သင်ခန်းစာ (၁) မျှတသူလေးများ

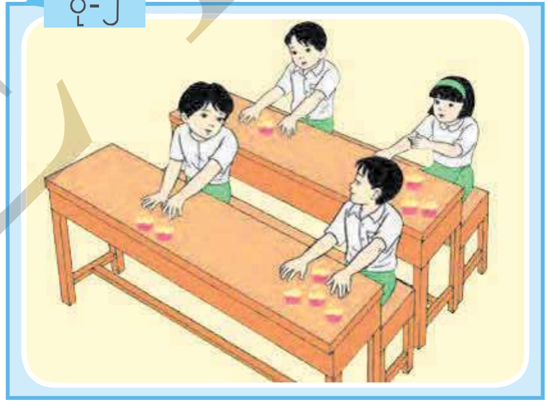
တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မျှမျှတတနေထိုင်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။

- အခြားသူများနှင့် ပြုမူဆက်ဆံရာတွင် မျှတမှုသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။
- မမျှတမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- ညီတူညီမျှရရှိခြင်းကို မျှတခြင်းဟုယူဆပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးနောက် ပုံဖော်ပြမှုများသည် မျှတသည်ဟု လက်ခံပါသလား။ မည်သည့်အခြေအနေက မျှတသနည်း ပြောပြပါ။

ပုံ-၁

ပုံ-၂



ပုံ-၃

ပုံ-၄

အခန်း(၁)

မျှတသူလေးများ

သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ကစားရမည်ကို မေမိုး မပျော်ရွှင်တော့ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အတန်းထဲမှ သူငယ်ချင်း ဇင်ဇင်က မေမိုးကို သူတို့အဖွဲ့ထဲတွင် ပါဝင် ကစားဖို့ လက်မခံသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မေမိုးကို အရပ်ပုသည် အပြေးနှေးသည်ဟုဆိုကာ ကစားပွဲတွင် သူတို့အဖွဲ့ အနိုင်မရမည်ကို ဇင်ဇင်က စိုးရိမ်ပူပန်သည်။ ထို့ကြောင့် မေမိုးကိုပါဝင်ခွင့် မပေးလိုကြောင်းရှင်းပြသည်။ မေမိုးစိတ်ဓာတ်ကျပြီး သူတို့အနားမှ ထွက်ခွာလာခဲ့သည်။

ထိုအချိန်တွင် အခြားတစ်နေရာ၌ အေးအေးနှင့် အခြားသူငယ်ချင်းများ ပြေးတမ်းလိုက်တမ်း ကစားနေကြသည်။ အေးအေးက သူတို့နှင့်အတူ ပါဝင်ကစားချင်သလားဟု မေမိုးကို မေးသည်။ မေမိုးက သူသည်အပြေးနှေးသောကြောင့် ကစားပွဲတွင် အနိုင်မရမှာ စိုးရိမ်ကြောင်းနှင့် သူ့ကို အခြားသူများက ကန့်ကွက်မှာ စိုးရိမ်ကြောင်း ပြောသည်။

သူတို့အားလုံးသည် တန်းတူပါဝင်ခွင့် မပေးဘဲ ဘေးဖယ် ချန်လှပ်ထားခြင်းကို မနှစ်သက်ကြောင်း၊ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ပျက်ပြားစေတတ်သည့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို ဆန့်ကျင်ပါကြောင်း အေးအေးက ရှင်းပြသည်။ မိမိတို့ ကစားပွဲတွင် အားလုံးပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားကြရန်နှင့် မျှမျှတတ ပြုမူဆက်ဆံကြရန်သာ အဓိကထားကြောင်း ရှင်းပြသည်။ အနိုင်ရရေးကိုသာ အဓိကထားသည့် ကစားပွဲတွင် နိုင်သည့်အခါသာ ပျော်ရွှင်ရပြီး ရှုံးသည့်အခါတွင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြစ်တင်ကာ မပျော်မရွှင် ဖြစ်တတ်ကြောင်းလည်း ပြောပြပါသည်။

နေ့လယ် ကျောင်းဆင်းချိန်တွင် အေးအေးတို့နှင့်အတူတူ ကစားရသည်မှာ ပျော်စရာကောင်းသည်ဟု မေမိုးပြောပြသဖြင့် အောင်လေးနှင့် မင်းဗညားတို့လည်း ပါဝင်လာကြသည်။ ကစားပွဲတွင် အဖွဲ့ဝင်များလာသဖြင့် နှစ်ဖွဲ့ခွဲပြီး ကစားကြမည်ဟု အားလုံးသဘောတူ ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်နှစ်ဦးကို အားလုံးသဘောတူညီမှုဖြင့် ရွေးချယ်ကြသည်။ အဖွဲ့ဝင်များကို မဲနှိုက်ပြီး အလှည့်ကျခွဲဝေကြသည်။

အေးအေးနှင့် သူငယ်ချင်းများသည် မတူညီမှုအားလုံးကို လက်ခံပြီး တစ်ဦးကို တစ်ဦးက လေးစားကာ တန်းတူအခွင့်အရေး ရရှိစေပါသည်။ အပြေးနှေးသော မေမိုးအတွက် သူငယ်ချင်းအားလုံးက အရှိန်လျှော့ပြေးခြင်းဖြင့် အမိဖမ်းနိုင်ရန် အားပေးကူညီပါသည်။ အပြေးမြန်သော အောင်လေးလိုက်ရသည့် အလှည့်တွင် ခြေတစ်ဖက်ထောက်ပြေးခြင်းဖြင့် သူငယ်ချင်းများကို အမိဖမ်းသည်။ ကစားပွဲတွင်အနိုင်ရရေးထက် ခွဲခြားမှုကင်းပြီး အချင်းချင်း စာနာ နားလည်ကာ တစ်ဦး၏လိုအပ်ချက်ကို တစ်ဦးမျှဝေခြင်းဖြင့် ဇင်ဇင့်ကို သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတူ ပျော်ရွှင်စွာ ကစားစေချင်ပါသည်။

အခန်း(၁)

အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ရှု၍ သဘောတူ မတူ အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ရေးသား ဖော်ပြပါ။

- ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းသည် မျှတမှုရှိသော နေရာဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

  ____

  ____

- ကျွန်ုပ်သည် မျှတမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

  ____

  ____

- လူတိုင်းအပေါ် မျှတမှုရှိစွာ ပြုမူဆက်ဆံရန် အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

  ____

  ____

စိတ်ကူးပုံဖော် ဆွေးနွေးခြင်း အဖွဲ့အမည် ------------------------။

ကျောင်းတွင် ကြုံတွေ့ဖူးသည့် မျှတခြင်းများ	အိမ်တွင် ကြုံတွေ့ဖူးသည့် မျှတခြင်းများ
မျှတခြင်းအပေါ်တွင် သင့်အမြင်သဘောထား	**မျှတခြင်းအတွက် အပြုအမူများ**

DBE BOX

သင်ခန်းစာ (၂) နည်းလမ်းမှန်စွာ အသုံးပြုပါ

သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို သင့်လျော်မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုတတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။

- နေ့စဉ်အသုံးများသည့် သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများကို ဖော်ပြပါ။
- တယ်လီဖုန်းကို မည်သည့်အတွက် အသုံးပြုကြသနည်း။
- ရုပ်မြင်သံကြားကို မည်သည့်အတွက် အသုံးပြုကြသနည်း။

ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပြီး မည်သည့်အခြေအနေမျိုးက ပိုမိုကောင်းမွန်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ ထင်မြင်ယူဆသနည်း။ ပြောပြပါ။

ပုံ-၁

ပုံ-၂

ပုံ-၃

ပုံ-၄

နည်းလမ်းမှန်စွာ အသုံးပြုပါ

လူများသည် တယ်လီဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာ၊ တက်ဘလက် စသည့်သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာသုံး ပစ္စည်းများကို အချိန်များစွာ အသုံးပြုကြသည်။ ဂိမ်းကစားကြသည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောကြသည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အချိန်များကို ဖန်သား မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် ကုန်ဆုံးစေသည်။ **သတင်းအချက်အလက်** နည်းပညာသုံး ပစ္စည်းများ အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းကို မထိန်းချုပ်နိုင်ပါက ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ကြီးမားသောဆိုးကျိုးများ ဖြစ်စေသည်။

ဥပမာ- သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများ၏ မြည်သံများ၊ တုန်ခါမှုများသည် စိတ်ကိုကြီးမားသည့် ဖိစီးမှု၊ စိတ်မသက်မသာမှုများကို ဖြစ်စေသည့်အပြင် အာရုံကြောများကို ထိခိုက်စေသည်။ ကလေးတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်၊ လိုအပ်ချက်များရှာဖွေရန်အတွက် အသုံးပြုကြသည်။

သို့သော် ထိုပစ္စည်းများကို လွန်ကဲစွာသုံးစွဲပါက ဖန်သားမျက်နှာပြင်မှ ထွက်သော အလင်းရောင်နှင့် ရောင်ခြည်များသည် ဆိုးရွားသောသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံများကိုလည်း ထိခိုက်စေသည်။

သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာသုံးပစ္စည်းများကို အချိန်များစွာ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် မိသားစုဝင်အချင်းချင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပိုမိုရင်းနှီးလာသလား၊ ဝေးကွာသွားသလား။ ထိုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသကဲ့သို့ ဗဟုသုတ စာပေများကိုလည်း ဖတ်သင့်သလား။ သူငယ်ချင်းများနှင့်လည်းပျော်ရွှင်စွာကစား သင့်သလား ဆိုသည်ကို စဉ်းစားသင့်ပေသည်။

အခန်း(၂)

သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ မိသားစုများနှင့် တွေ့ဆုံသောအချိန်တွင် တယ်လီဖုန်းနှင့်သာ အချိန်ကုန်ဆုံးနေပါက သင့်လျော်မှန်ကန်ပါသလား။ မည်သို့ ပြုမူသင့်သနည်း။ ပုံ(၁)နှင့်(၂)ကို ကြည့်၍ ဖြေဆိုပါ။

ပုံ-၁

ပုံ-၂

တယ်လီဖုန်းဖြင့် အခြားသူစိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော ပြောဆိုပြုမူခြင်းသည် သင့်လျော်မှန်ကန်ပါသလား။ မည်သို့ ပြုမူသင့်သနည်း။ ပုံ(၃)နှင့်(၄)ကို ကြည့်၍ ဖြေဆိုပါ။

ပုံ-၃

ပုံ-၄

ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပြီး သတင်းအချက်အလက်နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများမှ ရရှိသောကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

ဖြစ်ရပ်(၁)

သီသီနှင့် သူငယ်ချင်းများ ဆရာ၊ ဆရာမနှင့်အတူ သင်ခန်းစာလေ့လာနေသည်။

ဖြစ်ရပ်(၂)

နီနီသည်ဖုန်းကို အိပ်ရာပေါ်တွင်ထား၍ အိပ်ပျော်နေသည်။

ဖြစ်ရပ်(၃)

မောင်မောင်နှင့်အောင်အောင် ဂိမ်းကစားနေသည်မှာ အချိန်အတော်ကြာနေပါသည်။

ဖြစ်ရပ်(၄)

မောင်ထူးသည် သီချင်းနားထောင်၍ ကားလမ်းဖြတ်ကူးနေပါသည်။

မေးခွန်း

၁။ ထမင်းစားချိန်နှင့် ကစားချိန်များတွင် တယ်လီဖုန်းကို အသုံးပြုခြင်းသည် သင့်လျော်မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းဟု ယူဆပါသလား။

၂။ သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို အချိန်ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုသင့်သလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၃။ သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို သင့်လျော်မှန်ကန်စွာ မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။

၄။ သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုခြင်းက မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သနည်း။

သင်ခန်းစာ (၃) မလျှော့သောဇွဲ

မိမိ၏လိုအပ်ချက်ကိုသိရှိပြီး မြင့်မားသောရည်မှန်းချက်ထားရှိကာ မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်အောင် မလျှော့သောဇွဲဖြင့် ဆောင်ရွက်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။

- ရည်မှန်းချက်ထား၍ မည်သည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ဖူးပါသနည်း။
- သင့်သူငယ်ချင်းများတွင် မည်သူသည် ရည်မှန်းချက်ထားပြီး လုပ်ဆောင်သူဟု ထင်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- မည်သည့်အောင်မြင်မှုများကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသနည်း။ မည်သို့ ကြိုးစားခဲ့ရပါသနည်း။
- အောင်မြင်မှုရသောအခါ မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။

တာဝေးအပြေးသမား

ကာယဆရာဦးစိန်မြင့်သည် ငယ်စဉ်က ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့၍ စာမလိုက်နိုင်သဖြင့် ကျောင်းတက်ရသည်ကို မပျော်ရွှင်ပါ။ မိခင်ဒေါ်အုန်းကျင်က မိမိလိုချင်သည့်အရာကို အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုရနိုင်ကြောင်း ဆုံးမသည်။ ထို့ကြောင့် နံနက်လေးနာရီ အိပ်ရာမှထကာ အခက်အခဲဖြစ်သော သင်ခန်းစာများ၊ ပုစ္ဆာများကို ထပ်ကာတလဲလဲ ကြိုးစားလေ့ကျင့် ကျက်မှတ်ခဲ့ရာ မိုးလင်းသည်နှင့် သူအတော်အတန် ရရှိသွားသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ထပ်ကာတလဲလဲ ကြိုးစားလေ့ကျင့်သည့် အလေ့အထရရှိသွားကာ အတန်းတင်စာမေးပွဲတိုင်းတွင် အောင်မြင်ခဲ့သည်။ သူသည် အောင်မြင်သော ပြေးခုန်ပစ် အားကစားသမားတစ်ဦး ဖြစ်ချင်သည်။ သူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံမှာ သေးငယ်သဖြင့် သာမန်ထက် ပိုမိုကြိုးစားလေ့ကျင့်ခဲ့ရသည်။ မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံနှင့်သင့်လျော်သော တာဝေးအပြေး အားကစားနည်းကို ရွေးချယ်လိုက်သည်။ မိခင်ကြီးဆုံးမခဲ့သည့်အတိုင်း ဇွဲလုံ့လဝီရိယဖြင့် ကြိုးစားလေ့ကျင့်၍ ပြိုင်ပွဲဝင်ခဲ့ရာ တက္ကသိုလ်တွင် အကောင်းဆုံး အားကစားသမားဆုကို ရရှိခဲ့သည်။ တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် လက်ရွေးစင် အားကစားသမားတစ်ဦးလည်း ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဝန်ကြီးဌာနကို ကိုယ်စားပြု၍ ကြိုးစားယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာ မြန်မာ့လက်ရွေးစင် ပြေးခုန်ပစ် အားကစားသမားတစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားပြု၍ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ ဂျာကာတာမြို့တွင် ပြေးခုန်ပစ်နည်းပြ သင်တန်းကိုလည်း တက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့သည်။

DREBOX

အောက်ပါတို့ကိုဖတ်ရှုလေ့လာ၍ ဇာတ်ကောင်အပေါ် သင်၏ထင်မြင်ယူဆချက်များကို အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးတင်ပြပါ။

မဆုမွန်၏ အကြောင်း

မဆုမွန်သည် ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်၍ စာကြိုးစားသူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သို့သော် စာကို အလွယ်တကူ သဘောမပေါက်နိုင်သောကြောင့် စိတ်ပျက်နေသည်။

စိတ်ပျက်လက်ပျက်နှင့် ပြတင်းပေါက်မှ အပြင်သို့ ကြည့်မိရာ သင်္ဘောပင်ပေါ်သို့ တရွေ့ရွေ့ တက်နေသောခရုနှစ်ကောင်ကို တွေ့မိသည်။ တစ်ကောင်က ကြိုးကြိုးစားစားတက်နေ၏။ တစ်ကောင်က ကြိုးစား၍ တက်ခြင်းမပြု။ မလျှော့သောဇွဲဖြင့် တက်သော ခရုက အပင်ထိပ်သို့ ရောက်သွားသည်။

အပင်ထိပ်ပေါ်သို့ ရောက်သောခရုကို တွေ့ရ၍ အလွန်ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ပြီးကြိုးစား လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်အောင်မြင်မှုရကြောင်း သဘောပေါက်သွားပြီး မိမိရည်မှန်းချက်ကို ရရှိအောင် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

ခရုကိုအတုယူ၍ မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လဖြင့် ခက်ခဲနေသောစာများကို ကြိုးစားလေ့လာခဲ့ရာ အောင်မြင်မှု ရရှိသွားတော့သည်။

DEEBOX

အခန်း(၃)

ကျော်ကျော်၏ အကြောင်း

ဘောလုံးကန်နေသော သူငယ်ချင်းများကို ငိုးချဲ ပေါ်မှ ထိုင်ကြည့်သော ကျော်ကျော်သည် သူတို့ ကဲ့သို့ ကစားချင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။

တစ်နေ့တွင် ရုပ်မြင်သံကြားမှ မသန်စွမ်းအားကစား ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်ကို ကြည့်ရှုမိကာ မိမိလည်း ထိုကဲ့သို့ ပါဝင် လုပ်ဆောင်လိုကြောင်း မိဘများကို ပြောပြ သည်။

ကျော်ကျော်သည် မိဘများ၏ အကူအညီဖြင့် ကြက်တောင်ရိုက် အားကစားနည်းကို ဇွဲရှိစွာ ကြိုးစားသင်ယူ လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။

နှစ်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ မသန်စွမ်းအားကစား ပြိုင်ပွဲများကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာ အောင်မြင် မှုများ ရရှိသွားသည်။

ဆရာဦးစိန်မြင့်၊ မဆုမွန်၊ ကျော်ကျော်တို့၏ အကြောင်းအရာများကို အောက်ပါဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

အမည်	အားနည်းချက်	ရည်မှန်းချက်
ဆရာဦးစိန်မြင့်		
မဆုမွန်		
ကျော်ကျော်		

ထိုသူတို့ထံမှ သင်ယူရရှိခဲ့သည်များကို ရေးပါ။

ဆရာဦးစိန်မြင့်	မဆုမွန်	ကျော်ကျော်

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကြိုးစားနေသူများထံမှ မည်သို့ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ကြသည်ကို လေ့လာကြရပါမည်။

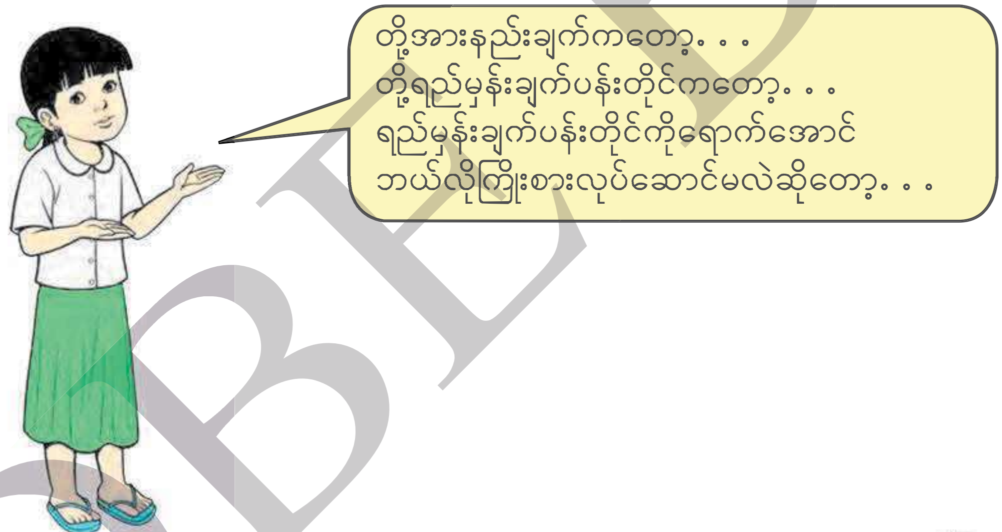
DBE BOX

ပန်းတိုင်ဆီသို့

ရိုးသားနိုးကြား စိတ်ကောင်းထား၍
ကြိုးစားသင်ယူ ဇွဲရှိသူအား
ခက်ခဲများစွာ တွေ့ရပါလည်း
ခိုင်မြဲစိတ်ဓာတ် မပြတ်လုံ့လ
ဝီရိယယှဉ် အောင်ပွဲဆင်သည်
ပန်းတိုင်ဆီသို့ အနီးလေး။

သော်စံထိုက်

ပန်းတိုင်ဆီသို့ ကဗျာကိုသင်ယူပြီးနောက် သင်၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရန် မည်သို့ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မည်ကို အစီအစဉ်တစ်ခုရေးဆွဲပါ။



မေးခွန်း

၁။ မိမိ၏အားနည်းချက်ကို မသိပါက မည်သို့ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။
၂။ အားနည်းချက်ကိုသိရှိပါက မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်နည်း။
၃။ ရည်မှန်းထားသောအရာရရှိရန် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ရပါက သင်မည်သို့ ဖြေရှင်းမည်နည်း။

DBEBOX

သင်ခန်းစာ (၄) ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက် အများအတွက်

အများအကျိုးကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်တတ်သူများဖြစ်လာရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။

- သင်သိသော အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို ပြောပြပါ။
- သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးသော အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြောပြပါ။
- အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို အဘယ်ကြောင့် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသနည်း။

ရုပ်ပုံများကို လေ့လာပါ။ မည်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် သင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်လိုသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ပုံ-၁

ပုံ-၂

ပုံ-၃

ပုံ-၄

အခန်း(၄)

ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြပါစို့

တနင်္ဂနွေ ကျောင်းပိတ်ရက် တစ်နေ့တွင် ကျော်ထွေးတို့ သူငယ်ချင်းတစ်စုသည် ကစားကွင်းသို့ သွားရန် တိုင်ပင်နေစဉ် ဇော်ဖြိုး ရောက်လာပါသည်။

ဇော်ဖြိုး– ကျော်ထွေးရေ. . . ဟာ အားကစား ဝတ်စုံတွေနဲ့ပါလား၊ မင်းတို့ဘယ်ကို သွားကြမလို့လဲ။ ဒီမနက် ရပ်ကွက်ထဲက အမှိုက်ပုံကြီးနဲ့ ရေမြောင်းတွေကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်မယ်လို့ပြောတယ်။ တို့လမ်းထဲက လူငယ်တွေနဲ့ ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေကိုလိုက်ပြီး နှိုးဆော်ရင်း လူစုနေကြတယ်လေ။

ဝင်းဇော်– ဟုတ်တယ်ကွ၊ လမ်းထဲမှာ လူကြီး တချို့နဲ့ ဆရာကြီးတို့ ရောက်နေကြတယ်။

ကျော်ထွေး– ငါတော့. . . ဘာလုပ်ရမှန်းတောင် မသိတော့ပါဘူးကွာ။ သူငယ်ချင်းတို့ မင်းတို့ကော ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

ဝင်းဇော်– ငါတော့ သွားကစားချင်တယ်။

ကျော်ထွေး– ဖြစ်ပါ့မလားကွာ၊ ပြီးတော့ ငါတို့ ကျောင်း ငါတို့ ရပ်ကွက်အတွက် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြမှာလေ။

အခန်း(၄)

အောင်မင်း– ငါလဲ သွားကစားချင်တယ်။ တို့တွေ သေချာချိန်းထားကြတာလေ။ နောက်တစ်ပတ်ဆိုရင် စာမေးပွဲက နီးလာပြီ ကစားဖို့ သိပ်မလွယ်ဘူး။

ကျော်ထွေး– ဒါပေမဲ့ တို့ရပ်ကွက်ထဲမှာ အမှိုက်ပုံကြီးက မြင်လို့မကောင်းဘူး၊ အနံ့တွေကလဲ တအားဆိုးတာပဲ။ အဲဒီအမှိုက်တွေ သန့်ရှင်းသွားရင် ရပ်ကွက်ထဲမှာရှိတဲ့ ငါတို့ကျောင်းလဲ သန့်ရှင်း လှပသွားမှာ။ တို့ကျောင်း တို့ရပ်ကွက် သန့်ရှင်းဖို့ ငါတို့ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်သင့်တယ်။

ဇော်ဖြိုး– ကျော်ထွေးပြောတာ မှန်တယ်။ တို့ကျောင်း တို့ရပ်ကွက်သန့်ရှင်းလှပဖို့ ငါတို့မှ မလုပ်ရင် ဘယ်သူတွေလုပ်မှာလဲ။

ကျော်ထွေး– ဟုတ်တယ် ငါတို့တစ်ခုခု ဆုံးဖြတ်ကြမှဖြစ်မယ်။ ရပ်ကွက်သန့်ရှင်းရေး လုပ်မလား၊ သွားကစားကြမလား၊ တစ်ခုခုရွေးကွာ။

ဇော်ဖြိုး– ကဲပါကွာ။ တော်တော်ကြာ ဆရာကြီးနဲ့ လူကြီးတွေ ရောက်လာကြတော့မယ်၊ ငါတော့သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ။ ငါတို့ကစားဖို့ထက် တို့ကျောင်း တို့ရပ်ကွက် သန့်ရှင်းလှပဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။

ဝင်းဇော်– ဟုတ်တယ်၊ အားလုံးအတွက် ငါတို့ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြရမှာပေါ့။ ကဲ . . သန့်ရှင်းရေးပဲသွားလုပ်ကြမယ်။ သွားကြပါစို့။

အောက်ပါဖြစ်ရပ်များကို လေ့လာပါ။ သင်သာဆိုလျှင် မည်သို့ပြုမူဆောင်ရွက်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၁)

စာသင်ခန်းအတွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ကြရာ စာသင်ခုံထဲတွင် အမှိုက်များကို တွေ့ရပါသည်။ နှစ်ဦးက လျင်မြန်စွာ ပြီးစီးလိုသဖြင့် စာသင်ခန်းကြမ်းပြင်ကိုသာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်မည်ဟု ပြောသော်လည်း အခြားနှစ်ဦးက စာသင်ခုံများအတွင်းရှိ အမှိုက်များကိုပါ သန့်ရှင်းလိုက်ကြသည်။

ဖြစ်ရပ်(၂)

ကျောင်းစိုက်ခင်းများကို ကျောင်းကောင်စီအသင်းလိုက် အလှည့်ကျ ရေလောင်းကြရသည်။ ဇော်မင်းတို့ အသင်းတာဝန်ကျသည့် နေ့တွင် ကစားနေသောကြောင့် ရေ မလောင်းမိပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် အပင်များ ညှိုးနွမ်းနေသဖြင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို စဉ်းစား နေကြပါသည်။

ဖြစ်ရပ်(၃)

မိုးများအဆက်မပြတ်ရွာသွန်းပြီး ရေကြီး ရေလျှံဖြစ်သည့်အတွက် လူအများ ဒုက္ခရောက်နေကြရသည်။ လူကြီးအချို့နှင့် လူငယ်များ ပူးပေါင်းပြီး ဝိုင်းဝန်း ကူညီဆောင်ရွက်ကြသည့်အတွက် အဆင်ပြေသွားပါတော့သည်။

အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပါ။

နေရာ	လုပ်ငန်း	ပါဝင်လုပ်ဆောင်မည့် သူများ	ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူး
ကျောင်း			
ရပ်ကွက် ကျေးရွာ			

မေးခွန်း

၁။ အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများတွင် သင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ချင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို အဘယ်ကြောင့် လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။

၃။ အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရသည့်အတွက် မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။

၄။ အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများတွင် လူတိုင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိပါက မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သနည်း။

DBE BOX

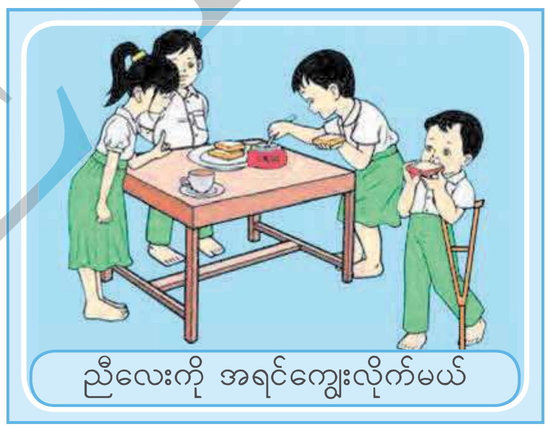
သင်ခန်းစာ (၅) ရိုင်းပင်းကူညီ နေထိုင်မည်

မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ လူများကို ရိုင်းပင်းကူညီခြင်းဖြင့် ရင်းနှီးကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံနေထိုင်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။

- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်သို့သောသူများ နေထိုင်ကြသနည်း။
- မည်သို့သောသူများကို ဂရုတစိုက်ဆက်ဆံရန် လိုအပ်သနည်း။
- ထိုသို့ ဂရုတစိုက်ဆက်ဆံနေထိုင်ပါက မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာပါ။ မည်သည့်အမူအကျင့်များကို နှစ်သက်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

မင်္ဂလာပါ။ ဘာများကူညီပေးရပါမလဲ



ညီလေးကို အရင်ကျွေးလိုက်မယ်

အတူတူသွားကြစို့

ငါတို့ကို ဘာလို့ ပေးမကစားတာလဲ

DLE BOX

ကူညီရိုင်းပင်း အိမ်နီးချင်း

မောင်မောင်တို့အိမ်တွင် မိသားစုသုံးယောက်ရှိပါသည်။ ဖေဖေက ရုံးတွင်အလုပ်လုပ်၍ မေမေကအိမ်တွင် အိမ်မှုကိစ္စများကိုတာဝန်ယူပြီး မောင်မောင်က စတုတ္ထတန်းကျောင်းသား တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။

တစ်နေ့တွင် မောင်မောင်၏မိခင်သည် ခြံထဲတွင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေစဉ် သစ်ကိုင်းတစ်ခုနှင့်ခိုက်မိရာမှ မျက်စေ့ဒဏ်ရာရပြီး မျက်စေ့ကွယ်ခဲ့ရပါသည်။ ဖေဖေသည် နေ့စဉ် အလုပ်သွားရပြီး မောင်မောင်က ကျောင်းတက် နေရသည့်အတွက် မေမေနှင့်အတူ အချိန်ပြည့် ရှိနေပေးရန် အဖော်လိုအပ်နေပြီး မောင်မောင် တို့မိသားစုအတွက် အခက်အခဲဖြစ်နေပါတော့သည်။

လတ်တလောတွင် မေမေလိုအပ်မည်ထင်သည့်အရာများကို စီစဉ်ပေးခဲ့ပြီး အိမ်နီးချင်းများထံတွင် အပ်နှံထားခဲ့ရပါသည်။ အိမ်နီးချင်းများ၏ ဝိုင်းဝန်းကူညီစောင့်ရှောက်ပေးမှုကြောင့် မေမေ့အတွက် အဆင်ပြေ လာပါသည်။ မေမေလည်း အိမ်နီးချင်းများကို အဖော်ပြု နေတတ်လာပြီး အားလုံးကို ကျေးဇူးတင် နေပါတော့သည်။

အိမ်နီးချင်းများ၏ ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်မှုများလည်း ပိုများလာခဲ့ပါသည်။ မေမေ ထမင်းစားချိန်တွင် အိမ်ရှေ့အိမ်မှဦးလေးနှင့်အဒေါ်တို့က ဟင်းများကိုပို့ပေးပြီး အဖော်ပြုပေးသကဲ့သို့ ဆေးသောက်ချိန်တွင်လည်း ဘေးအိမ်မှဒေါ်လေးက ပုံမှန်ကူညီပေးလေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် မောင်မောင်တို့ မိသားစုအတွက် ပိုမိုအဆင်ပြေလာပါတော့သည်။

ဖေဖေသည် မေမေ့အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ပေးရင်း အားပေးစကားများ ပြောပေးလေ့ရှိသည်။ မောင်မောင်ကလည်း မေမေနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အဝတ်များလျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ ရေသယ်ပေးခြင်းတို့ကို နေ့စဉ်ကူညီပါသည်။ လောလောဆယ်တွင်မေမေ့ညီမဒေါ်လေးက အတူလာနေပေးသည့်အတွက် ဖေဖေနှင့် မေမေတို့ဝမ်းသာ နေကြသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးက ကူညီစောင့်ရှောက်နေထိုင်သွားရမည်ကိုမောင်မောင် ကောင်းစွာ နားလည်သွားပါတော့သည်။

DBLBOX

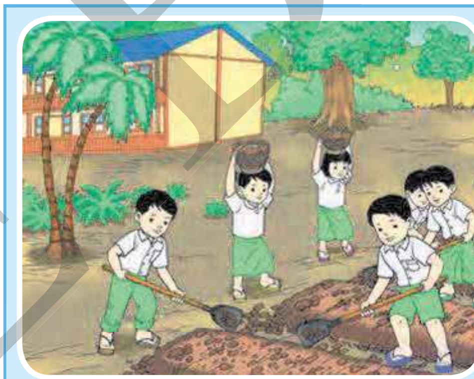
အခန်း(၅)

ပတ်ဝန်းကျင်က လူများနှင့် ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံနေထိုင်တတ်စေရန် မည်သည့်အချက်များကို လိုက်နာရန်လိုအပ်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ဥပမာများဖြင့် ရှင်းပြပါ။

ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း

မျှဝေသုံးစွဲခြင်း

ချီးမွမ်းခြင်း



ရိုင်းပင်းကူညီခြင်း

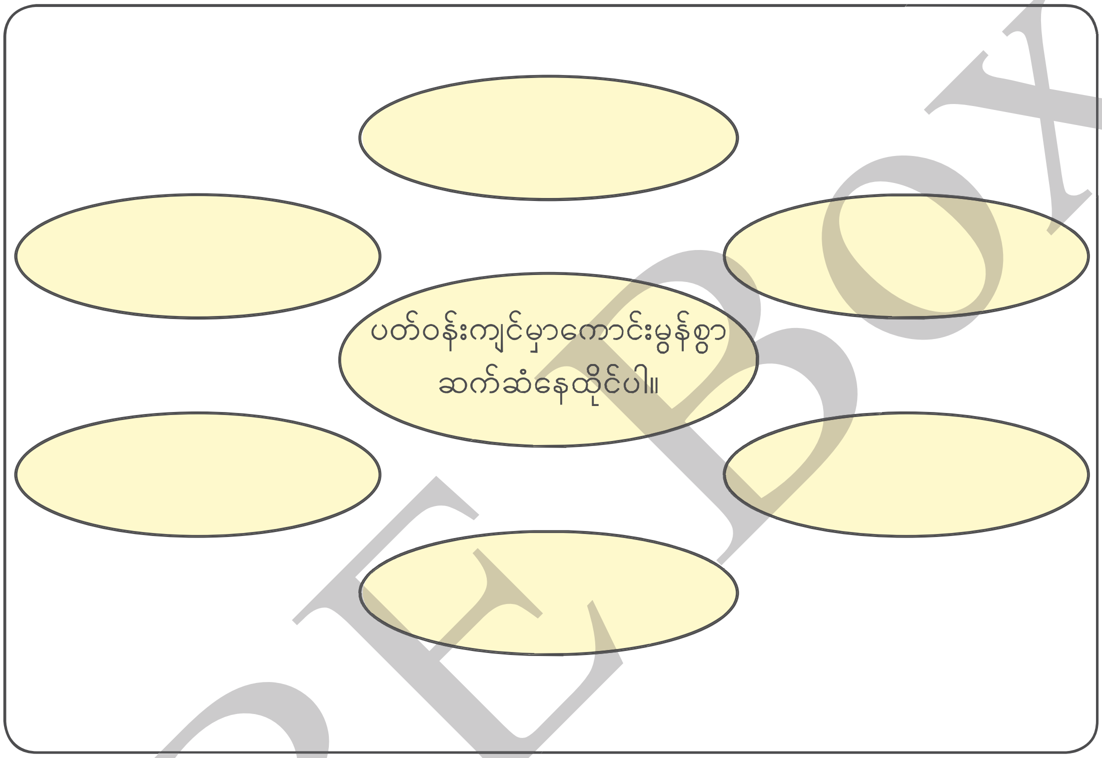
စာနာခြင်း

အားပေးခြင်း

EDUBOX

ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကောင်းမွန်စွာဆက်ဆံနေထိုင်တတ်ရန် လိုအပ်သောအချက်များကို ဦးစွာစဉ်းစားပါ။ ရရှိလာသောအချက်များကို သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး အောက်ပါခေါင်းစဉ်ကို အသုံးပြု၍ ပိုစတာတစ်ခုပြုလုပ်ပါ။

အုပ်စုလိုက်ပိုစတာပြုလုပ်ခြင်း



မေးခွန်း

၁။ မည်သို့သောသူများကို ဂရုတစိုက် ဆက်ဆံရန်လိုအပ်ပါသနည်း။

၂။ ထိုသူများကို မည်သည့်အကူအညီများပေးရန် လိုအပ်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၃။ ထိုသို့ကူညီရသည့်အတွက် မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။

DBE Box

သင်ခန်းစာ (၆) ရိုးသားမှု၏ ဂုဏ်သတင်း

ရိုးရိုးသားသားပြုမူဆောင်ရွက်တတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။

- အခြားသူများနှင့်ပြုမူဆက်ဆံရာတွင် ရိုးသားမှုသည် အရေးကြီးပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ရိုးသားခြင်းဆိုသည်ကို မည်သို့ နားလည်သနည်း။
- မိမိတွင်အပြစ်တစ်ခုခုရှိခဲ့လျှင် စိတ်ထဲ မည်သို့ ခံစားရသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အောက်ပါရုပ်ပုံများကို လေ့လာပြီး မည်သည်က ရိုးသားမှုရှိသည်ဟု သင်ထင်သနည်း။

ဖြစ်ရပ်(၁)

ဦးလေးကြီးတစ်ဦး၏ ပိုက်ဆံအိတ်ကို ကောက်ရခဲ့သဖြင့် လိပ်စာစုံစမ်းပြီး သိရသောကြောင့် သွားပြန်ပေးမည်။

ဖြစ်ရပ်(၂)

ဤပိုက်ဆံအိတ်၏ ပိုင်ရှင်မှာ မည်သူဖြစ်မည်မှန်း မသိနိုင်သဖြင့် ထိုနှစ်ယောက်မမြင်နိုင်အောင် ဝှက်ထားလိုက်မည်။

DBL Box

ရိုးသားမှု၏ ဂုဏ်သတင်း

မောင်မောင်သည် ကျောင်းပိတ်သည့် နေ့တိုင်း မေမေနှင့်ဈေးလိုက်သွားလေ့ရှိသည်။ မေမေ ဝယ်နေကျဆိုင်တွင် ဈေးဝယ်သူများ အမြဲကြိတ်ကြိတ်တိုးနေသဖြင့် အခြားဆိုင်တွင် ဝယ်ယူရန် မေမေ့ကို မောင်မောင် တိုက်တွန်းကြည့်ပါသည်။ မေမေက ဤဆိုင်တွင် ဝယ်ယူသူများ ကြိတ်ကြိတ်တိုးနေရခြင်းမှာ ဤဆိုင်ရှင်၏ ရိုးသားမှုကြောင့်ဟု ပြောပြသည်။

တစ်နေ့တွင် မေမေဈေး မသွားနိုင်သဖြင့် ဖေဖေနှင့်အတူ မောင်မောင်ဈေးသွားရပါသည်။ မေမေမှာသောပစ္စည်းများကို မေမေဝယ်နေကျဆိုင်မှ မဝယ်ယူဘဲ အခြားဆိုင်မှ ဝယ်ယူခဲ့ကြသည်။ ထိုပစ္စည်းများသည် မေမေဝယ်နေကျဆိုင်မှမဟုတ်ဘဲ အခြားဆိုင်မှဖြစ်ကြောင်း မောင်မောင် မပြောဘဲ မေမေ သိသွားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မောင်မောင် ဝယ်ယူခဲ့သော ပစ္စည်းများမှာ အလေးချိန် မပြည့်ကြောင်း၊ မေမေ ဝယ်နေကျဆိုင်မှ ပစ္စည်းများသည်သာဈေးနှုန်းမှန်ကန်ပြီး အလေးချိန်ပြည့်သဖြင့် ဝယ်ယူသူများပြားရခြင်းဖြစ်ကြောင်း မေမေက ရှင်းပြသည်။

ရက်အနည်းငယ် ကြာပြီးနောက် ဖေဖေနှင့်အတူ မောင်မောင် ဈေးသွားရပြန်သည်။ ပစ္စည်းများကို မေမေ ဝယ်နေကျဆိုင်မှ ဝယ်ယူရန်သာ မောင်မောင် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ဝယ်ယူသူများကို အလှည့်ကျ စောင့်ဆိုင်းပေးပါရန် ဆိုင်ရှင်ဦးလေးကြီးက မေတ္တာရပ်ခံသဖြင့် မောင်မောင် စောင့်နေပါသည်။

DBE BOX

ထိုအချိန်တွင် ဈေးဝယ်သူတစ်ဦးက ဤဆိုင်၌ အထုပ်တစ်ထုပ် မေ့ကျန်ခဲ့သလားဟု မေးပါသည်။ ဆိုင်ရှင်ဦးလေးကြီးက အထုပ်ထဲတွင် ပါဝင်သောပစ္စည်းများကို မှန်ကန်စွာ ပြောပြနိုင်သည့်ပိုင်ရှင်ကို ပြန်ပေးရန် သိမ်းဆည်းထားပေးကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။ ထို့နောက် ပြောပြသည့်ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးပြီး မှန်ကန်သဖြင့် ပြန်လည်ပေးအပ်လိုက်သည်။

အိမ်ရောက်သောအခါ မောင်မောင်က မေမေ့ကို ထိုအကြောင်း ပြောပြပါသည်။ မေမေ ဝယ်နေကျဆိုင်မှ ဆိုင်ရှင်ဦးလေးကြီးသည် အလေးချိန်မှန်ကန်မှု၊ ဈေးနှုန်းမှန်ကန်မှု တို့ဖြင့် ဈေးဝယ်သူများကို ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ရောင်းချပါသည်။ ထို့ပြင် ပစ္စည်းမေ့ကျန်ခဲ့ပါလျှင် မည်သည့်အခါမျှ မပျောက်ပါ။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၏ဂုဏ်သတင်းကို ဈေးဝယ်သူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်ဆင့်ကမ်းကြသည်ဟု မေမေက ရှင်းပြပါသည်။

မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရိုးသားမှုရှိသောလူတစ်ယောက်၏ အားကျအတုယူဖွယ် ဂုဏ်ယူဖွယ်ရှိသော ရိုးသားပုံကို ဖော်ပြပါ။

အောက်ပါဖြစ်ရပ်များတွင် မည်ကဲ့သို့ ရိုးရိုးသားသား ဆုံးဖြတ်ဖြေရှင်းမည်ကို တင်ပြဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ရပ်(၁)

သစ်သီးဖိုး ကျသင့်ငွေ တစ်ထောင့်ငါးရာကျပ်အတွက် သစ်သီးသည်ကြီးကို နှစ်ထောင်ကျပ် ပေးလိုက်သည်။ ထိုအချိန်တွင် အခြားဝယ်သူများ ရောက်ရှိလာသဖြင့် သစ်သီးသည်ကြီးထံမှ ပြန်အမ်းငွေကို မစစ်ဆေးဘဲယူပြီး အိမ်ပြန်ခဲ့သည်။ အိမ်ရောက်သောအခါ ပြန်အမ်းငွေမှာ ငါးရာကျပ်တန် မဟုတ်ဘဲ ငါးထောင်ကျပ်တန် ဖြစ်နေပါသည်။ သင်သာဆိုလျှင် မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၂)

တစ်နေ့တွင် မြို့မှအလည်လာသော ဧည့်သည်တစ်ဦး၏ ရွှေဆွဲကြိုး ကျပျောက်သွားပါသည်။ ပိုင်ရှင် ပြန်သွားသည်အထိ ရှာမတွေ့ခဲ့ပါ။ နောက်တစ်နေ့တွင် ခရီးရက်ရှည်မှ ပြန်လာသော မမက နော်အယ်စေးကို ခြံထောင့်က ကောက်ရခဲ့သည်ဟု ဆိုပြီး ရွှေဆွဲကြိုးကိုပြ၍ ယူမည်လားဟု မေးပါသည်။ နော်အယ်စေးနေရာတွင် သင်သာဆိုလျှင် မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

သင်ခန်းစာ (၇) ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း

ကစားရာတွင် ယဉ်ကျေးစွာ ပြုမူဆက်ဆံတတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။

- သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတူကစားခဲ့သော ကစားပွဲများမှ ပျော်ရွှင်ခဲ့ရသည့် အမှတ်တရများကို ပြောပြပါ။
- သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတူကစားရာတွင် သင်မည်သို့ ပါဝင်ခဲ့သနည်း။
- မပျော်ရွှင်ခဲ့ရသော ကစားပွဲများကို ကြုံတွေ့ဖူးပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

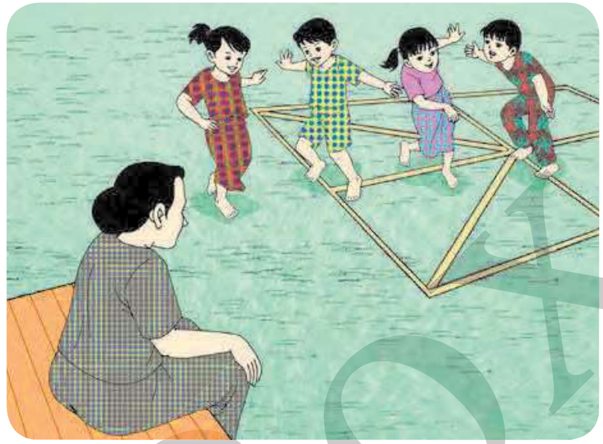
ပေးထားသောရုပ်ပုံများကိုကြည့်ရှုလေ့လာ၍ သင့်ထင်မြင်ယူဆချက်အရ ယဉ်ကျေးသော အပြုအမူများကို ထုတ်နုတ် ဖော်ပြပါ။

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကစားကြစို့

- အလှည့်စောင့်မယ်
- ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောမယ်
- အားလုံးသဘောတူ ဆုံးဖြတ်မယ်
- အငြင်းမသန်ဘူး
- ပျော်ရွှင်ဖို့ အဓိကထားမယ်
- မနာကျင်အောင် ဂရုစိုက်မယ်

DL BOX

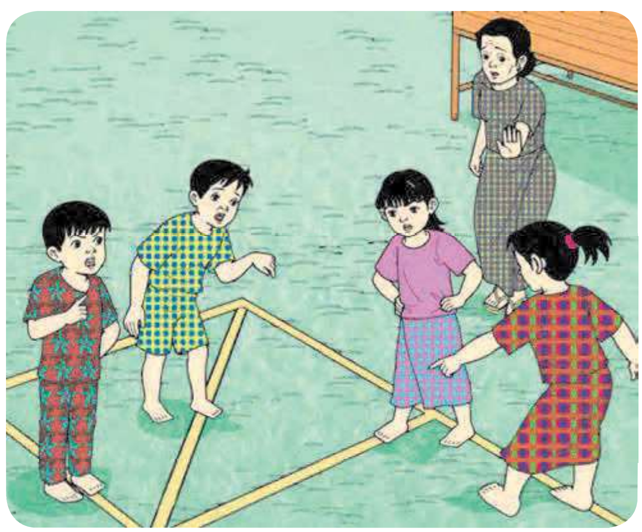
ကစားစဉ်မှာ ယဉ်ကျေးပါ



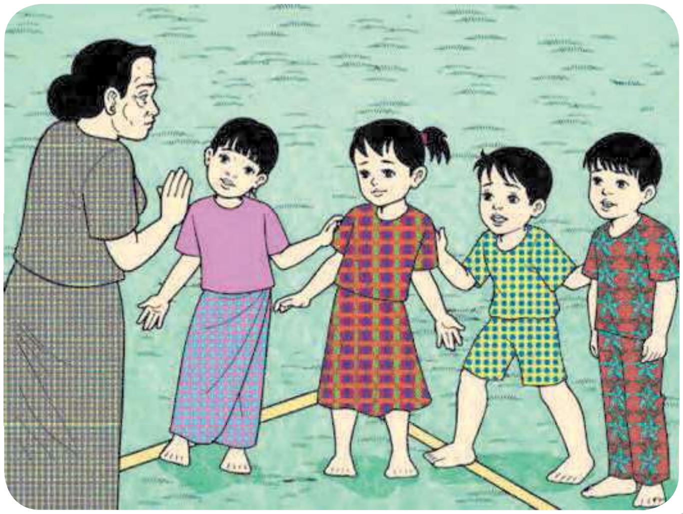
အောင်လင်း၊ စောမူနှင့် သူငယ်ချင်းများသည် အဘွားနှင်း၏ ခြံဝိုင်းထဲ၌ ကစားလေ့ရှိကြသည်။ အဘွားသည် ကလေးများ၏ ကစားပွဲကို အစမှအဆုံးထိ ထိုင်ကြည့်လေ့ရှိသည်။

တစ်နေ့တွင် ထုပ်ဆီးတိုးကစားပွဲ၌ အောင်လင်းနှင့် စောမူဦးဆောင်ပြီး သူငယ်ချင်းများကို အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ခွဲ၍ ကစားကြသည်။

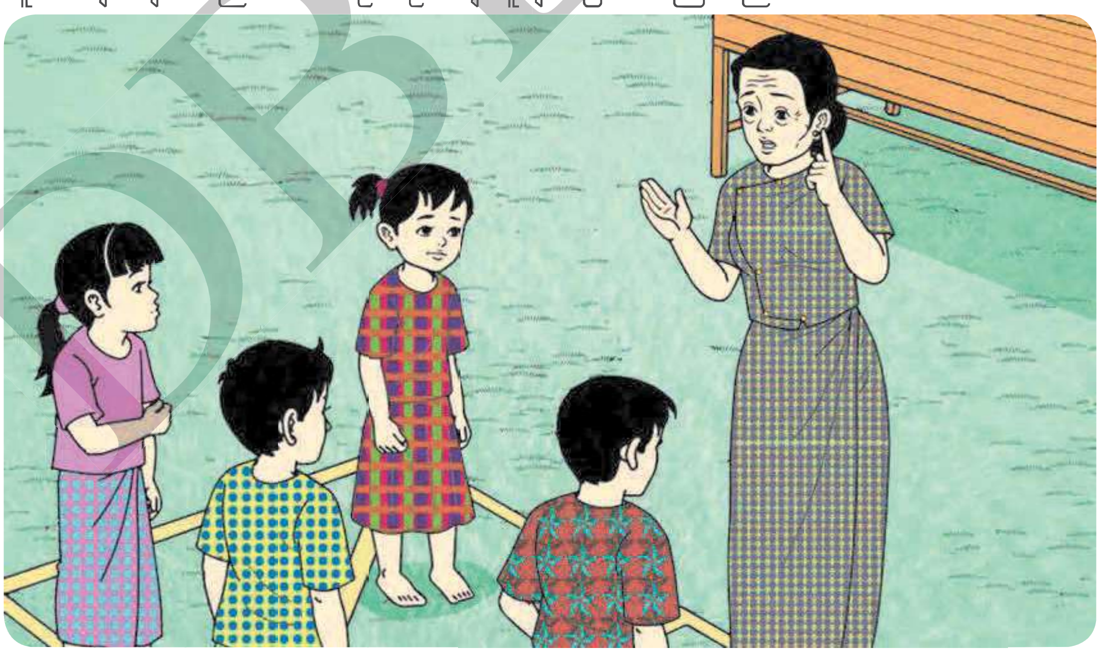
တိုးရမည့်အဖွဲ့နှင့် တားရမည့်အဖွဲ့ကို ခေါင်းပန်းလှန်၍ ရွေးချယ်ကြသည်။ ငယ်ထွေးသည် တားရမည့်အလှည့်တွင် မပါဝင်လိုသောကြောင့် တိုးရမည့်အဖွဲ့သို့ ပြောင်းမည်ဟု ပြောသည်။ အောင်လင်းက ထိုသို့ လက်မခံကြောင်း ပြောသောကြောင့် ငယ်ထွေး တားရမည့်အလှည့်တွင် အောင်လင်း၏ နောက်ကျောကို လက်ဖဝါးဖြင့် တအား ရိုက်ပြီး ဖမ်းလိုက်သည်။ နာကျင်နေသော အောင်လင်းကို သူငယ်ချင်းများက ငယ်ထွေးကိုယ်စား တောင်းပန်ကြသည်။ ကစားရာတွင် အနိုင်ရဖို့သာ အရေးကြီးသောကြောင့် တောင်းပန်စရာမလိုဟု ငယ်ထွေးက ပြောသည်။ အောင်လင်း၏အဖွဲ့သားများနှင့် ငယ်ထွေး၏သူငယ်ချင်းများ အချေအတင် စကားများကြသည်။ အောင်လင်းအဖွဲ့မှ သူငယ်ချင်းများကို ငယ်ထွေး အော်ဟစ် မောင်းထုတ်လိုက်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ကစားနေကြသူ အားလုံးကို အဘွားနှင်းက ယခုကဲ့သို့ ရှင်းပြပါသည်။



DBE Box



ကစားသောအခါ အနိုင်အရှုံးထက် စိတ်ပျော်ရွှင်ရန်ကိုသာ ပဓာနထားမည်။ ထိခိုက်နစ်နာမှုမဖြစ်ရန် ဂရုပြုကြမည်။ အားလုံးနှင့် မျှတ ညီညွတ်စွာ ကစားရမည်။ အလွန် အမင်း ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်း မပြုရာ။ အစုအသင်းဖွဲ့၍ ကစားခြင်းသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော စိတ်ကို ပယ်ဖျောက် စေသောကြောင့် ထိုကစားနည်းမျိုးကို ရွေးချယ် ကစားကြမည်။ အငြင်းအခုံ ဖြစ်လျှင် တစ်ဖက်သား ဆန္ဒနှင့် ပြောပြသည်ကို နားထောင်ကြမည်။ ဒိုင်လူကြီး၏ အဆုံးအဖြတ်ကို မိမိဆန္ဒနှင့် တူညီသည် ဖြစ်စေ၊ မတူညီသည်ဖြစ်စေ နာခံကြမည်။ ဒိုင်လူကြီးမရှိလျှင် အားလုံးသဘောတူထားသည့် အတိုင်းဆုံးဖြတ်ကြမည်။ ကစားစဉ်ထိခိုက်မိလျှင် တမင်လုပ်သည်ဟုမယူဆပါနှင့်၊ မတော်တဆ ဖြစ်တတ်သည်ကို သတိပြုကာ ကြမ်းတမ်းသောစကားနှင့်အပြုအမူ တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရှုံး၍ ရမ်းခြင်းသည် အလွန်ရှက်ဖွယ်ကောင်းသောအပြုအမူဖြစ်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ် ကြပါဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ အဘွားနှင်းပြောပြသည့်အတိုင်း လိုက်နာကြသောကြောင့် ငယ်ထွေးနှင့် သူငယ်ချင်းများသည် ကစားစဉ်ယဉ်ကျေးသူများ ဖြစ်လာကြသည်။



အခန်း(၇)

အတန်းသားအားလုံး ရင်းနှီးချစ်ခင်စွာ စုပေါင်းပါဝင်ကစားနိုင်သည့်ကစားနည်းများနှင့် ကစားစဉ်တွင် လိုက်နာကျင့်သုံးကြမည့် အပြုအမူများကို အားလုံးသဘောတူ သတ်မှတ်ရန်အတွက် စာသင်ခန်းအတွင်း ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

ဆွေးနွေးပွဲဆုံးဖြတ်ချက်များကို အတည်ပြုချက်ရယူပြီး လက်တွေ့ မည်သို့ကျင့်သုံးမည်ကို အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါ။

မေးခွန်း

၁။ အပြိုင်အဆိုင်ကစားနေစဉ်မှာ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာ မည်ကဲ့သို့ ပြုမူရမည်နည်း။

၂။ ကစားပွဲအစမှအဆုံးအထိ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကစားနိုင်ရန် မည်သည်က အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သနည်း။

၃။ ကစားစဉ်တွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် ယဉ်ကျေးသောအပြုအမူများကို ဖော်ပြပါ။

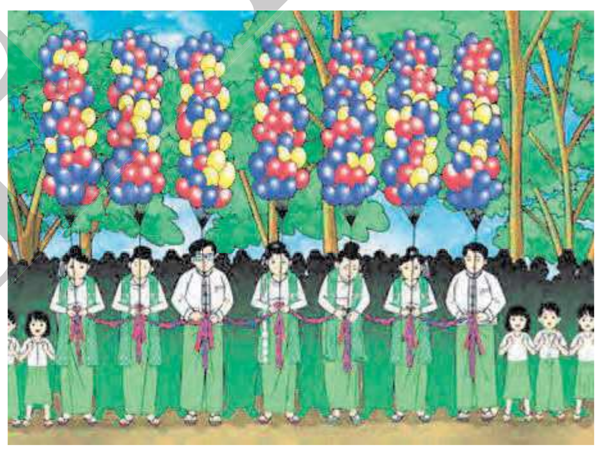
သင်ခန်းစာ (၈) စည်းကမ်းဟူသမျှ လိုက်နာကြ

မိမိ၏ နေထိုင်ရာကျေးရွာရပ်ကွက်ရှိ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာတတ်ရန် ဤသင်ခန်းစာကို လေ့လာကြမည်။

- ➢ အိမ်တွင် မည်သည့်စည်းကမ်းမျိုးကို လိုက်နာရပါသနည်း။
- ➢ သင်သိသော ကျောင်းစည်းကမ်းများကိုဖော်ပြပါ။
- ➢ သင်သိသော ကျောင်းစာကြည့်တိုက် စည်းကမ်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ➢ သင်တို့၏ရပ်ကွက်ကျေးရွာတွင် မည်သည့်စည်းကမ်းမျိုးကို လိုက်နာကြရပါသနည်း။

လေ့လာရေးခရီး

မနက်ဖြန် နံနက် ၈း၀၀နာရီတွင် ဖွင့်လှစ်မည့် ကလေးစာပေပွဲတော်ဖွင့်ပွဲသို့ ဆရာတီတို့၏ မူလတန်း ကျောင်းမှ တတိယတန်း၊ စတုတ္ထတန်း နှင့် ပဉ္စမတန်း ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ တက်ရောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးက ကလေးစာပေပွဲတော်လေ့လာရေး လိုက်ပါမည့်သူများ ကိုယ်တိုင်ချမှတ်ထားသည့် စည်းကမ်းချက်များကို ထပ်မံ၍ သတိပေးပါသည်။ ထိုစည်းကမ်းချက်များမှာ နံနက် ၇း၀၀ နာရီတွင် ကျောင်းသို့ အရောက်လာရန်၊ ထမင်းဘူးနှင့် ရေဘူးများ ယူလာရန်၊ ၇ နာရီ ၁၅ မိနစ်တွင် အခမ်း အနားရှိရာသို့ ကားဖြင့်ထွက်ခွာရန်၊ ကားပေါ်ရှိ သတ်မှတ်ထားသော နေရာများတွင် စနစ်တကျ နေရာယူရန်၊ အမှိုက်မချရန်၊ ကားပေါ်မှစနစ်တကျဆင်းပြီး အခမ်းအနားသို့ နှစ်ယောက်တစ်တွဲသွားရန်၊ ဆူညံစွာစကားပြောခြင်း မပြုလုပ်ရန်၊ ကြီးကြပ်ဆရာ ဆရာမများ၏ စကားကိုနားထောင်ရန်၊ လိုအပ်ချက်ရှိပါက ကြီးကြပ်ဆရာ ဆရာမများကို ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ပြောပြရန်၊ ပြခန်းများ စာအုပ်ဆိုင်များကို ကြည့်ရှုရာတွင် အခြားသူများအား အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန်၊ အခမ်းအနား ပြီးစီးပါက ကျောင်းသို့ စနစ်တကျပြန်ကြရန် တို့ဖြစ်သည်။ ထိုစည်းကမ်းချက်များကို အိမ်ရောက်လျှင် မေမေ့ကို ပြောပြမည်၊ ကြိုးစား လိုက်နာမည်ဟုတွေးရင်း လေ့လာရေးခရီးအတွက် ဝမ်းသာပျော်ရွှင် နေမိပါသည်။



DBE Box

အခန်း(၈)

ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်

လွန်ခဲ့သောလက မင်းဇင်တို့ရွာတွင် အားမာန်သစ် စာကြည့်တိုက်တစ်ခုကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် နွေရာသီ ကျောင်းပိတ်ရက်အတွင်း ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်တွင် စာအုပ်ဖတ်ရန် တိုင်ပင်နေကြသော မင်းဇင်၊ သုတ၊ ပိုးဥတို့ သူငယ်ချင်းတစ်စုကို စာကြည့်တိုက်အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်သော အစ်မ ကြွယ်ကြွယ်နှင့် အစ်ကိုစည်သူတို့က ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်အား စနစ်တကျ အသုံးပြုတတ်ရန် ပြောပြပေးနေပါသည်။

မင်းဇင်– မမတို့ရေ ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းတွေ စာကြည့်တိုက်မှာ စာအုပ်လာဖတ်ချင်ပါတယ်၊ စာအုပ်တွေလဲ ငှားချင်ပါတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိလို့ မမတို့ရဲ့ စာကြည့်တိုက် စည်းကမ်းတွေ ပြောပြပေးပါနော်။

မမကြွယ်ကြွယ်– ပြောပြမှာပေါ့ကွယ်၊ စာအုပ်ငှားမယ်ဆိုရင်တော့ ငှားတဲ့သူဟာ ရပ်ကွက် ကျေးရွာမှာ အမှန်တကယ်နေထိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ စာကြည့်တိုက်ကတ် အရင်လုပ်ရပါမယ်။ အဲဒီကတ်နဲ့ တစ်ကြိမ်ကို စာအုပ်တစ်အုပ်ငှားလို့ ရတယ်၊ တစ်ပတ်ကြာရင် ပြန်အပ်ရပါမယ်။

သုတ– တကယ်လို့ စာအုပ်တွေပျောက်သွားရင် ပျက်စီးသွားရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

အစ်ကိုစည်သူ– စာအုပ်ရဲ့တန်ဖိုးအတိုင်း လျော်ကြေးပေးရပါမယ်၊ တစ်လအတွင်း ပေးဆောင်ရမှာဖြစ်တယ်။ စာအုပ်တွေကို ရေးခြစ်တာတွေ၊ အမှတ်အသားလုပ်တာတွေနဲ့ ညစ်ပေအောင်လုပ်တာတွေ မလုပ်ရဘူး။ ယူတဲ့နေရာမှာ ပြန်ထားရပါမယ်။

ပိုးဥ– ဘိုးဘိုးက သတင်းစာဖတ်ချင်လို့တဲ့၊ ငှားလို့ရမလား မမ။

မမကြွယ်ကြွယ်– သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ စာစောင်တွေကို အပြင်ကိုမငှားဘူး၊ စာကြည့်တိုက်ထဲမှာပဲ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ဖတ်ရှုရပါမယ်။ တခြားသူတွေကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်အောင် ဖုန်းတွေကိုလဲ အသံတိတ် လုပ်ထားရပါမယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတာတွေ မလုပ်ရဘူး၊ စားပွဲပေါ်မှာ မှောက်အိပ်လို့မရဘူး။

မင်းဇင်– သုတက ကျောင်းပိတ်ရက်မှာ သူ့ညီလေးကိုထိန်းရလို့ ခေါ်လာလို့ရမလား မမ။

အစ်ကိုစည်သူ– အသက်သုံးနှစ်အောက်ကလေးတွေ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို ခေါ်လာလို့မရဘူး၊ စာကြည့်တိုက်ထဲကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ ချွန်တဲ့အရာတွေ ဓားတွေကိုလဲ ယူမလာရဘူး။

သုတ– စာကြည့်တိုက်စည်းကမ်းတွေက အများကြီးပဲနော် မမ၊ အပြင်က သစ်ပင်အောက်မှာ သွားဖတ်လို့ရသလား မမ။

မမကြွယ်ကြွယ်– စာကြည့်တိုက်ထဲမှာပဲဖတ်ရပါမယ်၊ ပရိဘောဂတွေကိုလဲ စာကြည့်တိုက်မှူး ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ ပြောင်းရွှေ့တာတွေမလုပ်ရဘူး၊ စာကြည့်တိုက်စည်းကမ်းတွေကိုလဲ နံရံမှာ ကပ်ထားပါတယ်။ သေချာမှတ်ထားကြနော်။ မသိတာရှိရင်လဲ မေးကြနော်။

ပိုးဉ– ဟုတ်ကဲ့ပါ မမ၊ စာကြည့်တိုက်စည်းကမ်းတွေ ဘိုးဘိုးကိုလဲ ပြန်ပြောပြပါမယ်။

အစ်ကိုစည်သူ– နောက်တစ်ခုရှိသေးတယ်။ စာကြည့်တိုက်အလှူရှင်က လတစ်လမှာ စာအုပ်အများဆုံးငှားဖတ်တဲ့သူကို ဆုချမယ်လို့ ကြေညာခိုင်းပါတယ်။ ဖတ်ထားတဲ့အကြောင်းအရာကိုလဲ ပြောပြနိုင်ရမယ်လို့ ပြောခိုင်းထားပါတယ်။

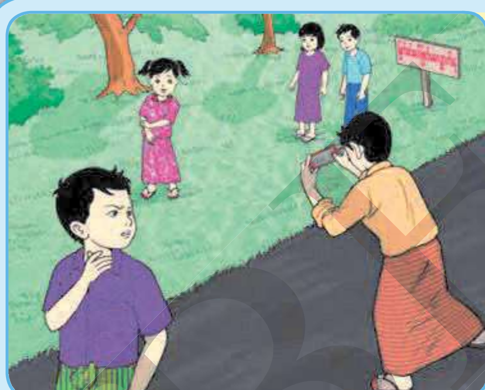
ကလေးများ– အိုး ပျော်စရာကြီး။ ခုပဲ စာကြည့်တိုက်ကတ် လုပ်တော့မယ်ဟေ့။

အောက်ပါဖြစ်ရပ်များကို သင်မည်သို့ဖြေရှင်းမည်နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၁)

မနက်ဖြန်ကျင်းပမည့် လစဉ်စာမေးပွဲအတွက် သင်စာကြည့်နေသည်။ သင့်အိမ်နီးချင်းအိမ်က သီချင်းကို ဆူညံစွာဖွင့်နေသည်။ သင် မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၂)



ပန်းခြံရှိ မြက်ခင်းပေါ်တွင် ဖြတ်မလျှောက်ရ ဟု ဆိုင်းဘုတ်ရေးထားသော်လည်း မြက်ခင်း ပေါ်တွင် ဖြတ်လျှောက်ခြင်း၊ ဓာတ်ပုံရိုက်နေ ကြခြင်းကို တွေ့သောအခါ သင်မည်သို့လုပ် မည်နည်း။

ဖြစ်ရပ်(၃)

လမ်းသွားရင်း အမှိုက်ချသွားသော သူကို တွေ့ရှိပါက သင်မည်သို့ လုပ်မည်နည်း။

DBE Box

အတန်းသားအားလုံးသည် စည်းကမ်းရှိသော စာသင်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ကြမည်ကို အားလုံးသဘောတူညီမှုဖြင့်သတ်မှတ်ရန် စာသင်ခန်းအတွင်း ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုပြုလုပ်ကြပါ။

မေးခွန်း

၁။ ဆုရတီသည် လေ့လာရေးခရီးအတွက် မည်သည့်စည်းကမ်းများ လိုက်နာရန် ရှိပါသနည်း။

၂။ သင်သိသော ရပ်ကွက်စာကြည့်တိုက်တစ်ခု၏ စည်းကမ်းများကို ဖော်ပြပါ။

၃။ ရပ်ကွက်တွင် စည်းကမ်းရှိသောသူတစ်ဦးအဖြစ် သင်မည်သို့ နေထိုင် မည်နည်း။

၄။ စည်းကမ်းလိုက်နာကြခြင်းဖြင့် ပျော်စရာကောင်းသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု သင် ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။