ဆရာများအတွက်အမှာစာ

၁။ ဆရာလမ်းညွှန်အသုံးပြုပုံ

(က) ရည်ရွယ်ချက်

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

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကိုသင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ရန် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ အစားအစာများကို မျှတစွာစားသုံးခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းစသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို သိရှိလိုက်နာ ဆောင်ရွက်တတ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် အကောင်းမြင်သဘောထားဖြင့် အဆင်ပြေစွာ ပြောဆိုဆက်သွယ် တတ်သူများ ဖြစ်လာရန်နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးတို့၏ အကျိုးဆက်များ လျော့ကျစေပြီး သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်တတ်သူများဖြစ်လာရန်လည်းရည်ရွယ်ပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ခန်းစာများကို လေ့လာသင်ယူခြင်းဖြင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်တတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း စသည့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်လည်းရည်ရွယ်ပါသည်။

မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားရခြင်းရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စွာသင်ကြားနိုင်ရန် အထူးရည်ရွယ်၍ ဆရာလမ်းညွှန်ကို ရေးသား ပြုစုထားသောကြောင့် ဆရာများအနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို မသင်ကြားမီ ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို ကြိုတင်လေ့လာထားရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

(ခ) ဆရာလမ်းညွှန် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင်သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အပိုင်းကဏ္ဍ(၉)ခုဖြင့် ပြုစုတင်ပြထားပါသည်။

(၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာ

စာသင်ချိန်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာ၏ စာမျက်နှာကို မိတ္တူကူးယူ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၂) သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့်သင်ခန်းစာနံပါတ်

သင်ကြားမည့်သင်ခန်းစာပါဝင်သော နယ်ပယ်နှင့်သင်ခန်းစာနံပါတ်ကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

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

DBE Box - Copyright Protected

(၃) သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

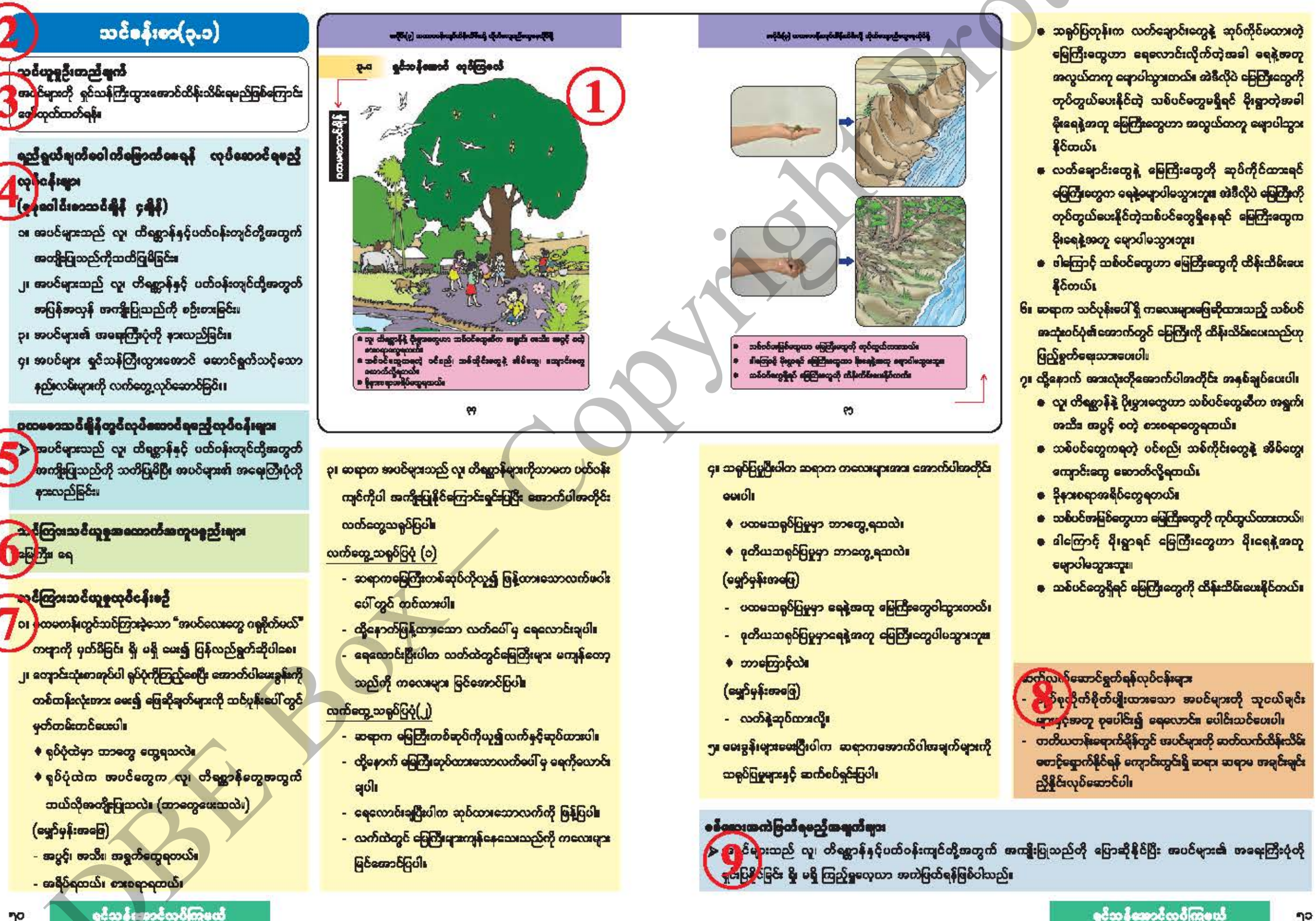
သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးသင်ကြားပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများရရှိနိုင်မည့် တိကျသောဦးတည်ချက်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာများအနေဖြင့် သင်ယူမှုဦးတည်ချက်ကို သိရှိနားလည်ထားပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး သင်ခန်းစာ ဦးတည်ချက်ကို ပေါက်မြောက်အောင်အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပေမည်။

(၄) ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်

သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံကြည့်နိုင်စေရန် သင်ခန်းစာပါစာသင်ချိန်အားလုံးအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများနှင့် စုစုပေါင်း စာသင်ချိန်ကို ဖော်ပြထားသဖြင့် ဆရာများအနေဖြင့် စာသင်ချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်သင်ကြားနိုင်ပေမည်။

(၅) စာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်းလုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။



(၆) သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်း လိုအပ်မည့်သင်ကြားသင်ယူမှုပစ္စည်းများကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာများ အနေဖြင့်အချို့သောပစ္စည်းများကို စာသင်ချိန်မတိုင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။

(၇) သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

သင်ခန်းစာသင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသဖြင့် ဆရာလမ်းညွှန်၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်း

DBE Book — Copyright Protected

ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

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

(စ) ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

သင်ခန်းစာမှရရှိသွားသောအသိပညာများအရ အလေ့အကျင့်ကောင်း၊ အပြုအမူကောင်းများ ဖြစ်လာစေရန် စာသင်ခန်းပြင်ပတွင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများမှတစ်ဆင့် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အား ပြန်လည်မျှဝေပြောပြစေသည့်လုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သင်ခန်းစာကို စာသင်ခန်းထဲတွင် သင်ကြားပြီးရုံဖြင့် ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်း၊ အပြုအမူကောင်းများရရှိလာနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများပေး၍ လေ့ကျင့်ပေးမှသာ ကလေးများတွင် အသိပညာနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်တတ်ခြင်းများ ရရှိသွားမည်ဖြစ်ပြီး ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားများအား လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်စေခြင်း၊ မိမိတို့လုပ်ဆောင်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်စေခြင်း၊ ပြန်လည်တင်ပြစေခြင်း၊ အချင်းချင်းအကြံပြုသုံးသပ်စေခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း စာသင်ချိန်တစ်ချိန်စီပေး၍ မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

(ဆ) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

စာသင်ချိန်တစ်ချိန်အတွင်း ကျောင်းသားများ၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုအခြေအနေကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် မည်သည့်အပိုင်းကို ဂရုပြုသင့်သည်၊ မေးမြန်းသင့်သည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

၂။ သင်ကြားချိန်ခွဲဝေမှုဇယား

သင်ကြားရမည့် ကာလ	နယ်ပယ်		သင်ခန်းစာ	စာသင်ချိန်
ဇွန်	ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး	၁	မှန်မှန်သန့်ရှင်းရောဂါကင်း	၄
ဇွန်		၂	သွားကို ဂရုစိုက်ပါ	၄
ဇူလိုင်		၃	ဒေသထွက်အစာများခွန်အားဖြစ်အောင်စား	၃
ဇူလိုင်		၄	ပြန်ဖြည့်ဖို့တော့လိုတယ်	၃
ဩဂုတ်		၅	ဘာကောင်တွေပါလိမ့်	၃
ဩဂုတ်		၆	ဆေးဝါးသုံးမှု ဂရုပြု	၃
စက်တင်ဘာ	လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ	၇	ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေကြမယ်	၄
စက်တင်ဘာ		၈	မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု	၃
အောက်တိုဘာ		၉	သူစိမ်းအန္တရာယ် တို့ကာကွယ်	၃
အောက်တိုဘာ		၁၀	ငြင်းပါကွယ်	၃
နိုဝင်ဘာ	သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့	၁၁	ရှင်သန်အောင်လုပ်ကြမယ်	၃
နိုဝင်ဘာ		၁၂	ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၂
ဒီဇင်ဘာ		၁၃	မိုးသည်းထန်စွာရွာရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၃
ဒီဇင်ဘာ		၁၄	မိုးကြိုးပစ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	၃
ဇန်နဝါရီ		၁၅	လေပြင်းမုန်တိုင်း	၃
ဇန်နဝါရီ		၁၆	မီးဘေးအန္တရာယ် သတိပြုကွယ်	၂
			စာသင်ချိန်ပေါင်း	၄၉
			ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ	၁၆
			အရန်စာသင်ချိန် (+)	၇
			တစ်နှစ်တာအတွက်စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်	၇၂

DBE Box — Copyright Protected

၃။ ထိရောက်သောသင်ကြား၊ သင်ယူမှု

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

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ တို့ဖြစ်သည်။

ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအပိုင်းတွင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ အစာအာဟာရနှင့်ရောဂါများအကြောင်း သင်ကြားရာ၌ ကလေးများသည် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိသွားရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။

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

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

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

ဆရာများအနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ပါ သင်ခန်းစာများ၏ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ဆင့် ချဲ့ထွင်လုပ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ပထမအဆင့်အနေဖြင့် သင်ခန်းစာပါအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများသတိပြုမိစေသောစွမ်းရည်ကို လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။
- ဒုတိယအဆင့်မှာ ထိုသတိပြုမိသောအခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာအား စဉ်းစားတွေးခေါ် ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စဉ်းစားဖော်ထုတ်မှု စွမ်းရည်ကို ဖွံ့ဖြိုးလာအောင်ပံ့ပိုးရပါမည်။
- တတိယအဆင့်မှာ သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို လေးနက်စွာနားလည်သဘောပေါက်လာစေရန် စဉ်းစားဖော်ထုတ်ထားသော အခြေအနေ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများကိုနားလည်သဘောပေါက်သည့် စွမ်းရည်ကိုရရှိအောင်လေ့ကျင့်ပေးရပါမည်။
- စတုတ္ထအဆင့်မှာကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် နားလည်လာသောသင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် သဘောထားများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင်ချိတ်ဆက်အသုံးချ၍ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် အသုံးချစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရပါမည်။

သင်ကြားရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း ပြုလုပ်ပါက အောက်ပါအဆင့်များ အတိုင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁) မေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။ ကျောင်းသားအားလုံးပါဝင်စဉ်းစားပါစေ။

(၂) မည်သူမဆိုပါဝင်ဆွေးနွေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

(၃) ကလေးများပြောသောအတွေ့အကြုံ၊ ထင်မြင်ယူဆချက်အားလုံးကို လက်ခံနားထောင်ပေးပါ။

(၄) ဆွေးနွေးချက်များပေါ်မူတည်၍ ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

DBE Box – Copyright Protected

အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

(၁) ပေးထားသောမေးခွန်းကိုအုပ်စုဝင်အားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးရန် လှုံ့ဆော်ပါ။

(၂) အုပ်စုခေါင်းဆောင်အား အုပ်စုဝင်အားလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးရန်နှင့် ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်သားထားရန် တာဝန်ယူပါစေ။

(၃) သတ်မှတ်ချိန်ပြည့်ပါက အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးအားတင်ပြပါစေ။

(၄) အုပ်စုတစ်စု၏တင်ပြချက်များပေါ်မူတည်ပြီး မတူညီသောအချက်များကို အခြားအုပ်စုများအား ဖြည့်စွက်တင်ပြပါစေ။

အထက်ပါသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် သတိပြုသင့်သည့်အချက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြ ထားပါသည်။

- ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းအတန်းရှေ့သို့ထွက်၍ ဆွေးနွေးရာတွင် တစ်တန်းလုံးကြားနိုင်အောင် အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ပြောဆိုပါစေ။

- ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကဆွေးနွေးချိန်တွင် အခြားကျောင်းသားများအား သေချာစွာ နားထောင်ပါစေ။

- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် လိုက်နာစေလိုသောအခြေခံစည်းမျဉ်းများကို ကျောင်းသားများနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင် သတ်မှတ်ထားပြီး လိုက်နာပါစေ။ ဥပမာ-ဆရာကလက်ခုပ်နှစ်ချက်တီးပြီး ပါးစပ်ကိုလက်ညှိုးဖြင့်ထိကပ်၍လုပ်ဆောင်ပြပါက ဆူညံနေခြင်းကိုရပ်၍ ဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်ကိုအာရုံစိုက်စေခြင်း။

- ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းများပေးရာတွင် ကြာမြင့်နိုင်ချိန်ကို ဆရာအနေဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင်သော်လည်း တာဝန်ယူလိုစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးသည့် အနေဖြင့် ကလေးများကိုယ်တိုင်ခန့်မှန်းစေခြင်းကို ဒုတိယတန်းမှ စတင်လေ့ကျင့်ပေးသွားရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းများ ပေးသည့်အခါ အချိန်မည်မျှကြာမည်ကို ကလေးများအားခန့်မှန်းစေခြင်း အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။

- လိုအပ်သည့်နေရာများတွင် ကျောင်းသားများ၏အဖြေကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် လိုရင်းတိုရှင်းမှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

- တတ်နိုင်သမျှ ကျောင်းသားများ၏အဖြေကိုသုံး၍သင်ခန်းစာကိုအနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

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

- ဒုတိယတန်းသင်ခန်းစာများသင်ပြီးချိန်တွင် သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ မိဘများအပါအဝင် အခြားသူများကို အသိပေးပြောကြားလိုသော အချက်များအား စာရွက်များတွင်ရေးစေခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများ ပါဝင်လာမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဆရာများအနေဖြင့် တစ်ဖက်လွတ် စာရွက်များ ကြိုတင်စုဆောင်းထားသင့်ပါသည်။

၄။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

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

DBE Box – Copyright Protected

ဥပမာ-

(၁) **သတိပြုမိခြင်း**ကို ဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ငန်းဖြစ်ပါက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့်အခါ ကလေးများ၏စိတ်ဝင်စားစွာ ပါဝင်ပြောဆိုမှုကို အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

(၂) **စဉ်းစားခြင်း**ကို ဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ငန်းဖြစ်ပါက ပေးထားသော သတင်းအချက်အလက်နှင့်ပတ်သက်၍ မိမိ၏အမြင်၊ စိတ်ကူးဖြင့် စဉ်းစားဖော်ထုတ်နိုင်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရပါမည်။

(၃) **နားလည်ခြင်း**ကိုဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းဖြစ်ပါက ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ရှင်းပြနိုင်မှု ရှိ၊ မရှိကို အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

(၄) **လက်တွေ့လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်မှု**ကို ရည်ရွယ်သည့်လုပ်ငန်းပြုလုပ်ပါက ဆွေးနွေးတင်ပြမှုများသည် နေ့စဉ်ဘဝနှင့် လက်တွေ့ကျစွာ ချိတ်ဆက်အသုံးချနိုင်မှု ရှိ၊ မရှိကို လေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ယူနေစဉ်လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်းအပြင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကလေးများကိုယ်တိုင် ရေးသားထားချက်များ၊ ထင်မြင်ချက်များ၊ ရေးဆွဲထားသောရုပ်ပုံများ၊ စုဆောင်းထားသော ဓာတ်ပုံများအပါအဝင် ကလေး၏လက်ရာများကို စုစည်းထားသောဖိုင် သို့မဟုတ် စာအုပ်များကို လေ့လာခြင်းဖြင့်လည်း ကလေး၏စိတ်ဝင်စားမှု၊ နားလည်သဘောပေါက်မှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှု၊ အများနှင့်ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မှုတို့ကို အကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ကလေးများ၏လက်ရာများကို သီးသန့်စုစည်းထားစေခြင်းသည် ကလေးများကိုယ်တိုင် မိမိတို့၏ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုကို ခံစား သိရှိနိုင်ပြီး ဆက်လက်သင်ယူလိုစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ဒုတိယတန်းကျောင်းသားများအနေဖြင့် စာဖြင့်ရေးသားဖော်ပြရန် ခက်ခဲပါက နှုတ်မေးခွန်းများ မေးခြင်း ဥပမာ - နောင်တွင် မည်သို့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်သွားချင်သည်ကို ဆွေးနွေးတင်ပြစေခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စေခြင်း၊ ကလေးများ၏အပြုအမူကို စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်လျှင်သင့်တော်ပါသည်။ ဒုတိယတန်း၏ပထမနှစ်ဝက်အချိန်တွင် ကလေးများသည် မိမိ၏အတွေး၊ စဉ်းစားချက်များကို ရေးသားဖော်ပြခြင်း မပြုလုပ်နိုင်သေးပါက မိမိတို့ တွေးမိသည့်၊ စဉ်းစားမိသည့် အချက်များကို ပြောကြည့်စေခြင်းသည် ပိုမိုသင့်တော် ကောင်းမွန်ပါသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ခန်းစာများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးပါက ဆရာများအနေဖြင့် ကျောင်းသားများ၏အပြုအမူနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် အထူးတိုက်တွန်းလိုပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို တိုင်းတာပေးနိုင်သကဲ့သို့ ဆရာများ၏သင်ကြားခြင်း အောင်မြင်ပေါက်မြောက်မှုကိုလည်း တိုင်းတာပေးနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာများသည် မိမိကိုယ်ကိုလည်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရပါမည်။ ဆရာများ မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုပြုလုပ်ရာတွင် သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်အတွင်း ကလေးများနားလည်သည့် ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြားချက်ပေးနိုင်မှု၊ ကလေးများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မှု၊ ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်အောင် သင်ကြားနိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းအကဲဖြတ်ရန် လိုပါသည်။

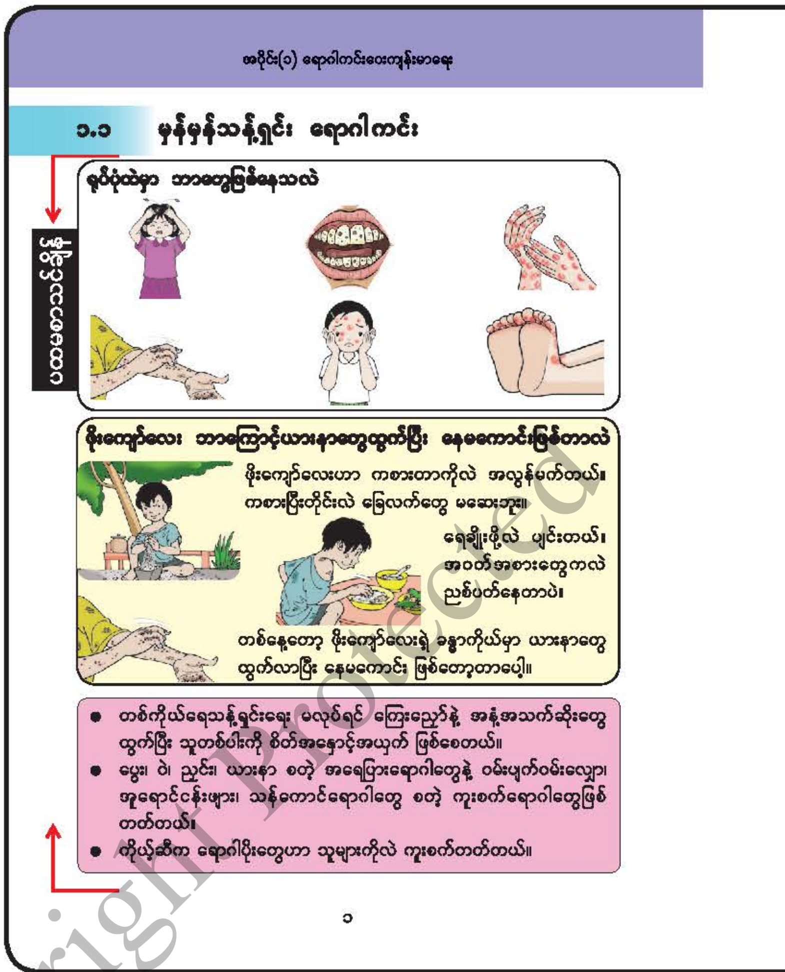
နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်သင်ခန်းစာများသည် အခြားသောဘာသာရပ်များနှင့်လည်းဆက်စပ်နေပါသည်။ စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ၊ လူမှုရေး၊ သိပ္ပံဘာသာရပ်များမှ အသိပညာများကိုလည်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာသင်ကြားရာတွင် ဆက်စပ်ပေးနိုင်သကဲ့သို့ ထိုဘာသာရပ်များအား ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစွာသင်ယူနိုင်စေရန် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်မှ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

DBE Box – Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၁.၁)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုမှန်မှန်ပြုလုပ်တတ်ရန်။


ဖခိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေကျန်းမာရေး

၁.၁ မှန်မှန်သန့်ရှင်း ရောဂါကင်း

ရုပ်ပုံထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ

ဖိုးကျော်လေး ဘာကြောင့်ယားနာတွေထွက်ပြီး နေမကောင်းဖြစ်တာလဲ

ဖိုးကျော်လေးဟာ ကစားတာကိုလဲ အလွန်မက်တယ်၊ ကစားပြီးတိုင်းလဲ ခြေလက်တွေ မဆေးဘူး။

ရေချိုးဖို့လဲ ပျင်းတယ်၊ အဝတ်အစားတွေကလဲ ညစ်ပတ်နေတာပဲ၊

တစ်နေ့တော့ ဖိုးကျော်လေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ယားနာတွေ ထွက်လာပြီး နေမကောင်း ဖြစ်တော့တာပေါ့။

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး မလုပ်ရင် ကြေးညှော်နဲ့ အနံ့အသက်ဆိုးတွေ ထွက်ပြီး သူတစ်ပါးကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတယ်။
- ပွေး၊ ဝဲ၊ ညှင်း၊ ယားနာ စတဲ့ အရေပြားရောဂါတွေနဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ သန်ကောင်ရောဂါတွေ စတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေဖြစ်တတ်တယ်၊
- ကိုယ့်ဆီက ရောဂါပိုးတွေဟာ သူများကိုလဲ ကူးစက်တတ်တယ်။

၁

ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို မှန်မှန်မပြုလုပ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကို သတိပြုမိခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်း။

၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး မှန်မှန်မပြုလုပ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များနှင့် ယင်းသို့ ဖြစ်မလာအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစေရန် ပုံမှန်ပြုမူ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို မှန်မှန်မပြုလုပ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကို သတိပြုမိခြင်းနှင့် နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီကိုကြည့်ပြီး မည်သို့ဖြစ်နေသည်ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးပါဝင် ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ရုပ်ပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့ရသလဲ။
- ♦ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလိုဖြစ်နေရသလဲ။
- ♦ ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ရုပ်ပုံတစ်ခုစီအတွက် မေးခွန်း (၃)ခုလုံးကို မေးရပါမည်။ ထိုသို့မေးမြန်းရာတွင် မေးခွန်းတစ်ခုကိုဖြေပြီးမှသာ နောက်မေးခွန်း တစ်ခုကို ဆက်လက်မေးမြန်းပါ။

၃။ မေးခွန်းများကို ဖြေကြားပြီးတိုင်း ကျန်သူများက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါစေ။

၄။ ကျောင်းသားများအား ဖိုးကျော်လေးအကြောင်းကို လေ့လာစေပြီး ဖိုးကျော်လေး ယားနာဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းနှင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၅။ ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို ပြောလိုသောကလေးများအား အတန်းရှေ့ထွက်ပြောရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၆။ လိုအပ်လျှင် ဆရာက ယားနာဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းအား ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပြီး သင်ခန်းစာပါ အဓိကအချက်ကိုပြော၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုကို မှန်မှန်မပြုလုပ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များကို ပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှု လေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE BoA — Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး မှန်မှန်မပြုလုပ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များနှင့် ယင်းသို့ ဖြစ်မလာအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ မဲလိပ်များ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အောက်ဖော်ပြပါ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မဲလိပ်များကို ဆရာက ကြိုတင်၍ ပြုလုပ်ထားပါ။

- နီနီဟာ ခေါင်းလျှော်ရမှာကို ပျင်းလို့ ပုံမှန်မလျှော်ဘူး။
- တိုးတိုးဟာ မျက်နှာမသစ်ဘဲ ကျောင်းသွားတယ်။
- ငယ်ပုဟာ အစာစားပြီးတိုင်း ဘယ်တော့မှ ပလုတ်မကျင်းဘူး။
- ညီညီဟာ ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း သွားတိုက်ဖို့ မေ့တယ်။
- ချိုချိုဟာ ရေကို မှန်မှန်မချိုးဘူး။
- ရန်ပိုင်ဟာ လက်မဆေးဘဲ အစာစားတတ်တယ်။
- လှလှဟာ လက်သည်းတွေ အရှည်ထားတယ်။
- ဖော်ဖော်ဟာ ညစ်ပေနေတဲ့ အဝတ်ကို အမြဲဝတ်တယ်။

၂။ ကျောင်းသားဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုများဖွဲ့ပြီး အုပ်စု တစ်စုလျှင် မဲလိပ်တစ်လိပ် သို့မဟုတ် နှစ်လိပ်စီ ဝေပေးပါ။

၃။ ထို့နောက် မဲလိပ်ပါအပြုအမူများ၏ အကျိုးဆက်များကို အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။ ကလေးများက မဲလိပ်ပါ အပြုအမူများကို မဖတ်တတ်ပါက ဆရာက ဖတ်ပြပါ။

၄။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြသောအခါ ဆရာက အောက်ပါဇယားဖြင့် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ တတိယဇယားကွက်ကို လုပ်ငန်းစဉ် (၇) တွင်သုံးရန် ခေတ္တချန်လှပ်ထားပါ။

အပြုအမူ	အကျိုးဆက်များ	
ခေါင်းလျှော်ဖို့ ပျင်း	သန်းရှိ၊ ခေါင်းနံ. . .	

ဖြစ်နိုင်သော အကျိုးဆက်များ

- သန်းတွေရှိမယ်။ အနံ့နံမယ်။ ခေါင်းမှာ အနာပေါက်မယ်။
- မျက်နှာမှာ ညှင်းပေါက်မယ်။ မျက်နှာမှာ အနာပေါက်မယ်။
- ပါးစပ်က ဟောင်းနံ့နံမယ်။
- သွားပိုးစားမယ်။ သွားနဲ့ သွားဖုံးတွေ ပျက်စီးနိုင်မယ် (ရေစီးကမ်းပြို ဖြစ်နိုင်မယ်)၊ ပါးစပ်က အနံ့ဆိုးထွက်မယ်။
- ပွေးပေါက်မယ်။ ညှင်းပေါက်မယ်။ ယားနာတွေပေါက်မယ်။ ချွေးနံ့တွေ အရမ်းနံမယ်။
- ဗိုက်နာမယ်။ ဝမ်းလျှောမယ်။
- လက်သည်းကြားက ကြေးတွေနဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်နိုင်တယ်။

၅။ အပြုအမူတစ်ခုစီအတွက် တင်ပြပြီးတိုင်း မှန်ကန်မှု ရှိ၊မရှိ ကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေး၍ အတည်ပြုပါ။

၆။ အထက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ရပ်များအားလုံးကို ဆက်လက် ဆွေးနွေးပါ။

၇။ အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆရာကမေးပြီး နောက်ဆုံးအကွက်တွင် ခေါင်းစဉ်တပ်၍ ကလေးများပြောသော အဖြေကိုရေးပါ။

♦ ဒီလိုတွေမဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

အပြုအမူ	အကျိုးဆက်များ	ဒီလိုမဖြစ်အောင်ဘာလုပ်ရမလဲ
ခေါင်းလျှော်ဖို့ ပျင်း	သန်းရှိ၊ ခေါင်းနံ. . .	ခေါင်းမှန်မှန် လျှော်ရမယ်

၈။ ဆရာက ကလေးများအားအောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

♦ ကလေးတို့ မှန်မှန်လုပ်ဖြစ်တဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။

♦ မလုပ်ဖြစ်တဲ့အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။

၉။ ဆရာက အောက်ပါ အဓိကအချက်များကို ရှင်းပြပါ။

● ခန္ဓာကိုယ်အမြဲသန့်ရှင်းစေရန် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များကို နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် မှန်မှန် ပြုလုပ်ရမယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး မှန်မှန်မပြုလုပ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့် အကျိုးဆက်များနှင့် ယင်းသို့ ဖြစ်မလာအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစေရန် ပုံမှန်ပြုမူလုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ မအေးလေးရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများအကြောင်းကို အုပ်စုလိုက် လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းအောင် မအေးလေး ဘာတွေလုပ်သလဲ။

၂။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြရာတွင် အုပ်စု တစ်စုလျှင် (၁) ချက်စီ အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။

၃။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက ကျန်အုပ်စုများကို ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေးပါစေ။

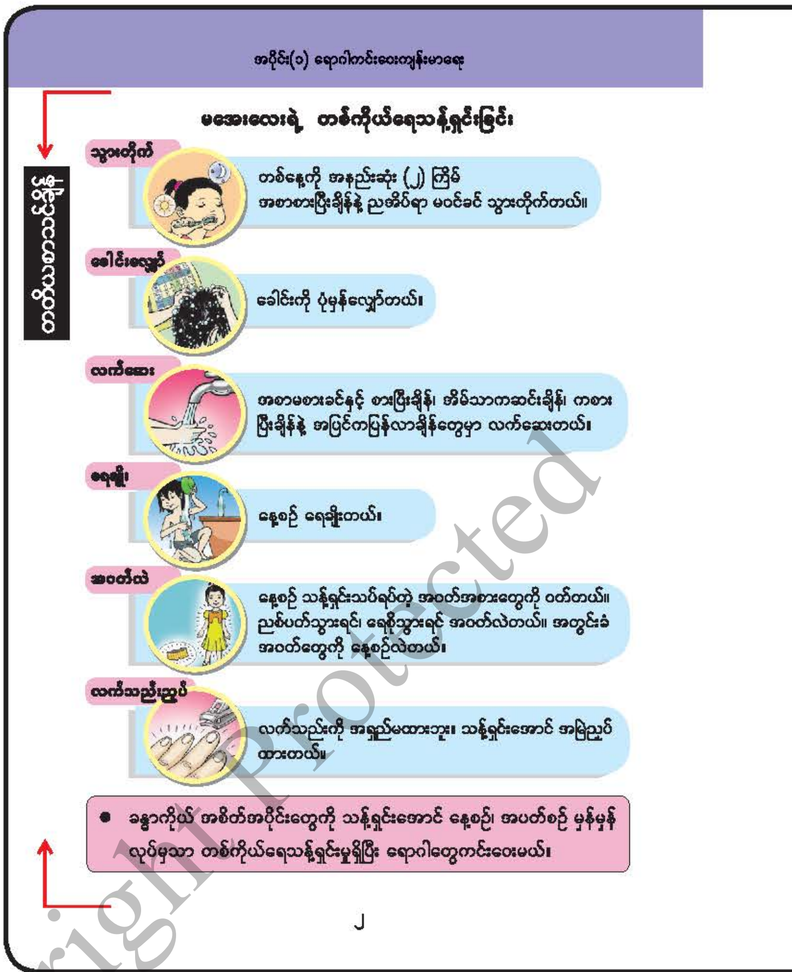
၄။ ဆရာက တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို မှန်မှန် ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးကြောင်းပြောပြပါ။

၅။ သင်ပုန်းတွင် ဇယားကိုဆွဲပြီး အောက်ပါ ဥပမာအရ မေးခွန်းမေး၍ ဇယားကွက်တွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

ဥပမာ - မျက်နှာသစ်တာကို နေ့တိုင်းလုပ်မှာလား။ တစ်ပတ်တစ်ခါ လုပ်မှာလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၆။ ကျန်အချက်များကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်းဆက်မေး၍ ဇယားတွင် ဖြည့်ပေးပါ။

စဉ်	သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း	နေ့စဉ်	အပတ်စဉ်	အကြောင်းပြချက်
၁။	မျက်နှာသစ်			
၂။	သွားတိုက်			
၃။	ပလုတ်ကျင်း			
၄။	ရေချိုး			
၅။	လက်ဆေး			
၆။	ခြေဆေး			
၇။	လက်သည်း၊ ခြေသည်းညှပ်			
၈။	ခေါင်းလျှော်			
၉။	ခေါင်းဖြီး			
၁၀။	အဝတ်လဲ			


အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု

မအေးလေးရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း

သွားတိုက် - တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ် အစာစားပြီးချိန်နဲ့ ညအိပ်ရာ မဝင်ခင် သွားတိုက်တယ်။

ခေါင်းလျှော် - ခေါင်းကို ပုံမှန်လျှော်တယ်၊

လက်ဆေး - အစာမစားခင်နှင့် စားပြီးချိန်၊ အိမ်သာကဆင်းချိန်၊ ကစားပြီးချိန်နဲ့ အပြင်ကပြန်လာချိန်တွေမှာ လက်ဆေးတယ်၊

ရေချိုး - နေ့စဉ် ရေချိုးတယ်၊

အဝတ်လဲ - နေ့စဉ် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်တယ်။ ညစ်ပတ်သွားရင်၊ ရေစိုသွားရင် အဝတ်လဲတယ်။ အတွင်းခံအဝတ်တွေကို နေ့စဉ်လဲတယ်၊

လက်သည်းညှပ် - လက်သည်းကို အရှည်မထားဘူး၊ သန့်ရှင်းအောင် အမြဲညှပ်ထားတယ်။

● ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို သန့်ရှင်းအောင် နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် မှန်မှန်လုပ်မှသာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိပြီး ရောဂါတွေကင်းဝေးမယ်၊

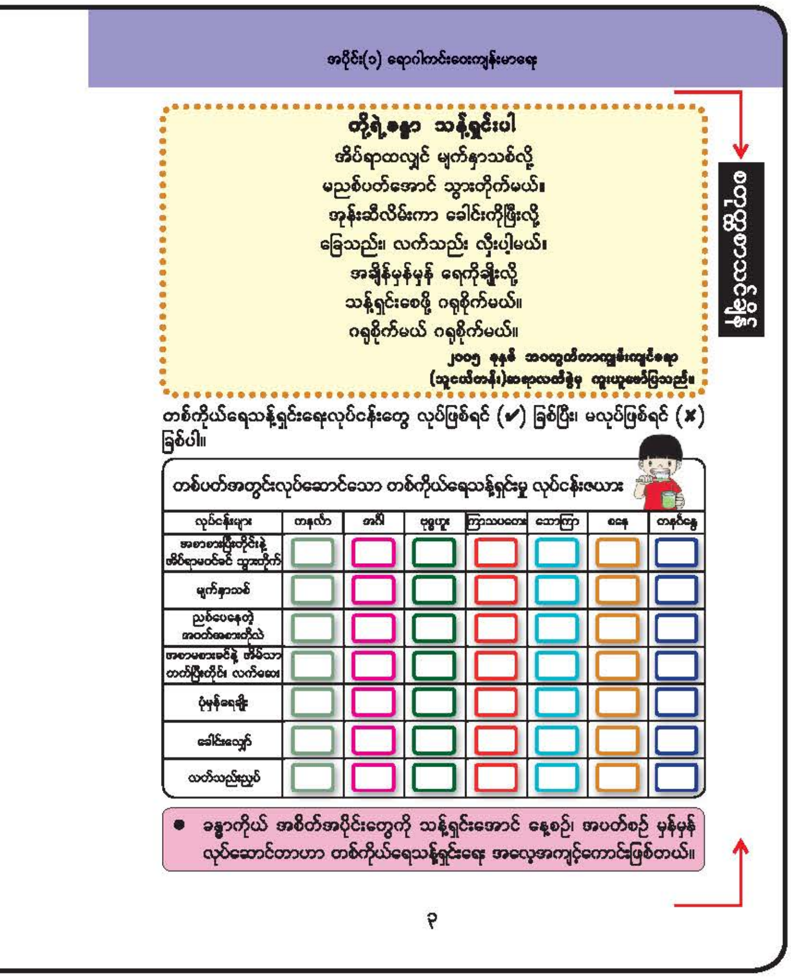
၂

၇။ အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းရန်နှင့် နေ့စဉ်ပုံမှန် ရေမချိုးနိုင်ပါက ရေပတ်တိုက်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းတို့ကို ဆရာက ရှင်းပြပြီး သင်ခန်းစာပါ အဓိကအချက်ဖြင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစေရန် ပုံမှန်ပြုမူလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected


အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

တို့ရဲ့ခန္ဓာ သန့်ရှင်းပါ

အိပ်ရာထလျှင် မျက်နှာသစ်လို့
မညစ်ပတ်အောင် သွားတိုက်မယ်၊
အုန်းဆီလိမ်းကာ ခေါင်းကိုဖြီးလို့
ခြေသည်း၊ လက်သည်း လှီးပါ့မယ်၊
အချိန်မှန်မှန် ရေကိုချိုးလို့
သန့်ရှင်းစေဖို့ ဂရုစိုက်မယ်။
ဂရုစိုက်မယ် ဂရုစိုက်မယ်။

၂၀၀၅ ခုနှစ် အဝတွတ်တာကျွမ်းကျင်စာရော
(သူငယ်တန်း)ဆရာလက်စွဲမှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြသည်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဖြစ်ရင် (✔) ခြစ်ပြီး၊ မလုပ်ဖြစ်ရင် (✘) ခြစ်ပါ။

တစ်ပတ်အတွင်းလုပ်ဆောင်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု လုပ်ငန်းဇယား

လုပ်ငန်းများ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
အစာစားပြီးတိုင်းနဲ့ အိပ်ရာမဝင်ခင် သွားတိုက်							
မျက်နှာသစ်							
ညစ်ပေနေတဲ့ အဝတ်အစားတို့လဲ							
အစာမစားခင်နဲ့ အိမ်သာ တက်ပြီးတိုင်း လက်ဆေး							
ပုံမှန်ရေချိုး							
ခေါင်းလျှော်							
လက်သည်းညှပ်							

- ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေကို သန့်ရှင်းအောင် နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် မှန်မှန် လုပ်ဆောင်တာဟာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းဖြစ်တယ်။

၃

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက တို့ရဲ့ခန္ဓာ သန့်ရှင်းပါ ကဗျာကို ဦးစွာရွတ်ဆိုပြပါ။ ထို့နောက် ကလေးများနှင့်အတူ ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပါ။

၂။ ကဗျာပါအချက်များကို ကလေးများနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းစေရန် နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် မှန်မှန်လုပ်ဆောင်မှသာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်လာမည်ဟု ဆရာက ပြောပြပါ။

၄။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ တစ်ပတ်အတွင်း လုပ်ဆောင်ခဲ့သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု လုပ်ငန်းဇယားကို ဖြည့်စွက်ပါစေ။ ကလေးများဖြည့်စွက်စဉ် ဆရာက လှည့်လာကြည့်ရှုပြီး မိမိအမှန်တကယ်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော အလုပ်များကိုသာ ဖြည့်စွက်ကြရန် ညွှန်ကြားပါ။

၅။ ကလေးများဖြည့်စွက်ထားသော လုပ်ငန်းဇယားကို ဆရာက လိုက်လံ စစ်ဆေးပြီး အလေ့အကျင့်ကောင်းများဖြစ်လာသည်အထိ မှန်မှန်ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

၆။ ထိုလုပ်ငန်းဇယားကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် အပတ်စဉ် ရေးဆွဲ၍ မိမိအမှန်တကယ် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖြစ်သော လုပ်ငန်းများကို ဖြည့်စွက်ရန် ညွှန်ကြားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကလေးများအား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များ မှန်မှန်လုပ်ဆောင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို တနင်္လာနေ့တိုင်း အချင်းချင်း စစ်ဆေးပါစေ။ (ကလေးများ ဖြည့်စွက်ထားသော လုပ်ငန်းဇယားနှင့် အပြုအမူများကို စစ်ဆေးရန်)
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များ မှန်မှန်လုပ်ဆောင်သူများကို အသိအမှတ်ပြုချီးကျူးပါ။
- လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိသူများကို မှန်မှန်လုပ်ဆောင်လာစေရန် အချင်းချင်း သတိပေးပြောကြားပါစေ။
- ဆရာကလည်း အမြဲသတိပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၁.၂)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

သွားတိုက်ရန် အရေးကြီးသည်ကိုနားလည်ပြီး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။ သွားသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီး သည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ သွားများကို ပျက်စီးစေသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် သွားများ မပျက်စီးစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ သွားများကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ တိုက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို သိရှိနားလည်ခြင်း။

၄။ သွားများကို နေ့စဉ် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ တိုက်လိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ သွားသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီး သည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

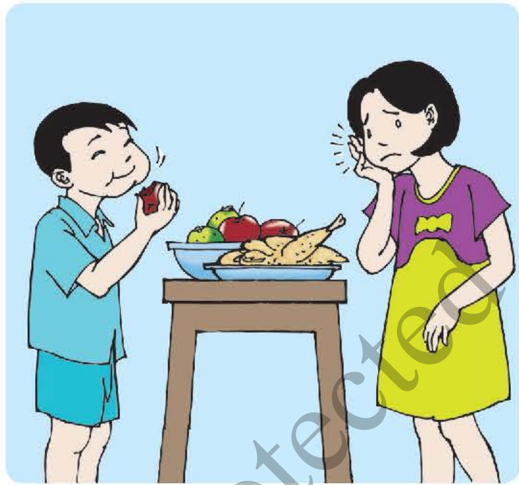
သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းပြော၍ မည်သည့်အရာ ဖြစ်သည်ကို ခန့်မှန်းပြောဆိုစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ♦ လူ ၅ယောက်က သယ်လာတာကို ဖျာကြီးနဲ့လိပ်ပြီး ဂူပေါက်ကြီးထဲ ထည့်လိုက်တယ်တဲ့ အဲဒါဘာကိုပြောတာလဲ။

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၁.၂ သွားကို ဂရုစိုက်ပါ



- သွားတွေဟာ အစားအစာတွေကို ကြေညက်အောင်ဝါးခြေပေးနိုင်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေတယ်။ ဒါကြောင့် သွားတွေ ကျန်းမာအောင် ဂရုစိုက်ရမယ်။

၄

၂။ ကလေးများ ခန့်မှန်းနိုင်စေရန် ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ်ခန့် ထပ်ပြောပြပြီး စိတ်ကြိုက် ခန့်မှန်းပြောဆိုပါစေ။

၃။ ကလေးများပြောဆိုပြီးပါက ဆရာက လက်ဖြင့် အစာကို ပါးစပ်ထဲထည့်ဟန် သရုပ်ပြခြင်းဖြင့် အဖြေသည် အစာစားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၄။ ဆရာက ဟထားသောပါးစပ်ကို ညွှန်ပြပြီး မင်းတို့မှာကော ဒီလို ဂူပေါက်ကြီး ရှိသလား။ ဘယ်မှာလဲ။ ဟု မေးပါ။

၅။ ဆက်လက်ပြီး အဲဒီဂူပေါက်ထဲက ဖြူဖြူလေးတွေက ဘာတွေလဲ ဟု မေးပါ။

၆။ ဆရာက သွား၏ အသုံးဝင်ပုံကို အောက်ပါမေးခွန်းများအရ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ သွားက အသုံးဝင်သလား။ ဘယ်လိုအသုံးဝင်သလဲ။
- ♦ သွားတွေမရှိတော့ရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

DBE Box – Copyright Protected

၇။ ကလေးများဆွေးနွေးပြီးပါက အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို ဆရာက အောက်ပါဇယားဖြင့် မှတ်တမ်း တင်ပေးပါ။

ဘယ်လို အသုံးဝင်သလဲ	သွားတွေမရှိရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်သလဲ
ဥပမာ - အစာစားလို့ရတယ်	- အစာစားလို့မရတော့ဘူး - အားမရှိတော့ဘူး - အာဟာရပြတ်မယ် - မလှတော့ဘူး . . . စသည်ဖြင့်

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ သွား၏ အသုံးဝင်ပုံအမျိုးမျိုးနှင့် သွားများမရှိပါက ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ထိခိုက်နိုင်ပုံများကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည်အထိ လှုံ့ဆော်မေးမြန်းရန်လိုအပ်ပါသည်။

၈။ ဆရာက အောက်ပါအချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- သွားတွေဟာ အစားအစာတွေကို ဝါးခြေပေးနိုင်တယ်။ သွားတွေရှိတဲ့အတွက် အရသာရှိပြီး အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို စားခွင့်ရတယ်။ သွားတွေမရှိတော့ရင် ကိုယ်စားချင်တာတွေကိုလည်း စိတ်ကြိုက်ဝါးစားလို့ မရတော့ဘူး။ အစားကောင်းကောင်း မစားနိုင်တဲ့အတွက် စိတ်လဲညစ်ရမယ်။ ကျန်းမာရေးလဲ ထိခိုက်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သွားတွေကျန်းမာနေဖို့ လိုတယ်။

၉။ ရုပ်ပုံပါ ကလေး ၂ ဦးကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါစေ။ ဘယ်လို ကလေးမျိုးဖြစ်ချင်သလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဟုမေးပြီး ဆွေးနွေးပါစေ။

၁၀။ ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို ပြောလိုသော ကလေးများအား အတန်းရှေ့ ထွက်ပြောရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၁၁။ ထို့နောက် အဓိကအချက်များကို ဆရာက ပြောပြ၍ သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ သွားသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသည်ကို ပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ သွားများကို ပျက်စီးစေသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် သွားများ မပျက်စီးစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ကိုကိုဘာကြောင့် သွားနာ၊ သွားကိုက် ဖြစ်တာလဲဟူသော ဇာတ်လမ်းကို ၂ မိနစ်ခန့် လေ့လာပါစေ။

၂။ ထို့နောက် ဆရာက ဇာတ်လမ်းပါအကြောင်းအရာကို ကလေးများနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။

၃။ ဆရာက ပုံပြင်ထဲကလို သွားနာ၊ သွားကိုက် ဖြစ်ဖူးသလား။ ဘယ်လိုနေသလဲ ဟု တစ်တန်းလုံးအားမေး၍ အတွေ့အကြုံရှိသော ကလေးများအား ဖြေဆိုခွင့်ပေးပါ။

၄။ ကလေး ၂ ယောက်စီတွဲစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ဘာဖြစ်လို့ သွားနာ သွားကိုက်ဖြစ်ရတာလဲ။

၅။ ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို တစ်ချက်စီ အလှည့်ကျပြောပါစေ။ သင်ပုန်းတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဇယားဆွဲ၍မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ ကျန်ဇယားတစ်ဖက်ကို ခေတ္တချန်ထားပါ။

သွားကိုက်စေသည့်အချက်များ	
ဥပမာ -ချိုလွန်းသောအစာများကို လွန်ကဲစွာစားခြင်း -အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်၊ ပလုတ်ကျင်း မပြုလုပ်ခြင်း -ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း သွားမတိုက်ခြင်း	

၆။ ဆက်လက်၍ ဒါဆို သွားမပျက်စီးအောင် ဘယ်လို ဂရုစိုက်ကြမလဲဆိုတာ ဆက်ဆွေးနွေးကြရအောင် ဟုပြော၍ သွားကို ဂရုစိုက်ရန်အချက်များအား ၂ ယောက်စီတွဲ၍ ဆွေးနွေးပါစေ။

၇။ တင်ပြမှုများကို လုပ်ငန်းစဉ် (၅) တွင် ချန်ထားခဲ့သော ဇယား၏ တစ်ဖက်ခြမ်းတွင် ရေးပေးပါ။

သွားကိုက်စေသည့်အချက်များ	သွားကို ဂရုစိုက်ရန် အချက်များ
ဥပမာ - ချိုလွန်းသော အစာများကို လွန်ကဲစွာ စားခြင်း - အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက် ပလုတ်ကျင်း မပြုလုပ်ခြင်း - ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်းသွားမတိုက်ခြင်း	- အချိုတွေမစားတော့ဘူး - အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်မယ် ပလုတ်ကျင်းမယ် - ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း သွားတိုက်မယ် . . . စသည်ဖြင့်

၈။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သွားများမပျက်စီးစေရန် ကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများဖြစ်သည့် ရုပ်ပုံ ၄ ခုကို တစ်တန်းလုံး ကြည့်ရှုလေ့လာပါစေ။

၉။ ဆရာက ရုပ်ပုံတစ်ပုံချင်းစီပြ၍ သွားကို ပျက်စီးစေသည့် အကြောင်း ရင်းများနှင့်အတူ မပျက်စီးစေရန် ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြပါ။

၁၀။ကဲ. . . ဒီနေ့ကစပြီး သွားကို ဘာလုပ်ကြမလဲ ဟု မေးပါ။ သင်ပုန်းတွင် သွားကို ဂရုစိုက်ကြမယ် ဟု ရေး၍ သံပြိုင်ဆိုပြီး သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

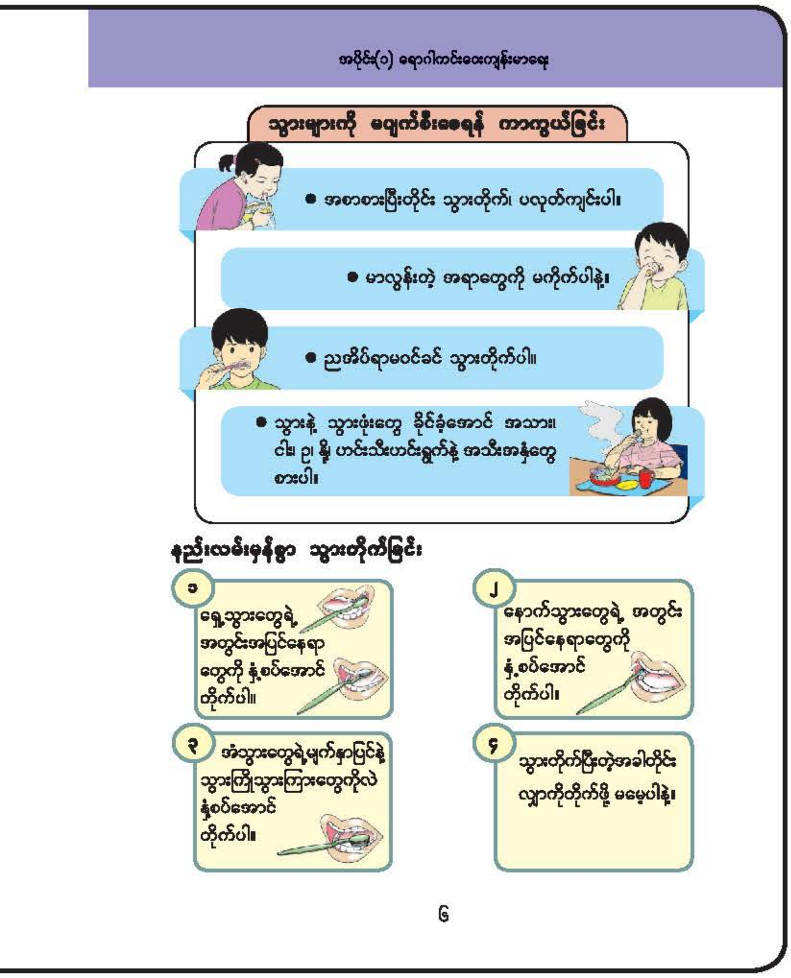
➢ အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများကို စားခြင်းသည် သွားနှင့်သွားဖုံးများ ခိုင်ခံ့စေကြောင်း ထည့်သွင်းရှင်းပြပါ။

➢ ထန်းလျက်ကို ထညက်ဟု ဖတ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သွားများကို ပျက်စီးစေသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် မပျက်စီးစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

DBE-BoY — Copyright Protected



အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

သွားများကို မပျက်စီးစေရန် ကာကွယ်ခြင်း

- အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်၊ ပလုတ်ကျင်းပါ။
- မာလွန်းတဲ့ အရာတွေကို မကိုက်ပါနဲ့။
- ညအိပ်ရာမဝင်ခင် သွားတိုက်ပါ။
- သွားနဲ့ သွားဖုံးတွေ ခိုင်ခံ့အောင် အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ နို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံတွေ စားပါ။

နည်းလမ်းမှန်စွာ သွားတိုက်ခြင်း

၁ ရှေ့သွားတွေရဲ့ အတွင်းအပြင်နေရာတွေကို နှံ့စပ်အောင် တိုက်ပါ။

၂ နောက်သွားတွေရဲ့ အတွင်းအပြင်နေရာတွေကို နှံ့စပ်အောင် တိုက်ပါ။

၃ အံသွားတွေရဲ့မျက်နှာပြင်နဲ့ သွားကြိုသွားကြားတွေကိုလဲ နှံ့စပ်အောင် တိုက်ပါ။

၄ သွားတိုက်ပြီးတဲ့အခါတိုင်း လျှာကိုတိုက်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

၆

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ သွားတိုက်ရန် လိုအပ်ကြောင်း နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့စာသင်ချိန်က သွားကို ဘာလုပ်မယ်လို့ ပြောခဲ့သလဲ ဟု မေးပါ။

၂။ သွားကို ဂရုစိုက်ကြမယ် ဟု သင်ပုန်းတွင်ရေးပြီး ဘယ်လို ဂရုစိုက် ကြမှာလဲ။ ပြန်ပြောပြပါ ဟု မေးပါ။

၃။ ဆရာက တစ်တန်းလုံးအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး၍ အမှန်အတိုင်းဖြေရန် ညွှန်ကြားပါ။

- ◆ မနက်ပဲ သွားတိုက်တဲ့သူတွေ လက်ထောင်ပါ။
- ◆ ညပဲ သွားတိုက်တဲ့သူတွေ လက်ထောင်ပါ။
- ◆ မနက်ရော ညပါ သွားတိုက်တဲ့သူတွေ လက်ထောင်ပါ။

၄။ အားလုံးသွားတိုက်မည်ကို ယုံကြည်ကြောင်း၊ လိမ္မာကြောင်း ဆရာက အားပေးစကားပြော၍ မည်သို့သွားတိုက်သည်ကို သိလိုသောကြောင့် အတန်းရှေ့ထွက်ပြီး သရုပ်ပြရန်ပြောပါ။ ၂ ယောက်၊ ၃ ယောက်ခန့် ပြုလုပ်ပြပါစေ။

၅။ ဆရာက ရှေ့သွားကိုသွားတိုက်တံဟန်ပြ၍ ဤသို့ရှေ့တစ်နေရာတည်း သွားတိုက်ပါက သွားအားလုံး ပြောင်စင် နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ မေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟု ဆက်မေးပါ။

၆။ နေ့စဉ်စားသောက်သော အစားအစာများသည် သွား ကြားများ၊ သွားအောက်ခြေများ၊ သွားအတွင်းဘက်များတွင် ကပ်နေနိုင် ကြောင်း၊ ပြောင်စင်အောင်သွားမတိုက်ပါက ကြာလျှင် သွားများ ပျက်စီးပြီး သွားကိုက်သွားနာ ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် သွားတိုက်ရာတွင် သွားများ၌ကပ်နေသော စားကြွင်းစားကျန် များအားလုံး ပြောင်စင်စေရန် နည်းလမ်း မှန်မှန်သွားတိုက် တတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ဆရာက ရှင်းပြပြီး သွားတိုက်ပုံကို သရုပ်ပြပါ။

၇။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းမှန်စွာ သွားတိုက်ခြင်း ရုပ်ပုံများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့လာစေပြီး ရုပ်ပုံပါအတိုင်း အချင်းချင်း သရုပ်ပြသွားတိုက်ခြင်း ပြုလုပ်ပါစေ။ ကလေးများ သရုပ်ပြစဉ် အတန်းသို့လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး သရုပ်ပြမှုပိုပြင်သော အတွဲ သုံး၊ လေးတွဲခန့်ကို အတန်းရှေ့ထွက်၍ သရုပ်ပြပါစေ။

၈။ ဆရာက ဆရာနဲ့အတူ သီချင်းဆိုရင်း သွားတိုက်ကြရအောင် ဟုပြော၍ သီချင်းစာသားနှင့်အညီ သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများ အားလုံး သီဆိုရင်း ပျော်ရွှင်စွာ သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

၉။ သွားတိုက်သည့်အခါတိုင်း ရှေ့၊ နောက်၊ အပေါ်၊ အောက်၊ အတွင်းဘက်များနှင့် သွားမျက်နှာပြင်များပါမကျန် နှံ့စပ်အောင် ဝေ့ဝိုက်၍ တိုက်ရမည်။ လျှာကိုလည်း သန့်ရှင်းပေးရမည်။ ယနေ့မှစ၍ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ သွားတိုက်ကြပါစို့ ဟု မှာကြားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ သွားတိုက်ပုံကို သရုပ်ပြလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

DRE Box – Copyright Protected

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ သွားများကို နေ့စဉ်နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ တိုက်လိုစိတ် ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သွားပွတ်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ ရေခွက်၊ သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေးမရှိပါက နူးညံ့သောဆားကို အသုံးပြုပါ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ တတိယစာသင်ချိန်တွင် သီဆိုခဲ့သော ကဗျာကို သီဆို သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

၂။ ဆရာက သွားကို ဘယ်လိုတိုက်ရမလဲဆိုတာ အားလုံး သိခဲ့ပြီးပြီ။ ဘယ်အချိန်တွေမှာ သွားတိုက်ဖို့ လိုသလဲ။ ဘယ်သူပြောမလဲ ဟု မေးပါ။

၃။ အစာစားပြီးတိုင်းနှင့် ညအိပ်ရာမဝင်ခင်တွင် သွား တိုက်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ဆရာကပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

- ♦ အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်တဲ့သူ ရှိသလား။ လက်ထောင်ပါ။
- ♦ အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းတဲ့သူရော ရှိသလား။ လက်ထောင်ပါ။

၄။ အဆိုပါ အပြုအမူများကို ကလေးအများစု ပြုလုပ်ခြင်း မရှိသည်ကိုတွေ့ရှိပါက အစာစားပြီးတိုင်း သွားမတိုက်နိုင်ပါက အနည်းဆုံး ပလုတ်ကျင်းရမည်ဖြစ်ပြီး ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်မူ မဖြစ်မနေ သွားတိုက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၅။ ထို့နောက်ကလေးများအား စာရွက် တစ်ရွက်စီဝေပါ။ ဆရာက သွားတိုက်၊ ပလုတ်ကျင်းတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မနေ့က ဘယ်လောက် လုပ်ဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးကြည့်ကြမယ် ဟုပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ တစ်ပတ်စာဇယားကွက်မှ တစ်ရက်စာကို သင်ပုန်းပေါ်ရေးပေးပြီး ကလေးများအား စာရွက်တွင် ကူးယူပါစေ။ ဖြည့်စွက်ပုံကို ရှင်းပြပြီး ကိုယ်တိုင် ဖြည့်စွက်ပါစေ။

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

သွားကိုမှန်မှန်တိုက်

အပေါ်အောက်နဲ့ ရှေ့နောက်သွားများ
အကုန်တိုက်။ သွားကိုတိုက်။
အပေါ်အောက်နဲ့ ရှေ့နောက်သွားများ
သေချာတိုက်။ သွားကိုတိုက်။
အပေါ်အောက်နဲ့ ရှေ့နောက်ကို
မနက်နဲ့ည၊ ညနဲ့မနက်၊
နည်းစနစ်တကျ၊ တို့တွေ မှန်မှန်တိုက်
သွားကိုတိုက်။

သွားတိုက်၊ ပလုတ်ကျင်းဖြစ်ပါက (✔)ခြစ်ပြ၍ မလုပ်ဖြစ်ပါက (✘)ခြစ်ပြပါ။

နေ့စွဲ	မနက်အိပ်ရာထ (သွားတိုက်/ပလုတ်ကျင်း)	မနက်စာ စားပြီးချိန် (သွားတိုက်)	နေ့လယ်စာ စားပြီးချိန် (သွားတိုက်/ပလုတ်ကျင်း)	ညအိပ်ရာ မဝင်ခင် (သွားတိုက်)
တနင်္လာ				
အင်္ဂါ				
ဗုဒ္ဓဟူး				
ကြာသပတေး				
သောကြာ				
စနေ				
တနင်္ဂနွေ				
ပုံမှန်သွားတိုက်သည့် အလေ့အကျင့် ရှိ မရှိ				
သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်				
မိဘအားပြောရန်				

2

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ သင်ကြားသည့်နေ့မတိုင်မီ တစ်ရက်အတွက်သာ ဖြည့်စွက်စေရန် ဖြစ်သည်။

၆။ စာရွက်ငယ်များကို ဆရာက သိမ်းဆည်း၍ ဇယားကွက်များပါ အချိန်များအရ သွားတိုက်သူ မည်မျှရှိသည်ကို လေ့လာပြီး အတန်းသို့ ကြေညာပါ။ ညစဉ်သွားတိုက်ရန် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၇။ ညစဉ်သွားမတိုက်ပါက မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို ဆရာက မေးပါ။ ဆက်လက်၍ အဘယ်ကြောင့် ညစဉ် သွားမတိုက်ဖြစ်သည်ကို မေး၍ သင်ပုန်းတွင် ရေးပေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- မေ့လို့။
- မသိလို့။
- သွားပွတ်တံ မရှိလို့။
- သွားတိုက်ဆေး မရှိလို့။

- ပျင်းလို့
- မနက်ကတိုက်ထားလို့ . . . စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။

၈။ ဆရာက ယနေ့မှစ၍ ညစဉ်သွားတိုက်ဖြစ်စေရန် သွားတိုက်ဖို့ မမေ့အောင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း ဟု မေးပါ။ (မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ကိုယ်တိုင်သတိထားမယ်။
- အမေ့ကို သတိပေးခိုင်းမယ်။
- အိမ်ကမိသားစုဝင်တွေကို သတိပေးခိုင်းမယ်။
- အိပ်ရာနားမှာ သတိပေးစာ ကပ်ထားမယ်။
- သွားတိုက်နည်းတွေ နံရံမှာ ကပ်ထားမယ်။
- အိပ်ရာနားမှာ သွားပွတ်တံကို ထားမယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မျှော်မှန်းအဖြေများကို ဆရာက တိုက်ရိုက်ပြောရန်မဟုတ်ဘဲ ကလေး ကိုယ်တိုင် နည်းလမ်းများ စဉ်းစားမိလာစေရန် ဆရာက ဦးဆောင် လှုံ့ဆော်ပါ။

၉။ မျှော်မှန်းအဖြေများ အပါအဝင် မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ အခြားအဖြေများပါ ရရှိသည်အထိ ဆရာက လှုံ့ဆော်မေးမြန်း ပြီးနောက် အဆိုပါနည်းလမ်းတစ်ခုချင်းကို ဆရာက ပြန်ဖတ် ပြပါ။

၁၀။ ဒီနည်းလမ်းတွေထဲက ဘယ်နည်းလမ်းက အကောင်းဆုံး ဖြစ်မလဲ။ မင်းတို့ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းလဲဖြစ်ရမယ်။ ရွေးချယ်ပြီးရင် တကယ်လက်တွေ့လုပ်ရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သေချာစဉ်းစားပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နည်းလမ်း မတူလဲရတယ်ဟုပြော၍ ရွေးချယ်ပါစေ။

၁၁။ ကလေး ၄၊ ၅ ယောက်ခန့်ကိုပြောပါစေ။

၁၂။ ထို့နောက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ ဆရာ၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ကလေးအားလုံး လက်တွေ့သွားတိုက်ပါစေ။ သွားပွတ်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး မရှိပါက နူးညံ့သောဆားကို အသုံးပြုပါ။

၁၃။ နောက်နေ့ကစပြီး သွားတိုက်တဲ့အကျင့်ကိုရအောင် လုပ်ဆောင် ကြမယ်။ ခုနက ဇယားလို တစ်ပတ်စာ ရေးဆွဲထားပြီး သွားတိုက် ဖြစ်အောင် သတိထားကြမယ်။ သွားတိုက်ဖြစ်တိုင်း (✔)ခြစ်ကြမယ်ဟု မှာကြားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကလေးများ၏ ပုံမှန်သွားတိုက်မှု အခြေအနေကို နေ့စဉ် ဇယားကွက် ဖြည့်ရန် သတိပေးပါ။
- တစ်ပတ်ပြည့်ပါက မိမိ၏သွားတိုက်မှုအခြေအနေကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်၍ ဇယားပါကွက်လပ်များတွင် ဖြည့်စွက်ရန် ပြောပါ။ အလေ့အကျင့်ရသည်အထိ ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ နေ့စဉ် ပုံမှန်သွားတိုက်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်း ဖြစ်လာစေမည့် နည်းလမ်းများကို လက်တွေ့ကျကျ ပြုလုပ်နိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ ကို လေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

DBE Box – Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၁.၃)

သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်

ဒေသထွက်အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာစားသောက်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ချိန်)

၁။ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင်ရှိသော အစားအစာ အမျိုးအစားများကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင်ရှိသော အစားအစာများကို အမျိုးအစားတူရာစုစည်း၍ စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင်ရှိသော အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာစားရန် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင်ရှိသော အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်အောင် စားလိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင်ရှိသော အစားအစာ အမျိုးအစားများကို သတိပြုမိပြီး အမျိုးအစားတူရာစုစည်း၍ စဉ်းစားခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက ကလေးများအား အစားအစာအမည်ဝှက်တမ်းကစားနည်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

မေးခွန်းနမူနာများ-

♦ အခွံကအစိမ်းရောင်၊အထဲမှာ အဖြူရောင်အစေ့တွေ အများကြီးပါတယ်။ အဲဒါဘာသီးလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- သံပုရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ရုံးပတီသီး။

♦ မနက်ဆိုရင်အချိန်မှန်မှန် တွန်တတ်တယ်။ ချက်စားလို့လဲရတယ်။ အဲဒါဘာကောင်လဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ကြက်။

♦ သူ့အရွက်က အစိမ်းရောင်၊ အသီးကလဲ အစိမ်းရောင်၊ အသီးရော အရွက်ရော ချက်စားလို့ရတယ်။ အဲဒါ ဘာဟင်းသီးဟင်းရွက်လဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ဗူးသီး၊ ဗူးညွန့်၊ ပဲသီး၊ပဲညွန့်၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ဂေါ်ရခါးညွန့်။

♦ ရေထဲမှာ နေတယ်။ ချက်စားလို့လဲရတယ်။ အဲဒါဘာကောင်လဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ငါး၊ ပုစွန်၊ ကဏန်း စသည်---။

♦ အခွံက ဆူးတွေနဲ့၊ အထဲမှာလဲအဝါရောင် အမြှာလေး တွေနဲ့။ အဲဒါဘာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ဒူးရင်းသီး၊ ပိန္နဲသီး။

♦ ရွှေရောင်အမွေးလေးတွေနဲ့၊ အပေါ်မှာ အစိမ်းရောင် (ဒါမှမဟုတ်) အဖြူရောင် အဖတ်တွေ ဖုံးထားတယ်။ အစေ့က အဝါရောင်၊ စီတန်း ပြီးရှိတယ်။ အဲဒါဘာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ပြောင်းဖူး။

♦ မမှည့်ခင်အခွံက အစိမ်းရောင်၊ မှည့်လာရင် အဝါရောင်၊ အထဲမှာ အစေ့တစ်စေ့ပဲ ပါတယ်။ အဲဒါ ဘာအသီးလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- သရက်သီး စသည်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆရာက ကြိုတင်၍ ပထမတန်းသင်ခန်းစာ(၁. ၃)မှ ရုပ်ပုံ(၃) ပုံရှင်းပြချက်ကို လေ့လာထားပါ။

➢ ဖော်ပြထားသော မေးခွန်းများသည် ကစားရန်အတွက် နမူနာသာဖြစ်ပြီး ဆရာက ဒေသထွက် အစားအစာများ၏ အမည်များကို မိမိကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးဖြင့် အစားထိုးထည့်သွင်း၍ မေးနိုင်ပါသည်။

➢ အဖြေတစ်မျိုးထက်မကလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အစားအစာများ၏အမည်များကို ဆက်စပ်စဉ်းစားဖော်ထုတ်တတ်ရန်နှင့် ပျော်ရွှင်မှုရစေရန်ဖြစ်သည်။ ကလေးများ အလှည့်ကျ ဖြေဆိုနိုင်ရန်ဆရာက စီစဉ်ပေးပါ။

➢ ဆရာက မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးဖြင့် မေးခွန်းများကို ပိုမို၍ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

၂။ ထိုသို့ အစားအစာအမည်ဝှက်တမ်း ကစားပြီးသောအခါ ဆရာက ဖြည့်စွက်၍ ကလေးတို့ပြောခဲ့ကြတဲ့ အစားအစာတွေကို အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ နို့အုပ်စု၊ အသီးအရွက်အုပ်စု၊ ထမင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာအုပ်စုဆိုပြီး အမျိုးအစား (၃)ခု ခွဲလို့ရတယ် ဟု ရှင်းပြပါ။

၃။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။

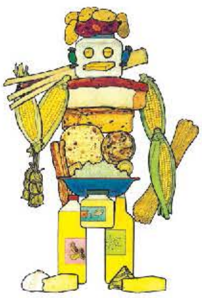
♦ မိမိတို့ ရပ်ရွာဒေသမှာရှိတဲ့ အစားအစာအမည်တွေကို သိသလောက် ပြောပြပါ။

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၁.၃ ဒေသထွက်အစာများ ခွန်အားဖြစ်အောင်စား

အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ နို့
အုပ်စု



ထမင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာများ
အုပ်စု

အသီးအရွက်များ
အုပ်စု

၈

၄။ ကလေးများပြောသော အစားအစာ အမည်များကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

၅။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါဇယားကွက်ကို ဆရာက ရေးဆွဲပါ။

အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ နို့	အသီးအရွက်	ထမင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာ

၆။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးထားသော အစားအစာတစ်မျိုးစီကို ထောက်ပြ၍ ဘယ်ဇယားကွက်မှာ ဖြည့်ရမလဲ ဟုမေး၍ ကလေးများနှင့်အတူ ဆုံးဖြတ်ကာ ဇယားတွင် ရေးသွင်းပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မှားယွင်းပြောသော ကလေးရှိပါက မှားနေသည်ဟု မပြောဘဲ အခြားသူများကို စဉ်းစားစေပြီး အမှန်ကို ပြန်ပြင်ပြောလာနိုင်အောင် ဆရာက ကူညီပါ။

၇။ အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်တွင် အိမ်တွင်စားသော အစားအစာများကို တစ်မျိုးလျှင် စာရွက်ပိုင်းတစ်ခုစီဖြင့် ရေးခဲ့ရန်မှာကြားပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင်ရှိသော အစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာစားရန် အရေးကြီးသည်ကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

အစားအစာအမျိုးအစား (၃) မျိုး ရုပ်ပုံ၊ ကလေးများ၏ အိမ်တွင်စားသော အစားအစာများရေးထားသောစာရွက်ပိုင်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အစားအစာအမျိုးအစားအုပ်စု (၃) မျိုး ရုပ်ပုံကို သင်ပုန်းတွင် ကပ်ပါ။

၂။ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပြီး မိမိတို့ရေးသားလာခဲ့သည့် အစားအစာအမည်များပါသော စာရွက်ပိုင်းများကို စုစည်း၍ တူရာအမည်အလိုက် ခွဲခြားပါစေ။ အချိန်မည်မျှလိုအပ်သည်ကို ကလေးများအားမေး၍ အချိန်သတ်မှတ်ပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အစားအစာအမည်များကို မှတ်စုစာအုပ်တွင်သာ ရေးထားသူများရှိပါက အုပ်စုငယ်တွင်း အမျိုးအစားခွဲခြားနိုင်ရန် ဆရာက စီစဉ်ပေးပါ။

၃။ သတ်မှတ်ချိန်စေ့ပါက အုပ်စုငယ်များအား မိမိတို့ အုပ်စုတွင်းရှိလူများစားခဲ့သော အစားအစာများကို အမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြားတင်ပြပါစေ။ ဆရာက အောက်ပါဇယားအရ သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ကလေးတစ်ဦးက ကြက်သားဟုပြောပါက ကျန်အုပ်စုငယ်များအား ကြက်သားစားတယ်လို့ ဖြေထားသူ ဘယ်နှစ်ယောက် ပါသလဲဟုမေး၍ သက်ဆိုင်ရာ အစားအစာ အမျိုးအစားအောက်တွင် ရေးထားသော ကြက်သားဘေးတွင် အရေအတွက်ကို ရေးပေးပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း အုပ်စုငယ်အားလုံးကိုမေးပါ။

အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ နို့	အသီးအရွက်	ထမင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာ
ကြက်သား - ၁၅ ဦး ဝက် - ၅ ဦး ငါး - ၁၀ ဦး		
ပေါင်း - ဦး	ပေါင်း - ဦး	ပေါင်း - ဦး

၄။ အုပ်စုများအားလုံးပြောပြီးပါက အစားအစာအမျိုးအစားအလိုက် စားသုံးသော လူဦးရေကို ဆရာကပေါင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင်ရှိသော အစားအစာအမျိုးအစားများကို အမျိုးအစားတူရာစုစည်း၍ စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBEBox – Copyright Protected

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက စာရွက်ပိုင်းများကို ဆိုင်ရာ ဇယားကွက်တွင် လာရောက်ကပ်စေခြင်းလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ

အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ နို့	အသီးအရွက်	ထမင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာ
ကြက် - ကြက် ကြက်		

၅။ အစားအစာအမျိုးအစားအလိုက် စားသုံးသောဦးရေကို ကလေးများအား လေ့လာစေပြီး ကလေးများ အများဆုံး စားဖြစ်သော အစားအစာအမျိုးအစားအုပ်စုကို စက်ဝိုင်းပုံ၊ အနည်းဆုံး စားဖြစ်သော အစားအစာကို တြိဂံပုံဖြင့် အမှတ်အသားပြုပါ။

၆။ သင်ပုန်းရှိ တင်ပြမှုများကို ကြည့်စေပြီး အမြဲစားဖြစ်တဲ့ အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲ။ သိပ်မစားဖြစ်ကြတဲ့ အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲဟု မေးပါ။

၇။ အစားအစာအမျိုးအစား သုံးမျိုးလုံးစုံအောင်စားမှ အားရှိပြီး ပြေးလွှားလှုပ်ရှား ကစားနိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် စုံအောင်စားဖို့ လိုတယ် ဟု ဆရာက ပြောပါ။

၈။ ဆရာက သင်ပုန်းတွင် ထမင်းနှင့် ဒေသထွက်အစားအစာပါသော ထမင်းပွဲပုံစံ တစ်ခုကိုရေးပါ။ (ဥပမာ - ထမင်း + ကန်စွန်းရွက်ကြော် + ပဲနှပ်)။ ထို့နောက် ဒီထမင်းပွဲမှာ မင်းတို့ရပ်ရွာဒေသကထွက်တဲ့ အစားအစာပါသလားဟု မေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ထမင်းနှင့်အတူ ရပ်ရွာဒေသအလိုက် ထွက်ရှိသော အစားအစာအမည်များကိုတွဲ၍ မေးသင့်ပါသည်။

(ဥပမာ - ချင်းပြည်နယ် ➔ ထမင်း + ဂေါ်ရခါးသီးကြော် + နွားနောက်သားချက်
ရှမ်းပြည်နယ် ➔ ထမင်း + မုန်ညှင်းရွက်ကြော် + ပဲပုပ်ထောင်း
ရခိုင်ပြည်နယ် ➔ ထမင်း + ငါးကြော် + ကျောက်ပွင့်သုပ် . . .)

၉။ သင်ပုန်းရှိ ဇယားတွင်ဖော်ပြထားသော အစားအစာများတွင်လည်း ဒေသထွက်အစားအစာများ ပါဝင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေး၍ပြောပါစေ။

၁၀။ ဆရာက မင်းတို့ဒေသမှာထွက်တဲ့ အစားအစာနဲ့ အခြားဒေသက ဝယ်ယူရတဲ့ အစားအစာ ဘယ်ဟာက ဈေးပိုကြီးမယ် ထင်သလဲ။ ဘယ်ဟာက ပိုလတ်ဆတ်မယ်ထင်သလဲဟု တစ်တန်းလုံးကို မေးပါ။

၁၁။ ကိုယ့်ရပ်ရွာဒေသကထွက်တဲ့ အစားအစာတွေက ဈေးချိုပြီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရှိတဲ့အတွက် အာဟာရလည်း ပြည့်ဝတယ်။ ဒါကြောင့် အစားအစာတွေကို စုံအောင်စားတဲ့အခါ ကိုယ့်ရပ်ရွာဒေသကထွက်တဲ့ အစားအစာတွေကို ရွေးချယ်စားသောက်တာ ပိုကောင်းတယ်ဟုပြော၍ သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါ။

၁၂။ နောက်စာသင်ချိန်မတိုင်မီ မိမိတို့စားခဲ့သော အစားအစာအမည်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါဇယား၏ ပထမအကွက်တွင်သာ ဖြည့်စွက်ခဲ့ရန် မှာကြားပါ။

စားခဲ့သော အစားအစာများ	အသီးအရွက် အုပ်စု	အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ နို့ အုပ်စု	ထမင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာ အုပ်စု
ဥပမာ - ထမင်း			
ငါး			
သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်			
မိဘကိုပြောရန်			

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင်ရှိသောအစားအစာများကို အမျိုးအစားစုံလင်စွာစားရန် အရေးကြီးသည်ကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

အစားအစာအုပ်စု ၃ မျိုး စုံအောင်ပါရဲ့လား ဘာလိုနေသေးသလဲ လေ့လာကြရအောင်

ထမင်းဝိုင်း (၁)
ပဲဟင်း
ငါးပိကြော်
ကန်စွန်းရွက်ကြော်

ထမင်းဝိုင်း (၂)
ပဲဟင်း
ငါးပိကြော်
ငါးဟင်း

ထမင်းဝိုင်း (၃)
ပဲဟင်း
ငါးပိကြော်
ဘဲဥဟင်း

- အစားအစာတွေကို အစာအုပ်စု စုံအောင် စားတာဟာ အင်အားပြည့်ဖြိုးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ကောင်းကောင်း ကြီးထွားစေတယ်။
- အစာအုပ်စု စုံအောင်မစားရင် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးပြီး အားနည်းလာမယ်။ ခဏခဏလဲ နေမကောင်းဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဒေသမှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို စုံအောင် စားရမယ်။

တစ်နေ့တာစားခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေကို ဇယားကွက်မှာ တစ်ခုချင်းဖြည့်ရအောင်။

စားခဲ့တဲ့ အစားအစာများ	အသီးအရွက်များ	အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ နို့	ထမင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာများ
သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်			
မိဘကိုပြောရန်			

၉

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင်ရှိသော အစားအစာ အမျိုးအစား စုံလင်အောင် စားလိုစိတ်ဖြစ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲစေပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ထမင်းဝိုင်း သုံးဝိုင်းကို လေ့လာပါစေ။ ထို့နောက် တစ်ဝိုင်းစီအတွက် လိုအပ်နေသော အစားအစာ အမျိုးအစားများကို ပြောပါစေ။

၂။ ဆရာက ဒီထမင်းဝိုင်းတွေမှာလိုပဲ မင်းတို့ စားခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ဘာစားဖို့လိုနေသလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင် ဟုပြော၍ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီအား မိမိတို့ရေးလာသော အစားအစာများအရ ဆိုင်ရာဇယားကွက်တွင် အမှန် အမှတ်အသား (✔) ခြစ် ပြပါစေ။

ဥပမာ

စားခဲ့သော အစားအစာများ	အသီးအရွက် အုပ်စု	အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲ၊ နို့ အုပ်စု	ထမင်း၊ မုန့်ပဲသရေစာ အုပ်စု
ထမင်း			✔

၃။ ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။ မိမိတို့ ဖြည့်ထားသော ဇယားအရ မိမိကိုယ်မိမိ သုံးသပ်ပါစေ။ မေးခွန်းတစ်ခု မေးပြီးတိုင်း နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဖြေပါစေ။

- ♦ စားခဲ့တဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ အမျိုးအစားသုံးခုလုံး စုံအောင်ပါသလား။
- ♦ ဘယ်အမျိုးအစားကို အများဆုံး စားဖြစ်သလဲ။
- ♦ ဘယ်အမျိုးအစားကို အနည်းဆုံး စားဖြစ်သလဲ။
- ♦ လုံးဝ မစားဖြစ်တဲ့ အစားအစာအမျိုးအစားပါသလား။
- ♦ အစားအစာတွေ စုံအောင်စားနိုင်ဖို့ အိမ်ကမိသားစုဝင်တွေကို ဘာပြောမလဲ။

၄။ ကလေးများ အချင်းချင်း ဆွေးနွေးပြီးပါက သားတို့သမီးတို့ အနေနဲ့ ဒီနေ့ကစပြီး ဘယ်အစားအစာ အမျိုးအစားကို ဖြည့်စားဖို့လိုသလဲဆိုတာ သိလောက်ပြီ။ ဘယ်အစားအစာကို ဖြည့်စားမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ မိဘတွေကို ဘယ်လို ပြောမယ်ဆိုတာကို အတန်းရှေ့ထွက်ပြီး ပြောရမယ် ဟု ဆရာက ပြောပါ။ ဇယားကွက်ဖြည့်ရန် အချိန်မည်မျှ ကြာနိုင်မည်ကို ကလေးများ အားမေးပါ။ ဖြည့်ပါစေ။

၅။ အချိန်စေ့ပါက အတန်းရှေ့ထွက်၍ အလှည့်ကျ ပြောပါစေ။

၆။ ဆရာက နေ့စဉ်စားတဲ့ အစားအစာတွေမှာ အမျိုးအစား စုံအောင်ပါ၊ မပါ သတိထားပြီး လိုအပ်နေတာကို ဖြည့်စားဖို့လိုတယ်။ ဖြည့်စွက်စားရာမှာလဲ ကိုယ့်ဒေသထွက် အစားအစာတွေကို စားဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်စားဖို့ လိုအပ်နေတာကိုလဲ မိဘကို ပြောပြသင့်တယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက စုံအောင်စားတဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိအောင် လုပ်ရမယ်ဟု ရှင်းပြပါ။

၇။ ဖြည့်စွက်ထားသော ဇယားကွက်ကို မိဘများအား ပြသခဲ့ရန်နှင့် ဤဇယားကွက်မျိုး တစ်ပတ်စာခန့် ဖြည့်စွက်ရန် ညွှန်ကြား၍ သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိစေရန် ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း၊ အရပ်တိုင်းခြင်းတို့ကိုလည်း (၃)လ တစ်ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိမိတို့ဒေသတွင်ရှိသောအစားအစာများကို အမျိုးအစားတူရာအုပ်စုအဖြစ် ခွဲခြားစားသောက်တတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box _ Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၁.၄)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်လျှင် ပြုလုပ်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်လျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

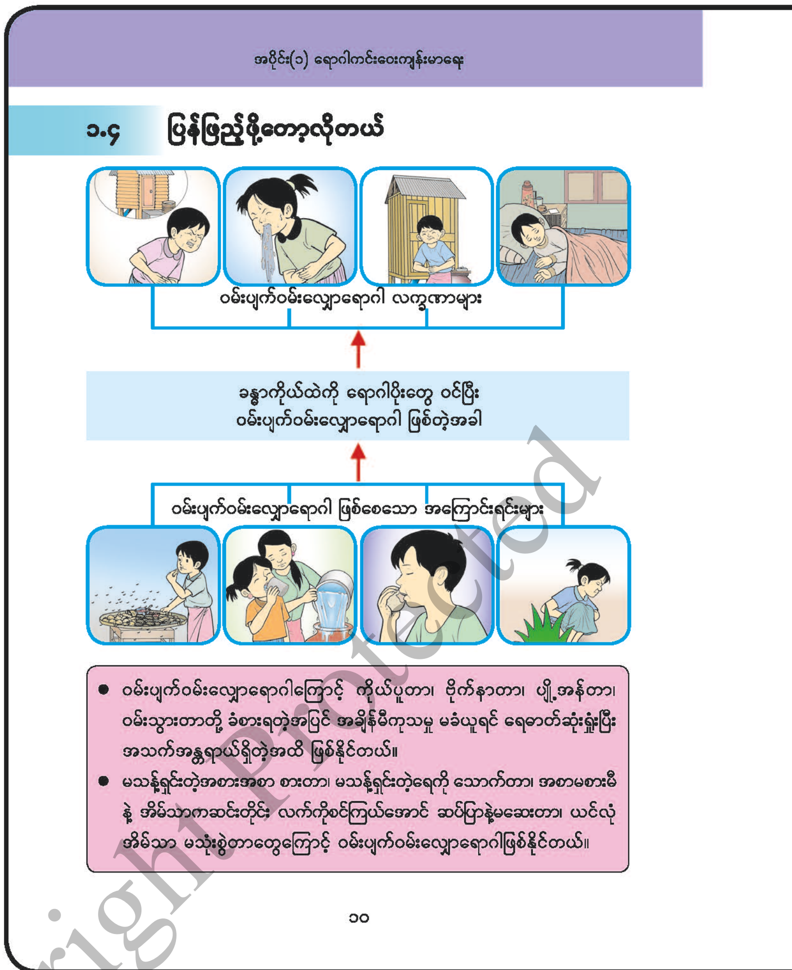
၃။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်လျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်လျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ


အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

၁.၄ ပြန်ဖြည့်ဖို့တော့လိုတယ်

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကြောင့် ကိုယ်ပူတာ၊ ဗိုက်နာတာ၊ ပျို့အန်တာ၊ ဝမ်းသွားတာတို့ ခံစားရတဲ့အပြင် အချိန်မီကုသမှု မခံယူရင် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။
- မသန့်ရှင်းတဲ့အစားအစာ စားတာ၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ရေကို သောက်တာ၊ အစာမစားမီနဲ့ အိမ်သာကဆင်းတိုင်း လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဆပ်ပြာနဲ့မဆေးတာ၊ ယင်လုံအိမ်သာ မသုံးစွဲတာတွေကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်။

၁၀

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ ဝမ်းလျှော(အီးပန်း)တာမျိုး ဖြစ်ဖူးသလား။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ဖြစ်ဖူးတယ်။

♦ ဝမ်းလျှော(အီးပန်း)ရင် ဘာတွေဖြစ်တတ်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ဗိုက်နာတယ်။
- အန်တယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများဖြေဆိုရန် ရှက်နေပါက ဆီးသွားခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းများသည် လူသားတို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းများဖြစ်သောကြောင့် အလွန်အမင်း ရှက်စရာ၊ ရွံစရာကိစ္စ မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ ပေးထားသောရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါစေ။

၃။ ရုပ်ပုံတစ်ပုံချင်းစီကိုထောက်၍ ရုပ်ပုံထဲမှာ ဘာတွေတွေ့ရသလဲဟု မေးပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ရုပ်ပုံ တစ်ပုံပြီးမှ နောက်တစ်ပုံအတွက် ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်တာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ညစ်ပတ်တဲ့အစာတွေစားလို့။

♦ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- အော့အန်မယ်။
- ဗိုက်နာမယ်။

♦ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်တဲ့အခါ အချိန်မီ ကုသမှုမခံယူရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- အသက်သေဆုံးနိုင်တယ်။

၅။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။

၆။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များကို ဖြည့်စွက်၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများကို ပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ရင်ကွယ်

ဆုဆုဆိုတဲ့ကလေးလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက ပါးဖောင်းဖောင်းလေးနဲ့ ချစ်စရာအရမ်းကောင်းတယ်။

တစ်ရက်မှာတော့ ဆုဆုလေးက မသန့်ရှင်းတဲ့ အစာတွေ စားမိပြီး ဝမ်းတွေ ခဏခဏ သွားတယ်။

ဝမ်းတွေသွားလွန်းလို့ သူရဲ့ပါးဖောင်းဖောင်းလေးတွေ ပိန်သွားပြီး လမ်းတောင် မလျှောက်နိုင်တော့ဘူး။

သူ့မေမေက ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပေမဲ့ သူကတော့ လုံးဝ မသောက်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဆုဆုတစ်ယောက် ဝမ်းတွေသွားလွန်းပြီး တစ်ကိုယ်လုံး အေးစက်သွားတော့တယ်။ သူ့မိဘတွေလဲ စိတ်ပူပြီး ဆေးရုံကို ခေါ်သွားကြတယ်။ ဆေးရုံရောက်တော့ ဆရာဝန်က လိုအပ်တဲ့ ကုသမှုတွေ လုပ်ပေးတယ်။

ကံကောင်းလို့ ဆုဆုလေး အသက်အန္တရာယ်က လွတ်မြောက်သွားပြီး ပြန်လည်ကျန်းမာလာတယ်။

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အရည်ဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားတာကြောင့် ရေဓာတ်ပြန်ဖြည့်ရမယ်။ ဓာတ်ဆားရည်သောက်ပေးရမယ်။
- ရေဓာတ်ပြန်ဖြည့်တဲ့အခါ အညွှန်းအတိုင်း ဖျော်စပ်ထားတဲ့ ဓာတ်ဆားရည်ကို မဖြစ်မနေသောက်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။
- ဓာတ်ဆားရည်မရနိုင်ရင် အုန်းစိမ်းရည်၊ ထမင်းရည်၊ ဇွပ်ပြုတ်ရည်၊ ဆန်ပြုတ် တို့ကို များများသောက်ပေးရမယ်။

၁၁

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်လျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဘာကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ရသလဲဆိုတာ ပထမစာသင်ချိန်မှာ ပြောပြီးပြီဆိုတော့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နေတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း လေ့လာကြမယ်ဟု ပြောပြီး ဆရာက ဇာတ်လမ်းကို ပြောပြပါ။

၂။ ပေးထားသောမေးခွန်းများကိုမေး၍ ဇာတ်လမ်းပါ အကြောင်းအရာများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ♦ ဇာတ်လမ်းထဲက ဆုဆုလေး ဘာကြောင့်ဝမ်းသွားရတာလဲ။
- ♦ ဝမ်းသွားလွန်းတဲ့အခါ ဆုဆုလေး ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲ။
- ♦ ဆုဆုရဲ့အမေက သူ့ကို ဘာတွေတိုက်သလဲ။
- ♦ ဆုဆု ဘာကြောင့် ဆေးရုံရောက်သွားတာလဲ။

၃။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း သရုပ်ပြပြီး ရှင်းပြပါ။ လိုအပ်သော နေရာများတွင် ခေတ္တရပ်၍ မေးခွန်းများဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။

(က) ပလတ်စတစ်အိတ် အသေးတစ်လုံးကိုယူ၍ ရေအပြည့်ဖြည့်ပါ။ ထို့နောက် ရေဖြည့်ထားသော ပလတ်စတစ်အိတ်ကိုပြ၍ လူတွေဟာ နေ့တိုင်းအရည်တွေ သောက်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့ကိုယ်ထဲမှာ အရည်တွေရှိတယ်။ အဲဒီလို အရည်တွေ ရှိနေမှလည်း နေကောင်းတယ်။

(ခ) ပလတ်စတစ်အိတ်အောက်ဘက်ကို ချွန်ထားသောခဲတံထိပ်ဖြင့် အပေါက်ဖောက်ပါ။ ကျလာသောရေများကို ရေပုံး သို့မဟုတ် ရေဇလုံတစ်ခုဖြင့် အောက်ကခံထားပါ။ ဟောဒီ အိတ်ကလေးက ဆုဆုလေး ဆိုပါစို့။ ဆုဆုလေး ဝမ်းအရည်တွေသွားနေပြီ။ ဆုဆုကိုယ်ထဲက အရည်တွေ ကုန်တော့မယ်။

- ♦ ကြည့်ပါအုံး ဖောင်းအစ်နေတဲ့ ဆုဆုရဲ့ခန္ဓာကိုယ်လေး ဘယ်လိုဖြစ်သွားပြီလဲ။ ဒီတိုင်းဆက်ထားရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ပိန်ရှုံ့သွားပြီ။ အရည်တွေကုန်သွားရင် သေနိုင်တယ်။

(ဂ) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်လျှင် ဝမ်းအရည်များ မကြာခဏ သွားသည့်အပြင် အော့အန်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အရည်များ လျော့နည်းခန်းခြောက်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတတ်သည်ဟု ဆရာက ရှင်းပြပါ။

- ♦ ဆုဆုလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အရည်တွေ ပြန်ပြည့်လာအောင် ဘာလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- အရည်ပြန်ဖြည့်မယ်။

(ဃ) ထို့နောက် ဆုဆုကိုယ်ထဲက ထွက်သွားတဲ့ အရည်တွေ ပြန်ဖြည့်ကြရအောင်ဟုပြောပြီး ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ရေများထပ်ဖြည့်ပါ။ ကြည့်ပါဦး ဆုဆုလေးကိုယ်ထဲကအရည်တွေ အီးပန်းပြီး ထွက်နေတုန်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပါးစပ်ကလည်း အရည်တွေထပ်ထပ်ပြီး ဖြည့်နေတုန်းပဲ။

- ♦ အခု ဆုဆုလေးရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ခုနတုန်းကလို ပိန်ရှုံ့နေ သေးသလား။ ဘာကြောင့် ပြန်ဖောင်းလာတာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- အရည်ပြန်ဖြည့်လိုက်လို့။

(င) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ လျော့နည်းသွားသော အရည်များကို ပြန်ဖြည့်သည့်အနေဖြင့် အရည်များများ သောက်ပေးရမည်။ ဓာတ်ဆားရည်သောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်ဟု ဆရာက ရှင်းပြပါ။

DBE Box - Copyright Protected

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဓာတ်ဆားရည်ကိုဖျော်စပ်ရာတွင် ဓာတ်ဆားထုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော အညွှန်းအတိုင်း ဖျော်စပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကလေးများနားလည်အောင် ရှင်းပြရန်လိုအပ်ပါသည်။

၄။ ပေးထားသောမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ကလေးတို့သာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ခဲ့ရင် ဘာတွေလုပ်မလဲ။

♦ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်တဲ့အခါ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အရည်တွေကို အချိန်မီမဖြည့်ခဲ့ရင် ဘာဖြစ်သွားနိုင်သလဲ။

၅။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။

၆။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်လျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

➢ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်လျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်လျှင် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို ပြန်ပြောစေပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ရင် ချက်ချင်းဘာလုပ်ရမလဲ။

၂။ ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ကလေးတို့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ရင် မိဘတွေက ဘာတွေကျွေးသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်။
- ဓာတ်ဆားရည်။

၃။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်လျှင် ဓာတ်ဆားရည် သောက်ပေးရမည်။ ဓာတ်ဆားရည် မရနိုင်ပါက အုန်းစိမ်းရည်၊ ထမင်းရည်၊ စွပ်ပြုတ်ရည်၊ ဆန်ပြုတ်တို့ကို သောက်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၄။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့မဖြစ်အောင် ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်တဲ့အချက်များကို အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါမဖြစ်အောင် ဘာတွေလုပ်ရမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- မသန့်ရှင်းတဲ့အစာကို မစားဘူး။

♦ ဘယ်လိုအစားအစာမျိုးကို စားမလဲ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါဖြစ်လျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

- ဘယ်လို ရေမျိုးကို သောက်မလဲ။
- အိမ်သာကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ။
- လက်ကို ဘယ်အချိန်တွေမှာ ဆေးမလဲ။

၅။ ကလေးများ၏ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုလိုက် တင်ပြပါစေ။

၆။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များကို အနှစ်ချုပ်၍ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၇။ ပထမတန်းမှ လက်ဆေးခြင်းကဗျာကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုစေပြီး၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များတွင် **လက်ကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ဆေးကြောခြင်းသည် အရေးကြီးဆုံး**ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၈။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အရည်များ လျော့နည်းသွားတဲ့အတွက် ချက်ချင်း ရေဓာတ်ပြန်ဖြည့်ရမယ်။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမဖြစ်အောင် သန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာကို စားရမယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့ ရေကောင်းရေသန့်ကိုသာ သောက်သုံးရမယ်။ ယင်လုံအိမ်သာကို အသုံးပြုရမယ်။ အစာမစားမီနဲ့ အိမ်သာကဆင်းတိုင်း လက်ကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ဆေးကြောရမယ်။

၉။ ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ပေး၍ ပေးထားသော အကြောင်းအရာများကို တစ်အုပ်စုလျှင်တစ်ခုစီ သတ်မှတ်ပြီး ဆွေးနွေးပါစေ။

- အိမ်ကလူကြီးတွေ အပြင်သွားနေတုန်း မောင်လေး၊ ညီလေးက ဝမ်းလျှောနေတယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ပေးမလဲ။
- ကျောင်းမှာ ဝမ်းလျှောနေတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ဘယ်လို ကူညီမလဲ။
- ဝမ်းသွားတဲ့အခါ ဓာတ်ဆားရည်မရှိဘူးဆိုရင် ဘာတွေ သောက်သင့်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများ စာဖတ်ရန် အခက်အခဲရှိပါက ဖြစ်ရပ်များကို ဆရာက ဦးဆောင်၍ဖတ်ပြပါ။

၁၀။ ကလေးများအား ဆွေးနွေးရန် အချိန်သတ်မှတ်ပေးပါ။

၁၁။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အဖြေကို တစ်အုပ်စုချင်းစီ အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၁၂။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်လျှင် ပြုလုပ်ရမည့်အချက်များကို မိသားစုနှင့် အတူတကွ ဆွေးနွေးပြီး ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။
- မိသားစုဝင်အားလုံး ၆ လ တစ်ကြိမ် သန်ချဆေးသောက်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့် အချက်များ

➢ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်လျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ရှင်းပြပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှု လေ့လာအကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box–Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၁.၅)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

သန်ကောင်ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ သန်ကောင်ရောဂါ အကြောင်းကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ သန်ကောင်ရောဂါ ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ သန်ကောင်ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

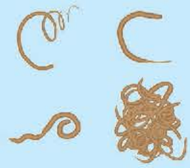
၄။ သန်ကောင်ရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ သန်ကောင်ရောဂါအကြောင်းကို သတိပြုမိခြင်း။

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

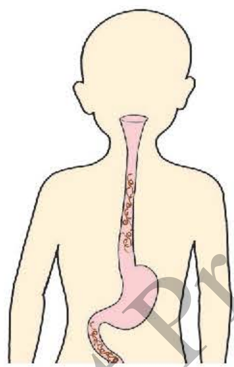
၁.၅ ဘာကောင်တွေပါလိမ့်



♦ ဘာပုံလဲ။

♦ ဘာကောင်တွေ တွေ့ရသလဲ။

♦ သန်ကောင်တွေ ဘယ်နေရာမှာ နေတယ်လို့ ထင်သလဲ။



- သန်ကောင်တွေဟာ လူရဲ့အူနံရံမှာ နေထိုင်ပြီး လူတွေစားသမျှ အစားအစာတွေကို စုပ်ယူစားသောက်ကြတယ်။
- သန်ကောင်တွေ တဖြည်းဖြည်းပွားများလာတဲ့အခါ မကြာခဏဗိုက်အောင့်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ အော့အန်တာ၊ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ သန်ဥ၊ သန်ကောင်တွေ ပါလာတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာကို သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။
- သန်ကောင်ရောဂါကြောင့် သွေးအားနည်းတာ၊ အာဟာရချို့တဲ့တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလဲ ထိခိုက်ပြီး သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုလဲ ကျဆင်းစေတယ်။

၁၂

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအား ရုပ်ပုံကို လေ့လာကြည့်ရှုပါစေ။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။

♦ ဘာပုံလဲ။ ဘာကောင်တွေတွေ့ရသလဲ။

၃။ ကလေးများထံမှ အဖြေရပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ သန်ကောင်တွေ ဘယ်နေရာမှာနေတယ်လို့ ထင်သလဲ။

♦ ဗိုက်ထဲမှာရှိတဲ့ သန်ကောင်တွေက ဘာတွေလုပ်ကြသလဲ။

♦ ဗိုက်ထဲမှာ သန်ကောင်တွေရှိရင် ဘာတွေဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

၄။ ဆွေးနွေးရရှိချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။ ကျန်ကလေးများကို ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေးပါစေ။

၅။ သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်ဖူးသော ကလေးများရှိပါက အတွေ့အကြုံများကို ပြောပြရန် ဆရာက ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၆။ ဖြစ်ဖူးသော ကလေးများအား အလှည့်ကျပြောပါစေ။

၇။ ဆရာက အဓိကအချက်များအရ လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေးပေးပါ။

၈။ သန်ကောင်တွေ ဘယ်လိုရောက်လာတယ်လို့ ထင်သလဲဟု မေး၍ ကလေးများအား ဆွေးနွေးပါစေ။

၉။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များကို နားထောင်ပြီး နောက်စာသင်ချိန်တွင် သန်ကောင်များ ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ ရောက်လာပုံကို ဆွေးနွေးကြမယ်ဟုပြောပြီး စာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

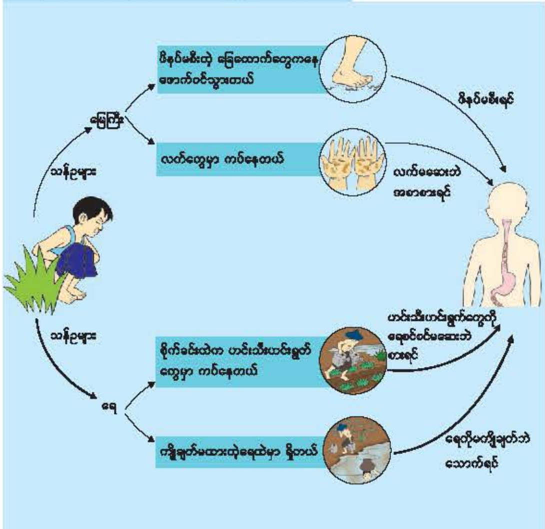
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သန်ကောင်ရောဂါအကြောင်းကို ပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

သန်ကောင်ရောဂါ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ



- ဖိနပ်မစီးရင်
  လက်မဆေးဘဲ အစာစားရင်
  ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေစင်စင်မဆေးဘဲစားရင်
  ရေကို မကျိုချက်ဘဲ သောက်ရင် . . . . သန်ကောင်ရောဂါတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

၁၃

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ သန်ကောင်ရောဂါ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော သန်ကောင်များ အကြောင်းကို ပြန်ပြော၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ကလေးများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပေးပါ။

၃။ ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး သန်ကောင်များ ဗိုက်ထဲသို့ရောက်ရှိလာနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာပါစေ။ လေ့လာရန် အချိန်သတ်မှတ်ပေးပါ။

၄။ ရုပ်ပုံကို ထောက်ပြပြီး လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအား အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ အတွဲတစ်တွဲ တင်ပြပြီးတိုင်း ကျန်ကလေးများအား ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေးပါစေ။

➤ ကလေးများ၏တင်ပြချက်များမှ အဓိကအချက်များကို ထုတ်နုတ်ပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။

၅။ ကလေးများတင်ပြပြီးပါက ရုပ်ပုံများကို ထောက်ပြပြီး သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- ဗိုက်ထဲမှာ သန်ကောင်တွေရှိနေတဲ့သူက လမ်းဘေးမှာ အီးပါတဲ့အခါ အီးထဲကသန်ဥလေးတွေဟာ မြေကြီးပေါ် ရောက်သွားတယ်။
- မြေကြီးပေါ်မှာ ဖိနပ်မစီးဘဲ လျှောက်သွားရင် မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ မြေကြီးထဲ၊ ရေထဲက သန်ကောင်သားလောင်းလေး တွေဟာ ခြေဖဝါးကနေဖောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက် သွားနိုင်တယ်။
- အီးထဲက သန်ဥတွေဟာ ကစားတဲ့နေရာကိုလဲ ရောက်သွား နိုင်တယ်။ ကစားရင်းနဲ့ လက်တွေမှာ သန်ဥလေးတွေ ကပ်ပါလာပြီး လက်မဆေးဘဲ အစာစားရင် လက်ကတစ်ဆင့် သန်ဥတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။ (သန်ဥလေးတွေဟာ သေးလွန်းလို့ မမြင်ရဘူး။)
- အီးထဲက သန်ဥတွေဟာ ရေကန်တွေထဲကိုလဲ ရောက် သွားနိုင်တယ်။ သန်ဥပါတဲ့ရေတွေကို မကျိုချက်ဘဲ သောက်မိရင် သန်ဥတွေဟာ ရေနဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။
- သန်ဥပါတဲ့ရေတွေကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းတွေမှာ လောင်းမိပြီး၊ သန်ဥတွေဟာ ရေနဲ့အတူ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တွေဆီ ရောက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေမဆေးဘဲစားမိရင် သန်ဥတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်စေသည့်အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

သွားနိုင်တယ်။

၆။ ဆရာက သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်စေသည့် အဓိကအချက်များကို တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။ (ကလေး ၅ ဦးခန့်သာ ဖြေဆို ပါစေ။)

၇။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များကို ဖြည့်စွက်၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ သန်ကောင်ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်၍ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ သန်ဥ၊ သန်ကောင်များ ဗိုက်ထဲသို့ ရောက်လာပုံကို ပြန်ပြော၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းရုပ်ပုံများကို အပိုင်း ၃ ပိုင်းစီ ဖြတ်ထားပါ။

၃။ ဆရာက အခု သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်ပွားတဲ့ အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရုပ်ပုံဖြတ်ဆက်လေးတွေ ပေးမယ်။ ရုပ်ပုံတစ်ခုဖြစ်အောင် အုပ်စုလိုက်ဆက်ပြီး အဲဒီရုပ်ပုံအကြောင်းကို ပြန်ပြောပြရမယ် ဟု ပြောပြီး အုပ်စုတစ်စုလျှင် တစ်စုံစီပေး၍ ရုပ်ပုံကို ဆက်ခိုင်းပါ။

၄။ ကလေးများအား အုပ်စုတစ်စုလျှင် ရုပ်ပုံတစ်ပုံနှင့်ပတ်သက်သော အချက်တစ်ချက်စီကို အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

၅။ သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ (ဇယား၏ တစ်ဘက်ခြမ်းကို ခေတ္တချန်ထားပါ။)

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

ပေးထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေထဲမှာ သန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ဖို့ လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့ အပြုအမူတွေကို (✔)ခြစ်ပြီး ရွေးကြရအောင်။

၁၄

၆။ သင်ပုန်းတွင် မှတ်သားထားသော သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကိုထောက်ပြ၍ ကလေးတို့အနေဖြင့် သန်ကောင်ရောဂါမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်သွားမလဲ ဆိုသည်ကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးပါစေ။

သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်း	လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ
ဥပမာ - မြေကြီးပေါ်မှာဖိနပ်မစီးဘဲ လျှောက်သွားရင်	ဖိနပ်စီးရမယ်

၇။ ကလေးများ၏ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။ (တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်ရှိ လုပ်ငန်းစဉ်(၆)ပါ ဇယား၏ လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များအကွက်တွင် ဖြည့်ပါ။)

၈။ ဆရာက လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်၍ ဆွေးနွေးပါ။

၉။ ပေးထားသောရုပ်ပုံများမှ သန်ကောင်ရောဂါကာကွယ်ရန်

DRE Book – Copyright Protected

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

- သန်ကောင်ရောဂါ ကာကွယ်ဖို့ ဆီး၊ ဝမ်းသွားတဲ့ အခါတိုင်း ယင်လုံအိမ်သာ အသုံးပြုရမယ်။
- အစာမစားခင်နဲ့ အိမ်သာအဆင်းမှာ လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ဆေးရမယ်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး စားရမယ်။
- သန့်ရှင်းတဲ့ရေကောင်းရေသန့်နဲ့ ကျိုချက်ပြီးတဲ့ရေကိုသာ သောက်သုံးရမယ်။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို ကိုင်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးရမယ်။
- မြေကြီးပေါ်မှာသွားလာရင် ဖိနပ်စီးပြီး သွားလာရမယ်။

၁၅

လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အပြုအမူများကို (✔)ခြစ်ပြီး ရွေးပါစေ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ရွေးချယ်ရသည်ကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

၁၀။ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၁၁။ အကယ်၍ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များသည် လွဲမှားနေပါက ဆရာက ရုပ်ပုံများကိုရှင်းပြပြီး ဘာကြောင့် လုပ်သင့်သည်၊ မလုပ်သင့်သည်ကို ကလေးများနှင့်ဆွေးနွေး၍ အဖြေညှိပါ။

၁၂။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များကို ရှင်းပြ၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- သန်ကောင်ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အဓိကအချက်များကို သတိထား၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ။
- သန်ကောင်ရောဂါမဖြစ်စေရန် လိုက်နာရမည့်အချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ သန်ကောင်ရောဂါ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၁.၆)

သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်

အိမ်တွင်အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများနှင့် ပတ်သက်သည့် အန္တရာယ်များကို သိရှိနားလည်ပြီး ရှောင်ရှားတတ်ခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ချိန်)

၁။ ဆေးဝါးများကို မိမိသဘောအတိုင်း အသုံးပြုပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ဆေးဝါးများကို မိမိသဘောအတိုင်းအသုံးပြုပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ဆေးဝါးများကို မိမိသဘောအတိုင်းအသုံးပြုပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ အိမ်တွင်အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများနှင့် ပတ်သက်သည့် အန္တရာယ်များကို သိရှိနားလည်ပြီး ရှောင်ရှားတတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ဆေးဝါးများကို မိမိသဘောအတိုင်းအသုံးပြုပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်းနှင့် စဉ်းစားခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

အိမ်မှ ယူဆောင်လာသော ဆေးဝါးများ။

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက မိမိအိမ်မှ ယူဆောင်လာသော ဆေးဝါးများ (ဥပမာ- လျက်ဆား၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ယားနာလူးဆေး၊ အရက်ပြန် . . .)ကို ကလေးများအား ပြသပြီး ကျပန်းမေး၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ ဒါတွေကဘာတွေလဲ။ မြင်ဖူးသလား။

၂။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို လေ့လာစေပြီး ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီအတွက် အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။

♦ ရုပ်ပုံထဲက ကလေးတွေ ဘာလုပ်နေတာလဲ။

၃။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကို ကလေးများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆွေးနွေးရန် အချိန်ကို ကလေးများကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်ပါစေ။

♦ ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီမှာရှိတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ အပြုအမူတွေက ကောင်းသလား။ မကောင်းဘူးလား။

♦ အဲဒီလိုလုပ်ရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်မယ် ထင်သလဲ။

၄။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။ ကလေးများဖြေဆိုချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၅။ ကလေးများအား သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မေးမြန်း၍ ဆရာက အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ဆေးဝါးများကို မိမိသဘောအတိုင်းအသုံးပြုပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box — Copyright Protected

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

စုသွယ်နဲ့ အောင်အေးတို့ မောင်နှမ

စုသွယ်နဲ့ အောင်အေးတို့ မောင်နှမနှစ်ယောက်ဟာ သိပ်ချစ်ကြတယ်၊ သူ့အစ်ကို အောင်အေး ဘာလုပ်လုပ် စုသွယ်က လိုက်လုပ်တတ်တယ်၊

တစ်နေ့မှာ လူကြီးတွေမရှိတုန်း မောင်နှမနှစ်ယောက်က စင်ပေါ်က ဆေးပုလင်းတွေ ယူပြီး ဆရာဝန်နဲ့ လူနာလုပ်တမ်း ကစားကြတယ်၊ အောင်အေးက ဆရာဝန်လုပ်တယ်၊ စုသွယ်က လူနာပေါ့။

အောင်အေးက စုသွယ်ကို စမ်းသပ်ပြီး စင်ပေါ်က ယူထားတဲ့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးပုလင်းထဲက **ဆေးရည်ကို အများကြီးထည့်ပြီး တိုက်လိုက်တယ်၊** စုသွယ်ကသောက်ပြီး ခဏနေတော့ အရမ်းအိပ်ချင်တယ်ဆိုပြီး အိပ်ပျော်သွားတယ်။ **နှိုးလို့လဲ မရတော့ဘူး။**

အဲဒီအချိန်မှာပဲ မိဘတွေ ပြန်ရောက်လာပြီး စုသွယ်လေးကို ဆေးခန်းကို အမြန် ခေါ်သွားကြတယ်၊

အောင်အေးက သူချောင်းဆိုးတုန်းကလဲ ဆရာဝန်က ဒီဆေးကိုတိုက်ခဲ့တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ပါလိမ့်လို့ နားမလည်အောင်ဖြစ်နေတယ်၊

- လျှက်ဆား၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ ဝမ်းပိတ်ဆေး၊ ယားနာပျောက်ဆေး၊ အနာလိမ်းဆေး၊ အရက်ပြန်၊ အပူလောင်ရင် လိမ်းတဲ့ဆေးတွေကို နေမကောင်း ဖြစ်တဲ့အခါ အလွယ်တကူရအောင်ဆိုပြီး အိမ်မှာ ဆောင်ထားတတ်ကြတယ်၊ အဲဒီဆေးတွေကို မိဘတွေမသိဘဲ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ယူပြီး မသောက်ရဘူး။ မလိမ်းရဘူး။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တယ်။

၁၇

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ ဆေးဝါးများကို မိမိသဘောအတိုင်းအသုံးပြုပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဒီနေ့တော့ အိမ်မှာအသုံးပြုဖို့ ဆောင်ထားတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ ကစားကြတဲ့ မောင်နှမနှစ်ယောက်အကြောင်း လေ့လာကြရအောင်ဟုပြောပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စုသွယ်နှင့် အောင်အေး ဇာတ်လမ်းကိုကြည့်ပါစေ။ ကလေးနှစ်ဦး သုံးဦးခန့်အား ရွေးချယ်၍ နားလည်သလို ပြောပါစေ။

၃။ ကလေးများ ပြောပြီးပါက ဆရာက ဇာတ်လမ်းပါ အကြောင်းအရာများကို ကလေးများအား ဆွေးနွေးပြောပြရင်း ဒုတိယစာပိုဒ်ရှိ **ဆေးရည်ကို အများကြီးထည့်ပြီး တိုက်လိုက်တယ်** ဟူသော နေရာတွင် ခေတ္တရပ်ပါ။

၄။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ♦ ဆေးရည်တွေအများကြီး တိုက်လိုက်တာ စုသွယ် ဘာဖြစ်သွားမယ် ထင်သလဲ။

၅။ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပြီးပါက ဆရာကဇာတ်လမ်းကို ဆက်လက်ပြောပြပါ။ ဒုတိယစာပိုဒ်ရှိ **နှိုးလို့လဲ မရတော့ဘူး** နေရာတွင်ရပ်ထားပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆက်၍မေးပါ။

- ♦ နှိုးလို့မရတော့ဘူးဆိုတော့ ဘာဆက်ဖြစ်မယ်ထင်သလဲ။

၆။ ကလေးများဖြေပြီးပါက ဆရာက ဇာတ်လမ်းကို ဆက်ပြောပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ အောင်အေး ချောင်းဆိုးတုန်းက အဲဒီဆေးသောက်ခဲ့ပေမဲ့ ဘာကြောင့် စုသွယ်လို မဖြစ်တာလို့ထင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- အောင်အေးက တကယ်ချောင်းဆိုးနေလို့။
- ဆေးညွှန်းအတိုင်း သောက်လို့။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများဖြေဆိုချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၇။ ကလေးများဖြေကြားသော အဖြေများအပေါ်အခြေခံ၍ ဆရာက သင်ခန်းစာပါ အဓိကအချက်များနှင့် အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ဆေးဝါးများကို မိမိသဘောအတိုင်းအသုံးပြုပါက ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ အိမ်တွင်အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အန္တရာယ်များကို သိရှိနားလည်ပြီး ရှောင်ရှားတတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာမှာ ဆေးတွေနဲ့ဆော့ကစားတဲ့ မောင်နှမနှစ်ယောက်အကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ကြတယ်။ ဒီနေ့တော့ ပေးထားတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ကလေးတို့ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ကြမလဲဆိုတာ ဆွေးနွေးကြည့်ရအောင်ဟုပြောပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ရုပ်ပုံပါအကြောင်းအရာများကိုဖတ်ရှု၍ တစ်ဦးချင်း ဖြေပါစေ။ ပြုလုပ်သင့်သည်များကို (✔)ခြစ်ပြီး မပြုလုပ်သင့်သည်များကို (✘)ခြစ်ပါစေ။

၃။ အဖြေများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီး အဘယ်ကြောင့် ထိုအဖြေကို ရွေးချယ်၍ (✔)ခြစ်ပြီး အဘယ်ကြောင့် ထိုအဖြေကို (✘)ခြစ်ကြောင်း အချင်းချင်းဆွေးနွေးကြပါစေ။

၄။ အတွဲတစ်တွဲကို အဖြေတစ်ခုအကြောင်းသာ တင်ပြပါစေ။

သတိပြုရမည့် အချက်များ

➢ ကလေးများပေးသော အကြောင်းပြချက်များတွင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်လာစေရန် ဆရာက ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

➢ တချို့ဆေးလုံးတွေက ချိုချဉ်နဲ့တူလို့ လူကြီးတွေကို မမေးဘဲ ယူစားလို့မရဘူး။

➢ စပ်ထားတဲ့ဆေးက ကိုယ်နဲ့မတည့်ရင် အန္တရာယ်ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ဆေးတွေ ဝယ်မသောက်ရဘူး။

➢ သူများပေးတဲ့ဆေးက ကိုယ်နဲ့ဓာတ်မတည့်တာမျိုးလည်း ရှိနိုင်တယ် စသည်ဖြင့် သတိပေးပါ။

၅။ အကြောင်းပြချက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အတန်းသားများအား ဖြည့်စွက် ပြောဆိုရန် အခြားအကြောင်းပြချက် ရှိ၊ မရှိ မေးပါ။

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

ပြုလုပ်သင့်သည့်အရာများကို (✔)ခြစ်၍ မပြုလုပ်သင့်သည့်အရာများကို (✘)ခြစ်ပါ။

- ယူစားမယ်။ ( )
- မေမေ့ကို အရင်ဆုံးမေးကြည့်မယ်။ ( )

- သူငယ်ချင်းရဲ့ အမေတိုက်တဲ့ဆေးကို ချက်ချင်း သောက်မယ်။ ( )
- အိမ်ကိုပြန်ပြီး အမေ့ကိုပြောပြပြီးမှ သောက်မယ်။ ( )

- သူငယ်ချင်းတိုက်တဲ့ဆေးကို သောက်မယ်။ ( )
- ဆရာမကို ပြောပြမယ်။ ( )

၁၈

၆။ ထို့နောက် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ဆရာက တစ်ခုချင်း ပြောပြပြီး ကလေးများအား လုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့်နှင့် အကြောင်း ပြချက်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်၍ ဖြေဆိုပါစေ။

♦ မောင်မောင် ချောင်းဆိုးနေတယ်။ မြန်မြန်ပျောက်ချင်လို့ ဆေးနှစ်ဇွန်း ပိုသောက်လိုက်တယ်။ လုပ်သင့်သလား။ မလုပ်သင့်ဘူးလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

♦ အခန်းထဲက နံရံထောင့်မှာ ရေသန့်ဘူးတွေ့တယ်။ ရေဆာနေလို့ ယူသောက်လိုက်တယ်။ လုပ်သင့်သလား။ မလုပ်သင့်ဘူးလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

♦ မောင်လေး ဝမ်းလျှောနေတယ်။ လူကြီးတွေမရှိလို့ အမေသောက်နေကျ ဆေးတိုက်လိုက်တယ်။ တိုက်သင့်သလား။ မတိုက်သင့်ဘူးလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

♦ လျှက်ဆားတစ်ဘူးလုံး သောက်လိုက်တယ်။ သောက်သင့်သလား။ မသောက်သင့်ဘူးလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

♦ လေးဖက်တွားသွားတဲ့ ညီမလေးက အမေသိမ်းထားတဲ့

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၁) ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

- ဆေးတွေကို လူကြီးတွေမသိအောင် ယူသောက်မယ်။ (   )
- ဆေးတွေကို မိဘတိုက်မှ သောက်မယ်။ (   )

- မျက်စဉ်းကို ခတ်လိုက်မယ်။ (   )
- မျက်လုံးနီနေတာ မေမေ့ကို ပြောပြလိုက်မယ်။ (   )

- ဘယ်လိုဆေးပဲဖြစ်ဖြစ် လူကြီးမိဘတွေကို အသိပေးမေးမြန်းပြီးမှ သောက်ရမယ်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေရဲ့ ညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲ ဆေးဆိုင်တွေက စပ်ပေးတဲ့ဆေးတွေကိုလဲ မသောက်သင့်ဘူး။

၁၉

ဆေးတွေကို ပါးစပ်ထဲထည့်နေတယ်။ လူကြီးတွေကို ပြောမလား။ မပြောဘူးလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

သတိပြုရမည့် အချက်များ

➢ အကြောင်းအရာတစ်ခု ဖြေပြီးမှ နောက်ထပ်အကြောင်းအရာ တစ်ခုကို ပြောပြပါ။

၇။ ဆရာက အောက်ပါအဓိက အချက်များအရ အနှစ်ချုပ်ရှင်းပြပါ။

- လူကြီးတွေမသိဘဲ ဆေးတွေကို ယူသောက်မိရင် အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။ လူကြီးတွေမသိဘဲ ဘာဆေးမှ မသောက်ရဘူး။ ဘယ်လိုဆေးပဲဖြစ်ဖြစ် လူကြီးမိဘတွေကို အသိပေးမေးမြန်းပြီးမှ သောက်ရမယ်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေရဲ့ ညွှန်ကြားမှုမရှိဘဲ ဆေးဆိုင်တွေက စပ်ပေးတဲ့ဆေးတွေကိုလဲ မသောက်သင့်ဘူး။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ဒီနေ့ကစပြီး ဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်၍ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘာတွေကို ရှောင်ကြမလဲဆိုတာ မှတ်စုထဲမှာ ရေးကြရအောင်ဟုပြော၍ ရေးပါစေ။ ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ပြည့်စုံစွာ ရေးသားထားသော ကလေးအချို့၏ ရေးသားချက်များကို အတန်းကိုဖတ်ပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အိမ်တွင်အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အန္တရာယ်များကို ရှင်းပြနိုင်ပြီး ရှောင်ရှားတတ်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၂.၁)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်ရန် အရေးကြီးသည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ သူငယ်ချင်းများနှင့်ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာ နေထိုင်တတ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်ရန် အရေးကြီးသည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ဖြူဖြူအကြောင်းကို လေ့လာစေပြီး ဆရာကရှင်းပြပါ။

၂။ ထို့နောက်အောက်ပါမေးခွန်းတစ်ခုစီကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

- ♦ ဖြူဖြူကအတန်းထဲမှာ ဘယ်လိုနေလေ့ရှိသလဲ။
- ♦ နောက်ဆုံး ဖြူဖြူဘယ်လိုပြောင်းလဲသွားသလဲ။
- ♦ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုပြောင်းလဲသွားတယ်လို့ ထင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- သူငယ်ချင်းတွေက ကူညီလို့။
- ဖြူဖြူချော်လဲတုန်းက သူငယ်ချင်းတွေက လာထူပေးလို့။

၂.၁ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေကြမယ်

ဖြူဖြူအကြောင်း လေ့လာကြရအောင်

ဒုတိယတန်းကျောင်းသူကလေး ဖြူဖြူက စာအရမ်းတော်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အတန်းထဲက သူငယ်ချင်းတွေကို အပေါင်းအသင်း မလုပ်ဘဲ တစ်ယောက်တည်းပဲ နေလေ့ရှိတယ်၊ သူ့ရဲ့ခဲတံ၊ ပေတံ၊ ခဲဖျက်တွေကိုလဲ သူငယ်ချင်းတွေ ယူသုံးတာ မကြိုက်ဘူး။

တစ်နေ့မှာ ဖြူဖြူဟာ ကျောင်းရှေ့မှာ ချော်လဲပြီး ထမင်းဘူး မှောက်သွားတယ်၊ ခြေထောက် နာသွားပြီး မထနိုင်တော့လို့ ဖြူဖြူငိုနေတယ်။ ဖြူဖြူရဲ့ အတန်းဖော် သူငယ်ချင်းတွေက ပြေးလာပြီး ဖြူဖြူကို လာထူပေးကြတယ်၊ အားလုံးဝိုင်းပြီး အားပေးကြတယ်၊

နေ့လယ် မုန့်စားဆင်းချိန်ရောက်တော့ သူတို့မှာပါတဲ့ ထမင်းဘူးထဲကနေ ဖြူဖြူကို မျှဝေကျွေးကြတယ်။ အဲဒီနေ့ကစပြီး ဖြူဖြူလေးဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေသွားတယ်။ ကျောင်းတက်ရတာ ပိုပြီးပျော်ရွှင်လာတယ်။

၂၀

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများကိုယ်တိုင် အဖြေရှာတတ်ရန် အချိန်ပေးပါ။ လိုအပ်လျှင် နောက်တစ်ခေါက်ထပ်ပြောပါ။

၃။ မေးခွန်းများအားလုံးမေးပြီးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ မင်းတို့မှာ ဖြူဖြူဇာတ်လမ်းထဲကလို ကူညီတတ်ပြီး ချစ်စရာကောင်းတဲ့သူငယ်ချင်းတွေရှိသလား။
- ♦ ဘယ်လိုကူညီတတ်ပြီး ချစ်စရာကောင်းတာလဲ။

၄။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကိုအတန်းသို့အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။

၅။ အုပ်စုများတင်ပြပြီးပါက ဆရာကအောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- ● ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းတွေရှိတာ အတူတူကစားလို့လဲရတယ်၊ အတူတူစားလို့လဲရတယ်၊ အတူတူစာကျက်လို့လဲရတယ်၊ အတူတူစကားပြောလို့လဲရတယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေရှိရင် ပျော်စရာကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ချစ် ခင်ခင်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သူငယ်ချင်းများနှင့်ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်ရန် အရေးကြီးသည်ကို ပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ/ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box — Copyright Protected

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

(၁) ဒီကစားနည်းမှာ စာအုပ်ကို ဘက်ထရီလို့ သတ်မှတ်ပြီး မင်းတို့ကတော့ ဘက်ထရီနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့ စက်ရုပ်တွေပေါ့
(၂) ဆရာက အဝေးထိန်းခလုတ်နှိပ်လိုက်တာနဲ့ မင်းတို့က ဦးခေါင်းပေါ်မှာ စာအုပ်တင်ပြီး အတန်းတွင်း လှည့်ပတ်ပြီး လမ်းလျှောက်ရမယ်
(၃) စာအုပ်ပြုတ်ကျရင် လှုပ်ရှားမှုရပ်ရမယ်
(၄) ဘေးကသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ စာအုပ်ပြုတ်ကျသွားရင် ပြုတ်ကျသွားတဲ့ စာအုပ်ကို ခေါင်းပေါ်ပြန်တင်ပေးရမယ်
စာအုပ် ခေါင်းပေါ် ပြန်ရောက်လာရင် ပြန်လှုပ်ရှားနိုင်မယ်
(၅) ဆရာကအဝေးထိန်းခလုတ်ကို ပြန်နှိပ်လိုက်မှအားလုံး ရပ်ရမယ်
(၆) ကစားနေရင်း စာအုပ် ပြုတ်ကျတုန်းက ဘယ်သူငယ်ချင်းက ပြန်ကောက်တင်ပေးတာလဲဆိုတာ မှတ်ထားရမယ်

၂၀

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာအုပ်များ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအား ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို အောက်ပါအတိုင်းပြန်လည်မေးမြန်းပါ။
- ♦ ပထမစာသင်ချိန်တုန်းက ကလေးတို့ ဘာတွေသိလိုက်ရသလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးအရေအတွက်နှင့် စာသင်ချိန်ပေါ်မူတည်၍ ကလေး ၄ ယောက် ၅ယောက်ခန့်ကို ဆရာကမေးမြန်းပါ။

၂။ ပထမစာသင်ချိန်မှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ကလေးတို့ သိပြီဆိုရင် အခုကစားနည်းလေးတစ်ခုကစားရအောင် ဟုပြော၍ ဆရာက ကစားနည်းကို ရှင်းပြပါ။
အဲဒီကစားနည်းကတော့ ဘက်ထရီစက်ရုပ်လူသား ကစားနည်း ဖြစ်တယ်။
(၁)ဒီကစားနည်းမှာ စာအုပ်ကိုဘက်ထရီလို့ သတ်မှတ်ပြီး မင်းတို့ကတော့ ဘက်ထရီနဲ့ လမ်းလျှောက်တဲ့စက်ရုပ်တွေပေါ့။
(၂)ဆရာကအဝေးထိန်းခလုတ်နှိပ်လိုက်တာနဲ့ မင်းတို့က ဦးခေါင်းပေါ်မှာ စာအုပ်တင်ပြီး အတန်းထဲ လှည့်ပတ်ပြီး လမ်းလျှောက်ရမယ်။
(၃)စာအုပ်ပြုတ်ကျရင် လှုပ်ရှားမှုရပ်ရမယ်။
(၄)ဘေးက သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ စာအုပ်ပြုတ်ကျသွားရင် ပြုတ်ကျသွားတဲ့ စာအုပ်ကို ခေါင်းပေါ်ပြန်တင်ပေးရမယ်။ စာအုပ်ခေါင်းပေါ် ပြန်ရောက်လာရင် ပြန်လှုပ်ရှားနိုင်မယ်။
(၅)ဆရာက အဝေးထိန်းခလုတ်ကိုပြန်နှိပ်လိုက်မှ အားလုံးရပ်ရမယ်။
(၆)ကစားနေရင်း စာအုပ်ပြုတ်ကျတုန်းက ဘယ်သူငယ်ချင်းက ပြန်ကောက်တင်ပေးတာလဲဆိုတာ မှတ်ထားရမယ်။

၃။ ထို့နောက်ကလေးများကို ကစားပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေး၅ယောက်ခန့်ကို အတန်းရှေ့သို့ထွက်စေပြီး နမူနာအနေဖြင့် အရင်ကစားခိုင်းပါ။
➢ ကလေးအရေအတွက်များပြားသော စာသင်ခန်းထဲတွင် အုပ်စုများခွဲ၍ ကစားခိုင်းပါ။
➢ ဘက်ထရီစက်ရုပ်၊ အဝေးထိန်းခလုတ်တို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆရာများ သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများမေးမြန်းပါက ဖြေကြားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ကစားပွဲပြီးပါက ဆရာက စာအုပ်ပြုတ်ကျခဲ့သူများကို အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပါ။
- ♦ စာအုပ်ပြုတ်ကျတုန်းက ဘယ်သူကောက်ပေးခဲ့တာလဲ။
- ♦ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုစာအုပ်ကောက်ပေးတော့ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

၅။ စာအုပ်ကောက်ပေးသူများကို အောက်ပါမေးခွန်းဆက်မေးပါ။
- ♦ သူများဘက်ထရီကိုကောက်ပေးရင် ကိုယ့်ခေါင်းပေါ်က ဘက်ထရီပြုတ်ကျနိုင်တာ သိရဲ့သားနဲ့ ဘာကြောင့် ကောက်ပေးတာလဲ။
- ♦ ကောက်ပေးရတဲ့အတွက် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

၆။ ကိုယ့်ကိုကူညီတဲ့သူငယ်ချင်းနဲ့ မကူညီတဲ့သူငယ်ချင်း ဘယ်သူ့ကို ချစ်သလဲ။ သူငယ်ချင်းတွေ ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်အောင် ဘယ်လိုနေကြမလဲဟု တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။

၇။ ကလေးများပြောသော အဖြေများကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပါ။

၈။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းအနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

● သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေရမယ်။ တစ်ယောက် လိုအပ်တဲ့အကူအညီကို တစ်ယောက်က ပေးရမယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်ရမည့်နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအားကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို လေ့လာစေပြီး ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီ၏ အကြောင်းကို အတန်းသို့ ပြန်လည်ပြောပြပါစေ။

၂။ ကလေးများပြောသောအချက်များကို သင်ပုန်းတွင်ရေးပေးပါ။

ဥပမာ - မုန့်ခွဲဝေကျွေးတယ်။
- ခဲတံငှားတယ်။
- အတူကစားတယ်။ စသည်ဖြင့်

၃။ ထို့နောက်ဆရာက ရုပ်ပုံတစ်ခုချင်းစီပါ အကြောင်းအရာများကို တစ်ချက်ချင်းစီ အတန်းသို့ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဖတ်ပြပါ။

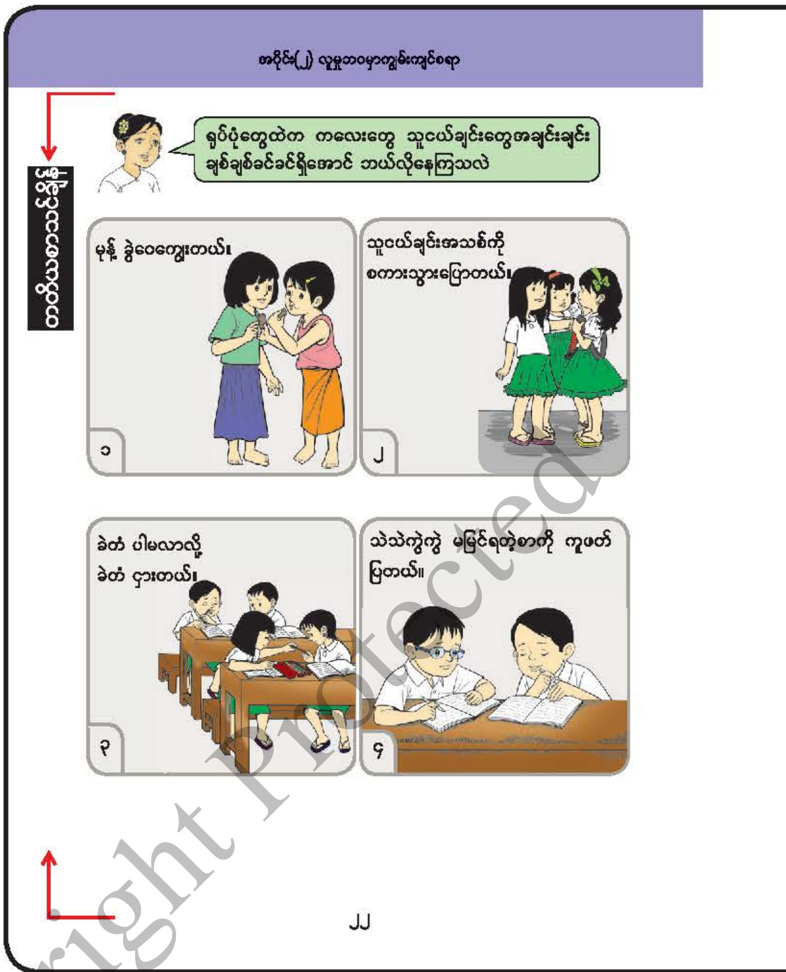
၄။ ကလေးများအား သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေခြင်းသည် ပျော်စရာကောင်းကြောင်း ရှင်းပြပြီး သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေနိုင်ကြဖို့ ဘယ်လိုအပြုအမူတွေကို ရှောင်ရှားကြမလဲ ဟူသောမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။ (ရှောင်ရှားရမည့် အပြုအမူများများ စဉ်းစားရန် ဆရာက လှည့်လည်လှုံ့ဆော်ပေးပါ။)

၅။ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို ဆရာက လုပ်ငန်းစဉ် ၂ ၏တင်ပြချက်များနှင့် ယှဉ်တွဲရေးပေးပါ။

ဥပမာ

ချစ်အောင်နေမယ်	ရှောင်ရှားမယ်
– မုန့်ခွဲဝေကျွေးတယ်။ – ခဲတံငှားတယ်။	– မုန့်လုစားမယ်။ – နောက်ကနေတွန်းလိုက်မယ်။

၆။ ဆရာက စာသင်ခန်းတွင်း ကလေးများပြုမူလေ့ရှိသော ကောင်းသော အပြုအမူများ၊ ပြုပြင်ရန်လိုအပ်သောအပြုအမူများအပါအဝင် သင်ပုန်းရှိအပြုအမူများကိုပါ တစ်ချက်စီ အတန်းသို့ ပြောပါ။ ဆရာပြောသည့်အပြုအမူသည် လုပ်သင့်



သည့် အပြုအမူဖြစ်ပါက ကလေးများအား လက်ထောင်ပါစေ။ မလုပ်သင့်သည့် အပြုအမူဖြစ်ပါက လက်များခါပြပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ လက်ထောင်ခြင်း၊ လက်ခါခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိုင်ထပြုလုပ်စေခြင်း၊ လက်ခုပ်တစ်ချက်တီး၊ နှစ်ချက်တီးပြုလုပ်စေခြင်း စသည့် လှုပ်ရှားမှုပါသော ဆောင်ရွက်ခြင်းများ အစားထိုး ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၇။ ကလေးများဖြေပြီးပါက ဆရာကအဓိကအချက်များ ကိုပြောပြပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေရမယ်။ ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ ဆက်ဆံရမယ်။ တစ်ယောက်မကြိုက်တာ တစ်ယောက်က မလုပ်ရဘူး။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်လိုကြောင်း ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➢ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်တတ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကတ်ပြားများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာကအောက်ပါအချက်များပါဝင်သော ကတ်ပြားများကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။ ထို့နောက်အုပ်စုတစ်စုစီအား ကတ်ပြားတစ်ခုစီဝေပေး၍ ကတ်ပြားပါအကြောင်းအရာများအရ မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ကို ဆွေးနွေး ပါစေ။

- သူငယ်ချင်းက သင်ကြိုက်တဲ့မုန့်ကို ဝယ်ကျွေးရင် သင့်သူငယ်ချင်းကို သင်ဘာပြောမလဲ။
- သူငယ်ချင်းက စာသင်ချိန်မှာ သင်ပုန်းပေါ်မှာရေးထားတဲ့ စာတွေကို မမြင်ရဘူးလို့ပြောတယ်။ သင်ဘာလုပ်ပေးမလဲ။
- သူငယ်ချင်းကသူမွေးထားတဲ့ ခွေးကလေးသေသွားပုံကို ငိုပြီး ပြောပြတယ်။ သင်ဘာလုပ်ပေးမလဲ။
- ကျောင်းလာတဲ့လမ်းမှာ ထမင်းဘူးမှောက်သွားလို့ သူငယ်ချင်းက ငိုနေတယ်။ သင်ဘာလုပ်မလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆရာကကတ်ပြားများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် ကျောင်းတွင်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အကြောင်းအရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

၂။ ထို့နောက် မည်သို့တုံ့ပြန်ပြောဆိုမည်ကို အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။

၃။ အတန်းသို့တင်ပြပြီးပါက အုပ်စုတစ်စုလျှင် နှစ်ယောက်စီ အတန်းရှေ့သို့ထွက်၍ သရုပ်ဆောင်ပြရန် လေ့ကျင့်ပါစေ။

၄။ အုပ်စုအလိုက် သရုပ်ဆောင်ပြပါစေ။ သရုပ်ဆောင်ပြီးပါက ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေထိုင်ရမယ်။ အခြားသူတွေ အကူအညီလိုရင်လဲ တတ်နိုင်သမျှကူညီရမယ်။ ကိုယ်တိုင်မကူညီနိုင်ရင် ကူညီနိုင်တဲ့ လူကြီးတွေ၊ ဆရာ ဆရာမတွေကို ပြောပြပြီး အကူအညီတောင်းရမယ်။
- မိမိအား ကူညီသူကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောရမယ်။
- အိမ်မှာဖြစ်စေ၊ ကျောင်းမှာဖြစ်စေ အခြားသူတွေမကြိုက်တဲ့ အပြုအမူတွေမလုပ်မိအောင် သတိထားရမယ်။

၅။ ပထမတန်းတွင်သင်ယူခဲ့သော (လိမ္မာတဲ့ ကလေး) ကဗျာကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြီး စာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကလေးများအား ဒီနေ့ . . ဘယ်သူ့ကိုကူညီခဲ့သလဲ ဟုမေးပြီး ဆရာက ကူညီခဲ့သူများကို ချီးကျူးပါ။
- ဒီနေ့ ဘယ်သူတွေက ကိုယ့်ကိုကူညီပေးခဲ့သလဲ၊ ကျေးဇူးတင်တယ်လို့ ပြောခဲ့ရဲ့လား ဟု ပြောပြီး ကိုယ့်ကို ကူညီခဲ့တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောဖို့ သတိပေးပါ။
- ကလေးများမြင်သာအောင် စာရွက်ကြီးပေါ်တွင် စာလုံးကြီးကြီးရေး၍ နံရံတွင် အောက်ပါစာကြောင်း (၂) ခုကို ကပ်ထားပါ။ ဘာကူညီရမလဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ခင်ဗျာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင့်
- စကားအဆုံးတွင် ခင်ဗျာ၊ ရှင့် ဟု ထည့်ပြောရန် သင်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ သူငယ်ချင်းများနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးစွာနေထိုင်လိုကြောင်း ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box _ Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၂.၂)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

ကျောင်းနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင်မတော်တဆထိခိုက်မှုများ မဖြစ်အောင် သတိဖြင့် ပြုမူလုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ချိန်)

၁။ ကျောင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော မတော်တဆထိခိုက်မှုများကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ကျောင်းတွင် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်သော နေရာများကိုစဉ်းစားခြင်း။

၃။ ကျောင်းနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်သော နေရာများတွင် အန္တရာယ်မဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ကျောင်းတွင် မတော်တဆ ထိခိုက်မှု မဖြစ်အောင် သတိထား၍ ပြုမူရမည့် အချက်များကို ဖော်ပြတတ်ခြင်း။

အခိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

၂.၂ မတော်တဆဖြစ်မှု သတိပြု

- အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာတွေမှာ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ပိုဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီလိုအန္တရာယ်တွေကို ရှောင်ရှားသင့်တယ်၊ မဖြစ်မနေသွားရမယ်ဆိုရင်လဲ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်မလာအောင် သတိထားရမယ်။

၂၄

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ ကျောင်းတွင်ဖြစ်တတ်သော မတော်တဆထိခိုက်မှုများ ကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ သင်ခန်းစာကိုအောက်ပါအတိုင်းနိဒါန်းပျိုးပါ။ ကလေးများ ပြောသော ထိခိုက်မှုများကို ဆရာက မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

♦ ကလေးတို့မတော်တဆထိခိုက်ဖူးတဲ့သူ ရှိသလား။

♦ ဘယ်လိုထိခိုက်မိတာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- အခန်းထောင့်ကပြေးလာတာကို မမြင်လိုက်လို့။
- တံခါးဖွင့်တာ မမြင်လိုက်လို့။
- လှေကားက ပြေးဆင်းလို့။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများအားလုံးကိုမပြောစေဘဲ ထိမိခိုက်မိတဲ့ အတွေ့အကြုံရှိသော ကလေးများသာပြောပါစေ။

➤ ကျောင်းတွင်ဖြစ်တတ်သော မတော်တဆမှုများ ပါဝင်လာစေရန် သတိပြုပါ။

➤ လုပ်ငန်းစဉ် (၂)ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် မတော်တဆမှုများ ပါဝင်လာသည်အထိ ပြောစေပြီး ပါဝင်လာပါက လုပ်ငန်းစဉ် (၂) ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

၂။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသော ထိခိုက်မှုများမှ သင့်လျော်သော အခြေအနေ (၂) ခု သို့မဟုတ် (၃) ခုခန့်ကိုသာရွေး၍ ကလေးများအား အနေးပြကွက်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ဆရာက နမူနာပြုလုပ်ပြပါ။ သရုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုပြီးတိုင်း တစ်တန်းလုံးအား အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

♦ ဘာကြောင့်အဲဒီလိုဖြစ်တာလဲ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ကျောင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော မတော်တဆထိခိုက်မှုများကို ပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box — Copyright Protected

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

တံခါးဖွင့်မယ်ဆိုရင် ဖြည်းဖြည်းဖွင့်ပါ။

တံခါးချိတ်ကို ချိတ်ပါ။

အခန်းထောင့်တွေမှာ တစ်ဖက်ကလာတဲ့ သူနဲ့ မတိုက်မိအောင် ဖြည်းဖြည်းသွားပါ။

လှေကားအဆင်းမှာ ဂရုစိုက်ပြီး သွားလာပါ။

၂၅

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤ ကျောင်းတွင် မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်သောနေရာများကို စဉ်းစားပြီး ထိုနေရာများတွင် အန္တရာယ်မဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ရောင်စုံမြေဖြူ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဒီနေ့တော့ ကလေးတို့ လေ့လာထားတဲ့ ကျောင်းရဲ့ ဘယ်နေရာတွေမှာ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြမယ် ဟု ပြော၍သင်ခန်းစာကိုနိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ကြိုတင်လေ့လာခဲ့သော ကျောင်းတွင်းရှိ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်သောနေရာများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အချင်းချင်းပြောပါစေ။

၃။ အခု ကျောင်းမှာရှိတဲ့နေရာတွေကို ဆရာနဲ့အတူသင်ပုန်းပေါ်မှာ ပုံဆွဲကြမယ်ဟုပြော၍ ကျောင်းတွင်ရှိသည့် နေရာတစ်ခုချင်းကို မေးပြီး သင်ပုန်းတွင် ဆွဲပေးပါ။

(ဥပမာ-ဆရာ။ ။ ဒီနေရာလေးက တို့ကျောင်းရဲ့အလံတိုင်ဆိုပါတော့။ အလံတိုင်ရဲ့ ဒီဘက်ဘေးမှာ ဘာရှိသလဲ ပြောပါအုံး။)

၄။ ကျောင်းမြေပုံဆွဲပြီးပါက အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပေးပြီး အုပ်စုကိုယ်စား ကလေးတစ်ဦးစီအား ကြိုတင်လေ့လာခဲ့သော မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်သည့် နေရာတစ်ခုစီကို ပြောပါစေ။ ဆရာက ကလေးများပြောသောနေရာများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဝိုင်းပေးပါ။

၅။ မြေပုံပေါ်တွင် ဝိုင်းထားသည့်နေရာများကို နံပါတ်စဉ်တပ်ပေးပါ။

၆။ သင်ပုန်းပေါ်တွင်ဝိုင်းပြီးပါက အုပ်စုတစ်စုကို နေရာတစ်ခုစီ ရွေးစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ကလေးတို့ အုပ်စုအလိုက် ရွေးထားတဲ့နေရာတွေမှာ ဘယ်လိုမတော်တဆမှုတွေဖြစ်တတ်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများဖြေသည့်အဖြေတွင် အချင်းချင်း စခြင်း၊ နောက်ပြောင်ခြင်းကြောင့်လည်း ထိခိုက်မှုများဖြစ်တတ်တယ် ဟူသော အဖြေပါလာပါက ထိုသို့မပြုလုပ်သင့်ကြောင်းကို ပထမတန်းတွင် သင်ကြားထားပြီးဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

➤ ကိုယ်တိုင်သတိမထားသောကြောင့် မတော်တဆဖြစ်ရကြောင်းကို ကလေးများပြောလာသည်အထိ ဆရာကဦးဆောင်မေးရန် လိုပါသည်။

၃။ မတော်တဆထိခိုက်မှုများသည် ကိုယ်တိုင် သတိမထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများမရအောင် သတိထား၍ ပြုမူလှုပ်ရှားရမည်ဟု ဆရာက ပြောပါ။

၄။ ကျောင်းအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်သော နေရာများကိုရှာဖွေမှတ်သားခဲ့ရန် မှာကြားပြီး နောက်အချိန်တွင် ပြန်လည်မေးမြန်းမည်ဖြစ်ကြောင်းပြော၍ ပထမစာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ကျောင်းတွင် မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်သော နေရာများ၌ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE_Box_Copyright Protected

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆွေးနွေးမည့်အချိန်ကို ကလေးများကိုယ်တိုင် သတ်မှတ် ပါစေ။

➢ ရွေးချယ်သောနေရာများတူနေပါက ဆရာကလက်ခံပေးပါ။

၇။ ဆွေးနွေးချက်များကိုအုပ်စုလိုက်အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ကလေးများ၏ တင်ပြဆွေးနွေးချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်ရှိ သက်ဆိုင်ရာနေရာဘေးတွင် အရောင်မတူသောမြေဖြူဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၈။ တင်ပြဆွေးနွေးပြီးပါက ဆရာကတစ်တန်းလုံးအား အောက်ပါ မေးခွန်းကိုမေးပါ။

- ♦ အဲဒီလိုမတော်တဆထိခိုက်မှု မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုသွားလာ နေထိုင်ရမလဲ။ နေရာတစ်ခုချင်းစီကို စဉ်းစားကြရအောင်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများ ရုတ်တရက် မဖြေနိုင်ပါက ရှေ့လုပ်ငန်းများတွင် မတော်တဆထိခိုက်မှုများသည် ကိုယ်တိုင်သတိမထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းကို ပြန်လည်သတိပေးခြင်းဖြင့် သတိထား၍ သွားလာရမည်ဟူသော အဖြေထွက်လာစေရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။

၉။ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပြီးပါက ဆရာကအောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- ● အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာတွေမှာ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ပိုဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုနေရာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားသင့်တယ်။ မဖြစ်မနေသွားရမယ်ဆိုရင်လဲ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်မလာအောင် သတိထား ရမယ်။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ ကျောင်းနှင့်ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် မတော်တဆထိခိုက်မှု မဖြစ်အောင် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို စဉ်းစားနားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်အလွတ်များ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့ စာသင်ချိန်တုန်းက ကျောင်းထဲမှာ ဘယ်လိုမတော်တဆမှု တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ပြောခဲ့ကြသလဲ။ မှတ်မိကြသေးလား ဟု ဆရာကမေးပါ။ ဆက်လက်၍ ကျောင်းထဲမှာ အဲ့ဒီလို ထိခိုက်မှုတွေ မဖြစ်အောင်ဘယ်လိုလုပ်ကြမယ်လို့ ပြောခဲ့သလဲ ဟု ဆက်မေးပြီး အခုလည်းကျောင်းမှာ ဘယ်လိုမတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ ထပ်ပြီးဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြော၍ နိဒါန်း ပျိုးပါ။

အခိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

- ● ပြေးလွှားသွားလာတဲ့အခါ အမြဲသတိရှိရမယ်။
- ● ပတ်ဝန်းကျင်က မတော်တဆဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ဂရုစိုက် သွားလာ ရမယ်။

၂၆

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ စာမျက်နှာ (၂၇) ပါ ရုပ်ပုံ (၁) (၂) (၃) (၄) ကိုလေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံး ဆွေးနွေးပါ။

- ♦ ရုပ်ပုံထဲက ကလေးဘာလုပ်နေတာလဲ။
- ♦ သူ ဒီလိုလုပ်တာကြောင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်နိုင် သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ♦ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ မဖြစ်အောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

၃။ ဆရာက ရုပ်ပုံများပါအချက်များကိုရှင်းပြပါ။

၄။ ဆရာက အခုကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုတွေကို ဆက်ပြီးဆွေးနွေးကြမယ်ဟု ပြောပြီး ရုပ်ပုံ (၅) (၆) (၇) ကို အုပ်စုတစ်စုလျှင် ရုပ်ပုံတစ်ပုံစီ သတ်မှတ်ပေး၍ အောက်ပါမေးခွန်းများအရ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ရုပ်ပုံထဲက ကလေးတွေ ဘာလုပ်နေတာလဲ။
- ♦ ဘယ်လိုမတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ။
- ♦ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးဦးရေအရ အုပ်စုများခွဲပေးနိုင်၍ ရုပ်ပုံတူညီသော အုပ်စုများလည်းရှိနိုင်ပါသည်။

DBE BOX - Copyright Protected

၅။ အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတူများရှိပါက ဖြည့်စွက်ပါစေ။

၆။ ကလေးများအားလုံးဖြေဆိုပြီးပါက ရုပ်ပုံများကဲ့သို့ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခြားမည်သည့်အန္တရာယ်များ ရှိနိုင်သေးသည်ကိုမေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ချောင်းထဲမှာလူကြီးတွေမသိဘဲ ရေသွားကူးရင် ရေနစ်နိုင်တယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများနေထိုင်ရာ အရပ်ဒေသပေါ်မူတည်၍ ဖြေဆိုသော အဖြေများကို လက်ခံရမည်။

၇။ ကျောင်းတွင်းနဲ့ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်က မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်နိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုသတိပေးစာတန်းတွေရေးမလဲဟု မေး၍ တစ်ဦးချင်း စဉ်းစားစေပြီး မှတ်စုစာအုပ်တွင်ရေးပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများရေးသားနေစဉ် ဆရာက အတန်းတွင်း လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ပံ့ပိုးကူညီပါ။

➢ စာသင်ချိန်ပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုတိုင်းအား သတိပေးစာတန်းရေးစေခြင်းကို တစ်ပါတည်း လုပ်ဆောင်စေနိုင်ပါသည်။

➢ သတိပေးစာတန်း ကပ်ရန်နေရာနှင့် လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။

၈။ ဆရာက အဓိကအချက်များကို ပြောပြ၍သင်ခန်းစာကို အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပါ။

- မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေအားလုံးဟာ ကိုယ်တိုင်သတိမထားဘဲ ပြုမူသွားလာတာတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်။ သတိမထားဘဲ ပြုမူမိတာကြောင့် ကိုယ်တိုင်ထိခိုက်နိုင်တဲ့အပြင် ကိုယ့်ကြောင့် အခြားသူကိုပါ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ရုပ်ပုံ(၅) (၆) (၇)အရဆိုရင် အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ကစားကြတာအပါအဝင် ကျောင်းနဲ့ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာအရာရာကို သတိထားပြီး ပြုမူလှုပ်ရှားနေကြရမယ်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- သတိပေးစာတန်း ကပ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- ကျောင်းနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခြားထိခိုက်မှုများဖြစ်နိုင်သော နေရာများတွေ့ပါက ဆရာအား လာရောက်ပြောကြားရန် မှာကြားပါ။ ထိုနေရာများတွင် ဆရာက ဦးဆောင်၍ ကလေးများနှင့်အတူ သတိပေးစာတန်းများ ကပ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့် အချက်များ

➢ ကျောင်းနှင့်ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် မတော်တဆထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင် စဉ်းစားလုပ်ကိုင်လာတတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၂.၃)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

အန္တရာယ်ပြုနိုင်သူများနှင့် ကြုံတွေ့ပါက မိမိကိုယ်မိမိ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ မိမိကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သူများအား သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မိမိအား အခြားသူများက အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အခြေအနေများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မိမိကိုအန္တရာယ်ပြုနိုင်သူများနှင့် ကြုံတွေ့ပါက လုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ အန္တရာယ်ပြုနိုင်သူများနှင့် ကြုံတွေ့ပါက ကာကွယ်နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ ကျောင်းနှင့်ကျောင်းအပြန်လမ်းတွင် မိမိကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သူများအား သတိပြုမိပြီး မိမိအား အခြားသူများက အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အခြေအနေများကို စဉ်းစားခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ပထမတန်းကျောင်းသုံးစာအုပ်

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ပထမတန်းတွင် သင်ခဲ့ပြီးသော နီနီပုံပြင်ကို မှတ်မိလားဟုမေး၍ ပထမတန်းကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို ဆရာကပြပြီး ကလေးများအား ပြန်ပြောပါစေ။

၂။ ဆရာက ပုံပြင်အရ သူစိမ်းတွေနဲ့လိုက်သွားရင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။

♦ သူစိမ်းဆိုတာ ဘယ်လိုလူမျိုးကို ခေါ်တာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- မိသားစုဝင်မဟုတ်တဲ့သူ။

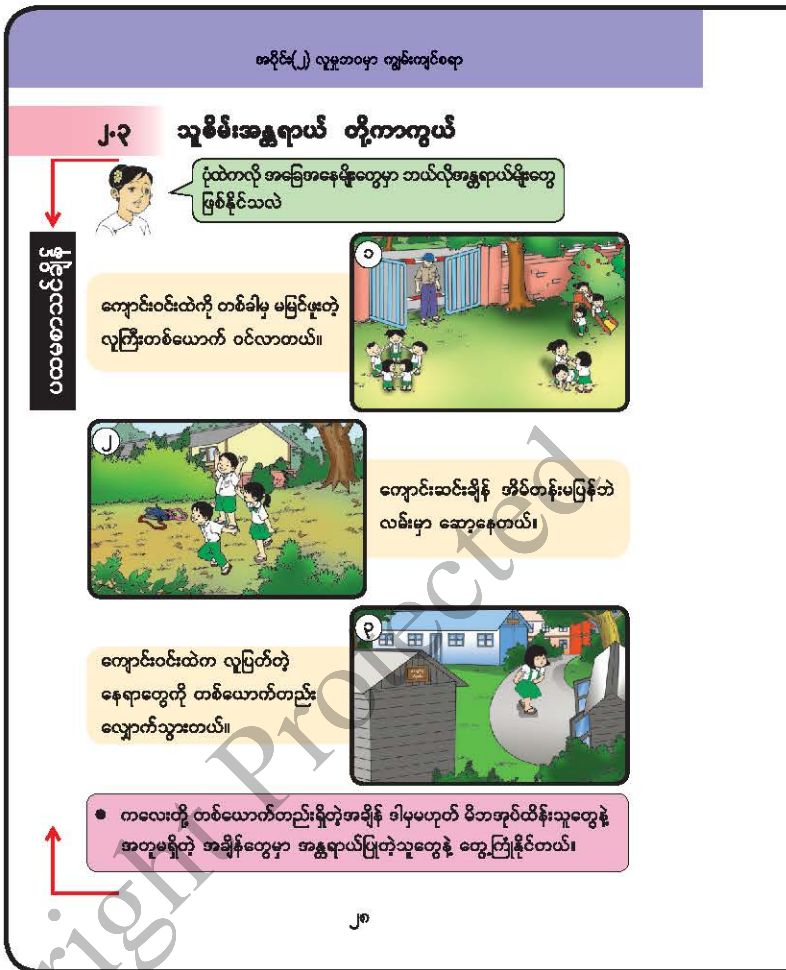
♦ မိသားစုဝင် မဟုတ်ပေမဲ့ ကလေးတို့နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူတွေရှိလား။ ဘယ်သူတွေလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- သူငယ်ချင်းရဲ့ မေမေ။
- မုန့်ဆိုင်က ဦးလေးကြီး။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများအားလုံး ပါဝင်ဖြေဆိုစေရန် ဆရာက လှုံ့ဆော်ပေးပါ။



၄။ ကလေးများ၏အဖြေကို တင်ပြစေပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၅။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များကို အခြေခံ၍ ဆရာက အဓိကအချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

● အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ ရင်းနှီးသူတွေဖြစ်ပေမဲ့ မိသားစုဝင်မဟုတ်သူအားလုံးက သူစိမ်းတွေဖြစ်တယ်။ သူစိမ်းတွေထဲမှာ ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သူတွေပါနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မိသားစုဝင်မဟုတ်တဲ့ သူတွေက အန္တရာယ်ပြုနိုင်တာကို သတိထားရမယ်။

၆။ ထို့နောက် ရုပ်ပုံ(၁) (၂) (၃)ကို ကလေးများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့လာစေပြီး ရုပ်ပုံများ၏အခြေအနေကို တင်ပြပါစေ။

၇။ လုပ်ငန်းစဉ် ၁၀ ရှိ ဇယားကွက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ဆွဲ၍ ကလေးများ၏တင်ပြချက်များကို ဇယား၏ ပထမကွက်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ရုပ်ပုံထဲကလို အခြေအနေမျိုးမှာ သူစိမ်းတွေက ကလေးတို့ကို ဘယ်လို အန္တရာယ်တွေပေးနိုင်သလဲ။

♦ ကလေးတို့သာ အဲဒီအန္တရာယ်မျိုးကြုံလာခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

၉။ ပုံတစ်ပုံချင်းစီအတွက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ ထိုကဲ့သို့တင်ပြရာတွင် အတွဲငါးတွဲခန့်

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

နားလည်ကြစို့

အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ရှိနေတုန်း ဧည့်သည်ရောက်လာတော့ တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်တယ်။

မိဘတွေကို အသိမပေးဘဲ တစ်ယောက်တည်း အပြင်ထွက်တယ်။

ညဘက် တစ်ယောက်တည်း အပြင်သွားတယ်။

သူစိမ်းအန္တရာယ်မကြုံတွေ့အောင်
- အိမ်မှာတစ်ယောက်တည်းရှိနေရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ တံခါးဖွင့်မပေးရဘူး။ တံခါးတွေလုံအောင် ပိတ်ထားရမယ်။
- မိဘတွေကို အသိပေးပြီးမှ အပြင်သွားမယ်။ ဘယ်ကို၊ ဘယ်သူနဲ့၊ ဘာလုပ်ဖို့ သွားမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ အိမ်ပြန်လာမယ် ဆိုတာကို အသိပေးရမယ်။
- ညဘက်မှာ တစ်ယောက်တည်း အပြင်မသွားရဘူး။
- ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးပေမဲ့ မိသားစုဝင်မဟုတ်တဲ့သူတွေက လာခေါ်ရင်လိုက်မသွားရဘူး။

၂၉

ကိုသာ တင်ပြစေပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် အတည်ပြုပါ။

၁၀။ တင်ပြချက်များကို အောက်ပါဇယားအတိုင်း ဖြည့်စွက် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

ဥပမာ -

ရုပ်ပုံ	ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့အန္တရာယ်	ဘယ်လိုလုပ်မလဲ
ရုပ်ပုံ(၁) ကျောင်းဝင်းထဲကို သူစိမ်းဝင်လာတယ်။	ဆွဲခေါ်သွားမယ်၊ ရိုက်မယ်။	ဆရာကို သွားခေါ်မယ်။
ရုပ်ပုံ(၂)ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ အိမ်မပြန်ဘဲ လျှောက်ဆော့နေတယ်။	လမ်းပျောက်မယ်၊ မသိတဲ့ သူတွေက လာခေါ်သွားမယ်။	အိမ်ကိုတန်းပြန်မယ်။
ရုပ်ပုံ(၃)ကျောင်းဝင်းထဲကလူပြတ်တဲ့နေရာတွေကို တစ်ယောက်တည်း လျှောက်သွားတယ်။	မကောင်းတဲ့သူတွေကအနိုင်ကျင့်တာ ခံရနိုင်တယ်။	လူပြတ်တဲ့နေရာတွေကို တစ်ယောက်တည်း လျှောက်မသွားဘူး။

၁၁။ ကျန်ကလေးများအား လိုအပ်သည့်အချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါစေ။

၁၂။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေး၍ အနှစ်ချုပ်ပါ။

- ကျောင်းဝင်းထဲကို သူစိမ်းဝင်လာရင် ဆရာကို သွားခေါ်ရမယ်။
- ကျောင်းဆင်းချိန်မှာ လျှောက်မဆော့ဘဲ အိမ်ကို တန်းပြန်ရမယ်။
- လူပြတ်တဲ့နေရာတွေကို တစ်ယောက်တည်း လျှောက် မသွားရဘူး။
- ကလေးတို့ တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့အချိန် ဒါမှမဟုတ် မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေနဲ့ အတူမရှိတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ကလေးတို့ကို အန္တရာယ်ပြုတဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ကြုံနိုင်တယ်။ အဲဒီလူတွေက ကလေးတို့ကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်လုပ်တာ၊ ရောင်းစားတာနဲ့ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

➢ အိမ်တွင်မိမိအား အခြားသူများက အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အခြေအနေများကို စဉ်းစားပြီး အန္တရာယ် ပြုနိုင်သူများနှင့် ကြုံတွေ့ပါက လုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကိုနားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ပြီးခဲ့တဲ့စာသင်ချိန်မှာ ကျောင်းမှာဖြစ်နိုင်တဲ့ သူစိမ်းအန္တရာယ်တွေကို လေ့လာခဲ့ပြီးပြီဆိုတော့ အခုအိမ်မှာဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို လေ့လာကြမယ်ဟုပြောကာ ပေးထားသော ရုပ်ပုံများကို ကလေးများအားနှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့လာပါစေ။

၂။ ရုပ်ပုံ (၄) (၅) (၆) ကို လေ့လာစေပြီး ရုပ်ပုံများ၏အခြေအနေကို ကလေးများအား တင်ပြပါစေ။

၃။ လုပ်ငန်းစဉ် ၆ ရှိ ဇယားကွက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ဆွဲ၍ ကလေးများ၏တင်ပြချက်များကို ဇယား၏ ပထမကွက်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ ကျောင်းနှင့်ကျောင်းအပြန်လမ်းတွင် မိမိကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သူများနှင့် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အခြေအနေများကို စဉ်းစား ပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ သူစိမ်းတွေက ကလေးတို့ကို ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေပေးနိုင်သလဲ။
- ♦ ကလေးတို့သာ အဲဒီအန္တရာယ်မျိုးကြုံလာခဲ့ရင် ဘာတွေ လုပ်မလဲ။

၅။ ပုံတစ်ပုံချင်းစီအတွက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ ထိုကဲ့သို့တင်ပြရာတွင် အတွဲ ငါးတွဲခန့်ကိုသာ တင်ပြစေပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် အတည်ပြုပါ။

၆။ တင်ပြချက်များကို အောက်ပါဇယားအတိုင်း ဖြည့်စွက် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

ဥပမာ -

ရုပ်ပုံ၏ အခြေအနေ	ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့အန္တရာယ်	ဘယ်လိုလုပ်မလဲ
ရုပ်ပုံ (၄) အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ရှိနေတုန်းဧည့်သည် ရောက်လာတယ်။	အိမ်ထဲကို အတင်းဝင် ပြီး ဆွဲခေါ်သွားမယ်။	တံခါးဖွင့်မပေးဘူး။ တံခါးတွေလုံအောင် ပိတ်ထားမယ်။
ရုပ်ပုံ(၅) မိဘတွေ ကို အသိမပေးဘဲ တစ်ယောက်တည်း အပြင်ထွက်တယ်။	လမ်းပျောက်မယ်၊ မသိတဲ့ သူတွေက လာခေါ်သွားမယ်။	မိဘတွေကို အသိ ပေးပြီးမှ အပြင် သွားမယ်။
ရုပ်ပုံ (၆) ညဘက် တစ်ယောက်တည်း အပြင်သွားတယ်။	မကောင်းတဲ့သူတွေက ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။	ညဘက်မှာ တစ်ယောက်တည်း အပြင်မသွားဘူး။ ညမမှောင်ခင် အိမ်ပြန်မယ်။

၇။ ကျန်ကလေးများအား လိုအပ်သည့်အချက်များကို ဖြည့်စွက် ဆွေးနွေးပါစေ။

၈။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပြီး အနှစ်ချုပ်ပါ။

- အိမ်မှာတစ်ယောက်တည်းရှိနေရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ တံခါးဖွင့် မပေးရဘူး။ တံခါးတွေလုံအောင် ပိတ်ထားရမယ်။
- မိဘတွေကို အသိပေးပြီးမှ အပြင်သွားမယ်။ ဘယ်ကို၊ ဘယ်သူနဲ့၊ ဘာလုပ်ဖို့သွားမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ အိမ်ပြန် လာမယ်ဆိုတာကို အသိပေးရမယ်။
- ညဘက်မှာ တစ်ယောက်တည်း အပြင်မသွားရဘူး။

အခိုင်(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

တတိယသင်ချိန်

သူစိမ်းအန္တရာယ် တို့ကာကွယ်

မသိတဲ့လူကခေါ် ရင်ကွယ် မင်းတို့ဘာလုပ်မယ်
သေသေချာချာမှတ်လို့ထား ငါတို့လိုက်မသွား။
အတင်းအကျပ်ဆွဲလို့ခေါ် ရင်ရော မင်းဘာလုပ်မှာလဲပြော
ကယ်ကြပါဦးဟောဒီမှာ အော်ပြီးပြေးမယ်ကွာ။
လူသူပြတ်တဲ့နေရာကိုကွယ် မင်းသွားမှာလားတကယ်
တစ်ယောက်တည်းတော့တို့မသွား အန္တရာယ်အလွန်များ။
အိမ်ပြင်ထွက်လို့ မကစားခင် ဘာလုပ်မှာလဲဟင်
လူကြီးမိဘပြောမှာပေါ့ လူလိမ္မာလေးနော့။

(ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးအဖွဲ့)

- မသိတဲ့သူတွေက လာခေါ် ရင် လိုက်မသွားရဘူး။
- အတင်းအကျပ်ခေါ် ရင် အကျယ်ကြီးအော်ပြီး ထွက်ပြေးရမယ်၊
- လူပြတ်တဲ့နေရာတွေ၊ ညဘက်တွေမှာ အိမ်အပြင်ကို တစ်ယောက်တည်း မသွား ရဘူး၊
- လူကြီးမိဘတွေကို အသိပေးပြီးမှ အပြင်သွားရမယ်။

၃၀

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

➢ အန္တရာယ်ပြုနိုင်သူများနှင့် ကြုံတွေ့ပါက ကာကွယ်နေထိုင် ရမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်အလွတ်များ သို့မဟုတ် စာအုပ်

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပြီး တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ♦ သူစိမ်းအန္တရာယ်နှင့် မကြုံရအောင် ဘယ်အချက်တွေကို လိုက်နာသင့်သလဲ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အိမ်တွင်မိမိအား အခြားသူများက အန္တရာယ်ပြုနိုင်သောအခြေအနေများကို စဉ်းစားပြောဆိုပြီး အန္တရာယ်ပြုနိုင်သူများနှင့် ကြုံတွေ့ပါက လုပ်သင့်သည့် အပြုအမူများကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE-Box — Copyright Protected

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

အောက်မှာပြထားတဲ့ ရုပ်ပုံတွေထဲက လုပ်သင့်တဲ့အပြုအမူတွေကို ယှဉ်တွဲပေးပါ။

၃၀

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- လူပြတ်တဲ့နေရာမသွားဘူး။

၂။ ဆရာက သူစိမ်းအန္တရာယ်နှင့် မကြုံအောင် လိုက်နာရမည့် အဓိကအချက်များကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- မသိတဲ့သူတွေက လာခေါ်ရင် လိုက်မသွားရဘူး။
- အတင်းအကျပ်ခေါ်ရင် အကျယ်ကြီးအော်ပြီး ထွက်ပြေးရမယ်။
- လူပြတ်တဲ့နေရာတွေ၊ ညဘက်တွေမှာ အိမ်အပြင်ကို တစ်ယောက်တည်း မသွားရဘူး။
- လူကြီးမိဘတွေကို အသိပေးပြီးမှ အပြင်သွားရမယ်။

၃။ သူစိမ်းအန္တရာယ်တို့ကာကွယ် အမေးအဖြေတေးကဗျာကို ဆရာက အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြပါ။

၄။ ကလေးများအား အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ အမေးအဖြေပုံစံဖြင့် ရွတ်ဆိုပါစေ။

၅။ ဆရာက သူစိမ်းအန္တရာယ်မကြုံတွေ့အောင် အမေးအဖြေတေးကဗျာပါ အချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၆။ ကလေးများအား ရုပ်ပုံ (၁) (၂) (၃) (၄) ကိုကြည့်၍ ဆက်စပ်မှုရှိသော ရုပ်ပုံများကို ယှဉ်တွဲဖော်ပြပါစေ။

၇။ ဆရာကဦးဆောင်၍ အဖြေကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ညှိနှိုင်းအတည်ပြုပါ။

၈။ သူစိမ်းအန္တရာယ်မကြုံတွေ့ရအောင် ကိုယ်နဲ့မသိတဲ့သူ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးပေမဲ့ မိသားစုဝင်မဟုတ်တဲ့သူတွေက လာခေါ်ရင် လိုက်မသွားရဘူးဟု ဆရာကပြော၍ ရှင်းပြပါ။

၉။ ကလေးများအား သူစိမ်းအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်မှတ်မိသွားသော အချက်တစ်ချက်ကို စာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပုံဖြင့်ဖြစ်စေ မှတ်စုစာအုပ်တွင် မှတ်တမ်းတင်စေပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

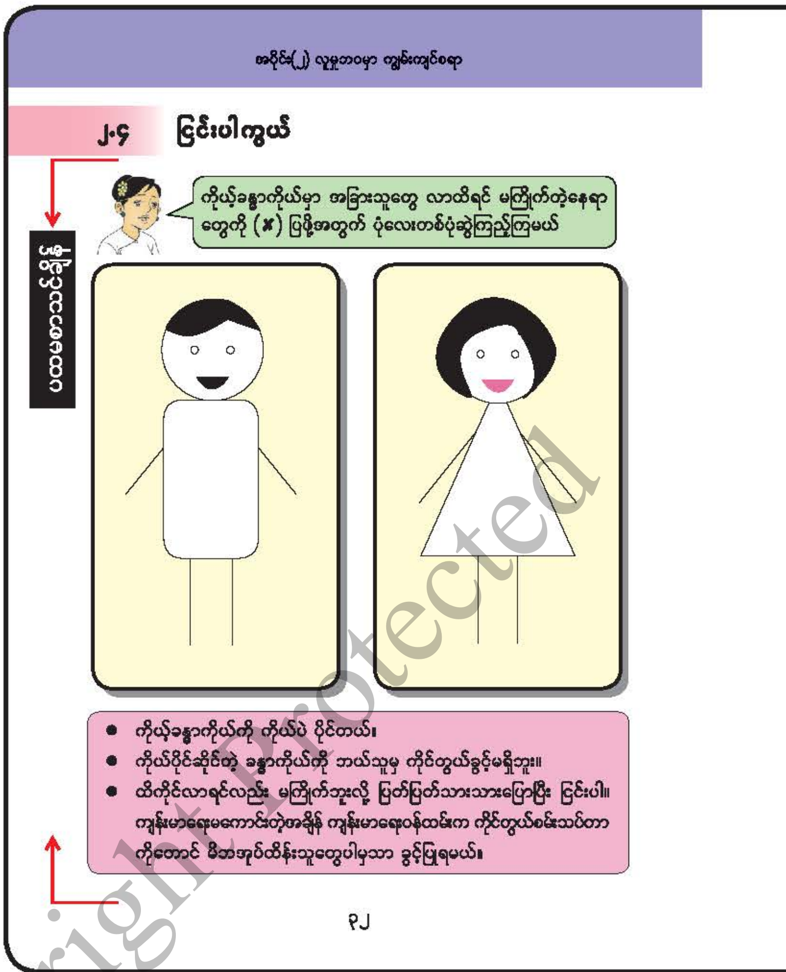
- ကျောင်းဝင်းထဲကို သူစိမ်းဝင်လာတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေကို လိုက်ခဲ့ဖို့ ဆွဲခေါ်သွားတာမျိုးတွေ့ပါက ဆရာကို ချက်ချင်းအသိပေး အကြောင်းကြားရန် မှာကြားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ အန္တရာယ်ပြုနိုင်သူများနှင့် ကြုံတွေ့ပါက မည်သို့ကာကွယ်နေထိုင်ရမည်ကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၂.၄)



၂.၄ ငြင်းပါကွယ်

- ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်ပဲ ပိုင်တယ်။
- ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်သူမှ ကိုင်တွယ်ခွင့်မရှိဘူး။
- ထိကိုင်လာရင်လည်း မကြိုက်ဘူးလို့ ပြတ်ပြတ်သားသားပြောပြီး ငြင်းပါ။ ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့အချိန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်တာ ကိုတောင် မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေပါမှသာ ခွင့်ပြုရမယ်။

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အခြားသူများ၏ အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိသာပိုင်ဆိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အခြားသူများထိပါးလာခြင်းအား မငြင်းပယ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အခြားသူများထိပါးလာခြင်းအား မငြင်းပယ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အခြားသူများ၏ ထိပါးလာမှုမှ ကာကွယ်နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများအား ဖော်ထုတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိသာပိုင်ဆိုင်ကြောင်း သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်အလွတ်များ သို့မဟုတ် စာအုပ်

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများကူးဆွဲရန် လွယ်ကူနိုင်သော ယောကျ်ားကလေး၊ မိန်းကလေး လူရုပ်ပုံတစ်ခုစီကို ဆရာက သင်ပုန်းတွင် မြင်သာအောင် ဆွဲပြပါ။

၂။ ကလေးများကို ယောကျ်ားကလေးဖြစ်ပါက ယောကျ်ားကလေးရုပ်ပုံ၊ မိန်းကလေးဖြစ်ပါက မိန်းကလေးရုပ်ပုံကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ကူးဆွဲပါစေ။

၃။ ဆွဲထားသောရုပ်ပုံတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အခြားသူများ လာရောက်ထိကိုင်ပါက မကြိုက်သောနေရာများအား (✘) ပြရန် ညွှန်ကြားပြီး ဆရာကသင်ပုန်းရှိ ရုပ်ပုံတစ်ခုတွင် နမူနာလုပ်ပြပါ။

၄။ ကလေးများအား ယောကျ်ားကလေးအချင်းချင်း၊ မိန်းကလေးအချင်းချင်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပေးပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ရှိ အခြားသူများထိကိုင်ပါက မကြိုက်သောနေရာများကို ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံပြ၍ အချင်းချင်းပြောပါစေ။

၅။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ♦ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်သူပိုင်သလဲ။
- ♦ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ မထိမကိုင်စေချင်တဲ့နေရာတွေကို အခြားသူတွေလာမထိနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိသာပိုင်ဆိုင်ကြောင်း ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၂) လူမှုဘဝမှာ ကျန်းကျင်စရာ

ပထမစာသင်ချိန်

ငြင်းပါကွယ်

တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို . . . တို့ပိုင်တယ်။
တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို. . . တို့ကာကွယ်မယ်၊
တို့ခန္ဓာကိုယ်ကို. . . လာ မထိနဲ့။ . . လာ မကိုင်နဲ့၊
မကြိုက်ဘူး . . . သွားစမ်းပါကွယ်. . . (မကြိုက်ဘူး)[၄]

(အဝတွတ်တာကျန်းကျင်ရေးသင်ခိုးအခွဲ့)

- ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လာရောက်ထိကိုင်တဲ့သူတွေကို အသက်ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ရင်းနှီးသည်ဖြစ်စေ အားမနာဘဲ ဘယ်သူ့ကိုမဆို မကြိုက်ဘူး၊ မလုပ်နဲ့လို့ပြောပြီး ငြင်းဆိုရမယ်။
- မငြင်းဘူးဆိုရင် အခြားသူတွေက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်အောင်လုပ်တာ၊ ရောင်းစားတာ၊ မတရားအနိုင်ကျင့်တာအပြင် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်တဲ့အထိ အန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်

၄၄

၆။ ကလေးများအား လူရုပ်ပုံတစ်ပုံ ထပ်မံဆွဲစေပြီး နှစ်သက်ရာ အဝတ်အစားကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲပါစေ။ ရုပ်ပုံဘေးတွင် မိမိ မထိမကိုင်စေချင်သော နေရာများကို အခြားသူများ မထိမကိုင် နိုင်အောင် မည်သို့ပြုလုပ်မည်ကို ရေးသားပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများ မရေးနိုင်ပါက ဆရာက ကူညီပေးပါ။ ကလေးများ ၏ ပျော်ရွှင်စွာသင်ယူမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့်အနေဖြင့် ရုပ်ပုံ ထပ်မံဆွဲစေခြင်းကို မဖြစ်မနေပြုလုပ်ပါ။

၇။ ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များကိုအခြေခံ၍ အဓိကအချက်များ ကို ဖြည့်စွက်ပြီး ဆရာက အနှစ်ချုပ်ပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

➤ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အခြားသူများထိပါးလာခြင်းအား မငြင်းပယ် ပါက ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ပထမစာသင်ချိန်မှ အဓိကအချက်များကို ပြန်ပြော၍ နိဒါန်း ပျိုးပါ။

၂။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ညိုညို ဇာတ်လမ်းကို ဆရာက ဦးဆောင်၍ ကလေးများအား ပြောပြပါ။

- ညိုညိုက ဒုတိယတန်းကျောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ တစ်နေ့ ကျောင်းကအပြန်လမ်းမှာ မိဘတွေနဲ့ရင်းနှီးတဲ့ ဦးလေးမြနဲ့တွေ့တယ်။ ဦးလေးမြက အိမ်ကို မုန့်လိုက်စားဖို့ ခေါ်တယ်။ ညိုညိုလည်း မုန့်စားချင်တော့ ဦးလေးမြရဲ့အိမ်ကို လိုက်သွားတယ်။ ဦးလေးမြက သူ့အိမ်ရောက်တော့ ညိုညိုကို မုန့်ကျွေးပြီး ညိုညိုရဲ့ မထိမကိုင်စေချင်တဲ့ နေရာတွေကို လည်း လာကိုင်တယ်။

၃။ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ခုစီမေး၍ တစ်တန်း လုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ ညိုညို ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

♦ မင်းတို့သာ ညိုညိုနေရာမှာဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- မကိုင်နဲ့လို့ပြောမယ်။
- မကြိုက်ဘူးလို့ပြောမယ်။

♦ မကိုင်နဲ့၊ မကြိုက်ဘူးလို့ ပြောပေမဲ့ ပြောလို့မရရင် ဘာလုပ်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- တွန်းဖယ်ပြီး ပြေးမယ်။
- အော်ဟစ်ပြီး အကူအညီတောင်းမယ်။

♦ တကယ်လို့ ဘာမှမပြောဘဲငြိမ်နေရင် ဒါမှမဟုတ်

DRE Box – Copyright Protected

ထွက်မပြေးရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်လာနိုင်မလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ဆက်ပြီး အကိုင်ခံရမယ်။
- ရောင်းစားခံရမယ်။
- မတရားပြုကျင့်တာခံရမယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အဖြေအမျိုးမျိုးထွက်နိုင်သော မေးခွန်းများ ဖြစ်သောကြောင့် မတူညီသောစိတ်ကူးများကို ဆရာက လက်ခံပေးရန်နှင့် အဖြေများများထွက်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးသင့်ပါသည်။

၄။ ကလေးများ၏ အဖြေကိုအခြေခံ၍ ဆရာက အဓိကအချက်များကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- ● ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို လာရောက်ထိကိုင်တဲ့သူတွေကို အသက်ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ရင်းနှီးသည်ဖြစ်စေ အားမနာဘဲ ဘယ်သူ့ကိုမဆို မကြိုက်ဘူး၊ မလုပ်နဲ့လို့ပြောပြီး ငြင်းရမယ်။
- ● အဲဒီလိုမငြင်းရင် အခြားသူတွေက ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်အောင်လုပ်တာ၊ ရောင်းစားတာ၊ မတရားအနိုင်ကျင့်တာအပြင် အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ထိခိုက်နိုင်တယ်။

၅။ အောက်ပါ တေးကဗျာကို ကလေးများနှင့်အတူ ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုရင်း စာသင်ချိန်ကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို . . . တို့ပိုင်တယ်။
တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို. . . တို့ကာကွယ်မယ်။
တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို. . . လာ မထိနဲ့။ . . လာ မကိုင်နဲ့။
မကြိုက်ဘူး . . . သွားစမ်းပါကွယ်. . . (မကြိုက်ဘူး)၊

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အခြားသူများထိပါးလာခြင်းအား မငြင်းပယ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များကို နားလည်ပြီး ကာကွယ် နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

စာရွက်အလွတ်များ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ညိုညိုဇာတ်လမ်းကို မှတ်မိသလို ပြန်ပြောစေပြီး နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ ဆရာက ညိုညိုဇာတ်လမ်းကို ပြန်ပြောပြပြီး ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ညိုညိုဟာ ဦးလေးမြကိုကြောက်ပြီး သူ့ကိုထိတာ၊ကိုင်တာကို ဘာမှမပြောဘဲ ငြိမ်နေခဲ့ရင် ဘာဆက်ဖြစ်မယ်လို့ ထင်သလဲ။

၃။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၄။ အောက်ပါအခြေအနေများကို စာရွက်များပေါ်တွင်ရေးပြီး တစ်အုပ်စုလျှင် တစ်ခုစီ ဝေပေးပါ။

- တစ်ရက်မှာ ကျောင်းကနေ အိမ်အပြန် လူပြတ်တဲ့လမ်းမှာ အတူပြန်နေကျ အတန်းကြီးအစ်ကိုကြီးက ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟိုကိုင်ဒီကိုင် လုပ်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- တစ်ခါမှမမြင်ဖူးတဲ့ ဦးလေးကြီးတစ်ယောက်က ချစ်ဖို့ကောင်းလိုက်တာလို့ပြောပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟိုကိုင်ဒီကိုင် လုပ်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- ဘေးအိမ်ကအစ်ကိုကြီးက လူကြီးတွေအလစ်မှာ ဟိုကိုင်ဒီကိုင် လုပ်တယ်။ ပြန်ပြောရင် သတ်ပစ်မယ်လို့လဲ ခြိမ်းခြောက်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

၅။ ကလေးများအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကို လေ့လာစေပြီး ပေးထားသောအခြေအနေများတွင် အမူအရာနှင့်တကွ

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိမိခန္ဓာကိုယ်အား အခြားသူများထိပါးလာခြင်းကို မငြင်းပယ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များအား စဉ်းစားပြီး ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

မည်သို့ပြောဆိုမည်ကို အုပ်စုလိုက် စဉ်းစားပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများဆွေးနွေးစဉ် ဆရာကလှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိ၍ လက်တွေ့ကျသော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ဖြစ်စေရန် အားပေးကူညီရပါမည်။ အဓိကအရေးကြီးသော အချက်များ ထွက်လာသည်အထိ ပါဝင်ဆွေးနွေးပေးသင့်ပါသည်။

၆။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။ ဆရာက ကလေးများတင်ပြသည့် စကားလုံးနှင့် အမူအရာများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- မျက်နှာထားတင်းတင်းနဲ့ မလုပ်နဲ့ လို့ပြောမယ်။
- ထိကိုင်လာတဲ့လက်တွေကို ဖယ်ပစ်ပြီး မကြိုက်ဘူးလို့ပြောမယ်။
- ဘေးလူတွေကြားအောင်အော်မယ်။
- တွန်းဖယ်ပစ်ပြီး ထွက်ပြေးမယ်။
- လူကြီးမိဘ၊ဆရာတွေကို ခြိမ်းခြောက်ခံရတဲ့အကြောင်း ပြောမယ်။

၇။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသောအချက်များကို အတန်းရှေ့သို့ထွက်ပြီး သဘာဝကျကျ ဟန်အမူအရာဖြင့် သရုပ်ဆောင်ပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ (စာသင်ချိန်ပေါ်မူတည်၍ သရုပ်ဆောင်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါစေ။)

၈။ သရုပ်ဆောင်မှုများ ပြီးဆုံးပါက အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

♦ ကလေးတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိကိုင်လာတာမျိုး ကြုံတဲ့အခါ အခု သရုပ်ဆောင်ပြသွားသလိုမျိုး မတုံ့ပြန်ခဲ့ရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ။

♦ အခုပြောသွားသလိုမျိုး ဆိုးကျိုးတွေမဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုကာကွယ်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ။

၉။ ကလေးများ၏အဖြေများကို မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၁၀။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

● ကိုယ့်ကို အခြားသူတွေက အကြောင်းမဲ့ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လာခဲ့ရင်

- မကြိုက်ကြောင်းကို အမူအရာနှင့်ဖြစ်စေ၊ စကားနှင့်ဖြစ်စေ ပြောပြီး ငြင်းဆိုရမယ်။
- အော်ဟစ်အကူအညီတောင်းရမယ်။
- ထွက်ပြေးရမယ်။
- ကိုယ်ယုံကြည်ရတဲ့ လူကြီးမိဘ၊ ဆရာတွေကို ဖွင့်ပြောပြပြီး အကူအညီတောင်းရမယ်။

၁၁။ ဒုတိယစာသင်ချိန်မှ တေးကဗျာကို ကလေးအားလုံးကို ပြန်လည် သီဆိုပါစေ။

၁၂။ ကလေးများအား ငြင်းပါကွယ် သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ နားလည်မှတ်မိသွားသော အချက်တစ်ချက်ကို စာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ပုံဖြင့်ဖြစ်စေ မှတ်စုစာအုပ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ကိုယ့်ကို အခြားသူတွေက အကြောင်းမဲ့ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လာခဲ့ရင် ငြင်းဆိုရန် မှာကြားပါ။
- ကိုယ့်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က အနိုင်ကျင့်လာခဲ့ရင် ယုံကြည်ရတဲ့ လူကြီးမိဘ၊ ဆရာတွေကို ဖွင့်ပြောပြရန် မှာကြားပါ။
- သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားသူများကို အသိပေးပြောကြားလိုသောအချက်များရှိပါက စာရွက်တွင်ရေး၍ စာသင်ခန်းနံရံတွင် ကပ်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိမိခန္ဓာကိုယ်အား အခြားသူများထိပါးလာခြင်းကို မငြင်းပယ်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သောအကျိုးဆက်များအားရှင်းပြပြီး မည်သို့ကာကွယ်နေထိုင်ရမည်ကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၃.၁)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

အပင်များကို ရှင်သန်ကြီးထွားအောင်ထိန်းသိမ်းရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

(စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ချိန်)

၁။ အပင်များသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တို့အတွက် အကျိုးပြုသည်ကိုသတိပြုမိခြင်း။

၂။ အပင်များသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့အတွက် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုသည်ကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ အပင်များ၏ အရေးကြီးပုံကို နားလည်ခြင်း။

၄။ အပင်များ ရှင်သန်ကြီးထွားအောင် ဆောင်ရွက်သင့်သော နည်းလမ်းများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ အပင်များသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့အတွက် အကျိုးပြုသည်ကို သတိပြုမိပြီး အပင်များ၏ အရေးကြီးပုံကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

မြေကြီး၊ ရေ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ပထမတန်းတွင်သင်ကြားခဲ့သော “အပင်လေးတွေ ဂရုစိုက်မယ်” ကဗျာကို မှတ်မိခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေး၍ ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပါစေ။

၂။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကိုကြည့်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးအား မေး၍ ဖြေဆိုချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

♦ ရုပ်ပုံထဲမှာ ဘာတွေ တွေ့ရသလဲ။

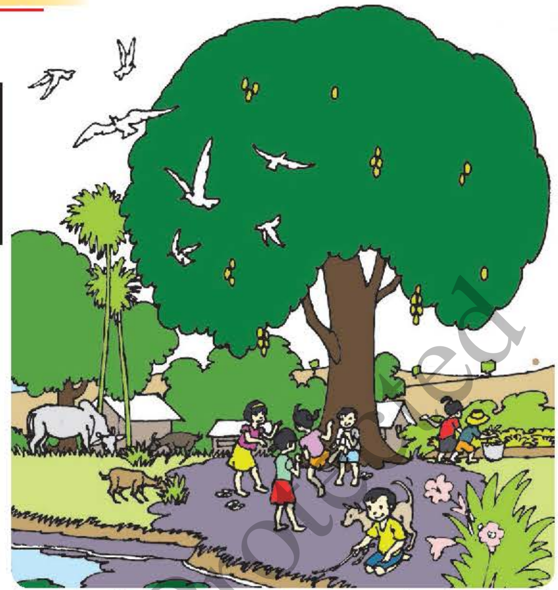
♦ ရုပ်ပုံထဲက အပင်တွေက လူ၊ တိရစ္ဆာန်တွေအတွက် ဘယ်လိုအကျိုးပြုသလဲ။ (ဘာတွေပေးသလဲ။)

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- အပွင့်၊ အသီး၊ အရွက်တွေရတယ်။
- အရိပ်ရတယ်။ စားစရာရတယ်။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

၃.၁ ရှင်သန်အောင် လုပ်ကြမယ်



- လူ၊ တိရစ္ဆာန်နဲ့ ပိုးမွှားတွေဟာ သစ်ပင်တွေဆီက အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့် စတဲ့ စားစရာတွေရတယ်။
- သစ်ပင်တွေကရတဲ့ ပင်စည်၊ သစ်ကိုင်းတွေနဲ့ အိမ်တွေ၊ ကျောင်းတွေ ဆောက်လို့ရတယ်။
- ခိုနားစရာအရိပ်တွေရတယ်။

၃၄

၃။ ဆရာက အပင်များသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်များကိုသာမက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ အကျိုးပြုနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပြီး အောက်ပါအတိုင်း လက်တွေ့သရုပ်ပြပါ။

<u>လက်တွေ့သရုပ်ပြပုံ (၁)</u>

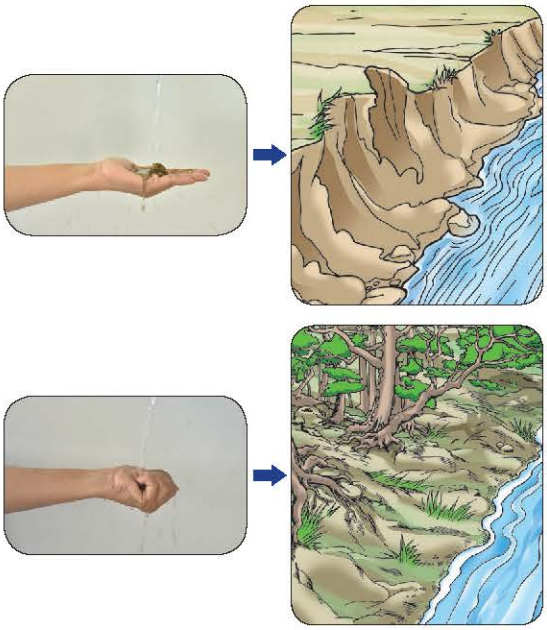
- ဆရာကမြေကြီးတစ်ဆုပ်ကိုယူ၍ ဖြန့်ထားသောလက်ဖဝါးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။
- ထို့နောက်ဖြန့်ထားသော လက်ပေါ်မှ ရေလောင်းချပါ။
- ရေလောင်းပြီးပါက လက်ထဲတွင်မြေကြီးများ မကျန်တော့သည်ကို ကလေးများ မြင်အောင်ပြပါ။

<u>လက်တွေ့သရုပ်ပြပုံ(၂)</u>

- ဆရာက မြေကြီးတစ်ဆုပ်ကိုယူ၍လက်နှင့်ဆုပ်ထားပါ။
- ထို့နောက် မြေကြီးဆုပ်ထားသောလက်ပေါ်မှ ရေကိုလောင်းချပါ။
- ရေလောင်းချပြီးပါက ဆုပ်ထားသောလက်ကို ဖြန့်ပြပါ။
- လက်ထဲတွင် မြေကြီးများကျန်နေသေးသည်ကို ကလေးများ မြင်အောင်ပြပါ။

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့



- သစ်ပင်အမြစ်တွေဟာ မြေကြီးတွေကို ကုပ်တွယ်ထားတယ်။
- ဒါကြောင့် မိုးရွာရင် မြေကြီးတွေဟာ မိုးရေနဲ့အတူ မျောပါမသွားဘူး။
- သစ်ပင်တွေရှိရင် မြေကြီးတွေကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တယ်။

၄၅

၄။ သရုပ်ပြမှုပြီးပါက ဆရာက ကလေးများအား အောက်ပါအတိုင်း မေးပါ။

♦ ပထမသရုပ်ပြမှုမှာ ဘာတွေ့ရသလဲ။

♦ ဒုတိယသရုပ်ပြမှုမှာ ဘာတွေ့ရသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ပထမသရုပ်ပြမှုမှာ ရေနဲ့အတူ မြေကြီးတွေပါသွားတယ်။
- ဒုတိယသရုပ်ပြမှုမှာရေနဲ့အတူ မြေကြီးတွေပါမသွားဘူး။

♦ ဘာကြောင့်လဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- လက်နဲ့ဆုပ်ထားလို့။

၅။ မေးခွန်းများမေးပြီးပါက ဆရာကအောက်ပါအချက်များကို သရုပ်ပြမှုများနှင့် ဆက်စပ်ရှင်းပြပါ။

- သရုပ်ပြတုန်းက လက်ချောင်းတွေနဲ့ ဆုပ်ကိုင်မထားတဲ့ မြေကြီးတွေဟာ ရေလောင်းလိုက်တဲ့အခါ ရေနဲ့အတူ အလွယ်တကူ မျောပါသွားတယ်။ အဲဒီလိုပဲ မြေကြီးတွေကို ကုပ်တွယ်ပေးနိုင်တဲ့ သစ်ပင်တွေမရှိရင် မိုးရွာတဲ့အခါ မိုးရေနဲ့အတူ မြေကြီးတွေဟာ အလွယ်တကူ မျောပါသွားနိုင်တယ်။
- လက်ချောင်းတွေနဲ့ မြေကြီးတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားရင် မြေကြီးတွေက ရေနဲ့မျောပါမသွားဘူး။ အဲဒီလိုပဲ မြေကြီးကို ကုပ်တွယ်ပေးနိုင်တဲ့သစ်ပင်တွေရှိနေရင် မြေကြီးတွေက မိုးရေနဲ့အတူ မျောပါမသွားဘူး။
- ဒါကြောင့် သစ်ပင်တွေဟာ မြေကြီးတွေကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တယ်။

၆။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ကလေးများဖြေဆိုထားသည့် သစ်ပင်အသုံးဝင်ပုံ၏အောက်တွင် မြေကြီးကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်ဟု ဖြည့်စွက်ရေးသားပေးပါ။

၇။ ထို့နောက် အားလုံးကိုအောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- လူ၊ တိရစ္ဆာန်နဲ့ ပိုးမွှားတွေဟာ သစ်ပင်တွေဆီက အရွက်၊ အသီး၊ အပွင့် စတဲ့ စားစရာတွေရတယ်။
- သစ်ပင်တွေကရတဲ့ ပင်စည်၊ သစ်ကိုင်းတွေနဲ့ အိမ်တွေ၊ ကျောင်းတွေ ဆောက်လို့ရတယ်။
- ခိုနားစရာအရိပ်တွေရတယ်။
- သစ်ပင်အမြစ်တွေဟာ မြေကြီးတွေကို ကုပ်တွယ်ထားတယ်။
- ဒါကြောင့် မိုးရွာရင် မြေကြီးတွေဟာ မိုးရေနဲ့အတူ မျောပါမသွားဘူး။
- သစ်ပင်တွေရှိရင် မြေကြီးတွေကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်တယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အပင်များသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တို့အတွက် အကျိုးပြုသည်ကို ပြောဆိုနိုင်ပြီး အပင်များ၏ အရေးကြီးပုံကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box — Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

➢ အပင်များသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တို့အတွက် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသည်ကို စဉ်းစားပြီး အပင်များ၏ အရေးကြီးပုံကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ ဒီနေ့ အပင်တွေက လူ၊ တိရစ္ဆာန်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လို အကျိုးပြုတယ်ဆိုတာကို ထပ်ပြီးလေ့လာကြမယ်။

၂။ ထို့နောက်ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကို လေ့လာပါစေ။ ကလေးများလေ့လာပြီးပါက ဆရာက အောက်ပါ မေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။

♦ ပုံ (၁) မှာ ဘာတွေ တွေ့ရသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- သစ်ပင်တွေကကြွေကျတဲ့ သစ်ရွက်ခြောက်လေးတွေ တွေ့ရတယ်။

♦ ပုံ (၂)မှာ ဘာတွေ တွေ့ရသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- သစ်ရွက်ခြောက်တွေကို ပိုးကောင်လေးတွေက စားတယ်။

♦ ပုံ (၃)မှာ ဘာတွေ တွေ့ရသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ပိုးကောင်လေးကို ငှက်ကစားပြီး မစင်စွန့်တယ်။

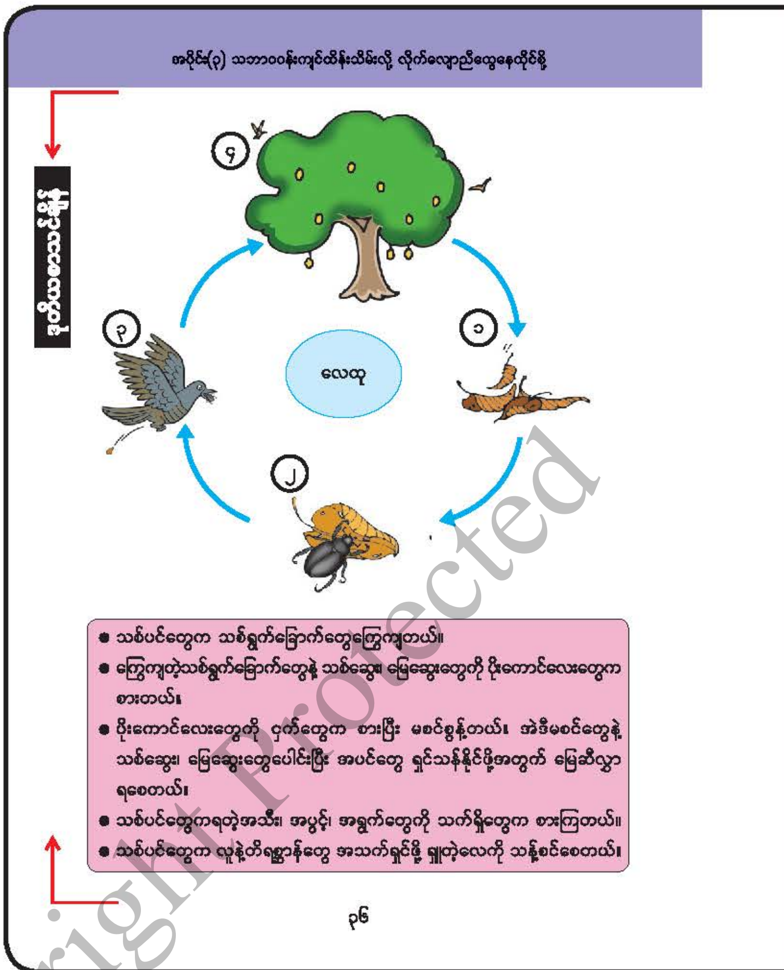
♦ ပုံ (၄)မှာ ဘာတွေ တွေ့ရသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- သစ်ပင်က ရတဲ့ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်တွေကို သက်ရှိတွေက စားတယ်။

၃။ ကလေးများပြောပြီးပါက ဆရာကကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ အဓိကအချက်များနှင့်ဆက်စပ်၍ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

● သစ်ပင်တွေက သစ်ရွက်ခြောက်တွေကြွေကျတယ်။


အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ဒုတိယစာသင်ချိန်

● သစ်ပင်တွေက သစ်ရွက်ခြောက်တွေကြွေကျတယ်။
● ကြွေကျတဲ့သစ်ရွက်ခြောက်တွေနဲ့ သစ်ဆွေး၊ မြေဆွေးတွေကို ပိုးကောင်လေးတွေက စားတယ်၊
● ပိုးကောင်လေးတွေကို ငှက်တွေက စားပြီး မစင်စွန့်တယ်၊ အဲဒီမစင်တွေနဲ့ သစ်ဆွေး၊ မြေဆွေးတွေပေါင်းပြီး အပင်တွေ ရှင်သန်နိုင်ဖို့အတွက် မြေဆီလွှာ ရစေတယ်၊
● သစ်ပင်တွေကရတဲ့အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်တွေကို သက်ရှိတွေက စားကြတယ်။
● သစ်ပင်တွေက လူနဲ့တိရစ္ဆာန်တွေ အသက်ရှင်ဖို့ ရှူတဲ့လေကို သန့်စင်စေတယ်၊

၃၆

● ကြွေကျတဲ့သစ်ရွက်ခြောက်တွေနဲ့ သစ်ဆွေး၊ မြေဆွေးတွေကို ပိုးကောင်လေးတွေက စားတယ်။

● ပိုးကောင်လေးတွေကို ငှက်တွေကစားပြီး မစင်စွန့်တယ်။ အဲဒီမစင်တွေနဲ့ သစ်ဆွေး၊ မြေဆွေးတွေပေါင်းပြီး အပင်တွေ ရှင်သန်နိုင်ဖို့အတွက် မြေဆီလွှာရစေတယ်။

● သစ်ပင်တွေကရတဲ့အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်စတာတွေကို သက်ရှိတွေက စားကြတယ်။

● သစ်ပင်တွေက လူနဲ့တိရစ္ဆာန်တွေ အသက်ရှင်ဖို့ ရှူတဲ့လေကို သန့်စင်စေတယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မြေဆီလွှာဆိုသည်မှာ သစ်ပင်မှကြွေကျသော သစ်ရွက်သစ်ကိုင်းတို့ ဆွေး၍ဖြစ်လာသော သစ်ဆွေးမြေဆွေးများ၊ ၎င်းတို့ကို စားသော ပိုးကောင်များနှင့် မြေကြီးတို့ ပေါင်းစပ်၍ဖြစ်လာသော မြေကိုခေါ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

➢ ဆရာက သစ်ကိုင်း၊ သစ်ရွက်ဆွေးများနှင့် မြေကြီးများကို စာသင်ခန်းထဲသို့ယူလာပြီး လက်တွေ့ရောစပ်ပြခြင်းဖြင့် ကလေးများ ပိုမိုနားလည်အောင် သရုပ်ပြနိုင်သည်။

DBE Box – Copyright Protected

၄။ သစ်ပင်တွေမရှိတော့ရင် ဘာတွေဖြစ်လာမယ်လို့ထင်သလဲဟု မေး၍ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- လူ၊ တိရစ္ဆာန်တွေအတွက် စားစရာမရတော့ဘူး။
- ကျေးငှက်၊ တိရစ္ဆာန်တွေအတွက် နေစရာမရှိတော့ဘူး။
- ခိုနားစရာ အရိပ်မရှိတော့ဘူး။
- ရာသီဥတု ပူပြင်းမယ်။
- ရေခန်းမယ်။ ရေရှားမယ်။
- လူ၊ တိရစ္ဆာန်တွေအတွက် ရေသောက်စရာမရှိတော့ဘူး။ စသည်ဖြင့်။

၅။ အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။

၆။ တင်ပြချက်များပေါ်မူတည်၍ လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အတွက် သစ်ပင်များရှိရန် အရေးကြီးပုံကို ရှင်းပြ၍ အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ အပင်များသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တို့အတွက် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသည်ကို စဉ်းစားပြီး အပင်များ၏ အရေးကြီးပုံကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်များ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲစေပြီး ကျောင်းဝင်း အတွင်းရှိ အပင်တစ်ပင်ကို ဆရာဦးဆောင်မှုဖြင့် သွားရောက်လေ့လာမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအပင်တွင် မည်သည့်တိရစ္ဆာန် လေးများနေထိုင်ကြောင်းနှင့် အပင်ပေါ်၊ အပင်အောက် အကုန် လေ့လာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ လက်တွေ့လေ့လာပါစေ။

၃။ ထို့နောက် အတန်းသို့ပြန်ရောက်သောအခါ ကလေးများအား တွေ့ရှိချက်များကို အုပ်စုတွင်းအချင်းချင်း ပြန်လည်မျှဝေပါစေ။

၄။ အတန်းသို့ပြန်လည်မျှဝေပြီးပါက ဆရာကအောက်ပါ မေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးအားမေးမြန်းပါ။

♦ ဘာကောင်လေးတွေ တွေ့ခဲ့ကြသလဲ။

♦ အခုတွေ့ခဲ့တဲ့တိရစ္ဆာန်လေးတွေ (ပိုးကောင်၊ ငှက်၊ ရှဉ့်) က ဘာလို့အဲဒီနေရာမှာ နေကြတာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- အစားအစာနဲ့ နေစရာအတွက်။

♦ တိရစ္ဆာန်လေးတွေရှိတဲ့အတွက် သစ်ပင်မှာ ဘယ်လို

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အပင်များသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တို့အတွက် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသည်ကို စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ပြီး အပင်များ၏ အရေးကြီးပုံကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box — Copyright Protected

အကျိုးရှိစေသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- မြေဆီလွှာ ပြန်ရစေတယ်။

၅။ ကလေးများအားလုံး ဖြေဆိုပြီးပါက အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- သစ်ပင်တွေရှိတာကြောင့် ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်နဲ့ ပိုးကောင်လေးတွေအတွက် စားစရာ၊ နေစရာရစေတယ်။
- ကျေးငှက်တိရစ္ဆာန်နဲ့ ပိုးကောင်လေးတွေရှိတဲ့အတွက် သစ်ပင်တွေ ရှင်သန်ဖို့ မြေဆီလွှာရစေတယ်။
- သစ်ပင်များများရှိလေ လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေအတွက် အကျိုးများများ ရှိလေပဲဖြစ်တယ်။
- ဒါကြောင့် သစ်ပင်တွေရှင်သန်ကြီးထွားအောင် စိုက်ဖို့လိုတယ်။

၆။ သားတို့သမီးတို့ ကိုယ်တိုင်သစ်ပင်စိုက်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအပင်ကို စိုက်ချင်သလဲ။ နောက်စာသင်ချိန်မှာ အပင်တွေရှင်သန်အောင်လုပ်ဖို့ လက်တွေ့အပင်စိုက်ကြမယ်ဟု ပြော၍ စိုက်လိုသော အပင်၊ မျိုးစေ့နှင့် အခြားလိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကိုယူခဲ့ရန် ဆရာက မှာကြားပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- အပင်စိုက်မည့်နည်းလမ်း၊ နေရာကို ကျောင်းအနေအထားအရ ဆရာကကြိုတင်စဉ်းစား စီစဉ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အသင့်စိုက်ထားပြီးသော အပင်၊ ပန်းအိုးများ ယူလာခြင်းကို ဆရာက လက်မခံသင့်ပါ။ ချဉ်ပေါင်ရိုး၊ ကန်စွန်းရိုး၊ ချဉ်ပေါင်စေ့၊ ငရုတ်စေ့၊ ခရမ်းချဉ်သီးစေ့၊ ကြက်ဟင်းခါးစေ့ စသည်ဖြင့် မှာကြားနိုင်ပါသည်။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ကလေးများကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဇယားလုပ်ပြီး မှတ်တမ်းတင်ပါ။

	ရေလောင်း	ပေါင်းသင်	သဘာဝ မြေဩဇာထည့်	အခြား
တနလ်ာ	✔			
အင်္ဂါ		✔		
ဗုဒ္ဓဟူး				
ကြာသပတေး				
သောကြာ				

- အပင်တွေကို တန်ဖိုးထားပြီး မပျက်စီးအောင်နဲ့ ရှင်သန်ကြီးထွားအောင် ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ဖို့လိုတယ်။

၄၇

စတုတ္ထစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- အပင်များကို ရှင်သန်ကြီးထွားအောင် လုပ်ဆောင်သင့်သော နည်းလမ်းများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

အပင်၊ မျိုးစေ့နှင့် အခြားလိုအပ်သောပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အိမ်မှယူလာသော မျိုးစေ့နှင့်အပင်များကို အုပ်စုလိုက် စိုက်ရန် သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် ဆရာကဦးဆောင်၍ လက်တွေ့စိုက်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

- အပင်များသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တို့အတွက် အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသည်ကို စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ပြီး အပင်များ၏ အရေးကြီးပုံကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ရပ်ရွာအတွင်းရှိ သစ်ပင်စိုက်ဝါသနာပါသူ၊ သစ်ပင်စိုက်တတ်သူများရှိပါက ကလေးများအား လက်တွေ့သင်ကြားပေးရန် ဖိတ်ခေါ်နိုင်သည်။

၂။ စိုက်ပျိုးပြီးသောအပင်များကို အုပ်စုနာမည်တပ်ရန် ဆရာက စီစဉ်ပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အပင်များစိုက်ပြီးပါက ခြေ၊ လက်များကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် ဆေးပါ။

၃။ အတန်းထဲသို့ပြန်လည်ရောက်ပါက အောက်ပါမေးခွန်းအား အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ကိုယ်စိုက်ထားတဲ့အပင်ကို ရှင်သန်အောင် ဘာတွေ ဆက်လုပ်ကြမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ရေလောင်းမယ်။
- ပေါင်းသင်မယ်။

၄။ ကလေးများဖြေကြားမှုပေါ်မူတည်၍ အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်အောင် ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- ပေါင်းသင်ခြင်းသည် အပင်အောက်ခြေအနီးတစ်ဝိုက်ရှိ အမှိုက်များ၊ မြက်ပင်ငယ်များကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားခြင်း ဖြစ်သည်။
- သဘာဝမြေသြဇာဆိုသည်မှာ သဘာဝအလျောက်ရရှိသော နွားချေး၊ လင်းနို့ချေးနှင့် သစ်ရွက်ဆွေး အစရှိသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်။
- သစ်ပင်ငယ်များကို ရေများစွာမလောင်းရပါ။
- အပင်များရှင်သန်ရန် နေရောင်ခြည် လိုအပ်သည်။
- အိုးဖြင့်စိုက်ထားသော သစ်ပင်ငယ်များ ကြီးထွားလာလျှင် မြေကြီးပေါ် ချစိုက်ရန်လိုသည်။

၅။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ရှိ ဇယားကွက်ကို လေ့လာပါစေ။ ဇယားအသုံးပြုပုံကို အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

- ကလေးတို့စိုက်ထားတဲ့အပင်ကိုရှင်သန်အောင်ဘယ်လို ဂရုစိုက်ကြသလဲဆိုတာကို ပေးထားတဲ့ဇယားမှာ ကလေးတို့ ကိုယ်တိုင် မှတ်တမ်းတင်ရမယ်။
- အုပ်စုလိုက် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဇယားမှာ အမှန်ခြစ်ပြီး မှတ်တမ်းတင်ရမယ်။
- ကိုယ့်အုပ်စု စိုက်ထားတဲ့အပင် ရှင်သန်ကြီးထွားတဲ့အထိ မှတ်တမ်းတင်ရမယ်။
- တစ်ပတ်ပြည့်ရင် နောက်တစ်ပတ်အတွက် ဇယားကို ပြန်ဆွဲပြီး ပြန်မှတ်တမ်းတင်ရမယ်။

	ရေလောင်း	ပေါင်းသင်	သဘာဝမြေသြဇာထည့်	အခြား
တနင်္လာ	✔			
အင်္ဂါ		✔		
ဗုဒ္ဓဟူး				
ကြာသပတေး				
သောကြာ				

၆။ ထို့နောက် ပထမတန်းမှ "အပင်လေးတွေ ဂရုစိုက်မယ်"ကဗျာအား ပြန်လည်ရွတ်ဆိုပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- အုပ်စုလိုက်စိုက်ပျိုးထားသော အပင်များကို သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ စုပေါင်း၍ ရေလောင်း၊ ပေါင်းသင်ပေးပါ။
- တတိယတန်းရောက်ချိန်တွင် အပင်များကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် ကျောင်းတွင်းရှိ ဆရာ၊ ဆရာမ အချင်းချင်း ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ အပင်များကို ရှင်သန်ကြီးထွားအောင် လုပ်ဆောင်သင့်သောနည်းလမ်းများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၃.၂)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

မိမိတို့အိမ်တွင်ရှိနေစဉ် ငလျင်ဘေးကြုံတွေ့ပါက အသက်ဘေး အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်လုပ်ဆောင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်)

၁။ အိမ်တွင်ရှိနေစဉ် ငလျင်လှုပ်ပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်ကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ ငလျင်လှုပ်ပါက အိမ်အတွင်းတွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်အရာများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ ငလျင်လှုပ်ပါက အိမ်အတွင်းတွင် အန္တရာယ်နည်းပါးအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ ငလျင်လှုပ်ပါက အသက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် အိမ်အတွင်းတွင်လည်း အန္တရာယ်နည်းပါးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ အိမ်တွင်ရှိနေစဉ် ငလျင်လှုပ်ပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်ကို သတိပြုမိပြီး အိမ်အတွင်းတွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်အရာများကို စဉ်းစားခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

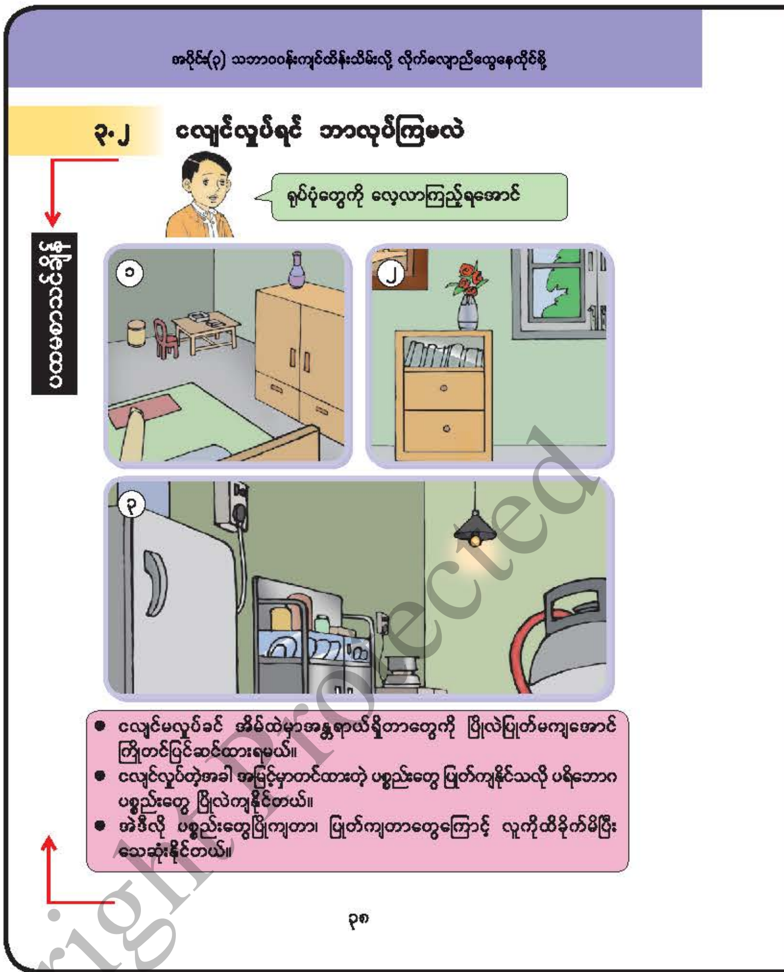
သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက ကလေးများအား သားတို့သမီးတို့အိမ်မှာ ဘယ်လို ပရိဘောဂတွေရှိသလဲဟုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။ ပရိဘောဂဆိုသည်မှာ မိမိအိမ်တွင်ရှိသော စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ ဗီရို အစရှိသည့်ပစ္စည်းများကိုခေါ်ဆိုကြောင်း ဆရာကရှင်းပြပါ။

၂။ ကလေးများဖြေဆိုချက်ကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများနေထိုင်ရာ နေရာဒေသ အိမ်အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ကလေးများပြောသော ပရိဘောဂများကို ဆရာက လက်ခံရမည်။


အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

၃.၂ ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

- ငလျင်မလှုပ်ခင် အိမ်ထဲမှာအန္တရာယ်ရှိတာတွေကို ပြိုလဲပြုတ်မကျအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမယ်။
- ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ အမြင့်မှာတင်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ ပြုတ်ကျနိုင်သလို ပရိဘောဂ ပစ္စည်းတွေ ပြိုလဲကျနိုင်တယ်။
- အဲဒီလို ပစ္စည်းတွေပြိုကျတာ၊ ပြုတ်ကျတာတွေကြောင့် လူကိုထိခိုက်မိပြီး သေဆုံးနိုင်တယ်။

၃၈

၃။ ဆက်လက်၍ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို လေ့လာစေပြီး မိမိတို့အိမ်တွင်ရှိသော ပရိဘောဂ ပစ္စည်းတစ်မျိုးကို ပုံဆွဲကြမည်ဟုပြော၍ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ဆွဲတတ်သလို ဆွဲပါစေ။

၄။ ကလေးများပုံဆွဲပြီးပါက သားတို့သမီးတို့ဆွဲထားတဲ့ ပရိဘောဂ ပစ္စည်း တွေပေါ်မှာဘာတွေတင်ထားလေ့ရှိသလဲ။ အဲဒီပစ္စည်း တွေကို ရေးကြရအောင် ဟု ပြော၍ ဆွဲထားသောပုံတွင် ရေးပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကလေးများဆွဲထားသော ဗီရိုပုံဆိုသည်မှာ စတုရန်းပုံလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုပုံပေါ်တွင် တင်ထားသောပစ္စည်းများကို စာဖြင့်ရေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ စာလုံးမပေါင်းတတ်သူများကို ဆရာကကူညီပေးပါ။

၅။ ပရိဘောဂတွေပေါ်မှာမဟုတ်ဘဲ အိမ်ရဲ့မြင့်တဲ့နေရာတွေမှာ ဘာတွေတင်ထားတတ်သလဲ ဟု တစ်တန်းလုံးအား ထပ်မေးပါ။

DRL Box - Copyright Protected

ကလေးများဖြေဆိုချက်များကို ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

၆။ ကလေးများဖြေဆိုပြီးပါက အောက်ပါတေးကဗျာကို ဆရာက ကလေးများနှင့် အတူ အမူအရာနှင့်တကွ သီဆိုပါစေ။

(ယိမ်းယိမ်းယိမ်း ဘယ်ကိုယိမ်း
ယိမ်းယိမ်းယိမ်း ညာကိုယိမ်း)၂
ဘယ်ကိုယိမ်း ညာကိုယိမ်း
ဘယ်ဘယ် ဘယ်ဘယ်ယိမ်း
ညာညာ ညာညာယိမ်း
(ဘယ်ယိမ်း ညာယိမ်း)၄
ယိမ်းယိမ်း ယိမ်းယိမ်းယိမ်း

၇။ တေးကဗျာရွတ်ဆိုပြီးပါက ဆရာကအောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ဘယ်လိုအချိန်မျိုးမှာ ကဗျာထဲကလိုမျိုး ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ယိမ်းလာတတ်သလဲ။
- ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ အိမ်မှာရှိတဲ့ ပရိဘောဂတွေ ဘယ်လို ယိမ်းခါ နေတတ်သလဲ အမူအရာနဲ့လုပ်ပြပါဦး။
- ငလျင်လှုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုပစ္စည်းတွေ ပြိုလဲကျတာ ပြုတ်ကျတာတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ။ ခုနတုန်းက ဆွဲထားတဲ့ ရုပ်ပုံမှာ အမှတ်အသားပြပါ။
- အဲဒီပစ္စည်းတွေ ပြုတ်ကျရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

၈။ ထို့နောက်ဆရာက ရရှိသောအချိန်ပေါ်မူတည်၍ ကလေးအချို့အား မိမိတို့ရေးဆွဲထားသောပုံအရ ငလျင်လှုပ်ချိန်တွင် မိမိတို့ အိမ်ရှိ ပြိုလဲပြုတ်ကျနိုင်သော ပစ္စည်းများကို အတန်းရှေ့တွင် ပြောပါစေ။

၉။ ကလေးများအား ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံကို လေ့လာစေပြီး အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

- ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ အမြင့်မှာတင်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပြုတ်ကျနိုင်သလို ပရိဘောဂပစ္စည်းတွေ ပြိုလဲကျနိုင်တယ်။
- အဲဒီပစ္စည်းတွေပြိုကျတာ ပြုတ်ကျတာတွေကြောင့် လူကိုထိခိုက်မိပြီး သေဆုံးနိုင်တယ်။

DBE Box - Copyright Protected

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိမိအိမ်တွင်ရှိနေစဉ် ငလျင်လှုပ်ပါက အိမ်အတွင်းတွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်အရာများကို စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှု လေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

➢ ငလျင်လှုပ်ပါက အိမ်အတွင်းတွင် အန္တရာယ်နည်းပါးအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကိုနားလည်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကိုကာကွယ်နိုင်ရန် အိမ်အတွင်းတွင်လည်း အန္တရာယ်နည်းပါးအောင်လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အိမ်မှာရှိနေစဉ်ငလျင်လှုပ်ရင် ပြိုလဲပြုတ်ကျနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကို သိပြီဆိုရင် အဲဒီပစ္စည်းတွေကို ပြိုလဲမကျအောင်၊ ပြုတ်မကျအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြမယ် ဟုပြော၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ပစ္စည်းတွေ ပြိုလဲမကျအောင်၊ ပြုတ်မကျအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- ♦ နံရံမှာချိတ်ဆွဲထားတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပြုတ်မကျအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- ♦ အမြင့်မှာတင်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပြုတ်မကျအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဥပမာ - ဗီရိုပေါ်က ပန်ကာ၊ စင်ပေါ်က ပန်းအိုး၊ နံရံပေါ်က နာရီ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ဗီရိုတွေကို ကြိုးနဲ့တုပ်ထားမယ်။
- စင်ပေါ်မှာ လေးတဲ့ပစ္စည်းတွေ မတင်ထားဘူး။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများထံမှ လိုအပ်သောအဖြေအားလုံးထွက်လာရန် ခဲယဉ်းနိုင်ပါသည်။ ကလေးများပြောနိုင်သလောက်သာ ပြောစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများပြောပြီးမှ ဆရာက လိုအပ်သော အချက်များကို ဖြည့်စွက်ပေးရပါမည်။

၂။ အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်

- အိမ်မှာရှိနေတုန်း ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ ပစ္စည်းတွေ ပြိုလဲကျနိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ မနေရဘူး၊ ကိုယ့်အတွက် အကာအကွယ် ဖြစ်နိုင်မယ့်နေရာမှာ ခေါင်းကို ပစ္စည်းတစ်ခုခုနဲ့ ကာကွယ်ပြီး ဒူးတုပ်ဝပ်နေရမယ်။
- ငလျင်ရပ်သွားတဲ့အခါမှာ အိမ်ထဲကနေ ချက်ချင်းထွက်ပြီး ဘေးကင်းရာကို အမြန်ဆုံးသွားရမယ်။
- ငလျင်လှုပ်နေပြီလို့သိတာနဲ့ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေကို ချက်ချင်းပိတ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

၃၉

၃။ ထို့နောက် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းပြောပါ။

- ● ငလျင်လှုပ်မှာကို ဘယ်သူမှ ကြိုမသိနိုင်ဘူး။ ပြိုလဲပြုတ်ကျနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ငလျင်လှုပ်မှ ပြုတ်မကျအောင် လုပ်လို့မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ငလျင်လှုပ်ရင် ပစ္စည်းတွေကို ပြိုလဲပြုတ်မကျအောင် ပြင်ဆင်ထားဖို့လိုတယ်။

၄။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသောပစ္စည်းများကို ပြိုလဲပြုတ်မကျအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည့်အချက်များအား ထောက်ပြပြီး အဲဒီထဲက သားတို့သမီးတို့ ကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေက ဘာတွေလဲဟု မေးပါ။ ကလေးများ ပြောသည့်အရာများကို သင်ပုန်းတွင် ခွဲခြားမှတ်သားပေးပါ။

၅။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသော ပစ္စည်းများအနက် ကလေးများကိုယ်တိုင်မလုပ်နိုင်သည့် အရာများကို ပြသ၍ သားတို့သမီးတို့အနေနဲ့ ကိုယ်တိုင်မလုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေဆို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ ဟုမေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ လူကြီးမိဘများကိုအသိပေးရမယ်ဟူသောအဖြေရသည်အထိ မေးပါ။ ကလေးများထံမှအဖြေထွက်မလာပါက ဆရာက ပြောပြပါ။

DBE Box – Copyright Protected

၆။ ဆက်လက်၍ ဆရာက ငလျင်လှုပ်တယ်ဆိုတာ ကြိုတင်မသိနိုင်ဘူး။ ကျောင်းမှာရှိနေစဉ် ငလျင်လှုပ်ရင် ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာကိုလဲ ပထမတန်းမှာ သင်ကြားခဲ့ပြီးပြီ ဟု ပြောပြီး အောက်ပါမေးခွန်း များကို အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ အကယ်၍ သားတို့သမီးတို့ အိမ်မှာရှိတဲ့အချိန် ရုတ်တရက် ငလျင်လှုပ်လာရင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။
- ♦ ဘယ်လိုပစ္စည်းတွေကိုသုံးပြီး ခေါင်းကို အကာအကွယ်ယူမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ခေါင်းအုံး။
- ခုတင်အောက်မှာဝင်နေမယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ မိမိတို့အိမ်၏ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ပြောရန် ဆရာက ပြောပါ။

၇။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၈။ အုပ်စုများတင်ပြပြီးပါက ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း သင်ခန်းစာကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- ● ငလျင်မလှုပ်ခင် အိမ်ထဲမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေ ပြိုလဲ မကျအောင်၊ ပြုတ်မကျအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမယ်။
- ● အိမ်မှာရှိနေတုန်း ငလျင်လှုပ်တဲ့အခါ ပစ္စည်းတွေ ပြိုလဲကျလာနိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ မနေရဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အကာအကွယ် ဖြစ်နိုင်မယ့်နေရာမှာ ခေါင်းကို ကာကွယ်ပြီး ဒူးတုပ်ဝပ်နေရမယ်။
- ● ငလျင်ရပ်သွားတဲ့အခါမှာ အိမ်ထဲကနေ ချက်ချင်းထွက်ပြီး ဘေးကင်းရာကို အမြန်ဆုံးသွားရမယ်။
- ● ငလျင်လှုပ်နေပြီလို့သိတာနဲ့ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေကို ချက်ချင်းပိတ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

၉။ ပထမတန်းတွင် လေ့ကျင့်ခဲ့သော ပုံစံအရ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ဆရာသည် ခုံကိုပုတ်၍ အချက်ပေးစဉ် ငလျင်လှုပ်နေပြီဟု ကလေးအားလုံးကြားအောင် အော်ပြောသင့်ပါသည်။ ထိုနည်းအတိုင်း မကြာခဏ လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အခြားဆရာများနှင့်ပူးပေါင်းကာ တစ်ကျောင်းလုံးရှိ ကလေးများအားလုံးကို လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါသည်။

➤ ငလျင်လှုပ်ချိန်တွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးများမှတစ်ဆင့် မီးလောင်နိုင်သောကြောင့် လျှပ်စစ်မီးခလုတ်များပိတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် မိန်းခလုတ်ချထားခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ထည့်သွင်းရှင်းပြနိုင်ပါသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ငလျင်လှုပ်ပါက အိမ်တွင် မည်သည့်နေရာသည် အန္တရာယ်အကင်းဆုံး၊ မည်သည့်နေရာသည် အန္တရာယ်အများဆုံးဆိုသည်ကို စဉ်းစားပြီး မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးထားပါစေ။
- ငလျင်အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မိသားစုဝင်များကို အသိပေးပြောပြချင်သော အကြောင်းအရာများကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ ငလျင်လှုပ်ပါက အိမ်အတွင်းတွင် အန္တရာယ်နည်းပါးအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ရှင်းပြနိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အိမ်အတွင်းတွင်လည်း အန္တရာယ်နည်းပါးအောင် လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE BoA - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၃.၃)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အန္တရာယ်မကျရောက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အန္တရာယ်များအား ရှောင်ရှားရမည့်အပြုအမူများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် မည်သို့ပြုမူမည်ကို ဖော်ထုတ်ဆုံးဖြတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအား ပေးထားသောရုပ်ပုံတွင် မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောနေရာများကို ရှာဖွေ၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

၂။ ကလေးများရှာဖွေတွေ့ရှိသော အန္တရာယ်ရှိရာနေရာများကို မှတ်သားပြီး အတန်းသို့တင်ပြပါစေ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ပြတ်ကျနေတဲ့ ဓာတ်ကြိုးနား။
- သစ်ပင်အောက်။

၃။ ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ပေးပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆွေးနွေးပါစေ။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

၃.၃ မိုးသည်းထန်စွာရွာရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

ရုပ်ပုံကိုလေ့လာကြည့်ရအောင်

● မိုးသည်းထန်စွာရွာတဲ့အခါ ရေကြီးတာ၊ ရေလျှံတာ၊ ရေလွှမ်းမိုးတာ၊ မြေပြိုတာ၊ ကမ်းပါးပြိုတာ၊ ဓာတ်လိုက်တာ၊ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါတွေကိုက်တာ စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

၄၀

♦ ရုပ်ပုံထဲမှာ အဲဒီနေရာတွေက ဘာကြောင့်အန္တရာယ်ရှိတာလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ရေလျှံနိုင်တယ်။
- ပြတ်ကျနေတဲ့ဓာတ်ကြိုးတွေက ဓာတ်လိုက်နိုင်တယ်။
- သစ်ပင်အောက်မှာနေရင် သစ်ကိုင်းကျိုးကျနိုင်တယ်။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးအားမေး၍ ကလေးများ၏ အဖြေကို သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

♦ ကလေးတို့အိမ်နဲ့ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိုးသည်းထန်စွာရွာရင် ဘာတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ရေမြောင်းတွေ ရေလျှံနိုင်တယ်။
- ဓာတ်ကြိုးတွေပြတ်ကျနိုင်တယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

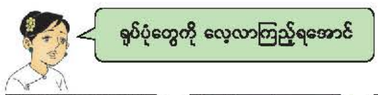
➢ ကလေးများထံမှ အဖြေများများရရှိရန် ဆရာက ပံ့ပိုးကူညီပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို ပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

DBE Box — Copyright

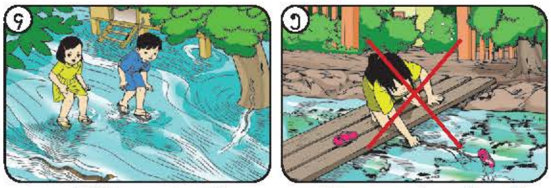
အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့



၁ ရေကြီးနေတဲ့နေရာကို မသွားရဘူး။

၂ ပြတ်ကျနေတဲ့ ဓာတ်ကြိုးနားကို မသွားရဘူး၊

၃ သစ်ပင်အောက်မှာ မိုးမခိုရဘူး၊



၄ အဆိပ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေကို သတိထားပြီး သွားလာရမယ်၊

၅ ရေစီးနဲ့မျောသွားတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို လိုက်မဆယ်ရဘူး။

- မိုးသည်းနေတဲ့အခါ ရေကြီးနေရင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် သတိထားပြီး သွားလာ လုပ်ကိုင်ရမယ်၊
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို သတိမထားဘဲ သွားလာလုပ်ကိုင်မယ်ဆိုရင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

၄၁

၅။ ထို့နောက်ဆရာက မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- မိုးသည်းထန်စွာရွာတဲ့အခါ ရေကြီးတာ၊ ရေလျှံတာ၊ ရေလွှမ်းမိုးတာ၊ မြေပြိုတာ၊ ကမ်းပါးပြိုတာ၊ ဓာတ်လိုက်တာ၊ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါတွေကိုက်တာ စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်တယ်။

၆။ ကလေးများအား မိမိတို့၏ အိမ်နှင့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိုးသည်းပါက ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို လေ့လာခဲ့ရန် မှာကြားပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

➢ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို စဉ်းစားပြီး အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ရုပ်ပုံ (၁) မှ (၅) ကို လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ရုပ်ပုံထဲကအခြေအနေတွေမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ရေထဲမှာ ချော်လဲနိုင်တယ်။
- ဓာတ်လိုက်နိုင်တယ်။

၂။ ကလေးများ၏ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၃။ ကလေးများအား အိမ်တွင်လေ့လာခဲ့သည့် မိုးသည်းလျှင် အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၌ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို အောက်ပါမေးခွန်းများအရ တစ်တန်းလုံးအားမေးပြီး တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းတွင် ဇယားဆွဲပြီး မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

နေရာ	အန္တရာယ်	အန္တရာယ် ရှောင်ရှားရန် နည်းလမ်းများ
ဥပမာ - အိမ်ရှေ့ကရေမြောင်း	ရေမြောင်းထဲ ပြုတ်ကျနိုင်	ရေမြောင်းနားကို မသွားရဘူး

♦ ကိုယ့်ရဲ့ အိမ်နဲ့အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိုးသည်းရင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့နေရာတွေက ဘယ်နေရာတွေလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- အိမ်ရှေ့ကရေမြောင်း၊ ရွာနားကချောင်း။

♦ အဲဒီနေရာတွေမှာ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ရေလျှံနေတဲ့မြောင်းထဲကို ပြုတ်ကျသွားနိုင်တယ်။

DBE Box – Copyright Protected

- ရေထဲကို မျောပါသွားနိုင်တယ်။

♦ အဲဒီနေရာတွေမှာ မိုးသည်းရင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ရေလျှံနေတဲ့မြောင်းနားကို မသွားရဘူး။ မကစားရဘူး။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများနေထိုင်သည့်နေရာများမတူသဖြင့် အဖြေများ မတူနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကလေးအားလုံး၏အဖြေရရန် အရေးကြီးပါသည်။

၄။ ကလေးများအား အုပ်စုဖွဲ့ပေးပြီး တစ်အုပ်စုလျှင် မှတ်တမ်းတင်ထားသောဇယားမှ အလိုအပ်ဆုံးဟု ထင်သော အန္တရာယ်ကင်းအောင် နေထိုင်ရမည့်နည်းလမ်း တစ်ချက်စီကို စာရွက်ပေါ်တွင် ကူးရေးပါစေ။

(တတိယစာသင်ချိန်တွင် ပြန်လည်အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။)

၅။ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

- မိုးသည်းတဲ့အခါ ရေကြီးရေလျှံနေတဲ့နေရာတွေကို မသွားရဘူး။
- ပြတ်ကျနေတဲ့ ဓာတ်ကြိုးနားကို မသွားရဘူး။
- ရေစီးနဲ့အတူ မျောပါနေတဲ့ပစ္စည်းတွေကို လိုက်မဆယ်ရဘူး။
- ကမ်းပါးပြိုတဲ့အနီးအနားကို မသွားရဘူး။
- မိုးသည်းတဲ့အချိန်မှာ မြွေ၊ ကင်း စတဲ့ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါတွေ အိမ်ထဲဝင်တာ၊ လမ်းပေါ်တက်လာတာတွေ ဖြစ်နိုင်လို့ သတိထားပြီး သွားလာရမယ်။
- မိုးသည်းနေတဲ့အခါ ရေကြီးနေရင်အန္တရာယ်ကင်းအောင် သတိထားပြီး သွားလာလုပ်ကိုင်ရမယ်။
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို သတိမထားဘဲ သွားလာလုပ်ကိုင်မယ်ဆိုရင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော အန္တရာယ်များနှင့် ရှောင်ရှားရန်အချက်များကို ကြိုတင်လေ့လာ၍ ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပေးပါ။

၆။ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် နေထိုင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ ဆွေးနွေးခဲ့ရန် မှာကြားပြီး အုပ်စုလိုက် ကူးရေးထားသည့် စာရွက်များကို စာသင်ခန်းနံရံတွင် ကပ်ပါစေ။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် မည်သို့ပြုမူမည်ကို ဖော်ထုတ်ဆုံးဖြတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။

♦ မိုးသည်းရင် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ရှောင်ရှားရမဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

♦ မိုးသည်းရင် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ရှောင်ရှားရမဲ့အချက်တွေကို မလိုက်နာမိရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်နိုင်သလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်တယ်။
- အသက်သေနိုင်တယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို ရှင်းပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

DBE Box – Copyright Protected

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများစဉ်းစားရန် ခက်ခဲနေပါက ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင် နံရံ၌ကပ်ထားသော အန္တရာယ်ရှောင်ရှားရန် နည်းလမ်းများကို ဆရာက ပြန်ဖတ်ပြပါ။

၂။ ကလေးများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကိုအခြေခံ၍ ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

- မိုးသည်းတဲ့အခါ အန္တရာယ်ကင်းအောင် သတိထားပြီး သွားလာရမယ်။
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို သတိမထားဘဲ သွားလာမယ်ဆိုရင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အသက်ဆုံးရှုံးတာတွေအထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

၃။ အောက်ပါဖြစ်ရပ်များကို ကလေးများအား တစ်အုပ်စုလျှင် တစ်ခုစီပေး၍ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နှင့် အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုဆွေးနွေးပါစေ။

- မြစ်ရေကြီးလို့ ကမ်းပါးပြိုတာကို သွားကြည့်ဖို့ သူငယ်ချင်းက ခေါ်တယ်။ လိုက်သွားမလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မိုးရွာပြီးစအချိန်မှာ သူငယ်ချင်းနဲ့ဘောလုံးကစားရင်း ချုံပုတ်ဒါမှမဟုတ် ထင်းပုံထဲကို ဘောလုံးကျသွားတယ်။ သွားကောက်မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ရေလွှမ်းနေတဲ့ လမ်းပေါ်မှာ ဘောလုံးမျောပါသွားတယ်။ လိုက်ဆယ်မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- မိုးရေထဲမှာ ပြတ်ကျခါနီးဖြစ်နေတဲ့ ဓာတ်ကြိုးနားက လမ်းလျှောက်မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- ရေလျှံနေတဲ့မြောင်းထဲ အရုပ်လေး ပြုတ်ကျသွားတော့ ညီမလေးက လိုက်ဆယ်ပေးဖို့ပြောရင် လိုက်ဆယ်ပေးမလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

၄။ ဆွေးနွေးချက်များကို တစ်အုပ်စုချင်းစီ အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၅။ ဆရာက မိုးသည်းထန်စွာရွာရင် မိမိတို့ဒေသအလိုက် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အပြုအမူများကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပြီး သင်ခန်းစာကိုအနှစ်ချုပ်ပါ။

၆။ မိုးသည်းထန်စွာရွာတိုင်း မိမိနေထိုင်ရာအိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေအရ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ရှောင်ရှားနေထိုင်မည့် အချက်များကို တစ်ဦးစီ စဉ်းစားစေပြီး မှတ်စုစာအုပ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက မိမိတို့အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များနှင့် အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် နေထိုင်ရမည့် အပြုအမူများကို အိမ်သားများနှင့်ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

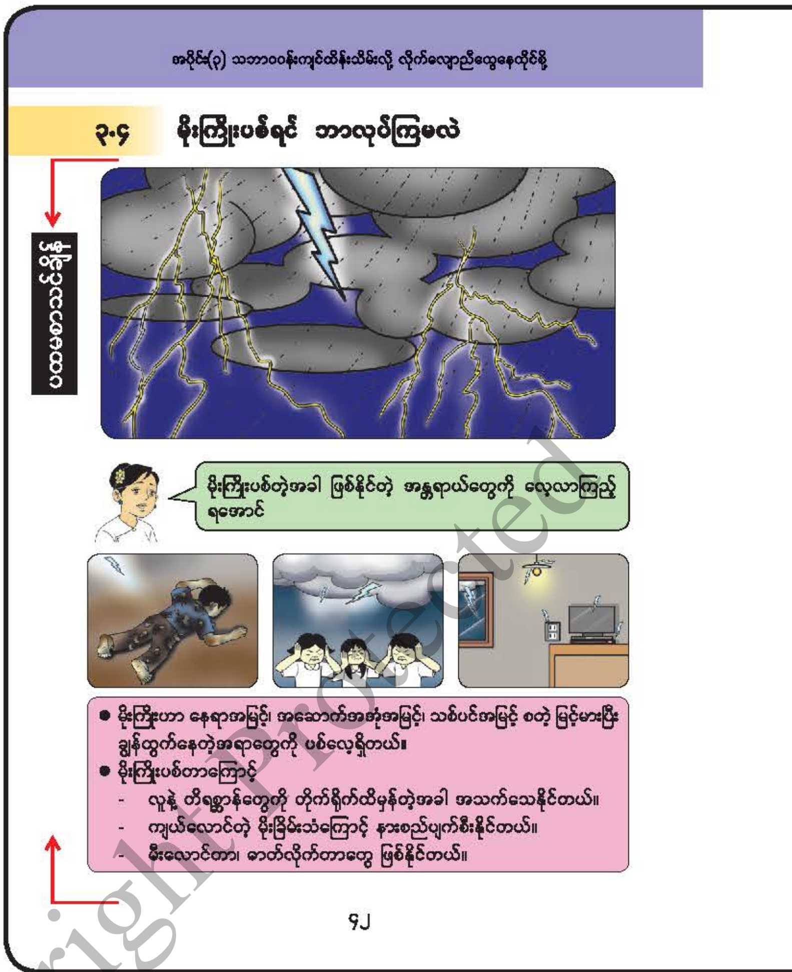
➢ မိုးသည်းထန်စွာရွာပါက အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် နေထိုင်ရမည့် အပြုအမူများကို ဖော်ထုတ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

DBE Box — Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၃.၄)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကိုရှောင်ရှားပြီး ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။


အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

၃.၄ မိုးကြိုးပစ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ

- မိုးကြိုးဟာ နေရာအမြင့်၊ အဆောက်အအုံအမြင့်၊ သစ်ပင်အမြင့် စတဲ့ မြင့်မားပြီး ချွန်ထွက်နေတဲ့အရာတွေကို ပစ်လေ့ရှိတယ်။
- မိုးကြိုးပစ်တာကြောင့်
  - လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို တိုက်ရိုက်ထိမှန်တဲ့အခါ အသက်သေနိုင်တယ်။
  - ကျယ်လောင်တဲ့ မိုးခြိမ်းသံကြောင့် နားစည်ပျက်စီးနိုင်တယ်။
  - မီးလောင်တာ၊ ဓာတ်လိုက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

၄၂

ရည်ရွယ်ချက်ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်)

၁။ မိုးကြိုးပစ်နိုင်သောအခြေအနေများနှင့် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သောအန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ မိုးကြိုးပစ်နိုင်သောအခြေအနေများနှင့် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

ထီး

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအား ရုပ်ပုံကို လေ့လာစေပြီး တစ်တန်းလုံးအား မေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

♦ ကလေးတို့ မိုးကြိုးပစ်တာမြင်ဖူးသလား။

♦ သူများကို မိုးကြိုးပစ်တဲ့အကြောင်းမျိုးရော ကြားဖူးသလား။ ကြားဖူးရင် သူငယ်ချင်းတွေကို ပြန်ပြောပြပါ။

၂။ ကလေးများအဖြေကို တင်ပြပြီးနောက် မိုးကြိုးပစ်တဲ့အခါ လျှပ်စီးလက်တာကိုမြင်ရပြီး ကျယ်လောင်တဲ့အသံကို ကြားနိုင်တယ်ဟု ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိုးတိမ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အကြားတွင်လည်းကောင်း၊ တိမ်တိုက်တစ်ခုအတွင်း၌ သော်လည်းကောင်း၊ တိမ်တိုက်နှင့် မြေပြင်ကြား၌သော်လည်းကောင်း လျှပ်စစ်ဓာတ်ကူးခြင်းဖြစ်သည်။

➤ လုပ်ငန်းစဉ်(၂)တွင် ဖော်ပြချက်သည် ကလေးများအရွယ်နှင့် လျော်ညီအောင် ဖော်ပြထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ပေးထားသောမေးခွန်းကို မေး၍ တစ်တန်းလုံးအား ခန့်မှန်းဖြေဆိုပါစေ။

♦ မိုးကြိုးပစ်ခါနီးအချိန်မှာ ဘာတွေဖြစ်တာ တွေ့ရသလဲ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- မိုးတွေအုံ့လာတယ်။

၄။ ကလေးများ ခန့်မှန်းဖြေဆိုပြီးနောက် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြပါ။

● မိုးကြိုးပစ်ခါနီးရင် မိုးတိမ်တွေ မည်းမှောင်လာပြီး လေအေးတွေ တိုက်လာတယ်။

၅။ ကလေးနှစ်ယောက်အား အတန်းရှေ့သို့ထွက်စေပြီး ယှဉ်တွဲရပ်ပါစေ။ ကလေးတစ်ယောက်အား ထီးဆောင်းထားရန် ညွှန်ကြားပါ။

၆။ လျှပ်စီးတွေလက်နေရင် မိုးကြိုးပစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိပြီးပြီဆိုတော့

♦ ဒီနှစ်ယောက်က လျှပ်စီးလက်နေတဲ့အချိန်မှာ လမ်းပေါ်ကို ရောက်နေရင် ဘယ်သူ့ကို မိုးကြိုးပစ်နိုင်ခြေ ပိုများသလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။

၇။ အတန်းရှေ့မှ ကလေးနှစ်ယောက်ကို အတန်းထဲသို့ပြန်ဝင်ပါစေ။

၈။ ဖြေဆိုရန် ဆန္ဒရှိသော ကလေး ၄/၅ ဦးခန့်ကို အကြောင်းပြချက်အမျိုးမျိုးရသည်အထိ ကျပန်းမေးပါ။

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

မိုးကြိုးပစ်တဲ့အချိန် အိမ်အပြင်ဘက်မှာ ရှိနေခဲ့ရင် ဘာလုပ်မလဲ

မိုးကြိုးပစ်တဲ့အချိန် အိမ်အပြင်ဘက်ကို ရောက်နေရင် -

- သစ်ပင်၊ ဓာတ်တိုင်တို့လို မြင့်တဲ့အရာတွေအနီးမှာ မနေပါနဲ့၊
- ရေထဲမှာ ရောက်နေရင် အမြန်ဆုံးကုန်းပေါ်ကိုတက်ပါ။
- အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့ အိမ် ဒါမှမဟုတ် အဆောက်အအုံထဲကို ချက်ချင်းပြေးဝင်ပါ။

၄၃

ဘာဖြစ်လို့လဲ ဟု တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

၁၃။ ဆရာက ကလေးများ၏ တင်ပြချက်များကို အခြေခံ၍ မိုးကြိုးက မြင့်တဲ့အရာတွေကို ပိုပစ်နိုင်တဲ့အတွက် လျှပ်စီးလက်တဲ့အချိန်မှာ မြင့်တဲ့အရာတွေအနီးမှာ မနေသင့်ဘူးဟု ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၁၄။ ကလေးများအား ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာစေပြီး မေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ မိုးကြိုးပစ်တာကြောင့် ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ဆက်ဖြစ်နိုင်သေးသလဲ။

၁၅။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

၁၆။ ကလေးများ၏အဖြေကို အခြေခံ၍ ဆရာကမိုးကြိုးပစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်းနှင့်နားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအား အုပ်စုများဖွဲ့ပေး၍ အုပ်စုများ၏တစ်ဝက်ကို ပထမမေးခွန်းအား ဆွေးနွေးစေပြီး ကျန်အုပ်စုများကို ဒုတိယမေးခွန်းအားဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ လျှပ်စီးလက်တဲ့အခါ သစ်ပင်အောက်မှာ ရောက်နေရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
- ♦ လျှပ်စီးလက်တဲ့အခါ ရေထဲမှာရောက်နေရင် ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

၂။ ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြရာတွင် ပထမမေးခွန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဦးစွာတင်ပြစေပြီးမှ ဒုတိယမေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်လက်တင်ပြပါစေ။

၃။ ဆရာက ကလေးများ၏ တင်ပြချက်ကို အခြေခံ၍အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- သစ်ပင်လိုမြင့်တဲ့နေရာတွေနဲ့ ရေရှိတဲ့နေရာတွေကို မိုးကြိုးပစ်ဖို့ပိုပြီးလွယ်ကူတာကြောင့် သစ်ပင်အောက်နဲ့ ရေထဲကို ရောက်နေရင် ပိုပြီးမိုးကြိုးအပစ်ခံရနိုင်တယ်။
- မိုးကြိုးက ကိုယ့်ကို တိုက်ရိုက်မပစ်ပေမယ့် မိုးကြိုးအပစ်ခံရတဲ့ အရာ ဒါမှမဟုတ် မိုးကြိုးအပစ်ခံရတဲ့လူရဲ့ အနားမှာ

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ထီးဆောင်းထားတဲ့သူက အကာအကွယ်ရှိလို့ မိုးကြိုးအပစ်မခံရနိုင်ပါဟု ဖြေဆိုသူများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

၉။ ဆရာက ကလေးများ၏အဖြေကို အခြေခံ၍ မိုးကြိုးဟာ နေရာအမြင့်၊ အဆောက်အအုံအမြင့်၊ သစ်ပင်အမြင့်စတဲ့ မြင့်မားပြီး ချွန်ထွက်နေတဲ့ အရာတွေကို ပစ်လေ့ရှိတယ်။ ထီးဆောင်းထားသောသူက ပိုမြင့်သောကြောင့် မိုးကြိုးပစ်ခံရနိုင်ခြေ ပိုများတယ်ဟု ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

၁၀။ ဆရာ၏ ဖြည့်စွက်ရှင်းပြချက်အရ မည်သူ့ကို မိုးကြိုးပစ်နိုင်ခြေ ပိုများသည်ကို ထပ်မေးပါ။ ထီးဆောင်းထားသောသူက ပိုမြင့်သောကြောင့် မိုးကြိုးပစ်ခံရနိုင်ခြေ ပိုများကြောင်း ရှင်းပြ၍ အတည်ပြုပါ။

၁၁။ ဆရာက သင်ပုန်းပေါ်တွင် ထီးဆောင်းထားသောလူ၊ သစ်ပင်၊ ဓာတ်တိုင်၊ အဆောက်အအုံအမြင့် ပုံများကို အနိမ့်အမြင့် မတူအောင် ပုံကြမ်းရေးဆွဲပြပါ။

၁၂။ သင်ပုန်းပေါ်ရှိရုပ်ပုံများကို ထောက်ပြ၍

- ♦ ဒီအရာတွေမှာ ဘယ်အရာက ပိုပြီး မိုးကြိုးအပစ်ခံရနိုင်သလဲ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိုးကြိုးပစ်နိုင်သောအခြေအနေများနှင့် မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို ပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

UBE Box — Copyright Protected

ကိုယ်ကရှိနေခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုလဲ ထိမှန်နိုင်တယ်။

- သစ်ပင်၊ ဓာတ်တိုင်တို့လို မြင့်တဲ့အရာတွေ အနီးမှာ မနေပါနဲ့။
- ရေထဲမှာရောက်နေရင် အမြန်ဆုံး ကုန်းပေါ်ကိုတက်ပါ။
- လျှပ်စီးတွေလက်နေတဲ့အချိန် အိမ်အပြင်ဘက်ကို ရောက်နေရင် အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့ အဆောက်အအုံထဲကို အမြန်ဆုံး ပြေးဝင်ရမယ်။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ မိုးကြိုးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာက အောက်ပါအချက်များကို နားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

- မိုးကြိုးစက်ကွင်းသည် အပစ်ခံရသောအရာများနှင့် အနီးရှိ အရာများကိုပါ ထိမှန်နိုင်သည်။
- မိုးကြိုးပစ်ချိန်တွင် ကားပေါ်၌ရောက်နေပါက အမိုးအကာ အောက်ဖြစ်သောကြောင့် ကားပေါ်တွင်သာ ဆက်နေသင့်ပါသည်။
- မိုးကြိုးတိုက်ရိုက်မထိမှန်နိုင်အောင် အမိုးအကာအောက်တွင် နေထိုင်ခြင်းသည် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- အဆောက်အအုံအမြင့်များသည် မိုးကြိုးအပစ်ခံရနိုင်သော်လည်း မိုးကြိုးလွှဲများ တပ်ဆင်ထားလေ့ရှိပါသည်။

၄။ ဆက်လက်၍ဆရာက ကလေးများအား

- ♦ တကယ်လို့ လျှပ်စီးလက်နေတဲ့အချိန် အဆောက်အအုံ မရှိတဲ့နေရာ ဒါမှမဟုတ် ကွင်းပြင်ထဲကို ရောက်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဟု မေးပြီး ခန့်မှန်းဖြေဆိုပါစေ။

၅။ ကလေးများအဖြေကိုအခြေခံ၍ လျှပ်စီးလက်တဲ့အခါ အဆောက်အအုံမရှိတဲ့နေရာ ဒါမှမဟုတ် ကွင်းပြင်ထဲကို ရောက်နေရင် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပြထားသော အနေအထားအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု ပြော၍ ဆရာက

- ရုပ်ပုံပါအတိုင်း ခြေဖနောင့်နှစ်ခုကို ပူးပြီး ခြေဖျားများကို ခွဲထားပါ။ ထို့နောက် ခြေဖျားထောက်ပြီး ငုတ်တုတ်ထိုင်ချပါ။
- နားကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ပိတ်ပြီး ခေါင်းငုံ့ထားပုံကို သရုပ်ပြပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကွင်းပြင်တွင် အကာအကွယ်ယူသည့်ပုံစံတွင် ခြေဖျားထောက်ထားခြင်းသည် မြေပြင်နှင့် ခြေထောက်ထိနေသည့် ဧရိယာ သေးငယ်နိုင်သမျှ သေးငယ်စေရန် ပြုလုပ်စေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဆရာများသိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၆။ ကလေးများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲပေးပြီး ရှင်းပြသည့် အတိုင်း ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ ကိုယ်နေဟန်ထား မှန်ကန်မှု ရှိ၊ မရှိကို အပြန်အလှန် စစ်ဆေးပါစေ။

၇။ ကလေးများလုပ်ဆောင်ပြီးပါက **လျှပ်စီးတွေလက်နေတဲ့**

အချိန်မှာ အိမ်အပြင်ဘက်ကို ရောက်နေရင် အိမ် ဒါမှမဟုတ် အနီးဆုံးမှာရှိတဲ့ အဆောက်အအုံထဲကို ပြေးဝင်တာဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ မြေပြင်ပေါ်မှာ မှောက်နေတာဟာ မိုးကြိုးပစ်ခံရဖို့ ပိုကြီးမားတဲ့ပြစ်မှတ်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြေပြင်ပေါ်မှာလည်း မှောက်မနေရဘူးဟု ရှင်းပြ၍ စာသင်ချိန်ကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➤ မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ပေးထားသော ရုပ်ပုံများကို အုပ်စုလိုက်လေ့လာစေပြီး အောက်ပါ မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ လျှပ်စီးတွေလက်တဲ့အခါ ရုပ်ပုံထဲက ဘယ်အခြေအနေတွေက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၂။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုလိုက်အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

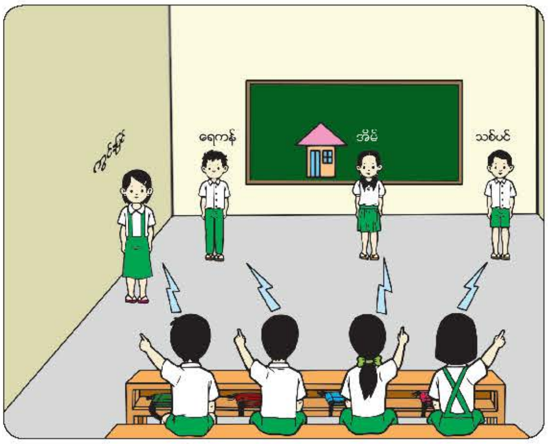
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပြီးပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

ရုပ်ပုံထဲကအတိုင်း နေရာယူပြီး မိုးကြိုးပစ်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ နေရာရဲ့အခြေအနေအလိုက် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့အပြုအမူတွေကို ဖော်ထုတ်ကြရအောင်



၅၅

၃။ ကလေးများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို အခြေခံ၍ ဆရာက ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ မိုးကြိုးပစ်နေတဲ့အချိန် အိမ်အတွင်းဘက်မှာရှိနေခဲ့ရင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

၄။ ဆရာက ပေးထားသောအချက်များကိုဖတ်ပြပြီး လုပ်ရမည်ဆိုပါက မတ်တတ်ရပ်ရန်၊ မလုပ်ရဘူးဆိုပါက ထိုင်ရန်ညွှန်ကြားပါ။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပြောပြီးတိုင်း ဘာကြောင့်လုပ်သင့်သည်၊ ဘာကြောင့်မလုပ်သင့်သည်ကို ကလေးများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ဥပမာ - လျှပ်စီးလက်နေတဲ့အချိန်မှာ မီးခလုတ်တွေ ပိတ်ထားရမယ်။ မိုးကြိုးလျှပ်စီးကတစ်ဆင့် ဓာတ်လိုက်နိုင်တာကြောင့် ဖြစ်တယ်။

- လျှပ်စီးလက်နေတဲ့အချိန်မှာ မီးခလုတ်တွေ ပိတ်ထားမယ်။ (လုပ်ရမယ်)
- ရေကူးတဲ့အချိန်မှာ မိုးခြိမ်းသံကြားရင် ကုန်းပေါ်ကို ချက်ချင်း တက်ပြေးမယ်။ (လုပ်ရမယ်)
- မိုးခြိမ်းသံကြားရင် သစ်ပင်အောက်ကို ဝင်ပြေးမယ်။ (မလုပ်ရဘူး)
- အပြင်မှာ လျှပ်စီးတွေလက်ပြီး မိုးခြိမ်းနေရင် အိမ်ထဲမှာ ဖုန်းပြောနေမယ်။ (မလုပ်ရဘူး)
- လျှပ်စီးတွေလက်ပြီး မိုးခြိမ်းသံတွေကြားရင် အဆောက်အအုံ ရှိတဲ့ဆီကို အမြန်သွားမယ်။ (လုပ်ရမယ်)

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ မိမိကလေးများနှင့် သင့်လျော်သော အမူအရာများကို ပြောင်းလဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

၅။ ဆရာက ကစားနည်းတစ်ခု ကစားရန် အောက်ပါအဆင့်များအရ နေရာချထားခြင်း၊ ညွှန်ကြားခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

- စာသင်ခန်း၏ သင့်လျော်သောနေရာများတွင် အိမ်အပြင်ဘက်၊ သစ်ပင်အောက်၊ ရေကန်ထဲ၊ ကွင်းပြင်ထဲ ဟူ၍ နေရာအမည်များကို စာရေး၍ ကပ်ထားပေးပါ။
- ကလေး ၄ ဦးကို အတန်းရှေ့သို့ထွက်စေပြီး သတ်မှတ်နေရာများတွင် တစ်ယောက်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ၃/၄ ယောက်ခန့်ကို ရပ်နေပါစေ။
- ဆရာက လျှပ်စီးတွေလက်ပြီး မိုးကြိုးပစ်ပြီဟု ပြောပါက သတ်မှတ်နေရာများအလိုက် အန္တရာယ်ကင်းသည့် အပြုအမူများ လုပ်ဆောင်ပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၆။ ညွှန်ကြားချက်ကို အားလုံးနားလည်ပြီဆိုပါက သရုပ်ဆောင် ကစားရန် အောက်ပါအတိုင်း ပြောပါ။

◆ ကဲ မိုးကြိုးတွေ ပစ်နေပြီ။ အန္တရာယ် ကင်းအောင်လုပ်ကြပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ကျန်ရှိသော စာသင်ချိန်ပေါ် မူတည်၍ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ခန့် ကစားနိုင်ပါသည်။

➤ ဖော်ပြထားသောကာကွယ်နည်းများသည် လုံးဝ လုံခြုံစိတ်ချရသည်ဟု မဆိုသာသော်လည်း ကလေးများအနေဖြင့် လျှပ်စီးလက်ခြင်းကို မြင်ရပါက မိုးကြိုးပစ်နေပြီ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရမယ် ဟူသော အသိရှိနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

၇။ ဤကစားနည်းကို ကစားပြီးပါက ကလေးများအား မိုးကြိုးပစ်နိုင်သော အခြေအနေတွင် မိမိရောက်ရှိနေသော နေရာအလိုက် လုပ်ဆောင်သင့်သော အပြုအမူများကို ပြန်ပြောစေပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

၈။ နောင်တွင် မိုးကြိုးပစ်နိုင်သည့်အခြေအနေများနှင့် ကြုံကြိုက်ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွဆွေးနွေး၍ အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိုးကြိုးအန္တရာယ်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၃.၅)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

လေပြင်းမုန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ရှောင်ရှားပြီး အသက်အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်အောင် ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။

ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ချိန်)

၁။ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ပါက အသက်မဆုံးရှုံးစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို စဉ်းစားတတ်ခြင်း။

၃။ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ပါက အသက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ပါက အန္တရာယ်များကိုကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်တတ်လာခြင်း။

ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို သတိပြုမိခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ လေငြိမ်ငြိမ်ကဗျာကို ကလေးများနှင့်အတူ ဟန်အမူအရာနှင့် သရုပ်ဖော် ရွတ်ဆိုပါ။

၂။ ဆရာက အခုလေပြင်းမုန်တိုင်းအကြောင်း လေ့လာကြမယ် ဟုပြော၍ ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံကိုကြည့်စေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ခုစီ တစ်တန်းလုံးအားမေးပါ။

♦ ဒီလိုဖြစ်နေတာမျိုးမြင်ဖူးသလား၊ ဘာဖြစ်နေတဲ့ပုံလဲ။

♦ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

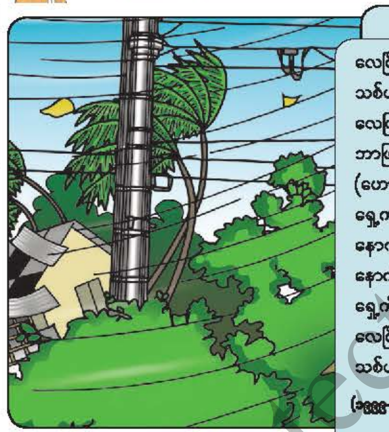
(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- အိမ်တွေ ပျက်စီးမယ်။
- သစ်ပင်တွေ လဲကျမယ်။
- ထီးတွေ လန်သွားမယ်။
- ပစ္စည်းတွေ လွင့်လာမယ်။
- မီးကြိုးတွေ လှုပ်ယမ်းနေမယ်။
- မီးကြိုးတွေ ပြတ်ကျလာမယ်။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

၃.၅ လေပြင်းမုန်တိုင်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေထဲက တစ်ခုအကြောင်းကို လေ့လာကြမယ်



လေငြိမ်ငြိမ်

လေငြိမ်ငြိမ်
သစ်ပင်ကြီးကငြိမ်
လေပြင်းတိုက်တော့
ဘာဖြစ်တယ်
(ယောဇီလိုဖြစ်တယ်)၂
ရှေ့ကတိုက်ပြန်တော့
နောက်ကို(ယိမ်းတယ်)၂
နောက်ကတိုက်ပြန်တော့
ရှေ့ကို(ယိမ်းတယ်)၂
လေငြိမ်ငြိမ်
သစ်ပင်ကြီးကငြိမ်။ ။

- လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ရင် ကလေးတို့ အိမ်ကို ကာရံထားတဲ့ခြံစည်းရိုးတွေ၊ နွားတင်းကုပ်တွေ၊ အိမ်ခေါင်မိုးတွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးနဲ့ ဓာတ်တိုင်တွေ ပြိုလဲပျက်စီးနိုင်တယ်။
- လေပြင်းမုန်တိုင်းကြောင့် ပစ္စည်း ဥစ္စာ ပျက်စီးခြင်းသာမက လူအများအပြား အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့အထိ ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။

၄၆

၃။ လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်တာကြုံဖူးသလား။ ကြုံဖူးတဲ့ သူတွေက ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံကို တစ်ယောက်ချင်းစီပြောပြပါ။ မကြုံဖူးတဲ့ သူတွေက သူငယ်ချင်းတွေပြောတာကို နားထောင်မယ်နော် ဟုပြော၍ အတွေ့အကြုံများကို တင်ပြပါစေ။

သို့မဟုတ်

- ဆရာကကြိုတင်၍ ဒေသအတွင်းမှ အတွေ့အကြုံရှိသူ တစ်ဦးအား ဖိတ်ခေါ်ပြီး (၁၀) မိနစ်ခန့်ပြောကြားနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ်

- ဆရာကလေပြင်းမုန်တိုင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် စာစောင်များ၊ ရုပ်ပုံအမျိုးမျိုးကို ကြိုတင်လေ့လာပြီး ပြောကြားနိုင်ပါသည်။

၄။ ပြောကြားချက်များကို အခြေခံပြီး ဆရာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်တဲ့အခါ သစ်ပင်တွေ၊ အဆောက်အအုံတွေ ပြိုကျပျက်စီးနိုင်တယ်။ ဓာတ်ကြိုးတွေ ပြတ်ကျပြီး ဓာတ်တိုင်တွေ လဲကျနိုင်တယ်။
- ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့အပြင် လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ သေကျေပျက်စီးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။

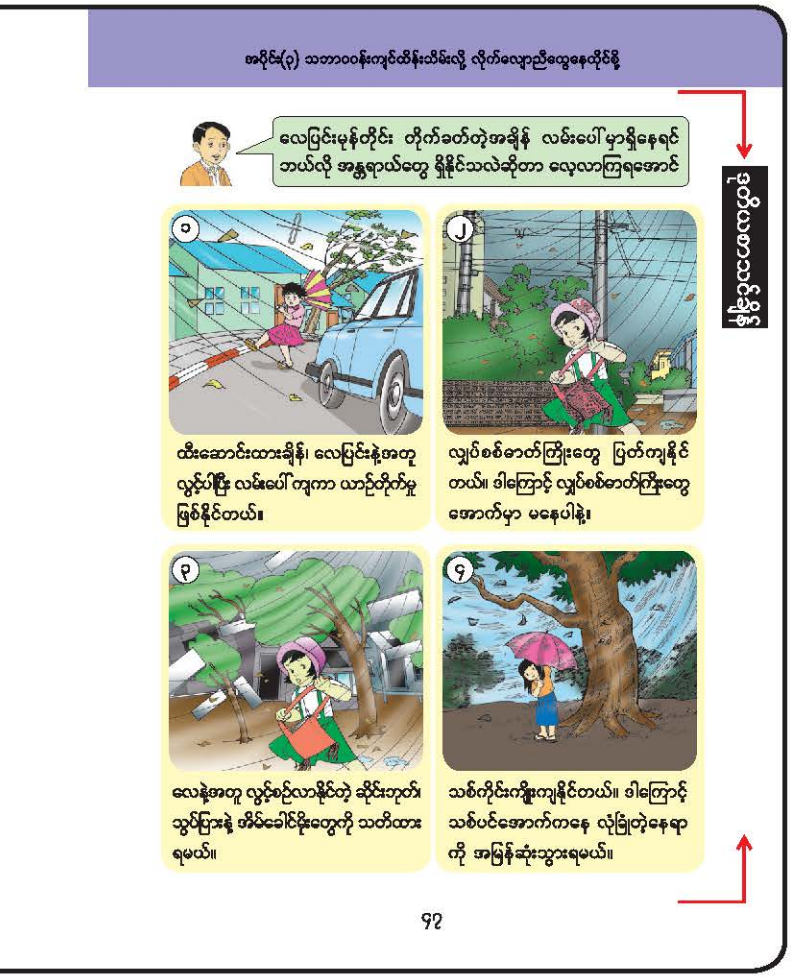
၅။ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ရင် အိမ်နားမှာ ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ အိမ်က လူကြီးတွေကို မေးခဲ့ပြီး မှတ်လာခဲ့ပါဟု မှာကြားပါ။

၆။ လေငြိမ်ငြိမ် ကဗျာကို သီဆို၍ နိဂုံးချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ပါက ဖြစ်လာနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို ပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Book – Copyright Protected


အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်တဲ့အချိန် လမ်းပေါ်မှာရှိနေရင် ဘယ်လို အန္တရာယ်တွေ ရှိနိုင်သလဲဆိုတာ လေ့လာကြရအောင်

၁ ထီးဆောင်းထားချိန်၊ လေပြင်းနဲ့အတူ လွင့်ပါပြီး လမ်းပေါ်ကျကာ ယာဉ်တိုက်မှု ဖြစ်နိုင်တယ်။

၂ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးတွေ ပြတ်ကျနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးတွေ အောက်မှာ မနေပါနဲ့။

၃ လေနဲ့အတူ လွင့်စဉ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုင်းဘုတ်၊ သွပ်ပြားနဲ့ အိမ်ခေါင်မိုးတွေကို သတိထားရမယ်။

၄ သစ်ကိုင်းကျိုးကျနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သစ်ပင်အောက်ကနေ လုံခြုံတဲ့နေရာကို အမြန်ဆုံးသွားရမယ်။

၅၇

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ပါက အသက်မဆုံးရှုံးစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို စဉ်းစားပြီးနားလည်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ရင် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့အပြင် လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေပါ သေကျေပျက်စီးနိုင်တယ်ဆိုတာ သိခဲ့ကြပြီဆိုတော့ ဒီနေ့တော့ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်တဲ့အချိန် အသက်မဆုံးရှုံးအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးကြမယ် ဟုပြော၍ နိဒါန်းပျိုးပါ။

၂။ လူကြီးများထံမှ မေးမြန်းမှတ်သားခဲ့ကြသော လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ပါက အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်အရာများကို တစ်ယောက်ချင်းစီပြောပြပါစေ။ အဖြေများကို ဆရာက သင်ပုန်းတွင် ရေးပေးပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- သစ်ပင်တွေကျိုး၊ ပြိုလဲ
- အိမ်ခေါင်မိုးလွင့်၊ အိမ်ပြိုကျ
- ဓာတ်တိုင်လဲကျ၊ ဓာတ်ကြိုးပြတ်
- အိမ်တွေပျက်စီး . . . စသည်ဖြင့် ကလေးများ၏နေထိုင်ရာနေရာပေါ် မူတည်၍ အဖြေအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၃။ ဆရာက ကလေးများ၏အဖြေများအရ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဆက်လက်မေးမြန်း၍ မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

ဥပမာ-

♦ သစ်ပင်တွေကျိုးရင်၊ ပြိုလဲရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ပစ္စည်းဥစ္စာများပျက်စီးခြင်း၊ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြောလာသည်အထိ မေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

၄။ လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်လာရင် အခုသင်ပုန်းမှာတင်ထားတဲ့ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုတွေ မဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ကြမလဲ ဟု မေး၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ စဉ်းစားဆွေးနွေးပါစေ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆွေးနွေးချိန်ကို ကလေးများကိုယ်တိုင် သတ်မှတ်ပါစေ။

၅။ ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်များကိုအတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။

၆။ ကလေးများပြောပြီးပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို လေ့လာစေပြီး မိမိတို့ဆွေးနွေးချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိ တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါစေ။

၇။ ရုပ်ပုံအကြောင်းအရာများကို အတန်းသို့ရှင်းပြလိုသော ကလေးများအား ဖိတ်ခေါ်၍ အလှည့်ကျ ရှင်းပြပါစေ။ လိုအပ်ပါက ဆရာက ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

၈။ အောက်ပါအချက်များနှင့် ဆက်စပ်၍ ရှင်းပြပါ။

● လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ချိန်တွင် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်သည့် အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ မည်သည့်အခြေအနေမျိုးကြုံတွေ့ရသည်ဖြစ်စေ အရေးအကြီးဆုံးမှာ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်လာနိုင်သည့်နေရာများမှ အန္တရာယ်ကင်းရာနေရာသို့ အမြန်ဆုံးရှောင်ရှားရန် ဖြစ်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ပါက အသက်မဆုံးရှုံးစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို စဉ်းစားပြောဆိုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DRE Box _ Copyright Protected

တတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ပါက အသက်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များကို နားလည် လုပ်ဆောင်တတ်လာခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ဆရာက အောက်ပါအခြေအနေတစ်ခုစီကို စာရွက်ငယ်များတွင်ရေး၍ အုပ်စုတစ်ခုစီကိုပေးပါ။ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်နေချိန်တွင် ဖော်ပြပါအခြေအနေမျိုး ကြုံတွေ့ရပါက မည်သို့ပြုလုပ်မည်ကို ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်နေတယ်။ သစ်ပင်အောက်မှာ ရောက်နေတယ်။ ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- ♦ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်နေတယ်။ လမ်းအလယ်မှာရောက်နေတယ်။ ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- ♦ လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်နေတယ်။ ဓာတ်ကြိုးတွေ လှုပ်ယမ်းနေတဲ့ နေရာမှာ ရောက်နေတယ်။ ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- ♦ ထီးဆောင်းထားတုန်း လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်လာတယ်။ ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- ♦ ထီးဆောင်းပြီး ကားလမ်းဖြတ်ကူးခါနီးမှာ လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်လာတယ်။ ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- ♦ အိမ်အပြန်လမ်းမှာ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်လာတယ်။ အနားမှာ သစ်ပင်ရှိတယ်။ ခပ်ဝေးဝေးမှာ အဆောက်အအုံတစ်ခုရှိတယ်။ ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အုပ်စုဖွဲ့ရာတွင် အုပ်စုတွင်း လူ ၅ ဦးထက်ပိုနေပါက အုပ်စုတွင်းမှာပင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီတွဲ၍ ဆွေးနွေးစေနိုင်ပါသည်။

၂။ အုပ်စုတစ်စုစီအား အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ တင်ပြရာတွင် မိမိတို့အုပ်စုရထားသော စာရွက်ငယ်ပါ အခြေအနေကို တစ်တန်းလုံးကြားအောင် အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဦးစွာဖတ်ပြရန် ပြောပါ။ အုပ်စုတစ်စုတင်ပြပြီးတိုင်း အဆိုပါအုပ်စု၏ တင်ပြမှုသည် အသက်အန္တရာယ် ကင်းဝေးနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို အခြားအုပ်စုများအား မေးပါ။

၃။ အားလုံးတင်ပြပြီးပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံများကို လေ့လာစေပြီး မိမိတို့တင်ပြခဲ့မှုများနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိ ဆန်းစစ်ရန်ပြောပါ။ ကိုက်ညီမှု မရှိသောအဖွဲ့များကို ဦးစားပေး တင်ပြပါစေ။

၄။ ကျောင်းသားများတင်ပြပြီးပါက ဆရာက ရုပ်ပုံများတွင် ပါရှိသောအချက်များအပြင် အောက်ပါအချက်များကို ဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

- မိုးရွာပြီးလေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်နေချိန်မှာ ထီးမဆောင်းသင့်ဘူး။ မိုးကာအင်္ကျီပဲ ဝတ်ရမယ်။ ထီးဆောင်းထားရင်လည်း

အုပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

တတိယစာသင်ချိန်

လေပြင်းတိုက်ခတ်ချိန်မှာ သတိပြုလိုက်နာရမည့်အချက်များ

၁။ လေပြင်းတိုက်ခတ်နေချိန် ထီးဆောင်းရင် လေနဲ့အတူ လူပါ လွင့်ပါသွားနိုင်တယ်။

၂။ ထီးတွေလန်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ထီးကို ပိတ်ထားရမယ်၊ မိုးလုံရာနေရာကို ပြေးကြရမယ်၊

၄၈

အမြန်ပိတ်ပါ။

- လေပြင်းတိုက်ခတ်နေချိန် အပြင်မထွက်ရဘူး။

၅။ ကျောင်းသားများကို အုပ်စု ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ ဟူ၍ သတ်မှတ်ပေးပြီး အခန်းတစ်နေရာစီတွင် နေရာယူပါစေ။ အောက်ပါသရုပ်ဖော်ပုံအရ အုပ်စုဝင်များအားပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားပါ။

အုပ်စု (၁)

လက်များအပေါ်သို့ ဆန့်တန်းထားပါ။

အုပ်စု (၅)

ပြေးတော့မည့် ဟန်ဖြင့်နေပါ။

အုပ်စု (၂)

လက်များဘေးသို့ချ၍ မတ်မတ်ရပ်ပါ။

အုပ်စု (၄)

ခါးထောက်၍ ခြေတစ်ဘက် ဖြင့်ရပ်ပါ။

အုပ်စု (၃)

၂ ဦးစီမျက်နှာချင်းဆိုင်၍ လက်များ ဆန့်တန်း၍ဆက်ထားပါ။

၆။ ဆရာကအချက်ပြလျှင် အထက်ပါ အုပ်စု ၄ နှင့် ၅ အဖွဲ့ဝင်များသည် မိမိကြိုက်ရာ အုပ်စုများထံသို့ အမြန်သွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အုပ်စု ၄ အဖွဲ့ဝင်များသည် ခြေတစ်ဖက်ဖြင့်သာ သွားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး အချက်ပြပါ။ ကလေးများနှစ်သက်ရာ နေရာတွင် ရပ်ပါစေ။

DBE Box – Copyright Protected

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

၃။
လေပြင်းတိုက်ခတ်နေချိန်မှာ နီးရာ အဆောက်အအုံရဲ့ အမိုးအောက်ကို ပြေးဝင်ရမယ်။

- လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်နေချိန်မှာ အိမ်အပြင်ကို လုံးဝ (လုံးဝ) မထွက်ရဘူး။
- လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေကို ပိတ်ထားရမယ်။
- လေငြိမ်တဲ့အထိ အဆောက်အအုံထဲမှာပဲ နေရမယ်။

၇၉

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးကစားရသောကလေးများ နေရာယူပြီးသည်အထိ စောင့်ပါ။

၇။ ထို့နောက် ဆရာက အုပ်စု ၁ သည် သစ်ပင်များဖြစ်ကြောင်း၊ အုပ်စု ၂ သည် ဓာတ်တိုင်များဖြစ်ကြောင်း၊ အုပ်စု ၃ သည် လုံခြုံသော အဆောက်အအုံများဖြစ်ကြောင်း၊ အုပ်စု ၄ သည် လမ်းသွားရန် အခက်အခဲရှိသူများဖြစ်ကြောင်း၊ အုပ်စု ၄ နှင့် ၅ သည် လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်နေချိန်တွင် လမ်းပေါ်ရောက်နေသူများ ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ အသင့်ရေးထားသော သစ်ပင်များ၊ ဓာတ်တိုင်များ၊ အဆောက်အအုံများ၊ လမ်းပေါ်ရောက်နေသူများ စသည့်စာရွက်များကို ဆိုင်ရာနေရာများတွင် ကပ်ပေးပါ။

၈။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်တန်းလုံးအား မေးပါ။

♦ လေပြင်းမုန်တိုင်း တိုက်နေချိန်တွင် ဘယ်နေရာမှာ ရောက်နေတဲ့သူတွေက အန္တရာယ်အကင်းဆုံးဖြစ်မလဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

၉။ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်နေချိန်တွင် လုံခြုံသော အဆောက်အအုံထဲရောက်နေသူက အန္တရာယ်အကင်းဆုံး ဖြစ်ကြောင်း၊ ပုံမှန်သွားလာ လှုပ်ရှားနိုင်သူများအနေဖြင့် လုံခြုံရာနေရာသို့ အမြန်ဆုံးသွားရန် လွယ်ကူနိုင်သော်လည်း ပုံမှန်သွားလာလှုပ်ရှားရန် အခက်အခဲရှိသူများအတွက် မလွယ်ကူနိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ စာနာစွာကူညီရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ဆရာက ကစားခြင်းနှင့်ဆက်စပ်၍ ရှင်းပြပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အုပ်စု ၄ နှင့် အုပ်စု ၅ ရှိ လူဦးရေချင်းညီမျှနေစေရန်လိုပါသည်။ အချိန်ရရှိမှုပေါ် မူတည်၍ လူတိုင်း အုပ်စု ၄ နှင့် ၅ နေရာတွင် ပါဝင်ခွင့်ရစေရန် ထပ်မံကစားစေနိုင်ပါသည်။

၁၀။ ထို့နောက် အုပ်စုချင်း နေရာလဲစေပြီး အုပ်စု ၅ က အုပ်စု ၄ ကို ကူညီဖေးမရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည် သရုပ်ဆောင် ကစားပါစေ။

၁၁။ ဆရာက အောက်ပါအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်နေတဲ့အချိန် အိမ်အပြင်ကို ရောက်နေမယ်ဆိုရင် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်မှုမရှိအောင် လုံခြုံတဲ့ အမိုးအကာအောက်မှာနေရမယ်။
- အိမ်ထဲမှာရှိနေမယ်ဆိုရင်တော့ အိမ်အပြင်မထွက်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အိမ်အပြင်မှာပဲဖြစ်စေ၊ အိမ်ထဲမှာပဲဖြစ်စေ လေငြိမ်တဲ့အထိနေရမယ်။

၁၂။ နောင်အချိန်များတွင် လေပြင်းမုန်တိုင်းနှင့် ကြုံတွေ့ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကို စာရွက်များဖြင့်ရေး၍ စာသင်ခန်း နံရံတွင် ကပ်ပါစေ။ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ပါက အသက်အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ မိသားစုကို ပြန်လည်ပြောပြလိုသော အချက်များအား မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးပါစေ။ မိသားစုဝင်များအား ပြန်လည် ပြောပြရန် မှာကြားပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ အချိန်ကို ဆရာက ကြိုတင်သတ်မှတ်ပါ။

➢ အချိန်ရပါကအခြားအကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကတ်ပြားပေါ်တွင်ရေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မိသားစုကိုပြောပြသောအခါ မည်သို့တုံ့ပြန်ချက်ရှိသည်ကို နောက်ရက်များတွင်ပြန်မေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➢ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ပါက အသက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Book - Copyright Protected

သင်ခန်းစာ(၃.၆)

သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

မိမိအိမ်နှင့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အခြေအနေများကိုသိရှိပြီး ကာကွယ်လုပ်ဆောင်လာတတ်ခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ (စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်)

၁။ မိမိအိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အခြေအနေများကို သတိပြုမိခြင်း။

၂။ မိမိအိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

၃။ မိမိအိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးလောင်မှုမဖြစ်ပွားစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို နားလည်ခြင်း။

၄။ မိမိအိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးလောင်မှုမဖြစ်ပွားစေရန် လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း။

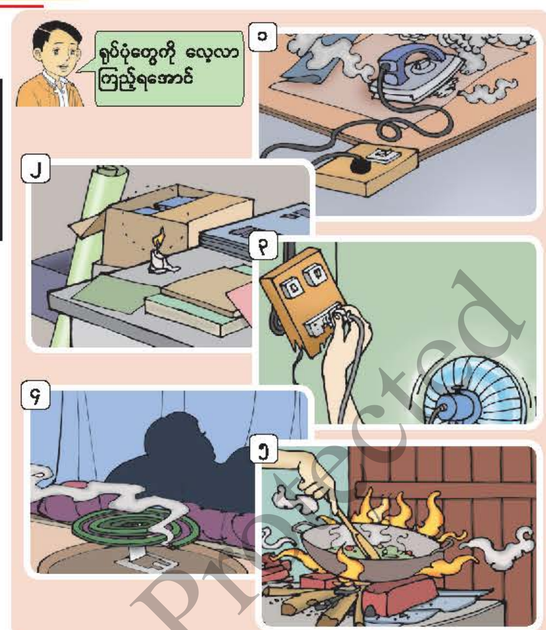
ပထမစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ မိမိအိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အခြေအနေများကို သတိပြုမိပြီး မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ ကလေးများအား အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။



အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

၃.၆ မီးဘေးအန္တရာယ် သတိပြုကြွယ်

● မီးကို သတိပြုသုံးစွဲဖို့ လိုအပ်တယ်။

● မီးကို ပေါ့ပေါ့ဆဆသုံးရင် အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်တွေ ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

၅၀

♦ မီးလောင်တာမြင်ဖူးသလား။ ကြားဖူးသလား။

♦ မီးလောင်ရင်ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေရှိနိုင်သလဲ။

၂။ ထို့နောက် ကလေးများကို ပထမတန်းတွင်သင်ကြားပြီးသော အကြောင်းအရာများကို မှတ်မိမှု ရှိ၊ မရှိ အောက်ပါအတိုင်း မေးပြီး သရုပ်ဆောင်ပါစေ။

♦ ခန္ဓာကိုယ်မီးလောင်ရင် လုပ်ရမဲ့အချက်တွေကဘာတွေလဲ။

♦ မီးခိုးငွေ့တွေကြားကဖြတ်သွားရရင် ဘယ်လိုသွားမလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ကလေးများသရုပ်ပြရာတွင် ထိခိုက်နာကျင်မှုမရှိစေရန် ဆရာကကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

၃။ ပထမတန်းမှာတုန်းက ကျောင်းမှာ မီးဘေးအန္တရာယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ကြားခဲ့ပြီးပြီ။ ဒီနေ့တော့ ကိုယ့်အိမ်နဲ့ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မီးလောင်နိုင်တဲ့အရာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး

DBE BOX – Copyright Protected

ဆွေးနွေးကြရအောင် ဟု ပြော၍ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ ၁ မှ ၅ ကို လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

- ♦ ပုံထဲမှာ ဘာတွေ တွေ့သလဲ။
- ♦ ပုံအရ မီးဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်သလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ ဆွေးနွေးမည့်အချိန်ကို ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပါစေ။

၄။ ကလေးများကို ရုပ်ပုံအစီအစဉ်အတိုင်း အတန်းသို့ အလှည့်ကျ တင်ပြပါစေ။ အုပ်စုတစ်စု တင်ပြပြီးတိုင်း အခြားအုပ်စုများအား မတူညီသော စဉ်းစားထားချက်များရှိပါက ဖြည့်စွက် တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင် ပေးပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➤ အုပ်စုတိုင်း ရုပ်ပုံ ၅ ခုလုံးအတွက် တင်ပြရန်မလိုပါ။

၅။ ကလေးများတင်ပြပြီးပါက ဖော်ပြပါရုပ်ပုံများသည် အိမ်အတွင်း ဖြစ်နိုင်သော မီးဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ကြောင်းနှင့် ယခု ဆက်လက်၍ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်နိုင်သော မီးဘေး အန္တရာယ်များကို ဆက်လက်စဉ်းစားကြမည်ဟု ပြောပါ။

၆။ ထို့နောက် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရုပ်ပုံ ၆ မှ ၈ ကို လေ့လာစေပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆက်လက်ဆွေးနွေး ပါစေ။

- ♦ ပုံထဲမှာ ဘာတွေ တွေ့သလဲ။
- ♦ ပုံအရ မီးဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်သလား၊ ဘာကြောင့်လဲ။

၇။ လုပ်ငန်းစဉ် (၄) တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ပုံစံအတိုင်း အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို သင်ပုန်းတွင် မှတ်တမ်းတင် ပေးပါ။

၈။ ကလေးများအားလုံး ဖြေဆိုပြီးပါက မီးလောင်မှုအများစုသည် လူတို့၏ပေါ့ဆမှုကြောင့် ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို ရုပ်ပုံများအရ ရှင်းပြပြီး အဓိကအချက်များဖြင့် စာသင်ချိန်ကို အနှစ်ချုပ်ပါ။

- ● မီးကိုသတိပြုသုံးစွဲဖို့လိုအပ်တယ်။
- ● မီးကို ပေါ့ပေါ့ဆဆသုံးရင် အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ် ဆုံးရှုံးမှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့်အချက်များ

➤ မိမိအိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အခြေအနေများနှင့် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်း ရင်းများကို စဉ်းစားပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box – Copyright Protected

ဒုတိယစာသင်ချိန်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

➢ မိမိအိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးလောင်မှုမဖြစ်ပွားစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကိုနားလည်ပြီး လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း။

သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပစ္စည်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်

၁။ မီးဘေးအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိပေးဆောင်ပုဒ်တွေ၊ စာတန်းတွေမြင်ဖူးသလားဟု ကလေးများအားမေးပါ။ အကယ်၍ ကလေးများ မပြောနိုင်ပါက နမူနာပြသနိုင်ရန် အသင့်ရေးထားသော စာတန်းများကို ပြသပါ။ ထိုစာတန်းများကို လုပ်ငန်းစဉ် (၆) တွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ရန်အတွက် နံရံတွင် ကပ်ထားပါ။

(မျှော်မှန်းအဖြေ)

- မီးဘေးရှောင် မလောင်ခင်တား
- သင့်ကြောင့် မီးမလောင်ပါစေနှင့်
- မီးသတိပြု
- မီးကြွင်းမီးကျန် မထားရ

၂။ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို သိပြီဆိုရင် မီးလောင်မှုမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေးကြမယ် ဟု ပြော၍ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါရုပ်ပုံများထဲမှ မိမိတို့၏အိမ်တွင် မီးလောင်မှုဖြစ်စေနိုင်သော ရုပ်ပုံတစ်ပုံ၊ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးလောင်မှုဖြစ်စေနိုင်သော ရုပ်ပုံတစ်ပုံ ရွေးချယ်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဆွေးနွေးပါစေ။

♦ ဒီလိုမဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

အပိုင်း(၃) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

- မလိုအပ်ဘဲ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေ၊ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံးမီးခြစ်တွေ၊ မီးဖိုတွေ မဖွင့်ရဘူး။
- မီးဖိုအနားမှာ မီးလောင်လွယ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မထားရဘူး။
- မီးကို မဆော့ရဘူး။
- တကယ်လို့ မီးဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ကြုံတွေ့လာခဲ့ရင် အမြန်ဆုံး ဘေးကင်းရာကို ထွက်ပြေးရမယ်။

၅၁

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ ဆွေးနွေးမည့်အချိန်ကို ကလေးများကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ပါစေ။

၃။ အတန်းသို့ အလှည့်ကျတင်ပြပါစေ။ ကလေးများဖြေဆိုချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်ထားပါ။

၄။ သင်ပုန်းတွင်တင်ထားသော မီးလောင်မှုမဖြစ်ပွားအောင် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ထောက်ပြပြီး ဒီအထဲက သားတို့သမီးတို့ လုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေက ဘာတွေလဲဟု မေးပါ။ ကလေးများပြောသည့်အရာများကို သင်ပုန်းတွင် ခွဲခြားမှတ်သားပေးပါ။

၅။ သင်ပုန်းပေါ်ရှိ ကလေးများကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်သောအရာများကို ပြသ၍ သားတို့သမီးတို့အနေနဲ့ ကိုယ်တိုင်မလုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေဆို ဘယ်လိုလုပ်မလဲဟု မေးပါ။

DBE Box – Copyright Protected

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ လူကြီးမိဘတွေကို သတိပေးရမယ်ဟူသော အဖြေရသည်အထိ မေးပါ။ ကလေးများထံမှအဖြေမရပါက ဆရာက ပြောပြပါ။

၆။ ကလေးများထံမှ လူကြီးမိဘတွေကို သတိပေးရမယ်ဟူသော အဖြေရပါက ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်မေးပါ။

- ♦ ဘယ်လိုသတိပေးမလဲ။
- ♦ အမြဲသတိပေးနိုင်မလား။
- ♦ သတိပေးတာတွေကို အမြဲမှတ်မိနေအောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

➢ သတိပေးစာတန်းကပ်မယ်ဟူသော အဖြေရသည်အထိ မေးပါ။ လုပ်ငန်းစဉ် (၁) တွင် မေးခဲ့သောဆောင်ပုဒ်များကို ဥပမာအဖြစ် ပြန်လည်ပြောပြပြီး ကလေးများထံမှ အဖြေရရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။

၇။ မီးဘေးအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး လူကြီးမိဘများကို ပြောချင်သော သတိပေးစာတန်းများကို စာရွက်တွင် ရေးပါစေ။

၈။ ထို့နောက် ဆရာက အောက်ပါအတိုင်းသင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- ● မလိုအပ်ဘဲ လျှပ်စစ်မီးခလုတ်တွေ၊ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး (ဂက်စ်)မီးခြစ်တွေ၊ ဓာတ်ငွေ့ရည်သုံး(ဂက်စ်)မီးဖိုတွေ မဖွင့်ရဘူး။ မီးအနားမှာ မီးလောင်လွယ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို မထားရဘူး၊ မီးကို မဆော့ရဘူး။ တကယ်လို့ မီးဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ကြုံတွေ့လာခဲ့ရင် အမြန်ဆုံးဘေးကင်းရာကို ထွက်ပြေးရမယ်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- မီးဘေးအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကလေးများရေးသားထားသော ကတ်ပြားများ၊ စာရွက်များကို မိသားစုအားပြသပြီး အိမ်တွင်ကပ်ထားရန် မှာကြားပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် မိမိမြို့နယ်ရှိ မီးသတ်စခန်းသို့ ဆက်သွယ် အကူအညီတောင်းနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည့် အချက်များ

➢ မိမိအိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မီးလောင်မှုမဖြစ်ပွားစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို ရှင်းပြနိုင်ပြီး မီးလောင်မှု မဖြစ်ပွားစေရန် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ပြောပြနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုလေ့လာ အကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။

DBE Box — Copyright Protected