ဆရာအတွက်အမှာစာ

အထက်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို အောက်ပါရည်ရွယ်ချက်များအရ သင်ကြားခြင်းဖြစ်ပါသည်-

၁။ ရောဂါများ ကူးစက်ပြန့်ပွားရခြင်းနှင့် ရောဂါများ ကူးစက်မခံရစေရန် ကာကွယ်နေထိုင်ပုံ၊ အစားအစာနှင့် အာဟာရလိုအပ်ချက်နှင့် လျော်ညီစွာ စားသောက်နေထိုင်ပုံများ၊ အာဟာရပြည့်မီစေရန် အစားအစာများကို ချင့်ချိန်စားသောက်နေထိုင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသောသူများ ဖြစ်လာရန်

၂။ အပြုအမူတစ်ခု၏ အကျိုးဆက်များကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် အကောင်းမြင်သဘောထားဖြင့် ပြုမူပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်

၃။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာစေနိုင်သော အပြုအမူများ၏ အကျိုးဆက်များကို သိရှိခြင်းဖြင့် မိမိအပါအဝင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားမျိုးဆက်အားလုံး သက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ဘဝတွင် ကျင့်သုံးတတ်ရန်

၄။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုအပြောင်းအလဲများ၊ ကျား၊ မ သဘာဝဖြစ်စဉ်များကို သတိပြုမိပြီး ထိုပြောင်းလဲမှုများနှင့် လျော်ညီစွာ တုံ့ပြန်ပြုမူတတ်စေရန်နှင့် သက်တူရွယ်တူအဖော်များ၏ လွှမ်းမိုးမှု၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သောဆေးများ အသုံးပြုခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုသိရှိပြီး မိမိတို့၏တန်ဖိုးထားမှု ရည်မှန်းချက်များကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာဖြင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး ငြင်းပယ် ရှောင်ရှားတတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်

ဤအမှာစာတွင် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက် (Introduction)၊ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans) နှင့် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words) ဟူ၍ အဓိက အပိုင်း ၃ ပိုင်း ပါရှိသည်။

DREBOX - Copyright Protected

၁။ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်

ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်တွင် ဆရာများသိရှိထားသင့်သော အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

(က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုဖြုံငုံတင်ပြခြင်း

(ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

(ဂ) ဘလွန်းမ်၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြင်း (Bloom's Taxonomy)

(ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင် မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ

(င) ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ (21st Century Skills) နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)

(စ) စာသင်ခန်းအဆင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း

(ဆ) အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့်စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း

(ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) နှင့် စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)

(က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း – ကျောင်းသား ဗဟိုပြုသင်ကြားသည့် အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကအချက်များကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည် -

- သင်ခန်းစာများသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး ကျောင်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆီလျော်၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။
- ကျောင်းသားများသည် တက်ကြွစွာသင်ယူကြပြီး အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။
- ဆရာများသည် ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရသည့်အခြေအနေများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများဖန်တီးပေးသည်။

DBE BOX Copyright Protected

- ကျောင်းသားများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (problem solving) နှင့် အဆင့်မြင့်ဆန်းစစ်တွေးခေါ်ခြင်း (higher level critical thinking) ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
- ဆရာက ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြသည်၊ မေးခွန်းများမေးသည်၊ နားထောင်သည်။ ကျောင်းသားများက ဆွေးနွေးကြသည်၊ မေးခွန်းများမေးကြသည်၊ နားထောင်ကြသည်။

(ခ) **ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ** – ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများအတူတကွ အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြသည်။

✓ ကျောင်းသားများအတွက် ဆရာက သင်ယူမှုကို ရှင်းလင်းအောင်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ⇨ **သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာနှင့် အသိပညာ**

✓ ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်နည်းမျိုးစုံ အသုံးပြုကြသည်။ ⇨ **သင်ကြားနည်းပညာ** ⇨ **စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

✓ ပုံမှန်အားဖြင့် ဆရာနှင့် ကျောင်းသား များသည် တိကျရှင်းလင်းသော အကြံပြုချက် (feedback) များကို အပြန်အလှန် ပေးကြသည်။

သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes) – သင်ယူမှုအချိန်ကာလတစ်ခုအဆုံး၌ ကျောင်းသားများအား မည်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ စိတ်နေသဘောထား၊ တန်ဖိုးထားမှုများကိုသိရှိသွားစေရန်၊ နားလည်သွားစေရန်၊ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် မျှော်မှန်းထားသည်ကို ရှင်းလင်းစွာအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသော ဖော်ပြချက်များပါရှိသည် (သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson plans) ကိုကြည့်ပါ)။

DBE BOX - Copyright Protected

(ဂ) **ဘလွန်းမ်၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြင်း (Bloom's Taxonomy)-** အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် ကျောင်းသားများတွင် အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်များ (higher order thinking skills) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (lesson plans) နှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ (activities) တွင် ဘလွန်းမ်၏ သင်ယူမှုအဆင့်များ ထည့်သွင်းထားသည်။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် ယင်းအဆင့်များကိုဖော်ပြသည့် အဓိကစကားလုံးများ (မှတ်မိသည်၊ နားလည်သည်၊ အသုံးချသည်၊ စိစစ်ပိုင်းခြားသည်၊ အကဲဖြတ်သည်၊ တီထွင်ဖန်တီးသည် အစရှိသည်) ကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

ဘာလွန်းမ်၏ သင်ယူမှုအဆင့်များပြပုံ

(ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင်မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ– ဆရာသည် သင်ခန်းစာ၏အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးအဆင့်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

သင်ခန်းစာအစတွင် –

✓ ယခုသင်မည့် သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသွားလျှင် ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသိပညာများကို သင်ယူရရှိသွားမည်နည်း။

✓ စီစဉ်ထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများကို မည်သို့စုစည်းမည်နည်း။

✓ ဆရာသည် မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများသည် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။

✓ ဆရာသည် မည်သည့်ကိရိယာ/သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်ကိရိယာ/သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများလိုအပ်သနည်း။

✓ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို မည်သို့ ရရှိစုစည်းပြီး အသုံးပြုမည်နည်း။

✓ မည်သည့် ရလဒ်ရလိမ့်မည်ဟု သင်ထင်သနည်း။

သင်ခန်းစာအလယ်တွင်–

✓ သင်ခန်းစာ/သင်ယူမှုလုပ်ငန်းသည် မျှော်မှန်းထားသကဲ့သို့ဖြစ်နေမှု ရှိ မရှိ။

✓ ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာကို နားလည်စေရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ဆရာအနေဖြင့် လိုအပ်သော အခြားသတင်းအချက်အလက်များ ရှိ မရှိ။

သင်ခန်းစာအဆုံးတွင်–

✓ မျှော်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ဆရာ၏ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း ပြီးမြောက်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။

✓ သင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများကို စဉ်းစားတွေးခေါ်စေသည့် အခြားမေးခွန်းများ ထွက်ပေါ်စေခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။

DBE BOX - Copyright Protected

- ✓ အခြားသင်နည်းတစ်မျိုးနှင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့သင့်ခြင်း ရှိ မရှိ။
- ✓ ဆရာ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားများသည် ဤသင်ခန်းစာမှ မည်သည်တို့ကို သင်ယူနိုင်ခဲ့ကြသနည်း။
- ✓ ဆရာ၏သင်ကြားမှုသည် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးရန် အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- ✓ ဤသင်ခန်းစာကိုလည်းကောင်း၊ နောင်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာကိုလည်းကောင်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် မည်သည်တို့ကို ထည့်သွင်းသင်ကြားရန် လိုအပ်မည်နည်း။

(င) ၂၁ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ (21st Century Skills)နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)-

လူငယ်များသည် ရှုပ်ထွေးသောကမ္ဘာလောကကြီးတွင် လျှောက်လှမ်းရမည့်ဘဝခရီးနှင့် အလုပ်ခွင်အတွက် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများလိုအပ်ပါသည်။ C-၅လုံး (5-C's) သို့မဟုတ် သင်ယူမှုအတွက် အရေးကြီးသောကျွမ်းကျင်မှုများမှာ-

- ✓ **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (<u>C</u>ollaboration)/** အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Group work)- ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်၊ အတွေးအခေါ်များမျှဝေခြင်းနှင့် အဖြေများ အတူရှာဖွေတတ်ရန်အားပေးသည်။
- ✓ **ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (<u>C</u>ommunication)-** နှုတ်အားဖြင့်၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာအားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း- စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- ✓ **လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (<u>C</u>ritical Thinking and Problem Solving)-** ကျောင်းသားများအား ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် အမှားပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးသည်။
- ✓ **တီထွင်ဖန်တီးခြင်း** (<u>C</u>reativity and Innovation)- အတွေးအခေါ်အယူအဆသစ်များ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန် ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေမှ ပြင်ပသို့ထွက်၍ တွေးခေါ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

JBE BOX - Copyright Protected

✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းစိတ်ဓာတ် ရှိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

(စ) စာသင်ခန်းအဆင့်တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို မြှင့်တင်ပြခြင်း– သင်ယူမှုအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုအားလုံး၏ ၉၀%ကို သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားနှင့် ဆရာတို့အား အကြံပြုချက်များ(Feed-back) ချက်ချင်းပေးရန်အတွက် စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ ဤစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ရှေ့ဆက် အောင်မြင်စွာ သင်ယူလိုပါက နောင်တွင် မည်သို့သင်ယူရန် လိုအပ်သည်ကိုခွဲခြားသိရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။ ဆရာများသည် ထိရောက်သောသင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများနှင့် ထိရောက်မှုနည်းသော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(၁) **စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် အောက်ပါနည်းလမ်းများပါဝင်သည်–**

✓ **ကျောင်းသားဗဟိုပြုမှု–** ဆရာနှင့်ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားရေးထက် သင်ယူမှုကို လေ့လာကြည့်ရှုရေးနှင့် သင်ယူမှုပိုမိုကောင်းမွန်ရေးကို ပိုမိုအလေးထားကြသည်။ ကျောင်းသားများသည် (ဆရာက မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်ရန်ပြော၍ မဟုတ်ဘဲ) မည်သည်ကိုသင်ယူရန် နားလည်ကြသည်။

✓ **ဆရာ၏ဆုံးဖြတ်စီစဉ်မှု–** ဆရာအသီးသီးသည် မည်သည်ကို၊ မည်သို့စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသည့်အချက်အလက်များကို မည်သို့အသုံးပြုဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။

✓ **ကျောင်းသားများ၏ တက်ကြွသောပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု–** ကျောင်းသားများသည် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်သောကြောင့် မိမိတို့ မည်သည့်အရာကိုသင်ယူသင့်သည်ကို ပိုမိုနားလည်ကြသည်။ ထို့ပြင် မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Self-Assessment)တွင်လည်း ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာက ၎င်းတို့ကို သင်ယူသူအဖြစ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း သတိပြုမိသောအခါ သင်ယူလိုစိတ် မြင့်မားလာသည်။

DDE BOX. Copyright Protected

- ✓ **သင်ကြားသင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း(Formative Assessment) –** သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသား၏သင်ယူမှုတိုးတက်မှု အခြေအနေအကြောင်းကို ဆရာ သိရှိစေရန်အထောက်အထားပေးသည်။ သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှသာ ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု တိုးတက်စေရန် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆရာက ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားကို အကောင်းဆုံး မည်သို့မှတ်သားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ရရှိသည့်အထောက်အထားအပေါ် မူတည်၍ ဆရာသည် ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် မိမိ၏သင်ကြားမှုကို ကိုက်ညှိနိုင်သည်။ ဆရာများ၏ သင်ကြား-သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုစွမ်းရည် နှင့်နည်းလမ်းများ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (soft skills: C-၅လုံး) ဖွံ့ဖြိုးရေးကို စတင်ဆောင်ရွက်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဆရာတိုင်းတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများရှိလျှင် သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုကို မြှင့်တင်အားပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၂) **စာသင်ခန်းအဆင့်သင်ကြားစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက်နည်းဗျူဟာများ**

- ✓ **လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း(Observation) –** လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ၊ တွေ့ရှိချက်များ တင်ပြခြင်းများအတွက် အုပ်စုလိုက်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်နေကြစဉ် ၎င်းတို့၏အပြုအမူများအပါအဝင် ကျောင်းသားများအား တိုက်ရိုက်လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်များကို မှတ်တမ်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills: C-၅လုံး)ကိုလည်း လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

- ✓ **မေးခွန်းများမေးခြင်း(Questioning) –** ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သိနားလည်မှု (ဘလွန်းမ်၏ သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြင်း)ကို ဆုံးဖြတ်ရန် မေးခွန်းများမေး၍ ရရှိသောရလဒ်အရ ၎င်း၏သင်ကြားမှုကို ချိန်ဆသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင်ခန်းစာများ သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင်သာမက စာသင်ကြားစဉ် အချိန်မရွေးဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

DBE BOX - Copyright Protected

✓ **ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဂျာနယ် (Student Learning Journal)–** ဆရာသည် စဉ်းစားဖြေဆိုရသည့် မေးခွန်းများ (Open-Ended Questions) (ဥပမာ- မည်သည်ကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်၊ မည်သည်ကို သင်ယူရန်လိုအပ်နေသေးသည်)ကိုပေး၍ ကျောင်းသားများအား လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် အဖြေများ ရေးသားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သင်ယူမှုဂျာနယ်ရေးခြင်းကို သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသောအခါ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ ထို့ပြင် နောက်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့သိရှိပြီးသောအကြောင်းအရာများကိုရေးသားစေပြီး သင်ခန်းစာ၏အစတွင် ကျောင်းသားများ၏ယခင်ရှိပြီးသား ဗဟုသုတကိုဆုံးဖြတ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဂျာနယ်များကို နမူနာ (ဥပမာ- ၁၀အုပ်) ကောက်ယူကြည့်၍ တစ်တန်းလုံး၏ တတ်မြောက်မှုအခြေအနေ သို့မဟုတ် ယခင်ရှိပြီးသားဗဟုသုတကို ခြုံငုံအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်အပေါ် မူတည်၍ သင်ကြားမှုထိန်းညှိခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

(ဆ) **အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း (ကျား–မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှု)–** အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ (၂၀၁၄) ၌ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မတူကွဲပြားခြားနားခြင်း(Diversity)ကို နားလည်လက်ခံသော၊ တန်းတူ ညီမျှမှု (Equality)ကို အလေးထားသော၊ ဒီမိုကရေစီအလေ့အကျင့်နှင့် လူ့အခွင့်အရေး (Human Rights) ဆိုင်ရာစံနှုန်းများကို တန်ဖိုးထားသော နိုင်ငံသားကောင်းများမွေးထုတ်ပေးနိုင်ပြီး တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအသီးသီး၏ ကြွယ်ဝသော စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အနုပညာ၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် သမိုင်းအမွေအနှစ်တို့ကို မြှင့်တင်နိုင်စွမ်းရှိသည့်အပြင် နိုင်ငံတကာ ပညာရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

အခြေခံစည်းမျဉ်းအနေဖြင့် စာသင်ခန်းများသည် ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှုတို့ကို မခွဲခြားဘဲ ကျောင်းသားအားလုံး အကျုံးဝင် (Inclusive) စေရန် ဖြစ်သည်။ အားလုံး အကျုံးဝင်ပြီး သာတူညီမျှမှု (Equity) ရှိသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျောင်းသားတစ်ဦးစီ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် တန်ဖိုးထားမှုကိုထိန်းသိမ်းပြီး အခြားသူများနှင့်မတူ ကွဲပြားခြားနားမှုကို နားလည် အသိအမှတ်ပြုကာ ကျောင်းသားအားလုံး ပညာသင်ကြားခွင့်ရစေမည်ဖြစ်သည်။

DBE BOX - Copyright Protected

ဆရာသည် နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် စေ့ဆော်ပေးသည့် လိုလားဖွယ်ရာ အပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများပါသည့် မိမိ၏လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို နမူနာကောင်းများအဖြစ် ကျောင်းသားများအား ပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းအပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများသည် ကျောင်းသားများတွင် နိုင်ငံသားကောင်းစိတ်ဓာတ်များ ပေါက်ဖွားလာစေမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ဆရာသည် မိမိ၏စာသင်ခန်းအတွင်း လူမှုရေးဘက်လိုက်မှုများကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ယင်းတို့မှာ တရားသေစွဲမှတ်ထားသောအခန်းကဏ္ဍများ (stereotyped roles)၊ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှု၊ မတူညီသောလူမျိုးစု နိုင်ငံသားများအကြား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းအရ ဘက်လိုက်မှုများ၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို လျစ်လျူရှုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဆရာသည်မိမိ၏ စာသင်ခန်း၊ သင်ခန်းစာများ၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် သာတူညီမျှမှုနှင့်အားလုံး အကျုံးဝင်မှုကို အားကောင်းစေသည့်အခြားဥပမာများ၊ အခွင့်အလမ်းများကိုရှာဖွေပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးကိုတန်ဖိုးထားလေးစားရေးအတွက် ကျောင်းရှိအခြားဆရာများနှင့်လဲ မိမိ၏စိတ်ကူးများကို မျှဝေဆွေးနွေးနိုင်သည်။

(ဈ) **သင်ရိုးမာတိကာ** (Syllabus) **နှင့်စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ်**(Year Plan) – ဒသမတန်း၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ၊ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan) နှင့် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်အလိုက် အချိန်ခွဲဝေမှုတို့ကို ဇယားများဖြင့်ဖော်ပြထားသည်။

DBE BOX - Copyright Protected

(က) ဒသမတန်း (Grade 10) ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ(Syllabus)

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ	✦ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်နှင့် ထိုရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိစေမည့် သင့်လျော်သည့် အဆင့်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်နှင့် ထိုရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိစေမည့် သင့်လျော်သည့် အဆင့်များကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စု လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	✦ မိသားစုဝင်များ၏ ပြောဆိုပြုမူပုံများသည် လူငယ်များ၏ တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိကြောင်း သိရှိပြီး ထိုလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ မိသားစုဝင်များ၏ ပြောဆိုပြုမူပုံများသည် လူငယ်များ၏ တန်ဖိုးထားမှုများအပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိကြောင်း သိရှိပြီး ထိုလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စု လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	✦ စကားမဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်းသည် အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်သောကျွမ်းကျင်မှုကို ပိုမိုအားဖြည့်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်ရန်။	✦ စကားမဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်းသည် အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်သောကျွမ်းကျင်မှုကို ပိုမိုအားဖြည့်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ လုပ်ငန်းပေးခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ	✦ အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသော၊ ရန်လိုသော၊ ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ ၃ မျိုး၏ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို လက်တွေ့ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသော၊ ရန်လိုသော၊ ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ ၃ မျိုး၏ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို လက်တွေ့ ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	✦ ဒေါသဖြစ်နေသည်ကို ကောင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများ၊ အမူအရာများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ ဒေါသဖြစ်နေသည်ကို ကောင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများ၊ အမူအရာများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ လုပ်ငန်းပေးခြင်း
	✦ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကြောင်းအရာများကို ဖွင့်ဟပြောရာတွင် ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်ကောင်းမွန်စွာဖြင့် ဖွင့်ပြောပုံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကြောင်းအရာများကို ဖွင့်ဟပြောရာတွင် ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်ကောင်းမွန်စွာဖြင့် ဖွင့်ပြောပုံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ လုပ်ငန်းပေးခြင်း
	✦ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်းနှင့် ဒေါသဖြစ်ခြင်းတို့၏ လက္ခဏာများကို သတိပြုမိလာပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။	✦ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်းနှင့် ဒေါသဖြစ်ခြင်းတို့၏ လက္ခဏာများကို သတိပြုမိလာပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။	✦ လုပ်ငန်းပေးခြင်း

DPE BOX - Copyright Protected

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှုအညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	✦ ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်များကို ဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတတ်ရန်။	✦ ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်များကို ဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ လုပ်ငန်းပေးခြင်း
	✦ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးကို ခုခံသည့် ပဋိပစ္စည်းမတွေ့မီ ကြားကာလအကြောင်း သိရှိပြီး ထိုကြားကာလနှင့် HIV ပိုး၊ အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ စမ်းသပ်မှုတို့ဆက်စပ်ပုံကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးကို ခုခံသည့် ပဋိပစ္စည်းမတွေ့မီ ကြားကာလအကြောင်း သိရှိပြီး ထိုကြားကာလနှင့် HIV ပိုး၊ အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ စမ်းသပ်မှုတို့ဆက်စပ်ပုံကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း
	✦ HIV ပိုး ရှိနေသူများ၏ ခံစားချက်များနှင့် ထိုသူတို့ကို မည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ HIV ပိုး ရှိနေသူများ၏ ခံစားချက်များနှင့် ထိုသူတို့ကို မည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ လုပ်ငန်းပေးခြင်း
	✦ HIV / AIDS ဝေဒနာရှင်များ အပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ HIV / AIDS ဝေဒနာရှင်များ အပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
	✦ လိင်ဆက်ဆံသည့် အပြု အမူများအရ HIV ပိုးနဲ့ STI ရောဂါ ကူးစက်မှု အန္တရာယ် ရှိ မရှိ ကွဲပြားပုံကို ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး ကို အသုံးပြု၍ ဆန်းစစ် ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ လိင်ဆက်ဆံသည့် အပြု အမူများအရ HIV ပိုးနဲ့ STI ရောဂါ ကူးစက်မှု အန္တရာယ် ရှိ မရှိ ကွဲပြားပုံကို ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး ကို အသုံးပြု၍ ဆန်းစစ် ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့၍ လုပ်ငန်း ပေးခြင်း
	✦ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး နှင့်ပတ်သက်၍ အသိများ များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန် နှင့် မှန်ကန်သောသတင်း အချက်အလက်များရနိုင်သည့် နေရာ၊ ဌာနများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး နှင့်ပတ်သက်၍ အသိများ များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန် နှင့် မှန်ကန်သောသတင်း အချက်အလက်များရနိုင်သည့် နေရာ၊ ဌာနများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့၍ လုပ်ငန်း ပေးခြင်း
ပျော်ရွှင် ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	✦ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သိရှိပြီး ထိုသို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက် နေထိုင်တတ်ရန်။	✦ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သိရှိပြီး ထိုသို့ကိုယ်ဝန် ဆောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက် နေထိုင်တတ်နိုင်မည်။	✦ မေးခွန်း မေးမြန်းခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ ကိုယ်ခန္ဓာ	✦ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ရေတို၊ ရေရှည် အကျိုးဆက်များနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ရေတို၊ ရေရှည် အကျိုးဆက်များနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ မေးခွန်း မေးမြန်းခြင်း
	✦ HIV ပိုး၊ STI ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခြင်းနှင့် ပဋိသန္ဓေ တားဆီးခြင်းဆိုင်ရာ မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှင်းပြတတ်ရန်။	✦ HIV ပိုး၊ STI ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခြင်းနှင့် ပဋိသန္ဓေ တားဆီးခြင်းဆိုင်ရာ မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှင်းပြတတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုလုပ်ငန်း ပေးခြင်း၊ မေးခွန်း မေးမြန်းခြင်း
	✦ မူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများနှင့် အစားထိုးနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။	✦ မူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများနှင့် အစားထိုးနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်နိုင်မည်။	✦ အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်စဉ် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိ အကဲဖြတ်ခြင်း

DBE BOX Copyright Protected

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ဆယ်ကျော် သက်ရွယ် သတိ ထားဖွယ်	✦ လူတို့၏အပြုအမူများသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အစာ ကွင်းဆက်များ ရှင်သန် တည်တံ့ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်တတ်ရန်။	✦ လူတို့၏အပြုအမူများသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အစာ ကွင်းဆက်များ ရှင်သန် တည်တံ့ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်တတ်နိုင် မည်။	✦ အုပ်စုလုပ်ငန်း များ ဆောင် ရွက်စဉ် ဆောင် ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ် ခြင်း
	✦ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုနှင့် ရာသီ ဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အန္တရာယ် များကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ် တတ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အကျိုးဆက်များကို လျော့ချ ကာကွယ်နိုင်မည့် အစီအစဉ် များ ရေးဆွဲတတ်ရန်။	✦ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုနှင့် ရာသီ ဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အန္တရာယ် များကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ် တတ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အကျိုးဆက်များကို လျော့ချ ကာကွယ်နိုင်မည့် အစီအစဉ် များ ရေးဆွဲတတ်နိုင်မည်။	✦ နှစ်ယောက် တစ်တွဲ တွဲ၍ လုပ်ငန်းပေး ဆောင်ရွက်ခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

(ခ) စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)နှင့် သင်ခန်းစာအလိုက်အချိန်ခွဲဝေမှု

သီတင်းပတ်	အချိန်	အခန်းခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်
၁	၁ ချိန်	အခန်း(၁)လူမှုဆက်ဆံရေး	ရည်မှန်းချက်ချမယ်ဆိုရင်
၂	၁ ချိန်	။	ညှိယူလို့ရပါတယ်
၃	၁ ချိန်	။	စကားပြောသောခန္ဓာကိုယ် အမူအရာ
၄	၁ ချိန်	။	ပြောမယ်ဆိုရင် စဉ်းစားအုံး
၅	၁ ချိန်	အခန်း(၂)စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ	ပြောင်းလို့ရပါတယ်
၆	၁ ချိန်	။	ဘယ်သူ့ကိုဘယ်လိုပြောမလဲ
၇	၁ ချိန်	။	ဘယ်လိုထိန်းမလဲ
၈	၁ ချိန်	အခန်း(၃)စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ	စားသုံးသူတွေကျန်းမာကြစေဖို့
၉	၁ ချိန်	အခန်း(၄) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး	တွက်ကြည့်လို့ရပါတယ်
		။	ခံစားကြည့်ပါ
		။	ကူညီလို့ရပါတယ်
		။	ဒါကိုသုံးပြီးဆန်းစစ်ပါ
၁၀		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း- ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း	
၁၁		ပထမအစမ်းစာမေးပွဲ (First Exam)	
၁၂	၁ ချိန်	မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့လိုတယ်
၁၃	၁ ချိန်	။	ကိုယ်ဝန်ဆောင်တယ်ဆိုတာ
၁၄	၁ ချိန်	။	ဒီတာဝန်တွေယူနိုင်ပြီလား
၁၅	၁ ချိန်	။	ဒီလိုမဖြစ်ရအောင်

DBE BOX - Copyright Protected

သီတင်းပတ်	အချိန်	အခန်းခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်
၁၆	၁ ချိန်	အခန်း(၆) မူးယစ်အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်	အစားထိုးလို့ရပါတယ်
၁၇	၁ ချိန်	အခန်း(၇) ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား	မရှားပါးဖို့ ထိန်းသိမ်းစို့
၁၈	၁ ချိန်	အခန်း(၈) ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး	လျော့ကျစေဖို့ အားထုတ်စို့
၁၉		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း- ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း	
၂၀		ဒုတိယအစမ်းစာမေးပွဲ (Second Exam)	
၂၁			
၂၂			
၂၃			
၂၄			
၂၅			
၂၆			
၂၇		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း- ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း	
၂၈		နှစ်ဆုံးစာမေးပွဲ (Year End Exam)	

DBE BOX - Copyright Protected

၂။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans)

သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် သင်ယူမှုရလဒ်၊ သင်ခန်းစာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် (သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း- **I-T-P-R**)၊ သင်ယူမှုနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို အားဖြည့်ရန် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ အဓိကအချက်များနှင့် ဆရာအတွက်မှတ်စု ပါဝင်သည်။

သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်တိုင်းတွင် သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဟူသော အဆင့် ၄ ဆင့် ပါရှိမည်။ (သင်ခန်းစာကို လိုက်၍ အနည်းငယ် ကွဲပြားနိုင်သည်။)

- **I** သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း (Introduction)
- **T** သင်ကြားခြင်း (Teach)/သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း/နမူနာပြခြင်းတို့နှင့်ဆက်စပ်သည့် စကားလုံး
- **P** လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)
- **R** ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review) (နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများပါဝင်နိုင်သည်။)

I	သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း (Introduction)	ယခင်သင်ယူပြီး အသိပညာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥပမာ- အဝင်-အထွက် (ENTRY - EXIT)နည်းလမ်းကို သုံးခြင်း။ **အဝင်(မသင်ကြားမီ)** – ယခင်က သင်ယူခဲ့သော ရောဂါများအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အကြောင်းအရာ ၃ ခုကို သင် ပြန်လည်မှတ်မိသနည်း။ **အထွက်(သင်ကြားပြီး)** – သင်သည် ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အကြောင်းအရာ အသစ် ၃ ခုကို သင်ယူခဲ့သနည်း။
T	သင်ကြားခြင်း (Teach)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ဆရာဗဟိုပြုဖြစ်မည်။
P	လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ကျောင်းသားဗဟိုပြုဖြစ်မည်။
R	ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review)	ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများပါဝင်မည်။

DBE BOX - Copyright Protected

သင်ကြားခြင်း-လေ့ကျင့်ခြင်း (T-P) အဆင့်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုတွင် ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ-

၃။ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words)

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအဓိကဝေါဟာရများပါဝင်သည်။

DBE BOX - Copyright Protected

အခန်း ၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြား သင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
ရည်မှန်းချက်ချမယ်ဆိုရင်	✦ မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်နှင့် ထို ရည်မှန်းချက်သို့ရောက်စေမည့် အဆင့်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့် စွမ်းရည်ကိုပြသနိုင်လာမည်။ မိမိတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ မရှိကိုလည်း ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။	✦ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း ✦ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ✦ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
ညှိယူလို့ရပါတယ်	✦ မိသားစုတန်ဖိုးထားမှုများနှင့် တူညီသော ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး မိသားစုနှင့် မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများ မတူညီသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။	✦ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း ✦ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း
စကားပြောသော ခန္ဓာကိုယ် အမူအရာများ	✦ အမှန်တရားအပေါ် ရပ်တည်ချက် ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုရာတွင် စကားမဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်သောနည်းများကို အသုံးချနိုင်လာမည်။	✦ ဆက်သွယ်ခြင်း
ပြောမယ်ဆိုရင် စဉ်းစားအုံး	✦ ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော၊ ရန်လိုသော၊ အမှန်တရားအပေါ် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း အပြုအမူများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်လာပြီး မိမိ၏ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း အပြုအမူများကိုလည်း ဆန်းစစ်နိုင်လာမည်။	✦ ဆက်သွယ်ခြင်း ✦ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း ✦ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

၁.၁ ရည်မှန်းချက်ချမယ်ဆိုရင် သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်နှင့် ထိုရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိစေမည့် သင့်လျော်သည့် အဆင့်များကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ ရည်မှန်းချက်ဆိုတာကိုယ်အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ချင်တဲ့အရာဖြစ်တယ်။ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ အဆုံးအထိကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ရတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ရည်မှန်းချက်ချတဲ့အခါမှာ ကိုယ်စိတ်ကူးယဉ်တွေးတောထားတဲ့အရာတွေ ပါဝင်နိုင်တယ်ဆိုပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အားသာချက် အရည်အချင်း၊ ကိုယ့်အခြေအနေနဲ့ကိုက်ညီမဲ့ အမှန်တကယ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ဖို့လိုအပ်တယ်ဟုပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၂၀မိနစ်

၂။ အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်သောရည်မှန်းချက်နှင့် မျှော်လင့်ချက်သည် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းပြောပြ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသားအနည်းငယ်အား ကျပန်းမေးပါ။

- အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ဘယ်လိုရည်မှန်းချက်မျိုးလဲ။ ဥပမာနဲ့ ပြောပြပါ။
- ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချမှတ်တဲ့အခါမှာ ထည့်စဉ်းစားဖို့လိုတဲ့ အခြေခံအဆင့်တွေ၊ အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရည်မှန်းချက်ချခြင်း အခြေခံအဆင့်များကိုကြည့်ပါစေ။

၄။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။
ရေတိုဖြစ်ဖြစ်၊ ရေရှည်ဖြစ်ဖြစ် ဒီရည်မှန်းချက်ကိုရောက်ဖို့ အသေးစိတ်အဆင့်တွေချဖို့လိုတယ်။ ရည်မှန်းချက်အားလုံးဟာ လက်တွေ့ကျတဲ့အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ ရည်မှန်းချက်ချတဲ့အခါမှာ တကယ်လက်တွေ့ဖြစ်နိုင်တဲ့ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ဖို့အတွက် ကိုယ်ပြီးမြောက်အောင်မြင်ချင်တဲ့လုပ်ငန်း ဒါမှမဟုတ် ရည်မှန်းချက်ကို တိတိကျကျဖော်ပြရမယ်။

DBE BOX - Copyright Protected

အောင်မြင်ကြောင်း၊ ဘယ်လောက်အထိ ပြီးမြောက်ကြောင်း၊ တိုးတက်လာကြောင်းကိုလဲ တိုင်းတာနိုင်ရမယ်။ အဲဒီရည်မှန်းချက်ကို ဘယ်အချိန်အတွင်း ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုတာလဲ ဖော်ပြရမယ်။

၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရည်မှန်းချက်ချရာတွင်ပါဝင်သင့်သော အခြေခံအချက်များနှင့် ဥပမာများ ဆက်စပ်ရှင်းလင်းပါ။

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အောင်အောင်၏ရည်မှန်းချက်ကိုဖတ်စေပြီး အောင်အောင်၏ ရည်မှန်းချက်အဆင့်များ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များအရ ဖြည့်စွက်ပါစေ။

၇။ တစ်ဦးချင်းဖြည့်စွက်မှုပြီးဆုံးသွားပါက ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်စေမည့်အဆင့်များ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကွဲပြားနိုင်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၁၅ မိနစ်**

၈။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မိမိ၏ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။ ထိုရည်မှန်းချက်များသည် အခြေခံပညာအထက်တန်းပြီးဆုံး၍ တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲအောင်မြင်ပြီးနောက် ပြည့်ဝရမည့် ရည်မှန်းချက်များဖြစ်သင့်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။ ကျောင်းသားများ ပြောပြသောရည်မှန်းချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားနေစဉ် လက်တွေ့ကျသောရည်မှန်းချက်ဖြစ်ရန်၊ မိမိတို့၏ အရည်အချင်းနှင့်လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှရရှိနိုင်သော ကူညီထောက်ပံ့မှုတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် သတိပေးပါ။ ဥပမာ-အချို့သောကျောင်းသားများသည် တက္ကသိုလ်ကောလိပ် ပညာများ၊ စက်မှုအတတ်ပညာသင်သိပ္ပံများတွင် ဆက်လက်ပညာသင်ယူမည်မဟုတ်ဘဲ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်သူများ ဖြစ်နိုင်သည်။)

၉။ အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ထားသော ရည်မှန်းချက်များထဲမှ မိမိတို့အုပ်စုဝင်များ သဘောတူဆုံးဖြတ်သောရည်မှန်းချက်ကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ ထိုရည်မှန်းချက်ကို ပြည့်ဝစေမည့် ရေတိုရည်မှန်းချက်အဆင့်များကို တိုင်ပင်ဆုံးဖြတ်ပါစေ။ ထို့နောက် အဆင့်တိုင်း အောင်မြင်ပြီးမြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို ဆုံးဖြတ်ပါစေ။
(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အောင်အောင်၏အောင်မြင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။)

၁၀။ အုပ်စုများအား ၎င်းတို့၏ရည်မှန်းချက်၊ ထိုရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို တင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်စု၏တင်ပြပြီးတိုင်း အုပ်စု၏ရည်မှန်းချက်သည် လက်တွေ့ကျ၍ ဖြစ်နိုင်သောရည်မှန်းချက် ဟုတ် မဟုတ်နှင့် ထိုရည်မှန်းချက်၏အဆင့်များသည် လက်တွေ့ကျသော အဆင့်များ ဖြစ် မဖြစ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါစေ။

DBE BOX - Copyright Protected

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅မိနစ်

၁၁။ အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေစဉ် ရည်မှန်းချက်အဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ချက်များ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

၁၂။ သင်ခန်းစာမှသင်ယူရရှိလိုက်သည့်အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်း၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

မိမိ၏ရည်မှန်းချက်ကို အောက်ပါအဆင့်များအရ အမြဲသုံးသပ်ပါ။

- ရည်မှန်းချက် (ထိုဆုံးဖြတ်ချက်)ကို ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သောအရာ (အချိန်၊ ငွေကြေး . . . စသည်ဖြင့်) များကား အဘယ်နည်း။ မိမိတွင် ထိုလိုအပ်သောအရာများ ရှိပါသလား။
- ထိုဆုံးဖြတ်ချက်ကိုအကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုများကား အဘယ်နည်း။
- မိမိတွင်ထိုကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိပါသလား။
- အခြားမည်သည့် အထောက်အပံ့များ ထပ်မံလိုအပ်ပါသနည်း။
- ဤဆုံးဖြတ်ချက်သည် မိမိနှင့်အခြားသူများကို မည်သို့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်စေနိုင်သနည်း။
- ဤဆုံးဖြတ်ချက်သည် မိမိ၏ရေတို၊ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်စေသနည်း။

ဆရာမှတ်စု

ရေတို၊ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များ

ရည်မှန်းချက်သည် ရေတို သို့မဟုတ် ရေရှည်ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေတိုရည်မှန်းချက်သည် ယခုအရေးကြီးပြီး အချိန်တိုအတွင်း ပြီးမြောက်အောင်မြင်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ-ကျောင်းသားများ ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် သူငယ်ချင်းများနှင့်ကစားလိုခြင်း၊ နံနက်ပိုင်း ကျောင်းမသွားမီ အိမ်အလုပ်များကို ကူလုပ်ပေးခြင်း၊ လာမည့်သီတင်းပတ်စာမေးပွဲတွင် အဆင့်ကောင်းစေမည်ဟုဆုံးဖြတ်ခြင်းသည်လည်း ရေတိုရည်မှန်းချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ရေတိုရည်မှန်းချက်သည် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကို အထောက်အပံ့ ပြုချင်မှပြုပေမည်။ သို့သော် လာမည့်သီတင်းပတ်စာမေးပွဲ အဆင့်ကောင်းစေရမည်ဟူသော ရည်မှန်းချက်သည် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော အတန်းတင်စာမေးပွဲတွင် အဆင့်ကောင်းကောင်း

DBE BOX - Copyright Protected

ရရန်ဟူသော ရည်မှန်းချက်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်သည် လူတစ်ဦး၏ဘဝကို လမ်းညွှန်ပေးသည်။ ကျောင်းသားများအနေနှင့် စောသေးသည်ဟုမပြောနိုင်ပါ။ နေ့စဉ်ကျောင်းတက်နေခြင်းကပင် အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်၏အဆင့်တစ်ဆင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထက်တန်းအဆင့် ပညာပြီးမြောက်စေရန် သို့မဟုတ် ဘာသာစုံအဆင့်တက်လာစေရန် အကောင်းဆုံးအားထုတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအနေနှင့် ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ဟုပြောနိုင်ပါသည်။ ကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်စွမ်းရည်၊ အားသာချက်များအလိုက်ချမှတ်သော ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များလည်း ရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ-ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် အားကစားစွမ်းရည် သို့မဟုတ် အနုပညာစွမ်းရည် တိုးတက်စေရန် ရေရှည်ရည်မှန်းချက် ချချင်ချပေမည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရွေးချယ်ခြင်းသည်လည်း ရေရှည်ရည်မှန်းချက် ဖြစ်သည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရသော လုပ်ငန်း ဖြစ်သည်။

အောင်အောင်၏ရည်မှန်းချက် (လာမည့်သီတင်းပတ်အတွင်း)

လာမည့်သီတင်းပတ်အတွင်း ဖြေဆိုရမည့် လပတ်စာမေးပွဲတွင် သင်္ချာဘာသာကို အဆင့်ကောင်းအောင် ဖြေဆိုရမည်။

ရည်မှန်းချက်ပြည့်ဝစေရန်

ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များနှင့် ထိုရေတိုအဆင့်များ အောင်မြင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ

အဆင့် (၁)	။	။	သင်္ချာဘာသာအတွက် မှတ်စုပြည့်စုံအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။
လုပ်ဆောင်ချက်	။	။	မှတ်စုပြည့်စုံသူ သူငယ်ချင်းထံမှ မှတ်စုစာအုပ်ငှား၍ ကူးယူမည်။
လုပ်ဆောင်ချက်	။	။	သင်္ချာလေ့ကျင့်ခန်းများပြည့်စုံအောင် မေးမြန်းမှတ်သားမည်။
အဆင့် (၂)	။	။	အိမ်စာပေးထားသော သင်္ချာလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြန်တွက်မည်။
လုပ်ဆောင်ချက်	။	။	သူငယ်ချင်းများနှင့် စုပေါင်း၍ သင်္ချာလေ့ကျင့်ခန်းများပြန်တွက်မည်။
လုပ်ဆောင်ချက်	။	။	အဖြေများကို အချင်းချင်းပြန်စစ်မည်။
လုပ်ဆောင်ချက်	။	။	လိုအပ်ပါက ဆရာနှင့် အဖြေ မှန် မမှန် ပြန်စစ်မည်။
အဆင့် (၃)	။	။	တစ်လအတွင်းသင်ပြီးခဲ့သော သင်္ချာပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွေးနွေးမည်။
လုပ်ဆောင်ချက်	။	။	ဆွေးနွေးသည့်အခါ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဆွေးနွေးမည်။

DBE BOX - Copyright Protected

လုပ်ဆောင်ချက် ။ ။ စာကြည့်တိုက်မှ အခြား သချ်ာပုစ္ဆာများကို လေ့လာ၍ ဆွေးနွေး တွက်ချက်မည်။

အဆင့် (၄) ။ ။ လပတ်စာမေးပွဲအတွက် ပြင်ဆင်မည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ။ ။ စာကြည့်တိုက်မှ သချ်ာမေးခွန်းဟောင်းများကို လေ့လာမည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ။ ။ နားမလည်သော မေးခွန်းပုစ္ဆာများကို ဆရာအား မေးမည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ။ ။ ကျန်းမာနေစေရန် အမြဲဂရုစိုက်မည်။

၁.၂ ညှိယူလို့ရပါတယ် သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မိသားစုဝင်များ၏ ပြောဆိုပြုမူပုံများသည် လူငယ်များ၏တန်ဖိုးထားမှုများ အပေါ် လွှမ်းမိုးမှုရှိကြောင်း သိရှိပြီး ထိုလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ ရည်မှန်းချက်နှင့်တန်ဖိုးထားမှုသင်ခန်းစာမှ တန်ဖိုးထားမှုဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက် ၄ ခု ကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

တန်ဖိုးထားမှုဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက် ၄ ခု

- ♦ သင်လက်ခံသောအရာ သို့မဟုတ် လက်မခံသောအရာ

  [ဥပမာ- ကျောင်းမှန်မှန်တက်ရမည်။ (လက်ခံသောအရာ)၊ ကျောင်းပြေးမည်။ (လက်မခံသောအရာ)]

- ♦ သင်လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်သောအရာများ (သင်၏တန်ဖိုးထားရွေးချယ်မှုကို မိဘနှင့် အခြားသူများ၏လွှမ်းမိုးမှု အနည်းငယ်ရှိနိုင်သော်လည်း မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ တွန်းအားပေး၍ မရပါ။)

  [ဥပမာ- မိဘနှင့် အခြားသူများက ကျောင်းမှန်မှန်တက်ရမည်ဟုပြောကြ၍မဟုတ်ဘဲ သင်ကိုယ်တိုင်ကပင် ကျောင်းမှန်မှန်တက်ရန် ဆန္ဒရှိသည်။]

DBE BOX - Copyright Protected

- ♦ သင်ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် ရပ်တည်ရန် ဆန္ဒရှိသောအရာများ

  [ဥပမာ- ကျောင်းမှန်မှန်တက်မှ စာလိုက်နိုင်မည်၊ ပညာတတ်ဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်ထားသည်။]

- ♦ သင်၏အပြုအမူနှင့် သင့်ဘဝကိုလမ်းညွှန်ပေးသောအရာများ

  [ဥပမာ- ကျောင်းမှန်မှန်တက်ခြင်း၊ စာမှန်မှန်ကျက်ခြင်း၊ ဆရာစကားနားထောင်ခြင်းဖြင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် ကောင်းသောအပြုအမူနှင့် အလေ့အကျင့်များ ရရှိလာသည်။]

၂။ ဆရာကအောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

လူအမျိုးမျိုးမှာ မတူညီတဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေရှိတယ်။ အဲဒီတန်ဖိုးထားမှုတွေဟာ အလွန်အရေးပါပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုတွေအတိုင်း ဆုံးဖြတ်နေထိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မင်းတို့လူငယ်တွေအနေနဲ့ ဘာတွေကိုတန်ဖိုးထားရမယ်ဆိုတာ သိလာဖို့ သတင်းအချက်အလက်တွေပေးတဲ့ အဓိက လူတွေကတော့ မင်းတို့ရဲ့မိသားစုတွေပဲဖြစ်တယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက မိသားစုတွေရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူတွေကတစ်ဆင့် မိသားစုရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကို သင်ယူလာကြတာဖြစ်တယ်။

မင်းတို့မှာ သားသမီးတွေရှိလာတဲ့အခါမှာလဲ မင်းတို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းကြရမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေရဲ့ ခေတ်အခြေအနေအရဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေဟာ အသက်ကြီးတဲ့မိသားစုဝင်တွေရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒီလိုမတူညီတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကြောင့် မိသားစုဆက်ဆံရေးမှာ မပြေမလည် ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို အခုသင်ခန်းစာမှာ ဆွေးနွေးကြမယ်။

DBE BOX - Copyright Protected

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) **၁၅ မိနစ်**

၃။ ကျောင်းသားများအား မင်းတို့ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရား၊ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တွေ၊ လူကြီးမိဘတွေက ဘယ်လိုလမ်းညွှန်ဆုံးမတတ်ကြသလဲဟု မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ လမ်းညွှန်ဆုံးမမှုနှင့်ပတ်သက်သော ဥပမာများတွင် မမှန်တဲ့စကားကို မပြောနဲ့၊ သူများပစ္စည်းကို မတရား မလိုချင်နဲ့၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေကို စောင့်ရှောက်ပါ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အဆင်ပြေအောင်နေပါ စသည်တို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်။)

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။

- မင်းတို့ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ မင်းတို့ရဲ့အပြုအမူတွေဟာ အဲဒီတန်ဖိုးထားမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ဆုံးမမှုနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိရဲ့လား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ညီညီ၏ဇာတ်လမ်းအပိုင်း (၁) ကို ဖတ်ပါစေ။

၆။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

- ညီညီတန်ဖိုးထားမှုတွေက ဘာတွေလဲ။

  (ပညာရေးနှင့်မိသားစုအားကူညီခြင်း)

- ညီညီရဲ့ မိသားစုတွေက ဘာကိုတန်ဖိုးထားကြသလဲ။

  (မိသားစု၏နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်)

- မိဘတွေတန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ညီညီတန်ဖိုးထားမှုတွေက ဘာတွေမတူဘူးလဲ။

  (ညီညီက ပညာရေးကို ဦးစားပေးလိုသည်။ မိဘများက ပညာရေးကို အရေးကြီးသည်ဟု ထင်ပုံမရပါ။)

- ညီညီပိုပြီး ဦးစားပေးတဲ့ တန်ဖိုးထားမှုက ဘာလဲ။

  (ပညာရေးကိုပို၍ဦးစားပေးသည်။)

- ညီညီဟာ သူ့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ မိဘတွေရဲ့တန်ဖိုးထားမှုမတူတဲ့အတွက် ဘယ်လိုစိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ ဖြစ်လာသလဲ။

  (ညီညီမပျော်နိုင်ပါ။)

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသားများအားမေးပါ။

- မင်းတို့သာ ညီညီဆိုရင် ဒီလိုစိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ လျော့သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

၈။ ညီညီ၏ဇာတ်လမ်း အပိုင်း (၂)ကို ဖတ်ပါစေ။ အပိုင်း (၂) တွင် မတူညီသည့် တန်ဖိုးထားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်တင်းကျပ်မှုကိုလျော့နည်းစေရန် ဖြစ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းကိုသာ ဖော်ပြထားကြောင်းပြောပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

၉။ ညီညီ၏ဇာတ်လမ်းကို အောက်ပါအချက်များအရ အနှစ်ချုပ်၍ ရှင်းပြပါ။

ညီညီရဲ့ မိဘတွေဟာ ပညာရေးထက် မိသားစုလိုအပ်ချက်ကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာကို ညီညီက သဘောပေါက်ခဲ့တယ်။ ပညာရေးကိုတန်ဖိုးထားတဲ့ ညီညီဟာ ကျောင်းထွက်ရမှာကိုလဲ စိတ်ပူတယ်။ မိဘတွေကိုလဲ ကူညီချင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံး ညီညီဟာ သူဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒကို မိဘတွေသိအောင် အကြောင်းအကျိုးနဲ့ တကွ ဖွင့်ပြောလိုက်တယ်။ မိဘတွေလက်ခံစဉ်းစားနိုင်မဲ့ တခြားနည်းလမ်းတွေကိုလဲ ညှိနှိုင်း အကြံပြုခဲ့တယ်။ ဒီလိုလုပ်လိုက်တဲ့အတွက် ညီညီခံစားနေရတဲ့ စိတ်ညစ်နေမှုတွေကတော့ အထိုက်အလျောက် လျော့နည်းသွားစေတယ်။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)　　**၂၀ မိနစ်**

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မိသားစုကဘယ်လိုယူဆသလဲဟူသော စာမျက်နှာကိုလေ့လာပါစေ။ ပြီးခဲ့သော ညီညီဇာတ်လမ်းမှ အထက်တန်းပညာပြီးဆုံးခြင်း အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်သည့် ဥပမာကို ဆရာကရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီအား ဖော်ပြထားသော ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လုပ်ဆောင်၍ အဖြေများကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ရေးပါစေ။

၁၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

- မင်းတို့အုပ်စုထဲမှာ ရရှိခဲ့တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တူသလား။ မတူရင် ဘယ်လိုကွာခြားသလဲ။
- မင်းတို့ရရှိခဲ့တဲ့ သတင်းအချက်အလက်အရ မိသားစုက ဘာကိုတန်ဖိုးထားစေချင်တာလဲ။ ဒီတန်ဖိုးထားမှုကို မင်းတို့အဖွဲ့ထဲမှာ လူတိုင်းလက်ခံသဘောတူကြသလား။ မတူကြဘူးလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- မင်းတို့ဖြစ်ချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ အပြုအမူတွေဟာ မိသားစုရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိရဲ့လား။ မိသားစုရဲ့တန်ဖိုးထားမှုကို မင်းတို့က ဘယ်လိုပြောင်းလဲချင်သလဲ။ သဘောတူတဲ့လူ ရှိသလား။

  (မှတ်ချက်။ အချို့တန်ဖိုးထားမှုများသည် ခေတ်မမီတော့ပါဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။ အချို့ကျောင်းသားများသည် မိသားစုနှင့် ဝေးကွာသောနေရာတွင် ကြီးပြင်းရသောကြောင့် မိသားစုနှင့်မတူဘဲ ကွဲပြားခြားနားသော တန်ဖိုးထားမှုများ ရှိနိုင်သည်။)
- မင်းတို့ပြောင်းလဲလိုက်တဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေဟာ မင်းတို့ဖြစ်ချင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ အပြုအမူတွေကို ဖြစ်လာစေသလား။

DBE BOX - Copyright Protected

- မင်းတို့ရဲ့တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ မိသားစုရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေ မတူညီလို့ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေကို လျော့သွားအောင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ။

၁၂။ အုပ်စု ၂ စုအား ကျပန်းရွေးချယ်၍ ဆွေးနွေးချက်များကို အလှည့်ကျ အကျဉ်းချုပ်၍ တင်ပြပါစေ။ (တင်ပြမည့် အုပ်စုရွေးချယ်ရာတွင် မိသားစုနှင့်တန်ဖိုးထားမှုချင်း မတူညီသော အုပ်စုများကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ပါ။) အုပ်စုတစ်စု တင်ပြပြီးနောက် အခြားအုပ်စုများ သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းအား ဆန္ဒရှိပါက ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါစေ။

၁၃။ ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။

ခေတ်ကာလပြောင်းလဲမှုတွေအရ မိသားစုတွေရဲ့ ယုံကြည်ယူဆမှုတချို့ဟာ ခေတ်မမီတော့ဘူးလို့ ယူဆနိုင်စရာရှိတယ်။ တချို့ကျတော့လဲ မိသားစုနဲ့ဝေးကွာနေတဲ့နေရာမှာ ကြီးပြင်းလာရတဲ့အတွက် မိသားစုတွေရဲ့ ယုံကြည်ယူဆမှုတွေနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေ ရှိလာကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုတွေ အတိုင်း ဆုံးဖြတ်နေထိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မင်းတို့ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေအရ ပြုမူပြောဆိုမှုတွေဟာ လူကြီးတွေရဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေနဲ့ မကိုက်ညီတဲ့အတွက် စိတ်တင်းကျပ်စရာ အခြေအနေတွေ ကြုံလာခဲ့ရင် အကောင်းဆုံးကတော့ လူကြီးတွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြဆွေးနွေးရမယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၁၄။ အုပ်စုလုပ်ငန်းများပြုလုပ်နေစဉ် ဆရာက လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် ကလေးများ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၁၅။ ယနေ့သင်ယူရရှိလိုက်သော အကြောင်းအရာများမှ မှတ်မိသလောက် ပြန်လည်ပြောပြစေ၍ အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်း၍အနှစ်ချုပ်ပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

၁.၃ စကားပြောသောခန္ဓာကိုယ်အမူအရာများ သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းသည် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုကို ပိုမိုအားဖြည့်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ အဌမတန်းမှ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲသင်ခန်းစာတွင်ဆွေးနွေးခဲ့သော ခေါင်းငုံ့ခံသော၊ ရန်လိုသော၊ အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းအမျိုးအစား ၃ ခုကို အနှစ်ချုပ်ပြန်မေးပြီး သင်ခန်းစာကိုအစပျိုးပါ။ မမှတ်မိပါက အောက်ပါအချက်များကို ပြောပြပေးနိုင်သည်။

ခေါင်းငုံ့ခံသောဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

ခံစားချက်များကို တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းထုတ်ဖော်လေ့မရှိသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံဖြစ်သည်။ ပြတ်သားမှုမရှိဘဲ တွေဝေတတ်သောအမူအရာမျိုးဖြစ်နေတတ်သောကြောင့် အခြားသူများ၏ ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းမှုကိုအလွယ်တကူခံရပြီး စိတ်ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်။

ရန်လိုသောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု

ဖိအားပေးရန် သို့မဟုတ် နာကျင်ထိခိုက်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ရန်လိုသောအပြုအမူရှိသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံဖြစ်သည်။ မိမိခံစားချက်ကို ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်သည့်အပြုအမူများဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။

အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

နာကျင်ထိခိုက်စေလိုသောရည်ရွယ်ချက်မပါဘဲ တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထုတ်ဖော်မှုပုံစံဖြစ်သည်။ အခြားသူ၏ခံစားချက်ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးသည်။ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုရှိပြီး ခံစားချက်ကို ရိုးသားစွာဖော်ပြသည်။

DRE BOX - Copyright Protected

၂။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ထိရောက်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုတစ်ခုဖြစ်ဖို့ဆိုရင် စကားနဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုတာရယ်၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာနဲ့ စကားမဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုတာရယ် ၂ မျိုးစလုံးပေါ်မှာမူတည်တယ်။ စကားနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဟာ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုရောက်စေမဲ့စကားလုံးတွေကို ရွေးချယ်ပြောဆိုတာဖြစ်တယ်။ စကားမဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုတာကတော့ မျက်လုံးနဲ့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဟန် အမူအရာနဲ့ဖြစ်စေ ပြောချင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်အောင် အသုံးပြုဆက်သွယ်ပြောဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ စကားနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ အထင်လွဲမှုတွေဖြစ်နိုင်တယ်။ ထိရောက်မှုရှိပြီး အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်တဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတာမျိုးဖြစ်ဖို့ဆိုရင် စကားနဲ့ပြောဆိုတာအပြင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာပါ ၂ မျိုးစလုံးအသုံးပြုရမယ်။ စကားမဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့အခါမှာ တစ်ဖက်လူနားလည်စေနိုင်မဲ့ ကိုယ်ဟန်အမူအရာမျိုးသုံးတတ်ဖို့လိုသလို တစ်ဖက်လူရဲ့ စကားမဲ့ ဆက်သွယ်မှုကိုလည်း အဓိပ္ပာယ်ကောက်တတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဒီသင်ခန်းစာကိုသင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ဟန်အမူအရာနဲ့ဖော်ပြခြင်းဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီဆက်သွယ်ခြင်းပုံစံ ၂ မျိုးထဲက တစ်မျိုးကိုပဲသုံးရင်တော့ ထိရောက်တဲ့ဆက်သွယ်မှုမဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) **၂၀ မိနစ်**

၃။ မျက်လုံးချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနဲ့ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံထဲက ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

၄။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

လူတစ်ယောက်ပြောလိုက်တဲ့စကားတွေကို မသိလိုက်ပေမဲ့ သူရဲ့ကိုယ်ဟန်အမူအရာတွေကိုကြည့်ရင် သူပြောချင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုဖော်ထုတ်လို့ရတယ်။ ဒီလိုပဲ ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့စကားဟာ အမှန်မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ကိုယ်ဟန်အမူအရာနဲ့ ပြလို့ရတယ်။ (ဥပမာ-တကယ်မသွားဘဲ သွားမယ်ဟုပြောပြီး မျက်စိမှိတ်ပြခြင်း၊ ကိုယ်မလုပ်စေချင်တဲ့အရာကို မလုပ်စေချင်ရင် မျက်လုံးအကြည့်နဲ့ မျက်နှာအမူအရာတို့ဖြင့် ဟန့်တားခြင်း)

၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စကားပြောသောခန္ဓာကိုယ်အမူအရာများကို လေ့လာပါစေ။ ဆရာက စိတ်ခံစားမှုကိုပေါ်လွင်စေသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာတစ်ခုကို နမူနာသရုပ်ဆောင်ပြပါ။

၆။ အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စကားပြောသောခန္ဓာကိုယ်အမူအရာများ ဇယားပါ ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို အုပ်စုလိုက် တင်ပြပါစေ။ ယှဉ်တွဲပြီးပါက အုပ်စု တစ်စုအား တင်ပြစေပြီး ကျန်အုပ်စုများက ဖြည့်စွက်ပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှုပေါ် မူတည်၍ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ထုတ်ပုံ အနည်းငယ် ကွာခြားနိုင်ပါသည်။)

၇။ မိမိပြုလုပ်ရန် ဆန္ဒမရှိပုံကို တစ်ဖက်လူသိအောင် ဆက်သွယ်ပုံတစ်မျိုးစီ (ခေါင်းငုံ့တတ်ခြင်း၊ ရန်လိုတတ်ခြင်း၊ အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်၍ ပြောဆိုခြင်း) အရ ဆရာက နမူနာ သရုပ်ဆောင်ပြောဆိုပြပါ။ ကျောင်းသားများအား မည့်သည့်စကားလုံး၊ အမူအရာများပါဝင်သည်ကို လေ့လာခိုင်းပါ။

(မှတ်ချက်။ သရုပ်ပြရန် ဆရာ၏ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု လိုအပ်ပါသည်။)

၈။ သရုပ်ဆောင်ပြီးပါက ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံတစ်မျိုးစီအရ တွေ့ရှိချက်များကို ကျောင်းသားများအားမေး၍ အောက်ပါဇယားဖြင့် သင်ပုန်းတွင်ဖြည့်စွက်ပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ပေးထားသောဇယားသည် နမူနာသာဖြစ်ပါသည်။)

ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံ	အသုံးပြုသော စကားလုံးများ	အသံ အနေအထား	ဟန်အမူအရာ	မျက်လုံး
ခေါင်းငုံ့ခံသော	မလိုက်တော့ပါဘူးဟာ	အသံတိုး၊ လေသံပျော့	ခေါင်းငိုက်စိုက်ချထား၊ မားမားမတ်မတ်မရှိ (မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု မရှိ)	မျက်လွှာချထား၊ တစ်ဖက်လူကို ရဲရဲမကြည့် သို့မဟုတ် လုံးဝမကြည့်ရဲ
ရန်လိုသော	ဘာလို့ လိုက်ရမှာလဲ	စူးရှ၊ ကျယ်	ခါးထောက်၊ လက်ညှိုးထိုး၊ တစ်ဖက်လူ အနားကို တိုးကပ်လာ	မျက်လုံးပြူးပြီး စိုက်ကြည့်
အမှန်တရားအပေါ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်သော	ငါမလိုက်ချင်ဘူး	တည်ငြိမ်၊ ပုံမှန်အသံ	ခန္ဓာကိုယ်မတ်မတ်ထားသည်။ (မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိသည့်ပုံစံ)	မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ ရဲရဲကြည့်

DBE BOX - Copyright Protected

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၁၅ မိနစ်**

၉။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ငြင်းပယ်သည့် စကားနမူနာများထဲမှ တစ်ခုကိုရွေးချယ်ပြီး မိမိဆီလျော်သည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုပုံစံဖြင့် အတန်းရှေ့သို့ထွက်၍ သရုပ်ဆောင်ပြရမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပြီး အတန်းရှေ့ထွက်၍ပြောသူများ၏ ဖော်ပြပုံများကို လေ့လာရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပေးထားသော စကားလုံးအများစုသည် ငါဟူသော မိမိခံစားချက်ဖော်ပြမှုကို သုံးထားကြောင်း၊ ထိုစကားလုံး၏ထိရောက်မှုသည် သရုပ်ဆောင်ပြသူ အသုံးပြုသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းပုံစံ (ကိုယ်ဟန်အမူအရာ)များပေါ်မူတည်နေကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(မှတ်ချက်။ အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်၍ ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း စကားများကို မိမိ၏သူငယ်ချင်းများနှင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်နိုင်ကြောင်း လေ့ကျင့်ရာတွင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်မှုများကိုပါ ထည့်သွင်းအသုံးပြုရန်ပြောပါ။)

၁၀။ အတန်းရှေ့ထွက်၍ သရုပ်ဆောင်ရန်ဆန္ဒရှိသူ ၄ ဦး၊ ၅ ဦးခန့် ရွေးချယ်ပါ။ ဆန္ဒပြုသူများထဲမှတစ်ဦးအား ၎င်းရရှိထားသော စကားနမူနာကို နှစ်သက်ရာဆက်သွယ်မှုပုံစံအရ အတန်းရှေ့တွင်ပြောပြပါစေ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြပါစေ။

၁၁။ ကျောင်းသားများအား စကားမဲ့ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရရှိလိုက်သောအချက်များကို ပြန်လည်မေးမြန်းပြီးသင်ခန်းစာကို အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်း၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း **၅ မိနစ်**

၁၂။ ကျောင်းသားများ သရုပ်ဆောင်ရန်လက်တွေ့လေ့ကျင့်နေစဉ် ဆရာကလေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

ဆရာမှတ်စု

ခေါင်းငုံ့ခံသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု

ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုသူသည် သူ့ခံစားချက်များကို တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ထုတ်လေ့မရှိပါ။ သူတို့သည် တစ်ဖက်လူစိတ်ပျက်၊ စိတ်ဆိုးသွားမည်ကို စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနည်းပြီး မိမိ၏လိုအပ်ချက်၊ ဆန္ဒများကို တစ်ဖက်လူနားလည်အောင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုလည်းမရှိကြချေ။

မိမိဆန္ဒကိုဖော်ထုတ်ပြရမည့်အစား တစ်ဖက်လူကမေးလိမ့်မည်၊ မှန်းဆကြည့်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူတို့သည် မိမိလိုအပ်သည့်အရာများ၊ ဆန္ဒများအတိုင်း

DBE/BOX - Copyright Protected

ဖြစ်မလာဘဲ လွဲချော်နေတတ်သည်။ မလုပ်ချင်သောအရာများကို လုပ်နေရခြင်းမျိုးလည်း မကြာခဏ ကြုံတွေ့ကြရသည်။

မိမိအား အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အခြေအနေမျိုးအထိ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ အခြားသူငယ်ချင်းများ၏အသုံးချခြင်းကို ခံရတတ်သည်။ အခြားသူများ၏အမြတ်ထုတ်ခြင်းကိုခံရသည်ဟု ခံစားလာတတ်ကြပြီး မိမိကိုယ်မိမိနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအပေါ် ဒေါသထွက်သော စိတ်ခံစားမှုများနှင့်ပင် အဆုံးသတ်လေ့ရှိကြသည်။ ဆက်ဆံရေးများတွင်ခေါင်းငုံ့ခံရသူများသည် ခါးသီးမှုများနှင့် အမုန်းတရားတို့ကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ တစ်ခါတလေတွင် တစ်ဖက်လူ၏ဆောင်ရွက်ပြုမူမှုအပေါ် အကောင်းဘက်မှတွေး၍ သည်းခံပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် မုန်းတီးမှုမဖြစ်နိုင်ပေ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိစေနိုင်သည်။

ရန်လိုသောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု

ရန်လိုသောဆက်သွယ်ပြောဆိုသူသည် အတင်းအကျပ်လုပ်ဆောင်တတ်သော ကြမ်းတမ်းသော အသွင်လက္ခဏာမျိုးရှိတတ်ပြီး တစ်ဖက်သားကိုလေးစားမှုမရှိပေ။ အချို့သော ရန်လိုတတ်သူများတွင် တစ်ဖက်သားကိုထိခိုက်နာကျင်စေလိုသော ဆန္ဒရှိနေသော်လည်း အချို့မှာ မိမိ၏စိတ်ခံစားမှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိ၏လိုအပ်ချက်၊ လိုအင်ဆန္ဒများကိုဖော်ပြရာတွင် စိတ်လုံခြုံမှုမရှိဘဲ တစ်ပါးသူကိုအပြစ်ပုံချခြင်းတို့ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည်တစ်ဖက်သားကို (မိမိလုပ်စေချင်သောအရာကိုလုပ်ရန်) အတင်းအဓမ္မဖိအားပေးခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အကျပ်ကိုင်ခြင်းများပြုလုပ်၍လုပ်ခိုင်းတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခင်မှု၊ အပြန်အလှန်လေးစားမှု၊ မျှဝေခံစားမှုစသည်တို့အပေါ်တွင် အခြေခံသည့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ဒုက္ခတွေ့ကြသည်။ ထို့ပြင် ရန်လိုသောဆက်ဆံရေးသည် မကြာခဏ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အကြမ်းဖက်မှုများကို အစပျိုးစေသည်။

ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု

ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုသည် ခေါင်းငုံ့ခံသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့် ရန်လိုသောဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများ အကြားတွင်ရှိသည့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးမျိုးဖြစ်သည်။ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်သူသည် တစ်ဖက်လူ၏ ဆန္ဒသဘောထားများကို လေးစားသကဲ့သို့ မိမိ၏ခံစားချက်များကိုလည်း ရှင်းလင်းပွင့်လင်းစွာ တိုက်ရိုက်ပြောဆိုတတ်သူဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့သည် အခြားသူများ၏စိတ်ကူးအယူအဆ၊ အတွေးအခေါ် ကွဲပြားခြားနားသော်လည်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ကြသည်။ အနစ်နာခံလိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်းတို့လုပ်မည့်အစား အမှား၊ အမှန်ခွဲခြား သိမြင်သောစိတ်ဖြင့် မိမိ၏ ဆန္ဒသဘောထားများကို တစ်ဖက်လူသိအောင်လုပ်ဆောင်သည်။ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ဘဝကို မည်သို့ရင်ဆိုင်ရမည်ကို သင်ယူကြသည်။ အကျိုးရလဒ်အားဖြင့် မိမိ၏ခံစားချက်များ၊

DRE BOX - Copyright Protected

လုပ်ဆောင်ချက်များကိုတာဝန်ယူတတ်သော စိတ်ဓာတ်ရှိလာပြီး တာဝန်ယူနိုင်စွမ်းလည်း ပိုရှိလာပါသည်။ တိုက်ရိုက်ထုတ်ဖော်ပြောဆိုတတ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ရပ်တည်ကာကွယ်နိုင်ခြင်း စွမ်းရည်များ ရှိလာပါသည်။

၁.၄ ပြောမယ်ဆိုရင် စဉ်းစားအုံး သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ အမှန်တရားအပေါ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုသော၊ ရန်လိုသော၊ ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူ ၃ မျိုး၏ ကွဲပြားခြားနားမှုများကို လက်တွေ့ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာ အမှန်တရားအပေါ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့ အခါ စကားမဲ့ဆက်သွယ်မှုပုံစံနဲ့ ဖော်ပြတတ်တာဟာလဲ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်အခြေအနေမှာမဆို ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာတဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းကိုပဲ သုံးလို့ဖြစ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ဒီသင်ခန်းစာက အဖြေရှာပေးလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် မင်းတို့ တစ်ဦးချင်းမှာရှိတဲ့ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုတတ်တဲ့အဆင့်ကိုလဲ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်လာလိမ့်မယ်ဟုပြော၍ သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၂၀ မိနစ်

၂။ ခက်ခဲသောအခြေအနေများ ကြုံတွေ့လာလျှင် အဆင်ပြေထိရောက်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အမှန်တရားအပေါ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြ၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကိုမောင် ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပါစေ။

၃။ ဇာတ်လမ်းဆုံးလျှင် အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ တစ်ဦးချင်းစဉ်းစားပါစေ။ အဖြေကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးထားပါစေ။

- ကိုမောင် ဘာလုပ်သင့်တယ်လို့ သင်ထင်သလဲ။

(မှတ်ချက်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ကြုံလေ့ရှိသော အခြေအနေများအပေါ်အခြေခံ၍ စဉ်းစားရန် ပြောပါ။)

DEE BOX Copyright Protected

၄။ ကျောင်းသားများ အဖြေရေးပြီးပါက ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းအဆင့်ဆင့်ညွှန်ကြားပါ။

- ကိုမောင်ဟာ စိတ်ဆိုးပေမဲ့ ဘာမှမပြောဘဲနေသင့်တယ်လို့ ရေးထားတဲ့သူတွေ လက်ညှိုးထောင်ပါဟုပြော၍ လက်ညှိုးထောင်သူများအား အုပ်စု (၁)အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပါ။
- ကိုမောင်ဟာ ကြားဖြတ်တန်းစီသူတွေကို မကျေမနပ်နဲ့ အော်ဟစ်ကြိမ်းမောင်းပစ်သင့်တယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် တွန်းထုတ်တာမျိုး၊ ဆွဲထိုးပစ်တာမျိုးတောင် လုပ်ပစ်သင့်တယ်လို့ ရေးထားတဲ့သူတွေ လက်ညှိုးထောင်ဟုပြော၍ လက်ညှိုးထောင်သူများအား အုပ်စု (၂) အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပါ။
- ကိုမောင်ဟာ ကြားဖြတ်တန်းစီတဲ့သူတွေကို ကြားမဖြတ်ဘဲ အများနည်းတူအနောက်မှာ သွားတန်းစီဖို့ပြောသင့်တယ်လို့ ရေးထားတဲ့သူတွေ လက်ညှိုးထောင်ပါဟုပြော၍ လက်ညှိုးထောင်သူများအား အုပ်စု (၃) အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးပါ။

  (မှတ်ချက်။ အဖြေတူအုပ်စုတစ်ခုတည်းတွင် ကျောင်းသားဦးရေများနေပါက အုပ်စုငယ်အဖြစ် ထပ်မံခွဲပေးနိုင်သည်။)

၅။ အုပ်စုများဖွဲ့ပြီးပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကျန်သောမေးခွန်း ၃ ခုကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ ကျောင်းသားများ ဆွေးနွေးချိန်တွင် ဆရာကအောက်ပါဇယားကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးဆွဲထားပါ။

ကိုမောင်၏အပြုအမူ	အုပ်စု (၁) (ဘာမှပြန်မပြော)	အုပ်စု (၂) (အော်ဟစ်၊ တွန်းထုတ်)	အုပ်စု (၃) (အများနည်းတူ တန်းစီရန်ပြော)
ကိုမောင်၏ခံစားချက်			
ကြားဖြတ်သူနှစ်ဦး၏ ခံစားချက်			
အဆိုးဆုံးအခြေအနေ			

၇။ အုပ်စုများဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုလိုက်တင်ပြမှုများကို ဆရာကသင်ပုန်းရှိ ဇယားကွက် တွင်ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။)

DBE BOX - Copyright Protected

ဖြစ်နိုင်သောအခြေအနေ

ကိုမောင်၏အပြုအမူ	အုပ်စု (၁) (ဘာမှပြန်မပြော)	အုပ်စု (၂) (အော်ဟစ်၊ တွန်းထုတ်)	အုပ်စု (၃) (အများနည်းတူ တန်းစီရန်ပြော)
ကိုမောင်၏ခံစားချက်	တနုံ့နုံ့ဒေါသဖြစ်၊ မခံချိမခံသာဖြစ်၊ နောင်တရ၊မိမိကိုယ် မိမိ ဒေါသဖြစ်၊ အားမရ	အားရကျေနပ်မှုရှိ	အားရကျေနပ်မှုရှိ
ကြားဖြတ်သူနှစ်ဦး၏ ခံစားချက်	ဝမ်းသာကျေနပ်နေ	မကျေနပ်၊ ရှက်၊ စိတ်ဆိုး၊ အခဲမကျေ	မကျေနပ်၊ ရှက်
အဆိုးဆုံးအခြေအနေ	အလုပ်မရဖြစ်နိုင်	စကားများ ရန်ဖြစ်နိုင်၊ တန်းစီ ခွင့် ပိတ်ပင်ခံရနိုင်	ရန်ရှာခြင်းခံရနိုင်၊ မကျေမနပ်ဘဲ ဆဲဆို ခြင်း ခံရနိုင်

DBE BOX - Copyright Protected

၈။ ဆရာက သင်ပုန်းတစ်နေရာတွင် ခေါင်းငုံ့ ရန်လို၊ ရပ်တည်ဟူ၍ အပြုအမူ ၃ မျိုးအမည်ကို ရေးပါ။

ဇယားကွက်ရှိ အဖြေများနှင့်အပြုအမူ ၃ မျိုးကိုထောက်ပြ၍ အောက်ပါအတိုင်းမေးပြီး ရလဒ်နှင့် အပြုအမူပုံစံကို ယှဉ်တွဲဖော်ပြပါစေ။

ဒီအဖြေတွေဟာ ဟောဒီအပြုအမူ ၃ မျိုးကြောင့် ဖြစ်လာတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်ကော်လံကွက်ထဲက အဖြေတွေဟာ (ဥပမာ- အုပ်စု ၁ ရဲ့ အဖြေ) ဘယ်အပြုအမူနဲ့ ကိုက်ညီမယ်လို့ထင်သလဲ။

၉။ သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ကိုမောင်၏ တုံ့ပြန်မှုအမျိုးမျိုးနှင့် ရလဒ်များကို အောက်ပါအချက်များအရ သုံးသပ်ပြီး ဖော်ပြပါအခြေအနေမျိုးတွင် အမှန်တရားအပေါ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများ နားလည်လက်ခံလာအောင် ရှင်းပြပါ။

ခေါင်းငုံ့ခံသော တုံ့ပြန်ခြင်း

မိမိလိုအပ်ချက်နှင့်ခံစားချက်ကို မဖော်ပြခြင်း သို့မဟုတ် ဖော်ပြလျှင်လည်း မဝံ့မရဲပုံစံဖြင့် ဖော်ပြခြင်းသည် ခေါင်းငုံ့ခံသူ၏ အပြုအမူဖြစ်သည်။

ကိုမောင်သည် ကြားဖြတ်ခံရခြင်းအတွက် မကျေနပ်သော်လည်း မည်သို့မျှ တုံ့ပြန်ပြောဆိုမှုမရှိသော အပြုအမူကို ရွေးချယ်ခဲ့လျှင် ထိုအပြုအမူသည် ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော အပြုအမူဖြစ်သည်။ ထိုသို့ တုံ့ပြန်မှုကြောင့် အခြားသူများကို စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ဆိုးခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ကိုမောင်အလှည့်မရောက်မီ စက်ရုံမှလိုအပ်သောအရေအတွက် ပြည့်သွားပြီး အလုပ်မရတော့ခြင်းကြောင့် စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နိုင်သည်။ သို့သော် အချိန်နောက်ကျသွားခြင်းကြောင့် ထိုအခြေအနေကို မည်သို့မျှပြောင်းလဲရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ ထို့ပြင် မိမိကိုအခြားသူများက မချေမငံပြောဆိုဆက်ဆံခွင့်ပေးလိုက်သကဲ့သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ခေါင်းငုံ့ခံတတ်သော အပြုအမူရှိခြင်းသည် မကောင်းပါ။

မိမိရွေးချယ်ရမည့်အခြေအနေသည် မိမိအတွက် အန္တရာယ်ရှိ မရှိနှင့် မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုမျိုးသည် မိမိအတွက် အန္တရာယ်ကင်းနိုင်ကြောင်းကို ဆန်းစစ်တတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ရန်လိုသောတုံ့ပြန်ခြင်း

မိမိလိုချင်၊ ပြောချင်သည်ကို ရန်လိုသောအပြုအမူဖြင့် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ထေ့ငေါ့ခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်၍ ပြောခြင်း (အရှက်ခွဲခြင်း)စသည့်အပြုအမူများကြောင့် တစ်ဖက်လူကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည်။

အကယ်၍ ကိုမောင်သည် ရန်လိုစွာပြုမူခဲ့မည်ဆိုပါက မိမိ၏ဆန္ဒကိုဖော်ပြနိုင်သော်လည်း ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ စက်ရုံလုံခြုံရေးဝန်ထမ်း၏ နှင်ထုတ်ခြင်းကိုခံရပြီး အလုပ်ရရှိနိုင်သော အခွင့်အလမ်းဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။

ရန်လိုသော တုံ့ပြန်မှုသည် ပဋိပက္ခများဖြစ်ပွားရန် အလေးသာစေသောကြောင့် မည်သည့်အခါမျှ အကောင်းဆုံး တုံ့ပြန်မှုမဟုတ်ပါ။

အမှန်တရားအပေါ်ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်၍ တုံ့ပြန်ခြင်း

အကယ်၍ ကိုမောင်က အခြားလူများစောင့်နေရသည်မှာ ကြာလှပြီဖြစ်၍ တန်းစီနေသော လူများ၏ နောက်ဆုံးသို့ သွား၍ တန်းစီရန်ပြောခဲ့လျှင် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ရှင်းပြရုံမျှသာဖြစ်၍ အခြားသူကိုစော်ကားရာမရောက်ပါ။ မိမိ၏အခွင့်အရေးအတွက် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ယုံကြည်မှုရှိလာမည်။ အခြားတန်းစီနေသော လူများကလည်း ကိုမောင်၏လုပ်ရပ်ကို ထောက်ခံကြပေမည်။ ကြားဖြတ်တန်းစီသူများကရှက်ပြီး ထိုနေရာမှထွက်သွားပါက ကိုမောင်အတွက် အခွင့်အလမ်းရနိုင်သည်။ အကယ်၍ ထိုသူများက ကိုမောင့် ပြောစကားကို ဂရုမစိုက်ပါက ကိုမောင်အတွက် အခွင့်အလမ်း ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

DPI BOX - Copyright Protected

အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်၍ တုံ့ပြန်ခြင်းသည် ဆန့်ကျင်ပြောဆိုခြင်းမဟုတ်သောကြောင့် တစ်ဖက်လူအား စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ မိမိဆန္ဒရှိသည်ကို ရရှိစေနိုင်သည့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုရန်မသင့်လျော်သော အခြေအနေမျိုးလည်း ရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ - တစ်ဖက်လူက စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြင်းထန်နေလျှင်၊ အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲထားလျှင်၊ လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားလျှင် မိမိအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောကြောင့် ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာသော တုံ့ပြန်ခြင်းကို ရွေးချယ်ရန် မသင့်လျော်ပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၁၅ မိနစ်**

၁၀။ အခြေအနေအသစ်တစ်ခုအတွက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်အသုံးပြုတတ်ဖို့ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးကြရမယ်ဟုပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုစီကို အုပ်စုတစ်ခုစီအားပေး၍ ပါဝင်သောမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားအနည်းအများအလိုက် ဇာတ်လမ်းတစ်ခုအတွက် ဆွေးနွေးရန် အုပ်စုသည် တစ်ခုမက ဖြစ်နိုင်သည်။)

၁၁။ ဆွေးနွေးရရှိသော အခြေအနေများကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်တင်ပြကြရမည်ဟုပြောပါ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် လုပ်ငန်းစဉ် (၇) ပါ ပုံစံအတိုင်း ဆွဲထားပါ။

၁၂။ နီနီဇာတ်လမ်းမှအဖြေများကို ဆွေးနွေးခဲ့သောအုပ်စုများ၏ အုပ်စုဝင်တစ်ဦးစီမှ တင်ပြပါစေ။ အဓိကအချက်များကို သင့်လျော်သောကော်လံ (ခေါင်းငုံ့သော၊ ရန်လိုသော၊ အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်၍ တုံ့ပြန်ခြင်း)တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

(မှတ်ချက်။ အုပ်စုများ၏အဖြေများသည် မည်သို့တုံ့ပြန်ပြောဆိုသည့် အမျိုးအစားဖြစ်ကြောင်း သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။)

၁၃။ သင်ပုန်းတွင်ဖော်ပြထားသော အဖြေများအနက် မည်သည့်နည်းလမ်းသည် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်ကို သတ်မှတ်စေပြီး ထိုနည်းလမ်းသည် ခေါင်းငုံ့ခံသောတုံ့ပြန်ခြင်း၊ ရန်လိုသောတုံ့ပြန်ခြင်း၊ အမှန်တရားအပေါ်ခိုင်မာစွာရပ်တည်၍ တုံ့ပြန်ခြင်းတို့ထဲမှ မည်သည့်တုံ့ပြန်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းမေးပါ။

၁၄။ ကျန်အုပ်စုများက ဆွေးနွေးထားသော မောင်ဇေ ဇာတ်လမ်းကို အုပ်စုတစ်စုစီအား အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ဆရာက အထက်ပါတင်ပြပုံအတိုင်း အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်ပါ။

DEE BOX - Copyright Protected

၁၅။ တစ်တန်းလုံးအား အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

- အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ သင်ဟာ ရန်လိုသောအပြုအမူနဲ့ တုံ့ပြန်ခဲ့ဖူးပါသလား။ အဲဒီလိုတုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဘာတွေဖြစ်လာခဲ့သလဲ။ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာတဲ့ အပြုအမူကိုသာ ရွေးချယ်ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဖြစ်လာမဲ့အကျိုးဆက်တွေ ဘယ်လိုကွာခြားမှု ရှိနိုင်မလဲ။
- တစ်ခါတလေမှာ ခေါင်းငုံ့ခံတဲ့အပြုအမူနဲ့ တုံ့ပြန်တာဟာ အသင့်တော်ဆုံးပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရတာမျိုးရှိတတ်တယ်။ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရတဲ့အခါ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာတဲ့အပြုအမူနဲ့ တုံ့ပြန်ပြောဆိုခဲ့ဖူးသလား။ အဲဒီလို တုံ့ပြန်တဲ့အတွက် ဘာတွေဖြစ်လာခဲ့သလဲ။ တကယ်လို့ အဲဒီအခြေအနေမှာ ခေါင်းငုံ့ခံခဲ့ရင် ဘာဖြစ်လာနိုင်မလဲ။ ရန်လိုတဲ့အပြုအမူနဲ့ တုံ့ပြန်ရင်ရော ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

၁၆။ အောက်ပါအချက်များအရ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

မတူညီတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးအတွက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုကို မရွေးချယ်ခင်မှာ အသုံးပြုမဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းရဲ့ ဖြစ်လာနိုင်မဲ့ရလဒ်တွေကို အရင်းဆုံး ဆန်းစစ်ရမယ်။ တစ်ခါတလေမှာ အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်ပြီး ဆက်သွယ်ပြောဆိုဖို့ မသင့်လျော်တဲ့ အခြေအနေမျိုးလဲ ရှိနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာနဲ့ ပြောဆိုနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေအတွက်တော့ ကောင်းတဲ့အကျိုးရလဒ်တွေပဲရလာမှာဖြစ်တယ်။ ဥပမာ - လိင်ဆက်ဆံဖို့ ဆွဲဆောင်တာ၊ အရက် ဒါမှမဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲဖို့ ဆွဲဆောင်တာ ဒါမှမဟုတ် အနိုင်ကျင့်တာစတဲ့ သက်တူရွယ်တူအဖော်တွေရဲ့ ဖိအားပေးမှုတွေကို ကြံ့ကြံ့ခံ ငြင်းပယ်နိုင်လာမယ်။

၁၇။ သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကို အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည့်အထိ မေးမြန်းပြီး သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၁၈။ ကျောင်းသားများ အုပ်စုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နေစဉ် ဆရာက လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

ဆရာမှတ်စု

အမှန်တရားအပေါ် ခိုင်မာစွာရပ်တည်၍ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းကို ဆွေးနွေးကြသည့်အခါ အချို့သောယဉ်ကျေးမှုများတွင် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ ဓလေ့ထုံးစံများကို အရေးတယူ ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမရှိကြောင်း သိထားရပေမည်။ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းသည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာအယူအဆများအရ ကျောင်းသားများကြားတွင် အမျိုးမျိုးကွဲပြားမှုရှိလိမ့်မည်။ မိသားစုများအတွင်း ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အယူအဆများတွင် အရွယ်ရောက်သောသူ သို့မဟုတ် ယောကျ်ားများ၏ တောင်းဆိုမှုကိုငြင်းဆိုခြင်း၊ ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုခြင်းများသည် ဆီလျော်သင့်လျော်မှုမရှိဟု ယူဆကြသည်လည်း ရှိနိုင်သည်။

သို့သော် ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာပြုမူခြင်းကြောင့် ကောင်းသောရလဒ်ကို ရရှိစေနိုင်သည်ဟူသောအချက်ကို ကျောင်းသားများအားလုံး နားလည်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ - လိင်ဆက်ဆံရန် ဆွဲဆောင်ခံရခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရန် ဆွဲဆောင်ခံရခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း စသည့် သက်တူရွယ်တူအဖော်များ၏ ဖိအားပေးမှုများကို ကြံ့ကြံ့ခံငြင်းဆိုနိုင်ရမည်။

ဆရာများအနေနှင့် ကျောင်းသားများအား ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်ရန် သင်ကြားသောအခါ အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏လုံခြုံမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ကြောင်းကိုလည်း သင်ကြားပေးရမည်။ အချို့သောအခြေအနေ (ဥပမာ - တစ်ဖက်လူက လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားလျှင်၊ အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲထားလျှင်၊ အလွန်အမင်းဒေါသထွက်နေလျှင် . . . စသည်)များတွင် ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုခြင်း၊ ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ပြောဆိုခြင်းသည် အလွန်ပင်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

DRL BOX - Copyright Protected

အခန်း ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသိပညာ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု
ပြောင်းလို့ရပါတယ်	ဒေါသဖြစ်နေသည့်အခါ ကောင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများအဖြစ် ပြောင်းလဲတတ်လာမည်။	✦ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း ✦ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း ✦ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း ✦ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း
ဘယ်သူကိုဘယ်လိုပြောမလဲ	ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့သိလိုသည့်အကြောင်းအချက်များကို ပေးနိုင်မည့်သူ၊ ဖွင့်ပြောသင့်သူတို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။ ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးရန် ခက်ခဲသောပြဿနာများကို သင့်လျော်သော အပြုအမူများဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်လာမည်။	✦ ဆက်သွယ်ခြင်း ✦ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း ✦ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း
ဘယ်လိုထိန်းမလဲ	စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် ဒေါသဖြစ်နေကြောင်း ဖော်ပြသည့် လက္ခဏာများနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။	✦ မိမိ ကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း ✦ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း ✦ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း

DBEBOX - Copyright Protected

၂.၁ ပြောင်းလို့ရပါတယ် သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ဒေါသဖြစ်နေသည်ကို ကောင်းသောလုပ်ဆောင်မှုများ၊ အမူအရာများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ ဒေါသဖြစ်တတ်ကြသလဲ ဟုမေးပါ။

၂။ ဒေါသဆိုတာ ကိုယ်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုနဲ့ ကိုယ်ချစ်ခင်တန်ဖိုးထားရသူတွေကို ထိခိုက်စေတဲ့အခါ၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရတဲ့အခါ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အတိုင်း မလုပ်ရတဲ့အခါမျိုးမှာ ဒေါသဆိုတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီဒေါသကို ထိန်းချုပ်စေဖို့၊ လျှော့ချဖို့ဆိုရင် အကောင်းဘက်ကိုပြောင်းပြီး တွေးရမယ်။ အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး စိတ်ထဲမှာပြောမယ်ဆိုရင် ဒေါသကို လျှော့ကျစေနိုင်တယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၂၀ မိနစ်

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မြနှင်း၏ဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ပါစေ။

၄။ ဒီဇာတ်လမ်းက ဘာသင်ခန်းစာတွေရသလဲဟု မေးပါ။

၅။ အောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

စိတ်ဆိုးတာ၊ ဒေါသဖြစ်တာတွေဖြစ်လာရင်ကောင်းတဲ့ဘက်ကတွေးပြီး ကောင်းတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေလုပ်မှ ရည်မှန်းချက်နဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေ မပျက်ရအောင် ကူညီပေးနိုင်တယ်။

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဒေါသနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ခန်းစာယူရမည့်အချက်များကို ဖတ်ပါစေ။

၇။ မြနှင်းဇာတ်လမ်းနှင့် ကိုက်ညီမည့်အချက်များကိုချိတ်ဆက်ရှင်းပြပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) ၁၅ မိနစ်

၈။ လူငယ်များအတွင်းဖြစ်လေ့ရှိသည့် ဒေါသဖြစ်စေတတ်သော အခြေအနေများကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။ အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပေးပါ။

၉။ အုပ်စုတစ်စုလျှင် ဒေါသဖြစ်စေသောအခြေအနေတစ်ခုစီကိုပေး၍ အောက်ပါမေးခွန်းများအရ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

DRE BOX - Copyright Protected

- ဒီအခြေအနေမှာ ဘယ်လိုကောင်းတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်မျိုး လုပ်နိုင်သလဲ၊ ဘယ်လိုကောင်းကျိုး ရှိလာနိုင်သလဲ။
- ဒေါသနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ခန်းစာယူရမဲ့အချက်တွေထဲက ဘယ်အချက်ကိုအသုံးပြုသလဲ။

၁၀။ အုပ်စုများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကိုတင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း လိုအပ်လျှင် ကျန်အုပ်စုများက ဖြည့်စွက်ပါစေ။ လိုအပ်လျှင် ဆရာကဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း **၅ မိနစ်**

၁၁။ ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်သောလုပ်ငန်းတွင် ဒေါသကို ကောင်းသောလုပ်ဆောင်ချက်များသို့ ပြောင်းလဲဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

၁၂။ သင်ခန်းစာမှ ရရှိသောအချက်များကိုမေးမြန်းပြီး အဓိကအချက်များပါဝင်အောင် နိဂုံးချုပ်ပါ။

၂.၂ ဘယ်သူ့ကိုဘယ်လိုပြောမလဲ **သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်၊ ၄၅ မိနစ်**

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကြောင်းအရာများကို ဖွင့်ဟပြောရာတွင် ဆက်ဆံရေးပြေပြစ်ကောင်းမွန်စွာ ဖွင့်ပြောပုံနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း **၅ မိနစ်**

၁။ မင်းတို့အရွယ်မှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာတွေနဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေရှိနိုင်တယ်။ အလွယ်တကူ ဖွင့်ပြောလို့မရနိုင်တဲ့ ပြဿနာမျိုးဖြစ်နေရင် ဘယ်သူ့ကိုဖွင့်ပြောနိုင်မလဲ၊ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ပြောနိုင်မလဲ၊ ပြန်မဖြေချင်တဲ့မေးခွန်းတွေရှိလာရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာတွေကို ဒီသင်ခန်းစာမှာ ဆွေးနွေးကြမယ် ဟုပြော၍နိဒါန်းပျိုးပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) **၁၅ မိနစ်**

၂။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါအကြောင်းအရာကိုရေး၍ ကျောင်းသားများအား ဝါကျကို ပြီးအောင်ဖြည့်စွက်ပါစေ။ အဓိကစကားလုံးများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပေးပါ။

ကျွန်တော်၊ ကျွန်မမှာရှိနေတဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိုးရိမ်စရာတစ်ခုကတော့ . . .

DBE BOX - Copyright Protected

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပြီး ဆွေးနွေးချက်များကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင် တင်ပါ။

- အခုသင်ပုန်းပေါ်မှာရေးထားတဲ့ မင်းတို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေကို မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ရွယ်တူတန်းတူတွေ၊ ဆရာ ဆရာမတွေ၊ တခြားလူတွေ (နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူတွေ) ကို ဖွင့်ပြောဖို့ခက်ခဲနေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာ ပြဿနာ၊ အကြောင်းများဖွင့်ပြောခြင်း ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ **မည်သူ့ကိုဖွင့်ပြောမည်နည်း၊ မည်သို့ပြောမည်နည်း၊ အကယ်၍ မပြောလိုသောအခါ** အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ပါစေ။

၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော **ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲကို**ဖတ်၍ ပေးထားသော မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ အုပ်စုများဆွေးနွေးစဉ် ဆရာကလိုက်လံကြည့်ရှုပါ။ အုပ်စုဝင်များအကြား မတူညီသော အဖြေများကို မှတ်တမ်းတင်ပါစေ။

၇။ ဆွေးနွေးချက်များအား အုပ်စုတစ်အုပ်စုက အရင်ဆုံးတင်ပြပြီး ကျန်အုပ်စုများအား မတူညီသော အချက်အလက်များကိုသာ ဖြည့်စွက်ရန်ပြောပါ။ ကျောင်းသားများ တင်ပြသည့်အချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) ၂၀ မိနစ်

၈။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်လူငယ်များကြားတွင် ဖြစ်တတ်သောကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကျောင်းသားများအား ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။ ကျောင်းသားများတင်ပြသော ပြဿနာအခြေအနေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ အဖြစ်အများဆုံး ပြဿနာ ၂ ခုခန့်ကို ကျောင်းသားများအား ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါစေ။

(မှတ်ချက်။ အဖြစ်အများဆုံး အကြောင်းအရာကိုသာ ပြောပါစေ။)

၉။ အုပ်စုတစ်စုကို အဖြစ်အများဆုံး ပြဿနာနှစ်ခုထဲမှ တစ်ခုစီပေးပါ။

၁၀။ အုပ်စုများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော **ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ** မှ မေးခွန်းများအတိုင်း စဉ်းစား၍ အုပ်စုတစ်စုစီမှ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားသူများအား မည်ကဲ့သို့ဖွင့်ပြောမည် သို့မဟုတ် ဖွင့်မပြောလိုပါက မည်သို့တုံ့ပြန်ပြောဆိုမည်ကို သရုပ်ဆောင်ရန် ဆွေးနွေးပါစေ။ သရုပ်ဆောင်မည့်သူများကိုလည်း ကြိုတင်ရွေးချယ်ထားပါစေ။ ဆွေးနွေးရန် အချိန်ပေးပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

၁၁။ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်များအား ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာပြဿနာ အချက်အလက်များကို အခြားသူများအား မည်ကဲ့သို့ဖွင့်ပြောမည် သို့မဟုတ် ဖွင့်မပြောလိုပါက မည်သို့တုံ့ပြန်ပြောဆိုမည်ကို သရုပ်ဆောင်ပါစေ။ (အခြေအနေ တစ်ခုစီအတွက် တစ်ဖွဲ့ကိုသာ သရုပ်ဆောင်ပါစေ။)

၁၂။ အုပ်စုတစ်စုက သရုပ်ဆောင်ပြီးတိုင်း အခြားအုပ်စုက လိုအပ်ချက်များကို အကြံပြုဖြည့်စွက်ပါစေ။

၁၃။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာ ပြဿနာအချက်အလက်တွေကို ဖွင့်ပြောဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆရာတွေ၊ နှစ်သိမ့်ပေးမဲ့သူတွေ၊ ရှယ်တူတန်းတူတွေနဲ့ အသိအကျွမ်းတွေထဲက ဘယ်သူ့ကိုဖွင့်ပြောမယ်၊ ဖွင့်မပြောဘူးဆိုတာလဲ မင်းတို့အတွက် အခက်အခဲဖြစ်နိုင်တယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဆက်ဆံရေးကို ပြေလည်အောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခဲ့ရင် ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အထောက်အကူ ပြုလိမ့်မယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာပြဿနာတွေကို အခုအုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခဲ့ကြပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြေရှင်းရမှာဖြစ်တယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း　　၅ မိနစ်

၁၄။ လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကျောင်းသားများပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

၁၅။ ယခုသင်ခန်းစာမှ မည်သည်တို့ သင်ယူရရှိလိုက်သည်ကို အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

၂.၃ ဘယ်လိုထိန်းမလဲ သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ခြင်းနှင့် ဒေါသဖြစ်ခြင်းတို့၏လက္ခဏာများကို သတိပြုမိလာပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ အောက်ပါတို့ကိုပြော၍ သင်ခန်းစာကိုစတင်ပါ။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လိုထိန်းချုပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိခဲ့ရင် သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုနဲ့ တခြားသူတွေကို ထိခိုက်ဝမ်းနည်းစေတယ်။ ဒီသင်ခန်းစာကနေ စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ ဒေါသကိုဘယ်လိုထိန်းချုပ်နိုင်မလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၂၀ မိနစ်

၂။ ကျောင်းသားများအား စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာဘာလဲဟု ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပါစေ။ အဓိက စကားလုံးများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

၃။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဖိအားပေးခံရတာတွေ၊ တွန်းအားပေးခံရတာတွေ၊ တောင်းဆိုခံရတာတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှု၊ တုံ့ပြန်မှုတွေဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ဘဝမှာ ဘယ်သူမှရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်တဲ့အရာတွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ့်ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သလို တခြားသူတွေကြောင့်လဲဖြစ်နိုင်တယ်။ ဥပမာ - စိတ်ဖိစီးမှုတိုင်းဟာ မကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ အမှန်တော့ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ရှိသင့်သလို ဘဝအတွက်အရေးပါနိုင်တယ်။ ကြုံတွေ့ရတဲ့စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဘဝအတွက် အဓိကပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်နိုင်သလို နေ့စဉ်စိတ်အနှောင့်အယှက်၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ တဖြည်းဖြည်းစုမိလာပြီး စိတ်ထိခိုက်မှုဖြစ်လာနိုင်တယ်။ မင်းတို့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှုပေးတယ်ဆိုတဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး မင်းတို့ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှုရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ခံစားရတာဖြစ်တယ်။

DBE BOX - Copyright Protected

၄။ ဆက်လက်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။

- စိတ်ဖိစီးမှုအရမ်းဖြစ်နေပြီလို့ ဖော်ပြနေတဲ့လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

(မှတ်ချက်။ အောက်ပါအချက်များပါဝင်နိုင်ပါသည်။ မပါဝင်လျှင် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

- ✦ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း
- ✦ အိပ်မပျော်ခြင်း
- ✦ မျက်နှာနီရဲလာခြင်း
- ✦ စိတ်တိုသောကြောင့် လက်များတုန်လာခြင်း
- ✦ လည်ပင်းကြောထောင်မတ်လာခြင်း
- ✦ ခြေဖျားလက်ဖျား အလွန်အေးစက်လာခြင်း
- ✦ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပိုစားလာခြင်း
- ✦ အာရုံစူးစိုက်မှု မလုပ်နိုင်ခြင်း
- ✦ စိတ်အားငယ်ခြင်း
- ✦ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာကိုသာ တစ်ချိန်လုံးစဉ်းစားခြင်း)

၅။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကိုဆက်မေးပါ။

- ဒီလို စိတ်ဖိစီးမှုအရမ်းများလာတဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို ထိန်းချုပ်မလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကလေးများ၏ အဖြေများတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်နိုင်သည်။ မပါဝင်ပါက ဆရာကဖြည့်စွက်ပေးပါ။

- ✦ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း (အားကစားတစ်ခုခု) သို့မဟုတ် သီချင်းနားထောင်ခြင်းကဲ့သို့ အလုပ်တစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း
- ✦ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များနှင့် လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ✦ ဘုရားကျောင်းကန်များ၊ စိတ်အပန်းဖြေနိုင်မည့် နေရာများသို့သွားခြင်း
- ✦ ယုံကြည်စိတ်ချရသောသူတစ်ဦးဦးကို ဖွင့်ပြောပြခြင်း
- ✦ ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ဘုရားတရားအာရုံပြုခြင်း
- ✦ ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းတစ်ခုခု လုပ်ကိုင်ခြင်း)

DBE BOX Copyright Protected

၆။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

- စိတ်ဖိစီးမှုကို မထိန်းချုပ်နိုင်ရင် မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ။

၇။ ဆရာက အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေကိုမထိန်းချုပ်နိုင်ဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကိုထပ်တလဲလဲစဉ်းစားနေမယ်ဆိုရင် ဒေါသတွေပိုဖြစ်လာတယ်။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၁၅ မိနစ်**

၈။ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်စေသော အခြေအနေများကိုမေး၍သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။ ၎င်းအချက်များသည် ဒေါသကိုဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်း (စေ့ဆော်မှု) ပင်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၉။ အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။

- အဲဒီအခြေအနေတွေမှာဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကလေးများ သတိထားမိသော လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- အံကြိတ်ခြင်း – သွေးဆူခြင်း
- ဆဲဆိုခြင်း – ဗိုက်အောင့်ခြင်း
- ငြိမ်သွားခြင်း – မျက်နှာရဲလာခြင်း
- အသံကျယ်ခြင်း – ခေါင်းကိုက်ခြင်း)

၁၀။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

ဒေါသဖြစ်တဲ့လက္ခဏာတွေပေါ်လာပြီဆိုရင် မတုံ့ပြန်ခင် စိတ်ကိုတည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ဒေါသကို အရင်ထိန်းချုပ်ရမယ်။ ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒေါသထွက်နေတဲ့အချိန်မှာတော့ ဖြေရှင်းနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒေါသကို မထိန်းချုပ်နိုင်ရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာနဲ့ အဲဒါတွေမဖြစ်လာအောင် ဒေါသကိုဘယ်လို ထိန်းချုပ်ရမလဲဆိုတာတွေကို ဆက်ပြီးစဉ်းစားရမယ်။ ဘာကိုမှ မတုံ့ပြန်ခင် စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေဖို့က အဓိကဖြစ်တယ်။

DEEBOX - Copyright Protected

၁၁။ အောက်ပါအတိုင်း မေးပါ။

- မင်တို့စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေတာကို သိပြီဆိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။
- ဒေါသထွက်တဲ့လက္ခဏာတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့နဲ့ ဒေါသငြိမ်းသွားအောင်ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများအချင်းချင်း ဆွေးနွေးရန်နှင့် ဖြေဆိုရန် အချိန်အနည်းငယ် ပေးပါ။

ကျောင်းသားများ အဖြေတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်သည်။

- ✦ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသည်။
- ✦ တစ်၊ နှစ်၊ သုံး ရေတွက်သည်။
- ✦ A, B, C ...၊ က၊ ခ၊ ဂ . . . စသည်ဖြင့် ရေရွတ်သည်။
- ✦ သီချင်းဆိုသည်။
- ✦ လမ်းလျှောက်သည်။
- ✦ သူငယ်ချင်းကို စကားပြောသည်။
- ✦ ငိုသည်။
- ✦ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုလုပ်သည်။
- ✦ စိတ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အခြားနည်းလမ်းများ . . . စသည်ဖြင့်)

၁၂။ ဒေါသထွက်လာသောအခါ စိတ်ငြိမ်သက်သွားစေရန်ကူညီပေးသည့် အသက်ရှူပုံနည်းလမ်း ရှိကြောင်း ပြောပါ။ ကျောင်းသားများအား အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် မိမိတို့စိတ်ဆိုး ဒေါသထွက်ခဲ့သည့်အချိန်ကို ပြန်တွေးရန်ပြောပါ။ ကျောင်းသားများအား မျက်လုံးမှိတ်ထား စေပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်ပါစေ။

အသက်ရှူပုံနည်းလမ်း

- ♦ ဒေါသထွက်ခြင်းကို ရပ်တန့်၍ အသက်ရှူခြင်းကို အာရုံစိုက်ပါ။
- ♦ အသက်ရှူသွင်းစဉ် ငါစိတ်ဆိုးနေတာကိုသိတယ် အသက်ရှူထုတ်စဉ် ငါစိတ်ဆိုးနေတုန်းပဲ ဟု ပြောပါ။
- ♦ အထက်ပါအတိုင်း သုံးကြိမ် သို့မဟုတ် လေးကြိမ် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်ပြီး ဒေါသကို တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးသွားအောင်လုပ်ပါ။

DPE BOX - Copyright Protected

- ဆက်လက်၍ အသက်ရှူသွင်းစဉ် ငါ့မှာဒေါသဖြစ်နေသေးတယ်၊ အသက်ရှူထုတ်စဉ် ငါ့ဒေါသတွေ လျော့သွားပြီ၊ မရှိတော့ဘူး။ ငါပြုံးပြနိုင်ပြီဟု ပြောပါ။

၁၃။ ကျောင်းသားများကို ပြောပြပါ။

သတိပြုရမဲ့ အချက်ကတော့ မင်းဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို (သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် မသိသောလူအချို့) ဒေါသထွက်ရင် အဲဒီလူစိတ်ထိခိုက်သွားစေမဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတွေကို ရှောင်နိုင်အောင် သူတို့အနားကနေ ခဏလောက်ရှောင်နေတာပိုပြီး ကောင်းတယ်။

၁၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာ ဒေါသကိုထိန်းချုပ်ခြင်း၊ သိ၊ ထိန်း၊ ပြော၊ ရှင်း နည်းလမ်းအဆင့်များကို ကြည့်စေပြီး အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

သိ၊ ထိန်း၊ ပြော၊ ရှင်း နည်းလမ်းအဆင့်တွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ကျစေပြီး ဒေါသကို တည်ငြိမ်သွားစေနိုင်တယ်။ နဝမတန်းတုန်းက မင်းတို့တစ်တွေဟာ သိနဲ့ ထိန်း အဆင့်တွေကို ဖော်ထုတ်လေ့ကျင့်ခဲ့ကြတယ်။ ကျန်အဆင့်တွေကတော့ ပြောနဲ့ ရှင်း ဖြစ်တယ်။ ပြောကတော့ အခြေအနေ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို သင့်လျော်ကိုက်ညီတဲ့ စကားနဲ့ဆက်သွယ်ပြောရမှာဖြစ်တယ်။ ရှင်းကတော့ စိတ်ဖိစီးမှု ဒါမှမဟုတ် ဒေါသကို ဖြစ်စေတဲ့ ပြဿနာကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းတာဖြစ်တယ်။

DBE BOX - Copyright Protected

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၁၅။ ကျောင်းသားများလက်တွေ့လုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ် ၎င်းတို့၏ပါဝင်ဆွေးနွေးချက်များကို အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်သည်။

၁၆။ သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များ၊ အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိမေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

အထူးသဖြင့် ကလေးများနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ဒေါသကိုထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိမိကို ဒေါသဖြစ်ရန် ဖန်တီးသည်ဟု ကလေးများကိုအပြစ်တင်မည်ဆိုလျှင် (အမှန်တကယ်တွင် ဒေါသဖြစ်ခြင်းသည် မိမိနှင့်သာဆိုင်၍ မိမိတွင်သာ တာဝန်ရှိသည်။) ကလေး၏အပြစ် ပိုကြီးသွားစေရန် တွန်းအားပေးသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ကလေးအနေဖြင့် မိဘများအော်ငေါက်ခြင်းသည် မိမိတွင် အပြစ်ရှိ၍သာဖြစ်မည်ဟု မှားယွင်းစွာယုံကြည်သွားတတ်သည်။

မိဘများ၏ဒေါသသည် ငယ်ရွယ်သူကလေးများအတွက် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုများဖြစ်စေပြီး ချင်ခင်ယုယမှုကို ပျက်ပြယ်သွားစေသည့်အရာဖြစ်သည်။ ဒေါသကြောင့် မိမိ၏ခံစားချက်တို့ကို ကလေး နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောပြသင့်သည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ဝေဖန်အပြစ်တင်ခြင်း၊ စူးစူးဝါးဝါးအော်ခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်ပြောဆိုမည်ဆိုပါက မိဘနှင့်ကလေးများအကြား နားလည်မှုပိုလွဲလာမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးများအတွက် စည်းကမ်းလိုအပ်ပြီး စည်းကမ်းကိုတန်ဖိုးထားစေလိုပါက ဒေါသကို သတိထားရပေမည်။ မိဘများက ကလေးများကို ဒေါသကြောင့် အပြစ်ကြီးကြီးမားမားပေးမိလျှင် ကလေးသည် မိဘ၏ချစ်ခင်ယုယမှု မခံရနိုင်တော့ဟုဆိုသည့် အတွေးများဝင်ကာ အားငယ်လာနိုင်ပါသည်။ စည်းကမ်းနှင့်ဒေါသကို ကွဲပြားရန်လိုသည်။ ခံစားချက်များကိုဒေါသအလျောက် ထုတ်ဖော်ပြမူမည်ဆိုပါက ကလေးများအတွက် ပြင်းထန်လွန်းသော သို့မဟုတ် ကလေးက မလိုက်နာလိုသော အနေအထားသို့ ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ဒေါသကြောင့် ကလေးအပေါ် မိမိပေးလိုသော စည်းကမ်းသည် မပေါ်လွင်တော့ပါ။ ကလေးက စေတနာကို နားမလည်ခြင်းမျိုးဖြစ်သွားနိုင်သည်။ အပြစ်ပေးခံရခြင်းသည်သူ၏အမှားသက်သက်ကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ဒေါသကြောင့်ဟုအထင်ခံရနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယခုမိမိမည်မျှဒေါသထွက်နေကြောင်းပြောပြပြီး ကလေးအပြုအမူကြောင့် ဖြစ်လာသည့် အကျိုးဆက်များကို နောင်တွင်အေးအေးဆေးဆေးပြောပြနိုင်ကြောင်း ပြောပြနိုင်သည်။

ဆရာများသည် မိဘများဖြစ်လာ၍ သိထားသင့်ပြီး အလျဉ်းသင့်သလို မိဘများကိုလည်း ပြောနိုင်သည်။

DBE BOX - Copyright Protected

အခန်း ၃။ စားသုံးသူနှင့်ဆိုင်သောအသိပညာ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု
စားသုံးသူတွေကျန်းမာကြစေဖို့	ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်များကို ဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။	✦ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ✦ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း

၃.၁ စားသုံးသူတွေကျန်းမာကြစေဖို့ သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်၊ ၄၅ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ကျန်းမာစေသောအစားအသောက်များကို ဝယ်ယူစားသုံးရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း **၅ မိနစ်**

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- အစားအသောက်နဲ့ ကျန်းမာရေး ဘယ်လိုဆက်စပ်နေတယ်လို့ထင်သလဲ။ ဥပမာပေးပြီး ရှင်းပြပါ။
- ဘယ်လိုအစားအစာတွေက လျှော့ဈေးနဲ့ ဝယ်လို့ရသလဲ။
- အန္တရာယ်ရှိသော စားသုံးကုန်စည်ဆိုတာ ဘယ်လိုကုန်စည်မျိုးလဲ။

DBE BOX - Copyright Protected

၂။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

သတ္တမတန်းတုန်းက အသင့်စား အစားအစာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိထားရမဲ့အချက်တွေရယ်၊ စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေကို သင်ယူခဲ့ကြတယ်။ ဒီနှစ်ကတော့ စားသုံးသူတွေ အန္တရာယ်ကင်းဖို့ အစားအသောက်ကိုဘယ်လိုရွေးချယ် စားသုံးသင့်တဲ့အကြောင်းနဲ့ အစားအသောက်အတွက် ငွေကြေးသုံးစွဲတဲ့အခါမှာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်တဲ့အချက်တွေကို သင်ယူကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) **၁၅မိနစ်**

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကျန်းမာ၍ ဘေးကင်းစေသောအစားအစာနှင့် ငွေကြေးသုံးစွဲမှုကို ဖတ်ပါစေ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုဆွေးနွေးပြီးတိုင်း ဖြည့်စွက်လိုသောကျောင်းသားရှိပါက ဖြည့်စွက်ပါစေ။

- တခြားသူတွေထက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူတွေရဲ့ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာကြောင့် သေချာဂရုစိုက်သင့်တာလဲ။
- စားသုံးရန်ကုန်ဆုံးသည့်ရက်ကို ဘာကြောင့်ဖတ်ပါလို့ အကြံပြုထားတယ်ထင်သလဲ။
- အေးခဲထားတဲ့အစားအသောက်ကို ဘာကြောင့် ဈေးဝယ်ပြီးခါနီးမှ ဝယ်ပါလို့ပြောတာလဲ။
- ပေါက်ပြဲနေတဲ့အထုပ်၊ အက်နေတဲ့ဥ၊ ယိုနေတဲ့ဘူးတွေ၊ ဘေးဖောင်းနေတဲ့ဘူးတွေကို ဝယ်ယူခြင်းမပြုပါနဲ့လို့ ဘာကြောင့်အကြံပြုထားတာလဲ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၁၅မိနစ်**

၅။ အုပ်စုတစ်စုစီကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုစီပေး၍ မေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ အုပ်စုတစ်စုအားတင်ပြစေပြီး ကျန်အဖွဲ့များက ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါစေ။

၇။ လိုအပ်ပါက ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

၈။ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိသောအချက်များကို အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း **၁၀ မိနစ်**

၉။ အုပ်စုများဆွေးနွေးနေစဉ် လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး လိုအပ်သလိုပံ့ပိုးပေးပါ။

၁၀။ ကျောင်းသားအုပ်စုများ တင်ပြဆွေးနွေးရာတွင် ကျန်အုပ်စုများ၏ ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်မှုကို အကဲဖြတ်ပါ။

၁၁။ ကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာစေသောအစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ရန်နှင့် အစားအသောက်အပေါ် ငွေကြေးကို စနစ်တကျသုံးစွဲရန် သဘောပေါက်နားလည်သွားခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ပေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- အန္တရာယ်ရှိသော ကုန်စည် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကိုတွေ့ပါက သက်ဆိုင်ရာ (စားသုံးသူ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ) အသင်းအဖွဲ့ကို အကြောင်းကြားပါ။
- စားသုံးသူအန္တရာယ်ကင်းရေးနှင့်စပ်လျဉ်းသော အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

အခန်း ၄။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြား သင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
တွက်ကြည့်လို့ရပါတယ်	HIV ပိုး၊ အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးများ၏ ကြားကာလကိုတွက်ချက်နိုင်လာမည်။	✦ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
ခံစားကြည့်ပါ	HIV ပိုးရှိနေသူ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။	✦ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း
ကူညီလို့ရပါတယ်	HIV ပိုးရှိနေသူတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ၎င်းတို့အား ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။	✦ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း ✦ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း ✦ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
ဒါကိုသုံးပြီး ဆန်းစစ်ပါ	လိင်ဆက်ဆံသည့် အပြုအမူများအရ HIV ပိုးနှင့်၊ STI ကူးစက်မှု အန္တရာယ်အဆင့်များ ကွဲပြားနိုင်ကြောင်းကိုရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သောအခြေအနေ ၄ မျိုးကို အသုံးပြု၍ ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်လာမည်။	✦ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

၄.၁ တွက်ကြည့်လို့ရပါတယ် သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါပိုးကို ခုခံသည့် ပဋိပစ္စည်းမတွေ့မီ ကြားကာလအကြောင်း သိရှိပြီး ထိုကြားကာလနှင့် HIV ပိုး၊ အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုး ရှိ မရှိ စမ်းသပ်မှုတို့ဆက်စပ်ပုံကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ သင်ခန်းစာကို အောက်ပါအတိုင်း နိဒါန်းပျိုးပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့စာသင်နှစ်မှာ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ HIV ပိုး၊ လိင်ဆက်ဆံတာကြောင့် ကူးစက်တတ်တဲ့ တခြားရောဂါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးကုသဖို့ အကူအညီရနိုင်တဲ့ နေရာဌာနတွေအကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။ HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B (HBV)နဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါ C (HCV) ရောဂါတွေရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်လို့ရကြောင်းလဲ သိပြီးပြီ။ အခုဒီရောဂါတွေ ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးကြည့်ရမယ်ဆိုတာကို လေ့လာကြမယ်။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ မနေ့က အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ရင် HIV ပိုးကူးစက်ခံရမှု ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးသင့်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- အဲဒီလူဟာ အသည်းရောင်အသားဝါ B နဲ့ C ကူးစက်ခံရမှု ရှိ မရှိကို ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးသင့်သလဲ။
- အဲဒီအချိန်မှာ စစ်ဆေးခဲ့ရင် သူ့မှာ HIV ပိုး ဒါမှမဟုတ် အသည်းရောင်အသားဝါ B နဲ့ C ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရမှု ရှိ မရှိကို သေချာတဲ့အဖြေရနိုင်မလား။

  (မှတ်ချက်။ ဆရာက ကျောင်းသားများအား အဖြေမှန်ပြောပြရန် မလိုသေးပါ။ ထိုမေးခွန်းများကို နောင်တွင် ထပ်မံ မေးဦးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။)

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၂၀ မိနစ်

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ HIV ပိုး၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးများ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C အကြောင်းကို ဖတ်ပါစေ။

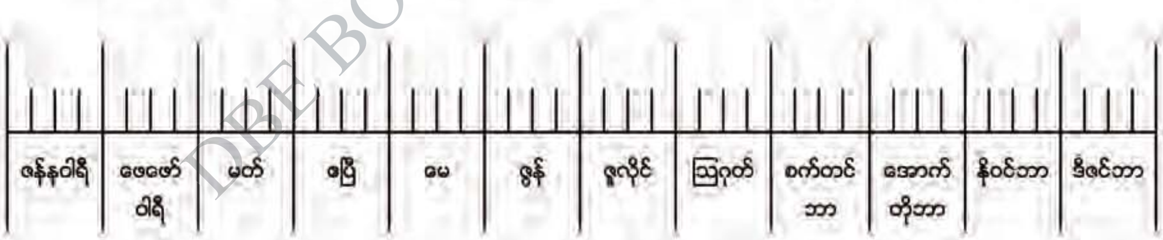
DBE BOX Copyright Protected

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများသိပြီးဖြစ်သော အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့် C အကြောင်း ပြန်လည်လေ့လာစေရန်ဖြစ်သည်။)

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကြားကာလ (Window Period) အကြောင်းကိုလေ့လာစေပြီး အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ခုခံအားစနစ်က အသစ်ဝင်လာတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေကြောင်းသိသွားပြီး အဲဒီပိုးကိုတိုက်ထုတ်ဖို့ ပဋိပစ္စည်းလို့ခေါ်တဲ့ အရာတစ်မျိုးကို ၂ ပတ်က ၁၂ ပတ်အတွင်း ထုတ်လုပ်တယ်။ အဲဒီအချိန်ကို ကြားကာလ (Window Period) လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီကြားကာလအတွင်းမှာ HIV ပိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးလို့မရသေးဘူး။ ဆိုလိုတာက HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေရှိတဲ့အပြုအမူကို လုပ်ပြီးပြီးချင်း HIV ပိုး ကူးစက်ခံရ မရကို အဲဒီစစ်ဆေးချက်က မပြောနိုင်ဘူး။

ကြားကာလ (Window Period) အတွင်း HIV ပိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာဆက်ပြီးရှင်သန်နိုင်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ခုခံအားစနစ်ကို တစ်ပြိုင်နက်တိုက်ခိုက်နိုင်ဖို့ပုံတူတွေအများကြီးကို အမြန်ပွားစေတယ်။ ဒီလိုပုံတွေပွားနေတဲ့ကာလအတွင်းမှာ တကယ်လို့ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံရင်၊ မူးယစ်ဆေးထိုးတဲ့ပစ္စည်းတွေ မျှဝေသုံးစွဲရင်၊ ရောဂါပိုးရှိတဲ့သွေးကို သွင်းမိရင် တခြားသူကို HIV ပိုးအလွယ်တကူ ကူးစက်စေနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ပိုးတွေလဲ ကူးစက်နိုင်တယ်။

၅။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အချိန်မျဉ်းတစ်ခုကိုဆွဲ၍ လအလိုက် အပိုင်းများပိုင်းပါ။ တစ်လလျှင် ၄ ပတ် (ယူဆ၍) ရှိသည်ကို ဖော်ပြသည့်အနေဖြင့် မျဉ်းမတ် ၄ ခုကို ထည့်ပေးပါ။



၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကြားကာလကို တွက်ချက်ခြင်းဖြစ်ရပ်များအနက် ဖြစ်ရပ် (၁) ကို ဖတ်ပါစေ။

DRE BOX - Copyright Protected

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါ B နှင့်ဒါမှမဟုတ် C ပိုး တို့၏ ကြားကာလကွာခြားပုံကို တွက်ချက်သတ်မှတ်ပေးပါ။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို အချိန်မျဉ်းပေါ်တွင် နေရာသတ်မှတ်ပြပါ။

- ဖြစ်ရပ်ထဲက ယခုလက်ရှိအချိန်ကို ဘယ်နေ့လို့သတ်မှတ်မလဲ။ ဥပမာ- မေလ ၃ ရက်နေ့ လို့ သတ်မှတ်မယ်ဆိုရင် အချိန်မျဉ်းရဲ့ဘယ်သီတင်းပတ်မှာ T လို့ သတ်မှတ်မလဲ။

  (မှတ်ချက်။ မေပထမပတ်ဟုဖြေပါက ပထမပတ်နေရာတွင် T ဟု သတ်မှတ်ပြပါ။)

- အန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူကို ဘယ်အချိန်ကလုပ်ခဲ့သလဲ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ ပတ်က ပြုလုပ်ခဲ့တာ ဆိုရင် အချိန်မျဉ်းရဲ့ဘယ်နေရာမှာ X ကို ရေးမလဲ။

  (မှတ်ချက်။ ဧပြီတတိယပတ်ဟုဖြေပါက တတိယပတ်နေရာတွင် X ဟု သတ်မှတ်ပြပါ။)

- HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာစစ်ဆေးသင့်သလဲ။

  (မှတ်ချက်။ နောက်ဆုံးအန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူ ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ဧပြီလတတိယပတ်မှ ၃ လ မြောက်တွင် စစ်ဆေးသင့်သည်။ ထို့ကြောင့် ဇူလိုင်တတိယပတ်တွင် H ဟုသတ်မှတ်ပြပါ။)

- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ အစောဆုံး စစ်ဆေးသင့်သလဲ။

  (မှတ်ချက်။ နောက်ဆုံးအန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူ ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ဧပြီလတတိယပတ်မှ ၁၅ ပတ်အကြား ဩဂုတ်လ ဒုတိယပတ်တွင် B /Cဟုသတ်မှတ်ပြပါ။)

- အသည်းရောင်အသားဝါ B ဒါမှမဟုတ် C ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးရင် အသေချာ ဆုံးလဲ။

  (မှတ်ချက်။ နောက်ဆုံးအန္တရာယ်ရှိတဲ့အပြုအမူ ပြုလုပ်ခဲ့သည့်ဧပြီလတတိယပတ်မှ ၆ လ အကြာ၊ အောက်တိုဘာလတတိယပတ်တွင် ● အမှတ်အသားပြပါ။)

၈။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသောဖြစ်ရပ် (၁) ၏အဖြေကို ကြည့်ပါစေ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၁၅ မိနစ်**

၉။ အုပ်စုတစ်စုစီအား ကျန်နေသောဖြစ်ရပ်များမှ တစ်ခုစီပေး၍ HIV ပိုး၊ အသည်းရောင် အသားဝါ B နှင့် C ရောဂါပိုးတို့၏ ကြားကာလများကို ဖော်ထုတ်ရန်အုပ်စုလုပ်ငန်းပေးပါ။ ကျောင်းသားများဆွေးနွေးနေစဉ် ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် အချိန်မျဉ်းများဆွဲထားပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

၁၀။ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်က အုပ်စု၏တွေ့ရှိချက်ကိုတင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကိုသင်ပုန်းပေါ်ရှိ အချိန်မျဉ်းတွင် ဖြည့်စွက်ပြပါ။ အကယ်၍ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကိုအုပ်စုတစ်ခုထက်မက ဖော်ထုတ်ဆန်းစစ်ထားပါက ပထမအုပ်စုတင်ပြချက်ကို သဘောတူညီမှု ရှိ မရှိမေးပါ။ အခြားအုပ်စုများကိုဖြည့်စွက်လိုပါက ဖြည့်စွက်ရန်ပြောပါ။

(မှတ်ချက်။ အုပ်စုတစ်စုကတင်ပြပြီးတိုင်း ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါက ဆရာမှတ်စုပါ သတင်းအချက်အလက်များကိုအသုံးပြု၍ ဆရာက ဖြည့်ပေးပါ။)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း　　၅ မိနစ်

၁၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

- လူတစ်ယောက်ဟာ HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဘယ်အချိန်မှာ စစ်ဆေးသင့်သလဲ။
- လူတစ်ယောက်ဟာ HBV နှင့် HCV ရှိ မရှိ စစ်ဆေးသင့်တဲ့ အစောဆုံးအချိန်ဟာ ဘယ်အချိန်လဲ။
- လူတစ်ယောက်ဟာ HBV နှင့် HCV ရှိ မရှိ သေချာတဲ့ စမ်းသပ်မှုကို ဘယ်အချိန်မှာ လုပ်သင့်သလဲ။
- လူတစ်ယောက်ဟာ HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဆေးစစ်ဖို့ ၃ လပြည့်အောင် စောင့်နေတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခဲ့တယ်။ စောင့်နေတဲ့အချိန် ၃ လ ပြည့်သွားတဲ့အခါ HIV ပိုး ရှိ မရှိ စစ်ဆေးမယ်ဆိုရင် ရလာတဲ့ ဆေးစစ်ချက်အဖြေက မှန်မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

  (မှတ်ချက်။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ ကြားကာလကိုနောက်ဆုံး အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူပြုလုပ်ခဲ့သည့်အချိန်မှစ၍ တွက်ချက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးစစ်ချက်အဖြေသည် နောက်ဆုံး ပြုမူခဲ့သည့် အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူကို ဖော်ပြနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်မှပဋိပစ္စည်းထုတ်ရန် အချိန်လိုနေသေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။)
- ကြားကာလအတွင်းမှာ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခဲ့ရင် HIV ပိုး ရှိ မရှိ သေချာတဲ့အဖြေကိုရဖို့အတွက် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

  (မှတ်ချက်။ နောက်ဆုံးပြုမူခဲ့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူပြုလုပ်ခဲ့သည့်အချိန်မှစ၍ ကြားကာလကို ပြန်တွက်ရန်လိုသည်။)

DBE BOX - Copyright Protected

၁၂။ ကျောင်းသားများအား ယခုသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သော အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များပါဝင်သည်အထိမေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

ကြားကာလ (Window Period) ကို တွက်ချက်ခြင်း (အဖြေများ)

ညွှန်ကြားချက်

ဖြစ်ရပ်ကိုဖတ်ပါ။ မေးထားသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပြီး အချိန်မျဉ်းတွင် အောက်ပါ အမှတ်အသားများ (T, X, H, B/C, နှင့် •) အမှတ်အသားများကို မှတ်သားပြပါ။

T = ယခုလက်ရှိအချိန်

X = အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူကို ပြုလုပ်ခဲ့သောအချိန်

H = HIV ပိုး စစ်ဆေးသင့်သောအချိန်

B/C = အသည်းရောင်အသားဝါ B/C ပိုး စစ်ဆေးသင့်သောအချိန်

• = အသည်းရောင်အသားဝါ B/C ပိုး ရှိ မရှိ အသေချာဆုံးစစ်ဆေးနိုင်သောအချိန်

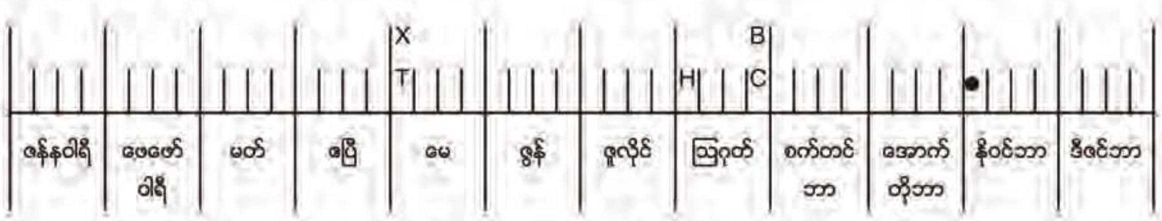
DBE BOX - Copyright Protected

ဖြစ်ရပ် (၂)

T = မေပထမပတ် H = ဩဂုတ်ပထမပတ် • = နိုဝင်ဘာ ပထမပတ်

X = မေပထမပတ် B/C = ဩဂုတ် စတုတ္ထပတ်

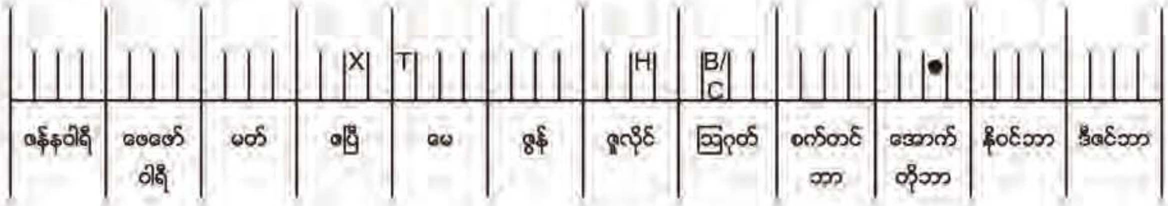
ဖြစ်ရပ် (၃)



T = မေပထမပတ် H = ဩဂုတ်ပထမပတ် • = နိုဝင်ဘာ ပထမပတ်

X = မေပထမပတ် B/C = ဩဂုတ် စတုတ္ထပတ်

ဖြစ်ရပ် (၄)



T = မေပထမပတ်　H = ဇူလိုင်တတိယပတ်　• = အောက်တိုဘာတတိယပတ်

X = ဧပြီတတိယပတ်　B/C = ဩဂုတ်ဒုတိယပတ်

၄.၂ ခံစားကြည့်ပါ　　သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ HIV ပိုး ရှိနေသူများ၏ ခံစားချက်များနှင့် ထိုသူတို့ကို မည်သို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း　　**၅ မိနစ်**

၁။ သင်ခန်းစာကို အောက်ပါအတိုင်းစတင်ပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာတုန်းက ကြားကာလ (Window Period) နှင့် HIV ပိုး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘယ်လိုပွားလာတယ်ဆိုတာကို သင်ခဲ့ကြပြီးပြီ။ အခုသင်ခန်းစာမှာတော့ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရပြီလို့ သိသွားပြီဆိုတာနဲ့ ငါ့ရဲ့ကျန်းမာရေး၊ ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ၊ ငါ့ကို ဘယ်သူတွေက လက်ခံကြမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေအတွက် ဆွေးနွေးကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)　　**၂၀ မိနစ်**

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- လူတစ်ယောက်မှာ သေစေနိုင်တဲ့ရောဂါ၊ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်နေပြီလို့ သိရရင်မင်းတို့ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

  (မှတ်ချက်။ စိတ်မကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ သနားခြင်း၊ ကရုဏာသက်ဝင်ခြင်းစသည့်တုံ့ပြန်မှု အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။)

- လူတစ်ယောက်မှာ HIV ပိုး ရှိနေပြီလို့ကြားလိုက်ရရင် မင်းတို့ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

  (မှတ်ချက်။ မည်သို့မျှ မနေပါ။ ရွံစရာကောင်းသည်။ သနားသည်။ စိတ်မကောင်းဖြစ်သည်။ ဒေါသဖြစ်သည် . . . စသည်ဖြင့် တုံ့ပြန်မှုအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။)

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ (ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများမှ အဓိက အချက်များကိုသာ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။)

- နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ လူတွေထက် HIV ပိုး ကူးစက်ခံထားရသူတွေကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ဘာကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံကြတာလဲ။

၄။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

HIV ပိုးရှိနေတဲ့သူ ဒါမှမဟုတ် AIDS ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူတွေအပေါ် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက တစ်ဖက်သတ် မကောင်းမြင်ပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံကြတယ်။ အဲဒီလိုပြုမူဆက်ဆံကြတဲ့ အကြောင်းရင်းက HIV/AIDS ဖြစ်သူတွေက မကောင်းတဲ့အကျင့်ရှိသူတွေဖြစ်တယ်၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ အစွဲအလမ်းထားပြီး အမြင်မှားနေကြတဲ့အတွက် ဖြစ်တယ်။ နောက်အကြောင်းရင်းတစ်ခုကတော့ HIV/AIDS အကြောင်း သေသေချာချာမသိဘဲ AIDS ရောဂါရှင်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြောက်ရွံ့စရာရုပ်ပုံတွေ၊ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို မြင်တွေ့နေရတာကြောင့် ရောဂါကူးစက်မှာကို စိုးရိမ်နေကြလို့ ဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ HIV ပိုးဟာ တခြားရောဂါတွေလို လွယ်လွယ်နဲ့ မကူးစက်နိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် HIV ပိုးရှိနေတဲ့သူ ဒါမှမဟုတ် AIDS ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူတွေအပေါ်မှာ ခွဲခြားဆက်ဆံတာ မလုပ်သင့်ဘူး။

၅။ ကျောင်းသားများအား မျက်စိမှိတ်ထားပါစေ။ ထို့နောက် အောက်ပါအကြောင်းအရာကို ဆရာက ဖြည်းဖြည်းချင်းပြော၍ ကျောင်းသားများအား စဉ်းစားရန်ပြောပါ။

ကဲ . . . အခု ကျောင်းသားဘဝမှာ မင်းတို့ပျော်ခဲ့ရတဲ့အကြောင်းကို စဉ်းစားပါ။ မိတ်ဆွေဖွဲ့ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေအကြောင်းလဲ စဉ်းစားပါ။ သူတို့နဲ့ခင်မင်အောင် ဘယ်လိုကြိုးစားခဲ့တယ်ဆိုတာလဲ စဉ်းစားပါ။ ကိုင်း . . . အခု မင်းတို့တွေရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုတွေကို စဉ်းစားလိုက်မယ်။ မင်းတို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့သူတွေက ဘယ်သူတွေလဲ။ အနာဂတ်မှာ မင်းတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေက ဘာတွေလဲဆိုတာကို ဆက်ပြီးစဉ်းစားမယ်။

၆။ ကျောင်းသားများ မျက်စိမှိတ်ထားစဉ်တွင် ဆက်လက်၍ ဆရာက အောက်ပါတို့ကို အသံနေအသံထား (အသံနိမ့်ရာမှမြင့်ရာသို့ပုံစံ)ဖြင့် ပြောပါ။

အခု . . . မင်းတို့ကို HIV ပိုး ရှိ မရှိ ဆေးစစ်နေပြီ . . . ဟော . . . ဆေးစစ်တဲ့အဖြေကို သိရပြီ . . . ဟာ . . သွေးစစ်ချက်အရ . . . မင်းတို့မှာ . . . HIV ပိုး ရှိနေပြီ . . . တဲ့။

၇။ ဆရာက ကျောင်းသားများအား မျက်စိဖွင့်ရန်ပြောပြီး အခု . . . HIV ပိုး စမ်းသပ်ချက်အရ မင်းတို့မှာ HIV ပိုး ရှိတယ်လို့သိလိုက်ရတဲ့အခါ မင်းတို့တွေ ဘယ်လိုခံစားရသလဲဟု မေးပါ။

၈။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဇယား ၃ ကွက် ဆွဲပါ။ ပထမဇယားကွက်တွင် စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုများဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။ ဒုတိယနှင့် တတိယဇယားကွက်ကို ကွက်လပ်ထားပါ။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို ပထမ ဇယားကွက်တွင်ရေးပါ။

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများ	လိုအပ်ချက်များ	ဘယ်လိုပြုမူဆက်ဆံစေချင်သလဲ

၉။ ကိုယ့်မှာ HIV ပိုးရှိတယ်ဆိုတာသိလိုက်ရတဲ့အခါ ဘာတွေလိုအပ်မယ်လို့ ထင်သလဲဟု မေးပါ။ ထို့နောက် ဒုတိယ ဇယားကွက်တွင် လိုအပ်ချက်များဟုရေး၍ ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများကို ဖြည့်စွက်ပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၁၅ မိနစ်**

၁၀။ သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ဖြည့်စွက်ထားသော ဇယားကွက် ၂ ခုစလုံးကိုကြည့်စေပြီး မင်းတို့သာ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရသူဖြစ်ရင် တခြားသူတွေက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုပြုမူဆက်ဆံစေချင်သလဲဟု မေး၍ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။ တတိယဇယားကွက်တွင် ဘယ်လိုပြုမူဆက်ဆံစေချင်သလဲ ဟုရေးပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုများ၏အဖြေများကို အလှည့်ကျမေး၍ ဖြည့်စွက်ပါ။

၁၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ကိုယ့်မှာ HIV ပိုး ရှိတယ်ဆိုရင် သူများတွေက ကိုယ့်ကို ကိုယ်ချင်းစာနာပြီး ကြင်နာမှုတွေ၊ နားလည်မှုတွေ ပေးစေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။
- လူအများစုကရော HIV/AIDS ရှိနေသူတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လောက်ထိ ကြင်နာသနားစိတ်ရှိကြတယ်လို့ထင်သလဲ။

  (မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများက ရပ်ရွာလူ့အဖွဲ့အစည်းသည် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိမည် မဟုတ်ပါ။ မျှော်လင့်ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်လာမည်မဟုတ်ပါဟု ဖြေဆိုကောင်း ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။)

၁၂။ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရှိသော တတိယကော်လံမှ ဖော်ပြထားသောအကြောင်းအရာများကို ထပ်မံ၍ ပြန်ကြည့်ပါစေ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

– မင်းတို့ကိုယ်တိုင် HIV ပိုး ရှိတယ်လို့ စဉ်းစားတုန်းက မင်းတို့ကို သူများတွေက ပြုလုပ်ပေးစေချင်တဲ့အချက်တွေကို ကြည့်ပါ။ အခု မင်းတို့က HIV/AIDS ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို အဲဒီအချက်တွေထဲက ဘယ်ဟာတွေကို လုပ်ပေးနိုင်သလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ပေးမလဲ။

၁၃။ အောက်ပါအတိုင်းပြောပြပါ။

HIV/AIDS ဝေဒနာရှင်တွေကို ဖယ်ထုတ်တာတို့၊ ခွဲခြားဆက်ဆံတာတို့ မလုပ်သင့်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ HIV/AIDS အကြောင်း သေသေချာချာ နားလည်တဲ့သူတွေကတော့ HIV/AIDS ဝေဒနာရှင်တွေကို အကောင်းဆုံးကူညီစောင့်ရှောက်တာတို့၊ ပြုစုတာတို့ လုပ်ပေးကြတယ်။ အဲဒီလို ကူညီစောင့်ရှောက်တဲ့အခါ ကူးစက်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်တွေကိုသတိပြုပြီး ပြုမူဆောင်ရွက်ဖို့ပဲလိုတယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း **၅ မိနစ်**

၁၄။ ကျောင်းသားများ လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ပါ။

၁၅။ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သည်တို့ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိမေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

၄.၃ ကူညီလို့ရပါတယ် သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ HIV / AIDS ဝေဒနာရှင်များအပါအဝင် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံ နည်းလမ်းများကိုဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း **၅ မိနစ်**

၁။ အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ သင်ခန်းစာကိုစတင်ပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာတုန်းက HIV ပိုးရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ပံ့ပိုးပေးရမဲ့အချက်တွေကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီးပြီ။ ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ပံ့ပိုးပေး ရမယ်ဆိုတာလဲ ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီးပြီ။ HIV ပိုးရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ ငါတို့ ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။ တကယ်ရောလုပ်ပေးနိုင်ရဲ့လားဆိုတာကို အခု သင်ခန်းစာမှာ ဆန်းစစ်ကြည့်ကြမယ်။

DBE-BOX - Copyright Protected

၂။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သင်ဘာလုပ်မလဲ စာမျက်နှာကိုဖတ်ပါစေ။

၃။ HIV / AIDS ရောဂါလက္ခဏာပြနေသောမိသားစုဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်လိုသောဆန္ဒ ရှိ မရှိနှင့် ထိုသူကို အဘယ်ကြောင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်လိုသည် မလိုသည်ကို အကြောင်းပြချက်နှင့်တကွ စဉ်းစားရန်ပြော၍ အဖြေများကို မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် ရေးပါစေ။

၄။ ဖြေဆိုလိုသောကျောင်း သားအချို့အား ၎င်းတို့၏အဖြေနှင့် အကြောင်းပြချက်များကို အတန်းသို့ ပြောပြပါစေ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကော်လံ ၂ ကွက် ဆွဲပါ။ ကော်လံတစ်ခုစီ၏ထိပ်တွင် ပြုစုလိုသည်နှင့် မပြုစုလိုပါဟု ရေးပါ။ အကယ်၍ကျောင်းသားတစ်ဦးသည် HIV ပိုးရှိနေသောမိသားစုဝင်တစ်ဦးအပေါ် ပြုစုရန်ဆန္ဒရှိလျှင် ပြုစုလိုသည့် ကော်လံအောက်တွင် ထိုသူ၏ အဓိကအကြောင်းပြချက်ကိုရေးပါ။ အကယ်၍ ဆန္ဒမရှိလျှင် သူ၏အဓိက အကြောင်းပြချက်ကို မပြုစုလိုပါ ကော်လံအောက်တွင်ရေးပါ။

ပြုစုလိုသည်	မပြုစုလိုပါ

(မှတ်ချက်။ မိမိတို့၏အကြောင်းပြချက်များနှင့် အဖြေများကို မပြောလိုသောကျောင်းသားများ ရှိနိုင်သည်။ မိမိတို့အိမ်၌ HIV ပိုးနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာကြုံတွေ့နေရသောကျောင်းသားများလည်း ရှိနိုင်သည်။ မိမိဆန္ဒအလျောက် ဖြေဆိုလိုသောကျောင်းသားများကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။)

၅။ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်းပြောပါ။
HIV/AIDS ကူးစက်ခံထားရတဲ့လူတွေကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံဖို့ရှက်တာ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံတာတွေဟာ ငါတို့ ဘာမှကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ HIV ပိုးရှိတဲ့လူတွေဟာ မိသားစုနဲ့အတူနှစ်ပေါင်းများစွာ ကျန်းကျန်းမာမာ နေထိုင်သွားနိုင်တယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့သူတွေတောင်မှ တစ်ခါတလေ ဖျားတတ်နာတတ်သေးတာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေမှာ သာမန်ကူးစက်ရောဂါတွေဖြစ်ရင် ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတာ သိပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် HIV / AIDS ဝေဒနာသည်တွေကိုလဲ အဲဒီလိုပဲပြုစုနိုင်တယ်။

DBE BOX - Copyright Protected

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) **၁၅ မိနစ်**

၆။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ HIV ပိုး ကူးစက်ခံရခြင်းမှ AIDS ရောဂါသို့ ပုံပြဇယားကို ကြည့်ပါစေ။

၇။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

ပုံ (၁) ကို လေ့လာကြည့်ရအောင်။ HIV ပိုးကူးစက်ခံရကာစအချိန်မှာ သွေးစစ်ခဲ့ရင် ကြားကာလဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့မှာ HIV ပိုးကိုတိုက်ခိုက်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်က ပဋိပစ္စည်းကို မထုတ်သေးတာကြောင့် HIV ပိုး ရှိ မရှိ မသိနိုင်ဘူး။ ဒီအချိန်မှာ အအေးမိ၊ ဖျားနာတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ခံစားလာရနိုင်ပါတယ်။ လူအများစုကတော့ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတာကို သိကြတယ်။

ပုံ (၂) ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ HIV ပိုးရှိသူတွေဟာ ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ နှစ်ပေါင်းများစွာ နေနိုင်ကြပေမဲ့ တခြားကူးစက်ရောဂါတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုဝင်လာနိုင်တယ်။ တချို့လူတွေမှာ ၁၀ နှစ် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ နှစ်မကကြာတဲ့အထိ ရောဂါလက္ခဏာမပြကြပေမဲ့ တချို့လူတွေကတော့ ကူးစက်ခံရပြီး ၂ နှစ်အကြာမှာ ရောဂါလက္ခဏာ စပြနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာဟာ သူတို့ရဲ့ကူးစက်ခံရမှုအခြေအနေတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်မှုအပေါ် မူတည်နေတယ်။ ဒါကြောင့် HIV ပိုးရှိနေပေမဲ့ ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးတဲ့လူတွေကို HIV ပိုး တိုးပွားမှုတားဆီးပေးတဲ့ ART ဆေးပေးဖို့ မလိုအပ်သေးဘူး။

ပုံ (၃) ကိုကြည့်ပါအုံး။ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ် အားနည်းလာတဲ့အခါ အခွင့်ကောင်းကိုစောင့်နေတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေဝင်လာတယ်။ ကူးစက်ရောဂါတွေ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်ကျဆင်းလာပြီး ရောဂါလက္ခဏာတွေပြလာတယ်။ အဲဒါကို AIDS ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ခေါ်တယ်။ AIDS ရောဂါ ဖြစ်ခါစအဆင့်မှာ ခုခံအားစနစ်ဟာ တချို့ကူးစက်ရောဂါပိုးတွေကို တိုက်ခိုက်နိုင်သေးတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ HIV ပိုးတိုးပွားမှုကို တားဆီးပေးပြီး ခုခံအားစနစ်ကိုကူညီတိုးမြှင့်ပေးတဲ့ ART ဆေး အကူအညီနဲ့လဲ တိုက်ခိုက်ရတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ ဝေဒနာရှင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ခုခံအားကို စစ်ဆေးဖို့နဲ့ မှန်ကန်တဲ့ဆေးတွေသောက်ဖို့ ဆရာဝန်နဲ့အလျဉ်းသင့်သလို တိုင်ပင်ဖို့လိုအပ်တယ်။

ပုံ (၄) ကိုကြည့်ကြပါအုံး။ AIDS ရောဂါနောက်ပိုင်းကာလရောက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်အားလုံးကို ဖျက်ဆီးခံရပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကူးစက်ရောဂါတွေ အလွယ်တကူဝင်ရောက်လာတယ်။ ဒါကြောင့် သောက်တဲ့ဆေးဝါးတွေရဲ့ထိရောက်မှုကိုသိနိုင်ဖို့ ဆရာဝန်ဆီ မကြာခဏ သွားရမယ်။ အထူးသဖြင့် တီဘီရောဂါပါရှိနေရင် ပိုပြီးဂရုစိုက်ရမယ်။ မိသားစုက သူ့ကို အိမ်မှာထားပြီး နွေးနွေးထွေးထွေးဆက်ဆံဖို့လိုတဲ့အပြင် သူ့ကျန်းမာရေးကို ဂရုတစိုက်ကူညီပေးတတ်မှုတွေဟာလဲ သူ့ကို သက်တမ်းပိုရှည်စေတဲ့ အကောင်းဆုံးဆေးပဲဖြစ်တယ်။

DBE BOX - Copyright Protected

AIDS ရောဂါအဆင့်ကိုရောက်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ဆီကရောဂါပိုးတွေ တခြားသူကို ကူးစက်စေတာထက် တခြားသူတွေဆီကရောဂါပိုးတွေ သူ့ဆီကိုဝင်ရောက်လာဖို့ ပိုလွယ်တယ်။

၈။ သာမန် ရိုးရိုးဖျားတဲ့ မိသားစု၊ ဆွေမျိုး ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေကို ပြုစုခဲ့ဖူးတဲ့သူရှိရင် လက်ထောင်ပါဟု ပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးမြန်းပါ။

- သူ့အတွက်မင်းဘာတွေပြုစုပေးခဲ့သလဲ။ ဘယ်မှာပြုစုခဲ့တာလဲ။

(မှတ်ချက်။ ဆန္ဒရှိသူအချို့ကို ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများ ပြောပါစေ။)

၉။ ကျောင်းသားများအား HIV ရောဂါပိုးရှိတဲ့သူကို ပြုစုတာနဲ့ ရိုးရိုးဖျားနာသူကိုပြုစုတာ ဘယ်လို ကွာခြားသလဲဟု မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကွာခြားမှုမရှိပါ။ သို့သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်၏ခုခံအား စနစ် အလွန်အားနည်းလာသောအခါ ကုသရန် အချိန်ပိုကြာမည်။)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၂၀ မိနစ်**

၁၀။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများကို ကြည့်ပါစေ။ တစ်အုပ်စုလျှင် ရောဂါလက္ခဏာ ၂ မျိုး သို့မဟုတ် ၃ မျိုးကို ကျပန်းပေး၍ ကျောင်းသုံး စာအုပ်ပါ မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

၁၁။ အုပ်စုလိုက် အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းတွင် လိုတိုရှင်းရေးပါ။ ရောဂါ လက္ခဏာတစ်ခုစီအတွက် အခြားအဖွဲ့များက ထပ်မံအကြံပြုစရာများရှိပါက ဖြည့်စွက်ပါစေ။

၁၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင်ပါသော နေမကောင်းသူများအား အခြေခံပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းများ ကို ဖတ်ပါစေ။ သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ကျောင်းသားများ တင်ပြခဲ့သောအချက်တွင်မပါသော ပြုစု နည်းများကို ထပ်မံဖြည့်စွက်ရန်ပြောပါ။

၁၃။ အောက်ပါအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ရှင်းပြပါ။

အခု ဆွေးနွေးခဲ့ကြတဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ HIV/AIDS ရောဂါရှင်အများစုတွေ့ကြုံရတဲ့ လက္ခဏာတွေပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် HIV/AIDS ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူကို သာမန်နေမကောင်း သူတစ်ယောက်ကို ပြုစုသလိုပဲပြုလုပ်နိုင်တယ်။

မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့မိသားစုဝင်တွေထဲမှာ နာတာရှည်ရောဂါတွေ (ဥပမာ-အဆုတ်၊ တီဘီရောဂါ၊ ငှက်ဖျား၊ ကင်ဆာရောဂါ. . . စသည်ဖြင့်) ဖြစ်နေရင် အိမ်မှာပဲပြုစုလေ့ရှိကြ သလို AIDS ဝေဒနာရှင်ကိုလဲ ပြုစုလို့ရတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့အခြေအနေ ဒါမှမဟုတ် ရောဂါ ကြီးထွားနေတဲ့အဆင့်ရောက်မှသာ ဆေးရုံတက်ကုသဖို့လိုတယ်။ ပြုစုရမဲ့နည်းလမ်းတွေကို

DREBOX - Copyright Protected

သိပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် လက်တွေ့ကြုံလာခဲ့ရင် ပြုစုပေးပါ။ ရောဂါကူးစက်နိုင်တဲ့အခြေအနေ ၄ မျိုးရှိမှ ကူးစက်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုသိထားပြီးပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ကြောက်ဖို့မလိုပါဘူး။

၁၄။ ဆက်လက်၍ ဆရာက HIV/AIDS ရောဂါလက္ခဏာရှိသူတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသသော အတွေ့အကြုံရှိသည်မှန်သော်လည်း တီဘီရောဂါကဲ့သို့ နာတာရှည်ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်၍ သေချာစွာ သိရှိနားလည်ထားရန်လိုကြောင်းပြောပြပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။

- HIV ပိုးရှိနေတဲ့လူအတွက် တီဘီရောဂါပိုးဝင်ရောက်လာမှာကို ဘာကြောင့် စိုးရိမ်ဖို့လိုသလဲ။

  (မှတ်ချက်။ HIV ပိုးရှိသူတွင် တီဘီရောဂါပိုးဝင်ရောက်လာခြင်းဖြင့် ရောဂါတစ်ခုကို အခြားတစ်ခုက ပိုမိုဆိုးရွားသွားစေသောကြောင့် သေစေနိုင်သည်။ HIV ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ကို ပျက်စီးစေသည်။ HIV ပိုးနှင့် တီဘီပိုးရှိသော လူတစ်ယောက်သည် HIV ပိုးမရှိဘဲ တီဘီပိုးသာရှိသောလူတစ်ယောက်ထက် နေမကောင်းဖြစ်သောအကြိမ် ပိုများသည်။ HIV ပိုးရှိသောလူများတွင် တီဘီရောဂါသည် အဓိကသေစေနိုင်သောရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ တီဘီပိုးရှိခြင်းသည် မရှိခြင်းထက် HIV ပိုးကို ၆ ဆ သို့မဟုတ် ၇ ဆ တိုးပွားစေသည်။ HIV ပိုးကို ခုခံတိုက်ခိုက်သော CD4 ဆဲလ်များကိုလည်း ကျဆင်းသွားစေသည်။ HIV ပိုးရှိသူတွင် တီဘီပိုးဝင်ရောက်လာပါက တီဘီရောဂါကို ဦးစားပေးကုသသင့်သည်။)

၁၅။ HIV ပိုးရှိသူကို တီဘီရောဂါမကူးစက်စေရန်နှင့် တီဘီရောဂါရှိနေသူကိုပြုစုစောင့်ရှောက်နေစဉ် မိမိအားရောဂါ မကူးစက်စေရန်မည်သို့နေထိုင်ရမည်ကို အောက်ပါအတိုင်းပြောပြပါ။

- ♦ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးရင် နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ကို လက် ဒါမှမဟုတ် လက်ကိုင်ပဝါနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားရမယ်။
- ♦ ဖျားနာသူ ဒါမှမဟုတ် တီဘီရောဂါရှိသူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ခန်းထဲမှာအတူရှိနေရင် အစာမစားခင် လက်ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောရမယ်။
- ♦ တီဘီရောဂါရှိသူဟာ အပူဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ထွေးခံနဲ့ တံတွေးထွေးသင့်တယ်။ အဖုံးနဲ့လဲ ဖုံးအုပ်ထားသင့်တယ်။ ထွေးခံကို သလိပ်ရည်တွေဆူပွက်အောင်အပူပေးပြီးမှ အိမ်သာထဲ စွန့်ပစ်သင့်တယ်။
- ♦ အိမ်မှာရှိတဲ့အခန်းတွေကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထားသင့်တယ်။ နေရောင်ခြည်ဟာ ရောဂါပိုးတွေကိုသေစေနိုင်တဲ့အတွက် နေရောင်ခြည်များများရဖို့လိုအပ်တယ်။

DBE BOX - Copyright Protected

- မွေးဖွားစကလေးအရွယ်ကနေ ၃ လအရွယ်ကလေးတွေကို ဘီစီဂျီ (တီဘီကာကွယ်ဆေး) ကို ထိုးထားပေးသင့်တယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း　　၅ မိနစ်

၁၆။ ကျောင်းသားများ လက်တွေ့ပြုလုပ်နေစဉ် ဆရာက လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် တတ်မြောက်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၁၇။ ယခုသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိသည့်အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါအဓိကအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်း၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

၄.၄ ဒါကိုသုံးပြီးဆန်းစစ်ပါ　　သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ လိင်ဆက်ဆံသည့်အပြုအမူများအရ HIV ပိုးနဲ့ STI ရောဂါ ကူးစက်မှု အန္တရာယ် ရှိ မရှိ ကွဲပြားပုံကို ရောဂါများကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး ကို အသုံးပြု၍ ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း　　၅ မိနစ်

၁။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ သင်ခန်းစာကိုနိဒါန်းပျိုးပါ။
ဒီနေ့သင်ခန်းစာမှာ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အပြုအမူတွေ ကွဲပြားတာနဲ့အမျှ HIV ပိုးနဲ့ STI ရောဂါပိုး (လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါပိုး)ကူးစက်ခံရနိုင်မှုအဆင့်တွေ ဘယ်လိုကွဲပြားသွားတယ်ဆိုတာကို ရောဂါကူးစက်နိုင်တဲ့ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အခြေအနေ ၄ မျိုးနဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်ကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling)　　**၁၅ မိနစ်**

၂။ ကျောင်းသားများအား သင်ယူခဲ့ပြီးသော HIV နှင့် STI ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံနည်းလမ်းများအကြောင်း ပြန်လည်စဉ်းစား ပြောပြပါစေ။

DBE BOX - Copyright Protected

၃။ အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်အောင်ရှင်းပြပါ။

HIV ပိုးသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးနှင့် အရည်များအတွင်း အသက်ရှင်နေထိုင်၍ သွေး၊ လိင်အင်္ဂါမှထွက်သော အရည်မှတစ်ဆင့် တစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှလည်း သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်သည်။ ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်၏နို့ရည်မှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်သည်။

STI ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံသည် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာအပြုအမူ (လိင်အင်္ဂါဖြင့်၊ စအိုဖြင့်၊ ပါးစပ်ဖြင့် ဆက်ဆံခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါ အရေပြားနှင့်ထိတွေ့ခြင်း) ကိုလိုက်၍ အမျိုးမျိုးကွဲပြားသည်။ ဆေးထိုးအပ်ကိုမျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောသွေးကိုသွင်းမိခြင်း၊ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းများအပြင် STI ရောဂါပိုးရှိသူ၏ အရေပြားနှင့် ထိတွေ့မိရာမှလည်း ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။

အချိန်မီကုသပါက STI ရောဂါအများစုကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ သို့သော် HIV ပိုးကိုမူ ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပါ။

၄။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ ၄ မျိုး (ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင်) ကို ဖတ်ပါစေ။

၅။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

HIV ပိုးကူးစက်နိုင်ဖို့အတွက် ရောဂါကူးစက်နိုင်တဲ့အခြေအနေ ၄ မျိုးစလုံး လိုအပ်တယ်။ အခြေအနေ ၄ မျိုးထဲက တစ်ခုခုမသေချာဘူးဆိုရင် ကူးစက်နိုင်တယ်လို့ပဲ မှတ်ယူရမယ်။ ဥပမာ - HIV ပိုးရှိတဲ့လူရဲ့ တံတွေးနဲ့ မျက်ရည်ထဲမှာ HIV ပိုး ပမာဏနည်းနည်းပဲပါတဲ့အတွက် ကူးစက်နိုင်ဖို့မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သွေးတစ်စက်မှာ HIV ပိုးအရေအတွက်(ပမာဏ) လုံလောက်မှု ရှိ မရှိ ဆိုတာ မသေချာတဲ့အတွက် ကူးစက်နိုင်တယ်လို့မှတ်ယူရမယ်။

STI ရောဂါပိုးဟာ အရေအတွက်ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ ကူးနိုင်တယ်လို့ သတ်မှတ်ရမယ်။ အများအားဖြင့် STI ရောဂါပိုးတွေဟာ သွေးကြောထဲကို မဝင်ရင်လဲ ကူးစက်နိုင်တယ်။ အဲဒီရောဂါပိုးတွေဟာ အရေပြားနဲ့အမြှေးပါးတစ်ရှူးတွေကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုရောက်နိုင်တယ်။ ရောဂါကူးစက်မှုအခြေအနေ ၄ မျိုးကို အသုံးပြုပြီး HIV ပိုးနဲ့ STI ရောဂါပိုးအန္တရာယ်အဆင့်ကို အကဲဖြတ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို အကဲဖြတ်တတ်သွားရင် ကိုယ့်အတွက်အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ အပြုအမူတွေကို ရွေးချယ်တတ်သွားလိမ့်မယ်။

ဥပမာ- ဆေးမင်ကြောင်ထိုးတဲ့အခါ အပ်နှင့် ဆေးမင်ကိုမျှပြီးသုံးခဲ့ရင် HIV ပိုးနဲ့ အသည်းရောင်အသားဝါ B နဲ့ C ရောဂါပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်များတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါသုံးအပ်နဲ့ ဆေးမင်ကိုအသစ်လဲပြီး ဆေးမင်ကြောင်ထိုးရင်တော့ အန္တရာယ်မရှိတော့ဘူး။

UBE BOX - Copyright Protected

၆။ အောက်ပါအပြုအမူများအတွက် HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးများ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်အဆင့်များကို ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ဆွေးနွေးပါ။

၇။ ဥပမာ (၁) နှင့် (၂) အတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ HIV, STI ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်မှု အန္တရာယ်ဆန်းစစ်ခြင်းကို ဖတ်ပါစေ။

လိင်ဆက်ဆံသည့် အပြုအမူ	ရောဂါပိုး	ကူးစက်မှုအန္တရာယ်	
		ရှိ	မရှိ
၁။ ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း	HIV		
	STI		
၂။ ကွန်ဒုံးသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း	HIV		
	STI		
၃။ ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (စအို)	HIV		
	STI		
၄။ ကွန်ဒုံးသုံး၍ ပုံမှန်မဟုတ်သော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (စအို)	HIV		
	STI		

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၂၀ မိနစ်**

DBE BOX - Copyright Protected

၈။ အုပ်စုတစ်စုလျှင် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အပြုအမူများမှ တစ်ခုစီပေး၍ အန္တရာယ်ရှိနိုင်မှု အဆင့်များကို ဥပမာ (၁) နှင့် (၂) အတိုင်း အကဲဖြတ်ပါ။

၉။ ကျောင်းသားများဆွေးနွေးနေစဉ် ဆရာက အောက်ပါဇယားကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ဆွဲပါ။

၁၀။ ဆွေးနွေးပြီးချိန်တွင် အုပ်စုတစ်စုစီအား မိမိတို့ရရှိထားသော အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်၍ ထွက်၊ ရှင်၊ လုံ၊ ဝင် အခြေအနေတစ်မျိုးစီအရ တွေ့ရှိရသောချက်များကို ဦးစွာတင်ပြပါစေ။ ဆက်လက်၍ HIV နှင့် STI ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်မှုအန္တရာယ်အဆင့်ကို အကဲဖြတ်တင်ပြပါစေ။ အကဲဖြတ်ချက်များအပေါ် တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပြီး သဘောတူညီချက် ရယူပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ဇယားတွင် ဖြည့်ပေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ဆရာမှတ်စုတွင်ပါသော အဖြေများကို ကိုးကားနိုင်ပါသည်။)

၁၁။ ဖြည့်စွက်ထားသောဇယားကိုကြည့်စေပြီး HIV နှင့် STI ပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အချက်ကို သတိပြုမိပါသနည်းဟု မေးပါ။

၁၂။ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အကာအကွယ်ပစ္စည်းသုံးခြင်း မသုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အချက်ကို သတိပြုမိပါသနည်းဟု မေးပါ။

၁၃။ HIV နှင့် STI ပိုးများ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လိင်ဆက်ဆံမိပါက ဆက်ဆံတိုင်းတွင် ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးအသုံးပြုမိပါကလည်း ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်၍ တစ်ခါသုံး ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များကိုသာ အသုံးပြုရမည်ဟု ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၁၄။ ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်နေစဉ် အားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင် ကူညီပေးပါ။

၁၅။ ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာမှရရှိသောအချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း

ထွက်	-	သုက်ရည်၊ အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါမှထွက်သောအရည်များနှင့်အတူ STI ဗိုင်းရပ်စ်ထွက်လာသည်။ (ထွက်သည်။)
ရှင်	-	STI ပိုးသည် လိင်အင်္ဂါများအတွင်းတွင် အသက်ရှင်နိုင်သည်။ (ရှင်သည်။)
လုံ	-	STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်များသည် ကူးစက်ပြန့်ပွားရန် လုံလောက်သော ပမာဏရှိသည်။ (လုံလောက်သည်။)
ဝင်	-	လိင်အင်္ဂါအမြှေးပါးအပေါက်အပြဲများမှ STI ပိုးဝင်နိုင်သည်။ မူလက STI ရောဂါရှိနေပြီး မှန်ကန်စွာ ကုသမှုမခံယူခဲ့ပါက ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ပိုမိုကြီးမားသည်။ (ဝင်သည်။)

STI ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိသည်။

URBOX - Copyright Protected

ကွန်ဒုံးသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း

ထွက် - STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်သည် သုက်ရည် သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါမှထွက်သောအရည်များနှင့်အတူ ထွက်လာသည်။ (ထွက်သည်။)

ရှင် - STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် သုက်ရည် သို့မဟုတ် လိင်အင်္ဂါမှ ထွက်သောအရည်တွင် အသက်ရှင်နိုင်သည်။ (ရှင်သည်။)

လုံ - STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကူးစက်ပြန့်ပွားရန် လုံလောက်သော ပမာဏရှိသည်။ (လုံလောက်သည်။)

ဝင် - ကွန်ဒုံးကိုမှန်ကန်စွာ အစဉ်အမြဲသုံးပါက STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ် များ မဝင်နိုင်ပါ။ သို့သော် သေချာစွာမသုံးပါက သို့မဟုတ် ပေါက်ပြဲသွားပါက HIV ပိုးဝင်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်တွင် အနာများရှိနေပါက ကွန်ဒုံးသည် ထိုနေရာများကို လုံလောက်အောင်ကာမပေးနိုင်သောကြောင့် ရေယုန်၊ ကြွက်နို့နှင့် အခြား STI ရောဂါများဝင်နိုင်သည်။ (မသေချာပါ။)

STI ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိသည်။

ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ ပုံမှန်မဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံခြင်း (စအို)

ထွက် - လိင်ဆက်ဆံစဉ် သွေးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကုသမှုမခံယူခဲ့သော STI အနာများမှ STI ထွက်လာသည်။ အသည်းရောင်အသားဝါ B ပိုးရှိပါက B ပိုးများထွက်လာသည်။ (ထွက်သည်။)

ရှင် - STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် HBV ပိုးသည် စအိုအတွင်းတွင် အသက်ရှင်နိုင်သည်။ (ရှင်သည်။)

လုံ - STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် HBV ပိုးသည် စအိုအတွင်းတွင် ကူးစက်ပြန့်ပွားရန် လုံလောက်သော ပမာဏရှိသည်။ (လုံလောက်သည်။)

ဝင် - စအိုနှင့်လိင်အင်္ဂါ၏ ပေါက်ပြဲသွားသောအမြှေးပါးမှ STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်နိုင်သည်။ ကုသမှုမခံယူခဲ့သော STI ရောဂါရှိပါက အခြား STI ရောဂါများဝင်ရောက်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်။ (ဝင်သည်။)

STI (မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို) ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိသည်။

DBE BOX Copyright Protected

ကွန်ဒုံးသုံး၍ ပုံမှန်မဟုတ်သောလိင်ဆက်ဆံခြင်း (စအို)

ထွက် - STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် STI ရောဂါရှိသူ၏စအိုအမြှေးပါး၊ သုက်ရည် သို့မဟုတ် သွေးတို့မှထွက်လာသည်။ (ထွက်သည်။)

ရှင် - STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် သုက်ရည်၊ သွေး သို့မဟုတ် စအိုအမြှေးပါးအတွင်းတွင် အသက်ရှင်နိုင်သည်။ (ရှင်သည်။)

လုံ - STI ကူးစက်ပြန့်ပွားရန် လုံလောက်သော ပမာဏရှိသည်။ (လုံလောက်သည်။)

ဝင် - လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာသုံးပါက STI ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများမဝင်နိုင်ပါ။ သို့သော် လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်တွင် အနာများရှိပါက ကွန်ဒုံးသည် အနာရှိသည့်နေရာများအားလုံးကို လုံအောင်မဖုံးနိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ရေယုန်၊ ကြွက်နို့နှင့် အခြား STI များ ကူးစက်နိုင်သည်။ (မသေချာပါ။) (လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးကိုစနစ်တကျသုံးရန်လိုသည်။)

STI ကူးစက်မှုအန္တရာယ် များသည် သို့မဟုတ် အနည်းငယ်ရှိသည်။

DBE BOX - Copyright Protected

အခန်း ၅။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု
မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့လိုတယ်	မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များရရှိနိုင်သည့် သင့်လျော်သော နေရာဌာနများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။	✦ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
ကိုယ်ဝန်ဆောင်တယ်ဆိုတာ	မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့တွင်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး ထိုအန္တရာယ်များ လျော့နည်းစေမည့် နည်းလမ်းများကိုရွေးချယ်နိုင်လာမည်။	✦ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း
ဒီတာဝန်တွေ ယူနိုင်ပြီလား	ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၏ ရေတို၊ ရေရှည်အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။	✦ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း ✦ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
ဒီလိုမဖြစ်ရအောင်	ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်း နည်းလမ်းများ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး လူငယ်များအတွက် အသင့်လျော်ဆုံး နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။	✦ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

၅.၁ မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့လိုတယ် သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အသိမှားများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်နှင့် မှန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်များရနိုင်သည့် နေရာ၊ ဌာနများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

နဝမတန်းမှာ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးတဲ့အရာတွေကို သင်ယူခဲ့ကြတယ်။ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး မင်းတို့လူငယ်တွေအကြားမှာ မှားယွင်းနေတဲ့ အသိမှားတွေရှိတတ်တဲ့အတွက် မှန်ကန်တဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေကို သင်ယူရရှိနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီသင်ခန်းစာမှာ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကို သင်ယူလေ့လာကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၂၀ မိနစ်

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

- လူငယ်တွေအနေနဲ့ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဘယ်နေရာတွေက အများဆုံးရကြသလဲ။
- အဲဒီနေရာတွေဟာ တကယ်ပဲ မှန်ကန်တဲ့သတင်းအချက်အလက်တွေရနိုင်တဲ့ နေရာတွေ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်တဲ့သတင်းအချက်အလက်ရနိုင်တဲ့ နေရာတွေက ဘယ်နေရာတွေဖြစ်မလဲ။

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၊ ၇၊ ၈) တွင်ပါသော မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးအကြောင်း မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို သေချာစွာ ဖတ်ပါစေ။

၄။ ကျောင်းသားများအား အခြားသူများထံမှ ၎င်းတို့ကြားဖူးထားသော အကြောင်းအချက်နှင့် ကွဲပြားသော အချက်များရှိပါက ပြောကြားပါစေ။

DBE BOX - Copyright Protected

ကျောင်းသားများဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း (Practice) **၂၀ မိနစ်**

၅။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကိုဖတ်စေပြီး အုပ်စုလိုက် အဖြေရှာဆွေးနွေးပါစေ။

၆။ အုပ်စုများ ဆွေးနွေးပြီးပါက မေးခွန်းတစ်ခုချင်းစီအတွက် ကျပန်းမေးပါ။ လိုအပ်လျှင် ဖော်ပြထားသော အဖြေများကို ပြောပြပါ။

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မေးခွန်းနှင့် အဖြေများ

၁။ မေးခွန်း - ဘာဖြစ်ရင် မိန်းကလေးတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ရသလဲ။

အဖြေ - အမျိုးသားတစ်ဦးနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည်။

၂။ မေးခွန်း - အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပါက မည်သည့်ရောဂါများရနိုင်ပါသလဲ။

အဖြေ - HIV /AIDS , STI နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ရနိုင်သည်။

၃။ မေးခွန်း - သုက်ရည် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းမှာ သုက်ကောင်ဘယ်လောက်ပါသလဲ။

အဖြေ - သုက်ရည် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းမှာ သုက်ကောင်သန်းပေါင်းများစွာ ပါဝင်သည်။

၄။ မေးခွန်း - သားဥမျိုးအောင်စေဖို့အတွက် သုက်ကောင် ဘယ်နှကောင်လိုအပ်သလဲ။

အဖြေ - သားဥမျိုးအောင်စေရန် သုက်ကောင် တစ်ကောင်သာလိုအပ်သည်။

၅။ မေးခွန်း - အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါနဲ့ အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါ ထိတွေ့ရင် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သလား။

အဖြေ - ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။

၆။ မေးခွန်း - ပထမဦးဆုံးအကြိမ် လိင်ဆက်ဆံရုံနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိသွားနိုင်သလား။

အဖြေ - ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။

DBE BOX - Copyright Protected

၇။ မေးခွန်း - အမျိုးသမီးတစ်ဦး တစ်လလျှင် သားဥ မည်မျှကြွေကျနိုင်သလဲ။

အဖြေ - အမျိုးသမီးတစ်ဦး တစ်လလျှင် သားဥတစ်ဥ သို့မဟုတ် တစ်ဥထက်ပို၍ ကြွေကျနိုင်သည်။

၈။ မေးခွန်း - ရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုသည် အချိန်မည်မျှကြာတတ်သနည်း။

အဖြေ - ရာသီစက်ဝန်းတစ်ခုသည် ၂၁ ရက် သို့မဟုတ် ၃၅ ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်နှုန်းဖြစ်ပြီး ရာသီပေါ်ချိန်မှာ ၂ ရက်မှ ၈ ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ ရာသီစက်ဝန်းသည် သွေးစပေါ်သည့် ပထမနေ့မှ နောက် သွေးစမပေါ်မီ ရက်အထိ ဖြစ်သည်။

၉။ မေးခွန်း - ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ယောကျ်ားလေးများသည် အရွယ်ရောက်လာသည့်အခါ မည်သည့်ပြောင်းလဲခြင်းများ ရှိလာသနည်း။

အဖြေ - ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် ယောကျ်ားလေးများသည် အိပ်ပျော်စဉ် အိပ်မက်ထဲ ယောင်၍ သုက်ရည်လွှတ်ခြင်း စတင်ဖြစ်တတ်သည်။

၁၀။ မေးခွန်း - ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးများသည် မည်သည့်ပြောင်းလဲခြင်းများ ရှိလာသနည်း။

အဖြေ - မိန်းကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီကြပါ။ များသောအားဖြင့် ရင်သားဖွံ့ဖြိုးပြီး ၂ နှစ်အတွင်း ရာသီသွေးပေါ်လေ့ရှိသည်။

၁၁။ မေးခွန်း - မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းနှင့် HIV/STI ကူးစက်ခံရခြင်းမဖြစ်အောင် မည်သို့ ကာကွယ်နေထိုင်မည်နည်း။

အဖြေ - ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၂။ မေးခွန်း - ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းဖြင့် မည်သည့်ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး မည်သည့်ရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်သနည်း။

အဖြေ - ကွန်ဒုံးသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကူးစက်သော ရောဂါအများစုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော်လည်း လိင်တံကိုသာ ဖုံးအုပ်ထားနိုင်သောကြောင့် လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်တွင် ဖြစ်ပွားသော အနာများ၊ ကြွက်နို့များ ကူးစက်ခြင်းကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။

DBEBOX Copyright Protected

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၇။ ဤသင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ သိရှိလိုက်သော အချက်များကိုမေးပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိ မေးပါ။

၈။ အုပ်စုလုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ် ဆရာက လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် တတ်မြောက်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၅.၂ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တယ်ဆိုတာ စာသင်ချိန် ၁ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သိရှိပြီး ထိုသို့ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက် နေထိုင်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း **၅ မိနစ်**

၁။ သင်ခန်းစာကို အောက်ပါအတိုင်း နိဒါန်းပျိုးပါ။

လူငယ်တွေမှာ လိင်စိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဘယ်အကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် လိင်ဆက်ဆံမိရင် ဖြစ်လာတဲ့အကျိုးဆက်တွေအတွက် ကိုယ့်မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကိုရရှိအောင် တာဝန်ယူကြရမှာကလဲ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်တယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) **၂၀ မိနစ်**

၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဟု သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။ ကျောင်းသားများအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိသမျှ ပြောပြပါစေ။ ကျောင်းသား ၂ ဦး၊ ၃ ဦးခန့် ပြောပါစေ။

(မှတ်ချက်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ၏ ရှိပြီးအသိပညာကို ဆန်းစစ်ရန်ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ အမှန်တကယ်သိသူများဖြစ်ပြီး အချို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း အကြောင်း သိသည်ဟုထင်နေကြသူများ ဖြစ်သည်။)

၃။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သန္ဓေတည်ခြင်းမှစ၍ မွေးဖွားလာသည်အထိ ကလေးငယ်၏ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားပုံအဆင့်များမှ အဆင့် (၁) နှင့် (၂) ကို ဖတ်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- သုက်ကောင်သည် သားအိမ်အတွင်းတွင် မည်မျှကြာရှည်စွာ အသက်ရှင်နိုင်သနည်း။
- မိန်းကလေးများ မည်သည့်အချိန်တွင် စတင်၍သားဥကြွေသနည်း။
- ယောကျ်ားလေးများသည် မည်သည့်အချိန်တွင်စတင်၍ သုက်ကောင်များထုတ်သနည်း။
- တစ်လလျှင် သားဥ အကြိမ်မည်မျှကြွေသနည်း။
- ရာသီသွေးမလာမီ ရက်မည်မျှအလိုတွင် သားဥကြွေသနည်း။

၄။ အဆင့် (၃) နှင့် (၄) ကိုဖတ်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် သန္ဓေသားကျန်းမာစေရန် မည်သို့စောင့်ရှောက်နိုင်သနည်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်တွင် မည်သည့်အချက်များသည် သန္ဓေသားကိုထိခိုက်စေနိုင်သနည်း။ (၂ ချက်ခန့်သာ ဖော်ပြရန်)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်တွင် STI ရောဂါသည် သန္ဓေသားကို မည်သို့ထိခိုက်စေနိုင်သနည်း။

DBE-BOA - Copyright Protected

ကျောင်းသားများဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း (Practice) ၁၅ မိနစ်

၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ခဲ့တာတွေကို မင်းတို့ဘဝနဲ့ ဆက်စပ်စဉ်းစားနိုင်အောင် မေးခွန်း ၄ ခု မေးမယ်။ မေးခွန်းတွေကိုတော့ မင်းတို့အားလုံး ဖြေဆိုရမယ်လို့ပြောပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကြောင့်တွေ့ကြုံနိုင်သောအန္တရာယ်များ ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါစေ။

၆။ ကျောင်းသား ၄ ဦး၊ ၅ ဦးခန့်ကို ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။ မတူညီသောအချက်များရှိပါက ဖြည့်စွက်ကြပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၇။ ကျောင်းသားများ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေစဉ် အဓိကအချက်များ ပါဝင်အောင် ဆွေးနွေးနိုင်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

၈။ သင်ခန်းစာမှ ရရှိလိုက်သောအချက်များကို အဓိကအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိ မေး၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

၅.၃ ဒီတာဝန်တွေ ယူနိုင်ပြီလား သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ ကလေးမွေးဖွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ရေတို၊ ရေရှည်အကျိုးဆက်များနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ သင်ခန်းစာကို အောက်ပါအတိုင်း နိဒါန်းပျိုးပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အကြောင်းနဲ့ ကလေးဟာ ဘယ်လိုသန္ဓေတည် တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း သင်ယူခဲ့ကြတယ်။ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိသွားခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်အကြောင်း ကိုလဲ သင်ယူခဲ့ကြပြီးပြီ။ ဒီသင်ခန်းစာကတော့ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရေတို၊ ရေရှည် အကျိုးဆက်တွေကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၁၀ မိနစ်

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ထွန်းထွန်းနှင့် ချိုချို ဇာတ်လမ်းကိုဖတ်စေပြီး မေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံး နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများ

(က) သူတို့နှစ်ဦးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသည့်အပြုအမူများကား အဘယ်နည်း။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု တွေကို မထိန်းနိုင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်မည့် အကျိုးဆက်များကား အဘယ်နည်း။

(ခ) ခဏတာသာယာမှုနှင့် ပေးဆပ်ရမည့်အကျိုးဆက်များသည် ထိုက်တန်မှုရှိနိုင်သည်ဟု ထင်ပါ သလား။

(ဂ) အန္တရာယ်ရှိသည့်အပြုအမူများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ချိုချိုနှင့် ထွန်းထွန်းတို့သည် မည်သည့် အရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်နည်း။

DRE BOX - Copyright Protected

၃။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါအတိုင်းပြောပြဆွေးနွေးပါ။

- ချိုချိုဟာ ရာသီသွေးမဆင်းတော့ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း သိလိုက်ရတယ်ဆိုပါတော့။ ချိုချိုနဲ့ ထွန်းထွန်းတို့ရဲ့ ပညာရေးနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်သွားမယ်ထင်သလဲ။

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသားများ၏ ထင်မြင်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ရန် အားပေးပါ။)

၄။ ကိုယ်ဝန်ရှိသွားတဲ့အတွက် ချိုချိုနဲ့ ထွန်းထွန်းတို့ရဲ့ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်တွေကိုသာ ထိခိုက်စေတာမဟုတ်ဘဲ သူတို့ဘဝရဲ့ တခြားအရေးပါတဲ့တန်ဖိုးထားမှုတွေကိုပါ ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာ ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ၊ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်တွေကို မှတ်မိသမျှ ပြောပြပါဟု ဆရာက ပြောပါ။

၅။ လိုအပ်ပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်တယ်ဆိုတာ သင်ခန်းစာမှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။

ကျောင်းသားများဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း (Practice) ၂၅ မိနစ်

၆။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်မှာ ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်ဆိုတာ အခုသိသွားကြပြီဆိုတော့ အမျိုးသားတွေကရော ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုအပ်မလဲ။
- သူတို့အမျိုးသမီးတွေ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာဟာ အမျိုးသားတွေရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်လိုအပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်သွားမလဲ။

၇။ မင်းတို့ရဲ့လက်ရှိဘဝမှာ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေကျ ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်ကြမယ်ဟု ပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကျွန်ုပ်၏ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းများမှ မေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်ရေးပါစေ။

၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကြောင့် သင်တို့၏ (ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေး) နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို မည်သို့ထိခိုက်စေနိုင်သနည်း။ (သိသာထင်ရှားစွာ ပြောင်းလဲသွားမည့် သို့မဟုတ် ဆက်လက်မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့မည့် လုပ်ငန်းများကို အဓိကထားဆွေးနွေးပါ။)

DBE BOX - Copyright Protected

- ကလေးငယ်မွေးဖွားပြီးနောက် ကလေးငယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရသောကြောင့် နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ မည်သို့ပြောင်းလဲသွားမည်နည်း။
- ကလေးငယ်ရှိလာသောအခါ သင်တို့၏ (ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေး)ပညာရေးကို မည်သို့ထိခိုက်မည်နည်း။
- ကလေးငယ်ကြောင့် သင်တို့၏ (ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေး) အနာဂတ်ဘဝတွင် အရေးပါသည်ဟု သတ်မှတ်ခဲ့သော အရာများကို မည်သို့ထိခိုက်နိုင်သနည်း။
- မိဘဖြစ်လာသောအခါ မည်သို့သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ တာဝန်ယူမှုများ ရှိလာမည်နည်း။

(မှတ်ချက်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အချိန်နှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာသာမက နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းများကိုပါ အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်ကို ကျောင်းသားများသတိပြုမိစေရန် လိုအပ်သည်။ အကယ်၍ ကျောင်းသားအချို့က ၎င်းတို့၏ရည်မှန်းချက်သည် ကလေးရှိခြင်းကြောင့် ပြောင်းလဲမသွားနိုင်ပါဟု ယုံကြည်နေပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို လိုအပ်သလို မေးမြန်း၍ ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။)

- မင်းတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဆိုရင် ကျောင်းဆက်နေနိုင်ပါအုံးမလား။
- ကလေးအဖေက ကလေးအမေအပေါ်မှာ ဘာမျှော်လင့်ချက်တွေထားမယ်ထင်သလဲ။
- ကလေးအတွက် ငွေကြေးပြည့်စုံအောင် ရှာနိုင်ပါ့မလား။ မိသားစုကိုရော ထောက်ပံ့နိုင်ပါ့မလား။
- ကလေးအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို ထောက်ပံ့ပေးမဲ့သူရှိသလား။ တခြားသူတွေဆီက အထောက်အပံ့ကို မျှော်လင့်တာဟာ လက်တွေ့ဆန်ရဲ့လား။ သဘာဝကျရဲ့လား။

၉။ ကျား၊ မ သီးသန့်အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးရန်မေးခွန်းများထဲမှ မိမိတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့်အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးပါစေ။

၁၀။ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီက မေးခွန်းတစ်ခုစီ၏အဖြေများကို အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။

တင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်အုပ်စုများက မတူညီသောအချက်များကိုသာ ဖြည့်စွက်ပါစေ။ လိုအပ်ပါက အောက်ပါအချက်များနှင့် ဖြည့်စွက်ပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

(၁) ကျောင်းသားများဆွေးနွေးသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုများတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ပြသ၍ စစ်ဆေးမှုမှန်မှန်ခံယူခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာကို စားခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များအပြည့်အဝရရှိခြင်း၊ ဆရာဝန်နှင့် သားဖွားဆရာမ ညွှန်ကြားသောဆေးကိုသာသောက်၍ အခြားသောဆေးများကို မသောက်ခြင်း၊ အရက်ပါသောဖျော်ရည်၊ အရက်၊ စီးကရက်၊ စီးကရက်မီးခိုးများကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေသောအရာများကို မသုံးခြင်း။

(၂) ကျောင်းသားများဆွေးနွေးသောအချက်များတွင် အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ကျန်းမာစေသော အစားအစာများစားခြင်း (အထူးသဖြင့် ကလေးနို့တိုက်သော မိခင်များ)၊ အနားယူခြင်း၊ သားဖွားဆရာမများ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံမှန်မှန်ပြသစစ်ဆေးခံခြင်း စသည်ဖြင့် . . .

၁၁။ ကျောင်းသားများတင်ပြပြီးနောက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သောအချက်များရှိသေးကြောင်း ပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စဉ်းစားသင့်သောအချက်များကို ဖတ်ပါစေ။

၁၂။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

- ချိုချိုတို့နှစ်ဦးဟာ အခုမင်းတို့စဉ်းစားဆွေးနွေးခဲ့ကြတဲ့ အကြောင်းအရာတွေထဲက ဘာတွေမတွေးခဲ့ဘူးလဲ။
- ချိုချိုအသက်အရွယ်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိခဲ့ရင် သူ့ရဲ့ကျန်းမာရေးနဲ့ အသက်အန္တရာယ်အတွက် လုံခြုံမှုရှိသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

(အသက် ၁၈ နှစ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးမီးဖွားခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးသည်။ သားအိမ်အတွင်း နေရာအမှန် သန္ဓေမတည်ဘဲ အခြားနေရာ၌ သန္ဓေတည်သည့် မူမမှန်သော သန္ဓေတည်ခြင်း၊ အလိုအလျောက် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းမျိုးဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်း ပိုများသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအရွယ်များတွင် မျိုးပွားအင်္ဂါများ နုနယ်၍ အားနည်းနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မွေးဖွားသင့်သောအချိန် ထက်စော၍ လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း၊ ပေါင်ချိန်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်းမျိုးလဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်သည် တစ်နှစ်မပြည့်မီ သေသွားရန် အခွင့်အလမ်းများသည်။)

DBE BOX - Copyright Protected

- တကယ်လို့ ချိုချိုတို့နှစ်ဦးဟာ ဒီအကြောင်းတွေအားလုံးကို အရင်ကတည်းကသိခဲ့ရင် သူတို့ရဲ့ ပြုမူနေထိုင်ပုံဟာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားမယ်ထင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မင်းတို့သာ ချိုချို သို့မဟုတ် ထွန်းထွန်းဆိုရင် ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၁၃။ ကျောင်းသားများလက်တွေ့လေ့ကျင့်နေစဉ် အဓိကအချက်ကို အားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင်ကူညီပေးပါ။

၁၄။ ကျောင်းသားများအား ယနေ့သင်ယူခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို အနှစ်ချုပ် ပြောပါစေ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များ ပါဝင်သည်အထိ မေးပါ။

ဆရာမှတ်စု

- လူငယ်အများစုသည် မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိလာ၍ မိဘဖြစ်လာရသည့်အခါ ဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ခံနိုင်ရည်မရှိကြပါ။ မိဘများဖြစ်လာရန် စိတ်ကူးမရှိသေးဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိသွားသော ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အများအပြားရှိပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦးသည် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော အစားအစာကိုစားသောက်၍ ကျန်းမာစေသင့်သည်။ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်ခြင်းကိုရှောင်ရှား၍ သင့်တင့်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ မီးမဖွားမီ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။ အချို့ မိန်းကလေးများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းသည် ပင်ပန်းခက်ခဲသည်။ ဥပမာ- ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝပြောင်းလဲမှုများကြောင့် နံနက်ခင်းတွင် နေမကောင်းဖြစ်တတ်သည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများရှိပါက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေနိုင်သည်။
- မိသားစုအတွက် ဝင်ငွေရရန် မိဘနှစ်ပါးစလုံး အလုပ် လုပ်ကြရသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် မိဘ၊ ဘိုးဘွားများနှင့် စုပေါင်းနေထိုင်သော အလေ့အကျင့် မိသားစုအတွင်း လက်တွေ့ ထိန်းကျောင်းသင်ကြားပေးခြင်းမျိုး နည်းပါးလာသောကြောင့် မိရိုးဖလာ ကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းများ ပျက်ပြယ်လုနီးပါးဖြစ်နေသည်။ မိသားစုဖွဲ့စည်းပုံများ ပြောင်းလဲသွားသော်လည်း ကလေးများအတွက် မိဘများ၏ ပြုစုပျိုးထောင်စောင့်ရှောက်မှုများ လိုအပ်နေဆဲဖြစ်သည်။

DBE BOX Copyright Protected

✦ ဆင်းရဲခြင်း၊ အလုပ်မရှိခြင်း၊ တာဝန်များပြားခြင်းများနှင့် မိသားစုအတွင်း ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်းများကလည်း မိဘများက ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မှုအပေါ် များစွာသက်ရောက်မှုရှိနေသည်။ အကယ်၍ ကလေး သို့မဟုတ် မိဘတစ်ဦးဦးသည် မသန်စွမ်းမှု တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက ရင်ဆိုင်ရမည့်အခက်အခဲများ ပို၍ကြီးနိုင်ပါသည်။

၅.၄ ဒီလိုမဖြစ်ရအောင် သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ HIV ပိုး၊ STI ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခြင်းနှင့် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းဆိုင်ရာ မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှင်းပြတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း ၅ မိနစ်

၁။ အောက်ပါအတိုင်း သင်ခန်းစာကို အစပျိုးပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့ သင်ခန်းစာတုန်းက ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ မလိုချင်ပေမဲ့ မမျှော်လင့်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရလာတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ မိန်းကလေးတွေက သူတို့မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာမှာမဟုတ်ဘူးလို့မပြောနိုင်သလို ယောကျ်ားလေးတွေအနေနဲ့လဲ ငါတို့ရဲ့ မိန်းကလေးမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာမှာမဟုတ်ဘူးလို့ သေချာပေါက်မပြောနိုင်ဘူး။ အခုသင်ခန်းစာမှာ ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းတွေကို လေ့လာကြမယ်။ HIV ပိုးအပါအဝင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ကူးစက်တဲ့ရောဂါတွေနဲ့ မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိမသွားအောင် ကာကွယ်တားဆီးဖို့အတွက် ဒီနည်းလမ်းတွေက ဘယ်လောက်ထိ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးကြမယ်။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၁၅ မိနစ်

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

- ပဋိသန္ဓေတားဆီးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကိုသိကြသလား။ ဘာတွေလဲ။

ပဋိသန္ဓေတားဆီးနိုင်သောနည်းလမ်းများ

♦ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကိုရှောင်ရှားခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

- ♦ အမျိုးသားကွန်ဒုံးသုံးခြင်း
- ♦ အမျိုးသမီး ကွန်ဒုံးသုံးခြင်း
- ♦ သုက်ကောင်ကိုသေစေနိုင်သည့် ဆေးဝါးပစ္စည်းသုံးခြင်း (မ)
- **♦ နေ့စဉ် သန္ဓေတားဆေးကတ်သောက်ခြင်း**
- **♦ သားအိမ်ခေါင်းအစွပ် (ဒိုင်အာဖရန်) သုံးခြင်း**
- **♦ သားအိမ်အတွင်း သန္ဓေတားပစ္စည်း (IUD) ထည့်ခြင်း**
- ♦ သုက်ရည်ကို အပြင်သို့ ထုတ်လွှတ်ခြင်း (ကျား)
- ♦ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သော ရက်ရှောင်ခြင်း
- **♦ လက်မောင်းအရေပြားအောက်တွင် သန္ဓေတားပစ္စည်းထည့်ခြင်း**
- **♦ ၃ လခံ သန္ဓေတားဆေးထိုးခြင်း**
- **♦ သားကြောဖြတ်ခြင်း (ကျား/မ)**
- ♦ အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးသောက်ခြင်း

၃။ ကျောင်းသားများအား ယခုသင်ပုန်းပေါ်မှာ တင်ထားတဲ့နည်းလမ်းတွေထဲက ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ အလွယ်တကူသုံးနေကြတဲ့ နည်းလမ်းတွေကဘာတွေလဲလို့ မေးပါ။ ကလေးများ ပြောသောအဖြေများကို မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ ကြယ် (*)အမှတ်အသားဖြင့် ဖော်ပြပေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများမှာ- ကျား/မ ကွန်ဒုံး၊ ရက်ရှောင်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ခြင်း၊ သုက်ကောင်သေစေသော ဓာတုပစ္စည်းသုံးခြင်း . . .)

၄။ မင်အမည်းဖြင့်ဖော်ပြထားသောနည်းလမ်းများသည် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏စစ်ဆေးမှုနှင့် ညွှန်ကြားချက်များ၊ လိုအပ်သောနည်းလမ်းများဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ရှင်းပြပါ။

၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုမေးပြီးတိုင်း ကျောင်းသားများအား သန္ဓေတားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သဘောထားကို ပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေးတင်ပြနိုင်ရန် စဉ်းစားချိန် အနည်းငယ်ပေးပါ။

DRLBOX - Copyright Protected

- သန္ဓေတားတဲ့နည်းလမ်းတွေထဲမှာ ဘယ်နည်းတွေဟာ အထိရောက်ဆုံးလို့ထင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- လူငယ်အများစု သုံးနေတဲ့နည်းလမ်းတွေက ဘာတွေလို့ထင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဆေးဆိုင်မှာ သန္ဓေတားဆေးသွားဝယ်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို ခံစားရမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။
- ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သန္ဓေတားတဲ့နည်းလမ်းတွေကို ဆရာဝန်ဆီသွားမေးရမယ် ဆိုရင်ရော ဘယ်လိုခံစားရမယ်လို့ထင်သလဲ။

ကျောင်းသားများဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း (Practice) **၂၀ မိနစ်**

၆။ ဆရာက သန္ဓေတားနည်းအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို ဆက်ပြီးလေ့လာကြမယ်။ အဲဒီအထဲမှာ လူငယ်တွေအတွက် အသင့်တော်ဆုံးနည်းလမ်းကို ရှာဖွေဆန်းစစ်ကြည့်ကြမယ်ဟုပြောပါ။

၇။ ကျား၊ မ သီးခြားခွဲ၍ အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မလိုလားအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ ပဋိသန္ဓေတားဆီးသည့်နည်းလမ်းများထဲမှ ၂ နည်း သို့မဟုတ် ၃ နည်းစီကို အုပ်စုတစ်စုချင်းစီအား သတ်မှတ်ပေးပြီး ဆရာ၏ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ဖတ်ပါစေ။

၈။ အုပ်စုလိုက်ဖတ်ရှုထားသော သန္ဓေတားနည်းများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သန္ဓေတားနည်းများကို ဆန်းစစ်ခြင်းတွင် ပါဝင်သောမေးခွန်းများကိုအသုံးပြု၍ ဆန်းစစ်ဆွေးနွေးပါစေ။

၉။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များမှ အုပ်စုတစ်စုလျှင်နည်းလမ်းတစ်ခုစီကိုသာ အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။

၁၀။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- အခုဆွေးနွေးတဲ့အထဲမှာ မပါပေမဲ့ မင်းတို့ကြားဖူးတဲ့သန္ဓေတားနည်း အသိမှားတွေက ဘာတွေလဲ။

  (ဥပမာ- လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် မိန်းမကိုယ်ကို ဆေးကြောခြင်း)
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ဦးဟာ သူကိုယ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် ယောကျ်ားကလေး တစ်ဦးဟာ သူ့ရဲ့အဖော်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာရင် ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်ကြသလဲ။

DBE BOX - Copyright Protected

၁၁။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

တကယ်လို့ ကိုယ်ဝန်မလိုချင်လို့ သန္ဓေတားနည်းသုံးပေမဲ့ မအောင်မြင်ခဲ့ရင် ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် နှစ်ဦးစလုံးမှာ တာဝန်ရှိတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ မိန်းကလေးမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာမယ်ဆိုရင်၊ တစ်ဦးဦးမှာ STI ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရမယ်ဆိုရင်၊ ဒီပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

၁၂။ အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ရှင်းပြပါ။

ပဋိသန္ဓေတားတဲ့နည်းလမ်းတွေဟာ အမှန်တကယ်တားနိုင်၊ မတားနိုင်ဆိုတာကို အသေအချာ မသိနိုင်ဘူး။ ကွန်ဒုံးသုံးတယ်ဆိုရင်တောင် အဲဒီကွန်ဒုံးက ပေါက်ပြဲနိုင်တယ်။ ကျွတ်ထွက်နိုင်တယ်။ တခြားပြဿနာတွေလဲ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိရမယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တယ်ဆိုရင် အရေးပေါ် ပဋိသန္ဓေတားနိုင်မဲ့ နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားနိုင်တယ်။

တချို့လူတွေဟာ လိင်ဆက်ဆံရာမှာ အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို မသုံးလို့ ကိုယ်ဝန်ရှိလာမှ ပဋိသန္ဓေတားမယ်ဆိုရင် အရမ်းနောက်ကျသွားပြီ။ အဲဒီအခါ ဒီကိုယ်ဝန်ကို ဖျက်ချဖို့ကိုပဲ စဉ်းစားလာတတ်ကြတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတယ်ဆိုတာ ဘာသာရေးအရရော၊ ယဉ်ကျေးမှုအရရော၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းက လက်မခံနိုင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချဖို့ ဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုရင်တော့ အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေ အများကြီးဖြစ်လာနိုင်တယ်။ သန္ဓေတားနည်းတိုင်းမှာ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေရှိတဲ့အတွက် ဒီနည်းလမ်းတွေအကြောင်း တိကျမှန်ကန်စွာ သိထားဖို့ လိုတယ်။ **ကျောင်းနေအရွယ်မှာ ကိုယ်ဝန်မရစေမဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်းပဲဖြစ်တယ်။** အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံတာဟာ ကိုယ်ဝန်ရနိုင်တာတင်မကဘဲ HIVပိုးနဲ့ STI ရောဂါပိုးတွေပါ ကူးစက်ခံရနိုင်တာကို အမြဲသတိထားရမယ်။

DRL BOX - Copyright Protected

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း　　၅ မိနစ်

၁၃။ ကျောင်းသားများ ဆွေးနွေးနေစဉ် အဓိကအချက်ကို အားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင် ကူညီပေးပါ။

၁၄။ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သော အချက်များကို မေးပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိက အချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိ မေးပါ။

ဆရာမှတ်စု

သန္ဓေတားနည်းများ သင်သည့်အခါတွင် အောက်ပါအကြံပြုချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။

၁။ သန္ဓေတားခြင်းအကြောင်းသည် လူအများစုအနေဖြင့် ဖွင့်မပြောလိုသော၊ ဖွင့်ပြောရန်ခက်ခဲသော အကြောင်းအရာဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုသင့်ဟု လူကြီးများက လက်ခံထားကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ လက်တွေ့စမ်းသပ်မည်စိုးရိမ်သဖြင့် သန္ဓေတားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ မပေးလိုကြပါ။ သုတေသနပြုချက်များအရ ဤအကြောင်းအရာများကို လူငယ်များအား သင်ကြားပေးခြင်းကြောင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဖြစ်စေသည် ဆိုသည်မှာ အထောက်အထားမရှိပါ။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ဤအကြောင်းအရာများသည် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါကလည်း လိင်ဆက်ဆံမိလျှင် တာဝန်ယူရမည့်အရာများက ပိုမိုကြီးမားကြောင်း သိရှိစေသည်။

၂။ ဆရာအနေဖြင့် မိမိအတန်းသားအားလုံးသည် လိင်ဆက်ဆံနေကြသည်ဟု ယူဆ၍မရသကဲ့သို့ လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုကြဟုလည်း မယူဆစေလိုပါ။ သို့သော် ပဋိသန္ဓေတားဆီးခြင်းအကြောင်းကို သိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

၃။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ အကယ်၍ လိင်ဆက်ဆံမည်ဆိုပါက မရည်ရွယ်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိလာနိုင်သည့်အပြင် ရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်ကြောင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်၊ မိမိ၏အဖော်နှင့် မွေးဖွားလာမည့် ကလေးများအတွက် မိမိတို့တွင် တာဝန်ရှိကြောင်း အလေးအနက်ပြောပြပါ။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် HIV ပိုးနှင့် STI ရောဂါပိုးများ ကူးစက်နိုင်မှုနှင့် ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်မှုအတွက် စိတ်မချရသကဲ့သို့ ကောင်းမွန်သည့်နည်းလမ်းလဲမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းလင်းစွာပြောပြပါ။

၄။ ဘာသာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံအရ တန်ဖိုးထားမှုများကွဲပြားကြောင်း စိတ်ထဲတွင် အစဉ်အမြဲ မှတ်သားထားပါ။ ပဋိသန္ဓေတားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် မိမိတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ၊ မိသားစုဆိုင်ရာ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားမှုများကို အမြဲထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။

DRE BOX - Copyright Protected

၅။ ဤအကြောင်းအရာများကို ဆွေးနွေးသည့်အခါ ကျောင်းသားများအား အခြားလူများ၏ ပြဿနာများဟု သဘောထား၍ ဆွေးနွေးပါစေ။ ဥပမာ- မင်းတို့အတွဲဟု မပြောဘဲ အတွဲတစ်တွဲက လိင်ဆက်ဆံရန် ဆုံးဖြတ်သောအခါဟု ပြောပါ။

၆။ သန္ဓေတားနည်းအမျိုးမျိုးနှင့်ပတ်သက်သည့် မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်ကိုပေးပါ။ လူများသည် လိင်ဆက်ဆံမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါက မိမိ၏အပြုအမူအတွက် တာဝန်ရှိကြောင်းနှင့် လိုအပ်ပါက သင့်လျော်သော ပဋိသန္ဓေတားဆီးနည်း သုံးရမည်ဖြစ်သည်ဟူသော အသိတရားကို ပေးပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

အခန်း ၆။ မူးယစ်အန္တရာယ်တို့ကာကွယ်

သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု
အစားထိုးလို့ရပါတယ်	✦ ရည်မှန်းချက်နှင့် တန်ဖိုးထားမှု အပေါ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း ကြောင့် ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်မှုကို အကဲဖြတ်တတ်လာပြီး မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမည့်အစား အခြားပြုလုပ်နိုင်သောအရာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။	✦ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း ✦ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း ✦ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း

၆.၁ အစားထိုးလို့ရပါတယ် — သင်ကြားချိန် ၁ ချိန်

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ မူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများနှင့် အစားထိုးနိုင်သောနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း — **၅ မိနစ်**

၁။ အောက်ပါအတိုင်း နိဒါန်းပျိုးပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုတွေနဲ့ အဲဒီဆိုးကျိုးတွေလျော့ကျစေတဲ့နည်းလမ်းသစ်တွေကိုလဲ ဆွေးနွေးခဲ့ကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အသုံးများတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေအကြောင်းလဲ သင်ယူခဲ့ကြတယ်။

၂။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများကို ပြန်လည် စဉ်းစားပြီး ပြောပြပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

DBEBOX - Copyright Protected

(မှတ်ချက်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးများမှာ နီကိုတင်း (စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်)၊ အယ်လ်ကိုဟော (အရက်၊ ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ ယမကာအမျိုးမျိုး)၊ ဆေးခြောက်(ဂန်ဂျာ)၊ အမ်ဖက်တမင်း(စိတ်ကြွဆေး-ရာဘ)၊ မော်ဖင်းပါသောဆေး(ဘိန်း၊ ဘိန်းဖြူ)တို့ ဖြစ်သည်။)

၃။ အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်ကို ပထမဆုံး စပြီးသုံးရာကနေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဆေးခြောက်ကိုပြောင်းပြီးသုံးလာခြင်းဖြစ်တယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ အမ်ဖက်တမင်း (ရာဘ)နဲ့ ဘိန်းဖြူအထိ တိုးပြီးသုံးလာတတ်ကြတယ်။ ဒီနေ့သင်ခန်းစာမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများသုံးခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးများကို ပိုပြီး အသေးစိတ်လေ့လာဖော်ထုတ်ကြမယ်။ အဲဒီမူးယစ်ဆေးဝါးတွေသုံးမဲ့အစားအစားထိုး ပြုလုပ်နိုင်တာတွေကိုလဲ ဖော်ထုတ်ကြမယ်။

DBLBOX - Copyright Protected

ဆရာဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) ၅ မိနစ်

၄။ အောက်ပါဇယားကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင်ဆွဲ၍ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် လတ်တလော အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေး၍ အောက်ပါဇယားအရ ဖြည့်စွက်ပါ။

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်ဆိုးကျိုး
ဆေးလိပ်		

(မှတ်ချက်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးများ၏ လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးများ ဇယားကို ကိုးကားနိုင်ပါသည်။)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) ၁၅ မိနစ်

၅။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီကို မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်မျိုးစီအကြောင်း ဆွေးနွေးရန် ပြောပါ။ အုပ်စုများသည် သက်ဆိုင်ရာမူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါစေ။

၆။ အုပ်စုတစ်စုစီ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပါစေ။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အသုံးများသော မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးများ၏ လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ရေရှည်ဆိုးကျိုးဇယားကို ဖတ်ပါစေ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) **၅ မိနစ်**

၈။ အရက်ကို နမူနာအဖြစ်ပေး၍ အရက်သုံးစွဲရခြင်း၏အကြောင်းရင်းနှင့် အစားထိုးဖြေရှင်းနည်းများကို သင်ပုန်းပေါ်ရှိ အောက်ပါဇယားတွင် ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများ	သုံးစွဲရသည့်အကြောင်းရင်း	အစားထိုးဖြေရှင်းနည်းများ
အရက်	စိတ်ဖိစီးတင်းကျပ်မှုများ လျှော့ချလိုခြင်း၊ ပျော်ရွှင်လိုခြင်း	

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၁၀ မိနစ်**

၉။ လုပ်ငန်းစဉ် (၅)တွင် မိမိတို့အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးခဲ့သော မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများကို လူငယ်များ အဘယ့်ကြောင့် သုံးစွဲရသည့်အကြောင်းရင်းများနှင့် အစားထိုး ဖြေရှင်းနည်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။

၁၀။ အုပ်စုတစ်စုစီ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များထဲမှ အဓိကစကားလုံးများကို သက်ဆိုင်ရာဇယားကွက်တွင်ရေးပြီး လိုအပ်ပါက တစ်ဖက်ပါဇယားအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် အစားထိုးဖြေရှင်းနည်းများ (ဆရာများအတွက် ဥပမာအချို့)

မူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုးအစား	သုံးစွဲရသည့်အကြောင်းရင်း	အစားထိုးဖြေရှင်းနည်းများ
အရက်	စိတ်ဖိစီးတင်းကျပ်မှုလျှော့ချလိုခြင်း၊ ပျော်ရွှင်လိုခြင်း	✦ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်သူနှင့် လေးစား တန်ဖိုးထားသူဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ✦ သင့်လျော်သော အစာစားခြင်း၊ ✦ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ ✦ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ✦ အားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ ✦ တရားထိုင်ခြင်း၊ ✦ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ခြင်း၊ ✦ အပျော်ခရီးထွက်ခြင်း၊ ✦ စာဖတ်ခြင်း၊ ✦ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ✦ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ✦ ဝါသနာပါရာလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ✦ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး	လန်းဆန်းလိုခြင်း၊ အနားယူလိုခြင်း	
အမ်ဖက်တမင်း (ရာမ၊ ရာဘ)	လန်းဆန်းတက်ကြွလိုခြင်း၊ ယုံကြည်မှုရှိလိုခြင်း	
ဘိန်းဖြူ ဘိန်းမည်း	စိတ်ကူးယဉ်ခံစားလိုခြင်း၊ မိန်းမောလိုခြင်း	
ဆေးခြောက်	စိတ်တည်ငြိမ်လိုခြင်း၊ အနားယူလိုခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးတင်းကျပ်မှု လျှော့ချလိုခြင်း	

DBE BOX - Copyright Protected

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၁၁။ ကျောင်းသားများ အုပ်စုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေစဉ် ဆရာက လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် နားလည်မှု ရှိ မရှိ အကဲဖြတ်ပြီး အဓိကအချက်များပါဝင်အောင်မေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

အခန်း ၇။ ညစ်ညမ်းမှုများသတိထား

စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

စဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်များ	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများ
၁။	မရှားပါးဖို့ထိန်းသိမ်းစို့	အစာကွင်းဆက်ကိုပြတ်တောက်စေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး၊ ၎င်းအကြောင်းရင်းများကို လျော့ကျ သို့မဟုတ် ကာကွယ်တားဆီးစေနိုင်သောနည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်နိုင်လာမည်။	✦ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း ✦ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ✦ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

၇.၁ မရှားပါးဖို့ထိန်းသိမ်းစို့

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ လူတို့၏အပြုအမူများသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အစာကွင်းဆက်များ ရှင်သန်တည်တံ့ခြင်းကို မည်ကဲ့သို့ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်းဆန်းစစ်အကဲဖြတ်တတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း **၅ မိနစ်**

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာတွေမှာ အာဟာရဓာတ်တွေ ညီညွတ်မျှတအောင်စားသုံးခြင်းရဲ့ အရေးကြီးပုံကို သင်ယူခဲ့ကြပြီးဖြစ်တယ်လို့ပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် မေးပါ။

- ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်တဲ့ အစားအစာတွေမရရှိနိုင်ရင်၊ ရဖို့အခက်အခဲဖြစ်နေရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ။
- အစားအစာရှားပါးတဲ့ပြဿနာတွေ ဘာကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သလဲ။

(မှတ်ချက်။ ဒုတိယမေးခွန်းကိုအလေးပေး၍ ဖြေဆိုရန်အားပေးပါ။ လူတို့၏အပြုအမူကြောင့်ဆိုသော အဖြေရရှိလာသည်အထိ ဆက်၍မေးပါ။)

၂။ အခုသင်ခန်းစာမှာ လူတွေရဲ့အပြုအမူတွေက ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့အစားအစာရရှိမှုတွေကို ဘယ်လို ထိခိုက်စေနိုင်သလဲဆိုတာကို လေ့လာကြမယ်ဟုပြောပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) **၁၅ မိနစ်**

၃။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

သက်ရှိတိုင်း အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ဖို့ အစားအစာလိုအပ်တယ်။ လူတွေအတွက်လိုအပ်တဲ့ အစားအစာတွေကို အပင်တွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေဆီက ရတယ်။ အပင်တွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာလဲ ပျက်စီးသွားတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ပြုပြင်ဖို့ အစာလိုအပ်တယ်။ အစားအစာဟာ အင်အား ဒါမှမဟုတ် စွမ်းအင်ကို ပေးတယ်။ အင်အားမရှိဘဲ ကြီးထွားမှုမဖြစ်နိုင်ဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေလဲ ကြီးထွားဖို့၊ အသက်ရှူဖို့၊ ရွေ့လျားဖို့နဲ့ အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့အတွက် အင်အားလိုအပ်တယ်။ အစိမ်းရောင်အပင်တွေဟာ နေရောင်ခြည်ကရရှိတဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ အစာချက်တယ်။ အပင် တစ်မျိုးတည်းပဲ နေရောင်ခြည်နဲ့ အစာချက်နိုင်တယ်။ အဲဒီအပင်ကို တခြားသက်ရှိတွေက အဆင့်ဆင့်စားသုံးလိုက်တဲ့အတွက် နေရောင်ခြည်က စွမ်းအင်ကိုရရှိ ကြတယ်။

၄။ **အစာကွင်းဆက်**ဆိုသည့် စကားစုကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပြီး ကျောင်းသားများအား ထို စကားစု၏အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သလို ပြောပါစေ။

၅။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အစာကွင်းဆက်၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုဖတ်ပါစေ။ ပုံတွင်ဖော်ပြထားသော အစာကွင်းဆက်ကိုကြည့်စေပြီး အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

ဒီအစာကွင်းဆက်မှာ အပင်တွေက အစာထုတ်လုပ်လို့ အစာထုတ်လုပ်သူလို့ခေါ်တယ်။ လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေက အစာတွေကိုစားကြလို့ စားသုံးသူတွေလို့ ခေါ်တယ်။

အစာကွင်းဆက်ကနေ အပင် ဒါမှမဟုတ် တိရစ္ဆာန်တစ်မျိုးဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်မျိုးထက်ပိုပြီးဖြစ်ဖြစ် ပျောက်သွားမယ်ဆိုရင် အစာကွင်းဆက်ပြတ်တောက်သွားမယ်။ အစာကွင်းဆက်မှာ တစ်နေရာက ပြတ်တောက်သွားရင် တခြားအပင်အားလုံး၊ တိရစ္ဆာန်အားလုံးကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တာကို အစာကွင်းဆက် ပြောင်းလဲမှုလို့ခေါ်တယ် ဟုရှင်းပြပါ။

– မြက်ပင် ဒါမှမဟုတ် တခြားတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင် အစာကွင်းဆက်ကနေ ပျောက်ကွယ် သွားရင် ဘာဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

(မှတ်ချက်။ မြက်ပင်များမရှိလျှင် နှံကောင်များ မရှိနိုင်တော့ပါ။ နှံကောင်မရှိလျှင် ဖား များသည် အစာရှာရန် အခြားနေရာသို့ သွားကြမည်ဖြစ်သည်။ ဖားများမရှိလျှင် မြွေသည် လည်း အခြားအရပ်သို့ ထွက်ခွာသွားမည်။ ဇီးကွက်က မြွေကိုမစားရလျှင် အခြားအရာ များကို စားမည် သို့မဟုတ် အခြားအရပ်သို့ထွက်သွားမည်။)

DBE BOX - Copyright Protected

၆။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေး၍ အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

- အစာကွင်းဆက်ကိုပြတ်တောက်စေတဲ့အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေလဲ။

(မှတ်ချက်။ အစာကွင်းဆက်ပြတ်တောက်စေသည့် ပြဿနာ၏အရင်းအမြစ်ကို ကျောင်းသားများ စဉ်းစားဖော်ထုတ်စေရန်ဖြစ်သည်။)

၇။ အစာကွင်းဆက်ပြတ်တောက်သွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေဟာ အများအားဖြင့် ရေ၊ လေနဲ့ မြေညစ်ညမ်းမှု၊ သစ်တောပြုန်းတီးမှုတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဒီညစ်ညမ်းမှု၊ ပြုန်းတီးမှုတွေက တစ်ခါတလေ သဘာဝကြောင့်ဖြစ်တတ်ပေမဲ့ အများအားဖြင့် လူတွေရဲ့အပြုအမူတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) **၂၀ မိနစ်**

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများ၊ အစာကွင်းဆက်ကို ပြတ်တောက်စေနိုင်ပုံများကို လေ့လာဖတ်ရှုပါစေ။

၉။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့၍ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့စီအား လေ၊ ရေ၊ မြေ ညစ်ညမ်းခြင်းနှင့် သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းအခြေအနေများမှ တစ်ခုစီပေး၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အချက်များအရ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါစေ။

၁၀။ အုပ်စုအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးက မိမိတို့အဖွဲ့၏ ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြပါစေ။

(မှတ်ချက်။ လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အချက်များအရ ဆရာက လိုရင်းကို ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။ မှားနေပါက ပြင်ပေးပါ။)

၁၁။ ညစ်ညမ်းမှုများနှင့် သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းများလျော့ပါးစေရန် ကျောင်းသားများအမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်နိုင်သော လုပ်ငန်းအချို့ကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော လုပ်ငန်းအချို့ကို အကြံပြုထားပါသည်။ ကလေးများပြောသည့် ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများကို လက်ခံပေးပါ။)

လေထုညစ်ညမ်းမှုများ

လျော့နည်းစေရန် - လိုအပ်မှ လောင်စာများ မီးရှို့ပါ။ ကိုယ်ပိုင် မော်တော်ကားနှင့် ခရီးသွားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အများသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်ဖြင့် သွားလာပါ။

ရေထုညစ်ညမ်းမှု

လျော့ပါးစေရန် - ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာကို စနစ်တကျ သုံးပါ။ ဆွေးမြည့်နိုင်သော အမှိုက်နှင့် မဆွေးမြည့်နိုင်သော ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည့် အမှိုက်များကို ခွဲခြား၍ စနစ်တကျ ပစ်ပါ။ ရေမြောင်း၊ ရေကန်အတွင်း အမှိုက်များ မစွန့်ပစ်ရပါ။

DBE BOX - Copyright Protected

မြေဆီလွှာညစ်ညမ်း

မှု လျော့ပါးစေရန် – ဆီနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ မြေကြီးအတွင်း မမြှုပ်ပါနှင့်။ ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများကို စနစ်တကျသုံးပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သဘာ၀အရ သို့မဟုတ် ပိုးမွှားများကိုစားသော အကောင်များကို သုံးပါ။ အစားအစာများနှင့် တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများကို တစ်နေရာတည်းတွင် စုပုံ၍မပစ်ရပါ။ သို့မှသာ သဘာ၀အရ ပုပ်သိုးဆွေးမြည့်ခြင်း ပုံမှန်ဖြစ်လာမည်။ အမှိုက်များ ဆွေးမြည့်သွားမှသာ အသုံးပြုပါ။

သစ်တောပြုန်းတီး

မှု လျော့ပါးစေရန် – မိမိနှင့် မိသားစု၀င်များ ခုတ်လိုက်သော သစ်ပင်တစ်ပင်အစား ၁ ပင် သို့မဟုတ် ၂ ပင် အစားထိုး စိုက်ပျိုးပါ။

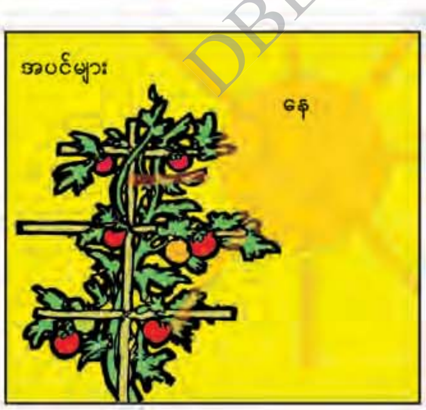
ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၁၂။ အုပ်စုလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာအကဲဖြတ်ပါ။

၁၃။ ယခုသင်ခန်းစာမှ သင်ယူရရှိလိုက်သည့်အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များ ပါ၀င်လာစေရန် မေးမြန်း၍သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

အစာကွင်းဆက်၏ အဆင့်များ



အပင်များသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင်ရှိနေသော အစာကွင်းဆက်များနှင့် အစာကွန်ရက်များ၏ ပထမအဆင့်ဖြစ်သည်။ အစိမ်းရောင်အပင်များသည် ပထမဆုံးထုတ်လုပ်သူများ သို့မဟုတ် အစာကွင်းဆက် (အစာကွန်ရက်) ၏ ပထမအဆင့် အစားအစာပြုလုပ်ပေးသူများဖြစ်သည်။

သက်ရှိရုပ်ပတ်၀န်းကျင်တွင် တွေ့ရသော အစာစွမ်းအင်အားလုံးကို အပင်များက ထုတ်လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ လူနှင့် အခြားသက်ရှိများသည် အပင်ကထုတ်ပေးသော အစာစွမ်းအင် မရရှိပါက အသက်မရှင်နိုင်ပေ။

အပင်များသည် အစာချက်ရန် နေရောင်ခြည်မှစွမ်းအင်ကို သုံး၍ သကြားဓာတ်အမျိုးမျိုးကို ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

DBE BOX - Copyright Protected

အပင်နှင့်သီးနှံစား သတ္တဝါများသည် အဓိကအားဖြင့် အပင်များကိုသာစားသုံးကြ၍ အစာကွင်းဆက်များ၏ ဒုတိယ အဆင့်တွင်ရှိသည်။ ထိုသတ္တဝါများကို ပထမစားသုံးသူများဟုခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အပင်များကိုစားသုံးခြင်းဖြင့် နေရောင်ခြည်မှစွမ်းအင်ကိုရရှိသည်။ အပင်နှင့် သီးနှံစားသတ္တဝါများတွင် အခွံမာသီးများကိုစားသော ရှဉ့်များမှစ၍ အပင်နှင့် မြက်များကိုစားသော ဆင်များအထိ ပါဝင်သည်။

အသားစားသတ္တဝါများသည် အဓိကအားဖြင့် အခြားသတ္တဝါများကို စားကြသည်။ အများအားဖြင့် အပင်နှင့် သီးနှံစားသတ္တဝါများကို စားသောကြောင့် ဒုတိယစားသုံးသူများဟု ခေါ်ကြသည်။ အချို့သော အသားစားသတ္တဝါများသည် အခြားသောသတ္တဝါများကိုပါ စားသောအခါ တတိယစားသုံးသူများဟု ခေါ်သည်။ အချို့သော အသားစားသတ္တဝါများသည် ဒုတိယစားသုံးသူများနှင့် တတိယစားသုံးသူများပါ နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ- ကျားတစ်ကောင်သည် သမင်ကိုစားပါက ဒုတိယစားသုံးသူ ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ သမင်သည် အပင်နှင့်သီးနှံစားသုံးသော ပထမစားသုံးသူဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိုကျားသည် မြွေပါကိုစားပါက မြွေပါသည် အသားစားသတ္တဝါဖြစ်သောကြောင့် တတိယစားသုံးသူ ဖြစ်သွားသည်။

အစုံစားသတ္တဝါများသည် အပင်နှင့်အသီးအနှံများသာမက အသားကိုပါစားသုံးသူများဖြစ်သည်။ သက်ရှိရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အစုံစားသတ္တဝါများအတွက် အစားအစာမရှားပါးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသတ္တဝါများသည် တွေ့သမျှကိုစားကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ စားသုံးသောအစာကိုလိုက်၍ အစုံစား သတ္တဝါများသည် အစာကွင်းဆက် (အစာကွန်ရက်) များ၏အဆင့်များစွာတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသည်။ အစုံစားသတ္တဝါတွင် ဝက်၊ မျောက်၊ လူ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် သက်ရှိအားလုံးသေကြရသည်။ အကယ်၍ အပင်နှင့် သီးနှံစားသတ္တဝါ၊ အသားစားသတ္တဝါများ သေသွားပါက ထိုသေသွားသောအပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များကို အပုပ်အသိုးစားသက်ရှိများက စားသုံးကြသည်။ အပုပ်အသိုးစားသက်ရှိများသည် သေသွားသောအရာများမှ အစာအင်အားကို ရယူကြသည်။ ဘက်တီးရီးယား၊ တီကောင်၊ ပက်ကျိ၊ ခရု၊ မှိုများသည် အပုပ်အသိုးစား သက်ရှိများဖြစ်သည်။ အပုပ်အသိုးစား သက်ရှိများသည် အရေးပါသော အာဟာရဓာတ်များကို ပြန်လည်အသုံးပြုသူများဖြစ်၍ အစာကွန်ရက်တွင်ပါဝင်နေသူများဖြစ်သည်။ ယင်းတို့မရှိပါက ကြွေကျ သော သစ်ရွက်များ၊ ကျိုးသွားသောသစ်တုံးများ၊ သစ်ကိုင်းများ၊ တိရစ္ဆာန်အသေများတွင်ရှိနေသော အာဟာရဓာတ်များကို စားသုံးသူမရှိဘဲ ဖြစ်နေပေမည်။ အပင်များမရှိပါကလည်း ထိုသက်ရှိများ အသက်မရှင်နိုင်ပါ။ အခြားသက်ရှိများလည်း တဖြည်းဖြည်း အစာပြတ်လပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

DBE Box Copyright Protected

အခန်း ၈။ ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေး

စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားသင်ယူမှုရလဒ်	ရရှိစေမည့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု
လျော့ကျစေဖို့ အားထုတ်စို့	သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက် ပျက်စီးမှုနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အကျိုးဆက်များကို သိရှိနားလည်ပြီး ဘေးအန္တရာယ် လျော့ပါးစေမည့် အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲတတ်လာမည်။	✦ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း ✦ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ✦ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

DBE BOX - Copyright Protected

၈.၁ လျော့ကျစေဖို့ အားထုတ်စို့

ရည်ရွယ်ချက်။ ။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်ပျက်စီးမှုနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်တတ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အကျိုးဆက်များကို လျှော့ချကာကွယ်နိုင်မည့် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲတတ်ရန်။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

နိဒါန်းပျိုးခြင်း **၅ မိနစ်**

၁။ အလယ်တန်းဆင့်တွင် သင်ကြားခဲ့သော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ပြောပါစေ။

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ပုံကိုကြည့်စေပြီး မည်သို့ထင်မြင်ယူဆသည်ကို နှစ်ယောက်စီတွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

၃။ ၃ တွဲ၊ ၄ တွဲခန့်အား ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အတန်းသို့ မျှဝေပြောကြားပါစေ။ ကျန်ကျောင်းသားများက ဖြည့်စွက်ပေးရန်ပြောပါ။ ပြောကြားချက်များမှ အဓိကအကြောင်းအရာများကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပါ။

ဆရာ၏ဦးဆောင်မှုဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (Modelling) **၁၀ မိနစ်**

၄။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်ပျက်စီးမှုဟူသော စကားစုကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေး၍ မည်သို့နားလည်ကြောင်း မေးပါ။

(မှတ်ချက်။ မြေ၊ ရေ၊ လေညစ်ညမ်းမှုများနှင့် သစ်တောပြုန်းတီးမှု. . . စသည်များကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၏ဂေဟစနစ်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေသည်။)

၅။ မြေ၊ ရေ၊ လေညစ်ညမ်းမှုနှင့် သစ်တောပြုန်းတီးမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကို ဆွေးနွေးပြီး အောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

အမှိုက်၊ အညစ်အကြေးနဲ့ စက်ရုံရဲ့စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို စည်းကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်တဲ့အခါ မြေထုညစ်ညမ်းပြီး သက်ရှိသတ္တဝါတွေကို အဆိပ်သင့်စေတယ်။ သီးနှံတွေပျက်စီးပြီး ထုတ်လုပ်မှုကျဆင်းတဲ့အတွက် အစားအစာဈေးနှုန်းတွေ ကြီးမြင့်လာတယ်။ အမှိုက်တွေနဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေက ရေစီးရေလာကိုပိတ်ဆို့ပြီး ဓာတုပစ္စည်းတွေကို တိုးပွားစေတယ်။ ဘက်တီးရီးယားတွေကိုလဲ လျင်မြန်စွာ ပေါက်ပွားလာစေတယ်။ စွန့်ပစ်အညစ်အကြေးတွေကို ဆွေးမြည့်ပျက်စီးစေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေက အောက်ဆီဂျင်ကိုစုပ်ယူတဲ့အတွက် ငါးနဲ့ တခြားရေနေသတ္တဝါတွေကို သေစေတယ်။ ရေလုပ်ငန်းထွက်ကုန်တွေလဲ လျော့နည်းကျဆင်းလာတယ်။ လေထုညစ်ညမ်းတဲ့အခါ လူတွေ့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ တချို့တိရစ္ဆာန်တွေဟာ နေရာပြောင်းရွှေ့နေထိုင်တဲ့အတွက် အစာကွင်းဆက်ကို ပျက်ပြားစေတယ်။ သစ်ပင်တွေမရှိရင် ရေတိုက်စားခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ရေစီးကြောင်းထဲကို မြေကြီးတွေပြိုကျလာတဲ့အတွက် ရေစီးကိုပိတ်ဆို့ပြီး ရေနေသတ္တဝါတွေရဲ့ ရှင်သန်မှုကိုထိခိုက်စေတယ်။

၆။ လုပ်ငန်းစဉ် (၃) တွင် သင်ပုန်းပေါ်၌ရေးထားခဲ့သော စကားစုများမှ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းဟူသော စကားလုံးပါလျှင် ဝိုင်းပြီး မပါလျှင် ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းဟု ရေးပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ရာသီဥတုတွေ ဘယ်လိုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေသလဲ။

  (မှတ်ချက်။ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ မိုးသီးကြွေခြင်း၊ မိုးကြိုးမုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ မုန်တိုင်းများတိုက်ခတ်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ဆူနာမီရေလှိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ အအေးလှိုင်းနှင့် အပူလှိုင်းဖြတ်ခြင်း စသည်တို့ပါဝင်နိုင်သည်။)

- ရာသီဥတုတွေပြောင်းလဲတဲ့အတွက် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေက ဘာတွေလဲ။

  (မှတ်ချက်။ ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ အပူချိန်လွန်ကဲလာခြင်း၊ စိုက်ခင်းများပျက်စီးခြင်း၊ မိုးရွာသွန်းမှု ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းတို့ကြောင့် သောက်သုံးရေနှင့် စားနပ်ရိက္ခာရှားပါးခြင်း၊ ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်းတို့ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။)

ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ခြင်း (Practice) ၂၅ မိနစ်

၇။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုတွေနဲ့ ရာသီဥတုတွေ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုတွေကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေ၊ အန္တရာယ်တွေကို လျော့ပါးသွားစေမဲ့ အသိပညာပေးအစီအစဉ်တွေကို ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ကြမယ်ဟုပြောပါ။

၈။ မိမိတို့ဒေသတွင် အဖြစ်များသည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုနှင့် ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ် ၂ မျိုးကို ဖော်ထုတ်စေပြီး သင်ပုန်းတွင်ရေးပေးပါ။

(မှတ်ချက်။ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ အပူလွန်ကဲခြင်းနှင့် မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း စသည်တို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်။)

၉။ ကျောင်းသား အုပ်စုတစ်စုစီအား ဘေးအန္တရာယ် ၁ ခုစီကို ခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးပါ။ မိမိတို့တာဝန်ကျသော ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးစေမည့် အစီအစဉ်ကို အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါစေ။

၁၀။ မိမိတို့အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ထားချက်များကို စာရွက်ကြီးတွင်ရေးပြီး အတန်း၏နံရံများတွင် ကပ်ပါစေ။

၁၁။ အုပ်စုလိုက်လှည့်လည်လေ့လာပြီး ဖြည့်စွက်လိုသည်များကို သက်ဆိုင်ရာစာရွက်ကြီးတွင် အကြံပြုရေးသားပါစေ။

၁၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဘေးအန္တရာယ် လျော့ပါးစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဖတ်ရှုလေ့လာပါစေ။

၁၃။ စာရွက်ကြီးတွင် ရေးသားထားသော တင်ပြချက်များအပေါ် ဆရာကတစ်တန်းလုံးနှင့် သုံးသပ်ဆွေးနွေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၅ မိနစ်

၁၄။ အုပ်စုလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်စဉ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အစီအစဉ်များ ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ရှိမရှိအကဲဖြတ်ပါ။

၁၅။ ယခုသင်ခန်းစာမှ မည်သည်တို့ သင်ယူရရှိလိုက်သည်ကို အဓိကအချက်များပါဝင်လာသည်အထိ မေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကိုအနှစ်ချုပ်ပါ။

DBE BOX - Copyright Protected