

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်  
**အနုပညာ (ဂီတ)**  
ဆဋ္ဌမတန်း





ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

# အနုပညာ (ဂီတ)

## ဆဋ္ဌမတန်း

နိုင်ငံတော်မှ အခမဲ့ထောက်ပံ့ပေးသည်။  
အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရိုးမာတိကာနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ

၂၀၁၉ - ၂၀၂၀

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ အုပ်စု - ၁၆၉၁၉၃၂  
၂၀၁၉-၂၀၂၀ ပညာသင်နှစ်

အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ရိုးမာတိကာနှင့်  
ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။

အလုပ်အမိန့်အမှတ် - /၁၉ ဖြင့်  
မြန်မာနိုင်ငံပုံနှိပ်နှင့် ထုတ်ဝေသူလုပ်ငန်းရှင်များအသင်း  
( )ပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ပုံနှိပ်သည်။

## ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤအတန်းတွင် ဂီတအနုပညာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုပုံများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့အပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။

### သင်ယူရမည့် အကြောင်းအရာများ

ဤဆဋ္ဌမတန်း၊ ဂီတအနုပညာဘာသာရပ်ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါ အဓိကအကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

အခန်း (၁) အဆိုပညာ

အခန်း (၂) အကပညာ

အခန်း (၃) အတီးပညာ

### သင်ယူကြရမည့် နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် C-၅လုံးကို အရေးပါသော ၂၁ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အဖွဲ့ဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း၊ အဖြေများ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။
- ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။
- လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem Solving) - ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏ အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။
- တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation) - ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍ တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို အားပေးမည်။

- နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှု အဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သဘောထား ကွဲလွဲမှုဖြေရှင်းခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးမည်။

---

**စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ**

---

ဆဋ္ဌမတန်း၊ ဂီတအနုပညာဘာသာရပ်ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသောအခါ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

အခန်း (၁) အဆိုပညာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုရလဒ်များမှာ မဟာဂီတသီချင်းနှင့် မြန်မာသံစဉ် ကာလပေါ်သီချင်းတို့ကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထား တတ်လာမည်။ မြန်မာ့အခြေခံ စည်းဝါးကို ကိုင်တွယ်တီးခတ် တတ်မည်။ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး သံစဉ် စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားသီဆိုတတ်မည်။ “မြန်မာပြည်သား” သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိနားလည် ပြီး သံစဉ်စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ ခံစားသီဆို သရုပ်ဖော်တတ်မည်။ သင်္ကေတကို ကြည့်၍ မှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆိုတတ်မည်။

အခန်း (၂) အကပညာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုရလဒ်များမှာ အခြေခံကဗျာလွတ် ကကွက်များကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြီး မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်လာမည်။ ကြာဖတ်လှန်အကနှင့် ကြာဆစ်ချိုးအက၏ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာလှုပ်ရှားမှုများကို ရှင်းပြနိုင်ပြီး စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ စနစ်တကျ ကပြ တတ်မည်။ မြန်မာ့ရိုးရာအကများနှင့် ဒေသအလိုက် ရိုးရာအကများကို အချိုးအစားကျန၍ စည်းဝါး နှင့်အညီ ကပြတတ်မည်။

အခန်း (၃) အတီးပညာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုရလဒ်များမှာ အခြေခံဂီတသင်္ကေတ သဘော တရားကို သိရှိရွတ်ဆိုနိုင်ပြီး လွယ်ကူသော တေးကဗျာများကို ပလွေဖြင့် သံစဉ်မှန်ကန်စွာ တီးမှုတ်တတ် မည်။ ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ တေးသီချင်းနှင့် ကျောင်းကောင်စီ တေးသီချင်းတို့ကို ပလွေဖြင့် စည်းချက် ညီညီ မှုတ်တတ်မည်။ ရိုးရှင်းသော တေးသွားတစ်ခုကို သင်္ကေတအားကြည့်၍ ပလွေဖြင့်မှုတ်တတ်မည်။ မြန်မာ့ရိုးရာ အိုးစည်ဝိုင်း၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံများအကြောင်းကို သိရှိနားလည်မည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ သင်ခန်းစာများတွင် လေးထောင့်ကွက်နှင့် ဖော်ပြထားသော အဓိက အချက်များသည် သင်၏လေ့လာသင်ယူမှုအတွက် အနှစ်ချုပ် (အရေးကြီးသောအချက်များ) ကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြပေးထားသည်။

## မာတိကာ

### အခန်း

### သင်ခန်းစာ

### စာမျက်နှာ

#### ၁။ အဆိုပညာ

၁-၁။	“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း	၁
၁-၁-၁။	မြန်မာ့အခြေခံ စည်းဝါးတီးခတ်ပုံကို လေ့လာခြင်း	၁
၁-၁-၂။	“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာခြင်း	၃
၁-၁-၃။	“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းကိုနားထောင်ခံစားခြင်း	၅
၁-၁-၄။	“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအပိုဒ် (၁) နှင့် အပိုဒ် (၂) ကို အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း	၆
၁-၁-၅။	“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအပိုဒ် (၃) နှင့် အပိုဒ် (၄) ကို အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း	၇
၁-၁-၆။	“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအပိုဒ် (၅) နှင့် အပိုဒ် (၆) ကို အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း	၈
၁-၁-၇။	“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအပိုဒ် (၇) နှင့် အပိုဒ် (၈) ကို အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း	၈
၁-၁-၈။	“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအစမှ အဆုံးကို အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း	၉
၁-၂။	“မြန်မာပြည်သား” သီချင်း	၁၀
၁-၂-၁။	“မြန်မာပြည်သား” သီချင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကိုလေ့လာခြင်း	၁၀
၁-၂-၂။	“မြန်မာပြည်သား” သီချင်းကို အသံနေအသံထား စည်းဝါး မှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း နှင့် အပိုဒ် (၁) နှင့် (၂) ကို ဒို့ ရေ မိ သင်္ကေတဖြင့် သီဆိုခြင်း	၁၃
၁-၂-၃။	“မြန်မာပြည်သား” သီချင်းကို သရုပ်ဖော်ခြင်း	၁၄

#### ၂။ အကပညာ

၂-၁။	ကြာဖတ်လှန်အက	၁၆
၂-၁-၁။	ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်)	၁၆
၂-၁-၂။	ကြာဖတ်လှန်အက (ဘယ်ခြေဘယ်လက်)	၁၈
၂-၁-၃။	ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်နှင့် ဘယ်ခြေဘယ်လက်)	၁၉

## မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၂-၂။	ကြာဆစ်ချိုးအက	၂၀
၂-၂-၁။	ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်)	၂၀
၂-၂-၂။	ကြာဆစ်ချိုးအက (ဘယ်ခြေဘယ်လက်)	၂၂
၂-၂-၃။	ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်နှင့် ဘယ်ခြေဘယ်လက်)	၂၃
<b>၃။</b>	<b>အတီးပညာ</b>	
၃-၁။	အခြေခံပလေ့သင်ခန်းစာ	၂၅
၃-၁-၁။	ဝိတသင်္ကေတ	၂၅
	Beat	၂၅
	Bar Line	၂၅
	ထပ်ကျော့အမှတ်အသား (Repeat Sign)	၂၅
	သင်္ကေတများ၏တန်ဖိုး (Value of Notes)	၂၆
	ရပ်နားချက်တန်ဖိုး (Value of Rest)	၂၇
	Staff Notation	၂၈
	Time Signature	၂၉
	Tonic Solfa Note	၂၉
	Tonic Solfa Notes များကို ဖော်ပြခြင်း	၃၀
၃-၁-၂။	ပလေ့မှုတ်ခြင်း	၃၀
	သင်္ကေတတန်ဖိုးများကို ပလေ့ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း	၃၁
	သင်္ကေတ Note များနှင့် Rest များကို တွဲ၍လေ့ကျင့်ခြင်း	၃၁
၃-၁-၃။	ဝိတသင်္ကေတများကို ပလေ့ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (ပလေ့လက်ပေါက်လေ့ကျင့်ခြင်း)	၃၂
၃-၂။	“ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်း	၃၆
၃-၂-၁။	“ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာခြင်း၊ အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် သီဆိုခြင်းနှင့် ဒို ရေ မီ သင်္ကေတဖြင့်သီဆိုခြင်း	၃၆
၃-၂-၂။	“ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်းကို ပလေ့ဖြင့် စည်းချက်ညီညီမှုတ်ခြင်း	၃၉



**မာတိကာ**

<b>အခန်း</b>	<b>သင်ခန်းစာ</b>	<b>စာမျက်နှာ</b>
၃-၃။	“ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်း	၄၀
၃-၃-၁။	“ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာခြင်း၊ အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် သီဆိုခြင်းနှင့် ဒို့ ရေ မိ သင်္ကေတဖြင့် သီဆိုခြင်း	၄၀
၃-၃-၂။	“ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်းကို ပလွေဖြင့် စည်းချက်ညီညီမှုတ်ခြင်း	၄၃
၃-၄။	အထွေထွေ ဗဟုသုတ	၄၃
၃-၄-၁။	အိုးစည်ဝိုင်း	၄၃
	အိုးစည်တူရိယာ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံ	၄၄
	အိုးစည်တူရိယာကို ခေတ်အဆက်ဆက် အသုံးပြုပုံ	၄၄
	အိုးစည်ဝိုင်း ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပုံ	၄၅
	ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာ မြန်မာ့အိုးစည်	၄၆



### အခန်း(၁)

### အဆိုပညာ

#### နိဒါန်း

အခန်း (၁) အဆိုပညာတွင် ဆဋ္ဌမတန်းကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်သင်ယူရန်အတွက် “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း နှင့် “မြန်မာပြည်သား” သီချင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ မူလတန်းတွင် တေးကဗျာများကို သံစဉ်မှန်ကန်စွာ သီဆိုတတ်ပြီး သရုပ်ဖော်ခြင်းနှင့် ဝိတသင်္ကေတ ရွတ်ဆိုခြင်းတို့ကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး သံစဉ်စည်းဝါး မှန်ကန်စွာဖြင့် သီဆိုတတ်မည်။ “မြန်မာပြည်သား” သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိမည်။ သင်္ကေတကို ကြည့်၍ မှန်ကန်စွာရွတ်ဆိုတတ်ပြီး သံစဉ်စည်းဝါးမှန်ကန်စွာ ခံစားသီဆို သရုပ်ဖော်တတ်မည်။ မဟာဝိတသီချင်းနှင့် မြန်မာသံစဉ်ကာလပေါ်သီချင်းတို့ကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်လာမည်။

#### ၁-၁။ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း

#### ၁-၁-၁။ မြန်မာ့အခြေခံ စည်းဝါးတီးခတ်ပုံကို လေ့လာခြင်း

စည်းဝါးသည် မြန်မာ့ ဝိတ အဆို၊ အက၊ အတီး နယ်ပယ် ၃ ရပ်လုံးတွင် အခြေခံကျ၍ အလွန်အရေးကြီးသော ချိန်ကိုက်တူရိယာဖြစ်သည်။ မြန်မာမှုတီးဝိုင်းများတွင် စည်းဝါးတီးခတ်သူအား အတီးပညာရှင်အဖြစ် သတ်မှတ်ကြသည်။



#### စည်းဝါး တူရိယာအား ကိုင်တွယ်အသုံးပြုပုံ

စည်းဝါး တူရိယာအား ဆရာကကိုင်တွယ်ပြပုံကို သေချာစွာ ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ စည်းနှင့်ဝါး ကိုင်တွယ်ပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

စည်းကို ညှာလက်ဖြင့် ကိုင်၍ ဝါးကို ဘယ်လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ရမည်။

စည်းကို ကိုင်ရာတွင် စည်းခြမ်းနှစ်ခုအနက် စည်းခြမ်းတစ်ခုရှိကြိုးကို လက်ညှိုး၊ လက်မနှစ်ခုဖြင့် ဖိထားရမည်။

ထိုဖိထားသည့်အောက်မှ ကြိုးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ ညာလက်သန်းနှင့် ညာလက်သူကြွယ်ကို လက်ဝဲရစ် ရစ်ပြီး ညာလက်ခလယ်ပေါ်သို့တင်ကာ အပြင်ဘက်သို့ ထုတ်ထားရမည်။ ကြိုးတို့ပါက ညာလက်သန်းမပါတော့ဘဲ ညာလက်သူကြွယ်ကို လက်ဝဲရစ် ရစ်၍ ညာလက်ခလယ်ပေါ်သို့တင်ကာ အပြင်ဘက်သို့ ထုတ်ထားရမည်။

လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်နှင့် လက်သန်းတို့ဖြင့် လှုပ်ရှားရိုက်ခတ်ရမည်။

ဝါးကို ဘယ်လက်ခလယ် သို့မဟုတ် ဘယ်လက်ညှိုး၊ ဘယ်လက်မတို့ဖြင့် ညှပ်၍ တီးခတ်ရမည်။

**စည်းဝါးလှေကျင့်ရန်**

စည်း နဲ့ ဝါး စည်းနဲ့  
 ဝါး စည်းနဲ့ ဝါး စည်းနဲ့  
 ဝါး စည်းနဲ့ ဝါး လေး စည်းနဲ့  
 ဝါး စည်းနဲ့ ဝါး လေး စည်းနဲ့  
 ဝါး

- = စည်း  
 + = ဝါး

စည်းနှင့်ဝါးလှေကျင့်ရန်သီချင်းအား ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြသည်ကို သေချာစွာ ဂရုတစိုက် ကြည့်ရှုနားထောင်ပါ။

စည်း၊ ဝါး တီး၍ စာသားကို ဆရာနှင့်အတူ အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ ၃ ကြိမ်ခန့် လှေကျင့် သီဆိုပါ။

မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ တီးခတ်သီဆိုပါ။

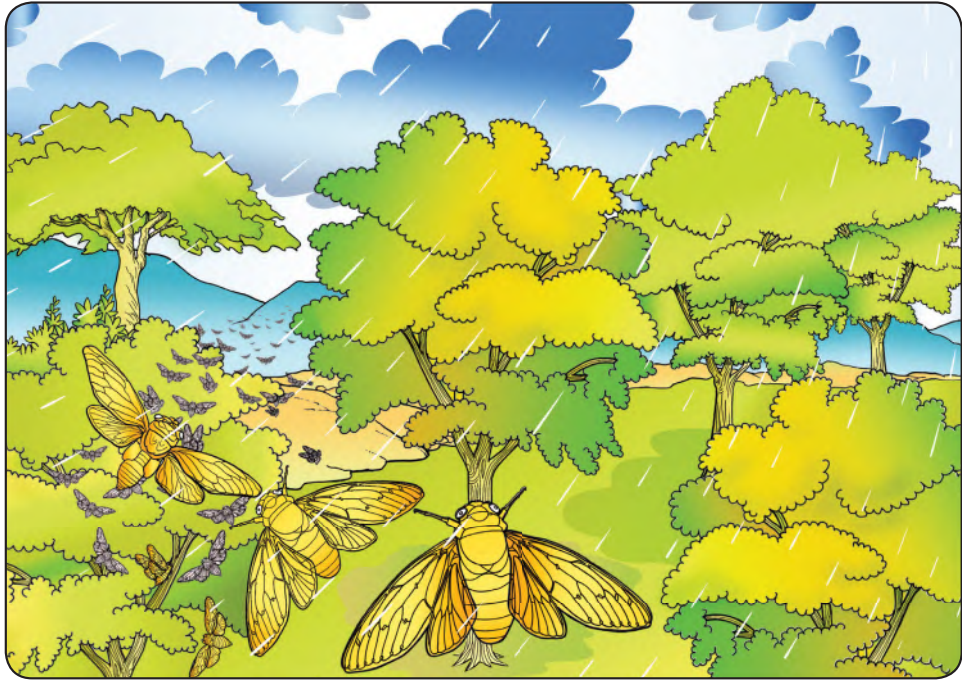
- အဓိကအချက်များ ■
- လက်ဝဲရစ် ပတ်သည့်အခါ စည်းတွင်ရှိသော ကြိုး၏ အတိုအရှည်ပေါ်မူတည်၍ လက်သူကြွယ် သို့မဟုတ် လက်ခလယ်ထိ အဆင်ပြေသလို ပြုလုပ်နိုင်သည်။
  - စည်းဝါး တူရိယာမရှိပါက ညာလက်ဖြင့် လက်ဖျောက်တီးခြင်းသည် စည်း၊ ဘယ်လက်ဖြင့် ခုံကို ရိုက်ခြင်းသည် ဝါး ဟု မှတ်သားပြီး ပြုလုပ်တီးခတ်ပါ။
  - စည်းနှင့် ဝါးကို လက်ဖြင့် တီးခတ်ရန် ခက်ခဲပါက ခြေထောက်၊ ပခုံးစသည်တို့ကို အသုံးပြုပါ။
  - စည်းတစ်ချက်၊ ဝါးတစ်ချက် တီးခတ်ရသော စည်းကို ဝါးလတ်စည်း ဟုခေါ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက စည်းဝါးလေ့ကျင့်ရန်သီချင်းကို သီဆိုပြီး ကျန်အဖွဲ့က စည်းဝါးတီးခတ်ပါ။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို အလှည့်ကျ ပြုလုပ်ပါ။ အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။

**၁-၁-၂။ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံကျာတေရှင်) သီချင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာခြင်း**

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံကျာတေရှင်) သီချင်းသည် မြန်မာ့ဂီတတွင် စတင်သင်ကြားရသော အခြေခံအကျဆုံး ကြိုးသီချင်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်ပြီး ဝါးလတ်စည်းနှင့် သီဆိုရသော သီချင်းဖြစ်သည်။ ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာရေးဖွဲ့ထားသော ရာသီဖွဲ့၊ တောဖွဲ့ တေးသီချင်းဖြစ်သည်။ ထံ၊ ကျာ၊ တေ၊ ဒုန်း၊ ဒလု၊ ထုံ၊ ကျောစသည့် ဝေါဟာရများသည် မဟာဂီတ တီးလုံးတီးကွက်များအတွက် နှုတ်မှုအသံထွက်သင်္ကေတများဖြစ်သည်။



“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံကျာတေရှင်) သီချင်း သရုပ်ဖော်ပုံ

“ ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး ” သီချင်း

၂၁ ၂၁ ၂၁ ၂၁ ၂၁ ၂၁ ၂၁ ၂၁  
 စည်းနဲ့ ဝါး စည်းနဲ့ ဝါး စည်းနဲ့ ဝါး စည်းနဲ့ ဝါး စည်းနဲ့ ဝါး လေး စည်းနဲ့ ဝါး စည်းနဲ့ ဝါး လေး စည်းနဲ့

၂၁ ၇ ၇ ၂၁ ၇ ၇ ၆၄ ၆၄ ၂၁ ၇ ၇ ၀ ၀  
 ထံ- တျာ တေ ရှင် ထံ- တျာ တေ ရှင် ဒွန်း- ဒွန်း- ထံ- တျာ တေ ရှင်

၀၁ ၃၇ ၀၁ ၃၇ ၁ ၅ ၆၄ ၆၄ ၀၁ ၃၇ ၀၁ ၃၇ ၁ ၅ ၆၄ ၆၄  
 ဒ လှ- ဒ လှ- ထုံ- ဒွန်း- ဒွန်း- ဒ လှ- ဒ လှ- ထုံ- ဒွန်း- ဒွန်း-

၁ ၇ ၁ ၅ ၀ ၆၄ ၇ ၆၄ ၅ ၀ ၀ ၀ ၆၄ ၆၄ ၇  
 တော ပင် တော လုံး နဲ့- ဝါ လို့- လေး ထက်- စ- ငယ်

၀ ၂၁ ၁ ၇ ၆၄ ၇ ၂၁ ၁ ၀ ၀ ၂၁ ၁ ၂၁ ၁  
 ကောင်း- ကင် မိုး တည့် မိုး တိမ်- ပြင် စံ- ရှင် စံ- ရှင်

၃ ၇ ၁ ၅ ၀ ၁ ၇ ၆၄ ၀ ၁ ၅ ၆၄ ၅ ၀ ၀  
 ပျော် ဝါး ရွှေ ဖော် တစ်စုံ များ ငယ် နှင့်- လေး

၅ ၄၁ ၄ ၃၇ ၀ ၂၁ ၁ ၇ ၆၄ ၇ ၂၇ ၁ ၀ ၀  
 သည် မိုး- သည် မိုး- ဒေ- ဝါ မိုး တည့်- မိုး ဒေ- ဝါ

၀ ၃၁ ၂၄ ၄ ၀ ၂၁ ၁ ၂၄ ၄ ၀ ၂၁ ၁ ၂၄ ၄ ၀ ၀  
 အံ့- ကာ- လေ တဖွဲ- ဖွဲ- ရွာ- လေ တသဲ- သဲ

၂၁ ၁ ၇ ၇ ၂၁ ၁ ၇ ၇ ၆၄ ၆၄ ၂၁ ၁ ၇ ၇ ၀ ၀  
 ထံ- တျာ တေ ရှင် ထံ- တျာ တေ ရှင် ဒွန်း- ဒွန်း- ထံ- တျာ တေ ရှင်

၀၁ ၃၇ ၀၁ ၃၇ ၁ ၅ ၆၄ ၆၄ ၅ ၇ ၂၁ ၁ ၇ ၆၄  
 ဒ လှ- ဒ လှ- ထုံ ဒွန်း- ဒွန်း- တျော တေ ထံ- တျာ တေ ဒွန်း-

၅ ၇ ၁ ၀ ၀ ၀  
 တျော တေ တျော

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအစမှအဆုံးထိ ဆရာဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို စာသားအား ကြည့်၍ သေချာစွာနားထောင်ပါ။

အပိုဒ် (၁) ၊ အပိုဒ် (၂) ၊ အပိုဒ် (၃) နှင့် အပိုဒ် (၄) သီချင်းစာသားကို ကြည့်ပါ။ ဆရာဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို အသံနေအသံထားနှင့် စည်းဝါးမှန်ကန်စေရန် ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်ရှုနားထောင်ပြီး မည်သို့သိရှိနားလည်သည်ကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးပါ။ ဆရာနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။

အပိုဒ် (၅) ၊ အပိုဒ် (၆) ၊ အပိုဒ် (၇) နှင့် အပိုဒ် (၈) တို့ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။

■ အဓိကအချက်များ ■

- ဝါးလတ်စည်းသည် စည်းတစ်ချက်၊ ဝါးတစ်ချက် တီးခတ်ရသည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ သဘာဝ အလှတရားများကို မိမိ၏ စိတ်ကူးတွင် ပုံဖော်ခံစားရမည့် သီချင်း ဖြစ်သည်။
- ထံ၊ တျာ၊ တေ၊ ဒုန်း၊ ဒလု၊ ထုံ၊ တျော စသည့် ဝေါဟာရများသည် မဟာဂီတ တီးလုံးတီးကွက်များအတွက် နှုတ်မှုအသံထွက် သင်္ကေတများဖြစ်သည်။
- ၎င်းသင်္ကေတများကို မဟာဂီတ (ကြိုးဘွဲ့၊ သီချင်းခံ၊ ပတ်ပျိုး၊ ယိုးဒယား၊ ဘောလယ်) စသည့် မြန်မာ့ဂီတသီချင်းကြီးများ တီးခတ်ရာတွင် ဆက်လက် အသုံးပြုကြသည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မိမိနားလည်သည့်အတိုင်း အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေး၍ ပြန်လည်တင်ပြပါ။ တစ်ဖွဲ့မှ ဆွေးနွေးနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက သေချာစွာနားထောင်၍ ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါ။ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။

**၁-၁-၃။ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းကို နားထောင်ခံစားခြင်း**

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အစမှ အဆုံးထိ ဆရာဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။

အပိုဒ် (၁) ၊ အပိုဒ် (၂) ၊ အပိုဒ် (၃) နှင့် အပိုဒ် (၄) သီချင်းစာသားအား ဆရာဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။

မည်သို့ခံစားရသည်ကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးပါ။ ဆရာနှင့် အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။

အပိုဒ် (၅) ၊ အပိုဒ် (၆) ၊ အပိုဒ် (၇) နှင့် အပိုဒ် (၈) ကို အထက်ပါအတိုင်း နားထောင် ခံစားဆွေးနွေးပါ။

■ အဓိကအချက်များ ■

- ဝါးလတ်စည်းသည် စည်းတစ်ချက်၊ ဝါးတစ်ချက် တီးခတ်ရသည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ သဘာဝအလှတရားများကို မိမိ၏စိတ်ကူးတွင် ပုံဖော်ခံစားရမည့် သီချင်း ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မိမိနားလည်သည့်အတိုင်း အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေး၍ မည်သို့ခံစားရသည်ကို ပြန်လည်တင်ပြပါ။ တစ်ဖွဲ့မှ ဆွေးနွေးနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက သေချာစွာနားထောင်၍ ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါ။ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။

၁-၁-၄။ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အပိုဒ် (၁) နှင့် အပိုဒ် (၂) ကို အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ခံစားသိရှိပြီးသည့်အခါ အပိုဒ် (၁) နှင့် အပိုဒ် (၂) သီချင်းစာသားကို အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ သီဆိုတတ်ရန် လေ့လာ သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအား ဆရာက စည်းဝါး တီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို အသံနေအသံထားနှင့် စည်းဝါး မှန်ကန်စေရန် ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ပါ။

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အပိုဒ် (၁) ကို ဆရာက စည်းဝါး တီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဂရုစိုက် နားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းဝါးတီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အပိုဒ် (၂) ကို သင်ယူလေ့ကျင့်ပါ။

သီချင်း အပိုဒ် (၁) နှင့် (၂) ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

■ အဓိကအချက်များ ■

- ဝါးလတ်စည်းသည် စည်းတစ်ချက်၊ ဝါးတစ်ချက် တီးခတ်ရသည်။
- ပထမပိုဒ်သည် ဝါးရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရသည်။
- အပိုဒ် (၂) ရှိ ဒလု ကို သီဆိုသည့်အခါ ဝါးရိုက်ချက်ကျပြီးသည့်အချိန်တွင် စတင်သီဆိုရပြီး ဒ သည် ဝါးရိုက်ချက် နှင့် စည်းရိုက်ချက် ကြားတွင်ရှိ၍ လု သည် ထိုစည်းရိုက်ချက်တွင် ရှိသည်။



- တောပင်တောလုံး နှင့် နွဲ့ပါလို့လေး ကြားတွင် ဝါး တစ်ချက်နားသည်ကို သတိပြု သီဆိုပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ တောတောင်ရေမြေ သဘာဝအလှတရားများကို မိမိ၏ စိတ်ကူးတွင် ပုံဖော်ခံစားရမည့် သီချင်း ဖြစ်သည်။



**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအပိုဒ် (၁) နှင့် (၂) အား အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ အပြန်အလှန် အလှည့်ကျ သီဆိုပါ။ တစ်ဖွဲ့က သီဆိုနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့က စည်းဝါး တီးခတ်ပေးပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ ကူညီသီဆိုပါ။

**၁-၁-၅။ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အပိုဒ် (၃) နှင့် အပိုဒ် (၄) ကို အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း**

အပိုဒ် (၃) နှင့် အပိုဒ် (၄) သီချင်းစာသားကို အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ သီဆိုတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အပိုဒ် (၃) ကို ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အပိုဒ် (၄) ကို လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။

သီချင်း အပိုဒ် (၃) နှင့် (၄) ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

■ **အဓိကအချက်များ** ■

- ဝါးလတ်စည်းသည် စည်းတစ်ချက်၊ ဝါးတစ်ချက် တီးခတ်ရသည်။
- အပိုဒ် (၃) ရှိ ထက်စငယ် ကောင်းကင် သည် စည်းရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရသည်။



- အပိုဒ် (၃) နှင့် အပိုဒ် (၄) တို့တွင် စည်းဝါး ရပ်နားချက်များနှင့် အသံရှိန်ဆွဲဆိုရသော စကားလုံးများ၌ စည်းချက်နှင့် ဝါးချက်များကို သတိပြုပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ တောတောင်ရေမြေ သဘာဝ အလှတရားများကို မိမိ၏ စိတ်ကူးတွင် ပုံဖော်ခံစားရမည့် သီချင်း ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအပိုဒ် (၃) နှင့် (၄) အား အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ အပြန်အလှန် အလှည့်ကျ သီဆိုပါ။ တစ်ဖွဲ့က သီဆိုနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့က စည်း ဝါး တီးခတ်ပေးပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ ကူညီသီဆိုပါ။

**၁-၁-၆။ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အပိုဒ် (၅) နှင့် အပိုဒ် (၆) ကို အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း**

အပိုဒ် (၅) နှင့် အပိုဒ် (၆) သီချင်းစာသားကို အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ သီဆိုတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အပိုဒ် (၅) ကို ဆရာက စည်းဝါး တီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အပိုဒ် (၆) ကို လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။

သီချင်း အပိုဒ် (၅) နှင့် (၆) ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

**■ အဓိကအချက်များ ■**

- ဝါးလတ်စည်းသည် စည်းတစ်ချက်၊ ဝါးတစ်ချက် တီးခတ်ရသည်။
- အပိုဒ် (၆) ရှိ **အံ့ကာလေ တဖွဲ** သည် စည်းရိုက်ချက်တွင် စတင်သီဆိုရသည်။



- အပိုဒ် (၅) နှင့် အပိုဒ် (၆) တို့တွင် စည်းဝါး ရပ်နားချက်များနှင့် အသံရှိန်ဆွဲဆိုရသော စကားလုံးများ၌ စည်းချက်နှင့် ဝါးချက်များကို သတိပြုပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ တောတောင်ရေမြေ သဘာဝအလှတရားများကို မိမိ၏ စိတ်ကူးတွင် ပုံဖော်ခံစား ရမည့်သီချင်းဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ♦ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအပိုဒ် (၅) နှင့် (၆) အား အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ အပြန်အလှန် အလှည့်ကျသီဆိုပါ။ တစ်ဖွဲ့က သီဆိုနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့က စည်းဝါးတီးခတ်ပေးပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ ကူညီသီဆိုပါ။

**၁-၁-၇။ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အပိုဒ် (၇) နှင့် အပိုဒ် (၈) ကို အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း**

အပိုဒ် (၇) နှင့် အပိုဒ် (၈) သီချင်းစာသားကို အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာ သီဆိုတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အပိုဒ် (၇) ကို ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို သေချာစွာနားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းဝါးတီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အပိုဒ် (၈) ကို လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။  
သီချင်း အပိုဒ် (၇) နှင့် (၈) ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းဝါးတီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

■ အဓိကအချက်များ ■

- ဝါးလတ်စည်းသည် စည်းတစ်ချက်၊ ဝါးတစ်ချက် တီးခတ်ရသည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ တောတောင်ရေမြေ သဘာဝအလှတရားများကို မိမိ၏ စိတ်ကူးတွင် ပုံဖော် ခံစားရမည့်သီချင်း ဖြစ်သည်။
- စာသင်ချိန် (၁) မှ (၆) အထိ ပါဝင်သော အဓိကအချက်များကို သတိပြု၍ သီဆိုလေ့ကျင့် ကြရမည်ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အပိုဒ် (၇) နှင့် အပိုဒ် (၈) အား အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ အပြန်အလှန် အလှည့်ကျ သီဆိုပါ။ တစ်ဖွဲ့က သီဆိုနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့က စည်း ဝါး တီးခတ်ပေးပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ ကူညီသီဆိုပါ။

**၁-၁-၈။ “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အစမှ အဆုံးကို အသံနေအသံထား စည်းဝါးမှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း**

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အစမှ အဆုံးကို အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ သီဆိုတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအား ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြနေ သည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို အသံနေအသံထားနှင့် စည်းဝါးမှန်ကန်စေရန် ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ပါ။

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အပိုဒ် (၁) ကို ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဂရုစိုက် နားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် စည်းဝါးတီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း အပိုဒ် (၂) မှ (၈) အထိကို လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။

“ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်း အစမှ အဆုံးထိ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စည်းဝါး တီးခတ်၍ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

■ အဓိကအချက်များ ■

- ဝါးလတ်စည်းသည် စည်းတစ်ချက်၊ ဝါးတစ်ချက် တီးခတ်ရသည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏ တောတောင်ရေမြေ သဘာဝအလှတရားများကို မိမိ၏ စိတ်ကူးတွင် ပုံဖော်ခံစားရမည့် သီချင်း ဖြစ်သည်။
- စာသင်ချိန် (၁) မှ (၇) အထိပါဝင်သော အဓိကအချက်များကို သတိပြု၍ သီဆို လေ့ကျင့်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ပုစဉ်းတောင်သံကြိုး” (ထံတျာတေရှင်) သီချင်းအား အသံနေ အသံထားမှန်ကန်စွာ အပြန်အလှန် အလှည့်ကျ သီဆိုပါ။ တစ်ဖွဲ့က သီဆိုနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့က စည်းဝါးတီးခတ်ပေးပါ။ အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ ကူညီသီဆိုပါ။

**၁-၂။ “မြန်မာပြည်သား” သီချင်း**

**၁-၂-၁။ “မြန်မာပြည်သား” သီချင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာခြင်း**

တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော သီချင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်သား ဆိုသည်မှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင်း မှီတင်းနေထိုင်ကြသော တိုင်းရင်းသားအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ရှေးခေတ်မြန်မာတို့၏ စစ်ချီတက်ပုံ၊ တိုင်းရင်းသားပေါင်းစုံ ပါဝင်ကြပုံနှင့် ပြည်သူ့အားလုံး၏ တစ်ခဲနက် ထောက်ခံအားပေးကြပုံအကြောင်းကို သိဖွဲ့ရေးသားထားသော သီချင်းဖြစ်သည်။ သီချင်းရေးသူသည် ရေနံ့သာဝင်းမောင်ဖြစ်ပြီး တေးဆိုသူများသည် မြန်မာ့အသံအဖွဲ့ ဖြစ်သည်။



“မြန်မာပြည်သား” သီချင်း သရုပ်ဖော်ပုံ

“ မြန်မာပြည်သား ” သီချင်း

တေးရေး-ရေနံသာဝင်းမောင်

Intro

| 03 33 | 04 44 | 05 55 | 07 77 | 33 44 | 55 77 | 33 44 | 55 77 |

| 05 43 | 53 27 | 12 12 | 12 17 | 04 45 | 3 4 | 06 54 | 7 |

| 65 21 | 71 75 | 0 75 | 43 21 | 44 54 | 54 53 | 44 54 | 54 53 |

ဝစ်ချီ ဝစ်ကပ် ဝစ်ထိုး ဝစ်ခံ ဝစ်ဖျတ် ဝစ်ပြန် နဲ့ ကိုယ်ခံ လက်ဖွဲ့ တကယ့် ယောက်ျား

| 05 55 | 52 17 | 45 43 | 53 21 | 04 54 | 34 57 | 04 54 | 34 51 |

ခြေ လှင် ဆင်မြင်း ရထား တိုက်မောင်း တိုက်စည် ဟိန်းလို့ တံပိုး မဒိန်း စည်သံ ညည် ဝစ်ကြောင်းကြီး ချီလာ သံ

| 7 | 16 55 | 21 7 | 21 75 | 75 43 | 04 53 | 53 21 |

ကြား ရဲစိတ် မာန်တွေ တဖွား ဖွား ကျား ကျား လျား လျား လက်ရုံး လက် မောင်း

| 05 45 | 57 35 | 47 16 | 55 17 | 0 51 | 7 | 0 21 | 7 |

ကောင်းပါပေ ခွန်အား ဗလများ မောင်ကြီးတို့ ဘယ်ရွာသား ပုဂံသား လော တကောင်းသား လော

| 02 17 | 65 45 | 3 |

ပြော ပါ စ ခွန်းတုံ့ ပြန် စ ကား

| 0 15 | 43 21 | 0 12 | 17 65 | 07 54 | 53 27 | 45 43 | 75 43 |

ပုဂံ သားကော တကောင်း သားကော ပေါင်းစုကော ရောနှောပါလို့ မြင်စိုင်း ပင်းယ အင်းဝ ကုန်းတောင်

| 45 43 | 75 43 | 04 53 | 43 45 | 05 55 | 05 64 | 05 55 | 1 7 |

အောင် ဝစ်သည် များ တ ချင် တ လား တ ရင် ချင်း

| 07 77 | 77 15 | 0 45 | 3 4 | 55 51 | 7 | 7 7 | 1 64 |

ဗမာ ဗွန် ရခိုင် ရှမ်း တစ်စိတ် တစ်ဝမ်း ညီဆောင် မြည်ထောင်စု ဖွား မြန်မာ မြည် သား တေ

Intro

44 45 | 3 ||

မြန်မာ ပြည် သား

01 15 | 43 21 | 65 21 | 7 | 71 55 | 52 17 | 45 43 | 53 45 |

ဇမ္ဗူ မှာ တလှူ ရွား စွန့်စွန့် စား စား နယ်ချဲ့ ရန်စွယ် ဘယ်တိုင်းပြားဝင်ရောက်ထိုးဖောက် နှောင့်ယှက် ရန်ကို

05 51 | 7 | 5 3 | 43 45 | 02 15 | 43 21 | 04 45 | 75 43 |

တော်လှန် ဆီး တား အလေး မမူ အသက် ပင် လှူမှာ ဝှို့ ပြည်သူတို့ အားကိုး အားထား

04 45 | 75 43 | 04 53 | 43 45 | 7 15 | 43 21 | 03 43 | 75 43 |

တိုက် ပွဲ တစ်ရာ အောင်ပွဲမှာ သာစေရေးတွက် နှမလေးတို့ ပေးလိုက်ပါမယ်

03 33 | 43 43 | 03 33 | 43 43 | 05 21 | 15 5 | 57 65 | 21 7 |

သပြေ ညောင် လက်ဆောင် ပါး ပေးလက်ဆောင် သပြေညောင် မောင်ကြီးတို့မှာ သွေး အား

21 75 | 75 43 | 0 54 | 43 21 | 45 65 | 75 43 | 05 15 | 43 21 |

ဆီးနှင်း ရွဲ့ရွဲ့ မိုးသဲ သဲ တဖွဲ ဖွဲ ကြွေသက် နွေ ရက်များ ချောင်း မြစ်ရေ သွယ်ကာ စီး

54 34 | 55 17 | 54 34 | 55 17 | 04 53 | 42 127 | 05 43 | 43 45 |

တောကြီး လျှိုမြောင်းတောင်တွေ ကြား မောင်တိုင်း ပြည်ရေး ပေမို့ သွေး မလန့် အဟန့် ကိုကျော်

4 55 | 05 64 | 0 55 | 01 07 | 07 77 | 77 15 | 0 45 | 3 4 |

လွှား ကချင် ကယား ကရင် ချင်း ဗမာ မွန် ရခိုင် ရှမ်း တစ်စိတ်တစ်ဝမ်း ညီဆောင်

Intro

55 51 | 7 | 7 7 | 1 64 | 44 45 | 7 |

ပြည်ထောင်စုဖွား မြန်မာပြည် သား ဟေ့ မြန်မာ ပြည် သား

“မြန်မာပြည်သား” သီချင်း အစမှ အဆုံးထိ ဆရာဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို စာသားအား ကြည့်၍ သေချာစွာနားထောင်ပါ။

အပိုဒ် (၁) သီချင်းစာသားအား ကြည့်ပါ။ ဆရာဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်ရှုနားထောင်ပြီး သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် မည်သို့ ခံစားရသည်ကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် ဆရာနှင့် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။

အပိုဒ် (၂)၊ အပိုဒ် (၃) နှင့် အပိုဒ် (၄) တို့ကို အထက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးပါ။

■ အဓိကအချက်များ ■

- မြန်မာတို့သည် ရှေးအစဉ်အဆက်ကပင် တိုင်းရင်းသားပေါင်းစုံ စုပေါင်း၍ ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည်တွင်း ပြည်ပ ရန်စွယ်များကို တိုင်းရင်းသားများ အတူတကွ လက်တွဲကာ တွန်းလှန်ခဲ့ကြသည်။
- မြန်မာတို့သည် ရှေးခေတ်အခါကပင် သေနင်္ဂဗျူဟာ စစ်အတတ်များကို ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်ခဲ့ကြသည်။
- တပ်မတော်နှင့်အတူ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက နိုင်ငံတော် ကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများကို ပူးပေါင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ “မြန်မာပြည်သား” သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မိမိနားလည်သည့်အတိုင်း အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေး၍ ပြန်လည်တင်ပြပါ။ တစ်ဖွဲ့မှ ဆွေးနွေးနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက သေချာစွာနားထောင်၍ ဖြည့်စွက်အကြံပြုပါ။ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။
- ◆ “မြန်မာပြည်သား” သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိပြီးနောက် သင်မည်သို့ ခံစားရသနည်း။

၁-၂-၂။ “မြန်မာပြည်သား” သီချင်းကို အသံနေအသံထား စည်းဝါး မှန်ကန်စွာဖြင့် ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုခြင်း နှင့် အပိုဒ် (၁) နှင့် (၂) ကို ခို ရေ မီ သင်္ကေတဖြင့် သီဆိုခြင်း

“မြန်မာပြည်သား” သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိပြီး သီချင်းစာသားကို အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာ သီဆိုတတ်ရန်နှင့် အပိုဒ် (၁) နှင့် (၂) ကို ခို ရေ မီ သင်္ကေတဖြင့် သီဆိုတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။

“မြန်မာပြည်သား” သီချင်းကို ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်း ဖွင့်ပြသည်ကို အသံနေအသံထားနှင့် စည်းဝါးမှန်ကန်စေရန် ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ပါ။

“မြန်မာပြည်သား” သီချင်း အပိုဒ် (၁) အား ဆရာက စည်း ဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အပိုဒ် (၂)၊ အပိုဒ် (၃) နှင့် အပိုဒ် (၄) တို့ကို အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။ သီချင်း အစ မှ အဆုံးထိ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

သီချင်းစာသားကို အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ သီဆိုတတ်ပြီးသည့်အခါ “မြန်မာပြည်သား” သီချင်း အပိုဒ် (၁) ကို ခို ရေ မီ သင်္ကေတဖြင့် သီဆိုလေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။

“မြန်မာပြည်သား” သီချင်း အပိုဒ် (၁) အား ဆရာက **ဒို့ ရေ မိ** ဂီတသင်္ကေတဖြင့် ဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို သေချာစွာနားထောင်ပါ။

သင်္ကေတကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း အပိုဒ် (၂) ကို လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။

■ **အဓိကအချက်များ** ■

- ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုနိုင်ရန် သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ရန်လိုအပ်သည်။
- စိတ်ဓာတ်တက်ကြွဖွယ် ဖြစ်အောင် သီဆိုရသော သီချင်းဖြစ်သဖြင့် စည်းသုတ်ဖြင့် သီဆိုရသည်။
- အသံနေအသံထားမှန်ကန်စေရန်နှင့် စည်းဝါးကျနစေရန် သတိပြုရမည်။
- သံပြိုင်သီဆိုရသော **မြန်မာပြည်သားဟေ့** ဆိုသည့် နေရာမျိုးတွင် အားမာန်အပြည့်ဖြင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွဖွယ်ဖြစ်အောင်သီဆိုရမည်။
- သီချင်းစာသားနှင့် ဂီတသင်္ကေတများကို မှန်ကန်စွာသီဆိုနိုင်ရန် လိုအပ်ပါက ဆရာ၏ အကူအညီကိုယူပါ။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “မြန်မာပြည်သား” သီချင်းအား အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ သီဆိုပါ။ သီဆိုမှုကို အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အချင်းချင်း ကူညီသီဆိုပါ။
- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “မြန်မာပြည်သား” သီချင်း အပိုဒ် (၁) နှင့် (၂) ၏ ဂီတသင်္ကေတအား အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ သီဆိုပါ။ သီဆိုမှုကို အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အချင်းချင်း ကူညီသီဆိုပါ။

**၁-၂-၃။ “မြန်မာပြည်သား” သီချင်းကို သရုပ်ဖော်ခြင်း**

“မြန်မာပြည်သား” သီချင်းကို သံစဉ်စည်းဝါး မှန်ကန်စွာ သီဆိုတတ်ပြီး သီချင်းစာသားတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို သရုပ်ဖော်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

ကျားနှင့်မ မျှတစွာပါဝင်သော အဖွဲ့များ ဖွဲ့ရမည်ဖြစ်ပြီး သီချင်းတစ်ပိုဒ်ချင်းစီ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် လိုက်ဖက်အောင် သီဆိုသရုပ်ဖော်လေ့ကျင့်ပါ။

အချင်းချင်း မည်ကဲ့သို့ သရုပ်ဖော်ကြမည်ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

■ **အဓိကအချက်များ** ■

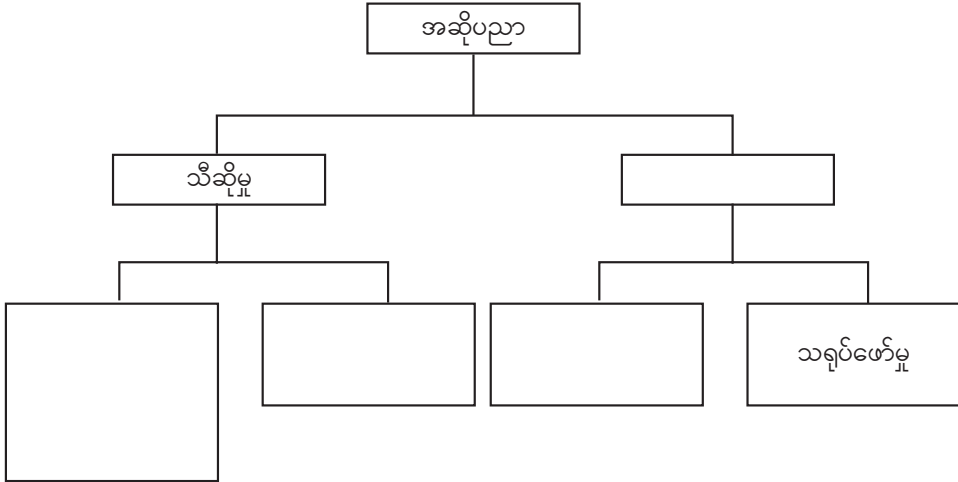
- ခံစားချက်ထည့်၍ စည်းချက်ညီညီ သီဆိုသရုပ်ဖော်နိုင်ရမည်။
- ညီညာစွာ ပူးပေါင်းပါဝင် လုပ်ဆောင်ရမည်။



**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ထားသည့်အတိုင်း သီဆိုသရုပ်ဖော်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က သရုပ်ဖော်နေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက အကဲဖြတ်ပါ။ သီဆိုသရုပ်ဖော်မှုကို အကြံပြု ဆွေးနွေးပါ။

**အခန်း (၁) အဆိုပညာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။**



# အခန်း (၂)

## အကပညာ

### နိဒါန်း

အခန်း (၂) အကပညာတွင် ဆဋ္ဌမတန်းကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်သင်ယူရန်အတွက် အခြေခံကဗျာလွတ်အက၏ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာအစုံ ကကွက် ၁၅ ကွက်ထဲမှ ပထမဆုံး ကကွက်ဖြစ်သည့် ကြာဖတ်လှန်အကနှင့် ဒုတိယကကွက်ဖြစ်သည့် ကြာဆစ်ချိုးအကတို့ပါဝင်သည်။ မူလတန်းတွင် အခြေခံအက၏ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာအမူအရာအနေအထားနှင့် “ခွင်” ပုံစံအနေအထားတို့ကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

ဤအခန်း (၂) အကပညာကို သင်ယူပြီးလျှင် ကျောင်းသားများသည် ကြာဖတ်လှန်အကနှင့် ကြာဆစ်ချိုးအကတို့၏ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာ လှုပ်ရှားမှုများကို ရှင်းပြနိုင်ပြီး စည်းဝါးမှန်စွာ စနစ်တကျ ကတတ်မည်။ ထို့အပြင် အခြေခံကဗျာလွတ် ကကွက်များကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြီး မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်လာမည်ဖြစ်သည်။

### ၂-၁။ ကြာဖတ်လှန်အက

#### ၂-၁-၁။ ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်)

အခြေခံကဗျာလွတ်အကတွင် ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာအစုံ ကကွက် ၁၅ ကွက်ရှိသည်။ ယင်းတို့အနက် ပထမဆုံးကကွက်ဖြစ်သော ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်) ကို လေ့ကျင့် သင်ယူပါ။

ဦးစွာ မူလတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့သော ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာ လှုပ်ရှားမှုအကများကို ဆရာနှင့်အတူ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ရာတွင် စည်း ၈ ချက်၊ ဝါး ၈ ချက် ပြည့်အောင် ကပါ။

### “ခွင်” ပုံစံနှင့် ညာခြေညာလက် အနေအထားလေ့ကျင့်ခြင်း



(ပုံ-၁) “ခွင်” ပုံစံအနေအထား

ကြာဖတ်လှန်အကကို စနစ်တကျ သင်ယူရန်အတွက် အက မကမီ (ပုံ-၁) ပါ “ခွင်” ပုံစံ အနေအထားအတိုင်း နေရာယူပါ။ လက်ကောက်ဝတ်နှစ်ခုကို ကျောဘက်၌ တစ်မိုက် အကွာအဝေးတွင် ထားပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါ ကကွက်အဆင့်များအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။ (ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများ အတူတကွ လေ့ကျင့်သင်ယူနိုင်ပါသည်။ မိန်းကလေးများသည် ခြေထောက်ကို ထဘီနားခတ်၍ ပြန်သိမ်းမည်။ ယောက်ျားလေးများသည် ဒူးကိုကြွ၍ “ခွင်” ပုံစံအတိုင်းနေရာပြန်ယူရန် ဖြစ်သည်။)



(ပုံ-၂) ခေါင်း၊ ခါး၊ ညာခြေ၊ ညာလက်နှင့် ဘယ်လက် အနေအထားများ



(ပုံ-၃) ညာခြေ၊ ညာလက်နှင့် ဘယ်လက်၊ ခေါင်းနှင့်ခါး အနေအထားများ

ပထမစည်းရိုက်ချက် (ပထမစည်း) တွင် ညာခြေကိုကြွ၍ ညာဖနောင့်ကို ညာဘက် အရှေ့ထောင့်သို့ ထိုးထားပါ။ ခေါင်းနှင့်ခါးကိုလည်း ညာဘက်သို့ စောင်းချပါ။ လက်နှစ်ဖက်လုံးကို တံတောင်ဆစ်မှချိုးကာ လက်ကောက်ဝတ်နှစ်ဖက်ကို ညာဘက်အတွင်းသို့ လှည့်ဝိုက်ဟန် ယူထားပါ။ ညာလက်ကောက်ဝတ်ကို အတွင်းသို့လှည့်၍ လက်ဖျားများ ထောင်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ် ကိုလည်း အပြင်သို့လှည့်၍ လက်ဖျားများ ထောင်ထားပါ။ (ပုံ-၂) ကို ကြည့်ပါ။

ပထမဝါးရိုက်ချက် (ပထမဝါး) တွင် ထိုးထားသော ညာခြေကိုပြန်သိမ်း၍ လှည့်ဝိုက်ဟန်ယူထား သော ညာလက်ဖျားကို အရှေ့သို့လှန်ကာ ဘယ်လက်ဖျားကို မှောက်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်များကို အောက်ဘက်သို့ စိုက်ချလိုက်ပါ။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် ခေါင်းနှင့်ခါးကိုလည်း တည့်မတ်စွာ ထားလိုက်ပါ။ (ပုံ-၃) ကို ကြည့်ပါ။

ဆက်လက်၍ အုပ်စုလိုက် အထက်ပါ ကကွက်အဆင့်များအတိုင်း ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။

■ အဓိကအချက်များ ■

- လှုပ်ရှားမှုတိုင်းတွင် ညာခြေညာလက်မှစပြီး လှုပ်ရှားရမည်။
- ချစ်စဖွယ်အမူအရာဖြင့် ပြုံး၍ ကရမည်။
- ကနေစဉ် “ခွင်” ပုံစံမပျက်စေရန် သတိထားရမည်။
- အဖွဲ့လိုက် ကသည့်အခါ စည်း၊ ဝါး ကျနစွာနှင့် ညီညီညာညာကနိုင်ရန် လက်ခုပ်၊ လက်ဖျောက် တီး၍ စည်းဝါးကို မှန်မှန်ရွတ်ဆိုပေးရမည်။
- စည်းတွင် ဖနောင့်၊ ဖြောက် (ဝါး) တွင် ဖဝါး (ခွင်) သို့ ပြန်ရောက်ရမည်။

**လေ့ကျင့်ရန်အကများ**

- ၁။ တစ်ဦးချင်းစီ ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်) ကို လေ့ကျင့်ပါ။ စည်းဝါးကျနစွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် ချစ်စဖွယ်အမူအရာဖြင့် ကတတ်ခြင်း ရှိ မရှိကို သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့လိုက် ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်) ကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သားတစ်ဦးချင်း စည်းဝါးကျနစွာကနိုင်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက်ညီညာစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိတို့ကို အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ရွှင်စွာ က၍ လေ့ကျင့်ပါ။

**၂-၁-၂။ ကြာဖတ်လှန်အက (ဘယ်ခြေဘယ်လက်)**

ပထမသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူခဲ့သည့် ကကွက်မှာ ပထမစည်းနှင့်ဝါးတွင် ကခဲ့သည့် ကကွက် ဖြစ်သည်။ ယခုဆက်လက်၍ ဒုတိယစည်းနှင့်ဝါးတွင် ကရမည့် ကကွက်ကို လေ့ကျင့်သင်ယူရန် အသင့် ပြင်ပါ။

**“ခွင်” ပုံစံနှင့် ဘယ်ခြေဘယ်လက်အနေအထား**



(ပုံ-၄) ဘယ်ခြေ၊ ခေါင်း၊ ခါးနှင့် လက်နှစ်ဖက် (ပုံ-၅) ဘယ်ခြေ၊ ဘယ်လက်၊ ညာလက်၊ ခေါင်းနှင့် ခါး အနေအထားများ

ဒုတိယစည်းရိုက်ချက် (ဒုတိယစည်း) တွင် ဘယ်ခြေကိုကြွ၍ ဘယ်ဖနောင့်ကို ဘယ်ဘက် အရှေ့ထောင့်သို့ ထိုးလိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း ဘယ်ဘက်သို့စောင်းချပါ။ လက်နှစ်ဖက်လုံးကို တံတောင်ဆစ်မှ ချိုးကာ လက်ကောက်ဝတ်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ဘက်အတွင်းသို့ လှည့်ဝိုက်ဟန် ယူထားပါ။ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကိုအတွင်းသို့လှည့်၍ လက်ဖျားများထောင်ထားပါ။ ညာလက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း အပြင်သို့ လှည့်၍ လက်ဖျားများထောင်ထားပါ။ (ပုံ-၄) ကို ကြည့်ပါ။

ဒုတိယ ဝါးရိုက်ချက် (ဒုတိယဝါး) တွင် ဘယ်ခြေကို ပြန်သိမ်း၍ လှည့်ဝိုက်ဟန် ယူထားသော ဘယ်လက်ဖျားကို အရှေ့သို့လှန်ကာ ညာလက်ဖျားကို မှောက်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်များကို အောက်ဘက်သို့ စိုက်ချလိုက်ပါ။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် ခေါင်းနှင့်ခါးကိုလည်း တည့်မတ်စွာထားလိုက်ပါ။ (ပုံ-၅) ကို ကြည့်ပါ။

ဆက်လက်၍ အုပ်စုလိုက် အထက်ပါ အဆင့်များအတိုင်း ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။

**အဓိကအချက်**

- ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်) သင်ယူစဉ်က အဓိကအချက် ၅ ချက်ကို ပြန်လည် စဉ်းစားပြီး အက လေ့ကျင့်ရာတွင် လက်တွေ့အသုံးချပါ။

**လေ့ကျင့်ရန်အကများ**

၁။ တစ်ဦးချင်းစီ ကြာဖတ်လှန်အက (ဘယ်ခြေဘယ်လက်) ကို လေ့ကျင့်ပါ။ စည်းဝါးကျနစွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် ချစ်စဖွယ်အမူအရာဖြင့် ကတတ်ခြင်း ရှိ မရှိကို သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။

၂။ အဖွဲ့လိုက် ကြာဖတ်လှန်အက (ဘယ်ခြေဘယ်လက်) ကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သားတစ်ဦးချင်း စည်းဝါးကျနစွာ ကနိုင်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက်ညီညာစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိတို့ကို အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ရွှင်စွာ က၍ လေ့ကျင့်ပါ။

**၂-၁-၃။ ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်နှင့် ဘယ်ခြေဘယ်လက်)**

ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်) နှင့် (ဘယ်ခြေဘယ်လက်) တို့ကို ပေါင်းပြီး လေ့ကျင့်သင်ယူရန် အသင့်ပြင်ပါ။

**“ခွင့်” ပုံစံနှင့် ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်နှင့် ဘယ်ခြေဘယ်လက်)**

“ခွင့်” ပုံစံအနေအထား အသင့်ပြင်ပါ။ (ပုံ-၁) ကို ကြည့်ပါ။ ပထမစည်းတွင် ညာခြေကိုကြွ၍ ညာဖနောင့်ကို ညာဘက်အရှေ့ထောင့်သို့ ထိုးပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း ညာဘက်သို့ စောင်းချပါ။ လက်နှစ်ဖက်လုံးကို တံတောင်ဆစ်မှချိုးကာ လက်ကောက်ဝတ်နှစ်ဖက်ကို ညာဘက်အတွင်းသို့ လှည့်ဝိုက်ဟန် ယူထားပါ။ ညာလက်ကောက်ဝတ်ကို အတွင်းသို့လှည့်၍ လက်ဖျားများ ထောင်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း အပြင်သို့လှည့်၍ လက်ဖျားများ ထောင်ထားပါ။ (ပုံ-၂) ကို ကြည့်ပါ။

ပထမဝါးတွင် ထိုးထားသောညာခြေကိုပြန်သိမ်း၍ လှည့်ဝိုက်ဟန်ယူထားသော ညာလက်ဖျားကို အရှေ့သို့ပတ်လက်လှန်ကာ ဘယ်လက်ဖျားကိုမှောက်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်များကို အောက်ဘက် သို့ စိုက်ချလိုက်ပါ။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် ခေါင်းနှင့်ခါးကိုလည်း တည့်မတ်စွာ ထားလိုက်ပါ။ (ပုံ-၃) ကို ကြည့်ပါ။

ဒုတိယစည်းတွင် ဘယ်ခြေကိုကြွ၍ ဘယ်ဖနောင့်ကို ဘယ်ဘက်အရှေ့ထောင့်သို့ ထိုးလိုက် ရမည်။ ခေါင်းနှင့်ခါးကိုလည်း ဘယ်ဘက်သို့ စောင်းချပါ။ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို တံတောင်ဆစ်မှချိုးကာ လက်ကောက်ဝတ်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ဝိုက်ဟန်ယူထားပါ။ (ပုံ-၄) ကို ကြည့်ပါ။

ဒုတိယဝါးတွင် ဘယ်ခြေကိုပြန်သိမ်း၍ လှည့်ဝိုက်ဟန်ယူထားသော ဘယ်လက်ဖျားကို အရှေ့ သို့ ပက်လက်လှန်လျက် ညာလက်ဖျားကိုမှောက်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်များကို အောက်ဘက်သို့ စိုက်ချလိုက်ပါ။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း တည့်မတ်စွာထားလိုက်ပါ။ (ပုံ-၅) ကို ကြည့်ပါ။ ဆက်လက်၍ စည်းဝါးအလိုက် (ပုံ-၂) မှ (ပုံ-၅) အတိုင်း ထပ်ကျော့၍ ပြုလုပ်ပါ။

**အဓိကအချက်**

- ကြာဖတ်လှန်အက (ညာခြေညာလက်) နှင့် (ဘယ်ခြေဘယ်လက်) သင်ယူစဉ်က အဓိက အချက် ၅ ချက်ကို အက လေ့ကျင့်ရာတွင် လက်တွေ့အသုံးချပါ။

**လေ့ကျင့်ရန်အကများ**

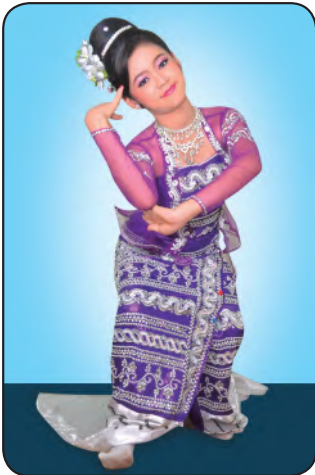
- ၁။ တစ်ဦးချင်းစီ ကြာဖတ်လှန်အကကို လေ့ကျင့်ပါ။ စည်းဝါးကျနစွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် ချစ်စဖွယ် အမူအရာဖြင့် ကတတ်ခြင်း ရှိ မရှိကို သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်ပါက အကြံပြုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့လိုက် ကြာဖတ်လှန်အကကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သား တစ်ဦးချင်း စည်းဝါးကျနစွာ ကနိုင်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက်ညီညာစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိတို့ကို အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ရွှင်စွာ က၍ လေ့ကျင့်ပါ။

**၂-၂။ ကြာဆစ်ချိုးအက**

**၂-၂-၁။ ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်)**

အခြေခံကဗျာလွတ် အက၏ ဒုတိယကကွက်ဖြစ်သော ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်) ကို လေ့ကျင့်သင်ယူရန် အသင့်ပြင်ပါ။

**“ခွင်” ပုံစံနှင့် ညာခြေညာလက်အနေအထား**



(ပုံ-၆) ညာခြေ ခေါင်း၊ ခါး၊ ညာလက်နှင့် ဘယ်လက် အနေအထားများ



(ပုံ-၇) ညာခြေ ခေါင်းနှင့် ခါး အနေအထားများ

ကြာဆစ်ချိုးအကကို စနစ်တကျ သင်ယူရန်အတွက် အကမကမိ (ပုံ-၁) ပါ “ခွင်” ပုံစံ အနေအထားအတိုင်း နေရာယူပါ။ ပထမစည်းတွင် ညာခြေကိုကြွ၍ ညာဖနောင့်ကို ညာဘက် အရှေ့ထောင့်သို့ ထိုးလိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း ညာဘက်သို့ စောင်းထားပါ။ ညာလက်ဖျံကို ဘယ်အတွင်းဘက်မှဝိုက်ကာ တံတောင်ဆစ်ချိုးလျက် အပေါ်ကိုထောင်၍ ညာလက်ကောက်ဝတ်ကို မျက်နှာဘက်သို့စိုက်ကာ အပြင်သို့ချိုးလိုက်ပါ။ ဘယ်လက်ဖျံကို အောက်ဘက်မှ ဝိုက်ကာ တံတောင်ဆစ်ချိုးလျက် ဘယ်လက်၏ လက်သန်းထိပ်သည် ညာလက် တံတောင်အောက်တွင် လက်ဖဝါးပြင်အပြင်သို့ လှည့်၍ ထိပါ။ (ပုံ-၆) ကို ကြည့်ပါ။

ပထမဝါးတွင် ထိုးထားသော ညာခြေကို ပြန်သိမ်းပါ။ ပထမစည်းတွင် ထောင်ထားခဲ့သော ညာလက်ဖျံကို ဝါးတွင် အပြင်သို့ လှန်ချိုးလိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း ဝါးတွင် တစ်ပါတည်း တည့်မတ်လိုက်ပါ။ (ပုံ-၇) ကို ကြည့်ပါ။

ဆက်လက်၍ အုပ်စုလိုက် အထက်ပါအဆင့်များအတိုင်း ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။

■ အဓိကအချက်များ ■

- ကကွက်များကို စည်းဝါးမှန်စွာကနိုင်ရန် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ရမည်။
- သူငယ်ချင်းများနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ အကလေ့ကျင့်သည့်အခါ ဘယ်လက်နှင့် ညာလက် မှားယွင်းမှုမရှိစေရန် သတိပြုရမည်။
- အဖွဲ့လိုက်ကသည့်အခါ စည်း၊ ဝါး ကျနပြီး ညီညာစေရန် သူငယ်ချင်းများအား ကူညီပါ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများထံမှ အကူအညီယူပါ။
- စည်းတွင် ဖနောင့် ၊ ဖြောက် (ဝါး) တွင် ဖဝါး (ခွင်) သို့ ပြန်ရောက်ရမည်။

**လေ့ကျင့်ရန် အကများ**

- ၁။ တစ်ဦးချင်းစီ ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်) ကို လေ့ကျင့်ပါ။ စည်းဝါးကျနစွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် ချစ်စဖွယ်အမူအရာဖြင့် ကတတ်ခြင်း ရှိ မရှိကို သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့လိုက် ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်) ကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သားတစ်ဦးချင်း စည်းဝါးကျနစွာ ကနိုင်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက် ညီညာစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိတို့ကို အကဲဖြတ်ပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ရွှင်စွာ က၍လေ့ကျင့်ပါ။

၂-၂-၂။ ကြာဆစ်ချိုးအက (ဘယ်ခြေဘယ်လက်)

ဆက်လက်၍ ဒုတိယစည်းနှင့်ဝါးတွင် ကရမည့် ကြာဆစ်ချိုးအက (ဘယ်ခြေဘယ်လက်) ကို လေ့ကျင့်သင်ယူရန် အသင့်ပြင်ပါ။

“ခွင်” ပုံစံနှင့် ဘယ်ခြေဘယ်လက်အနေအထား



(ပုံ-၈) ဘယ်ခြေ၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ ဘယ်လက်နှင့် ညာလက် အနေအထားများ



(ပုံ-၉) ဘယ်ခြေ၊ ဘယ်လက်၊ ခေါင်းနှင့် ခါး အနေအထားများ

ဒုတိယစည်းတွင် ဘယ်ခြေကိုကြွ၍ ဘယ်ဖနောင့်ကို ဘယ်ဘက်အရှေ့ထောင့်သို့ ထိုးလိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း ဘယ်ဘက်သို့ စောင်းထားပါ။ ဘယ်လက်ဖျံကို ညာအတွင်းဘက်မှ ဝိုက်ကာ တံတောင်ဆစ်ချိုးလျက် အပေါ်ကိုထောင်၍ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကို မျက်နှာဘက်သို့စိုက်ကာ အပြင်သို့ ချိုးလိုက်ပါ။ ညာလက်ဖျံကို အောက်ဘက်မှဝိုက်ကာ တံတောင်ဆစ်ချိုးလျက် ညာလက်၏ လက်သန်းထိပ်သည် ဘယ်လက်တံတောင်အောက်တွင် လက်ဖဝါးပြင် အပြင်သို့လှည့်၍ ထိပါ။ (ပုံ-၈) ကို ကြည့်ပါ။

ဒုတိယဝါးတွင် ဘယ်ခြေကို ပြန်သိမ်းပါ။ ဒုတိယစည်းတွင်ထောင်ထားခဲ့သော ဘယ်လက်ဖျံကို ဝါးတွင် အပြင်သို့လှန်ချိုးချလိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့်ခါးကိုလည်း ဝါးတွင် တစ်ပါတည်း တည့်မတ်လိုက်ပါ။ (ပုံ-၉) ကိုကြည့်ပါ။

ဆက်လက်၍ အုပ်စုလိုက် အထက်ပါအဆင့်များအတိုင်း ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။

■ အဓိကအချက် ■

- ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်) သင်ယူစဉ်က အဓိကအချက် ၄ ချက်ကို ပြန်လည် စဉ်းစားပြီး အက လေ့ကျင့်ရာတွင် လက်တွေ့အသုံးချပါ။



**လေ့ကျင့်ရန်အကများ**

- ၁။ တစ်ဦးချင်းစီ ကြာဆစ်ချိုးအက (ဘယ်ခြေဘယ်လက်) ကို လေ့ကျင့်ပါ။ စည်းဝါးကျနစွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် ချစ်စဖွယ်အမူအရာဖြင့် ကတတ်ခြင်း ရှိ မရှိကို သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့လိုက် ကြာဆစ်ချိုးအက (ဘယ်ခြေဘယ်လက်) ကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သားတစ်ဦးချင်း စည်းဝါးကျနစွာ ကနိုင်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက်ညီညာစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိတို့ကို အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ရွှင်စွာ က၍ လေ့ကျင့်ပါ။

**၂-၂-၃။ ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်နှင့် ဘယ်ခြေဘယ်လက်)**

ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်) နှင့် (ဘယ်ခြေဘယ်လက်) တို့ကို ပေါင်းပြီး လေ့ကျင့်သင်ယူရန် အသင့်ပြင်ပါ။

**“ခွင်” ပုံစံနှင့် ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်နှင့် ဘယ်ခြေဘယ်လက်)**

ပထမဦးစွာ (ပုံ-၁) ပါ “ခွင်” ပုံစံ အနေအထားအတိုင်း နေရာယူပါ။ ပထမစည်းတွင် ညာဖနောင့်ကို ညာဘက်အရှေ့ထောင့်သို့ ထိုးလိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း ညာဘက်သို့ စောင်းထားပါ။ ညာလက်ဖျံကို ဘယ်အတွင်းဘက်မှ ဝိုက်ကာ တံတောင်ဆစ်ချိုးလျက် ညာလက်ဖျံကိုထောင်၍ မျက်နှာဘက်သို့ ညာလက်ကောက်ဝတ်ကို စိုက်ကာအပြင်သို့ ချိုးလိုက်ပါ။ ဘယ်လက်ဖျံကို အောက်ဘက်မှဝိုက်ကာ တံတောင်ဆစ်ချိုးလျက် ဘယ်လက်၏ လက်သန်းထိပ်သည်ညာလက်တံတောင် အောက်တွင် လက်ဖဝါးပြင် အပြင်သို့လှည့်၍ ထိပါ။ (ပုံ-၆) ကို ကြည့်ပါ။

ပထမဝါးတွင် ညာခြေကို ပြန်သိမ်းပါ။ စည်းတွင် ထောင်ထားခဲ့သော ညာလက်ဖျံကို ဝါးတွင် အပြင်သို့ ပြန်ချိုးလိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း တစ်ပါတည်းတည့်မတ်လိုက်ပါ။ (ပုံ-၇) ကို ကြည့်ပါ။

ဒုတိယစည်းတွင် ဘယ်ခြေကိုကြွ၍ ဘယ်ဖနောင့်ကို ဘယ်ဘက်အရှေ့ထောင့်သို့ ထိုးလိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း ဘယ်ဘက်သို့ စောင်းချပါ။ ဘယ်လက်ဖျံကို ညာအတွင်းဘက်မှ ဝိုက်ကာ တံတောင်ဆစ်ချိုးလျက် အပေါ်ကိုထောင်၍ မျက်နှာဘက်သို့ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကို စိုက်ကာ အပြင်သို့ ချိုးလိုက်ပါ။ (ပုံ-၈) ကို ကြည့်ပါ။

ဒုတိယဝါးတွင် ဘယ်ခြေကို ပြန်သိမ်းပါ။ စည်းတွင် ထောင်ထားခဲ့သော ဘယ်လက်ဖျံကို ဝါးတွင် အပြင်သို့ လှန်ချိုးချလိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း ဝါးတွင် တစ်ပါတည်း တည့်မတ်လိုက်ပါ။ (ပုံ-၉) ကို ကြည့်ပါ။

ဆက်လက်၍ စည်းဝါးအလိုက် (ပုံ-၆) မှ (ပုံ-၉) အတိုင်း ထပ်ကျော့၍ ပြုလုပ်ပါ။

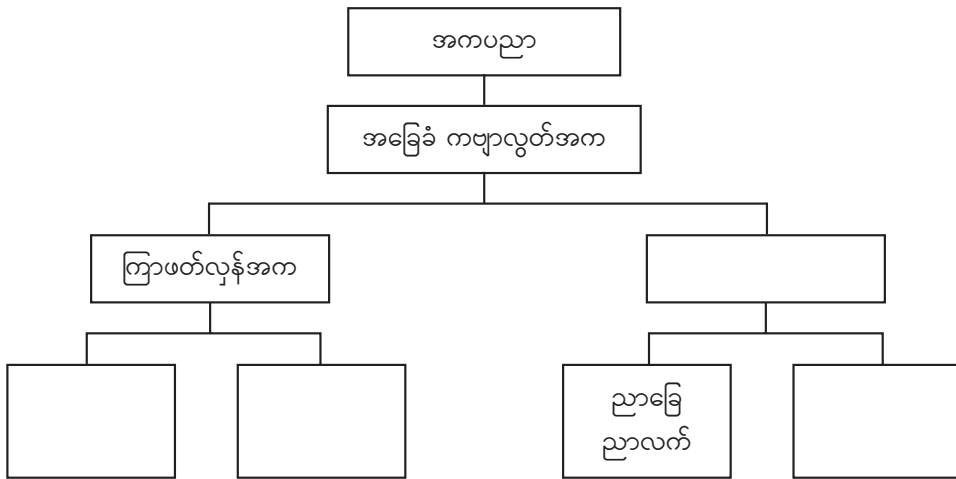
**အဓိကအချက်**

- ကြာဆစ်ချိုးအက (ညာခြေညာလက်) နှင့် (ဘယ်ခြေဘယ်လက်) သင်ယူစဉ်က အဓိကအချက် ၄ ချက်ကို ပြန်လည် စဉ်းစားပါ။ အက လေ့ကျင့်ရာတွင် လက်တွေ့အသုံးချပါ။

**လေ့ကျင့်ရန်အကများ**

- ၁။ တစ်ဦးချင်းစီ ကြာဆစ်ချိုးအကကို လေ့ကျင့်ပါ။ စည်းဝါးကျနစွာ ကတတ်ခြင်းနှင့် ချစ်စဖွယ် အမှုအရာဖြင့် ကတတ်ခြင်း ရှိ မရှိကို သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။
- ၂။ အဖွဲ့လိုက် ကြာဆစ်ချိုးအကကို လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဖွဲ့က ကနေစဉ် ကျန်အဖွဲ့များက အဖွဲ့သား တစ်ဦးချင်း စည်းဝါးကျနစွာ ကနိုင်ခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက်ညီညာစွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိတို့ကို အကဲဖြတ်ပါ။ အဖွဲ့လိုက် ညီညီညာညာဖြင့် စည်းဝါးတကျ ပျော်ရွှင်စွာ က၍ လေ့ကျင့်ပါ။

**အခန်း(၂) အကပညာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။**



# အခန်း (၃)

## အတီးပညာ

### နိဒါန်း

အခန်း (၃) အတီးပညာသင်ခန်းစာတွင် ဆဋ္ဌမတန်းကျောင်းသားများသည် ပလွေမှုတ်ခြင်း သင်ခန်းစာကို လေ့လာသင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ ပလွေမှုတ်ခြင်းသင်ခန်းစာတွင် ပလွေလက်ပေါက် ကိုင်ပုံ၊ လေသံအပြင်းအပျော့၊ လျှာအနေအထား၊ ဂီတသင်္ကေတနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပါဝင်သည်။

ပလွေမှုတ်ခြင်းသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် အခြေခံဂီတသင်္ကေတ သဘောတရားကို သိရှိရွတ်ဆိုနိုင်၍ လွယ်ကူသော တေးကဗျာများကို ပလွေဖြင့် သံစဉ်မှန်စွာ တီးမှုတ် လာနိုင်မည်။

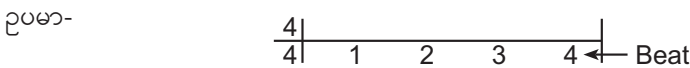
### ၃-၁။ အခြေခံပလွေသင်ခန်းစာ

#### ၃-၁-၁။ ဂီတသင်္ကေတ

တူရိယာပစ္စည်းများတီးခတ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ သီဆိုရာ၌လည်းကောင်း အထောက်အကူ ပြုစေရန်နှင့် တိကျမှန်ကန်မှုရှိစေရန် ကမ္ဘာသုံးသင်္ကေတကို လေ့လာသင်ယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် Staff Note နှင့် Tonic Solfa Note တို့ဖြင့် သင်္ကေတများကို ရေးသား ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပလွေသင်ခန်းစာ သင်ကြားရန်အတွက် အခြေခံဂီတသင်္ကေတကို လေ့လာသင်ကြားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

#### - Beat

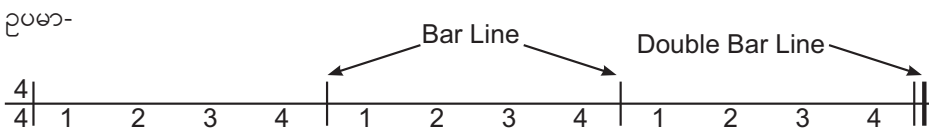
Beat ဆိုသည်မှာ Interval (ချိန်တာညီမျှစွာ) မှန်မှန်သွားနေသော ရိုက်ချက်များကိုခေါ်သည်။



ဤပုံတွင် 1 Beat ၊ 2 Beat ၊ 3 Beat ၊ 4 Beat တို့ပါဝင်သည်။

#### - Bar Line

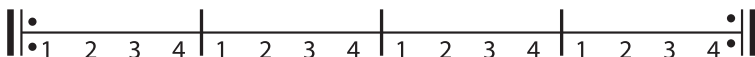
Beat များကို ကန့်သတ်ထားသော အကန့်၊ ဒေါင်လိုက်မျဉ်းတို့ကို Bar Line ဟု ခေါ်သည်။



Bar Line နှစ်ကြောင်းရေးဆွဲခြင်းကို Double Bar Line ဟုခေါ်သည်။ သင်္ကေတအဆုံးသတ်၌ ရေးဆွဲသည်။







#### - ထပ်ကျော့အမှတ်အသား (Repeat Sign)

ယင်းအမှတ်အသားသည် အစမှ ပြန်တီးဆိုရန် ဖြစ်သည်။

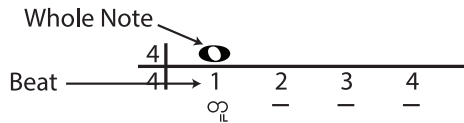


- သင်္ကေတများ၏ တန်ဖိုး ( Value of Notes )

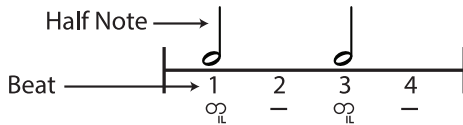
Note တစ်ခုချင်းစီ၏ အသံရှည်တန်ဖိုးကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- (၁)  - Whole Note (Semi Brave)
- (၂)  - Half Note (Minim)
- (၃)  - Quarter Note (Crotchet)
- (၄)  - Eighth Note (Quaver)
- (၅)  - Sixteenth Note (Semi Quaver)
- (၆)  - Thirty - second Note (Demi Semi Quaver)

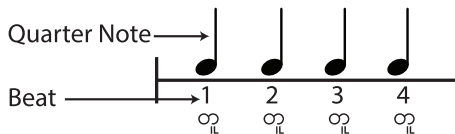
Whole Note (Semi Brave)သည် ရိုက်ချက် လေးချက် အသံရှည်တန်ဖိုး ရှိသည်။





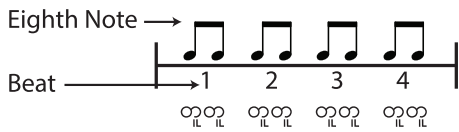
Half Note (Minim) သည် ရိုက်ချက် နှစ်ချက် အသံရှည်တန်ဖိုး ရှိသည်။



Quarter Note (Crotchet) သည် ရိုက်ချက် တစ်ချက် အသံရှည်တန်ဖိုးရှိသည်။



Eighth Note (Quaver) သည် ရိုက်ချက်၏ တစ်ဝက် အသံရှည်တန်ဖိုးရှိသည်။ (Eighth Note တွင် တစ်လုံးတည်း ရှိပါက  ပုံစံဖြင့် ရေးပြီး နှစ်လုံးရှိပါက  ပုံစံဖြင့် ရေးနိုင်သည်။









Sixteenth Note (Semi Quaver) သည် ရိုက်ချက်၏ လေးပုံတစ်ပုံ အသံရှည်တန်ဖိုးရှိသည်။

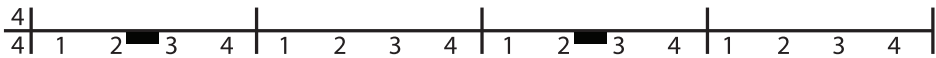
Thirty - second Note (Demi Semi Quaver) သည် ရိုက်ချက်၏ ရှစ်ပုံတစ်ပုံ အသံရှည်တန်ဖိုးရှိသည်။

- ရပ်နားချက်တန်ဖိုး ( Value of Rest )

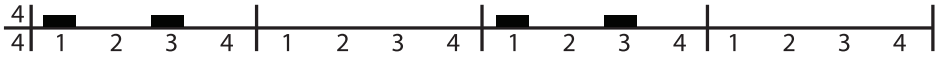
Rest သည် ရပ်နားသင်္ကေတ ဖြစ်သည်။ Rest ၏ တန်ဖိုးများမှာ-

- (၁)  - Whole Rest (Semi Brave Rest)
- (၂)  - Half Rest (Minim Rest)
- (၃)  - Quarter Rest (Crotchet Rest)
- (၄)  - Eighth Rest (Quaver Rest)
- (၅)  - Sixteenth Rest (Semi Quaver Rest)
- (၆)  - Thirty - second Rest (Demi Semi Quaver Rest)

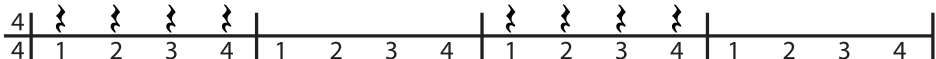
Whole Rest (Semi Brave Rest) သည် ရိုက်ချက် (Beat) လေးချက်အထိ ရပ်နားရန် ဖြစ်သည်။



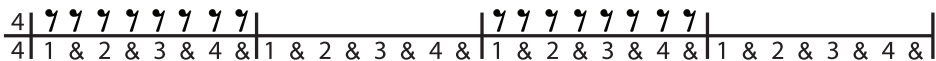
Half Rest သည် ရိုက်ချက် (Beat) နှစ်ချက်အထိ ရပ်နားရန်ဖြစ်သည်။



Quarter Rest သည် ရိုက်ချက် (Beat) တစ်ချက် ရပ်နားရန်ဖြစ်သည်။



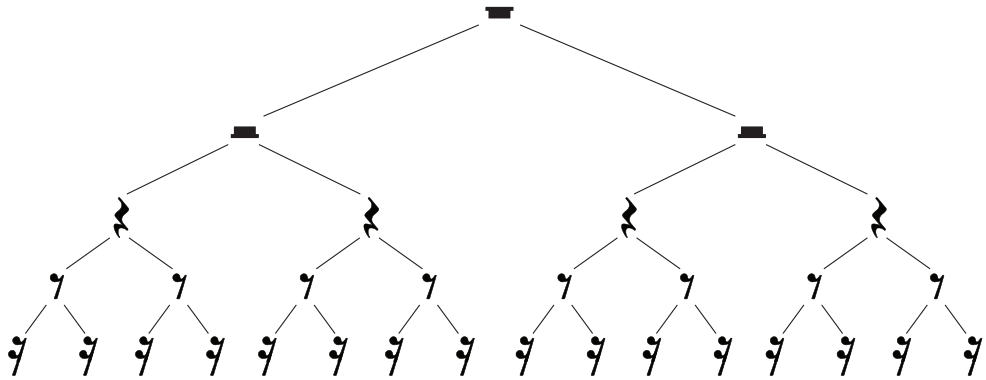
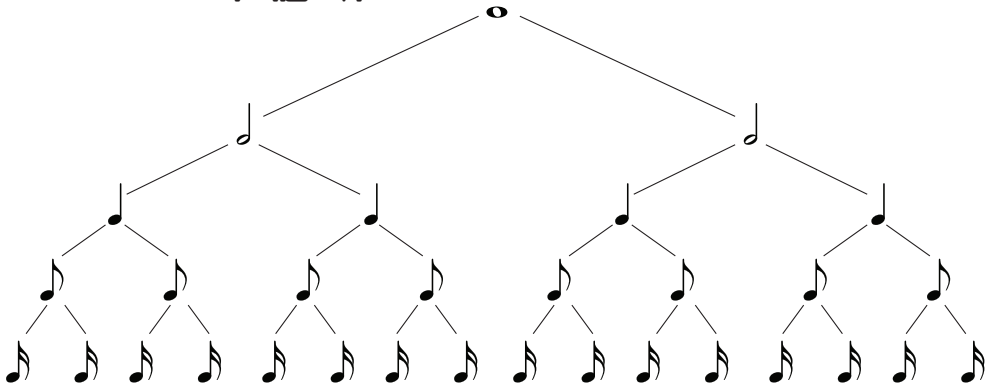
Eighth Rest သည် ရိုက်ချက် (Beat) ၏တစ်ဝက် ရပ်နားရန်ဖြစ်သည်။



Sixteenth Rest (Semi Quaver Rest) သည် ရိုက်ချက် (Beat) လေးပုံတစ်ပုံ ရပ်နားရန် ဖြစ်သည်။

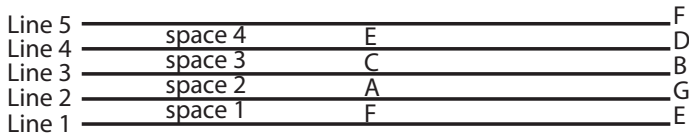
Thirty - second Rest (Demi Semi Quaver Rest) သည် ရိုက်ချက် (Beat) ရှစ်ပုံတစ်ပုံ ရပ်နားရန်ဖြစ်သည်။

ဂီတသင်္ကေတ၏ သံတိုသံရှည်တန်ဖိုး



- Staff Notation

Staff Notation ကို အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ အကြီးစာလုံး A B C D E F G တို့ဖြင့် သတ်မှတ်ပြီး အခြေခံမျဉ်းငါးကြောင်းကို အသုံးပြု၍ ရေးသားသည်။ မျဉ်းငါးကြောင်းကို အောက်ဘက်မှ စတင် ရေတွက်လျှင် E, G, B, D, F ဟု သတ်မှတ်သည်။ မျဉ်းများကြားမှ ကွက်လပ်နေရာများကို F, A, C, E ဟု သတ်မှတ်သည်။ မျဉ်းငါးလိုင်းထက် မြင့်တက်သောအသံနှင့် နိမ့်သောအသံများအတွက် မျဉ်းလိုင်းတို့ များဖြင့် ဖော်ပြသည်။



G-CLEF  
(or)  
TREBLE CLEF



ဂီတသင်္ကေတများရေးသားရာတွင် မျဉ်းကြောင်း၏ အစတွင် CLEF အမှတ်အသားကို ပြထား လေ့ရှိသည်။ ထိုအမှတ်အသားသည် မျဉ်းလိုင်း Line နှင့် ကြားကွက်လပ် Space နေရာတို့၏ နေရာ သတ်မှတ်ချက်ကို ဖော်ပြသည်။

- Time Signature

Time Signature များတွင် အပေါ်ဂဏန်းသည် ရိုက်ချက်အရေအတွက် (Beat) ကို ဖော်ပြပြီး အောက်ပိုင်းဂဏန်းသည် သင်္ကေတများ၏ တန်ဖိုး (Value of Notes) ကို ဖော်ပြသည်။ ဥပမာ- 4/4 time တွင် အပေါ်မှ 4 သည် ရိုက်ချက် လေးချက် (4 beats) ကို ဖော်ပြပြီး အောက်မှ 4 သည် သင်္ကေတတန်ဖိုး 1/4 Note (Quarter Note) ကို ဖော်ပြသည်။

2/4 Time



3/4 Time



4/4 Time



2/4 Time လေ့ကျင့်ခြင်း

(1) 2/4 time exercise: A staff with a 2/4 time signature. The first measure contains two eighth notes with stems up, labeled '1' and '2'. The second measure contains two eighth notes with stems down, labeled '1' and '2'.

(2) 2/4 time exercise: A staff with a 2/4 time signature. The first measure contains two quarter notes with stems up, labeled '1' and '2'. The second measure contains two quarter notes with stems down, labeled '1' and '2'.

(3) 2/4 time exercise: A staff with a 2/4 time signature. The first measure contains a half note with stem up, labeled '1' and '2'. The second measure contains a half note with stem down, labeled '1' and '2'.

4/4 Time လေ့ကျင့်ခြင်း

(1) 4/4 time exercise: A staff with a 4/4 time signature. The first measure contains four quarter notes with stems up, labeled '1', '2', '3', '4'. The second measure contains four quarter notes with stems down, labeled '1', '2', '3', '4'.

(2) 4/4 time exercise: A staff with a 4/4 time signature. The first measure contains two half notes with stems up, labeled '1', '2', '3', '4'. The second measure contains two half notes with stems down, labeled '1', '2', '3', '4'.

(3) 4/4 time exercise: A staff with a 4/4 time signature. The first measure contains a whole note with stem up, labeled '1', '2', '3', '4'. The second measure contains a whole note with stem down, labeled '1', '2', '3', '4'.

- Tonic Solfa Note

ဂီတသင်္ကေတများကို သင်္ချာကိန်းဂဏန်း (1 to 7) ကို အသုံးပြု၍ ရေးသားကြသည်။ Tonic Sofa ဟု ခေါ်သည့် အသံထွက်သင်္ကေတအတိုကောက် ရေးသားမှု d, r, m, f, s, l, t, d ကို 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ဖြင့် အစားထိုးရေးသားလာခဲ့ပါသည်။ အရှေ့တိုင်းသင်္ကေတဟုလည်း ခေါ်ဆိုသည်။

One Octave

1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 1̇ 2̇ 3̇ 4̇ 5̇ 6̇ 7̇  
← ခို ရေ မိ ဖာ ဆို လာ တီ →

အလယ်သံထက် မြင့်တက်သွားသော အသံများ (အမြင့်သံ) ကို အပေါ်ဘက်တွင် အစက်များဖြင့် ဖော်ပြပြီး နိမ့်ဆင်းသွားသော အသံများ (အနိမ့်သံ) ကို အောက်ဘက်တွင် အစက်များဖြင့် ဖော်ပြသည်။

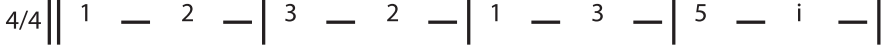
ရပ်နားချက်များကို '0' သင်္ကေတဖြင့် ဖော်ပြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ' . ' ဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။

- Tonic Solfa Notes များကို ဖော်ပြခြင်း

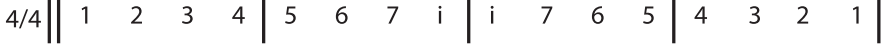
4/4 Timing Whole Note



Half Note



Quarter Note



■ အဓိကအချက်များ ■

- ပလွေသင်ခန်းစာများကို သင်ယူနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံဂီတသင်တန်းများကို သေချာစွာ လေ့လာသင်ယူရန် လိုအပ်သည်။
- ရိုက်ချက်၊ ရပ်နားချက်နှင့် သင်္ကေတတန်းဖိုးများကို တိကျမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနိုင်အောင် လေ့လာသင်ယူရန်လိုအပ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ◆ Double Bar Line ကို မည်သည့်နေရာတွင် သုံးသနည်း။
- ◆ Beat အကြောင်းရှင်းပြပါ။
- ◆ Beat များကို ကန့်သတ်ထားသော ဒေါင်လိုက်မျဉ်းတို့ကို မည်သို့ခေါ်သနည်း။
- ◆ Repeat Sign သည် မည်သည့် အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သနည်း။
- ◆ Whole Note သည် ရိုက်ချက်မည်မျှတန်ဖိုးရှိသနည်း။
- ◆ ရိုက်ချက် နှစ်ချက်ရှိသော Note ၏ အမည်ကို ဖော်ပြပါ။
- ◆ Half Rest ကို မည်သည့် သင်္ကေတဖြင့် ဖော်ပြသနည်း။
- ◆ 2/4 time အမှတ်အသားသည် ရိုက်ချက်မည်မျှကို ဖော်ညွှန်းသနည်း။
- ◆ staff မျဉ်း ၅ လိုင်းအမည်ကို ဖော်ပြပါ။
- ◆ Tonic Solfa 1 2 3 4 Note တွင် အမြင့်သံကို မည်သို့ ဖော်ပြသနည်း။
- ◆ Eighth Note နှစ်လုံးကို မည်သည့်ပုံစံဖြင့် ရေးသားဖော်ပြနိုင်သနည်း။

၃-၁-၂။ ပလွေမှုတ်ခြင်း

ပလွေမှုတ်ခြင်း သင်ခန်းစာတွင် အရေးကြီးသော ပလွေလက်ပေါက်တိုင်ခြင်း မှန်ကန်ရန် လေအပြင်းအပျော့ မှန်ကန်ရန်အတွက် ဦးစွာလေ့ကျင့်သင်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပလွေ၏ အပေါ်သုံးပေါက်ကို ဘယ်ဘက်လက် လက်သူကြွယ်၊ လက်ခလယ်၊ လက်ညှိုးတို့ကို အသုံးပြု၍



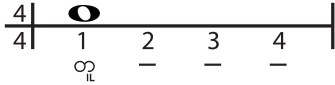
ပိတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အောက်ဘက် ၃ ပေါက်ကို ညာဘက်လက် လက်သူကြွယ်၊ လက်ခလယ်၊ လက်ညှိုးတို့ကို အသုံးပြု၍ ပိတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ လက်ပေါက်များအားလုံးကို လက်ဖြင့် လုံအောင်ပိတ်ရန်အတွက် သတိထား၍ လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။



- သင်္ကေတတန်ဖိုးများကို ပလွေဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

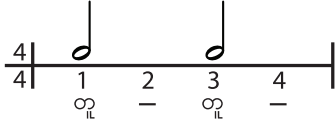
ပလွေဖြင့်မမှုတ်မီ အောက်ပါ သင်္ကေတတန်ဖိုးများကို “တူ” ဟူသော အသံထွက်ဖြင့် ဦးစွာနှုတ်မှ ရွတ်ဆိုလေ့ကျင့်ပါ။ ပြီးနောက် ပလွေဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

Whole Note



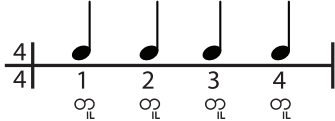
အသံရှည် (ရိုက်ချက် လေးချက် ပြည့်သည်အထိ မှုတ်ပါ။)

Half Note



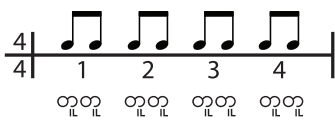
အသံရှည် (ရိုက်ချက် နှစ်ချက် ပြည့်သည်အထိ မှုတ်ပါ။)

Quarter Note



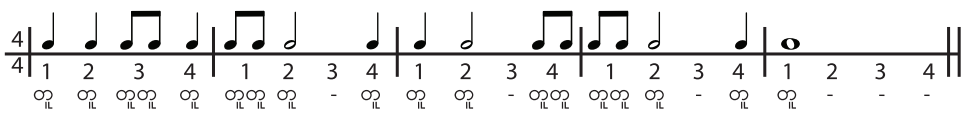
ရိုက်ချက်တစ်ချက်စီ အသံဖြတ်၍ လေးချက်ပြည့်အောင် မှုတ်ပါ။

Eighth Note (Quaver)



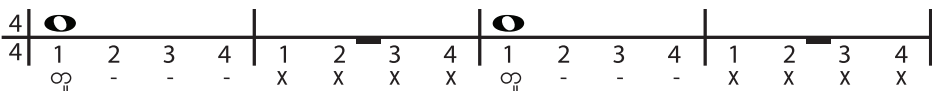
ရိုက်ချက်တစ်ချက်တွင် နှစ်သံထွက် လေးချက်ပြည့်အောင် မှုတ်ပါ။

သင်္ကေတတန်ဖိုးများရောနှော၍ မှုတ်ခြင်း



- သင်္ကေတ Note များနှင့် Rest များကို တွဲ၍လေ့ကျင့်ခြင်း

Whole Note နှင့် Whole Rest



Half Note နှင့် Half Rest

4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |

တူ - တူ - X X တူ - တူ - X X X X တူ -

Quarter Note နှင့် Quarter Rest

4 | တူ တူ X တူ | တူ X တူ X | တူ X X တူ | X တူ တူ တူ

Eighth Note နှင့် Eighth Rest

4 | တူတူ တူတူ တူတူ တူတူ | တူတူ X တူ X တူ X X | တူတူ တူတူ တူတူ တူတူ | X တူ X တူ တူတူ တူတူ

■ အဓိကအချက်များ ■

- ပလွေလှေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်ကန်စွာ မှတ်နိုင်ရန် သင်္ကေတတန်ဖိုး (Value of Note နှင့် Value of Rest ) များကို သေချာစွာ လေ့လာသင်ယူရန် လိုအပ်သည်။
- သင်္ကေတတန်ဖိုးများကို မှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆိုတီးမှုတ်နိုင်ရန် Beat ရိုက်ချက်ကို သတိပြု၍ ရိုက်ရန် လိုအပ်သည်။
- လေ့ကျင့်ရာတွင် မှန်ကန်မှုရှိစေရန် ဆရာက Timing ကို ဖြည်းညင်းစွာ ခေါ်ပေးရပါမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ◆ ပလွေမှုတ်ရာတွင် မည်သည့်အချက်များကို ဦးစွာလေ့ကျင့်သင်ယူရမည်နည်း။
- ◆ ပလွေမှုတ်ရာတွင် လက်နှစ်ဘက်ကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။
- ◆ Whole Note ကို ရိုက်ချက်မည်မျှကြာအောင် အသံရှည်ဆွဲ၍ မှတ်ရမည်နည်း။
- ◆ Quarter Note ကို ရိုက်ချက်မည်မျှကြာအောင် အသံရှည်ဆွဲ၍ မှတ်ရမည်နည်း။
- ◆ Half Rest သည် ရိုက်ချက် မည်မျှရပ်နားရမည်နည်း။
- ◆ Eighth Rest သည် ရိုက်ချက် မည်မျှရပ်နားရမည်နည်း။

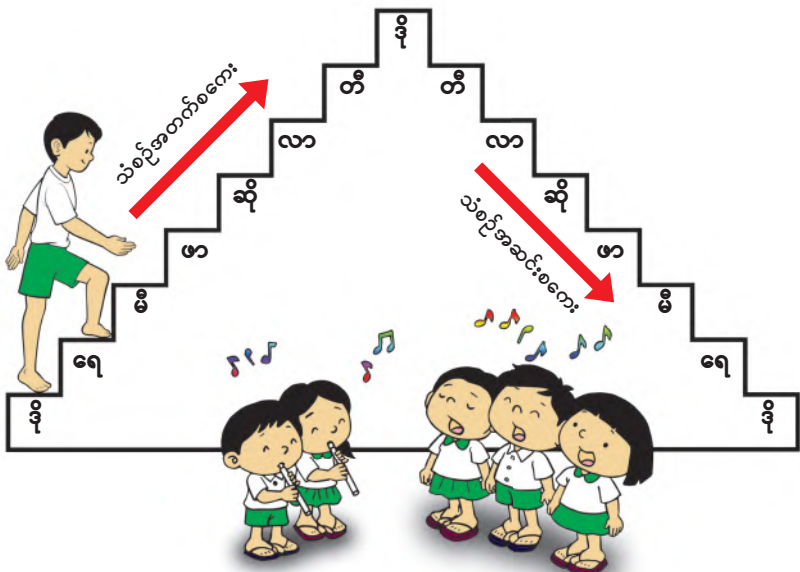
၃-၁-၃။ ဂီတသင်္ကေတများကို ပလွေဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (ပလွေလက်ပေါက်လေ့ကျင့်ခြင်း)

ပလွေမှုတ်ရာတွင် မှတ်သွင်းသော လေ ကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် လျှာအသုံးပြု၍ မှတ်ခြင်းမှာ အရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။ ပလွေစတင်မှုတ်ရာ၌ အသံအပြင်းအပျော့ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ပထမဦးစွာမှတ်ရာတွင် လေကို ဆပ်ပြာပူးပေါင်းမှုတ်သကဲ့သို့ ဖြည်းညင်းစွာ မှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ လေပြင်းပြင်းမှုတ်သောအခါ အမြင့်သံ(စူးရှသောအသံ)ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး လေပျော့ပျော့မှုတ်သောအခါ အနိမ့်သံကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

( ပလွေလက်ပေါက်ကိုင်နည်း )

- ▣ ရှေးဦးစွာ ပလွေလက်ပေါက်အားလုံးကို ပိတ်၍ နှုတ်မှ မိ ဟု ရွတ်ဆိုပါ။
- ▣ ပုံပါအတိုင်း ဒုတိယအပေါက်ကို ဖွင့်၍ နှုတ်မှ ဒေါ ဟု ရွတ်ဆိုပါ။
- ▣ ဆက်လက်၍ မိ ဖာ ဆို လာ တီ အထိ လက်ပေါက် တစ်ပေါက်စီကို ဖွင့်၍ နှုတ်မှ ရွတ်ဆိုပါ။
- ▣ တီ အသံတွင် လက်ပေါက်အားလုံး ဖွင့်ထားသည့်အတွက် လက်မ၊ လက်သန်းတို့ဖြင့် ထိန်းထားပါ။
- ▣ လက်ပေါက်အားလုံးကို ဖွင့်ထားပြီး တီ ဟု ရွတ်ဆိုပါ။
- ▣ ထို့နောက် အပေါ်မှ ဘယ်လက်ညှိုးကို ပိတ်ပြီး လာ ဟု ရွတ်ဆိုပါ။
- ▣ လက်ခလယ်ကို ပိတ်ပြီး ဆို ဟု ရွတ်ဆိုပါ။
- ▣ ထိုနည်းအတိုင်း လက်ပေါက် တစ်ပေါက်ချင်းစီ အစဉ်လိုက်ပိတ်ပြီး ဖာ မိ ဒေါ မိ ဟု ရွတ်ဆိုပါ။

- ထိုအတိုင်းအသံတစ်ပြန်(One Octave) ကို အတက်အဆင်း လက်ပေါက်ဖွင့်ပိတ်အား နှုတ်မှ ရွတ်ဆို၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ထိုနည်းအတိုင်း အကြိမ်များစွာ လေ့ကျင့်ပါက ပလွေသံစဉ် တည်နေရာကို သိရှိနိုင်ပြီး လွယ်ကူစွာ မှတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- လက်ပေါက်များကို သင်္ကေတရွတ်ဆိုလေ့ကျင့်ပြီးနောက် လက်တွေ့မှတ်ခြင်းကို ဆက်လက် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ပလွေကို တစ်ပေါက်စီ ဖွင့်သောအခါ မြင့်တက်သွားသော အသံ (ဒို ရေ မိ ဖာ ဆို လာ တီ ဒို) ကို ရရှိမည် ဖြစ်ပြီး တစ်ပေါက်စီ ပိတ်သောအခါ နိမ့်ဆင်းသွားသောအသံ (ဒို တီ လာ ဆို ဖာ မိ ရေ ဒို) ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။



ထို့နောက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပလွေဖြင့် မှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

Whole note

Musical notation for whole notes in 4/4 time. The notation consists of four staves, each with a treble clef and a 4/4 time signature. Each staff contains four whole notes, one in each measure. The notes are numbered 1 through 7, with the final note being a natural sign (i).

Staff 1: 1, 3, 5, i

Staff 2: 5, 3, 1, 2

Staff 3: 4, 6, 2̇, 7

Staff 4: 5, 3, 1

Half note

1 3 | 2 4 | 3 5 | 4 6 |  
 5 7 | 6 1 | 7 2 | 1 |  
 1 6 | 7 5 | 6 4 | 5 3 |  
 4 2 | 3 1 | 2 7 | 1 |

Quarter note

1 2 3 1 | 2 3 4 2 | 3 4 5 3 | 4 5 6 4 |  
 5 6 7 5 | 6 7 1 6 | 7 1 2 7 | 1 1 1 1 |  
 2 1 7 2 | 1 7 6 1 | 7 6 5 7 | 6 5 4 6 |  
 5 4 3 5 | 4 3 2 4 | 3 2 1 3 | 1 3 1 0 |

Eighth note

12 34 23 45 | 34 56 45 67 | 56 71 67 12 | 71 23 11 1 0 |  
 13 21 72 17 | 61 76 57 65 | 46 54 35 43 | 24 32 11 1 0 |

၃-၂။ “ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်း

၃-၂-၁။ “ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာခြင်း၊ အသံနေအသံထား  
စည်းဝါး မှန်ကန်စွာဖြင့် သီဆိုခြင်း နှင့် ဒို ရေ မီ သင်္ကေတဖြင့် သီဆိုခြင်း

ရှမ်းတိုင်းရင်းသားများ၏ ရိုးရာဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် ရှမ်းပြည်၏ သဘာဝအလှတရား  
များအကြောင်းရေးဖွဲ့ထားသော သီချင်းဖြစ်သည်။



ရှမ်းအိုးစည်ဝိုင်းနှင့် ကိန္နရီ ကိန္နရာ အက

“ ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ ” သီချင်း

1. 5 1 5 1. 5 1 5 3. 2 1 6 5 3 5 -  
 ရှမ်း ရိုး မ က အိုး စည် သံ  
 3 5 1 7 6 - - - 2. 3 2 6 7 1 2 -  
 ဗေ ထုံ ဟီး လို့ ညံ - - - က ကြိုး က ဟန် ကိ နွရာ မာန်  
 1 7 3 4 5 - - - 0 6 7 5 6 7 2 -  
 တိုး နယား ဘယ် ညာ ရံ - - - ၀ လှေ ထုံး စံ သွင် မူ သဏ္ဍာန် -  
 2 4 7 2 6 7 6 5 1. 5 1 5 1. 5 1 5  
 ဘဝင် နှလုံး ရွှင် ပြုံး ပျော် မ ဆုံး ကြ တာ အမှန်  
 3 6 5 - 5 3 5 - 1 7 2 1 6 3 5 -  
 ဗေ ထုံ ညံ - အိုး စည် သံ - ရှမ်း မ လေး များ က နေ ဟန် -  
 5 3 5 - 3 6 5 - 1 7 2 1 3 4 5 -  
 အိုး စည် သံ - ဗေ ထုံ ညံ - ဓား တုတ် သိုင်း နဲ့ ရွှေ ရောင် လုံ -  
 0 6 7 5 6 7 2 - 2 4 7 2 6 7 6 5  
 လွယ် ပလိုင်း တွေ ကိုယ် စီ မကျန် တောင် တန်း ပေါ် က တို့ ရှမ်း ပွဲ တော်  
 1. 5 1 5 1. 5 1 5 3. 2 1 6 5 3 5 -  
 သဏ္ဍာန် မိုင်း ယု ယု နဲ့ တော တောင် သံ -  
 3 5 1 7 6 - - - 2 3 2 6 7 1 2 -  
 ရေ တံခွန် စီး ကျ သံ - - - ကောက် ညှင်း ရှမ်း ဆန် လိ မွှော် ခြံ -  
 1 7 3 4 5 - - - 0 6 7 5 6 7 2 -  
 သိုး ဘွား မြေ ယာ အမှန် အလှ မျိုး တွေ စုံ အောင် ဖန် -  
 2 4 7 2 6 7 6 5 1. 5 1 5 1. 5 1 5  
 တောင် တန်း ပေါ် က တို့ ရှမ်း ပွဲ တော် သဏ္ဍာန်  
 1. 5 1 5

“ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်း အစမှ အဆုံးထိ ဆရာက စည်းဝါးတီး၍ ဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို စာသားအား ကြည့်၍ သေချာစွာနားထောင်ပါ။

အပိုဒ် (၁) သီချင်းစာသားအား ကြည့်ပါ။ ဆရာက စည်းဝါးတီး၍ ဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြ သည်ကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်ရှုနားထောင်ပြီး သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် မည်သို့ခံစားရသည်ကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် ဆရာနှင့် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။

အပိုဒ် (၂) နှင့် အပိုဒ် (၃) တို့ကို အထက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးပါ။

“ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်း အပိုဒ် (၁) အား ဆရာက စည်း ဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို အသံနေအသံထားနှင့် စည်းဝါး မှန်ကန်စေရန် ဂရုစိုက်၍ နားထောင် ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အပိုဒ် (၂) နှင့် အပိုဒ် (၃) တို့ကို အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့် သင်ယူပါ။

သီချင်း အစ မှ အဆုံးထိ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

ထို့နောက် “ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်းကို **ဒို ရေ မီ** သင်္ကေတဖြင့် သီဆိုလေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။

“ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်း အပိုဒ် (၁) အား ဆရာက **ဒို ရေ မီ** ဝိတသင်္ကေတဖြင့် သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို သေချာစွာနားထောင်ပါ။

သင်္ကေတကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း အပိုဒ် (၂) နှင့် (၃) ကို လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။

■ အဓိကအချက်များ ■

- ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုနိုင်ရန်အတွက် သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ရန်လိုအပ်သည်။
- ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ် သီဆိုရသော သီချင်းဖြစ်သည်။
- အသံနေအသံထားမှန်ကန်စေရန်နှင့် စည်းဝါးကျနစေရန် သတိပြုရမည်။
- သီချင်းစာသားနှင့် ဝိတသင်္ကေတများကို မှန်ကန်စွာသီဆိုနိုင်ရန် လိုအပ်ပါက ဆရာ၏ အကူအညီကို ယူပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်းအား အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာ သီဆိုပါ။ သီဆိုမှုကို အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အချင်းချင်း ကူညီသီဆိုပါ။



- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်း၏ ဝိတသင်္ကေတအား အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ သီဆိုပါ။ သီဆိုမှုကို အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အချင်းချင်း ကူညီသီဆိုပါ။

**၃-၂-၂။ “ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” သီချင်းကို ပလွေဖြင့် စည်းချက်ညီမှုတ်ခြင်း**

“ရှမ်းရိုးမက အိုးစည်သံ” တေးသီချင်း၏ သင်္ကေတများအား ဆရာက အစအဆုံး မှတ်ပြသည်ကို နားထောင်ပါ။

ပထမပိုဒ် ရှစ်ဘားအား ဆရာက ဖြည်းညင်းစွာ မှတ်ပြသည်ကို နားထောင်ပါ။

တစ်ဘားချင်းစီကို ပလွေလက်ပေါက်မှန်ကန်စွာ ဖွင့်စေပြီး နှုတ်မှ သင်္ကေတကို ရွတ်ဆိုပါ။

နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီတွဲ၍ သင်္ကေတကို နှုတ်မှ ရွတ်ဆိုပြီး လက်ပေါက်မှန် မမှန်ကို အချင်းချင်း

ကြည့်ရှုပါ။ ကူညီ၍ ပြင်ပေးပါ။

ဆရာနှင့် အတူ လက်ပေါက်အဖွင့်အပိတ် မှန်ကန်စေရန် ဂရုစိုက်၍ မှတ်ပါ။

မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မှတ်ပါ။

ဒုတိယပိုဒ် ရှစ်ဘားနှင့် တတိယပိုဒ် ခုနစ်ဘားတို့ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆက်လက် လေ့ကျင့် သင်ယူပါ။

ထို့နောက် တေးသီချင်းအစမှအဆုံးထိ ဆရာမှတ်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်မှတ်ပါ။

ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် တေးသီချင်းအစမှ အဆုံးထိ တစ်ဆက်တည်း မှတ်ပါ။

**■ အဓိကအချက်များ ■**

- ဆရာမှတ်ပြသော ပလွေအသံကို သင်္ကေတအား ကြည့်၍ လက်ပေါက်အဖွင့်အပိတ် လိုက်လံလုပ်ဆောင်ပါ။
- စူးရှသောအသံများ မထွက်စေရန် သင်္ကေတကို ကြည့်၍ အသံအပြင်းအပျော့ မှန်ကန်စေရန် လေကို ထိန်း၍ မှတ်ပါ။
- လိုအပ်ပါက ဆရာ၏ အကူအညီကိုယူပါ။
- အပိုဒ် (၃) ၏ သင်္ကေတသံစဉ်သည် အပိုဒ် (၁) ၏ သင်္ကေတသံစဉ်နှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့က သင်္ကေတကို သီဆိုပြီး ကျန်အဖွဲ့က သင်္ကေတကို ကြည့်၍ ပလွေဖြင့်မှတ်ပါ။ အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အချင်းချင်း ကူညီပါ။

**၃-၃။ “ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်း**

**၃-၃-၁။ “ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို လေ့လာခြင်း၊ အသံနေအသံထား စည်းဝါး  
မှန်ကန်စွာဖြင့် သီဆိုခြင်းနှင့် ဒို ရေ မီ သင်္ကေတဖြင့် သီဆိုခြင်း**

အသင်းအဖွဲ့နှင့် စုပေါင်းလုပ်ကိုင်လိုစိတ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကူညီလိုစိတ်၊ တာဝန်ယူလိုစိတ်၊ မိမိကိုယ်ကျိုးကို မကြည့်ဘဲ အများအကျိုး သယ်ပိုးထမ်းဆောင်လိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ရေးဖွဲ့ထားသော သီချင်းဖြစ်ပါသည်။



ကျောင်းကောင်စီ ကတိသစ္စာခံယူနေပုံ

“ ကျောင်းကောင်စီ ” သီချင်း

Intro

12 34 55 5 | 23 45 66 6 | 17 65 43 2 | 23 76 53 27 |

1 — — — || 5 5 3 3 | 3 1 32 1 | 1̇ 7 6 5 |

မိ မိ ကိုယ် ကို ကောင်းအောင် ကြိုး စားမည် မိ မိ အတန်း ကို

5 3 43 2 | 3 2 5 4 | 6 5 17 6 | 5 4 32 3 |

ကောင်းအောင် ကြိုး စားမည် မိ မိ ကျောင်း ကို ကောင်းအောင် ကြိုး စားမည် မိ မိ တိုင်းပြည် အတွက်

2 6 3 2 | 1 — — — || 56 53 03 3 | 56 53 26 2 |

ကောင်းအောင် ကြိုး စား မည် ကတိ လေးချက်ကို မူ တည် ဖွဲ့စည်း ခဲ့တဲ့ ကျောင်း ကောင်စီ

6 54 32 5 | 6 54 32 5 | 6 6 71 21 | 71 6 — — |

အသင်း ငါးသင်း ဖွဲ့ ပါသည် အနှောင့်အယှက် ကျန်စစ်သားနဲ့ ဘုရင့်နောင်

56 54 34 32 | 1 — — — || 03 13 5 — | 61 56 35 13 |

အလောင်းဘုရားနဲ့ ဗန္ဓုလတံ အမည် ကိုယ် ဝန် ကိုယ် ထမ်း လုပ်ငန်းမှန်သမျှစုပေါင်းဆောင်ရွက်

2 — — — | 5 63 5 63 | 4 52 4 52 | 03 25 43 21 |

မည် ကိုယ် ကောင်း ရန် တစ်ကိုယ် ကောင်း မဆန် ထက်သန်သော ချိုးချစ် စိတ်နဲ့

1 76 5 — | 05 65 61 76 | 45 43 2 — | 3 2 66 66 |

နဲ့ လုံ့ လ ညီ ကိုယ် အားကို ကိုယ် ကိုးလို့ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ကြမည် ကျောင်းတွင်း ဒီမိုကရေစီ

6 7 2 — | 23 76 53 27 | 1 — — — |

သူ ထောင် မည် ပြည်သူ့သားကောင်းသမီးကောင်း ကျောင်းကောင်စီ

“ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်း အစမှ အဆုံးထိ ဆရာက စည်းဝါးတီး၍ ဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို စာသားအား ကြည့်၍ သေချာစွာနားထောင်ပါ။

အပိုဒ် (၁) သီချင်းစာသားအား ကြည့်ပါ။ ဆရာက စည်းဝါးတီး၍ ဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်ရှုနားထောင်ပြီး သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် မည်သို့ခံစားရသည်ကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ဆွေးနွေးပါ။ ထို့နောက် ဆရာနှင့် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။

အပိုဒ် (၂) နှင့် အပိုဒ် (၃) တို့ကို အထက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးပါ။

“ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်း အပိုဒ် (၁) အား ဆရာက စည်းဝါးတီးခတ်၍ သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို အသံနေအသံထားနှင့် စည်းဝါး မှန်ကန်စေရန် ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ပါ။

သီချင်းစာသားကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အပိုဒ် (၂) နှင့် အပိုဒ် (၃) တို့ကို အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့် သင်ယူပါ။

သီချင်း အစ မှ အဆုံးထိ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

ထို့နောက် “ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်းကို **ဒို ရေ မီ** သင်္ကေတဖြင့် သီဆိုလေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။

“ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်း အပိုဒ် (၁) အား ဆရာက **ဒို ရေ မီ** ဂီတသင်္ကေတဖြင့် သီဆိုပြသည် သို့မဟုတ် သီချင်းဖွင့်ပြသည်ကို သေချာစွာနားထောင်ပါ။

သင်္ကေတကို ကြည့်၍ ဆရာနှင့်အတူ ၃ ကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

မိမိတို့ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သီဆိုပါ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း အပိုဒ် (၂) နှင့် (၃) ကို လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။

**■ အဓိကအချက်များ ■**

- ခံစားချက်ထည့်၍ သီဆိုနိုင်ရန်အတွက် သီချင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ရန်လိုအပ်သည်။
- ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ် သီဆိုရသော သီချင်းဖြစ်သည်။
- အသံနေအသံထားမှန်ကန်စေရန်နှင့် စည်းဝါးကျနစေရန် သတိပြုရမည်။
- သီချင်းစာသားနှင့် ဂီတသင်္ကေတများကို မှန်ကန်စွာသီဆိုနိုင်ရန် လိုအပ်ပါက ဆရာ၏ အကူအညီကိုယူပါ။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်းအား အသံနေအသံထားမှန်ကန်စွာ သီဆိုပါ။ သီဆိုမှုကို အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အချင်းချင်း ကူညီသီဆိုပါ။
- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့ချင်းက “ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်း၏ ဂီတသင်္ကေတအား အသံနေ အသံထားမှန်ကန်စွာ သီဆိုပါ။ သီဆိုမှုကို အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အချင်းချင်း ကူညီသီဆိုပါ။

**၃-၃-၂။ “ကျောင်းကောင်စီ” သီချင်းကို ပလွေဖြင့် စည်းချက်ညီညီမှုတ်ခြင်း**

“ကျောင်းကောင်စီ” တေးသီချင်း၏ သင်္ကေတများအား ဆရာက အစအဆုံးမှုတ်ပြသည်ကို နားထောင်ပါ။

ပထမပိုဒ် ရှစ်ဘားအား ဆရာက ဖြည်းညင်းစွာ မှုတ်ပြသည်ကို နားထောင်ပါ။

တစ်ဘားချင်းစီကို ပလွေလက်ပေါက်မှန်ကန်စွာ ဖွင့်စေပြီး နှုတ်မှ သင်္ကေတကို ရွတ်ဆိုပါ။

နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီတွဲ၍ သင်္ကေတကို နှုတ်မှ ရွတ်ဆိုပြီး လက်ပေါက်မှန် မမှန်ကို အချင်းချင်း

ကြည့်ရှုပါ။ ကူညီ၍ ပြင်ပေးပါ။

ဆရာနှင့် အတူ လက်ပေါက်အဖွင့်အပိတ် မှန်ကန်စေရန် ဂရုစိုက်၍ မှုတ်ပါ။

မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မှုတ်ပါ။

ဒုတိယပိုဒ် ခြောက်ဘားနှင့် တတိယပိုဒ် ဆယ့်တစ်ဘားတို့ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်သင်ယူပါ။

ထို့နောက် တေးသီချင်းအစမှအဆုံးထိ ဆရာမှုတ်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်မှုတ်ပါ။

ကလေးများကိုယ်တိုင် တေးသီချင်းအစမှ အဆုံးထိ တစ်ဆက်တည်း မှုတ်ပါ။

**■ အဓိကအချက်များ ■**

- ဆရာမှုတ်ပြသော ပလွေအသံကို သင်္ကေတအား ကြည့်၍ လက်ပေါက်အဖွင့်အပိတ် လိုက်လံ လုပ်ဆောင်ပါ။
- စူးရှသောအသံများ မထွက်စေရန် သင်္ကေတကို ကြည့်၍ အသံအပြင်းအပျော့ မှန်ကန်စေရန် လေကို ထိန်း၍ မှုတ်ပါ။
- လိုအပ်ပါက ဆရာ၏ အကူအညီကိုယူပါ။

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ◆ အဖွဲ့ နှစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့က သင်္ကေတကို သီဆိုပြီး ကျန်အဖွဲ့က သင်္ကေတကို ကြည့်၍ ပလွေဖြင့်မှုတ်ပါ။ အပြန်အလှန် အကဲဖြတ်ပါ။ အကြံပြုပါ။ အချင်းချင်း ကူညီပါ။

**၃-၄။ အထွေထွေဗဟုသုတ**

**၃-၄-၁။ အိုးစည်ဝိုင်း**

အိုးစည်သည် မြန်မာနိုင်ငံတော်ရှိ တိုင်းရင်းသားများ အမြတ်တနိုးရှိသည့် သားရေတူရိယာ တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ပြည်သူနှင့် အနီးကပ်ဆုံးတူရိယာဖြစ်သည်။ ပြည်ထောင်စုဖွား တိုင်းရင်းသားများ တွင်လည်း ရိုးရာအိုးစည်များ ရှိကြသည်။ အိုးစည်သည် သားရေတူရိယာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အဘိဓာန် ကျမ်းဂန်လာ စည် ၅ မျိုးအနက် ‘အာတတ’ စည်ဟုခေါ်သော တစ်ဖက်ပိတ်စည်အမျိုးအစားပင် ဖြစ်သည်။



အိုးစည်ဝိုင်း တီးခတ်နေပုံ

- အိုးစည်တူရိယာ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံ

အိုးစည်တူရိယာကို မည်သည့်ခေတ်က စတင်ပေါ်ပေါက်သည်ဟုမခန့်မှန်းနိုင်သော်လည်း ရှေးအကျဆုံးအဖြစ် ဆေးရေးပန်းချီတစ်ခုဖြစ်သော ပုဂံမြို့၊ မြင်းကပါရွာတောင်ဘက် နဂါးရုံဘုရား ဗဟိုတိုင်အောက်ခြေပလ္လင်၏ ခါးတွင် ရေးဆွဲထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုပုံတွင် အိုးစည်တီးနေသူသည် ဘယ်ဘက်လက်မောင်းအောက်တွင် အိုးစည်ကိုညှပ်၍ တီးနေဟန်ရှိသည်။ ထိုစဉ်က အိုးစည်မှာ ယခုခေတ်အိုးစည်အရွယ်မျှ ရှိဟန်မတူပေ။ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၀၄ ခုနှစ်ထုတ် အီးဂျေဘိုးလ်စတန်း ရေးသားခဲ့သည့် စာတမ်းတွင် အိုးစည်အတိုင်းအတာကို ၂ ပေ ၄ လက်မ မျက်နှာပြင် ‘ဗြဲ’ ၈ လက်မ ရှိပြီး အိုးစည်ကလေးမှာ ၁ ပေ ၃ လက်မ ရှိသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ယနေ့ခေတ် တွေ့မြင်ရသော အိုးစည်များမှာ ကုန်းဘောင်ခေတ်တွင် အသုံးပြုခဲ့သော အိုးစည်နှင့် ပုံစံများစွာ တူညီပေသည်။

- အိုးစည်တူရိယာကို ခေတ်အဆက်ဆက် အသုံးပြုပုံ

ရှေးယခင် ခေတ်အဆက်ဆက်ကပင် အိုးစည်ကို တောင်သူလယ်သမား၊ ကျေးလက်ပြည်သူများ တီးခတ်ခဲ့ကြသည်။ ကျေးလက်သုံးတူရိယာအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြောင်း ရာမရကန်ဆရာကြီး ဦးတိုးက “အိုးစည်နှင့်တောတွင်း၊ စောင်းငြင်းရွှေမြို့၊ သည်ကဲ့သို့တွင်၊ မြို့နှင့်အိုးစည်ကံစပ်သည်လို့ အရှည် အခင်း၊ မင်းထုံးမကျ” ဟု စပ်ဆိုခဲ့သည်။ ဆရာဇော်ဂျီကလည်း “အိုးစည်အကသည် ကုန်းဘောင်ခေတ်ဦး ရွှေဘိုမြို့တစ်ဝိုက်တွင် တောင်သူတို့၏ဘဝနှင့် အနုပညာဉာဏ်မှ ပေါ်ပေါက်လာသော အတီး၊ အက” ဖြစ်ကြောင်း ရသစာပေနိဒါန်း စာအုပ်တွင် ရေးသားခဲ့သည်။ မင်းတုန်းမင်းတရားကြီးလက်ထက်တွင် အိုးစည်ကို ထီးသုံး၊ နန်းသုံးအဖြစ် အသုံးပြုလာခဲ့ကြသည့်အတွက် အိုးစည်၏လက်တံတွင် ရွှေပိန်းချပြီး နှုတ်ခမ်းဝကို မှန်စီရွှေချခြင်း၊ မျက်နှာစာထိပ်ကို ကတ္တီပါကြာယပ်ဖြင့် ဆင်ယင်မွမ်းမံလာကြပါသည်။ ထိုစဉ်က အတွင်းတော်အိုးစည်မှာ အလွန်နာမည်ကြီးခဲ့သည်။ နန်းသုံးအိုးစည်ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ရှေ့တော်ပြေးအိုးစည်၊ သမီးတော်အိုးစည်နှင့် နန်းမတော်အိုးစည်ဟူ၍ အမည်များခဲ့ခြားသတ်မှတ် ထားကြသည်။

အိုးစည်ကို ပတ်စာကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် တီးခတ်ကြသည်။ ဘယ်လက်သည် အသံကို အုပ်တီး၍ ညာလက်သည် အသံကိုလိုသလိုထွက်အောင် တီးလေ့ရှိကြသည်။ ပတ်စာကပ်မကပ်၊ အသံထွက် ကောင်းမကောင်း စမ်းသပ်လိုလျှင် ခေါ်သံကို ရိုက်တီးနည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထုံသံကို ထုတီးနည်းဖြင့်လည်းကောင်း စမ်းသပ်နိုင်သည်။ အိုးစည်တီးနည်းများတွင် (၁) ဘယ်စောင်း၊ ညာစောင်း တီးခတ်နည်း၊ (၂) ဘယ်တည့်၊ ညာတည့်ရိုက်တီးနည်း၊ (၃) ဘယ်ထူ၊ ညာထူ ထုတီးနည်းနှင့် (၄) ဘယ်ညာပိတ်တီးနည်းဟူ၍ အကြမ်းအားဖြင့် ရှိပါသည်။

အိုးစည်ကို ဘယ်စောင်း၊ ညာစောင်းတီးရာတွင် “တပ်ပရပ်” အသံထွက်ပြီး ဘယ်တည့်၊ ညာတည့် ရိုက်တီးရာတွင် “တိုး တိုး တိုး တိုး” ဟူသည့် အသံထွက်ပေါ်သည်။ ဘယ်ထူ၊ ညာထူ တီးသောအခါ “ထုံ ထုံ ထုံ ထုံ” အသံထွက်ပေါ်ပြီး ဘယ်ညာပိတ်တီးရာတွင် “တပ်ပရပ်” ဟူသော အသံထွက်ပါသည်။ အိုးစည်တီးသူ၏ လက်စွမ်းအားဖြင့် အသံခန့်ခွဲမှု၊ အထိ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူအောင် ဖန်တီးတီးခတ်နိုင်ပေသည်။ အိုးစည်တီးခတ်ရာတွင် ခေါ်သံနှင့် ထုသံ ကောင်းရန်အတွက် အိုးစည်ကောင်းရန် လိုအပ်သည်။ အိုးစည်အလုံးသေးပြီး မျက်နှာဝကျဉ်းပါက ခေါ်သံကောင်းပြီး ထုသံမကောင်း၊ အိုးစည်အလုံးကြီးပြီး မျက်နှာဝကျယ်ပါက ထုသံကောင်းပြီး ခေါ်သံမကောင်းပေ။

**- အိုးစည်ဝိုင်း ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပုံ**

မြန်မာအိုးစည်ဝိုင်းတွင် အိုးစည်တစ်လုံး၊ လင်းကွင်းတစ်ခု၊ နှဲ သို့မဟုတ် ပလွေတစ်လက်နှင့် ဝါးလက်ခုပ်နှစ်ခု သို့မဟုတ် သုံးခုပါဝင်တီးခတ်လေ့ ရှိကြသည်။ ရှေးအခါက နန်းတွင်းအိုးစည်ဝိုင်းတွင် အိုးစည်တီးသူတစ်ဦး၊ လင်းကွင်းတီးသူတစ်ဦး၊ မင်းသမီးတစ်ဦး၊ လူရွှင်တော်တစ်ဦး၊ နွဲသမားတစ်ဦး၊ ဝါးလက်ခုပ်တီးသူလေးဦး စုစုပေါင်း ၉ ဦး ပါရှိသည်။ ယခုခေတ် မြန်မာတိုင်းရင်းသားတို့၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု အဆို၊ အက၊ အရေး၊ အတီး ပြိုင်ပွဲကြီးများတွင် အိုးစည်ဝိုင်းပြိုင်ပွဲကို ထည့်သွင်း ကျင်းပကြပါသည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်တီးခတ်သူများကို အိုးစည်တီးသူတစ်ဦး၊ လင်းကွင်းတီးသူတစ်ဦး၊ နှဲ သို့မဟုတ် ပလွေမှုတ်သူတစ်ဦး၊ အကတစ်ဦး၊ ဝါးလက်ခုပ်တီးသူတစ်ဦး စုစုပေါင်း ၅ ဦးဖြင့် သတ်မှတ် ယှဉ်ပြိုင်ကြသည်။

အိုးစည်အကမှာ နန်းတွင်းပုရပိုက်ဖြူမှ ဆေးရေးအရုပ်ကားများကို ထောက်ရှု၍ မြန်မာ ဘုရင်များလက်ထက်ကတည်းက ပေါ်ပေါက်ထွန်းကားကြောင်း သိရှိရပေသည်။ မြန်မာ့ကျေးလက် တီးကွက်များနှင့် အကများတွင် အရွှင်ဆုံးနှင့် အဆတ်ဆုံးဖြစ်ပြီး ယနေ့တိုင် မရိုးနိုင်သော အတီး အကများဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားပွဲ၊ အလှူပွဲ၊ သင်္ကြန်ပွဲစသည့် ပွဲသဘင်များတွင် တီးမှုတ် ကခုန်လေ့ရှိကြပြီး အခါရာသီမရွေး တီးမှုတ် ကခုန်နိုင်သည့် အတီးအကများဖြစ်ပါသည်။ ကျေးလက်ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတိုင်းတွင် အိုးစည်ဝိုင်းပါဝင်ခြင်းမှာ ပျော်ရွှင်ဖွယ်သဒ္ဒါရိုက်ဖမ်းယူနိုင်ခြင်း၊ သယ်ရလွယ်ကူပြီး လမ်းလျှောက်၍ တီးနိုင်ခြင်း၊ အသံမြည်ခြင်း၊ ပြည်တွင်းဖြစ် ရိုးရာတူရိယာများဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကချင်တိုင်းရင်းသားတို့၏ မနောပွဲတော်၊ ကောက်သစ်စားပွဲတော်များတွင်လည်း ကချင် အိုးစည်ဝိုင်း၊ အကများဖြင့် ဆင်နွဲ့လေ့ရှိပါသည်။ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားတို့၏ ရိုးရာပွဲ၊ အလှူပွဲတော်များ၌ လည်း ရှမ်းအိုးစည်ဝိုင်းနှင့်အတူ ဓားသိုင်းအက၊ ကိန္နရီကိန္နရာအက၊ တိုးနယားအကများကို တွေ့ရှိရ ပါသည်။ ပအိုဝ်၊ ပလောင်၊ အင်း၊ ဓနုတိုင်းရင်းသားများတွင်လည်း အလှူပွဲများ ကျင်းပသောအခါ အိုးစည်ဝိုင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ သီဆို ကခုန်လေ့ရှိကြပါသည်။

မြန်မာ့ကျေးလက်၊ မြို့ပြများတွင် ဘုရားပွဲ၊ အလှူပွဲများကျင်းပသောအခါ အိုးစည်ဝိုင်း၊ ခိုးပတ်ဝိုင်းများဖြင့် ပါဝင်ဆင်နွှဲရာ၌ ယခုခေတ်တွင် ဦးရွှေရိုး၊ ဒေါ်မိုးအကသည် အလွန်ကျော်ကြားပါသည်။ ဦးရွှေရိုး၊ ဒေါ်မိုးအကသည် ရှေးရိုးရာအက မဟုတ်ဘဲ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၇၀ ခန့်က မြန်မာ့ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကား “တောမြိုင်စွန်းမှ လွမ်းအောင်ဖန်” မှ ဦးရွှေရိုးနှင့်ဒေါ်မိုးတို့၏ သရုပ်ဆောင်မှုကို ပရိသတ်က နှစ်သက်သဘောကျပြီး ယင်းပုံစံမျိုး ဝတ်ဆင်၍ အိုးစည်၊ ခိုးပတ်ဝိုင်းများတွင် တွဲဖက် ကပြကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**- ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာ မြန်မာ့အိုးစည်**

အိုးစည်ဝိုင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရေးသားထားသော ကဗျာစာပေများ၊ အိုးစည်သီချင်းများလည်း များစွာရှိခဲ့ပါသည်။ ဆရာဇော်ဂျီက “ရွှေအိုးစည် စလွယ်သိုင်းနဲ့ ဘယ်ကိုင်းလို့ ညာကိုယိုင်း၊ ဗောင်းစကမြိုင်၊ သိကြားကိုတိုင်၊ မော်နိုင်မယ့်မောင်ထွေး၊ လက်သီးကို တင်ရုံမျှနဲ့၊ ကိုရင့်ဗုံ အိုးစည်ကြီးရယ်၊ ဟီးလှတယ်လေး၊ ဟီးမှာပေါ့၊ ချိုလေးဆွေ၊ ပိတောက်ဝါ ပျို့နဖူးမှာ ထူးတယ်လို့ဝေ၊ ချိုပလေ ပျိုမေရဲ့ မျက်နှာပေး၊ မြစ်မီးဆင် ထဘီနဲ့ သီကရီ ရှာဝင်ဝမှာ၊ မင်းလှလို့လေး” ဟု မြန်မာ့မိရိုးဖလာ တူရိယာ မြန်မာ့အိုးစည်ကို ဂုဏ်တင်ချီးမြှောက်ခဲ့ပါသည်။ အိုးစည်ဝိုင်းမှာ မြန်မာတို့၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုစစ်စစ်ဖြစ်ခြင်း၊ ပြည်သူတို့နှင့် နီးစပ်ခြင်း၊ ညီညွတ်မှုကိုရ၍ ပျော်ရွှင်စေခြင်းနှင့် ရသခံစားနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် မြန်မာတို့ ဂုဏ်ယူတန်ဖိုးထား ထိန်းသိမ်းရသော တူရိယာတီးဝိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

**■ အဓိကအချက်များ ■**

- အိုးစည်သည် မြန်မာနိုင်ငံတော်ရှိ တိုင်းရင်းသားများ အမြတ်တနိုးရှိသည့် ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာ ရှေးအကျဆုံး မြန်မာ့တူရိယာတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ပြည်သူနှင့် အနီးကပ်ဆုံး ကျေးလက်တူရိယာဖြစ်သည်။
- အိုးစည်တီးခတ်နည်း ၄ မျိုးရှိသည်။
- မြန်မာ့ရိုးရာ အဆို၊ အက၊ အရေး၊ အတီးပြိုင်ပွဲများတွင် အိုးစည်တီးသူတစ်ဦး၊ လင်းကွင်းတီးသူ တစ်ဦး၊ နဲ့ သို့မဟုတ် ပလွေမှုတ်သူတစ်ဦး၊ အကတစ်ဦး၊ ဝါးလက်ခုပ်တီးသူတစ်ဦး စုစုပေါင်း ၅ ဦးဖြင့် သတ်မှတ်ယှဉ်ပြိုင်ကြသည်။
- ဘယ်လက်သည် အသံကိုအုပ်တီး၍ ညာလက်သည် အသံကို လိုသလို တီးခတ်ရသည်။
- အိုးစည်တီးခတ်ရာတွင် ခေါ်သံနှင့် ထုသံ ကောင်းရန်အတွက် အိုးစည်ကောင်းရန် လိုအပ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- အိုးစည်သည် မည်သို့သော တူရိယာဖြစ်သနည်း။
- အိုးစည်၏ အတိုင်းအတာကို ဖော်ပြပါ။
- ရှေးခေတ်နန်းသုံးအိုးစည်များကို မည်သို့ ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသနည်း။
- အိုးစည် တီးခတ်နည်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ကျေးလက်ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများတွင် အိုးစည်ဝိုင်းပါဝင်ခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်နည်း။



- ▣ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားတို့၏ ရိုးရာပွဲတော်များတွင် ရှမ်းအိုးစည်ဝိုင်းနှင့်အတူ မည်သည့်အကများ ပါဝင်သနည်း။
- ▣ မြန်မာ့အိုးစည်ဝိုင်းတွင် ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ▣ ယနေ့ခေတ် မြန်မာ့အိုးစည်ဝိုင်းတွင် ပါဝင်သူများကို ဖော်ပြပါ။
- ▣ အိုးစည်ဝိုင်းသည် အဘယ်ကြောင့် မြန်မာတို့၏ ဂုဏ်ယူဖွယ်ရာ တီးဝိုင်းတစ်ခုဖြစ်သနည်း။

**အခန်း (၃) အတီးပညာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။**

