

## ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤအတန်းတွင် ကာယပညာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချပုံများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။

## သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ

ဒေသမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါ အဓိက အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

## သင်ရိုးမာတိကာအကျဉ်းချုပ် (ခေါင်းစဉ်များ)

အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

အခန်း (၂) အားကစားနည်းများ

အခန်း (၃) အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ

## သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် C - 5 လုံးကို အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

✓ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသားများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း၊ အဖြေများ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။

✓ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

✓ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem

## ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤအတန်းတွင် ကာယပညာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချပုံများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။

## သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ

ဒသမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါ အဓိက အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

## သင်ရိုးမာတိကာအကျဉ်းချုပ် (ခေါင်းစဉ်များ)

အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

အခန်း (၂) အားကစားနည်းများ

အခန်း (၃) အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ

## သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် C - 5 လုံးကို အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

✓ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသားများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း၊ အဖြေများ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။

✓ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

✓ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem

## ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤအတန်းတွင် ကာယပညာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချပုံများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။

## သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ

ဒေသမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါ အဓိက အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

## သင်ရိုးမာတိကာအကျဉ်းချုပ် (ခေါင်းစဉ်များ)

အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

အခန်း (၂) အားကစားနည်းများ

အခန်း (၃) အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ

## သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် C - 5 လုံးကို အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

✓ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသားများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း၊ အဖြေများ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။

✓ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

✓ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem

## ကျောင်းသုံးစာအုပ်မိတ်ဆက်

ဤအတန်းတွင် ကာယပညာဘာသာရပ်အကြောင်းနှင့် ယင်းဘာသာရပ်ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချပုံများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေမည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန် ဆရာ၊ အတန်းဖော်များနှင့်အတူ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်သင်ယူမည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းတတ်ရန်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖန်တီးတတ်ရန် လေ့လာသင်ယူမည်။ အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ကြပြီး အချို့စာသင်ချိန်များတွင် အတန်းလိုက် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း လေ့လာသင်ယူကြမည်ဖြစ်သည်။

## သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ

ဒသမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အောက်ပါ အဓိက အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

## သင်ရိုးမာတိကာအကျဉ်းချုပ် (ခေါင်းစဉ်များ)

အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

အခန်း (၂) အားကစားနည်းများ

အခန်း (၃) အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ

## သင်ယူကြရမည့်နည်းလမ်းများ

သင်ခန်းစာအားလုံးတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်သင်ယူနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုမည့် C - 5 လုံးကို အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများအဖြစ် ဆရာက အသုံးပြုသင်ကြားပေးမည်။

✓ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (Collaboration) - သင်ခန်းစာများ သင်ယူရာတွင် ကျောင်းသားများသည် အတန်းဖော်များနှင့်အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အတွေးအခေါ်များ မျှဝေခြင်း၊ အဖြေများ အတူရှာဖွေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်မည်။

✓ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Communication) - ဘာသာစကားသင်ခန်းစာများတွင်သာမက ဘာသာရပ်အားလုံးတွင် သင်ခန်းစာများကို ရေးခြင်း၊ ဖတ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းစသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။

✓ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့်ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Critical Thinking and Problem



Solving) - ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏ အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။

✓ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation) - ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍ တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးမည်။

✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုဖြေရှင်းခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးမည်။

**စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ**

ဒသမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသောအခါ ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

**သင်ရိုးမာတိကာအကျဉ်းချုပ်နှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များ**

အခန်း (၁) ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီအလိုက် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်တတ်လာမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်လာပြီး တစ်ဦးချင်း၏ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်ကို အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်လာမည်။

အခန်း (၂) ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းသိရှိလာမည်။ အားကစားပြိုင်ပွဲများကျင်းပရန်အတွက် ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်များကို ရေးဆွဲတတ်လာမည်။ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုလိုက်အားကစားနည်းများ၏ နည်းစနစ်များနှင့် ဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များကို သိရှိပြီး ပြိုင်ပွဲများတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်လာမည်။

အခန်း (၃) ကျန်းမာရေးအသိပညာများကို သိရှိပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်တတ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်လာမည်။ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေသော အပန်းဖြေနည်းလမ်းများကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲ၍ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ သင်ခန်းစာများတွင် လေးထောင့်ကွက်နှင့် ဖော်ပြထားသော အဓိကအချက်များသည် ကျောင်းသားများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုအတွက် အနှစ်ချုပ် (အရေးကြီးသောအချက်များ) ကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြပေးထားသည်။

Solving) - ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏ အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။

✓ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation) - ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍ တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးမည်။

✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုဖြေရှင်းခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးမည်။

**စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ**

ဒသမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသောအခါ ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

**သင်ရိုးမာတိကာအကျဉ်းချုပ်နှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များ**

အခန်း (၁) ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီအလိုက် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်တတ်လာမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်လာပြီး တစ်ဦးချင်း၏ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်ကို အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်လာမည်။

အခန်း (၂) ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းသိရှိလာမည်။ အားကစားပြိုင်ပွဲများကျင်းပရန်အတွက် ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်များကို ရေးဆွဲတတ်လာမည်။ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုလိုက်အားကစားနည်းများ၏ နည်းစနစ်များနှင့် ဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များကို သိရှိပြီး ပြိုင်ပွဲများတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်လာမည်။

အခန်း (၃) ကျန်းမာရေးအသိပညာများကို သိရှိပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်တတ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်လာမည်။ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေသော အပန်းဖြေနည်းလမ်းများကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲ၍ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ သင်ခန်းစာများတွင် လေးထောင့်ကွက်နှင့် ဖော်ပြထားသော အဓိကအချက်များသည် ကျောင်းသားများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုအတွက် အနှစ်ချုပ် (အရေးကြီးသောအချက်များ) ကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြပေးထားသည်။

Solving) - ဖြေရှင်းရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ပြဿနာများ၏ အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း၊ အမှားများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။

✓ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation) - ဘောင်ခတ်ထားသည့် အခြေအနေထဲမှ ထွက်၍ တွေးခေါ်ခြင်းသည် အရေးပါသော ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွေးအခေါ်သစ်များရရှိရန်၊ နည်းလမ်းသစ်များဖြင့် ပြဿနာများဖြေရှင်းရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးမည်။

✓ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship) - နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် ကျောင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်း၊ သဘောထားကွဲလွဲမှုဖြေရှင်းခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးမည်။

**စာသင်နှစ်အဆုံးတွင် သိရှိသွားပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ရလဒ်များ**

ဒသမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကို သင်ယူပြီးသောအခါ ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။

**သင်ရိုးမာတိကာအကျဉ်းချုပ်နှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များ**

အခန်း (၁) ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီအလိုက် လိုအပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်တတ်လာမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်လာပြီး တစ်ဦးချင်း၏ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်ကို အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်လာမည်။

အခန်း (၂) ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းသိရှိလာမည်။ အားကစားပြိုင်ပွဲများကျင်းပရန်အတွက် ပြိုင်ပွဲ ပွဲစဉ်များကို ရေးဆွဲတတ်လာမည်။ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲနှင့် အုပ်စုလိုက်အားကစားနည်းများ၏ နည်းစနစ်များနှင့် ဥပဒေကောက်နုတ်ချက်များကို သိရှိပြီး ပြိုင်ပွဲများတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုတတ်လာမည်။

အခန်း (၃) ကျန်းမာရေးအသိပညာများကို သိရှိပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်တတ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်လာမည်။ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေသော အပန်းဖြေနည်းလမ်းများကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲ၍ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၏ သင်ခန်းစာများတွင် လေးထောင့်ကွက်နှင့် ဖော်ပြထားသော အဓိကအချက်များသည် ကျောင်းသားများ၏ လေ့လာသင်ယူမှုအတွက် အနှစ်ချုပ် (အရေးကြီးသောအချက်များ) ကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြပေးထားသည်။

### အခန်း(၁)

#### ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

##### ၁-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

##### ၁-၁-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးခြင်း

ဤသင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများအတွက် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်သည့်နည်းလမ်းများကို ကိုယ်တိုင်လေ့လာရှာဖွေ ဆောင်ရွက်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

အတန်းရှိ လူဦးရေအလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုခေါင်းဆောင် ရွေးပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သနည်း။

၂။ မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ရှိ မရှိ မည်သို့ဆန်းစစ်နိုင်သနည်း။

တစ်ဦးချင်း၏ထင်မြင်ချက်ကို အုပ်စုအတွင်း ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုလိုက် ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက အတန်းသို့ ပြန်လည်တင်ပြပါ။

အုပ်စုခေါင်းဆောင်ကဦးဆောင်၍ တစ်ဦးချင်း ကိုယ်ပိုင်အကဲဖြတ်မှတ်တမ်း ပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ပိုင်အကဲဖြတ်မှတ်တမ်းတွင် အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား (ခါး၊ တင်၊ ရင်/ရင်အုပ်) အတိုင်းအတာများကို တိုင်းတာ၍ရေးသွင်းပါ။

အတန်းတွင်း ချိတ်ဆွဲထားသော အရပ်အမြင့်နှင့် ပျမ်းမျှကိုယ်အလေးချိန်ပြဇယားကို ကြည့်ရှုပါ။ မိမိအရပ်အမြင့်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်သည် ရှိသင့်သည့်အတိုင်းအတာနှင့် အနီးစပ်ဆုံး ကိုက်ညီခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာပါ။

**ဇယား (၁) အရပ်အမြင့်နှင့် ရှိသင့်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်ပြဇယား**

အရပ်အမြင့်	ကိုယ်အလေးချိန် (ကျား)		ကိုယ်အလေးချိန် (မ)	
	kg	lb	kg	lb
5' 0"	43 - 53	95 - 117	40 - 50	88 - 110
5' 1"	45 - 55	99 - 121	43 - 52	95 - 114
5' 2"	48 - 45	106 - 130	45 - 55	99 - 121
5' 3"	50 - 61	110 - 134	47 - 57	103 - 125
5' 4"	53 - 65	117 - 143	49 - 60	108 - 132
5' 5"	55 - 68	121 - 150	51 - 62	112 - 136

5' 6"	58 - 70	128 - 154	53 - 65	117 - 143
5' 7"	60 - 74	132 - 163	55 - 67	121 - 147
5' 8"	63 - 76	139 - 167	57 - 70	125 - 154
5' 9"	65 - 78	143 - 172	59 - 72	130 - 158
5' 10"	67 - 83	147 - 183	61 - 75	134 - 165
5' 11"	70 - 85	154 - 187	63 - 77	139 - 169
6' 0"	72 - 89	158 - 196	65 - 80	143 - 176

**ဇယား (၂) ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း**

အမည် .....		အသက် .....		တန်းခွဲ .....																		
စဉ်	ရွေးချယ်လေ့ကျင့်သော လေ့ကျင့်ခန်းအမည်	တစ်ပတ်လေ့ကျင့်သည့် အကြိမ်	မလေ့ကျင့်မီ		လေ့ကျင့်ပြီး		မလေ့ကျင့်မီ			လေ့ကျင့်ပြီး												
			အရပ်	ကိုယ်အလေးချိန်	အရပ်	ကိုယ်အလေးချိန်	ရင်/ရင်အုပ်	ခါး	တင်	ရင်/ရင်အုပ်	ခါး	တင်										

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း**

▲ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တိုင်းတာထားသော အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစား (ကျား၊ မ အတိုင်းအတာ) များကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် မှန်ကန်စွာဖြည့်သွင်းပါ။

**၁-၁-၂ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း သင်ခန်းစာတွင် အရပ်အမြင့်နှင့် ပျမ်းမျှရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လေ့လာခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မိမိလိုအပ်သည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းအလိုက် လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

အတန်းတွင်းချိတ်ဆွဲထားသော ရုပ်ပုံကားချပ်များကိုကြည့်၍ မိမိနှင့်သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများမစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။



**(၁) လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ လက်ကောက်ဝတ် သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ လက်ကောက်ဝတ် သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံ (၁-၁)၊ ပုံ (၁-၂)၊ ပုံ (၁-၃)နှင့် ပုံ (၁-၄) ရှိ သရုပ်ပြပုံများကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၁-၁)



ပုံ (၁-၂)



ပုံ (၁-၃)



ဒသမတန်း

ကာယပညာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်



ပုံ (၁-၄)

**(၂) ရင်အုပ်ပိုင်းနှင့် ကျောပိုင်းသန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

ရင်အုပ်ပိုင်းနှင့် ကျောပိုင်း သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံ (၁-၅)နှင့် ပုံ (၁-၆) ရှိ သရုပ်ပြပုံများကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၁-၅)



ပုံ (၁-၆)

**(၃) ခါးနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ကျစ်လျစ်သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

ခါးနှင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ကျစ်လျစ်သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံ (၁-၇)၊ ပုံ (၁-၈)နှင့် ပုံ (၁-၉) ရှိ သရုပ်ပြပုံများကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။



ပုံ (၁-၇)



ပုံ (၁-၈)



ပုံ (၁-၉)

**(၄) တင်၊ ပေါင်နှင့် ခြေသလုံး ကျစ်လျစ်သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

တင်၊ ပေါင်နှင့် ခြေသလုံး ကျစ်လျစ်သန်မာစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ပုံ (၁-၁၀)၊ ပုံ (၁-၁၁)၊ ပုံ (၁-၁၂)၊ ပုံ (၁-၁၃)၊ ပုံ (၁-၁၄)၊ ပုံ (၁-၁၅)နှင့် ပုံ (၁-၁၆) ရှိသရုပ်ပြပုံများကိုကြည့်၍ လေ့ကျင့်ပါ။

ဒသမတန်း

ကာယပညာ

ကျောင်းသုံးစာအုပ်



ပုံ (၁-၁၀)



ပုံ (၁-၁၁)



ပုံ (၁-၁၂)

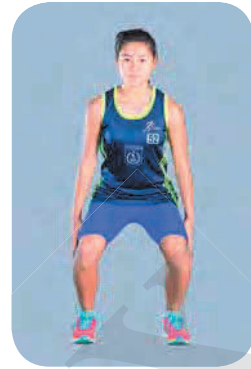


ပုံ (၁-၁၃)

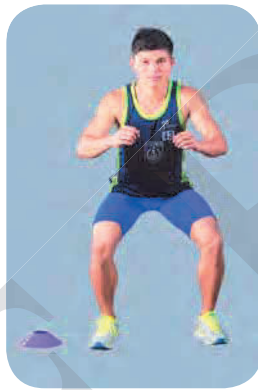
ကျောင်းသုံးစာအုပ်

ကာယပညာ

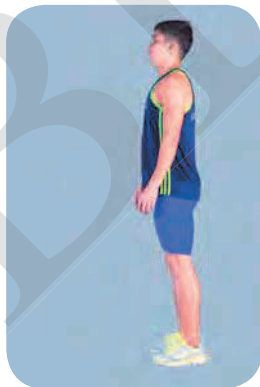
ဒသမတန်း



ပုံ (၁-၁၄)



ပုံ (၁-၁၅)



ပုံ (၁-၁၆)

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▲ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာမှ ရရှိသည့်ရလဒ်ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။ တစ်ဦးချင်းအခက်အခဲများကို အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ပြီးတိုင်း အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။



**၁-၁-၃ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

သင်ခန်းစာ (၁-၁-၁) နှင့် (၁-၁-၂) တွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သော တစ်ဦးချင်း ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်း ပြုစုခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် တွေ့ရှိရသော အခက်အခဲများကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်မှုမှ ရေးသွင်းထားသော ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းများကို အပြန်အလှန်ကြည့်ပါ။ မလေ့ကျင့်မီနှင့် လေ့ကျင့်ပြီးနောက် မိမိတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားများကို နှိုင်းယှဉ်၍ တိုးတက်လာမှု ရှိ မရှိ အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် သင့်လျော်ရာလေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်ပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခံနိုင်စွမ်းရည် မတူညီသောကြောင့် မိမိ၏ခံနိုင်စွမ်းအပေါ်မူတည်လျက် လေ့ကျင့်ပါ။ အုပ်စုခေါင်းဆောင် များမှ အုပ်စုအတွင်းအပြန်အလှန် အကဲဖြတ်နိုင်ရန် ဦးဆောင်ပါ။ ထို့နောက် အချင်းချင်း အကဲဖြတ်ရာမှ တွေ့ရှိချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။ မှတ်တမ်းစာအုပ်များကို စနစ်တကျသိမ်းဆည်းပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေထိုင်မှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးသည်လည်း အရေးကြီးသည့်အတွက် အောက်ပါအချက်များကိုမှတ်သား၍ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် အခြားသူများကိုလည်း လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်ရန် ကူညီလမ်းညွှန်ပါ။

- နေ့စဉ် ရေဖန်ခွက် ၆ ခွက်မှ ၈ ခွက်အတွင်း သောက်သုံးရန်
- သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော နွားနို့၊ ဗီတာမင်ဒီ၊ ပရိုတင်း၊ ကယ်လ်ဆီယမ်ပါသော အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများကို နေ့စဉ်မျှတစွာ စားသောက်ရန်
- အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ရန်
- ဝမ်းမှန်မှန်သွားသည့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ရန်
- တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ခေါင်းလျှော်ရန်နှင့်
- ဆေးလိပ်နှင့် မူးယစ်ဆေးများကို အလေးထားရှောင်ကြဉ်ရန်

လေ့ကျင့်ခန်းများကို လိုအပ်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်အတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ရာတွင် အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ကူညီပြုပြင်ပါ။

◦ အဓိကအချက်များ ◦

- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရာတွင် မိမိအတွက် လိုအပ်သော သင့်လျော်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ရမည်။
- ဤအတန်းပြီးဆုံးသွားသည့်နောက်တွင်လည်း နေ့စဉ်ဆက်လက် လေ့ကျင့်သွားရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်အလိုက် ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို တစ်ဦးချင်းမှသည် အုပ်စုလိုက်အကဲဖြတ်ပြီး လိုအပ်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများအတွက် ဖြည့်စွက် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုပြီး အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းသည် အကျိုးရှိသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိခြင်း မရှိခြင်းသည် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းအပြင် အခြားမည်သည့် အကြောင်းကြောင့်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- ၃။ တစ်ဦးချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် အုပ်စုအတွင်း အချင်းချင်းအပြန်အလှန် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် မည်သည့်နည်းကို သင်ပို၍ စိတ်ဝင်စားသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- ၄။ သင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပို၍စိတ်ဝင်စားသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

**၁-၂ အားကစားနည်းများကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ**

**၁-၂-၁ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း (၁)**

ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် စက်ဝိုင်းပုံကားချပ် Circuit Training 1 အား ကြည့်ရှု၍ လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

**(၁) ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်ပြေးလေ့ကျင့်ခန်း (Shuttle Run)**

စည်းနှစ်စည်းကို ၃ မီတာခြား၍ ရေးဆွဲပါ။ သတ်မှတ်စည်းတွင် ရပ်လျက်အနေအထားမှ



ပထမအချက်ပေးသံကြားလျှင် ရှေ့ ၃ မီတာအကွာအဝေးရှိ စည်းသို့ပြေး၍ လက်ဖြင့်ထိပါ။ တစ်ဖန် သတ်မှတ်စည်းသို့ နောက်ပြန်ပြေး၍ လက်ဖြင့်ပြန်ထိပါ။ ရှေ့သို့ပြေးခြင်းနှင့် နောက်ပြန်ပြေးခြင်းကို ဒုတိယအချက်ပေးသံမကြားမချင်း အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၇)



ပုံ (၁-၁၇)

(၂) လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်လှေကျင့်ခန်း (Push Up)

ကျောင်းသားများ

ကြမ်းပြင်တွင် မှောက်လျက်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကိုအားပြုကာ တံတောင်ဆန့်၍ တွန်းတင်စဉ်ခြေဖျားသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထောက်နေရမည်။ တံတောင်ကွေး၍ အောက်သို့ပြန်ချစဉ် ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ပေါင်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်မထိရပါ။ ပုံ (၁-၁၈၊ က)

ကျောင်းသူများ

ကြမ်းပြင်တွင် မှောက်လျက်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကိုအားပြုကာ တံတောင်ဆန့်၍ တွန်းတင်စဉ် ဒူးထောက်၍ ခြေနှစ်ဖက်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်တစ်ပြေးတည်း ရှိနေရမည်။ တံတောင်ကွေး၍ အောက်သို့ပြန်ချစဉ် ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ပေါင်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်မထိရပါ။ ပုံ (၁-၁၈၊ ခ)

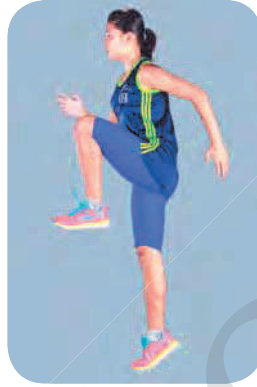


ပုံ (၁-၁၈၊ က)

ပုံ (၁-၁၈၊ ခ)

**(၃) နေရာတွင်ပြေးသောလှေကျင့်ခန်း (Running On Spot)**

နေရာတွင်ရပ်လျက် ခူးမြင့်၍ အမြန်ပြေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၁၉)



ပုံ (၁-၁၉)

**(၄) ခြေဆန့်မြှောက်တင်လှေကျင့်ခန်း (Leg Raises)**

ကြမ်းပြင်တွင် ပက်လက်အနေအထားနေစဉ် ခြေနှစ်ဖက်ပူး၍ လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးတွင် ကပ်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၀၊ က)

အချက်ပေးသံကြားလျှင် ခြေနှစ်ဖက်ကိုအပေါ်သို့ ဆန့်၍မြှောက်တင်ပါ။ အဆက်မပြတ် တင်လိုက်၊ ချလိုက် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၀၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၀၊ က)



ပုံ (၁-၂၀၊ ခ)

**(၅) စည်းပေါ်တွင်စုံခုန်သောလှေကျင့်ခန်း (Line Jump)**

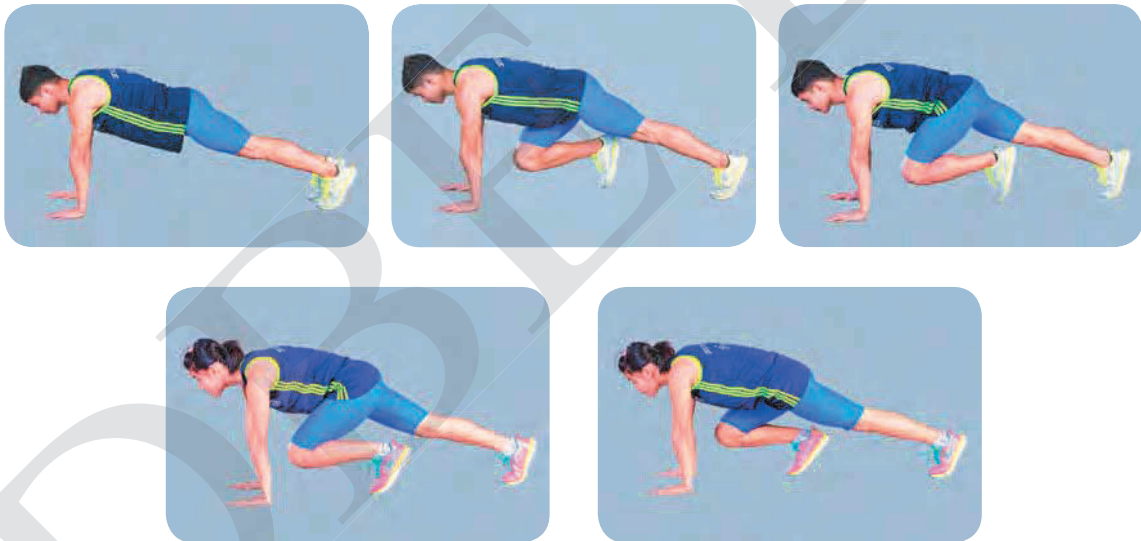
စည်းတစ်စည်းတား၍ စည်းဘေးတွင်ရပ်ပါ။ အချက်ပေးသည်နှင့် စည်းကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ခုန်ကျော်ပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၁)



ပုံ (၁-၂၀)

**(၆) လက်ထောက်၍ ခြေရှေ့နောက်လှမ်းလှေ့ကျင့်ခန်း (The Tread Mill)**

ကြမ်းပြင်တွင်မှောက်လျက် လက်ထောက်၍ တံတောင်ဆန့်အနေအထားမှ ခြေနှစ်ဖက်ကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ခူးမှရင်ဘတ်သို့ ဆွဲကပ်ခြင်းကို အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ပါ။ ခူးတစ်ဖက်ကွေးစဉ် ကျန်ခြေကို ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၂)



ပုံ (၁-၂၂)

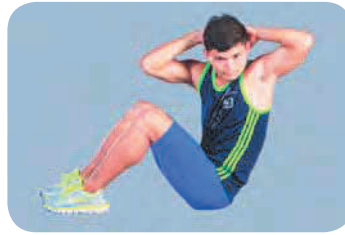
**(၇) အိပ်ထ ခါးလှည့်လှေ့ကျင့်ခန်း (The Paddler)**

ပက်လက်အနေအထားမှ ခူးကွေးစဉ် ခြေဖဝါးများသည် အောက်ခံအခင်းနှင့် ထိနေရမည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဦးခေါင်း၏နောက်တွင် ယှက်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၃၊ က)

အချက်ပေးသည်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကို ပြန်မတ်စဉ် ဘယ်ဘက်သို့ ခါးလှည့်၍ ဘယ်ခူးကို ညာတံတောင်ဖြင့်ထိပါ။ (ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ပါ။) ပုံ (၁-၂၃၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၃၊ က)

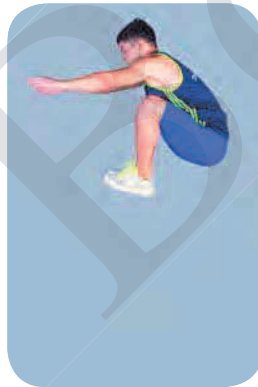
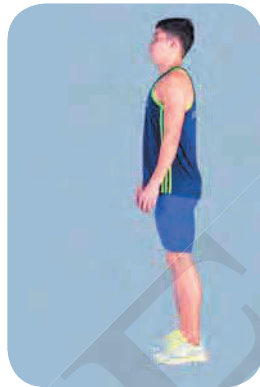


ပုံ (၁-၂၃၊ ခ)



**(၈) ခူး၊ ရင် ထိခုန်လှေ့ကျင့်ခန်း (Jumping)**

နေရာတွင်ရပ်လျက် အသင့်အနေအထားမှ ခူးနှင့် ရင်ဘတ်ထိအောင် အဆက်မပြတ်ခုန်ပါ။ ခုန်ရာတွင် တစ်ဦးချင်း၏ စွမ်းရည်ပေါ်မူတည်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ပုံ (၁-၂၄)



ပုံ (၁-၂၄)

**လှေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း**

▲ အထက်ပါသရုပ်ပြပုံများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကို လေ့လာ၍ လှေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို အုပ်စုလိုက် လှေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။

**အဓိကအချက်**

- လှေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ပြီး တစ်ဦးချင်း၏ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်နှင့် သက်လုံကောင်းရန်အတွက် လှေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

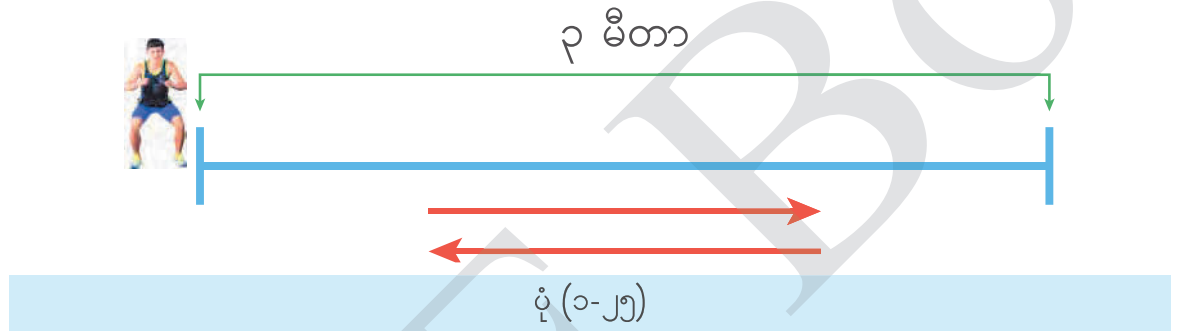
**၁-၂-၂ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်း (၂)**

ဤသင်ခန်းစာတွင် စက်ဝိုင်းပုံကားချပ် Circuit Training 2 မှ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ ပြုလုပ်နိုင်ရန် လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

**(၁) ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်ပြေးလေ့ကျင့်ခန်း (Shuttle Run)**

၃ မီတာရှည်သော စည်းကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ကြိုတင်ရေးဆွဲထားပါ။

သတ်မှတ်စည်းတွင် ဘေးတိုက်ရပ်လျက်အနေအထားမှ အချက်ပေးသံကြားလျှင် ရှေ့ ၃ မီတာ အကွာအဝေးဆီသို့ ဘေးတိုက်ပြေးပါ။ အချက်ပေးသံ မကြားမချင်း အသွားအပြန် အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၅)



**(၂) တင်ပါးပင့်လေ့ကျင့်ခန်း (Hip Raises)**

ကြမ်းပြင်တွင် ပက်လက်လှဲ၍ ဒူးနှစ်ဖက်ထောင်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ဘေးတွင် မှောက်လျက်ဆန့်ထားပါ။ ပုံ (၁-၂၆၊ က)

အချက်ပေးသည်နှင့် တင်ပါးကို အပေါ်သို့ ပင့်လိုက် ပြန်ချလိုက် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၆၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၆၊ က)

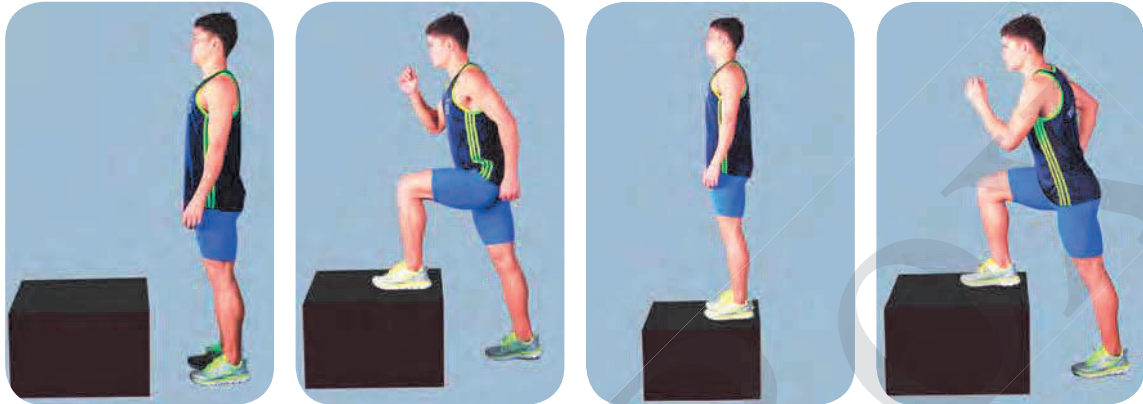


ပုံ (၁-၂၆၊ ခ)



**(၃) ခုံပေါ်တက်ဆင်းလှေကျင့်ခန်း (Step-up)**

၂ ပေခန့်မြင့်သောခုံပေါ်သို့ဘယ်ခြေမှစတက်ပြီးနောက်ညာခြေတက်ပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းဆုံလျှင် ဘယ်ခြေပြန်ဆင်းပြီးမှ ညာခြေလိုက်ဆင်းပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၇)



ပုံ (၁-၂၇)

**(၄) အိပ်ထမတင်လှေကျင့်ခန်း (Sit-up)**

ထိုင်လျက်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်ယှက်ပြီး ဒူးကွေးစဉ် ခြေဖဝါးများ သည် အောက်ခံအခင်းနှင့် ထိနေရမည်။ ပုံ (၁-၂၈၊ က)

အချက်ပေးသည်နှင့် နောက်သို့ပတ်လက်လှဲချပါ။ အခင်းနှင့်ကျောထိပြီးသည်နှင့် တစ်ဖန် အပေါ်သို့ ပြန်မတ်စဉ် မူလအနေအထားအတိုင်းပြန်နေပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၈၊ ခ)



ပုံ (၁-၂၈၊ က)

ပုံ (၁-၂၈၊ ခ)



**(၅) စည်းပေါ်တွင်စုံခုန်သောလှေကျင့်ခန်း (Line Jump)**

၁ ပေခန့်မြင့်သောခုံ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းတစ်ခုကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် ထား၍ရပ်ပါ။ အချက်ပေးသည်နှင့် ခုံကို ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ခုန်ကျော်ပါ။ အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၂၉)



ပုံ (၁-၂၉)

**(၆) လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်လှေကျင့်ခန်း (Push-up)**

၁ ပေခွဲ၊ ၂ ပေခန့်မြင့်သော ခုံတွင် လက်နှစ်ဖက်ကိုဆန့်လျက် ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲ၍ ထောက်ပါ။ ပုံ (၁-၃၀၊ က)

အချက်ပေးသည်နှင့် တံတောင်ကွေးပြီး ရင်ဘတ်ကို အောက်သို့နှိပ်ချပါ။ တစ်ဖန် အပေါ်သို့ တံတောင်ပြန်ဆန့်၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို တွန်းတင်ပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၀၊ ခ)



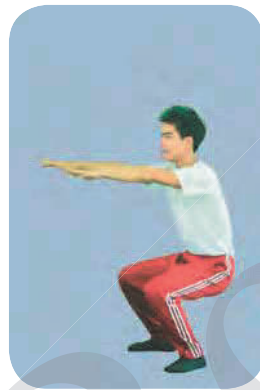
ပုံ (၁-၃၀၊ က)



ပုံ (၁-၃၀၊ ခ)

**(၇) ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်း (Squat)**

ခြေခွဲ၍ ရပ်ပါ။ အချက်ပေးသည်နှင့် လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ဆန့်၍ တင်ကို နောက်သို့ပစ်ပြီး ခါးဆန့်ထိုင်ပါ။ ပြန်မတ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ချပါ။ အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁-၃၁)



ပုံ (၁-၃၁)

**(၈) အမြန်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း (Speed Running)**

မီတာ ၅၀ အကွာအဝေးကို အမြန်ပြေးပါ သို့မဟုတ် နေရာတွင် ရပ်လျက် အမြန်ပြေးပါ။ ပုံ (၁-၃၂)



ပုံ (၁-၃၂)

**လေ့ကျင့်ရန်လုပ်ငန်း**

▲ အထက်ပါ သရုပ်ပြပုံများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကို လေ့လာ၍ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။

**အဓိကအချက်**

- လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ပြီး တစ်ဦးချင်း၏ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်နှင့် သက်လုံကောင်းရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

**၁-၂-၃ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**

စာသင်ချိန် (၁) နှင့် (၂) တွင် စက်ဝိုင်းပုံကားချပ် ၂ ခုတွင်ပါသည့် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်နွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုကားချပ် ၂ ခုမှ နှစ်သက်ရာ စက်ဝိုင်းကို ရွေးချယ်၍ အစီအစဉ်တကျလုပ်ဆောင်ပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ကြရမည်။

ဤသင်ခန်းစာသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု၊ ကြွက်သားများသန်မာမှု၊ ခွန်အား ကြံ့ခိုင်မှု၊ နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရှိမှု၊ ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် သက်လုံကောင်းလာစေရန်အတွက် အားကစားနည်း အလိုက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်၍ အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင် တတ်ရန်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ပထမဦးစွာ အတန်းတွင်းရှိ ကျောင်းသားဦးရေအလိုက် ၈ ယောက် ၁ အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စု ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ စသည်ဖြင့် အဖွဲ့များခွဲပါ။ အုပ်စု ၂ ခုစီတွဲပါ။

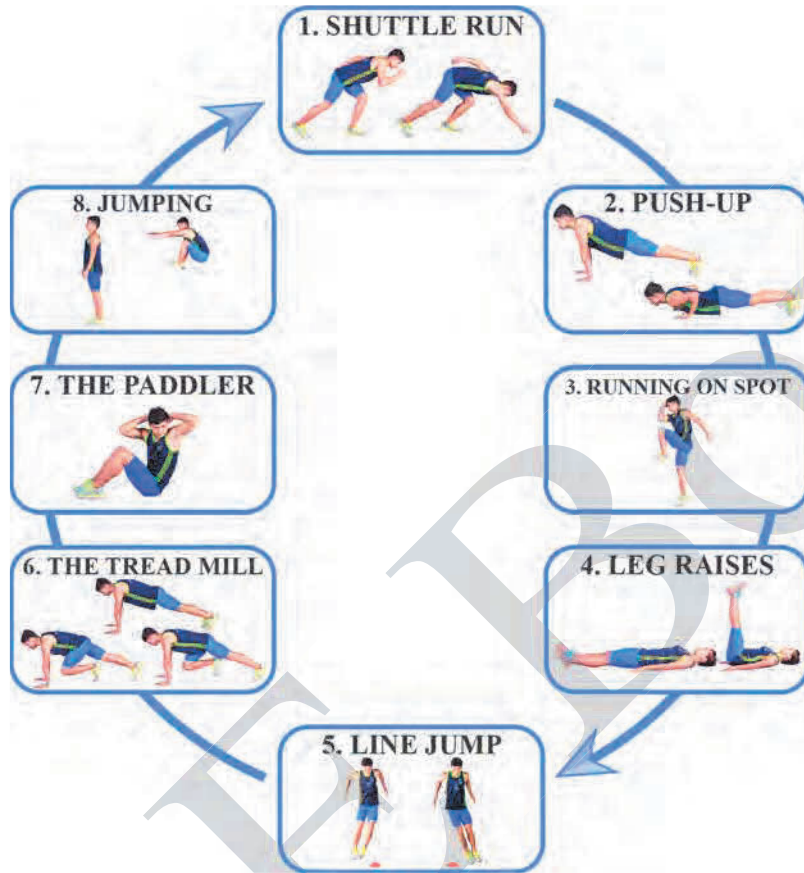
လေ့ကျင့်ခန်း ၁ ခုချင်းစီကို အုပ်စု (၁) က လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် အုပ်စု (၂) က ကျောင်းသားများ သည် မှတ်တမ်းရေးသွင်းရန် သတ်မှတ်နေရာတွင် နေရာယူပါ။

အုပ်စု (၁) သည် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် Circuit Training စက်ဝိုင်း ၂ ခုမှ နှစ်သက်ရာ စက်ဝိုင်းကို ရွေးချယ်ပါ။ စက်ဝိုင်းတစ်ခုစီတွင် လေ့ကျင့်ခန်း ၈ ခုစီပါဝင်ပြီး အချက်ပေးသည်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုစတင်၍ အစီအစဉ်တကျမရပ်နားဘဲ လုပ်ဆောင်ပါ။ အုပ်စု (၁) လေ့ကျင့်မှုပြီး လျှင် ၁၀ မိနစ် နားပါ။

ထို့နောက် အုပ်စု (၂) က တစ်လှည့် လုပ်ဆောင်ပါ။ အုပ်စု (၁) က မှတ်တမ်းရေးသွင်းပါ။ အခြားအုပ်စုများသည်လည်း အလားတူ အပြန်အလှန်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းအတွက် သတ်မှတ်သည့်အချိန် ၁၅စက္ကန့်အတွင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ သည့် အကြိမ်အရေအတွက်တို့ကို ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းများတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

### CIRCUIT TRAINING 1

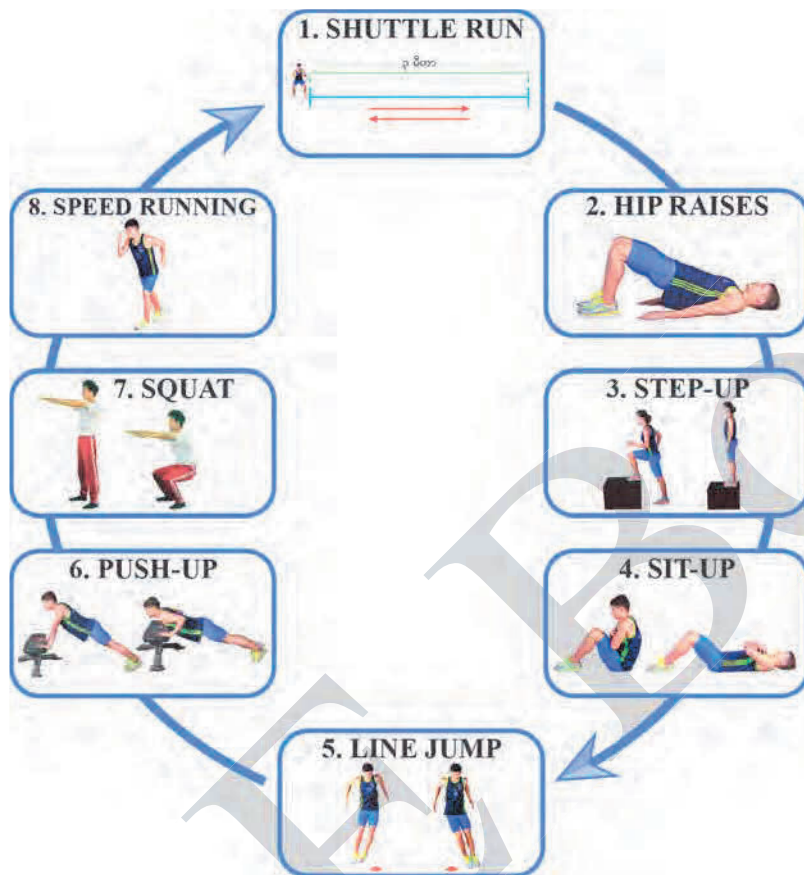


ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း (Circuit Training 1)

စဉ်	အမည်	အတန်း	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
			အကြိမ်	ကြာချိန်	

စစ်ဆေးသူအမည် -----

### CIRCUIT TRAINING 2



ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း (Circuit Training 2)

စဉ်	အမည်	အတန်း	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
			အကြိမ်	ကြာချိန်	

စစ်ဆေးသူအမည် -----



**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုပါ။

- ၁။ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အဆက်မပြတ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်စွမ်းရည်များ ရရှိစေနိုင်သနည်း။
- ၂။ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်ပြေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများသည် မည်သည့်အားကစားနည်းများအတွက် အထောက်အကူပြုသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။
- ၃။ အခုန်အားကစားနည်းများကို အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်း ၃ ခုကို ဖော်ပြပါ။

**○ အဓိကအချက်များ ○**

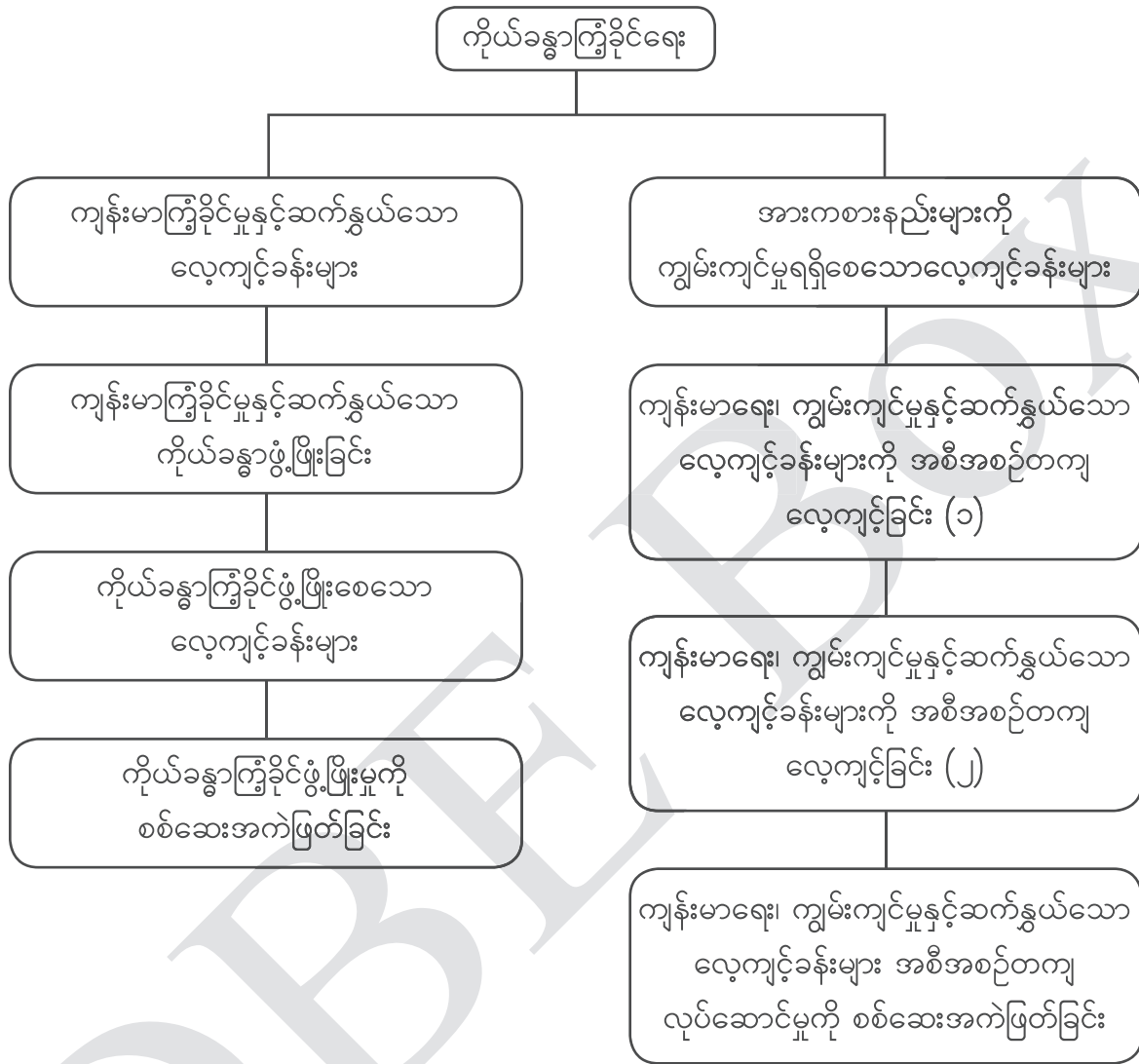
- အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးချင်းစွမ်းရည်များကို သိရှိလာမည်။
- သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း အဆက်မပြတ်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် သက်လုံကောင်းမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်မည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ**

- ▶ အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့်စဉ် အခြားအုပ်စုက တစ်လှည့်စီဖြည့်သွင်းထားသော ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်းစစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို အပြန်အလှန်သုံးသပ်၍ အချင်းချင်းအကြံပြုဆွေးနွေးပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ပြီးပါက ကိုယ်ခန္ဓာရှိကြွက်သားများ နာကျင်မှုသက်သာစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါ။



အခန်း (၁) တွင် သင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း



### အခန်း (၂)

#### အားကစားနည်းများ

##### ၂-၁ အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

##### ၂-၁-၁ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလှစေရန်

ဤသင်ခန်းစာတွင် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်စေရန်အတွက် အရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းနှင့် ကာယလှုပ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သင်ယူကြရမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင်ရှိသော အရေးကြီးသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှာ အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း၊ နှလုံးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုအဖွဲ့အစည်း၊ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၊ အစာချေအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း၊ ကြွက်သားနှင့် အရိုးအဆစ်အဖွဲ့အစည်းတို့ဖြစ်သည်။ အားကစားလေ့ကျင့်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သည့် ခန္ဓာဗေဒအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ပြီး ကာယလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ရာတွင် ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

##### အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း

- အသက်ရှူအဖွဲ့တွင် ပါဝင်သောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှာ နှာခေါင်း၊ လည်မျို၊ အသံအိတ်၊ လေပြွန်မကြီး၊ လေပြွန်မများ၊ အဆုတ်တို့ဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူသွင်းရာတွင် ပြင်ပမှလေသည် နှာခေါင်းဝမှတစ်ဆင့် လည်မျို၊ လေပြွန်စသည်တို့ကို ဖြတ်ကာ အဆုတ်လေအိတ်ကလေးများအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည်။
- သွေးနှင့်ကလာပ်စည်းများအကြား အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဖလှယ်ပေးခြင်းကို ရှူသွင်းခြင်းဟုခေါ်သည်။
- သွေးထဲတွင် အောက်ဆီဂျင်နှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ဖယ်ရှားစေခြင်းသည် အသက်ရှူအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူအဖွဲ့တွင် သွေးနှင့်ပြင်ပလေထုကြား ဓာတ်ငွေ့ဖလှယ်ခြင်းကို ရှူထုတ်ခြင်းဟုခေါ်သည်။

##### နှလုံးနှင့်သွေးလှည့်ပတ်မှုအဖွဲ့အစည်း

- သွေးလှည့်အဖွဲ့တွင် နှလုံး၊ သွေးလွှတ်ကြောများ၊ သွေးပြန်ကြောများနှင့် ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ ပါဝင်သည်။
- နှလုံးသည် ကြွက်သားများဖြင့် တည်ဆောက်ထားပြီး အောက်ဘက်သို့ စိုက်နေသည့် ကတော့ပုံ သဏ္ဍာန်ရှိ၍ ၁၀ အောင်စခန့် လေးသည်။
- နှလုံးမှညှစ်ထုတ်လိုက်သော သွေးများကို ကိုယ်ခန္ဓာအရပ်ရပ်သို့ သယ်ဆောင်ပေးသည့် သွေးကြော

များကို သွေးလွှတ်ကြောဟုခေါ်သည်။

- ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောငယ်များသည် သွေးလွှတ်ကြောများနှင့် သွေးပြန်ကြောများကြား ပေါင်းကူးပေးသည်။ ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ၏နံရံသည် အလွန်ပါးသောကြောင့် သွေးကြောများအတွင်းမှ အောက်ဆီဂျင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ လွယ်ကူစွာစိမ့်ထွက်ပြီး ကလာပ်စည်းများထဲ ပို့ပေးနိုင်သကဲ့သို့ ကလာပ်စည်းအတွင်းမှ မလိုလားအပ်သော အညစ်အကြေးနှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကိုလည်း လွယ်ကူစွာဖြတ်သန်းပြီး သွေးပြန်ကြောဘက်သို့ ပို့ပေးနိုင်သည်။
- ဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများစုပေါင်းပြီး သွေးပြန်ကြောငယ်မှတစ်ဆင့် ပိုကြီးသော သွေးပြန်ကြောများဖြစ်လာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် အဓိကသွေးပြန်ကြောမကြီး ၂ ခု ဖြစ်သွားပြီး ညာဘက်သွေးလက်ခံခန်းထဲသို့ ဝင်သည်။
- သွေးပြန်ကြောများ၏ အတွင်းမျက်နှာပြင်သည် ခေါက်တွန့်ခြင်းဖြင့် လခြမ်းပုံအဆီရှင်များ ဖြစ်လာသည်။ ၎င်းအဆီရှင်သည် သွေးပြန်ကြောမှ သွေးများနှလုံးသို့စီးသွားစေရန် ကူညီသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းရှိ သွေးပြန်ကြောများတွင် သွေးများနောက်ပြန်မစီးစေရန် ကူညီပေးသည်။

**အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း**

အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို အပိုင်း ၃ ပိုင်း ခွဲထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- အာရုံကြောအဖွဲ့တွင် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောမကြီးတို့ ပါဝင်သည်။ ဦးနှောက်တွင် အပိုင်း ၅ ပိုင်းပါဝင်ပြီး အာရုံကြောမကြီးသည် အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- အဖျားပိုင်းအာရုံကြောအဖွဲ့တွင် အာရုံခံစားမှုအာရုံကြောမျှင်များနှင့် လှုပ်မှုအာရုံကြောမျှင်များပါဝင်သော အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အာရုံကြော ၄၃ စုံ ပါဝင်သည်။
- အလိုအလျောက်ဖြစ်စဉ်များကို ထိန်းချုပ်သောဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအဖွဲ့သည် အကြိတ်များ၊ ကြွက်သားချောနှင့် နှလုံး၏လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ပေးသည်။ ဦးနှောက်၏ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်ရှိပြီး သက်ဆိုင်ရာအာရုံကြောမကြီးနှင့် ဦးနှောက်၏အစိတ်အပိုင်းတို့မှ ဖြတ်ထွက်လာသော အထွက်အာရုံကြောအမျှင်များ ပါဝင်သည်။ အထွက်အာရုံကြောအမျှင်များသည် အာရုံကြောမျှင်များ၏ အပြင်ဘက်၌ အာရုံဆဲလ်များနှင့်တွေ့ဆုံပြီး ဖြစ်တည်လာသည်။ အာရုံဆဲလ်များသည် အုပ်စုများဖွဲ့၍ တည်ရှိနေပြီး ၎င်းတို့ကို အာရုံကြောထုံးများဟု ခေါ်သည်။

**အစာချေအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း**

- အစာလမ်းကြောင်းအဖွဲ့တွင် ပါးစပ်မှ စအိုဝအထိ ဆန့်တန်းလျက်ရှိသော အစာလမ်းကြောင်းပြွန်နှင့် အကူအင်္ဂါများ ပါဝင်သည်။



- အစာလမ်းကြောင်းပြန်သည် ပေ ၃၀ ခန့်ရှည်လျားပြီး ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊ အစာပြွန်၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်နှင့် အူမကြီးစသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသည်။
- အစာချေပေးခြင်း၊ စုပ်ယူခြင်း၊ အကြွင်းအကျန်များကို ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပသို့ ထုတ်ပစ်ခြင်းစသော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပါသည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာအား စွမ်းအင်ပေးရန်နှင့် ကြီးထွားရန်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကို စုပ်ယူရပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ရောက်လာသော အစားအစာများကို အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများက ချေဖျက်ခြင်းနှင့် ဓာတုနည်းအရချေဖျက်ခြင်းဟူ၍ အစာချေနည်း ၂ မျိုးရှိသည်။

**ကြွက်သားနှင့်အရိုးအဆစ်အဖွဲ့အစည်း**

- အရိုးအဖွဲ့အစည်းသည် အရိုးများစွာနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အချို့အရိုးများသည် တစ်ချောင်းချင်း ဖြစ်ပြီး အချို့အရိုးများသည် စုံလိုက်ရှိသည်။
- အရိုးများသည် အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ ပုံအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အရိုးများကို အမျိုးအစား ၅ မျိုး ခွဲထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ အရိုးရှည်များ၊ အရိုးတိုများ၊ မညီညာသော အရိုးများ၊ အရိုးစေ့ငယ် (အရိုးများမှ ဥသဏ္ဍာန် အဖုငယ်) နှင့် အရိုးပြားများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အရိုးသည် တွယ်ဆက်တစ်ရှူးထဲတွင် အမာဆုံးဖြစ်သည်။
- အရိုးသည် တစ်ရှူးပျော့များ အမာခံရစေရန်အတွက် ဘောင်အဖြစ် တည်ရှိသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလေးချိန်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးသည်။ အရိုးသည် ကြွက်သား၏ ဆွဲငင်အားကြောင့် လှုပ်ရှားမှုမဖြစ်ရန် ကုတ်အနေဖြင့်ဆောင်ရွက်သည်။
- အရိုးစုကြွက်သားများ၊ သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများကို အထောက်အကူပြုပြီး အချို့သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ကာကွယ်ထားပါသည်။ အချို့သွေးလွှတ်ကြောနှင့် အာရုံကြောများသည် အရိုးနှင့်နီးကပ်စွာရှိခြင်းကြောင့် အရိုးကျိုးခဲ့သော် သွေးလွှတ်ကြောနှင့် အာရုံကြောများ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။
- အရိုးတွင် သွေးဥများထုတ်ပေးရာ၌ အရေးပါသည့် တစ်ရှူးများပါရှိသည်။ ဓာတ်ဆားများ သိုလှောင်ရာနေရာအနေဖြင့်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အရိုးများကို အရိုးနုခံပြီး ဆက်ထားသည်။
- အဆစ်သည် အရိုး ၂ ရိုး သို့မဟုတ် ၂ ရိုးအထက်တွေ့ဆုံရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အဆစ်များသည် အနည်းငယ်မျှလှုပ်ရှားနိုင်ရန် အရိုးတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားတွင် အဆက်အနေဖြင့် ဆက်ထားသည်။ ရွှေ့လျားနိုင်သောအဆစ်များကြောင့် အရိုးတွင် တွယ်ကပ်နေသောကြွက်သားများ လှုပ်ရှားနိုင်သည်။



- လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြွက်သား ၂ မျိုးရှိသည်။ ထိန်းချုပ်နိုင်သော ကြွက်သားနှင့် မထိန်းချုပ်နိုင်သော ကြွက်သားတို့ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ခြေနှင့် လက်တို့ မ တင်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ခေါက်ခြင်း စသည်တို့ပြုလုပ်နိုင်သည့်ကြွက်သားသည် ထိန်းချုပ်နိုင်သောကြွက်သားဖြစ်သည်။
- စိတ်ဆန္ဒအရလှုပ်ရှားရသော ကြွက်သားနှင့် အလိုအလျောက်လှုပ်ရှားသော ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အင်္ဂါများရှိ ကြွက်သားများကို အလိုအလျောက်ပြုလုပ်သောစနစ်က ဆောင်ရွက်သည်။ ၎င်းသည် မထိန်းချုပ်နိုင်သော ကြွက်သားဖြစ်သည်။ အိပ်ပျော်နေစဉ်ပင် ၎င်းကြွက်သားများ လှုပ်ရှားကြသည်။

**ကာယလှုပ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ**

ကာယပညာ၏ အခြေခံလှုပ်ရှားမှုသည် ကစားနည်းများဖြစ်သည်။ ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း စသည့် လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ကြွက်သားများကြံ့ခိုင်သန်မာလာခြင်း၊ အမောခံနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားများ ပူးပေါင်းညီညွတ်စွာအသုံးချနိုင်ခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုကိုပါ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အဆင်ပြေစွာ နေထိုင်တတ်လာသည်။ ကျောင်းသားများ၏ ကာယလှုပ်ရှားကစားခြင်းများအား လေ့လာအကဲခတ်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ဓာတ်များကို မိဘနှင့်ဆရာများက သိရှိနားလည်နိုင်သည်။

ကျောင်းသားဘဝ၌ ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် အဆုတ်၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အကြိတ်၊ အစာပြွန်လမ်းကြောင်းနှင့် အာရုံကြောအဖွဲ့များ ဖွံ့ဖြိုးကြံ့ခိုင်လာသည်။ သွေးလှည့်ပတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမှုဆိုင်ရာ အာဟာရပြည့်ဝစေမှုနှင့် အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ခြင်းတို့ကို အထူးကောင်းမွန်စေရန် အကျိုးပြုပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများ ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ကာယလှုပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

ကာယပညာသည် ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စည်းကမ်းရှိမှု၊ စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု၊ အမိန့်နာခံမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်မှု၊ အားကစားစိတ်ဓာတ်စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများရနိုင်သော ပညာရေး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများကို ကာယပညာသင်ကြားစေခြင်းသည် ပညာရေး၏ လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများကို ကစားခြင်းဖြင့် ပညာသင်ကြားပေးနိုင်သည် ဟူသော အတွေးအခေါ်အယူအဆများ ရရှိပါသည်။

ရဲစွမ်းသတ္တိရှိလာခြင်း၊ ဦးဆောင်မှုစွမ်းရည်ရှိစေခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်မှုစွမ်းရည်ရှိစေခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိစေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုစိတ်ချယုံကြည်ခြင်းနှင့် မှန်ကန်တည့်မတ်သော စိတ်ထား ရှိစေခြင်းတို့သည် ကာယပညာသင်ယူခြင်းမှ ရရှိနိုင်သောအကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာ



သန်စွမ်းခြင်းသည် ကာယပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်သည့်အတွက် ကျောင်းသားအရွယ်မှစ၍ အားကစားလှုပ်ရှားမှုများတွင် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်သင့်ပေသည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းတွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း။
- ၂။ သွေးကြော ဘယ်နှမျိုး ရှိသနည်း။ ၎င်းတို့ကို ဖော်ပြပါ။
- ၃။ အစာလမ်းကြောင်းပြန်သည် မည်မျှရှည်လျားပြီး မည်သည်တို့ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသနည်း။
- ၄။ ဗဟိုအာရုံကြောအဖွဲ့တွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း။

**○ အဓိကအချက်များ ○**

- ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အရေးကြီးသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှာ အသက်ရှူအင်္ဂါ အဖွဲ့အစည်း၊ နှလုံးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုအဖွဲ့အစည်း၊ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း၊ အစာချေ အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်း၊ ကြွက်သားနှင့် အရိုးအဆစ်အဖွဲ့အစည်းတို့ ဖြစ်သည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် ကာယလှုပ်ရှားမှုများကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်ရမည်။

**ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း**

- ▶ မိမိသိရှိထားသော ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအကြောင်းနှင့် ကာယပညာ သင်ကြားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆက်လက်မျှဝေပါ။

**၂-၂ ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်များရေးဆွဲနည်း (ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း)**

အားကစားပြိုင်ပွဲများကျင်းပရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်ရေးဆွဲနည်းများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်နှင့် လက်တွေ့ပြိုင်ပွဲများတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

ပြိုင်ပွဲကျင်းပရာတွင် အောက်ပါ ပြိုင်ပွဲအစီအစဉ်ရေးဆွဲနည်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပြိုင်ပွဲ အစီအစဉ်ရေးဆွဲနည်း ၃ နည်းရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) အမှတ်ပေးစနစ် (၂) ရှုံးထွက်စနစ်နှင့် (၃) ပေါင်းစပ်စနစ်တို့ ဖြစ်သည်။

**၂-၂-၁ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း**

ပြိုင်ပွဲကာလ၊ အားကစားကွင်းနှင့် အားကစားပစ္စည်းများ အလုံအလောက်ရှိပါက ဤစနစ်ကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ အမှတ်ပေးစနစ်သည် အချိန်များစွာ အသုံးပြုရသည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အသင်းတစ်သင်းသည် ပြိုင်ပွဲတွင်ပါဝင်သော အခြားကစားသမားများ သို့မဟုတ် အသင်းများအားလုံး နှင့် ယှဉ်ပြိုင်ခွင့်ရသော စနစ်ဖြစ်သည်။

အမှတ်ပေးစနစ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်

- (၁) တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အသင်း၏စွမ်းရည်အတက်အကျကို အကဲဖြတ်နိုင်ခြင်း
- (၂) အရည်အချင်းနှင့် စွမ်းရည် ပိုမိုတိုးတက်လာခြင်း
- (၃) ပြိုင်ပွဲအတွေ့အကြုံများစွာရခြင်း
- (၄) မှန်ကန်သောအောင်မြင်မှုရခြင်း စသည်တို့ရရှိနိုင်သည်။

အောက်ပါ ပုံသေနည်းကိုအသုံးပြု၍ ပွဲပေါင်းအရေအတွက်ကို ရှာပါ။

$$၀ = \frac{သ (သ - ၁)}{၂}$$

$$ပွဲပေါင်း = \frac{\text{ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက် (ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက် - ၁)}}{၂}$$

- အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲလျှင် ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက် စုံ၊ မ ပေါ်မူတည်ပြီး ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရမည်။
- အသင်းအရေအတွက် စုံ ဖြစ်လျှင် ဇယားတစ်ခုစီတွင် ၁ ကို မူသေထား၍ ကျန်အသင်းများနှင့် လက်ယာရစ် အစီအစဉ်အတိုင်း လှည့်တွဲပါ။
- အသင်းအရေအတွက် မ ဖြစ်လျှင် ဇယားတစ်ခုလျှင် တစ်သင်းစီ ချန်ဆွဲပါ။ ချန်ထားသော အသင်းကိုဖယ်ပြီး ကျန်ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း နံပါတ်အစီအစဉ်အတိုင်း လက်ယာရစ် ဖြည့်ရေးပါ။

ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၃ သင်း (မ) အတွက် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲပါက

$$ပွဲပေါင်း = \frac{၃ (၃-၁)}{၂} = \frac{၃ \times ၂}{၂} = \frac{၆}{၂} = ၃ \text{ ပွဲ}$$

ပွဲစဉ်	အသင်း ၁ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၂ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၃ ချန်
၁	၃ Vs ၂	၂	၁ Vs ၃	၃	၂ Vs ၁

ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၅ သင်း (မ) အတွက် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲပါက

**ဥပမာ (၁)**

$$ပွဲပေါင်း = \frac{၅ (၅-၁)}{၂} = \frac{၅ \times ၄}{၂} = \frac{၂၀}{၂} = ၁၀ \text{ ပွဲ}$$

ပွဲစဉ်	အသင်း ၁ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၂ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၃ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၄ ချန်	ပွဲစဉ်	အသင်း ၅ ချန်
၁	၅ Vs ၂	၃	၁ Vs ၃	၅	၂ Vs ၄	၇	၃ Vs ၅	၉	၄ Vs ၁
၂	၄ Vs ၃	၄	၅ Vs ၄	၆	၁ Vs ၅	၈	၂ Vs ၁	၁၀	၃ Vs ၂

**ဥပမာ (၂)**

ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၅ သင်းအတွက် ပွဲစဉ်ဆွဲမည်ဆိုပါက ၆ သင်းကိုပါ ထည့်ဆွဲရမည်။

၁ နှင့် ကျန်အသင်း ၅ သင်းကို လှည့်တွဲပါ။ ထို့နောက် ၆ ပါသောပွဲစဉ်များကို ပယ်ဖျက်ပါ။

ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း
	<del>၁ Vs ၆</del>	၃	၁ Vs ၅	၅	၁ Vs ၄	၇	၁ Vs ၃	၉	၁ Vs ၂
၁	၂ Vs ၅		<del>၆ Vs ၄</del>	၆	၅ Vs ၃	၈	၄ Vs ၂		<del>၃ Vs ၆</del>
၂	၃ Vs ၄	၄	၂ Vs ၃		<del>၆ Vs ၂</del>		<del>၅ Vs ၆</del>	၁၀	၄ Vs ၅

ပြိုင်ပွဲများကို နေ့စဉ်ကျင်းပမည်ဆိုပါက ပွဲချိန်မထပ်ရန် ပွဲစဉ် ၇ နှင့် ၈၊ ပွဲစဉ် ၉ နှင့် ၁၀ ကို အောက်ပါဇယားကွက်အတိုင်း အထက်အောက်ပြောင်း၍ ကျင်းပပေးရမည်။

ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း
၁	၂ Vs ၅	၃	၁ Vs ၅	၅	၁ Vs ၄	၈	၄ Vs ၂	၁၀	၄ Vs ၅
၂	၃ Vs ၄	၄	၂ Vs ၃	၆	၅ Vs ၃	၇	၁ Vs ၃	၉	၁ Vs ၂

ဥပမာ - ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၄ သင်း (စုံ) အတွက် ပွဲစဉ်ရေဆွဲပါက

$$\text{ပွဲပေါင်း} = \frac{၄(၄-၁)}{၂} = \frac{၄ \times ၃}{၂} = \frac{၁၂}{၂} = ၆ \text{ ပွဲ}$$

ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း	ပွဲစဉ်	အသင်း
၁	၁ Vs ၂	၃	၁ Vs ၃	၅	၁ Vs ၄
၂	၄ Vs ၃	၄	၂ Vs ၄	၆	၃ Vs ၂

အမှတ်ပေးပြိုင်ပွဲတွင် နိုင်သောအသင်း (၃) မှတ်၊ ရှုံးသောအသင်း (၀) မှတ်နှင့် သရေဖြစ်ခဲ့လျှင် (၁) မှတ်ဟု သတ်မှတ်သည်။ ပွဲစဉ်တစ်လျှောက် ရခဲ့သောအမှတ်ပေါင်းကိုမူတည်၍ အဆင့်

ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်သည်။ ရမှတ်တူနေပါက ဘောလုံးပြိုင်ပွဲတွင် ဂိုးကွာခြားချက်ပေါ် မူတည်ပြီး အဆင့် သတ်မှတ်သည်။ ရမှတ်နှင့် ဂိုးကွာခြားမှု တူနေပါက ဂိုးများသောအသင်းကို အနိုင်ပေးရမည်။

**လေ့ကျင့်ရန်မေးခွန်းများ**

- ၁။ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပွဲပေါင်းရှာသည့် ပုံသေနည်းကိုဖော်ပြပါ။
- ၂။ အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် မည်သည့်အပေါ်မူတည်ပြီး ရေးဆွဲရမည်နည်း။  
အထက်တွင် ရှင်းလင်းသင်ကြားခဲ့သော အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း ဥပမာများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်၍ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါ။

**၂-၂-၂ ရုံးထွက်စနစ်ဖြင့် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲနည်း**

ရုံးထွက်စနစ်မှာ အရှုံးအနိုင်အရ ရုံးလျှင်ထွက် နိုင်လျှင်ဆက်ကစားစေသော စနစ်ဖြစ်သည်။ ကစားကွင်းအခက်အခဲနှင့် ပြိုင်ပွဲကျင်းပရမည့် အချိန်ကာလတိုတောင်းခြင်း၊ ငွေကြေးအခက်အခဲ ရှိသောအချိန်များတွင် ဤစနစ်ကို သုံးနိုင်သည်။ ရက်တိုတိုနှင့် ပွဲပြီးနိုင်သည်။ အသင်းတစ်သင်းသည် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် မိမိတို့၏စွမ်းရည်အပြည့်အဝကို အသုံးမပြုနိုင်ဘဲ ရုံးသွားလျှင် ပြိုင်ပွဲမှ ထွက်သွားရမည်။

ရုံးထွက်စနစ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်

- (၁) ပြိုင်ပွဲတစ်ခုတွင် ချွတ်ယွင်းမှုတစ်ကြိမ်ရှိရုံဖြင့် ပြိုင်ပွဲမှထွက်သွားခြင်း
- (၂) မှန်ကန်သော အောင်မြင်မှုရရှိရန်ခက်ခဲခြင်း
- (၃) ပြိုင်ပွဲဝင်များ၏ တစ်ဦးချင်းအရည်အချင်းကို အကဲဖြတ်ရန်ခက်ခဲခြင်းစသည့် ဆိုးကျိုးများရှိသည်။ လူရွေးချယ်ရာတွင် ရုံးထွက်စနစ်ကို အသုံးမပြုသင့်ပေ။

ရုံးထွက်စနစ်သည် အသင်းတစ်သင်း၏ စွမ်းရည်ပြည့်ဝမှု၊ ညီညွတ်မှု အားလုံးပြည့်စုံမှုသာ ချွတ်ယွင်းမှုမရှိဘဲ အောင်မြင်နိုင်သည်။

ရုံးထွက်စနစ်ရေးဆွဲရာတွင် ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်ကို သိရှိပါက အရည်အချင်းအလိုက် ဦးစားပေးနည်းဖြင့် နေရာချထားပြီး ကျန်ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းများကို မဲစနစ်ဖြင့် နေရာချထားရမည်။ ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းများ၏ အရည်အချင်းကို မသိရှိပါက မဲစနစ်ကို အသုံးပြုရမည်။ နေရာချထားရာတွင် ၂ ဂဏန်းမှစ၍ ၂ ၏ နှစ်ထပ်ကိန်း၊ ၂ ၏ သုံးထပ်ကိန်း၊ ၂ ၏ လေးထပ်ကိန်းစသည်ဖြင့် ၂ ၏ ထပ်ကိန်းများမှ အစောင့်အသင်း သို့မဟုတ် ဘက်လွတ်အသင်းကိုရှာပြီး ရေးဆွဲပါ။

၂	၂ <sup>၂</sup>	၂ <sup>၃</sup>	၂ <sup>၄</sup>	၂ <sup>၅</sup>
၂	၄	၈	၁၆	၃၂



**ဥပမာ (၁)** ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၁၁ သင်းပါဝင်ပါက

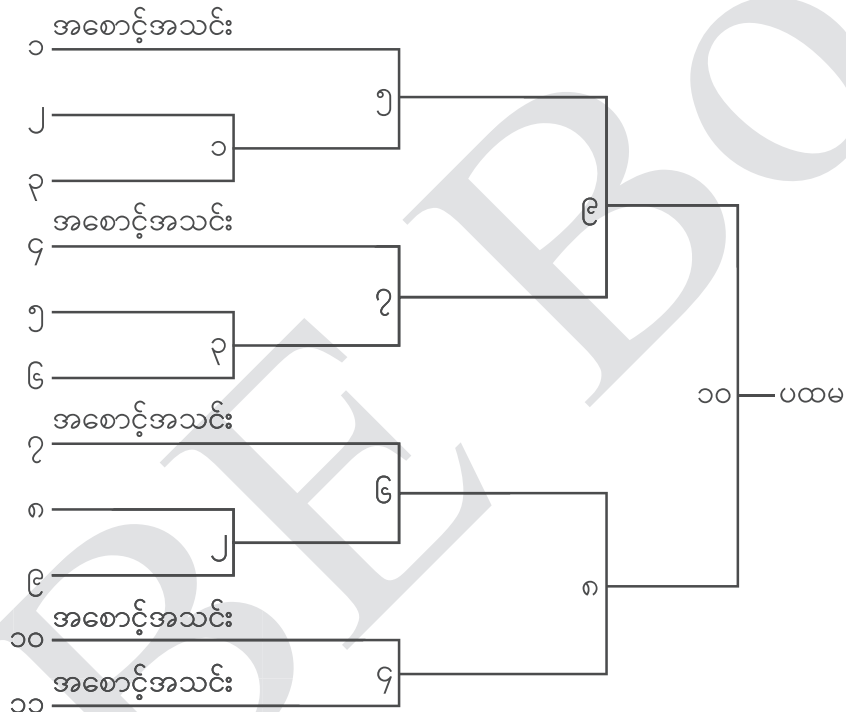
အစောင့်အသင်း = (ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအကျုံးဝင်သည့် ၂၏ထပ်ကိန်း)-(ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်)  
အရေအတွက်

$$= ၂^7 - ၁၁ = ၁၆ - ၁၁ = ၅ \text{ သင်း}$$

ပွဲပေါင်းရှာသည့်ပုံသေနည်းမှာ

$$၀ = ၁ - ၁$$

$$\text{ပွဲပေါင်း} = \text{ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်} - ၁ = ၁၁ - ၁ = ၁၀ \text{ ပွဲ}$$



ပြိုင်ပွဲကျင်းပရန် ပွဲစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ပွဲမထပ်စေရန်နှင့် နားရက်ရစေရန် စီစဉ်သတ်မှတ်ရမည်။

**ဥပမာ (၂)** ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်း ၈ သင်း ပါဝင်ပါက

$$\begin{array}{cccccc}
 ၂ & ၂^၂ & ၂^၃ & ၂^၄ & ၂^၅ \\
 ၂ & ၄ & ၈ & ၁၆ & ၃၂
 \end{array}$$

အစောင့်အသင်း = (ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအကျုံးဝင်သည့် ၂၏ ထပ်ကိန်း)-(ပြိုင်ပွဲဝင်အသင်းအရေအတွက်)  
အရေအတွက်

$$= ၂^၃ - ၈ = ၈ - ၈ = ၀ \text{ သင်း}$$

အစောင့်အသင်း မရှိပါ။