

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ကာယပညာ

ဆဋ္ဌမတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ

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 ကာယပညာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုသူများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့အပြင် ပြဿနာ အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့ စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။

သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ

ဤဆဋ္ဌမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ်ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါအဓိက အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

- အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး
- အခန်း (၂) အားကစားနည်းများ
- အခန်း (၃) အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သောကျန်းမာရေးအသိပညာများ

သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

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

- ✓ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း၊ အဖြေများအတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို 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 ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသား၊

ကျောင်းသူများကို အားပေးမည်။

- ✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှု အဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သဘောထား ကွဲလွဲမှုဖြေရှင်းခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးမည်။



စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ

ဆဋ္ဌမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသောအခါ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးသင်ခန်းစာကို သင်ကြားရခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း၊ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်ခြင်း၊ ခွန်အားနှင့် ဟန်ချက်ထိန်းခြင်းတို့ကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ပျော့ပျောင်းမှုတို့အတွက် ပြုလုပ်ရသော အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိ၍ လုပ်ဆောင်တတ်မည်။ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ဆက်နွယ်သော အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာသည့် အခြေအနေတို့ကို သိရှိမည်။

အခန်း (၂) ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ကြိုတင် ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလာပါက သင့်လျော်သော အရေးပေါ် ကုသရေးအစီအစဉ်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုတတ်မည်။ အားကစား နည်းများကို ကစားရာတွင် ထားရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်စံများ၊ အားကစားနည်းများ ၏ နောက်ခံသမိုင်းကြောင်းများ၊ အခြေခံနည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လက်တွေ့ကစားတတ်မည်။

အခန်း (၃) ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများကို နေ့စဉ် စားသောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိလာမည်။ စိတ်အပန်း ဖြေစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသောကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင် သောစိတ်ဓာတ်များ ရရှိလာမည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲရသဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကို သိရှိပြီး လိုက်နာကျင့် သုံးတတ်လာမည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ သင်ယူနိုင်မှု၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှုကို လမ်းညွှန်ပေးသည့်သင်္ကေတ  (icons) နှင့် ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှု၍ ဆွေးနွေးခြင်းကို လမ်းညွှန်ပေးသည့်သင်္ကေတ  (icons) ကိုအသုံးပြုထားသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ သင်ခန်းစာများတွင် လေးထောင့်ကွက်နှင့် ဖော်ပြထားသော အဓိက အချက်များသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုအတွက် အနှစ်ချုပ် (အရေးကြီး သောအချက်များ) ကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြပေးထားသည်။

မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး	
၁-၁	ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ	
၁-၁-၁	ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းများ (ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ)	၁
၁-၁-၂	အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများ	၄
၁-၁-၃	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၃)	၇
၁-၁-၄	ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သောကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း	၁၂
၁-၂	အားကစားနည်းများကိုအခြေခံဖြစ်စေသောကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ	
၁-၂-၁	ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၅
၁-၂-၂	အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း	၁၇
၁-၂-၃	ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၁၉
၂	အားကစားနည်းများ	
၂-၁	ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားများလုပ်ဆောင်ရာတွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး	
၂-၁-၁	ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ	၂၅
၂-၁-၂	ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားများလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအစီအစဉ်များ	၂၆
၂-၁-၃	အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များ	၂၆
၂-၂	ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်စံများ	
၂-၂-၁	အားကစားနည်းများတွင်ထားရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်စံများ	၂၈
၂-၂-၂	အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရား	၂၈
၂-၃	တစ်ဦးချင်းကစားနည်းများ	
၂-၃-၁	ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် (ပြေးခြင်း)	၂၉
၂-၃-၂	ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း	၃၁
၂-၄	နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်းများ	
၂-၄-၁	စားပွဲတင်တင်းနှစ်ကစားနည်း	၃၄
၂-၅	အုပ်စုလိုက်ကစားနည်းများ	
၂-၅-၁	ဘောလုံးကစားနည်း	၃၇

မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၂-၅-၂	ဘော်လီဘောကစားနည်း	၄၁
၂-၅-၃	လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း	၄၅
၂-၅-၄	ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း	၄၉
၂-၅-၅	မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း	၅၂
၂-၅-၆	မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်း (ဒေသနှင့်ကိုက်ညီသောကစားနည်းများ)	၅၇
၃	အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သောကျန်းမာရေးအသိပညာများ	
၃-၁	ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ	
၃-၁-၁	အားကစားသမားများအတွက်လိုအပ်သောအာဟာရနှင့်အကျိုးကျေးဇူးများ	၅၉
၃-၁-၂	အားကစားသမားများ၏ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သောအစားအစာနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံ	၆၀
၃-၂	ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သောအပန်းဖြေကစားနည်းများ	
၃-၂-၁	စိတ်နှင့်ခန္ဓာကျန်းမာစေသောကစားနည်းများ	၆၁
၃-၃	ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်	
၃-၃-၁	ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း	၆၉
၃-၃-၂	ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို လေ့လာခြင်း	၇၂

အခန်း(၁)

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

၁-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်သွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

၁-၁-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းများ

နိဒါန်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာသင်ခန်းစာကိုသင်ယူခြင်းဖြင့် ပိုမိုကျန်းမာသန်စွမ်းလာပြီး အင်အားများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်။ ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ အစိတ်အပိုင်းများ ပိုမိုသန်စွမ်းလာမည်။ အားနည်းနေသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများလည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းစေမည်။



အောက်ပါတို့ကိုစဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

၁။ သင်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာရှိအစိတ်အပိုင်းများကို ပြောပြပါ။

၂။ ကာယပညာ၏အဓိပ္ပာယ်ကို သင်နားလည်သဘောပေါက်သည့်အတိုင်း ပြောပြပါ။

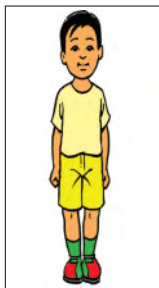
ကာယပညာဘာသာရပ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနိုင်သော ဘာသာရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကာယပညာဘာသာရပ်သည် ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေအစရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို စနစ်ကျန မှန်ကန်စွာ လှုပ်ရှားစေခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စာရိတ္တကောင်းမွန်မှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပြေပြစ်မှု၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပျော်ရွှင်မှုတို့ကိုဖြစ်စေသော ဘာသာရပ်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း၏ကြွက်သားများဆန့်ထုတ်ခြင်းလေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ရာတွင်အောက်ပါပုံများအတိုင်း လုပ်ဆောင်မှု အဆင့်ဆင့် ပြုလုပ်ပါ။

ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်း

ဦးခေါင်းရှေ့၊ နောက်မော့ခြင်း



ပုံ (၁-၁)



ပုံ (၁-၁ | က)



ပုံ (၁-၁ | ခ)



ပုံ (၁-၁ | ဂ)

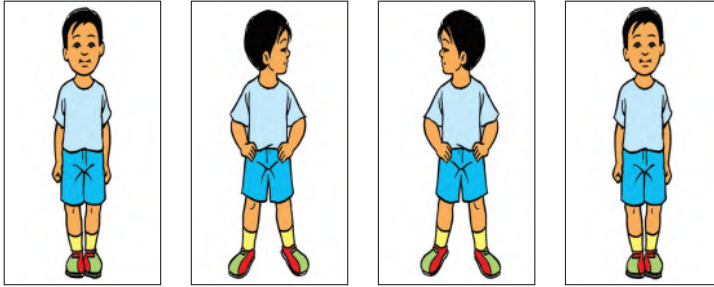


ပုံ (၁-၁ | ဃ)

(၁) အနေအထားအသင့်တွင် ခြေဖျားနှစ်ခု စုထားပါ။ လက်နှစ်ဖက် လက်သီးဖွဖွဆုပ်၍ ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို အရှေ့တည့်တည့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁)

- (၂) ခါးထောက်၍ ဦးခေါင်းကို အရှေ့သို့ငုံ့ရာတွင် နောက်ကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁ ၊ က)
- (၃) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ထားပါ။ ပုံ (၁-၁ ၊ ခ)
- (၄) ဦးခေါင်းကို နောက်သို့မော့ရာတွင် လည်ပင်းကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁ ၊ ဂ)
- (၅) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထား အတိုင်းထားပါ။ ပုံ (၁-၁ ၊ ဃ)

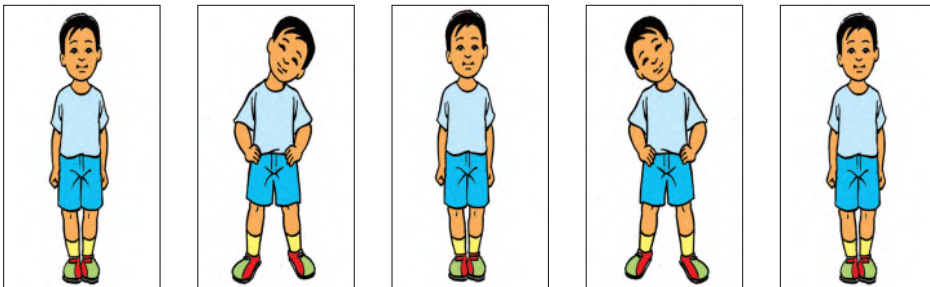
ခေါင်း ဘယ်၊ ညာ လှည့်ခြင်း



ပုံ (၁-၂) ပုံ (၁-၂ ၊ က) ပုံ (၁-၂ ၊ ခ) ပုံ (၁-၂ ၊ ဂ)

- (၁) အနေအထားအသင့်တွင် ခြေဖျားနှစ်ခု စုထားပါ။ လက်နှစ်ဖက် လက်သီးဖွဖွဆုပ်၍ ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို အရှေ့ တည့်တည့် ထားပါ။ ပုံ (၁-၂)
- (၂) ခါးထောက်၍ ဦးခေါင်းကို ဘယ်သို့ အတင်းဆုံးအနေအထားရောက်သည်အထိ လှည့်၍ ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂ ၊ က)
- (၃) ထို့နောက် ညာဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၂ ၊ ခ)
- (၄) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ထားပါ။ ပုံ (၁-၂ ၊ ဂ)

ခေါင်း ဘယ်၊ ညာ ကိုင်းခြင်း

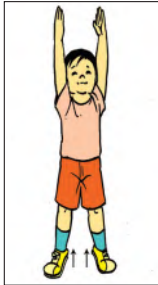


ပုံ (၁-၃) ပုံ (၁-၃ ၊ က) ပုံ (၁-၃ ၊ ခ) ပုံ (၁-၃ ၊ ဂ) ပုံ (၁-၃ ၊ ဃ)

- (၁) အနေအထားအသင့်တွင် ခြေဖျားနှစ်ခုစုထားပါ။ လက်နှစ်ဖက် လက်သီးဖွဖွဆုပ်၍ ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို အရှေ့တည့်တည့် ထားပါ။ ပုံ (၁-၃)
- (၂) ခါးထောက်၍ ဦးခေါင်းကို ဘယ်သို့ ကိုင်းရာတွင် ဘေးကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃ ၊ က)

- (၃) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထား အတိုင်းထားပါ။ ပုံ (၁-၃ ၊ ခ)
- (၄) ဦးခေါင်းကို ညာသို့ကိုင်းရာတွင် ဘေးကြောများ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။
ပုံ (၁-၃ ၊ ဂ)
- (၅) ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်အနေအထား အတိုင်းထားပါ။ ပုံ (၁-၃ ၊ ဃ)

လက်လှေ့ကျင့်ခန်း

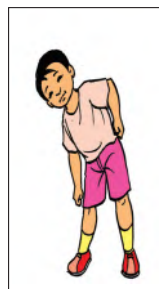
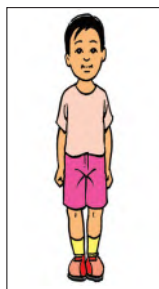
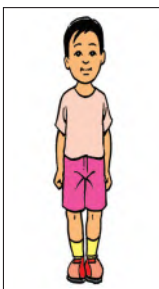


ပုံ (၁-၄ ၊ က)

ပုံ (၁-၄ ၊ ခ)

- (၁) ခြေကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ်စွာထားပါ။
- (၂) လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်၍ ဖနောင့်ကြွပါ။ ပုံ (၁-၄ ၊ က)
- (၃) ဘယ်လက်ကိုအပေါ်သို့မြှောက်ပြီး၊ ညာလက်ကို နောက်သို့ ဆွဲနိုင်သမျှဆွဲပါ။ ပုံ (၁-၄ ၊ ခ)
- (၄) ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။

ခါးလှေ့ကျင့်ခန်း



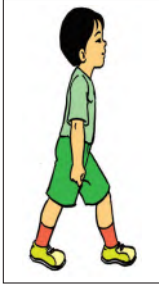
ပုံ (၁-၅ ၊ က)

ပုံ (၁-၅ ၊ ခ)

- (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ်ဘက်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ ဘေးတိုက်ကိုင်းစဉ် ညာလက်ကို တံတောင်ကွေး၍ ဆွဲရမည်။ ဘယ်လက်ကို ခါးကြောတင်းသည်အထိ အတင်းဆုံးအနေအထားရောက်အောင် ဆွဲထားပါ။ ပုံ (၁-၅ ၊ က)
- (၂) ထို့နောက် ပြန်မတ်၍ ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၅ ၊ ခ)

ခြေလှေ့ကျင့်ခန်း

- (၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ပေခန့်အကွာ ရှေ့နောက် မျဉ်းပြိုင်အတိုင်း ခွဲထားပါ။ မျက်နှာကို အရှေ့သို့ တည့်တည့်ထားပါ။ ဘယ်ဘူးကိုကွေး၍ အတင်းဆုံး အနေအထားတွင် ရပ်ပါ။ ခြေဖဝါး မကြွရပါ။
ပုံ (၁-၆ ၊ က)
- (၂) ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၆ ၊ ခ)



ပုံ (၁-၆ ၊ က)



ပုံ (၁-၆ ၊ ခ)

လှေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

- ▲ တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ အထက်ပါ ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ လှေ့ကျင့်ခန်း များကို ပြုလုပ်ပါ။
- ▲ မှန်ကန်မှု ရှိ မရှိ အချင်းချင်း အကဲဖြတ်၍ ပြုပြင်ပါ။

အဓိကအချက်

- ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုချင်းစီအတွက် အကြောလျှော့ (Stretching) လှေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

လှေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီ၏ ပြုလုပ်နိုင်သော လှေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်ကန်စွာနှင့် အစီအစဉ် ကျနစွာပြောပြ၍ လုပ်ဆောင်ပြပါ။
- ၃။ ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ လှုပ်ရှားမှု လုပ်ငန်းတစ်ခုစီကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်ပြပါ။

၁-၁-၂ အခြေခံလှေ့ကျင့်ခန်းများ

နိဒါန်း



အောက်ပါ မေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ဖြေဆိုပါ။

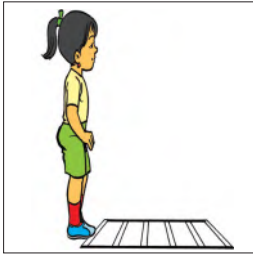
- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက်မည်သည့်လှေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု၏အဓိပ္ပာယ်ကို ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက် သည့်အတိုင်း သိသလောက် ပြောပြပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် ရွှေ့ပြေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အေးရိုးပစ်လှေ့ကျင့်ခန်း များ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကြိုးခုန်ခြင်းတို့သည် နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို သိရှိနိုင်သည့် လှေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။

လှေ့ကျင့်ခန်းများ မစတင်မီ သွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် ခေါက်တံ့ခေါက်ပြန်ပြေးခြင်း လှေ့ကျင့်ခန်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။

ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် ပြေးခြင်း

လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုအတွက် ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။



ပုံ (၁-၇၂ က)



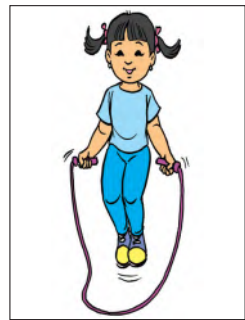
ပုံ (၁-၇၂ ခ)

- (၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်သူသည် ‘စ’ ထွက် မျဉ်း အနောက်တွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၇၂ က)
- (၂) ခရာမှုတ်သည်နှင့် အကွက်များ အတွင်း ခြေချပြီး ပြေးပါ။ ပုံ (၁-၇၂ ခ)
- (၃) အသွားအပြန် တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

ကြိုးခုန်ခြင်း

နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်ရှိစေရန် အတွက် ကြိုးခုန်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

- (၁) ခြေစုံပူး၍ ကြိုးကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပုံပါအတိုင်း တစ်နေရာ တည်းတွင်ခုန်ပါ။ ပုံ (၁-၈)
- (၂) မှန်မှန်ခုန်ခြင်းနှင့် မြန်မြန်ခုန်ခြင်းတို့ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၈)

ကြွက်သားပျော့ပျောင်းမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း

ကျောဘက်ရှိ ကြွက်သားနှင့် ပေါင်အတွင်းပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ၏ ပျော့ပျောင်းမှုရှိစေရန် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

- (၁) လက်နှစ်ဖက်ကို အရှေ့သို့ တည့်တည့်ဆန့်၍ အခန်းနံရံနှင့် ထိပါ။ ညာခြေထောက်ကို အတင်းဆုံးအနေအထား ရောက်သည် အထိ ဖြည်းညင်းစွာ နောက်သို့ ဆုတ်ပါ။ ပုံ (၁-၉)
- (၂) နောက်ခြေ ဒူးမကွေးရ။ ခြေဖဝါးမကြွရပါ။ ဆန့်ထားသော အနေအထားတိုင်း ထိန်းထားပါ။
- (၃) ဘယ်ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၉)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

- (၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထား၍ လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ပုံ (၁-၁၀)
- (၂) ခြေနှစ်ဖက်ကို အတွင်းပေါင်ကြောတင်းသည့်အထိ ဆွဲသွင်းပါ။ ဒူးမထောင်ရပါ။



ပုံ (၁-၁၀)

အိပ်ထမ တင် လှေကျင့်ခန်း

ကိုယ်ခန္ဓာရှိကြွက်သားများ၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် အိပ်ထမ တင် လှေကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

- (၁) လှေကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မည့်သူသည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် အခင်းပေါ်တွင်ထိုင်လျက် လက်များကို ရင်ဘတ်အရှေ့တွင်ယှက်ပြီး ဒူးကို ၉၀ ဒီဂရီ သို့မဟုတ် ၁၂၀ ဒီဂရီ ကွေးထားပါ။ အဖော်တစ်ဦးက ခြေချင်းဝတ်ကို လက်များဖြင့်ဖိကိုင်ထားပါ။ ခြေဖဝါးများသည် အောက်ခံအခင်းနှင့် ထိနေပါစေ။ ပုံ (၁-၁၁)
- (၂) လှေကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးကွေးထိုင်သည့် အနေအထားမှ နောက်သို့ ပတ်လက်လှဲချပြီး အခင်းနှင့်ကျောထိသည်နှင့် တစ်ဖန် ဒူးသို့ ပြန်ထိပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၂)



ပုံ (၁-၁၁)



ပုံ (၁-၁၂)

လက်ထောက်တွန်းတင်လှေကျင့်ခန်း

ခွန်အားရရှိရန်အတွက် လက်ထောက်တွန်းတင်လှေကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

ကျောင်းသားများ



ပုံ (၁-၁၃ ၊ က)

ပုံ (၁-၁၃ ၊ ခ)

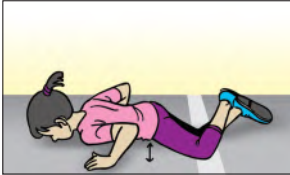
ပုံ (၁-၁၃ ၊ ဂ)

- (၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်၌မှောက်လျက် လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ဆန့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို တွန်းတင်ထားရမည်။ ခြေဖျားသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထောက်နေရမည်။ လက်ဖဝါးသည် ကြမ်းပြင်နှင့် ထိ၍ လက်ချောင်းများသည် အရှေ့သို့ညွှန်သော အနေအထားရှိရမည်။ ပုံ (၁-၁၃ ၊ က)
- (၂) တံတောင်ကွေး၍ ရင်ဘတ်ကို အောက်သို့နှိမ့်ချပါ။ ဝမ်းဗိုက်နှင့်ပေါင်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်မထိရ။ ပုံ (၁-၁၃ ၊ ခ)
- (၃) ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်လည် တွန်းတင်ရမည်။ ပုံ (၁-၁၃ ၊ ဂ)

ကျောင်းသူများ



ပုံ (၁-၁၄ ၊ က)



ပုံ (၁-၁၄ ၊ ခ)



ပုံ (၁-၁၄ ၊ ဂ)

- (၁) လေ့ကျင့်ခန်းမစမီ တံတောင်ဆန့်၍ ငှူးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားရမည်။ လက်ချောင်းများကို ရှေ့သို့ညွှန်သော အနေအထားအတိုင်း ရှိရမည်။ ပုံ (၁-၁၄ ၊ က)
- (၂) တံတောင်ကွေး၍ ရင်ဘတ်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၄ ၊ ခ)
- (၃) ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်လည်တွန်းတင်ပါ။ ပုံ (၁-၁၄ ၊ ဂ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းများကို အစဉ်လိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အမှားပြုပြင်ပါစေ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းများအပြီးတွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်စေရန် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများမှ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုအတွက် ခေါက်တုံ့ ခေါက်ပြန် ပြေးခြင်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ကြွက်သားပျော့ပျောင်းမှုနှင့် ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် ကျောဘက်ရှိကြွက်သားနှင့် ပေါင်အတွင်း ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ၏ ပျော့ပျောင်းမှုရှိရန် ပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်ထမတင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ခွန်အားရရှိရန်အတွက် လက်ထောက်တွန်းတင်ပြုလုပ်ခြင်း စသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြု လုပ်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့်သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ် ရမည်နည်း။
- ၃။ ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းမှုဖြစ်စေရန် ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖော်ပြပါ။
- ၄။ ခွန်အားရရှိစေရန် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၅။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ရှေးမည်နည်း။

၁-၁-၃ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ အတွဲ(၃)

နိဒါန်း

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် မူလတန်းအဆင့်တွင် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၁) ၊ (၂) ကို သင်ယူပြီးဖြစ်ရာ အလယ်တန်းအဆင့်တွင် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၃) ကို သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျား၊ မ အတူတကွ သင်ယူနိုင်ပါသည်။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစုအနေအထား (ခြေဖျားနှစ်ခု ပူးလျက်၊ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ပေါင်ဘေး တွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို မတ်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်ပါ။)

အမှတ်စဉ် (၁)

ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့လှမ်းတက်ပါ။ ဘယ်ခြေလှမ်းတက်စဉ် ညှာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးပြီး ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထားလျက် ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ လွှဲပါ။ ပုံ (၁-၁၅ ၊ က)



အသင့်



ပုံ (၁-၁၅ | က)



ပုံ (၁-၁၅ | ခ)



ပုံ (၁-၁၅ | ဂ)



ပုံ (၁-၁၅ | ဃ)

အမှတ်စဉ် (၂)

ညာခြေကို ရှေ့သို့ လှမ်းတက်ပါ။ ညာခြေလှမ်းတက်စဉ် ဘယ်လက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးပြီး ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထားလျက် ညာလက်ကို နောက်သို့လွှဲပါ။ ပုံ (၁-၁၅ | ခ)

အမှတ်စဉ် (၃)

ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ လှမ်းတက်ပါ။ ဘယ်ခြေလှမ်းတက်စဉ် ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးပြီး ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထားလျက် ဘယ်လက်ကို နောက်သို့လွှဲပါ။ ပုံ (၁-၁၅ | ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄)

ရှေ့တွင်ရောက်နေသော ဘယ်ခြေသို့ ညာခြေကို လှမ်းကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ကပ်၍ အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။ အမှတ်စဉ်အဆုံးတွင် အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၁၅ | ဃ)



ပုံ (၁-၁၅ | င)



ပုံ (၁-၁၅ | စ)



ပုံ (၁-၁၅ | ဆ)



ပုံ (၁-၁၅ | ဇ)

အမှတ်စဉ်(၅)

ညာခြေကို နောက်သို့တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။ ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှကွေးပြီး ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထား၍ ဘယ်လက်ကို နောက်သို့လွှဲပါ။ ပုံ (၁-၁၅ | င)

အမှတ်စဉ်(၆)

ဘယ်ခြေကို နောက်သို့တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။ ဘယ်လက်ကို တံတောင်ဆစ်မှကွေးပြီး ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထား၍ ညာလက်ကို နောက်သို့ လွှဲပါ။ ပုံ (၁-၁၅ | စ)

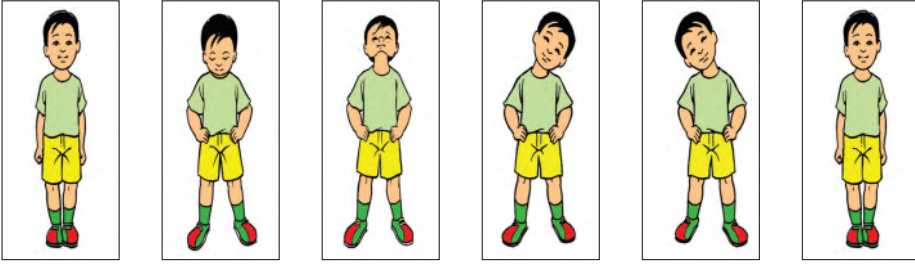
အမှတ်စဉ်(၇)

ညာခြေကို နောက်သို့ တစ်လှမ်းဆုတ်ပါ။ ညာလက်ကို တံတောင်ဆစ်မှ ကွေးပြီး ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထား၍ ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ လွှဲပါ။ ပုံ (၁-၁၅ | ဆ)

အမှတ်စဉ်(၈)

နောက်တွင်ရောက်နေသော ညာခြေသို့ ဘယ်ခြေကိုလှမ်းကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ကပ်၍ အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၁၅ | ဇ)

ခေါင်းလှေကျင့်ခန်း



ပုံ (၁-၁၆ ၊ က) ပုံ (၁-၁၆ ၊ ခ) ပုံ (၁-၁၆ ၊ ဂ) ပုံ (၁-၁၆ ၊ ဃ)

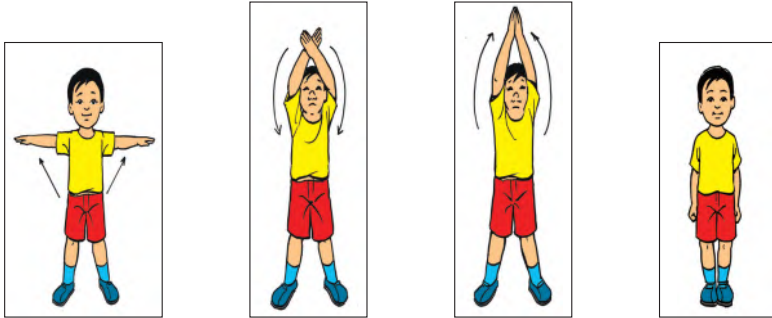
အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစု အနေအထား

- အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ခြေ ဘေးခွဲ၊ လက်ခါးထောက်၍
ဦးခေါင်းငုံ့ခြင်း နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၆ ၊ က)
- အမှတ်စဉ် (၃) နှင့် အမှတ်စဉ် (၄) ဦးခေါင်းမော့ခြင်းနှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၆ ၊ ခ)
- အမှတ်စဉ် (၅) နှင့် အမှတ်စဉ် (၆) ဦးခေါင်းကိုဘယ်ဘက်သို့နှစ်ကြိမ်စောင်းပါ။ ပုံ (၁-၁၆ ၊ ဂ)
- အမှတ်စဉ် (၇) နှင့် အမှတ်စဉ် (၈) ဦးခေါင်းကို ညာဘက်သို့နှစ်ကြိမ်စောင်းပါ။ ပုံ (၁-၁၆ ၊ ဃ)

အမှတ်စဉ်အစအဆုံး ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပြီး “တန်းရပ်” တွင် ဦးခေါင်းကို ညာသို့ တစ်ကြိမ်သာ စောင်းပြီး ပြန်မတ်၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးကပ်လျက် အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။

လက်လှေကျင့်ခန်း (လက်ဆန့်ရိုက်)



ပုံ (၁-၁၇ ၊ က) ပုံ (၁-၁၇ ၊ ခ) ပုံ (၁-၁၇ ၊ ဂ) ပုံ (၁-၁၇ ၊ ဃ)

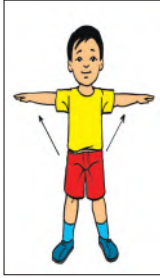
အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစု အနေအထား

- အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေ ဘေးခွဲ လက်ဘေး ဆန့်ပါ။ (လက်ဖဝါး မှောက်ထားရန်)
ပုံ (၁-၁၇ ၊ က)
- အမှတ်စဉ် (၂) ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မှအောက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ အရှေ့
ဘက်မှ တစ်ပတ်ပိုက်၍ ခေါင်းပေါ်တွင် လက်ဖဝါးချင်းဆိုင်ပြီး ခေါင်းမော့
ထားရမည်။ ပုံ (၁-၁၇ ၊ ခ)
- အမှတ်စဉ် (၃) ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖဝါးချင်း ရိုက်ပါ။ ပုံ (၁-၁၇ ၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်စု၍ အပေါ်သို့ ဆန့်ထားသော လက်များကို ပြန်ချပါ။ (လက်များကို ပြန်ချစဉ် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အပြင်သို့လှည့်ပြီး၊ ပေါင်ဘေးသို့ ရောက်ချိန် တွင် လက်သီး ပြန်ဆုပ်ပါ။) ပုံ (၁-၁၇ ၊ ဃ)

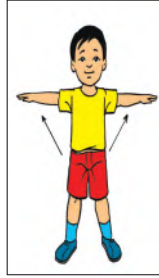
ခါးလှေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဆန့်လှည့်)



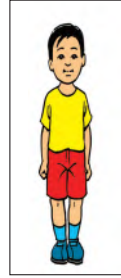
ပုံ (၁-၁၈ ၊ က)



ပုံ (၁-၁၈ ၊ ခ)



ပုံ (၁-၁၈ ၊ ဂ)



ပုံ (၁-၁၈ ၊ ဃ)

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစု အနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ၊ လက်ဘေးဆန့်ပါ။ (လက်ဖဝါးမှောက်ထားရန်) ပုံ(၁-၁၈၊က)

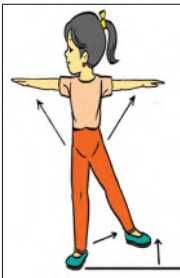
အမှတ်စဉ် (၂) ဘေးဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ပြန်ချပြီး၊ ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်၍ ဘယ်လက်ကို နောက်သို့ ၉၀ ဒီဂရီ လွှဲလျက် ဆန့်ထုတ်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် ညာလက်ကို ပေါင်ဘေးမှ အပေါ်သို့လှည့်၍ ၉၀ ဒီဂရီ ထောင် ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို ဘယ်လက်သွားရာနောက်သို့ လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၈ ၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) လက်နှစ်ဖက်ကို လာရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘေးသို့ ပြန်ဆန့်ရမည်။ ပုံ (၁-၁၈ ၊ ဂ)

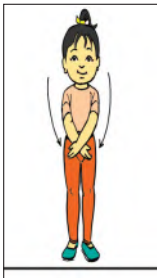
အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်စု၍ လက်ပြန်ချရမည်။ ပုံ (၁-၁၈ ၊ ဃ)

ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ရပါမည်။

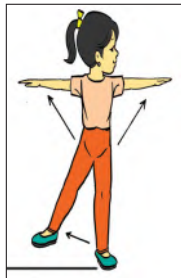
ခြေလှေ့ကျင့်ခန်း (ခြေဘေးမြှောက်)



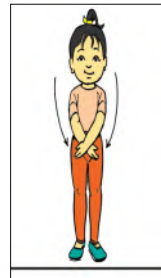
ပုံ (၁-၁၉ ၊ က)



ပုံ (၁-၁၉ ၊ ခ)



ပုံ (၁-၁၉ ၊ ဂ)



ပုံ (၁-၁၉ ၊ ဃ)

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစု အနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးမြှောက်၍ လက်နှစ်ဖက် ဘေးသို့ ဆန့်တန်းပါ။ လက်ဖဝါး မှောက်ထားပါ။ ဦးခေါင်း ညာသို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) မြောက်ထားသောဘယ်ခြေနှင့် ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကိုပြန်ချပါ။ လက်ပြန်ချစဉ် ဦးခေါင်းကို ရှေ့တည့်တည့်သို့ ပြန်လှည့်ပြီး၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့တွင် အလိုက်သင့် ယှက်ထားပါ။ (ဘယ်လက်အပေါ် ညာလက် အောက်ထားရမည်။) ပုံ (၁-၁၉ ၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ညာခြေဘေးမြောက်၍ လက်နှစ်ဖက် ဘေးသို့ဆန့်တန်းပါ။ လက်ဖဝါး မှောက် ထားပါ။ ဦးခေါင်း ဘယ်သို့လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) မြောက်ထားသော ညာခြေနှင့်ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချပါ။ လက်ပြန်ချစဉ် ဦးခေါင်းကို ရှေ့တည့်တည့်သို့ ပြန်လှည့်ပြီး၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့တွင် အလိုက်သင့် ယှက်ထားပါ။ (ဘယ်လက်အပေါ် ညာလက် အောက်ထားရမည်။) ပုံ (၁-၁၉ ၊ ဃ)



ပုံ (၁-၁၉ ၊ င)



ပုံ (၁-၁၉ ၊ စ)



ပုံ (၁-၁၉ ၊ ဆ)



ပုံ (၁-၁၉ ၊ ဇ)

အမှတ်စဉ် (၅) လက်နှစ်ဖက် ဘေးသို့ဆန့်တန်းပါ။ ဦးခေါင်း ရှေ့သို့လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၊ င)

အမှတ်စဉ် (၆) ဒူးကွေးထိုင်ပြီးလက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖျားချင်းဆိုင်ပြီး ပေါင်ပေါ်တင်ထားပါ။ (ဒူးကို ခွဲ၍ ခါးဆန့်ထားရမည်။) ပုံ (၁-၁၉ ၊ စ)

အမှတ်စဉ် (၇) ဒူးဆန့်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ပြန်ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၊ ဆ)

အမှတ်စဉ် (၈) ခြေပြန်စု၍ လက်များကို ဘေးသို့ ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၉ ၊ ဇ)

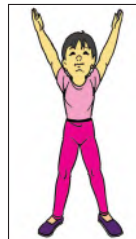
အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း



ပုံ (၁-၂၀ ၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၀ ၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၀ ၊ ဂ)



ပုံ (၁-၂၀ ၊ ဃ)

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစု အနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေ ဘေးခွဲ၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ဆန့်တန်းပါ။ (လက်ဖဝါး မှောက်ထားပါ။) ပုံ (၁-၂၀ ၊ င)

- အမှတ်စဉ် (၂) လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ မြှောက်ပါ။ ပုံ (၁-၂၀ ၊ ခ)
- အမှတ်စဉ် (၃) မြှောက်ထားသောလက်များကို ‘ဗီ’ ပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်စဉ် ခြေဖျားထောက်၍ ဦးခေါင်းအပေါ်သို့မော့ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၀ ၊ ဂ)
- အမှတ်စဉ် (၄) လက်များကို အပေါ်မှအောက်သို့ ပြန်ချစဉ် လက်သီးဆုပ်၍ ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ (အမှတ်စဉ် ၁ မှ ၁၆အထိ ဆက်တိုက်ရေတွက်ရာ အမှတ်စဉ် ၄၊ ၈ နှင့် ၅ တို့တွင် လက်ကိုအရှိန်နှင့်ဆက်လွှဲပြီး လေ့ကျင့်ခန်း အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးချိန် တန်းရပ်မှသာ အနေအထားအသင့်အတိုင်း ပြန်နေပါ။) ပုံ (၁-၂၀ ၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ရမည်။
- ▲ မှန်ကန်မှု ရှိ မရှိ အချင်းချင်း အကဲဖြတ်၍ ပြုပြင်ပါ။
- ▲ လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီလေ့ကျင့်ပြီးပါက လုပ်ငန်းအားလုံးကို တစ်ဆက်တည်းလေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ကျောင်းသားအားလုံး လေ့ကျင့်မှုတွင် ပါဝင်ရမည်။
- ▲ သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာ ရှေ့သို့ခြေလှမ်းချိန်တွင် ဘယ်ခြေ ညာလက် မှန်ကန်စေရမည်။ နောက်သို့ ဆုတ်ချိန် ညာခြေစတင်ဆုတ်စဉ် ညာလက်တစ်ပါတည်း ပါသွားရမည်။
- ခေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ပခုံးကြောများ လျှော့ထားရမည်။
- လက်ဆန့်ရိုက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် တံတောင်များဆန့်တန်းထားရမည်။
- လက်ဆန့်လှည့်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ဘယ်ညာလှည့်စဉ် လက်များကို ပေါင်ဘေးပြန် ကပ်ပြီးမှ ဆန့်လှည့်ရမည်။
- ခြေဘေးမြှောက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ဘယ်၊ ညာခြေဘေးမြှောက်စဉ် ဆန့်ကျင်ရာဘက် သို့ မျက်နှာလှည့်ရမည်။

၁-၁-၄ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သောကိုယ်ခန္ဓာကြံခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း

နိဒါန်း

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံခိုင်ရေးနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ၎င်း ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံခိုင်ရေး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို ဆက်လက်၍ သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ကြွက်သား၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Muscular Endurance)

- ကြွက်သားများ၏ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးရန်အတွက် အိပ်ထမ တင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရမည်။
- (၁) စစ်ဆေးခံမည့်ကလေးသည် အခင်းပေါ်တွင်ထိုင်လျက် လက်များကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ယှက်ပြီး ခူးကို ၉၀ ဒီဂရီ သို့မဟုတ် ၁၂၀ ဒီဂရီ ကွေးထားရမည်။ ခြေဖဝါးများသည် အောက်ခံအခင်းနှင့် ထိနေရမည်။ အခြားကလေးတစ်ဦးက ခြေချင်းဝတ်ကို ဖိကိုင်ထားပါ။



ပုံ (၁-၂၁ | က)



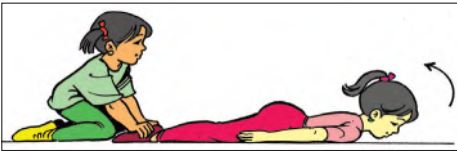
ပုံ (၁-၂၁ | ခ)

- (၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးကွေးထိုင်သည့် အနေအထားမှ နောက်သို့ ပက်လက်လှဲချပြီး အခင်းနှင့် ကျောထိသည်နှင့် တစ်ဖန် ဒူးသို့ ပြန်ထိရမည်။ (အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ရမည်။)
- (၃) စက္ကန့် ၃၀ အတွင်းရရှိသော အကြိမ်အရေအတွက်အလိုက် ခံနိုင်စွမ်းရည်အဆင့်ကို စစ်ဆေးမည်။

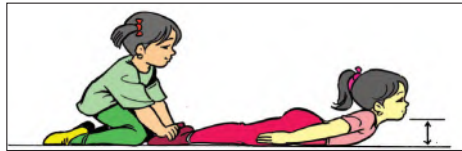
ကျား		မ	
အကြိမ်အရေအတွက်	ခံနိုင်စွမ်းရည်	အကြိမ်အရေအတွက်	ခံနိုင်စွမ်းရည်
၂၀ မှ အထက်	A	၁၅ မှ အထက်	A
၁၀ မှ ၁၉ ကြိမ်ထိ	B	၁၀ မှ ၁၄ ကြိမ်ထိ	B
၁၀ ကြိမ်အောက်	C	၁၀ ကြိမ်အောက်	C

ပျော့ပျောင်းမှု (Flexibility)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပျော့ပျောင်းမှု စစ်ဆေးရန် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၂၂ | က)



ပုံ (၁-၂၂ | ခ)

- (၁) စစ်ဆေးခံမည့်ကလေးသည် အခင်းပေါ်တွင်မှောက်လျက် လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်အောက် သို့မဟုတ် ပေါင်ဘေးတွင်ထားပါ။ အခြားကလေးတစ်ဦးက ခြေထောက်ကို ကိုင်ထားပေးပါ။

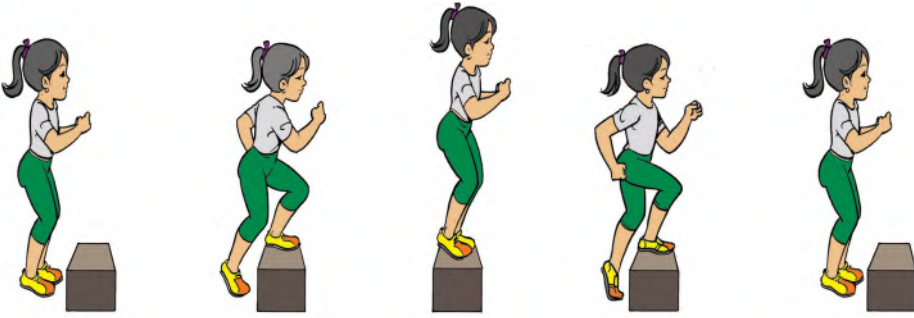
ပုံ (၁-၂၂ | က)

- (၂) မေးစေ့ကို ဖြည်းညင်းစွာ ‘မ’ တင်ပါ။ ပုံ (၁-၂၂ | ခ)
- (၃) အချိန် ၅ စက္ကန့်အတွင်း မေးစေ့သည် ကြမ်းပြင်မှ မြင့်တက်သွားသော အကွာအဝေးကို တိုင်းတာပါ။ ၂ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ အကောင်းဆုံး စံချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

အတိုင်းအတာ	ပျော့ပျောင်းမှုအဆင့်
၁၂ လက်မ အထက်	A
၆ လက်မ မှ ၁၁ လက်မ	B
၆ လက်မ အောက်	C

နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် (Cardiovascular Endurance)

နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးရန်အတွက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။



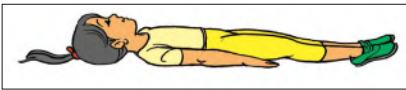
ပုံ (၁-၂၃ ၊ က) ပုံ (၁-၂၃ ၊ ခ) ပုံ (၁-၂၃ ၊ ဂ) ပုံ (၁-၂၃ ၊ ဃ) ပုံ (၁-၂၃ ၊ င)

- (၁) ၁ ပေမြင့်သော ခုံတစ်လုံးနောက်တွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၃ ၊ က) အချက်ပေးသည်နှင့် ခုံပေါ်သို့ ဘယ်ခြေ စတင်ပါ။ ပုံ (၁-၂၃ ၊ ခ) ၎င်းနောက် ညာခြေ တက်ပါ။ ပုံ (၁-၂၃ ၊ ဂ) ခြေနှစ် ချောင်းဆုံလျှင် ဘယ်ခြေ ပြန်ဆင်းပြီးမှ ညာခြေ လိုက်ဆင်းပါ။ ပုံ (၁-၂၃ ၊ ဃ) - (၁-၂၃ ၊ င)
- (၂) တစ်ဆက်တည်း အမြန်လုပ်ပါ။
- (၃) ၁ မိနစ်ပြည့်၍ အချက်ပေးလျှင်ရပ်ပါ။ ၎င်းနောက် နှလုံးခုန်နှုန်းကို တိုင်းတာ၍ ခံနိုင်ရည် အဆင့်ကို စစ်ဆေးပါ။

နှလုံးခုန်နှုန်း	ခံနိုင်ရည်အဆင့်
၇၅ အောက်	A
၇၅ - ၉၅	B
၉၅ အထက်	C

ခွန်အားကို စစ်ဆေးခြင်း (Strength)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခွန်အားကို စစ်ဆေးရန်အတွက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၂၄ ၊ က)



ပုံ (၁-၂၄ ၊ ခ)

- (၁) ကျန်းမာရေးဖျာ သို့မဟုတ် အခင်းပေါ်တွင် ပက်လက်လှဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ကပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၄ ၊ က)
- (၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ခြေနှစ်ချောင်းကို အပေါ်သို့ ဆန့်တန်း၍ မြှောက်တင်ပါ။ ပုံ (၁-၂၄ ၊ ခ)
- (၃) မြှောက်တင်သည့် ကြာချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ ခွန်အား၏ခံနိုင်ရည်ကို စစ်ဆေးပါ။

ကြာချိန်	ခွန်အား၏ ခံနိုင်ရည်အဆင့်
၃၀ စက္ကန့်နှင့်အထက်	A
၂၅ မှ ၃၀ စက္ကန့်	B
၁၅ မှ ၂၄ စက္ကန့်	C

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက် နေရာပြောင်းပြီးဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ပုံစံမကျ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုများကို အချင်းချင်းကူညီ၍ လေ့ကျင့်ပြီး အကဲဖြတ်စစ်ဆေးရမည်။

အဓိကအချက်

- ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးစစ်ဆေးမှုလုပ်ငန်းများကို ကျား၊ မ မခွဲခြားဘဲ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းအလိုက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည်။

၁-၂ အားကစားနည်းများကိုအခြေခံဖြစ်စေသော ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁-၂-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

နိဒါန်း



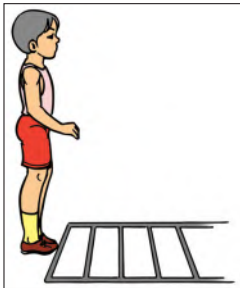
အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြောပြပါ။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြောပြပါ။
- ၃။ ခွန်အားရရှိရန်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၄။ ပျော့ပျောင်းမှုအတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
(သင်ခန်းစာသင်ကြားမှုမစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။)

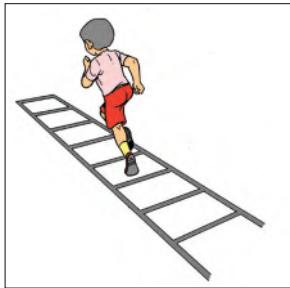
ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Agility)

ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက် တစ်ကွက်ချင်းစီ ဘယ်ညာနင်း၍ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

- (၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်သူသည် ‘စ’ ထွက်မျဉ်း၏ အနောက်တွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၅ ၊ က)
- (၂) အချက်ပေးသည်နှင့် တစ်ကွက်ချင်းစီကို ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီနင်း၍ လျင်မြန်စွာပြေးပါ။ ပုံ (၁-၂၅ ၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၅ ၊ က)



ပုံ (၁-၂၅ ၊ ခ)

ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Balance)

ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက် ခြေထောက်ကို အနောက်သို့မြှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ ပုံ (၁-၂၆)

- (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကိုတည့်မတ်စွာထား၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ဆန့်၍ မိမိ အားသန်ရာခြေဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ။
- (၂) ကျန်သောခြေကို နောက်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ မြှောက်ပါ။
- (၃) ခြေတစ်ချောင်းဖြင့်ထောက်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို အချိန်ကြာကြာဟန်ချက် ထိန်းထားပါ။



ပုံ (၁-၂၆)

ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

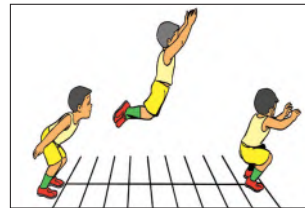
စွမ်းအားရရှိမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Power)

စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် ရပ်လျက်အလျားခုန်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

ရပ်လျက်အလျားခုန်ခြင်း

၆ ပေ မျဉ်းပေါ်တွင် ၁ ပေစီခြား၍ ပေ၊ လက်မ အမှတ်အသားများပါသော ကန့်လန့်ဖြတ် စည်းများကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း မှတ်သားပါ။

- (၁) ခုန်မည့်သူသည် စခုန်ရန် မှတ်သားထားသော ကန့်လန့် ဖြတ်မျဉ်း၏ နောက်တွင် ခြေစုံရပ်ပါ။
- (၂) ဒူးကို ညွှတ်ကွေးပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို လွှဲလျက် အရှေ့သို့ အားယူပြီး စုံခုန်လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၁-၂၇)



ပုံ (၁-၂၇)

လျင်မြန်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Speed)

လျင်မြန်မှုအတွက် အမြန်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ် ရမည်။ ပြေးရန်နေရာ အကွာအဝေးကို မီတာ ၅၀ သတ်မှတ်ပါ။ နေရာအခက်အခဲရှိပါက နေရာမှာပင် ဒူးမြှောက်၍ အမြန်ပြေးနိုင် သည်။

- (၁) မီတာ ၅၀ ပြေးလမ်းတွင် နေရာယူပါ။ ပုံ (၁-၂၈ ၊ က)
- (၂) အချက်ပေးသည်နှင့် အမြန်ပြေးပါ။
- (၃) ထိုအတိုင်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၁-၂၈ ၊ က)

ပြေးရန်နေရာမရှိပါက နေရာတွင်ဒူးမြှောက်၍ အမြန်ပြေး ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။

- (၁) အနေအထားအသင့်ရှိပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးမြှောက်၍ အမြန်ပြေးပါ။ ပုံ (၁-၂၈ ၊ ခ)
- (၂) အထက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။

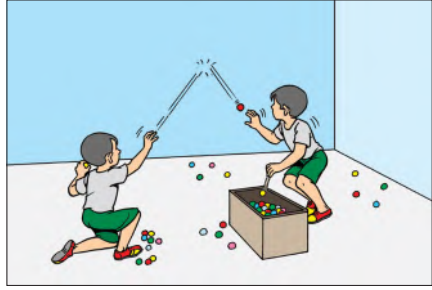


ပုံ (၁-၂၈ ၊ ခ)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်း (Coordination)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခွန်အားများကို ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်းအတွက် ဘောလုံးကို နံရံသို့ ပစ်ပေါက်ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်

- (၁) ကစားမည့်သူသည် နံရံနှင့် ၅ ပေအကွာတွင် ရပ်ပါ။ ရှေ့တွင် စက္ကူပုံး သို့မဟုတ် ပုံးတစ်ခု ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၉)
- (၂) ကျန်တစ်ယောက်က နံရံသို့ ဘောလုံးများ အဆက်မပြတ် ပစ်ပါ။
- (၃) ပြန်ကန်၍ ထွက်လာသော ဘောလုံးများကို ဖမ်းပြီး ပုံးထဲသို့ထည့်ပါ။
- (၄) ထိုအတိုင်း တစ်လှည့်စီပြုလုပ်၍ လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၁-၂၉)

အဓိကအချက်

- ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အသက်အရွယ်လိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှု ၄ မျိုး နှင့် ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများမှ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက် အကွက်တစ်ကွက်ချင်းစီ ဘယ်ညာနှင့်၍ ပြေးခြင်း၊ ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက် ခြေထောက်အနောက်သို့ မြှောက်ခြင်း၊ စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် ရပ်လျက်အလျားခုန်ခြင်း၊ လျင်မြန်မှုအတွက် ဒူးမြှောက်ပြေးခြင်း၊ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုအတွက် ဘောလုံးကို နံရံသို့ပစ်ပေါက်၍ ဖမ်းခြင်း စသည့်လေ့ကျင့်ခန်း များကို ပြုလုပ်ရသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ဟန်ချက်ထိန်းမှုအတွက် မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၃။ ခွန်အားရရှိမှုအတွက် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၄။ လျင်မြန်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းကို မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၅။ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရ မည်နည်း။

၁-၂-၂ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း (Circuit-Training)

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားခြင်း

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် အဆိုပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်မျိုးစီ သီးခြား မခွဲခြားဘဲ အစီအစဉ်တကျ ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းကို သင်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာ မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ပါ။

Circuit-Training မပြုလုပ်မီ ရွရွပြေးခြင်း (Jogging) ကို ပြုလုပ်ပါ။

နေရာတွင်ရပ်လျက် ခြေဖျားပေါ်တွင် ရွရွပြေးပါ။ ပုံ (၁-၃၀ ၊ က)

ဒူးမြှောက်ပြေးခြင်း

နေရာတွင် ရွရွပြေးနေရာမှ အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးခေါင်းကို မြှောက်၍ မီတာ ၃၀ အကွာ သတ်မှတ်နေရာရောက်သည်အထိ ပြေးပါ။

ပုံ (၁-၃၀ ၊ ခ)



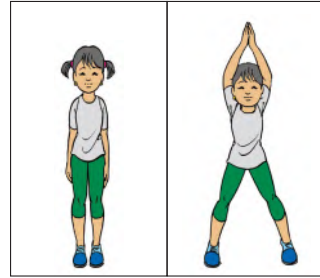
ပုံ (၁-၃၀ ၊ က)



ပုံ (၁-၃၀ ၊ ခ)

ခြေခုန်ခွဲ လက်ပေါ်ရိုက်

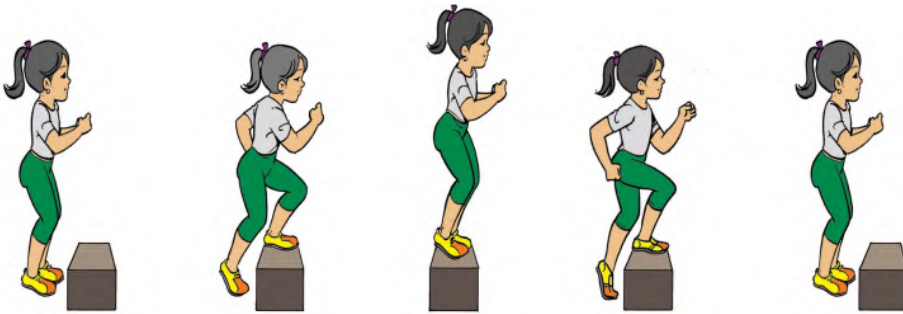
သတ်မှတ်သည့်နေရာရောက်သည်နှင့် ခြေခုန်ခွဲ လက်ပေါ်ရိုက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ ခြေနှစ်ဖက်ခုန်၍ ခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်၍ လက်ဖဝါးချင်းရိုက်ပြီး ခြေပြန်စုလျှင် ပေါင်ဘေးသို့ပြန်ကပ်ပါ။ အချက်ပေးသံကြားလျှင် ရပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၁-၃၀ ၊ ဂ)



ပုံ (၁-၃၀ ၊ ဂ)

ခုံပေါ် တက်ဆင်း

၁ ပေ မြင့်သောခုံပေါ်သို့ ဘယ်ခြေစတင်ပြီးနောက် ညာခြေတက်ရမည်။ ခြေနှစ်ချောင်း ဆုံလျှင် ဘယ်ခြေပြန်ဆင်းပြီးမှ ညာခြေလိုက်ဆင်းရမည်။ အချက်ပေးသံကြားလျှင် နောက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြောင်းလုပ်ဆောင်ရမည်။ ပုံ (၁-၃၁)



ပုံ (၁-၃၁)

မီတာ ၃၀ အမြန်ပြေးခြင်း

မီတာ ၃၀ အကွာအဝေးကို အမြန်ပြေး ရမည်။ သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ပြေးရိုက် လျှော့ချပြီး ရွရွ ပြေးရမည်။ ပုံ (၁-၃၂ ၊ က)

ပြေးကွင်းမရှိလျှင် နေရာတွင်ရပ်လျက် စက္ကန့် ၃၀ ခုမြှင့်၍ အမြန်ပြေးပါ။ ပုံ (၁-၃၂ ၊ ခ)
ထို့နောက် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ် ရမည်။



ပုံ (၁-၃၂ ၊ က)



ပုံ (၁-၃၂ ၊ ခ)

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း

- (၁) သင်ကြားခဲ့သော ရွရွပြေးခြင်း၊ ခူးမြှောက်ပြေးခြင်း၊ ခြေခုန်ခွဲလက်ပေါ်ရိုက် လေ့ကျင့်ခန်း၊ ခုံပေါ်တက်ဆင်း လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် မီတာ ၃၀ အမြန်ပြေးခြင်း စသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးစီ ကို မှန်ကန်မှုရှိစေရန် လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ပါ။
- (၂) ထို့နောက် လေ့ကျင့်ခန်း ၄ မျိုးကို အစီအစဉ်တကျ မရပ်နားဘဲ တစ်ဆက်တည်း ပြုလုပ်ပါ။
- (၃) လေ့ကျင့်ရာတွင် လိုအပ်မှုရှိနေသောလေ့ကျင့်ခန်းကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။
- (၄) အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အတန်းတွင်းရှိ ကျောင်းသားများအားလုံး

ပါဝင် လုပ်ဆောင်ပါ။ မသန်စွမ်းကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် အခြားကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၏လေ့ကျင့်မှုကို မှတ်တမ်းပြုလုပ်ရန် တာဝန်ယူပါ။

(၅) အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း

- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပြီးချိန်တွင် ကြွက်သားများ နာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။

အဓိကအချက်

- ကြွက်သားများ သန်မာရန်၊ သွက်လက်ဖျတ်လတ်ရန်၊ နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်သိရှိရန်၊ လျင်မြန်မှုရှိစေရန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မရပ်နားဘဲ ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သက်လုံကောင်းလာစေရန် ဖြစ်သည်။

၁-၂-၃ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

နိဒါန်း

အားကစားနည်းများကို အခြေခံသောကျွမ်းကျင်မှုများရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာ လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း၊ ခွန်အားနှင့် ဟန်ချက်ညီ၍ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း တို့ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ဤသင်ခန်းစာ၌ သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း

သင်ခန်းစာသင်ကြားမှု မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။ (ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေ) သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အားလုံး ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားဆွေးနွေးပါ။

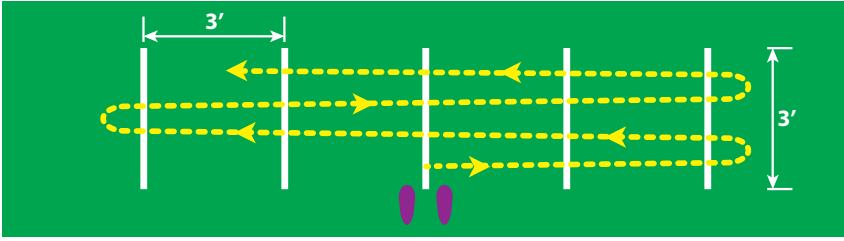
- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- ၂။ ခွန်အားကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့ အသုံးပြုရမည်နည်း။
- ၃။ ဟန်ချက်ညီခြင်းကို မည်သို့ နားလည်သနည်း။
- ၄။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိသနည်း။

သရုပ်ပြသင်ကြားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ၏ အဆင့်လိုက်လုပ်ဆောင်မှုကို လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါ။

လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း (Agility)

လျင်မြန်သွက်လက်မှုကို အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခံရမည်။

- ၁။ မျဉ်းပြိုင် ၅ ကြောင်းကို ၃ ပေခြား၍ ရေးဆွဲပါ။ ပုံ (၁-၃၃)
- ၂။ စစ်ဆေးခံမည့်ကလေးသည် အလယ်စည်းတွင် ခွ၍ရပ်ပါ။ အခြားကလေးတစ်ဦးက မှတ်တမ်းရေးရန် နေရာယူပါ။
- ၃။ အချက်ပေးသည့်အခါ ညာဘက်မှစ၍ မြားပြထားသည့်အတိုင်း ဘေးတိုက် ပြေးပါ။
- ၄။ ညာဘက် စည်း ၂ စည်းကို ခြေထောက်ကျော်ပြီးသည်နှင့် (ဆန့်ကျင်ဘက်) ဘယ်ဘက်



ပုံ (၁-၃၃)

အစွန်ဆုံးစည်းသို့ ချက်ချင်း ပြောင်းပြေးပါ။

၅။ ထို့နောက် ညာအစွန်စည်းသို့ ပြန်ပြေးပါ။

၆။ ၁၀ စက္ကန့်အတွင်း ကျော်ဖြတ်ခဲ့သော ‘စ’ ထွက်စည်း အပါအဝင် ၃ ပေစည်း အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ အောက်ပါ စံ သတ်မှတ်သည့်ဇယားနှင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ပါ။

ကျား	မ	ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်
၂၀ အထက်	၁၅ အထက်	A
၁၅ မှ ၂၀ အတွင်း	၁၀ မှ ၁၅ အတွင်း	B
၁၅ အောက်	၁၀ အောက်	C

ဟန်ချက်ညီမှု (Balance)

ဟန်ချက်ညီမှုကို အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မည်။ ပုံ (၁-၃၄)

၁။ မိမိသန်သော ခြေတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ။

၂။ ကျန်သောခြေကို ခူးကွေး၍ ခြေဖဝါးကိုပေါင်တွင် ဖိကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပါ။

၃။ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မြှောက်၍ တံတောင်ဆစ်ဆန့်ကာ ခေါင်းပေါ်တွင် လက်ဖဝါးချင်းပူးထားပါ။

၄။ ခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်ကို အချိန်ကြာကြာ ဟန်ချက် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုအပေါ် မှတ်တမ်းတင်၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

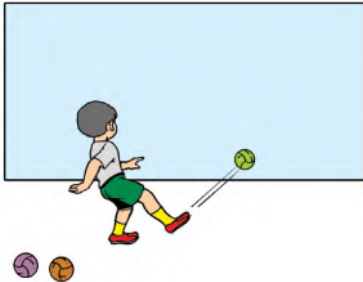


ပုံ (၁-၃၄)

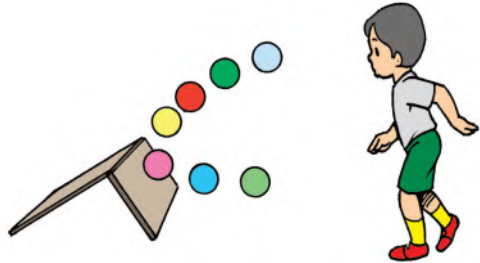
ကြာချိန်		ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်
ကျား	မ	
၃၅ စက္ကန့် အထက်	၃၀ စက္ကန့် အထက်	A
၂၅ စက္ကန့် - ၃၄ စက္ကန့်	၂၀ စက္ကန့် - ၃၀ စက္ကန့်	B
၁၅ စက္ကန့် - ၂၄ စက္ကန့်	၁၀ စက္ကန့် - ၂၀ စက္ကန့်	C

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်း (Coordination)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခွန်အားများကို ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်းကို အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မည်။



ပုံ (၁-၃၅ ၊ က)



ပုံ (၁-၃၅ ၊ ခ)

- ၁။ အကျယ် ၃၀ ပေ ၊ အမြင့် ၁၀ ပေ ရှိသော နံရံမှ ၉ ပေအကွာတွင် ဘောလုံးထားရန် နေရာသတ်မှတ်၍ ဘောလုံးတစ်လုံးကို ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၅ ၊ က)
- ၂။ ကျန်ဘောလုံး ၂ လုံးကို သတ်မှတ်နေရာ၏ နောက်တွင် အသင့်ထားပါ။
- ၃။ အစစ်ဆေးခံမည့် ကလေးသည် ပထမ ဘောလုံး၏ နောက်တွင် ရပ်ပါ။
- ၄။ အချက်ပေးပါက ဘောလုံးကို နံရံသို့ ကန်ပါ။ နံရံမှ ပြန်ကန်၍ ထွက်လာသော ဘောလုံးကို ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ် ပြန်ကန်နိုင်အောင် ချိန်ဆ၍ ကန်ရမည်။ ဘောလုံးဘေးသို့ ထွက်သွားပါက ကျန်သော အရန်ဘောလုံး ၂ လုံးကို ဆက်၍ အသုံးပြုရမည်။ (နံရံ အခက်အခဲ ရှိပါက ပုံ (၁-၃၅ ၊ ခ) အတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။)
- ၅။ စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း အများဆုံး ကန်နိုင်မှုအကြိမ်ကို စစ်ဆေး၍ မှတ်တမ်းတင်ရမည်။

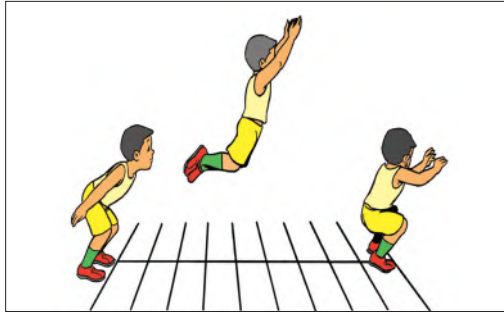
ကြာချိန်		ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်
ကျား	မ	
၂၀ ကြိမ် အထက်	၁၅ ကြိမ် အထက်	A
၁၀ ကြိမ် မှ ၁၉ ကြိမ် အတွင်း	၅ ကြိမ် မှ ၁၄ ကြိမ် အတွင်း	B
၁၀ ကြိမ် အောက်	၅ ကြိမ် အောက်	C

စွမ်းအားရှိခြင်း (Power)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ စွမ်းအားပြည့်ဝမှုကို ရပ်လျက်ခုန် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မည်။ ပုံ (၁-၃၆)

- ၁။ ၉ ပေ မျဉ်းပေါ်တွင် ၁ ပေစီခြား၍ ပေ၊ လက်မ အမှတ်အသားများပါသော ကန့်လန့်ဖြတ် စည်းများကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း မှတ်သားပါ။
- ၂။ အစစ်ဆေးခံမည့် ကလေးသည် စခုန်ရန် မှတ်သားထားသော ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်း၏ နောက်တွင် ခြေစုံရပ်ပါ။

- ၃။ ဒူးကို ညွတ်ကွေးပြီး လက်ကိုလွှဲလျက် အရှေ့သို့ အားယူ၍ ခုန်ပါ။
- ၄။ ခုန်ပြီး ခြေဖဝါးကျသော (နောက်ဆုံး ဖနောင့်) နေရာအမှတ်ကို တိုင်းတာ စစ်ဆေးမှတ်သားပါ။
- ၅။ ခုန်နိုင်သည့် အနီး၊ အဝေး အပေါ်တွင် စစ်ဆေး မှတ်တမ်းတင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။



ပုံ (၁-၃၆)

ခုန်သည့်အကွာအဝေး		ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်
ကျား	မ	
၅ ပေ နှင့် အထက်	၄ ပေ နှင့် အထက်	A
၄ ပေ မှ ၅ ပေအတွင်း	၃ ပေ နှင့် ၄ ပေအတွင်း	B
၄ ပေ အောက်	၃ ပေ အောက်	C

လျင်မြန်ခြင်း (Speed)

လျင်မြန်ခြင်းကို မီတာ ၅၀ အမြန်ပြေး၍ စစ်ဆေးပါ။ ပုံ (၁-၃၇ ၊ က)

- ၁။ မီတာ ၅၀ ပြေးလမ်းတွင် နေရာယူပါ။
- ၂။ အချက်ပေးသည်နှင့် အမြန်ပြေးပါ။
- ၃။ ပန်းဝင်ချိန်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။



ပုံ (၁-၃၇ ၊ က)

စံချိန်စက္ကန့်		ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်
ကျား	မ	
၇ မှ ၇.၅ ထိ	၈.၀ မှ ၈.၇ ထိ	A
၇.၆ မှ ၈.၄ ထိ	၈.၈ မှ ၁၀.၄ ထိ	B
၈.၅ +	၁၀.၅ +	C

ပြေးရန်နေရာမရှိပါက နေရာတွင်ဒူးမြှောက်၍ အမြန်ပြေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၁-၃၇ ၊ ခ)

- ၁။ အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးမြှောက်၍ အမြန်ပြေးပါ။
- ၂။ ၁ မိနစ်အတွင်းရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်းတင်၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ကျား		မ	
အကြိမ် အရေအတွက်	ကျွမ်းကျင်မှု အဆင့်	အကြိမ် အရေအတွက်	ကျွမ်းကျင်မှု အဆင့်
၃၅ နှင့် အထက်	A	၃၀ နှင့် အထက်	A
၂၅ မှ ၃၅ အတွင်း	B	၂၀ မှ ၃၀ အတွင်း	B
၁၅ မှ ၂၅ အတွင်း	C	၁၀ မှ ၂၀ အတွင်း	C



ပုံ (၁-၃၇ ၊ ခ)

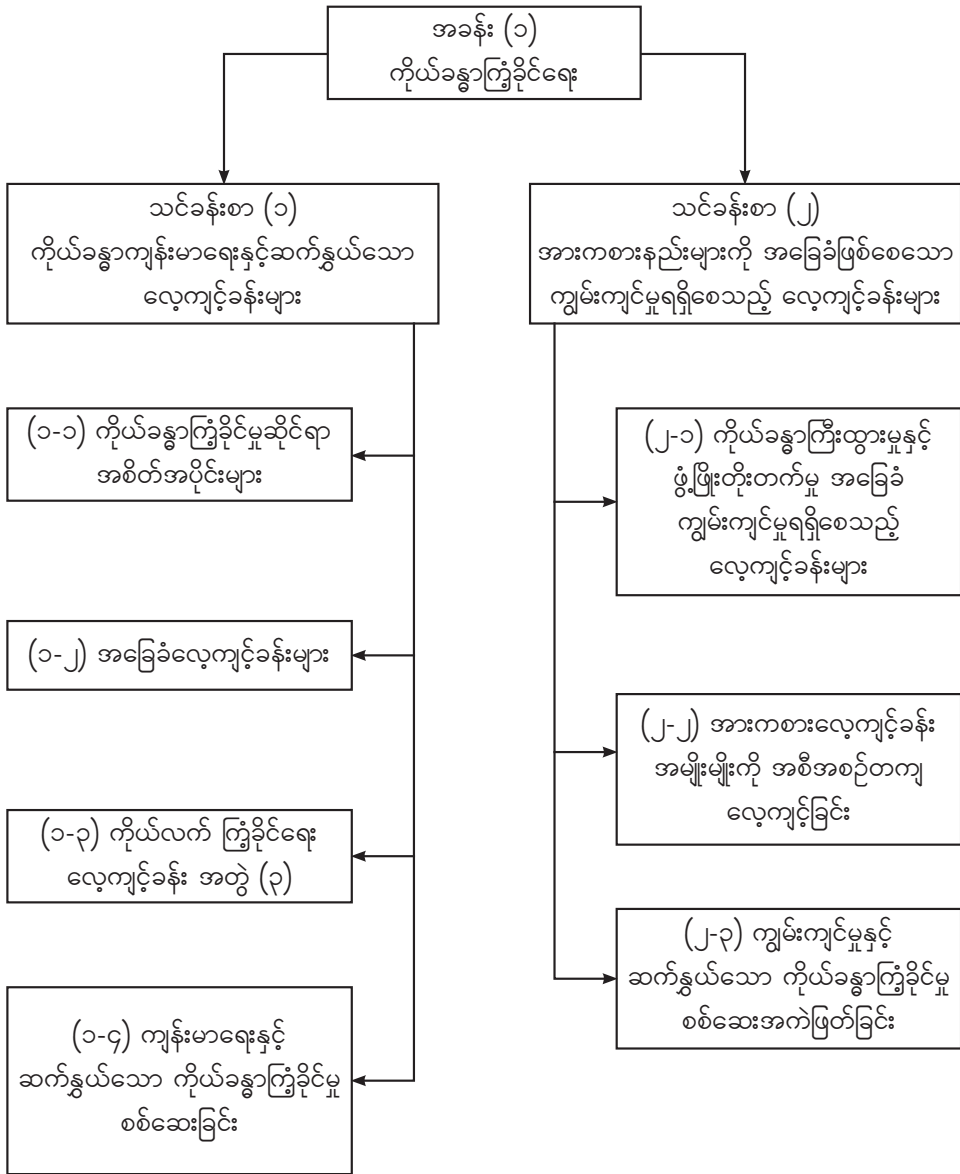
လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အားလုံးပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမည်။ တစ်ဦးချင်းစီလေ့ကျင့်၍ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း ထောက်ပြပြင်ဆင်ကာ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ရမည်။
- ▲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကိုလည်း လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပြီးချိန်တွင် ကြွက်သားများ နာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။

အဓိကအချက်

- တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ခွန်အား၊ ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်လျင်မြန်ခြင်းနှင့် လူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်း၏ နှစ်စနှင့် နှစ်ဆုံး ရလဒ်များကို နှိုင်းယှဉ်တတ်လာမည်။ စစ်ဆေးခြင်း၏ စံ သတ်မှတ်ချက်များကိုလည်း သိရှိလာမည်။

အခန်း (၁) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



အခန်း(၂)

အားကစားနည်းများ

၂-၁ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်မှု ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ပွားလာပါက အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုပုံများကို သိရှိလာမည်။

၂-၁-၁ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ

ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု မဖြစ် ပွားစေရန်အတွက် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကာကွယ်မှုအစီအစဉ် ၉ ချက်ကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင် ထားသင့်ပါသည်။

- (၁) မကစားမီ ကစားကွင်း၊ ကစားရုံတို့၏ မြေအနေအထားကို စစ်ဆေးရမည်။
- (၂) မြေပြင်ညီညာမှုနှင့် ဆူးငြောင့်များ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရမည်။
- (၃) ကစားမည့် အားကစားပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုမီ ကြိုတင်ရှေးချယ် စစ်ဆေးထားရမည်။
- (၄) သင့်တော်သော အားကစားဝတ်စုံဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရမည်။
- (၅) အားကစားနည်းအလိုက် ဆီလျော်သော ဖိနပ်စီးရမည်။ ခြေသည်များကို ဘေးနှစ်ဖက်ထိပ်နှင့် အညီ လှီးဖြတ်ထားရမည်။
- (၆) အားကစားလှုပ်ရှားမှုများမပြုမီ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများအနေဖြင့် အားကစားသမားများသည် မိမိလှုပ်ရှားမည့်အချိန်ပေါ်မူတည်၍ အစာကြေလွယ်သော အစားအစာများကို ၂ နာရီခွဲ ကြိုတင်၍ စားထားရမည်။
- (၇) အစာကြေညက်ရန် ခက်ခဲသောအစားအစာများကို ၃ နာရီ သို့မဟုတ် ၄ နာရီ ကြိုတင်၍ စားထားရမည်။
- (၈) သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို အားကစားလှုပ်ရှားမှုမပြုလုပ်မီ သင့်လျော်သောအချိန်၊ အခြေအနေ တွင် ပြုလုပ်သင့်သည်။
- (၉) ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ ထားရှိရမည်။ သေတ္တာမထားနိုင်ပါက လိုအပ်သောဆေးဝါးပစ္စည်းများ ကို စုဆောင်းထားပါ။ (ဥပမာ - ဝှမ်း၊ ပတ်တီးလိပ်၊ ပလတ်စတာ၊ အရက်ပြန် စသည်)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ မိမိလေ့ကျင့်မည့် ကစားကွင်း၊ ကစားရုံတို့တွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုရှိစေရန် ကြည့်ရှုစစ်ဆေး ပါ။
- ▲ အခြားသော မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင် သနည်း။ အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။

၂-၁-၂ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အစီအစဉ်များ

ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သောအချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- (၁) ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စီမံချက်ထားရှိခြင်း
- (၂) ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါက လိုအပ်သောပြုစုကုသမှုများကို အချိန်မီထိရောက်စွာပြုစုပေးနိုင်ရန် အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ် ထားရှိခြင်း
- (၃) ပြင်းထန်သော အရေးပေါ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအတွက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

- ▲ ကာယလှုပ်ရှားမှု လုပ်ဆောင်စဉ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သောအချက်များကို အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။

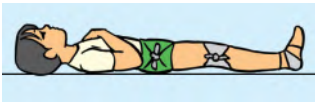
၂-၁-၃ အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များ

ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ပွားလာပါက အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်အတိုင်း ကုသပေးနိုင်ပါသည်။



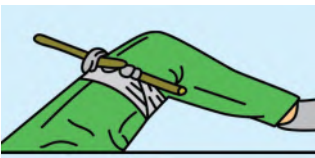
ပုံ (၂-၁ | က)

P = Protection ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပိုမိုဆိုးမသွားစေရန် ချိုင်းထောက်အသုံးပြုခြင်း၊ ထမ်းစင်အသုံးပြုခြင်း၊ လူဖြင့်သယ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ ပုံ (၂-၁ | က)



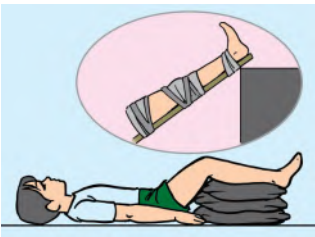
ပုံ (၂-၁ | ခ)

R=Rest ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းအား အနားပေးရမည်။ ပုံ (၂-၁ | ခ)



ပုံ (၂-၁ | ဂ)

I = Ice ရေခဲကို ၁၀ မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်ကြာတင်ပေးပါ။
C = Compression ဖိ၍ စည်းနှောင်ခြင်းကို မျှော့ကြိုးပါသော ပတ်တီးဖြင့် စည်းပါ။ ပုံ (၂-၁ | ဂ)



ပုံ (၂-၁ | ဃ)

E = Elevation ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို မြင့်ထားပါ။ ပုံ (၂-၁ | ဃ)



ပုံ (၂-၁၂ င)

S = Support ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို ပံ့ပိုးပစ္စည်းများဖြင့် အထောက်အကူပြုပါ။ ပုံ (၂-၁၂ င)

**ထိခိုက်ဒဏ်ရာကာကွယ်ဖို့ PRICES
အစီအစဉ်ကိုသိရှိလို့ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆွဲဖို့။**

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များကို အုပ်စုလိုက် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပါ။
- ▲ အုပ်စုတွင်းမှ တစ်ယောက်အား ရွေးထုတ်၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနေသူအဖြစ်ထားပြီး ကျန်သောသူများက အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်အတိုင်း လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပါ။

● အဓိကအချက်များ ●

- P = Protection ချိုင်းထောက်၊ ထမ်းစင်အသုံးပြုခြင်း၊ လူဖြင့်သယ်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။
- R = Rest ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းအား အနားပေးမည်။
- I = Ice ရေခဲတင်ရမည်။
- C = Compression ဖိ၍ စည်းနှောင်ရမည်။
- E = Elevation ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို မြှင့်ထားရမည်။
- S = Support ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည့်အပိုင်းကို ပံ့ပိုးပစ္စည်းများဖြင့် အထောက်အကူပြုရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ မိမိသူငယ်ချင်း၊ အသိမိတ်ဆွေများထဲတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလာပါက မိမိသိရှိထားသော အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ် PRICES ဖြင့် ကုသပေးရန်။
- ▲ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီတွင် ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းစာအုပ်ထားရှိပြီး မိမိတို့ကုသပေးခဲ့သောသူများ၏စာရင်းကို ရေးသွင်းတတ်သော အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပေးရန်။
- ▲ သူငယ်ချင်း၊ အသိမိတ်ဆွေများအား အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ် PRICES နည်းလမ်းများကို မျှဝေရန်။

၂-၂ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်စံများ

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် စံများကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

၂-၂-၁ အားကစားနည်းများတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်စံများ



ပုံ (၂-၂) ကို ကြည့်ရှု၍ အားကစားပွဲများတွင်ထားရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားအတွက် ဆွေးနွေးခြင်း



ပုံ (၂-၂)

- ▲ ဆွေးနွေးချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုလိုက် တင်ပြပါ။
- ▲ အုပ်စုဖွဲ့၍ ယှဉ်ပြိုင်ကစားရသော ကစားနည်းများမှ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ကစားနည်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
- ▲ ထို့နောက် ပြိုင်ပွဲကျင်းပရန်အတွက် ပါဝင်မည့် ကစားသမားများ၊ ဒိုင်လူကြီးများနှင့် အကဲဖြတ်မှတ်တမ်းတင်အဖွဲ့အဖြစ် အသီးသီး တာဝန်ယူကစားရန် ဆွေးနွေးပါ။ အားကစားသမားတစ်ဦး၏ အရည်အချင်းများ၊ သိရှိလိုက်နာရမည့်အချက်များ ပါဝင်နိုင်ရန် ချိတ်ဆက်ဆွေးနွေးပါ။
- ▲ စုပေါင်းကစားခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ



အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ အသင်းအဖွဲ့ကစားခြင်းဖြင့် ရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ အားကစားသမားများ သိရှိလိုက်နာသင့်သောအချက်များကို ဖော်ပြပါ။

၂-၂-၂ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရား

စာသင်ချိန် ၁ တွင် သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။

- (၁) အားကစားသမားတစ်ဦးတွင် ရှိသင့်သော ကိုယ်ကျင့်တရားများကို သင်သိသမျှ ဖော်ပြပါ။
- (၂) အားကစားစိတ်ဓာတ်ရှိရန် မကစားမီ၊ ကစားနေစဉ်နှင့် ကစားပြီးနောက် မည်သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။



ပုံ (၂-၃)

ပုံ (၂-၃) ကိုကြည့်ရှု၍ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားများအတွက်ဆွေးနွေးခြင်း

- ▲ ပုံများကိုကြည့်ရှု၍ အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးပါ။
- ▲ အုပ်စုအတွင်းပါဝင်သူတိုင်း မိမိ၏ယူဆချက်များကို ရေးသားပါ။
- ▲ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကိုယ်စားပြုတစ်ဦးမှ ပြန်လည်တင်ပြပါ။
- ▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာနှင့် အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ယှဉ်ပြိုင်ကစားစဉ်က မှတ်တမ်းပြုစုထားသော တွေ့ရှိချက်များကို ပြန်လည်တင်ပြ ဆွေးနွေးပါ။ အုပ်စုများ အပြန်အလှန် လဲလှယ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

အဓိကအချက်

- အားကစားသမားတစ်ဦး၏ သိရှိလိုက်နာရမည့်အချက်များ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားများ၊ ကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် စိတ်ဓာတ်များသည် မကစားမီ၊ ကစားနေစဉ်နှင့် ကစားပြီးသည်အထိ အရေးကြီးကြောင်း သိရှိရန်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ



အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ ကစားနည်းတွင်ပါဝင်ပြီး မည်သို့ ညှိနှိုင်း ကစားခဲ့သနည်း။
- ၂။ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားများကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အားကစားသမားတစ်ဦးတွင်ရှိရမည့် စိတ်ဓာတ်များကို ဖော်ပြပါ။

၂-၃ တစ်ဦးချင်းကစားနည်းများ

၂-၃-၁ ပြေးခုန်ပစ် (ပြေးခြင်း)

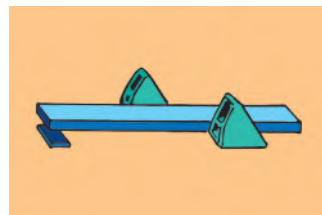
နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် တာတိုပြေးပွဲများ၌အသုံးပြုသော လက်ထောက်တာထွက်နည်းမှ တာထွက်ခုံဖြင့် တာထွက်ခြင်းနှင့် အလွတ်တာထွက်ခြင်းတို့ကို သင်ယူကြရမည်။

လက်ထောက်တာထွက်နည်း (တာထွက်ခုံဖြင့်တာထွက်ခြင်း)

နေရာဝင်အနေအထား

- (၁) တာထွက်ခုံကို ၄ ပေ ပြေးလမ်းကြားတွင် တာထွက်စည်းမှ အနည်းငယ် (ခြေတစ်ဖဝါး) ခွာထားပါ။
- (၂) ရှေ့ခြေကန်တံးသည် တာထွက်စည်းမှ ခြေတစ်ဖဝါးခွဲရှိပြီး နောက်ခြေကန်တံးသည် ရှေ့ခြေကန်တံးနှင့် ခြေတစ်ဖဝါးခွဲရှိရမည်။ ပုံ (၂-၄ ၊ က)
- (၃) တာထွက်ခုံရှေ့တွင်ရပ်လျက် အသက်ဝအောင်ရှူပါ သို့မဟုတ် အကြောလျော့ပါ။
- (၄) တာထွက်စည်းရှေ့ကို လက်နှစ်ဖက်ထောက်၍ ရှေ့ခြေကန်တံးသို့ မိမိသန်သောခြေဖြင့်ကန်ပါ။ ကျန်ခြေကို နောက်ခြေကန်တံးပေါ်သို့ ကန်ပါ။



ပုံ (၂-၄ ၊ က)

- (၅) ယင်းအနေအထားတွင် ခြေဖဝါးနှစ်ခုလုံးသည် တာထွက်ခုံမှ ခြေကန်တုံးကို ကပ်ထားရပြီး ခြေဦးများသည် မြေပြင်နှင့် ထိထားရမည်။ နောက်ခြေ၏ ဒူးကိုမြေတွင် ထောက်ထားပါ။ ပုံ (၂-၄ ၊ ခ)
- (၆) ထို့နောက် လက်များကို တာထွက်စည်း နောက်သို့ ပြောင်းထောက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်သည် ပခုံးအနေအထားထက် မသိမသာချဲ့ပေးပြီး လက်မနှင့်လက်ညှိုးကို ‘ဝိုး’ ပုံသဏ္ဍာန်ချဲ့ထားပါ။ ပုံ (၂-၄ ၊ ဂ)
- (၇) ဦးခေါင်းအနည်းငယ်ငုံ့၍ မျက်လုံးများသည် မြေပြင်သို့ ကြည့်ပါ။



ပုံ (၂-၄ ၊ ခ)



ပုံ (၂-၄ ၊ ဂ)



ပုံ (၂-၄ ၊ ဃ)

အသင့်အနေအထား

- (၁) အသင့်ဟူသော အမိန့်သံကြားသည်နှင့် တင်ပါးကို ပခုံးထက် အနည်းငယ်မြင့်လိုက်ခြင်းဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အား ကျရောက်စေမည်။
- (၂) ခြေဖဝါးများကို ခြေကန်တုံးသို့ အားစိုက် တွန်းကန်ထားပါ။
- (၃) ရှေ့ခြေ၏ဒူးသည် ၉၀ ဒီဂရီ ကွေးပြီး နောက်ခြေ၏ဒူးသည် ၁၂၀ ဒီဂရီမှ ၁၄၀ ဒီဂရီတွင် ရှိရမည်။
- (၄) ဦးခေါင်းသည် မိမိပြေးလမ်းတည့်တည့် ၃ ပေခန့်အကွာကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၂-၄ ၊ ဃ)

လက်ထောက်တာထွက်နည်း (အလွတ်တာထွက်ခြင်း)

နေရာဝင်အနေအထား

- (၁) တာထွက်စည်းမှ ခြေတစ်ဖဝါးခွဲတွင် မိမိ၏သန်ခြေကို ခြေဦးများ ထောက်၍ထားပါ။
- (၂) ယင်းမှ တစ်ဖဝါးအကွာတွင် ကျန်ခြေကို ခြေဦးထောက်၍ ထားပါ။ နောက်ခြေ၏ဒူးကို မြေတွင် ထောက်ထားပါ။
- (၃) ထို့နောက် လက်များကို တာထွက်စည်းနောက်သို့ ပြောင်းထောက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်သည် ပခုံးအနေအထားထက် မသိမသာချဲ့ပေးပြီး လက်မနှင့်လက်ညှိုးကို ‘ဝိုး’ ပုံသဏ္ဍာန် ချဲ့ထားပါ။
- (၄) ဦးခေါင်းအနည်းငယ်ငုံ့၍ မျက်လုံးများသည် မြေပြင်သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၂-၄ ၊ င)



ပုံ (၂-၄ ၊ င)

အသင့်အနေအထား

- (၁) အသင့်ဟူသော အမိန့်သံကြားသည်နှင့် တင်ပါးကို ပခုံးထက် အနည်းငယ်မြင့်လိုက်ခြင်းဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အား ကျရောက်စေမည်။
- (၂) ခြေဖဝါးများကို မြေပြင်သို့ အားစိုက် တွန်းကန်ထားပါ။
- (၃) ရှေ့ခြေ၏ဒူးသည် ၉၀ ဒီဂရီ ကွေးပြီး နောက်ခြေ၏ဒူးသည် ၁၂၀ ဒီဂရီမှ ၁၄၀ ဒီဂရီတွင်ရှိရမည်။



ပုံ (၂-၄ ၊ စ)



ပုံ (၂-၄ ၊ ဆ)

- (၄) ဦးခေါင်းသည် မိမိပြေးလမ်းတည့်တည့် ၃ ပေခန့်အကွာကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၂-၄ ၊ စ) (ဤအချိန်တွင် ခရာသံ/သေနတ်သံကို နားစွင့် အာရုံစိုက်ပါ။)

တာထွက်ခြင်း

ခရာသံ/သေနတ်သံကြားသည်နှင့် အမြန်ပြေးထွက်ရမည်။ (တာထွက်မမှားအောင် ဂရုပြုပါ။)

- (၁) လက်များကို မြေပြင်မှ အမြန်ဆုံး ခွာလိုက်ပြီး ရှေ့နောက်လှဲ၍ အားစိုက်ပြေးပါ။
- (၂) နောက်ခြေကို ရှေ့သို့လှမ်းထွက်ပြီး ရှေ့ခြေကို မြေပြင်အား ဆန့်တန်းတွန်းကန်၍ ပြေးထွက်ပါ။ ပုံ (၂-၄ ၊ ဆ)
- (၃) စတင်တာထွက်စဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကို ချက်ချင်း မမတ်ရပါ။
- (၄) ဖြည်းဖြည်းချင်း မတ်သည့်အနေအထားတွင် ဆန့်တန်းနေသော နောက်ခြေ၊ တင်ပါး၊ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဦးခေါင်းတို့သည် တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်ရမည်။
- (၅) မီတာ ၂၀ နောက်ပိုင်းတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ပြေးရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်တွင် သင်ကြားခဲ့သော လက်ထောက်တာထွက်နည်းများကို အစီအစဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ ပုံစံမကျသော မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုများကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဖြုဖြင့် စေခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

အဓိကအချက်

- လက်ထောက်တာထွက်နည်းကို တာတိုပြေးပွဲများ၊ တန်းကျော်ပြေးပွဲများနှင့် လက်ဆင့်ကမ်းပြေးပွဲများဖြစ်သော (၁၀၀×၄) မီတာနှင့် (၄၀၀×၄) မီတာ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးပွဲများတွင် အသုံးပြုရမည်။

၂-၃-၂ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း စတင်ထွန်းကားလာပုံနှင့် ကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကို သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းကို ၁၉၁၀ ပြည့်နှစ်မှ စတင်ခဲ့သော်လည်း ၁၉၂၅ ခုနှစ် နောက်ပိုင်းမှသာ ကစားနည်းဥပဒေများဖြင့် စနစ်တကျ ကစားလာကြသည်။

ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းကို ရန်ကုန်မြို့တွင် စတင်ခဲ့ပြီး ကစားကြသူများမှာ အင်္ဂလိပ်လူမျိုး များပင်ဖြစ်သည်။ ၁၉၄၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၁၆ ရက်နေ့တွင် မြန်မာပြည်လုံးဆိုင်ရာ ကြက်တောင်ရိုက် အသင်းချုပ်ကြီးကို စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းအသင်းချုပ်ကြီးအနေဖြင့် ၁၉၄၆ - ၄၇၊ ၁၉၄၇ - ၄၈ ခုနှစ်များတွင် ရန်ကုန် တံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲ၊ ၁၉၄၈ - ၄၉ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသားတံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲများ စတင်ကျင်းပပေးခဲ့သည်။

ယခုအခါတွင် ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများအနေဖြင့် ကျား၊ တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ မ တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲများ၊ ကျား၊ မ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲများ၊ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ကြသည်။

ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းသည် ကြက်တောင်နှင့်ဘက်တံ ကိုအသုံးပြု၍ ကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်သည်။

ဘက်တံတွင် အစိတ်အပိုင်း ၄ ပိုင်းရှိပြီး ထိုအစိတ်အပိုင်း ၄ ပိုင်းမှာ ခေါင်းပိုင်း၊ လည်ပင်း၊ ရိုးတံနှင့် လက်ကိုင် ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၅ ၊ က) ဘက်တံ၏ အလေးချိန်သည် ၁၀၀ ဂရမ်ထက် မပိုရပါ။

အသွားနှုန်းမှန်သော ကြက်တောင်တစ်ခုသည် အခြား တစ်ဖက်ရှိ နောက်ဆုံးစည်းသို့မရောက်မီ ၅၃၀ မီလီမီတာ (၁ ပေ ၉ လက်မ) နှင့် ၉၉၀ မီလီမီတာ (၃ ပေ ၃ လက်မ) အတွင်း ကျရောက်ရမည်။

ကြက်တောင်၏အလေးချိန်သည် ၄. ၇၄ ဂရမ်မှ ၅. ၅၀ ဂရမ် အတွင်းရှိရမည်။ ပုံ (၂-၅ ၊ ခ) အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

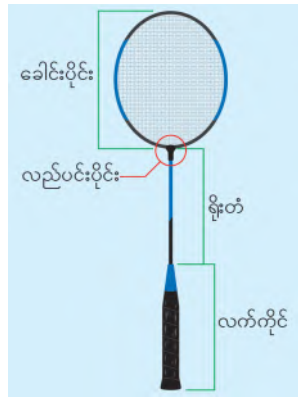
- ၁။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းသည် မည်သည့်အချိန်တွင် စတင် ထွန်းကားခဲ့သနည်း။
- ၂။ ဘက်တံကို အပိုင်းမည်မျှ ခွဲထားသနည်း။
- ၃။ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းသည် မည်ကဲ့သို့သော ကစားနည်း ဖြစ်သနည်း။
- ၄။ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းပြိုင်ပွဲ အမျိုးအစားများကိုဖော်ပြပါ။

လက်မှန်ကိုင်နည်း

လက်ကိုင်ကို ညှာလက်ဖြင့်လက်ဆွဲနှုတ်ဆက် သကဲ့သို့ကိုင်ခြင်းသည် လက်မှန်ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။

ပုံ (၂-၅ ၊ ဂ)

မိမိသန်ရာလက်ဖြင့်ကိုင်၍ ရိုက်နိုင်ပါသည်။



ပုံ (၂-၅ ၊ က)



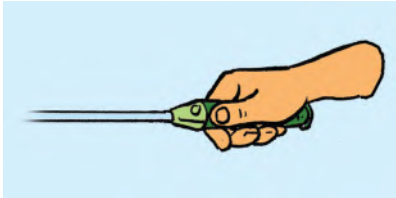
ပုံ (၂-၅ ၊ ခ)



ပုံ (၂-၅ ၊ ဂ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ လက်မှန်ကိုင်နည်းကို တစ်ဦးချင်း ကြက်တောင်မပါဘဲ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်တောင်နှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- ▲ ထို့နောက် လက်မှန်ကိုင်နည်းကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၂-၅ ၊ ဃ)

လက်ပြန်ကိုင်နည်း

ဘက်တံကို လက်မှန်ကိုင်နည်းအတိုင်း ကိုင်ထားပြီး လက်ကိုင်ကို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ထိန်းသိမ်း၍ ညာလက်သို့ အနည်းငယ် လှည့်ကစားလိုက်ကာ လက်မကို လက်ကိုင်၏ ဘယ်ဘက်နံဘေးပေါ်သို့ အလျားလိုက်တင်၍ ကိုင်ထားခြင်းသည် လက်ပြန်ကိုင်နည်း ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၅ ၊ ဃ)

ဘက်တံကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်ကိုင်ကိုတအားဆုပ်၍ တင်းကျပ်စွာမကိုင်ရပါ။ ဘက်တံကို အလွန်အမင်း ဖျစ်ညှစ်ကိုင်ထားလျှင် လက်ချောင်းများမှစ၍ လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်မောင်းတစ်လျှောက်လုံးရှိ ကြွက်သားများတင်းမာနေပြီး အရေးကြီးသော ရိုက်အားနှင့်လွှဲအားကို ယုတ်လျော့စေသည်။ လက်ကောက်ဝတ်သည် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားလှည့်ပတ်ခြင်းဖြင့် ကြက်တောင်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရသည့်အတွက် လက်ကောက်ဝတ်တင်းအားပြည့်ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့နောက် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားရာတွင် အရေးကြီးသောလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည့် လက်ကောက်ဝတ်လှည့်ခြင်းနှင့် ကွေးဆတ်ခြင်းကို ဆရာသရုပ်ပြသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ လက်ပြန်ကိုင်နည်းကို တစ်ဦးချင်း ကြက်တောင်မပါဘဲ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ကြက်တောင်နှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- ▲ လက်မှန်ကိုင်နည်းကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

လက်မှန်ကိုင်နည်းနှင့် လက်ပြန်ကိုင်နည်း

သင်ယူခဲ့ပြီးသော လက်မှန်ကိုင်နည်း၊ လက်ပြန်ကိုင်နည်းတို့ကို ပိုမိုကျွမ်းကျင်ရန် ပြန်လည်လေ့ကျင့်မည်ဖြစ်သည်။

- (၁) အုပ်စု ၂ စု ဖွဲ့ပါ ။
- (၂) အုပ်စုလိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်အနေအထားဖြင့် လက်မှန်ရိုက်ချက်၊ လက်ပြန်ရိုက်ချက်တို့ကို ကြက်တောင်မပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။ မှားယွင်းနေသော လက်အနေအထားများအား အချင်းချင်း ပြင်ဆင်ပါ။
- (၃) ထို့နောက် ကြက်တောင်ဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် အပြန်အလှန်ရိုက်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

၁။ ကြက်တောင်ရိုက်ရာတွင် လက်မှန်ကိုင်နည်းစနစ်ကို ရှင်းပြပါ။

၂။ ကြက်တောင်ရိုက်ရာတွင် လက်ပြန်ကိုင်နည်းဖြင့် မည်သို့ကိုင်ကွယ်မည်နည်း။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အားလပ်ချိန်များတွင် ကြက်တောင်ရိုက်ကစားနည်းအား ဆက်လက်၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတကွ ကစားခြင်းဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ပါ။

• **အဓိကအချက်များ** •

- လက်ကိုင်ကို ညှာလက်ဖြင့် လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်သကဲ့သို့ ကိုင်ခြင်းသည် လက်မှန်ကိုင်နည်း ဖြစ်သည်။
- ဘက်တံကို လက်မှန်ကိုင်နည်းအတိုင်း ကိုင်ထားပြီး လက်ကိုင်ကို လက်ချောင်းကလေးများဖြင့် ထိန်းသိမ်း၍ ညှာလက်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ကစားကာ လက်မကိုလက်ကိုင်၏ ဘယ်ဘက် နံဘေးပေါ်သို့ အလျားလိုက်တင်၍ ကိုင်ခြင်းသည် လက်ပြန်ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။

၂-၄ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်းများ

၂-၄-၁ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း စတင်ပေါ်ပေါက်လာပုံ၊ အသင့်အနေအထား၊ ဘက်တံကိုင်နည်း၊ တွန်းဘော၊ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု ရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ စသည်တို့ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံစားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း

မြန်မာနိုင်ငံ စားပွဲတင်တင်းနစ် အဖွဲ့ချုပ်ကို ၁၉၅၀ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ၁ ရက်နေ့တွင် စတင် ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့သည်။ ပြည်တွင်း ပြည်ပပြိုင်ပွဲများကိုလည်း ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။

ယခုအခါတွင် ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများအနေဖြင့် ကျား တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ မ တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲ၊ ကျားနှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ၊ မ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ၊ ကျား၊ မ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲ၊ ကျားအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲ၊ မ အသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပြုလုပ်ကြသည်။

နိုင်ငံတကာစားပွဲတင်တင်းနစ်အဖွဲ့ချုပ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံပေါင်း ၂၁၇ နိုင်ငံရှိနေပြီဖြစ်သည်။

အသင့်အနေအထား

ကစားရာတွင် စနစ်ကျနစေရန်အတွက် အသင့်အနေအထား

ပုံစံမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- (၁) ခြေဖျားကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲပါ။
- (၂) ခါးညွတ်ကာ ခေါင်းကို ရှေ့သို့ ဦးတည်ထားပါ။
- (၃) ခြေဖောင့် ချထားရပါ။
- (၄) ဘက်တံကိုင်သော လက်ကို ကိုယ်၏ရှေ့တွင် ထားရမည်။



လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

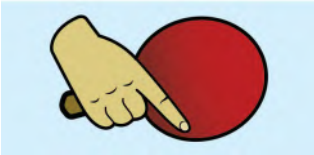
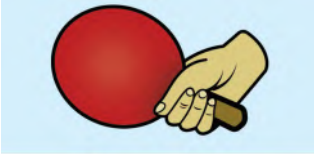
▲ မှန်ကန်သော အသင့်အနေအထားကို ကျင့်သားရသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

ဘက်တံကိုင်နည်း

စားပွဲတင်တင်းနစ် ဘက်တံကိုင်နည်း ၂ နည်း ရှိပါသည်။

၎င်းတို့မှာ (က) လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်း

(ခ) ကလောင်ကိုင်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်းတို့ ဖြစ်သည်။



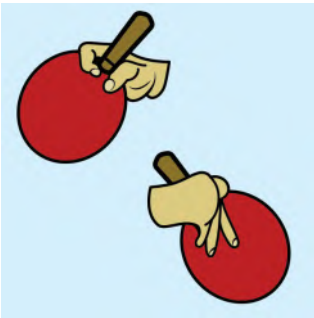
ပုံ (၂-၆ ၊ က)

(က) လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်း

(၁) လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ဆုံသည့်အခါ နှုတ်ဆက်စဉ် လက်အနေအထားပုံစံမျိုးနှင့် ကိုင်သောနည်း ဖြစ်သည်။

(၂) မှန်ကန်သော လက်ကိုင်နည်းမှာ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်နှင့် လက်သန်းတို့ဖြင့် လက်ကိုင်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၆ ၊ က)

(၃) လက်မကို လက်ခလယ်နှင့်ထိထားပြီး ဘက်တံ၏ လက်မှန်ဘက်အခြမ်းတွင် ထားရမည်။ လက်ညှိုးမှာ ဘက်တံ၏ လက်ပြန်ဘက်အခြမ်းတွင် ဆန့်ထားရမည်။



ပုံ (၂-၆ ၊ ခ)

(ခ) ကလောင်ကိုင်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်း

(၁) စာရေးရန် ကလောင်ကိုကိုင်သော လက်အနေအထား ပုံစံမျိုးဖြင့် ကိုင်သောနည်းဖြစ်သည်။

(၂) လက်မနှင့်လက်ညှိုးတို့၏ ကိုင်ပုံတို့သည် ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိကြသည်။

(၃) ဘက်တံ၏နောက်ကျော မျက်နှာပြင်တွင် လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်နှင့် လက်သန်းတို့ကို ပုံစံအမျိုးမျိုးထားကြသည်။ ပုံ (၂-၆ ၊ ခ)

ဘက်တံကိုင်နည်းကျွမ်းကျင်စေရန်နှင့် ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးမှုရရှိစေရန် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၆ ၊ ဂ)



ပုံ (၂-၆ ၊ ဂ)

ဘက်တံကို လက်တွေ့ကိုင်တွယ်တတ်သောအခါ ကစားရာတွင် စနစ်တကျရှိစေရန်အတွက် တွန်းဘောကို ဆက်လက်၍ သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

တွန်းဘော

တွန်းဘောသည် ဘယ်တွန်းညာရိုက်နည်းဖြင့် ကစားရသောနည်းစနစ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ထူးခြားချက်မှာ စားပွဲနှင့်ကပ်၍ ကစားရသည်။

တွန်းဘော၏ အခြေခံနည်းစနစ်များ

- (၁) လက်ပြန်နှင့် တွန်းရသည်။
- (၂) ခန္ဓာကိုယ်ကို စားပွဲ၏အနားတွင်ကပ်ပြီး စားပွဲ၏ဘယ်ဘက်တွင် ပို၍ နေရာယူရပါမည်။
- (၃) ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘေးနှစ်ဖက်သို့ ကားထားရပါမည် သို့မဟုတ် ညာခြေကို အရှေ့သို့ အနည်းငယ်ထားပြီး ရပ်ရပါမည်။
- (၄) လက်မောင်းကိုအောက်ဘက်သို့ချထား၍ လက်ဖျံကိုဘယ်အရှေ့တွင်ထားရပါမည်။ လက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံတို့သည် ၉၀ ဒီဂရီမှ ၁၀၀ ဒီဂရီအထိ ထောင့်ကျအောင်ကွေးထားရမည်။
- (၅) လက်ကောက်ဝတ်သည် ဘက်တံကို ထိန်းထားရမည်။
- (၆) ဘက်တံနှင့် လက်ဖျံတို့ကို မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။
- (၇) ဘက်တံနှင့်စားပွဲတို့သည် ၉၀ ဒီဂရီ ထောင့်ကျအောင်ထား၍ ဘောလုံးသည် စားပွဲမျက်နှာပြင်မှ ခုန်လျှင်ခုန်ခြင်း လက်မောင်းကို အနောက်ဘက်မှ အရှေ့ဘက်သို့လွှဲကာ လက်ဖျံမှ အားစိုက်၍ အရှေ့ဘက်သို့ လျင်မြန်စွာ ဘက်တံနှင့်ဘောလုံးကို တွန်းဖိလိုက်ရမည်။
- (၈) လက်ကောက်ဝတ်ကို အပြင်သို့ အနည်းငယ်လှည့်ထားရမည်။ လက်ညှိုးသည် ဘက်တံကို အားနှင့်ဖိထားပြီး တွန်းရမည်။
- (၉) လက်ဖျံကို ချက်ချင်းပြန်၍ သိမ်းယူလိုက်ပြီး မူလအသင့်အနေထားသို့ရောက်အောင် ပြင်ဆင်ရမည်။

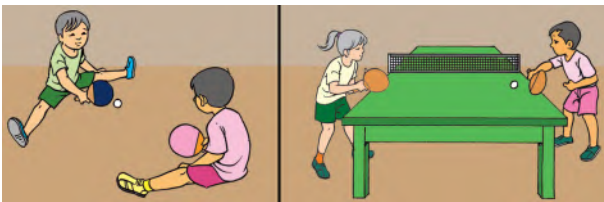
လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်တွင် သင်ကြားပြီးသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ▲ အမှားများတွေ့ရှိပါက အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရစေမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

တွန်းဘော၏အခြေခံနည်းစနစ်များကိုသိရှိရန် ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေရန်အတွက် အောက်တွင်ပေးထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၇၊ ၁ က နှင့် ၁)

- (က) နှစ်ဦးတွဲလျက် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ခုံပေါ်တွင် ဘောလုံးကို အပြန်အလှန်တွန်းပို့စေခြင်း
- (ခ) ဘောလုံးကို နံရံသို့ တွန်းပို့စေခြင်း



ပုံ (၂-၇၊ က)



ပုံ (၂-၇၊ ခ)

အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

၁။ ဘက်တံကိုင်းနည်း နှစ်မျိုးကို ဖော်ပြပါ။

၂။ တွန်းဘော၏ ထူးခြားချက်ကို ဖော်ပြပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်တွင် သင်ကြားပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ အမှားများတွေ့ရှိပါက အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

● **အဓိကအချက်များ** ●

- လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တွေ့ဆုံသည့်အခါ နှုတ်ဆက်စဉ် လက်အနေအထား ပုံစံမျိုးနှင့်ကိုင်သော နည်းသည် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။
- စာရေးရန် ကလောင်ကိုကိုင်သော လက်အနေအထားပုံစံမျိုးဖြင့် ကိုင်သောနည်းသည် ကလောင်ကိုင်သဏ္ဍာန် ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။
- တွန်းဘောသည် ဘယ်တွန်း၊ ညာရိုက်ပြီး စားပွဲနှင့်ကပ်၍ ကစားခြင်းဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အသင့်အနေအထား၊ ဘက်တံကိုင်းနည်း၊ တွန်းဘော၊ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးစေသော လေ့ကျင့်ခန်းစသည်တို့ကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများကိုလည်း ဆက်လက်ဝေမျှပေးပါ။

၂-၅ အုပ်စုလိုက်ကစားနည်းများ

၂-၅-၁ ဘောလုံးကစားနည်း

နိဒါန်း

ဤအတန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးကစားနည်းသမိုင်းကြောင်းများနှင့် မူလတန်းအဆင့်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အခြေခံဘောလုံးပေးခြင်းနည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နည်းစနစ် ကျနမ့်ကန်စွာကစားတတ်စေရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဘောလုံးကစားနည်း

ဘောလုံးကစားနည်းသည် မြီတိသျှအရင်းရှင် ကုန်သည်များ၊ သာသနာပြုများမှ တစ်ဆင့် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘောလုံးကစားနည်းကို ၁၈၀၀ ပြည့်နှစ်ခန့်က စတင် ကစားခဲ့ကြသည်။ ၁၈၉၅ခုနှစ်တွင် “မြန်မာပြည်ဘောလုံးအသင်းများအဖွဲ့ချုပ်”ကို စတင် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ၁၉၄၇ ခုနှစ်၊ မေလ၊ ၁၇ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံအပျော်တမ်းဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်ကို ဖွဲ့စည်းပြီး ၁၉၆၂ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံဘောလုံးအဖွဲ့ချုပ်ဟု ပြောင်းလဲခေါ်ဝေါ်ခဲ့သည်။

အမျိုးသားများသာမက အမျိုးသမီးများပါ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ကစားလာခဲ့ကြသည်။ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲများကို အမျိုးသားပြိုင်ပွဲ၊ အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲဟူ၍ ယှဉ်ပြိုင်ကစားလာခဲ့ကြသည်။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်မှ ၁၉၇၉ ခုနှစ်ထိ အောင်မြင်မှုများမှာ အာရှချန်ပီယံ ၂ ကြိမ်၊ အရှေ့တောင်အာရှ ချန်ပီယံ ၅ ကြိမ်၊ မာဒေးကာ

ချန်ပီယံ ၄ ကြိမ်၊ ပတ်ချူဟီးဖလား ၃ ကြိမ်၊ ဂျာကာတာ ဖလား ၄ ကြိမ်၊ လာယာဟာလင်ဖလား ၃ ကြိမ်၊ အာရှလူငယ်ချန်ပီယံ ၈ ကြိမ်ဖြင့် အအောင်မြင်ဆုံးကာလများ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၁၉၇၂ ခုနှစ် မြူနစ် အိုလံပစ်အသန်ရှင်းဆုံးဆု ရရှိခဲ့ပါသည်။

- ၂၀၀၂ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံ - U ၁၇ ချန်ပီယံ
- ၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံ - U ၁၈ ချန်ပီယံ
- ၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် ဘင်စတက် - U ၁၈ ချန်ပီယံ
- ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် အာဆီယံ - U ၂၀ ချန်ပီယံ
- ၂၀၀၆ ခုနှစ်တွင် - မာဒေးကား ချန်ပီယံနှင့်
- ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် - မဲခေါင်ချန်ပီယံဆုများ ရရှိခဲ့သည်။

၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် Myanmar National League (MNL) ပြိုင်ပွဲအသွင် စတင်ကူးပြောင်းလာခဲ့သည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် Myanmar Women League (MWL) ပြိုင်ပွဲကို ကျင်းပလာသည်။

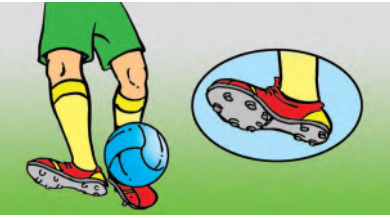
သင်ခန်းစာပါအချက်များကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပြီး ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့တင်ပြပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အချင်းချင်းပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

ခြေခွင်ဖြင့် ပေးနည်းစနစ်

ဘောလုံးကစားရာတွင် အဓိကအသုံးပြုရသော ခြေထောက်အစိတ်အပိုင်းများအနက် ခြေခွင်၊ ခြေဖမ်း၊ ခြေဖမ်းအပြင်စောင်းနှင့် ခြေဖမ်းအတွင်းစောင်းတို့ဖြင့် ကန်နည်းများကို ဤအတန်းတွင် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် မကစားမီ ပထမဦးစွာ သွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် အုပ်စုလိုက် ၇ မိနစ်ခန့် လွတ်လပ်စွာဖြင့် ကစားပါ။ ဘောလုံးပေးနည်းစနစ်များမှ ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

- (၁) တည်ခြေကို ဘောလုံး၏ဘေးတွင် မျဉ်းတစ်ပြေးတည်းထားရမည်။
- (၂) တည်ခြေကို ပေးမည့်သူထံဦးတည်ထားရမည်။
- (၃) ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်သည် တည်ခြေပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။
- (၄) ကန်ခြေ၏ ခြေချင်းဝတ်အား တောင့်ထားရမည်။
- (၅) ဘောလုံး၏ အလယ်ပိုင်းကို ခြေခွင်၏အလယ်ဖြင့် ထိကန်ရမည်။ ပုံ (၂-၈)
- (၆) လွဲခြေသည် အလိုက်သင့်ပါသွားရမည်။
- (၇) ပေးပို့မည့်အကွာအဝေးနှင့် ဘောလုံးအမြန်နှုန်းကို ချိန်ဆရမည်။



ပုံ (၂-၈)



လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

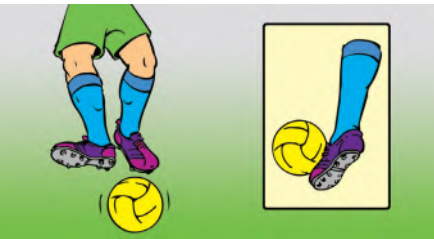
- ▲ ဘောလုံးမပါဘဲ ခြေခွင်ဖြင့်ပေးသည့်နည်းစနစ်ကို ဆရာသရုပ်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ မျက်နှာချင်းဆိုင်တန်းစီပြီး ဆရာက ခရာမှုတ်လိုက်သည်နှင့် ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းကို ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။ ဘယ်၊ ညာတစ်လှည့်စီပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပြီးနောက် အုပ်စုလိုက် ခြေခွင်ဖြင့်ဘောလုံးပေးနည်းကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် ဘောလုံးဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

သင်ခန်းစာ စတင်မသင်ကြားမီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ဦးစွာပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပြီးပါက ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းကို ၅ မိနစ်ခန့် ပြန်လည် လေ့ကျင့်ပါ။

ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

- (၁) ထောက်ခြေသည် ဘောလုံးဘေးတွင် ၄ လက်မမှ ၆ လက်မအကွာတွင် တည်ရှိရမည်။
- (၂) ထောက်ခြေ၏ခြေဦးသည် ဘောလုံးသွားမည့် လမ်းကြောင်းဆီသို့ ညွှန်ပြရမည်။
- (၃) ကန်ခြေ၏ဒူးဆစ်ကို အနည်းငယ် ကွေးထားရမည်။
- (၄) ကန်သည့်အခါ ပေါင်မှစလျှ်း ခြေသလုံးအမြန်နှုန်းဖြင့် လွှဲလိုက်လာပြီး ကန်ရမည်။
- (၅) ဘောလုံးသည် ခြေဖမိုးနှင့်ထိတွေ့ချိန်တွင် ဒူးဆစ်နှင့်ခြေချင်းဝတ်အဆစ်တို့ကို တောင့်ထားရမည်။
- (၆) တည်ဘောကို ကန်ခြင်းအားဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပါက ခြေအနေအထား မှားယွင်းမှုကြောင့် မြေသို့ စိုက်သွားတတ်သဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ရန်အသင့်လျော်ဆုံးမှာ ပြန်ကျလာသော ဘောလုံးကို လေထဲတွင် ကန်ခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။
- (၇) ကျလာသောဘောလုံးကို မြေထိမီ ကန်ရမည်။
- (၈) ခြေဦးကို ခြေချင်းဝတ်မှအောက်သို့ အတတ်နိုင်ဆုံးဆန့်ထားရမည်။
- (၉) ကန်ပြီးချိန်တွင် ကန်သောခြေသည် ဒူးဆစ်ဖြောင့်တန်းသွားပြီး ဘောလုံးနောက်သို့ အနည်းငယ် လိုက်ပါသွားရမည်။
- (၁၀) ပေါင်ရင်းနှင့်ကိုယ်အောက်ပိုင်းမှာ ဖြောင့်သွားစေရမည်။ ပုံ (၂-၉)



ပုံ (၂-၉)



လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ဘောလုံးမပါဘဲ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ပေးသည့်နည်းစနစ်ကို ဆရာသရုပ်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ မျက်နှာချင်းဆိုင်တန်းစီပြီး ဆရာက ခရာမှုတ်လိုက်သည်နှင့် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် ပေးနည်းကို ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ထို့နောက် ဘယ်၊ ညာတစ်လှည့်စီ ပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်တွင် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်ပေးနည်းကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် ဘောလုံးဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။
လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက အကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းနှင့်အတွင်းစောင်းဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

သင်ခန်းစာ စတင်မသင်ကြားမီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ဦးစွာပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပြီးပါက ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ယူခဲ့သော ခြေဖမိုးဖြင့်ပေးနည်းကို ၅ မိနစ်ခန့် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

- (၁) တည်ခြေသည် ဘောလုံး၏ဘေးတွင် မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်း ရှိရမည်။
- (၂) ဘောလုံး၏အလယ် အတွင်းဘက်ခြမ်းကို ခြေဖမိုးအပြင်ဘက်နှင့် ထိကန်ရမည်။
- (၃) ပေးပို့မည့်သူ သို့မဟုတ် ကန်မည့်ထောင့်၏ အကွာအဝေးကို ချိန်ဆရမည်။
- (၄) ကန်ပြီးနောက် ခြေထောက်ကို ဆက်လွှဲသွားရမည်။
- (၅) ဟန်ချက်ညီမှုရှိရမည်။ ပုံ (၂-၁၀)



ပုံ (၂-၁၀)



ခြေဖမိုးအတွင်းစောင်းဖြင့်ပေးနည်းစနစ်

- (၁) အရှိန်ယူ၍ ကန်သင့်သည်။
- (၂) ပြေးသွားသောလမ်းကြောင်းနှင့် ဘောလုံးထားသောလမ်းကြောင်းသည် မျဉ်းတစ်ပြေးတည်း မကျစေရ။ ထောင့်ကွေးကျရမည်။
- (၃) ထောက်ခြေ၏ဒူးကို အနည်းငယ်ကွေးထားပြီး ဘောလုံးမှ ၁၀ လက်မ သို့မဟုတ် ၁၂ လက်မ အကွာအဝေးတွင် ရှိနေရမည်။
- (၄) ကိုယ်အလေးချိန်သည် ထောက်ခြေ၏ အပေါ်တွင် ကျနေရမည်။ ပုံ (၂-၁၁)
- (၅) ကိုယ်ကို ထောက်ခြေဘက်သို့ အနည်းငယ်ယိမ်းထားပြီး ဘောလုံးသို့ ကြည့်နေရမည်။



ပုံ (၂-၁၁)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ဘောလုံးမပါဘဲ ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းနှင့်အတွင်းစောင်းဖြင့် ပေးသည့်နည်းစနစ်ကို ဆရာသရုပ်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ မျက်နှာချင်းဆိုင်တန်းစီပြီး ဆရာကအချက်ပေး (ခရာမှုတ်) လိုက်သည်နှင့် ခြေဖမိုးအတွင်းစောင်းဖြင့် ပေးနည်းကို ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ဘယ်၊ ညာတစ်လှည့်စီပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်တွင် အုပ်စုလိုက် ခြေဖမိုးအတွင်းစောင်းဖြင့်ပေးနည်းကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

အဓိကအချက်

- ဘောလုံးကစားနည်းစနစ်များတွင် အဓိကကျသောပေးနည်းစနစ်များမှာ ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်း၊ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ပေးနည်း၊ ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်ပေးနည်း၊ ခြေဖမိုးအတွင်းစောင်းဖြင့်ပေးနည်းတို့ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိအိမ်တွင်လည်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိ၏ မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများကိုလည်း ပြန်လည်မျှဝေပါ။

၂-၅-၂ ဘော်လီဘောကစားနည်း

နိဒါန်း

ဤအတန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဘော်လီဘောကစားနည်းစတင်ရောက်ရှိလာပုံသမိုင်းကြောင်းများ၊ ဘော်လီဘောနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အခြေခံနည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နည်းစနစ်ကျနမ့်ကန်စွာကစားတတ်စေရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ဘော်လီဘောကစားနည်း

ဘော်လီဘောကစားနည်းသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ၁၉၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဝိုင်အမ်စီအေသာသနာပြုများ၊ အင်္ဂလိပ်စစ်တပ်များနှင့်အတူ ရောက်ရှိလာခဲ့ပါသည်။ ၁၉၅၂ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၁၆ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံဘော်လီဘောအဖွဲ့ချုပ်ကို ဘီအေအေ (Burma Athlete Association) (အောင်ဆန်းကွင်း) တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။

ဆောင်ပုဒ်မှာ “ ကျေးရွာအဆုံး တစ်ပြည်လုံး ဆင်းရဲချမ်းသာ ကစားပါ ” ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။
၁၉၅၉ ခုနှစ်တွင် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပြိုင်ပွဲသို့ စတင်ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ကာ ပထမဆု ရရှိခဲ့
သည်။ ၁၉၆၉ ခုနှစ် ပဉ္စမအကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှကျွန်းဆွယ်ပွဲတွင် မြန်မာအမျိုးသားနှင့်
အမျိုးသမီး ၂ သင်းလုံး ပထမရခဲ့ကြသည်။

နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲများတွင် ရွှေ ၆ ကြိမ်၊ ငွေ ၆ ကြိမ်၊ ကြေး ၉ ကြိမ် ရရှိခဲ့သည်။ မသန်စွမ်းသူ
များအတွက် ထိုင်လျက်ဘော်လီဘောပွဲများကို သီးသန့်ဥပဒေများနှင့် ကျင်းပပေးလျက်ရှိပါသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

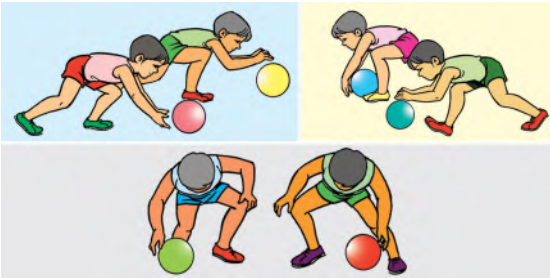
- ၁။ ဘော်လီဘောကစားနည်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် မည်သည့်အချိန်၌ စတင်ထွန်းကားခဲ့သနည်း။
- ၂။ ဘော်လီဘောကစားနည်းတွင် မည်သူများ ပါဝင်ကစားနိုင်ပါသနည်း။
- ၃။ ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ဆောင်ပုဒ်ကို ဖော်ပြပါ။

ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

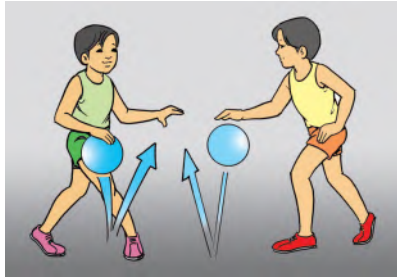
ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များ မသင်ကြားမီ ပထမဦးစွာ ကလေးများ
ဘောလုံးနှင့် ထိတွေ့ကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်လေ့ကျင့်ရမည်။

ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် ဘောလုံးကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ရှေ့၊ နောက်၊
ဘေးသို့ တွန်းပါ။ ပုံ (၂-၁၂ ၊ က)

မြေပြင်ပေါ်တွင် တစ်ချက်ထောက်၍ ထိချက်မှန်စေရန် ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပုတ်ပါ။
ပုံ (၂-၁၂ ၊ ခ)



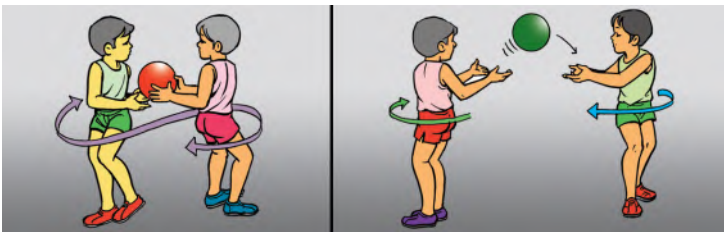
ပုံ (၂-၁၂ ၊ က)



ပုံ (၂-၁၂ ၊ ခ)

ကျောင်းသားနှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ပါ။ ခါးမှပတ်၍ ဘောလုံးအား ပုံပါအတိုင်းပေးပါ။

ပုံ (၂-၁၂ ၊ ဂ)



ပုံ (၂-၁၂ ၊ ဂ)

ဘောလုံးနှင့် ထိတွေ့ကျွမ်းဝင်မှုရရှိလာပါက ဘော်လီဘောအားကစားနည်း၏ အခြေခံနည်း စနစ်တစ်ခုဖြစ်သော ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့်ရွှေ့လျားမှုများကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

အသင့်အနေအထား

သန်သည့်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ထားပြီး ပခုံးအကျယ် အတိုင်း ခြေကို ရှေ့နောက်ရပ်ပါ။ ဒူးကိုညွတ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့တွင် အသင့်အနေအထားအတိုင်း ထားပါ။ မျက်လုံးသည် ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကိုကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ကို ခြေဖနောင့်ပေါ်တွင် စုစည်းထားရပါ။ ပုံ (၂-၁၂၊ ယ)



ပုံ (၂-၁၂၊ ယ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ဘော်လီဘောကစားရန် အသင့်အနေအထားကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။

ရွှေ့လျားမှု

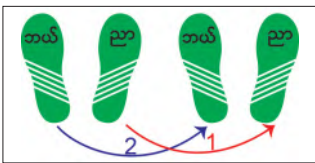
ဘေးတိုက်ရွှေ့လျားရာတွင် ခြေလှမ်းကွက် ၃ မျိုးကို အသုံးပြုသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- (၁) ဘေးတိုက်ခြေလှမ်း (side steps)
- (၂) ကန့်လန့်ဖြတ်ခြေလှမ်း (cross steps)
- (၃) လျှောတိုက်ခြေလှမ်း (slide steps)

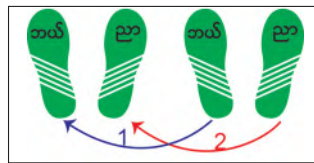
ခြေတစ်လှမ်းသာရွှေ့ရန်လိုအပ်ပါက ဘေးတိုက်ခြေလှမ်းကို အသုံးပြုသည်။ ပိုဝေးပါက ကန့်လန့်ဖြတ် ခြေလှမ်းသုံးသည်။ ထို့ထက်ပိုဝေးပါက လျှောတိုက်ခြေလှမ်းကို အသုံးပြုသည်။

ဤရွှေ့လျားမှုသည် ဘော်လီဘောကစားနည်းအတွက် အခြေခံကျပြီး ဆယ်မမှု၊ ပင့်ထောင်မှု၊ ရိုက်ခတ်မှု၊ ပိတ်ဆို့မှုတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် အထူးလိုအပ်သည်။

- (၁) ဘေးတိုက်ခြေလှမ်း (side steps)
 - (က) ညာဘက်သို့လှမ်းပုံမှာ ညာခြေကို ဘေးတိုက်ပထမလှမ်းပြီး ဘယ်ခြေပူးပြီးလှမ်းရန်ဖြစ်သည်။
 - (ခ) ဘယ်ဘက်သို့လှမ်းပုံမှာ ဘယ်ခြေကိုဘေးတိုက်ပထမလှမ်းပြီး ညာခြေပူးပြီးလှမ်းရန်ဖြစ်သည်။

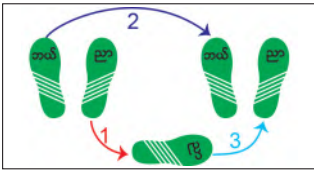


ညာဘက်သို့ လှမ်းပုံ

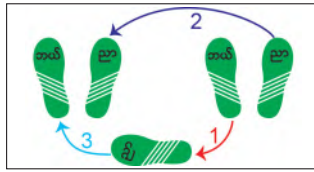


ဘယ်ဘက်သို့ လှမ်းပုံ

- (၂) ကန့်လန့်ဖြတ်ခြေလှမ်း (cross steps)
 - (က) ညာဘက်သို့ လှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဖဝါးရှေ့သို့လှည့်ထားပြီး အနောက်ဘက်ကို စောင်း၍လှမ်းသည်။ ဒုတိယခြေလှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ညာခြေရှေ့မှ ကန့်လန့်ဖြတ်ပြီး ဘေးတိုက်လှမ်းသည်။

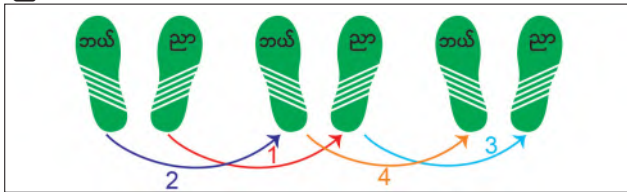


ညာဘက်သို့ လှမ်းပုံ



ဘယ်ဘက်သို့ လှမ်းပုံ

- (ခ) ဘယ်ဘက်သို့လှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ဖဝါးရှေ့သို့ လှည့်ထားပြီး အနောက်ဘက်ကို စောင်း၍လှမ်းသည်။ ဒုတိယခြေလှမ်းအဖြစ် ညာခြေကိုဘယ်ခြေရှေ့မှ ကန့်လန့်ဖြတ်ပြီး ဘေးတိုက်လှမ်းသည်။
- (ဂ) လျှောတိုက်ခြေလှမ်း (slide steps)
- (က) ညာဘက်သို့ လှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဘေးတိုက်စလှမ်းသည်။ ဒုတိယခြေလှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ညာခြေဘေးသို့ချလိုက်စဉ် ညာခြေကိုလျှောတိုက်ပြီး တတိယခြေလှမ်းအဖြစ် လှမ်းရမည်။ စတုတ္ထခြေလှမ်းအဖြစ်ဘယ်ခြေကို ညာခြေဘေးတွင် အလိုက်သင့်ထားရမည်။



ညာဘက်သို့ လှမ်းပုံ

- (ခ) ဘယ်ဘက်သို့ လှမ်းပုံမှာ ပထမခြေလှမ်းအဖြစ် ဘယ်ခြေကို ဘေးတိုက်စလှမ်းသည်။ ဒုတိယခြေလှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဘယ်ခြေဘေးသို့ချလိုက်စဉ် ဘယ်ခြေကိုလျှောတိုက်ပြီး တတိယခြေလှမ်းအဖြစ် လှမ်းရမည်။ စတုတ္ထခြေလှမ်းအဖြစ် ညာခြေကို ဘယ်ခြေဘေးတွင် အလိုက်သင့်ထားရမည်။



ဘယ်ဘက်သို့ လှမ်းပုံ

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါရွေ့လျားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်း ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▲ အထက်တွင် သင်ယူခဲ့ပြီးသော ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အသင့်အနေအထားနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ ခြေလှမ်းကွက်များကို လေ့ကျင့်ရာတွင် ဦးစွာလက်မပါဘဲ မှန်ကန်သွက်လက်စွာ ရွေ့တတ်အောင် အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ခြေလှမ်းကွက်မှန်သွားလျှင် လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ တစ်ဦးချင်း ကျွမ်းကျင်စွာလုပ်ဆောင်လာနိုင်ပါက ၂ ယောက်တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါ။

- အဓိကအချက်များ •**
- အသင့်အနေအထားတွင် ခြေထောက်သည် ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ရှေ့ နောက် ရပ်ရမည်။
 - ဘောလုံးလာရာ လမ်းကြောင်းသို့ မျက်နှာမူထားရမည်။
 - ဘောလုံးရွေ့လျားမှုကို မူတည်ပြီး ခြေလှမ်းကွက် ၃ မျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ကစားရာတွင် အသင့်အနေအထား၊ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိ၏မိသားစုဝင်များကိုလဲ ပြန်လည်မျှဝေပါ။

၂-၅-၃ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း

နိဒါန်း

မူလတန်းအဆင့်တွင် လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း၏အခြေခံဖြစ်သော လွန်းပြန်ပြေးနည်းကို သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် ၁၀၀×၄ မီတာ လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်းမှ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်နည်း၊ တုတ်ပေးနည်းများနှင့် ပြေးနည်းများကို သင်ယူရမည်။

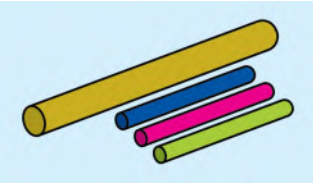
တုတ်ကိုင်နည်းနှင့် တုတ်ပေးနည်း

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်နည်း

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်သည် ချောမွတ်သော တုတ်လုံး ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၁၃ ၊ က) တုတ်သည် အရှည် ၁ ပေ၊ လုံးပတ် ၄.၇၄ လက်မနှင့် အလေးချိန် ၁.၇၅ အောင်စသာ ရှိသည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်၏ အောက်ခြေပိုင်းမှ မြဲမြံစွာကိုင်ပါ။ ပုံ (၂-၁၃ ၊ ခ)



ပုံ (၂-၁၃ ၊ က)



ပုံ (၂-၁၃ ၊ ခ)



ပုံ (၂-၁၃ ၊ ဂ)

ပထမဆုံး တာထွက်မည့်သူသည် လက်ထောက်တာထွက်နည်းကိုသုံး၍ တာထွက်ရမည်။ ပုံ (၂-၁၃ ၊ ဂ) နေရာဝင်အနေအထားတွင် တုတ်ကိုင်နည်း ၂ နည်းရှိသည်။

- (၁) လက်မ၊ လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်တို့ကို မြေတွင်ထောက်ထားပြီး လက်သူကြွယ်နှင့် လက်သန်း

တို့ဖြင့် တုတ်ကိုထိန်း၍ ကိုင်ပါ။ ပုံ (၂-၁၃ ၊ ဃ)

- (၂) လက်မနှင့် လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်၊ လက်သန်းတို့ကို မြေတွင်ထောက်၍ လက်ညှိုးဖြင့် တုတ်တံကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ပုံ (၂-၁၃ ၊ င)
- (၃) တာထွက်ပြီးပါက လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကို ပုံမှန်အနေအထားအတိုင်း ပြောင်းကိုင်၍ ပြေးပါ။ ပုံ (၂-၁၃ ၊ စ)



ပုံ (၂-၁၃ ၊ ဃ)



ပုံ (၂-၁၃ ၊ င)



ပုံ (၂-၁၃ ၊ စ)

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ပေးနည်း

လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ပေးနည်း ၂ နည်းမှာ

- (၁) မကြည့်ဘဲပေးနည်း
- (၂) မြင်မြင်ထင်ထင်ပေးနည်းဟူ၍ ဖြစ်သည်။

မကြည့်ဘဲပေးနည်း

လက်ခံသူက နောက်သို့လှည့်မကြည့်ဘဲ လက်ဖဝါးကိုဖြန့်ထားစဉ် တုတ်ပေးသူက တုတ်ကို လက်အတွင်းသို့ ထည့်ပေးရမည်။ ပုံ (၂-၁၃ ၊ ဆ)

မြင်မြင်ထင်ထင်ပေးနည်း

လက်ခံသူက နောက်သို့လှည့်၍ လက်ဖဝါးပတ်လက်လှန်ထားစဉ် ပေးသူက တုတ်ကို အထက်မှ အောက်သို့ ထည့်ပေးရမည်။ ပုံ (၂-၁၃ ၊ ဇ)



ပုံ (၂-၁၃ ၊ ဆ)



ပုံ (၂-၁၃ ၊ ဇ)

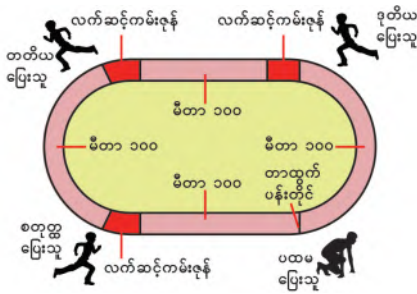
လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်း

လက်ဆင့်ကမ်းပြေးနည်းမှ အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို လေ့လာပါ။

မီတာ ၄၀၀ ပြေးကွင်းတွင် လက်ဆင့်ကမ်းဖန် သတ်မှတ်နေရာနှင့် တာထွက်ရာနေရာ၊ တုတ်လက်ခံရမည့်နေရာများကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၂-၁၄ ၊ က)

လက်ဆင့်ကမ်းဖန်ဆိုသည်မှာ သတ်မှတ်ထားသောမျဉ်းမှ ရှေ့ ၁၀ မီတာနှင့် နောက် ၁၀ မီတာ

ရိုသောအပိုင်းကို လက်ဆင့်ကမ်းရန်ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုရန်အတွင်းတွင်သာ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကို လွှဲပြောင်းပေးရပါမည်။ ပုံ (၂-၁၄ ၊ ခ)

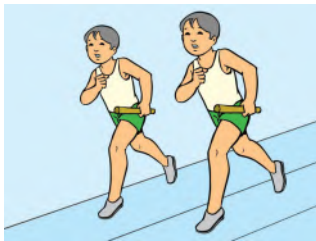


ပုံ (၂-၁၄ ၊ က)

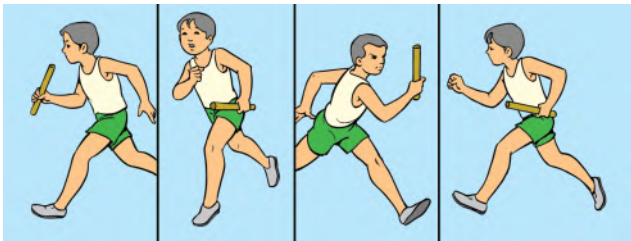


ပုံ (၂-၁၄ ၊ ခ)

- ၁။ မီတာ ၄၀၀ ပြေးကွင်းနှင့် ပြေးရာတွင် အဖြောင့်ပြေးခြင်းနှင့် အကွေ့ပြေးခြင်းဟူ၍ ၂ မျိုး ရှိပါသည်။
- ၂။ အကွေ့ပြေးရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကိုပြေးလမ်းအတွင်းဘက်သို့ အနည်းငယ်ယိုင်၍ပြေးရသည်။ ညာလက်ကို အတွင်းဘက်သို့ဆွဲယူပြီး ဘယ်လက်ကို အပြင်သို့ထုတ်ရမည်။ ပုံ (၂-၁၄ ၊ ဂ)
- ၃။ အသင်းတစ်သင်းတွင် အောက်ပါအတိုင်း ကစားသမားလေးဦး ပါဝင်သည်။ ပုံ (၂-၁၄ ၊ ဃ)

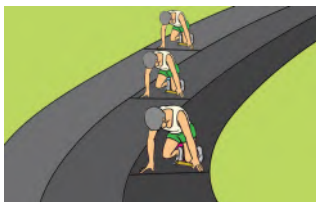


ပုံ (၂-၁၄ ၊ ဂ)



ပုံ (၂-၁၄ ၊ ဃ)

- ၄။ ပထမပြေးမည့်သူ (တာထွက်မည့်သူ)၊ ဒုတိယပြေးမည့်သူ၊ တတိယပြေးမည့်သူနှင့် စတုတ္ထပြေးမည့်သူ (ပန်းဝင်မည့်သူ) တို့ဖြစ်သည်။ (ပြေးလမ်းကို မဲနှိုက် ရွေးချယ်ရပါမည်။)
- ၅။ ပထမတာထွက်မည့်သူများသည် လက်ထောက်တာထွက်နည်းဖြင့် တာထွက်ရမည်။ ပုံ (၂-၁၄ ၊ င)
- ၆။ ကျန်ကစားသူများသည် မိမိတို့ပြေးရမည့် ပြေးလမ်းနံပါတ်အရ နေရာယူထားရမည်။ ပုံ (၂-၁၄ ၊ စ)



ပုံ (၂-၁၄ ၊ င)

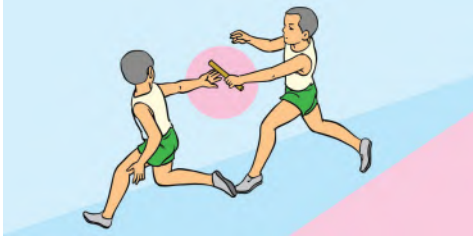


ပုံ (၂-၁၄ ၊ စ)

- ၇။ ပထမပြေးသူများမှအပ ကျန်သောကစားသူများသည် လက်ဆင့်ကမ်းဇုန်အတွင်းတွင်သာ တုတ်ကို ပြောင်းပေးရမည်။
- ၈။ ပထမပြေးမည့် တာထွက်အပြေးသမားသည် တုတ်ကို ညှာလက်ဖြင့်ကိုင်၍ ဒုတိယလူထံသို့ ပြေး၍ ပေးပါ။ ဒုတိယလူသည် တုတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် လက်ခံပါ။ ပုံ (၂-၁၅ ၊ က)



ပုံ (၂-၁၅ ၊ က)



ပုံ (၂-၁၅ ၊ ခ)

- ၉။ ဒုတိယလူသည် မိမိဘယ်လက်ဖြင့် လက်ခံထားသောတုတ်ကို တတိယလူ၏ ညှာလက်သို့ ထည့်ပေးပါ။ ပုံ (၂-၁၅ ၊ ခ)
- ၁၀။ တတိယလူသည် ညှာလက်ဖြင့်တုတ်ကိုလက်ခံပြီး စတုတ္ထလူ၏ဘယ်လက်သို့ ပြောင်းပေးရမည်။ စတုတ္ထလူသည် တုတ်ကို လက်ခံပြီး ပန်းဝင်သည်အထိ ပြေးပါ။ ပုံ (၂-၁၅ ၊ (ဂ) နှင့် (ဃ)) မှတ်သားရန်မှာ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်ရာတွင် ပထမလူသည် ညှာလက်မှ ကိုင်ရမည်။ ဒုတိယလူသည် ဘယ်လက်မှ ကိုင်ရမည်။ တတိယလူသည် ညှာလက်မှကိုင်ပြီး စတုတ္ထလူသည် ဘယ်လက်မှ ကိုင်ရမည်။



ပုံ (၂-၁၅ ၊ ဂ)



ပုံ (၂-၁၅ ၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကိုင်နည်း၊ တုတ်ပေးနည်းကို မှန်ကန်စေရန် လေးယောက် တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့၍ ရပ်လျက်အနေအထားမှ စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက်ပြေးလျက် လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အမှား ပြုပြင်ပေးပါ။
- ▲ တစ်ဦးမှတစ်ဦး တုတ်ပြောင်းပေးခြင်း၊ တုတ်လက်ခံယူခြင်းကို အချင်းချင်းအချိတ်အဆက် မိစေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ မီတာ ၄၀၀ ကွင်းတွင် နေရာအလိုက် တာထွက်ရမည့်အနေအထားများကို လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ကွင်းမရှိပါက လက်ဆင့်ကမ်းပြေးမည့်သူ ၄ ဦးအား လက်တစ်ကမ်းအကွာအဝေးတွင် တန်းစီ ရပ်စေ၍ ပေးသူ၊ ယူသူ လေ့ကျင့်ပါ။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင် လွန်းပြန် ပြေးခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

အဓိကအချက်

- လက်ဆင့်ကမ်းတုတ်ကို ပထမတာထွက်သူများမှအပ ကျန်သော အားကစားသမားများသည် လက်ဆင့်ကမ်းငုန်အတွင်းတွင်သာ လွှဲပြောင်းပေးရမည်။

၂-၅-၄ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း

နိဒါန်း

မူလတန်းအဆင့်တွင် သက်ငယ်တန်း ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် သက်လတ်တန်း၊ သက်ကြီးတန်း ကစားကွင်းအတိုင်းအတာ၊ ဥပဒေ ကောက်နုတ်ချက်များနှင့် တိုးသူ၊ တားသူ လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူရမည်။



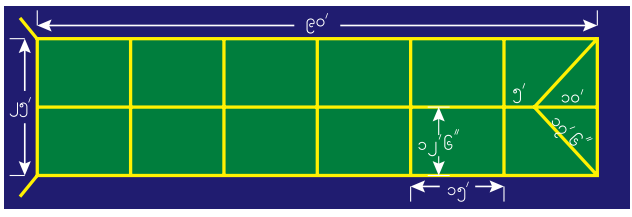
အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။

- (၁) ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းသည် မည်သို့ ကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်သနည်း။
- (၂) ထုပ်ဆီးတိုးပြိုင်ပွဲများကို မည်သည့်အချိန်အခါတွင် ကျင်းပပြုလုပ်သနည်း။

ကစားနည်းဥပဒေ ကောက်နုတ်ချက်များနှင့် ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများ

- (၁) တစ်သင်းလျှင် ကစားသမား ၇ ဦး၊ အရန် ၃ ဦး ရှိရမည်။ စုစုပေါင်း ကစားသမား ၁၀ ဦး ရှိသည်။
- (၂) သက်ကြီးတန်းကစားချိန် ပထမပိုင်း ၁၅ မိနစ်၊ ခေတ္တရပ်နားချိန် ၅ မိနစ်၊ ဒုတိယပိုင်း ၁၅ မိနစ် ကစားရမည်။
- (၃) ကစားနေစဉ်အတွင်း လူလဲ ကစားနိုင်သည်။
- (၄) လူလဲကစားလိုက နှစ်ဖက်စလုံး ၃ ယောက် လူလဲ ကစားနိုင်သည်။
- (၅) ကစားနေစဉ်အတွင်း အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ခဲ့လျှင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအချိန်ကိုမှတ်၍ အချိန်ပို ကစားရမည်။
- (၆) ပထမပိုင်းကစားရန် ခိုင်ချုပ်က ခေါင်သူကြီးများကိုခေါ်ပြီး ခေါင်းပန်းလှန်၍ အတိုးနှင့် အတား ကြိုက်ရာ ရွေးချယ်နိုင်သည်။
- (၇) ဒုတိယပိုင်းကစားသည့်အခါပထမပိုင်းကစားစဉ်က တိုးသူကိုတားစေ၍ တားသူကိုတိုးစေရမည်။
- (၈) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဘယ်ညာတိုး၍ယှဉ်ပြိုင်နေကြစဉ် လက်ဖြင့် လှမ်းပုတ်ဖမ်းနိုင်သည်။
- (၉) စည်းတစ်စည်းတွင် ၁ မိနစ်အတွင်း လွတ်အောင်တိုးရမည်။
- (၁၀) မိတိုင်း မိတိုင်း တိုးသူတား၊ တားသူတိုး၍ အပြန်အလှန် အချိန်ကုန်သည်အထိ ယှဉ်ပြိုင် ကစားစေရမည်။

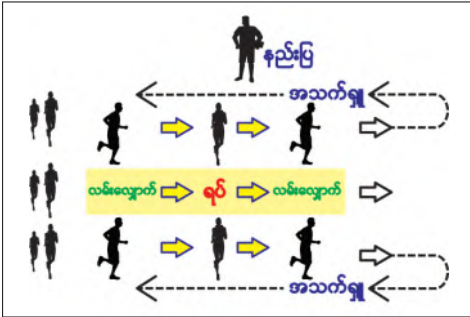
ထုပ်ဆီးတိုးကစားကွင်း



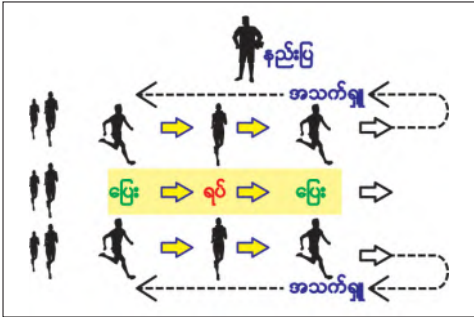
ပုံ (၂-၁၆)

တိုးသူလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

- တိုးသူအတွက် ရှေ့သို့ လမ်းလျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။
- ၁။ ပထမခရာအချက်ပေးလျှင် ရှေ့သို့ လမ်းလျှောက်ပါ။
- ၂။ ဒုတိယခရာ အချက်ပေးလျှင် ကျရာခြေဖြင့် ရပ်ပါ။
- ၃။ ထိုအတိုင်း သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်သည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ သတ်မှတ်နေရာမှ မူလနေရာသို့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီး ပြန်လာပါ။ ပုံ (၂-၁၇ ၊ က နှင့် ခ)



ပုံ (၂-၁၇ ၊ က)



ပုံ (၂-၁၇ ၊ ခ)

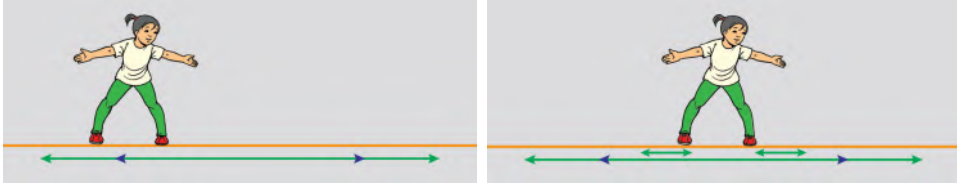
- တိုးသူပြုလုပ်ရမည့် ရှေ့သို့ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။
 - ၁။ အုပ်စုဖွဲ့ တန်းစီရပ်ပါ။
 - ၂။ ဆရာက ခရာအချက်ပေးလျှင် ပြေး၍ နောက်တစ်ချက်ပေးလျှင် ရပ်ပါ။
 - ၃။ ပုံပါအတိုင်း ပြေး၊ ရပ်၊ ပြေး၊ ရပ် ပြုလုပ်စေပြီး ပြေးနှိန်တိုး၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- အမှတ်စဉ် ၁ မှ ၃ အတိုင်း ရှေ့သို့ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို သတ်မှတ်နေရာသို့ ရောက်သည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီး စထွက်သည့်နေရာသို့ လမ်းလျှောက်သွား၍ စနစ်တကျ ရပ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပြီးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ အသင်းတစ်သင်းတွင် လူဦးရေ မည်မျှ လူလဲ ကစားနိုင်သနည်း။
- ၂။ သက်ကြီးတန်း ထုပ်ဆီးတိုးကစားကွင်း၏ အလျားနှင့်အနံကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းတွင် တိုးသူသည် မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

တားသူလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

- တားသူအတွက် ဘေးတိုက်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။
 - ၁။ စည်းပေါ်တွင်ခြေခွဲရပ်၍ နေရာယူပါ။
 - ၂။ ဘယ်သို့ ဘေးတိုက်ပြေးခြင်း၊ ညာသို့ ဘေးတိုက်ပြေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး စည်းပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။
 - ၃။ ဘေးတိုက်ပြေးခြင်းကို ဆရာက ခရာဖြင့်အချက်ပေးပြီး အထက်ပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။
- ပုံ (၂-၁၇ ၊ ဂ)

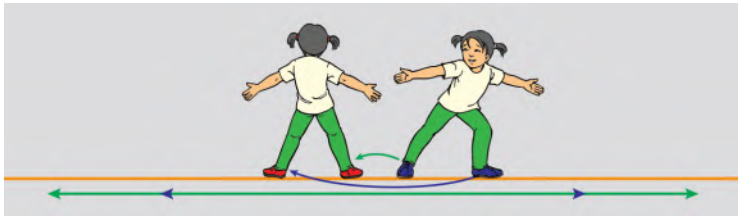


ပုံ (၂-၁၇ ၊ ဂ)

နောက်ပြန်လှည့်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (နောက်သို့လှည့်ဖမ်းခြင်း)

ကိုယ်ကို ဘေးတိုက်ပြေးရာမှ နောက်ပြန်လှည့်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (နောက်သို့လှည့်ဖမ်းခြင်း) ကို လေ့ကျင့်ပါ။

- (၁) စည်းပေါ်တွင် ခြေခွဲရပ်၍ နေရာယူပါ။
- (၂) ဆရာအချက်ပေးလျှင် ဘေးတိုက်ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၇ ၊ ဂ)
- (၃) ဘေးတိုက်ပြေးရာမှ ဆရာကခရာမှုတ်လျှင် (ပြန်လှည့်အော်လျှင်) နောက်ပြန်လှည့်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း ကို ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၇ ၊ ဃ)
- (၄) ထိုအတိုင်း ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၂-၁၇ ၊ ဃ)

တိုးသူ၊ တားသူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ ရှေ့သို့လျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း၊ ရှေ့သို့ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း၊ ကိုယ်ဘေးတိုက်ရွှေ့ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း၊ ကိုယ်ဘေးတိုက်ရွှေ့ပြေးရာမှ နောက်ပြန်လှည့်ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (နောက်သို့လှည့်ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း) များကို လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းကိုလုပ်ဆောင်ရန် မည့်သည့်အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားရာ၌ တားသူပြုလုပ်သောလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ခြေထောက်သည် မည်သို့ရှိနေ ရမည်နည်း။
- ၃။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားရာတွင် ဘေးတိုက်ပြေးရာမှ ပြန်လှည့်အော်လျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

တိုးသူ၊ တားသူ လေ့ကျင့်ကစားခြင်း

- (၁) အတိုးအတားကို ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတိုင်းပါဝင်စေ၍ ပြိုင်ပွဲပုံစံ လေ့ကျင့်ပါ။
- (၂) တစ်ဦးချင်း အတိုးအတားပြုလုပ်ရန်အတွက် နမူနာပြုလုပ်ပါ။
- (၃) အုပ်စုဖွဲ့ထားသည့်အတိုင်း ဆရာကခေါင်းပန်းလှန်၍ အတိုးအတားရွေးချယ်ပြီး ပြိုင်ပွဲပုံစံကစား ပါ။
- (၄) ကစားရန်အချက်ပေးလျှင် ခေါင်သူကြီးချင်း လက်ဖဝါးရိုက်၍ ကစားပွဲကို စတင်ပါ။
- (၅) တိုးသူ ဘယ်ညာရွေ့လျားသည့်နောက်သို့ တားသူသည် မျက်ခြည်မပြတ်လိုက်၍ ဖမ်းရမည်။

(၆) တိုးသူသည် တစ်မိနစ်အတွင်း စည်းကျော်ရန်၊ တားသူသည် တိုးသူမလွတ်စေရန် လက်ဆန့်၍ လှမ်းဖမ်းရန် ကြိုးစားရမည်။ (တားသူသည် ဖမ်းစဉ်မှာ ခြေနှစ်ဖက်လုံး စည်းပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။) အတိုး၊ အတား တစ်လှည့်စီကို တစ်မိနစ်အတွင်း လွတ်ရန်၊ မိရန် လေ့ကျင့်မည်။ ထိုနည်းသည် တစ်ဦးချင်း အတိုးအတားအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ညှပ်ပူးညှပ်ပိတ်အတွက် လေ့ကျင့်လျှင် ဒုတိယစည်းနှင့် တတိယစည်းကြားတွင် ပိတ်၍လေ့ကျင့်ရန်၊ တိုးသူလွတ်မသွားစေရန်၊ ဉာဏ်သုံး၍ကစားတတ်ရန်၊ အချင်းချင်းနားလည်မှုရှိရန်အတွက်လေ့ကျင့်ပါ။

(၇) ကစားရာမှ တွေ့ကြုံရသော အခက်အခဲများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

(၈) ဆွေးနွေးချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုလိုက် တင်ပြပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ တားသူသည် တိုးသူကို မည်သို့ဖမ်းနိုင်သနည်း။
- ၂။ စည်းတစ်စည်းကို အချိန်မည်မျှအတွင်း လွတ်အောင်တိုးရမည်နည်း။
- ၃။ တိုးသူ ဘယ် ညာရွေ့လျားသည့်နောက်သို့ တားသူသည် မည်ကဲ့သို့လိုက်ရမည်နည်း။

• အဓိကအချက်များ •

- ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းသည်ဥပဒေနှင့်အညီ ကစားရသောကစားနည်းဖြစ်သည်။
- ကစားကွင်းအတိုင်းအတာကို သက်ဝယ်၊ သက်လတ်၊ သက်ကြီးဟူ၍ ခွဲခြား ထားသည်။
- တိုးသူတားသူလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလက်တွေ့လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည်။

၂-၅-၅ မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သော ခြင်းလုံးကစားနည်း ပေါ်ပေါက်လာပုံ သမိုင်းကြောင်းများ၊ ခြင်းလုံးကစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ၊ ခြင်းလုံးကစားနည်းနှင့် ရင်းနှီးစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အခြေခံထိချက်များ စသည်တို့ကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း

မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သော ခြင်းလုံးကစားနည်းကို ရှေးယခင်ကပင် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ခတ်ကစားခဲ့ကြသည်။ သမိုင်းသုတေသီများ၏ အထောက်အထားများထဲတွင် ခရစ်သက္ကရာဇ် ၇ ရာစုခန့် ပျူခေတ်က စတင်ခဲ့ကြောင်းသိရှိခဲ့သည်။ ခြင်းလုံးကို ရှေးယခင်က အပန်းဖြေပျော်ရွှင်စေရန်အတွက် ခတ်ကစားခဲ့သည်။

၁၉၁၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ အမှတ်ပေးစနစ်အမျိုးမျိုး၊ ဥပဒေအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြိုင်ပွဲသဏ္ဍာန် ကျင်းပလာခဲ့ကြသည်။ ၁၉၃၁ ခုနှစ်တွင် ကလေးခြင်းလုံးအသင်းများနှင့် ၁၉၆၃ ခုနှစ်တွင် အမျိုးသမီး ခြင်းလုံးအသင်းများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ၁၉၅၃ ခုနှစ်၊ ဇွန် လ၊ ၂၉ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ခြင်းလုံးညီလာခံကြီးကိုကျင်းပပြီး ၎င်းအချိန်မှစ၍ မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းခတ်ပြိုင်ပွဲ စည်းမျဉ်းဥပဒေများကို တရားဝင် အတည်ပြုပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်ကြီးကို ၁၉၅၃ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ၃၀ ရက်နေ့တွင် စတင်တည်ထောင် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။

၂၀၁၃ ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံတွင်ကျင်းပသော ၂၇ ကြိမ်မြောက် အရှေ့တောင်အာရှအားကစား ပြိုင်ပွဲကြီးမှစ၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ခြင်းလုံးပြိုင်ပွဲအဖြစ် စတင်ထည့်သွင်းခဲ့သည့်အပြင် မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းလုံးကစားနည်းကို နိုင်ငံတကာသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်ခဲ့ပြီး ပြန့်ပွားသွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင် ခြင်းသည် မြန်မာလူမျိုးများအတွက် ဂုဏ်ယူဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါသည်။

ခြင်းလုံးအကြောင်း

ခြင်းလုံးကို သဘာဝကြိမ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ကွင်း ၆ ကွင်း ပေါင်းစပ်လျက် အလွှာတစ်ခုတည်းဖြင့် ရက်လုပ်ထားသည်။ အပေါက်ကျယ်ကြီး (မျက်ကွက်) ၁၂ ပေါက်ပါရှိသည်။ ပုံ (၂-၁၈ ၊ က)



ပုံ (၂-၁၈ ၊ က)

ဆုံချက် (နှာပေါက်) ၂၀ ရှိသည်။ ပြိုင်ပွဲသုံး ခြင်းလုံးအလေးချိန်သည် ၈.၅ ကျပ်သား မှ ၁၀ ကျပ်သား ဖြစ်သည်။ အဝန်းမှာ ၁၈.၅ လက်မ မှ ၁၉.၅ လက်မ ဖြစ်ပြီး အချင်းမှာ ၅.၆ လက်မ မှ ၆ လက်မ အထိ ဖြစ်သည်။

ခြင်းလုံးကစားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

“ အပေးအယူ ၊ ချစ်ကြည်ဖြူ ၊ ခြင်းမူ စာဂ ၊ မျှ စိတ္တ ”
“ ပို့ ထောက် ၊ ကောက် ၊ ခတ် ၊ ဤ ၄ ရပ် ၊ အမြဲသတိချပ် ” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အပေးအယူပြုလုပ်ကာ ခတ်ကစားရခြင်း၊ ပို့ပေးခြင်း၊ ထောက်ဆယ်ခြင်း၊ ခြင်းကောက်ပေးခြင်း စသည်တို့ပြုလုပ်ကြရသဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမိုရင်းနှီးချစ်ခင်လာခြင်း၊ အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိလာခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်သောစိတ်ဓာတ်များရှိလာခြင်း၊ စည်းလုံး ညီညွတ်သောစိတ်ဓာတ်များရှိလာသည်။

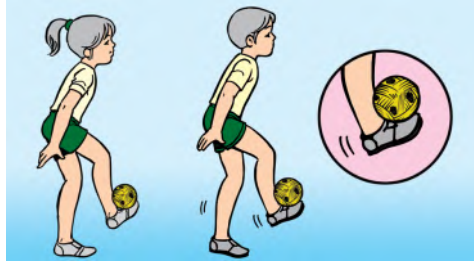
ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက် တို့ဖြင့် မျှတစွာဆောင်ရွက်ရသဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး ရောဂါကင်းဝေး၍ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သောဘဝကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်သည့်အကျိုးကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ ခြင်းလုံးကို မည်သည့်ပစ္စည်းအမျိုးအစားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသနည်း။
- ၂။ မြန်မာနိုင်ငံ ခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်ကို မည်သည့်ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့သနည်း။
- ၃။ မြန်မာနိုင်ငံ ခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်၏ ဆောင်ပုဒ်ကိုဖော်ပြပါ။
- ၄။ ခြင်းလုံးကစားခြင်းဖြင့် ရရှိသောအကျိုးကျေးဇူးများကိုဖော်ပြပါ။

ခြင်းလုံးကစားနည်းနှင့်ရင်းနှီးစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခြင်း(၁)

- ▲ ဆရာက ၁၀ ယောက်စီ အုပ်စုခွဲ၍ တစ်ယောက်စီ ခြင်းလုံးကို ခြေဖြင့်ညှပ်ကာ သတ်မှတ်ထား သောနေရာ တစ်နေရာသို့ရောက်အောင် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး ခုန်ပြီး သွားစေခြင်း။ ပုံ (၂-၁၉)



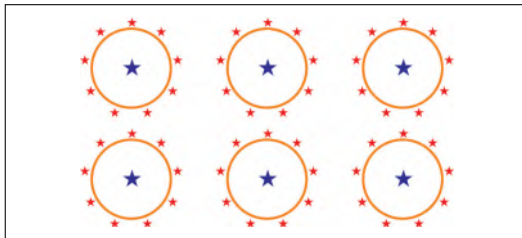
ပုံ (၂-၁၉)

လေ့ကျင့်ခြင်း(၂)

- ▲ ဆရာက ၁၀ ယောက်စီ အုပ်စုခွဲ၍ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းစက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးစီကို ရွေးချယ်ပါ။
- ▲ ခေါင်းဆောင်က ခြင်းလုံးကို ကျောင်းသားတစ်ဦးစီကို ပစ်ပေးပြီး ကျောင်းသားများက ခြေခွင်ဖြင့် ခေါင်းဆောင်ဆီသို့ ပြန်လည်ခတ်ပို့ရမည်။
- ▲ အလှည့်ကျ ခေါင်းဆောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၂-၂၀)

လေ့ကျင့်ခြင်း(၃)

- ▲ ဆရာက ၁၀ ယောက်စီ အုပ်စုခွဲ၍ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းစက်ဝိုင်းအတွင်းတွင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးစီကို ရွေးချယ်ပါ ။
- ▲ ခေါင်းဆောင်က ခြင်းလုံးကို ကျောင်းသားတစ်ဦးစီကို ပစ်ပေးပြီး ကျောင်းသားများက ဒူးဖြင့် ခေါင်းဆောင်ဆီသို့ ပြန်လည်ခတ်ပို့ရမည်။
- ▲ အလှည့်ကျ ခေါင်းဆောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၂-၂၀)



ပုံ (၂-၂၀)

အခြေခံထိချက်များအကြောင်းရှင်းပြခြင်း

- (၁) ရှေ့တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အုပ်စုလိုက် ၁၀ မိနစ်ခန့် ပြန်လည် လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်တွင် ခြင်းခတ်ပညာ၏ အခြေခံအကျဆုံး ထိချက်များကို ဆက်လက် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။
- (၂) မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းခတ်ပညာတွင် အခြေခံအကျဆုံး ထိချက် ၆ မျိုးမှာ ခြေဖျား (instep) ၊ ခြေခွင် (inside) ၊ ဒူး (knee) ၊ ဖဝါး (sole) ၊ ဖနောင့် (heel) ၊ ဖမုတ် (outside) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

ခြေဖျားခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း

အဆင့်(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့် ခွဲပြီး ရပ်ပါ။ ခတ်ခြေကို ရှေ့သို့ ခြေတစ်ဖဝါးစာ ရွှေ့ပါ။ ခတ်ခြေ၏ ခြေဖျားများကို ကော့ထားရမည်။

အဆင့်(၂) ရပ်ခြေကို အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ပါ။ ခါးကို အနည်းငယ် ကိုင်းညွတ်ပါ။ လက်ကိုဖျော့၍ မှောက်လျက် အနေအထားအတိုင်းထားပါ။ မျက်စိသည် ခြင်းထိရမည့် ထိချက်နေရာသို့ ကြည့်ပါ။ ခြေဖျားထိချက်သည် ခြေဖမိုးနှင့် ကော့ထားသောခြေဖျားထိပ်၏ ကြားနေရာ ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၂၁ ၊ က)



ခြေဖျားထိချက်

ခြေဖျားခတ်ဟန်

ပုံ (၂-၂၁ ၊ က)

အဆင့်(၃) ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ညာလက်ဖြင့်ကိုင်းပါ။ ခတ်ခြေဘယ်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက်ဖြင့် ကိုင်းပါ။

အဆင့်(၄) ခြေဖျားပေါ်သို့ ခြင်းလုံးကို ညင်သာစွာပစ်ချပြီး တံကောက်ကွေးနှင့် မ၍တော့ခြင်း၊ ခြေဖျားကို ရှေ့တိုး နောက်ဆုတ်တိုး၍ အနိမ့်ခတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ခြေဖျားထိချက်နေရာကို ခြင်းလုံး ထိပါစေ။

အဆင့်(၅) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို မူလရပ်သည့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။

အဆင့်(၆) ခြေဖျားခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ ခြင်းလုံးမပါဘဲဖြစ်စေ အကြိမ်များစွာပြုလုပ်ပါ။

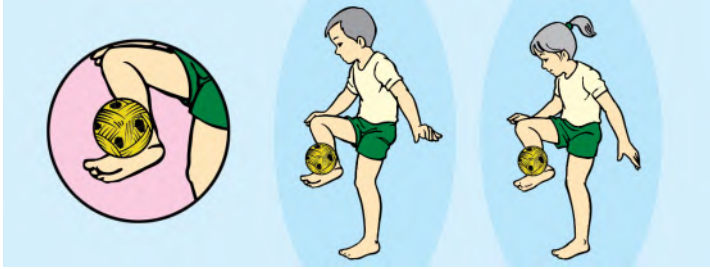
ခြေခွင်ခတ်ခြင်း၊ ခူးဖြင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့်စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း

ရှေ့တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အုပ်စုလိုက် ၁၀ မိနစ်ခန့် ပြန်လည် လေ့ကျင့်စေပါ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်တွင် ခြေခွင်ခတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက်သင်ကြား ရမည်ဖြစ်သည်။

ခြေခွင်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့်စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း

အဆင့်(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့် ခွဲ၍ရပ်ပါ။ ခတ်ခြေကို ရှေ့သို့ ခြေတစ်ဖဝါးစာရွှေ့ပါ။ ရပ်လျက်အနေအထားဖြင့် ခတ်ခြေ၏ဒူးကို အပြင်သို့လှန်ကာ ပေါင်ဘေးကားလျက် အနေအထားပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခြေခွင်ထိချက်ကို မြင်နေစေရမည်။

အဆင့်(၂) ရပ်ခြေကို အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ပါ။ ခါးကို အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ပါ။ လက်ကိုဖျော့၍ မှောက်လျက် အနေအထားအတိုင်းထားပါ။ မျက်စိကို ခြင်းထိရမည့် ခြေခွင်၏ထိချက် နေရာသို့ ကြည့်ပါ။ ခြေခွင်ထိချက်သည် အတွင်းခြေမျက်စိအောက်တည့်တည့် ခြေဖျားနှင့် ဖနောင့်အကြား ခွက်နေသောနေရာဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၂၁ ၊ ခ)



ခြေခွင်ထိချက်

ခြေခွင်ခတ်ဟန်

ပုံ (၂-၂၁ ၊ ခ)

- အဆင့်(၃) ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ညာလက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ခတ်ခြေဘယ်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။
- အဆင့်(၄) ခြေခွင်ပေါ်သို့ ခြင်းလုံးကို အနည်းငယ်မြှောက်၍ ပစ်ချပါ။ ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ခြေခွင်ထိချက်ဖြင့် ထိအောင် ခြေခွင်ကို အပေါ်သို့ ပင့်၍ ‘မ’ ခတ်ပါ။
- အဆင့်(၅) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။
- အဆင့်(၆) ခြေခွင်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ ခြင်းလုံးမပါဘဲဖြစ်စေ အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ပါ။

ဒူးဖြင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း

- အဆင့်(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့်ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ခတ်ခြေကို ရှေ့သို့ ခြေတစ်ဖဝါးစာရွှေ့ပါ။ ခတ်ခြေ၏ဖနောင့်ကို မြေကြီးနှင့်ထိလျက် ခြေဖျားကော့ထားရမည်။



ဒူးထိချက်

ဒူးခတ်ဟန်

ပုံ (၂-၂၁ ၊ ဂ)

- အဆင့်(၂) ရပ်ခြေကို အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ပါ။ ခါးကို အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ပါ။ လက်ကိုဖျော့၍ မှောက်လျက် အနေအထားအတိုင်းထားပါ။ မျက်စိကို ခြင်းထိရမည့် ဒူး၏ ထိချက်နေရာကို ကြည့်ပါ။ ဒူးထိချက်သည် ဒူးထိပ်နှင့် ၃ လက်မအကွာအထိ ကျယ်သောနေရာဖြစ်သည်။
- အဆင့်(၃) ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ညာလက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။ ခတ်ခြေဘယ်ဖြစ်လျှင် ဘယ်လက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။
- အဆင့်(၄) ခြင်းလုံးကို ဒူးအထက်အပေါ်သို့ အနည်းငယ်မြှောက်ပြီးပစ်ပါ။ ပြန်ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ခတ်ခြေ၏ ခြေသလုံးနှင့်ပေါင် နီးကပ်စွာထားလျက် ဒူးဖြင့် အပေါ်သို့တည့်တည့်မ၍ ခတ်ပါ။ ဒူးထိရမည့် ထိချက်နေရာဖြင့်သာ ခြင်းလုံးကိုထိပါစေ။ ပုံ (၂-၂၁ ၊ ဂ)

အဆင့်(၅) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ထားပါ။

အဆင့်(၆) ဒူးဖြင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ ခြင်းလုံးမပါဘဲဖြစ်စေ အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

- ▲ အထက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများအား အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

● **အဓိကအချက်များ** ●

- မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းခတ်ပညာတွင် အခြေခံအကျဆုံး ထိချက် ၆ မျိုးမှာ ခြေဖျား၊ ခြေခွင်၊ ဒူး၊ ဖဝါး၊ ဖနောင့် ၊ ဖမျက်တို့ဖြစ်သည်။
- ခြေဖျားထိချက်သည် ခြေဖမိုးနှင့် ကော့ထားသောခြေဖျားထိပ်၏ ကြားနေရာဖြစ်သည်။
- ခြေခွင်ထိချက်သည် အတွင်းခြေမျက်စိအောက်တည့်တည့် ခြေဖျားနှင့် ဖနောင့်အကြား ခွက်နေသောနေရာဖြစ်သည်။
- ဒူးထိချက်သည် ဒူးထိပ်နှင့် ၃ လက်မအကွာအထိ ကျယ်သောနေရာဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

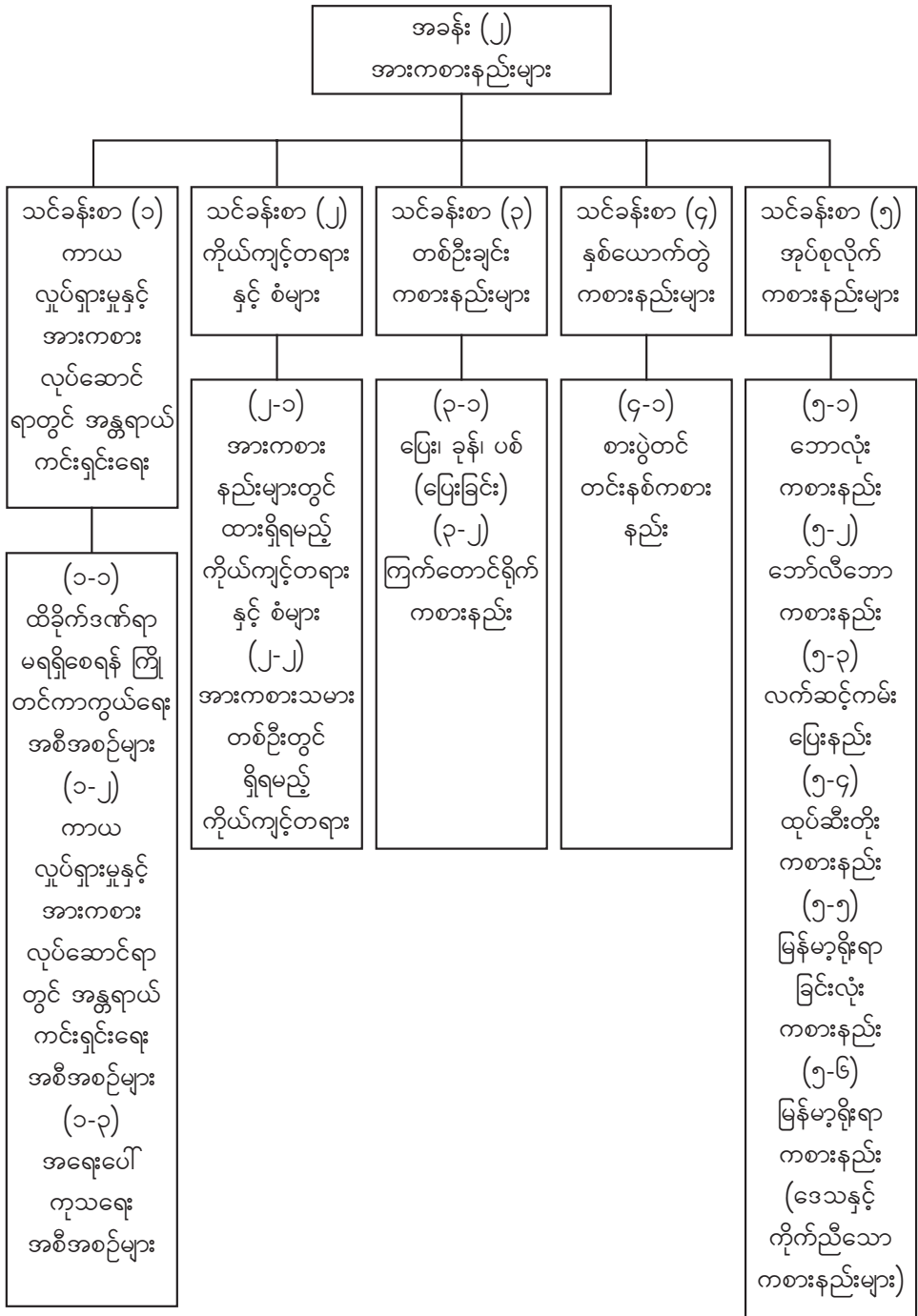
- ▲ အထက်သင်ခန်းစာပါ လေ့ကျင့်ခန်းများအား အားလပ်ချိန်များတွင် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

၂-၅-၆ မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်း (ဒေသနှင့်ကိုက်ညီသော ကစားနည်းများ)

မိမိရပ်ရွာဒေသနှင့်ကိုက်ညီသော ရိုးရာကစားနည်းများကို သင်ကြားပေးရန် စာသင်ချိန် ၂ ချိန် လျာထားပါသည်။

အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော ကစားနည်းများ သင်ကြားသည့်ပုံစံအတိုင်း သင်ယူကြရမည်။

အခန်း (၂) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



အခန်း (၃)

အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သောကျန်းမာရေးအသိပညာများ

၃-၁ ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ

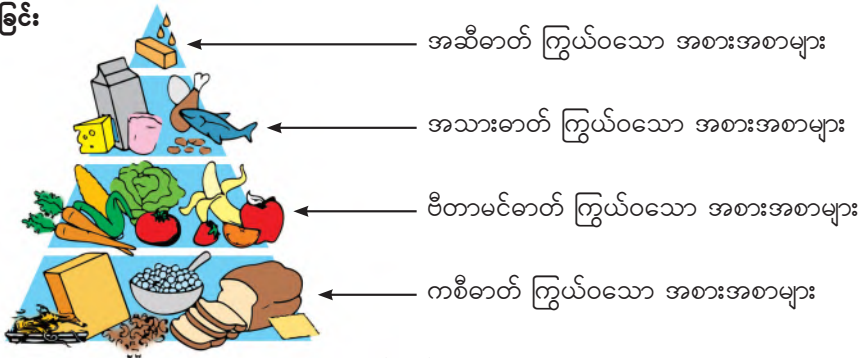
နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရများအကြောင်း နှင့် စားသောက်ခြင်းဖြင့်ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို သင်ယူကြရမည်။

၃-၁-၁ အားကစားသမားများအတွက်လိုအပ်သောအာဟာရနှင့်အကျိုးကျေးဇူးများ

- ☁ အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။
- ၁။ လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရပ်တည်မှုအတွက် မည်သည့်အစားအစာများ လိုအပ်သနည်း။
- ၂။ အားကစားသမားများအတွက် အထူးလိုအပ်သော အစားအစာများကို ပြောပြပါ။
- ၃။ သင်တို့ နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြပါ။

🗨️ ရုပ်ပုံများကိုကြည့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် လိုအပ်သော အာဟာရများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း



ပုံ (၃-၁)

ဆွေးနွေးချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုလိုက်တင်ပြပါ။



(၁) (၂) (၃) (၄) (၅) (၆)

ပုံ (၃-၂)

အုပ်စုတစ်စုလျှင် အထက်ပါ ပုံများမှ ၁ မှ ၆ တစ်ပုံစီကို ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများအား စဉ်းစားဆွေးနွေးတင်ပြပါ။

- ၁။ မည်သည့်အာဟာရဓာတ်ကို ရရှိစေသနည်း။
- ၂။ ရုပ်ပုံပါ အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူး ရရှိသနည်း။
- ၃။ ရုပ်ပုံပါ အစားအစာများသည် သင်နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာတွင် ပါဝင်ပါသလား။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန် စားသုံးရမည့်အစားအစာများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ သင်နေ့စဉ်စားသုံးရန်အတွက် မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များလိုအပ်သနည်း။

၃-၁-၂ အားကစားသမားများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက်သင့်လျော်သောအစားအစာနှင့်နေထိုင်မှုပုံစံ

စာသင်ချိန် ၁ တွင် သင်ယူခဲ့ရသော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် မည်သည့်အစားအစာများကို စားသုံးရမည်နည်း။
- ၂။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်တွေ့နိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများ၊ အသားငါးများကို ဖော်ပြပါ။

၃၂ ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှု၍ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သောအစားအစာနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံ အကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း



ပုံ (၃-၃)

- ▲ ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ရှု၍ အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ အုပ်စုအတွင်းပါဝင်သူတိုင်း မိမိ၏ယူဆချက်များကို ရေးသားပါ။
- ▲ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကိုယ်စားပြုတစ်ဦးမှ ပြန်လည်တင်ပြပါ။
- ▲ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် အထောက်အကူပေးနိုင်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်တတ်စေရန်နှင့် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံတို့ကို မှတ်မိစေရန် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

- ၁။ မိမိအားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုမည့် အချိန်ပေါ်မူတည်၍ အစာစားသောက်မှုကို မည်သို့ချင့်ချိန် စားသောက်ရမည်နည်း။ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြပါ။
- ၃။ လူတိုင်း အဘယ်ကြောင့် အချိန်မှန် အိပ်စက်အနားယူရန် လိုအပ်သနည်း။ အိပ်စက်အနားယူခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြပါ။
- ၄။ အားကစားသမားများသည် မိမိကစားမည့်အားကစားနည်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေသော ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သနည်း။
- ၅။ အပန်းဖြေပျော်ရွှင်မှုရရန် မည်သို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။ အပန်းဖြေပျော်ရွှင်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ပြပါ။

• အဓိကအချက်များ •

- အားကစားသမားများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုရှိစေရန်အတွက် အာဟာရဓာတ်များနှင့် စားသောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သော အစားအစာနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံကို လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ လှုပ်ရှားမှုပြုမည့်အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ မည်ကဲ့သို့ စားသောက်ရမည်နည်း။
- ၂။ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်စွမ်းအားများကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်သနည်း။
- ၃။ ကုန်ခန်းသွားသောစွမ်းအားများ ပြန်လည်ရရှိစေရန် မည်သည့်အစားအစာများကို ရွေးချယ် စားသောက်ရမည်နည်း။

၃-၂ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ

၃-၂-၁ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကျန်းမာစေသောကစားနည်းများ

နိဒါန်း

ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများကို ကစားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာလာမည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာသောကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သောစိတ်ဓာတ်များရရှိလာစေပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားများ ကောင်းမွန်လာစေရန် ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူကြရမည်။

ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်

ယောဂကျင့်စဉ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

ကျန်းမာရေးဖျာ သို့မဟုတ် အခင်းပေါ်တွင် တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၍ ခါးဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၃-၄၊ က) လက်နှစ်ဖက်ကို လက်မနှင့်လက်ညှိုးထိပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ပေါ်တွင် ပက်လက်ထားပြီး လက်သုံးချောင်းကို ဖြန့်ထားပါ။ ပုံ (၃-၄၊ ခ) အသက်မှန်မှန်ရှု၍ မျက်ခုံးနှစ်ခုကြားကို အာရုံပြုပါ။



ပုံ (၃-၄ ၊ က)

ပုံ (၃-၄ ၊ ခ)

ပုံ (၃-၄ ၊ က)

အကျိုးကျေးဇူး

စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေပြီး သမာဓိအားကောင်း၍ အသိပညာဆိုင်ရာ အကောင်းဆုံးတွန်းအားပေးနိုင်သော လေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

မျက်လုံးလေ့ကျင့်ခန်း

တင်ပျဉ်ခွေလျက်အနေအထားမှ မျက်နှာရှေ့တွင် လက်မထောင်ပြီး ထိုလက်မကို စိုက်ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၅၊ က) ၊ ပုံ (၃-၅၊ ခ) ၁၀ စက္ကန့်ခန့်အကြာတွင် လက်မကို ဘယ်ဘက်သို့အနည်းငယ်ရွှေ့၍ လက်မရွှေ့ရာသို့ မျက်လုံးဖြင့် လိုက်ကြည့်ပါ။ ဦးခေါင်း မလှည့်ရပါ။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။) ပုံ (၃-၅၊ ဂ) ၊ ပုံ (၃-၅၊ ဃ)

အထက်ပါအတိုင်း အပေါ်နှင့်အောက် မျက်လုံးကို လှုပ်ရှားပါ။ ပုံ (၃-၅၊ င) ၊ ပုံ (၃-၅၊ စ)



ပုံ (၃-၅ ၊ က)



ပုံ (၃-၅ ၊ ခ)



ပုံ (၃-၅ ၊ ဂ)



ပုံ (၃-၅ ၊ ဃ)



ပုံ (၃-၅ ၊ င)



ပုံ (၃-၅ ၊ စ)

အကျိုးကျေးဇူး

မျက်လုံးကို မှန်ကန်စွာလေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အမြင်အာရုံများ ကောင်းမွန်၍ အာရုံကြောအားကောင်းလာမည်။ လေ့ကျင့်နေစဉ် ခေါင်းကိုငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး မျက်လုံးများကိုသာ လှုပ်ရှားပေးပါ။

ဖြေလျှော့မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

ပထမဦးစွာ အရိုးအဆစ်တောင့်တင်းခြင်းကို လျော့ကျစေသည့် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူကြရမည်။ ထိုင်၍လည်းကောင်း၊ မတ်တတ်ရပ်၍လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

လည်ပင်းလေ့ကျင့်ခန်း

(၁) ခေါင်းငုံ့ခြင်း၊ ခေါင်းမော့ခြင်း

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရပ်ပါ။

အသက်ရှူထုတ်၍ ခေါင်းကို မေးစေ့နှင့် ရင်ဘတ်ထောက်သည်အထိ ငုံ့ပါ။ ပုံ (၃-၆၊ က) အသက်ရှူသွင်း၍ ခေါင်းကို နောက်သို့ လှန်ချပါ။ ပုံ (၃-၆၊ ခ) (သုံးကြိမ် လုပ်ဆောင်ရန်)

(၂) ခေါင်း ဘယ်စောင်း၊ ခေါင်း ညာစောင်း

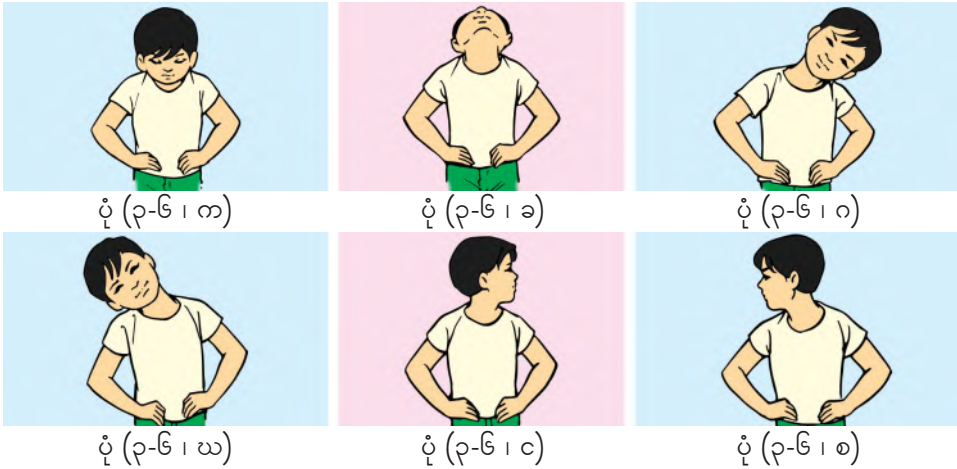
ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရပ်ပါ။

အသက်ရှူထုတ်၍ ခေါင်းကိုဘယ်ဘက်သို့ နားရွက်နှင့်ပခုံးထိအောင် စောင်းပါ။ ပုံ (၃-၆၊ ဂ) ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်း၍ ခေါင်းကို အလယ်သို့ ပြန်မတ်ပါ။ ညာဘက်သို့ ထပ်စောင်းပါ။ ပုံ(၃-၆၊ ဃ) (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။)

(၃) ခေါင်း ဘယ်ကြည့်၊ ခေါင်း ညာကြည့်

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရပ်ပါ။

အသက်ရှူထုတ်လျက် ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်လှည့်ပါ။ ပုံ (၃-၆၊ င) အသက်ရှူသွင်းလျက် အလယ်သို့ တည့်တည့် ပြန်လှည့်၍ တစ်ဖန် ညာဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ပုံ (၃-၆၊ စ) (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။)



(၄) ခေါင်းကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန်လှည့်ပေးခြင်း

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ၂ လက်မခန့်ခွဲပြီး ခါးထောက်၍ ရပ်ပါ။

ခေါင်းကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ဘယ်မှညာ၊ ညာမှဘယ် သုံးကြိမ်လှည့်ပါ။

ပုံ (၃-၇၊ က)



ပုံ (၃-၇၊ က)



ပုံ (၃-၇၊ ခ)

စလှည့်စဉ် လေရှူသွင်းပြီး တစ်ပတ်ပြည့်တိုင်း လေရှူထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၇၊ ခ)

ခါးလှေ့ကျင့်ခန်း

ခြေထောက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါးများ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၃-၈၊ က)

လက်နှစ်ဖက်လွှဲပြီး ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်ပါ။ ဘယ်သို့လှည့်စဉ် ညာလက်သည် ဘယ်ပခုံးသို့ ထိထားရမည်။ ပုံ (၃-၈၊ ခ)

ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းပြီး အလယ်သို့ ပြန်လာပါ။ ပုံ (၃-၈၊ ဂ) ပြီးလျှင်ညာဘက်သို့ ခါးလှည့်ပါ။ ပုံ (၃-၈၊ ဃ) (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။)

(ခါးလှည့်ချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ပြီး အလယ်သို့ ပြန်လာချိန်တွင် အသက်ရှူသွင်းရန်)



ပုံ (၃-၈၊ က)



ပုံ (၃-၈၊ ခ)



ပုံ (၃-၈၊ ဂ)



ပုံ (၃-၈၊ ဃ)

ရှူးလှေ့ကျင့်ခန်း

ခြေထောက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်း၍ လက်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါး မှောက်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ က)

အသက်ရှူထုတ်၍ ခြေဖျားထောက်လျက် တစ်ဝက်ခန့် ထိုင်ချပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ခ)

ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်း၍ မတ်တတ်အနေအထားအတိုင်းပြန်နေပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ဂ)

(သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။)



ပုံ (၃-၉၊ က)



ပုံ (၃-၉၊ ခ)



ပုံ (၃-၉၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ဒူး၏ အရိုးအဆစ်များ သန်မာစေပါသည်။

မှတ်ချက် - ခြေထောက်အားမသန်သောသူများသည် ခြေဖျားမထောက်ဘဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မတ်တတ်အနေအထား ကျင့်စဉ်

(၁) ထန်းပင်ပုံစံ

ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ် ခွဲ၍ရပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က) အသက်ရှူသွင်း၍ လက်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ခ)

လက်ချောင်းများချိတ်၍ အပေါ်သို့မြှောက်စဉ် ဖနောင့်ကြွလျက် တစ်ကိုယ်လုံး ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခြေဖျားထောက်၍ ဟန်ချက်ညီအောင် ရပ်ရပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် ၁၀ စက္ကန့်မျှ အသက်အောင့်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ဂ)

လက်ကို ဘေးဘက်မှ ပြန်ချပါ။ ထိုအချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ပြီး ချိတ်ထားသော လက်ချောင်းများကို ဖြေလိုက်ပါ။ (နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။)



ပုံ (၃-၁၀ | က)



ပုံ (၃-၁၀ | ခ)



ပုံ (၃-၁၀ | ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ကိုယ်ခန္ဓာတည်ငြိမ်ပြီး ကျောရိုးနစ်အဖွဲ့အစည်းများကို ထိန်းပေးပါသည်။ ကလေးသူငယ်များ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါက အရပ်ရှည်စေပါသည်။

မှတ်ချက် - ခြေထောက်အားမသန်သောသူများသည် ခြေဖျားမထောက်ဘဲ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

(၂) သစ်ပင်ပုံစံ

ခြေဖျားကို အနည်းငယ်ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ က)

အသက်ရှူသွင်းစဉ် ညာဒူးကွေးပြီး ခြေဖဝါးကို ဘယ်ဘက်ပေါင်မှာ အပြားလိုက် ကပ်ထားပါ။ ဘယ်ဘက်ဒူးကို ဆန့်တန်း၍ ဟန်ချက်ထိန်းပါ။ ထို့နောက် အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ ဂ)

အသက်ရှူသွင်းလျက် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ဆန့်ရာမှ တစ်ဆက်တည်း အပေါ်သို့မြှောက်ပြီး



ပုံ (၃-၁၁ | က)



ပုံ (၃-၁၁ | ခ)



ပုံ (၃-၁၁ | ဂ)



ပုံ (၃-၁၁ | ဃ)

လက်ဖဝါးကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ကပ်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ ခ) ပုံ (၃-၁၁၊ ဂ) ပုံ (၃-၁၁၊ ဃ) ၅ စက္ကန့်မှ ၁၀ စက္ကန့် လုပ်ဆောင်ပါ။

ထို့နောက် အချက်ပေးလျှင် အသက်ရှူထုတ်ပြီး လက်နှင့်ခြေကို ပြန်ချပါ။ ဘယ်ခြေဖြင့် ပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ (နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)

အကျိုးကျေးဇူး

ဦးနှောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းညှိပေးပါသည်။ ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါးပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုစွမ်းရည် တိုးတက်စေပါသည်။

(၃) လက်မှခြေအထိ ဆန့်ထုတ်ခြင်း

မတ်တတ်ရပ်လျက် ခြေအနည်းငယ်ခွဲပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ က) အသက်ရှူလျက် လက်ကိုဘေးမှ အပေါ်သို့ မြှောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ ခ)

အသက်ရှူထုတ်ပြီး ခါးကိုအောက်သို့ချိုးချရာ လက်ဖဝါးကို ကြမ်းပြင်နှင့်ထိစဉ် နဖူးနှင့် ဒူးကို မိမိခံနိုင်ရည်ပေါ်မူတည်၍ ထိကပ်ပါ။ ဒူး မကွေးရပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ ဂ)

ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းပြီး ခါးပြန်မတ်စဉ် လက်များကို အပေါ်သို့မြှောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ ဃ)

အသက်ရှူထုတ်၍ လက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ က)
(နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပါ။)



ပုံ (၃-၁၂၊ က)

ပုံ (၃-၁၂၊ ခ)

ပုံ (၃-၁၂၊ ဂ)

ပုံ (၃-၁၂၊ ဃ)

အကျိုးကျေးဇူး

ခါးရိုး၊ ကျောရိုးဆစ်များကို ပြေလျော့စေပြီး တောင့်တင်းမှုများမှ ကင်းဝေးစေပါသည်။ အစာကြေ ပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

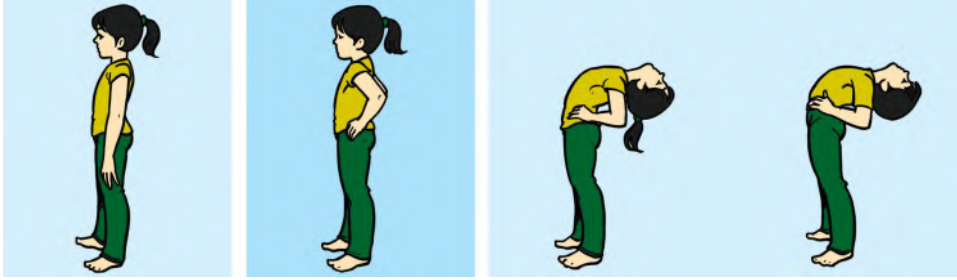
(၄) လှည်းဘီးထက်ဝက်ပုံစံ

ခြေထောက် အနည်းငယ် ခွဲ၍ရပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ က)
အသက်ရှူသွင်းလျက် လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးနှောက်တွင် လက်ဖဝါးဖြန့်၍ ထောက်ထားပါ။

ပုံ (၃-၁၃၊ ခ)
အသက်ရှူထုတ်လျက် ခါးကိုနှောက်သို့ လှန်ချပြီး ကော့ပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ ဂ)

အသက်ရှူသွင်းလျက် မတ်တတ် အနေအထားဖြင့် ပြန်နေပါ။
ထို့နောက် လက်ကိုပေါင်ဘေးသို့ချပြီး မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ က)

(နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် အထိပြုလုပ်ပါ။)



ပုံ (၃-၁၃ ၊ က)

ပုံ (၃-၁၃ ၊ ခ)

ပုံ (၃-၁၃ ၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ကျောရိုးများကို သန်မာစေပြီး နှစ်ကြောများကို ထိန်းညှိပေးပါသည်။ အဆုတ်အား ကောင်းမွန်၍ အသက်ရှူချောင်စေပါသည်။

(၅) သုံးထောင့် အနေအထားပုံစံ

မတ်တတ် အနေအထားမှ အသက်ရှူသွင်းလျက် ဘယ်ခြေကို သုံးပေခန့်ဘေးသို့ လက်နှစ်ဖက်နှင့် အတူ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၄ က၊ ခ)

အသက်ရှူထုတ်လျက် ဘယ်ခြေဖဝါးကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပြီး ဘယ်လက်ကို ခြေဖဝါးဘေးတွင်ချစဉ် ညှာလက်ကိုအပေါ်သို့ မျက်နှာနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် မြှောက်ထားရမည်။ ပုံ (၃-၁၄ ဂ)

ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်းပြီး မတ်တတ်အနေအထား ပြန်နေပါ။ ညှာဘက်သို့ တစ်လှည့်ပြန် လုပ်ဆောင်ပါ။ (နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။)

မှတ်ချက် - ခါးကိုင်ရာတွင် မိမိတို့၏ ခံနိုင်ရည်အလိုက်သာ လုပ်ဆောင်ပါ။



ပုံ (၃-၁၄ ၊ က)

ပုံ (၃-၁၄ ၊ ခ)

ပုံ (၃-၁၄ ၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ခါးကြွက်သားများကို သန်မာစေပါသည်။ ကျောရိုး တောင့်တင်းမှုကို ပြေလျော့စေပြီး အဆုတ်ကို အားကောင်းစေပါသည်။

ထိုင်လျက်အနေအထား ကျင့်စဉ်

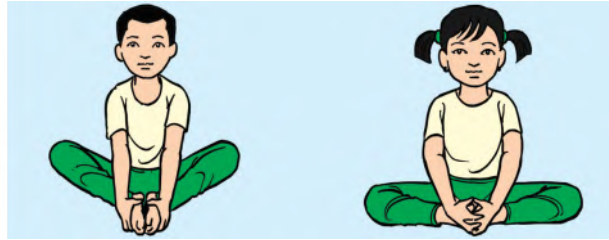
(၁) လိပ်ပြာပုံသဏ္ဍာန်

ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် ခြေနှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ လက်ကို တင်ပါးဘေး ခါးနားတွင်ချပါ။ ခါးဆန့်၍ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၅ က)

ဒူးနှစ်ဖက်ကို ကွေး၍ ခြေဖဝါးချင်းကပ်လျက် အတွင်းဘက်ကို ဆွဲယူချိန် အသက်ရှူသွင်း၍ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ပြီးချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၅ ၊ ခ)
 ထို့နောက် ဒူးကို လိပ်ပြာတောင်ပံခတ်သကဲ့သို့ အထက်အောက် ဖြည်းညင်းစွာလှုပ်ရှားပါ။



ပုံ (၃-၁၅ ၊ က)



ပုံ (၃-၁၅ ၊ ခ)

အကျိုးကျေးဇူး

ဒူး တောင်ပံခတ်သည့်ပုံစံ လိပ်ပြာသဏ္ဍာန်လေ့ကျင့်စဉ်ကို သင်ကြားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ် တညှိငြိမ်စေပါသည်။ ဒူးခေါင်း၊ ခါး၊ တင်ပါးဆုံ နာကျင်မှုကို ပျောက်ကင်း ကောင်းမွန် စေသည်။

(၂) ကုလားအုတ်ပုံစံ

အသက်ရှူသွင်းလျက် ခြေနှစ်ဖက် ပုဆစ်တုပ်၍ ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးခေါင်းပေါ်သို့ တင်ပြီး ခါးမတ်မတ်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၆ ၊ က)

လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးနောက်တွင် ထောက်ပြီး ဒူးဆန့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်၍ ခါးကော့ပါ။ ၁၀ စက္ကန့်မှ စက္ကန့် ၃၀ ပြုလုပ်စဉ် အသက်မှန်မှန်ရှူပါ။ ပုံ (၃-၁၆ ၊ ခ) (၃-၁၆ ၊ ဂ)
 ထို့နောက် ကိုယ်ကိုပြန်မတ်ပြီး မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ထိုင်ချပါ။



ပုံ (၃-၁၆ ၊ က)



ပုံ (၃-၁၆ ၊ ခ)



ပုံ (၃-၁၆ ၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။ နှလုံး၊ ဦးနှောက် သွေးလည်ပတ်ခြင်းကို အထူးကောင်းမွန်စေပါသည်။

(၃) ယုန်ပုံစံ

ပုဆစ်တုပ်ထိုင်၍ ဒူးခေါင်းကို ကားလိုက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၇ ၊ က)
 လက်ဖဝါးကို ဒူးနှစ်လုံးကြားတွင် ထောက်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၇ ၊ ခ)
 အသက်ရှူထုတ်၍ ကိုယ်ကိုမှောက်ချရာ မေးစေ့နှင့်ကြမ်းပြင် ထိနေရမည်။
 ပုံမှန် အသက်ရှူပါ။ ပုံ (၃-၁၇ ၊ ဂ)

၁၀ စက္ကန့်ပြည့်ပါက အသက်ရှူသွင်းလျက် လက်ကို မူလနေရာ ရောက်အောင် ပြန်ဆွဲယူပြီး ကိုယ်ကိုပြန်မတ်ပါ။ ထို့နောက် ခြေကို ပြန်ဆန့်ပါ။ (နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်ထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)



ပုံ (၃-၁၇ ၊ က)

ပုံ (၃-၁၇ ၊ ခ)

ပုံ (၃-၁၇ ၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့စေသည့်ပြင် ဒေါသကို ငြိမ်းစေပါသည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ သရုပ်ပြ သင်ကြားသည့်အတိုင်း ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ကြည့်ရှု၍ ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ယောဂကျင့်စဉ်သင်ကြားရာတွင် အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်မှု မှန်ကန်စေရန်၊ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲလျက် အချင်းချင်း ကူညီအားပေး လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အတူတကွလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကူညီအားပေးပါ။

အဓိကအချက်

- ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်ရရှိစေရန် စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ကျန်းမာစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း

နေ့စဉ် အားလပ်သောအချိန်များတွင် လေ့ကျင့်ပါ။

မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများကို မိမိနှင့်အတူပါဝင်၍ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဦးဆောင်ပါ။

၃-၁ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်

၃-၃-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

နိဒါန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားများကို သင်ယူရမည်။ ၎င်းတို့မှာ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ ပါဝင်သည်။

ကျန်းမာဖျတ်လတ်သော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကင်းစွာဖြင့် ထိန်းသိမ်းနိုင်သော စွမ်းရည်ကို ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဟုခေါ်သည်။



အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစွာ လေ့လာသင်ယူခဲ့သနည်း။
- ၃။ သင်ယူခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများ၊ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်သိသလောက် ပြောပြပါ။



ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန်အတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကို စဉ်းစား၍ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

ဆွေးနွေးချက်များ၏ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုလိုက် တင်ပြပါ။

ရေးဆွဲနိုင်ရန် လိုအပ်သောအစိတ်အပိုင်းများကို တွေး၊ တွဲ၊ မှု၊ ဝေခင်းဖြင့် ရွေးချယ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းမပြုလုပ်မီ ရွေးချယ်သည့်သင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်ရမည့် အစိတ်အပိုင်းများအတွက် ဖော်ပြပါ ကားချပ်ကို ဦးစွာလေ့လာပါ။

သင်ခန်းစာ	ရည်ရွယ်ချက်	လေ့ကျင့်ခန်းများ/လုပ်ငန်းများ
ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း	ကြွက်သားနှင့် နှလုံး၊ အဆုတ် ခံနိုင်ရည်ကို ထိန်းထားနိုင်ရန်	- ခေါင်း၊ လက်၊ ခါး၊ ခြေလေ့ကျင့်ခန်းများ - ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွဲ(၃) - ပြေးခြင်းအမျိုးမျိုး - အခြားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး
ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း	ပျော့ပျောင်းမှု၊ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ခွန်အားရရှိမှုတို့ကို ထိန်းထားနိုင်ရန်	- ကြိုးခုန်ခြင်း - ခုန်ခြင်း အမျိုးမျိုး - အိပ်ထမတင် လေ့ကျင့်ခန်း - လက်ထောက်တွန်းတင် လေ့ကျင့်ခန်း - ပေါ့ပါး ဖျတ်လတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း - အခြားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုး
ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သော အပန်းဖြေ ကစားနည်းများ	စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးလာရန်	- ယောဂကျင့်စဉ် - မတ်တတ်ရပ်ကျင့်နည်း - ထိုင်လျက်ကျင့်နည်း

မှတ်ချက်။ ဤသင်ခန်းစာသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆွေးနွေးရန်

ရက်	ပြုလုပ်မည့်လေ့ကျင့်ခန်း	အချိန်	ကြာချိန်
တနင်္လာ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	၄ : ၀၀	၁၀ မိနစ်
	ကြွက်သားဆန့်ထုတ်ခြင်း အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း	၄ : ၁၀	၁၅ မိနစ်
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း	၄ : ၂၅	၅ မိနစ်
အင်္ဂါ			
ဗုဒ္ဓဟူး			
ကြာသပတေး			
သောကြာ			

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ မိမိရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ဆရာသို့တင်ပြ၍ အကြံဉာဏ် ရယူပါ။
- ▲ ဆရာ၏အကြံပြုချက်အရ ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်ကို စုပေါင်း၍ ပြန်လည်ညှိနှိုင်း ပြင်ဆင်ပါ။
- ▲ ဆရာ၏ အတည်ပြုချက်ရရှိသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်အတိုင်း အဖွဲ့ဝင်အားလုံး မိနစ် ၂၀ ခန့် လက်တွေ့သရုပ်ပြပါ။
- ▲ ကျန်သောကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအားလုံး၏ အကြံပြုချက်ကို ရယူပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ထည့်သွင်းရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ တစ်ပတ်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန် ပါဝင်ရမည့် အစိတ်အပိုင်း ၃ မျိုးကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအတွက် အချိန်မည်မျှ သတ်မှတ်ထားသနည်း။

၃-၃-၂ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များကို လေ့လာခြင်း

နိဒါန်း

စာသင်ချိန် ၁ တွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ် ပြင်ဆင်ပြီး မိမိနေ့စဉ်ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည် တင်ပြနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

ထိုလုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဖြစ်လာရန် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည့်အတွက် လေ့လာကြမည်။

ဤသင်ခန်းစာသည် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာပြောင်းလဲ တိုးတက်လာမှုကို သတိပြုမိရန် အုပ်စုအလိုက် လေ့လာသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ်ကိုလေ့လာရန်လိုအပ်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲသည့်အခါ ရည်ရွယ်ချက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို တစ်နေ့တာအတွက် အသေးစိတ် ရေးဆွဲထားရမည်။ အစီအစဉ်များသည် ချမှတ်ထားသောရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ သင်တို့၏ ကျန်းမာရေး

တိုးတက်မှု ရလဒ် ရှိ မရှိကို ကိုယ်တိုင် လေ့လာခံစားသိရှိရမည် ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်မှုအဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်စဉ် အောက်ပါမေးခွန်းများဖြေဆို၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြောင်းလဲမှုကို သိရှိရန်အတွက် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို လေ့လာပါ။

၁။ သင်တို့၏ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို မည်ကဲ့သို့ စီစဉ်ရေးဆွဲထားသနည်း။

၂။ သင်တို့ရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းများကို အဖွဲ့ဝင်တိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။

၃။ ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု တိုးတက်လာပါသလား။

အောက်ဖော်ပြပါပုံစံကို အဖွဲ့လိုက် လေ့လာပါ။

အစိတ်အပိုင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း	လုပ်ငန်း	အချိန် အတိုင်းအတာ	ရလဒ်
သွေးပူ ပြုလုပ်ခြင်း	ဆန့်ထုတ် လေ့ကျင့်ခန်း	၁၀မိနစ်	မိမိကိုယ်ခန္ဓာသည် ပျော့ပျောင်းမှု ရှိလာပြီး ခက်ခဲသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်သည်။
ခွန်အားအတွက် ပြုလုပ်ခြင်း	အိပ်ထမတင် လေ့ကျင့်ခန်း	၁၅မိနစ်	ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ကျစ်လျစ်သန်မာလာမည်။
အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်း	ခါးရှေ့တိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း	၅မိနစ်	ကြွက်သားများ နာကျင်မှု သက်သာစေမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းအစီအစဉ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲလာပါသလား။
- ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက် ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသနည်း။
- ၃။ လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ပြီး တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုမရှိခဲ့လျှင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်လိုစိတ် ရှိပါသလား။ အကြောင်းပြ ဖြေဆိုပါ။
- ၄။ တိုးတက်မှုရလဒ်များ ရရှိပါက သင်တို့၏ ခံစားချက်ကိုဖော်ပြပါ။

အစီအစဉ်ကို လေ့လာရန်လိုအပ်ချက်များ

သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို အချိန်မှန်ဆောင်ရွက်ပါက ချမှတ်သည့် ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ ပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် တိုးတက်မှုရလဒ်ကို သိရှိရန်အတွက် စောင့်ကြည့်မှတ်သားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါဇယားကိုလေ့လာပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

အကြောင်းအရာ	ဟုတ်	မဟုတ်
- သင်ရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြုလုပ်ပါသလား။		
- ရေးဆွဲထားသည့်လုပ်ငန်းတွင် သတ်မှတ်အချိန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
- လုပ်ဆောင်ရသည်ကို စိတ်ဝင်စားပြီး ပျော်ရွှင်မှုရရှိပါသလား။		
- လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ပြီး ရက်သတ္တပတ်နောက်ပိုင်းတွင် တိုးတက်မှု ရလဒ်ကို သင်သတိပြုမိပါသလား။		
- အကယ်၍ လေ့ကျင့်မှုတစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်ပျက်ကွက်ခဲ့လျှင် အစီအစဉ်အတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
- သင်နှင့် သင့်အဖွဲ့ဝင်များက ရေးဆွဲသောလုပ်ငန်း အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
- သင့်အဖွဲ့နှင့်အတူ ပုံမှန်လေ့ကျင့်သည့်အတွက် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှုကို ခံစားမိပါသလား။		
- လေ့ကျင့်ခြင်းပြုလုပ်စဉ် ထိခိုက်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင် အခြားသူ၏ အကူအညီ ရယူပါသလား။		
- ဖော်ပြပါအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်စဉ် စိတ်ဝင်စားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိပါသလား။		
- လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် ကြုံတွေ့နိုင်သော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါသလား။		

အစီအစဉ်ကို နေ့အလိုက်လေ့လာခြင်း

နိဒါန်း

စာသင်ချိန် ၁၊ ၂၊ ၃ ကို သင်ယူပြီးနောက် နေ့အလိုက် ရေးဆွဲထားသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို အုပ်စုလိုက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ရက်ကို မိနစ် ၃၀ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်ကို အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးကြမည်။
အောက်ဖော်ပြပါ နမူနာပုံစံကို အုပ်စုအလိုက် လေ့လာပါ။

နမူနာပုံစံ

အုပ်စုအမည် သစ္စာပန်း၊ အတန်းနှင့်တန်းခွဲ ဆဋ္ဌမတန်း၊ တန်းခွဲ (က)၊
အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့်ရက် မတ်လ (၁၀) ရက် မှ (၁၄) ရက်ထိ

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး ရည်မှန်းချက်

ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်။ ကျန်းမာမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်မှုတိုးတက်လာရန်

အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

နေ့	လုပ်ငန်း	အချိန်	ကြာချိန် မိနစ်	ဟုတ်	မ ဟုတ်	ပြုလုပ် မည့် အချိန်
တနင်္လာ မတ်လ ၁၀ရက်	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ကြွက်သားဆန့်ထုတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၄:၀၀ ၄:၁၀ ၄:၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			
အင်္ဂါ မတ်လ ၁၁ရက်	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း နှလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးကြောတို့၏ ခံနိုင် ရည်ရှိမှုလေ့ကျင့်ခန်း (ရွရွပြေးခြင်း၊ ကြိုး ခုန်ခြင်း) သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၇:၃၀ ၇:၄၀ ၇:၅၅	၁၀ ၁၅ ၅			
ဗုဒ္ဓဟူး မတ်လ ၁၂ရက်	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၄:၀၀ ၄:၁၀ ၄:၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			
ကြာသပတေး မတ်လ ၁၃ရက်	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပျော့ပျောင်းမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၇:၃၀ ၇:၄၀ ၇:၅၅	၁၀ ၁၅ ၅			
သောကြာ မတ်လ ၁၄ရက်	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၄:၀၀ ၄:၁၀ ၄:၂၅	၁၀ ၁၅ ၅			

မှတ်ချက်။ ဖော်ပြပါဇယားသည် နမူနာပုံစံသာ ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း နေ့၊ ရက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အချိန်တို့ကို သင့်တော်သလို သတ်မှတ်နိုင်သည်။

အစီအစဉ်ကို သုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပြီး သင့်အဖွဲ့၏ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုကို သုံးသပ်ပါ။ မှန် မှား ရွေးပါ။

အကြောင်းအရာ	မှန်	မှား
- လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပုံမှန်ပြုလုပ်လျှင်စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုရရှိမည်။		
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်လျှင် ကျန်းမာမှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်မည်။		
- လေ့ကျင့်ခန်းများပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စွမ်းအားများပြန်လည်ရရှိနိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။		
- အစီအစဉ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုရှိသော်လည်း တိုးတက်မှုမရှိပါ။		
- လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စဉ် သင့်လျော်သော အားကစားဝတ်စုံနှင့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။		
- အုပ်စုလိုက်ပြုလုပ်သောအခါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်ဝင်စားပြီး တိုးတက်မှု ရှိလာမည်။		
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အခက်အခဲများကို ပူးပေါင်းဖြေရှင်းတတ်လာသည်။		
- အတွေ့အကြုံမရှိ၍ လေ့ကျင့်မှုပြုရန် ခက်ခဲသူများကို အကူအညီပေးရမည်။		
- လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် လုံခြုံစိတ်ချမှု ရှိရန်လိုအပ်သည်။		

ရွေးချယ်မှုတွင် (အမှန်) များလျှင် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်များအတိုင်း ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။

(အမှား) များလျှင် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြင်ဆင်ရန်ဖြစ်သည်။
ရရှိသော အဖြေများအပေါ်မူတည်၍ သင့်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

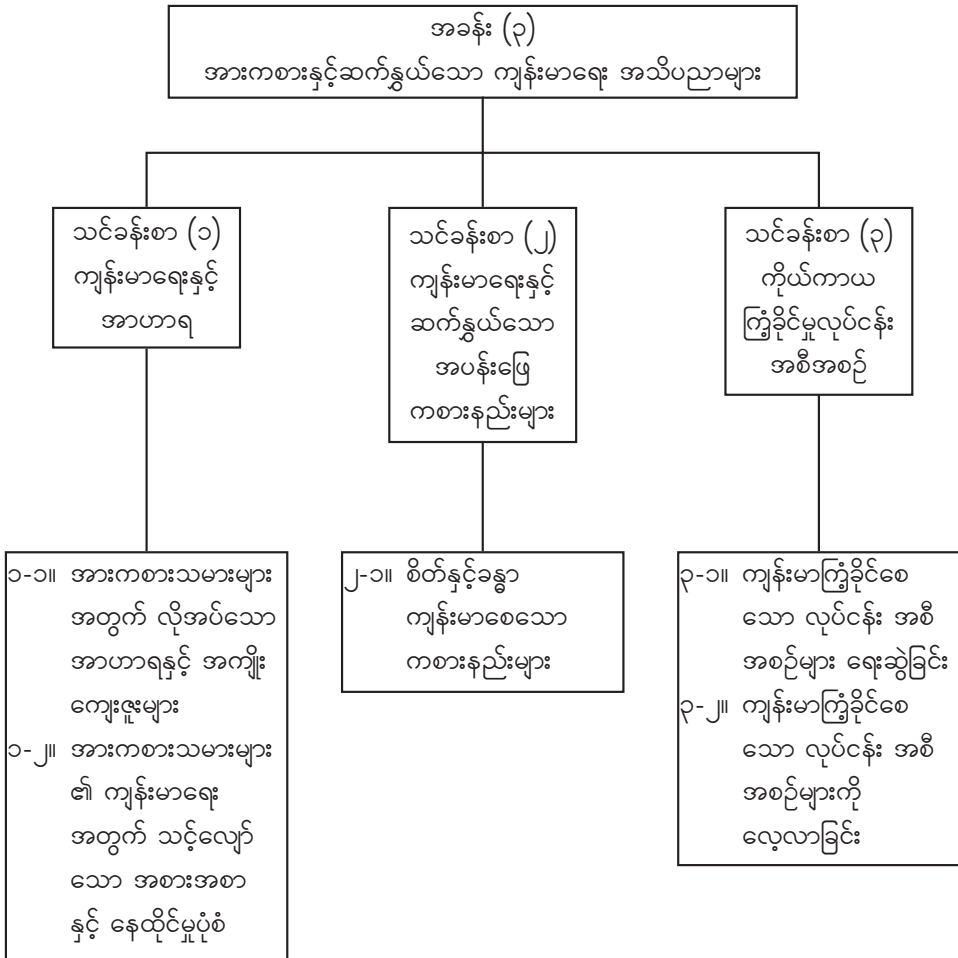
အဓိကအချက်များ

- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်ကို အချိန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်လာမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာသွက်လက်ပျော့ပျောင်းမှု ရှိလာ မည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ပါက ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှု ပိုရှိလာမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းတွင် အရေးကြီးသော သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အကြောလျော့လေ့ကျင့်ခန်း များကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်နာကျင်မှုကို ကာကွယ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ကြွက်သားနှင့် သွေးကြောများ အားကောင်းလာပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော လူနေမှုဘဝကို ရရှိမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ တိုးတက်မှုရလဒ်အပေါ် မည်သို့ ခံစားရသနည်း။
- ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်မပြုလုပ်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မည်သို့ ခံစားရသနည်း။
- ၃။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များ ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာရန် သင်မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

အခန်း (၃) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



ကာယပညာဘာသာရပ်၏ ခက်ဆစ်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု (Physical Fitness)	ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားကျန၍ ကြံ့ခိုင်မှု
ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်မှု (Agility)	လွယ်လွယ်ကူကူ လျင်လျင်မြန်မြန် လှုပ်ရှားနိုင်မှု
ဟန်ချက်ညီမှု (Balance)	လှုပ်ရှားနေစဉ် သို့မဟုတ် ရပ်နေစဉ်အချိန်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို လဲကျမသွားစေရန် ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု
နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Cardiovascular Endurance)	လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သောစွမ်းအင်ရရှိ စေရန်အတွက် နှလုံးမှ လှုပ်ရှားမှုပြုသောကြွက်သားသို့ လေ (အောက်ဆီဂျင်) ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မှု
အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း (Circuit Training)	ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မတူညီသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်ကျစွာဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း
ပူးပေါင်းလှုပ်ရှားခြင်း (Coordination)	လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပြုလုပ်စဉ် ကြွက်သားများကို အတူတကွ ပူးပေါင်း လှုပ်ရှားစေခြင်း
ပျော့ပျောင်းမှု (Flexibility)	အလွယ်တကူ ကွေးနိုင် ဆန့်နိုင်ခြင်း
ရွရွပြေးခြင်း (Jogging)	ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ပြေးခြင်း
ကြွက်သား၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Mascular Endurance)	အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်း ကြွက်သားတစ်ခု သို့မဟုတ် ကြွက်သားအုပ်စုတစ်စု၏ ထပ်ကာထပ်ကာ လှုပ်ရှားနိုင်မှု
စွမ်းအား (Power)	ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလုပ်လုပ်နိုင်သော စွမ်းရည် သို့မဟုတ် ခံနိုင်ရည်
လျင်မြန်မှု (Speed)	တစ်စုံတစ်ခုကို မြန်ဆန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု
အကြောလျှော့ခြင်း (Stretching)	လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုမည့်ကြွက်သားကို လှုပ်ရှားရလွယ်ကူရန် ပြုလုပ်ခြင်း

