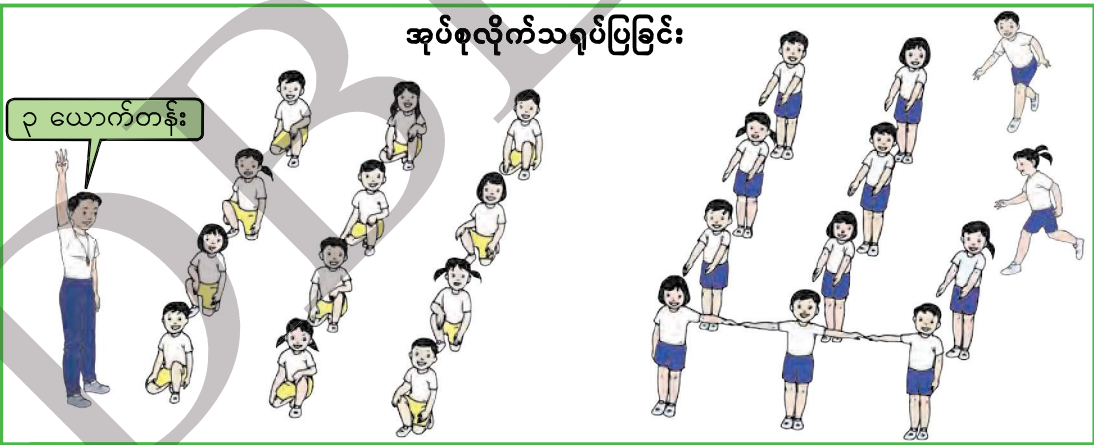
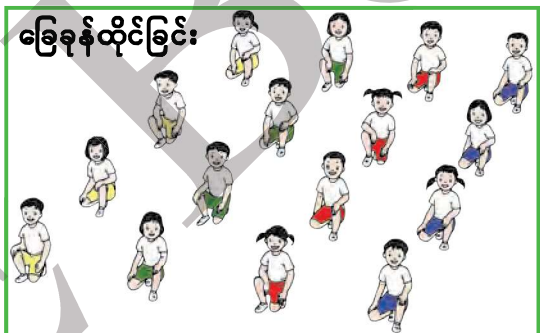
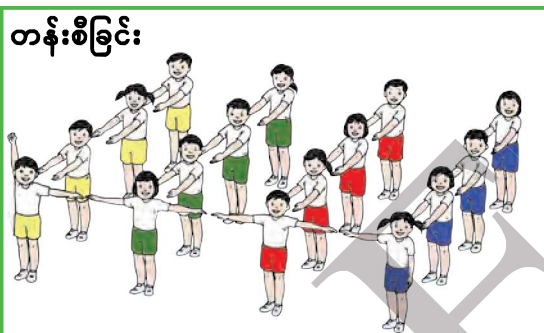
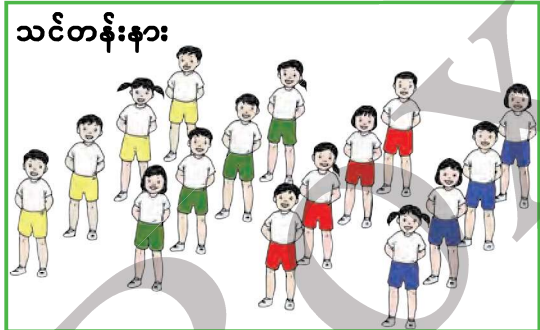
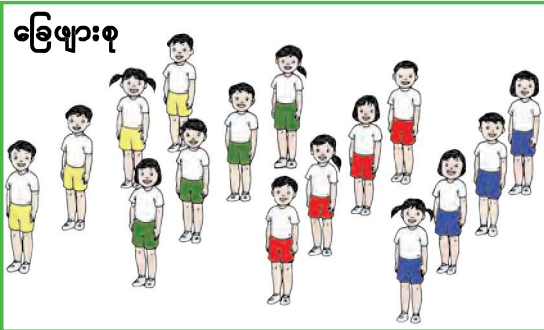


အခန်း(၁) တန်းစီခြင်း

အခန်း(၁) တန်းစီခြင်း



မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့။ ဆရာက တန်းစီခြင်းကို စနစ်တကျလုပ်ဆောင်တတ်အောင် ဒီနေ့သင်ပေးမယ်။ ကလေးတို့က ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရှင်းပြတတ်ရမယ်။



မေးခွန်း

၁	တန်းစီခြင်းမှာပါတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို လုပ်ဆောင်ရတာ ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။			
၂	တန်းစီခြင်း အမျိုးမျိုးကို အဆင်ပြေပြေ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	မှန်ကန်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ



မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့။ ဆရာတို့ လှုပ်ရှားမှုတွေမလုပ်ခင် အမြဲတမ်း ပြုလုပ်ရတဲ့ မကစားမီလေ့ကျင့်ခန်းတွေသင်ပေးမယ်။ ကလေးတို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ လှုပ်ရှားမှုတွေရဲ့ မှန်ကန်တဲ့နည်းစနစ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရှင်းပြတတ်ရမယ်။

(၁) ခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်း

(၂) လက်လှေ့ကျင့်ခန်း

(၃) ခါးဘယ်ညာကိုင်း လှေ့ကျင့်ခန်း

(၄) ခြေရှေ့ထုတ် လှေ့ကျင့်ခန်း

(၅) လက်ရှေ့ယှက် ခြေနောက်ထုတ် လှေ့ကျင့်ခန်း

သတိပြုရမည့်အချက်များ-
 လက်ယှက်ခြင်းနှင့် ခြေထောက်နောက်ပစ် ခြင်းကို တစ်ပြိုင်နက် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ရှေ့ခြေ၏နောက်ကို နောက်ခြေပစ်ရမည်။

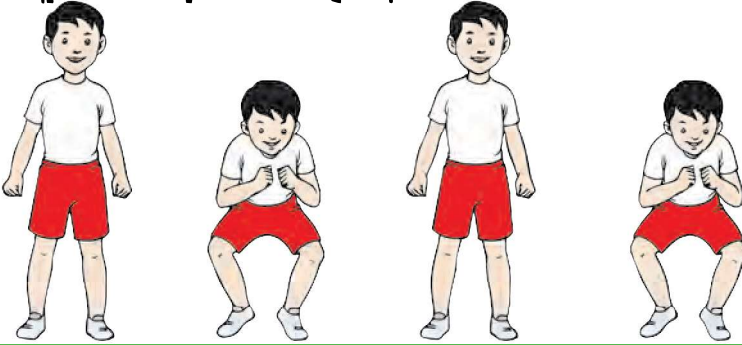
(၆) ဒူးမြှောက် လက်ဆွဲချ လှေ့ကျင့်ခန်း

သတိပြုရမည့်အချက်များ-
 ဒူးကို အပေါ်သို့ ဥပဒေအထက် တင်ရမည်။ လက်ကိုအလိုက်သင့် ဆွဲချရမည်။

(၇) ခါးရှေ့ကိုင်း လှေ့ကျင့်ခန်း

သတိပြုရမည့်အချက်များ-
 ဒူးမကွေးရ။ မျက်လုံးကို ခြေဖျားထိပ်ကို တည့်တည့်ကြည့်ရမည်။

(၈) ဒူးတစ်ဝက်ထိုင် လေ့ကျင့်ခန်း



သတိပြုရမည့်အချက်များ-

ဒူးပေါ်တွင်ထိုင်ရမည်။
ဒူးကို ၉၀ ဒီဂရီထိုင်ရမည်။
ခါးကို မတ်မတ်ထားရမည်။

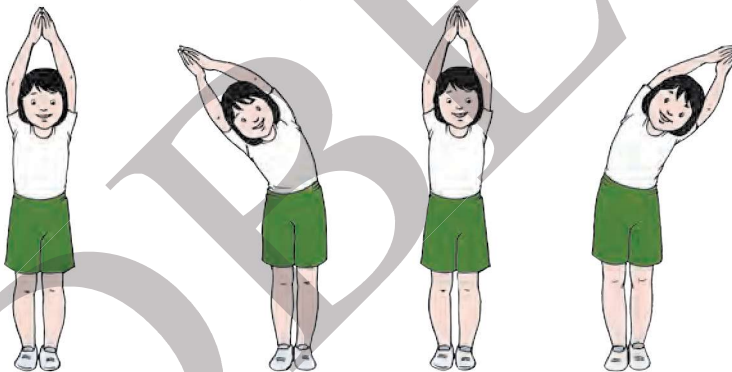
(၉) ခြေရှေ့ကန် လေ့ကျင့်ခန်း



သတိပြုရမည့်အချက်များ-

ကန်သောခြေသည်
ရှေ့တည့်တည့်သို့
ခါးအထက် ကျော်အောင်
ကန်ရမည်။

(၁၀) လက်မြှောက် ခါး ဘယ် ညှာကိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း



သတိပြုရမည့်အချက်များ-

ဒူးဆန့်ထားရမည်။
ခါးကို ဘေးတည့်တည့်
ကိုင်းရမည်။

မေးခွန်း

၁	မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အကြံကောင်းတွေ ပေးခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၃) စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း(အတွဲအမှတ်-၁)



သားတို့ သမီးတို့ မင်္ဂလာပါ။ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း (အတွဲအမှတ်-၁) သင်ပေးမှာဖြစ်တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၂ ခုရှိတယ်။ ဒီနေ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၄ ခုကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ကြည့်ကြရအောင်။

အနေအထားအသင့်

တန်းရပ်

(၁) သွေးပူ

၁ ၂ ၃ ၄

(၂) ဦးခေါင်း

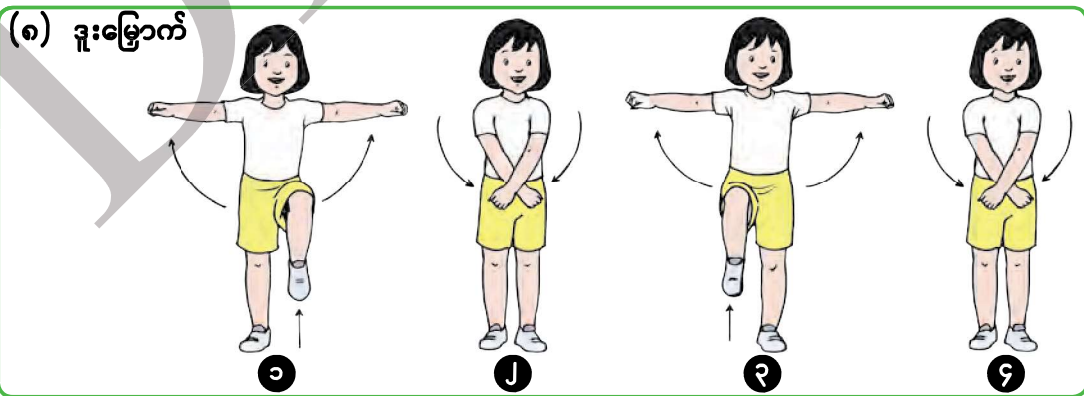
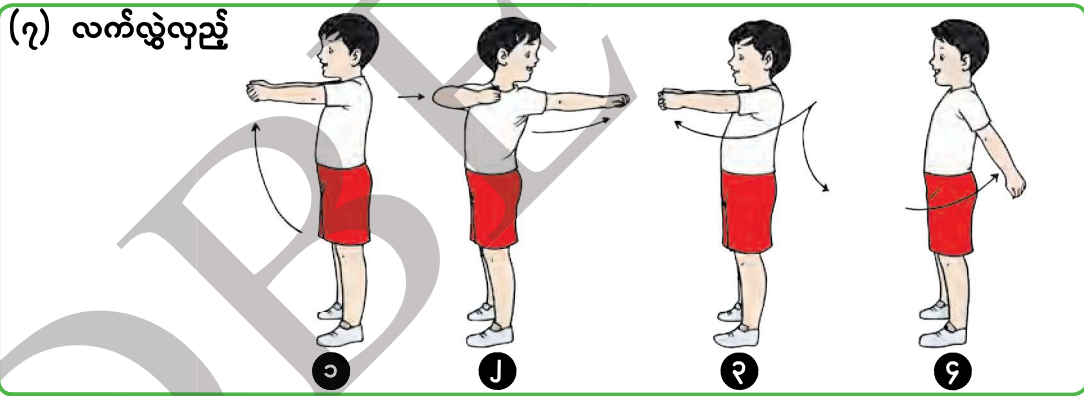
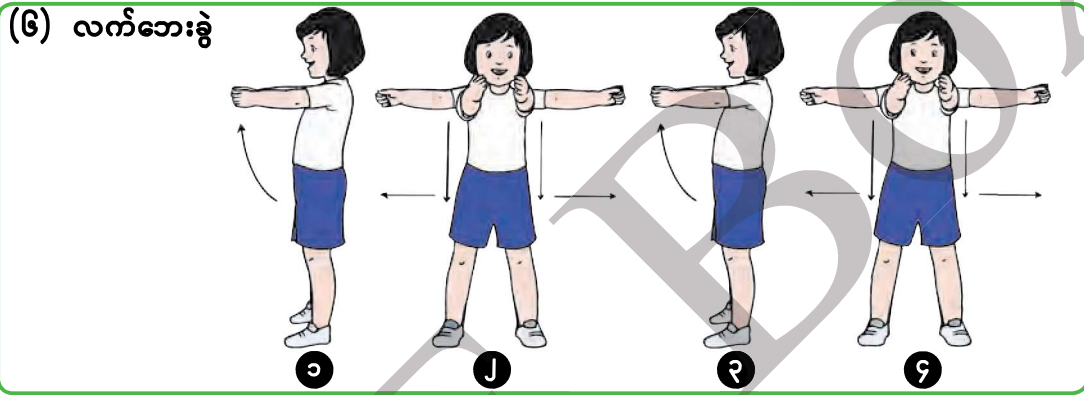
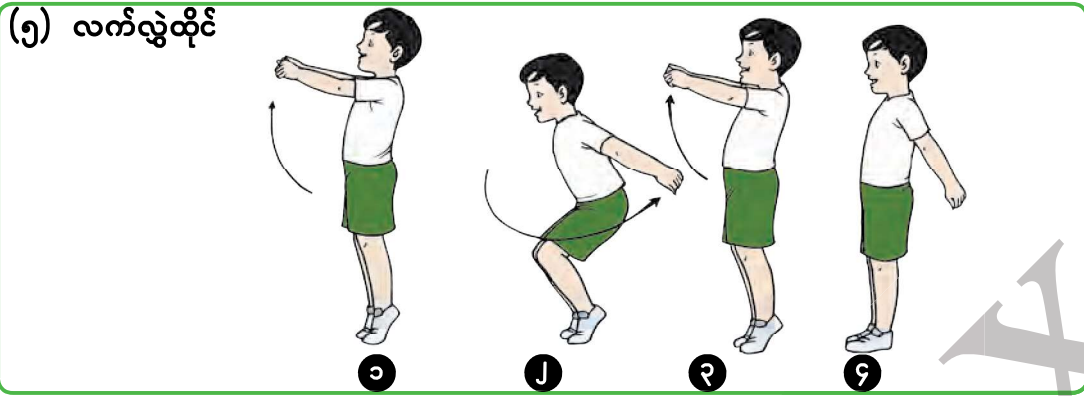
၁ ၂ ၃ ၄

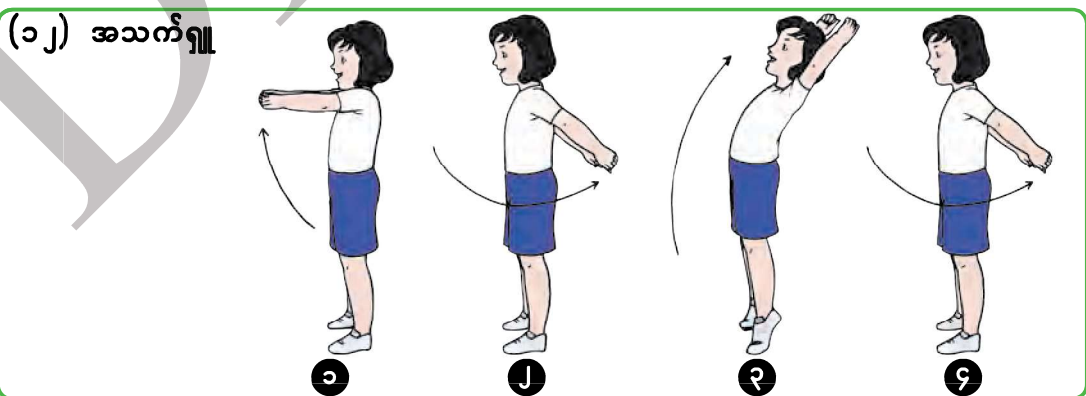
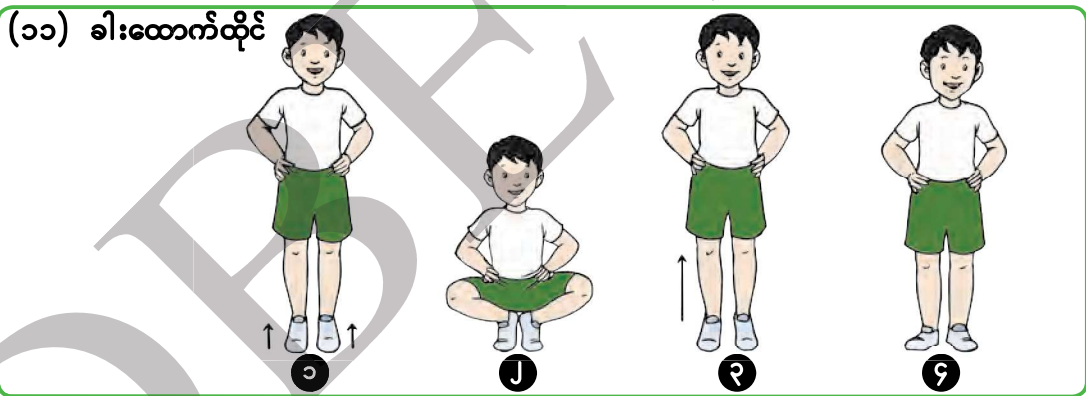
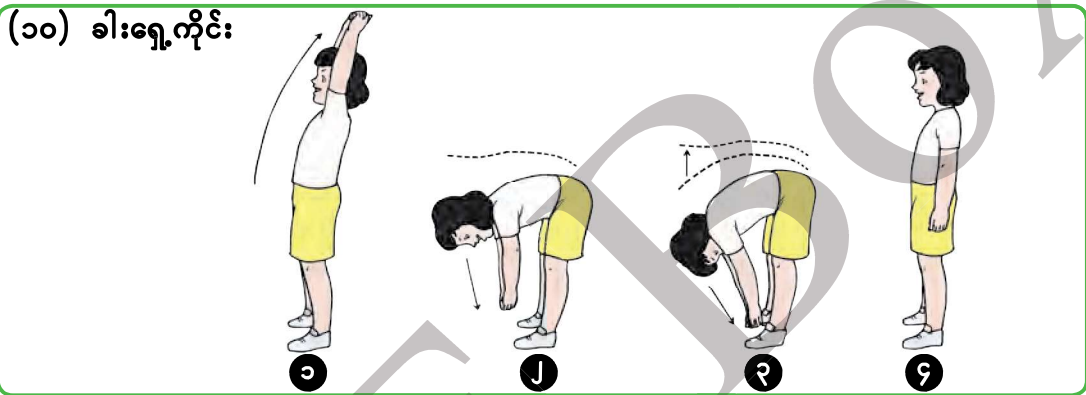
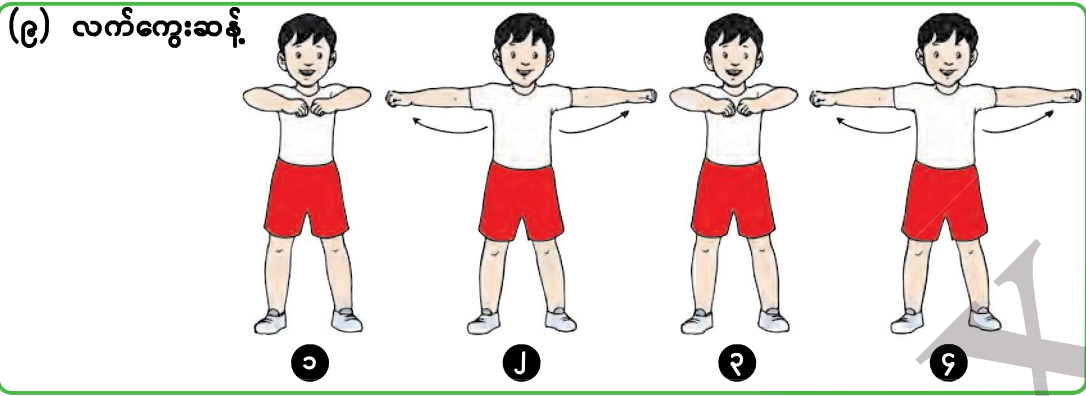
(၃) လက်ရှေ့ခွဲ

၁ ၂ ၃ ၄

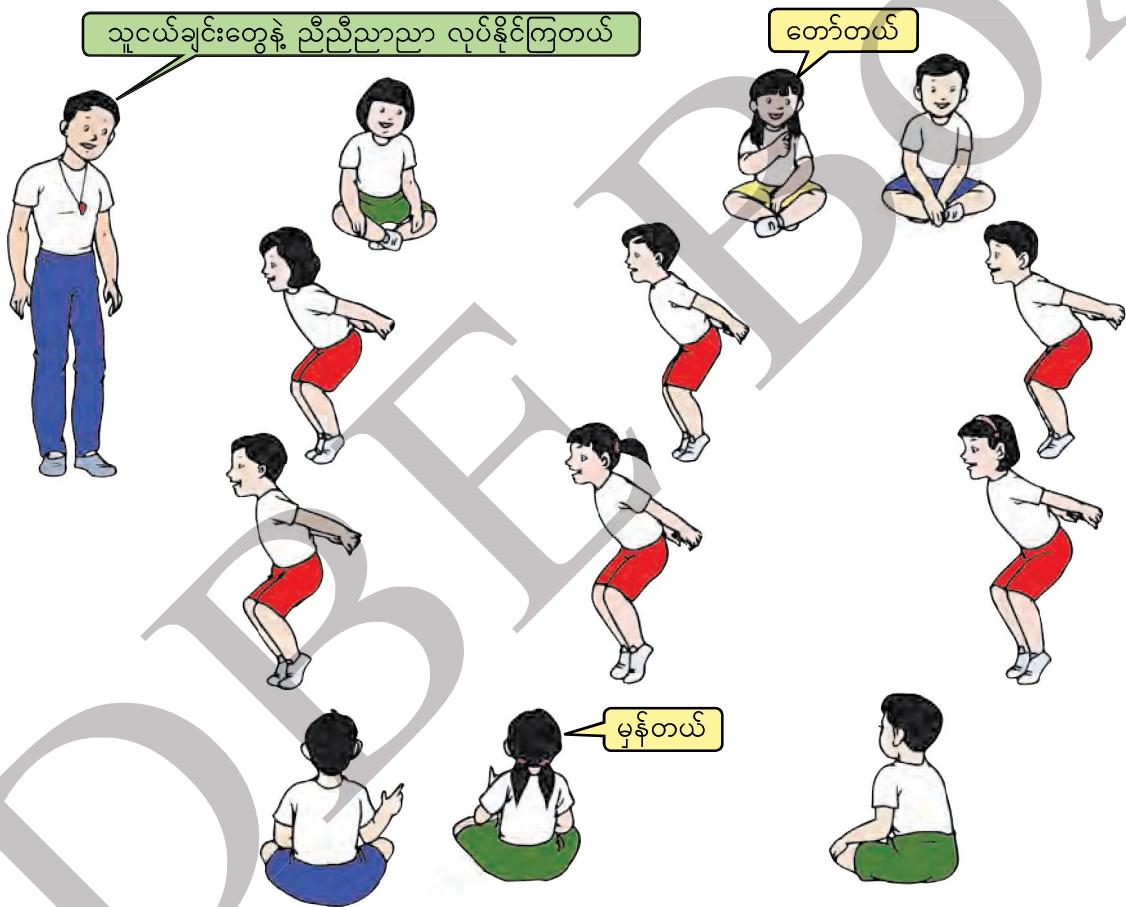
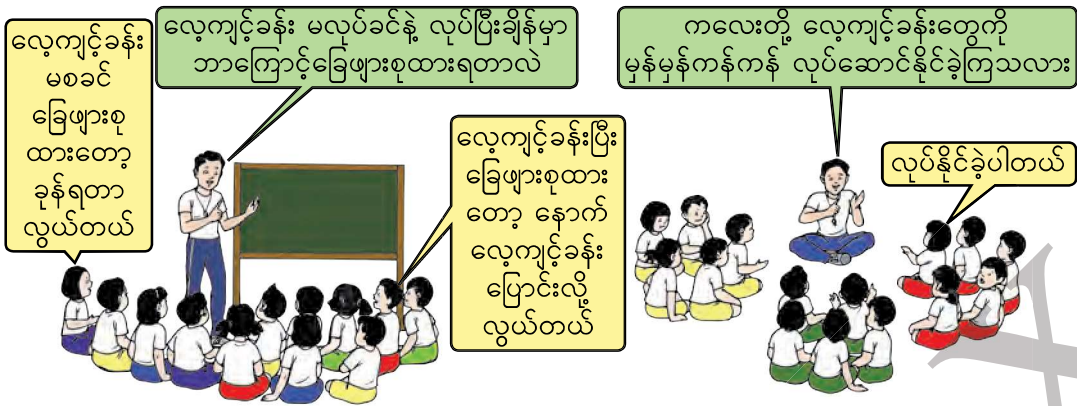
(၄) ဘယ်ညာကိုင်း

၁ ၂ ၃ ၄





အခန်း(၃) စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း(အတွဲအမှတ်-၁)



မေးခွန်း

၁	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၂	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	☹️
၃	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အကူအညီပေးပြီး ညီညီညာညာလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၄) အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ



အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တက်တက်ကြွကြွပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေတယ်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်လာမယ်။ ဂီတသံစဉ်နဲ့ အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်ကြည့်ရအောင်။

(၁) ခြေဖျားထောက်ကြွ

- လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးမှကပ်၍ ဆွဲတင် ဆွဲချ ပြုလုပ်ရန်
- ခြေနှစ်ချောင်းကိုပူး၍ ခြေဖျားထောက်ရန်

(၂) လက်ခုပ်စ

- တံတောင်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း တင်ရန်
- ခြေနင်းရာတွင် ခြေနှစ်ချောင်းပူးထားရန်

(၃) လက်ရှေ့ယှက်ခွဲ

- ဆန့်ထုတ်လိုက်သော လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ တစ်ဖြောင့်တည်းနှင့် ဘေးသို့ ပခုံးနှင့် တစ်တန်း တည်းပြုလုပ်ရန်
- ခြေနင်းရာတွင် ခြေနှစ်ချောင်းပူးထားရန်

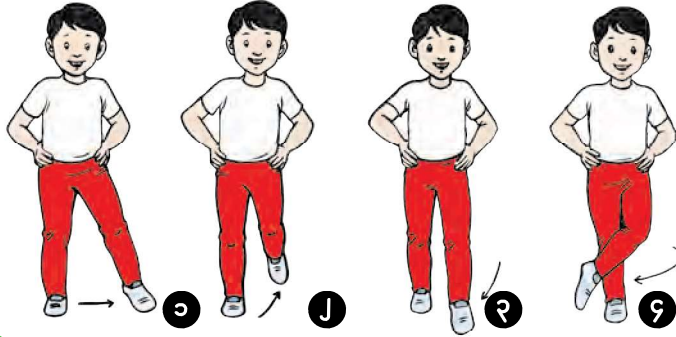
(၄) ခြေရှေ့ထုတ်

- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင်ထား၍ထောက်ရန်
- ဒူးများကို ခြေရှေ့ထုတ်၍ မ တင်ရာတွင် အပေါ် သို့ ၉၀ ဒီဂရီ ရောက်အောင် မ တင်ရန်

(၅) ခြေဘေးရွှေ့

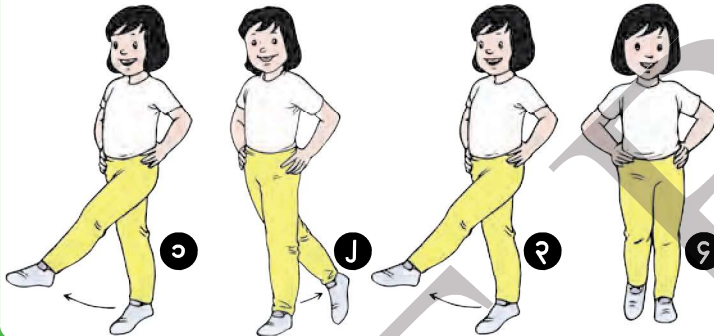
- ခြေနှစ်ချောင်းကို ခန္ဓာကိုယ်ရပ်တည် နိုင်သော အနေအထားတွင် ခွဲထုတ် ရန်
- ဘေးသို့ဆန့်သော လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ပြုလုပ်ရန်
- ရှေ့တွင်ယှက်ထားသော လက်နှစ် ဖက်ကို အောက်သို့ဆန့်၍ကြက်ခြေ ခတ်ယှက်ရန် (ဘယ်ပေါ် ညာအောက်)

(၆) ဘေးနောက်ရှေ့ကျွေး



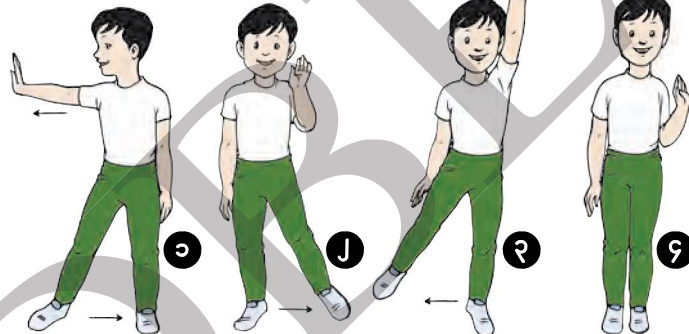
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင် ထား၍ ထောက်ရန်
- ခြေနှစ်ချောင်းကို ခန္ဓာကိုယ် ရပ်တည်နိုင်သော အနေအထားတွင် ဘေးသို့၊ နောက်သို့၊ ရှေ့သို့ ခွဲထုတ်ရန်

(၇) ထောင့်ဖြတ်ခြေလှဲ



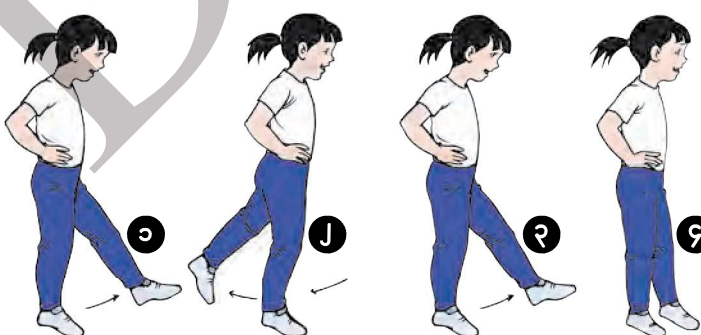
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင် ထား၍ ထောက်ရန်
- ခြေလှဲရာတွင် ခြေထောက်ကို တစ်ဆန့်တည်း အပြောင့်လွှဲရန်

(၈) လက်တွန်းဘေးရွှေ့



- ခြေနှစ်ချောင်းကို ခန္ဓာကိုယ် ရပ်တည်နိုင်သော အနေအထားတွင် ခွဲထုတ်ရန်
- လက်ကို ဘေးသို့တွန်းရာတွင် ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းတွန်းပြီး အပေါ်တင်ရာတွင် နားရွက်နား မှကပ်၍ တွန်းတင်ရန်

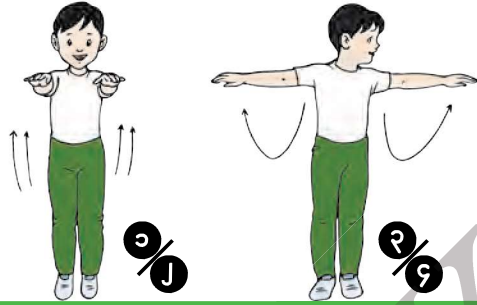
(၉) ခြေရှေ့နောက်လှဲ



- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင် ထား၍ ထောက်ရန်
- ခြေကို ရှေ့နောက်လှဲရာတွင် ခြေထောက်ကို တစ်ဆန့်တည်း လှဲရန်

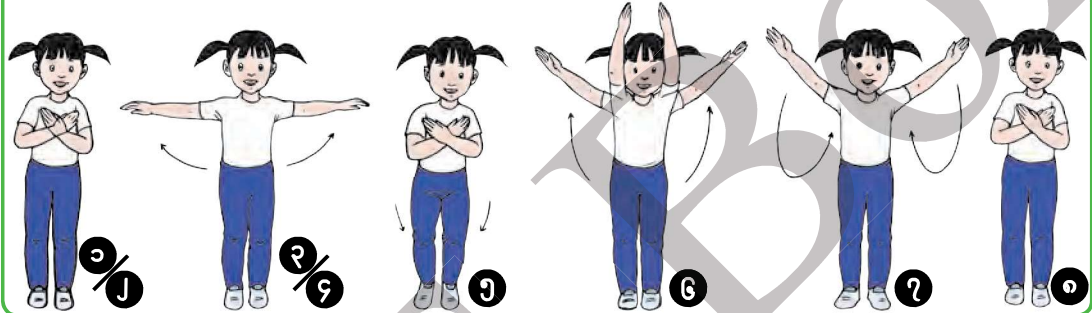
(၁၀) လက်ရှေ့ဘေးလွှဲ

- ဒူးညှိတ်၍ လက်ရှေ့ဆန့်ရာတွင် ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ရှေ့သို့ဆန့်ရန်
- လက်ဘေးဆန့်ရာတွင်လည်း ဒူးညှိတ်၍ ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဘေးသို့ဆန့်ရန်



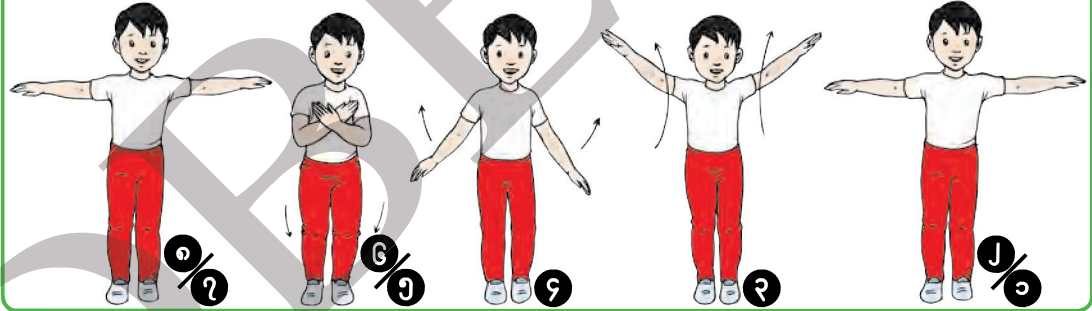
(၁၁-၁) လက်ရှေ့ယှက်ဝိုက် (ရှေ့မှဝိုက်ပုံ)

- လက်ရှေ့ယှက်ရာတွင် ရင်ဘတ်ပေါ်တွင်ထား၍ ယှက်ရန်
- လက်ဝိုက်ရာတွင် အတွင်းသို့ ၁ ကြိမ်အရင်ဝိုက်ပြီး အပြင်သို့ ၁ ကြိမ် နောက်တစ်ခါဝိုက်ရန်



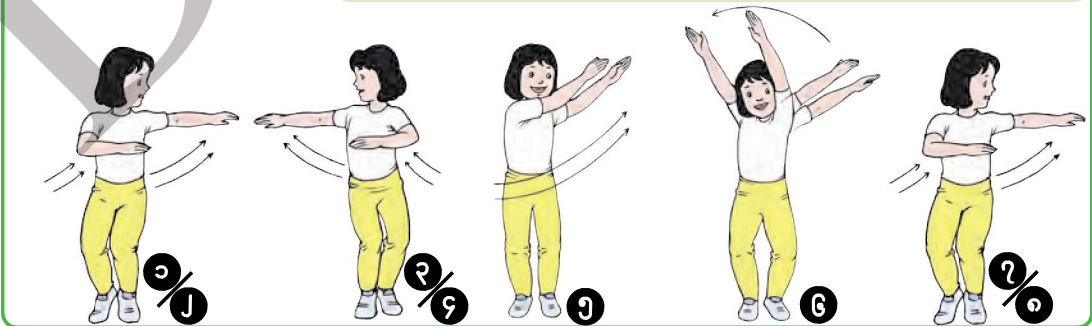
(၁၁-၂) လက်ရှေ့ယှက်ဝိုက် (ဘေးသို့ဝိုက်ပုံ)

- လက်ရှေ့ယှက်ရာတွင် ရင်ဘတ်ပေါ်တွင်ထား၍ ယှက်ရန်
- လက်ဝိုက်ရာတွင် ဘယ်မှ ၁ ကြိမ်၊ ညာမှ ၁ ကြိမ် ဝိုက်ရန်
- အမှတ်စဉ်တိုင်းတွင် ဒူးကွေး ခြေဖျားထောက် တစ်ကြိမ်စီပြုလုပ်ရန်

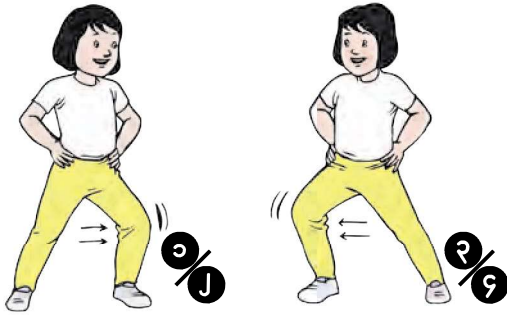


(၁၂) လက်လွှဲဘေးဝိုင်း

- ဘေးသို့ လွှဲဆန့်သော လက်များကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း လွှဲဆန့်ရန်
- ဝိုင်းလွှဲလိုက်သော လက်များကို တစ်ဖြောင့်တည်း ပတ်လွှဲရန်

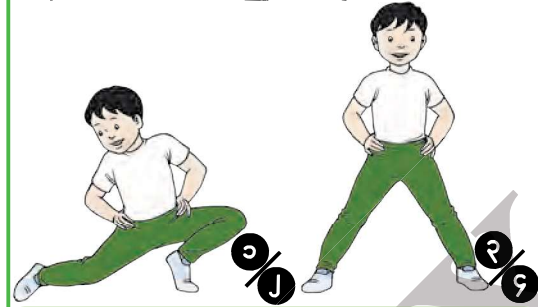


(၁၃) ခူးညွတ်ဘေးကွေး (တစ်ဝက်)



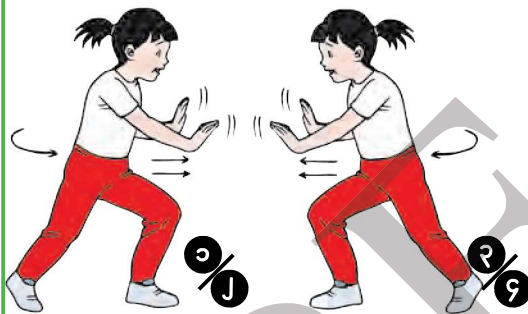
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင်ထား၍ ထောက်ရန်
- ဘယ်ဒူး နှစ်ကြိမ်ကွေးစဉ် ညာခြေကိုဆန့်ထားရန်
- ခြေဖျားများကို မြေပြင်မှ မလွတ်စေရန်

(၁၄) အောက်ထိ ညွတ်ကွေး



- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးတွင်ထား၍ ထောက်ရန်
- ညွတ်ကွေးရာတွင် နောက်ရိုးခြေထောက်ကို တစ်ဖြောင့်တည်း ဆန့်ထုတ်ထားရန်
- ကွေးထားသော ခြေထောက်ရိုး ခြေဖျားကို ထောက်ထားရန်

(၁၅) လှလှည့် လက်တွန်း



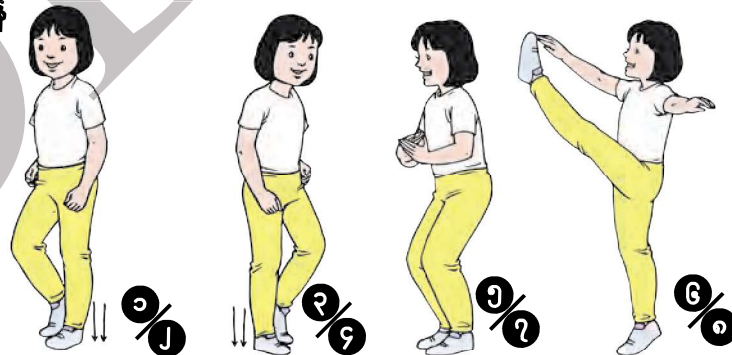
- လှည့်ရာတွင် နောက်တွင်ကျန်ခဲ့သော ခြေထောက်ကို ဆန့်ထားရန်
- လှည့်တွန်းသောဘက်မှ ခြေထောက်ကို အလိုက် သင့်ကွေး၍ တွန်းရန်

(၁၆) လှလှည့်အောက်ထိကွေး



- ဆန့်တန်းသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းရန်
- ခြေနှစ်ဖက်ကို လှည့်ကွေးရာတွင် တစ်ဝက်သာ ကွေးရန်

(၁၇) ခြေရှေ့ကန်



- ခြေကန်ရာတွင် ရှေ့သို့ဆန့်တန်း၍ ကန်တင်ရန်နှင့် ကန်သောအချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်က ရှေ့ တစ်ဖက်က ဘေးသို့ ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းထားရန်

(၁၈) ခြေဘေးကန် - ခြေကန်ရာတွင် ဘေးသို့ဆန့်တန်း၍ ကန်တင်ရန်နှင့် ကန်သောအချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်က အပေါ်၊ တစ်ဖက်က ဘေးသို့ ဆန့်တန်းထားရန်

(၁၉) ခြေနောက်ကန် - ခြေကန်ရာတွင် လက်တစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်တန်း၍ တင်ရန်နှင့် တစ်ဖက်ကို ခြေထောက်သွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း လိုက်၍ ဆန့်တန်းရန်

(၂၀) ခြေဝိုက်ကန်

- ညာခြေမှစ၍ ရှေ့သို့ နှစ်လှမ်းတက်ရန်
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးတွင်ထား၍ အရှိန်ယူရန်
- ခြေဝိုက်၍ ကန်ချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို အလိုက်သင့်ဘေးတွင် ထားရန်

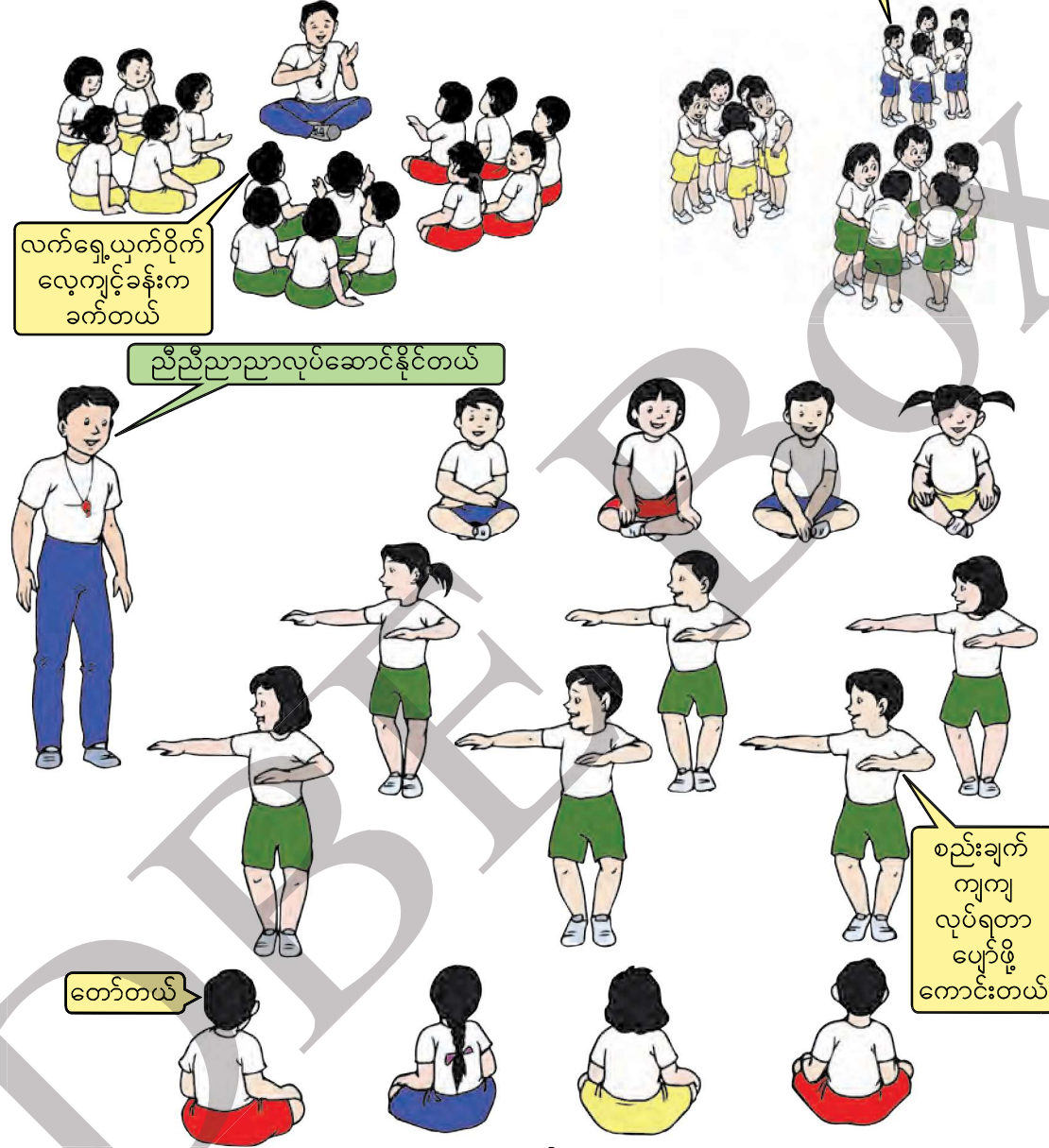
အခန်း(၄) အေးရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကလေးတို့ ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေက ခက်ခဲသလဲဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားပြီး ဆွေးနွေးကြရအောင်

ခြေပိုက်ကန်တာကို ညာဘက်က စလုပ်ရမှာနော်

လက်ရှေ့ယှက်ပိုက် လေ့ကျင့်ခန်းက ခက်တယ်

ညီညီညာညာလုပ်ဆောင်နိုင်တယ်



စည်းချက် ကျကျ လုပ်ရတာ ပျော်ဖို့ ကောင်းတယ်

တော်တယ်

မေးခွန်း

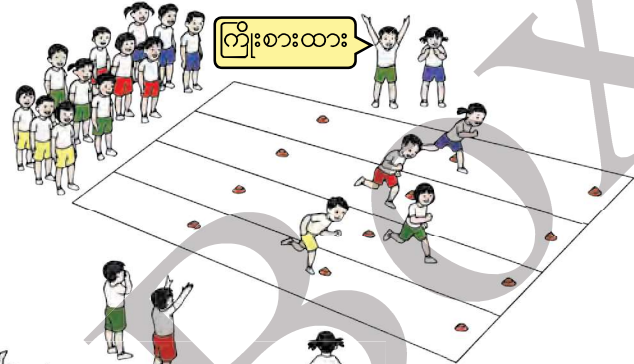
၁	အေးရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ရာမှာ ပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	☹️
၂	လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကူးပြောင်းတဲ့အခါ အချိတ်အဆက်မိမိ လုပ်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	☹️
၃	လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	☹️
၄	လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညီညီညာညာစုပေါင်းလုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၅) ခုန်ခြင်း

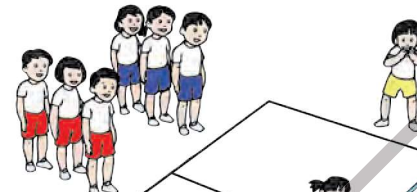


သားတို့ သမီးတို့ မင်္ဂလာပါ။ ဒီနေ့ ဆရာ တတိယတန်းတုန်းက သင်ကြားခဲ့တဲ့ တန်းကျော်ခုန်ခြင်းကို ပြန်သင်ကြားပေးမယ်။ တန်းကျော်ခုန်ရာမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကို အားပေးကြရမယ်။ နည်းစနစ်တွေကို နားလည်ပြီး ပြန်ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ တန်းတွေကို ဆက်တိုက်ခုန်ကျော်နိုင်ရမယ်။

တန်းကျော်ခုန်ရာမှာ သန်တဲ့ခြေကို ထောက်ပြီး ခုန်ရမယ်



ကြိုးစားထား

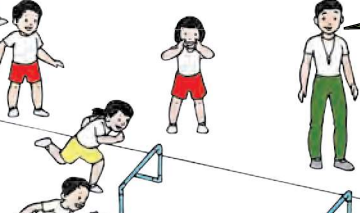


တန်း ၂ တန်းကိုသုံးပြီး တန်းကျော် ခုန်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ကြမယ်

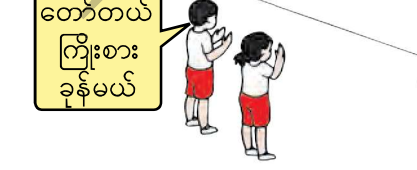
ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ကို ထိန်းနိုင်တယ်



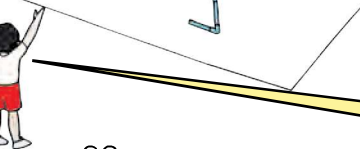
တန်း ၃ တန်း ဆက်တိုက်ခုန်နိုင် အောင် လေ့ကျင့်မယ် ကျန်တဲ့ သူတွေက သူငယ်ချင်းတွေ ခုန်တာ မှန်လား ကြည့်ရမယ်



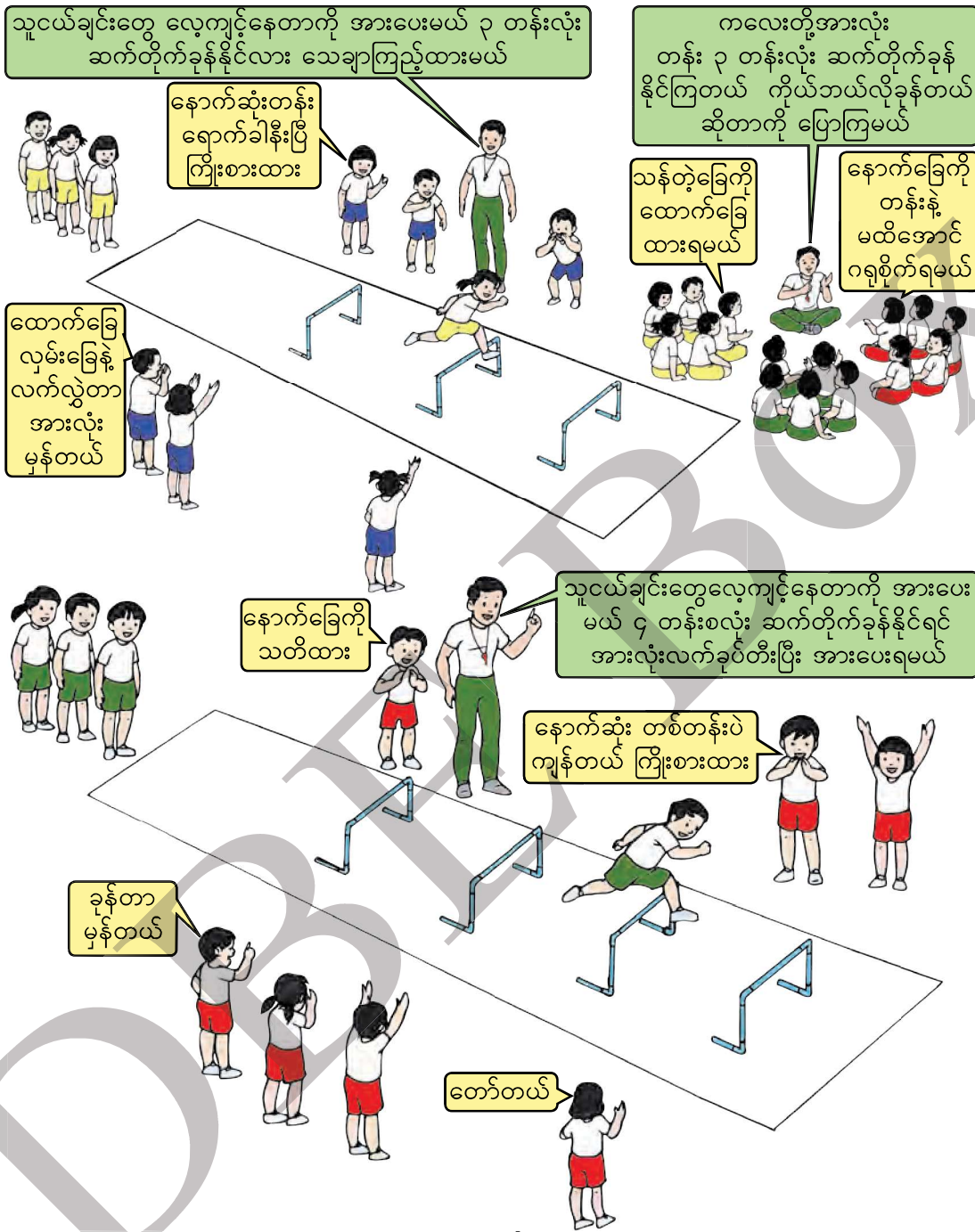
တော်တယ် ကြိုးစား ခုန်မယ်



တန်း ၃ တန်း ဆက်တိုက် ခုန်နိုင်တော့မယ် ကြိုးစားထား



အခန်း(၅) ခုန့်ခြင်း



မေးခွန်း

၁	တန်းကျော်ခုန်ရတာကို နားလည်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	တန်းအားလုံးကို ဆက်တိုက် ခုန်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	တန်းဘယ်လိုခုန်ရမယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်း ခုန်နိုင်အောင် ဘယ်လိုအားပေးခဲ့သလဲ။	😊	😊	😞

အခန်း(၆) ပြေးခြင်း



ဒီနေ့ ဆရာ သင်ပေးမဲ့ သင်ခန်းစာကတော့ ပြေးခြင်းဖြစ်တယ်။ ပြေးရာမှာ တက်တက်ကြွကြွလုပ်ဆောင်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေ ပြေးတဲ့အခါ အားပေးကြရမယ်။ တာထွက်ခြင်းနည်းစနစ်တွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ မိတာ ၅၀ အကွာအဝေးကို ပြေးနိုင်ရမယ်။

ကစားကွင်းမှာ ထိခိုက်နိုင်တဲ့ ခဲတွေ အမှိုက်တွေ ရှင်းကြမယ်

တာထွက်စည်းနောက်မှာ နေရာယူမယ်



၁

တာထွက်စည်းနောက်တွင် နေရာယူရမည်။

၂

အားသန်သည့် ခြေကို ရှေ့တွင်ထားရမည်။

၃

ဒူးအနည်းငယ် ကွေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့အနည်းငယ် ကိုင်းကာ ရှေ့ခြေပေါ်တွင် ချိန်ဆရပ်ရမည်။

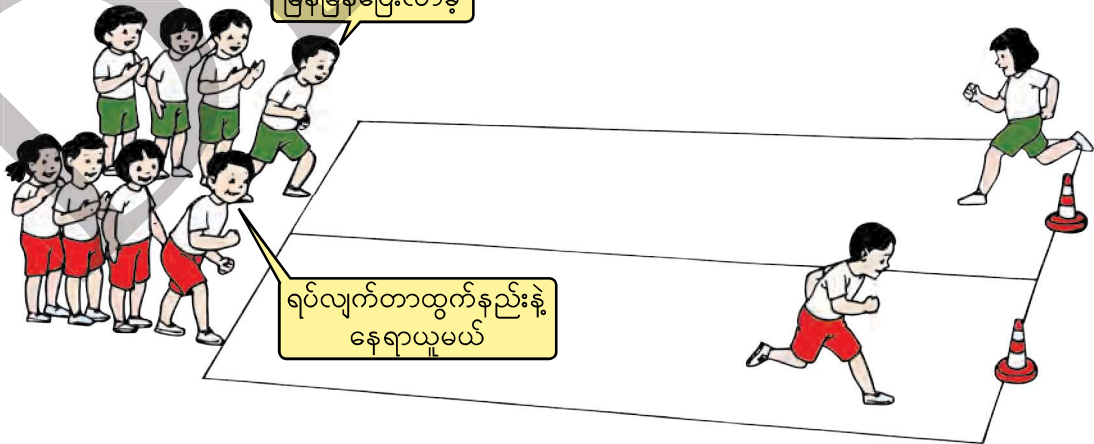
၄

တံတောင်များကို အလိုက်သင့် ကွေးပြီး လက်သီးဆုပ်ထားရမည်။

၅

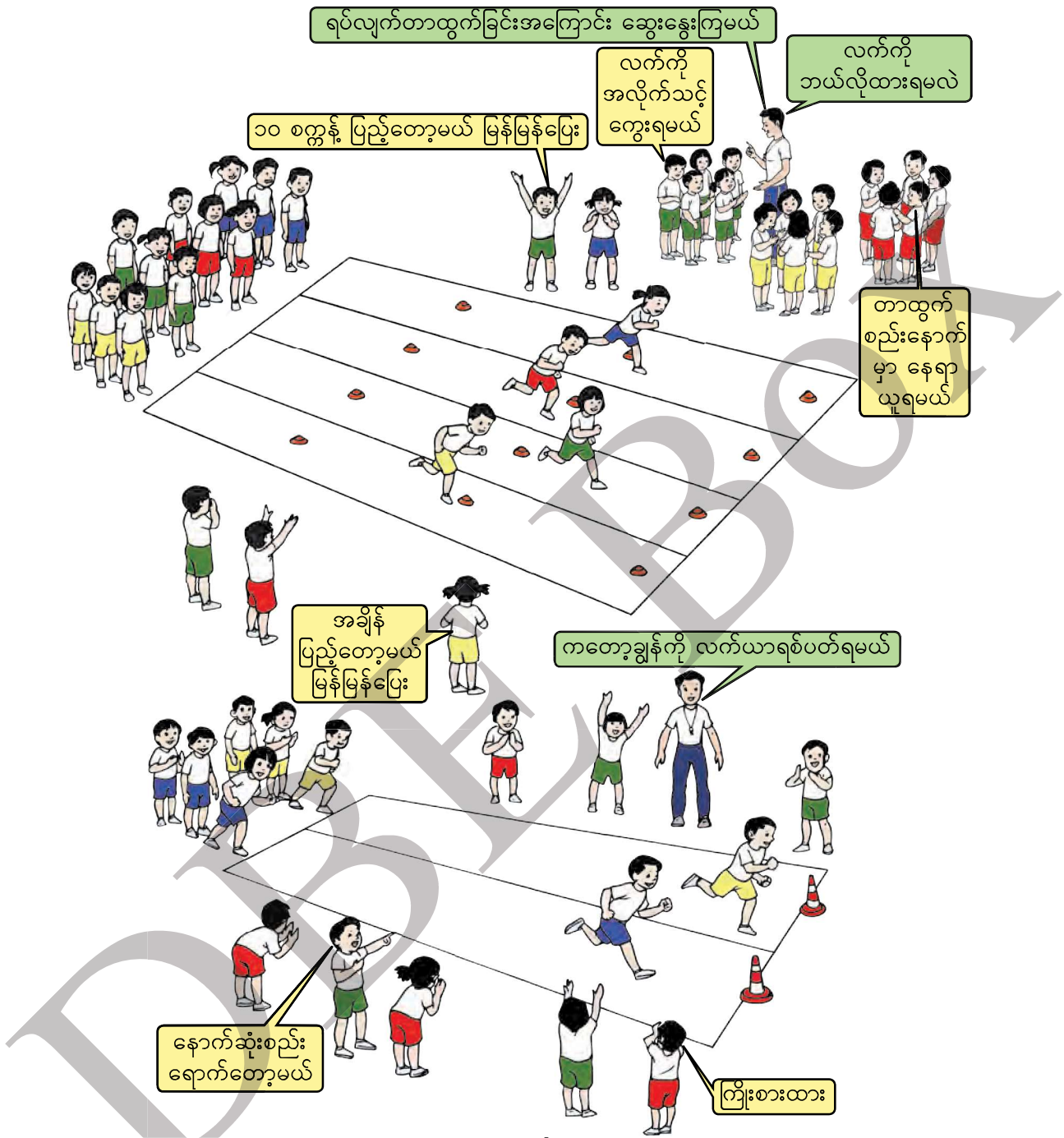
ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပြီး မိမိပြေးလမ်းတည့်တည့်ကြည့်ရမည်။

မြန်မြန်ပြေးလာခဲ့



ရပ်လျက်တာထွက်နည်းနဲ့ နေရာယူမယ်

အခန်း(၆) ပြေးခြင်း

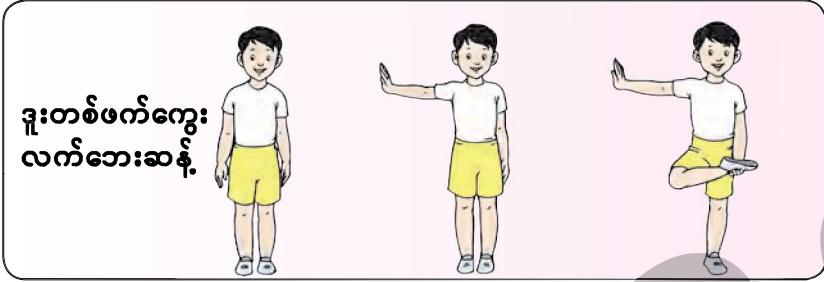


မေးခွန်း

၁	ရပ်လျက်တာထွက်နည်းနဲ့ ပြေးရတာပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ရပ်လျက်တာထွက်နည်းကို မှန်အောင်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ရပ်လျက်တာထွက်ခြင်း နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေ ပြေးတာကိုအားပေးခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

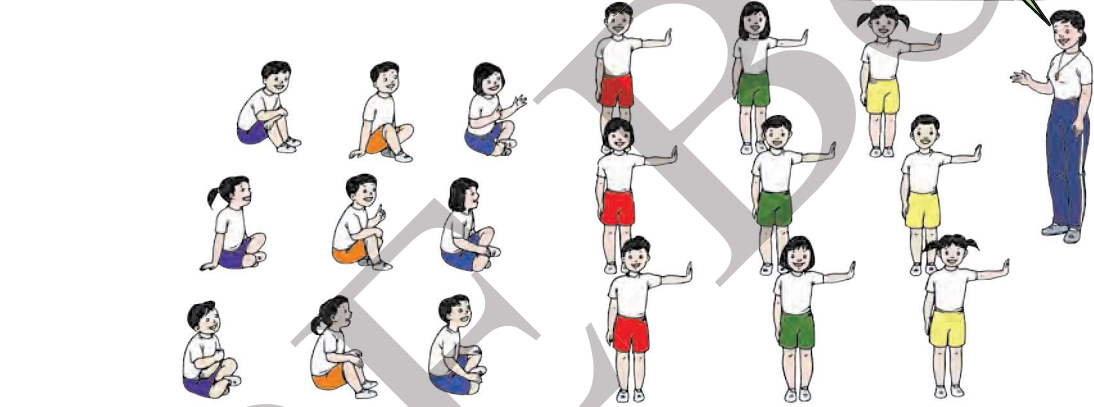
အခန်း(၇) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု) လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဒီနေ့ သင်ခန်းစာကတော့ ဟန်ချက်ညီမျှမှု လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။ ကလေးတို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ယုံယုံကြည်ကြည်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြရမယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကို အကူအညီပေးကြရမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်။



ဒူးတစ်ဖက်ကွေး
လက်ဘေးဆန့်

သူငယ်ချင်းတွေ
လုပ်နေတာကို
သေချာကြည့်မယ်



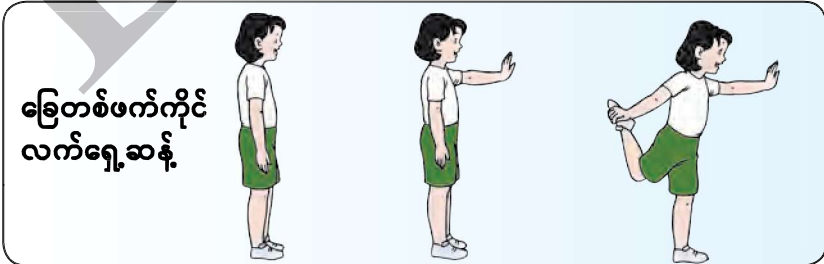
ကွေးတင်ထားတဲ့ ခြေထောက်ကိုမြဲမြဲတိုင်ထား

ကြိုးစားထား

၁၂၊ ၃...၁၀

မလဲစေနဲ့

ခြေချင်း
ဝတ်ကို
တိုင်
ရမယ်



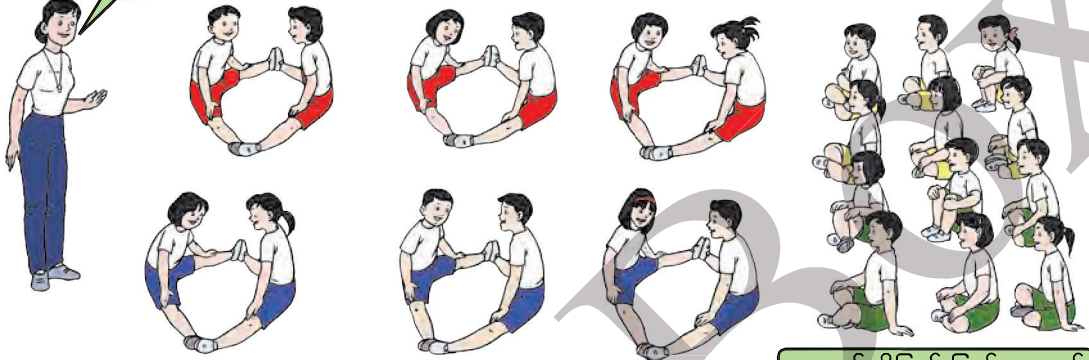
ခြေတစ်ဖက်ကိုင်
လက်ရှေ့ဆန့်

အခန်း(၇) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု) လေ့ကျင့်ခန်းများ

ခြေထောက်ကန် လက်ဘယ်ညာဆွဲ ခါးဘေးကိုင်:



ခြေထောက်ကို ဘေးကားပြီး ကန်ထားရမယ်



အသက်ကိုဖြည်းဖြည်းရှူထုတ်



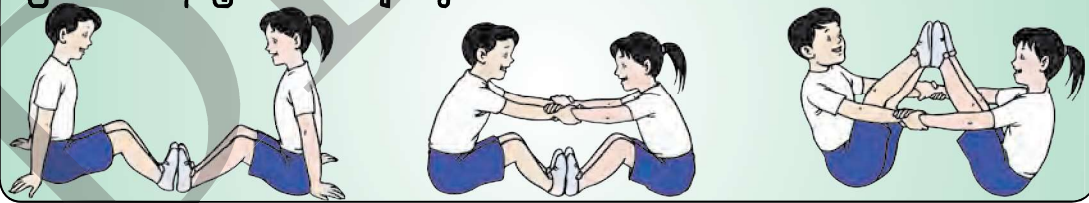
ခန္ဓာကိုယ်ကို ရသလောက် ကိုင်ထား

ဒူးမကွေးစေနဲ့

လက်မပြုတ်စေနဲ့



ခြေထောက်ကန်မြှောက် လက်ချင်းဆွဲ



မေးခွန်း

၁	ဟန်ချက်ညီမျှမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရတာ ပျော်ရဲ့လား။	😊	😊	😞
၂	နှစ်ယောက်တွဲ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ဟန်ချက်ညီမျှမှုလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်လိုထားရမယ်ဆိုတာရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လုပ်ဆောင်ရာမှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကူအညီပေးခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ကလေးတို့ မင်္ဂလာပါ။ ဆရာက ဘောလုံးကို မြေလှိမ့်ပေးခြင်းနဲ့ ဖမ်းခြင်းတို့ကို သင်ပေးမယ်။ ကလေးတို့က ဘောလုံးမြေလှိမ့်ပေးခြင်းနဲ့ ဖမ်းခြင်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပြီး ကျွမ်းကျင်လာအောင်လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဘောလုံးပစ်ခြင်း ဖမ်းခြင်းနဲ့ ကန်ခြင်းတို့ရဲ့နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ လေ့ကျင့်ရာမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ညှိနှိုင်းပြီး အချိတ်အဆက်မိမိ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမယ်။

ဘောလုံးဖမ်းဖို့ လက်ကို အဆင်သင့် ရှေ့ထုတ်ထား



ဘောလုံးအလယ်ကို ကိုင်ပြီး သတ်မှတ် နေရာကို တိတိကျကျ ရောက်ဖို့ ချိန်ဆလှိမ့် ပေးရမယ်



လက်ကို ခန္ဓာကိုယ် အရှေ့ချကာ ဘောလုံးရွေ့လျားမှုနဲ့ အရှိန်ကို မှန်းပြီး ဖမ်းရင် ကောင်းကောင်းဖမ်းနိုင်မယ်



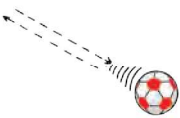
လှိမ့်ပေးတာ တော်တယ်



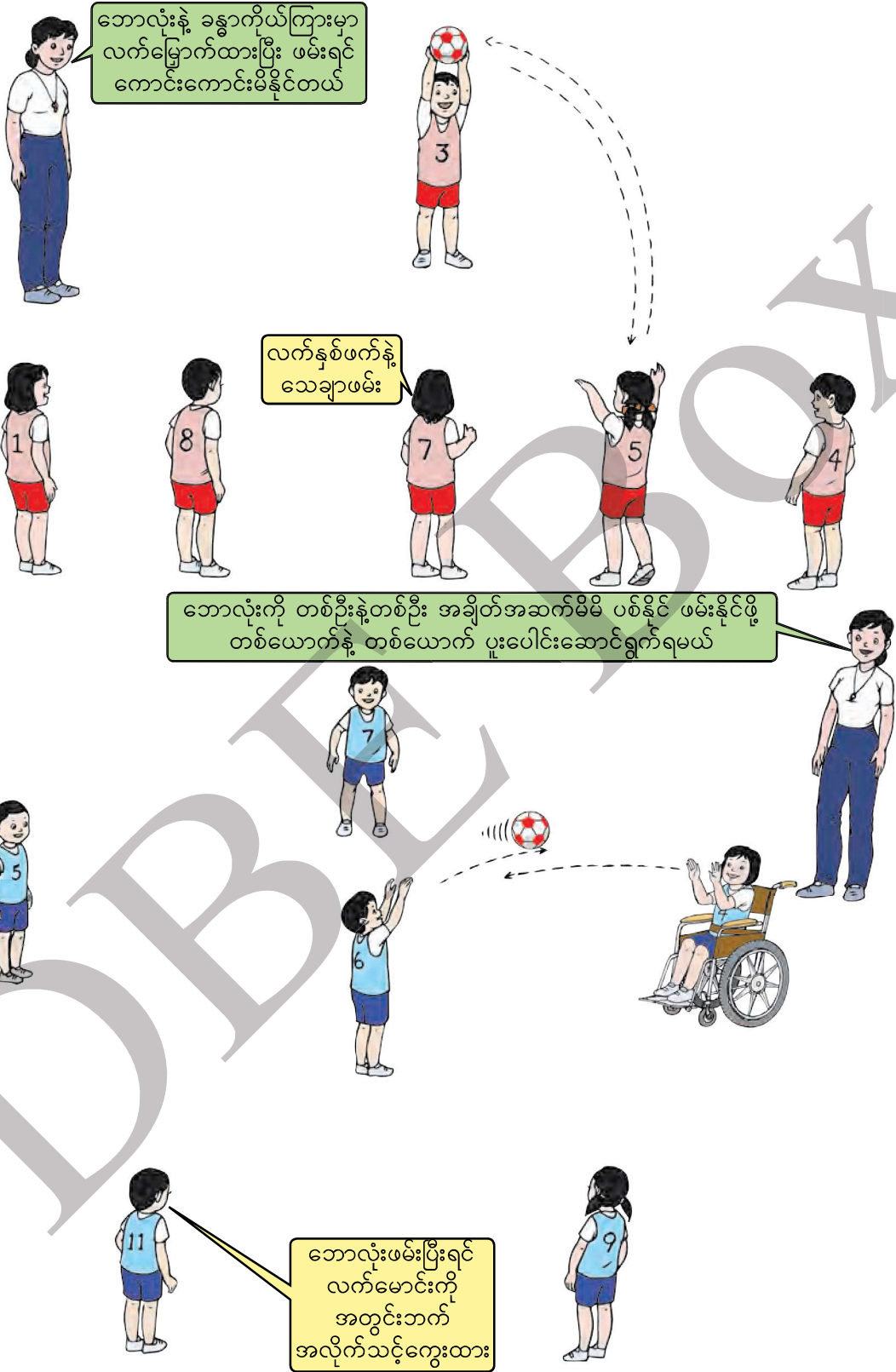
လက်နှစ်ဖက်နဲ့ သေချာဖမ်း



ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာဆီကို ကောင်းကောင်း လှိမ့်ပေးနိုင်ကြတယ်



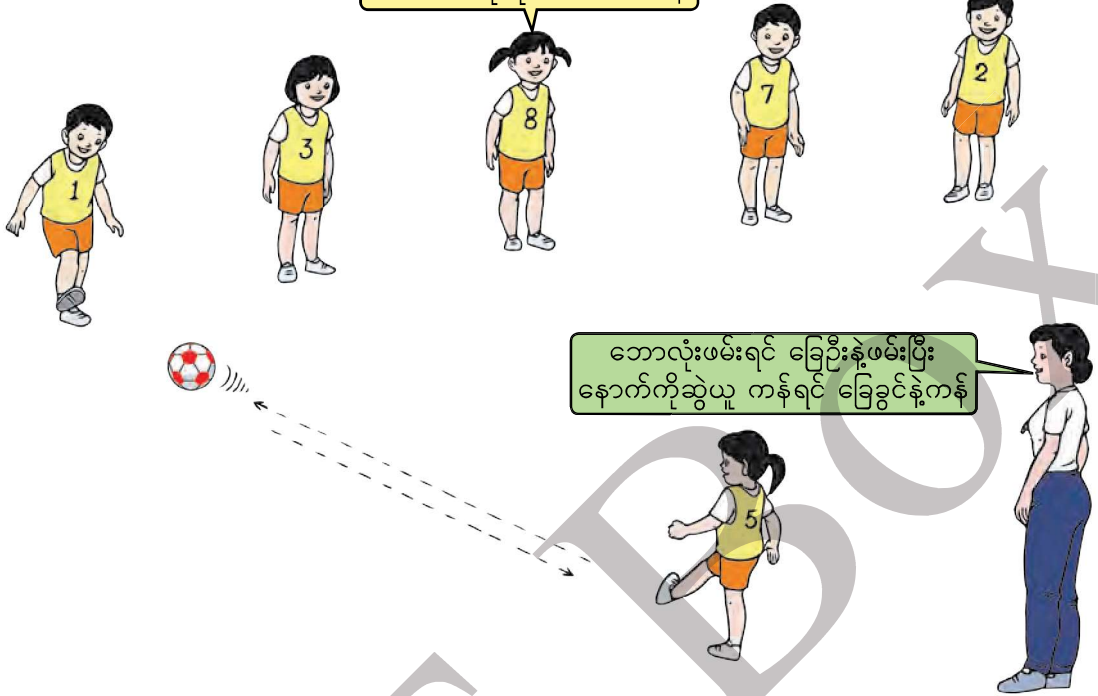
အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



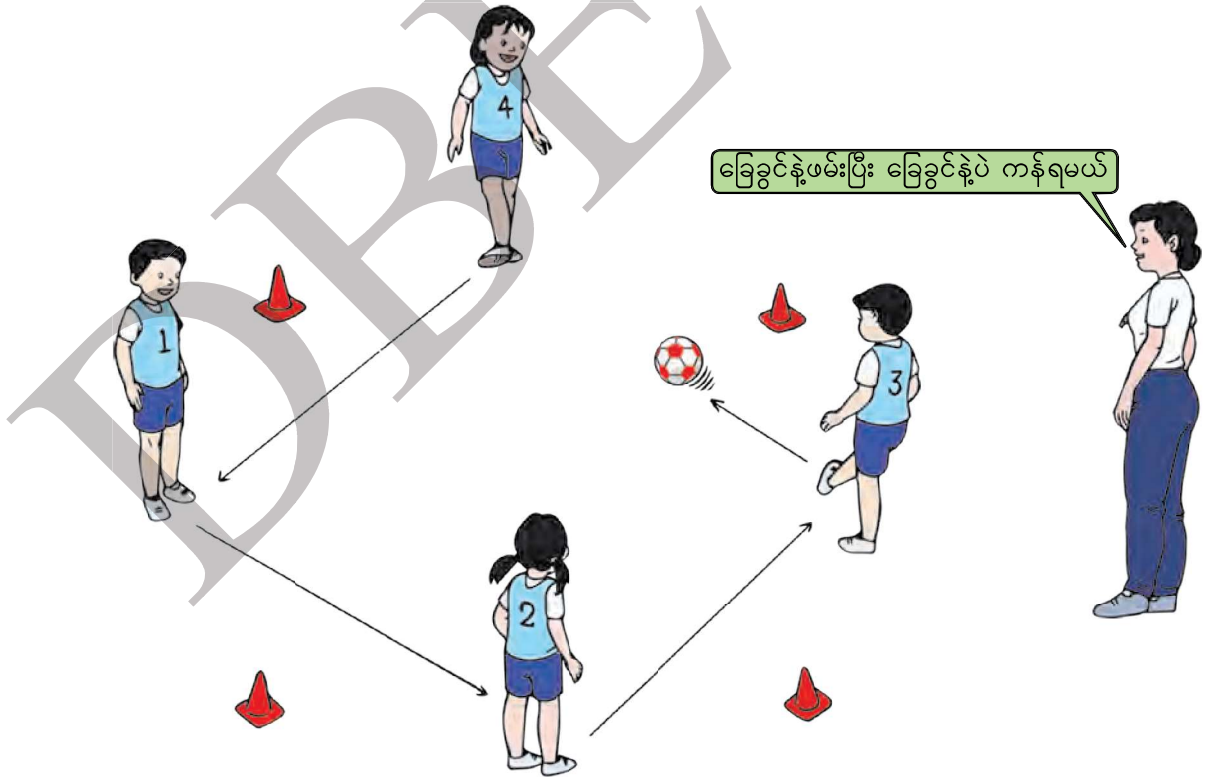
အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

မြေပေါ်လိမ့်သွားဖို့ ဘောလုံးရဲ့ အလယ်ဗဟိုကို ထိအောင်ကန်

ကန်တာ ကောင်းတယ်

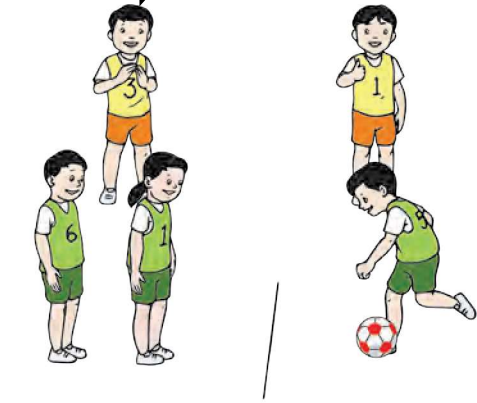


ခြေခွင်နဲ့ဖမ်းပြီး ခြေခွင်နဲ့ပဲ ကန်ရမယ်

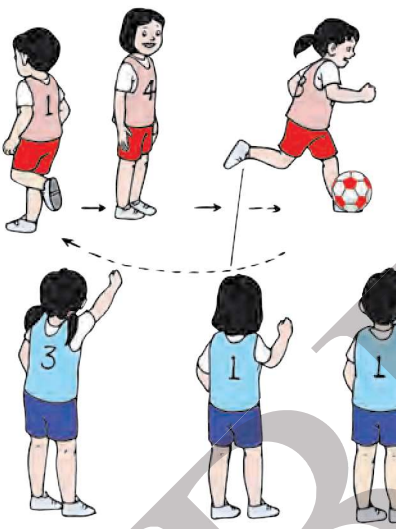
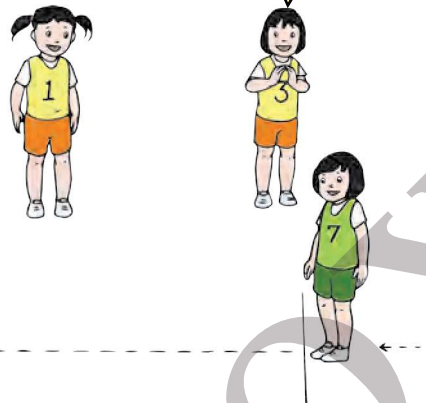


အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

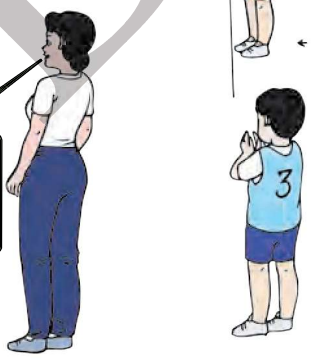
သတ်မှတ်နေရာ ရောက်ရင် သူငယ်ချင်းဆီ ခြေခွင်နဲ့ကန်ပေး



ဘောလုံးဆွဲသွားတာ ကောင်းတယ်



ဘောလုံးကို ခြေခွင်နဲ့ ဆွဲသွားရင် ဘောလုံး အရှိန်ကို ထိန်းနိုင်မယ်



အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကစားကြမလဲဆိုတာ အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးကြမယ် ပြီးရင်ပြန်လေ့ကျင့်ကြမယ်

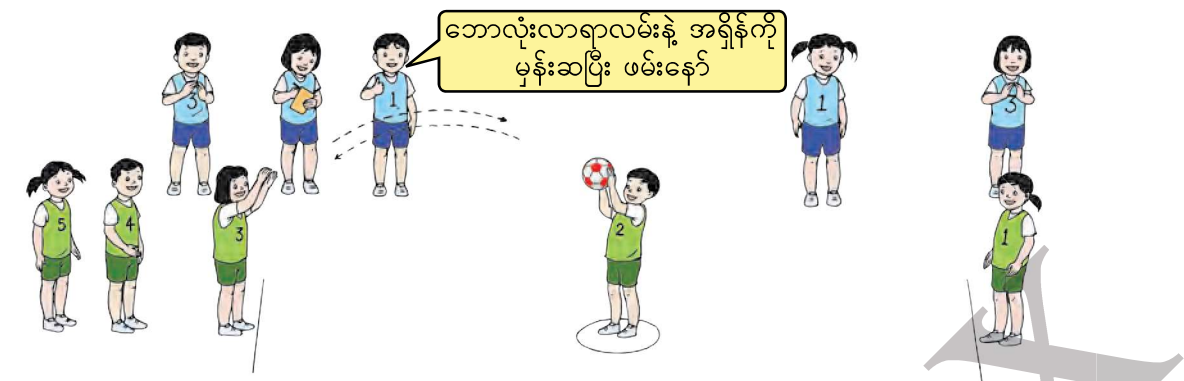
သတ်မှတ်နေရာရောက်ရင် ဘောလုံးကို တစ်ချက်ထိန်းပြီး ခြေခွင်နဲ့ကန်မယ်



ဘောလုံးဆွဲသွားရင် အားအများကြီး ထည့်ဖို့မလိုဘူး



အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



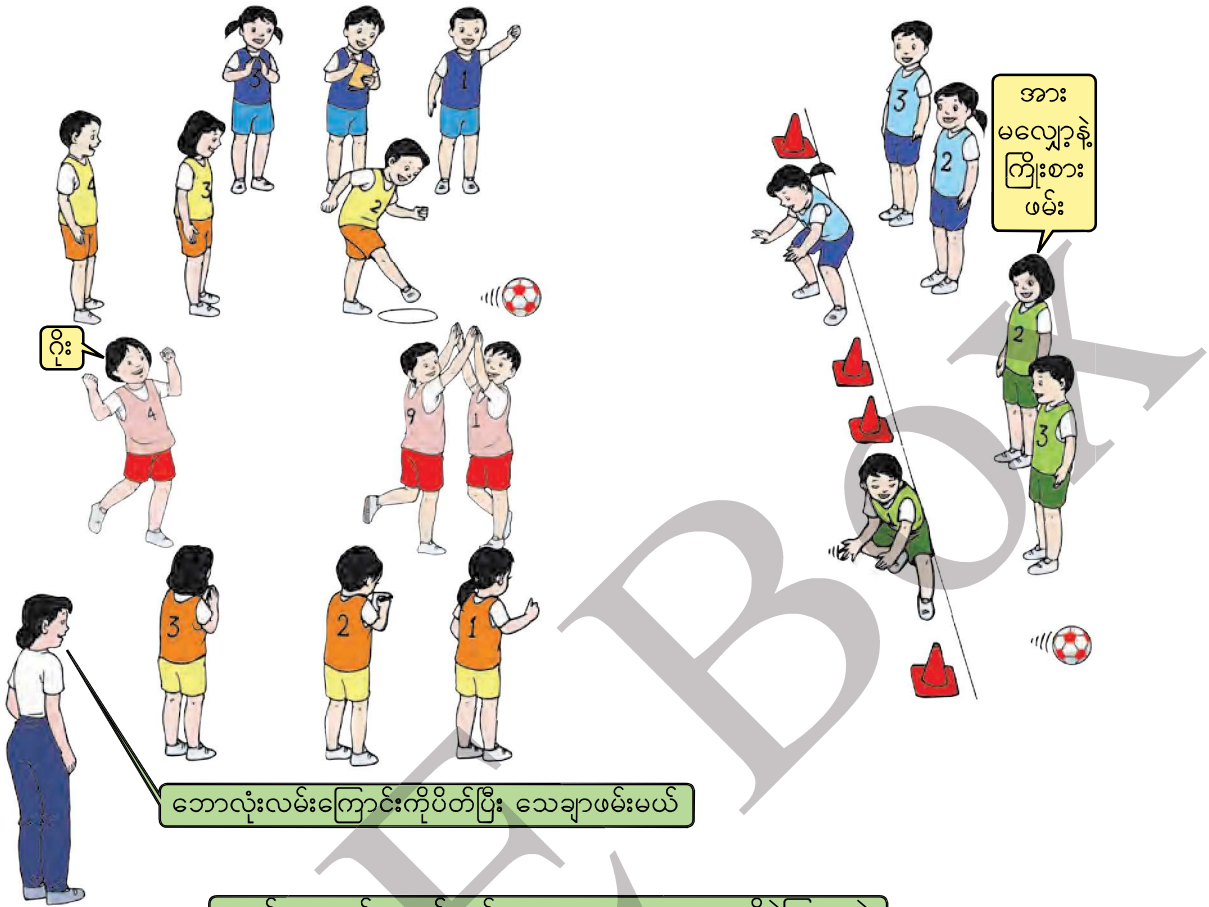
ကိုယ့်အုပ်စုအတွင်းမှာ ဘယ်သူအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကစားခဲ့ကြသလဲ ဆွေးနွေးကြမယ် ပြီးရင်ပြန်လေ့ကျင့်ကြမယ်

မောင်မောင်ဘောလုံးဖမ်းတာတော်တယ် လက်ကို ဘောလုံးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြားမှာ ထားပြီး ဖမ်းသွားတယ်

ဘောလုံးမကန်တဲ့ခြေကို ထောက်ခြေထားပြီး နောက်ကိုလှည့်မယ် ပြီးရင် ဘောလုံးကိုချပြီး မြေလိမ့်ကန်မယ်



အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

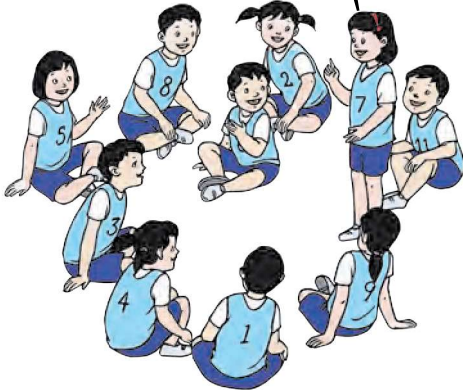


ဘောလုံးလမ်းကြောင်းကိုပိတ်ပြီး သေချာဖမ်းမယ်

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကနေ ဘာတွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသလဲ

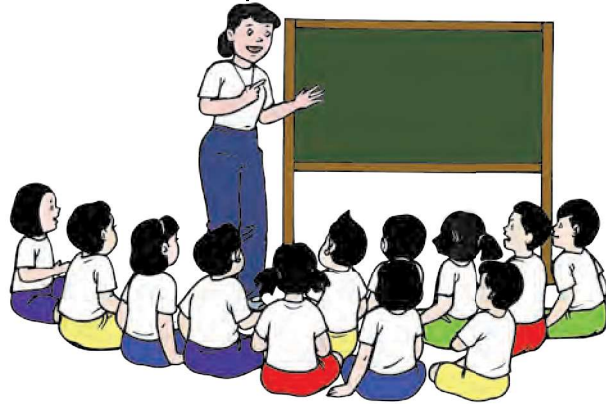
ဘောလုံးလာရာ လမ်းကြောင်းကိုကြည့်ပြီး လိုက်ရွှေ့ဖမ်းမယ်

မြေလိမ့်ဘောဖြစ်ပို့ ဘောလုံးအလယ်ကို ချိန်ဆပြီး ခြေခွင်နဲ့ကန်ရမယ်

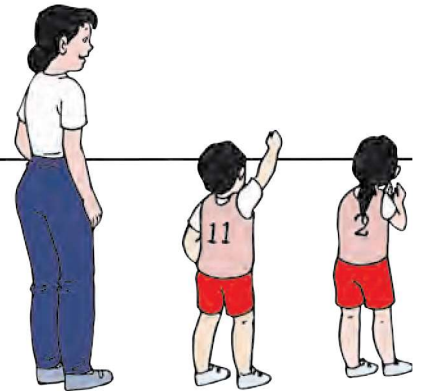
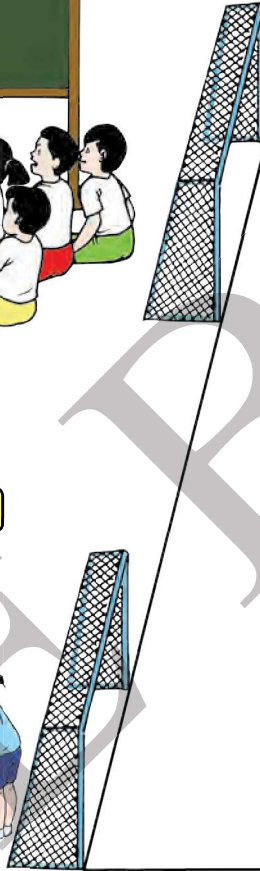
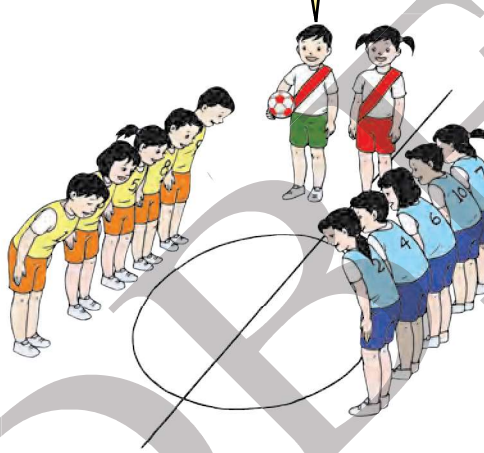


အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

ဘောလုံးတည်ကန်မဲ့ အသင်းက ကိုယ့်အသင်းသား တစ်ဦးဆီကို ကန်ပေးပြီး စတင်ကစားရမယ်



သန့်သန့်ရှင်းရှင်းကစားကြမယ်

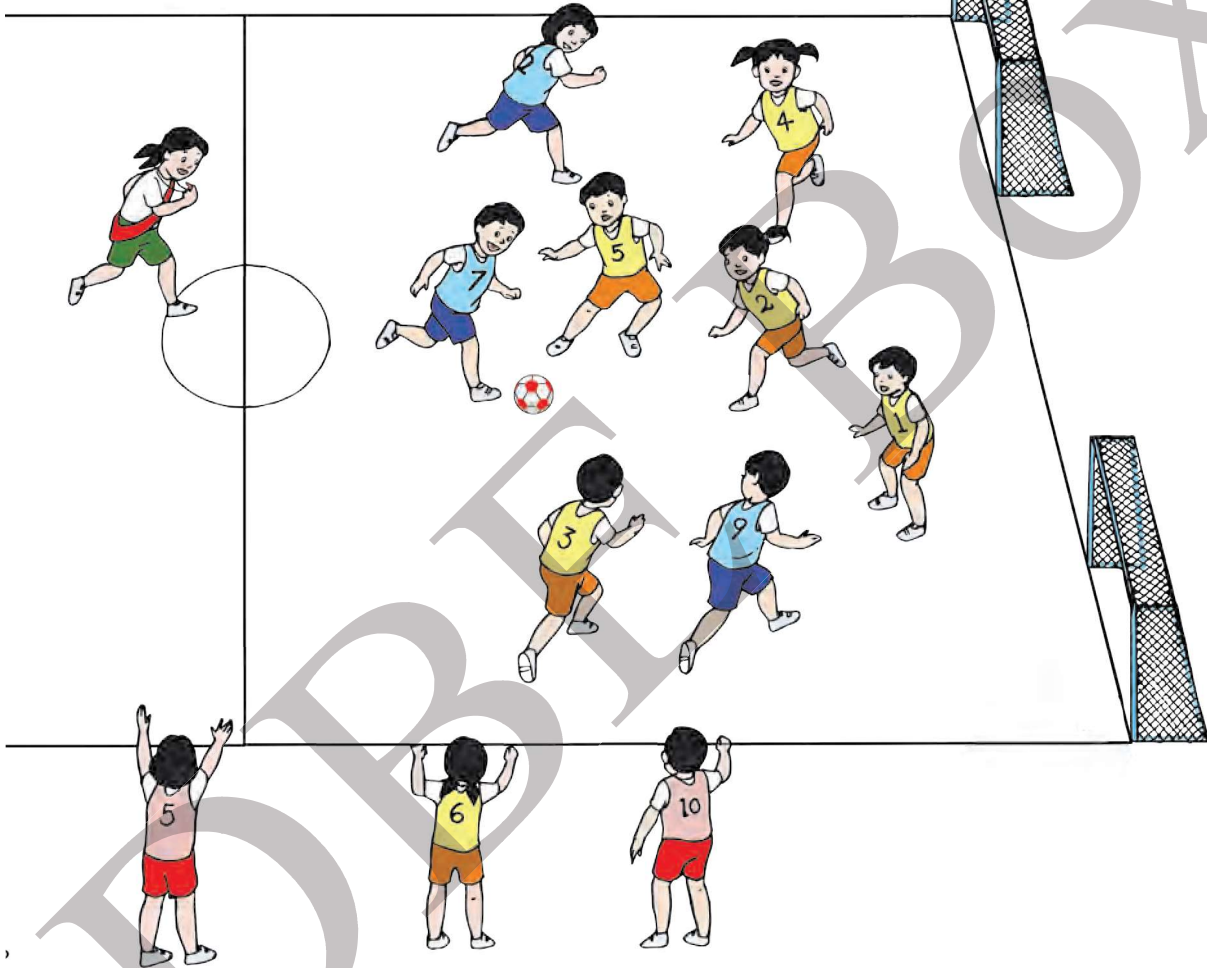


ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေအပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦးမှ ၇ ဦးအထိ)
- ၂။ ဒိုင်လူကြီးနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားမည့်အသင်းနှစ်သင်းမှ ကစားသမားများသည် ကွင်းလယ်ဗဟိုစည်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ပြီး အရှိအသေပေးရမည်။
- ၃။ ခေါင်း ပန်းလှန်၍ ဘောလုံးတည်ကန်မည့် အသင်းကို ရွေးချယ်ရမည်။
- ၄။ ဒိုင်လူကြီး ခရာမှတ်အချက်ပေးလျှင် ဘောလုံးတည်ကန်မည့်အသင်းက မိမိအသင်းသားတစ်ဦးထံသို့ ကန်ပေးပြီး စတင်ကစားနိုင်သည်။
- ၅။ သတ်မှတ်ချိန် ၅ မိနစ် အတွင်း ဂိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

ဘောလုံးကို ဂိုးမဝင်အောင် ကာထား



မေးခွန်း

၁	ဘောလုံးပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းနဲ့ ကန်ခြင်းတို့ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၂	ဘောလုံးကစားခြင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး ဂိုးသွင်းခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၃	ဘောလုံးပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းနဲ့ ကန်ခြင်းတို့ရဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အချိတ်အဆက်မိမိ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၉) ကြိုးခုန်ခြင်း



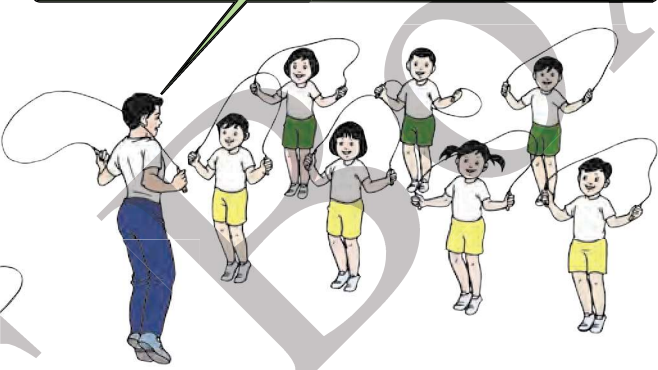
မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့။ ဒီနေ့ သင်ခန်းစာက ကြိုးခုန်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အားလုံးပဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး အကြံကောင်းတွေ ပေးကြရမယ်။ ကြိုးခုန်ခြင်းနည်းစနစ်တွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကြိုးခုန်ခြင်းအမျိုးမျိုးကို မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်။

ကြိုးခုန်ခြင်း နည်းစနစ်တွေကို ပြန်ဆွေးနွေးကြမယ်

စုံခုန်ခြင်း



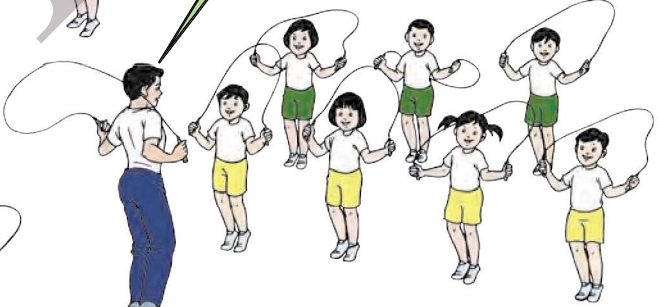
ဆရာနဲ့အတူ အနှေးစုံခုန်ကြမယ် တစ်ချက်ခုန်ပြီးရင် တစ်ချက်နားမယ်



၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄...၁၅



ဆရာနဲ့အတူ အမြန်စုံခုန်ကြမယ်



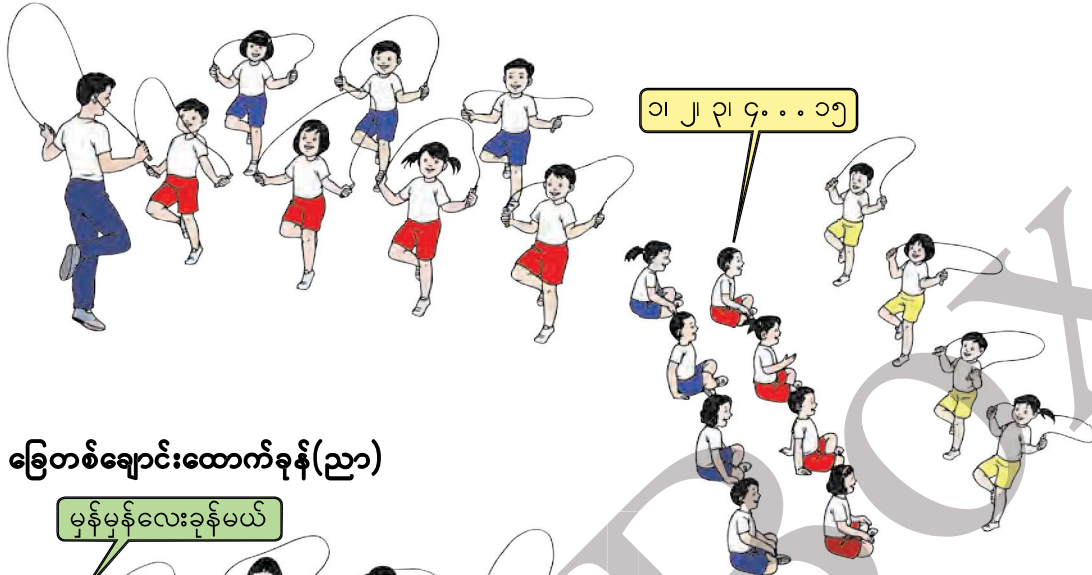
၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄...၁၅



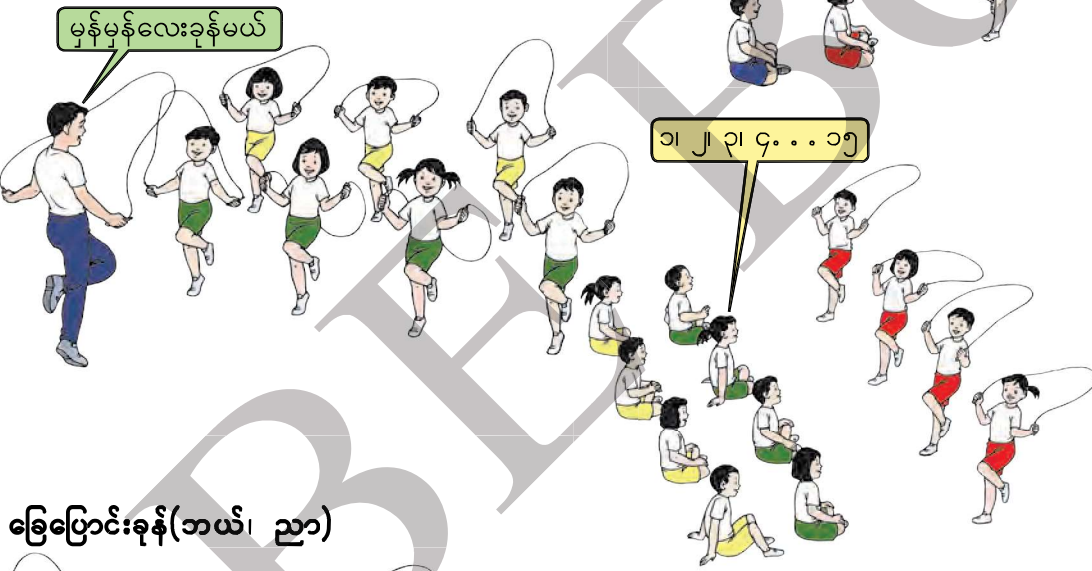
စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း ဘယ်လောက် ခုန်နိုင်ကြမလဲ



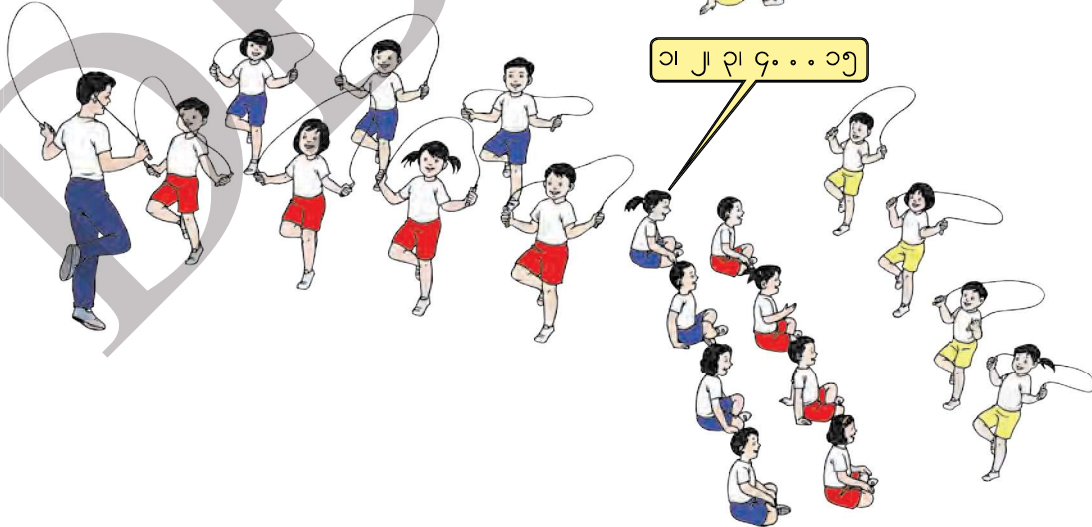
ခြေတစ်ချောင်းထောက်ခုန်(ဘယ်)



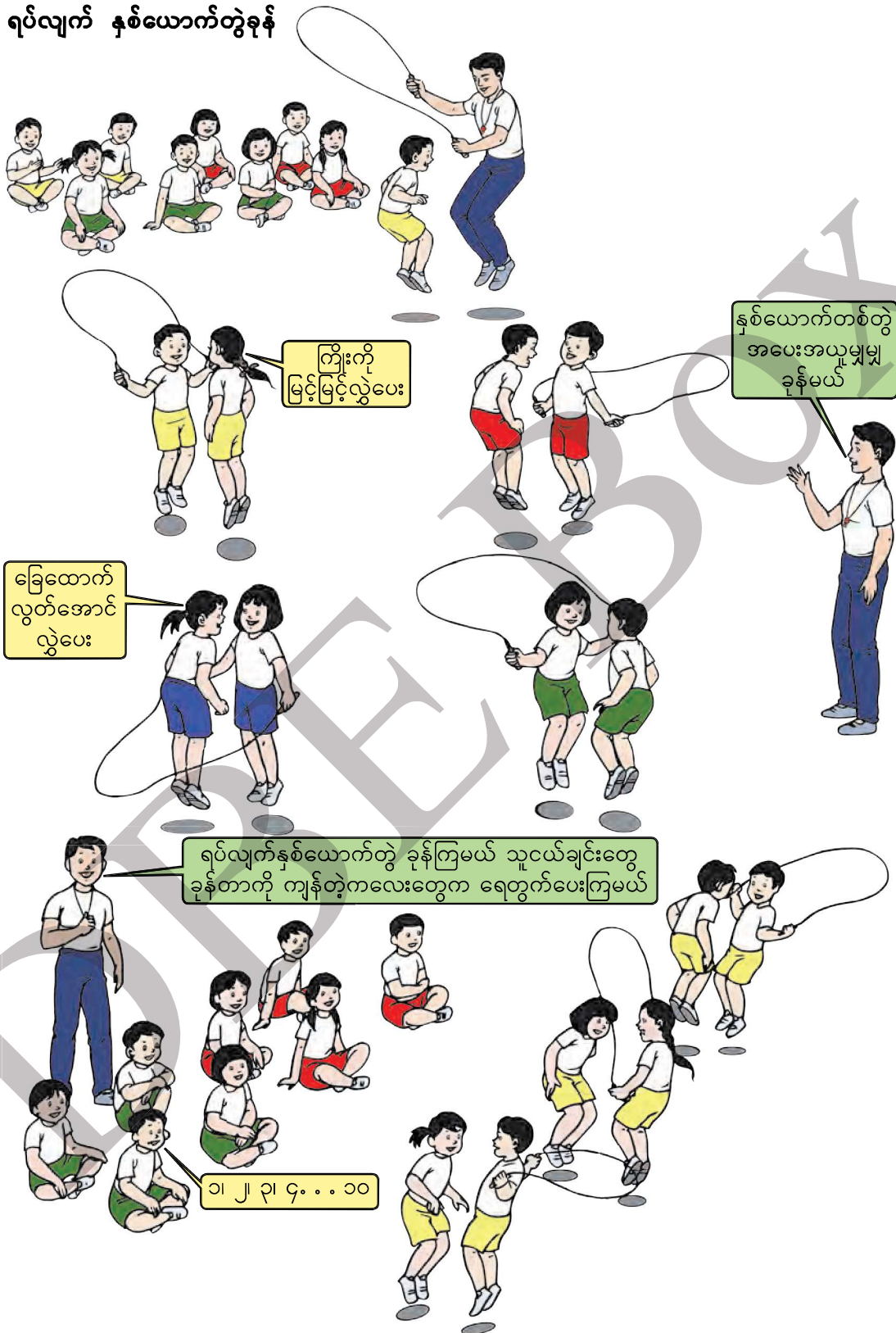
ခြေတစ်ချောင်းထောက်ခုန်(ညာ)



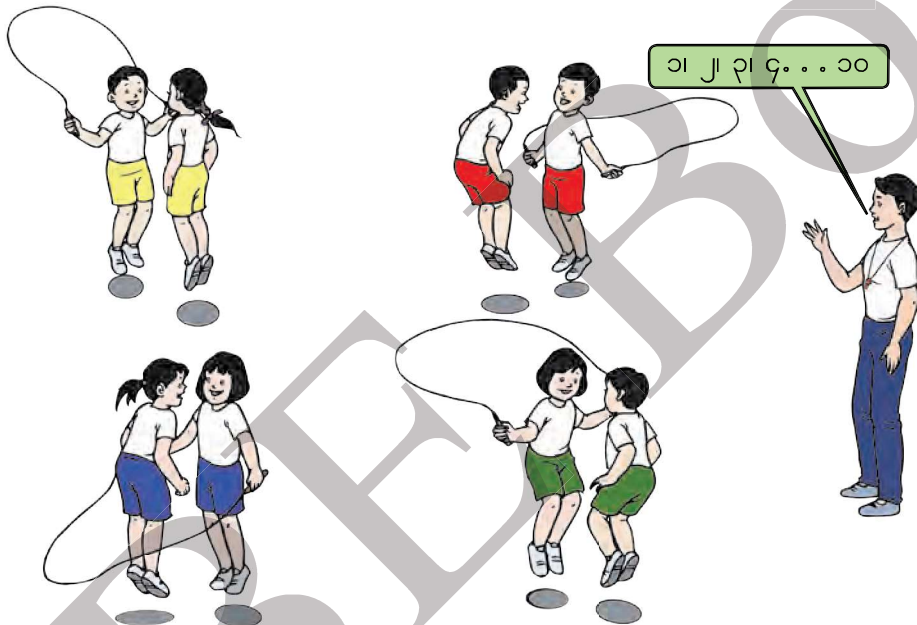
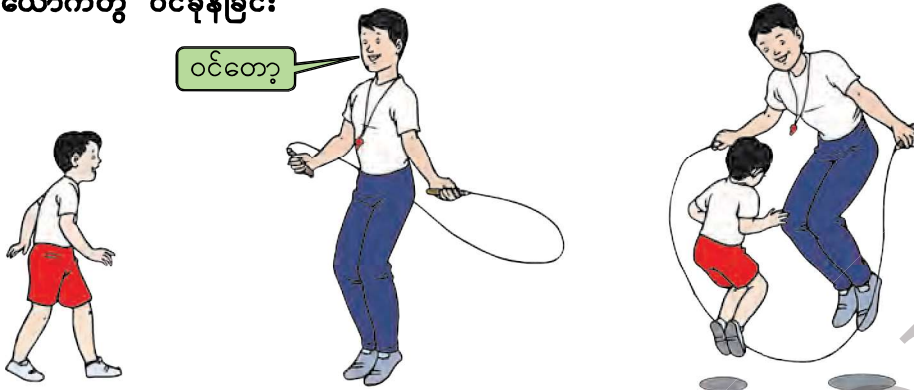
ခြေပြောင်းခုန်(ဘယ်၊ ညာ)



ရပ်လျက် နှစ်ယောက်တွဲခုန်



နှစ်ယောက်တွဲ ဝင်ခုန်ခြင်း

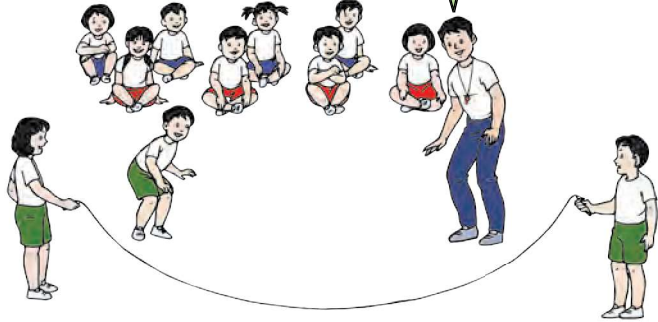


သူငယ်ချင်းနဲ့ နှစ်ယောက်တွဲခုန်တဲ့အချိန်ကို ရေတွက်မယ်



အခန်း(၉) ကြိုးခုန်ခြင်း

ဆရာတို့ ကြိုးခုန်ရင်း နေရာလဲတာကို ပြမယ် ကလေးတို့ သေချာကြည့်ထားမယ်



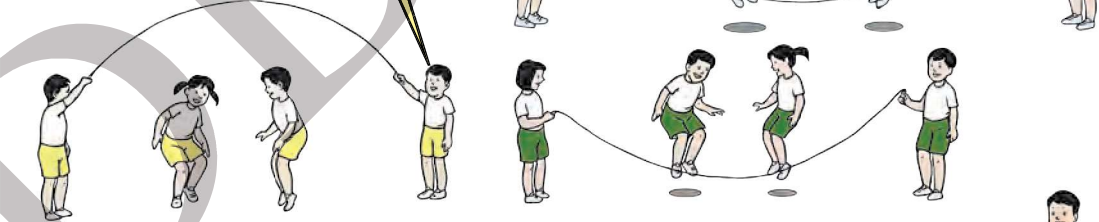
နေရာချင်း လဲမယ် ပြန်လှည့်လာခဲ့



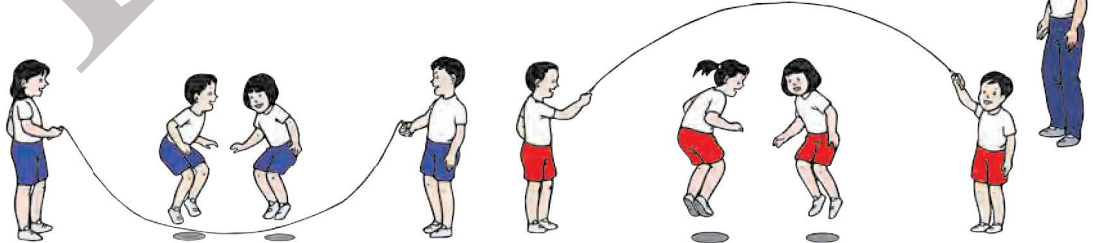
ကလေးနှစ်ယောက် ခုန်ပြမယ် ကျန်ကလေးတွေက သေချာကြည့်ထားမယ်



၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄... ၁၀



နှစ်ယောက်တွဲ ခုန်ရင်းနဲ့ နေရာလဲတာကို အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ကြမယ်

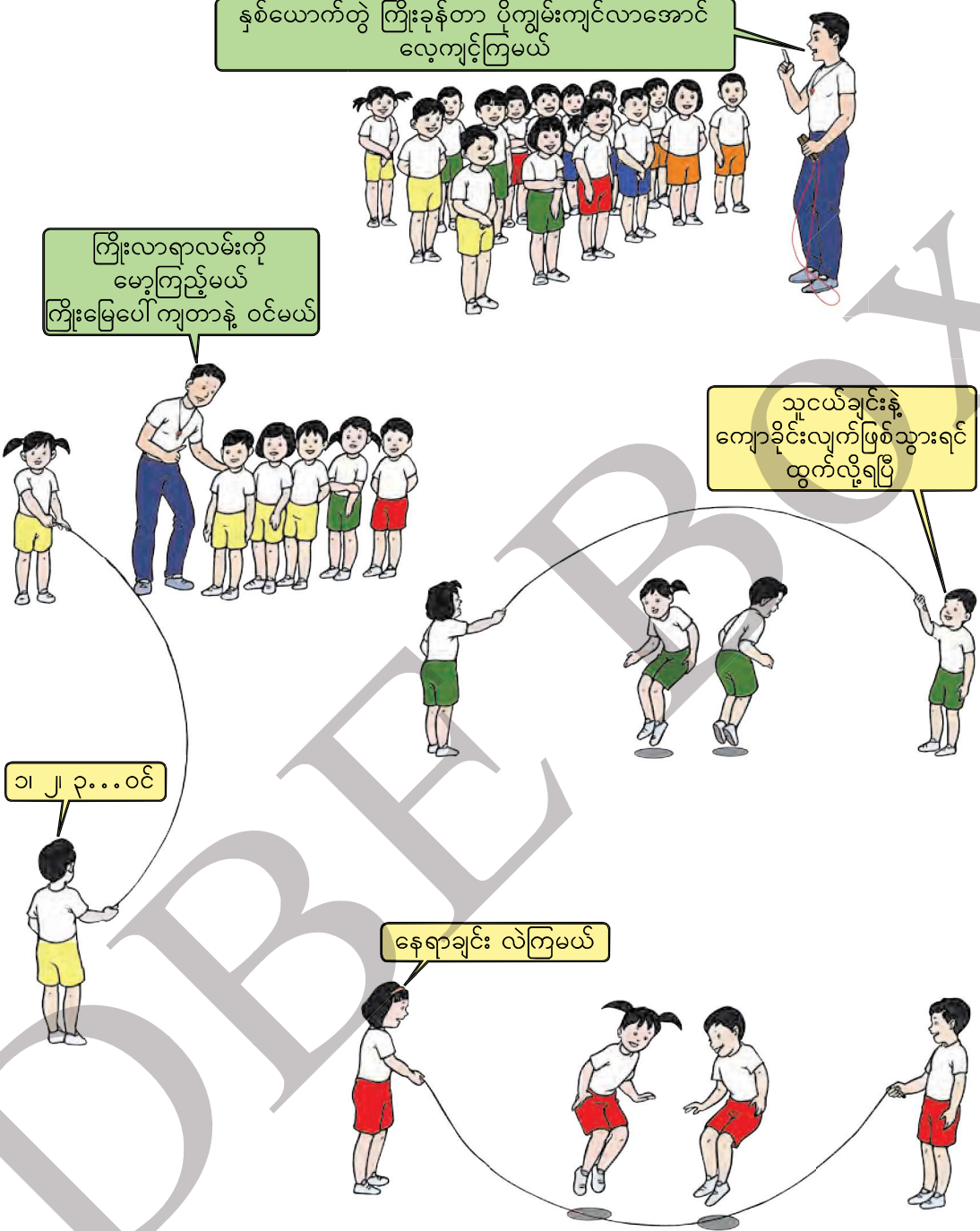


အခန်း(၉) ကြိုးခုန်ခြင်း

နှစ်ယောက်တွဲ ကြိုးခုန်တာ ပိုကျွမ်းကျင်လာအောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်

ကြိုးလာရာလမ်းကို မော့ကြည့်မယ် ကြိုးမြေပေါ်ကျတာနဲ့ ဝင်မယ်

သူငယ်ချင်းနဲ့ ကျောခိုင်းလျက်ဖြစ်သွားရင် ထွက်လို့ရပြီ



မေးခွန်း

၁	နှစ်ယောက်တွဲ ကြိုးခုန်ရတာ ပျော်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ကြိုးခုန်ခြင်း အမျိုးမျိုးကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	နှစ်ယောက်တွဲ ကြိုးခုန်တဲ့အခါ သတိထားရမဲ့အချက်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အကြံဉာဏ်တွေ ပေးခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

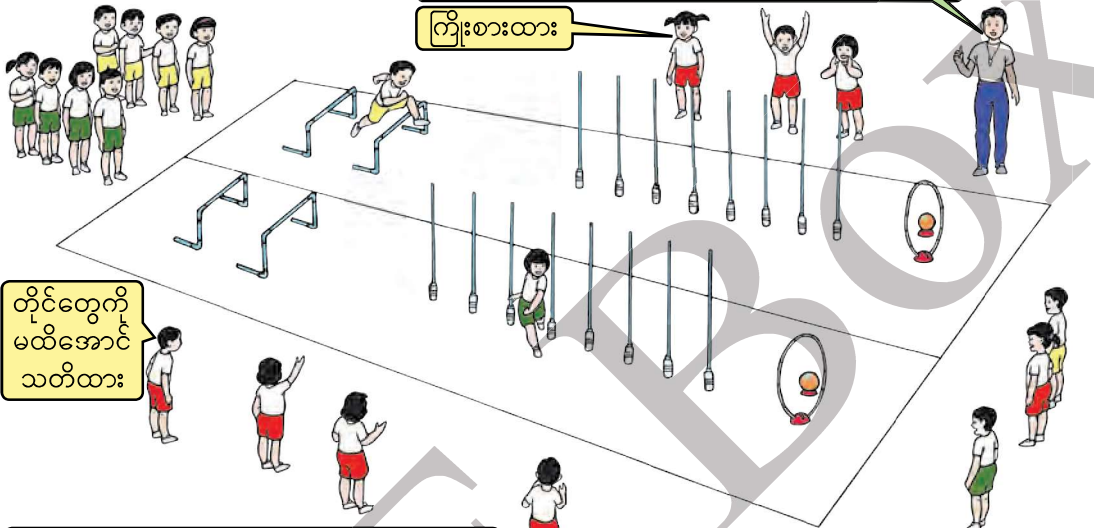
အခန်း(၁၀) ပေါင်းစပ်ကစားနည်း



ဒီနေ့ သင်ခန်းစာက ပေါင်းစပ်ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ကစားနည်းကို တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး စည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာကစားကြရမယ်။ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြရမယ်။

တိုင်တွေကို ကွေ့ပြေးရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ထိန်း

ကြိုးစားထား



တိုင်တွေကို မထိအောင် သတိထား

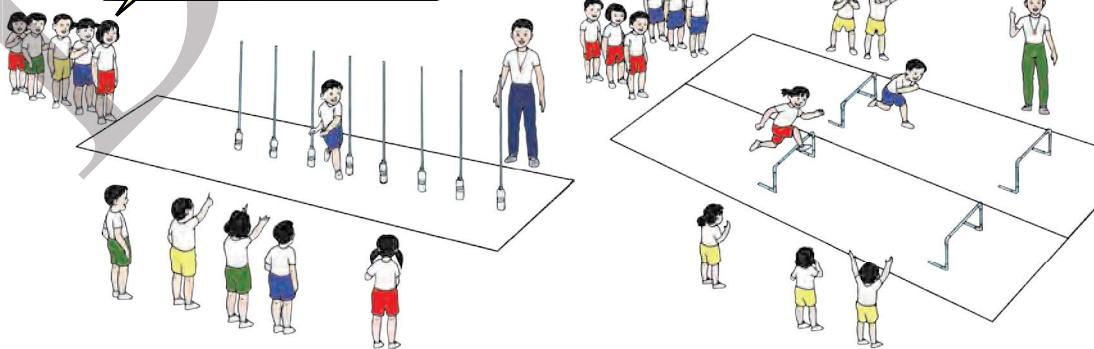
ကလေးတို့အတွက် ဘယ်လှေကျင့်ခန်းက ပိုခက်သလဲ ဘယ်လှေကျင့်ခန်းကို ပိုပြီး လှေကျင့်ဖို့လိုအပ်သလဲ စဉ်းစားမယ် ပြီးရင် ကိုယ့်အတွက်လိုအပ်တာကို လှေကျင့်မယ်

ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာ မရောက်ခင် လိုက်ကောက်မယ်

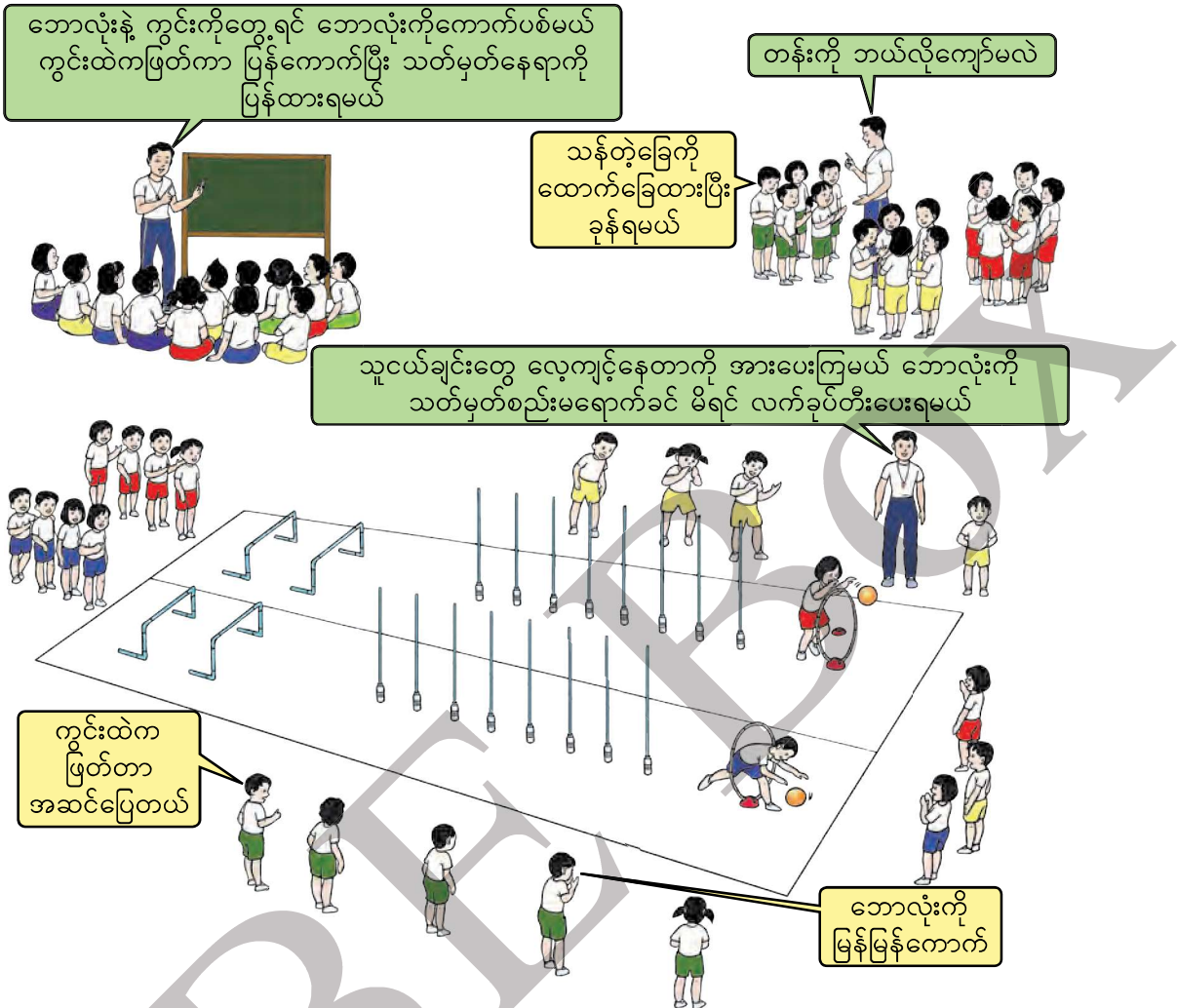


တိုင်တွေကို လက်နဲ့ မထိအောင် လက်ကို တအားမလွှဲနဲ့

ခုန်တာ ကောင်းတယ်



အခန်း(၁၀) ပေါင်းစပ်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ဦး မှ ၇ဦးအထိ)
- ၂။ အုပ်စုလိုက်သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ရှေ့ဆုံးလူက စပြေးကာ တန်းများကိုတွေ့လျှင် ခုန်ကျော်ရမည်။ တိုင်များကိုတွေ့လျှင် ကွေးပြေးရမည်။ ဘောလုံးနှင့် ကွင်းကိုတွေ့လျှင် ဘောလုံးကို ကွင်းပေါ်ကကျော်ပစ်ကာ ကွင်းအတွင်းမှ ဖြတ်၍ ပြန်ကောက်ပြီး သတ်မှတ်နေရာသို့ ပြန်ထားရမည်။ ပြီးလျှင် ရှေ့သတ်မှတ်စည်းသို့ပြန်ပြေးကာ လက်ဝါးချင်းရိုက်ရမည်။
- ၄။ လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီးမှသာ နောက်လူကဆက်ပြေးရမည်။
- ၅။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ကလေးများက ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။

မေးခွန်း

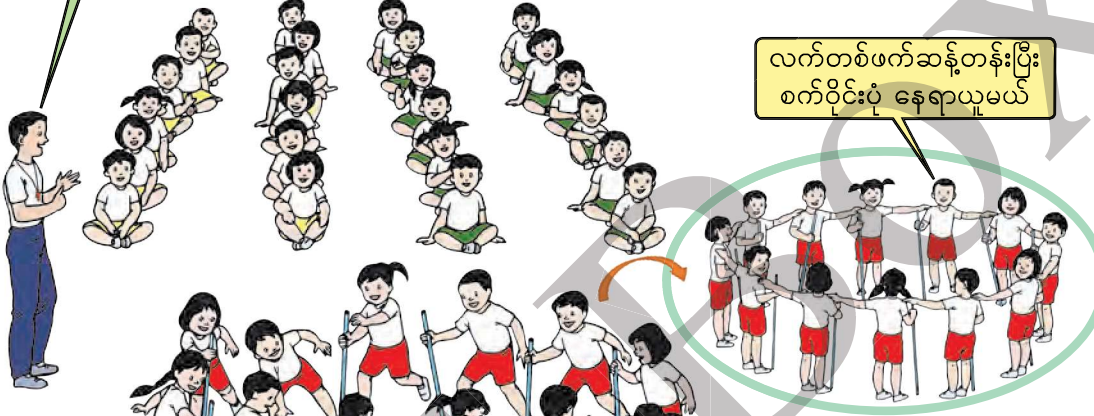
၁	ပေါင်းစပ်ကစားနည်းရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာမှာပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	လှုပ်ရှားမှု ၃ မျိုးစလုံးကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၁) နောက်ဆုံးကျန်လျှင်သင်ဘုရင်ကစားနည်း



ဒီနေ့ သင်ခန်းစာကတော့ နောက်ဆုံးကျန်လျှင်သင်ဘုရင်ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ဒီကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အုပ်စုလိုက် စုပေါင်းကစားကြရမယ်။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး တုတ်ကိုမကျအောင် ယူနိုင်ကြရမယ်။

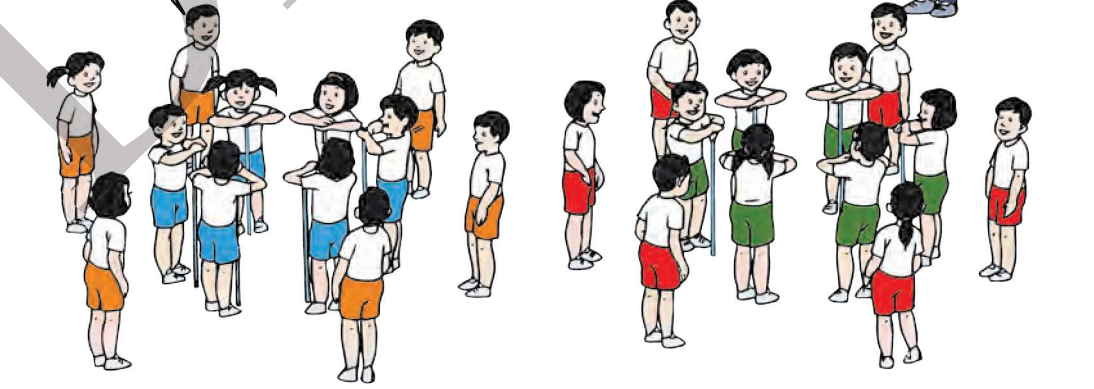
ကလေးတို့ သူငယ်ချင်းတွေ သရုပ်ပြလိမ့်မယ်
ကလေးတို့က သေချာကြည့်ထားမယ်



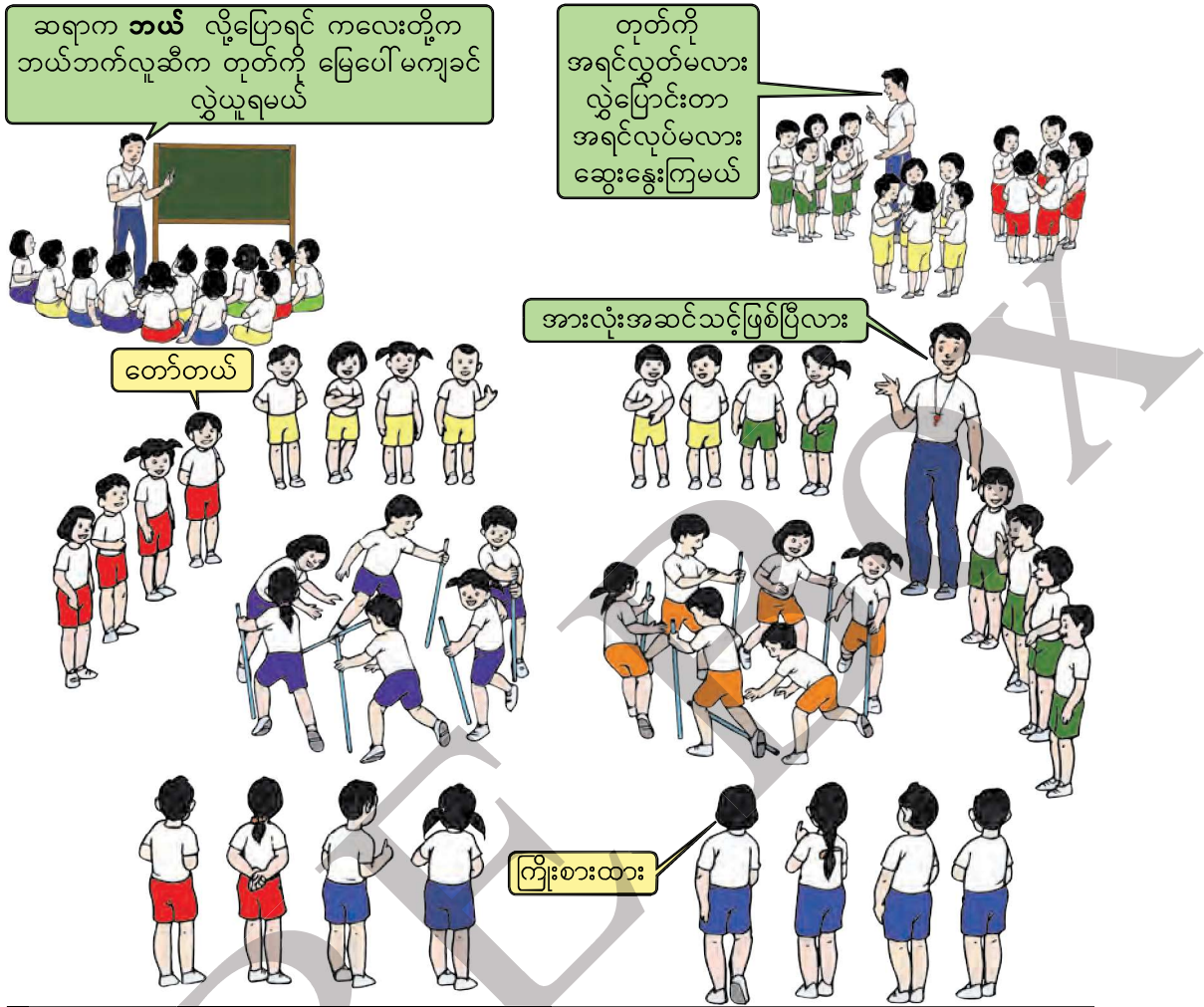
လက်တစ်ဖက်ဆန့်တန်းပြီး စက်ဝိုင်းပုံ နေရာယူမယ်

၆ ယောက် တစ်အုပ်စုနဲ့ အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့ ကစားကြမယ် ကျန်တဲ့ ၃ ဖွဲ့က တစ်ဖွဲ့စီရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကြည့်မယ် အားပေးမယ်

တုတ်ပေါ်မှာ လက်ကို အုပ်ကိုင်မယ်



အခန်း(၁၁) နောက်ဆုံးကျန်လျှင်သင်ဘုရင်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၆ဦး မှ ၁၀ဦးအထိ)
- ၂။ အုပ်စုလိုက်သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ ဆရာက **ဘယ်** ဟုပြောလျှင် ကလေးများက ညာဘက်လူဆီမှ တုတ်ကို မြေပေါ်မကျခင်လွဲယူရမည်။ **ညာ** ဟုပြောလျှင် ကလေးများက ညာဘက်လူဆီမှ တုတ်ကို မြေပေါ်မကျခင် လွဲယူရမည်။ တုတ်လွတ်ကျသောကလေးက ထွက်သွားရမည်။ တစ်ဖွဲ့တွင် ၂ ယောက်ကျန်လျှင် ၂ ယောက်ကို ရွေးထားရမည်။ တစ်ဖွဲ့နှစ်ယောက် ၄ ဖွဲ့ရှိလျှင် ၈ယောက် ပြန်ကစားရမည်။
- ၄။ ဆရာက **ဘယ်** နှင့် **ညာ**ကို ကျပန်းခေါ်ပေးရမည်။
- ၅။ နောက်ဆုံးကျန်သောကလေးက အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	နောက်ဆုံးကျန်ရင်သင်ဘုရင်ကစားနည်းမှာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရတာပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	တုတ်ကို ၅ ကြိမ်ဆက်တိုက် မကျအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညှိနှိုင်းကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၂) လူတွဲကစားနည်း



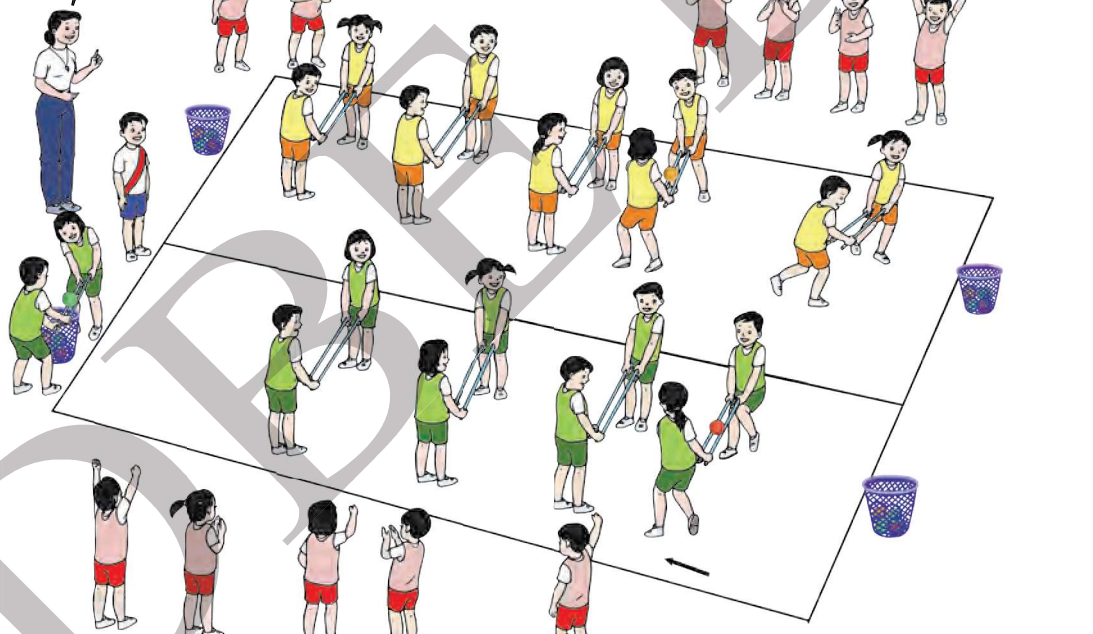
ဒီနေ့ လူတွဲကစားနည်းကိုကစားကြမယ်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲညှိပြီး ဘောလုံးကို သယ်ဆောင်ရာမှာ တက်တက်ကြွကြွ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကစားကြမယ်။ ကိုယ့်အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံကောင်းတွေပေးပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြ နိုင်ရမယ်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံးကိုထိန်းပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် ဟန်ချက်ညီညီသယ်ပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးတတ်ရမယ်။

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြမယ်

သူငယ်ချင်းနဲ့နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံးကို ဟန်ချက်ညီညီသယ်ပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမယ်

သူငယ်ချင်းဖြည်းဖြည်းသွား

ဘောလုံး ပြုတ်မကျအောင် သေချာထိန်း

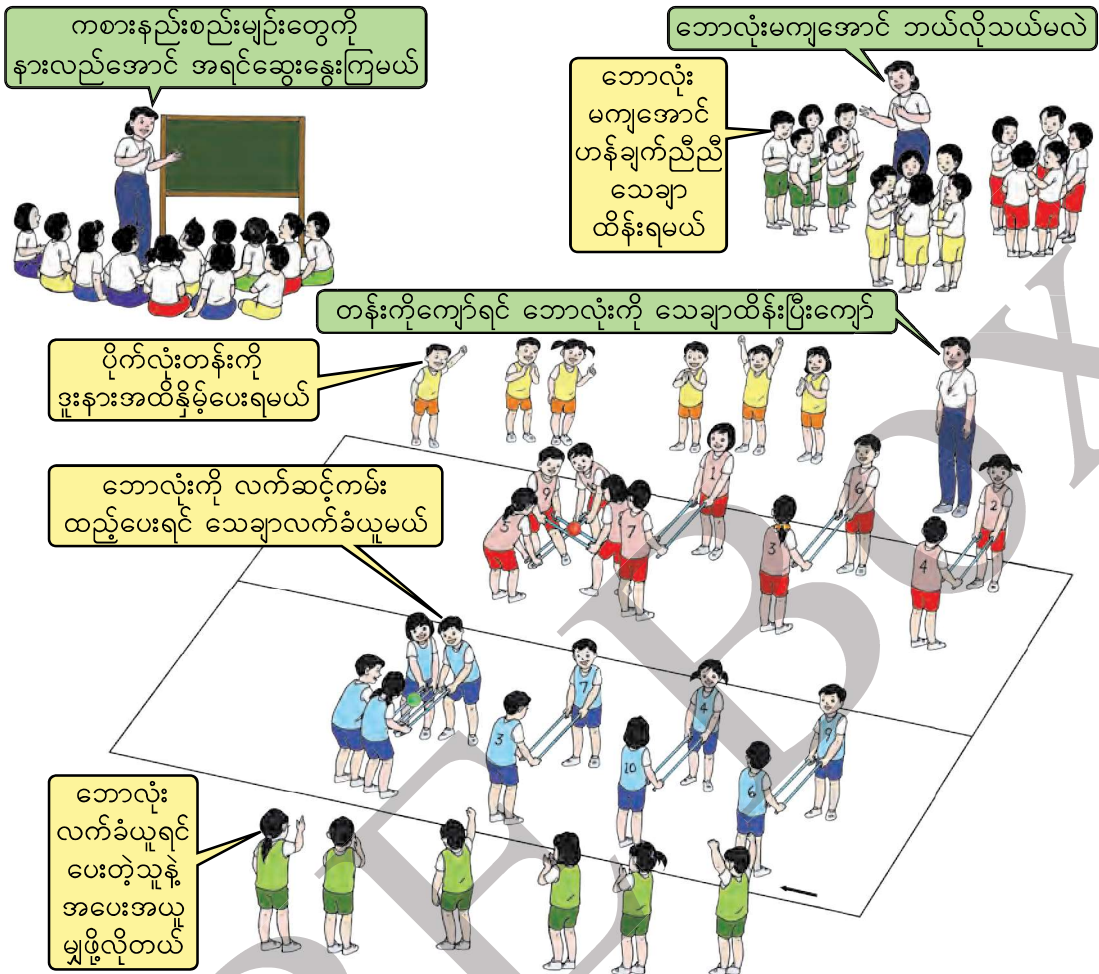


ဘောလုံးကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးတဲ့အခါ သေချာလက်ခံယူရမယ်

ပိုက်လုံးတန်းကို ဒူးနားအထိ နှိပ်ပေးရမယ်



အခန်း(၁၂) လူတွဲကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂၀မာ- ၁၀ ဦးမှ ၁၂ ဦးအထိ)

၂။ ကလေးများကို အတွဲ (၁)၊ အတွဲ (၂)၊ အတွဲ (၃)၊ အတွဲ (၄)၊ အတွဲ (၅) စသည်ဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အတွဲငယ်များသတ်မှတ်ပြီး လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် နေရာယူစေမည်။

၃။ နောက်ဆုံး အတွဲ (၅) ထံတွင် ဘောလုံးကိုတင်ထားရမည်။ ခရာသံကြားလျှင် အတွဲ (၅)က ဘောလုံးကို ဟန်ချက်ညီညီသယ်ဆောင်ရမည်။

၄။ ကျန်အတွဲများက ပိုက်လုံးတန်းများကို ဒူးနားအထိနှိမ့်ပေးထားကာ အတွဲ (၅)က ပိုက်လုံးတန်းများကိုကျော်ရမည်။

၅။ ရှေ့ဆုံးသို့ရောက်လျှင် အတွဲ (၁)ထံ ဘောလုံးကမ်းပေးပြီး လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် နေရာယူရမည်။ အတွဲ (၁) မှ အတွဲ (၂)၊ အတွဲ (၂) မှ အတွဲ (၃)၊ အတွဲ (၃) မှ အတွဲ (၄) အထိ အဆင့်ဆင့် ကမ်းပေးရမည်။

၆။ အတွဲ (၄) ထံသို့ ဘောလုံးရောက်လျှင် အတွဲ (၅) လုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤနည်း အတိုင်း ကျန်ကလေးများက ဆက်လက်ကစားရမည်။

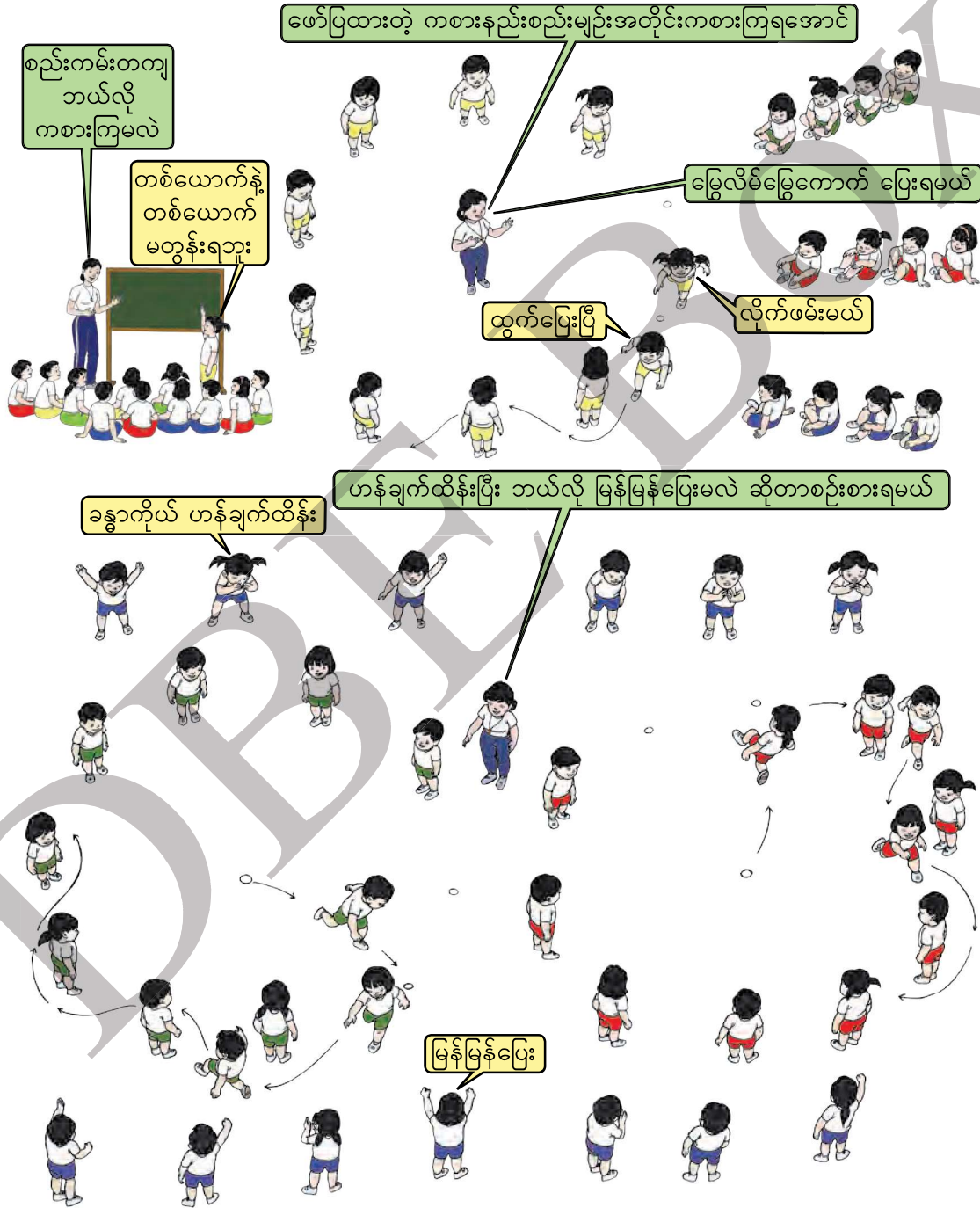
မေးခွန်း

၁	လူတွဲကစားနည်းကိုတက်တက်ကြွကြွပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၂	နှစ်ယောက်တစ်တွဲညှိယူပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၃	အုပ်စုတွင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာပြီး အသင်းအောင်နိုင်ရေး အတွက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞

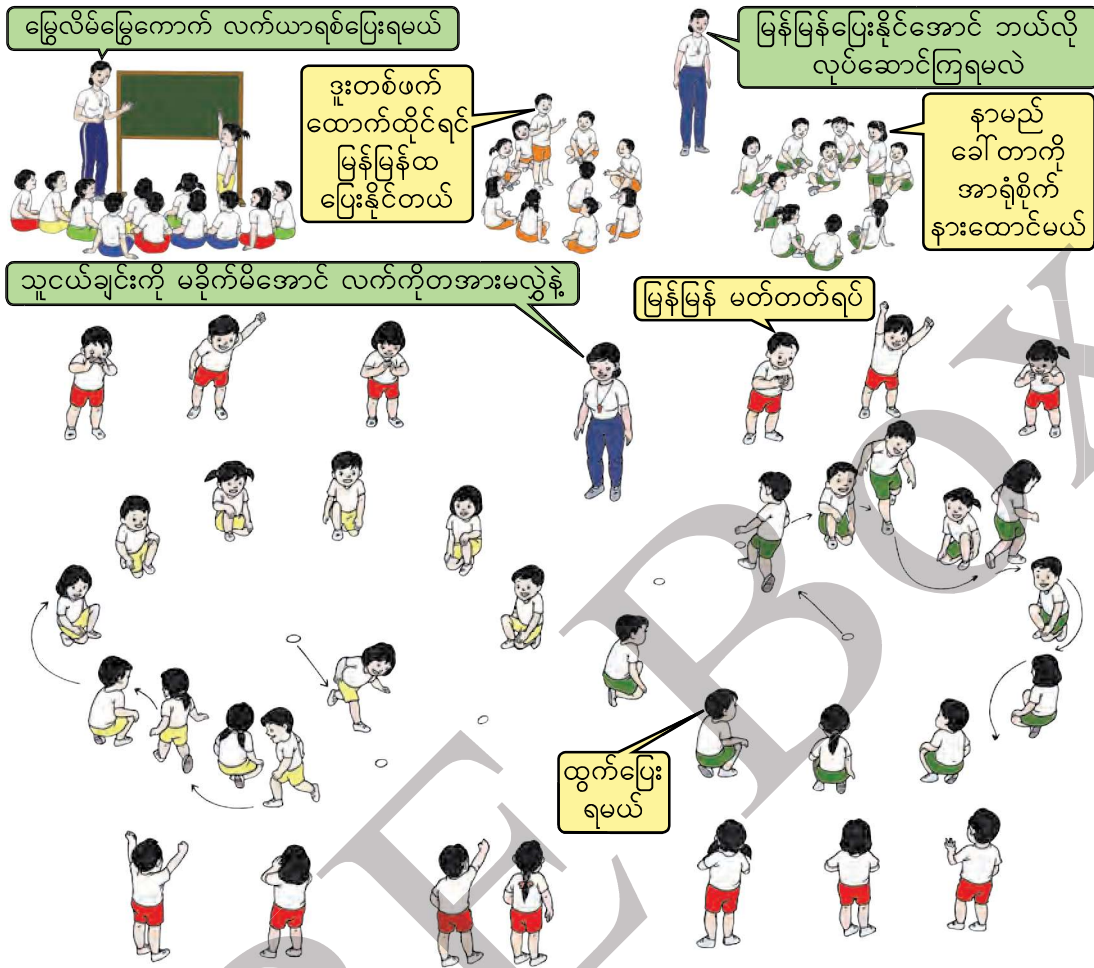
အခန်း(၁၃) နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်း



ဒုတိယတန်းမှာပါတဲ့ အခန်း(၁၃) ကျောပုတ်ကစားနည်းကို မှတ်မိကြသလား။ မြွေလိမ်မြွေကောက်ကစားနည်းနဲ့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စုပေါင်းကစားကြမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန်မတ်တတ်ရပ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ထိန်းပြေးရမယ်။



အခန်း(၁၃) နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။(ဥပမာ- ၁၁ ဦး မှ ၁၅ ဦးအထိ)
- ၂။ ကလေး ၁၀ ဦး မှ ၁၄ ဦးအထိ စက်ဝိုင်းပုံ လက်ချင်းတွဲကာ နေရာယူစေ၍ ကျန်တစ်ဦးက အလယ်တွင် ရပ်ပြီး နေရာယူရမည်။
- ၃။ အလယ်လူမှ အမည်တစ်ခုခေါ်ပါက အမည်အခေါ်ခံရသူက ပြေးပြီး ၎င်း၏လက်ယာဘက်ရှိ ကလေးက လိုက်ဖမ်းရမည်။ ပြေးသူရော ဖမ်းသူပါ မြွေလိမ်မြွေကောက် လက်ယာရစ်ပြေးရမည်။
- ၄။ အလယ်လူက ဖမ်းသူနေရာကို ယူရမည်။
- ၅။ ပြေးသူနှင့် ဖမ်းသူ နှစ်ဦးက လွတ်နေသော ကျန်နေရာကို နေရာယူရမည်။
- ၆။ ဖမ်းသူက ပြေးသူကို သတ်မှတ်နေရာလပ် မရောက်မီ မိအောင်ဖမ်းရမည်။ အဖမ်းခံရပါက စက်ဝိုင်း၏ အလယ်တွင် နေရာယူရမည်။ ဖမ်းသူက လွတ်နေသောနေရာတွင် နေရာယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်ကစားရမည်။

မေးခွန်း

၁	နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်းကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ပါသလား။	😊	😊	😞
၂	ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ မြွေလိမ်မြွေကောက်ပြေးနိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	မိမိအုပ်စုတွင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို မှန်ကန်စွာရှင်းပြနိုင်သလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မျှမျှတတ ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၄) လိုက်ခေါင်းလျှို့ဝှက်ကစားနည်း



ကလေးတို့ လိုက်ခေါင်းလျှို့ဝှက် ကစားနည်းကို ဒီနေ့ကစားကြမယ်။ ဒီကစားနည်းကို အားလုံးပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အုပ်စုလိုက် ပူးပေါင်းကစားကြမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကွင်းတွေကို ဆက်တိုက်လျှို့ဝှက် ပြေးနိုင်ကြရမယ်။

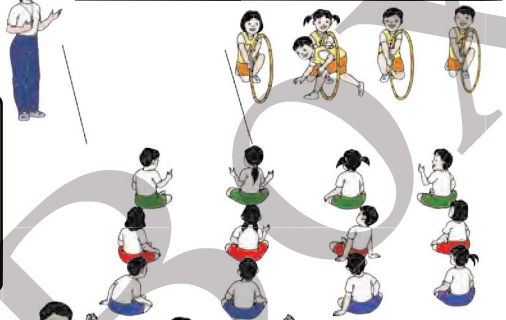
သူငယ်ချင်းနေရာယူပြီးရင် ပလတ်စတစ်ကွင်းကို အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမယ်

ခန္ဓာကိုယ်ကို အရှိန်ထိန်းပြီး ကွင်းကို လျှို့ဝှက်ပြေးနိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျုံ့ထား

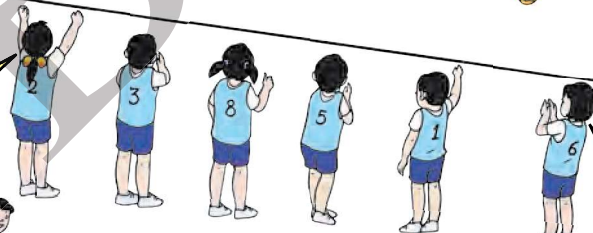


လက်ကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ကွင်းကို သေချာ ကိုင်ထားနော်

ကွင်းလက်ဆင့်ကမ်းပေးတာကို အချိတ်အဆက်မိမိ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ကြတယ်

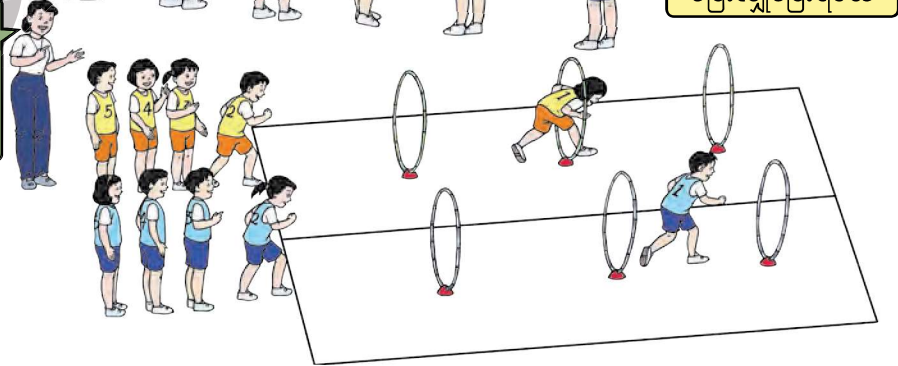


နောက်ဆုံးကွင်းကို လျှို့ဝှက်ဖြတ်ပြီးရင် လက်တစ်ကမ်း အကွာမှာ နေရာယူရမယ်

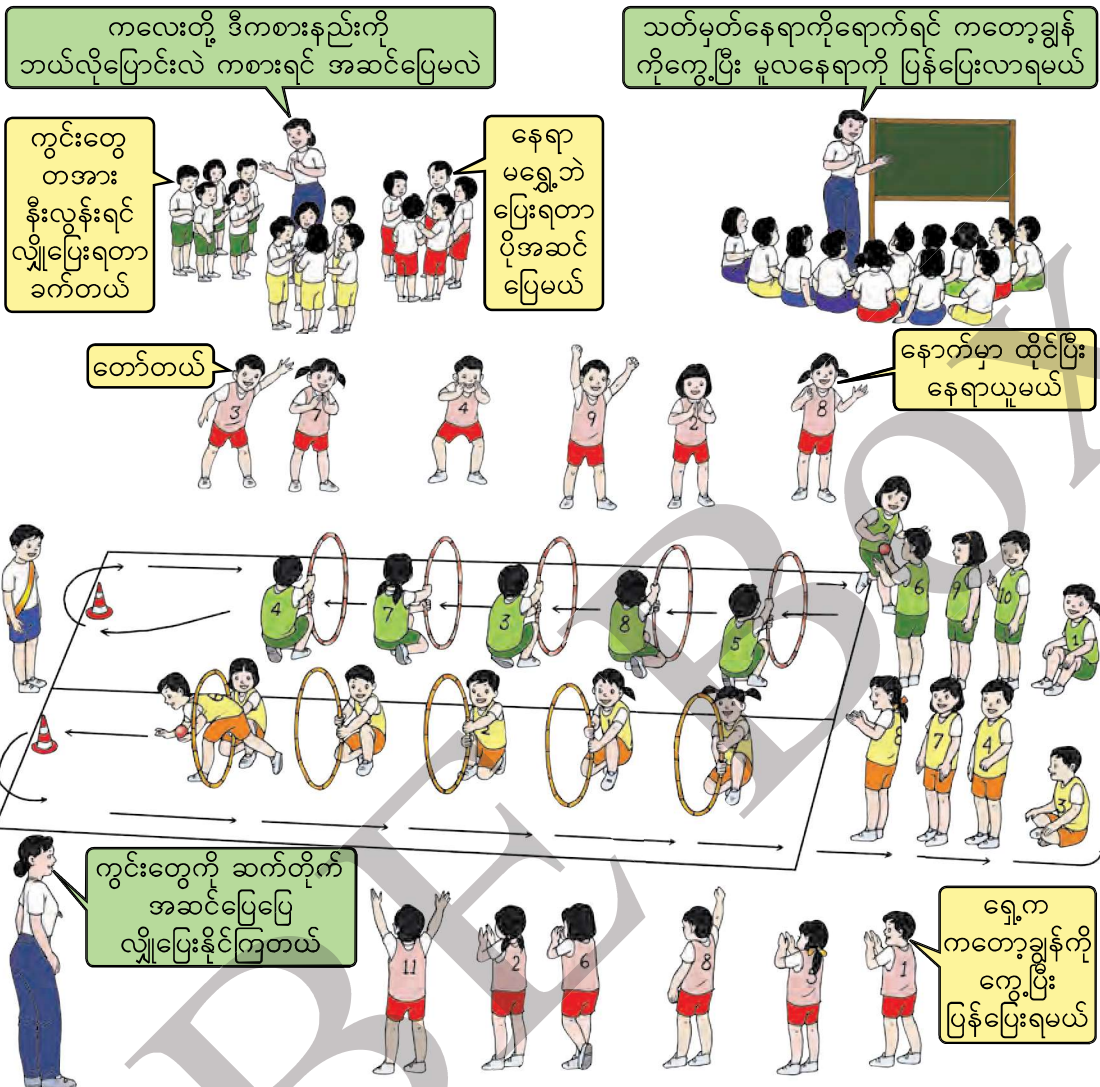


ကွင်းပေးပြီးရင် စပြီးလျှို့ဝှက်ပြေးရမယ်

ကွင်းတွေကို ကောင်းကောင်း လျှို့ဝှက်ပြေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်



အခန်း(၁၄) လိုဏ်ခေါင်းလျှိုပြေးကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးအထိ)

၂။ ပထမဆုံးကလေးလက်တွင် ဘောလုံးအသေးကိုင်ကာ သတ်မှတ်နေရာတွင် ရှေ့နောက်တန်းစီနေရာယူရမည်။

၃။ ပထမဆုံးကလေးက ကွင်းအတွင်းလျှိုပြေးကာ သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် ကတော့ချွန်ကို ကွေ့ကာ မူလနေရာသို့ပြန်ပြေးလာပြီး မိမိအသင်းသားထံသို့ ဘောလုံးအသေးပေးကာ နောက်တွင်ထိုင်လျက်နေရာယူ ရမည်။ ဒုတိယလူလက်ထဲ ဘောလုံးရောက်လျှင် ပထမကလေးလုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း ဆက်လက်လုပ် ဆောင်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ကလေးများက ဆက်လက်ကစားရမည်။

၄။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ကစား၍ ပထမဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	လိုဏ်ခေါင်းလျှိုပြေးကစားနည်းကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ပါသလား။	😊	😊	😞
၂	ကွင်းတွေကို ဆက်တိုက်လျှိုပြီး ပြေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	ကွင်းကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးရာတွင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၅) ဖဲကြိုးဖြတ်ကစားနည်း

ဒီနေ့ သင်ခန်းစာကတော့ ဖဲကြိုးဖြတ်ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ဒီကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အုပ်စုလိုက်စုပေါင်းကစားကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဖဲကြိုးကို သတ်မှတ်အချိန်အတွင်းမှာ ရအောင်ဖြတ်နိုင်ရမယ်။

ကျန်တဲ့ကလေးတွေက ဘယ်လို ကစားကြတယ်ဆိုတာ ကြည့်ထားမယ်

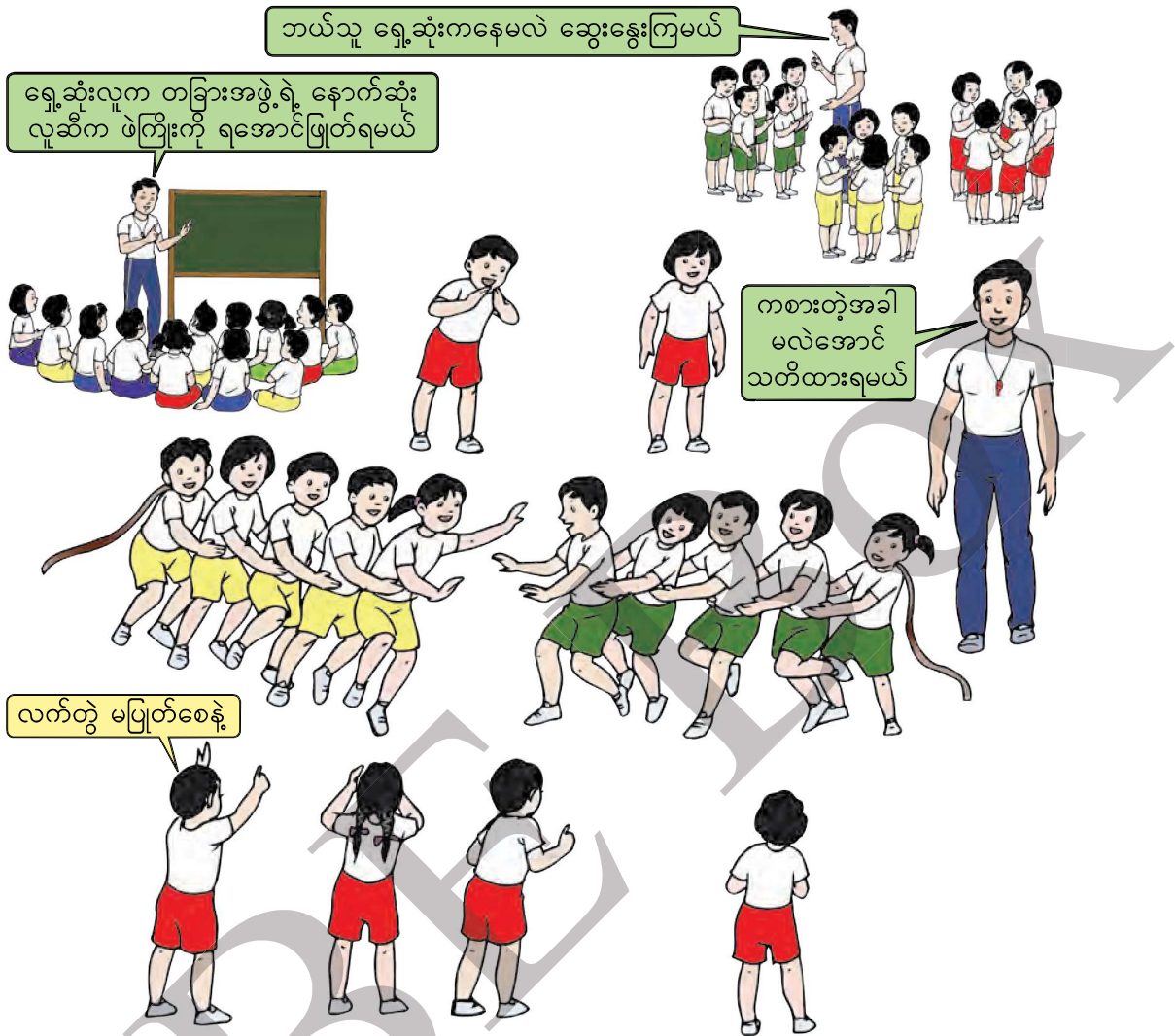
ဘယ်သူ ပထမဆုံး ဖဲကြိုးဖြတ်သူ လုပ်မလဲ

ငါ အရင် ဖဲကြိုး ဖြတ်သူလုပ်မယ်

ဘယ်ဘက်ကို လာနေပြီ ဘယ်ဘက်ကို လှည့်ကြမယ်

၅ ယောက်တစ်ဖွဲ့ ဖဲကြိုးဖြတ်သူနဲ့ အဖြတ်မခံရအောင် ကာကွယ်သူ အလှည့်ကျ ကစားကြမယ်

အခန်း(၁၅) ဖဲကြိုးဖြတ်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦး မှ ၆ ဦးအထိ)
- ၂။ အုပ်စုလိုက်သတ်မှတ်နေရာများတွင် အတွဲလိုက်နေရာယူရမည်။ နောက်ဆုံးလူ၏ အင်္ကျီကုပ်ကြားတွင် ဖဲကြိုးကို ထည့်ထားရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် အတွဲလိုက် လှုပ်ရှားကာ ရှေ့ဆုံးလူက အခြားအဖွဲ့၏ နောက်ဆုံးလူထံမှ ဖဲကြိုးကို ရအောင် ဖြတ်ရမည်။
- ၄။ သတ်မှတ်ချိန် ၁ မိနစ်အတွင်း ဖဲကြိုးဖြတ်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။
- ၅။ ဤနည်းအတိုင်း ကလေးအားလုံး ရှေ့ဆုံးလူအဖြစ် တာဝန်ယူရသည်အထိ ဆက်လက်ကစားရမည်။

မှတ်ချက်။ ကလေးများကို ပါဝင်သောဦးရေအလိုက် နေရာပြောင်းကစားရမည်။

မေးခွန်း

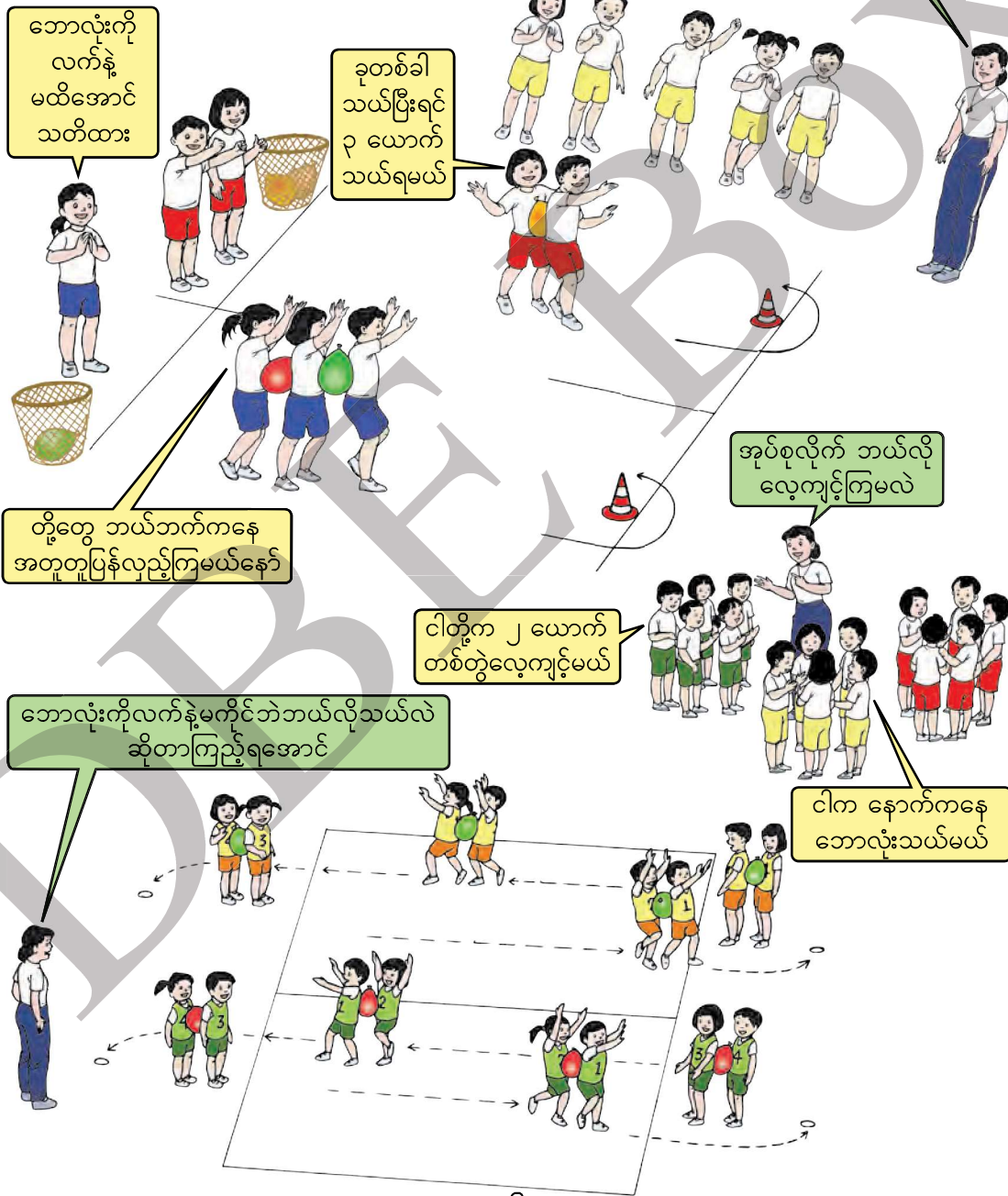
၁	ဖဲကြိုးဖြတ်ကစားရာမှာ ပါဝင်ကစားခဲ့တာ ပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	☹️
၂	ဖဲကြိုးကို ရအောင် ဖြတ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	☹️
၄	အုပ်စုလိုက် စုပေါင်းကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၁၆) ဘောလုံးသယ်ကစားနည်း

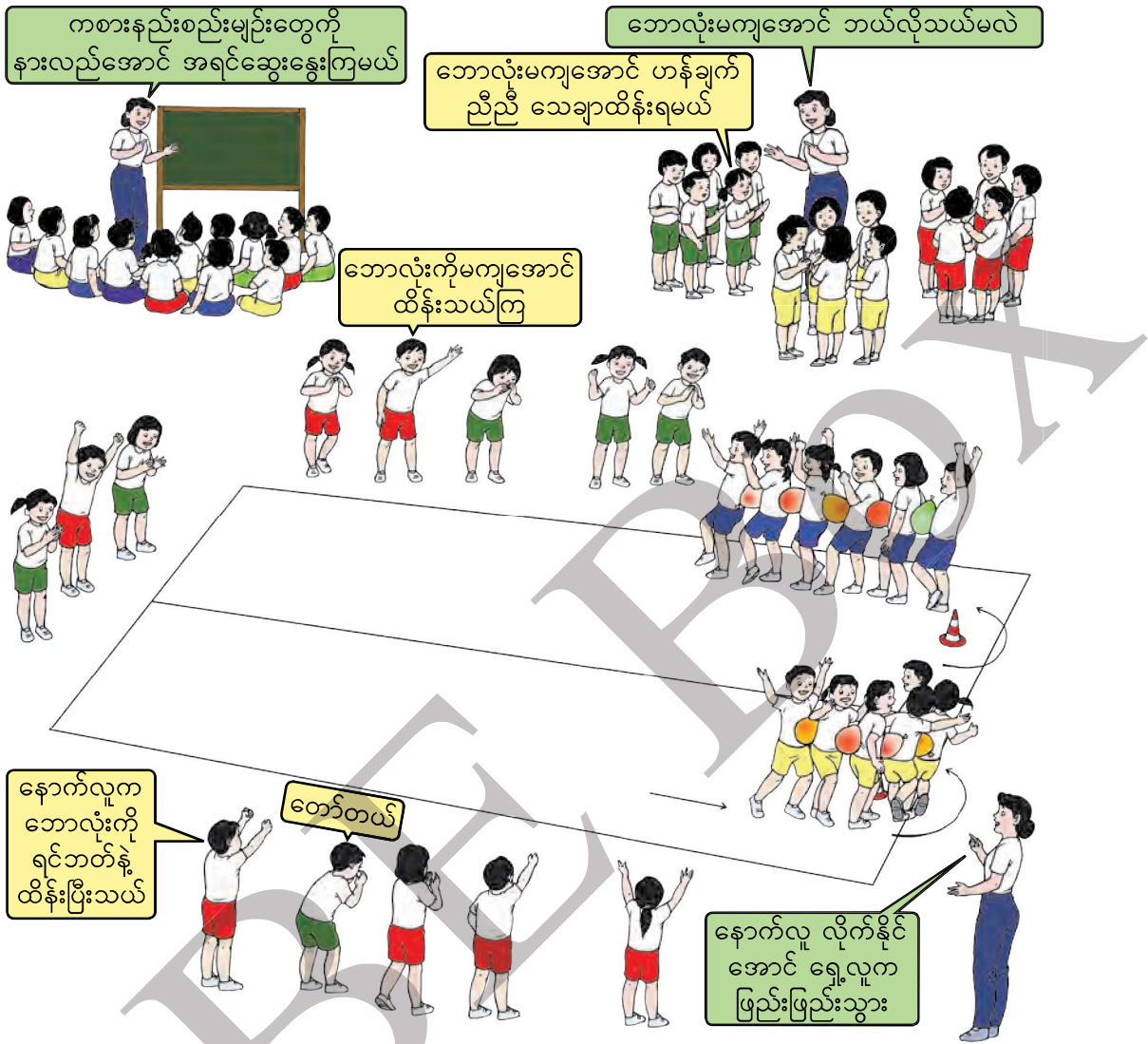


ဒီသင်ခန်းစာမှာ ဘောလုံးကိုဘယ်လိုသယ်သွားမလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး တက်တက်ကြွကြွပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်နဲ့ အပေးအယူမျှမျှကစားကြမယ်။ ရှေ့လူရဲ့ကျောနဲ့ နောက်လူရဲ့ဝမ်းဗိုက်ကြားမှာ ဘောလုံးကိုထားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် သယ်နိုင်ရမယ်။

အုပ်စုအတွင်းဘောလုံးကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကျောဝမ်းဗိုက်တို့နဲ့သယ်ရမယ်



အခန်း(၁၆) ဘောလုံးသယ်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦးမှ ၈ ဦးအထိ)
- ၂။ တန်းစီရပ်ပြီး ရှေ့လူ၏ကျောနှင့် နောက်လူ၏ ဝမ်းဗိုက်ကြားတွင် ဘောလုံးများကို ထည့်ရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် အတွဲလိုက် ဘောလုံးကို ပြုတ်မကျအောင် သယ်ဆောင်၍ သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်အောင် သယ်ယူရမည်။
- ၄။ သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် ကတော့ချွန်ကိုကွေ့၍ မူလနေရာသို့ ပြန်လည်သယ်ဆောင်ရမည်။
- ၅။ မူလသတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် ကစားပွဲပြီးဆုံးသည်။

မေးခွန်း

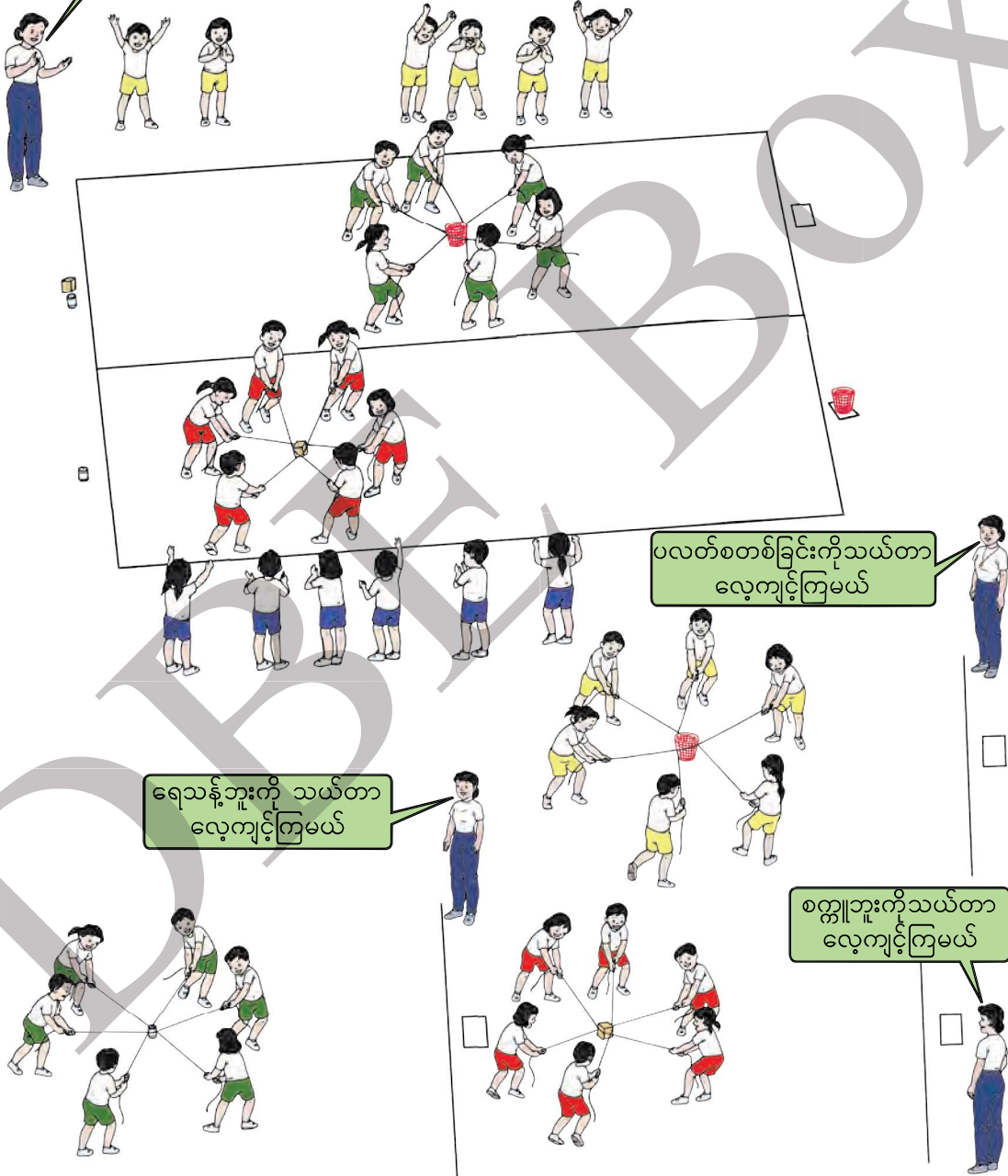
၁	ဘောလုံးသယ်ကစားနည်းကိုကစားရာမှာ တက်ကြွပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ကျောဝမ်းဗိုက်တို့နဲ့ထိန်းပြီး ဘောလုံးတွေကို သယ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	အုပ်စုတွင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	အတွဲလိုက် အပေးအယူမှုတတ်စိတ်နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၇) သနားစရာငါးမျှားကစားနည်း

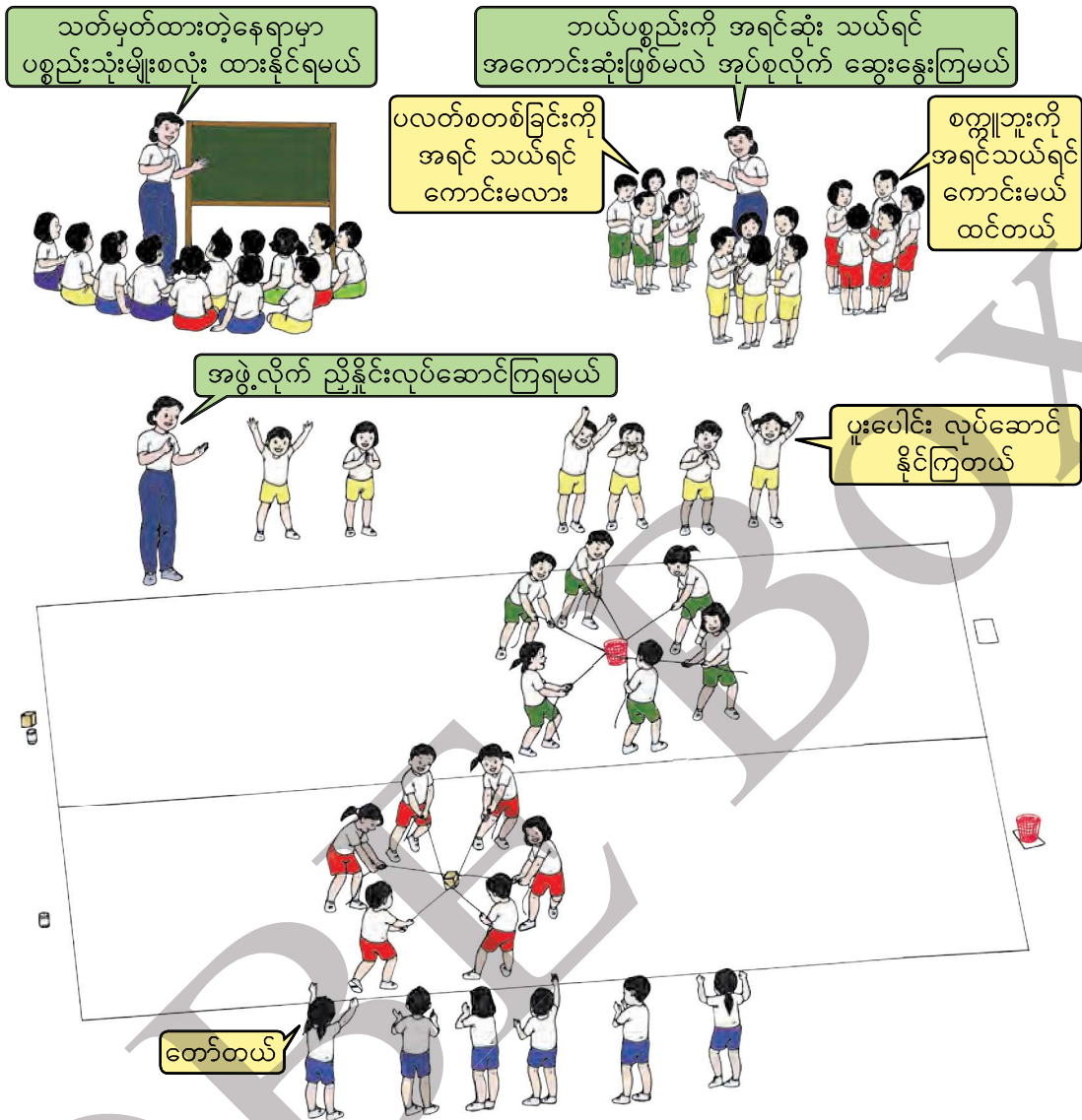


အခုသင်မဲ့သင်ခန်းစာက သနားစရာငါးမျှားကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ဒီကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အုပ်စုလိုက် အပေးအယူမျှမျှ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး အုပ်စုလိုက် ပစ္စည်းတွေကို ဟန်ချက်ညီညီသယ်ပြီး သတ်မှတ်နေရာမှာ သွားထားနိုင်ရမယ်။

ကြိုး ၃ချောင်းနဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သယ်ပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာမှာ ထားရမယ်



အခန်း(၁၇) သနားစရာငါးမျှားကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၆ ဦးစီပါဝင်သော အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် ပစ္စည်းသုံးမျိုးစလုံးထားနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၃။ ကလေးများကို ၂ ယောက်လျှင် ကြိုးတစ်ချောင်းဖြင့် ၃ ချောင်းပေးကာ သတ်မှတ်နေရာရှိ ပစ္စည်းများကို လက်ဖြင့်မကိုင်ဘဲ ကြိုး ၃ ချောင်းဖြင့် ထိန်းကာသယ်ပြီး သတ်မှတ်နေရာတွင်ထားရမည်။
- ၄။ အမြန်ဆုံးနှင့် အမှန်ကန်ဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	သနားစရာငါးမျှားကစားနည်းကို စိတ်ရောက်ပါတက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ပါသလား။	😊	😊	😞
၂	ပစ္စည်းတွေကို သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် သယ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	မိမိအုပ်စုတွင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို မှန်ကန်စွာရှင်းပြနိုင်သလား။	😊	😊	😞
၄	ပစ္စည်းတွေကို သယ်ရာတွင် အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၈) မီးရထားတွဲကစားနည်း

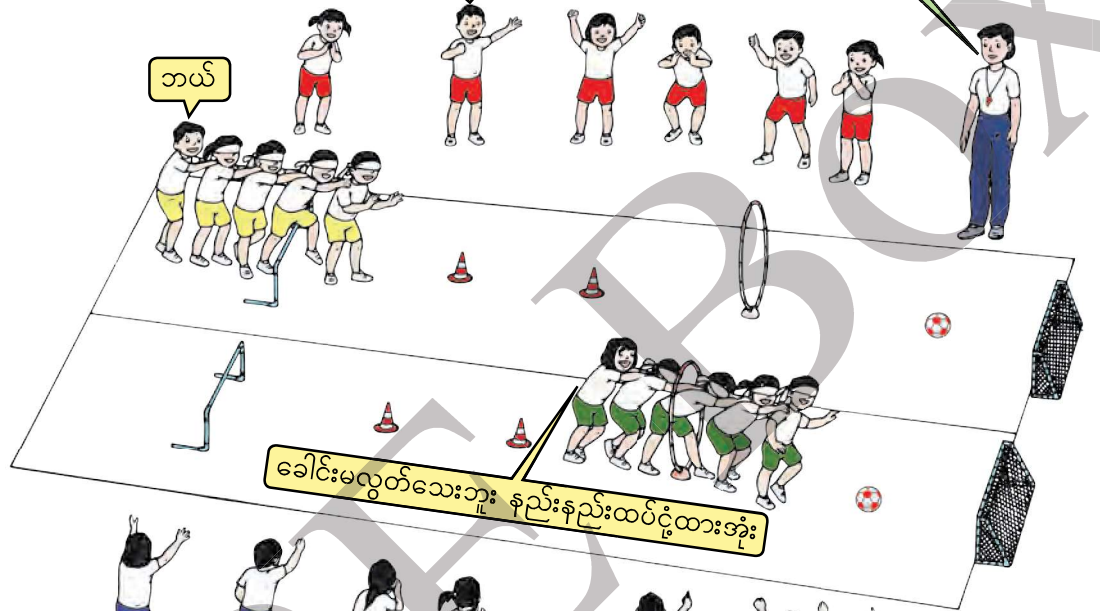


မီးရထားတွဲကစားနည်းကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ ကစားကြမယ်။ အတွဲလိုက် ဟန်ချက်ညီညီ သွားတတ်ပြီး တန်းများကိုကျော် ကတော့ချွန်ကို ဘယ်ညာကွေ့ ကွင်းကိုဖြတ်ပြီး ဘောလုံးကို ဝိုင်းပေါက်ထဲ ကန်သွင်းရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီးရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကျရာတာဝန်ကို သိမြင်လက်ခံတတ်ပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမယ်။

လက်တွဲမပြုတ်စေနဲ့

ကစားနည်းမှာ လုပ်ဆောင်ချက်လေးမျိုးပါတယ်

ဘယ်



ခေါင်းမလွတ်သေးဘူး နည်းနည်းထပ်ငုံထားအံ့

သူငယ်ချင်း ဘောလုံးနားရောက်တော့မယ်

တန်းကိုသတိထားပြီးကျော်မယ်

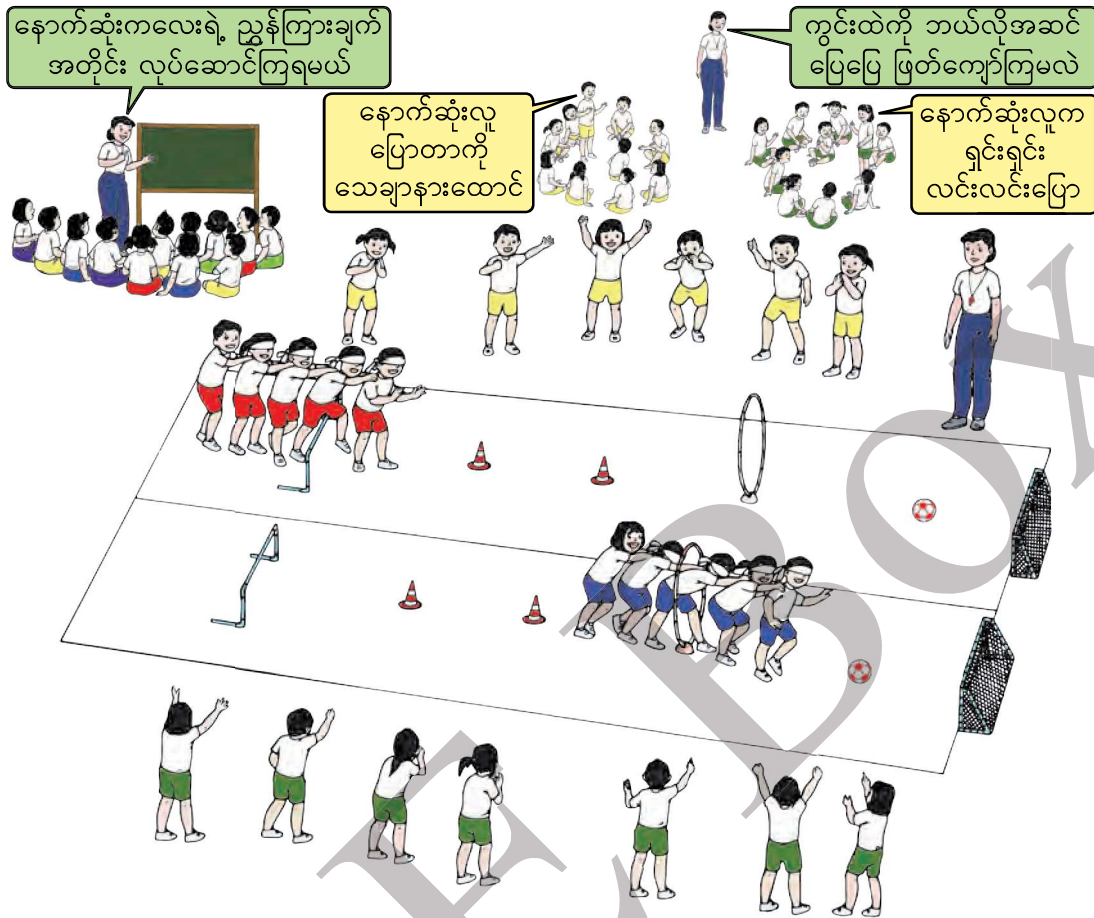
နောက်ကလူ ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်ရမယ်

ခေါင်းငုံ့သွားရမယ်

သူငယ်ချင်း ကန်လိုက်တော့



အခန်း(၁၈) မီးရထားတွဲကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၃ပမာ- ၅ ဦးမှ ၈ ဦးအထိ)
- ၂။ နောက်ဆုံးလူမှလွဲ၍ ကျန်ကလေးများကို မျက်လုံးအဝတ်စည်းပြီး တစ်ဦးပခုံးကို တစ်ဦးကိုင်၍ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင် ရှေ့နောက်တန်းစီနေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် သတ်မှတ်စည်းမှ စထွက်ပြီး နောက်ဆုံးကလေး၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။
- ၄။ တန်းကိုကျော်ခြင်း၊ ကတော့ချွန်ကို ဘယ်ညာကွေ့ခြင်း၊ ကွင်းအတွင်းဖြတ်ကျော်ခြင်းနှင့် ဘောလုံးကို ဝိုင်းအတွင်းသို့ ကန်သွင်းခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- ၅။ ဘောလုံးကန်ပြီးသောအခါ အတွဲလိုက် သတ်မှတ်စည်းရောက်အောင် ပြန်သွားရမည်။ သတ်မှတ်စည်းရောက်လျှင် ရှေ့ဆုံးကလေးက အဝတ်ဖြုတ်ပြီး နောက်ဆုံးကလေးကို မျက်လုံးအဝတ်စည်းပေးကာ နောက်ဆုံးတွင် နေရာယူရမည်။
- ၆။ ဤနည်းအတိုင်း ကလေးများအားလုံး အလှည့်ကျ နောက်ဆုံးကလေးနေရာတွင် တာဝန်ယူရမည်။

မေးခွန်း

၁	မီးရထားတွဲကစားနည်းကိုစိတ်ရောကိုယ်ပါတက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့သလား။	😊	😐	😞
၂	အတွဲလိုက် ဟန်ချက်ညီသွားတတ်ပြီး အတားအဆီးတွေကို ဖြတ်ကျော်ကာ ဝိုင်းသွင်းနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၃	အုပ်စုတွင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၄	အုပ်စုတွင်း ကျရာတာဝန်ကို သိမြင်လက်ခံတတ်ပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞

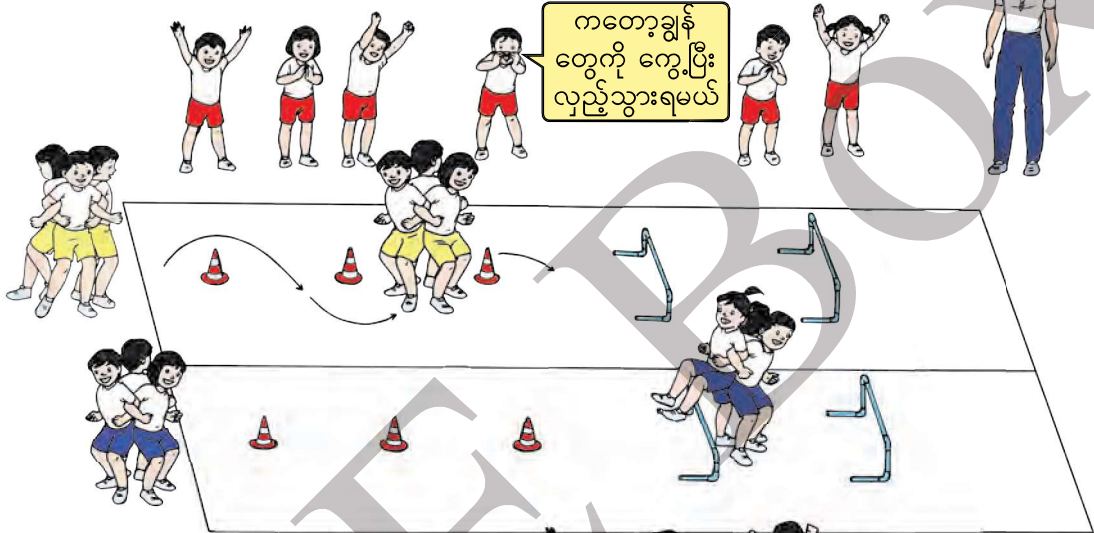
အခန်း(၁၉) ဟန်ချက်ညီကစားနည်း



အခုသင်ခန်းစာကတော့ ဟန်ချက်ညီကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ဒီကစားနည်းကို ကလေးတို့ သုံးယောက်တစ်တွဲ အပေးအယူမျှမျှ ပူးပေါင်းပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကစားကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကိုနားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကတော့ချွန်တွေကိုကွေ့သွားပြီး တန်းတွေကို မထိအောင်ကျော်နိုင်ရမယ်။

တန်းတွေကိုကျော်ရင် တစ်ယောက်ချင်း ကျော်ရမယ် ကျန်ကလေး နှစ်ယောက်က မ တင်ပေးရမယ်

ကတော့ချွန် တွေကို ကွေ့ပြီး လှည့်သွားရမယ်



တော်တယ်

ဘယ်လှုပ်ရှားမှုက စိတ်ဝင်စားစရာ ပိုကောင်းလဲ

တန်းတွေကို မ ပြီး ကျော်ရတာ

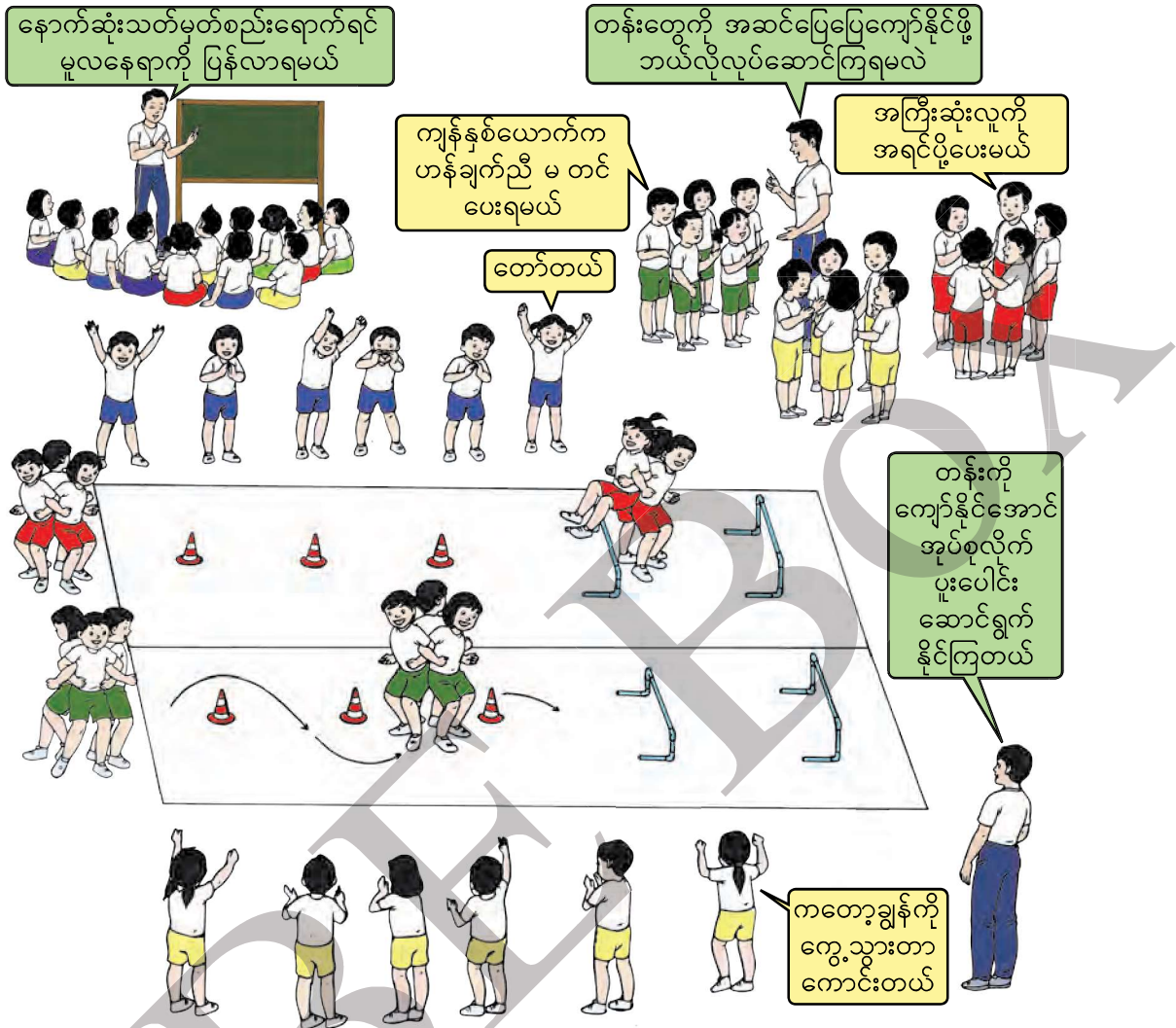
ကျန်နှစ်ယောက်က သူငယ်ချင်း ကျော်နိုင်အောင် ကူညီပေးရမယ်

ကတော့ချွန်ကို ကွေ့တာ

ကတော့ချွန်တွေကို ကွေ့သွားရင် ၃ ယောက်လုံး လှည့်သွားရမယ်



အခန်း(၁၉) ဟန်ချက်ညီကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၆ ဦးမှ ၉ ဦးအထိ)

၂။ ကလေးများကို သုံးယောက်တစ်တွဲ တွဲစေပြီး အတွဲလိုက် သတ်မှတ်နေရာတွင်နေရာယူရမည်။

၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမဆုံးအတွဲက စထွက်ရမည်။ ကတော့ချွန်များကို ကွေ့သွားရမည်။ တန်းများကို ကျော်သွားရမည်။ တန်းများကိုကျော်သွားရာတွင် သူငယ်ချင်းကျော်နိုင်ရန် ကျန်နှစ်ဦးက မ တင်ပေးရမည်။

၄။ နောက်ဆုံးသတ်မှတ်စည်းရောက်လျှင် မူလနေရာသို့ ပြန်လာရမည်။ မူလနေရာသို့ ပြန်ရောက်မှသာနောက် တစ်တွဲကထွက်ရမည်။

၅။ မူလနေရာသို့ အတွဲအားလုံး ပြန်ရောက်လျှင် ကစားခြင်းပြီးဆုံးသည်။

မေးခွန်း

၁	သုံးယောက်တွဲ ဟန်ချက်ညီကစားနည်းကို ကစားရာမှာ ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၂	သုံးယောက်တွဲ ကတော့ချွန်ကို ကွေ့သွားခြင်းနဲ့ တန်းတွေ ကျော်သွားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😐	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပေးအယူမျှမျှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞

အခန်း(၂၀) သုံးကွက်တန်းကစားနည်း

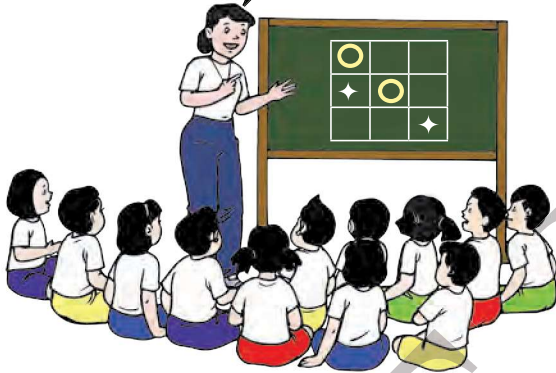


ကလေးတို့ ဒီနေ့ သုံးကွက်တန်းကစားနည်းကို ကစားကြမယ်။ ဒီကစားနည်းကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကိုနားလည်ပြီး နည်းပရိယာယ်သုံးကစားကြရမယ်။ လျင်လျင်မြန်မြန်ပြေးကာ ဘယ်အကွက်မှာ ထားရမယ်ဆိုတာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ဆောင်ရမယ်။

ဒေါင်လိုက် အတန်းလိုက် အတိုင်လိုက် ၃ ကွက် တန်းအောင် ကစားကြရမယ်

ဘယ်သူ ဘယ်နေရာမှာနေမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပြီး နံပါတ်သတ်မှတ်ကြမယ်

ငါက နံပါတ် ၄ ယမယ်



သူငယ်ချင်းနဲ့ လက်ဝါးချင်း ရိုက်ပြီးမှ ပြေးရမယ်နော်

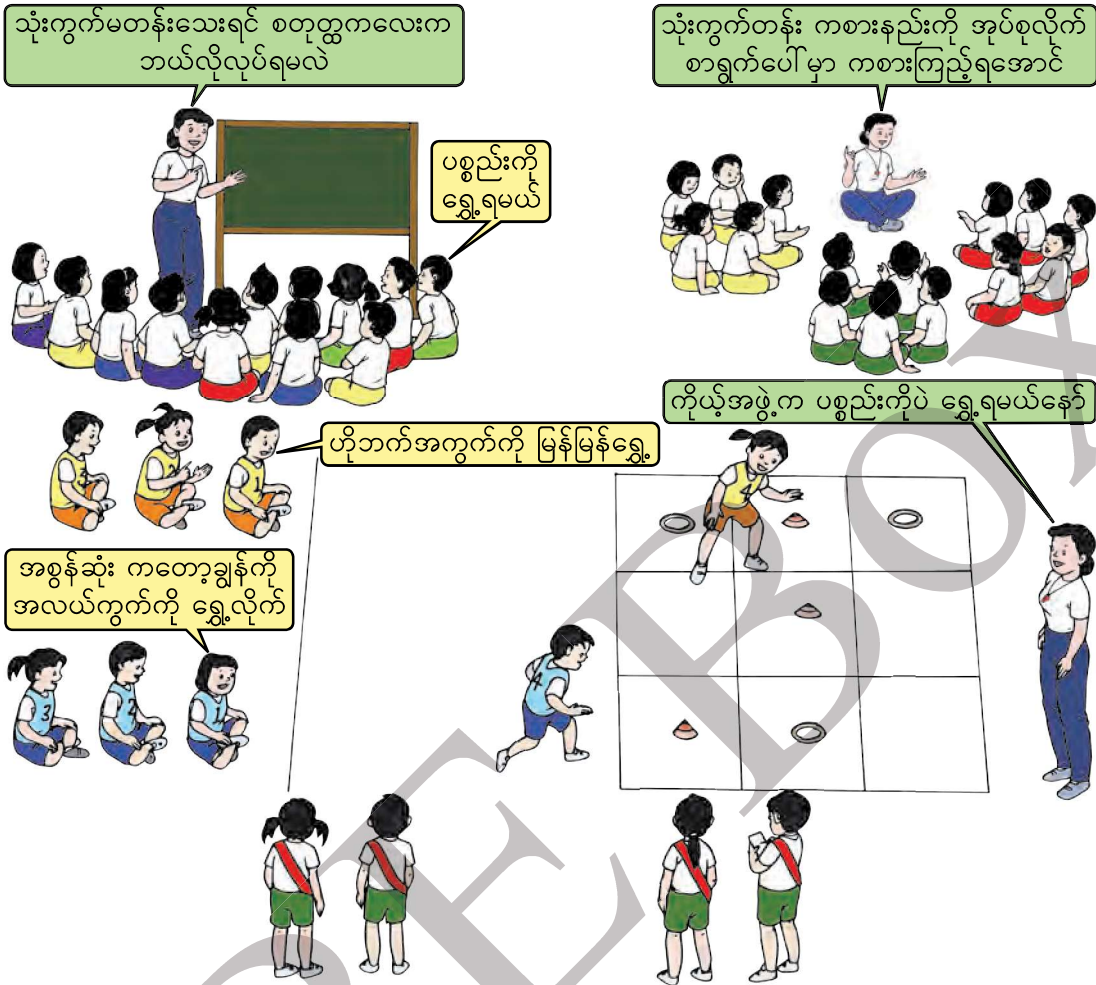
အစွန်ဆုံး အလယ်ကွက်ကို ချ ဒါဆို ၃ ကွက်တန်းပြီ



○		○
	●	
●		

ဟိုဘက်မှာ သုံးကွက်တန်း တော့မယ် မြန်မြန်သွားပိတ်

အခန်း(၂၀) သုံးကွက်တန်းကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦးမှ ၄ ဦးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်စည်းတွင် အတန်းလိုက် မတ်တတ်ရပ်နေရာယူပြီး ရှေ့ဆုံး ၃ ယောက်လက်ထဲတွင် ပစ္စည်းတစ်ခုစီ ပေးထားရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမဆုံးကလေးက သတ်မှတ်ကစားကွင်းသို့ပြေးသွားကာ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ အကွက် တွင်ပစ္စည်းထားပြီး မိမိနေရာသို့ပြန်ပြေးလာကာ ဒုတိယကလေးနှင့် လက်ချင်းရိုက်ပြီး နောက်တွင်ထိုင်ရမည်။
- ၄။ ဒုတိယကလေးက လက်ချင်းရိုက်ပြီး သတ်မှတ်ကစားကွင်းသို့ပြေးကာ အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် စဉ်းစားပြီး ပစ္စည်းကို ထားရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ကလေးများက ဆက်ကစားရမည်။
- ၅။ စတုတ္ထကလေးက ပထမကလေး ၃ ယောက် သုံးကွက်မတန်းလျှင် ကစားကွင်းသို့ပြေးသွားကာ သုံးကွက် တန်းအောင် မိမိအဖွဲ့၏ ပစ္စည်းများထဲမှ တစ်ခုကို နေရာရွှေ့ထားနိုင်သည်။
- ၆။ သုံးကွက်တန်းသည်အထိ ကစားရမည်။

မေးခွန်း

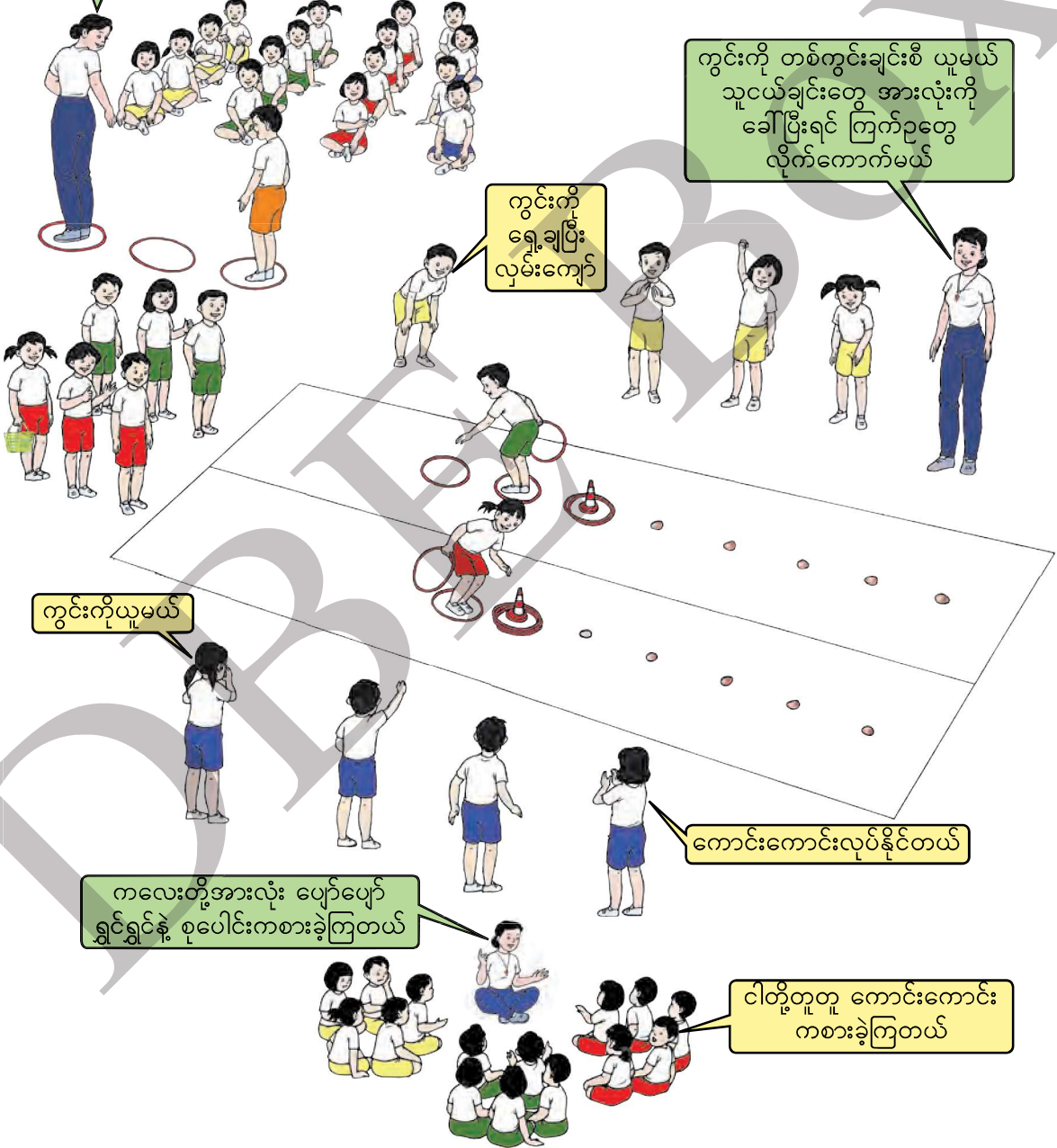
၁	သုံးကွက်တန်းကစားနည်းမှာ ပါဝင်ကစားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	လျင်လျင်မြန်မြန်ပြေးပြီး သုံးကွက်တန်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကိုနားလည်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေကို ရှင်းပြခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး အကောင်းဆုံးကစားနိုင်အောင် အကြံပေးခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၂၁) ကြက်ဥကောက်ကစားနည်း



မင်္ဂလာပါ။ ကလေးတို့နေကောင်းကြသလား။ ဒီနေ့ ကြက်ဥကောက်ကစားနည်းကို ဆရာမသင်ပေးမယ်။ ကလေးအားလုံး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ စုပေါင်းကစားကြရမယ်။ ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကွင်းကို ရှေ့မှာချပြီး ခုန်ကျော်နိုင်ရမယ်။

သားက ရှေ့ကွင်းထဲကို လှမ်းကျော်မယ် ပြီးရင် နောက်က ကွင်းကိုယူပြီး ဆရာမကိုပေးမယ်



ကွင်းကို တစ်ကွင်းချင်းစီ ယူမယ် သူငယ်ချင်းတွေ အားလုံးကို ခေါ်ပြီးရင် ကြက်ဥတွေ လိုက်ကောက်မယ်

ကွင်းကို ရှေ့ချပြီး လှမ်းကျော်

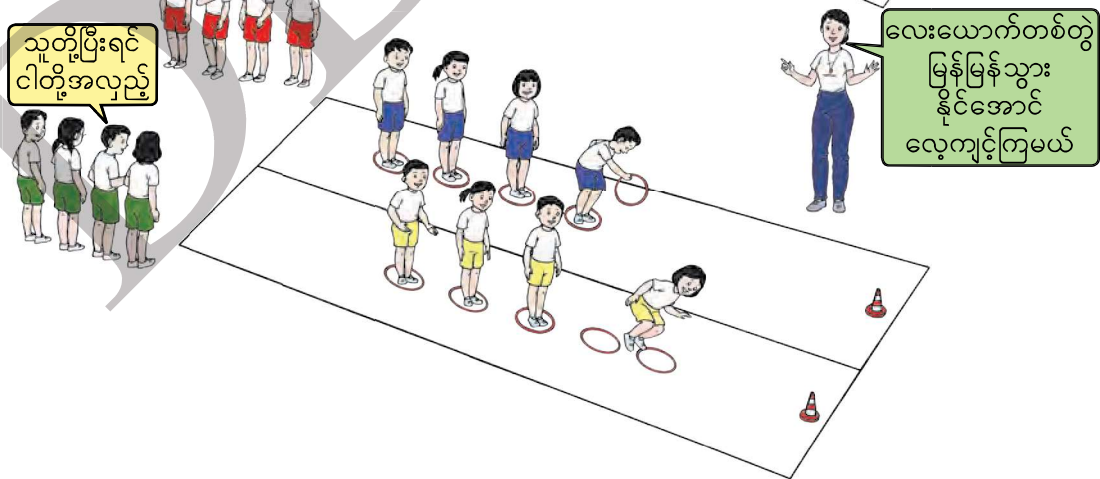
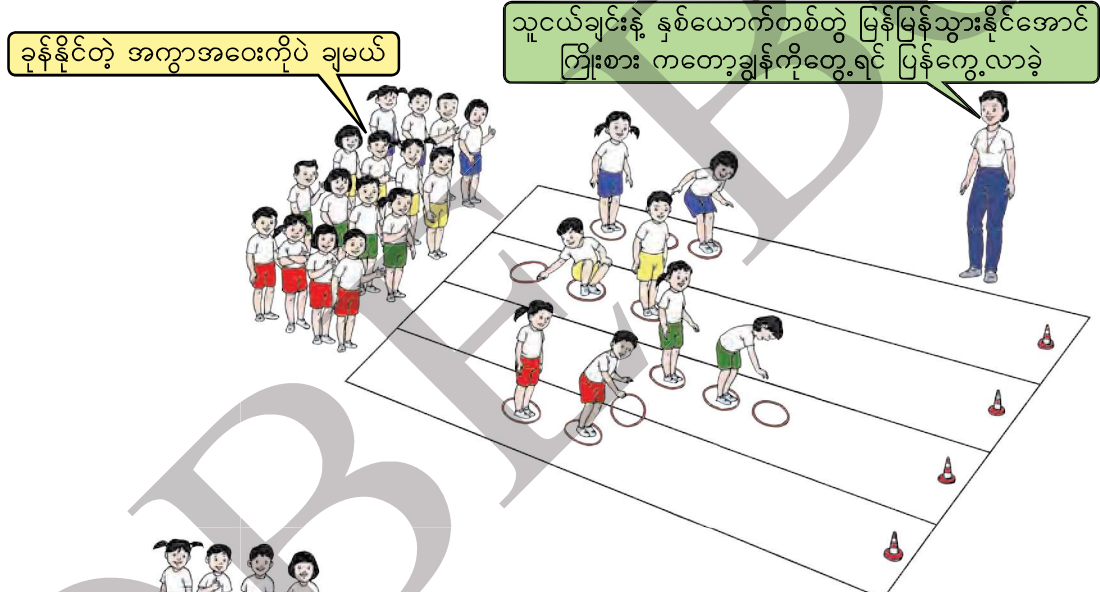
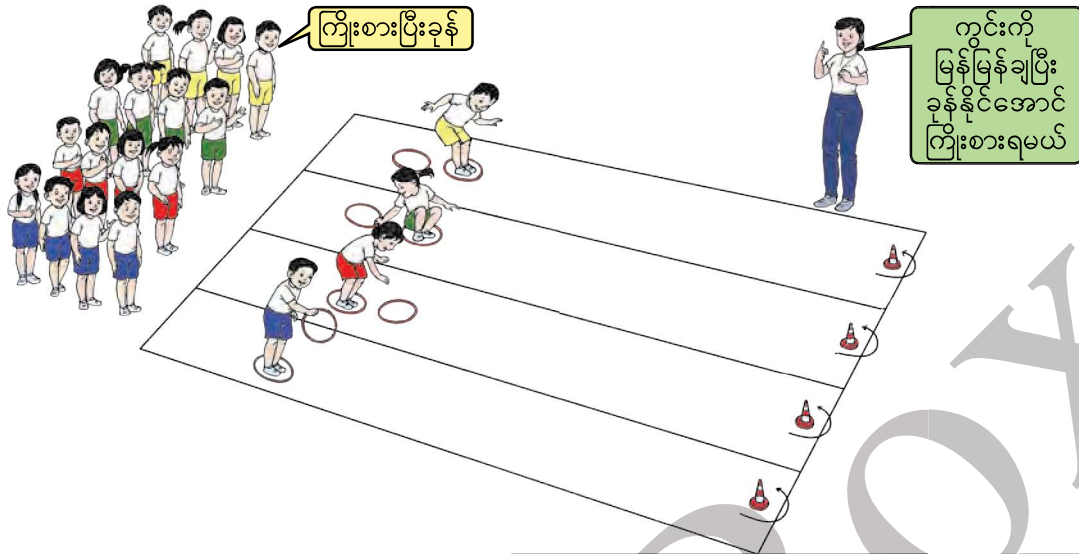
ကွင်းကိုယူမယ်

ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တယ်

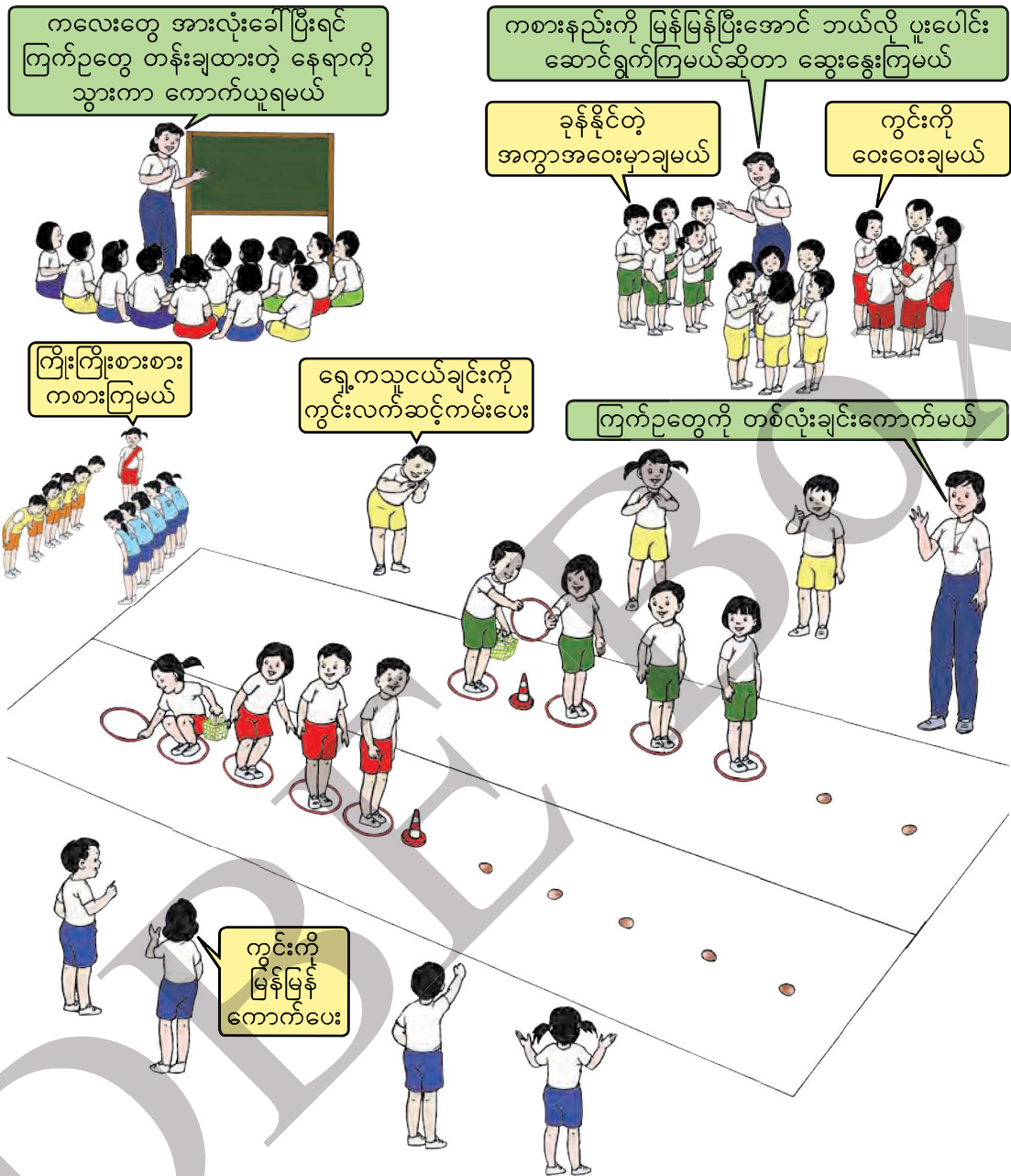
ကလေးတို့အားလုံး ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်နဲ့ စုပေါင်းကစားခဲ့ကြတယ်

ငါတို့တူတူ ကောင်းကောင်း ကစားခဲ့ကြတယ်

အခန်း(၂) ကြက်ဥကောက်ကစားနည်း



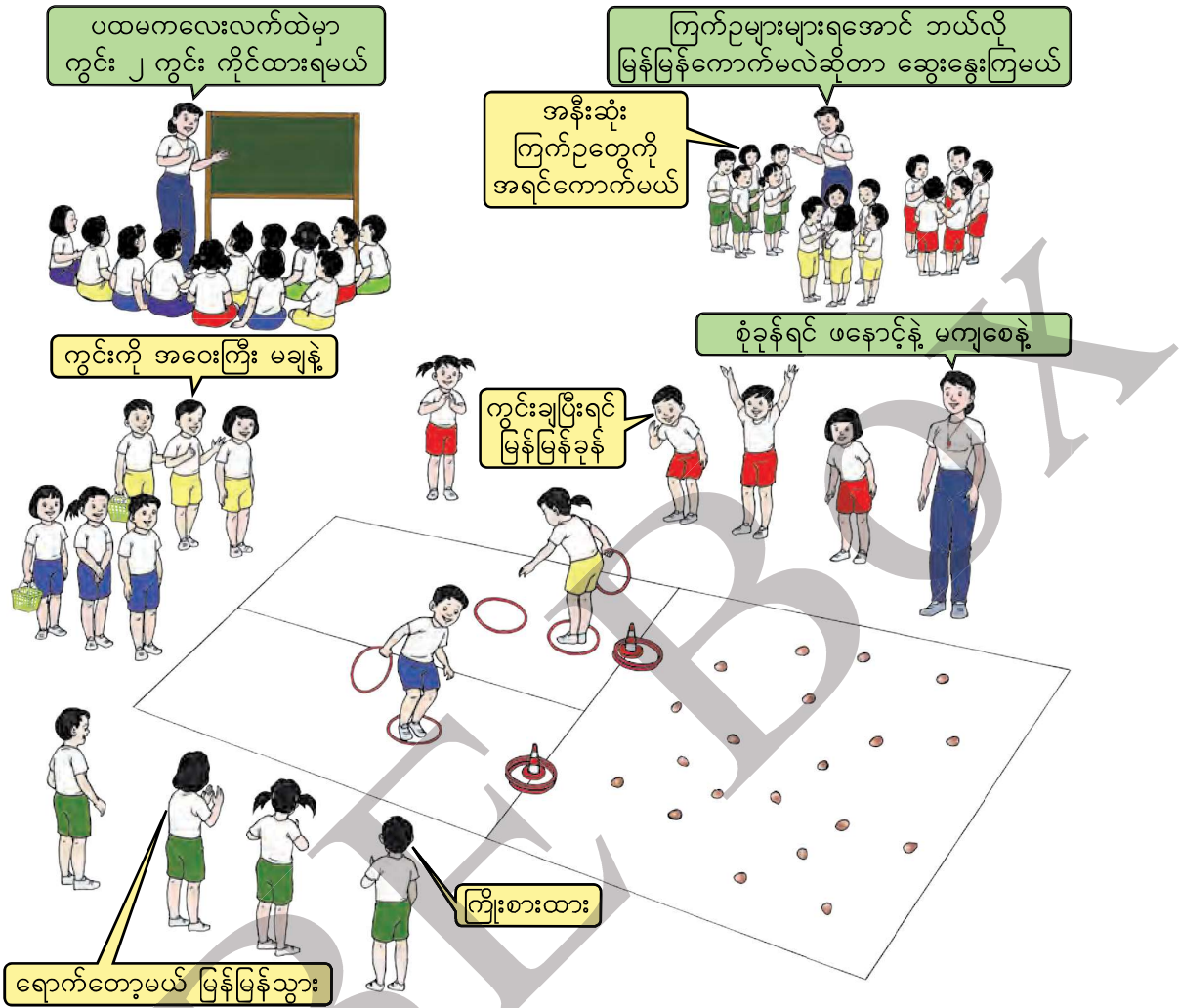
အခန်း(၂၁) ကြက်ဥကောက်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၇ ဦးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာများတွင်ရွေ့နှောက်တန်းစီကာ ပထမကလေးလက်ထဲတွင် ကွင်း ၂ ကွင်းကိုင်ထားရမည်။
- ၃။ ပထမကလေးက လက်ထဲကကွင်းကို ရွေ့တွင်ချကာ ကွင်းအတွင်း ခုန်ကျော်ပြီးသွားရမည်။ ကတော့ချွန်တွင် စွပ်ထားသော ကွင်းများမှ ၁ ကွင်းကို ယူကာ မူလနေရာသို့ပြန်လာပြီး ဒုတိယကလေးကို ကွင်းပေးရမည်။ ပထမကလေးနှင့် ဒုတိယကလေးက ကွင်းများကို အသုံးပြုကာ နောက်ထပ်ကွင်းကိုယူပြီး တတိယကလေးကို ပေးရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကလေးများအားလုံးကုန်သည်အထိ ကစားရမည်။ ကလေးများ အားလုံးကုန် သွားလျှင် ကြက်ဥများ တန်းချထားသော နေရာသို့သွားကာ ကြက်ဥများကို ကောက်ယူရမည်။
- ၄။ ကြက်ဥအားလုံးကောက်ယူပြီး သတ်မှတ်နေရာသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၂၁) ကြက်ဥကောက်ကစားနည်း



ရောက်တော့မယ် မြန်မြန်သွား

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၇ ဦးအထိ)

၂။ သတ်မှတ်နေရာများတွင်ရှေ့နောက်တန်းစီကာ ပထမကလေးလက်ထဲတွင် ကွင်း ၂ ကွင်းကိုင်ထားရမည်။

၃။ ပထမကလေးက လက်ထဲကကွင်းကို ရှေ့တွင်ချကာ ကွင်းအတွင်း ခုန်ကျော်ပြီးသွားရမည်။ ကတော့ချွန်တွင် စွပ်ထားသော ကွင်းများမှ ၁ ကွင်းကိုယူကာ မူလနေရာသို့ပြန်လာပြီး ဒုတိယကလေးကို ကွင်းပေးရမည်။ ပထမကလေးနှင့် ဒုတိယကလေးက ကွင်းများကို အသုံးပြုကာ နောက်ထပ်ကွင်းကိုယူပြီး တတိယကလေးကို ပေးရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကလေးများအားလုံးကုန်သည်အထိ ကစားရမည်။ ကလေးများ အားလုံးကုန် သွားလျှင် ကြက်ဥများ ဖြန့်ချထားသော နေရာသို့သွားကာ ကြက်ဥများကို ကောက်ယူရမည်။

၄။ ကြက်ဥအများဆုံးကောက်ယူနိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ကွင်းတွေကို အသုံးပြုပြီး အတွဲလိုက် ကြက်ဥကောက်တာကို တက်ကြပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၂	ကွင်းတွေကို အသုံးပြုပြီး အတွဲလိုက် အဆင်ပြေပြေသွားတတ်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	☹️
၄	အုပ်စုလိုက်သွားရာမှာ အပေးအယူမျှမျှလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

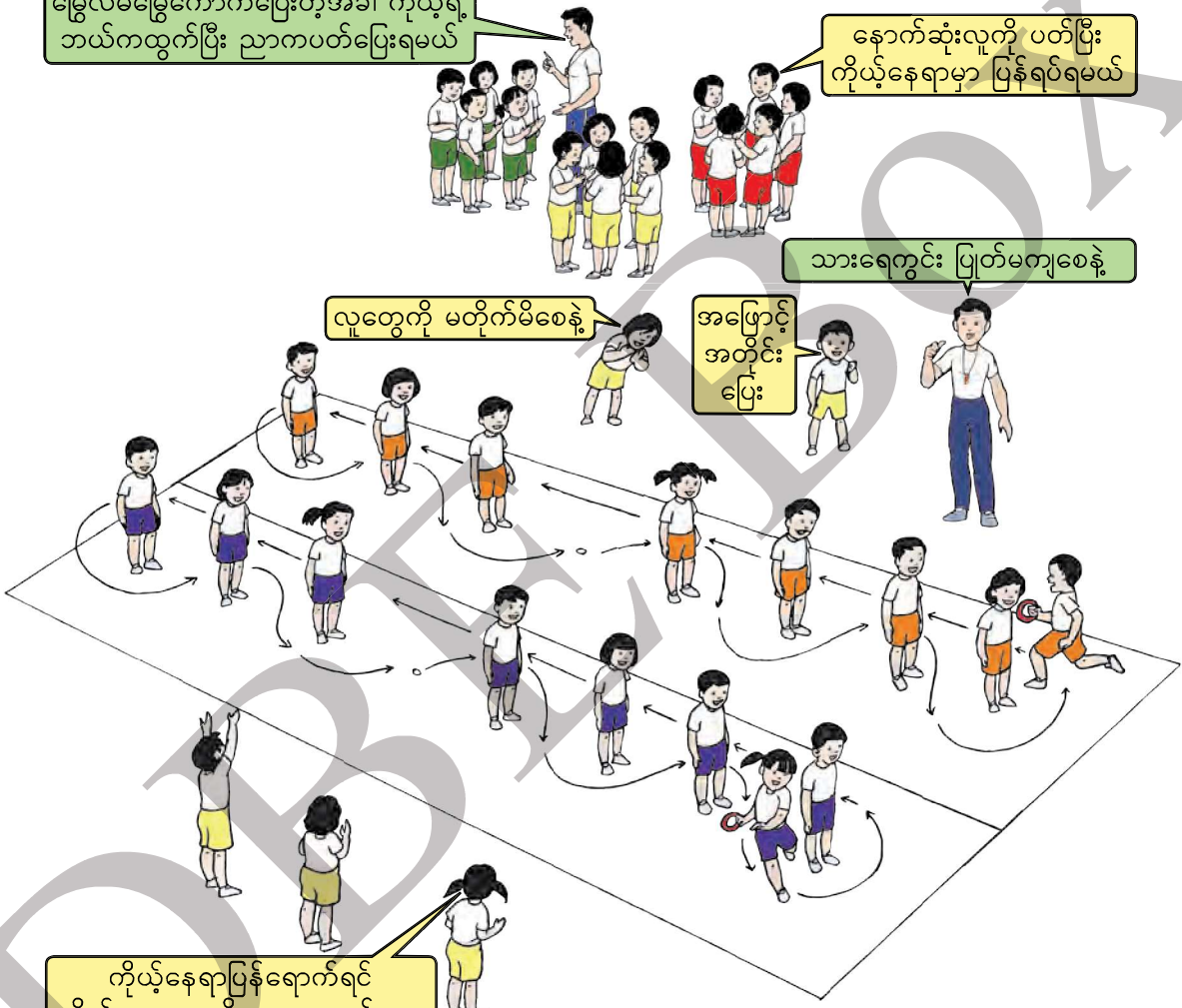
အခန်း(၂၂) မြွေလိမ်မြွေကောက်ကစားနည်း



ဒီနေ့ ကလေးတို့ကို မြွေလိမ်မြွေကောက်ကစားနည်းသင်ပေးမယ်။ မြွေလိမ်မြွေကောက်ကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ပူးပေါင်းကစားကြမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ထိန်းပြီးလုပ်ဆောင်တတ်ရမယ်။

မြွေလိမ်မြွေကောက်ပြေးတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ ဘယ်ကထွက်ပြီး ညာကပတ်ပြေးရမယ်

နောက်ဆုံးလူကို ပတ်ပြီး ကိုယ့်နေရာမှာ ပြန်ရပ်ရမယ်



ဒီကစားနည်းက ပျော်ဖို့ကောင်းတယ်

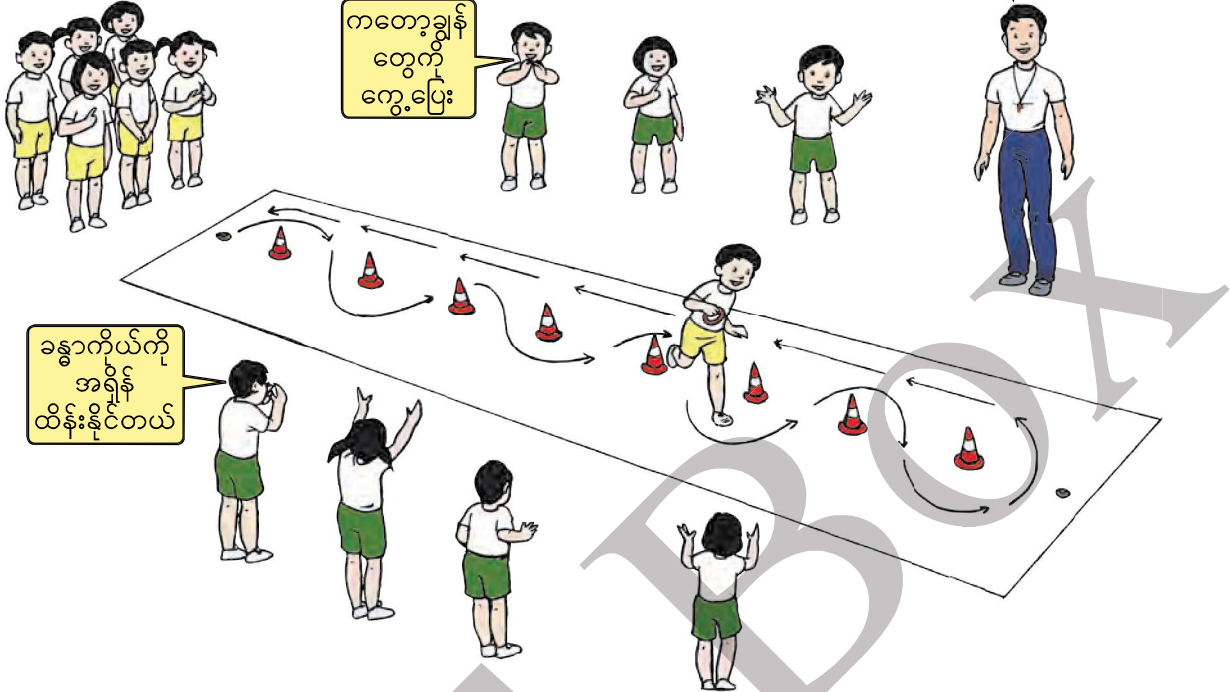
ကလေးတို့အားလုံး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ စုပေါင်းကစားခဲ့ကြတယ်



အခန်း(၂၂) မြေလိမ်မြေကောက်ကစားနည်း

ရှေ့ဆုံးကို ပတ်ပြီးရင် အဖြောင့်အတိုင်းပြန်ပြေး

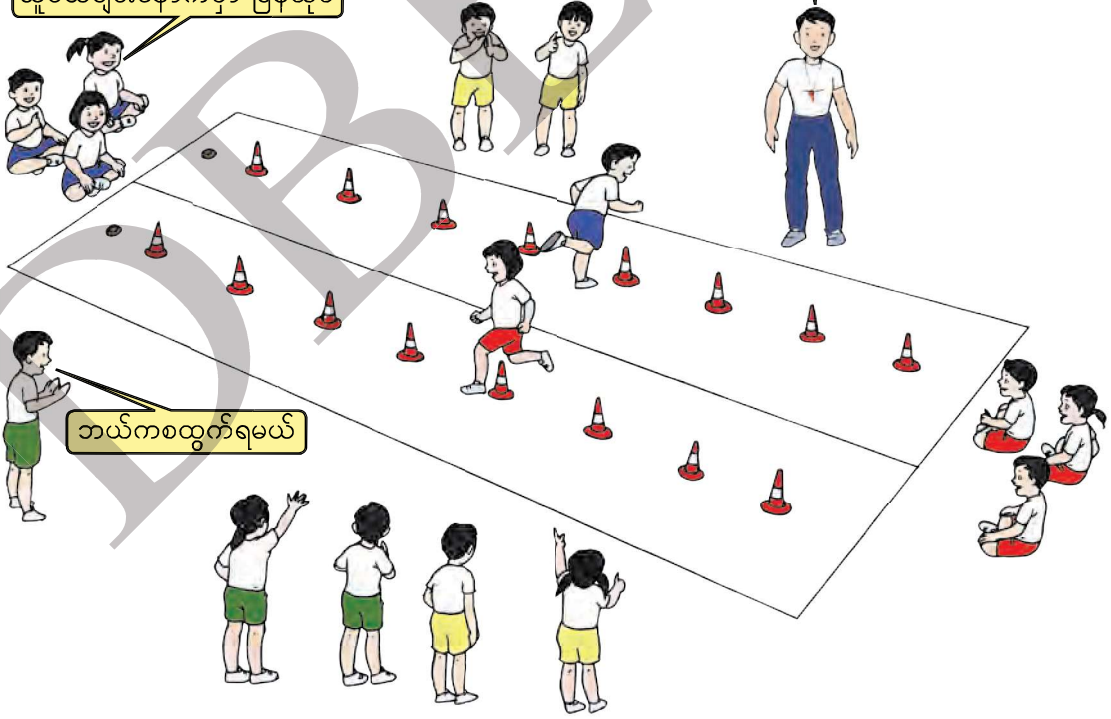
ကတော့ချွန်
တွေကို
ကွေ့ပြေး



ခန္ဓာကိုယ်ကို
အရှိန်
ထိန်းနိုင်တယ်

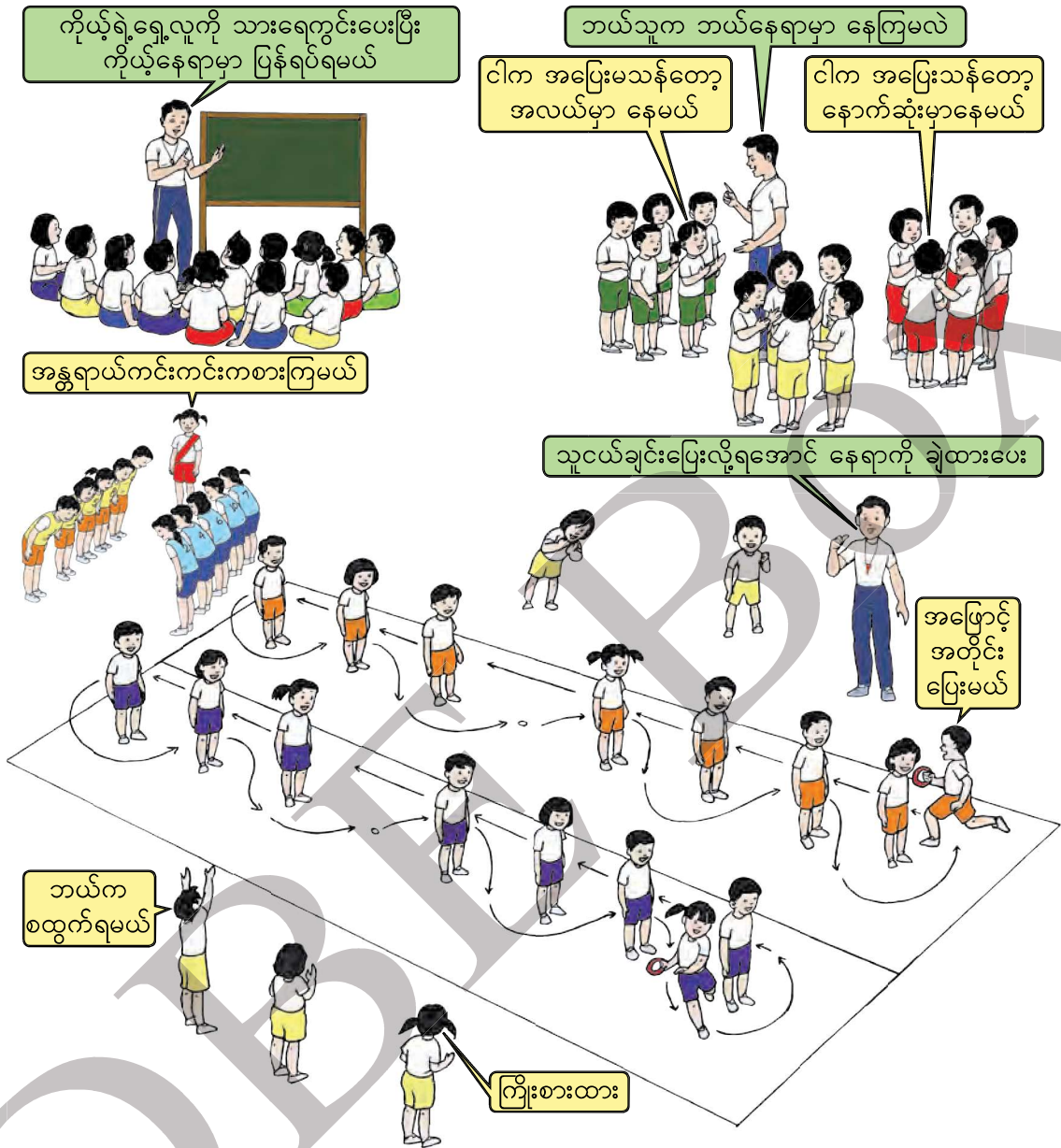
တစ်ဖက်ရောက်ရင်
သူငယ်ချင်းနောက်မှာ ပြန်ထိုင်

ထိုင်ရာက မြန်မြန်ထပြေးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်



ဘယ်ကစထွက်ရမယ်

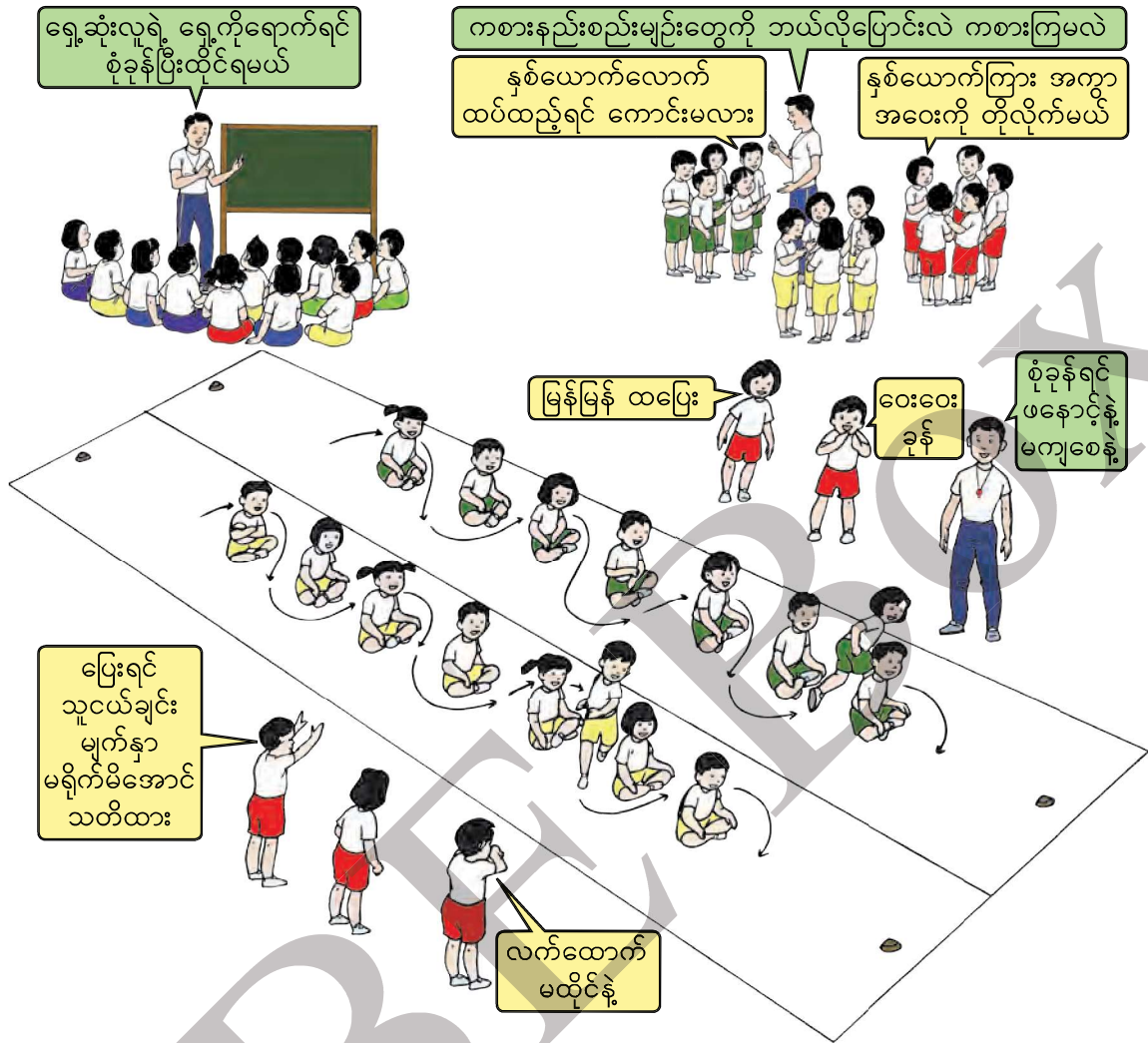
အခန်း(၂၂) မြွေလိမ်မြွေကောက်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ - ၈ ဦးမှ ၁၀ ဦးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာများတွင် ရှေ့နောက် မတ်တတ်ရပ်လျက်နေရာယူရမည်။ နောက်ဆုံးလူ၏လက်ထဲတွင် သားရေကွင်းကိုင်ထားရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် နောက်ဆုံးလူက သူ၏ရှေ့ရှိလူများကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ကွေ့ပတ်၍ ရှေ့ဆုံးသို့ ပြေးရမည်။ ရှေ့ဆုံးလူကိုကွေ့ပြီးလျှင် အဖြောင့်အတိုင်း နောက်သို့ပြန်ပြေးလာရမည်။
- ၄။ မိမိရှေ့ရှိ လူကို သားရေကွင်းပေးပြီး မိမိနေရာတွင်ပြန်ရပ်ရမည်။
- ၅။ သားရေကွင်း လက်ထဲရောက်သောသူသည် ရှေ့လူအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၆။ ရှေ့ဆုံးလူ မူလနေရာသို့ ဦးစွာပြန်ရောက်သောအသင်းက အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၂၂) မြေလိမ်မြေကောက်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ - ၈ ဦးမှ ၁၀ ဦးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာများတွင် ရှေးနောက် ထိုင်လျက်နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် နောက်ဆုံးလူက သူ၏ရှေ့ရှိ လူများကို ဘယ်၊ ညာတစ်လှည့်စီ ကွေ့ပတ်၍ ရှေးဆုံးလူ၏ ရှေးသို့ရောက်အောင်ပြေးရမည်။
- ၄။ ရှေးဆုံးလူ၏ ရှေးသို့ရောက်လျှင် စုံခွန်ပြီးထိုင်ရမည်။
- ၅။ ကိုယ့်အုပ်စုမှလူထိုင်ပြီးမှသာ နောက်လူက ထ၍ ရှေ့လူကဲ့သို့ ပြေးရမည်။
- ၆။ ကလေးအားလုံး သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	မြေလိမ်မြေကောက်ကစားနည်းကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ကြသလား။			
၂	ခန္ဓာကိုယ်အရှိန်ကိုထိန်းပြီး မြန်မြန်ကွေ့ပြေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ကစားနည်းကို ဘယ်လိုဘေးကင်းစွာ ကစားရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။			

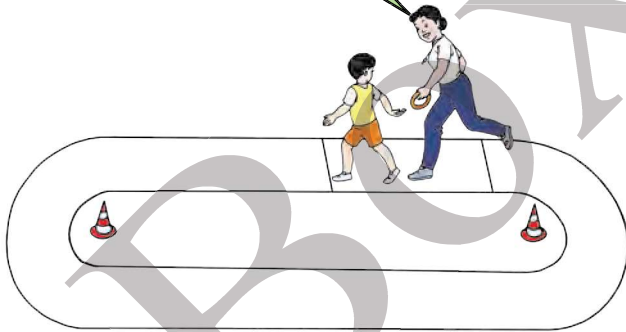
အခန်း(၂၃) လက်ဆင့်ကမ်းပြေးခြင်းကစားနည်း



ပြေးခြင်းသင်ခန်းစာမှာပါတဲ့ ရပ်လျက်တာထွက်နည်းကို မှတ်မိကြသလား။ ဒီနေ့ ပြေးခြင်းသင်ခန်းစာနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ လက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်းကို သင်ကြားမယ်။ ကစားရာမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေပေးကာ ပူးပေါင်းကစားကြမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ သူငယ်ချင်းကို သားရေကွင်း(လက်ဆင့်ကမ်းပစ္စည်း) မှန်မှန်ကန်ကန်ပေးနိုင်ရမယ်။

သူငယ်ချင်းစပြေးတာနဲ့ နောက်လူက တာထွက်စည်းမှာ နေရာယူရမယ်

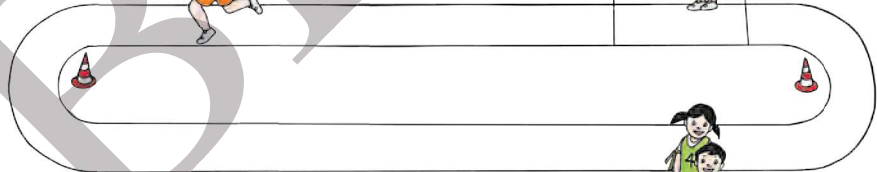
လက်ကို အဆင်သင့် နောက်ထုတ်ထား



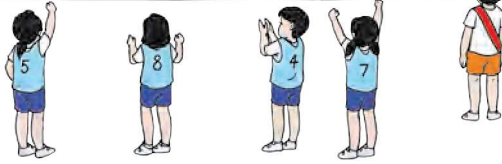
သားရေကွင်း ပြုတ်မကျစေနဲ့



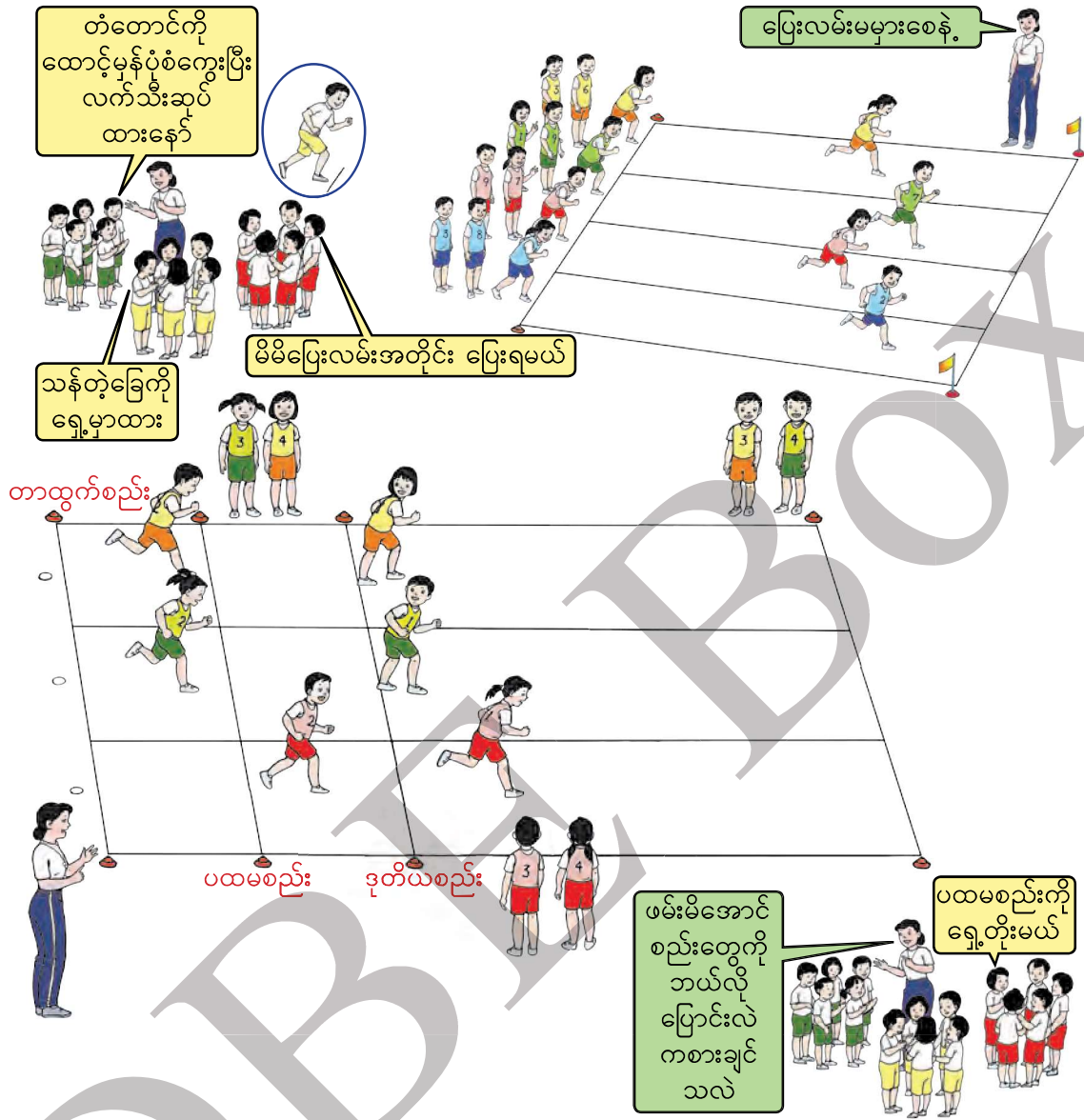
သားရေကွင်း ပြုတ်ကျရင် ပြေးသူကပဲ ကောက်ရ မယ်နော်



သားရေကွင်းကို သတ်မှတ်စည်း အတွင်းမှာပဲ လွှဲယူနော်



အခန်း(၂၃) လက်ဆင့်ကမ်းပြေးခြင်းကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ၄ ဦးစီပါသော အဖွဲ့များဖွဲ့ပြီး ၂ ယောက်စီပါသော အဖွဲ့ငယ် က နှင့် ခ ကို ထပ်ခွဲရမည်။

၂။ အဖွဲ့ငယ် က မှ ဖမ်းမည့်သူများသည် တာထွက်စည်းတွင် နေရာယူပြီး ပြေးမည့်သူများသည် ဒုတိယစည်းတွင် နေရာယူရမည်။

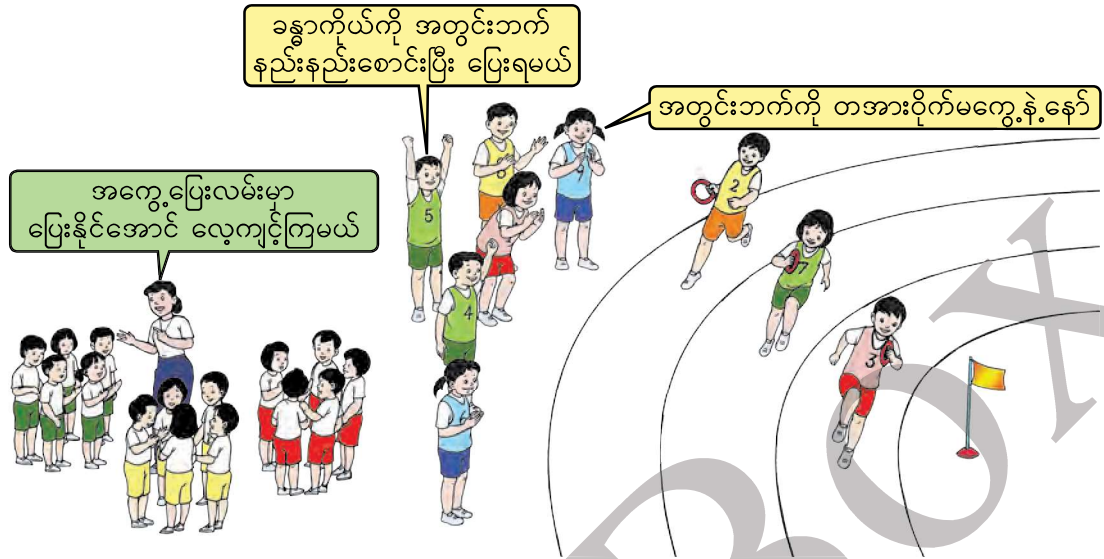
၃။ ခရာသံကြားလျှင် ဖမ်းမည့်သူများသည် စတင်ပြေးပြီး ပထမစည်းရောက်လျှင် ပြေးမည့်သူများက သတ်မှတ်စည်းရောက်အောင် ပြေးရမည်။

၄။ ဖမ်းသူများသည် ပြေးသူများကို သတ်မှတ်စည်းမရောက်မီ မိအောင်ဖမ်းရမည်။ ပြီးလျှင် ပြေးသူနှင့် ဖမ်းသူပြောင်းလဲ ကစားရမည်။

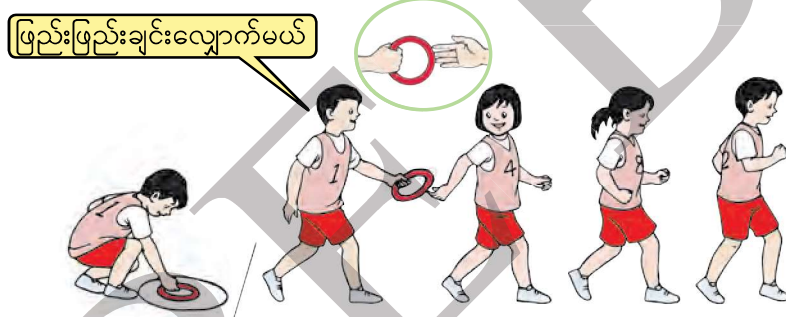
၅။ အဖွဲ့ငယ် က ကစားပြီးလျှင် အဖွဲ့ငယ် ခ က အဖွဲ့ငယ် က ကစားသည့်အတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။

မှတ်ချက်။ အဖွဲ့ငယ် က ကစားနေချိန်တွင် အဖွဲ့ငယ် ခ မှ ဒိုင်လူကြီးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး အဖွဲ့ငယ် ခ ကစားနေချိန်တွင် အဖွဲ့ငယ် က မှ ဒိုင်လူကြီးအဖြစ် ဆောင်ရွက်ရမည်။

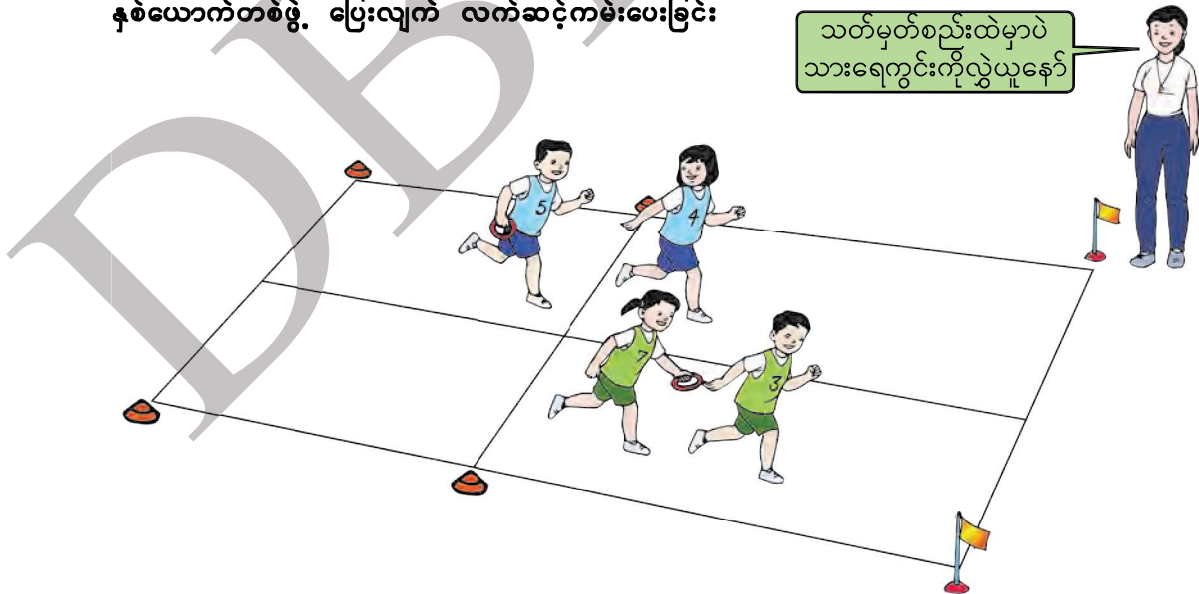
အကွေ့ပြေးလမ်းတွင်ပြေးခြင်း



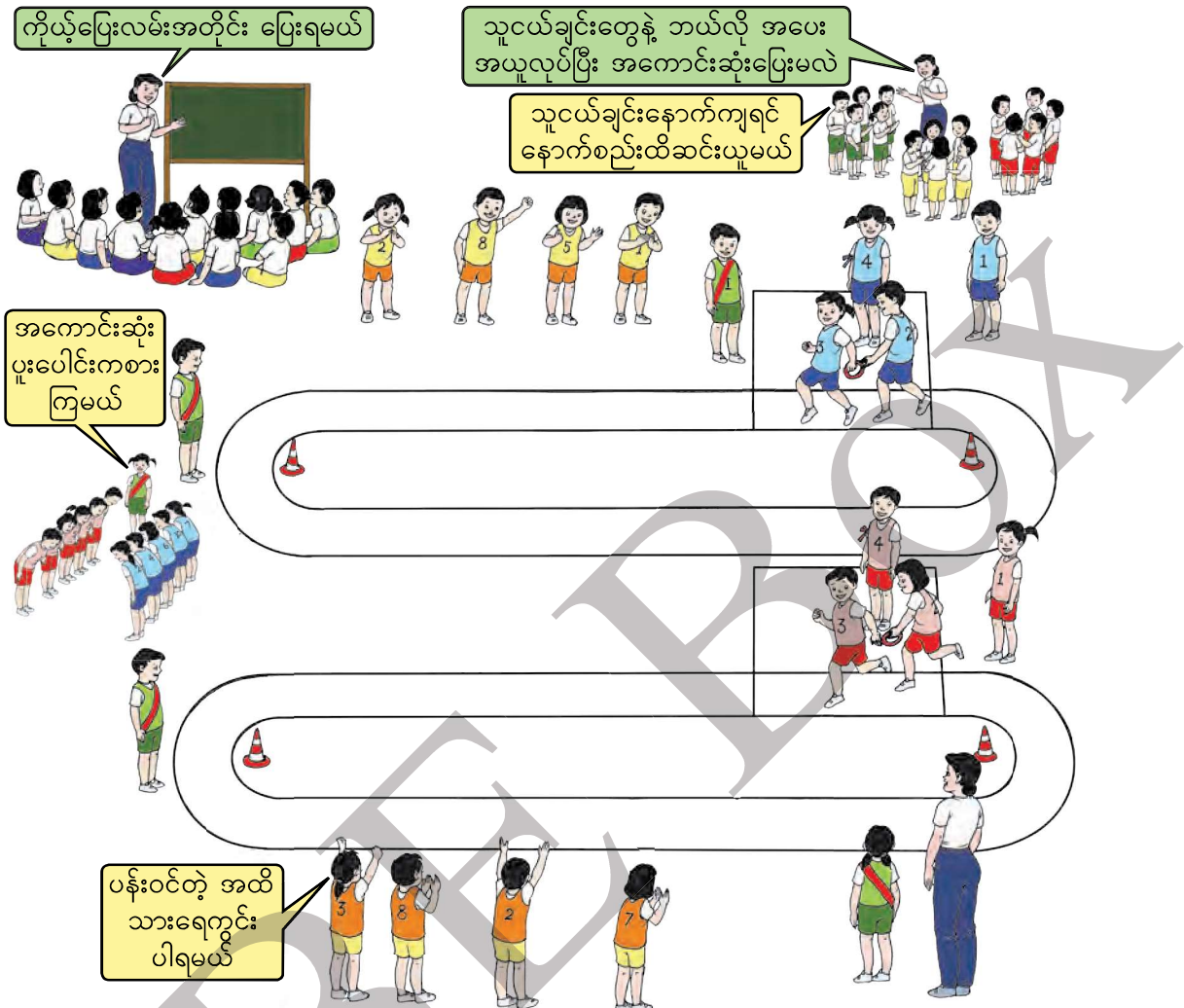
လေးယောက်တစ်ဖွဲ့ လမ်းလျှောက်လျက် လက်ဆင့်ကမ်းပေးခြင်း



နှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ ပြေးလျက် လက်ဆင့်ကမ်းပေးခြင်း



အခန်း(၂၃) လက်ဆင့်ကမ်းပြေးခြင်းကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ၄ ယောက်တစ်အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ ပထမပြေးမည့်သူက သားရေကွင်းကိုကိုင်ကာ အသင့်အနေအထားဖြင့်တာထွက်စည်းတွင် နေရာယူရမည်။ ကျန်ကလေးများက ဘေးတွင်နံပါတ်စဉ်အလိုက်နေရာယူမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမပြေးသူသည် မိမိပြေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဒုတိယလူရှိရာသို့ပြေးပြီး သားရေကွင်းကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမည်။
- ၄။ ဒုတိယလူသည် သားရေကွင်းကို သတ်မှတ်စည်းအတွင်း လက်ခံပြီး ပြေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း ပြေးကာ ဆက်လက် လက်ဆင့်ကမ်းရမည်။
- ၅။ ကလေးအားလုံး တာထွက်စည်းကို ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

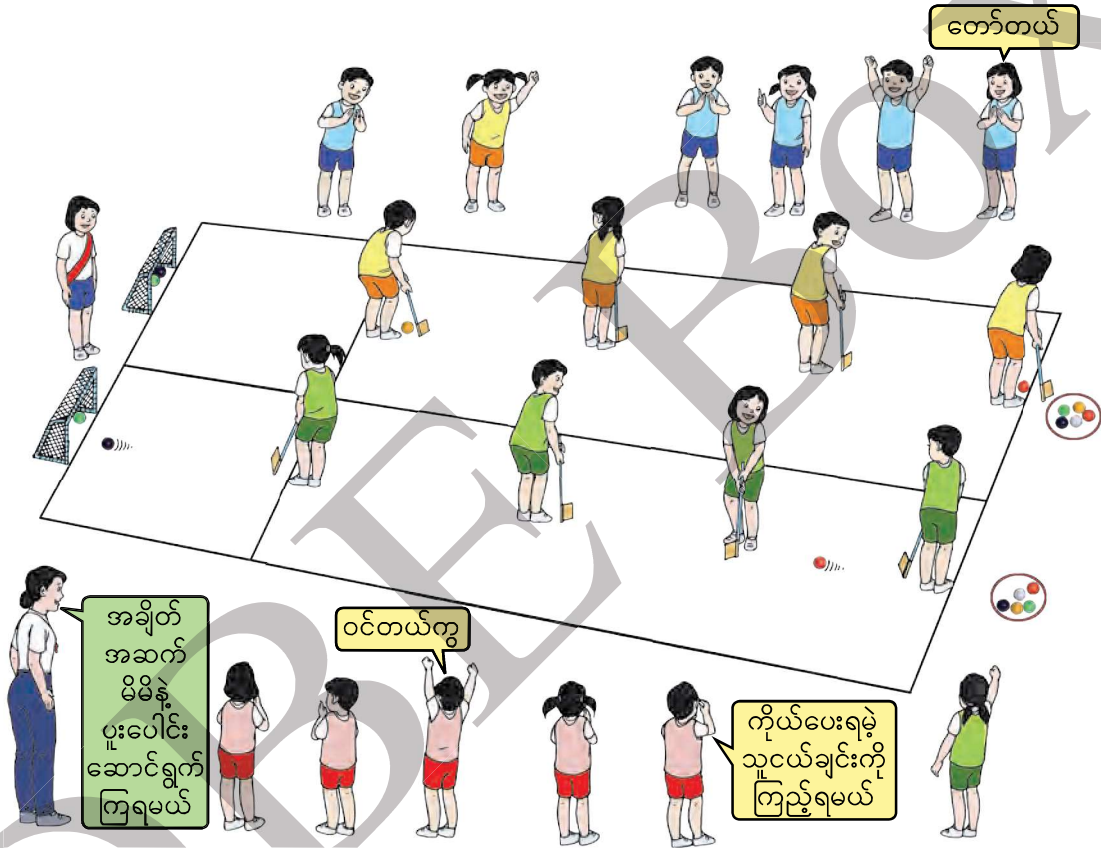
မေးခွန်း

၁	လက်ဆင့်ကမ်းပြေးရာတွင် ယုံကြည်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	ရပ်လျက်တာထွက်ခြင်းနဲ့ သားရေကွင်းပေးခြင်းကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားရာမှာ သတိပြုရမဲ့အချက်တွေကို ပြောပြနိုင်သလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အားပေးတုံ့ပြန်ချက်တွေ ပေးခဲ့သလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၂၄) ပိုက်တံဖြင့်ဘောလုံးသယ်ကစားနည်း



ကလေးတို့ အခုသင်ခန်းစာက ပိုက်တံဖြင့်ဘောလုံးသယ် ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ဒီကစားနည်းကို ကလေးတို့က ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အပေးအယူမျှမျှကစားကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရှင်းပြတတ်ရမယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဘောလုံးကိုပေးရာမှာ သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် ပေးနိုင်ရမယ်။ ဘောလုံးကိုလဲ ထိန်းနိုင်ရမယ်။ အဓိက အရေးကြီးတဲ့အချက်က တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မထိခိုက်မိဖို့ဖြစ်တယ်။



သူငယ်ချင်း ဘောလုံးကို ထိန်းနိုင်ဖို့ ဘယ်လို ပေးခဲ့သလဲဆိုတာ ပြန်ဆွေးနွေးကြမယ်

ပေးတဲ့သူက ဖမ်းတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘက်ကို အာရုံစိုက် မစိုက်ကြည့်ရမယ်

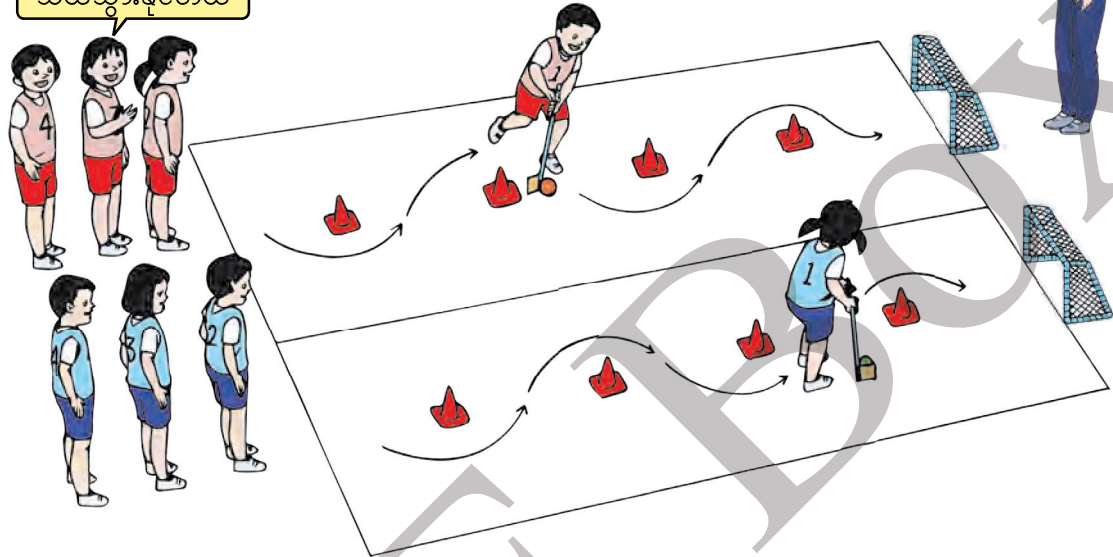
ဖမ်းတဲ့သူက ပေးတဲ့သူ ဘက်ကို အာရုံစိုက် ကြည့်ရမယ်



အခန်း(၂၄) ပိုက်တံဖြင့်ဘောလုံးသယ်ကစားနည်း

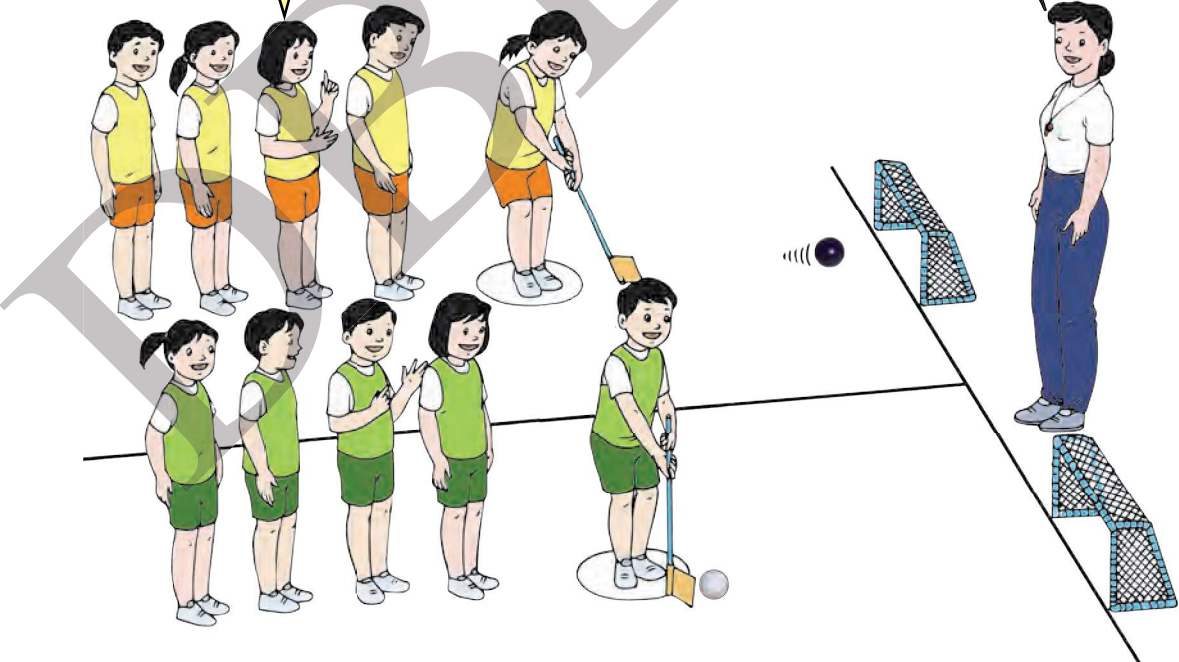
ဘောလုံးကို ပိုက်တံနဲ့ အချိတ်အဆက်မိမိ သယ်သွားရမယ်

ဘောလုံးကို ထိန်းပြီး သယ်သွားနိုင်တယ်

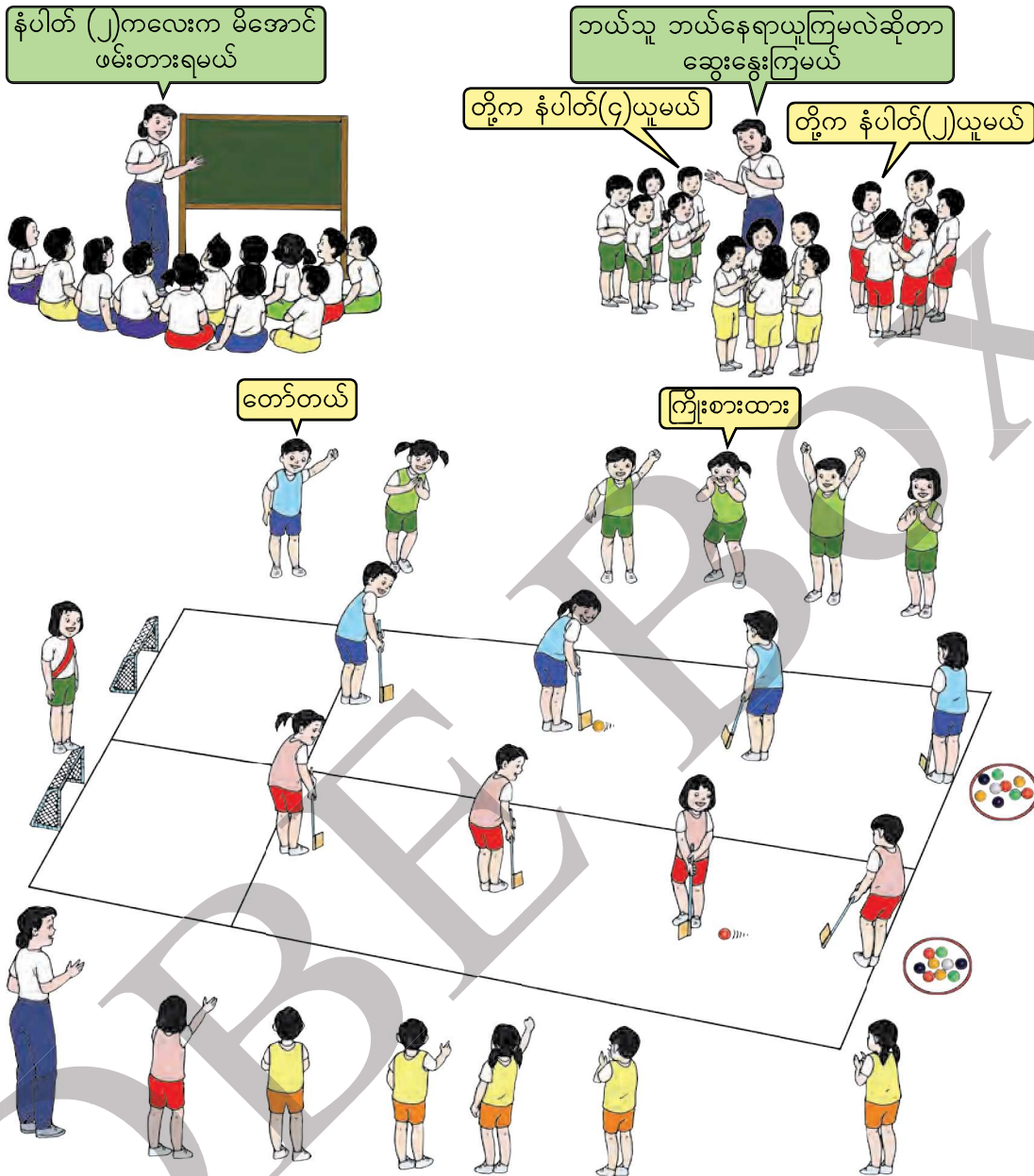


သူပြီးရင် သူငယ်ချင်း အလှည့်နော်

ဝိုင်းဝင်အောင် သွင်းရမယ် ပြီးရင် နောက်လူကို အလှည့်ပေး



အခန်း(၂၄) ပိုက်တံဖြင့်ဘောလုံးသယ်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

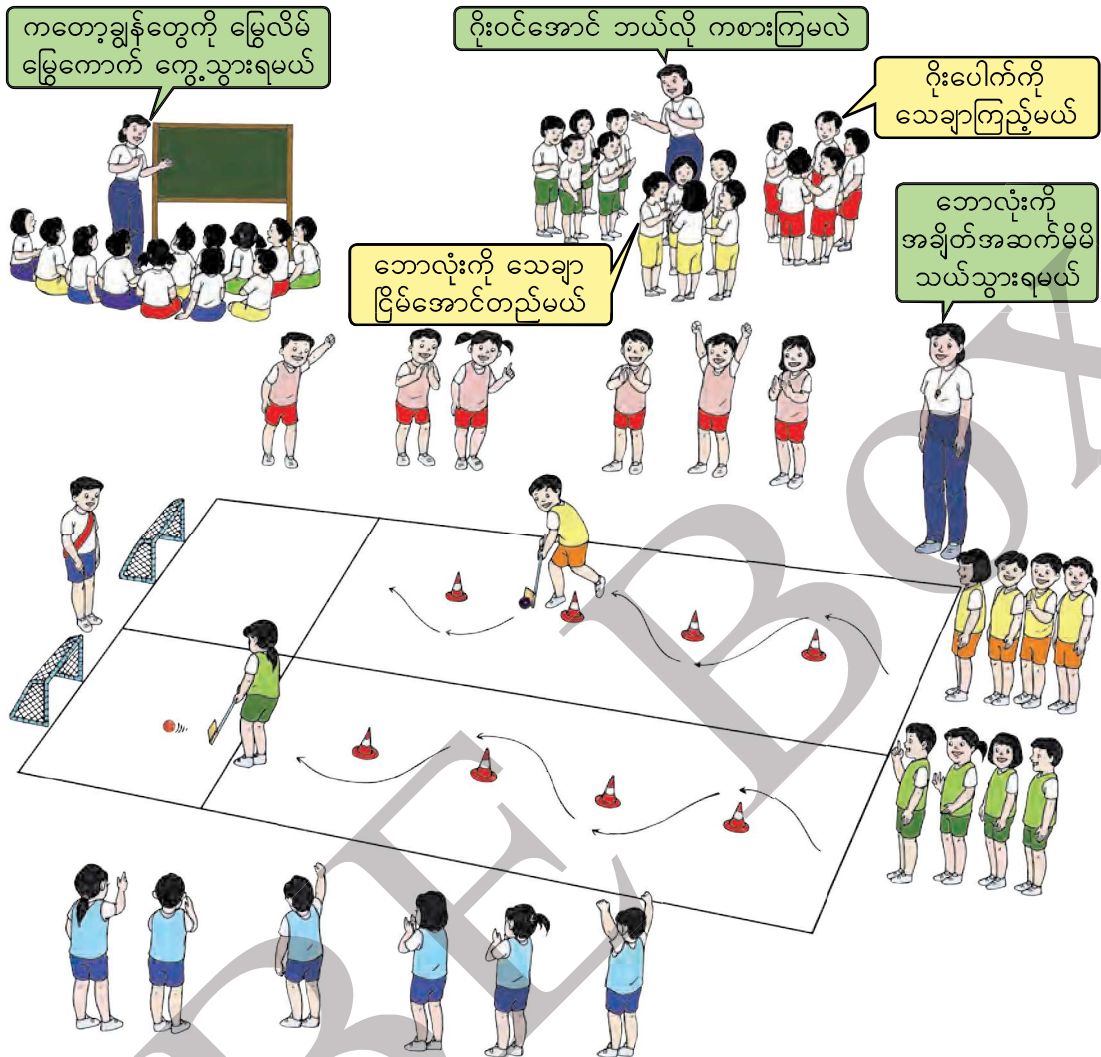
၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။ (၂ပုမာ- ၄ ဦးမှ ၇ ဦးအထိ)

၂။ သတ်မှတ်နေရာများတွင် ရပ်လျက်နေရာယူရမည်။ နံပါတ် (၁) ကလေး၏ နောက်တွင် ဘောလုံးများ ထားရမည်။

၃။ ခရာသံကြားလျှင် နံပါတ် (၁) ကလေးက ဘောလုံးကိုယူကာ နံပါတ် (၂) ကလေးထံသို့ ရိုက်ပေးရမည်။ နံပါတ် (၂) ကလေးက မိအောင်ဖမ်းပြီး နံပါတ် (၃) ကလေးထံသို့ ရိုက်ပေးရမည်။ နံပါတ် (၃) ကလေးက ဘောလုံးကို မိအောင်ဖမ်းပြီး နံပါတ် (၄) ကလေးထံသို့ ပေးရမည်။ နံပါတ် (၄) ကလေးက ဘောလုံးကို ဖမ်းတားပြီး ဂိုးသွင်းရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လက်ကစားရမည်။

၄။ သတ်မှတ်ချိန် ၅ မိနစ်အတွင်း ဂိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၂၄) ပိုက်တံဖြင့်ဘောလုံးသယ်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၇ ဦးအထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာတွင် တန်းစီနေရာယူရမည်။ ရှေ့ဆုံးကလေးတို့၏ လက်ထဲတွင် ဘောလုံးနှင့် ပိုက်တံကို ကိုင်ထားရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ကတော့ချွန်များကိုကွေ့ကာ မြွေလိမ်မြွေကောက်သယ်သွားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ဂိုးသွင်းရမည်။
- ၄။ ဂိုးသွင်းပြီးလျှင် ဘောလုံးကိုကောက်ယူပြီး နံပါတ် (၂) ထံသို့ ဘောလုံးနှင့် ပိုက်တံပေးကာ အသင်း၏ နောက်တွင် နေရာပြန်ယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ကလေးများက ဆက်လက်ကစားရမည်။
- ၅။ သတ်မှတ်ချိန် ၅ မိနစ်အတွင်း ဂိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ပိုက်တံဖြင့် ဘောလုံးသယ်ရာတွင် တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာပါဝင်ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၂	ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် ပေးနိုင်၊ ဖမ်းနိုင်ပြီး ဂိုးသွင်းနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😐	😞
၄	တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပေးအယူမျှမျှ ပူးပေါင်းကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞

အခန်း(၂၅) မိနီဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း

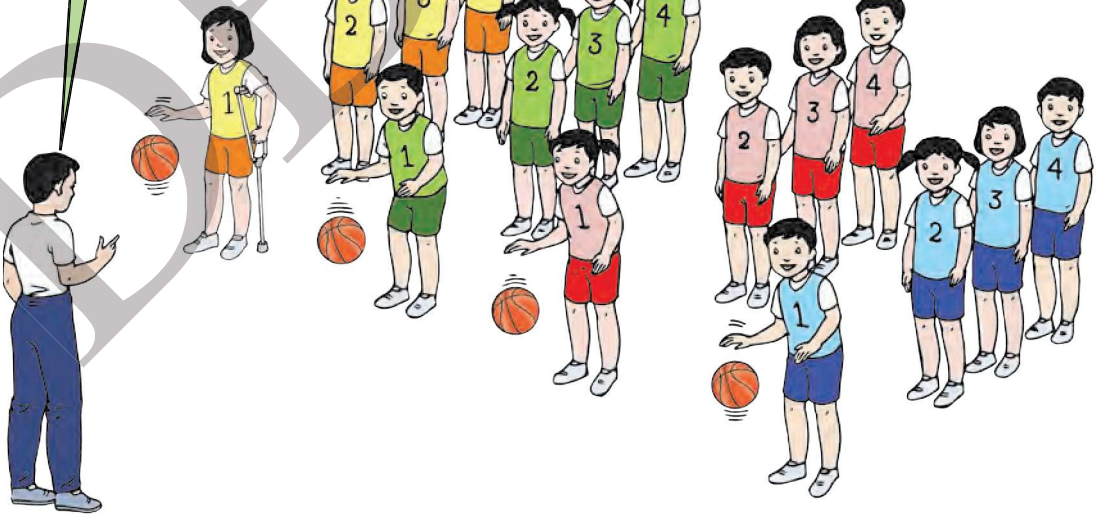


ကလေးတို့ မင်္ဂလာပါ။ နေကောင်းကြသလား။ အခုသင်ခန်းစာကတော့ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းအတွက် အခြေခံလှုပ်ရှားမှုတွေကို သင်ကြားပေးမှာဖြစ်တယ်။ အလှည့်ကျ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ဘောလုံးပစ်ထည့်ခြင်း နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ဂိုးဝင်အောင် သွင်းနိုင်ရမယ်။

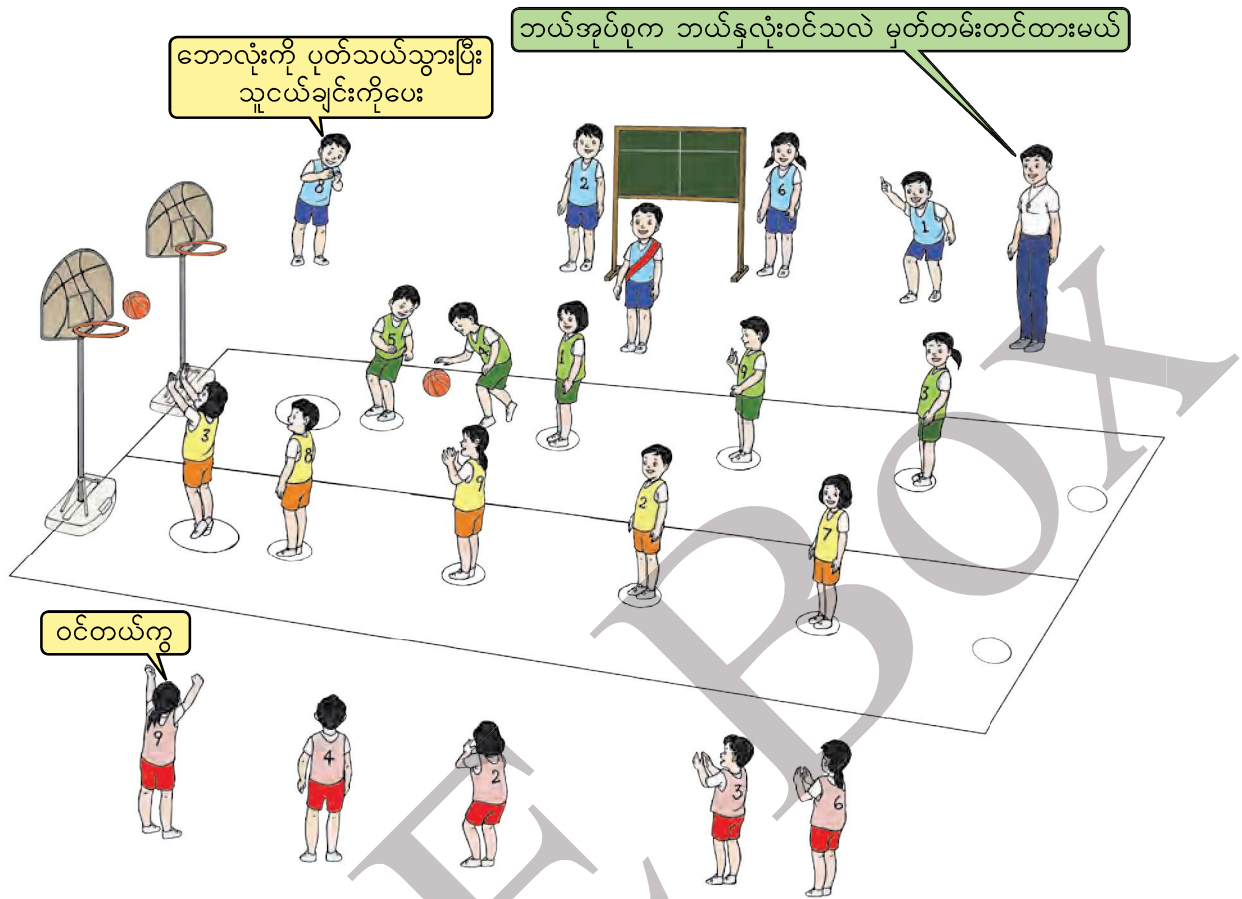
ဒူးညှစ်ပြီး ဘောလုံး ပုတ်ကြရအောင်



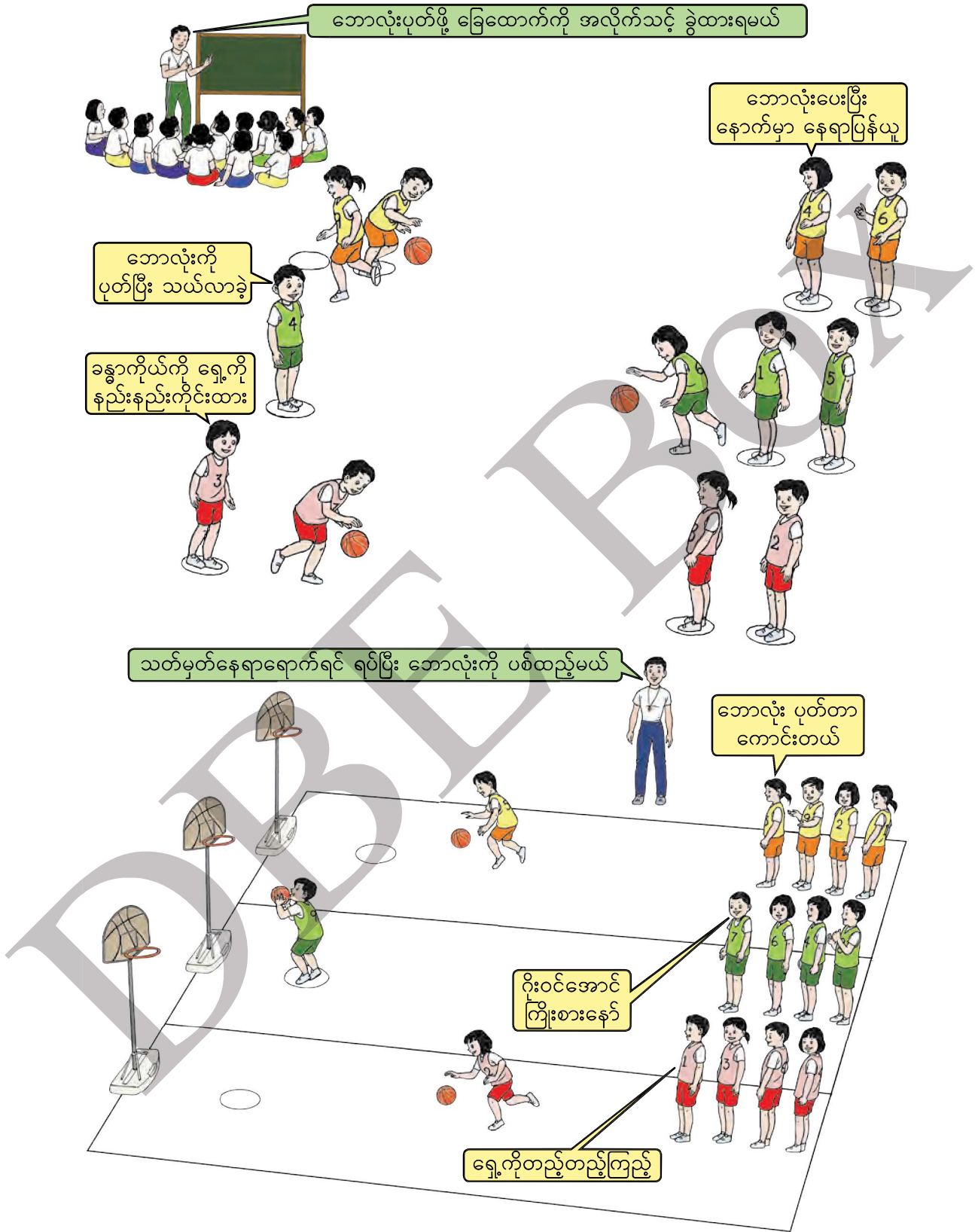
ဘောလုံးကို အကြိမ်များများ ရအောင် အမြင့်ပုတ် လှေ့ကျင့်ကြမယ်



အခန်း(၂၅) မိနိတ်စတင်ဘောကစားနည်း

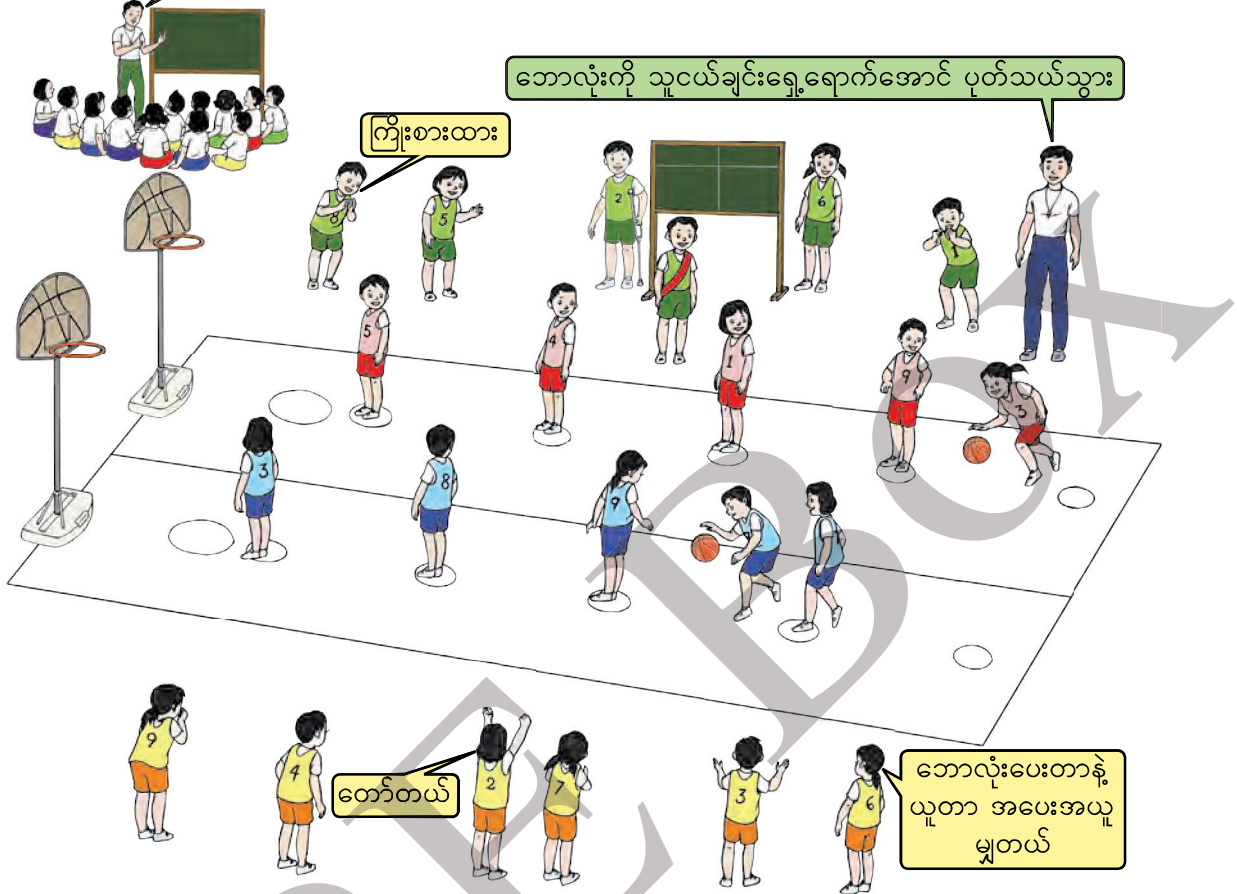


အခန်း(၂၅) မိနိတ်စကက်ဘောကစားနည်း



အခန်း(၂၅) မိနိဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း

ဘောလုံးပစ်ထည့်ပြီးရင် ပြန်ကောက်ယူသွားပြီး နောက်ဆုံးနေရာမှာ နေရာယူရမယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၅ ဦးစီပါသော အဖွဲ့များ ဖွဲ့ရမည်။

၂။ ကလေးများကို ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ စသည်ဖြင့် နံပါတ်များသတ်မှတ်ပေးပြီး သတ်မှတ်နေရာတွင် ရွှေ့ နောက် တန်းစီနေရာယူပြီး အုပ်စု ၂ ခုရှိ နောက်ဆုံး နံပါတ် (၅) ကလေးတို့က ဘောလုံးကိုကိုင်ထားရမည်။

၃။ ခရာသံကြားလျှင် နံပါတ် (၅) ကလေးက ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပုတ်သယ်ကာ နံပါတ် (၄) ကလေးထံသို့ ပေးပြီး နံပါတ် (၄) ကလေး နေရာသို့ယူရမည်။ နံပါတ် (၄) ကလေးက ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ပုတ်သယ်ကာ နံပါတ် (၃) ကလေးထံသို့ပေးပြီး နံပါတ် (၃) ကလေး နေရာကိုယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ကလေး များက ဆက်လက်ကစားရမည်။

၄။ နံပါတ် (၁) ကလေးထံသို့ရောက်လျှင် ဘောလုံးကိုပုတ်သယ်သွားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ကွင်းအတွင်း သို့ ပစ်ထည့်ရမည်။ ပြီးလျှင် ဘောလုံးကို ပြန်ကောက်ယူပြီး နံပါတ် (၅) ကလေးနေရာသို့သွားကာ ပထမ အတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။

၅။ သတ်မှတ်ချိန် ၅ မိနစ်အတွင်း ဘောလုံးအရေအတွက်အများဆုံးပစ်ထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	မိနိဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ကြသလား။			
၂	ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာထိရောက်အောင် ပုတ်သွားနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ဘောလုံးပုတ်ခြင်းရဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အားပေးခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၂၆) မိနီဘော်လီဘောကစားနည်း

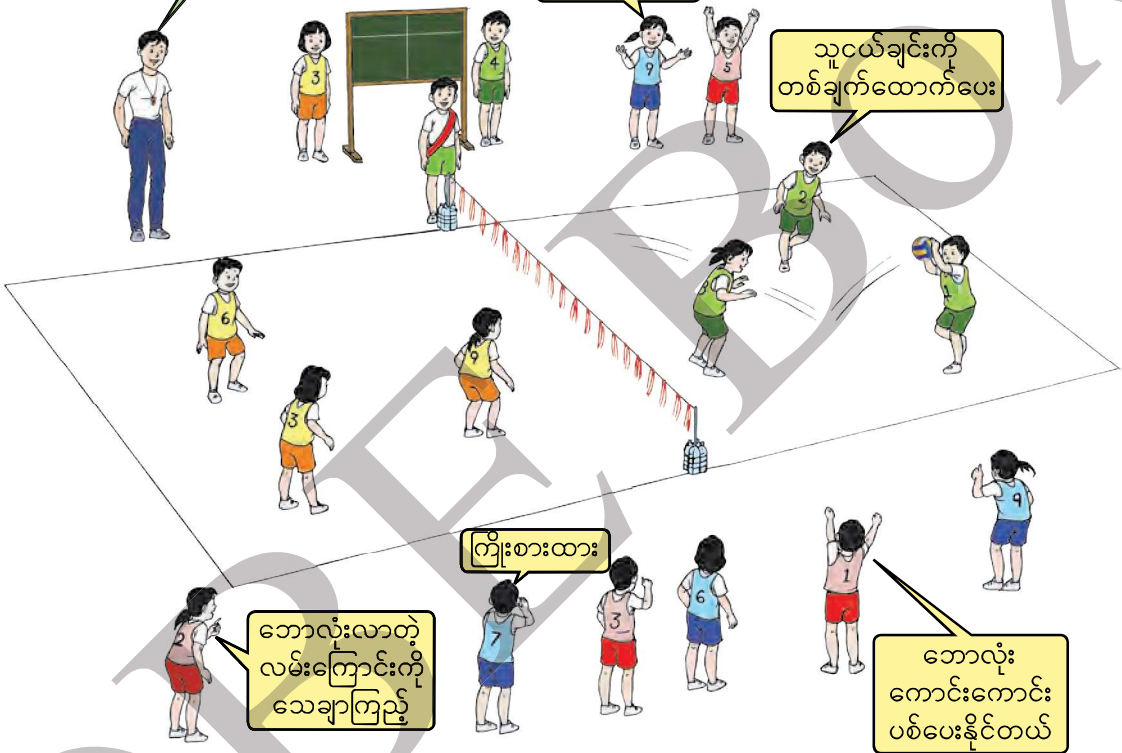


ကလေးတို့အားလုံး မင်္ဂလာပါ။ ဒီနေ့ မိနီဘော်လီဘောကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စုပေါင်းကစားကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်။ ဘောလုံးကို တစ်ချက်ထောက်ဖမ်းနိုင်ပြီး တစ်ချက်ထောက် ပေးနိုင်ရမယ်။

ဘောလုံးလာတဲ့ လမ်းကြောင်းကို ကြည့်ပြီး လိုက်ရွှေ့ဖမ်း

ဖမ်းတာ ကောင်းတယ်

သူငယ်ချင်းကို တစ်ချက်ထောက်ပေး



ကြိုးစားထား

ဘောလုံးလာတဲ့ လမ်းကြောင်းကို သေချာကြည့်

ဘောလုံး ကောင်းကောင်း ပစ်ပေးနိုင်တယ်

ကလေးတို့အားလုံး ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်နဲ့ ပူးပေါင်းကစားခဲ့ကြတယ်

ကစားနည်းက စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတယ်

ငါတို့ ကောင်းကောင်း ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက် ခဲ့ကြတယ်



အခန်း(၂၆) မိနိုဘော်လီဘောကစားနည်း

၃ ယောက်တစ်ဖွဲ့ လေ့ကျင့်ကြမယ်



ဖမ်းပြီးမှ တစ်ချက် ထောက်ပေး

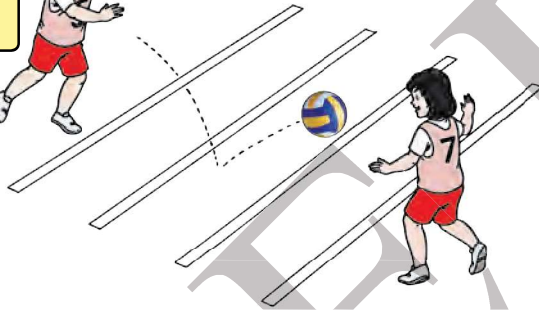


ကြမ်းပြင်ကို ထောက်ပေးမယ်



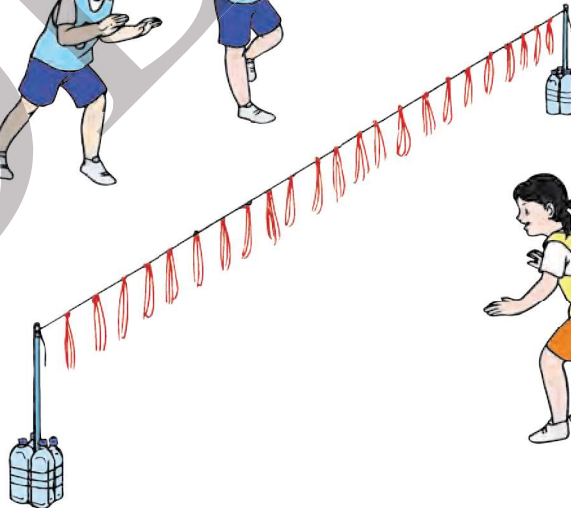
အကွာအဝေး ဘယ်လောက်ပစ်ရင် ကောင်းကောင်း ဖမ်းနိုင်မလဲဆိုတာ လေ့ကျင့်ကြမယ်

ဒုတိယစည်းကို ကျော်ပေး ကြည့်မယ်

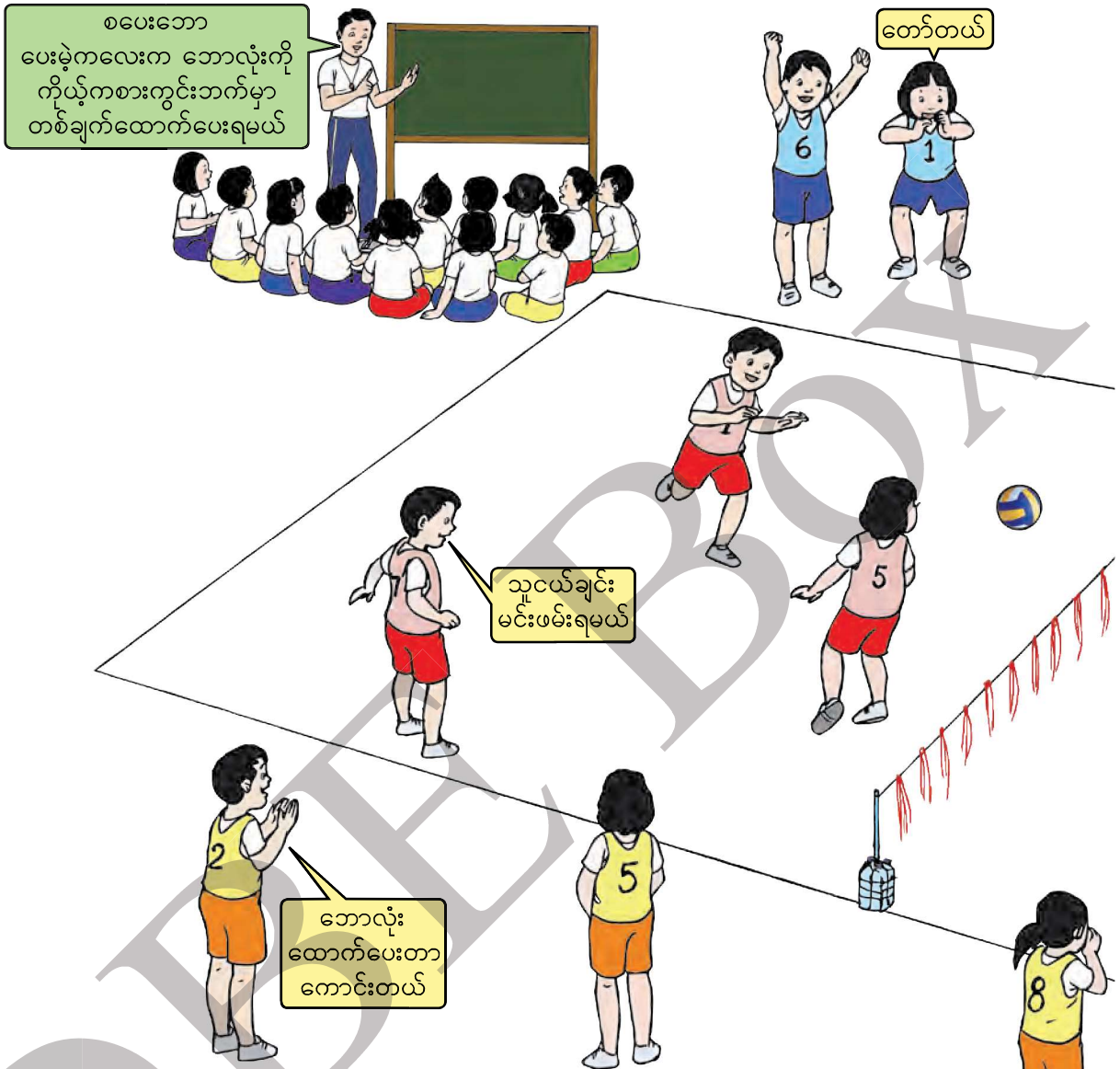


ဘောလုံးထောက်ပြီး စပေးဘော ပေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်

ဖမ်းတာ ကောင်းတယ်



အခန်း(၂၆) မိနီဘော်လီဘောကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၃ ဦးစီပါသော အဖွဲ့များ ဖွဲ့ရမည်။ စပေးဘောပေးမည့် အဖွဲ့ကို မဲနှိုက်ရွေးချယ်ရမည်။

၂။ ပိုက်၏တစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ကလေး ၃ ဦးစီ နေရာယူရမည်။

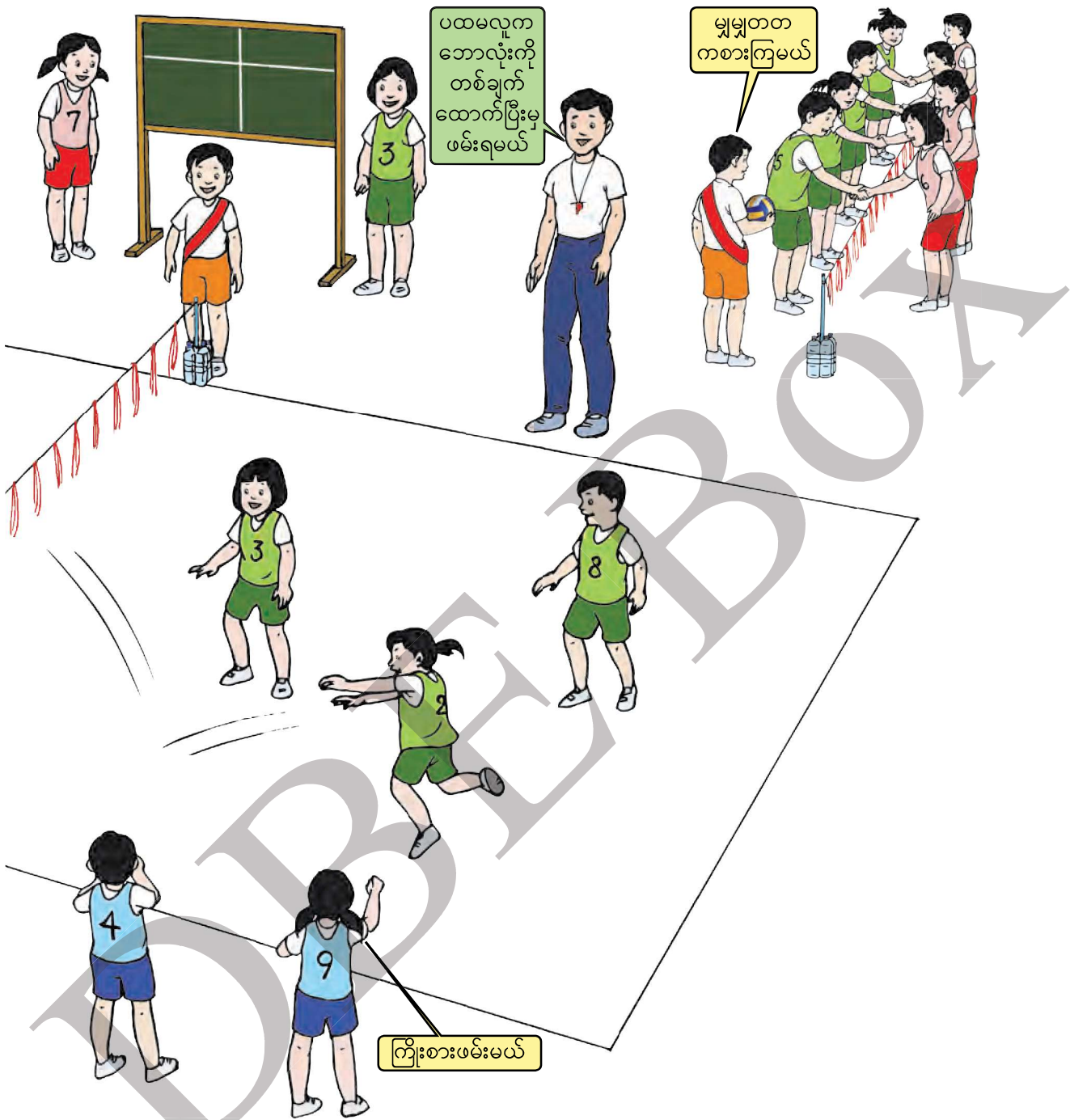
၃။ ခရာသံကြားလျှင် စပေးဘောပေးမည့်ကလေးက ဘောလုံးကို မိမိကစားကွင်းဘက်တွင် တစ်ချက်ထောက်ပေးရမည်။

၄။ တစ်ဖက်အသင်းမှ မိမိကစားကွင်းဘက်တွင် တစ်ချက်ထောက်ပြီးမှသာ ဘောလုံးကိုဖမ်းရမည်။ ဖမ်းမိသော ကလေးက မိမိအဖွဲ့ဘက်မှ တစ်ယောက်(ဒုတိယကလေး)ကို ဘောလုံးတစ်ချက်ထောက်ပေးရမည်။ ဒုတိယကလေးက ဘောလုံးကိုဖမ်းပြီး တတိယကလေးထံသို့ တစ်ချက်ထောက်ပေးရမည်။ တတိယကလေးက ဘောလုံးကို ဖမ်းပြီး မိမိကစားကွင်းဘက်တွင် တစ်ချက်ထောက်ပြီး တခြားအသင်းဘက်သို့ ပေးရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်ကစားရမည်။

၅။ ဘောလုံးကို မဖမ်းနိုင်လျှင် တစ်ဖက်အသင်းမှ တစ်မှတ်ရရှိပြီး စည်းကိုကျော်အောင်ပစ်လိုက်လျှင်လည်း တစ်ဖက်အသင်းမှ တစ်မှတ်ရရှိမည်။

၆။ သတ်မှတ်ချိန် ၅ မိနစ်အတွင်း အမှတ်အများဆုံးရသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၂၆) မိနိတော်လီဘောကစားနည်း



မေးခွန်း

၁	ဘောလုံးတစ်ချက်ထောက်ပေးခြင်းကို တက်တက်ကြွကြွလုပ်ဆောင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	ဘောလုံးတစ်ချက်ထောက်ပေးခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

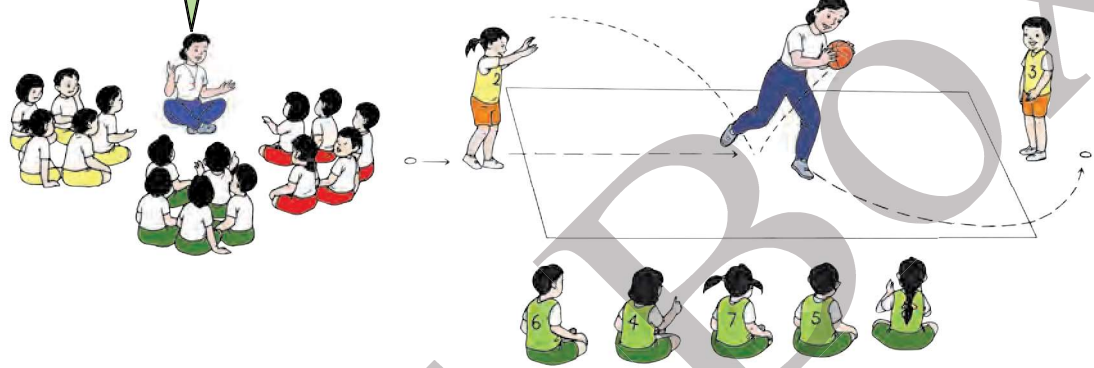
အခန်း(၂၇) ဘောလုံးပစ်ပေးကစားနည်း



ကလေးတို့ မင်္ဂလာပါ။ နေကောင်းကြသလား။ ဘောလုံးပစ်ပေးကစားနည်းကို ဒီနေ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားကြမယ်။ ဘောလုံးပစ်ခြင်း ဖမ်းခြင်း နည်းစနစ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကစားရာမှာ အကြံကောင်းတွေပေးပြီး သူငယ်ချင်းတွေကို အလှည့်ပေးလုပ်ဆောင်ရမယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ ဘောလုံးကောင်းကောင်းဖမ်းနိုင်အောင် ကြိုးစားပစ်ပေးကြရမယ်။

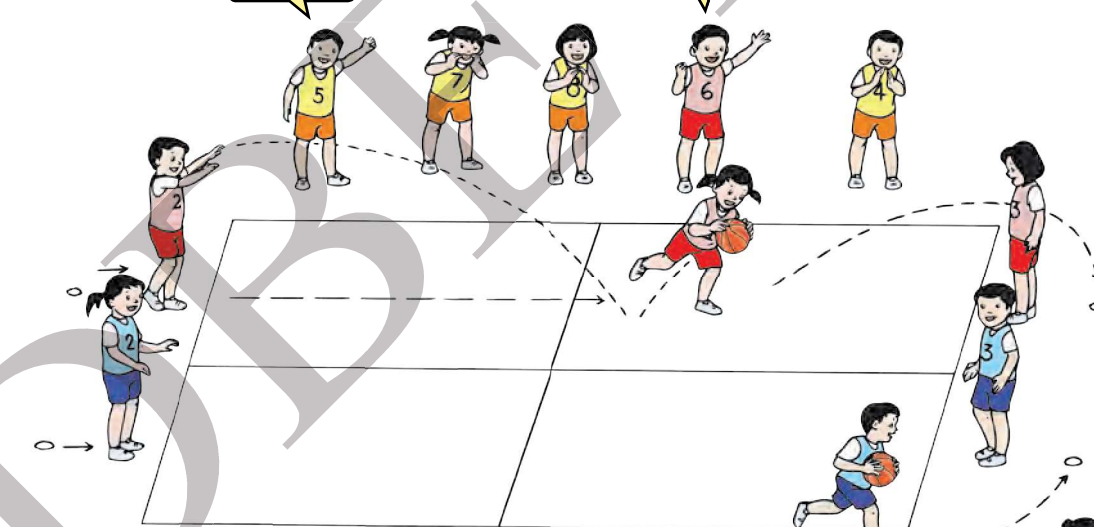
ဘောလုံးကို သူငယ်ချင်း ဖမ်းနိုင်အောင် မြှောက်ပစ်ပေးရမယ်

ဆရာမ ကစားတာကို သေချာကြည့်ထားကြနော်



တော်တယ်

ဘောလုံးကို တစ်ချက်ထောက်ပြီးမှဖမ်း

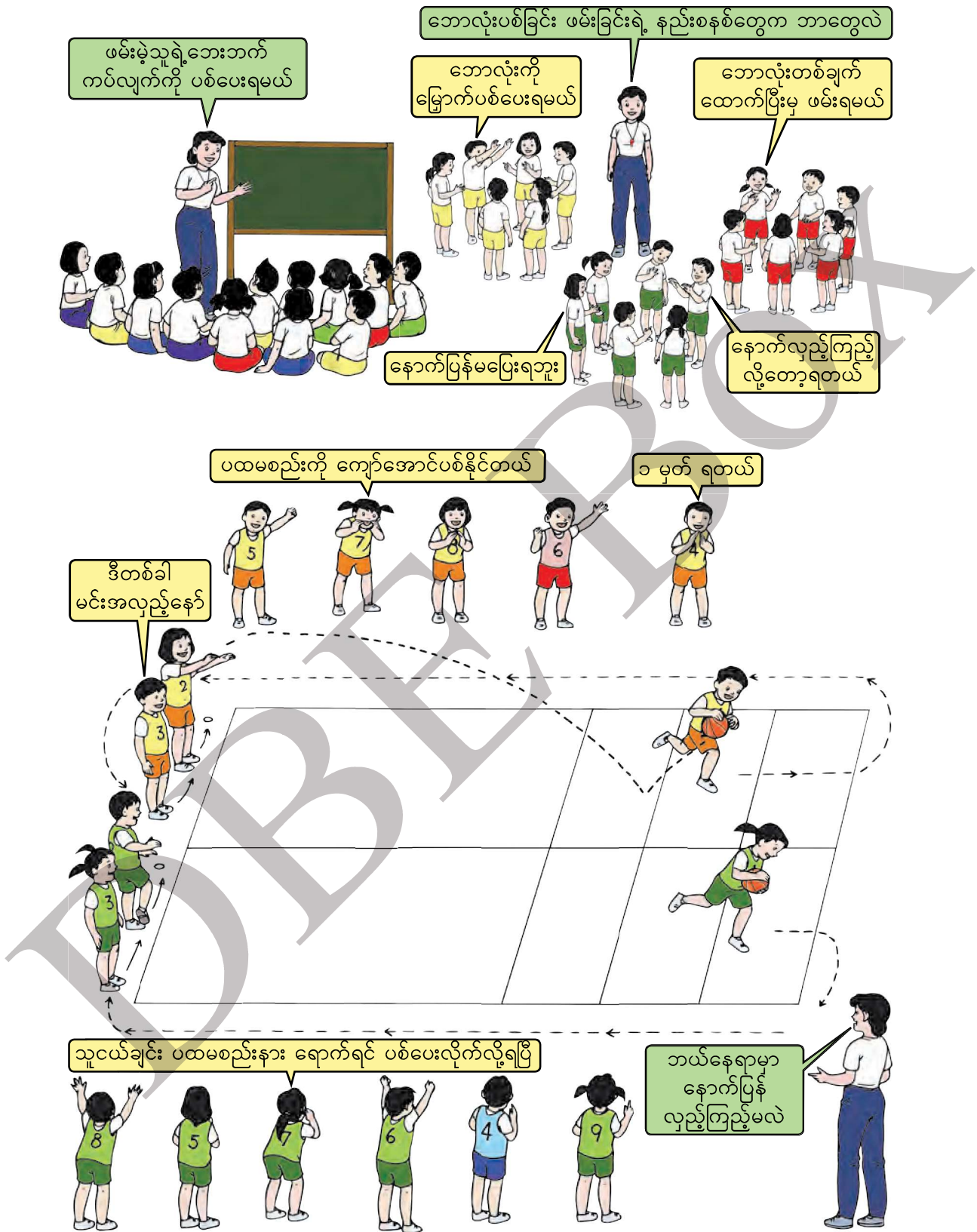


ဖမ်းပြီးရင် တစ်ဖက်မှာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်း နောက်ကို သွားပြီးနေရာယူနော်

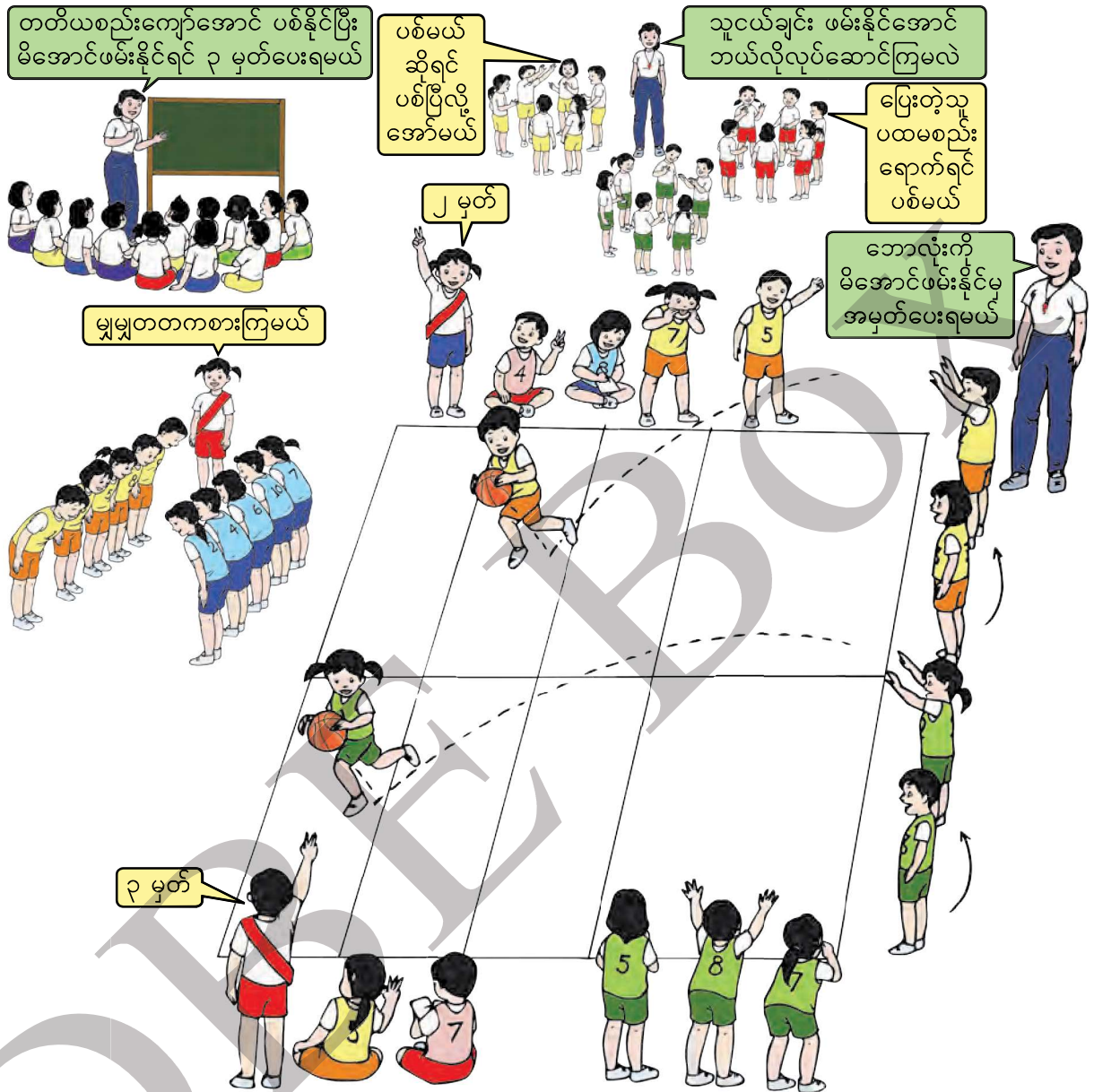
သူငယ်ချင်းဖမ်းနိုင်အောင် ကောင်းကောင်းပစ်ပေးကြရမယ်



အခန်း(၂၇) ဘောလုံးပစ်ပေးကစားနည်း

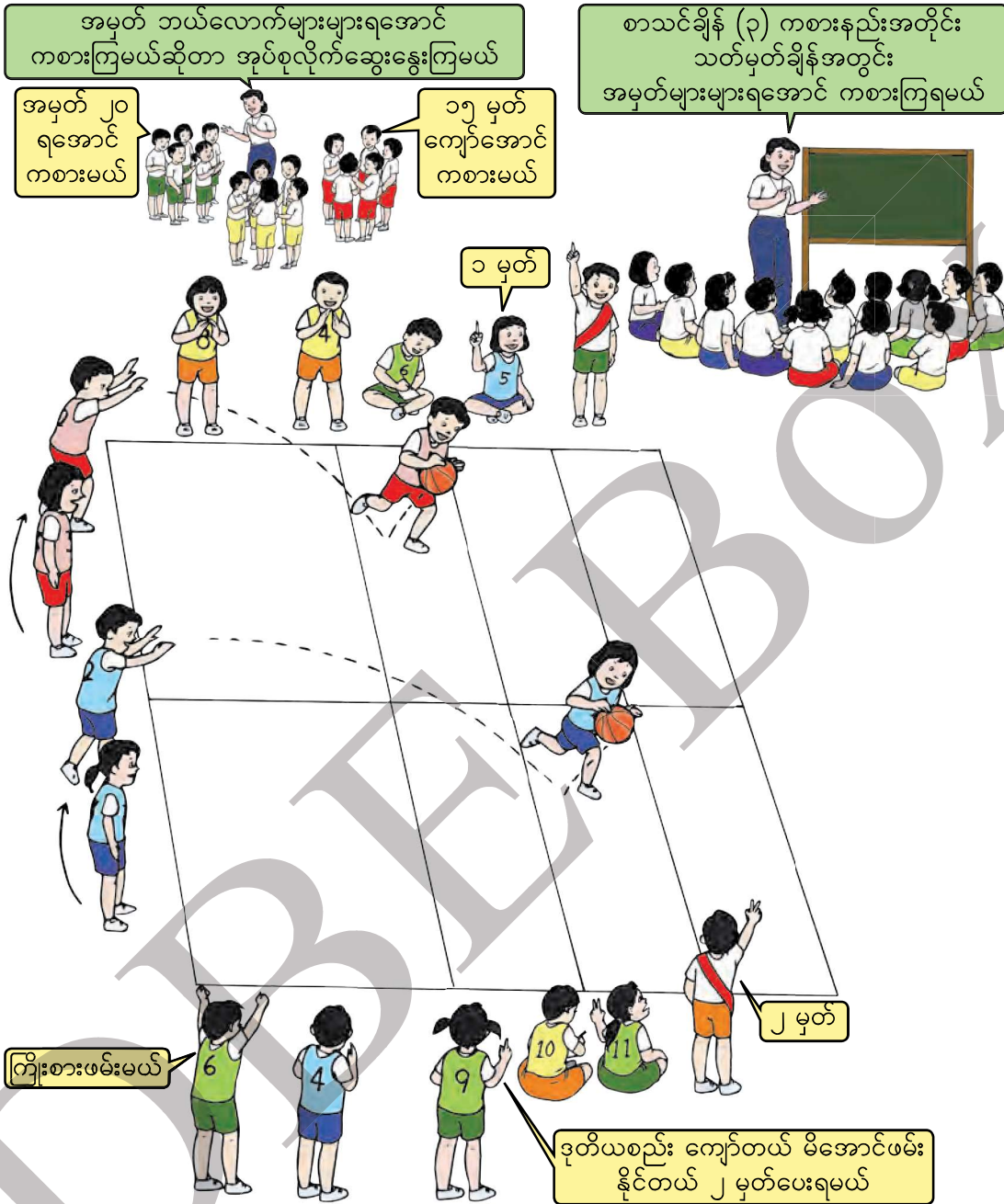


အခန်း(၂၇) ဘောလုံးပစ်ပေးကစားနည်း



- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ဦးမှ ၅ ဦးအထိ)
 - ၂။ သတ်မှတ်စည်း၏ နောက်တွင် ၁၊ ၂၊ ၃ ဘေးတိုက်နေရာယူပြီး နံပါတ် (၂)ကလေးက ဘောလုံးကိုင်ထားရမည်။
 - ၃။ ခရာသံကြားလျှင် နံပါတ် (၁) ကလေးက ပြေးရမည်။ နံပါတ် (၂) ကလေးက ဘောလုံးကိုမြှောက်ပစ်ပေးပြီး နံပါတ် (၁) ကလေးက တစ်ချက်ထောက်ပြီးမှ မိအောင်ဖမ်းရမည်။
 - ၄။ နံပါတ် (၁) ကလေးက ဘောလုံးဖမ်းပြီးလျှင် သတ်မှတ်စည်းသို့ပြန်ပြေးလာပြီး ဘောလုံးကို နံပါတ် (၃) ကလေးထံကို ပေးကာ ၎င်း၏ဘေးတွင်နေရာယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ကလေးများက ဆက်ကစားရမည်။
 - ၅။ ပထမစည်းကို ကျော်အောင်ပစ်နိုင်ပြီး မိအောင်ဖမ်းနိုင်လျှင် ၁ မှတ်၊ ဒုတိယစည်းကို ကျော်အောင်ပစ်နိုင်ပြီး မိအောင်ဖမ်းနိုင်လျှင် ၂ မှတ်၊ တတိယစည်းကိုကျော်အောင်ပစ်နိုင်ပြီး မိအောင်ဖမ်းနိုင်လျှင် ၃ မှတ်ပေးရမည်။
 - ၆။ သတ်မှတ်အကြိမ်အရေအတွက်အတွင်း စုစုပေါင်းအမှတ်အများဆုံးရသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။ (ကလေးတစ်ဦးလျှင် ၃ ကြိမ်စီ ပစ်ရ ဖမ်းရမည်။)

အခန်း(၂၇) ဘောလုံးပစ်ပေးကစားနည်း



မေးခွန်း

၁	ဘောလုံးပစ်ပေးကစားရာမှာ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ပါဝင်ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	သူငယ်ချင်းဖမ်းနိုင်အောင် ကောင်းကောင်းပစ်ပေးခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ဘောလုံးပစ်ခြင်း ဖမ်းခြင်းတို့ရဲ့နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အလှည့်ပေး လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၂၈) ဘောလုံးပွဲငယ်ကစားနည်း



ဘောလုံးကစားခြင်းကို ကလေးတို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားကြမယ်။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာကာ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း ရိုင်းပင်းကူညီကာ ကစားရမယ်။ ကစားနည်း နည်းပရိယာယ်တွေကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးကာ ယှဉ်ပြိုင်ကစားရမယ်။ ဘောလုံးကို အပေးအယူပြုလုပ်ကာ တိုက်စစ်ကစားခြင်းနဲ့ ခံစစ်ကစားခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရမယ်။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ဂိုးဝင်အောင်သွင်းနိုင်ဖို့ကြိုးစားကြရမယ်။

ခရာသံကြားမှ စ ကစားရမယ်



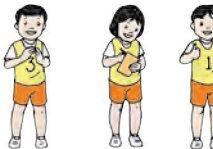
ဘယ်သူတွေ ဘယ်တာဝန်ကို စတင်ယူကြမလဲ

တို့ ၃ ယောက်က မှတ်တမ်းတင်သူလုပ်မယ်

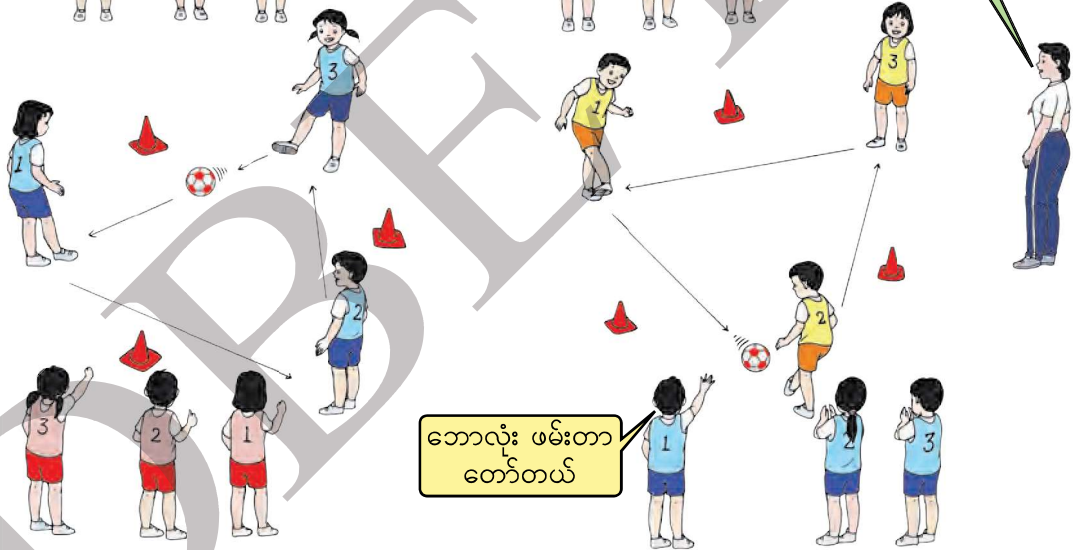
တို့ ၃ ယောက်က ကစားကြမယ်



တော်တယ်



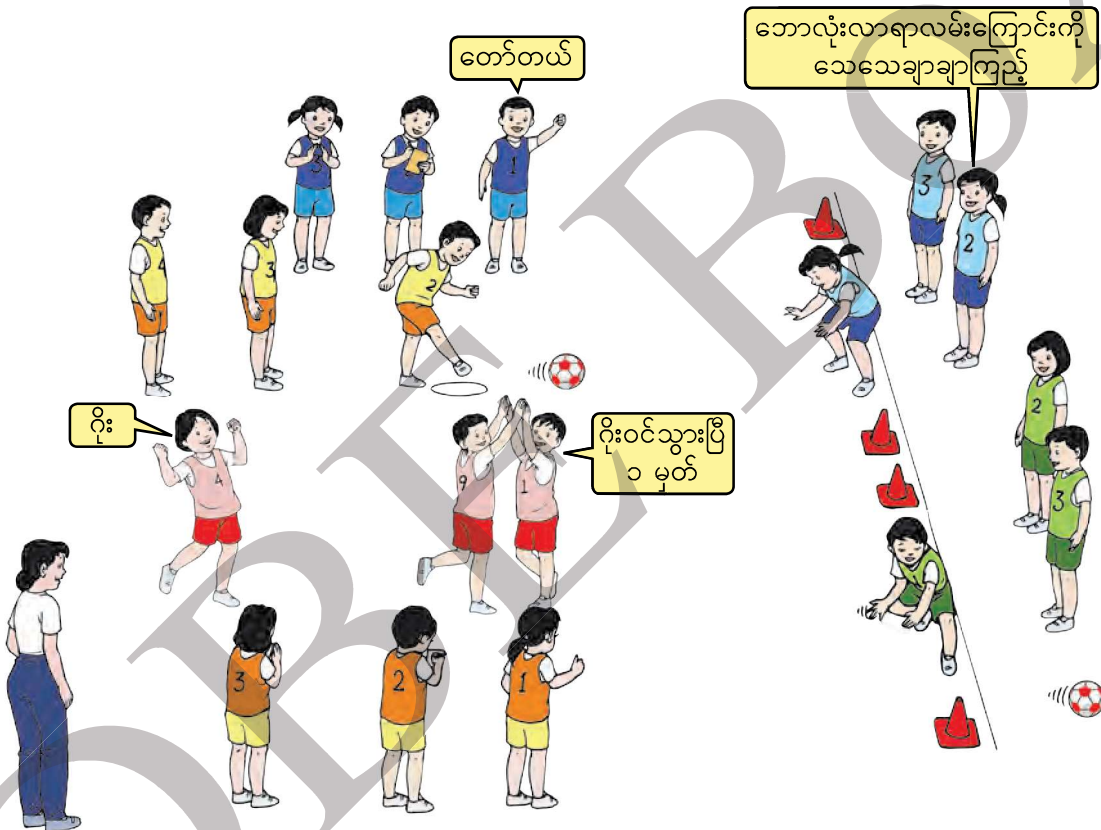
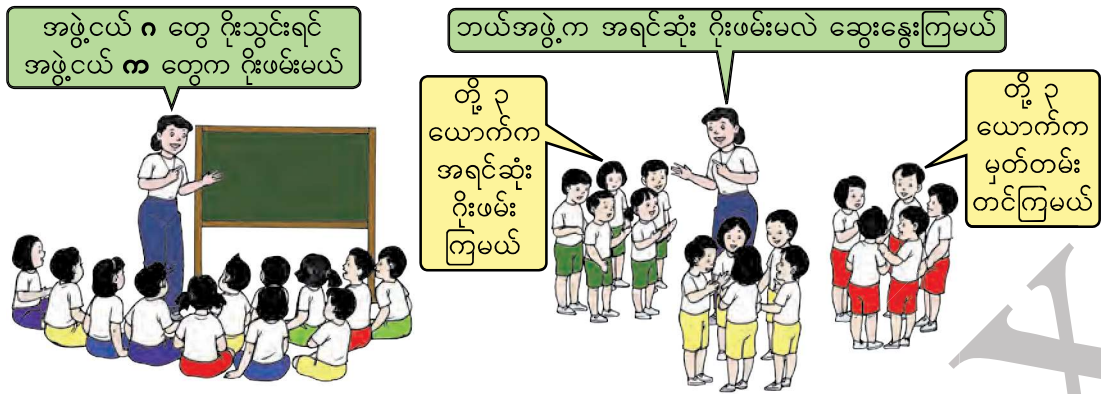
အချိန် ၅ မိနစ်အတွင်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပေးပို့ကစားကြရမယ်



ဘောလုံး ဖမ်းတာ တော်တယ်

- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၁။ ၉ ဦးစီပါသော အဖွဲ့များဖွဲ့ပြီး ၃ယောက်စီပါသော အဖွဲ့ငယ် က၊ ခ နှင့် ဂ များကို ထပ်ခွဲရမည်။
 - ၂။ အဖွဲ့ငယ် က များက ဘောလုံးပေးပို့ကစားလျှင် အဖွဲ့ငယ် ခ များက မှတ်တမ်းတင်သူလုပ်ဆောင်ရပြီး အဖွဲ့ငယ် ဂ များက ကြည့်ရှုအားပေးသူအဖြစ် လုပ်ဆောင်ရမည်။
 - ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ကစားမည့်သူများသည် စတင်ကစားရမည်။
 - ၄။ ကစားပြီးလျှင် အဖွဲ့ငယ် ခ များက ကစားသူ၊ အဖွဲ့ငယ် ဂ များက မှတ်တမ်းတင်သူနှင့် အဖွဲ့ငယ် က များက ကြည့်ရှုအားပေးသူအဖြစ် အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ရမည်။
 - ၅။ ဤနည်းအတိုင်း အဖွဲ့အားလုံး ၅ မိနစ်စီ အလှည့်ကျကစားရမည်။

အခန်း(၂၈) ဘောလုံးပွဲငယ်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ၉ ဦးစီပါသော အဖွဲ့များဖွဲ့ပြီး ၃ယောက်စီပါသော အဖွဲ့ငယ် ၈၊ ၉ နှင့် ၈ များကို ထပ်ခွဲရမည်။

၂။ အဖွဲ့ငယ် ၈ များက ဂိုးသွင်းသူ၊ အဖွဲ့ငယ် ၉ များက ဂိုးဖမ်းသူနှင့် အဖွဲ့ငယ် ၈ များက မှတ်တမ်းတင်သူ လုပ်ဆောင်ရမည်။

၃။ ခရာသံကြားမှသာ စတင်ဂိုးသွင်းရမည်။

၄။ ကစားပြီးလျှင် အဖွဲ့ငယ် ၉ များက ဂိုးသွင်းသူ၊ အဖွဲ့ငယ် ၈ များက ဂိုးဖမ်းသူနှင့် အဖွဲ့ငယ် ၈ များက မှတ်တမ်းတင်သူ လုပ်ဆောင်ရမည်။

၅။ ဤနည်းအတိုင်း အဖွဲ့အားလုံး အလှည့်ကျကစားရမည်။

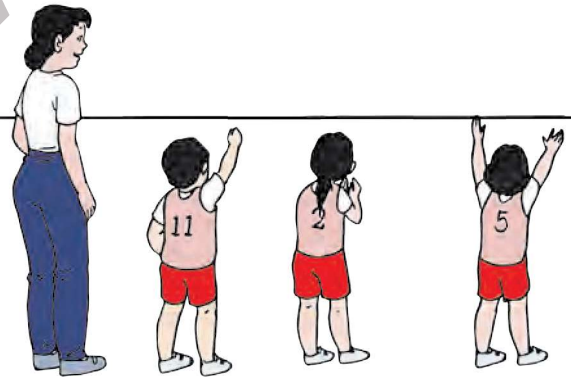
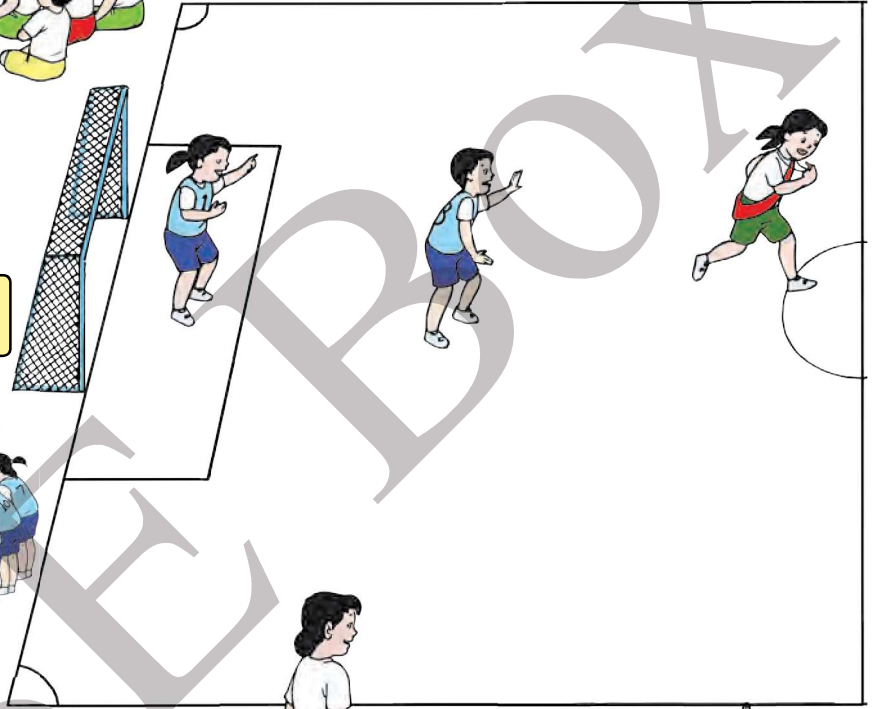
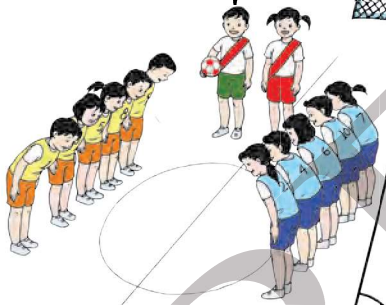
မှတ်ချက်။ အဖွဲ့တွင်ပါဝင်သော ဂိုးဖမ်းသူများသည် နံပါတ် (၁)၊ (၂)၊ (၃) အစဉ်လိုက် ၃ကြိမ်စီ ဂိုးဖမ်းရမည်။

အခန်း(၂၈) ဘောလုံးပွဲငယ်ကစားနည်း

ဘောလုံးကို အပေးအယူလုပ် ကစားကြမယ်



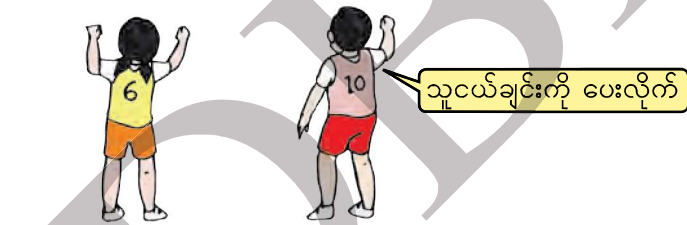
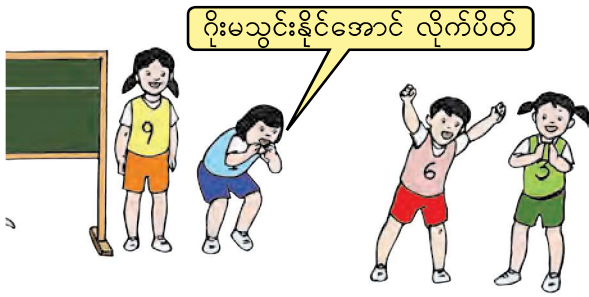
အန္တရာယ်ကင်းကင်း ကစားကြမယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ တစ်ဖွဲ့လျှင် ၅ ဦးမှ ၇ ဦးအထိပါသော အဖွဲ့များ ဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ ဒိုင်လူကြီးနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားမည့်အသင်းနှစ်သင်းမှ ကစားသမားများသည် ကွင်းလယ်ဗဟိုစည်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ပြီး အရိုအသေပေးရမည်။
- ၃။ တစ်ဦးက ဂိုးသမားအဖြစ်ဆောင်ရွက်ပြီး ကျန်ကလေးများက တိုက်စစ်ကစားခြင်းနှင့် ခံစစ်ကစားခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ခေါင်းပန်းလှန်၍ ဘောလုံးတည်ကန်မည့် အသင်းကိုရွေးချယ်ရမည်။
- ၄။ ဒိုင်လူကြီး ခရာမှုတ်အချက်ပေးလျှင် ဘောလုံးတည်ကန်မည့်အသင်းက မိမိအသင်းသားတစ်ဦးထံသို့ ကန်ပေးပြီး စတင်ကစားနိုင်သည်။ (ပထမပိုင်း ၅ မိနစ်၊ ဒုတိယပိုင်း ၅ မိနစ် နှင့် နားချိန် ၃ မိနစ်)
- ၅။ ဘောလုံးကို တစ်ယောက်တည်း သယ်လာခြင်းမလုပ်ဘဲ အပြန်အလှန် အပေးအယူလုပ်ကာ ကစားရမည်။
- ၆။ ဂိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၂၈) ဘောလုံးပွဲငယ်ကစားနည်း



မေးခွန်း

၁	ဘောလုံးကို အပေးအယူလုပ်ဆောင်ရာမှာ တက်ကြွပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ဘောလုံးကို အပေးအယူလုပ်ဆောင်ရင်း ဂိုးသွင်းခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို နားလည်ကာ အန္တရာယ်ကင်းကင်း ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞