

ဆရာများအတွက်အမှာစာ

ဤအမှာစာတွင် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက် (Introduction)၊ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans) နှင့် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words) ဟူ၍ အဓိကအပိုင်း ၃ ပိုင်းပါရှိသည်။

၁။ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်

ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မိတ်ဆက်တွင် ဆရာများသိရှိထားသင့်သော အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

- (က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ
- (ဂ) ဘလွန်းမ၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)
- (ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင် မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ
- (င) စာသင်ခန်းအဆင့်တတ်မြောက်မှု စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (စ) ၂၁ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ (21stCentury Skills) နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)
- (ဆ) အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း
- (ဇ) သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) နှင့် စာသင်နှစ် တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)

(က) ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားနည်းပညာကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း

ကျောင်းသားဗဟိုပြုသင်ကြားသည့် အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် စာသင်ခန်းများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကအချက်များကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

- သင်ခန်းစာများသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး ကျောင်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆီလျော်၍ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝမှုရှိသည်။
- ကျောင်းသားများသည် တက်ကြွစွာသင်ယူကြပြီး သင်ကြားပုံစံများတွင် အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြသည်။
- ဆရာများသည် ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့ဘဝတွင် တွေ့ကြုံနိုင်သည့် အခက်အခဲ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရသည့်အခြေအနေများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို စီစဉ်ဖန်တီးပေးသည်။

- ကျောင်းသားများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း (Problem Solving) နှင့် အဆင့်အတန်းမြင့်မားစွာ ဆန်းစစ်တွေးခေါ်ခြင်း (Higher Level Critical Thinking) ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာသည်။
- ဆရာက ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြသည်။ မေးခွန်းများမေးသည်။ နားထောင်သည်။ ကျောင်းသားများကလည်း အချင်းချင်း ဆွေးနွေးကြသည်။ မေးခွန်းများ မေးကြသည်။ နားထောင်ကြသည်။

(ခ) ထိရောက်သောသင်ကြားသင်ယူမှုအတွက်အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

ထိရောက်သော သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ဆရာနှင့်ကျောင်းသားများ အတူတကွအောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြသည်။

- ကျောင်းသားများအတွက် ဆရာက သင်ယူမှုကို ရှင်းလင်းအောင်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
- ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာချဉ်းကပ်နည်းမျိုးစုံ အသုံးပြုကြသည်။
- ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများတွင် တိကျရှင်းလင်းသော သင်ကြားသင်ယူရရှိမှုနှင့် တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ (Feedback) ပံ့ပိုးမှုရှိနေကြသည်။

သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)

သင်ယူမှုအချိန်ကာလတစ်ခုအဆုံးတွင် ကျောင်းသားများအား မည်သည့်အသိဉာဏ်ပညာ၊ ဗဟုသုတ၊ စိတ်နေသဘောထားနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ သိရှိသွားစေရန်၊ နားလည်သွားစေရန်၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် မျှော်မှန်းထားသည်များကို ရှင်းလင်းစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည့် ဖော်ပြချက်များပါရှိသည်။ (သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်များ (Lesson Plans) ကို ကြည့်ပါ။)

(ဂ) ဘလွန်းမိ၏သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြားခြင်း (Bloom's Taxonomy)

အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအဆင့် ကျောင်းသားများတွင် အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု စွမ်းရည်များ (Higher Order Thinking Skills) ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးအတွက် သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များ (Lesson Plans) နှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ (Activities) တွင် ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များကို ထည့်သွင်း အသုံးပြုထားသည်။ သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် ယင်းအဆင့်များကိုဖော်ပြသည့် အဓိက စကားလုံးများဖြစ်သည့် မှတ်မိသည်၊ နားလည်သည်၊ အသုံးပြုသည်၊ စိစစ်ပိုင်းခြားသည်၊ အကဲဖြတ်သည်၊ တီထွင်ဖန်တီးသည် အစရှိသည်တို့ကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။



ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်များပြပုံ

(ဃ) သင်ခန်းစာသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့်တွင်မေးမြန်းနိုင်သောမေးခွန်းများ

ဆရာသည် သင်ခန်းစာ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးအဆင့်များတွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်း ဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

သင်ခန်းစာအစတွင်

ယခုသင်မည့် သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသွားလျှင် ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ နှင့် အသိဉာဏ်ပညာများကို သင်ယူရရှိသွားမည်နည်း။

- စီစဉ်ထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများကို မည်သို့စုစည်းမည်နည်း။
- ဆရာအတွက် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများအတွက် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်သနည်း။
- ဆရာအတွက် မည်သည့်ကိရိယာ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လိုအပ်သနည်း။ ကျောင်းသားများအတွက် မည်သည့်ကိရိယာ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ လိုအပ်သနည်း။
- သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို မည်သို့ရရှိစုစည်းပြီး အသုံးပြုမည်နည်း။
- မည်သည့် ရလဒ်ရလိမ့်မည်ဟု ထင်သနည်း။

သင်ခန်းစာအလယ်တွင်

- သင်ခန်းစာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းသည် မျှော်မှန်းထားသကဲ့သို့ဖြစ်နေမှု ရှိ မရှိ။
- ကျောင်းသားများ သင်ခန်းစာကို နားလည်စေရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ဆရာ အနေဖြင့် လိုအပ်သော အခြားသတင်းအချက်အလက်များ လိုအပ်မှု ရှိ မရှိ။

သင်ခန်းစာအဆုံးတွင်

- မျှော်မှန်းထားသည့်အတိုင်း ဆရာ၏ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း ပြီးမြောက်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- သင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများကို စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖြစ်စေသည့် အခြားမေးခွန်းများ ထွက်ပေါ်စေခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- အခြားသင်နည်းတစ်မျိုးနှင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- ဆရာ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားများသည် ဤသင်ခန်းစာမှ မည်သည်တို့ကို သင်ယူနိုင်ခဲ့ကြ သနည်း။
- ဆရာ၏ သင်ကြားမှုသည် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်ခန်းစာပါ သဘောတရားများ နားလည်မှုကို အကဲဖြတ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ။
- ဤသင်ခန်းစာကိုလည်းကောင်း၊ နောင်သင်ကြားမည့် သင်ခန်းစာကိုလည်းကောင်း ပိုမို ကောင်းမွန်စေရန် မည်သည်တို့ကို ထည့်သွင်းသင်ကြားရန် လိုအပ်မည်နည်း။

(c) စာသင်ခန်းအဆင့်တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကိုခြုံငုံတင်ပြခြင်း

သင်ယူမှုအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုအားလုံး၏ ၉၀% ကို သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာတို့အား အကြံပြုချက်များ (Feedbacks) ချက်ချင်းပေးရန်အတွက် စာသင်ခန်းအဆင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသုံးပြုသည်။ ဤစစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ရှေ့ဆက်၍ အောင်မြင်စွာသင်ယူလိုပါက နောင်တွင် မည်သို့ သင်ယူရန်လိုအပ်သည်ကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။ ဆရာများသည် ထိရောက်သော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများနှင့် ထိရောက်မှုနည်းသော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများကို ခွဲခြား သတ်မှတ်ရန် သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(၁) စာသင်ခန်းအဆင့် တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင် အောက်ပါနည်းလမ်းများ ပါဝင်ပါသည်။

- **ကျောင်းသားဗဟိုပြုမှု** - ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများသည် ဆရာက သင်ကြားခြင်းထက် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနှင့် သင်ယူမှုပိုမိုတိုးတက်ရေးကို အလေးထား

ကြသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာက မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်ရန်ပြော၍ မဟုတ်ဘဲ မည်သည်ကို သင်ယူရန် နားလည်ကြသည်။

- **ဆရာ၏စီစဉ်ဆုံးဖြတ်မှု** - ဆရာအသီးသီးသည် မည်သည်ကို မည်သို့ စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ရမည်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသည့်အချက်အလက်များကို မည်သို့ အသုံးပြု ဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။
- **ကျောင်းသားများ၏ တက်ကြွသောပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု** - ကျောင်းသားများသည် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်သောကြောင့် မိမိတို့ မည်သည့်အရာ ကို သင်ယူသင့်သည်ကို ပိုမို နားလည်ကြသည်။ ထို့အပြင် မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Self-assessment) တွင်လည်း ပိုမို ကျွမ်းကျင်လာသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာက ၎င်းတို့ကို သင်ယူသူအဖြစ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်လာသောအခါ သင်ယူလိုစိတ် မြင့်မားလာသည်။
- **သင်ကြားသင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Formative Assessment)** - သင်ကြား သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုတိုးတက်မှုအခြေအနေ အကြောင်းကို ဆရာ သိရှိစေသော အထောက်အထားများ ဖြစ်သည်။ သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသာ ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် ကူညီပေး နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဆရာက ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားကို အကောင်းဆုံး မည်သို့ မှတ်သားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ရရှိသည့် အထောက်အထားအပေါ်မူတည်၍ ဆရာက ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုတိုးတက်စေရန် မိမိ၏ သင်ကြားမှုကို ထိန်းညှိနိုင်သည်။ ဆရာများ၏ သင်ကြားသင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု စွမ်းရည်နှင့် နည်းလမ်းများ ပိုမို ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု များ (Soft Skills: C - ၅ လုံး) ဖွံ့ဖြိုးရေးကို စတင် ဆောင်ရွက်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဆရာတိုင်းတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများရှိလျှင် သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် ကျောင်းသား များ၏ သင်ယူမှုကို အားပေးမြှင့်တင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၂) **စာသင်ခန်းအဆင့်သင်ကြားစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက်နည်းဗျူဟာများ**

- **လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း (Observation)** - လက်တွေ့လုပ်ငန်းများနှင့် သရုပ်ပြလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများအတွက် ပြင်ဆင်နေကြပုံများအပါအဝင် အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်ကြပုံများကို ဆရာက တိုက်ရိုက်လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft

Skills: C - ၅ လုံး) ကိုလည်း လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

- **မေးခွန်းများမေးခြင်း** (Questioning) - ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သိနားလည်မှု (ဘလွန်းမိ၏ သင်ယူမှုအဆင့်ခွဲခြား) ကို ဆုံးဖြတ်ရန် မေးခွန်းများမေး၍ ရရှိသောရလဒ်အရ ၎င်း၏သင်ကြားမှုကို ချိန်ဆသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင်ခန်းစာများ သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာတစ်ခု၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတွင်သာမက စာသင်ကြားစဉ် အချိန်မရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- **ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုဂျာနယ်** (Student Learning Journal) - ဆရာသည် စဉ်းစားဖြေဆိုရသည့် မေးခွန်းများ (Open-Ended Questions) (ဥပမာ မည်သည်ကို သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ မည်သည်ကို သင်ယူရန်လိုအပ်နေသေးသည်။) ကိုပေး၍ ကျောင်းသားများအား လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် အဖြေများ ရေးသားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ သင်ယူမှုဂျာနယ် ရေးခြင်းကို သင်ခန်းစာပြီးဆုံးသောအခါ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် နောက်သင်ခန်းစာအစတွင်လည်း ကျောင်းသားများအား သူတို့သိပြီးသော ယနေ့သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြန်ချရေးခိုင်းခြင်းဖြင့် အထက်ပါနည်းလမ်းကို အသုံးပြုကာ ကျောင်းသားများ ရရှိထားသော ဗဟုသုတအခြေအနေကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဂျာနယ်များကို နမူနာ (ဥပမာ ၁၀ အုပ်) ကောက်ယူကြည့်၍ တစ်တန်းလုံး၏ လုပ်ဆောင်တတ်မြောက်မှုအခြေအနေ သို့မဟုတ် ယခင်ရှိပြီးသား ဗဟုသုတကို ခြုံငုံအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တွေ့ရှိချက်အပေါ်မူတည်၍ သင်ကြားမှု ထိန်းညှိခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

(စ) ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ (21st Century Skills) နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ (Soft Skills)

လူငယ်များသည် ရှုပ်ထွေးသော ကမ္ဘာလောကကြီးတွင် လျှောက်လှမ်းရမည့်ဘဝခရီးနှင့် အလုပ်ခွင်အတွက် ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ C-၅လုံး (5 C's) သို့မဟုတ် သင်ယူမှုအတွက် အရေးကြီးသောကျွမ်းကျင်မှုများမှာ -

- **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း** (Collaboration) / **အုပ်စုဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း** (Group Work) - ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖြင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တတ်ရန်၊ အတွေးအခေါ်များ မျှဝေရန်နှင့် ပြဿနာအခက်အခဲများကို ပူးပေါင်းအဖြေရှာတတ်ရန် အားပေးသည်။
- **ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း** (Communication) - နှုတ်အားဖြင့်၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာအားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။
- **လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း** (Critical Thinking and

Problem Solving) - ကျောင်းသားများအား ပြဿနာများ၏အဖြေများကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် အမှားပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ခွင့်ပေးသည်။

- **တီထွင်ဖန်တီးခြင်း (Creativity and Innovation)** - အတွေးအခေါ်အယူအဆသစ်များ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းခြင်းတို့ပြုလုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းဘောင်အတွင်းမှ အပြင်သို့ထွက်၍ တွေးခေါ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။
- **နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ခြင်း (Citizenship)** - ကျောင်းတွင်း လူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တရားမျှတခြင်းနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

(ဆ) အလယ်တန်းနှင့်အထက်တန်းအဆင့်စာသင်ခန်းများအတွင်း လူမှုရေးရှုထောင့်များကို ခြုံငုံတင်ပြခြင်း (ကျား-မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှု)

အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ (၂၀၁၄) တွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မတူကွဲပြားခြားနားခြင်း (Diversity) ကို နားလည်လက်ခံသော၊ တန်းတူညီမျှမှု (Equality) ကို အလေးထားသော၊ ဒီမိုကရေစီ အလေ့အကျင့်နှင့် လူ့အခွင့်အရေး (Human Rights) ဆိုင်ရာစံနှုန်းများကို တန်ဖိုးထားသော၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအသီးသီး၏ ကြွယ်ဝသော စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အနုပညာ၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် သမိုင်း အမွေအနှစ်တို့ကို မြှင့်တင်နိုင်စွမ်းရှိသော နိုင်ငံသားကောင်းများကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်သည့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြစ်သည့်အပြင် နိုင်ငံတကာပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများနှင့်လည်း လိုက်လျောညီထွေရှိရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

အခြေခံစည်းမျဉ်းအနေဖြင့် အခြေခံပညာအဆင့် စာသင်ခန်းများသည် ကျား - မ၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုရေး အဆင့်အတန်းနှင့် မသန်စွမ်းမှုတို့ကို မခွဲခြားဘဲ ကျောင်းသားအားလုံး အကျုံးဝင် (Inclusive) စေရန် ဖြစ်သည်။ အားလုံးအကျုံးဝင်ပြီး သာတူညီမျှမှု (Equity) ရှိသော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတစ်ဦးစီ၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာနှင့် တန်ဖိုးထားမှုကို လေးစားပြီး တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူညီသောကွဲပြားခြားနားမှုကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုကာ ကျောင်းသားအားလုံး ပညာသင်ကြားခွင့်ရစေမည် ဖြစ်သည်။

ဆရာသည် နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်စေရန် စေ့ဆော်ပေးသည့် လိုလားဖွယ်ရာ အပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများပါသည့် မိမိ၏လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို နမူနာကောင်းများအဖြစ် ကျောင်းသားများအား ပြသရန်လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းအပြုသဘောဆောင်သည့် သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကပင် ကျောင်းသားများတွင် နိုင်ငံသားကောင်းစိတ်ဓာတ်များ ပေါက်ဖွားလာစေမည်ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ဆရာသည် မိမိ၏စာသင်ခန်းအတွင်း လူမှုရေးဘက်လိုက်မှုများကို သတိပြု

ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ယင်းတို့မှာ တရားသေစွဲမှတ်ထားသော အခန်းကဏ္ဍများ (Stereotyped Roles)၊ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှု၊ မတူညီသော လူမျိုးစု နိုင်ငံသားများအကြား ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ၊ လူမှုရေး အဆင့်အတန်းအရ ဘက်လိုက်မှုများ၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို လျစ်လျူရှုခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဆရာသည် မိမိ၏ စာသင်ခန်း၊ သင်ခန်းစာများ၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် သာတူညီမျှမှုနှင့် အားလုံး အကျိုးဝင်မှုကို အားကောင်းစေသည့် အခြားဥပမာများ၊ အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူအားလုံးကို တန်ဖိုးထားလေးစားရေးအတွက် ကျောင်းရှိ အခြားဆရာများနှင့် လည်း မိမိ၏စိတ်ကူးများကို မျှဝေ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

(၉) သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus) နှင့် စာသင်နှစ် တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan)

သတ္တမတန်း၊ ကာယပညာဘာသာရပ်သင်ရိုးမာတိကာ၊ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ သင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan) နှင့် သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်အလိုက် အချိန်ခွဲဝေမှုတို့ကို ဇယားများဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။

(၁) သတ္တမတန်း (Grade-7) ကာယပညာဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာ (Syllabus)

နယ်ပယ် (Strand)	သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ (Learning Objectives)	သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)	တတ်မြောက်မှုအညွှန်းကိန်းများ (Achievement Indicators)
ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်ရေး	ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အတွက်ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများမှ အကြောဆန့် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျလက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်ရန်၊ အားကစားနည်းများ အလိုက် ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေ	ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများမှ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုစနစ်တကျ လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများအား သိရှိလာမည်။ အားကစားနည်းများ အလိုက်ကျွမ်းကျင်မှုရရှိ	လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်ကျမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်းများထားခြင်း

	<p>သည့် သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင် စေပြီး တစ်ဦးချင်း ကြံ့ခိုင် စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲ ဖြတ်တတ်ရန်</p>	<p>စေသည့် သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်စေ ပြီး တစ်ဦးချင်း၏ကြံ့ခိုင် စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေး အကဲဖြတ်တတ် လာမည်။</p>	
<p>အားကစား နည်းများ</p>	<p>ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အား ကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေ မည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက် များကို သိရှိပြီးလက်တွေ့ အသုံးပြုတတ်ရန်</p> <p>ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း များပြုလုပ်ရာတွင် စနစ်တ ကျစီမံခန့်ခွဲတတ်ရန်နှင့် ကစားနည်းများအလိုက် နည်းစနစ်ဥပဒေများကို သိရှိနားလည်ပြီးကျွမ်းကျင် စွာလက်တွေ့ ကစားတတ် ရန်</p> <p>မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်း များကို မြတ်နိုးတန်ဖိုး တန်ဖိုးထားတတ်ရန်</p>	<p>ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင် ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်း ရှင်းစေမည့်ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်ရန်ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များကို သိရှိပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုတတ် လာမည်။</p> <p>ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့် ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲ တတ်ရန်နှင့် ကစားနည်း များအလိုက် နည်းစနစ် ဥပဒေများကို သိရှိနား လည်ပြီး ကျွမ်းကျင်စွာ လက်တွေ့ကစားတတ်လာ မည်။</p> <p>မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်း များကို မြတ်နိုးတန်ဖိုး ထားတတ်လာမည်။</p>	<p>ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစား လုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော် တဆဖြစ်ပွားပါကအချိန်မီကုသ နိုင်ရန်ဆေးသေတ္တာကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်း၊</p> <p>ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရာတွင်စနစ်တကျညီညာ စွာတန်းစီတတ်ခြင်း၊</p> <p>ကစားနည်းများအလိုက် နည်း စနစ်ဥပဒေများကိုသိရှိနားလည် ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုများရှိခြင်း၊</p> <p>တစ်ဦးချင်း၊နှစ်ယောက်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်တတ်ခြင်း</p> <p>မြန်မာ့ရိုးရာကစားနည်းများကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်ခြင်း</p>

<p>အားကစားနှင့်ဆက် နွယ်သော ကျန်းမာ ရေးအသိ ပညာများ</p>	<p>အားကစားနှင့်ဆက် နွယ်သော ကျန်းမာရေးအသိ ပညာများကို သင်ကြားခြင်း ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အုပ်စုများ အကြောင်းသိရှိရန်၊</p> <p>အပန်းဖြေကစားနည်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြင့်ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်များရရှိရန်၊</p> <p>ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ရေး အတွက်အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲပြီး လက်တွေ့လုပ် ဆောင်တတ်ရန်</p>	<p>အားကစားနှင့်ဆက် နွယ်သော ကျန်းမာရေး အသိပညာများကို သင် ကြားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရ ဓာတ်အုပ်စုများအကြောင်း သိရှိလာမည်။</p> <p>အပန်းဖြေကစားနည်း ကိုလက်တွေ့လုပ်ဆောင် ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်များရရှိလာ မည်။</p> <p>ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ရေး အတွက် အစီအစဉ်များ ကိုရေးဆွဲပြီး လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို တန်ဖိုးထားတတ် လာမည်။</p>	<p>ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာ၍ စိတ် ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အုပ်စုလိုက် လုပ် ဆောင်ခြင်း</p> <p>ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလုပ်ငန်း အစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ် ဆောင်ခြင်းနှင့် အုပ်စုအတွင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးခြင်း၊ ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း</p>
---	--	--	---

(၂) စာသင်နှစ် တစ်နှစ်စာသင်ခန်းစာအစီအစဉ် (Year Plan) နှင့် သင်ခန်းစာအလိုက်အချိန်ခွဲဝေမှု

သီတင်းပတ်	အချိန်	အခန်းခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	
၁	၂	ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး	ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ	
၂	၂			
၃	၂			
၄	၁			
	၁			
၅	၂			
၆	၂			
၇	၂	အားကစားနည်းများ	ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး	
၈	၂		ကာယပညာသင်ကြားရေး၏စီမံခန့်ခွဲမှု	
၉	၂		တစ်ဦးချင်းကစားနည်း	
၁၀	၂		နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်း	
၁၁	၂			
၁၂	၂			
၁၃	၂			
၁၄	၂		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း- ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း	
၁၅				ပထမနှစ်ဝက်ဆုံးစာမေးပွဲ
၁၆				ကျောင်းပိတ်ရက်

၁၈	၂		
၁၉	၂		
၂၀	၂		
၂၁	၂		
၂၂	၂		
၂၃	၂		
၂၄	၂		
၂၅	၂		
၂၆	၂		
၂၇	၂		
၂၈		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း	
၂၉		ဒုတိယနှစ်ဝက်ဆုံးစာမေးပွဲ	
၃၀	၂		ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ
၃၁	၂	အားကစားနှင့် ဆက်နွယ်သော ကျန်းမာရေး အသိပညာများ	ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ
၃၂	၂		
၃၃	၂		ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်
၃၄	၂		
၃၅		စာမေးပွဲအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း - ပြန်လှန်သင်ကြားခြင်း	
၃၆		နှစ်ဆုံးစာမေးပွဲ	

သင်ခန်းစာအစီအစဉ်များတွင် သင်ယူမှုရလဒ်၊ သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် (သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း- I-T-P-R)၊ သင်ယူမှုနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကို အားဖြည့်ရန် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ အဓိကအချက်များနှင့် ဆရာအတွက်မှတ်စု ပါဝင်သည်။

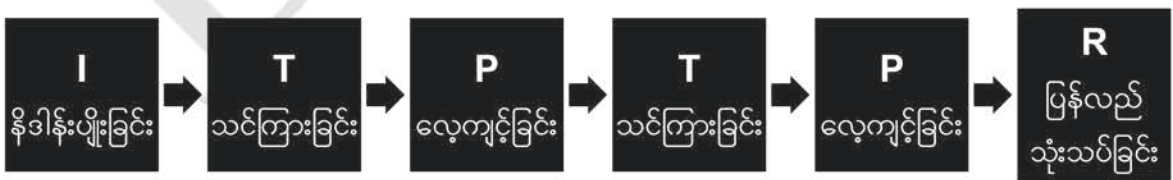
သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်တိုင်းတွင် သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း၊

လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဟူသော အဆင့် ၄ ဆင့် ပါရှိမည်။

- I သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/နိဒါန်းပျိုးခြင်း (Introduction)
- T သင်ကြားခြင်း(Teach)/သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း/ နမူနာပြုခြင်းတို့နှင့်ဆက်စပ်သည့်စကားလုံး
- P လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)
- R ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review) (နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းများပါဝင်နိုင်သည်။)

I	သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/ နိဒါန်းပျိုးခြင်း (Introduction)	ယခင်သင်ယူပြီး အသိပညာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ ဥပမာ - ‘အဝင် - အထွက်’ (ENTRY - EXIT) နည်းလမ်းကို သုံးခြင်း။ အဝင် (မသင်ကြားမီ) - ယခင်က သင်ယူခဲ့သော သင်ခန်းစာ အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့် အကြောင်းအရာ ၃ ခုကို သင် ပြန်လည် မှတ်မိသနည်း။ အထွက် (သင်ကြားပြီး) - သင်သည် သင်ခန်းစာများ အကြောင်း နှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့် အကြောင်းအရာ အသစ် ၃ ခု ကို သင်ယူခဲ့သနည်း။
T	သင်ကြားခြင်း (Teach)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ဆရာဗဟိုပြုဖြစ်မည်။
P	လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)	ဤအပိုင်းတွင် အများစုသည် ကျောင်းသားဗဟိုပြုဖြစ်မည်။
R	ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Review)	ဤအပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာအကျဉ်းချုပ်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများပါဝင်မည်။

သင်ကြားခြင်း - လေ့ကျင့်ခြင်း (T-P) အဆင့်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုတွင် ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ-



၃။ ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် (Glossary of Words)

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာပါသဘောတရားများကို ပိုမိုနားလည်စေရန်အတွက် လိုအပ်ပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များတွင် ဝေါဟာရအဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်များကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ဖော်ပြသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိကဝေါဟာရများ ပါဝင်သည်။

DBE BOX

အခန်း (၁)
ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး

၁-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်များ

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သား နာကျင်မှုများကို လျော့နည်းစေမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများလှုပ်ရှားရာတွင် သွက်လက်ပေါ့ပါးပြီး ပို၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်တတ်ရန်
- ▶ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးကျေးဇူးများကိုသိရှိပြီး ရှင်းပြတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ခရာ၊ ကားချပ်

၁-၁-၁ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုဆိုင်ရာ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ (Stretching)

စာသင်ချိန် (၁)

ကိုယ်ခန္ဓာဘေးကြွက်သား အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ဆဋ္ဌမတန်းတွင် ပြုလုပ်ခဲ့သော အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြောပြပါ။ အကြောဆန့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်မည်ကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေး စေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီအတွက် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ ပုံနှင့် ရှင်းလင်းချက် အညွှန်းများအရ ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားပါမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁) မှ ပုံ (၁-၁၊ က) အတိုင်း ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

၂။ ကျောင်းသားများ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။

(ကိုယ်ခန္ဓာရှိဘေးကြောက်သားများ အကြောလျှော့ခြင်းဖြင့် လက်မောင်း၊ လက်ပြင်၊ လက်အောက်ပိုင်း ကြွက်သားများ နာကျင်မှုလျော့နည်းစေသည်။)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂) မှ ပုံ (၁-၂၊ က၊ ခ) အတိုင်း ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

၂။ ကျောင်းသားများ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။

(ကိုယ်ခန္ဓာရှိ လက်မောင်းကြွက်သားများ သန်မာစေသည်။)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း (၃) ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂) မှ ပုံ (၁-၃၊ က၊ ခ) အတိုင်း ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

၂။ ကျောင်းသားများလိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။

(ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ခါးနှင့်လက် အကြောများလျော့စေသည်။)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။ လုပ်ဆောင်မှုမှားနေသော ကျောင်းသားများကို စနစ်ကျမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သော ကျောင်းသားက အရှေ့မှသရုပ်ပြစေပြီး ပြုပြင်ပါစေ။
- ▶ ဆရာက လိုအပ်ချက်များကို လှည့်လည်ကြည့်ပြီး ပြုပြင်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်ရာတွင် ပုံစံမကျပါက ဆရာက ပြန်လည်ရှင်းလင်းသင်ပြပြီး အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါစေ။ အုပ်စုတစ်စုပြုလုပ်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုကကြည့်၍ မှန်ကန်မှုရှိစေရန် အတွက် ဆရာက ကြီးကြပ်ပါ။

- ▲ တတ်မြောက်မှုကို အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပြီးစစ်ဆေးပါ။
- ၁။ လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်ကြွက်သားများ နာကျင်မှုလျော့နည်းစေသနည်း။
- ၂။ လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ပြုလုပ်ရာတွင် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။
- ၃။ လေ့ကျင့်ခန်း (၃) ပြုလုပ်ရာတွင် ခါးကို မည်သည့်အနေအထားသို့ ရောက်အောင်လှည့်ရမည် နည်း။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်အပြီးတွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာပေါင်ကြွက်သား အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ စာသင်ချိန် (၂)

သင်ကြားခဲ့ပြီးသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများအား ဆက်လက်သင်ကြားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

- လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃) မှ ပုံ (၁-၄၊ က၊ ခ) အတိုင်း ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။
(ပေါင်အတွင်းကြွက်သားများ ကျစ်လျစ်ပြီး နာကျင်မှုလျော့နည်းစေမည်။)
- လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃) မှ ပုံ (၁-၅) အတိုင်း ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။
(ပေါင်အရှေ့ရှိ ကြွက်သားများနာကျင်မှု လျော့နည်းစေသည်။)
- လေ့ကျင့်ခန်း (၃) ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄) မှ ပုံ (၁-၆) အတိုင်း ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။
(ပေါင်အနောက်ရှိ ကြွက်သားများနာကျင်မှု လျော့နည်းစေသည်။)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။ လုပ်ဆောင်မှုမှားနေသော ကျောင်းသားများရှိပါက စနစ်ကျမှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်တတ်သော ကျောင်းသားကို အရှေ့မှ ပြုလုပ်ပြစေပြီး အချင်းချင်းပြုပြင်ပါစေ။ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ပြန်လည်သရုပ်ပြ၍ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ သင်ကြားပြီးသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက်ပြန်လည်လုပ်

ဆောင်ပါစေ။ လုပ်ဆောင်ချက်များကို လှည့်လည်ကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

▲ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြန်လည်လေ့ကျင့်အပြီးတွင် မေးခွန်းများကိုမေးပါ။

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါင်ကြွက်သား အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သနည်း။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ပြုလုပ်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်ကိုဖော်ပြပါ။

၃။ လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တင်းမာမှုကို လျော့နည်းစေသနည်း။

၄။ လေ့ကျင့်ခန်း (၃) သည် မည်သည့်ကြွက်သားအတွက် ပြုလုပ်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သနည်း။

၁-၁-၂ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၃)

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၃ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိပြီးလက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်ကျမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများကို တန်ဖိုးထားတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းအတွဲ (၃) ပုံ ကားချပ်

လက်လေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဘေးတွန်း) နှင့်ခါးလေ့ကျင့်ခန်း (ခါးရှေ့ကိုင်း) စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၃) မှ လေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခု၏ ခေါင်းစဉ်များကိုမေး၍ သင်ခန်းစာစတင်ပါ။ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း အတွဲ (၃) မှ လက်လေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဘေးတွန်း) နှင့်ခါးလေ့ကျင့်ခန်း (ခါးရှေ့ကိုင်း) ကို ဆက်လက် သင်ယူကြရမည်။

သင်ကြားခြင်း

ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီကို အမှတ်စဉ်အနွေးဖြင့် သရုပ်ပြပါ။ ထို့နောက် အမှတ်စဉ်အမြန်ဖြင့် သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို အနေအထားအသင့် (ခြေဖျားစု) မှ စတင်ရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ်အညွှန်းများအရ လက်တွေ့ သရုပ်ပြ သင်ကြားပါ။

လက်လေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဘေးတွန်း) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅) မှ ပုံ (၁-၇ က မှ ဂ)
ခါးလေ့ကျင့်ခန်း (ခါးရှေ့ကိုင်း) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆) မှ ပုံ (၁-၈ က မှ ဃ)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ဆရာက ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▶ လုပ်ဆောင်မှု မှားနေသော၊ စနစ်မကျသော ကျောင်းသားများကို ဆရာက ပြန်လည်ပြုပြင် လေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့၏ခံနိုင်ရည်အလိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ လေ့ကျင့်ခန်း ၂ ခုကို တစ်ဆက်တည်း လုပ်ဆောင်ပါစေ။ အုပ်စုတစ်စု လေ့ကျင့်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုများက ကြည့်၍ ပြုပြင်ပါစေ။
- ▲ ကျောင်းသားများအားလုံး ပါဝင်လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- ▲ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကိုကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ခြေလေ့ကျင့်ခန်း (ထောင့်ဖြတ်လွှဲ) နှင့် လက်လေ့ကျင့်ခန်း (လက်ဆန့်ထိုင်)

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လက်ဘေးတွန်းလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ခါးရှေ့ကိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်မှု ကို ပြန်လည်မေးမြန်းဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာစတင်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ်အညွှန်းများအရ လက်တွေ့ သရုပ်ပြ သင်ကြားပါ။

ခြေလှေကျင့်ခန်း (ထောင့်ဖြတ်လွဲ) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆) မှ ပုံ (၁-၉ က မှ ယ)
လက်လှေကျင့်ခန်း (လက်ဆန့်ထိုင်) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၇) မှ ပုံ (၁-၁၀ က မှ ဂ)

လှေကျင့်ခြင်း

- ▶ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ထောင့်ဖြတ်လွဲလှေကျင့်ခန်းနှင့် လက်ဆန့်ထိုင်လှေကျင့်ခန်းကို အဆင့် တစ်ဆင့်ချင်း ပြန်လည်လှေကျင့်ပါစေ။ လုပ်ဆောင်မှုမှားနေသော၊ ပုံစံမကျသော ကျောင်းသား များကို အချင်းချင်း ပြုပြင်လှေကျင့်ပါစေ။
- ▶ ကျောင်းသားများအားလုံး ပါဝင်လှေကျင့်နိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ လှေကျင့်ခန်း ၂ ခုကို တစ်ဆက်တည်း လှေကျင့်ပေးပါ။
- ▲ အုပ်စုတစ်စုလှေကျင့်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုများမှကြည့်၍ ဆွေးနွေးပြုပြင်ပါစေ။
- ▲ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကိုကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ခါးလှေကျင့်ခန်း (လက်ကိုင်ဆန့်) နှင့် ခြေလှေကျင့်ခန်း (ခြေခွဲစု) စာသင်ချိန် (၃)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ထောင့်ဖြတ်လွဲလှေကျင့်ခန်းနှင့် လက်ဆန့်ထိုင်လှေကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင် မှုကို ပြန်လည်မေးမြန်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာစတင်ပါ။ ထို့နောက် ခါးလှေကျင့်ခန်း (လက်ကိုင်ဆန့်) နှင့် ခြေလှေကျင့်ခန်း (ခြေခွဲစု) တို့ကို သင်ယူကြရမည်။

လှေကျင့်ခန်းများကို အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ်အညွှန်းများအရ လက်တွေ့သရုပ်ပြ သင်ကြားပါ။

ခါးလှေကျင့်ခန်း (လက်ကိုင်ဆန့်) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၈) မှ ပုံ (၁-၁၁ က မှ ဂ)
ခြေလှေကျင့်ခန်း (ခြေခွဲစု) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၈) မှ ပုံ (၁-၁၂ က မှ င)

လှေကျင့်ခြင်း

- ▶ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လှေကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လှေကျင့်ပါစေ။
- ▶ လုပ်ဆောင်ရာတွင်စနစ်မကျသော ကျောင်းသားများအား ဆရာက ပြန်လည်သရုပ်ပြ၍ သင်ကြား ပေးပါ။ လှေကျင့်ခန်း ၂ ခုစလုံးကို တစ်ဆက်တည်း လှေကျင့်ပါ။
- ▶ အုပ်စုတစ်စုလှေကျင့်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုများမှကြည့်၍ ဆွေးနွေးပြုပြင်ပါ။
- ▶ လှေကျင့်မှုမှားပြီးလျှင် အသက်ရှူလှေကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခုကို လေ့ကျင့်ရာတွင် အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်း မှန်ကန်မှု ရှိ မရှိ ဆရာက လှည့်လည်စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ချက်ရှိလျှင် ပြန်လည် သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အကဲဖြတ် ၍ ပြုပြင်ပါ။
- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ လေ့ကျင့်ပြီးပါက အားလုံးကိုတစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများကို အတူတကွလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကူညီအားပေးပါ။
- ▲ တေးဂီတဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစအဆုံး လေ့ကျင့်ပါ။
- ▲ အုပ်စုများဖွဲ့၍ ပြိုင်ပွဲကျင်းပပြီး တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။
- ▲ သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

ဆရာမှတ်စု

သင်ခန်းစာ မသင်မီ တန်းစီနေရာချထားခြင်းကို ဆရာက ဦးဆောင်၍ စီစဉ်ပေးရမည်။ ကျောင်းသားများကို လက်တစ်ကမ်းအကွာတွင် နေရာယူတတ်အောင် ဆရာက လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကျောင်းသားအားလုံးလေ့ကျင့်ရန် နေရာအခက်အခဲရှိလျှင် စာသင်ခန်းအတွင်း အလှည့်ကျ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးရမည်။

၁-၁-၃ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိ၍ မိမိ အသက်အရွယ်နှင့်သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ အသက်အရွယ်အလိုက် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကိုသိရှိပြီး မိမိကိုယ်ခန္ဓာနှင့်အသင့်လျော်ဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းကို စနစ်တကျ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ၃ ပေါင်အလေး၊ ကျန်းမာရေးဖျာ သို့မဟုတ် အခင်း

ကြွက်သား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည် (Muscular Endurance) နှင့် ပျော့ပျောင်းမှု (Flexibility)

နိဒါန်းပိုင်းခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ဆက်နွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆဋ္ဌမတန်းတွင် သင်ယူခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများထဲမှ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်သာမက အသက်အရွယ်အလိုက် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်၍ သင်ကြားမည်ဟု ဆရာက ပြောပါ။

ဆရာသရုပ်ပြသင်ကြားသည်ကိုကြည့်၍ မိမိနှင့် အသင့်လျော်ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် မိမိ၏ခံနိုင်စွမ်းရည်အပေါ် ချင့်ချိန်ပြီး အကြိမ်အရေအတွက်ကိုတိုး၍ လုပ်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများကို ညွှန်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းမစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်း (၁) နှင့် (၂) ကိုပြုလုပ်ရာတွင် ၃ ပေါင်ခန့်ရှိသော အလေးတုံး သို့မဟုတ် အခြားသင့်လျော်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - ရေအပြည့်ပါသော လီတာဝက်ရေဘူး၊ သားရေမျှောကြိုး)

လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ်အညွှန်းများအရ လက်တွေ့သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

ကြွက်သား၏ ခံနိုင်စွမ်းရည်	လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၀) မှ ပုံ (၁-၁၃၊ က၊ ခ)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၀) မှ ပုံ (၁-၁၄၊ က မှ ဂ)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၃) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၁) မှ ပုံ (၁ - ၁၅၊ က၊ ခ)
ပျော့ပျောင်းမှုအတွက်	လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၁) မှ ပုံ (၁-၁၆၊ က၊ ခ)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၁၊ ၁၂) မှ ပုံ (၁-၁၇)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ဆရာ သရုပ်ပြရှင်းလင်းပြီးသည်နှင့် ကျောင်းသားများသည် မိမိရွေးချယ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်း

များကို တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ပါစေ။ ရွေးချယ်ခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများအလိုက် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်စေရန် ဆရာက ညွှန်ကြားပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ၏ လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်မှုကိုကြည့်၍ လိုအပ်သည်ကို ပြုပြင်ပေးပါ။ တွေ့ရှိရသော အခက်အခဲများကို အချင်းချင်းဆွေးနွေးစေပြီး ဆရာကအကြံပြုသုံးသပ်ပါ။ လုပ်ဆောင်မှုများကိုကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည်နှင့် ခွန်အား၊ စွမ်းအား (Cardiovascular Endurance)

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည်ကိုသိရှိရန်နှင့် ခွန်အား၊ စွမ်းအား ရရှိရန်အတွက် အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရမည်။

သင်ကြားခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ် အညွှန်းများအရ လက်တွေ့ သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းအတွက်	လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၂) မှ ပုံ (၁-၁၈) က၊ ခ)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၂) မှ ပုံ (၁-၁၉)
ခွန်အား၊ စွမ်းအား ရရှိရန်အတွက်	လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၃) မှ ပုံ (၁-၂၀) က၊ ခ)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၃) မှ ပုံ (၁-၂၁) က၊ ခ)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၃) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၃) မှ ပုံ (၁-၂၂) က၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာက သရုပ်ပြပြီးတိုင်း ဦးစွာတစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါစေ။

- ▶ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီကို မှန်ကန်မှု ရှိစေရန် အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ကြည့်ပြီး ပြုပြင်ပါ။
- ▶ ကျောင်းသားအားလုံး ကျား၊ မ မရွေး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။
- ▶ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ခံနိုင်ရည်အလိုက် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်မှုများပြီးဆုံးသွားပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ၏ လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်မှုကိုကြည့်၍ လိုအပ်သည်ကို ပြုပြင်ပေးပါ။ တွေ့ရှိရသောအခက်အခဲများကို အချင်းချင်းဆွေးနွေးစေပြီး ဆရာက အကြံပြုသုံးသပ်ပါ။
 - ▲ အထက်တွင် သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာမှ အကြောင်းအရာများကို ဆရာက သင့်လျော်သည့် မေးခွန်းများမေး၍ ဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို စစ်ဆေးပါ။
- ၁။ ခွန်အားရရှိရန်အတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ သတိပြုရန်အချက်များကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ရပ်လျက်ခုန်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် မည်သည်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေသနည်း။

၁-၂ အားကစားနည်းများအလိုက် ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ
စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

အားကစားနည်းများကို အခြေခံဖြစ်သော ခွန်အားနှင့် ဟန်ချက်ထိန်းခြင်း၊ လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်းတို့ကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပြီး ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် သင့်လျော်သော ကိုယ်ခန္ဓာရရှိရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ အားကစားနည်းများကို အခြေခံဖြစ်စေသော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သိရှိပြီး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ပေကြိုး၊ မြေဖြူ၊ ပလတ်စတစ်ဘောလုံးသေး၊ ကတော့ပုံအမှတ်အသား

၁-၂-၁ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

မိမိလုပ်ဆောင်ခဲ့ဖူးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှတ်မိခြင်း ရှိ မရှိ အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ရသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြောပြပါ။

၂။ အမြန်ပြေးသည့်လေ့ကျင့်ခန်းသည် မည်သည့်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသနည်း။

၃။ တစ်ကွက်ချင်းစီ ဘယ်၊ ညာနင်း၍ ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် မည်သည့်အတွက် ပြုလုပ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သနည်း။

ကျောင်းသားများဖြေဆိုမှုအပေါ် ဆရာက လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်စွက်ပါ။ သင်ခန်းစာ မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ်အညွှန်းများအရ လက်တွေ့သရုပ်ပြ သင်ကြားပါ။

သင်ကြားခြင်း

လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Agility)

ကွေ့ကောက်၍ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လျင်မြန်သွက်လက်၍ အမောခံနိုင် လာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၅) မှ ပုံ (၁-၂၃)

စွမ်းအားရရှိမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Power)

ရပ်လျက်အပေါ် ခုန်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်စွမ်းအားများ ရရှိလာ မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

စွမ်းအားရရှိမှုအတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၅) မှ ပုံ (၁-၂၄၊ ၂၅၊ ၂၆)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုများဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်းပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ခံနိုင်ရည်အလိုက်အတူ လိုက်ပါ လုပ်ဆောင်ပါ။ ဆရာက လိုအပ်ချက်များကို ပြုပြင်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ အုပ်စုတစ်စုချင်းလေ့ကျင့်နေစဉ် ဆရာကကြည့်ရှုပြီးပြန်လည်သုံးသပ်၍ ဆွေးနွေးအကြံပြုပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပြီးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။
- ▲ အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပြီး သင်ခန်းစာကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၁။ လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် သတိပြုရမည့် အချက်ကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ ရပ်လျက်အပေါ် ခုန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် သတိပြုရမည့် အချက်များကိုဖော်ပြပါ။

ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်သင်ကြားပါမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါစေ။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်အညွှန်းများအရ လက်တွေ့ သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

သင်ကြားခြင်း

ဟန်ချက်ညီမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Balance)

ခါးထောက်၍ ခြေဘေးမြှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာဟန်ချက်ကို ထိန်းနိုင်ပြီး ကြွက်သားများ သန်မာလာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ဟန်ချက်ညီမှုအတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၆) မှ ပုံ (၁-၂၅၊ ၈၊ ၁)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခွန်အားများညီညွတ်စွာပူးပေါင်းလှုပ်ရှားမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း (Coordination)

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ခွန်အားများညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းလှုပ်ရှားမှုအတွက် ဘောလုံးကို နံရံသို့ပစ်၍ ဖမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ခွန်အားများ ပေါင်းစပ်လှုပ်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာ၏ခွန်အားများညီညွတ်စွာ ပူးပေါင်းလှုပ်ရှားမှုအတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၆) မှ ပုံ (၁-၂၆)

လျင်မြန်မှုလေ့ကျင့်ခန်း (Speed)

အမြန်ပြေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လျင်မြန်သွက်လက်စွာလှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်နိုင်

မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လျင်မြန်မှုလေ့ကျင့်ခန်းအတွက်

ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၇) မှ ပုံ (၁-၂၇)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို အတန်းတွင်းရှိ လူဦးရေအလိုက် နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ၊ အုပ်စုဖွဲ့၍ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါစေ။ လုပ်ဆောင်မှုမှန်ကန်သော ကျောင်းသားကို သရုပ်ပြစေပြီး အခြားကျောင်းသားများအား ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါစေ။ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ခံနိုင်ရည်အလိုက် အတူလိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အုပ်စုတစ်စုကပြုလုပ်နေစဉ် ကျန်အုပ်စုကကြည့်၍ အချင်းချင်းအပြန်အလှန်အကဲဖြတ်ပါစေ။ ဆရာက စနစ်ကျမှန်ကန်မှုရှိစေရန်အတွက် ကြီးကြပ်ပြုပြင်ပေးပါ။
- ▲ ကျောင်းသားများ အုပ်စုတစ်စုချင်း လေ့ကျင့်နေစဉ် ဆရာကလှည့်လည်ကြည့်ပြီး လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ ဆွေးနွေးအကြံပြုပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပြီးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
- ▲ အောက်ပါမေးခွန်းများမေးပြီး သင်ခန်းစာကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
 - ၁။ လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
 - ၂။ ဟန်ချက်ညီမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းတွင် ကိုယ်အနေအထားသည် မည်ကဲ့သို့ ထားရှိရမည်နည်း။ သင်နားလည်သဘောပေါက်သည့်အတိုင်း ပြောပြပါ။
 - ၃။ ဘောလုံးကို နံရံသို့ပစ်ဖမ်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်လျှင် မည်သည့်အချက်ကို သတိထားရမည်နည်း။

ဆရာမှတ်စု

လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရန်နေရာနှင့် လိုအပ်သည့်သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ဆရာက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

၁-၂-၂ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း
စာသင်ချိန် ၁ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများမှ သင့်လျော်

သော လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။ ကျောင်းသားများအချင်းချင်း အပြန်အလှန် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများမှ သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်တတ်ရန်နှင့် အပြန်အလှန်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်တတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ပေကြိုး၊ တိပ်၊ ထုံး

ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများမှ မိမိနှင့် သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်၍ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာကရှင်းပြပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အတန်းရှိကျောင်းသားဦးရေအလိုက် အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။
- ▶ နှစ်စ စစ်ဆေးခြင်းအနေဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်၊ အရပ်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းစသည်တို့ကို တစ်လှည့်စီ တိုင်းတာပြီး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမှတ်တမ်း (ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်း) တွင် ဖြည့်သွင်းပါ။
- ▶ အုပ်စုအတွင်းတွင် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီး ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို စစ်ဆေးခံနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ▶ ယခင်နှစ်တွင် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုစစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရာ၌ သတ်မှတ်ပေးထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာ လေ့ကျင့်၍ စစ်ဆေးခံစေခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုနှစ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများမှ မိမိနှစ်သက်ရာကို စစ်ဆေးခံနိုင်သည်။
- ▶ ဤအတန်းတွင် စစ်ဆေးမှုရလဒ်ကို အဆင့်အလိုက်မခွဲခြားဘဲ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာများအတိုင်း မှတ်တမ်းတွင်ဖြည့်သွင်းရမည်။ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိသလောက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်လေ့ကျင့်ခန်း များကိုသာ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။
- ▶ တစ်ခုချင်းစီကို လူပြောင်း၍လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် မိမိနှင့်သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ လေ့ကျင့်ရန်နေရာကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ်အညွှန်းများအရ လက်တွေ့ သရုပ်ပြ သင်ကြားပါ။

လျင်မြန်သွက်လက်ခြင်း	လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၈) မှ ပုံ (၁-၂၈)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၉) မှ ပုံ (၁-၂၉)
ဟန်ချက်ညီခြင်း (တစ်ဦးချင်း)	လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၀) မှ ပုံ (၁-၃၀၊ က၊ ခ)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၀) မှ ပုံ (၁-၃၁)
ဟန်ချက်ညီခြင်း (နှစ်ယောက်တွဲ)	လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၀) မှ ပုံ (၁-၃၂)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၁) မှ ပုံ (၁-၃၃)
နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက်	လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၁) မှ ပုံ (၁-၃၄ က၊ ခ)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၂) မှ ပုံ (၁-၃၅၊ က မှ ဂ)
ခွန်အားအတွက်	လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၂) မှ ပုံ (၁-၃၆၊ က မှ င)
	လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၃) မှ ပုံ (၁-၃၇၊ က မှ ဂ)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ကျောင်းသားနှစ်ဦး တိုင်ပင်ရွေးချယ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးကပြုလုပ်နေစဉ် အခြားတစ်ဦးက လိုအပ်သည်များကို ကူညီပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပြီးချိန် တွင် ကြွက်သားများနာကျင်မှုမရှိစေရန် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ ရွေးချယ်ထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်နေစဉ် ဆရာကအုပ်စုအတွင်း

လှည့်လည်၍ ကြီးကြပ်ပါ။ လိုအပ်သည့်နေရာတွင် အကြံပြုပြင်ဆင်ပါ။ တွေ့ရှိရသော အခက် အခဲများနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုရလဒ်များကို ယခင်နှစ်၏ရလဒ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ ဆွေးနွေးပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကြံပေးတတ်သော အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမှတ်တမ်း (ကိုယ်ပိုင်မှတ်တမ်း)

အမည်-----	အတန်း-----	အသက် --- (ကျား/မ)		
နှစ်စ စစ်ဆေးခြင်း ရလဒ် (ဇွန်လတွင် စစ်ဆေးရန်)				
နေ့စွဲ-----	အရပ်အမြင့်-----	ကိုယ်အလေးချိန်-----		
လေ့ကျင့်ခန်းအမည်-----		လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
		အကြိမ်	အချိန်	
(၁) လျင်မြန်သွက်လက်မှုစွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း				
(၂) ဟန်ချက်ညီခြင်း (တစ်ဦးချင်း) စစ်ဆေးခြင်း				
(၃) ဟန်ချက်ညီခြင်း (နှစ်ယောက်တွဲ) စစ်ဆေးခြင်း				
(၄) နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း				
(၅) ခွန်အားစစ်ဆေးခြင်း				
လှုပ်ရှားမှုမပြုမီနှလုံးခုန်နှုန်း ()	အများဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း ()	အနည်းဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း ()		

အမည်-----	အတန်း-----	အသက် --- (ကျား/မ)		
နှစ်လယ် စစ်ဆေးခြင်း ရလဒ် (စက်တင်ဘာလတွင် စစ်ဆေးရန်)				
နေ့စွဲ-----	အရပ်အမြင့်-----	ကိုယ်အလေးချိန်-----		
လေ့ကျင့်ခန်းအမည်-----		လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
		အကြိမ်	အချိန်	
(၁) လျင်မြန်သွက်လက်မှုစွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း				
(၂) ဟန်ချက်ညီခြင်း (တစ်ဦးချင်း) စစ်ဆေးခြင်း				
(၃) ဟန်ချက်ညီခြင်း (နှစ်ယောက်တွဲ) စစ်ဆေးခြင်း				
(၄) နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း				

(၅) ခွန်အားစစ်ဆေးခြင်း					
လှုပ်ရှားမှုမပြုမီနှလုံးခုန်နှုန်း ()	အများဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း ()	အနည်းဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း ()			
အမည်-----	အတန်း-----	အသက် --- (ကျား/မ)			
နှစ်ဆုံး စစ်ဆေးခြင်း ရလဒ် (ဒီဇင်ဘာလတွင် စစ်ဆေးရန်)					
နေ့စွဲ-----	အရပ်အမြင့်-----	ကိုယ်အလေးချိန်-----			
လေ့ကျင့်ခန်းအမည်-----	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်		
	အကြိမ်	အချိန်			
(၁) လျင်မြန်သွက်လက်မှုစွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း					
(၂) ဟန်ချက်ညီခြင်း (တစ်ဦးချင်း) စစ်ဆေးခြင်း					
(၃) ဟန်ချက်ညီခြင်း (နှစ်ယောက်တွဲ) စစ်ဆေးခြင်း					
(၄) နှလုံး၏ခံနိုင်စွမ်းရည် စစ်ဆေးခြင်း					
(၅) ခွန်အားစစ်ဆေးခြင်း					
လှုပ်ရှားမှုမပြုမီနှလုံးခုန်နှုန်း ()	အများဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း ()	အနည်းဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း ()			

၁-၂-၃ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးမျိုးကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း (Circuit Training)
စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို အဆက်မပြတ်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုနှင့် သက်လုံကောင်းမှုကို ရရှိစေမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ သက်လုံကောင်းစေရန်နှင့် အသက်အရွယ်အလိုက် တိုးတက်လာသည့် ကြံ့ခိုင်မှုအခြေအနေကို သိရှိရန်
- ▶ တစ်ဦးချင်း၏ ကြံ့ခိုင်စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- လေ့ကျင့်ခန်းပုံကားချပ်၊ ခုန်ကြိုး၊ တစ်ပေအမြင့်ရှိသော ခုံ၊ ကျန်းမာရေးဖျာ သို့မဟုတ် အခင်း

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကိုသင်ကြားခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ သက်လုံကောင်းစေရန် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်းကို သင်ယူကြရမည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းစီ၏ အဆင့်လိုက်လုပ်ဆောင်မှုကို ဆရာက သရုပ်ပြရှင်းလင်းပါ။
- ▶ ဆဋ္ဌမတန်းတွင် ဖြည့်သွင်းလာခဲ့သည့် တစ်ဦးချင်း၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမှတ်တမ်းများကို ပေး၍ လေ့ကျင့်မှုမှရရှိသည့် ရမှတ်အဆင့်ကို ကြည့်ရှုပါစေ။ ထို့နောက် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကြည့်ရှု လေ့လာပါစေ။ အောက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါစေ။
- ▶ ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက် တစ်တွဲ တွဲပါစေ။
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်း ၅ မျိုးပါသော ကားချပ်ကို အတန်းတွင်းချိတ်ဆွဲပြီး အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံး စာအုပ်မှ ပုံနှင့် ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း ဆရာက လက်တွေ့သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၄) မှ ပုံ (၁-၃၈)
ခွန်အားရရှိမှုအတွက်	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၅) မှ ပုံ (၁-၃၉၊ က၊ ခ)
စွမ်းအားရရှိမှုအတွက်	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၅) မှ ပုံ (၁-၄၀၊ က မှ ဂ)
နှလုံးခံနိုင်စွမ်းရည်အတွက်	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၆) မှ ပုံ (၁-၄၁)
လျင်မြန်မှုအတွက်	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၆) မှ ပုံ (၁-၄၂)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ လေ့ကျင့်နေစဉ် မှားယွင်းမှု သို့မဟုတ် အခက်အခဲရှိပါက အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါစေ။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြီးချိန်တွင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်း

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင် လေ့ကျင့်ခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာကပြန်လည် ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

သင်ကြားခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လေ့ကျင့်ခြင်းကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများ၏ စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်းပုံစံ (၁) များကို ဖြန့်ဝေပေး၍ အောက်ပါအချက်များကို သိရှိစေရန် ကြိုတင်ညွှန်ကြားရမည်။

- ▶ ပထမကျောင်းသားလုပ်ဆောင်နေစဉ် ဒုတိယကျောင်းသားက သတ်မှတ်ချိန်အတွင်းရရှိသည့် အကြိမ်အရေအတွက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာတို့ကို စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။
- ▶ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း အစီအစဉ်အတိုင်း ကူးပြောင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား ၁၀ စက္ကန့်သာကြာရမည်။
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးပြုလုပ်နေစဉ် ကျန်တစ်ဦးက လိုအပ်သည့် အကူအညီပေးပါ။
- ▶ ပထမကျောင်းသားလုပ်ဆောင်မှုအားလုံးပြီးမှသာဒုတိယကျောင်းသားကဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်မီ နေရာတွင်ရပ်လျက် ခြေဖျားပေါ်တွင် ရွှေ့ပြေးပါ။

စာသင်ချိန် (၁) တွင် ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားပြီးခဲ့သည့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ မရပ်နားဘဲ နှစ်ယောက်တွဲ တစ်ဆက်တည်း ပြုလုပ်ပါစေ။

လေ့ကျင့်ခန်းစတင်ချိန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အကူးအပြောင်းကို ဆရာက အချက်ပေးပါ။

မသန်စွမ်းကျောင်းသားများသည် အခြားကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်မှုကို မှတ်တမ်းပြုသည့် အဖွဲ့၌ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အထက်တွင်ပြုလုပ်ခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ ထိရောက်မှုကို နှုတ်မေးခွန်းများ ဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် တတ်မြောက်မှုစစ်ဆေးပါ။
- ၁။ လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းသည် မည်သည့်အတွက် ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သနည်း။
- ၂။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မရပ်မနားပြုလုပ်ခြင်းသည် မည်သည့်ခံနိုင်စွမ်းကို စစ်ဆေးသည်ဟုသင်ထင်ပါသနည်း။

ကျောင်းသားများနှစ်ယောက်တွဲ၍ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင်နေစဉ်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုပုံစံ (၁) တွင် မှတ်တမ်းပြုလုပ်နေစဉ် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ပါ။

သတ္တမတန်း

ကာယပညာ

ဆရာလမ်းညွှန်

စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၁)

လေ့ကျင့်ခန်းအမည်

တန်းခွဲ

စဉ်	အမည်	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
		အကြိမ်	အချိန်	

စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ပုံစံ (၂)

စဉ်	အမည်	လျင်မြန် သွက်လက်မှု	ခွန်အား	စွမ်းအား	နှလုံးခံနိုင်စွမ်း	လျင်မြန်မှု	မှတ်ချက်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ပုံစံ (၃)

စံ	အကောင်းဆုံး (၁၀-မှတ်)	ကောင်း (၈-မှတ်)	အသင့်အတင့် (၆-မှတ်)	တိုးတက်ရန်လိုသည် (၄-မှတ်)
အခြေခံစွမ်းရည်များ	ကျွမ်းကျင်စွာ သုံးနိုင်သည်	ကောင်းမွန်စွာ သုံးနိုင်သည်	အသင့်အတင့် သုံးနိုင်သည်	ဆောင်ရွက်ရန် လိုသေးသည်
၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း				

<p>၂။ circuit training လေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်များကို မှန်ကန်စွာလိုက်နာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု နှင့် အသက်ရှူနည်းလမ်းများကို မှန်ကန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း</p>				
<p>၃။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ် အခြားသူများ၏ လုပ်ဆောင် ချက်ကို တန်ဖိုးထား လေးစားခြင်း</p>				

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ ကျောင်းသားများ၏ စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၁) တွင်ဖြည့်သွင်းထားသော ရလဒ်များကို ဆရာက စုစည်း၍ ဆရာ၏မှတ်တမ်း ပုံစံ (၂) တွင်ဖြည့်သွင်းပါ။ ထို့နောက် တစ်ဦးချင်း၏ အခြေခံ စွမ်းရည်အလိုက် ရရှိသည့်အဆင့်ကို ဆရာက အကဲဖြတ်မှတ်တမ်း ပုံစံ (၃) တွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

အခန်း (၁) ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၂၈) တွင် ကြည့်၍ ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

အခန်း (၂)

အားကစားနည်းများ

၂-၁ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ကြားပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့အားကစားပြုလုပ်သော နေရာဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိရန် လိုအပ်ကြောင်းကိုသိရှိပြီး ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားပြုလုပ်ရာတွင် မတော်တဆထိခိုက်မှုအမျိုးအစားများကို ခွဲခြားတတ်ပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင်အသုံးပြုတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် အားကစားသမားများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်အတွက် ကောင်းမွန်လုံခြုံစိတ်ချရသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့ဘဝတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းကျန်းမာရေးအတွက် အသင့်ထားရှိသော ဆေးသေတ္တာ

၂-၁-၁ ကောင်းမွန်လုံခြုံစိတ်ချရသောအားကစားပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရန်ဆောင်ရွက်ရမည့်

အချက်များ

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ပထမဦးစွာ ကျောင်းသားများကို အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းအားအုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။ အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်မည်ဆိုပါက အန္တရာယ်ကင်းဝေးပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်စေရန်အတွက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်အဖြေများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအချက်များနှင့်ချိတ်ဆက်ပြီး ဆရာက ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ကျောင်းသားများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်အတွက် ကောင်းမွန်လုံခြုံစိတ်ချရသော အားကစားပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၂၉) ပါ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများကို အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။
- ▶ ဘေးကင်းလုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်သောအချက်များကို ကျောင်းသားများ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပါစေ။ အခြားသင်သိသော အချက်များကို အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များမှ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။
- ၁။ ကျောင်းသားများ အားကစားပြုလုပ်မည့်နေရာသည် မည်သို့သောနေရာဖြစ်ရန် လိုအပ်သနည်း။
- ၂။ အားကစားပြုလုပ်နေချိန်တွင် မည်သည့်စိတ်ဓာတ်ထားရှိရမည်နည်း။
- ၃။ အားကစားပြုလုပ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျောင်းသားများအား မည်သည်တို့ကို မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ရမည်နည်း။

အဖြေများ

- ၁။ အားလုံးမြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်သော နေရာဖြစ်ရပါမည်။
- ၂။ အားကစားပြုလုပ်နေချိန်တွင် အားကစားစိတ်ဓာတ်ထားရှိရပါမည်။
- ၃။ အားကစားပြုလုပ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများမပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ထားရမည်။

၂-၁-၂ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် မတော်တဆဖြစ်ပွားနိုင်သော အခြေအနေများ စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ဆဋ္ဌမတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော အရေးပေါ်ကုသရေးအစီအစဉ်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

သင်ခန်းစာမသင်ကြားမီ အတန်းရှိ ကျောင်းသားဦးရေပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ကာယ လှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားလုပ်ဆောင်ရာတွင် ရရှိနိုင်သော မတော်တဆဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အခြေအနေများ ကို ကျောင်းသားများက ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။

အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များမှ လိုအပ်ချက်ကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၀) ပါ အကြောင်း

အရာကိုကြည့်၍ ဆရာက ဖြည့်စွက်ပေးပါ။ မတော်တဆဖြစ်ပွားနိုင်သော အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်မည်ကိုဆွေးနွေးပါ။

ကျောင်းတွင်ရှိသော ဆေးသေတ္တာကို အသုံးပြု၍ ဒဏ်ရာသက်သာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ဆရာက ပြောပြပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ကျောင်းကျန်းမာရေးဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ ပို့ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို လမ်းညွှန်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် အားကစားပြုလုပ်နေစဉ် မတော်တဆမှုတစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားပါက သင်မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။ အကြံပြုဆွေးနွေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ လိုအပ်သည်များကို ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက် အကြံပြုပါ။

ဆရာမှတ်စု

ကာယလှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်ခင် ကျောင်းသားများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေခံကောင်းမွန်မှု ရှိ မရှိကိုလည်း မိဘများနှင့် ကြိုတင်ဆွေးနွေးထားရမည်။ ထို့ပြင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းများသည် တစ်ဦးချင်း၏ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများကိုပါ အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ကျောင်းသားများကို သိရှိစေရန် ဆရာမှ ထပ်မံပြောပြပေးပါ။

ကျောင်းကျန်းမာရေးအတွက် အသင့်ထားရှိသော ဆေးသေတ္တာကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုတတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သက်တမ်းလွန်ဆေးများပါဝင်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ဆေးသေတ္တာတွင် ပိုးသတ်ထားသော ဝှမ်း၊ ပတ်တီးလိပ်၊ အနာကပ်ပလတ်စတာ၊ အနာကျက်ဆေးအဆီ သို့မဟုတ် ဆေးရည်၊ ဇာဂနာ၊ ကတ်ကြေး အသေး၊ သာမိုမီတာ၊ တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်လက်အိတ်၊ ကိုယ်ပူကျဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ အစာအိမ်လေဆေး၊ ဓာတ်မတည့်မှုနှင့် ယားယံခြင်းတို့အတွက် လိမ်းဆေး၊ ဒဏ်ကြေလိမ်းဆေး စသည်တို့ပါဝင်သင့်ပါသည်။ ပေါက်ပြဲဒဏ်ရာများနှင့် အရိုးကျိုးသွားသော ဒဏ်ရာများအတွက် ရေခဲအသုံးမပြုရပါ။ ဖိနှိပ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

၂-၂ ကာယပညာသင်ကြားရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် စည်းကမ်းတကျ ညီညာစွာနေရာယူ

တန်းစီတတ်လာမည်။ ကျောင်းသားများအချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန် လေးစားတန်ဖိုးထား၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်လိုစိတ်ရှိလာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ကာယပညာဘာသာရပ်မှ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ခရာ

၂-၂-၁ အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှု

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရာတွင် စည်းကမ်းတကျ ညီညာစွာနေရာယူလုပ်ဆောင်တတ်ရန် အတန်းစီမံခန့်ခွဲမှု သင်ခန်းစာကို သင်ကြားမည်။

သင်ခန်းစာအသစ် မသင်ကြားမီ ယခင်အတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့သော ခြေဖျားစုအနေအထားကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

သတ္တမတန်းတွင် အတန်းစီမံခန့်ခွဲခြင်း သင်ခန်းစာကို အောက်ပါခေါင်းစဉ်များဖြင့် သင်ကြားရမည်ဖြစ်သည်။

- ၁။ သင်တန်းနား
- ၂။ ခုန်လှည့်ခြင်း (ဘယ် ခုန်လှည့်ခြင်း၊ ညာ ခုန်လှည့်ခြင်း၊ နောက်ခုန်လှည့်ခြင်း)
- ၃။ တန်းဖြောင့်ညှိခြင်း (လက်ဘေးဆန့်ခြင်း၊ လက်ရှေ့ဆန့်ခြင်း၊ လက်အောက်ချခြင်း)
- ၄။ ပြေးချိန်မှတ်ခြင်း
- ၅။ တန်းဖြုတ်ခြင်း

သင်တန်းနား၊ ခုန်လှည့်ခြင်းနှင့် တန်းဖြောင့်ညှိခြင်း စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်တန်းနား၊ ခုန်လှည့်ခြင်းနှင့် တန်းဖြောင့်ညှိခြင်း သင်ခန်းစာကို သင်ယူကြရမည်။

သင်တန်းနား၊ ခုန်လှည့်ခြင်းနှင့် တန်းဖြောင့်ညှိခြင်း သင်ခန်းစာကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံအညွှန်းများအရ သင်ကြားပါ။

သတ္တမတန်း

ကာယပညာ

ဆရာလမ်းညွှန်

သင်တန်းနား ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၁) ပုံ (၂-၁၊ က၊ ခ)
 ခုန်လှည့်ခြင်း ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၂) ပုံ (၂-၂၊ က၊ ခ) နှင့် ပုံ (၂-၃၊ က၊ ခ)
 တန်းဖြောင့်ညှိခြင်း ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၂၊ ၃၃) ပုံ (၂-၄၊ က၊ ခ) နှင့် ပုံ (၂-၅၊ က၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ဆရာသရုပ်ပြသင်ကြားပြီးသည်နှင့် ကျောင်းသားများကို လေ့ကျင့်ပါစေ။ အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ကြည့်ရှု၍ ပြုပြင်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ဆရာက သင်ကြားပြီး သင်ခန်းစာကို ကျောင်းသားနှစ်ဦးတွဲပြီး တစ်လှည့်စီ အပြန်အလှန်လေ့ကျင့်စေမည်။ ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်စဉ် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

ဆရာမှတ်စု

ခုန်လှည့်သင်ခန်းစာများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ငှူးအနည်းငယ်ကွေးပြီးမှသာ ခုန်စေရမည်။ နောက်ခုန်လှည့်ရာတွင် ညာဘက်မှလှည့်ရမည်။ တန်းဖြုတ်ရာတွင် ညာဘက်မှလှည့်၍ဖြုတ်ရမည်။

ပြေးချိန်မှတ်ခြင်းနှင့် တန်းဖြုတ်ခြင်း စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင်သင်ကြားခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။ ထို့နောက် ပြေးချိန်မှတ်ခြင်း၊ တန်းဖြုတ်ခြင်းကို အောက်ပါကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံအညွှန်းများအရ ဆက်လက်သင်ကြားပါ။

ပြေးချိန်မှတ်ခြင်း ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၃) ပုံ (၂-၆၊ က၊ ခ)
 တန်းဖြုတ်ခြင်း ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၃) ပုံ (၂-၇)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ဆရာက တန်းဖြုတ်ခြင်းသင်ခန်းစာကို သရုပ်ပြ သင်ကြားပြီးသည်နှင့် ကျောင်းသားများကို ဦးစွာ တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ပါစေ။ ထို့နောက် အုပ်စုတွင်း နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်၍ အချင်းချင်း ပြုပြင်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားခဲ့သောသင်ခန်းစာများကို ကျောင်းသားများ တတ်မြောက်ခြင်း ရှိ မရှိ သိရှိနိုင်ရန် အုပ်စုအတွင်းခေါင်းဆောင်ကို ကျား၊ မ အလှည့်ကျရွေးချယ်ပြီး အပြန်အလှန်

အမိန့်ပေး၍ လေ့ကျင့်ပါစေ။ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ရာတွင် အားလုံးပါဝင်နိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ခေါင်းဆောင်ကို မိမိအုပ်စုအား အမိန့်ပေးစေပြီး လုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေးပါ။ အုပ်စုလိုက် ယှဉ်ပြိုင်စေခြင်းဖြင့်လည်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ မသန်စွမ်းကျောင်းသား များသည် မိမိတို့၏ ခံနိုင်ရည်အပေါ် ချင့်ချိန်၍ အတူတကွလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ စစ်ဆေး နေစဉ် လိုအပ်ချက်များကို မှတ်သားထားပြီး ပြန်လည်သရုပ်ပြပြုပြင်ပါ။

၂-၃ တစ်ဦးချင်းကစားနည်း

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

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ပြေး၊ ခုန်၊ ပစ် ကစားနည်းမှ အခုန်ကစားနည်း အမျိုးအစားများကို သိရှိလာမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို ပူးပေါင်း၍ အခုန်ကစားနည်းကို လုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်၍ မိမိ၏ခွန်အားကို ဟန်ချက်ညီအောင် အသုံးပြုတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ အလျားခုန်ကစားနည်း နည်းစနစ်များကိုသိရှိ၍ စနစ်ကျမှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်တတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- အလျားခုန်ရန်သဲကျင်း (ဆူးငြောင့်စသည့် အန္တရာယ်ရှင်းလင်းပြီး)၊ ပေကြိုး၊ နင်းထောက်ခုံ ပြုလုပ်ရန် သစ်သားပြား၊ ၁ ပေမြင့်သောခုံ၊ ထုံး၊ သဲအိတ်

အလျားခုန်ကစားနည်း

စာသင်ချိန် (၁+၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

အခုန်ကစားနည်း အမျိုးအစားများတွင် အလျားခုန်၊ အမြင့်ခုန်၊ သုံးဆင့်ခုန်၊ တုတ်ထောက်ခုန်ဟူ၍ ရှိပြီး သတ္တမတန်းတွင် အလျားခုန်နည်းစနစ်ကို သင်ကြားမည်ဟု ဆရာကပြောပါ။

သင်ကြားခြင်း

အလျားခုန်နည်းစနစ်များတွင် ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်း၊ နင်းထောက်ခြင်း၊ လေထဲတွင်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့်မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်းဟူ၍ အပိုင်းလေးပိုင်းရှိသည်။ နည်းစနစ်များကို မသင်ကြားမီ ပြေးခြင်း၏ အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရမည်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၄) အလျားခုန်ကစားနည်းမှ ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်းနှင့်နင်းထောက်ခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့်

အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ကြရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၅) ပုံ (၂-၈ က မှ ၈)

လေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၅) ပုံ (၂-၉ က၊ ၁)

လေ့ကျင့်ခန်း (၃) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၆) ပုံ (၂-၁၀ က မှ ၈)

လေ့ကျင့်ခန်း (၄) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၆) ပုံ (၂-၁၁)

လေ့ကျင့်ခန်း (၅) ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၆) ပုံ (၂-၁၂)

ခုန်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကျောင်းသားများ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် သံမံတလင်း၊ ကွန်ကရစ်အခင်းများတွင် မပြုလုပ်သင့်ပါ။ မြေကြီးတွင်သာ လေ့ကျင့်ပါစေ။

ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်းနှင့်နင်းထောက်ခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ပြီးပါက အလျားခုန်သဲကျင်းတွင် ဆရာက လက်တွေ့သရုပ်ပြရှင်းလင်း၍ ကျောင်းသားများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါစေ။

လေ့ကျင့်ရန်အတွက် အလျားခုန်သဲကျင်းနေရာကို ကျောင်းအနေအထားအရ သင့်လျော်ရာနေရာတွင် ကျောင်းသားများအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ သင်ကြားလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ဆရာက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၇) မှ ပုံ (၂-၁၃၊ ၂-၁၄)

နင်းထောက်ဘုတ်ပြားသည် သစ်သား သို့မဟုတ် ကျစ်လျစ်မာကျောသော၊ သင့်လျော်သော အရာဝတ္ထုဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပြီး ဆေးအဖြူရောင်သုတ်ထားရမည်။

ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်းနှင့် နင်းထောက်ခြင်း

ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်းနှင့် နင်းထောက်ခြင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၇) ပုံ (၂-၁၃၊ ၂-၁၄) မှ ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း ဆရာက လက်တွေ့သရုပ်ပြ ရှင်းလင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်းနှင့် နင်းထောက်ခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်းလေ့ကျင့်ပါ။
- ၁။ နင်းထောက်ဘုတ်ပြား သို့မဟုတ် စည်းကို မိမိသန်သောခြေဖြင့် တိကျစွာ နင်းထောက်ရမည်။
- ၂။ ပြေးလာသောအရှိန်နှင့် သန်သောခြေဖြင့် နင်းထောက်သည့်အားကို ပေါင်းစပ်၍ခုန်ရမည်။
- ၃။ နင်းထောက်မည့်ခြေသည် နင်းထောက်ဘုတ်ပြားပေါ်သို့ တိကျစွာကျရောက်ရန် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ရမည်။

သတိပြုရန်အချက်

အောက်ပါအချက်များကိုလုပ်ဆောင်လျှင် မအောင်မြင်သောခုန်ချက်ဟု သတ်မှတ်ကြောင်း ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

- ၁။ နင်းထောက်ဘုတ်ပြားကို ကျော်နင်းခြင်း
- ၂။ နင်းထောက်ဘုတ်ပြားကိုမနင်းမိဘဲ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှခုန်ခြင်း
- ၃။ ကျဆင်းသည့်အခါ ကျဆင်းအမှတ်အသား၏ အနောက်ဘက်သို့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ထိရောက်မိခြင်း (ဥပမာ-လက်ထောက်ခြင်း၊ ဖင်ထိုင်လျက်ကျခြင်း)
- ၄။ ကျဆင်းပြီးနောက် နင်းထောက်သည့်ဘက်သို့ပြန်လျှောက်လာခြင်း
- ၅။ လေထဲတွင်တစ်ပတ်ကျွမ်းထိုးခြင်း

လေထဲတွင်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်း

စာသင်ချိန် (၃+၄)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ကြားခဲ့သော ပြေးလှမ်းအရှိန်ယူခြင်းနှင့် နင်းထောက်ခြင်းကို ပြန်လည် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာစတင်ပါ။ ဆက်လက်၍ လေထဲတွင်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့်မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများကို သရုပ်ပြသင်ကြားရမည်။

သင်ကြားခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၈) ပုံ (၂-၁၅ က၊ ခ)
လေ့ကျင့်ခန်း (၂)	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၈) ပုံ (၂-၁၆ က မှ ယ)
လေ့ကျင့်ခန်း (၃)	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၉) ပုံ (၂-၁၇ က မှ ယ)
လေ့ကျင့်ခန်း (၄)	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၉) ပုံ (၂-၁၈ က၊ ခ)
လေ့ကျင့်ခန်း (၅)	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၉) ပုံ (၂-၁၉ က၊ ခ)
လေထဲတွင်လှုပ်ရှားခြင်း	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၀) ပုံ (၂-၂၀)
မြေသို့ဆင်းသက်ခြင်း	ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၀) ပုံ (၂-၂၁)

လေ့ကျင့်ခြင်း

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာနှစ်ခုကို ကျောင်းသားများအလှည့်ကျ လေ့ကျင့်ပါစေ။ နင်းထောက်ခြင်းမှစ၍ မြေသို့ဆင်းသက်သည်အထိ နည်းစနစ်များအတိုင်း ကျောင်းသားများ အလှည့် ကျ လေ့ကျင့်ပါစေ။ မှားယွင်း လုပ်ဆောင်မှုရှိပါက အချင်းချင်းပြုပြင်ပါစေ။ အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့် ရမည်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၁) မှ ပုံ (၂-၂၂)

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများကို အလျားခုန်ရန် သဲကျင်းတွင် တစ်ဦးချင်း အလှည့်ကျ ၃ ကြိမ်ခုန်ပါစေ။
- ▲ ခြေလှမ်းတိုင်းတာခြင်းမှန်ကန်စေရန် လိုအပ်သည်များကို ဆရာက ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးပါ။

- ▲ ကျောင်းသားများ တစ်ဦးချင်း ၃ ကြိမ်စီခုန်စဉ်ရရှိသည့် အဝေးဆုံးအတိုင်းအတာကို အောက်ပါ စံနှုန်းဖြင့် စစ်ဆေးပါ။
- ▲ အနီးဆုံးကျသည့်နေရာမှ နင်းထောက်စည်းသို့ ထောင့်မှန်အကွာအဝေး တိုင်းတာရမည်။ အောက်ပါ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့် ပုံစံဖြင့်စစ်ဆေးရမည်။

စဉ်	အမည်	ခုန်နိုင်သောအကွာအဝေး			မှတ်ချက်
		ပထမအကြိမ်	ဒုတိယအကြိမ်	တတိယအကြိမ်	

စံသတ်မှတ်ချက်

အကောင်းဆုံး	ကောင်း	သင့်	လေ့ကျင့်ရန်လို
၆ ပေ နှင့် အထက်	၅ ပေ မှ ၆ ပေ အတွင်း	၄ ပေ မှ ၅ ပေ အတွင်း	၄ ပေ အောက်

လေ့ကျင့်ရန်လိုအပ်သည့် ကျောင်းသားများကို ထပ်မံလေ့ကျင့်စေ၍ ခုန်သည့်အဆင့်တိုးတက်စေရန် ဆရာက လေ့ကျင့်ပေးပါ။ စစ်ဆေးမှုပြီးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

၂-၄ နှစ်ယောက်တွဲကစားနည်း

၂-၄-၁ ကြက်တောင်ကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ် သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် ကြက်တောင်စပေးခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းများ၊ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများ၊ ကြက်တောင်စပေးရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များကို ကောင်းစွာသိရှိပြီး ကျွမ်းကျင်စွာကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ကြက်တောင်ကစားကွင်း အတိုင်းအတာများကိုသိရှိရန်

- ▶ စပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်းတို့ကိုသိရှိပြီး ကျွမ်းကျင်စွာကစားတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကြက်တောင်၊ ပိုက်၊ ဘက်တံ

ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများနှင့်စပေးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ဆဋ္ဌမတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လက်မှန်ကိုင်နည်းနှင့် လက်ပြန်ကိုင်နည်းကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာစတင်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများ

စပေးခြင်းကို မသင်ကြားမီ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများကို ဦးစွာသိရှိထားရန် လိုအပ်ကြောင်း ဆရာက ရှင်းပြပါ။

ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၂) ပုံ (၂-၂၃) ကို ပြသ၍ ကျောင်းသားများ သိရှိနားလည်စေရန် ဆရာက ရှင်းပြပါ။

စပေးခြင်းနည်း (Service)

စပေးခြင်းနည်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၃) မှ အကြောင်းအရာများအတိုင်း ဆရာက ရှင်းလင်းပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများနှင့် စပေးခြင်းအကြောင်း အုပ်စုအတွင်းဆွေးနွေး၍ အုပ်စုအချင်းချင်း ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများဆွေးနွေးထားသော ဆွေးနွေးချက်များထဲမှ လိုအပ်ချက်များရှိပါက ဆရာက ဖြည့်စွက်ရှင်းလင်းပါ။

အမြင့်စပေးခြင်းနည်း (Hight Service)

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများအား မှတ်မိစေရန်အတွက် အောက်ပါနှုတ်မေးခွန်းများမေးပြီး

နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ ကြက်တောင်စပေးခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- ၂။ ကြက်တောင်စပေးရာတွင် ပေးသူနှင့်လက်ခံသူသည် မည်ကဲ့သို့နေရာယူရမည်နည်း။

သင်ကြားခြင်း

အမြင့်စပေးခြင်းကို တစ်ဦးချင်းကစားပွဲများတွင် အသုံးများကြောင်းကို ကျောင်းသားများ သိရှိရန် ဆရာက ဦးစွာရှင်းပြပါ။ ထို့နောက် အမြင့်စပေးခြင်းကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းအလိုက် ဆရာက သရုပ်ပြ သင်ကြားပြီး ကျောင်းသားများ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။

ထိုသို့သင်ကြားရာတွင် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၃၊ ၄၄) အချက် (၁) မှ (၅) အထိသည် ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်၊ အချက် (၆) မှ (၈) အထိသည် ထိတွေ့ခြင်းအဆင့်၊ အချက် (၉) သည် လိုက်ပါ ဆောင်ရွက်ခြင်းအဆင့်ဟူ၍ ခွဲခြားသိရှိနိုင်ရန် ဆရာက သရုပ်ပြရှင်းလင်းပါ။ ပုံ (၂-၂၄၊ ၈ မှ ၈)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ လေ့ကျင့်ခြင်းများ မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ဦးစွာပြုလုပ်ပါ။
- ▶ အမြင့်စပေးခြင်းကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည် အထိလေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြီးဆုံးပါက အကြောလျော့လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ကျောင်းသားများ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကို ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပြီး သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

အနိမ့်ပေးခြင်းနည်း (Low Service)

စာသင်ချိန် (၃)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပြီး ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ အမြင့်စပေးခြင်းနည်း၏ အားသာချက်ကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ အမြင့်စပေးရာတွင် သတိထားရမည့်အချက်ကို ဖော်ပြပါ။

သင်ကြားခြင်း

လက်မှန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Forehand Low Service)

အနိမ့်စပေးခြင်းကို နှစ်ယောက်တွဲ ကစားသောအခါ အသုံးများသည်။ လက်မှန်ပေးခြင်း

သို့မဟုတ် လက်ပြန်ပေးခြင်း နှစ်မျိုးဖြင့်ပေးနိုင်ကြောင်း ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

ထိုသို့ သင်ကြားရာတွင် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၄) အချက် (၁) မှ (၅) အထိသည် ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်၊ အချက် (၆) နှင့် (၇) သည် ထိတွေ့ခြင်းအဆင့်၊ အချက် (၈) နှင့် (၉) သည် လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်းအဆင့် ဟူ၍ ခွဲခြားသိရှိနိုင်ရန် ဆရာက သရုပ်ပြရှင်းလင်းပါ။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၅) ပုံ (၂-၂၅၊ က မှ ဂ)

သင်ကြားခြင်း

လက်ပြန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း (Backhand Low Service)

လက်ပြန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းကို ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဆရာက အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

ထိုသို့သင်ကြားရာတွင် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၅) အချက် (၁) မှ (၃) အထိသည် ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်၊ အချက် (၄) နှင့် (၅) သည် ထိတွေ့ခြင်းအဆင့်၊ အချက် (၆) သည် လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်းအဆင့်ဟူ၍ ခွဲခြားသိရှိနိုင်ရန် ဆရာက သရုပ်ပြ ရှင်းလင်းပါ။ ပုံ (၂-၂၆၊ က၊ ခ)

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်ခင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ဦးစွာပြုလုပ်ပါ။ လက်မှန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်း၊ လက်ပြန်အနိမ့်စပေးခြင်းနည်းများကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ နည်းစနစ် မှန်ကန်သည်အထိလေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ ကစားကွင်းအတွင်းတွင် အနိမ့်စပေးခြင်းကို သတ်မှတ်ထားသော နေရာထိရောက်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခြင်းများပြီးဆုံးပါက အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ကျောင်းသားများ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။
- ▲ လိုအပ်သောနေရာများကို ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပြီး သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါစေ။

စပေးခြင်းကိုလက်ခံနည်း (Service Receive)

စာသင်ချိန် (၄)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ပထမစာသင်ချိန်တွင် သင်ကြားခဲ့သော အနိမ့်စပေးခြင်း၊ အမြင့်စပေးခြင်းနည်းများကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကစားတတ်စေရန် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

စပေးခြင်းကိုလက်ခံနည်းအား ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၆) ပါ အကြောင်းအရာများကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

ကြက်တောင်ကို လက်ခံမည့်သူ၏ ကိုယ်နေဟန်ထားကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၆) မှ ပုံ (၂-၂၇) အတိုင်း ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ခြေစုံရပ်နေရာမှ ဆရာက အမိန့်ပေးလိုက်သည်နှင့် လက်ခံသူအနေအထားမှ ပေးသူအနေအထားသို့ ပြောင်းပါစေ။
- ▶ ကစားကွင်းအတွင်း နှစ်ယောက်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်လျက် တစ်ဦးမှဘက်တံမပါဘဲ ကြက်တောင်အား ပစ်ပေးပြီး ကျန်တစ်ဦးက ဘက်တံနှင့်လက်ခံခြင်းအား လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▶ ကစားကွင်းအတွင်း နှစ်ယောက်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်လျက် တစ်ဦးက ကြက်တောင်အား အနိမ့်စပေးပြီး ကျန်တစ်ဦးက လက်ခံခြင်းကို နည်းစနစ် မှန်ကန်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▶ ကစားကွင်းအတွင်း နှစ်ယောက်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်လျက် တစ်ဦးက ကြက်တောင်အား အမြင့်စပေးပြီး ကျန်တစ်ဦးက လက်ခံခြင်းကို နည်းစနစ် မှန်ကန်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများကို အပြန်အလှန်လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာ၏နားလည်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။
အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။
- ၁။ မည်သည့်အချိန်မျိုးတွင် ကြက်တောင်စပေးသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သနည်း။
- ၂။ ကစားမည့်သူသည် မ ဂဏန်းအမှတ်ရပါက မည်သည့်ပေးကွင်းတွင် ပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်း ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

အဖြေများ

၁။ ပေးသူသည် လက်ယာဘက်ပေးကွင်းတွင် နေရာယူပြီး ကြက်တောင်ကို ပိုက်ကျော်၍ တစ်ဖက် ကွင်းအတွင်းရှိ သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ အရောက်ပို့ခြင်း

၂။ လက်ဝဲဘက်ပေးကွင်း

အောက်ပါ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များကိုကြည့်၍ ကျောင်းသားများ၏ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ ကျောင်းသားများ၏ရလဒ်ကို အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း နမူနာပုံစံတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်လမ်းညွှန်ချက်များ

နယ်ပယ် အဆင့်	သင်ခန်းစာကို နားလည်သဘော ပေါက်ပြီးလက်တွေ့ အသုံးပြုတတ်ခြင်း (သိမှုဆိုင်ရာနယ်ပယ်)	သင်ခန်းစာကို တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း (ခံစားမှုနယ်ပယ်)	သင်ခန်းစာကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း (ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်)
A	သင်ခန်းစာကို နားလည် သဘောပေါက်ပြီး လက်တွေ့ကစားရာတွင်ပြန် လည်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။	သင်ခန်းစာကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ် ဆောင်သည်။ ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်သည်။	သင်ခန်းစာကို (၁၀) ကြိမ် အနက် (၈) ကြိမ် မှ (၁၀) ကြိမ် အထိလုပ် ဆောင်နိုင်ပါသည်။
B	သင်ခန်းစာကို နားလည်သည်။	သင်ခန်းစာကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် အာရုံစိုက်သည်။ ဆရာသင် သည်ကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်သည်။	သင်ခန်းစာကို(၁၀) ကြိမ် အနက် (၄) ကြိမ် မှ (၇) ကြိမ် အထိ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

C	သင်ခန်းစာကို နားလည်သဘော ပေါက်ရန် ဆရာနှင့် သူငယ်ချင်းများ၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သည်။	သင်ခန်းစာကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် စိတ်ပါဝင်စားရန် ဆရာ နှင့် သူငယ်ချင်းများ ကူညီပံ့ပိုးမှု လိုအပ်သည်။	သင်ခန်းစာကို (၁၀) ကြိမ်အနက် အနည်းဆုံး (၃) ကြိမ်အောက်လုပ် ဆောင်နိုင်ပါသည်။
---	--	---	---

အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း နမူနာပုံစံ

သင်ခန်းစာအမည် -----

စဉ်	အမည်	သိမှု နယ်ပယ်	ခံစားမှု နယ်ပယ်	ကျွမ်းကျင်မှု နယ်ပယ်	ပျမ်းမျှအဆင့်	မှတ်ချက်

ကြက်တောင်ပေးရာတွင်သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ၁။ ကြက်တောင်စပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ရာတွင် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဂရုစိုက်လေ့ကျင့်ရမည်။ ကြက်တောင်ကို ရိုက်တံကိုင်ထားသော လက်ထက်နိမ့်ကျစေခြင်းမျိုး မဖြစ်စေဘဲ ကြက်တောင်နှင့် ရိုက်တံခေါင်းပိုင်းတို့ ထိတွေ့မှု မှန်ကန်စေရန် လေ့ကျင့်ရမည်။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရှေ့သို့ကုန်းနေခြင်း၊ နောက်သို့လန်နေခြင်း မဖြစ်စေရ။ ရိုက်တံသည် တိကျ မှန်ကန်သော အရှည်ဆုံးလမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားအောင် လက်ချောင်းများ၊ လက်ဆစ်များကို အလိုက်သင့်ဖျော့၍ ရိုက်ကစားရမည်။
- ၃။ နှစ်ယောက်တွဲကစားသည့် ပွဲငယ်တစ်ပွဲအစတွင် စပေးခြင်းကို လက်ယာဘက်ပေးကွင်းမှ ပေးရမည်။ လက်ခံသူတစ်ဦးတည်းကသာ စပေးခြင်းကို ပြန်ရိုက်နိုင်သည်။
- ၄။ လက်ခံသူတွဲဖက်သည် ကြက်တောင်ကိုထိမိလျှင် သို့မဟုတ် ပြန်ရိုက်လျှင် မှားယွင်းမှုဖြစ်ပြီး ပေးသူဘက်မှ တစ်မှတ်ရသည်။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ♦ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် မိမိအိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်း များဖြင့်ဖြစ်စေ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။

**၂-၄-၂ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်
သင်ယူမှုရလဒ်**

သင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားရာတွင် အခြေခံကျသော စပေးဘောပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်းအမျိုးမျိုးတို့ကို သိရှိနားလည်ပြီး နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာ လက်တွေ့ကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ စပေးဘောပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်းအမျိုးမျိုးတို့ကို သိရှိနားလည်ပြီး နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာ လက်တွေ့ကစားတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- စားပွဲတင်တင်းနစ်ဘက်တံ၊ ဘောလုံး၊ စားပွဲခုံ၊ ပိုက်

အခြေခံစပေးဘောပေးနည်း၊ လက်ခံနည်း စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ဆဋ္ဌမတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မှတ်မိလာစေရန် အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ စားပွဲတင်တင်းနစ်ကစားရာတွင် ထားရှိရမည့် အသင့်အနေအထားပုံစံကို မှတ်မိသလောက် ပြောပြပါ။
- ၂။ မည်ကဲ့သို့သော ကိုင်နည်းသည် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သဏ္ဍာန်ကိုင်နည်း ဖြစ်သနည်း။
- ၃။ တွန်းဘော၏ ထူးခြားချက်ကို ဖော်ပြပါ။

သင်ကြားခြင်း

စပေးဘောပေးနည်း၊ လက်ခံနည်းကို နားလည်စေရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၇၊ ၄၈) ပါ အကြောင်းအရာများကို အချက်တစ်ချက်ချင်းစီအလိုက် ဆရာက သရုပ်ပြရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ကျောင်းသားနှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။ တစ်ဖက်ကျောင်းသားမှ ဘောလုံးကို ကြမ်းပြင်တွင် တစ်ချက်ထောက်ပြီး အခြားတစ်ဖက်တွင်ရှိသော ကျောင်းသားထံသို့ ပေးပါ။ ထိုကျောင်းသားက ဘောလုံးအားဖမ်းပြီး တစ်ဖန်ပြန်ပေးခြင်းကို နည်းစနစ် မှန်ကန်မှုရရှိ

သည်အထိ အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။

- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းများ မစတင်မီတွင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဦးစွာပြုလုပ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ပြီးပါက အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး နည်းစနစ် မှန်ကန်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။

အထက်လည်ဘော၊ အောက်လည်ဘော (ပေးနည်းနှင့်လက်ခံနည်း) စာသင်ချိန် (၂၊ ၃၊ ၄)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ကြားခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း များ မပြုလုပ်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

အခြေခံစပေးဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်းများမှ အထက်လည်ဘောနှင့် အောက်လည်ဘော ပေးနည်း၊ လက်ခံနည်းများကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

အထက်လည်ဘောပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၈၊ ၄၉) ရှိ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၂-၂၈)၊ ပုံ (၂-၂၉၊ က၊ ခ) အရ သင်ကြားပါ။

အောက်လည်ဘောပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၀၊ ၅၁) ရှိ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၂-၃၀၊ က၊ ခ) ပုံ (၂-၃၀၊ က၊ ခ) အရ သင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အထက်လည်ဘော၊ အောက်လည်ဘော ပေးနည်းနှင့် လက်ခံနည်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၄၉၊ ၅၀) မှ ပုံများအတိုင်း တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ပြီးပါက အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိလာသည်အထိ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါစေ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပြီး လိုအပ်ချက်များရှိပါက ပြင်ဆင်ပေးပါ။
အောက်ပါ မေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာတတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။
၁။ အထက်လည်ဘောပေးနည်းကို သင်နားလည်သဘောပေါက်သည့်အတိုင်း ပြောပြပါ။

၂။ အောက်လည်ဘောကို လက်ခံရာတွင် ဘက်တံမျက်နှာပြင်ကို မည်ကဲ့သို့ထားရမည်နည်း။

၃။ အောက်လည်ဘောပေးနည်းဖြင့် စပေးဘောပေးလိုပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

အဖြေများ

၁။ ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်သည့်အတိုင်း ဖြေဆိုပါ။

၂။ ဘက်တံမျက်နှာပြင်ကို အနောက်သို့လှန်ထားပြီး ဘောလုံး၏ အောက်အလည်နေရာကို ထိကာ အနောက်မှအရှေ့အပေါ်ဘက်သို့ အားစိုက်ပေးရမည်။

၃။ အောက်လည်ဘောပေးလိုပါက ဘောလုံး၏အောက် အလည်နေရာကို ဘက်တံဖြင့်ပွတ်တိုက် ပေးရမည်။

ကျောင်းသားများ၏ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် ဆရာလမ်းညွှန် စာမျက်နှာ (၃၅) ရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်လမ်းညွှန်ချက် နမူနာပုံစံကိုကြည့်၍ အကဲဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် ရလဒ်ကို ဆရာလမ်းညွှန် စာမျက်နှာ (၃၆) အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း နမူနာပုံစံတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

၂-၅ အုပ်စုလိုက်ကစားနည်း

၂-၅-၁ ဘောလုံးကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် ဘောလုံးကစားရာတွင် အဓိကလိုအပ်သော အခြေခံနည်းစနစ်များဖြစ်သည့် ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်း၊ ဘောလုံးလိမ်ခေါက် သယ်ယူခြင်း၊ ဘောလုံးဖမ်းခြင်း စသည့်တို့ကိုသိရှိပြီး နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ဘောလုံးကစားရာတွင် အဓိကလိုအပ်သော အခြေခံနည်းစနစ်များဖြစ်သည့် ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်း၊ ဘောလုံးလိမ်ခေါက်သယ်ယူခြင်းနှင့် ဘောလုံးဖမ်းခြင်း စသည့်နည်းစနစ်များကို မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်တတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဘောလုံး၊ Cone (ကတော့ပုံအမှတ်အသား)
- အထက်ပါ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ မရှိပါက သင့်လျော်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သတ္တမတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ဘောလုံးကန်နည်းစနစ်များကို မှတ်မိလာစေရန် အောက်ပါ မေးခွန်းများမေးပြီး သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ သတ္တမတန်းတွင် သင်ယူခဲ့ရသော ဘောလုံးကန်နည်းစနစ်များကို ပြောပြပါ။
- ၂။ ခြေခွင်ဖြင့်ပေးနည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီအလိုက် မှတ်မိသလောက်ပြောပြပါ။
- ၃။ ခြေဖမိုးတည့်၊ ခြေဖမိုးအတွင်းစောင်း၊ အပြင်စောင်းဖြင့်ပေးခြင်း နည်းစနစ်များကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါ။ အုပ်စုကိုယ်စားပြု ကျောင်းသားတစ်ဦးက တင်ပြပါစေ။
- ၄။ အထက်ပါဘောလုံးကန်နည်းစနစ်များကို အုပ်စုလိုက်ပြန်လည်မလေ့ကျင့်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပါစေ။

သင်ကြားခြင်း

ဘောလုံးသယ်ယူပြေးရာတွင် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်းဖြင့် သယ်ယူပြေးခြင်း၊ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့် သယ်ယူပြေးခြင်း၊ လိမ်ခေါက်သယ်ယူပြေးခြင်း စသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၁၊ ၅၂၊ ၅၃) ရှိ ရှင်းလင်းချက်များနှင့် ပုံ (၂-၃၂၊ ၂-၃၃၊ ၂-၃၄၊ ၂-၃၅၊ က၊ ခ၊ ၂-၃၆) ကို ဆရာက ဦးဆောင်ရှင်းပြ၍ သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများကို ဆရာနှင့်အတူလိုက်ပါ လုပ်ဆောင်ပါစေ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အုပ်စုနှစ်စုခွဲ၍ ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ဦးချင်းစီ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▶ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်ပြီး ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လှည့်စီ လုပ်ဆောင်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး စနစ်ကျနမှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကိုပြင်ဆင်ပေးပါ။

ဘောလုံးဖမ်းခြင်းများ (ခြေခွင့်၊ ခြေဖမိုးတည့်)

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ပထမစာသင်ချိန်တွင် လေ့ကျင့်ခဲ့သော ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြန်လည် လေ့ကျင့်စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကိုနိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ခြေခွင့်ဖြင့် ဘောလုံးကိုဖမ်းရာတွင် ထားရှိရမည့် ကိုယ်နေဟန်ထားသည် ခြေခွင့်ဖြင့်ဘောလုံးကို ပေးခြင်းနည်းအတိုင်းသာဖြစ်ကြောင်းကို ဆရာကဦးစွာရှင်းပြပါ။

ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၃) ပါ အကြောင်းအရာများနှင့် ပုံ (၂-၃၇၊ က၊ ခ) ကိုပြသပြီး ဆရာက ရှင်းပြ၍ လက်တွေ့သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများ လိုက်လံပြုလုပ်ပါစေ။ ထို့နောက်တွင် ဘောလုံးဖြင့် လက်တွေ့ပြုလုပ်ပါစေ။

ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ဖမ်းခြင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၄) ပုံ (၂-၃၈၊ က၊ ခ) ပါ အချက် များကို တစ်ဆင့်ချင်းစီ ဆရာက ရှင်းပြပြီး သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ပါစေ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တွဲ၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်စေပြီး ဘောလုံးကိုခြေခွင့်၊ ခြေဖမိုး တည့်ဖြင့် ဖမ်းခြင်းအား စနစ်ကျနမ့်ကန်လာစေရန် အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျွမ်းကျင်မှုရရှိလာသည်အထိ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပြီး လိုအပ်ချက်များရှိပါက ပြင်ဆင်ပေးပါ။
အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။
- ၁။ ခြေခွင့်ဖြင့်ဖမ်းရာတွင် ဖမ်းမည့်ခြေထောက်သည် မည်သည့်ပုံစံရှိရမည်နည်း။
- ၂။ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ဖမ်းရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလေးချိန်သည် မည်သည့်ပေါ်တွင် ရှိရမည်နည်း။

အဖြေများ

- ၁။ ဘောလုံးကို ခြေဖြင့် ထိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆွဲချပြီးဖမ်းရမည်။
- ၂။ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့်ဖမ်းရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်သည် ထောက်ခြေပေါ်ကျရောက်စေပြီး ဇူးကို အနည်းငယ်ကွေးထားရမည်။

ဘောလုံးဖမ်းခြင်းများ(ခြေဖမိုးအပြင်စောင်း၊ ခြေဖဝါး)

စာသင်ချိန် (၃)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ခြေခွင်ဖြင့်ဖမ်းခြင်း၊ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့် ဖမ်းခြင်းများအား မှတ်မိစေရန် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

ပထမစာသင်ချိန်တွင် ခြေခွင်၊ ခြေဖမိုးတည့်ဖြင့် ဖမ်းခြင်းနည်းစနစ်များကို သင်ကြားပြီးဖြစ်၍ ယခု စာသင်ချိန်တွင် ခြေဖမိုးအပြင်စောင်း၊ ခြေဖဝါးဖြင့်ဖမ်းခြင်း နည်းစနစ်များကို သင်ကြားမည် ဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ဦးစွာရှင်းပြပါ ။

ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၄) ပါ ရှင်းလင်းချက်များနှင့် ပုံ (၂-၃၉၊ က၊ ခ) နှင့်ပုံ (၂-၄၀၊ က၊ ခ) ကိုပြသပြီး ဆရာက ရှင်းပြ၍ လက်တွေ့သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများအား လိုက်လံပြုလုပ်ပါစေ။ ထို့နောက် ဘောလုံးဖြင့် လက်တွေ့ပြုလုပ်ပါစေ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အုပ်စုနှစ်စုဖွဲ့၍ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရပ်စေပြီး ပထမအုပ်စုမှ ဘောလုံးကို ခြေခွင်ဖြင့်ပေးပြီး ဒုတိယ အုပ်စုမှ ဘောလုံးကို ခြေခွင်ဖြင့်ဖမ်းပါ။
- ▶ ပေးခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းအား အုပ်စုလိုက်တစ်လှည့်စီ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ ထိုနည်းအတိုင်း သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ပေးခြင်း၊ ဖမ်းခြင်းများကို နှစ်ယောက်တွဲ၍ဖြစ်စေ၊ အုပ်စု လိုက်ဖြစ်စေ ကျွမ်းကျင်မှုရရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်နေချိန်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး စနစ်ကျနမှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ကစားပွဲများကစားစေခြင်း

စာသင်ချိန် (၄)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ဘောလုံးဖမ်းခြင်းနည်းစနစ်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါမည်။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ဘောလုံးကစားရာတွင် အဓိကလိုအပ်သော နည်းစနစ်များဖြစ်သည့် ဘောလုံးပေးခြင်း၊ ဖမ်းခြင်း၊ သယ်ပြေးခြင်း၊ သယ်ယူခြင်း၊ လိမ်ခေါက်သယ်ယူခြင်းစသည့်

နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုပြီး ကစားပွဲငယ်တစ်ခု ကစားမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ရှင်းပြပါ။

- ▶ ပထမဦးစွာ ကျောင်းသားများအား ၉ ယောက် တစ်စုစီ အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုနှစ်စုအား ၁၀ မိနစ်ခန့် မိမိတို့နှစ်သက်သော နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုပြီးကစားပါစေ။
- ▶ အုပ်စုများအား အလှည့်ကျ ကစားပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ ကစားနေသောအချိန်တွင် ဆရာက ကစားပွဲအား ကြီးကြပ်ပေးပြီး ကျောင်းသားများ၏တတ်မြောက်မှုကို အောက်ပါပုံစံအတိုင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသားများအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ကိုကြည့်၍ အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၁) အတိုင်း ဖြည့်သွင်းပါ။ ထို့နောက် ဆရာက ကျောင်းသားများဖြည့်သွင်းထားသော ရလဒ်ကို စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၂) တွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်လမ်းညွှန်ချက်များ

ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်းနည်းများကို နည်းစနစ်ကျကျ ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ၁၅ မိတာအား ၅ မိနစ် ဖြင့်သယ်နိုင်သည်။	A
ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်းနည်းများကို နည်းစနစ်ကျကျ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ၁၅ မိတာအား ၈ မိနစ် ဖြင့်သယ်နိုင်သည်။	B
ဘောလုံးသယ်ယူပြေးခြင်းနည်းများကို နည်းစနစ်ကျကျ မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ၁၅ မိတာအား ၁၀ မိနစ် ဖြင့်သယ်နိုင်သည်။	C

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၁) (ကျောင်းသား)

သင်ခန်းစာအမည် -----

စဉ်	အမည်	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
		အကြိမ်	အဆင့်	

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၂) (ဆရာ)

စဉ်	အမည်	ဘောလုံးသယ်ယူပေးခြင်း			မှတ်ချက်
		အပြင်စောင်း	ခြေဖမိုးတည့်	လိမ်ခေါက်သယ်ယူခြင်း	

လိုအပ်သောနေရာများအား ပြင်ဆင်ပေးပြီး ကျောင်းသားများကို ပြန်လည်ကစားစေပါ။

ဆရာမှတ်စု

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကျား၊ မ မရွေးကစားနိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်သဖြင့် ဆရာက ကျောင်းသားများအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့နှင့်သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန် ပေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများအား ကျွမ်းကျင်မှုရရှိစေရန် ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပါ။
- ◆ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများကိုလည်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

၂-၅-၂ ဘော်လီဘောကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် ဘော်လီဘောအားကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်ဖြစ်သော လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းနှင့် လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို ကောင်းစွာသိရှိပြီး စနစ်တကျကစားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်ရန်
- ▶ လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လက်တွေ့ကစားတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဘော်လီဘောဘောလုံး၊ ပိုက်၊ ပိုက်တိုင်၊ ထုံး၊ ခရာ၊ ကျောင်းသုံးစာအုပ်

လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း (Under Hand Pass) နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁)

ဆဋ္ဌမတန်းတွင် သင်ယူခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို မှတ်မိစေရန်အုပ်စုဖွဲ့၍ မေးခွန်းများ မေးခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ ဆောင်ပုဒ်ကိုပြောပြပါ။
- ၂။ ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ အသင့်အနေအထားကို မှတ်မိပါသလား။ ကျောင်းသားများ သိသလောက်ပြောပြပါ။ မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။

ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုလိုက်တင်ပြပါစေ။ အုပ်စုလိုက် တင်ပြလာသော အချက်များမှ လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း ပြန်လည်ဖြည့်စွက်၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

ဘော်လီဘောကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များမှ အပေးအယူကစားခြင်းအခြေခံဖြစ်သော လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို သင်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

သင်ကြားခြင်း

အသင့်အနေအထား

ဘော်လီဘောကစားရာတွင် ဘောလုံးလက်ခံမည့် အသင့်အနေအထားကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၅) ပါ ပုံ (၂-၄၁) အတိုင်း ဆရာက ပြန်လည်ရှင်းပြ၍ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါစေ။

ဘောလုံးလက်ခံမည့်လက်ပူးမအနေအထား

ဘောလုံးလက်ခံမည့်လက်ပူးမအနေအထားကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၅၊ ၅၆) ပါ ရှင်းလင်းချက်ကိုကြည့်၍ ပုံ (၂-၄၂) အတိုင်း ဆရာက သရုပ်ပြ၍ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများအား ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဘောလုံးနှင့်ထိတွေ့သည့်အနေအထား

ကျောင်းသုံးစာအုပ်စာမျက်နှာ(၅၆)ပုံ(၂-၄၃) အတိုင်း ဆရာကသရုပ်ပြ၍ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်း

ဘောလုံးထိတွေ့ပြီးနောက် လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်းအနေအထားကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်စာမျက်နှာ (၅၆) ပါ အကြောင်းအရာများအတိုင်း ဆရာကရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ▶ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံး ဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို တစ်ဦးချင်းဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။ ဘောလုံး

နှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာတွင် မြေပြင်ကိုဘောလုံးဖြင့်ပေါက်ပြီး ပြန်တက်လာသော ဘောလုံးကို လက်ပူးမဖြင့် စနစ်တကျမှန်ကန်စွာဖမ်းယူခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

- ▶ ကျောင်းသားနှစ်ဦးမျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး တစ်ဦးကဘောလုံးကို ပေးသည့်အခါ အခြားတစ်ဦးက လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူခြင်းကို အပြန်အလှန်စနစ်တကျလေ့ကျင့်ပါ။ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို အုပ်စုလိုက်ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် လိုအပ်ချက်များရှိပါက ကျောင်းသားအချင်းချင်း သို့မဟုတ် ဆရာက ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။
- ▶ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများအား သင့်လျော်သည့်နေရာတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်စီစဉ်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ သင်ခန်းစာကို တတ်မြောက်မှု ရှိ မရှိ မေးခွန်းများမေး၍ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးပါ။
- ၁။ လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးလက်ခံရာတွင် ထားရှိရမည့် လက်အနေအထားကိုဖော်ပြပါ။
- ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန်ကို မည်သည့်အပေါ်တွင် ထားရမည်နည်း။

အဖြေများ

- ၁။ ဘယ်လက်ဖဝါးပေါ် ညာလက်ဖဝါးထပ်ပြီး လက်မနှစ်ချောင်းကို ပူးထား၍ လက်ကိုဆန့်ထား ရမည်။
- ၂။ ရှေ့ခြေပေါ်

လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကိုလေ့ကျင့်ခြင်း **စာသင်ချိန် (၂)**

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို ပြန်လည် ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

လက်ပူးမဖြင့်ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို ဆက်လက်သင်ကြား မည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။

သင်ကြားခြင်း

ကျောင်းသားများကို တစ်အုပ်စုလျှင် ကျား၊ မ အချိုးညီ ၆ ယောက်စီဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတွင်းခေါင်းဆောင် ၁ ဦးရွေးချယ်၍ လက်ပူးမဖြင့်ဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို ဦးစွာလေ့ကျင့်ပါစေ။ အလှည့်ကျခေါင်းဆောင် ပြုလုပ်ပါ။

တစ်အုပ်စုချင်းစီ လေ့ကျင့်ပြီးနောက် အုပ်စု ၂ စုအား ပိုက်ခြား၍ ကွင်းအတွင်းတွင် လက်ပူးမဖြင့် ဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ အုပ်စု ၂ စုကစားနေစဉ် ကျန်ကလေးများကိုလည်း ကြည့်ရှုလေ့လာစေ ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ပါ။

အုပ်စုလိုက်ကစားရာတွင် တစ်ဖက်လျှင် ၃ ကြိမ်ထိပြီး အခြားတစ်ဖက်သို့ ပြန်ပို့ပေးရမည်။ ဆရာက နမူနာပြုလုပ်ပြပါ။

လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို ကျောင်းသားတိုင်းပါဝင်နိုင်ရန် စီစဉ်ပေးပါ။ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားများကို အမှတ်ရေတွက်ရန်နှင့် ဒိုင်လူကြီးအဖြစ် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် ဆရာက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လက်ပူးမဖြင့် ဘောလုံးကစားနည်းကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်အထိ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်ရှုပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကို လိုက်လံပြင်ဆင် ပေးပါ။ ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ၏ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် ဆရာလမ်းညွှန် စာမျက်နှာ (၃၅) ပါ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်လမ်းညွှန်ချက် နမူနာပုံစံကိုကြည့်၍ အကဲဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် ရလဒ်ကို ဆရာလမ်းညွှန် စာမျက်နှာ (၃၆) အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း နမူနာပုံစံတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း (Over Hand Pass) စာသင်ချိန် (၃)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၂) တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများကို ပြန်လည်မေး ခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။ ဆက်လက်၍လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်း ကစားနည်းကို ဆက်လက်သင်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။

သင်ကြားခြင်း

အသင့်အနေအထား

လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးလက်ခံမည့် အသင့်အနေအထားကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၇) ပုံ (၂-၄၄) ပါ ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း ဆရာကရှင်းပြ၍ လက်တွေ့သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများအား ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါစေ။

ဘောလုံးထိတွေ့သည့်အနေအထား

ဘောလုံးနှင့်ထိတွေ့သည့် အနေအထားကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၇) ပုံ (၂-၄၅) ပါရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း ဆရာကသရုပ်ပြ၍ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများအား ဆရာနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါစေ။

လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်း

ဘောလုံးထိတွေ့ပြီးနောက် လိုက်ပါဆောင်ရွက်ခြင်းအနေအထားကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၈) ရှိ အကြောင်းအရာများကို ဆရာက ရှင်းပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အသင့်အနေအထားပုံစံကို ဆရာနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ▶ လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို တစ်ဦးချင်း ဘောလုံးမပါဘဲ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ဘောလုံးနှင့်အတူ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▶ တစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ရာတွင် နံရံကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ပါ။ နံရံမရှိပါက စက်ဝိုင်းပုံစံနေရာယူ၍ အလယ်တစ်ယောက်မှ စက်ဝိုင်းရှိသူများထံ အလှည့်ကျပေးပို့ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ ကျောင်းသားနှစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်လေ့ကျင့်ရာတွင် တစ်ဦးမှဘောလုံးကိုမြှောက်ပေးပြီး အခြား တစ်ဦးက လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါစေ။
- ▶ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ လေ့ကျင့်ပြီးနောက် အုပ်စုလိုက် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက် များရှိပါက အချင်းချင်းပြန်လည်ပြင်ဆင်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးမြန်း၍ သင်ခန်းစာကိုနားလည်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးအကဲ ဖြတ်ပါ။
- ၁။ ဘောလုံးထိတွေ့သည့် အနေအထားတွင် အများဆုံးထိတွေ့သည့် အပိုင်းကိုဖော်ပြပါ။
- ၂။ လက်ဖျားတောက်ကစားနည်းကို မည်သည့်နေရာတွင် အသုံးပြုကစားနိုင်သနည်း။
ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်အဖြေများထဲမှ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာကထပ်မံဖြည့်စွက်ပါ။

အဖြေများ

- ၁။ လက်မ၊ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်
- ၂။ ပင့်ထောင်ခြင်းတစ်ခုတည်းအတွက်မဟုတ်ဘဲ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍

စပေးဘော ဖမ်းယူခြင်းနှင့် ခံစစ်ဆယ်မရာတွင် အသုံးပြုသည်။

လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်း စာသင်ချိန် (၄) နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၃) တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကိုနိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

ကျောင်းသားများကို တစ်အုပ်စုလျှင် ကျား၊ မအချိုးညီ ၆ ယောက်စီဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတွင်းခေါင်းဆောင် ၁ ဦးရွေးချယ်၍ လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို ဦးစွာလေ့ကျင့်ပါစေ။ အလှည့်ကျ ခေါင်းဆောင်ပြုလုပ်ပါ။

တစ်အုပ်စုချင်းစီ လေ့ကျင့်ပြီးနောက် အုပ်စု ၂ စုအားပိုက်ခြား၍ ကွင်းအတွင်းတွင် လက်ဖျား တောက်ဖြင့် ဖမ်းယူပေးပို့ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ အုပ်စု ၂ စုကစားနေစဉ် ကျန်ကလေးများကိုလည်း ကြည့်ရှုလေ့လာမှတ်သားစေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

အုပ်စုလိုက်ကစားရာတွင် တစ်ဖက်အသင်းလျှင် ၃ ကြိမ်ထိပြီး အခြားတစ်ဖက်သို့ ပြန်ပို့ပေးရ မည်။ ဆရာက နမူနာပြုလုပ်ပြပါ။

မသန်စွမ်းကျောင်းသားများကို အမှတ်ရေတွက်ခြင်းနှင့် ဒိုင်လူကြီးအဖြစ်ပါဝင်နိုင်ရန် စီစဉ် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အထက်တွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လက်ဖျားတောက်ဖြင့် ဘောလုံးကစားနည်းကို နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာ ကျွမ်းကျင်မှုရသည်အထိ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါစေ။
- ▶ လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် ဆရာကလှည့်လည်ကြည့်ရှုပါ။ လိုအပ်သောနေရာများကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။ ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်ပြုလုပ်ပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ၏ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် ဆရာလမ်းညွှန် စာမျက်နှာ (၃၅) ပါ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်လမ်းညွှန်ချက် နမူနာပုံစံကိုကြည့်၍ အကဲဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် ရလဒ်ကို ဆရာလမ်းညွှန် စာမျက်နှာ (၃၆) အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်းနမူနာပုံစံတွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

ဆရာမှတ်စု

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ လေ့ကျင့်ကစားနိုင်ရန် သင့်လျော်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာထားရမည်။

သင်ကြားမည့် ဆရာသည် ဘော်လီဘော ဘောလုံးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ ကစားနည်းများ လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးပါက သင်ကြားရာတွင်အသုံးပြုသည့် အားကစားပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ပြန်လည်သိမ်းဆည်းတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ အထက်သင်ခန်းစာပါ ဘော်လီဘောကစားနည်းကို အားလပ်ချိန်များတွင် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။
- ◆ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများအတွက် သင့်လျော်သလို ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ရန် ဆရာက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

၂-၅-၃ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ် သင်ယူမှုရလဒ်

ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကို သိရှိလာပြီး စနစ်တကျကစားတတ်လာမည်။ အသင်းအဖွဲ့နှင့်ကစားသည့်အတွက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန်တန်ဖိုးထားနားလည်သည့် စိတ်ဓာတ်များရရှိလာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း စတင်ရောက်ရှိလာပုံကိုသိရှိရန်နှင့် ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များဖြစ်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် ဘောလုံးကိုင်နည်း၊ ထိန်းသိမ်းနည်းနှင့် ခြေလှမ်းရွှေ့ပြောင်းနည်း၊ ဘောလုံးပုတ်နည်းများကို စနစ်တကျ ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ဆောင်တတ်ရန်

သင်ခန်းစာကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ရော်ဘာဘောလုံးအသေး၊ ဘတ်စကက်ဘော ဘောလုံး

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ဤအတန်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းသမိုင်းကြောင်း၊ ဘတ်စကက်ဘောနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အခြေခံနည်းစနစ်များကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီ အလိုက် နည်းစနစ်ကျနမှန်ကန်စွာ ကစားတတ်စေရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

သင်ကြားခြင်း

ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်းသမိုင်းကြောင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၉) ရှိ

အကြောင်းအရာများကို ကြည့်၍ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များ မသင်ကြားမီ ပထမဦးစွာ ဘောလုံးနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်လေ့ကျင့်ရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၅၉၊ ၆၀၊ ၆၁) မှ ပုံ (၂-၄၆) မှ (၂-၅၃) အထိ ပုံများနှင့် ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း သင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်း အလှည့်ကျ လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အမှားပြုပြင်ပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်ရာတွင် ဘောလုံးအသေးများဖြင့် ဦးစွာလေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ဘတ်စကက်ဘော ဘောလုံးဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ဘောလုံးနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်နေစဉ် မှန်ကန်ခြင်း ရှိ မရှိ ဆရာက ကြည့်ပြီး လိုအပ်သည်ကို ပြန်လည်သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ လေ့ကျင့်နေစဉ် လှုပ်ရှားမှုကိုကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့်ဘောလုံးကိုင်နည်း

စာသင်ချိန် (၂)

သင်ကြားခြင်း

ဘတ်စကက်ဘောကစားရာတွင် ကိုယ်နေဟန်ထားစနစ်ကျရန် လိုအပ်သည်။ အောက်ပါ အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်း ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်ပါ။

ကိုယ်နေဟန်ထားကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၁) မှ ပုံ (၂-၅၄) အတိုင်း ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

ဘောလုံးကိုင်နည်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၁) မှ ပုံ (၂-၅၅) အတိုင်း ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း (ဘောလုံးမပါဘဲလေ့ကျင့်ခြင်း)

ကိုယ်နေဟန်ထားအတွက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဘောလုံးမပါဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။

ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၂) မှ ပုံ (၂-၅၆)

- ▶ နေရာတွင်ရပ်လျက် လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ လမ်းလျှောက်ရာမှ ရပ်လျက်လေ့ကျင့်ခြင်း
- ▶ နေရာတွင်ရပ်လျက် အနေအထားမှ ပထမအကြိမ်အချက်ပေးသံကြားလျှင် လမ်းလျှောက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် အချက်ပေးလျှင် ရပ်၍လေ့ကျင့်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခြင်း (ဘောလုံးဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း)

- ▶ ဘောလုံးကို ကြမ်းပြင်သို့ ပေါက်ချပြီး အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။
- ▶ ဘောလုံးကို အထက်သို့ မြှောက်တင်ပြီး အခြေခံပုံစံဖြင့် ပြန်ဖမ်းပါ။
- ▶ နှစ်ယောက်တွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ဘောလုံးပစ်ပေးသည်ကို အခြေခံပုံစံဖြင့်ပြန်ဖမ်းပါ။ အုပ်စု လိုက်လေ့ကျင့်ပြီး အချင်းချင်း လိုအပ်သည်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့်ဘောလုံးကိုင်နည်းကို တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်နေစဉ် မှန်ကန်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပြီး လုပ်ဆောင်မှုမှားနေပါက ချက်ချင်းပြုပြင်ပေးပါ။ တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ပြီးလျှင် နှစ်ယောက်တွဲ လေ့ကျင့်စေပြီး အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါစေ။ လိုအပ်ချက်ရှိလျှင် ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးပြီး ကျောင်းသားများ၏ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

ဘောလုံးထိန်းပုတ်ခြင်းနှင့် အရှိန်ဖြင့်ပြေး၍ပုတ်ခြင်း

စာသင်ချိန် (၃+၄)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် ဘောလုံးကိုင်နည်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ခြေလှမ်းရွေ့ပြောင်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူပြီးဖြစ်သည်။ ဆက်လက်၍ ဘောလုံးပုတ်ခြင်းကို လေ့လာသင်ယူကြရမည်။

သင်ကြားခြင်း

ဘောလုံးထိန်းပုတ်ခြင်းနှင့် အရှိန်ဖြင့်ပြေး၍ပုတ်ခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို စာမျက်နှာ (၆၂၊ ၆၃) ပါရှင်းလင်ချက်များကိုကြည့်၍ ပုံ (၂-၅၇) နှင့် (၂-၅၈) အတိုင်း သင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော ဘောလုံးပေးနည်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပါ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။ လေ့ကျင့်မှုပြီးလျှင် သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်နေစဉ် အခက်အခဲရှိနေသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်သရုပ်ပြ

သင်ကြားပေးပါ။ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကိုကြည့်၍ ဆရာက အကဲဖြတ် စစ်ဆေးပါ။

၂-၅-၄ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ် သင်ယူမှုရလဒ်

ထုပ်ဆီးတိုးကစားရာတွင် တိုးသူ၊ တားသူလိုက်နာရန်အချက်များကို သိရှိလာမည်။ ဒိုင်လူကြီး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကိုသိရှိ၍ ပြိုင်ပွဲများကျင်းပရာတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ထုပ်ဆီးတိုးကစားရာတွင် တိုးသူ၊ တားသူလိုက်နာရန်အချက်များကို သိရှိရန်နှင့် ဒိုင်လူကြီးတာဝန် ဝတ္တရားများကိုသိရှိ၍ ပြိုင်ပွဲများကျင်းပရာတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ထုပ်ဆီးတိုးကွင်းပုံပါကားချပ်၊ ခရာ

တိုးသူ၊ တားသူလိုက်နာရန်အချက်များ စာသင်ချိန် (၁)

တိုးသူလိုက်နာရန်အချက်များ

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းမှ ကစားကွင်းအတိုင်းအတာများနှင့် တိုးသူ၊ တားသူများအတွက် အထောက်အကူပြုလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ဆောင်စေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာစတင်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

တိုးသူလိုက်နာရန်အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၄) မှ ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း သင်ကြားရမည်။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ တိုးသူလိုက်နာရန်အချက်များကို ထုပ်ဆီးတိုးကွင်းအတွင်း လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ မရှင်းလင်းသည်ကို ပြန်လည်မေး၍ ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။
- ၁။ တိုးသူ ပထမစည်းအတွင်းသို့ဝင်ပြီးနောက် ဒုတိယစည်းမကျော်မီ မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။
- ၂။ တိုးသူသည် နောက်ဆုံးစည်းကို မည်သို့ပြုလုပ်၍ ခေါင်ပြန်ရမည်နည်း။

အဖြေများ

- ၁။ ၂ ကြိမ်ပြန်ထွက်နိုင်သည်။

၂။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံးနောက်ဆုံးစည်းကိုကျော်ရမည်။

တားသူလိုက်နာရန်အချက်များ

စာသင်ချိန် (၂)

သင်ကြားခြင်း

တားသူလိုက်နာရန်အချက်များကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၅) မှ ရှင်းလင်းချက်များ အတိုင်း သင်ကြားရမည်။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ တားသူလိုက်နာရန်အချက်များကို ထုပ်ဆီးတိုးကွင်းအတွင်း လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ မရှင်းလင်းသည်ကို ပြန်လည်မေး၍ ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော တိုးသူ၊ တားသူလိုက်နာရန်အချက်များကို ထုပ်ဆီးတိုးကွင်းအတွင်း လက်တွေ့လေ့ကျင့်စဉ် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်သည်ကို ပြန်လည်ရှင်းလင်းသင်ကြားရမည်။

ဒိုင်လူကြီး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ

စာသင်ချိန် (၃+၄)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

တိုးသူ၊ တားသူလိုက်နာရန်အချက်များကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်လက်၍ ဒိုင်လူကြီး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို သင်ယူကြရမည်။

သင်ကြားခြင်း

ထုပ်ဆီးတိုးပျိုင်ပွဲကျင်းပရာ၌ တာဝန်ယူမည့် ဒိုင်အမျိုးအစားများဖြစ်သော ဒိုင်ချုပ်၊ အမှတ်ပေးဒိုင်၊ စည်းစောင့်ဒိုင်၊ ခေါင်စည်းစောင့်ဒိုင်၊ မှတ်တမ်းတင်ဒိုင်နှင့် အမှတ်ကြေညာဒိုင်တို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၆၊ ၆၇) မှ ရှင်းလင်းချက်များနှင့် ပုံ (၂-၅၉) အရ ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

ဒိုင်လူကြီး၏တာဝန်ဝတ္တရားများကို လေ့ကျင့်ရန်အတွက် ထုပ်ဆီးတိုးကွင်းအတွင်း သက်ဆိုင်ရာ နေရာများတွင် အလှည့်ကျနေရာယူစေပြီး လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါ။ မရှင်းလင်းသည်ကို ပြန်လည်မေး၍ ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ၁။ ထုပ်ဆီးတိုးကစားနည်းတွင် ဒိုင်လူကြီးအမျိုးအစား မည်မျှရှိသနည်း။
- ၂။ အမှတ်ကြေညာဒိုင်သည် အမှတ်ကိုမည်သည့်အခါမှ ချိတ်ရမည်နည်း။

အဖြေများ

၁။ ၆ မျိုး

၂။ ဒိုင်ချုပ်ကအသိအမှတ်ပြုပြီးမှသာ

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အထက်တွင်သင်ကြားခဲ့သော ဒိုင်လူကြီး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ထုပ်ဆီးတိုးကွင်း အတွင်း လက်တွေ့လေ့ကျင့်စဉ် ဆရာက လှည့်လည်ကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်သည်ကို ပြန်လည်ရှင်းလင်းသင်ကြားရမည်။ ဒိုင်လူကြီးများ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကျောင်းသားများ အလှည့်ကျလေ့ကျင့်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပေးရမည်။

၂-၅-၅ မြန်မာ့ရိုးရာခြင်းလုံးကစားနည်း စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ် သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးပါက ကျောင်းသားများသည် ခြင်းလုံးကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကိုသိရှိပြီး အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းအလိုက် နားလည်သဘောပေါက်၍ လက်တွေ့ကစားရာတွင် အသုံးချတတ်လာမည်။

ခြင်းလုံးကစားနည်းတွင် ခြင်းရိုး ၈ မျိုး ရှိကြောင်း ခွဲခြားသိမြင်ပြီး လက်တွေ့ကစားရာတွင် အသုံးချတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ခြင်းလုံးကစားနည်း၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကိုသိရှိပြီး လက်တွေ့ကစားတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်၊ ကြိမ်ခြင်းလုံး၊ အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်း၊ ပလတ်စတစ်ဖိုက်ဘာ ခြင်းလုံး သို့မဟုတ် ရိုးရိုးပလတ်စတစ်ခြင်းလုံး

ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်း

စာသင်ချိန် (၁+၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကျောင်းသားများအားအုပ်စုဖွဲ့၍ အောက်ပါနှုတ်မေးခွန်းများဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ မြန်မာနိုင်ငံခြင်းလုံးအဖွဲ့ချုပ်၏ ဆောင်ပုဒ်ကို သင်သိပါသလား။

၂။ အခြေခံထိချက် ၆ မျိုးကိုဖော်ပြ၍ နှစ်သက်ရာထိချက် ၂ မျိုးအကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက် သည့်အတိုင်း အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးပါစေ။ ရရှိလာသော ဆွေးနွေးချက်အဖြေများအား အတန်းသို့ တင်ပြ၍ လိုအပ်သည်များကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

သင်ကြားခြင်း

မူလအနေအထား

မူလအနေအထားကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၆၈) ပုံ (၂-၆၀) အရ ရှင်းလင်းသင်ကြား ပါမည်။

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

ဆဋ္ဌမတန်းတွင် သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ခြေဖျား၊ ခြေခွင်၊ ဒူး လေ့ကျင့်ခန်းများကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်မည်။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်းသင်ခန်းစာကို ဆက်လက်သင်ကြား မည်ဖြစ်သည်။

ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်း သင်ခန်းစာကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၈) ပါ ရှင်းလင်းချက်များ ကိုကြည့်၍ ပုံ (၂-၆၁၊ ၈ မှ ၁၀) များအတိုင်း အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီ သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ဦးချင်း လေ့ကျင့်ပါစေ။ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက်လေ့ကျင့် ပါ။ လိုအပ်ချက်များအား ဆရာက ရှင်းလင်းပြသ၍ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းသားအချင်းချင်း အကူ အညီပေး၍ဖြစ်စေ ပြန်လည်ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ ခြင်းလုံးကို အပေါ်သို့မြှောက်ခြင်းမပြုဘဲ တင်ပါးမှအနည်းငယ်ခွာ၍ လက်မှောက်ကိုင်ထားပြီး ဘေးဖဝါးဖြင့်ခတ်ခြင်းနှင့် ၎င်းအနေအထားအတိုင်း ခြင်းလုံးမပါဘဲ ဖဝါးဖြင့်ထိအောင်ခတ်ခြင်း ကို အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ခြင်းလုံးဖြင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▶ ကြိမ်ခြင်းလုံးမရှိပါက ခြင်းလုံးအစား အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်း၊ ပလတ်စတစ်ဖိုက်ဘာခြင်းလုံး သို့မဟုတ် ရိုးရိုးပလတ်စတစ်ခြင်းလုံးဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုအုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။
- ၁။ ဘေးဖဝါးထိချက်သည် မည်သည့်နေရာ ဖြစ်သနည်း။

- ၂။ ခတ်ခြေဖနောင့်နှင့် ရပ်ခြေဖနောင့်သည် မည်သည့်အနေအထားရှိရမည်နည်း။
- ၃။ ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို မည်သည့်လက်ဖြင့် ကိုင်ရမည်နည်း။
- ၄။ ခြင်းလုံးခတ်ရာတွင် မျက်စိသည် မည်သို့လိုက်၍ ကြည့်ရမည်နည်း။ ရရှိလာသော အဖြေများ ထဲမှ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါ။

အဖြေများ

- ၁။ ဘေးဖဝါးထိချက်သည် ခြေဖျားကုပ်ထားသောနေရာမှ ဖဝါးခွက်နေသော နေရာထိဖြစ်သည်။
- ၂။ ခတ်ခြေဖနောင့်နှင့် ရပ်ခြေဖနောင့်သည် ထောင့်မှန်အနေအထား ရှိရပါမည်။
- ၃။ ခတ်ခြေညာဖြစ်လျှင် ခြင်းလုံးကို ဘယ်လက်ဖြင့် ကိုင်ရပါမည်။
- ၄။ မျက်စိသည် ခြင်းလုံးသွားရာလမ်းကြောင်း အစအဆုံးကိုလိုက်၍ ကြည့်ရမည်။

ကျောင်းသားများအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ကိုကြည့်၍ အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျ လုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၁) အတိုင်း ဖြည့်သွင်းပါ။ ထို့နောက် ဆရာက ကျောင်းသားများဖြည့်သွင်းထားသော ရလဒ်ကို စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၂) တွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်လမ်းညွှန်ချက်များ

နည်းစနစ်ကျကျ ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ၅ ကြိမ် အထက် ခတ်ကစားနိုင်သည်။	A
နည်းစနစ်ကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ၃ ကြိမ် မှ ၅ ကြိမ်အတွင်း ခတ်ကစားနိုင်သည်။	B
အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ဆရာ သို့မဟုတ် ကျောင်းသား အချင်းချင်း၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုရယူသည်။ ၂ ကြိမ်အောက် ခတ်ကစားနိုင်သည်။	C

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၁) (ကျောင်းသား)

သင်ခန်းစာအမည် -----

စဉ်	အမည်	လုပ်ဆောင်မှု		မှတ်ချက်
		အကြိမ်	အဆင့်	

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၂) (ဆရာ)

စဉ်	အမည်	ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်း	ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်း	ဘေးဖမျက်ခတ်ခြင်း	ရှေ့ဖဝါးနှင့်ရှေ့ဖနောင့်ခတ်ခြင်း	မှတ်ချက်

ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်း

စာသင်ချိန် (၃+၄)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁+၂) တွင်သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ပြန်လည်ဆွေးနွေးစေခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

သင်ကြားခြင်း

သင်ကြားခဲ့ပြီးသော ဘေးဖဝါးခတ်ခြင်းသင်ခန်းစာကို အုပ်စုဖွဲ့၍ ၁၀ မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်စေမည်။ ထိုသို့လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်း သင်ခန်းစာကို ဆက်လက်သင်ကြားမည် ဖြစ်သည်။ ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်း သင်ခန်းစာကို မသင်ကြားမီ မူလအနေအထားမှစတင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။

ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်း သင်ခန်းစာကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၆၉၊ ၇၀) ပါ ရှင်းလင်းချက်များကို ကြည့်၍ ပုံ (၂-၆၂၊ က မှ ယ) များအတိုင်း အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီ သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ဘေးဖနောင့်ခတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ဦးချင်းလေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ပါ။ လိုအပ်ချက်များအား ဆရာက ရှင်းလင်းပြသ၍ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းသား အချင်းချင်း အကူအညီပေး၍ဖြစ်စေ ပြန်လည်ပြုပြင်လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▶ ခြင်းလုံးကိုအပေါ်သို့ မြှောက်ပစ်ခြင်းမပြုဘဲ တင်ပါးမှအနည်းငယ်ခွာ၍ လက်မှောက်ကိုင်ထားပြီး ဘေးဖနောင့်ဖြင့်ထိအောင်ခတ်ခြင်းနှင့် ၎င်းအနေအထားအတိုင်း ခြင်းလုံးမပါဘဲ ဖနောင့်ဖြင့် ထိအောင်ခတ်ခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါစေ။ ခြင်းလုံးဖြင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပါစေ။
- ▶ ကြိမ်ခြင်းလုံးမရှိပါက ခြင်းလုံးအစား အမျိုးသမီးပိုက်ကျော်ခြင်း၊ ပလတ်စတစ်ဖိုက်ဘာခြင်းလုံး သို့မဟုတ် ရိုးရိုးပလတ်စတစ်ခြင်းလုံးဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတင်ပြပါစေ။
- ၁။ မူလအနေအထားတွင် ခြေနှစ်ဖက်ကို မည်မျှခန့်ခွဲ၍ ရပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ ဘေးဖန်တောင့်ထိချက်သည် မည်သည့်နေရာအထိ ဖြစ်သနည်း။
- ၃။ ဖန်တောင့်ကြောတင်းစေရန် ခြေဖျားကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။
- ၄။ ဘေးဖန်တောင့်ခတ်ရာတွင် ခါးနှင့်ရင်ကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။

အဖြေများ

- ၁။ မူလအနေအထားတွင် ခြေနှစ်ဖက်ကို ၆ လက်မခန့်ခွဲ၍ ရပ်ရမည်။
- ၂။ ဘေးဖန်တောင့်ထိချက်သည် ဖန်တောင့်ထိပ်မှ ၄ လက်မအကွာ ဖန်တောင့်ကြောအထိဖြစ်သည်။
- ၃။ ဖန်တောင့်ကြောတင်းစေရန် ခြေဖျားကို ကော့ထားရမည်။
- ၄။ ဘေးဖန်တောင့်ခတ်ရန် ရပ်ခြေဒူးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ခါးနှင့်ရင်ကို အနည်းငယ်လိမ်ထားရမည်။
ရရှိလာသော အဖြေများထဲမှ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက်ပါ။

ကျောင်းသားများအား ဆရာလမ်းညွှန် စာမျက်နှာ (၅၇၊ ၅၈) တွင်ရှိသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ကိုကြည့်၍ အုပ်စုလိုက် အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၁) အတိုင်း ဖြည့်သွင်းပါ။ ထို့နောက် ဆရာက ကျောင်းသားများ ဖြည့်သွင်းထားသောရလဒ်ကို စစ်ဆေးမှုမှတ်တမ်း ပုံစံ (၂) တွင် ဖြည့်သွင်းပါ။

ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

- ◆ အထက်တွင် သင်ကြားခဲ့သော ခြင်းခတ်နည်းများကို အားလပ်ချိန်များတွင် ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါ။
- ◆ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသောကိရိယာများ၊ ကြိုးများကို အသုံးပြုပြီး ခတ်ကစားနိုင်သည်။

အခန်း (၂) အားကစားနည်းများသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၇၂) တွင် ကြည့်၍ ကျောင်းသားများနှင့် အတူပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

အခန်း (၃)

အားကစားနှင့်ဆက်သွယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ

၃-၁ ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ် သင်ယူမှုရလဒ်

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာပြီး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် အာဟာရဓာတ်စားသုံးမှုအလေ့အထရရှိနိုင်ရန် လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကို လုံလောက်မှုတစွာ စားသုံးတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာပြီး ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် အာဟာရဓာတ်စားသုံးမှု အလေ့အထရရှိရန်
- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်လိုအပ်သောအာဟာရဓာတ်များကို လုံလောက်မှုတစွာစားသုံးတတ်ရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- အာဟာရဓာတ်အုပ်စုပါဇယား

၃-၁-၁ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အာဟာရစားသုံးမှုအလေ့အထ စာသင်ချိန် (၁) နိဒါန်းပျိုးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ သင်တို့လေ့လာသိရှိခဲ့သည့် အာဟာရဓာတ်များကိုဖော်ပြပါ။
- ၂။ သင်တို့နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် မည်သည့်အာဟာရဓာတ်များ ရရှိနိုင်သနည်း။
- ၃။ သင်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို စဉ်းစားဖြေဆိုပါ။
- ၄။ သင်၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သောအစားအစာကို မည်ကဲ့သို့ စားသုံးမည်နည်း။

သင်ကြားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ အုပ်စုများဖွဲ့ပြီး ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၇၃) မှ ဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည့် အာဟာရဓာတ်တို့ပါဝင်သော အစားအစာအမည်များကို ဖြည့်စွက်ရန် ဆရာကညွှန်ကြားပါ။ ထို့နောက် အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးပါစေ။ ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ချက်အတိုင်း ကျောင်းသားများအားလုံး ပါဝင် ဆွေးနွေးချက်များကို အုပ်စုကိုယ်စားပြုတစ်ဦးက ပြန်လည်တင်ပြပါစေ။ တင်ပြချက်များကို အုပ်စုအချင်းချင်း အပြန်အလှန်အကြံပြုဆွေးနွေးရန် ဆရာက လမ်းညွှန်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ ဆရာက ဖြည့်စွက် အကြံပြုပါ။

အာဟာရဓာတ်အုပ်စုကြီးများ

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပိုင်းခြင်း

နေ့စဉ်စားသောက်နေသည့် အစားအစာများတွင် ရရှိနိုင်သော အာဟာရဓာတ်အခြေခံအုပ်စုကြီး ၆ စု အကြောင်း ရှင်းလင်းသင်ကြားပါမည်။

သင်ကြားခြင်း

အာဟာရဓာတ်အခြေခံအုပ်စုကြီး ၆ စု အကြောင်းကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၇၄) မှ ရှင်းလင်းချက်များအတိုင်း သင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ စာသင်ချိန် (၁) ၌ အာဟာရဓာတ် အုပ်စုဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ထားသည့် အစားအစာများသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး အားကစားစွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော အစားအစာများဖြစ်ကြောင်းကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေး၍ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးစီက တင်ပြပါစေ။ ဆရာကကြီးကြပ်ပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုလိုက်တင်ပြချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ သင်ခန်းစာနားလည်မှုကို ဆရာက အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရမည်။
- ၁။ လူတစ်ဦးအသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားကစားရန် လိုအပ်သည့်စွမ်းအင်ကို မည်သည့် အာဟာရဓာတ်များမှ ရရှိသနည်း။
- ၂။ အသားဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။
- ၃။ ဗီတာမင်ဓာတ်ရနိုင်သော အစားအစာများကို ဖော်ပြပါ။

အဖြေများ

- ၁။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်များ (အင်အားဓာတ်)၊ အဆီဓာတ်များ၊ အသားဓာတ်များ၊ သတ္တုဓာတ်များ၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များ၊ ရေဓာတ်
- ၂။ ကြွက်သားများတည်ဆောက်ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ အားကစားလှုပ်ရှားချိန်တွင် ပျက်စီး

သွားသည့် တစ်ရှူးများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရန်အတွက်လည်းကောင်း

၃။ အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသီးအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ငါးကြီးဆီ

၃-၂ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်သွယ်သော အပန်းဖြေကစားနည်းများ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန် တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ကျန်းမာသောကိုယ်ခန္ဓာတွင်ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်များရလာမည်။ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအားများ ကောင်းမွန်လာမည်။ အပန်းဖြေကစားနည်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သိရှိလာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ▶ ကျန်းမာသောကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်များရရှိရန်၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်အားကောင်းရန်
- ▶ အများနှင့်ပျော်ရွှင်စွာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျန်းမာရေးဖျာ သို့မဟုတ် အခင်း

၃-၂-၁ ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်

ကျန်းမာသောကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကြံ့ခိုင်သောစိတ်ဓာတ်များရရှိရန်၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်အားကောင်းလာစေရန် ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်ကို သင်ကြားလေ့ကျင့်ကြရမည်။ စာသင်ချိန် (၁) တွင် ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများကို သင်ယူရမည်။

ယောဂလေ့ကျင့်စဉ်များသည် ဘာသာမတူသည့် ကျောင်းသားများအားလုံး ကျား၊ မ မခွဲခြားဘဲ အတူတကွ စုပေါင်းလေ့ကျင့်နိုင်သည်။

ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်စဉ်များ

စာသင်ချိန် (၁)

သင်ကြားခြင်း

ကျောရိုးနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်စဉ်များအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံအညွှန်းများအရ လက်တွေ့သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်စဉ် (၁) စာမျက်နှာ (၇၅) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၁၊ ၈၊ ၉၊ ၈) အတိုင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်စဉ် (၂) စာမျက်နှာ (၇၆) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၂၊ က၊ ခ၊ ဂ) အတိုင်းသင်ကြားပါ။
 လေ့ကျင့်စဉ် (၃) စာမျက်နှာ (၇၆၊ ၇၇) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၃၊ က၊ ခ၊ ဂ) အတိုင်းသင်ကြားပါ။
 လေ့ကျင့်စဉ် (၄) စာမျက်နှာ (၇၇) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၄၊ က၊ ခ) အတိုင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ဆရာသရုပ်ပြသင်ကြားသည့်အတိုင်း လေ့ကျင့်စဉ်များကို နှစ်ယောက်တွဲလေ့ကျင့်ပါစေ။ တစ်ဦး ပြုလုပ်စဉ် ကျန်တစ်ဦးကကြည့်၍ အပြန်အလှန်ပြင်ဆင်ပါစေ။ ကျောရိုးလေ့ကျင့်စဉ်များ လေ့ကျင့်ရာတွင် တစ်ဦးချင်း၏ ခံနိုင်ရည်အလိုက် လေ့ကျင့်ရန် ဆရာက ညွှန်ကြားရမည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်နေစဉ် ဆရာကအုပ်စုတွင်းလှည့်၍ လိုအပ်သည်များကို ပြင်ဆင်ပါ။ အခက်အခဲရှိသော လေ့ကျင့်စဉ်ကို ပြန်လည်သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်မှုကို ကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်စဉ်များ စာသင်ချိန် (၂)

သင်ကြားခြင်း

အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်စဉ်များအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံအညွှန်းများအရ လက်တွေ့သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်စဉ် (၁) စာမျက်နှာ (၇၈) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၅) အတိုင်းသင်ကြားပါ။
 လေ့ကျင့်စဉ် (၂) စာမျက်နှာ (၇၈) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၆) အတိုင်းသင်ကြားပါ။
 လေ့ကျင့်စဉ် (၃) စာမျက်နှာ (၇၉) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၇) အတိုင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားသည့်အတိုင်း အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်မှုမှန်ကန် စေရန် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲလျက် လေ့ကျင့်ပါစေ။ တစ်ဦးပြုလုပ်စဉ်ကျန်တစ်ဦးက ကြည့်၍ အပြန်အလှန်ပြင်ဆင်ပါစေ။ အချင်းချင်း ကူညီအားပေးလေ့ကျင့်ပါ။
- ▶ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားများကို အတူတကွ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကူညီအားပေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများလေ့ကျင့်နေစဉ် ဆရာက အုပ်စုတွင်းလှည့်၍ လိုအပ်သည်များကို ပြင်ဆင်ပါ။ အခက်အခဲရှိသော လေ့ကျင့်စဉ်ကို ပြန်လည်သရုပ်ပြပါ။ ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်မှုကို ကြည့်၍ တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

၃-၂-၂ တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းများ

စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၂ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

အများနှင့်ပျော်ရွှင်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများရလာမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာ၍ စိတ်ပင်ပန်းမှုများပြေပျောက်စေမည်။ တေးဂီတနှင့်စည်းချက်ညီညီ လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်တတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ အများနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရလာစေရန်
- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာ၍ စိတ်အပန်းပြေစေရန်
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းများကို တေးဂီတနှင့်စည်းချက်ညီညီ လှုပ်ရှားတတ်စေရန်

သင်ခန်းစာအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- လေ့ကျင့်ခန်း သရုပ်ပြပုံကားချပ်၊ တီးလုံးခွေ

တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၁)

စာသင်ချိန် (၁)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာ၍ စိတ်အပန်းပြေစေရန် တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၁) ကို သင်ကြား လေ့ကျင့်ကြရမည်။ သင်ခန်းစာမစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၁) အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ အညွှန်းများအရ လက်တွေ့ သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁) စာမျက်နှာ (၇၉၊ ၈၀) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၈၊ က မှ ဃ) အတိုင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၂) စာမျက်နှာ (၈၀) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၉၊ က မှ ဃ) အတိုင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၃) စာမျက်နှာ (၈၁) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၁၀၊ က မှ ဃ) အတိုင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်း လေ့ကျင့်ရမည်။ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ လေ့ကျင့်ပါစေ။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုပြင်ပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်း မှန်ကန်ပါက လေ့ကျင့်ခန်း ၃ ခု အား တစ်ဆက်တည်းလေ့ကျင့်ရမည်။

ကျောင်းသားများအားလုံး လေ့ကျင့်မှုတွင် ပါဝင်ရမည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်နေစဉ် လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်ကန်မှုကို ဆရာကလှည့်လည်ကြည့်ပါ။ အခက်အခဲရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၂)

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန် (၁) တွင် သင်ယူခဲ့ပြီးသော တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၁) ကို ပြန်လည် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာစတင်ပါ။ စာသင်ချိန် (၂) တွင်တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၂) ကို ဆက်လက်၍ သင်ယူကြရမည်။ သင်ခန်းစာ မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

သင်ကြားခြင်း

တေးဂီတနှင့်လှုပ်ရှားခြင်း အပိုင်း (၂) အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံအညွှန်းများအရ လက်တွေ့ သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၄) စာမျက်နှာ (၈၁၊ ၈၂) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၁၁၊ က မှ ဃ) အတိုင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၅) စာမျက်နှာ (၈၂) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၁၂၊ က၊ ခ) အတိုင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၆) စာမျက်နှာ (၈၃) မှ ရှင်းလင်းချက်နှင့် ပုံ (၃-၁၃၊ က မှ ဃ) အတိုင်းသင်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ သင်ကြားခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုချင်းကို အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်း လေ့ကျင့်ရမည်။ တစ်ဦးချင်း ဖြစ်စေ၊ နှစ်ယောက်တွဲဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပါစေ။ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ပြုပြင်ပါ။
- ▶ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုချင်းမှန်ကန်ပါက လေ့ကျင့်ခန်း ၃ ခုအား တစ်ဆက်တည်း လေ့ကျင့်ရမည်။ ထို့နောက် လေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခုကို တစ်ဆက်တည်း တေးဂီတနှင့်တွဲ၍ စည်းချက်ညီစွာ လေ့ကျင့်ပါစေ။ လေ့ကျင့်မှုများပြီးဆုံးပါက သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ လေ့ကျင့်ခန်း ၆ ခုကို ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်နေစဉ် ဆရာကလှည့်လည်ကြည့်ပါ။ အခက် အခဲရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြန်လည်သရုပ်ပြသင်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများ လေ့ကျင့်နေစဉ် မှန်ကန်မှု၊ ညီညာမှုရှိစေရန် ကြီးကြပ်ပါ။ တေးဂီတနှင့်တွဲ၍ စည်းချက်ညီစွာ လေ့ကျင့်စေပြီး တတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

၃-၃ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ် စုစုပေါင်းစာသင်ချိန် ၄ ချိန်၊ တစ်ချိန် ၄၅ မိနစ်

သင်ယူမှုရလဒ်

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုသိရှိပြီး ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်လာမည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်ကို သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတကွပူးပေါင်း၍ ရေးဆွဲ တတ်လာမည်။

ရေးဆွဲသည့်အစီအစဉ်အတိုင်း နေ့စဉ်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို တန်ဖိုးထားတတ်လာမည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုသိရှိပြီး ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်ရန်
- ▶ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုအစီအစဉ်ကို သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူတကွပူးပေါင်း၍ ရေးဆွဲတတ်ရန်
- ▶ ရေးဆွဲသည့်အစီအစဉ်အတိုင်း နေ့စဉ်လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကိုတန်ဖိုးထားတတ်ရန်

သင်ခန်းစာကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ကျောင်းသုံးစာအုပ်

၃-၃-၁ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသော အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း စာသင်ချိန် (၁)

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် နိဒါန်းပျိုးပါ။

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
- ၂။ သင်စိတ်ဝင်စားသော လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများကို ပြောပြပါ။
- ၃။ သင်ယူခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများမှ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများ၊ ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်သိသလောက် ပြောပြပါ။

သင်ကြားခြင်း

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ရာတွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုမရှိဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးကြောနှင့်ကြွက်သားတို့၏ ဆက်စပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သော စွမ်းရည်ကို ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု ဟုခေါ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

ထို့နောက် အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ် ရေးဆွဲရန်အတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှုတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ မိမိတို့နှစ်သက်ရာ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကို စဉ်းစား၍ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆရာကကြီးကြပ်ပေးပါ။ ဆွေးနွေးချက်များ၏ ရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက တင်ပြပါစေ။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း မပြုလုပ်မီ ရွေးချယ်သည့် သင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်ရမည့် အစိတ်အပိုင်းများအတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၈၄) တွင် ဖော်ပြထားသော (သင်ခန်းစာ၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ) ပါသည့် ဇယား (၁) ကို ဦးစွာလေ့လာပါစေ။

ရေးဆွဲနိုင်ရန်လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းများကို တွေး၊ တွဲ၊ မျှဝေနည်းဖြင့် ရွေးချယ်ပါ။

သင်ယူခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုမှတ်မိခြင်း ရှိ မရှိ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို နမူနာယူပြီး ဆရာက ပြောပြပါ။

ဥပမာ လျင်မြန်သွက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း မပြုလုပ်မီ ပါဝင်ရမည့်အစိတ်အပိုင်းများကို ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ ဖော်ပြချက်များအပြင် မိမိတို့နှစ်သက်ရာ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း ထည့်သွင်းရေးဆွဲနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ကျောင်းသားများအားအုပ်စုဖွဲ့ပြီး ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆွေးနွေးပါစေ။ အခြားသောလေ့ကျင့်ခန်းများရှိပါက အကြံပြုဆွေးနွေးပါစေ။
- ▶ အဖွဲ့အသီးသီးကရေးဆွဲရမည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များအတွက် လိုအပ်ချက်များကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကြံပြုဆွေးနွေးပါစေ။ လိုအပ်ချက်များကို ဆရာက ထပ်မံဖြည့်စွက်ရှင်းပြပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာနားလည်မှု ရှိ မရှိ ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- ၁။ သင့်အဖွဲ့ကရေးဆွဲထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် မည်သည့်အခန်းမှ မည်သည့်

သင်ခန်းစာများကို ရွေးချယ်ထားသနည်း။

၂။ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

၃။ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။

အဖြေများ

၁။ မိမိတို့ ရေးဆွဲထားသော အခန်းမှ သင်ခန်းစာများ

၂။ အကြောဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ

၃။ လျင်မြန်သွက်လက်မှု၊ စွမ်းအားရရှိမှုစသည်ဖြင့်

အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်း

စာသင်ချိန် (၂)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေး၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့လာခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဆက်လက်၍ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းသားများနေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရေးဆွဲကြရမည်။ ဤ အစီအစဉ်သည် ကျောင်းသားများနှင့်သူငယ်ချင်းများအတွက် အပတ်စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ် ဖြစ်ပြီး အတူတကွရေးဆွဲရမည်။

သင်ကြားခြင်း

ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၈၅) တွင် ဖော်ပြထားသော အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း အဆင့်များ အတိုင်း ဆရာက ရှင်းလင်းသင်ကြားပါ။

သင်ယူခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာများထဲမှ တစ်ခုကိုရွေးချယ်၍ တစ်ပတ်အတွက် သင်ခန်းစာ၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၈၆) တွင် ဖော်ပြထားသော ဇယား (၂) နမူနာပုံစံအတိုင်း ရေးဆွဲကြရန်ဆရာက ညွှန်ကြားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ကျောင်းသားများရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ကို ဆရာကကြည့်၍ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွက်အကြံပြုပေးပါ။
- ▶ ရေးဆွဲထားသောအစီအစဉ်ကို စုပေါင်း၍ ပြန်လည်ညှိနှိုင်း ပြင်ဆင်ပါစေ။
- ▶ အတည်ပြုချက်ရရှိသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်အတိုင်း အဖွဲ့ဝင်အားလုံးမိနစ် ၂၀ ခန့် လက်တွေ့ သရုပ်ပြနိုင်ရန် ဆရာက ကြီးကြပ်ပါ။
- ▶ အချင်းချင်း ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြီး အကြံပြုချက်ကို ရယူပါစေ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ အစီအစဉ်ရေးဆွဲအပြီးတွင် အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို ပြန်လည်လေ့လာသုံးသပ်ပါ။
- ၁။ အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ထည့်သွင်းရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ၂။ အစီအစဉ်တွင်ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအတွက် အချိန်မည်မျှ သတ်မှတ်ထားသနည်း။

၃-၃-၂ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသောအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့်လေ့လာခြင်း

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

စာသင်ချိန်(၃)

မိမိတို့နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲပြီးဖြစ်၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ကြရမည်။

သင်ကြားခြင်း

အစီအစဉ်ကိုလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်တွင် တစ်နေ့တာအတွက် အသေးစိတ်ရေးဆွဲထားသည့် အတိုင်း ရည်ရွယ်ချက်၊ အချိန်အတိုင်းအတာနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပါစေ။ ဤလုပ်ငန်းအစီအစဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်စေရန်အရေးကြီးသည့်အပြင် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်လာမှုကို သတိပြုမိရန်ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်များသည် ချမှတ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်နိုင်ရမည်။ ကျောင်းသားများ၏ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှုရလဒ် ရှိ မရှိ ကိုယ်တိုင်လေ့လာသိရှိရန် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ကြံ့ခိုင်မှုကိုသိရှိရန်အတွက် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၈၇) တွင် ဖော်ပြထားသော ဇယား (၃) ပုံစံအတိုင်း အဖွဲ့လိုက် ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်စဉ် သတ်မှတ်ထားသောလေ့ကျင့်ခန်း၊ အချိန်အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ ပြုလုပ်ရန် ဆရာက လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်ပါ။
- ▶ အစီအစဉ်ကိုလေ့လာရန်လိုအပ်ချက်များ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြီးပါက ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၈၈) တွင် ဖော်ပြထားသော ဇယား (၄) ကိုလေ့လာဖြေဆိုပြီး အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးပါ။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၈၇) တွင် ဖော်ပြထားသော ဇယား (၃) မှ အစီအစဉ်ကို လက်တွေ့ပြုလုပ်စဉ် တွေ့ရှိမှုများနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၈၈) ဇယား (၄) လေ့လာ

ဖြေဆိုမှုတို့အား နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပြီး ကျောင်းသားများသင်ခန်းစာနားလည်မှုရှိ မရှိ ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။

လေ့ကျင့်မှုအဆင့်ဆင့်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးပါ။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်အတိုင်း စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် မည်သည့်အကျိုး ကျေးဇူးများရရှိသနည်း။

၂။ ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှုရလဒ်အပေါ် သင်တို့၏ခံစားချက်ကို ဖော်ပြပါ။

အဖြေများ

၁။ အမောခံနိုင်ခြင်း၊ သက်လုံကောင်းခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်မှု သက်သာခြင်း

၂။ မိမိတို့ ခံစားချက်အတိုင်းဖြေရန်

အစီအစဉ်ကိုလေ့လာရန်လိုအပ်ချက်များ

စာသင်ချိန် (၄)

နိဒါန်းပျိုးခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် နေ့အလိုက်ရေးဆွဲထားသည့် အစီအစဉ်အား အုပ်စုလိုက် မည်သို့လုပ် ဆောင်ရမည်ကို လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ရက်ကို ၃၀ မိနစ်ပြုလုပ်ထားသော အစီအစဉ်ဖြစ် ရမည်။ သတ်မှတ်ထားသော အစီအစဉ်ကို အချိန်မှန်ဆောင်ရွက်ပါက ချမှတ်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ပေါက် မြောက်အောင်မြင်နိုင်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အပန်းဖြေမှုတို့နှင့် ဆက်နွှယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစီအစဉ်တကျပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် တိုးတက်မှုရလဒ်ကိုသိရှိရန်အတွက် စောင့်ကြည့် မှတ်သားရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင်ကြားခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

- ▶ ကျောင်းသုံးစာအုပ် စာမျက်နှာ (၈၉) တွင် ဖော်ပြထားသော နမူနာပုံစံနှင့် ဇယား (၅) တို့ကို လေ့လာ၍ အုပ်စုအတွင်းအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးပါစေ။
- ▶ စာမျက်နှာ (၉၀) ဇယား (၆) လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းမှပေးထားသော မေးခွန်းများကိုရှေးပြီး ကျောင်းသားများ၏ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုကို ဆန်းစစ်ပါစေ။ ရှေးချယ်မှုတွင် (အမှန်) များလျှင်ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်များအတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။ (အမှား) များလျှင် ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြင်ဆင်ပါစေ။ ရရှိသော အဖြေများအပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုဝင်များအချင်းချင်း ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါစေ။

- ▶ ဆရာက ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသောပုံစံမှာ နမူနာပုံစံသာဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများ မိမိတို့စိတ်ကြိုက်အစီအစဉ်ရေးဆွဲပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ရန် ကြီးကြပ်ရ ပါမည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- ▲ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများမေး၍ သင်ခန်းစာနားလည်မှု ရှိ မရှိ ကိုပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။
 - ၁။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်မပြုလုပ်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မည်သို့ခံစားရသနည်း။
 - ၂။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်ကို အခြားသူများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များပါဝင် လုပ်ဆောင်လာရန် သင်မည်သို့ ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

အဖြေများ

- ၁။ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း
- ၂။ မိမိတို့ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်အတိုင်း

အခန်း (၃) အားကစားနှင့်ဆက်နွှယ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာများ သင်ခန်းစာကို ကျောင်းသုံး စာအုပ်ပါ စာမျက်နှာ (၉၂) တွင် ကြည့်၍ ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။