

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ တတိယတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ တတိယတန်း

၂၀၁၉-၂၀၂၀



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအသစ်များ ရေးဆွဲပြုစုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီ (JICA) က နည်းပညာပံ့ပိုးကူညီမှုပေးပါသည်။

မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁
၂	ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား	၃
၃	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားကြမယ်	၆
၄	ခုန်ခြင်း	၈
၅	ပြေးခြင်း	၁၀
၆	ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၄
၇	ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း	၁၈
၈	ကြိုးခုန်ခြင်း	၂၆
၉	ဝိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်း	၃၂
၁၀	ကွင်းဖြတ်ကျော်ကစားနည်း	၃၄
၁၁	မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်း	၃၆
၁၂	နံပါတ်ရှင်နေရာပြောင်းကစားနည်း	၃၈
၁၃	တည်ဆောက်ကစားနည်း	၄၀
၁၄	သုံးချောင်းထောက်ပြေးကစားနည်း	၄၄
၁၅	စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်း	၄၈
၁၆	ခြေကျော်ပြေးပြိုင်ကစားနည်း	၅၂
၁၇	ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်း	၅၆

အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ



မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သင်ခန်းစာတိုင်းလှုပ်ရှားမှုတွေ မပြုလုပ်ခင်မှာ လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လှုပ်ရှားမှုတွေပြုလုပ်ပြီးတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်လှုပ်ရှားမှု တွေကို သွက်လက်လွယ်ကူစွာလှုပ်ရှားနိုင်လာမယ်။

စုံရန် လေ့ကျင့်ခန်း

ရှေ့နောက်စုံရန် လေ့ကျင့်ခန်း

ခေါင်းငုံ့မော့ လေ့ကျင့်ခန်း

ပခုံးရှေ့နောက်ဝိုက်လှည့် လေ့ကျင့်ခန်း

ရှုးညွတ်ကွေး လေ့ကျင့်ခန်း

အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း

အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ



မေးခွန်း

၁	မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၂	မကစားမီနှင့်ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၃	မကစားမီလုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကစားပြီး လုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ခွဲခြားပြီး မှတ်မိကြသလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၂) ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား



ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား သီချင်းကိုသီဆိုလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် မလှုပ်ရှားခင်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုအပြီးမှာ လုပ်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်တွေကိုသိလာမယ်။ တက်ကြွပျော်ရွှင်လန်းဆန်းလာမယ်။ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြစို့။

ပထမအပိုင်းမှာ ခေါင်း လက် ခါး ခြေ လေးမျိုးကို အကြောလျှော့ ရမယ်

မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အနေနဲ့ ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှား အားကစား သီချင်းကို အတူတူ သီဆိုလှုပ်ရှားကြစို့

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပြီးရင် ခေါင်း လက် ခါး ခြေ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမယ်



သံစဉ်နဲ့လှုပ်ရှားတဲ့အခါ လွယ်ကူရအောင် သီချင်းစာသားနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တွေကို အုပ်စုအလိုက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါ



နောက်ဆုံးမှာတော့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမယ်နော်



နေရာမှာရပ်ပြေးတာလုပ်ပြီးရင် ဘယ်ခုန် ညာခုန် ရှေ့ခုန် နောက်ခုန် လုပ်ရမယ် ပြီးရင် လက် ခါး ခေါင်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရမယ်ဟုတ်လား

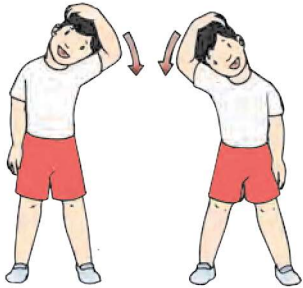
ပျော်ရွှင်စွာရယ် ကစားကြမယ် တို့များကျောင်းမှာကွယ်

မလှုပ်ရှားခင်မှာ ပထမဆုံး ခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောလျှော့မယ်



အခန်း(၂) ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား

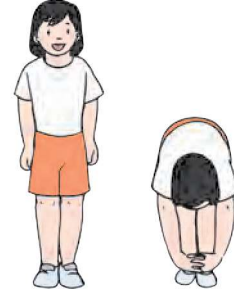
ခေါင်းကစပြီးလျှော့ကြမယ်
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ တစ်ဖက်ပြောင်း
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တစ်မျိုးပြောင်း



လက်လှေ့ကျင့်ခန်းဆက်လုပ်မယ်
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ တစ်ဖက်ပြောင်း
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တစ်မျိုးပြောင်း



ခါးရှေ့ကိုင်ပြီး
 လျှော့ချကွယ်
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...

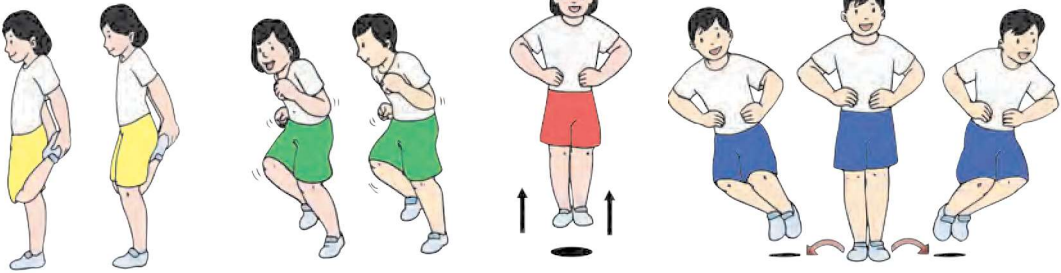


ခြေလှေ့ကျင့်ခန်း
 ပြောင်း
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃
 တစ်ဖက်ပြောင်း
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...
 တစ်မျိုးပြောင်း

အကြောလျှော့ပြီးရင်
 နေရာမှာတင်
 သွေးပူဖို့အတွက်
 ရွှံ့ရွက်လေးပြေးကြမယ်

ပြေးပြီးရင်ကွယ်
 အခုလိုမျိုး
 ခုန်စို့ကွယ်
 ခုန်စို့ကွယ် ...

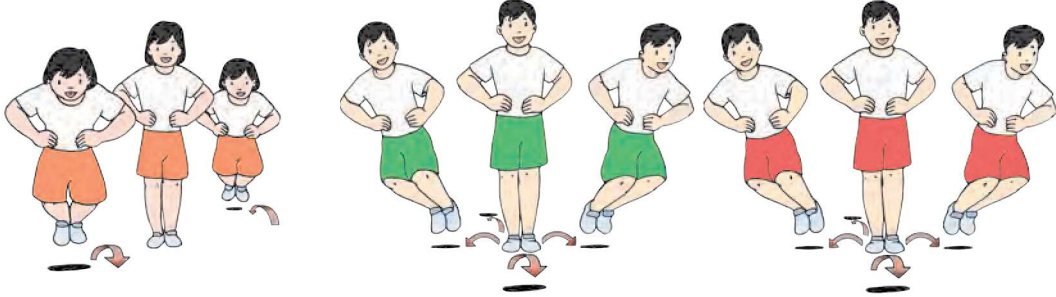
ဘယ်ကိုခုန် ... ညာကိုခုန်



ရှေ့ကိုခုန် ... နောက်ကိုခုန်

ဘယ်ခုန် ညာခုန် ရှေ့ခုန်
 နောက်ခုန်

ဘယ် ညာ ရှေ့ နောက်ခုန်



အခန်း(၂) ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား

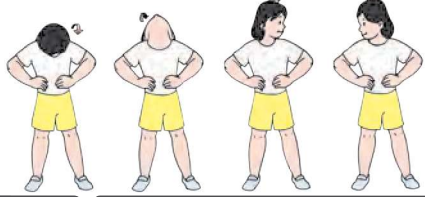
ခုန်ပြီးရင်ကွယ် နေရာမှာရပ်လို့
လက်လွှဲမြောက်ချလုပ်ကြမယ်
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...



ခါးလှေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...



ခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တန်းရပ်



အကြောလျှော့ကာ သွေးပူပြီးရင်
တို့များလှုပ်ရှားကစားကြမယ်
လှုပ်ရှားကာရယ်ကစားပြီးရင်
တို့များတစ်ဖန် အကြောလျှော့မယ်



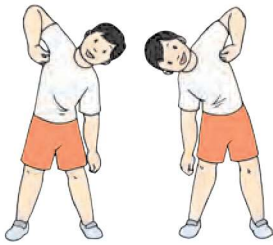
ခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်းစ ၁ ၂
၃ ၄ ၄ ၃ တစ်ဖက်ပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...



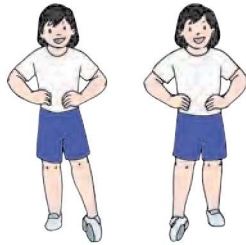
လက်လှေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း ၁ ၂
၃ ၄ ၄ ၃ ... တစ်ဖက်ပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...



ခါးလှေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း ၁ ၂
၃ ၄ ၄ ၃ ... တစ်ဖက်ပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...



ခြေလှေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း ၁ ၂
၃ ၄ ၄ ၃ ... တစ်ဖက်ပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တန်းရပ်



အကြောလျှော့ပြီးရင် တို့တစ်တွေ
အသက်ဝအောင်ရှူရမယ် ၁ ၂
... ၃ ၄ ၄ ၃ ... တန်းရပ်



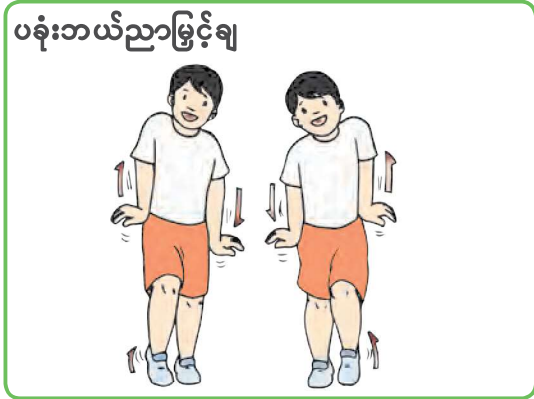
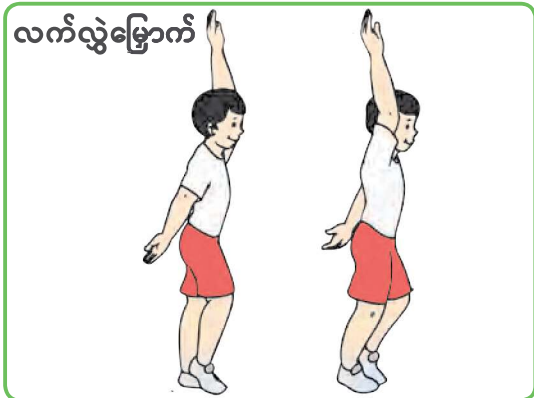
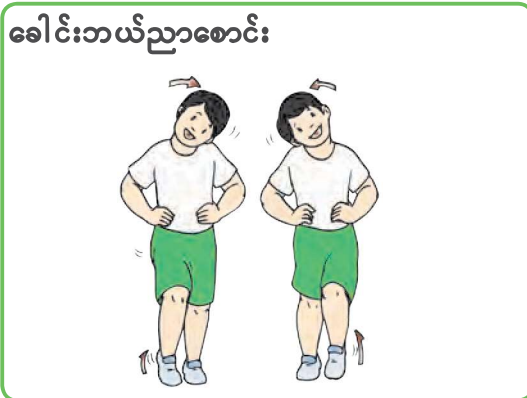
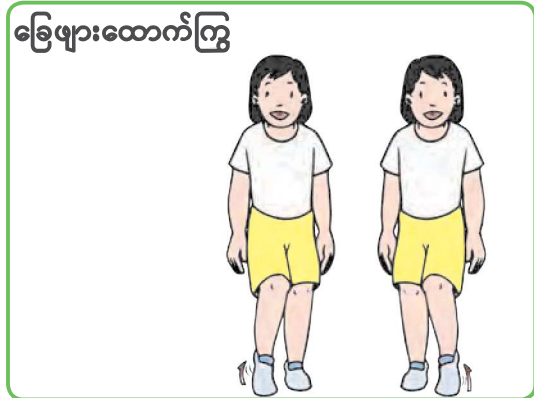
စာသား-ဒေါ်နီနီလွင်(ကထိက)၊ သံစဉ်နှင့်ဂီတဖန်တီးမှု-ဦးမိုးခိုင်စိုး(လ/ထကထိက-ဂီတ)
မေးခွန်း

၁	ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစားသီချင်းနဲ့ သီဆိုလှုပ်ရှားရတာပျော်ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား တေးသီချင်းပါလှုပ်ရှားမှုများကို သံစဉ်နဲ့အညီ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစားသီချင်းတွင်ပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှုများကို သူငယ်ချင်းတွေ ကို ပြန်လည်ပြောပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပြုလုပ်ရာမှာ သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပေးကာ အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၃) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားကြမယ်



သားတို့ သမီးတို့ မင်္ဂလာပါ။ နေကောင်းကြရဲ့လား။ ဒီနေ့ သားတို့ သမီးတို့ကို သင်မဲ့ သင်ခန်းစာကတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားကြမယ် ဖြစ်တယ်။ ဒီသင်ခန်းစာကို သင်ကြားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်လာမယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်တတ်လာမယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားကြစို့။

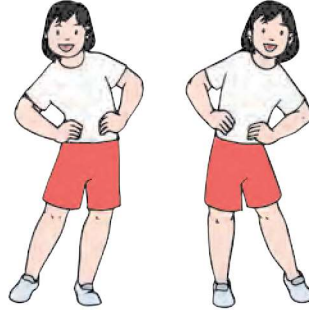


အခန်း(၃) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားကြမယ်

ပခုံးရှေ့နောက်ဝိုက်လှည့်



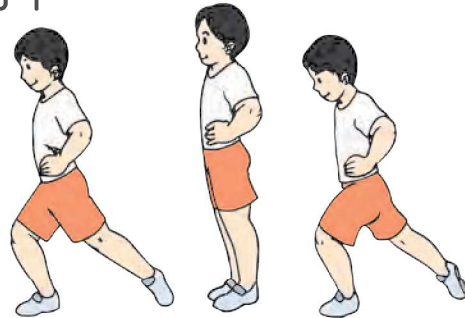
ခါးဘေးတွန်း



ခြေဘေးခွဲ



ခြေနောက်ပစ်



ခူးကွေးထိ



စာသား- ဦးသန်းမင်းစိုး(မူပြု)၊ သံစဉ်နှင့်ဂီတဖန်တီးမှု- ဦးကျော်မြင့်(ကထိက-ဂီတ)

မေးခွန်း

၁	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားရာတွင် ပျော်ရွှင်နှစ်သက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေကို အဆင်ပြေပြေ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်နဲ့ သီချင်းစာသားကို ပြန်ပြောပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်ရာတွင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၄) ခုန်ခြင်း

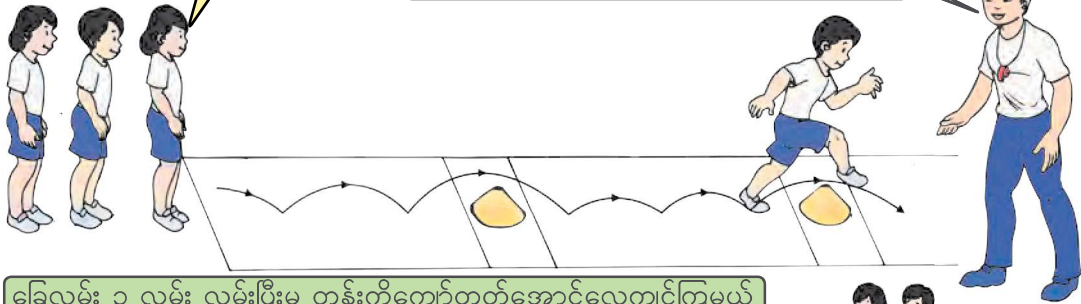
အခန်း(၄) ခုန်ခြင်း



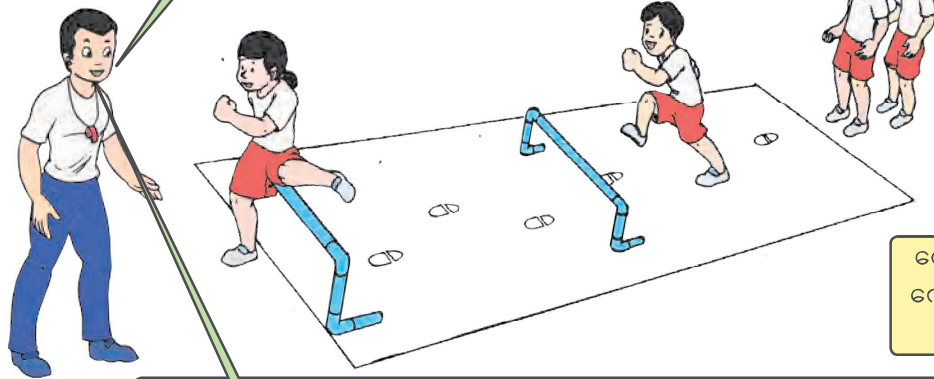
တန်းကျော်ခုန်ခြင်းကို နည်းစနစ်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာခုန်နိုင်ကြဖို့ အခြေခံလေးတွေ လေ့ကျင့်ကြစို့။

ဒူးမြှောက်ပြီး ကျော်မယ်

ထောက်ခြေနဲ့ လှမ်းခြေကို လေ့ကျင့်ကြမယ်



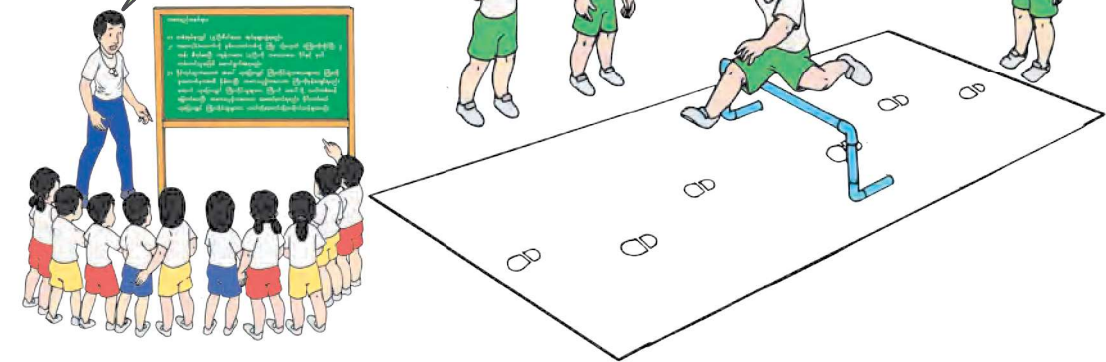
ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း လှမ်းပြီးမှ တန်းကိုကျော်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ကြမယ်



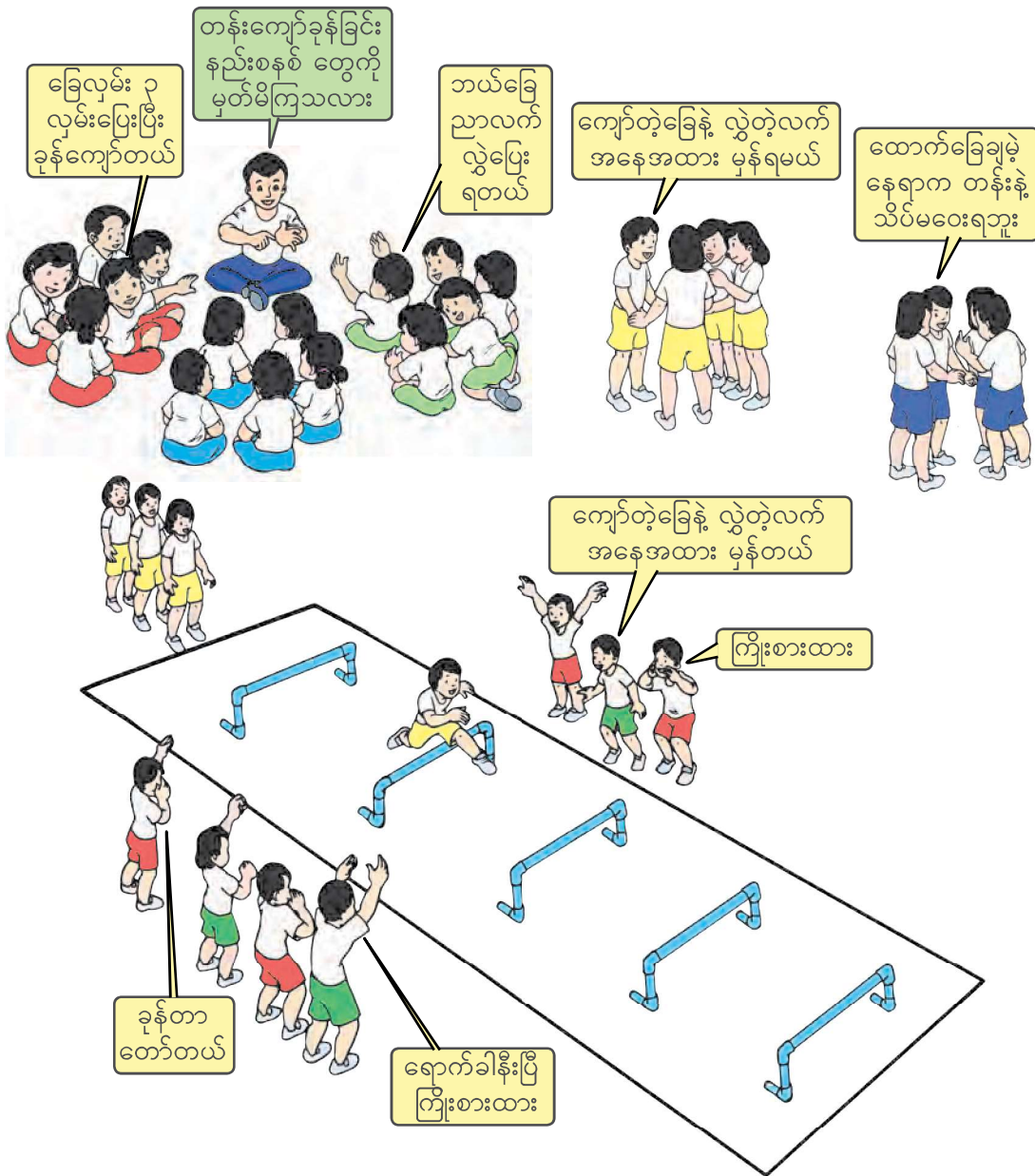
ထောက်ခြေကို ကျော်ရမဲ့တန်းနဲ့ မဝေးစေနဲ့

ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း ပြေးပြီး သန်တဲ့ခြေကို ထောက်ပြီး ခုန်ရမယ် တအားကောင်းတယ်

ခြေပြင်ပေါ်ခြေအကျမှာ နောက်ခြေကို ကျတဲခြေနဲ့ အလိုက်သင့်ချရမယ်



အခန်း(၄) ခုန်ခြင်း



မေးခွန်း

၁	ပြေး၍တန်းကျော်ခုန်ခြင်းကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် တက်ကြွပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	တန်းကျော်ခုန်ရာတွင် တန်း ၃ တန်းကို ဆက်တိုက်ခုန်ကျော်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	တန်းကျော်ခုန်ခြင်းနည်းစနစ်တွေကို နားလည်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ်တွင် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပေးနိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၅) ပြေးခြင်း

ဒုတိယတန်းမှာ ဘယ်လို ပြေးခဲ့ကြတယ်ဆိုတာ မှတ်မိကြသလား

ကလေးတို့အားလုံး မှတ်မိကြတယ်

ကစားကွင်းမှာ ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အမှိုက်တွေ ခဲတွေကို ရှင်းကြမယ်

ဘယ်ခြေညာလက် လွှဲပြီးပြေးရတယ်

ဒူးမြှောက်ပြီးပြေးခဲ့တယ်

ခရာသံကြားတာနဲ့ သတ်မှတ်နေရာကို အမြန်ဆုံးရောက်အောင်ပြေးမယ်

ကလေးတို့ နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ ပြေးနိုင်ကြတယ်



ဘယ်ခြေ ညာလက် ညာခြေ ဘယ်လက်လွှဲပြေး

ကိုးစားပြေးထား ရောက်ခါနီးပြီ

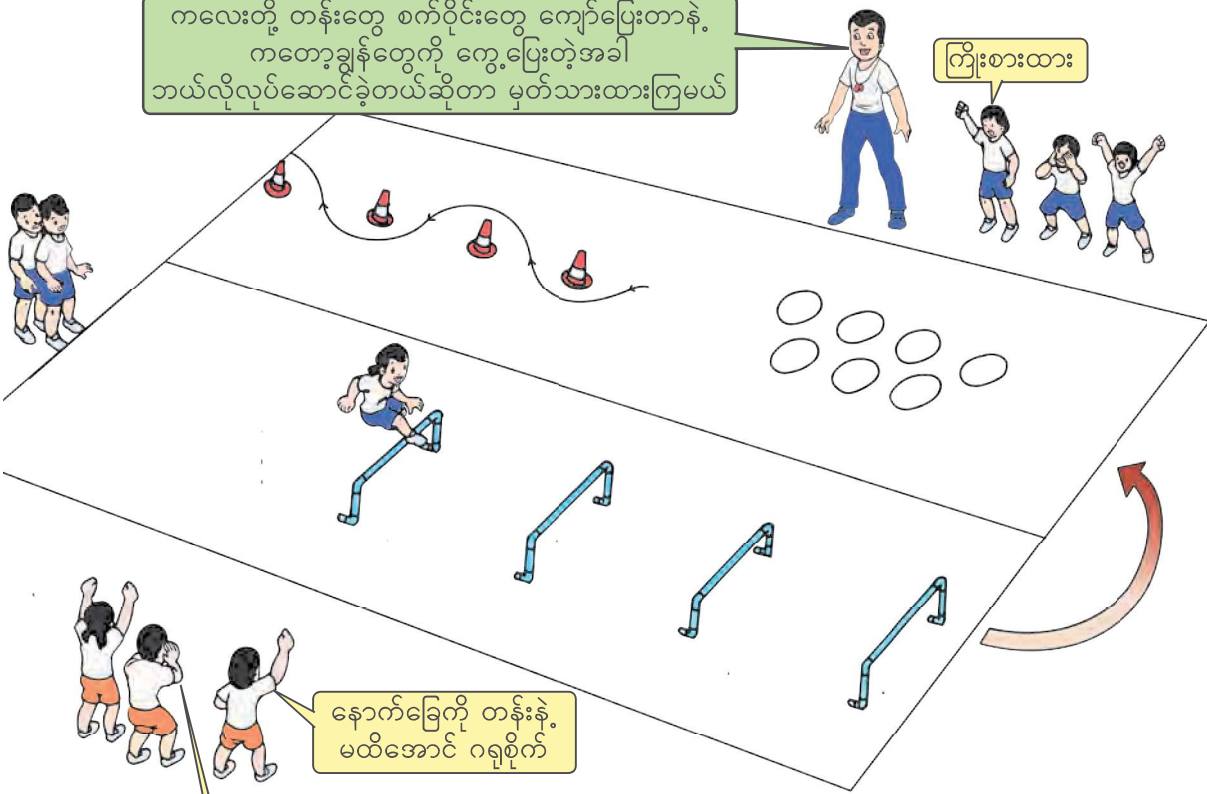
အခန်း(၅) ပြေးခြင်း



သတ်မှတ်နေရာကနေ စပြေးမယ်။ တန်းကိုတွေ့ရင် ခုန်ကျော်မယ်။ စက်ဝိုင်းကို တွေ့ရင် ဘယ်ခြေ ညာခြေပြောင်းပြေးမယ်။ ကတော့ချွန်ကို တွေ့ရင် မြွေလိမ်မြွေကောက်သွားမယ်။ ပြီးရင် မူလနေရာကို ပြန်ပြေးလာမယ်။

ကလေးတို့ တန်းတွေ စက်ဝိုင်းတွေ ကျော်ပြေးတာနဲ့ ကတော့ချွန်တွေကို ကွေ့ပြေးတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မှတ်သားထားကြမယ်

ကြိုးစားထား



နောက်ခြေကို တန်းနဲ့ မထိအောင် ဝရုစိုက်

သန်တဲ့ခြေကို ထောက်ခြေ ထားပြီး ခုန်မယ်

ကလေးတို့ အခု လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ အထဲမှာ ဘယ်ဟာက အခက်ဆုံးလဲ

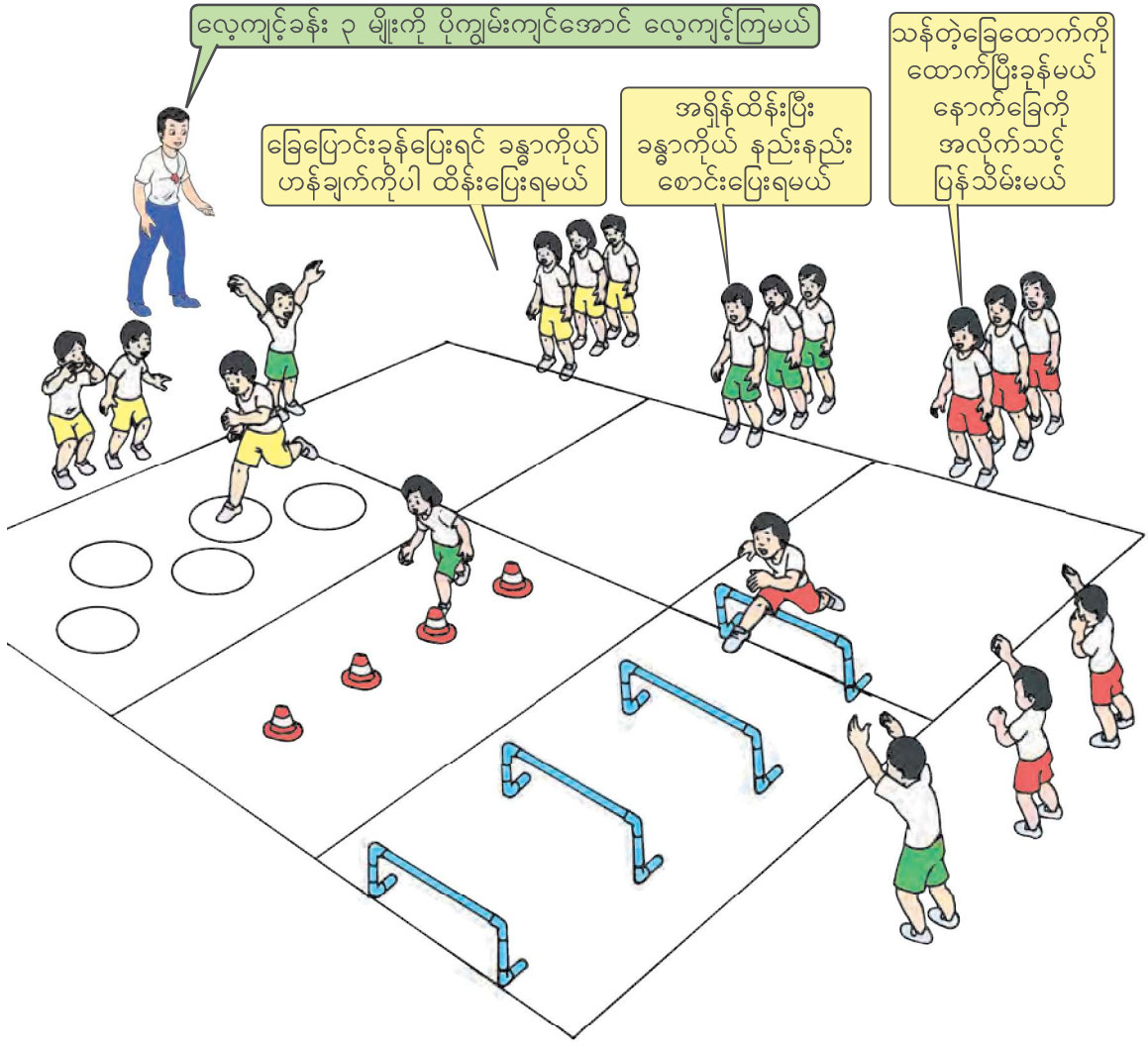
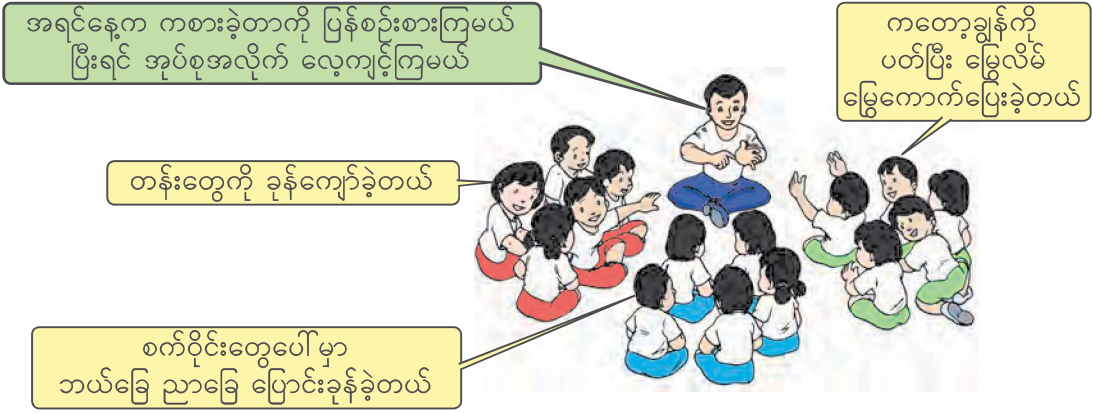
ကလေးတို့ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်



မြွေလိမ်မြွေကောက်ပြေးတာ

ဘယ်ခြေ ညာခြေ ခြေပြောင်းခုန်ပြီး ပြေးတာ

အခန်း(၅) ပြေးခြင်း



အခန်း(၅) ပြေးခြင်း

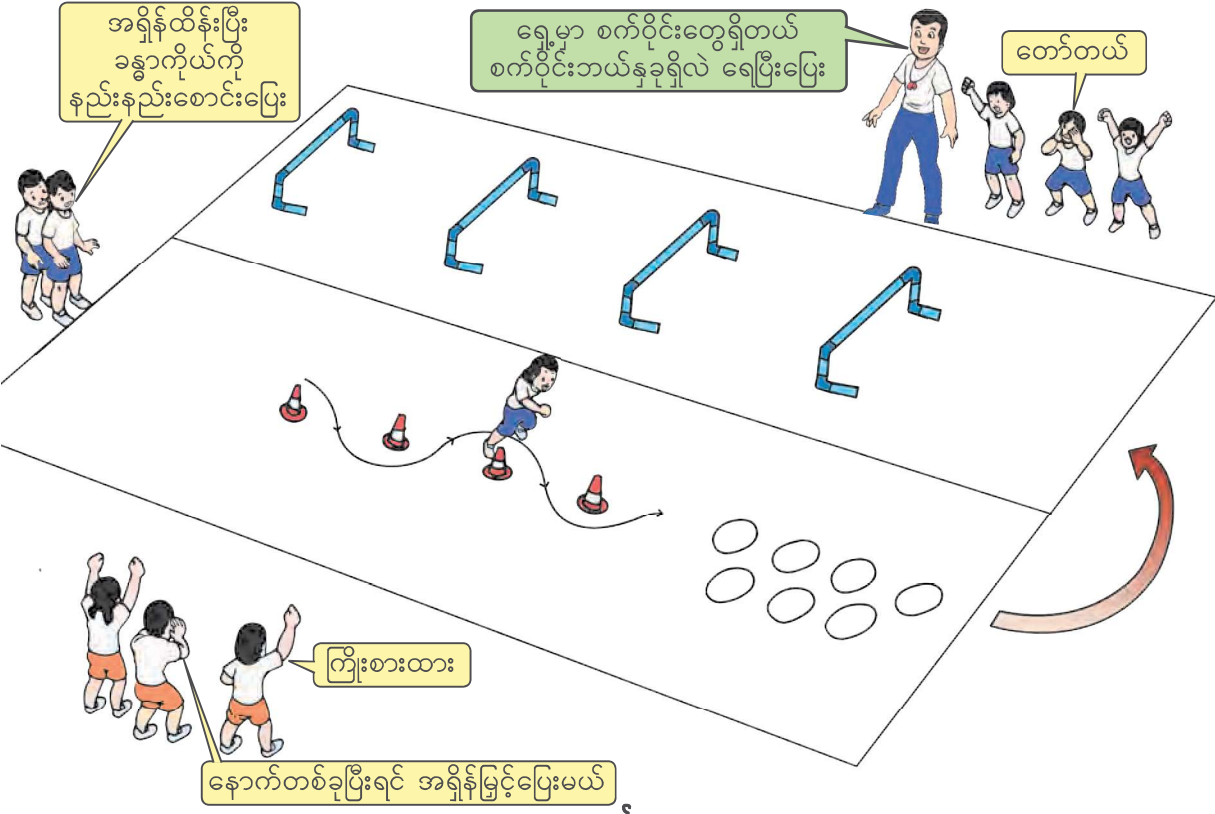
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေအပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦး သို့မဟုတ် ၆ ဦး)

၂။ ကလေးများအားလုံး သတ်မှတ်နေရာတွင် တန်းစီနေရာယူရမည်။

၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမဆုံးကလေးက စပြေးရမည်။

၄။ တန်းများကိုတွေ့လျှင် ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း လှမ်းပြီးမှ သန်သည့်ခြေကို ထောက်ကာ ကျော်ပြေးရမည်။ စက်ဝိုင်းများကိုတွေ့လျှင် ဘယ်ခြေ ညာခြေ ခြေပြောင်းခုန်ပြေးရမည်။ ကတော့ချွန်များကိုတွေ့လျှင် မြွေလိမ်မြွေကောက်ပြေးရမည်။ ကျန်ကလေးများက ဤနည်း အတိုင်း ဆက်လက်ကစားရမည်။



မေးခွန်း

၁	ပြေးခြင်းတွင် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပြီး ပျော်ရွှင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	တန်းကျော်ခုန်ပြေးခြင်း ခြေပြောင်းခုန်ပြေးခြင်းနဲ့ မြွေလိမ်မြွေကောက်ပြေးခြင်း တို့ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	တန်းကျော်ခုန်ပြေးခြင်း ခြေပြောင်းခုန်ပြေးခြင်းနဲ့ မြွေလိမ်မြွေကောက်ပြေးခြင်းတို့ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အပြုဉာဏ်ကောင်းများပေးနိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၆) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ



ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကိုထိန်းနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြစို့။

ရူးတစ်ဖက်ကွေးလက်ပေါ်ယက်မြှောက် လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေတစ်ဖက်ကွေးလက်ဖဝါးပူး လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေတစ်ဖက်ပေါင်ပေါ်တင်ကွေးလက်ဘေးဆန့် လေ့ကျင့်ခန်း

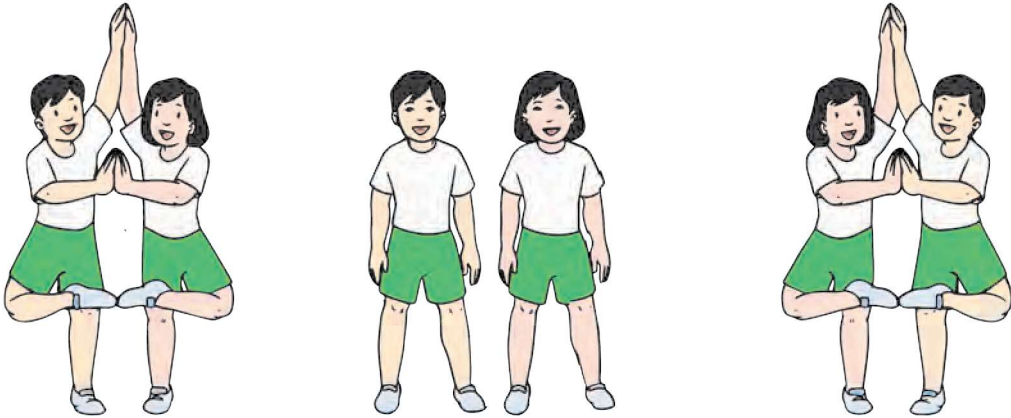


အခန်း(၆) ဟန်ချက်ညီမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

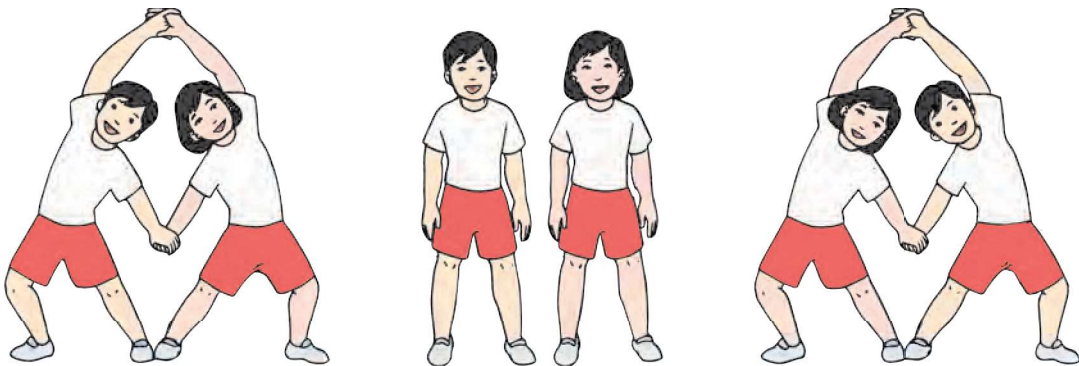


ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီကာ
လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြစို့။

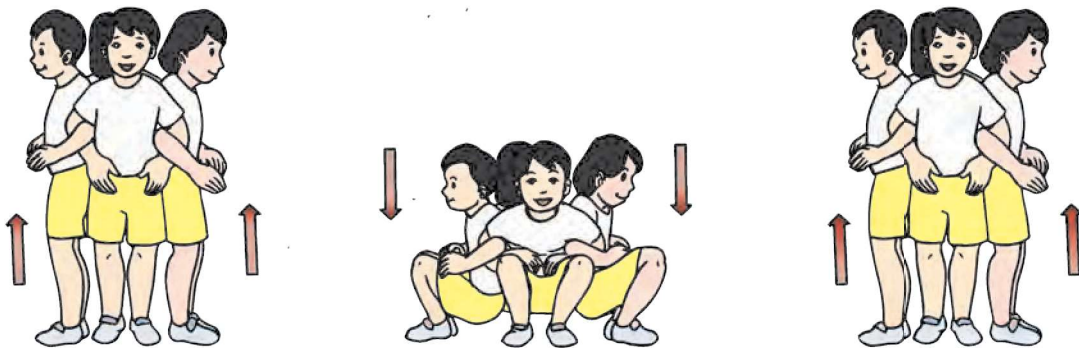
ခြေတစ်ဖက်ပေါင်ပေါ်တင်ကွေးလက်ချင်းယှက်မြှောက် လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေတစ်ဖက်ဆန့်ထိလက်ချင်းဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း



လေးယောက်တွဲလက်ချင်းချိတ်ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်း



အခန်း(၆) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ



ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းစေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြစို့။

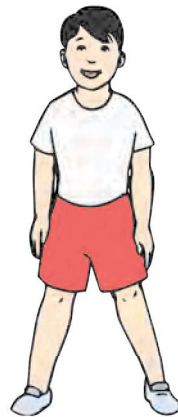
ခြေကွေးထိုင်လက်ဘေးကိုင် လေ့ကျင့်ခန်း



ရိုးညွှတ်ကွေးလက်ခြေဖျားထိ လေ့ကျင့်ခန်း



ရိုးတစ်ဖက်ကွေးခြေဖျားဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း



အခန်း(၆) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ



ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းစေဖို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီကာ
လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြစို့။

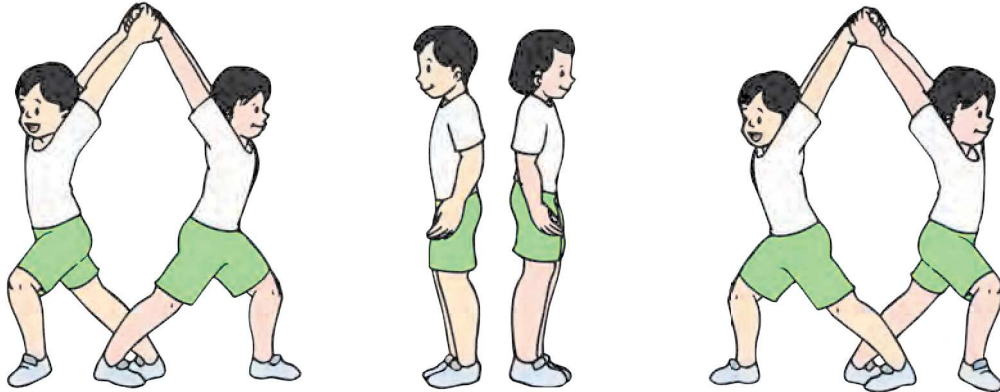
ခြေခွဲထိုင်လက်ချိတ်ဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း



ကျောချင်းကပ်ထိုင်လက်ယှက်ဆန့် လေ့ကျင့်ခန်း



ခူးတစ်ဖက်စီညွတ်လက်ပေါ်မြှောက်ဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း



မေးခွန်း

၁	ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နဲ့ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားမှန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နဲ့ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားများကို ရှင်းပြနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ကလေးတို့ ဒီအခန်းမှာ ဘောလုံးကို လက်နဲ့ ပစ်တာ၊ ဖမ်းတာ၊ ခြေခွင်နဲ့ ပေးတာ၊ ဖမ်းတာ၊ မြွေလိမ်မြွေကောက်လမ်းကြောင်းနဲ့ သယ်တာ၊ သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် ခြေဖမိုးနဲ့သယ်ပြီး ဂိုးသွင်းတာတွေကို လေ့ကျင့်ကစားကြရမယ်။ ကြိုးစားကစားကြစို့။

ဘောလုံးကိုမြွေလိမ်မြွေကောက်လမ်းကြောင်းနဲ့သယ်သွားတာ

ကလေးတို့ ဒုတိယတန်းတုန်းက သင်ခဲ့တဲ့ ဘောလုံးသင်ခန်းစာတွေကို မှတ်မိကြသလား

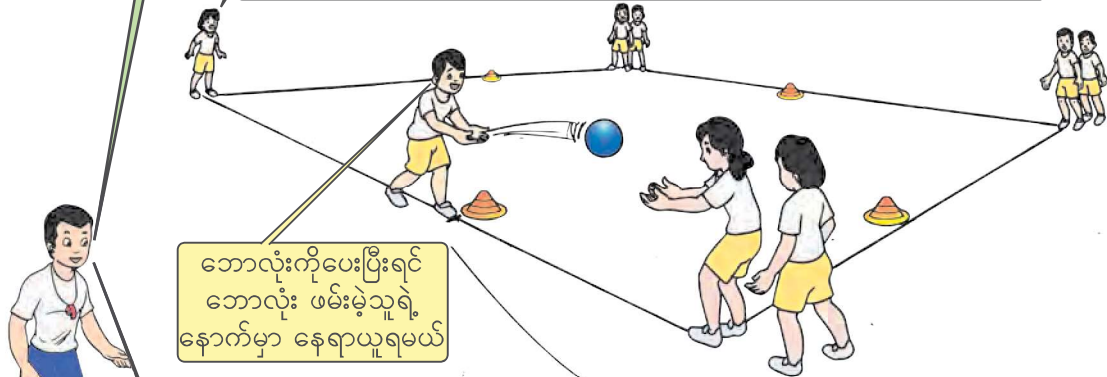
ခြေနဲ့ လေးယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံးကို အပြန်အလှန်ပေးတာ



နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လက်နဲ့ ဘောလုံးကို ပစ်တာ ဖမ်းတာ

ရှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ ပြေးပြီး ပခုံးအောက်က လက်နဲ့ ဘောလုံးပစ်တာ ဖမ်းတာကို လေ့ကျင့်ကြစို့

ဘောလုံးကို လက်ခံပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်ရင် နောက်တစ်ယောက်ဆီကို လက်နဲ့ ပခုံးအောက်ကနေ ပစ်ပြီးပေးရမယ်



ဘောလုံးကိုပေးပြီးရင် ဘောလုံး ဖမ်းမဲ့သူရဲ့ နောက်မှာ နေရာယူရမယ်

လေးယောက်တစ်တွဲ လက်နဲ့ဘောလုံးကို ကြမ်းပြင်မှာ လှိုမ့်ပြီးပေးတာကို လေ့ကျင့်ကြစို့

ဘောလုံးပေးပြီးရင် နေရာပြောင်းရမယ်

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

မနေ့က ကလေးတို့ ဘောလုံးကို အဝေးကနေ ဖမ်းမဲ့သူဆီရောက်အောင် ဘယ်လိုပစ်ပေးခဲ့သလဲ

ကျွန်တော်ကတော့ အိထက်ပိုဝေးတဲ့ အကွာအဝေးကနေ ပစ်နိုင်တယ်

ဒီနေ့ ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း လောက် အကွာကနေ ပစ်တာ ဖမ်းတာ လုပ်ကြည့်ရအောင်

ရှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ ပြေးပြီး ဘောလုံးကို ပခုံးထက်က ပစ်တာ ဖမ်းတာကို လေ့ကျင့်ကြစို့

မိအောင်ဖမ်း

ဘောလုံးကို ကြမ်းပြင်မှာ တစ်ချက်ထောက်ပြီးပေးတာကို လေ့ကျင့်ကြမယ်

ဘောလုံးကိုဖမ်းရင် လက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့မှာထားပြီးဖမ်း

ဘောလုံးကို ထောက်ပြီး ပစ်ပေးပြီးရင် ရှေ့က ဘောလုံးဖမ်းမဲ့သူရဲ့ နောက်မှာ နေရာယူရမယ်

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

ပခုံးအထက်ကနေ ဘောလုံး ပစ်တဲ့ ဖမ်းတဲ့ နည်းစနစ်တွေကို မှတ်မိကြသလား

ဘောလုံးပစ်တဲ့အခါ တံတောင်ကို အလိုက်သင့် ကွေးပြီး ပစ်ရမယ်

ဘောလုံးကို ပစ်ပေးတဲ့အခါ ဖမ်းမဲ့သူက လက်ကို အသင့် ပြင်ထားရင် ပစ်ပေးရတာ ပိုပြီးအဆင်ပြေ တယ်

ဘောလုံးကို ဖမ်းမဲ့သူဆီ သေချာ ချိန်ရွယ်ပြီး ပစ်ရမယ်

ပခုံးအထက်ကနေ ဘောလုံးပစ်ပေးတာကိုလေ့ကျင့်ကြစို့

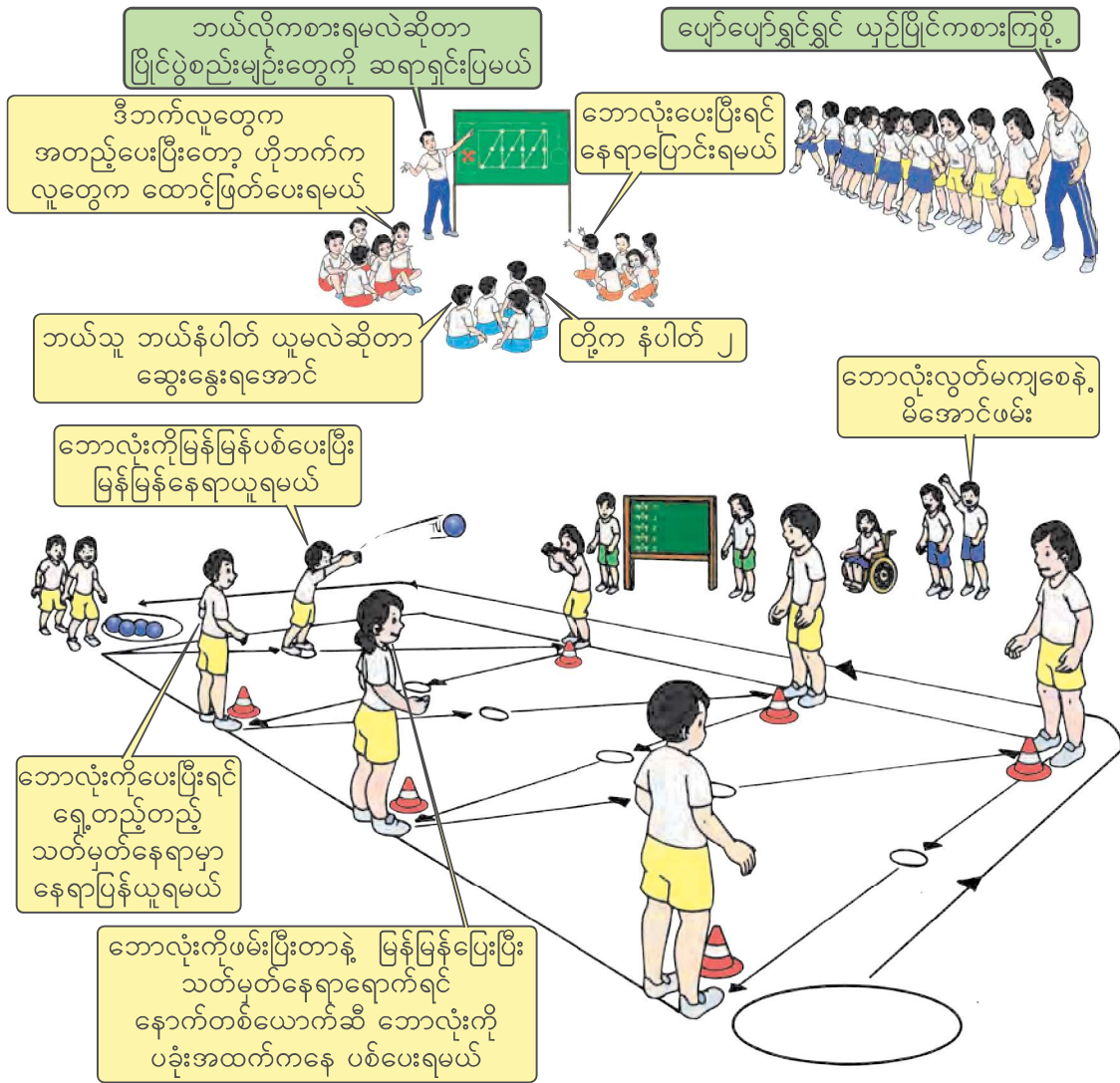
ဘောလုံးကိုဖမ်းပြီးတာနဲ့ နောက်တစ်ယောက်ကို ချက်ချင်းပစ်ပေးနော်

ဘောလုံးကိုသေချာပစ်ပေးနော်

ဖမ်းတဲ့လူဆီရောက်အောင် ပစ်ပေးနိုင်တယ်

ဘောလုံးဖမ်းတာ တော်တယ်

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၁။ နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ - ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၇ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
 - ၂။ ပထမဆုံးလူက ဘောလုံးကိုကိုင်၍ပြေးသွားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ပခုံးအထက်မှဘောလုံးကို ဒုတိယလူဆီသို့ပစ်ပေးရမည်။
 - ၃။ ဒုတိယလူက ဘောလုံးကိုလက်ခံပြီးလျှင် ပထမလူလုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း ဘောလုံးကိုကိုင်၍ပြေးသွားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ပခုံးအထက်မှနေ၍ ဘောလုံးကို တတိယလူဆီသို့ပစ်ပေးရမည်။
 - ၄။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်လူများကဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးလူက ဘောလုံးကို လက်ခံပြီးလျှင် သတ်မှတ်နေရာတွင်ထားကာ မိမိအဖွဲ့ဆီသို့ရောက်အောင်ပြေးသွား၍ မိမိအဖွဲ့နောက်တွင် နေရာယူရမည်။
 - ၅။ ပထမဦးဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

ဒုတိယတန်းတုန်းက သင်ပြီးခဲ့တဲ့ ခြေနဲ့ ဘောလုံးကစားနည်းတွေကို မှတ်မိကြသလား သူငယ်ချင်းတွေကို မှတ်မိသလောက် ပြန်ပြောပြပါ

ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာ ရောက်အောင် သယ်ပြီး ဂိုးသွင်းတာ

အဝိုင်းပုံစံ လက်တွဲပြီး ဘောလုံးကို ဖြည်းဖြည်းလှိုင့်ပေးတာ

ဘောလုံးကို ပေးပြီးတာနဲ့ သတ်မှတ် နေရာကိုပြေးပြီး သွားရမယ်

ဘောလုံးကို ဖမ်းတဲ့အခါ ဘောလုံးရဲ့ အရှိန်ကို ခြေခွင်နဲ့ထိန်းပြီး ဖမ်းရမယ်

ခြေနဲ့ ဘောလုံးပေးတာကို လေ့ကျင့်ကြစို့

ဘောလုံးကို ခြေနဲ့ ကန်ပေးပြီးရင် ရှေ့က ဘောလုံးလက်ခံသူရဲ့ နောက်မှာ နေရာယူရမယ်

ခြေဖမ်းနဲ့ဖြည်းဖြည်းချင်း သယ်သွား

ဘောလုံးကို ဘေးထွက်မသွားအောင် ထိန်းပြီးသယ်နော်

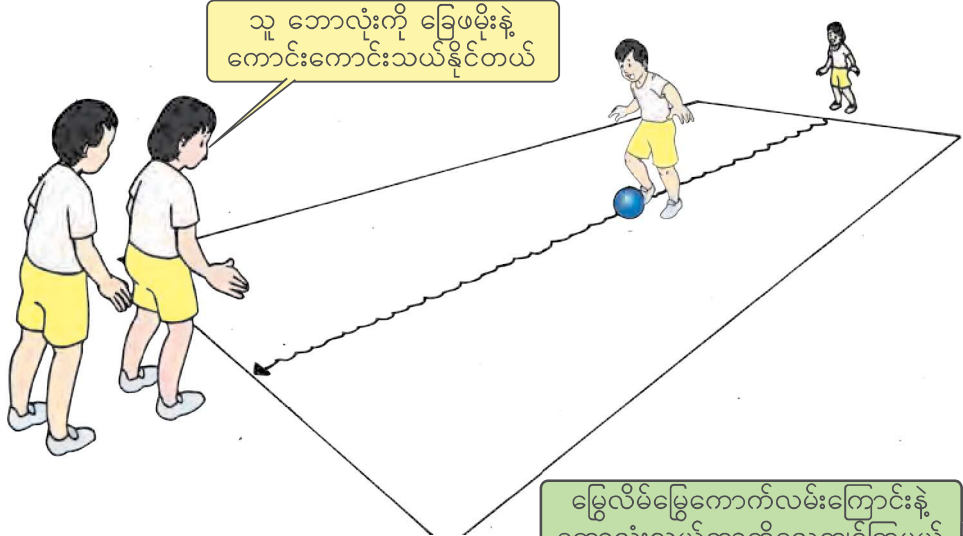
အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



မြေလိမ်မြေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း သယ်ရတာ ခက်ခဲတဲ့အခါ ကလေးတို့ လွယ်ကူအောင် ဘယ်လို သယ်ရင် ကောင်းမလဲ

ဘောလုံးက ခြေကနေ လွတ်လွတ်ထွက်သွားတယ်

မြေလိမ်မြေကောက်သယ်တဲ့အခါ ခြေဖမိုးနဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်းသယ်တာ ပိုအဆင်ပြေတယ်



သူ ဘောလုံးကို ခြေဖမိုးနဲ့ ကောင်းကောင်းသယ်နိုင်တယ်

မြေလိမ်မြေကောက်လမ်းကြောင်းနဲ့ ဘောလုံးသယ်တာကိုလေ့ကျင့်ကြမယ်

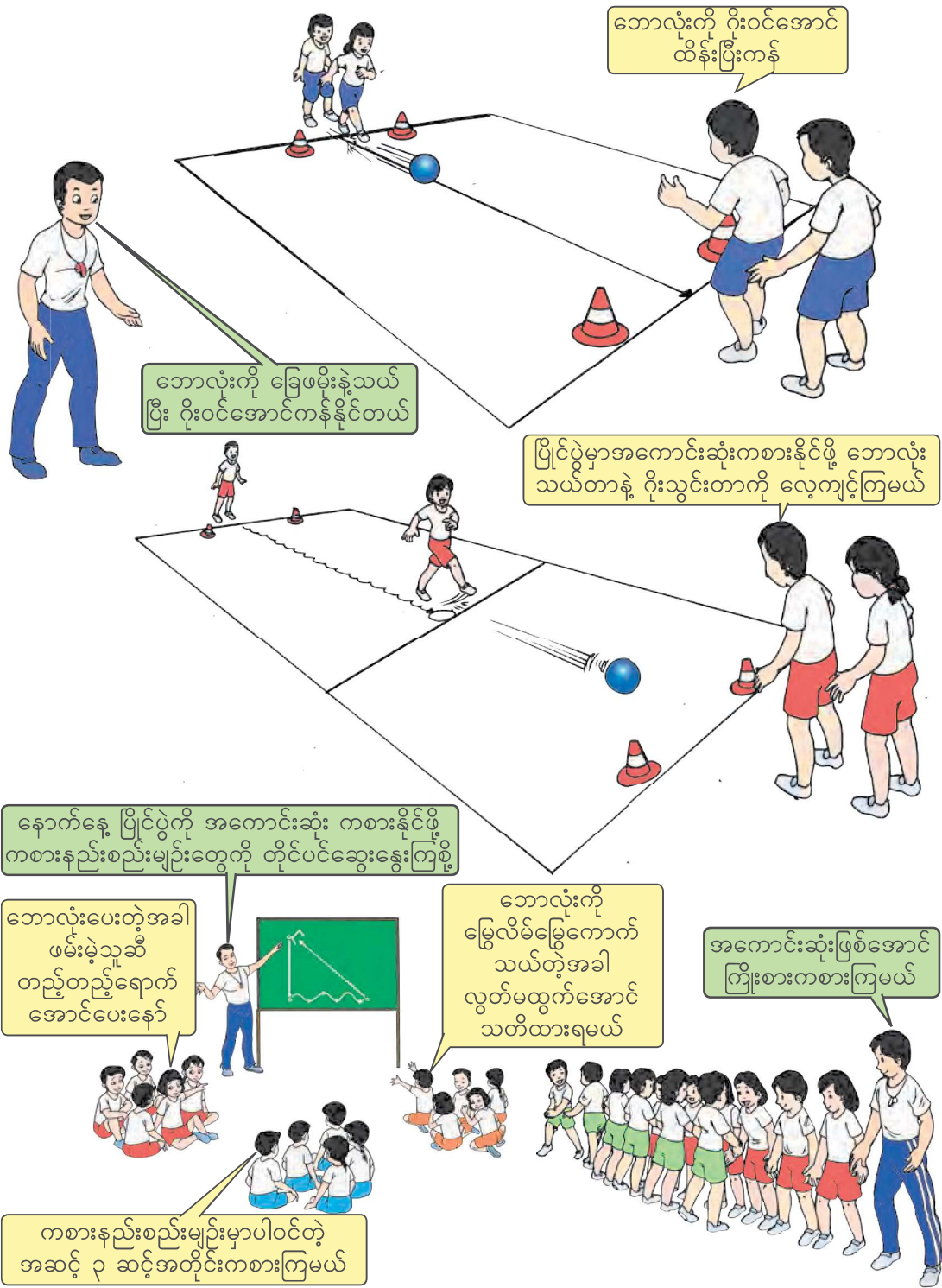


ကတော့ပိုအမှတ်အသား တစ်ခုချင်းကို ကွေ့ကောက်သယ်ယူရမယ်

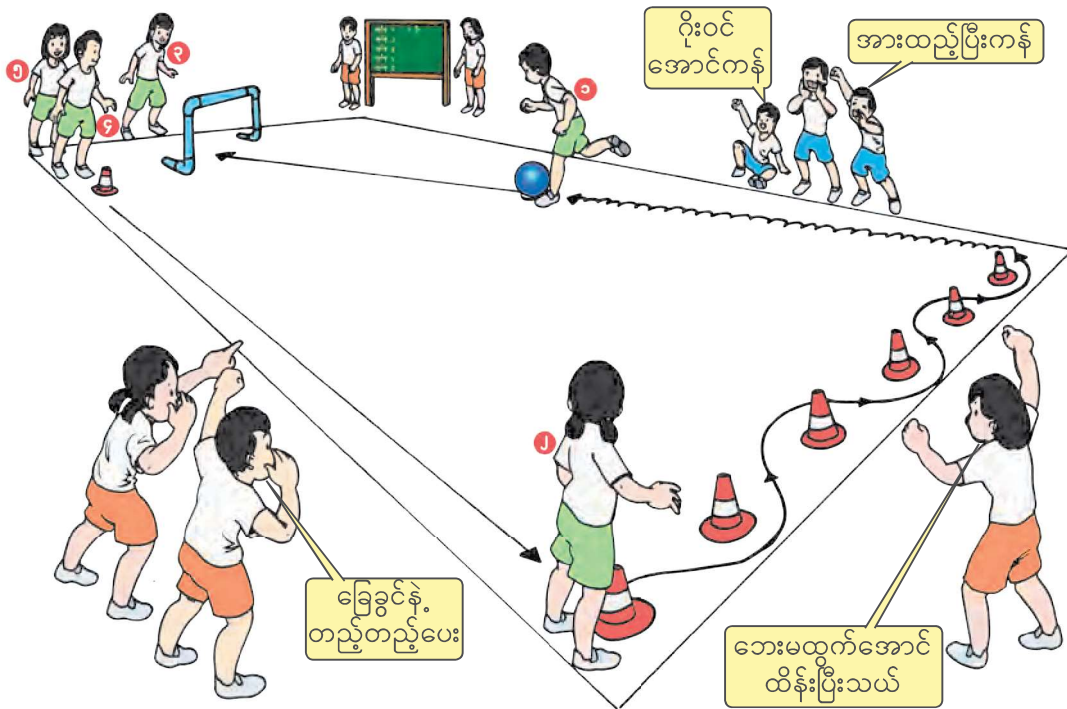
ရောက်တော့မယ် ကြိုးစားထား

ဘောလုံးသယ်ယူမဲ့ လမ်းကြောင်းကို ကြိုတင် ကြည့်ထား ရမယ်

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦး သို့မဟုတ် ၆ ဦး)
- ၂။ အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီတွင် ပါဝင်ကစားမည့် ကစားသမားများကို ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ စသည်ဖြင့်နံပါတ်စဉ်တပ်ပေးရမည်။
- ၃။ အောက်ဖော်ပြပါ ကစားနည်း အဆင့် ၃ ဆင့်အတိုင်း ကစားရမည်-
 - (၁) အဖွဲ့တွင်းမှ နံပါတ် ၁ ကစားသမားနှင့် နံပါတ် ၂ ကစားသမား ၂ ဦးက သတ်မှတ်နေရာများတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရာယူပါ။ ထို့နောက် နံပါတ် ၂ ကစားသမားက ခြေခွင်ဖြင့် ဘောလုံးကို အဖြောင့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း နံပါတ် ၁ ကစားသမားထံရောက်အောင် ကန်ပေးရမည်။ ထို့နောက် နံပါတ် ၂ ကစားသမားက နံပါတ် ၁ ကစားသမားနေရာသို့ သွားရောက် နေရာယူရမည်။
 - (၂) နံပါတ် ၁ ကစားသမားက မြွေလိမ်မြွေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာသို့ သယ်ဆောင်သွားရမည်။ ထို့နောက် ၎င်းသတ်မှတ်နေရာမှ ခြေဖမိုးဖြင့်ဘောလုံးကို ဆက်လက်သယ်ဆောင်ကာ အခြားသတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ဘောလုံးကိုတည်ပြီး ဂိုးဝင်အောင်ကန်ရမည်။ နံပါတ် ၃ ကစားသမားက နံပါတ် ၁ ကစားသမား ဂိုးသွင်းလိုက်သော ဘောလုံးကို ကောက်ကာ ဒုတိယလူဆီသို့ အဖြောင့်ကန်ပေးရမည်။
 - (၃) ဤနည်းအတိုင်း ကျန်လူများက ရှေ့လူများ ကစားသည့်အတိုင်းဆက်လက်ကစားရမည်။
- ၄။ ဂိုးအများဆုံးဝင်အောင် ကန်နိုင်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ဘောလုံးနဲ့ ကစားရတာပျော်ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ဘောလုံး ပစ်တာ၊ ဖမ်းတာ၊ ကန်တာတွေကို ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ပြန်ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	မိမိအသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၈) ကြိုးခုန်ခြင်း



ဒုတိယတန်းတုန်းက ကြိုးနဲ့စုံခုန်ပြီးရှေ့ကိုသွားခဲ့တယ်။
ဒီနေ့ ကြိုးနဲ့ဘေးတိုက်စုံခုန်ပြီးရှေ့ကို သွားတာကိုသင်ကြမယ်။

ကစားကွင်းမှာထိခိုက်နိုင်မဲ့
ခဲတွေ အမှိုက်တွေ ရှင်းကြမယ်

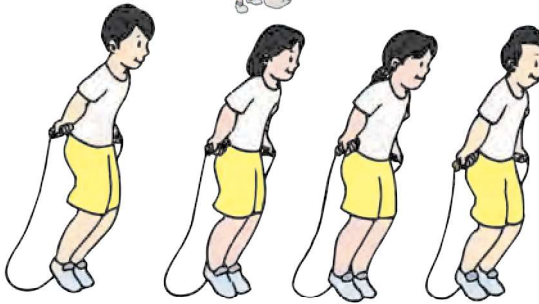


ဒုတိယတန်းတုန်းက လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ကြိုးခုန်ခြင်း
လေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုပြန်ပြောပြနိုင်မလား

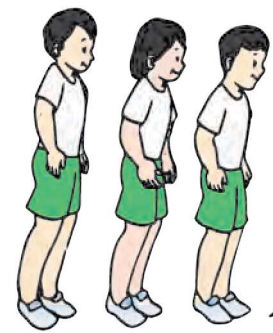
ရှေ့ကို စုံခုန်ပြီး
သွားခဲ့တယ်

ခြေပြောင်း
ခုန်ပြီးသွားတယ်

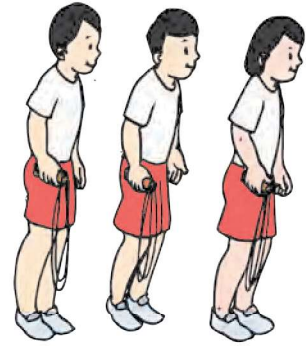
နှစ်ယောက်တွဲ
ခုန်ခဲ့တယ်



နေရာမှာ
စုံခုန်ကြမယ်



ကြိုးမပါဘဲ
ဘေးတိုက်စုံခုန်ကြမယ်



ကြိုးနဲ့ဘေးတိုက်
၅ ကြိမ်ဆက်တိုက် စုံခုန်ကြမယ်



အခန်း(၈) ကြိုးခုန်ခြင်း



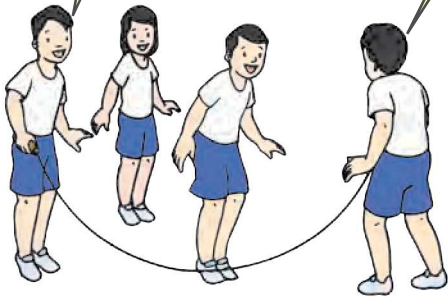
ဒုတိယတန်းတုန်းကသင်ကြားခဲ့တဲ့ ကြိုးနှစ်ယောက်လွဲ ရပ်လျက်တစ်ဦးခုန်ခြင်းကို ခုန်ကြမယ်။
၄ ယောက်တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့ပြီး ၂ ယောက်ကကြိုးလွှဲမယ်။ ကျန်တစ်ယောက်က ကြိုးအလယ်
ဘေးမှာကပ်လျက်ရပ်ပြီး ကြိုးလွှဲရင်ခုန်မယ်။ ကျန်တစ်ယောက်ကအကြိမ်ရေတွက်ပေးမယ်။

ကြိုးအလယ်မှာနေရာယူ ကြိုးလွှဲတာနဲ့
အလိုက်သင့်ခုန်မယ်

၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆ ...

ဖြည်းဖြည်းနဲ့
မှန်မှန်လွှဲပေး

ဒူးနည်းနည်းကွေးခုန်

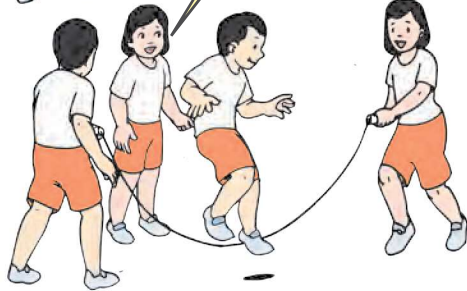


ကြိုးလွှဲနေတုန်း ဝင်ခုန်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်
ဟုတ်ပြီ ဒီအတိုင်းလွှဲတာမှန်တယ် ဝင်မဲ့သူတွေက ကြိုးလွှဲတာကို သေချာကြည့်နေမယ်

ကြိုးလွှဲတဲ့ဘက်ကဝင်ရင်
ကြိုးအပေါ်ရောက်တဲ့ အချိန်မှာ ဝင်ရမယ်

ဝင်နိုင်သွားပြီ
ဆက်တိုက်
ခုန်မယ်

၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆ ...



အခန်း(၈) ကြိုးခုန်ခြင်း

