



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်
 အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ
 ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

Ministry of Education

National Unity Government of Myanmar

ကြားကာလနေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု
 အခြေခံပညာသင်ကြားရေး အသိပညာပေး

လမ်းညွှန်



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် ကြားကာလနေအိမ်အခြေပြု/
ပြည်သူ့အခြေပြု အခြေခံပညာ သင်ကြားရေးမူပိုင်ဖြစ်သည်။



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်
အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

Ministry of Education
National Unity Government of Myanmar

ကြားကာလနေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု
အခြေခံပညာသင်ကြားရေး အသိပညာပေး
လမ်းညွှန်

၂၀၂၁-၂၀၂၂



မာတိကာ

— နိဒါန်း

၁	နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းဆိုတာဘာလဲ။	၇
၂	နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု သင်ကြားသင်ယူမှု ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကဘာလဲ။	၈
၃	နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်မှာ ဘယ်သူတွေက ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမလဲ။	၈
၄	နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်အတွက် ဘယ်လိုပညာရေး ရင်းမြစ်တွေ ရယူနိုင်မလဲ။	၈
၅	နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်အတွက် ဘယ်လိုနည်းလမ်းပုံစံတွေနဲ့ သင်ယူနိုင်မလဲ။	၉
၆	<p>နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်မှာ အချိန်မည်မျှသင်ယူရမလဲ။</p> <ul style="list-style-type: none"> • (က) မွေးကင်းစ မှ အသက် (၂) နှစ် အထိ • (ခ) အသက် (၂) နှစ် မှ အသက် (၇) နှစ်အထိ • (ဂ) အသက် (၈) နှစ်နှင့် အထက် 	၁၀
၇	<p>နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည့်သူများ၏ အခန်းကဏ္ဍ နှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • (က) မိဘအုပ်ထိန်းသူများမှ ကူညီပံ့ပိုးရမည့်အချက်များ • (ခ) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ • (ဂ) ရပ်ရွာအခြေပြု တတ်သိကျွမ်းကျင်သူများ၊ လူကြီး၊ လူငယ်၊ အဖွဲ့အစည်းများမှ ထိရောက်စွာ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ 	၁၂
၈	နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်တွင် တတ်မြောက်မှုအကဲဖြတ်ခြင်း	၁၉
၉	<p>နေအိမ်အခြေပြု သင်ယူခြင်း (Home- Based Learning) ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး (Community Based Education - CBE) အစီအစဉ်တွင် ကလေးများ၏ သင်ယူမှုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် အတန်းနှင့် အသက်အရွယ်အလိုက် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့်လုပ်ငန်းများနှင့်အသိပညာများ</p> <ul style="list-style-type: none"> • (က) ကျောင်းစတင်မတက်ရောက်ရသေးသော ကလေးများအတွက် ပြုလုပ်ပေးရမည့် လုပ်ငန်းများ <ul style="list-style-type: none"> * မွေးကင်းစမှ ၃ နှစ်အရွယ်ကလေးများအတွက် ကစားပေးခြင်း * မွေးကင်းစမှ ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးများအတွက် နမူနာ ကစားနည်းများ * ၃ နှစ်မှ ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက် နမူနာကစားနည်းများ • (ခ) ကျောင်းစတင်ထားသည့်အရွယ် မူကြိုအရွယ်ကလေးများအတွက် ပြုလုပ်ပေးရမည့် လုပ်ငန်းများ <ul style="list-style-type: none"> * မူကြိုကလေးများ၊ Grade 1 နှင့် Grade 2 (အသက် ၃ နှစ် မှ ၈ နှစ် အရွယ်ကလေးများ) • (ဂ) ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအဆင့် လုပ်ငန်းများ <ul style="list-style-type: none"> * Grade 3 မှ Grade 5 (အသက် ၈ နှစ်မှ အသက် ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများ) • (ဃ) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများအတွက် မိဘများ၏အခန်းကဏ္ဍနှင့် လုပ်ငန်းများ <ul style="list-style-type: none"> * Grade 5 မှ Grade 11 (အသက် ၁၁ နှစ် မှ ၁၈ နှစ်) 	၂၀



၉

- (င) အပျိုဖော်/လူပျိုဖော်ဝင်စာအရွယ်၊ အလယ်တန်းဆင့် ကလေးများအတွက် လုပ်ငန်းများ
* Grade 6 မှ Grade 8 (အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အထိ)
- (စ) အပျိုဖော်/လူပျိုဖော်ဝင်စာမှ ပိုမိုရင့်ကျက်သောအရွယ်ထိ ကလေးများအတွက် လုပ်ငန်းများ
* Grade 9 မှ Grade 12 (အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အထိ)
- (ဆ) အပျိုဖော်/လူပျိုဖော်ဝင်စာမှ ပိုမိုရင့်ကျက်သောအရွယ်ထိ ကလေးများအတွက် မိဘနှင့် မိသားစုဝင်များမှ လုပ်ဆောင်ပေးရန် အကြံပြုချက်များ
- (ဇ) မိဘများအတွက် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများကို ထိန်းကျောင်းရာတွင် သတိပြုသင့်သော အကြံပြုချက်များ

၁၀

- ကလေးများအကြား စိတ်ဖိစီးမှု၊ ကျန်းမာမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများရှိပါက ဆန်းသစ်သော အနုပညာ ကုထုံးနည်းကို အသုံးပြု၍ လျော့ချပေးခြင်း ၃၆
- အခြေခံအဆင့် (အသက် ၃ နှစ် မှ ၈ နှစ်အထိ)
- အခြေခံအဆင့် (အသက် ၈ နှစ်မှ ၁၁ နှစ်အထိ)
- အလယ်တန်းအဆင့် (အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အထိ)
- ပျိုဖော်/ လူပျိုဖော်ဝင်စာမှ လူကြီးပေါက်စ ဖြစ်သည့်အဆင့် (အသက် ၁၄ နှစ် မှ ၁၈ နှစ်အထိ)

၁၁

- အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သောကလေးများ (Children with Special Needs) အတွက် ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ ၃၈
- အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သောကလေးများကို အိမ်တွင် ပံ့ပိုးသင်ကြားပေးခြင်း

နိဂုံး

နောက်ဆက်တွဲများ

- ၁ ကြားကာလအခြေခံပညာသင်ကြားရေးအစီအစဉ်၊ အတန်းလိုက် ဘာသာရပ် သင်ကြားချိန်များ ၄၁
- ၂ ကြားကာလ အခြေခံပညာအဆင့်ပညာရည်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုလမ်းညွှန် ၄၅
- ၃ (က) ရှေးဦးကလေးသူငယ်သင်ယူမှုရလဒ်အညွှန်းဘောင်များ (၀-၈ နှစ်)
- (ခ) ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း
 - ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း (၆ လမှ ၁၂ လ အရွယ်)
 - ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း (၁ နှစ်မှ ၂ နှစ် အရွယ်)
 - ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း (၂ နှစ်မှ ၃ နှစ် အရွယ်)
 - ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း (၃ နှစ်မှ ၄ နှစ် အရွယ်)
 - ကျောင်းနေရန် အသင့်ဖြစ်မှုနှင့် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာများ (၄ နှစ်မှ ၅ နှစ် အရွယ်)
- ၄ ကလေးတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှုပုံစံဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံ (Identity Status and Parenting Style)
- ၅ ဉာဏ်ရည်၏သဘောသဘာဝ (The Nature of Intelligence)
- ၆ သိမှုဖွံ့ဖြိုးခြင်း (Intellectual Development)
- ၇ သင်ယူခြင်းသီအိုရီများ (Learning Theories)
- ၈ မြန်မာနိုင်ငံ၏ သဘောတူညီချက် လက်မှတ်ထိုးထားသော နိုင်ငံတကာ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စာချုပ်စာတမ်းများ
 - ၁။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးကြေညာစာတမ်း
 - ၂။ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂညီလာခံ သဘောတူစာချုပ်

References



နိဒါန်း

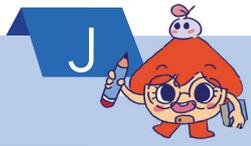
ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်၊ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် လတ်တလော ဖြစ်ပွားနေသော နိုင်ငံရေးအခြေအနေ၊ ကလေးသူငယ်များ၏ လုံခြုံရေးအခြေအနေနှင့် ကိုဗစ်ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု အခြေအနေများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ ကြားကာလအခြေခံပညာသင်ကြားရေးအစီအစဉ်များကို အွန်လိုင်းနှင့် မြေပြင်သင်ကြားရေးတွင် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ မြန်မာ့ပညာရေးသည် ကိုဗစ်ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကြောင့် နှောင့်နှေးခဲ့ရသည့်အပြင် စစ်ကောင်စီ၏ တရားမဲ့အကြမ်းဖက်အာဏာသိမ်းမှုကြောင့် လုံးဝ ပျက်စီးသွားခဲ့ရပြီဖြစ်ရာ မြန်မာ့အနာဂတ်အတွက် အလွန်တန်ဖိုးရှိလှသော လူငယ်မောင်မယ်များ၏ စဉ်ဆက်မပြတ် ပညာသင်ယူခွင့်ဆက်လက်ရရှိနိုင်ရေးအတွက် ပြည်သူ့ပညာရေး ယန္တရားကို ပြည်သူ့အစိုးရနှင့်ပြည်သူ့ အတူတကွ ပူးပေါင်းတည်ဆောက်၍ မိမိတို့ဒေသအလိုက် အလျင်အမြန် ဖန်တီးကူညီ ကုစားပေးနိုင်ရန် အထူးလိုအပ်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် မတူကွဲပြားမှုကို အခြေတည်သော ဖက်ဒရယ် ဒီမိုကရက်တစ် ပညာရေးစနစ်တစ်ရပ်ကို ထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော် တည်ဆောက်ရန် ဦးတည်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပါသည်။ အခြေခံပညာကဏ္ဍအတွက် ကလေးများ၏သင်ယူမှုအဆက်မပြတ်စေရေးနှင့် သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်း များ မဆုံးရှုံးစေရေးအတွက် ကြားကာလ အခြေခံပညာသင်ကြားရေး အစီအစဉ်အဖြစ် နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူ နိုင်ရေး (Home- Based Learning) ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး (Community Based Education - CBE) ကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ အခြေခံပညာအဆင့်အလိုက် သင်ကြား သင်ယူမှုရင်းမြစ်များ၊ နေအိမ်တွင် ပညာ သင်ကြားရေးဆိုင်ရာနည်းနာများ၊ ကလေးများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ပေးမှုနည်းနာများ၊ စာပေအနုပညာ၊ သိပ္ပံပညာ၊ သင်ထောက်ကူပညာပေးအစီအစဉ်များ၊ အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးအစီအစဉ်များနှင့် ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရက်တစ်ပညာရေး သဘောတရား အစရှိသည့် အသိပညာပေးသင်ယူမှုပလက်ဖောင်းများအတွက် အခကြေးငွေပေးသွင်းရန် မလိုအပ်ဘဲ လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်၊ ကူးယူဖြန့်ဝေနိုင်၊ လေ့လာနိုင်ရန် စီစဉ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ အင်တာနက်မရရှိသော ဒေသများသို့လည်း ပညာရေးအရင်းအမြစ်များကို Wifi File Transfer (Zapya), Bluetooth, OTP, USB Memory ပုံစံဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြုပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများမှတစ်ဆင့် File Transfer ကူးယူဖြန့်ဝေနိုင်ရန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက် သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ Offline ပုံစံဖြင့် ရေဒီယိုအစီအစဉ်များ၊ Hard Copy & Soft Copy Memory Package များ၊ ဖုန်းနှင့်တက်ဘလက်များတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် Application software စသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ကျောင်းသားပြည်သူများထံသို့ ရောက်ရှိနိုင်ရန် ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာ့အနာဂတ်အတွက် အလွန်တန်ဖိုးရှိလှသော လူငယ်မောင်မယ်များ၊ ကလေးငယ်များအတွက် ပြည်သူ့ပညာရေးယန္တရားကို ပြည်သူ့အစိုးရနှင့် ပြည်သူ့လူထု အတူတကွ ပူးပေါင်းတည်ဆောက်၍ မိမိတို့ဒေသအလိုက် လက်လှမ်းမီရာ နည်းလမ်းမှန်သမျှဖြင့် အလျင်အမြန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် သွားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။



နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး သင်ယူခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာသင်ယူခြင်း (Home- Based Learning: HBL) ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး (Community Based Education - CBE) အစီအစဉ် ဆိုသည်မှာ အရေးပေါ်ကာလ ကျောင်းများ မဖွင့်လှစ်နိုင်သေးသောအခြေအနေတွင် ကလေးများအနေဖြင့် ပညာသင်ယူခွင့် မဆုံးရှုံးစေရန်၊ သင်ယူတတ်မြောက်ထားသည် များကို ပြန်လည်မှတ်မိစေရန်နှင့် လုံခြုံ၊ လွတ်လပ်၊ ပျော်ရွှင်စွာ ပညာဆက်လက်သင်ယူ နိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးသော ကြားကာလ ပညာရေး အစီအစဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။



နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး သင်ကြားသင်ယူမှု ဆောင်ရွက်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။

- ▶ လတ်တလောဖြစ်ပွားနေသော နိုင်ငံရေးအခြေအနေ၊ ကလေးသူငယ်များ၏ လုံခြုံရေး အခြေအနေနှင့် ကိုဗစ်ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအခြေအနေများအရ သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများ မဆုံးရှုံးစေရန်
- ▶ ကလေးများ အုပ်ထိန်းသူ (မိဘများ)၊ ဆရာ/ဆရာမများနှင့်အတူ ကျန်းမာဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ပညာဆက်လက် သင်ယူနိုင်စေရန်
- ▶ ကလေးများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုမရှိစေရန်
- ▶ မိဘပြည်သူများ၏ ကုန်ကျစရိတ်များအား လျော့ချပေးနိုင်စေရန်
- ▶ ပြည်သူ့ပညာရေးယန္တရားကို ပြည်သူ့အင်အားနှင့်အတူတကွ ဝိုင်းဝန်းတည်ဆောက်ကြရန်တို့ဖြစ်ပါသည်။



နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး ပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်မှာ ဘယ်သူတွေက ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမလဲ။

ကလေးငယ်များနေအိမ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းလုံခြုံစွာ ပညာဆက်လက် သင်ယူခွင့်ရရှိနေနိုင်ရန်အတွက် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၊ ရပ်ရွာလူကြီး၊ လူငယ်များ၏ စုပေါင်းကြီးကြပ်မှုများ၊ ထောက်ပံ့ကူညီမှုများသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ရပ်ရွာဝန်းကျင်ရှိ မိဘအုပ်ထိန်းသူများနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာတတ်သိကျွမ်းကျင်သူများသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ချိတ်ဆက်ဆက်သွယ်၍ ကလေးငယ်များ အတွက် လက်လှမ်းမီသမျှ ပညာရေးရင်းမြစ်များကို ရယူပေးပြီး ပညာဆက်လက်သင်ယူနိုင်နေစေရန် ဆောင်ရွက်ကူညီပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။



နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး ပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်အတွက် ဘယ်လိုပညာရေး ရင်းမြစ်တွေ ရယူနိုင်မလဲ။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ဖော်ပြပါပညာရေးရင်းမြစ်များကို အွန်လိုင်းနှင့် မြေပြင်ပညာရေး ပလက်ဖောင်းများတွင် အခမဲ့လွယ်ကူစွာ ကြည့်ရှုလေ့လာရယူဖြန့်ဝေနိုင်စေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက် ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

- (၁) အတန်းလိုက် ဘာသာရပ်အလိုက် ကျောင်းသုံးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များ၊ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များ
- (၂) အတန်းအလိုက် ဘာသာရပ်အလိုက် နေအိမ်တွင်သင်ယူလေ့လာနိုင်ရေး အထောက်အကူပြု ရုပ်သံ သင်ခန်းစာများ
- (၃) မိဘအုပ်ထိန်းသူများအတွက် နေအိမ်အခြေပြု သင်ယူခြင်း (Home- Based Learning Program) ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး (Community Based Education - CBE) အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ အသိပညာမျှဝေမှုလမ်းညွှန်များ

- (၄) ကလေးသူငယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အသိပညာများ (Child Psychological Advice)
- (၅) ရှေးဦးကလေးသူငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနည်းလမ်းများ (ECCE)
- (၆) အခြေခံပညာအဆင့် ကြားကာလပညာရည်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်များ (Assessment General Guidelines)
- (၇) စဉ်ဆက်မပြတ် ဆရာအတတ်သင်ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာများ (CPD)
- (၈) နိုင်ငံတကာ ပညာရေးခေတ်မီနည်းပညာဆိုင်ရာ သင်ကြားရေးရင်းမြစ်များ (Digital Education)
- (၉) ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရက်တစ်ပညာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာမိတ်ဆက်အစီအစဉ်များ (Transition to Federal Democratic Education System Awareness Programs)

၅ နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး ပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်အတွက် ဘယ်လိုနည်းလမ်း ပုံစံတွေနဲ့ သင်ယူနိုင်မလဲ။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ပညာရေးရင်းမြစ်များကို Moodle Platform, Facebook Social Media, Telegram Channel, Viber Channel, YouTube Channel များတွင် အခကြေးငွေ ပေးသွင်းရန်မလိုဘဲ လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု လေ့လာသင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အင်တာနက်မရရှိသော ဒေသများသို့လည်း ပညာရေးအရင်းအမြစ်များကို Wifi File Transfer (Zapya), Bluetooth, OTP, USB Memory စသည့်ပုံစံတို့ဖြင့် ရပ်ရွာအခြေပြုပညာရေး အဖွဲ့အစည်းများမှတစ်ဆင့် ကူးယူဖြန့်ဝေ ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အင်တာနက်မရရှိသောဒေသများသို့ Offline ပုံစံဖြင့် ရေဒီယိုအစီအစဉ်များ Hard Copy & Soft Copy Memory Packageများ၊ ဖုန်းနှင့်တက်ဘလက်များတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် Application software စသည့်ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ နည်းလမ်း မျိုးစုံဖြင့် ကျောင်းသားများလေ့လာသင်ယူမှု ရရှိနိုင်ရန်အတွက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ Online ပညာရေးရင်းမြစ်များကို အောက်ဖော်ပြပါလိပ်စာများတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြန့်ဝေပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

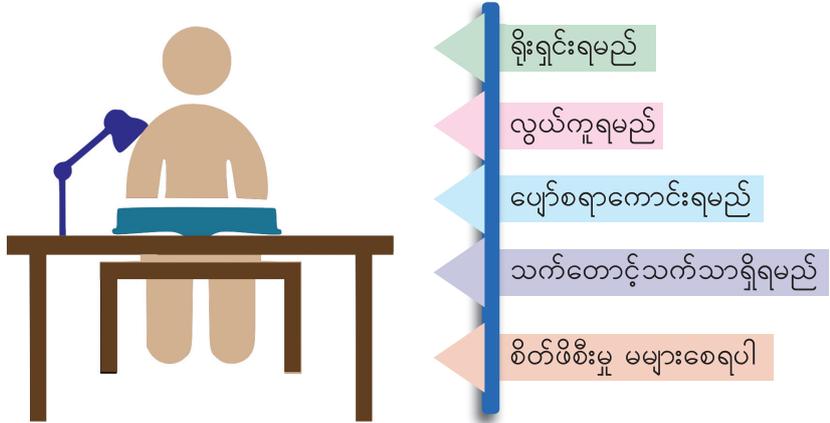
- <https://www.facebook.com/BE.moeNUG/>
- <https://t.me/BEmoeNUG>
- <https://www.facebook.com/moeNUGMyanmar>
- <https://moe.nugmyanmar.org/>





နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး ပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်မှာ အချိန်မည်မျှ သင်ယူရမလဲ။

အောင်မြင်ထိရောက်သော နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး ပညာသင်ယူခြင်း (Home- Based learning) ဖြစ်လာစေရန် ကလေး၏သင်ယူချိန်များသည် အောက်ပါအချက်များနှင့် ညီညွတ်စေရန် အစဉ်အမြဲ ဂရုပြုရပါမည်။



ကလေးငယ်များသည် သင်ယူခြင်းကို ကျောင်းစတင်တက်ရောက်ချိန်မှသာ စတင်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ မွေးကင်းစ အရွယ်မှပင် စတင်သင်ယူကြပါသည်။ မွေးကင်းစမှ အသက် (၈) နှစ်အရွယ်အတွင်း ကလေးများ၏ ရှေးဦးကလေး သူငယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်သည် ကလေးများ၏ ဘဝတစ်လျှောက်သင်ယူဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အလွန်အရေးပါသော အချိန်ကာလအပိုင်းအခြား ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မွေးကင်းစမှ အသက် (၈)နှစ် အရွယ်ကြားရှိ ကလေးငယ်များ၏ နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု သင်ယူရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် ပညာရှင်များက အကြံပြုထားပါသည်။

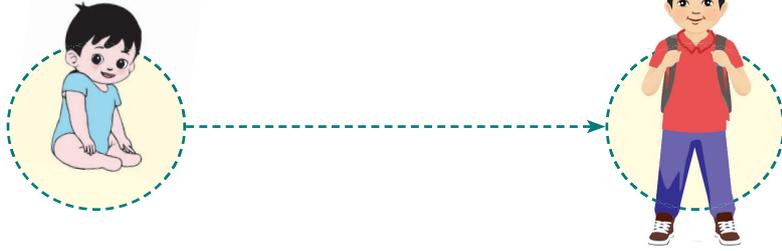
မွေးကင်းစမှ အသက် (၂) နှစ်အထိ



ဤအသက်အရွယ်အဆင့်တွင် ကလေးများ၏တွေးခေါ်မှုပုံစံကို ၎င်းတို့၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့်အာရုံခံအင်္ဂါများ၏ ထိတွေ့မှုမှ ရရှိလာသော အသိများက လွှမ်းမိုးထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအဆင့်ကို **အာရုံကြောကြွက်သားထိန်းချုပ်မှုဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားနိုင်သောအဆင့် (Sensorimotor Stage)** ဟု ခေါ်သည်။

ဤအဆင့်တွင် အာရုံခံအင်္ဂါများထိတွေ့ဆော့ကစားခြင်းသည် ကလေးများအတွက်အရေးကြီးသော သင်ယူမှုပုံစံ ဖြစ်သည်။ ဤအရွယ်ကလေးများသည် တီးတိုးရွေ့လျားခြင်း၊ ပါးစပ်ဖြင့်စုပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် တိုးတိုက်မိခြင်း၊ အနံ့ခံခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာများကို ကြည့်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သတင်းအချက်အလက်များကို သင်ယူသိရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် အုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် ကလေးများ ၎င်းတို့၏အာရုံခံအင်္ဂါများကို အသုံးပြုသင်ယူနိုင်သည့် လုပ်ငန်းများ ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများရရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

အသက် (၂)နှစ် မှ အသက် (၇)နှစ် အထိ



ဤအဆင့်တွင် ကလေးများသည် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာများကို နားလည်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းကို ချဲ့ထွင်ရန် ဘာသာစကားနှင့် အခြားစိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို အသုံးပြုနိုင်လာသည်။ ဤအဆင့်ကို **ညွှန်ရည်ဖွံ့ဖြိုးရန် အားယူနေသောအဆင့် (Pre Operational Stage)** ဟု ခေါ်သည်။

ဤအဆင့်တွင် ကလေးများသည် လူကြီးများကဲ့သို့ သဘာဝကျကျ ယုတ္တိရှိရှိ မတွေးခေါ်နိုင်သေးဘဲ တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်သာ ရှိသေးသည်။ ထို့ကြောင့် လူကြီးများအနေဖြင့် တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းကို အောက်ပါ အတိုင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။

 <p>တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်</p> <p>၂ နှစ်မှ ၃ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက်</p> <p>(၈ မိနစ်မှ ၁၂ မိနစ်အထိ)</p>	 <p>တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်</p> <p>၃ နှစ်မှ ၄ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက်</p> <p>(၁၀မိနစ်မှ ၁၅ မိနစ်အထိ)</p>	 <p>တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်</p> <p>၄ နှစ်မှ ၅ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက်</p> <p>(၁၅မိနစ်မှ ၂၀ မိနစ်အထိ)</p>	 <p>တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်</p> <p>၅နှစ်မှ ၆ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက်</p> <p>(၂၀မိနစ်မှ ၃၀ မိနစ်အထိ)</p>
--	--	--	---

အသက် (၈)နှစ်နှင့် အထက်



နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး ပညာသင်ယူခြင်းကို **အသက် (၈)နှစ် နှင့်အထက် အရွယ်ရောက် ကလေးငယ်များအတွက်** တစ်နေ့လျှင် ပုံမှန်အားဖြင့် သုံးနာရီခန့်၊ တစ်ပတ်လျှင် ဆယ့်ငါးနာရီခန့် တစ်ပတ်လျှင် ငါးကြိမ်ခန့်စသဖြင့် မိမိ ကလေး၏ သင်ယူနိုင်မှု စွမ်းရည်အလိုက် လုံလောက်သောအနားယူချိန်လေးများပေး၍ စိတ်ဖိစီးမှုမများစေဘဲ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ သင်ယူနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ကြားကာလ အခြေခံ ပညာသင်ကြားရေးအစီအစဉ်တွင် အတန်းအလိုက် ဘာသာရပ် သင်ကြားချိန်များအရ တစ်ပတ်စာတွက်ချက်ပေးထားသည့် အချိန်ဇယားနမူနာကို ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲ (၁)တွင် ကြည့်ရှု လေ့လာနိုင်ပါသည်။



နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး ပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည့်သူများ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

(က) မိဘအုပ်ထိန်းသူများမှ ကူညီပံ့ပိုးရမည့်အချက်များ

ကလေးငယ်များကိုယ်တိုင် နေအိမ်တွင်/Centre တစ်ခုတွင် လုံခြုံ လွတ်လပ် ပျော်ရွှင်စွာ ပညာဆက်လက်သင်ယူနိုင်စေရန် နေအိမ်ရှိ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များကို အောက်ပါအတိုင်း ကူညီပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။



▶ (က-၁) ကလေးကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းပြီး ကျန်းမာနေအောင် အစဉ်အမြဲ ကာကွယ်ဂရုစိုက်ပေးပါ။

ကျန်းမာသောခန္ဓာနှင့် ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ခွန်အားရှိမှသာ ပညာဆက်လက် သင်ယူနိုင်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသို့သွားရောက်မတက်ရသည့်အပေါ် မိဘအုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကြီးစွာမဖြစ်ပေါ်ဘဲ ကလေးငယ်၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာသင်ယူနေမှု မရပ်တန့်သွားရေးအတွက်ကိုသာ အစဉ်အမြဲ ကာကွယ်ဂရုစိုက်ပေးထားရပါမည်။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် လူတိုင်းအကျုံးဝင် အရည်အသွေးရှိ ပြည်သူ့ပညာရေးယန္တရား ဖြစ်ထွန်းလာစေရေးအတွက် အစွမ်းကုန်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပြီး မတူကွဲပြားမှုကို အခြေတည်သော ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရက်တစ် ပညာရေးစနစ်တစ်ရပ်ကို ထိရောက်စွာ အကောင် အထည်ဖော် တည်ဆောက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

▶ (က-၂) သင်ကြားသင်ယူလေ့လာဖို့ကောင်းတဲ့နေရာ အတည်တကျ ဖန်တီးပေးပါ။

အိမ်တွင်စာလေ့လာသင်ကြားရခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပြီး လွတ်လပ်သော်လည်း အိမ်သားများ အနားယူသည့်နေရာဖြစ်နေခြင်းကြောင့် စာလေ့လာဖို့နေရာသည် အစီအစဉ်တကျ ရှိမနေတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အိမ်တွင် စာလေ့လာတော့မည်ဆိုလျှင် စာလေ့လာနိုင်မည့်နေရာတစ်ခုကို အရင်ဆုံး ဖန်တီးပေးထားသင့်ပါသည်။ အာရုံစူးစိုက်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသောအရာများ (တီဗွီ၊ ဖုန်း၊ ဂိမ်းစသည်)ကို မျက်ကွယ်နေရာတွင် ထားပေးခြင်း/ အသံတိုးထား ပေးခြင်း၊ သန့်ရှင်း၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်ပြီး အလင်းရောင်ကောင်းစွာရရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း ဖန်တီးပေးခြင်း၊ လေ့လာသင်ယူရန် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည့်နေရာ၊ လက်ကို စနစ်တကျ တင်ထားပြီး စာလုပ်နိုင်သည့် နေရာ၊ စာကြည့်စားပွဲပေါ်တွင် စာအုပ်နှင့် စာရေးကိရိယာများကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ထားပေးတာမျိုးတို့ကို အတည်တကျ ဖန်တီးပေးထားရပါမည်။ “ဒီနေရာလေးမှာ စာလုပ်နော်”လို့ သတ်မှတ် ဖန်တီးပေးထားလျှင် ကလေးငယ်လေးများအတွက် သင်ခန်းစာများ၊ စာများ လေ့လာရန် ပိုမိုစိတ်အားထက်သန် လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်ယူ လေ့လာရန် ကောင်းသည့် အတည်တကျနေရာတစ်ခု အရင်ဆုံး ဖန်တီးပေးပါ။

▶ (က-၃) လေ့လာချိန်၊ နားချိန်မျှတသည့် သင်ယူလေ့လာဖို့ ပုံမှန်အချိန်ဇယားလေး အတူတူရေးဆွဲပေးပါ။

တိတိကျကျသတ်မှတ်ထားသည့် အချိန်ဇယားမရှိလျှင် ကလေးများအနေဖြင့် စာလေ့လာရာတွင် အစီအစဉ်မကျ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အချိန်ဇယားနှင့် စာလေ့လာခြင်းက ကလေးများ၏ စာအပေါ် အာရုံစူးစိုက် သတိတရရှိမှုကို ပိုမို အားကောင်းစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးအတွက် လေ့လာချိန်၊ နားချိန်မျှတသည့် အချိန်ဇယား ကောင်းတစ်ခုကို ကလေးနှင့်အတူတူ ညှိနှိုင်းရေးဆွဲပေးပါ။ “အချိန်ဇယားလေးအတိုင်း သင်ယူမယ်နော်” ဆိုသည့် သဘောတူညီချက် လေးကိုလည်း ကလေးနှင့်အတူတူ နွေးနွေးထွေးထွေးရယူပါ။ ကလေးကို ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဇယားနှင့်

ပျော်ရွှင်စွာ သင်ယူခွင့်ပေးပါ။ တစ်နေ့စာသင်ယူကြာချိန် ပုံမှန်အားဖြင့် (၃ နာရီ) စသဖြင့် ညှိနှိုင်းသတ်မှတ်၍ စာသင်ချိန်ကြားမှာ မိမိကလေး၏ သင်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုအလိုက် နားချိန်ပေးပါ။ သင်ယူလေ့လာမှု ပိုမိုအဆင်ပြေ ကောင်းမွန် စေရန် စာသင်ယူချိန်များကို ထိန်းညှိကြပ်မတ်ပေးခြင်းမျိုး ပြုလုပ် ကူညီပေးပါ။

► **(က-၄) စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ၊ တစ်ပတ်စာ၊ တစ်နေ့စာ ကြိုတင်စီစဉ်မှု ပြုလုပ်ထားပါ။**

“ဒီစာသင်နှစ်မှာ ကလေးကို ဘာသင်ခန်းစာလေးတွေ လေ့လာစေမလဲ” ဆိုသည့် အစီအစဉ်များ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရန် အတွက် ပညာရေးအရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေရယူပြီး သေချာလေ့လာပါ။ တစ်ပတ်စာ၊ တစ်နေ့စာ၊ ကြိုတင်အစီအစဉ်များ ပြင်ဆင်ထားပါ။ ကိုယ်တိုင်မကျွမ်းကျင်ဟု ယူဆမိပါက ရပ်ရွာလူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပညာရေးဆိုင်ရာ တတ်သိ ကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာ၊ ဆရာမ၊ လူကြီး၊ လူငယ်များ၏ အကူအညီကို ဘေးကင်းစွာရယူ၍ လေ့လာပြင်ဆင်ပေးပါ။ မိမိ ကလေး၏ လအလိုက် လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ သင်ယူရမည့် သင်ခန်းစာများ၊ မည်သည့် သင်ခန်းစာကိုလေ့လာပြီးသည်၊ မည်မျှအထိ သိထားပြီးပြီဆိုသည့်အချက်များကို သိရှိစေရန် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ အနေဖြင့် မှတ်တမ်းများ ပြင်ဆင်ပြုစုပေးပါ။

► **(က-၅) သင်ယူတတ်မြောက်မှု ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်လေးတွေ ချမှတ်ပေးပါ။**

သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီနှင့် ဘာသာရပ်တစ်ခုချင်းစီတွင် ကလေးများ ဘာတွေသင်ယူ တတ်မြောက်သွားရမည် ဆိုသည့် ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်မှာသင်ကြားပေးမည့်သူများနှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ အနေဖြင့် မိမိတို့ ကလေးငယ်များအတွက် နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုသင်ကြားရေးအစီအစဉ် အသိပညာ မျှဝေမှုလမ်းညွှန် (Home-Based Learning Program Handbook) ကို အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ပညာရေးရင်းမြစ်တွင် ရယူပါ။ ထိုအရင်းအမြစ်များကိုလေ့လာပြီး နေ့ရက်အလိုက်ဖြစ်စေ၊ ရက်သတ္တပတ် အလိုက်ဖြစ်စေ၊ လအလိုက်ဖြစ်စေ ရရှိနိုင်မည့် ရည်မှန်းချက်များကို ကလေးနှင့်အတူ သတ်မှတ်ပေးပါ။ သင်ကြား သင်ယူရေးတွင် ကလေးအနေနှင့် လိုအပ်ချက်များရှိနေပါက မိဘအုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် ဆူပူကြိမ်းမောင်ခြင်း မပြုမိပါစေနှင့်။ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံကြိုးစားလိုစိတ်ရှိရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေး၏ သင်ကြားသင်ယူမှု ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် အောင်မြင်ပြည့်မြောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

► **(က-၆) ကလေးများကို လေ့လာသင်ယူစေရာတွင် ဖိအားအလွန်အမင်းပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။**

လေ့လာသင်ယူခြင်းကို တက်ကြွပျော်ရွှင်ပါစေ။ အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူးဂုဏ်ပြုမှုများ နွေးထွေးစွာ ပြုလုပ်ပေးပါ။ အသိအမှတ်ပြု ချီးကျူး ဂုဏ်ပြုမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလေး၏ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်စေရုံသာမက စိတ်လုံခြုံမှုနှင့် စိတ်ခွန်အားကို ရရှိစေပါသည်။ ကြမ်းတမ်းရက်စက်သော စစ်ကောင်စီ၏ အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များနှင့် ကိုဗစ်ကူးစက်ကပ်ရောဂါကြောင့် ကလေးများအပေါ်ရိုက်ခတ်လာနေသည့် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မှုများနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုများကို တတ်နိုင်သမျှနည်းအောင် လူမှုအသိုက်အဝန်းမှ ဝိုင်းဝန်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန် အထူးလိုအပ် ပါသည်။ ကလေးများအကြား စိတ်ဖိစီးမှု၊ ကျန်းမာမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ဆန်းသစ်သောအနုပညာကုထုံးကို အသုံးပြု၍ လျော့ချပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့ကို ဤစာအုပ်၏ စာမျက်နှာ (၃၉) တွင် အကြံပြုဖော်ပြထားပါသည်။

► **(က-၇) လက်လှမ်းမီနိုင်သမျှ၊ သင်ယူလေ့လာနိုင်မည့် နည်းလမ်းမှန်သမျှနှင့် သင်ကြားပေးပါ။**

ကျောင်းသုံးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များအပြင် ပြင်ပဗဟုသုတ စာအုပ်ကောင်းများ၊ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တမှန်ကန်မှုတစွာ စိတ်ခွန်အားတက်ကြွစေမည့် သီချင်းများနှင့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများ၊ တွေးခေါ်စဉ်းစားနိုင်မှု ဉာဏ်ရည်မြင့်မားစေသည့် ကစားနည်းများ၊ အိမ်လုပ်ငန်းများကို ဝိုင်းကူလုပ်စေခြင်း အစရှိသော ပတ်ဝန်းကျင် အနီးအနားမှာရှိသည့် လက်လှမ်းမီနိုင်သမျှ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ သင်ယူနိုင်သောနည်းလမ်းများဖြင့် စာသင်ချိန်ပြင်ပတွင် ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင် သင်ယူနိုင်အောင် ဖန်တီးပေးပါ။ ကလေး၏ လေ့လာသင်ယူမှုတွင် မိသားစုများက ကူညီသင်ပြပေးခြင်း၊ မိသားစုအတူတကွ လုပ်ဆောင်ရသည့် လှုပ်ရှားမှုလေးများ (အလှည့်ကျပုံပြင်ဖတ်/ ပြောခြင်း၊ လက်မှုပစ္စည်း လေးများ အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အတူတကွ အားကစားနည်းများ ကစားခြင်း၊ မိမိလုပ်တတ်သည့်စွမ်းရည်များ

အချင်းချင်းဖလှယ်သင်ကြားပေးခြင်း၊ ဘာသာစကားအသစ်များ အတူတကွ လေ့လာဖလှယ်ခြင်း) စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ကလေးကို ပျော်ရွှင်တက်ကြွစေခြင်း၊ စိတ်လုံခြုံမှုနှင့် စိတ်ခွန် အားများကို ဖြစ်စေရုံသာမက မိသားစုအတွင်း ကောင်းမွန်နွေးထွေးသည့် အမှတ်တရများကို ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသင်ခန်းစာများအပြင် လက်လှမ်းမီနိုင်သမျှ သင်ယူလေ့လာနိုင်မည့် နည်းလမ်းမှန်သမျှနှင့် သင်ကြား ပေးနိုင်ပါသည်။

► (က-၈) **ပညာရေးဆိုင်ရာ တတ်သိကျွမ်းကျင်သူများနှင့်သာမက အိမ်မှာနေရင်း စာသင်ပေးနေကြသည့် အခြားအုပ်ထိန်းသူ မိဘတို့၏ အကူအညီ၊ အကြံဉာဏ်များကို တိုင်ပင်တောင်းခံ ရယူပါ။**

ကလေး၏ သင်ခန်းစာများအပေါ် နားလည်မှု ရှိ/ မရှိ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဂရုစိုက် ပြန်လည်မေးမြန်း ကြည့်၍ မှတ်တမ်းရေးပါ။

- (၁) ဒီသင်ခန်းစာက လွယ်သလား။ ခက်သလား။ သင်ခန်းစာကို သဘောကျသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- (၂) ဒီသင်ခန်းစာကနေ ဘာတွေ သိသွားသလဲ။ ဘယ်လိုထင်သလဲ။ (ပြန်ဖတ်ပြပါ။ ပြန်ရှင်းပြကြည့်ပါ။)
- (၃) ဒီနေ့သင်ယူရာမှာ ဘယ်လို အခက်အခဲတွေရှိသလဲ။ ဘယ်လိုဖြေရှင်းခဲ့သလဲ။
- (၄) ဒီနေ့သင်ယူလေ့လာရာမှာ မဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ ကျန်သေးတဲ့ အခက်အခဲတွေက ဘာတွေလဲ။
- (၅) ဒီသင်ခန်းစာကနေ ဘာတွေထပ်သိချင်သေးလဲ။
- (၆) ဤသင်ခန်းစာတွင် ကလေး၏ သင်ယူနိုင်ခဲ့မှုတွေက ဘာတွေလဲ။
- (၇) ဤသင်ခန်းစာတွင် ဖြည့်စွက်သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်နေသေးသည့် အချက်တွေက လာတွေလဲ။
- (၈) ဤသင်ခန်းစာအပေါ် ကလေး၏တတ်မြောက်မှုအခြေအနေက (A, S, E) ဘယ်လောက်ရှိလဲ။ မှတ်တမ်းရေးပါ။



ကလေးများ သင်ယူရာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခက်အခဲများ၊ လိုအပ်ချက်များကို မိဘများကိုယ်တိုင် ကောင်းမွန် ကျေလည်စွာ မဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါက ရပ်ရွာလူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပညာရေးဆိုင်ရာ တတ်သိ ကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာ၊ ဆရာမ၊ လူကြီး၊ လူငယ်၊ ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီ၊ အကြံဉာဏ်ကို ဘေးကင်းစွာ ဆက်သွယ် တောင်းခံရယူပါ။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ Facebook Page များနှင့် Mail (basicedu@moe.nugmyanmar.org) သို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်း အကြံဉာဏ်ရယူနိုင်ပါသည်။

► (က-၉) **အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ သတင်းအချက်အလက်များကို စဉ်ဆက် မပြတ် ရယူလေ့လာပါ။**

မိဘအုပ်ထိန်းသူများသည် နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်ဖြင့် ကလေးငယ်များ နေအိမ်တွင် စဉ်ဆက်မပြတ် ပညာဆက်လက်သင်ယူနိုင်စေရန် အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ပညာရေးရင်းမြစ်များကို ရယူနိုင်မည့် Online နှင့် Offline နည်းပညာများကို အခက်အခဲမရှိ အသုံးပြုနိုင်ရန် ကြိုတင် ပြင်ဆင်နိုင်အောင် ကြိုတင်ဖြန့်ဝေ ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ နည်းပညာများနှင့် အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်ရန် ခက်ခဲပါက ရပ်ရွာ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နည်းပညာဆိုင်ရာ တတ်သိကျွမ်းကျင်သည့် လူကြီး၊ လူငယ်၊ ပညာရေး အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီကို ဘေးကင်းစွာ သတိပြုရယူ၍ လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ပါ။

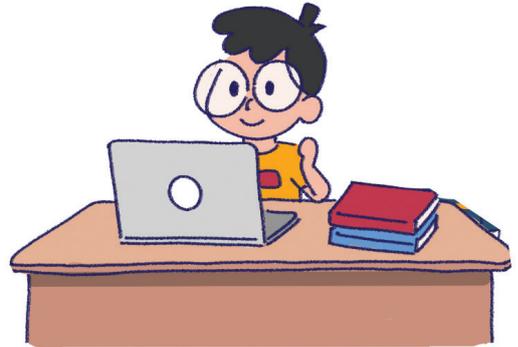
အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ Online ပညာရေးရင်းမြစ်များကို Online လိပ်စာများတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် ရယူလေ့လာပါ။

► **(က-၁၀) မိဘအုပ်ထိန်းသူများ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် သတိပြုပါ။**

မိဘများအနေဖြင့် မိသားစု၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို အထူးဂရုစိုက်ရပါမည်။ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ရမည့်အပြင် ကျန်းမာရေးအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစားအစာများ၊ ကိုဗစ်ရောဂါ အန္တရာယ် ကာကွယ်စေသည့် အစားအစာများကိုပါ စားသုံးသင့်သည်။ ကလေးများနှင့် အတူတကွ အပန်းဖြေအိပ်စက် အနားယူခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည့် လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုဖြစ်သည်။ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အထောက်အကူဖြစ်ကြောင်း ကလေးများနားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပြီး မိမိ ကိုယ်တိုင်လည်း အိပ်ချိန်လုံလောက်စွာ အနားယူပါ။ အိမ်တွင် ကျယ်လောင်စွာ အော်ဟစ်ဆဲဆိုခြင်းမျိုးသည် ဆူညံသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖြစ်စေသည့်အတွက် မိဘများအနေဖြင့် ဤအပြုအမူများကို အထူးဂရုပြု ရှောင်ရှားပေးပါ။ မိမိ၏ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကောင်းမွန်စွာ စီမံခြင်းဖြင့် အိမ်တွင် အချင်းချင်းခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်ပွားမှုများကို လျော့နည်းစေပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်တိုင်သိရှိထားသောအကြောင်းအရာ များကို မိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများကို ပြန်လည်မျှဝေပေးပါ။

(ခ) ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်ဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများသည် နေအိမ်တွင်ထိရောက်စွာ ပညာသင်ယူ နိုင်ရန် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရပါမည်။



► **(ခ-၁) ဘေးအန္တရာယ်ကင်း ကျန်းမာနေအောင် အစဉ်အမြဲ ကာကွယ် ဂရုစိုက်နေထိုင်ပါ။**

အသက်ရှင်သန် နေမှသာ ပညာရပ် မှန်သမျှကို ကောင်းမွန်စွာ ဆက်လက်သင်ယူနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

► **(ခ-၂) မိဘအုပ်ထိန်းသူများနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ တတ်သိကျွမ်းကျင်သူတို့ကို မည်သည့်သင်ခန်းစာများကို မည်သို့ သင်ယူလေ့လာရမည်ကို မေးမြန်းပြင်ဆင်ပါ။။**

► **(ခ-၃) ဖျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ လေ့လာသင်ယူပါ။**

► **(ခ-၄) သင်ယူလေ့လာဖို့အချိန်ဇယားလေး ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲပြီး စနစ်တကျ လိုက်နာလေ့လာပါ။**

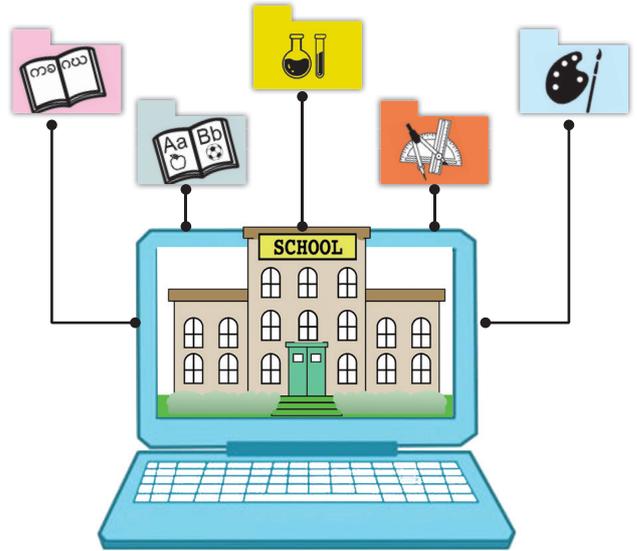
► **(ခ-၅) စိတ်လွင့်ပါးစေတတ်သည့်အရာများနှင့် ကင်းဝေးပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်သော ဘေးကင်း သည့် စာလေ့လာရန် သတ်မှတ်ထားသောနေရာလေးမှာ ပုံမှန်လေ့လာသင်ယူပါ။**

(ခ-၆) သင်ခန်းစာများအပေါ် နားလည်မှု ရှိ၊ မရှိကို အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဂရုတစိုက် ပြန်လည် မေးမြန်းကြည့်ပြီး မိဘများကို ပြန်ပြောပြပါ။

- (၁) ဒီသင်ခန်းစာက လွယ်သလား။ ခက်သလား။ သင်ခန်းစာကိုသဘောကျသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- (၂) ဒီသင်ခန်းစာကနေ ဘာတွေ သိသွားသလဲ။ ဘယ်လိုထင်လဲ။ (ပြန်ဖတ်ပြပါ။ ပြန်ရှင်းပြကြည့်ပါ။)
- (၃) ဒီနေ့သင်ယူလေ့လာရာမှာ မဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ ကျန်သေးတဲ့ အခက်အခဲတွေက ဘာတွေလဲ။
- (၄) ဒီနေ့သင်ယူလေ့လာရာမှာ မဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ ကျန်သေးတဲ့ အခက်အခဲတွေက ဘာတွေလဲ။
- (၅) ဒီသင်ခန်းစာကနေ ဘာတွေထပ်သိချင်သေးလဲ။

(ဂ) ရပ်ရွာအခြေပြုတတ်သိကျွမ်းကျင်သူများ၊ လူကြီး၊ လူငယ်၊ အဖွဲ့အစည်းများမှ ထိရောက်စွာ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ

ရပ်ရွာအခြေပြု ပညာရေးဆိုင်ရာ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ တတ်သိကျွမ်းကျင်သူများ၊ လူကြီး၊ လူငယ်၊ အဖွဲ့အစည်းများသည် နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်ဖြင့် ကလေးငယ်များကိုယ်တိုင် နေအိမ်တွင် အေးဆေးညင်သာ ထိရောက်စွာ ပညာဆက်လက်သင်ယူနိုင်စေရန် အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို ပူးပေါင်းကူညီပံ့ပိုးဆောင်ရွက် ပေးကြပါရန် အကြံပြုတိုက်တွန်း အပ်ပါသည်။



- (၁) ကလေးငယ်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကျန်းမာနေအောင် အစဉ်အမြဲဂရုစိုက် ဝိုင်းဝန်းကာကွယ်ပေးကြပါ။
- (၂) မိမိတို့ရပ်ရွာ လူမှုဝန်းကျင်ရှိကလေးများ နေအိမ်တွင် အေးဆေးသက်သာလုံခြုံစွာ ပညာဆက်လက်သင်ယူ နိုင်စေရန် ဝိုင်းဝန်းဖန်တီး ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးကြပါ။
- (၃) မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၊ ပညာရေးဆိုင်ရာတတ်သိကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ကလေးများထံသို့ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ပညာရေးရင်းမြစ်များကို ရောက်ရှိအောင် ဖြန့်ဝေပေးပါ။
- (၄) နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်တွင် ကလေးများထိရောက်စွာသင်ယူနိုင်စေရန် ကလေးများနှင့် မိဘအုပ်ထိန်း သူများ သိလိုသည်များ၊ လိုအပ်သည့်အကူအညီများ၊ ဆက်သွယ်မေးမြန်းအကြံဉာဏ်တောင်းခံလိုသည်များကို ချိတ်ဆက် လမ်းညွှန် ဖြေကြားကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြပါ။
- (၅) ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်သူများသည် အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် အတူ ပြည်သူ့ပညာရေးယန္တရားကို မိမိတို့ဒေသအလိုက် အလျင်အမြန် ကောင်းမွန်ဘေးကင်းခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်ပြီး ကလေးများ၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူများနှင့် ကလေးများ စဉ်ဆက်မပြတ်ပညာသင်ယူခွင့် ဆက်လက်ရရှိနိုင်ရေးအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ် ပူးပေါင်းတည်ဆောက်ပေးကြပါရန် လေးနက်စွာ တိုက်တွန်း ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

► (ဂ-၁) ရပ်ရွာအခြေပြု လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ပညာရည်အားနည်းသောမိဘများကို ကူညီပေးခြင်း

ကလေးများသည် ကျောင်းပညာရေးမှ နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေးသို့ ပြောင်းလဲလေ့လာသင်ယူ ရသည့်အတွက် မိဘများမှ အုပ်ထိန်းသူသက်သာမဟုတ်ဘဲ ပညာရေးကူညီလမ်းညွှန်မှုပေးသူများ ဖြစ်လာသည်။ ပညာရည်အားနည်းသော မိဘများသည် စာရေး၊ စာဖတ်ခြင်းတို့ကို အများအားဖြင့်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိနိုင်ပါ။ ထိုသို့သောမိဘအများစုသည် မိသားစုစားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်များနေရပြီး ကလေးများ၏ပညာရေးအတွက် အချိန်ပေးဂရုစိုက်နိုင်မှု အားနည်းတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု စာသင်ကြားခြင်းကို ကူညီပေးကြမည့် ရပ်ရွာအခြေပြု လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းသည် ကလေးများကို စာသင်ရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ မိဘတို့၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု တိုးတက်လာအောင်လည်း အလျဉ်းသင့်သလို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

ပညာရည်အားနည်းသောမိဘများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်တွင် ပညာရေးအခြေခံကောင်းများမရှိခဲ့သော်လည်း ကလေးများ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်၊ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ သင်ယူမှုတိုးတက်ရန် အခက်အခဲများကို ကူညီ ဖြေရှင်းပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးလမ်းပြကြယ်များ ဖြစ်လာသည်။ မိဘများသည် ကလေးများရင်ဆိုင်နေရသော အခက်အခဲပြဿနာတိုင်းကို ဖြေရှင်းပေးရန်မလိုဘဲ အပြုသဘောဆောင်သော နည်းလမ်း များဖြင့် ထိရောက်ကောင်းမွန်စွာ ပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိဘများသည် ကလေးများ

ဘက်မှရပ်တည်ကာ သူတို့နှင့်အတူရှိပေးခြင်းသည်ပင်လျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုနှင့် ခွန်အားများ ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိဘများ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် အလွန်အရေးကြီးသဖြင့် ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်စွာဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ပြုစုပျိုးထောင်မှုနည်းလမ်းများကို မိဘများက နားလည်လာ၊ လက်ခံကျင့်သုံးလာအောင် ရပ်ရွာအခြေပြုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက နွေးထွေးယဉ်ကျေးစွာ ရှင်းပြခြင်း၊ လမ်းညွှန်ခြင်း၊ အခက်အခဲများကို နားထောင် ဆွေးနွေး အတူဖြေရှင်းပေးခြင်းတို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

► (ဂ-၂) **ရပ်ရွာအခြေပြုလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက ကလေးပညာရေးအတွက် မိဘများပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ပံ့ပိုးအားပေးခြင်း**

မိမိတို့ကလေးများ၏ပညာသင်ယူမှုကို ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အခက်အခဲရှိသော မိသားစုများမှ ကလေးများကို ရပ်ရွာအခြေပြုလူမှုအသိုက်အဝန်းက ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးကူညီပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများအတွက် မည်သို့ကူညီရမည်ကို နမူနာလုပ်ဆောင်ချက်များပြသ၍ မိဘများအတူယူဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရပ်ရွာအခြေပြု လူမှုအသိုက်အဝန်းများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမတို့က အောက်ပါလုပ်ငန်းလေးများကို ကူညီလုပ်ဆောင် ပြသပေးနိုင်ပါသည်။

- (၁) ကလေးများ၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ပညာရည်တိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာပေး လှုပ်ရှားမှုများကို မိဘများနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း
- (၂) ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သောရင်းမြစ်များကို ကလေးများအတွက် မည်သို့အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ပြောပြ လုပ်ဆောင်ပြပေးခြင်း
- (၃) ကလေးများကို ပံ့ပိုင်ဖတ်ပြခြင်း
- (၄) ကလေးများ၏ နှုတ်မှုစွမ်းရည်တိုးတက်စေမည့် မေးခွန်းများ၊ တေးကဗျာများကို မိဘများထံပေးပို့၍ ကလေး နှင့်အတူ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် သရုပ်ပြပေးခြင်း၊ တိုက်တွန်းပေးခြင်း

► (ဂ-၃) **ရပ်ရွာအခြေပြုလူမှုအသိုင်းအဝန်းက မိဘများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ကူညီအားဖြည့်ပေးခြင်း**

ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ မိဘများ၏ အခန်းကဏ္ဍများ ကွဲပြားနိုင်သည်။ အတန်းငယ်စဉ်ကာလတွင် မိဘများက ကလေးများကို ပိုမိုဂရုစိုက်ပေးပြီး အသက် တဖြည်းဖြည်း ကြီး လာသည့်အခါ မိဘများက အချိန်နှင့်တပြေးညီ စောင့်ကြည့်လေ့လာမှုများကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပေးရပါသည်။ ရပ်ရွာအခြေပြုလူမှုအသိုက်အဝန်းက မိဘများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို နားလည်အောင် လေ့လာပြီး မိဘများ ကိုယ်စား ကူညီအားဖြည့်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကလေးများအတွက် ပြည်သူ့ပညာရေးယန္တရား ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

မူလတန်းကလေးများအတွက် မိဘနှင့် ရပ်ရွာအခြေပြုလူမှုအသိုက်အဝန်းများ ပူးပေါင်းတိုင်ပင်ကာ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရပ်ရွာလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်တတ်လာအောင် မိမိတို့အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ၊ တိရစ္ဆာန်လေးများအကြောင်း၊ အပင်လေးများအကြောင်းစသည်တို့ကို အခါအားလျော်စွာ ဆွေးနွေး ပြောကြားပေးသင့်ပါသည်။ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို ကလေးများမှ လေ့လာဖတ်မှတ်ခြင်း၊ ကဗျာ ရွတ်ဆိုခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာသင်ယူခြင်းတို့ ပြုလုပ်နေသည်ကို မိဘ၊ အဖိုးအဖွားများ၊ အုပ်ထိန်းသူများမှ အချိန်ပေး၍ စောင့်ကြည့်ပေးရပါမည်။

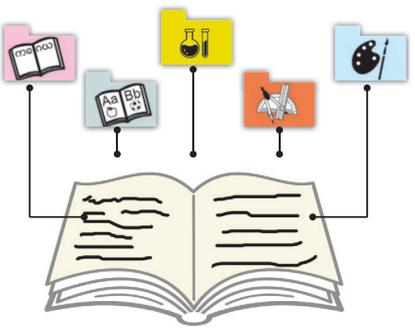
အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းကျောင်းသားများအတွက် ကူညီရာတွင် ကလေးများပိုမိုကြီးပြင်းလာသည့် အတွက် အချိန်များစွာပေး၍ အနီးကပ်စောင့်ရှောက်ရန် မလိုအပ်တော့သော်လည်း ကလေးများအချိန်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုခြင်း၊ သင်ခန်းစာများကိုလေ့လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ စသည်တို့ကို အကဲခတ်ပေးရပါမည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ရပ်ရွာရှိ ပညာရေးတတ်ကျွမ်းသူများအနေဖြင့်လည်း အိမ်တွင် စာကို အချိန်ဘယ်နှစ် နာရီ လေ့လာရန်၊ ဘယ်ဘာသာရပ်ကို လေ့လာရန်၊ သင်ခန်းစာ ဘယ်နှစ်ခုပြီးစီးရန်၊ မည်သည့် မေးခွန်းများမေး၍ ကလေး၏ တတ်မြောက်မှုကိုအကဲခတ်ရန် စသည့်အချက်အလက်များကို အကူအညီ လိုအပ်နေသည့် မိဘများနှင့် ကလေးများ သိရှိဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အကူအညီ ပေးရပါမည်။

► (ဂ-၄) ရုပ်ရွာအခြေပြု လူမှုအသိုက်အဝန်းရှိ မိဘများအချင်းချင်း ကူညီခြင်း

ကလေးများ၏ ပညာရေးအခြေအနေကို သိရှိနိုင်ရန် မိဘများအချင်းချင်း Facebook, Messenger, Viber, Telegram, Viber Group များဖွဲ့ထားသော အောက်ပါနမူနာ ပညာရေးဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို အချင်းချင်းတိုင်ပင် မျှဝေနိုင်ပါသည်။

(၁) ထည့်သွင်းသင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာများ

အိမ်တွင် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသင်ကြားနိုင်ခြင်း၊ တိကျရိုးရှင်း၍ လွယ်ကူစွာသင်ကြားနိုင်သော အကြောင်းအရာများနှင့် သင်ခန်းစာဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများကို ထည့်သွင်းဆွေးနွေး သင်ကြားခြင်းတို့သည် ကလေးများအတွက် လွယ်ကူစေပြီး မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကိုလည်း တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးတို့၏ လက်တွေ့ ဘဝနှင့် ဆက်စပ်ပြီး နေ့စဉ်အိမ်တွင်လုပ်ဆောင်နေရမှုများအပေါ်တွင် အခြေခံ၍ သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။ ကလေးများ၏ အပြောစွမ်းရည်ကို တိုးတက်အောင် ထည့်သွင်း လေ့ကျင့်ပေးနိုင်မည့် ကာရန်ညီသောကဗျာများ၊ သီဆိုလေ့ကျင့်ရမည့် သီချင်းများကို အချင်းချင်းမျှဝေနိုင်ပါသည်။



(၂) ရုပ်ပြစာအုပ်များ



စကားလုံးများ ထည့်သွင်းရေးသားထားခြင်းမရှိသည့် ရုပ်ပြစာအုပ်များ အသုံးပြုကာ မိဘများက သားသမီး များကို ပုံပြင်ပြောပြရပါမည်။ ထို့နောက် ကလေးများက ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ကာ သူတို့နားလည်သလို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်၍ ပုံပြင်များကို ပြန်လည်ပြောပြရန် တိုက်တွန်းအားပေးရပါသည်။ မူကြိုအရွယ်နှင့် မူလတန်းဆင့်အရွယ်ကလေးများကို ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများ သာမက ပုံပြင်စာအုပ်များကိုပါ အသုံးပြု၍ မကြာခဏ သင်ကြားပေးရပါမည်။ ကလေးများအတွက် စာဖတ်စရာမလိုဘဲ ရုပ်ပုံများစွာပါဝင်သည့် သိပ္ပံ၊ လူမှုရေး စသည့် ပညာရပ်စာအုပ်များစွာကို မိဘများအချင်းချင်း ဖလှယ် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပါသည်။

(၃) ပုံပြင်ပြောခြင်း

မိဘများအနေဖြင့် စာအုပ်များကိုဖတ်၍ ပုံပြင်ပြောရခြင်းကို စိတ်ထက်သန်မှု ရှိချင်မှ ရှိနိုင်ပါမည်။ သို့သော် ကလေးများအတွက် ပုံပြင်ပြောနိုင်ရန်အတွက် စာဖတ်ချင်စိတ်ရှိအောင် မိဘအချင်းချင်း တိုက်တွန်းအားပေးရပါမည်။ ကလေးများအတွက် မိသားစုအချိန်ပေးပြီး ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်များ၊ ကျေးလက်ရိုးရာပုံပြင်များကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။ ထိုပုံပြင်များကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် ကလေးများသည် သူတို့၏ အဖိုး၊ အဖွား၊ ဦးလေး၊ အဒေါ် စသည်တို့နှင့် ပတ်သက် ၍ မိသားစုဆိုင်ရာ အသိပညာများ တိုးပွားလာစေပါသည်။ မိသားစုစုလေ့ထုံးတမ်း စဉ်လာများကို ပုံပြင်များမှတစ်ဆင့် ပြန်လည်မျှဝေနိုင်ပါသည်။



(၄) ပညာရေးဆိုင်ရာ ဗွီဒီယိုများ



မိဘများက ကလေးများ နှင့်သင့်တော်မည့် ပညာရေးအထောက်အကူပြု ဗွီဒီယိုများကို Google, YouTube, Facebook စသည်တို့တွင် ရှာဖွေပြသခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သည့် ပညာရေးဆိုင်ရာ ဗွီဒီယိုများကို မိဘအချင်းချင်း မျှဝေ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။

(၅) ပညာရေးဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို စဉ်ဆက်မပြတ် မျှဝေခြင်း

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အွန်လိုင်း (Online) ပညာရေးရင်းမြစ်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို အောက်ဖော်ပြပါ လိပ်စာများတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် ရယူလေ့လာပြီး နည်းပညာ အားနည်းသော မိဘများထံ အချင်းချင်းသတင်းစကားပါး မျှဝေပါ။

၆ နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာရေး ပညာသင်ယူခြင်း အစီအစဉ်တွင် တတ်မြောက်မှု အကဲဖြတ်၍ ထိန်းကျောင်းခြင်း



နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်သည် အရေးပေါ်ကာလ၊ ကျောင်းများမဖွင့်လှစ်နိုင်သော အခြေအနေတွင် ကလေးများအနေဖြင့် ပညာသင်ယူခွင့် မဆုံးရှုံးစေရန်၊ သင်ယူတတ်မြောက်ထားသည်များကို ပြန်လည်မှတ်မိစေရန်နှင့် ပညာဆက်လက်သင်ယူနိုင်စေရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသော ကြားကာလပညာရေးအစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများ၏ အတန်းတင်၊ အတန်းတက်ခြင်းများအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်မည်မဟုတ်ပါ။ ဖက်ဒရယ် ဒီမိုကရေစီပညာရေးယန္တရားတွင် ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးတတ်မြောက်မှုနှင့် အတန်းအဆင့်ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ကလေး အားလုံး၏ တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်၍ တတ်ရောက်ရမည့်အတန်းအတွက် သင်ယူမှုအဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် ကုစားဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကူးစက်ရောဂါ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် စစ်ကောင်စီ၏ အကြမ်းဖက်ကြမ်းကြုတ်မှုများကြောင့် ကလေးများ ကျောင်းမတက်ရသဖြင့် အတန်းတင်၊ အတန်းတက်ခြင်းများ နောက်ကျမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်မှု ဖြစ်စရာမလိုတော့ပါ။ နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်တွင် ကလေးများ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပါဝင်သင်ယူရင်း အချိန်များ အကျိုးရှိစွာ ကုန်ဆုံးသွားစေရန် မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ရပ်ရွာအခြေပြုလူမှုအသိုက်အဝန်းများက ကူညီပံ့ပိုးပေးကြရန် အလေးအနက် တိုက်တွန်းပန်ကြားအပ်ပါသည်။

ကလေးများ၏သင်ယူမှုကို ကူညီရာတွင် ကလေးတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီတွင် အများနှင့်မတူသော အရည်အသွေးများ၊ ထူးခြားမှုများ ရှိနေသည့်အတွက် သူတို့အတွက်မည်သည့်တို့ လိုအပ်သည်၊ သူတို့ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မည်သည့်တို့ ထောက်ပံ့ပေးရမည်ဆိုသည်ကို မိဘများနှင့် ရပ်ရွာရှိပညာရေး ကူညီပံ့ပိုးကြသူများ နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများ၏ တိုးတက်မှုအခြေအနေကို မှတ်တမ်းများထားရှိကာ ဆောင်ရွက်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများ၏ သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းဖြင့် ကလေး၏ တိုးတက်မှု ကြိုးစားအားထုတ်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုတို့အတွက် မည်သည့်တို့ လိုအပ်သည်ကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ကလေး၏အောင်မြင်မှုကို ပံ့ပိုးသည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့တာ၊ တစ်ပတ်တာ သင်ယူမှုပန်းတိုင်လေးများ သတ်မှတ်ကာ ကလေးနှင့်အတူ ပူးပေါင်း၍ အောင်မြင်အောင် ပံ့ပိုး ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ သူတို့လုပ်ဆောင်နေသော သင်ယူမှုပန်းတိုင်လေးများ နှင့်ပတ်သက်၍လည်း နားလည်ခြင်း ရှိ မရှိ မေးမြန်းရပါမည်။ မည်သည့်တို့ကို အသေးစိတ်ဆောင်ရွက်ရမည်၊ ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် ဘာကြောင့်လိုသည် စသည်တို့ကိုလည်း ကလေးကိုမေးမြန်းရပါမည်။ ကလေးအနေဖြင့် မည်သည့် အကူအညီ လိုအပ်သည်ကို သိရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ကူညီဖြေရှင်း ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။

ကလေးနှင့်အတူမရှိနိုင်သော မိဘအုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့်လည်း အဝေးမှနေ၍ အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ကလေး၏ လေ့လာမှုအတွက် ကြီးကြပ်ပံ့ပိုးပေးခြင်းမှာလည်း အခြားထိရောက်သောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက် ခြင်းသည် ကလေး၏လေ့လာမှုအတွက် လစ်ဟာမှုများကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးများ၏ တိုးတက်မှုကို သိရှိနိုင်ရန် သင်ယူနေစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများသည် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ပညာရေးတတ်ကျွမ်းသူများနှင့်လည်း အွန်လိုင်းပလတ်ဖောင်းအမျိုးမျိုးမှ ချိတ်ဆက်ပူးပေါင်းခြင်းဖြင့် ကလေး၏ တိုးတက်မှုအခြေအနေကို မည်သို့လေ့လာရမည်ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီး လိုအပ်ချက်များကို သိရှိဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ကလေးများ၏ သင်ခန်းစာများ သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို သက်ဆိုင်ရာ အတန်း ဘာသာရပ်၏ ဆရာလမ်းညွှန် စာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ခန်းစာအလိုက် ရရှိသွားရမည့် သင်ယူမှုရလဒ်များ (Learning Outcomes)၊ သင်ခန်းစာအလိုက်အဓိကအချက်များ၊ တတ်မြောက်မှု အကဲဖြတ်မေးခွန်းများကို ကိုယ်တိုင် သင်ကြားခြင်းဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ ရပ်ရွာလူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှ ပညာရေးဆိုင်ရာ တတ်သိ ကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ လူကြီး၊ လူငယ်၊ အဖွဲ့အစည်းများအကူအညီဖြင့် သော်လည်းကောင်း လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးပါ။

သင်ယူတတ်မြောက်မှုကိုဖော်ပြတတ်ရန် ခက်ခဲသေးသောအရွယ်ဖြစ်သည့် အသက်(၆)လမှ အသက်(၅)နှစ် အရွယ်ကြားရှိ ကလေးငယ်များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို မိဘအုပ်ထိန်းသူ၊ မိသားစုဝင်၊ ရပ်ရွာရှိပညာရေးတတ်ကျွမ်းသူများက ဤစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲ (၂) တွင် ဖော်ပြထားသော “ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များ ဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း”ကို အသုံးပြု၍ အကဲဖြတ်ကာ ဖွံ့ဖြိုးရန်လိုအပ်နေသေးသည်များကို စိတ်ပူပန်မှု မဖြစ်ဘဲ နွေးထွေးစွာဂရုစိုက် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးပါ။

နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်အတွက် တတ်မြောက်မှု အကဲဖြတ်လမ်းညွှန်များကိုလည်း အမျိုးသား ညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အွန်လိုင်း (Online) လိပ်စာများတွင် စဉ်ဆက်မပြတ် ရယူ လေ့လာနိုင်ပါသည်။ အင်တာနက်မရရှိသော ဝေးလံခေါင်ဖျားဒေသများမှ မိဘအုပ်ထိန်းသူများထံသို့ ပညာရေးအရင်း အမြစ်များရောက်ရှိအောင် ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများက အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ချိတ်ဆက်၍ ကူညီဖြန့်ဝေ ဆောင်ရွက် ပေးကြပါရန်လည်း အထူးတိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

 **နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာရေး သင်ယူခြင်း (Home - Based Learning) အစီအစဉ်တွင် အတန်းအလိုက်၊ အသက်အရွယ်အလိုက် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့်လုပ်ငန်းများ**

ကလေးများ နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုသင်ကြားသင်ယူရာတွင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည့် လုပ်ငန်းများသည် ရိုးရှင်းရမည်။ လွယ်ကူရမည်။ ပျော်စရာကောင်းရမည်။ သက်တောင့်သက်သာရှိရမည်။ စိတ်ဖိစီးမှုမများစေရပါ။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် မိသားစုဝင်များ၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူများသည် အောက်ပါနမူနာရိုးရှင်းပျော်ရွှင်ဖွယ်လုပ်ငန်းများဖြင့် ကလေး၏ နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု သင်ယူခြင်း (Home - Based Learning) ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- (၁) သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများနှင့် ဆက်စပ်၍ မိမိကလေးများနှင့်အတူကစားပေးခြင်း။ (ဥပမာ - ပဟေဠိဆက်၊ စာလုံးဆက်၊ စိတ်ကူးပုံဖော်ကစားနည်း)
- (၂) ကလေးကို စာဖတ်ပြခြင်း၊ ထို့နောက် ကလေးနှင့်မိဘ အတူတူ အသံထွက်ဖတ်ကြခြင်း။
- (၃) မိမိကလေးနှင့် စကားပြောပါ။ တစ်ဖက်ပွင့် မေးခွန်းလေးများမေးကြည့်ပါ။ (ဥပမာ- ကြောင်ကလေး ကုတ်လိုက်လို့ ဆေးထည့်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ ဆေးထည့်ရင်ရော) ပုံပြင်လေးများ ပြောပြရင်းဖြင့် ပြေပြစ် သော ဆွေးနွေးမှုကို ပြုလုပ်ပါ။
- (၄) ကလေးသဘောကျနှစ်သက်သော လုပ်ငန်းလေးများနှင့်တွဲပြီး ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ လုပ်ပေးခြင်း (ဥပမာ- ဟင်းချက်၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေး၊ ပန်းကန်ဆေး၊ သစ်ပင်ပန်းပင်လေးများပြုစုခြင်း)
- (၅) ကလေးများအား မိမိကိုယ်တိုင် စူးစမ်းရှာဖွေခွင့်ပေးပါ။ သူတို့၏ ဝါသနာနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုကို အားပေးပါ။ ကလေးများသည် အချင်းချင်းဆော့ကစားခြင်းမှ သက်တူရွယ်တူချင်းမှ သင်ယူလေ့ ရှိပါသည်။

(၆) သင်ယူရန်အတွက် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ပါ။ အချိန်ကို စီမံပါ။ ကလေး၏တိုးတက်မှုကို လေ့လာမှတ်သားပါ။ ကလေးများအား သင်ယူလိုစိတ်ရှိရန်အားပေးခြင်း ပျိုးထောင်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

ကျောင်းစတင်မတက်ရောက်သေးသော ကလေးများအတွက်ပြုလုပ်ပေးရမည့် လုပ်ငန်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

► **မွေးကင်းစမှ ၃ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက် ကစားပေးခြင်း**

ဤအရွယ်တွင် ကလေးများသည် ကစားရင်း သင်ယူလေ့ရှိကြသည်။ ဤအသက်အရွယ်အုပ်စုတွင် ကလေးများသည် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်၍ သင်ယူမှု ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်သေးပေ။ ဤအရွယ်ကလေးများကို ကစားချိန်များများ ပေး၍ လူကြီးများက အတူပါဝင်ကစားပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးများ သည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို တက်ကြွစွာစိတ်ဝင် စားသည့်အရွယ်ဖြစ်သည့် အလျောက် ၎င်းတို့ကစားမည့် ကစားနည်းများသည် ဘေးကင်းရမည်။ ပျော်စရာကောင်းရမည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သော လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ရမည်။ လှုပ်ရှားမှုများပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကစားနည်းများ သည် ကလေးများနားလည်နိုင်လောက်အောင် ရိုးရှင်းရမည်။ သို့သော် စဉ်းစားတွေးတောစရာ လုပ်ငန်းများလည်း ပါဝင် ရမည်ဖြစ်သည်။



► **မွေးကင်းစမှ ၂ နှစ် အရွယ်အထိ ကလေးများအတွက် နမူနာကစားနည်းများ**

- (၁) ဝမ်းလျားမှောက်ကစားနည်း (Tummy Time)
- (၂) ပိတ်စဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောစာအုပ်များဖတ်ပြခြင်း (Cloth Books)
- (၃) အာရုံကြောကြွက်သားထိန်းချုပ်မှုဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုကို လေ့ကျင့်ပေးသော ကစားနည်းများ (ခြေချောင်း လက်ချောင်းများဖြင့် ပန်းချီဆွဲစေခြင်း၊ ဂျုံနယ်စေခြင်း၊ ရေကစားစေခြင်း၊ အန္တရာယ်မဖြစ်စေသော ရေပမာဏသာ ထည့်ထားပေးရန် သတိပြုပါ)
- (၄) ရှေ့နောက်တွားသွားစေခြင်း
- (၅) အတုခိုး၍ကစားစေခြင်း (ချိုးကူသံလုပ်ပါ။ ကလေးကိုစကား ပြောပါ။ သူတို့ပြောတဲ့အသံကို အတုခိုးပြီးလိုက် လုပ်ပါ။ သူတို့တုံ့ပြန်မှုကို ခဏစောင့်ပါ။ လူကြီးလုပ်သလို လိုက်လုပ်ခိုင်းပါ။ ဥပမာ- အရုပ်မှ ခလုတ်လေးကို မည်သို့ဖွင့်ရာ ပိတ်ရသည်။ စာရွက် နောက်တစ်မျက်နှာကို မည်သို့လှန်ရသည်ကို လေ့ကျင့်ပေး၍ ရပါသည်။)
- (၆) တူတူရေဝါးလုပ်ခြင်း (Peek-a-Boo) (အစဉ်းတွင် ကလေးသည် လူကြီးလုပ်တာကို ကြည့်၍ သဘောကျမှုကို ပြသပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ပြုံး၍ ကန်ခြင်း အသံများထွက်ခြင်းတို့ကို မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ၉ လအရွယ် ကလေးများဆိုလျှင် တူတူရေဝါးလုပ်ပုံကို သဘောပေါက်ကာ လူကြီးမျက်နှာကိုမြင်ရန် ကာထားသော လက်များကို ဆွဲဖယ်တတ်လာပြီ ဖြစ်သည်။)
- (၇) ကလေးများဉာဏ်ကွန့်မြူးသလို စိတ်ကြိုက်ဖန်တီး ဆွဲသားစေခြင်း (Creative Art)
- (၈) သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း (ကလေးမည်သည့်ဂီတကြိုက်တတ်ကြောင်း သိရှိစေရန် ဂီတပေါင်းစုံဖွင့်ပေးပါ။ စိတ်ကြိုက်ကခုန်ပါစေ။ ကလေးအကြိုက်ကို မိဘများထံတွင်လည်း စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။ မိဘများ မျှဝေပေးလို သော မိသားစုအထိမ်းအမှတ်သီချင်းများရှိလျှင်လည်း တောင်းယူသုံးနိုင်ပါသည်။)
- (၉) ဘောလုံးများဖြင့် ကစားစေခြင်း (အရောင်မျိုးစုံ၊ အထိအတွေ့ (ကြမ်း၊ ချော) အမျိုးစုံရှိသော ဘောလုံးများကို ကလေးကို ပေးကစားပါ။ ထိတွေ့မှုကိုသိသော အတွေ့အကြုံကို ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ကစားခြင်းဖြင့် ဘောလုံးကို မည်သို့လှိုမိရမည်၊ သေတ္တာထဲ မည်သို့ထည့်ရမည်၊ မည်သို့ထုတ်ယူရမည်ကို ကလေးများ သဘောပေါက် သင်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။)



- (၁၀) ပုံပြင်ပြောခြင်း (Story time) (ဖွင့်လိုက်သော စာမျက်နှာတွင် အရုပ်များကြွတက်လာအောင် ပြုလုပ် ထားသောစာအုပ် pop-up story book, စာရွက်လှန်လှေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးသောစာအုပ် flip-flap book, အသံထွက်သောစာအုပ်များ အသုံးပြု၍ ပုံပြောခြင်း)
- (၁၁) မတူညီသောမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း (Sensory walk) (ကလေးကို သဲပေါ်၊ ရေစပ်အနီးနှင့် သစ်ရွက်ခြောက်များပေါ်တွင် ခြေဖလှယ်ဖြင့် လမ်းလျှောက်ခိုင်းခြင်း)
- (၁၂) စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာခြင်း (Explore and discovery time) (ပစ္စည်းများကို ဖွတ်ထားပြီး ရှာခိုင်းခြင်း၊ တစ်ရှူးလိပ်စက္ကူ၊ လက်ဖြင့်ဖိဖောက်ရသော ပလတ်စတစ်ပူဖောင်းအချပ်၊ မှန်အသေး၊ ကစားစရာ၊ ပေသီးခုံ၊ အရုပ်ဟောင်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။)

► **၃ နှစ်မှ ၅ နှစ် အရွယ်အထိ ကလေးများအတွက် နမူနာကစားနည်းများ**

- (၁) ကစားစရာများကို အမျိုးအစားခွဲခြား၊ တူရာတွဲခြင်း၊ ညီညီညာညာစီခြင်း၊ အစဉ်လိုက်စီခြင်းတို့ကို သင်ကြားနိုင်
- (၂) အကြောင်းအရာတစ်ခုအပေါ် အကြောင်းရင်းနှင့် အကျိုးဆက်ကို ရှင်းပြခြင်း
- (၃) အခြေအနေတစ်ခုတွင် ကလေး၏ခံစားချက်ကို ထုတ်ဖော် ပြောခိုင်းခြင်း (သားသား၊ မီးမီး၊ ဗိုက်ဆာတဲ့အခါ . . . ၊ သားသား၊ မီးမီး ပျော်တဲ့အခါ . . . စသည်ဖြင့်)
- (၄) သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း(အမူအရာလုပ်ရသည့် သီချင်းများ)
- (၅) ပုံပြင်စာအုပ်ဖတ်ပြခြင်း
- (၆) ဆေးခြယ်ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း
- (၇) ပြောပြခိုင်းခြင်း (အကြိုက်ဆုံး ဝါသနာ၊ အရုပ်၊ လုပ်ငန်း)
- (၈) ကာယလှုပ်ရှားမှုများ (ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်း၊ ဖားခုန်ခြင်း၊ မြင်းရုပ်စီးခြင်း၊ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ ပစ်ခြင်း၊ လှိုင့်ခြင်း၊ ကျော်ခွဲခြင်း၊ ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးခုန်ခြင်း၊ လျှောစီးခြင်း)
- (၉) အက္ခရာများ၊ သရသံများ၊ အရောင်များ၊ အယူအဆများ၊ ရာသီဥတုအခြေအနေများ စသည်တို့ကို သင်ယူစေခြင်း
- (၁၀) ခဲတံကိုင်ပုံကိုင်နည်းမှန်အောင် သင်ပေးခြင်း
- (၁၁) လွယ်ကူသော သိပ္ပံလက်တွေ့လုပ်ငန်းများ
- (၁၂) ဉာဏ်စမ်းများ
- (၁၃) အတုံးဆက်ကစားနည်း၊ အရုပ်ဆက် ကစားနည်းများ
- (၁၄) ပြန်သုံး၍ရသော ပစ္စည်းများဖြင့် တည်ဆောက်ဖန်တီးခြင်း
- (၁၅) ကလေးဉာဏ်ကွန့်မြူးသလောက် စိတ်ကြိုက်ဖန်တီး ရေးဆွဲပုံဖော်စေခြင်း
- (၁၆) အခြေခံဂဏန်းသင်ခြင်း
- (၁၇) ဇာတ်လမ်းသရုပ်ဆောင်ကစားခြင်း
- (၁၈) Game ကစားခြင်း
- (၁၉) ကလေးများ၏ အမည်များ၊ နံပါတ်များကို အရာပေးထားသည့်အပေါ်မှ ထပ်ဆွဲစေခြင်း (၃ နှစ် မှ ၄ နှစ် အရွယ်ကလေးများ)
- (၂၀) ကလေးများ၏ အမည်များ၊ အက္ခရာများနှင့် ကိန်းဂဏန်းများကို ရေးသားစေခြင်း (၃ နှစ် မှ ၄ နှစ် အရွယ်ကလေးများ)
- (၂၁) လွယ်ကူသော စာလုံးများကို ဖတ်စေခြင်း (၅ နှစ် အထက် ကလေးများ)
- (၂၂) ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း (Yoga Exercises)





ကျောင်းစတင်ထားသည့်အရွယ် မူကြိုအရွယ်ကလေးများအတွက် ပြုလုပ်ပေးရမည့် လုပ်ငန်းများ

မူကြိုကလေးများ၊ Grade-1 နှင့် Grade-2

အသက် ၃ နှစ် မှ ၈ နှစ်အရွယ် ကလေးများ

လွတ်လွတ်လပ်လပ်သင်ယူစေခြင်း

အဆင့်နိမ့်မြင့် အမျိုးမျိုး
သင်ယူစေနိုင်ခြင်း

လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ခြင်းနည်းဖြင့်
သင်ယူနိုင်စေခြင်း



ကစားခြင်းဖြင့် သင်ယူနိုင်စေခြင်း

ရှုထောင့်မျိုးစုံ ရင်းမြစ်မျိုးစုံမှ
သင်ယူစေခြင်း

စူးစမ်းလေ့လာခြင်းနည်းဖြင့်
သင်ယူနိုင်စေခြင်း

ထိုကဲ့သို့သင်ယူခြင်းတွင် အောက်ပါအချက်များ ပေါင်းထည့်သင်ကြားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- (၁) အကွရာများ
- (၂) ဘာသာစကား
- (၃) ကိန်းဂဏန်းများ
- (၄) ရေတွက်ခြင်း
- (၅) အရောင်
- (၆) ပုံသဏ္ဍာန်များ
- (၇) အိမ်ထဲတွင်ရော အိမ်ပြင်ပတွင်ပါ ဆော့ကစားခြင်း
- (၈) ပဟေဠိများကစားခြင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်တွေးခေါ်စေခြင်း
- (၉) ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း
- (၁၀) ပုံဆွဲခြင်း၊ အရောင်ခြယ်ခြင်းနှင့် အခြားအမြင်အာရုံဖြင့် သင်ယူရသော အနုပညာရပ်များ၊ ပြဇာတ်များ၊ ရုပ်သေး (လက်ထိုးရုပ်) ပညာ
- (၁၁) တေးဂီတနှင့် စည်းချက်ညီ လှုပ်ရှားတတ်ခြင်း

ကျောင်းနေစအရွယ် ကလေးလေးများသည် အချိန်မရွေးကစားချင်ကြပါသည်။ ကလေးတို့ နေ့စဉ် ပြုလုပ် လေ့ရှိသည့် လုပ်ငန်းများကို ပျော်စရာကစားနည်းလေးများဖြစ်အောင် သင်ယူစေခြင်းဖြင့် ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်မည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

- (၁) **အမည်ပေးသည့်နည်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
ကလေးများကို မတူညီသည့်အရာများ၊ပစ္စည်းများ၏ အမည်ကို ပြောပြခြင်း၊ မေးခြင်း၊ အမျိုးအစားခွဲခွဲခြားခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပါ။
- (၂) **အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ပေးသည့်နည်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
အဝတ်မျိုးစုံနှင့် မာဖလာ၊ သဘက်၊ ပဝါလေးများယူပြီး မိမိတို့၏ ရိုးရာအဝတ်အစားတွေဝတ်တမ်း ကစားခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- (၃) **အမဲလိုက်ခြင်းနည်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
မိမိကလေးနှင့်အတူ အိမ်ထဲမှာ အမဲလိုက်သလို အကောင်ပုံလေးများကို သရုပ်ဆောင်ပြုလုပ်ပြီး ကစားပါ။
- (၄) **အသံတွေကို အမည်ပေးခြင်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
တိရစ္ဆာန်များ၏အသံအမျိုးမျိုးကို လုပ်ပြပြီး ကလေးကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။

- (၅) **ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ကစားနည်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
ကလေး၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ် အပိုင်းကို နာမည်များပြောပြမည်။ ထို့နောက် ညွှန်ပြပြီး သင်ပေးတာမျိုး ပြုလုပ်ပါ။
- (၆) **ကလေးများအတွက်စိန်ခေါ်မှုပုံစံပြုလုပ်ခြင်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
ကလေးများသည် ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ စိန်ခေါ်မှုများကို သဘောကျလေ့ ရှိကြပါသည်။ ဥပမာ ။ ။ အတုံးလေးများ ဆက်စေပြီး မမိတမီနေရာမှ ပစ္စည်းလေးများကို ရွှေ့စေခြင်း
- (၇) **မီးဖိုခန်းထဲက ဒရမ်၊ ဗုံ၊ ဆိုင်းသမားလေးအဖြစ် ပြုလုပ်ခြင်း။** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
ကလေးကို ဒရမ်၊ ဗုံ၊ ဆိုင်းတီးရန် အတွက် မီးဖိုခန်းမှ မကွဲမပဲ့စေရန် စိတ်ချရသည့် ပန်းကန်လုံး၊ အိုး၊ ဒယ်အိုးစသည်တို့ ကို ဒရမ်၊ ဗုံ၊ ဆိုင်း တီးသည့်ပုံစံ ပြုလုပ်ရန် ထုတ်ယူကစားခိုင်းပါ။
- (၈) **စိတ်ကြိုက်ပန်းချီဆွဲစေခြင်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
မူကြိုအရွယ်ကလေးများကို ရောင်စုံခဲတံနှင့် စာရွက်ပေးပြီး (စာသင်ရန်) ဆွဲဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည် သဲ၊ ရွှံ့ စသည်တို့နှင့် ပုံဆွဲရသည်ကိုလည်း သဘောကျနှစ်သက်ကြပါသည်။
- (၉) **ဘောလုံးပစ်ခြင်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
ဘောလုံးပျော့ပျော့ကို ကလေး၏ ရှေ့သို့ နောက်သို့ ဖမ်းလိုက် ပစ်ပေးလိုက် ပြုလုပ်ပါ။
- (၁၀) **ဖွတ်တမ်း ရှာတမ်းပြုလုပ်ခြင်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
ပစ္စည်းများအား ဖုံးနိုင် ဖွတ်နိုင်ရန် အထည်စလေးများစုပါ။ ထို့နောက် ဘာပစ္စည်းလဲ၊ ဖွတ်ထားတာ ဘာလဲ၊ မှတ်မိလား စသည့်မေးခွန်းများကို ကစားရင်း မေးပါ။
- (၁၁) **မိသားစုတီးခိုင်းပြုလုပ်ခြင်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
မိမိကလေးနှင့်အတူ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကလေးအတွက် အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်သောပစ္စည်းများကို အိမ်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ရှာဖွေပြီး တူရိယာများ ဖန်တီးပါ။ ကိုယ်ကလေးဘဝတုန်းက သင်ယူခဲ့သော သီချင်းများကို အတူတူဆိုကြည့်ပါ။
- (၁၂) **စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
မိမိကလေးကို ခွေးလေး၊ ကြောင်လေးများကဲ့သို့ သရုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် တိရစ္ဆာန်လေးများကဲ့သို့ နိုးထစေပြီး တိရစ္ဆာန်ကလေးများကဲ့သို့ အော်ခြင်း၊ ခြေလက်များနှင့် ကုတ်ခြစ်ခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ခိုင်းပြီး ကစားပေးပါ။
- (၁၃) **ပုံပြင်ဖတ်ပြောပြခြင်း** (နှင့်ကစားပြီး သင်ယူစေမည်)
မိမိငယ်ငယ်တုန်းကအကြောင်းများကို ကလေးအား ပြောပြပါ။ ပုံပြင်စာအုပ်ရှိပါက ပုံပြင်ပြောပြခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပါ။
- (၁၄) **အိမ်မှာကူညီတတ်သောကလေးလေး** (အဖြစ်သင်ယူမယ်)
အဝတ်ခေါက်ခြင်းနှင့် လျှော်ပြီးသား အဝတ်များကို နေရာတကျထားခြင်း စသည့်အလုပ်များကို ကလေးများသဘောကျလေ့ ရှိကြသည်။ ကလေးကို အဝတ်အထည်များ၏ အရောင်၊ အရွယ်အစား စသည်ဖြင့် ခွဲခိုင်းပါ။
- (၁၅) **အရုပ်လုပ်တမ်းကစားခြင်း** (နှင့်သင်ယူစေမည်)
စာရွက်ရှိပါက လှေ၊ လေယာဉ်ပုံ၊ ငှက် စသည့် အရုပ်များ ခေါက်ပါ။ စာရွက်မရှိပါက ရွှံ့စေးသုံး၍ ကလေးကို စိတ်ကြိုက် အရုပ်လေးတွေ လုပ်ခိုင်းပါ။ ကလေးကို သူ့ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ထားသော အရုပ်များ၊ နံပါတ်များ၊ စာများနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဂိမ်းလုပ်ပြီး ကစားခြင်းကို အားပေးပါ။
- (၁၆) **ရေတွက်ခြင်းနှင့် သင်္ချာဆိုင်ရာ အသိပညာများ** (ကစားခြင်းနဲ့ သင်ယူစေမယ်)
ကလေးကို မတူညီတဲ့ အရာဝတ္ထုများ ရေတွက်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် ရွှံ့ဘောလုံးများ၊ လောက်စာလုံးလေးများနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ အခြားပစ္စည်းများနှင့်သော် လည်းကောင်း ကိန်းဂဏန်း အသိပညာများ သင်ပေးနိုင်ပါသည်။
- (၁၇) **သဘာဝနှင့် ဆက်စပ်သင်ယူစေပါ**
ကလေးများအား မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပန်းပွင့်၊ အပင်၊ အရွက်၊ ငှက်၊ လိပ်ပြာ၊ အင်းဆက် စတာတွေကို စူးစမ်းချင်စိတ်ဖြစ်ရန် တွန်းအားပေးပါ။

(၁၈) ပုံဖော်ခြင်းနှင့် ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း

ကလေးကို ဘူးအဖုံး၊ သစ်ရွက်၊ ပန်းပွင့်နှင့် သစ်ကိုင်းစသည်တို့ကို ပေးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် သူတို့ကို ပုံဖော်ပြုပြီး ပုံစံတူလုပ်ခိုင်းပါ။ ကလေးအား သူတို့ကိုယ်ပိုင်ပုံစံ ပြုလုပ်ရန်လည်း တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

(၁၉) ပုံပြင်စာအုပ် လုပ်ကြည့်ကြခြင်း

မိမိအိမ်တွင် သတင်းစာရနိုင်ပါက (ထိုထဲမှ) ပုံများကို သုံးကာ ကလေးနှင့်အတူ ပုံပြင်စာအုပ်သစ်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

(၂၀) ကလေးနဲ့အတူ စာရေးဆွဲသား ပြုလုပ်မည့် နေရာတစ်ခုထားခြင်း

ကလေးဆွဲထားသည့် ပုံများရေးထားသည့် စာများကို ခင်းကျင်းပြသနိုင်သည့် နေရာလေးတစ်ခု ဖန်တီးပြုလုပ်ပါ။ နံရံပေါ်တွင် ကျောက်သင်ပုန်းကဲ့သို့ ကလေးရေးခြစ်နိုင်ရန်အတွက် နေရာတစ်ပိုင်းစာ ဆေးခြယ်ထားပါ။

(၂၁) ပုံကြည့်၍စာဖတ်ခြင်း၊ ပုံကြည့်၍ပြောပြခြင်း

ရိုးရာပွဲ၊ တိရစ္ဆာန်ရုံ၊ ဆပ်ကပ်ပွဲ အစရှိသည့် ဇာတ်လမ်းပုံပြင်များ အထင်ကရ ထူးခြားသည့်နေရာများ ဖြစ်ရပ်များ၏ပုံကို ကလေးအားပြခြင်း၊ ပြန်ပြောပြခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

(၂၂) ပုံပြင်ကို အသံထွက်ဖတ်ခြင်း

မိဘများ၊ ကလေးထက်အသက်ကြီးသော ညီအစ်ကို မောင်နှမများနှင့် ကလေးထိန်းတို့က စာအုပ် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းအသုံးပြု၍ ပုံပြင်များ အသံထွက်ဖတ်ပြပါ။ ကလေးကို ပြန်၍ အသံထွက်ဖတ်ပြခိုင်းပါ။

(၂၃) အပေါင်းအနှုတ်သင်ယူခြင်း

အိမ်တွင်လွယ်လွယ်ရနိုင်သော အသီးအရွက်၊ ကျောက်စရစ်ခဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး စတာတွေနဲ့ အခြေခံအပေါင်းအနှုတ် ပြုလုပ် (သင်ပေး) ပါ။

(၂၄) စကားလုံးအသစ်လုပ်ခြင်း

ကလေးကို ဗျည်း စကားလုံးဇယားကွက်ပေးလိုက်ပါ။ ထို့နောက် စကားလုံး အသစ် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ပြန်ပြောခိုင်းပါ။ ထိုစကားလုံးသစ်ကို ချရေးခိုင်းပါ။

(၂၅) ပြက္ခဒိန်တွင် ပျော်စရာများဖန်တီးခြင်း

အိမ်အများစုတွင် ပြက္ခဒိန်ရှိသည့်အတွက် ယင်းကို အသုံးပြု၍ ကိန်းဂဏန်းများ အကြောင်းပြောပြနိုင်သည်။ တစ်ပတ်တွင် ဘယ်နေ့ရက်ရှိကြောင်း မေးနိုင်သည်။ တစ်လတွင် တနင်္လာ ဘယ်နေ့ရက်၊ တနင်္ဂနွေ ဘယ်နေ့ရက် ပါသလဲကို ရေတွက်ခိုင်းနိုင်သည်။ ရက်များတွင် မိုးလေဝသ သင်္ကေတများ ထည့်နိုင်ပါသည်။

(၂၆) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဂရုစိုက်တတ်ခြင်း

ကလေးတို့ အစေ့လေးမှ အပင်စိုက်တတ်ရန်၊ အပင်ပြုစုတတ် ရန် အိမ်ရှိ တိရစ္ဆာန်လေးများအား ဂရုစိုက်တတ်ရန် တွန်းအားပေးပါ။ ထိုအရာများအားလေ့လာတတ်ရန်နှင့် ယင်းတို့၏ ကြီးထွားမှု တိရစ္ဆာန်များ၏ အပြုအမူသဘာဝကို လေ့လာတတ်ရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။

(၂၇) ပဟေဠိပြုလုပ်ခြင်း

သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်းတို့မှ ပုံများဖြတ်ယူကာ မတူညီသော ပုံသဏ္ဍာန်အရွယ်အစား အမျိုးမျိုးဖြင့် ပဟေဠိပြုလုပ်ပါ။ ကလေးများသည် ထိုကဲ့သို့ ပုံအပိုင်းအစများနှင့် ပဟေဠိပြုလုပ်ရသည်ကို သဘောကျလေ့ရှိကြသည်။

(၂၈) စောင့်ကြည့်ပါ၊ စောင့်ကြည့်ပါ၊ စောင့်ကြည့်ပါ

မူကြိုအရွယ် ကလေးများအတွက် တိုးတက်ခြင်းကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းသည် မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်သည် ။ နှစ်အရွယ် ကလေးသည် အရာဝတ္ထုများကို အရွယ်အစား၊ အရောင်၊ ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ်မူတည်၍ ခွဲနိုင်ခြင်း၊ ပုံအပြည့် ရသည်အထိ အစက်လေးများလိုက်ဆက်ခြင်း၊ ဂျစ်ဆောအရုပ် ဆယ်ခုခန့်နှင့် နမူနာဆက်နိုင်ခြင်း၊ အရာပေးထားသောပုံလေး များကို လိုက်ဆွဲတတ်ခြင်း၊ ပုံတူကူးရေးတတ်ခြင်း၊ ရိုးရှင်းသောပဟေဠိများ ဖြေနိုင်ခြင်း၊ ပုံပြင်စာအုပ်ကို အတည်ကိုင်နိုင်ခြင်းနှင့် စာမျက်နှာများလှန်နိုင်ခြင်း စသည်တို့ ပုံမှန်အားဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ရပါမည်။

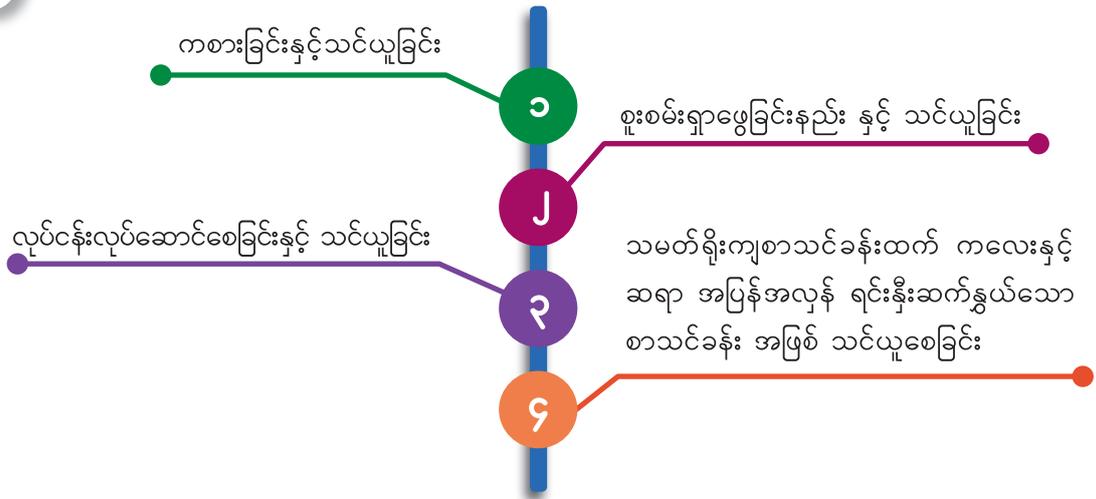


ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအဆင့် လုပ်ငန်းများ

Grade-1, Grade-2, Grade-3

အသက် ၈ နှစ်မှ ၁၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများ

သင်ကြားရမည့်ဘာသာရပ်များ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြစ်သော အရေး၊ အဖတ်၊ အပြော၊ ကာယ၊ အနုပညာ၊ ဘာသာစကား၊ သိပ္ပံ၊ သင်္ချာ တို့ရရှိစေရန် ဤအဆင့်၏ သင်ကြားနည်းပညာသည် မူကြိုအရွယ်ကလေးများ အတွက် ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အခြေခံအဆင့်များပေါ်တွင် အခြေခံတည်ဆောက်ထားရပါမည်။ ထို့ကြောင့် အခြေခံအဆင့် သင်ကြားနည်းစနစ်များတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ရပါမည်။



ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအဆင့်တွင် အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော လုပ်ငန်းအများစုကို ပြုလုပ်နိုင်ကြသည်။ ထို့အပြင် အခြားသင်ယူခြင်းလုပ်ငန်းများကိုလည်း အောက်ဖော်ပြပါလုပ်ငန်းများကိုလည်း ကျောင်းနေ အရွယ်ကလေးများ ကာယ၊ ဉာဏဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်အတွက် အတူတူ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

(၁) ဂျာနယ်ရေးခြင်း

မိဘနှင့်ကလေးအတူတူ ခံစားချက်များအကြောင်း အပြန်အလှန်ပြောပြပါ။

Teacher's speech bubbles:

- ဒီနေ့ကတော့ . . . အတွက် ကျေးဇူးတင်မိတယ်
- ငါသာဒီနိုင်ငံရဲ့ ခေါင်းဆောင်ဆိုရင်၊ ငါကတော့ . . . ဖြစ်စေချင်တယ်။

Student's speech bubbles:

- ဒီနေ့ငါ့ရဲ့ ခံစားချက် ကတော့ . . .
- ငါ့ရဲ့ အပျော်ဆုံးနေ့ ကတော့ . . .
- ငါကတော့ ငါက ကတယ်လုပ် နိုင်တယ် ထင်တယ်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ . . .
- ငါကြီးလာရင် ငါဖြစ်ချင်တာက . . .

စသည်ဖြင့် ခံစားချက်များကို ကလေးရော မိဘပါ ဂျာနယ်ရေးပါ။

(၂) စကားလုံးများ၊ ရုပ်ပုံများသုံး၍ ကွန်ရက်ပြုလုပ်ခြင်း

ကလေးများကို စကားလုံး သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများပေးကာ ယင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်သောစကားလုံး စာရင်းပြုစုခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

(၃) မိမိ၏ မိသားစုကိုယ်ပိုင် ပုံပြင်စာအုပ်ပြုလုပ်ခိုင်းပါ

မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပုံနှိပ်ထားသော ရုပ်ပုံများ သို့မဟုတ် ဆွဲထားသောပုံများ ရနိုင်ပါက ပုံပြင်စာအုပ်လုပ်ပါ။

(၄) မျက်နှာပေါ်မှ ခံစားချက်များကို ရေးဆွဲဖော်ပြခိုင်းပါ

ကလေးများသည် ပျော်ရွှင်နေသော၊ ဝမ်းနည်းနေသော၊ စိတ်ဆိုးနေသော၊ စိုးရိမ်နေသော စသည်ဖြင့် မတူညီသော စိတ်ခံစားမှုကို ပြသသောမျက်နှာပုံများ ရေးဆွဲဖန်တီးနိုင်ကြပါသည်။

(၅) အိမ်အနီးအနားမှ အရာဝတ္ထုများကို တိုင်းတာခြင်း

ကလေးကို ချည်တစ်ကြိုးပေး၍ သော်လည်းကောင်း၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးများ သုံး၍ သော်လည်းကောင်း၊ အကွာအဝေး၊ တံခါးပြတင်းပေါက်တို့၏ အလျား၊ စားပွဲခုံ၊ ကုတင်တို့၏ ဘေးစောင်း တို့ကို တိုင်းတာခိုင်းပါ။

(၆) မိသားစုမေးခွန်းမေးခြင်း

မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီအား မေးခွန်းတစ်ခုစီပေးကာ ပြန်ဖြေခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပါ။ သူတို့၏ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရောင်၊ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အသီးအရွက်၊ အပျော်ဆုံးပွဲတော် စသည်ဖြင့် မေးပါ။

(၇) စကားလုံးရှာကစားနည်း

ကစားပွဲအစတွင် လူနာမည်၊ နေရာနာမည် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်၊ ငှက်၊ အင်းဆက် တစ်ခုခုနာမည်ကို ပြောခိုင်းပါ။ နောက်တစ်ယောက်မှ ရှေ့လူပြောထားသော နာမည်စကားလုံးအဆုံးကို အစပြန်ယူ၍ နောက်နာမည်တစ်ခု ပြောပါ။

(၈) ပုံပြု၍အကြောင်းအရာပြောခြင်း

ပုံနှိပ်စာအုပ်၊ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်း၊ အခြား ပုံနှိပ်ထားသော အရာများ အိမ်တွင်ရနိုင်ပါသည်။ ထိုအရာများမှ ရုပ်ပုံများယူပါ။ ပုံထဲမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲ အဖြစ်အပျက်အကြောင်းအရာကို ပြောခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

(၉) စာရင်းပြုစုခြင်း

ကလေးများကို မီးဖိုချောင်အတွက် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ၊ လယ်သမားသုံးပစ္စည်းများ၊ အိုးလုပ်သည့်ပစ္စည်းများ၊ (မိဘလုပ်ငန်းအတွက် ပစ္စည်းများ)၊ ဆိုင်ကယ်၊ ကား အပိုပစ္စည်းများ စသည်တို့ကို ဝယ်ရန် စာရင်းလုပ်ခိုင်းပါ။

(၁၀) ကလေးကိုယ်တိုင်စာဖတ်စေခြင်း

ကလေးဖတ်ချင်သည့်အရာကို ဖတ်ရန် နေ့တစ်နေ့၏ အချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားပါ။ ကလေးအတွက် စာအုပ်များ ထားပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားပေးပါ။

(၁၁) ပျောက်နေသော ပစ္စည်းရှာခြင်း

ဘီး၊ ဇွန်း၊ ကြယ်သီး၊ သစ်စေ့၊ အပုပ်၊ အပုပ်ချည်၊ သော့ဂလောက်၊ သော့ စသည်ဖြင့် ပစ္စည်းများကို အတူတူရောထားပါ။ ကလေးအား မည်သည့်ပစ္စည်းများ ပါရှိကြောင်း ခဏအချိန်ပေး လေ့လာပါစေ။ ထို့နောက် ထိုအထဲမှ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဖွက်ထားပြီး ကလေးအား ပျောက်သွားသော ပစ္စည်းကို ရှာခိုင်းပါ။

(၁၂) ဈေးဝယ်ထွက်တမ်းကစားပါ

ကလေးနှင့် ဈေးရောင်းဈေးဝယ်တမ်း ကစားပါ။ ဈေးဝယ်သောအခါ ဝယ်မည့်အရာများကို ကလေးအား စာရေး၍ သော်လည်းကောင်း ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း စာရင်းပြုစုခိုင်းပါ။

(၁၃) ဘာမြင်ရလဲ (ဘာဖြစ်မလဲ)

မြင်ရသော သဲလွန်စလေးများကို အခြေခံပြီး ကလေးကို ခန့်မှန်းခိုင်းပါ။ ကလေးကို တလှည့်သဲလွန်စ ပြန်ပေးခိုင်းပြီး မိမိက ပြန်ခန့်မှန်းပါ။

(၁၄) ဟင်းချက်ရာတွင် ပါမည့်အရာများကို ရေးစေခြင်း

ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်တွေးတတ်ခြင်းနှင့် အစီအစဉ်တကျပြုလုပ်တတ်ခြင်းတို့သည် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်မှာ နေ့စဉ်ချက်လေ့ရှိသည့် ပုံမှန် ဟင်းတစ်ခွက်ကို မည်သို့ချက်ကြောင်း ကလေးကို လေ့လာခိုင်းပြီး ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို ချရေးခိုင်းပါ။

(၁၅) မိဘကိုစာပြန်သင်ခိုင်းခြင်း

ကလေးကို မိဘများအား စာပြန်သင်ခိုင်းကြည့်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းပါသည်။ စာသင်နေစဉ် သူတို့၏ အသိပညာဗဟုသုတကို ကျယ်ပြန့်စေရုံသာမက လုပ်ပိုင်ခွင့်အပြည့်ရနေသည်ဟုလည်း ခံစားရစေပြီး မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု ရှိစေပါသည်။

(၁၆) အလုပ်များအတူတူလုပ်ကြည့်ခြင်း

ဗီဒီယိုအတိုလေးများကို ကလေးနှင့်အတူကြည့်ခြင်း၊ မိဘအလုပ်ကို ကူလုပ်ခိုင်းခြင်း၊ ဟင်းကူချက်ခိုင်းခြင်း၊ ကလေးနှင့်အတူ သုတေသနပြုလုပ်ပြီး မှတ်စုပြုလုပ်ကြခြင်း စသည်တို့ပြုလုပ်ပါ။ ကလေးနှင့်အတူ သတင်းစာဖတ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ကလေး၏ စာဖတ်စွမ်းရည်၊ နားလည်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေရန် အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။

(၁၇) စာတတ်မြောက်ခြင်းနှင့်အတွက်အချက်

ကလေးကို ပညာရပ်အသုံးများဖြစ်သည့် လီတာ၊ မီလီမီတာ၊ ကီလိုဂရမ် တို့ကိုသုံးကာ နွားနို့အထုပ် ထုပ်ခိုင်းခြင်း၊ အစားအစာများကို အလေးချိန် ချိန်ခိုင်းခြင်း၊ လက်မ၊ ပေ၊ စင်တီမီတာကိုသုံး၍ အိမ်တွင်အလျားတိုင်းခြင်း (ထမင်းစား စားပွဲများ၊ စာအုပ်များကိုတိုင်းခြင်း စသည်ဖြင့် ချဲ့ထွင်သုံးနိုင်) စသည်တို့ပြုလုပ်ရန် တွန်းအားပေးပါ။

(၁၈) ကာတွန်းအတူတူကြည့်ပါ

ကာတွန်းကားများအကြောင်းပြောခြင်းနှင့် အခြားကလေးတီဗွီပရိုဂရမ်များ အကြောင်းပြောခြင်းသည် ကလေး၏ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ လူမှုရေးဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကိုတိုးတက်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

(၁၉) စည်းကမ်းများချမှတ်ခြင်း

ဖြစ်နိုင်လျှင် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ လုပ်ရမည့်မျှော်မှန်းထားချက်များ၊ စာသင်ရန်အချိန်ဇယားဆွဲရန် စည်းကမ်း သတ်မှတ်သည့်အခါ ကလေးနှင့်အတူ ချမှတ်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးသည် မိမိဘာသာကိုယ်တိုင်သင်ယူလိုမှုကို အားပေးနိုင်ပါသည်။

(၂၀) ပစ္စည်းများစီရန်အတွက် ကလေးကို အကူအညီပေးခြင်း

သင်ကြားရေးအတွက်လိုအပ်သည့် တန်ဆာပလာများ၊ ပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာများကိုစီရန် ကလေးအား ကူညီခိုင်းပါ။ အိမ်တွင် ပစ္စည်းများမရှိပါက အခြားပစ္စည်းစီရသည့်လုပ်ငန်းမျိုးကို လုပ်ခိုင်းပါ။

(၂၁) သင်ယူမှုကိုစစ်ဆေးခြင်းနှင့် သင်ယူမှုတိုးတက်ခြင်းကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ခြင်း

ဖြစ်နိုင်လျှင် လေ့ကျင့်ခန်း စာအုပ်များ၊ နိုင်ငံမှထုတ်ဝေသော မေးခွန်းပုံစံများနှင့် ကလေးကိုဖြေခိုင်းကြည့်နိုင်ပါသည်။ ကလေး အသက်အရွယ် အတန်းနှင့်သင့်လျော်သော ပုံပြင်စာအုပ်ကို ဖတ်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ကလေးမဖတ်နိုင်သော စကားလုံးများကို မှတ်သားထားပါ။ အခြားဖတ်ဖူးသော ပုံပြင်များ၊ ထပ်ဖတ်ခိုင်းမည့်ပုံပြင်များနှင့် ဆက်စပ်မေးခွန်းမေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ စာရေးတတ်သော အခြေခံစာရေးခြင်းကို ရရှိထားသော ကလေးဖြစ်ပါက စာရေးသောအခါ သို့မဟုတ် ပုံဆွဲသည့်အခါ ကလေးကို ရေးထားသော စာ၊ ပုံ အကြောင်းမေးပါ။ (အခြေခံစာရေးတတ်ခြင်းဆိုရာတွင် စကားလုံးများ ရေးဆွဲတတ်၊ ဂဏန်းများရေးတတ်၊ အဆွဲအငင် မှန်ကန်စွာ ဆွဲတတ်၊ ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်တွေးတတ် ရေးတတ်၊ စာရေးသောအခါ စာလုံးပါ ပေါင်းတတ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။)



ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများအတွက်မိဘများ၏အခန်းကဏ္ဍနှင့်လုပ်ငန်းများ

Grade-5 မှ Grade-11

အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အရွယ် ကလေးများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် လူ့ဘဝတွင်အရေးပါသော အပြောင်းအလဲကာလတစ်ခုဖြစ်သည့်အလျောက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ နယ်ပယ်အားလုံး ပါဝင်ပြောင်းလဲပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက် မြီးကောင်ပေါက် အရွယ်ဆိုသည်မှာ ကလေးဘဝမှ ခြေတစ်လှမ်းကူးပြောင်းလိုက်သကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ကလေးဘဝကို ချန်ခဲ့သကဲ့သို့လည်း ဖြစ်ပါသည်။

“ငါဘာလဲ။ ငါဘယ်လိုလူလဲ။ ငါသည် ကလေးလား။ လူကြီးလား” ဆိုသည့်

မိမိကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်ချက် ရှုပ်ထွေးလေ့ရှိကြသည်။ မိဘများသည် ထိုအခြေအနေကို နားလည်ရန်လိုအပ်သည့်အပြင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သင်ယူမှုတိုးတက်လာမှုကိုရော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်စွာ ဖြစ်တည်နိုင်ရန်ကိုပါ ဦးတည်ကာ နက်နဲသော ရေရှည်ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ရန် လိုပါသည်။

မိဘများ၏အခန်းကဏ္ဍသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုများအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ သည် တိုးတက်မှု ရလဒ်ကောင်းကို ဖြစ်စေသည်။ အနှုတ် (အပျက်) သဘော ဆောင်သော အတွေ့အကြုံများသည် လူကြီးဘဝရောက်သည်အထိ ရှည်ကြာစွာ ဂယက်ရိုက်လေ့ရှိသည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် အသိအမှတ်ပြုတတ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်များ၏ ကိုယ်ပိုင်သဘောသဘာဝအရ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။ ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများ၏ အားသာချက်သည် ကလေးဘဝထက် ပိုမိုရင့်ကျက်လာပြီး ဆယ်ကျော်သက်၊ ထိုမှ လူကြီးဖြစ်စေအရွယ် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်လာသည် ဖြစ်၍ အလွန်အရေးကြီးလာပါသည်။

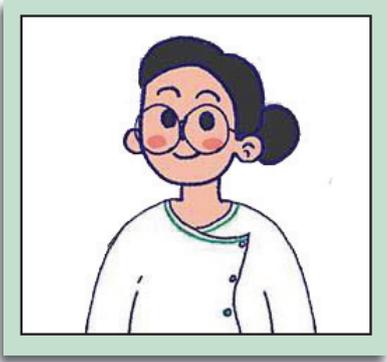


မိဘနှင့်ဆက်ဆံရေးတွင် တစ်စတစ်စ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ မိဘများတွင်လည်း ကလေး၏လိုအပ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီရန် သင့်တော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် နည်းလမ်းများစသည့်တိုးတက်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ မိဘအုပ်ထိန်းမှုတွင် ဆယ်ကျော်သက် ကလေးများ၏ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော လိင်မှုကိစ္စနှင့် လိင်ပညာပေးခြင်းနည်းများ၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးကို အလေးထားရန်လည်း လိုအပ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများသင်ယူရေးတွင် သင်ကြားနည်းကို ပြောင်းလဲရသဖြင့် မိဘများတွင် မရေမတွက်နိုင်သော စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ကြရသည်။ သင်ကြားနည်းကို ပြောင်းလဲသည်ဆိုရာ၌ နည်းပညာသုံးပစ္စည်းများနှင့် အခြားစက်ပစ္စည်းများ ပိုမိုလိုအပ်လာခြင်း၊ ရွယ်တူချင်း၊ သူငယ်ချင်းအုပ်စုများ၏ လွှမ်းမိုးမှု (ဆယ်ကျော်သက်များသည် မိဘများနှင့် ဝေးဝေးနေလိုခြင်း)နှင့် လူမှုကွန်ရက်၏ အထိအတွေ့စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရသည်။

မိဘတစ်ယောက်အနေနှင့် ဆယ်ကျော်သက်တို့၏ ပညာရေးတွင် ပါဝင်ခြင်းက ကလေး၏ စာပေ၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာတိုးတက်မှု၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်မှု စသည်ဖြင့် ကဏ္ဍအားလုံးတွင် ပါဝင်ရသည့်အတွက် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် ထိုအခန်းကဏ္ဍများတွင် ကလေးကို ကောင်းမွန်စွာထိန်းကျောင်းပျိုးထောင်ပေးနိုင်ရန် အောက်ပါအကြံပြုချက်များဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

(၁) ဆရာတစ်ယောက်အဖြစ်

သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ထားမှု၊ ဆရာလမ်းညွှန်ချက်များနှင့် သင်တန်းတက်ထားခြင်း အတွေ့အကြုံများမရှိခဲ့သည့်တိုင် မိဘတစ်ယောက်အနေနှင့် ကလေးကို အဖိုးတန် ကျွမ်းကျင်မှုများ အောင်မြင်စွာသင်ကြား ပေးနိုင်ပါသည်။ မိမိအနေနှင့် မိမိကလေး အနားတွင် တစ်ချိန်လုံး ထိုင်ပြီး မသင်နိုင်သော်လည်း မိမိ၏ပညာရေး အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေနိုင်ခြင်း၊ ကလေး၏ သင်ယူမှုတွင် သူငယ်ချင်းအဖြစ်ပါဝင်ပေးခြင်း တို့ဖြင့် ကလေးနှင့်အတူ ပညာဗဟုသုတများ ယူနိုင်ပါသည်။ မိဘများအနေဖြင့် နေ့တိုင်း နေ့စဉ် တတ်နိုင်သမျှအချိန် သတ်မှတ်ချက်ထားပြီး ကလေးနှင့် ပုံမှန်ထိုင်ပြီး အတူအွန်လိုင်းမှ ကလေးကဘာတွေ သင်ယူနေလဲသည်ကို ဆွေးနွေးရန်၊ သင်ကြားနေသည့် ဆရာအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှု ပြု မပြု၊ မိမိ၏ကျွမ်းကျင်မှု ကို ကလေးအားမျှဝေရန် အချိန်ပေးရမည်။ မိမိကလေးအား အရေးတကြီး သတိပေးထားရန်မှာ “ ကျောင်းတွေ ပိတ်ထားလဲ သင်ယူခြင်းကို ရပ်တန့်မနေသင့်” “ကျောင်းပိတ်ထားလျှင်တောင် သင်ယူခြင်းကိုရပ်တန့်ရန်မသင့်” ဟူသည့်အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးကို စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူရန်အတွက် ထောက်ပံ့ပေးခြင်းသည် အနာဂါတ်အတွက် အပြုသဘောဆောင်သော ခံစားမှုကို ဖြစ်စေပြီး ကျောင်းပြန်ဖွင့်လျှင်ဖွင့်ခြင်း ကျောင်းတက်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်စေပါသည်။



(၂) မန်နေဂျာတစ်ယောက်အဖြစ်

မန်နေဂျာတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိကလေး၏တိုးတက်မှု အခြေအနေကို ခြေရာခံလိုက်နိုင်ရမည်။ ကလေး၏ စည်းကမ်း၊ အာဟာရဖြစ်အောင် စားသောက်မှု၊ အိပ်ချိန်၊ နားချိန်၊ အချိန် ဇယားကိုသော်လည်းကောင်း ပဋိပက္ခအခြေအနေများကို အတူတကွအောင်မြင်အောင် ဖြေရှင်းနည်း၊ အပြုသဘောဆောင်သော ပြဿနာဖြေရှင်းမှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဒေါသ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု စသည်တို့ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရမည်။ မိဘများကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိမိကလေး သိသည့်သူများက ပြဿနာဖြေရှင်းခဲ့ပုံကို ပြန်လည်မျှဝေပေးနိုင်ရမည်။



(၃) နည်းပြတစ်ယောက်အဖြစ်

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ၊ သင်ထောက်ကူများ၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေထားသောစာအုပ်များ၊ အင်တာနက်ရအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အွန်လိုင်းမှသင်ယူခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူ စာသင်ရန် လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာစသည်တို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကလေး၏ စာသင်ကြားမှုကို ကူညီပါ။ ထို့အတူကလေး၏ ဝါသနာကို လိုက်စားနိုင်ရန် မိဘအသိုင်းအဝိုင်း၊ အခြားလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်ရှိ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ရန်ကူညီပါ။



(၄) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးသူအဖြစ်

ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများအား ကလေး၏အခက်ခဲဆုံးအချိန်များ တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရပါမည်။ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ပဋိပက္ခများကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်နှင့် အကျိုးရှိသောနည်းလမ်းနှင့်ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပါ။ ပြဿနာဖြစ်လာသောအခါ စိတ်ပျက်ဒေါသထွက်နေမည့်အစား အပြုသဘောဆောင်သော ဖြေရှင်းနည်းဖြင့် တုံ့ပြန်ရန် တွန်းအားပေးပါ။ ဆွေးနွေးရန်အချက်၊ အငြင်းပွားစရာအချက်၊ လက်မခံနိုင်ဖွယ်အချက်များအပေါ် နှစ်ဖက်မျှကြည့် မြင်တတ်ရန် ကူညီပေးပါ။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးရန် လမ်းဖွင့်ထားခြင်းနှင့်



မိမိကလေးကို ယုံကြည်ပေးခြင်းက ကလေးကို တိုးတက်စေရန်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အထောက်အကူပေးဖြစ်စေပါသည်။ မိမိနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ကလေးကြား အနီးကပ်ဆက်ဆံရေး ပုံစံဖြင့် ရင်းရင်းနှီးနှီးနေခြင်းသည် ကလေး၏ တုံ့ပြန်မှုကောင်းကို ရစေပါသည်။ တတ်နိုင်သမျှ ကလေးကို အချိန်ပေးပါ။ ကလေးများအနားတွင် အချိန်ပိုယူပါ။

(၅) စီစဉ်သူအဖြစ်

မိဘတစ်ယောက်အနေဖြင့် လုပ်ငန်းစီစဉ်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများ အနေနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်း၊ အချိန်စာရင်း၊ သင်ခန်းစာနှင့်တွဲဖက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ၊ သင်ခန်းစာလို အပ်ချက်အရ သင်ထောက်ကူရင်းမြစ်များစီစဉ်ခြင်း စသည်ဖြင့် နေ့စဉ်အစီအစဉ်ရေးဆွဲ ရှာဖွေပေးရပါမည်။ ကလေးအတွက်ပစ္စည်းများနှင့် လုပ်ငန်းလုပ်ရမည့် စာရွက်များကိုလည်း စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန် ကူညီရမည်။ ကလေးအတွက် သင်ယူရမည့်အချိန်စာရင်းနှင့် သန့်ရှင်း၍ အနှောင့်အယှက်ကင်းသော စာလေ့လာရန် နေရာတို့ကို ဖန်တီးပေးပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားရန်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရ ပြည့်ဝစွာ စားသုံးစေရေး စီစဉ်ပေးရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ကလေးကို အချိန်မှန်စားလေ့ရှိသော အလေ့အကျင့်ကောင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရမျှတစွာ စားသောက်တတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးထားရန်လိုသည်။ အုပ်ထိန်းသူ ခွင့်ပြုနိုင်သည့် အိမ်မှ ထွက်ရသော ခရီးစဉ်များ စီစဉ်ပေးပါ။



(၆) စိတ်ခွန်အားပေးသူ

မိဘများအနေဖြင့် ကလေး၏အနာဂတ်တွင် အစီအစဉ်ချရန်၊ ကလေးများ၏အိပ်မက်ကို မျှဝေရန်၊ ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက် အတူသေချာရှိနေမည် ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို အားပေးပြောကြားပါ။ ရည်မှန်းချက်မြင့်မြင့်ထားရန် အားပေးပါ။ ဘဝအခြေခိုင်ရန်ကြိုးစားရင်း အိပ်မက်မြင့်မြင့်မက်ရန် အားပေးပါ။ ကလေးများစကားပြောလိုတဲ့အခါ သူတို့၏ အိပ်မက်တွေအကြောင်းပြောခိုင်းပါ။ “ဘယ်ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ် တက်ချင်လဲ။” “ဘာအလုပ်မျိုး လုပ်ပြီး အသက်မွေးချင်လဲ” “ဒီအလုပ်ရွေးရခြင်းရဲ့ တွန်းအားက ဘာလဲ။” “ဘယ်အလုပ်က စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးအလုပ်လို့ထင်လဲ” စသည်ဖြင့် သူတို့ရဲ့ စိတ်ဝင်စား မှုနယ်ပယ်ကိုမေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ကလေးများကို တိကျသော ရည်မှန်းချက်၊ ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ်၊ နည်းပညာသင်တန်း၊ အလုပ်ရွေးချယ်မှုတို့အတွက် ကူညီရာရောက်ပါသည်။ ဤမေးခွန်းများသည် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည့် တက္ကသိုလ်ပညာရေးအတွက် မည်သည့်ဘာသာရပ် ရွေးချယ်မည်နည်းနှင့် မည်သည့်တက္ကသိုလ်၊ မည်သည့်အလုပ် ရွေးချယ်မည်နည်းတို့အတွက် လမ်းညွှန်မှုဖြစ်စေပါသည်။ သို့သော် မိဘများသည် လက်တွေ့မကျသော ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကလေးအား ဇွတ်အတင်း လက်ခံခိုင်းခြင်းမျိုး မလုပ်သင့်သည်ကို သတိပြုပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အနှုတ်သဘောဆောင်သော (အပြုသဘောမဆောင်သော) အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် မိဘများ၏ လုပ်ဆောင်မှုသည် ကလေးအပေါ် အပြစ်အဆိုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။



ဤသင်ယူမှုအဆင့်တွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းတို့ကို ပြုလုပ်စေပါမည်။

ပြင်ဆင်ခြင်းအဆင့်၏ သင်ကြားခြင်းနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပုံစံကို တည်ဆောက်ရမည်။



သင်ကြားပို့ချသူများအနေဖြင့် သိပ္ပံ၊ သင်္ချာ၊ လူမှုရေး စသည့် ဘာသာရပ်များတွင် ကောက်နုတ်ချက် အသိပညာများကို မိတ်ဆက်ပေးရမည်။

ဘာသာရပ်တစ်ခုချင်းစီတွင် အတွေ့အကြုံကို အခြေခံ၍ သင်ယူခြင်းသည် စာသင်ခန်းတွင်း လုပ်ဆောင်မှု တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။



ဘာသာရပ်တစ်ခုချင်းစီကို သီးခြားဆရာ၊ ဆရာမများမှ သင်ကြားသော်လည်း ဘာသာရပ်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားအပြန်အလှန် ဆက်နွှယ်မှုကို အလေးပေးထားရမည်။



ပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်၊ အလယ်တန်းဆင့်ကလေးများ၏ မိဘ၊ မိသားစုဝင်များမှ လုပ်ဆောင်ပေးရန် အကြံပြုချက်များ

(၁) စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ခြင်း

ကလေးများပြောသော အကြောင်းအရာများကို စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ပေးပါက ကလေးများနှင့် ယုံကြည်မှုရှိသော ဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာမည်။

(၂) ကလေးများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြသပါ

ကလေးများအား ထင်မြင်ယူဆချက်၊ ခံစားချက်များ၊ မျှော်လင့်ချက်များနှင့် အမြင် စသည်တို့ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ပြုပါ။ ကလေးများပြောသော အကြောင်းအရာများကို မဝေဖန်ဘဲ နားထောင်ပေးပါ။ ကလေးများမှ အကူအညီမတောင်းခံဘဲ ဝေဖန်အကြံပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။

(၃) လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုနိုင်သော မေးခွန်းများ မေးပေးပါ

ကလေးတစ်ဦးနှင့်စကားပြောသည့်အခါ ကလေးအား စကားဆက်လက်ပြောစေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မေးခွန်းမေးမြန်းခြင်းဖြစ်သည်။ သူတို့စိတ်ထဲတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော ခံစားချက်တို့မှာ ယာယီမျှသာဖြစ်ကြောင်း ထပ်ခါ ထပ်ခါ သေချာအောင် ပြောပေးပါ။ ဤနည်းဖြင့် သူတို့သည် ထိုစိတ်ခံစားမှုများကို အောင်မြင်စွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ကြလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

(၄) တန်ဖိုးရှိသောဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ

မိသားစုညီညွတ်စွာထမ်းပိုးပေးခြင်းတွင် ဆွေးနွေးခြင်းသည် ကလေးများအတွက်စကားပြောစွမ်းရည်၊ နားထောင် နိုင်မှုစွမ်းရည်၊ အခြားသူများအား လေးစားစေသည့် အတွေးအခေါ်များ၊ စာနာမှု၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် မျှဝေခြင်း စသည်တို့ ဖွံ့ဖြိုးစေသည့် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။

(၅) ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ တိုးတက်အောင် ကူညီပေးပါ

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ သင်ကြားပေးခြင်းသည် ကလေးများ၏ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အလွန်အရေးပါသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ တိုးတက်အောင် ကူညီပေးနိုင်သည်။

(၆) စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ပါဝင်စေပါ

စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် တန်ဖိုးရှိကြောင်းရှင်းပြပေးပါ။ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများကို အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်လည်း အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိလာနိုင်ပါသည်။ အခြားသော စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းစေသည့် လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သည့် ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်းတို့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

(၇) ကလေးများအား ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် ပါဝင်စူးစမ်းစေပါ

မီးဖိုချောင်သည် ဓာတ်ခွဲခန်းအကြီးစားတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်း လုပ်ငန်းများတွင် ကလေးများ ပါဝင်ကူညီစေခြင်းဖြင့် အချက်အပြုတ်စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေရုံသာမက သိပ္ပံ၊ သိပ္ပံ၊ အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း၊ စုစည်းခြင်း၊ တိုင်းတာခြင်း၊ အချိုးအစားခွဲခြားခြင်း၊ အပူလျှောက်ကူးခြင်း၊ ဓာတုဗေဒအကြောင်း၊ ပေါင်းစပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အစာအာဟာရ စသည် အကြောင်းအရာများကိုပါ လေ့လာသင်ယူခွင့် ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် အာရုံငါးပါးကိုသုံး၍ လေ့လာခွင့်ရှိသော နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများအား ချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းရည်ကိုပါ တိုးတက်စေပါသည်။ ဈေးသွားရာတွင်လည်း ပါဝင်ကူညီစေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ငွေရေးကြေးရေးစီမံ ခန့်ခွဲမှု၊ အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတ၊ အစားအစာအစီအစဉ်၊ အကြွင်းအကျန်များကို စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကိုပါ တိုးပွားစေပါသည်။

(၈) အချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်၍ ပုံပြင်ပြောပါ

မိသားစုအားလုံး အတူတူထိုင်၍ အလှည့်ကျ ပုံပြင်များပြောပြပါ။ ပုံပြင်အပြည့်အစုံတစ်ပုဒ် ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ပုံပြင်တစ်ခုကို မိသားစုဝင်များ ဆက်စပ်၍ ပြောနိုင်ပါသည်။

(၉) အားလပ်ချိန်တွင် စာဖတ်ခြင်း ပြုလုပ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ

စာဖတ်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကောင်း ရရှိလာစေရန် ငယ်ရွယ်စဉ်မှစ၍ လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါသည်။ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် စာဖတ်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်။ ဤနည်းဖြင့် စာအုပ်ကို ချစ်တတ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။

(၁၀) ယဉ်ကျေးမှုအလေ့အကျင့်ကောင်းများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ

ကလေးများအား မိခင်ဘာသာစကား၊ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု စသည်တို့ကို စိတ်ဝင်စားလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရိုးရာသီချင်းများ သီဆိုတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒေသထွက် လက်မှုပညာ၊ အနုပညာပစ္စည်းများအကြောင်းကိုလည်း မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ အိမ်နှင့်ပတ်သက်၍ လိုက်နာရမည့် အလေ့အထ၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများကို လိုက်နာ တတ်အောင် လေ့ကျင့်ရန်မှာ အလွန်အရေးပါသည်။

(၁၁) ဝါသနာကောင်းများရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ

ကလေးများ၏ ဝါသနာကို စိတ်ဝင်စားကြောင်း ဖော်ပြပေးပါ။ မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် ပညာရေးလက်တွေ့ဖွံ့ဖြိုးမှု လုပ်ငန်းများတွင် ကလေးများပါဝင်ခွင့်ရအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တက္ကသိုလ်၊ ကောလိပ်တွင် ဆက်လက်လေ့လာရမည့် အကြောင်းအရာများ အတွက်ပါ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် ကလေးများ မိမိဝါသနာပါရာကို လုပ်ဆောင်တတ်စေရန် အကောင်းဆုံးပျိုးထောင်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၁၂) မိသားစုအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွင် မိဘများ၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို ပြသပါ

မိဘများ၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးများအား ရင်းနှီးထိတွေ့မှုများ ပေးထားခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ်တွင် ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးများနှင့် ဆွေးနွေးပြီး အဖြေဖော်ထုတ်ခြင်းကိုလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးများသည် ပြဿနာ၏ အဖြေကို တီထွင်ဆန်းသစ်မှုဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။

(၁၃) ကလေးများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ပါ

လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တစ်ခုခုကို သတ်မှတ်ပြီး ကလေးများကို ဦးဆောင်စေပါ။ ဤနည်းဖြင့် ကလေးများကို မိဘများနှင့် အလုပ်တူတွဲ၍ လုပ်ဆောင်လိုစိတ်ကို နှိုးဆွပေးနိုင်ပါသည်။

(၁၄) သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ရန် ဖန်တီးပေးပါ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးများအတွက် သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံကာ စကားပြောခွင့် ဖန်တီးပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ယခုကဲ့သို့ ကိုဗစ်ကူးစက်ရောဂါအခြေအနေတွင် ကလေးများ၏ ဆက်သွယ်မှုကို ဘေးအန္တရာယ် ကင်းအောင် အစဉ်အမြဲ ဂရုစိုက်ပါ။ လုံခြုံသောဆက်သွယ်မှုကွန်ရက်ကို အသုံးပြု၍ ကလေးများတွေ့ဆုံနိုင်ရန် ဖန်တီးပေးပါ။ (ဥပမာ - အင်တာနက်ဖြင့်၊ ဖုန်းဖြင့် စသည်ဖြင့်)

(၁၅)အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည် မျှဝေပါ။

မိဘများ၏ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်မျှဝေပေးပါ။ ကလေးများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော စိတ်ခံစားမှု များကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။ အခက်အခဲများရှိလာပါက မည်သို့ ဖြေရှင်းခဲ့ကြောင်းနှင့် မည်သည့်သင်ခန်းစာများလည်း ရရှိခဲ့ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။ ကလေးများသည် နည်းပညာကို စိတ်ဝင်စားပြီး အထိအတွေ့လည်းရှိသဖြင့် ခေတ်မီနည်းပညာ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့နှင့်ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။ (ဥပမာ - ထမင်းပေါင်းအိုး၊ ဖုန်း၊ ပန်ကာ၊ ရေခဲအိုး စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးကြည့်ခြင်း) သင်္ချာနှင့် သိပ္ပံဆိုင်ရာ ပရောဂျက်များကို ကလေးများနှင့် အတူဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကလေးရော နှင့်အတူလူကြီးပါ အတွေ့အကြုံကောင်းများ ရရှိလာနိုင်ပါသည်။

(၁၆)သင်ယူမှုတွင် စိတ်ဝင်စားစေမည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးပါ

အကြောင်းအရာသစ်များကိုလေ့လာခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းကြောင်းကို သင်ယူလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကလေးအား သိစေခြင်းသည် သင်ယူမှုအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ သင်ကြားသင်ယူမှုအပေါ်တွင် လူကြီးများ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုသည်လည်း ကလေးများအတွက် သင်ယူလိုစိတ်ကို ပိုမိုနှိုးဆွပေးစေနိုင်ပါသည်။

(၁၇)စူးစမ်းလေ့လာခြင်းဖြင့် သင်ယူစေပါ

ကလေးများအား “ဘာကြောင့်လဲ” ဆိုသည့်မေးခွန်းများ မေးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ကလေးများနှင့် အတူပူးပေါင်း၍ အဖြေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။ သိပ္ပံနည်းကျစွာ စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာသင်ယူခြင်းသည် စွဲမြဲသော သင်ယူမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။

(၁၈)အချိန်စီမံခန့်ခွဲတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ

ကလေးများအား အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ သုံးတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ တီဗီကြည့်ချိန်၊ ဂိမ်း ကစားချိန်၊ ကွန်ပျူတာအသုံးပြုချိန်၊ ဖုန်းအသုံးပြုချိန် စသည်တို့ကို ကြပ်မတ်ပေးပါ။ နည်းပညာနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်လာနိုင်သော ဆိုးကျိုးများကို ပြောပြပေးပါ။ ထိုသို့ပြောပြပေးနိုင်ရန်အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမများ သို့မဟုတ် အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှလည်း အကူအညီများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

(၁၉)သင်ခန်းစာများတွင် အာရုံစူးစိုက်စေပါ

ကလေးအား သင်ခန်းစာများကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်စေပါ။ လိုအပ်ပါက ကူညီပေးပါ။ ကလေးကို သင်ခန်းစာအား ကိုယ်တိုင်လုပ်ခြင်းသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းကြောင်းနှင့် အချိန်မီပြီးအောင် ဆောင်ရွက် ရန်လည်း အားပေးဆောင်ရွက်ပါ။ မပြီးသေးသည့်လုပ်ငန်းများအတွက် အပြစ်တင်ဆူပူနေမည့်အစား ပြီးမြောက်သွား သောလုပ်ငန်းများအတွက် အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။

(၂၀)ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ ချမှတ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ယခုလက်ရှိကြုံတွေ့နေရသော ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကဲ့သို့သော အခြေအနေများတွင်ပင် ရေတိုရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ကာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှု၏ အသီးအပွင့်ကိုပါ ကလေးများ ခံစားသိရှိလာနိုင်ပါသည်။ ကလေး၏အောင်မြင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး ထိုအောင်မြင်မှုကို ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်သူမှာ ကလေးကိုယ်တိုင်ဖြစ်ကြောင်း ချီးကျူးပေး၍ ကလေးအား ဂုဏ်ယူစေပါ။

(၂၁)ပစ္စည်းများ နေရာချထားမှုတွင် ပါဝင်စေပါ

မိမိအိမ်တွင် ပစ္စည်းများနေရာချထားရာတွင် ပါဝင်ကူညီစေပါ။ ဤနည်းဖြင့် ကလေးများသည် နေရာ၊ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ မိမိကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲမှုစသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများလည်း ရရှိလာစေပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကလေးများသည် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်၊ စာသင်ခန်း၊ ဓာတ်ခွဲခန်း၊ စာကြည့်တိုက်၊ ပန်းဥယျာဉ် စသည်တို့ကိုပါ စီမံခန့်ခွဲတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိအောင် အားပေးဆောင်ရွက်ပါ။ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း ဝန်ဆောင်မှုကောင်းများကို ပေးလာနိုင်ပါသည်။

Grade-9 မှ Grade-12/ အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အရွယ်ကလေးများ

ဤသင်ယူမှုအဆင့်တွင် အောက်ပါလုပ်ငန်းတို့ကို ပြုလုပ်စေပါမည်။



- ၁ ဘာသာရပ် နယ်ပယ်မျိုးစုံကို လေ့လာသင်ယူခြင်း
- ၂ နက်နဲစွာ စဉ်းစား တွေးခေါ်ခြင်း
- ၃ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ် စဉ်းစားတွေး ခေါ်ခြင်း
- ၄ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

စာပေအရ သုံးသပ်မည်ဆိုပါက အထက်တန်းကလေးများသည် အဆင့်မြင့်ပညာများကို ဆက်လက်လေ့လာနေသော ပေါင်းကူး ကာလဖြစ်သည့်အတွက် အရေးပါသော ပြောင်းလဲမှုများလည်း ရှိသည်။ ဤအချိန်တွင် ကလေးများသည် စိတ်ခံစားမှုပိုင်း ဆိုင်ရာတွင် မိဘများအပေါ် မှီခိုကာလေ့လာခြင်း၊ တန်ဖိုးထားမှု များတွင် ပိုမိုရင့်ကျက်လာခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင် လုပ်ကိုင် လာနိုင်သည်။ ပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်စ အရွယ်ကလေးများ၏ အဓိကပြောင်းလဲမှု သော့ချက်တွင် ကျောင်းနေစဉ်ကာလ အတွင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုလုပ်ငန်းရွေးချယ်ခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းရမည့် စိန်ခေါ်မှုများစွာကိုပါ ရင်ဆိုင်နေရသည့်အတွက် ရည်မှန်းချက်များကို ကိုယ်တိုင်ချမှတ် ဆောင်ရွက်လာနိုင်သည်။

ပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်စမှ ပိုမိုရင့်ကျက်သောအရွယ်ထိ ကလေးများအတွက် မိဘနှင့် မိသားစုဝင်များမှ လုပ်ဆောင် ပေးရန် အကြံပြုချက်များ

- (၁) ဆွေးနွေးအကြံပေးလုပ်ဆောင်ရမည့်လိုအပ်ချက်များကို သတ်မှတ်ပြီး အဆင့်အလိုက် လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။
- (၂) အွန်လိုင်းအလွန်အကျွံမသုံးအောင် မိဘများမှ ကြီးကြပ်ပေးပါ။ (ဥပမာ။ ။တစ်နေ့တွင် ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်းကြည့်ချိန် ဘယ်နှ နာရီရှိသင့်သည် စသည်)
- (၃) မိမိ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို သူစိမ်းများမပြောပြအောင် သေချာသင်ပေးပါ။ အွန်လိုင်း အသုံးပြုရာတွင် ဆိုက်ဘာလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အကူအညီများလိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များထံမှ အကူအညီ ရယူပါ။
- (၄) ကလေးများတွင် ပြုပြင်ရန်ခက်ခဲနေသော လွဲမှားသည့်အပြုအမူများတွေ့ပါက အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များ၊ တာဝန်ရှိ သူများနှင့် ဆွေးနွေးပြီး ရာဇဝတ်မှုများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။
- (၅) ပြစ်မှုကျူးလွန်တတ်သော အခြေအနေများကို ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး ထိုသို့ကျူးလွန်တတ်သော သဲလွန်စ အပြုအမူများ ကိုလည်း နားလည်ရမည်။
- (၆) ကိုယ် စိတ် အနားယူနည်းနှင့် စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းစေမည့်နည်းတို့ကို ရှာဖွေစုစည်း သင်ကြားပေးပါ။
- (၇) လောကဓံကိုခံနိုင်ရည်ရှိအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- (၈) ကလေးများ၏ ပင်ကိုဝါသနာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- (၉) မိသားစုကိစ္စများဆွေးနွေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းနှင့် အိမ်၏ငွေရေးကြေးရေး ကိစ္စများတွင် ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများ တိုးတက်လာစေသည်။
- (၁၀) ဤအချိန်သည် ကလေးများအတွက် ဘဝ၏အခက်အခဲများကို ရုန်းကန်ကျော်လွှားနေသည့်အချိန်ဖြစ်သည့် အတွက် မိဘများနှင့် ကလေးများအကြား အပြန်အလှန်လေးစားသော ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ဆောင်ရွက်ပါက ကလေးများ အနေဖြင့် အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ပြီး လောကဓံကိုပါ ခံနိုင်ရည်ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။



ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများအတွက်သတိပြုသင့်သော အကြံပြုချက်များ

မိဘများသည် မိမိကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အမြဲလေ့လာသင်ယူနေရသူများ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေး၏ မေးခွန်းများကို ဖြေနိုင်ခြင်း၊ မဖြေနိုင်ခြင်းသည် ပုံမှန်သာဖြစ်ပြီး၊ မဖြေဆိုနိုင်ပါက သိချင်သောအဖြေကို အတူရှာဖွေကြခြင်းမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးကို အာရုံစိုက်ထိန်းကျောင်းနေရင်းဖြင့် မိမိ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ရေးကို မေ့နေတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးထိန်းကျောင်းနေရင်း စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ဒေါသ ထွက်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် မိမိ၏ကလေးကို စိတ်ချရသော ဂရုစိုက်ပေးသူများနှင့် ခေတ္တအပ် ထားကာ အချိန်ယူပြီး အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း မိမိနှင့်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများနှင့် စကားပြောရင်ဖွင့် ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို အချိန်ပေးကာ ဂရုစိုက်နားချိန်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မိမိကလေးကို စောင့်ရှောက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများအကြား စိတ်ဖိစီးမှု၊ ကျရှုံးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများ ရှိပါက ဆန်းသစ်သော အနုပညာ ကုထုံးနည်းကို အသုံးပြု၍ လျော့ချပေးခြင်း

အနုပညာသည် မည်သည့်လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်မဆို ကလေးများနှင့် လူတိုင်းအတွက် အခန်းကဏ္ဍမျိုးစုံမှ ပါဝင်နေသည်။ အနုပညာသည် ကုထုံးတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေးများအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အကောင်းဆုံး လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကလေးများတွင် သူတို့ချစ်ခင်ရသူ တစ်ယောက်ယောက် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာနာမကျန်းဖြစ်ခြင်းတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရပါက အချိန်ကြာမြင့်စွာ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိစေပါသည်။ အနုပညာကုထုံးကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကလေးများကို ထိုအခြေအနေများမှ လွတ်မြောက်စေပါသည်။ မိဘများအနေနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ကလေးများယုံကြည်မှု၊ ကျေနပ်မှုနှင့် ပြီးမြောက်သော ခံစားမှုများဖြစ်အောင် အခွင့်အရေးများ ဖန်တီးကာ အားပေးကူညီလုပ်ဆောင်ရပါမည်။ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ်၊ ၄ ကြိမ်ခန့်ထိ အချိန်ပေးပြီး ကလေးများ၊ အခြားမိသားစုဝင်များနှင့်အတူ လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်သင့်သည်။ ကလေးများကို ဝေဖန်အပြစ်တင်မည့်အစား အားပေးကူညီ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

▶ အခြေခံအဆင့် (အသက် ၃ နှစ်မှ ၈ နှစ်အထိ)

- (၁) ကစားခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ အသံတုလုပ်ခြင်း၊ ပုံပြင်ပြောခြင်းတို့ကို တကူးတက သင်ကြားပေးရန် မလိုဘဲ ကလေးအများစု လုပ်ဆောင်တတ်လေ့ရှိသည်။
- (၂) ကလေးများသည် သင့်တော်သော ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် တီထွင်ဆန်းသစ်မှုတို့တွင် ပါဝင် လာအောင် မိဘများအနေဖြင့် အားပေးလုပ်ဆောင်ရပါမည်။
- (၃) စကားလုံးဆက်ခြင်း၊ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း စသည်တို့တွင် မိဘများ အနေနှင့် အလျဉ်းသင့်သလို ပါဝင်သင့်သည်။ ကလေးများသည် သူတို့စိတ်ပျော်နေမှသာ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ကြသည်ဖြစ်ရာ အတင်းအကျပ် တိုက်တွန်း ပြုလုပ်စေခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါသည်။
- (၄) ဇာတ်ကြောင်းပြောခြင်းနှင့် ပုံပြင်နားထောင်ခြင်းတို့သည် ဤအရွယ်ကလေးများ နှစ်သက်လေ့ရှိသောကြောင့် ထိုသို့ အခြေ အနေများရရှိအောင် ဖန်တီးပေးရမည်။

▶ အခြေခံအဆင့် (အသက် ၈ နှစ်မှ ၁၁ နှစ်အထိ)

ဤအရွယ်တွင် ကလေးများသည် အကြောင်းအကျိုးကို ကွင်းဆက်မိအောင် ဆက်စပ်စဉ်းစားခြင်း၊ စုစည်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင် နေသည့်အတွက် သူတို့စိတ်ဝင်စားသောအရာများကို စူးစမ်းကာ မေးခွန်းများ မေးတတ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာတစ်ခု၏ လမ်းစကို

အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ဖော်ထုတ်ရန် ကလေးများတွင် ခွန်အားများစွာရှိနေသည်။ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသော အခြေအနေများတွင် အထူးသဖြင့်လက်ရှိဖြစ်နေသော အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးများ၏အခြေအနေကို ကောက်ချက်မဆွဲနိုင်ပါ။ အနုပညာ လှုပ်ရှားမှုတွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် သူတို့၏ခံစားချက်များပေါ့ပါးသွားစေပါသည်။

မိဘများသည် ကလေးများပြောသော အကြောင်းအရာများကို စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ပေးသင့်သည်။ ပုံဆွဲခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ပုံပြင်ဖန်တီးခြင်း၊ ကဗျာစပ်ခြင်းတို့ကို ကလေးများက သူတို့စိတ်ပျော်နေမှသာ လုပ်ဆောင်ကြပါသည်။ သူတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဝေဖန်အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် အမှားရှာခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ အရုပ်များဖြင့် ကစားခြင်း၊ ဝိမ်းကစားခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်းနှင့် သီချင်းဆိုခြင်း စသည်တို့သည် ကလေးများ၏ စိတ်ခံစားချက်ကို ပျော်ရွှင်စေသည့်အတွက် မိဘများက ပံ့ပိုးကူညီရပါမည်။

▶ **အလယ်တန်းအဆင့် (အသက် ၁၁ နှစ်မှ ၁၄ နှစ်ထိ)**

ကလေးများ၏ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် မိဘများ၏ လမ်းညွှန်မှုများ ဤအရွယ်တွင် လိုအပ်ပါသည်။

- (၁) တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၄၀ သို့မဟုတ် ၁ နာရီခန့် အချိန်ပေး၍ သူတို့အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမည့် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုများကို အတူတကွ လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် မိသားစုဝင်များအားလုံးပါဝင်နိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုအနေဖြင့် ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ လက်မှုပညာဖန်တီးခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ဂီတတူရိယာတီးခတ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ကခြင်း၊ ပုံပြင်ပြောခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်သင့်သည်။
- (၂) စုပေါင်းပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် မိဘများက ကလေးသည် မည်သည့်အရာကို စိတ်ဝင်စားကြောင်းကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သူ့စည်းကိုယ်စည်း သတ်မှတ်ထားရှိရသည်ကို တန်ဖိုးထားတတ်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ ကွာဟချက်များကို နည်းစေခြင်း၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတိုးတက်စေခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေသည်။

▶ **ပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်စမှ လူကြီးပေါက်စ ဖြစ်သည့်အဆင့် (အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်ထိ)**

ဤအရွယ်သည် ကလေးသူငယ်ဘဝမှ လူငယ်အရွယ်သို့ ကူးပြောင်းသည့်ကာလဖြစ်သည့်အလျောက် သူတို့၏ ပင်ကိုလက္ခဏာများကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် အခန့်မသင့်ပါက ပြဿနာများဖြစ်နိုင်သောကြောင့် အလွန်သတိထား၍ ကိုင်တွယ်ရမည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသည် လူမှုဆက်ဆံရေးတိုးတက်မှုအတွက် အရေးပါသော နေရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ယခုကဲ့သို့ ကပ်ရောဂါဆိုးကြီးနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသောကာလတွင် ကျောင်းတက်၍ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများနှင့်တွေ့ဆုံကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရသည့် အခွင့်အရေးများ မရှိသည့်အတွက် ကလေးများ စိတ်ကျခြင်းမျိုး ရှိနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် စိတ်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာများသည် (နောက်ဆက်တွဲ-၉) တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း တစ်မူကွဲပြားသောကြောင့် ကလေးက တမင်သက်သက် ဆိုးနေသည်ဟု အထင်လွဲမှားခြင်း ခံရတတ်သည်။ မိဘများအနေဖြင့်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုရှိအောင် ထောက်ပံ့ပေးရန်မှာ အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ ဤကဲ့သို့ခက်ခဲသော အခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော အချိန်တွင် အနုပညာကုထုံးသည် ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု နယ်ပယ်အားလုံးကို တိုးတက်စေရန် အလွန်အရေးပါ၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသော လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- (၁) မိဘများသည် ကလေးများအတွက် တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၄၀ သို့မဟုတ် ၄၅ မိနစ်ခန့် အချိန်ပေး၍ အနုပညာကို တန်ဖိုးထားစေသည့် လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သည့် သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ ဂီတ တူရိယာပစ္စည်းများ တီးခတ်ခြင်း၊ သီကုံးရေးသားခြင်း၊ ဗဟုသုတတိုးပွား၍ စိတ်တက်ကြွလန်းဆန်းစေသည့် ရုပ်သံအစီအစဉ်ကြည့်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။
- (၂) သီကုံးရေးစပ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးပါကလည်း အနုပညာ၏တန်ဖိုးကို နားလည်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ပူးပေါင်းပါဝင်လာနိုင်သည်။
- (၃) ဖြစ်နိုင်ပါက အနုပညာကို လေ့လာရန် အွန်လိုင်းအတန်းများကို တက်ရောက်ခွင့်ပြုနိုင်သည်။
- (၄) အနုပညာလှုပ်ရှားမှုများကို အိမ်တွင်အလွယ်တကူရနိုင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို သုံး၍လည်း ဖန်တီး လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
- (၅) ကလေးများအတွက် သူတို့၏ အနုပညာလုပ်ဆောင်မှုများကို မှတ်တမ်းတင် ထိန်းသိမ်းစုစည်းကာ အနုပညာပြပွဲ အသေးစားတစ်ခုအနေဖြင့် သရုပ်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။



အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သောကလေးများ (Children with Special Needs) အတွက် ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်မှု ဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

အထူးပညာရေး (Special Education) ဆိုသည်မှာ သင်ယူသူတစ်ဦးချင်း ကွဲပြားခြားနားမှုများ၊ မသန်စွမ်းမှုများနှင့် အထူးလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသော နည်းလမ်းဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ၊ ဉာဏ်ရည်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီး မသန်စွမ်းသော သင်ယူသူများကို စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝစွာ သင်ယူနိုင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးသော ပညာရေးစနစ် ဖြစ်ပါသည်။

အကျုံးဝင်ခြင်း (Inclusion) ဆိုသည်မှာ ကျား/မ၊ လူမျိုး၊ အသက်အရွယ်၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ မသန်စွမ်းမှုစသည့် မတူကွဲပြားမှုများကို အကြောင်းပြု၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ဖယ်ကြဉ်ထိမ်ချန်ထားခြင်း မရှိဘဲ အားလုံးတန်းတူပါဝင်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပညာရေး (Inclusive Education) ဆိုသည်မှာ မသန်စွမ်းသူများအပါအဝင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပညာသင်ယူခွင့် မရရှိသူများကို ကျောင်းသင်ပညာရေး သို့မဟုတ် ကျောင်းပြင်ပ ပညာရေးတစ်ခုခုတွင် ပညာသင်ယူဆည်းပူးခွင့် ရရှိစေရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသည့် ပညာရေးစနစ်ကို ဆိုလိုသည်။

အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သောကလေးများ (Children with Special Needs) ဆိုသည်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် သင်ယူမှုပိုင်းဆိုင်ရာတို့တွင် လိုအပ်ချက်ရှိသောသူကို ဆိုလိုသည်။

အောက်ပါတို့ဖြူးမှုတစ်ခုခုတွင် နောက်ကျပါက အထူးစောင့်ရှောက်မှုပညာရေးလိုအပ်ပါသည်။

၁/ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

Physical Development



၂/ သိမှုပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

Intellectual Development



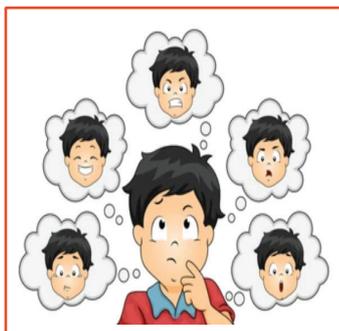
၃/ ဘာသာစကားဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

Language Development



၄/ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

Emotional Development



၅/ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု

Social Development



Individuals with Disabilities Education Act (IDEA) တွင် ဖော်ပြချက်အရ အဓိကအားဖြင့် အထူးပညာရေးလိုအပ်သော ကလေးအမျိုးအစား (၁၃) မျိုး ရှိပါသည်။

- (၁) အော်တီဇင်
- (၂) လုံးဝနားမကြားခြင်း
- (၃) မျက်မမြင်အသံမကြားခြင်း
- (၄) စိတ်ခံစားမှုထိန်းညှိနိုင်မှုပြဿနာရှိခြင်း
- (၅) နားကြားနိုင်မှုအာရုံနည်းခြင်း
- (၆) သိမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည် မသန်စွမ်းခြင်း (Down Syndrome, GDD)
- (၇) မသန်စွမ်းမှုများစွာ ခံစားနေရခြင်း
- (၈) အရိုးအကြော မသန်စွမ်းခြင်း
- (၉) အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းခြင်း
- (၁၀) သင်ယူမှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းခြင်း
- (၁၁) အသံထွက်နှင့် ဘာသာစကားပြောခြင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းခြင်း
- (၁၂) ဦးနှောက်အာရုံကြောထိခိုက်မှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းခြင်း
- (၁၃) အမြင်အာရုံနည်းမှုကြောင့်မသန်စွမ်းခြင်း (လုံးဝမျက်မမြင်ခြင်းပါဝင်သည်)

အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သောကလေးများကို အိမ်တွင် ပံ့ပိုးသင်ကြားပေးခြင်း

ကလေးအားလုံးသည် သူမတူသည့် စွမ်းရည်များနှင့် လိုအပ်ချက်များရှိကြရာ အထူးစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည့် ကလေးများကို ပံ့ပိုးရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်အလိုက် ကွဲပြားမှုများ ရှိပါသည်။ မသန်စွမ်းမှု အလိုက် လိုအပ်ချက်ရှိနေသော ကလေးများကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အဆင်ပြေစွာ နေထိုင်ရှင်သန်ခွင့် ရရှိစေရန်နှင့် သင်ယူခွင့် ရရှိစေရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးရပါမည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာစေရန် မိဘအုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် အောက်ပါအချက်အလက်များ အိမ်တွင် စတင်ပြင်ဆင်ပေးရပါမည်။

- (၁) မိသားစုက ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်ကျနေသော ကလေး၏ အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို သိရှိအောင် သင်ယူလေ့လာခြင်း
- (၂) အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သော ကလေးအတွက် မိမိ၏မိသားစုလူနေမှုဘဝပုံစံကို ပြင်ဆင်ခြင်း
- (၃) မိမိ၏ နေအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကလေး၏မသန်စွမ်းမှုနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြင်ဆင်ခြင်း
- (၄) အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သော ကလေးအတွက် မိဘအုပ်ထိန်းသူများက အိမ်တွင်စောင့်ရှောက် သင်ကြားနည်းစနစ်များကို သင်ယူကာ ကလေးအား သင်ကြားပေးခြင်း
- (၅) သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိဖြစ်ပွားနေသော နိုင်ငံရေးအခြေအနေများနှင့် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါသည်အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သော ကလေးများ၊ သူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် မိဘများကိုပါ ခြိမ်းခြောက်နေပါသည်။ အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သော ကလေးများအတွက် သူတို့၏ကျောင်းမှ လိုအပ်သောအကူအညီများလည်း ရရှိရန်အရေးကြီးပါသည်။ ထိုကလေးများအတွက် မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာလူနေမှုအသိုက်အဝန်းမှ အားလုံးပူးပေါင်းကာ လိုအပ်သော အကူအညီများပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ လွန်စွာခက်ခဲကျပ်တည်းပြီး အရာရာ မသေချာ သေးသော အခြေအနေများတွင် ကလေးအားလုံးသည် ချစ်ခင်မှု၊ ဂရုစိုက်မှုတို့ လိုအပ်ပါသည်။

အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သော ကလေးများကို ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် ပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ အောက်ပါအချက်များကို ကလေး ကိုယ်တိုင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် မိသားစုဝင်များက ပံ့ပိုးကူညီ သင်ကြားပေးရပါမည်။

- (၁) တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး
- (၂) အိမ်၏နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများ
- (၃) ဘေးအန္တရာယ်ကြိုဆိုရပါက ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်းများကို ဆောင်ရွက်တတ်စေခြင်း
- (၄) အများပြည်သူသုံး လမ်းညွှန် အမှတ်အသားများနှင့် သတိပေးအမှတ်အသားများကို နားလည်၍ မှန်ကန်စွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်တတ်စေခြင်း
- (၅) ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကစားနည်းများ အတူတူကစားပေးခြင်း
- (၆) စာအတူတူဖတ်ခြင်း
- (၇) ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ အတူတူလုပ်ပေးခြင်း
- (၈) ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း
- (၉) လုံခြုံဘေးကင်းမှုရှိအောင် နေထိုင်ပြုမူတတ်ခြင်း

အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သောကလေးများကို အောက်ပါသင်ကြားနည်းများဖြင့် သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။

- (၁) ကလေး၏အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်ကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း
- (၂) ကလေးအတွက် သင့်လျော်မည့် သင်ကြားမှုအစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း
- (၃) အမြင်အာရုံဖြင့်သင်ယူခြင်း၊ နားထောင်ပြောကြားခြင်းဖြင့်သင်ယူခြင်း၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူခြင်း
- (၄) အပြန်အလှန်ပြုမူပြောဆို၍ သင်ကြားပေးခြင်း (ဥပမာ - ကလေးထံမှ အာရုံစူးစိုက်မှု ရယူခြင်း၊ မျက်လုံးချင်းဆုံပေးခြင်း၊ ပခုံး၊ ကျောသပ်ပေးခြင်း စသည်)
- (၅) ကလေး၏ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည့်အခြေအနေမှ စတင်သင်ယူခွင့်ပေးခြင်း
- (၆) ကလေးနှင့်လိုက်လျောညီထွေသော သင့်လျော်သည့် သင်ကြားနည်းများကို အသုံးပြုပေးခြင်း
- (၇) ကလေး၏သင်ကြားမှုများကို တစ်သမတ်တည်းဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- (၈) အကောင်းမြင်သောစိတ်ဖြင့် သင်ကြားပေးခြင်း

အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သောကလေးများအတွက် သီးသန့်ပညာရေးအစီအစဉ်များ (Individual Education plan - IPE) လည်း သတ်မှတ်ကာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးများအတွက် အထူးကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပူးပေါင်း၍ တစ်ပတ်စာအစီအစဉ်၊ ဆုပေးကတ်များ စသည်တို့ သတ်မှတ်ကာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူ မိသားစုဝင်များသည်လည်း ကလေးများနှင့်အတူရှိနေသည့် ဆိုသည့်အချက်ကို ပြသကာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သော ကလေးများအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်မည့် သင်ထောက်ကူများစွာရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေကာဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ထိုသင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို အထူးပညာရေး ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် တိုင်ပင်ကာ လမ်းညွှန်မှုများ ရယူနိုင်သလို အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ Social Media Platform များတွင်လည်း ရယူနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



နိဂုံး

နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်း (Home-Based Learning: HBL) အစီအစဉ်သည် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးများ ပညာဆက်လက်သင်ယူနိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးသည့် ကြားကာလပညာရေးအစီအစဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအစီအစဉ်အား ဘက်ပေါင်းစုံမှ ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ ဆောင်ရွက်သော်လည်း အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ခက်ခဲမှုများစွာရှိနေပါသည်။ နိုင်ငံတော်၏ လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသည့် မလုံခြုံမှု၊ ကူးစက်ရောဂါအခြေအနေများနှင့် နိုင်ငံရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ချိန်ညှိဆောင်ရွက်နေရ သည်ဖြစ်ရာ အချို့သောလုပ်ငန်းများမှာ အပြည့်အဝဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်မှုများ ကျန်ရှိနေပါသည်။ ဤအစီအစဉ်ကို လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြရန် အခက်အခဲရှိခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်အလိုက် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသော ပညာရှင်များ၏ လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ အခက်အခဲများစွာ ရှိသည့်ကြားကာလ အထူးကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက် ကြရခြင်း၊ အကြမ်းဖက်စစ်ကောင်စီ၏ ကန့်သတ်ပိတ်ဆို့မှုများကြောင့် ကလေးအားလုံး အကျုံးဝင်လက်လှမ်းမီ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်းတို့အပေါ် မိဘပြည်သူများအနေဖြင့် နားလည်ပေးနိုင်ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာသင်ယူခြင်း (Home- Based Learning: HBL) အစီအစဉ်ဖြင့် သင်ယူရာတွင် ကြုံတွေ့လာနိုင်သော အခက်အခဲများမှာ

- ▶ အင်တာနက်အသုံးပြုခဲ ကုန်ကျစရိတ်များပြားခြင်း
- ▶ ဒေသအလိုက် အင်တာနက်လိုင်းအခက်အခဲများရှိခြင်း
- ▶ ဝေးလံခေါင်ဖျားဒေသများ၊ စစ်ဘေးရှောင်နေရာများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လျက်ရှိသည့် ဒေသများနှင့် ရွှေ့ပြောင်း မိသားစုများမှ ကလေးများအတွက် လက်လှမ်းမီနိုင်ရန် အခက်အခဲရှိခြင်း
- ▶ သင်ယူသူများ၏ အထူးလိုအပ်ချက်ရှိမှုအမျိုးအစားအလိုက်နှင့် သင်ယူသူအမျိုးအစားအလိုက် သင်ယူမှု နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်ပေးနိုင်မှု အားနည်းခြင်း
- ▶ တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားများဖြင့် ဖန်တီးပေးနိုင်ရန် လိုအပ်နေသေးခြင်း
- ▶ ကလေးများ၏ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို ဆရာ၊ ဆရာမများမှ အနီးကပ်ကူညီပေးနိုင်မှု အားနည်းခြင်း
- ▶ ကလေး၏ တတ်မြောက်မှုလိုအပ်ချက်များကို ကူညီဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် အားနည်းခြင်း
- ▶ ကလေး၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုအရ အတန်းအဆင့်သတ်မှတ်ပေးနိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ▶ သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူပြုအရင်းအမြစ်များ ပံ့ပိုးပေးနိုင်မှု အားနည်းခြင်း
- ▶ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်ဖွင့်လှစ်ပေးရန် မူပိုင်ခွင့်ပြုမှုများလိုအပ်ချက်ကြောင့် ခက်ခဲမှုရှိနေခြင်း
- ▶ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ မူလရှိပြီးပညာရေးပလက်ဖောင်းများမှ အရင်းအမြစ်များကို အကြမ်းဖက် စစ်ကောင်စီ၏ ပိတ်ပင် တားဆီးမှုကြောင့် ပြည်သူများအတွက် အသုံးချနိုင်မှု မရှိခြင်း
- ▶ နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြု ပညာရေးအစီအစဉ်၏ ရင်းမြစ်များကို လုံခြုံရေး၊ ကူးစက်ရောဂါအခြေအနေများနှင့်နိုင်ငံရေး အခြေအနေများကြောင့် သွားလာဖြန့်ဝေရန် ခက်ခဲခြင်း
- ▶ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ကန့်သတ်ခက်ခဲမှုများစွာရှိနေစေကာမူ ကလေးများ ပညာသင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများရရှိစေရန် ပြည်သူ့ပညာရေးယန္တရားကို ပြည်သူ့အစိုးရနှင့် ပြည်သူ့လူထု အတူလက်တွဲ ပူးပေါင်းတည်ဆောက်၍ မိမိတို့ဒေသအလိုက် လက်လှမ်းမီရာ နည်းလမ်းမှန်သမျှဖြင့် အလျင်အမြန် ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ မတူကွဲပြားမှုကို အခြေတည်သော ဖက်ဒရယ်ဒီမိုကရက်တစ်ပညာရေးစနစ်နှင့် အားကောင်းသော သင်ကြားရေးအဖွဲ့အစည်းများကို ဖော်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပညာရည်မြင့်မားသော နိုင်ငံသားများ၊ ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာတို့တွင် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်းမြင့်မားသော လုပ်သားအင်အားများပေါ်ထွန်းလာစေရန် ရည်မှန်းဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ပညာရည်မြင့်မား၍ ငြိမ်းချမ်းသာယာပြောသော ဒီမိုကရေစီ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ် ပေါ်ထွန်းလာပြီး နိုင်ငံသားခံစားခွင့်နှင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် အားလုံးပါဝင် မျှဝေခံစားမြှင့်တင်နိုင်စေမည့် အခွင့်အလမ်းများကို ပြည်သူ့လူထုနှင့်အတူလက်တွဲ၍ အစဉ်တစိုက် ကြိုးပမ်းဖော်ဆောင်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်
အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

Ministry of Education

National Unity Government of Myanmar

ကြားကာလ အခြေခံပညာသင်ကြားရေး အစီအစဉ်
အတန်းလိုက်ဘာသာရပ်သင်ကြားချိန်များ
နောက်ဆက်တွဲများ



MYANMAR
BASIC EDUCATION HOME

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန (HOME- BASED LEARNING)
အစီအစဉ်၏ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အသုံးပြုမည့်သူများအတွက်

ကြားကာလပညာရေးအစီအစဉ်တွင် သင်ယူရမည့်
အတန်းပြဇယား



စဉ်	နောက်ဆုံးအောင်မြင်ခဲ့သည့် အတန်း	ကြားကာလ ပညာရေးအစီအစဉ်တွင် စတင်သင်ယူရမည့်အတန်း	နောက်ဆုံးအောင်မြင်ခဲ့သည့် အတန်း
၁	အသက် (၅) နှစ် ပြည့်ပြီး ကလေးများ	KG	သူငယ်တန်း
၂	KG	Grade-1 (သင်ရိုးသစ်)	ပထမတန်း/Grade-1 (သင်ရိုးသစ်)
၃	Grade-1	Grade-2 (သင်ရိုးသစ်)	ဒုတိယတန်း/Grade-2 (သင်ရိုးသစ်)
၄	Grade-2	Grade-3 (သင်ရိုးသစ်)	တတိယတန်း/Grade-3 (သင်ရိုးသစ်)
၅	Grade-3	Grade-4 (သင်ရိုးသစ်)	စတုတ္ထတန်း/Grade-4 (သင်ရိုးသစ်)
၆	စတုတ္ထတန်း (သင်ရိုးဟောင်း)	Grade-6 (သင်ရိုးသစ်)	ဆဋ္ဌမတန်း/Grade-6 (သင်ရိုးသစ်)
၇	Grade-6 (သင်ရိုးသစ်)	Grade-7 (သင်ရိုးသစ်)	သတ္တမတန်း/Grade-7 (သင်ရိုးသစ်)
၈	ဆဋ္ဌမတန်း (သင်ရိုးဟောင်း)	Grade-8 (သင်ရိုးသစ်)	သတ္တမတန်း/ Grade-7 (သင်ရိုးဟောင်း)
၉	သတ္တမတန်း (သင်ရိုးဟောင်း)	Grade-9 (သင်ရိုးသစ်)	သတ္တမတန်း/ Grade-8 (သင်ရိုးဟောင်း)
၁၀	အဋ္ဌမတန်း (သင်ရိုးဟောင်း)	Grade-10 (သင်ရိုးသစ်)	ဒသမတန်း/ Grade-10 (သင်ရိုးသစ်)
၁၁	နဝမတန်း (သင်ရိုးဟောင်း)	Grade-11 (သင်ရိုးသစ်)	ဒသမတန်း/ Grade-10 (သင်ရိုးဟောင်း)

ကြားကာလ သင်ကြာချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၄ ချိန်

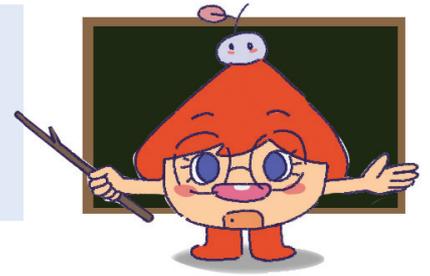
နာရီပေါင်း - ၂ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

oli , lweŋ (KG)
wpywpmo i lUm;cæferbmZ, m; (1)

အချိန် နေ့ရက်	၁	၂	၃	၄
တနင်္လာ	ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း (မြန်မာစာ/တိုင်းရင်းသား)	ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း	သင်္ချာအခြေခံများကို စူးစမ်းခြင်း	အနုပညာရသ ခံစာခြင်းနှင့် ဖန်တီးခြင်း
အင်္ဂါ	စာရိတ္တ၊ မိတ္တနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း	ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း (အင်္ဂလိပ်စာ)	ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း	ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း (မြန်မာစာ/ တိုင်းရင်းသား)
ဗုဒ္ဓဟူး	ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း (မြန်မာစာ/ တိုင်းရင်းသား)	သင်္ချာအခြေခံများ စူးစမ်းခြင်း	ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း (အင်္ဂလိပ်စာ)	ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို သိရှိနားလည်ခြင်း
ကြာသပတေး	သင်္ချာအခြေခံများကို စူးစမ်းခြင်း	ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း (အင်္ဂလိပ်စာ)	ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို သိရှိနားလည်ခြင်း	စာရိတ္တ၊ မိတ္တနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း
သောကြာ	အနုပညာရသခံစားခြင်းနှင့် ဖန်တီးခြင်း	စာရိတ္တ၊ မိတ္တနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း	သင်္ချာအခြေခံများကို စူးစမ်းခြင်း	ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာခြင်း

သူငယ်တန်း (KG) နယ်ပယ်အလိုက်
တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန် နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာခြင်း	၃ ချိန်	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၃၆ နာရီ
၂	စာရိတ္တ၊ မိတ္တနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း	၃ ချိန်	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၃၆ နာရီ
၃	ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း	၆ ချိန်	၃ နာရီ	၇၂ နာရီ
၄	သင်္ချာအခြေခံများကို စူးစမ်းခြင်း	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၅	အနုပညာရသခံစားခြင်းနှင့် ဖန်တီးခြင်း	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၆	ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို သိရှိနားလည်ခြင်း	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
စုစုပေါင်း		၂၀ ချိန်	၁၀ နာရီ	၂၄၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြားချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

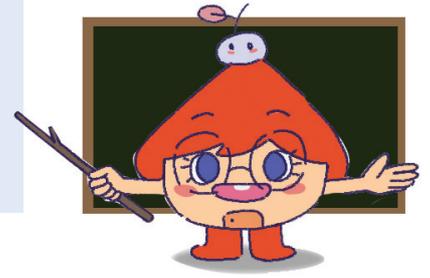
နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

၀၁၇၀၆၁၀၅၀၆၀၆၀၆၀၆၀၆၀၆ (Grade 1, Grade 2, Grade 3)
၀၆၀၆၀၆၀၆၀၆၀၆၀၆၀၆၀၆၀၆
၀၆၀၆၀၆၀၆၀၆၀၆ (1)

အချိန် နံပါတ်	၁	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	မြန်မာစာ	သိပ္ပံ	လူမှုရေး (ပထဝီ)	အနုပညာ (ပန်းချီ)	သင်္ချာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ
အင်္ဂါ	သင်္ချာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	အင်္ဂလိပ်စာ	ကာယ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ
ဗုဒ္ဓဟူး	အင်္ဂလိပ်စာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	မြန်မာစာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ
ကြာသပတေး	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	လူမှုရေး (ပထဝီ)	မြန်မာစာ	အနုပညာ (ဂီတ)
သောကြာ	ကာယ	သိပ္ပံ	မြန်မာစာ	အင်္ဂလိပ်စာ		IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ

မူလတန်းအောက်ဆင့် (Grade 1, Grade 2, Grade 3)
ဘာသာရပ်အလိုက် တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန်
နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၇ ချိန်	၃ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၈၄ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၃ ချိန်	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၃၆ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၆ ချိန်	၃ နာရီ	၇၂ နာရီ
၄	သိပ္ပံ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၅	လူမှုရေး (ပထဝီ)	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၆	ကာယပညာ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၇	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၈	အနုပညာ (ပန်းချီ+ ဂီတ)	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၉	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၁၀	IT + အထွေထွေဗဟုသုတ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
စုစုပေါင်း		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြာချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

၀၁၂၃၄၅၆ (Grade 4)
၀၁၂၃၄၅၆၇၈၉၀၁၂၃၄၅၆၇၈၉၀ (1)

အချိန် နံပါတ်	၀	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	အင်္ဂလိပ်စာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	အနုပညာ (ပန်းချီ)	သိပ္ပံ	မြန်မာစာ
အင်္ဂါ	သင်္ချာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	အင်္ဂလိပ်စာ	ကာယ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ
ဗုဒ္ဓဟူး	မြန်မာစာ	အင်္ဂလိပ်စာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	သိပ္ပံ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ
ကြာသပတေး	လူမှုရေး (ပထဝီ)	သင်္ချာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	အနုပညာ (ဂီတ)	မြန်မာစာ	ကာယ
သောကြာ	ကာယ	သိပ္ပံ	မြန်မာစာ	အင်္ဂလိပ်စာ	သင်္ချာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ

မူလတန်းအထက်အဆင့် (Grade 4) ဘာသာရပ်အလိုက် တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန် နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၆ ချိန်	၃ နာရီ	၇၂ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၅ ချိန်	၂ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၆၀ နာရီ
၄	သိပ္ပံ	၃ ချိန်	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၃၆ နာရီ
၅	လူမှုရေး (ပထဝီ)	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၆	ကာယပညာ	၃ ချိန်	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၃၆ နာရီ
၇	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၈	အနုပညာ (ပန်းချီ+ ဂီတ)	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၉	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၁၀	IT + အထွေထွေဗဟုသုတ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
စုစုပေါင်း:		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြာချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

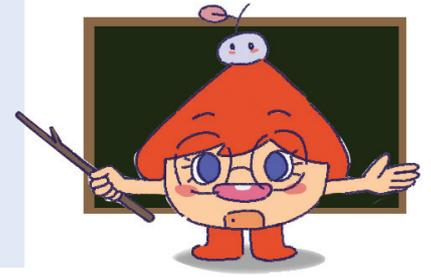
tv, weftqih

(Grade 6, Grade 7, Grade 8, Grade 9)

wpywpmo iMum;ceferlemZ, m; (1)

အချိန် နေ့ရက်	၁	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	အင်္ဂလိပ်စာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	ပထဝီဝင်
အင်္ဂါ	မြန်မာစာ	အနုပညာ (ပန်းချီ)	သင်္ချာ	သိပ္ပံ	အင်္ဂလိပ်စာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ
ဗုဒ္ဓဟူး	အင်္ဂလိပ်စာ	ကာယ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	သိပ္ပံ
ကြာသပတေး	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	အင်္ဂလိပ်စာ	သင်္ချာ	အနုပညာ(ဂီတ)	မြန်မာစာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ
သောကြာ	သင်္ချာ	မြန်မာစာ	သိပ္ပံ	ပထဝီဝင်	ကာယ	အင်္ဂလိပ်စာ

အလယ်တန်းအဆင့်
(Grade 6, Grade 7, Grade 8, Grade 9)
ဘာသာရပ်အလိုက် တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန်
နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၆ ချိန်	၃ နာရီ	၇၂ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၅ ချိန်	၂ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၆၀ နာရီ
၄	သိပ္ပံ	၃ ချိန်	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၃၆ နာရီ
၅	လူမှုရေး (ပထဝီ)	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၆	ကာယပညာ	၃ ချိန်	၁ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၃၆ နာရီ
၇	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၈	အနုပညာ (ပန်းချီ+ ဂီတ)	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၉	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၁၀	IT + အထွေထွေဗဟုသုတ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
စုစုပေါင်း:		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြားချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

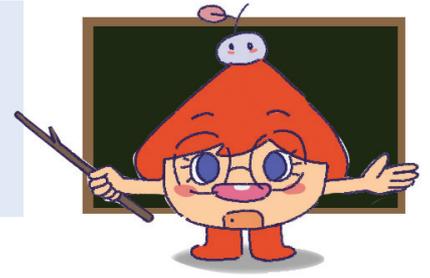
txuwei tqih (Grade 10)



wpywpmo i Num; cæferlemZ, m; (1)

အချိန် နေ့ရက်	၁	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	ရှုပဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ	ဓာတုဗေဒ
အင်္ဂါ	သင်္ချာ	ဇီဝဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	ဓာတုဗေဒ	မြန်မာစာ	ရှုပဗေဒ
ဗုဒ္ဓဟူး	မြန်မာစာ	ဓာတုဗေဒ	လူမှုရေးသိပ္ပံ	ဇီဝဗေဒ	သင်္ချာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ
ကြာသပတေး	အင်္ဂလိပ်စာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	သင်္ချာ	ဇီဝဗေဒ	ရှုပဗေဒ	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ
သောကြာ	ဓာတုဗေဒ	မြန်မာစာ	လူမှုရေးသိပ္ပံ	ရှုပဗေဒ	ဇီဝဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ

အထက်တန်းအဆင့် (Grade 10) ဘာသာတွဲ (၁)
 ဘာသာရပ်အလိုက် တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန်
 နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၄	ရူပဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၅	ဓာတုဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၆	ဇီဝဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၇	လူမှုရေးသိပ္ပံ (ပထဝီဝင်+ သမိုင်း+ ဘောဂဗေဒ) (ဖြည့်စွက်ဘာသာခွဲ)	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၈	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၉	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ (စိတ်ကြိုက်တစ်ဘာသာရွေးချယ်ပါ)	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၀	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၁	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
စုစုပေါင်း:		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြာချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

txuwei tqih (Grade 10)

ဝေမျှ(၃)

wpywpmo iMm;caferemZ, m; (1)

အချိန် နေ့ရက်	၁	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	ရှုပဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ	ဓာတုဗေဒ
အင်္ဂါ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	ဓာတုဗေဒ	မြန်မာစာ	ရှုပဗေဒ
ဗုဒ္ဓဟူး	မြန်မာစာ	ဓာတုဗေဒ	ပထဝီ+သမိုင်း (ပေါင်းစပ် ဘာသာ)	ဘောဂဗေဒ	သင်္ချာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ
ကြာသပတေး	အင်္ဂလိပ်စာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	ရှုပဗေဒ	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ
သောကြာ	ဓာတုဗေဒ	မြန်မာစာ	ပထဝီ+သမိုင်း (ပေါင်းစပ် ဘာသာ)	ရှုပဗေဒ	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ

တက္ကသိုလ် (Grade 10) မိမိတို့ (2)
 မိမိတို့၏ ပညာရေး ဖွံ့ဖြိုးရေး
 မြှုပ်နှံမှု (2)

စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၄	ရူပဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၅	ဓာတုဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၆	ဘေဂဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၇	ပထဝီဝင်နှင့် သမိုင်း ပေါင်းစပ်ဘာသာ (ဖြည့်စွက်ဘာသာခွဲ)	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၈	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၉	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ (စိတ်ကြိုက်တစ်ဘာသာရွေးချယ်ပါ)	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၀	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၁	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
စုစုပေါင်း:		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြားချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

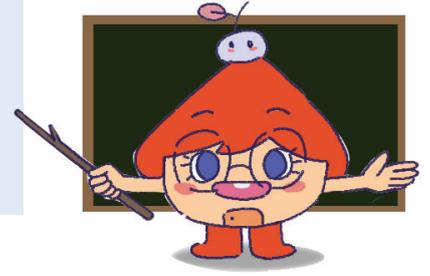
txuɬeɬtqiɬ(Grade 10)



wɸyɰpɸmɔiɬum;ɬeɬerɬemZ, m; (1)

အချိန် နေ့ရက်	၁	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	ပထဝီဝင်	အင်္ဂလိပ်စာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ	သမိုင်း
အင်္ဂါ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	သမိုင်း	မြန်မာစာ	ပထဝီဝင်
ဗုဒ္ဓဟူး	မြန်မာစာ	သမိုင်း	သိပ္ပံ	ဘောဂဗေဒ	သင်္ချာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ
ကြာသပတေး	အင်္ဂလိပ်စာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	ပထဝီဝင်	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ
သောကြာ	သမိုင်း	မြန်မာစာ	သိပ္ပံ	ပထဝီဝင်	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ

အထက်တန်းအဆင့် (Grade 10) ဘာသာတွဲ (၂)
 ဘာသာရပ်အလိုက် တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန်
 နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၄	ရှုပဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၅	ဓာတုဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၆	ဘောဂဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၇	သိပ္ပံ (ဓာတုဗေဒ+ ရှုပဗေဒ+ ဇီဝဗေဒ) (ဖြည့်စွက်ဘာသာခွဲ)	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၈	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၉	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ (စိတ်ကြိုက်တစ်ဘာသာရွေးချယ်ပါ)	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၀	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၁	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
စုစုပေါင်း:		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြာချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

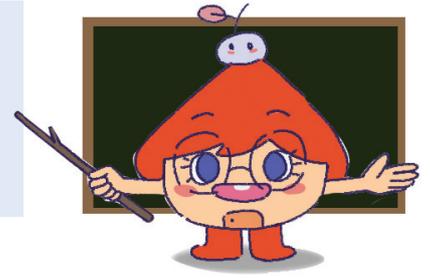
txuwei tqih (Grade 10)



wpywpmo i Mm; cæferlemZ, m; (1)

အချိန် နေ့ရက်	၁	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	ပထဝီဝင်နှင့် သမိုင်း (ပေါင်းစပ် ဘာသာ)	အင်္ဂလိပ်စာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နီတိ	သမိုင်း
အင်္ဂါ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	စိတ်ကြိုက် မြန်မာစာ	မြန်မာစာ	ပထဝီဝင်
ဗုဒ္ဓဟူး	မြန်မာစာ	စိတ်ကြိုက် မြန်မာစာ	သိပ္ပံ	ဘောဂဗေဒ	သင်္ချာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ
ကြာသပတေး	အင်္ဂလိပ်စာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	ပထဝီဝင်	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ
သောကြာ	စိတ်ကြိုက် မြန်မာစာ	မြန်မာစာ	သိပ္ပံ	ပထဝီဝင် သမိုင်း (ပေါင်းစပ် ဘာသာ)	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ

အထက်တန်းအဆင့် (Grade 10) ဘာသာတွဲ (၂)
 ဘာသာရပ်အလိုက် တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန်
 နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၄	စိတ်ကြိုက်မြန်မာစာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၅	ဘောဂဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၆	ပထဝီဝင်နှင့် သမိုင်း ပေါင်းစပ်ဘာသာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၇	သိပ္ပံ (ဓာတုဗေဒ+ ရူပဗေဒ+ ဇီဝဗေဒ) (ဖြည့်စွက်ဘာသာခွဲ)	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
၈	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၉	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ (စိတ်ကြိုက်တစ်ဘာသာရွေးချယ်ပါ)	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၀	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၁	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
စုစုပေါင်း:		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြာချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

အထက်ပိုင်းအထွေထွေ(Grade 11) ဝင်ရောက်မှု

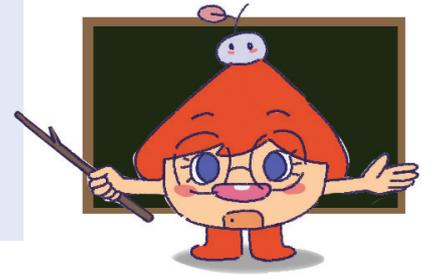
စာအုပ်(၁)

အထွေထွေအကြောင်းအရာ(၁)

အချိန် နံပါတ်	၁	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	ရူပဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ	ဓာတုဗေဒ
အင်္ဂါ	သင်္ချာ	ဇီဝဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	ဓာတုဗေဒ	မြန်မာစာ	ရူပဗေဒ
ဗုဒ္ဓဟူး	မြန်မာစာ	ဓာတုဗေဒ	မြန်မာစာ	ဇီဝဗေဒ	သင်္ချာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ
ကြာသပတေး	အင်္ဂလိပ်စာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	သင်္ချာ	ဇီဝဗေဒ	ရူပဗေဒ	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ
သောကြာ	ဓာတုဗေဒ	မြန်မာစာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	ရူပဗေဒ	ဇီဝဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ



အထက်တန်းအဆင့် (Grade 11) သင်ရိုးဟောင်း
ဘာသာတွဲ (၁)ဘာသာရပ်အလိုက်
တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန် နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၅ ချိန်	၂ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၆၀ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၄	ရူပဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၅	ဓာတုဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၆	ဇီဝဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၇	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၈	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ (စိတ်ကြိုက်တစ်ဘာသာရွေးချယ်ပါ)	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၉	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၀	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
စုစုပေါင်း		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြာချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

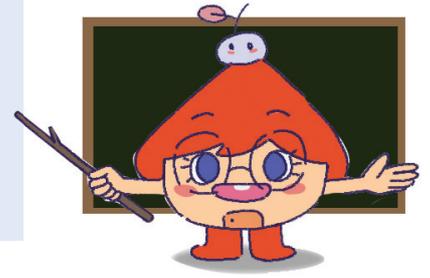
အထက်တန်းအဆင့် (Grade 11) ဝင်ရောက်စာမေးပွဲ

စာမေးပွဲ (၂)

အခြေခံအားဖြင့် အခြေခံအားဖြင့် (၁)

အချိန် နံပါတ်	၁	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	ရူပဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ	ဓာတုဗေဒ
အင်္ဂါ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	ဓာတုဗေဒ	မြန်မာစာ	ရူပဗေဒ
ဗုဒ္ဓဟူး	မြန်မာစာ	ဓာတုဗေဒ	မြန်မာစာ	ဘောဂဗေဒ	သင်္ချာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ
ကြာသပတေး	အင်္ဂလိပ်စာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	ရူပဗေဒ	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ
သောကြာ	ဓာတုဗေဒ	မြန်မာစာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	ရူပဗေဒ	ဇီဝဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ

အထက်တန်းအဆင့် (Grade 11) သင်ရိုးဟောင်း
ဘာသာတွဲ (၂)ဘာသာရပ်အလိုက်
တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန် နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၅ ချိန်	၂ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၆၀ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၄	ရူပဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၅	ဓာတုဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၆	ဘောဂဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၇	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၈	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ (စိတ်ကြိုက်တစ်ဘာသာရွေးချယ်ပါ)	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၉	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၀	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
စုစုပေါင်း		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြာချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

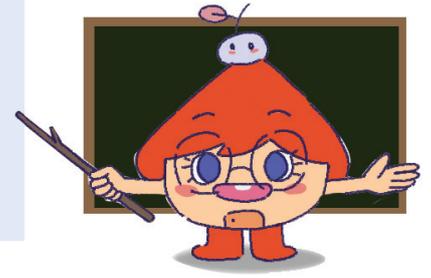
အထက်တန်းအထွေထွေ (Grade 11) ဝင်ရောက်စာမေးပွဲ

စာမေးပွဲ (၃)

အထက်တန်းအထွေထွေ (၁)

အချိန် နံပါတ်	၁	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	ပထဝီဝင်	အင်္ဂလိပ်စာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ	သမိုင်း
အင်္ဂါ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	သမိုင်း	မြန်မာစာ	ပထဝီဝင်
ဗုဒ္ဓဟူး	မြန်မာစာ	သမိုင်း	မြန်မာစာ	ဘောဂဗေဒ	သင်္ချာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ
ကြာသပတေး	အင်္ဂလိပ်စာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	ပထဝီဝင်	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ
သောကြာ	သမိုင်း	မြန်မာစာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	ပထဝီဝင်	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ

အထက်တန်းအဆင့် (Grade 11) သင်ရိုးဟောင်း
ဘာသာတွဲ (၃)ဘာသာရပ်အလိုက်
တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန် နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၅ ချိန်	၂ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၆၀ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၄	ပထဝီဝင်	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၅	သမိုင်း	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၆	ဘောဂဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၇	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၈	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ (စိတ်ကြိုက်တစ်ဘာသာရွေးချယ်ပါ)	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၉	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၀	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
စုစုပေါင်း		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

ကြားကာလ သင်ကြာချိန်လျာထားချက်

တစ်ရက် စာသင်ချိန် - ၆ ချိန်

နာရီပေါင်း - ၃ ချိန်

စာသင်ချိန်ပေါင်း - ၃၀ မိနစ်

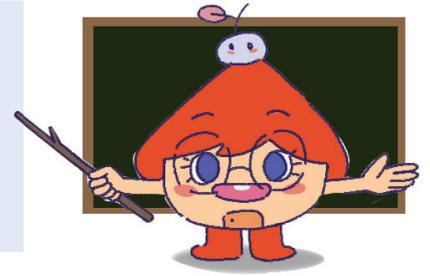
အထက်တန်းအဆင့် (Grade 11) ဝင်ရောက်စာ

ဓာတ်ကြိုက် (၄)

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ခွင့်ပြုချက် (၁)

အချိန် နံပါတ်	၁	၂	၃	၄	၅	၆
တနင်္လာ	ပထဝီဝင်	အင်္ဂလိပ်စာ	မြန်မာစာ	သင်္ချာ	စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နိတိ	စိတ်ကြိုက် မြန်မာစာ
အင်္ဂါ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ	စိတ်ကြိုက် မြန်မာစာ	မြန်မာစာ	ပထဝီဝင်
ဗုဒ္ဓဟူး	မြန်မာစာ	စိတ်ကြိုက် မြန်မာစာ	မြန်မာစာ	ဘောဂဗေဒ	သင်္ချာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ
ကြာသပတေး	အင်္ဂလိပ်စာ	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ	သင်္ချာ	ဘောဂဗေဒ	ပထဝီဝင်	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ
သောကြာ	စိတ်ကြိုက် မြန်မာစာ	မြန်မာစာ	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	ပထဝီဝင်	ဘောဂဗေဒ	အင်္ဂလိပ်စာ

အထက်တန်းအဆင့် (Grade 11) သင်ရိုးဟောင်း
ဘာသာတွဲ (၄)ဘာသာရပ်အလိုက်
တစ်ပတ်စာသင်ကြားချိန် နမူနာဇယား (၂)



စဉ်	သင်ယူမှုနယ်ပယ်	တစ်ပတ်သင်ချိန်	တစ်ပတ်သင်ချိန် နာရီ	တစ်နှစ်သင်ချိန် နာရီ
၁	မြန်မာစာ	၅ ချိန်	၂ နာရီ ၃၀ မိနစ်	၆၀ နာရီ
၂	အင်္ဂလိပ်စာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၃	သင်္ချာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၄	စိတ်ကြိုက်မြန်မာစာ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၅	ပထဝီဝင်	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၆	ဘောဂဗေဒ	၄ ချိန်	၂ နာရီ	၄၈ နာရီ
၇	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၈	ကာယ/ ပန်းချီ/ ဂီတ (စိတ်ကြိုက်တစ်ဘာသာရွေးချယ်ပါ)	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၉	စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ	၁ ချိန်	၃၀ မိနစ်	၁၂ နာရီ
၁၀	IT + အထွေထွေ ဗဟုသုတ	၂ ချိန်	၁ နာရီ	၂၄ နာရီ
စုစုပေါင်း		၃၀ ချိန်	၁၅ နာရီ	၃၆၀ နာရီ

ကြားကာလသင်ကြားချိန် တစ်ချိန် (၃၀) မိနစ်

အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

အခြေခံပညာအဆင့် နေအိမ်အခြေပြု/ပြည်သူ့အခြေပြုတွင် လေ့လာသင်ယူမှု (HOME- BASED LEARNING) အစီအစဉ်

သင်ယူနေစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှတ်တမ်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှတ်တမ်းချုပ်

နမူနာပုံစံ

နေအိမ်တွင် လေ့လာသင်ယူရာ၌ သင်ယူမှုရလဒ်/သင်ခန်းစာ၏ ဦးတည်ချက်(များ) အရ ကလေး၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှု အခြေအနေများကို သင်ယူနေစဉ် (ကလေးကို မသိမသာကြည့်ရှု လေ့လာခြင်း၊ မေးခွန်းများမေးခြင်း တို့ဖြင့်) အလွယ်တကူ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်၍ မှတ်တမ်းထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးတစ်ဦးချင်းစီ ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် ဇယား (၁) ပါ “သင်ခန်းစာ အလိုက် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှတ်တမ်းနမူနာပုံစံ” နှင့် စာသင်နှစ်တစ်နှစ်စာ အတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု အနှစ်ချုပ်မှတ်တမ်းထားရှိလိုပါက ဇယား (၂) ပါ “ဘာသာရပ်အလိုက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှတ်တမ်းချုပ်” နမူနာပုံစံကို အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

နေအိမ်တွင် ကလေးတစ်ဦးတည်း သင်ယူခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ရပ်ရွာထဲရှိ ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာတစ်ခုတွင် ကလေးများစု၍ အတူတကွ သင်ယူ သော အခြေအနေမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းအခြေအနေမျိုးတွင် မိဘအုပ်ထိန်းသူ/ ဆရာသည် ဇယား (၃) နှင့် ဇယား (၄) ပါ နမူနာပုံစံများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



ဇယား (၁) ကြားကာလ () စာသင်နှစ်၊ သင်ခန်းစာအလိုက်
သင်ယူနေစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှတ်တမ်း နမူနာပုံစံ

ကလေးအမည်		ပြည့်ပြီးအသက်		အတန်း	
သင်ယူသည့်နေ့စွဲ		သင်ယူသည့်ဘာသာရပ်			
သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်					

မှတ်ချက် _____

သင်ခန်းစာသင်ယူပြီးနောက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကလေးကိုမေးမြန်းပြီး ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

- အမှတ်စဉ် (၁) မှ အမှတ်စဉ် (၅) အထိ မေးခွန်းများကို ကလေးကိုယ်တိုင် ရေးစေနိုင်ပါသည်။
- အမှတ်စဉ် (၆)၊ (၇) ကို မိဘအုပ်ထိန်းသူ/ ဆရာကသာ ဖြည့်စွက်ပါ။

စဉ်	မေးခွန်း	အဖြေ/ မှတ်တမ်း
၁	<ul style="list-style-type: none"> • ဒီ သင်ခန်းစာက စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသလား။ • သင်ခန်းစာက လွယ်သလား။ ခက်သလား။ • သင်ခန်းစာကို သဘောကျသလား။ • ဘာကြောင့်လဲ။ 	
၂	<ul style="list-style-type: none"> • ဒီသင်ခန်းစာကနေ ဘာတွေ သိသွားသလဲ။ • ဘာတွေကို သင်ယူ လိုက်ရသလဲ။ (ပြန်ရှင်းပြကြည့်ပါ။) 	
၃	<ul style="list-style-type: none"> • ဒီနေ့သင်ယူရာမှာ ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေရှိသလဲ။ • အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့သလား။ • ဘယ်လိုဖြေရှင်းခဲ့သလဲ။ 	
၄	<ul style="list-style-type: none"> • ကလေးတို့အတွက် မဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ ကျန်သေးတဲ့အခက်အခဲတွေက ဘာတွေလဲ။ 	
၅	<ul style="list-style-type: none"> • ဒီသင်ခန်းစာကနေ နောက်ထပ် ဘာတွေထပ်သိချင် သေးသလဲ။ 	
၆	<ul style="list-style-type: none"> • သင်ခန်းစာ၏ ဦးတည်ချက်ပေါက်မြောက်မှု ရှိ/မရှိ နှင့်၊ ကလေး၏ နားလည်တတ်မြောက်မှု အခြေအနေ/ အဆင့်ကိုရေးပါ။ (သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်များကို NUG MOE Online Platforms များတွင် နမူနာပုံစံများ ကို အသေးစိတ် ထပ်မံဖော်ပြပါမည်။) A (Advance- အလွန်ကောင်း) S (Satisfactory – ကောင်း) E (Emerging - ထပ်မံပံ့ပိုးရန်လို) 	
၇	<ul style="list-style-type: none"> • မှတ်ချက် (ကလေးက A သို့မဟုတ် E ရလျှင်အကြောင်းပြချက် ရေးမှတ်ထားပါ။ ဥပမာ - ဤသင်ခန်းစာတွင် ကလေး၏ သင်ယူနိုင်ခဲ့မှုများ၊ ထပ်မံဖြည့်စွက် သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်နေသေးသည့်အချက်များ စသည်ဖြင့်) 	

ဇယား (၂) ကြားကာလ () စာသင်နှစ်၊ ဘာသာရပ်အလိုက်
ပညာရည်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှတ်တမ်းချုပ် နမူနာပုံစံ

ကလေးအမည်		ပြည့်ပြီးအသက်		အတန်း	
သင်ယူသည့်နေ့စွဲ		သင်ယူသည့်ဘာသာရပ်			

သင်ယူမှုရလဒ်/သင်ခန်းစာ၏ ဦးတည်ချက်များအရ ကလေး၏ နားလည်တတ်မြောက်မှုအခြေအနေကို

A - Advance - အလွန်ကောင်း

S - Satisfactory - ကောင်း

E - Emerging - ထပ်မံပံ့ပိုးရန်လို

ဖော်ပြချက်နှင့် ကိုက်ညီသည့် တစ်ကွက်တွင်သာ အမှန်ဖြစ်၍ မှတ်တမ်းထားပါ။

စဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	သင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ (အမျိုးသားညီညွတ်ရေးအစိုးရ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ Online Platform များတွင် နမူနာပုံစံများကို အသေးစိတ် ထပ်မံဖော်ပြပါမည်။)	တတ်မြောက်မှု အခြေအနေ/ အဆင့်		
	သင်ယူသည့်နေ့စွဲ		A	S	E

မှတ်ချက် (၁) **A** (Advance - အလွန်ကောင်း) **S** (Satisfactory - ကောင်း) **E** (Emerging - ထပ်မံပံ့ပိုးရန်လို)

ဇယား (၃) ကြားကာလ () စာသင်နှစ်၊ သင်ခန်းစာအလိုက်
 သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှတ်တမ်း နမူနာပုံစံ

ကလေးအမည် ပြည့်ပြီးအသက် အတန်း
 သင်ယူသည့်နေ့စွဲ သင်ယူသည့်ဘာသာရပ်

သင်ယူမှုရလဒ်/သင်ခန်းစာ၏ ဦးတည်ချက်များအရ ကလေး၏ နားလည်တတ်မြောက်မှုအခြေအနေကို

- A - Advance - အလွန်ကောင်း
- S - Satisfactory - ကောင်း
- E - Emerging - ထပ်မံပံ့ပိုးရန်လို

ဖော်ပြချက်နှင့် ကိုက်ညီသည့် တစ်ကွက်တွင်သာ အမှန်ဖြစ်၍ မှတ်တမ်းထားပါ။

စဉ်	ကျောင်းသားအမည်	ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်မှု အခြေအနေ	တတ်မြောက်မှုအဆင့်			တိုးတက်မှုရှိရန် လိုအပ်ချက်များ
			A	S	E	
၁	မခိုင်မေသန့်	What's your name? My name is...ကို မေး/ဖြေနိုင်ရုံသာမက သင်ပြီး dialogue များ "Hello" "Nice to meet you"ကိုပါ အသုံးပြု၍ မေး/ဖြေနိုင်သည်။	✓			Pronunciation (အသံထွက်) မှန်ကန်ရန်
၂	မောင်ကျော်လင်းအောင်	What's your name? My name is.... ကို မေး/ဖြေနိုင်သည်။		✓		သင်ပြီးသင်ခန်းစာများကိုပါ အသုံးပြု၍ မေး/ဖြေနိုင်ရန်
၃	မောင်ရှင်းသန့်	What's your name? My name is.... ကိုမေး/ဖြေနိုင်သည်။		✓		သင်ပြီးသင်ခန်းစာများကိုပါ အသုံးပြု၍ မေး/ဖြေနိုင်ရန်
၄	မဆုရတီ	What's your name? My name is....ကို ဆရာ/သူငယ်ချင်းများ အကူအညီဖြင့်မေး/ဖြေနိုင်သည်။			✓	What's your name? My name is.... ကို မှန်ကန်စွာ မေး/ဖြေနိုင်ရန်
၅	မောင်နေလင်း	What's your name? My name is....ကို ဆရာ/သူငယ်ချင်းများ အကူအညီဖြင့်မေး/ဖြေနိုင်သည်။			✓	What's your name? My name is.... ကို မှန်ကန်စွာ မေး/ဖြေနိုင်ရန်

မှတ်ချက် (၁) A (Advance- အလွန်ကောင်း) **S** (Satisfactory - ကောင်း) **E** (Emerging - ထပ်မံပံ့ပိုးရန်လို)
မှတ်ချက် (၂) မှတ်တမ်းရေးသွင်းခြင်းသည် အချိန်ယူလွန်းပြီး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးဖြစ်လာပါက မိဘ/အုပ်ထိန်းသူနှင့် ဆရာများသည် S (Satisfactory - ကောင်း) အဆင့်တွင် ရှိသည့် ကျောင်းသားအများစု၏ အမည်များကို ရေးရန်မလိုပါ။ ဦးရေကိုသာ ဖော်ပြနိုင်သည်။

ဇယား (၄) ကြားကာလ () စာသင်နှစ်၊ သင်ခန်းစာအလိုက်
 သင်ယူနေစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှတ်တမ်း နမူနာပုံစံ

အတန်း:

ဘာသာရပ်

မှတ်တမ်းရေသူအမည်

နေ့စွဲ

စဉ်	သင်ယူမှုအကြောင်းအရာ	သင်ယူမှုရလဒ်	ကျောင်းသားအမည်				
			မခိုင်မေသန့်	မောင်ကျော်လင်းအောင်	မောင်ရှင်းသန့်	မေဂျာတီ	မောင်နေလင်း
၁	သင်ခန်းစာ - ၁		A	S	S	E	E
၂	သင်ခန်းစာ - ၂						
၃	သင်ခန်းစာ - ၃						
၄	သင်ခန်းစာ - ၄						
၅	အခန်း (၁) အခန်းဆုံး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (End-of-Chapter/ Unit Assessment)						
၆	သင်ခန်းစာ - ၅						
၇	သင်ခန်းစာ - ၆						
၈	သင်ခန်းစာ - ၇						
၉	သင်ခန်းစာ - ၈						
၁၀	အခန်း (၂) အခန်းဆုံး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (End-of-Chapter/ Unit Assessment)						

မှတ်ချက် (၁) **A** (Advance- အလွန်ကောင်း) **S** (Satisfactory - ကောင်း) **E** (Emerging - ထပ်မံပံ့ပိုးရန်လို)

မှတ်ချက် (၂) မှတ်တမ်းရေးသွင်းခြင်းသည် အချိန်ယူလွန်းပြီး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးဖြစ်လာပါက မိဘ/အုပ်ထိန်းသူနှင့် ဆရာများသည် S (Satisfactory - ကောင်း) အဆင့်တွင် ရှိသည့် ကျောင်းသားအများစု၏ အမည်များကို ရေးရန်မလိုပါ။ ဦးရေကိုသာ ဖော်ပြနိုင်သည်။

ရှေးဦးကလေးသူငယ်အရွယ် သင်ယူမှုရလဒ်အညွှန်းဘောင်များ (၀-၈ နှစ်)



(၁) ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ပိုင်ပုံစံအတိုင်းကြီးထွားလာကြသည်။

- ▶ ကလေးများသည် ဘေးကင်းမှု၊ လုံခြုံမှုနှင့် ထောက်ပံ့မှုကို ခံစားရရှိသည်။
- ▶ ကလေးများကိုယ်တိုင်လွတ်လပ်စွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း၊ အုပ်ထိန်းသူလူကြီး မိဘများနှင့် အပြန်အလှန်ထောက်ပံ့ဆက်သွယ်နိုင်ခြင်း၊ အခက်အခဲအကျပ်အတည်းများ ကြုံလာရာတွင်လည်း ခံနိုင်ရည်ရှိစွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ခြင်းနှင့် ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်။
- ▶ ကလေးများသည် ဗဟုသုတကြွယ်ဝလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု ရှိလာသည်။
- ▶ ကလေးများသည် တခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာတွင်လည်း လူတစ်ဖက်သားကို အလေးထားခြင်း၊ နားလည်ပေးတတ်ခြင်းနှင့် လေးစားမှုရှိခြင်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည်။

(၂) ကလေးများသည် ၎င်းတို့နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိပြီး အကျိုးပြုနိုင်သူများ ဖြစ်လာကြသည်။

- ▶ ကလေးများသည် ၎င်းတို့နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်တွင် တက်ကြွစွာပါဝင်လှုပ်ရှားသော ကလေးသူငယ်များဖြစ်ရန် လိုအပ်သောပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်အောင်နေနိုင်လာ ခြင်းနှင့် ကလေးတစ်ယောက်အနေဖြင့် ရရှိမည့် အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များကို နားလည်လာသည်။
- ▶ ကလေးများသည် မတူကွဲပြားမှုကို လေးလေးစားစားတုံ့ပြန်တတ်လာသည်။
- ▶ ကလေးများသည် မည်သည့်အပြုအမူသည် တရားမျှတမှုရှိသည်၊ မည်သည့်အပြုအမူသည် တရားမျှတမှု မရှိ ဆိုသည်ကို သတိစပြုမိလာသည်။
- ▶ ကလေးများသည် လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ကာ ၎င်းတို့နိုင်သည့်တာဝန်များကို ၎င်းတို့နေထိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးလာကြသည်။

(၃) ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာအောင်စောင့်ရှောက်တတ်သူများ ဖြစ်လာကြသည်။

- ▶ ကလေးများသည် သူတို့၏ လူမှုဆက်ဆံရေး တိုးတက်လာသည့်အပြင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌လည်း ရင့်ကျက်၍ နားလည်ပေးတတ်သူများဖြစ်လာကြသည်။
- ▶ ကလေးများသည် လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်ကာ ၎င်းတို့နိုင်သည့်တာဝန်များကို ၎င်းတို့နေထိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်၍ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်စားသောက်တတ်သူများ ဖြစ်လာကြသည်။

(4) uav;rsn;onfrtUk fuk, Munfr&lyDwwfuphavhmoif, brsn;jzplvmlUonf

- ▶ ကလေးများသည် သင်ယူမှုအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်များဖြစ်သော စူးစမ်းလိုစိတ်ရှိခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်ခြင်း၊ မဆုတ်မနစ်လေ့လာသင်ယူလိုခြင်း၊ ဇွဲရှိခြင်း၊ စိတ်ကူးဉာဏ်ရင့်သန်လာခြင်း စသည်တို့ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်။
- ▶ ကလေးများသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ စုံစမ်းလေ့လာခြင်း၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်ခြင်း၊ စူးစမ်းလိုသော အကြောင်းအရာ၊ ပြောချင်သောကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သတ်၍ ယူဆချက်များထုတ်ဖော် ပြောဆိုတတ်လာခြင်း၊ စနစ်တကျစူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း စသောသုတေသနအခြေခံ ကျွမ်းကျင်မှု မျိုးစုံဖွံ့ဖြိုးလာကြသည်။
- ▶ ကလေးများသည် သူတို့လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သော အကြောင်းအရာကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ချိတ်ဆက်စဉ်းစားတတ်လာသည်။
- ▶ ကလေးများသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် လူများ၊ နေရာများ၊ နည်းပညာများ၊ ၎င်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသော သဘာဝပစ္စည်းများ၊ လူများ ဖန်တီးပြုလုပ်ထားသောပစ္စည်းများကို အခြေခံကာ အသိပညာတိုးပွားအောင် လုပ်ဆောင်လာနိုင်သည်။

(5) uav;rsn;onfrtUk tjykt rjzi holwpygem;vna tmi fajmqtlq uboG Etl brsn;jzplvmlUonf

- ▶ ကလေးများသည် ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးအတွက် တခြားသူများကိုနှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အပြုအမူဖြင့်ဖြစ်စေ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံတတ်လာကြသည်။
- ▶ ကလေးများသည် စာဖတ်နိုင်လာပြီး မိမိဖတ်သောစာများကို အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဆက်စပ်တွေးခေါ်တတ်လာသည်။
- ▶ ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို ပုံစံမျိုးစုံ မီဒီယာမျိုးစုံဖြင့် ထုတ်ဖော်နိုင်ကြသည်။
- ▶ ကလေးများသည် သင်္ကေတများနှင့် ဖြစ်ရပ်များသည် မည်သည့်အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်၊ မည်သို့သော အကျိုးဆက်များထုတ်ပေးနိုင်သည်ကို စတင်နားလည်လာသည်။
- ▶ ကလေးများသည် အချက်အလက်များကို ရှာဖွေရယူခြင်း၊ စူးစမ်းလေ့လာခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရုံမျှမက ၎င်းတို့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ထားသည်များကိုလည်း သတင်းအချက်အလက် ဆက်သွယ်ခြင်းနည်းပညာ (အိုင်စီတီ) ကို အသုံးပြု၍ ဖော်ပြတတ်လာသည်။



ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များ ဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း

(၆ လ မှ ၁၂ လ အရွယ်)

ကလေးအမည်

အသက်

ဆန်းစစ်သူအမည်

ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် (၁) ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှု (၆ လ မှ ၁၂ လ အရွယ်)	အမြဲလုပ်နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/မလုပ်နိုင်သေး
၁ အကူအညီနှင့် ထိုင်နိုင်သည်။		
၂ ထိုင်နေရာမှ ကိုယ့်ဘာသာ ထနိုင်သည်။		
၃ လက်ပေးလျှင်ကိုင်၍ ထိုင်နေရာမှ အကူအညီမပါဘဲ ကိုယ်တိုင်ရပ်နိုင်သည်။		
၄ ပရိဘောဂပစ္စည်းများကိုသုံးပြီး ကိုယ်တိုင် ဆွဲမတ်တတ်သည်။		
၅ ပရိဘောဂပစ္စည်းများအနားသို့ လှမ်းသွားနိုင်ခြင်း (တစ်ခုခုရှာခြင်း) ကို တစ်ယောက်တည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။		
၆ တစ်ယောက်တည်း ခဏချင်း မတ်တတ်ရပ်နိုင်သည်။		
၇ လက်တစ်ဘက်မှ တစ်ဘက်သို့ ပစ္စည်းများ ပြောင်းနိုင်သည်။		
၈ လက်မ/ လက်ချောင်းများနှင့် သေးငယ်သောပစ္စည်းများကို ကောက်နိုင်၊ ထိနိုင်သည်။		
၉ သေးငယ်သောပစ္စည်းများ ပစ်နိုင် ကောက်နိုင်သည်။		
၁၀ လက်ချောင်းများနှင့် အစားအစာ၊ ရေ၊ နို့တို့ကို ကိုင်၍ သောက်နိုင်၊ စားနိုင် သည်။		
၁၁ ကျောဘက်မှ ဝမ်းဗိုက်ဘက်သို့ လှဲရင်းမှ လှိမ့်နိုင်သည်။		
၁၂ တွားသွားရာမှ ကိုယ်တိုင် ပြန်ထနိုင်သည်။		
၁၃ အကွာအဝေးအနည်းငယ်ကို တွားသွားခြင်း၊ ပြန်ပြောင်းသွားခြင်းများ လုပ် နိုင်သည်။		
၁၄ လွယ်လွယ်ကူကူ လျင်မြန်ချောမွေ့စွာ တွားသွားနိုင်သည်။		
၁၅ လှေကားအဆင့်များ၊ အမြင့်နေရာများကို တက်ရန် ကြိုးပမ်းသည်။		
၁၆ လှေကားအဆင့်များကို အကူအညီမပါဘဲ တက်ရန် ကြိုးစားသည်။		
၁၇ အုပ်ထိန်းသူ၊ မိဘ၊ မိသားစုဝင်၊ ကလေးထိန်းထံလမ်းလျှောက်သွားနိုင်သည်။		
၁၈ ဇွန်းကို လက်ထဲကိုင်ပြီး မိမိပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်ရန် ကြိုးစားသည်။		
၁၉ ကိုယ်တိုင်လက်ဖြင့် စားနိုင်သည်။		
၂၀ အရုပ်၊ ဘောလုံးကို လှိမ့်ပြီး သို့မဟုတ် ပစ်ပြီး တွားသွားကာ ပြန်ရအောင် ရယူကစားသည်။		
၂၁ သေးသွယ်သောပစ္စည်းများကို လက်မနှင့် ဂဏန်းညှပ်သကဲ့သို့ သုံးပြီးကိုင်နိုင်သည်။		
၂၂ ပစ္စည်းများဆီရောက်အောင် သွား၍ ဆုပ်ကိုင်သည်။ ထို့နောက် ပါးစပ်ထဲ ထည့်လေ့ရှိသည်။		
ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန် -		

zllre, fy, f(2) vra&zllre, fy, f(6 v r\$12 v t&f)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	အခြားကလေးများ သို့မဟုတ် လူကြီးများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာခြင်း၊ သူတို့နှင့် ပိုရင်းနှီးအောင်နေခြင်းတို့ လုပ်ရန်သိသည်။ (ပွေ့ဖက်နှုတ်ဆက်ခြင်း)		
၂	မိဘ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ကလေးထိန်းကို ဘေးနားရှိနေစေရန် တက်တက်ကြွကြွ ရှာလေ့ရှိသည်။		
၃	မိသားစုဝင်များနှင့် တက်တက်ကြွကြွ ကစားလေ့ရှိသလို ယုံကြည်မှုနှင့် အပြန်အလှန်ရှိမှုကိုလည်း ပြန်လည်ပြုလုပ်သည်။		
၄	လူကြီး၊ မိသားစုဝင်များ၊ ကလေးများအား အရုပ်ပေးလေ့ရှိသည်။		
၅	အခြားကလေးများဆီမှ အရုပ်ကို ဆွဲယူ၍ ယူဆော့တတ်သည်။		
၆	ရင်းနှီးသူများတွေ့ပါက ပြီးပြလေ့ရှိသည်။		
၇	ကစားပွဲများတွင် ဝင်ဆော့နိုင်သည်။ (ဥပမာ- တူတူရေဝါးကစားနည်း)		
၈	အနီးအနားမှ အခြားကလေးများနှင့် သူတို့ဘာသာ ကစားနိုင်သည်။		
လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန် -			

zllre, fy, f(3) pwl/vy&h;rl(6 v r\$12 v t&f)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	ကလေးထိန်း၊ မိဘ၊ ရင်းနှီးသောသူများနှင့်ခွဲခွာရမည်ကို တွေဝေတုံ့ဆိုင်းသည်။		
၂	မိဘ၊ ရင်းနှီးသောသူများနှင့် ကစားသောအခါ စိတ်လှုပ်ရှားကြောင်းပြလေ့ရှိသည်။ (ဥပမာ- ကလေးထိန်းမှ သီချင်းဆို)		
၃	ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားကခုန်ခြင်းနှင့် သီချင်း နားထောင်ရခြင်းကို သဘောကျတတ်ကြသည်။		
၄	စိတ်မကြည်ချိန်တွင် မိဘကလာ၍ ချီကာ ချော့မော့လျှင် စိတ်ပြန်ပြေသွားသည်။		
၅	သူတို့လိုချင်သည့်အရာ သူတို့၏စားစရာ၊ နို့ဘူး၊ ကစားစရာတို့ကို မြင်သည့်အခါ စိတ်လှုပ်ရှားသော အပြုအမူများ လုပ်လေ့ရှိသည်။		
၆	သူတို့လိုအပ်သည့်အရာအတွက် အော်ငိုခြင်း (ဥပမာ- တစ်ခုခုလုပ်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း၊ နာကျင်မှု၊ ပင်ပန်းမှုတို့ကို ခံစားတတ်ခြင်း) ကို ပြုလုပ်သည်။		
စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			



ဥပဒေ၊ ဖ၊ ဖ(၄) ဝဏ္ဏ၊ ဖ၊ ဖ(၆ ၎် ၎်၂၂ ၎် တံ၎်)		အခြေလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	လိုချင်သောအလုပ်အတွက် အခက်အခဲကို ကျော်ဖြတ်သည်။		
၂	လက်ထဲတွင် ပစ္စည်း နှစ်ခု စုကိုင်သည်။		
၃	မိမိနာမည်ကို ပြန်တုံ့ပြန်သည်။		
၄	ဆက်သွယ်ရန် လက်ဟန်ခြေဟန်သုံးခြင်း သင်္ကေတသုံးခြင်း (ဥပမာ- သူတို့လိုချင်သည်ကို ညွှန်ပြသည်။)		
၅	ကလေးထိန်း၊ မိဘမှ လမ်းညွှန်ခြင်း လုပ်ပြခြင်းရှိသည့်အခါ ထိုအလုပ် မည်သို့လုပ်ရမည်ကို လိုက်လုပ်ရန် နားလည်နိုင်သည်။		
၆	အရုပ်ကိုပစ်ချ၍ ပြန်ယူခြင်း၊ လက်ထဲပြန်ထည့်ခြင်း၊ အရုပ်ကို ပစ်ကာကျသွား သည့်ဘက်သို့ ကြည့်ခြင်းကို ပြုလုပ်သည်။		
၇	မှန်ထဲမှ ပုံကိုပြီးပြခြင်း ပြုလုပ်သည်။		
၈	ရေနှင့်ကစားသည်ကို ကြိုက်သည်။		
၉	ရုပ်ပုံပါသောစာအုပ်များကို စိတ်ဝင်စားကြောင်းပြသည်။		
၁၀	“တဘုတာ (လက်ဝှေ့ယမ်းနှုတ်ဆက်ခြင်း)”ဆိုသည့် အမူအရာကို နားလည်ကာ ပြန်တုံ့ပြန်ခြင်း ပြုလုပ်သည်။		
၁၁	သီချင်း၊ အသံထွက်သောအရုပ်များကို သဘောကျစွာ နားထောင်ခြင်းပြုလုပ်သည်။		
၁၂	မိမိခြေထောက်နှင့် လက်တို့ကို ကြည့်တတ်ခြင်း ပြုလုပ်သည်။		
၁၃	လက်ဖြင့်၊ လက်ညှိုးဖြင့် အရာဝတ္ထုများကို ညွှန်ပြခြင်း ပြုလုပ်သည်။		
၁၄	အရာဝတ္ထုများ၊ အက်နေသည့်နေရာများကို လက်ညှိုးဖြင့်ထိုးကြည့်ခြင်း ပြုလုပ်သည်။		
သိမှုဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန် -			

ဥပဒေ၊ ဖ၊ ဖ bmompum;e, ဖ, ဖ(၆ ၎် ၎်၂၂ ၎် တံ၎်)		အခြေလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	ခေါ်လေ့ရှိသည့် သူတို့၏နာမည် မိသားစုအမည် မိသားစုပိုင် ပစ္စည်းတို့ကို ပြောတတ်ခြင်း (ဥပမာ- အမေဘယ်မှာလဲ)		
၂	အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာလုပ်နိုင်ခြင်း (ဥပမာ- ချီခိုင်းရန် လက်ဆန့်ပေးခြင်း)		
၃	သူတို့လိုချင်သည့်အရာ ရရန်ငိုခြင်း		
၄	စကားပြောသောအခါ အသံအနိမ့်အမြင့်လုပ်တတ်ခြင်း		
၅	တဗူးဗူးမှုတ်ခြင်းမှ စပြောတတ်သည့်စကားလုံးများထွက်လာခြင်း		
၆	ရင်းနှီးသည့် စကားလုံးများကို နားလည်ဟန်ပြခြင်း (ဥပမာ- (ရေ) သောက်)		
၇	ဖေဖေ၊ မေမေ စခေါ်ခြင်း		

အခြေခံအုတ်မြစ်များ (Basic Building Blocks)		အမြဲလုပ်နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/မလုပ်နိုင်သေး
၈	တံတား ပြတတ်ခြင်း		
၉	အတုခိုးကာ လက်ခုပ်တီးတတ်ခြင်း		
၁၀	အသံနှင့် အပြုအမူများအတုခိုးတတ်ခြင်း		
၁၁	လက်ချောင်းလေးများပါသော သံစဉ်တေးဂီတ သီချင်းများကို သဘောကျခြင်း		
၁၂	အသံလာရာသို့ ခေါင်းလှည့်ကြည့်ခြင်း		
၁၃	ခွင့်တောင်းကာ အရုပ်၊ ပစ္စည်းပေးခြင်း		
၁၄	အာရုံစိုက်စေရန် သို့မဟုတ် စိတ်ရှုခြင်းကိုပြရန် စူးစူးရှရှအော်လေ့ရှိခြင်း		
ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

အခြေခံအုတ်မြစ်များ (Basic Building Blocks)		အမြဲလုပ်နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/မလုပ်နိုင်သေး
၁	ကလေးထိန်း/ မိသားစုဝင်များကို မတုံ့ပြန်ခြင်း		
၂	ပါးစပ်မှ ဗူးဗူးမမှုတ်တတ်/ အသံမလုပ်တတ်ခြင်း		
၃	ထိုင်ရန် တွားသွားရန် ဆွဲမတ်တတ်ရပ်ရန် အစမပြုခြင်း		
၄	ခြေထောက်နှင့်မကစားခြင်း လက်ဖြင့်ပစ္စည်းများကို ယက်ဖယ်ထုတ်ခြင်းမျိုး မလုပ်ခြင်း		
၅	အရုပ်များကို စိတ်မဝင်စားခြင်း		
၆	အစားအစာ (အဖတ်)စားရန်မသင်ယူခြင်း		
၇	ဖေဖေ မေမေ စခေါ်ခြင်း		
ခြုံငုံသုံးသပ်အကြံပြုချက်များ -			

မှတ်တမ်းပြီးဆုံးအောင် ရေးမှတ်သည့်နေ့ _____

မှတ်တမ်းရေးသွင်းသူ _____



ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း

(၁ နှစ် မှ ၂ နှစ် အရွယ်)

ကလေးအမည် အသက် ဆန်းစစ်သူအမည်

ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် (၁) ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှု/မိမိဘာသာပြုလုပ်နိုင်မှု (၁နှစ် မှ ၂နှစ် အရွယ်)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	တွားသွားသည့်အဆင့်/ မတူကွဲပြားသော(ကလေးတစ်ယောက်ဖွံ့ဖြိုးရမည့် အခြေခံ) အဆင့်များ		
၂	လက်လွှတ်ပြီး ဟန်ချက်ညီညီ မတ်တတ်ရပ်နိုင်ခြင်း		
၃	မိဘ/ကလေးထိန်း၏ လက်ကိုကိုင်၍ လမ်းလျှောက်နိုင်ခြင်း		
၄	ခြေထောက်ကိုကားထုတ်နိုင်ခြင်းနှင့် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးသို့ဟန်ချက်ညီညီ ဆန့်ထုတ်တတ်ခြင်း များကို ကူပေးစရာမလိုဘဲ အဆင့်ဆင့်လုပ်တတ်ခြင်း		
၅	ချောချောမွေမွေ လမ်းလျှောက်ရာတွင် ခြေထောက်အနေအထားကို ခပ်စိပ်စိပ် လှမ်းတတ်လာခြင်း		
၆	အလျင်လိုလာလျှင် လေးဘက်တွားကို ပြန်သွားတတ်ခြင်း		
၇	လမ်းလျှောက်နေစဉ် ပစ္စည်းများကို တွန်းတတ်၊ ဆွဲတတ်ခြင်း		
၈	ငုတ်တုပ်ထိုင်၍ ပစ္စည်းများကို ကောက်တတ်ခြင်း		
၉	သီချင်းနှင့်ကတတ်ခြင်း		
၁၀	ထိုင်ခုံပေါ်ထိုင်ရန် တက်တတ်ခြင်း		
၁၁	ရောင်စုံခဲတံ သို့မဟုတ် ရိုးရိုးခဲတံကို လက်သီးဆုပ်ဖြင့်ကိုင်ကာ လျှောက်ခြစ် တတ်ခြင်း		
၁၂	စာမျက်နှာများကို တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် စာမျက်နှာ နှစ်ခု၊ သုံးခု လှန်တတ်ခြင်း		
၁၃	လက်ဖျံနှင့်လက်မောင်းကို အသုံးပြု၍ ဘောလုံးအကြီးများ လှိမ့်နိုင်ခြင်း		
၁၄	ဘောလုံးကို ကန်နိုင်၊ ပစ်နိုင်ခြင်း		
၁၅	လက်ချောင်းလေးများနှင့် သေသေချာချာ စားနိုင်လာခြင်း		
၁၆	မိမိဘာသာ ရေဘူးနှင့်ရေ သောက်လာနိုင်ခြင်း		
၁၇	မိမိဘာသာ သို့မဟုတ် အကူအညီနှင့် ရေခွက်ဖြင့် ရေသောက်လာနိုင်ခြင်း		
၁၈	ထမင်းစားရန်အတွက် မိမိဘာသာ ဇွန်း၊ ခရင်းတို့ အသုံးပြုရန် ကြိုးစားလာခြင်း		
၁၉	ပစ္စည်းသေးသေးလေးများကိုပါ ပိုမိုတိုးတက်စွာ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲဆုပ်ကိုင်တတ်လာခြင်း		
၂၀	စတင်ပြေးတတ်လာခြင်း/ မြန်မြန်လျှောက်တတ်လာခြင်း		
၂၁	လှေကားကဲ့သို့ အဆင့်လေးများကိုပါ ခြေထောက်သုံးတက်တတ်လာခြင်း		
၂၂	ပြေးနေစဉ် ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်ခြင်း (ဦးတည်ရာကို ပြန်ပြောင်းနိုင်ခြင်း/ ရှောင်စရာ အရာတွေ့ပါက ရပ်တန့်နိုင်ခြင်း)		
၂၃	အဆင်းအတက်လုပ်ရသည့် ပစ္စည်းများနှင့် မိမိဘာသာ လုပ်နိုင်ခြင်း/ အကူနဲ့လုပ်နိုင်ခြင်း		

ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှု/ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နိုင်မှု ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-

zlr, y, f(2) plwmy&n;rlq&m (1 Eprf t &)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	ရင်းနှီးသည့် ကလေးထိန်း သို့မဟုတ် မိဘနှင့်နေရသည်ကို ပိုနှစ်သက်သည်။		
၂	အခြားသူဒုက္ခဖြစ်နေသည့်အခါ စာနာတတ်ကြောင်း ဟန်ပန်ပြလေ့ရှိသည်။ (ကလေးထိန်း သို့မဟုတ် မိဘမှ စိတ်သက်သာရာရအောင် လုပ်လိုက်သည့်အခါ စိတ်ပျော့ပျောင်းသွားလေ့ရှိသည်)		
၃	ပွေ့ဖက်ခြင်းနှင့် ချစ်ခင်ခြင်းအပေါ် သဘောကျလေ့ရှိသည်။		
၄	ကလေးထိန်း သို့မဟုတ် မိဘနှင့် ကစားရသည့်အခါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ပြလေ့ရှိသည်။ (ဥပမာ- ကလေးထိန်း(မိဘ) က လက်ချောင်းလေးများကို သီချင်းလုပ်ထားသည့် သီချင်းဆိုသည့်အခါ ----- မမရေ ညှိုးမနေနဲ့ လည်လည်သွားရအောင် ကြွယ်ကြွယ်တို့အိမ်ကို သန်းသန်းလေးပါခေါ်ခဲ့)		
၅	သီချင်းနားထောင်ပြီး ကရခြင်း စည်းချက်အလိုက် လှုပ်ရှားခြင်းများကို ပျော်ကြောင်းပြသည်။		
၆	ကလေးထိန်း သို့မဟုတ် မိဘနှင့် ပြန်ဆုံရသည့်အခါ ချီလိုက်သည့်အခါ စိတ်အေးချမ်းကာ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သွားလေ့ရှိသည်။		
၇	သူတို့၏ နို့ဘူး၊ စားစရာ သို့မဟုတ် သူတို့ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ပစ္စည်းစသည်တို့ကို တွေ့လျှင် စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်သွားသည့် အပြုအမူကို ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။		
၈	သူတို့လိုအပ်အတွက် ဝိုင်းဝန်းစိတ်ရှုပ်ကြောင်းပြတတ်လေ့ရှိသည်။ (ဥပမာ- တစ်ခုခုရဖို့ လုပ်နေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခံစားရခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေခြင်း၊ မိဘနှင့် ခွဲခွာရခြင်း)		
စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

zlr, y, f(3) vrhqufql&; (1 Eprf t &)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	တစ်ယောက်တည်းသီးသန့် ကစားခြင်းကို အချိန်နည်းနည်းသာ ကစားခြင်း		
၂	အခြားကလေးများ ဘေးတွင်ရှိသော်လည်း မိမိဘာသာ တစ်ယောက်တည်း ကစားခြင်း (အပြိုင်ကစားခြင်း)		
၃	စူးစမ်းရှာဖွေဖို့ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ပြသသည် (ထိုသို့ပြသရန် လူကြီးများ၏ အသိအမှတ်ပြု အားပေးမှု ပါဝင်ပေးရန် လိုအပ်သည်)		
၄	ဆုံးဖြတ်ချက်ပြတ်သားစွာဖြင့် သူပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာများကို ခုခံကာကွယ်လေ့ရှိသည်။		
၅	အခြားကလေးထံမှ အရပ်များကို ရုတ်တရက် ဆွဲယူလေ့ရှိသည်။		
၆	လူကြီးများ၏ ပုံစံကို အတုခိုးကစားလေ့ရှိသည် (ဥပမာ- အဖွဲ့လိုက်ရှိနေချိန် ဟန်ပန်များဖြင့် သီချင်းဆိုခြင်း)		
၇	အခြားကလေးအတွက် သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းကို အရပ်များ ပြခြင်း၊ ပေးခြင်းမျိုး ပြုလုပ်သည်။		
၈	ရိုးရှင်းသော ဟန်ပန်လုပ်ကစားနည်းများ ကစားခြင်း (ဥပမာ- အိမ်တစ်နေရာတွင် ဟင်းချက်တမ်း ကစားခြင်း)		



z\ re, y, f(3) vr quf &; (1 E frs2 E f t&G)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၉	ကစားရာတွင် အများနှင့် စတင် ပူးပေါင်းလာတတ်သည်။		
၁၀	အခြားကလေး ဒုက္ခရောက်နေသည့်အခါ ပစ္စည်းတစ်ခုခုပေးခြင်း၊ စာနာသည့် အပြုအမူ တစ်ခုခုလုပ်ပြခြင်း၊ လက်နှင့်ဖွဖွပုတ်အားပေးခြင်းတို့ဖြင့် ကူညီလေ့ရှိသည်။		
၁၁	သူတို့လုပ်တတ်ကြောင်း ပြသရသည်ကို ကျေနပ်လေ့ရှိကြသည်။		
လူမှုဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန် -			

z\ re, y, f(4) ore, y, f (1 E frs2 E f t&G)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	သူတို့ဝင်စားသည့်အရာ (ဘာဖြစ်မလဲ) သူခန့်မှန်းနိုင်သောအရာများကို အကြိမ်ကြိမ်လုပ်လေ့ရှိသည် (ဥပမာ - အရုပ်မှာပါတဲ့ ခလုတ်လေးအကြောင်း တစ်ခုခုဖြစ်သွားပါက နှိပ်ကြည့်ခြင်း)		
၂	အမည်သိပြီးသား အရာဝတ္ထုများကို ညွှန်ပြလေ့ရှိခြင်း။		
၃	ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို သိသည်။ ထိုအစိတ်အပိုင်းကို ညွှန်ပြပြီး ကစားနိုင်သည်။		
၄	သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဓာတ်ပုံထဲတွင်သော်လည်းကောင်း မှန်ထဲတွင် သော်လည်းကောင်း သိသည်။ အသိအမှတ်ပြုနိုင်သည်။		
၅	ဇာတ်လမ်းလုပ်ကစားသည်။ စိတ်ကူးယဉ်ကစားသည်။ (ဥပမာ- ကလေးကို ထမင်းကျွေး ရေချိုးပေးခြင်းမျိုး၊ ကား သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်လေးများအသံတူ လုပ်ခြင်း)		
၆	အပေါ့အလေးပြီးသည့်အခါ (ပြီးကြောင်း) အချက်ပြနိုင်ခြင်း။		
၇	ပစ္စည်းများ ပါးစပ်ထဲထည့်ခြင်း၊ လှုပ်ယမ်းခြင်း၊ လက်ဖြင့်အသံမြည်အောင် ပုတ်ခြင်း စသည်ဖြင့် အချိန်တော်တော်များများကို ပစ္စည်းများရှာခြင်း ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် အချိန်ကုန်ခြင်း။		
၈	အရုပ်အတုံး ဆယ်တုံးခန့် အဆင့်ဆင့်တင်၍ ဆက်ခိုင်းပြီး ဖြိုချခိုင်းပါ။		
၉	ကစားနည်းများကို ရွေးချယ်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် (ကစားလိုသည်ကို) ရွေးထုတ်ခြင်း။		
၁၀	သူတို့မျှော်လင့်ထားသည့်နေရာများတွင် သူတို့သိပြီးသား ပစ္စည်းများကို ရှာခိုင်းခြင်း (ဥပမာ- တွန်းလှည်းထဲတွင် ရေဘူးရှာခိုင်းခြင်း)		
၁၁	သူတို့ရင်းနှီးပြီးသား လူ/ ပစ္စည်း စသည်တို့ကို သိမှတ်စေခြင်းဖြင့် ရုပ်ပုံပါသော စာအုပ်လေးများဖြင့် ပျော်ရွှင်တတ်ခြင်း။		
၁၂	ရိုးရှင်းသောပဟေဠိဆက်ခြင်းများကို လုပ်တတ်ခြင်း။		
သိမှုဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

အခြေအနေအထား (1 နှစ်အတွက်)		အမြဲလုပ်နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/မလုပ်နိုင်သေး
၁	ရိုးရှင်းသည့် မေးခွန်းများ/ အမိန့်များကို နားလည်သည်။ (ဥပမာ - မင်းနာမည်က ဘယ်သူလဲ၊ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ရမယ့်အချိန်မို့ ဖျာပေါ်ကို ထိုင်လိုက်ပါ)		
၂	သူတို့နာမည်အစကို ပြောခိုင်းပါ။		
၃	စကားလုံးတစ်လုံး နှစ်လုံးပါသော စာကြောင်းများ စတင်အသုံးပြုပါ။ (ဥပမာ - နို့သောက်၊ ရေသောက်)		
၄	အခြားကလေးဆီမှ အတုခိုးလေ့ရှိသည်။ (ဥပမာ - အခြားတစ်ယောက်ဆီမှ အပြုအမူကို အတုခိုးလုပ်ခြင်း)		
၅	လက်ချောင်းလေးများဖြင့် စည်းချက်လိုက်ခြင်း၊ ကလေးသီချင်းများ၊ ဟန်ပန်အမူအရာနှင့် ဆိုရသည့် သီချင်းများကို သဘောကျလေ့ရှိသည်။		
၆	သူတို့နှင့် ရင်းနှီးပြီးသား လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အရာဝတ္ထုများကို ညွှန်ပြလေ့ရှိသည်။		
၇	သီချင်းဆိုပြဖို့ ကြိုးစားသည်။		
၈	ကစားနေစဉ် တီးမှုတ်သည့်ပုံစံလုပ်သည်။		
၉	ကိုယ်အမူအရာ၊ အသံနေအသံထား၊ စကားလုံး စသည်တို့ဖြင့် သူတို့၏ လိုအပ်ချက်ကို အခြားသူများသိအောင်လုပ်သည်။		
၁၀	မှတ်မိနေသော စကားလုံး ၁၀ လုံး သို့မဟုတ် ၁၀ လုံးထက်ပိုသော စကားလုံးများ ပြောကြည့်ခိုင်းပါ။ (ဥပမာ- ခွေး၊ ကြောင်၊ ကား စသည်တို့ကို အမည်ပေးခြင်း)		
၁၁	စိတ်အလိုမကျခြင်းကိုပြရန် အော်ဟစ်ခြင်း (ဥပမာ- သူတို့အရုပ်ကို အခြားသူက ယူသွားလျှင်) သို့မဟုတ် မိဘ/ ကလေးထိန်း၏ အမည်ကို ပြောပြီး အာရုံစိုက်မှု ရအောင်လုပ်သည်။		
၁၂	မိမိကိုယ်ကို နာမည်သုံးပြောခြင်း (ဥပမာ- မီးမီးဟာ၊ သားသားဟာ၊ ကိုကို လုပ်သည် စသည်တို့သုံးကာ ပြောနိုင်ခြင်း)		
သိမှုဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			



www.un.org/womenwatch/daw/egm/2017/2/		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	ဟန်ပန်အမှုအရာနှင့် စကားလုံးကိုမသုံးဘဲ ဆက်သွယ်သည်။ (ဥပမာ- လက်မြောက်ပြ သို့မဟုတ် လက်ဝှေ့ယမ်းပြခြင်း)		
၂	ဟိုဟိုဒီဒီလျှောက်မသွားချင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။		
၃	ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘာမှ မတုံ့ပြန်ခြင်း။		
၄	ရင်းနှီးသူများထံမှ စိတ်ဝင်စားမှုရရန် မကြိုးပမ်း မရှာဖွေခြင်း။		
၅	အရုပ်များကိုကိုင်ခြင်း၊ မိဘ သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းနှင့်ကစားခြင်း၊ ကလေးအုပ်စုလိုက် ကစားခြင်း စသည်တို့အပေါ် စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း။		
၆	ထိန်းမရအောင် ဆက်တိုက်ငိုခြင်း။		
၇	စားစရာ (အဖတ်/ အခဲ) ကို မစားချင်ခြင်း။		
ခြုံငုံသုံးသပ်အကြံပြုချက်များ -			

မှတ်တမ်းပြီးဆုံးအောင် ရေးမှတ်သည့်နေ့ _____

မှတ်တမ်းရေးသွင်းသူ _____





ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း

(၂ နှစ် မှ ၃ နှစ် အရွယ်)

ကလေးအမည်

အသက်

ဆန်းစစ်သူအမည်

ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် (၁) ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှု/မိမိဘာသာပြုလုပ်နိုင်မှု (၁နှစ် မှ ၂နှစ် အရွယ်)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	လမ်းလျှောက်၊ ပြေးလွှား၊ တက်ခြင်း တို့ကို လွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်နိုင်ခြင်း။		
၂	လှေကားအဆင့်တွေကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်နိုင်ခြင်း။		
၃	ခြေထောက်တစ်ဖက်တည်းနှင့် မတ်မတ်ရပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားခြင်း။		
၄	ခြေနှစ်ဖက်စုံ ခုန်နိုင်ခြင်း။		
၅	လက်ကိုရှေ့ဆန့်ထုတ်ကာ ပစ်ပေးသည့်ဘောလုံးကို ဖမ်းရန် ကြိုးစားသည်။		
၆	သူတို့ဆီ လှိမ့်လာသည့် ဘောလုံးကို ဖမ်းသည်။		
၇	ဘောလုံးကို ကန်ရန် ဘောလုံးဆီ လျှောက်သွားသည်။		
၈	ကတ်ကြေးဖြင့် စာရွက်များညှပ်ရန်ကြိုးစားသည်။		
၉	အကူအညီဖြင့် အဝတ်အစားဝတ်သည်။		
၁၀	ဂီတသံအတိုင်း လှုပ်ရှားသည်။		
၁၁	ဂရုစိုက်သတိထားပြီး အပြင်မှ ပစ္စည်းများပေါ် တက်ခိုင်းပါ။		
၁၂	မိမိကိုယ်တိုင် ဇွန်း၊ ခက်ရင်း ကိုင်သုံးခိုင်းပါ။		
၁၃	ပိုက်နှင့်ရေဘူးကို အကူမပါဘဲ သုံးတတ်ခြင်း။		
၁၄	စာမျက်နှာများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု လှန်တတ်ခြင်း။		
၁၅	စက်ဝိုင်းများ မျဉ်းကြောင်းများ အစက်များ ရေးခြစ်တတ်ခြင်း၊ ရေးခြစ်ရာတွင် ပိုမိုထိန်းနိုင်လာခြင်း။		
၁၆	လက်တစ်ခုလုံးသုံးကာ ပုံဆွဲပစ္စည်းများ ကိုင်ခြင်း။		
၁၇	အိမ်သာအသုံးပြုတတ်ရန် အစပြုကြိုးစားလာခြင်း။		
၁၈	အခြားလူအကူအညီနှင့် မိမိကိုယ်တိုင် အိမ်သာအသုံးပြုတတ်လာ ခြင်း။		
၁၉	ရှေ့ဆွဲနောက်ငင်ပြုလုပ်နိုင်သော အရုပ်လေးများနှင့် ကစားရသည်ကို သဘောကျသည်။		
၂၀	ပစ္စည်းငယ်များကိုပါ ကိုင်တွယ်တတ်လာသည်။ (ဥပမာ- မြေပဲစေ့၊ ပုတီးစေ့)		
၂၁	အိပ်ရာသို့ မိမိဘာသာဝင်ရန် ကြိုးစားလာခြင်း။		
၂၂	မိမိဘာသာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်ကြိုးစားခြင်း (သူတို့၏ စားစရာကို စားစရာ ထားသည့်တွန်းလှည်းထဲပြန်လာထည့်တတ်ခြင်း)		
ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှု/ မိမိ ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နိုင်မှု ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

zkr, y, f(2) prqurq; (2 EfrS3 Efr t&)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	ကလေးထိန်း/ မိဘ/ ရင်းနှီးသူများအပေါ် တွယ်တာခြင်း။		
၂	သူတို့သံသယရှိသောအရာများအတွက် လူကြီးကို ရှာလေ့ရှိသည်။		
၃	လူကြီးများထံမှ အာရုံစိုက်မှုရရန် အကြိမ်ကြိမ် တောင်းဆိုလေ့ရှိသည်။		
၄	သူတို့သည် ယောက်ျားလေးလား၊ မိန်းကလေးလားဆိုသည့် လိင် (မတူသည်) ကို သတိပြုမိလာသည်။		
၅	မိမိ၏အပြုအမူကြောင့် ရွယ်တူကလေး ဝမ်းနည်းသွားစေသည်ကို သိသည်။		
၆	သူတို့ကို စိန်ခေါ်သကဲ့သို့ဖြစ်စေသည့် အလုပ်များကို စိတ်ရှုပ်ကြောင်းပြသည်။		
၇	သူတို့ဘာသာ တစ်ပါးသူအကူအညီမပါဘဲ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်များကို လုပ်ချင်ကြောင်း ရဲရဲတင်းတင်း ဖော်ပြပြောပြသည်။		
၈	အခြေအနေအသစ်တစ်ခုနှင့်ကြုံလျှင် သို့မဟုတ် လုပ်နေကျအရာ တစ်ခုခု ပြောင်းသွားလျှင် သူတို့၏ အပြုအမူ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းနိုင်လာသည်။		
၉	သူတို့၏အကြောင်းကို အခြားသူအား မျှဝေပြောပြတတ်သည်။ (ဥပမာ- အမျိုးတွေ၏ နာမည်၊ ရိုးရာဝတ်စုံ၊ အရင်က ကြုံဖူးသော အကြောင်းအရာများ)		
၁၀	တစ်ခါတစ်ရံ ရွယ်တူကလေးများနှင့် ရန်လိုသည့်အပြုအမူကို ပြလေ့ရှိသည်။		
၁၁	တစ်ယောက်ယောက် စိတ်ထိခိုက်နေသည်ကို နားလည်နိုင်ပြီး နှစ်သိမ့်ပေးတတ်သည်။ (ကိုယ်ချင်းစာတတ်ခြင်းကို ပြသခြင်း)		
၁၂	မိဘနှင့်ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ခွဲခွာစေပြီး ရှေးဦးကလေးသူငယ်တို့၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ တွင် ပါဝင်ပါစေ။		
၁၃	သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို သိရှိ ထိန်းသိမ်းတတ်ခြင်း (ဥပမာ- သူတို့၏ ဦးထုပ်/ အပေါ်ထပ်ဝတ်တို့ကို နေရာတကျ ပြန်ထားခြင်း၊ သူတို့၏ ကစားစရာပစ္စည်းများကို သူ့နေရာနှင့်သူ ပြန်ထားခြင်း)		
စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ/မိမိကိုယ်ကို သိရှိခြင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

zkr, y, f(3) vrqurq; (2 EfrS3 Efr t&)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	အခြားကလေးများနှင့် ကစားရသည်ကို သဘောကျသည်။		
၂	အခြားကလေးများနှင့် အချိန်ခဏ ကစားရန် စတင်သည်။		
၃	ရိုးရှင်းသော သဏ္ဍာန်လုပ်ကစားခြင်းတွင် ပါဝင်သည်။ (ဥပမာ- ဟင်းချက်တမ်း ကစားခြင်း)		
၄	ရိုးရှင်းသော သဏ္ဍာန်လုပ်ကစားခြင်းတွင် အခြားကလေးများနှင့် အတူပါဝင်သည်။ (ဥပမာ- ဈေးဝယ်တမ်းကစားခြင်း)		
၅	ဆရာ၊ ဆရာမနှင့်အတူ ပူးပေါင်းလုပ်နိုင်သည်။		

z\re, fy, f(3) vrquq& (2 Efrs3 Efr t&)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၆	အဖွဲ့လိုက်လုပ်ရသည့်အချိန်များ သို့မဟုတ် ဆရာနှင့် သို့မဟုတ် ရွယ်တူ သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူလေ့လာရသည့်အခါ ပျော်ရွှင်စွာပါဝင်ခြင်း။		
၇	ချီးမွမ်းသည့်အခါ ကလေးမှ ပြန်တုံ့ပြန်ခြင်း။		
၈	တစ်ပါးသူအခက်အခဲတွေ့နေလျှင် ကူညီခြင်း (ကိုယ်ချင်းစာမှုကို ပြသခြင်း)		
၉	မျှဝေတတ်ခြင်းနှင့် အလုပ်ကျ လုပ်တတ်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ ပေါ်လာခြင်း။		
၁၀	မိမိအတွက် ခင်ရသောသီးသန့်သူငယ်ချင်း ရှိလာခြင်း။		
၁၁	ကစားစရာများကို သိမ်းတတ်ခြင်း။		
လူမှုဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

z\re, fy, f(4) ore, fy, f(2 Efrs3 Efr t&)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	သူတို့ရင်းနှီးပြီးသား စာအုပ်၊ လူ၊ ကလေးထိန်းများကို မှတ်မိခြင်း။		
၂	ပစ္စည်းများကို ရထားတွဲကဲ့သို့ စီနိုင်ခြင်း။		
၃	လက်ညှိုးညွှန်ပြပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် သိသင့်သောပစ္စည်းများကိုသိခြင်း ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း။		
၄	ဂျုံမှုန့်၊ ရေ၊ သဲ စသည်တို့နှင့် ကစားရသည်ကို သဘောကျသည်။		
၅	သင်္ကေတများသုံး၍ ကစားခြင်း (ဥပမာ- အတုံးလေးများဖြင့် ကားပုံ ဆက်ခြင်း၊ သဘာဝမှရသောအရာများသုံး၍ အစားအစာလုပ်တမ်း ကစားခြင်း)		
၆	ယုံကြည်ရသောကစားနည်းနှင့် ဟန်ဆောင်ကစားခြင်းမျိုးတွင် ပါဝင်လာခြင်း။		
၇	လောင်းထည့်ရခြင်း တစ်ခုခုထဲကိုဖြည့်ရခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို သဘောကျလေ့ရှိသည်။		
၈	၁၀ ခု လောက်သာရှိသော အဖုလေးများဖြင့်ဆက်ရသည့် ပဟေဠိ လေးများကို သူတို့လက်ဖြင့် အပြည့်ဆက်ခိုင်းစေခြင်း။		
၉	ပါးစပ်မှ နံပါတ်များ စတင်ရေတွက်နိုင်ခြင်း။		
၁၀	တူညီချက် မတူချက်များ သိမှတ်ပါစေ။		
၁၁	ကာရန်အသံများနှင့် တိရစ္ဆာန်များရွှေ့လျားပုံတို့ကို အတုယူလုပ်ပြခြင်း။		
၁၂	သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းလေးများလုပ်ရင်း အာကာသကို သတိထား မိလာစေခြင်း။		
၁၃	လားရာတစ်ဖက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်ကို လိုက်နိုင်သည်။		
၁၄	ကစားရာတွင် တာဝါတိုင်အမြင့်နှင့် အဆောက်အဦးအနိမ့်ကဲ့သို့ အရာမျိုးများကို တည်ဆောက်ခြင်း။		

အခြေခံအရောင်များကို သိခြင်း။ အခြေခံအရောင်များကို သိခြင်း။		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁၅	အခြေခံအရောင်များကို သိခြင်း။		
၁၆	အချို့ပုံသဏ္ဍာန်များကို သိခြင်း။		
၁၇	လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စိတ်ဝင်တစားလုပ်ရန် ၁၀ မိနစ် သို့မဟုတ် ထိုထက် နည်းနည်းပိုသော မိနစ်အပိုင်းအခြားသာ အကြာဆုံးဖြစ်သည်။		
သိမှုဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

အခြေခံအရောင်များကို သိခြင်း။ အခြေခံအရောင်များကို သိခြင်း။		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	စကားလုံးနှစ်လုံး သို့မဟုတ် သုံးလုံးအသုံးပြုနိုင်သည်။ (ဥပမာ- ခု အိမ်သာ သွား)		
၂	စကားလုံးများ ပိုကြွယ်လာခြင်း သဒ္ဒါမှန်မှန်သုံးတတ်လာခြင်း။		
၃	မိမိနာမည်ကို ညွှန်းပြတတ်လာခြင်း ကျွန်တော်/ကျွန်မဟာဟု ပြောတတ်လာခြင်း။		
၄	စကားပြောရာတွင် စာကြောင်းရှည်နှင့်ပြောတတ်လာခြင်း။		
၅	မေးခွန်းအများအပြားမေးခြင်း။		
၆	နာမ်စားများ၊ ဝိဘတ်များ၊ ရိုးရှင်းသောစာကြောင်းများ၊ စာပိုဒ်များ သုံးခြင်း။		
၇	မိမိကိုယ်ကို ကျား/ မ ပြောပြနိုင်ခြင်း။		
၈	အပြုအမူများ စကားလုံးများ ပုံတူကူးချနိုင်ခြင်း။		
၉	ကစားနေစဉ် သူတို့၏အတွေးများ အကြံဉာဏ်များကို ရွယ်တူချင်း မျှဝေမည်။		
၁၀	ပုံပြင်နားထောင်ရသည်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ သူတို့ရင်းနှီးပြီးသား စာအုပ်များ ဖတ်ပြ သည့်အခါ သဘောကျကြောင်းပါသည်။		
၁၁	စည်းချက်အလိုက် သီချင်းဆိုခြင်း။		
၁၂	ကစားရင်း ကိုယ့်ဘာသာ စကားပြန်ပြောလေ့ရှိသည်။		
၁၃	လူကြီးများ ရှိနေချိန်အများစုတွင် သူတို့လိုအပ်ချက်များကို သိစေသည်။		
ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

www.uyyidqufuvfwufjrwne&(rwn&)aeonte, fy, f(rbm;pdifsm; Eshwrb tyxetof&y&itwofynma& wwfufrem;vnforsm;u avhmtutw&e)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁	ပစ္စည်းများမထိန်းနိုင်ဘဲ ကျကျနေသလား။။		
၂	ပစ္စည်းသေးသေးလေးများကို သုံးရန် ခက်ခဲတတ်သလား။		
၃	ရိုးရှင်းသော လိုက်နာရမည့်စကားများကိုပင် နားမလည်ခြင်း ဖြစ်သလား။		
၄	စကားလုံးအများကြီး မသုံးနိုင်ခြင်း ဖြစ်သလား။		
၅	စကားလုံးများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမပြောနိုင် သို့မဟုတ် အော်ဟစ် ပြောနေခြင်း ဖြစ်သလား။		
၆	အဓိပ္ပာယ်ရှိသော စကားစုများကို စကားလုံးများနှင့် ဆက်စပ် မပြောနိုင်ခြင်း ဖြစ်သလား။		
၇	အကူအညီပါသည်ဖြစ်စေ/ မပါသည်ဖြစ်စေ သင်ယူရန် ခက်ခဲနေသော စိန်ခေါ်မှုကို ရှောင်ဖွယ်ခြင်း။		
၈	အစားကို စိတ်မဝင်စားခြင်း (အစားမစားချင်ခြင်း) ဖြစ်သလား။		
၉	အခြားကလေးများနှင့် ကစားရန် စိတ်မဝင်စားခြင်း ဖြစ်သလား။		
၁၀	အခြားသူများကို ရန်လိုခြင်း အကြမ်းဖက်လေ့ရှိသလား။		
၁၁	ကစားခြင်းကို စိတ်မဝင်စားခြင်း ဖြစ်နေသလား။		
ခြုံငုံသုံးသပ်အကြံပြုချက်များ -			

မှတ်တမ်းပြီးဆုံးအောင် ရေးမှတ်သည့်နေ့ _____

မှတ်တမ်းရေးသွင်းသူ _____





ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း

(၃ နှစ် မှ ၄ နှစ် အရွယ်)

ကလေးအမည်

အသက်

ဆန်းစစ်သူအမည်

ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ် (၁)

ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှု/မိမိဘာသာပြုလုပ်နိုင်မှု (၁နှစ် မှ ၂နှစ် အရွယ်)

အမြဲလုပ်
နိုင်သည်

လုပ်နေဆဲ/
မလုပ်နိုင်သေး

၁	အကူအညီနှင့် အကျီဝတ်နိုင် ချွတ်နိုင်သည်။		
၂	လွယ်လွယ်ပြေးနိုင်/ ခုန်နိုင်/ ခြေတစ်ဖက်ဖြင့် ခုန်နိုင်ခြင်း။		
၃	လှေကားအဆင့်များကို ခြေအလှည့်ကျ တက်နိုင်သည်။		
၄	ခြေတစ်ဖက်ဖြင့်သွားနိုင်ခြင်း၊ ကဆုန်ပေါက်သွားနိုင်ခြင်း။		
၅	ခြေထောက်ဖြင့် ဘောလုံးဖမ်းနိုင်ခြင်း၊ ဘောလုံးကိုရပ်သွားအောင် လုပ်နိုင်ခြင်း။		
၆	ကစားကွင်းရှိ ကိရိယာများအပေါ် တက်တက်ကြွကြွ သွက်သွက်လက်လက် ကစားနိုင်ခြင်း။		
၇	ခဲတံ၊ မင်တံ၊ ရောင်စုံခဲတံများအား ကိုင်နိုင်ခြင်း (လက်မနှင့် လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ် တို့ကြားတွင်ထားကာ ကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်း။		
၈	သဘောကျကြောင်းကို လက်ဟန်အမူအရာပြနိုင်ခြင်း။		
၉	ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးကို လက်ဟန်အမူအရာပြနိုင်ခြင်း။		
၁၀	ကတ်ကြေးဖြင့် စာရွက်များကို အကူအညီမပါဘဲ ညှပ်နိုင်ခြင်း။		
၁၁	မိမိဘာသာ အလေးသွားနိုင်ခြင်း (အိမ်သာတက်နိုင်ခြင်း)၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဆရာ၊ ဆရာမ အကူအညီရယူခြင်း။		
၁၂	ဇွန်း၊ ခက်ရင်းနှင့် ပိုက်ပါသည့် ရေဘူးတို့ကို အကူအညီမပါဘဲ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း။		
၁၃	ရိုးရှင်းသော သံစဉ်များ၊ လှုပ်ရှားကရသည်များကို ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း။		
၁၄	ကြိုးဖြင့် ပုတီး သီတတ်သည်။		
၁၅	ပစ္စည်းသေးသေးမွှားမွှားများကို ကောင်းစွာကိုင်တွယ်တတ်သည်။ (ဥပမာ- ခလုတ်အဖွင့်/ အပိတ်လုပ်တတ်ခြင်း၊ အဝတ်ညှပ်တတ်ခြင်း စသည်)		
၁၆	ကိုယ်တိုင်နှပ်ညှစ်တတ်/ ရှုံ့တတ်သည်။		
၁၇	ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ ဂရုတစိုက် အသုံးပြုတတ်ခြင်း။ (ဦးထုပ်၊ ခဲတံ၊ ပေတံ စသည်)		

ကိုယ်ခန္ဓာတိုးတက်မှု/ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နိုင်မှု ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-

အခြေအနေအထား၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ဖွဲ့စည်းပုံ (2) အခြေအနေအထား၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ဖွဲ့စည်းပုံ (3 မှတ်ချက်များနှင့်အတူ)		အမြဲလုပ်နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/မလုပ်နိုင်သေး
၁	မိဘ/ကလေးထိန်းနှင့် ကောင်းမွန်စွာ (ခေတ္တ)ခွဲထားပါ။ ထိုလုပ်ငန်းကို ရှေးဦးကလေးသူငယ်တို့အတွက် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည့် ကိစ္စများတွင် ပါဝင်ပါစေ။		
၂	သူတို့၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုအတွက် လူကြီးများထံမှ အသိအမှတ်ပြုမှုကို လိုချင်သည်။		
၃	တစ်စုံတစ်ယောက် နာကျင်နေလျှင် နားလည်ခံစားတတ်ပြီး နှစ်သိမ့်ပေးတတ်သည်။ (စာနာမှုကိုပြုသည်)		
၄	သက်တူရွယ်တူများအား ရန်လိုသည့်အပြုအမူကို ပြလေ့ရှိသည်။		
၅	စိတ်အလိုမကျသည့်အခါ ရှောင်ဖယ်နေတတ်ပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။		
၆	သူတို့၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးသတင်းအချက်များကို အခြားသူများအား အသေးစိတ်မျှဝေနိုင်သည်။ (ဥပမာ- သူတို့အမျိုးမျိုး၏ အမည်၊ ရိုးရာဝတ်စုံ၊ အတိတ်က အတွေ့အကြုံ စသည်ဖြင့်)		
၇	နယ်ပယ်သစ် လုပ်နေကျမဟုတ်သည့် ကိစ္စအသစ်နှင့်ကြုံသည့်အခါ သူတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှု/အမူအရာကို ထိန်းနိုင်သည်။		
စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ/မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

အခြေအနေအထား၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ဖွဲ့စည်းပုံ (3) အခြေအနေအထား၊ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ ဖွဲ့စည်းပုံ (3 မှတ်ချက်များနှင့်အတူ)		အမြဲလုပ်နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/မလုပ်နိုင်သေး
၁	အခြားကလေးများနှင့် ကစားရသည်ကို ပျော်ရွှင်သည်။		
၂	သီးသန့်သူငယ်ချင်း ထားရှိတတ်သည်။		
၃	ရွယ်တူသူငယ်ချင်း တစ်ယောက်/နှစ်ယောက်နှင့်အတူ ပစ္စည်းကို အတူကိုင်တွယ်လေ့ရှိသည်။		
၄	ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခုကို အောင်မြင်ရန် ကလေးအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်တတ်၊ ပူးပေါင်းတတ်၊ ပြုလုပ်တတ်လေ့ရှိသည်။		
၅	ဆရာ၊ ဆရာမတို့၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လုပ်နိုင်သည်။		
၆	အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးရာတွင် သူတို့၏အကြံဉာဏ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် အချင်းချင်း မျှဝေနိုင်ကြသည်။		
၇	အချိန်တော်တော်များများ အရပ်များကို မျှဝေကစားနိုင်ကြသည်။		
၈	အခက်အခဲများကို အကူအညီမပါဘဲ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားလေ့ရှိသည်။		
၉	မိနစ် (၂၀) သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ တစ်ခုခုကို ကစားနိုင်၊ အာရုံစိုက်နိုင်သည်။		
၁၀	သူနှင့်စကားပြောသည့်သူကို မျက်လုံးချင်း ဆုံကြည့်နိုင်သည်။		
၁၁	အကူနှင့်အတူ (၁၀) မိနစ်နီးပါး စားပွဲမှာထိုင်၍ အာရုံစိုက်အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။		
၁၂	လူကြီးများ၏အာရုံစိုက်မှုကိုရရန် အချိန်ခဏစိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် စောင့်နိုင်သည်။		
၁၃	လူအများကြားတွင်/ လူအများရှေ့တွင် စကားပြောရန် ကြိုးစားလာသည်။		
လူမှုဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

အခြေခံအုတ်မြစ်များ (အခြေခံအုတ်မြစ်များ) အခြေခံအုတ်မြစ်များ (အခြေခံအုတ်မြစ်များ)		အမြဲလုပ်နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/မလုပ်နိုင်သေး
၁	ဆန့်ကျင်ဘက်စကားလုံးများကို နားလည်သည်။ (ဥပမာ- ကြီးသည်/သေးသည်) နေရာပြစကားလုံးများကို နားလည်သည်။ (အလယ်/အဆုံး)		
၂	အရာဝတ္ထုများ ပစ္စည်းများသုံးကာ တည်ဆောက်တတ်သည်။ (ဥပမာ- မျှော်စင်၊ ရွှံ့ သို့မဟုတ် ဂျုံနှင့် ထုဆစ်ပုံဖော်ခြင်း၊ သဲရဲတိုက်)		
၃	အခု ၂၀ အများဆုံးရှိသည့် ပဟေဠိဆက်နိုင်ခြင်း။		
၄	အတုံး ၈ ခု မှ ၁၀ ခုအထိ မျှော်စင်တည်ဆောက်နိုင်ခြင်း။		
၅	ရိုးရှင်းသောမေးခွန်းများ ဖြေနိုင်ခြင်း။		
၆	ပစ္စည်းများကို ၅ ခု မှ ၁၀ ခုအထိ ရေတွက်နိုင်ခြင်း။ (ကျိုးကြောင်းဆက်စပ် ရေတွက်နိုင်ခြင်း)		
၇	အာရုံစိုက်နိုင်ချိန် ပိုကြာလာခြင်း။		
၈	ကစားနေစဉ် မိမိတစ်ဦးတည်း စကားပြောခြင်း။ (မိမိဘာလုပ်မည် ဆိုတာကို ပြန်ညွှန်ကြားတတ်ခြင်း)		
၉	ရိုးရှင်းသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို လုပ်နိုင်ခြင်း။		
၁၀	အချို့ကိန်းဂဏန်းနှင့် စာလုံးများရေးနိုင်ခြင်း။		
၁၁	မိဘနေရာမှ သရုပ်ဆောင်ပြီး ပုံပြင်ဝတ္ထုထဲကလို ကစားနိုင်ခြင်း။		
၁၂	ပုံပြင်ထဲကအကြောင်းအရာကို မှန်မှန်ကန်ကန် မှတ်မိ/မမှတ်မိ ပြန်ပြောခိုင်းပါ။ (အဖွဲ့လိုက်ရှိသည့်အချိန်တွင် ဖတ်ထားသောစာအုပ်မှ ပြန်မေးခြင်း)		
၁၃	ရေတွက်ရန် ပစ္စည်းများကို ထိကိုင်ခိုင်းပါ။ (ဂဏန်းများနှင့် ပစ္စည်းများ၏ ဆက်စပ်မှုကို စတင်နားလည်စေရန်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- နံပါတ်တစ် နှင့် ပစ္စည်းတစ်ခု အကြားဆက်စပ်ပုံ)		
၁၄	အလွတ်ရေတွက်ခြင်းဖြင့် ဂဏန်းများကို မှတ်မိစေခြင်း။		
၁၅	မကြာခင်မှ ဖြစ်ခဲ့သော အဖြစ်အပျက်အကြောင်းအရာများကို မေး၍ ပြန်ပြောပြစေခြင်း။		
၁၆	ကိုယ်စားပြုဖြစ်ရပ်များနှင့် (ဆက်စပ်) ဖန်တီးပါ။ (ဥပမာ- မိသားစု အရေအတွက်၊ သူတို့၏ အိမ် စသည်ဖြင့်)		
၁၇	စကားလုံးများကို ကူးရေးခြင်းနှင့် အချို့အမှတ်တမဲ့ကြိုရာသည့်အရာများကို ချရေးခြင်း။		
၁၈	အချို့စကားလုံးများနှင့် ဗျည်းများကို ခွဲခြားသိရှိ ရွေးတတ်ခြင်း။		
၁၉	အခြေခံအရောင်များနှင့် ၂ ဖက်မြင်ပုံများကို အမည်ပေးတတ်ခြင်း၊ တွဲတတ်ခြင်း။		
၂၀	မတူညီသော ပစ္စည်းများ၏ပုံကို လိုက်ဆွဲနိုင်ခြင်း။		
၂၁	အခြားသူများ၏ ပစ္စည်းများထဲမှ မိမိပစ္စည်းကိုသိခြင်း။ (ဥပမာ- လွယ်အိတ်၊ ရေဘူး)		

သိမှုဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-

အခြေခံအုတ်မြစ်များ (အခြေခံအုတ်မြစ်များ) အခြေခံအုတ်မြစ်များ (အခြေခံအုတ်မြစ်များ)		အမြဲလုပ်နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/မလုပ်နိုင်သေး
၁	မတူညီသော စကားလုံးများသုံးပြီး စာကြောင်းများ ချဲ့ကားကာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောင်းနိုင်သည်။		
၂	ရိုးရှင်းသောမေးခွန်းများကို ဖြေနိုင်သည်။		

အခြေအနေအထား (၅)		အမြဲလုပ်နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/မလုပ်နိုင်သေး
၃	မေးခွန်းများ မေးသည်။		
၄	ပုံပြင်များပြောနိုင်သည်။ (ဥပမာ- မိမိကိုယ်တိုင် ပုံဖော်ပြီးပြောသည့် အကြောင်းအရာ)		
၅	နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အပြန်အလှန်ပြောသည့် ပုံစံမျိုးပြုလုပ်ပါ။ (နားထောင်ခြင်း၊ လက်ခံရယူသယ်ဆောင်ခြင်း၊ တုံ့ပြန်ခြင်း)		
၆	ကလေးများ၏ တစ်ကိုယ်ရည်ဖြစ်ရပ် အသေးစိတ်ကို ပြန်မေးပါ။ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခိုင်းပါ။		
၇	စကားလုံးအသစ်များသုံး၍ ပြောရသည်ကို သဘောကျလေ့ရှိသည်။		
၈	အပြိုင်အဆိုင်အော်ဟစ်ခြင်းထက် လက်ထောင်တတ်ခြင်းအလေ့အကျင့်ကို ရရန် အဖွဲ့လိုက် ရှိနေစဉ်တွင် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။		
၉	ပုံပြင်၊ သံစဉ်နှင့် ဟာသများကို သဘောကျလေ့ရှိသည်။		
၁၀	စကားကို သင့်လျော်စွာ ကောက်ချက်ချနိုင်သည်။		
၁၁	မိမိလိုအပ်ချက်ကို နှုတ်ဖြင့် ပြောနိုင်သည်။		
သိမှုဖွံ့ဖြိုးမှုနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

အခြေအနေအထား (၅)		အမြဲလုပ်နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/မလုပ်နိုင်သေး
၁	တစ်ပါးသူကို နားလည်ပေးတတ်ခြင်း။		
၂	ပြဿနာကို သေချာစွာ ပြောခြင်း သို့မဟုတ် ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ပြောခြင်း။		
၃	အခြားကလေးများနှင့် မကစားခြင်း။		
၄	အခြားသူများကို ရန်လိုခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်း။		
၅	အကူအညီနှင့်တိုးတက်သည်ဖြစ်စေ၊ မတိုးတက်သည်ဖြစ်စေ သင်ယူရန် ခက်ခဲသော စိန်ခေါ်မှုကို ရှာဖွေပါ။		
၆	အချိန်အတန်ကြာ (မိဘ/အုပ်ထိန်းသူ) နှင့်ခွဲနေရသည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ အခြားဂရုစိုက်မှုနှင့် အသားမကျနိုင်မှုတို့ ရှိပါသလား။		
၇	ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုကျွမ်းကျင်မှုသည် အမြဲတမ်း မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်ပါသလား။		
၈	လူကြီးကူညီမှုနည်းနည်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်တတ်ရမည့်များကို မထမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ- ဖိနပ်ချွတ်/ဝတ်ခြင်း၊ အဝတ်ဝတ်ခြင်း/ချွတ်ခြင်း)		
၉	မိမိကိုယ်တိုင် အိမ်သာသွားနိုင်ခြင်း၊ သေချာမဆေးကြောတတ်ခြင်း။		
ခြုံငုံသုံးသပ်အကြံပြုချက်များ -			

မှတ်တမ်းပြီးဆုံးအောင် ရေးမှတ်သည့်နေ့ _____
 မှတ်တမ်းရေးသွင်းသူ _____

ကျောင်းနေရန်အသင့်ဖြစ်မှုနှင့် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာများ (အသက် ၄ နှစ် မှ ၅ နှစ် အရွယ်)

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောအချက်များသည် ကလေးများကျောင်းနေရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မှု အခြေအနေနှင့် ကျောင်းနေရန် လိုအပ်သည့်ပြင်ဆင်ပေးရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ယေဘုယျဖော်ပြထားသည်။

အဆင်သင့်ဖြစ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ကလေးများကျောင်းမတက်မီ အသင့်လျော်ဆုံးရှိသင့်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ရင့်ကျက်မှုများကို ဆိုလိုသည်။

ပြင်ဆင်ပေးခြင်း ဆိုသည်မှာ ရှေးဦးကလေးငယ်ပညာရေးအစီအစဉ်နှင့် မူလတန်းပညာရေးအစီအစဉ် ကြားကာလ နေအိမ်အခြေပြုပညာရေးလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ကြသော လူကြီးမိဘများနှင့် ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်သူများ အနေဖြင့် သတိပြုပြင်ဆင်ပေးရမည့် သင်ကြားရေး မျှော်မှန်းချက်များနှင့်ကိုက်ညီအောင် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဤအသိပညာများသည် ကလေးတစ်ဦးချင်းဆီတွင် ဖွံ့ဖြိုးလာရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို မိဘများနှင့် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများသိရှိနိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိဘများနှင့် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများအနေဖြင့် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကလေးများကျောင်းနေရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မှုအခြေအနေအတွက် လိုအပ်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို မိမိတို့၏ ကလေးသူငယ်များတွင်တွေ့ရှိမှုအပေါ် မူတည်ပြီး မူလတန်းအဆင့်သို့ မိမိတို့၏ကလေး အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာ ကူးပြောင်းနိုင်စေရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်မှန်းပါသည်။



ရှေးဦးကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှတ်တိုင်များဆန်းစစ်မှုမှတ်တမ်း (၄ နှစ် မှ ၅ နှစ် အရွယ်)

ကလေးအမည်

အသက်

ဆန်းစစ်သူအမည်

လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင်သင့်ဖြစ်မှုကိုပြသသော ကျွမ်းကျင်မှုများ (အသက် ၄ နှစ် မှ ၅ နှစ် အရွယ်)	အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
ကလေးသူငယ်သည်-		
၁ စကားပြောရာတွင် လူဘက်သို့မျက်နှာမူပြီး မျက်လုံးချင်းဆုံအောင် ကြည့်သည်။		
၂ တောင်းဆိုလိုက်သည့်အခါ လုပ်နေသည်ကို ရပ်လိုက်ခြင်း၊ တောင်းဆိုချက်များ စုဆောင်းထားခြင်း ပြုလုပ်သည်။		
၃ ၎င်း၏ စိတ်အလိုမကျမှုများကို ဒေါသထွက်ပေါက်ကွဲပြခြင်းများ မလုပ်တော့ဘဲ ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။		
၄ မိမိကို လူကြီးတွေသတိပြုလာသည်အထိ မိနစ်ချီ စောင့်ဆိုင်းသည်။		
၅ အလုပ်တစ်ခုကို ဘေးနားကတစ်ယောက်၏ အကူအညီဖြင့် ၁၀ မိနစ်ခန့် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ပြီး အာရုံစိုက်လုပ်နိုင်သည်။		
၆ မိဘများနှင့် အမြဲကပ်မနေတော့ဘဲ တစ်ကိုယ်ရည် သီးသန့်နေထိုင်နိုင်သည်။		
၇ အကူအညီမပါဘဲ လှုပ်ရှားသွားလာမှုများ စတင်လုပ်ကိုင်သည်။		
၈ လိုအပ်ပါက အကူအညီတောင်းဖို့ ဝန်မလေးသလို ၎င်းထံအကူအညီ တောင်းပါကလည်း ပြန်လည်ကူညီတတ်သည်။		
၉ အရာတစ်ခုအပေါ်မှာ ၂၀ မိနစ် သို့မဟုတ် ၂၀ မိနစ် အထက် စူးစိုက်/ကစားနိုင်သည်။		

vrbquqk&:E5 pwyll f,qll &m tqibofzprlulyoalom urfusi frsm; (touf4 Epr55 Epr t&G)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၁၀	အပေါင်းအဖော်များနှင့် ပြဿနာမဖြစ်အောင် ၂၀ မိနစ် သို့မဟုတ် ၂၀ မိနစ်အထက် အတူ ပူးပေါင်း ဆက်ဆံ/ကစားလာနိုင်သည်။		
၁၁	ပရိသတ်ရှေ့မှောက်တွင် စကားပြောနိုင်သည်။ (ပုံပြင်ပြောခြင်း၊ စကားပြောခြင်း)		
၁၂	၎င်းပိုင်ဆိုင်သော အရုပ်များ/ ပစ္စည်းများကို တခြားသူများအား မျှဝေသည်။		
၁၃	အုပ်စုဖွဲ့ကစားနည်းများတွင် အကူအညီမပါဘဲ အလှည့်ကျ ကစားနိုင်သည်။		
၁၄	တစ်ပါးသူ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ခံစားချက်များကို နားလည်/လေးစားသည်။		
၁၅	ကလေးအချင်းချင်းပြဿနာဖြစ်ခဲ့သော် လူကြီးမိဘအကူအညီ နည်းနည်းဖြင့် ၎င်းတို့ ဘာသာ ဖြေရှင်းနိုင်သည်။		
၁၆	အမှားများမှ သင်ယူလို့ရသည်ကို သိလာသောအခါ အသစ်သစ်သော လုပ်ဆောင်စရာ များကို စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်သည်။		
လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဆင့်သင့်ဖြစ်မှုကို ပြသသောကျွမ်းကျင်မှုများ နယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

vwwvypb&ywnEjci fululyoalom urfusi frsm; (touf4 Epr55 Epr t&G)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
ကလေးသူငယ်သည် လူကြီး၏အကူအညီမပါဘဲ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်-			
၁	ခြေအိပ်၊ ဖိနပ်၊ ဘောင်းဘီ၊ အင်္ကျီနှင့် အနွေးထည်တို့ကို ဝတ်/ချွတ်နိုင်ခြင်း။		
၂	ဖိနပ်များ၊ ကြိုးသိုင်းဖိနပ်များ ဖြုတ်/တပ်နိုင်ခြင်း၊ ဝတ်ဆင်နိုင်ခြင်း။		
၃	ကြယ်သီးကြီးများ သို့မဟုတ် ဇစ်များ ဖြုတ်တပ်နိုင်ခြင်း။		
၄	အိမ်သာတက်ရာတွင် အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောသုတ်သင်နိုင်ခြင်း။		
၅	လက်များကို နည်းစနစ်မှန်မှန် ဆေးကြောနိုင်ခြင်း၊ ပြန်လည်၍ လက်ကို အခြောက်ခံနိုင်ခြင်း။		
၆	နှပ်ချေးညှစ်နိုင်ခြင်း၊ နှပ်ချေးကို နည်းစနစ်မှန်မှန် သန့်စင်နိုင်ခြင်း။		
၇	ထမင်းစားခြင်း၊ အသီးအခွံခွာခြင်း၊ အထုပ်အပိုးဖြည့်ခြင်းနှင့် ထမင်းချိုင့် ဖွင့်ခြင်း/သိမ်းခြင်း။		
၈	ငွန်း (ခက်ရင်း) ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် အသုံးပြုနိုင်ခြင်း။		
၉	ရေသန့်ဘူး/သောက်ရေဘူး ဖွင့်၍သောက်ခြင်း၊ ပြန်ပိတ်ခြင်း။		
၁၀	ပစ္စည်းပေါင်းများစွာချထားသည့်အနက် မိမိ၏ ပစ္စည်းကိုမှတ်မိခြင်း၊ သိရှိခြင်း၊ ခွဲခြားနိုင်ခြင်း (ဥပမာ- လွယ်အိတ်၊ ဦးထုပ်၊ အဝတ်အစား)		
၁၁	ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ ထိန်းသိမ်းခြင်း (ဥပမာ- သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် လွယ်အိတ်ထားခြင်း)		
၁၂	ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို သပ်ရပ်အောင်ထားသို့ခြင်း၊ ထုပ်ပိုးတတ်ခြင်း။		
၁၃	ရာသီဥတုအလိုက်ဝတ်ဆင်ရမည်တို့ကို သိရှိခြင်း (ဥပမာ- ပူအိုက်သောနေ့ တွင် ပေါ့ပါးသော အဝတ်အစားများဝတ်ခြင်း၊ အပြင်ထွက်လျှင် ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်း၊ ရာသီဥတုအေးပါက နွေးနွေးထွေးထွေးဝတ်ဆင်ခြင်း)		
လွတ်လပ်စွာရပ်တည်နိုင်ခြင်းကိုပြသသော ကျွမ်းကျင်မှုများ နယ်ပယ် အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

bompu:m; qll & m tqibofzpruulyoaoom urfusirrhsm; (touf4 Epir55 Epir t&G)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၇	နေ့တစ်နေ့၏ အချိန်အပိုင်းအခြားများနားလည်ခြင်း။ (ဥပမာ- နေ့လယ်စာ စားရမည့်အချိန်၊ ညအိပ်ရမည့်အချိန်--- စသဖြင့်)		
၈	တစ်ပါးသူကို မျက်လုံးချင်းဆုံအောင်ကြည့်၍ ပီပီသသ စကားပြောနိုင်ခြင်း။		
၉	စကားကို ပုံမှန်လေသံဖြင့် ပြောနိုင်ခြင်း။ (တီးတိုး သို့မဟုတ် အော်ဟစ်ပြောဆိုမှုမရှိခြင်း)		
၁၀	မေးခွန်းများမေးနိုင်ခြင်း။		
၁၁	ကိုယ်ဖြစ်ချင်သောအရာကို ကျယ်လောင်စွာတောင်းဆိုခြင်းထက် ယဉ်ကျေးသည့်အမှုအရာဖြင့် ပြောဆိုနိုင်ခြင်း။		
၁၂	ဘာကြောင့်လဲ။ ဘာဆက်ဖြစ်လာမလဲ။ စသော ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် စဉ်းစားရသော မေးခွန်းများမေးသောအခါ ပြန်လည်ရှင်းပြ ဖြေဆိုနိုင်ခြင်း။		
၁၃	လတ်တလောတွေ့ကြုံခဲ့ရသည်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြန်လည်ပြောပြတတ်ခြင်း။		
၁၄	မိမိ၏လိုအပ်ချက်များကို နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း။		
၁၅	ရွတ်ဆိုရလွယ်သောကဗျာများကို ရွတ်ဆိုခြင်းနှင့် သီချင်းများကို သီဆိုခြင်း။		
၁၆	စာအုပ်တစ်အုပ်အကြောင်းနားလည်၍ ရှင်းပြတတ်ခြင်း။ (ဥပမာ- စာအုပ်အမည်၊ စာရေးဆရာ၊ ကာတွန်း/ ပန်းချီဆရာ၊ ဇာတ်လမ်းအစ၊ အလယ်နှင့် အဆုံးကို ကွဲကွဲပြားပြားသိခြင်း) ၄ နှစ် မှ ၅ နှစ် အရွယ် ကလေးက ဒီအချက်ကို ရပျံ့မလား။ ယခုအသက်အရွယ်တွင်မဖြစ်နိုင်ပါ။		
၁၇	၎င်းကို ဖတ်ပြဖူးသည့် ပုံပြင်များ၏ တစ်ချို့သော အကြောင်းအရာများကို အသေးစိတ် မှတ်မိခြင်း။		
၁၈	တောင်းဆိုမှုများကို နားလည်ပြီး နားမလည်ပါက ပြန်လည် မေးမြန်းခြင်း။		
၁၉	တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပြောကြားသောညွှန်ကြားချက်ကို တစ်ဆက်တည်း အနည်းဆုံး သုံးခုအထိ အမှားအယွင်းမရှိ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ခြင်း။		
၂၀	အုပ်စုထဲတွင် ဂရုတစိုက်နားထောင်တတ်ပြီး မေးခွန်းများအား ဖြေကြားတတ်ခြင်း။		
၂၁	အတွဲလိုက် စကားဝိုင်းများ တက်ရောက်ပြီး ပါဝင်စကားပြောခြင်း။ ယခုအသက်အရွယ် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။		
၂၂	စကားကိုလျော်ကန်စွာ ဖြတ်ပြောခြင်း။		
၂၃	၎င်း၏နာမည်အတိုကောက်ကို မှတ်မိခြင်း။		
၂၄	စာအုပ်များတွင်ရေးသားထားသောစာများ၊ ဆွဲထားသောပုံများကို မည်သို့ ဖတ်ရမည်၊ ကြည့်ရမည်ကို နားလည်ခြင်း။ (ဥပမာ- စာမျက်နှာ ဘယ်မှ ညာသို့ ကြည့်သွားခြင်း)		
ဘာသာစကားဆိုင်ရာအဆင်သင့်ဖြစ်မှုကိုပြသသော ကျွမ်းကျင်မှုများနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

ပာမာန်အဖြစ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည့် အခြေခံအားဖြင့် (တရားရုံးချုပ်အဖွဲ့အစည်း)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
ကလေးသူငယ်သည်-			
၁	သူ့အားသန်သည့်လက်တစ်ဖက်ကို သုံးခြင်း။ (အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကလေး အားသန်သည့် ဘက်ကို မိဘက ဝိုင်းပေးပါ) ဘယ်လက် / ညာလက်		
၂	ခဲတံကို ပုံစံမှန်မှန် ကိုင်နိုင်ခြင်း။		
၃	လူပုံများကို ထင်သာမြင်သာအောင်ဆွဲနိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ- ဖေဖေ၊ မေမေ၊ ကလေး၊ အဘိုး၊ အဘွား)		
၄	ဂျီပြာမေတြီပုံသဏ္ဍာန်များကို ဆွဲနိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ- တြိဂံ၊ စတုရန်း၊ စတုဂံ၊ စက်ဝိုင်း၊ အသည်းပုံ၊ ဘဲဥပုံ၊ စိန်ပုံ စသဖြင့်----)		
၅	ကတ်ကြေးကိုသုံး၍ စက္ကူများကို ပုံသဏ္ဍာန်များဖြစ်အောင် ညှပ်နိုင်ခြင်း။		
၆	ပဟေဠိအပိုင်းအစများကိုယူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ပုံများဖြစ်အောင် ဆက်နိုင်ခြင်း။		
၇	ကတ်ကြေးနှင့် အမှိုက်ကောက်သည့်ညှပ်များကို ပုံစံမှန်မှန်ကိုင်နိုင်၊ သုံးနိုင်ခြင်း။		
၈	လက်ကို တည်ငြိမ်စွာထိန်း၍ အပ်ပေါက်ထဲကို ချည်ထိုးထည့်နိုင်ခြင်း၊ ချည်အသွင်းအထုတ် လုပ်နိုင်ခြင်း။		
စာရေးနိုင်ရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်မှုကိုပြသသော ကျွမ်းကျင်မှုများနယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

ပာမာန်အဖြစ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းပေးရမည့် အခြေခံအားဖြင့် (တရားရုံးချုပ်အဖွဲ့အစည်း)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
ကလေးသူငယ်သည်-			
၁	တစ်ပါးသူမှအကူအညီတောင်းသည်ကို သွက်သွက်လက်လက် လုပ်ပေးနိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ- ပန်းကန်ဆေးရာတွင် ကူညီပေးခြင်း၊ အိမ်တံမြက်စည်းလှည်းခြင်း၊ ဒြပ်ခွက်ရှင်းရေးတွင် ပါဝင် ကူညီခြင်းစသဖြင့်)		
၂	မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို ပြောပြတတ်ခြင်း။		
၃	လှုပ်ရှားရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလိုက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းနိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ- လှေကားတက်/ဆင်းခြင်း၊ ကျော်/ခွဲခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်-ညာ ထိန်း၍ လမ်းလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ ခြေလှမ်းအနည်းငယ်ခန့် ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး သွားနိုင်ခြင်း)		
၄	နေရာ၏ သဘောတရားကို နားလည်ခြင်း။ (ဥပမာ- အပေါ် တက်/အောက်ဆင်း၊ ရှေ့တိုး/ နောက်ဆုတ်၊ ဘယ်ဘက်/ညာဘက်)		
၅	လူအများနှင့်ရော၍ အစဉ်အတိုင်း တန်းစီတတ်ခြင်း။		
၆	လှုပ်ရှားပြေးလွှား ထိုင်ထစသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုများကို ဟန်ချက်ညီညီ ထိန်းနိုင်ခြင်း။		
၇	ဘောလုံးကို ဖမ်းနိုင်ခြင်း။		

ပထမ, တတိယ, နှစ်မြောက်အဆင့်အတွက် အခြေခံကျန်းမာရေး (တစ်နှစ်နှင့် နှစ်ပတ်ပတ်)		အမြဲလုပ် နိုင်သည်	လုပ်နေဆဲ/ မလုပ်နိုင်သေး
၈	ဘေးလုံးကို ပစ်ပေးနိုင်ခြင်း။		
၉	ဘေးလုံးကို ကန်နိုင်ခြင်း။		
၁၀	မိနစ် ၂၀ - ၃၀ ခန့် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ အိမ်အပြင်ဘက် (ကစားကွင်း/လမ်းဘေး) တွင် တက်တက်ကြွကြွ ကစားနိုင်ခြင်း။		
၁၁	ကိုယ့်ကိုယ် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ- လူကြီးနဲ့ အတူ လမ်းဖြတ်ကူးခြင်း၊ အမြင့်တက်ခြင်း၊ အစွန်းများတွင် မထိုင်ခြင်း စသဖြင့်)		
၁၂	စိတ်ကူးပုံဖော်ကစားနည်းများ၊ သင်္ဘောလှုပ်သရုပ်တူ ကစားခြင်းများကို ၎င်းကိုယ်တိုင်သာမက သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ကစားနိုင်ခြင်း။ (ဥပမာ- အရုပ်များနှင့် ပုံပြင်ပြောကစားခြင်း၊ ဆရာဝန်လုပ်တမ်းကစားခြင်း၊ ဆရာမလုပ်တမ်းကစားခြင်း၊ အိမ်ဆောက်တမ်းကစားခြင်း၊ ဟင်းချက်တမ်း ကစားခြင်း၊ စစ်တိုက်တမ်းကစားခြင်း၊ ကားမောင်းတမ်း ကစားခြင်း စသဖြင့်)		
ကိုယ်ကာယအားဖြင့် အဆင်သင့်ဖြစ်မှုကိုပြသသော ကျွမ်းကျင်မှုများ နယ်ပယ်အတွက် မှတ်ချက်ရေးရန်-			

မှတ်တမ်းပြီးဆုံးအောင် ရေးမှတ်သည့်နေ့ _____
 မှတ်တမ်းရေးသွင်းသူ _____

မိမိကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှုပုံစံများနှင့် မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံများ

(Identity Status and Parenting Style)

ကလေးတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှုပုံစံဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံတို့သည် ဆက်စပ်သက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။ ထိုသို့ သက်ရောက်မှု ရလဒ်တို့ကို မိဘအုပ်ထိန်းသူများ သိရှိနားလည်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ကလေးငယ်များကို နေအိမ်အခြေပြု ပညာသင်ယူရာတွင် ကိုယ်ပိုင် ဖြစ်တည်မှုပုံစံ ကောင်းမွန်စွာဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

(1) ယူ. ဟိ. မာရှား (James Marcia) ၏ (4) ဝေဟန (James Marcia)

ပညာရှင် (James Marcia) သည် (၁၉၈၀) ခုနှစ်တွင် ဆယ်ကျော်သက်များကို အနီးကပ်လေ့လာ စူးစမ်းမေးမြန်းရာမှ တွေ့ရှိချက်များကို အခြေပြု၍ အောက်ပါကိုယ်ပိုင်ဘဝဖြစ်တည်မှုပုံစံ (၄) မျိုး ရှိနိုင်သည်ဟု ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါသည်။

(1-1) ဟိ. ဟိ. မာရှား ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ (Foreclosure)

မိမိကိုယ်ပိုင်ဆန်းစစ်တွေးဆချက်မဟုတ်သော၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဩဇာကြီးသူများ အလိုဆန္ဒအတိုင်း မိမိဘဝရပ်တည်မှုကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ ဥပမာ- မိဘက ဆရာဝန်လုပ်စေချင်၍ ဆေးကျောင်းတက်ရန် ရွေးချယ်ခြင်း၊ မိဘက ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်၍ မိမိလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကိုးကွယ်ခြင်း။

(1-2) ဟိ. ဟိ. မာရှား ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ (Identity diffusion)

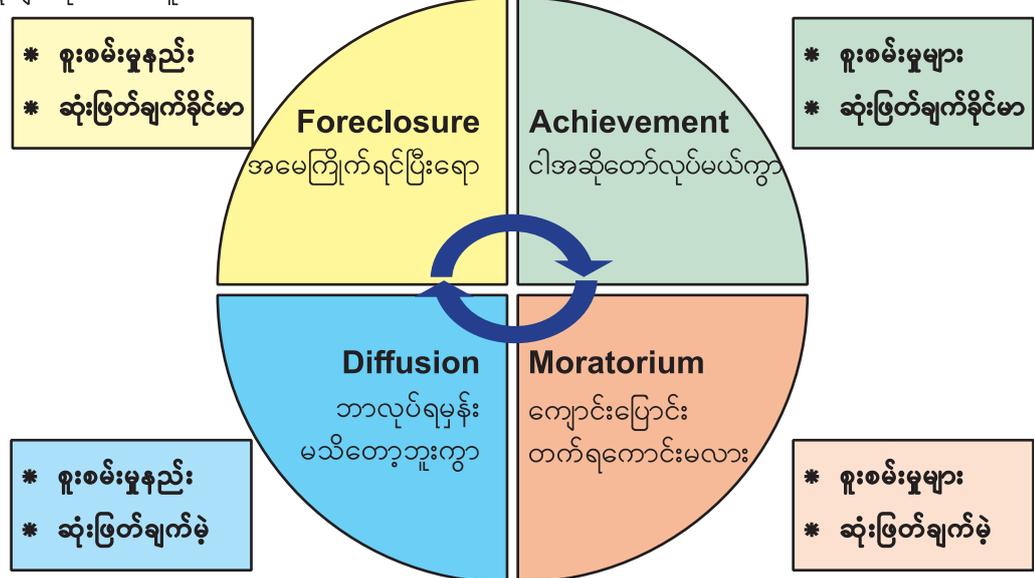
မိမိဘဝရပ်တည်မှု အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံရေးအယူအဆဖြစ်စေ ရွေးချယ်ရာတွင် အလွယ်အကူ မရွေးချယ်နိုင်၊ ဆန်းစစ်သုံးသပ်မှုပြုလုပ်သော်လည်း စိတ်နှစ်ခွဲဖြစ်၍ အမြဲဝေဝါးနေခြင်း၊ မိမိရပ်တည်မှုကို အောင်မြင်သည်အထိ မစဉ်းစားနိုင်ခြင်း။ ဥပမာ- ပန်းချီကျောင်းတက်ရမည်လား၊ ဗိသုကာလိုင်း လိုက်ရမည်လား၊ ဘာကိုမျှပြတ်သားစွာ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ တစ်ဝက်တစ်ပျက်တွင် ကျောင်းထွက်လိုက်ခြင်း။

(1-3) ဟိ. ဟိ. မာရှား ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ (Moratorium)

မိမိရပ်တည်မှု အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းကိုဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံရေးအယူအဆဖြစ်စေ ရွေးချယ်ရာတွင် စိတ်တိုင်း မကျနိုင်၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ တစ်ခုပြီးတစ်ခု စူးစမ်းလုပ်ကိုင်ရင်း မိမိ၏ ဖြစ်တည်မှုကို အမြဲအဖြေရှာနေသူ။

(1-4) ဟိ. ဟိ. မာရှား ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ (Identity Achievement)

မိမိဘဝရပ်တည်မှု အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံရေးအယူအဆဖြစ်စေ ရွေးချယ်ရာတွင် မိမိ ဘာကို နှစ်သက်သည် မိမိတွင်မည်သည့်စွမ်းရည်များရှိသည်ကို သေချာသဘောပေါက် နားလည်ပြီး မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ် ရွေးချယ်နိုင်သောသူ။



James Marcia ၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှုပုံစံ (၄) မျိုး

(2) ပထမဆုံးအဆင့်(4) ရှိ (Diana Baumrid)

ကလေးများ၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှုပုံစံ ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အရေးကြီးပြီး၊ ၎င်းသည် မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံနှင့်လည်း ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစိတ်ပညာရှင် Diana Baumrid ၏ လေ့လာချက်အရ အောက်ပါမိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံ (၄) မျိုးနှင့် ကလေး၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှု ပုံစံကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။



Diana Baumrid ၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှုပုံစံ (၄) မျိုး

(2-1) တမ္ပမံနိဂေဝါရိဘိတိယဒေရိယံ(Authoritarian Parenting)

အာဏာရှင်ဆန်သည့် မိဘအုပ်ထိန်းမှုပုံစံမှာ တင်းကျပ်သည့်ထိန်းချုပ်မှုများ၊ အပြစ်ပေးမှုများနှင့် ပြည့်နှက်နေတတ်သည်။ အရာရာကို စောဒကတက်ခွင့်၊ မေးမြန်းခွင့်မရှိဘဲ မိဘသဘောအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခိုင်းလေ့ရှိသည်။ ကလေး၏ဆန္ဒသဘောထား၊ ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ခွင့် မရှိသလောက် နည်းပါးသည်။ ဤအုပ်ထိန်းမှုပုံစံအောက်နေရသော ကလေးများသည် ပျော်ရွှင်မှုမရှိဘဲ ကြောက်ရွံ့အားငယ်နေတတ်သည့်အပြင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု နည်းတတ်သည်။ စိတ်ပူပန်မှုများတတ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျလေ့ရှိပြီး သက်တူရွယ်တူများအပေါ် ဖိအားပေးမှုများလည်း ရှိတတ်သည်။

(2-2) ပါမီဖီလီဒါမီဖီရီဝေါရိဘိတိယဒေရိယံ(Authoritative Parenting)

မျှတသည့်အုပ်ထိန်းမှုပုံစံဆိုသည့်အတိုင်း ကလေး၏ ဆန္ဒသဘောထား၊ ခံစားချက်များကို အလေးထားသည့် အုပ်ထိန်းမှုပုံစံဖြစ်သည်။ ကလေး၏ လွတ်လပ်မှုကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပေးလေ့ရှိပြီး ကောင်းမွန်သော စည်းကမ်းဘောင်တစ်ခု တည်ဆောက်ထားသည်။ ကလေးလုပ်ချင်သောကိစ္စကို လုပ်ဆောင်ခွင့်ပေးရာတွင် ရလာမည့် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးကိုပါ တာဝန်ယူတတ်ရန် သင်ကြားပါသည်။ အမှားလုပ်လျှင် အပြစ်မတင်ဘဲ အမှားထဲက သင်ခန်းစာယူတတ်ရန် လမ်းညွှန်ပြသပေးတတ်သည်။ ကလေး၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေတတ်ခြင်း၊ ဆေးစွဲခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ခြင်းများ ဖြစ်လာမှု အလွန်နည်းပါးပါသည်။ ယင်းကလေးများသည် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ အခြားသူအပေါ် လေးစားတတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၊ ကျောင်းစာတော်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

(2-3) **neglectful parenting (Neglectful Parenting)**

ယင်းပုံစံသည် တစ်စိတ်စိတ်ဆန်လှပြီး ကလေး၏ကြီးပြင်းမှုတစ်လျှောက် မိဘပါဝင်ပတ်သက်မှု မရှိသလောက် နည်းပါးပါသည်။ ကလေးအပေါ် အချိန်ပေးမှု မရှိသည့်အပြင် ကလေး၏ ကောင်းမှု၊ ဆိုးမှုအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုလည်း နည်းပါးပါသည်။ ဤအုပ်ထိန်းမှုနှင့်ကြီးပြင်းရသည့်ကလေးသည် လူမှုဆက်ဆံရေး၌ ညံ့ဖျင်းကာ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း အားနည်းတတ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ရောက်သည့်အခါ ကျောင်းစာဖတ်တွင် အားနည်းလာကာ စိတ်ပူပန်တတ်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးနိုင်ခြင်းတို့တွင် မြင့်တက်လာနိုင်ပါသည်။

(2-4) **indulgent parenting (Indulgent Parenting)**

ကလေးကို အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်လွန်းသည့် အုပ်ထိန်းမှုပုံစံ ဖြစ်သည်။ စည်းဘောင်မထားဘဲ ကလေးလုပ်ချင်သောအရာမှန်သမျှ အကောင်းအဆိုးမခွဲခြားဘဲ လုပ်ခွင့်ပြုလေ့ရှိသည်။ ဤအုပ်ထိန်းမှုအောက်တွင် ရှိသောကလေးများသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ကာ မိမိကိုယ်ကို ဗဟိုပြုတွေးလေ့ရှိသည်။ အခြားသူခံစားချက်ကို လျစ်လျူရှုလေ့ရှိသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် အပြုအမူကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု နည်းပါးပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးလည်း ညံ့ဖျင်းတတ် ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ရောက်သည့်အခါ မူးယစ်ဆေး လွယ်လွယ်သုံးခြင်းမျိုး ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။



ဉာဏ်ရည်၏ သဘာဝ

(The Nature of Intelligence)

ဆရာတစ်ဦး သို့မဟုတ် မိဘတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်ရေးအတွက် ဉာဏ်ရည် (intelligence)၏ အကြောင်းကို သိနားလည်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

Lewis Terman ၏ အဆိုအရ ဉာဏ်ရည်ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပွားစဉ်တွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းဖြစ်သည်။ Alfred Binet သည် ဉာဏ်ရည်ကို အောက်ပါစကားများဖြင့် ဖော်ပြခဲ့သည်။ နားလည်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ တီထွင်မှုပြုနိုင်ခြင်း၊ ဦးတည်ချက်ထားတတ်ခြင်း နှင့် ဝေဖန်မှု စဉ်းစားသုံးသပ်နိုင်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။ စိတ်ပညာရှင်များဖွင့်ဆိုထားသော ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာ အမျိုးမျိုးသော အယူအဆများကို Stoddard က စုစည်းဆန်းစစ်၍ အောက်ပါအတိုင်း အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဉာဏ်ရည်ဆိုသည်မှာ

- (၁) အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း
- (၂) ရှုပ်ထွေးမှုများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ခြင်း
- (၃) ဖြစ်ပွားစဉ်တွင် တွေးခေါ်နိုင်ခြင်း
- (၄) လွယ်ကူသက်သာစေသော နည်းကို ရွေးချယ်နိုင်ခြင်း
- (၅) ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း
- (၆) လူမှုတန်ဖိုး
- (၇) ပတ်ဝန်းကျင်၏ တောင်းဆိုမှုနှင့် ဖိအားများအပေါ် မိမိ၏ စိတ်စွမ်းအင်ကို စုစည်းပြီး တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းများကို သုံး၍ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ခဲ့ပါသည်။

ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု

ယေဘုယျအားဖြင့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အများအားဖြင့် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အသက်အရွယ်ကာလ အပိုင်းအခြားအရ ငယ်ရွယ်သည့် အစောပိုင်းနှစ်များအတွင်း အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ပိုမို လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါသည်။ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုတိုးတက်မှု နောက်ကျနေသော ကလေးများတွင်မူ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းသည် နှေးကွေးပြီး ဉာဏ်ရည်ရင့်ကျက်မှု အဆင့်တစ်ခုသို့ ရောက်ပြီး မကြာမီ တဖြည်းဖြည်း ပြန်၍ ကျဆင်းသွားတတ်သည်။

ဉာဏ်ရည်ကို တိုင်းတာခြင်း (Measuring Intelligence)

ဉာဏ်ရည်ကို တိုင်းတာရာတွင် စိတ်သက်နှင့် ဇာတာသက်ကို အခြေခံ၍ တွက်ချက်တိုင်းတာနိုင်သည်။ စိတ်သက်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသက်အရွယ် (mental age: MA) နှင့်တိုင်းတာသည်။ ကလေး၏ စိတ်သက် MA ကို ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးလွှာ 'intelligence test' တွင် ဖြေဆိုနိုင်သော ထိုကလေး၏ စွမ်းဆောင်ရည်မှ တွက်ယူရရှိသည်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းအားလုံးတွင် ရရှိသော အမှတ်များကို ပေါင်းထည့်ပြီး စံနှုန်းအချက်အလက်ဇယား မှတဆင့် ရရှိသော စုစုပေါင်း ရမှတ်ကို စိတ်သက် (MA) သို့ ကူးပြောင်းရပါသည်။ ဇာတာသက် (chronological age: CA) သည် မွေးဖွားချိန်မှ သတ်မှတ်ထားသောရက် ကာလတစ်ခုအတွင်း တိုင်းတာထားသည့် လူတစ်ဦး၏ အသက်ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်၏ စိတ်သက်နှင့် ဇာတာသက်အချိုးကို 'ဉာဏ်ရည်' (သို့) 'အိုင်ကျူ' Intelligence Quotient (IQ) ဟုခေါ်သည်။ (The ratio between one's mental age and chronological age is known as the 'Intelligence Quotient' or "IQ")

$$IQ = \frac{MA \times 100}{CA}$$

$$\text{ဉာဏ်ရည်} = \frac{\text{စိတ်သက်} \times ၁၀၀}{\text{ဇာတာသက်}}$$

ဥပမာ ။ ။ ဇနစ်သား ကလေးတစ်ယောက်သည် intelligence test 'ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးလွှာ'ရှိ မေးခွန်းများကို သာမန် ဇနစ်အရွယ်ကလေး ဖြေနိုင်သကဲ့သို့ ဖြေဆိုနိုင်ပါက ထိုကလေး၏ စိတ်သက်မှာ ၉ နှစ်ဖြစ်သည်။ ဇာတာသက်မှာ ၉ နှစ်၊ ဉာဏ်ရည်မှာ $9/9 \times 100 = 100$ ဖြစ်၏။

အကယ်၍ ဉာဏ်သား ကလေးတစ်ယောက်သည် intelligence test 'ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးလွှာ' ရှိ မေးခွန်းများကို သာမန် ၁၂နှစ် အရွယ်ကလေး ဖြေနိုင်သကဲ့သို့ ဖြေဆိုနိုင်ပါက ထိုကလေး၏ စိတ်သက်မှာ ၁၂ နှစ်ဖြစ်သည်။ ဇာတာသက်မှာ ၉နှစ်၊ ဉာဏ်ရည်မှာ $၁၂/၉ \times ၁၀၀ = ၁၃၃$ ဖြစ်၏။

Stanford-Binet Intelligence Scale ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးလွှာ၏ ပျမ်းမျှကိန်းတန်ဖိုးမှာ ၁၀၀ဖြစ်သည်။ ထိုပျမ်းမျှကိန်းပေါ်မူတည်၍ လူထုထဲတွင် ဉာဏ်ရည်အဆင့်များအလိုက် ပျံ့နှံ့ပုံရာခိုင်နှုန်းကို အောက်ပါဇယားတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

လူအများစုတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော ဉာဏ်ရည်အဆင့်များနှင့် ၎င်းတို့၏ ပျံ့နှံ့ပုံ ရာခိုင်နှုန်း

ဉာဏ်ရည်အဆင့်များ	IQ ဉာဏ်ရည်	ရာခိုင်နှုန်း
Near genius or genius ပါရမီရှင်	၁၄၀ နှင့် အထက်	၀. ၂၅
Very superior အလွန်အလွန်ဉာဏ်ကောင်းသော	၁၃၀ - ၁၃၉	၀. ၇၅
Superior အလွန်ဉာဏ်ကောင်းသော	၁၂၀ - ၁၂၉	၆. ၀၀
Above average သာမန်ထက် ဉာဏ်ကောင်းသော	၁၁၀ - ၁၁၉	၁၃. ၀၀
Average or normal သာမန်ဉာဏ်ရည်/ ပျမ်းမျှဉာဏ်ရည်	၉၀ - ၁၀၉	၆၀. ၀၀
Below average ပျမ်းမျှအောက်ဉာဏ်ရည်/ သာမန်အောက်ဉာဏ်ရည်	၈၀ - ၈၉	၁၃. ၀၀
Dull or borderline ဉာဏ်ရည်ထိုင်းမှိုင်း	၇၀ - ၇၉	၆. ၀၀

ကျောင်းတွင်အောင်မြင်မှု (School Achievement) နှင့် ဉာဏ်ရည် (IQ)

ဉာဏ်ရည် (IQ) သည် ကျောင်းစာလေ့လာသင်ယူမှုနှင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ သို့သော် IQ တစ်ခုတည်းကို ကြည့်၍ ကျောင်းသား၏ အောင်မြင်မှုကို ခန့်မှန်းရာတွင် မလုံလောက်ပါ။ အခြားသော အချက်များဖြစ်သည့် သင်ခန်းစာဦးတည်ချက်၊ သင်ကြားမှုရည်မှန်းချက်များနှင့် သင်ကြားမှု အစီအစဉ်များ၊ သင်ကြားနည်းများရွေးချယ်ခြင်း၊ သင်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် သင်ယူမှုပုံစံများ၊ သင်ယူနိုင်ရန် လှုံ့ဆော်မှုနှင့် သင်ယူသူ၏ လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေများသည် ကျောင်းသား၏ အနာဂတ်အောင်မြင်မှု သို့မဟုတ် ကျန်းမာမှုကို သက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

လိင် (Gender) နှင့် ဉာဏ်ရည် (IQ)

ယောက်ျားလေးများသည် မိန်းကလေးများနည်းတူ/မိန်းကလေးများထက် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ကြပါသလား။ သုတေသန လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ယောက်ျားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများကြား ပျမ်းမျှဉာဏ်ရည်ပြ ကိန်း (IQ) သိသိသာသာ ကွာခြားမှု မရှိသော်လည်း ကိန်းဂဏန်း သင်္ချာပိုင်းဆိုင်ရာ စဉ်းစားမှုတွင် ယောက်ျားလေးများက သာလွန်ပြီး ဘာသာစကား၊ ဝေါဟာရကြွယ်ဝမှုနှင့် စာဖတ်စွမ်းရည်ဘက်တွင် မိန်းကလေးများက သာလွန်သည်ကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။

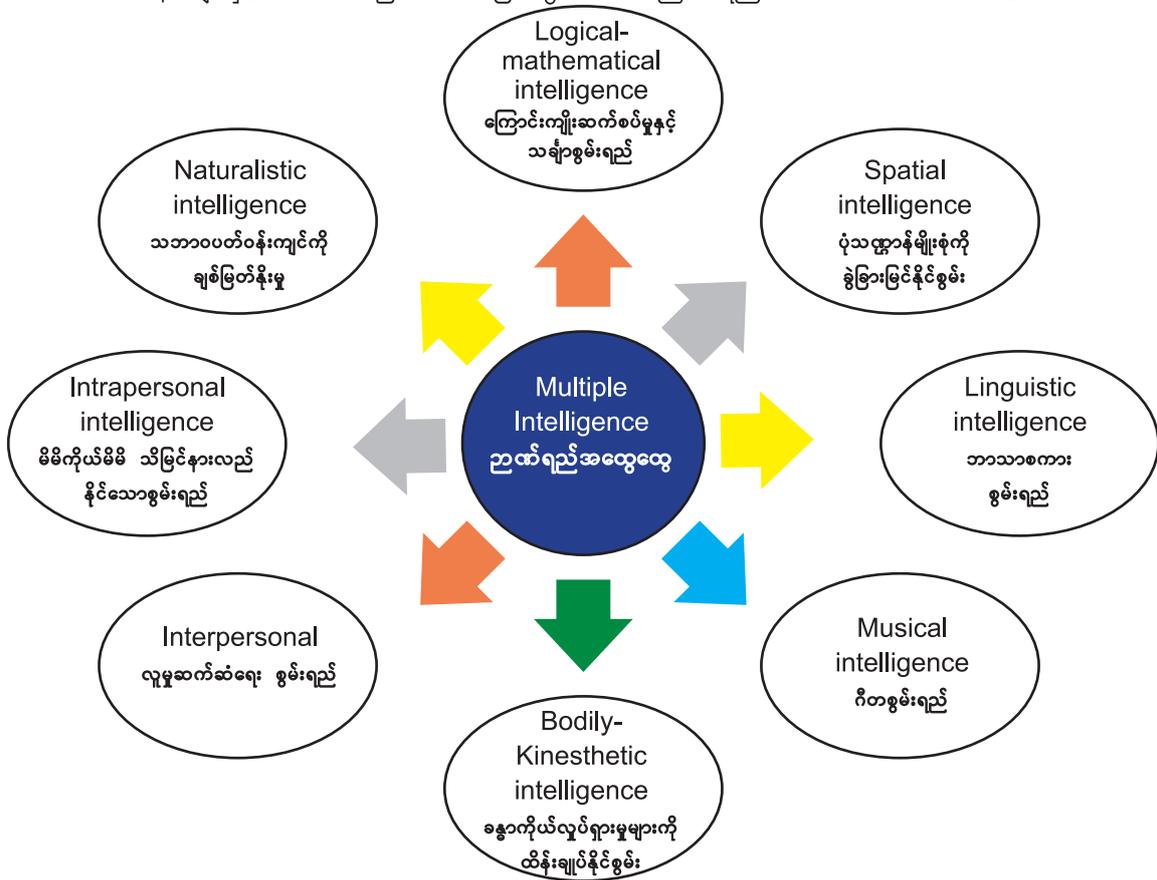
အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သောအချက်များအပြင် ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ Thurstone က ဉာဏ်ရည်ကို မတူကွဲပြားသော စိတ်စွမ်းရည်ခုနစ်မျိုး ပေါင်းစပ်ထားသည်ဟု တင်ပြခဲ့ပါသည်။ ထိုနည်းတူပင် Gardner က ဉာဏ်ရည်အထွေထွေရှိကြောင်း ထုတ်ဖော်တင်ပြခဲ့ပါသည်။

ဉာဏ်ရည်အထွေထွေသီအိုရီ (Howard Gardner)

အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်တွင် ဉာဏ်ရည်အကြောင်း သင်ကြားပို့ချပေးသော စိတ်ပညာရှင် Howard Gardner (၁၉၉၉) က လူသားတိုင်းသည် ဉာဏ်ရည်ရှစ်မျိုးနှင့် ပြည့်စုံသည်ကို အောက်ပါအတိုင်းလေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါသည်-

- (၁) ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှု နှင့် သင်္ချာဉာဏ်ရည် (Logical-mathematical)
- (၂) ဘာသာစကားနှင့် သက်ဆိုင်သော ဉာဏ်ရည် (Linguistic)

- (၃) ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော ဉာဏ်ရည် (Bodily-Kinesthetic)
- (၄) ဂီတစွမ်းရည် နှင့် သက်ဆိုင်သော ဉာဏ်ရည် (Musical)
- (၅) ပုံသဏ္ဍာန်စုံကို ခွဲခြားမြင်နိုင်သော စွမ်းရည်နှင့် သက်ဆိုင်သော ဉာဏ်ရည် (Spatial)
- (၆) လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်နှင့် သက်ဆိုင်သော ဉာဏ်ရည် (Interpersonal)
- (၇) မိမိကိုယ်မိမိ သိမြင်နားလည်နိုင်သော စွမ်းရည်နှင့် သက်ဆိုင်သော ဉာဏ်ရည် (Intrapersonal intelligence)
- (၈) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်၍ ခံစားသိမြင်လွယ်သော ဉာဏ်ရည် (Naturalistic intelligence)



ဉာဏ်ရည် (၈)မျိုး (The eight types of intelligence)

ဉာဏ်ရည်အထွေထွေ သီအိုရီကို သင်ကြားရေးတွင် အသုံးပြုခြင်း

ဉာဏ်ရည်အထွေထွေသီအိုရီကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် သင်ကြားသင်ယူရာတွင် ကလေးတစ်ဦးစီ၏ ထူးခြားသော သင်ယူနိုင်စွမ်းကို အလေးပေးသော နေ့စဉ်သင်ယူမှု အတွေ့အကြုံများ ပေးနိုင်သည်ဟု ပညာရှင် Hatch က (၁၉၉၇) တွင် အဆိုပြုခဲ့သည်။ ဤမျိုးစုံသော ဉာဏ်ရည်အထွေထွေကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်ပါသည်။ ဤဉာဏ်ရည်အထွေထွေကို အခြေပြုသော သင်ကြားမှု နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ဆရာသည် သင်ယူသူ၏စွမ်းရည်ကို ပိုမိုထူးခြား တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်ဟု ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် ပညာရှင် Bellanca က တင်ပြခဲ့ပါသည်။

ဉာဏ်ရည်အထွေထွေအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ သက်ရောက်မှုသည် ကလေး၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေနိုင်သည်ဟု Bellanca က (၁၉၉၆) တွင် မှတ်ချက်ပြုခဲ့သည်။ ဆရာများသည် ဉာဏ်ရည် အမျိုးမျိုးရှိသော ကျောင်းသားအားလုံးကို အောင်မြင်သော သင်ယူသူများ ဖြစ်လာစေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ဉာဏ်ရည်အထွေထွေအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများကို ဖန်တီးပေးနိုင်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် Gardner ၏ အမြင်၌ သင်ယူခြင်းသည် လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ် နှစ်ခုလုံး ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ရည်တစ်မျိုးစီ၏ အနေအထားကို နားလည်သောအခါ သူတို့သည် မိမိကိုယ်တိုင်၏ သင်ယူမှုကို စီမံကွပ်ကဲနိုင်ပြီး သူတို့၏ တစ်ဦးချင်း အားသာချက်များကို တန်ဖိုးထားတတ်လာကြပါသည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီတွင်

ဉာဏ်ရည်တစ်မျိုးစီ၌ အားသာချက်များ၊ အားနည်းချက်များရှိကြသည်။ ဉာဏ်ရည်အထွေထွေအခြေပြု ချဉ်းကပ်သင်ကြားမှုသည် ဆရာများအား သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းပိုမို တိုးတက်လာစေရန် အားပေးသည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများအား သူတို့၏ ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးသော ဉာဏ်ရည်အမျိုးအစားကို အသုံးပြု၍ လေ့လာနိုင်လျှင် မည်သည့်နယ်ပယ်၌ ပိုထူးချွန်မည်။ ဘာသာရပ်များကို ပို၍လွယ်ကူစွာ သဘောပေါက်လာစေနိုင်ကြောင်း သိရှိကြပေမည်။ မိမိအားနည်းသော ဉာဏ်ရည်အမျိုးအစားကြောင့် မည်သည့်ဘာသာရပ်အား နားလည်ရန် ပိုမိုအားထုတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း လမ်းညွှန်ပြသနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကလေးတိုင်းသည် တူညီသောနည်းလမ်းဖြင့် သင်ယူလေ့လာခြင်းမရှိသောကြောင့် သူတို့ကို တစ်ပုံတည်း အကဲဖြတ်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဆရာတစ်ယောက်သည် ကျောင်းသားတစ်ဦးစီအတွက် ဉာဏ်ရည်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းတစ်ခု ပြုစုထားရန် အရေးကြီးသည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီ၏ သင်ယူပုံကို သိခြင်းဖြင့် ဆရာသည် ကလေး၏ တိုးတက်မှုကို မှန်မှန်ကန်ကန် အကဲဖြတ်နိုင်လိမ့်မည်။ သင်္ချာဉာဏ်ရည် ထက်မြက်သော ကလေးသည် သင်္ချာဘာသာရပ်တွင် ထူးချွန်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ဂီတစွမ်းရည် (Musical intelligence) တွင် ထက်မြက်သော ကလေးသည် ကျောင်း၏ အနုပညာအသင်းတွင် အစွမ်းပြနိုင်မည့်သူ ဖြစ်ပေသည်။

အတိုချုပ်အားဖြင့် ဉာဏ်ရည်အထွေထွေသီအိုရီသည် ဆရာများအား ဘယ်လိုသင်ပေးမည်နည်း၊ ဘယ်အချိန်မှာသင်ပေးမည်နည်း။ ဘာကိုသင်ကြားမည်နည်း။ နှင့် ကျောင်းသားများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အောင်မြင်မှုကို မည်သို့တိုးတက်စေမည်နည်း ဟူသော မေးခွန်းများအတွက် အဖြေများကို ပေးနိုင်သောကြောင့် Gardner ၏ ဉာဏ်ရည်အထွေထွေသီအိုရီကို အသုံးပြုခြင်းသည် ဆရာများအတွက် များစွာအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။ စာသင်ခန်းတွင်း သင်ကြားရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဉာဏ်ရည်အထွေထွေသီအိုရီကို သို့ လက်ကိုင်ထားရမည့် သဘောတရားတစ်ခုမှာ သင်ယူသူတစ်ဦး၏ သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံ (Learning Styles) ဖြစ်ပါသည်။

ဉာဏ်ရည်အထွေထွေသီအိုရီနှင့် သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံကို ချိတ်ဆက်အသုံးပြုခြင်း

ဉာဏ်ရည် အထွေထွေသီအိုရီအရ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ထူးချွန်သည့်အရာ စိတ်ပါဝင်စားမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို တုံ့ပြန်မှုများ မတူကြပါ။ ထိုနည်းတူ လေ့လာဆည်းပူး သင်ယူသည့် ပုံစံများလည်း မတူကြပါ။ သင်ယူမှုပုံစံ Learning styles သည်လည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူကြပါ။ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုပုံစံနှင့် ဉာဏ်ရည်အထွေထွေ သီအိုရီကို ချိတ်ဆက်အသုံးပြုနိုင်ပါက သင်ယူမှုဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များကို လျော့နည်းစေပြီး၊ ကျောင်းသားများ၏ အထွေထွေ ဉာဏ်ရည်မှ အားသာချက်များကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ဆရာများ၏ သင်ကြားမှုကို အောင်မြင်ရန် လက်တွေ့ ကျသော အကြံပြုချက်များ ပေးနိုင်မည်ဟု Howard Gardner က 1993 တွင် ပြောကြားခဲ့သည်။ လူတစ်ဦး၏ သင်ယူမှုပုံစံ Learning styles များသည် ဘဝတစ်လျှောက် ပုံသေတည်မြဲနေခြင်းမရှိပါ။ လူတစ်ဦး၏ သင်ယူလေ့လာမှု အတွေ့အကြုံများအရ ပြောင်းလဲဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ပါသည်။ စာသင်ခန်းတွင် သင်ယူမှုပုံစံများနှင့် ဉာဏ်ရည်အထွေထွေသီအိုရီ ချိတ်ဆက်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

သင်ယူမှုပုံစံများ (Learning styles) ဟူသော အသုံးအနှုန်းသည် ပညာရေးနယ်ပယ်အသီးသီးတွင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပုံ အမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးလေ့ရှိသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် (Learning styles) ဟူသည် သင်ယူသူ တစ်ဦးချင်းစီက သတင်းအချက်အလက်သစ်များ လက်ခံရယူပုံနှင့် မည်သို့ လေ့လာမှတ်သားကြပုံကို ရည်ညွှန်းသည်။ Learning styles ကို Perceptual styles, Learning modalities and learning preferences ဆိုသော စကားလုံးများဖြင့်လည်း ဖော်ပြကြပါသည်။

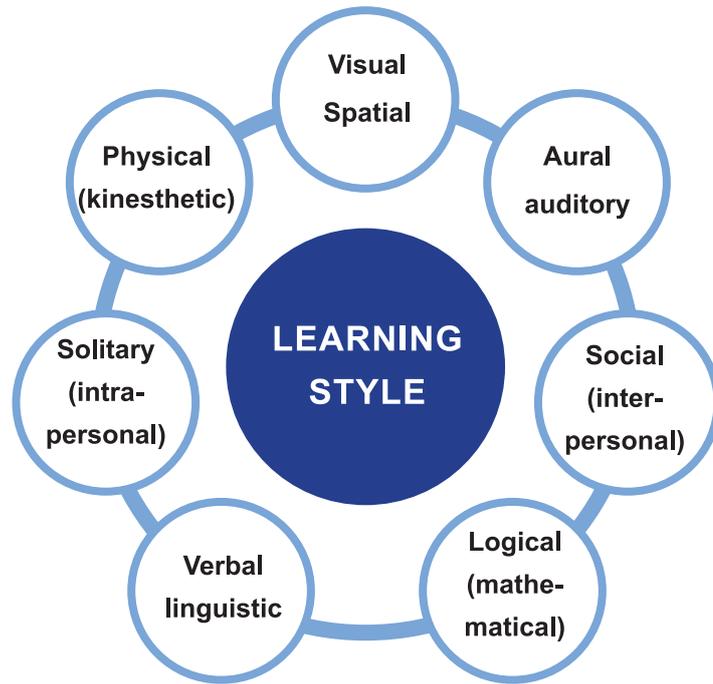
လူတစ်ဦးသည် မူလမွှေးဖွားလာစဉ်ကပင် ပင်ကိုစတိုင်၊ ကိုယ်ပိုင်သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံနှင့် မွှေးဖွားလာသော်လည်း မိမိဒေသယဉ်ကျေးမှု အတွေ့အကြုံနှင့် ကြီးပြင်းလာရပုံပေါ်မူတည်ပြီး သင်ယူလေ့လာသည့်ပုံစံ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။

သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံများ (Learning styles)

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံများ မတူညီကြပါ။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံကို အခြေခံ၍ သင်ကြားပါက ပိုမိုထိရောက်သော သင်ယူမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အမျိုးမျိုးရှိနိုင်သော သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- (၁) အမြင်အာရုံကို အလေးပေးလေ့လာခြင်း (Visual/ spatial Learning style)
- (၂) အကြားအာရုံကို အလေးပေးလေ့လာခြင်း (Aural/ auditory Learning style)
- (၃) စကားလုံးများကို အလေးပေးလေ့လာခြင်း (Verbal/ linguistic Learning style)
- (၄) ကာယလှုပ်ရှားမှုကို အခြေခံ၍လေ့လာခြင်း (Physical/ kinesthetic Learning style)

- (၅) သင်္ချာနှင့် ယုတ္တိရှိမှုကိုအခြေခံ၍ လေ့လာခြင်း (Logical/ mathematical Learning style)
- (၆) လူမှုဆက်ဆံရေးကို အခြေခံ၍လေ့လာခြင်း (Social/ interpersonal Learning style)
- (၇) မိမိတစ်ကိုယ်တည်း စဉ်းစားသုံးသပ်၍လေ့လာခြင်း (Solitary/ intrapersonal Learning style)



သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံများနှင့် ဉာဏ်ရည်အထွေထွေ

ဉာဏ်ရည်အထွေထွေရှိ အားကောင်းထက်မြက်သောအပိုင်းနှင့် လေ့လာသင်ယူရာတွင် အသုံးများသော သင်ယူမှုပုံစံ၊ အလေ့အထ၊ စတိုင်တို့ကြား ဆက်စပ်မှု ရှိကြပါသည်။ သင်္ချာဉာဏ်ရည်အားကောင်းသူသည် သင်္ချာနှင့် ယုတ္တိရှိမှုကိုအခြေခံ၍ လေ့လာခြင်းကို နှစ်သက်ပါသည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်မြင့်မားသူက အုပ်စုဖွဲ့၍ လေ့လာသင်ယူရသောအခြေအနေကို ပို၍သဘောကျမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ မိဘ၊ ဆရာများအနေဖြင့် ကလေးတို့၏ ထက်သန်သောဉာဏ်ရည်နှင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံကို နားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဉာဏ်ရည်အထွေထွေနှင့် လေ့လာသင်ယူမှုပုံစံ ဆက်စပ်ပုံ

Type of Intelligence	Learning Styles
Logical- mathematical ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုနှင့် သင်္ချာဉာဏ်ရည်	Logical (mathematical) သင်္ချာနှင့် ယုတ္တိရှိမှုကိုအခြေခံ၍လေ့လာခြင်း
Linguistic ဘာသာစကားစွမ်းရည်	Verbal (linguistic) စကားလုံးများကိုအလေးပေးလေ့လာခြင်း
Bodily- Kinesthetic ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်သောဉာဏ်ရည်	Physical (kinesthetic) ကာယလှုပ်ရှားမှုကိုအခြေခံ၍ လေ့လာခြင်း
Musical ဂီတစွမ်းရည်	Aural (auditory) အကြားအာရုံကို အလေးပေးလေ့လာ
Spatial ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံကိုခွဲခြားမြင်နိုင်သောစွမ်းရည်	Visual (spatial) အမြင်အာရုံကိုအလေးပေးလေ့လာ
Interpersonal လူမှုဆက်ဆံရေး စွမ်းရည်	Social (interpersonal) လူမှုဆက်ဆံရေးကိုအခြေခံ၍ လေ့လာ
Intrapersonal intelligence မိမိကိုယ်မိမိ သိမြင်နားလည်နိုင်သောစွမ်းရည်	Solitary (intrapersonal) မိမိတစ်ကိုယ်တည်းစဉ်းစားသုံးသပ်၍ လေ့လာ

လူအများစုသည် သင်ယူလေ့လာမှုပုံစံ (learning styles) အားလုံးကို အသုံးပြု၍ သင်ယူလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း သူတို့ အဓိကလွှမ်းမိုးနေသော (learning styles) ကို မှတ်တမ်းတင်၍ လက်တွေ့သင်ယူလေ့လာရာ တွင် အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့သူများသည် (learning styles) တစ်ခုထက်ပို၍ အသုံးပြုလေ့ရှိ၍ အချို့သူများသည် (learning styles) အားလုံး တန်းတူရည်တူ သုံးကြသည်။ လူတစ်ဦး၏ သင်ယူမှုပုံစံကို သေချာသိရှိလျှင် ထိုသူ၏ တတ်မြောက်အောင်မြင်မှုကို ပို၍ ရရှိစေမည့် သင်ကြားမှုပုံစံကို ဖန်တီးပေး ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအပေါ် ကောင်းမွန်သော သဘောထားများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

Emotional Intelligence စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သော ဉာဏ်ရည်

စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှု အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်အထွေထွေသည် အတတ်ပညာဆည်းပူးရာတွင် အရေးပါသကဲ့သို့၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသည်မှာ Emotional Intelligence စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သော ဉာဏ်ရည် (နှလုံးသားစွမ်းရည်) ဖြစ်ပါသည်။

ပညာရှင် Goleman က အချက်ငါးချက်ပါဝင်သော နှလုံးသားစွမ်းရည် Emotional Intelligence ကို ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဖော်ထုတ်တင်ပြခဲ့ပါသည်။ ထိုအချက် ၅ ချက်သည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အရေးကြီးသော အချက်များဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချက် ၅ ချက်သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အခြေခံစွမ်းရည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- (၁) လူတစ်ယောက်၏စိတ်ခြေအနေကိုသိခြင်း
- (၂) စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း
- (၃) မိမိကိုယ်မိမိလှုံ့ဆော်နှိုးဆွနိုင်ခြင်း
- (၄) စာနာစိတ်ရှိခြင်း
- (၅) လူမှုဆက်ဆံရေး တွင်ပါးနပ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

နှလုံးသားစွမ်းရည် Emotional Intelligence ကို IQ test ဖြင့် ဆန်းစစ်တိုင်းတာ၍ မရပါ။ Emotional Intelligence Test ဖြင့်သာ တိုင်းတာစစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ယနေ့ချိန်ခါတွင် လူတစ်ဦးအောင်မြင်ရန် IQ နှင့် EQ ၂ခု စလုံး အရေးပါကြောင်း သိနားလည်လာကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အချက်များအပြင် နှလုံးသားစွမ်းရည် EQ သည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး personality နှင့်လည်း ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း သုတေသနရလဒ်များက ညွှန်ပြနေပါသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စရိုက်လက္ခဏာ (personality)

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး personality ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦး၏ စဉ်းစားကြံဆပုံ၊ စိတ်ခံစားပုံ၊ ပြုမူပုံ၊ အယူအဆ၊ အကျင့်စရိုက်၊ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်တုံ့ပြန်ပုံ စသောအရာများ အားလုံးပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းထားသည့် အခြားသူများနှင့်မတူသော ထိုသူတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင်ဟန် ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာ ဖြစ်ပါသည်။ Carl Gustav Jung သည် လူတို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပုံမှန်အားဖြင့် အစွန်းရောက် အမျိုးအစားနှစ်ခုဖြစ်သော လျှို့ဝှက်တတ်သူ (introvert) နှင့် ပွင့်လင်းသူ (extrovert) တို့အကြား ရှိနေသည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်း ၁၉၂၁ တွင် ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့သည်။

(၁) ပွင့်လင်းသူ (Extrovert) တို့

Extrovert ပွင့်လင်းသောစရိုက်ရှိသူသည် လူအများနှင့်ရောနှောပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်လိုခြင်း၊ တက်တက်ကြွကြွရှိခြင်း၊ ဖော်ဖော်ရွေရွေ ရွှင်ရွှင်ပျပျ ရှိခြင်း၊ လူအများနှင့် တရင်းတနှီးနေတတ်ခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေး ကျယ်ပြန့်ခြင်း၊ ပွင့်လင်း၍ဟန်ဆောင်မှုကင်းသော စရိုက်များကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါသည်။

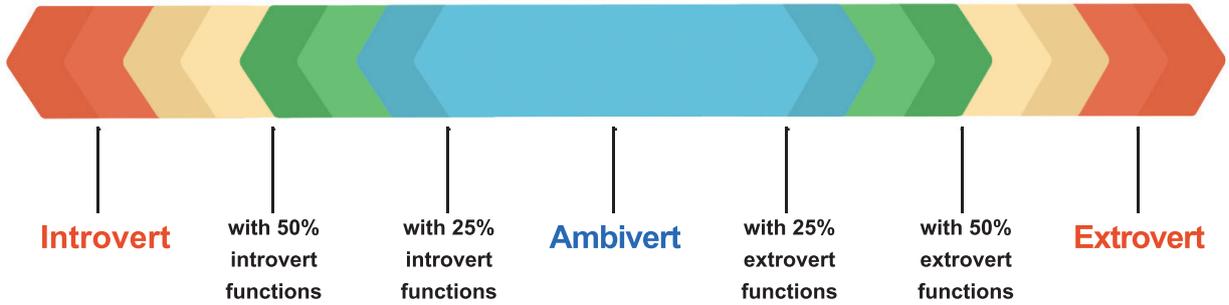
(၂) လျှို့ဝှက်အေးဆေးသောသူ (Introvert)

Introvert လျှို့ဝှက်တတ်သော စရိုက်လက္ခဏာရှိသူ တစ်ဦးတည်း သီးခြားနေခြင်း၊ စကားနည်းခြင်း၊ အနေအေးလွန်းခြင်း၊ လျှို့ဝှက်တတ်ခြင်း၊ မိမိခံစားချက်ကိုသာ စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ မိမိခံစားချက်ကို ထုတ်ဖော်ပြသမှု မရှိခြင်း၊ အရာရာကို မြိုသိပ်ထားခြင်း၊ ရှက်တတ်ခြင်းနှင့် တစ်ယောက်ထဲအထီးကျန် စိတ်ကူးယဉ်၍ နေတတ်ခြင်း စသော စရိုက်လက္ခဏာများကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါသည်။

သို့သော် မည်သူမျှ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း Introvert၊ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း Extrovert ဟူ၍ မရှိပါ။ အချို့က Extrovert စရိုက် ရာခိုင်နှုန်းပိုများပြီး အချို့က Introvert စရိုက် ရာခိုင်နှုန်းပိုများခြင်းမျိုးသာ ရှိပါသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးသည် Introvert စရိုက်လက္ခဏာ

၅၀ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် Extrovert စရိုက်လက္ခဏာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါက ထိုသူကို ပွင့်လင်းမှုနှင့် အေးဆေးမှုသင့်တင့်မျှတစွာရှိသူ (Ambivert) ဟု၍သတ်မှတ်မည် ဖြစ်ပါသည်ဟု Carl Gustav Jung က အဆိုပြုခဲ့ပါသည်။

Personality Continuum Scale



သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ Extrovert၊ Introvert သို့မဟုတ် (Ambivert) စရိုက်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာရန် အဓိက လွှမ်းမိုးသော အချက်နှစ်ချက်မှာ မျိုးရိုးဗီဇ Hereditary နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် Environment ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအပေါ် Hereditary Factor မျိုးရိုးဗီဇလွှမ်းမိုးမှု

မိဘများ၏မျိုးရိုးသည် ၎င်းတို့၏ကလေးများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လွှမ်းမိုးသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအပေါ် Environmental Factor ပတ်ဝန်းကျင်၏ လွှမ်းမိုးမှု

လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စရိုက်လက္ခဏာဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို လွှမ်းမိုးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအချက်များမှာ အိမ်၊ ကျောင်း၊ သက်ရွယ်တူအုပ်စု၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် အတွေ့အကြုံများဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှု Identity ကိုလည်း ဗီဇနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ လွှမ်းမိုးလေ့ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် မိဘများ၏ ပြုစုပျိုးထောင်သည့်ပုံစံ Parenting Style သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ဝိပဿနာ

(Intellectual Development)

“သိမှု” ဟူသောဝေါဟာရကို “အသိဉာဏ်”၊ “ဉာဏ်ရည်” ဟူသောဝေါဟာရနှင့် ရောထွေးကာ နားလည်မှု လွဲတတ်ကြသည်။ “အသိဉာဏ်” နှင့် “ဉာဏ်ရည်” တို့သည် အဓိပ္ပာယ်ချင်း နီးစပ်တူညီပြီး အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်း စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်း၊ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်း၊ ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။ “သိမှု”ဟူသည့်ဝေါဟာရက “သိနိုင်စွမ်း”ကိုဆိုလိုသည်။ မွေးဖွားခါစ ကလေးတစ်ယောက်က မည်သည့်အရာကိုမျှ ဝေါဟာရအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အနက်အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် လည်းကောင်း ဘာကိုဆိုလိုသည်ကို လုံးဝ မသိချေ။ ထိုကဲ့သို့ လုံးဝမသိရာမှ တဖြည်းဖြည်း သိလာပြီး ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သို့ ရောက်ရှိသည့်အခါ လူကြီးတစ်ယောက်နီးပါး သိလာသည်။ ထိုဖြစ်စဉ်ကို သိမှုဖွံ့ဖြိုးခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ကလေး၏ “သိမှု”သည် “စူးစမ်းစိတ်”ကို ဗဟိုပြု၍ လသားအရွယ်မှစတင်ကာ အသက်အရွယ်နှင့်အမျှ အဆင့်ဆင့်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်ဟု စိတ်ပညာရှင် ပီယာဂျေးက ဆိုသည်။ လသားအရွယ်ကလေးသည် မြင်သမျှ ကြားသမျှတို့ကို စူးစမ်းသည့်သဘောဖြင့် အသံလာရာဆီသို့ လှည့်ကြည့်ခြင်း၊ ပုံရိပ်များကို စူးစိုက်ကြည့်ရှုခြင်း၊ လက်လှမ်းမှီသမျှ အရာဝတ္ထုများကို ကိုင်တွယ်ရန် ကြိုးစားခြင်းတို့သည် စူးစမ်းစိတ်က တွန်းအားပေးသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို လေ့လာစူးစမ်းရန်အတွက် ကလေးတို့ပြုလုပ်လေ့ရှိသည့် အပြုအမူများဖြစ်သည်။

အသက် ၂ နှစ်အောက်ကလေးများသည် သူတို့၏ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း စသည့် အာရုံခံအင်္ဂါများကို အသုံးပြုပြီး ပတ်ဝန်းကျင်လောကရှိ အရာများကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ကာ စူးစမ်းလေ့လာသည်။ ထိုအရွယ်ကလေးများက ပစ္စည်းများကို သူတို့၏ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်ခြင်းသည် စားသောက်လိုခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ လျှာကိုအသုံးပြု၍ စူးစမ်းလေ့လာသည့် သဘောမျှသာဖြစ်သည်။ အသက် ၂ နှစ်ကျော်လာပြီးနောက် ဘာသာစကားတစ်ခုခုကို ကျွမ်းကျင်စွာ ပြောတတ်လာသည်နှင့်အမျှ ကလေးတို့က မေးခွန်း မေးမြန်းခြင်းအားဖြင့် သူတို့သိရှိလိုသည့် အရာများကို စူးစမ်းလေ့လာကြသည်။ အစပိုင်းတွင် သူတို့နှင့်မရင်းနှီးသည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကိုမြင်တွေ့ပါက “အဲဒါ ဘာလဲ” ဆိုသည့်မေးခွန်းမျိုးကို များများမေးပြီး တဖြည်းဖြည်းသိမှုပိုမိုရင့်ကျက်လာသည့်အခါ အဖြစ်အပျက်တို့၏ နောက်ခံအကြောင်းအရင်းကို သိရှိစူးစမ်းသည့်အနေဖြင့် “ဘာဖြစ်လို့လဲ” ဆိုသည့် မေးခွန်းမျိုးကို ပို၍မေးမြန်းလာကြသည်။ မူကြိုအရွယ်ကလေးတို့သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် သူတို့အနီးဝန်းကျင်ရှိ မြင်တွေ့ နေကြ ဖြစ်သည့် ရေခွက်၊ အိမ်၊ သစ်ပင် အစရှိသည့် အရာဝတ္ထုများ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ငါး အစရှိသည့် သက်ရှိသတ္တဝါများနှင့် ထမင်းစားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကစားခြင်း အစရှိသည့် လှုပ်ရှားပြုလုပ်မှုများကို စကားလုံးဝေါဟာရဖြင့် ယှဉ်တွဲ၍ သိလာသည်။

သိမှုဖွံ့ဖြိုးခြင်းဖြစ်စဉ်၌ ကလေး၏ စူးစမ်းစိတ်က အရေးပါသည့်နည်းတူ ကလေး၏ ပတ်ဝန်းကျင် ရှိလူများက ကလေးအား သင်ကြားပြသပေးခြင်းကလည်း အရေးပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကလေးများက မေးခွန်း မေးခြင်းအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို စူးစမ်းလေ့လာလေ့ရှိသည်။ ကလေး၏ မေးခွန်းကို စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ကောင်းမွန်စွာဖြေကြားရှင်းပြပေးသည့် အခြားသူတစ်ဦးဦးရှိခြင်းက ထိုကလေး၏ သိမှုဖွံ့ဖြိုးရေး အတွက် ကောင်းစွာ အထောက်အကူပြုကြောင်း စိတ်ပညာရှင် ပီဂျေစကီးက ဆိုသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ကလေး၏ မေးခွန်းကို မဖြေကြားဘဲနေခြင်းဖြစ်သလိုဖြေခြင်း (သို့မဟုတ်) သဘာဝမကျမမှန်ကန်သည့်အဖြေကို ဖြေခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါက ကလေး၏ သိမှုဖွံ့ဖြိုးခြင်းအတွက် အကျိုးမပြုသည့်အပြင် အနှောက်အယှက်ပင် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေးတို့၏ သိရှိလိုစိတ်နှင့် သူတို့ကို သင်ကြားပြသပေးသူ၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုတို့အပေါ် ပေါင်းစပ်အခြေခံ၍ ကလေးတို့သည် သူတို့ရှင်သန်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဓလေ့ထုံးစံက ပြဋ္ဌာန်းသည့်အတိုင်း ဗဟုသုတများကို ရှာဖွေဆည်းပူးကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် - ခွေး ဟူသော တိရစ္ဆာန်ကို ချစ်ခင်ယုယရမည့် တိရစ္ဆာန်အဖြစ် ပြုမူဆက်ဆံသည့် လူပတ်ဝန်းကျင်၌ နေထိုင်သည့် ကလေးတို့ သည် အခြားလူများ နည်းတူ ခွေးများအပေါ်၌

ကြင်နာယုယစွာ ဆက်ဆံကြသည်။ သို့သော်ခွေးကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ရာ တိရစ္ဆာန်အဖြစ် ရှုမြင်သတ်မှတ်ကာ သတ်ဖြတ်စားသောက်လေ့ရှိသည့် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်၌ နေထိုင်သည့် ကလေးတို့သည်လည်း ကြင်နာယုယစွာ တိရစ္ဆာန်ဟု မမြင်တော့ဘဲ ချက်ပြုတ်စားသောက်ရသည့် တိရစ္ဆာန်အနေဖြင့် ပြုကျင့်ဆက်ဆံကြမည်။

မူလတန်းကျောင်းသားအရွယ်သို့ ရောက်ရှိလာသည့်အခါ ကလေးတို့သည် အကြီး-အသေး အစီအစဉ်၊ ကိန်းဂဏန်း၊ သင်္ကေတတို့၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် သဘောတရားကို နားလည်နိုင်စွမ်း ရှိလာသည်။ အခြေခံကျသည့် အကျိုး-အကြောင်း ဆက်နွယ်မှုများကိုလည်း နားလည်နိုင်စွမ်း ရှိလာသည်။ ဂဏန်းသင်္ချာ အတွက် အချက် သဘောတရားများကို ၆ နှစ်အရွယ်ဝန်းကျင်တွင် ကောင်းစွာ နားလည် သဘောပေါက်လာသည်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း ဖွံ့ဖြိုးလာသော်လည်း များသောအားဖြင့် သူတို့၏စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုသည် မိမိ အမြင် ရှုထောင့်နှင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအပေါ်၌သာ အဓိက ဗဟိုပြုသည့် “အတ္တဗဟိုပြုစဉ်းစားခြင်း” မျှသာ ဖြစ်သည်။ အသက် ၇ နှစ်ကျော်လာသည့်အခါ ကလေးများက တစ်ဖက်သား၏ အမြင်ရှုထောင့်ကိုပါ ထည့်သွင်း၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိလာသည်။

အသက် ၁၂ နှစ်ကျော်လာသည့်အခါ ကလေးများသည် ခြိမ်းခြောက်မှုအရာများကို ကောင်းစွာစဉ်းစား တွေးခေါ်နိုင်လာသည်။ ပိုမိုရင့်ကျက်ခိုင်မာသော အကြောင်း - အကျိုးဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိလာသည်။ တရားမျှတမှုကို သိနားလည်နိုင်လာသည်။ ပီယာဂျေး၏ သိမှုဖွံ့ဖြိုးခြင်း သီအိုရီအရ အသက် ၁၂ နှစ်နှင့် အထက်သည် သိမှုဖွံ့ဖြိုးခြင်း၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပြီး ကလေးတစ်ယောက်က ထိုအဆင့်သို့ ရောက်ရှိခြင်းသည် သိမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၌ လူလားမြောက်ပြီဟု ဆိုနိုင်သည်။

သင်ယူခြင်းသီအိုရီများ

(Learning Theories)

သင်ကြားခြင်းသည် သင်ယူမှုကို ဖြစ်စေသောအရာ ဖြစ်သည်။ သင်ကြားခြင်း၏ အခြေခံအကျဆုံးသော သဘောတရားမှာ မည်ကဲ့သို့စဉ်းစားမည်နှင့် ၎င်းအကြောင်းအရာ၊ အရာဝတ္ထုများကို ကိုယ်တိုင်မည်သို့ပြုလုပ်မည်တို့ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း အပါအဝင်၊ ကလေး (ကျောင်းသား)များအား သင်ယူမှု ဖြစ်စေရန်အတွက် ကူညီပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင်ကြားခြင်းတွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဖြစ်စဉ်၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း နှင့် ပံ့ပိုးကူညီခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ သင်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ ရရှိသည့် အတွေ့အကြုံရလဒ်အဖြစ်ပေါ်လာသည့် အပြုအမူ (သို့) အသိပညာပြောင်းလဲခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

လူတို့သည် ထာဝစဉ်အမြဲသင်ယူနေယူနေသူများဖြစ်ကြသည်။ ကလေးများသည်လည်း မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသောအရာများကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း လေ့လာသင်ယူနေကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာ၊ဆရာမများက ကလေးများ၏သင်ယူမှုကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းဖြင့် ကလေးတို့၏ အနာဂတ်ဘဝအတွက် အသုံးဝင်မည့်အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုစိတ်နေစိတ်ထားကောင်းများကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ရရှိနိုင်အောင် ဆောင်ရွက် နိုင်ပေသည်။

ပညာရေးပညာရှင်များ ပြုလုပ်သော သုတေသနများမှ အသိပညာများ မည်သို့ရရှိသည်၊ မည်သို့ထိန်းသိမ်းထားသည်၊ မည်သို့ပြန်လည်မှတ်မိစေသည်အစရှိသည့် မတူကွဲပြားသော အခြေခံသဘောတရားများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ ယင်းအခြေခံသဘောတရား များအရ အခြေခံသင်ယူမှုသီအိုရီ (၃) ခု ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ - အပြုအမူဆိုင်ရာသင်ယူခြင်းသီအိုရီ (Behavioural Learning Theory)၊ သိမှုဆိုင်ရာသင်ယူခြင်းသီအိုရီ (Cognitive Learning Theory)နှင့် ကိုယ်တိုင်အသိပညာတည်ဆောက်ခြင်းဆိုင်ရာ သင်ယူခြင်းသီအိုရီ (Constructivist Learning Theory) တို့ ဖြစ်ပါသည်။

(1) တီဂျက်ကွီအမ်အို၊ ဂျီစီအို (Behavioral Learning Theory)

ဤသီအိုရီအရ သင်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ “မြင်တွေ့နိုင်သောအပြုအမူများပြောင်းလဲခြင်း” ဟုသတ်မှတ်ပြီး၊ အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းသည် “လှုံ့ဆော်မှု” (Stimulus) နှင့် “တုံ့ပြန်မှု (Response)” ကြား ဆက်သွယ်မှုတို့မှ တဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ဤအယူအဆအရ ပတ်ဝန်းကျင်၏ တွန်းအားပေးခြင်း (Reinforcement)၊ အပြစ်ပေးခြင်း (Punishment) နှင့် လုပ်ငန်း၏ အဆင့်တိုင်းတွင် အချိန်နှင့် တပြေးညီ တုံ့ပြန်မှုများ (Timely Feedback)ပေးခြင်းဖြင့် ကလေး(ကျောင်းသား) များ၏ အပြုအမူများကို သာမက ခွေး၊ကြောင်၊ကြက် စသည့် တိရစ္ဆာန်တို့ကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ကြောင်းဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ပညာရေးတွင် သင်ယူမှုဖြစ်ရန် အပြစ်ပေးခြင်းထက် ဆုပေးခြင်း၊ မက်လုံးပေးခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်းတို့ကဲ့သို့ အပြုသဘောဆောင်သော တွန်းအားပေးခြင်းသည် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပြစ်ပေးခြင်းသည် ပြစ်ဒဏ်ခံရသောကလေးအား ရှက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်းစသည့်မလိုလားအပ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဖြစ်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အပြစ်ပေးသည်ဆိုရာ၌ ကလေးလိုချင်သော၊နှစ်သက်သောအရာကို မပေးခြင်း (ဥပမာ-ဂိမ်းကစားခွင့်မပြုခြင်း. . .) နှင့် မနှစ်သက်သော အရာများရစေခြင်း (ဥပမာ-အားလပ်ချိန်မှာ အိမ်စာလုပ်ရခြင်း. . .)လည်း အကျုံးဝင်ပါသည်။ ရံဖန်ရံခါ မိဘ၊ ဆရာများသည် မိမိတို့ကလေးကို စာကြိုးစားကြစေလိုသောကြောင့် ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ရိုက်နှက်ခြင်း (Corporal Punishment) စသည်ဖြင့် အပြစ်ပေးတတ်ကြသည်။ အမှန်တကယ်မှာ ကလေး(ကျောင်းသား)အများစုမှာ ပေးမည့်အပြစ်ဒဏ်ကို ကြောက်၍သာ ကြိုးစားတတ်ကြသည်။ စည်းကမ်းလိုက်နာတတ်ကြသည်။ အပြစ်ပေးခြင်းကို ရပ်တန့်လိုက်သည်နှင့် ယင်းတို့သည် ယခင်ကအတိုင်း ပြုမူကြသည်။ အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်း (သင်ယူခြင်း) မဖြစ်မြောက်ချေ။ ထို့ကြောင့် အပြစ်ပေးခြင်းသည် ရေရှည်သင်ယူလိုစိတ်ကို အားမပေးပေ။

အပြစ်ပေးခံရသော ကလေးသည် အားငယ်စိတ်ဓာတ်ကျကာ မိမိကိုယ်ကို အထင်သေးစိတ်များ ဝင်လာနိုင်ကာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပညာရှင် B.F.Skinner ကအပြစ်ပေးခြင်းသည် သင်ယူမှုကိုအဟန့်အတားဖြစ်စေသဖြင့် အားမပေးခဲ့ပေ။ လူတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသည့် အပြုသဘောဆောင်သော တွန်းအားပေးခြင်းမျိုး ဖြစ်သည့် ဆုပေးခြင်း (ပထမရရင် လိုချင်တဲ့ ပြိုင်ဘီးလေး ဝယ်ပေးမယ်. . .)၊ ချီးမွမ်းပေးခြင်း (တိုးတက်အောင်မြင်မှုရှိပါက အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း)၊ မက်လုံးပေးခြင်း(ဒီသင်ခန်းစာသင်ပြီးရင် ကစားကွင်းလိုက်ပို့ပေးမယ်. . .) စသည်တို့ကသာ ကလေးကို ပိုမိုနှစ်ခြိုက်စွာ သင်ယူစေသည်။ သတိပြုရမည့်အချက်တစ်ခုမှာ ကလေးကို လိုသည်ထက် ပို၍ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကလေး၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုထက်လျော့၍ ချီးမြှင့်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားရမည်။ ထို့အပြင် ကလေးများ သင်ယူချင်စိတ်ဖြစ်လာအောင် သူတို့မနှစ်သက်သောကိစ္စတစ်ခုခုကိုမလုပ်စေခြင်း (အိမ်စာပြီးအောင်လုပ်ထားပါက မနက်စောစော မထစေခြင်း စသည်ဖြင့်) လည်းတွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။

စာသင်ခန်းတွင် အသုံးပြုနိုင်သော အပြုအမူဆိုင်ရာသင်ယူခြင်း သီအိုရီနမူနာအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်ယူသောအကြောင်းအရာများကို မှတ်မိစေရန် မကြာခဏ ပြန်လည်ရွတ်ဆိုခြင်း ပြုလုပ်သည်။ ဥပမာ- ကဗျာ၊ အလင်္ကာများ၊ နိတိများမှတ်မိစေခြင်း

- (၁-၁) ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် အမှားပြင်ဆင်ခြင်းသည် သင်ယူမှုကို တိုးတက်စေပြီး စွဲမြဲစေသည်။ (ဥပမာ - ကွန်ပျူတာစာစီ စာရိုက်သင်ခြင်း၊ အရေး၊ အဖတ်၊ အတွက် သင်ကြားရသော ဘာသာစကား (မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်စာနှင့်သင်္ချာဘာသာ)များတွင် စတင်သင်ကြားသူ ကလေးများသည် အကွဲရာစာလုံးများ၊ စကားလုံးများ၊ သင်္ချာလုပ်ထုံးတစ်ခုခုကိုထပ်တလဲလဲလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သင်ကြားခြင်း၊ မှားလျှင်ချက်ချင်း အမှန်ပြင်ပေးခြင်းဖြင့် သင်ယူစေခြင်း)
- (၁-၂) လွယ်ရာမှ ခက်ရာသို့ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်သင်ယူသင့်သည်။ (ဥပမာ- သင်္ချာပညာများကို ကိန်းပြောင်းဖွဲ့မှုမပါသော ပညာများကို အရင်ဖြေရှင်းစေပြီးမှ ကိန်းပြောင်းဖွဲ့မှုပါသော ပညာများဖြေရှင်းစေခြင်း)
- (၁-၃) သင်ယူမှုဖြစ်ရန် တွန်းအားပေးခြင်းသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ဥပမာ- ကျောင်းသားများထပ်မံလုပ်ဆောင်ရန် မက်လုံးပေးသော Bonus points, Participation points များပေးခြင်း၊ ကောင်းသောအပြုအမူ ပြုလုပ်ပါက “သိပ်တော် တာပဲ” စသည်ဖြင့် ချီးကျူးပေးခြင်း (Verbal reinforcement)
- (၁-၄) သင်ယူမှုရလဒ်များကို ကြိုတင်ချမှတ်ထားရသည်။ (ဥပမာ- သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရာတွင် အစကတည်းက သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်များ ချမှတ်ထားခြင်း)

အပြုအမူဆိုင်ရာသီအိုရီသည် အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းကို သေချာစွာ ရှင်းပြနိုင်သော်လည်း သင်ယူမှုကိုဖြစ်စေသော မမြင်တွေ့နိုင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်း (သို့) လုပ်ငန်းစဉ်များကို အလေးမပေးခဲ့သော ပညာရှင်များက ဝေဖန်ထောက်ပြလာကာ သီအိုရီဆိုင်ရာ သင်ယူခြင်း သီအိုရီ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

(2) *oŋq & moi, jci oŋt & D(Cognitive Learning Theory)*

သီအိုရီဆိုင်ရာသင်ယူခြင်းသီအိုရီအရ သင်ယူခြင်းသည် အချက်အလက်များကို ကိုယ်တွင်း၌ အဆင့်ဆင့် ဖွဲ့စည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟုဆိုသည်။ ဤသီအိုရီအရ လူများသည် အချက်အလက်များကို မည်သို့သိရှိသည်၊ မည်သို့စဉ်းစားသည်၊ မည်သို့မှတ်မိသည်၊ မည်သို့ပြဿနာဖြေရှင်းသည်အစရှိသောသင်ယူခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်ကို အလေးထားသည်။ သင်ယူသူသည် အသိပညာအသစ်ကို ရရှိခြင်း (သို့) ရှိပြီးအသိပညာကိုထပ်ဖြည့်ခြင်း (သို့) ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် သင်ယူမှု ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သိမှုဆိုင်ရာပညာရှင်များသည် ကလေးများ၏အသက်အရွယ်အလိုက် အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ တစ်ဦးချင်း ကွဲပြားခြားနားမှု၊ သိနားလည်မှုတို့ကို အလေးပေး လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ပညာရေးသည် ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအလိုက် ဆီလျော်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ယူမှုပစ္စည်းများနှင့် သင်ကြားခြင်းတို့မှာ ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် သိမှုအပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များနှင့် ၎င်းတို့၏ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု လိုအပ်ချက်များနှင့် သင့်တော်ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် လိုအပ်သည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကလေးကိုယ်တိုင် အစပျိုးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် တက်ကြွစွာပါဝင်ခြင်းသည် သင်ယူမှုတွင် အလွန်အရေးပါသည်။ စာသင်ခန်းတွင်အသုံးပြုနိုင်သော သိမှုဆိုင်ရာသင်ယူခြင်း သီအိုရီနမူနာအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

- (၂-၁) အဆုံးသတ်ရလဒ်များသာမက ကလေး၏ စဉ်းစားမှုလုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်ကိုလည်း အလေးပေးရမည်။
(ဥပမာ - သင်ကြားပြီးသော သင်ခန်းစာအပေါ် အဖြေမည်သို့ရရှိခဲ့သည်ကို ပြန်ပြောပြစေခြင်း)
- (၂-၂) ကျောင်းသားများသည် သိပြီးအသိပညာနှင့် သိမှုအသစ် (သတင်းအချက်အလက်အသစ်)ကို ပေါင်းစပ်နိုင်ပြီး သင်ကြားနည်းများကို အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် စနစ်တကျ စီစဉ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။
- (၂-၃) သင်ယူသည့်အကြောင်းအရာသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိပါက ပိုမိုလွယ်ကူစွာနှင့် ကြာရှည်စွာ မှတ်မိနိုင်သည်။ ထိုသို့ ကြာရှည်စွာမှတ်မိစေရန် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်-
 - ▶ သတင်းအချက်အလက်များကို မျိုးတူစုခြင်း (သို့) အပိုင်းများခွဲခြင်း
(ဥပမာ- ဖုန်းနံပါတ်များကို ၄လုံးတစ်တွဲ၊ ၃လုံးတစ်တွဲ စသည့်ဖြင့် ခွဲ၍မှတ်သားခြင်း)
 - ▶ အသိပညာများကိုချိတ်ဆက်ခြင်း ဆိုလိုသည်မှာ ယခင်သိပြီးသော အကြောင်းအရာနှင့် အသိပညာအသစ်ကို ဆက်သွယ်ပေးခြင်း (ဥပမာ- သင်္ချာဘာသာ၌ အစားထိုးလုပ်ထုံးအကြောင်းသင်ရန် ‘အနုတ်’ လုပ်ထုံးအကြောင်းနှင့် ဆက်စပ်သင်ကြားခြင်းကဲ့သို့)

မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်ရန်အတွက် မှတ်ဉာဏ်ကူများ (mnemonics) ကိုအသုံးပြုခြင်း၊ ဥပမာ-မှတ်သားရန်အတွက် ရှုတ်ဆိုရလွယ်ကူအောင် စီစဉ်ထားသော အရာများ (ဥပမာ- တစ်နှစ်တွင်ရှိသောလများ၏ ရက်များကို မှတ်မိအောင်လုပ်ထားသောစာပိုဒ် “ရက်သုံးဆယ်မှာ စက်တင်ဘာ၊ ဧပြီ၊ ဇွန်နဲ့ နိုဝင်ဘာ၊ ကျန်လများမှာ သုံးဆယ့်တစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ နှစ်ဆယ့်ရှစ်” ကဲ့သို့အရာများ) ဤသီအိုရီအရ ဆရာ၏အရေးကြီးဆုံးတာဝန်မှာ သင်ခန်းစာကို ရှင်းလင်းစွာစုစည်းတင်ပြခြင်း၊ သင်ယူသူများ၏ ရှိပြီး အသိပညာနှင့်ဆက်စပ်ပေးခြင်း၊ သင်ခန်းစာများကို အမှန်တကယ်နားလည်ခြင်း အခြေအနေသစ်တွင် ပြန်လည်အသုံးချနိုင်စေခြင်းဖြင့် သင်ယူသူအတွက်အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အကြောင်းအရာ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ပြန်လည်လုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်ရန်အတွက် လူ့အခွင့်အရေးများ ထိခိုက်မှုများကို အခြားသူများ၏ လူ့အခွင့်အရေးများကို အပြန်အလှန် နားလည်လေးစားပြီး ကမ္ဘာကြီးတွင် ငြိမ်းချမ်းစွာအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်ရန်၊ သိရှိကျင့်သုံးရမည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေး ကြေညာစာတမ်းနှင့် ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂညီလာခံသဘောတူစာချုပ်ကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

(1) တိုင်းရင်းသားများ၏ လူ့အခွင့်အရေးများ

- (အပိုဒ် ၁) လူတိုင်းမွေးဖွားပြီးကတည်းက တူညီသော လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးရှိရမည်။
- (အပိုဒ် ၂) လူတိုင်း အသားအရောင်၊ လိင်၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ ကျား၊ မ မရွေး တန်းတူညီမျှဖြစ်သည်။
- (အပိုဒ် ၃) လူတိုင်းအသက်ရှင်ခွင့် လုံခြုံခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၄) မည်သူ့ကိုမျှ ကျွန်ုပ်တို့အဖြစ်စေခိုင်းခြင်းမပြုရ။
- (အပိုဒ် ၅) မည်သူ့ကိုမျှ မတရားနှိပ်စက်ခြင်း၊ လူမဆန်စွာဆက်ဆံခြင်း မရှိစေရ။
- (အပိုဒ် ၆) လူတိုင်း တရားဥပဒေရှေ့တွင် လူကဲ့သို့ဆက်ဆံခံရမည်။
- (အပိုဒ် ၇) လူတိုင်း တရားဥပဒေရှေ့တွင် တန်းတူဖြစ်သည်။ကျောသား၊ ရင်သား မခွဲခြားရ။
- (အပိုဒ် ၈) အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံရပါက ဥပဒေအကူအညီယူခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၉) မည်သူ့ကိုမျှ ဥပဒေမဲ့ဖမ်းဆီးခြင်းနှင့်ထုတ်ခြင်းမပြုရ။
- (အပိုဒ် ၁၀) လူတိုင်းမျှတသော တရားစီရင်မှုခံခွင့်ရှိသည်။လူအများကြားနာနိုင်သော တရားရုံးဖြစ်ရမည်။
- (အပိုဒ် ၁၁) အပြစ်ရှိသည်ဟု ခိုင်လုံသော အထောက်အထားမရှိမချင်း ထိုသူသည် အပြစ်မရှိ။
- (အပိုဒ် ၁၂) မကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အခြားသူ၏ စာများဖောက်ခြင်း၊ အိမ်အတွင်းဝင်ရောက်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။
- (အပိုဒ် ၁၃) လူတိုင်း မိမိတိုင်းပြည်အတွင်းလွတ်လပ်စွာသွားလာခွင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၁၄) မတရားအပြစ်ပေးခံရမည်ဆိုပါက အခြားနိုင်ငံတွင် ခိုလှုံခွင့်တောင်းခံနိုင်သည်။
- (အပိုဒ် ၁၅) လူတိုင်းနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံတွင် နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့်ရှိသည်။ဆန္ဒရှိပါက အခြားနိုင်ငံသားအဖြစ် ခံယူခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၁၆) အရွယ်ရောက်ပြီးသော ကျား၊မ တိုင်း မိမိဆန္ဒဖြင့် လက်ထပ်ခွင့်၊အိမ်ယာထူထောင်ခွင့် ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၁၇) လူတိုင်းကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၁၈) လူတိုင်းလွတ်လပ်စွာကိုးကွယ်ခွင့်ရှိသည်။ဆန္ဒရှိပါက အခြားဘာသာသို့ ကူးပြောင်းနိုင်သည်။
- (အပိုဒ် ၁၉) လူတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ထင်မြင်ယူဆခွင့်၊ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်နှင့် သတင်းရယူခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၀) လူတိုင်းငြိမ်းချမ်းသောနည်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော အဖွဲ့အစည်းများသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်၊စုဝေးခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၁) လူတိုင်းမိမိတိုင်းပြည်၏ အစိုးရကို ဆန္ဒမဲဖြင့် ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၂) လူတိုင်းလူမှုဘဝ ဖူလုံရေးခံစားခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၃) လူတိုင်းသင့်တင့်သောလစာဖြင့် အလုပ်သမားသမဂ္ဂသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်ရှိသည်။

- (အပိုဒ် ၂၄) လူတိုင်းအပန်းဖြေ အနားယူခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၅) လူတိုင်း လုံလောက်သော လူနေမှုအဆင့်အတန်းနှင့် ဆေးကုသခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၆) လူတိုင်း ပညာသင်ခွင့်ရှိသည်။ အနိမ့်ဆုံးမူလတန်းပညာကို အခမဲ့သင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၇) လူတိုင်းမိမိပတ်ဝန်းကျင်၏ ယဉ်ကျေးမှုတွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၈) လူတိုင်း ဤစာတမ်းပါ အခွင့်အရေးများကို လေးစားရမည်။
- (အပိုဒ် ၂၉) လူတိုင်းအခြားသူ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားရမည်။
- (အပိုဒ် ၃၀) ဤစာတမ်းပါ အခွင့်အရေးများကို မည်သူမျှ မချိုးဖောက်ရ။

(2) uav;oli , ftclfta&rsn;qll&m ukvor*%n&vmlchloabmvmvpmc&yl

ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂညီလာခံသဘောတူစာချုပ်ကို လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ ပြန်လည်ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသဘောတူစာချုပ်ကို နိုင်ငံ ၁၉၁ နိုင်ငံက လက်မှတ်ရေးထိုးထားပါသည်။ သဘောတူစာချုပ်တွင် စုစုပေါင်းအပိုဒ် ၅၄ ခု ပါဝင်ပါသည်။ အပိုဒ် ၄၃ မှ ၅၄ သည် ကလေးသူငယ်များ ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများရရှိစေရန် အစိုးရများနှင့် နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများက မည်သို့လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်ကြောင်း ပြဋ္ဌာန်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစာချုပ်ကို မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရက ၁၉၉၁ ခုနှစ်က အဖွဲ့နိုင်ငံအဖြစ် လက်မှတ် ရေးထိုးခဲ့ပါသည်။

- (အပိုဒ် ၁) အသက် ၁၈ နှစ်အောက်မည်သူမဆို ဤအခွင့်အရေးများကို ခံစားခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂) ကလေးသူငယ်များအားလုံး ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမှ အကာအကွယ်ရပိုင်ခွင့်ရရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မည်သူမျှ အသားအရောင်၊ ကျား-မ ၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု၊ ပြောဆိုသော ဘာသာစကား၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု (သို့မဟုတ်) ချမ်းသာ-ဆင်းရဲ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကလေးသူငယ်များကို ဆိုးဝါးစွာ ဆက်ဆံခွင့်မရှိပါ။
- (အပိုဒ် ၃) အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းက ကလေးသူငယ်များအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် အမြဲတစေ လုပ်ဆောင်ပေးသင့်သည်။
- (အပိုဒ် ၄) ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် မိမိတို့၏အခွင့်အရေးများ အကောင်အထည်ပေါ်လာအောင်အစိုးရက ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကို ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၅) မည်သည့်ကလေးသူငယ်မဆို မိဘများနှင့် မိသားစုထံမှ လမ်းညွှန်မှု ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၆) ကလေးသူငယ်တိုင်းသည် အသက်ရှင်ရပ်တည်ခွင့် ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၇) ကလေးသူငယ်တိုင်းသည် အမည်နှင့် လူမျိုး ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၈) ကလေးသူငယ်တိုင်းသည် အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၉) ကလေးသူငယ်တိုင်းသည် မိမိအတွက် ဆိုးဝါးသော အခြေအနေမျိုး၌ နေခြင်းမှလွဲ၍ မိဘများနှင့် နေထိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၁၀) ကလေးသူငယ်နှင့် သူ၏ မိဘများသည် တစ်နိုင်ငံတည်းတွင် နေထိုင်ရခြင်း မဟုတ်လျှင် ၎င်းအနေဖြင့် မိဘများနှင့်အတူတကွ ပြန်လည်ပေါင်းဆုံ၍ နေထိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၁၁) မည်သည့်ကလေးသူငယ်ကိုမဆို ပြန်ပေးဆွဲခြင်းမပြုရပါ။
- (အပိုဒ် ၁၂) ကလေးသူငယ်များအားလုံးတွင် ထင်မြင်ချက်ရှိပိုင်ခွင့်၊ ၎င်းထင်မြင်ချက်ကို အခြားသူများက အလေးအနက် နားထောင်သဘောထားသည်ကို ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၁၃) အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများကို မချိုးဖောက်ပါက ကလေးသူငယ်များအားလုံးတွင် အကြောင်းအရာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပိုင်ခွင့်နှင့် အနုပညာဖန်တီးခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် စာရေးခြင်းတို့အား မိမိတွေးထင်သည်ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၁၄) ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် မိဘများ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် နှစ်သက်ရာကို တွေးထင်နိုင်ခွင့်၊ နှစ်သက်သော ဘာသာအယူဝါဒကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်ရှိသည်။

- (အပိုဒ် ၁၅) အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးကို မချိုးဖောက်ပါက ကလေးသူငယ်များအားလုံးတွင် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် အတူရှိခွင့်၊ ကလပ်အသင်းများသို့ ဝင်ရောက်ခွင့်နှင့် တည်ထောင်ခွင့်များရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၁၆) ကလေးသူငယ်များအားလုံးတွင် သီးခြားလွတ်လပ်စွာ နေထိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ဥပမာ - ဒိုင်ယာရီရေးသားခွင့်ရှိပြီး ၎င်းဒိုင်ယာရီကို အခြားသူများက ကြည့်ရှုခွင့်မရှိပါ။
- (အပိုဒ် ၁၇) မည်သည့် ကလေးသူငယ်မဆို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား စသည့်လူထုဆက်သွယ်ရေး လုပ်ငန်းများမှ သတင်းအချက်အလက်များ ရယူစုဆောင်းနိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ကလေးသူငယ်များကို ၎င်းတို့အန္တရာယ် ဖြစ်စေသည့် သတင်းအချက်အလက်များယူခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသင့်သည်။
- (အပိုဒ် ၁၈) ကလေးသူငယ်များအားလုံးတွင် ဖြစ်နိုင်ပါက မိဘများနှင့်အတူ ကြီးပြင်းအရွယ်ရောက်လာခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၁၉) ကလေးသူငယ်များအားလုံးတွင် နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ခံရခြင်း၊ ဆိုးဝါးစွာဆက်ဆံခံရခြင်း တို့မှအကာအကွယ် ရရှိပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၀) မည်သည့်ကလေးသူငယ်မဆို မိဘများနှင့် အတူနေထိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်လျှင် အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု နှင့် အကူအညီရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၁) မည်သည့်ကလေးသူငယ်မဆို မွေးစားခြင်းခံရလျှင် (သို့မဟုတ်) ပြုစုပျိုးထောင်ရန် အခြားမိသားစုသို့ အပ်နှံခြင်းခံရလျှင် (သို့မဟုတ်) ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုခံယူ၍ နေထိုင်ရလျှင် အကောင်းဆုံးပြုစု စောင့်ရှောက်မှုကို ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၂) မည်သည့်ကလေးသူငယ်မဆို ဒုက္ခဖြစ်လျှင် အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အကူအညီ ရပိုင်ခွင့် ရှိသည်။ ဒုက္ခသည် ဟုဆိုရာတွင် မိမိနိုင်ငံ၌ နေထိုင်ရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုမရှိ၍ နိုင်ငံမှ ထွက်ခွာခဲ့ရသူ ဖြစ်သည်။
- (အပိုဒ် ၂၃) ကလေးသူငယ်တိုင်း စိတ်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) ရုပ်ပိုင်းမသန်စွမ်းသူဖြစ်ခဲ့လျှင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အပြည့်အဝရရှိ သည့်ဘဝတွင် နေထိုင်ရန် အကူအညီရရှိရေးအတွက် အထူးပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပညာသင်ကြားမှု ရပိုင်ခွင့် ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၄) ကလေးသူငယ်အားလုံးသည် ရရှိနိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ကျန်းမာရေး၊ ဆေးဝါးကုသမှု ရရှိရန်နှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရေးအတွက် အကူအညီပေးနိုင်မည့် သုတပညာတို့ ရရှိရန် အခွင့်အရေးရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၅) မည်သည့်ကလေးသူငယ်မဆို မိမိ၏ နေအိမ်မဟုတ်သောနေရာ၌ စောင့်ရှောက်ခံထားရမည်ဆိုပါက နေရေးထိုင်ရေး အစီအမံများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပေးခြင်းကို ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၆) မည်သည့်ကလေးသူငယ်မဆို ဆင်းရဲနွမ်းပါးပါက (သို့မဟုတ်) ချို့တဲ့ပါက အစိုးရထံမှ အကူအညီရရှိ ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၇) ကလေးသူငယ်တိုင်းသည် သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်းမွန်သည့် လူနေမှုအဆင့်အတန်းကို ရရှိပိုင်ခွင့် ရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံရမည်။
- (အပိုဒ် ၂၈) ကလေးသူငယ်အားလုံးသည် ပညာသင်ကြားနိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၂၉) ကလေးသူငယ်အားလုံးသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများကို တတ်နိုင်သမျှ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်၊ အခြားသူများ၏ အခွင့်အရေးများ၊ တန်ဖိုးများနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို လေးစားရန် အားပေးသည့် ပညာသင်ကြားမှုကို ရရှိပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၃၀) မည်သည့်ကလေးသူငယ်မဆို လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု (သို့မဟုတ်) ဘာသာစကားကြောင့် လူနည်းစုအုပ်စုတွင် ပါဝင်ပါက မိမိ၏ ယဉ်ကျေးမှုကို တွေ့ကြုံခံစားခွင့်၊ မိမိ၏ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုအတိုင်း ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်နှင့် မိမိ၏ ဘာသာစကားကို အသုံးပြုခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၃၁) ကလေးသူငယ်တိုင်း ကစားခုန်စားခြင်းနှင့် အားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ တေးဂီတတီးမှုတ်ခြင်းနှင့် ပြဇာတ်ကပြခြင်းတို့အား အနားယူအပန်းဖြေခွင့်ရှိသည်။

- (အပိုဒ် ၃၂) ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးကို ထိခိုက်စေမည့် အလုပ်အကိုင်များ လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ အကာအကွယ်ရပိုင်ခွင့် ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၃၃) ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် ဘေးအန္တရာယ်များသော မူးယစ်ဆေးဝါးများမှ အကာအကွယ်ရရှိပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၃၄) ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် လိင်မှုဆိုင်ရာ စော်ကားညှဉ်းပန်းခြင်းမှ အကာအကွယ်ရရှိပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၃၅) မည်သူမျှ ကလေးသူငယ်ကို ရောင်းချခြင်း (သို့မဟုတ်) လူကုန်ကူးခြင်း ပြုလုပ်ခွင့် မရှိ။
- (အပိုဒ် ၃၆) ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် မည်သည့်ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်ခြင်းမျိုးမှမဆို အကာအကွယ် ရရှိပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၃၇) ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် ရက်စက်သော (သို့မဟုတ်) ထိခိုက်နာကျင်စေသော နည်းလမ်းဖြင့် ပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းကို မခံထိုက်စေရဆိုသည့် အခွင့်အရေးရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၃၈) ကလေးသူငယ်များအားလုံးသည် စစ်ပွဲကာလအတွင်း အကာအကွယ် ရရှိပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ အသက် ၁၅နှစ်အောက်ဖြစ်ပါက လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့အတွင်းဝင်ရောက်ခြင်း၊ စစ်ပွဲတွင် ပါဝင်တိုက်ခိုက်ခြင်း မပြုစေရ။
- (အပိုဒ် ၃၉) မည်သည့်ကလေးသူငယ်မဆို နာကျင်ထိခိုက်ခံရလျှင်၊ လျစ်လျူရှုခံရလျှင် (သို့မဟုတ်) ဆိုးဝါးစွာ ဆက်ဆံခြင်းခံရလျှင် အကူအညီရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၄၀) မည်သည့်ကလေးသူငယ်မဆို တရားဥပဒေကို ချိုးဖောက်သည်ဟု စွပ်စွဲခြင်းကိုခံရလျှင် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အကူအညီရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၄၁) မိမိနိုင်ငံ (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံတကာဥပဒေများတွင် ယခုဖော်ပြပါရှိသော အခွင့်အရေးများထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အခွင့်အရေးများရှိခဲ့လျှင် ကလေးသူငယ်များသည် ၎င်းအခွင့်အရေးများကို ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- (အပိုဒ် ၄၂) အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် ကလေးသူငယ်များအားလုံး ဤသဘောတူစာချုပ်ကို သိသင့်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များ အပါအဝင်အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးများကို သိရှိနားလည်သင့်ပါသည်။



ကလေးသူငယ်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များကို ခြေရာခံခြင်း

Psychological first aid for children and adolescents

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စဉ်ကာလအတွင်း ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်လူရွယ်များသည် လူကြီးများ နည်းတူ စိတ်ဆင်းရဲ ပူပန်သောက ခံစားရပါသည်။ အကြမ်းဖက်စစ်တပ်၏ စစ်ဘေးဒဏ်နှင့် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာပြုမူနေမှုများကြောင့် နိုင်ငံအနှံ့တွင် ပြည်သူများ၊ လူငယ်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ အားလုံးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမလုံခြုံမှုများ၊ ထိခိုက်ခံစားနေမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။ ထိုသို့အခက်အခဲများစွာနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော ကလေးသူငယ်များကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စိတ်ကျန်းမာစွာ ဆက်လက်ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရန် ၎င်းတို့နှင့် အနီးကပ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေသော မိသားစုဝင်များ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီများ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများ ကိုနေအိမ်အခြေပြုသင်ကြားပေးရင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုပါ ပေးနိုင်ရန်အတွက် ကလေးသူငယ်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးသူနာပြုခြင်း နည်းနာများကို ပြုစုဖော်ပြအပ်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များကို ခြေရာခံခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးသူနာပြုခြင်းဆိုသည်မှာ အခက်အခဲနှင့် ကြုံကြိုက်ကြရသော ကလေးသူငယ်၊ လူရွယ်လူကြီး အားလုံးအတွက် ကနဦးအားပေးကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ရှေးဦးသူနာ ပြုစုနည်းများဖြင့် ပြုစုကုသပေးကြသကဲ့သို့ လတ်တလော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နာကျင် ခံစားနေရသူများကိုလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများဖြင့် စောင့်ရှောက်ပြုစုပေးနိုင်ပါသည်။

ရေကြီးခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း စသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ စစ်ပွဲများ ဖြစ်ပွားခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများဆုံးရှုံးခြင်း၊ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် သေကွဲရှင်ကွဲ ကွဲကွာရခြင်း စသည့် ဘေးဒုက္ခများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရာတွင် ကလေးသူငယ်များသည် ထိခိုက်လွယ်သောသူများဖြစ်ကြသဖြင့် အထူးဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များအတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီး ပေးခြင်း၊ ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကြုံတွေ့ခံစားနေရသော စိတ်ထိခိုက်ပင်ပန်းမှုများကို လျော့ပါးသက်သာစေပြီး နောက်ဆက်တွဲစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဖြစ်မှသာမဟုတ်၊ မည်သူမဆို လက်တွေ့ကျကျ လွယ်ကူရိုးရှင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သောလုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အပြုစုခံကလေးသူငယ်၏ စိတ်ဆန္ဒ၊ ခံစားချက်၊ လိုအပ်ချက်များ၊ အခွင့်အရေးများကို စွက်ဖက်ခြင်း၊ လွှမ်းမိုးချုပ်ချယ်ခြင်း မလုပ်မိစေရန် အရေးကြီးပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းတွင် အစားအစာ၊ သောက်သုံးရေ၊ နေစရာနေရာ၊ ဆေးဝါးကုသမှု အစရှိသည့် အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များရရှိရန် ကူညီပေးခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရ၍ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားနေသူများကို စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိစေရန် နှစ်သိမ့်အားပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့လိုအပ်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည့်အဆက်အသွယ်များ၊ သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေစုဆောင်းပေးခြင်းနှင့် ထပ်မံကြုံတွေ့လာရနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များမှ တားဆီးကာကွယ်ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ကလေးသူငယ်များအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှုများအပေါ် အခြေခံ၍ ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များ၊ တုံ့ပြန်မှုများကို နားလည်လက်ခံပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများသည် လူကြီးတစ်ယောက်နည်းတူ ထိခိုက်ခံစားကြရသော်လည်း လူကြီးတစ်ယောက်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ပြုမူနိုင်မည် မဟုတ်သည်ကို သတိပြုကြစေလိုပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးသူငယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရပါက အောက်ပါအပြုအမူများ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

- (၁) စိုးရိမ်ကြောက်လန့်သည့် လက္ခဏာများ (မျက်နှာသွင်ပြင်သည် ကြောက်ရွံ့သည့်အမူအရာပေါ်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျား အေးစက်တုန်ယင်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ဇောချွေးပြန်ခြင်း စသည်ဖြင့်)
- (၂) ၎င်းတို့၏ ချစ်ခင်အားကိုးရသူများ ထိခိုက်နာကျင်မည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း
- (၃) ၎င်းတို့ ချစ်ခင်တွယ်တာသူများနှင့် ခွဲခွာ၊ ကွဲကွာရမည်ကို တွေးတောပူပန်ခြင်း

- (၄) ၎င်းတို့ နေထိုင်ကြီးပြင်းရာ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုက်အမြုံ ပျက်စီးသည်ကို (သို့မဟုတ်) ဖျက်ဆီးခံရသည်ကို မြင်တွေ့ခံစားရခြင်းကြောင့် အံ့ဩတုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်ပူခြင်း၊ စသည် ခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- (၅) မိသားစုဝင်များနှင့် တကွတပြားဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော တုံ့ပြန်မှုများ ဥပမာ- စိတ်လုံခြုံမှုပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အားငယ်ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစားအသောက်ကျွေးရခက်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ အုပ်ထိန်းသူအား အချိန်ပြည့်တွယ်ကပ်နေလိုခြင်း၊ မပျော်ရွှင်နိုင်ခြင်း
- (၆) အလွန်ငယ်ရွယ်သော ကလေးများတွင် ငိုကြွေးခြင်း၊ ဂျီကျခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပြီး ဆယ်ကျော်သက်များတွင် မှိုင်တွေခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ ကလန်ကဆန်လုပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်း
- (၇) အိပ်ချိန်လျော့ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် အိမ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း မကြာခဏလန့်နိုးခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

အသက် (၆) နှစ်နှင့် အသက် (၆) နှစ်အောက်

အသက် (၆) နှစ်နှင့် (၆) နှစ်အောက် ကလေးများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားနေရပါက ၎င်းတို့၏အဓိက ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ (primary care giver such as mother/ father, grandmother, nanny) ကို အလွန်အမင်းတွယ်ကပ်နေခြင်း၊ ကြီးထွားမှုဖွံ့ဖြိုးမှုနှုန်းနှောင့်နှေးနေခြင်း၊ နှောင့်နှေးယုတ်လျော့သွားခြင်း၊ (ဥပမာ- စကားစပြောတတ်နေသော ကလေးသည် စကားမပြောတတ်သေးသော ကလေးကဲ့သို့ ပြောဆိုပြုမူခြင်း၊ လမ်းလျှောက်တတ် နေပြီးသော ကလေးသည် လေးဘက်တွားသာ သွားခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်းထိန်းသည့် အမူအကျင့်ရပြီးနေသော ကလေးသည် ဆီး၊ ဝမ်း မထိန်းနိုင် တော့ခြင်း စသည်ဖြင့်)၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသွားခြင်း (ယခင်က သွက်လက်ချက်ချာသော ကလေးသည် ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း တွေဝေငေးမောနေခြင်း၊ ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်သွားခြင်း) သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် ယောက်ယက်ခက်လှုပ်ရှားနေခြင်း၊ မကစားတော့ခြင်း သို့မဟုတ် ကစားနည်းဖြင့် ကစားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကစားရာတွင် အဓိပ္ပာယ်မဲ့ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်ခြင်း (Repetitive play)၊ စကားနည်းသွားခြင်း၊ ဆိုးရွားသော အဖြစ်အပျက်များ ထပ်မံဖြစ်ပွားတော့မည်ဟု တွေးတောပူပန်ကာ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိမ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း၊ အလွယ်တကူစိတ်ရှုပ်ထွေးတတ်ခြင်း၊ အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်တိုခြင်းများ တွေ့ရလေ့ရှိပါသည်။ တစ်ချို့သော ကလေးများတွင် ၎င်းတို့ အသက်အရွယ်နှင့် မမျှသော မိသားစုတာဝန်ကို ပုခုံးပြောင်း ထမ်းဆောင်ရသည့် အတွက် ပုံမှန်ထက် ခက်ခဲပင်ပန်းကြရသည်ကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။

အသက် (၇) နှစ်နှင့် အသက် (၁၂) နှစ်အောက်

အသက် (၇) နှစ်မှ (၁၂) နှစ်အရွယ် ကလေးများတွင် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော လက္ခဏာများအပြင် အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် သင်ယူမှတ်သားနိုင်စွမ်းကျဆင်းခြင်း၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ခွာနေလိုခြင်း၊ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်ဆိုးကို ထပ်ခါတလဲလဲပြောဆိုခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ကျောင်းမသွားလိုခြင်း (ကျောင်းတက်ရန် ငြင်းဆိုခြင်း)၊ ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါမရှိသော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခံစားရသော လက္ခဏာများ (မူးဝေခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ခြေလက်ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း စသည်တို့) မကြာခဏဖြစ်ပွားခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားနေရခြင်း နှင့် အခြားသူများအပေါ် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်ကို တွေ့ရလေ့ရှိပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခါ အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ရှိသူဟု ခံစားရခြင်း၊ အခြားသူများကို အကူအညီမပေးနိုင်သည့်အတွက် ရှက်ရွံ့အားငယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ လောကတွင် ကံအဆိုးဆုံးဟု ခံစားနေခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သူများနှင့်ဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းနှင့် အနာဂတ် ပျောက်ဆုံးနေသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၏ ဆိုဆုံးမမှုကို မနာခံဘဲ ဆန့်ကျင်ခြင်း၊ အန္တရာယ် များသော အပြုအမူများ/ မိမိကိုယ်မိမိဖျက်ဆီးရာ ရောက်သည့် အပြုအမူများ (ဥပမာ - အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း၊ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ သေကြောင်းကြုံစည်ခြင်း စသည်ဖြင့်) ကို တွေ့ရလေ့ရှိပါသည်။

ကလေးသူငယ်နှင့်အသက်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေခံအားလုံးကို အားပေးထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် အခြေခံအားလုံးကို အားပေးထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် အခြေခံအားလုံးကို အားပေးထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်နာကျင်ခံစားနေရသူများတွင် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းဆိုင်ရာ မူမမှန်ခြင်း၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ မူမမှန်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ မူမမှန်ခြင်း၊ လက္ခဏာရပ်များသည် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရလေ့ရှိပါသည်။ ကလေးသူငယ်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် တွေ့ရလေ့ရှိသော အသက်အရွယ်အလိုက်စိတ်ပိုင်းနှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကို အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိရပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို မိသားစုမှ အလျင်မြန်ဆုံးကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးပြီး ပိုမိုဆိုးရွားပြင်းထန်လာပါက သက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသမှု ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များထံတွင် ဆွေးနွေးကုသမှုများ ပံ့ပိုးမှုပြုလုပ်၍ စောင့်ရှောက် ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးသူငယ်နှင့်အသက်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေခံအားလုံးကို အားပေးထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် အခြေခံအားလုံးကို အားပေးထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် အခြေခံအားလုံးကို အားပေးထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက်

အသက်အရွယ်	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းဆိုင်ရာ မူမမှန်ခြင်း	အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာမူမမှန်ခြင်း	စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာမူမမှန်ခြင်း
မွေးကင်းစမှ (၅) နှစ်အောက်အတွင်း	<ul style="list-style-type: none"> အစားနည်းခြင်း ကြီးထွားမှုနှုန်းနှေးခြင်း ကြွက်သား ကြံ့ခိုင်မှုအားနည်းခြင်း သက်ဆိုင်ရာအသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှုမှတ်တိုင်များ နောက်ကျခြင်း (ဥပမာ- ပြုံးခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ တခြားသူများနှင့် တုံ့ပြန်ဆက်သွယ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း စသည်) 		<ul style="list-style-type: none"> အလွန်အမင်းငိုခြင်း၊ မိဘ(သို့) အုပ်ထိန်းသူကို အလွန်တွယ်တာလွန်းခြင်း အလွန်ရိုကျလွန်းခြင်း အရှက်၊ အကြောက် အလွန်ကြီးခြင်း (သို့) လုပ်ဆောင်မှုပြောင်းလဲခြင်းများ (ဥပမာ - ဆီးနှင့်ဝမ်းမထိန်းနိုင်ဘဲ ထွက်ကျခြင်းကဲ့သို့ အပြုအမူများ၊ လက်မစုပ်ခြင်း) သူငယ်ချင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ စတင်ရန်ခက်ခဲခြင်း အိပ်စက်ရန်နှင့် စားသောက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
		<p>(၄) နှစ် မှ ၁၈နှစ်အတွင်း</p> <ul style="list-style-type: none"> လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်မှုများ အလွန်အမင်းများနေခြင်း အလွန်အမင်း ပြေးလွှားကစားခြင်း တစ်နေရာရာတွင် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေရခြင်းကို မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း အလွန်အမင်းစကားပြောခြင်း၊ မရပ်မနား ပြေးလွှားလှုပ်ရှားနေခြင်း အာရုံစူးစိုက်မှု အလွန် နည်းပါးခြင်း၊ အကျိုးအကြောင်း ဆက်စပ် တွေးခေါ်နိုင်မှု မရှိခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> ဗိုက်နာ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ပျို့အန်ခြင်း စသော ရှင်းပြရန် ခက်ခဲသည့် ကိုယ်တွင်း လက္ခဏာများ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်ခြင်း ကျောင်းသွားရန်တွန့်ဆုတ်ခြင်း (သို့) ငြင်းဆန်ခြင်း အရှက်၊ အကြောက်အလွန်ကြီးခြင်း (သို့) လုပ်ဆောင်မှုပြောင်းလဲခြင်းများ
(၆)နှစ်မှ (၁၂) နှစ်အတွင်း	<ul style="list-style-type: none"> စာရေး စာဖတ်နောက်ကျခြင်း အဝတ်အစားဝတ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်း စသော တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်ချက်များ နှေးခြင်း 		<ul style="list-style-type: none"> စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ (ဥပမာ - စိတ်ပူပန်မှုများခြင်း) လုပ်ဆောင်မှု ပြောင်းလဲခြင်းများ (ဥပမာ - အာရုံ စူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ကျောင်းလုပ်ဆောင်မှုများတွင် အားနည်းခြင်း၊ တစ်ယောက်ထဲ နေလိုခြင်း၊ အိမ်တွင်သာနေလိုခြင်း)

အသက် အရွယ်	ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းဆိုင်ရာ မူမမှန်ခြင်း	အပြုအမူပိုင်း ဆိုင်ရာမူမမှန်ခြင်း	စိတ်ခံစားမှုပိုင်း ဆိုင်ရာမူမမှန်ခြင်း
(၁၃)နှစ်မှ (၁၈)နှစ် အတွင်း	<ul style="list-style-type: none"> • ကျောင်းသင်ခန်းစာ လုပ်ဆောင်မှု စွမ်းရည် ကျဆင်းလာခြင်း • ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို နားလည်နိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်း • ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> • အလုပ်တာဝန်တစ်ခုကို ပြီးဆုံးအောင် မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ တစ်ခုမပြီးခင် နောက်တစ်ခုသို့ ချက်ချင်း ပြောင်းသွားခြင်း • ကြိုတင်စဉ်းစားတွေးတောမှု မရှိဘဲ ကမ္ဘာ့ထိုးပြုလုပ်ခြင်း • အမူအကျင့်များနှင့် သူငယ်ချင်းနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးများ ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲသွားခြင်း 	
အသက် အရွယ် အားလုံး	<ul style="list-style-type: none"> • နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေကျ လုပ်ငန်းဆောင်တာ များပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲခြင်း • အပြုအမူများ၊ စိတ်ဝင်စားသောအရာများ နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထပ်ကာတလဲလဲ လုပ်နေခြင်း/ တားမြစ်နေခြင်း 		<ul style="list-style-type: none"> • အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း နှင့် အချို့ဖြစ်ရပ်များ၊ အရာဝတ္ထုများကို ရှောင်ရှားခြင်း • နေထိုင်စားသောက်မှု အမူအကျင့်များပြောင်းလဲခြင်း • သူငယ်ချင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ စတင်ရန် ခက်ခဲခြင်း • ဆန့်ကျင်ဘက်အပြုအမူ (သို့) အာရုံစူးစိုက်ရယူလိုသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်ခြင်း

(2) **၎းအန္တရာယ်ကြိုတွေ့နေရသူများကြားတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြု အကူအညီလိုအပ်နေသူကို ရှာဖွေပါ။**

(၁) ကြည့်ရှုခြင်း(Look)

- (၁) ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတွေ့နေရသူများကြားတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြု အကူအညီလိုအပ်နေသူကို ရှာဖွေပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း လိုအပ်နေနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုမိရန် လိုအပ်ပါသည်။
- (၂) ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာကို ရှာဖွေပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတွေ့နေရသူကို ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာသို့ အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်း၏ သတင်းအချက်အလက်များ လုံခြုံစေရန်လည်း အထူးသတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။
- (၃) အကူအညီလိုအပ်နေသူ၏ အဓိကလိုအပ်ချက် (ဥပမာ - အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်၊ နေရာထိုင်ခင်းနှင့် ဆေးဝါးကုသမှု) ကို ရှာဖွေပါ။ အကူအညီပေးသူများက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော ကိစ္စရပ်များအနက် ကလေးသူငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်ကို ဦးစားပေးစဉ်းစားရပါမည်။ ဥပမာ - အကူအညီပေးမည့်သူများက အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်နှင့် ဆေးဝါးကုသမှုကို စီစဉ်ထားသော်လည်း ကာယကံရှင်ကလေးသူငယ်က မိသားစုဝင်များနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းနေထိုင်ရန် တောင်းဆိုပါက ၎င်း၏ တောင်းဆိုချက်ကို ဦးစွာဆောင်ရွက်ပေးရန် ကြိုးစားရပါမည်။ ၎င်းအပြင် ကလေးသူငယ်ကို စောင့်ရှောက်ပေးနေသူ မိဘအုပ်ထိန်းသူများ ခံစားနေရသော ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကိုလည်း ရှာဖွေကြည့်မြင်တတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၂) ကြားနားခြင်း(Listen)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားနေရသည့် ကလေးသူငယ်များနှင့် တွေ့ဆုံ စကားပြောရာတွင် နည်းမှန်လမ်းမှန်နှင့် ချဉ်းကပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့နှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို နားထောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့ကို စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်သက်သာမှုရစေရန် ကူညီရာရောက်ပါသည်။ ၎င်းတို့က ပြောပြလာ သည့် စိတ်ခံစားချက်များ၊ လိုလားမှုများ၊ လိုအပ်ချက်များကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များသည် ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ ခံစားရသည်များ၊ လိုအပ်ချက်များကို သူစိမ်းတစ်ဦးနှင့် ကနဦးတွေ့ဆုံမှုတွင် လွယ်ကူစွာပြောထွက်နိုင်ရန် မလွယ်ကူပါ။ ထိုကဲ့သို့အခြေအနေတွင် အကူအညီပေးသူ များအနေဖြင့် စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် စောင့်ဆိုင်းနားထောင်ပေးရပါမည်။ မိမိက ပြောခြင်းထက် အကူအညီလိုအပ်နေသော ကလေးသူငယ်က ပြောသည်ကို ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နှင့် စာနာနားထောင်ပေးရန်အ ထူးအရေးကြီးပါသည်။

(*) ကိုက်ညီခြင်း(Link)

ကလေးသူငယ်များသည် ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များ၊ လိုလားမှုများ၊ ကြုံတွေ့ခံစားနေသည်များကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် သိရှိနားလည်နိုင်ရန် အကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစုသူများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတွေ့ ခံစားခဲ့ရသော ကလေးသူငယ်များအား ၎င်းတို့၏ အခက်အခဲ၊ လိုအပ်ချက်၊ လိုလားချက်များကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ကူညီပေးရပါမည်။ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့် အရင်းအမြစ်များ၊ အဖွဲ့အစည်းနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များထံ ချိတ်ဆက်ပေးရပါမည်။ ဥပမာ - အနီးဆုံးဆေးကုသမှုပေးနိုင်သည့် နေရာသို့ လွှဲပို့ခြင်း၊ ဥပဒေရေးရာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့် သူနှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်း၊ ကွဲကွာနေသော မိသားစုဝင်များကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အကူအညီပေးသူများအနေဖြင့် မိမိတို့ပေးသော သတင်းအချက်အလက်များသည် တိကျမှန်ကန်ရန်လိုအပ်ပြီး အပြောင်းအလဲများကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ ပြောင်းလဲ ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

(3) တစ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ခံစားနေရသော ကလေးသူငယ်များကို ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် အဆက်အသွယ် မပြတ်စေရပါ။

စာရေးဆက်သွယ်ခြင်း၊ တယ်လီဖုန်းပြောခြင်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားနေရသော ကလေးသူငယ်များကို မလိုအပ်ဘဲ မိသားစုဝင်များနှင့် ခွဲထားခြင်းကို ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ခံစားနေရသော ကလေးသူငယ်များ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဂရုပြုဖြည့်ဆည်းပေးရပါမည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားနေရသော ကလေးသူငယ်များ၏ အသုံးအဆောင်များနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နေကျ နိစ္စရပ်များကို မပျက်စီးစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးရပါမည်။ ၎င်းတို့အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ခံစားနေရသော ကလေးသူငယ်များအား ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်များနှင့် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်များကို ၎င်းတို့နားလည်သဘောပေါက် နိုင်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ရှင်းလင်းပြောပြရပါမည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများကိုယ်တိုင်လည်း ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများဖြစ်သည့်အတွက် မိမိတို့သည်လည်း စိတ်ထိခိုက်ပင်ပန်းမှုကို ခံစားနေရနိုင်သည်ကို သတိပြုမိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အုပ်ထိန်းသူများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် ကလေးသူငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို လျစ်လျူမရှုမိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးကို ထိရောက်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင်အတွက် လိုအပ်သော အထောက်အပံ့များကို ရှာဖွေတတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးသူငယ်များကို အနိဋ္ဌာရုံမြင်ကွင်းများနှင့်ဆက်စပ်သည့် မြင်ကွင်း၊ အသံ၊ အနံ့အသက်၊ အခြေအနေများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးနေနိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။ လုံခြုံစိတ်ချရပြီး အခြားသူများနှင့်အတူ နေထိုင်နိုင်မည့် နေရာကို ရှာဖွေပါ။ မိမိ၏ ကလေးကို မိမိတို့သည် အတူတူ ရှိနေကြသည့်အတွက် ဘေးကင်းစိတ်ချရကြောင်းနှင့် မိမိက ကလေးကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် စောင့်ရှောက်ကာကွယ်မည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပြောကြားပါ။ ကလေးအား အနိဋ္ဌာရုံမြင်ကွင်းများ၊ ဘေးဒုက္ခကြုံလာရသူများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ စကားပြောဆိုခြင်း၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ များကို ကြည့်ရှုခြင်းကို ရှောင်ရှားရပါမည်။ ကလေးအား စကားပြောဆိုရာတွင်တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ ပြောဆိုရန်နှင့် ကလေးအား ပွေ့ဖက်ထားခြင်း၊ လက်ချင်းဆုပ်ကိုင်ပေးထားခြင်း၊ အတူထိုင်၍ အချိန်ပေးစကားပြောဆိုပေးခြင်း၊ အချိန်ပေးနားထောင်ပေးခြင်း၊ ကလေးစိတ်ဝင်စားသည့် ကစားနည်းကို အတူကစားပေးခြင်း စသည့်နည်းလမ်းများဖြင့် စိတ်သက်သာရာရအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် ကလေး၏တုံ့ပြန်မှုများ၊ ကလေး၏ခံစားချက်များကို မိဘအုပ်ထိန်းသူများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများက နားလည်လက်ခံပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားနေရသော ကလေးများကို လိမ်လိမ်မာမာနေရန်၊ ကောင်းမွန်စွာပြုမူပြောဆိုရန်၊ မကြောက်တတ်ရန်၊ သတ္တိရှိရန်၊ ငတုံး၊ ငအကဲ့သို့ မပြုမူရန် ဇွတ်အတင်း မတိုက်တွန်းရပါ။ သူတို့၏ ငိုကြွေးလိုခြင်း၊ ရင်ဖွင့်ပြောပြလိုခြင်းများကို ခွင့်ပြုပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သူတို့သိလို၍ မေးမြန်းလာသည့် မေးခွန်းများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ တိတိကျကျ ဖြေဆိုပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် ကလေးသူငယ်များသိရန် မလိုအပ်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းပြောဆိုရန် မလိုပါ။

ကလေးသူငယ်များကို ၎င်းတို့ခံစားနေရသည့် လက္ခဏာများသည် ဖြစ်လေ့ရှိသော သဘောသာဖြစ်ကြောင်းနှင့် မကြာမီ သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာ ဖြစ်ကြောင်း နှစ်သိမ့်ပေးရပါမည်။ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့်ခံစားရသော ဝေဒနာများကို သက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း၊ ကြွက်သားများ ဖြေလျှော့သည့်လေ့ကျင့်ခန်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းစသည်များကို မိမိနှင့်ကလေး အတူတကွ လုပ်ခြင်းဖြင့် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေး၏ပုံမှန်တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မပျက်ပွားဘဲ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် ကူညီပေးရပါမည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် အခြားမိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန် ဂရုပြုရမည်ဖြစ်ပြီး အကူအညီလိုအပ်ပါက ၎င်းတို့ထံ အကူအညီ တောင်းခံသင့်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ခံစားနေရသော ကလေးသူငယ်များအား ၎င်းတို့စိတ်ဝင်စားသော ကျောင်းပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများဖြစ်သည့် အားကစား၊ ပန်းချီ၊ ဂီတ၊ သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ လက်မှုလုပ်ငန်း စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်စေခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ ဝေဒနာကို လျင်မြန်စွာ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်စေပါသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ခံစားနေရသော ကလေးသူငယ်များက၎င်းတို့သည် စိတ်ရောကိုယ်ပါဘေးကင်းလုံခြုံနေပြီး မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများက စာနာနားလည်စွာ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနေသည်ဟု ခံစားရမိစေခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများကို အောင်မြင်စွာကျော်ဖြတ်သွားနိုင်မည့် ပထမဆုံးခြေလှမ်းပင် ဖြစ်သည်။ နွေးထွေးလုံခြုံသော လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင် တည်ရှိနေသည်ဟု ခံစားရစေခြင်းက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားနေရသော ကလေးသူငယ်များကို နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ဝေဒနာများ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

References

- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In J. Brooks-Gunn, R. M. Lerner, & C. G. Jung (Eds.), *The Development of Personality: Papers on child psychology, education and related subjects* (17, pp. 58). Princeton University Press.
- (Vol.7). John Wiley & sons, Inc.
- Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. In J. Brooks-Gunn, R. M. Lerner, & A. C. Petersen (Eds.), *The encyclopedia on adolescence* (pp. 746-758). Garland Publishing.
- Bernstein, D., Penner, L. A., Clarke-Stewart, A. & Roy, E. J. (2012). *Psychology* (9th ed.). Cengage Learning.
- Chowdary, S. B. J. R. (2004). *Mastery of teaching skills*. Discovery Publishing House.
- Community Child Care Co-operative Ltd (NSW). (n.d.). *Developmental milestones and the early years learning framework and the national quality standards*.
- Gardner, H. (1983). *Frame of mind: The theory of multiple of intelligences*. Basic Book Inc.
- Goleman, D. (2000). *The handbook of emotional intelligence*. Jossey-Bass.
- Hansen, P. (2018). *Training in Psychological first aid for red cross and red crescent societies* IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen.
- Ministry of Education. (2021). *Guideline for Parent Participation in Home-based Learning during School closure and beyond*, Government of India. https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/document-reports/MoE_Home_Learning_Guidelines.pdf
- Mok, S. S. (2003). *An education course for K.P.L.I: Student development, teaching-learning process & evaluation*. Kumpulan Budiman.
- Nixon, D., & Aldwinkle, M. (1997). *Exploring: Child development from three to six years*. Cengage Learning Australia.
- Nixon, D., & Gould, K. (1999). *Emerging: Child development in the first three years* (2nd ed.). Social Science Press.
- Reynolds, W. M., & Miller, G. E. (2003). *Handbook of Psychology: Educational Psychology*
- Schiarnberg, L. B. (1988). *Child and Adolescent Development*. Pearson College Div.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Prentice Hall.
- Slavin, R. E. (2006). *Educational psychology: Theory and practice* (8th ed.). Prentice Hall.
- Time4Learning Resources. (n.d.). *Different Learning Styles*.
<https://www.time4learning.com/learning-styles/>
- World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO: Geneva.



