

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ ပထမတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ
ပထမတန်း

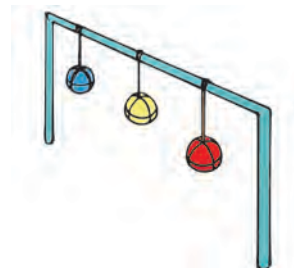
မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	ယှဉ်တွဲခြင်း	၁
၂	မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂
၃	သဘောကောင်းတဲ့ ၀ လုံး	၆
၄	တစ်မှ တစ်ဆယ် ရေးကြမယ်	၈
၅	တစ် နှစ် လက်ရှေ့ပစ်	၉
၆	ကားကြီးမောင်းမယ်	၁၀
၇	ညီညီညာညာ	၁၁
၈	ခုန်ခြင်း	၁၂
၉	ပြေးခြင်း	၁၆
၁၀	တုပကိုယ်ဟန်ကစားခြင်း	၁၉
၁၁	ချိန်ဆမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၁
၁၂	ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း	၂၄
၁၃	ကြိုးခုန်ခြင်း	၃၂
၁၄	ထိုင် ထ ကစားနည်း	၃၆
၁၅	အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်း	၃၈

မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁၆	အမိပင်လယ် ကစားနည်း	၄၀
၁၇	ခိုကလေး စာကလေး ကစားနည်း	၄၂
၁၈	မအေးခြင်ထောင် (ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်) ကစားနည်း	၄၄
၁၉	ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း	၄၆
၂၀	မီးရထားတွဲ ကစားနည်း	၅၀
၂၁	ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်း	၅၃
၂၂	ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း	၅၇

အခန်း(၁) ယှဉ်တွဲခြင်း



အခန်း(၂) မကစားမိနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

မကစားခင် အမှိုက်ရှင်းကြစို့။



တို့တစ်တွေ မကစားခင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ကြရအောင်



အဆင့်(၁) မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဦးခေါင်း လေ့ကျင့်ခန်း

အနေအထားအသင့်

ခေါင်းရှေ့ကိုငုံ့

ခေါင်းပြန်မတ်

ခေါင်းအပေါ်မော့

ခေါင်းပြန်မတ်



ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ခါးမတ်မတ်ထားမယ်

အနေအထားအသင့်

ခေါင်း ဘယ်ညာစောင်းကြမယ်။



လက်လှေ့ကျင့်ခန်း

လက်အပေါ်မြှောက်ကြမယ်။

အနေအထားအသင့်



ခူးဆန့်ထားမယ်

ခါးလှေ့ကျင့်ခန်း

ခါး ဘယ်ညာစောင်းကြမယ်။

အနေအထားအသင့်



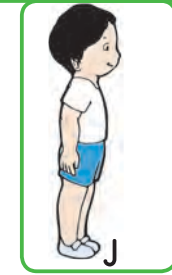
တံတောင် ဆန့်ထားမယ်

ခြေကိုဆန့်ထားမယ်

ခြေလှေ့ကျင့်ခန်း

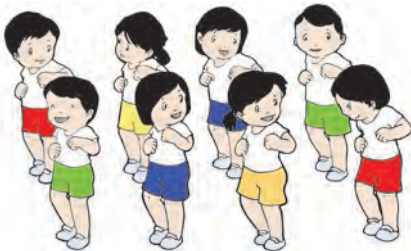
ခြေရှေ့မြှောက်ကြမယ်။

အနေအထားအသင့်



နေရာမှာပဲ အနေးပြေးကြမယ်။

နေရာမှာပဲ အမြန်ပြေးကြမယ်။



အဆင့်(၂) ကစားပြီးလုပ်ဆောင်သင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ခေါင်းဘယ်ဘက်ဆွဲကြမယ်		ခေါင်းညာဘက်ဆွဲကြမယ်	
			
၁	၂	၃	၄

			
၁	၂	၃	၄

ဖြည်းဖြည်းချင်းဆွဲပြီး
ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်မတ်ရမယ်



လက်ကိုဖြည်းဖြည်းဆွဲ
ခြေထောက်မကြွနဲ့

 <p>ခါးကို ဖြည်းဖြည်းလှည့်မယ်</p> <p>ဒူးဆန့်ထားမယ်</p> <p>အနေအထားအသင့်</p>					
	၁	၂	၃	၄	
	မတ်တပ်ရပ်ပြီး ခါးရှေ့ကုန်း ထိကြမယ်။				
					
	၁	၂	၃	၄	

အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

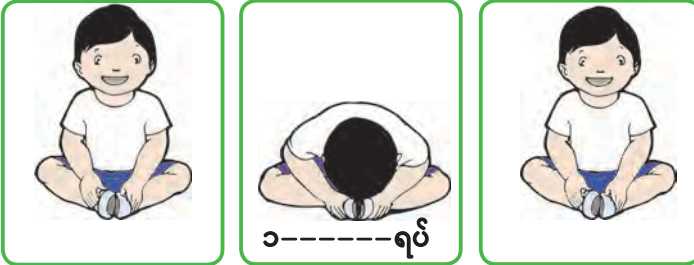
ခြေဆင်းထိုင်ပြီး ခြေဖျားကို လက်ဖျားနဲ့ကုန်းထိမယ်။



ဒူးဆန့်ထားမယ်



ဒူးနှစ်ဖက်ကွေးထိုင်ပြီး ခြေဖျားကိုနဖူးနဲ့ ကုန်းထိမယ်။



ဖြည်းဖြည်းကုန်းထိမယ်

အသက်ကို ဖြည်းဖြည်း
ရှူသွင်းမယ်

အသက်ကို ဖြည်းဖြည်း
ရှူထုတ်မယ်



မေးခွန်း

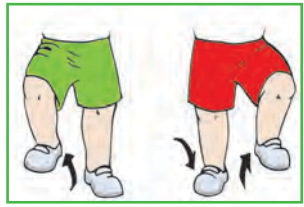
၁	လေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ရတာ ကျေနပ်ကြလား။			
၂	လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ကြလား။			
၃	လေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူလေ့ကျင့်ခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၃) သဘောကောင်းတဲ့ ဝ လုံး



သန့်ရှင်းရေး အရင်လုပ်ကြမယ်နော်

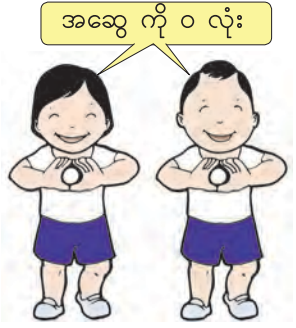
ဘယ် ညာ ခြေနင်းလေ့ကျင့်ကြမယ်



လာပါဦး



လာပါဦး



အဆွေ ကို ဝ လုံး



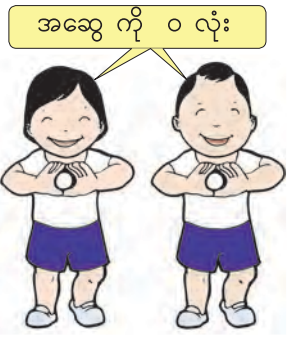
ကို ဝ လုံးလေး ကတုံးတို



မျက်နှာပြုံးချိုချို



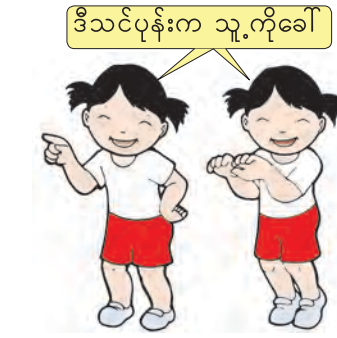
ပြုံးချိုချိုမို့ လာပါဦး



အဆွေ ကို ဝ လုံး



ဟိုသင်ပုန်းက သူ့ကိုခေါ်



ဒီသင်ပုန်းက သူ့ကိုခေါ်



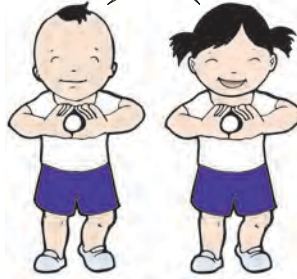
ကလေးတိုင်းရဲ့ အဖော်

အခန်း(၃) သဘောကောင်းတဲ့ ဝ လုံး

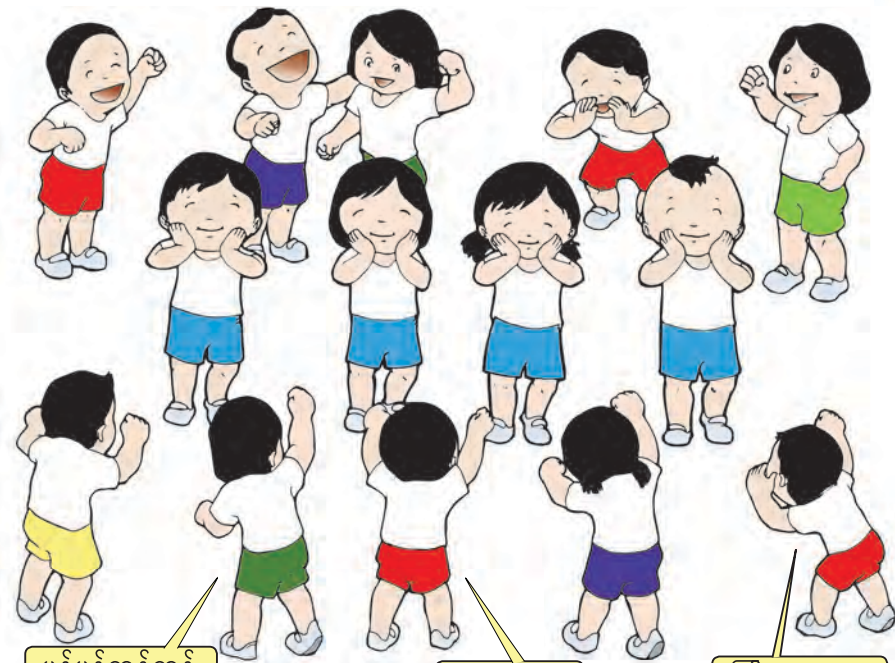
ခေါ်လေသမျှ ပျော်တယ်ဗျ



သဘောကောင်းတဲ့ ဝ



စာသားအတိုင်း
လှုပ်ရှားမှုကို
မှန်မှန်ကန်ကန်
သရုပ်ဖော်နိုင်ကြတယ်



မှန်မှန်ကန်ကန်
လှုပ်ရှားနိုင်တယ်

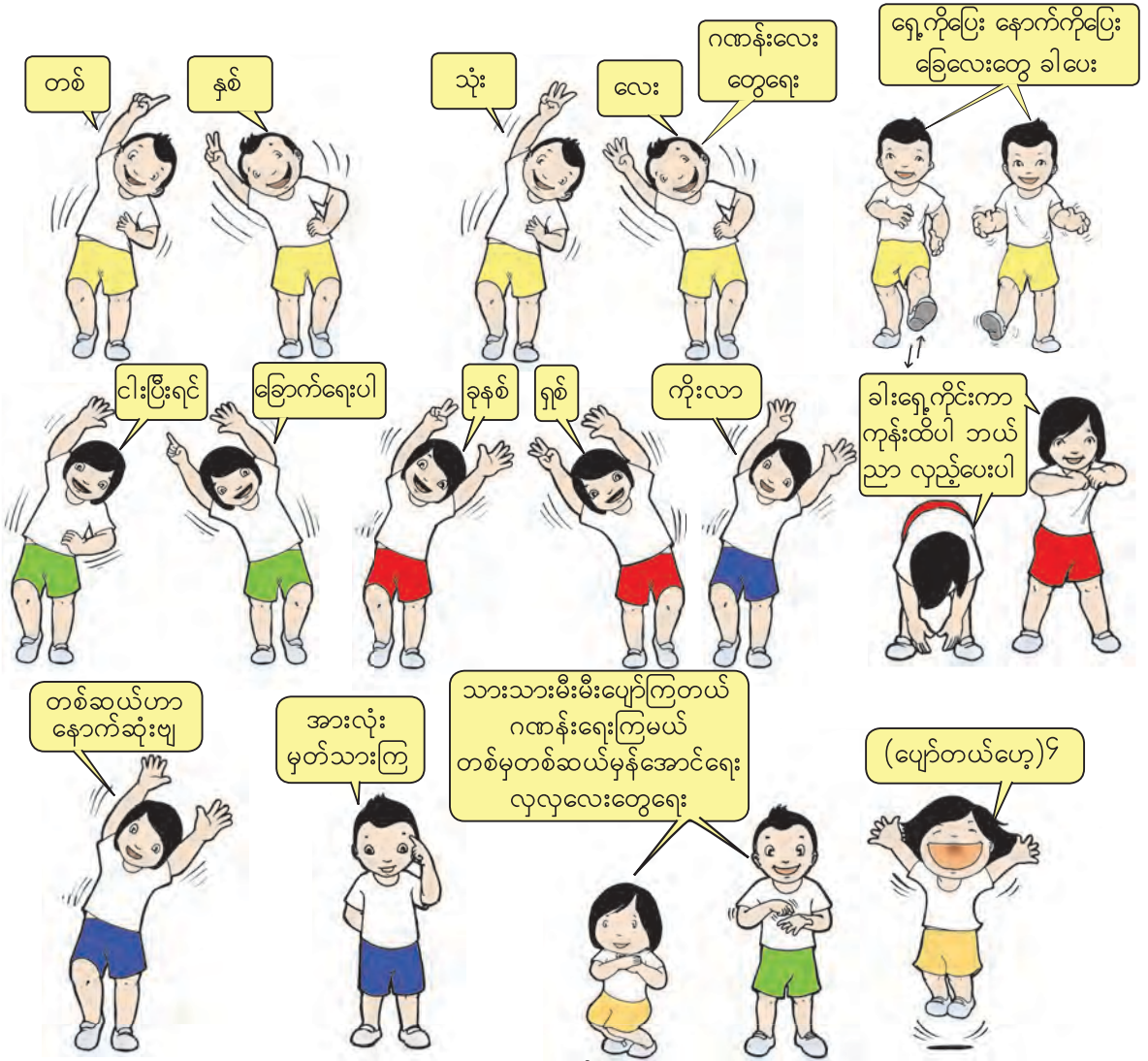
တော်တယ်ကွ

ကြိုးစားထား

မေးခွန်း

၁	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ သီဆိုရတာ ပျော်ကြလား။	😊	😊	☹️
၂	သဘောကောင်းတဲ့ ဝ လုံးကဗျာသီဆိုခြင်းနဲ့အတူလှုပ်ရှားနိုင်ကြလား။	😊	😊	☹️
၃	သဘောကောင်းတဲ့ ဝ လုံးကဗျာရဲ့လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိကြလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားရတာ အဆင်ပြေလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၄) တစ်မှတစ်ဆယ် ရေးကြမယ်



မေးခွန်း

၁	ကဗျာနဲ့ သီဆိုလှုပ်ရှားရတာ သဘောကျကြလား။	😊	😊	😞
၂	ကဗျာသီဆိုပြီး အမူအရာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞
၃	လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ပြန်ပြောပြနိုင်ကြလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်လှုပ်ရှားကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၅) တစ် နှစ် လက်ရှေ့ပစ်

တစ် နှစ် လက်ရှေ့ပစ် ခြေလေးတွေ ရှေ့ပစ် သုံး လေး ပခုံးတင်ကျွေး လက်လေးတွေ လှည့်ပေး













ငါး ခြောက် လက်ပေါ်မြှောက် ဘယ်ခြေ ညာခြေ ဘေးကိုမြှောက် ခုနစ် ရှစ် လက်နောက်ပစ် ခြေလေးတွေ နောက်ပစ်

ကိုး တစ်ဆယ် လက်ပိုက်မယ် ခြေစုံရပ်ကာ ခုန်စိုက်ကွယ် တစ် နှစ် သုံး လေး ဆိုကြမယ် တစ် နှစ် တစ်ဆယ်













မေးခွန်း

၁	တစ်နှစ်လက်ရှေ့ပစ်ကဗျာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သီဆိုလှုပ်ရှားခဲ့ကြလား။			
၂	သီဆိုဟန်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို တစ်ပြိုင်နက် လုပ်နိုင်ကြလား။			
၃	လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို တခြားသူတွေကို ရှင်းပြနိုင်ကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ စုပေါင်းလှုပ်ရှားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၆) ကားကြီးမောင်းမယ်

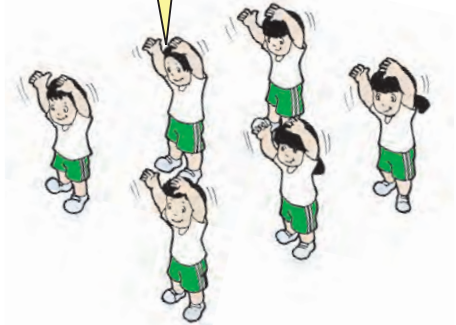
ကားကြီးထွက်မယ် ကားကြီးထွက်မယ်	နေရာယူ နေရာယူ	ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်စီးမယ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်စီးမယ်	စီးကြမယ် စီးမယ်ကွယ်
			
ကားကြီးမောင်းမယ် ကားကြီးမောင်းမယ်	မောင်းကြမယ် မောင်းကြမယ်	ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေး မောင်းပါ ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေး မောင်းပါ	ထွက်တော့မယ် ထွက်ပြီကွယ်
			
ကားကြီးမောင်းမယ် ကားကြီးမောင်းမယ်	ဘေးကိုဖယ် ဘေးကိုဖယ်	မှန်မှန်ကန်ကန် မောင်းပါ မှန်မှန်ကန်ကန် မောင်းပါ	ရောက်တော့မယ် ရောက်ပြီကွယ်
			

မေးခွန်း

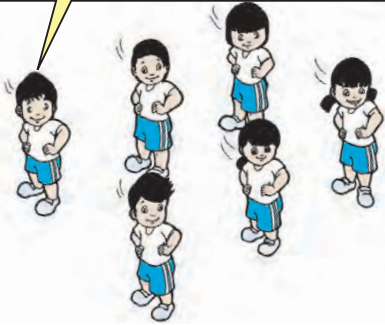
၁	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	သီဆိုခြင်းနဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အတူလှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။			
၃	ကားကြီးမောင်းမယ်ကစားနည်းလှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကိုနားလည်ကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ညီညီညွတ်ညွတ်ကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၇) ညီညီညာညာ

လှုပ် လှုပ် လက်ကိုလှုပ် အားလုံး လက်ကိုလှုပ်



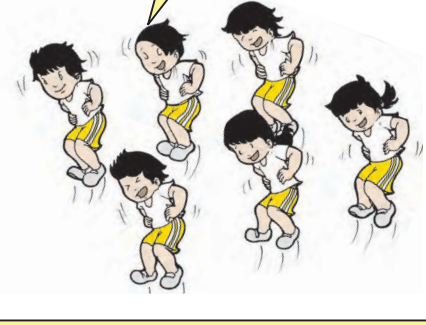
ကြည့် ကြည့် ရှေ့ကိုကြည့် အားလုံးဘယ်ညာကြည့်



ညိတ် ညိတ် ခေါင်းကိုညိတ် အားလုံးခေါင်းကိုညိတ်



ခုန် ခုန် ခြေပေါ်ခုန် အားလုံးခြေပေါ်ခုန်



တီး တီး လက်ခုတ်တီး အားလုံးလက်ခုတ်တီး



က က လက်ချိုးက အားလုံးလက်ချိုးက



မေးခွန်း

၁	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်သီဆိုလှုပ်ရှားခဲ့ကြလား။	😊	😊	☹️
၂	ကဗျာသီဆိုပြီး အမူအရာနဲ့ အချက်ကျကျ လှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။	😊	😊	☹️
၃	ကဗျာပါ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို နားလည်ကြလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ စုပေါင်းလှုပ်ရှားခဲ့ကြလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း



ခြေဖျားနဲ့ ခုန်မယ်



လက်ဆန့် ရိုက်ခုန်မယ်



ခါးထောက် ခြေခုန်ခွဲမယ်



ခြေခုန်ခွဲ လက်ဘေးဆန့်မယ်



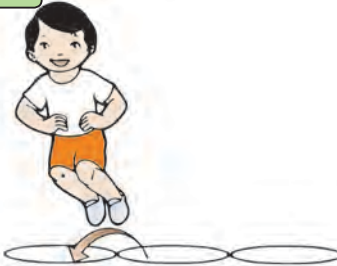
ခြေခုန်ခွဲ လက်ဆန့် ရိုက်မယ်



အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း



ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီခုန်မယ်



ရှေ့နောက် တစ်လှည့်စီခုန်မယ်

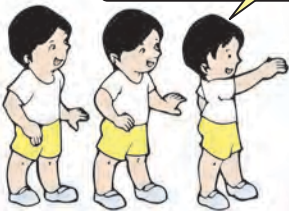


ခြေဖျားကို အားပြုပြီး ခုန်ပါ

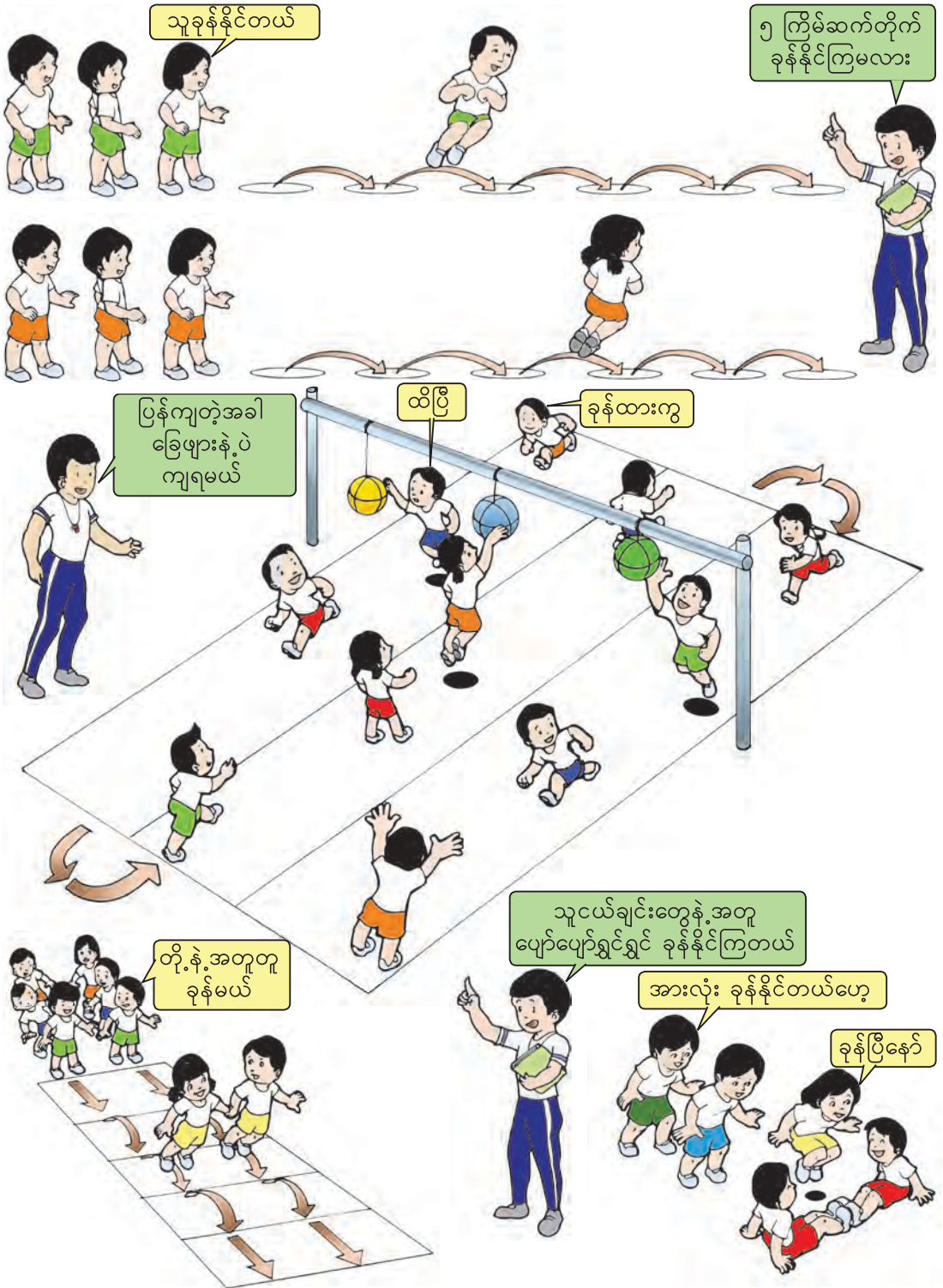


တို့လည်း ကြိုးစားခုန်မယ်

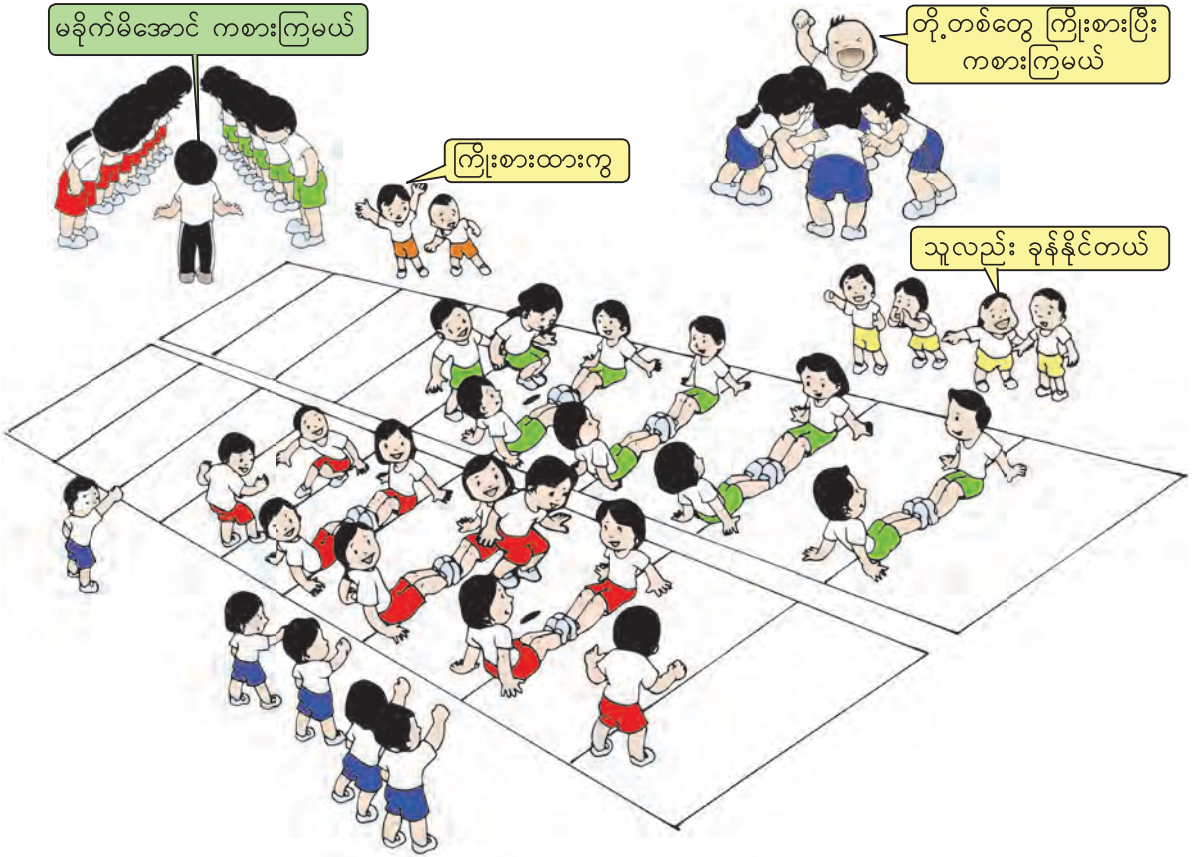
ရှေ့ကိုစုံခုန်မယ်



အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း



အခန်း(၈) ခုန်ခြင်း



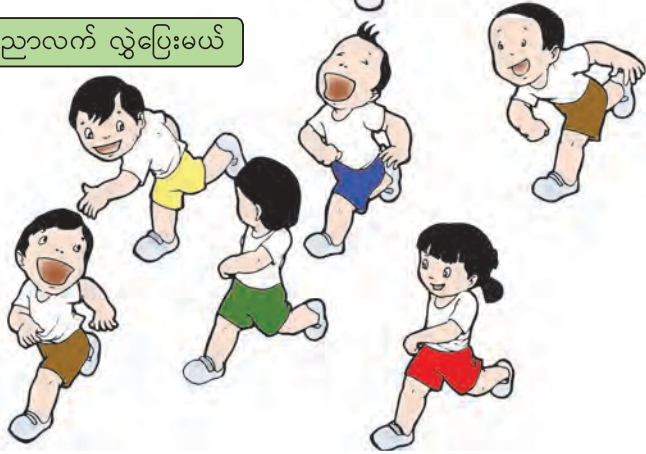
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး သို့မဟုတ် ၁၀ ဦး)
- ၂။ ပထမဆုံးအတွဲမှ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ခုန်ပြီးပြေးရမည်။ သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ ရောက်လျှင် ခြေဆင်းထိုင်ချကာ နေရာပြန်ယူရမည်။
- ၃။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ခုန်ရတာ သဘောကျကြလား။			
၂	ခုန်ခြင်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြလား။			
၃	ခုန်ခြင်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို ရှင်းပြနိုင်ကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းနဲ့ နှစ်ယောက်တွဲ ခုန်နိုင်ကြလား။			

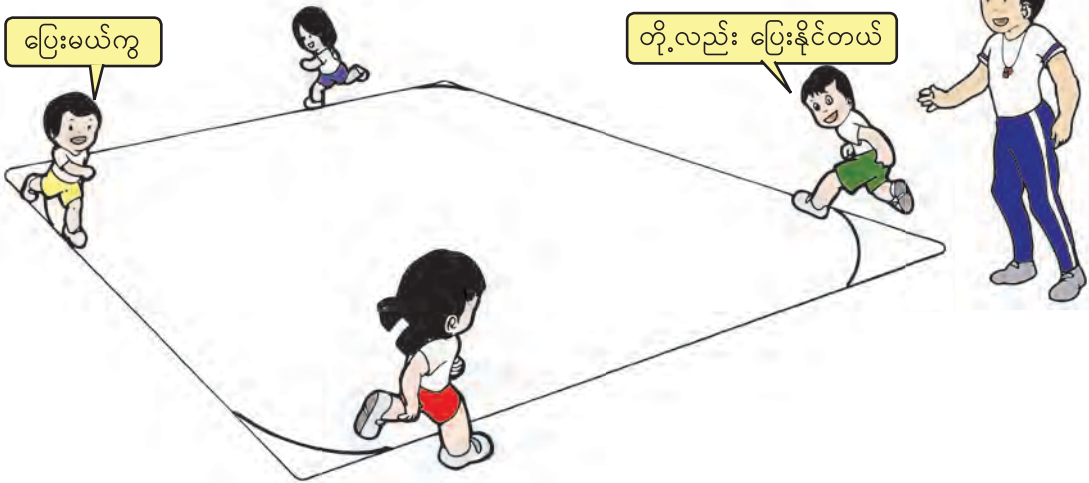
အခန်း(၉) ပြေးခြင်း



အကွေ့ရောက်ရင် အရှိန်နည်းနည်း လျှော့မယ်နော်

ပြေးမယ်ကွ

တို့လည်း ပြေးနိုင်တယ်

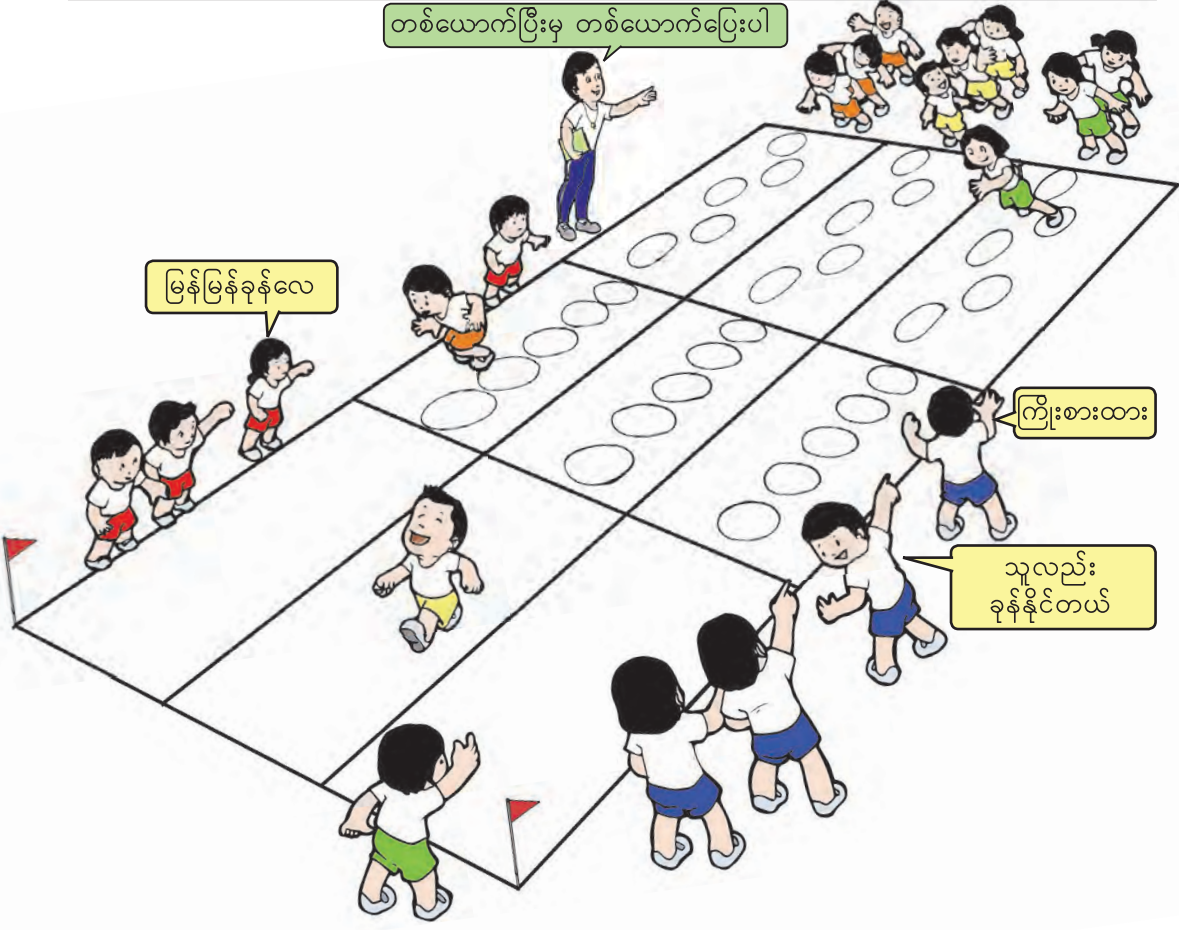


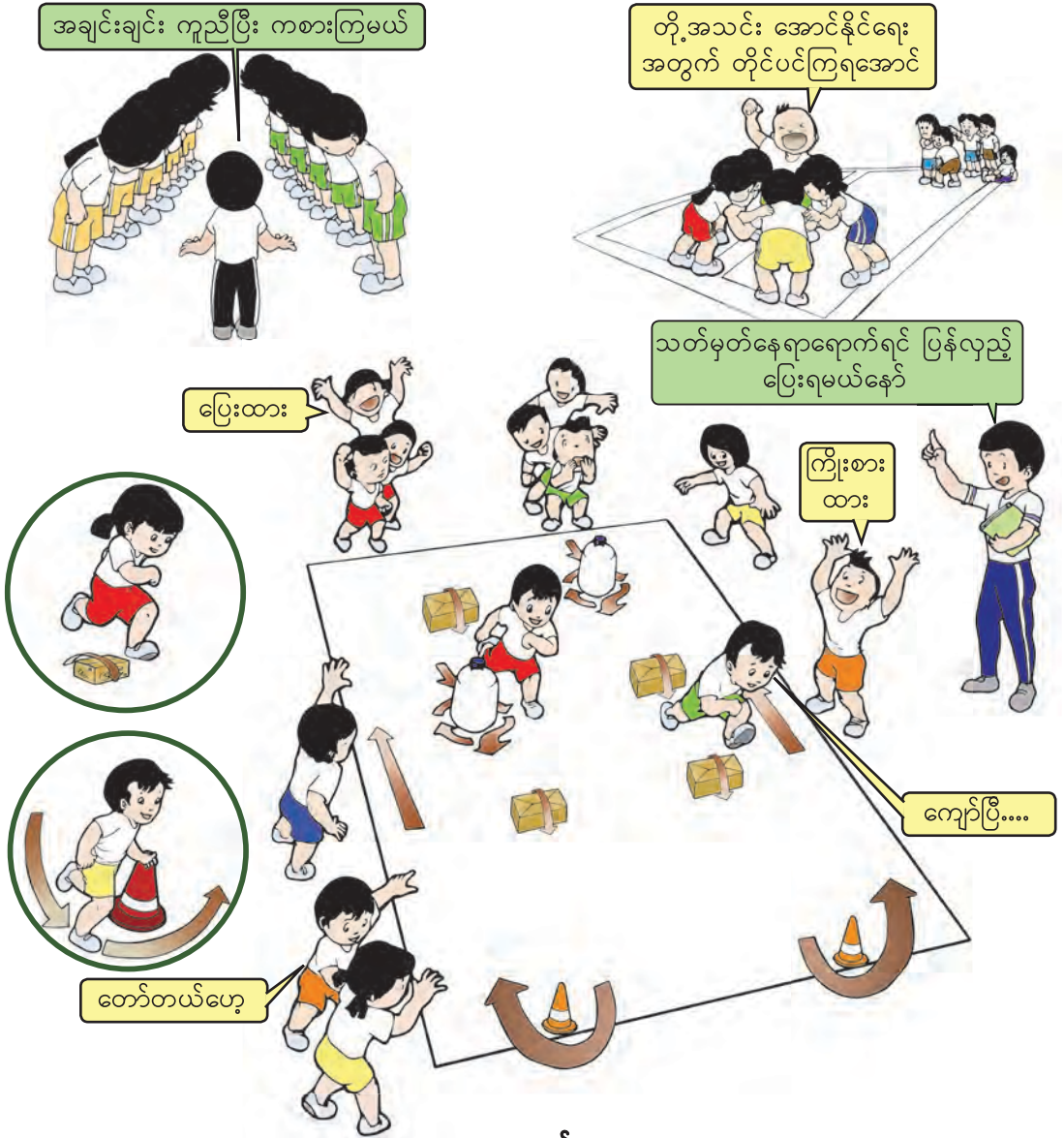


ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
 ၂။ စည်းဝိုင်းထဲတွင် သတ်မှတ်ထားသော ပုံစံအတိုင်း ခုန်ရမည်။
 ၃။ တစ်ယောက်ပြေးပြီး သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်မှသာ နောက်တစ်ယောက်က ပြေးရမည်။
 ၄။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

တစ်ယောက်ပြီးမှ တစ်ယောက်ပြေးပါ



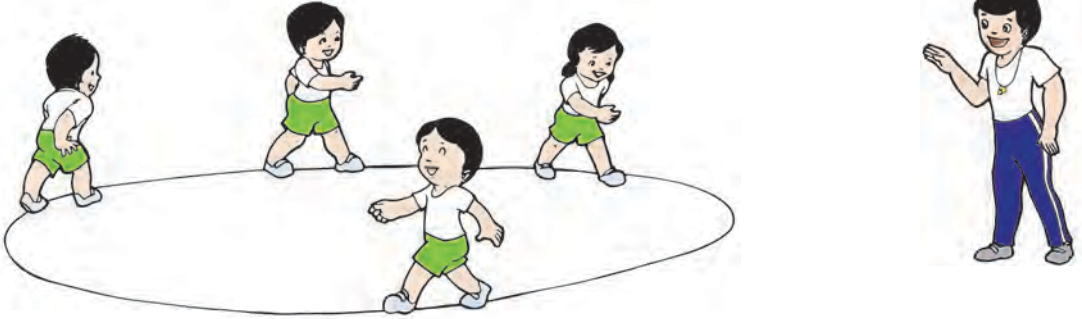


မေးခွန်း

၁ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြေးကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂ ပြေးတဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကိုပေါင်းစပ်လုပ်နိုင်ကြလား။			
၃ မြန်မြန် ဘယ်လိုပြေးရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စုပေါင်းပြေးနိုင်ခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၀) တုပကိုယ်ဟန်ကစားခြင်း

သန်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးပြီးဆိုတော့ ဘယ်ခြေညာလက်လွှဲပြီး လမ်းလျှောက်ကြမယ်



ခြေဖျားထောက်ပြီး လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ကြမယ်



ဝက်ဝံလို သွားကြမယ်



ဝမ်းဘဲလို သွားကြမယ်



အခန်း(၁၀) တုပကိုယ်ဟန် ကစားခြင်း

စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာကြမယ်



တို့တစ်တွေ ကြိုးစားပြီး လုပ်ကြမယ်



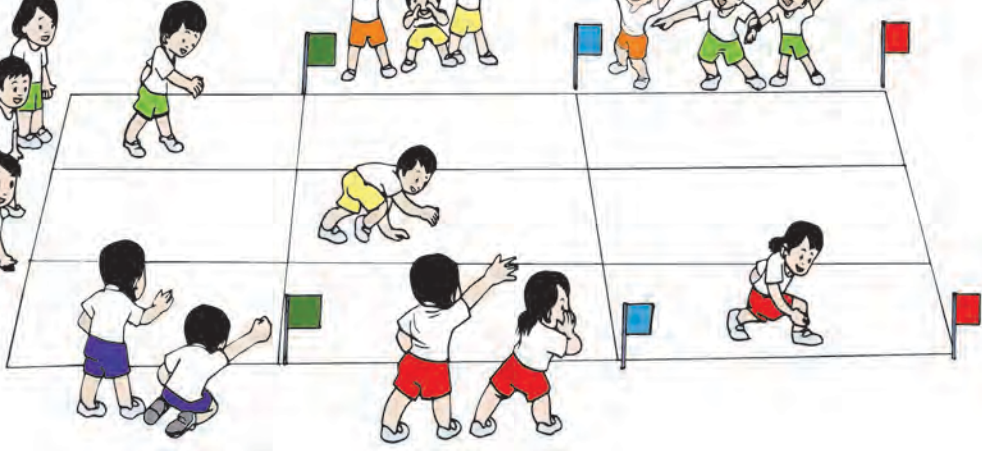
ကိုယ်ဟန် လှုပ်ရှားမှုတွေကို တူအောင်လုပ်နိုင်ကြတယ်



တော်တယ်ကွ



ခြေဖျားထောက် လျှောက်နိုင်တယ်နော်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
 ၂။ သတ်မှတ်ထားသောနေရာမှစတင်ကာ တစ်ဖွဲ့စီမှ တစ်ဦးချင်းသည် ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။ အစိမ်းရောင်အလံသို့ ရောက်လျှင် ဝက်ဝံကဲ့သို့ လျှောက်ပြီး၊ အပြာရောင်အလံသို့ ရောက်လျှင် ဝမ်းဘဲကဲ့သို့ လျှောက်ရမည်။
 ၃။ အမှန်ကန်ဆုံး လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	တုပကိုယ်ဟန် ကစားရတာ ပျော်ကြလား။	😊	😊	😞
၂	တုပကိုယ်ဟန်ကစားနည်းပုံစံအမျိုးမျိုးကို လုပ်နိုင်ကြလား။	😊	😊	😞
၃	ဝက်ဝံနဲ့တူအောင် ဘယ်လိုလျှောက်ရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ စုပေါင်းကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

ကိုယ်ဟန်အနေအထား တစ်ခုစီကို ၁၀ စက္ကန့်စီ လုပ်ကြည့်မယ်

လက်ပြောင်းပြန်ယှက်



ဒူးကွေးလက်ပေါ်ယှက်



ခြေဖျားထောက် လက်ဆေးဆန့်



ဒူးကွေးလက်ဘေးဆန့်



ခြေဖျားထောက် လက်ဘေးဆန့်



လက်ဘေးဆန့် ဒူးတစ်ဖက်ကွေး



လက်ဝါးချင်းထိ ဒူးတစ်ဖက်ကွေး

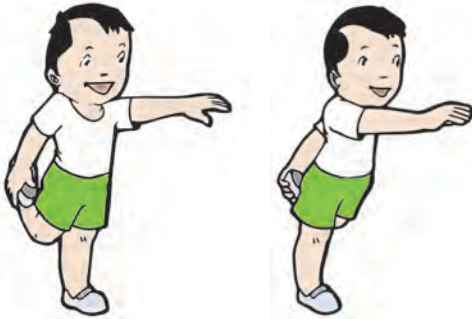


ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး လက်ဘေးဆန့်

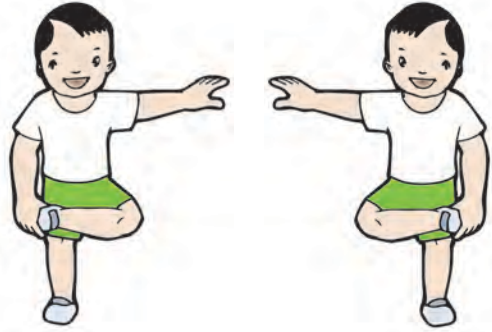


အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

လက်ရှေ့ဆန့် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး



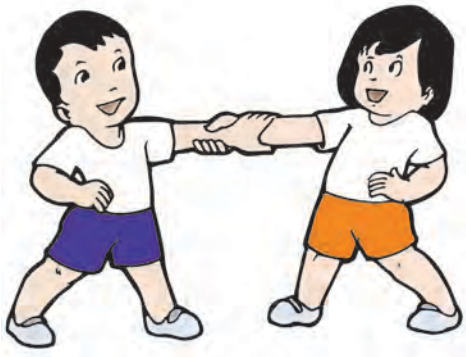
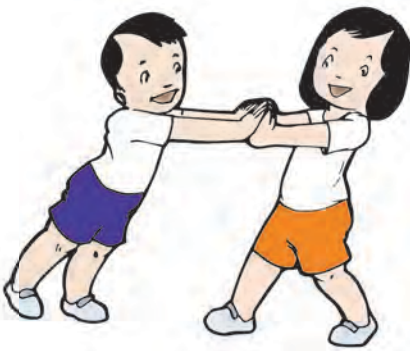
လက်ဘေးဆန့် ခြေဖျားကိုင်



ခရာသံကြားရင် လှုပ်ရှားမှုစမယ် နောက်ထပ်ခရာသံကြားရင် ဖြည်းဖြည်းချင်းရပ်မယ်

မျက်နှာချင်းဆိုင်တွန်း

မျက်နှာချင်းဆိုင်ဆွဲ



ဘေးတိုက်တွဲ ခြေတစ်ဖက်နောက်ချိတ်

ဘေးတိုက်တွဲ ဒူးတစ်ဖက်ကွေး လက်ဘေးဆန့်



အခန်း(၁၁) ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

အနိုင်အရှုံးအဓိကမထားဘဲ ကစားကြမယ်

တို့တစ်တွေ ဘယ်ပုံစံ လုပ်နိုင်မလဲဆိုတာ ရွေးရအောင်

တော်တယ်ကွ



အချိန်ပြည့်ရင် ခရာမှတ်ပြီး အချက်ပေးမယ်နော်

ရပ်ထားနော်

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
 ၂။ အုပ်စု နှစ်စု မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်း (၅)မျိုးကို မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်ယောက်တွဲစီက ပုံစံတူ ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ (၁ မိနစ်)
 ၃။ နိုင်သူက (၃)မှတ်၊ ရှုံးသူက (၁)မှတ်ရရှိပြီး သရေကျလျှင် (၂)မှတ်စီရမည်။
 ၄။ အမှတ်အများဆုံးရရှိသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ချိန်ဆမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကစားရတာပျော်ကြလား။			
၂	အားလုံး ကောင်းကောင်း ကစားခဲ့ကြလား။			
၃	ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ပုံစံအမျိုးမျိုးကို မှတ်မိကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နှစ်ယောက်တစ်တွဲချစ်ချစ်ခင်ခင် ကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

အဆင့်(၁) ဘောလုံးကို လက်ဖြင့်ဖမ်းယူ ပေးပို့ကစားခြင်း

တို့တစ်တွေ လေ့ကျင့်ကြမယ်



ကလေးတို့အားလုံး ဘောလုံးကို ကောင်းကောင်း ပစ်နိုင် ဖမ်းနိုင် ကြတယ်



တို့လည်းဖမ်းနိုင်တယ်



လက်ခုပ် တစ်ချက် တီးပြီး ဖမ်းမယ်



လက်ခုပ် နှစ်ချက်တီးပြီး ဖမ်းမယ်

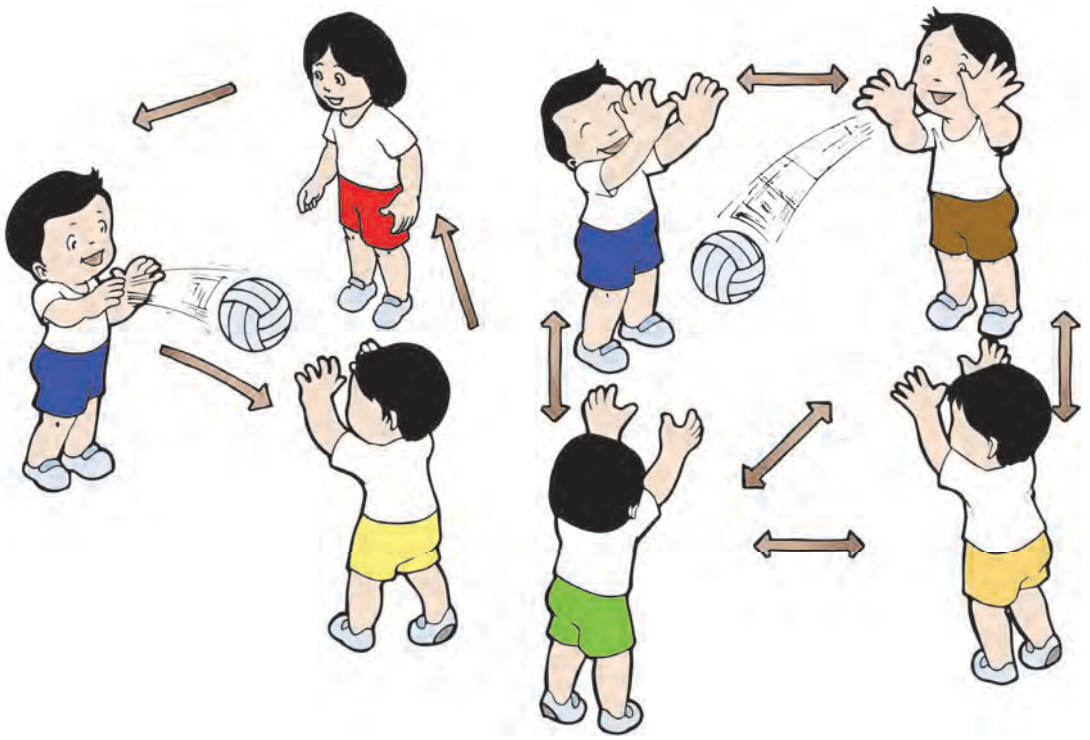


လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ပုတ်ပြီး ဖမ်းမယ်



သူငယ်ချင်းဆီ ရောက်အောင် ပေးရမယ်နော်

နှစ်ချက်ပုတ်ပြီး ပစ်မယ်



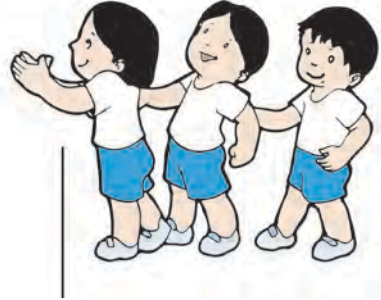


တို့တစ်တွေ အဖွဲ့ခွဲပြီး လေ့ကျင့်ကြရအောင်

တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် နေရာပြောင်းကစားကြနော်



ရိုးရိုးပစ်ပေးရမယ်နော်



ဘောလုံးထောက်ပြီး ပစ်ပေးရမယ်နော်

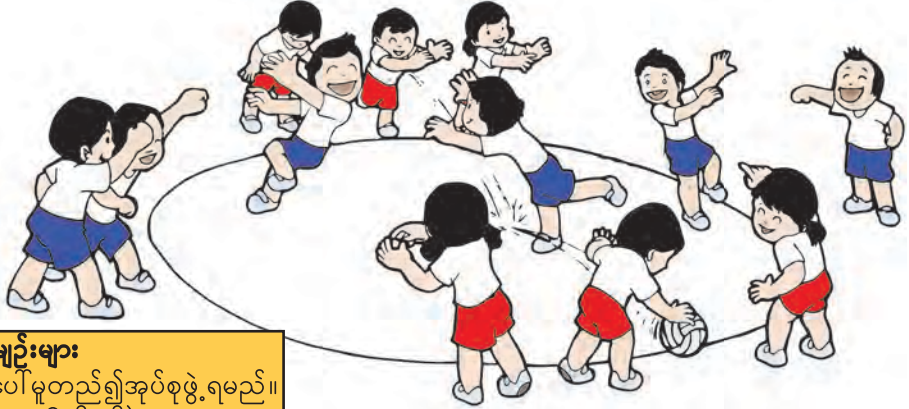


နှစ်ချက်ပုတ်ပြီး ပစ်ပေးရမယ်နော်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

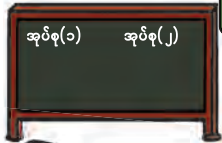
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးထိ)
- ၂။ စည်းဝိုင်းအတွင်း တစ်ဖွဲ့နှင့် စည်းဝိုင်းအပြင် တစ်ဖွဲ့ နေရာယူပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် နှစ်ဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)
- ၃။ အပြင်အဖွဲ့က ဘောလုံးဖြင့် စည်းဝိုင်းအတွင်းရှိလူများအား ထိမှန်အောင် ပစ်ရမည်။
- ၄။ စည်းဝိုင်းအတွင်းမှလူများက ဘောလုံးမထိအောင် ရှောင်ရမည်။
- ၅။ လူအများဆုံး ထိအောင်ပစ်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



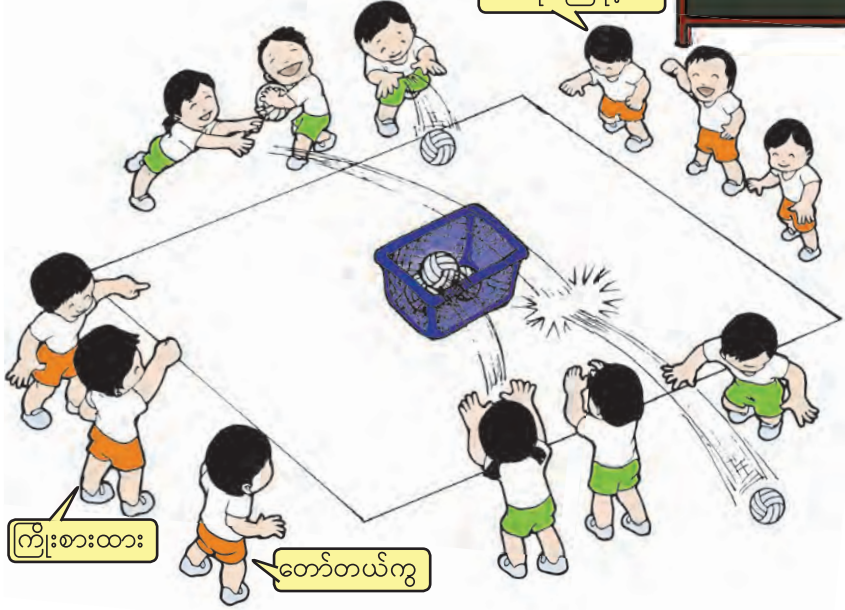
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦး မှ ၆ ဦးထိ)
- ၂။ တစ်ဖွဲ့ချင်းယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ တစ်ဦးလျှင် ဘောလုံး (၂)ကြိမ် ပစ်သွင်းရမည်။
- ၃။ တစ်လုံးဝင်လျှင် (၁)မှတ်ရမည်။
- ၄။ အမှတ်အများဆုံးရသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

တို့အလှည့်ကျရင် ပိုကောင်းအောင် လုပ်ကြစို့။



ခြင်းထဲကို ဘောလုံးပစ်ထည့် ကစားကြစို့။



ကြိုးစားထား

တော်တယ်ကွ

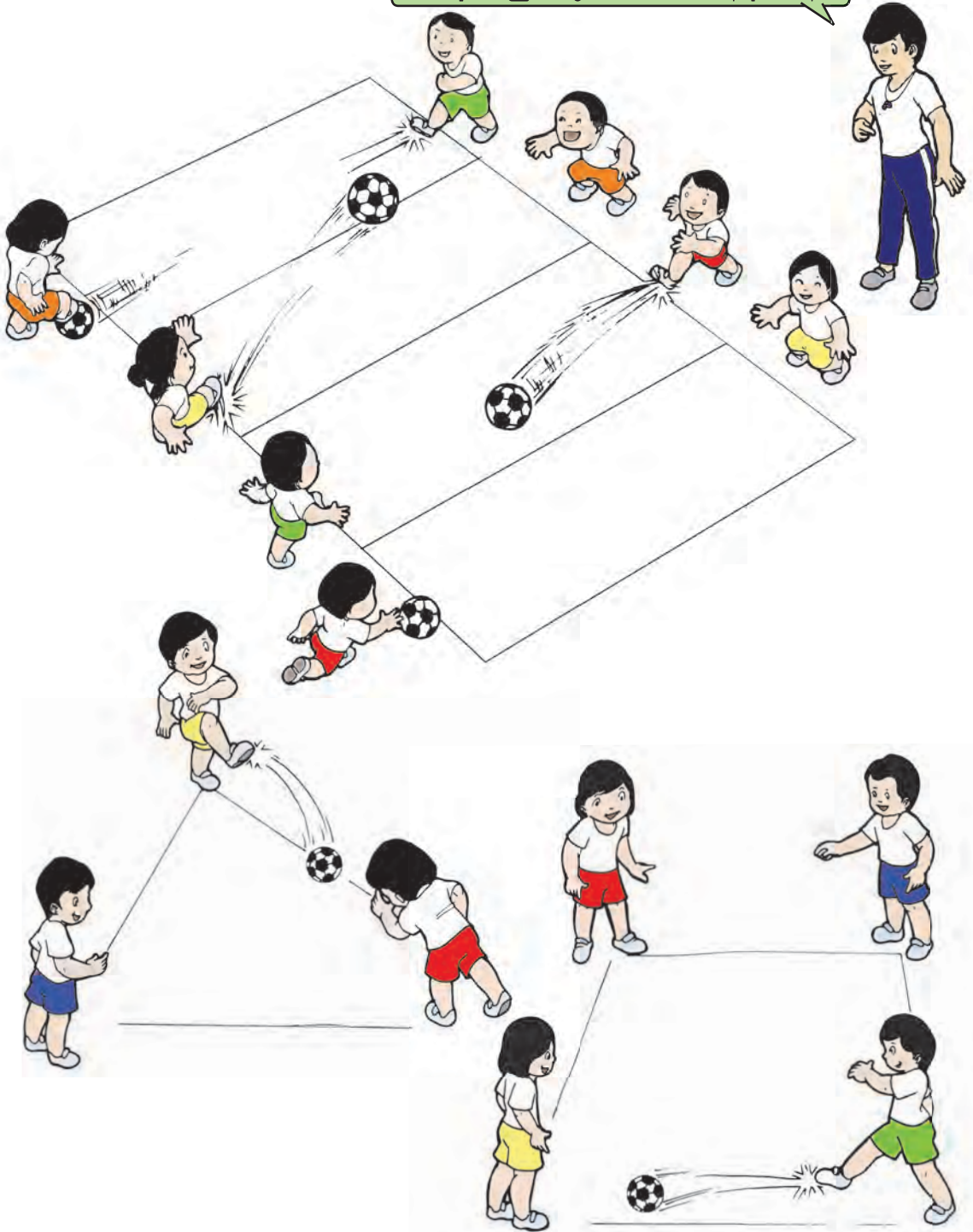
အဆင့်(၂) ဘောလုံးကို ခြေဖြင့်ဖမ်းယူ ပေးပို့ကစားခြင်း

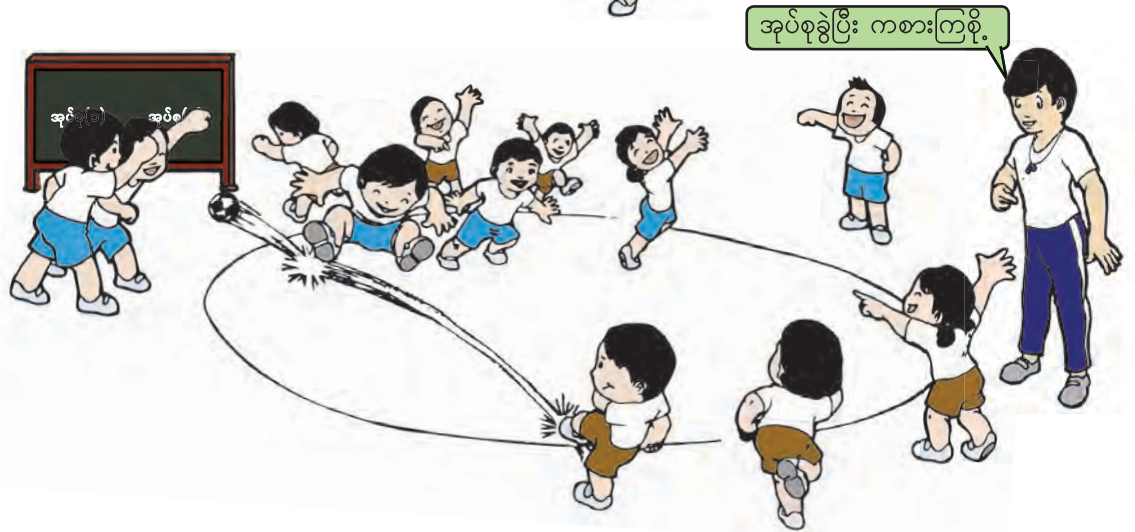
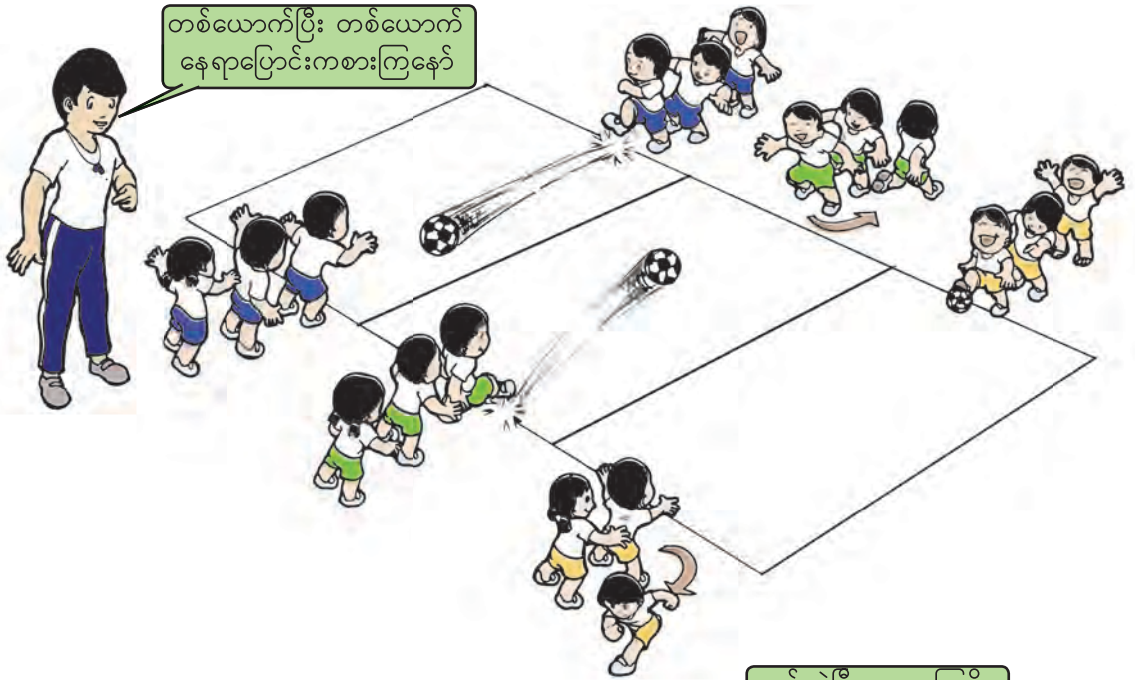
ဘောလုံးကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဘယ်လို ကန်ကြမလဲ

ဘောလုံးကို တစ်ဦးချင်း ခြေနဲ့ ကစားကြစို့



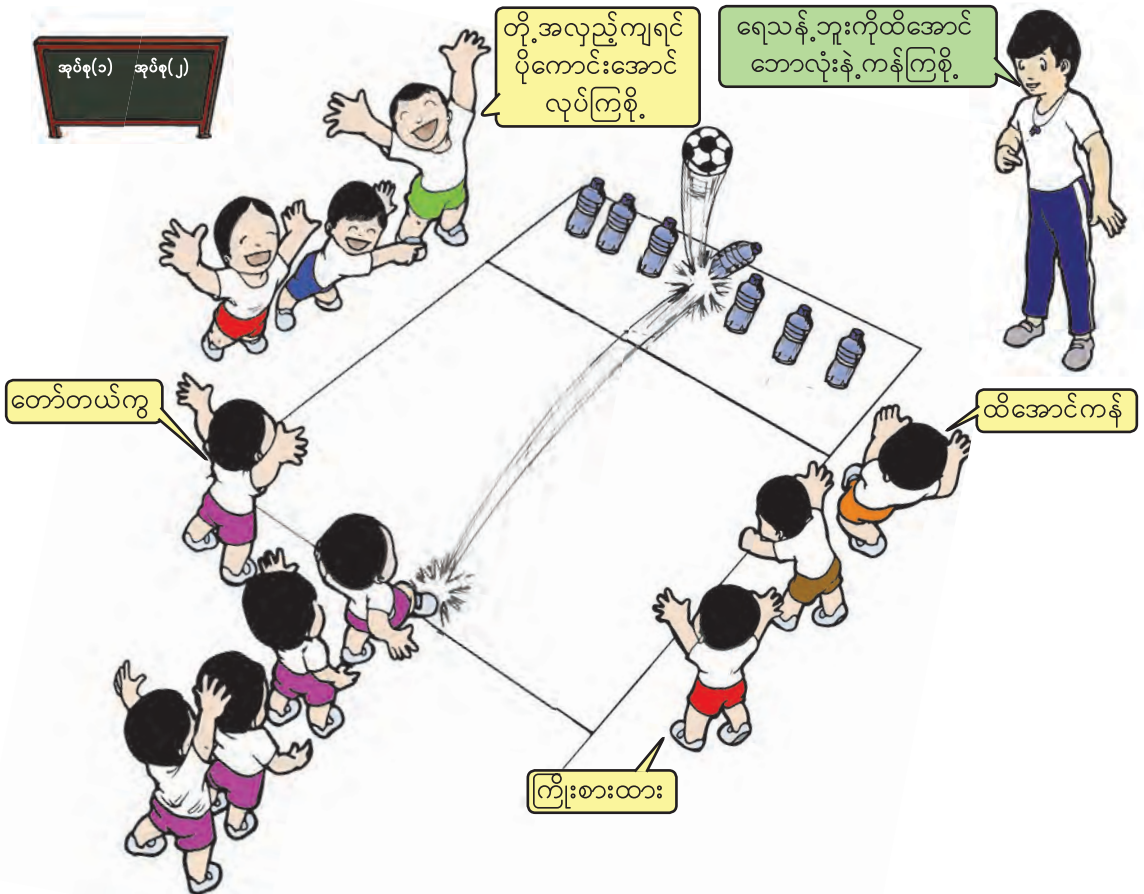
သတ်မှတ်စည်းအတွင်း ဝင်အောင်ကန်ရမယ်နော်





- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးထိ)
 - ၂။ စည်းဝိုင်းအတွင်း တစ်ဖွဲ့နှင့် စည်းဝိုင်းအပြင် တစ်ဖွဲ့ နေရာယူပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် နှစ်ဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)
 - ၃။ အပြင်အဖွဲ့က ဘောလုံးဖြင့် စည်းဝိုင်းအတွင်းရှိလူများကို ထိမှန်အောင်ကန်ရမည်။
 - ၄။ စည်းဝိုင်းအတွင်းမှလူများက ဘောလုံးမထိအောင် ရှောင်ရမည်။
 - ၅။ လူအများဆုံး ထိအောင်ကန်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၁၂) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



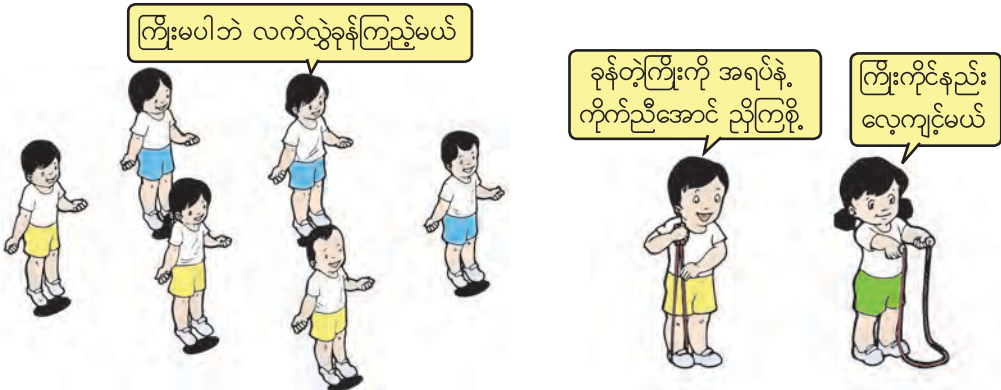
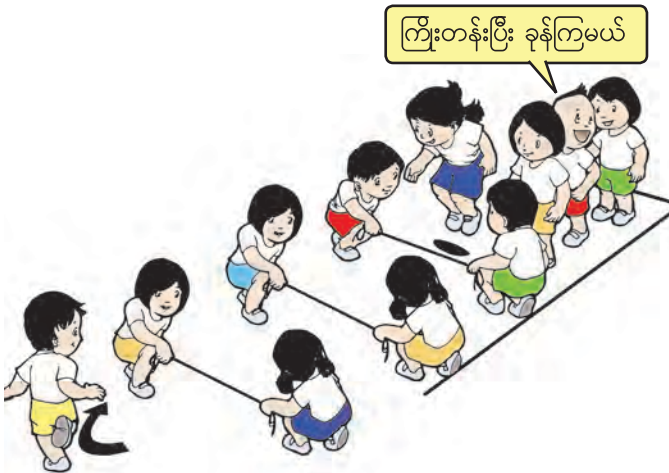
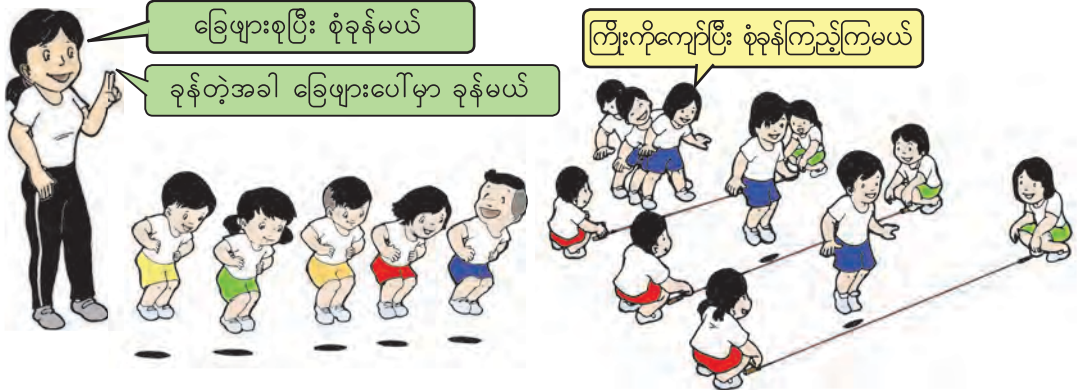
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ တစ်ဖွဲ့ချင်းယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ တစ်ဦးလျှင် (၂)ကြိမ် ကန်ခွင့်ရှိသည်။
- ၃။ ရေဘူး တစ်ဘူးလဲလျှင် (၁)မှတ်ရမည်။
- ၄။ အမှတ်အများဆုံးရသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁ ဘောလုံးနဲ့ ကစားရတာပျော်ကြလား။			
၂ သတ်မှတ်နေရာကို ထိအောင် ကန်နိုင်ကြလား။			
၃ ကစားနည်းအဆင့်ဆင့်ကို မှတ်မိကြလား။			
၄ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခဲ့ကြလား။			

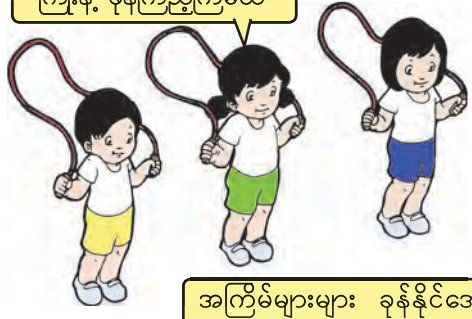
အခန်း(၁၃) ကြိုးခုန်ခြင်း



ကြိုးခုန်ဖို့ အနေအထား အသင့်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ကြမယ်

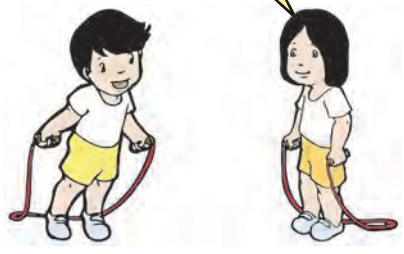


ကြိုးနဲ့ ခုန်ကြည့်ကြမယ်



အကြိမ်များများ ခုန်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်

ကြိုးလွှဲတဲ့အခါ လက်ကောက်ဝတ်ကို လှည့်ပါ

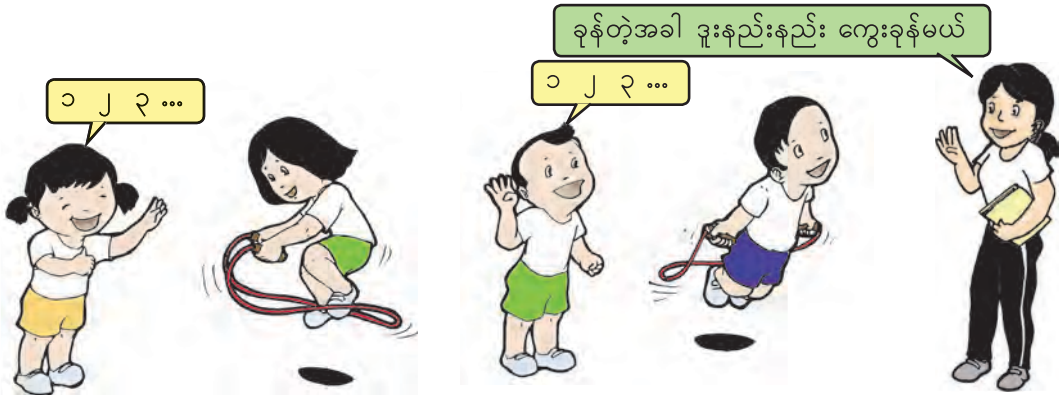
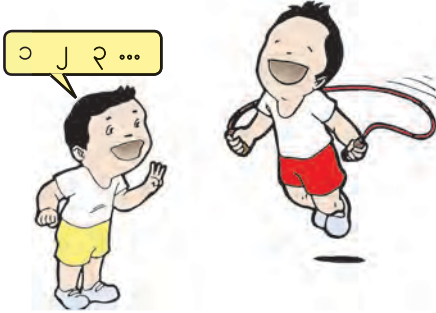
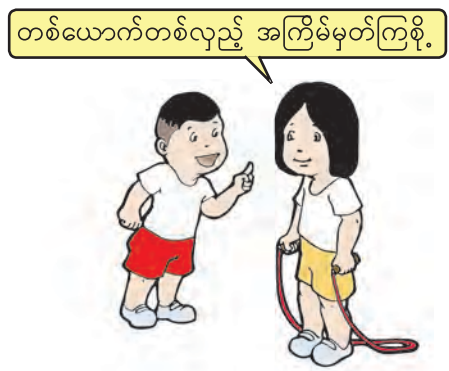
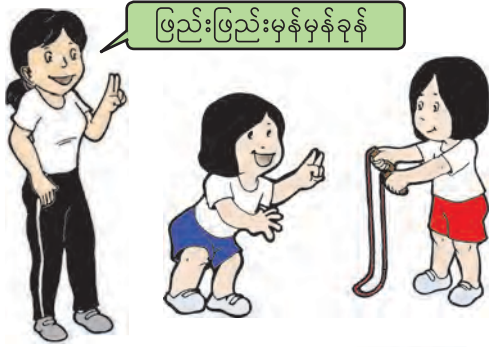


ခေါင်းနဲ့ ခြေလွတ်အောင် ကြိုးလွှဲခုန်မယ်



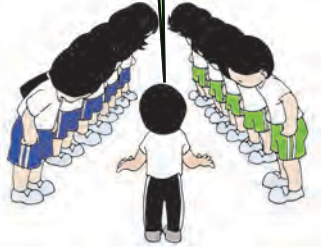
ပိုလွယ်အောင် ဒီလိုလေ့ကျင့်ပြီးခုန်မယ်





အခန်း(၁၃) ကြိုးခုန်ခြင်း

အဖွဲ့အားလုံး ကြိုးစားခုန်ကြစို့။



တစ်ယောက်ကို စက္ကန့် ၃၀ ခုန်ရမယ်



လူပြောင်းဖို့ ခရာနဲ့ အချက်ပေးမယ်



ကြိုးစားထား

၁ ၂ ၃ ...

တော်တယ်ဟေ့

ခုန်ထား



အုပ်စု(၁)	အုပ်စု(၂)	အုပ်စု(၃)
မောင်ဖြူ-၁၀		
မဝါ- ၉		
မောင်နီ-၂၀		
မမ - ၇		

ခုန်နိုင်တယ်ဟေ့

မေးခွန်း

၁	ကြိုးခုန်ရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	အကြိမ်များများ ခုန်နိုင်ကြလား။			
၃	ကြိုးကို အရပ်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် ညှိတတ်လား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ချစ်ချစ်ခင်ခင်ကြိုးခုန်ခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၄) ထိုင် ထ ကစားနည်း

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးပြီဆိုတော့ ကစားကြမယ်နော်



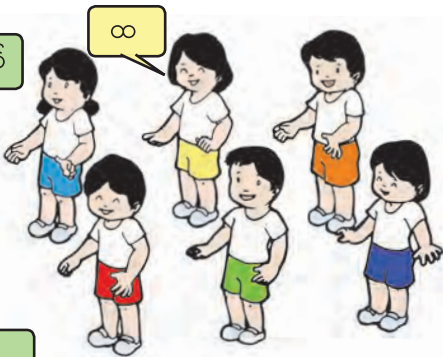
ကလေးတို့ ... လက်ခုပ်သံ တစ်ချက်ကြားရင် ထိုင်ရမယ်

ဖြောင်း ...



လက်ခုပ်သံနှစ်ချက်ကြားရင် မတ်တပ်ရပ်ရမယ်

ဖြောင်း ဖြောင်း

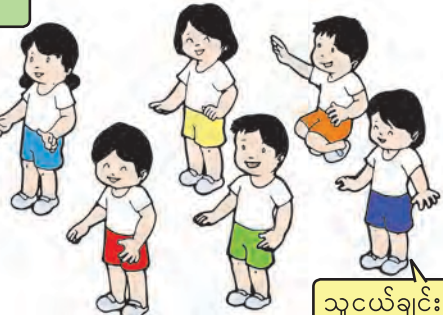


ပုံကိုပြောပြီး လေ့ကျင့်ကြမယ်နော် ... ပုံပြင်ထဲမှာ ... စာကလေးလို့ကြားရင် ထိုင်မယ် နောက်ထပ် စာကလေးလို့ကြားရင် မတ်တပ်ရပ်ရမယ် စာကလေးလို့ကြားတိုင်း ထိုင် ထကို တစ်လှည့်စီ လုပ်ရမယ်နော်

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက နွားကျောင်းသားလေး တစ်ယောက်ရှိသတဲ့ နွားကျောင်းသားလေးဟာ စာကလေးတစ်ကောင်ပျံလာတာကို မြင်သတဲ့ ကွယ် နွားကျောင်းသားလေးဟာ စာကလေးကို ခဲနဲ့ပစ်လိုက်တော့ စာကလေးရဲ့ခြေကို ထိမှန်ပြီး စာကလေး ခြေကျိုးသွားသတဲ့ကွယ်



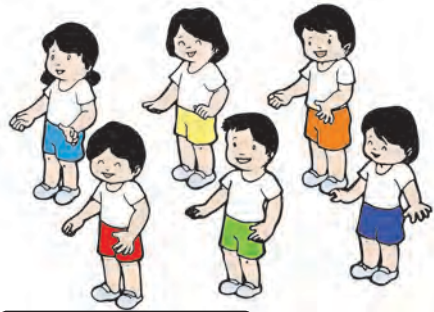
စာကလေးဟာ အလွန်နာကျင်တာကြောင့် တစစအော်မြည်နေတော့တယ်



နွားကျောင်းသားလေးဟာ စာကလေးကို အလွန် သနားသွားတယ်ကွယ် ဒါကြောင့် စာကလေးရဲ့ အနာကို ဆေးထည့်ပေးတယ်

စာကလေး ခြေထောက်ပြန်ကောင်းသွားတော့ နွားကျောင်းသားလေးဟာ စာကလေးကို တောထဲ ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်တယ်

စာကလေး တောထဲကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပျံသွားတာ ကြည့်ပြီး နွားကျောင်းသားလေးလည်း ပျော်ရွှင်သွားတော့ တယ်ကွယ်



တို့အဖွဲ့ ပြောမဲ့ ပုံပြင်ကို တိုင်ပင်ကြစို့

ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ...



တော်တယ်နော်

ပုံပြင်က ကောင်းတယ် နော်

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦး သို့မဟုတ် ၇ ဦး)

၂။ တစ်ဖွဲ့စီမှ ပုံပြောမည့်သူ တစ်ဦးရွေးချယ်ရမည်။

၃။ ထိုင် ထ လှုပ်ရှားရန်အတွက် ပုံပြင်ထဲမှ သင့်တော်သော စကားလုံးတစ်လုံးကို ရွေးချယ်ရမည်။

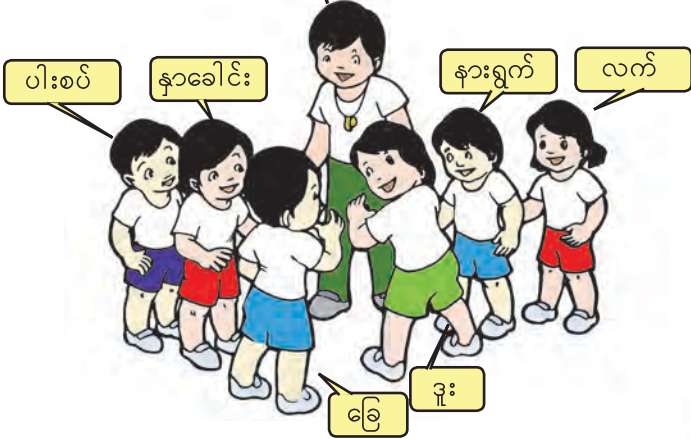
၄။ ပုံပြင်ပြောသောအခါ ရွေးချယ်ထားသော စကားလုံးကို ကြားတိုင်း ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်းကို တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ထိုင် ထ ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	ကလေးတို့စိတ်ကြိုက် ပုံပြင်တွေနဲ့ ကစားခဲ့ကြလား။			
၃	တခြားပုံပြင်တွေနဲ့ ကစားဖို့အတွက် ကစားနည်းကို ရှင်းပြနိုင်ကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ အာရုံစိုက်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၅) အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်း

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေက ဘာတွေလဲ



တို့တစ်တွေ ဆရာနဲ့အတူ လေ့ကျင့်ကြစို့



နှာခေါင်း နှာခေါင်း



ပါးစပ် ပါးစပ်

လက် လက်

မျက်လုံး မျက်လုံး

နား နား

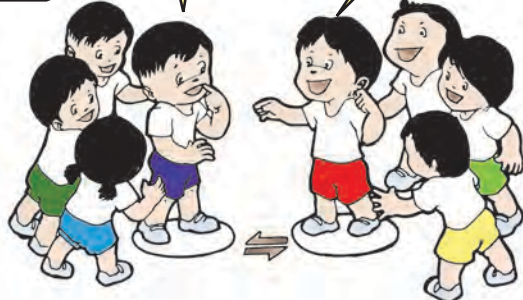


ညွှန်ကြားချက်ကို အာရုံစူးစိုက် နားထောင်ပြီး ကလေးတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတယ်

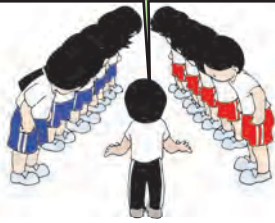


ပါးစပ် ပါးစပ်

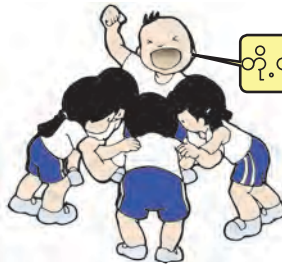
နား နား



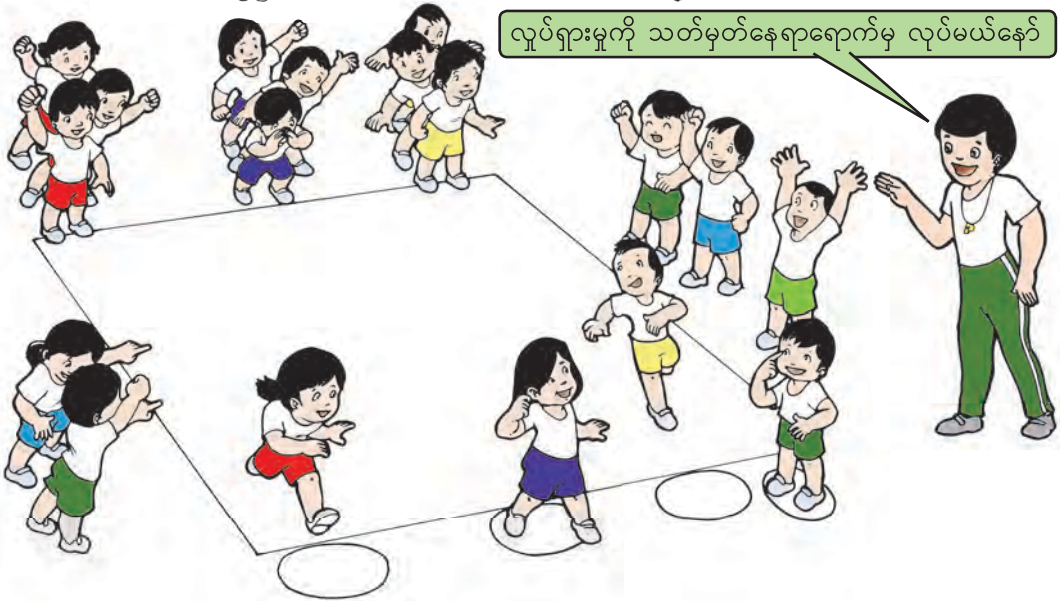
ချစ်ချစ်ခင်ခင်ကစားကြပါစို့။



တို့တစ်တွေကြိုးစားကစားကြမယ်



လှုပ်ရှားမှုကို သတ်မှတ်နေရာရောက်မှ လုပ်မယ်နော်



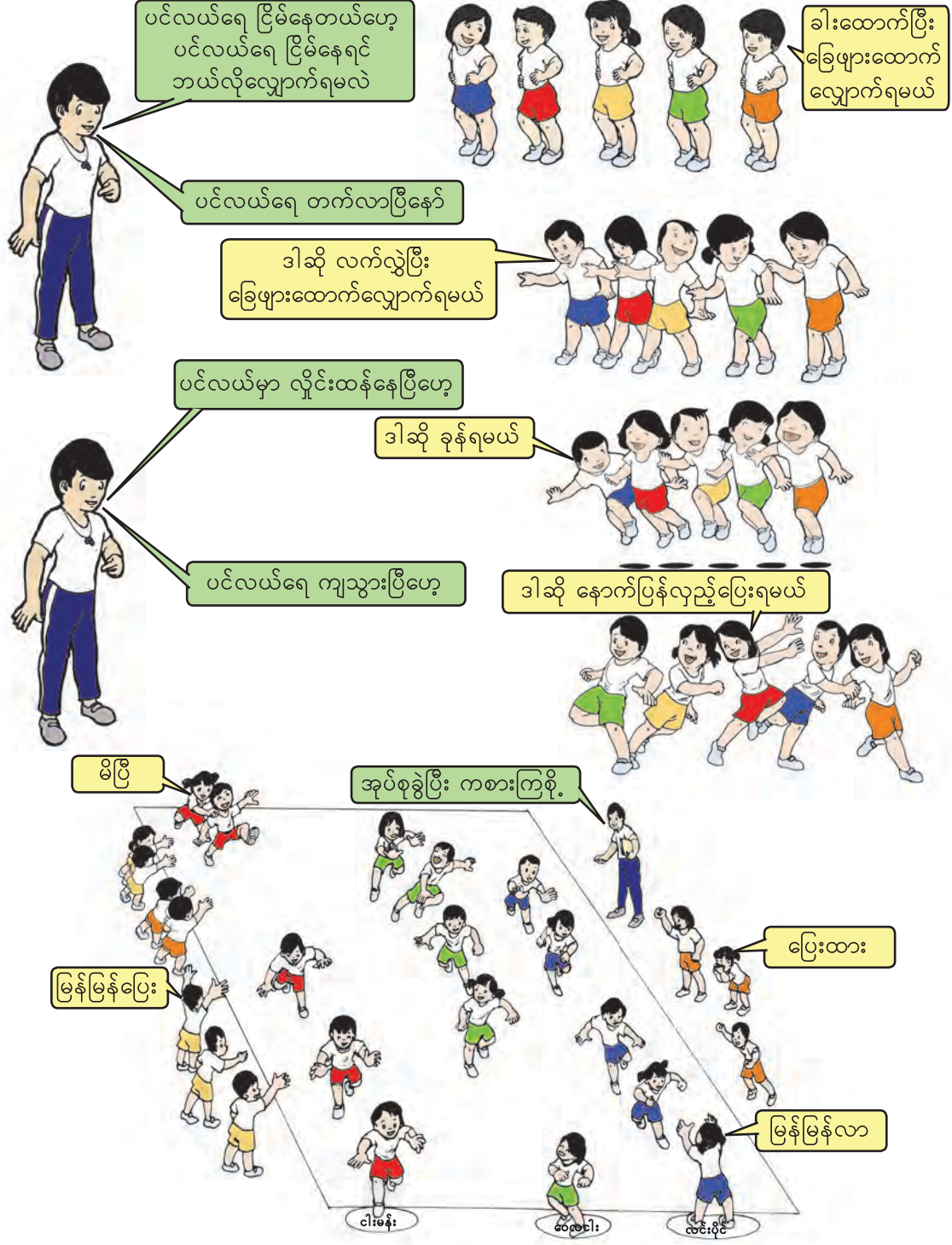
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ ဒိုင်လူကြီး၏လက်သည် မျက်လုံးကို ထိထားပြီး **မျက်လုံး မျက်လုံး** ဟုပြောပါက ကလေးများသည် သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းသို့ ရောက်အောင်ပြေးပြီး ဒိုင်လူကြီးပြောသည့် စကားနှင့်မတူအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။

မေးခွန်း

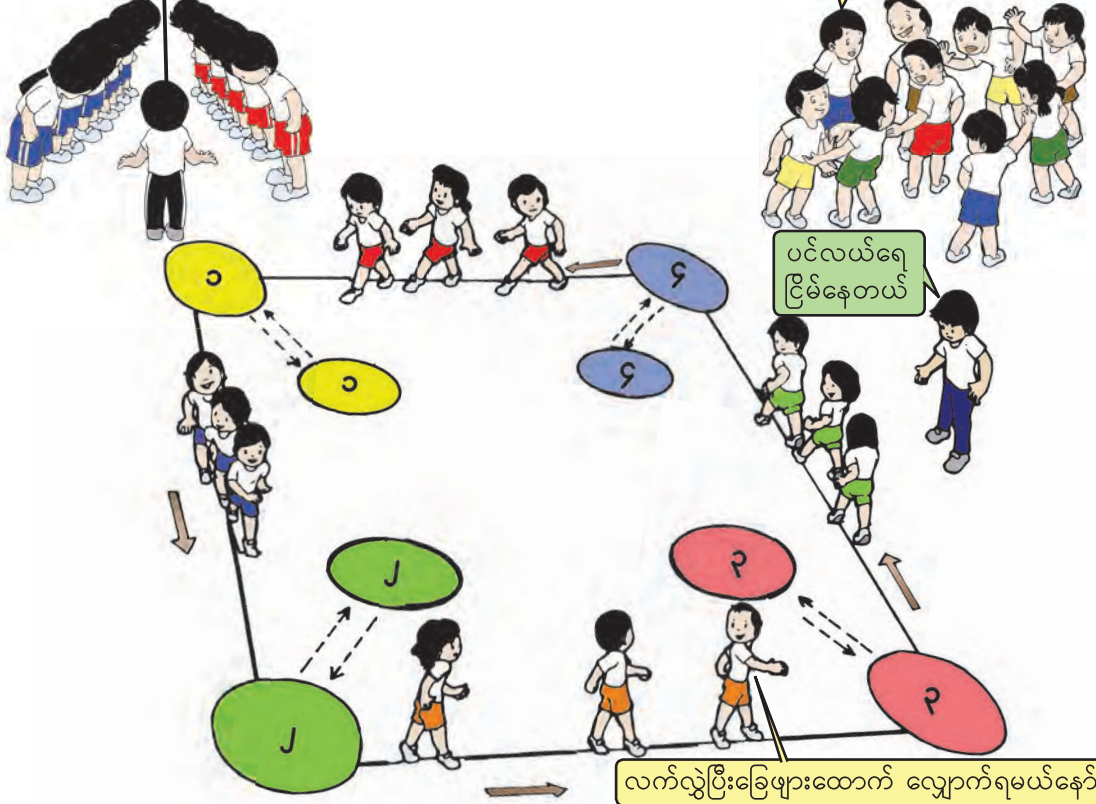
၁	အပြောနဲ့မတူကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	ဒိုင်လူကြီးပြောတာကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး မတူအောင် လှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့ကြလား။			
၃	အပြောနဲ့မတူ ကစားနည်းကို ပြောပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့မတူအောင် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်နိုင်ခဲ့လား။			

အခန်း(၁၆) အမိပင်လယ် ကစားနည်း



အားကစားစိတ်ဓာတ်နဲ့ ကစားမယ်

ဘယ်လိုကောင်းအောင် လုပ်ကြမလဲဆိုတာ တိုင်ပင်ကြစို့



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)

၂။ အုပ်စုအလိုက် သတ်မှတ်ထားသော အတွင်းစည်းဝိုင်းတွင် နေရာယူရမည်။

၃။ ဒိုင်လူကြီးက ပင်လယ်ရေ ငြိမ်နေသည်ဟုပြောလျှင် သတ်မှတ်ထားသော အပြင်စည်းဝိုင်းသို့ ခါးထောက်ပြီး ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။

၄။ ဒိုင်လူကြီးက ပင်လယ်ရေတက်လာပြီဟု ပြောလျှင် မိမိနေရာသို့ပြန်ရောက်အောင် လက်လွှဲပြီး ခြေဖျားထောက်လျှောက်ရမည်။

၅။ ဒိုင်လူကြီးက ပင်လယ်မှာလှိုင်းထန်နေသည်ဟုပြောလျှင် မိမိတို့၏ သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းထဲတွင် ခုန်ရမည်။

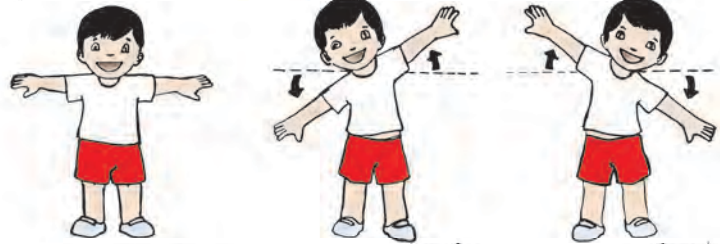
၆။ ဒိုင်လူကြီးက ပင်လယ်ရေကျသွားပြီဟု ပြောလျှင် အတွင်းစည်းဝိုင်းသို့ ပြေးရမည်။

မေးခွန်း

၁	ပင်လယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း လှုပ်ရှားရတာကို ပျော်ကြလား။	😊	😊	😞
၂	ပင်လယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း လှုပ်ရှားတတ်ခဲ့လား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းပါ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	ပင်လယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၇) ခိုကလေး စာကလေး ကစားနည်း

လက်နဲ့ ခါးလှုပ်ရှားမှုကို အရင်လေ့ကျင့်ကြစို့။



ခိုကလေး စာကလေးတွေလို လေ့ကျင့်ကြမယ်

ခိုကလေးလို ပျံမယ်

စာကလေးလို ခုန်ဆွခုန်ဆွ သွားမယ်



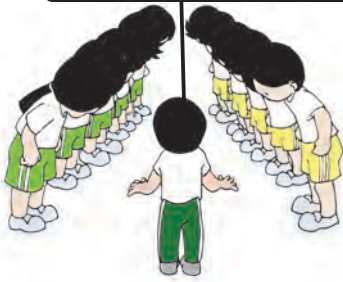
ခရာသံကြားရင် ပုံစံပြောင်းရမယ်နော်

စာကလေးလို လှုပ်ရမယ်

ခိုကလေးလို လှုပ်ရမယ်



ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပြီး ကစားကြမယ်



ခရာသံကြားရင် အမူအရာ မှန်အောင်လှုပ်ရှားကြမယ်



လုပ်နိုင်တယ်ကွ

ကလေးတို့အားလုံးပုံစံမှန်အောင် လုပ်နိုင်ကြတယ်

တော်တယ်

ကြိုးစားထား



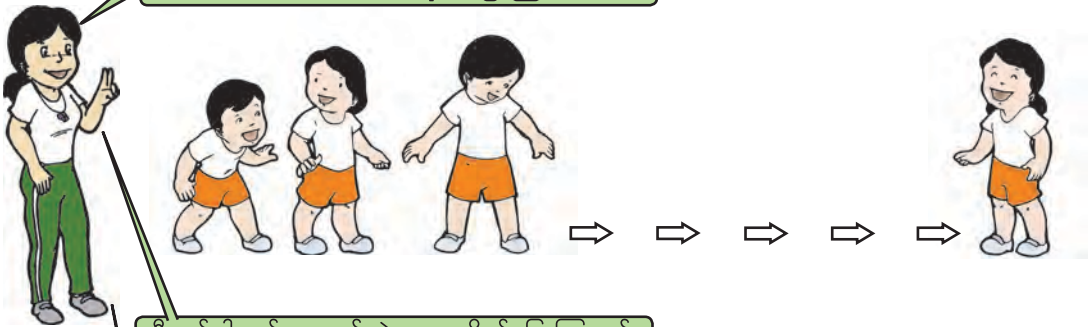
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
 ၂။ ခိုကလေးအုပ်စုက လက်ဘေးဆန့်၍ ပျံရမည်။
 ၃။ စာကလေးအုပ်စုက ခုန်ဆွ ခုန်ဆွ သွားရမည်။
 ၄။ ခရာသံကြားလျှင် ခိုကလေးအုပ်စုက စာကလေးလုပ်ပြီး စာကလေးအုပ်စုက ခိုကလေးလုပ်ရမည်။

မေးခွန်း

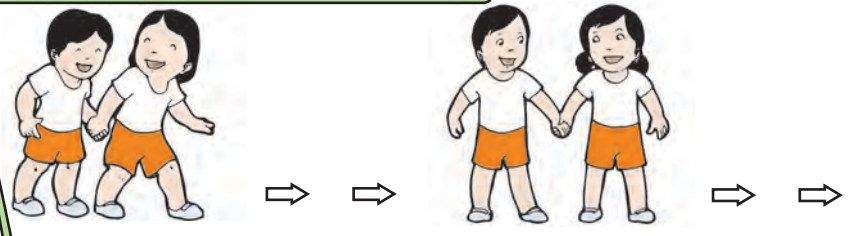
၁	ခိုကလေး၊ စာကလေး၊ ကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	ငှက်ကလေးတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ တူအောင် လုပ်နိုင်ကြလား။			
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို မှတ်မိကြလား။			
၄	ချစ်ချစ်ခင်ခင် အုပ်စုဖွဲ့ ကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၁၈) မအေးခြင်ထောင် (ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်)ကစားနည်း

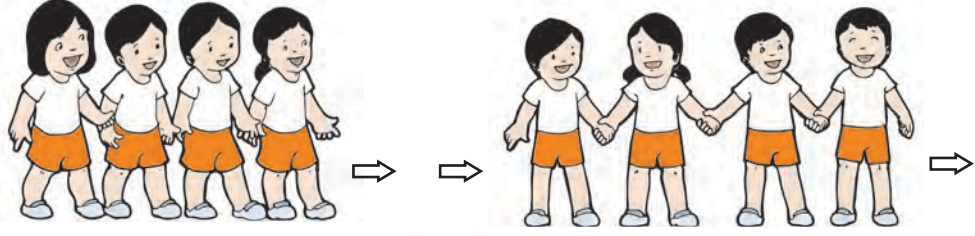
တစ်ယောက်စီ ဘေးတိုက်ပြေးကြမယ်



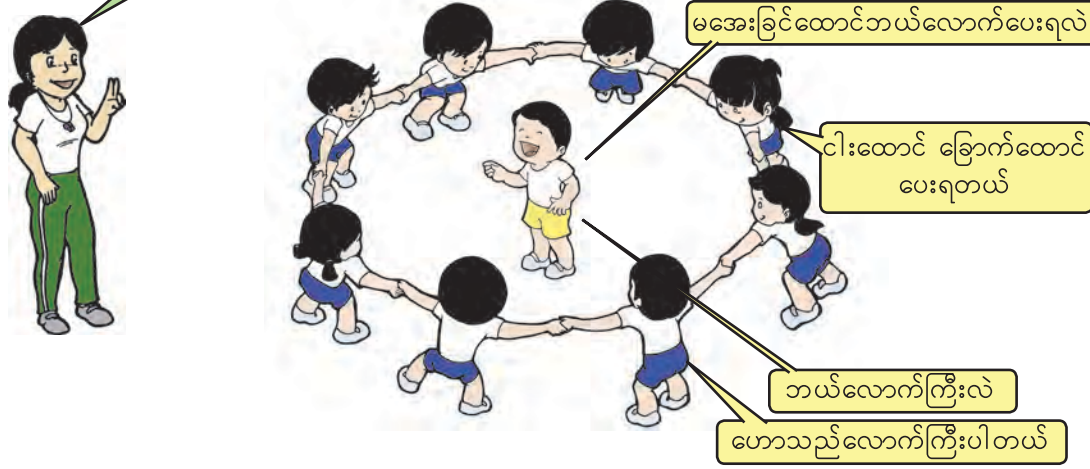
ဒီတစ်ခါ နှစ်ယောက်တွဲ ဘေးတိုက်ပြေးကြမယ်



ဒီတစ်ခါ လေးယောက်တွဲ ဘေးတိုက်ပြေးကြမယ်



ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ကစားနည်း ၈ ကစားကြစို့.



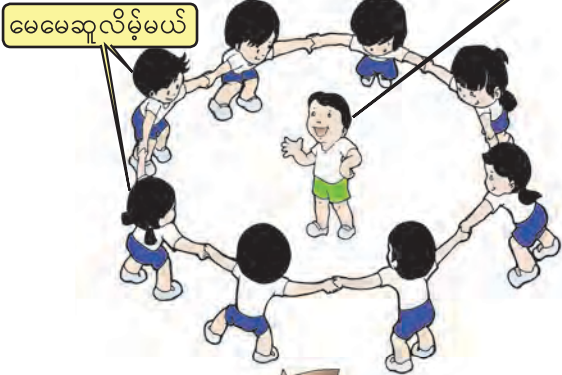
မအေးခြင်ထောင်ဘယ်လောက်ပေးရလဲ

ငါးထောင် ခြောက်ထောင် ပေးရတယ်

ဘယ်လောက်ကြီးလဲ

ဟောသည်လောက်ကြီးပါတယ်

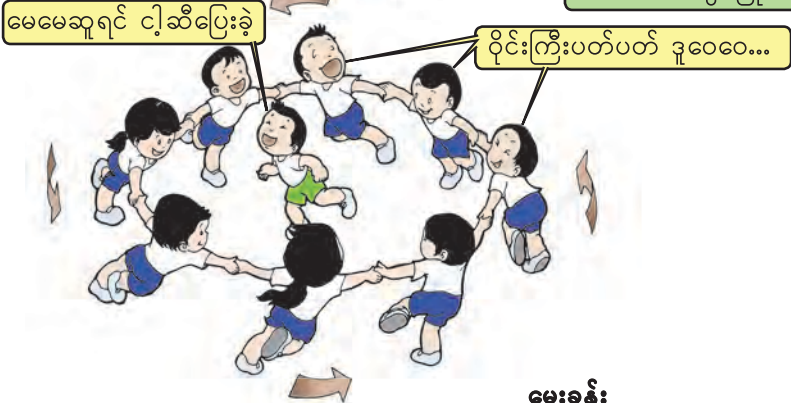
အခန်း(၁၈) မအေးခြင်ထောင် (ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်) ကစားနည်း



ငါ့ကိုရောင်းပါတယ်

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
 (ဥပမာ- ၇ ဦးမှ ၉ ဦးထိ)
 ၂။ အချင်းချင်းလက်တွဲကာ စက်ဝိုင်းပုံနေရာယူပြီး အလယ်တွင် တစ်ဦးနေရမည်။
 ၃။ အလယ်လူက မေးခွန်းများမေးပြီး ကျန်သူများက ဖြေဆိုရမည်။
 ၄။ အပြန်အလှန် မေးပြီးပါက စက်ဝိုင်းပုံစံ လက်တွဲပြီး ညာဘက်ကိုပတ်ပြေးရမည်။

ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ပြေးရင် ညာဘက်ကိုပတ်ပြီး လက်တွဲမပြုတ်စေဘဲ ပြေးကြနော်



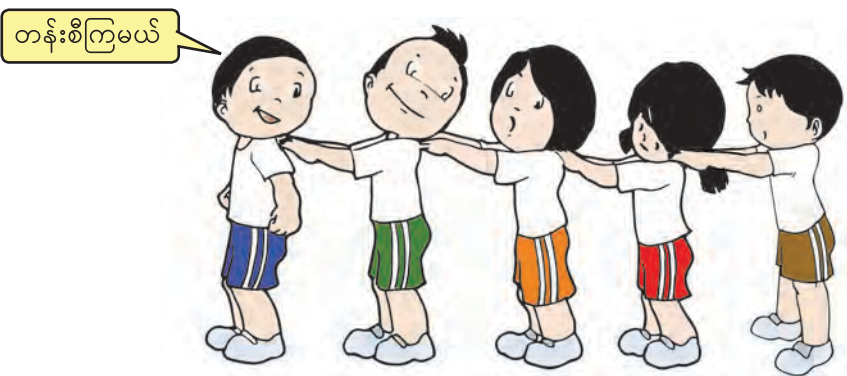
ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် ဒူဝေဝေ...



မေးခွန်း

၁	ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်ကစားနည်းကိုကစားရတာနှစ်သက်ကြလား။	😊	😊	☹️
၂	စက်ဝိုင်းပုံစံ လက်တွဲပြီး ညာဘက်ကိုပတ်ပြီး ပြေးနိုင်ကြလား။	😊	😊	☹️
၃	အပြန်အလှန် ပြောရမယ့်စာသားနဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အစီအစဉ်တကျ မှတ်မိကြလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၁၉) ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်း

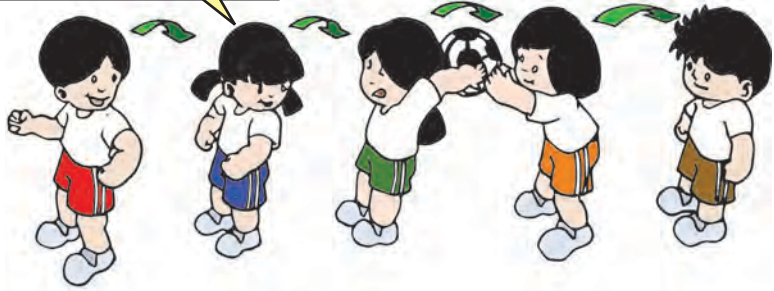


ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်က ကျော်ပြီး လက်ဆင့်ကမ်း ပေးတာကို လေ့ကျင့်ကြစို့။



လှည့်မကြည့်ဘဲ ပေးနော်

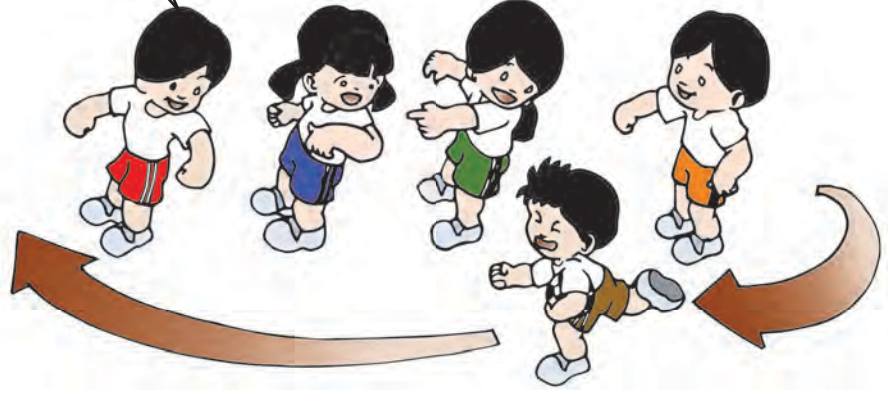
အောက်ပြုတ်မကျစေနဲ့နော်

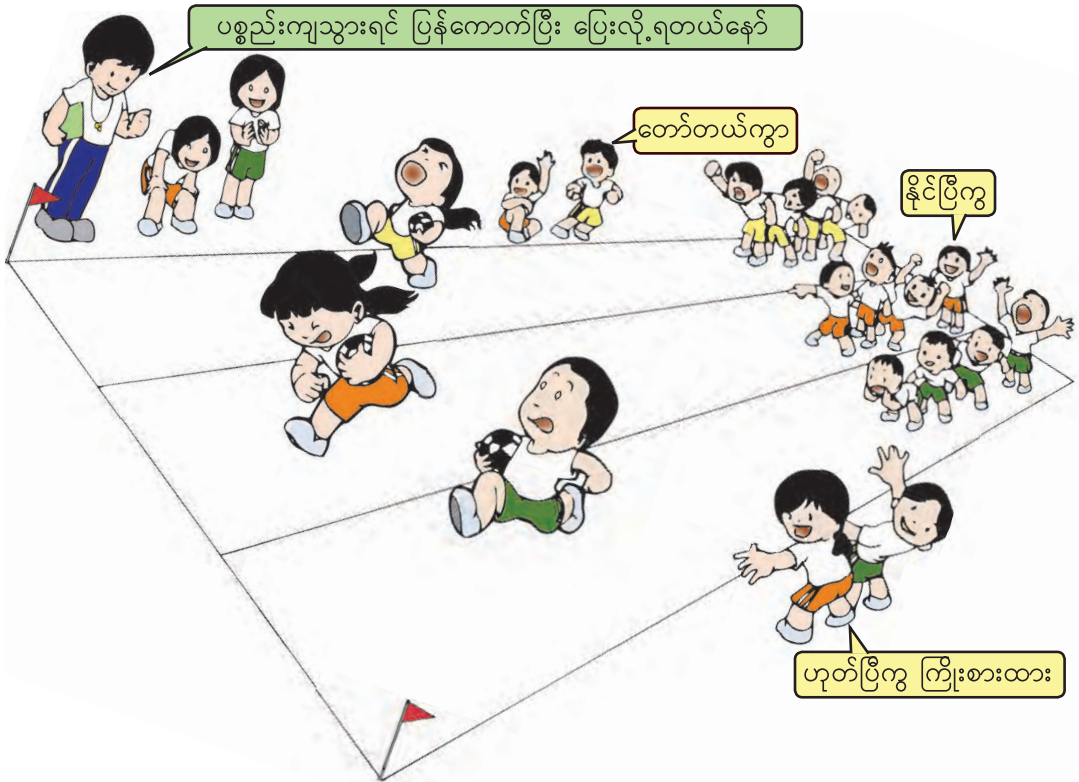


ဘောလုံးကို သယ်ပြီး အပြေးလေ့ကျင့်ကြစို့။



မြန်မြန်ပြေး





ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

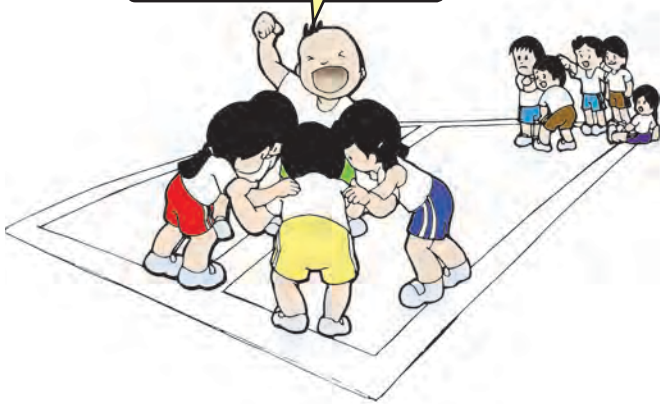
၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)

၂။ ရှေ့ဆုံးလူက စတင်၍ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမည်။

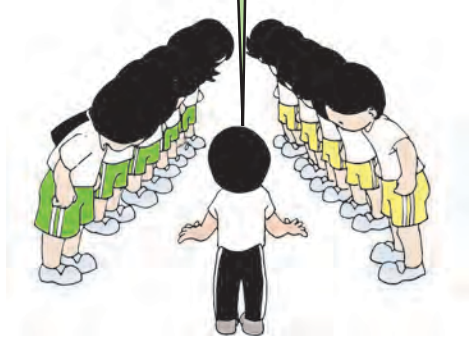
၃။ ဘောလုံးကို နောက်ဆုံးလူ လက်ခံပြီးပါက သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင် သယ်ပြေးရမည်။

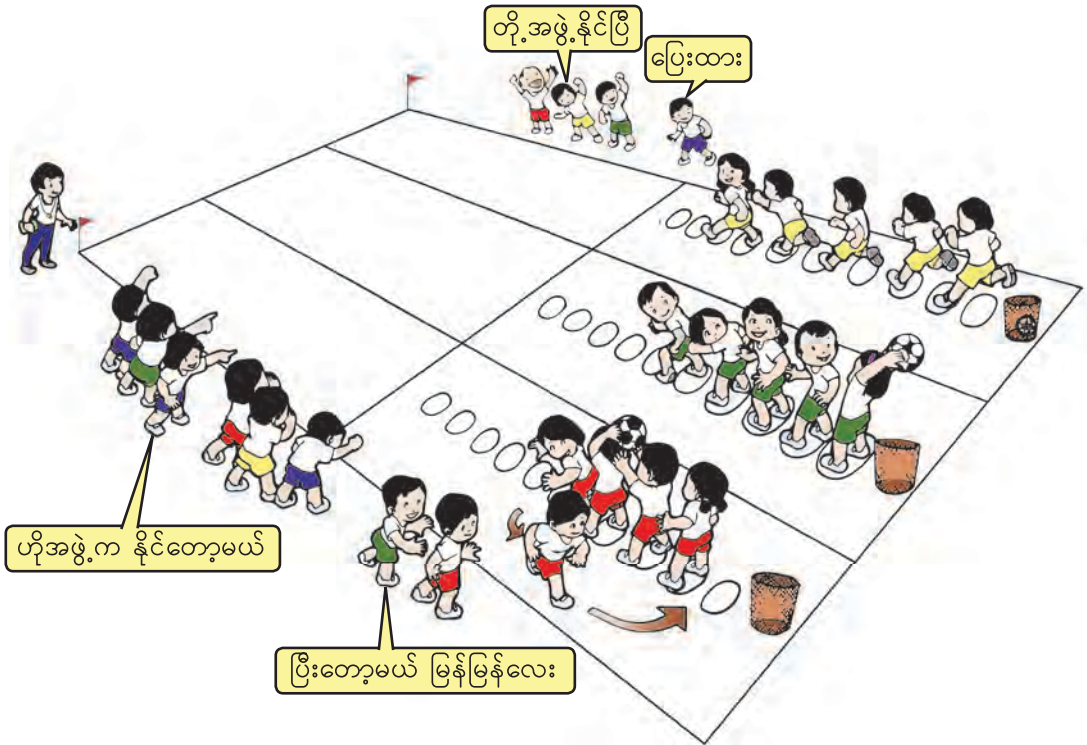
၄။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

နောက်တစ်ပွဲမှာ ဘယ်သူ ပထမဆုံး ပြေးမလဲ



သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ကစားကြမယ်





ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်ထားသော စည်းဝိုင်းထဲတွင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ ရှေ့ဆုံးလူက စတင်၍ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေးပြီး နောက်ဘက်စည်းဝိုင်းသို့ ပြေး၍ နေရာပြန်ယူရမည်။
- ၄။ ဘောလုံးကို ခြင်းထဲထည့်ပြီးပါက သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင် အားလုံးပြေးရမည်။
- ၅။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေး ကစားနည်းကို ဖျော်ဖျော်ရွှင်ရွှင်ကစားခဲ့ကြလား။			
၂	ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ပေးတတ်ခဲ့ကြလား။			
၃	ဘေးကင်းကင်း ကစားဖို့အတွက် သတိပြုရမဲ့အချက်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ဘောလုံးကို ခေါင်းပေါ်ကျော်ပေးပြီး သတ်မှတ် နေရာရောက်အောင် ပေးပို့ကစားခဲ့ကြလား။			

အခန်း(၂၀) မီးရထားတွဲ ကစားနည်း



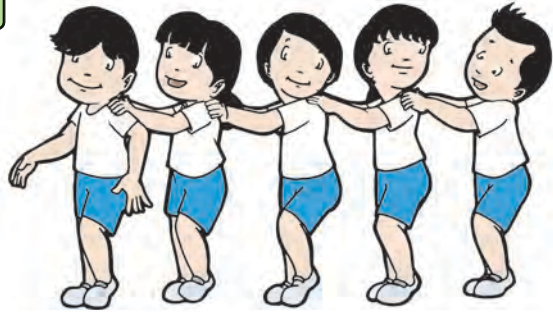
အတွဲညီညီ လှေကျင့်ကြစို့နော်

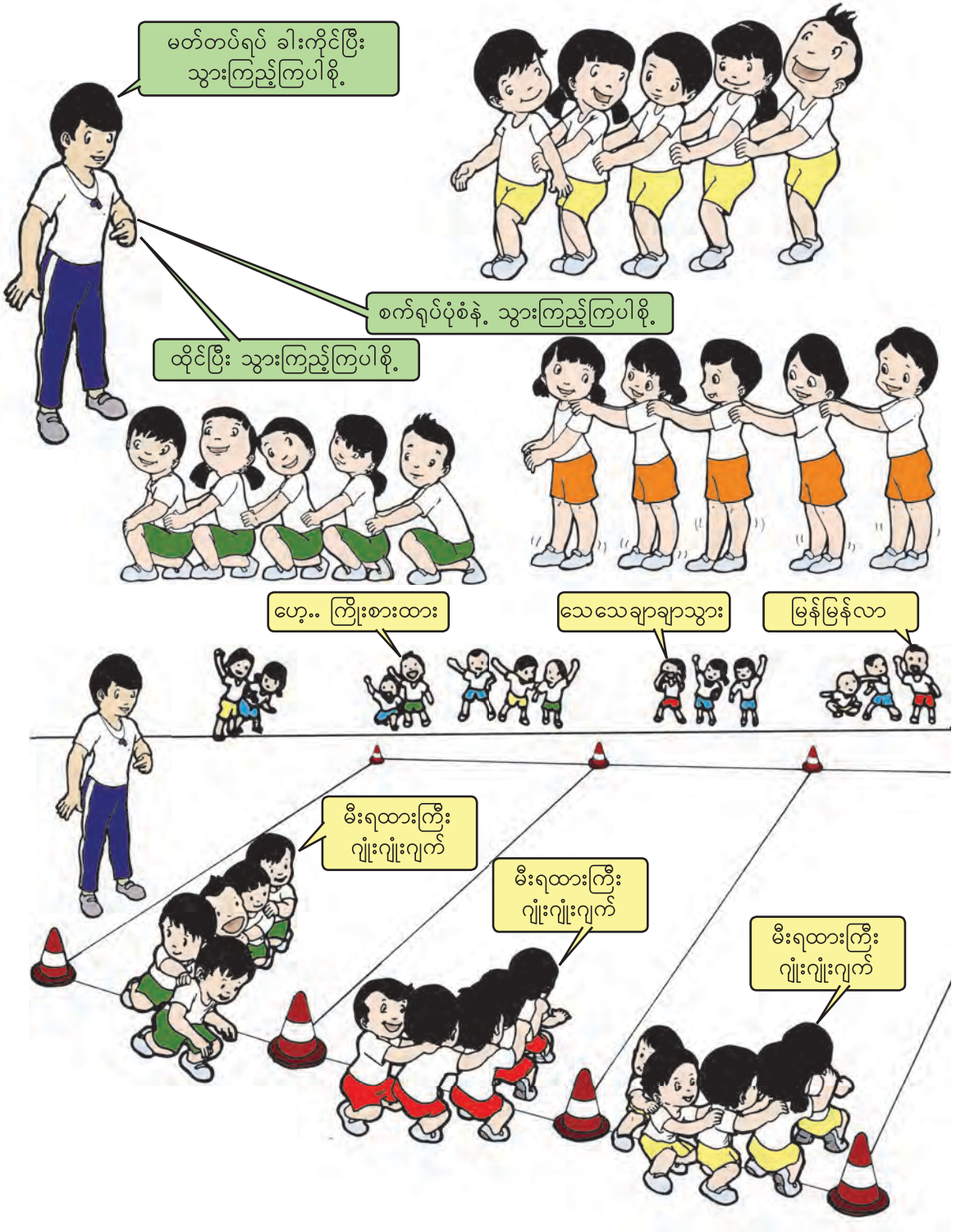


မတ်တပ်ရပ် ပခုံးကိုင်ပြီး သွားကြည့်ကြပါစို့.

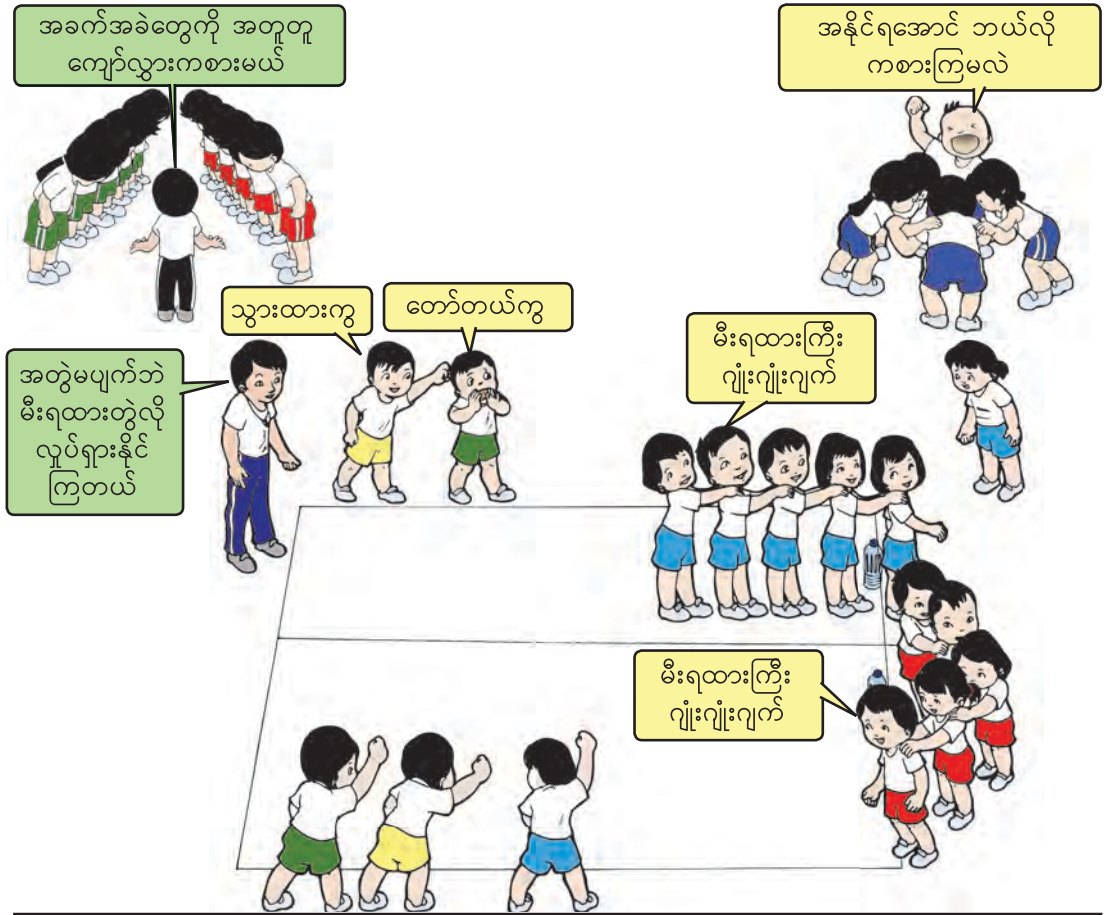


ထိုင်ပြီး သွားကြည့်ကြပါစို့.





အခန်း(၂၀) မီးရထားတွဲ ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

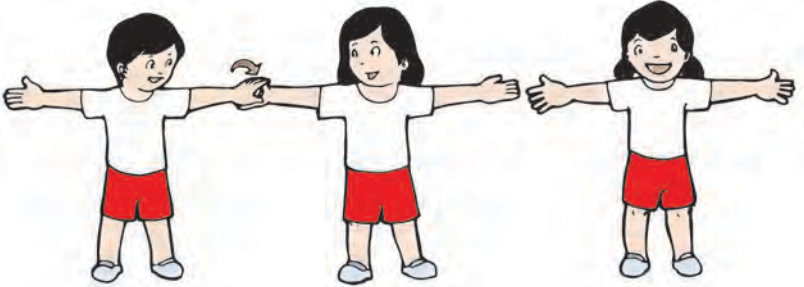
၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦး မှ ၅ ဦး ထိ)
 ၂။ တစ်ယောက်ပန်းကို တစ်ယောက်ကိုင်ပြီး မတ်တပ်ရပ်လျက်အနေအထားဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော နေရာသို့ရောက်အောင် အတွဲလိုက်သွားရမည်။
 ၃။ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	မီးရထားတွဲကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	အတွဲလိုက် မြန်မြန်သွားနိုင်ကြလား။			
၃	မီးရထားတွဲကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ အတွဲလိုက်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ကြလား။			

အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း

ညှာလက်က ပစ္စည်းကို ဘယ်လက်ထဲ ပြောင်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်မယ်



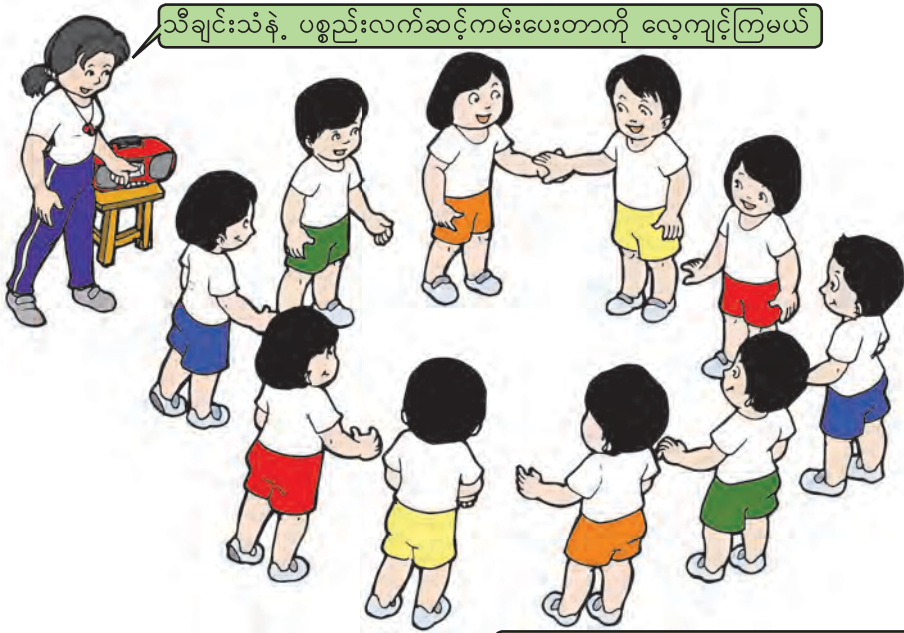
ရှေ့က နောက်ကို ခါးလှည့်ပြီး ပစ္စည်းပေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်မယ်



ပစ္စည်း အောက်ကို ကျသွားရင် ပြန်ကောက် ပေးနိုင်တယ်

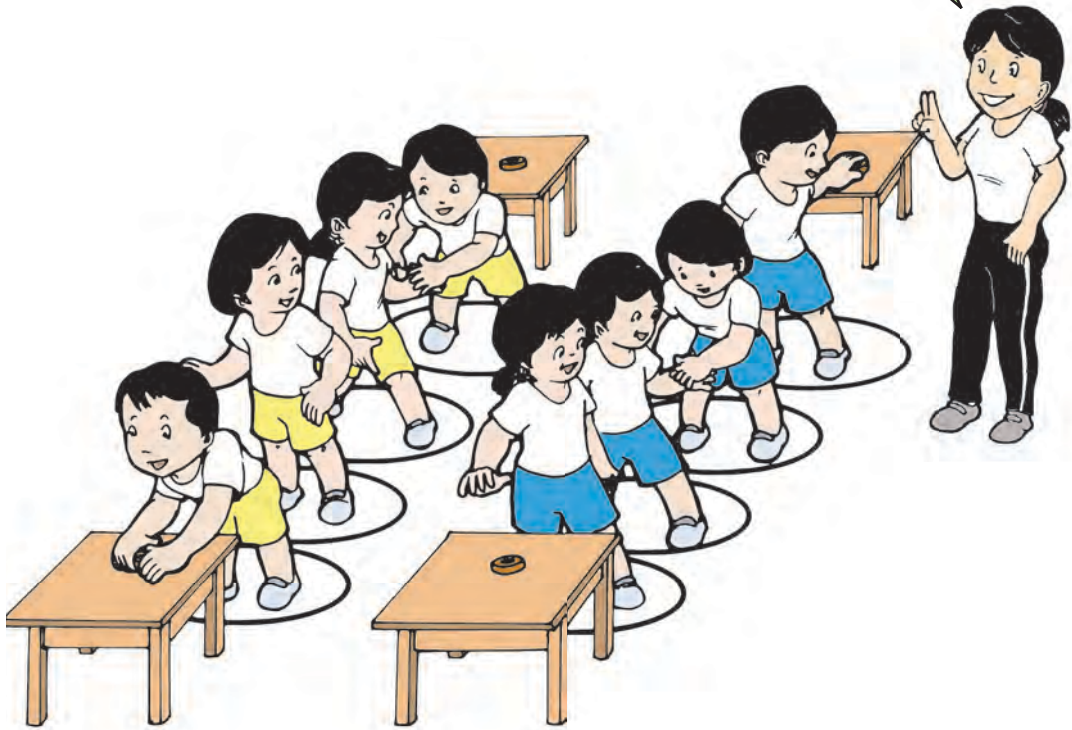


အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း

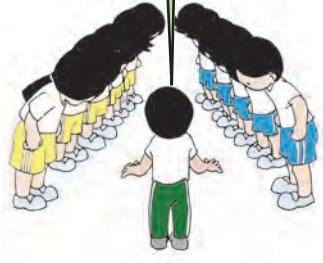


သီချင်းသံနဲ့ ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းပေးတာကို လေ့ကျင့်ကြမယ်

ပစ္စည်းပေးတဲ့အခါ ခါးလှည့်ပြီး မြန်မြန်ပေးနော်



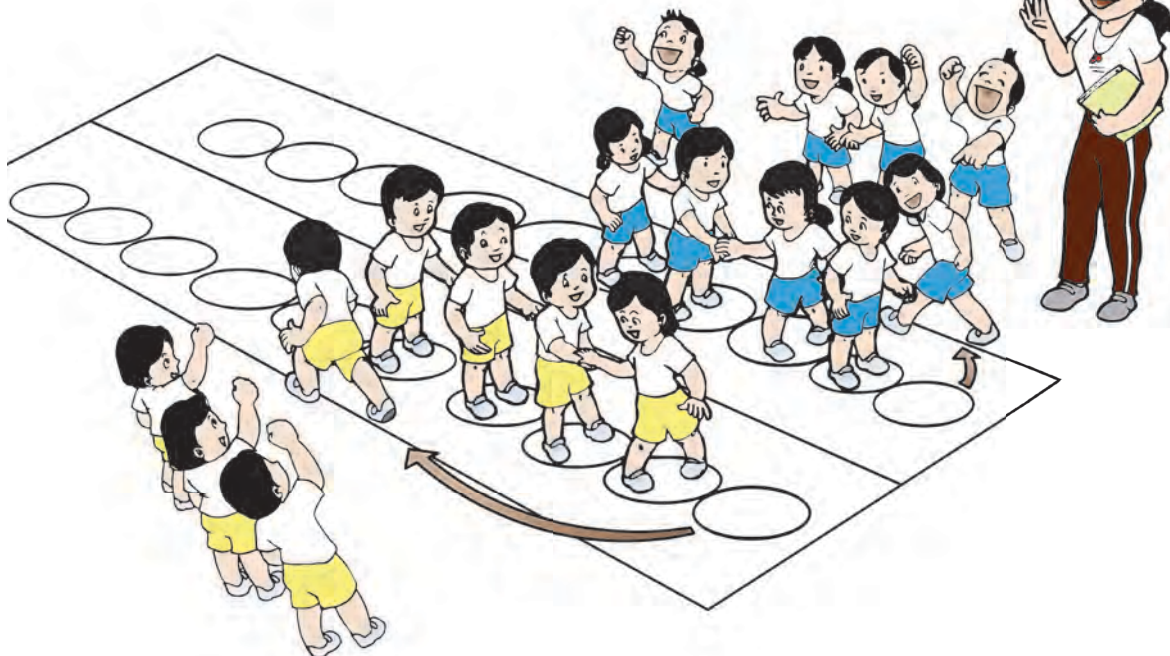
ချစ်ချစ်ခင်ခင်ကစားကြစို့။



ပစ္စည်းကို မြန်မြန်လက်ဆင့်ကမ်း ပေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြစို့။



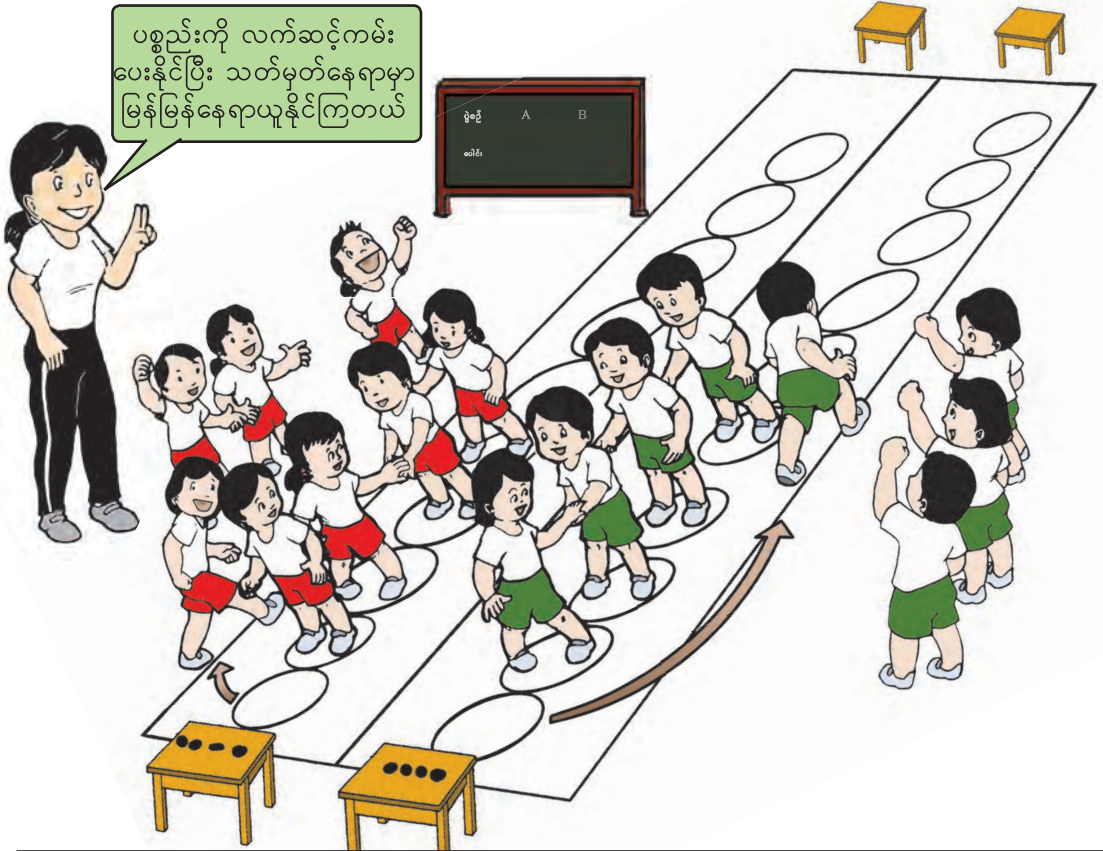
ကလေးတို့အားလုံး ညီညီညွတ်ညွတ် ကစားနိုင်ကြတယ်။



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်ထားသော စည်းအတွင်း ရှေ့နောက်တန်းစီရမည်။
- ၃။ ပစ္စည်းကို တစ်ဦးချင်း လက်ဆင့်ကမ်းပြီး နောက်ဘက်စည်းခိုင်းအတွင်းသို့ ပြေး၍ နေရာယူရမည်။
- ၄။ နောက်ဆုံးစည်းခိုင်းရှိ ကလေးထံသို့ ပစ္စည်းရောက်လျှင် ကလေးများအားလုံး သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင် ပြေးရမည်။
- ၅။ ပထမဆုံးရောက်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၂၁) ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်းကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းအတွင်း ရှေ့နောက်တန်းစီရမည်။
- ၃။ ရှေ့ဆုံးလူက ရှေ့ခုံပေါ်ရှိ ပစ္စည်းကို တစ်ခုချင်းယူ၍ နောက်ဘက်ရှိ ကလေးကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး နောက်ဘက်တွင် နေရာပြန်ယူရမည်။ ဤသို့ အဆင့်ဆင့်လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး နောက်ဆုံးလူက နောက်ခုံပေါ်သို့ တင်ရမည်။ ထို့နောက် မူလနေရာတွင် ကလေးအားလုံး နေရာပြန်ယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ပစ္စည်းကုန်သည်အထိ ကစားရမည်။
- ၄။ ပထမပြီးသော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြလား။			
၂	ပစ္စည်းကိုအဆင့်ဆင့်လက်ဆင့်ကမ်းပြီး ခုံပေါ်မှာမြန်မြန်ထားနိုင်ကြလား။			
၃	ပစ္စည်းလက်ဆင့်ကမ်း ကစားနည်း စည်းမျဉ်းတွေကို မှတ်မိကြလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ ပစ္စည်းကိုလက်ဆင့်ကမ်းပြီး ပေးပို့ကစားခဲ့ကြလား။			

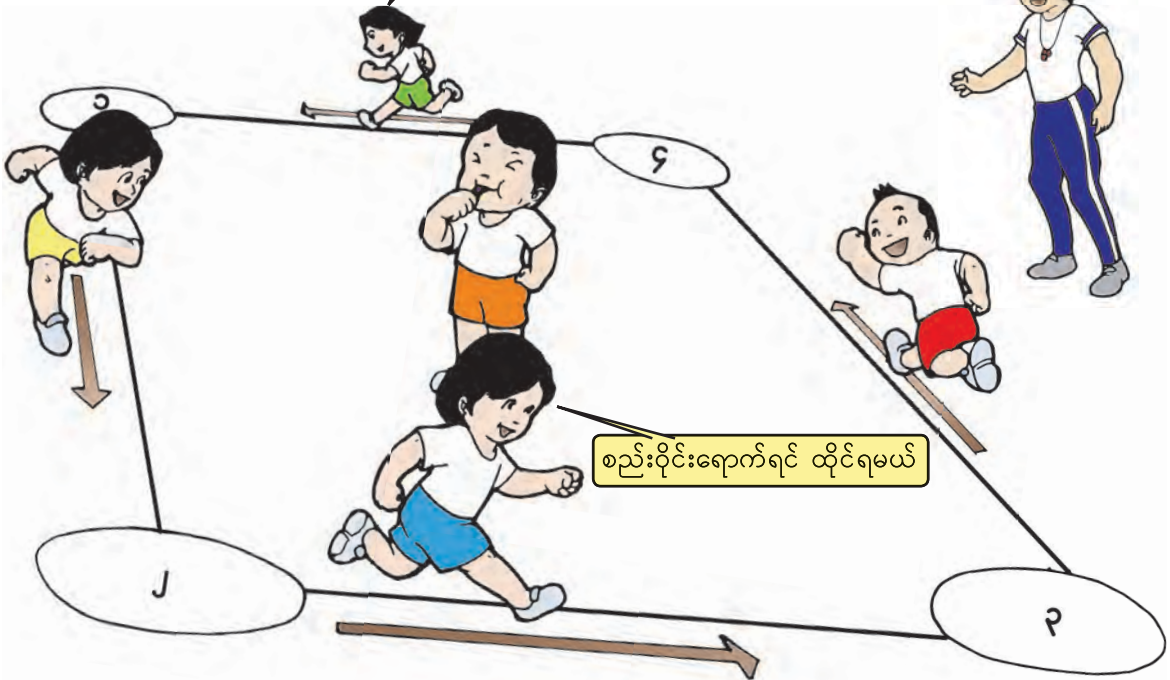
အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း

တို့တစ်တွေ မကစားခင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြရအောင်



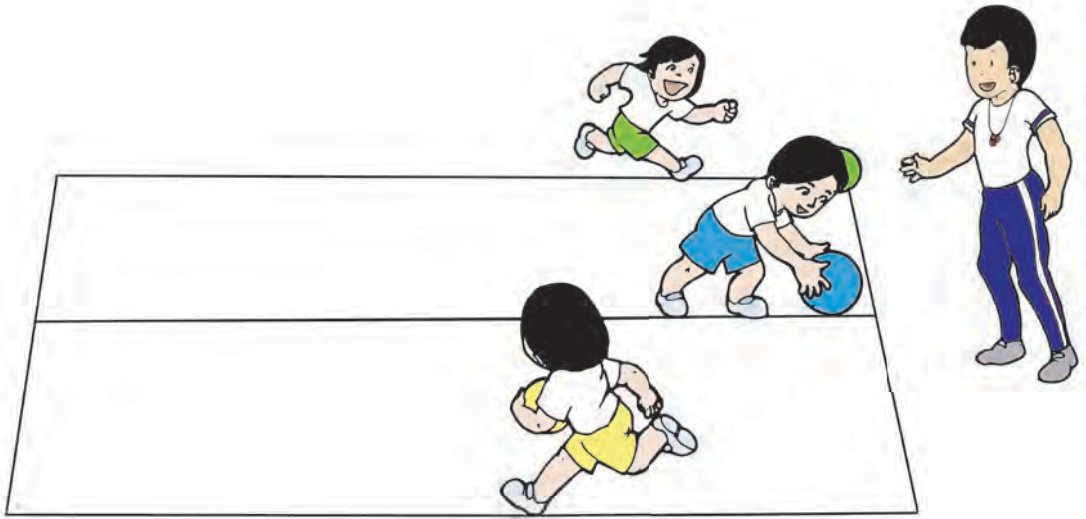
ပြေးထားမှ ...

ခရာသံကြားတာနဲ့ ပြေးရမယ် သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းထဲရောက်ရင် ထိုင်ရမယ်နော်...



စည်းဝိုင်းရောက်ရင် ထိုင်ရမယ်

ပစ္စည်းသယ်ပြီး မြန်မြန်ပြေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်

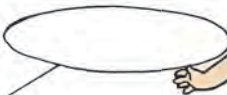


ဘောလုံးကိုမြန်မြန်ပြေးယူပြီး ကိုယ့်စည်းဝိုင်းထဲမှာ ထားရမယ်နော်

ရောက်တော့မယ်



ရပြီကွ



နောက်တစ်လုံး ထပ်သယ်ဦးမယ်

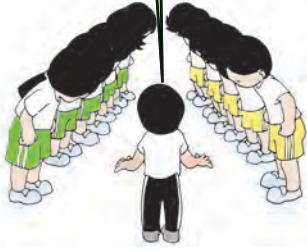


ပြေးရဦးမယ်



အခန်း(၂၂) ပစ္စည်းသယ်ကောက် ကစားနည်း

အားကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်နဲ့ ကစားကြမယ်

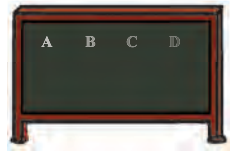


ဘောလုံးကို မြန်မြန် ကောက်ပြီး ပြေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်



ပစ္စည်းမယူခင် ပြေးတဲ့အရှိန်ကို နည်းနည်းလျှော့

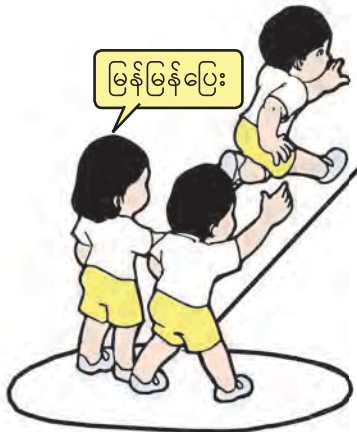
ထားပြီး တို့နောက်က ပြန်တန်းစီ



ကြိုးစားထား



မြန်မြန်ပြေး

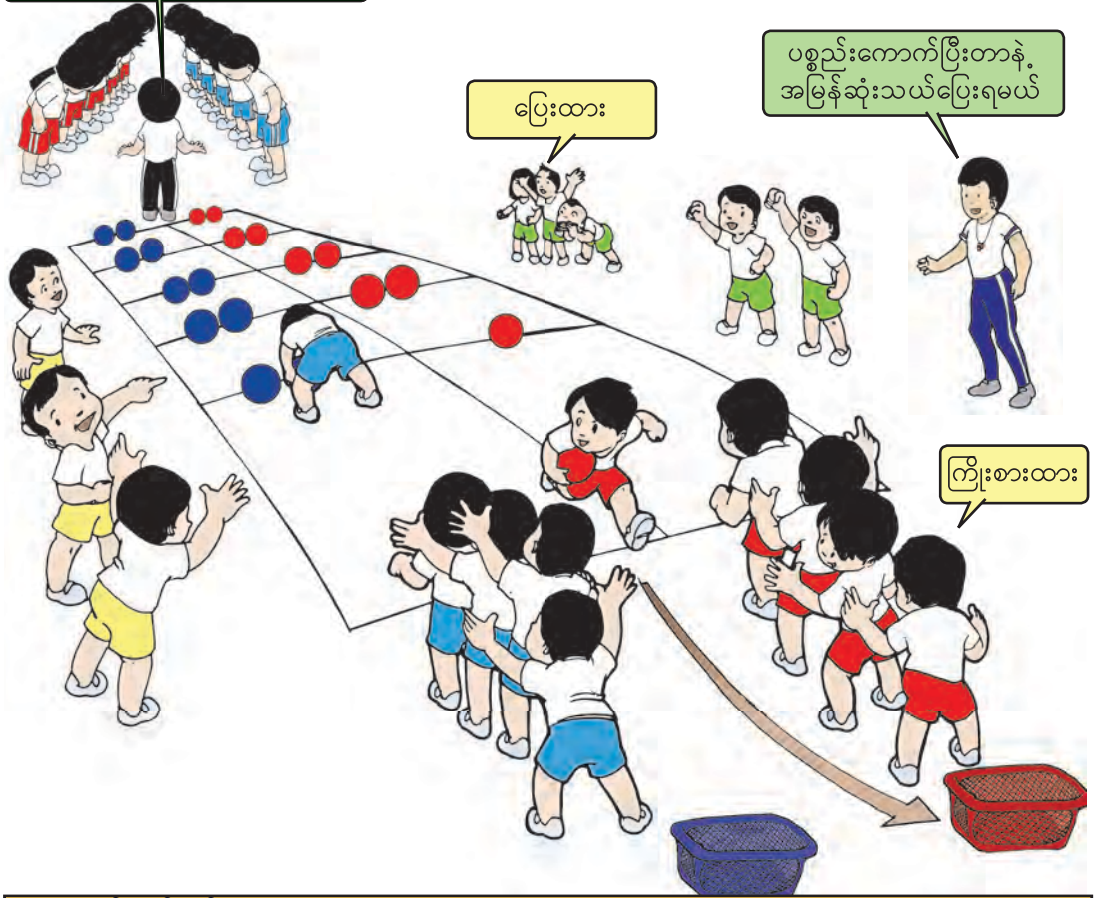


မြန်မြန်လာ



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
 ၂။ အုပ်စုအလိုက် သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းအတွင်း နံပါတ်စဉ်အတိုင်း နေရာယူရမည်။
 ၃။ နံပါတ်စဉ်အလိုက် သတ်မှတ်အရောင်ဘောလုံးတစ်လုံးချင်းကို မိမိတို့၏ စည်းဝိုင်းထဲသို့ ကောက်ယူ သယ်ပြေးကာ ထားရမည်။
 ၄။ ပထမလူက ဘောလုံးကို စည်းဝိုင်းထဲ ထားပြီးမှသာ နောက်လူက စပြေးပြီး ဘောလုံးကို သယ်ရမည်။
 ၅။ သတ်မှတ်အချိန်အတွင်း ဘောလုံးအများဆုံးသယ်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ကစားကြမယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ် မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၃ ဦးမှ ၅ ဦးထိ)
- ၂။ သတ်မှတ်နေရာတွင် နံပါတ်စဉ်အလိုက် ရှေ့နောက် တန်းစီနေရာယူရမည်။
- ၃။ နံပါတ်စဉ်အလိုက် အနီးဆုံးဘောလုံးမှစတင်ကောက်ယူသယ်ပြေးကာ မိမိနောက်တွင်ရှိသော ခြင်းထဲ ထည့်ပြီးလျှင် အဖွဲ့၏နောက်တွင် ပြန်လည်နေရာယူရမည်။
- ၄။ ဘောလုံးကိုခြင်းထဲထည့်ပြီးမှသာ နောက်လူကပြေး၍ကျန်ဘောလုံးများကိုဆက်လက်သယ်ယူရမည်။
- ၅။ ပထမပြေးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ပစ္စည်းသယ်ကောက်ကစားနည်းကို စိတ်ဝင်စားကြလား။	😊	😊	😞
၂	ပစ္စည်းသယ်ကောက်ကစားခြင်းကို မြန်မြန်လှုပ်ရှားကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞
၃	ပစ္စည်းကို အမြန်ဆုံးရောက်အောင် ဘယ်လိုသယ်ပြေးရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင်ပစ္စည်းသယ်ကောက်ကစားခဲ့ကြလား။	😊	😊	😞



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင်
ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့အစည်းမှ နည်းပညာကူညီပံ့ပိုးမှုပေးပါသည်။