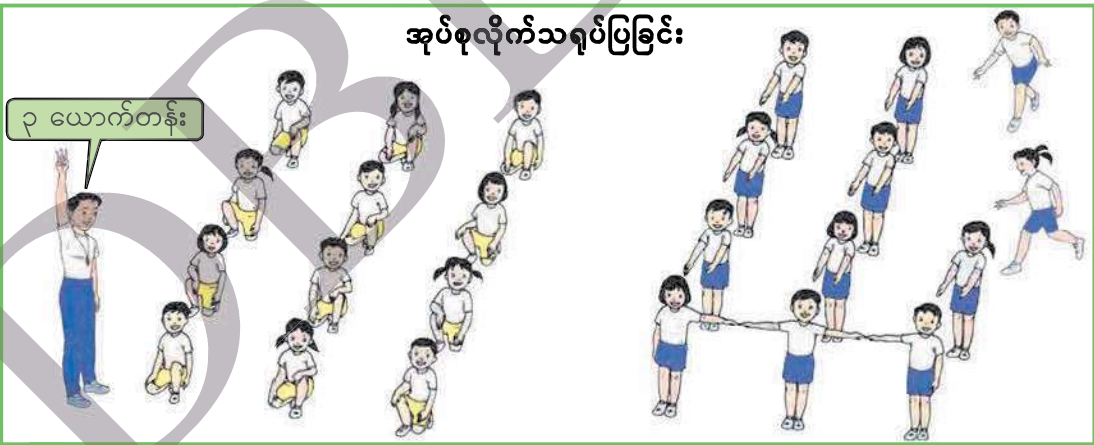
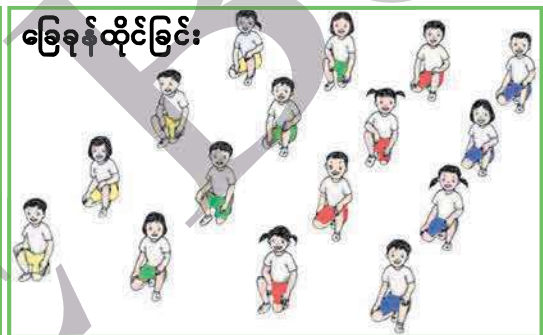
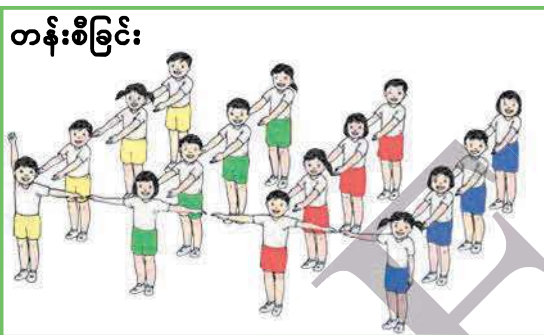
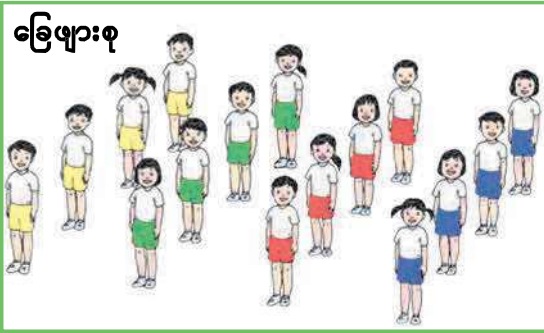


အခန်း(၁) တန်းစီခြင်း

**အခန်း(၁) တန်းစီခြင်း**



မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့။ ဆရာက တန်းစီခြင်းကို စနစ်တကျလုပ်ဆောင်တတ်အောင် ဒီနေ့သင်ပေးမယ်။ ကလေးတို့က ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရှင်းပြတတ်ရမယ်။



**မေးခွန်း**

၁	တန်းစီခြင်းမှာပါတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို လုပ်ဆောင်ရတာ ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။			
၂	တန်းစီခြင်း အမျိုးမျိုးကို အဆင်ပြေပြေ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	မှန်ကန်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			

**အခန်း(၂) မကစားမီနှင့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ**



မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့။ ဆရာတို့ လှုပ်ရှားမှုတွေမလုပ်ခင် အမြဲတမ်း ပြုလုပ်ရတဲ့ မကစားမီလေ့ကျင့်ခန်းတွေသင်ပေးမယ်။ ကလေးတို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ လှုပ်ရှားမှုတွေရဲ့ မှန်ကန်တဲ့နည်းစနစ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရှင်းပြတတ်ရမယ်။

**(၁) ခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်း**

**(၂) လက်လှေ့ကျင့်ခန်း**

**(၃) ခါးဘယ်ညာကိုင်း လှေ့ကျင့်ခန်း**

**(၄) ခြေရှေ့ထုတ် လှေ့ကျင့်ခန်း**

**(၅) လက်ရှေ့ယှက် ခြေနောက်ထုတ် လှေ့ကျင့်ခန်း**

**သတိပြုရမည့်အချက်များ-**  
 လက်ယှက်ခြင်းနှင့် ခြေထောက်နောက်ပစ်ခြင်းကို တစ်ပြိုင်နက် လုပ်ဆောင်ရမည်။ ရှေ့ခြေ၏နောက်ကို နောက်ခြေပစ်ရမည်။

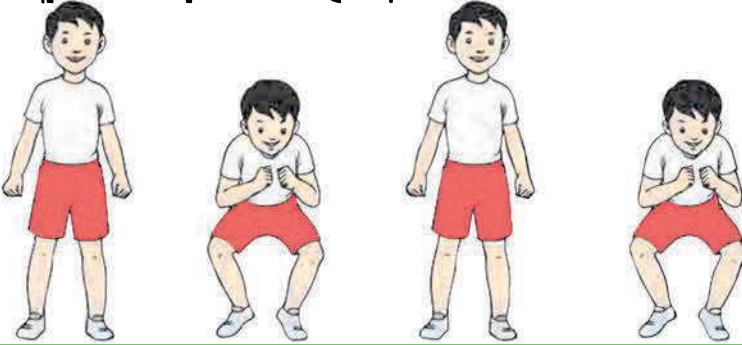
**(၆) ဒူးမြှောက် လက်ဆွဲချ လှေ့ကျင့်ခန်း**

**သတိပြုရမည့်အချက်များ-**  
 ဒူးကို အပေါ်သို့ ၉၀ ဒီဂရီအထက် တင်ရမည်။ လက်ကိုအလိုက်သင့် ဆွဲချရမည်။

**(၇) ခါးရှေ့ကိုင်း လှေ့ကျင့်ခန်း**

**သတိပြုရမည့်အချက်များ-**  
 ဒူးမကွေးရ။ မျက်လုံးကို ခြေဖျားထိပ်ကို တည့်တည့်ကြည့်ရမည်။

(၈) ဒူးတစ်ဝက်ထိုင် လေ့ကျင့်ခန်း



သတိပြုရမည့်အချက်များ-

ဒူးပေါ်တွင်ထိုင်ရမည်။  
ဒူးကို ၉၀ ဒီဂရီထိုင်ရမည်။  
ခါးကို မတ်မတ်ထားရမည်။

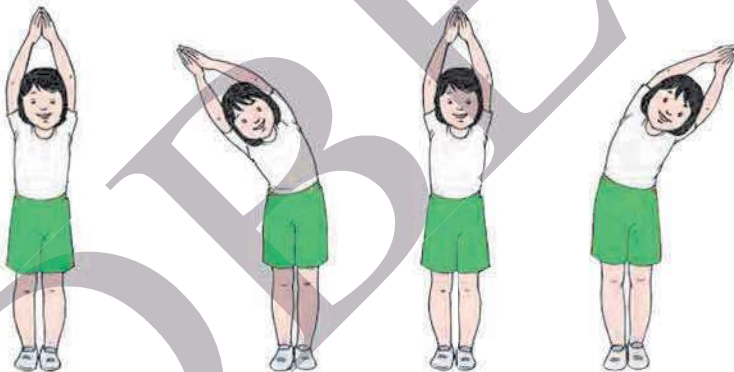
(၉) ခြေရှေ့ကန် လေ့ကျင့်ခန်း



သတိပြုရမည့်အချက်များ-

ကန်သောခြေသည်  
ရှေ့တည့်တည့်သို့  
ခါးအထက် ကျော်အောင်  
ကန်ရမည်။

(၁၀) လက်မြှောက် ခါး ဘယ် ညှာကိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း



သတိပြုရမည့်အချက်များ-

ဒူးဆန့်ထားရမည်။  
ခါးကို ဘေးတည့်တည့်  
ကိုင်းရမည်။

မေးခွန်း

၁	မကစားမိန့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၂	မကစားမိန့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၃	မကစားမိန့် ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အကြံကောင်းတွေ ပေးခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

**အခန်း(၃) စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း(အတွဲအမှတ်-၁)**



သားတို့ သမီးတို့ မင်္ဂလာပါ။ စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း (အတွဲအမှတ်-၁) သင်ပေးမှာဖြစ်တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၂ ခုရှိတယ်။ ဒီနေ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၄ ခုကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ကြည့်ကြရအောင်။

အနေအထားအသင့်

တန်းရပ်

(၁) သွေးပူ

၁ ၂ ၃ ၄

(၂) ဦးခေါင်း

၁ ၂ ၃ ၄

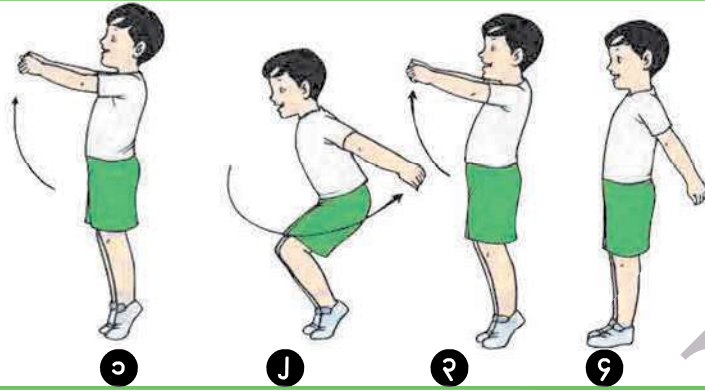
(၃) လက်ရှေ့ခွဲ

၁ ၂ ၃ ၄

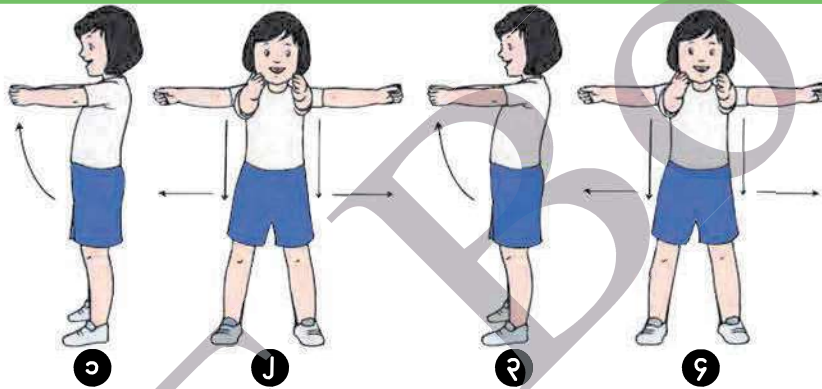
(၄) ဘယ်ညာကိုင်း

၁ ၂ ၃ ၄

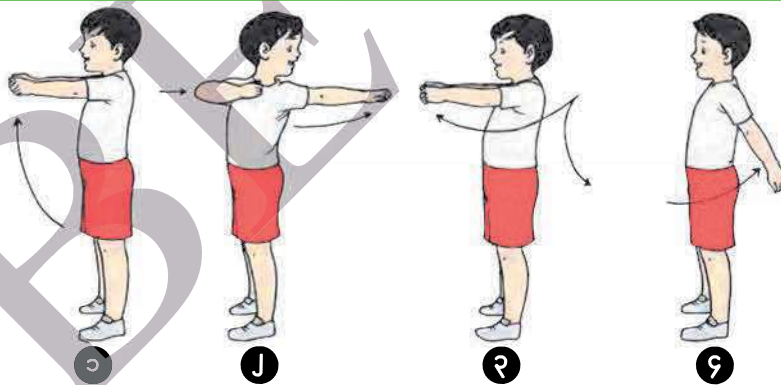
(၅) လက်လွှဲထိုင်



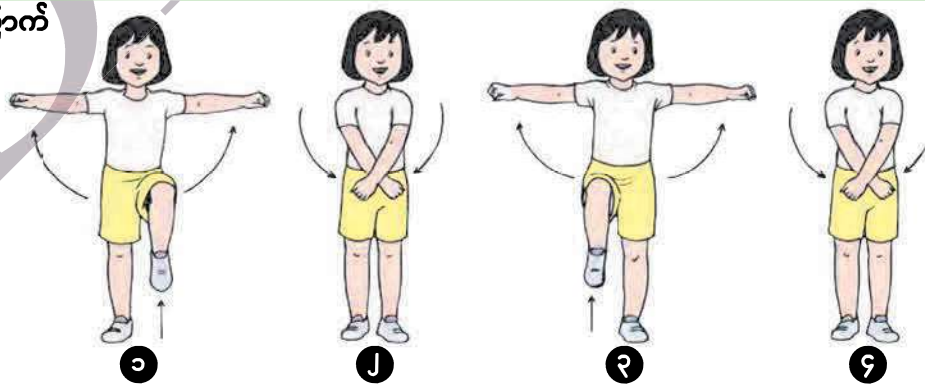
(၆) လက်ဘေးခွဲ

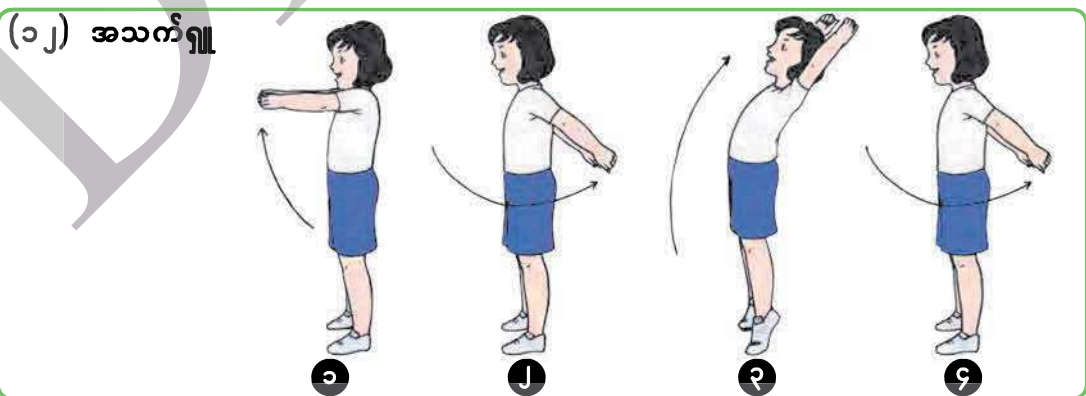
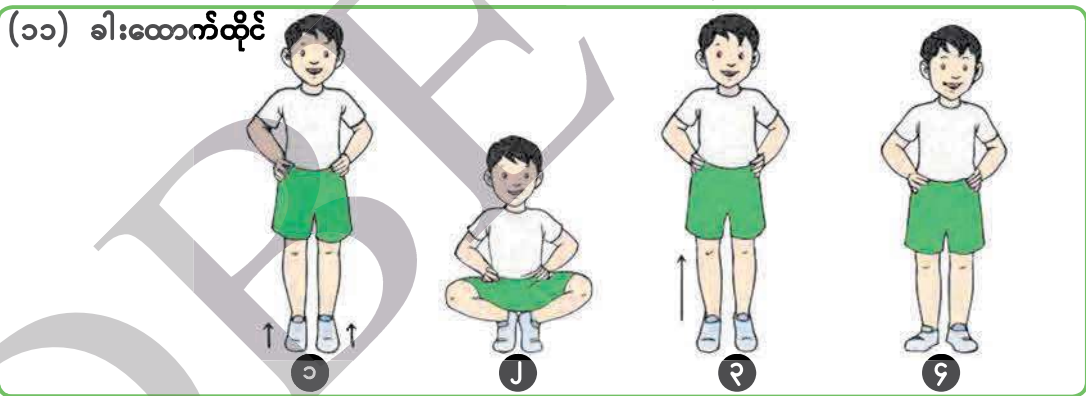
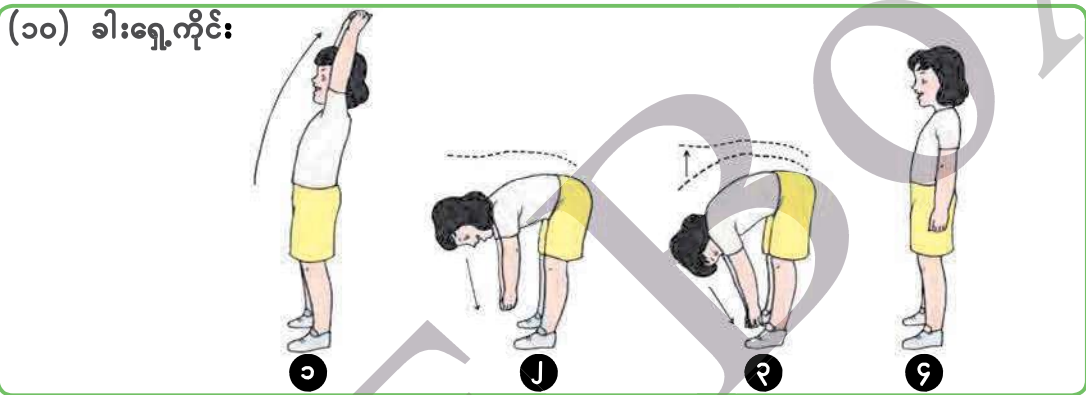
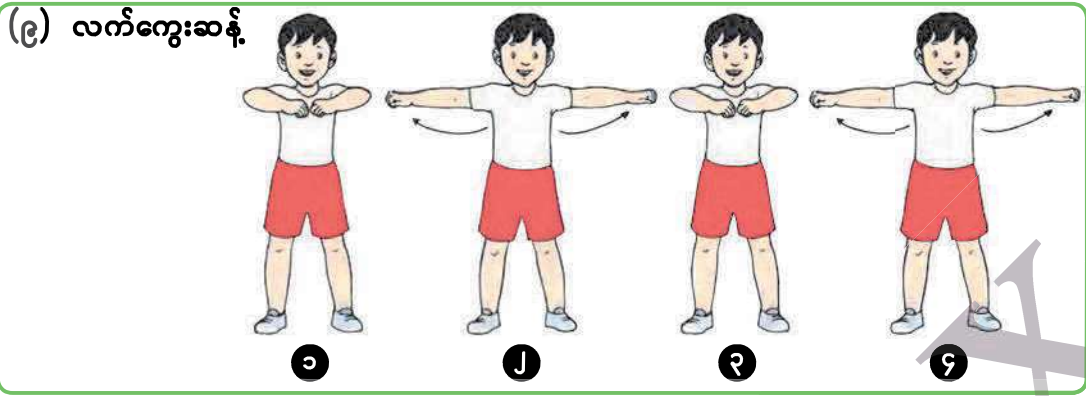


(၇) လက်လွှဲလှည့်

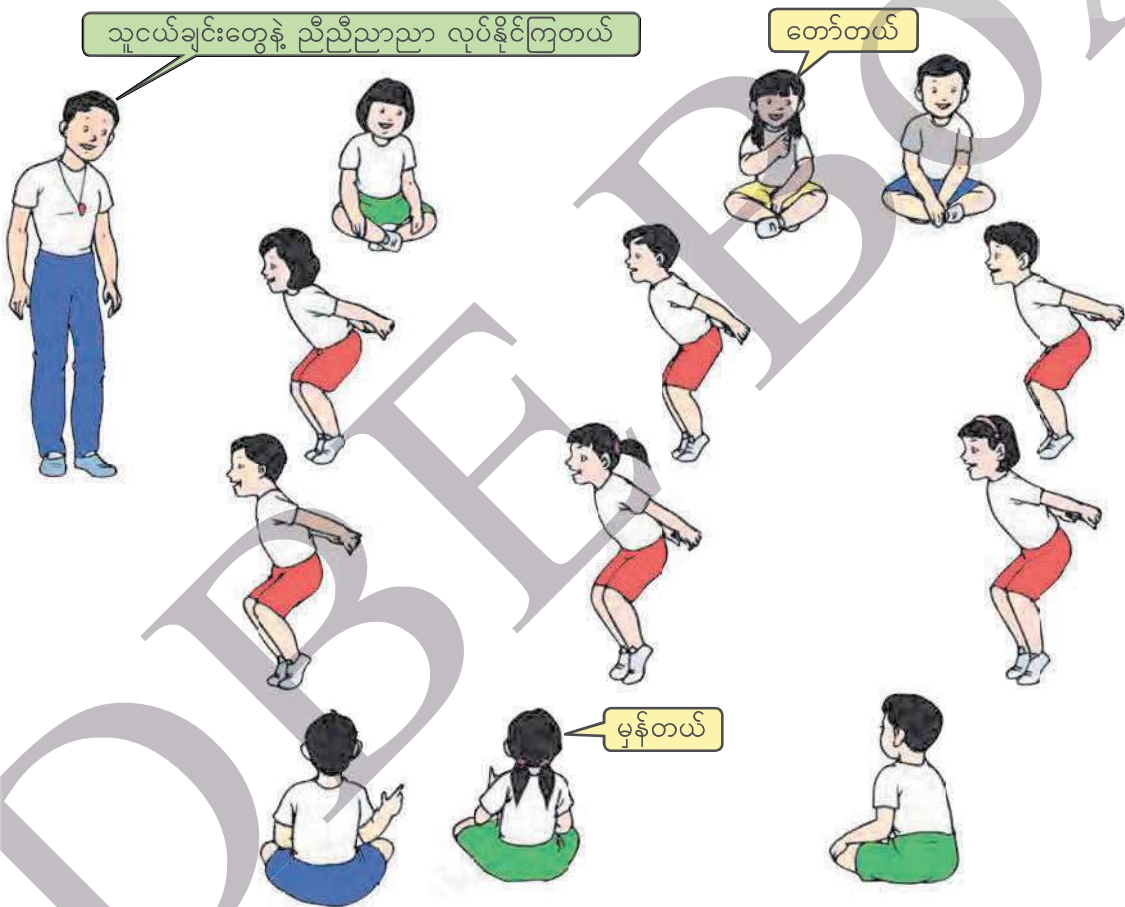
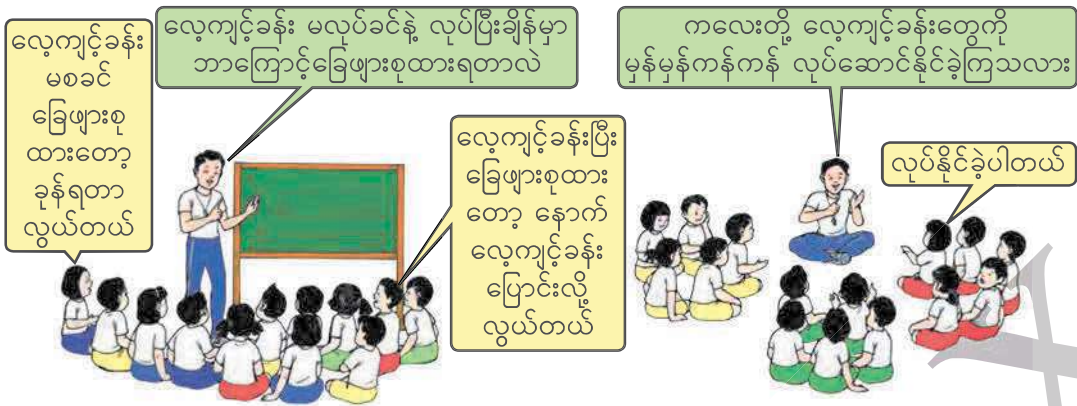


(၈) ခူးမြှောက်





အခန်း(၃) စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း(အတွဲအမှတ်-၁)



မေးခွန်း

၁	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၂	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်ရာမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	☹️
၃	ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အကူအညီပေးပြီး ညီညီညာညာလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

**အခန်း(၄) အေရိုးပစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ**



အေရိုးပစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တက်တက်ကြွကြွပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေတယ်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်လာမယ်။ ဂီတသံစဉ်နဲ့ အေရိုးပစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ဆောင်ကြည့်ရအောင်။

**(၁) ခြေဖျားထောက်ကြွ**

- လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးမှကပ်၍ ဆွဲတင် ဆွဲချ ပြုလုပ်ရန်
- ခြေနှစ်ချောင်းကိုပူး၍ ခြေဖျားထောက်ရန်

**(၂) လက်ခုပ်စ**

- တံတောင်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း တင်ရန်
- ခြေနင်းရာတွင် ခြေနှစ်ချောင်းပူးထားရန်

**(၃) လက်ရှေ့ယှက်ခွဲ**

- ဆန့်ထုတ်လိုက်သော လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ တစ်ဖြောင့်တည်းနှင့် ဘေးသို့ ပခုံးနှင့် တစ်တန်း တည်းပြုလုပ်ရန်
- ခြေနင်းရာတွင် ခြေနှစ်ချောင်းပူးထားရန်

**(၄) ခြေရှေ့ထုတ်**

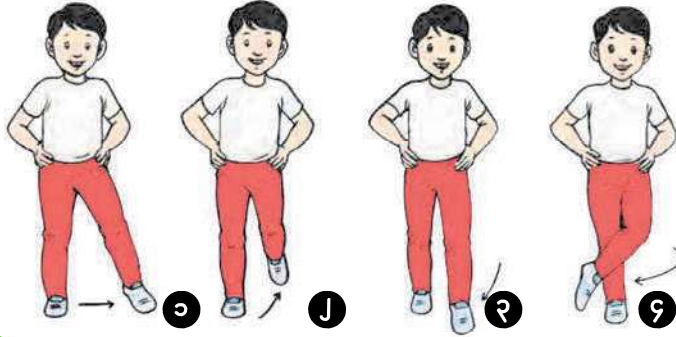
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင်ထား၍ထောက်ရန်
- ဒူးများကို ခြေရှေ့ထုတ်၍ မ တင်ရာတွင် အပေါ် သို့ ၉၀ ဒီဂရီ ရောက်အောင် မ တင်ရန်

**(၅) ခြေဘေးရွှေ့**

- ခြေနှစ်ချောင်းကို ခန္ဓာကိုယ်ရပ်တည် နိုင်သော အနေအထားတွင် ခွဲထုတ် ရန်
- ဘေးသို့ဆန့်သော လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ပြုလုပ်ရန်
- ရှေ့တွင်ယှက်ထားသော လက်နှစ် ဖက်ကို အောက်သို့ဆန့်၍ကြက်ခြေ ခတ်ယှက်ရန် (ဘယ်ပေါ် ညာအောက်)

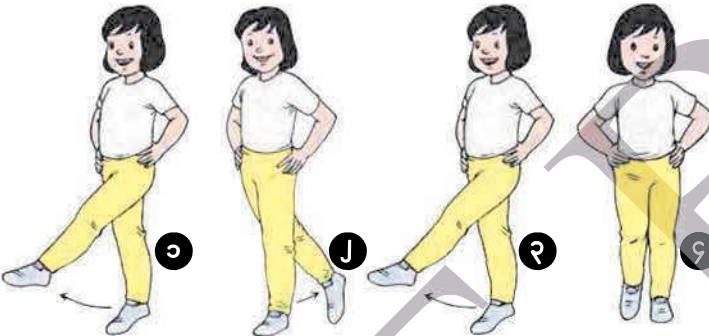


(၆) ဘေးနောက်ရှေ့ကျွေး



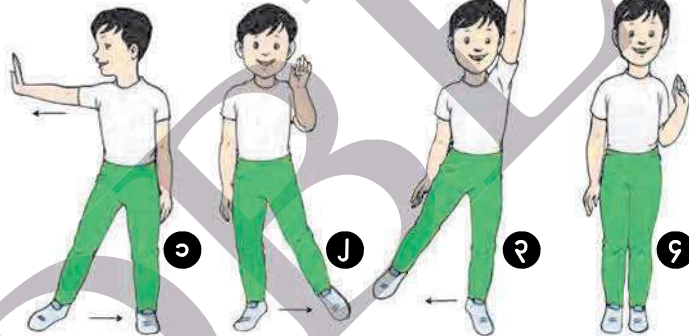
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင် ထား၍ ထောက်ရန်
- ခြေနှစ်ချောင်းကို ခန္ဓာကိုယ် ရပ်တည်နိုင်သော အနေအထားတွင် ဘေးသို့၊ နောက်သို့၊ ရှေ့သို့ ခွဲထုတ်ရန်

(၇) ထောင့်ဖြတ်ခြေလှဲ



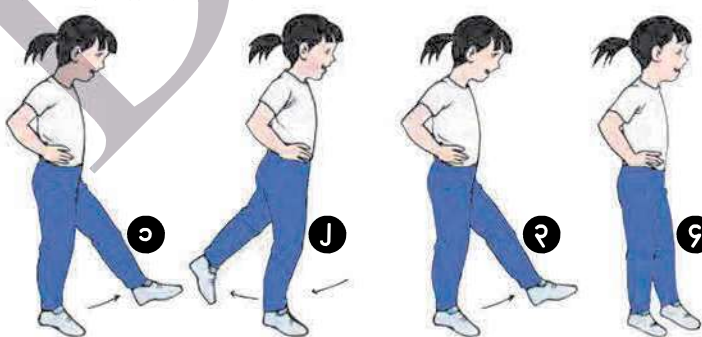
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင် ထား၍ ထောက်ရန်
- ခြေလှဲရာတွင် ခြေထောက်ကို တစ်ဆန့်တည်း အဖြောင့်လှဲရန်

(၈) လက်တွန်းဘေးရွှေ့



- ခြေနှစ်ချောင်းကို ခန္ဓာကိုယ် ရပ်တည်နိုင်သော အနေအထားတွင် ခွဲထုတ်ရန်
- လက်ကို ဘေးသို့တွန်းရာတွင် ပခုံးနှင့် တစ်တန်းတည်းတွန်းပြီး အပေါ်တင်ရာတွင် နားရွက်နားမှကပ်၍ တွန်းတင်ရန်

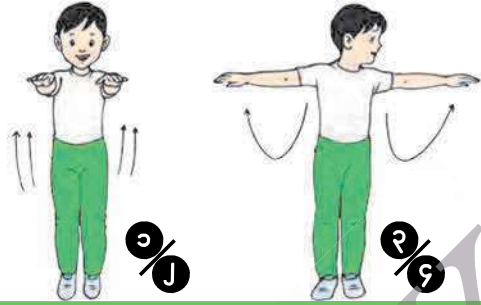
(၉) ခြေရှေ့နောက်လှဲ



- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင် ထား၍ ထောက်ရန်
- ခြေကို ရှေ့နောက်လှဲရာတွင် ခြေထောက်ကို တစ်ဆန့်တည်း လှဲရန်

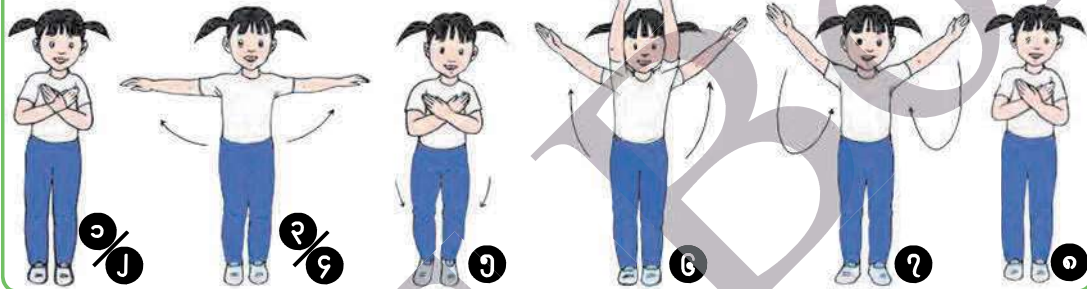
(၁၀) လက်ရှေ့ဘေးလွှဲ

- ဒူးညှိတ်၍ လက်ရှေ့ဆန့်ရာတွင် ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ရှေ့သို့ဆန့်ရန်
- လက်ဘေးဆန့်ရာတွင်လည်း ဒူးညှိတ်၍ ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဘေးသို့ဆန့်ရန်



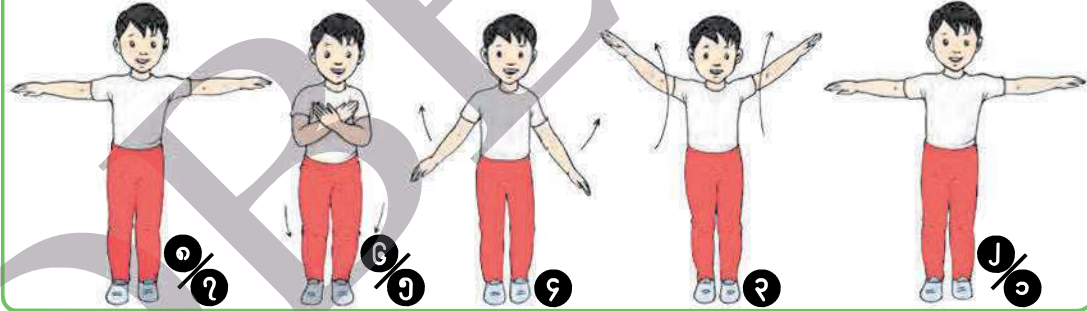
(၁၁-၁) လက်ရှေ့ယှက်ဝိုက် (ရှေ့မှဝိုက်ပုံ)

- လက်ရှေ့ယှက်ရာတွင် ရင်ဘတ်ပေါ်တွင်ထား၍ ယှက်ရန်
- လက်ဝိုက်ရာတွင် အတွင်းသို့ ၁ ကြိမ်အရင်ဝိုက်ပြီး အပြင်သို့ ၁ ကြိမ် နောက်တစ်ခါဝိုက်ရန်



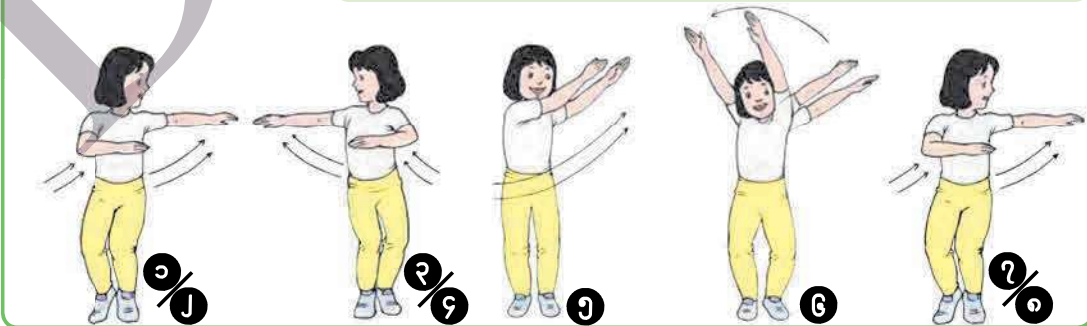
(၁၁-၂) လက်ရှေ့ယှက်ဝိုက် (ဘေးသို့ဝိုက်ပုံ)

- လက်ရှေ့ယှက်ရာတွင် ရင်ဘတ်ပေါ်တွင်ထား၍ ယှက်ရန်
- လက်ဝိုက်ရာတွင် ဘယ်မှ ၁ ကြိမ်၊ ညာမှ ၁ ကြိမ် ဝိုက်ရန်
- အမှတ်စဉ်တိုင်းတွင် ဒူးကွေး ခြေဖျားထောက် တစ်ကြိမ်စီပြုလုပ်ရန်

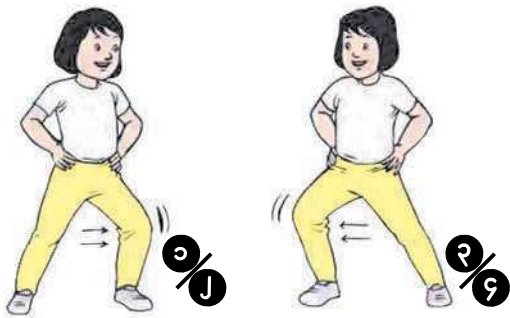


(၁၂) လက်လွှဲဘေးဝိုင်း

- ဘေးသို့ လွှဲဆန့်သော လက်များကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း လွှဲဆန့်ရန်
- ဝိုင်းလွှဲလိုက်သော လက်များကို တစ်ဖြောင့်တည်း ပတ်လွှဲရန်

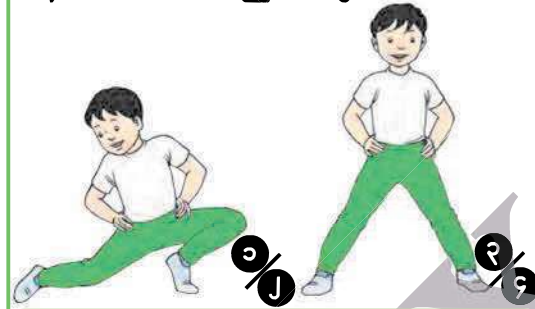


(၁၃) ခူးညွတ်ဘေးကွေး (တစ်ဝက်)



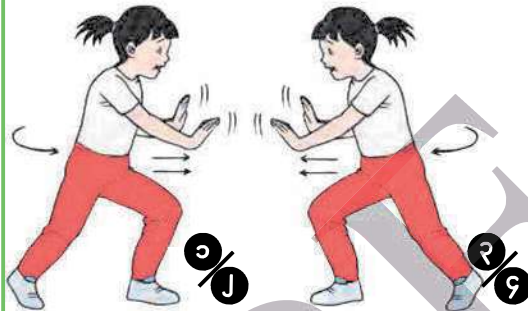
- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးပေါ်တွင်ထား၍ ထောက်ရန်
- ဘယ်ဒူး နှစ်ကြိမ်ကွေးစဉ် ညှာခြေကိုဆန့်ထားရန်
- ခြေဖျားများကို မြေပြင်မှ မလွတ်စေရန်

(၁၄) အောက်ထိ ညွတ်ကွေး



- လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးတွင်ထား၍ ထောက်ရန်
- ညွတ်ကွေးရာတွင် နောက်ရိုးခြေထောက်ကို တစ်ဖြောင့်တည်း ဆန့်ထုတ်ထားရန်
- ကွေးထားသော ခြေထောက်ရိုး ခြေဖျားကို ထောက်ထားရန်

(၁၅) လှလှည့် လက်တွန်း



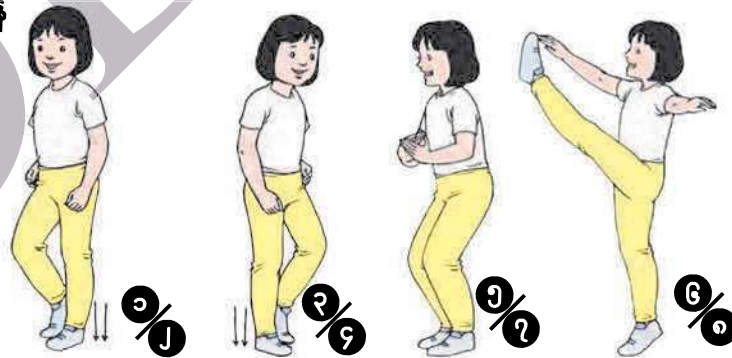
- လှည့်ရာတွင် နောက်တွင်ကျန်ခဲ့သော ခြေထောက်ကို ဆန့်ထားရန်
- လှည့်တွန်းသောဘက်မှ ခြေထောက်ကို အလိုက် သင့်ကွေး၍ တွန်းရန်

(၁၆) လှလှည့်အောက်ထိကွေး



- ဆန့်တန်းသော လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းရန်
- ခြေနှစ်ဖက်ကို လှည့်ကွေးရာတွင် တစ်ဝက်သာ ကွေးရန်

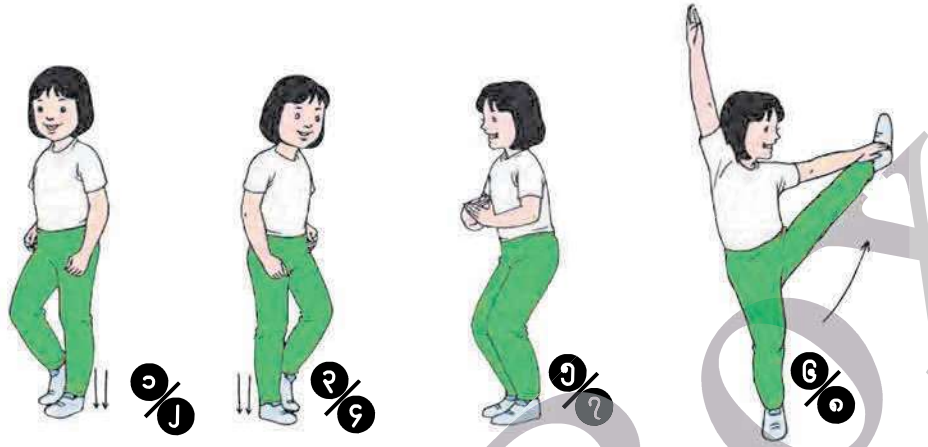
(၁၇) ခြေရှေ့ကန်



- ခြေကန်ရာတွင် ရှေ့သို့ဆန့်တန်း၍ ကန်တင်ရန်နှင့် ကန်သောအချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်က ရှေ့ တစ်ဖက်က ဘေးသို့ ပခုံးနှင့်တစ်တန်းတည်း ဆန့်တန်းထားရန်

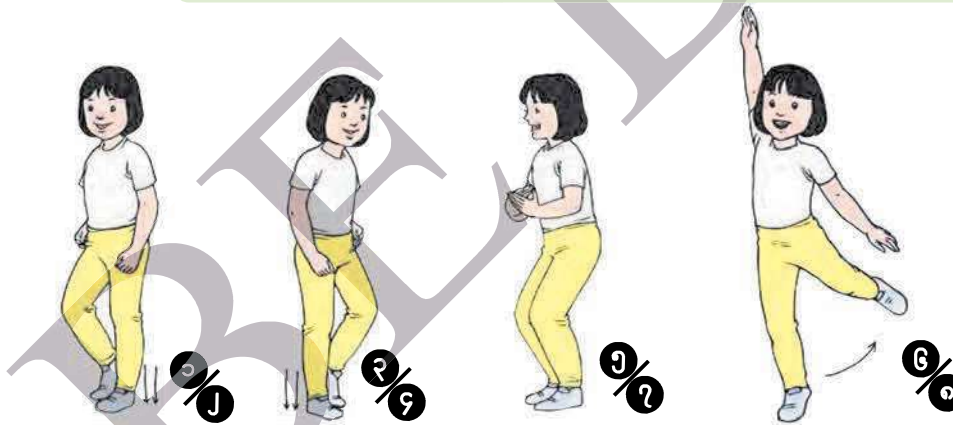
(၁၈) ခြေဘေးကန်

- ခြေကန်ရာတွင် ဘေးသို့ဆန့်တန်း၍ ကန်တင်ရန်နှင့် ကန်သောအချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်က အပေါ်၊ တစ်ဖက်က ဘေးသို့ ဆန့်တန်းထားရန်



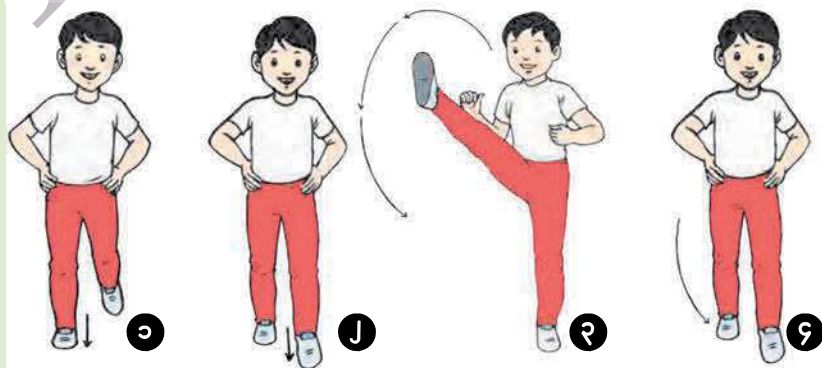
(၁၉) ခြေနောက်ကန်

- ခြေကန်ရာတွင် လက်တစ်ဖက်ကို အပေါ်သို့ဆန့်တန်း၍ တင်ရန်နှင့် တစ်ဖက်ကို ခြေထောက်သွားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း လိုက်၍ ဆန့်တန်းရန်



(၂၀) ခြေဝိုက်ကန်

- ညှာခြေမှစ၍ ရှေ့သို့ နှစ်လှမ်းတက်ရန်  
 - လက်နှစ်ဖက်ကို ခါးတွင်ထား၍ အရှိန်ယူရန်  
 - ခြေဝိုက်၍ ကန်ချိန်တွင် လက်နှစ်ဖက်ကို အလိုက်သင့်ဘေးတွင် ထားရန်



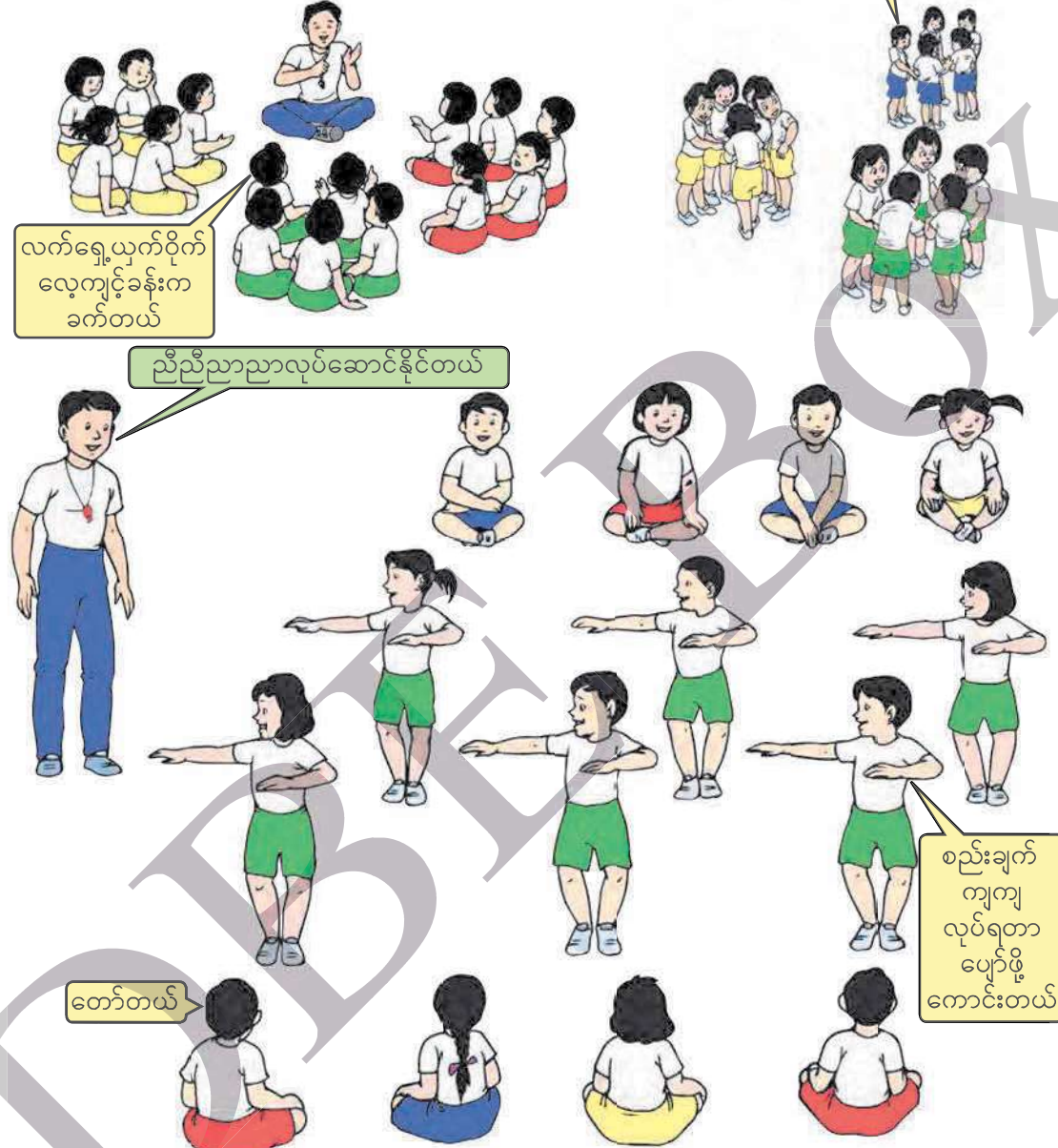
အခန်း(၄) အေးရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ကလေးတို့ ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေက ခက်ခဲသလဲဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားပြီး ဆွေးနွေးကြရအောင်

ခြေပိုက်ကန်တာကို ညာဘက်က စလုပ်ရမှာနော်

လက်ရှေ့ယှက်ပိုက် လေ့ကျင့်ခန်းက ခက်တယ်

ညီညီညာညာလုပ်ဆောင်နိုင်တယ်



စည်းချက် ကျကျ လုပ်ရတာ ပျော်ဖို့ ကောင်းတယ်

တော်တယ်

မေးခွန်း

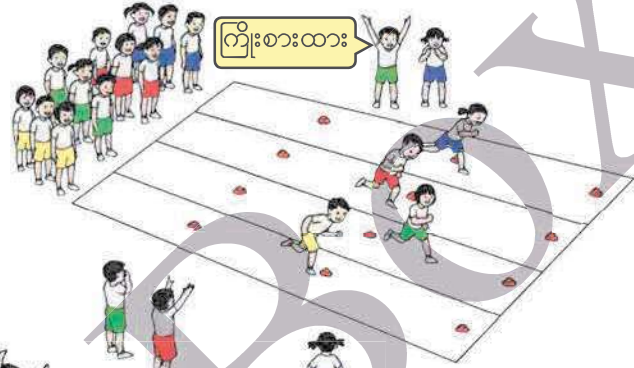
၁	အေးရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ရာမှာ ပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကူးပြောင်းတဲ့အခါ အချိတ်အဆက်မိမိ လုပ်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညီညီညာညာစုပေါင်းလုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

# အခန်း(၅) ခုန်ခြင်း

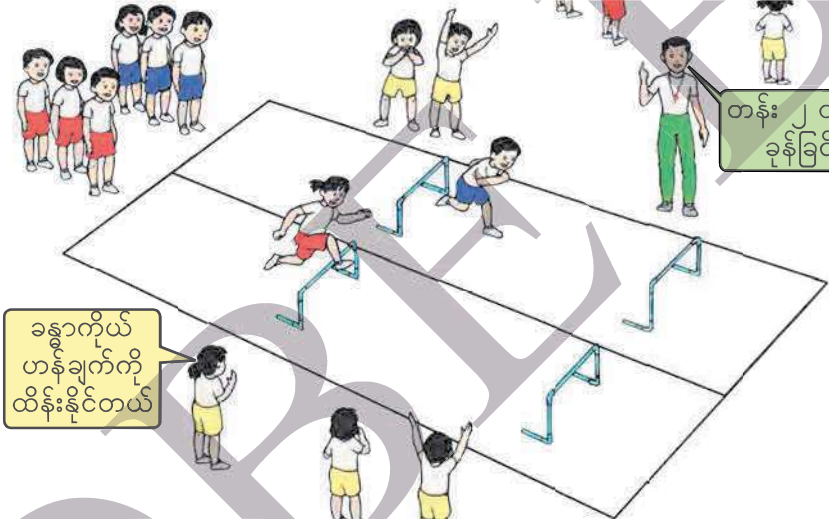


သားတို့ သမီးတို့ မင်္ဂလာပါ။ ဒီနေ့ ဆရာ တတိယတန်းတုန်းက သင်ကြားခဲ့တဲ့ တန်းကျော်ခုန်ခြင်းကို ပြန်သင်ကြားပေးမယ်။ တန်းကျော်ခုန်ရာမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကို အားပေးကြရမယ်။ နည်းစနစ်တွေကို နားလည်ပြီး ပြန်ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ တန်းတွေကို ဆက်တိုက်ခုန်ကျော်နိုင်ရမယ်။

တန်းကျော်ခုန်ရာမှာ သန်တဲ့ခြေကို ထောက်ပြီး ခုန်ရမယ်



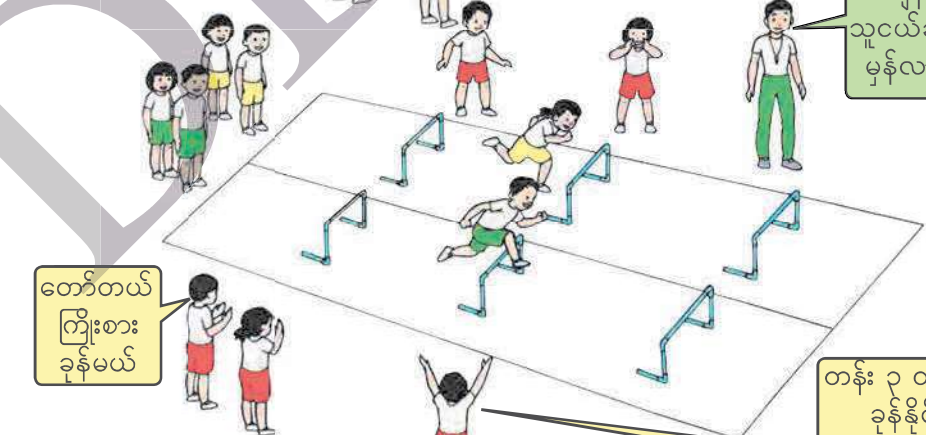
ကြိုးစားထား



တန်း ၂ တန်းကိုသုံးပြီး တန်းကျော် ခုန်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ကြမယ်

ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ကို ထိန်းနိုင်တယ်

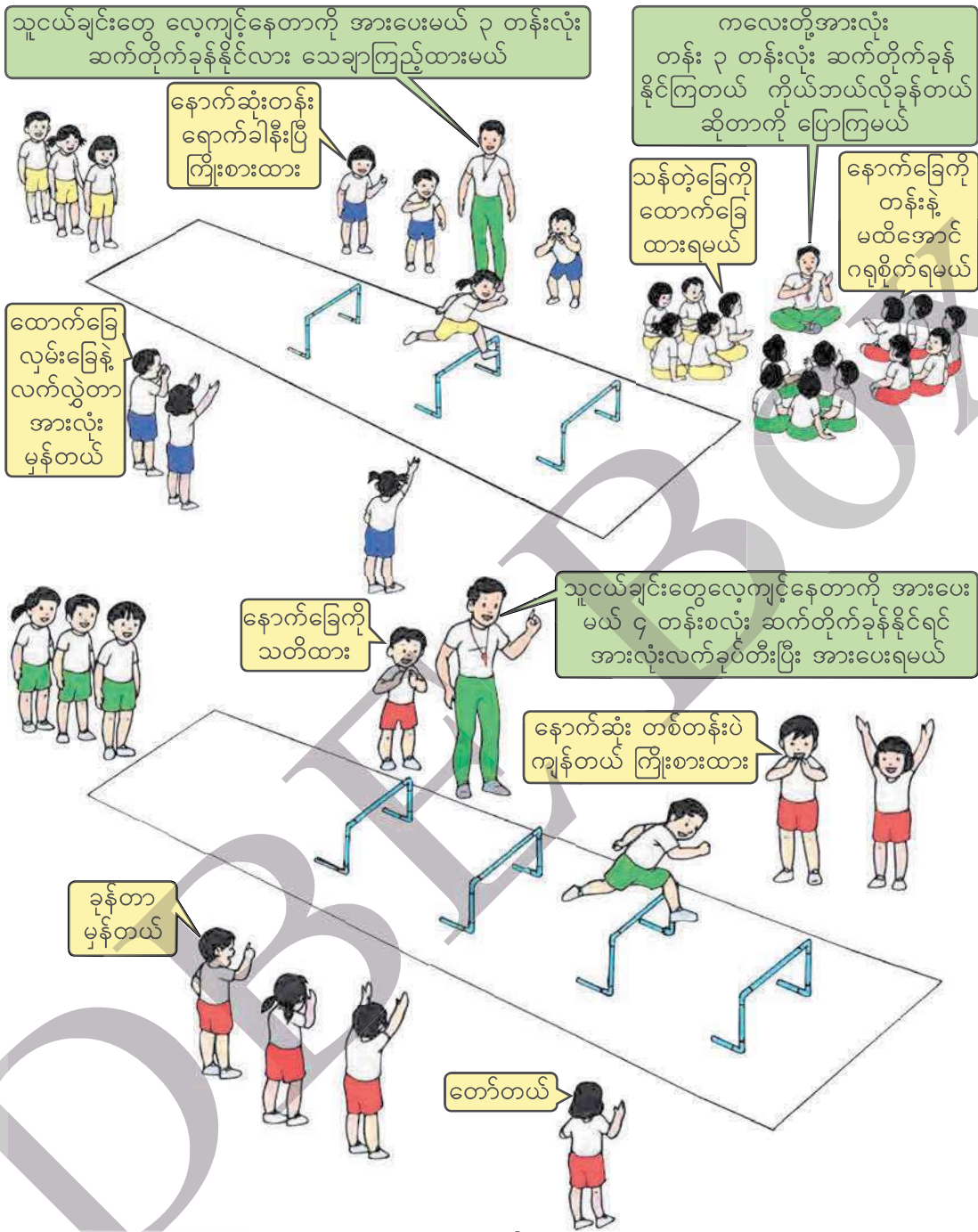
တန်း ၃ တန်း ဆက်တိုက်ခုန်နိုင် အောင် လေ့ကျင့်မယ် ကျန်တဲ့ သူတွေက သူငယ်ချင်းတွေ ခုန်တာ မှန်လား ကြည့်ရမယ်



တော်တယ် ကြိုးစား ခုန်မယ်

တန်း ၃ တန်း ဆက်တိုက် ခုန်နိုင်တော့မယ် ကြိုးစားထား

အခန်း(၅) ခုန်ခြင်း



မေးခွန်း

၁	တန်းကျော်ခုန်ရတာကို နားလည်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	တန်းအားလုံးကို ဆက်တိုက် ခုန်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	တန်းဘယ်လိုခုန်ရမယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်း ခုန်နိုင်အောင် ဘယ်လိုအားပေးခဲ့သလဲ။	😊	😊	😞

# အခန်း(၆) ပြေးခြင်း



ဒီနေ့ ဆရာ သင်ပေးမဲ့ သင်ခန်းစာကတော့ ပြေးခြင်းဖြစ်တယ်။ ပြေးရာမှာ တက်တက်ကြွကြွလုပ်ဆောင်ပြီး သူငယ်ချင်းတွေ ပြေးတဲ့အခါ အားပေးကြရမယ်။ တာထွက်ခြင်းနည်းစနစ်တွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ မိတာ ၅၀ အကွာအဝေးကို ပြေးနိုင်ရမယ်။

ကစားကွင်းမှာ ထိခိုက်နိုင်တဲ့ ခဲတွေ အမှိုက်တွေ ရှင်းကြမယ်

တာထွက်စည်းနောက်မှာ နေရာယူမယ်



၁

တာထွက်စည်းနောက်တွင် နေရာယူရမည်။

၂

အားသန်သည့် ခြေကို ရှေ့တွင်ထားရမည်။

၃

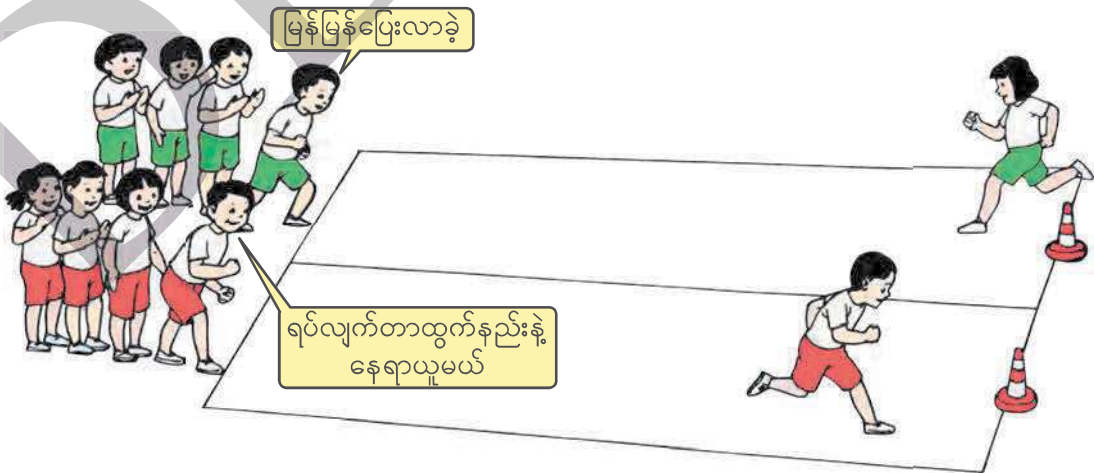
ဒူးအနည်းငယ် ကွေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့အနည်းငယ် ကိုင်းကာ ရှေ့ခြေပေါ်တွင် ချိန်ဆရပ်ရမည်။

၄

တံတောင်များကို အလိုက်သင့် ကွေးပြီး လက်သီးဆုပ်ထားရမည်။

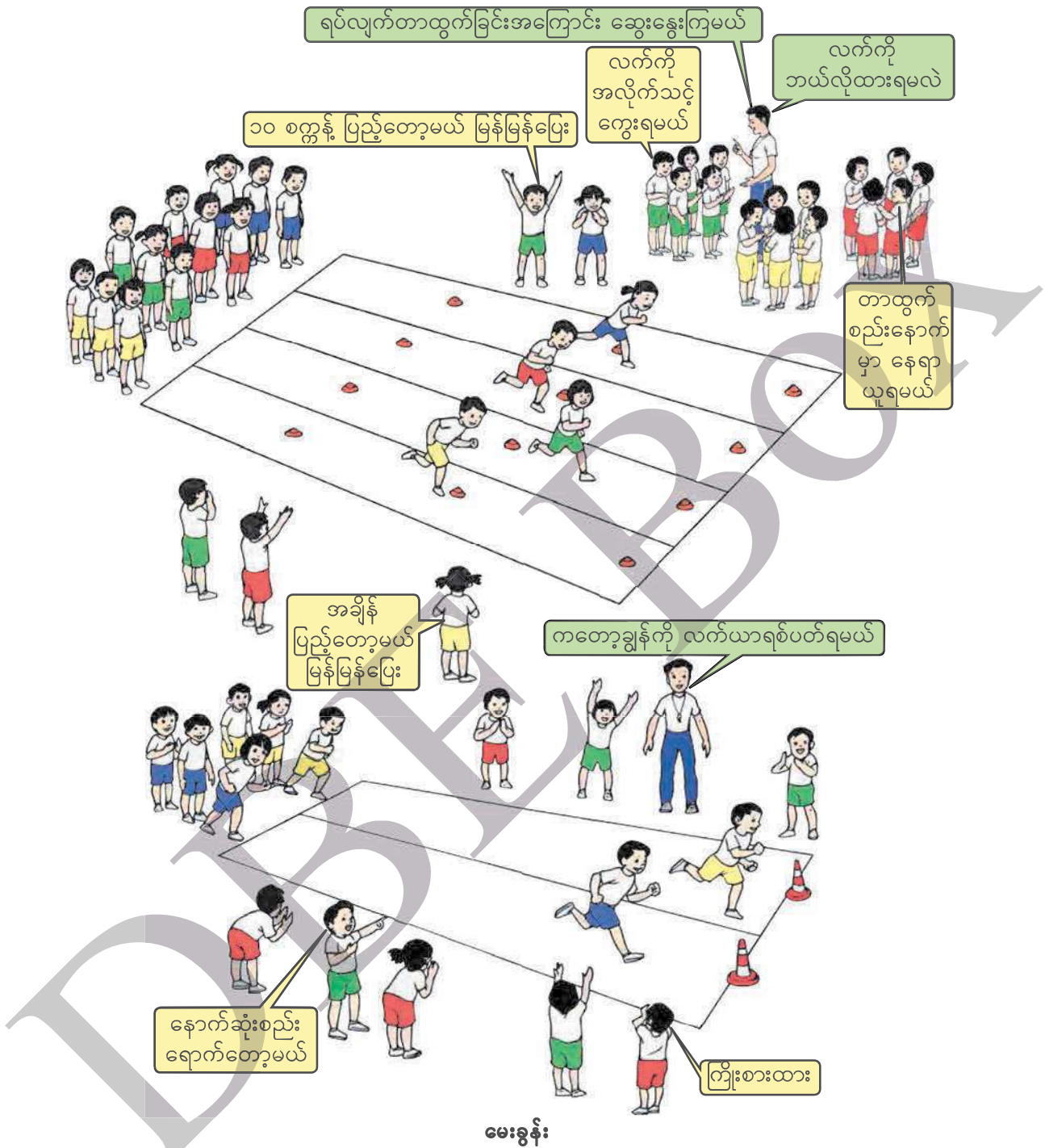
၅

ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပြီး မိမိပြေးလမ်းတည့်တည့်ကြည့်ရမည်။





အခန်း(၆) ပြေးခြင်း



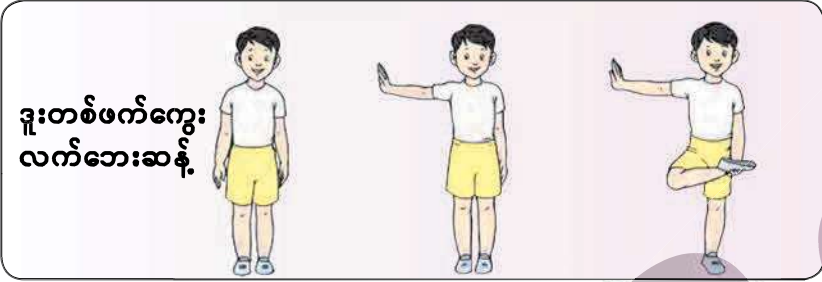
မေးခွန်း

၁	ရပ်လျက်တာထွက်နည်းနဲ့ ပြေးရတာပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ရပ်လျက်တာထွက်နည်းကို မှန်အောင်လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ရပ်လျက်တာထွက်ခြင်း နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေ ပြေးတာကိုအားပေးခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၇) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု) လေ့ကျင့်ခန်းများ

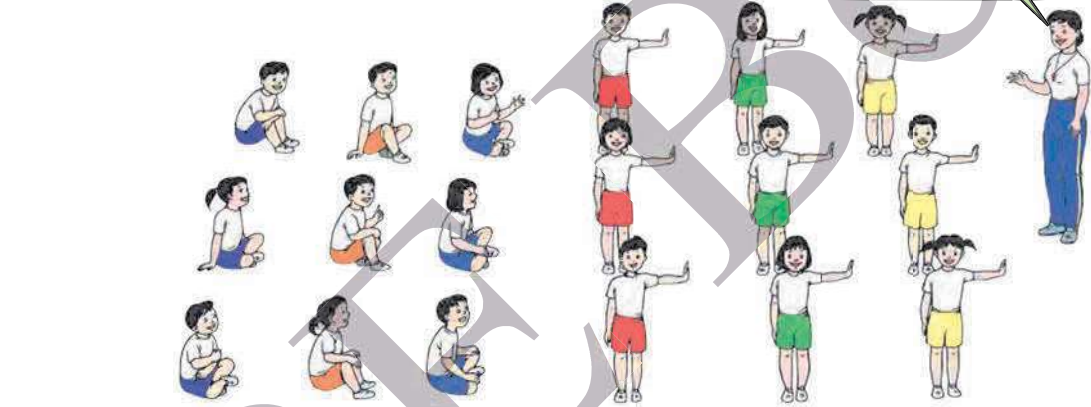


ဒီနေ့ သင်ခန်းစာကတော့ ဟန်ချက်ညီမျှမှု လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်တယ်။ ကလေးတို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ယုံယုံကြည်ကြည်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြရမယ်။ သူငယ်ချင်းတွေကို အကူအညီပေးကြရမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်။



ဒူးတစ်ဖက်ကွေး  
လက်ဘေးဆန့်

သူငယ်ချင်းတွေ  
လုပ်နေတာကို  
သေချာကြည့်မယ်



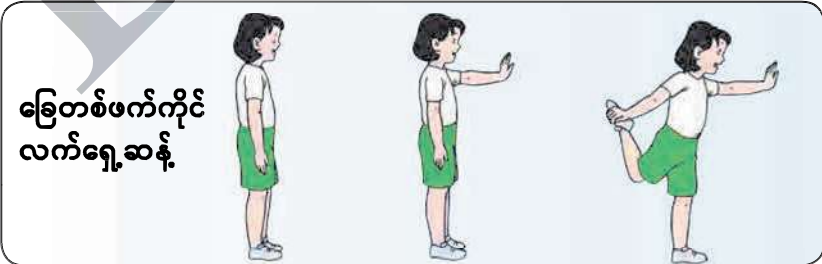
ကွေးတင်ထားတဲ့ ခြေထောက်ကိုမြဲမြဲတိုင်ထား

ကြိုးစားထား

၁၊ ၂၊ ၃... ၁၀

မလဲစေနဲ့

ခြေချင်း  
ဝတ်ကို  
တိုင်  
ရမယ်

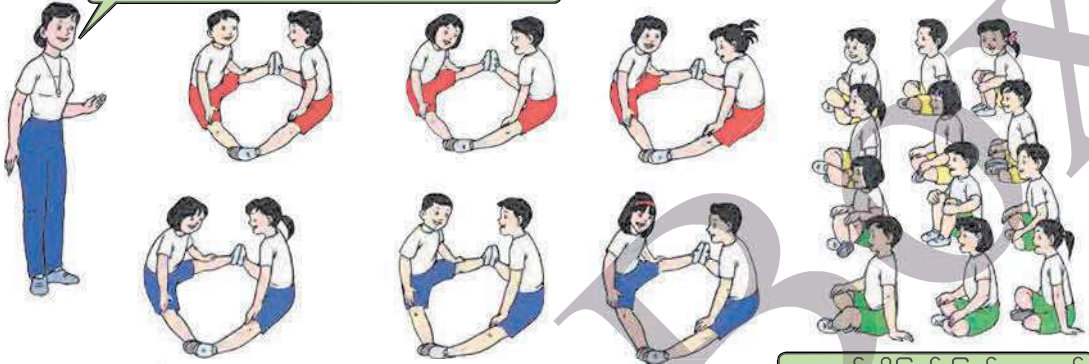


ခြေတစ်ဖက်ကို  
လက်ရှေ့ဆန့်

**ခြေထောက်ကန် လက်ဘယ်ညာဆွဲ ခါးဘေးကိုင်:**



ခြေထောက်ကို ဘေးကားပြီး ကန်ထားရမယ်



အသက်ကိုဖြည်းဖြည်းရှုထုတ်



ခန္ဓာကိုယ်ကို ရသလောက် ကိုင်ထား

ဒူးမကွေးစေနဲ့

လက်မပြုတ်စေနဲ့



**ခြေထောက်ကန်မြှောက် လက်ချင်းဆွဲ**



မေးခွန်း

၁	ဟန်ချက်ညီမျှမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရတာ ပျော်ရဲ့လား။	😊	😊	😊
၂	နှစ်ယောက်တွဲ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😊
၃	ဟန်ချက်ညီမျှမှုလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်လိုထားရမယ်ဆိုတာရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😊
၄	နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လုပ်ဆောင်ရာမှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကူအညီပေးခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😊

### အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ကလေးတို့ မင်္ဂလာပါ။ ဆရာက ဘောလုံးကို မြေလှိမ့်ပေးခြင်းနဲ့ ဖမ်းခြင်းတို့ကို သင်ပေးမယ်။ ကလေးတို့က ဘောလုံးမြေလှိမ့်ပေးခြင်းနဲ့ ဖမ်းခြင်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပြီး ကျွမ်းကျင်လာအောင်လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဘောလုံးပစ်ခြင်း ဖမ်းခြင်းနဲ့ ကန်ခြင်းတို့ရဲ့နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ လေ့ကျင့်ရာမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ညှိနှိုင်းပြီး အချိတ်အဆက်မိမိ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမယ်။

ဘောလုံးဖမ်းဖို့ လက်ကို အဆင်သင့် ရှေ့ထုတ်ထား



ဘောလုံးအလယ်ကို ကိုင်းပြီး သတ်မှတ် နေရာကို တိတိကျကျ ရောက်ဖို့ ချိန်ဆလှိမ့် ပေးရမယ်



လက်ကို ခန္ဓာကိုယ် အရှေ့ချကာ ဘောလုံးရွေ့လျားမှုနဲ့ အရှိန်ကို မှန်းပြီး ဖမ်းရင် ကောင်းကောင်းဖမ်းနိုင်မယ်



လှိမ့်ပေးတာ တော်တယ်



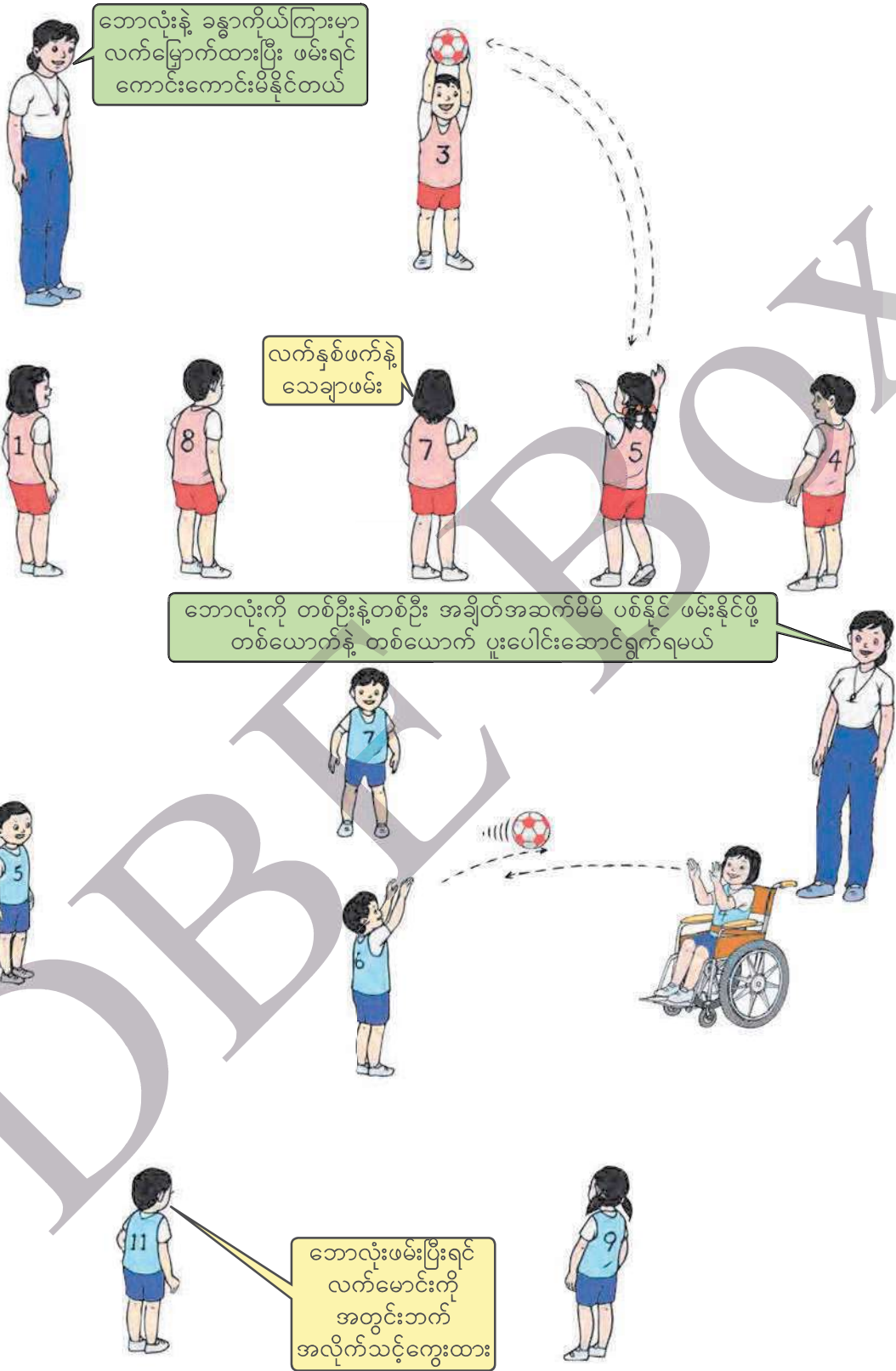
လက်နှစ်ဖက်နဲ့ သေချာဖမ်း



ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာဆိုကို ကောင်းကောင်း လှိမ့်ပေးနိုင်ကြတယ်



အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



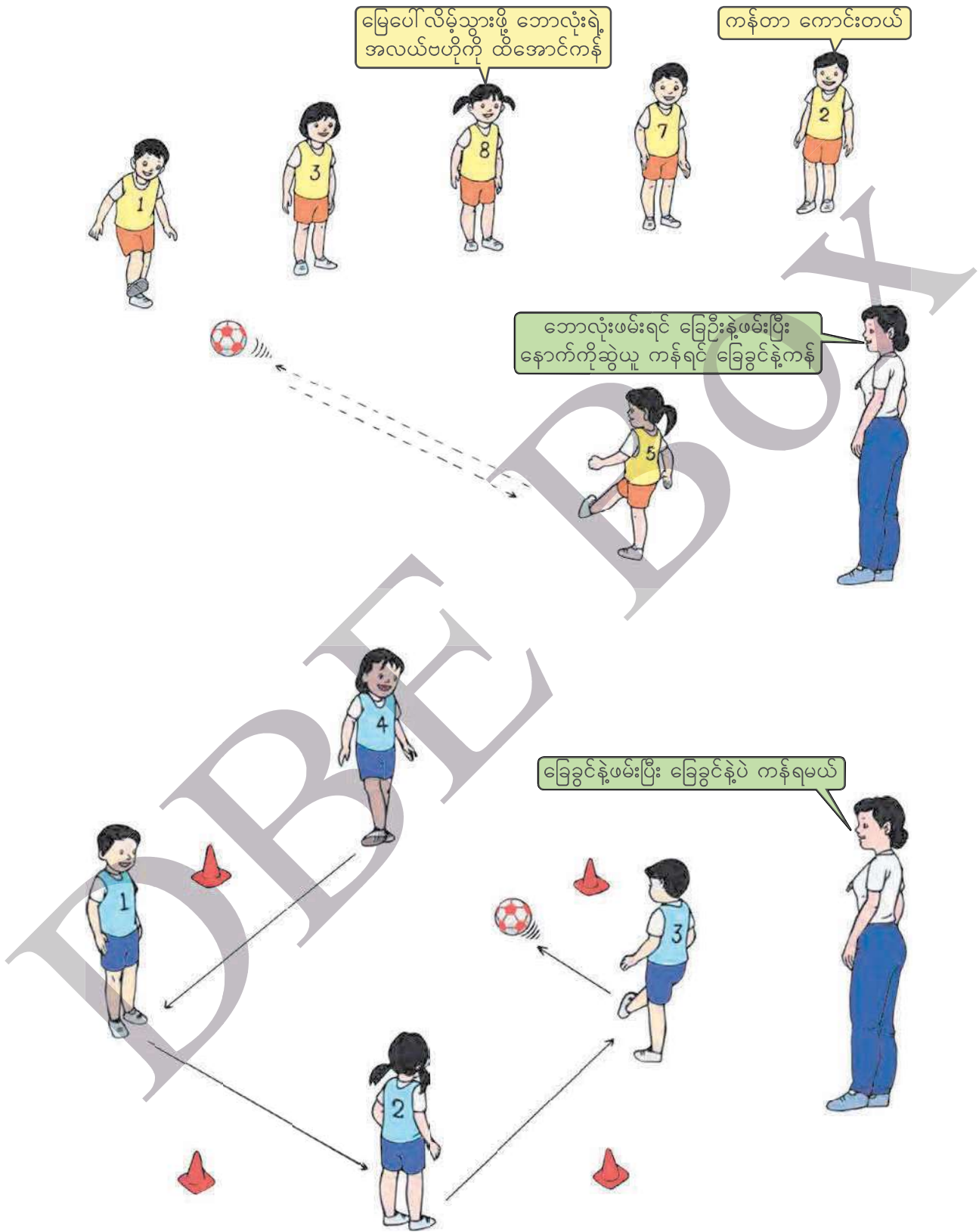
ဘောလုံးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြားမှာ လက်မြောက်ထားပြီး ဖမ်းရင် ကောင်းကောင်းမိနိုင်တယ်

လက်နှစ်ဖက်နဲ့ သေချာဖမ်း

ဘောလုံးကို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အချိတ်အဆက်မိမိ ပစ်နိုင် ဖမ်းနိုင်ဖို့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမယ်

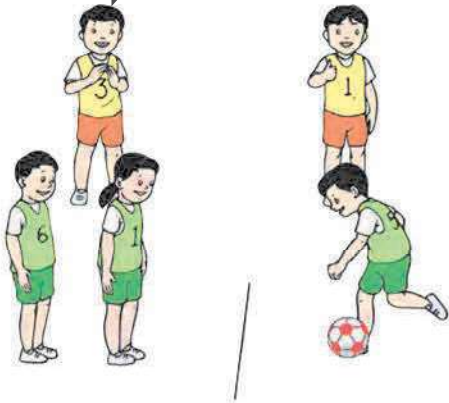
ဘောလုံးဖမ်းပြီးရင် လက်မောင်းကို အတွင်းဘက် အလိုက်သင့်ကွေးထား

အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

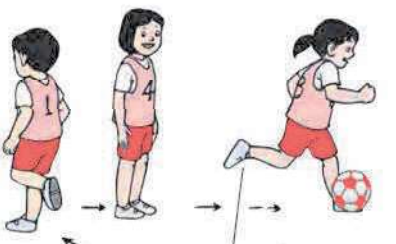
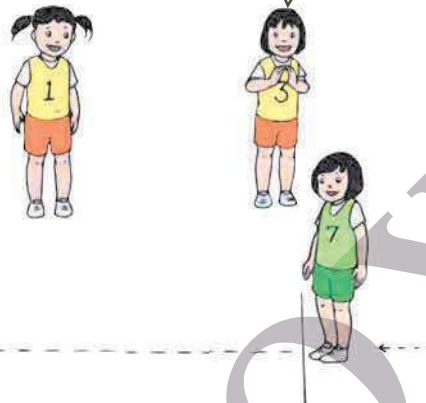


အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

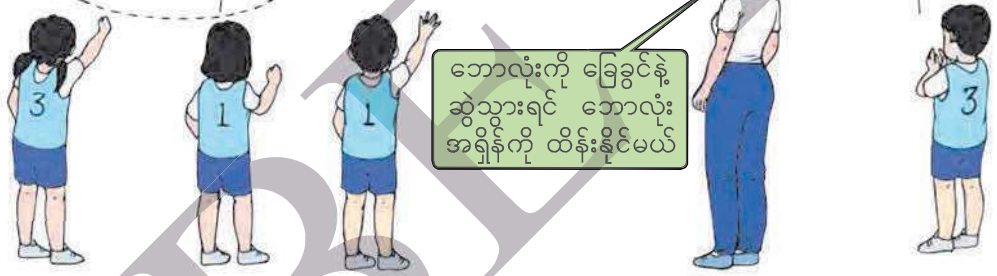
သတ်မှတ်နေရာ ရောက်ရင်  
သူငယ်ချင်းဆီ ခြေခွင်နဲ့ကန်ပေး



ဘောလုံးဆွဲသွားတာ  
ကောင်းတယ်



ဘောလုံးကို ခြေခွင်နဲ့  
ဆွဲသွားရင် ဘောလုံး  
အရှိန်ကို ထိန်းနိုင်မယ်



အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကစားကြမလဲဆိုတာ  
အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးကြမယ် ပြီးရင်ပြန်လေ့ကျင့်ကြမယ်

သတ်မှတ်နေရာရောက်ရင် ဘောလုံးကို  
တစ်ချက်ထိန်းပြီး ခြေခွင်နဲ့ကန်မယ်



ဘောလုံးဆွဲသွားရင်  
အားအများကြီး ထည့်ဖို့မလိုဘူး



အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ဘောလုံးလာရာလမ်းနဲ့ အရှိန်ကို မှန်းဆပြီး ဖမ်းနော်



ဘောလုံးဖမ်းပြီးရင် နောက်လှည့်ပြီး ခြေခွင်နဲ့ မြေလိမ့်ကန်မယ်

ကိုယ့်အုပ်စုအတွင်းမှာ ဘယ်သူအကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကစားခဲ့ကြသလဲ ဆွေးနွေးကြမယ် ပြီးရင်ပြန်လေ့ကျင့်ကြမယ်

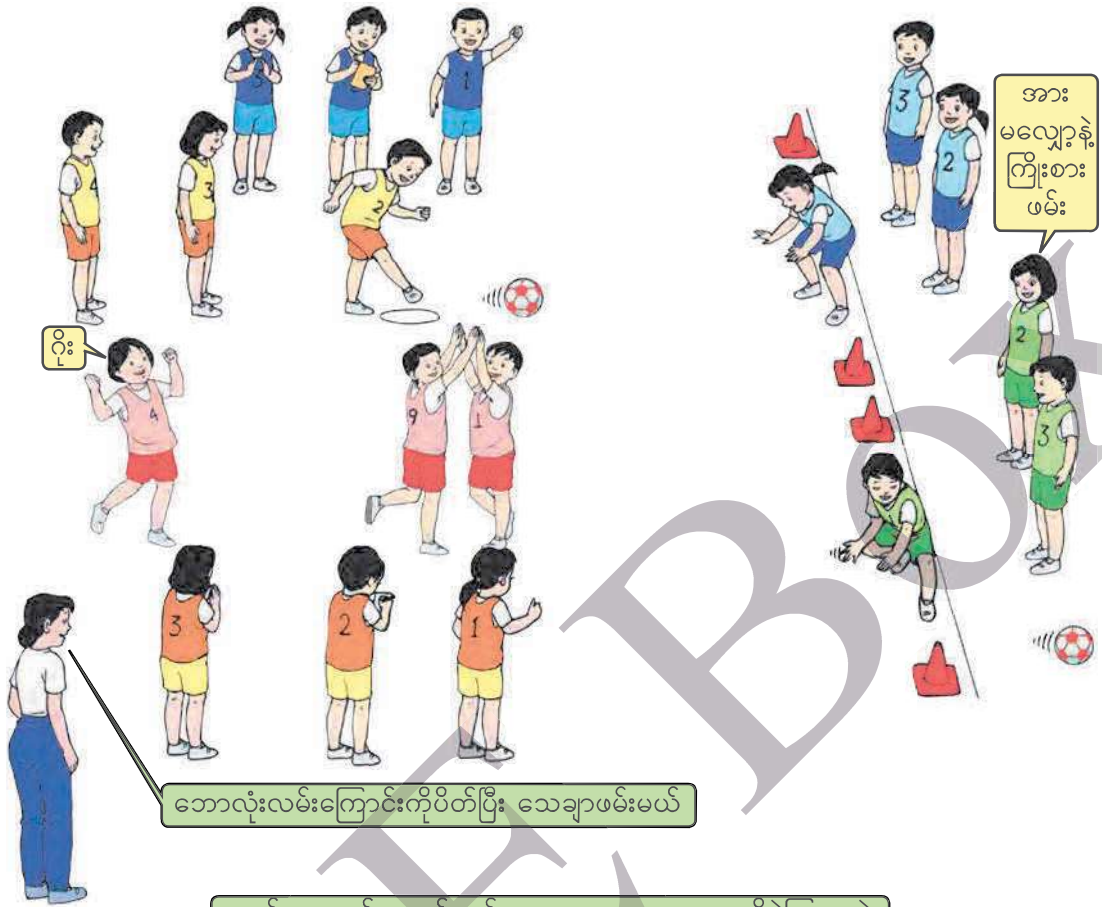
မောင်မောင်ဘောလုံးဖမ်းတာတော်တယ် လက်ကို ဘောလုံးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြားမှာ ထားပြီး ဖမ်းသွားတယ်

ဘောလုံးမကန်တဲ့ခြေကို ထောက်ခြေထားပြီး နောက်ကိုလှည့်မယ် ပြီးရင် ဘောလုံးကိုချပြီး မြေလိမ့်ကန်မယ်





အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ဘောလုံးလမ်းကြောင်းကိုပိတ်ပြီး သေချာဖမ်းမယ်

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကနေ ဘာတွေတွေ့ရှိခဲ့ကြသလဲ

ဘောလုံးလာရာ လမ်းကြောင်းကိုကြည့်ပြီး လိုက်ရွှေ့ဖမ်းမယ်

မြေလိမ့်ဘောဖြစ်ပို့ ဘောလုံးအလယ်ကို ချိန်ဆပြီး ခြေခွင်နဲ့ကန်ရမယ်

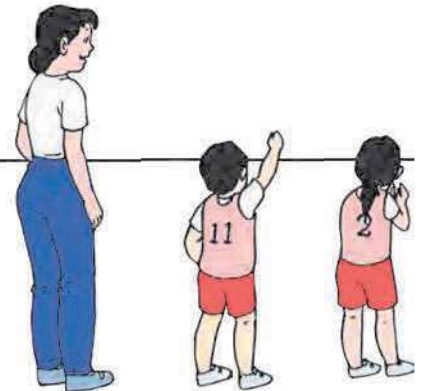
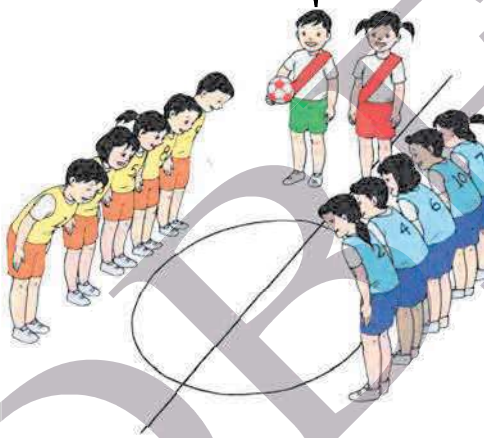


အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

ဘောလုံးတည်ကန်မဲ့ အသင်းက ကိုယ့်အသင်းသား တစ်ဦးဆီကို ကန်ပေးပြီး စတင်ကစားရမယ်



သန့်သန့်ရှင်းရှင်းကစားကြမယ်

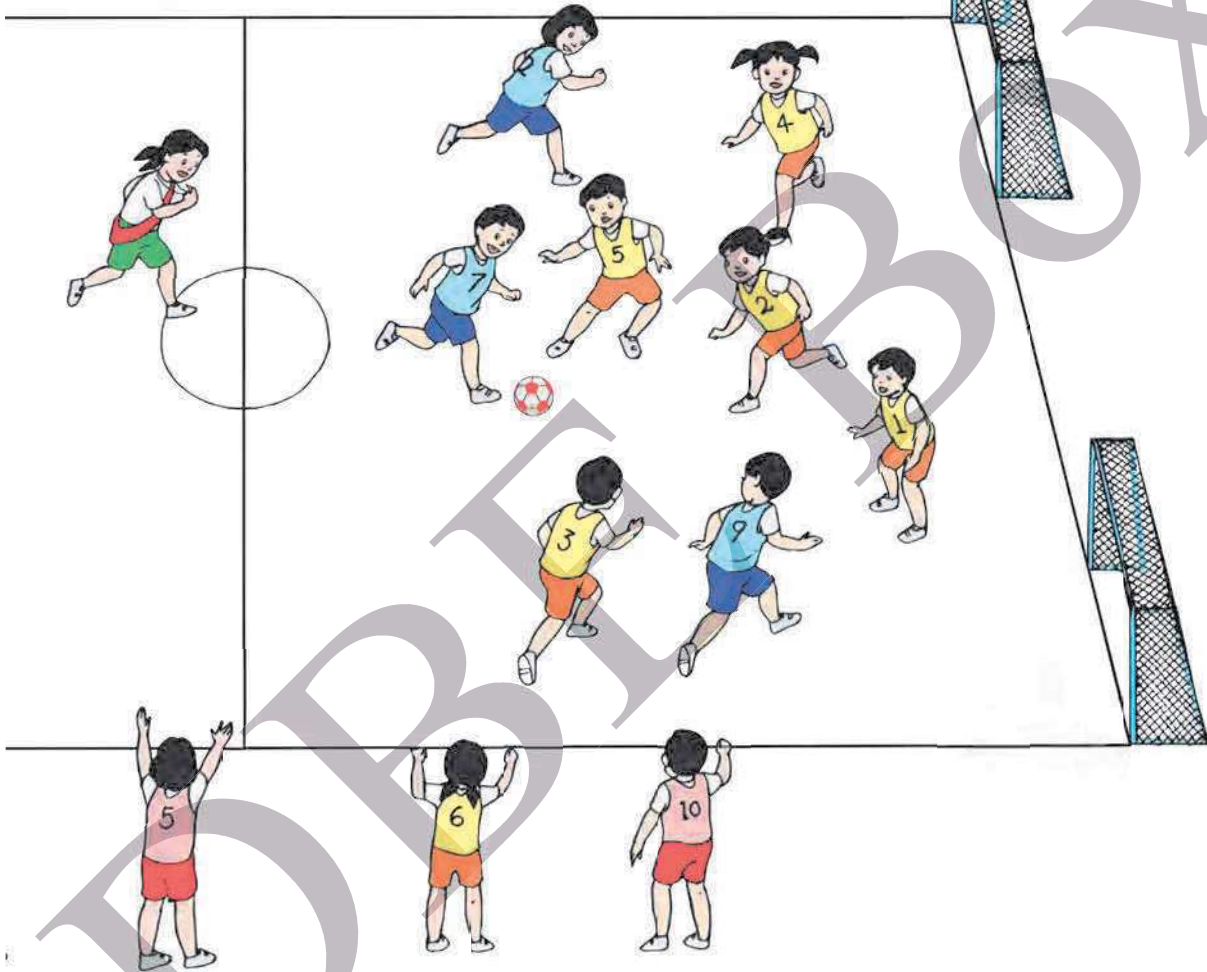


**ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**

- ၁။ ကလေးဦးရေအပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦးမှ ၇ ဦးအထိ)
- ၂။ ဒိုင်လူကြီးနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကစားမည့်အသင်းနှစ်သင်းမှ ကစားသမားများသည် ကွင်းလယ်ဗဟိုစည်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ပြီး အရှိအသေပေးရမည်။
- ၃။ ခေါင်း ပန်းလှန်၍ ဘောလုံးတည်ကန်မည့် အသင်းကို ရွေးချယ်ရမည်။
- ၄။ ဒိုင်လူကြီး ခရာမှတ်အချက်ပေးလျှင် ဘောလုံးတည်ကန်မည့်အသင်းက မိမိအသင်းသားတစ်ဦးထံသို့ ကန်ပေးပြီး စတင်ကစားနိုင်သည်။
- ၅။ သတ်မှတ်ချိန် ၅ မိနစ် အတွင်း ဂိုးအများဆုံးသွင်းနိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၈) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

ဘောလုံးကို ဂိုးမဝင်အောင် ကာထား



မေးခွန်း

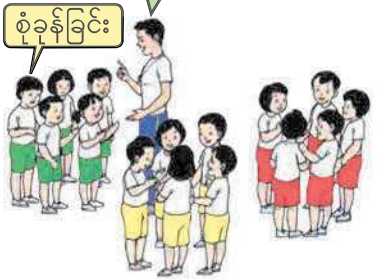
၁	ဘောလုံးပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းနဲ့ ကန်ခြင်းတို့ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။			
၂	ဘောလုံးကစားခြင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး ဂိုးသွင်းခဲ့ကြသလား။			
၃	ဘောလုံးပစ်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းနဲ့ ကန်ခြင်းတို့ရဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အချိတ်အဆက်မိမိ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။			

# အခန်း(၉) ကြိုးခုန်ခြင်း



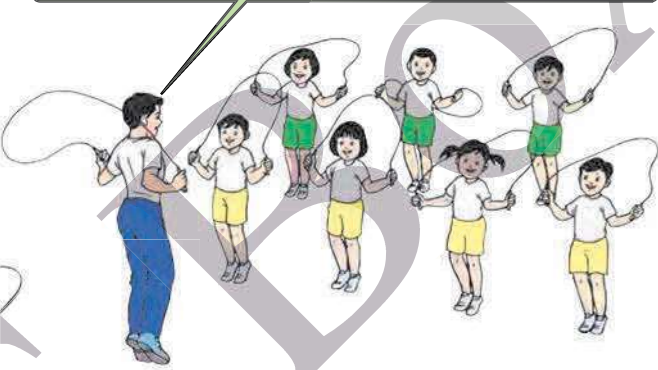
မင်္ဂလာပါ ကလေးတို့။ ဒီနေ့ သင်ခန်းစာက ကြိုးခုန်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အားလုံးပဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး အကြံကောင်းတွေ ပေးကြရမယ်။ ကြိုးခုန်ခြင်းနည်းစနစ်တွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကြိုးခုန်ခြင်းအမျိုးမျိုးကို မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်။

ကြိုးခုန်ခြင်း နည်းစနစ်တွေကို ပြန်ဆွေးနွေးကြမယ်



စုံခုန်ခြင်း

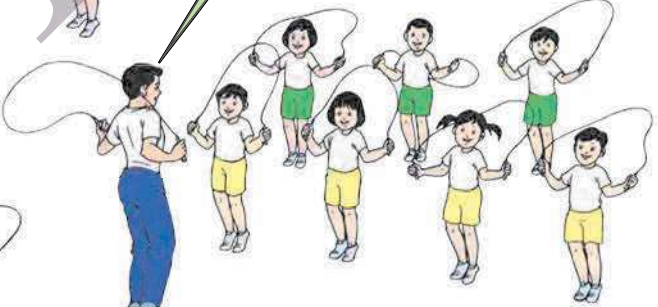
ဆရာနဲ့အတူ အနှေးစုံခုန်ကြမယ် တစ်ချက်ခုန်ပြီးရင် တစ်ချက်နားမယ်



၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄...၁၅



ဆရာနဲ့အတူ အမြန်စုံခုန်ကြမယ်



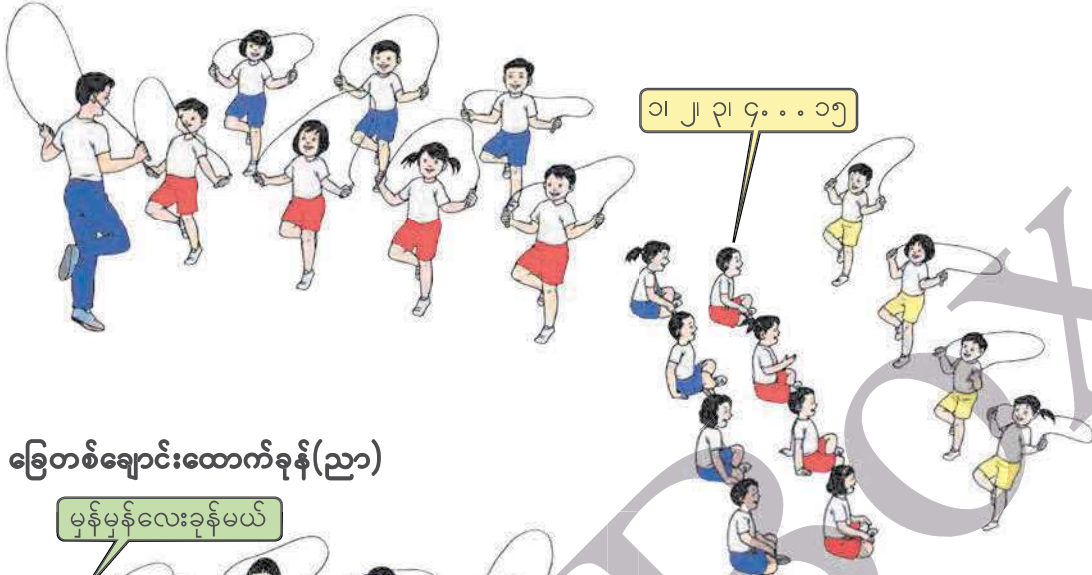
၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄...၁၅



စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း ဘယ်လောက် ခုန်နိုင်ကြမလဲ



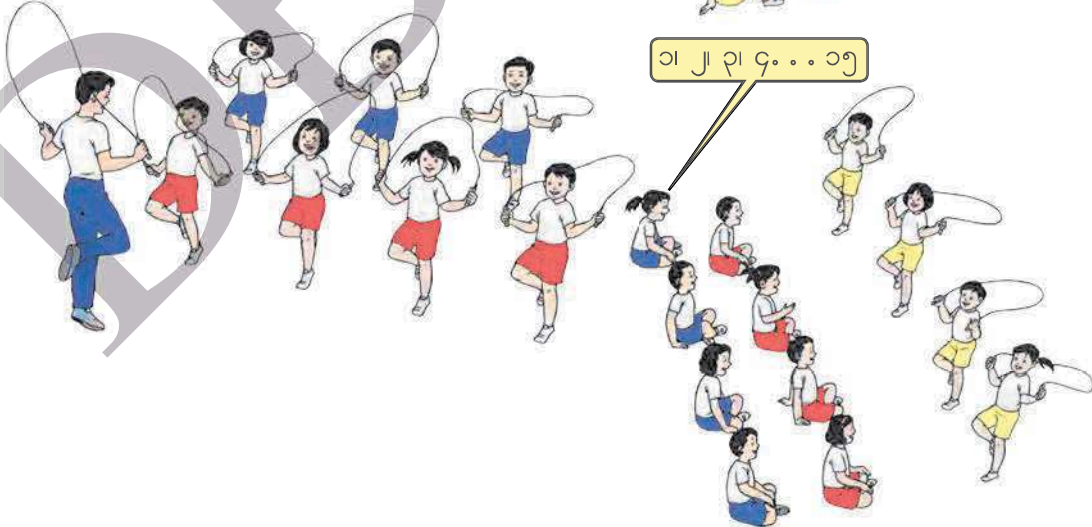
ခြေတစ်ချောင်းထောက်ခုန်(ဘယ်)



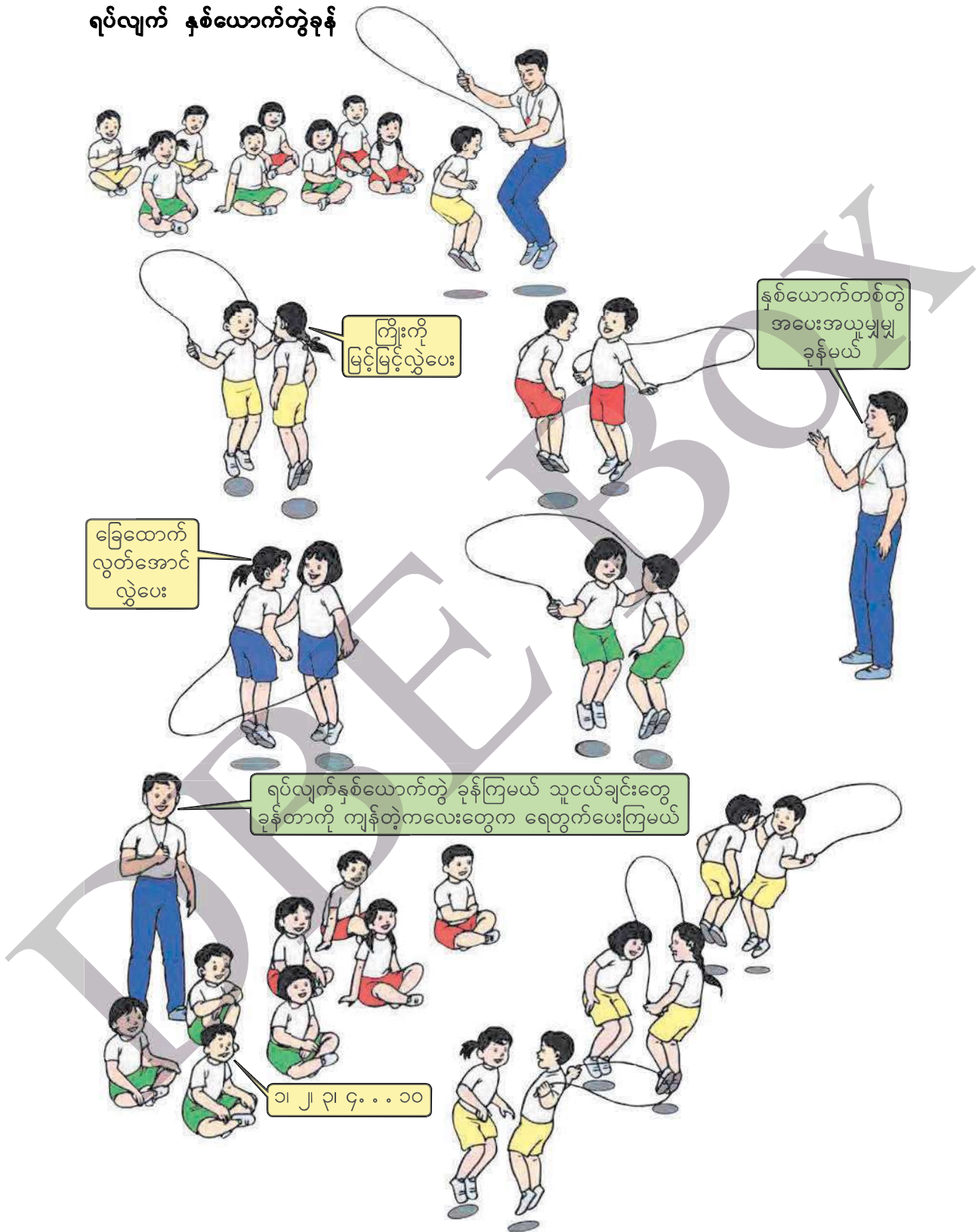
ခြေတစ်ချောင်းထောက်ခုန်(ညာ)



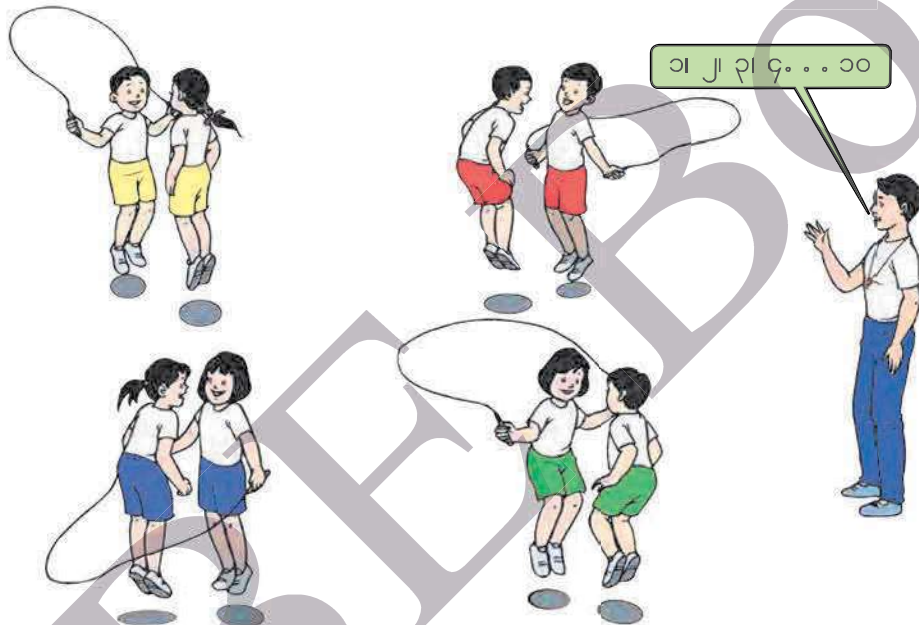
ခြေပြောင်းခုန်(ဘယ်၊ ညာ)



ရပ်လျက် နှစ်ယောက်တွဲခုန်



နှစ်ယောက်တွဲ ဝင်ခုန်ခြင်း

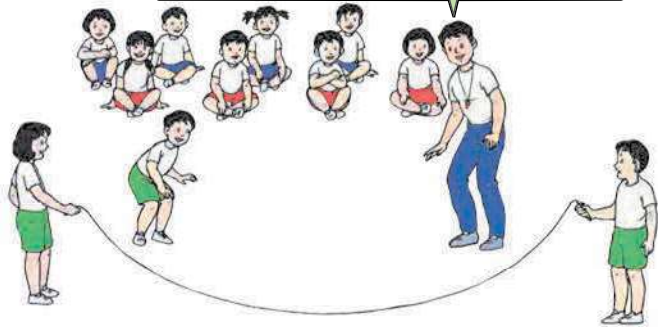


သူငယ်ချင်းနဲ့ နှစ်ယောက်တွဲခုန်တဲ့အချိန်ကို ရေတွက်မယ်



အခန်း(၉) ကြိုးခုန်ခြင်း

ဆရာတို့ ကြိုးခုန်ရင်း နေရာလဲတာကို ပြမယ် ကလေးတို့ သေချာကြည့်ထားမယ်



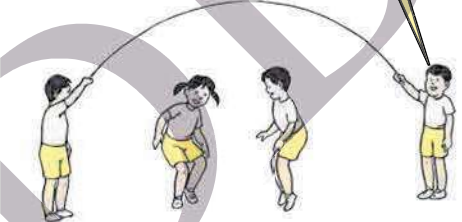
နေရာချင်း လဲမယ် ပြန်လှည့်လာခဲ့



ကလေးနှစ်ယောက် ခုန်ပြမယ် ကျန်ကလေးတွေက သေချာကြည့်ထားမယ်



၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄... ၁၀



နှစ်ယောက်တွဲ ခုန်ရင်းနဲ့ နေရာလဲတာကို အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ကြမယ်





အခန်း(၉) ကြိုးခုန်ခြင်း

နှစ်ယောက်တွဲ ကြိုးခုန်တာ ပိုကျွမ်းကျင်လာအောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်



ကြိုးလာရာလမ်းကို မော့ကြည့်မယ် ကြိုးမြေပေါ်ကျတာနဲ့ ဝင်မယ်



သူငယ်ချင်းနဲ့ ကျောခိုင်းလျက်ဖြစ်သွားရင် ထွက်လို့ရပြီ



၁၊ ၂၊ ၃...ဝင်



နေရာချင်း လဲကြမယ်



မေးခွန်း

၁	နှစ်ယောက်တွဲ ကြိုးခုန်ရတာ ပျော်ခဲ့ကြသလား။	😊😊😊
၂	ကြိုးခုန်ခြင်း အမျိုးမျိုးကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊😊😊
၃	နှစ်ယောက်တွဲ ကြိုးခုန်တဲ့အခါ သတိထားရမဲ့အချက်တွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊😊😊
၄	သူငယ်ချင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အကြံဉာဏ်တွေ ပေးခဲ့ကြသလား။	😊😊😊

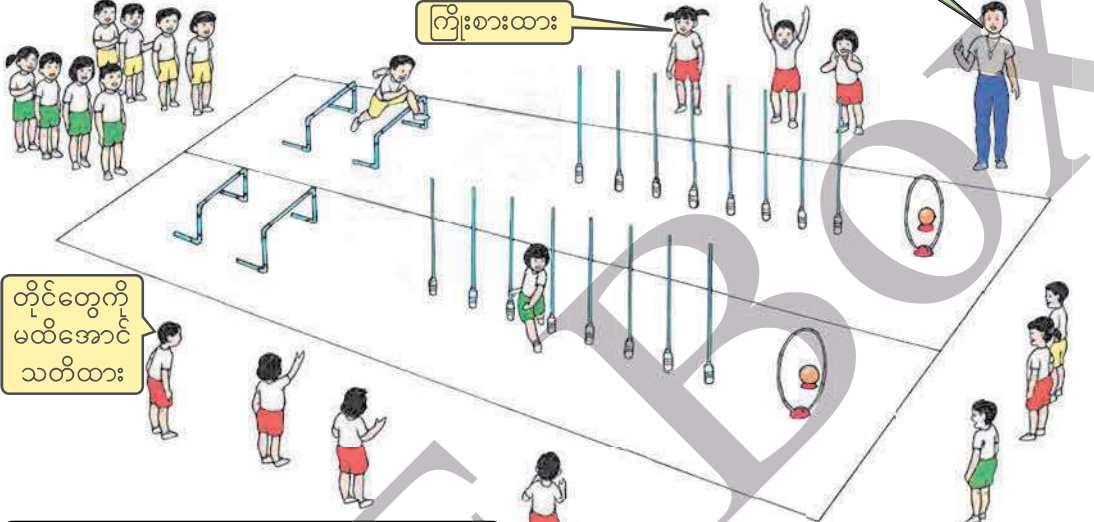
အခန်း(၁၀) ပေါင်းစပ်ကစားနည်း



ဒီနေ့ သင်ခန်းစာက ပေါင်းစပ်ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ကစားနည်းကို တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး စည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာကစားကြရမယ်။ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြရမယ်။

တိုင်တွေကို ကွေ့ပြေးရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကို ထိန်း

ကြိုးစားထား



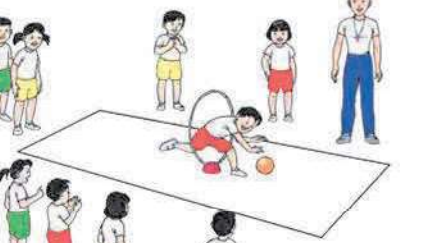
တိုင်တွေကို မထိအောင် သတိထား

ကလေးတို့အတွက် ဘယ်လှေ့ကျင့်ခန်းက ပိုခက်သလဲ ဘယ်လှေ့ကျင့်ခန်းကို ပိုပြီး လှေ့ကျင့်ဖို့လိုအပ်သလဲ စဉ်းစားမယ် ပြီးရင် ကိုယ့်အတွက်လိုအပ်တာကို လှေ့ကျင့်မယ်

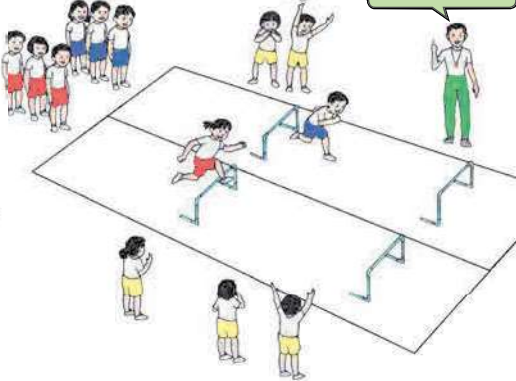
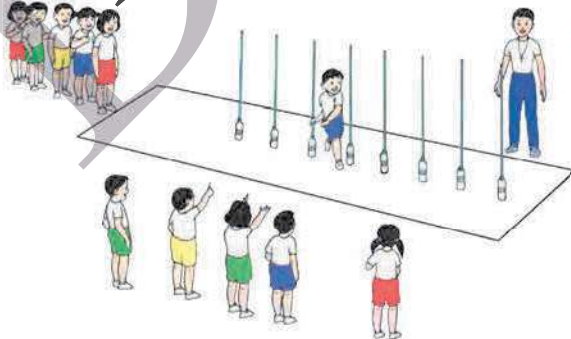
ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာ မရောက်ခင် လိုက်ကောက်မယ်



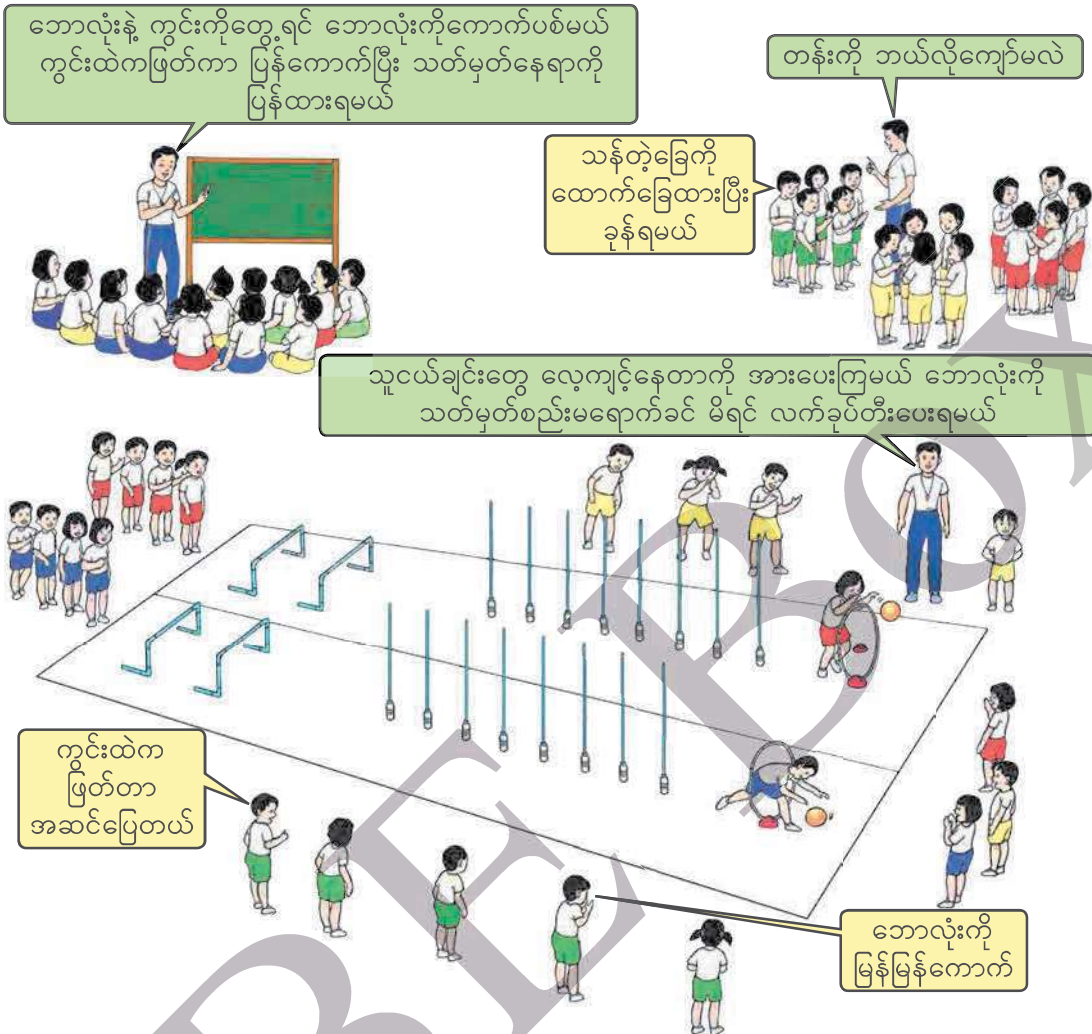
တိုင်တွေကို လက်နဲ့ မထိအောင် လက်ကို တအားမလွှဲနဲ့



ခုန်တာ ကောင်းတယ်



အခန်း(၁၀) ပေါင်းစပ်ကစားနည်း



**ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ဦး မှ ၇ဦးအထိ)

၂။ အုပ်စုလိုက်သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူရမည်။

၃။ ခရာသံကြားလျှင် ရှေ့ဆုံးလူက စပြေးကာ တန်းများကိုတွေ့လျှင် ခုန်ကျော်ရမည်။ တိုင်များကိုတွေ့လျှင် ကွေးပြေးရမည်။ ဘောလုံးနှင့် ကွင်းကိုတွေ့လျှင် ဘောလုံးကို ကွင်းပေါ်ကကျော်ပစ်ကာ ကွင်းအတွင်းမှ ဖြတ်၍ ပြန်ကောက်ပြီး သတ်မှတ်နေရာသို့ ပြန်ထားရမည်။ ပြီးလျှင် ရှေ့သတ်မှတ်စည်းသို့ပြန်ပြေးကာ လက်ဝါးချင်းရိုက်ရမည်။

၄။ လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီးမှသာ နောက်လူကဆက်ပြေးရမည်။

၅။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ကလေးများက ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။

**မေးခွန်း**

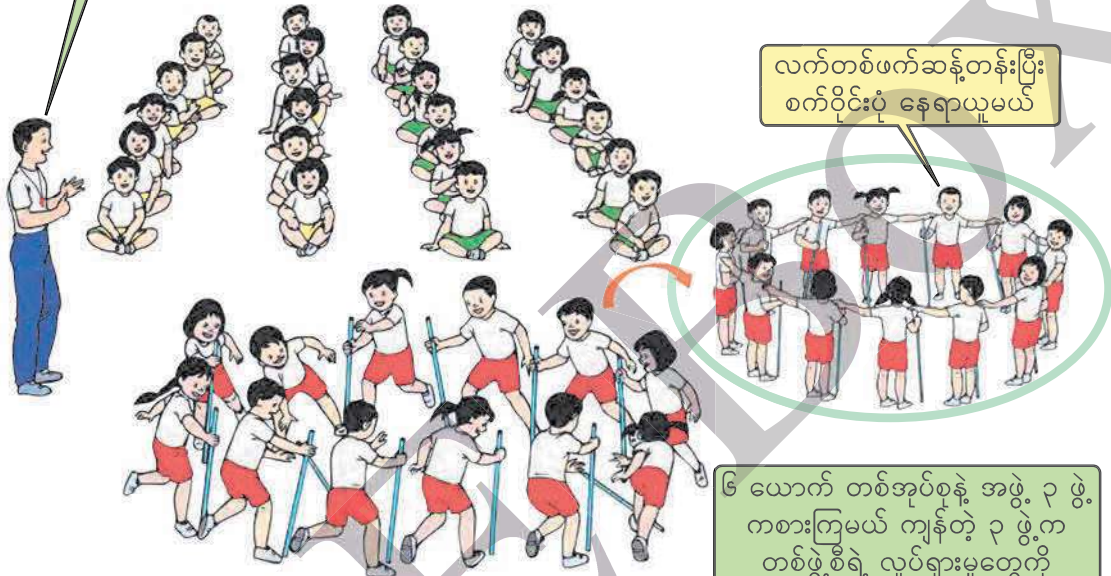
၁	ပေါင်းစပ်ကစားနည်းရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာမှာပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	လှုပ်ရှားမှု ၃ မျိုးစလုံးကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း လိုက်နာကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၁) နောက်ဆုံးကျန်လျှင်သင်ဘုရင်ကစားနည်း



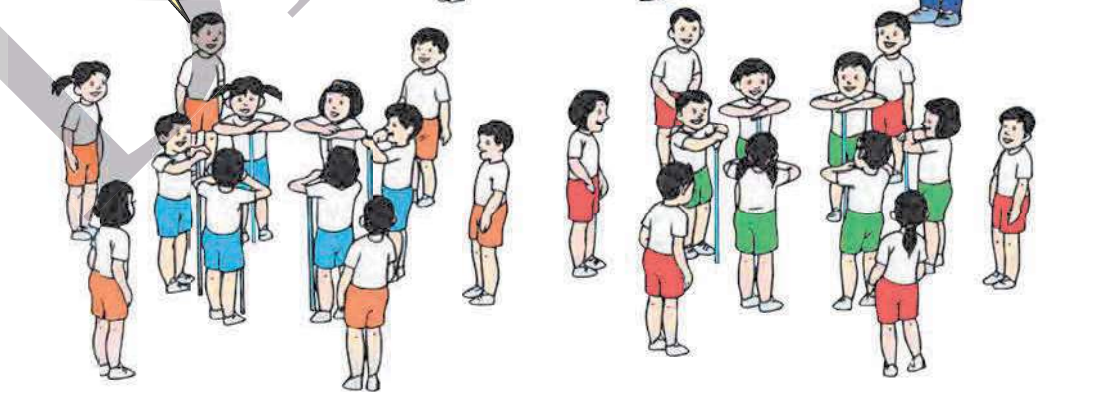
ဒီနေ့ သင်ခန်းစာကတော့ နောက်ဆုံးကျန်လျှင်သင်ဘုရင်ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ဒီကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အုပ်စုလိုက် စုပေါင်းကစားကြရမယ်။ ကစားနည်း စည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး တုတ်ကိုမကျအောင် ယူနိုင်ကြရမယ်။

ကလေးတို့ သူငယ်ချင်းတွေ သရုပ်ပြလိမ့်မယ်  
ကလေးတို့က သေချာကြည့်ထားမယ်

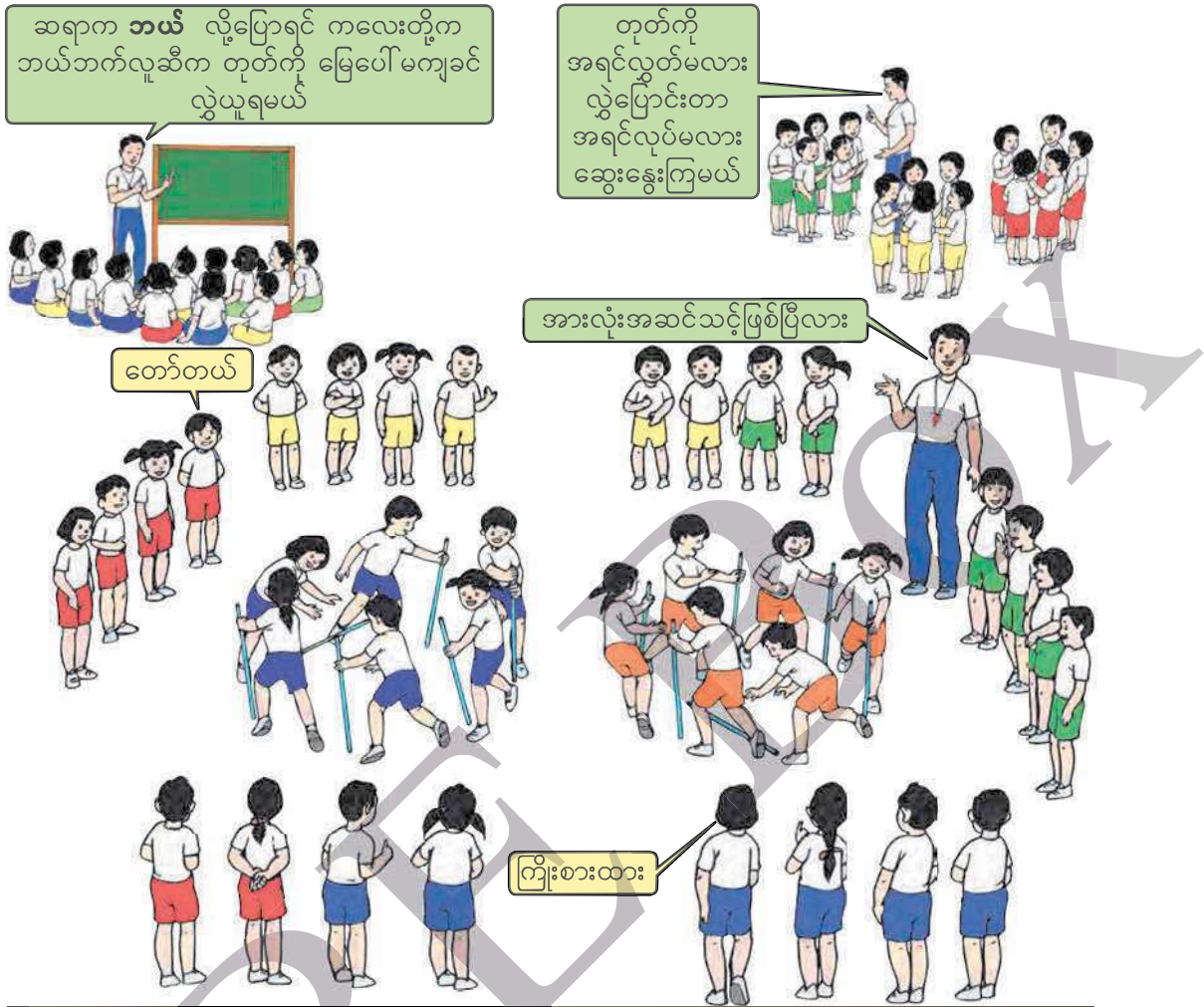


၆ ယောက် တစ်အုပ်စုနဲ့ အဖွဲ့ ၃ ဖွဲ့  
ကစားကြမယ် ကျန်တဲ့ ၃ ဖွဲ့က  
တစ်ဖွဲ့စီရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို  
ကြည့်မယ် အားပေးမယ်

တုတ်ပေါ်မှာ လက်ကို  
အုပ်ကိုင်မယ်



အခန်း(၁၁) နောက်ဆုံးကျန်လျှင်သင်ဘုရင်ကစားနည်း



**ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၆ဦး မှ ၁၀ဦးအထိ)

၂။ အုပ်စုလိုက်သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူရမည်။

၃။ ဆရာက **ဘယ်** ဟုပြောလျှင် ကလေးများက ညာဘက်လူဆီမှ တုတ်ကို မြေပေါ်မကျခင်လွဲယူရမည်။ **ညာ** ဟုပြောလျှင် ကလေးများက ညာဘက်လူဆီမှ တုတ်ကို မြေပေါ်မကျခင် လွဲယူရမည်။ တုတ်လွတ်ကျသောကလေးက ထွက်သွားရမည်။ တစ်ဖွဲ့တွင် ၂ ယောက်ကျန်လျှင် ၂ ယောက်ကို ရွေးထားရမည်။ တစ်ဖွဲ့နှစ်ယောက် ၄ ဖွဲ့ရှိလျှင် စယောက် ပြန်ကစားရမည်။

၄။ ဆရာက **ဘယ်** နှင့် **ညာ**ကို ကျပန်းခေါ်ပေးရမည်။

၅။ နောက်ဆုံးကျန်သောကလေးက အနိုင်ရမည်။

**မေးခွန်း**

၁	နောက်ဆုံးကျန်ရင်သင်ဘုရင်ကစားနည်းမှာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရတာပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊 😊 😞
၂	တုတ်ကို ၅ ကြိမ်ဆက်တိုက် မကျအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊 😊 😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊 😊 😞
၄	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေအတိုင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ညှိနှိုင်းကစားခဲ့ကြသလား။	😊 😊 😞

အခန်း(၁၂) လူတွဲကစားနည်း



ဒီနေ့ လူတွဲကစားနည်းကိုကစားကြမယ်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲညှိပြီး ဘောလုံးကို သယ်ဆောင်ရာမှာ တက်တက်ကြွကြွ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကစားကြမယ်။ ကိုယ့်အသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံကောင်းတွေပေးပြီး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြ နိုင်ရမယ်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံးကိုထိန်းပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် ဟန်ချက်ညီညီသယ်ပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးတတ်ရမယ်။

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြမယ်

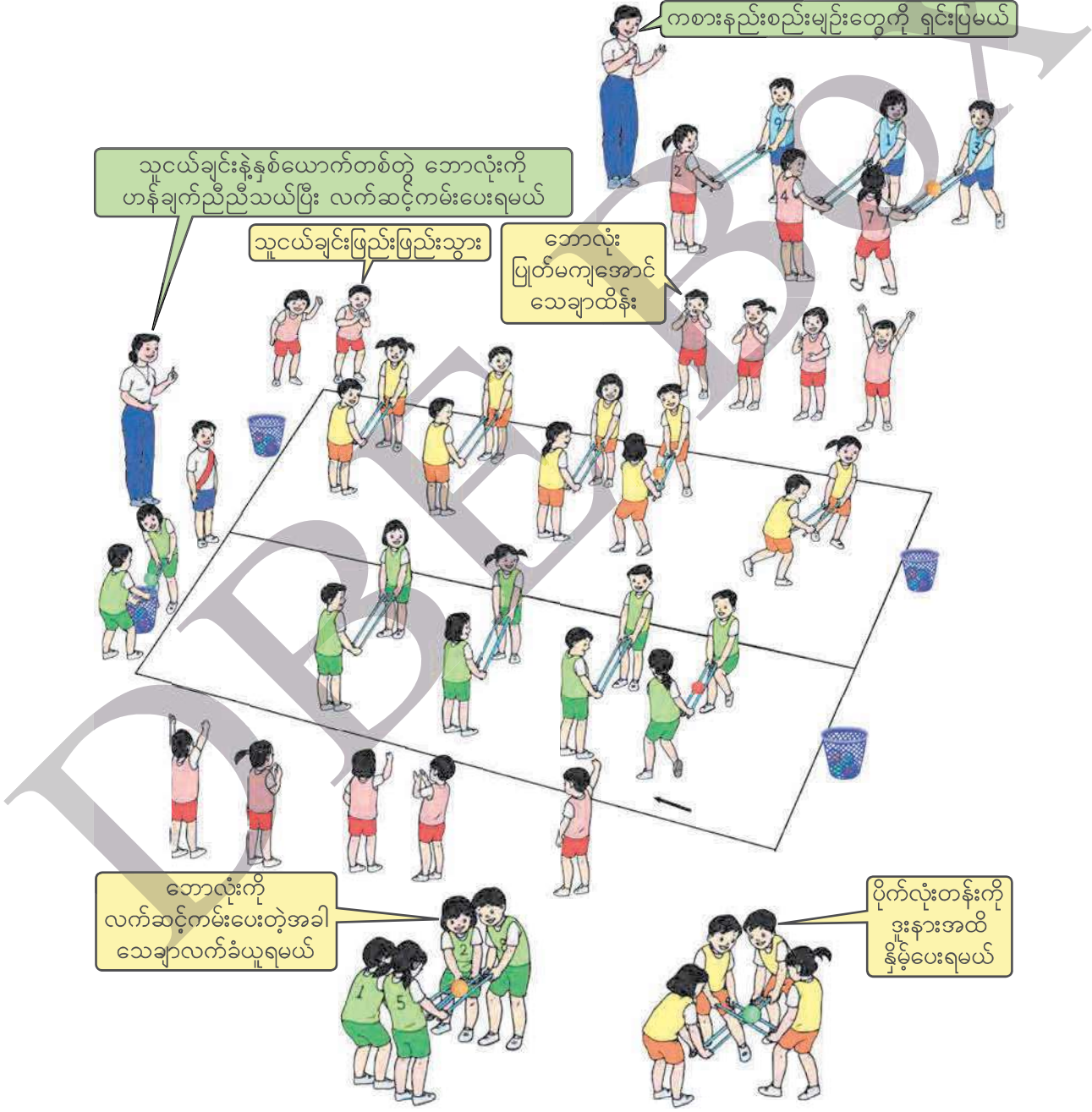
သူငယ်ချင်းနဲ့နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံးကို ဟန်ချက်ညီညီသယ်ပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမယ်

သူငယ်ချင်းဖြည်းဖြည်းသွား

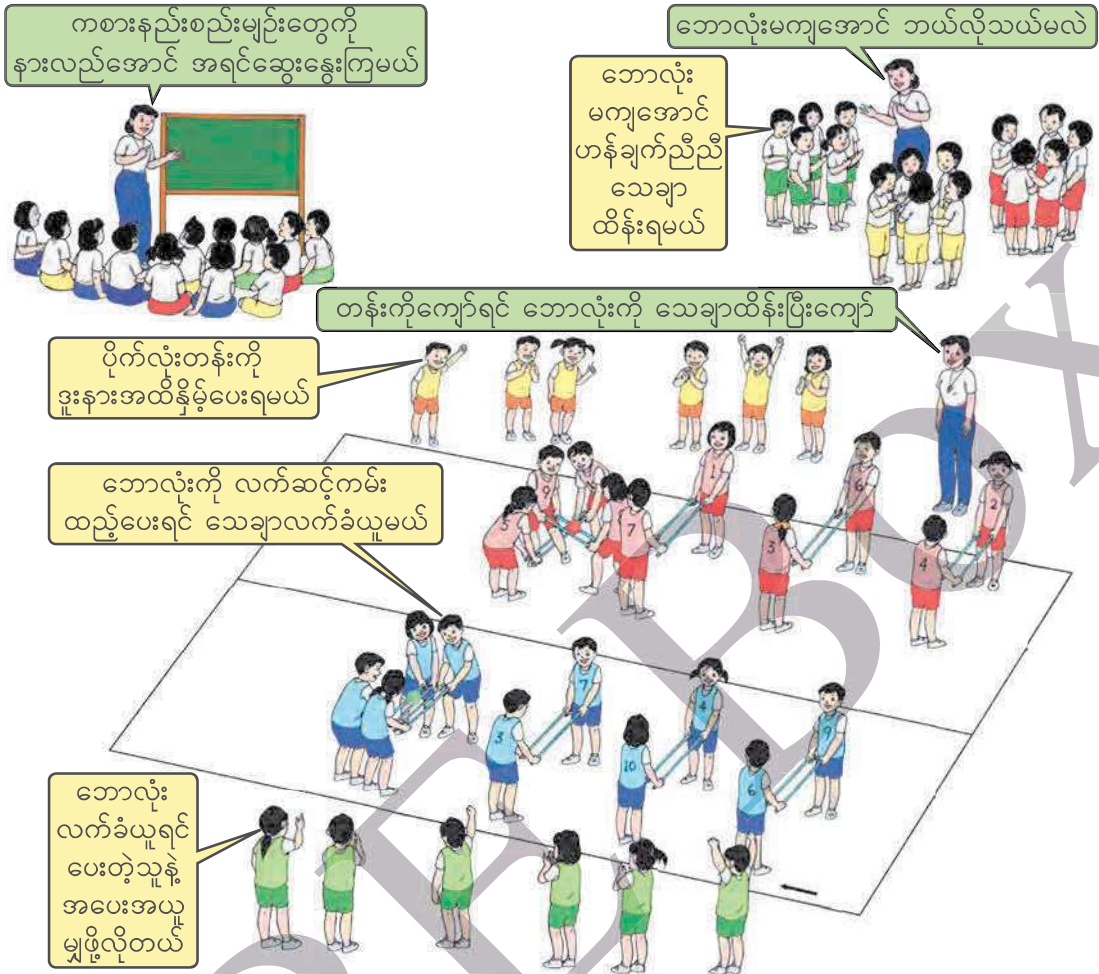
ဘောလုံး ပြုတ်မကျအောင် သေချာထိန်း

ဘောလုံးကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးတဲ့အခါ သေချာလက်ခံယူရမယ်

ပိုက်လုံးတန်းကို ဒူးနားအထိ နှိပ်ပေးရမယ်



အခန်း(၁၂) လူတွဲကစားနည်း



**ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂၀မာ- ၁၀ ဦးမှ ၁၂ ဦးအထိ)

၂။ ကလေးများကို အတွဲ (၁)၊ အတွဲ (၂)၊ အတွဲ (၃)၊ အတွဲ (၄)၊ အတွဲ (၅) စသည်ဖြင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အတွဲငယ်များသတ်မှတ်ပြီး လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် နေရာယူစေမည်။

၃။ နောက်ဆုံး အတွဲ (၅) ထံတွင် ဘောလုံးကိုတင်ထားရမည်။ ခရာသံကြားလျှင် အတွဲ (၅)က ဘောလုံးကို ဟန်ချက်ညီညီသယ်ဆောင်ရမည်။

၄။ ကျန်အတွဲများက ပိုက်လုံးတန်းများကို ခွေးနားအထိနှိမ့်ပေးထားကာ အတွဲ (၅)က ပိုက်လုံးတန်းများကိုကျော်ရမည်။

၅။ ရှေ့ဆုံးသို့ရောက်လျှင် အတွဲ (၁)ထံ ဘောလုံးကမ်းပေးပြီး လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် နေရာယူရမည်။ အတွဲ (၁) မှ အတွဲ (၂)၊ အတွဲ (၂) မှ အတွဲ (၃)၊ အတွဲ (၃) မှ အတွဲ (၄) အထိ အဆင့်ဆင့် ကမ်းပေးရမည်။

၆။ အတွဲ (၄) ထံသို့ ဘောလုံးရောက်လျှင် အတွဲ (၅) လုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤနည်း အတိုင်း ကျန်ကလေးများက ဆက်လက်ကစားရမည်။

**မေးခွန်း**

၁	လူတွဲကစားနည်းကိုတက်တက်ကြွကြွပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	နှစ်ယောက်တစ်တွဲညှိယူပြီး လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	အုပ်စုတွင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာပြီး အသင်းအောင်နိုင်ရေး အတွက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

# အခန်း(၁၃) နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်း



ဒုတိယတန်းမှာပါတဲ့ အခန်း(၁၃) ကျောပုတ်ကစားနည်းကို မှတ်မိကြသလား။ မြွေလိမ်မြွေကောက်ကစားနည်းနဲ့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စုပေါင်းကစားကြမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန်မတ်တတ်ရပ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ထိန်းပြေးရမယ်။

ဖော်ပြထားတဲ့ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်းကစားကြရအောင်

စည်းကမ်းတကျ ဘယ်လို ကစားကြမလဲ

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတွန်းရဘူး

မြွေလိမ်မြွေကောက် ပြေးရမယ်

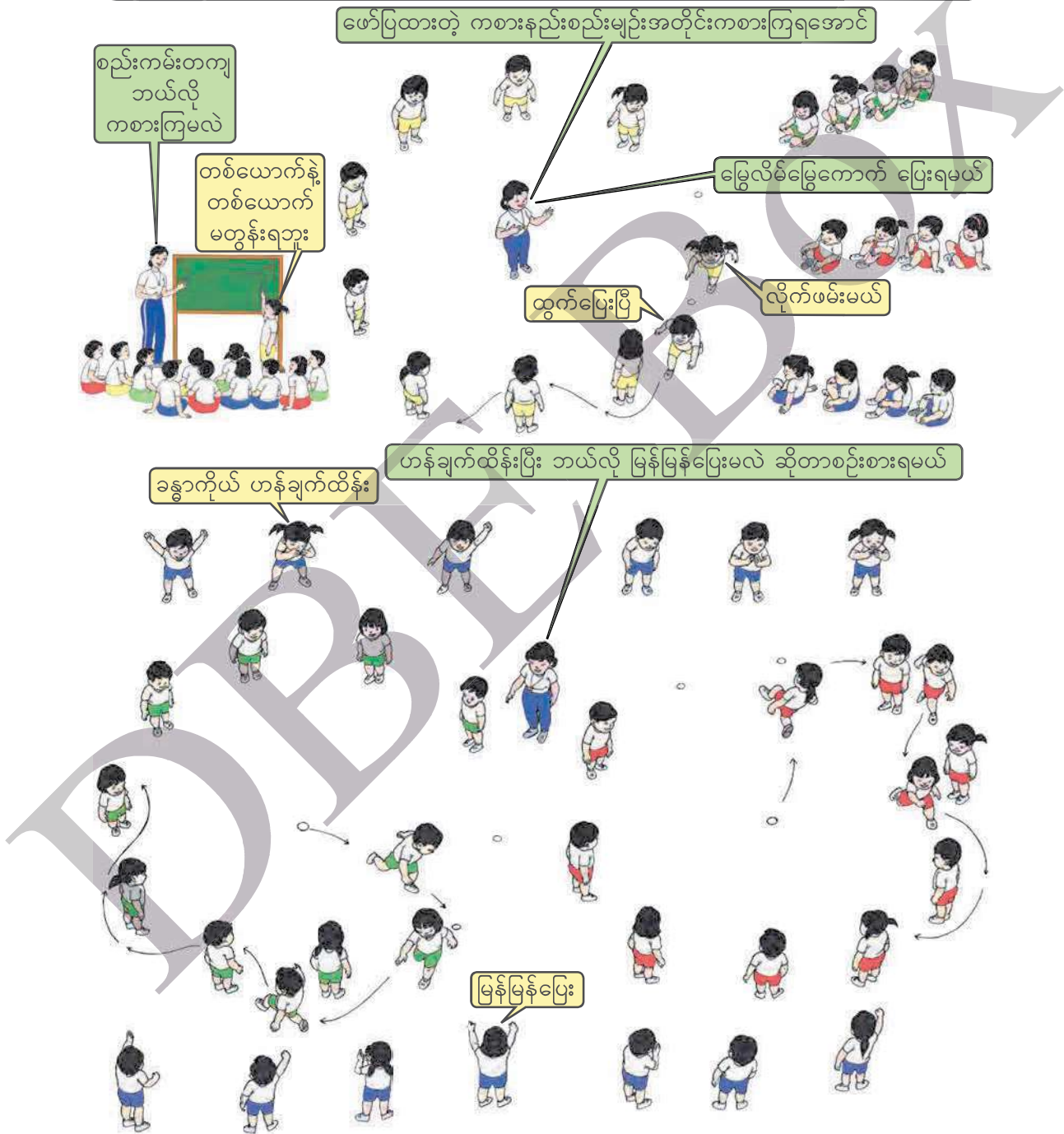
ထွက်ပြေးပြီ

လိုက်ဖမ်းမယ်

ဟန်ချက်ထိန်းပြီး ဘယ်လို မြန်မြန်ပြေးမလဲ ဆိုတာစဉ်းစားရမယ်

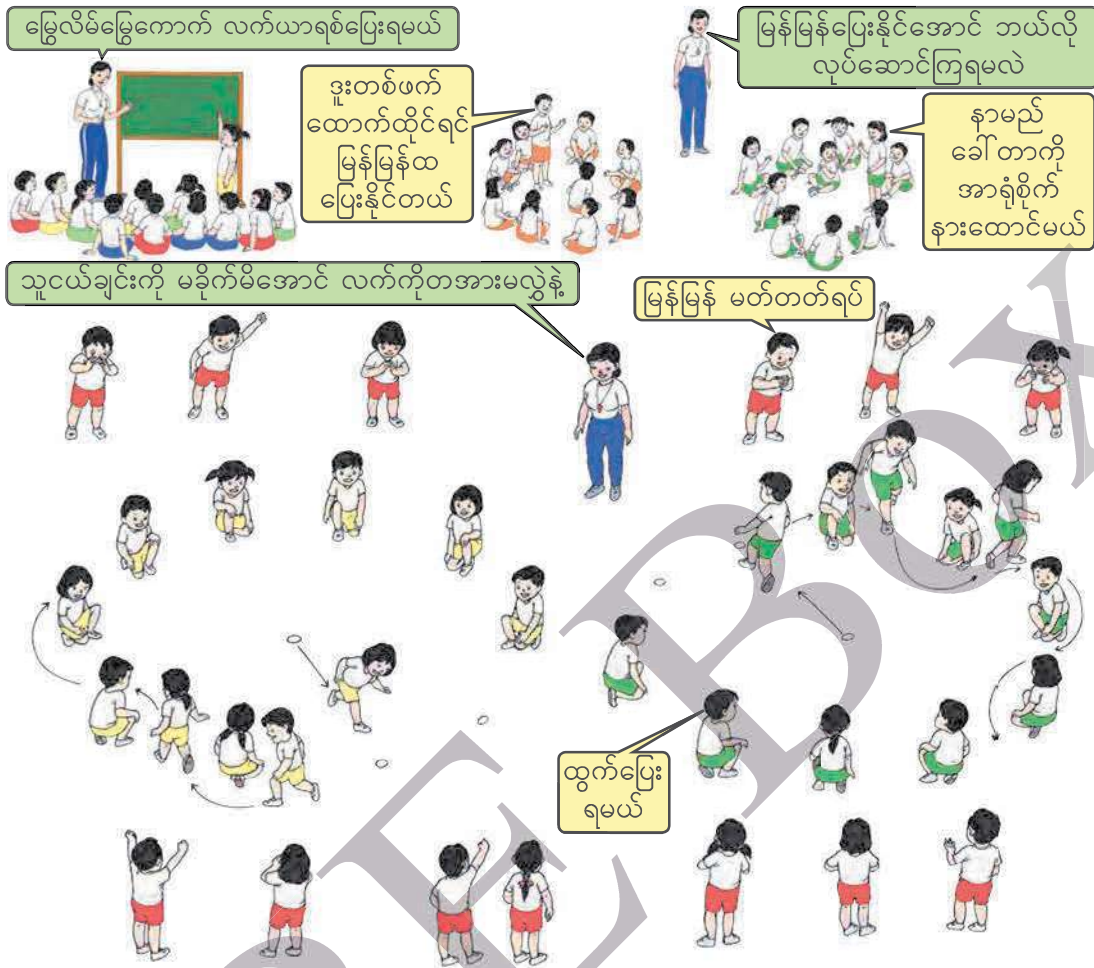
ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ထိန်း

မြန်မြန်ပြေး





အခန်း(၁၃) နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်း



**ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။(ဥပမာ- ၁၁ ဦး မှ ၁၅ ဦးအထိ)
- ၂။ ကလေး ၁၀ ဦး မှ ၁၄ ဦးအထိ စက်ဝိုင်းပုံ လက်ချင်းတွဲကာ နေရာယူစေ၍ ကျန်တစ်ဦးက အလယ်တွင် ရပ်ပြီး နေရာယူရမည်။
- ၃။ အလယ်လူမှ အမည်တစ်ခုခေါ်ပါက အမည်အခေါ်ခံရသူက ပြေးပြီး ၎င်း၏လက်ယာဘက်ရှိ ကလေးက လိုက်ဖမ်းရမည်။ ပြေးသူရော ဖမ်းသူပါ မြေလိမ်မြေကောက် လက်ယာရစ်ပြေးရမည်။
- ၄။ အလယ်လူက ဖမ်းသူနေရာကို ယူရမည်။
- ၅။ ပြေးသူနှင့် ဖမ်းသူ နှစ်ဦးက လွတ်နေသော ကျန်နေရာကို နေရာယူရမည်။
- ၆။ ဖမ်းသူက ပြေးသူကို သတ်မှတ်နေရာလပ် မရောက်မီ မိအောင်ဖမ်းရမည်။ အဖမ်းခံရပါက စက်ဝိုင်း၏ အလယ်တွင် နေရာယူရမည်။ ဖမ်းသူက လွတ်နေသောနေရာတွင် နေရာယူရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်ကစားရမည်။

**မေးခွန်း**

၁	နေရာလပ်ဝင်ကစားနည်းကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ပါသလား။			
၂	ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ မြေလိမ်မြေကောက်ပြေးနိုင်ခဲ့သလား။			
၃	မိမိအုပ်စုတွင်း ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို မှန်ကန်စွာရှင်းပြနိုင်သလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မျှမျှတတ ကစားခဲ့ကြသလား။			

# အခန်း(၁၄) လိုက်ခေါင်းလျှို့ဝှက်ကစားနည်း



ကလေးတို့ လိုက်ခေါင်းလျှို့ဝှက် ကစားနည်းကို ဒီနေ့ကစားကြမယ်။  
ဒီကစားနည်းကို အားလုံးပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အုပ်စုလိုက် ပူးပေါင်းကစားကြမယ်။  
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ရှင်းပြနိုင်ရမယ်။ ကွင်းတွေကို ဆက်တိုက်လျှို့ဝှက်  
ပြေးနိုင်ကြရမယ်။

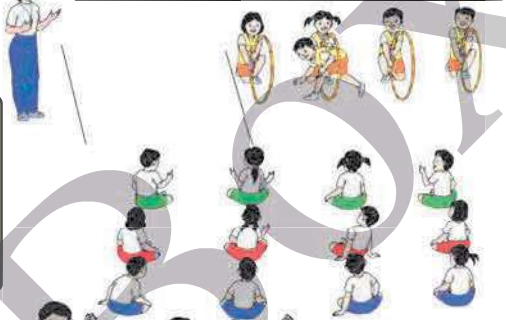
သူငယ်ချင်းနေရာယူပြီးရင် ပလတ်စတစ်ကွင်းကို အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းပေးရမယ်

ခန္ဓာကိုယ်ကို အရှိန်ထိန်းပြီး ကွင်းကို လျှို့ဝှက်ပြေးနိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျုံ့ထား



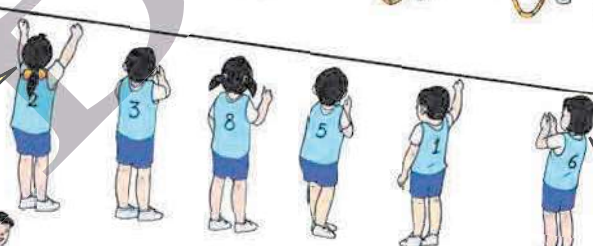
လက်ကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ကွင်းကို သေချာ ကိုင်ထားနော်

ကွင်းလက်ဆင့်ကမ်းပေးတာကို အချိတ်အဆက်မိမိ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ကြတယ်

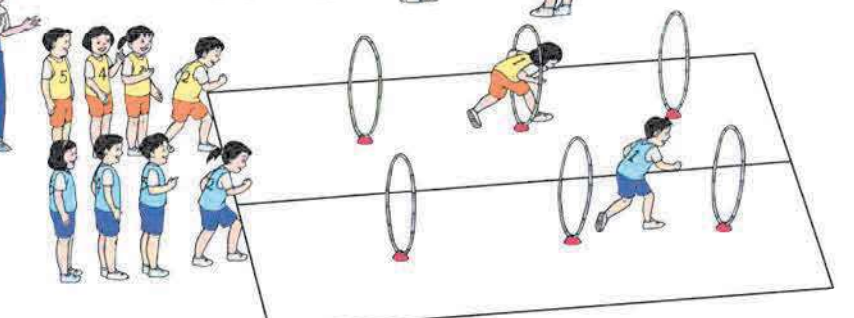


နောက်ဆုံးကွင်းကို လျှို့ဝှက်ပြေးရင် လက်တစ်ကမ်း အကွာမှာ နေရာယူရမယ်

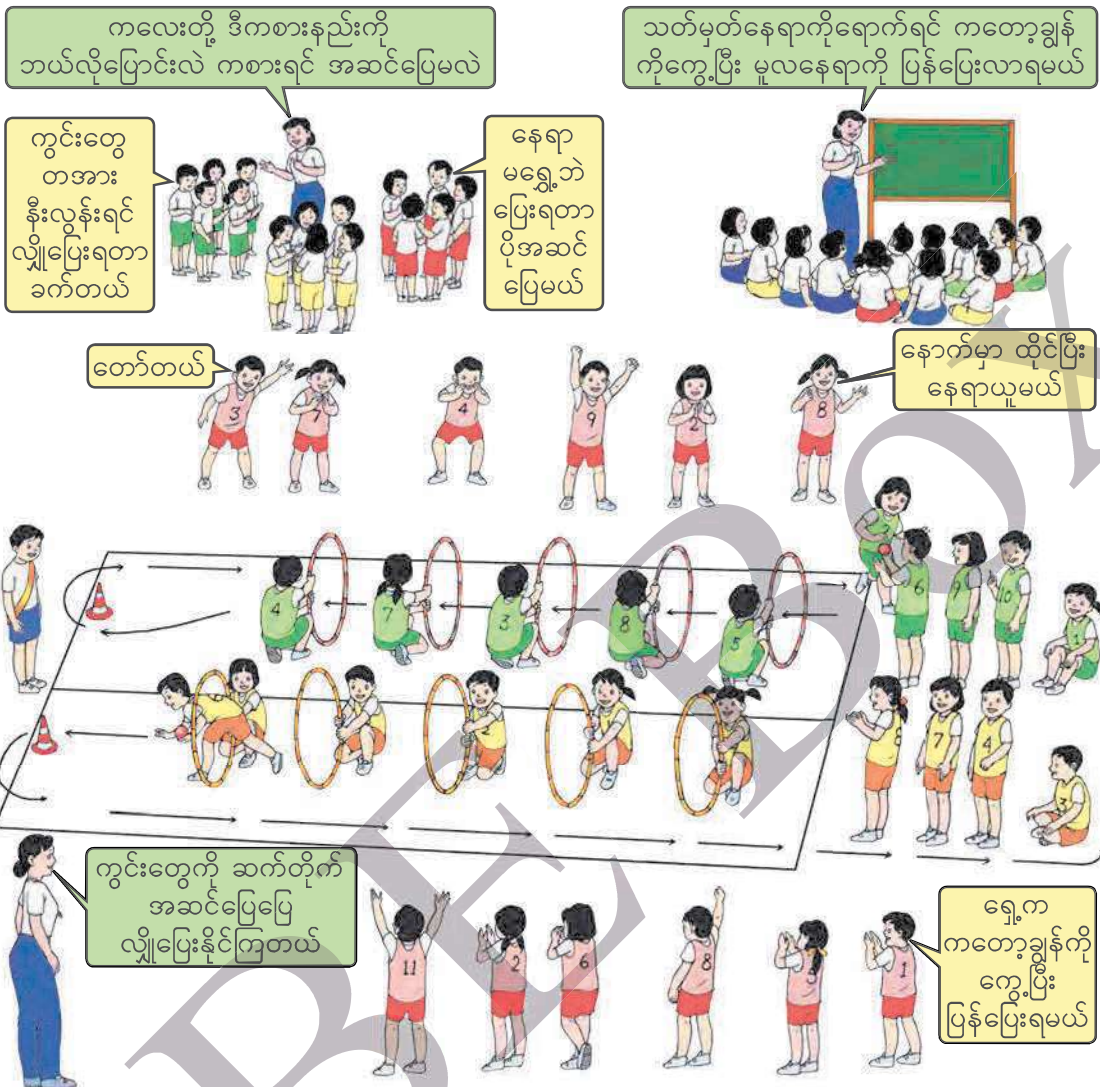
ကွင်းတွေကို ကောင်းကောင်း လျှို့ဝှက်ပြေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်



ကွင်းပေးပြီးရင် စပြီးလျှို့ဝှက်ပြေးရမယ်



အခန်း(၁၄) လိုဏ်ခေါင်းလျှိုပြေးကစားနည်း



**ကစားနည်းစဉ်းမျဉ်းများ**

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၄ ဦးမှ ၆ ဦးအထိ)

၂။ ပထမဆုံးကလေးလက်တွင် ဘောလုံးအသေးကိုင်ကာ သတ်မှတ်နေရာတွင် ရှေ့နောက်တန်းစီနေရာယူရမည်။

၃။ ပထမဆုံးကလေးက ကွင်းအတွင်းလျှိုပြေးကာ သတ်မှတ်နေရာသို့ရောက်လျှင် ကတော့ချွန်ကို ကွေ့ကာ မူလနေရာသို့ပြန်ပြေးလာပြီး မိမိအသင်းသားထံသို့ ဘောလုံးအသေးပေးကာ နောက်တွင်ထိုင်လျက်နေရာယူရမည်။ ဒုတိယလူလက်ထဲ ဘောလုံးရောက်လျှင် ပထမကလေးလုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ကလေးများက ဆက်လက်ကစားရမည်။

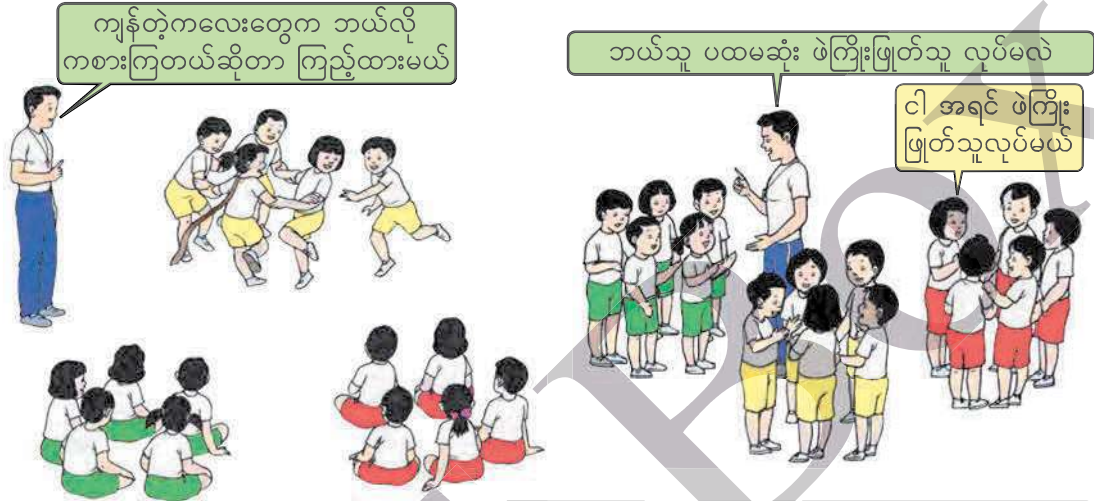
၄။ ကစားနည်းစဉ်းမျဉ်းအတိုင်း ကစား၍ ပထမဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

**မေးခွန်း**

၁	လိုဏ်ခေါင်းလျှိုပြေးကစားနည်းကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ပါသလား။			
၂	ကွင်းတွေကို ဆက်တိုက်လျှိုပြီး ပြေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ကစားနည်းစဉ်းမျဉ်းတွေကို ပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်မလား။			
၄	ကွင်းကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးရာတွင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။			

# အခန်း(၁၅) ဖဲကြိုးဖြတ်ကစားနည်း

ဒီနေ့ သင်ခန်းစာကတော့ ဖဲကြိုးဖြတ်ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ ဒီကစားနည်းကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အုပ်စုလိုက်စုပေါင်းကစားကြရမယ်။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဖဲကြိုးကို သတ်မှတ်အချိန်အတွင်းမှာ ရအောင်ဖြတ်နိုင်ရမယ်။



ဘယ်ဘက်ကို လာနေပြီ ဘယ်ဘက်ကို လှည့်ကြမယ်

၅ ယောက်တစ်ဖွဲ့ ဖဲကြိုးဖြတ်သူနဲ့ အဖြတ်မခံရအောင် ကာကွယ်သူ အလှည့်ကျ ကစားကြမယ်

