

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ တတိယတန်း



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ကာယပညာ တတိယတန်း



မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာမူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအသစ်များ ရေးဆွဲပြုစုအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းတွင် ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့ (JICA) က နည်းပညာပံ့ပိုးကူညီမှုပေးပါသည်။

မာတိကာ

အခန်း	သင်ခန်းစာ	စာမျက်နှာ
၁	မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁
၂	ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား	၃
၃	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားကြမယ်	၆
၄	ခုန်ခြင်း	၈
၅	ပြေးခြင်း	၁၀
၆	ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၄
၇	ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း	၁၈
၈	ကြိုးခုန်ခြင်း	၂၆
၉	ဝိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်း	၃၂
၁၀	ကွင်းဖြတ်ကျော်ကစားနည်း	၃၄
၁၁	မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်း	၃၆
၁၂	နံပါတ်ရှင်နေရာပြောင်းကစားနည်း	၃၈
၁၃	တည်ဆောက်ကစားနည်း	၄၀
၁၄	သုံးချောင်းထောက်ပြေးကစားနည်း	၄၄
၁၅	စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်း	၄၈
၁၆	ခြေကျော်ပြေးပြိုင်ကစားနည်း	၅၂
၁၇	ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်း	၅၆

အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ



မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သင်ခန်းစာတိုင်းလှုပ်ရှားမှုတွေ မပြုလုပ်ခင်မှာ လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လှုပ်ရှားမှုတွေပြုလုပ်ပြီးတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြရမယ်။ ဒီလိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်လှုပ်ရှားမှု တွေကို သွက်လက်လွယ်ကူစွာလှုပ်ရှားနိုင်လာမယ်။

စုံရန် လေ့ကျင့်ခန်း

ရှေ့နောက်စုံရန် လေ့ကျင့်ခန်း

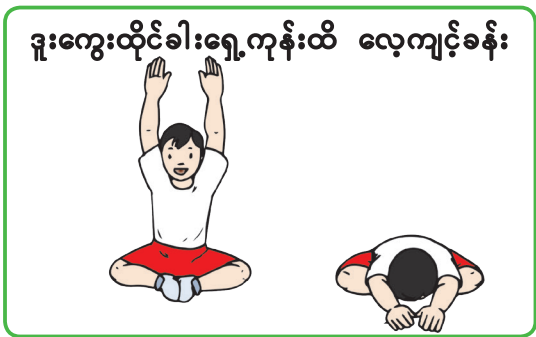
ခေါင်းငုံ့မော့ လေ့ကျင့်ခန်း

ပခုံးရှေ့နောက်ဝိုက်လှည့် လေ့ကျင့်ခန်း

ရှုးညွတ်ကွေး လေ့ကျင့်ခန်း

အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း

အခန်း(၁) မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ



မေးခွန်း

၁	မကစားမီနှင့် ကစားပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာမှာ ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၂	မကစားမီနှင့်ကစားပြီးလုပ်ဆောင်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၃	မကစားမီလုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကစားပြီး လုပ်ရမည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ခွဲခြားပြီး မှတ်မိကြသလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၂) ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား

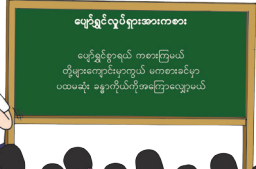


ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား သီချင်းကိုသီဆိုလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် မလှုပ်ရှားခင်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုအပြီးမှာ လုပ်ရမဲ့လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်တွေကို သိလာမယ်။ တက်ကြွပျော်ရွှင်လန်းဆန်းလာမယ်။ ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြစို့။

ပထမအပိုင်းမှာ ခေါင်း လက် ခါး ခြေ လေးမျိုးကို အကြောလျှော့ ရမယ်

မကစားမီလုပ်ဆောင်ရမဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အနေနဲ့ ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှား အားကစား သီချင်းကို အတူတူ သီဆိုလှုပ်ရှားကြစို့။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပြီးရင် ခေါင်း လက် ခါး ခြေ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမယ်



နောက်ဆုံးမှာတော့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမယ်နော်



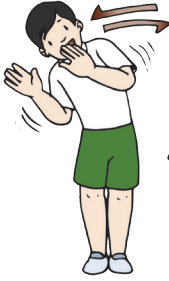
သံစဉ်နဲ့လှုပ်ရှားတဲ့အခါ လွယ်ကူရအောင် သီချင်းစာသားနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တွေကို အုပ်စုအလိုက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါ



နေရာမှာရပ်ပြီးတာလုပ်ပြီးရင် ဘယ်ခုန် ညာခုန် ရှေ့ခုန် နောက်ခုန် လုပ်ရမယ် ပြီးရင် လက် ခါး ခေါင်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရမယ်ဟုတ်လား

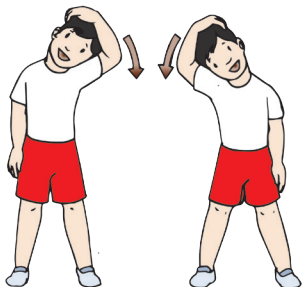
ပျော်ရွှင်စွာရယ် ကစားကြမယ် တို့မှူးကျောင်းမှာကွယ်

မလှုပ်ရှားခင်မှာ ပထမဆုံး ခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောလျှော့မယ်

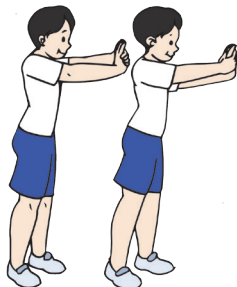


အခန်း(၂) ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား

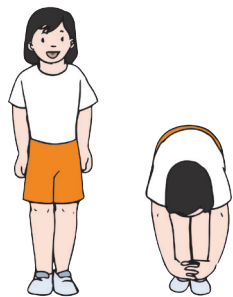
ခေါင်းကစပြီးလျှော့ကြမယ်
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ တစ်ဖက်ပြောင်း
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တစ်မျိုးပြောင်း



လက်လှေ့ကျင့်ခန်းဆက်လုပ်မယ်
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ တစ်ဖက်ပြောင်း
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တစ်မျိုးပြောင်း



ခါးရှေ့ကိုင်းပြီး
 လျှော့ချကွယ်
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃...

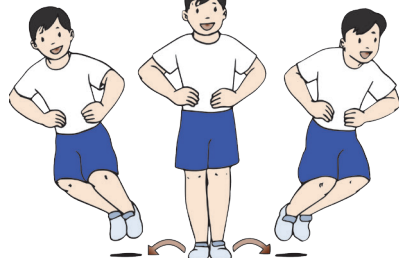
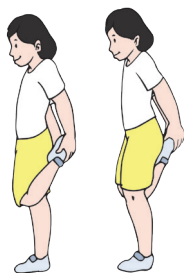


ခြေလှေ့ကျင့်ခန်း
 ပြောင်း
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃
 တစ်ဖက်ပြောင်း
 ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...
 တစ်မျိုးပြောင်း

အကြောလျှော့ပြီးရင်
 နေရာမှာတင်
 သွေးပူဖို့အတွက်
 ရွရွကလေးပြေးကြမယ်

ပြေးပြီးရင်ကွယ်
 အခလိုမျိုး
 ခုန်စို့ကွယ်
 ခုန်စို့ကွယ် ...

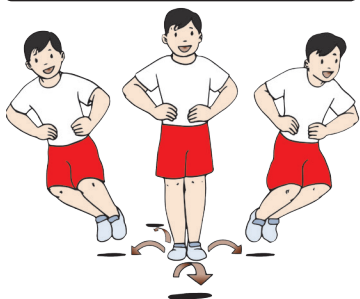
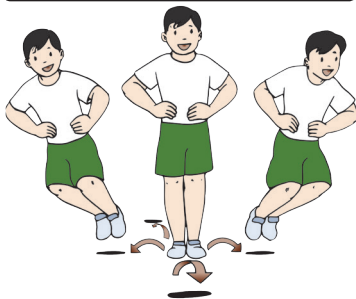
ဘယ်ကိုခုန် ... ညာကိုခုန်



ရှေ့ကိုခုန် ... နောက်ကိုခုန်

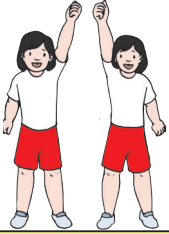
ဘယ်ခုန် ညာခုန် ရှေ့ခုန်
 နောက်ခုန်

ဘယ် ညာ ရှေ့ နောက်ခုန်

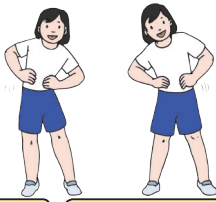


အခန်း(၂) ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား

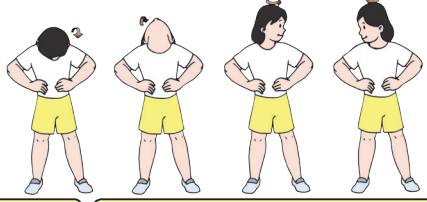
ခုန်ပြီးရင်ကွယ် နေရာမှာရပ်လို့ လက်လွှဲမြှောက်ချလုပ်ကြမယ်
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...



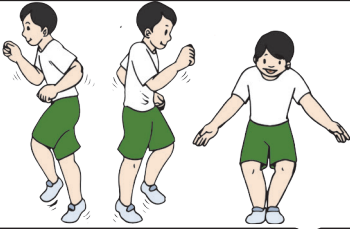
ခါးလှေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...



ခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တန်းရပ်



အကြောလျှော့ကာ သွေးပူပြီးရင် တို့များလှုပ်ရှားကစားကြမယ် လှုပ်ရှားကာရယ်ကစားပြီးရင် တို့များတစ်ဖန် အကြောလျှော့မယ်



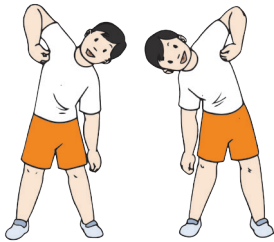
ခေါင်းလှေ့ကျင့်ခန်းစ ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ တစ်ဖက်ပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...



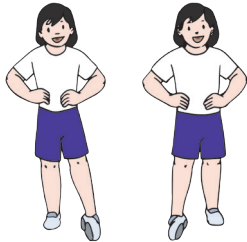
လက်လှေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တစ်ဖက်ပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...



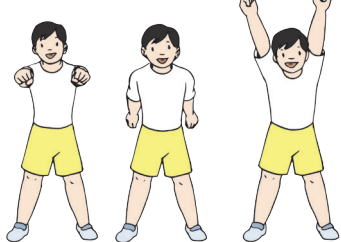
ခါးလှေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တစ်ဖက်ပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ...



ခြေလှေ့ကျင့်ခန်းပြောင်း ၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တစ်ဖက်ပြောင်း
၁ ၂ ၃ ၄ ၄ ၃ ... တန်းရပ်



အကြောလျှော့ပြီးရင် တို့တစ်တွေ အသက်ဝအောင်ရှူရမယ် ၁ ၂ ... ၃ ၄ ၄ ၃ ... တန်းရပ်



စာသား-ဒေါ်နီနီလွင်(ကထိက) သံစဉ်နှင့်ဂီတဖန်တီးမှု-ဦးမိုးခိုင်စိုး(လ/ထကထိက-ဂီတ)
မေးခွန်း

၁	ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစားသီချင်းနဲ့ သီဆိုလှုပ်ရှားရတာပျော်ကြသလား။	😊	😊	☹️
၂	ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစား တေးသီချင်းပါလှုပ်ရှားမှုများကို သံစဉ်နဲ့အညီ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	☹️
၃	ပျော်ရွှင်လှုပ်ရှားအားကစားသီချင်းတွင်ပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှုများကို သူငယ်ချင်းတွေ ကို ပြန်လည်ပြောပြနိုင်မလား။	😊	😊	☹️
၄	လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပြုလုပ်ရာမှာ သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပေးကာ အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၃) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားကြမယ်



သားတို့ သမီးတို့ မင်္ဂလာပါ။ နေကောင်းကြရဲ့လား။ ဒီနေ့ သားတို့ သမီးတို့ကို သင်မဲ့ သင်ခန်းစာကတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားကြမယ် ဖြစ်တယ်။ ဒီသင်ခန်းစာကို သင်ကြားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်လာမယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်တတ်လာမယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားကြစို့။

လက်ခုပ်တီးထိုင်ထ

ခြေဖျားထောက်ကြွ

ခေါင်းဘယ်ညာစောင်း

လက်လွှဲမြှောက်

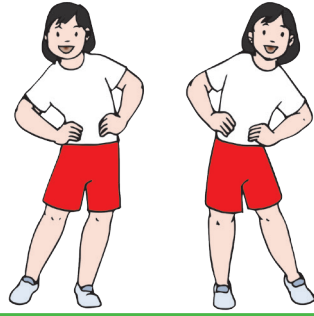
လက်ရှေ့ကွေး

ပခုံးဘယ်ညာမြင့်ချ

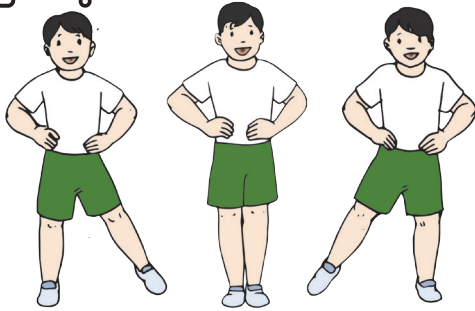
ပခုံးရှေ့နောက်ဝိုက်လှည့်



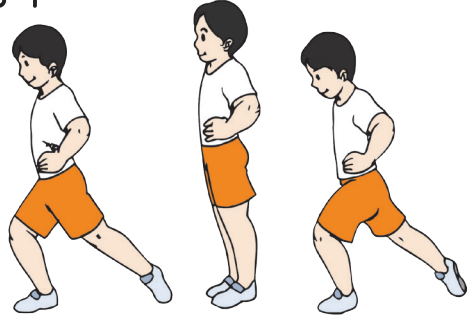
ခါးဘေးတွန်း



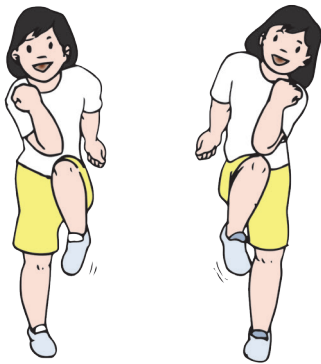
ခြေဘေးခွဲ



ခြေနောက်ပစ်



ခူးကွေးထိ



စာသား-ဦးသန်းမင်းစိုး(မူပြု)၊ သံစဉ်နှင့်ဂီတဖန်တီးမှု-ဦးကျော်မြင့်(ကထိက-ဂီတ)

မေးခွန်း

၁	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားရာတွင် ပျော်ရွှင်နှစ်သက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၂	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေကို အဆင်ပြေပြေ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၃	လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်နဲ့ သီချင်းစာသားကို ပြန်ပြောပြနိုင်မလား။	😊	😊	☹️
၄	လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်ရာတွင် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

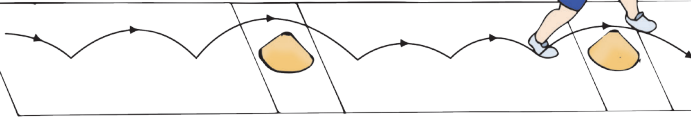
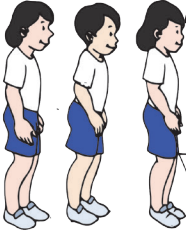
အခန်း(၄) ခုန့်ခြင်း



တန်းကျော်ခုန့်ခြင်းကို နည်းစနစ်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာခုန့်နိုင်ကြဖို့ အခြေခံလေးတွေ လေ့ကျင့်ကြစို့။

ဒူးမြှောက်ပြီး ကျော်မယ်

ထောက်ခြေနဲ့ လှမ်းခြေကို လေ့ကျင့်ကြမယ်



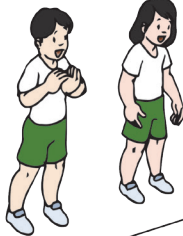
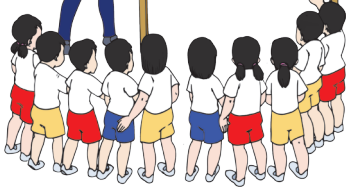
ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း လှမ်းပြီးမှ တန်းကိုကျော်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ကြမယ်



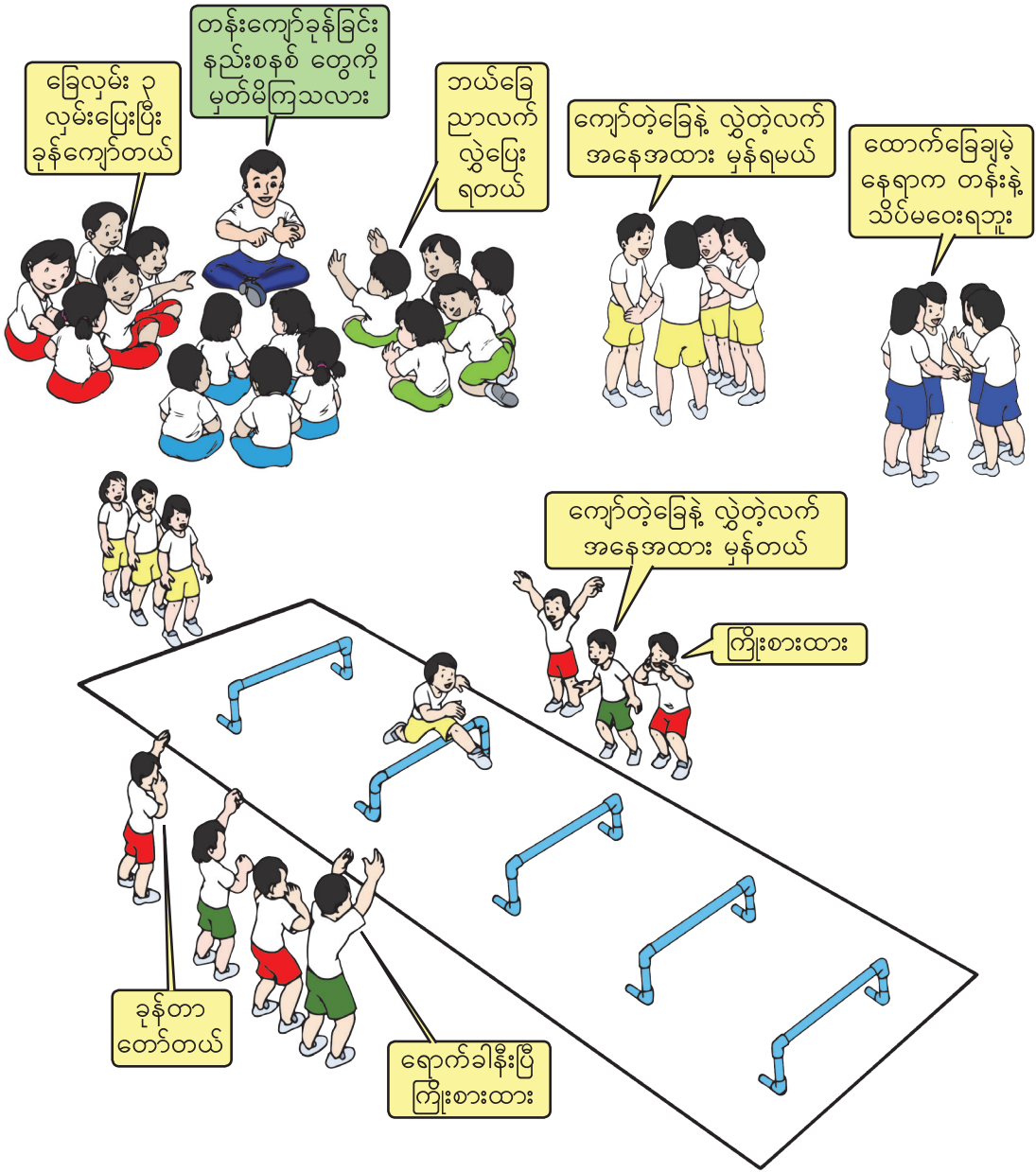
ထောက်ခြေကို ကျော်ရမဲ့တန်းနဲ့ မဝေးစေနဲ့

ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း ပြေးပြီး သန်တဲ့ခြေကို ထောက်ပြီး ခုန့်ရမယ် တအားကောင်းတယ်

မြေပြင်ပေါ်ခြေအကျမှာ နောက်ခြေကို ကျတဲခြေနဲ့ အလိုက်သင့်ချရမယ်



အခန်း(၄) ခုန်ခြင်း



မေးခွန်း

၁	ပြေး၍ တန်းကျော်ခုန်ခြင်းကို ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရာတွင် တက်ကြွပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	တန်းကျော်ခုန်ရာတွင် တန်း ၃ တန်းကို ဆက်တိုက်ခုန်ကျော်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	တန်းကျော်ခုန်ခြင်းနည်းစနစ်တွေကို နားလည်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ်တွင် အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပေးနိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၅) ပြေးခြင်း

ဒုတိယတန်းမှာ ဘယ်လို ပြေးခဲ့ကြတယ်ဆိုတာ မှတ်မိကြသလား

ကလေးတို့အားလုံး မှတ်မိကြတယ်

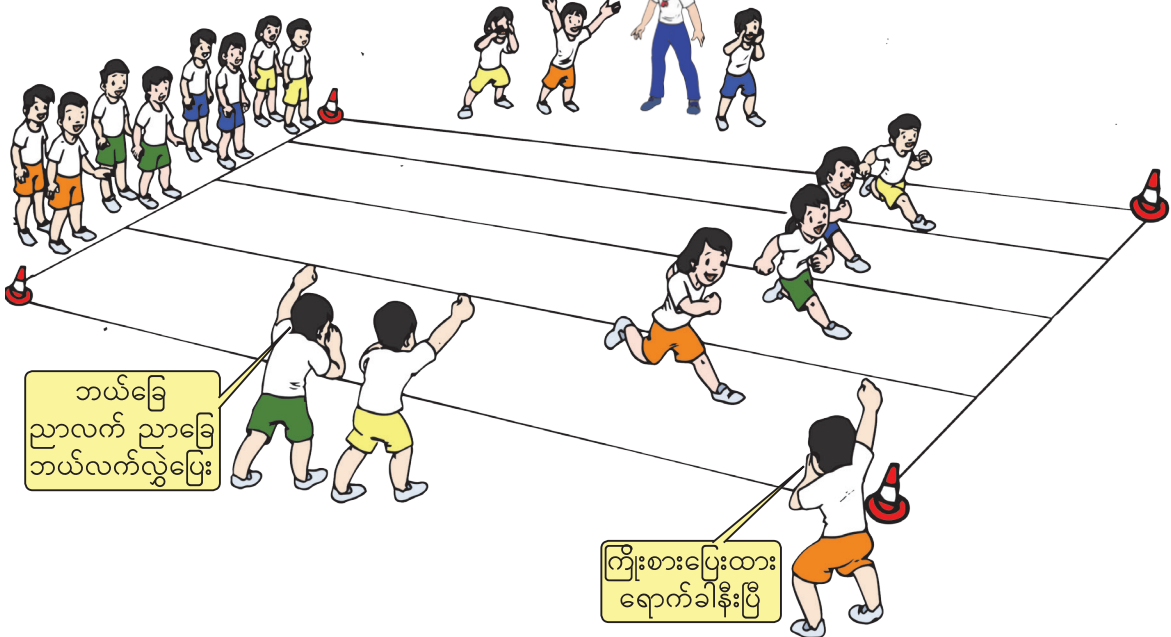
ကစားကွင်းမှာ ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အမှိုက်တွေ ခဲ့တွေကို ရှင်းကြမယ်

ဘယ်ခြေညာလက် လွှဲပြီးပြေးရတယ်

ဒူးမြှောက်ပြီးပြေးခဲ့တယ်

ခရာသံကြားတာနဲ့ သတ်မှတ်နေရာကို အမြန်ဆုံးရောက်အောင်ပြေးမယ်

ကလေးတို့ နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ ပြေးနိုင်ကြတယ်



ဘယ်ခြေညာလက်ညာခြေဘယ်လက်လွှဲပြီး

ကြိုးစားပြေးထားရောက်ခါနီးပြီ

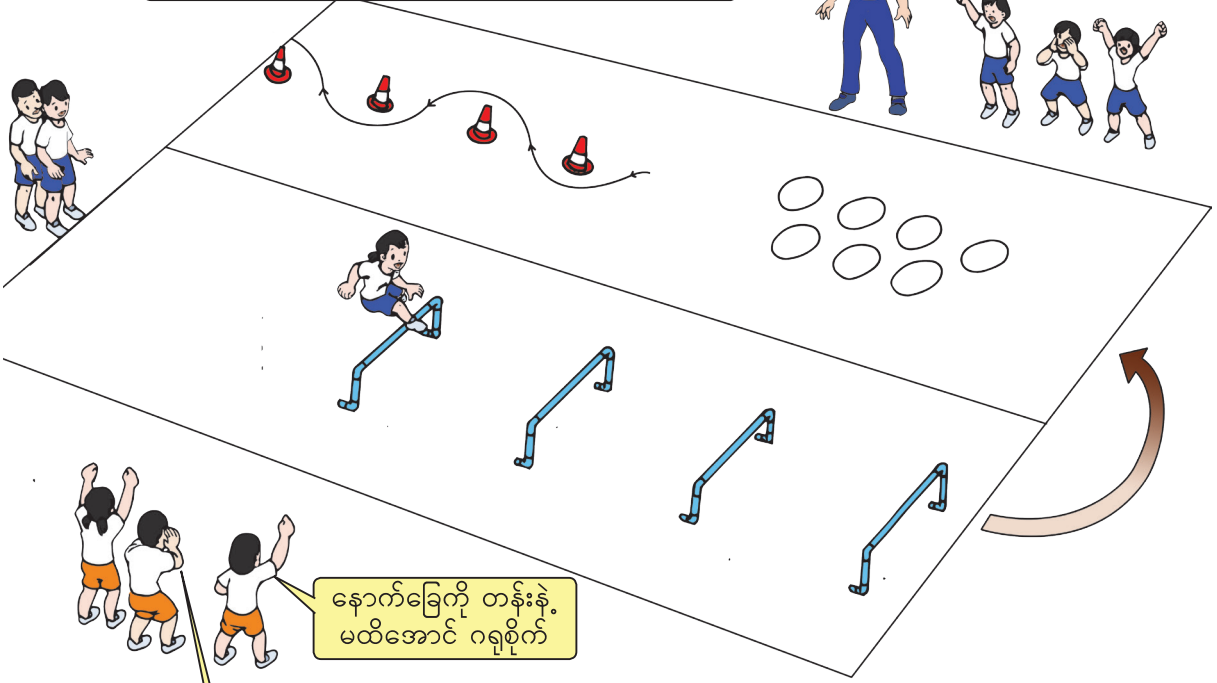
အခန်း(၅) ပြေးခြင်း



သတ်မှတ်နေရာကနေ စပြေးမယ်။ တန်းကိုတွေ့ရင် ခုန်ကျော်မယ်။ စက်ဝိုင်းကို တွေ့ရင် ဘယ်ခြေ ညာခြေပြောင်းပြေးမယ်။ ကတော့ချွန်ကို တွေ့ရင် မြွေလိမ်မြွေကောက်သွားမယ်။ ပြီးရင် မူလနေရာကို ပြန်ပြေးလာမယ်။

ကလေးတို့ တန်းတွေ စက်ဝိုင်းတွေ ကျော်ပြေးတာနဲ့ ကတော့ချွန်တွေကို ကွေ့ပြေးတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်ဆိုတာ မှတ်သားထားကြမယ်

ကြိုးစားထား



နောက်ခြေကို တန်းနဲ့ မထိအောင် ဂရုစိုက်

သန်တဲ့ခြေကို ထောက်ခြေ ထားပြီး ခုန်မယ်

ကလေးတို့ အခု လုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ အထဲမှာ ဘယ်ဟာက အခက်ဆုံးလဲ

ကလေးတို့ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်



မြွေလိမ်မြွေကောက်ပြေးတာ

ဘယ်ခြေ ညာခြေ ခြေပြောင်းခုန်ပြီး ပြေးတာ

အရင်နေ့က ကစားခဲ့တာကို ပြန်စဉ်းစားကြမယ် ပြီးရင် အုပ်စုအလိုက် လေ့ကျင့်ကြမယ်

ကတော့ချွန်ကို ပတ်ပြီး မြွေလိမ် မြွေကောက်ပြေးခဲ့တယ်

တန်းတွေကို ခုန်ကျော်ခဲ့တယ်

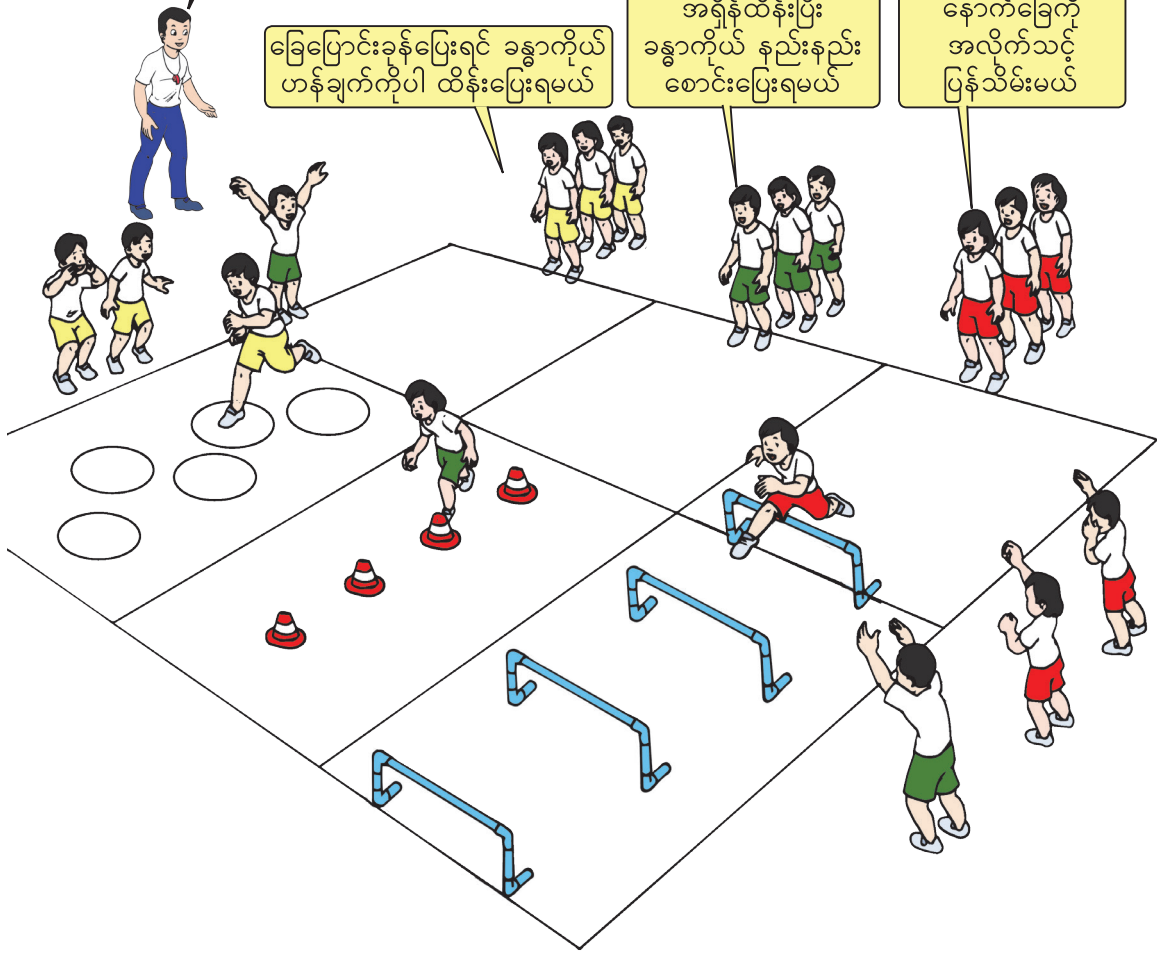
စက်ဝိုင်းတွေပေါ်မှာ ဘယ်ခြေ ညာခြေ ပြောင်းခုန်ခဲ့တယ်

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ မျိုးကို ပိုကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်

ခြေပြောင်းခုန်ပြေးရင် ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ကိုင်ပါ ထိန်းပြေးရမယ်

အရှိန်ထိန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ် နည်းနည်း စောင်းပြေးရမယ်

သန်တဲ့ခြေထောက်ကို ထောက်ပြီးခုန်မယ် နောက်ခြေကို အလိုက်သင့် ပြန်သိမ်းမယ်



အခန်း(၅) ပြေးခြင်း

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

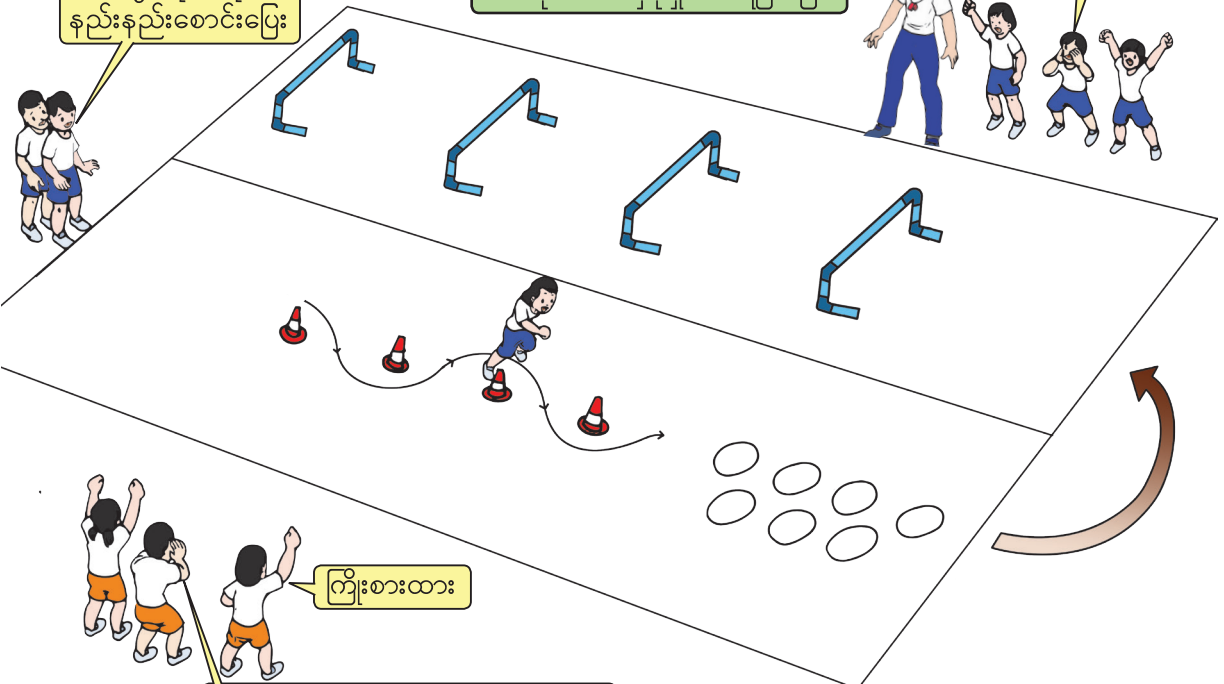
- ၁။ ကလေးဦးရေအပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (၂ပမာ- ၅ ဦး သို့မဟုတ် ၆ ဦး)
- ၂။ ကလေးများအားလုံး သတ်မှတ်နေရာတွင် တန်းစီနေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမဆုံးကလေးက စပြေးရမည်။
- ၄။ တန်းများကိုတွေ့လျှင် ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း လှမ်းပြီးမှ သန်သည့်ခြေကို ထောက်ကာ ကျော်ပြေးရမည်။ စက်ဝိုင်းများကိုတွေ့လျှင် ဘယ်ခြေညာခြေ ခြေပြောင်းခုန်ပြေးရမည်။ ကတော့ချွန်များကိုတွေ့လျှင် မြွေလိမ်မြွေကောက်ပြေးရမည်။ ကျန်ကလေးများက ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လက်ကစားရမည်။



အရှိန်ထိန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို နည်းနည်းစောင်းပြေး

ရှေ့မှာ စက်ဝိုင်းတွေရှိတယ် စက်ဝိုင်းဘယ်နှုန်းရှိလဲ ရေပြေးပြေး

တော်တယ်



ကြိုးစားထား

နောက်တစ်ခုပြီးရင် အရှိန်မြှင့်ပြေးမယ်

မေးခွန်း

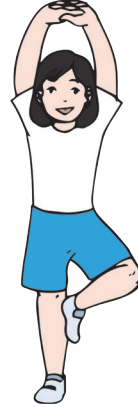
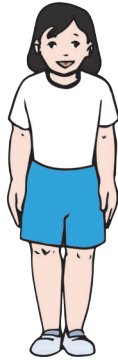
၁	ပြေးခြင်းတွင် တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပြီး ပျော်ရွှင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	တန်းကျော်ခုန်ပြေးခြင်း ခြေပြောင်းခုန်ပြေးခြင်းနဲ့ မြွေလိမ်မြွေကောက်ပြေးခြင်းတို့ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	တန်းကျော်ခုန်ပြေးခြင်း ခြေပြောင်းခုန်ပြေးခြင်းနဲ့ မြွေလိမ်မြွေကောက်ပြေးခြင်းတို့ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ် အကြံဉာဏ်ကောင်းများပေးနိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၆) ဟန်ချက်ညီမျှမှု(ချိန်ဆမှု)နှင့် ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ



ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကိုထိန်းနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြစို့။

ရူးတစ်ဖက်ကွေးလက်ပေါ်ယှက်မြှောက် လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေတစ်ဖက်ကွေးလက်ဖဝါးပူး လေ့ကျင့်ခန်း



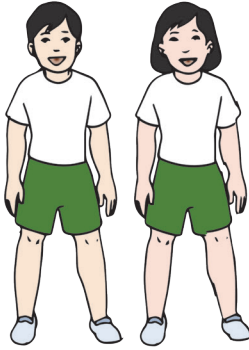
ခြေတစ်ဖက်ပေါင်ပေါ်တင်ကွေးလက်ဘေးဆန့် လေ့ကျင့်ခန်း



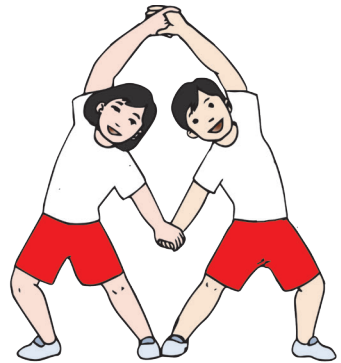
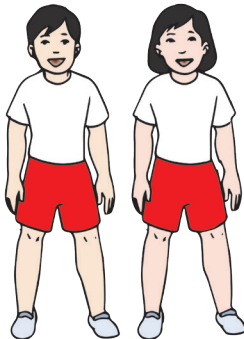
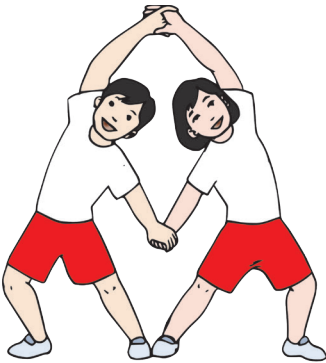


ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီကာ
လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြစို့။

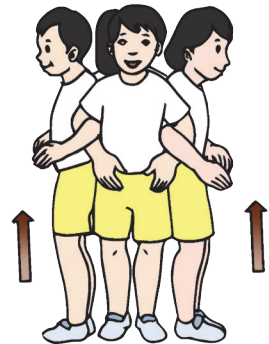
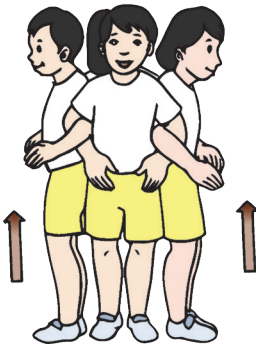
ခြေတစ်ဖက်ပေါင်ပေါ်တင်ကွေးလက်ချင်းယှက်မြှောက် လေ့ကျင့်ခန်း



ခြေတစ်ဖက်ဆန့်ထိလက်ချင်းဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း



လေးယောက်တွဲလက်ချင်းချိတ်ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်း





ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းစေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြစို့။

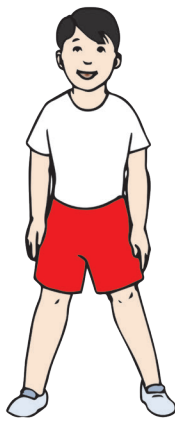
ခြေကွေးထိုင်လက်ဘေးကိုင်း လေ့ကျင့်ခန်း



ရှုးညွတ်ကွေးလက်ခြေဖျားထိ လေ့ကျင့်ခန်း



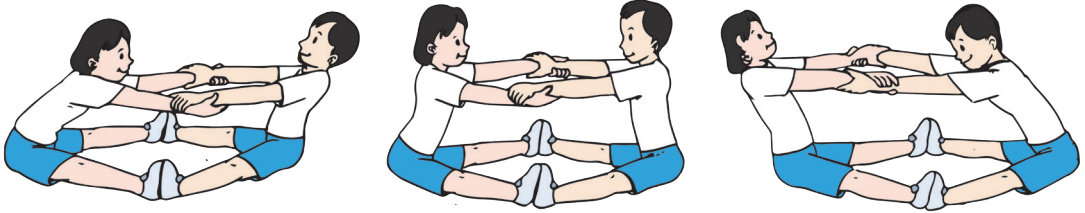
ရှုးတစ်ဖက်ကွေးခြေဖျားဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း





ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းစေဖို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးကူညီကာ
လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြစို့။

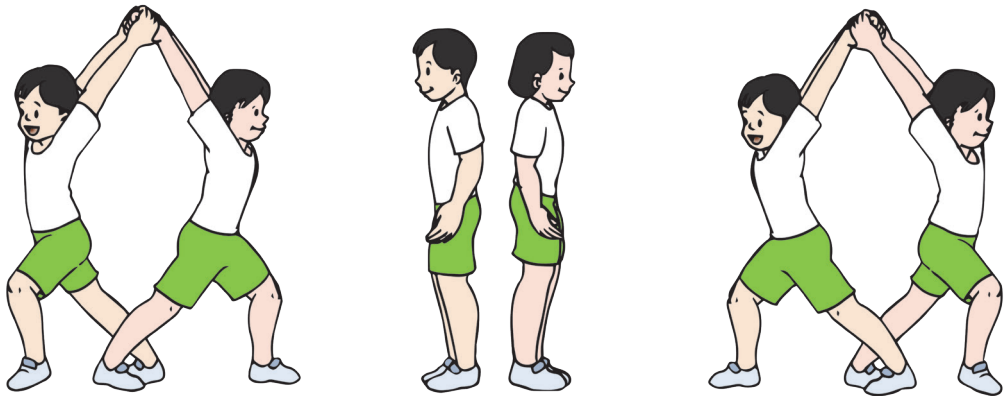
ခြေခွဲထိုင်လက်ချိတ်ဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း



ကျောချင်းကပ်ထိုင်လက်ယှက်ဆန့် လေ့ကျင့်ခန်း



ခူးတစ်ဖက်စီညွတ်လက်ပေါ်မြှောက်ဆွဲ လေ့ကျင့်ခန်း



မေးခွန်း

၁	ဟန်ချက်ညီမှု(ချိန်ဆမှု)နဲ့ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့ကြသလား။			
၂	ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားမှန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၃	ဟန်ချက်ညီမှု(ချိန်ဆမှု)နဲ့ပျော့ပျောင်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းတွေရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားများကို ရှင်းပြနိုင်ခဲ့ကြသလား။			
၄	သူငယ်ချင်းတွေကို အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။			

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



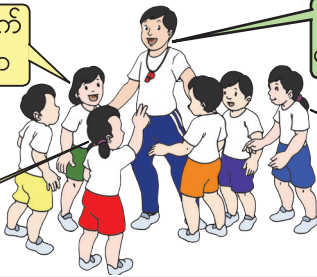
ကလေးတို့ ဒီအခန်းမှာ ဘောလုံးကို လက်နဲ့ ပစ်တာ၊ ဖမ်းတာ၊ ခြေခွင်နဲ့ ပေးတာ၊ ဖမ်းတာ၊ မြွေလိမ်မြွေကောက်လမ်းကြောင်းနဲ့ သယ်တာ၊ သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် ခြေဖမိုးနဲ့ သယ်ပြီး ဂိုးသွင်းတာတွေကို လေ့ကျင့်ကစားကြရမယ်။ ကြိုးစားကစားကြစို့။

ဘောလုံးကိုမြွေလိမ်မြွေကောက် လမ်းကြောင်းနဲ့သယ်သွားတာ

ကလေးတို့ ဒုတိယတန်းတုန်းက သင်ခဲ့တဲ့ ဘောလုံးသင်ခန်းစာတွေကို မှတ်မိကြသလား

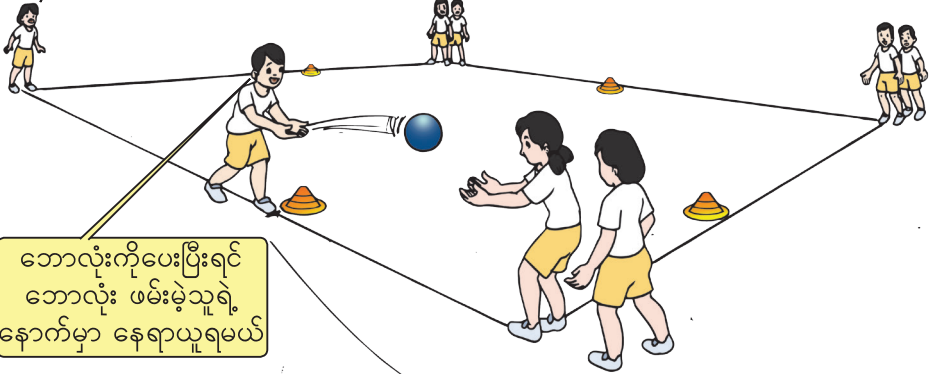
ခြေနဲ့ လေးယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံးကို အပြန်အလှန်ပေးတာ

နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လက်နဲ့ ဘောလုံးကို ပစ်တာ ဖမ်းတာ



ရှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ ပြေးပြီး ပခုံးအောက်က လက်နဲ့ ဘောလုံးပစ်တာ ဖမ်းတာကို လေ့ကျင့်ကြစို့

ဘောလုံးကို လက်ခံပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်ရင် နောက်တစ်ယောက်ဆီကို လက်နဲ့ ပခုံးအောက်ကနေ ပစ်ပြီးပေးရမယ်

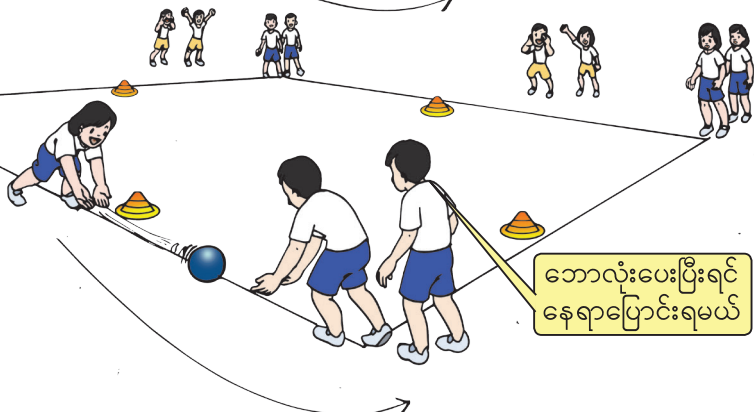


ဘောလုံးကိုပေးပြီးရင် ဘောလုံး ဖမ်းမဲ့သူရဲ့ နောက်မှာ နေရာယူရမယ်



လေးယောက်တစ်တွဲ လက်နဲ့ဘောလုံးကို ကြမ်းပြင်မှာ လှိုမ့်ပြီးပေးတာကို လေ့ကျင့်ကြစို့

ဘောလုံးပေးပြီးရင် နေရာပြောင်းရမယ်



အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

မနေ့က ကလေးတို့ ဘောလုံးကို အဝေးကနေ ဖမ်းမဲ့သူဆီရောက်အောင် ဘယ်လိုပစ်ပေးခဲ့သလဲ

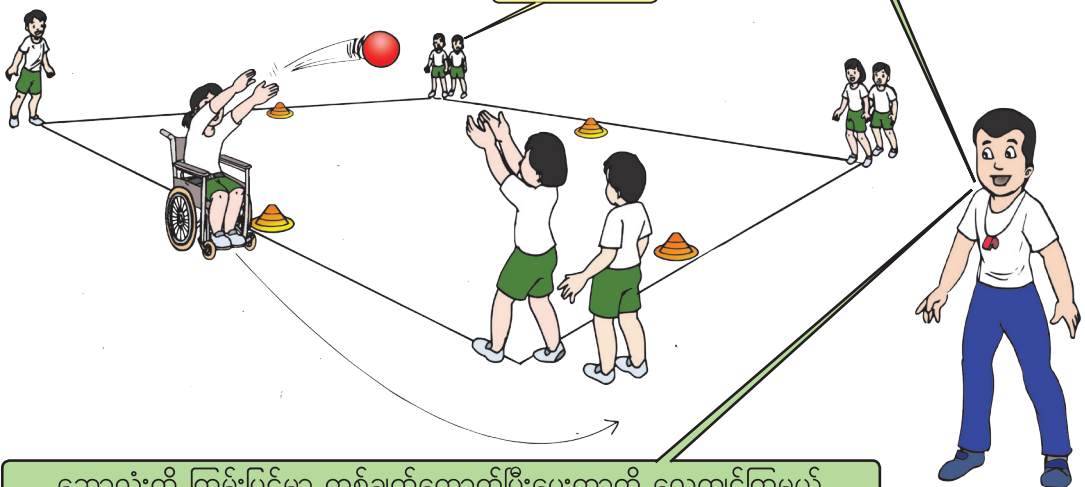
ကျွန်တော်ကတော့ အဒီထက်ပိုဝေးတဲ့ အကွာအဝေးကနေ ပစ်နိုင်တယ်

ဒီနေ့ ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း လောက် အကွာကနေ ပစ်တာ ဖမ်းတာ လုပ်ကြည့်ရအောင်



ရှစ်ယောက်တစ်ဖွဲ့ပြေးပြီး ဘောလုံးကို ပခုံးထက်က ပစ်တာ ဖမ်းတာကို လေ့ကျင့်ကြစို့

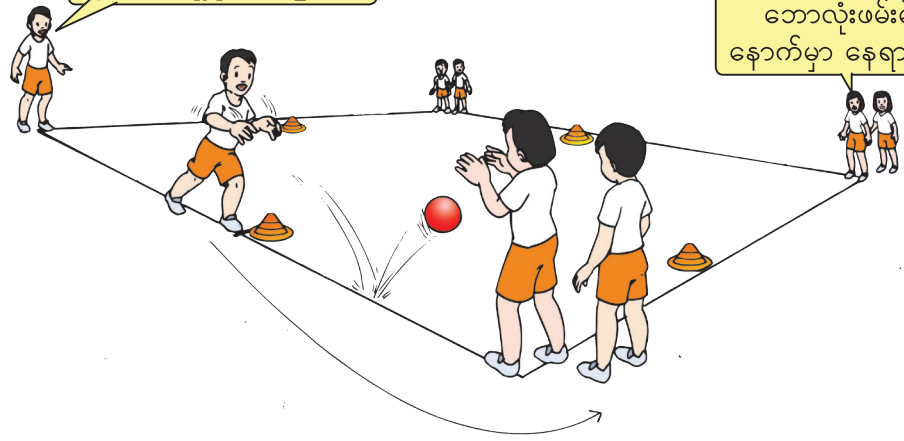
မိအောင်ဖမ်း



ဘောလုံးကို ကြမ်းပြင်မှာ တစ်ချက်ထောက်ပြီးပေးတာကို လေ့ကျင့်ကြမယ်

ဘောလုံးကိုဖမ်းရင် လက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့မှာထားပြီးဖမ်း

ဘောလုံးကို ထောက်ပြီး ပစ်ပေးပြီးရင် ရှေ့က ဘောလုံးဖမ်းမဲ့သူရဲ့ နောက်မှာ နေရာယူရမယ်



အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

ပခုံးအထက်ကနေ ဘောလုံး ပစ်တဲ့ ဖမ်းတဲ့ နည်းစနစ်တွေကို မှတ်မိကြသလား



ဘောလုံးပစ်တဲ့အခါ တံတောင်ကို အလိုက်သင့် ကွေးပြီး ပစ်ရမယ်



ဘောလုံးကို ပစ်ပေးတဲ့အခါ ဖမ်းမဲ့သူက လက်ကို အသင့် ပြင်ထားရင် ပစ်ပေးရတာ ပိုပြီးအဆင်ပြေ တယ်



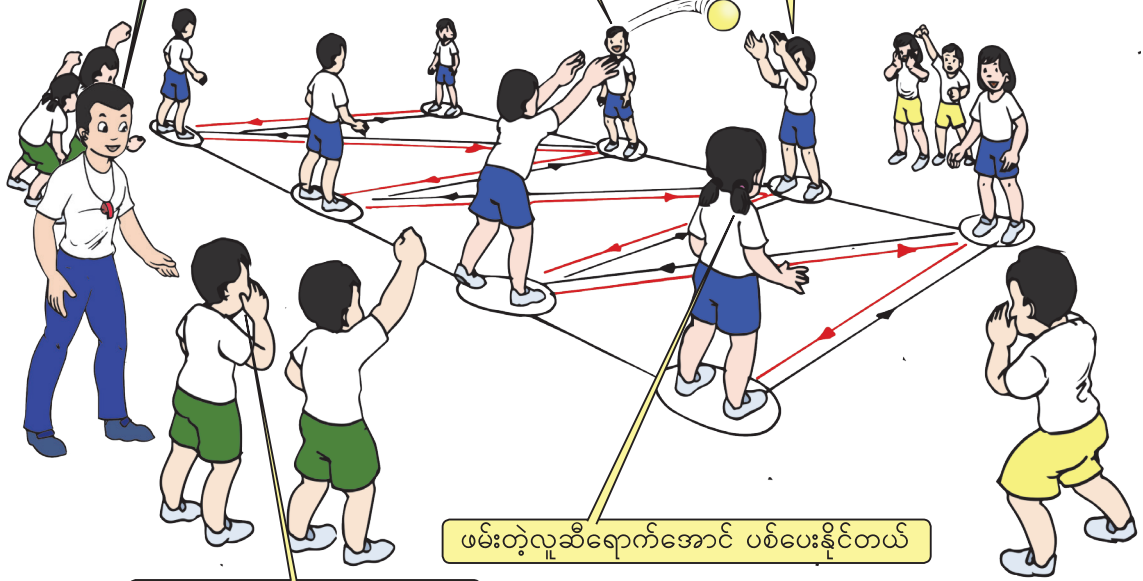
ဘောလုံးကို ဖမ်းမဲ့သူဆီ သေချာ ချိန်ရွယ်ပြီး ပစ်ရမယ်



ပခုံးအထက်ကနေ ဘောလုံးပစ်ပေးတာကိုလေ့ကျင့်ကြစို့

ဘောလုံးကိုဖမ်းပြီးတာနဲ့ နောက်တစ်ယောက်ကို ချက်ချင်းပစ်ပေးနော်

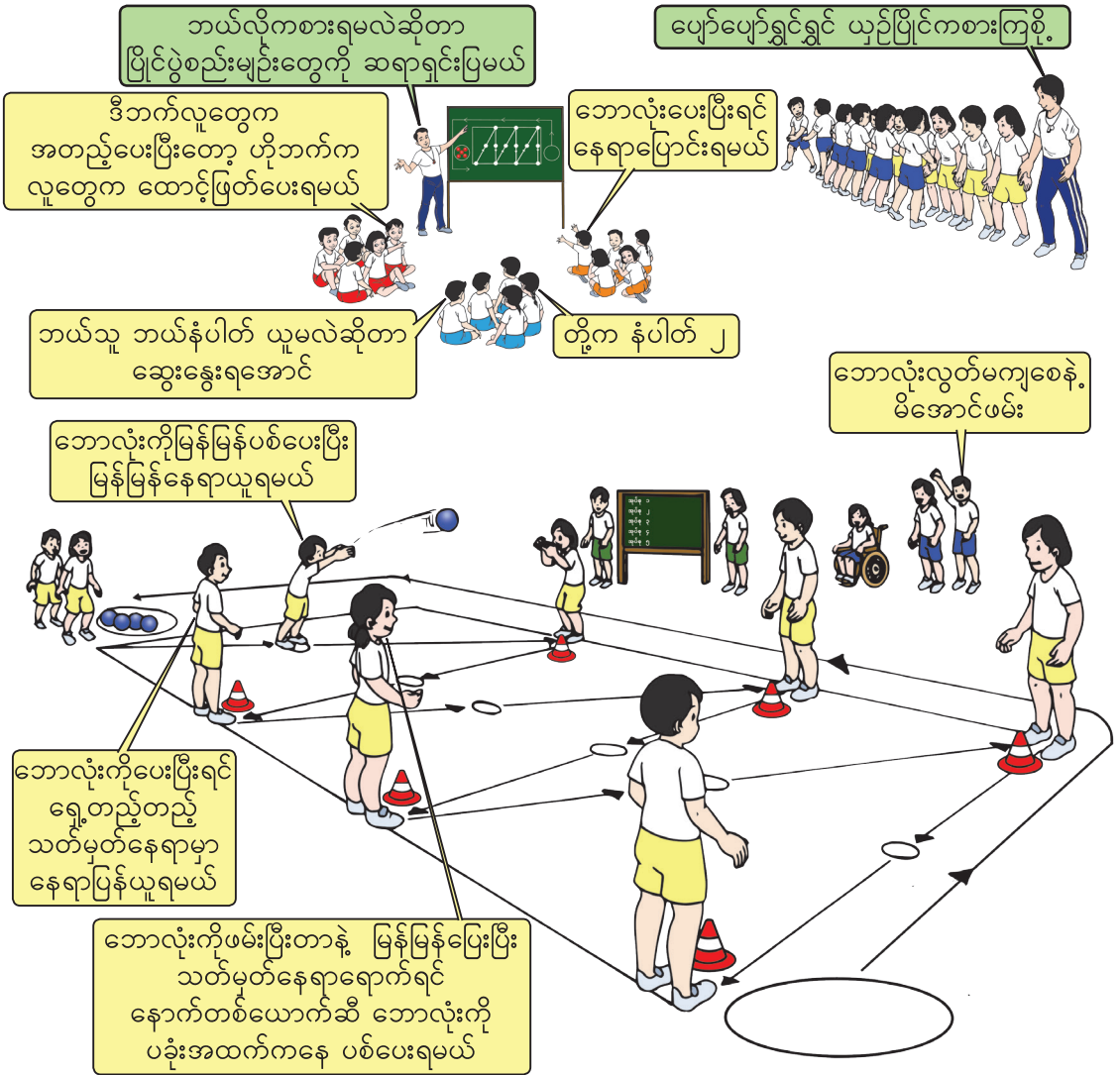
ဘောလုံးကိုသေချာပစ်ပေးနော်



ဖမ်းတဲ့လူဆီရောက်အောင် ပစ်ပေးနိုင်တယ်

ဘောလုံးဖမ်းတာ တော်တယ်

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၁။ နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ - ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၇ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
 - ၂။ ပထမဆုံးလူက ဘောလုံးကိုကိုင်၍ပြေးသွားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ပခုံးအထက်မှဘောလုံးကို ဒုတိယလူဆီသို့ပစ်ပေးရမည်။
 - ၃။ ဒုတိယလူက ဘောလုံးကိုလက်ခံပြီးလျှင် ပထမလူလုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း ဘောလုံးကိုကိုင်၍ပြေးသွားပြီး သတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ပခုံးအထက်မှနေ၍ ဘောလုံးကို တတိယလူဆီသို့ပစ်ပေးရမည်။
 - ၄။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်လူများကဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးလူက ဘောလုံးကို လက်ခံပြီးလျှင် သတ်မှတ်နေရာတွင်ထားကာ မိမိအဖွဲ့ဆီသို့ရောက်အောင်ပြေးသွား၍ မိမိအဖွဲ့နောက်တွင် နေရာယူရမည်။
 - ၅။ ပထမဦးဆုံးပြေးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

ဒုတိယတန်းတုန်းက သင်ပြီးခဲ့တဲ့ ခြေနဲ့ ဘောလုံးကစားနည်းတွေကို မှတ်မိကြသလား သူငယ်ချင်းတွေကို မှတ်မိသလောက် ပြန်ပြောပြပါ

အဝိုင်းပုံစံ လက်တွဲပြီး ဘောလုံးကို ဖြည်းဖြည်းလှိုင့်ပေးတာ

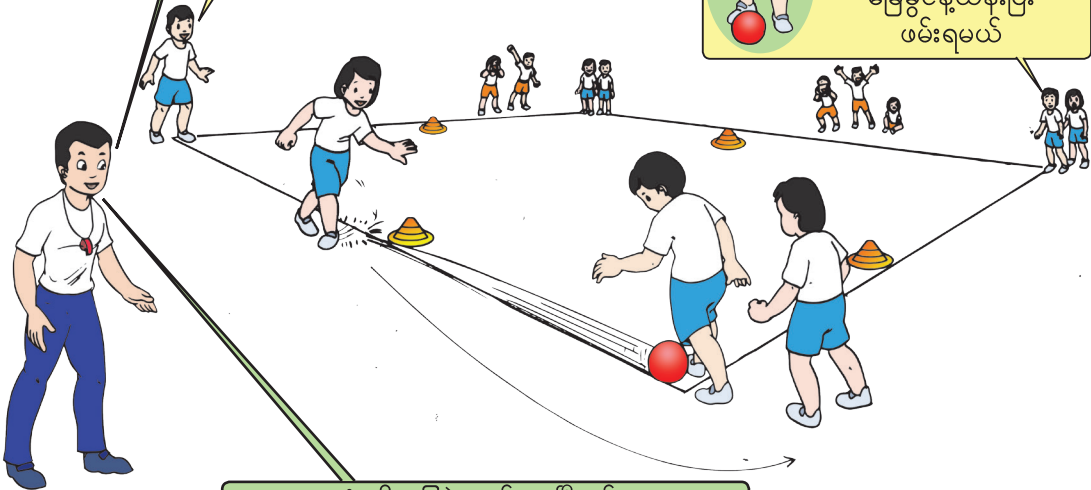
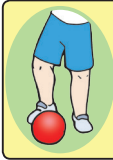
ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာ ရောက်အောင် သယ်ပြီး ဂိုးသွင်းတာ



ခြေနဲ့ ဘောလုံးပေးတာကို လေ့ကျင့်ကြစို့

ဘောလုံးကိုပေးပြီးတာနဲ့ သတ်မှတ် နေရာကိုပြေးပြီး သွားရမယ်

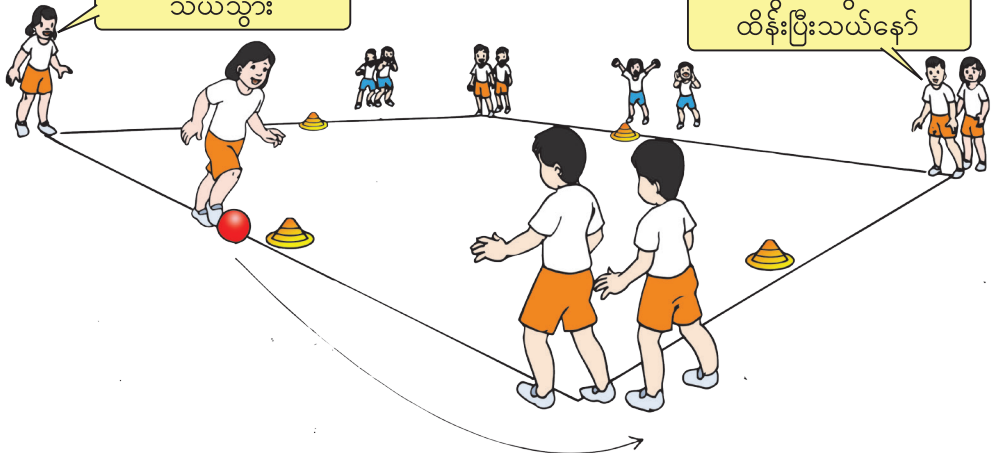
ဘောလုံးကို ဖမ်းတဲ့အခါ ဘောလုံးရဲ့ အရှိန်ကို ခြေခွင်နဲ့ထိန်းပြီး ဖမ်းရမယ်



ဘောလုံးကို ခြေနဲ့ ကန်ပေးပြီးရင် ရှေ့က ဘောလုံးလက်ခံသူရဲ့ နောက်မှာ နေရာယူရမယ်

ခြေဖမ်းနဲ့ဖြည်းဖြည်းချင်း သယ်သွား

ဘောလုံးကို ဘေးထွက်မသွားအောင် ထိန်းပြီးသယ်နော်



အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း

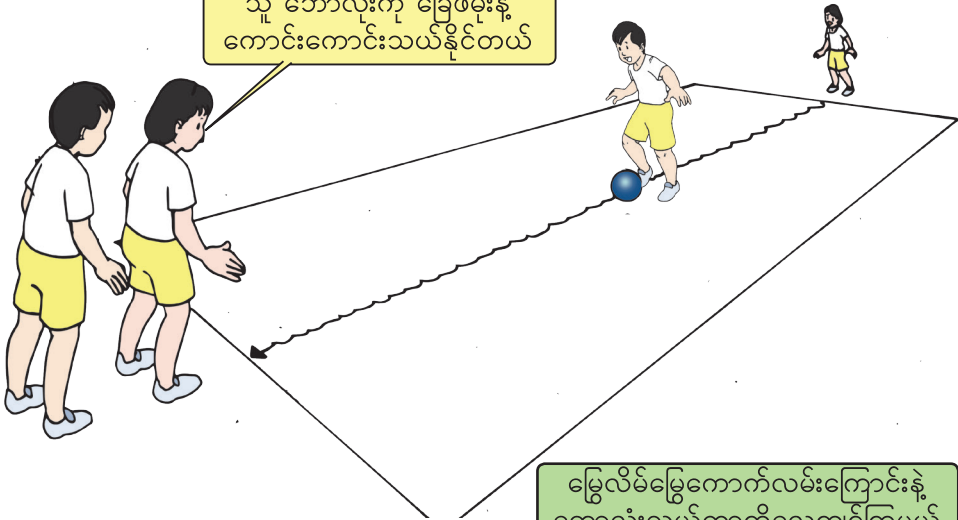


မြေလိမ်မြေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း သယ်ရတာ ခက်ခဲတဲ့အခါ ကလေးတို့ လွယ်ကူအောင် ဘယ်လို သယ်ရင် ကောင်းမလဲ

ဘောလုံးက ခြေကနေ လွတ်လွတ်ထွက်သွားတယ်

မြေလိမ်မြေကောက်သယ်တဲ့အခါ ခြေဖမိုးနဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်းသယ်တာ ပိုအဆင်ပြေတယ်

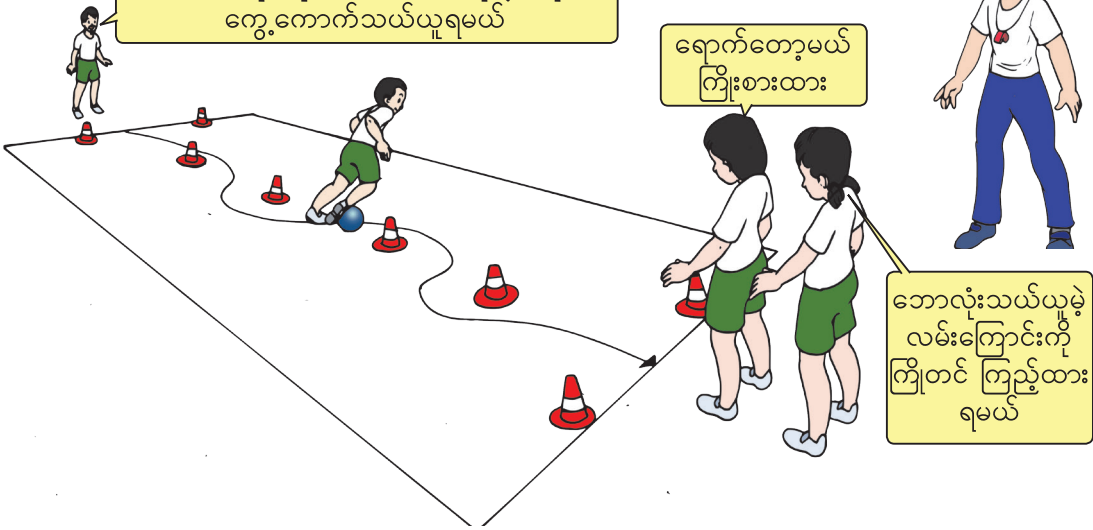
သူ ဘောလုံးကို ခြေဖမိုးနဲ့ ကောင်းကောင်းသယ်နိုင်တယ်



မြေလိမ်မြေကောက်လမ်းကြောင်းနဲ့ ဘောလုံးသယ်တာကိုလေ့ကျင့်ကြမယ်

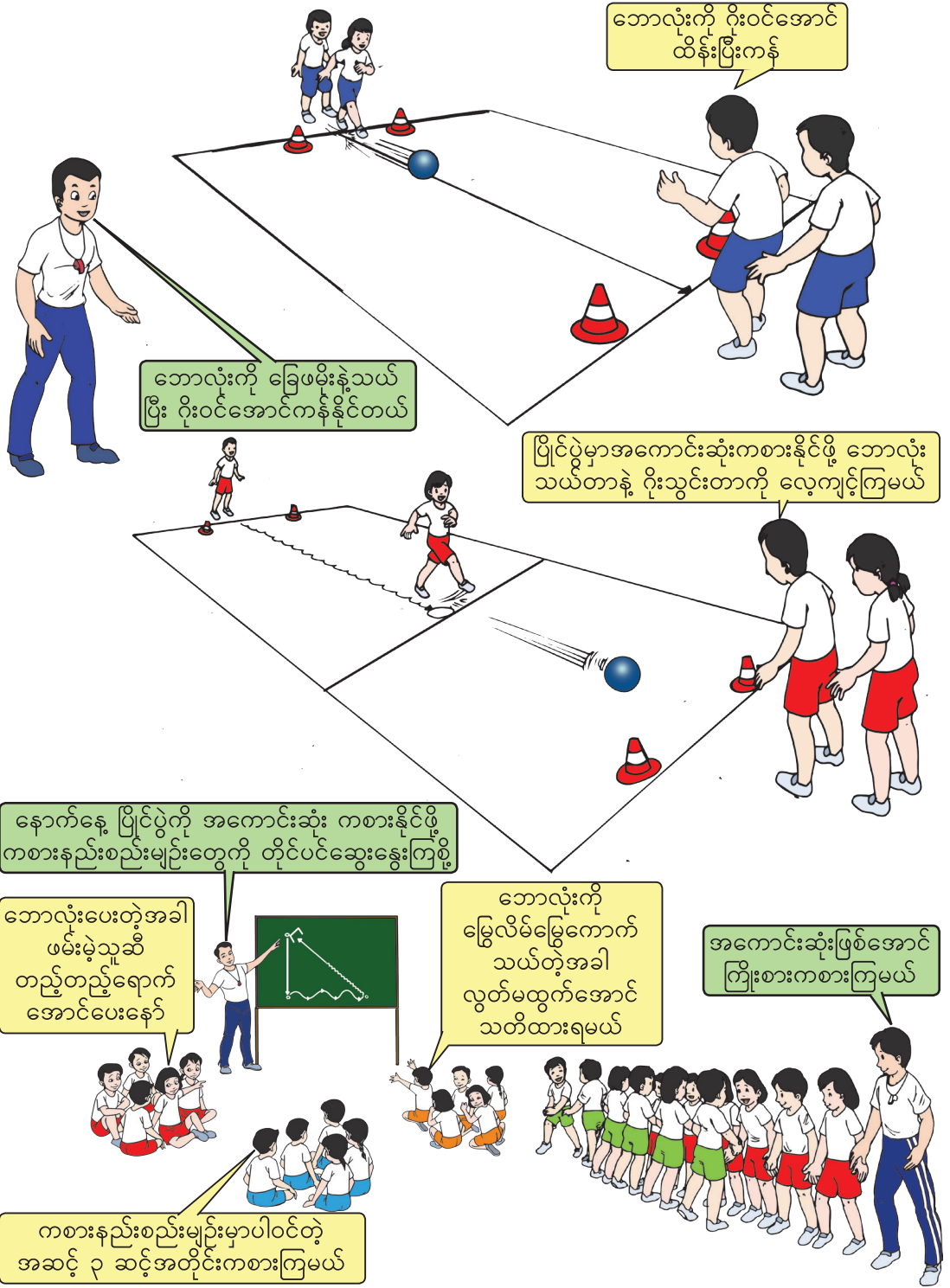
ကတော့ပုံအမှတ်အသား တစ်ခုချင်းကို ကွေ့ကောက်သယ်ယူရမယ်

ရောက်တော့မယ် ကြိုးစားထား



ဘောလုံးသယ်ယူမဲ့ လမ်းကြောင်းကို ကြိုတင် ကြည့်ထား ရမယ်

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ဘောလုံးကို ဂိုးဝင်အောင် ထိန်းပြီးကန်

ဘောလုံးကို ခြေဖမ်းနဲ့သယ် ပြီး ဂိုးဝင်အောင်ကန်နိုင်တယ်

ပြိုင်ပွဲမှာအကောင်းဆုံးကစားနိုင်ဖို့ ဘောလုံး သယ်တာနဲ့ ဂိုးသွင်းတာကို လေ့ကျင့်ကြမယ်

နောက်နေ့ ပြိုင်ပွဲကို အကောင်းဆုံး ကစားနိုင်ဖို့ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြစို့

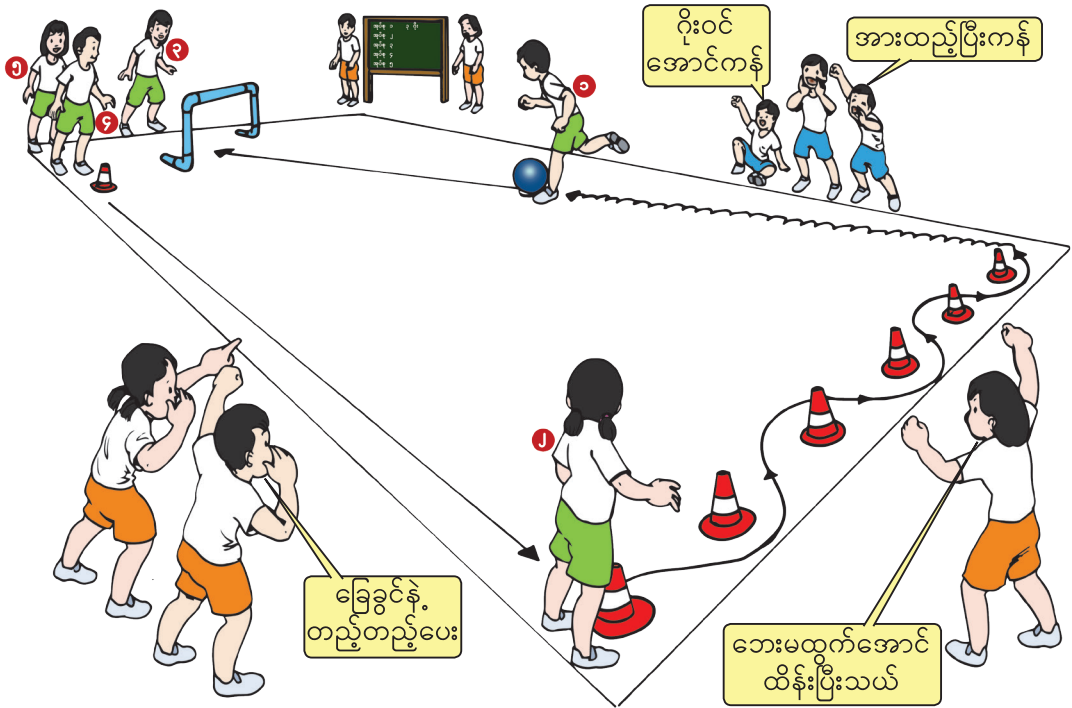
ဘောလုံးပေးတဲ့အခါ ဖမ်းမဲ့သူဆီ တည့်တည့်ရောက် အောင်ပေးနော်

ဘောလုံးကို မြွေလိမ်မြွေကောက် သယ်တဲ့အခါ လွတ်မထွက်အောင် သတိထားရမယ်

အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားကစားကြမယ်

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းမှာပါဝင်တဲ့ အဆင့် ၃ ဆင့်အတိုင်းကစားကြမယ်

အခန်း(၇) ဘောလုံးဖြင့်ကစားခြင်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၅ ဦး သို့မဟုတ် ၆ ဦး)
- ၂။ အဖွဲ့ တစ်ဖွဲ့စီတွင် ပါဝင်ကစားမည့် ကစားသမားများကို ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ စသည်ဖြင့်နံပါတ်စဉ်တပ်ပေးရမည်။
- ၃။ အောက်ဖော်ပြပါ ကစားနည်း အဆင့် ၃ ဆင့်အတိုင်း ကစားရမည်-
 - (၁) အဖွဲ့တွင်းမှ နံပါတ် ၁ ကစားသမားနှင့် နံပါတ် ၂ ကစားသမား ၂ ဦးက သတ်မှတ်နေရာများတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရာယူပါ။ ထို့နောက် နံပါတ် ၂ ကစားသမားက ခြေခွင့်ဖြင့် ဘောလုံးကို အဖြောင့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း နံပါတ် ၁ ကစားသမားထံရောက်အောင် ကန်ပေးရမည်။ ထို့နောက် နံပါတ် ၂ ကစားသမားက နံပါတ် ၁ ကစားသမားနေရာသို့ သွားရောက် နေရာယူရမည်။
 - (၂) နံပါတ် ၁ ကစားသမားက မြွေလိမ်မြွေကောက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာသို့ သယ်ဆောင်သွားရမည်။ ထို့နောက် ၎င်းသတ်မှတ်နေရာမှ ခြေဖမိုးဖြင့်ဘောလုံးကို ဆက်လက်သယ် ဆောင်ကာ အခြားသတ်မှတ်နေရာရောက်လျှင် ဘောလုံးကိုတည်ပြီး ဂိုးဝင်အောင်ကန်ရမည်။ နံပါတ် ၃ ကစားသမားက နံပါတ် ၁ ကစားသမား ဂိုးသွင်းလိုက်သော ဘောလုံးကို ကောက်ကာ ဒုတိယလူဆီသို့ အဖြောင့်ကန်ပေးရမည်။
 - (၃) ဤနည်းအတိုင်း ကျန်လူများက ရှေ့လူများ ကစားသည့်အတိုင်းဆက်လက်ကစားရမည်။
- ၄။ ဂိုးအများဆုံးဝင်အောင် ကန်နိုင်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ဘောလုံးနဲ့ ကစားရတာပျော်ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ဘောလုံး ပစ်တာ၊ ဖမ်းတာ၊ ကန်တာတွေကို ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို ပြန်ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	😞
၄	မိမိအသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၈) ကြိုးခုန်ခြင်း



ဒုတိယတန်းတုန်းက ကြိုးနဲ့စုံခုန်ပြီး ရှေ့ကို သွားခဲ့တယ်။
ဒီနေ့ ကြိုးနဲ့ဘေးတိုက်စုံခုန်ပြီး ရှေ့ကို သွားတာကို သင်ကြမယ်။

ကစားကွင်းမှာ ထိခိုက်နိုင်မဲ့
ခဲတွေ အမှိုက်တွေ ရှင်းကြမယ်

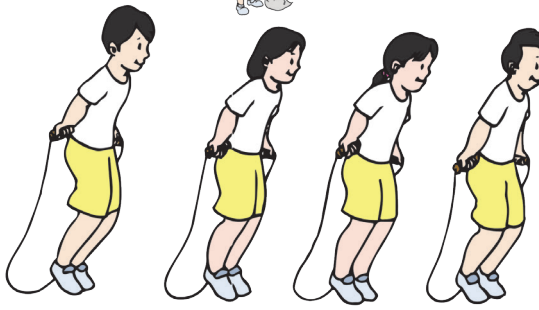


ဒုတိယတန်းတုန်းက လှုပ်ဆောင်ခဲ့တဲ့ ကြိုးခုန်ခြင်း
လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြန်ပြောပြနိုင်မလား

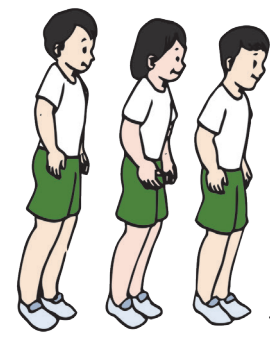
ရှေ့ကို စုံခုန်ပြီး
သွားခဲ့တယ်

ခြေပြောင်း
ခုန်ပြီး သွားတယ်

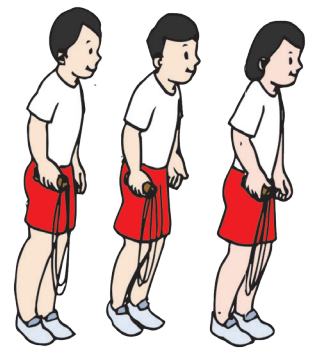
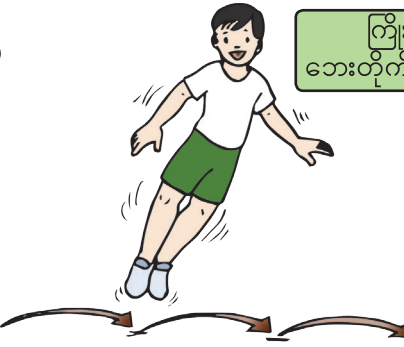
နှစ်ယောက်တွဲ
ခုန်ခဲ့တယ်



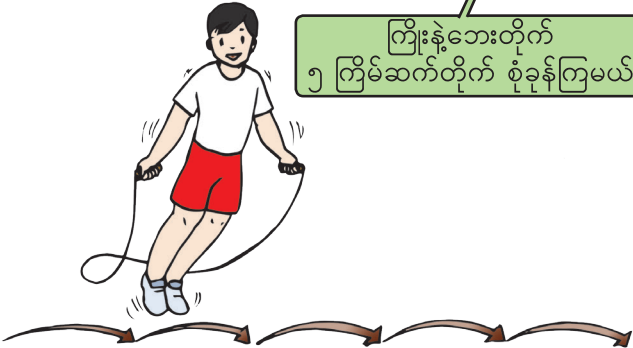
နေရာမှာ
စုံခုန်ကြမယ်



ကြိုးမပါဘဲ
ဘေးတိုက်စုံခုန်ကြမယ်



ကြိုးနဲ့ဘေးတိုက်
၅ ကြိမ်ဆက်တိုက် စုံခုန်ကြမယ်



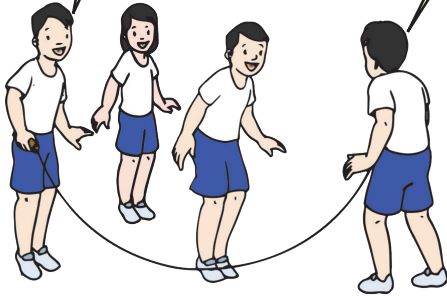
အခန်း(၈) ကြိုးခုန်ခြင်း



ဒုတိယတန်းတန်းကသင်ကြားခဲ့တဲ့ ကြိုးနှစ်ယောက်လွှဲ ရပ်လျက်တစ်ဦးခုန်ခြင်းကို ခုန်ကြမယ်။
 ၄ ယောက်တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့ပြီး ၂ ယောက်ကကြိုးလွှဲမယ်။ ကျန်တစ်ယောက်က ကြိုးအလယ်
 ဘေးမှာကပ်လျက်ရပ်ပြီး ကြိုးလွှဲရင်ခုန်မယ်။ ကျန်တစ်ယောက်ကအကြိမ်ရေတွက်ပေးမယ်။

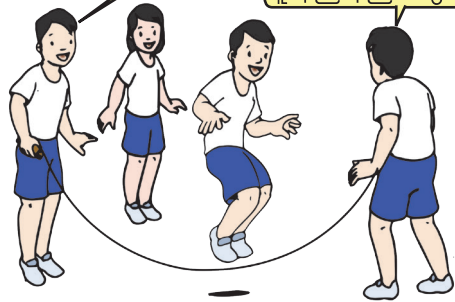
ကြိုးအလယ်မှာနေရာယူ ကြိုးလွှဲတာနဲ့
 အလိုက်သင့်ခုန်မယ်

၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆ ...



ဖြည်းဖြည်းနဲ့
 မှန်မှန်လွှဲပေး

ဒူးနည်းနည်းကွေးခုန်



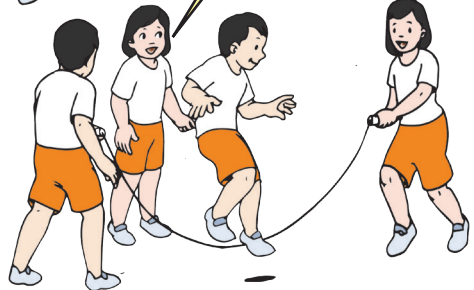
ကြိုးလွှဲနေတုန်း ဝင်ခုန်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်
 ဟုတ်ပြီ ဒီအတိုင်းလွှဲတာမှန်တယ် ဝင်မဲ့သူတွေက ကြိုးလွှဲတာကို သေချာကြည့်နေမယ်

ကြိုးလွှဲတဲ့ဘက်ကဝင်ရင်
 ကြိုးအပေါ်ရောက်တဲ့ အချိန်မှာ ဝင်ရမယ်

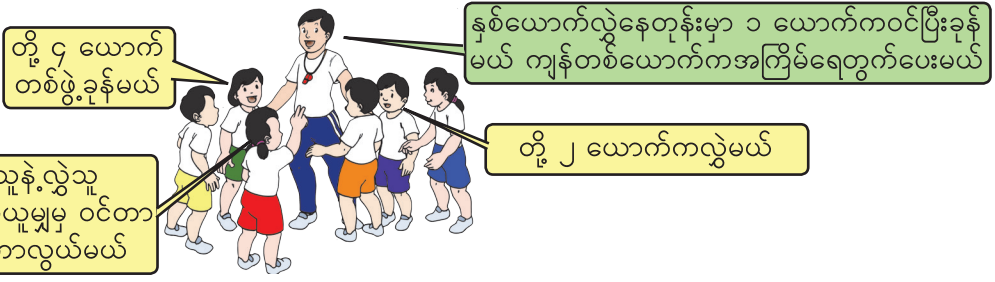


ဝင်နိုင်သွားပြီ
 ဆက်တိုက်
 ခုန်မယ်

၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆ ...



အခန်း(၈) ကြိုးခုန်ခြင်း



တို့ ၄ ယောက် တစ်ဖွဲ့ ခုန်မယ်

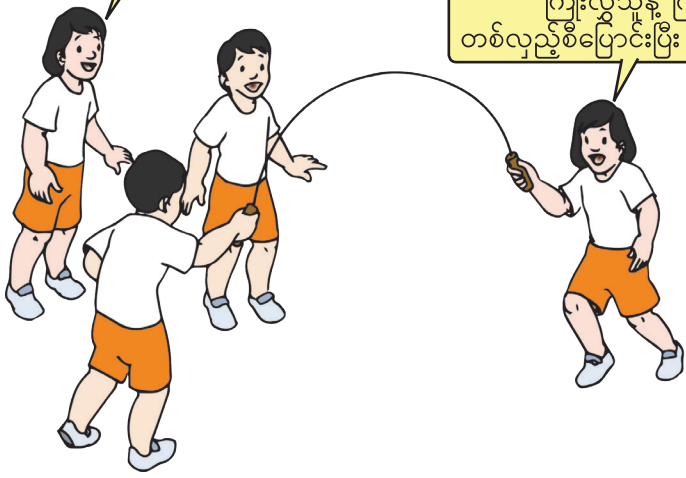
နှစ်ယောက်လွဲနေတုန်းမှာ ၁ ယောက်ကဝင်ပြီးခုန်မယ် ကျန်တစ်ယောက်ကအကြိမ်ရေတွက်ပေးမယ်

ခုန်သူနဲ့လွဲသူ အပေးအယူမျှမှ ဝင်တာ ထွက်တာလွယ်မယ်

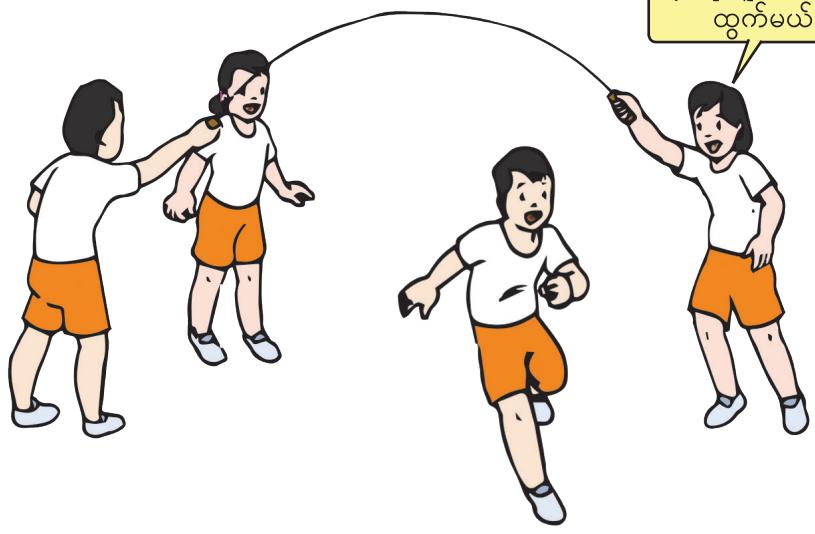
တို့ ၂ ယောက်ကလွဲမယ်

ကြိုးလွဲနေတုန်း ထွက်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်

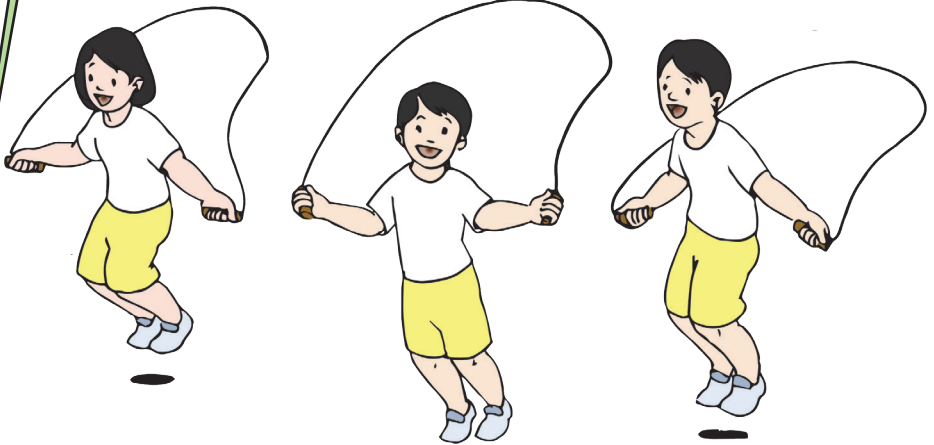
ကြိုးလွဲသူနဲ့ ကြိုးခုန်သူ တစ်လှည့်စီပြောင်းပြီး လေ့ကျင့်ကြမယ်



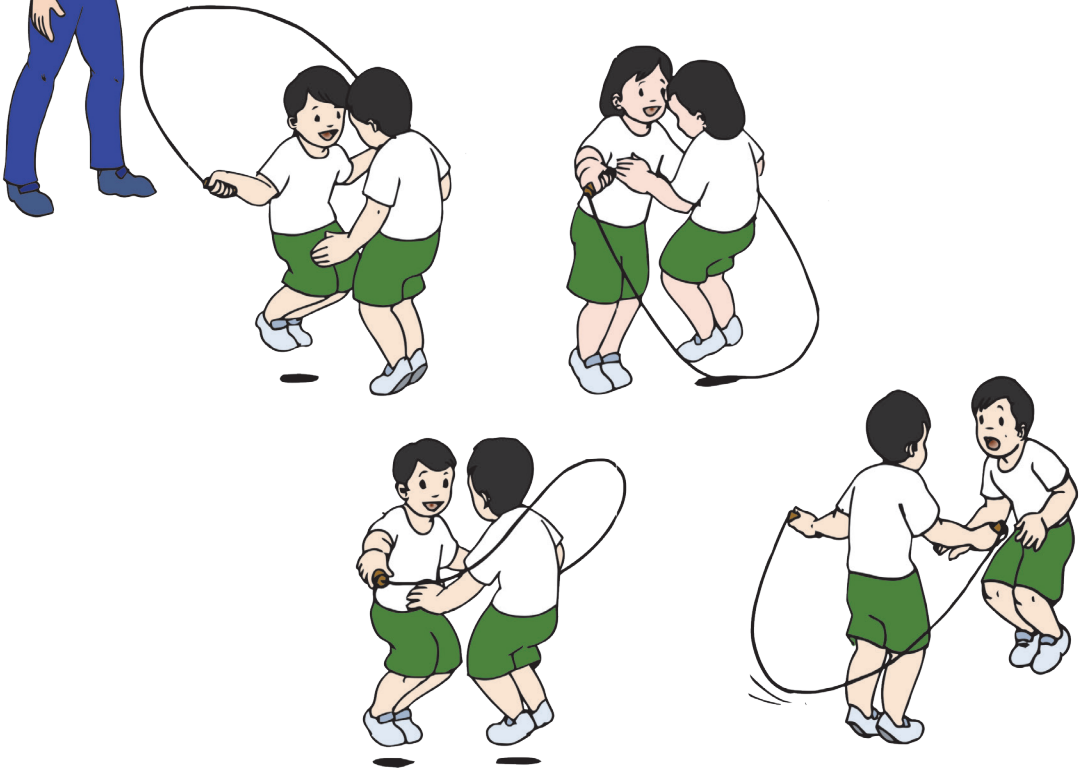
မျက်နှာမူတဲ့ဘက်ကို ထွက်မယ်



လက်ကိုအပေါ်မြှောက်ပြီး ဘေးကို နည်းနည်းဆန့်လှဲပြီးခုန်မယ်



ဝင်ခုန်သူက ကြိုးလွှဲသူရဲ့ခြေအောက် ကြိုးရောက်ချိန်မှာ ဝင်ရမယ်



လက်ကို အပေါ်နည်းနည်း
မြှောက်ရမယ်



ကြိုးကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့
မှန်မှန်လွှဲမယ်



အရင်နေ့က ၂ ယောက်တစ်တွဲ ရုပ်တဲ့အနေအထားနဲ့ ခုန်ပြီးပြီ
ဒီနေ့ ၁ ယောက်ကလွဲနေတုန်း နောက်တစ်ယောက်က ဝင်ခုန်ကြည့်မယ်

ဝင်မဲ့သူကအသင့်အနေအထားနဲ့စောင့်မယ် ကြိုးလွှဲသူရဲ့ခြေအောက်
ကြိုးရောက်တာနဲ့ဝင်မယ်



ကြိုးခြေအောက်
ရောက်ရင်ဝင်မယ်



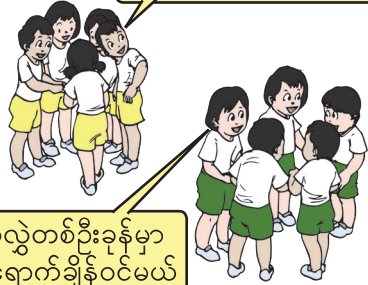
အခန်း(၈) ကြိုးခုန်ခြင်း

ကြိုးခုန်ခြင်း ၃ မျိုးသင်ခဲ့ပြီးပြီ ဘာတွေလဲ ပြောပြပါအုံး



နှစ်ယောက်လွှဲတစ်ဦးခုန်

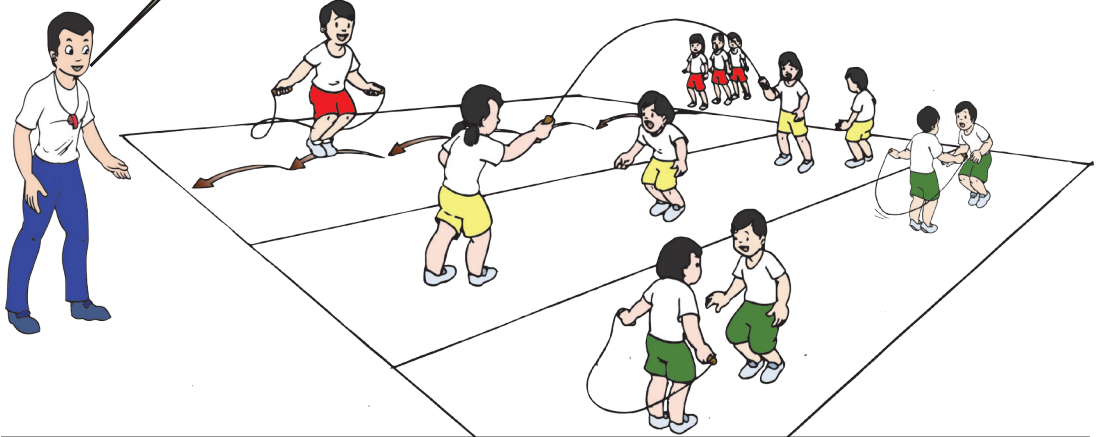
တစ်ယောက်လွှဲနှစ်ဦးခုန်မှာ လွှဲသူရဲ့ ခြေအောက် ကြိုး ရောက်တဲ့အချိန် ဝင်မယ်



နှစ်ယောက်လွှဲတစ်ဦးခုန်မှာ ကြိုးအပေါ်ရောက်ချိန်ဝင်မယ်

တစ်ယောက်လွှဲနှစ်ဦးခုန်

တစ်ဖွဲ့ကို လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးစီ လုပ်ကြမယ် ပြီးရင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြောင်းလုပ်ကြမယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ အုပ်စု ၃ စုခွဲရမည်။

၂။ ဘေးတိုက်စုံခုန်သွားခြင်း၊ နှစ်ယောက်လွှဲတစ်ဦးခုန်၊ တစ်ယောက်လွှဲနှစ်ဦးခုန် ၃ မျိုးကို တစ်ဖွဲ့တစ်မျိုးစီ လုပ်ဆောင်ရမည်။ ထို့နောက် အုပ်စု ၃ ခုစလုံးက တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရမည်။

၃။ နှစ်ယောက်လွှဲတစ်ဦးခုန်ခြင်းနှင့် တစ်ယောက်လွှဲနှစ်ဦးခုန်ခြင်းတို့တွင် ခုန်သူနဲ့ လွှဲသူ တစ်လှည့်စီပြုလုပ် ရမည်။

မှတ်ချက်။ ကစားကွင်းအနေအထားနှင့် ခုန်ကြိုးအရေအတွက်အပေါ်မူတည်၍ ဆရာက သင့်လျော်သလို ပြောင်းလဲသင်ကြားနိုင်သည်။

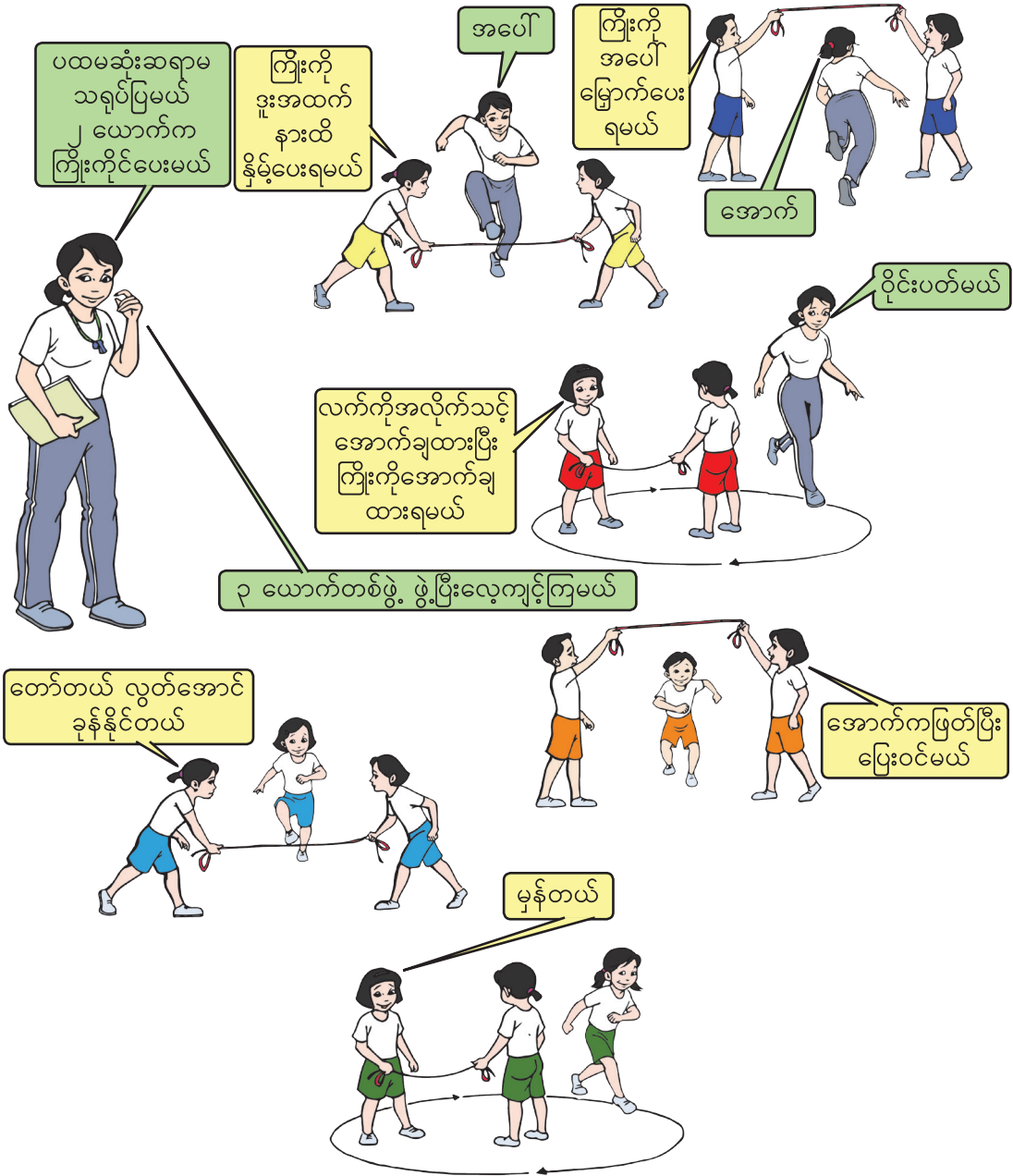
မေးခွန်း

၁	ကြိုးခုန်နည်း ၃ မျိုးတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၂	ကြိုးခုန်နည်း ၃ မျိုးကို မှန်ကန်စွာပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️
၃	ကြိုးခုန်နည်းစနစ်များကို နားလည်ပြီး ပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းနဲ့ နှစ်ယောက်တစ်တွဲအပေးအယူမျှမျှလုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	☹️

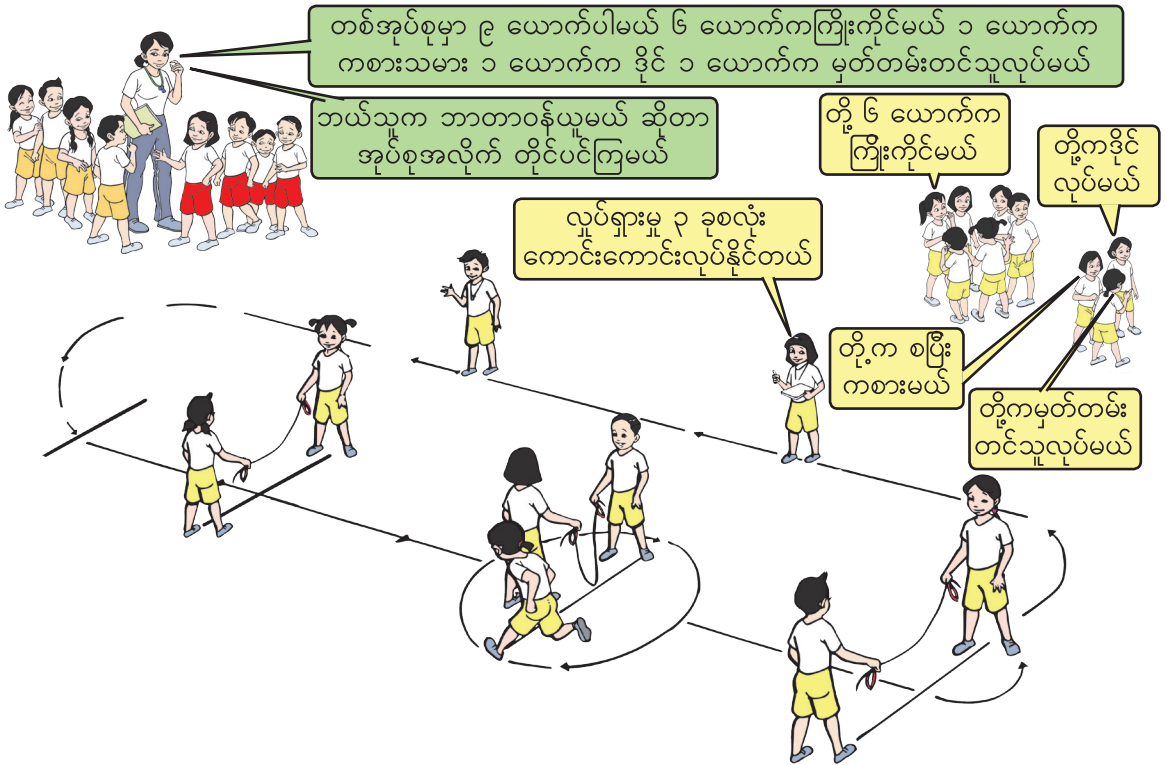
အခန်း(၉) ဝိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်း



ဒီကစားနည်းကိုကစားခြင်းဖြင့် အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းလာပြီး လျင်မြန်သွက်လက်စွာ လှုပ်ရှားတတ်လာမယ်။ ကစားတဲ့အခါ ကြိုး သို့မဟုတ် ဖဲကြိုးကို အသုံးပြုပြီးကစားကြမယ်။



အခန်း(၉) ဝိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၉ ဦးစီပါသော အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ ကလေး ၆ ဦးကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကြိုး သို့မဟုတ် ဖဲကြိုးကိုကိုင်ပြီး ၃ တန်း စီရပ်စေပြီး ကျန်ကလေး ၃ ဦးကို ကစားသမား၊ ခိုင်နှင့် မှတ်တမ်းတင်သူအဖြစ် ဆောင်ရွက်စေရမည်။
- ၃။ ခိုင်လုပ်သူကလေးက အပေါ် ဟုပြောလျှင် ကြိုးကိုင်သူကလေးများက ကြိုးကို ဒူးအထက်နားအထိ နိမ့်ပေးပြီး ကစားမည့်ကလေးက ကြိုးကိုခုန်ကျော်ရမည်။ အောက် ဟုပြောလျှင် ကြိုးကိုင်သူများက ကြိုးကို အပေါ်သို့ လက်တစ်ဆန်မြှောက်ပေးပြီး ကစားမည့်ကလေးက အောက်မှဝင်ရမည်။ ဝိုင်းပတ်မယ် ဟုပြောလျှင် ကြိုးကိုင်သူများက လက်ကိုအောက်သို့အလိုက်သင့်ချထားပြီး ကစားမည့်ကလေးက ၎င်းကလေးနှစ်ဦးကို အပြင်မှ လက်ယာရစ်ပတ်ရမည်။
- ၄။ မှတ်တမ်းတင်သူကလေးက မိမိအသင်းရှိ ကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီနှင့် တစ်သင်းလုံး၏ မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မှုကို မှတ်တမ်းတင်ကာ ချီးကျူးအားပေးစကားပြောရမည်။
- ၅။ ကစားသည့် ကလေးက လှုပ်ရှားမှုအားလုံးလုပ်ဆောင်ပြီးလျှင် ကစားသည့် ကလေးက ကြိုးကိုင်သူ၊ ကြိုးကိုင်သူက မှတ်တမ်းတင်သူ၊ မှတ်တမ်းတင်သူက ခိုင်၊ ခိုင်က ကစားသူအဖြစ် လူလဲကစားရမည်။

မေးခွန်း

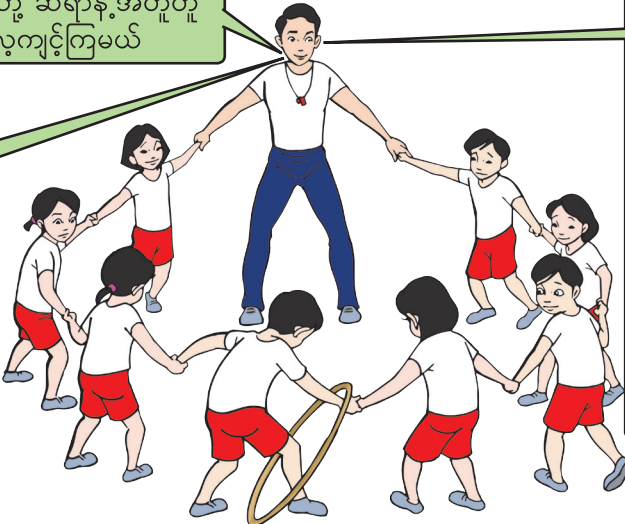
၁	ဝိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်းကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ဝိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်းမှ လှုပ်ရှားမှု ၃ မျိုးကို မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ဝိုင်းပတ်ခုန်ကျော်ကစားနည်းစည်းမျဉ်းကို မှန်ကန်စွာ ရှင်းပြနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ပူးပေါင်းပြီး ညီညီညွတ်ညွတ်ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞



ခရာသံကြားရင် ခြေကစဝင်မယ်။ တစ်ပတ်ပြည့်တဲ့အခါ ခေါင်းကစဝင်မယ်။ ကွင်းကို အသုံးပြုပြီး ဘယ်လိုကစားရလဲဆိုတာ သေချာကြည့်ရအောင်။

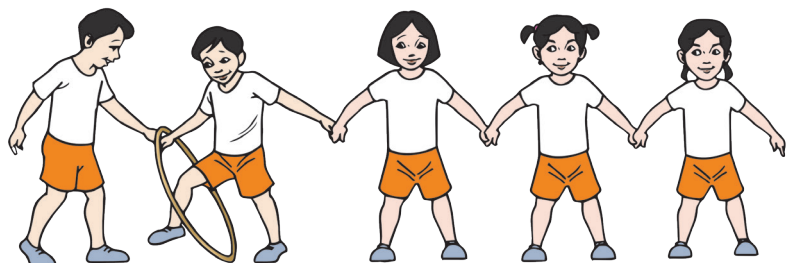
ကလေးတို့ ဆရာနဲ့အတူတူ လှေကျင့်ကြမယ်

ခေါင်းက အရင်စဝင်ရင် ကွင်းထဲကို ခေါင်းငုံ့ဝင်ပြီး ကွင်းကို လက်တွဲထားတဲ့ အပေါ်ကို လျှော့ချထားမယ် ပြီးရင်ကွင်းထဲကို ခြေတစ်ဖက်ချင်း ကျော်ဝင်မယ်

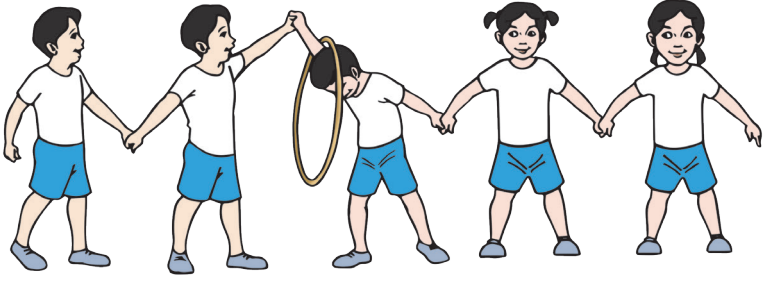


ခြေက အရင်စဝင်ရင် ကွင်းထဲကို ခြေတစ်ဖက် ချင်း ကျော်ဝင်ရမယ် ခြေနှစ်ဖက်လုံး ကျော်ပြီး ရင်ခေါင်းငုံ့ဝင်မယ် ခေါင်းပေါ်ကကျော်ပြီး လက်တွဲထားတဲ့ အပေါ်ကို ရောက်အောင် ချမယ် ပြီးရင် သူငယ်ချင်းရဲ့ ခေါင်းကို ကျော်ပြီး ပေးရမယ်

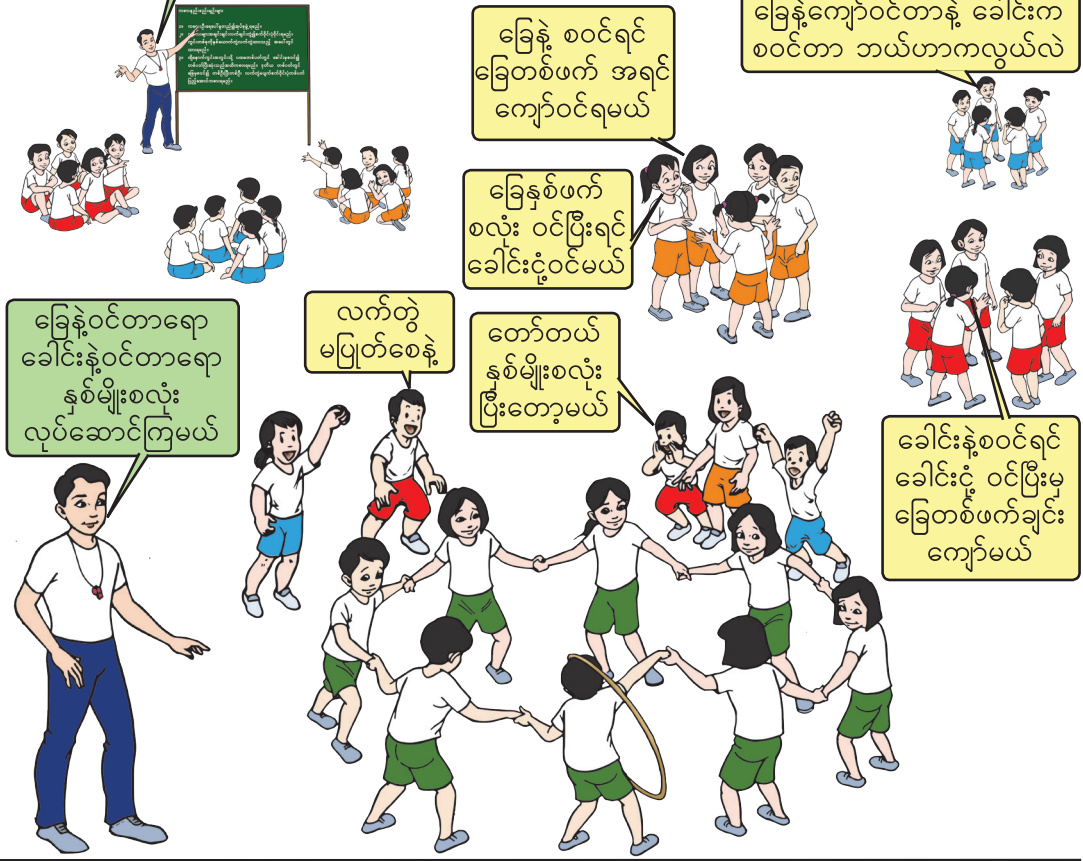
ခြေကနေစပြီး ဝင်တာကို လှေကျင့်ကြမယ်



ခေါင်းကနေစပြီး ဝင်တာကို လှေကျင့်ကြမယ်



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကိုရှင်းပြမယ် ဂရုစိုက်ပြီး နားထောင်ကြမယ်




ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

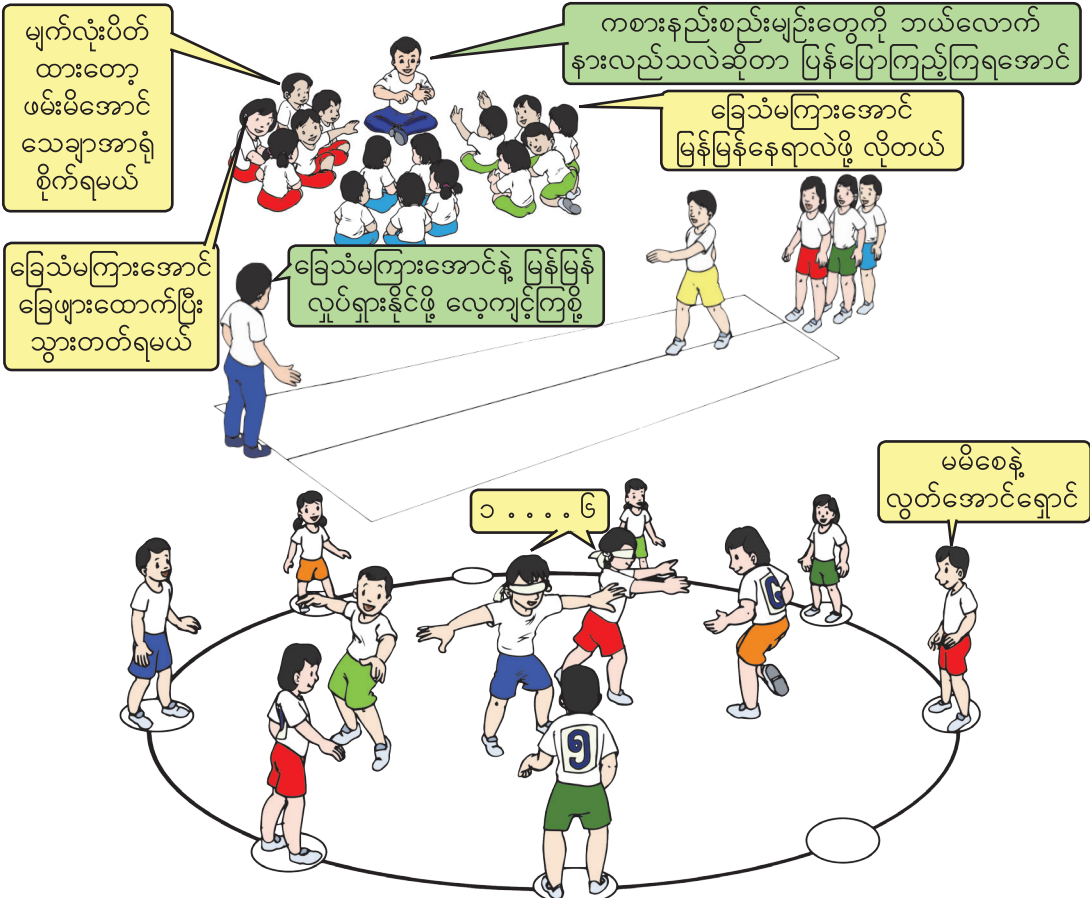
၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
 ၂။ ကလေးများအချင်းချင်းလက်ချင်းတွဲ၍ စက်ဝိုင်းပုံဝိုင်းရမည်။ ကွင်းတစ်ခုကို နှစ်ယောက်တွဲလက်တွဲ ထားသည့်အပေါ်တွင် ထားရမည်။
 ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ကွင်းအတွင်းသို့ ခေါင်းမှစဝင်၍ တစ်ပတ်ပြီးဆုံးသည်အထိကစားရမည်။ ပြီးလျှင် ခြေမှစဝင်၍ လက်တွဲမပျက်ဘဲ တစ်ပတ်ပြည့်အောင် ဆက်လက်ကစားရမည်။

မေးခွန်း

၁	ခေါင်းနှံ့စပြီး ကွင်းကိုဖြတ်တာရော ခြေနှံ့စပြီးကွင်းကိုဖြတ်တာရော ပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၂	ကွင်းဖြတ်ကျော်ခြင်း ၂ မျိုးစလုံးကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ပူးပေါင်း၍ကွင်းကျော်ကစားခြင်း ၂ မျိုးကို ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၁) မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်း

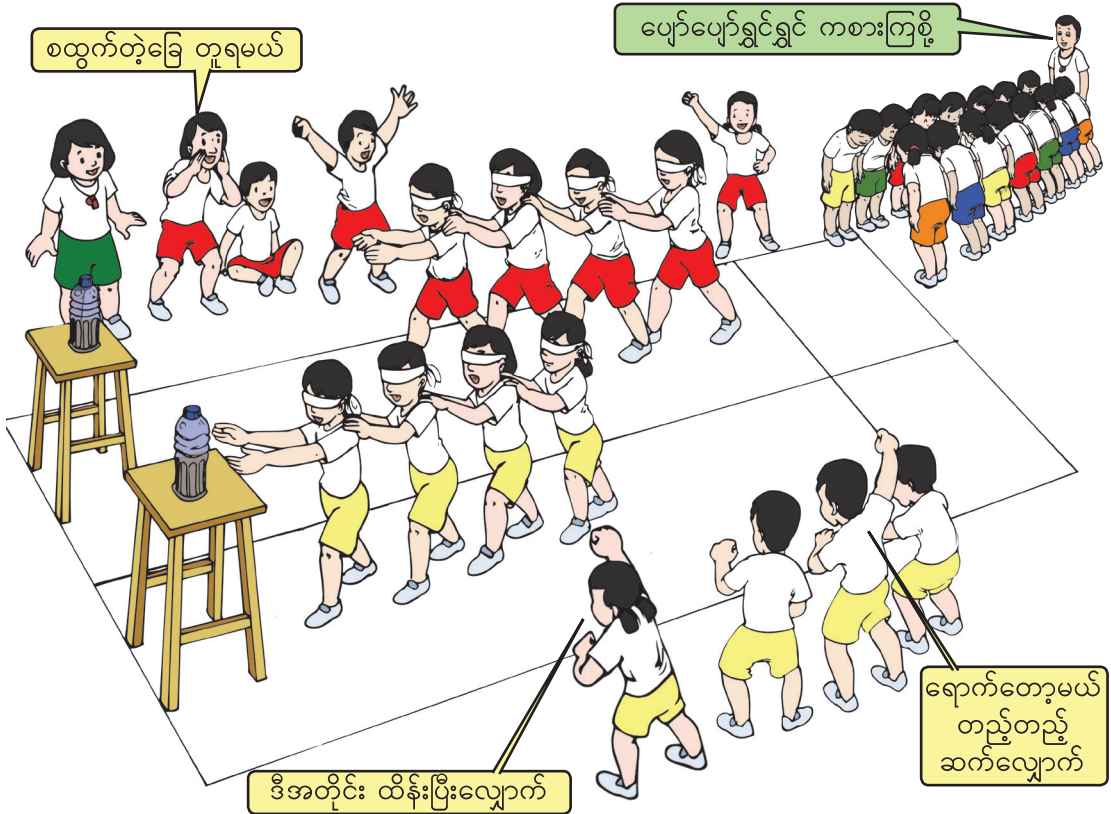
 မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်း ကစားခြင်းဖြင့် အကြားအာရုံစိုက်မှု ပိုကောင်းလာမယ်။ ကြိုးစားကစားကြည့်ကြစို့။



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၁၀ ဦး)
- ၂။ ကလေးများကို ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ --- စသည်ဖြင့် နံပါတ်များသတ်မှတ်ပေးပြီး သတ်မှတ်စည်းဝိုင်းထဲတွင် နေရာယူရမည်။ မျက်လုံးကို အဝတ်စည်းထားသော ကလေးနှစ်ဦးက စည်းဝိုင်းအလယ်တွင် နေရမည်။
- ၃။ မျက်လုံးပိတ်ထားသူ နှစ်ဦးက နှစ်သက်ရာ နံပါတ် ၂ ခုကိုခေါ်ရန်အတွက် အချင်းချင်း တိုင်ပင်ပြီးနောက် နံပါတ် ၂ ခုကိုခေါ်သည့်အခါ ၎င်းနံပါတ်ပိုင်ရှင်ကလေးများက မျက်လုံးပိတ်ထားသူများ ဖမ်းမိအောင် နေရာချင်းလဲရမည်။
- ၄။ အဖမ်းခံရသူက မျက်လုံးကို အဝတ်စည်းကာ ဆက်လက်ကစားရမည်။

မှတ်ချက်။ နံပါတ်ခေါ်သည့်အခါ ကပ်လျက်နံပါတ် ၂ ခုကို မခေါ်ရ။ (ဥပမာ - ၇ နှင့် ၈)



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- တစ်သင်းတွင် ၈ ယောက်ပါဝင်ပါက ၄ ယောက် ပါဝင်သော အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့ကို ကစားရာတွင် အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ဖွဲ့ပေးရမည်။)

၂။ ကလေးများ ရှေ့နောက်တန်းပြီး လက်များကိုပခုံးပေါ်တင်ကာ မျက်လုံးပိတ်၍ အတွဲလိုက်သတ်မှတ် စည်းတွင် နေရာယူရမည်။ သွားသည့် အခါစထွက်သည့် ခြေ တူညီရမည်။ (ဥပမာ- ဘယ်ခြေနှင့် စထွက်လျှင် အားလုံး ဘယ်ခြေမှစ၍ လှမ်းရမည်။)

၃။ အသင်းတစ်သင်းထဲရှိ ကစားမည့် အဖွဲ့ ၂ ဖွဲ့သည် တခြားအသင်းများနှင့် ကစားရာတွင် ကောင်းစွာ ကစားနိုင်ရန်အတွက် အချင်းချင်း အကြံဉာဏ်ကောင်းများပေးရမည်။

၄။ ဒိုင်လူကြီးက ခရာဖြင့်အချက်ပေးလျှင် ရှေ့တည့်တည့်ရှိ သတ်မှတ်နေရာတွင်ထားထားသောပစ္စည်းကို အတွဲမပျက်စေဘဲ သွားယူရမည်။

မေးခွန်း

၁	မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်းကို ကစားရတာ ပျော်ကြသလား။	😊	😐	😞
၂	အုပ်စုဖွဲ့ကစားချိန်တွင် ကစားဖော်များနှင့် အချင်းချင်းညှိနှိုင်းပြီးကစားခဲ့သလား။	😊	😐	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို သူငယ်ချင်းများအားပြန်လည်ရှင်းပြနိုင်သလား။	😊	😐	😞
၄	မျက်လုံးကိုအဝတ်စည်းကစားနည်းမကစားမီ မိမိတို့အဖွဲ့အတွင်းဘယ်လို ကစားမည်ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခဲ့သလား။	😊	😐	😞

အခန်း(၁၂) နံပါတ်ရှင်နေရာပြောင်းကစားနည်း



ဒုတိယတန်းတုန်းက တပုလုပ်ဆောင်ကစားခဲ့တဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့ အမည်နဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မှတ်မိကြသေးသလား။ အဲဒီတိရစ္ဆာန်လေးတွေကို အခြေခံပြီး ကစားနည်းလေးတစ်ခု ကစားကြရအောင်။ ကလေးတို့အတွက် လှုပ်ဆောင်ရခက်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မှတ်ထားမယ်။ ပြီးရင် ပြန်လေ့ကျင့်ကြမယ်။

နှစ်ဖွဲ့စလုံး တော်တယ် ၅ နဲ့ ၆

ယုန်လို ခုန်ရမယ်

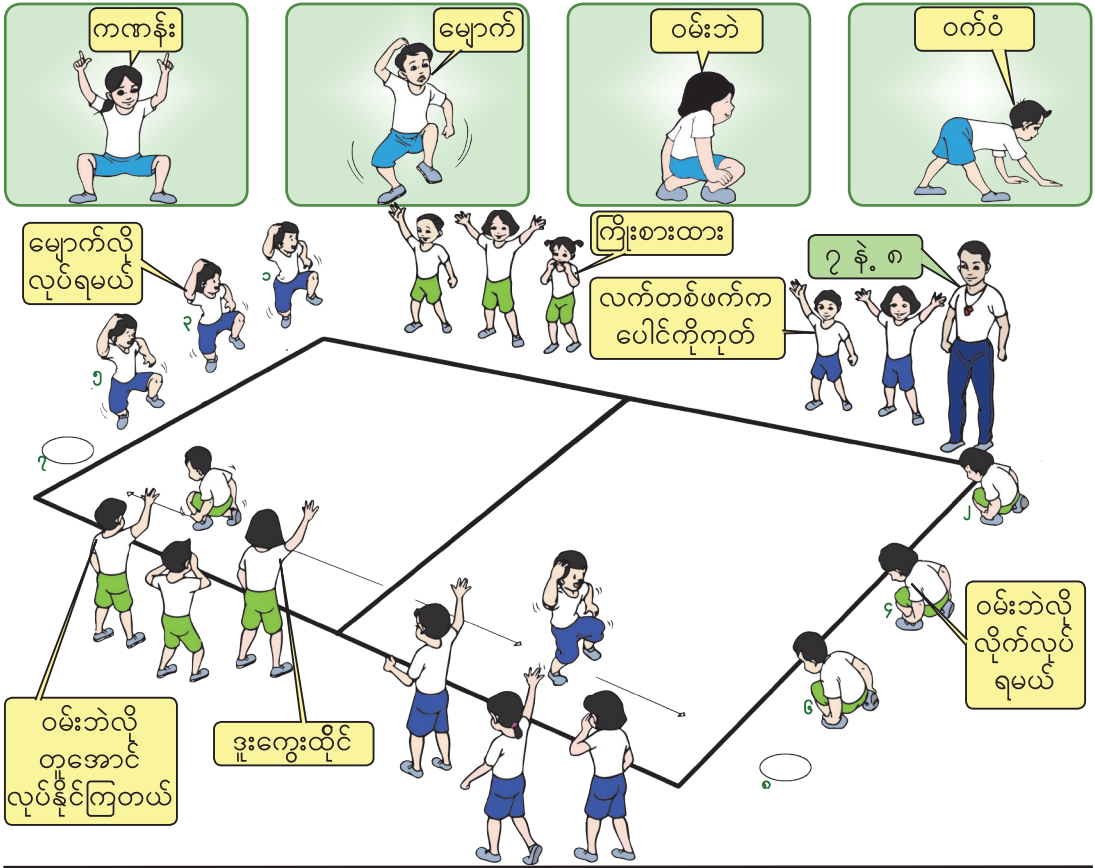
ကဏန်းလို သွားရမယ်

ယုန်လိုခုန်တဲ့အခါ ခြေဖျားလေးနဲ့ ခုန်မယ်

ကဏန်းလို ဘေးတိုက် သွားရမယ်



အခန်း(၁၂) နံပါတ်ရှင်နေရာပြောင်းကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ အုပ်စုတစ်စုတွင် ၄ ဦးစီပါသော အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။ (တစ်ကြိမ်တွင် ၂ ဖွဲ့ကစားရမည်။)
- ၂။ တစ်အုပ်စုကို စုံကိန်း၊ အခြားတစ်အုပ်စုကို မကိန်း သတ်မှတ်ပေးပြီး တုပလုပ်ဆောင်ရမည့် တိရစ္ဆာန်အမည်ကို မဲနှိုက်မှတ်သားကာ ၁ သည် ၂ နှင့်၊ ၃ သည် ၄ နှင့် စသည်ဖြင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူရမည်။
- ၃။ ဒိုင်လူကြီးက နံပါတ်တစ်စုံကို ခေါ်ရမည်(ဥပမာ- ၁ နှင့် ၂၊ ၃ နှင့် ၄)။ နံပါတ် အခေါ်ခံရသော ကလေးနှစ်ဦးက သတ်မှတ်အလယ်စည်းသို့ ပြေးလာပြီး လက်ဝါးချင်းရိုက်ရမည်။
- ၄။ လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီးနောက် ကလေးနှစ်ဦးက မိမိမဲနှိုက်ရရှိထားသည့် တိရစ္ဆာန်အမည်အတိုင်း တုပလုပ်ဆောင်ပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်နေရာသို့ သွားရမည် (ဥပမာ-၇ သည် ၈ နေရာ၊ ၈ သည် ၇ နေရာသို့)။ ကျန်ကလေးများက မိမိတို့အဖွဲ့သား တုပလုပ်ဆောင်သည့် တိရစ္ဆာန်အတိုင်း လိုက်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၅။ တစ်ဖက်အဖွဲ့သို့ ရောက်သွားလျှင် မိမိရောက်ရှိသွားသောနေရာရှိနံပါတ်သည် မိမိနံပါတ်ဖြစ်သည် (ဥပမာ-၇ သည် ၈၊ ၈ သည် ၇ ဖြစ်သွားမည်)။ ဤနည်းအတိုင်း ဆက်လက်ကစားရမည်။

မေးခွန်း

၁	တိရစ္ဆာန်လေးများကဲ့သို့ တုပလုပ်ဆောင်ရာတွင် တက်ကြွပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့သလား။	😊	😊	☹️
၂	ကဏန်းနဲ့ မျောက်ကဲ့သို့ မှန်ကန်စွာ တုပလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	☹️
၃	တိရစ္ဆာန်လေးတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုများကို ခွဲခြားနားလည်ခဲ့သလား။	😊	😊	☹️
၄	သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုမှန်ကန်စေရန် အကြံဉာဏ်ကောင်းများပေးခဲ့သလား။	😊	😊	☹️

အခန်း(၁၃) တည်ဆောက်ကစားနည်း



တည်ဆောက်ကစားနည်းကို ကစားရာမှာ အချင်းချင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ဖြင့် အောင်မြင်မှုရနိုင်တယ်ဆိုတာ သိလာမယ်။
ကြိုးစားကစားကြည့်ကြစို့။

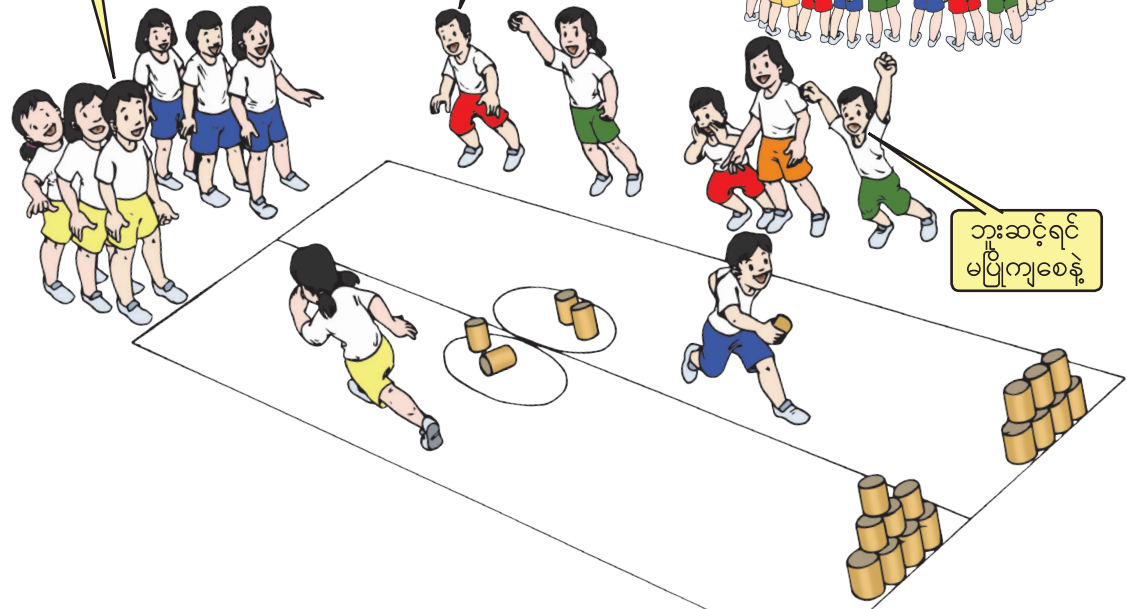
ကစားနည်းစည်းမျဉ်းမှာ မေးစရာရှိလား ကြိုးစားဖြေကြည့်ရအောင်

ပထမလူနဲ့ လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီးမှ ဒုတိယလူက ပြေးရမယ်

မြန်မြန်ပြေးလာခဲ့



ဘူးဆင့်ရင် မပြိုကျစေနဲ့



- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။
 - ၂။ အုပ်စုအလိုက်သတ်မှတ်စည်းတွင် တစ်ဦးချင်းရှေ့နောက်တန်းစီနေရာယူရမည်။
 - ၃။ ခရာသံကြားလျှင် အဖွဲ့အသီးသီးမှ ရှေ့ဆုံးလူက ကွင်းအလယ်စည်းထဲရှိ ဘူး ၁ ဘူးကိုယူပြီး မျက်နှာချင်းဆိုင်တစ်ဖက်ရှိ သတ်မှတ်စည်းတွင် ၄-၃-၂-၁ ပုံစံအတိုင်းစီနိုင်ရန် ထားရမည်။
 - ၄။ ပထမလူက ဘူးကိုသတ်မှတ်စည်း၌ထားပြီးလျှင် မိမိအဖွဲ့ဆီသို့ပြန်ပြေးပြီး ဒုတိယလူနှင့် လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီးမှသာ ဒုတိယလူက ပထမလူလုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း ဆက်လက်ပြုလုပ်ရမည်။
 - ၅။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်လူများက စည်းဝိုင်းထဲရှိဘူးများကို သတ်မှတ်စည်းတွင် ၄-၃-၂-၁ ပုံစံဖြစ်အောင် စီရမည်။
 - ၆။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း ပထမဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။
- မှတ်ချက်။** ဘူးများကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံရအောင်စီရာတွင် ရှေ့လူက မှားစီခွဲပါက နောက်လူက ဘူးများကို ပုံစံမှန်အောင် ပြန်စီနိုင်သည်။

ကလေးတို့ ကစားနည်းစည်းများအတိုင်း ကစားရတာ အဆင်ပြေလား

ဘူးတွေကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံ ရအောင် စီရတာ မလွယ်ဘူး

ဘူးတွေကစီပြီးမှ ပြိုကျသွားတော့ ပြန်စီရတာ အချိန်ကြာတယ်

ကလေးတို့ ကိုယ့်အသင်း အတွက် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေကို အကောင်းဆုံးဖြေရှင်း နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ ဘယ်နည်းလမ်းတွေက ကိုယ့်အသင်းအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ

ဘူးတွေကို ဆင့်ရတာ နည်းနည်း ခက်တယ်နော်

ဘူးကိုထားရင် တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု သိပ်မကွာစေနဲ့

မြန်မြန်ပြေးပြီး ဘူးတွေကိုငြိမ်အောင်စီနိုင်တယ်

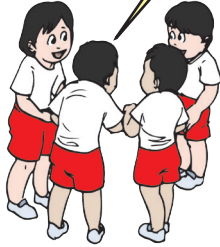
ဘူးကိုဆင့်ရင် ဘူးနှစ်ခုကို ခွဲပြီးတင်တာ ပိုကောင်းတယ်

မြန်မြန်ပြေးထား

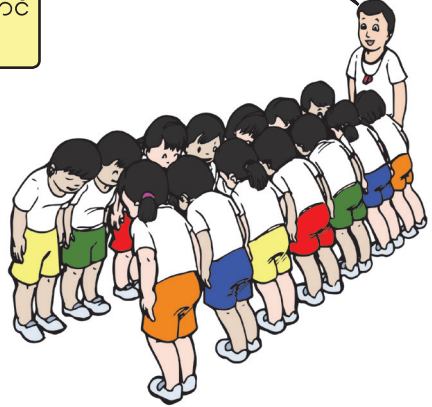
ဘူးတွေကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံ
ရအောင် မြန်မြန်စီနိုင်ဖို့
တိုင်ပင်ကြစို့



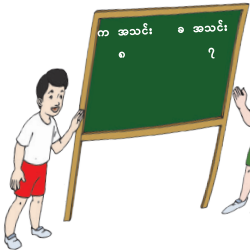
ဘူးတွေကို စီတဲ့အခါ ငြိမ်အောင်
သေချာထားဖို့လိုတယ်



အားကစားစိတ်ဓာတ်အပြည့်နဲ့
ကစားကြစို့



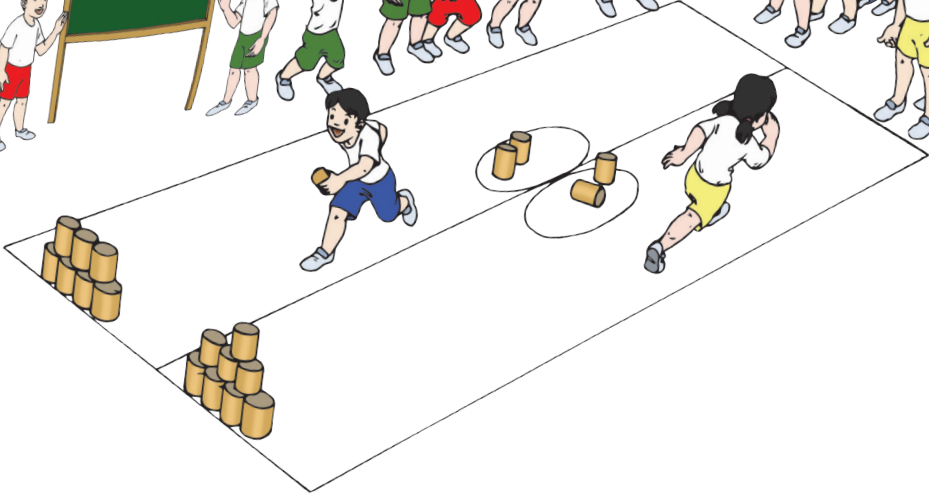
ဟေး-နှစ်သင်းစလုံး ဘူးတွေ
ကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံရအောင်
မြန်မြန်စီနိုင်ကြတယ်



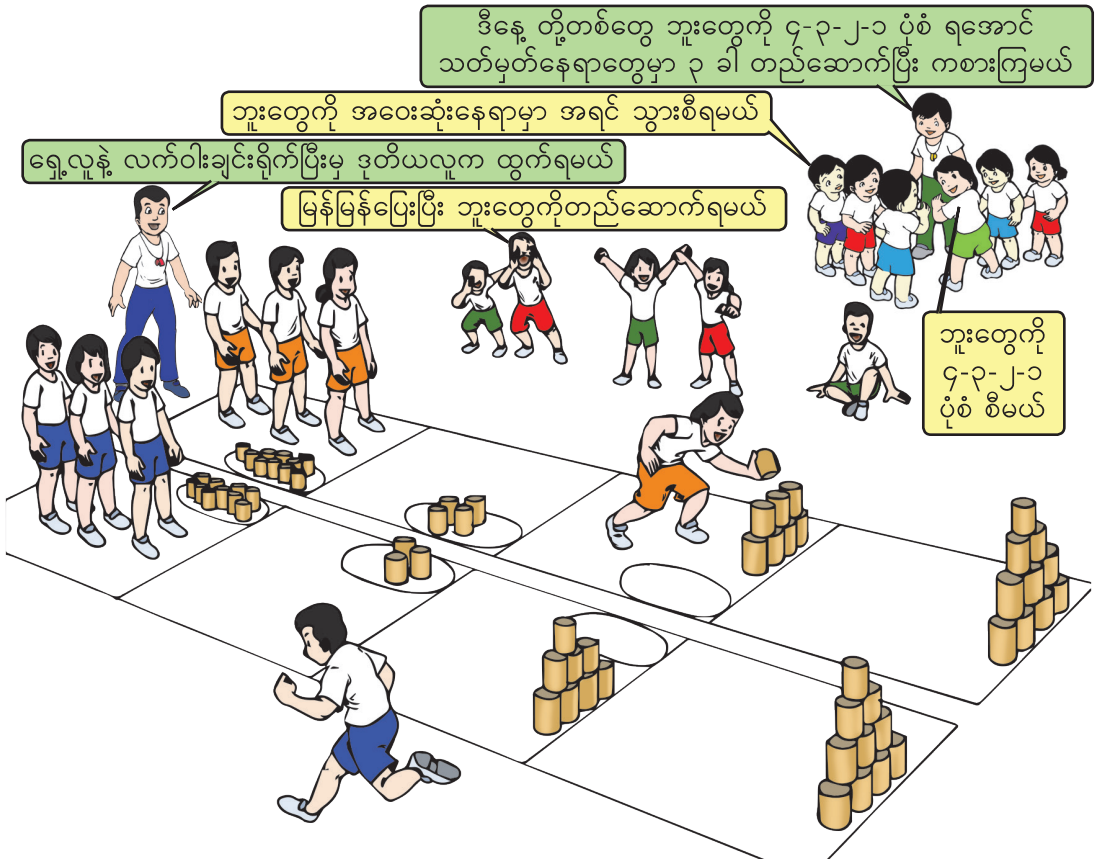
လက်ဝါးချင်းရိုက်ဖို့
မမေ့နဲ့



မြန်မြန်ပြေးထား



အခန်း(၁၃) တည်ဆောက်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ စာသင်ချိန် ၁ တွင် ကစားခဲ့သော အုပ်စုအတိုင်း ဆက်လက်ကစားစေရမည်။
- ၂။ ဘူးများကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံ ၃ ခုရအောင် သတ်မှတ်နေရာများတွင် တည်ဆောက်ရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် အုပ်စုအသီးသီးမှ ရှေ့ဆုံးလူက သတ်မှတ်နေရာများတွင် အဝေးဆုံးသတ်မှတ်နေရာမှစ၍ ဘူးများကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံရအောင် စတင်စီရမည်။
- ၄။ ပထမလူက ဘူးကိုသတ်မှတ်နေရာ၌ထားပြီးလျှင် မိမိအဖွဲ့ဆီသို့ပြန်ပြေးပြီး ဒုတိယလူနှင့် လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီးမှသာ ဒုတိယလူက ပထမလူလုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း ဆက်လက်ပြုလုပ်ရမည်။
- ၅။ သတ်မှတ်နေရာများတွင် ဘူးများကို ၄-၃-၂-၁ ပုံစံရအောင်အမြန်ဆုံးတည်ဆောက်နိုင်သည့် အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

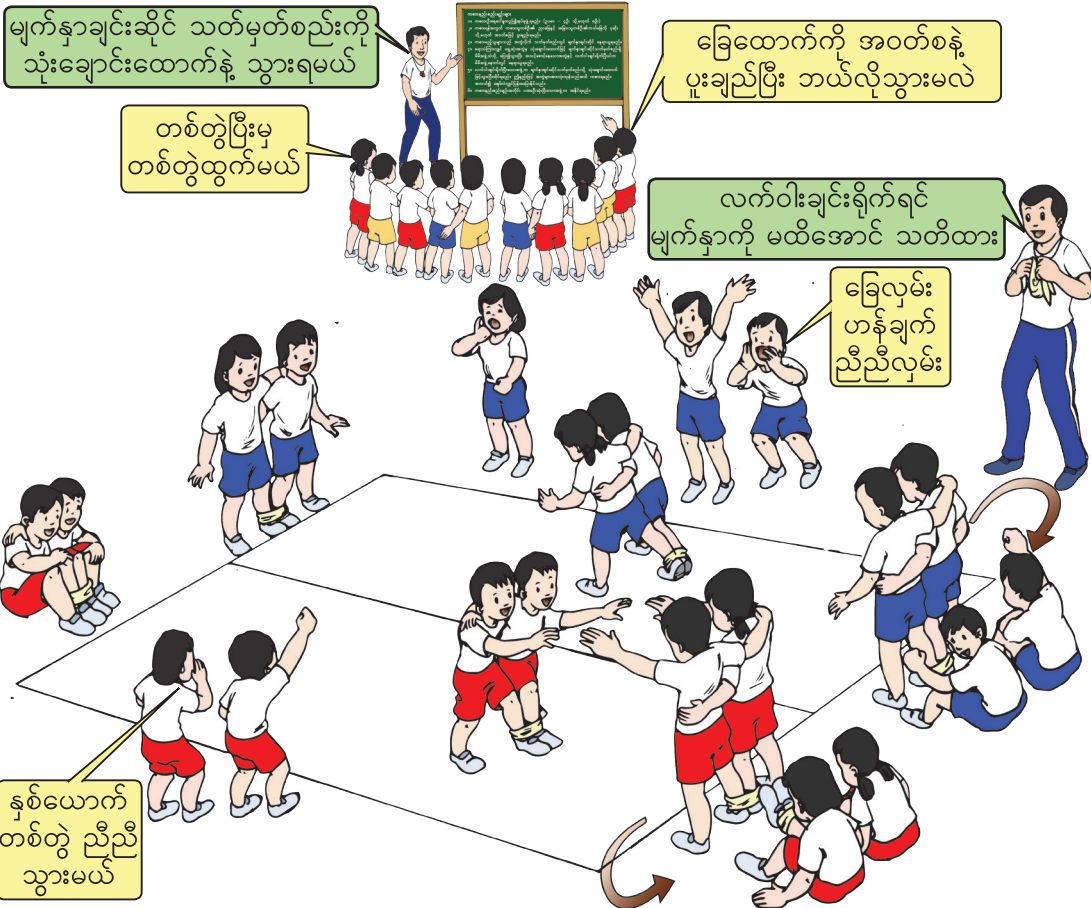
မေးခွန်း

၁	တည်ဆောက်ကစားနည်းကို ကစားရတာပျော်သလား။	😊	😊	😞
၂	၄-၃-၂-၁ ပုံစံရအောင် ဘူးတွေကို မြန်မြန်တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းအတိုင်း လိုက်နာကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😊	😞
၄	မိမိအသင်းအောင်နိုင်ရေးအတွက် သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၄) သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်း

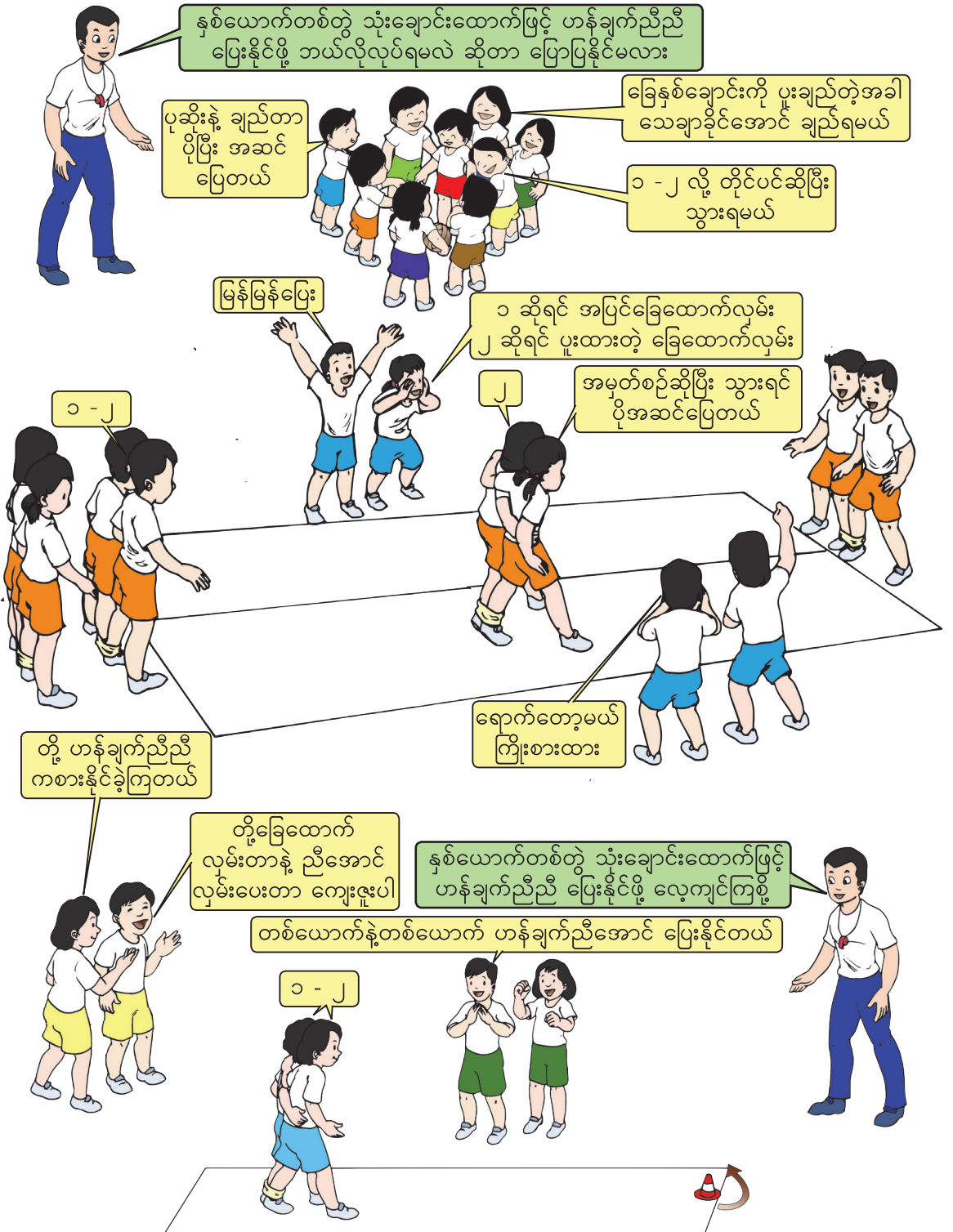


သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်းကို ကစားခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပေးအယူမျှမျှနှင့် ဟန်ချက်ညီညီလျင်မြန်စွာ သွားတတ်လာအောင် ကြိုးစားကြစို့။

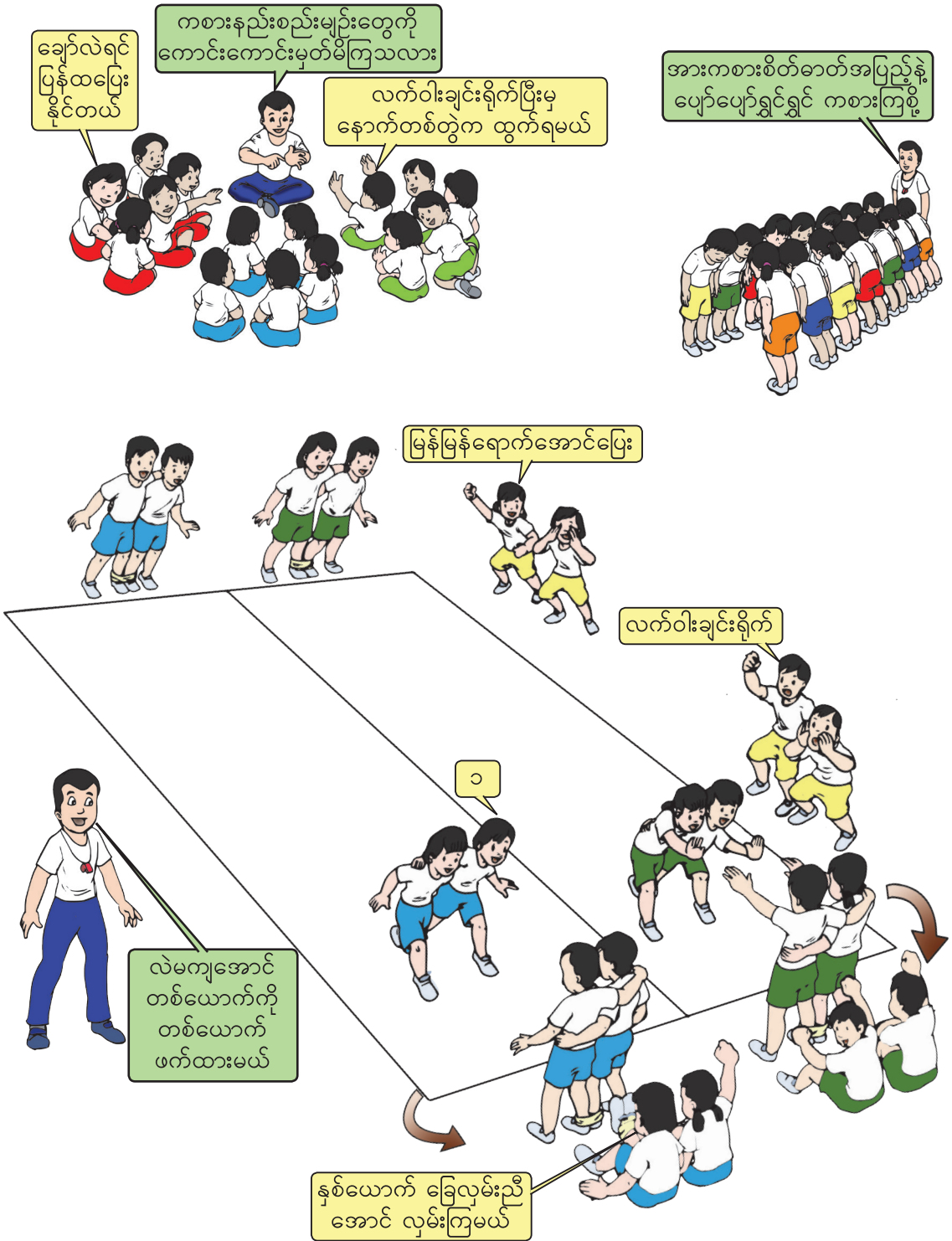


- ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ**
- ၀။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ - ၄ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
 - ၂။ တစ်ဦး၏ ညာခြေနှင့် အခြားတစ်ဦး၏ဘယ်ခြေကို ပုဆိုး သို့မဟုတ် အဝတ်စဖြင့် ပူးချည်ရမည်။
 - ၃။ ကစားမည့်သူများသည် အတွဲလိုက် သတ်မှတ်စည်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် နေရာယူရမည်။
 - ၄။ ခရာသံကြားလျှင် ရှေ့ဆုံးအတွဲက မျက်နှာချင်းဆိုင်သတ်မှတ်စည်းရှိ မိမိအဖွဲ့ထံသို့ သုံးချောင်းထောက်ပြေးသွား၍ အသင့်စောင့်နေသောအတွဲနှင့် လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီး မိမိအဖွဲ့နောက်တွင် နေရာယူထိုင်ရမည်။
 - ၅။ လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီးသောအတွဲက မျက်နှာချင်းဆိုင်သတ်မှတ်စည်းရှိ မိမိအဖွဲ့ထံသို့ သုံးချောင်းထောက်ဖြင့် သွားရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း အတွဲများအားလုံးကုန်သည်အထိ ကစားရမည်။ ချော်လဲလျှင် ပြန်ထပြေးနိုင်သည်။
 - ၆။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ပထမဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

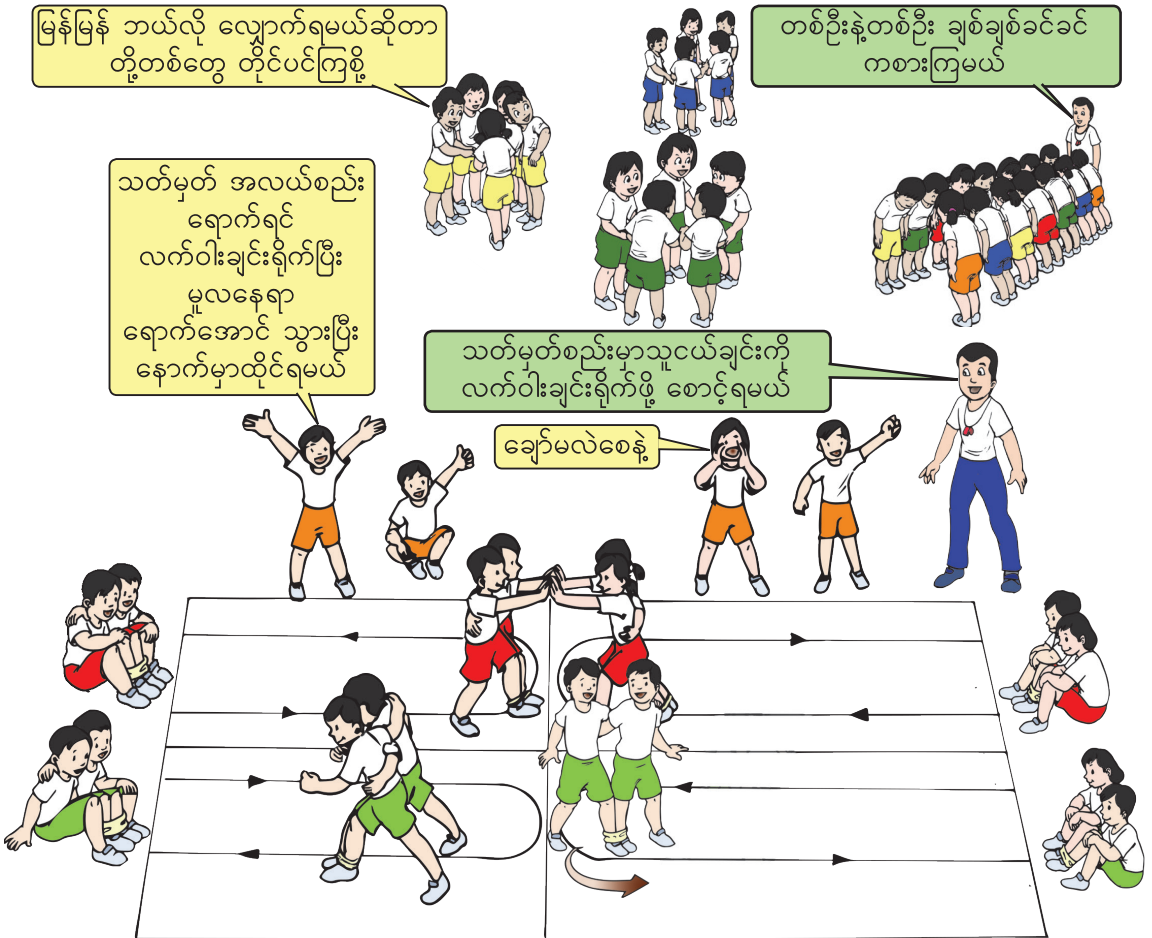
အခန်း(၁၄) သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်း



အခန်း(၁၄) သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်း



အခန်း(၁၄) သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ - ၄ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
- ၂။ တစ်ဦး၏ ညာခြေနှင့် အခြားတစ်ဦး၏ဘယ်ခြေကို ပုဆိုး သို့မဟုတ် အဝတ်စဖြင့် ပူးချည်ရမည်။
- ၃။ ကစားမည့်သူများသည် အတွဲလိုက် သတ်မှတ်စည်းတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် နေရာယူရမည်။
- ၄။ ခရာသံကြားလျှင် မျက်နှာချင်းဆိုင်နေရာယူထားသော အတွဲများမှ ရှေ့ဆုံးအတွဲများက သတ်မှတ်အလယ် စည်းသို့သွား၍ လက်ဝါးချင်းရိုက်ပြီး မူလနေရာသို့ပြန်သွားပြီး မိမိအဖွဲ့နောက်တွင် ထိုင်ရမည်။
- ၅။ ဤနည်းအတိုင်း အတွဲများအားလုံး ကုန်သည်အထိကစားရမည်။
- ၆။ ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများအတိုင်း ပထမဦးဆုံးပြီးသောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	သုံးချောင်းထောက်ကစားနည်းကို တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ ကစားခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၂	နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အတွဲညီညီ သတ်မှတ်နေရာရောက်အောင် သွားနိုင်ခဲ့သလား။	😊	😊	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းကို သူငယ်ချင်းများအား ရှင်းပြနိုင်သလား။	😊	😊	😞
၄	ကစားရာတွင် အသင်းသားများနှင့် ပူးပေါင်းကာ ကစားခဲ့သလား။	😊	😊	😞

အခန်း(၁၅) စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်း



တစ်ဦးချင်း စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြေးကစားရာမှာ ဘောလုံးကို အောက်ပြုတ်မကျ အောင် ကြိုးစားကစားကြရမယ်။ စက်ဝိုင်းတွေ့ရင်လက်ယာရစ်ပတ်သွားရမယ်။ ကတော့ချွန်တွေ့ရင် မြွေလိမ်မြွေကောက်သွားရမယ်။

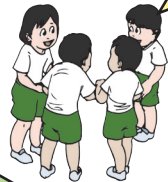
ကစားကွင်းရှင်းကြမယ်



စက်ဝိုင်းတွေ့ရင် လက်ယာရစ် ပတ်သွားရမယ်

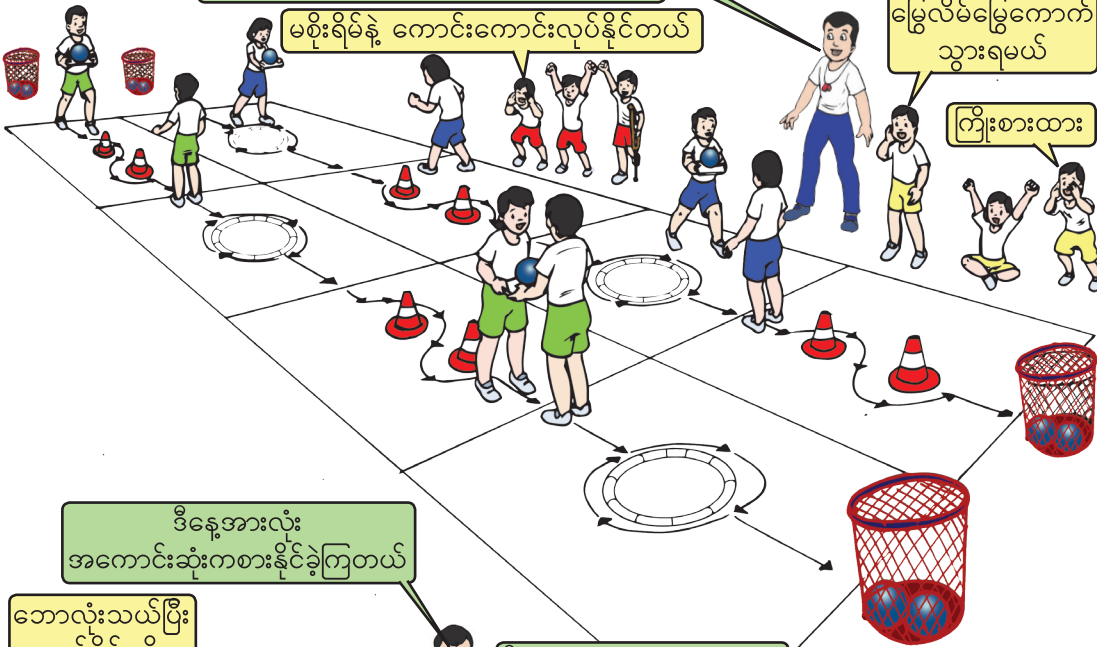


ကတော့ချွန်တွေ့ရင် မြွေလိမ် မြွေကောက် သွားရမယ်



ဘောလုံးကို အောက်ပြုတ်မကျစေနဲ့ မြွေလိမ်မြွေကောက်သွားတာ ကောင်းတယ်

မစိုးရိမ်နဲ့ ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်တယ်



ဘောလုံးသယ်ပြီး စက်ဝိုင်းကို လက်ယာရစ် ပတ်သွားတယ်

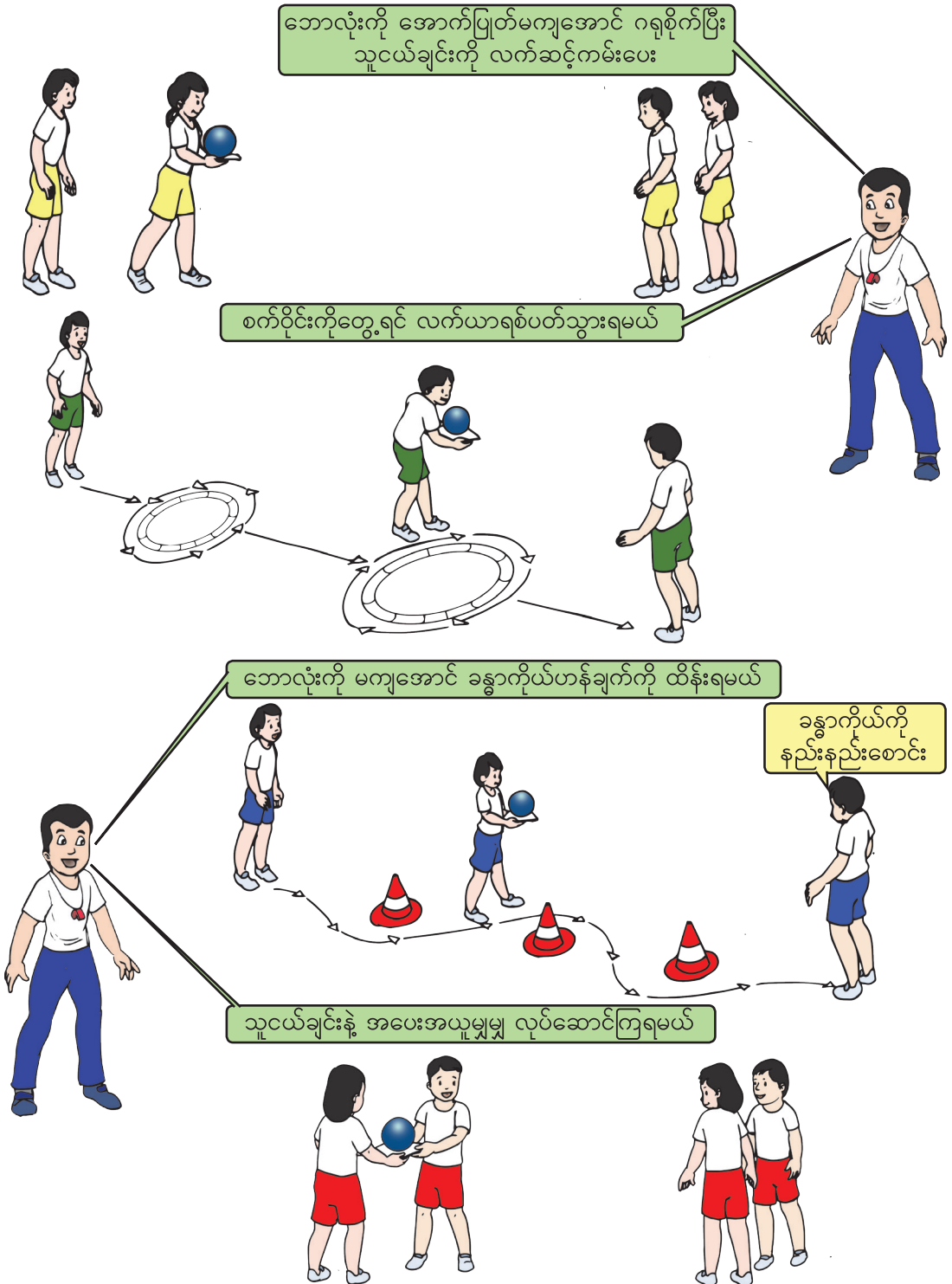


ဒီနေ့ဘာတွေ ကစားခဲ့သလဲ

နောက်တစ်ယောက်ဆီရောက်ရင် လက်ဆင့်ကမ်းပေးရတယ်

မြွေလိမ်မြွေကောက် သွားတယ်

အခန်း(၁၅) စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်း



အခန်း(၁၅) စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၄ ဦးစီပါဝင်သော အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ ကလေးများကို သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူစေရမည်။
- ၃။ စက်ဝိုင်းကိုတွေ့သောကလေးက လက်ယာရစ်ပတ်သွားရမည်။ ကတော့ချွန်ကို တွေ့သောကလေးက မြွေလိမ်မြွေကောက်သွားရမည်။
- ၄။ ပထမကလေးမှဒုတိယကလေး၊ ဒုတိယကလေးမှတတိယကလေး၊ တတိယကလေးမှစတုတ္ထကလေး အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး မိမိနေရာသို့ ပြန်လည်နေရာယူရမည်။ စတုတ္ထကလေးမှ သတ်မှတ်ထားသော ခြင်းထဲသို့ ဘောလုံးကို ထည့်ပြီး မိမိနေရာသို့ ပြန်လည်နေရာယူရမည်။
- ၅။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ဘောလုံးအများဆုံးထည့်နိုင်သော အဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)

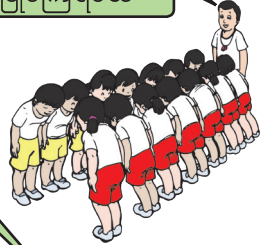
တို့က ပထမဆုံးမှာ နေရာယူမယ်



တို့က တတိယ နေရာမှာ နေမယ်



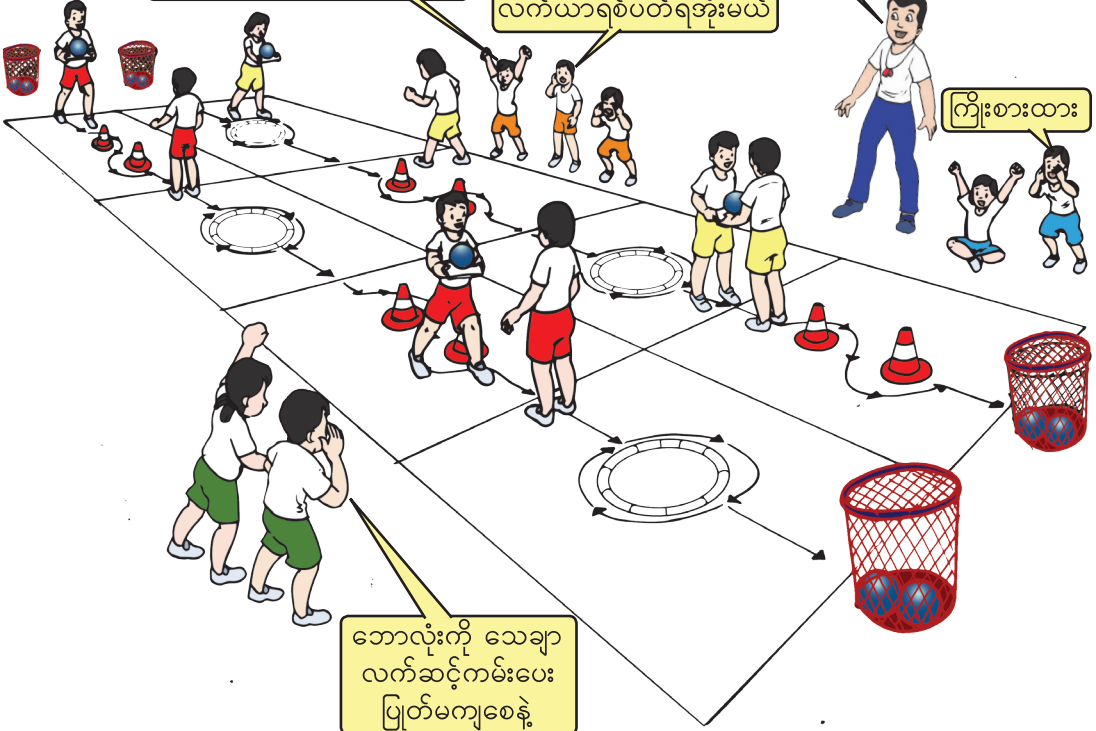
အကောင်းဆုံးကြီးစား ယှဉ်ပြိုင်ကြရမယ်



တစ်ကြိမ်ကို ဘောလုံးတစ်လုံးပဲသယ်ရမယ် ကျသွားရင် ပြန်ကောက်သယ်ရမယ်

မြန်မြန်ယူပြီး မြန်မြန်ပေး အချိန်က ၂ မိနစ်ပဲ ရတယ်

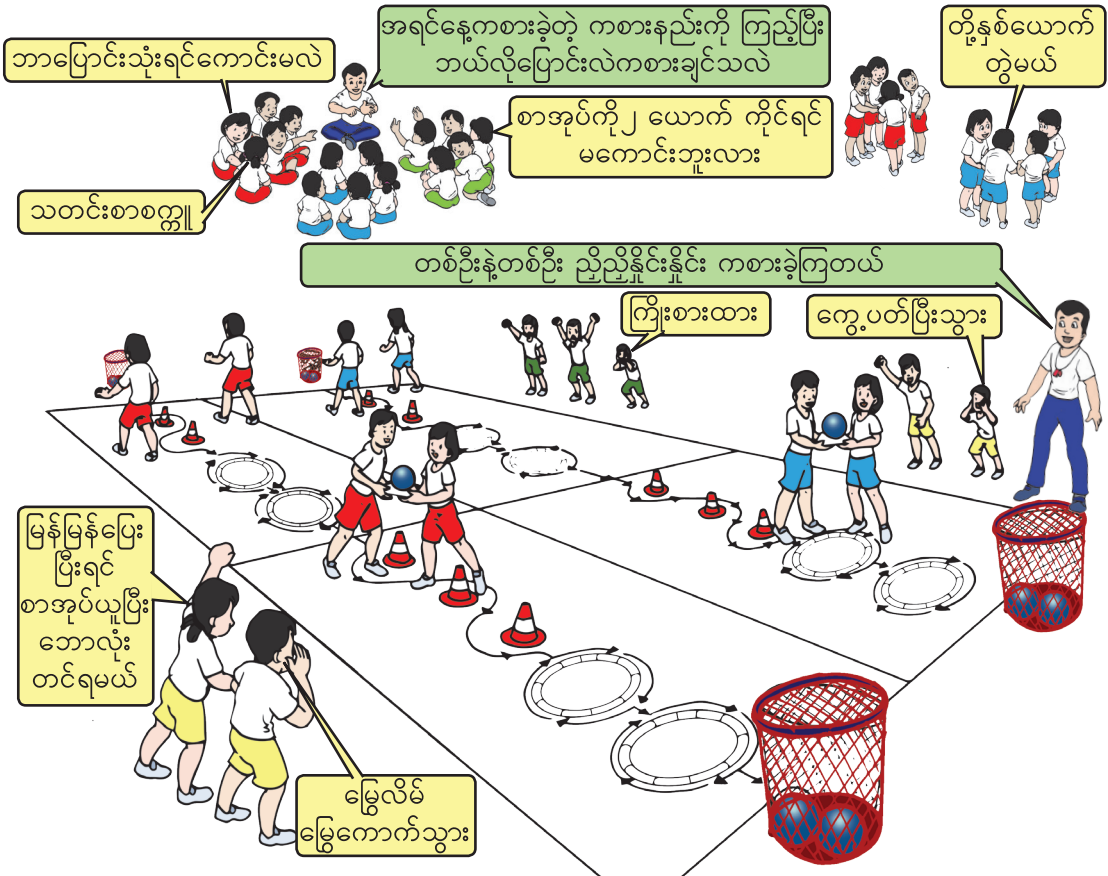
ရှေ့ကစက်ဝိုင်းကို လက်ယာရစ်ပတ်ရအုံးမယ်



ကြီးစားထား

ဘောလုံးကို သေချာ လက်ဆင့်ကမ်းပေး ပြုတ်မကျစေနဲ့

အခန်း(၁၅) စာအုပ်ပေါ်ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ တစ်အုပ်စုလျှင် ၄ ဦးစီပါဝင်သော အုပ်စုများဖွဲ့ရမည်။
- ၂။ ကလေးများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သတ်မှတ်နေရာများတွင် နေရာယူစေရမည်။
- ၃။ စက်ဝိုင်းကိုတွေ့လျှင် လက်ယာရစ်ပတ်သွားရမည်။ ကတော့ချွန်ကိုတွေ့လျှင် မြွေလိမ်မြွေကောက် သွားရမည်။
- ၄။ ပထမအတွဲမှ ဒုတိယအတွဲကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပြီး မိမိနေရာသို့ ပြန်လည်နေရာယူရမည်။ ဒုတိယ အတွဲကသတ်မှတ်ထားသော ခြင်းထဲသို့ ဘောလုံးကို ထည့်ပြီး မိမိနေရာသို့ ပြန်လည်နေရာယူရမည်။
- ၅။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ဘောလုံးအများဆုံးထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။ (၂ မိနစ်)

မေးခွန်း

၁	စာအုပ်ပေါ် ဘောလုံးတင်ပြေးကစားနည်းကို ယှဉ်ပြိုင်ကစားခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုရှိခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၂	ဘောလုံးကိုစာအုပ်ပေါ်တင်၍ သယ်ရာတွင် အောက်ပြုတ်မကျဘဲ သတ်မှတ်နေရာထိ ရောက်အောင်သယ်ပြီး တစ်တွဲနှင့်တစ်တွဲ လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ပြန်ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊	😐	😞
၄	နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ဘောလုံးကို သယ်ယူရာတွင် အပေးအယူမျှနှင့်ဟန်ချက်ညီ ပူးပေါင်းပါဝင် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞

အခန်း(၁၆) ခြေကျော်ပြေးပြိုင်ကစားနည်း



ဒီနေ့ကလေးတို့ကို ကစားနည်းအသစ်လေးတစ်ခု ဆရာသင်ပေးမယ်။ ကစားရမဲ့ ကစားနည်းကတော့ ခြေကျော်ပြေးပြိုင်ကစားနည်းဖြစ်တယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာမှာနေရာယူပြီး နှစ်ယောက်တွဲ ခြေဆင်းထိုင်တဲ့အပေါ်က ကျော်ပြေးရမယ်။ အားလုံး ဆရာနဲ့အတူကြိုးစားလုပ်ကြည့်ကြရအောင်။

ကစားကွင်းမှာ ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို ဖယ်ကြမယ်

ဆရာရှင်းပြတဲ့ ကစားပုံကို ပြန်ဆွေးနွေးကြမယ်

သတ်မှတ်နေရာမှာ နေရာယူရမယ်



နောက်ဆုံးအတွဲထိ ရောက်အောင်ပြေးရမယ်



ပြီးရင် ဘယ်ညာ ခွဲပြေးရမယ်

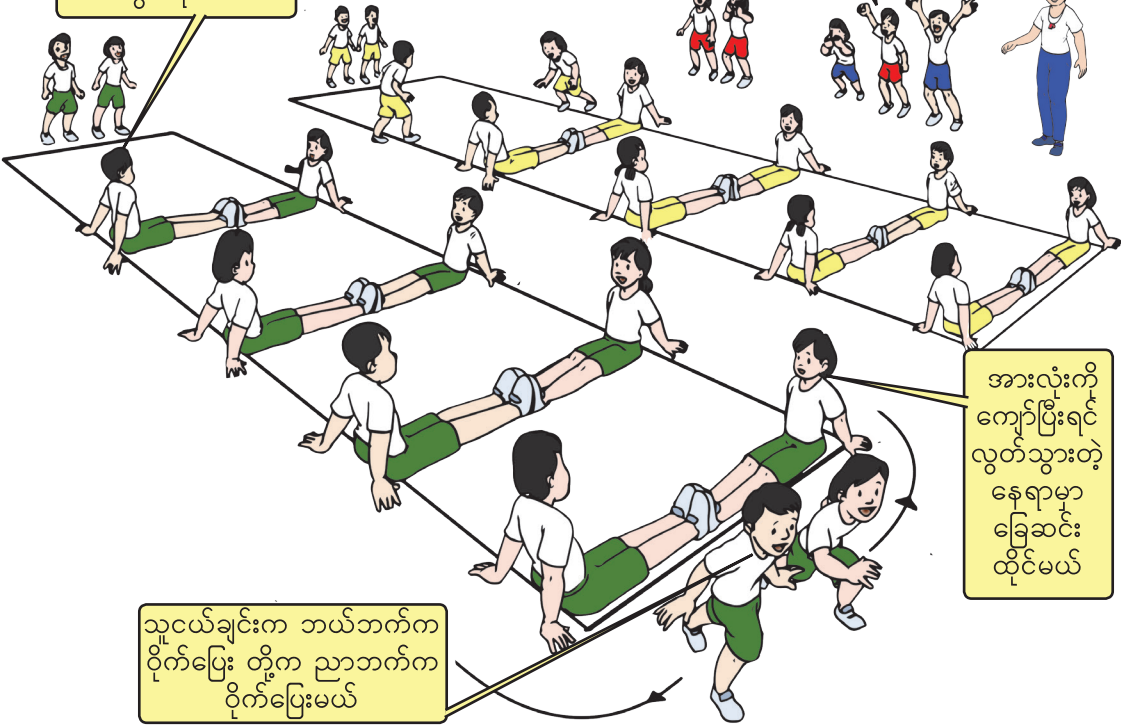
သူငယ်ချင်း နားလည်ရဲ့လား

သူတို့ နှစ်ယောက် တို့ခြေထောက်ပေါ်က ကျော်ပြီးတာနဲ့ သတ်မှတ်နေရာ သွားရမယ်

သူငယ်ချင်းကို မထိခိုက်မိအောင် ပြေးတဲ့အခါ လက်ကိုတအားမလွှဲနဲ့ ခြေဆင်းထိုင်သူတွေကလဲ ဒူးမထောင်နဲ့

ခြေဆင်းထိုင်မယ်

တော်တယ်



အားလုံးကို ကျော်ပြီးရင် လွတ်သွားတဲ့ နေရာမှာ ခြေဆင်း ထိုင်မယ်

သူငယ်ချင်းက ဘယ်ဘက်က ဝိုက်ပြေး တို့က ညာဘက်က ဝိုက်ပြေးမယ်

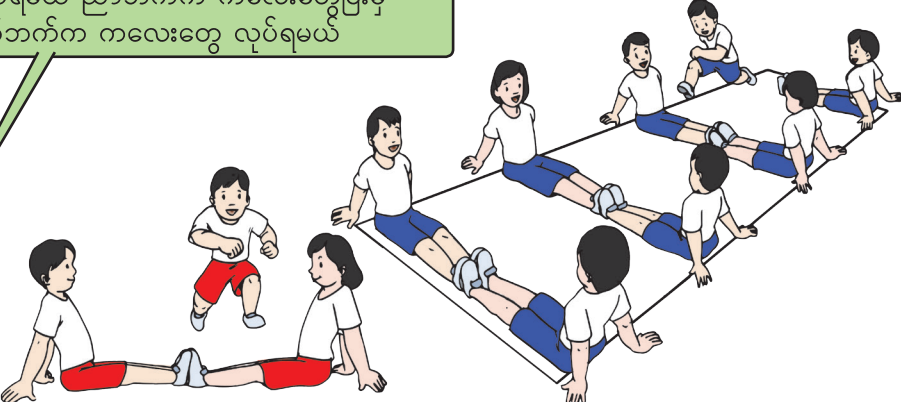
မနေ့က ဘယ်လိုကစားခဲ့ကြသလဲ ပြန်ပြောကြည့်ရအောင်

သတ်မှတ်နေရာမှာ နေရာယူတယ်

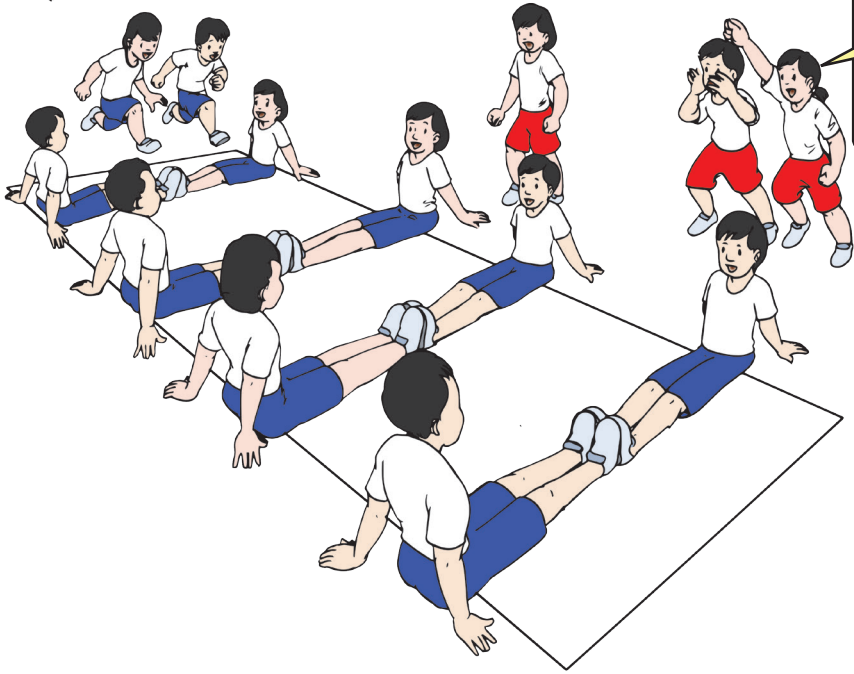
ကလေးတို့ ကစားခဲ့တာကို ကောင်းကောင်း မှတ်မိကြတယ် ဒီနေ့ ကစားနည်းကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ကြမယ်

၃ လှမ်း လှမ်းပြီးတာနဲ့ ခုန်ကျော်ရမယ်

အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ကြမယ် ပထမဆုံး ညာဘက်ခြမ်းက အရင်လုပ်ရမယ် ညာဘက်က ကလေးတွေပြီးမှ ဘယ်ဘက်က ကလေးတွေ လုပ်ရမယ်



သူငယ်ချင်းတွေ လေ့ကျင့်တာကိုကြည့်ပြီး မှားနေရင် ပြင်ပေးကြမယ်



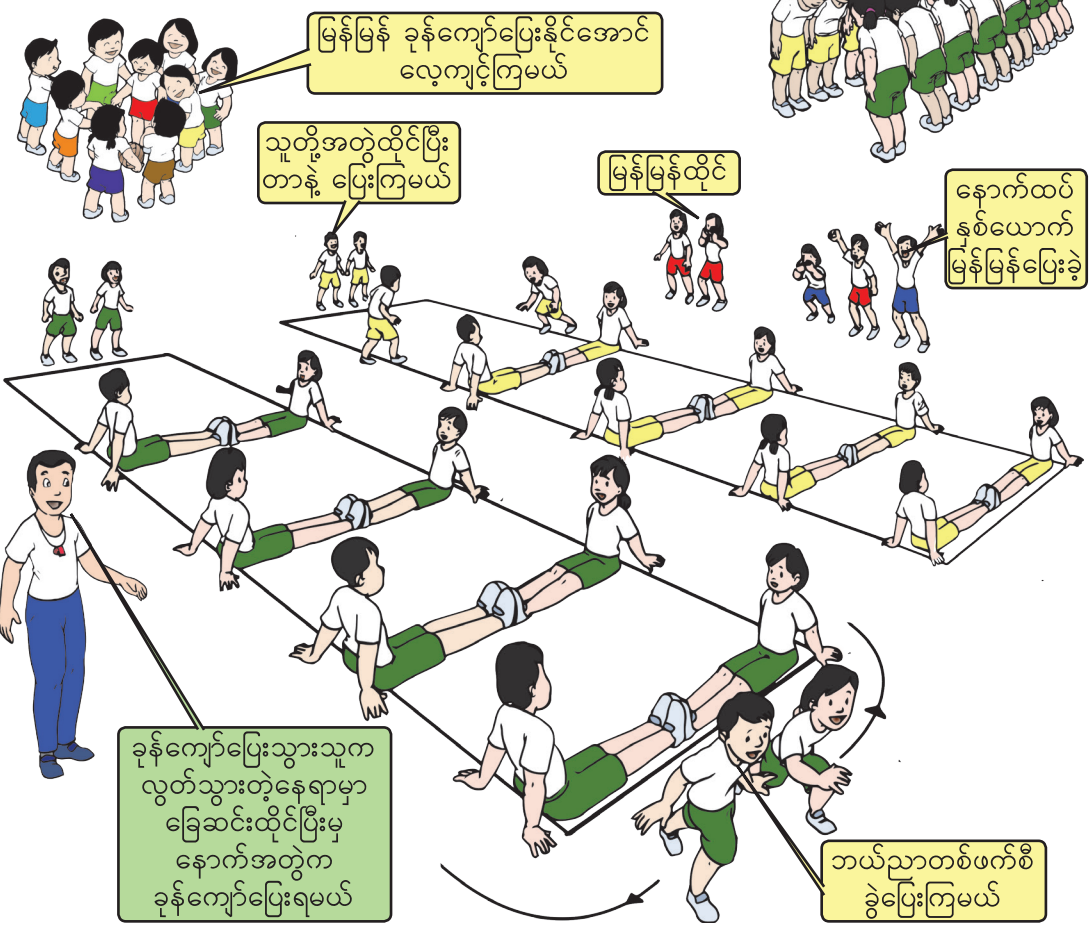
ဟုတ်ပြီ ပြေးပြီး ခုန်ကျော် သွားမယ်

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

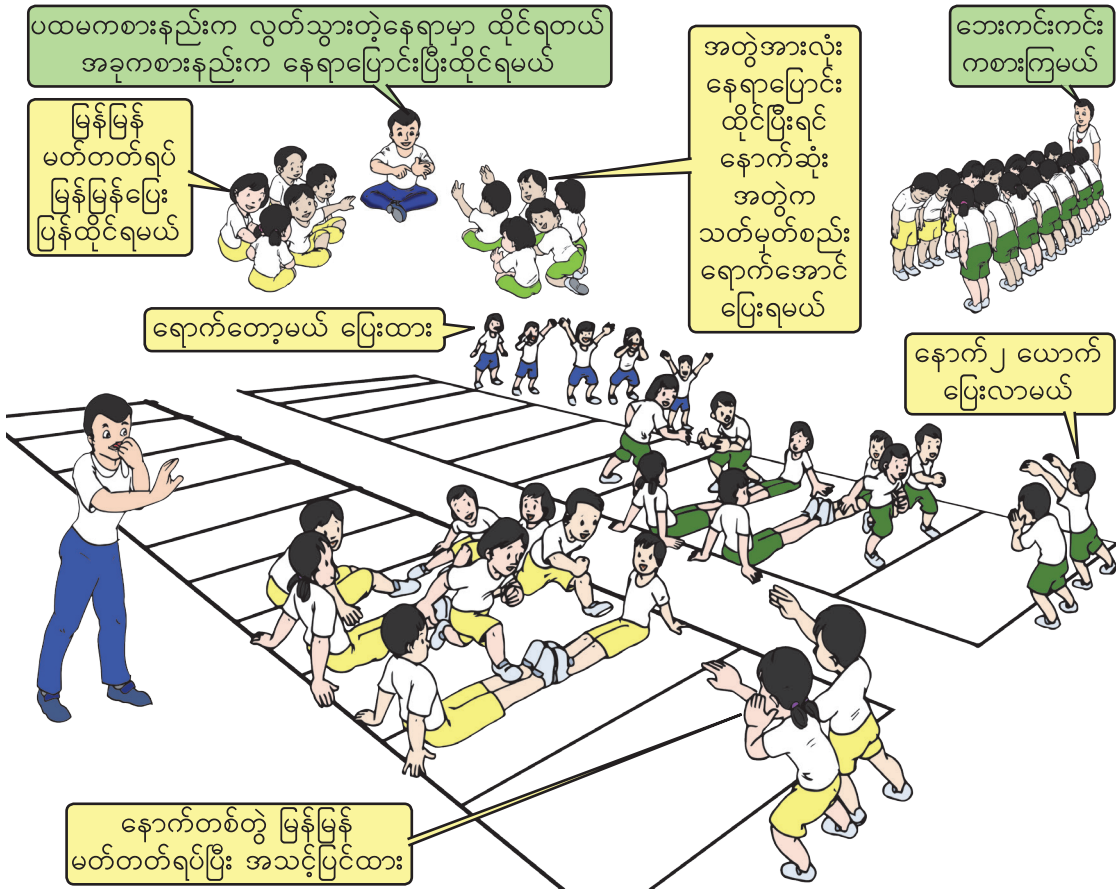
- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။(ဥပမာ-၈ ဦး သို့မဟုတ် ၁၀ ဦး)
- ၂။ ပထမဆုံးပြေးမည့်ကလေး ၂ ဦးကသတ်မှတ်နေရာတွင်နေရာယူရမည်။ ကျန်ကလေးများက သတ်မှတ်နေရာများတွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ခြေဖဝါးချင်းထိ ခြေဆင်းထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်ဘက်သို့ထောက်ကာ နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမဆုံးအတွဲက ကျန်ကလေးများ၏ ခြေများပေါ်မှ ကျော်ပြေးရမည်။ နောက်ဆုံးအတွဲကိုကျော်ပြီးလျှင် ဘယ် ညာ ခွဲပြေးကာ လွတ်သွားသောနေရာတွင် နေရာယူရမည်။
- ၄။ ပထမအတွဲက ဒုတိယအတွဲကို ကျော်ပြီးသည်နှင့် ဒုတိယအတွဲကသတ်မှတ် နေရာတွင်ပြေး၍ နေရာယူရမည်။ ပထမအတွဲထိုင်ပြီးမှ ဒုတိယအတွဲက လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း အတွဲအားလုံးကုန်သည်အထိ လုပ်ဆောင်ရမည်။
- ၅။ နောက်ဆုံးအတွဲ သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



ကစားနည်း စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာပြီး ကစားကြမယ်



အခန်း(၁၆) ခြေကျော်ပြေးပြိုင်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

- ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၈ ဦး သို့မဟုတ် ၁၀ ဦး)
- ၂။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ခြေဖဝါးချင်းထိ ခြေဆင်းထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်ဘက်သို့ ထောက်ကာ နေရာယူရမည်။
- ၃။ ခရာသံကြားလျှင် ပထမဆုံးအတွဲက ကျန်အတွဲများ၏ ခြေများပေါ်မှ ကျော်ပြေးကာ နောက်ဆုံးအတွဲကို ကျော်ပြီးလျှင် သတ်မှတ်နေရာတွင် နေရာယူရမည်။ ပထမအတွဲ ထိုင်ပြီးမှ ဒုတိယအတွဲက လုပ်ဆောင်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်အတွဲများကနေရာပြောင်းထိုင်ရမည်။
- ၄။ နောက်ဆုံးအတွဲထိုင်ပြီးပါက ပထမဆုံးအတွဲက ယခင်အတိုင်း ကျော်ပြေးကာ သတ်မှတ်စည်းသို့ ရောက်အောင်ပြေးရမည်။
- ၅။ အတွဲအားလုံး သတ်မှတ်စည်းသို့ ပထမဆုံးရောက်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

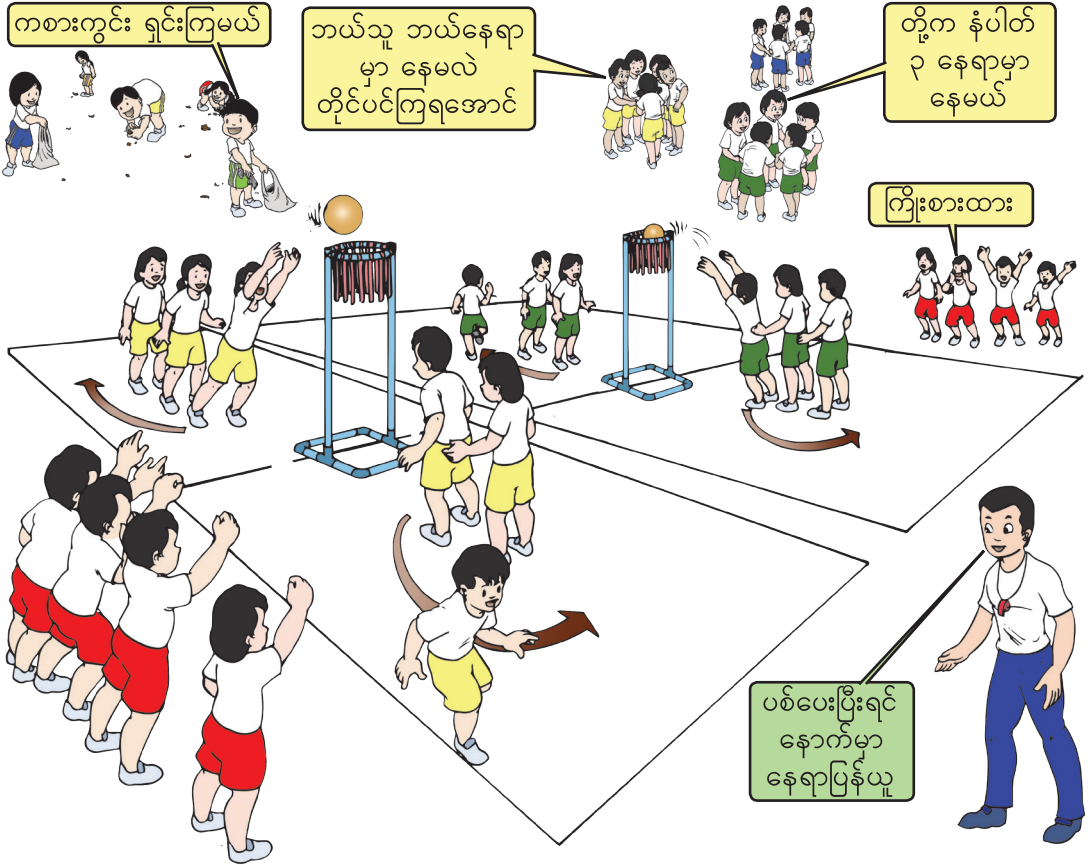
မေးခွန်း

၁	ခြေကျော်ပြေးပြိုင်ကစားနည်းကို ပျော်ရွှင်စွာ ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞
၂	အတွဲများအားလုံး၏ ခြေထောက်များကို ခုန်ကျော်ပြေးရာတွင် ခြေလှမ်း ၃ လှမ်း လှမ်းပြီးမှ ခုန်ကျော် ပြေးခဲ့သလား။	😊	😐	😞
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများကို ရှင်းပြနိုင်ခဲ့သလား။	😊	😐	😞
၄	သူငယ်ချင်းများနဲ့ ပူးပေါင်းပြီး ကစားခဲ့ကြသလား။	😊	😐	😞

အခန်း(၁၇) ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်း



ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားခြင်း ခရာသံကြားရင် ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ခေါင်းပေါ်က ကွင်းအတွင်းကိုပစ်ထည့်ပြီး နောက်မှာနေရာပြန်ယူရမယ်။ တစ်ဖက်ရှိ နံပါတ် ၂ ကလေးက ဘောလုံးကို ကောက်ယူပြီး သတ်မှတ်နေရာက နံပါတ် ၁ လုပ်ဆောင်တဲ့အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမယ်။



ဒီနေ့ကစားခဲ့တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေက ဘာတွေလဲ

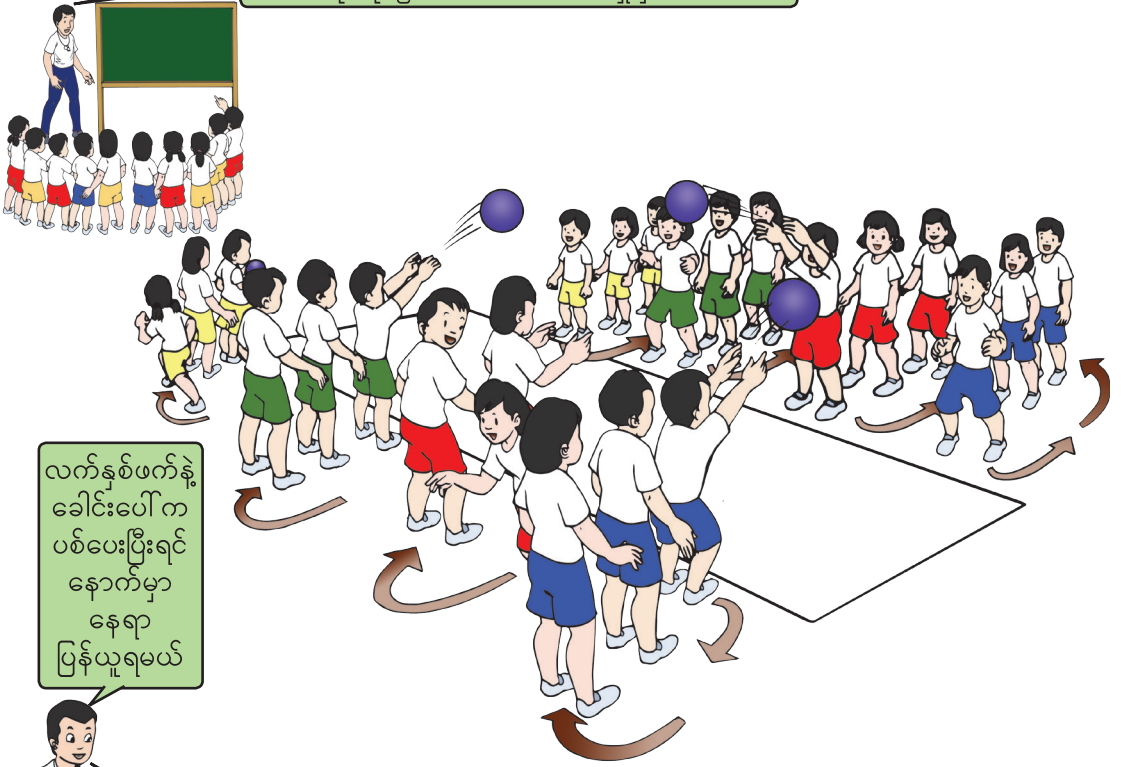
လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ပစ်ရတယ်

ကစားပွဲပြီးတဲ့အထိ အကောင်းဆုံးလုပ် ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်

ခေါင်းပေါ်ကပစ်ရတယ်

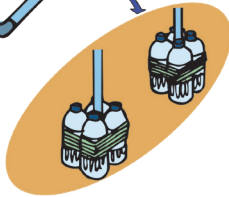
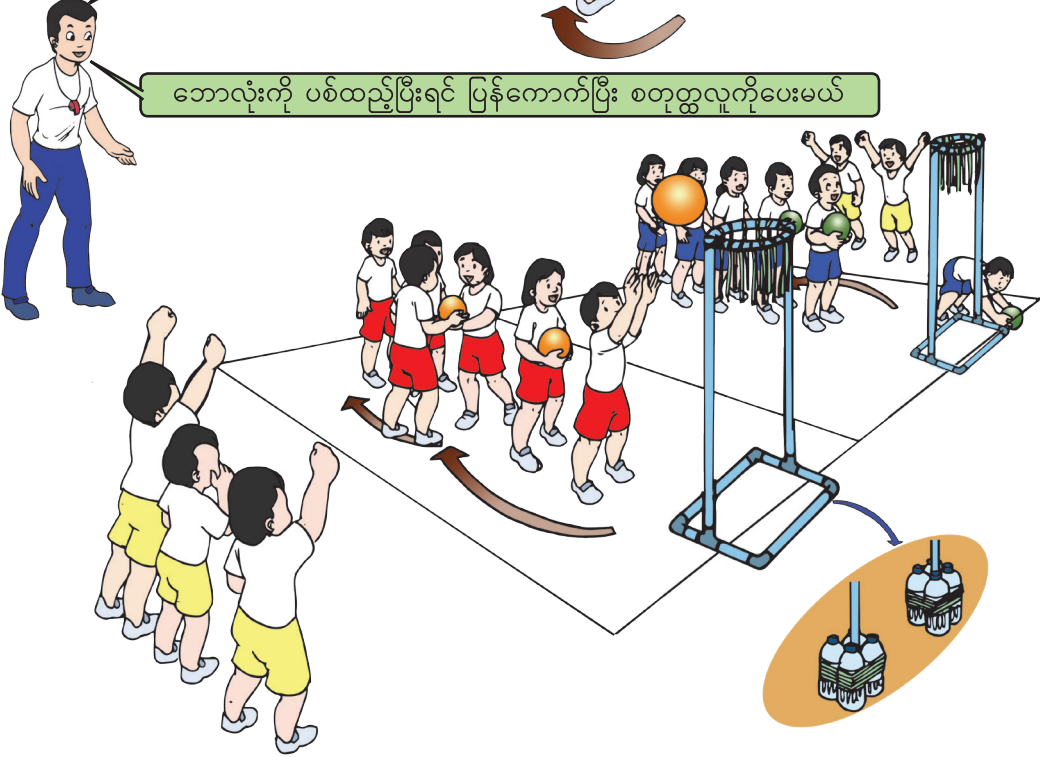
ပစ်ပေးပြီးရင် နောက်မှာနေရာပြန်ယူရတယ်

ဘောလုံးကို ဦးခေါင်းအပေါ် အရှေ့မှာ ထားမယ်



လက်နှစ်ဖက်နဲ့
ခေါင်းပေါ်က
ပစ်ပေးပြီးရင်
နောက်မှာ
နေရာ
ပြန်ယူရမယ်

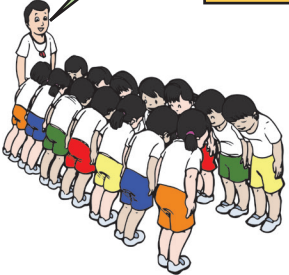
ဘောလုံးကို ပစ်ထည့်ပြီးရင် ပြန်ကောက်ပြီး စတုတ္ထလူကိုပေးမယ်





အကောင်းဆုံး
ကြိုးစား
ယှဉ်ပြိုင်
ကြရမယ်

ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ
 ၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)
 ၂။ ကလေးများကို ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆ စသည်ဖြင့် နံပါတ်များသတ်မှတ်ပေးပြီး ၁၊ ၃၊ ၅ နှင့် ၂၊ ၄၊ ၆ တို့သည် ဘောလုံးပစ်ထည့်ရမည့်ကွင်း၏ တစ်ဖက်တစ်ချက် သတ်မှတ်နေရာတွင် မျက်နှာချင်းဆိုင် နေရာယူရမည်။
 ၃။ အုပ်စု ၂ ခုရှိ နံပါတ် ၁ ကလေးတို့က ဘောလုံးကိုကိုင်ထားပြီး ခရာသံကြားလျှင် ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်မှ ကွင်းအတွင်းသို့ ပစ်ထည့်ပြီး နောက်တွင်နေရာပြန်ယူရမည်။ တစ်ဖက်ရှိ နံပါတ် ၂ ကလေးက ဘောလုံးကိုကောက်ယူပြီး သတ်မှတ်နေရာမှ နံပါတ် ၁ လုပ်ဆောင်သည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ (၅ မိနစ်)
 ၄။ ဘောလုံးအရေအတွက် အများဆုံးပင်အောင် ပစ်ထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။



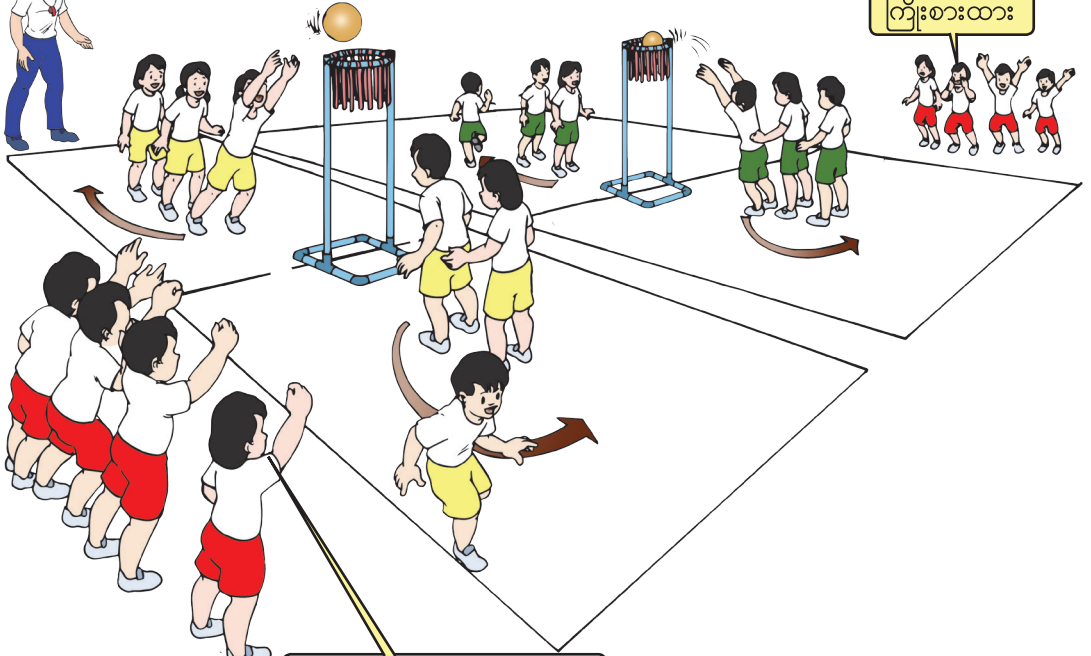
ဘောလုံးပစ်ထည့်ရမဲ့နေရာကို
သေချာကြည့်ရမယ်



ဘောလုံးကို
ဦးခေါင်းအပေါ်ဘက်
ရှေ့မှာထားပြီးမှ
ပစ်ရမယ်



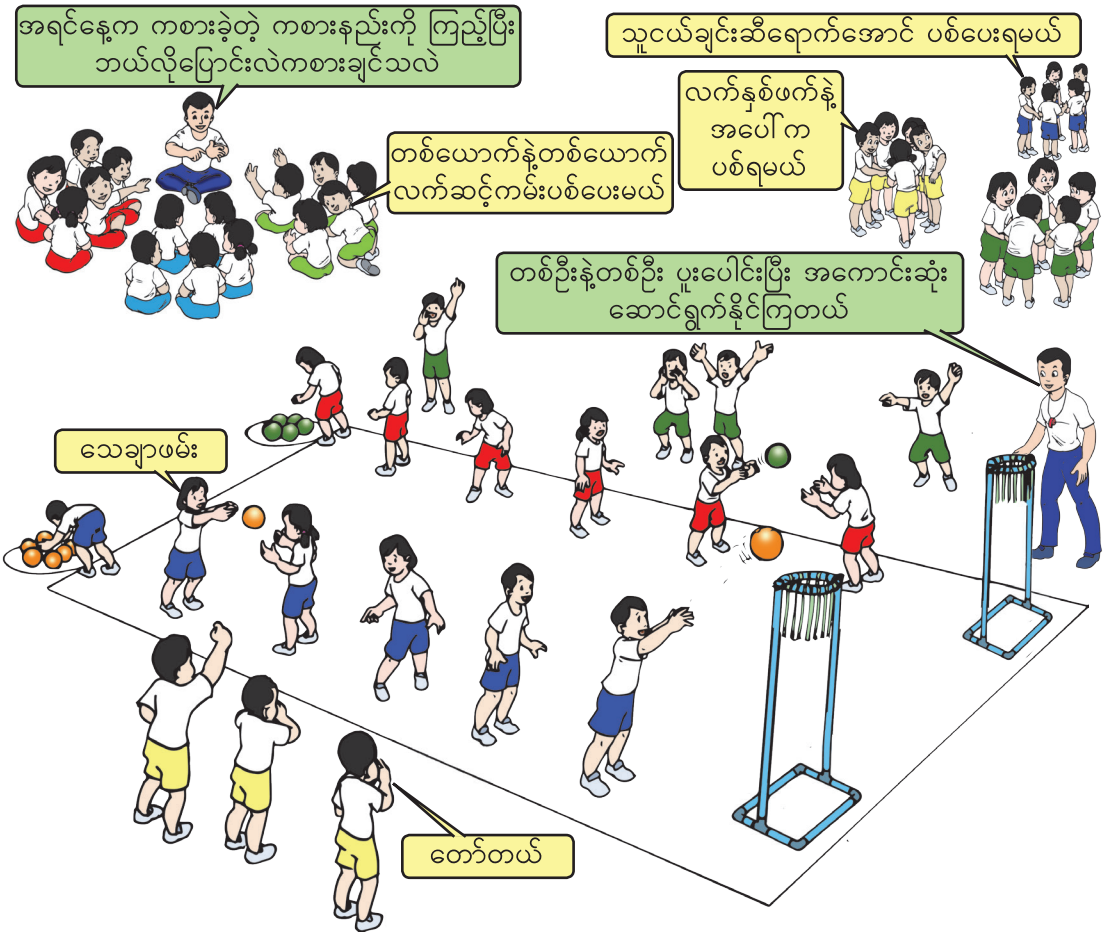
ဘောလုံးပစ်တဲ့ အနေအထား
ကောင်းတယ် လက်နှစ်ဖက်နဲ့
ခေါင်းပေါ်ကပစ်နိုင်တယ်



ကြိုးစားထား

နောက်မှာနေရာပြန်ယူရမယ်

အခန်း(၁၇) ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်း



ကစားနည်းစည်းမျဉ်းများ

၁။ ကလေးဦးရေပေါ်မူတည်ပြီး အုပ်စုဖွဲ့ရမည်။ (ဥပမာ- ၆ ဦး သို့မဟုတ် ၈ ဦး)

၂။ ကလေးများကို ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆ စသည်ဖြင့် နံပါတ်များသတ်မှတ်ပေးပြီး ဘောလုံးပစ်ထည့်ရမည့် သတ်မှတ်နေရာများတွင် ရှေ့နောက်တန်းစီ နေရာယူရမည်။

၃။ အုပ်စု၂ ခုရှိ နောက်ဆုံးကလေး၏ နောက်ကွင်းထဲတွင် ဘောလုံး ၁၀ လုံး ထားရမည်။ ခရာသံကြားလျှင် နောက်ဆုံးလူက ဘောလုံးကိုယူပြီး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်မှ မိမိရှေ့လူထံသို့ ပစ်ပေးရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ကလေးများက ရှေ့ဆုံးရောက်သည်အထိ လက်ဆင့်ကမ်း ပစ်ပေးရမည်။ ရှေ့ဆုံးကလေးထံသို့ရောက်လျှင် ဘောလုံးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်မှ ကွင်းအတွင်းသို့ ပစ်ထည့်ရမည်။

၄။ ဘောလုံးအရေအတွက် အများဆုံးဝင်အောင် ပစ်ထည့်နိုင်သောအဖွဲ့က အနိုင်ရမည်။

မေးခွန်း

၁	ဘောလုံးပစ်ထည့်ကစားနည်းကို လက်ဆင့်ကမ်းပစ်ပေးကစားရတာ ပျော်ကြသလား။	😊😊😊
၂	လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ခေါင်းပေါ်ကကျော်ပြီး ပစ်ပေးခဲ့ကြသလား။	😊😊😊
၃	ကစားနည်းစည်းမျဉ်းတွေကို နားလည်ပြီး ပြန်ရှင်းပြနိုင်မလား။	😊😊😊
၄	ဘောလုံးပစ်ခြင်းနဲ့ဖမ်းခြင်းကို သူငယ်ချင်းများနဲ့ အပေးအယူမျှမျှကစားခဲ့ကြသလား။	😊😊😊

