အခန်း (၁)

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

၁–၁ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁–၁–၁ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ (Stretching)

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ ထိခိုက်နာကျင်မှုများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားရာတွင် သွက်လက်ပေ့ါပါးပြီး ပို၍ကျန်းမာသန်စွမ်းစေမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ ကြွက်သားများဆန့်ထုတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာဘေးကြွက်သား အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစုအနေအထား (ခြေဖျားနှစ်ခုပူးလျက် လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကိုမတ်ပြီး အရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်ပါ။) ပုံ (၁-၁)

(၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ၍ ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်ပြီး တံတောင်ဆစ်ကိုကွေးကာ ဦးခေါင်းနောက် ကျောဘက်တွင် ထားပါ။ ညာလက်ဖြင့် ဘယ်တံတောင်ဆစ်ကိုကိုင်ပြီး နောက်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ ဆွဲပါ။ အတင်းဆုံးနေရာတွင် ၁၀ စက္ကန့်ခန့် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၊ က)

(၂) လက်ကို တဖြည်းဖြည်းချ၍ မူလနေရာအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၁)

ပုံ (၁-၁၊ က)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

အနေအထားအသင့် ခြေဖြားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ခြေကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကိုယှက်၍ နောက်သို့လှန်ပြီး အပေါ်သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၊ က)

(၂) ဘယ်ဘက်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ ကိုင်းပါ။ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၊ ခ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။ အနည်းဆုံး ၁၀ စက္ကန့် လုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံ (၁-၂၊ က)

ပုံ (၁-၂၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

အနေအထားအသင့် ခြေဖြားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ခြေကိုပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၊ က)

(၂) ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်စဉ် မျက်နှာသည် ဘယ်ဘက်သို့ အလိုက်သင့်ပါသွားပြီး အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၊ ခ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၃၊ က)

ပုံ (၁-၃၊ ခ)

DBE BOX

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ အမှားများတွေ့ရှိပါက အချင်းချင်း အကဲဖြတ်၍ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်ကြွက်သားများ နာကျင်မှုလျော့နည်းစေသနည်း။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ပြုလုပ်ရာတွင် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။

၃။ လေ့ကျင့်ခန်း (၃) ပြုလုပ်ရာတွင် ခါးကိုမည်သည့်အနေအထားသို့ရောက်အောင် လှည့်ရမည်နည်း။

ကိုယ်ခန္ဓာပေါင်ကြွက်သား အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

အနေအထားအသင့်　　ခြေဖျားစု အနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

(၁) ဘယ်ခြေကို ပခုံးအကျယ်ထက်ပိုခွဲပြီး ခါးထောက်ထားပါ။ ပုံ (၁-၄၊ က)

(၂) ဘယ်ဒူးကွေး၍ ဘေးတိုက်အနေအထား ထိုင်ပါ။ ညာခြေကို ဆန့်ထားပါ။ ခြေထောက်မကြွရပါ။ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၄၊ ခ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၄၊ က)

ပုံ (၁-၄၊ ခ)

ပုံ (၁-၅)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

အနေအထားအသင့်　　ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

ဘယ်ခြေကို အနောက်ဘက်သို့ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ဆွဲပါ။ ခါးမတ်မတ်ထားပါ။ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၅)

ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

ပုံ (၁-၆)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

ဘယ်ဒူးကို ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့မှ အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ အပေါ်သို့မြှောက်စဉ် လက်ဖဝါးနှစ်ခုကိုယှက်၍ ပိုက်ပြီးရင်ဘတ်သို့ ဆွဲကပ်ပါ။ ကျန်ခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာငြိမ်အောင် ရပ်၍ ထိန်းထားရမည်။ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၆) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုများဖွဲ့၍လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ အမှားများတွေ့ရှိပါက အချင်းချင်း အကဲဖြတ်၍ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

အဓိကအချက်

- ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အကြောများ၊ ကြွက်သားများ ထိခိုက်နာကျင်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါင်ကြွက်သား အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သနည်း။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ပြုလုပ်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်ကို ဖော်ပြပါ။

၃။ လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တင်းမာမှုကို လျော့နည်းစေသနည်း။

၄။ လေ့ကျင့်ခန်း (၃) သည် မည်သည့်ကြွက်သားအတွက် ပြုလုပ်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သနည်း။

၁-၁-၂ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၃)

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် ဆဋ္ဌမတန်းတွင် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းအတွဲ (၃) မှ လေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခုကို သင်ကြားပြီးဖြစ်ရာ သတ္တမတန်းတွင် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခုကို ဆက်လက်သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

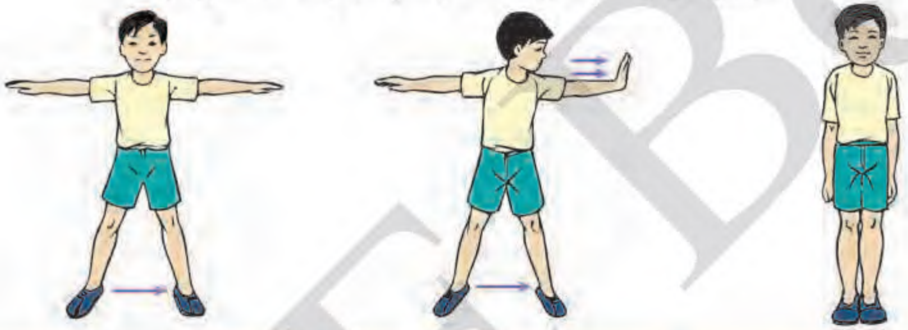
လက်လေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဘေးတွန်း)

အနေအထားအသင့်　　ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁)　ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲပါ။ ဘယ်ခြေခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၇၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) နှင့် (၃)　ဆန့်တန်းထားသော ဘယ်လက်ကို လက်ကောက်ဝတ်မှထောင်ပြီး လက်ဖနောင့်ကို ဘေးသို့ဆန့်တွန်းစဉ် ဦးခေါင်း ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ ဘယ်ဘက်သို့ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်တွန်းပါ။ ခါး ပါအောင် တွန်းရမည်။ ပုံ (၁-၇၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၄)　ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး ဆန့်တန်းထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ လက်သီးဆုပ်၍ ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၇၊ ဂ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၇၊ က)　　ပုံ (၁-၇၊ ခ)　　ပုံ (၁-၇၊ ဂ)

ခါးလေ့ကျင့်ခန်း (ခါးရှေ့ကိုင်း)

အနေအထားအသင့်　　ခြေဖျားစုအနေအထား　စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁)　လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဝါးဖြန့်လျက် အပေါ်သို့ဆန့်ပြီး မြှောက်ပါ။ ပုံ (၁-၈၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂)　ခါးကို ရှေ့သို့ချိုးချရာ လက်နှစ်ဖက်ကို ခြေဖျားနှင့်ထိသည်အထိ ချိုးပါ။ ပုံ (၁-၈၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃)　ဘယ်ခြေရှေ့သို့လှမ်းထုတ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ပြန်ဆန့်ပါ။ ပုံ (၁-၈၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄)　ဘယ်ခြေနောက်သို့ပြန်ကပ်စဉ် အပေါ်ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ ရှေ့မှနောက်သို့ အရှိန်ဖြင့် ဆက်လွှဲပါ။ အမှတ်စဉ်အဆုံးတွင် လက်များဆက်မလွှဲဘဲ မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၈၊ ဃ)
ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၈၊ က)

ပုံ (၁-၈၊ ခ)

ပုံ (၁-၈၊ ဂ)

ပုံ (၁-၈၊ ဃ)

ခြေလှေ့ကျင့်ခန်း (ထောင့်ဖြတ်လွှဲ)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ ၄၅ ဒီဂရီစောင်း၍ ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ဆန့်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ညာဘက်အပေါ်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၉၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ထောင့်ဖြတ်အနေအထားအတိုင်း လွှဲတင်စဉ် ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မှ ဘယ်ဘက်ပေါင်ဘေးသို့ အရှိန်ဖြင့်လွှဲ၍ ဦးခေါင်းကို လက်နှစ်ဖက်သွားရာသို့ ကြည့်ရမည်။ ပုံ (၁-၉၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) အမှတ်စဉ် (၁) အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၉၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၉၊ ဃ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၉၊ က)

ပုံ (၁-၉၊ ခ)

ပုံ (၁-၉၊ ဂ)

ပုံ (၁-၉၊ ဃ)

လက်လေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဆန့်ထိုင်)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ဆန့်ပါ။ လက်သီးဖွဖွဆုပ်ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ရှေ့သို့ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်လိုက်ပြီး ဒူးကွေးခါးဆန့်၍ ထိုင်ပါ။ ဦးခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) အမှတ်စဉ် (၁) အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်စု၍ လက်ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ ဂ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၁၀၊ က) ပုံ (၁-၁၀၊ ခ) ပုံ (၁-၁၀၊ ဂ)

ခါးလေ့ကျင့်ခန်း (လက်ကိုင်းဆန့်)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲစဉ် ဘယ်လက်ကို ခါးထောက်၍ ညာလက်ကို အပေါ်သို့မြှောက်လျက် အနေအထားမှ ဘယ်ဘက်သို့ ခါးကိုင်းပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ဘက်သို့ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ကိုင်းပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ က)

အမှတ်စဉ် (၃) လက်နှစ်ဖက်ဘေးသို့ ပြန်ဆန့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်စု၍ လက်ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ ဂ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၁၁၊ က)

ပုံ (၁-၁၁၊ ခ)

ပုံ (၁-၁၁၊ ဂ)

ခြေလေ့ကျင့်ခန်း (ခြေခွဲစု)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၁၂၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးပေါ်သို့ ကွေးတင်ပါ။ ပုံ (၁-၁၂၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ဘယ်ခြေပြန်ခွဲ၍ ပခုံးပေါ်ကွေးတင်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ပြန်ဆန့်စဉ် ဦးခေါင်းအပေါ်သို့ မော့ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၂၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချရာ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အပြင်သို့ လှည့်ပြီးမှ ဘေးသို့ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၂၊ ဃ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၁၂၊ က)

ပုံ (၁-၁၂၊ ခ)

ပုံ (၁-၁၂၊ ဂ)

ပုံ (၁-၁၂၊ ဃ)

ပုံ (၁-၁၂၊ င)

လေ့ကျင့်ခန်းများ သင်ယူပြီးပါက အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ယူခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခု ကို တစ်ဦးချင်း ဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍

DRBOX

ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အကဲဖြတ်၍ ပြုပြင်ပါ။

▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ လေ့ကျင့်ပြီးပါက လေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံးကို တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပါ။

▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကူညီအားပေးပါ။

▲ တေးဂီတဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစအဆုံး လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုများပြီးလျှင် သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- လက်ဘေးတွန်းလေ့ကျင့်ခန်းမှ ဘယ်၊ ညာ လက်များ၏ လက်ဖနောင့်ကိုထောင်၍ တွန်းရာတွင် ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို ဆန့်ထားရမည်။
- ခါးရှေ့ကိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ခါးကိုင်းစဉ် ဒူးများ ဆန့်ထားရမည်။
- ထောင့်ဖြတ်လွှဲလေ့ကျင့်ခန်းတွင် လက်လွှဲသည့်နောက်သို့ ဦးခေါင်းတစ်ပါတည်း လိုက် သွားရမည်။
- ခြေခွဲစုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် လက်များ အပေါ်မှဘေးသို့ ပြန်ချရာတွင် လက်ဖဝါးကို အပြင် သို့ လှည့်ပြီးမှ ပေါင်ဘေးသို့ချထားရမည်။

၁-၁-၃ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများ

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်၍ နေ့စဉ်ပြုလုပ် သင့်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများထဲမှ မိမိအသက်အရွယ် အလိုက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်၍ သင်ယူ ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာသရုပ်ပြသင်ကြားသည်ကိုကြည့်၍ မိမိနှင့် အသင့်လျော်ဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။ မိမိ၏ခံနိုင်စွမ်းရည်အပေါ် ချင့်ချိန်ပြီး အကြိမ်အရေအတွက်ကို တိုး၍လုပ် ဆောင်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်သည်။

ကြွက်သား၏ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ (Muscular Endurance)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁) နှင့် (၂) ကိုပြုလုပ်ရာတွင် ၃ ပေါင်ခန့်ရှိသော အလေးတုံး သို့မဟုတ် အခြား သင့်လျော်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(ဥပမာ - ရေအပြည့်ပါသော လီတာဝက် ရေဘူး၊ သားရေမျှော့ကြိုး)

လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ ရင်အုပ်နှင့် ပခုံးကြွက်သားများကြီးထွားသန်မာရန် အထောက်အကူပြုသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

(၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ရပ်ပါ။ လက်တစ်ဖက်စီတွင် ၃ ပေါင်ခန့်ရှိသော အလေးတုံးနှစ်တုံးကို ပခုံးပေါ်တွင် တံတောင်ကွေးလျက် အနေအထားဖြင့်ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၃၊ က)

(၂) တံတောင်နှစ်ဖက်ကိုအပေါ်သို့ဆန့်တင်လိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းပေါ်တွင် အလေးတုံးနှစ်တုံး ဆုံသည်အထိ ဆန့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၃၊ ခ)

(၃) တစ်ကြိမ်ထပ်၍ ပခုံးပေါ်သို့ အားဖြင့်ပြန်ဆွဲချပါ။ ပုံ (၁-၁၃၊ က) ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါ)

ပုံ (၁-၁၃၊ က)

ပုံ (၁-၁၃၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

(၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ရပ်ပါ။ လက်တစ်ဖက်စီတွင် ၃ ပေါင်ခန့်ရှိသော အလေးတုံးနှစ်တုံးကို တံတောင်ဆန့်လျက် အနေအထားဖြင့် ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ က)

(၂) တံတောင်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ကွေးတင်လိုက်ပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ ခ)

(၃) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျော်၍ အားထည့်ထိုးပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ ဂ)

(၄) လက်နှစ်ဖက်အောက်သို့ ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ က) ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၁၄၊ က)

ပုံ (၁-၁၄၊ ခ)

ပုံ (၁-၁၄၊ ဂ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေနှစ်ချောင်းပူး၍ ခြေဆင်းထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါးနောက်တွင် လက်ပြန်ထောက်ပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ က)

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ထောက်ထားသောလက်ကို အားပြုဆန့်တန်း၍ တင်ပါးကို အပေါ်သို့မြှင့်ပါ။

ခြေထောက်များကို ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ ခ)

(၃) လက်မောင်းကိုအားပြု၍ တင်ပါးကို နှိမ့်လိုက်မြှင့်လိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။
လက်မောင်းကြွက်သားများ သန်မာစေရန် ဖြစ်သည်။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါ ပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၁၅၊ က)

ပုံ (၁-၁၅၊ ခ)

ပျော့ပျောင်းမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ (Flexibility)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

(၁) ခြေနှစ်ဖက် ဆန့်ထိုင်ပါ။ ဘယ်ခြေကို ဆန့်ထားသော ညာခြေပေါ်မှကျော်၍ ဒူးထောင်လျက် ခြေဖဝါးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားပါ။ ဘယ်လက်ကို တင်ပါးနှင့်အနည်းငယ်ခွာ၍ ထောက်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၆၊ က)

(၂) ညာတံတောင်ဖြင့် ဘယ်ဒူးကို ဖိတွန်းထားစဉ် ခါးကိုအလိုက်သင့် ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ဦးခေါင်းကို ဘယ်ပခုံးပေါ်မှကျော်၍ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၆၊ ခ)
ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။ (တစ်ဖက်လျှင် ၂ ကြိမ် မှ ၃ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ စက္ကန့် ပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၁၆၊ က)

ပုံ (၁-၁၆၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ခြေနှစ်ဖက်ဆန့်၍ထိုင်ရာမှ ညာခြေကို အတွင်းသို့ကွေးပြီး ဘယ်ဘက်ပေါင်တွင် ခြေဖဝါးကို ကပ်ထားပါ။ ဘယ်ခြေဘက်သို့ ကိုယ်ကိုကိုင်း၍ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဆန့်ထားသောဘယ်ခြေကို လှမ်းကိုင်ပါ။ နဖူးနှင့် ဒူးထိအောင် ပြုလုပ်စဉ် ဒူးမကွေးရပါ။ ပုံ (၁-၁၇)

DPEBOX

ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဦးချင်း၏ ခံနိုင်ရည်ပေါ် မူတည်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။(တစ်ဖက်လျှင် ၂ ကြိမ် မှ ၃ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ စက္ကန့် ပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၁၇)

နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ (Cardiovascular Endurance)

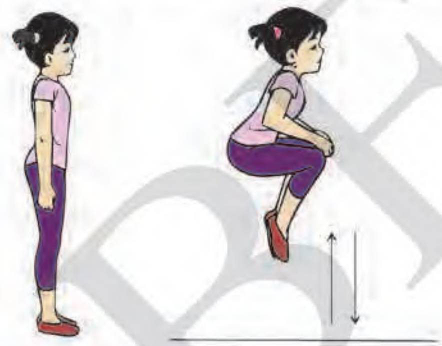
လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

(၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲ၍ ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းနောက်တွင် ယှက်လျက်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၈၊ က)

(၂) ဒူးကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ အပေါ်သို့ မြှင့်နိုင်သလောက် မြှောက်တင်ပါ။ ပုံ (၁-၁၈၊ ခ) လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ကြိမ်လျှင် အခါ ၂၀ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၁၈၊ က)

ပုံ (၁-၁၈၊ ခ)



ပုံ (၁-၁၉)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ နေရာတွင်ရပ်လျက် ဒူးမြှင့်၍ခုန်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉) အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါ ပြုလုပ်ပါ။)

ခွန်အားနှင့်စွမ်းအားအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ (Strength and Power)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

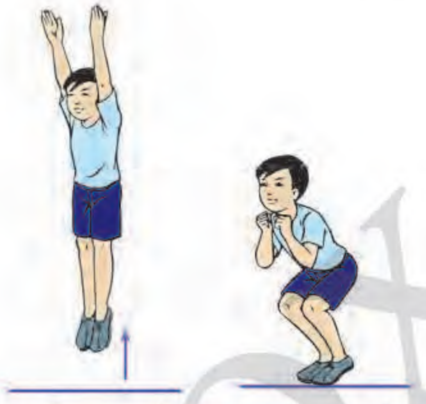
(၁) ဒူးအနည်းငယ်ညွတ်ကာအားယူ၍ အပေါ်သို့ခုန်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဝါးဖြန့်လျက်ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၂၀၊ က)

(၂) အောက်သို့ပြန်ကျချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့တွင် အလိုက်သင့်ထားရမည်။ ပုံ (၁-၂၀၊ ခ)

DBE Box

(၃) တစ်ကြိမ်ခုန်ပြီးတိုင်းဘေးသို့ခြေတစ်လှမ်းရွှေ့ပြီးမှ တစ်ဖန်ထပ်ခုန်ပါ။ ပုံ (၁-၂၀၊ က)

ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန်သာ ပုံစံတကျ ပြုလုပ်ရမည်။ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါပြုလုပ်ပါ။)



ပုံ (၁-၂၀၊ က)　ပုံ (၁-၂၀၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

(၁) လက်ထောက်တွန်းတင်အနေအထားမှ တံတောင်ကို ဆန့်တွန်းပါ။ ပုံ (၁-၂၁၊ က)

(၂) ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ဒူးကွေး၍ ရင်ဘတ်သို့ ဆွဲကပ်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်ဖက်ချင်း ဒူးကွေးစဉ် ကျန်ခြေကို ဆန့်တန်းထားရမည်။ ပုံ (၁-၂၁၊ ခ)

မိမိခံနိုင်ရည်အလိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။ ၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ ခါစီ ပြုလုပ်ပါ။ (၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်)

ပုံ (၁-၂၁၊ က)　ပုံ (၁-၂၁၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲရပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းစတင်သည်နှင့် ဒူးကွေး၍ တင်ပါး နောက်ပစ်ပြီးထိုင်ပါ။ ခါးအနည်းငယ်ဆန့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အားကိုပေါင်နှင့်ခြေသလုံးပေါ်တွင် ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့တွင် တံတောင်ကွေးပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၂၊ က)

ပုံ (၁-၂၂၊ က)　ပုံ (၁-၂၂၊ ခ)

(၂) ဒူးပြန်ဆန့်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ဘေးသို့ ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၂၂၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်သာ ပြုလုပ်ရမည်။ ဆက်တိုက် ပြုလုပ်ပါ။

(၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း ၁ ကြိမ်နားပါ။)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို သရုပ်ပြပြီးတိုင်း ဦးစွာတစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ထို့နောက် နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။

▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးချင်းစီကို မှန်ကန်မှုရှိစေရန် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။

▲ ကျောင်းသားအားလုံး ကျား၊ မ မရွေး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် မိမိတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သလောက် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါ။

▲ လေ့ကျင့်မှုများပြီးဆုံးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

○ အဓိကအချက်များ ○

- ကြွက်သား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းအတွက် အားထည့်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန်သာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ခွန်အားရရှိရန်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ သတိပြုဖွယ်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။

၂။ ရပ်လျက်ခုန်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် မည်သည်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေသနည်း။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်နေရာပြောင်းပြီးဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။

► ပုံစံမကျ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုများကို အချင်းချင်း ကူညီပြုပြင်ပါ။

၁–၂ အားကစားနည်းများအလိုက် ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁–၂–၁ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

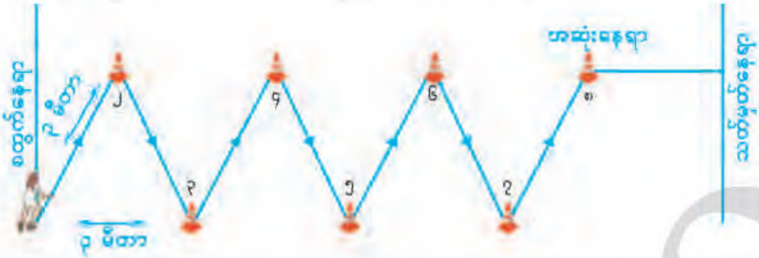
လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Agility)

လေ့ကျင့်ခန်း မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် ကွေ့ကောက်၍ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်သူသည် သတ်မှတ်နေရာတွင် ရပ်ပါ။

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် စထွက်ရာနေရာမှ ကွေ့ကောက်ပြေးပြီး အဆုံးနေရာရောက်လျှင် သတ်မှတ်နေရာသို့ အမြန်ပြေးပါ။ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၁-၂၃)



ပုံ (၁-၂၃)

စွမ်းအားရရှိမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Power)

စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် ရပ်လျက်အပေါ်ခုန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) ပေ၊ လက်မ အတိုင်းအတာများ မှတ်သားထားသော နံရံ သို့မဟုတ် ခုန်မည့်နေရာတွင် ရပ်ပါ။ မြေဖြူ သို့မဟုတ် အမှတ်အသားပြုလုပ်ရန်ပစ္စည်းကို မိမိ အားသန်ရာလက်ဖြင့် ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၄၊ က)

(၂) ဒူးကို အနည်းငယ်ကွေး၍အားယူကာ အပေါ်သို့ ခုန်ပြီး အမှတ်အသားပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၄၊ ခ)

ပုံ (၁-၂၄၊ က)

ပုံ (၁-၂၄၊ ခ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါ။

▲ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်ကို ဖော်ပြပါ။

၂။ ရပ်လျက် အပေါ်ခုန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။

DBEBOX

ဟန်ချက်ညီမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Balance)

ဟန်ချက်ညီမှုအတွက် ခါးထောက်၍ ခြေဘေးမြှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ်စွာထား၍ လက်နှစ်ဖက် ခါးထောက်ပြီး ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၅၊ က)

(၂) မိမိအားသန်သောခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် ထောက်၍ ကျန်ခြေထောက်ကို ဘေးသို့ခွဲ၍ မြှောက်ပါ။ မိမိ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတိုင်းသာ လုပ်ဆောင်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဟန်ချက်ကို ထိန်းပါ။ ပုံ (၁-၂၅၊ ခ)

ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၂၅၊ က) ပုံ (၁-၂၅၊ ခ)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း(Coordination)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားမှုအတွက် ဘောလုံးကို နံရံသို့မြှောက်ပစ်၍ ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ နံရံသို့ ဘောလုံးပစ်ရာတွင် ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန်ပစ်ရန် သတိပြုရမည်။

(၁) ကစားမည့်သူသည် နံရံနှင့် ၄ ပေခန့်အကွာ ရပ်ပါ။

(၂) ဘယ်လက်ဖြင့် နံရံသို့ပစ်ပြီး ပြန်ကန်ထွက်လာသောဘောလုံးကို ညာလက်ဖြင့် ဖမ်းပါ။ ဖမ်းထားသော ဘောလုံးကို ညာလက်ဖြင့်ပြန်ပစ်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့်ဖမ်းခြင်းတို့ကို ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၆)

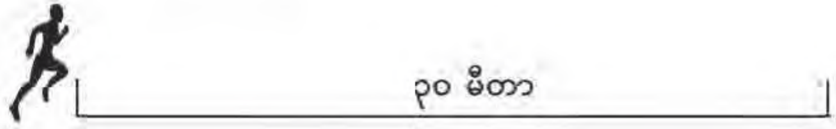
ပုံ (၁-၂၆)

လျင်မြန်မှုလေ့ကျင့်ခန်း (Speed)

လျင်မြန်မှုအတွက် အမြန်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) ပြေးရန် အကွာအဝေးကို မီတာ ၃၀ သတ်မှတ်ပါ။ ပြေးလမ်းတွင် နေရာယူပါ။ ပုံ (၁-၂၇)

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် အမြန်ပြေးပါ။



ပုံ (၁-၂၇)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါ။

▲ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါ။

▲ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်အပြီးတွင် ကြွက်သားများနာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်

● ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် လျင်မြန်သွက်လက်မှု၊ ဟန်ချက်ထိန်းမှု၊ စွမ်းအားရရှိမှု၊ လျင်မြန်မှု၊ ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းလှုပ်ရှားမှု အတွက် လေ့ကျင့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

၂။ ဟန်ချက်ညီမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကိုယ်အနေအထားသည် မည်ကဲ့သို့ ထားရှိရမည်နည်း။ သင် နားလည်သဘောပေါက်သည့်အတိုင်း ပြောပြပါ။

၃။ ဘောလုံးကို နံရံသို့ ပစ်ပေါက်ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်လျှင် မည်သည့်အချက်ကို သတိထား ရမည်နည်း။

၁-၂-၂ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း

ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများကို အတန်းစဉ်အလိုက် စနစ်တကျ မှတ်တမ်းပြုစုလာခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

(က) ပထမဦးစွာ ကျောင်းသားများကိုအုပ်စုဖွဲ့၍ နှစ်စ စစ်ဆေးခြင်းအနေဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်၊

အရပ်အမြင့်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းစသည်တို့ကို တစ်လှည့်စီတိုင်းတာ၍ ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းပါ။

(ခ) ဆဋ္ဌမတန်းတွင် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရာ၌ သတ်မှတ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာ လေ့ကျင့်၍ စစ်ဆေးခံစေခြင်း ဖြစ်သည်။ သတ္တမတန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများမှ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာကို စစ်ဆေးခံနိုင်သည်။

(ဂ) ထို့နောက် အုပ်စုအတွင်းတွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီး ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခံနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

(ဃ) လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီကို လူပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ မိမိနှင့်သင့်လျော်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။

လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း (Agility)

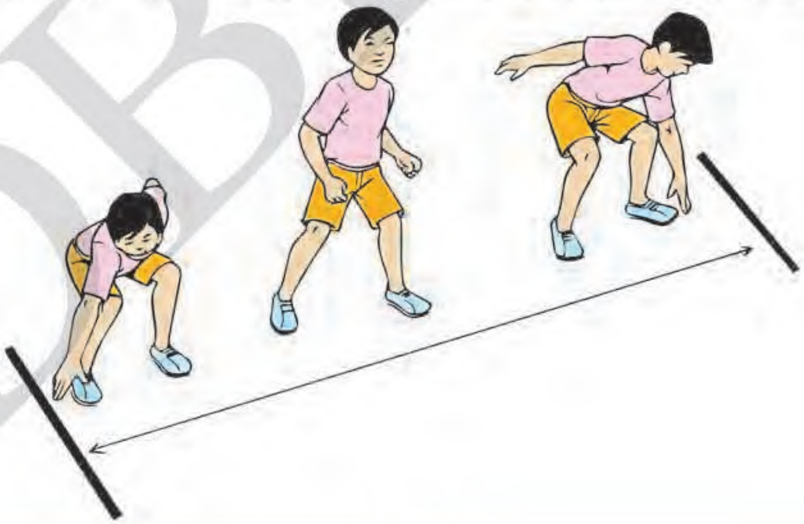
လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

၈ ပေ ကျယ်သော အကွာအဝေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် မျဉ်းသားပါ။

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့် ကျောင်းသားသည် စည်းအလယ်၌ ရပ်ပါ။

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ဘေးတိုက်ရွှေ့ပြီး ဘယ်ဘက်စည်းသို့ လက်နှင့်ထိကာ တစ်ဖန် ညာဘက်စည်းသို့ ဘေးတိုက်ပြေးထိပါ။ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၈)

၁၅ စက္ကန့်အတွင်းရရှိသော အကြိမ်အရေအတွက်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။



ပုံ (၁-၂၈)

DBE BOX

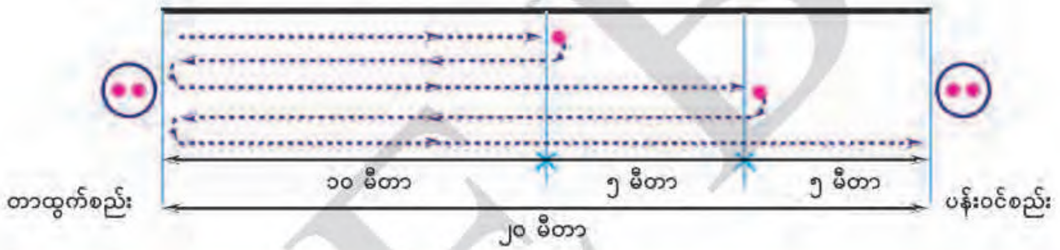
လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

မီတာ ၂၀ အရှည်ရှိသော ပြေးလမ်းတွင် ၄ ပေစီ ကျယ်သောပြေးလမ်း သို့မဟုတ် ပြေးမည့်နေရာ ပြင်ဆင်ပါ။ တာထွက်စည်းနှင့် ၁၀ မီတာအကွာပြေးလမ်းအလယ်တွင် ဘောလုံးအသေးတစ်လုံး ထားပါ။ နောက်ထပ် ၅ မီတာအကွာစည်းတွင် နောက်ထပ် ဘောလုံးအသေးတစ်လုံးကို ထားပါ။ တာထွက်စည်းတွင် ပြေးလမ်း ၁ ခုစီအတွက် ခြင်းအသေး သို့မဟုတ် ရေခွက်စသည်တို့ကို ချထားပါ။

(၁) အချက်ပေးသည်နှင့် တာထွက်စည်းမှပြေးထွက်ကာ ပထမဘောလုံးကိုကောက်ပြီး တာထွက်စည်းရှိ ခြင်းထဲသို့ ပြန်ထည့်ပါ။ ပုံ (၁-၂၉)

(၂) တစ်ဖန်ပြန်ပြေးပြီး ဒုတိယဘောလုံးကိုကောက်ကာ တာထွက်စည်းရှိ ခြင်းထဲသို့ပင် ပြန်ထည့်ပါ။

(၃) ဘောလုံး ၂ လုံး ခြင်းထဲသို့ရောက်သည်နှင့် ခြင်းကိုယူပြီး ပန်းဝင်စည်းကျော်အောင် ပြေးပါ။ ပြေးသည့်စံချိန်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။



ပုံ (၁-၂၉)

ဟန်ချက်ညီခြင်း (Balance)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်မှုကို အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

(၁) ခြေနှစ်ဖက်ပူး၍ ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်၍ ခါးချိုးချပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို အလိုက်သင့်ထားရမည်။ ပုံ (၁-၃၀၊ က)

(၂) ဘယ်ခြေကို နောက်သို့မြှောက်ပြီး ညာခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် အားပြုရပ်၍ ဟန်ချက်ထိန်းပါ။ ဒူးဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၀၊ ခ) ကြာချိန်ကို မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၂၀၊ က)

ပုံ (၁-၂၀၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

မိမိအားသန်သောခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ကျန်သောခြေကို ရှေ့သို့လွှဲတင်စဉ် ခါးကို မတ်မတ်ထား၍ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်ထားပါ။ ဦးခေါင်းရှေ့သို့ကြည့်ပါ။ ဒူးများကိုဆန့်ထားပါ။ပုံ(၁-၂၁)ကြာချိန်ကိုမှတ်တမ်းရေးသွင်းပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ လုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံ (၁-၂၁)

နှစ်ယောက်တွဲဟန်ချက်ညီလေ့ကျင့်ခန်း

နှစ်ယောက်တွဲလုပ်ဆောင်မှုကို အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

(၁) လုပ်ဆောင်မည့်သူ နှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် ရပ်ပါ။ ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ ဒူးမှကွေး၍ ဘယ်လက်ဖြင့် ခြေဖမိုးကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။

(၂) နှစ်ဦးစလုံး၏ ညာလက်များကို ရှေ့သို့ဆန့်ပြီး လက်ဖဝါးနှစ်ခုကို တွန်းထိထားပါ။

(၃) ညာခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဟန်ချက်ကို ထိန်းပါ။ ပုံ (၁-၃၂)

နှစ်ဦးစလုံး၏ ခံနိုင်ရည်အလိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ ပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

ကြာသည့်အချိန်ကို မှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းပါ။

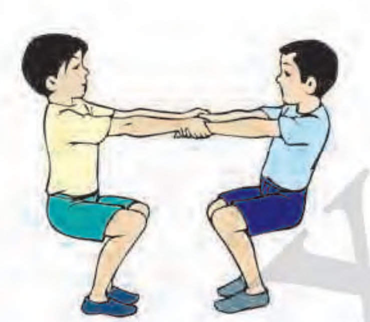
ပုံ (၁-၃၂)

DBE Box

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

(၁) လုပ်ဆောင်မည့်သူ နှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်လျက် အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး အပြန်အလှန်ဆုပ်ကိုင်ပါ။

(၂) လုပ်ဆောင်မည့်သူ နှစ်ဦးစလုံး ဒူးကွေး၍ ပြိုင်တူ ဖြည်းညင်းစွာ တစ်ဝက်ထိုင်ချပါ။ ပုံ (၁-၃၃) ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဟန်ချက်ကို လက်နှစ်ဖက်အားပြု၍ထိန်းပါ။ ကြာသည့်အချိန်ကို မှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းပါ။



ပုံ (၁-၃၃)

နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Cardiovascular)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

(၁) ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ဆုတ်ပြီး ဒူးထောက်ထိုင်ချပါ။ ခြေဖျားထောက်ထားပါ။ ညာဒူးကို ၉၀ ဒီဂရီ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၄၊ က)

(၂) ဘယ်ခြေကို ဒူးမှလွဲတင်ရာ ညာခြေကိုဆန့်ပြီး ညာလက်ကိုပါ လွှဲတင်ရမည်။ ပုံ (၁-၃၄၊ ခ)

ဘယ်ခြေ၊ ညာလက် လုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ဘယ်၊ ညာပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း လွှဲတင်နိုင်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကိုရေတွက်ပြီး ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

ပုံ (၁-၃၄၊ က)

ပုံ (၁-၃၄၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ခြေဖျားစုအနေအထား ပုံ (၁-၃၅၊ က)

(၁) အချက်ပေးသည်နှင့် ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ခုန်၍လှမ်းရာ ညာလက်သည် အလိုက်သင့် ရှေ့သို့ လွှဲလိုက်လာရမည်။ ပုံ (၁-၃၅၊ ခ)

(၂) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို ခုန်ပြီး အလယ်တွင်ပြန်စုပါ။ ပုံ (၁-၃၅၊ ဂ)

ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ပါ။

၁၅ စက္ကန့် အတွင်းရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်ပါ။

(၂) ခြေပြန်စုလျှင် လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၇၊ ခ)

(၃) နောက်တစ်ကြိမ် ခြေနှစ်ဖက်ခုန်၍ခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်၍ လက်ဖဝါးချင်း ရိုက်ပါ။ ပုံ (၁-၃၇၊ ဂ)

(၄) ခြေပြန်စုလျှင် လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၇၊ ခ)

၁၅ စက္ကန့်အတွင်း ရရှိသည့်အကြိမ် အရေအတွက်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

ပုံ (၁-၃၇၊ က)

ပုံ (၁-၃၇၊ ခ)

ပုံ (၁-၃၇၊ ဂ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများမှ မိမိနှစ်သက်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုရွေးချယ်၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့ကျင့်ပါ။ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်ပါက အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြင်ဆင်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

▲ လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပြီးချိန်တွင် ကြွက်သားများ နာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေးခံရာတွင် မိမိအပိုင်နိုင်ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်ရန်လိုအပ်သည်။
- တစ်ဦးချင်း စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်စဉ် ရရှိသည့်ရလဒ်များကို စနစ်တကျမှတ်သားပြီး ယခင် နှစ်၏ ရလဒ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ လိုအပ်သည်ကို အကြံပြုဆွေးနွေးရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► အုပ်စုတွင်း နှစ်ယောက်တွဲပြီး လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပါ။

► ဆဋ္ဌမတန်း နှစ်ဆုံးစစ်ဆေးချက်တွင်ရှိခဲ့သော ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်အတိုင်းအတာနှင့် ယခု အတန်းအတွက် နှစ်စမှတ်တမ်းကို ဦးစွာ နှိုင်းယှဉ်ပါ။ တွေ့ရှိချက်များမှ လိုအပ်သည်များကို

အချင်းချင်း ဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်သည့်လေ့ကျင့်မှုများကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။

၁-၂-၃ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း (Circuit Training)

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကိုသင်ကြားခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ သက်လုံကောင်းစေရန် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းကို သင်ယူကြရမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိန်တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ကြံ့ခိုင်မှုအခြေအနေကို သိရှိနိုင်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း၏ လျင်မြန်သွက်လက်မှု၊ ခွန်အားနှင့် စွမ်းအားရှိမှု၊ နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရှိမှုနှင့် လျင်မြန်မှု စသည့်စွမ်းရည်များကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်သည်။

ကျောင်းသားများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲပါ။ အတန်းတွင်းချိတ်ဆွဲထားသော လေ့ကျင့်ခန်း ၅ မျိုးပါသော ကားချပ်ကို လေ့လာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် ဆရာ၏ သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကိုကြည့်၍ လက်တွေ့သင်ယူကြရမည်။ သင်ခန်းစာ မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်မီ နေရာတွင်ရပ်လျက် ခြေဖျားပေါ်တွင် ရွရွပြေးပါ။

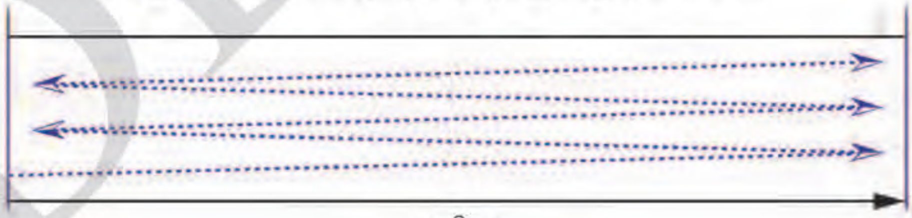
လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Agility)

(၁) ၁၀ မီတာရှည်သော အကွာအဝေး တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် မျဉ်းသားပါ။

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ရှေ့၌ရှိသောစည်းကို လက်ဖြင့် ပြေးထိပါ။

(၃) တစ်ဖန် နောက်ပြန်ဆုတ်ပြေး၍ နောက်စည်းကို ထိပါ။ ရှေ့နောက် ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၈)

အချက်ပေးသံကြားလျှင် နောက်လေ့ကျင့်ခန်းသို့ ပြောင်း၍လုပ်ဆောင်ပါ။



ပုံ (၁-၃၈)

နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက်လေ့ကျင့်ခန်း

(Cardiovascular)

(၁) ခြေစုံပူး၍ လက်နှစ်ဖက်တွင် ခုန်ကြိုးကို ကိုင်ထားပါ။

(၂) ခြေတစ်ဖက်စီပြောင်း၍ခုန်ပါ။ ပုံ (၁-၄၁)

၁၅ စက္ကန့်အတွင်း အဆက်မပြတ်ခုန်ပါ။

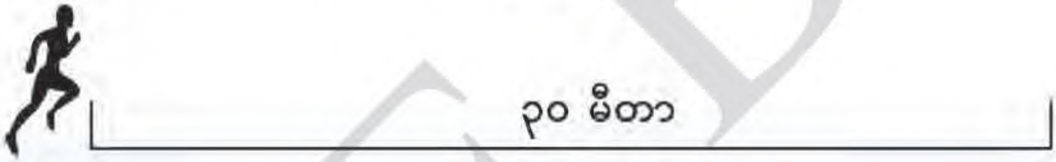
အချက်ပေးသည်နှင့် နောက်လေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံ (၁-၄၁)

လျင်မြန်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Speed)

(၁) လျင်မြန်မှုအတွက် မီတာ ၃၀ အကွာအဝေးကို ပြေးရန် သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင် နေရာယူပါ။

(၂) ခရာသံကြားပါက သတ်မှတ်နေရာသို့ အမြန်ပြေးပါ။ ပုံ (၁-၄၂)



ပုံ (၁-၄၂)

လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးပြုလုပ်နေစဉ် ကျန်တစ်ဦးက လိုအပ်သောအကူအညီ ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြီးချိန်တွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ပါ။

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း

(၁) အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အစီအစဉ်တကျ မရပ်နားဘဲ တစ်ဆက်တည်း ပြုလုပ်နိုင်ရန် အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။

(၂) ကျောင်းသားများ နှစ်ယောက်စီတွဲ၍ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်မည့်သူနှင့် မှတ်တမ်းဖြည့်မည့်သူ အလှည့်ကျရွေးချယ်ပြီး နေရာယူပါ။

(၃) အချက်ပေးသည်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၅ မျိုးကို အစီအစဉ်တကျ တစ်ဆက်တည်းပြုလုပ်ပါ။

(၄) လေ့ကျင့်ခန်းများကို သတ်မှတ်ထားသောအချိန် ၁၅ စက္ကန့်အတွင်း အစီအစဉ်အတိုင်း ကူးပြောင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား ၁၀ စက္ကန့်သာ ကြာရမည်။

(၅) ပထမကျောင်းသား လုပ်ဆောင်နေစဉ် ဒုတိယကျောင်းသားက သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာစသည်တို့ကို စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ ၁ တွင် ဖြည့်

DBE BOX

သွင်းပါ။ လေ့ကျင့်စဉ် လိုအပ်သည့်အကူအညီပေးပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပြီးချိန်တွင် ကြွက်သားနာကျင်မှုမရှိစေရန် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။

▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် အခြားကျောင်းသားများနည်းတူ လေ့ကျင့်မှုကို မှတ်တမ်းပြုသည့်အဖွဲ့၌ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းသည် မည်သည့်အတွက် ပြုလုပ်သောလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သနည်း။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မရပ်မနားပြုလုပ်ခြင်းသည် မည်သည့်ခံနိုင်စွမ်းကို စမ်းသပ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

အဓိကအချက်

● ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်၍ သက်လုံကောင်းစေရန် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းကို သင်ယူကြရမည်။

စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၁)

လေ့ကျင့်ခန်းအမည် --------- **တန်းခွဲ** ----------

စဉ်	အမည်	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
		အကြိမ်	အချိန်	

အခန်း (၁) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

- ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ
  - ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ
  - ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ(၃)
  - ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားမှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ
- အားကစားနည်းများအလိုက် ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ
  - ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ
  - ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း
  - အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း

အခန်း (၁)

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

၁–၁ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁–၁–၁ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ (Stretching)

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ ထိခိုက်နာကျင်မှုများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားရာတွင် သွက်လက်ပေါ့ပါးပြီး ပို၍ကျန်းမာသန်စွမ်းစေမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ ကြွက်သားများဆန့်ထုတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာဘေးကြွက်သား အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

အနေအထားအသင့်

ခြေဖျားစုအနေအထား (ခြေဖျားနှစ်ခုပူးလျက် လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဦးခေါင်းကိုမတ်ပြီး အရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်ပါ။) ပုံ (၁-၁)

(၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ၍ ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်ပြီး တံတောင်ဆစ်ကိုကွေးကာ ဦးခေါင်းနောက်ကျောဘက်တွင် ထားပါ။ ညာလက်ဖြင့် ဘယ်တံတောင်ဆစ်ကိုကိုင်ပြီး နောက်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ ဆွဲပါ။ အတင်းဆုံးနေရာတွင် ၁၀ စက္ကန့်ခန့် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၊ က)

(၂) လက်ကို တဖြည်းဖြည်းချ၍ မူလနေရာအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၁)

ပုံ (၁-၁၊ က)

DBE BOX

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ခြေကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကိုယှက်၍ နောက်သို့လှန်ပြီး အပေါ်သို့ဆန့်ထုတ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၊ က)

(၂) ဘယ်ဘက်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ ကိုင်းပါ။ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၊ ခ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။ အနည်းဆုံး ၁၀ စက္ကန့် လုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံ (၁-၂၊ က)

ပုံ (၁-၂၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ခြေကိုပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၊ က)

(၂) ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်စဉ် မျက်နှာသည် ဘယ်ဘက်သို့ အလိုက်သင့်ပါသွားပြီး အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၊ ခ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၃၊ က)

ပုံ (၁-၃၊ ခ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ အမှားများတွေ့ရှိပါက အချင်းချင်း အကဲဖြတ်၍ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်ကြွက်သားများ နာကျင်မှုလျော့နည်းစေသနည်း။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ပြုလုပ်ရာတွင် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။

၃။ လေ့ကျင့်ခန်း (၃) ပြုလုပ်ရာတွင် ခါးကိုမည်သည့်အနေအထားသို့ရောက်အောင် လှည့်ရမည်နည်း။

ကိုယ်ခန္ဓာပေါင်ကြွက်သား အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစု အနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

(၁) ဘယ်ခြေကို ပခုံးအကျယ်ထက်ပိုခွဲပြီး ခါးထောက်ထားပါ။ ပုံ (၁-၄၊ က)

(၂) ဘယ်ဒူးကွေး၍ ဘေးတိုက်အနေအထား ထိုင်ပါ။ ညာခြေကို ဆန့်ထားပါ။ ခြေထောက်မကြွရပါ။ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၄၊ ခ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၄၊ က)

ပုံ (၁-၄၊ ခ)

ပုံ (၁-၅)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

ဘယ်ခြေကို အနောက်ဘက်သို့ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ဆွဲပါ။ ခါးမတ်မတ်ထားပါ။ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၅)

ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

ဘယ်ဒူးကို ခန္ဓာကိုယ်အရှေ့မှ အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ အပေါ်သို့မြှောက်စဉ် လက်ဖဝါးနှစ်ခုကိုယှက်၍ ပိုက်ပြီးရင်ဘတ်သို့ ဆွဲကပ်ပါ။ ကျန်ခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာငြိမ်အောင် ရပ်၍ ထိန်းထားရမည်။ အတင်းဆုံးအနေအထားတွင် ရပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၆) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၆)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုများဖွဲ့၍လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ အမှားများတွေ့ရှိပါက အချင်းချင်း အကဲဖြတ်၍ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။

အဓိကအချက်

- ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အကြောများ၊ ကြွက်သားများ ထိခိုက်နာကျင်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါင်ကြွက်သား အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သနည်း။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ပြုလုပ်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်ကို ဖော်ပြပါ။

၃။ လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တင်းမာမှုကို လျော့နည်းစေသနည်း။

၄။ လေ့ကျင့်ခန်း (၃) သည် မည်သည့်ကြွက်သားအတွက် ပြုလုပ်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သနည်း။

၁-၁-၂ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၃)

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် ဆဋ္ဌမတန်းတွင် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းအတွဲ (၃) မှ လေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခုကို သင်ကြားပြီးဖြစ်ရာ သတ္တမတန်းတွင် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခုကို ဆက်လက်သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

DBE BOX

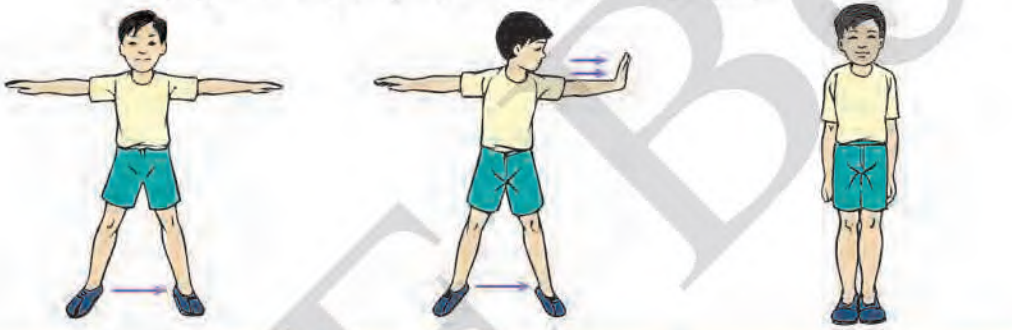
လက်လေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဘေးတွန်း)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲပါ။ ဘယ်ခြေခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၇၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) နှင့် (၃) ဆန့်တန်းထားသော ဘယ်လက်ကို လက်ကောက်ဝတ်မှထောင်ပြီး လက်ဖနောင့်ကို ဘေးသို့ဆန့်တွန်းစဉ် ဦးခေါင်း ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ ဘယ်ဘက်သို့ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်တွန်းပါ။ ခါး ပါအောင် တွန်းရမည်။ ပုံ (၁-၇၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၄) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး ဆန့်တန်းထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ လက်သီးဆုပ်၍ ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၇၊ ဂ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၇၊ က) ပုံ (၁-၇၊ ခ) ပုံ (၁-၇၊ ဂ)

ခါးလေ့ကျင့်ခန်း (ခါးရှေ့ကိုင်း)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဝါးဖြန့်လျက် အပေါ်သို့ဆန့်ပြီး မြှောက်ပါ။ ပုံ (၁-၈၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ခါးကို ရှေ့သို့ချိုးချရာ လက်နှစ်ဖက်ကို ခြေဖျားနှင့်ထိသည်အထိ ချိုးပါ။ ပုံ (၁-၈၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ဘယ်ခြေရှေ့သို့လှမ်းထုတ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ပြန်ဆန့်ပါ။ ပုံ (၁-၈၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) ဘယ်ခြေနောက်သို့ပြန်ကပ်စဉ် အပေါ်ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ ရှေ့မှနောက်သို့ အရှိန်ဖြင့် ဆက်လွှဲပါ။ အမှတ်စဉ်အဆုံးတွင် လက်များဆက်မလွှဲဘဲ မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၈၊ ဃ)
ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၈၊ က)

ပုံ (၁-၈၊ ခ)

ပုံ (၁-၈၊ ဂ)

ပုံ (၁-၈၊ ဃ)

ခြေလှေ့ကျင့်ခန်း (ထောင့်ဖြတ်လွှဲ)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ ၄၅ ဒီဂရီစောင်း၍ ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ဆန့်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ညာဘက်အပေါ်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၉၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ထောင့်ဖြတ်အနေအထားအတိုင်း လွှဲတင်စဉ် ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်မှ ဘယ်ဘက်ပေါင်ဘေးသို့ အရှိန်ဖြင့်လွှဲ၍ ဦးခေါင်းကို လက်နှစ်ဖက်သွားရာသို့ ကြည့်ရမည်။ ပုံ (၁-၉၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) အမှတ်စဉ် (၁) အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၉၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၉၊ ဃ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၉၊ က)

ပုံ (၁-၉၊ ခ)

ပုံ (၁-၉၊ ဂ)

ပုံ (၁-၉၊ ဃ)

လက်လေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဆန့်ထိုင်)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ဆန့်ပါ။ လက်သီး ဖွဖွဆုပ်ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ရှေ့သို့ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်လိုက်ပြီး ဒူးကွေးခါးဆန့်၍ ထိုင်ပါ။ ဦးခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) အမှတ်စဉ် (၁) အနေအထားအတိုင်း ပြန်နေပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်စု၍ လက်ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၀၊ ဂ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၁၀၊ က) ပုံ (၁-၁၀၊ ခ) ပုံ (၁-၁၀၊ ဂ)

ခါးလေ့ကျင့်ခန်း (လက်ကိုင်းဆန့်)

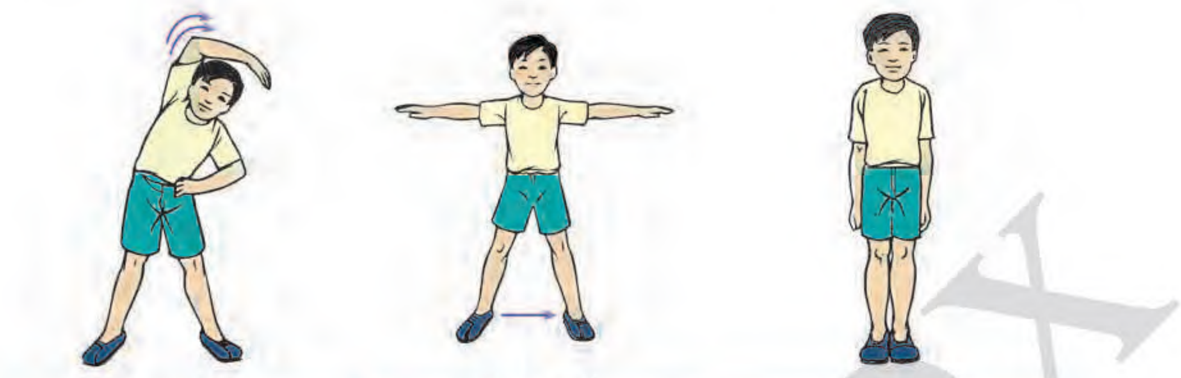
အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲစဉ် ဘယ်လက်ကို ခါးထောက်၍ ညာလက်ကို အပေါ်သို့မြှောက်လျက် အနေအထားမှ ဘယ်ဘက်သို့ ခါးကိုင်းပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ဘက်သို့ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်ကိုင်းပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ က)

အမှတ်စဉ် (၃) လက်နှစ်ဖက်ဘေးသို့ ပြန်ဆန့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၄) ခြေပြန်စု၍ လက်ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၁၊ ဂ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၁၁၊ က) ပုံ (၁-၁၁၊ ခ) ပုံ (၁-၁၁၊ ဂ)

ခြေလှေ့ကျင့်ခန်း (ခြေခွဲစု)

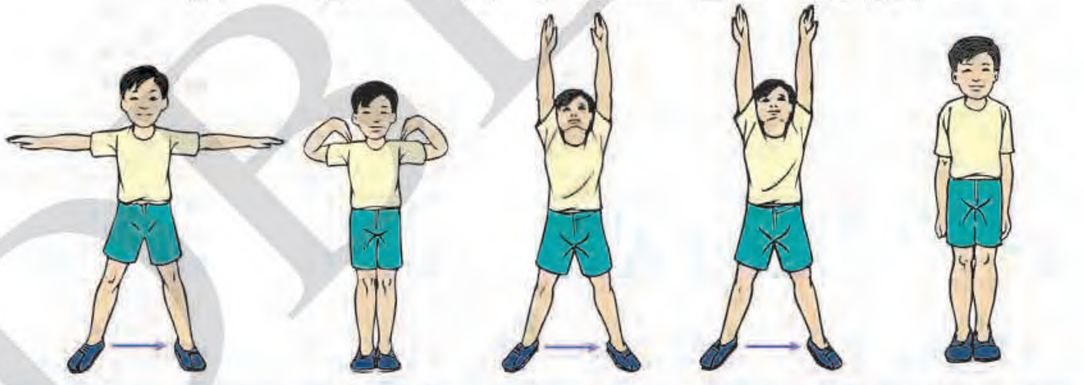
အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေဘေးခွဲ၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၁၂၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးပေါ်သို့ ကွေးတင်ပါ။ ပုံ (၁-၁၂၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ဘယ်ခြေပြန်ခွဲ၍ ပခုံးပေါ်ကွေးတင်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ပြန်ဆန့်စဉ် ဦးခေါင်းအပေါ်သို့ မော့ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၂၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) ဘယ်ခြေပြန်ကပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချရာ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အပြင်သို့ လှည့်ပြီးမှ ဘေးသို့ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၂၊ ဃ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၁-၁၂၊ က) ပုံ (၁-၁၂၊ ခ) ပုံ (၁-၁၂၊ ဂ) ပုံ (၁-၁၂၊ ဃ) ပုံ (၁-၁၂၊ င)

လေ့ကျင့်ခန်းများ သင်ယူပြီးပါက အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ယူခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခု ကို တစ်ဦးချင်း ဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍

DRBOX

ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အကဲဖြတ်၍ ပြုပြင်ပါ။

▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ လေ့ကျင့်ပြီးပါက လေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံးကို တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပါ။

▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကူညီအားပေးပါ။

▲ တေးဂီတဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစအဆုံး လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုများပြီးလျှင် သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- လက်ဘေးတွန်းလေ့ကျင့်ခန်းမှ ဘယ်၊ ညာ လက်များ၏ လက်ဖနောင့်ကိုထောင်၍ တွန်းရာတွင် ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို ဆန့်ထားရမည်။
- ခါးရှေ့ကိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းတွင် ခါးကိုင်းစဉ် ဒူးများ ဆန့်ထားရမည်။
- ထောင့်ဖြတ်လွဲလေ့ကျင့်ခန်းတွင် လက်လွဲသည့်နောက်သို့ ဦးခေါင်းတစ်ပါတည်း လိုက်သွားရမည်။
- ခြေခွဲစုလေ့ကျင့်ခန်းတွင် လက်များ အပေါ်မှဘေးသို့ ပြန်ချရာတွင် လက်ဖဝါးကို အပြင်သို့ လှည့်ပြီးမှ ပေါင်ဘေးသို့ချထားရမည်။

၁-၁-၃ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများ

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်၍ နေ့စဉ်ပြုလုပ်သင့်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများထဲမှ မိမိအသက်အရွယ်အလိုက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်၍ သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာသရုပ်ပြသင်ကြားသည်ကိုကြည့်၍ မိမိနှင့် အသင့်လျော်ဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။ မိမိ၏ခံနိုင်စွမ်းရည်အပေါ် ချင့်ချိန်ပြီး အကြိမ်အရေအတွက်ကို တိုး၍လုပ်ဆောင်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်သည်။

ကြွက်သား၏ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ (Muscular Endurance)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁) နှင့် (၂) ကိုပြုလုပ်ရာတွင် ၃ ပေါင်ခန့်ရှိသော အလေးတုံး သို့မဟုတ် အခြား သင့်လျော်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
(ဥပမာ - ရေအပြည့်ပါသော လီတာဝက် ရေဘူး၊ သားရေမျှော့ကြိုး)
လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ ရင်အုပ်နှင့် ပခုံးကြွက်သားများကြီးထွားသန်မာရန် အထောက်အကူပြုသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

(၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ရပ်ပါ။ လက်တစ်ဖက်စီတွင် ၃ ပေါင်ခန့်ရှိသော အလေးတုံးနှစ်တုံးကို ပခုံးပေါ်တွင် တံတောင်ကွေးလျက် အနေအထားဖြင့်ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၃၊ က)

(၂) တံတောင်နှစ်ဖက်ကိုအပေါ်သို့ဆန့်တင်လိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းပေါ်တွင် အလေးတုံးနှစ်တုံး ဆုံသည်အထိ ဆန့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၃၊ ခ)

(၃) တစ်ကြိမ်ထပ်၍ ပခုံးပေါ်သို့ အားဖြင့်ပြန်ဆွဲချပါ။ ပုံ (၁-၁၃၊ က) ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါ)

ပုံ (၁-၁၃၊ က)

ပုံ (၁-၁၃၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

(၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲ၍ရပ်ပါ။ လက်တစ်ဖက်စီတွင် ၃ ပေါင်ခန့်ရှိသော အလေးတုံးနှစ်တုံးကို တံတောင်ဆန့်လျက် အနေအထားဖြင့် ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ က)

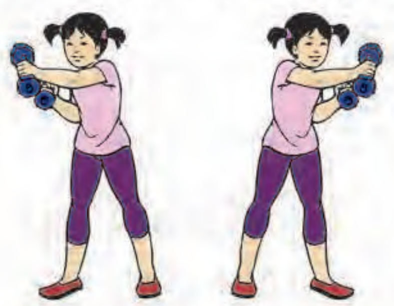
(၂) တံတောင်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ ကွေးတင်လိုက်ပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ ခ)

(၃) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျော်၍ အားထည့်ထိုးပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ ဂ)

(၄) လက်နှစ်ဖက်အောက်သို့ ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၁၄၊ က) ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၁၄၊ က)

ပုံ (၁-၁၄၊ ခ)



ပုံ (၁-၁၄၊ ဂ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေနှစ်ချောင်းပူး၍ ခြေဆင်းထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါးနောက်တွင် လက်ပြန်ထောက်ပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ က)

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ထောက်ထားသောလက်ကို အားပြုဆန့်တန်း၍ တင်ပါးကို အပေါ်သို့မြှင့်ပါ။

DREBox

ခြေထောက်များကို ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၅၊ ခ)

(၃) လက်မောင်းကိုအားပြု၍ တင်ပါးကို နိမ့်လိုက်မြင့်လိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။

လက်မောင်းကြွက်သားများ သန်မာစေရန် ဖြစ်သည်။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါ ပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၁၅၊ က)

ပုံ (၁-၁၅၊ ခ)

ပျော့ပျောင်းမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ (Flexibility)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

(၁) ခြေနှစ်ဖက် ဆန့်ထိုင်ပါ။ ဘယ်ခြေကို ဆန့်ထားသော ညာခြေပေါ်မှကျော်၍ ဒူးထောင်လျက် ခြေဖဝါးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားပါ။ ဘယ်လက်ကို တင်ပါးနှင့်အနည်းငယ်ခွာ၍ ထောက်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၆၊ က)

(၂) ညာတံတောင်ဖြင့် ဘယ်ဒူးကို ဖိတွန်းထားစဉ် ခါးကိုအလိုက်သင့် ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ဦးခေါင်းကို ဘယ်ပခုံးပေါ်မှကျော်၍ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၁-၁၆၊ ခ)

ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။ (တစ်ဖက်လျှင် ၂ ကြိမ် မှ ၃ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ စက္ကန့် ပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၁၆၊ က)

ပုံ (၁-၁၆၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ခြေနှစ်ဖက်ဆန့်၍ထိုင်ရာမှ ညာခြေကို အတွင်းသို့ကွေးပြီး ဘယ်ဘက်ပေါင်တွင် ခြေဖဝါးကို ကပ်ထားပါ။ ဘယ်ခြေဘက်သို့ ကိုယ်ကိုကိုင်းချ၍ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဆန့်ထားသောဘယ်ခြေကို လှမ်းကိုင်ပါ။ နဖူးနှင့် ဒူးထိအောင် ပြုလုပ်စဉ် ဒူးမကွေးရပါ။ ပုံ (၁-၁၇)

ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဦးချင်း၏ ခံနိုင်ရည်ပေါ်မူတည်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။(တစ်ဖက်လျှင် ၂ ကြိမ် မှ ၃ ကြိမ်၊ ၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ စက္ကန့် ပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၁၇)

နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ (Cardiovascular Endurance)

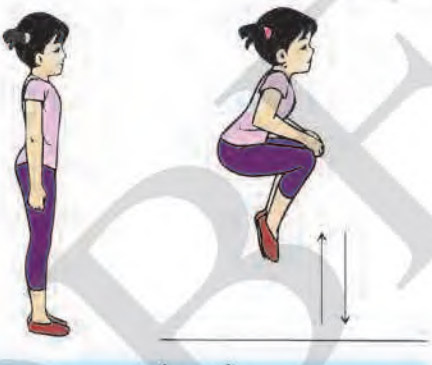
လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

(၁) ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲ၍ ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်းနောက်တွင် ယှက်လျက်ထားပါ။ ပုံ (၁-၁၈၊ က)

(၂) ဒူးကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ အပေါ်သို့ မြှင့်နိုင်သလောက် မြှောက်တင်ပါ။ ပုံ (၁-၁၈၊ ခ) လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ကြိမ်လျှင် အခါ ၂၀ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၁၈၊ က)

ပုံ (၁-၁၈၊ ခ)



ပုံ (၁-၁၉)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ နေရာတွင်ရပ်လျက် ဒူးမြှင့်၍ခုန်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉) အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါ ပြုလုပ်ပါ။)

ခွန်အားနှင့်စွမ်းအားအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ (Strength and Power)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

(၁) ဒူးအနည်းငယ်ညွတ်ကာအားယူ၍ အပေါ်သို့ခုန်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဝါးဖြန့်လျက်ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၁-၂၀၊ က)

(၂) အောက်သို့ပြန်ကျချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့တွင် အလိုက်သင့်ထားရမည်။ ပုံ (၁-၂၀၊ ခ)

(၃) တစ်ကြိမ်ခုန်ပြီးတိုင်းဘေးသို့ခြေတစ်လှမ်းရွှေ့ပြီးမှ တစ်ဖန်ထပ်ခုန်ပါ။ ပုံ (၁-၂၀၊ က)
ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန်သာ ပုံစံတကျ ပြုလုပ်ရမည်။ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ (၁၀ ကြိမ် ၂ ခါပြုလုပ်ပါ။)

ပုံ (၁-၂၀၊ က) ပုံ (၁-၂၀၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

(၁) လက်ထောက်တွန်းတင်အနေအထားမှ တံတောင်ကို ဆန့်တွန်းပါ။ ပုံ (၁-၂၁၊ က)

(၂) ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ဒူးကွေး၍ ရင်ဘတ်သို့ ဆွဲကပ်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်ဖက်ချင်း ဒူးကွေးစဉ် ကျန်ခြေကို ဆန့်တန်းထားရမည်။ ပုံ (၁-၂၁၊ ခ)
မိမိခံနိုင်ရည်အလိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။ ၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ ခါစီ ပြုလုပ်ပါ။ (၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်)

ပုံ (၁-၂၁၊ က) ပုံ (၁-၂၁၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

(၁) ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲရပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းစတင်သည်နှင့် ဒူးကွေး၍ တင်ပါး နောက်ပစ်ပြီးထိုင်ပါ။ ခါးအနည်းငယ်ဆန့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အားကိုပေါင်နှင့်ခြေသလုံးပေါ်တွင် ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့တွင် တံတောင်ကွေးပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၂၊ က)

ပုံ (၁-၂၂၊ က) ပုံ (၁-၂၂၊ ခ)

(၂) ဒူးပြန်ဆန့်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ဘေးသို့ ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၂၂၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်သာ ပြုလုပ်ရမည်။ ဆက်တိုက် ပြုလုပ်ပါ။

(၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း ၁ ကြိမ်နားပါ။)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို သရုပ်ပြပြီးတိုင်း ဦးစွာတစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ထို့နောက် နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးချင်းစီကို မှန်ကန်မှုရှိစေရန် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။
- ▲ ကျောင်းသားအားလုံး ကျား၊ မ မရွေး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် မိမိတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သလောက် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်မှုများပြီးဆုံးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ကြွက်သား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းအတွက် အားထည့်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန်သာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ခွန်အားရရှိရန်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ သတိပြုဖွယ်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။

၂။ ရပ်လျက်ခုန်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် မည်သည်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေသနည်း။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ► အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်နေရာပြောင်းပြီးဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။
- ► ပုံစံမကျ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုများကို အချင်းချင်း ကူညီပြုပြင်ပါ။

၁-၂ အားကစားနည်းများအလိုက် ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁-၂-၁ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Agility)

လေ့ကျင့်ခန်း မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် ကွေ့ကောက်၍ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၂) ဒူးပြန်ဆန့်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ဘေးသို့ ပြန်ချပါ။ ပုံ (၁-၂၂၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်သာ ပြုလုပ်ရမည်။ ဆက်တိုက် ပြုလုပ်ပါ။

(၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးတိုင်း ၁ ကြိမ်နားပါ။)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို သရုပ်ပြပြီးတိုင်း ဦးစွာတစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ထို့နောက် နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးချင်းစီကို မှန်ကန်မှုရှိစေရန် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။
- ▲ ကျောင်းသားအားလုံး ကျား၊ မ မရွေး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် မိမိတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သလောက် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်မှုများပြီးဆုံးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ကြွက်သား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းအတွက် အားထည့်လုပ်ဆောင်ရမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန်သာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ခွန်အားရရှိရန်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ သတိပြုဖွယ်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။

၂။ ရပ်လျက်ခုန်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် မည်သည်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေသနည်း။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ► အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်နေရာပြောင်းပြီးဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။
- ► ပုံစံမကျ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်မှုများကို အချင်းချင်း ကူညီပြုပြင်ပါ။

၁-၂ အားကစားနည်းများအလိုက် ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁-၂-၁ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

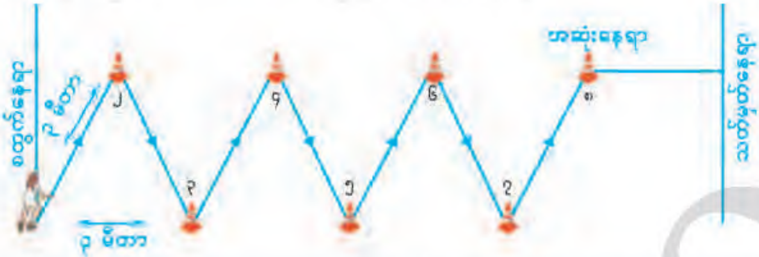
လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Agility)

လေ့ကျင့်ခန်း မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် ကွေ့ကောက်၍ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်သူသည် သတ်မှတ်နေရာတွင် ရပ်ပါ။

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် စထွက်ရာနေရာမှ ကွေ့ကောက်ပြေးပြီး အဆုံးနေရာရောက်လျှင် သတ်မှတ်နေရာသို့ အမြန်ပြေးပါ။ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၁-၂၃)



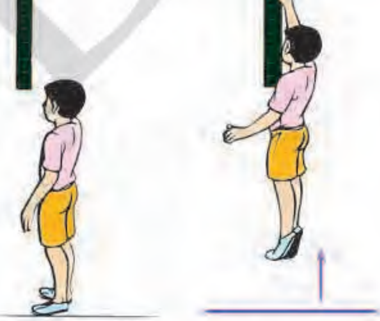
ပုံ (၁-၂၃)

စွမ်းအားရရှိမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Power)

စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် ရပ်လျက်အပေါ်ခုန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) ပေ၊ လက်မ အတိုင်းအတာများ မှတ်သားထားသော နံရံ သို့မဟုတ် ခုန်မည့်နေရာတွင် ရပ်ပါ။ မြေဖြူ သို့မဟုတ် အမှတ်အသားပြုလုပ်ရန်ပစ္စည်းကို မိမိ အားသန်ရာလက်ဖြင့် ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၄၊ က)

(၂) ဒူးကို အနည်းငယ်ကွေး၍အားယူကာ အပေါ်သို့ ခုန်ပြီး အမှတ်အသားပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၄၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၄၊ က) ပုံ (၁-၂၄၊ ခ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါ။

▲ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင်ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်သတိပြုရမည့်အချက်ကို ဖော်ပြပါ။

၂။ ရပ်လျက် အပေါ်ခုန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။

DBE BOX

ဟန်ချက်ညီမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Balance)

ဟန်ချက်ညီမှုအတွက် ခါးထောက်၍ ခြေဘေးမြှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ်စွာထား၍ လက်နှစ်ဖက် ခါးထောက်ပြီး ရပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၅၊ က)

(၂) မိမိအားသန်သောခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် ထောက်၍ ကျန်ခြေထောက်ကို ဘေးသို့ခွဲ၍ မြှောက်ပါ။ မိမိ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတိုင်းသာ လုပ်ဆောင်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဟန်ချက်ကို ထိန်းပါ။ ပုံ (၁-၂၅၊ ခ)

ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၂၅၊ က)

ပုံ (၁-၂၅၊ ခ)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း(Coordination)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားမှုအတွက် ဘောလုံးကို နံရံသို့မြှောက်ပစ်၍ ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။ နံရံသို့ ဘောလုံးပစ်ရာတွင် ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန်ပစ်ရန် သတိပြုရမည်။

(၁) ကစားမည့်သူသည် နံရံနှင့် ၄ ပေခန့်အကွာ ရပ်ပါ။

(၂) ဘယ်လက်ဖြင့် နံရံသို့ပစ်ပြီး ပြန်ကန်ထွက်လာသောဘောလုံးကို ညာလက်ဖြင့် ဖမ်းပါ။ ဖမ်းထားသော ဘောလုံးကို ညာလက်ဖြင့်ပြန်ပစ်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့်ဖမ်းခြင်းတို့ကို ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၆)

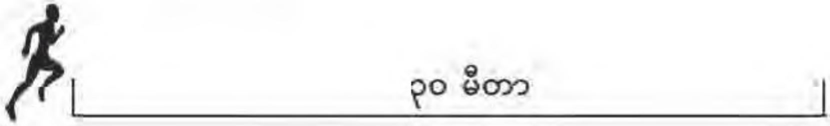
ပုံ (၁-၂၆)

လျင်မြန်မှုလေ့ကျင့်ခန်း (Speed)

လျင်မြန်မှုအတွက် အမြန်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၁) ပြေးရန် အကွာအဝေးကို မီတာ ၃၀ သတ်မှတ်ပါ။ ပြေးလမ်းတွင် နေရာယူပါ။ ပုံ (၁-၂၇)

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် အမြန်ပြေးပါ။



ပုံ (၁-၂၇)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါ။
- ▲ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်အပြီးတွင် ကြွက်သားများနာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်

- ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် လျင်မြန်သွက်လက်မှု၊ ဟန်ချက်ထိန်းမှု၊ စွမ်းအားရရှိမှု၊ လျင်မြန်မှု၊ ခွန်အားများ ညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းလှုပ်ရှားမှု အတွက် လေ့ကျင့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

၂။ ဟန်ချက်ညီမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကိုယ်အနေအထားသည် မည်ကဲ့သို့ ထားရှိရမည်နည်း။ သင် နားလည်သဘောပေါက်သည့်အတိုင်း ပြောပြပါ။

၃။ ဘောလုံးကို နံရံသို့ ပစ်ပေါက်ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်လျှင် မည်သည့်အချက်ကို သတိထားရမည်နည်း။

၁-၂-၂ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း

ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများကို အတန်းစဉ်အလိုက် စနစ်တကျ မှတ်တမ်းပြုစုလာခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

(က) ပထမဦးစွာ ကျောင်းသားများကိုအုပ်စုဖွဲ့၍ နှစ်စ စစ်ဆေးခြင်းအနေဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်၊

DBEBOX

အရပ်အမြင့်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းစသည်တို့ကို တစ်လှည့်စီတိုင်းတာ၍ ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းပါ။

(ခ) ဆဋ္ဌမတန်းတွင် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရာ၌ သတ်မှတ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာ လေ့ကျင့်၍ စစ်ဆေးခံစေခြင်း ဖြစ်သည်။ သတ္တမတန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများမှ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာကို စစ်ဆေးခံနိုင်သည်။

(ဂ) ထို့နောက် အုပ်စုအတွင်းတွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီး ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခံနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

(ဃ) လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီကို လူပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ မိမိနှင့်သင့်လျော်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။

လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း (Agility)

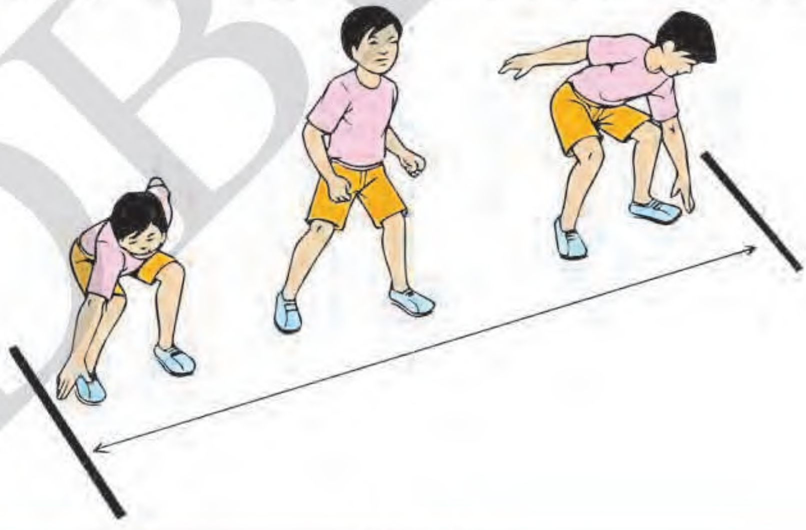
လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

၈ ပေ ကျယ်သော အကွာအဝေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် မျဉ်းသားပါ။

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့် ကျောင်းသားသည် စည်းအလယ်၌ ရပ်ပါ။

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ဘေးတိုက်ရွေ့ပြီး ဘယ်ဘက်စည်းသို့ လက်နှင့်ထိကာ တစ်ဖန် ညာဘက်စည်းသို့ ဘေးတိုက်ပြေးထိပါ။ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၈)

၁၅ စက္ကန့်အတွင်းရရှိသော အကြိမ်အရေအတွက်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။



ပုံ (၁-၂၈)

DBE BOX

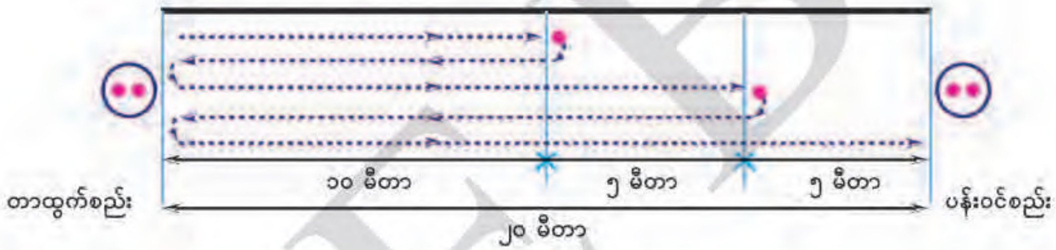
လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

မီတာ ၂၀ အရှည်ရှိသော ပြေးလမ်းတွင် ၄ ပေစီ ကျယ်သောပြေးလမ်း သို့မဟုတ် ပြေးမည့်နေရာ ပြင်ဆင်ပါ။ တာထွက်စည်းနှင့် ၁၀ မီတာအကွာပြေးလမ်းအလယ်တွင် ဘောလုံးအသေးတစ်လုံး ထားပါ။ နောက်ထပ် ၅ မီတာအကွာစည်းတွင် နောက်ထပ် ဘောလုံးအသေးတစ်လုံးကို ထားပါ။ တာထွက်စည်းတွင် ပြေးလမ်း ၁ ခုစီအတွက် ခြင်းအသေး သို့မဟုတ် ရေခွက်စသည်တို့ကို ချထားပါ။

(၁) အချက်ပေးသည်နှင့် တာထွက်စည်းမှပြေးထွက်ကာ ပထမဘောလုံးကိုကောက်ပြီး တာထွက်စည်းရှိ ခြင်းထဲသို့ ပြန်ထည့်ပါ။ ပုံ (၁-၂၉)

(၂) တစ်ဖန်ပြန်ပြေးပြီး ဒုတိယဘောလုံးကိုကောက်ကာ တာထွက်စည်းရှိ ခြင်းထဲသို့ပင် ပြန်ထည့်ပါ။

(၃) ဘောလုံး ၂ လုံး ခြင်းထဲသို့ရောက်သည်နှင့် ခြင်းကိုယူပြီး ပန်းဝင်စည်းကျော်အောင် ပြေးပါ။ ပြေးသည့်စံချိန်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။



ပုံ (၁-၂၉)

ဟန်ချက်ညီခြင်း (Balance)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်မှုကို အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

(၁) ခြေနှစ်ဖက်ပူး၍ ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်၍ ခါးချိုးချပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို အလိုက်သင့်ထားရမည်။ ပုံ (၁-၃၀၊ က)

(၂) ဘယ်ခြေကို နောက်သို့မြှောက်ပြီး ညာခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် အားပြုရပ်၍ ဟန်ချက်ထိန်းပါ။ ဒူးဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၀၊ ခ) ကြာချိန်ကို မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၁-၃၀၊ က)

ပုံ (၁-၃၀၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

မိမိအားသန်သောခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ကျန်သောခြေကို ရှေ့သို့လွှဲတင်စဉ် ခါးကို မတ်မတ်ထား၍ လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်ထားပါ။ ဦးခေါင်းရှေ့သို့ကြည့်ပါ။ ဒူးများကိုဆန့်ထားပါ။ပုံ(၁-၃၁)ကြာချိန်ကိုမှတ်တမ်းရေးသွင်းပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ လုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံ (၁-၃၁)

နှစ်ယောက်တွဲဟန်ချက်ညီလေ့ကျင့်ခန်း

နှစ်ယောက်တွဲလုပ်ဆောင်မှုကို အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

(၁) လုပ်ဆောင်မည့်သူ နှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် ရပ်ပါ။ ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ ဒူးမှကွေး၍ ဘယ်လက်ဖြင့် ခြေဖမိုးကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။

(၂) နှစ်ဦးစလုံး၏ ညာလက်များကို ရှေ့သို့ဆန့်ပြီး လက်ဖဝါးနှစ်ခုကို တွန်းထိထားပါ။

(၃) ညာခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဟန်ချက်ကို ထိန်းပါ။ ပုံ (၁-၃၂)

နှစ်ဦးစလုံး၏ ခံနိုင်ရည်အလိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။

ဘယ်၊ ညာ ပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

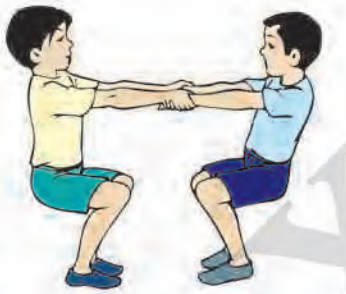
ကြာသည့်အချိန်ကို မှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းပါ။

ပုံ (၁-၃၂)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

(၁) လုပ်ဆောင်မည့်သူ နှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်လျက် အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး အပြန်အလှန်ဆုပ်ကိုင်ပါ။

(၂) လုပ်ဆောင်မည့်သူ နှစ်ဦးစလုံး ဒူးကွေး၍ ပြိုင်တူ ဖြည်းညင်းစွာ တစ်ဝက်ထိုင်ချပါ။ ပုံ (၁-၃၃) ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဟန်ချက်ကို လက်နှစ်ဖက်အားပြု၍ထိန်းပါ။ ကြာသည့်အချိန်ကို မှတ်တမ်းတွင် ရေးသွင်းပါ။



ပုံ (၁-၃၃)

နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည် (Cardiovascular)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

ခြေဖျားစုအနေအထား စာမျက်နှာ ၁ မှ ပုံ (၁-၁)

(၁) ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ဆုတ်ပြီး ဒူးထောက်ထိုင်ချပါ။ ခြေဖျားထောက်ထားပါ။ ညာဒူးကို ၉၀ ဒီဂရီ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၁-၃၄၊ က)

(၂) ဘယ်ခြေကို ဒူးမှလွှဲတင်ရာ ညာခြေကိုဆန့်ပြီး ညာလက်ကိုပါ လွှဲတင်ရမည်။ ပုံ (၁-၃၄၊ ခ)

ဘယ်ခြေ၊ ညာလက် လုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ဘယ်၊ ညာပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း လွှဲတင်နိုင်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကိုရေတွက်ပြီး ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

ပုံ (၁-၃၄၊ က)

ပုံ (၁-၃၄၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ခြေဖျားစုအနေအထား ပုံ (၁-၃၅၊ က)

(၁) အချက်ပေးသည်နှင့် ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ခုန်၍လှမ်းရာ ညာလက်သည် အလိုက်သင့် ရှေ့သို့ လွှဲလိုက်လာရမည်။ ပုံ (၁-၃၅၊ ခ)

(၂) ခြေနှစ်ဖက်စလုံးကို ခုန်ပြီး အလယ်တွင်ပြန်စုပါ။ ပုံ (၁-၃၅၊ ဂ)

ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ပါ။

၁၅ စက္ကန့် အတွင်းရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်ပါ။

(၂) ခြေပြန်စုလျှင် လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၇၊ ခ)

(၃) နောက်တစ်ကြိမ် ခြေနှစ်ဖက်ခုန်၍ခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်၍ လက်ဖဝါးချင်း ရိုက်ပါ။ ပုံ (၁-၃၇၊ ဂ)

(၄) ခြေပြန်စုလျှင် လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးသို့ ပြန်ကပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၇၊ ခ)

၁၅ စက္ကန့်အတွင်း ရရှိသည့်အကြိမ် အရေအတွက်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

ပုံ (၁-၃၇၊ က)

ပုံ (၁-၃၇၊ ခ)

ပုံ (၁-၃၇၊ ဂ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများမှ မိမိနှစ်သက်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုရွေးချယ်၍ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့ကျင့်ပါ။ မှားယွင်းလုပ်ဆောင်ပါက အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြင်ဆင်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

▲ လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပြီးချိန်တွင် ကြွက်သားများ နာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေးအေး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်များ

- ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေးခံရာတွင် မိမိအပိုင်နိုင်ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်ရန်လိုအပ်သည်။
- တစ်ဦးချင်း စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်စဉ် ရရှိသည့်ရလဒ်များကို စနစ်တကျမှတ်သားပြီး ယခင် နှစ်၏ ရလဒ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ လိုအပ်သည်ကို အကြံပြုဆွေးနွေးရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► အုပ်စုတွင်း နှစ်ယောက်တွဲပြီး လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုပါ။

► ဆဋ္ဌမတန်း နှစ်ဆုံးစစ်ဆေးချက်တွင်ရှိခဲ့သော ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်အတိုင်းအတာနှင့် ယခု အတန်းအတွက် နှစ်စမှတ်တမ်းကို ဦးစွာ နှိုင်းယှဉ်ပါ။ တွေ့ရှိချက်များမှ လိုအပ်သည်များကို

DBE BOX

အချင်းချင်း ဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်သည့်လေ့ကျင့်မှုများကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။

၁-၂-၃ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း (Circuit Training)

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကိုသင်ကြားခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ သက်လုံကောင်းစေရန် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းကို သင်ယူကြရမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အချိန်တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ကြံ့ခိုင်မှုအခြေအနေကို သိရှိနိုင်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း၏ လျင်မြန်သွက်လက်မှု၊ ခွန်အားနှင့် စွမ်းအားရှိမှု၊ နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရှိမှုနှင့် လျင်မြန်မှု စသည့်စွမ်းရည်များကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်သည်။

ကျောင်းသားများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ တွဲပါ။ အတန်းတွင်းချိတ်ဆွဲထားသော လေ့ကျင့်ခန်း ၅ မျိုးပါသော ကားချပ်ကို လေ့လာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် ဆရာ၏ သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကိုကြည့်၍ လက်တွေ့သင်ယူကြရမည်။ သင်ခန်းစာ မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်မီ နေရာတွင်ရပ်လျက် ခြေဖျားပေါ်တွင် ရွရွပြေးပါ။

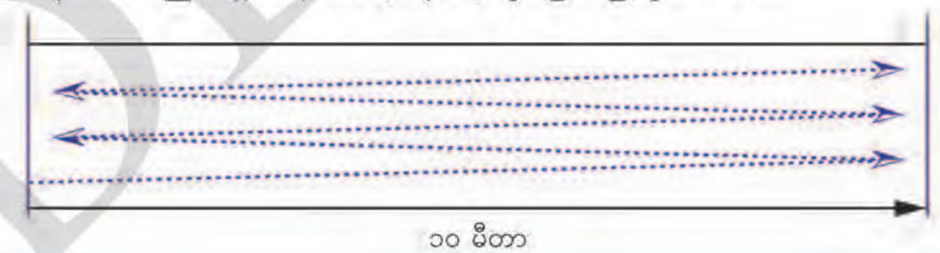
လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Agility)

(၁) ၁၀ မီတာရှည်သော အကွာအဝေး တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် မျဉ်းသားပါ။

(၂) အချက်ပေးသည်နှင့် ရှေ့၌ရှိသောစည်းကို လက်ဖြင့် ပြေးထိပါ။

(၃) တစ်ဖန် နောက်ပြန်ဆုတ်ပြေး၍ နောက်စည်းကို ထိပါ။ ရှေ့နောက် ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၈)

အချက်ပေးသံကြားလျှင် နောက်လေ့ကျင့်ခန်းသို့ ပြောင်း၍လုပ်ဆောင်ပါ။



ပုံ (၁-၃၈)

နှလုံး၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက်လေ့ကျင့်ခန်း
(Cardiovascular)

(၁) ခြေစုံပူး၍ လက်နှစ်ဖက်တွင် ခုန်ကြိုးကို ကိုင်ထားပါ။

(၂) ခြေတစ်ဖက်စီပြောင်း၍ခုန်ပါ။ ပုံ (၁-၄၁)

၁၅ စက္ကန့်အတွင်း အဆက်မပြတ်ခုန်ပါ။

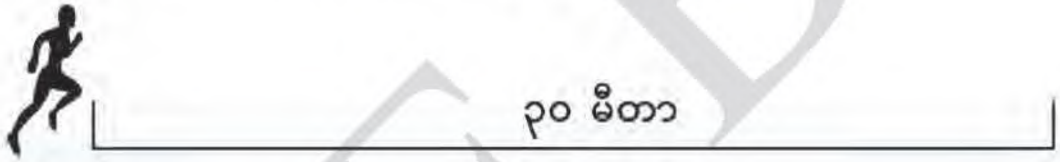
အချက်ပေးသည်နှင့် နောက်လေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း၍ လုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံ (၁-၄၁)

လျင်မြန်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Speed)

(၁) လျင်မြန်မှုအတွက် မီတာ ၃၀ အကွာအဝေးကို ပြေးရန် သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင် နေရာယူပါ။

(၂) ခရာသံကြားပါက သတ်မှတ်နေရာသို့ အမြန်ပြေးပါ။ ပုံ (၁-၄၂)



ပုံ (၁-၄၂)

လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးပြုလုပ်နေစဉ် ကျန်တစ်ဦးက လိုအပ်သောအကူအညီ ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြီးချိန်တွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ပါ။

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း

(၁) အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများအား အစီအစဉ်တကျ မရပ်နားဘဲ တစ်ဆက်တည်း ပြုလုပ်နိုင်ရန် အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။

(၂) ကျောင်းသားများ နှစ်ယောက်စီတွဲ၍ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်မည့်သူနှင့် မှတ်တမ်းဖြည့်မည့်သူ အလှည့်ကျရွေးချယ်ပြီး နေရာယူပါ။

(၃) အချက်ပေးသည်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၅ မျိုးကို အစီအစဉ်တကျ တစ်ဆက်တည်းပြုလုပ်ပါ။

(၄) လေ့ကျင့်ခန်းများကို သတ်မှတ်ထားသောအချိန် ၁၅ စက္ကန့်အတွင်း အစီအစဉ်အတိုင်း ကူးပြောင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား ၁၀ စက္ကန့်သာ ကြာရမည်။

(၅) ပထမကျောင်းသား လုပ်ဆောင်နေစဉ် ဒုတိယကျောင်းသားက သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာစသည်တို့ကို စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ ၁ တွင် ဖြည့်

သွင်းပါ။ လေ့ကျင့်စဉ် လိုအပ်သည့်အကူအညီပေးပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပြီးချိန်တွင် ကြွက်သားနာကျင်မှုမရှိစေရန် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။

▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် အခြားကျောင်းသားများနည်းတူ လေ့ကျင့်မှုကို မှတ်တမ်းပြုသည့်အဖွဲ့၌ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းသည် မည်သည့်အတွက် ပြုလုပ်သောလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သနည်း။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မရပ်မနားပြုလုပ်ခြင်းသည် မည်သည့်ခံနိုင်စွမ်းကို စမ်းသပ်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

အဓိကအချက်

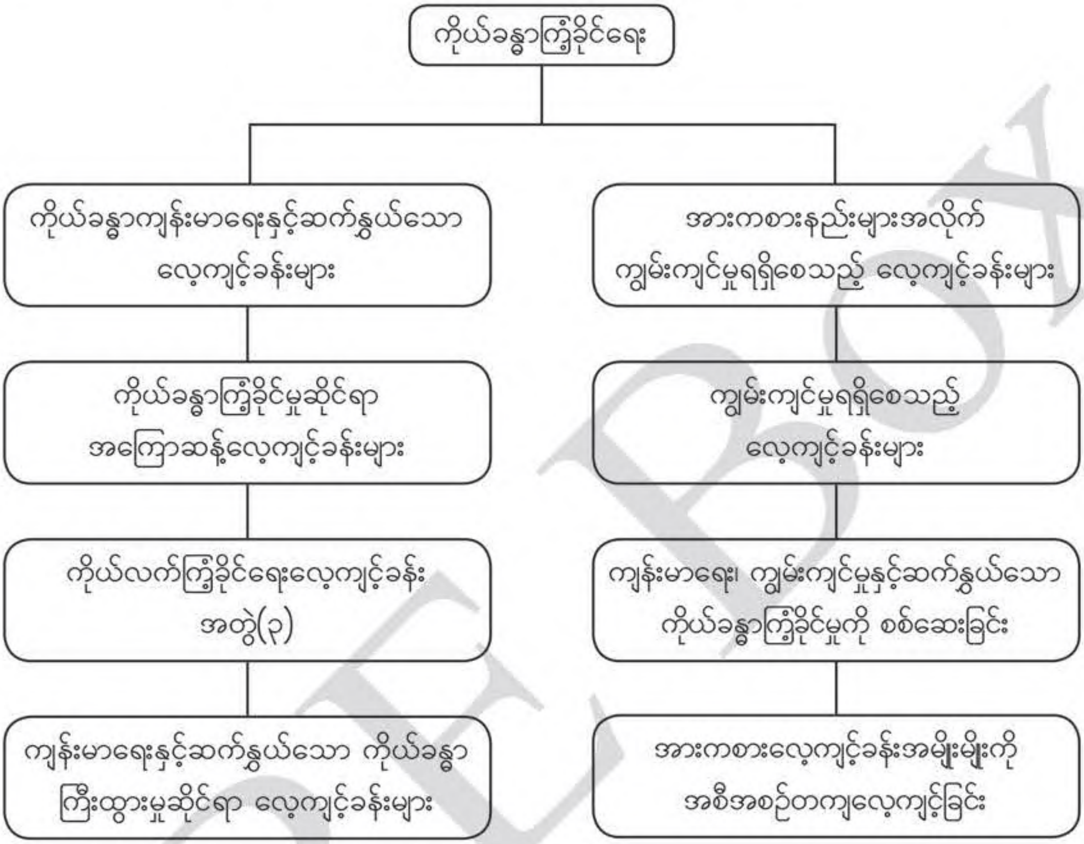
● ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်၍ သက်လုံကောင်းစေရန် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်းကို သင်ယူကြရမည်။

စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၁)

လေ့ကျင့်ခန်းအမည် ---------- **တန်းခွဲ** -----------

စဉ်	အမည်	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
		အကြိမ်	အချိန်	

အခန်း (၁) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



အခန်း (၂)

အားကစားနည်းများ

၂–၁ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်အတွက် ကောင်းမွန်လုံခြုံစိတ်ချရသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေများကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင်အသုံးချပုံများကို သိရှိလာမည်။

၂–၁–၁ ကောင်းမွန်လုံခြုံစိတ်ချရသောအားကစားပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကျောင်းသားများအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်အတွက် ကောင်းမွန်လုံခြုံစိတ်ချရသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို အောက်ပါအတိုင်း ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။

၁။ ကစားကွင်းနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာဖြစ်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာကစားနိုင်ရန် မကစားမီ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောအရာများကို ကြိုတင်ရှင်းလင်းထားရမည်။

၂။ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သောနေရာသည် အားလုံးမြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။

၃။ အားကစားနည်းများကို စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိပြီး ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ သင်ကြားပေးနိုင်သော ဆရာ၊ ဆရာမများ ထားရှိရမည်။

၄။ အားကစားနည်းများသင်ကြားရာတွင် အသုံးပြုမည့်အားကစားပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ထုတ်ယူပြီး လေ့ကျင့်ကစားပြီးလျှင် သေချာစွာသိမ်းဆည်းရမည်။

၅။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုများ အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်စဉ် အားကစားစိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝရန် လေ့ကျင့်ထားသင့်သည်။

၆။ အရေးပေါ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာထားရှိပြီး လိုအပ်သောဆေးဝါးများကို စုဆောင်းထားရမည်။

၇။ အားကစားပြုလုပ်သောပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများ မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ထားရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ ကျောင်းသားများ အားကစားလုပ်ဆောင်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်သောအချက်များကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။ အခြားသင်သိသောအချက်များကို အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။

အဓိကအချက်

- ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကောင်းမွန်လုံခြုံသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ကျောင်းသားများ အားကစားပြုလုပ်မည့်နေရာသည် မည်သို့သောနေရာဖြစ်ရန် လိုအပ်သနည်း။

၂။ အားကစားပြုလုပ်နေချိန်တွင် မည်သည့်စိတ်ဓာတ် ထားရှိရမည်နည်း။

၃။ အားကစားပြုလုပ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျောင်းသားများအား မည်သည်တို့ကိုမပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ရမည်နည်း။

၂-၁-၂ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော်တဆဖြစ်ပွားနိုင်သော အခြေအနေများ

ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

၁။ ပွန်းရှဒဏ်ရာ

၂။ စုတ်ပြဲဒဏ်ရာ

၃။ ချွန်ထက်သောအရာများနှင့် ထိုးမိသည့်ဒဏ်ရာ

၄။ အရိုးကျိုးသည့်ဒဏ်ရာ

၅။ ကြွက်တက်ခြင်း

၆။ သတိလစ်မေ့မြောခြင်း

၇။ အမောဆို့ခြင်း (အမောလွန်ခြင်း)

မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပွားပါက ဖြစ်ပွားသည့်အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ဆေးသေတ္တာကို အသုံးပြုရပါမည်။ ဒဏ်ရာအမျိုးအစားကိုခွဲခြား၍ အရေးပေါ်ကုသရေး အစီအစဉ်ဖြင့် ဒဏ်ရာသက်သာအောင် ဦးစွာပြုလုပ်ပေးရမည်။ ထို့နောက် ကျောင်းကျန်းမာရေးဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ ပို့ပေးရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားပြုလုပ်နေစဉ် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှု တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပါက သင်မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။ အကြံပြု ဆွေးနွေးပါ။

ဝ အဓိကအချက်များ ဝ

- ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော်တဆမှုဖြစ်ပွားပါက အချိန်မီကုသနိုင်ရန် ဆေးသေတ္တာကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားရန် လိုအပ်သည်။
- ဆေးသေတ္တာကို အသုံးပြုရန် အသင့်အနေအထား ရှိ မရှိ ပုံမှန်စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ► ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်း ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ထားရှိရန်
- ► မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်တွင် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုများဖြစ်ပါက အမျိုးအစားကိုခွဲခြား၍ အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးရန်
- ► ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပြုမူလှုပ်ရှားမှုများကို သတိရှိစွာ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပြီး လိုအပ်ပါက မိဘများထံအမြန်အကြောင်းကြား၍ အသိပေးသောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိဘနှင့်ဆရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်

၂-၂ ကာယပညာသင်ကြားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

၂-၂-၁ အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှု

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် စနစ်တကျ ညီညာစွာ တန်းစီတတ်ရန်နှင့် စည်းကမ်းတကျ နေရာယူတတ်ရန် အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှုသင်ခန်းစာကို အောက်ပါ ခေါင်းစဉ်များအရ သင်ယူကြရမည်။

၁။ သင်တန်းနား

၂။ ခုန်လှည့်ခြင်း (ဘယ် ခုန်လှည့်ခြင်း၊ ညာ ခုန်လှည့်ခြင်း၊ နောက် ခုန်လှည့်ခြင်း)

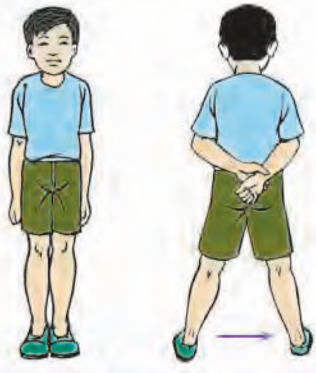
၃။ တန်းဖြောင့်ညှိခြင်း (လက်ရှေ့ဆန့်ခြင်း၊ လက်ဘေးဆန့်ခြင်း၊ လက်အောက်ချခြင်း)

၄။ ပြေးချိန်မှတ်ခြင်း

၅။ တန်းဖြုတ်ခြင်း သင်ခန်းစာ မစတင်မီ ခြေဖျားစုအနေအထားကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

(၁) သင်တန်းနား

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ပုံ (၂-၁၊ က) ဘယ်ခြေဘေးခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အနောက်ဘက်တင်ပါးပေါ်တွင် ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ခါးဆန့်ထားပါ။ ဦးခေါင်း ရှေ့တည့်တည့်သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၂-၁၊ ခ)



ပုံ (၂-၁၊ က) ပုံ (၂-၁၊ ခ)

DBE BOX

(၂) ခုန်လှည့်ခြင်း

ဘယ် ခုန်လှည့်ခြင်း၊ ညာ ခုန်လှည့်ခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ဒူးအနည်းငယ် ညွတ်စဉ် နှုတ်မှ "အမှတ်" ဟုဆိုပြီး "၁" တွင် ဘယ်ဘက်သို့ ခုန်လှည့်ပြီးဖြစ်ရမည်။ လက်နှစ်ဖက်သည် ပေါင်နှင့်ကပ်လျက် ကိုယ်ခန္ဓာမယိုင်စေရန် သတိပြုရမည်။ ညာ ခုန်လှည့်ခြင်းသည်လည်း ဘယ် ခုန်လှည့်ခြင်းကဲ့သို့ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၂၊ က၊ ခ)

ပုံ (၂-၂၊ က)

ပုံ (၂-၂၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၊ က)

ပုံ (၂-၃၊ ခ)

(၃) နောက်ခုန်လှည့်ခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ဒူးအနည်းငယ် ညွတ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို ညာဘက်မှပတ်၍ နောက်သို့ လှည့်ရာ ဒူးညွတ်ချိန်တွင် နှုတ်မှ "အမှတ်" ဟုဆိုပြီး "၁" တွင် အနောက်ဘက်သို့ ခုန်လှည့်ပါ။

လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးတွင်ကပ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာမယိုင်စေရန် သတိပြုပါ။ ပုံ (၂-၃၊ က၊ ခ)

(၄) တန်းဖြောင့်ညှိခြင်း

လက်ဘေးဆန့်တန်းဖြောင့်ခြင်းနှင့် လက်အောက်ချခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းပါ။ လက်သီးဆုပ် မထားရပါ။ ရှေ့ဆုံးတန်း ညာအစွန်လူသည် လက်ဘေးဆန့်စဉ် နေရာမရွေ့ရပါ။ ပုံ (၂-၄၊ က)

ဘယ်ဘက် ရှေ့ဆုံးတန်းမှ တန်းစီသူများသည် လက်ဘေးဆန့်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား လက်တစ်ထွာခန့် ခွာထားရမည်။ နောက်တန်းများမှ တန်းစီသူများသည် ရှေ့ဆုံးတန်းနှင့် ညီအောင် ညှိ၍ ရှေ့နောက်တန်းညီအောင်စီပါ။

ဘေးသို့ ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဖွဖွဆုပ်၍ အောက်ပြန်ချပြီး ပေါင်ဘေးသို့ ကပ်ပါ။ ပုံ (၂-၄၊ ခ)

ပုံ (၂-၄၊ က)

ပုံ (၂-၄၊ ခ)

လက်ရှေ့ဆန့်တန်းဖြောင့်ခြင်းနှင့် လက်အောက်ချခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို မိမိပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်းထား၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အရှေ့ဘက်သို့ ဆန့်တန်းပါ။ ရှေ့လူ၏ နောက်တည့်တည့်တွင် ၆ လက်မမှ ၈ လက်မခန့် ခွာ၍ရပ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၊ က)

ရှေ့သို့ ဆန့်တန်းထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍အောက်ပြန်ချပြီး ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၊ ခ)

ပုံ (၂-၅၊ က)

ပုံ (၂-၅၊ ခ)

ပုံ (၂-၆၊ က)

ပုံ (၂-၆၊ ခ)

(၅) ပြေးချိန်မှတ်ခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ

အမှတ်စဉ် (၁) လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဖွဖွဆုပ်ပြီး ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် တံတောင်ကွေးလျက်ထားပါ။ ပုံ (၂-၆၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ခြေဖျားထောက်ပါ။ ပုံ (၂-၆၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ခြေဖနောင့်ပြန်ချပါ။ ပုံ (၂-၆၊ က) ဘယ်ခြေ ညာလက်လွှဲ၍ နေရာတွင် ရပ်လျက်ပြေးပါ။

တန်းရပ်အမိန့်ရလျှင်

အမှတ် - ၁ ဘယ်ခြေ၊ အမှတ် -၂ ညာခြေ၊ အမှတ်- ၃ ဘယ်ခြေ၊ အမှတ် - ၄ ညာခြေ ဖြင့် ဆုံးရမည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ပါတည်း ဘေးသို့ချပြီး ခြေဖျားစုအနေအထား ပြန်နေပါ။

(၆) တန်းဖြုတ်ခြင်း

တန်းဖြုတ်ဟု အမိန့်ရပါက ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ညာဘက်သို့ ဒူးညွတ်၍ခုန်လှည့်စဉ် "အမှတ်" ဟုဆို၍ "၁" တွင် ညာသို့ လှည့်ပြီး ဖြစ်ရမည်။ ထို့နောက် ညာလက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ အပေါ်သို့ဆန့်ပါ။ မင်္ဂလာပါဟုဆိုပါ။ ပုံ (၂-၇)

ပုံ (၂-၇)

DBE BOX

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အပြန်အလှန် လေ့ကျင့်ပြပြင်ပါ။
- ▲ အတန်းရှိ ကျောင်းသားဦးရေအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုခေါင်းဆောင်ကို ကျား၊ မ အလှည့်ကျ ရွေးပြီး သင်ပြီးခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အမိန့်ပေး၍ လေ့ကျင့်ပါ။ အုပ်စုတစ်စု လေ့ကျင့်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုများက ကြည့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း ပြင်ဆင်ပါ။ ထပ်မံ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

အဓိကအချက်များ

- ခုန်လှည့်ခြင်း သင်ခန်းစာတွင် အမိန့်သံကြားသည်နှင့် ဒူးညွှတ်ပြီးမှ ခုန်ရမည်။
- ခုန်စဉ် လက်များကို ကိုယ်တွင် ကပ်ထားရမည်။
- လက်ဘေးဆန့်ရာတွင် လက်နှစ်ဖက်သည် ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်းထား၍ လက်ဖဝါး မှောက်ထားရမည်။
- ပြေးချိန်မှတ်ရာ၌ ခြေဖျားပေါ်တွင် ဘယ်၊ ညာ ခြေနင်းစဉ် လက်နှစ်ဖက်သည် ဘယ်ခြေ၊ ညာလက်လွှဲရမည်။
- တန်းဖြုတ်ရာတွင် မိမိမျက်နှာမူရာမှ ညာဘက်သို့ လှည့်ဖြုတ်ရမည်။
- အမိန့်သံဆုံးမှ လှုပ်ရှားမှုစတင်ရမည်။

၂-၃ တစ်ဦးချင်းကစားနည်း

၂-၃-၁ ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် ကစားနည်း (အလျားခုန်)

ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် ကစားနည်းမှ အခုန်ကစားနည်းအမျိုးအစားများဖြစ်သော အလျားခုန်၊ အမြင့်ခုန်၊ သုံးဆင့်ခုန်၊ တုတ်ထောက်ခုန်ဟူ၍ရှိသည့်အနက် သတ္တမတန်းအတွက် အလျားခုန်နည်းစနစ်ကို သင်ယူကြရမည်။

အလျားခုန်ကစားနည်း

အလျားခုန်ကစားနည်းစနစ်များတွင် ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်း၊ နင်းထောက်ခြင်း၊ လေထဲတွင် လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်းဟူ၍ အပိုင်းလေးပိုင်းရှိသည်။

အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

၁။ ခြေစုံရပ်လျက်အနေအထားမှ အချက်ပေးသည်နှင့် တစ်နေရာတည်းတွင် ခြေဖျားဖြင့် ခြေလှမ်းစိပ် ပြေးပါ။ ထို့နောက် ရှေ့ ၃ မီတာကို ခြေလှမ်းစိပ် အမြန်ပြေးပါ။

၂။ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင်နေရာယူပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် အရှေ့ ၃ မီတာ အကွာအဝေးသို့

ဘယ်၊ ညာ ဒူးကို တစ်လှည့်စီ မြှောက်ကာ မြေပြင်နှင့်အညီ မ တင်လျက် ဘယ်ခြေ၊ ညာလက် လွှဲပြေးပါ။

၃။ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင် နေရာယူပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် အရှေ့ ၃ မီတာ အကွာအဝေးသို့ ဘယ်ခြေ လှမ်းထွက်ချိန်တွင် ညာဒူးကွေးလျက် တင်ပါးကို ခြေဖနောင့်ဖြင့်ပေါက်၍ ဘယ်ခြေ၊ ညာလက် လွှဲပြေးပါ။

၄။ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင် နေရာယူပြီးအချက်ပေးသည်နှင့် အရှေ့ ၃ မီတာ အကွာအဝေးသို့ ဒူးကို တစ်လှည့်စီမြှောက်၍ ခြေဖျားကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်လျက် ပြေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုပ်ဆောင်ပြီးတိုင်း အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

အလျားခုန်ခြင်းမှ ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်းနှင့် နင်းထောက်ခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

မိမိအားသန်သည့်ခြေတစ်ဖက်ဖြင့်ရပ်လျက် တစ်နေရာတည်းတွင်ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးခုန် လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၈၊ က၊ ခ၊ ဂ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၂-၈၊ က)

ပုံ (၂-၈၊ ခ)

ပုံ (၂-၈၊ ဂ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ခြေစုံရပ်ပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် အပေါ်သို့ ဒူးမြှောက်၍ စုံခုန်ပါ။ ပုံ (၂-၉၊ က၊ ခ)

၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၂-၉၊ က)

ပုံ (၂-၉၊ ခ)

DBE BOX

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

တာထွက်စည်းမှနေရာယူပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် ဘယ်ခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး ၅ လှမ်း ခုန်ပါ။ ထို့နောက် ညာခြေ ပြောင်းခုန်ပါ။ ပုံ (၂-၁၀၊ က၊ ခ၊ ဂ) (၃ မီတာခန့်)

ပုံ (၂-၁၀၊ က)

ပုံ (၂-၁၀၊ ခ)

ပုံ (၂-၁၀၊ ဂ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

တာထွက်စည်းမှ ရှေ့ ၃ မီတာသို့ ခြေလှမ်းကျယ်ဖြင့် ၅ လှမ်း လှမ်းပြီးတိုင်း ၆ လှမ်းမြောက်တွင် ဒူးမြှောက်၍ရပ်ပါ။ သတ်မှတ်နေရာ မရောက်မချင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၁)

ပုံ (၂-၁၁)

လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

တာထွက်စည်းမှ ရှေ့ ၃ မီတာသို့ ခြေလှမ်း ၅ လှမ်းဖြင့် ပြေးပါ။ ၆ လှမ်းမြောက်တွင် ဒူးမြှောက်၍ခုန်ပါ။ ပုံ (၂-၁၂)

သတ်မှတ်နေရာ မရောက်မချင်း ပြုလုပ်ပါ။

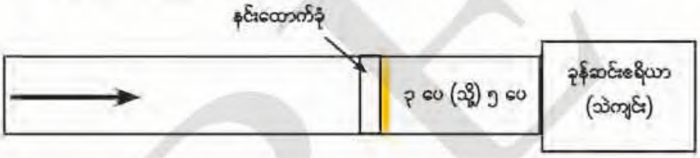
ပုံ (၂-၁၂)

DBE Box

ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်းနှင့် နင်းထောက်ခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်အတွက် အလျားခုန်သဲကျင်းနေရာကို ကျောင်းအနေထားအရ သင့်လျော်ရာနေရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ သင်ကြားလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

- သဲကျင်းသို့ လွတ်လပ်စွာပြေး၍ ခုန်ပါ။ ထို့နောက် ပြေးလှမ်းတိုင်းပါ။ ပုံ (၂-၁၃)
- ပြေးလှမ်းတိုင်းရာတွင် နင်းထောက်ဘုတ်ပြားမှ ပြေးလမ်းဘက်သို့ ခြေလှမ်းအကွာအဝေး ၁၀ လှမ်း မှ ၁၅ လှမ်းအတွင်း ခြေလှမ်းကျဲလှမ်း၍လျှောက်ပြီး အမှတ်အသားမှတ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၃)
- ပြေးသည့်ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းသည် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်သည့် ခြေလှမ်း ၃ လှမ်းခန့် ရှိသည်။
- ခြေလှမ်းအကွာအဝေး မှတ်ထားသောနေရာမှ အရှိန်ယူပြေးပြီး နင်းထောက်ဘုတ်ပြားတွင် ထောက်ရမည့် ထောက်ခြေကို မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ဖြစ်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။ ခြေလှမ်းကို အတိုးအလျှော့ပြုလုပ်၍ ထောက်ခြေမှန်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၁၃)
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူသည့် အကွာအဝေးနှင့်ပြေးနှုန်း တူညီမည်မဟုတ်ပါ။
- ပြေး၍ အရှိန်ယူရသောအကွာအဝေးမှာ အလျားခုန်မည့်သူအတွက် အကောင်းဆုံး လျင်မြန်မှုကို ပေးနိုင်မည့် အကွာအဝေးဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၂-၁၃)
- နင်းထောက်ဘုတ်ပြားကို မိမိအားသန်သောခြေဖြင့် တိကျစွာနင်းထောက်၍ ပြေးရှိန်ကို မြှင့်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၁၄)



ပုံ (၂-၁၃)

ပုံ (၂-၁၄)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်ကန်မှုရှိစေရန် သဲကျင်းတွင် ခြေလှမ်းတိုင်းတာခြင်းနှင့် ပြေး၍နင်းထောက်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်း အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။

▲ နင်းထောက်မည့်ခြေသည် နင်းထောက်ခုံပေါ်သို့ တိကျစွာကျရောက်ရန် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ရမည်။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။

လေထဲတွင်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်း အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် လေ့ကျင့်ခန်း

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

၁။ နင်းထောက်ပြားနောက်တွင် ခြေစုံရပ်ပြီး မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ရှိသော နင်းထောက်ပြားသို့ တိကျစွာနင်းပြီးသည်နှင့် ကျန်သောခြေကို ဒူးမှမြှောက်တင်ရာ လက်ကို တစ်ပါတည်း အပေါ်သို့ ဆွဲတင်ပါ။ ပုံ (၂-၁၅၊ က)

၂။ ခြေကိုပြန်ချ၍ ဒူးကို ပထမလုပ်ဆောင်ချက် အတိုင်း ပြန်လည် မြှောက်တင်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၅၊ က၊ ခ)

၁၀ ကြိမ် ၂ ခါ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၂-၁၅၊ က)

ပုံ (၂-၁၅၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

၁။ နင်းထောက်ပြား၏ အရှေ့ဘက် ၁ ပေခန့်မြင့်သော ခုံ၏ရှေ့တွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၆၊ က)

၂။ မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို နင်းထောက်ပြားပေါ်သို့ နင်း၍ ကျန်ခြေကို ခုံပေါ်သို့ နင်းတက်ပါ။ နင်းတက်စဉ် နောက်မှကျန်သောခြေကို ပထမလေ့ကျင့်ခန်းကဲ့သို့ ဒူးမြှောက်၍ လက်ကိုတစ်ပါတည်း ဆွဲတင်ပါ။ ပုံ (၂-၁၆၊ ခ၊ ဂ)

၃။ ခုံပေါ်သို့ ခြေပြန်ချ၍ အောက်သို့ ပြန်ဆင်းပါ။ ပုံ (၂-၁၆၊ ဃ) တစ်ဖန် ပထမလုပ်ဆောင်ချက် အတိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၂-၁၆၊ က)

ပုံ (၂-၁၆၊ ခ)

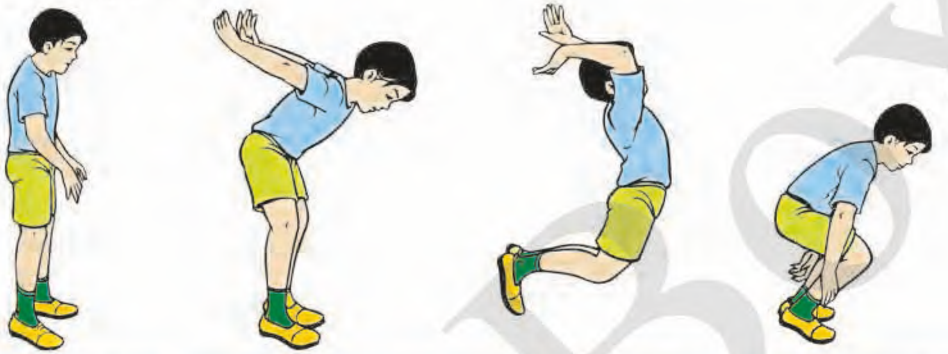
ပုံ (၂-၁၆၊ ဂ)

ပုံ (၂-၁၆၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

၁။ ခြေစုံရပ်သည့်အနေအထားမှ အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ အပေါ်သို့စုံခုန်ပါ။ ပုံ (၂-၁၇၊ က၊ ခ)

၂။ ခုန်စဉ် ခါးကော့ထားပါ။ ပုံ (၂-၁၇၊ ဂ) မြေသို့ကျစဉ် ဒူးကွေးပါ။ ပုံ (၂-၁၇၊ ဃ) ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



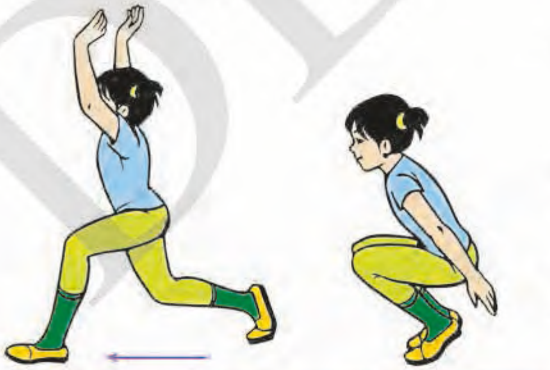
ပုံ (၂-၁၇၊ က)　ပုံ (၂-၁၇၊ ခ)　ပုံ (၂-၁၇၊ ဂ)　ပုံ (၂-၁၇၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

၁။ ခြေစုံရပ်သည့်အနေအထားမှ ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ဆန့်၍ လှမ်းစဉ် ညာလက်ကို ပေါင်ဘေးမှ ရှေ့သို့ (ရေကူးသကဲ့သို့) ဆန့်လွှဲပါ။ ပုံ (၂-၁၈၊ က)

၂။ ဘယ်ခြေ ညာလက်၊ ညာခြေ ဘယ်လက် ဆက်တိုက် လုပ်ဆောင်လျက် ရှေ့ ၃ မီတာကို လမ်းလျှောက်ပါ။ ပုံ (၂-၁၈၊ ခ)

ပုံ (၂-၁၈၊ က)　ပုံ (၂-၁၈၊ ခ)



ပုံ (၂-၁၉၊ က)　ပုံ (၂-၁၉၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

မိမိအားသန်သည့် ခြေတစ်လှမ်းတက်ပြီး ကျန်ခြေလှမ်းကပ်သည်နှင့် ဒူးညွှတ်၍ အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ထားသော လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အပေါ်မှအောက်သို့ ဆွဲချပါ။ ပုံ (၂-၁၉၊ က၊ ခ) ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

DBE Box

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပြီးလျှင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

အကြောလျှော့ပါ။

လေထဲတွင်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်း

လေထဲတွင်လှုပ်ရှားခြင်း

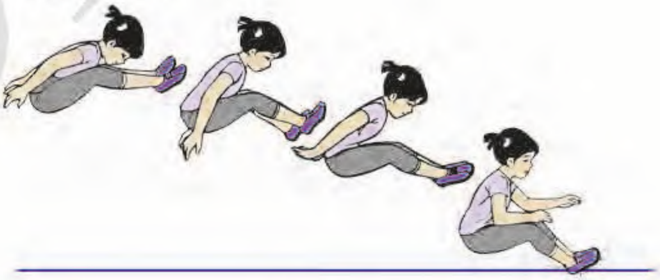
၁။ ပြေးလာသောအရှိန်နှင့် မိမိအားသန်သည့်ခြေဖြင့် နင်းထောက်သည့်အားကို ပေါင်းစပ်ကာ လေထဲတွင် လှုပ်ရှား၍ ခုန်ရမည်။

၂။ မိမိအားသန်သည့်ခြေဖြင့် နင်းထောက်ပြီး ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ကိုအပေါ်သို့ မြှင့်တင်၍ ခါးကို ကော့လျက် အမြင့်ဆုံးနှင့် အဝေးဆုံးရောက်အောင်ခုန်ရာ လက်များကိုအပေါ်သို့ ဆွဲယူရမည်။ ပုံ (၂-၂၀)

ပုံ (၂-၂၀)

မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်း

၁။ မြေသို့ဆင်းသက်ရာတွင် ခြေများကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ရာမှခြေထောက်နှင့် မြေကြီး ထိစဉ် ဒူးကိုအနည်းငယ်ကွေးပါ။ ဦးခေါင်း၊ ရင်ဘတ်နှင့် ပခုံးတို့ကို တစ်ပါတည်း အလိုက်သင့် ကွေးယူပြီး လက်များကို အောက်သို့ဆွဲချပါ။ ပုံ (၂-၂၁)
ခုန်သည့်ဘက်သို့ ပြန်မလာရပါ။

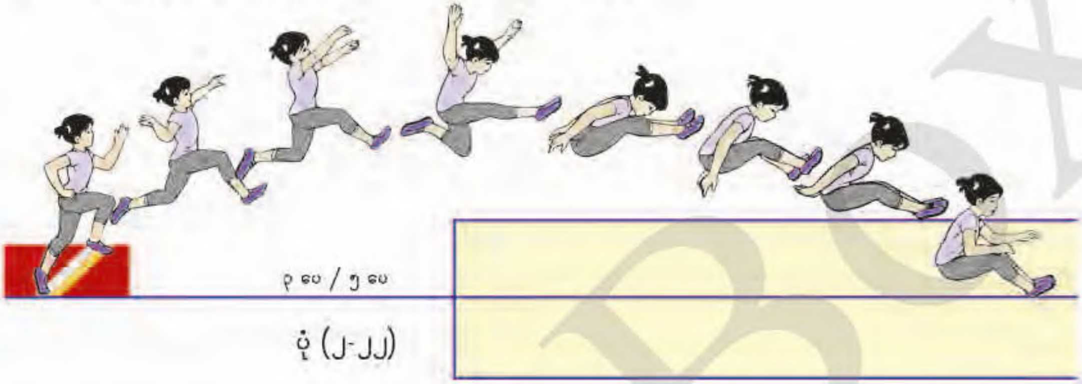


ပုံ (၂-၂၁)

DBE BOX

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်နည်း ၂ နည်းကို တစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါ။ နင်းထောက်ခြင်းမှစ၍ မြေသို့ဆင်းသက်သည်အထိ နည်းစနစ်အတိုင်း အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၂၂)
- ▲ လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးချိန်တွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၂-၂၂)

အဓိကအချက်များ

- ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူရာတွင် နင်းထောက်ခုံပေါ်သို့ မိမိအားသန်သည့်ခြေကို တည့်မတ်စွာ နင်းထောက်မိရန် လိုအပ်သည်။
- လေတွင်လှုပ်ရှားစဉ် ခြေကိုဆန့်ပြီး ခါးကော့၍မြေသို့ဆင်းသက်ချိန်တွင် လက်များကို အောက်သို့ဆွဲချပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းသည် ရှေ့သို့တစ်ပါတည်း လိုက်ပါသွားရမည်။
- အလျားခုန်ပြီးပါက ခုန်သည့်ဘက်သို့ ပြန်မလာရပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ► သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အလျားခုန်နည်းစနစ်ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် တစ်ဦးချင်း တစ်လှည့်စီ လေ့ကျင့်ပါ။ တွေ့ရှိရသော အခက်အခဲများကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေး ပြုပြင်ပါ။ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်သည့်ကျောင်းသားများကို ထပ်မံလေ့ကျင့်စေ၍ ခုန်သည့်အဆင့် တိုးတက်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။

၂-၄ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်း

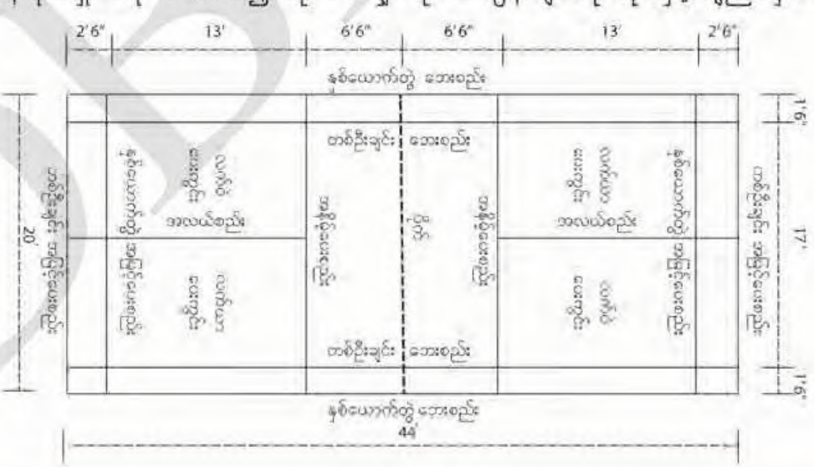
၂-၄-၁ ကြက်တောင်ကစားနည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကစားကွင်း အတိုင်းအတာများ၊ ကြက်တောင်စတင်ကစားရာ၌ အဓိကကျသော စပေးခြင်းနည်းနှင့် လက်ခံနည်းများ၊ ကြက်တောင်စပေးရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများနှင့်စပေးခြင်း

ကစားကွင်းအတိုင်းအတာ

- ကြက်တောင်ကစားကွင်းသည် ထောင့်မှန်စတုဂံပုံ ရှိရမည့်အပြင် ပုံ (၂-၂၃) တွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ဖြက် ၁ လက်မခွဲရှိသော မျဉ်းကြောင်းများဖြင့် ရေးဆွဲရမည်။
- မျဉ်းကြောင်းများရေးဆွဲရာတွင် လွယ်ကူစွာ ခွဲခြားသိရှိစေရန်အတွက် အဝါရောင် သို့မဟုတ် အဖြူ ရောင်ဖြင့် ရေးဆွဲရမည်။
- တစ်ဦးချင်း ကစားကွင်းအတိုင်းအတာမှာ အလျား ၄၄ ပေ၊ အနံ ၁၇ ပေ ဖြစ်ပြီး နှစ်ယောက်တွဲ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာမှာ အလျား ၃၉ ပေ၊ အနံ ၂၀ ပေ ဖြစ်သည်။
- ပိုက်တိုင်များသည် ကစားကွင်းကြမ်းပြင်မှ တိုင်ထိပ်ဖျားထိ ၅ ပေ ၅ လက်မ ရှိရမည်။
- ပိုက်များသည် အရောင်ရင့်ရင့်ဖြစ်ပြီး ပိုက်ကွက်များသည် လေးထောင့်ပုံစံ ဖြစ်ရမည်။ ထို့ပြင် ၅/၈ လက်မ ထက်မကျဉ်း ၃/၄ လက်မထက်မကျယ် ညီညာသည့် ပိုက်ကွက်ပုံ ရက်လုပ် ထားရမည်။
- ပိုက်၏ အလျားသည် အနည်းဆုံး ၂၀ ပေ နှင့် အနံသည် ၂ ပေ ၆ လက်မ ရှိရမည်။
- ပိုက်အပေါ်တန်း၏ ဖြက် ၃ လက်မကို အဖြူရောင်အစဖြင့် ခေါက်ချိုးအနားကွပ်လျက် ထိုအနား ကွပ်အတွင်း ကျစ်ကြိုး သို့မဟုတ် နန်းကြိုးကို လျှိုပြီးထားရမည်။ ထိုအနားကွပ်သည် ကျစ်ကြိုး သို့မဟုတ် နန်းကြိုးပေါ်တွင် တည်ရှိရမည်။
- ပိုက်၏ ထိပ်ဖျားအမြင့်သည် ကစားကွင်းကြမ်းခင်း၏ အလယ်တည့်တည့်မှ ၅ ပေ နှင့် နှစ်ယောက် တွဲ ဘေးစည်းပေါ် ၅ ပေ ၁ လက်မ ရှိရမည်။ ပိုက်အစွန်းများနှင့် တိုင်များအကြားတွင် ပွင့်ဟနေ သော နေရာမရှိစေရ။ အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် ပိုက်အစွန်းများကို တိုင်နှင့် ချည်နှောင်ထားရမည်။



ပုံ (၂-၂၃)

စပေးခြင်းနည်း (Service)

စပေးခြင်းဆိုသည်မှာ ပေးသူသည် လက်ယာဘက်ပေးကွင်းတွင် နေရာယူပြီး ကြက်တောင်ကို ပိုက်ကျော်၍ တစ်ဖက်ကွင်းအတွင်းရှိ သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ အရောက်ပို့ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ စပေးခြင်း ၅ မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

၁။ အမြင့်စပေးခြင်းနည်း (High Service)

၂။ အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Low Service)

၃။ လက်ပြန်စပေးခြင်းနည်း (Backhand Service)

၄။ ပိုက်တန်းနှင့်တစ်တန်းတည်းစပေးခြင်းနည်း (Drive Service)

၅။ လက်ဖြင့်ဆတ်ခနဲတောက်ပြီးပေးသော စပေးခြင်းနည်း (Flick Service) တို့ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ၅ မျိုးအနက်မှ ယခုအတန်းတွင် အမြင့်စပေးခြင်းနည်းနှင့် အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းတို့ကို သင်ကြားရမည်ဖြစ်သည်။

အမြင့်စပေးခြင်းနည်း (High Service)

အမြင့်စပေးခြင်းနည်းကို တစ်ဦးချင်းပွဲများတွင် အများဆုံးအသုံးပြုသည်။ ကြက်တောင်ကို တစ်ဖက်ကွင်းရှိ နောက်စည်းထဲသို့ အမြင့်ဆုံးနှင့် စိုက်၍ကျအောင်ပေးရသောနည်းဖြစ်သည်။ အမြင့်စပေးခြင်းနည်း၏အားသာချက်မှာ ပြိုင်ဘက်ကို နောက်ဆုံးစည်းသို့ မရောက်ရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးခြင်းဖြင့် ပြိုင်ဘက်ကွင်း၌ လွတ်နေသည့်ဟာကွက်များကို ဖြစ်စေသည်။

ကြက်တောင်အမြင့်စပေးခြင်းနည်းကို အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

၁။ အနိမ့်ပေးစည်းမှ ၂ ပေ သို့မဟုတ် ၃ ပေအကွာတွင် နေရာယူပြီး ညာသန်ဖြစ်ပါက ဘယ်ပခုံးကို ပြိုင်ဘက်ကွင်းဆီသို့ ဦးတည်ထားပါ။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကို သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားရှိစေရမည်။ ဘယ်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ရှိသည့် ပိုက်နှင့် T ပုံသဏ္ဌာန် နေရာယူထားပါ။

၃။ နောက်တွင် ကျန်ရှိနေသော ညာခြေထောက်သည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် ၄၅ ဒီဂရီခန့် ရှိနေရမည်။

၄။ မိမိအားသန်သောလက်ဖြင့် ဘက်တံကို ရင်နှင့်ဝမ်းဗိုက်အကြားတွင် ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၂-၂၄၊ က)

၅။ ကျန်သောလက်ဖြင့် ကြက်တောင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့ခါးအမြင့်နေရာတွင် ကိုင်ထားပါ။

၆။ ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့တွင် ကြက်တောင်ကို ဖြည်းညင်းစွာလွှတ်ချပြီး ဘတ်တံကို နောက်သို့ လွှဲ၍ကိုယ်ခန္ဓာအနားတွင် တံတောင်ကိုဆန့်ပြီး ရိုက်ခတ်ပါ။

၇။ ဘက်တံကိုရှေ့သို့ ပြန်လွှဲလာသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို နောက်ခြေထောက်မှ ရှေ့ခြေထောက်သို့ ပြောင်းပေးပါ။ ပုံ (၂-၂၄၊ ခ)

၈။ ဘက်တံသည် ဦးခေါင်း၏ဘယ်ဘက်ပိုင်းသို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် လိုက်လွှဲပြီးပါလာရမည်။ ပုံ (၂-၂၄၊ ဂ)

ကြက်တောင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဝေးပြီး ပစ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လွှတ်လိုက်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် စပေးခြင်းမှားယွင်းမှု ဖြစ်နိုင်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ကြက်တောင်ပေးပို့ပြီးသည်နှင့်ကွင်းအတွင်းတွင် အသင့်အနေအထားဖြင့်နေရာပြန်ယူရမည်။

ပုံ (၂-၂၄၊ က)

ပုံ (၂-၂၄၊ ခ)

ပုံ (၂-၂၄၊ ဂ)

အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Low Service)

အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းကို နှစ်ယောက်တွဲကစားသောအခါ အသုံးများသည်။ အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း ၂ မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

လက်မှန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Forehand Low Service)

လက်ပြန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Backhand Low Service) တို့ဖြစ်သည်။

လက်မှန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Forehand Low Service)

၁။ မိမိအားသန်သည့် ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ရှိသည့်ပိုက်နှင့် T ပုံသဏ္ဌာန်ထားပြီး ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရှိရာသို့ ဦးတည်ပါ။

၂။ ဒူးများကို အနည်းငယ် ကွေးထားပါ။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာကို သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားရှိစေရမည်။

၄။ နောက်တွင် ကျန်ရှိနေသော ခြေထောက်သည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် ၄၅ ဒီဂရီခန့် ရှိနေရမည်။

၅။ ရင်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အကြားတွင် မိမိအားသန်သောလက်ဖြင့် ဘက်တံကို ကိုင်ထားပါ။

၆။ ကျန်သောလက်ဖြင့် ကြက်တောင်ကို ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၂-၂၅၊ က)

၇။ ဘက်တံကို နောက်သို့လွှဲသောအခါ ခါးနေရာအထိရောက်အောင် လွှဲထားပါ။

၈။ ထိုသို့ လွှဲပြီးနောက် ဘက်တံကို အောက်သို့နှိမ့်ချပြီး ရှေ့သို့ စတင်လွှဲလာပါ။ ကြက်တောင်ကို ဘက်တံနှင့် ရိုက်ခတ်ရန်အတွက် ဘက်တံကိုင်ထားသောလက်ကို လွှဲယူလာပါ။ ပုံ (၂-၂၅၊ ခ၊ ဂ)

ကြက်တောင်နှင့် ဘက်တံထိသော အချိန်သည် ခါးအောက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်ရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက စပေးခြင်းမှားယွင်းမှု ဖြစ်နိုင်သည်။ အနိမ့်စပေးရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်အားကို ပိုမိုအသုံးပြုပါ။

DREBOX

ပုံ (၂-၂၅၊ က) ပုံ (၂-၂၅၊ ခ) ပုံ (၂-၂၅၊ ဂ)

လက်ပြန်အနိမ့်ပေးခြင်းနည်း (Backhand Low Service)

လက်ပြန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းသည် လက်မှန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းထက် လက်ကောက်ဝတ်အားကို ပိုမိုအသုံးပြုရသည်။ လက်ပြန်အနိမ့်စပေးရာတွင်

၁။ မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ထားပြီး ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရှိရာသို့ ဦးတည်ထားပါ။

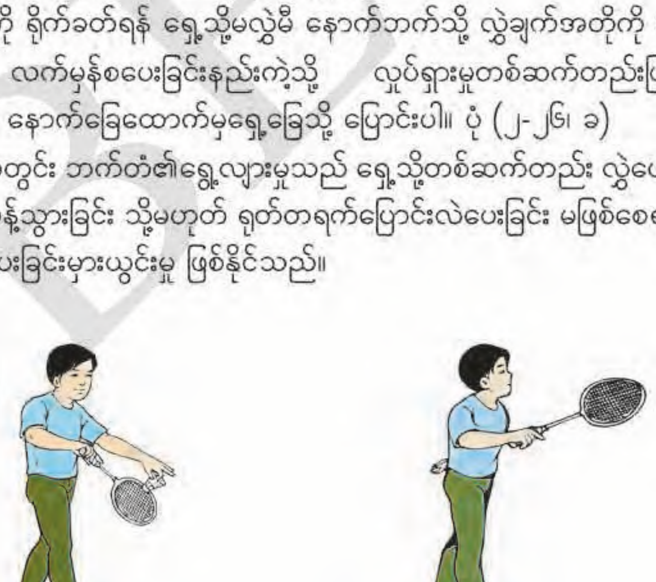
၂။ ကျန်ခြေသည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး မျဉ်းပြိုင်အနေအထားအတိုင်း ဖြစ်နေရမည်။

၃။ ဘက်တံကို မိမိအားသန်ရာလက်ဖြင့်ကိုင်ပြီး ကြက်တောင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့ ခါးအမြင့်နေရာတွင် ကျန်သောလက်ဖြင့် ကိုင်ထားပါ။ ထိုသို့ကိုင်ရာတွင် ကြက်တောင်ကို လက်မ၊ လက်ညိုးဖြင့်ကိုင်ပြီး အောက်ခြေဖော့ကို မိမိဘက်သို့ လှည့်ထားပါ။ ဤအနေအထားအတိုင်း ပုံသေနေရာယူထားပါ။ ထိုအချက်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ ပုံ (၂-၂၆၊ က)

၄။ ကြက်တောင်ကို ရိုက်ခတ်ရန် ရှေ့သို့မလွှဲမီ နောက်ဘက်သို့ လွှဲချက်အတိုကို အသုံးပြုပါ။

၅။ စပေးရာတွင် လက်မှန်စပေးခြင်းနည်းကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ဆက်တည်းဖြစ်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို နောက်ခြေထောက်မှရှေ့ခြေသို့ ပြောင်းပါ။ ပုံ (၂-၂၆၊ ခ)

၆။ စပေးနေစဉ်အတွင်း ဘက်တံ၏ရွေ့လျားမှုသည် ရှေ့သို့တစ်ဆက်တည်း လွှဲပေးရမည်။ လွှဲနေစဉ်အတွင်း ရပ်တန့်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲပေးခြင်း မဖြစ်စေရ။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် စပေးခြင်းမှားယွင်းမှု ဖြစ်နိုင်သည်။



ပုံ (၂-၂၆၊ က) ပုံ (၂-၂၆၊ ခ)

စပေးခြင်းကို လက်ခံနည်း (Service Receive)

၁။ ကစားသူများသည် အမှတ်မရမီ သို့မဟုတ် စုံဂဏန်းအမှတ်ရရှိသောအခါ မိမိတို့၏လက်ယာဘက်ပေးကွင်းမှ ပေးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

၂။ ကစားမည့်သူသည် မဂဏန်းအမှတ်ရရှိသောအခါ လက်ဝဲဘက်ပေးကွင်းမှ ပေးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

၃။ မှန်ကန်သော စပေးမှုတွင် ပေးသူနှင့်လက်ခံသူတို့သည် သက်ဆိုင်ရာပေးကွင်းနှင့် လက်ခံကွင်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထောင့်ဖြတ်အနေအထားတွင် နေရာယူစဉ် စည်းကို မထိရပါ။

၄။ ပေးသူနှင့် လက်ခံသူတို့၏ ခြေနှစ်ဖက်သည် ကစားကွင်းကြမ်းပြင်နှင့်ထိလျက် နေရာမရွေ့ဘဲ ကြက်တောင်ကို စပေးသည်မှ ပေးပြီးသည့်တိုင်အောင်ရှိနေရမည်။

ကြက်တောင်ကိုလက်ခံမည့်သူ၏ ကိုယ်နေဟန်ထား

၁။ ညာသန်ဖြစ်ပါက ဘယ်ခြေကိုရှေ့တွင်ထားပြီး ညာခြေကိုနောက်ဘက်တွင်ထားကာ ကိုယ်ခန္ဓာကို အနည်းငယ်စောင်းရမည်။ မျက်လုံးသည် ကြက်တောင်လာရာလမ်းကြောင်းကို ကြည့်နေရမည်။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်သည် ရှေ့ခြေနှင့်နောက်ခြေပေါ်တွင် မျှတစွာထားပြီး ဒူးအနည်းငယ်ကွေးထားပါ။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာအထက်ပိုင်းကို ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်းကာ နှိမ့်ချထားပြီး ခြေဖနောင့်များကိုလည်း အနည်းငယ်ကြွထားရမည်။ ကြက်တောင်ရိုက်တံ၏ ခေါင်းပိုင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရှေ့တွင် ခါးဆစ်ထက် အနည်းငယ်မြင့်အောင် ကိုင်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၂၇)

ပုံ (၂-၂၇)

ကြက်တောင်စပေးရာတွင်သတိပြုရမည့်အချက်များ

၁။ ကြက်တောင်စပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ရာတွင် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ရမည်။

၂။ ကြက်တောင်ကို ရိုက်တံကိုင်ထားသောလက်ထက် နိမ့်ကျစေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေဘဲ ကြက်တောင်နှင့် ရိုက်တံခေါင်းပိုင်းတို့ ထိတွေ့မှုမှန်ကန်စေရန် လေ့ကျင့်ရမည်။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရှေ့သို့ကုန်းနေခြင်း၊ နောက်သို့လန်နေခြင်း မဖြစ်စေရ။

၄။ ရိုက်တံသည် တိကျမှန်ကန်သော အရှည်ဆုံးသွားလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားအောင် လက်ချောင်းများ၊ လက်ဆစ်များကို အလိုက်သင့်ဖျော့၍ ရိုက်ကစားရမည်။

၅။ နှစ်ယောက်တွဲကစားသည့် ပွဲငယ်တစ်ပွဲအစတွင် စပေးခြင်းကို လက်ယာဘက်ပေးကွင်းမှ ပေးရမည်။ လက်ခံသူ တစ်ဦးတည်းကသာစပေးခြင်းကို ပြန်ရိုက်နိုင်သည်။

၆။ လက်ခံသူတွဲဖက်သည် ကြက်တောင်ကို ထိမိလျှင် သို့မဟုတ် ပြန်ရိုက်လျှင် မှားယွင်းမှုဖြစ်ပြီး ပေးသူဘက်မှ တစ်မှတ်ရသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ မည်သည့်အချိန်မျိုးတွင် ကြက်တောင်စပေးပြီးသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သနည်း။

၂။ ကစားမည့်သူသည် မ ဂဏန်းအမှတ်ရပါက မည်သည့်ပေးကွင်းတွင် ပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်းပြုလုပ်ရမည်နည်း။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများနှင့် စပေးခြင်းအကြောင်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

▲ ဆရာကအချက်ပေးပြီး လက်ခံမည့်အနေအထားနှင့် ပေးမည့်အနေအထားများကို နည်းစနစ်မှန်ကန်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ အနိမ့်စပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ရာတွင် အနိမ့်အမြင့် သတ်မှတ်ချက်မထားဘဲ လွတ်လပ်စွာရိုက်ခြင်းဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ကစားကွင်းထဲတွင် အနိမ့်စပေးစည်းအတွင်း သို့မဟုတ် စည်းပေါ်သို့ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ကစားကွင်းတွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲ၍ စပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်းကို ကျွမ်းကျင်သည်အထိ နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ဆရာညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီဖြင့် ပြိုင်ပွဲငယ်များ လေ့ကျင့်ကစားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် မိမိ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းများဖြင့်ဖြစ်စေ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ သိရှိထားသော အကြောင်းအရာများကို မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြန်လည်မျှဝေပါ။

၂-၄-၂ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း

ဤအတန်းတွင် စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားရာ၌ အဓိကကျသော အခြေခံစပေးသော ပေးနည်းအမျိုးမျိုးနှင့် လက်ခံနည်းအမျိုးမျိုးကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် လေ့လာသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အခြေခံစပေးသောပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း

စပေးသော ပေးနည်း

၁။ ကစားသမားတိုင်းသည် စပေးသောကို ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် ၂ ကြိမ်တစ်လှည့်စီ ပေးခွင့်ရှိသည်။

၂။ စပေးဘောပေးသောအခါ ဘောလုံး၏ လည်ပတ်မှု၊ ဘောလုံးပေါ်သို့ စိုက်ထုတ်ရသောအား၊ ဘောလုံး၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်သောအမှတ်စသည့် အချက် ၃ ချက်ပေါ် မူတည်၍ အသုံးပြုသင့်သည်။

၃။ စပေးဘော ပေးရာတွင် စပေးဘောပေးနည်း၊ လက်ခံနည်း ၄ နည်း အနက်မှ မိမိနှစ်သက်ရာ ပေးနည်းဖြင့် ပေးပါ။

၄။ မိမိပေးလိုက်သော စပေးဘော ပေးနည်းပေါ်မူတည်၍ ပြိုင်ဘက်ကစားသမားမှ ပြန်ပို့လာသော ဘောလုံးသည် မည်သည့်လည်ပတ်မှုအမျိုးအစားနှင့် မိမိစားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်မည်ကို သိရှိနိုင်ပေမည်။ ထိုသို့သိရှိမှသာ ဒုတိယရိုက်ချက်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စပေးဘော လက်ခံနည်း

၁။ ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် ကစားသမားတစ်ဦးစီ၏ အချိန်တစ်ဝက်သည် စပေးဘောပေးခြင်းနှင့် ကျန်အချိန်တစ်ဝက်သည် စပေးဘောကို လက်ခံခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စပေးဘော လက်ခံခြင်းသည် စပေးဘော ပေးခြင်းကဲ့သို့ အရေးကြီးပါသည်။

၂။ စပေးဘော လက်ခံခြင်းတွင် စပေးဘောပေးသောကစားသမား၏ ဘက်တံလွှဲသည့်လားရာ၊ ဘောလုံးနှင့်ဘက်တံထိသောနေရာ၊ အသုံးပြုသောအားတို့အပေါ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘောလုံး၏ လည်ပတ်မှုအမျိုးအစားကို သိရှိရန်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၃။ မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်မှသာ ပြိုင်ဘက်ကစားသမားထံသို့ ကောင်းမွန်စွာပြန်ပို့နိုင်ခြင်း၊ တစ်ဖက်ကစားသမား တိုက်စစ်မဆင်နိုင်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ ဒုတိယရိုက်ချက်အတွက် တိုက်စစ်ဆင်နိုင်ခြင်းတို့ကို ဖန်တီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အခြေခံစပေးဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း ၄ နည်းရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ

(က) အထက်လည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း
(ခ) အောက်လည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း
(ဂ) ဝဲလည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း
(ဃ) ယာလည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်းတို့ ဖြစ်သည်။

(က) အထက်လည်ဘောပေးနည်း

၁။ ဘက်တံသည် ဘောလုံး၏ အပေါ်အလယ်နေရာသို့ ပွတ်တိုက်ပြီး အရှေ့အပေါ်ဘက်သို့အား စိုက်ပြီးလွှဲရမည်။

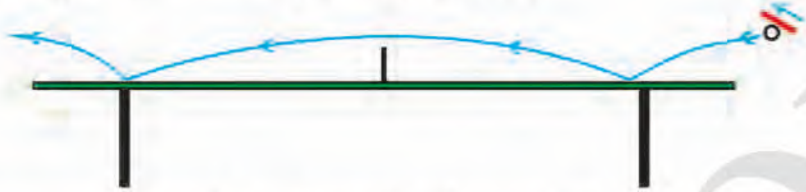
၂။ လက်ကောက်ဝတ်ကို အရှေ့ဘက်သို့ လျင်မြန်စွာလှည့်ပေးခြင်းဖြင့် ဘောလုံး၏လည်ပတ်မှုကို ပိုမိုပြင်းထန်စေသည်။

၃။ ဘောလုံးနှင့် ဘက်တံတို့ ထိတွေ့ရမည့်နေရာသည် ပိုက်နှင့်အညီ သို့မဟုတ် ပိုက်ထက် အနည်းငယ် မြင့်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။

၄။ ဖြန့်ထားသောလက်ဖဝါးအလယ်တွင် ဘောလုံးအားတင်ထားပြီး အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ရမည်။

၅။ ဘက်တံနှင့် ဘောလုံးကို မိမိစားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ဦးစွာထိအောင် ရိုက်ရမည်။

၆။ ဘောလုံးနှင့် စားပွဲမျက်နှာပြင်ထိမှတ်သည် ခုံအစွန်းမှ ၁ ပေခန့် အတွင်း မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၂၈)



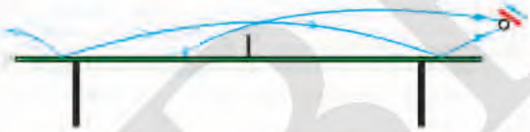
ပုံ (၂-၂၈) အထက်လည်ဘော ပေးခြင်း

အထက်လည်ဘော လက်ခံနည်း

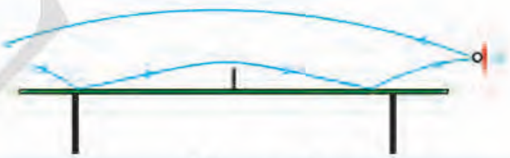
၁။ စပေးဘောပေးသောကစားသမား၏ ဘက်တံသည် အောက်မှအပေါ်သို့ ရွေ့လျားပြီး ဘောလုံးကို ရိုက်လိုက်သော် အထက်လည်ဘောဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

၂။ ယင်းအထက်လည်ဘောကို လက်ခံလိုပါက ဘက်တံကို အရှေ့ဘက်သို့ ငိုက်ထားပြီး ဘောလုံးအပေါ် အလယ်ပိုင်းကို ဖိရိုက်ရပါမည်။ ပုံ (၂-၂၉၊ က)

၃။ အကယ်၍ ဘက်တံမျက်နှာပြင်ဖြင့် တည့်မတ်စွာလက်ခံလိုက်ပါက တစ်ဖက်ခုံ၏အပြင်ဘက်သို့ ထွက်သွားပေမည်။ ပုံ (၂-၂၉၊ ခ)



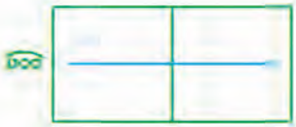
ပုံ (၂-၂၉၊ က)
အထက်လည်ဘော မှန်ကန်စွာလက်ခံခြင်း



ပုံ (၂-၂၉၊ ခ)
အထက်လည်ဘော မှားစွာလက်ခံခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

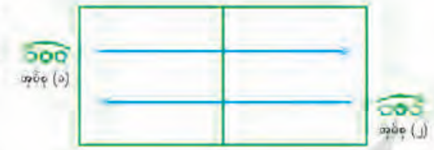
အထက်လည်ဘောဖြင့် စပေးခြင်းကို အလှည့်ကျ လေ့ကျင့်ခြင်း။



ပုံပါအတိုင်း အုပ်စုရှေ့ဆုံးမှ ကျောင်းသားက အထက်လည်ဘောဖြင့်စပေးပြီး မိမိအုပ်စု၏နောက်တွင် ပြန်တန်းစီပါ။ ကျောင်းသားများ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။

DBE BOX

အထက်လည်ဘောဖြင့် စပေးခြင်းအား လက်ခံခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း



အုပ်စု (၁) မှ ပထမကျောင်းသားက အုပ်စု (၂) ပထမကျောင်းသားထံသို့ အထက်လည်ဘောဖြင့် စပေးဘောပေးပါ။

အုပ်စု (၂) မှ ပထမကျောင်းသားက အထက်လည်ဘောဖြင့် လက်ခံပြီး အုပ်စု (၁) ဒုတိယကျောင်း သားထံသို့ စပေးဘောပြန်ပေးပါ။ စပေးဘောပေးပြီး လက်ခံပြီးသော ကျောင်းသားများသည် မိမိအုပ်စု၏နောက်တွင် ပြန်တန်းစီပါ။ အုပ်စုနှစ်စုတွင်ရှိသော ကျောင်းသားများအားလုံး အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်း

၁။ အထက်လည်ဘောဖွင့်နည်းကို သင်နားလည်သဘောပေါက်သလို ပြောပြပါ။

(ခ) အောက်လည်ဘော ပေးနည်း

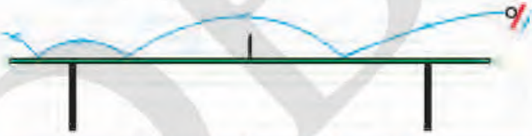
၁။ အောက်လည်ဘောဖွင့်လိုပါက ဘောလုံး၏အောက်အလယ်နေရာကို ဘက်တံဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးရမည်။

၂။ ဘက်တံကို အရှေ့အောက်ဘက်သို့ထုတ်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကို အောက်ဘက်သို့လှည့်ပေးရမည်။

၃။ ဘက်တံနှင့် ဘောလုံးထိတွေ့ရမည့်နေရာမှာ ပိုက်နှင့်အညီ သို့မဟုတ် ပိုက်ထက်ပို၍ မြင့်သောနေရာဖြစ်သည်။

၄။ ဘောလုံးသည် မိမိခုံ၏ မျက်နှာပြင်ပိုက်နှင့် နီးသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၂-၃၀၊ က)

၅။ အောက်လည်ဘောသည် အောက်ဘက်သို့ လည်ပတ်အားပြင်းထန်သောကြောင့် ယင်းဘောလုံးမျိုးကို တုံ့ပြန်သောအခါ ပိုက်ထဲသို့ ဘောလုံးကျသွားတတ်သည်။ ပုံ (၂-၃၀၊ ခ)



ပုံ (၂-၃၀၊ က) ဘောတိုပေးခြင်း

ပုံ (၂-၃၀၊ ခ) ဘောရှည်ပေးခြင်း

အောက်လည်ဘော လက်ခံနည်း

၁။ စပေးဘောကစားသမားသည် ဘက်တံကို အထက်မှအောက်သို့ရွှေ့လျားပြီး ဘောလုံးကို ရိုက်လိုက်သော် အောက်လည်ဘောဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

၂။ အောက်လည်ဘောကို လက်ခံလိုပါက ဘက်တံ၏မျက်နှာပြင်ကို နောက်ဘက်သို့ လှန်ထားပြီး ဘောလုံး၏ အောက်အလယ်နေရာကိုထိကာ နောက်မှအရှေ့အပေါ်ဘက်သို့ အားစိုက်ပေးရမည်။ ပုံ (၂-၃၁၊ က)

၃။ အောက်လည်ဘောသည် အောက်ဘက်သို့ လည်ပတ်မှုပြင်းထန်သောကြောင့် ဘက်တံ၏ မျက်နှာပြင်ကို တည့်မတ်စွာထားလျှင် ပိုက်ထဲသို့ ဘောလုံးကျသွားမည်။ ပုံ (၂-၃၁၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၁၊ က) အောက်လည်ဘောတို မှန်ကန်စွာလက်ခံခြင်း

ပုံ (၂-၃၁၊ ခ) အောက်လည်ဘောတို မှားစွာလက်ခံခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ အောက်လည်ဘော ဖွင့်နည်းနှင့် လက်ခံနည်းအား တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ အောက်လည်ဘောကို လက်ခံရာတွင် ဘက်တံမျက်နှာပြင်ကို မည်ကဲ့သို့ထားရမည်နည်း။

၂။ အောက်လည်ဘော ပေးနည်းဖြင့် စပေးဘောပေးလိုပါက မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

အဓိကအချက်များ

- အလယ်စည်းသည် နှစ်ယောက်တွဲကစားပွဲများအတွက် ပိုင်းခြားထားသောစည်းဖြစ်သည်။
- စားပွဲခုံ၏သက်ဆိုင်ရာ လက်ယာဘက်အပိုင်းများသည် အတွဲတစ်တွဲစီအတွက် စပေးဘော ပေးသောဇရိယာဖြစ်သကဲ့သို့ လက်ခံဘောယူသည့် ဇရိယာလည်းဖြစ်သည်။
- စပေးဘောပေးလိုပါက မိမိစားပွဲ၏ စပေးဘောပေးသောဇရိယာမှ တစ်ဖက်အတွဲ၏ စပေးဘောပေးသောဇရိယာသို့ ဖွင့်ရမည်။ သို့မှသာ အမှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း

► သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သူငယ်ချင်းများနှင့်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုနှင့်ဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။

၂-၅ အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း

၂-၅-၁ ဘောလုံးကစားနည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ဘောလုံးကစားရာ၌ အဓိကလိုအပ်သော အခြေခံနည်းစနစ်များဖြစ်သည့် ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်းနှင့် ဘောလုံးဖမ်းခြင်းများကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်း

ဘောလုံးသယ်ယူပြေးရာတွင် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်သယ်ယူပြေးခြင်း၊ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့် သယ်ယူပြေးခြင်းနှင့် လိမ်ခေါက်သယ်ယူပြေးခြင်းဟူ၍ ၃ မျိုးရှိသည်။

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်သယ်ယူပြေးခြင်း

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ယူပြေးခြင်းကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ ကစားတတ်စေရန် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ပုံပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

၁။ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်ပါ။

၂။ တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားက ဘောလုံးကို ညာဘက် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ယူပြေးလာပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်အုပ်စု၏ ရှေ့တွင်ရှိသော ကျောင်းသားထံသို့ ပေးပါ။ ပေးပြီးနောက် ထိုအုပ်စု၏နောက်တွင် ပြန်တန်းစီပါ။

၃။ ပထမကျောင်းသား မိမိ အုပ်စုနေရာသို့ ပြန်ရောက်ပါက ဘယ်ခြေဖြင့် အထက်ပါအတိုင်း သယ်ယူပြေးပါ။ ပုံ (၂-၃၂) အထက်ပါအတိုင်း တစ်ဦးချင်းစီအုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။

ပုံ (၂-၃၂)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

၁။ မီတာ ၂၀ ပြေးလမ်းတွင် ဘောလုံးကိုခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ယူပြေးပါ။ ပုံ (၂-၃၃)

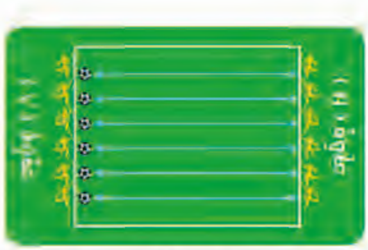
၂။ ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေ တစ်လှည့်စီပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။

ပုံ (၂-၃၃)

ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်သယ်ယူပြေးခြင်း

၁။ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်နေပါ။

၂။ တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားက ဘောလုံးကို ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့် သယ်ယူပြေးလာပြီး တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားထံသို့ပေးပါ။ ပုံ (၂-၃၄) အထက်ပါအတိုင်း ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေ တစ်လှည့်စီ ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၂-၃၄)

ဖော်ပြထားသောပုံများသည် လေ့ကျင့်ခန်း ၂ မျိုးစလုံးကို လေ့ကျင့်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဘောလုံးသယ်ပြေးခြင်း

၁။ ဘောလုံးသယ်ပြေးရန် လိုအပ်သောနေရာလွတ်ကို ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။

၂။ ဘောလုံးကို ပြင်းပြင်းထိပါ။ ဘောလုံးလမ်းကြောင်းသည် မျဉ်းတစ်ကြောင်းတည်း ဖြစ်ရမည်။ ခေါင်းမော့ထားပါ။ ပုံ (၂-၃၅၊ က)

၃။ ခြေဖမိုး သို့မဟုတ် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ပြေးရမည်။ ပုံ (၂-၃၅၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၅၊ က)

ပုံ (၂-၃၅၊ ခ)

ဘောလုံးလိမ်ခေါက်သယ်ယူခြင်း

၁။ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ပါ။

၂။ တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားကဘောလုံးအား ပုံပါမြားအတိုင်း လိမ်ခေါက်သယ်ယူလာပြီး တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားထံသို့ပေးပါ။ ပုံ (၂-၃၆)

အထက်ပါအတိုင်း အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံ (၂-၃၆)

ခြေခွင်ဖြင့်ဖမ်းခြင်း

၁။ ခြေခွင်ဖြင့် ဘောလုံးကိုဖမ်းရာတွင် ထားရမည့်ကိုယ်နေဟန်ထားသည် ခြေခွင်ဖြင့် ကန်နည်းအတိုင်းဖြစ်သည်။

၂။ ဖမ်းမည့်ခြေထောက်နားသို့ လိမ့်လာသောဘောလုံးရောက်ခါနီးအချိန်တွင် ဒူးအနည်းငယ် ကွေးထားပါ။ ပုံ (၂-၃၇၊ က)

၃။ ဘောလုံးခြေဖြင့်ထိသည်နှင့် နောက်သို့ပေါင်ရင်းမှဆွဲချပြီး ဖမ်းရမည်။ ပုံ (၂-၃၇၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၇၊ က)

ပုံ (၂-၃၇၊ ခ)

ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ဖမ်းခြင်း

ပုံ (၂-၃၈၊ က)

ပုံ (၂-၃၈၊ ခ)

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်သည် ထောက်ခြေပေါ် ကျရောက်ပြီး ဒူးအနည်းငယ် ကွေးထားရမည်။

၂။ ကျလာသောဘောလုံးကို ဖမ်းထားရန်အတွက် ကျန်ခြေတစ်ဖက်ကို ဒူးကွေး၍ပေါင်ရင်းမှ မြင့်နိုင်သလောက် မြင့်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၃၈၊ က)

၃။ ခြေဖမိုးနှင့် ဘောလုံးထိသောအခါ အရှိန်သတ်ကာ ဆွဲချဖမ်းရမည်။ ပုံ (၂-၃၈၊ ခ)

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်ဖမ်းခြင်း

၁။ ထောက်ခြေ၏ဒူးကို အနည်းငယ်ကွေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းရမည်။ ပုံ (၂-၃၉၊ က)

၂။ ကျန်ခြေတစ်ဖက်သည် ထောက်ခြေရှေ့မှ ကန့်လန့်အနေအထားဖြင့် ကျလာသောဘောလုံးကို ဖမ်းရန်အသင့်ရှိရမည်။ ပုံ (၂-၃၉၊ က၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၉၊ က)

ပုံ (၂-၃၉၊ ခ)

ခြေဖဝါးဖြင့်ဖမ်းခြင်း

၁။ ထောက်ခြေကို ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်ကို ထိန်းပါ။

၂။ ကျန်ခြေတစ်ဖက်ကို ပေါင်ရင်းမှ အနည်းငယ်မြှောက်ထားပြီး ဒူးကွေးရမည်။ ဘောလုံးကျလာသော အခိုက်၊ အမြင့်ပေါ်မှုတည်ပြီး ဖမ်းရမည့်ခြေ၏ ခြေဦးထောင်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၄၀၊ က)

၃။ လိမ့်လာသော ဘောလုံးကိုဖမ်းရန် ခြေဖနောင့်သည် မြေကြီးနှင့်အနည်းငယ်သာ ကွာရမည်။ ပုံ (၂-၄၀၊ ခ)

ပုံ (၂-၄၀၊ က)

ပုံ (၂-၄၀၊ ခ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ဘောလုံးသယ်ယူပြေးနည်း ၃ နည်းကို ဆရာညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ အုပ်စု ၂ စုဖွဲ့ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်၍ ဆရာညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ကန်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းအား အပြန်အလှန် ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိလာသည်အထိ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ စနစ်ကျန မှန်ကန်ပါက ကန်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းကို အုပ်စုပြောင်းပြီးလေ့ကျင့်ပါ။

အဓိကအချက်

- ဘောလုံးသယ်ယူပြေးရာတွင် ကစားမည့်သူသည် မိမိအလှမ်းမီသည့်နေရာတွင် ဘောလုံးကိုထားပြီးကစားရန်နှင့် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ သယ်ယူပြေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ခြေခွင်ဖြင့်ဖမ်းရာတွင် ဖမ်းမည့်ခြေထောက်သည် မည်သည့်ပုံစံရှိရမည်နည်း။

၂။ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ဖမ်းရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်သည် မည်သည့်ပေါ်တွင် ရှိရမည်နည်း။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ပါ။

► မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများကိုလည်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

၂-၅-၂ ဘော်လီဘောကစားနည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ဘော်လီဘောအားကစားနည်း၏ အခြေခံကစားနည်းဖြစ်သော လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းနှင့်လက်ဖျားတောက်ဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း နည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နည်းစနစ်ကျန မှန်ကန်စွာကစားတတ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း (Under Hand Pass)

အသင့်အနေအထား

၁။ မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ထား၍ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပြီးရပ်ပါ။ ဒူးကိုညွတ်ပါ။

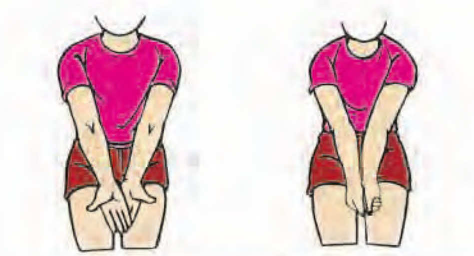
၂။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့တွင် အသင့်အနေအထားအတိုင်းထားပါ။

၃။ မျက်လုံးသည် ဘောလုံးလာရာ လမ်းကြောင်းကိုကြည့်ပါ။ ဘောလုံးပေးပို့ပြီးချိန်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်ကို ခြေဖဝါးပေါ်တွင် ထားရမည်။ ပုံ (၂-၄၁)

ပုံ (၂-၄၁)

ဘောလုံးလက်ခံမည့်လက်ပူးမအနေအထား

၁။ ဘယ် လက်ဖဝါးပေါ် ညာ လက်ဖဝါးထပ်ပြီး လက်မနှစ်ချောင်းကို ပူးထားရမည်။



ပုံ (၂-၄၂)

၂။ တံတောင်ဆစ်မကွေးဘဲ လက်တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်ရမည်။ လက်ကောက်ဝတ် ချိုးချပါ။

၃။ ဘောလုံးကို လက်ခံရာတွင် တံတောင်ကို ဆန့်ထားရမည်။ ပခုံးနှစ်ဖက် ဖျော့ထားရမည်။

၄။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန်သည် ရှေ့ခြေပေါ်တွင် ရှိရမည်။ ပုံ (၂-၄၂)

ပုံ (၂-၄၃)

ဘောလုံးနှင့်ထိတွေ့သည့်အနေအထား

လက်ကောက်ဝတ်အထက် ၆ လက်မအတွင်း ဘောလုံးကို ထိတွေ့ရမည်။ ဝင်လာသောဘောလုံးကို မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့ ဘောလုံးလာရာအနေအထားကိုကြည့်၍ လက်ခံပါ။

ပုံ (၂-၄၃)

လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်း

၁။ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးကိုရိုက်တင်ရာတွင် လက်အားတစ်ခုတည်းဖြင့် လှုပ်ရှား မ တင်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဒူးအားနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအားတို့ကိုလည်း အလိုက်သင့်ထည့်ပေးရမည်။

၂။ ဘောလုံးလာရာလမ်းနှင့် ပြန်ပို့ရမည့်နေရာ မှန်းဆမှုတိကျသေချာရမည်။

၃။ ဘောလုံးလက်ခံပေးပို့ပြီးသည်နှင့် အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်လည်နေရာယူပါ။

၄။ ခံစစ်၊ တိုက်စစ်အတွက် ပထမဆုံးပံ့ပိုးမှုဖြစ်ပြီး ပင့်ထောင်ခြင်း၊ ရိုက်ခုတ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အဓိကကျခြင်း၊ အရှုံးအနိုင်အတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အခြေခံအကျဆုံး၊ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။

တစ်ဖက်အသင်း၏ စပေးဘော ဖမ်းယူရန်နှင့် ရိုက်ခုတ်ချက်များကို ခုခံဆယ်မရာတွင် အများဆုံး အသုံးပြုသည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူခြင်းကို တစ်ဦးချင်း ဘောလုံးမပါဘဲ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ ဘောလုံးနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။

ဘောလုံးကို မြေထောက်ပြီး ပြန်တက်လာသော ဘောလုံးကိုလက်ပူးမဖြင့် ဖမ်းယူခြင်းကို တစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါ။

ကျောင်းသားနှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ တစ်ဦးက ဘောလုံးကိုပေးသည့်အခါ အခြားတစ်ဦးက လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူခြင်းကို အပြန်အလှန်စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပါ။

▲ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များ ရှိပါက အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။

○ အဓိကအချက်များ ○

- လက်ပူးမကစားရာတွင် လက်အနေအထားသည် ဘယ် လက်ဖဝါးပေါ် ညာ လက်ဖဝါး ထပ်ပြီး လက်မနှစ်ချောင်းကို ပူးထား၍လက်ကိုဆန့်ထားရမည်။
- ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို မျက်နှာမူထားရမည်။
- ဘောလုံးလက်ခံရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်အထက် ၆လက်မအတွင်း ဘောလုံးကိုထိတွေ့ ရမည်။ တံတောင်ကို ဆန့်ထားရမည်။
- လက်ပူးမကို စပေးဘောဖမ်းယူရန်နှင့် ရိုက်ခုတ်ချက်များကို ခုခံဆယ်မရာတွင် အများဆုံး အသုံးပြုသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးလက်ခံရာတွင် ထားရှိရမည့် လက်အနေအထားကို ဖော်ပြပါ။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန်ကို မည်သည့်အပေါ်တွင် ထားရမည်နည်း။

လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း (Over Hand Pass)

အသင့်အနေအထား

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာဟန်ချက်ညီစေရန် အားသန်သည့်ခြေကို ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ထုတ်ပါ။ ဒူးကို ပုံ (၂-၄၄) အတိုင်း အနည်းငယ် ကွေးထားပါ။

၂။ လက်အနေထားသည် ပုံ (၂-၄၄) အတိုင်းရှိရမည်။ လက်ဖျံနှင့် တံတောင်ဆစ်အနေအထားသည် ၄၅ ဒီဂရီရှိပြီး ဘောလုံးပေးပို့ရန် အလိုက်သင့်အနေအထားဖြစ်ရမည်။ တံတောင်ဆစ် စုခြင်း၊ ကျဲခြင်း မဖြစ်ရပါ။

ပုံ (၂-၄၄)

ဘောလုံးထိတွေ့သည့်အနေအထား

ပုံ (၂-၄၅)

၁။ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းလေးများကို အသုံးပြု၍ ဘောလုံးကို ကိုင်တွယ်ရမည်။ အများဆုံးထိတွေ့သော အစိတ်အပိုင်းများမှာ လက်မ၊ လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်တို့ ဖြစ်သည်။

၂။ ခေါင်းပေါ်မှ အပေးအယူလုပ်နိုင်ရန် ဘောလုံးအောက်သို့ ဝင်ရန်လိုအပ်သည်။

၃။ ဦးခေါင်းအထက် မျက်နှာမှ ၆ လက်မနှင့် ၁၂ လက်မအကြား အကွာအဝေးတွင် ဘောလုံးကို ထိတွေ့ရမည်။

၄။ ဘောလုံးဖမ်းယူစဉ်တွင် ဒူးကွေး၍ထိုင်လျက်အနေအထား ရှိရမည်။

၅။ လက်ချောင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ တံတောင်ဆစ်၊ ဒူး၊ ခြေချင်းဝတ်အားများဖြင့် ဘောလုံးကို အလျော့အတင်းပြုလုပ်၍ လက်ခံရမည်။ ပုံ (၂-၄၅)

လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်း

၁။ ပင့်ထောင်စဉ် တံတောင်ဆစ်ဆန့်ထုတ်ပြီး ဒူးနှင့်ခြေချင်းဝတ်တို့ကို တစ်ပြိုင်တည်းအလိုက်သင့် ဆန့်ထုတ်ရမည်။

၂။ လက်ချောင်းများ အနိမ့်အမြင့်မညီခြင်း၊ ဖျော့ထားခြင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်တောင့်ထားခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရ။

၃။ ပင့်ထောင်ခြင်းတစ်ခုတည်းအတွက်မဟုတ်ဘဲ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ စပေးဘောဖမ်းယူခြင်းနှင့် ခံစစ်ဆယ်မရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

▲ လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို တစ်ဦးချင်း ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ဘောလုံးနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။

▲ တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ရာတွင် နံရံကို အသုံးပြု၍လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို ကျွမ်းကျင်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။

▲ တစ်ဦးချင်းမျက်နှာချင်းဆိုင် လေ့ကျင့်ရာတွင် တစ်ဦးကဘောလုံးကိုပေးပြီး အခြားတစ်ဦးက လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

▲ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ပြီးနောက် အုပ်စုလိုက်ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အချင်းချင်းပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

အဓိကအချက်များ

- လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို ဦးခေါင်းအထက်တွင်သာ အသုံးပြုရမည်။
- တံတောင်ဆစ် စုခြင်း၊ ကျဲခြင်း မဖြစ်စေရပါ။
- အများဆုံးထိတွေ့သော အစိတ်အပိုင်းမှာလက်မ၊ လက်ညှိုးနှင့်လက်ခလယ်တို့ ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ဘောလုံးထိတွေ့သည့်အနေအထားတွင် အများဆုံးထိတွေ့သည့်အပိုင်းကို ဖော်ပြပါ။

၂။ လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို မည်သည့်နေရာတွင် အသုံးပြုကစားနိုင်သနည်း။

၂-၅-၃ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း

ဤအတန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း စတင်ရောက်ရှိလာပုံ သမိုင်းကြောင်း၊ ဘတ်စကက်ဘောနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အခြေခံနည်းစနစ်များကို

အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နည်းစနစ်ကျနမှန်ကန်စွာ ကစားတတ်စေရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း

မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းသည် (၁၉၁၅-၁၉၁၆) ခုနှစ် တွင်ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ပထမဆုံးသော ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲကို ဂျပ်ဆင်ကောလိပ်တွင် ကျင်းပပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင်မြန်မာနိုင်ငံသည် အိုလံပစ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံဖြစ်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်နှင့် စတင်ဆက်သွယ်ပြီး ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲများကို အဖွဲ့ချုပ်က တာဝန်ယူကျင်းပပေးခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲကို ၁၉၆၄ ခုနှစ်မှစ၍ အမျိုးသားပြိုင်ပွဲများ စတင်ကျင်းပခဲ့ပြီး ၁၉၆၈ ခုနှစ်မှသာ အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲများ စတင်ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။ ကျောင်းပေါင်းစုံ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ပြိုင်ပွဲကို ၁၉၆၅ ခုနှစ်မှသာ စတင်ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်မှ ကျင်းပပေးလျက်ရှိသော ပြိုင်ပွဲများမှာ အမျိုးသားတံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲ၊ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး ရာသီအလိုက် ပြိုင်ပွဲများ၊ အထိမ်းအမှတ် နေ့ထူးနေ့မြတ် ပြိုင်ပွဲများ၊ တက္ကသိုလ်ပြိုင်ပွဲများ၊ တပ်မတော်ကြည်း၊ ရေ၊ လေပြိုင်ပွဲများ၊ အသက် (အကန့်အသတ်) အတန်းလိုက် ပြိုင်ပွဲများ၊ နိုင်ငံတကာချစ်ကြည်ရေးပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပပေးလျက်ရှိသည်။

ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များ မသင်ကြားမီ ပထမဦးစွာ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်လေ့ကျင့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများမစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီး သို့မဟုတ် မတ်တတ်ရပ်လျက် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

၁။ ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်မြဲမြံစွာ ကိုင်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျော်ပြီး ရင်ဘတ်အရှေ့မှ ဦးခေါင်းအနောက်သို့ ပို့ပါ။ ပြီးလျှင် အရှေ့သို့ပြန်ချပါ။ ဘောလုံးကို လွတ်မကျစေရပါ။ ပုံ (၂-၄၆)

ပုံ (၂-၄၆)

၂။ ဘောလုံးကို မျက်နှာ၏အရှေ့မှ ဦးခေါင်း အနောက်သို့ ဘယ်လက်မှ ညာလက်သို့ပြောင်းပို့ပြီး တစ်လှည့်စီပတ်၍ လှည့်ပါ။ ပုံ (၂-၄၇)

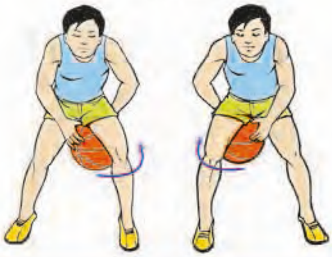
ပုံ (၂-၄၇)

ပုံ (၂-၄၈)

၃။ ဘောလုံးကို ဦးခေါင်းအပေါ်မှ မြှောက်ကျော်၍ ဘယ်ဘက်မှ ညာဘက်သို့ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၄၈)

၄။ ဘောလုံးကိုခါး၌ထား၍ လက်ကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပတ်၍ လှည့်ပါ။ ပုံ (၂-၄၉)

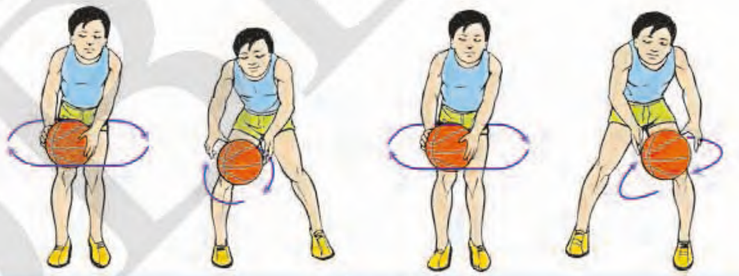
ပုံ (၂-၄၉)



ပုံ (၂-၅၀)

၅။ ဘောလုံးကိုပေါင်ကြားတွင် လက်နှစ်ဖက် ဘယ်၊ ညာ ပြောင်း၍ ရှေ့ နောက် "8" ပုံသဏ္ဌာန် လှည့်ပတ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၀)

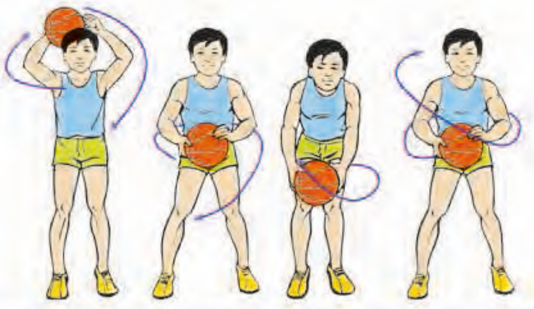
၆။ ခြေနှစ်ဖက်ကိုစု၍ ဘောလုံးဖြင့် တစ်ပတ်ပတ်ပြီး ခြေကို ပြန်ခွဲ၍ ညာခြေကို တစ်ပတ်ပတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ခြေ ပြန်စုလျက် တစ်ပတ်ပတ်ပါ။ ထို့နောက် ခြေကိုပြန်ခွဲ၍ ဘယ်ခြေကို တစ်ပတ်ပတ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၁)



ပုံ (၂-၅၁)

၇။ ဘောလုံးကို မြေပေါ်သို့ချ၍ ခြေနှစ်ဖက်ကြားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်၊ ညာ ပြောင်းပြီး ရှေ့ နောက် "8" ပုံသဏ္ဌာန် လှည့်ပတ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၂)

ပုံ (၂-၅၂)



ပုံ (၂-၅၃)

၈။ ခေါင်း၊ ခါးနှင့် ခြေသို့ အထက်မှ အောက်သို့ ပတ်ခြင်း၊ အောက်မှ အထက်သို့ ပြန်ပတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၃)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို အုပ်စုအတွင်း အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်းအမှား ပြုပြင်ပါ။

ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့်ဘောလုံးကိုင်နည်း

ဘတ်စကက်ဘောကစားရာတွင် ကိုယ်နေဟန်ထား စနစ်ကျရန် လိုအပ်သည်။ အောက်ပါအဆင့်တစ်ဆင့်ချင်း ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်ပါ။

ကိုယ်နေဟန်ထား

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲရပ်ပါ။

၂။ ဒူး အနည်းငယ် ကွေးထားပါ။ ခါး အနည်းငယ် ချိုးထားပါ။ ခြေဖဝါးများကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားပါ။ ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၂-၅၄)

၃။ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ခြေနှစ်ဖက်စလုံးပေါ်တွင် ရှိနေပါစေ။

၄။ ခေါင်းမတ်မတ်ထား၍ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပါ။

၅။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ထားပါ။

ပုံ (၂-၅၄)

ဘောလုံးကိုင်နည်း

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရှေ့တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ကွေးလျက် ပျော့ပျောင်းစွာထားပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ခုသည် ကတော့ပုံ ဖြစ်နေရမည်။

လက်ချောင်းများကို ဖြန့်ကား၍ လက်မနှင့် လက်ညှိုးကို ၄၅ ဒီဂရီ ခန့်ချိုးထားပါ။ ဘောလုံးနှင့် လက်ဝါးပြင် မထိရပါ။

လက်မသည် အတွင်းဘက်တွင် ရှိရမည်။ လက်မနှစ်ခု အကွာအဝေးသည် တစ်လက်မခွဲမှ နှစ်လက်မအတွင်း ရှိရမည်။ ပုံ (၂-၅၅)

ပုံ (၂-၅၅)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ကိုယ်နေဟန်ထားအတွက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်ပါ။

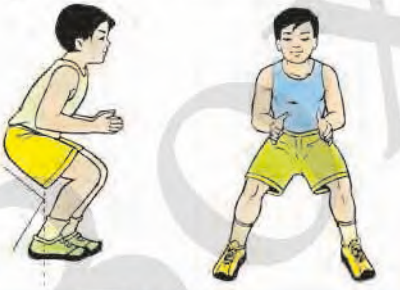
ဘောလုံးမပါဘဲလေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ နေရာတွင်ရပ်လျက်လေ့ကျင့်ခြင်း

နေရာတွင် ရပ်လျက်အနေအထားမှ အချက်ပေးသံကြားလျှင် အသင့်အနေအထား (အခြေခံပုံစံ) ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၆)

၂။ လမ်းလျှောက်ရာမှ ရပ်လျက်လေ့ကျင့်ခြင်း

နေရာတွင်ရပ်လျက် အနေအထားမှ ပထမအကြိမ် အချက်ပေးသံကြားလျှင် လမ်းလျှောက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် အချက်ပေးလျှင်ရပ်၍ အသင့်အနေအထား (အခြေခံပုံစံ) ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၂-၅၆)

ဘောလုံးဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ ဘောလုံးကို ကြမ်းပြင်သို့ ပေါက်ချပြီး အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။

၂။ ဘောလုံးကို အထက်သို့မြှောက်တင်ပြီး အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။

၃။ နှစ်ယောက်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ဘောလုံးပစ်ပေးသည်ကို အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။ အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ပြီး အချင်းချင်းလိုအပ်သည်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

ဘောလုံးထိန်းပုတ်ခြင်း

ဘတ်စကက်ဘောကစားရာတွင် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ဘောလုံးထိန်းပုတ်နိုင်ရန် သင်ယူကြရမည်။ သင်ခန်းစာကို အထောက်အကူဖြစ်စေသော ဖော်ပြပါသွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

၁။ သတ်မှတ်စည်းကို ခြေဖျားဖြင့် ရှေ့နောက်စုံခုန်နေရာမှ အချက်ပေးလျှင် ရှေ့သို့ပြေးခြင်း (၅ မီတာ)

၂။ သတ်မှတ်စည်းကို ခြေဖျားဖြင့် ဘေးတိုက်စုံခုန်နေရာမှ အချက်ပေးလျှင်ရှေ့သို့ လှည့်ပြေးခြင်း (၅ မီတာ)

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့် ပြေးခြင်း (၅ မီတာ)

၄။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့် ခြေလိမ်ပြေးခြင်း (၅ မီတာ)

DBE Box

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ဘောလုံးပုတ်ရန် အသင့်အနေအထားကို လေ့ကျင့်ပါ။

ပုံ (၂-၅၇)

၁။ ဒူးကွေး၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို နိမ့်နိမ့်ထားပါ။ ဘောလုံးကို နိမ့်နိမ့်ပုတ်ပြီး ကိုယ်နှင့်နီးပါစေ။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘောလုံးနှင့် ခံစစ်ကစားသမားကြားတွင် ရှိရမည်။ ခေါင်းမော့ထားပါ။

၃။ ဘောလုံးပုတ်နေစဉ်ခြေလှမ်းနှင့်ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းကိုပြောင်းပါ။

၄။ ဘောလုံးအမြင့်သည် ဒူးထက်မကျော်ရ။

၅။ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဘောလုံးပုတ်စဉ် ကျန်တစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ရှေ့တွင် ကာထားပါ။ (ဘယ်ပုတ် ညာကာ၊ ညာပုတ် ဘယ်ကာ)

၆။ ရွေ့လျားနေစဉ် ခြေကို ရှပ်တိုက်သွားပါ။ ပုံ (၂-၅၇)

အရှိန်ဖြင့်ပုတ်ပြေးခြင်း

အရှိန်ဖြင့်ပုတ်ပြေးခြင်း မပြုလုပ်မီ အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

၁။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ပုတ်ပါ။ (အကြိမ် ၂၀)

၂။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးကို ညာလက်ဖြင့်ပုတ်ပါ။ (အကြိမ် ၂၀)

၃။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြောင်းပုတ်ပါ။ (တစ်ဖက်လျှင် အကြိမ် ၂၀)

နေရာတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးပုတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပြီးလျှင် အရှိန်ဖြင့် ပုတ်ပြေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။

ပုံ (၂-၅၈)

၁။ ဘောလုံးကိုအရှိန်ဖြင့် ပုတ်ပြေးစဉ် ကိုယ်ခန္ဓာကို မတ်ထားရမည်။

၂။ ရှေ့သို့တိုး၍ ပုတ်ရာတွင် ဘောလုံးအမြင့်သည် ခါးတွင်ရှိရမည်။

၃။ လက်သည် ကြမ်းပြင်နှင့် တစ်ပြေးညီရှိရမည်။ တံတောင်သည် ခါးနားတွင်ရှိရမည်။ ခေါင်းမော့ထားပါ။ ပုံ (၂-၅၈)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါသရုပ်ပြသင်ကြားခဲ့သော ဘောလုံးထိန်းပုတ်ခြင်းနှင့် အရှိန်ဖြင့် ဘောလုံးပုတ်ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။

အဓိကအချက်

- ဘတ်စကက်ဘောကစားရာတွင် ကိုယ်နေဟန်ထားမှန်ကန်၍ စနစ်ကျရန် အရေးကြီးသည်။ ဘောလုံးကိုင်တွယ်ရာတွင် မြဲမြံစွာကိုင်တွယ် ရမည်။ ဘောလုံးပေးစဉ် ခြေတစ်လှမ်းတက်ရမည်။ ပေးမည့်သူနှင့် အကွာအဝေးကို ချိန်ဆပြီး အရှိန်အနည်းအများသုံးတတ်ရန် အရေးကြီးသည်။

၂-၅-၄ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း

ဆဋ္ဌမတန်းတွင် ကစားနည်း ဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များနှင့် ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများ၊ တိုးသူ၊ တားသူများ၏ လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် တိုးသူ၊ တားသူများ၏ လိုက်နာရမည့်အချက်များ၊ တိုးသူဖမ်းသူလိုက်နာရန်များနှင့် ဒိုင်လူကြီး၏ ဝတ္တရားများကို လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်တွဲဖက်၍ သင်ယူရမည်။ မကစားမီပြုလုပ်ရမည့် တိုးသူ၊ တားသူ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။

တိုးသူလိုက်နာရန်အချက်များ

တိုးသူလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ဝင်သူသည် ပထမစည်းမှဝင်၍ အမိမရဘဲ ပထမစည်းမှပင် ပြန်ထွက်နိုင်သည်။ ၂ ကြိမ်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အခြားစည်းမှပြန်ထွက်လျှင် ထုပ်ကျိုးသည်။

၂။ အလယ်စည်းနှင့် ကြက်လျှာတို့တွင် နင်းနိုင်၊ ကျော်နိုင်သော်လည်း ခေါင်သူကြီးက ဖမ်းနိုင်သဖြင့် ခေါင်သူကြီးမဖမ်းနိုင်အောင် တိုးသူက သတိပြုရမည်။

၃။ အရှိန်နှင့်ပြေးလာသောအခါ ထမင်းရည်ပူစည်းကြောင်းခေါ် ဘေးစည်းများကို ခြေ သို့မဟုတ် လက် အားလွန်၍ စည်းကျော်ပြီး မြေကြီးနှင့်ထိမိသောအခါ တိုးသူဖြစ်လျှင် ထမင်းရည်ပူလောင်သည်။

၄။ တိုးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသည် ဘေးစည်းကို လေထဲတွင် ကျော်ခွင့်ရှိသည်။

၅။ နောက်ဆုံးစည်းကိုကျော်ပြီး ခေါင်ပြန်လာရာတွင် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဦးကိုမိသော် ထိုပွဲတွင် ခေါင်ပြန်ဝင်သောအဖွဲ့အတွက် အမှတ်ပေးရမည်။

၆။ စည်းတစ်စည်းတွင် ၁ မိနစ်အတွင်း လွတ်အောင်တိုးရမည်။ အချိန်ပြည့်သွားလျှင် အတိုးအတား ပြောင်းကစားရမည်။

၇။ စည်းတစ်စည်း၌ တိုးသူနှစ်ဦးသည် တိုးနိုင်ပါလျက် အချိန်ကုန်စေရန် စောင့်ဆိုင်းတိုးနေခြင်းကို ခွင့်မပြု။ စက္ကန့် ၃၀သာ ခွင့်ပြုသည်။ ထိုအချိန်ထက်ကျော်လွန်လျှင် မိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

၈။ ဝင်သူခေါင်သူကြီးသည် မိမိငယ်သားများကိုမဖမ်းနိုင်ရန် စည်းကိုပိတ်ဆို့ထားလျှင် ဒိုင်လူကြီးက ပထမအကြိမ် သတိပေးရမည်။ ဒုတိယအကြိမ် သတိပေးပြီးထပ်မံပြုလုပ်လျှင် အလိုလိုမိသည်ဟု ယူဆရသည်။

၉။ တိုးသူအဖွဲ့သည် ခေါင်ပြန်အောင် မတိုးနိုင်က အမှတ်မရ၊ အောင်ထူလျှင် ၇ မှတ်ရမည်။ မိသောစည်းကို ထည့်မတွက်ရပါ။ လူဦးရေမည်မျှပင် ခေါင်ပြန်လာသော်လည်း ပထမစည်းနှင့် အနီးဆုံးလူကိုကြည့်၍ အမှတ်ပေးရမည်။

၁၀။ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း အမှတ်အများဆုံးရသောအဖွဲ့သည် အနိုင်ရသည်။

၁၁။ နောက်ဆုံးစည်းကြောင်းကို မကျော်ဘဲ ခေါင်ပြန်လာလျှင် ခြေတစ်ဖက်တည်းနှင့်နင်းပြီး ပြန်တိုး

လျှင် ထုပ်ကျိုးသည်။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး စည်းကျော်ရမည်။

၁၂။ တိုးသောအသင်းသည် အောင်ထူပြီးလျှင် ဆက်လက်တိုးစေရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ တိုးသူ၊ တားသူသတိပြုရမည့်အချက်များကို ထုပ်ဆီးတိုးသည့် ကွင်းအတွင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများတွင် အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ တိုးသူ ပထမစည်းအတွင်းသို့ ဝင်ပြီးနောက် ဒုတိယစည်းမကျော်မီ မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။

၂။ တိုးသူသည် နောက်ဆုံးစည်းကို မည်သို့ပြုလုပ်၍ ခေါင်ပြန်ရမည်နည်း။

တားသူလိုက်နာရမည့်အချက်များ

တားသူပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

တားသူခေါင်သူကြီး

တားသူခေါင်သူကြီးသည် ထိပ်စည်းမျဉ်း အလယ်တည့်တည့်၌ ရပ်နေ၍ တိုးသူဘက်မှ ခေါင်သူကြီးနှင့် လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီး တိုးစေရမည်။ ဒိုင်ချုပ်က အချက်ပေးသော်လည်း ခေါင်သူကြီးချင်း လက်ဝါးမရိုက်ရသေးပါက ငယ်သားများ မတိုးရ၊ တိုးခဲ့သော် ပြန်ထွက်ရမည်။

၁။ လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီး ဝင်သူ ခေါင်သူကြီးအား ပထမစည်းနှင့် ဒုတိယစည်းအကြား ဖမ်းသူခေါင်သူကြီးက မဖမ်းရ။ ဒုတိယစည်းနှင့် အခြားစည်းများတွင် ဝင်သူခေါင်သူကြီးအား ဖမ်းနိုင်သည်။ အောင်ထူရန်ဝင်လာသောအခါ မည်သည့်စည်းတွင်မဆို ဖမ်းနိုင်သည်။

၂။ ဖမ်းသူခေါင်သူကြီးသည် ကြက်လျှာစည်းနှင့် အလယ်ခေါင်စည်းတို့တွင် ဖမ်းနိုင်သော်လည်း ခြေနှစ်ဖက်စလုံးသည် စည်းပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။ စည်းအတိုင်း လိုက်ဖမ်းရမည်။

၃။ ပထမစည်း၊ ကြက်လျှာစည်း၊ အလယ်ခေါင်စည်းများကို ခေါင်သူကြီးကသာ ပိုင်သည်။ ညှပ်ပူးညှပ်ပိတ်ပြီး ဉာဏ်ရှိသလို ဖမ်းနိုင်သည်။

၄။ ဖမ်းသူခေါင်သူကြီးသည် တိုးသူခေါင်သူကြီးကို လက်ဝါးရိုက်ပြီးနောက် ပထမစည်းနှင့် ကြက်လျှာတွင် တိုးသူငယ်သားများကို ဖမ်းနိုင်သည်။

တားသောသူများ

တားသောသူများသည် မိမိစည်း အပြင်မရောက်ရန်နှင့် ဘေးစည်းမလွတ်ရန် သတိပြုရမည်။

၁။ တားသောသူများသည် မိမိစည်းကြောင်းများပေါ်တွင် ခြေနှစ်ဖက်စလုံး စည်းပေါ်တွင်ရှိရမည်။ လက်ဘေးဆန့်ခြင်း၊ လက်ရှေ့ဆန့်၍ ကုန်းဖမ်းခြင်း၊ ထောင့်ဖြတ်တိုးသူကို လှမ်းပုတ်ခြင်းဖြင့် ဖမ်းနိုင်သည်။ ကုန်းဖမ်းခြင်းနှင့်လှမ်းပုတ်သည့်အခါ လက်သည် အားလွန်၍ မြေပြင်သို့ထိလျှင် မိသည်ဟု အသိအမှတ် မပြုပါ။ ခြေထောက်သည်လည်း မကြွရပါ။

၂။ အရှိန်နှင့်ပြေးလာသောအခါ ထမင်းရည်ပူစည်းကြောင်းခေါ် ဘေးစည်းများအား လက်သည်အား လွန်၍ စည်းကျော်လျှင် မိသော်လည်း မိသည်ဟု အသိအမှတ်မပြု။

၃။ မိမိစည်းမှလွန်လျှင် နောက်ပြန် မဖမ်းရ။ သို့သော် တိုးသူက နောက်မှလာတိုးလျှင် မိသည်ဟု ယူဆသည်။

၄။ စည်းစောင့်ဒိုင်လူကြီး မြင်အောင်ဖမ်းမှသာလျှင် မိသည်ဟု အချက်ပေးမည်။ ဖမ်းမိသော်လည်း စည်းစောင့်ဒိုင်လူကြီးက မိသည်ဟုမယူဆ၍ အချက်မပေးလျှင် ဆက်လက်ကစားရမည်။ ဖမ်းမိသောအခါ စည်းပေါ်တွင် ခြေနှစ်ဖက်စလုံး ရှိရမည်။

၅။ ခေါင်ပြန်လာလျှင် နောက်သို့ လှည့်ဖမ်းနိုင်သည်။ စည်းပေါ်ကဖမ်းသော်လည်း တိုးသူက တိုက်ခြင်း၊ တွန်းခြင်းဖြင့် စည်းပေါ်တွင်မရှိသော်လည်း မိသည်ဟု ယူဆရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ တိုးသူ၊ တားသူလိုက်နာရမည့်အချက်များကို ထုပ်ဆီးတိုးသည့်ကွင်းအတွင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများတွင် အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

ဒိုင်လူကြီး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ

ဒိုင်လူကြီးတာဝန်ဝတ္တရားများတွင် ဒိုင်ချုပ်၊ အမှတ်ပေးဒိုင်၊ စည်းစောင့်ဒိုင်၊ ခေါင်စည်းစောင့်ဒိုင်၊ မှတ်တမ်းတင်ဒိုင်နှင့် အမှတ်ကြေညာဒိုင်တို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ ပါဝင်သည်။

ဒိုင်ချုပ်

စက္ကန့်နာရီနှင့် ရိုးရိုးနာရီ ရှိရမည်။ တိုးသူ၊ တားသူ ရွေးရမည်။ ခေါင်နှင့် စည်း ၇ စည်း ကို ဖြန့်ကြည့်ရမည်။ အချိန်စခြင်း၊ အချိန်ဆုံးခြင်း၊ မိခြင်းများကို အချက်ပေးရမည်။ ပွဲတစ်ပွဲအတွက် တာဝန်ခံရမည်။

အမှတ်ပေးဒိုင်

ခေါင်ပြန်လာသူကို မျက်ခြည်မပြတ်ကြည့်၍ အမှတ်ပေးရမည်။ စည်းတစ်စည်းတွင် မိလျှင် သက်ဆိုင်ရာ စည်းစောင့်ဒိုင်နှင့်လိုက်၍ အမှတ်ပေးရမည်။ အချက်ပေးရမည်။

စည်းစောင့်ဒိုင်

၇ ယောက် သို့မဟုတ် ၁၄ ယောက် ရှိရမည်။ တာဝန်ကျစည်းတွင် ဖမ်းခြင်း၊ တိုးခြင်း ရှိ မရှိ ဥပဒေနှင့် ညီ မညီ ကြည့်ရမည်။ နောက်ဆုံးစည်းစောင့်ဒိုင်လူကြီးသည် တိုးသူ နောက်ဆုံးစည်းကို ခြေနှစ်ဖက်နှင့်ကျော်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရမည်။ ခြေတစ်ဖက်နှင့်ကျော်၍ ခေါင်ပြန်သွားလျှင် ထုပ်ကျိုးသည်။ တိုးသူကို ဖမ်းမိခြင်း၊ ထုပ်ကျိုးခြင်းဖြစ်မှသာ ခရာနှင့်အချက်ပေး၍ ညာလက်ကို လက်သီးဆုပ်ထောင်ပြရမည်။

မှတ်တမ်းတင်ဒိုင်

ကစားသမားများ၏အမည်စာရင်း၊ ပထမပိုင်းတိုးသူ၊ တားသူ၊ ပြိုင်ပွဲမှရရှိသောအမှတ်များ၊

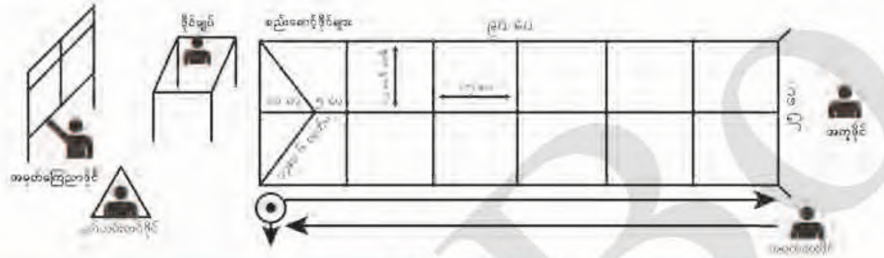
ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။

ခေါင်စည်းစောင့်ဒိုင်

ဒိုင်ချုပ်အားကူညီ၍ အလယ်စည်းကို ကြည့်ရှုဆုံးဖြတ်ပေးရမည်။

အမှတ်ကြေညာဒိုင်

အမှတ်ပေးဒိုင်က ဒိုင်ချုပ်အားရရှိသောအမှတ်ကို အချက်ပေးလျှင် ဒိုင်ချုပ်က အမှတ်ကြေညာဒိုင်အား အမှတ်ချိတ်စေရမည်။



ပုံ (၂-၅၉)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ဒိုင်လူကြီး၏တာဝန်များကို ပြိုင်ပွဲငယ်များကျင်းပ၍ သက်ဆိုင်ရာနေရာများတွင် အလှည့်ကျတာဝန်ယူကစားခြင်းဖြင့်လေ့ကျင့်ပါ။

○ အဓိကအချက်များ ○

- ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းသည် ဥပဒေနှင့်အညီကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်၍ တိုးသူ၊ တားသူ လိုက်နာရမည့်အချက်များနှင့် ဒိုင်လူကြီး၏တာဝန်ဝတ္တရားများကို သိရှိရန်လိုအပ်သည်။
- ဒိုင်လူကြီးတာဝန်ဝတ္တရားများတွင် ဒိုင်ချုပ်၊ အမှတ်ပေးဒိုင်၊ စည်းစောင့်ဒိုင်၊ ခေါင်စည်းစောင့်ဒိုင်၊ မှတ်တမ်းတင်ဒိုင်၊ အမှတ်ကြေညာဒိုင်တို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများပါဝင်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းတွင် ဒိုင်လူကြီးအမျိုးအစား မည်မျှရှိသနည်း။

၂။ အမှတ်ကြေညာဒိုင်သည် အမှတ်ကို မည်သည့်အခါမှ အမှတ်ချိတ်ရမည်နည်း။

၂-၅-၅ မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း

မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းခတ်ကစားနည်း၏ အခြေခံထိချက် ၆ မျိုးဖြစ်သော ခြေဖျား၊ ခြေခွင်၊ ဒူး၊ ဖဝါး (ဘေးဖဝါး)၊ ဖနောင့် (ဘေးဖနောင့်)၊ ဖမျက် (ဘေးဖမျက်) များအပြင် ရှေ့ဖဝါးနှင့် ရှေ့ဖနောင့် ထိချက် ၂ မျိုးကို ထည့်ပေါင်း၍ ခြင်းရိုး ၈ မျိုးဟုခေါ်ကြောင်း ပြောပြပါမည်။

ပုံ (၂-၆၀)
မူလအနေအထား

ဤသင်ခန်းစာတွင် မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သော ခြင်းလုံးကစားနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘေးဖဝါးနှင့် ဘေးဖနောင့်ခတ်နည်းစနစ်များကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မူလအနေအထား

ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့်ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဘေးတွင် အလိုက်သင့်ထားပါ။ ပုံ (၂-၆၀)

ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်း

အဆင့် (၁) ခတ်ခြေ၏ဖနောင့်ကို ရပ်ခြေဖနောင့်နောက်၌ ၂ လက်မခန့်ခွာ၍ ထောင့်မှန်ကျအောင် ရွှေ့ပါ။ ပုံ (၂-၆၁၊ က)

အဆင့် (၂) ရပ်ခြေဖနောင့်အလွန်၌ ခတ်ခြေ ခြေဖျားကို မြေတွင်ထောက်လျက် ဖနောင့်ထောင်ထားပါ။ ဘေးဖဝါးခတ်ရန် ရပ်ခြေဒူးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ဖဝါးထိချက်ကို မြင်စေရန် ခါးနှင့်ရင်ကို အနောက်သို့ အနည်းငယ်လိမ်ထားရမည်။ ဖဝါးထိချက်သည် ခြေဖျား ကုပ်ထားသောနေရာမှ ဖဝါးခွက်နေသောနေရာထိ ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၆၁၊ ခ၊ ဂ)

အဆင့် (၃) ခတ်ခြေ ညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ (ခတ်ခြေ ဘယ်ဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ညာလက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။) ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့ အနည်းငယ်သာ မြှောက်ပါ။ မျက်စိသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်း အစအဆုံးလိုက်၍ ကြည့်ရမည်။ ပြန်ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက် အနောက်သို့ရှောင်၍ (ခတ်ခြေ ဘယ်ဖြစ်လျှင် ညာလက် အနောက်သို့ရှောင်၍) ဖဝါးဖြင့်ခတ်ရမည်။ ဖဝါးခတ်အားကောင်းလာစေရန် ခြေဖျားကို ကုပ်ထားရမည်။ ဖဝါးထိချက်နေရာဖြင့် ထိအောင်ခတ်ပါ။ ဘေးဖဝါးခတ်ပြီးပါက ခြေဖျားထောက်ဖနောင့်ထောင် အနေအထား အတိုင်းပြန်ထားပြီး အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၆၁၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ)

အဆင့် (၄) ခြေနှစ်ဖက်ကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ရပ်ပါ။ ပုံ (၂-၆၀)

ပုံ (၂-၆၁၊ က)
ထောင့်မှန်ကျရပ်ပုံ
(ခတ်ခြေညာ)

ပုံ (၂-၆၁၊ ခ)
ခြေဖျားထောက်
ဖနောင့်ထောင်ထားပုံ

ပုံ (၂-၆၁၊ ဂ)
ထိချက်

ပုံ (၂-၆၁၊ ဃ)
ခတ်ဟန်

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအား ဆရာက ရှင်းလင်းပြသ၍လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသားအချင်းချင်း အကူအညီ ပေး၍လည်းကောင်း ပြန်လည်ပြုပြင် လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့မြှောက်ပစ်ခြင်းမပြုဘဲ တင်ပါးမှ အနည်းငယ်ခွာ၍ လက်မှောက်ကိုင်ထားပြီး ဘေးဖဝါးဖြင့် ခတ်ပါ။ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း ခြင်းလုံးမပါဘဲ လက်ဖဝါးကို မှောက်လျက်ထားကာ ဖဝါးဖြင့်ထိအောင်ခတ်ခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ မပါ၍ဖြစ်စေ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ကြိမ်ခြင်းလုံးမရှိပါက ခြင်းလုံးအစား အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်း ပလတ်စတစ် ဖိုက်ဘာခြင်းလုံး သို့မဟုတ် ရိုးရိုးပလတ်စတစ်ခြင်းလုံးဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

◦ အဓိကအချက်များ ◦

- ဘေးဖဝါးခတ်ရန် ရပ်ခြေဒူးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ဖဝါးထိချက်ကိုမြင်စေရန် ခါးနှင့် ရင်ကို အနောက်သို့ အနည်းငယ်လိမ်ထားရမည်။ ဘေးဖဝါးခတ်သည့်အခါ ခြင်းလုံးကိုင်သည့်လက်ကို အနောက်သို့ ရှောင်ထားရမည်။
- ဘေးဖဝါးထိချက်သည် ခြေဖျားကုပ်ထားသောနေရာမှ ဖဝါးခွက်နေသောနေရာအထိ ဖြစ်သည်။
- ဖဝါးခတ်အား ကောင်းစေရန် ခြေဖျားကို ကုပ်ထားရမည်။
- မျက်စိသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း အစအဆုံး လိုက်ကြည့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ဘေးဖဝါးထိချက်သည် မည်သည့်နေရာဖြစ်သနည်း။

၂။ ခတ်ခြေဖနောင့်နှင့် ရပ်ခြေဖနောင့်သည် မည်သည့်အနေအထား ရှိရမည်နည်း။

၃။ ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို မည်သည့်လက်ဖြင့် ကိုင်ရမည်နည်း။

၄။ ခြင်းလုံးခတ်ရာတွင် မျက်စိသည် မည်သို့လိုက်၍ ကြည့်ရမည်နည်း။

ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်း

မူလအနေအထားသည် ပုံ (၂-၆၀) ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

အဆင့် (၁) ခတ်ခြေ၏ဖနောင့်ကို ရပ်ခြေဖနောင့်နောက်၌ ၂ လက်မခန့်ခွာ၍ ထောင့်မှန်ကျအောင် ရွှေ့ပါ။ ပုံ (၂-၆၂၊ က)

အဆင့် (၂) ရပ်ခြေဖနောင့်အလွန်၌ ခတ်ခြေ ခြေဖျားကို မြေတွင်ထောက်လျက် ဖနောင့်ထောင်ထားပါ။ ဘေးဖနောင့်ခတ်ရန် ရပ်ခြေဒူးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ခါးနှင့်ရင်ကို အနည်းငယ် လိမ်ထားရမည်။ ဖနောင့်ထိချက်သည် ဖနောင့်ထိပ်မှ ၄ လက်မအကွာ ဖနောင့်ကြောအထိ ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၆၂၊ ခ၊ ဂ)

အဆင့် (၃) ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ (ခတ်ခြေဘယ်ဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ညာလက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။) ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့ အနည်းငယ်သာမ၍ မြှောက်ပါ။ မျက်စိသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်း အစအဆုံး လိုက်၍ကြည့်ရမည်။ ပြန်ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက်အနောက်သို့ရှောင်၍ (ခတ်ခြေဘယ်ဖြစ်လျှင် ညာလက် အနောက်သို့ရှောင်၍) ဖနောင့်ဖြင့် ခတ်ရမည်။ ဖနောင့်ကြောတင်းစေရန် ခြေဖျားကို ကော့ထားရမည်။ ဖနောင့်ထိချက်နေရာဖြင့် ထိအောင်ခတ်ပါ။ ဘေးဖနောင့် ခတ်ပြီးပါက ခြေဖျားထောက်၊ ဖနောင့်ထောင် အနေအထားအတိုင်း ပြန်ထားပြီး အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၆၂၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ)

အဆင့် (၄) ခြေနှစ်ဖက်ကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ရပ်ပါ။

ပုံ (၂-၆၂၊ က) ထောင့်မှန်ကျရပ်ပုံ (ခတ်ခြေညာ)

ပုံ (၂-၆၂၊ ခ) ခြေဖျားထောက် ဖနောင့်ထောင်ထားပုံ

ပုံ (၂-၆၂၊ ဂ) ထိချက်

ပုံ (၂-၆၂၊ ဃ) ခတ်ဟန်

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်းလေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအား ဆရာက ရှင်းလင်းပြသ၍သော်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသားအချင်းချင်း အကူအညီပေး၍သော်လည်းကောင်း ပြန်လည်ပြုပြင် လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့မြှောက်ပစ်ခြင်း မပြုဘဲ တင်ပါးမှ အနည်းငယ်ခွာ၍ လက်မှောက်ကိုင်ထားပြီး ဘေးဖနောင့်ဖြင့် ခတ်ပါ။ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း လက်ဖဝါးကို မှောက်လျက်ထားကာ

ခြင်းလုံးမပါဘဲ ဖနောင့်ဖြင့် ထိအောင် ခတ်ခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ မပါ၍ဖြစ်စေ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ကြိမ်ခြင်းလုံးမရှိပါက ခြင်းလုံးအစား အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်း ပလတ်စတစ် ဖိုက်ဘာခြင်းလုံး သို့မဟုတ် ရိုးရိုးပလတ်စတစ်ခြင်းလုံးဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

◦ အဓိကအချက်များ ◦

- ဘေးဖနောင့်ခတ်ရန် ရပ်ခြေဒူးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ဖနောင့်ထိချက်ကို မြင်စေရန် ခါးနှင့်ရင်ကို အနောက်သို့ အနည်းငယ် လိမ်လျက်ထားရမည်။ ဘေးဖနောင့်ခတ်သည့် အခါ ခြင်းလုံးကိုင်သည့် လက်ကို အနောက်သို့ ရှောင်ထားရမည်။
- ဘေးဖနောင့်ထိချက်သည် ဖနောင့်ထိပ်မှ ၄ လက်မအကွာ ဖနောင့်ကြောအထိဖြစ်သည်။
- ဘေးဖနောင့်ကြောတင်းစေရန် ခြေဖျားကို ကော့ထားရမည်။
- မျက်စိသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း အစအဆုံး လိုက်ကြည့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ မူလအနေအထားတွင် ခြေနှစ်ဖက်ကို မည်မျှခန့်ခွဲ၍ ရပ်ရမည်နည်း။
၂။ ဘေးဖနောင့်ထိချက်သည် မည်သည့်နေရာအထိ ဖြစ်သနည်း။
၃။ ဖနောင့်ကြောတင်းစေရန် ခြေဖျားကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။
၄။ ဘေးဖနောင့်ခတ်ရာတွင် ခါးနှင့်ရင်ကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။

အခန်း (၂) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- အားကစားနည်းများ
  - ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး
    - ကောင်းမွန်လုံခြုံစိတ်ချရသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ
    - ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော်တဆဖြစ်ပွားနိုင်သော အခြေအနေများ
  - ကာယပညာသင်ကြားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု
    - အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှု
  - တစ်ဦးချင်းကစားနည်း
    - ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် ကစားနည်း (အလျားခုန်)
  - နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်း
    - ကြက်တောင်ကစားနည်း
    - စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း
  - အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း
    - ဘောလုံးကစားနည်း
    - ဘော်လီဘောကစားနည်း
    - ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း
    - ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း
    - မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း

အခန်း (၂)

အားကစားနည်းများ

၂–၁ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်အတွက် ကောင်းမွန်လုံခြုံစိတ်ချရသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေများကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင်အသုံးချပုံများကို သိရှိလာမည်။

၂–၁–၁ ကောင်းမွန်လုံခြုံစိတ်ချရသောအားကစားပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကျောင်းသားများအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်အတွက် ကောင်းမွန်လုံခြုံစိတ်ချရသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို အောက်ပါအတိုင်း ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။

၁။ ကစားကွင်းနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာဖြစ်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာကစားနိုင်ရန် မကစားမီ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောအရာများကို ကြိုတင်ရှင်းလင်းထားရမည်။

၂။ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သောနေရာသည် အားလုံးမြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်သောနေရာဖြစ်ရမည်။

၃။ အားကစားနည်းများကို စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိပြီး ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ သင်ကြားပေးနိုင်သော ဆရာ၊ ဆရာမများ ထားရှိရမည်။

၄။ အားကစားနည်းများသင်ကြားရာတွင် အသုံးပြုမည့်အားကစားပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ထုတ်ယူပြီး လေ့ကျင့်ကစားပြီးလျှင် သေချာစွာသိမ်းဆည်းရမည်။

၅။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုများ အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်စဉ် အားကစားစိတ်ဓာတ်ပြည့်ဝရန် လေ့ကျင့်ထားသင့်သည်။

၆။ အရေးပေါ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာထားရှိပြီး လိုအပ်သောဆေးဝါးများကို စုဆောင်းထားရမည်။

၇။ အားကစားပြုလုပ်သောပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများ မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ထားရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ ကျောင်းသားများ အားကစားလုပ်ဆောင်သော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်သောအချက်များကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။ အခြားသင်သိသောအချက်များကို အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။

အဓိကအချက်

- ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကောင်းမွန်လုံခြုံသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ကျောင်းသားများ အားကစားပြုလုပ်မည့်နေရာသည် မည်သို့သောနေရာဖြစ်ရန် လိုအပ်သနည်း။

၂။ အားကစားပြုလုပ်နေချိန်တွင် မည်သည့်စိတ်ဓာတ် ထားရှိရမည်နည်း။

၃။ အားကစားပြုလုပ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျောင်းသားများအား မည်သည်တို့ကိုမပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ရမည်နည်း။

၂-၁-၂ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော်တဆဖြစ်ပွားနိုင်သော အခြေအနေများ

ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ မတော်တဆဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

၁။ ပွန်းရှဒဏ်ရာ

၂။ စုတ်ပြဲဒဏ်ရာ

၃။ ချွန်ထက်သောအရာများနှင့် ထိုးမိသည့်ဒဏ်ရာ

၄။ အရိုးကျိုးသည့်ဒဏ်ရာ

၅။ ကြွက်တက်ခြင်း

၆။ သတိလစ်မေ့မြောခြင်း

၇။ အမောဆို့ခြင်း (အမောလွန်ခြင်း)

မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပွားပါက ဖြစ်ပွားသည့်အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဆေးသေတ္တာကို အသုံးပြုရပါမည်။ ဒဏ်ရာအမျိုးအစားကိုခွဲခြား၍ အရေးပေါ်ကုသရေး အစီအစဉ်ဖြင့် ဒဏ်ရာသက်သာအောင် ဦးစွာပြုလုပ်ပေးရမည်။ ထို့နောက် ကျောင်းကျန်းမာရေး ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ ပို့ပေးရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားပြုလုပ်နေစဉ် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှု တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပါက သင်မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။ အကြံပြု ဆွေးနွေးပါ။

DBE BOX

ဝ အဓိကအချက်များ ဝ

- ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော်တဆမှုဖြစ်ပွားပါက အချိန်မီ ကုသနိုင်ရန် ဆေးသေတ္တာကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားရန် လိုအပ်သည်။
- ဆေးသေတ္တာကို အသုံးပြုရန် အသင့်အနေအထား ရှိ မရှိ ပုံမှန်စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ► ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်း ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ထားရှိရန်
- ► မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်တွင် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုများဖြစ်ပါက အမျိုးအစားကိုခွဲခြား၍ အရေးပေါ် ကုသရေးအစီအစဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးရန်
- ► ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပြုမူလှုပ်ရှားမှုများကို သတိရှိစွာ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပြီး လိုအပ်ပါက မိဘများထံအမြန်အကြောင်းကြား၍ အသိပေးသောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိဘနှင့်ဆရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်

၂-၂ ကာယပညာသင်ကြားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

၂-၂-၁ အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှု

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် စနစ်တကျ ညီညာစွာ တန်းစီတတ်ရန်နှင့် စည်းကမ်းတကျ နေရာယူတတ်ရန် အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှုသင်ခန်းစာကို အောက်ပါ ခေါင်းစဉ်များအရ သင်ယူကြရမည်။

၁။ သင်တန်းနား

၂။ ခုန်လှည့်ခြင်း (ဘယ် ခုန်လှည့်ခြင်း၊ ညာ ခုန်လှည့်ခြင်း၊ နောက် ခုန်လှည့်ခြင်း)

၃။ တန်းဖြောင့်ညှိခြင်း (လက်ရှေ့ဆန့်ခြင်း၊ လက်ဘေးဆန့်ခြင်း၊ လက်အောက်ချခြင်း)

၄။ ပြေးချိန်မှတ်ခြင်း

၅။ တန်းဖြုတ်ခြင်း သင်ခန်းစာ မစတင်မီ ခြေဖျားစု အနေအထားကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

(၁) သင်တန်းနား

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ပုံ (၂-၁၊ က) ဘယ်ခြေ ဘေးခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အနောက်ဘက် တင်ပါးပေါ်တွင် ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဘယ် လက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ခါးဆန့်ထားပါ။ ဦးခေါင်း ရှေ့တည့်တည့် သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၂-၁၊ ခ)

ပုံ (၂-၁၊ က) ပုံ (၂-၁၊ ခ)

၀ အဓိကအချက်များ ၀

- ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော်တဆမှုဖြစ်ပွားပါက အချိန်မီ ကုသနိုင်ရန် ဆေးသေတ္တာကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားရန် လိုအပ်သည်။
- ဆေးသေတ္တာကို အသုံးပြုရန် အသင့်အနေအထား ရှိ မရှိ ပုံမှန်စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ► ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်း ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း ထားရှိရန်
- ► မိသားစုပတ်ဝန်းကျင်တွင် မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုများဖြစ်ပါက အမျိုးအစားကိုခွဲခြား၍ အရေးပေါ် ကုသရေးအစီအစဉ်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးရန်
- ► ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပြုမူလှုပ်ရှားမှုများကို သတိရှိစွာ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပြီး လိုအပ်ပါက မိဘများထံအမြန်အကြောင်းကြား၍ အသိပေးသောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိဘနှင့်ဆရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်

၂-၂ ကာယပညာသင်ကြားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

၂-၂-၁ အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှု

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် စနစ်တကျ ညီညာစွာ တန်းစီတတ်ရန်နှင့် စည်းကမ်းတကျ နေရာယူတတ်ရန် အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှုသင်ခန်းစာကို အောက်ပါ ခေါင်းစဉ်များအရ သင်ယူကြရမည်။

၁။ သင်တန်းနား

၂။ ခုန်လှည့်ခြင်း (ဘယ် ခုန်လှည့်ခြင်း၊ ညာ ခုန်လှည့်ခြင်း၊ နောက် ခုန်လှည့်ခြင်း)

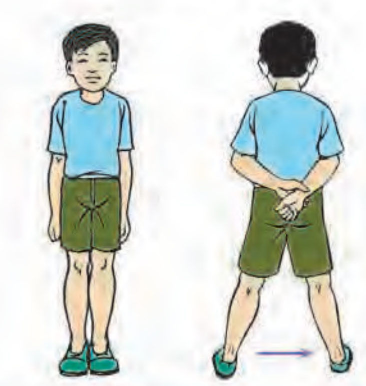
၃။ တန်းဖြောင့်ညှိခြင်း (လက်ရှေ့ဆန့်ခြင်း၊ လက်ဘေးဆန့်ခြင်း၊ လက်အောက်ချခြင်း)

၄။ ပြေးချိန်မှတ်ခြင်း

၅။ တန်းဖြုတ်ခြင်း သင်ခန်းစာ မစတင်မီ ခြေဖျားစု အနေအထားကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

(၁) သင်တန်းနား

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ပုံ (၂-၁၊ က) ဘယ်ခြေ ဘေးခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အနောက်ဘက် တင်ပါးပေါ်တွင် ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်ပါ။ ခါးဆန့်ထားပါ။ ဦးခေါင်း ရှေ့တည့်တည့် သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၂-၁၊ ခ)



ပုံ (၂-၁၊ က) ပုံ (၂-၁၊ ခ)

DBE Box

(၂) ခုန်လှည့်ခြင်း

ဘယ် ခုန်လှည့်ခြင်း၊ ညာ ခုန်လှည့်ခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ဒူးအနည်းငယ်ညွတ်စဉ် နှုတ်မှ "အမှတ်" ဟုဆိုပြီး "၁" တွင် ဘယ်ဘက်သို့ ခုန်လှည့်ပြီးဖြစ်ရမည်။ လက်နှစ်ဖက်သည် ပေါင်နှင့်ကပ်လျက် ကိုယ်ခန္ဓာမယိုင်စေရန် သတိပြုရမည်။ ညာ ခုန်လှည့်ခြင်းသည်လည်း ဘယ် ခုန်လှည့်ခြင်းကဲ့သို့ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၂၊ က၊ ခ)

ပုံ (၂-၂၊ က)

ပုံ (၂-၂၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၊ က)

ပုံ (၂-၃၊ ခ)

(၃) နောက်ခုန်လှည့်ခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ဒူးအနည်းငယ်ညွတ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို ညာဘက်မှပတ်၍ နောက်သို့လှည့်ရာ ဒူးညွတ်ချိန်တွင် နှုတ်မှ "အမှတ်" ဟုဆိုပြီး "၁" တွင် အနောက်ဘက်သို့ ခုန်လှည့်ပါ။

လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးတွင်ကပ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာမယိုင်စေရန် သတိပြုပါ။ ပုံ (၂-၃၊ က၊ ခ)

(၄) တန်းဖြောင့်ညှိခြင်း

လက်ဘေးဆန့်တန်းဖြောင့်ခြင်းနှင့် လက်အောက်ချခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းပါ။ လက်သီးဆုပ်မထားရပါ။ ရှေ့ဆုံးတန်း ညာအစွန်လူသည် လက်ဘေးဆန့်စဉ် နေရာမရွှေ့ရပါ။ ပုံ (၂-၄၊ က)

ဘယ်ဘက် ရှေ့ဆုံးတန်းမှ တန်းစီသူများသည် လက်ဘေးဆန့်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား လက်တစ်ထွာခန့် ခွာထားရမည်။ နောက်တန်းများမှ တန်းစီသူများသည် ရှေ့ဆုံးတန်းနှင့် ညီအောင် ညှိ၍ ရှေ့နောက်တန်းညီအောင်စီပါ။

ဘေးသို့ ဆန့်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဖွဖွဆုပ်၍ အောက်ပြန်ချပြီး ပေါင်ဘေးသို့ ကပ်ပါ။ ပုံ (၂-၄၊ ခ)

ပုံ (၂-၄၊ က)

ပုံ (၂-၄၊ ခ)

လက်ရှေ့ဆန့်တန်းဖြောင့်ခြင်းနှင့် လက်အောက်ချခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို မိမိပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်းထား၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အရှေ့ဘက်သို့ ဆန့်တန်းပါ။ ရှေ့လူ၏ နောက်တည့်တည့်တွင် ၆ လက်မမှ ၈ လက်မခန့် ခွာ၍ရပ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၊ က)

ရှေ့သို့ ဆန့်တန်းထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍အောက်ပြန်ချပြီး ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၊ ခ)

ပုံ (၂-၅၊ က)

ပုံ (၂-၅၊ ခ)

ပုံ (၂-၆၊ က)

ပုံ (၂-၆၊ ခ)

(၅) ပြေးချိန်မှတ်ခြင်း

ခြေဖျားစုအနေအထားမှ

အမှတ်စဉ် (၁) လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဖွဖွဆုပ်ပြီး ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် တံတောင်ကွေးလျက်ထားပါ။ ပုံ (၂-၆၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ခြေဖျားထောက်ပါ။ ပုံ (၂-၆၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ခြေဖနောင့်ပြန်ချပါ။ ပုံ (၂-၆၊ က) ဘယ်ခြေ ညာလက်လွှဲ၍ နေရာတွင် ရပ်လျက်ပြေးပါ။

တန်းရပ်အမိန့်ရလျှင်

အမှတ် - ၁ ဘယ်ခြေ၊ အမှတ် -၂ ညာခြေ၊ အမှတ်- ၃ ဘယ်ခြေ၊ အမှတ် - ၄ ညာခြေ ဖြင့်ဆုံးရမည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ပါတည်း ဘေးသို့ချပြီး ခြေဖျားစုအနေအထား ပြန်နေပါ။

(၆) တန်းဖြုတ်ခြင်း

တန်းဖြုတ်ဟု အမိန့်ရပါက ခြေဖျားစုအနေအထားမှ ညာဘက်သို့ ဒူးညွှတ်၍ခုန်လှည့်စဉ် "အမှတ်" ဟုဆို၍ "၁" တွင် ညာသို့ လှည့်ပြီး ဖြစ်ရမည်။ ထို့နောက် ညာလက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ အပေါ်သို့ဆန့်ပါ။ မင်္ဂလာပါဟုဆိုပါ။ ပုံ (၂-၇)

ပုံ (၂-၇)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အပြန်အလှန် လေ့ကျင့်ပြုပြင်ပါ။

▲ အတန်းရှိ ကျောင်းသားဦးရေအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုခေါင်းဆောင်ကို ကျား၊ မ အလှည့်ကျ ရွေးပြီး သင်ပြီးခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အမိန့်ပေး၍ လေ့ကျင့်ပါ။ အုပ်စုတစ်စု လေ့ကျင့်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုများက ကြည့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း ပြင်ဆင်ပါ။ ထပ်မံ လေ့ကျင့်ပါ။

▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

အဓိကအချက်များ

- ခုန်လှည့်ခြင်း သင်ခန်းစာတွင် အမိန့်သံကြားသည်နှင့် ဒူးညွတ်ပြီးမှ ခုန်ရမည်။
- ခုန်စဉ် လက်များကို ကိုယ်တွင် ကပ်ထားရမည်။
- လက်ဘေးဆန့်ရာတွင် လက်နှစ်ဖက်သည် ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်းထား၍ လက်ဖဝါး မှောက်ထားရမည်။
- ပြေးချိန်မှတ်ရာ၌ ခြေဖျားပေါ်တွင် ဘယ်၊ ညာ ခြေနင်းစဉ် လက်နှစ်ဖက်သည် ဘယ်ခြေ၊ ညာလက်လွှဲရမည်။
- တန်းဖြုတ်ရာတွင် မိမိမျက်နှာမူရာမှ ညာဘက်သို့ လှည့်ဖြုတ်ရမည်။
- အမိန့်သံဆုံးမှ လှုပ်ရှားမှုစတင်ရမည်။

၂-၃ တစ်ဦးချင်းကစားနည်း

၂-၃-၁ ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် ကစားနည်း (အလျားခုန်)

ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် ကစားနည်းမှ အခုန်ကစားနည်းအမျိုးအစားများဖြစ်သော အလျားခုန်၊ အမြင့်ခုန်၊ သုံးဆင့်ခုန်၊ တုတ်ထောက်ခုန်ဟူ၍ရှိသည့်အနက် သတ္တမတန်းအတွက် အလျားခုန်နည်းစနစ်ကို သင်ယူကြရမည်။

အလျားခုန်ကစားနည်း

အလျားခုန်ကစားနည်းစနစ်များတွင် ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်း၊ နင်းထောက်ခြင်း၊ လေထဲတွင် လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်းဟူ၍ အပိုင်းလေးပိုင်းရှိသည်။

အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

၁။ ခြေစုံရပ်လျက်အနေအထားမှ အချက်ပေးသည်နှင့် တစ်နေရာတည်းတွင် ခြေဖျားဖြင့် ခြေလှမ်းစိပ် ပြေးပါ။ ထို့နောက် ရှေ့ ၃ မီတာကို ခြေလှမ်းစိပ် အမြန်ပြေးပါ။

၂။ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင်နေရာယူပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် အရှေ့ ၃ မီတာ အကွာအဝေးသို့

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ပြီး နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အပြန်အလှန် လေ့ကျင့်ပြုပြင်ပါ။

▲ အတန်းရှိ ကျောင်းသားဦးရေအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုခေါင်းဆောင်ကို ကျား၊ မ အလှည့်ကျ ရွေးပြီး သင်ပြီးခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အမိန့်ပေး၍ လေ့ကျင့်ပါ။ အုပ်စုတစ်စု လေ့ကျင့်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုများက ကြည့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း ပြင်ဆင်ပါ။ ထပ်မံ လေ့ကျင့်ပါ။

▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

အဓိကအချက်များ

- ခုန်လှည့်ခြင်း သင်ခန်းစာတွင် အမိန့်သံကြားသည်နှင့် ဒူးညွတ်ပြီးမှ ခုန်ရမည်။
- ခုန်စဉ် လက်များကို ကိုယ်တွင် ကပ်ထားရမည်။
- လက်ဘေးဆန့်ရာတွင် လက်နှစ်ဖက်သည် ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်းထား၍ လက်ဖဝါး မှောက်ထားရမည်။
- ပြေးချိန်မှတ်ရာ၌ ခြေဖျားပေါ်တွင် ဘယ်၊ ညာ ခြေနင်းစဉ် လက်နှစ်ဖက်သည် ဘယ်ခြေ၊ ညာလက်လွှဲရမည်။
- တန်းဖြုတ်ရာတွင် မိမိမျက်နှာမူရာမှ ညာဘက်သို့ လှည့်ဖြုတ်ရမည်။
- အမိန့်သံဆုံးမှ လှုပ်ရှားမှုစတင်ရမည်။

၂-၃ တစ်ဦးချင်းကစားနည်း

၂-၃-၁ ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် ကစားနည်း (အလျားခုန်)

ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် ကစားနည်းမှ အခုန်ကစားနည်းအမျိုးအစားများဖြစ်သော အလျားခုန်၊ အမြင့်ခုန်၊ သုံးဆင့်ခုန်၊ တုတ်ထောက်ခုန်ဟူ၍ရှိသည့်အနက် သတ္တမတန်းအတွက် အလျားခုန်နည်းစနစ်ကို သင်ယူကြရမည်။

အလျားခုန်ကစားနည်း

အလျားခုန်ကစားနည်းစနစ်များတွင် ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်း၊ နင်းထောက်ခြင်း၊ လေထဲတွင် လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်းဟူ၍ အပိုင်းလေးပိုင်းရှိသည်။

အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

၁။ ခြေစုံရပ်လျက်အနေအထားမှ အချက်ပေးသည်နှင့် တစ်နေရာတည်းတွင် ခြေဖျားဖြင့် ခြေလှမ်းစိပ် ပြေးပါ။ ထို့နောက် ရှေ့ ၃ မီတာကို ခြေလှမ်းစိပ် အမြန်ပြေးပါ။

၂။ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင်နေရာယူပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် အရှေ့ ၃ မီတာ အကွာအဝေးသို့

ဘယ်၊ ညာ ဒူးကို တစ်လှည့်စီ မြှောက်ကာ မြေပြင်နှင့်အညီ မ တင်လျက် ဘယ်ခြေ၊ ညာလက် လွဲပြေးပါ။

၃။ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင် နေရာယူပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် အရှေ့ ၃ မီတာ အကွာအဝေးသို့ ဘယ်ခြေ လှမ်းထွက်ချိန်တွင် ညာဒူးကွေးလျက် တင်ပါးကို ခြေဖနောင့်ဖြင့်ပေါက်၍ ဘယ်ခြေ၊ ညာလက် လွဲပြေးပါ။

၄။ သတ်မှတ်စည်းနောက်တွင် နေရာယူပြီးအချက်ပေးသည်နှင့် အရှေ့ ၃ မီတာ အကွာအဝေးသို့ ဒူးကို တစ်လှည့်စီမြှောက်၍ ခြေဖျားကို ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်လျက် ပြေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုပ်ဆောင်ပြီးတိုင်း အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

အလျားခုန်ခြင်းမှ ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်းနှင့် နင်းထောက်ခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

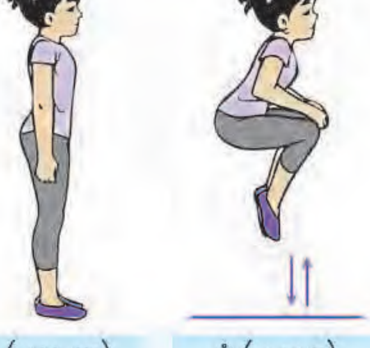
မိမိအားသန်သည့်ခြေတစ်ဖက်ဖြင့်ရပ်လျက် တစ်နေရာတည်းတွင်ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးခုန် လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၈၊ က၊ ခ၊ ဂ) ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင် ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၂-၈၊ က) ပုံ (၂-၈၊ ခ) ပုံ (၂-၈၊ ဂ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ခြေစုံရပ်ပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် အပေါ်သို့ ဒူးမြှောက်၍ စုံခုန်ပါ။ ပုံ (၂-၉၊ က၊ ခ)

၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၂-၉၊ က) ပုံ (၂-၉၊ ခ)

DBE BOX

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

တာထွက်စည်းမှနေရာယူပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် ဘယ်ခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး ၅ လှမ်း ခုန်ပါ။ ထို့နောက် ညာခြေ ပြောင်းခုန်ပါ။ ပုံ (၂-၁၀၊ က၊ ခ၊ ဂ) (၃ မီတာခန့်)

ပုံ (၂-၁၀၊ က)

ပုံ (၂-၁၀၊ ခ)

ပုံ (၂-၁၀၊ ဂ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

တာထွက်စည်းမှ ရှေ့ ၃ မီတာသို့ ခြေလှမ်းကျယ်ဖြင့် ၅ လှမ်း လှမ်းပြီးတိုင်း ၆ လှမ်းမြောက်တွင် ဒူးမြှောက်၍ရပ်ပါ။ သတ်မှတ်နေရာ မရောက်မချင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၁)

ပုံ (၂-၁၁)

လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

တာထွက်စည်းမှ ရှေ့ ၃ မီတာသို့ ခြေလှမ်း ၅ လှမ်းဖြင့် ပြေးပါ။
၆ လှမ်းမြောက်တွင် ဒူးမြှောက်၍ခုန်ပါ။ ပုံ (၂-၁၂)

သတ်မှတ်နေရာ မရောက်မချင်း ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၂-၁၂)

DBE Box

ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်းနှင့် နင်းထောက်ခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်အတွက် အလျားခုန်သဲကျင်းနေရာကို ကျောင်းအနေထားအရ သင့်လျော်ရာနေရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ သင်ကြားလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

- သဲကျင်းသို့ လွတ်လပ်စွာပြေး၍ ခုန်ပါ။ ထို့နောက် ပြေးလှမ်းတိုင်းပါ။ ပုံ (၂-၁၃)
- ပြေးလှမ်းတိုင်းရာတွင် နင်းထောက်ဘုတ်ပြားမှ ပြေးလမ်းဘက်သို့ ခြေလှမ်းအကွာအဝေး ၁၀ လှမ်း မှ ၁၅ လှမ်းအတွင်း ခြေလှမ်းကျဲလှမ်း၍လျှောက်ပြီး အမှတ်အသားမှတ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၃)
- ပြေးသည့်ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းသည် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်သည့် ခြေလှမ်း ၃ လှမ်းခန့် ရှိသည်။
- ခြေလှမ်းအကွာအဝေး မှတ်ထားသောနေရာမှ အရှိန်ယူပြေးပြီး နင်းထောက်ဘုတ်ပြားတွင် ထောက်ရမည့် ထောက်ခြေကို မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ဖြစ်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။ ခြေလှမ်းကို အတိုးအလျှော့ပြုလုပ်၍ ထောက်ခြေမှန်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၁၃)
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူသည့် အကွာအဝေးနှင့်ပြေးနှုန်း တူညီမည်မဟုတ်ပါ။
- ပြေး၍ အရှိန်ယူရသောအကွာအဝေးမှာ အလျားခုန်မည့်သူအတွက် အကောင်းဆုံး လျင်မြန်မှုကို ပေးနိုင်မည့် အကွာအဝေးဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၂-၁၃)
- နင်းထောက်ဘုတ်ပြားကို မိမိအားသန်သောခြေဖြင့် တိကျစွာနင်းထောက်၍ ပြေးရှိန်ကို မြှင့်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၁၄)

ပုံ (၂-၁၃)

ပုံ (၂-၁၄)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်ကန်မှုရှိစေရန် သဲကျင်းတွင် ခြေလှမ်းတိုင်းတာခြင်းနှင့် ပြေး၍နင်းထောက်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်း အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။

▲ နင်းထောက်မည့်ခြေသည် နင်းထောက်ခုံပေါ်သို့ တိကျစွာကျရောက်ရန် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ရမည်။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။

လေထဲတွင်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်း အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် လေ့ကျင့်ခန်း

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

၁။ နင်းထောက်ပြားနောက်တွင် ခြေစုံရပ်ပြီး မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ရှိသော နင်းထောက်ပြားသို့ တိကျစွာနင်းပြီးသည်နှင့် ကျန်သောခြေကို ဒူးမှမြှောက်တင်ရာ လက်ကို တစ်ပါတည်း အပေါ်သို့ ဆွဲတင်ပါ။ ပုံ (၂-၁၅၊ က)

၂။ ခြေကိုပြန်ချ၍ ဒူးကို ပထမလုပ်ဆောင်ချက် အတိုင်း ပြန်လည် မြှောက်တင်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၅၊ က၊ ခ)

၁၀ ကြိမ် ၂ ခါ ပြုလုပ်ပါ။

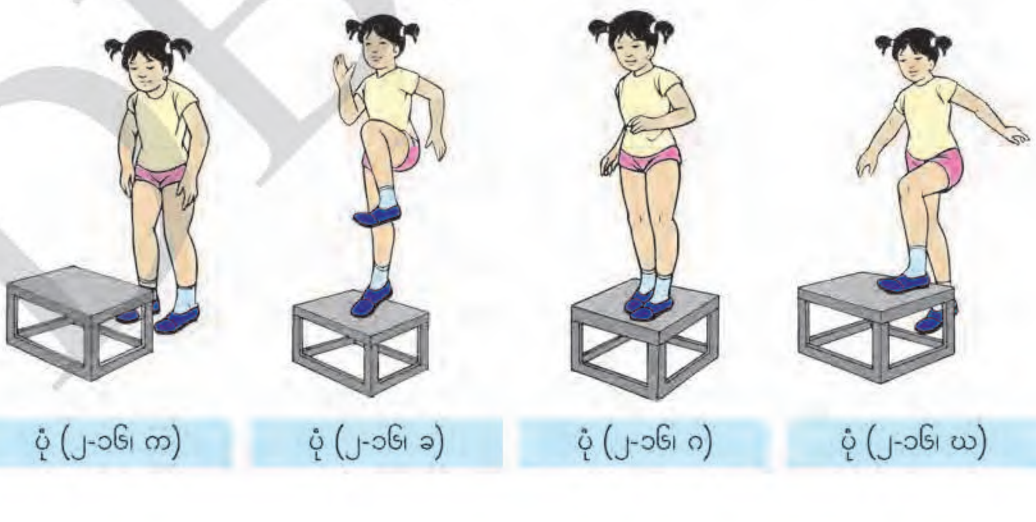
ပုံ (၂-၁၅၊ က) ပုံ (၂-၁၅၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

၁။ နင်းထောက်ပြား၏ အရှေ့ဘက် ၁ ပေခန့်မြင့်သော ခုံ၏ရှေ့တွင် ရပ်ပါ။ ပုံ (၂-၁၆၊ က)

၂။ မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို နင်းထောက်ပြားပေါ်သို့ နင်း၍ ကျန်ခြေကို ခုံပေါ်သို့ နင်းတက်ပါ။ နင်းတက်စဉ် နောက်မှကျန်သောခြေကို ပထမလေ့ကျင့်ခန်းကဲ့သို့ ဒူးမြှောက်၍ လက်ကိုတစ်ပါတည်း ဆွဲတင်ပါ။ ပုံ (၂-၁၆၊ ခ၊ ဂ)

၃။ ခုံပေါ်သို့ ခြေပြန်ချ၍ အောက်သို့ ပြန်ဆင်းပါ။ ပုံ (၂-၁၆၊ ဃ) တစ်ဖန် ပထမလုပ်ဆောင်ချက် အတိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၂-၁၆၊ က) ပုံ (၂-၁၆၊ ခ) ပုံ (၂-၁၆၊ ဂ) ပုံ (၂-၁၆၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

၁။ ခြေစုံရပ်သည့်အနေအထားမှ အချက်ပေးသည်နှင့် ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ အပေါ်သို့စုံခုန်ပါ။ ပုံ (၂-၁၇၊ က၊ ခ)

၂။ ခုန်စဉ် ခါးကော့ထားပါ။ ပုံ (၂-၁၇၊ ဂ) မြေသို့ကျစဉ် ဒူးကွေးပါ။ ပုံ (၂-၁၇၊ ဃ) ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၂-၁၇၊ က)

ပုံ (၂-၁၇၊ ခ)

ပုံ (၂-၁၇၊ ဂ)

ပုံ (၂-၁၇၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

၁။ ခြေစုံရပ်သည့်အနေအထားမှ ဘယ်ခြေရှေ့သို့ ဆန့်၍ လှမ်းစဉ် ညာလက်ကို ပေါင်ဘေးမှ ရှေ့သို့ (ရေကူးသကဲ့သို့) ဆန့်လွှဲပါ။ ပုံ (၂-၁၈၊ က)

၂။ ဘယ်ခြေ ညာလက်၊ ညာခြေ ဘယ်လက် ဆက်တိုက် လုပ်ဆောင်လျက် ရှေ့ ၃ မီတာကို လမ်းလျှောက်ပါ။ ပုံ (၂-၁၈၊ ခ)

ပုံ (၂-၁၈၊ က)

ပုံ (၂-၁၈၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

မိမိအားသန်သည့် ခြေတစ်လှမ်းတက်ပြီး ကျန်ခြေလှမ်းကပ်သည်နှင့် ဒူးညွတ်၍ အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ထားသော လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အပေါ်မှအောက်သို့ ဆွဲချပါ။ ပုံ (၂-၁၉၊ က၊ ခ) ၁၀ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၂-၁၉၊ က)

ပုံ (၂-၁၉၊ ခ)

DBE Box

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပြီးလျှင် အသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

အကြောလျှော့ပါ။

လေထဲတွင်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်း

လေထဲတွင်လှုပ်ရှားခြင်း

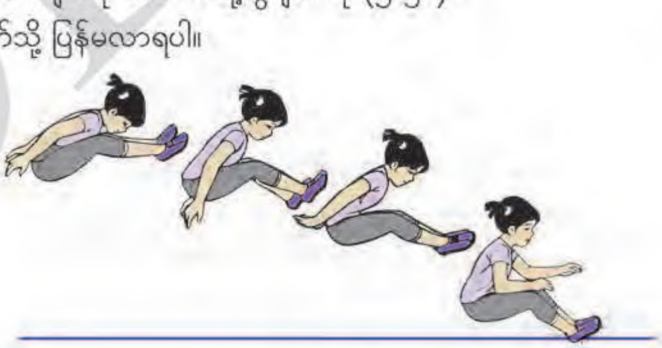
၁။ ပြေးလာသောအရှိန်နှင့် မိမိအားသန်သည့်ခြေဖြင့် နင်းထောက်သည့်အားကို ပေါင်းစပ်ကာ လေထဲတွင် လှုပ်ရှား၍ ခုန်ရမည်။

၂။ မိမိအားသန်သည့်ခြေဖြင့် နင်းထောက်ပြီး ပေါင်၊ ခြေသလုံးတို့ကိုအပေါ်သို့ မြှင့်တင်၍ ခါးကို ကော့လျက် အမြင့်ဆုံးနှင့် အဝေးဆုံးရောက်အောင်ခုန်ရာ လက်များကိုအပေါ်သို့ ဆွဲယူရမည်။ ပုံ (၂-၂၀)

ပုံ (၂-၂၀)

မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်း

၁။ မြေသို့ဆင်းသက်ရာတွင် ခြေများကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ရာမှခြေထောက်နှင့် မြေကြီး ထိစဉ် ဒူးကိုအနည်းငယ်ကွေးပါ။ ဦးခေါင်း၊ ရင်ဘတ်နှင့် ပခုံးတို့ကို တစ်ပါတည်း အလိုက်သင့် ကွေးယူပြီး လက်များကို အောက်သို့ဆွဲချပါ။ ပုံ (၂-၂၁)
ခုန်သည့်ဘက်သို့ ပြန်မလာရပါ။



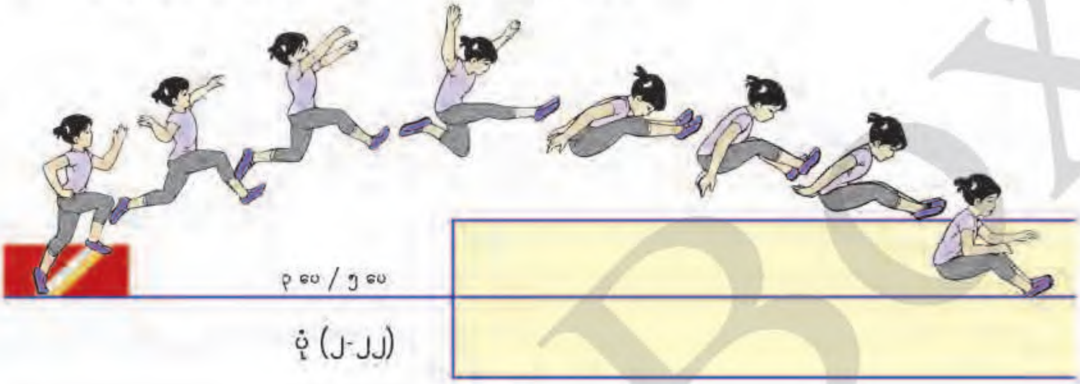
ပုံ (၂-၂၁)

DBE Box

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်နည်း ၂ နည်းကို တစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါ။ နင်းထောက်ခြင်းမှစ၍ မြေသို့ဆင်းသက်သည်အထိ နည်းစနစ်အတိုင်း အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၂၂)

▲ လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးချိန်တွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၂-၂၂)

အဓိကအချက်များ

- ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူရာတွင် နင်းထောက်ခုံပေါ်သို့ မိမိအားသန်သည့်ခြေကို တည့်မတ်စွာ နင်းထောက်မိရန် လိုအပ်သည်။
- လေတွင်လှုပ်ရှားစဉ် ခြေကိုဆန့်ပြီး ခါးကော့၍မြေသို့ဆင်းသက်ချိန်တွင် လက်များကို အောက်သို့ဆွဲချပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းသည် ရှေ့သို့တစ်ပါတည်း လိုက်ပါသွားရမည်။
- အလျားခုန်ပြီးပါက ခုန်သည့်ဘက်သို့ ပြန်မလာရပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အလျားခုန်နည်းစနစ်ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် တစ်ဦးချင်း တစ်လှည့်စီ လေ့ကျင့်ပါ။ တွေ့ရှိရသော အခက်အခဲများကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေး ပြုပြင်ပါ။ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်သည့်ကျောင်းသားများကို ထပ်မံလေ့ကျင့်စေ၍ ခုန်သည့်အဆင့် တိုးတက်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။

၂-၄ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်း

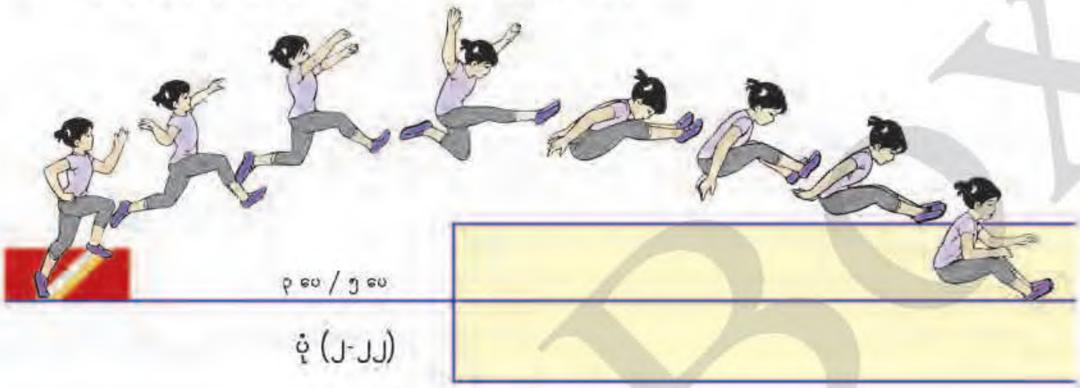
၂-၄-၁ ကြက်တောင်ကစားနည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကစားကွင်း အတိုင်းအတာများ၊ ကြက်တောင်စတင်ကစားရာ၌ အဓိကကျသော စပေးခြင်းနည်းနှင့် လက်ခံနည်းများ၊ ကြက်တောင်စပေးရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်နည်း ၂ နည်းကို တစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါ။ နင်းထောက်ခြင်းမှစ၍ မြေသို့ဆင်းသက်သည်အထိ နည်းစနစ်အတိုင်း အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၂၂)

▲ လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးချိန်တွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၂-၂၂)

အဓိကအချက်များ

- ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူရာတွင် နင်းထောက်ခုံပေါ်သို့ မိမိအားသန်သည့်ခြေကို တည့်မတ်စွာ နင်းထောက်မိရန် လိုအပ်သည်။
- လေတွင်လှုပ်ရှားစဉ် ခြေကိုဆန့်ပြီး ခါးကော့၍မြေသို့ဆင်းသက်ချိန်တွင် လက်များကို အောက်သို့ဆွဲချပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းသည် ရှေ့သို့တစ်ပါတည်း လိုက်ပါသွားရမည်။
- အလျားခုန်ပြီးပါက ခုန်သည့်ဘက်သို့ ပြန်မလာရပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အလျားခုန်နည်းစနစ်ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် တစ်ဦးချင်း တစ်လှည့်စီ လေ့ကျင့်ပါ။ တွေ့ရှိရသော အခက်အခဲများကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေး ပြုပြင်ပါ။ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်သည့်ကျောင်းသားများကို ထပ်မံလေ့ကျင့်စေ၍ ခုန်သည့်အဆင့် တိုးတက်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။

၂-၄ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်း

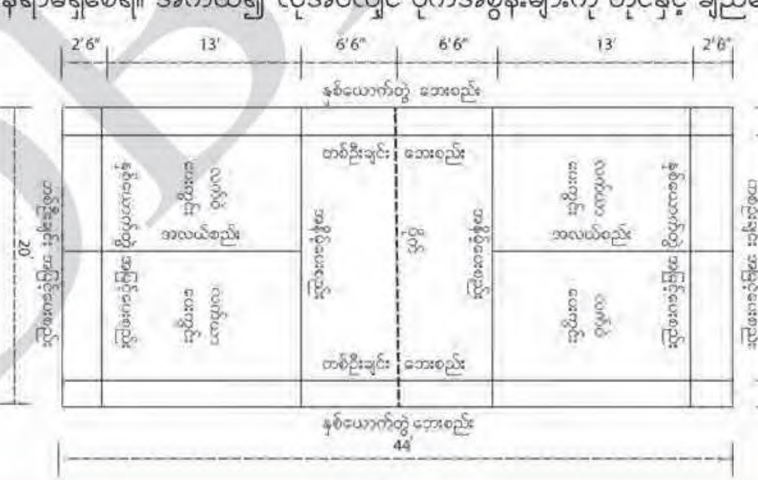
၂-၄-၁ ကြက်တောင်ကစားနည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကစားကွင်း အတိုင်းအတာများ၊ ကြက်တောင်စတင်ကစားရာ၌ အဓိကကျသော စပေးခြင်းနည်းနှင့် လက်ခံနည်းများ၊ ကြက်တောင်စပေးရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို လေ့လာသင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများနှင့်စပေးခြင်း

ကစားကွင်းအတိုင်းအတာ

- ကြက်တောင်ကစားကွင်းသည် ထောင့်မှန်စတုဂံပုံ ရှိရမည့်အပြင် ပုံ (၂-၂၃) တွင် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ဖြက် ၁ လက်မခွဲရှိသော မျဉ်းကြောင်းများဖြင့် ရေးဆွဲရမည်။
- မျဉ်းကြောင်းများရေးဆွဲရာတွင် လွယ်ကူစွာ ခွဲခြားသိရှိစေရန်အတွက် အဝါရောင် သို့မဟုတ် အဖြူ ရောင်ဖြင့် ရေးဆွဲရမည်။
- တစ်ဦးချင်း ကစားကွင်းအတိုင်းအတာမှာ အလျား ၄၄ ပေ၊ အနံ ၁၇ ပေ ဖြစ်ပြီး နှစ်ယောက်တွဲ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာမှာ အလျား ၃၉ ပေ၊ အနံ ၂၀ ပေ ဖြစ်သည်။
- ပိုက်တိုင်များသည် ကစားကွင်းကြမ်းပြင်မှ တိုင်ထိပ်ဖျားထိ ၅ ပေ ၅ လက်မ ရှိရမည်။
- ပိုက်များသည် အရောင်ရင့်ရင့်ဖြစ်ပြီး ပိုက်ကွက်များသည် လေးထောင့်ပုံစံ ဖြစ်ရမည်။ ထို့ပြင် ၅/၈ လက်မ ထက်မကျဉ်း ၃/၄ လက်မထက်မကျယ် ညီညာသည့် ပိုက်ကွက်ပုံ ရက်လုပ် ထားရမည်။
- ပိုက်၏ အလျားသည် အနည်းဆုံး ၂၀ ပေ နှင့် အနံသည် ၂ ပေ ၆ လက်မ ရှိရမည်။
- ပိုက်အပေါ်တန်း၏ ဖြက် ၃ လက်မကို အဖြူရောင်အစဖြင့် ခေါက်ချိုးအနားကွပ်လျက် ထိုအနား ကွပ်အတွင်း ကျစ်ကြိုး သို့မဟုတ် နန်းကြိုးကို လျှိုပြီးထားရမည်။ ထိုအနားကွပ်သည် ကျစ်ကြိုး သို့မဟုတ် နန်းကြိုးပေါ်တွင် တည်ရှိရမည်။
- ပိုက်၏ ထိပ်ဖျားအမြင့်သည် ကစားကွင်းကြမ်းခင်း၏ အလယ်တည့်တည့်မှ ၅ ပေ နှင့် နှစ်ယောက် တွဲ ဘေးစည်းပေါ် ၅ ပေ ၁ လက်မ ရှိရမည်။ ပိုက်အစွန်းများနှင့် တိုင်များအကြားတွင် ပွင့်ဟနေ သော နေရာမရှိစေရ။ အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် ပိုက်အစွန်းများကို တိုင်နှင့် ချည်နှောင်ထားရမည်။



ပုံ (၂-၂၃)

DBE BOX

စပေးခြင်းနည်း (Service)

စပေးခြင်းဆိုသည်မှာ ပေးသူသည် လက်ယာဘက်ပေးကွင်းတွင် နေရာယူပြီး ကြက်တောင်ကို ပိုက်ကျော်၍ တစ်ဖက်ကွင်းအတွင်းရှိ သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ အရောက်ပို့ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ စပေးခြင်း ၅ မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

၁။ အမြင့်စပေးခြင်းနည်း (High Service)

၂။ အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Low Service)

၃။ လက်ပြန်စပေးခြင်းနည်း (Backhand Service)

၄။ ပိုက်တန်းနှင့်တစ်တန်းတည်းစပေးခြင်းနည်း (Drive Service)

၅။ လက်ဖြင့်ဆတ်ခနဲတောက်ပြီးပေးသော စပေးခြင်းနည်း (Flick Service) တို့ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ၅ မျိုးအနက်မှ ယခုအတန်းတွင် အမြင့်စပေးခြင်းနည်းနှင့် အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းတို့ကို သင်ကြားရမည်ဖြစ်သည်။

အမြင့်စပေးခြင်းနည်း (High Service)

အမြင့်စပေးခြင်းနည်းကို တစ်ဦးချင်းပွဲများတွင် အများဆုံးအသုံးပြုသည်။ ကြက်တောင်ကို တစ်ဖက်ကွင်းရှိ နောက်စည်းထဲသို့ အမြင့်ဆုံးနှင့် စိုက်၍ကျအောင်ပေးရသောနည်းဖြစ်သည်။ အမြင့်စပေးခြင်းနည်း၏အားသာချက်မှာ ပြိုင်ဘက်ကို နောက်ဆုံးစည်းသို့ မရောက်ရောက်အောင် တွန်းပို့ပေးခြင်းဖြင့် ပြိုင်ဘက်ကွင်း၌ လွတ်နေသည့်ဟာကွက်များကို ဖြစ်စေသည်။

ကြက်တောင်အမြင့်စပေးခြင်းနည်းကို အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

၁။ အနိမ့်ပေးစည်းမှ ၂ ပေ သို့မဟုတ် ၃ ပေအကွာတွင် နေရာယူပြီး ညာသန်ဖြစ်ပါက ဘယ်ပခုံးကို ပြိုင်ဘက်ကွင်းဆီသို့ ဦးတည်ထားပါ။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကို သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားရှိစေရမည်။ ဘယ်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ရှိသည့် ပိုက်နှင့် T ပုံသဏ္ဍာန် နေရာယူထားပါ။

၃။ နောက်တွင် ကျန်ရှိနေသော ညာခြေထောက်သည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် ၄၅ ဒီဂရီခန့် ရှိနေရမည်။

၄။ မိမိအားသန်သောလက်ဖြင့် ဘက်တံကို ရင်နှင့်ဝမ်းဗိုက်အကြားတွင် ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၂-၂၄၊ က)

၅။ ကျန်သောလက်ဖြင့် ကြက်တောင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့ခါးအမြင့်နေရာတွင် ကိုင်ထားပါ။

၆။ ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့တွင် ကြက်တောင်ကို ဖြည်းညင်းစွာလွှတ်ချပြီး ဘတ်တံကို နောက်သို့ လွှဲ၍ကိုယ်ခန္ဓာအနားတွင် တံတောင်ကိုဆန့်ပြီး ရိုက်ခတ်ပါ။

၇။ ဘက်တံကိုရှေ့သို့ ပြန်လွှဲလာသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို နောက်ခြေထောက်မှ ရှေ့ခြေထောက်သို့ ပြောင်းပေးပါ။ ပုံ (၂-၂၄၊ ခ)

၈။ ဘက်တံသည် ဦးခေါင်း၏ဘယ်ဘက်ပိုင်းသို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် လိုက်လွှဲပြီးပါလာရမည်။ ပုံ (၂-၂၄၊ ဂ)

ကြက်တောင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဝေးပြီး ပစ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လွှတ်လိုက်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် စပေးခြင်းမှားယွင်းမှု ဖြစ်နိုင်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ကြက်တောင်ပေးပို့ပြီးသည်နှင့်ကွင်းအတွင်းတွင် အသင့်အနေအထားဖြင့်နေရာပြန်ယူရမည်။

ပုံ (၂-၂၄၊ က)

ပုံ (၂-၂၄၊ ခ)

ပုံ (၂-၂၄၊ ဂ)

အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Low Service)

အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းကို နှစ်ယောက်တွဲကစားသောအခါ အသုံးများသည်။ အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း ၂ မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

လက်မှန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Forehand Low Service)

လက်ပြန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Backhand Low Service) တို့ဖြစ်သည်။

လက်မှန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Forehand Low Service)

၁။ မိမိအားသန်သည့် ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ရှိသည့်ပိုက်နှင့် T ပုံသဏ္ဌာန်ထားပြီး ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရှိရာသို့ ဦးတည်ပါ။

၂။ ဒူးများကို အနည်းငယ် ကွေးထားပါ။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာကို သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားရှိစေရမည်။

၄။ နောက်တွင် ကျန်ရှိနေသော ခြေထောက်သည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် ၄၅ ဒီဂရီခန့် ရှိနေရမည်။

၅။ ရင်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အကြားတွင် မိမိအားသန်သောလက်ဖြင့် ဘက်တံကို ကိုင်ထားပါ။

၆။ ကျန်သောလက်ဖြင့် ကြက်တောင်ကို ကိုင်ထားပါ။ ပုံ (၂-၂၅၊ က)

၇။ ဘက်တံကို နောက်သို့လွှဲသောအခါ ခါးနေရာအထိရောက်အောင် လွှဲထားပါ။

၈။ ထိုသို့ လွှဲပြီးနောက် ဘက်တံကို အောက်သို့နှိမ့်ချပြီး ရှေ့သို့ စတင်လွှဲလာပါ။ ကြက်တောင်ကို ဘက်တံနှင့် ရိုက်ခတ်ရန်အတွက် ဘက်တံကိုင်ထားသောလက်ကို လွှဲယူလာပါ။ ပုံ (၂-၂၅၊ ခ၊ ဂ)

ကြက်တောင်နှင့် ဘက်တံထိသော အချိန်သည် ခါးအောက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်ရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက စပေးခြင်းမှားယွင်းမှု ဖြစ်နိုင်သည်။ အနိမ့်စပေးရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်အားကို ပိုမိုအသုံးပြုပါ။

ပုံ (၂-၂၅၊ က)

ပုံ (၂-၂၅၊ ခ)

ပုံ (၂-၂၅၊ ဂ)

လက်ပြန်အနိမ့်ပေးခြင်းနည်း (Backhand Low Service)

လက်ပြန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းသည် လက်မှန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းထက် လက်ကောက်ဝတ်အားကို ပိုမိုအသုံးပြုရသည်။ လက်ပြန်အနိမ့်စပေးရာတွင်

၁။ မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ထားပြီး ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ရှိရာသို့ ဦးတည်ထားပါ။

၂။ ကျန်ခြေသည် အနိမ့်ပေးစည်းနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး မျဉ်းပြိုင်အနေအထားအတိုင်း ဖြစ်နေရမည်။

၃။ ဘက်တံကို မိမိအားသန်ရာလက်ဖြင့်ကိုင်ပြီး ကြက်တောင်ကို ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့ ခါးအမြင့်နေရာတွင် ကျန်သောလက်ဖြင့် ကိုင်ထားပါ။ ထိုသို့ကိုင်ရာတွင် ကြက်တောင်ကို လက်မ၊ လက်ညှိုးဖြင့်ကိုင်ပြီး အောက်ခြေဖော့ကို မိမိဘက်သို့ လှည့်ထားပါ။ ဤအနေအထားအတိုင်း ပုံသေနေရာယူထားပါ။ ထိုအချက်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ ပုံ (၂-၂၆၊ က)

၄။ ကြက်တောင်ကို ရိုက်ခတ်ရန် ရှေ့သို့မလွှဲမီ နောက်ဘက်သို့ လွှဲချက်အတိုကို အသုံးပြုပါ။

၅။ စပေးရာတွင် လက်မှန်စပေးခြင်းနည်းကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ဆက်တည်းဖြစ်ရန် ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို နောက်ခြေထောက်မှရှေ့ခြေသို့ ပြောင်းပါ။ ပုံ (၂-၂၆၊ ခ)

၆။ စပေးနေစဉ်အတွင်း ဘက်တံ၏ရွေ့လျားမှုသည် ရှေ့သို့တစ်ဆက်တည်း လွှဲပေးရမည်။ လွှဲနေစဉ်အတွင်း ရပ်တန့်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲပေးခြင်း မဖြစ်စေရ။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် စပေးခြင်းမှားယွင်းမှု ဖြစ်နိုင်သည်။

ပုံ (၂-၂၆၊ က)

ပုံ (၂-၂၆၊ ခ)

စပေးခြင်းကို လက်ခံနည်း (Service Receive)

၁။ ကစားသူများသည် အမှတ်မရမီ သို့မဟုတ် စုံဂဏန်းအမှတ်ရရှိသောအခါ မိမိတို့၏လက်ယာဘက်ပေးကွင်းမှ ပေးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

၂။ ကစားမည့်သူသည် မဂဏန်းအမှတ်ရရှိသောအခါ လက်ဝဲဘက်ပေးကွင်းမှ ပေးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

၃။ မှန်ကန်သော စပေးမှုတွင် ပေးသူနှင့်လက်ခံသူတို့သည် သက်ဆိုင်ရာပေးကွင်းနှင့် လက်ခံကွင်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် ထောင့်ဖြတ်အနေအထားတွင် နေရာယူစဉ် စည်းကို မထိရပါ။

၄။ ပေးသူနှင့် လက်ခံသူတို့၏ ခြေနှစ်ဖက်သည် ကစားကွင်းကြမ်းပြင်နှင့်ထိလျက် နေရာမရွှေ့ဘဲ ကြက်တောင်ကို စပေးသည်မှ ပေးပြီးသည့်တိုင်အောင်ရှိနေရမည်။

ကြက်တောင်ကိုလက်ခံမည့်သူ၏ ကိုယ်နေဟန်ထား

၁။ ညာသန်ဖြစ်ပါက ဘယ်ခြေကိုရှေ့တွင်ထားပြီး ညာခြေကိုနောက်ဘက်တွင်ထားကာ ကိုယ်ခန္ဓာကို အနည်းငယ်စောင်းရမည်။ မျက်လုံးသည် ကြက်တောင်လာရာလမ်းကြောင်းကို ကြည့်နေရမည်။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်သည် ရှေ့ခြေနှင့်နောက်ခြေပေါ်တွင် မျှတစွာထားပြီး ဒူးအနည်းငယ်ကွေးထားပါ။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာအထက်ပိုင်းကို ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်းကာ နှိမ့်ချထားပြီး ခြေဖနောင့်များကိုလည်း အနည်းငယ်ကြွထားရမည်။ ကြက်တောင်ရိုက်တံ၏ ခေါင်းပိုင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရှေ့တွင် ခါးဆစ်ထက် အနည်းငယ်မြင့်အောင် ကိုင်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၂၇)

ပုံ (၂-၂၇)

ကြက်တောင်စပေးရာတွင်သတိပြုရမည့်အချက်များ

၁။ ကြက်တောင်စပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ရာတွင် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ရမည်။

၂။ ကြက်တောင်ကို ရိုက်တံကိုင်ထားသောလက်ထက် နိမ့်ကျစေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေဘဲ ကြက်တောင်နှင့် ရိုက်တံခေါင်းပိုင်းတို့ ထိတွေ့မှုမှန်ကန်စေရန် လေ့ကျင့်ရမည်။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရှေ့သို့ကုန်းနေခြင်း၊ နောက်သို့လန်နေခြင်း မဖြစ်စေရ။

၄။ ရိုက်တံသည် တိကျမှန်ကန်သော အရှည်ဆုံးသွားလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားအောင် လက်ချောင်းများ၊ လက်ဆစ်များကို အလိုက်သင့်ဖျော့၍ ရိုက်ကစားရမည်။

၅။ နှစ်ယောက်တွဲကစားသည့် ပွဲငယ်တစ်ပွဲအစတွင် စပေးခြင်းကို လက်ယာဘက်ပေးကွင်းမှ ပေးရမည်။ လက်ခံသူ တစ်ဦးတည်းကသာစပေးခြင်းကို ပြန်ရိုက်နိုင်သည်။

၆။ လက်ခံသူတွဲဖက်သည် ကြက်တောင်ကို ထိမိလျှင် သို့မဟုတ် ပြန်ရိုက်လျှင် မှားယွင်းမှုဖြစ်ပြီး ပေးသူဘက်မှ တစ်မှတ်ရသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ မည်သည့်အချိန်မျိုးတွင် ကြက်တောင်စပေးပြီးသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သနည်း။

၂။ ကစားမည့်သူသည် မ ဂဏန်းအမှတ်ရပါက မည်သည့်ပေးကွင်းတွင် ပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်းပြုလုပ်ရမည်နည်း။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများနှင့် စပေးခြင်းအကြောင်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

▲ ဆရာကအချက်ပေးပြီး လက်ခံမည့်အနေအထားနှင့် ပေးမည့်အနေအထားများကို နည်းစနစ်မှန်ကန်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ အနိမ့်စပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ရာတွင် အနိမ့်အမြင့် သတ်မှတ်ချက်မထားဘဲ လွတ်လပ်စွာရိုက်ခြင်းဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ကစားကွင်းထဲတွင် အနိမ့်စပေးစည်းအတွင်း သို့မဟုတ် စည်းပေါ်သို့ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ကစားကွင်းတွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲ၍ စပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်းကို ကျွမ်းကျင်သည်အထိ နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ဆရာညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီဖြင့် ပြိုင်ပွဲငယ်များ လေ့ကျင့်ကစားပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် မိမိ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းများဖြင့်ဖြစ်စေ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ သိရှိထားသော အကြောင်းအရာများကို မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပြန်လည်မျှဝေပါ။

၂-၄-၂ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း

ဤအတန်းတွင် စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားရာ၌ အဓိကကျသော အခြေခံစပေးသော ပေးနည်းအမျိုးမျိုးနှင့် လက်ခံနည်းအမျိုးမျိုးကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် လေ့လာသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အခြေခံစပေးသောပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း

စပေးသော ပေးနည်း

၁။ ကစားသမားတိုင်းသည် စပေးသောကို ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် ၂ ကြိမ်တစ်လှည့်စီ ပေးခွင့်ရှိသည်။

၂။ စပေးဘောပေးသောအခါ ဘောလုံး၏ လည်ပတ်မှု၊ ဘောလုံးပေါ်သို့ စိုက်ထုတ်ရသောအား၊ ဘောလုံး၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်သောအမှတ်စသည့် အချက် ၃ ချက်ပေါ် မူတည်၍ အသုံးပြုသင့်သည်။

၃။ စပေးဘော ပေးရာတွင် စပေးဘောပေးနည်း၊ လက်ခံနည်း ၄ နည်း အနက်မှ မိမိနှစ်သက်ရာ ပေးနည်းဖြင့် ပေးပါ။

၄။ မိမိပေးလိုက်သော စပေးဘော ပေးနည်းပေါ် မူတည်၍ ပြိုင်ဘက်ကစားသမားမှ ပြန်ပို့လာသော ဘောလုံးသည် မည်သည့်လည်ပတ်မှုအမျိုးအစားနှင့် မိမိစားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်မည်ကို သိရှိနိုင်ပေမည်။ ထိုသို့သိရှိမှသာ ဒုတိယရိုက်ချက်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စပေးဘော လက်ခံနည်း

၁။ ပွဲငယ်တစ်ပွဲတွင် ကစားသမားတစ်ဦးစီ၏ အချိန်တစ်ဝက်သည် စပေးဘောပေးခြင်းနှင့် ကျန်အချိန်တစ်ဝက်သည် စပေးဘောကို လက်ခံခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စပေးဘော လက်ခံခြင်းသည် စပေးဘော ပေးခြင်းကဲ့သို့ အရေးကြီးပါသည်။

၂။ စပေးဘော လက်ခံခြင်းတွင် စပေးဘောပေးသောကစားသမား၏ ဘက်တံလွှဲသည့်လားရာ၊ ဘောလုံးနှင့်ဘက်တံထိသောနေရာ၊ အသုံးပြုသောအားတို့အပေါ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘောလုံး၏ လည်ပတ်မှုအမျိုးအစားကို သိရှိရန်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၃။ မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်မှသာ ပြိုင်ဘက်ကစားသမားထံသို့ ကောင်းမွန်စွာပြန်ပို့နိုင်ခြင်း၊ တစ်ဖက်ကစားသမား တိုက်စစ်မဆင်နိုင်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ ဒုတိယရိုက်ချက်အတွက် တိုက်စစ်ဆင်နိုင်ခြင်းတို့ကို ဖန်တီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အခြေခံစပေးဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း ၄ နည်းရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ

(က) အထက်လည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း
(ခ) အောက်လည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း
(ဂ) ဝဲလည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်း
(ဃ) ယာလည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်းတို့ ဖြစ်သည်။

(က) အထက်လည်ဘောပေးနည်း

၁။ ဘက်တံသည် ဘောလုံး၏ အပေါ်အလယ်နေရာသို့ ပွတ်တိုက်ပြီး အရှေ့အပေါ်ဘက်သို့အား စိုက်ပြီးလွှဲရမည်။

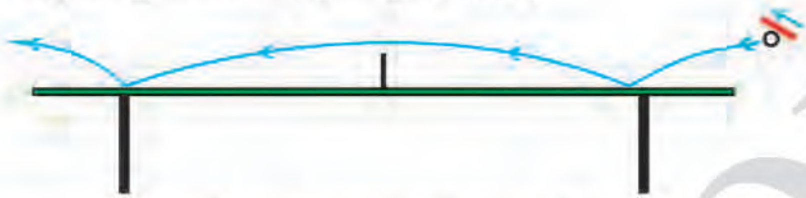
၂။ လက်ကောက်ဝတ်ကို အရှေ့ဘက်သို့ လျင်မြန်စွာလှည့်ပေးခြင်းဖြင့် ဘောလုံး၏လည်ပတ်မှုကို ပိုမိုပြင်းထန်စေသည်။

၃။ ဘောလုံးနှင့် ဘက်တံတို့ ထိတွေ့ရမည့်နေရာသည် ပိုက်နှင့်အညီ သို့မဟုတ် ပိုက်ထက် အနည်းငယ် မြင့်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။

၄။ ဖြန့်ထားသောလက်ဖဝါးအလယ်တွင် ဘောလုံးအားတင်ထားပြီး အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ရမည်။

၅။ ဘက်တံနှင့် ဘောလုံးကို မိမိစားပွဲမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ဦးစွာထိအောင် ရိုက်ရမည်။

၆။ ဘောလုံးနှင့် စားပွဲမျက်နှာပြင်ထိမှတ်သည် ခုံအစွန်းမှ ၁ ပေခန့် အတွင်း မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ကျရောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၂၈)



ပုံ (၂-၂၈) အထက်လည်ဘော ပေးခြင်း

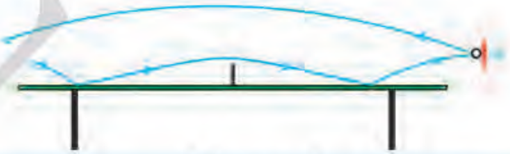
အထက်လည်ဘော လက်ခံနည်း

၁။ စပေးဘောပေးသောကစားသမား၏ ဘက်တံသည် အောက်မှအပေါ်သို့ ရွေ့လျားပြီး ဘောလုံးကို ရိုက်လိုက်သော် အထက်လည်ဘောဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

၂။ ယင်းအထက်လည်ဘောကို လက်ခံလိုပါက ဘက်တံကို အရှေ့ဘက်သို့ ငိုက်ထားပြီး ဘောလုံး အပေါ် အလယ်ပိုင်းကို ဖိရိုက်ရပါမည်။ ပုံ (၂-၂၉၊ က)

၃။ အကယ်၍ ဘက်တံမျက်နှာပြင်ဖြင့် တည့်မတ်စွာလက်ခံလိုက်ပါက တစ်ဖက်ခုံ၏အပြင်ဘက်သို့ ထွက်သွားပေမည်။ ပုံ (၂-၂၉၊ ခ)

ပုံ (၂-၂၉၊ က)
အထက်လည်ဘော မှန်ကန်စွာလက်ခံခြင်း

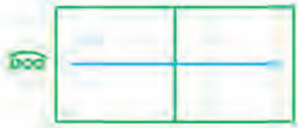


ပုံ (၂-၂၉၊ ခ)
အထက်လည်ဘော မှားစွာလက်ခံခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

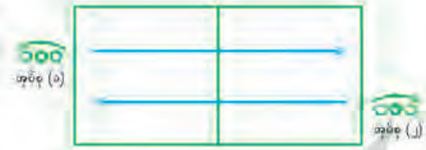
အထက်လည်ဘောဖြင့် စပေးခြင်းကို အလှည့်ကျ လေ့ကျင့်ခြင်း။

ပုံပါအတိုင်း အုပ်စုရှေ့ဆုံးမှ ကျောင်းသားက အထက်လည် ဘောဖြင့်စပေးပြီး မိမိအုပ်စု၏နောက်တွင် ပြန်တန်းစီပါ။ ကျောင်းသားများ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။



DBE BOX

အထက်လည်ဘောဖြင့် စပေးခြင်းအား လက်ခံခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း



အုပ်စု (၁) မှ ပထမကျောင်းသားက အုပ်စု (၂) ပထမကျောင်းသားထံသို့ အထက်လည်ဘောဖြင့် စပေးဘောပေးပါ။

အုပ်စု (၂) မှ ပထမကျောင်းသားက အထက်လည်ဘောဖြင့် လက်ခံပြီး အုပ်စု (၁) ဒုတိယကျောင်း သားထံသို့ စပေးဘောပြန်ပေးပါ။ စပေးဘောပေးပြီး လက်ခံပြီးသော ကျောင်းသားများသည် မိမိအုပ်စု၏နောက်တွင် ပြန်တန်းစီပါ။ အုပ်စုနှစ်စုတွင်ရှိသော ကျောင်းသားများအားလုံး အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်း

၁။ အထက်လည်ဘောဖွင့်နည်းကို သင်နားလည်သဘောပေါက်သလို ပြောပြပါ။

(ခ) အောက်လည်ဘော ပေးနည်း

၁။ အောက်လည်ဘောဖွင့်လိုပါက ဘောလုံး၏အောက်အလယ်နေရာကို ဘက်တံဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးရမည်။

၂။ ဘက်တံကို အရှေ့အောက်ဘက်သို့ထုတ်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်ကို အောက်ဘက်သို့လှည့်ပေးရမည်။

၃။ ဘက်တံနှင့် ဘောလုံးထိတွေ့ရမည့်နေရာမှာ ပိုက်နှင့်အညီ သို့မဟုတ် ပိုက်ထက်ပို၍ မြင့်သောနေရာဖြစ်သည်။

၄။ ဘောလုံးသည် မိမိခုံ၏ မျက်နှာပြင်ပိုက်နှင့် နီးသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၂-၃၀၊ က)

၅။ အောက်လည်ဘောသည် အောက်ဘက်သို့ လည်ပတ်အားပြင်းထန်သောကြောင့် ယင်းဘောလုံးမျိုးကို တုံ့ပြန်သောအခါ ပိုက်ထဲသို့ ဘောလုံးကျသွားတတ်သည်။ ပုံ (၂-၃၀၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၀၊ က) ဘောတိုပေးခြင်း

ပုံ (၂-၃၀၊ ခ) ဘောရှည်ပေးခြင်း

အောက်လည်ဘော လက်ခံနည်း

၁။ စပေးဘောကစားသမားသည် ဘက်တံကို အထက်မှအောက်သို့ရွှေ့လျားပြီး ဘောလုံးကို ရိုက်လိုက်သော် အောက်လည်ဘောဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

၂။ အောက်လည်ဘောကို လက်ခံလိုပါက ဘက်တံ၏မျက်နှာပြင်ကို နောက်ဘက်သို့ လှန်ထားပြီး ဘောလုံး၏ အောက်အလယ်နေရာကိုထိကာ နောက်မှအရှေ့အပေါ်ဘက်သို့ အားစိုက်ပေးရမည်။ ပုံ (၂-၃၁၊ က)

၃။ အောက်လည်ဘောသည် အောက်ဘက်သို့ လည်ပတ်မှုပြင်းထန်သောကြောင့် ဘက်တံ၏ မျက်နှာပြင်ကို တည့်မတ်စွာထားလျှင် ပိုက်ထဲသို့ ဘောလုံးကျသွားမည်။ ပုံ (၂-၃၁၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၁၊ က) အောက်လည်ဘောတို မှန်ကန်စွာလက်ခံခြင်း

ပုံ (၂-၃၁၊ ခ) အောက်လည်ဘောတို မှားစွာလက်ခံခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ အောက်လည်ဘော ဖွင့်နည်းနှင့် လက်ခံနည်းအား တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ အောက်လည်ဘောကို လက်ခံရာတွင် ဘက်တံမျက်နှာပြင်ကို မည်ကဲ့သို့ထားရမည်နည်း။

၂။ အောက်လည်ဘော ပေးနည်းဖြင့် စပေးဘောပေးလိုပါက မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

အဓိကအချက်များ

- အလယ်စည်းသည် နှစ်ယောက်တွဲကစားပွဲများအတွက် ပိုင်းခြားထားသောစည်းဖြစ်သည်။
- စားပွဲခုံ၏သက်ဆိုင်ရာ လက်ယာဘက်အပိုင်းများသည် အတွဲတစ်တွဲစီအတွက် စပေးဘော ပေးသောဇရိယာဖြစ်သကဲ့သို့ လက်ခံဘောယူသည့် ဇရိယာလည်းဖြစ်သည်။
- စပေးဘောပေးလိုပါက မိမိစားပွဲ၏ စပေးဘောပေးသောဇရိယာမှ တစ်ဖက်အတွဲ၏ စပေးဘောပေးသောဇရိယာသို့ ဖွင့်ရမည်။ သို့မှသာ အမှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း

► သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သူငယ်ချင်းများနှင့်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုနှင့်ဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။

၂-၅ အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း

၂-၅-၁ ဘောလုံးကစားနည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ဘောလုံးကစားရာ၌ အဓိကလိုအပ်သော အခြေခံနည်းစနစ်များဖြစ်သည့် ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်းနှင့် ဘောလုံးဖမ်းခြင်းများကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်း

ဘောလုံးသယ်ယူပြေးရာတွင် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်သယ်ယူပြေးခြင်း၊ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့် သယ်ယူပြေးခြင်းနှင့် လိမ်ခေါက်သယ်ယူပြေးခြင်းဟူ၍ ၃ မျိုးရှိသည်။

၃။ အောက်လည်ဘောသည် အောက်ဘက်သို့ လည်ပတ်မှုပြင်းထန်သောကြောင့် ဘက်တံ၏ မျက်နှာပြင်ကို တည့်မတ်စွာထားလျှင် ပိုက်ထဲသို့ ဘောလုံးကျသွားမည်။ ပုံ (၂-၃၁၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၁၊ က) အောက်လည်ဘောတို
မှန်ကန်စွာလက်ခံခြင်း

ပုံ (၂-၃၁၊ ခ) အောက်လည်ဘောတို
မှားစွာလက်ခံခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ အောက်လည်ဘော ဖွင့်နည်းနှင့် လက်ခံနည်းအား တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ အောက်လည်ဘောကို လက်ခံရာတွင် ဘက်တံမျက်နှာပြင်ကို မည်ကဲ့သို့ထားရမည်နည်း။

၂။ အောက်လည်ဘော ပေးနည်းဖြင့် စပေးဘောပေးလိုပါက မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

အဓိကအချက်များ

- အလယ်စည်းသည် နှစ်ယောက်တွဲကစားပွဲများအတွက် ပိုင်းခြားထားသောစည်းဖြစ်သည်။
- စားပွဲခုံ၏သက်ဆိုင်ရာ လက်ယာဘက်အပိုင်းများသည် အတွဲတစ်တွဲစီအတွက် စပေးဘော ပေးသောဧရိယာဖြစ်သကဲ့သို့ လက်ခံဘောယူသည့် ဧရိယာလည်းဖြစ်သည်။
- စပေးဘောပေးလိုပါက မိမိစားပွဲ၏ စပေးဘောပေးသောဧရိယာမှ တစ်ဖက်အတွဲ၏ စပေးဘောပေးသောဧရိယာသို့ ဖွင့်ရမည်။ သို့မှသာ အမှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း

► သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သူငယ်ချင်းများနှင့်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုနှင့်ဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။

၂-၅ အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း

၂-၅-၁ ဘောလုံးကစားနည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ဘောလုံးကစားရာ၌ အဓိကလိုအပ်သော အခြေခံနည်းစနစ်များဖြစ်သည့် ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်းနှင့် ဘောလုံးဖမ်းခြင်းများကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်း

ဘောလုံးသယ်ယူပြေးရာတွင် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်သယ်ယူပြေးခြင်း၊ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့် သယ်ယူပြေးခြင်းနှင့် လိမ်ခေါက်သယ်ယူပြေးခြင်းဟူ၍ ၃ မျိုးရှိသည်။

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်သယ်ယူပြေးခြင်း

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ယူပြေးခြင်းကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ ကစားတတ်စေရန် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ပုံပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

၁။ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင် ရပ်ပါ။

၂။ တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားက ဘောလုံးကို ညာဘက် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ယူပြေးလာပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်အုပ်စု၏ ရှေ့တွင်ရှိသော ကျောင်းသားထံသို့ ပေးပါ။ ပေးပြီးနောက် ထိုအုပ်စု၏နောက်တွင် ပြန်တန်းစီပါ။

၃။ ပထမကျောင်းသား မိမိ အုပ်စုနေရာသို့ ပြန်ရောက်ပါက ဘယ်ခြေဖြင့် အထက်ပါအတိုင်း သယ်ယူပြေးပါ။ ပုံ (၂-၃၂) အထက်ပါအတိုင်း တစ်ဦးချင်းစီအုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။

ပုံ (၂-၃၂)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

၁။ မီတာ ၂၀ ပြေးလမ်းတွင် ဘောလုံးကိုခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ယူပြေးပါ။ ပုံ (၂-၃၃)

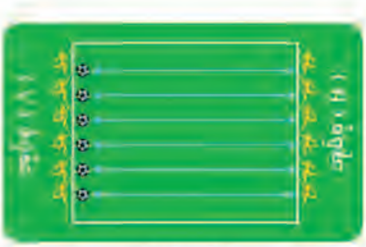
၂။ ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေ တစ်လှည့်စီပြောင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။

ပုံ (၂-၃၃)

ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်သယ်ယူပြေးခြင်း

၁။ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်နေပါ။

၂။ တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားက ဘောလုံးကို ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့် သယ်ယူပြေးလာပြီး တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားထံသို့ပေးပါ။ ပုံ (၂-၃၄) အထက်ပါအတိုင်း ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေ တစ်လှည့်စီ ပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၂-၃၄)

ဖော်ပြထားသောပုံများသည် လေ့ကျင့်ခန်း ၂ မျိုးစလုံးကို လေ့ကျင့်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဘောလုံးသယ်ပြေးခြင်း

၁။ ဘောလုံးသယ်ပြေးရန် လိုအပ်သောနေရာလွတ်ကို ကြိုတင်ကြည့်ထားပါ။

၂။ ဘောလုံးကို ပြင်းပြင်းထိပါ။ ဘောလုံးလမ်းကြောင်းသည် မျဉ်းတစ်ကြောင်းတည်း ဖြစ်ရမည်။ ခေါင်းမော့ထားပါ။ ပုံ (၂-၃၅၊ က)

၃။ ခြေဖမိုး သို့မဟုတ် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ပြေးရမည်။ ပုံ (၂-၃၅၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၅၊ က)

ပုံ (၂-၃၅၊ ခ)

ဘောလုံးလိမ်ခေါက်သယ်ယူခြင်း

၁။ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ပါ။

၂။ တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားကဘောလုံးအား ပုံပါမြားအတိုင်း လိမ်ခေါက်သယ်ယူလာပြီး တစ်ဖက်အုပ်စုမှ ကျောင်းသားထံသို့ပေးပါ။ ပုံ (၂-၃၆)

အထက်ပါအတိုင်း အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံ (၂-၃၆)

ခြေခွင်ဖြင့်ဖမ်းခြင်း

၁။ ခြေခွင်ဖြင့် ဘောလုံးကိုဖမ်းရာတွင် ထားရမည့်ကိုယ်နေဟန်ထားသည် ခြေခွင်ဖြင့် ကန်နည်းအတိုင်းဖြစ်သည်။

၂။ ဖမ်းမည့်ခြေထောက်နားသို့ လိမ့်လာသောဘောလုံးရောက်ခါနီးအချိန်တွင် ဒူးအနည်းငယ် ကွေးထားပါ။ ပုံ (၂-၃၇၊ က)

၃။ ဘောလုံးခြေဖြင့်ထိသည်နှင့် နောက်သို့ပေါင်ရင်းမှဆွဲချပြီး ဖမ်းရမည်။ ပုံ (၂-၃၇၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၇၊ က)

ပုံ (၂-၃၇၊ ခ)

DBE Box

ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ဖမ်းခြင်း

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်သည် ထောက်ခြေပေါ်ကျရောက်ပြီး ဒူးအနည်းငယ် ကွေးထားရမည်။

၂။ ကျလာသောဘောလုံးကို ဖမ်းထားရန်အတွက် ကျန်ခြေတစ်ဖက်ကို ဒူးကွေး၍ပေါင်ရင်းမှ မြှင့်နိုင်သလောက် မြှင့်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၃၈၊ က)

၃။ ခြေဖမိုးနှင့် ဘောလုံးထိသောအခါ အရှိန်သတ်ကာ ဆွဲချဖမ်းရမည်။ ပုံ (၂-၃၈၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၈၊ က)

ပုံ (၂-၃၈၊ ခ)

ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့်ဖမ်းခြင်း

၁။ ထောက်ခြေ၏ဒူးကို အနည်းငယ်ကွေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းရမည်။ ပုံ (၂-၃၉၊ က)

၂။ ကျန်ခြေတစ်ဖက်သည် ထောက်ခြေရှေ့မှ ကန့်လန့်အနေအထားဖြင့် ကျလာသောဘောလုံးကို ဖမ်းရန် အသင့်ရှိရမည်။ ပုံ (၂-၃၉၊ က၊ ခ)

ပုံ (၂-၃၉၊ က)

ပုံ (၂-၃၉၊ ခ)

ခြေဖဝါးဖြင့်ဖမ်းခြင်း

၁။ ထောက်ခြေကို ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်ကို ထိန်းပါ။

၂။ ကျန်ခြေတစ်ဖက်ကို ပေါင်ရင်းမှ အနည်းငယ် မြှောက်ထားပြီး ဒူးကွေးရမည်။ ဘောလုံးကျလာသော အခိုက်၊ အမြင့်ပေါ်မူတည်ပြီး ဖမ်းရမည့်ခြေ၏ ခြေဦးထောင်ထားရမည်။ ပုံ (၂-၄၀၊ က)

၃။ လိမ့်လာသော ဘောလုံးကိုဖမ်းရန် ခြေဖနောင့်သည် မြေကြီးနှင့်အနည်းငယ်သာ ကွာရမည်။ ပုံ (၂-၄၀၊ ခ)

ပုံ (၂-၄၀၊ က)

ပုံ (၂-၄၀၊ ခ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ဘောလုံးသယ်ယူပြေးနည်း ၃ နည်းကို ဆရာညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ အုပ်စု ၂ စုဖွဲ့ပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်၍ ဆရာညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ကန်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းအား အပြန်အလှန် ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိလာသည်အထိ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ စနစ်ကျန မှန်ကန်ပါက ကန်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းကို အုပ်စုပြောင်းပြီးလေ့ကျင့်ပါ။

အဓိကအချက်

- ဘောလုံးသယ်ယူပြေးရာတွင် ကစားမည့်သူသည် မိမိအလှမ်းမီသည့်နေရာတွင် ဘောလုံးကိုထားပြီးကစားရန်နှင့် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ သယ်ယူပြေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ခြေခွင်ဖြင့်ဖမ်းရာတွင် ဖမ်းမည့်ခြေထောက်သည် မည်သည့်ပုံစံရှိရမည်နည်း။

၂။ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ဖမ်းရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်သည် မည်သည့်ပေါ်တွင် ရှိရမည်နည်း။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ပါ။

► မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများကိုလည်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

၂-၅-၂ ဘော်လီဘောကစားနည်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် ဘော်လီဘောအားကစားနည်း၏ အခြေခံကစားနည်းဖြစ်သော လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းနှင့်လက်ဖျားတောက်ဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း နည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နည်းစနစ်ကျန မှန်ကန်စွာကစားတတ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း (Under Hand Pass)

အသင့်အနေအထား

၁။ မိမိအားသန်သည့်ခြေထောက်ကို ရှေ့တွင်ထား၍ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပြီးရပ်ပါ။ ဒူးကိုညွတ်ပါ။

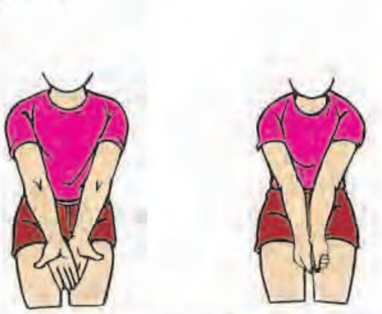
၂။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့တွင် အသင့်အနေအထားအတိုင်းထားပါ။

၃။ မျက်လုံးသည် ဘောလုံးလာရာ လမ်းကြောင်းကိုကြည့်ပါ။ ဘောလုံးပေးပို့ပြီးချိန်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်ကို ခြေဖဝါးပေါ်တွင် ထားရမည်။ ပုံ (၂-၄၁)

ပုံ (၂-၄၁)

ဘောလုံးလက်ခံမည့်လက်ပူးမအနေအထား

၁။ ဘယ် လက်ဖဝါးပေါ် ညာ လက်ဖဝါးထပ်ပြီး လက်မနှစ်ချောင်းကို ပူးထားရမည်။



ပုံ (၂-၄၂)

၂။ တံတောင်ဆစ်မကွေးဘဲ လက်တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်ရမည်။ လက်ကောက်ဝတ် ချိုးချပါ။

၃။ ဘောလုံးကို လက်ခံရာတွင် တံတောင်ကို ဆန့်ထားရမည်။ ပခုံးနှစ်ဖက် ဖျော့ထားရမည်။

၄။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန်သည် ရှေ့ခြေပေါ်တွင် ရှိရမည်။ ပုံ (၂-၄၂)

ပုံ (၂-၄၃)

ဘောလုံးနှင့်ထိတွေ့သည့်အနေအထား

လက်ကောက်ဝတ်အထက် ၆ လက်မအတွင်း ဘောလုံးကို ထိတွေ့ရမည်။ ဝင်လာသောဘောလုံးကို မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာရှေ့ ဘောလုံးလာရာအနေအထားကိုကြည့်၍ လက်ခံပါ။

ပုံ (၂-၄၃)

လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်း

၁။ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးကိုရိုက်တင်ရာတွင် လက်အားတစ်ခုတည်းဖြင့် လှုပ်ရှား မ တင်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဒူးအားနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအားတို့ကိုလည်း အလိုက်သင့်ထည့်ပေးရမည်။

၂။ ဘောလုံးလာရာလမ်းနှင့် ပြန်ပို့ရမည့်နေရာ မှန်းဆမှုတိကျသေချာရမည်။

၃။ ဘောလုံးလက်ခံပေးပို့ပြီးသည်နှင့် အသင့်အနေအထားအတိုင်း ပြန်လည်နေရာယူပါ။

၄။ ခံစစ်၊ တိုက်စစ်အတွက် ပထမဆုံးပံ့ပိုးမှုဖြစ်ပြီး ပင့်ထောင်ခြင်း၊ ရိုက်ခုတ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အဓိကကျခြင်း၊ အရှုံးအနိုင်အတွက် အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အခြေခံအကျဆုံး၊ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။

တစ်ဖက်အသင်း၏ စပေးဘော ဖမ်းယူရန်နှင့် ရိုက်ခုတ်ချက်များကို ခုခံဆယ်မရာတွင် အများဆုံး အသုံးပြုသည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူခြင်းကို တစ်ဦးချင်း ဘောလုံးမပါဘဲ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ ဘောလုံးနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။

ဘောလုံးကို မြေထောက်ပြီး ပြန်တက်လာသော ဘောလုံးကိုလက်ပူးမဖြင့် ဖမ်းယူခြင်းကို တစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါ။

ကျောင်းသားနှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ တစ်ဦးက ဘောလုံးကိုပေးသည့်အခါ အခြားတစ်ဦးက လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူခြင်းကို အပြန်အလှန်စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပါ။

DBE BOX

▲ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များ ရှိပါက အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။

ဝ အဓိကအချက်များ ဝ

- လက်ပူးမကစားရာတွင် လက်အနေအထားသည် ဘယ် လက်ဖဝါးပေါ် ညာ လက်ဖဝါး ထပ်ပြီး လက်မနှစ်ချောင်းကို ပူးထား၍လက်ကိုဆန့်ထားရမည်။
- ဘောလုံးလာရာလမ်းကြောင်းကို မျက်နှာမူထားရမည်။
- ဘောလုံးလက်ခံရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်အထက် ၆လက်မအတွင်း ဘောလုံးကိုထိတွေ့ ရမည်။ တံတောင်ကို ဆန့်ထားရမည်။
- လက်ပူးမကို စပေးဘောဖမ်းယူရန်နှင့် ရိုက်ခုတ်ချက်များကို ခုခံဆယ်မရာတွင် အများဆုံး အသုံးပြုသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးလက်ခံရာတွင် ထားရှိရမည့် လက်အနေအထားကို ဖော်ပြပါ။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန်ကို မည်သည့်အပေါ်တွင် ထားရမည်နည်း။

လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း (Over Hand Pass)

အသင့်အနေအထား

ပုံ (၂-၄၄)

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာဟန်ချက်ညီစေရန် အားသန်သည့်ခြေကို ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ထုတ်ပါ။ ဒူးကို ပုံ (၂-၄၄) အတိုင်း အနည်းငယ် ကွေးထားပါ။

၂။ လက်အနေထားသည် ပုံ (၂-၄၄) အတိုင်းရှိရမည်။ လက်ဖျံ နှင့် တံတောင်ဆစ်အနေအထားသည် ၄၅ ဒီဂရီရှိပြီး ဘောလုံးပေးပို့ရန် အလိုက်သင့်အနေအထားဖြစ်ရမည်။ တံတောင်ဆစ် စုခြင်း၊ ကျဲခြင်း မဖြစ်ရပါ။

ဘောလုံးထိတွေ့သည့်အနေအထား

ပုံ (၂-၄၅)

၁။ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းလေးများကို အသုံးပြု၍ ဘောလုံးကို ကိုင်တွယ်ရမည်။ အများဆုံးထိတွေ့သော အစိတ်အပိုင်းများမှာ လက်မ၊ လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်တို့ ဖြစ်သည်။

၂။ ခေါင်းပေါ်မှ အပေးအယူလုပ်နိုင်ရန် ဘောလုံးအောက်သို့ ဝင်ရန်လိုအပ်သည်။

၃။ ဦးခေါင်းအထက် မျက်နှာမှ ၆ လက်မနှင့် ၁၂ လက်မအကြား အကွာအဝေးတွင် ဘောလုံးကို ထိတွေ့ရမည်။

၄။ ဘောလုံးဖမ်းယူစဉ်တွင် ဒူးကွေး၍ထိုင်လျက်အနေအထား ရှိရမည်။

၅။ လက်ချောင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ တံတောင်ဆစ်၊ ဒူး၊ ခြေချင်းဝတ်အားများဖြင့် ဘောလုံးကို အလျှော့အတင်းပြုလုပ်၍ လက်ခံရမည်။ ပုံ (၂-၄၅)

လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်း

၁။ ပင့်ထောင်စဉ် တံတောင်ဆစ်ဆန့်ထုတ်ပြီး ဒူးနှင့်ခြေချင်းဝတ်တို့ကို တစ်ပြိုင်တည်းအလိုက်သင့် ဆန့်ထုတ်ရမည်။

၂။ လက်ချောင်းများ အနိမ့်အမြင့်မညီခြင်း၊ ဖျော့ထားခြင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်တောင့်ထားခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရ။

၃။ ပင့်ထောင်ခြင်းတစ်ခုတည်းအတွက်မဟုတ်ဘဲ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ စပေးဘောဖမ်းယူခြင်းနှင့် ခံစစ်ဆယ်မရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

▲ လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို တစ်ဦးချင်း ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ဘောလုံးနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။

▲ တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ရာတွင် နံရံကို အသုံးပြု၍လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို ကျွမ်းကျင်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။

▲ တစ်ဦးချင်းမျက်နှာချင်းဆိုင် လေ့ကျင့်ရာတွင် တစ်ဦးကဘောလုံးကိုပေးပြီး အခြားတစ်ဦးက လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။

▲ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ပြီးနောက် အုပ်စုလိုက်ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အချင်းချင်းပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

အဓိကအချက်များ

- လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို ဦးခေါင်းအထက်တွင်သာ အသုံးပြုရမည်။
- တံတောင်ဆစ် စုခြင်း၊ ကျဲခြင်း မဖြစ်စေရပါ။
- အများဆုံးထိတွေ့သော အစိတ်အပိုင်းမှာလက်မ၊ လက်ညှိုးနှင့်လက်ခလယ်တို့ ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ဘောလုံးထိတွေ့သည့်အနေအထားတွင် အများဆုံးထိတွေ့သည့်အပိုင်းကို ဖော်ပြပါ။

၂။ လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို မည်သည့်နေရာတွင် အသုံးပြုကစားနိုင်သနည်း။

၂-၅-၃ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း

ဤအတန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း စတင်ရောက်ရှိလာပုံ သမိုင်းကြောင်း၊ ဘတ်စကက်ဘောနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အခြေခံနည်းစနစ်များကို

အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် နည်းစနစ်ကျနမှန်ကန်စွာ ကစားတတ်စေရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့်ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း

မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းသည် (၁၉၁၅-၁၉၁၆) ခုနှစ် တွင်ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး ပထမဆုံးသော ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲကို ဂျပ်ဆင်ကောလိပ်တွင် ကျင်းပပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင်မြန်မာနိုင်ငံသည်အိုလံပစ်အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံဖြစ်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်နှင့် စတင်ဆက်သွယ်ပြီး ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲများကို အဖွဲ့ချုပ်က တာဝန်ယူကျင်းပပေးခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ဘတ်စကက်ဘောပြိုင်ပွဲကို ၁၉၆၄ ခုနှစ်မှစ၍ အမျိုးသားပြိုင်ပွဲများ စတင်ကျင်းပခဲ့ပြီး ၁၉၆၈ ခုနှစ်မှသာ အမျိုးသမီးပြိုင်ပွဲများ စတင်ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။ ကျောင်းပေါင်းစုံ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ပြိုင်ပွဲကို ၁၉၆၅ ခုနှစ်မှသာ စတင်ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဘတ်စကက်ဘောအဖွဲ့ချုပ်မှ ကျင်းပပေးလျက်ရှိသော ပြိုင်ပွဲများမှာ အမျိုးသားတံခွန်စိုက်ပြိုင်ပွဲ၊ ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီး ရာသီအလိုက် ပြိုင်ပွဲများ၊ အထိမ်းအမှတ် နေ့ထူးနေ့မြတ်ပြိုင်ပွဲများ၊ တက္ကသိုလ်ပြိုင်ပွဲများ၊ တပ်မတော်ကြည်း၊ ရေ၊ လေပြိုင်ပွဲများ၊ အသက် (အကန့်အသတ်) အတန်းလိုက် ပြိုင်ပွဲများ၊ နိုင်ငံတကာချစ်ကြည်ရေးပြိုင်ပွဲများကို ကျင်းပပေးလျက်ရှိသည်။

ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များ မသင်ကြားမီ ပထမဦးစွာ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်လေ့ကျင့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများမစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ

တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီး သို့မဟုတ် မတ်တတ်ရပ်လျက် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

၁။ ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်မြဲမြံစွာ ကိုင်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျော်ပြီး ရင်ဘတ်အရှေ့မှ ဦးခေါင်းအနောက်သို့ ပို့ပါ။ ပြီးလျှင် အရှေ့သို့ပြန်ချပါ။ ဘောလုံးကို လွတ်မကျစေရပါ။ ပုံ (၂-၄၆)

ပုံ (၂-၄၆)

၂။ ဘောလုံးကို မျက်နှာ၏အရှေ့မှ ဦးခေါင်း အနောက်သို့ ဘယ်လက်မှညာလက်သို့ပြောင်းပို့ပြီး တစ်လှည့်စီပတ်၍ လှည့်ပါ။ ပုံ (၂-၄၇)

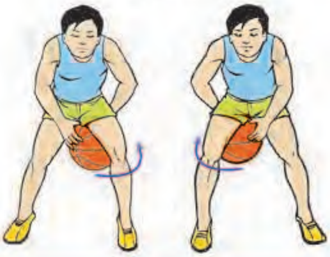
ပုံ (၂-၄၇)

ပုံ (၂-၄၈)

၃။ ဘောလုံးကို ဦးခေါင်းအပေါ်မှ မြှောက်ကျော်၍ ဘယ်ဘက်မှ ညာဘက်သို့ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၄၈)

၄။ ဘောလုံးကိုခါး၌ထား၍ လက်ကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပတ်၍ လှည့်ပါ။ ပုံ (၂-၄၉)

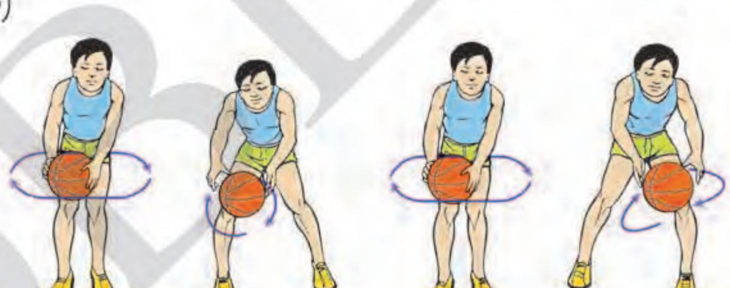
ပုံ (၂-၄၉)



ပုံ (၂-၅၀)

၅။ ဘောလုံးကိုပေါင်ကြားတွင် လက်နှစ်ဖက် ဘယ်၊ ညာ ပြောင်း၍ ရှေ့ နောက် "8" ပုံသဏ္ဍာန် လှည့်ပတ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၀)

၆။ ခြေနှစ်ဖက်ကိုစု၍ ဘောလုံးဖြင့် တစ်ပတ်ပတ်ပြီး ခြေကို ပြန်ခွဲ၍ ညာခြေကို တစ်ပတ်ပတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ခြေ ပြန်စုလျက် တစ်ပတ်ပတ်ပါ။ ထို့နောက် ခြေကိုပြန်ခွဲ၍ ဘယ်ခြေကို တစ်ပတ်ပတ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၁)

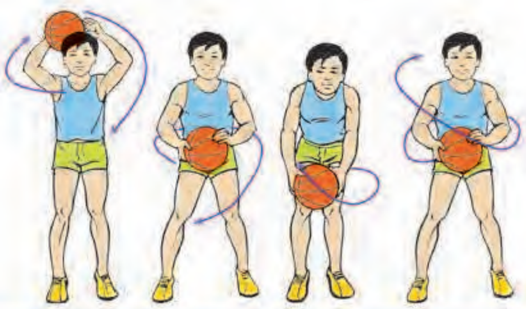


ပုံ (၂-၅၁)

၇။ ဘောလုံးကို မြေပေါ်သို့ချ၍ ခြေနှစ်ဖက်ကြားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်၊ ညာ ပြောင်းပြီး ရှေ့ နောက် "8" ပုံသဏ္ဍာန် လှည့်ပတ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၂)

ပုံ (၂-၅၂)

DREBOX



ပုံ (၂-၅၃)

၈။ ခေါင်း၊ ခါးနှင့် ခြေသို့ အထက်မှ အောက်သို့ ပတ်ခြင်း၊ အောက်မှ အထက်သို့ ပြန်ပတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၃)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို အုပ်စုအတွင်း အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်းအမှား ပြုပြင်ပါ။

ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့်ဘောလုံးကိုင်နည်း

ဘတ်စကက်ဘောကစားရာတွင် ကိုယ်နေဟန်ထား စနစ်ကျရန် လိုအပ်သည်။ အောက်ပါအဆင့်တစ်ဆင့်ချင်း ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်ပါ။

ကိုယ်နေဟန်ထား

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲရပ်ပါ။

၂။ ဒူး အနည်းငယ် ကွေးထားပါ။ ခါး အနည်းငယ် ချိုးထားပါ။ ခြေဖဝါးများကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထားပါ။ ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ရမည်။ ပုံ (၂-၅၄)

၃။ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ခြေနှစ်ဖက်စလုံးပေါ်တွင် ရှိနေပါစေ။

၄။ ခေါင်းမတ်မတ်ထား၍ ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်ပါ။

၅။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်တွင် ထားပါ။

ပုံ (၂-၅၄)

ဘောလုံးကိုင်နည်း

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရှေ့တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို တံတောင်ကွေးလျက် ပျော့ပျောင်းစွာထားပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ခုသည် ကတော့ပုံ ဖြစ်နေရမည်။

လက်ချောင်းများကို ဖြန့်ကား၍ လက်မနှင့် လက်ညှိုးကို ၄၅ ဒီဂရီ ခန့်ချိုးထားပါ။ ဘောလုံးနှင့် လက်ဝါးပြင် မထိရပါ။

လက်မသည် အတွင်းဘက်တွင် ရှိရမည်။ လက်မနှစ်ခု အကွာအဝေးသည် တစ်လက်မခွဲမှ နှစ်လက်မအတွင်း ရှိရမည်။ ပုံ (၂-၅၅)

ပုံ (၂-၅၅)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ကိုယ်နေဟန်ထားအတွက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်ပါ။

ဘောလုံးမပါဘဲလေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ နေရာတွင်ရပ်လျက်လေ့ကျင့်ခြင်း

နေရာတွင် ရပ်လျက်အနေအထားမှ အချက်ပေးသံကြားလျှင် အသင့်အနေအထား (အခြေခံပုံစံ) ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၂-၅၆)

၂။ လမ်းလျှောက်ရာမှ ရပ်လျက်လေ့ကျင့်ခြင်း

နေရာတွင်ရပ်လျက် အနေအထားမှ ပထမအကြိမ် အချက်ပေးသံကြားလျှင် လမ်းလျှောက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် အချက်ပေးလျှင်ရပ်၍ အသင့်အနေအထား (အခြေခံပုံစံ) ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၂-၅၆)

ဘောလုံးဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

၁။ ဘောလုံးကို ကြမ်းပြင်သို့ ပေါက်ချပြီး အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။

၂။ ဘောလုံးကို အထက်သို့မြှောက်တင်ပြီး အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။

၃။ နှစ်ယောက်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ဘောလုံးပစ်ပေးသည်ကို အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။

အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်ပြီး အချင်းချင်းလိုအပ်သည်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

ဘောလုံးထိန်းပုတ်ခြင်း

ဘတ်စကက်ဘောကစားရာတွင် နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ဘောလုံးထိန်းပုတ်နိုင်ရန် သင်ယူကြရမည်။ သင်ခန်းစာကို အထောက်အကူဖြစ်စေသော ဖော်ပြပါသွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

၁။ သတ်မှတ်စည်းကို ခြေဖျားဖြင့် ရှေ့နောက်စုံခုန်နေရာမှ အချက်ပေးလျှင် ရှေ့သို့ပြေးခြင်း (၅ မီတာ)

၂။ သတ်မှတ်စည်းကို ခြေဖျားဖြင့် ဘေးတိုက်စုံခုန်နေရာမှ အချက်ပေးလျှင်ရှေ့သို့ လှည့်ပြေးခြင်း (၅ မီတာ)

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့် ပြေးခြင်း (၅ မီတာ)

၄။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့် ခြေလိမ်ပြေးခြင်း (၅ မီတာ)

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ဘောလုံးပုတ်ရန် အသင့်အနေအထားကို လေ့ကျင့်ပါ။

ပုံ (၂-၅၇)

၁။ ဒူးကွေး၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို နိမ့်နိမ့်ထားပါ။ ဘောလုံးကို နိမ့်နိမ့်ပုတ်ပြီး ကိုယ်နှင့်နီးပါစေ။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘောလုံးနှင့် ခံစစ်ကစားသမားကြားတွင် ရှိရမည်။ ခေါင်းမော့ထားပါ။

၃။ ဘောလုံးပုတ်နေစဉ်ခြေလှမ်းနှင့်ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းကိုပြောင်းပါ။

၄။ ဘောလုံးအမြင့်သည် ဒူးထက်မကျော်ရ။

၅။ လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဘောလုံးပုတ်စဉ် ကျန်တစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ရှေ့တွင် ကာထားပါ။ (ဘယ်ပုတ် ညာကာ၊ ညာပုတ် ဘယ်ကာ)

၆။ ရွေ့လျားနေစဉ် ခြေကို ရှပ်တိုက်သွားပါ။ ပုံ (၂-၅၇)

အရှိန်ဖြင့်ပုတ်ပြေးခြင်း

အရှိန်ဖြင့်ပုတ်ပြေးခြင်း မပြုလုပ်မီ အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

၁။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ပုတ်ပါ။ (အကြိမ် ၂၀)

၂။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးကို ညာလက်ဖြင့်ပုတ်ပါ။ (အကြိမ် ၂၀)

၃။ သတ်မှတ်စည်းတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြောင်းပုတ်ပါ။ (တစ်ဖက်လျှင် အကြိမ် ၂၀)

နေရာတွင်ရပ်လျက် ဘောလုံးပုတ်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပြီးလျှင် အရှိန်ဖြင့် ပုတ်ပြေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါ။

၁။ ဘောလုံးကိုအရှိန်ဖြင့် ပုတ်ပြေးစဉ် ကိုယ်ခန္ဓာကို မတ်ထားရမည်။

၂။ ရှေ့သို့တိုး၍ ပုတ်ရာတွင် ဘောလုံးအမြင့်သည် ခါးတွင်ရှိရမည်။

၃။ လက်သည် ကြမ်းပြင်နှင့် တစ်ပြေးညီရှိရမည်။ တံတောင်သည် ခါးနားတွင်ရှိရမည်။ ခေါင်းမော့ထားပါ။ ပုံ (၂-၅၈)

ပုံ (၂-၅၈)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ပါသရုပ်ပြသင်ကြားခဲ့သော ဘောလုံးထိန်းပုတ်ခြင်းနှင့် အရှိန်ဖြင့် ဘောလုံးပုတ်ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။

အဓိကအချက်

- ဘတ်စကက်ဘောကစားရာတွင် ကိုယ်နေဟန်ထားမှန်ကန်၍ စနစ်ကျရန် အရေးကြီးသည်။ ဘောလုံးကိုင်တွယ်ရာတွင် မြဲမြံစွာကိုင်တွယ် ရမည်။ ဘောလုံးပေးစဉ် ခြေတစ်လှမ်းတက်ရမည်။ ပေးမည့်သူနှင့် အကွာအဝေးကို ချိန်ဆပြီး အရှိန်အနည်းအများသုံးတတ်ရန် အရေးကြီးသည်။

၂-၅-၄ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း

ဆဋ္ဌမတန်းတွင် ကစားနည်း ဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များနှင့် ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများ၊ တိုးသူ၊ တားသူများ၏ လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခုသင်ခန်းစာတွင် တိုးသူ၊ တားသူများ၏ လိုက်နာရမည့်အချက်များ၊ တိုးသူဖမ်းသူလိုက်နာရန်များနှင့် ဒိုင်လူကြီး၏ ဝတ္တရားများကို လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်တွဲဖက်၍ သင်ယူရမည်။ မကစားမီပြုလုပ်ရမည့် တိုးသူ၊ တားသူ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။

တိုးသူလိုက်နာရန်အချက်များ

တိုးသူလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ဝင်သူသည် ပထမစည်းမှဝင်၍ အမိမရဘဲ ပထမစည်းမှပင် ပြန်ထွက်နိုင်သည်။ ၂ ကြိမ်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အခြားစည်းမှပြန်ထွက်လျှင် ထုပ်ကျိုးသည်။

၂။ အလယ်စည်းနှင့် ကြက်လျှာတို့တွင် နင်းနိုင်၊ ကျော်နိုင်သော်လည်း ခေါင်သူကြီးက ဖမ်းနိုင်သဖြင့် ခေါင်သူကြီးမဖမ်းနိုင်အောင် တိုးသူက သတိပြုရမည်။

၃။ အရှိန်နှင့်ပြေးလာသောအခါ ထမင်းရည်ပူစည်းကြောင်းခေါ် ဘေးစည်းများကို ခြေ သို့မဟုတ် လက် အားလွန်၍ စည်းကျော်ပြီး မြေကြီးနှင့်ထိမိသောအခါ တိုးသူဖြစ်လျှင် ထမင်းရည်ပူ လောင်သည်။

၄။ တိုးသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသည် ဘေးစည်းကို လေထဲတွင် ကျော်ခွင့်ရှိသည်။

၅။ နောက်ဆုံးစည်းကိုကျော်ပြီး ခေါင်ပြန်လာရာတွင် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဦးကိုမိသော် ထိုပွဲတွင် ခေါင်ပြန်ဝင်သောအဖွဲ့အတွက် အမှတ်ပေးရမည်။

၆။ စည်းတစ်စည်းတွင် ၁ မိနစ်အတွင်း လွတ်အောင်တိုးရမည်။ အချိန်ပြည့်သွားလျှင် အတိုးအတား ပြောင်းကစားရမည်။

၇။ စည်းတစ်စည်း၌ တိုးသူနှစ်ဦးသည် တိုးနိုင်ပါလျက် အချိန်ကုန်စေရန် စောင့်ဆိုင်းတိုးနေခြင်းကို ခွင့်မပြု။ စက္ကန့် ၃၀သာ ခွင့်ပြုသည်။ ထိုအချိန်ထက်ကျော်လွန်လျှင် မိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

၈။ ဝင်သူခေါင်သူကြီးသည် မိမိငယ်သားများကိုမဖမ်းနိုင်ရန် စည်းကိုပိတ်ဆို့ထားလျှင် ဒိုင်လူကြီးက ပထမအကြိမ် သတိပေးရမည်။ ဒုတိယအကြိမ် သတိပေးပြီးထပ်မံပြုလုပ်လျှင် အလိုလိုမိသည်ဟု ယူဆရသည်။

၉။ တိုးသူအဖွဲ့သည် ခေါင်ပြန်အောင် မတိုးနိုင်က အမှတ်မရ၊ အောင်ထူလျှင် ၇ မှတ်ရမည်။ မိသောစည်းကို ထည့်မတွက်ရပါ။ လူဦးရေမည်မျှပင် ခေါင်ပြန်လာသော်လည်း ပထမစည်းနှင့် အနီးဆုံးလူကိုကြည့်၍ အမှတ်ပေးရမည်။

၁၀။ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း အမှတ်အများဆုံးရသောအဖွဲ့သည် အနိုင်ရသည်။

၁၁။ နောက်ဆုံးစည်းကြောင်းကို မကျော်ဘဲ ခေါင်ပြန်လာလျှင် ခြေတစ်ဖက်တည်းနှင့်နင်းပြီး ပြန်တိုး

လျှင် ထုပ်ကျိုးသည်။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံး စည်းကျော်ရမည်။

၁၂။ တိုးသောအသင်းသည် အောင်ထူပြီးလျှင် ဆက်လက်တိုးစေရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ တိုးသူ၊ တားသူသတိပြုရမည့်အချက်များကို ထုပ်ဆီးတိုးသည့် ကွင်းအတွင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများတွင် အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ တိုးသူ ပထမစည်းအတွင်းသို့ ဝင်ပြီးနောက် ဒုတိယစည်းမကျော်မီ မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။

၂။ တိုးသူသည် နောက်ဆုံးစည်းကို မည်သို့ပြုလုပ်၍ ခေါင်ပြန်ရမည်နည်း။

တားသူလိုက်နာရမည့်အချက်များ

တားသူပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

တားသူခေါင်သူကြီး

တားသူခေါင်သူကြီးသည် ထိပ်စည်းမျဉ်း အလယ်တည့်တည့်၌ ရပ်နေ၍ တိုးသူဘက်မှ ခေါင်သူကြီးနှင့် လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီး တိုးစေရမည်။ ဒိုင်ချုပ်က အချက်ပေးသော်လည်း ခေါင်သူကြီးချင်း လက်ဝါးမရိုက်ရသေးပါက ငယ်သားများ မတိုးရ၊ တိုးခဲ့သော် ပြန်ထွက်ရမည်။

၁။ လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီး ဝင်သူ ခေါင်သူကြီးအား ပထမစည်းနှင့် ဒုတိယစည်းအကြား ဖမ်းသူခေါင်သူကြီးက မဖမ်းရ။ ဒုတိယစည်းနှင့် အခြားစည်းများတွင် ဝင်သူခေါင်သူကြီးအား ဖမ်းနိုင်သည်။ အောင်ထူရန်ဝင်လာသောအခါ မည်သည့်စည်းတွင်မဆို ဖမ်းနိုင်သည်။

၂။ ဖမ်းသူခေါင်သူကြီးသည် ကြက်လျှာစည်းနှင့် အလယ်ခေါင်စည်းတို့တွင် ဖမ်းနိုင်သော်လည်း ခြေနှစ်ဖက်စလုံးသည် စည်းပေါ်တွင် ရှိနေရမည်။ စည်းအတိုင်း လိုက်ဖမ်းရမည်။

၃။ ပထမစည်း၊ ကြက်လျှာစည်း၊ အလယ်ခေါင်စည်းများကို ခေါင်သူကြီးကသာ ပိုင်သည်။ ညှပ်ပူးညှပ်ပိတ်ပြီး ဉာဏ်ရှိသလို ဖမ်းနိုင်သည်။

၄။ ဖမ်းသူခေါင်သူကြီးသည် တိုးသူခေါင်သူကြီးကို လက်ဝါးရိုက်ပြီးနောက် ပထမစည်းနှင့် ကြက်လျှာတွင် တိုးသူငယ်သားများကို ဖမ်းနိုင်သည်။

တားသောသူများ

တားသောသူများသည် မိမိစည်း အပြင်မရောက်ရန်နှင့် ဘေးစည်းမလွတ်ရန် သတိပြုရမည်။

၁။ တားသောသူများသည် မိမိစည်းကြောင်းများပေါ်တွင် ခြေနှစ်ဖက်စလုံး စည်းပေါ်တွင်ရှိရမည်။ လက်ဘေးဆန့်ခြင်း၊ လက်ရှေ့ဆန့်၍ ကုန်းဖမ်းခြင်း၊ ထောင့်ဖြတ်တိုးသူကို လှမ်းပုတ်ခြင်းဖြင့် ဖမ်းနိုင်သည်။ ကုန်းဖမ်းခြင်းနှင့်လှမ်းပုတ်သည့်အခါ လက်သည် အားလွန်၍ မြေပြင်သို့ထိလျှင် မိသည်ဟု အသိအမှတ် မပြုပါ။ ခြေထောက်သည်လည်း မကြွရပါ။

၂။ အရှိန်နှင့်ပြေးလာသောအခါ ထမင်းရည်ပူစည်းကြောင်းခေါ် ဘေးစည်းများအား လက်သည်အား လွန်၍ စည်းကျော်လျှင် မိသော်လည်း မိသည်ဟု အသိအမှတ်မပြု။

၃။ မိမိစည်းမှလွန်လျှင် နောက်ပြန် မဖမ်းရ။ သို့သော် တိုးသူက နောက်မှလာတိုးလျှင် မိသည်ဟု ယူဆသည်။

၄။ စည်းစောင့်ဒိုင်လူကြီး မြင်အောင်ဖမ်းမှသာလျှင် မိသည်ဟု အချက်ပေးမည်။ ဖမ်းမိသော်လည်း စည်းစောင့်ဒိုင်လူကြီးက မိသည်ဟုမယူဆ၍ အချက်မပေးလျှင် ဆက်လက်ကစားရမည်။ ဖမ်းမိသောအခါ စည်းပေါ်တွင် ခြေနှစ်ဖက်စလုံး ရှိရမည်။

၅။ ခေါင်ပြန်လာလျှင် နောက်သို့ လှည့်ဖမ်းနိုင်သည်။ စည်းပေါ်ကဖမ်းသော်လည်း တိုးသူက တိုက်ခြင်း၊ တွန်းခြင်းဖြင့် စည်းပေါ်တွင်မရှိသော်လည်း မိသည်ဟု ယူဆရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ တိုးသူ၊ တားသူလိုက်နာရမည့်အချက်များကို ထုပ်ဆီးတိုးသည့်ကွင်းအတွင်း လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများတွင် အချင်းချင်း ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

ဒိုင်လူကြီး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ

ဒိုင်လူကြီးတာဝန်ဝတ္တရားများတွင် ဒိုင်ချုပ်၊ အမှတ်ပေးဒိုင်၊ စည်းစောင့်ဒိုင်၊ ခေါင်စည်းစောင့်ဒိုင်၊ မှတ်တမ်းတင်ဒိုင်နှင့် အမှတ်ကြေညာဒိုင်တို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ ပါဝင်သည်။

ဒိုင်ချုပ်

စက္ကန့်နာရီနှင့် ရိုးရိုးနာရီ ရှိရမည်။ တိုးသူ၊ တားသူ ရွေးရမည်။ ခေါင်နှင့် စည်း ၇ စည်း ကို ဖြန့်ကြည့်ရမည်။ အချိန်စခြင်း၊ အချိန်ဆုံးခြင်း၊ မိခြင်းများကို အချက်ပေးရမည်။ ပွဲတစ်ပွဲအတွက် တာဝန်ခံရမည်။

အမှတ်ပေးဒိုင်

ခေါင်ပြန်လာသူကို မျက်ခြည်မပြတ်ကြည့်၍ အမှတ်ပေးရမည်။ စည်းတစ်စည်းတွင် မိလျှင် သက်ဆိုင်ရာ စည်းစောင့်ဒိုင်နှင့်လိုက်၍ အမှတ်ပေးရမည်။ အချက်ပေးရမည်။

စည်းစောင့်ဒိုင်

၇ ယောက် သို့မဟုတ် ၁၄ ယောက် ရှိရမည်။ တာဝန်ကျစည်းတွင် ဖမ်းခြင်း၊ တိုးခြင်း ရှိ မရှိ ဥပဒေနှင့် ညီ မညီ ကြည့်ရမည်။ နောက်ဆုံးစည်းစောင့်ဒိုင်လူကြီးသည် တိုးသူ နောက်ဆုံးစည်းကို ခြေနှစ်ဖက်နှင့်ကျော်ခြင်း ရှိ မရှိ ကြည့်ရမည်။ ခြေတစ်ဖက်နှင့်ကျော်၍ ခေါင်ပြန်သွားလျှင် ထုပ်ကျိုးသည်။ တိုးသူကို ဖမ်းမိခြင်း၊ ထုပ်ကျိုးခြင်းဖြစ်မှသာ ခရာနှင့်အချက်ပေး၍ ညာလက်ကို လက်သီးဆုပ်ထောင်ပြရမည်။

မှတ်တမ်းတင်ဒိုင်

ကစားသမားများ၏အမည်စာရင်း၊ ပထမပိုင်းတိုးသူ၊ တားသူ၊ ပြိုင်ပွဲမှရရှိသောအမှတ်များ၊

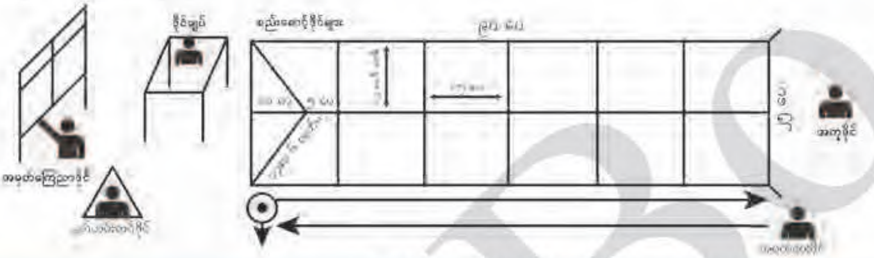
ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။

ခေါင်စည်းစောင့်ဒိုင်

ဒိုင်ချုပ်အားကူညီ၍ အလယ်စည်းကို ကြည့်ရှုဆုံးဖြတ်ပေးရမည်။

အမှတ်ကြေညာဒိုင်

အမှတ်ပေးဒိုင်က ဒိုင်ချုပ်အားရရှိသောအမှတ်ကို အချက်ပေးလျှင် ဒိုင်ချုပ်က အမှတ်ကြေညာဒိုင်အား အမှတ်ချိတ်စေရမည်။



ပုံ (၂-၅၉)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ဒိုင်လူကြီး၏တာဝန်များကို ပြိုင်ပွဲငယ်များကျင်းပ၍ သက်ဆိုင်ရာနေရာများတွင် အလှည့်ကျ တာဝန်ယူကစားခြင်းဖြင့်လေ့ကျင့်ပါ။

○ အဓိကအချက်များ ○

- ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းသည် ဥပဒေနှင့်အညီကစားရသော ကစားနည်းဖြစ်၍ တိုးသူ၊ တားသူ လိုက်နာရမည့်အချက်များနှင့် ဒိုင်လူကြီး၏တာဝန်ဝတ္တရားများကို သိရှိရန်လိုအပ်သည်။
- ဒိုင်လူကြီးတာဝန်ဝတ္တရားများတွင် ဒိုင်ချုပ်၊ အမှတ်ပေးဒိုင်၊ စည်းစောင့်ဒိုင်၊ ခေါင်စည်းစောင့်ဒိုင်၊ မှတ်တမ်းတင်ဒိုင်၊ အမှတ်ကြေညာဒိုင်တို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများပါဝင်သည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းတွင် ဒိုင်လူကြီးအမျိုးအစား မည်မျှရှိသနည်း။

၂။ အမှတ်ကြေညာဒိုင်သည် အမှတ်ကို မည်သည့်အခါမှ အမှတ်ချိတ်ရမည်နည်း။

၂-၅-၅ မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း

မြန်မာ့ရိုးရာ ခြင်းခတ်ကစားနည်း၏ အခြေခံထိချက် ၆ မျိုးဖြစ်သော ခြေဖျား၊ ခြေခွင်၊ ဒူး၊ ဖဝါး (ဘေးဖဝါး)၊ ဖနောင့် (ဘေးဖနောင့်)၊ ဖမျက် (ဘေးဖမျက်) များအပြင် ရှေ့ဖဝါးနှင့် ရှေ့ဖနောင့် ထိချက် ၂ မျိုးကို ထည့်ပေါင်း၍ ခြင်းရိုး ၈ မျိုးဟုခေါ်ကြောင်း ပြောပြပါမည်။

ဤသင်ခန်းစာတွင် မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်းတစ်ခုဖြစ်သော ခြင်းလုံးကစားနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘေးဖဝါးနှင့် ဘေးဖနောင့်ခတ်နည်းစနစ်များကို ခြင်းလုံးဖြင့် စနစ်တကျလေ့ကျင့် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

မူလအနေအထား

ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့်ခွဲ၍ ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဘေးတွင် အလိုက်သင့်ထားပါ။ ပုံ (၂-၆၀)

ပုံ (၂-၆၀)
မူလအနေအထား

ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်း

အဆင့် (၁) ခတ်ခြေ၏ဖနောင့်ကို ရပ်ခြေဖနောင့်နောက်၌ ၂ လက်မခန့်ခွာ၍ ထောင့်မှန်ကျအောင် ရွှေ့ပါ။ ပုံ (၂-၆၁၊ က)

အဆင့် (၂) ရပ်ခြေဖနောင့်အလွန်၌ ခတ်ခြေ ခြေဖျားကို မြေတွင်ထောက်လျက် ဖနောင့်ထောင်ထားပါ။ ဘေးဖဝါးခတ်ရန် ရပ်ခြေဒူးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ဖဝါးထိချက်ကို မြင်စေရန် ခါးနှင့်ရင်ကို အနောက်သို့ အနည်းငယ်လိမ်ထားရမည်။ ဖဝါးထိချက်သည် ခြေဖျား ကုပ်ထားသောနေရာမှ ဖဝါးခွက်နေသောနေရာထိ ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၆၁၊ ခ၊ ဂ)

အဆင့် (၃) ခတ်ခြေ ညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ (ခတ်ခြေ ဘယ်ဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ညာလက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။) ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့ အနည်းငယ်သာ မြှောက်ပါ။ မျက်စိသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်း အစအဆုံးလိုက်၍ ကြည့်ရမည်။ ပြန်ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက် အနောက်သို့ရှောင်၍ (ခတ်ခြေ ဘယ်ဖြစ်လျှင် ညာလက် အနောက်သို့ရှောင်၍) ဖဝါးဖြင့်ခတ်ရမည်။ ဖဝါးခတ်အားကောင်းလာစေရန် ခြေဖျားကို ကုပ်ထားရမည်။ ဖဝါးထိချက်နေရာဖြင့် ထိအောင်ခတ်ပါ။ ဘေးဖဝါးခတ်ပြီးပါက ခြေဖျားထောက်ဖနောင့်ထောင် အနေအထား အတိုင်းပြန်ထားပြီး အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၆၁၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ)

အဆင့် (၄) ခြေနှစ်ဖက်ကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ရပ်ပါ။ ပုံ (၂-၆၀)

ပုံ (၂-၆၁၊ က)
ထောင့်မှန်ကျရပ်ပုံ
(ခတ်ခြေညာ)

ပုံ (၂-၆၁၊ ခ)
ခြေဖျားထောက်
ဖနောင့်ထောင်ထားပုံ

ပုံ (၂-၆၁၊ ဂ)
ထိချက်

ပုံ (၂-၆၁၊ ဃ)
ခတ်ဟန်

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအား ဆရာက ရှင်းလင်းပြသ၍လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသားအချင်းချင်း အကူအညီ ပေး၍လည်းကောင်း ပြန်လည်ပြုပြင် လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့မြှောက်ပစ်ခြင်းမပြုဘဲ တင်ပါးမှ အနည်းငယ်ခွာ၍ လက်မှောက်ကိုင်ထားပြီး ဘေးဖဝါးဖြင့် ခတ်ပါ။ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း ခြင်းလုံးမပါဘဲ လက်ဖဝါးကို မှောက်လျက်ထားကာ ဖဝါးဖြင့်ထိအောင်ခတ်ခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ မပါ၍ဖြစ်စေ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ကြိမ်ခြင်းလုံးမရှိပါက ခြင်းလုံးအစား အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်း ပလတ်စတစ် ဖိုက်ဘာခြင်းလုံး သို့မဟုတ် ရိုးရိုးပလတ်စတစ်ခြင်းလုံးဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

○ အဓိကအချက်များ ○

- ဘေးဖဝါးခတ်ရန် ရပ်ခြေဒူးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ဖဝါးထိချက်ကိုမြင်စေရန် ခါးနှင့် ရင်ကို အနောက်သို့ အနည်းငယ်လိမ်ထားရမည်။ ဘေးဖဝါးခတ်သည့်အခါ ခြင်းလုံးကိုင်သည့်လက်ကို အနောက်သို့ ရှောင်ထားရမည်။
- ဘေးဖဝါးထိချက်သည် ခြေဖျားကုပ်ထားသောနေရာမှ ဖဝါးခွက်နေသောနေရာအထိ ဖြစ်သည်။
- ဖဝါးခတ်အား ကောင်းစေရန် ခြေဖျားကို ကုပ်ထားရမည်။
- မျက်စိသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း အစအဆုံး လိုက်ကြည့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ဘေးဖဝါးထိချက်သည် မည်သည့်နေရာဖြစ်သနည်း။

၂။ ခတ်ခြေဖနောင့်နှင့် ရပ်ခြေဖနောင့်သည် မည်သည့်အနေအထား ရှိရမည်နည်း။

၃။ ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို မည်သည့်လက်ဖြင့် ကိုင်ရမည်နည်း။

၄။ ခြင်းလုံးခတ်ရာတွင် မျက်စိသည် မည်သို့လိုက်၍ ကြည့်ရမည်နည်း။

ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်း

မူလအနေအထားသည် ပုံ (၂-၆၀) ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

အဆင့် (၁) ခတ်ခြေ၏ဖနောင့်ကို ရပ်ခြေဖနောင့်နောက်၌ ၂ လက်မခန့်ခွာ၍ ထောင့်မှန်ကျအောင် ရွှေ့ပါ။ ပုံ (၂-၆၂၊ က)

အဆင့် (၂) ရပ်ခြေဖနောင့်အလွန်၌ ခတ်ခြေ ခြေဖျားကို မြေတွင်ထောက်လျက် ဖနောင့်ထောင်ထားပါ။ ဘေးဖနောင့်ခတ်ရန် ရပ်ခြေဒူးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ခါးနှင့်ရင်ကို အနည်းငယ် လိမ်ထားရမည်။ ဖနောင့်ထိချက်သည် ဖနောင့်ထိပ်မှ ၄ လက်မအကွာ ဖနောင့်ကြောအထိ ဖြစ်သည်။ ပုံ (၂-၆၂၊ ခ၊ ဂ)

အဆင့် (၃) ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့်ကိုင်၍ (ခတ်ခြေဘယ်ဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ညာလက်ဖြင့် ကိုင်ပါ။) ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့ အနည်းငယ်သာမ၍ မြှောက်ပါ။ မျက်စိသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်း အစအဆုံး လိုက်၍ကြည့်ရမည်။ ပြန်ကျလာသော ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက်အနောက်သို့ရှောင်၍ (ခတ်ခြေဘယ်ဖြစ်လျှင် ညာလက် အနောက်သို့ရှောင်၍) ဖနောင့်ဖြင့် ခတ်ရမည်။ ဖနောင့်ကြောတင်းစေရန် ခြေဖျားကို ကော့ထားရမည်။ ဖနောင့်ထိချက်နေရာဖြင့် ထိအောင်ခတ်ပါ။ ဘေးဖနောင့် ခတ်ပြီးပါက ခြေဖျားထောက်၊ ဖနောင့်ထောင် အနေအထားအတိုင်း ပြန်ထားပြီး အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ ပုံ (၂-၆၂၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ)

အဆင့် (၄) ခြေနှစ်ဖက်ကို မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်ရပ်ပါ။

ပုံ (၂-၆၂၊ က)
ထောင့်မှန်ကျရပ်ပုံ
(ခတ်ခြေညာ)

ပုံ (၂-၆၂၊ ခ)
ခြေဖျားထောက်
ဖနောင့်ထောင်ထားပုံ

ပုံ (၂-၆၂၊ ဂ)
ထိချက်

ပုံ (၂-၆၂၊ ဃ)
ခတ်ဟန်

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်းကို တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်းလေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအား ဆရာက ရှင်းလင်းပြသ၍သော်လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသားအချင်းချင်း အကူအညီပေး၍သော်လည်းကောင်း ပြန်လည်ပြုပြင် လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့မြှောက်ပစ်ခြင်း မပြုဘဲ တင်ပါးမှ အနည်းငယ်ခွာ၍ လက်မှောက်ကိုင်ထားပြီး ဘေးဖနောင့်ဖြင့် ခတ်ပါ။ ၎င်းအနေအထားအတိုင်း လက်ဖဝါးကို မှောက်လျက်ထားကာ

ခြင်းလုံးမပါဘဲ ဖနောင့်ဖြင့် ထိအောင် ခတ်ခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်းကို ခြင်းလုံးပါ၍ဖြစ်စေ၊ မပါ၍ဖြစ်စေ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

▲ ကြိမ်ခြင်းလုံးမရှိပါက ခြင်းလုံးအစား အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်း ပလတ်စတစ် ဖိုက်ဘာခြင်းလုံး သို့မဟုတ် ရိုးရိုးပလတ်စတစ်ခြင်းလုံးဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

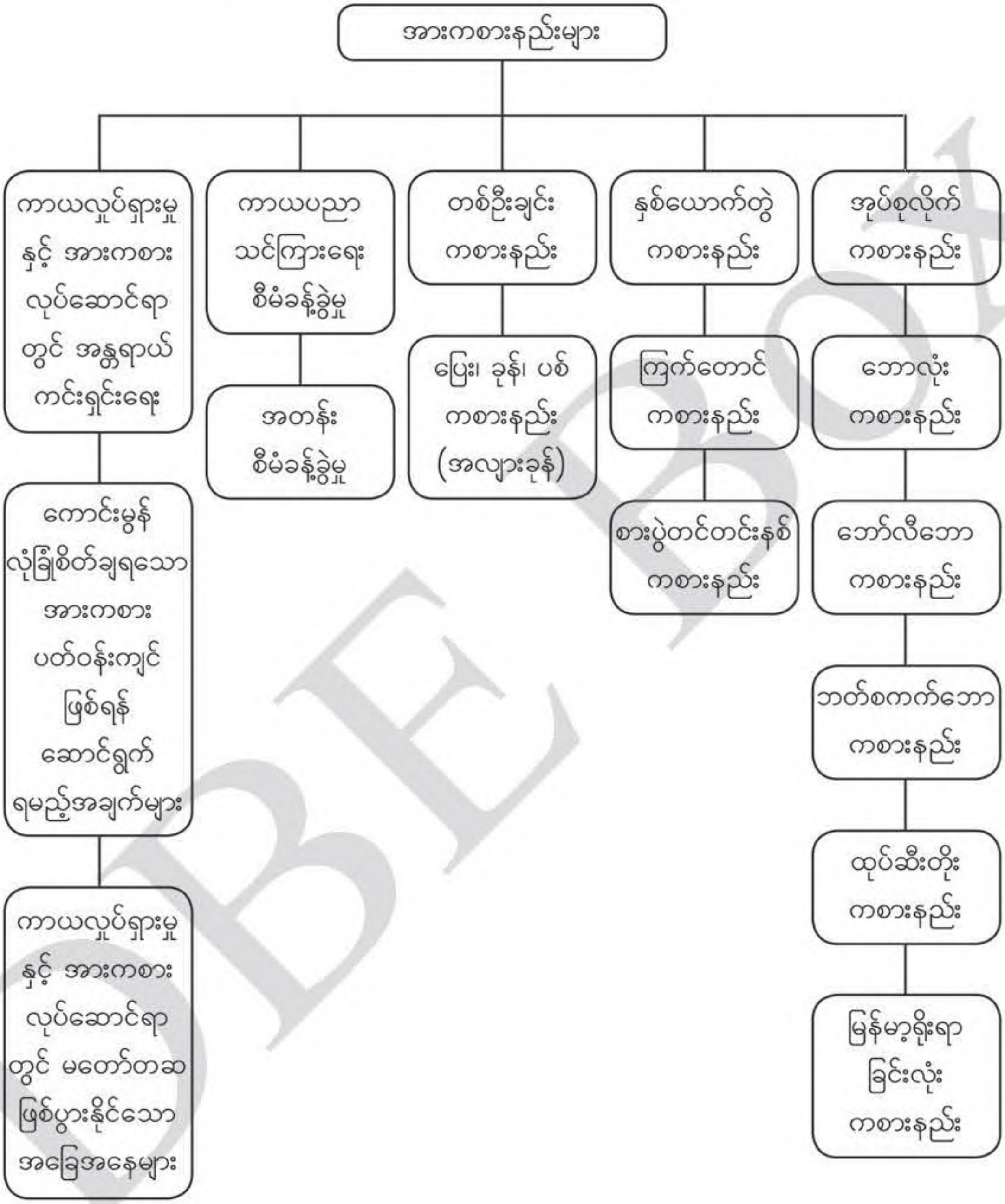
အဓိကအချက်များ

- ဘေးဖနောင့်ခတ်ရန် ရပ်ခြေဒူးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ဖနောင့်ထိချက်ကို မြင်စေရန် ခါးနှင့်ရင်ကို အနောက်သို့ အနည်းငယ် လိမ်လျက်ထားရမည်။ ဘေးဖနောင့်ခတ်သည့် အခါ ခြင်းလုံးကိုင်သည့် လက်ကို အနောက်သို့ ရှောင်ထားရမည်။
- ဘေးဖနောင့်ထိချက်သည် ဖနောင့်ထိပ်မှ ၄ လက်မအကွာ ဖနောင့်ကြောအထိဖြစ်သည်။
- ဘေးဖနောင့်ကြောတင်းစေရန် ခြေဖျားကို ကော့ထားရမည်။
- မျက်စိသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း အစအဆုံး လိုက်ကြည့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ မူလအနေအထားတွင် ခြေနှစ်ဖက်ကို မည်မျှခန့်ခွဲ၍ ရပ်ရမည်နည်း။
၂။ ဘေးဖနောင့်ထိချက်သည် မည်သည့်နေရာအထိ ဖြစ်သနည်း။
၃။ ဖနောင့်ကြောတင်းစေရန် ခြေဖျားကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။
၄။ ဘေးဖနောင့်ခတ်ရာတွင် ခါးနှင့်ရင်ကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။

အခန်း (၂) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



အခန်း (၃)

အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ

၃-၁ ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ

ကာယပညာနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးအသိပညာကို သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ အလယ်တန်းအဆင့်ကျောင်းသားများသည် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို စိတ်ဝင်စား နှစ်သက်ကြသည်။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများသည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများတွင်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အခြေခံအုပ်စု ၆ စုကို လုံလောက်မျှတစွာ ရွေးချယ် စားသောက်သင့်သည်။ အားကစားစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရာတွင် နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ အစားအစာကို လွဲမှားစွာစားသုံးခြင်း၊ လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းတို့သည် အားကစားစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားကစားရန်လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များအကြောင်း လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

၃-၁-၁ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာဟာရစားသုံးမှုအလေ့အထ

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။

၁။ သင်တို့ လေ့လာသိရှိခဲ့ရသော အာဟာရဓာတ်များကို ဖော်ပြပါ။

၂။ သင်တို့နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များ ရရှိနိုင်သနည်း။

၃။ သင်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။

၄။ သင်၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သော အစားအစာကို မည်ကဲ့သို့ စားသုံးမည်နည်း။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာဟာရစားသုံးမှုအလေ့အထကောင်းများရရှိရန် မိမိတို့စားသုံးရမည့် အစားအစာများကို လေ့လာကြရမည်။

အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည့် အာဟာရဓာတ်တို့ပါဝင်သော အစားအစာအမည်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

ကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် (အင်အားဓာတ်)	အဆီဓာတ်	အသားဓာတ်	သတ္တုဓာတ်	ဗီတာမင်ဓာတ်	ရေဓာတ်
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

အာဟာရဓာတ်အုပ်စုကြီးများ

နေ့စဉ်စားသုံးနေသည့် အစားအစာများမှ ရရှိနိုင်သောအာဟာရဓာတ်များကို အခြေခံအုပ်စု

ကြီး ၆ စု ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

၁။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ (အင်အားဓာတ်)
၂။ အဆီဓာတ်များ
၃။ အသားဓာတ်များ
၄။ သတ္တုဓာတ်များ
၅။ ဗီတာမင်ဓာတ်များနှင့်
၆။ ရေဓာတ်တို့ ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦး အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားကစားရန်လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်ကို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် (အင်အားဓာတ်)၊ အဆီဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်များမှ ရရှိပါသည်။ နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများမှရရှိသည့် စွမ်းအင်၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိကို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများမှလည်းကောင်း၊ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို အဆီဓာတ်မှလည်းကောင်း၊ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို အသားဓာတ်မှလည်းကောင်း ရရှိသည်။ ကြွက်သားများတည်ဆောက်ရန်နှင့် အားကစားလှုပ်ရှားချိန်တွင် ပျက်စီးသွားသည့်တစ်ရှူးများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် အသားဓာတ်သည် အရေးပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့်စွမ်းအင်ကို ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်မှ မထုတ်ပေးနိုင်သော်လည်း တစ်ရှူးများ၊ အရိုးများ၊ သွားများ၊ သွေးများတည်ဆောက်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ညီညွတ်မျှတမှုအား ထိန်းညှိပေးရာတွင် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ရေဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလ်များနှင့် တစ်ရှူးများအတွင်း ရေဓာတ်ပြည့်ဝ၍ ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပုံမှန်ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ သာမန်လူတစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင် ရေ အနည်းဆုံး ၂ လီတာသောက်သင့်ပြီး အားကစားသမားများတွင် ချွေးထွက်ခြင်းနှင့် ရာသီဥတုအပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးရှုံးသွားသော ရေနှင့်ဓာတ်ဆားကို လုံလောက်အောင် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်ရန် ၂ လီတာထက်ပို၍ သောက်သင့်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ အာဟာရဓာတ်အုပ်စုဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ရေးသားထားသည့် အစားအစာများသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး အားကစားစွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော အစားအစာများဖြစ်ကြောင်းကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေး၍ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးမှ တင်ပြပါ။

အဓိကအချက်

● အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများတွင် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အခြေခံအုပ်စု ၆ စုကို လုံလောက်မျှတစွာ ရွေးချယ်စားသောက်ရမည်။

DBE-BOX

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားကစားရန် လိုအပ်သည့်စွမ်းအင်ကို မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များမှ ရရှိသနည်း။

၂။ အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

၃။ ဗီတာမင်ဓာတ်ရနိုင်သော အစားအစာများကို ဖော်ပြပါ။

၃-၂ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ

၃-၂-၁ ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်

ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်များရရှိစေရန်၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ် စွမ်းအားများ ကောင်းမွန်လာစေရန် ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်ကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်စဉ်များ

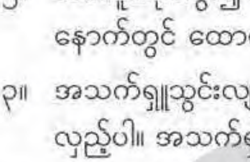
လေ့ကျင့်စဉ် (၁)

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ဆန့်၍ ခါးဆန့်ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါးနောက်တွင် ထောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၊ က)

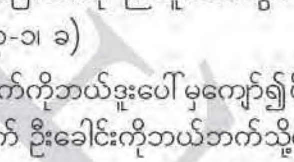
၂။ ဘယ်ဒူးကိုကွေး၍ထောင်ပြီး ခြေဖဝါးကို ညာဒူးဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကို တင်ပါး နောက်တွင် ထောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၊ ခ)

၃။ အသက်ရှုသွင်းလျက် ညာလက်ကိုဘယ်ဒူးပေါ်မှကျော်၍ဖိပြီး ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့ ခါးလိမ်၍ လှည့်ပါ။ အသက်ရှုထုတ်လျက် ဦးခေါင်းကိုဘယ်ဘက်သို့ပခုံးပေါ်မှကျော်ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၊ ဂ)

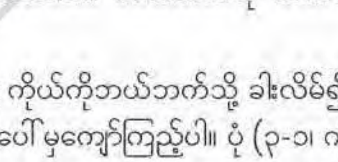
၄။ ၁၀ စက္ကန့်မှ ၂၀ စက္ကန့်အတွင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံမှန်အသက်ရှုပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြု လုပ်ပါ။



ပုံ (၃-၁၊ က)



ပုံ (၃-၁၊ ခ)



ပုံ (၃-၁၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ကျောရိုး၊ ခါးကြွက်သားများ သန်မာစေပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပျောက်စေပါသည်။ ဆီးချို ရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးကောင်းပါသည်။ အစာမကြေသူများအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box

လေ့ကျင့်စဉ် (၂)

၁။ မတ်တတ်အနေအထား ပုံ (၃-၂၊ က) မှ အသက်ရှူသွင်း၍ ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ ၂ ပေခန့် လှမ်းတက်စဉ် ဘယ်ခြေဖဝါးကို တည့်တည့်ထားပြီး ညာခြေဖဝါးကို ၄၅ ဒီဂရီခန့် စောင်း၍ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၂၊ ခ)

၂။ ဘယ်ဒူးကိုညွတ်ချစဉ် အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ဆန့်ပါ။ ပုံ (၃-၂၊ ခ)

၃။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရှေ့မှ အပေါ်သို့ ဖြည်းညင်းစွာမြှောက်စဉ် ဦးခေါင်းမော့၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၂၊ ဂ)

၄။ ပုံမှန်အသက်ရှူလျက် ၁၀ စက္ကန့်မှ ၂၀ စက္ကန့်ထိ လုပ်ဆောင်ပါ။

၅။ အသက်ရှူထုတ်လျက် မြှောက်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၃-၂၊ က) ပုံ (၃-၂၊ ခ) ပုံ (၃-၂၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ကျောရိုးနှင့်ဆက်နွယ်နေသော အကြောများကို ဖြေလျှော့ပေးပါသည်။ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ခါး ကြွက်သားများကို သန်မာစေသည်။ အဆုတ်အား ကောင်းမွန်စေသည်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၃)

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ဆန့်ထိုင်၍ ညာဒူးကို အတွင်းဘက်သို့ကွေးပြီး ညာခြေဖဝါးကို ဘယ်ပေါင်နှင့် ကပ်ထားပါ။ လေကိုရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ် တည့်တည့်ဆန့်ပြီး မြှောက်တင်ပါ။ ပုံ (၃-၃၊ က)

၂။ လေကိုရှူထုတ်စဉ် ဆန့်ထားသည့် ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ကိုယ်ကိုညွတ်ချလိုက်ပြီး ခြေချောင်းများကို လက်နှစ်ဖက်နှင့် ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ ပုံ (၃-၃၊ ခ)

၃။ ခြေထောက်များကို ဆန့်တန်းထားပါ။ လည်ပင်းကြောလျှော့ပြီး ခေါင်းငုံ့ထားပါ။ ပုံ (၃-၃၊ ဂ) စက္ကန့် ၃၀ ခန့် နေပြီး လေရှူသွင်းကာ ကိုယ်ကိုပြန်မတ်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

DBLBOX

ပုံ (၃-၃၊ က)

ပုံ (၃-၃၊ ခ)

ပုံ (၃-၃၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ခါး၊ ကျောရိုး၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးနှင့်ဆက်နွယ်နေသော အကြောများတောင့်တင်းမှုကို ဖြေလျှော့ပေးပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေအောင့်ခြင်းများကို သက်သာစေသည်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၄)

၁။ ကြမ်းပြင်တွင် ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် ခြေဖဝါးနှစ်ခုကို ပူးပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် ခြေဖဝါးကို ဆုပ်ကိုင်ကာ ပေါင်အတွင်းဘက်သို့ ဆွဲယူပါ။ ပုံ (၃-၄၊ က)

၂။ ထိုအနေအထားမှ အသက်ရှူထုတ်လျက် မှောက်ချလိုက်ပါ။ နဖူးနှင့်ကြမ်းပြင် ထိထားပါ။ ပုံ (၃-၄၊ ခ) ၁၀ စက္ကန့်ခန့် နေပါ။ ခါးကို ပြန်မတ်ပါ။ ၃ ကြိမ် မှ ၄ ကြိမ် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ပုံ (၃-၄၊ က)

ပုံ (၃-၄၊ ခ)

အကျိုးကျေးဇူး

ခါး၊ ပေါင်တွင်းကြောများ၊ တင်ပါးဆုံကြောများ တောင့်တင်းမှုကို သက်သာစေပါသည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ယူခဲ့ပြီးသော ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ လေ့ကျင့်ပြီး အချင်းချင်းပြင်ဆင်ပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုများခွဲပြီး အပြန်အလှန်ပြုပြင်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်စဉ်များ

လေ့ကျင့်စဉ် (၁)

၁။ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။ ခေါင်းကို တည့်မတ်စွာထားပြီး မျက်လုံးမှိတ်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကို ဒူးပေါ်

DBE BOX

တင်ထားပါ။ ညာဘက်လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်ကို ခေါက်ထားပါ။ ပုံ (၃-၅)

၂။ ညာဘက်လက်မဖြင့် ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို ပိတ်ထားစဉ် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ လေကို ရှူသွင်းပါ။ ပုံ (၃-၅)

၃။ လက်သန်းနှင့် လက်သူကြွယ်သုံး၍ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းကိုပိတ်စဉ် ညာနှာခေါင်းမှ လေကို ပြန်ထုတ်ပါ။ တစ်ဖန် ညာဘက်မှ ရှူသွင်း၍ ဘယ်ဘက်မှ ထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၅)

၄။ လေရှူသွင်း၊ လေရှူထုတ်ခြင်းကို ၅ ကြိမ် ဖြည်းညင်းစွာပြုလုပ်ပါ။ ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းကို အလေ့အကျင့်ရပါက ရှူသွင်းပြီး အသက်ခေတ္တအောင့်ထားပြီးမှ ပြန်ထုတ်ပါ။ ဖြည်းညင်းစွာပြုလုပ်ရပါမည်။ ပုံ (၃-၅)

ပုံ (၃-၅)

အကျိုးကျေးဇူး

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် သွေးကြောများသန့်ရှင်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအတွက် စွမ်းအင်များ ရလာပါမည်။ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်း၍ စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့ကျလာပါမည်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၂)

၁။ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ဖြန့်ထား၍ လက်ညှိုးနှင့် လက်မထိပ်ကို ထိထားပြီး ဒူးပေါ်တင်ပါ။ မျက်လုံးမှိတ်ထားပါ။ ပုံ (၃-၆)

၂။ အသက်ရှူသွင်းရာတွင် ရှည်ရှည်ရှူသွင်းပြီး အသက်ရှူထုတ်ရာတွင် နှာခေါင်းဖြင့် ပြင်းပြင်းမှုတ်ထုတ်ပါ။ မှုတ်ထုတ်စဉ် ဗိုက်ချပ်သွားသည်အထိ ထုတ်ပါ။ ချက်အောက်ပိုင်းကို ပိန်လိုက်၊ ဖောင်းလိုက်ဖြစ်အောင် လှုပ်ရှားပါ။ ပုံ (၃-၆)

ပုံ (၃-၆)

၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ ချက်ဖြင့် ၃ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ အတွင်းမှလေကို အပြင်သို့ရိုက်ထုတ်သည့် ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူး

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းများကို လှုပ်ရှားပေးသည့်အတွက် အစာကြေညက်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို သက်သာစေသည်။ ထိပ်ကပ်နာနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ အာရုံကြောများပွင့်၍ ဦးနှောက်ကို ကြည်လင်စေမည်။

DBE BOX

လေ့ကျင့်စဉ် (၃)

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်ခွဲ၍ မတ်တတ်ရပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်နှင့်ခွာ၍ လက်ဖဝါးဖြန့်လျက်အနေအထားဖြင့် ဆန့်တန်းထားပါ။ ပုံ (၃-၇)

၂။ မျက်လုံးများ မှိတ်ထားပြီး ငြိမ်သက်စွာရပ်နေပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အကြောများအားလုံးကို လျှော့ထားပါ။ စိတ်နှင့် ကိုယ်ကို ဖြေလျှော့သည့် လေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အသက်ရှူပါ။

ပုံ (၃-၇)

အကျိုးကျေးဇူး

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝအနားပေးထား၍ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းလာမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ယောဂလေ့ကျင့်စဉ် သင်ယူရာတွင် အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်မှု မှန်ကန်စေရန် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲလျက် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

▲ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားများကို အတူတကွလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကူညီပါ။

ဝ အဓိကအချက်များ ဝ

- ကျောရိုးနှင့် ဆက်နွယ်နေသော အကြောများကို ဖြေလျှော့ပေးသည်။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် သွေးကြောများ သန့်ရှင်းပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► နေ့စဉ်အားလပ်သော အချိန်များတွင် လေ့ကျင့်ပါ။

► မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို မိမိနှင့်အတူပါဝင်၍ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဦးဆောင်ပါ။

၃-၂-၂ တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ

အများနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိလာစေရန်၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်နှင့် စိတ်အပန်းပြေစေရန်အတွက် တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း(၁)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ ပုံ (၃-၈၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ညာခြေကို ဘယ်ခြေဘေးသို့ ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ ကပ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထားပြီး လက်ခုပ်တီးပါ။ ဦးခေါင်းဘယ်သို့ စောင်းပါ။ ပုံ (၃-၈၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) နှင့် (၄) အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် (၂) ကဲ့သို့ပင် ဘယ်၊ ညာတစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏လှုပ်ရှားမှုသည် တေးဂီတနှင့် စည်းဝါးကိုက်ညီရမည်။ ပုံ (၃-၈၊ ဂ၊ ဃ)

ပုံ (၃-၈၊ က)

ပုံ (၃-၈၊ ခ)

ပုံ (၃-၈၊ ဂ)

ပုံ (၃-၈၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

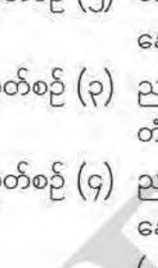
အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား

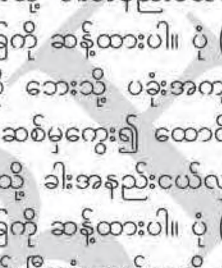
အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ က)

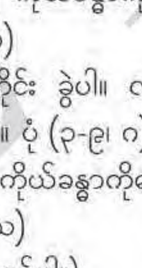
အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ဘက်သို့ ခါးအနည်းငယ်လှည့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျော်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ထိုးပါ။ နောက်ခြေကို ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ခ)

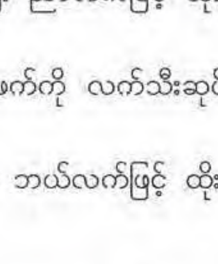
အမှတ်စဉ် (၃) ညာခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) ညာဘက်သို့ ခါးအနည်းငယ်လှည့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျော်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့် ထိုးပါ။ နောက်ခြေကို ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ဃ)
(အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)


ပုံ (၃-၉၊ က)


ပုံ (၃-၉၊ ခ)


ပုံ (၃-၉၊ ဂ)


ပုံ (၃-၉၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေရှေ့သို့ လှမ်းတက်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖဝါးဖြန့်၍ အပေါ်သို့ဆန့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ညာခြေ ရှေ့သို့လှမ်းတက်စဉ် အပေါ်ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ပခုံးရှေ့သို့ ဆွဲချပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) အမှတ်စဉ် (၁) အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၄) ညာဒူးကို အပေါ်သို့မြှောက်တင်ပြီး ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့မှလက်သီးဆုပ်ကာ နောက်သို့ဆက်လွှဲပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၅) မြှောက်ထားသောညာခြေကို နောက်သို့ပြန်ဆုတ်၍ လက်နှစ်ဖက်အပေါ်သို့ပြန်ဆန့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၆) ဘယ်ခြေနောက်သို့ပြန်ဆုတ်စဉ် အပေါ်ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ပခုံးပေါ်သို့ ဆွဲချပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၇) အမှတ်စဉ် (၅) အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၈) ဘယ်ဒူးကို အပေါ်သို့မြှောက်တင်ပြီး ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ရှေ့မှနောက်သို့ ဆက်လွှဲပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ဃ)

ပုံ (၃-၁၀၊ က) ပုံ (၃-၁၀၊ ခ) ပုံ (၃-၁၀၊ ဂ) ပုံ (၃-၁၀၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ရာတွင် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ လေ့ကျင့်ပြီးပါက တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပါ။ ကျောင်းသားများအားလုံး လေ့ကျင့်မှုတွင် ပါဝင်ရမည်။
- ▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများလည်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၂)

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၁) ကို သင်ယူလေ့ကျင့်ပြီးပါက ဆက်လက်၍ တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၂) ကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး

တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ညာလက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်စဉ် ညာခြေကို ခြေဖျားထောက်၍ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ညာခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) အမှတ်စဉ် (၂) အတိုင်း ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်စဉ် ဘယ်ခြေကို ခြေဖျားထောက်၍ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ ဃ)

(အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)

ပုံ (၃-၁၁၊ က)

ပုံ (၃-၁၁၊ ခ)

ပုံ (၃-၁၁၊ ဂ)

ပုံ (၃-၁၁၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် (၂) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်ခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် လက်သီးဆုပ်၍ တံတောင်ကွေး ဆွဲပါ။ ထို့နောက် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ်ဘက်သို့ အားပြုပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ က)

အမှတ်စဉ် (၃) နှင့် (၄) ညာခြေဘက်သို့အားပြု၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို ညာဘက်သို့ယိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ လက်သီးဆုပ်ဆန့်လျက် ဆန့်တန်းပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ ခ)

(အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)

ပုံ (၃-၁၂၊ က)

ပုံ (၃-၁၂၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) မှ (၄) ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘယ်၊ ညာ နင်းစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ် အတိုင်း ရှေ့မှအပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းဆန့်၍ တစ်ဖန်ဘေးသို့ ဝိုက်ချပါ။ အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ က မှ ဂ ထိ)
အမှတ်စဉ်ပြီးဆုံးချိန်တွင် ဘယ်ဘက်သို့ ကိုယ်ခန္ဓာလှည့်၍ ညာလက်ဖြင့် ခါးထောက်ကာ ဘယ်လက်မကို ထောင်ပြီး လက်ညှိုးထိုးသည့်ဟန် ပြုလုပ်ပါ။ ဦးခေါင်း ဘယ်သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ ဃ)

ပုံ (၃-၁၃၊ က) ပုံ (၃-၁၃၊ ခ) ပုံ (၃-၁၃၊ ဂ) ပုံ (၃-၁၃၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ရာတွင် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ လေ့ကျင့်ပြီးပါက လေ့ကျင့်ခန်း (၁) မှ (၆) အထိ တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ တေးဂီတဖွင့်ပြီး တီးလုံးနှင့် စည်းချက်ညီစွာ လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်မှုများပြီးဆုံးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်

- တေးဂီတနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလှုပ်ရှားမှုသည် စည်းချက်ညီရမည်။

၃-၃ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်

၃-၃-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ ပါဝင်သည်။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

၂။ သင်စိတ်ဝင်စားသော လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများကို ပြောပြပါ။

၃။ သင်ယူခဲ့ပြီးသောသင်ခန်းစာများမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားများ၊ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်သိသလောက် ပြောပြပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန်အတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကို စဉ်းစား၍ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

ဆွေးနွေးချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးမှ တင်ပြပါ။ ရေးဆွဲနိုင်ရန် လိုအပ်သောအစိတ်အပိုင်းများကို တွေး၊ တွဲ၊ မျှ၊ ဝေ နည်းဖြင့် ရွေးချယ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း မပြုလုပ်မီ ရွေးချယ်သည့်သင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်ရမည့် အစိတ်အပိုင်းများအတွက် ဖော်ပြပါဇယားကို ဦးစွာလေ့လာပါ။

ဇယား (၁)

သင်ခန်းစာ	ရည်ရွယ်ချက်	လေ့ကျင့်ခန်းများ/ လုပ်ငန်းများ
ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း	ကြွက်သားနှင့်နှလုံး၊ အဆုတ် ခံနိုင်ရည်ရရှိနိုင်ရန်	- အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများ - ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွဲ (၃) - ပြေးခြင်း အမျိုးမျိုး - အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ အခြားလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုး
ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း	ပျော့ပျောင်းမှု၊ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် စွမ်းအားရရှိမှုတို့ကို ရရှိနိုင်ရန်	- ကြိုးခုန်ခြင်း - ခုန်ခြင်းအမျိုးမျိုး - လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ	စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးလာရန်	- ယောဂလေ့ကျင့်စဉ် - တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ - လမ်းလျှောက်ခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဆွေးနွေးရန်
- ▲ အခြားသော လေ့ကျင့်ခန်းများရှိပါက အကြံပြုဆွေးနွေးရန်
- ▲ အဖွဲ့အသီးသီးမှ ရေးဆွဲထားသောလုပ်ငန်းများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကြံပြု ဆွေးနွေးကြရန်
- ▲ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ရန်

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ သင့်အဖွဲ့ကရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် မည်သည့်အခန်းမှ မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်ထားသနည်း။

၂။ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

၃။ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန် ရေးဆွဲရမည့်အစီအစဉ် ဖြစ်သည်။

ဤအစီအစဉ်သည် သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများအတွက် အပတ်စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး အတူတကွရေးဆွဲရမည်။

အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါ အဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။

၁။ အုပ်စုများဖွဲ့၍ အုပ်စု၏အမည်ကို ရွေးချယ်ပါ။ (ဥပမာ - မင်းသမီးအမည်၊ မင်းသားအမည်)

၂။ အပတ်စဉ်အတွက် မိမိအဖွဲ့၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဆွေးနွေးပြီး ရွေးချယ်ရမည်။

၃။ တစ်နေ့တာအတွက် မိနစ် ၃၀ ဖြစ်ရမည်။

၄။ ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာမည်။

၅။ ရှေ့တွင်သင်ပြထားပြီးသော သင်ခန်းစာထဲမှတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ တစ်ပတ်အတွက် သင်ခန်းစာ၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ဖော်ပြပါပုံစံအတိုင်း ရေးဆွဲရန်ဖြစ်သည်။

ဇယား (၂) နမူနာပုံစံ

အုပ်စုအမည် --------------------- ၊ စာသင်နှစ် ------------------- ၊ အတန်း ----------------

အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့်ရက် ----------------- မှ ------------------ထိ

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးရည်မှန်းချက်

ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက် ။ ။

အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက် ။ ။

ရက်	ပြုလုပ်မည့်လေ့ကျင့်ခန်း	အချိန်	ကြာချိန်
တနင်္လာ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ကြွက်သားဆန့်ထုတ်ခြင်း အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၃၀ ၀၆း၄၀ ၀၆း၅၅	၁၀ မိနစ် ၁၅ မိနစ် ၅ မိနစ်
အင်္ဂါ			
ဗုဒ္ဓဟူး			
ကြာသပတေး			
သောကြာ			

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ဆရာသို့တင်ပြ၍ အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

▲ ဆရာ၏အကြံပြုချက်အရ ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို စုပေါင်း၍ ပြန်လည်ညှိနှိုင်း ပြင်ဆင်ပါ။

▲ ကျောင်းသားများအားလုံး၏ အကြံပြုချက်ကို ရယူပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ထည့်သွင်းရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

၂။ အစီအစဉ်တွင်ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအတွက် အချိန်မည်မျှ သတ်မှတ်ထားသနည်း။

၃-၃-၂ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်လေ့လာခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင် မိမိတို့ နေ့စဉ်ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲပြီးဖြစ်၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဤလုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်း ကြောင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်လာမှုကို သတိပြုမိရန်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ်ကိုလုပ်ဆောင်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် ရည်ရွယ်ချက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း

အစီအစဉ်ကို တစ်နေ့တာအတွက် အသေးစိတ်ရေးဆွဲထားရမည်။ အစီအစဉ်များသည် ချမှတ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ သင်တို့၏ ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှု ရလဒ် ရှိ မရှိ ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိရန် အောက်ပါဇယားအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဇယား (၃)

လေ့ကျင့်ခြင်း	လုပ်ငန်း	အချိန်အတိုင်းအတာ	ရလဒ်
သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း	အကြောဆန့်ထုတ်လေ့ကျင့်ခန်း	၁၀မိနစ်	ကိုယ်ခန္ဓာပျော့ပျောင်းလာပြီး ခက်ခဲသောလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် အဆင့်သင့်ဖြစ်သည်။
လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်ပြုလုပ်ခြင်း	ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း	၁၅မိနစ်	အမောခံနိုင်ခြင်း၊ သက်လုံကောင်းခြင်း၊ လျင်မြန်မှု အားကောင်းခြင်းတို့ဖြစ်လာမည်။
အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း	ခါးရှေ့ကိုင်းလေ့ကျင့်ခန်း၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း	၅မိနစ်	ကြွက်သားများ နာကျင်မှု သက်သာလာမည်။

အဖွဲ့လိုက် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ အထက်ဖော်ပြပါ ဇယားအတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုကို အုပ်စုအလိုက် လေ့ကျင့်ရမည်။

▲ လေ့ကျင့်မှုအဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်စဉ် သတ်မှတ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်း၊ အချိန်အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ ပြုလုပ်ခြင်း ရှိ မရှိ အချင်းချင်းအကဲဖြတ်၍ ပြုပြင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်အတိုင်း စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိသနည်း။

၂။ ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှု ရလဒ်အပေါ် သင်တို့၏ခံစားချက်ကို ဖော်ပြပါ။

အစီအစဉ်ကိုလေ့လာရန်လိုအပ်ချက်များ

သတ်မှတ်ထားသောအစီအစဉ်ကို အချိန်မှန်ဆောင်ရွက်ပါက ချမှတ်ထားသည့် ရည်ရွယ်ချက်များ အောင်မြင်နိုင်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျပြုလုပ်ပြီး တိုးတက်မှုရလဒ်ကို လေ့လာရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဖော်ပြပါဇယားကို လေ့လာပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး၍ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက အမှန် (✔) ပြီး မလုပ်ဆောင်ပါက အမှား (✘) ပြပါ။

ဇယား (၄)

အကြောင်းအရာ	✔	✘
သင်ရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ပုံမှန်အတိုင်းပြုလုပ်ပါသလား။		
ရေးဆွဲထားသည့်အစီအစဉ်ကို သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
လုပ်ဆောင်ရသည်ကို စိတ်ဝင်စားပြီး ပျော်ရွှင်မှု ရရှိပါသလား။		
တစ်ပတ်လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တိုးတက်မှုရလဒ်ကို သင်သတိပြုမိပါသလား။		
အကယ်၍ လေ့ကျင့်မှု တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက် ပျက်ကွက်ခဲ့ပြီးနောက် အစီအစဉ်အတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
သင်နှင့် သင့်အဖွဲ့ဝင်များက ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်အတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်ပါသလား။		
သင့်အဖွဲ့နှင့်အတူ ပုံမှန်လေ့ကျင့်သည့်အတွက် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှုကို သိရှိခံစားမိပါသလား။		
လေ့ကျင့်ခြင်းပြုလုပ်နေစဉ် ထိခိုက်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင် အခြားသူ၏ အကူအညီ ရယူရန် ဆောင်ရွက်ထားပါသလား။		
ဖော်ပြပါအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ရာ၌ စိတ်ပါဝင်စားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိပါသလား။		
လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာ၌ ကြုံတွေ့နိုင်သော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါသလား။		

အစီအစဉ်ကို နေ့အလိုက်လေ့လာခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)၊ (၂)၊ (၃) မှ သင်ခန်းစာများကို သင်ယူပြီးနောက် နေ့အလိုက်ရေးဆွဲထားသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်အား အုပ်စုလိုက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ရက်လျှင် မိနစ် ၃၀ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

DBE BOX

မိမိတို့ ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးကြမည်။
အောက်ဖော်ပြပါ နမူနာပုံစံကို အုပ်စုလိုက် လေ့လာပါ။

နမူနာပုံစံ

အုပ်စုအမည် ------------------- ၊ အတန်း------------------၊ တန်းခွဲ -------------------

အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့်နေ့ --- တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး ရည်မှန်းချက်

ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကျန်းမာမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု တိုးတက်လာရန်

အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်တတ်ရန်

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

ဇယား (၅)

နေ့	လုပ်ငန်း	အချိန်	ကြာချိန် မိနစ်	✔	✘	မှတ်ချက်
တနင်္လာ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၀၀	၁၀			
	ခုန်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၁၀	၁၅			
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၂၅	၅			
အင်္ဂါ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၀၀	၁၀			
	တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ	၀၆း၁၀	၁၅			
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၂၅	၅			
ဗုဒ္ဓဟူး	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၀၀	၁၀			
	တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ	၀၆း၁၀	၁၅			
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၂၅	၅			
ကြာသပတေး	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၀၀	၁၀			
	လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၁၀	၁၅			
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၂၅	၅			

သောကြာ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၀၀	၁၀			
	စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၁၀	၁၅			
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၂၅	၅			

မိမိတို့၏လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မှန်၊ မှား ရွေးပြီး သင့်အဖွဲ့၏ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုကို ဆန်းစစ်ပါ။

ဇယား (၆)

အကြောင်းအရာ	✔	✘
လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်သောကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ ပျော်ရွှင်မှုရှိလာမည်။		
လေ့ကျင့်ခန်းများ ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။		
အစီအစဉ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုရှိသော်လည်း တိုးတက်မှုမရှိပါ။		
လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် သင့်လျော်သော အားကစားဝတ်စုံနှင့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။		
အုပ်စုလိုက်ပြုလုပ်သောအခါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်ဝင်စားပြီး တိုးတက်မှုရှိလာမည်။		
ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အခက်အခဲများကို ပူးပေါင်း ဖြေရှင်းတတ်လာမည်။		
လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရသဖြင့် ရင်းနှီးမှု၊ နားလည်မှု ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။		
အများနှင့်လုပ်ဆောင်ရသောကြောင့် ထိရောက်မှုမရှိပါ။		
အတွေ့အကြုံမရှိ၍ လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲသူများကို အကူအညီပေးနိုင်သည်။		

လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သည့်နေရာတွင် လုံခြုံမှုရှိ၍ အန္တရာယ်ကင်းရန် လိုအပ်သည်။		
မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မှုရှိသည်။		
မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်ကို မိမိတစ်ဦးတည်းက ရေးဆွဲသည်။		

ရွေးချယ်မှုတွင် (အမှန်) များလျှင် ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်များအတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။

(အမှား) များလျှင် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြင်ဆင်ရန် ဖြစ်သည်။ ရရှိသောအဖြေများအပေါ် မူတည်၍ သင့်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

အဓိကအချက်

- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်ကို ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ရေးဆွဲ၍ အချိန်မှန်လုပ်ဆောင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်မပြုလုပ်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မည်သို့ခံစားရသနည်း။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များ ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာရန် သင်မည်သို့ ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

DBE BOX

အခန်း (၃) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ
  - ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ
    - ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာဟာရစားသုံးမှု အလေ့အထ
  - ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ
    - ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်
      - တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ
  - ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှု အစီအစဉ်
    - ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း
      - ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော အစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် လေ့လာခြင်း

DBE BOX

အခန်း (၃)

အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ

၃-၁ ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ

ကာယပညာနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးအသိပညာကို သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ အလယ်တန်းအဆင့်ကျောင်းသားများသည် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို စိတ်ဝင်စား နှစ်သက်ကြသည်။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများသည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများတွင်လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အခြေခံအုပ်စု ၆ စုကို လုံလောက်မျှတစွာ ရွေးချယ် စားသောက်သင့်သည်။ အားကစားစွမ်းရည်မြှင့်တင်ရာတွင် နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများသည် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ အစားအစာကို လွဲမှားစွာစားသုံးခြင်း၊ လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းတို့သည် အားကစားစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်စေသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားကစားရန်လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များအကြောင်း လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

၃-၁-၁ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာဟာရစားသုံးမှုအလေ့အထ

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။

၁။ သင်တို့ လေ့လာသိရှိခဲ့ရသော အာဟာရဓာတ်များကို ဖော်ပြပါ။

၂။ သင်တို့နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များ ရရှိနိုင်သနည်း။

၃။ သင်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။

၄။ သင်၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သော အစားအစာကို မည်ကဲ့သို့ စားသုံးမည်နည်း။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာဟာရစားသုံးမှုအလေ့အထကောင်းများရရှိရန် မိမိတို့စားသုံးရမည့် အစားအစာများကို လေ့လာကြရမည်။

အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည့် အာဟာရဓာတ်တို့ပါဝင်သော အစားအစာအမည်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

ကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် (အင်အားဓာတ်)	အဆီဓာတ်	အသားဓာတ်	သတ္တုဓာတ်	ဗီတာမင်ဓာတ်	ရေဓာတ်
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

အာဟာရဓာတ်အုပ်စုကြီးများ

နေ့စဉ်စားသုံးနေသည့် အစားအစာများမှ ရရှိနိုင်သောအာဟာရဓာတ်များကို အခြေခံအုပ်စု

ကြီး ၆ စု ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

၁။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ (အင်အားဓာတ်)

၂။ အဆီဓာတ်များ

၃။ အသားဓာတ်များ

၄။ သတ္တုဓာတ်များ

၅။ ဗီတာမင်ဓာတ်များနှင့်

၆။ ရေဓာတ်တို့ ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦး အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားကစားရန်လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်ကို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ် (အင်အားဓာတ်)၊ အဆီဓာတ်နှင့် အသားဓာတ်များမှ ရရှိပါသည်။ နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများမှရရှိသည့် စွမ်းအင်၏ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိကို ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများမှလည်းကောင်း၊ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၄၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို အဆီဓာတ်မှလည်းကောင်း၊ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို အသားဓာတ်မှလည်းကောင်း ရရှိသည်။ ကြွက်သားများတည်ဆောက်ရန်နှင့် အားကစားလှုပ်ရှားချိန်တွင် ပျက်စီးသွားသည့်တစ်ရှူးများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် အသားဓာတ်သည် အရေးပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သည့်စွမ်းအင်ကို ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်မှ မထုတ်ပေးနိုင်သော်လည်း တစ်ရှူးများ၊ အရိုးများ၊ သွားများ၊ သွေးများတည်ဆောက်ရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ညီညွတ်မျှတမှုအား ထိန်းညှိပေးရာတွင် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ရေဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ဆဲလ်များနှင့် တစ်ရှူးများအတွင်း ရေဓာတ်ပြည့်ဝ၍ ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပုံမှန်ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ သာမန်လူတစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင် ရေ အနည်းဆုံး ၂ လီတာသောက်သင့်ပြီး အားကစားသမားများတွင် ချွေးထွက်ခြင်းနှင့် ရာသီဥတုအပေါ် မူတည်ပြီး ဆုံးရှုံးသွားသော ရေနှင့်ဓာတ်ဆားကို လုံလောက်အောင် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းနိုင်ရန် ၂ လီတာထက်ပို၍ သောက်သင့်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း

▲ အာဟာရဓာတ်အုပ်စုဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ရေးသားထားသည့် အစားအစာများသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး အားကစားစွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော အစားအစာများဖြစ်ကြောင်းကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေး၍ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးမှ တင်ပြပါ။

အဓိကအချက်

- အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်သော ကျောင်းသားများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစားအစာများတွင် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အခြေခံအုပ်စု ၆ စုကို လုံလောက်မျှတစွာ ရွေးချယ်စားသောက်ရမည်။

DBE BOX

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားကစားရန် လိုအပ်သည့်စွမ်းအင်ကို မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များမှ ရရှိသနည်း။

၂။ အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

၃။ ဗီတာမင်ဓာတ်ရနိုင်သော အစားအစာများကို ဖော်ပြပါ။

၃-၂ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ

၃-၂-၁ ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်

ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်များရရှိစေရန်၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားများ ကောင်းမွန်လာစေရန် ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်ကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်စဉ်များ

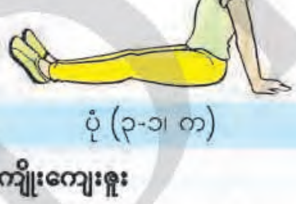
လေ့ကျင့်စဉ် (၁)

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ဆန့်၍ ခါးဆန့်ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါးနောက်တွင် ထောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၊ က)

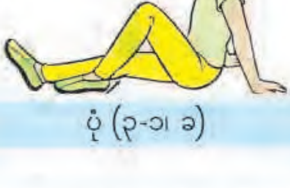
၂။ ဘယ်ဒူးကိုကွေး၍ထောင်ပြီး ခြေဖဝါးကို ညာဒူးဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကို တင်ပါးနောက်တွင် ထောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၊ ခ)

၃။ အသက်ရှူသွင်းလျက် ညာလက်ကိုဘယ်ဒူးပေါ်မှကျော်၍ဖိပြီး ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့ ခါးလိမ်၍ လှည့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်လျက် ဦးခေါင်းကိုဘယ်ဘက်သို့ပခုံးပေါ်မှကျော်ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၊ ဂ)

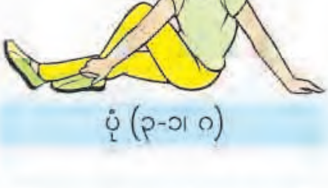
၄။ ၁၀ စက္ကန့်မှ ၂၀ စက္ကန့်အတွင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံမှန်အသက်ရှူပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၃-၁၊ က)



ပုံ (၃-၁၊ ခ)



ပုံ (၃-၁၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ကျောရိုး၊ ခါးကြွက်သားများ သန်မာစေပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပျောက်စေပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးကောင်းပါသည်။ အစာမကြေသူများအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားကစားရန် လိုအပ်သည့်စွမ်းအင်ကို မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များမှ ရရှိသနည်း။

၂။ အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

၃။ ဗီတာမင်ဓာတ်ရနိုင်သော အစားအစာများကို ဖော်ပြပါ။

၃-၂ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ

၃-၂-၁ ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်

ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်များရရှိစေရန်၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားများ ကောင်းမွန်လာစေရန် ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်ကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်စဉ်များ

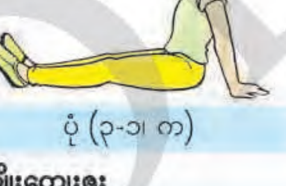
လေ့ကျင့်စဉ် (၁)

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ဆန့်၍ ခါးဆန့်ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါးနောက်တွင် ထောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၊ က)

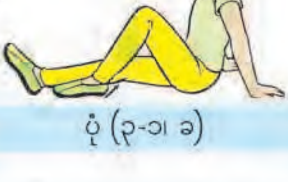
၂။ ဘယ်ဒူးကိုကွေး၍ထောင်ပြီး ခြေဖဝါးကို ညာဒူးဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကို တင်ပါးနောက်တွင် ထောက်ပါ။ ပုံ (၃-၁၊ ခ)

၃။ အသက်ရှူသွင်းလျက် ညာလက်ကိုဘယ်ဒူးပေါ်မှကျော်၍ဖိပြီး ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့ ခါးလိမ်၍ လှည့်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်လျက် ဦးခေါင်းကိုဘယ်ဘက်သို့ပခုံးပေါ်မှကျော်ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၊ ဂ)

၄။ ၁၀ စက္ကန့်မှ ၂၀ စက္ကန့်အတွင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံမှန်အသက်ရှူပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီပြုလုပ်ပါ။



ပုံ (၃-၁၊ က)



ပုံ (၃-၁၊ ခ)

ပုံ (၃-၁၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ကျောရိုး၊ ခါးကြွက်သားများ သန်မာစေပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပျောက်စေပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးကောင်းပါသည်။ အစာမကြေသူများအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

DBE Box

လေ့ကျင့်စဉ် (၂)

၁။ မတ်တတ်အနေအထား ပုံ (၃-၂၊ က) မှ အသက်ရှူသွင်း၍ ဘယ်ခြေကို ရှေ့သို့ ၂ ပေခန့် လှမ်းတက်စဉ် ဘယ်ခြေဖဝါးကို တည့်တည့်ထားပြီး ညာခြေဖဝါးကို ၄၅ ဒီဂရီခန့် စောင်း၍ အသက်ရှူထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၂၊ ခ)

၂။ ဘယ်ဒူးကိုညွတ်ချစဉ် အသက်ရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ဆန့်ပါ။ ပုံ (၃-၂၊ ခ)

၃။ လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရှေ့မှ အပေါ်သို့ ဖြည်းညင်းစွာမြှောက်စဉ် ဦးခေါင်းမော့၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၂၊ ဂ)

၄။ ပုံမှန်အသက်ရှူလျက် ၁၀ စက္ကန့်မှ ၂၀ စက္ကန့်ထိ လုပ်ဆောင်ပါ။

၅။ အသက်ရှူထုတ်လျက် မြှောက်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

ပုံ (၃-၂၊ က) ပုံ (၃-၂၊ ခ) ပုံ (၃-၂၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ကျောရိုးနှင့်ဆက်နွယ်နေသော အကြောများကို ဖြေလျှော့ပေးပါသည်။ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ခါး ကြွက်သားများကို သန်မာစေသည်။ အဆုတ်အား ကောင်းမွန်စေသည်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၃)

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ဆန့်ထိုင်၍ ညာဒူးကို အတွင်းဘက်သို့ကွေးပြီး ညာခြေဖဝါးကို ဘယ်ပေါင်နှင့် ကပ်ထားပါ။ လေကိုရှူသွင်းပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ်တည့်တည့်ဆန့်ပြီး မြှောက်တင်ပါ။ ပုံ (၃-၃၊ က)

၂။ လေကိုရှူထုတ်စဉ် ဆန့်ထားသည့် ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ကိုယ်ကိုညွတ်ချလိုက်ပြီး ခြေချောင်းများကို လက်နှစ်ဖက်နှင့် ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ ပုံ (၃-၃၊ ခ)

၃။ ခြေထောက်များကို ဆန့်တန်းထားပါ။ လည်ပင်းကြောလျှော့ပြီး ခေါင်းငုံ့ထားပါ။ ပုံ (၃-၃၊ ဂ) စက္ကန့် ၃၀ ခန့် နေပြီး လေရှူသွင်းကာ ကိုယ်ကိုပြန်မတ်ပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။

DBL BOX

ပုံ (၃-၃၊ က)

ပုံ (၃-၃၊ ခ)

ပုံ (၃-၃၊ ဂ)

အကျိုးကျေးဇူး

ခါး၊ ကျောရိုး၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံးနှင့်ဆက်နွယ်နေသော အကြောများတောင့်တင်းမှုကို ဖြေလျှော့ပေးပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေအောင့်ခြင်းများကို သက်သာစေသည်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၄)

၁။ ကြမ်းပြင်တွင် ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် ခြေဖဝါးနှစ်ခုကို ပူးပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် ခြေဖဝါးကို ဆုပ်ကိုင်ကာ ပေါင်အတွင်းဘက်သို့ ဆွဲယူပါ။ ပုံ (၃-၄၊ က)

၂။ ထိုအနေအထားမှ အသက်ရှူထုတ်လျက် မှောက်ချလိုက်ပါ။ နဖူးနှင့်ကြမ်းပြင် ထိထားပါ။ ပုံ (၃-၄၊ ခ) ၁၀ စက္ကန့်ခန့် နေပါ။ ခါးကို ပြန်မတ်ပါ။ ၃ ကြိမ် မှ ၄ ကြိမ် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ပုံ (၃-၄၊ က)

ပုံ (၃-၄၊ ခ)

အကျိုးကျေးဇူး

ခါး၊ ပေါင်တွင်းကြောများ၊ တင်ပါးဆုံကြောများ တောင့်တင်းမှုကို သက်သာစေပါသည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ သင်ယူခဲ့ပြီးသော ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ လေ့ကျင့်ပြီး အချင်းချင်းပြင်ဆင်ပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုများခွဲပြီး အပြန်အလှန်ပြုပြင်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်စဉ်များ

လေ့ကျင့်စဉ် (၁)

၁။ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။ ခေါင်းကို တည့်မတ်စွာထားပြီး မျက်လုံးမှိတ်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကို ဒူးပေါ်

တင်ထားပါ။ ညာဘက်လက်ညှိုးနှင့် လက်ခလယ်ကို ခေါက်ထားပါ။ ပုံ (၃-၅)

၂။ ညာဘက်လက်မဖြင့် ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို ပိတ်ထားစဉ် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ လေကို ရှူသွင်းပါ။ ပုံ (၃-၅)

၃။ လက်သန်းနှင့် လက်သူကြွယ်သုံး၍ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းကိုပိတ်စဉ် ညာနှာခေါင်းမှ လေကို ပြန်ထုတ်ပါ။ တစ်ဖန် ညာဘက်မှ ရှူသွင်း၍ ဘယ်ဘက်မှ ထုတ်ပါ။ ပုံ (၃-၅)

၄။ လေရှူသွင်း၊ လေရှူထုတ်ခြင်းကို ၅ ကြိမ် ဖြည်းညင်းစွာပြုလုပ်ပါ။ ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းကို အလေ့အကျင့်ရပါက ရှူသွင်းပြီး အသက်ခေတ္တအောင့်ထားပြီးမှ ပြန်ထုတ်ပါ။ ဖြည်းညင်းစွာပြုလုပ်ရပါမည်။ ပုံ (၃-၅)

ပုံ (၃-၅)

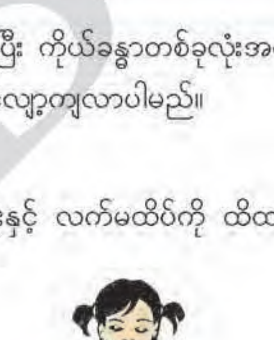
အကျိုးကျေးဇူး

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် သွေးကြောများသန့်ရှင်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအတွက် စွမ်းအင်များ ရလာပါမည်။ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်း၍ စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့ကျလာပါမည်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၂)

၁။ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ဖြန့်ထား၍ လက်ညှိုးနှင့် လက်မထိပ်ကို ထိထားပြီး ဒူးပေါ်တင်ပါ။ မျက်လုံးမှိတ်ထားပါ။ ပုံ (၃-၆)

၂။ အသက်ရှူသွင်းရာတွင် ရှည်ရှည်ရှူသွင်းပြီး အသက်ရှူထုတ်ရာတွင် နှာခေါင်းဖြင့် ပြင်းပြင်းမှုတ်ထုတ်ပါ။ မှုတ်ထုတ်စဉ် ဗိုက်ချပ်သွားသည်အထိ ထုတ်ပါ။ ချက်အောက်ပိုင်းကို ပိန်လိုက်၊ ဖောင်းလိုက်ဖြစ်အောင် လှုပ်ရှားပါ။ ပုံ (၃-၆)



ပုံ (၃-၆)

၁ ကြိမ်လျှင် ၁၀ ချက်ဖြင့် ၃ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ အတွင်းမှလေကို အပြင်သို့ရိုက်ထုတ်သည့် ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူး

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းများကို လှုပ်ရှားပေးသည့်အတွက် အစာကြေညက်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုပါသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကို သက်သာစေသည်။ ထိပ်ကပ်နာနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ အာရုံကြောများပွင့်၍ ဦးနှောက်ကို ကြည်လင်စေမည်။

လေ့ကျင့်စဉ် (၃)

ပုံ (၃-၇)

၁။ ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်ခွဲ၍ မတ်တတ်ရပ်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ကိုယ်နှင့်ခွာ၍ လက်ဖဝါးဖြန့်လျက်အနေအထားဖြင့် ဆန့်တန်းထားပါ။ ပုံ (၃-၇)

၂။ မျက်လုံးများ မှိတ်ထားပြီး ငြိမ်သက်စွာရပ်နေပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အကြောများအားလုံးကို လျှော့ထားပါ။ စိတ်နှင့် ကိုယ်ကို ဖြေလျှော့သည့် လေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အသက်ရှူပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝအနားပေးထား၍ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းလာမည်။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ယောဂလေ့ကျင့်စဉ် သင်ယူရာတွင် အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်မှု မှန်ကန်စေရန် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲလျက် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

▲ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားများကို အတူတကွလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကူညီပါ။

◦ အဓိကအချက်များ ◦

- ကျောရိုးနှင့် ဆက်နွယ်နေသော အကြောများကို ဖြေလျှော့ပေးသည်။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် သွေးကြောများ သန့်ရှင်းပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

► နေ့စဉ်အားလပ်သော အချိန်များတွင် လေ့ကျင့်ပါ။

► မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို မိမိနှင့်အတူပါဝင်၍ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဦးဆောင်ပါ။

၃-၂-၂ တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ

အများနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိလာစေရန်၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်နှင့် စိတ်အပန်းပြေစေရန်အတွက် တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း(၁)

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ ပုံ (၃-၈၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ညာခြေကို ဘယ်ခြေဘေးသို့ ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ ကပ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ထားပြီး လက်ခုပ်တီးပါ။ ဦးခေါင်းဘယ်သို့ စောင်းပါ။ ပုံ (၃-၈၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) နှင့် (၄) အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် (၂) ကဲ့သို့ပင် ဘယ်၊ ညာတစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏လှုပ်ရှားမှုသည် တေးဂီတနှင့် စည်းဝါးကိုက်ညီရမည်။ ပုံ (၃-၈၊ ဂ၊ ဃ)

ပုံ (၃-၈၊ က)

ပုံ (၃-၈၊ ခ)

ပုံ (၃-၈၊ ဂ)

ပုံ (၃-၈၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

အနေအထားအသင့် ခြေဖျားစုအနေအထား

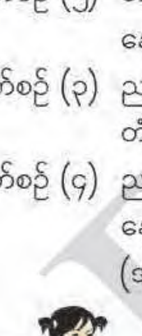
အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ က)

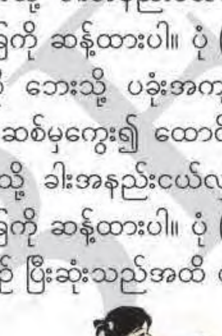
အမှတ်စဉ် (၂) ဘယ်ဘက်သို့ ခါးအနည်းငယ်လှည့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျော်ပြီး ညာလက်ဖြင့် ထိုးပါ။ နောက်ခြေကို ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ခ)

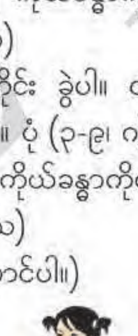
အမှတ်စဉ် (၃) ညာခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ဂ)

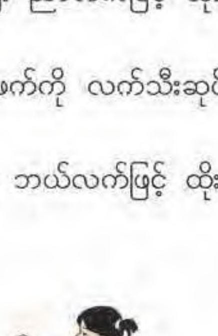
အမှတ်စဉ် (၄) ညာဘက်သို့ ခါးအနည်းငယ်လှည့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကိုကျော်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့် ထိုးပါ။ နောက်ခြေကို ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၃-၉၊ ဃ)

(အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)


ပုံ (၃-၉၊ က)


ပုံ (၃-၉၊ ခ)


ပုံ (၃-၉၊ ဂ)


ပုံ (၃-၉၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေရှေ့သို့ လှမ်းတက်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို လက်ဖဝါးဖြန့်၍ အပေါ်သို့ဆန့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ညာခြေ ရှေ့သို့လှမ်းတက်စဉ် အပေါ်ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ပခုံးရှေ့သို့ ဆွဲချပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) အမှတ်စဉ် (၁) အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၄) ညာဒူးကို အပေါ်သို့မြှောက်တင်ပြီး ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့မှလက်သီးဆုပ်ကာ နောက်သို့ဆက်လွှဲပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၅) မြှောက်ထားသောညာခြေကို နောက်သို့ပြန်ဆုတ်၍ လက်နှစ်ဖက်အပေါ်သို့ ပြန်ဆန့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၆) ဘယ်ခြေနောက်သို့ပြန်ဆုတ်စဉ် အပေါ်ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ပခုံးပေါ်သို့ ဆွဲချပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၇) အမှတ်စဉ် (၅) အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ က)

အမှတ်စဉ် (၈) ဘယ်ဒူးကို အပေါ်သို့မြှောက်တင်ပြီး ဆန့်ထားသောလက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်၍ ရှေ့မှနောက်သို့ ဆက်လွှဲပါ။ ပုံ (၃-၁၀၊ ဃ)

ပုံ (၃-၁၀၊ က)

ပုံ (၃-၁၀၊ ခ)

ပုံ (၃-၁၀၊ ဂ)

ပုံ (၃-၁၀၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ရာတွင် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ လေ့ကျင့်ပြီးပါက တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပါ။ ကျောင်းသားများအားလုံး လေ့ကျင့်မှုတွင် ပါဝင်ရမည်။
- ▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများလည်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၂)

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

တေးဂီတဖြင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၁) ကို သင်ယူလေ့ကျင့်ပြီးပါက ဆက်လက်၍ တေးဂီတဖြင့် လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၂) ကို ဆက်လက်သင်ယူကြရမည်။

အမှတ်စဉ် (၁) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး

တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ က)

အမှတ်စဉ် (၂) ညာလက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်စဉ် ညာခြေကို ခြေဖျားထောက်၍ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ ခ)

အမှတ်စဉ် (၃) ညာခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးဆုပ်ပြီး တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ ထောင်ထားပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ ဂ)

အမှတ်စဉ် (၄) အမှတ်စဉ် (၂) အတိုင်း ဘယ်လက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်စဉ် ဘယ်ခြေကို ခြေဖျားထောက်၍ ဆန့်တန်းပါ။ ပုံ (၃-၁၁၊ ဃ)
(အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)

ပုံ (၃-၁၁၊ က)

ပုံ (၃-၁၁၊ ခ)

ပုံ (၃-၁၁၊ ဂ)

ပုံ (၃-၁၁၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် (၂) ဘယ်ခြေကို ဘေးသို့ ပခုံးအကျယ်ခွဲစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် လက်သီးဆုပ်၍ တံတောင်ကွေး ဆွဲပါ။ ထို့နောက် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ်ဘက်သို့ အားပြုပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ က)

အမှတ်စဉ် (၃) နှင့် (၄) ညာခြေဘက်သို့အားပြု၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို ညာဘက်သို့ယိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ လက်သီးဆုပ်ဆန့်လျက် ဆန့်တန်းပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၃-၁၂၊ ခ)
(အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။)

ပုံ (၃-၁၂၊ က)

ပုံ (၃-၁၂၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

အနေအထားအသင့်	ခြေဖျားစုအနေအထား
အမှတ်စဉ် (၁) မှ (၄)	ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘယ်၊ ညာ နင်းစဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ် အတိုင်း ရှေ့မှအပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းဆန့်၍ တစ်ဖန်ဘေးသို့ ဝိုက်ချပါ။ အမှတ်စဉ် ပြီးဆုံးသည်အထိ လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ က မှ ဂ ထိ) အမှတ်စဉ်ပြီးဆုံးချိန်တွင် ဘယ်ဘက်သို့ ကိုယ်ခန္ဓာလှည့်၍ ညာလက်ဖြင့် ခါးထောက်ကာ ဘယ်လက်မကို ထောင်ပြီး လက်ညှိုးထိုးသည့်ဟန် ပြုလုပ်ပါ။ ဦးခေါင်း ဘယ်သို့ ကြည့်ပါ။ ပုံ (၃-၁၃၊ ဃ)

ပုံ (၃-၁၃၊ က) ပုံ (၃-၁၃၊ ခ) ပုံ (၃-၁၃၊ ဂ) ပုံ (၃-၁၃၊ ဃ)

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ရာတွင် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ လေ့ကျင့်ပြီးပါက လေ့ကျင့်ခန်း (၁) မှ (၆) အထိ တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ တေးဂီတဖွင့်ပြီး တီးလုံးနှင့် စည်းချက်ညီစွာ လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်မှုများပြီးဆုံးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

အဓိကအချက်

- တေးဂီတနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလှုပ်ရှားမှုသည် စည်းချက်ညီရမည်။

၃-၃ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်

၃-၃-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ ပါဝင်သည်။

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

၂။ သင်စိတ်ဝင်စားသော လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများကို ပြောပြပါ။

၃။ သင်ယူခဲ့ပြီးသောသင်ခန်းစာများမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားများ၊ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်သိသလောက် ပြောပြပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန်အတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကို စဉ်းစား၍ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးပါ။

ဆွေးနွေးချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးမှ တင်ပြပါ။ ရေးဆွဲနိုင်ရန် လိုအပ်သောအစိတ်အပိုင်းများကို တွေး၊ တွဲ၊ မျှ၊ ဝေ နည်းဖြင့် ရွေးချယ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း မပြုလုပ်မီ ရွေးချယ်သည့်သင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်ရမည့် အစိတ်အပိုင်းများအတွက် ဖော်ပြပါဇယားကို ဦးစွာလေ့လာပါ။

ဇယား (၁)

သင်ခန်းစာ	ရည်ရွယ်ချက်	လေ့ကျင့်ခန်းများ/လုပ်ငန်းများ
ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း	ကြွက်သားနှင့်နှလုံး၊ အဆုတ် ခံနိုင်ရည်ရရှိနိုင်ရန်	- အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများ - ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွဲ (၃) - ပြေးခြင်း အမျိုးမျိုး - အေရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ အခြားလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုး
ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း	ပျော့ပျောင်းမှု၊ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် စွမ်းအားရရှိမှုတို့ကို ရရှိနိုင်ရန်	- ကြိုးခုန်ခြင်း - ခုန်ခြင်းအမျိုးမျိုး - လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ	စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးလာရန်	- ယောဂလေ့ကျင့်စဉ် - တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ - လမ်းလျှောက်ခြင်း

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဆွေးနွေးရန်

▲ အခြားသော လေ့ကျင့်ခန်းများရှိပါက အကြံပြုဆွေးနွေးရန်

▲ အဖွဲ့အသီးသီးမှ ရေးဆွဲထားသောလုပ်ငန်းများ၏ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကြံပြု ဆွေးနွေးကြရန်

▲ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ရန်

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ သင့်အဖွဲ့ကရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် မည်သည့်အခန်းမှ မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်ထားသနည်း။

၂။ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

၃။ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောအစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန် ရေးဆွဲရမည့်အစီအစဉ် ဖြစ်သည်။

၎င်းအစီအစဉ်သည် သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများအတွက် အပတ်စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး အတူတကွရေးဆွဲရမည်။

အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း

အောက်ဖော်ပြပါ အဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။

၁။ အုပ်စုများဖွဲ့၍ အုပ်စု၏အမည်ကို ရွေးချယ်ပါ။ (ဥပမာ - မင်းသမီးအမည်၊ မင်းသားအမည်)

၂။ အပတ်စဉ်အတွက် မိမိအဖွဲ့၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဆွေးနွေးပြီး ရွေးချယ်ရမည်။

၃။ တစ်နေ့တာအတွက် မိနစ် ၃၀ ဖြစ်ရမည်။

၄။ ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာမည်။

၅။ ရှေ့တွင်သင်ပြထားပြီးသော သင်ခန်းစာထဲမှတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ တစ်ပတ်အတွက် သင်ခန်းစာ၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ဖော်ပြပါပုံစံအတိုင်း ရေးဆွဲရန်ဖြစ်သည်။

ဇယား (၂) နမူနာပုံစံ

အုပ်စုအမည် --------------------- ၊ စာသင်နှစ် ------------------- ၊ အတန်း ---------------

အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့်ရက် ----------------- မှ -----------------ထိ

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးရည်မှန်းချက်

ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက် ။ ။

အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက် ။ ။

ရက်	ပြုလုပ်မည့်လေ့ကျင့်ခန်း	အချိန်	ကြာချိန်
တနင်္လာ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ကြွက်သားဆန့်ထုတ်ခြင်း အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်း သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း	၀၆း၃၀ ၀၆း၄၀ ၀၆း၅၅	၁၀ မိနစ် ၁၅ မိနစ် ၅ မိနစ်
အင်္ဂါ			
ဗုဒ္ဓဟူး			
ကြာသပတေး			
သောကြာ			

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

▲ မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ဆရာသို့တင်ပြ၍ အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

▲ ဆရာ၏အကြံပြုချက်အရ ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို စုပေါင်း၍ ပြန်လည်ညှိနှိုင်း ပြင်ဆင်ပါ။

▲ ကျောင်းသားများအားလုံး၏ အကြံပြုချက်ကို ရယူပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ထည့်သွင်းရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

၂။ အစီအစဉ်တွင်ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအတွက် အချိန်မည်မျှ သတ်မှတ်ထားသနည်း။

၃-၃-၂ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်လေ့လာခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင် မိမိတို့ နေ့စဉ်ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အစီအစဉ်ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲပြီးဖြစ်၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဤလုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်လာမှုကို သတိပြုမိရန်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ်ကိုလုပ်ဆောင်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် ရည်ရွယ်ချက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း

DBE BOX

အစီအစဉ်ကို တစ်နေ့တာအတွက် အသေးစိတ်ရေးဆွဲထားရမည်။ အစီအစဉ်များသည် ချမှတ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ သင်တို့၏ ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှု ရလဒ် ရှိ မရှိ ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိရန် အောက်ပါဇယားအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဇယား (၃)

လေ့ကျင့်ခြင်း	**လုပ်ငန်း**	**အချိန် အတိုင်း အတာ**	**ရလဒ်**
သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း	အကြောဆန့်ထုတ် လေ့ကျင့်ခန်း	၁၀မိနစ်	ကိုယ်ခန္ဓာပျော့ပျောင်းလာပြီး ခက်ခဲသောလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် အဆင့်သင့်ဖြစ်သည်။
လျင်မြန်သွက်လက်မှု အတွက်ပြုလုပ်ခြင်း	ပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း	၁၅မိနစ်	အမောခံနိုင်ခြင်း၊ သက်လုံ ကောင်းခြင်း၊ လျင်မြန်မှု အားကောင်းခြင်းတို့ဖြစ်လာမည်။
အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း	ခါးရှေ့ကိုင်းလေ့ကျင့်ခန်း၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း	၅မိနစ်	ကြွက်သားများ နာကျင်မှု သက်သာလာမည်။

အဖွဲ့လိုက် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ▲ အထက်ဖော်ပြပါ ဇယားအတိုင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုကို အုပ်စုအလိုက် လေ့ကျင့်ရမည်။
- ▲ လေ့ကျင့်မှုအဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်စဉ် သတ်မှတ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်း၊ အချိန်အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ ပြုလုပ်ခြင်း ရှိ မရှိ အချင်းချင်းအကဲဖြတ်၍ ပြုပြင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်အတိုင်း စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိသနည်း။

၂။ ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှု ရလဒ်အပေါ် သင်တို့၏ခံစားချက်ကို ဖော်ပြပါ။

အစီအစဉ်ကိုလေ့လာရန်လိုအပ်ချက်များ

သတ်မှတ်ထားသောအစီအစဉ်ကို အချိန်မှန်ဆောင်ရွက်ပါက ချမှတ်ထားသည့် ရည်ရွယ်ချက်များ အောင်မြင်နိုင်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျပြုလုပ်ပြီး တိုးတက်မှုရလဒ်ကို လေ့လာရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဖော်ပြပါဇယားကို လေ့လာပြီး အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး၍ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက အမှန် (✔) ပြီး မလုပ်ဆောင်ပါက အမှား (✘) ပြပါ။

ဇယား (၄)

အကြောင်းအရာ	✔	✘
သင်ရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ပုံမှန်အတိုင်းပြုလုပ်ပါသလား။		
ရေးဆွဲထားသည့်အစီအစဉ်ကို သတ်မှတ်ချိန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
လုပ်ဆောင်ရသည်ကို စိတ်ဝင်စားပြီး ပျော်ရွှင်မှု ရရှိပါသလား။		
တစ်ပတ်လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တိုးတက်မှုရလဒ်ကို သင်သတိပြုမိပါသလား။		
အကယ်၍ လေ့ကျင့်မှု တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက် ပျက်ကွက်ခဲ့ပြီးနောက် အစီအစဉ်အတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
သင်နှင့် သင့်အဖွဲ့ဝင်များက ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်အတိုင်း ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
သင့်အဖွဲ့နှင့်အတူ ပုံမှန်လေ့ကျင့်သည့်အတွက် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှုကို သိရှိခံစားမိပါသလား။		
လေ့ကျင့်ခြင်းပြုလုပ်နေစဉ် ထိခိုက်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင် အခြားသူ၏ အကူအညီ ရယူရန် ဆောင်ရွက်ထားပါသလား။		
ဖော်ပြပါအစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ရာ၌ စိတ်ပါဝင်စားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိပါသလား။		
လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာ၌ ကြုံတွေ့နိုင်သော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါသလား။		

အစီအစဉ်ကို နေ့အလိုက်လေ့လာခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)၊ (၂)၊ (၃) မှ သင်ခန်းစာများကို သင်ယူပြီးနောက် နေ့အလိုက်ရေးဆွဲထားသည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်အား အုပ်စုလိုက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ရက်လျှင် မိနစ် ၃၀ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

DREBOX

မိမိတို့ ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးကြမည်။
အောက်ဖော်ပြပါ နမူနာပုံစံကို အုပ်စုလိုက် လေ့လာပါ။

နမူနာပုံစံ

အုပ်စုအမည် ------------------- ၊ အတန်း-----------------၊ တန်းခွဲ -------------------

အစီအစဉ်ပြုလုပ်မည့်နေ့ --- တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး ရည်မှန်းချက်

ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကျန်းမာမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု တိုးတက်လာရန်

အသေးစိတ်ရည်ရွယ်ချက် ။ ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်တတ်ရန်

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

ဇယား (၅)

နေ့	လုပ်ငန်း	အချိန်	ကြာချိန် မိနစ်	✔	✘	မှတ်ချက်
တနင်္လာ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	ဝ၆:ဝဝ	၁ဝ			
	ခုန်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း	ဝ၆:၁ဝ	၁၅			
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	ဝ၆:၂၅	၅			
အင်္ဂါ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	ဝ၆:ဝဝ	၁ဝ			
	တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ	ဝ၆:၁ဝ	၁၅			
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	ဝ၆:၂၅	၅			
ဗုဒ္ဓဟူး	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	ဝ၆:ဝဝ	၁ဝ			
	တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ	ဝ၆:၁ဝ	၁၅			
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	ဝ၆:၂၅	၅			
ကြာသပတေး	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	ဝ၆:ဝဝ	၁ဝ			
	လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း	ဝ၆:၁ဝ	၁၅			
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	ဝ၆:၂၅	၅			

သောကြာ	သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆:၀၀	၁၀			
	စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း	၀၆:၁၀	၁၅			
	သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း	၀၆:၂၅	၅			

မိမိတို့၏လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို မှန်၊ မှား ရွေးပြီး သင့်အဖွဲ့၏ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုကို ဆန်းစစ်ပါ။

ဇယား (၆)

အကြောင်းအရာ	✔	✘
လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်သောကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ ပျော်ရွှင်မှုရှိလာမည်။		
လေ့ကျင့်ခန်းများ ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်သည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။		
အစီအစဉ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုရှိသော်လည်း တိုးတက်မှုမရှိပါ။		
လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် သင့်လျော်သော အားကစားဝတ်စုံနှင့် ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်သည်။		
အုပ်စုလိုက်ပြုလုပ်သောအခါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စိတ်ဝင်စားပြီး တိုးတက်မှုရှိလာမည်။		
ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အခက်အခဲများကို ပူးပေါင်း ဖြေရှင်းတတ်လာမည်။		
လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရသဖြင့် ရင်းနှီးမှု၊ နားလည်မှု ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။		
အများနှင့်လုပ်ဆောင်ရသောကြောင့် ထိရောက်မှုမရှိပါ။		
အတွေ့အကြုံမရှိ၍ လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲသူများကို အကူအညီပေးနိုင်သည်။		

လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်သည့်နေရာတွင် လုံခြုံမှုရှိ၍ အန္တရာယ်ကင်းရန် လိုအပ်သည်။		
မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မှုရှိသည်။		
မိမိတို့ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်ကို မိမိတစ်ဦးတည်းက ရေးဆွဲသည်။		

ရွေးချယ်မှုတွင် (အမှန်) များလျှင် ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်များအတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။

(အမှား) များလျှင် ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြင်ဆင်ရန် ဖြစ်သည်။ ရရှိသောအဖြေများအပေါ် မူတည်၍ သင့်အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

အဓိကအချက်

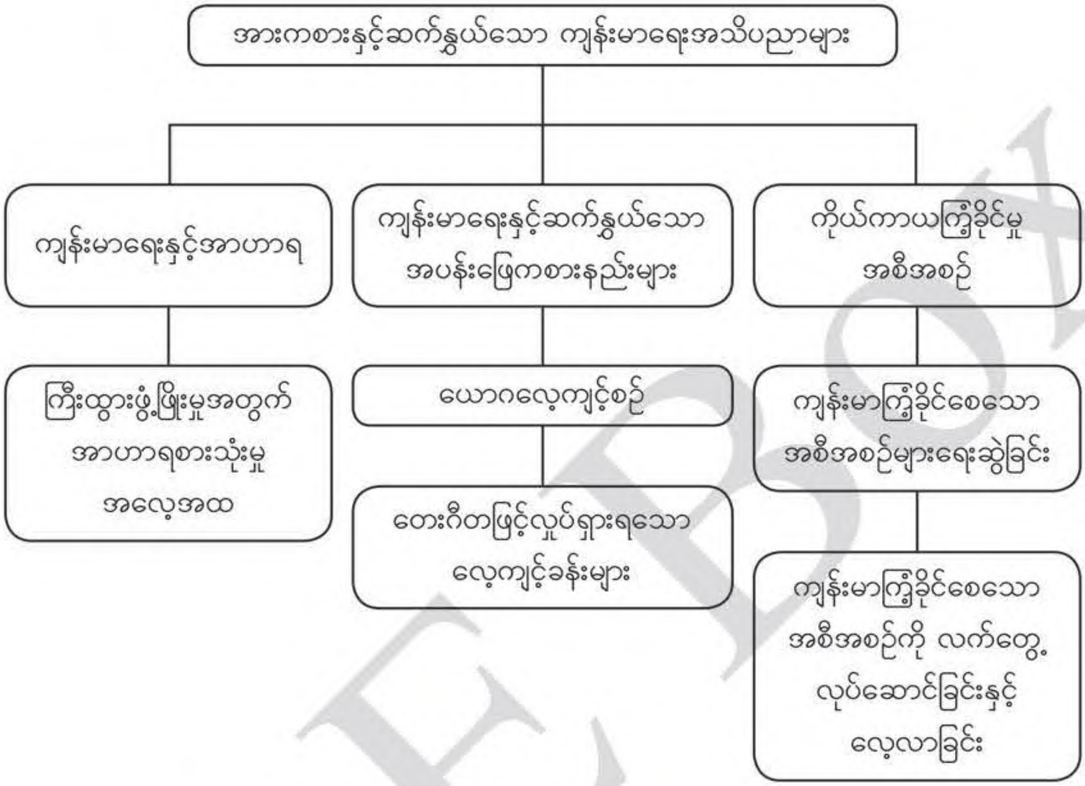
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်ကို ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ရေးဆွဲ၍ အချိန်မှန်လုပ်ဆောင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်မပြုလုပ်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မည်သို့ခံစားရသနည်း။

၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များ ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာရန် သင်မည်သို့ ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

အခန်း (၃) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



DBE BOX