ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ပထမနှစ် ၊ ပထမစာသင်နှစ်ဝက်

EDU1110
သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် သင်ပြနည်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများ - ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ

ဆရာလမ်းညွှန်

နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် 'အမျိုးသားပညာရေးမဟာဗျူဟာစီမံကိန်း' (NESP) ၂၀၁၆-၂၀၂၁ တွင် ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်သင်ပညာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်အညီ လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ရေးဆွဲပြုစုခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်၊ သင်ရိုးမာတိကာများ၊ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များနှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစေရန်နှင့် ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများအား မြန်မာနိုင်ငံ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း စာသင်ခန်းများတွင် ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်ရန် လိုအပ်သော တတ်ကျွမ်းမှုများ တတ်မြောက်သွားစေရန် စီစဉ်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သိသင့်သည်များ၊ စာသင်ခန်းအတွင်း၌ လုပ်ဆောင်ရမည်များနှင့် ပတ်သက်၍ မျှော်မှန်းထားသည်များကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (Teacher Competency Standards Framework - TCSF) အပေါ် အခြေခံ၍ ရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ခရုပတ်ပုံ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းချဉ်းကပ်နည်း (Spiral Curriculum Approach) ဖြင့် ပြုစုထားပြီး ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သိထားပြီးသော အယူအဆသဘောတရားများကို လေးနှစ်တာကာလအတွင်း၌ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် လေ့လာကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြန်လှန်လေ့လာခြင်းဖြင့် ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုများ ပိုမိုနက်ရှိုင်းကျယ်ပြန့်လာမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လာစေရန် လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ်သင်ရိုးကို အပိုင်း ၂ ခုဖြင့် ပိုင်းခြား သတ်မှတ်ထားသည်။ ပထမအပိုင်း cycle 1 (ပထမနှစ်နှင့် ဒုတိယနှစ်) တွင် သင်ယူထားသည့် အယူအဆသဘောတရားများအား ဒုတိယအပိုင်း cycle 2 (တတိယနှစ်နှင့် စတုတ္ထနှစ်) တွင် ပို၍နက်ရှိုင်းစွာ ပြန်လည်ထပ်ကျော့သွားမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းသားများသည်

မိမိတို့သင်ယူခဲ့ပြီးသော အယူအဆသဘောတရားများကို ပြန်လည် လေ့လာနိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ကိုင် စမ်းသပ်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ခန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်များကို မိမိတို့ အတန်းဖော်များနှင့် ပြန်လည်ဝေမျှပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ မိမိတို့၏ သင်ကြားရေးကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးမျိုးအနက်မှ အချို့သောအပိုင်းများကို ပိုမိုနက်နဲစွာ ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းများလည်း ရရှိလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံသည် ဘက်စုံပေါင်းစပ်ထားသော ချဉ်းကပ်မှုပုံစံ (Integrated Approach) ဖြင့် ရေးဆွဲထားသောကြောင့် သင့်လျော်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ လက်တွေ့အသုံးချမှုနှင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို အထောက်အကူပေးသည့် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်မှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာသင်ကြားရေးနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာသီအိုရီများကို နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာများကိုသာ အလေးပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ သက်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်အုပ်စုအလိုက် သင်ကြား၊ သင်ယူမှု အခြေအနေများတွင် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုသင်ကြားနိုင်စေရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကိုလည်း အလေးပေးထားပါသည်။ တတ်ကျွမ်းမှုတစ်ရပ်တွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို အလေးပေးထားသောကြောင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်း (Competency-based Curriculum) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုသည်မှာ သင်ယူသူကို ဗဟိုပြုပြီး ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ပြောင်းလဲနေသော လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီမှုရှိသည့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြစ်သည်။ အယူအဆသဘောတရားသစ်များကို လေ့လာသင်ယူသည့်အခါတွင်လည်း ၎င်းတို့ကို အသုံးချပြီး အောက်ပါအတိုင်းပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည်။

၁။ သင်ယူခြင်း (မည်သည့်ကို မည်သို့ သင်ကြားမည်ဟု အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း)
၂။ အသုံးချခြင်း (သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာများကို လေ့ကျင့်ခြင်း) နှင့်
၃။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (မိမိ၏ သင်ကြားမှုပုံစံအား ပြန်လည် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း)

ပညာရေး ဒီဂရီကောလိပ်တွင် ပညာသင်ယူပြီးမြောက်ပြီး အချိန်တွင်လည်း ပညာရေးကောလိပ် ဘွဲ့ရကျောင်းသားများသည် အထက်ဖော်ပြပါ သင်ယူ - အသုံးချ - ပြန်လည်သုံးသပ် ဟူသည့် စက်ဝန်းသံသရာ (cycle of learn-apply-reflect) ကို မိမိတို့ သင်ကြားပို့ချရာတွင် အသုံးချခြင်း အားဖြင့် အနာဂတ် မြန်မာမျိုးဆက်သစ်ကလေးငယ်တို့၏ သင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရန် ရည်မှန်းထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေးကောလိပ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ရွေးချယ်ခန့်အပ် ထားသော ပညာရေးကောလိပ်များမှ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ပညာရေးတက္ကသိုလ်များနှင့် ပြည်ထောင်စု တိုင်းရင်းသားဖွံ့ဖြိုးရေးတက္ကသိုလ်တို့မှ တတ်သိပညာရှင်များ ပါဝင်သော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းရေးဆွဲရေးအဖွဲ့က ရေးဆွဲပြုစုထားသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာပြည်တွင်းမှ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ နိုင်ငံတကာမှ ကျွမ်းကျင်သူများလည်း ပါဝင်ရေးဆွဲကြသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်လုံးကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာနက အကြံပေးလမ်းညွှန်မှု ပြုပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြုစုရေးသားရာတွင် နည်းပညာဆိုင်ရာ အကူအညီများကို ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (ယူနက်စကို- UNESCO) ၏ 'မြန်မာနိုင်ငံ လုပ်ငန်းခွင် အကြို ဆရာအတတ်ပညာအရည်အသွေးတိုးမြှင့်ရေး (Strengthening Pre-service Teacher Education in Myanmar) စီမံချက်' မှ ထောက်ပံ့ပေးထားသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရေး အတွက် ဘဏ္ဍာရေးအထောက်အပံ့များကို သြစတြေးလျအစိုးရ၊ ဖင်လန်အစိုးရနှင့် ယူကေအစိုးရ များကလည်း ပေးအပ်ထားပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး အေဂျင်စီ (Japan International Cooperation Agency) အဖွဲ့နှင့်အတူ မူလတန်းအဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရေးအဖွဲ့ကလည်း မူလတန်းအဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး အဖွဲ့ (CREATE Project) စီမံချက်မှတစ်ဆင့် မူကြမ်းရေးဆွဲခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်တွင် အစဉ်တစိုက် ပံ့ပိုးကူညီခဲ့သည်။

မာတိကာ

နိဒါန်း ..... က
မာတိကာ ..... ဃ
ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း ၁
အခန်း ၁။ ဘဝတွက်ကျွမ်းကျင်စရာများနှင့်မိတ်ဆက်ခြင်း ၄၈
၁.၁။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ သဘောသဘာဝနှင့် သင်ကြားရခြင်းရည်ရွယ်ချက်များ ၅၀
၁.၁.၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများဆိုသည်မှာ ၅၁
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ - ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ ၆၂
၁.၂။ အခြေခံပညာရေးသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို နားလည်ခြင်း ၆၃
၁.၂.၁။ မူလတန်းသင်ရိုးဝင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာ ၆၄
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ - ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ ၇၅
၁.၃။ သင်ရိုးကိုချိုင့်သုံးသပ်ခြင်း ၇၇
၁.၃.၁။ ပညာရေးကောလိပ်ပထမနှစ်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုး ၇၈
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ - ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ ၈၄
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၈၅
အဓိကအချက်များ ၈၅
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ၈၆
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၈၇
အခန်း ၂။ မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ဖွဲ့စည်းပုံ ၈၈
၂.၁။ မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားခြင်း အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ ၉၀
၂.၁.၁။ မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ နယ်ပယ်များနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များ ၉၀
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ - ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ ၉၈
၂.၂။ မူလတန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုနယ်ပယ်များ ၉၉

၂.၂.၁။ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး ၁၀၀
၂.၂.၂။ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ ၁၁၀
၂.၂.၃။ သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ ၁၁၈
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ - ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ ၁၂၈
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၃၂
အဓိကအချက်များ ၁၃၂
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ၁၃၄
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၁၃၅
အခန်း ၃။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး ၁၃၆
၃.၁။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအကြောင်းသင်ယူခြင်း ၁၃၈
၃.၁.၁။ ကလေးများ အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့်
ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး ၁၃၈
၃.၁.၂။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း ၁၄၉
၃.၂။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအကြောင်း အသုံးချခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ၁၆၁
၃.၂.၁။ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် အဆင့်(၄)ဆင့် ၁၆၂
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ - ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ ၁၇၂
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၇၃
အဓိကအချက်များ ၁၇၃
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ၁၇၄
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၁၇၅
ခက်ဆစ်အဘိဓာန် ၁၇၇
ကျမ်းကိုးစာရင်း ၁၈၁

ဤဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို မည်သူက အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤဆရာလမ်းညွှန်သည် ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ်ကျောင်းသားများ[၁]အား ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ကို သင်ကြားရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် ဆရာများ[၂] အတွက် စီစဉ်ရေးသား ပြုစုထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကို သင်ပြစဉ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့်တွဲ၍ ဤဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ကို အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် အခန်းများနှင့် သင်ခန်းစာ တစ်ခုချင်းစီအတွက် သင်ယူမှုရလဒ်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေရန် ဤဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ကျောင်းသားများအား ညွှန်ကြားရမည့် အချက်များကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင်သင်ယူမည်နည်း။

လေးနှစ်ပညာရေးကောလိပ်အစီအစဉ်အတွက် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားရန် တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ဆယ့်လေးချိန် လျာထားပါသည်။ သင်ကြားပို့ချမည့်နေရာမှာ သင်တို့၏ ပညာရေးကောလိပ်တွင် ဖြစ်ပါသည်။

ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်ပါသနည်း။

ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တို့၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပုံနှင့် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ တူညီကြသည်။

[၁] ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ဖော်ပြထားသော ကျောင်းသားသည် ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
[၂] ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ဖော်ပြထားသော ဆရာသည် ပညာရေးကောလိပ်ဆရာများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် အောက်ပါအခန်းများ ပါဝင်သည်။

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း
- မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ဖွဲ့စည်းထားပုံ
- ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး
- လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ
- သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့
- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် ကျောင်းသားများ၏ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်နှင့် ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ထားပုံ တူညီကြသည်။ အခန်းတိုင်း၊ သင်ခန်းစာတိုင်းအတွက် သင်ယူမှုပြီးဆုံးချိန်တွင် ကျောင်းသားများ သိသင့်သော၊ ပြုလုပ်နိုင်သင့်သော မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို ဖော်ပြထားသည်။

ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ အခန်းတိုင်းတွင်-

ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှု။ သင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးဖော်ပြထားသော ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (Teacher Competency Standards Framework – TCSF) သည် ဆရာများ တတ်ကျွမ်းရမည်များကို မီးမောင်းထိုးပြထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများ ဖြစ်သည်။

အချိန်။ စာသင်ချိန် စုစုပေါင်းဖြစ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအရ သင်ခန်းစာများအတွက် ခွဲဝေသတ်မှတ်ထားသော မိနစ် (၅၀) စာသင်ချိန်များ ဖြစ်ပါသည်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ။ သင်ခန်းစာတစ်ခုအတွက် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုသော သင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို ခြုံငုံဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ။ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတရင်းမြစ်များအတွက် မှီငြမ်းစာအုပ်များ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ၊ အခြားသော ဘာသာရပ်များနှင့် ဆက်နွယ်မှု၊ စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ ၊ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများအတွက် မှီငြမ်းချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ။ ပုံနှိပ်မီဒီယာများ (printed media)၊ စာရွက်ကြီးများ၊ ရောင်စုံစာရွက်များ၊ မာကာပင်များ (marker pens)၊ URL ဝက်ဘ်လင့်များ၊ ဗွီဒီယိုများ၊ အကုန်အကျနည်းသော၊ လုံးဝကုန်ကျစရိတ်မရှိသောရင်းမြစ်များ၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်နိုင်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။ သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို ကျောင်းသားများရရှိရန် အထောက်အကူပြုသော အကြံပြုထားသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ရပ်တန့်ပါ၊ စဉ်းစားပါ။ သင်ကြားသင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်အတွင်း သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်ကို သေချာစေရန်နှင့် စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း သင်ခန်းစာများ အဆင်ပြေစွာ သင်ကြားသင်ယူနေခြင်းရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် ရှေ့မဆက်မီ အလေးထားရမည့် အချက်များကို ကျောင်းသားများ ထိရောက်စွာသင်ယူခြင်း ရှိ၊ မရှိ သေချာစေရန် 'ရပ်တန့်ပါ၊ စဉ်းစားပါ' ညွှန်ကြားချက်အကွက်များ (instruction box) ကို အလျဉ်းသင့်သလို ထည့်သွင်းထားပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီ၏ အဆုံးတွင် ရှိသည်။ အောင်မြင်မှုရလဒ်အား အကဲဖြတ်ရန်နှင့် ရှေ့ဆက်သင်ကြားရန်အတွက် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုချင်းအပေါ်တွင် သင်ကြားနေစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ပုံစံအား အသုံးပြုထားသည်ကို ရှင်းလင်းပြသခြင်း သို့မဟုတ် အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြထားခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ အမျိုးမျိုးသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်ဟူသော ညွှန်ကြားချက်များသည် စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ချဉ်းကပ်နည်းအတွက် သင်ထောက်ကူသေတ္တာ (Toolbox for assessment approaches) တွင် ပါဝင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း တစ်ခုချင်းစီ၏ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျောင်းသားများထံမှ ရရှိနိုင်သော အဖြေများ ကို ဤနေရာတွင် စုစည်းဖော်ပြထားပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း။ သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးအား ခြုံငုံခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များ၊ ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင်တွင် ပါဝင်သော ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံများ၊ သင်ယူမှု ရလဒ်များအားအနှစ်ချုပ်ပေးပြီး မည်မျှသော အတိုင်းအတာအထိ အောင်မြင်ပြီးမြောက် ကြောင်းသုံးသပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှု စံ သတ်မှတ်ချက်များသည် သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာတွင် မည်သို့ပါဝင်ပတ်သက်နေကြောင်းကို အနှစ်ချုပ်ပေး သည်။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့သည် မည်သည့်အကြောင်းအရာကို မည်သို့ သင်ယူခဲ့ကြကြောင်းကို ရှင်းလင်းတိကျစွာ အသိပေးပါသည်။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် လုပ်ဆောင်ရန်လုပ်ငန်းများ။ ဤဆရာလမ်းညွှန်ရှိ သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီတွင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဆီလျော် ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်နိုင်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုအကြံပြုချက် များသည် သင်ယူတတ်မြောက်လွယ်သော ကျောင်းသားများအတွက် ထပ်ဆောင်း လုပ်ငန်းများ ပေးရန်နှင့် သင်ယူမှုအားနည်းသောကျောင်းသား (သို့မဟုတ်) ကွဲပြားသော သင်ယူမှုလိုအပ်ချက် (different learning needs) ရှိသည့် ကျောင်းသားများကို လိုအပ်ချက် အလိုက် ထပ်ဆောင်းလုပ်ငန်းများပေးရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

ပြန်လှန်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ။ အခန်းတစ်ခုပြီးတိုင်း ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော ပြန်လှန်သုံးသပ်သည့် မေးခွန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများကို ထည့်ပေးထား ပါသည်။ ဤအပိုင်းသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုသော ကျောင်းသားများ၏ အဖြေနှင့် ပတ်သက်ပြီး အတည်ပြုပေးရန် ပညာရေးကောလိပ် ဆရာများကို အသိပညာများ ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ ဤအပိုင်းသည် သင်ခန်းစာ သင်ကြားမှုတွင် ပါဝင်ခြင်းမရှိပါ။

အခန်းတစ်ခုစီအတွက် ဆရာလမ်းညွှန်တွင်ပါဝင်သော အရာများ-

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်။ အခန်းတစ်ခုလုံးကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အဓိက အချက်များကို အသိပေးဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း။ ဤအပိုင်းသည် ကျောင်းသားကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်များမှ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းအကြောင်းအရာများကို သင့်အားအသိပေးရန် ဤနေရာတွင် ထပ်မံ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်၏ တာဝန်မှာ ကျောင်းသားများကို ဤအပိုင်းအား ဖတ်ရှုရန် တိုက်တွန်းရန်ဖြစ်ပါသည်။ အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်းသည် သင်ခန်းစာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ဤအပိုင်းသည် ကျောင်းသားများ အတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အချက်နှင့် သင်ယူခဲ့သော သင်ခန်းစာ (အခန်း)တွင် သင်ယူမှုနှင့် ဆိုင်သောမေးခွန်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ။ သက်ဆိုင်သောအခန်းများအလိုက် ဖတ်စရာထပ်ဆောင်း ရင်းမြစ်များနှင့် ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ပိုမိုသိရှိနားလည်ရန်အတွက် ဤရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများကို ဤရင်းမြစ်များအား စာကြည့်တိုက်၊ အင်တာနက် (သို့မဟုတ်) ပညာရေးကောလိပ်၏ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်တွင် ရှာဖွေရန် တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် မိမိဘာသာမိမိ တစ်ဦးချင်းစီ လေ့လာနိုင်ရေးအတွက် ဦးတည်ရေးဆွဲထားကြောင်း သတိပြုပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်မှ တစ်ဦးချင်းသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ဆက်စပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်မှ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများကို အိမ်စာအလုပ်အဖြစ် (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ ပုံမှန်နှုန်းထား အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် သင့်အနေဖြင့် တိုက်တွန်းပေးနိုင်ပါသည်။

ဆရာလမ်းညွှန်တွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများအသေးစိတ်သည် သင်ခန်းစာများ စီစဉ်ရေးဆွဲရန်နှင့် ပို့ချရန် အထောက်အကူဖြစ်သော်လည်း ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော ညွှန်ကြားချက်များသည် အကြံပြုချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ စာသင်ခန်းအတွင်းမှ ကျောင်းသားများသည် ခြားနားသော ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာနှင့် သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များ ရှိပေလိမ့်မည်။ ပညာရေးကောလိပ် ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်၊ စိတ်ပါဝင်စားမှု၊ စွမ်းရည်တို့နှင့် သင့်တော်သော သင်၏ ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြုစုရန် အားပေးပါသည်။ သင်ခန်းစာများကို လိုအပ်သလို အနည်းအများ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် ပြင်ဆင်ညှိနှိုင်းမှုများကို လွတ်လပ်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြုသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ပညာရေးကောလိပ်ဘာသာရပ်အားလုံး၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်တို့သည် တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုကို လိုက်နာသည်။ ဤတတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုကို လေးနှစ်သင်ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမူဘောင်နှင့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံ သတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (TCSF) တို့တွင် အခြေခံထားသည်။ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုဆိုသည်မှာ ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကိုသာ အလေးပေးသည်မဟုတ်ဘဲ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေ သဘောထားများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ၎င်းတို့အား တကယ့်လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေတွင် ပြန်လည်၍အသုံးချရန်အလေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ တတ်ကျွမ်းမှု အခြေပြုသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများသည် သင်ယူသူ ဗဟိုပြုဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်နေသော လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ကြသည်။

ဆရာအတတ်သင် ပညာရေး၏ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုနှင့် ကိုက်ညီစေရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံသဘောတရားများကို ဆရာလမ်းညွှန်တွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းထား ပါသည်။ [၃]

---

[၃] Adapted from the Glossary of Curriculum Terminology (2013), International Bureau of Education (IBE), UNESCO

- **နောက်ခံအခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်ပေးခြင်း (Contextualization)။** သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ နေ့စဉ်ဘဝ အခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် မြန်မာနောက်ခံအခြေအနေပေါ်တွင် အခြေပြုလျက် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားသည်။

- **ကြိုတင်လေ့လာပြင်ဆင်စေသော သင်ကြား၊ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် (Flipped classroom)။** ဤသင်ကြားနည်းနှင့်ဆိုင်သော အယူအဆ၊ သဘောတရားနှင့် နည်းစနစ်သည် စာသင်ခန်းအတွင်း ဆရာက ဦးဆောင်ပို့ချ သင်ကြားပေးခြင်းအစား ဘာသာရပ်ပါ/မော်ဂျူးပါ အကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသားကိုယ်တိုင် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း စူးစမ်းလေ့လာခြင်းတို့ကို ဆရာနှင့်အတူလုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားချိန်မတိုင်မီ မိမိကိုယ်ပိုင်လေ့လာ သင်ယူမှုနှုန်းဖြင့် ကြိုတင်ဖတ်ရှုထားကြရပါမည်။ စာသင်ချိန်သည် ထိုလေ့လာသင်ယူထားသည်များကို ဆရာ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် အချင်းချင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း လုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် လေးနက်စွာ နားလည်သဘောပေါက်လာကြမည် ဖြစ်သည်။

- **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင်ယူခြင်း။** ဤချဉ်းကပ်မှုသည် ကျောင်းသားများအား အုပ်စုအလိုက် ဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ပြဿနာအားဖြေရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခုအား ပြီးမြောက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်ယူနားလည် သဘောပေါက်မှုသည် အတန်းဖော် အချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အွန်လိုင်းပေါ်မှ သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင် တက်ကြွစွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံ ဆွေးနွေးခြင်းများမှတဆင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင်ယူခြင်း၏ အဓိက ဝိသေသလက္ခဏာများမှာ - တူညီသော အလုပ် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းတစ်ခုရှိခြင်း၊ အုပ်စုငယ်ဖြင့် လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သော အမူအကျင့်ရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး ဆိုလိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန် မှီခိုဆောင်ရွက်ရခြင်းနှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှုရှိရခြင်း - စသည်တို့ဖြစ်သည်။

- **ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။** ဤအပိုင်းတွင် ပြဿနာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း၊ ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်းခံအား ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အဖြေတစ်ခု ရရန်အတွက် ဦးစားပေးအစီအစဉ် သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်သောနည်းလမ်းများ ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် အဖြေကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာလမ်းညွှန်တွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှု အကြောင်းအရာများနှင့် လုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင့်တော်သလို အသုံးချနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးထားပါသည်။

သင်ရိုးရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဖော်ပြချက်

ဤသင်ရိုးသည် ကျောင်းသားများအား မူလတန်းကျောင်းသားများ၏ နေ့စဉ်ဘဝအတွက် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း နေထိုင်ကြသော လူသားများအတွက် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝများရရှိနိုင်ရန် လိုအပ်သော အသိပညာ၊ နားလည်မှုနှင့် သဘောထားများ ဖြစ်ကြသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှုကိုးခု ဖြစ်သည့် မြန်မာ့အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော ၂၁-ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သော ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန် စဉ်းစားခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ ချမှတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်းတို့ကို ကျောင်းသားများသည် စူးစမ်းလေ့လာကြရပါမည်။

သင်တန်းတွင် ပညာရေး (ကျွန်ုပ်တို့ဘာကို သင်ကြားရမလဲ) နှင့် သင်နည်းစနစ် (ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လို သင်ကြားပေးရမလဲ) နှစ်ခုစလုံးကိုသင်ကြားပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းပြီးဆုံး၍ ဘွဲ့ဒီဂရီရရှိပြီးနောက် ကျောင်းသားများ (ဆရာတစ်ဦး) အနေဖြင့် မူလတန်းကျောင်းသားများအား သင်ယူရန် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ဖန်တီးနိုင်မည်။ မူလတန်းကျောင်းသားများအား သင်ယူရာတွင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများအား မည်သို့ဖန်တီးမည်၊ မည်သို့ချဉ်းကပ် သင်ကြားပေးမည်ဆိုသည်နှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော နည်းအမျိုးမျိုးကို အကျွမ်းတဝင် သိရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

ပညာရေးကောလိပ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်အရ ပထမနှစ်နှင့် ဒုတိယနှစ်သင် ကျောင်းသားများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ အခြေခံ အသိပညာများကို တိုးတက်မြင့်မားအောင် ပြုလုပ်ရန်နှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ သင်ကြားရေးအတွက် အခြေခံသင်ကြားရေး နည်းလမ်းဆိုင်ရာအသိပညာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ကြရန် မျှော်လင့်ပါသည်။ တတိယနှစ်နှင့် စတုတ္ထနှစ်တို့တွင် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာ တို့ကို ပိုမိုနက်နဲကျယ်ပြန့်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး၊ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ကြားပို့ချမှုနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုတို့ကိုလည်းကောင်း ပိုမိုစနစ်ကျစွာ တတ်မြောက်ကြပါလိမ့်မည်။

အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရည်မှန်းချက်များ

ဤဘာသာရပ်ကို ပညာရေးကောလိပ် လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်သင်ပညာရေး၏ သင်ရိုးတွင် ထည့်သွင်းထားခြင်းမှာ မြန်မာနိုင်ငံအခြေခံပညာရေးတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးကို ထိရောက်ပိုင်နိုင်စွာ သင်ကြားနိုင်သည့် ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော မူလတန်းပြဆရာများ ဖြစ်ရန် အတွက် အသက်မွေးမှုဆိုင်ရာဘာသာရပ် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုသည် အလယ်တန်းအဆင့် ရှိရမည် ဖြစ်သည်။ (ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်၊ ၂၀၁၈)

အခြေခံပညာမူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်သင်ကြားခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ အစားအစာများကိုမျှတစွာစားသုံးခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း စသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို သိရှိလိုက်နာလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်တတ်ရန်။
- မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင်အကောင်းမြင်သဘောထားဖြင့်သင့်လျော်စွာပြောဆိုဆက်သွယ် တတ်သော လူမှုဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိလာရန်။
- ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိခိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များလျော့ကျစေပြီး သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်တတ်ရန်။

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ခန်းစာများကို လေ့ကျင့်သင်ယူခြင်းဖြင့် (ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်တတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားတတ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်းစသည့်) ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်။

ဇယား (က)။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ဆရာများအတွက် အဓိကတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များ

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(က-၁) ကျောင်းသားများ မည်သို့ သင်ယူသည်ကို သိသည်။	(က)(၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်နှင့် လိုက်လျော ညီထွေစွာ မည်သို့သင်ယူကြသည်ဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းပြသသည်။	(က) (၁.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သိမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် သူတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း ဥပမာဖြင့် ဖော်ပြသည်။ (က) (၁.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ သိမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဘာသာစကားဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုဖွံ့ဖြိုးမှုများနှင့် ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုများအရ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများကို ပြင်ဆင်သည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
	(က) (၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်းသင်ယူမှု လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမည့် သင်ကြားနည်း အမျိုးမျိုးကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၁.၂.၁) ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သင်ယူနိုင်ရေး အတွက် အထူးသင်ယူမှု လိုအပ်ချက်ရှိသော သင်ယူသူများ အပါအဝင် နောက်ခံအကြောင်း အရာအမျိုးမျိုး (ကျား၊ မ၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စု၊ ယဉ်ကျေးမှု)နှင့် စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော ကျောင်းသားများအား ပံ့ပိုးကူညီနိုင်မည့် သင်နည်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်သည်။ (က) (၁.၂.၂) ကျောင်းသားများ၏ ရှိပြီးအသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံများကို အယူအဆသစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ဖို့ အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ထိထိမိမိ အလေးထားပြီး ရှေ့နောက်အစီအစဉ်တကျ ဆောင်ရွက်ထားသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်သည်။
(က-၂) ရရှိအသုံးပြု နိုင်မည့် ပညာရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာများအား ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှု ကို သိသည်။	(က)(၂.၁) သင်ကြား သင်ယူမှုဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးနှင့် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးကို ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှု အား နားလည်သဘော ပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၂.၁.၁) ကျောင်းသားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း၊ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း အခွင့်အလမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများကို ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်သည်။ (က) (၂.၁.၂) ကျောင်းသားများသင်ယူမှုတွင် အထောက်အကူပြုရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ်များတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ကြားနည်းများ၊ နည်းဗျူဟာများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူ ပစ္စည်းများနှင့် ကုန်ကျစရိတ် နည်းသည့် ထပ်ဆောင်းပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
	(က)(၂.၂) သင်ကြား သင် သင်ယူမှုတွင် သတင်း အချက်အလက်၊ ဆက်သွယ်ရေး နည်းပညာ (ICT)ကို သင့်လျော်စွာ အသုံးပြုနိုင် မှုကို နားလည်သဘော ပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၂.၂.၁) သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို အထောက်အကူပြုရန် online မှဖြစ်စေ၊ offline မှ ဖြစ်စေ ရရှိသော ပညာရေးဆိုင်ရာ နည်းကိရိယာ များနှင့် ပစ္စည်းများ၏ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ရည်ရွယ် ချက်ကို ဖော်ပြသည်။
(က-၃) ကျောင်းသား များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများကို မည်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံရမည်ကို သိသည်။	(က)(၃.၁) မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဆရာများ၏ အခန်းကဏ္ဍ နှင့် မျှော်မှန်းထားသော တာဝန်များကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က)(၃.၁.၁) မြန်မာ့ လူ့ဘောင်အသိုက်အဝန်းတွင် လက်ခံထားသည့် ဆရာများအတွက် စံအဖြစ် လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည့် ကျင့်ဝတ်ငါးသွယ်နှင့် ဆရာအခန်းကဏ္ဍကို ဖော်ပြသည်။
	(က) (၃.၂) ကျောင်းသား များနှင့် ၎င်းတို့ရပ်ရွာ ဒေသ၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု မတူကွဲပြား ခြားနားမှုများကို လေးစားတန်ဖိုးထား ကြောင်းပြသသည်။	(က) (၃.၂.၂) မိဘများ၊ ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းများမှ လူကြီးများ၊ ခေါင်းဆောင်များနှင့် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါ ၎င်းတို့၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံအခြေ အနေများကို သတိပြု၍ ဆက်ဆံသည်။
(က-၄)- သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်း သိသည်။	(က) (၄.၁) အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုး ဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်း အရာနှင့် မျှော်မှန်းထား သော သင်ယူမှုရလဒ်များကို နားလည် သဘောပေါက် ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၄.၁.၂) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ထင်ဟပ်စဉ်းစားပြီး ဆီလျော်သော သင်ကြား၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများပါဝင်သော သင်ပြမှုပုံစံများကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲသည်။ (က)(၄.၁.၃) မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာမှုများကို ဖော်ပြသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(က-၅) ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို သိသည်။	(က) (၅.၁) အတန်း (အဆင့်) တစ်ခုစုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေး အပ်ထားသော ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက် ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များ အလိုက် သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိ သညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။
	(က)(၅.၂) ကျောင်းသား များ၏ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက် နှင့် ဆက်နွယ်နေသော သင်ယူမှု အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းသားများ သင်ယူတတ်မြောက်အောင် ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာ များကို မည်သို့ပို့ချရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက် ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၂.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံမှုများ၊ အတွေးအခေါ်များ၊ အယူအဆများအား နားလည်မှု မြင့်မားစေရန် ကျောင်းသားများ၏ အသက်၊ ဘာသာစကား၊ စွမ်းရည်၊ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ ထုံးစံများအရ အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြသည်။ (က) (၅.၂.၂) ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာ၊ အယူအဆများ၊ အဓိကဆိုလိုရင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဒေသဆိုင်ရာ သတင်းအချက် အလက်များနှင့် ဥပမာများ ထည့်သွင်းပြီး သင်ခန်းစာများကို မည်ကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်း ဆောင်ရွက်ထားကြောင်း ရှင်းပြသည်။
(ခ-၁) သင်ကြားမှု နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာကို သင်ကြားသည်။	(ခ) (၁.၁) ဘာသာရပ် ဆိုင်ရာ အသိသညာ၊ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင် ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ)(၁.၁.၁) ရည်မှန်းထားသည့် သင်ယူမှုရလဒ်များ နှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှင်းပြသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
	(ခ) (၁.၂) သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ပညာရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာများနှင့် နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု သင်ကြားနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းပြသည်။	(ခ)(၁.၂.၁) အတန်းတွင်းအခြေအနေ၊ အတန်း အရွယ်အစား၊ အတန်းအမျိုးအစားတို့အတွက် သင့်လျော်ကိုက်ညီသော သင်ကြားနည်းများ၊ သင်ယူမှု နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုသည်။ (ခ)(၁.၂.၂) ဘာသာရပ် နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် ကျောင်းသားများသင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြု စေမည့် အရေးအဖတ်နှင့် အခြေခံအတွက် အချက်ကို တတ်မြောက်စေမည့် သင်ကြားနည်း နည်းဗျူဟာများဆိုင်ရာ အသိပညာများကို အသုံးပြုသည်။ (ခ)(၁.၂.၃) ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့လုပ်ငန်းများမှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်နေသော အကြောင်း အရာ၊ အသိသညာများကို စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသည်။
	(ခ) (၁.၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူနိုင်မှု စွမ်းရည်၊ အတွေ့အကြုံတို့နှင့် ကိုက်ညီသော သင်ပြမှုပုံစံကို ကောင်းမွန်စွာ ရေးဆွဲ ပြင်ဆင်နိုင်ကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၁.၃.၁) စာသင်ချိန်အားလုံးကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် သင်ခန်းစာကို ဖွဲ့စည်းပြင်ဆင်သည်။ (ခ) (၁.၃.၂) ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုတွင် စိတ်ဝင်စားမှုရှိရန်၊ ၎င်းတို့၏ သင်ယူလို စိတ်ကို လှုံ့ဆော်နိုင်ရန်၊ ယခင်သင်ယူပြီးသော အကြောင်း အရာများကို သင်ယူမှုအသစ်များနှင့် ချိတ်ဆက် နိုင်ရန် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပေးသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
		(ခ) (၁.၃.၃) ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ အတွေ့အကြုံများကို တုံ့ပြန်ပေးနိုင်ပြီး၊ သင်ယူမှု နယ်ပယ်များကို ပေါင်းစပ်မှုရှိသည့် အစီအစဉ်တကျ ရှိသော၊ ထိထိမိမိအလေးထားသော သင်ယူမှု အတွေ့အကြုံများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည်။ (ခ) (၁.၃.၄) သင်ယူရမည့် အသိသညာများကို နိဒါန်းပျိုး သရုပ်ဖော်နိုင်ရန် မေးခွန်းမေးနည်းများနှင့် ဥပမာများကို အသုံးပြုသည်။
(ခ-၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ လေ့လာကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် အစီရင်ခံခြင်း	(ခ) (၂.၁) ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုကို လေ့လာကြီးကြပ် တည့်မတ်ပေးရန်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် စွမ်းရည်များကို ပြသသည်။	(ခ) (၂.၁.၂) သင်ခန်းစာများ ပြင်ဆင်ရန် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှရရှိလာသော သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။
(ခ-၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို အထောက် အကူပြုသော၊ ဘေးကင်းလုံခြုံ စိတ်ချမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးသည်။	(ခ) (၃.၁) ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး ထိရောက်မှုရှိသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၃.၁.၁) သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားအားလုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု အသေအချာရှိစေရေးအတွက် စာသင်ခန်းနေရာ အနေအထား၊ အတန်းတွင်းရှိ ပစ္စည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များကို စီမံအသုံးပြုသည်။ (ခ)(၃.၁.၂) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်နိုင်ရန်နှင့် တစ်ဦးချင်း လွတ်လပ်စွာသော်လည်းကောင်း၊ အသင်းအဖွဲ့ဖြင့် သော်လည်းကောင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
		(ခ)(၃.၁.၃) စာသင်ခန်းနှင့် ကျောင်းအတွင်း ကျောင်းသားများ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာမှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အသေအချာရှိစေရန် ကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သည်။
	(ခ) (၃.၂)ကျောင်းသားများ၏ အပြုအမူများကို စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းဗျူဟာများသုံး၍ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၃.၂.၂) ကျောင်းသားများအားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစား တန်ဖိုးထားပြီး ဆက်ဆံရန်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရန် အားပေးသည်။
(ခ-၄) အခြားဆရာများ၊ မိဘများ၊ ရပ်ရွာလူထု တို့နှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်သည်။	(ခ) (၄.၁) ကျောင်းသားများ အတွက်သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း တိုးတက် ဖြစ်လာစေရေး အတွက် အခြားဆရာများ၊ မိဘများ၊ ဒေသန္တရ ရပ်ရွာ လူထုအဖွဲ့ဝင်များနှင့် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ရန် နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၄.၁.၃) သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို တုံ့ပြန်ရန်နှင့် သုံးသပ်အကြံပြုချက်များကို အပြုသဘောနှင့် လက်ခံရန် ကြိုးစားရာတွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ အမြင်သဘောထားများ ရရှိရန်ကြိုးပမ်းသည်။
(ဂ-၁) ဆရာအတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း အတွက် အကျိုးပြုတာဝန် ထမ်းဆောင်သည်။	(ဂ) (၁.၁) မြန်မာတို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ စံနမူနာပြပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့် ဆရာတစ်ယောက်တွင် ရှိရမည့် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သဘောထားများကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်သည်။	(ဂ) (၁.၁.၁) မြန်မာနိုင်ငံရှိဆရာများ လိုက်နာကျင့်သုံးသည့် ကျင့်ဝတ် (၅)သွယ်အပါအဝင် ဆရာ့အတတ်ပညာဆိုင်ရာ ကျင့်သုံးရမည့်ကျင့်ဝတ်များ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(ဂ-၂) ရပ်ရွာအရေး ဦးဆောင်ပါဝင် ဆောင်ရွက်သည်။	(ဂ)(၂.၁) ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာကိစ္စများ၌ ဆရာ့အတတ်ပညာ အသိုင်းအဝိုင်းဝင် ဆရာတစ်ဦး အနေဖြင့် တာဝန်ခံ ဆောင် ရွက်နိုင်ကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ)(၂.၁.၁) ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာ၏လုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည်။
(ဂ-၃) ကျောင်းသား အားလုံး ပညာရေး အရည်အသွေး မြင့်မားစေရန်နှင့် သင်ယူခွင့်မျှတမှုရှိစေရန် မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်သည်။	(ဂ) (၃.၁) ကျောင်းသား တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပညာရေး ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အလေးအနက်ထားကြောင်း နှင့် ကျောင်းသားများအား ဘက်လိုက်မှုကင်းကင်း၊ မျှတစွာပြုမူဆက်ဆံကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ) (၃.၁.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီရှိ စွမ်းဆောင်ရည်အလိုက် ပြုစုပျိုးထောင်ရန် တာဝန်ယူခြင်းနှင့် ကလေးတိုင်း၏ ပညာရေး ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ပြသည်။
	(ဂ) (၃.၃) ကျောင်းသားများ ၏ ကွဲပြားခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများ နှင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားဖြစ်မှု အကြောင်းအရာများကို နားလည်နိုင်ရန်အတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသည်။	(ဂ) (၃.၃.၁) ရေရှည်တည်တံ့မှု၊ တန်းတူညီမျှမှု၊ တရားမျှတမှု၊ ကျောင်းသားများ၏ အခွင့်အရေးများ၊ တာဝန်များ နှင့်ပတ်သက်သည့် အယူအဆများကို စာသင်ခန်း၊ ကျောင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းများတွင် ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
(ဃ-၁) မိမိ၏ သင်ကြားရေးလက်တွေ့ ဆောင်ရွက်မှုများကို ပြန်လည် ထင်ဟပ်သုံးသပ်သည်။	(ဃ) (၁.၁) မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအပေါ် ယင်းတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပုံမှန် ထင်ဟပ် စဉ်းစား သုံးသပ်သည်။	(ဃ) (၁.၁.၂) လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက်မြင့်မားစေရန် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ ရရှိသော သတင်း အချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(ဃ-၂) သင်ကြားရေး လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများ တိုးတက်မြင့်မားရေး အတွက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။	(ဃ) (၂.၁) အခြားဆရာ များထံမှ သင်ယူခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ သင်ကြား ရေး အတတ်ပညာဆိုင်ရာ စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခွင့်အလမ်းများအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လက်တွေ့ သင်ကြားမှုများ ကို တိုးတက်စေသည်။	(ဃ) (၂.၁.၁) လေ့လာကြီးကြပ်သူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် လက်တွေ့သင်ကြားမှု များကို ဆွေးနွေးသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော သုံးသပ်အကြံပြုချက်များကို စိတ်ဆန္ဒထက်သန်စွာ လက်ခံရယူသည်။ (ဃ) (၂.၁.၃) ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိ၏ ဆရာအတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ချမှတ် ဆောင်ရွက်သည်။ (ဃ) (၂.၁.၄) အသိအမှတ်ပြုထားသော ဆရာအတတ် ပညာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကျောင်းအုပ်စုများက ဆောင်ရွက်သည့် ဆရာအတတ်ပညာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်သည်။
(ဃ-၃) သင်ကြားရေး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှု များ တိုးတက်မြင့်မားရေး အတွက် လုပ်ငန်းအတတ် ပညာဆိုင်ရာ သင်ယူလေ့ လာမှုများတွင် ပူးပေါင်း ပါဝင် ဆောင်ရွက်သည်။	(ဃ) (၃.၁) လက်တွေ့ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းများ တိုးတက်မြင့်မားစေရန် စူးစမ်းလေ့လာမှုနှင့် သုတေသနအခြေပြု သင်ယူမှုများ၏ အရေးပါမှု ကို နားလည် သဘောပေါက် ကြောင်း ပြသည်။	(ဃ) (၃.၁.၁) မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ဆီလျော်သင့်တော်သည့် ဆရာ့လုပ်ငန်းအတတ်ပညာဆိုင်ရာ သင်ယူမှုပစ္စည်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်သည်။

ရင်းမြစ်။ မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF)၊ လုပ်ငန်းခွင်၌ စတင်တာဝန်ထမ်းဆောင်သော ဆရာများ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာမူကြမ်း ၃.၂ (၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ မေလ) (စာ. ၃၀-၃၆)

အရွယ်ရောက်သူ လူငယ်များအားသင်ကြားပို့ချခြင်း

သင်၏ စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ကျောင်းသားများသည် အရွယ်ရောက်သူလူငယ်များ ဖြစ်ကြသည်။ အထောက်အထားများအရ ယင်းလူငယ်များသည် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် အကောင်းဆုံး သင်ယူကြသည်။

- ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာများသည် ယင်းတို့၏ ယခင်ကရှိပြီးအသိ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိသောအခါ
- အတန်းတွင်းအတန်းပြင် သင်ယူမှုများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်ရန် အခွင့်အလမ်းရသော အခါနှင့်
- မိမိ၏ သင်ယူမှုကို မိမိတာဝန်ယူစေပြီး လေးနက်စွာစဉ်းစားတွေးခေါ် ရသည့် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပြောဆိုရသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးရန် ပြုလုပ်စေသောအခါတို့တွင် ဖြစ်သည်။

သင်ယူရမည့် အကြောင်းအရာများကို အမျိုးမျိုးသော သင်ကြားသည့်ပုံစံများ၊ သင်ယူနည်းများ သည် အရွယ်ရောက်သူလူငယ်များအား သင်ကြားသည့် သဘောတရားများမှ 'အလေ့အကျင့် ကောင်း' များကို ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် အဆိုပြုထားသည်။

၁။ **ဆီလျော်မှုရှိပါစေ။** အရွယ်ရောက်သူ လူငယ်များသည် ဦးတည်ချက် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ရှိပြီး လက်တွေ့ကျလေ့ရှိသည်။ ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုများသည် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ် ဘဝတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ အရေးပါကြမည်ဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်လိုကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျောင်းသားများ သင်ခန်းစာကို သင်ယူခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အရာများကို တတ်မြောက်သွားမည်၊ အဘယ်ကြောင့် သင်ယူရန်လိုအပ်သည်ဆိုသည့် အချက်နှင့် ပတ်သက်၍ တိကျရှင်းလင်းမှုရှိသော ပန်းတိုင်နှင့် ရည်မှန်းချက်များရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ကျောင်းသားများသည် ယင်းတို့၏အနာဂတ်အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းနှင့် ယခုသင်ယူနေသော အကြောင်းအရာများသည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်နွှယ်ပတ်သက်နေသည်ကို သိမြင်ရန် လိုအပ်သည်။ ကျောင်းသားများ ယခုသင်ယူနေမှုများသည် သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်း သင်ယူနေခြင်းများသည် ဆရာဖြစ်လာမည့် ၎င်းတို့အတွက် အဘယ်မျှ အသုံးဝင်သည်ကို ရှင်းလင်းစွာပြောပြရပါမည်။

၂။ **သင့်ကျောင်းသားများ၏ နောက်ခံဘဝအခြေအနေများကိုသိပါ။** သင်၏ ကျောင်းသားများသည် အနည်းဆုံး(၁၈)နှစ် ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့်အတူ ရောက်ရှိလာကြမည်ဖြစ်သည်။ မော်ဂျူးပါအကြောင်းအရာ သင်ခန်းစာများသည် ကျောင်းသားများ သင်ယူပြီးစီးခဲ့သည့် ပညာရေးအဆင့်နှင့် ၎င်းတို့ နေ့စဉ်ဘဝအဖြစ်အပျက်များကို ထင်ဟပ်စေသင့်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်သူ လူငယ်များ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတများကို တန်ဖိုးထားခြင်းအားဖြင့် လေးစားမှုပြပေးရန် လိုသည်။ သင်ယူမှုအပေါ် နားလည်သဘောပေါက်စေရန်နှင့် သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာကို ဆက်စပ်နိုင်စေရန် ကျောင်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝ အတွေ့အကြုံများ၊ သင်ယူခဲ့သော အသိပညာဗဟုသုတများအား သင်ခန်းစာ၏ မည်သည့်နေရာနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရမည်ကို ရှာဖွေရပါမည်။

၃။ **စူးစမ်းလေ့လာဖော်ထုတ်မှုကို အားပေးပါ။** အရွယ်ရောက်သူ လူငယ်များဖြစ်သည့် ကျောင်းသားများသည် ယင်းတို့၏ သင်ယူမှုများကို ကိုယ်တိုင်လမ်းညွှန်မှုတို့ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါသည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း လိုအပ်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများကို လေးနက်စွာနှင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ဆက်စပ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ရန် ကျောင်းသားများအား အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးစေခြင်းများ၊ လက်တွေ့ဘဝ နှင့်ဆက်စပ်သော လေ့ကျင့်မှုများနှင့် အခြားသူများကို သင်ပြပေးရန် အခွင့်အလမ်းများပေးပြီး တက်ကြွစွာပါဝင်လာစေရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့်ထက် ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ဦးအဖြစ် တွေးမိစေနိုင်ပါသည်။ စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ ကျောင်းသားများအား ယင်းတို့စိတ်ဝင်စားသောအရာကို ရှာဖွေစေပြီး တွေ့ရှိသွားသော စိတ်ဝင်စားမှုနောက်လိုက်၍ သင်ယူမှုကို ကိုယ်တိုင် ဦးစီးဦးဆောင်ပြုလုပ် သင်ယူစေခြင်းမျိုးကို တိုက်တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။

စာသင်ခန်းအတွင်း ကျား၊ မ ရေးရာ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် လူတိုင်းပါဝင်မှု

စာသင်ခန်းအတွင်း ကျား၊ မ ရေးရာ ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ တန်းတူဆက်ဆံခြင်းကို တက်ကြွစွာ ဖော်ဆောင်ခြင်းသည် သင်ကြားမှုတွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါသော အင်္ဂါရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သင်ယူမှုနည်းလမ်းများနှင့် အထောက်အကူပေးသော ရင်းမြစ်များကို စဉ်းစားရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။ ကျောင်းသားအားလုံး၏စိတ်ထဲတွင် ကျား၊ မ ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ မိမိတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများကို တန်းတူညီမျှ တန်ဖိုးထားခံရသည်၊ မိမိတို့သည် သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများကို ညီမျှစွာရကြသည် ဟူသောခံစားချက်များကို ပေးနိုင်သည့် အပြုသဘောဆောင်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ဖြစ်လာစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ပညာရေးကောလိပ်ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် မိမိတို့ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများ ညီတူညီမျှရရှိရေးသာမကဘဲ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ကျား၊ မ ရေးရာ ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ တန်းတူဆက်ဆံခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို တန်ဖိုးထားတတ်လာပြီး ထိုအသိသဘောထားများကို ၎င်းတို့၏ လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းများတွင် အသေအချာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြစေရန်မှာလည်း ပညာရေးကောလိပ်ဆရာများ၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ဖွံ့ဖြိုးလာသော ကျား၊ မ တန်းတူရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ၊ စိတ်သဘောထား တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ကျောင်းသားများ၏ အနာဂတ်အပြုအမူများအပေါ် ရေရှည်သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အောင်မြင်သောဘဝများဖြင့် ရှင်သန်နိုင်မည့် အရည်အသွေးများအပေါ် ထိ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိပါသည်။

ဆရာကိုယ်တိုင် မိမိတို့၏ ကျား၊ မ ဆိုင်ရာ ဘက်လိုက်မိသော အပြုအမူများ၊ အပြောအဆို စကားအသုံးအနှုန်းများကိုလည်း သတိပြုမိပါစေ။ မိမိ၏ လုပ်ဆောင်မှုများ၊ မိမိအသုံးပြုသော သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ စာသင်ခန်းအတွင်း ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် လူတိုင်းပါဝင်မှုရှိကြောင်းသေချာစေရန် ဤနည်းလမ်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

- ကျား၊ မ အမည်တပ်ပြီး ခေါ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း ကြိမ်နှုန်း ညီမျှပါစေ။ အမည်မသိသူများအကြောင်းပြောပါက သူ၊ သူမ ဟူသော နာမ်စားကို တစ်လှည့်စီသုံးပါ။
- ကိုးကားချက်များသုံးပါက ကျားနှင့် မ နှစ်ဘက်လုံးမှ ပြောကြားသည့် အမြင်နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်ပါစေ။

- ရုပ်ပြပုံများ အသုံးပြုပါက ကျား နှင့် မ နှစ်မျိုးလုံး ညီမျှစွာ အသုံးပြုပါ။ လက်ရှိ ကျား၊ မ ရေးရာ တရားသေမှတ်ယူထားသည်များကို အားမပေးမိရန် သတိပြုပါ။
- စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ကျား၊ မ ရေးရာ သာတူညီမျှမှုနှင့် လူတိုင်းအကျုံးဝင်သော (အားလုံးနားလည်သော) ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပါ။ သင်၏ ကျောင်းသားများကိုလည်း ထိုနည်းတူ ကျင့်သုံးရန် ပြောပါ။
- ကျောင်းသားများအား ကျား၊ မ ရေးရာသဘောကို သတိပြုမိရန်၊ ကျား၊ မ ရေးရာ ဘက်လိုက်ခြင်းသဘောထားများကိုမြင်လာအောင်မီးမောင်းထိုးပြပါ။ ကျောင်းသားများအား မိမိတို့၏ အပြုအမူများကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် အားပေးပါ။
- ဘာသာရပ်မျိုးစုံကို သင်ကြားသည့်အခါ ကျောင်းသားများ၊ ကျောင်းသူများနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရာတွင် တန်းတူညီမျှမှုရှိပါစေ။ ဥပမာ - မေးခွန်းမေးသောအခါ၊ မိမိ ဆန္ဒအလျောက် လုပ်လိုသူများရွေးသောအခါ၊ လုပ်ငန်းခေါင်းဆောင်ရွေးသောအခါ၊ ချီးကျူး အသိအမှတ်ပြုစကား ပြောသောအခါ၊ မျက်လုံးချင်းဆုံကြည့်သောအခါ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားအမည်များကို မှတ်မိအောင်ပြုလုပ်သည့်အခါများ၌ပင် ညီမျှမှုရှိပါစေ။
- အတန်းတွင်း၌ ပို၍ နှုတ်ဆိတ်နေတတ်သော ကျောင်းသားဖြစ်ပါက ကျား၊ မ မရွေးဘဲ အားပေးကူညီ ပံ့ပိုးပေးပါ။
- ကျား ရော၊ မ ပါ ညီမျှစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသော သင်ကြား၊ သင်ယူမှုနည်းလမ်းများနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ချဉ်းကပ်နည်းများ ဥပမာ - အုပ်စုလုပ်ငန်း၊ သရုပ်ဆောင် သင်ကြားသင်ယူခြင်း၊ အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်းများကို အသုံးပြုပါ။ ကျောင်းသား အားလုံး၏ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များ၊ သင်ယူပုံများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ကျောင်းသားရော ကျောင်းသူများပါ တက်ကြွစွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်တည်းက လွှမ်းမိုးထားမှုမရှိအောင် လုပ်ငန်းများကို စီမံခန့်ခွဲပေးရပါမည်။
- ဘာသာရပ်တိုင်းတွင် ကျောင်းသားများက မိမိတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မျှော်မှန်းချက်များ ချမှတ်ရာတွင် ကျားနှင့် မ တန်းတူချမှတ်နိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။
- အတန်းတွင်း၌ အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း၊ ထိုင်ခုံစီစဉ်ခြင်း၊ အတန်းကို အလှဆင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် ကျား၊ မ ရေးရာ အလေးထား သိရှိနားလည် သတိပြုမိပြီး ညီမျှမှုရှိစေရန် ပြုမူဆောင်ရွက်ရပါမည်။

စာသင်ခန်းအတွင်း အသုံးပြုသည့် ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့များအရ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် မျှော်မှန်းထားသော စံသတ်မှတ်ချက်များ၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများမှတစ်ဆင့် ကျား၊ မ ရေးရာ တရားသေမှတ်ယူထားခြင်းများအား အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ပြန်လည်အားပေးမှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျား၊ မ အားလုံးပါဝင်သော စာသင်ခန်း ဝန်းကျင်တစ်ခုကို အားပေးဖော်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အခြေခံပညာ စာသင်ခန်းများအတွင်း ကျောင်းသားကျောင်းသူတို့၏ ကျား၊ မ တန်းတူ သာတူညီမျှမှုကို ကောင်းမွန်စွာ အထောက်အကူပြုသည့် ကျား၊ မ ရေးရာ အလေးထား သိရှိနားလည်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလုပ်ဆောင်သည့် အလေ့အထများ တည်ဆောက်မှုကို အားပေးကူညီရပါမည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများကိုစုစည်းပေးထားသော သင်ထောက်ကူသေတ္တာ

ဤဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ကျောင်းသားများ၏ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ပါသင်ခန်းစာတစ်ခုစီအတွက် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို သင်ခန်းစာ ပြင်ဆင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ တင်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျောင်းသားများ ရရှိစေလိုသည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သဘောထားများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ဆရာလမ်းညွှန်ပါအကြံပြုချက်များအတိုင်း တစ်သွေမတိမ်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန် မဟုတ်ပါ။ သင်ကြားရမည့် ကျောင်းသားများ၏ နောက်ခံအကြောင်းအရာနှင့် လိုအပ်ချက်အရ အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်မည့် သင်ခန်းစာများ၊ သင်ကြားနည်းများကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အောက်ဖော်ပြထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် အသုံးပြုထားပါသည်။ သင်၏သင်ခန်းစာများ ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ သင်ခန်းစာများကို အဆင်ပြေအောင် ပြုပြင်ရာတွင်လည်းကောင်း အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤသင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများသည် ပြီးပြည့်စုံပြီဟု မဆိုနိုင်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် အခြားသင်ကြားပို့ချမှုနှင့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာနည်းလမ်းများကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားကြည့်ရန် ဆန္ဒရှိပါက http://www.theteachertoolkit.com/index.php/tool/all-tools သို့မဟုတ် အခြားအလားတူ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းတာဝန်များ (Assignments)

ကျောင်းသားများအား ပေးနိုင်သော လုပ်ငန်းတာဝန်များတွင် ပုံစံတကျ သီကုံးရေးသားမှုများ၊ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဆောင်ရွက်မှုကို စုစည်းထားသော မှတ်တမ်း (Portfolios)၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်ဂျာနယ်များ ပါဝင်နိုင်သည်။ အခြားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းငယ်များလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။ ဥပမာ - ဖတ်ထားသောစာများအပေါ် မေးသောမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းကဲ့သို့သော အိမ်စာအလုပ်များဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းတာဝန်များသည် ကျောင်းသားများအား ယခင်ကသင်ကြားခဲ့ပြီးဖြစ်သော အကြောင်းအရာများအား ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အတွက် အားပေးကူညီပေးသည်။ လုပ်ငန်းတာဝန်များသည် ကျောင်းသားများအား ရှေ့ဆက်သင်ယူမှုများအတွက် ပြင်ဆင်ရန်အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - သင်ခန်းစာ မသင်ကြားမီ ဆရာက ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ထိုသင်ခန်းစာကို ကြိုတင်ဖတ်ရန်မှာကြားခြင်း။

ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း (Case studies)

ဖြစ်ရပ်များလေ့လာခြင်းများအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့သင်ယူထားသည့် အချက်များကို ဇာတ်လမ်းများ၊ ဇာတ်ကွက်ဖြစ်ရပ်များတွင် အသုံးချကြရသည့်အတွက်ကြောင့် ကျောင်းသားများ၏ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းစွမ်းရည်နှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်တွေးခေါ်နိုင်သော စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေသည်။ ပထမဦးစွာ ကျောင်းသားများသည် ဖြစ်ရပ်များကို ဖတ်ကြသည်။ ထို့နောက် ဇာတ်ကွက်နှင့်ပတ်သက်၍ မေးထားသော အဖွင့်မေးခွန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် ဆွေးနွေးကြသည်။ အများအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ဖြစ်ရပ်များတွင်တင်ပြထားသော ပြဿနာအတွက် အဖြေများကို အဆိုပြုရလေ့ရှိကြသည်။

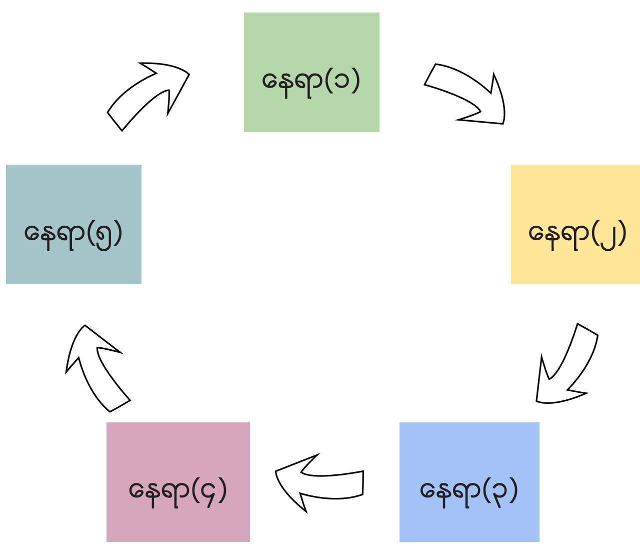
ဦးဆောင်ညွှန်ကြားသောလုပ်ငန်းများ (Directed activities)

ဤလုပ်ငန်းများသည် ဆရာက ချမှတ်ပေးသော လုပ်ငန်းများဖြစ်ကြပြီး ကျောင်းသားများက တစ်ဦးချင်းဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - လက်တွေ့လေ့ကျင့်သင်ကြားနေချိန် အတွင်းတွင် အခြေခံပညာကျောင်းမှ ဆရာတစ်ဦးဦးကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းသော လုပ်ငန်းများ သို့မဟုတ် သင်နည်းတစ်ခုအား တစ်ဦးတည်း သုတေသနပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများ၏ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ သင်ယူခဲ့သည်များ၊ အချင်းချင်းထံမှ သင်ယူခဲ့သည်များကို ပြန်လည်မျှဝေရန် အခွင့်အလမ်းပေးသည့်အနေဖြင့် အနီးကပ်ဆွေးနွေးသင်ကြားခြင်း (ကျူတိုရီရယ်များ)၊ ဆွေးနွေးပွဲများ၊ နီးနှောဖလှယ်ပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်ပေးသည်။

ပြခန်းလှည့်လည်ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်း (Gallery walk)

ဤလုပ်ငန်းတွင် ကျောင်းသားများသည် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးဖြေဆိုသောလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ပိုစတာတစ်ခုစီကိုပြုလုပ်ကြပြီး နေရာအသီးသီးတွင် ချိတ်ဆွဲပြသကြသည်။ အုပ်စုများအလိုက် ပိုစတာများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုကြပြီး သုံးသပ်ချက်၊ ဝေဖန်ချက်၊ မေးခွန်း သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာကို ထပ်ဆောင်းဖြည့်စွက်ချက်များ ရေးကြသည်။

သင်သည် ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်ထားမှုများအား ပြသထားပြီး အလားတူလုပ်ငန်းမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် လုပ်ဆောင်ထားသော ပိုစတာများကို အခန်းပတ်လည်တွင်ပြသထားနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများက လှည့်ပတ်ကြည့်ပြီး ၎င်းတို့ မေးလိုသော မေးခွန်းများ၊ ဝေဖန်ချက်များကို ပိုစတာပေါ်တွင်ရေးကြသည်။

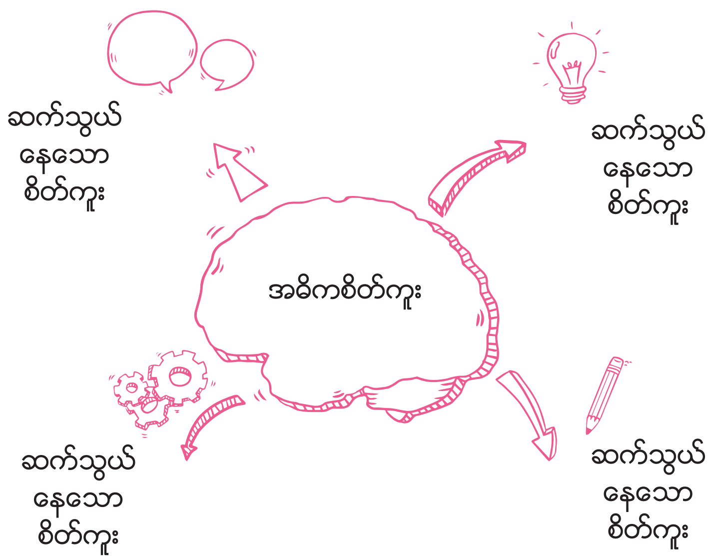


ဂရပ်ဖစ်ပုံများ အသုံးပြုသင်ယူခြင်း (Graphic organisers)

ရုပ်ပုံများဖြင့် စုစည်းဖော်ပြခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားစေပြီး ၎င်းတို့၏ အတွေးများ၊ စိတ်ကူးများကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ နားလည်လာစေရန် စုစည်းရာ၌ အထောက်အကူ ပြုသည့် ရိုးရှင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံများဖြင့်စုစည်းဖော်ပြခြင်း ကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားရန်၊ အစီအစဉ်ပြုလုပ်ရန်၊ ပြဿနာဖြေရှင်းရန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် မည်သည့်သင်ခန်းစာတွင်မဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အသုံးများသောရုပ်ပုံများဖြင့်စုစည်း ဖော်ပြခြင်းအချို့ကို သင်၏ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် တွေ့ရပါမည်။

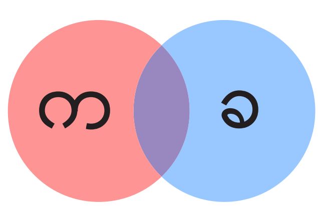
အကြောင်းအရာ ဆက်သွယ်ပြပုံစံ (Mind Mapping/ Concept Map)

အကြောင်းအရာ ဆက်သွယ်ပြပုံစံကို အသိသညာများ (concepts)၊ စိတ်ကူးများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မည်သို့ ဆက်စပ်နေကြောင်းကို မြင်သာအောင် ပြပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပြီး ရရှိလာသော အချက်အလက်များကို စုစည်းရန် အသုံးဝင်သည်။ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းကို ပုံစံ အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြနိုင်သည်။ ခက်ခဲမှုအဆင့်အမျိုးမျိုးဖြင့်လည်း ပြနိုင်သည်။ ရှေးဦးစွာ ကျယ်ပြန့်သော ယေဘုယျကျသည့် ခေါင်းစဉ်နှင့်စပြီး ထိုအကြောင်းအရာ၏ ခေါင်းစဉ်ခွဲလေးများ သို့မဟုတ် ပိုမို အသေးစိတ်သော အသိသညာများကို ကွန်ရက်ပုံစံဖြင့် ဆက်သွယ်သည်။ အောက်တွင်ရိုးရှင်းသော စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းကို တင်ပြထားပါသည်။



ဗင်ပုံဖြင့်သင်ကြားသင်ယူခြင်း (Venn diagram)

မတူသောအကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးနှစ်ခု (က) နှင့် (ခ) ကို နှိုင်းယှဉ်လိုသောအခါ Venn ပုံစံကားချပ်ကို သုံးသည်။ စက်ဝိုင်းနှစ်ခုထပ်နေသောနေရာသည် (က) နှင့် (ခ)တို့၏ တူညီသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသည်။ ထပ်မနေသောနေရာများမှာ (က) နှင့် (ခ)တို့၏ သီးသန့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသည်။



သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက် (KWL Chart)

ဤနည်းလမ်းသည် အခန်းငယ်တစ်ခု၊ သင်ခန်းစာတစ်ခုကို မသင်မီ၊ သင်နေဆဲ၊ သင်ပြီးချိန်များတွင် အကြောင်းအရာ၊ သတင်းအချက်အလက်များကို စုစည်းနိုင်ရန် ကျောင်းသားများအား ကူညီပေးနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် အသစ်တစ်ခုကို စိတ်ဝင်စားလာစေရန် ယခင်ကသိပြီးသော အချက်များကို နှိုးဆွပေးသည်။ အခန်း၏ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များကို ပြောပြပြီး ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုကို ကြီးကြပ်ပေးသည်။ ဤနည်းကို အုပ်စုလုပ်ငန်း၊ အတန်းလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်းအဖြစ် ပေးနိုင်သည်။ သင်ခန်းစာ သို့မဟုတ် အခန်းတစ်ခန်းကို မသင်မီ ကျောင်းသားများအား ပထမ ကော်လံနှစ်ခုတွင် မိမိတို့သိပြီးသည့် အကြောင်းအချက်နှင့် သိလိုသော အကြောင်းအချက်များကို ဖြည့်ပါစေ။ သင်ခန်းစာ သို့မဟုတ် အခန်းကို သင်ပြီးချိန်တွင် ၎င်းတို့သင်ယူတတ်မြောက်သွားသောအချက်များကို ဖြည့်ရပါမည်။

K သိပြီးအချက်များ	W သိလိုသောအချက်များ	L သိနားလည်သွားသော အချက်များ

တီပုံဇယားကွက် (T Chart)

တီပုံဇယားကွက်ကားချပ်သည် ကျောင်းသားများအား ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို ရှုထောင့်နှစ်မျိုးမှ ကြည့်တတ်ရန် ကူညီပေးသည်။ ဥပမာ - ကောင်းသောအကျိုးဆက်များနှင့် ဆိုးသော အကျိုးဆက်များ သို့မဟုတ် မှန်ကန်သောအချက်နှင့် ထင်မြင်ချက်။

ခေါင်းစဉ် ၁	ခေါင်းစဉ် ၂

အုပ်စုလုပ်ငန်း (Group work)

အုပ်စုလုပ်ငန်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများအား လုပ်ငန်းတစ်ခုအပေါ် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်စေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ - အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဖြတ်ဆက်လုပ်ငန်းကို ကြည့်ပါ။ အုပ်စုလုပ်ငန်းသည် ကျောင်းသားများ တက်ကြွစွာသင်ယူနိုင်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ အုပ်စုလုပ်ငန်းသည် ကျောင်းသားများအားလေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ တင်ပြရန်ဖန်တီးတီထွင်ခြင်း၊ သင်ပြမှုပုံစံရေးခြင်း ဖြစ်ရပ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူခြင်းနှင့် အခြားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်ကြသည်။ အုပ်စုဝင်များအားလုံး အုပ်စုလုပ်ငန်းတွင် နစ်မြုပ်ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာကြစေရန် တစ်ဦးချင်းစီ တာဝန်ယူရမည့် လုပ်ငန်းများကို ခွဲခြားပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - မှတ်တမ်းတင်သူ၊ တင်ပြသူ၊ အုပ်စုခေါင်းဆောင် စသည်အားဖြင့် သတ်မှတ်တာဝန်ပေးနိုင်သည်။

ဖြတ်ဆက်လုပ်ငန်းပေးခြင်း (Jigsaw)

ဖြတ်ဆက်လုပ်ငန်းတွင် အုပ်စုငယ်လေးများသည် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်မှ အပိုင်းတစ်ပိုင်းကို ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်ကြပြီး ထိုကျွမ်းကျင်သောအပိုင်းကို အချင်းချင်း ပြန်လည်သင်ပြပေးရသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရခြင်းက ကျောင်းသားများအား အခြားသူများနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကို ရရှိစေပြီး မတူကွဲပြားသော ရှုထောင့်အမြင်များကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီသည် အခြားတစ်ယောက်၏ သင်ယူမှုအတွက် တာဝန်ရှိသလို ကျောင်းသားများက အုပ်စုအဖွဲ့ ဝင်တစ်ဦးစီတွင် အုပ်စုအား အထောက်အကူပြုပေးရန် အရေးပါသည်ကို သိမြင်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ဤဖြတ်ဆက်သင်နည်းသည် အထူးထိရောက်မှု ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြား စဉ်းစားခြင်းအပါအဝင် အရေးကြီးသော စွမ်းရည်အများအပြားကို အသုံးပြုရန် လေ့ကျင့်ရပါမည်။

ဟောပြောပို့ချခြင်း (Lecture)

ဟောပြောပို့ချချက်များသည် အဓိကအားဖြင့် ဟောပြောပို့ချသူနှင့် ကျောင်းသားများ အုပ်စုအကြား တစ်လမ်းသွားဆက်သွယ်မှုများဖြစ်သည်။ ဤဟောပြောပို့ချချက်များသည် အကြောင်းအရာသစ်များကို တိုက်ရိုက်သင်ကြားမှုအတွက်အသုံးဝင်သည်။ ဟောပြောပို့ချမှု ပြုလုပ်နေစဉ် အတောအတွင်း ၌ပင် သင်သည်ကျောင်းသားများအား မေးခွန်းများမေးရန်၊ မေးခွန်းများကိုဖြေကြားရန် အခါအားလျော်စွာ ရပ်နားစေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားများအား အကြောင်းအရာအပေါ်တွင် စဉ်းစားသုံးသပ်စေခြင်းများ ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပါဝင်ပတ်သက်မှု ရှိစေနိုင်သည်။

အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း (Micro-teaching)

အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားတစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားအုပ်စုငယ်တစ်ခုသည် ၎င်းတို့အချင်းချင်း သင်ခန်းစာအားလုံး သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်းကို သင်ကြားကြသည်။ ယင်းနောက် ၎င်းတို့သည် လက်တွေ့ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များ တိုးတက်စေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ သင်ယူတတ်မြောက်ထားသည်များကို အသုံးချရန် သင်ခန်းစာအသေးစားအပေါ် အကြံပြုသုံးသပ်ချက်များရယူကြပြီး အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း အတွေ့အကြုံများအပေါ် ပြန်လည်ထင်ဟပ် သုံးသပ်ကြသည်။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားမှုသည် လက်တွေ့ပြုလုပ်ရန် သင်ခန်းစာလေ့လာမှုနှင့် နေရာချထားသော ကျောင်းများတွင် လက်တွေ့သင်ကြားရေးများအတွက်ပြင်ဆင်ရန် အရေးပါသော အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ကြားနည်းသည် ဆရာများ အဓိက သင်ကြားလေ့ကျင့်ရမည်များကို လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးသည်။ ဥပမာ - အဖွင့်မေးခွန်းများမေးခြင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းသားများအား အပြုသဘောဆောင်သော အကြံပြုသုံးသပ်ချက်များ ပံ့ပိုးခြင်းဖြစ်သည်။

နမူနာလုပ်ပြခြင်း (Modelling)

နမူနာလုပ်ပြခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများက အသိသညာအသစ် သို့မဟုတ် ချဉ်းကပ်နည်းသစ်တစ်ခုကို လေ့လာကြည့်ရှု သင်ယူနိုင်ရန် ဆရာက နမူနာသင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သင် နှစ်သက်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် သင်ပြနည်းတစ်ခုကို ပြောပြသည်ထက် လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

ယင်းနောက် နမူနာသင်ပြခြင်းအပေါ် ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာက သင်ယူမှုလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် သင်ပြနည်းကို မည်သို့တင်ပြခဲ့သည်၊ သင်ယူသူအနေဖြင့် ကျောင်းသားများအပေါ် မည်သည့်သက်ရောက်မှုရှိခဲ့သည် ဆိုသည့် အချက်အပေါ် ဆက်လက်ဆွေးနွေးစေနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းက သင်ကြားပို့ချမှုတွင် နမူနာလုပ်ပြခြင်းနည်း၏ အခန်းကဏ္ဍကို မီးမောင်းထိုးပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများအား အနာဂတ်တွင် ၎င်းတို့သင်ကြားပို့ချမည့် အခြေခံပညာကျောင်းသားများအတွက် မည်သို့ဆက်စပ်အသုံးပြုနိုင်သည်ကို ထင်ဟပ်သုံးသပ်ရန် အားပေးသည်။

ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (Observation)

ကျောင်းသားများသည် အချင်းချင်း သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သူဆရာများ စာသင်ကြားပို့ချမှုကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။ ယင်းနောက်ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့မှုများကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစေရန် ပုံစံချထား သည့် လေးနက်စွာ ပြန်လည်ဆင်ခြင်စဉ်းစားရသောဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဆွေးနွေးကြသည်။ သင်သည် ကျောင်းသားတစ်ဦး၏ သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု သင်ကြား ခြင်းကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။ ယင်းနောက် ကျောင်းသားများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများကို လေ့လာစူးစမ်းရန်နှင့် ထိုသို့စဉ်းစားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ဆွေးနွေးပွဲများ ဆက်လက်ပြုလုပ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် စာတွေ့နှင့် လက်တွေ့ အကြား ဆက်စပ်မှုပြုပေးရန်နှင့် ကျောင်းသားများအား၎င်းတို့၏ တိုးတက်မှုများအပေါ် တိကျသော အကဲဖြတ်မှုများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးရန် အလွန်ကောင်းမွန်သော အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းများ (Practicals)

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းများတွင် ဆရာအဖြစ် သင် လုပ်ဆောင်သော သရုပ်ပြ သင်ကြားမှုများ ဥပမာ - သိပ္ပံစမ်းသပ်မှုဆိုင်ရာလက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ကျောင်းသားများ ဦးဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပါဝင်သော လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင်ကြားမှုများ ဥပမာ - သင်္ချာဆိုင်ရာ စူးစမ်းရှာဖွေမှု နှင့် ထိုလုပ်ငန်း ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သော လုပ်ငန်းပေးစာရွက်တို့ ပါဝင်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ကျောင်းသားများအား သင်ယူမှုလုပ်ငန်း အမျိုးမျိုးသည် မူလတန်းကျောင်းသားများအား မည်သို့ သင်ယူတတ်မြောက်စေကြောင်းကို နားလည်ရန် အထောက်အပံ့ပေးသည်။ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်းများက ကျောင်းသားများအား သဘောတရား (Theory) နှင့် ဆရာများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသော အလေ့အကျင့် (Practice) များကို ဆက်စပ်ပေးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

စာဖတ်အဖွဲ့များ (Reading groups)

စာဖတ်အုပ်စုတစ်ခုသည် ပြဌာန်းစာအုပ်တစ်အုပ်၊ အများအားဖြင့် ပညာရေးစာတမ်းတစ်ခုအား အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာသော အုပ်စုငယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် စာဖတ်အုပ်စုသို့မလာမီ ယင်းစာတမ်း၏ အကြောင်းအရာများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိစေရန် စာတမ်းကို ကြိုတင်၍ ထုတ်ပေးထားရပါမည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးအား စာတမ်းကို အုပ်စုသို့ တင်ပြစေပြီး ယင်းစာတမ်းအပေါ် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးမှုများ ဆက်လက်ပြုလုပ်ကြသည်။ ဤနည်းလမ်း သည် ကျောင်းသားများအား ပညာရေးဆိုင်ရာ အရေးအသားနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိစေသကဲ့သို့ စာတမ်းတွင်ပါဝင်သော စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်များနှင့်လည်း အကျွမ်းတဝင်ရှိစေရန် အထောက်အကူပြုပေးသည်။ ဆွေးနွေးမှုများသည် စာတမ်းများ၏ အကြောင်းအရာ၊ တင်ပြမှု သို့မဟုတ် ရေးသားသည့်နည်းစနစ်အပေါ် အလေးပေး ဆွေးနွေးခြင်း ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဆောင်သင်ကြားသင်ယူခြင်း (Role-playing)

သရုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား အခြားလူများနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်း၊ မတူကွဲပြားသော နည်းလမ်းများကို စမ်းသပ်ကြည့်ရန် ပုံစံတူပြုလုပ်ထားသော အခင်းအကျင်း ဇာတ်ကွက်များတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ရင်း အခြေအနေအစစ်အမှန်များကို စူးစမ်းဖော်ထုတ်ခွင့် ပေးသောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းက ကျောင်းသားများအား ဖြစ်လေ့ရှိသော စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများအကြား အလုပ်လုပ်ရန် သို့မဟုတ် တိကျသောရှုထောင့်အမြင်ဖြင့် သင်ကြားပို့ချမှုများကို လုံခြုံ၍ အထောက်အပံ့ပြုသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် လုပ်ဆောင်ခွင့် ရရှိစေပေသည်။

ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်း (Self-study)

ကိုယ်တိုင်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ကျောင်းသားများသည် ဆရာအား ကြီးကြပ်လမ်းညွှန်သူတစ်ဦး အနေဖြင့် သဘောထားလျက် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်သင်ယူမှုများအတွက် တာဝန်ယူကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် စာသင်ခန်းအတွင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ပညာရေးကောလိပ် အခြေပြု အနီးကပ် သင်ယူမှုကို ပံ့ပိုးပေးပြီး သင်ယူမှုအသစ်ကို ပုံစံသွင်းရန်နှင့် အားဖြည့်ပေးရန်အတွက် အရေးကြီး ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာမှုကို ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ်နယ်ပယ်နှင့် ဆက်စပ်သည်များကို ဖတ်ရှုခြင်း နှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုအတွက် စီမံကိန်းရေးဆွဲစီစဉ်ခြင်း (Action Plan) ကဲ့သို့သော ပုံစံ အမျိုးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာမှုတွင် ပညာရေးဘာသာရပ်နယ်ပယ်ကို စဉ်းစားရန် အချိန်လည်း ပါဝင်သည်။

နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ (Seminars)

နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများသည် အုပ်စုငယ်စုစည်းထားသော ပုံစံများဖြစ်သည်။ ယင်းပွဲများတွင် မေးခွန်းများကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ် ဆွေးနွေးကြသည်။ အမြင်များအပေါ် အခြေအတင်ဆွေးနွေးကြပြီး ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာ လေ့လာကြသည်။ ကျောင်းသားများသည်နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ မကျင်းပမီ ကြိုတင် ပြင်ဆင်သည့်အလုပ် သို့မဟုတ် ကြိုတင်စာဖတ်ခြင်းများကို အပြီးအစီး လုပ်ဆောင်ထားလေ့ရှိသည်။ ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် ဦးဆောင်မည်ဆိုပါက နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို ဦးဆောင်နေချိန်တွင် ကျောင်းသားများအားလုံးက ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးကြရန် မျှော်လင့်ထားရပါမည်။ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသော အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုလေးနက်စွာစဉ်းစားခြင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ရန် အလွန်ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

တွေး-တွဲ-မျှဝေသင်ယူခြင်း (Think-Pair-Share)

တွေး-တွဲ-မျှဝေခြင်းသည် ရိုးရှင်းပြီး သင်ယူသူများ မေးခွန်းတစ်ခုကိုဖြေရန် သို့မဟုတ် ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းရန် အတူတကွဆောင်ရွက်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင်၏အတန်းတွင် တွေး၊ တွဲ၊ မျှဝေခြင်းကို အသုံးပြုရန်အောက်ပါအဆင့်များကို ဆောင်ရွက်ပါ။

၁။ တွေးပါ။ သင်မည့်အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သော တိကျသည့်မေးခွန်းတစ်ခုကို မေးခြင်းဖြင့် အစပြုပါ။ ကျောင်းသားများအား ထိုမေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့ သိထားပြီးသော သို့မဟုတ် သင်ယူခဲ့ပြီးသောအကြောင်းအရာများကို စဉ်းစားပါစေ။
၂။ ယှဉ်တွဲပါ။ အတန်းဖော်နှင့် နှစ်ဦးတစ်တွဲ သို့မဟုတ် အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ပါစေ။
၃။ မျှဝေပါ။ မိမိ၏ အဖော်နှင့် နှစ်ဦးတစ်တွဲ သို့မဟုတ် အုပ်စုငယ်အတွင်းမျှဝေပါစေ။ မေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အခြားသူများ၏ အတွေးများကို ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆရာက ဆွေးနွေးပွဲကို တစ်တန်းလုံးပုံစံဖြင့် ချဲ့ထွင်သွားနိုင်ပါသည်။

အနီးကပ်ဆွေးနွေးသင်ကြားခြင်း (Tutorials)

အနီးကပ်ဆွေးနွေးသင်ကြားခြင်းသည် ဆရာနှင့် ကျောင်းသား တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် ဆရာနှင့် အုပ်စုငယ်လိုက် တွေ့ဆုံမှုဖြစ်သည်။ အနီးကပ်ဆွေးနွေး သင်ကြားခြင်းသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း အသေးစိတ်ဆွေးနွေးမှုနှင့် စိတ်ကူးအတွေးအခေါ် ဖော်ထုတ်ရှာဖွေမှုကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ယင်းတို့သည် လူမှုရေးထိန်းကျောင်းမှု သို့မဟုတ် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကိစ္စများကို အဓိကထားဆွေးနွေးသည်။ အခြားဖြစ်နိုင်သော ဆွေးနွေးမှုများမှာ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ အခက်အခဲတွေ့နေသူ ကျောင်းသားများအား ထောက်ပံ့ကူညီရန် (သို့) အတန်းတွင်း သင်ယူမှုတွင် ပျက်ကွက်ခဲ့သူများကို ထောက်ပံ့ကူညီရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အင်တာနက်အွန်လိုင်းစာမျက်နှာများအသုံးပြုခြင်း (Virtual Learning Environment-VLE)

ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်အသုံးပြုလျက်ရှိသော ဤကိရိယာသည် အပိုဆောင်းသင်ယူရန်နှင့် ကိုယ်တိုင်သင်ယူရန် သင်ကြားပို့ချရေး နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤသင်ကြားနည်းတွင် လုပ်ငန်းများ၊ သင်ယူမှုစွမ်းရည်များ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်နှင့် ချိတ်ဆက်မှုလင့်(ခ်)များကို မျှဝေပေးထားပြီး ဝီကီ၊ ဖိုရမ်နှင့် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်ကဲ့သို့သော ကိရိယာအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ နားလည်သိရှိရန် စူးစမ်းဖော်ထုတ်ကြသည်။ အင်တာနက်အွန်လိုင်း စာမျက်နှာများ၊ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်အသုံးပြုခြင်း နည်းလမ်းဖြင့် သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူ ပစ္စည်းများ၊ ရင်းမြစ်များကို ရရှိနိုင်သည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ (Workshops)

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများမှာ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးမှုများဖြစ်ကြသည်။ ယင်းဆွေးနွေးပွဲများတွင် ကျောင်းသားများသည် အကြောင်းအရာသစ်အပေါ် မိမိတို့၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် လေ့ကျင့်မှုများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု၊ ဆွေးနွေးမှုနှင့်အတူ ဆရာ၏ သင်ကြားပို့ချမှုလည်း ပါဝင်သည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို အသေးစိတ်ဆွေးနွေးမှုများနှင့် သင်ယူနေသည်များကို အသုံးချရန် လေ့ကျင့်နိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းသားများအား အခွင့်အရေးပေးသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ချဉ်းကပ်နည်းများအတွက် သင်ထောက်ကူသေတ္တာ

သင်ခန်းစာတစ်ခုကို မသင်ယူမီ၊ သင်ယူနေဆဲ၊ သင်ယူပြီးချိန်များတွင် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို ကြီးကြပ်ပေးရန် မတူညီသော နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ ဤဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှု အမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြထားသည်။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏သင်ယူမှုကို နှုတ်အားဖြင့် သို့မဟုတ် စာအားဖြင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ချက်များ ပေးခြင်းသည် သင်ယူနေစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ အရေးကြီးသောအပိုင်းဖြစ်ကြောင်း သတိထားရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၏ အကဲဖြတ်သုံးသပ်ချက် ပေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက်မှုနှင့် အနာဂတ်လုပ်ငန်းအပေါ် ကူညီထောက်ပံ့မှုကို ပေးသည်။ သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအား ပရောဂျက်လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် စာမေးပွဲကြီး၊ အစမ်းစာမေးပွဲများနှင့်စစ်ဆေးသော သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမတိုင်မီ ကျောင်းသားများအား လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ဤဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော အသုံးများသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများမှာ-

သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း (Demonstration)

သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့သင်ယူနေသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆရာအား ပြသစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ကျောင်းသားများအား ကနည်းတစ်ခုကို ကပြစေခြင်း၊ သိပ္ပံလက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်၏ အဆင့် တစ်ဆင့် သို့မဟုတ် ကာယပညာမှ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်စေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ သရုပ်ပြခြင်းကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ကျောင်းသားများ၏ တိုးတက်မှုကို ကြီးကြပ်ပေးခြင်းနှင့် ပိုမိုတိုးတက်လာစေရန် အကြံပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ချဉ်းကပ်မှုများအနေနှင့် ဆရာကကျောင်းသား၏ သရုပ်ပြမှုအပေါ် ပေးသောသုံးသပ်ချက်သည် ထိုကျောင်းသား၏ ကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်စေရန် ကူညီထောက်ပံ့ ပေးသည်။

အိမ်စာအလုပ်ပေးခြင်း (Homework assignments)

ကျောင်းသားများအား အကြောင်းအရာကိုဖတ်ပြီး မေးခွန်းဖြေစေခြင်း သို့မဟုတ် ထပ်ဆောင်းဖတ်စရာများဖတ်စေခြင်းစသည့် အိမ်စာလုပ်ငန်းပေး၍ စစ်ဆေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများသင်ယူမှုလမ်းကြောင်း မှန်ကန်ခြင်းရှိ မရှိ ကို ကြီးကြပ်ပေးသော နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပေးသောအိမ်စာအလုပ်အလိုက် အဖြေများကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပြီးမြောက်မှုကို စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ သုံးသပ်ချက်များရေးပေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

နေ့စဉ်မှတ်တမ်း (ဂျာနယ်) ရေးသားခြင်း/ ပြန်လည်သုံးသပ်ရေးသားခြင်း (Journal log/ reflection papers)

ကျောင်းသားများက မိမိတို့၏ ဆရာအတတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု တိုးတက်မှုအပေါ် ခံစားချက်နှင့်အတွေးများကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ရေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာတစ်ဦး ဖြစ်လာရန်အတွက် မိမိတို့၏ တိုးတက်မှုများကို ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏သင်ယူမှုကို လေးနက်စွာစဉ်းစားစေရန် မှတ်တမ်းဂျာနယ်နှင့် ပြန်လည်ထင်ဟပ်စဉ်းစားခြင်းစာတမ်းများက ကူညီပေးသည်။ မိမိတို့၏ သင်ယူမှုကို သိရှိခြင်းဖြင့် ထင်ဟပ်သုံးသပ်ခြင်းသည် သင်ယူနေသောဘာသာရပ်နှင့် အခြားဘာသာရပ်များကို ဆက်စပ်နိုင်ရန်၊ ကြုံတွေ့လာသောပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်နှင့် အတွေ့အတွေ့အကြုံမှ သင်ယူတတ်ရန် ကူညီပေးသည်။ ကျောင်းသားများက မှတ်တမ်းဂျာနယ်နှင့် ပြန်လည် ထင်ဟပ်စဉ်းစားခြင်းစာတမ်းများကို ပြင်ဆင်ရာတွင် ဆရာများက အလေးထားဆင်ခြင်သုံးသပ်သင့်သော နယ်ပယ်များကို အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (Observation)

ပုံစံတကျမဟုတ်သော ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းတွင် - အတန်းတွင်းလှည့်လည်ခြင်း၊ အုပ်စုများဆွေးနွေးနေစဉ် နားထောင်ခြင်းနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံအောင် ကြည့်ခြင်းတို့သည် ကျောင်းသားများသည် အကြောင်းအရာကို နားလည်မှုရှိပါသလားဆိုသည်ကို ယေဘုယျအားဖြင့် သိနိုင်သော နည်းလမ်းကောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ပိုမိုပုံစံကျသော ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းတွင် - ကျောင်းသား၏ အဖြေများ သို့မဟုတ် တင်ပြခြင်းကို စစ်ဆေးရန်အချက်များပါသော စာရင်း/ ပုံစံ (Checklist) သို့မဟုတ် အမှတ်ပေးရန် စံသတ်မှတ်ချက်များပါသောစာရင်း/ ပုံစံ (Criteria) ကို အသုံးပြုပြီး ကြည့်ရှုလေ့လာ စစ်ဆေးသည်။ ထို့နောက် ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့သော တွေ့ရှိချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး တုံ့ပြန်သုံးသပ်ချက်များကို ပေးသည်။

အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု (Peer Assessment)

ကျောင်းသားများအား မိမိတို့အချင်းချင်း၏ အလုပ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်စေခြင်း သို့မဟုတ် အကဲဖြတ် ထင်မြင်ချက်ပေးစေခြင်းအား အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဟုခေါ်သည်။ အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့် နည်းလမ်းများတွင် ကျောင်းသားများက စံသတ်မှတ်ချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး အချင်းချင်း တုံ့ပြန်သုံးသပ်ချက်များပေးနိုင်ရန် စစ်ဆေးရန် အချက်များပါသောစာရင်း (Checklist) သို့မဟုတ် အမှတ်ပေးစံများပါသောဇယား (Rubric) လိုအပ်ပါသည်။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားချိန်အတွင်း ကျောင်းသားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ကြည့်ရှုလေ့လာသည့်ပုံစံကို ဖြည့်ခြင်းသည်လည်း အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သည်။

တင်ပြခြင်း (Presentation)

တင်ပြခြင်းသည် သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းနှင့် ဆင်တူဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျောင်းသားများဘက်မှ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပို၍ပြုလုပ်ရသည်။ အုပ်စု သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းစီအား ၎င်းတို့၏လုပ်ငန်းကို သင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် တင်ပြစေခြင်းသည် နားလည်မှုကိုစစ်ဆေးရန်၊ အသိမှားများကို ပြင်ပေးရန်နှင့် တုံ့ပြန်သုံးသပ်ချက်ပေးရန် အကောင်းဆုံးအခွင့်အလမ်းဖြစ်သည်။

စီမံချက်များ (Projects)

စီမံချက်များသည် ကျောင်းသားများတစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက်ပူးပေါင်းပြီး ပြီးဆုံးအောင် ဆောင်ရွက်ရသောလုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာနားလည်မှုနှင့် လုပ်ငန်းပြုလုပ်ရင်း တတ်မြောက်သွားသော ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း၊ လိုအပ်သော အစီအစဉ်များပြုလုပ်ခြင်းနှင့် စီမံချက်လုပ်ငန်းများ ပြုစုခြင်းမှတစ်ဆင့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို ပြသခွင့်ရရှိစေသည်။ ကျောင်းသားများသည် ခေါင်းစဉ်တစ်ခု သို့မဟုတ် နေ့စဉ်ဘဝပြဿနာတစ်ခုကို စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာရန် စီမံချက်/ ပရောဂျက်တစ်ခုပြီးဆုံးသည်အထိ အချိန်အတန်ကြာအောင် ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ ဆရာသည် အမှတ်ပေးစံများပါသောဇယား (Rubric) အပါအဝင် စီမံချက်လုပ်ငန်းများ ပြီးစီးစေရန် ကျောင်းသားများအား ညွှန်ကြားချက်များ ထောက်ပံ့ပေးကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

အမေးအဖြေများ (Question and answer)

ကျောင်းသားများသည် သင်ယူနေသော အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိသည် မရှိသည်ကို သိရှိရန် အပိတ်မေးခွန်းနှင့် အဖွင့်မေးခွန်းများ မေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကိုကြီးကြပ်ပေးရန် ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမေးအဖြေများ ပြုလုပ်နေစဉ် မတူညီသော ကျောင်းသားအမျိုးမျိုးအား အဖြေပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ မှန်ကန်သော အဖြေတစ်ခုသာရှိသည့် အပိတ်မေးခွန်းကိုမေး၍ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးနိုင် သကဲ့သို့တစ်ခုထက်ပိုသော အဖြေများ ပေးနိုင်သည့်မေးခွန်းများကို မေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေပြီး လေးနက်စွာဆွေးနွေးမှုကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။

ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်း (Quiz)

ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာဗဟုသုတကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတိုများ မေးနိုင်ပါသည်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများကို အတန်းအတွင်းတွင် တစ်တန်းလုံးလုပ်ငန်းဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ အတန်းချိန်ပြင်ပတွင် ဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း စစ်ဆေးနိုင် ပါသည်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများကို သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် စာမေးပွဲကြီးအတွက် လေ့ကျင့်ပေးသော နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ်လည်း သုံးနိုင်သည်။

မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Self-assessment)

ဤအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်သည် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ အတွက် လိုအပ်နေသေးသော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများကို နားလည်သဘောပေါက်စေပြီး ၎င်းတို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် အစီအစဉ်များ ချမှတ်ရန် ကူညီပေးသည်။ မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား မိမိ၏သင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မိမိ ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူတတ်စေရန်အားပေးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲ ဖြတ်ခြင်းကဲ့သို့ပင် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် တတ်မြောက် ထားရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများအား မည်သို့အသုံးချရမည်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်စံသတ်မှတ်ချက်များ ကို နားလည်ရန်နှင့် အသုံးပြုတတ်စေရန် ဆရာက ကူညီပြသပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

ရေးဖြေစာမေးပွဲများ (Written examinations)

ကျောင်းသားများ၏ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာနှင့် သင်ယူရမည့်မော်ဂျူးများကို သင်ယူနေစဉ်အတွင်း သက်ဆိုင်ရာ သင်ကြားနည်းအတတ်ပညာများကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်မှုတို့ကို စစ်ဆေးရန် ရေးဖြေစာမေးပွဲများ ကို ပုံမှန်အားဖြင့် စာသင်နှစ်ဝက်အဆုံးတိုင်းတွင် ကျင်းပပါသည်။

သင်ခန်းစာတစ်ခုကို သင်ယူတတ်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးရာ၌ ကျင့်သုံးသင့်သော ယေဘုယျနည်းလမ်းများ

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုနည်းလမ်းအချို့သည် သင့်အတွက် အသစ်အဆန်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျောင်းသားများအား ရရှိသွားစေလိုသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို ရရှိနိုင်စေရန် အဆိုပါသင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို သင်ခန်းစာများတွင် မည်သို့အသုံးပြုရမည် ဆိုသည်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာသည် သေချာစွာဂရုတစိုက် စီစဉ်ရန် အချိန်ယူသင့်ပါကြောင်း အကြံပြုလိုပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များသည် ကျောင်းသားများ သင်ယူရေးတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အကူအညီပေးနိုင်ရေးအတွက် ဖြည့်စွက်အကြံပြုချက် အချို့ဖြစ်ပါသည်။

သင်ကြားပို့ချမှု မပြုလုပ်မီသင်သည် အောက်ပါအချက်များကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- သင်ကြားပို့ချရန် သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာပမာဏ အနည်းငယ်ကို ရွေးချယ်ပါ။ မှတ်သားထားရမည့်အချက်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် မိနစ် ၅၀ စာသင်ချိန်၏ (၃)ပုံ (၁)ပုံကိုသာ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာသင်ကြားပို့ချရန် အသုံးပြုသင့်သည်ကို သတိရပါ။ သို့မှသာလျှင် ကျောင်းသားများ သင်ကြားသည့်အကြောင်းအရာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှု စွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန် လုံလောက်သောအချိန်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး သင်ခန်းစာများကို ပို၍ နက်နဲစွာ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာမှ ကျောင်းသားများသင်ယူရန် အရေးပါဆုံးဟု ထင်မြင်ယူဆသော အဓိကအချက်များကို မှတ်စုရေးထားပါ။ အတန်းတွင်း သင်ကြားပို့ချမှုများ ပြုလုပ်သည့်အခါ ယင်းအဓိကအချက်များကို မပျက်မကွက် ဆွေးနွေးမိစေရန် အဆိုပါ မှတ်စုကို ကိုးကားပါ။
- အကြောင်းအရာကို မည်သို့သင်ကြားပို့ချပေးမည်ဆိုသည်နှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို မည်သို့ဆောင်ရွက်မည် ဆိုသည့်အချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းသေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ လိုအပ်ပါက ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ အကြံပြုချက်များကို ကိုးကားပါ။ အခြားဆရာများနှင့်လည်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ သင်၏စာသင်ခန်းအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ကောင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုအဆင့်များကို လွတ်လပ်စွာ ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်နိုင်သည်။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်း တစ်ခုစီအတွက် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ကျောင်းသားများ နားလည်နိုင်စေရန် ညွှန်ကြားချက်များကို ရှင်းလင်းစွာ ရေးသားပြင်ဆင်ထားပါ။ ဤညွှန်ကြားချက်များကို ပါဝါပွိုင့်ပြင်ဆင်၍ဖြစ်စေ၊ လက်ကမ်းစာစောင်အနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သင်ပုန်းပေါ်တွင် စာဖြင့်ရေးသား၍လည်း ပြသနိုင်ပါသည်။ ညွှန်ကြားချက်များကို ကျောင်းသားများအားလုံး ဖတ်ရှုနိုင်လောက်သည့် စာလုံးကြီးကြီးဖြင့်ရေးပါ။
- ညွှန်ကြားချက်များကို ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် နှုတ်ဖြင့်ရှင်းပြနိုင်ရန် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားနိုင်ပါသည်။ ဤသို့လေ့ကျင့်ထားခြင်းသည် လုပ်ငန်းမစတင်မီ ကျောင်းသားများအား ညွှန်ကြားချက်များကို ရှင်းပြရန်အတွက် အဆင်သင့် ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများသည်လည်း ၎င်းတို့မည်သည့်အရာအား ပြုလုပ်ရမည် ဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ခြင်းကို မိတ်ဆွေတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာရှင်းပြရန် လိုအပ်သည်များရှိပါက အကြံပြုပြောဆိုရန် ၎င်းတို့အားတောင်းဆိုပါ။
- အချိန်ရပါက သင်ယူမှုလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားများအား လုပ်ဆောင်စေလိုသော လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပုံကို နမူနာသရုပ်ပြရန် ပြင်ဆင်ပါ။ ဤနမူနာလုပ်ဆောင်ပြမှုတွင် အခြားဆရာတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးအား ကျောင်းသားများအဖြစ်ပါဝင်စေပြီး အချိန်တိုသရုပ်ဆောင်သင်ကြားသင်ယူမှု (role-play) ကိုလုပ်ဆောင် နိုင်ပါသည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်မှုသည် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ မည်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း တိကျစွာတွေ့မြင်နိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။

- အကယ်၍ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် ကျောင်းသားများအား တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ဖန်တီးစေရန် မျှော်မှန်းထားသည်ဆိုပါက သင့်အနေဖြင့် နမူနာတစ်ခု (သို့) လုပ်ငန်းအပြီးရရှိမည့်ရလဒ်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။ ဤသည်မှာ ကျောင်းသားများလုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သည့်အရာကို ဖန်တီးရမည်ကိုရည်ရွယ်ထားသင့်ကြောင်းကို ပြသနိုင်ရန်၊ သိရှိစေရန်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။

စာသင်ခန်းအတွင်း သင်ခန်းစာမစမီ (သို့မဟုတ်) သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုခု မပြုလုပ်မီ အောက်ပါအချက်များကို အသုံးပြုနိုင်မည်ဆိုပါက များစွာအထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- လုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားထားသောအလုပ်များကို ကျောင်းသားများလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သည်များနှင့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို ပေးဝေပါ။ e-library အား ကောင်းစွာအသုံးချရန်နှင့် လိုအပ်သော သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများကို e-library (သို့) အွန်လိုင်းမှ ရယူရန် ကျောင်းသားများအား တိုက်တွန်းပါ။
- သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများကို သင်ကြားပို့ချရာတွင် သင်လုပ်ဆောင်စေလိုသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ညွှန်ကြားချက်များကို ကျောင်းသားများအား နားလည်စေရန် ရှင်းလင်းသောညွှန်ကြားချက်များကို နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စာဖြင့်ဖြစ်စေ ပေးပါ။
- ကျောင်းသားများ လုပ်ဆောင်သင့်သည်များကို အချိန်တို သရုပ်ဆောင်သင်ကြားသင်ယူခြင်းနည်း (short role play)ကို အသုံးပြုပြီး နမူနာလုပ်ပြပါ။
- အတန်းမစမီ သင်ပြင်ဆင်ထားသော သင်ယူမှုရလဒ် နမူနာပုံစံကို ကျောင်းသားများအား ပြသပါ။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအား မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသော ညွှန်ကြားချက်များအား နားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် ကျောင်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦး သုံးဦးအား ၎င်းတို့နားလည်သလို ကိုယ်ပိုင်စကားအသုံးအနှုန်းဖြင့် အတန်းသို့ ပြန်လည်ရှင်းပြစေပါ။
- ကျောင်းသားများအား လုပ်ငန်းပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်မည်မျှရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြထားပါ။

စာသင်ချိန်အတွင်း အောက်ပါအချက်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သင်ကြားသင်ယူမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- သင်ပို့ချသင်ကြားပေးသော သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ လုပ်ဆောင်နေသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအား ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်မှုရှိ၊ မရှိကို အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အချို့ အချက်များသည် ကျောင်းသားများအတွက် နားလည်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက ၎င်းခက်ခဲသော သတင်းအချက်အလက်များကို အခြားမတူကွဲပြားသောနည်းလမ်းဖြင့် ရှင်းပြပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိုသတင်းအချက်အလက်များကို တစ်ပိုင်းစီခွဲထုတ်ပြီး အပိုင်း လိုက်ရှင်းပြခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- စာသင်ခန်း၏ နေရာအနှံ့ လှည့်လည်သွားလာပြီး အောက်ပါတို့ကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
  - ကျောင်းသားများအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေကြောင်း သေချာပါစေ။
  - ကျောင်းသားများတွင် မေးစရာမေးခွန်းများရှိလျှင် ဖြေဆိုပေးပါ။
  - ကျောင်းသားများတွင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်များအားလုံး ရှိနေကြောင်း သေချာပါစေ။
  - ကျောင်းသားများသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများအား ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နေခြင်း ရှိ မရှိ လေ့လာကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။
- ကျောင်းသားများအား မေးခွန်းများမေးရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- အကယ်၍ နားလည်မှုလွဲနေကြောင်းစုံစမ်းသိရှိရလျှင် ထိုကျောင်းသားအား တိုက်ရိုက်ပြောဆို ရှင်းလင်းပါ။ ကျောင်းသားအားလုံး အကျိုးရှိမည့် အချက်ဖြစ်ပါက ကျောင်းသားအားလုံးကို အာရုံစိုက်ရန်ပြောပြီး ကျောင်းသားတိုင်းသိအောင် ရှင်းပြပေးပါ။
- သင်ခန်းစာများရှေ့မဆက်မီ 'ရပ်တန့်ပါ၊ စဉ်းစားပါ' ညွှန်ကြားချက် ဇယားကွက်တွင် ပါရှိသည့် အလေးပေးသိစေလိုသောအချက်များကို ကျောင်းသားများ ကောင်းစွာ သင်ယူနေကြောင်းကို သေချာစေရန်အတွက်ဖြစ်သည်။

အတန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် အောက်ပါအချက်များလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- သင်ခန်းစာသင်ယူမှုပြီးဆုံးချိန်တွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မည်မျှနားလည်သွားသည်ကို ဆန်းစစ်အကဲခတ်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်ခန်းစာကို အကျဉ်းချုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းကို ရစေပြီး၊ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုရလဒ် ပေါက်မြောက်မှုကိုလည်း အချုပ်အားဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်သည်။ ဤသင်ခန်းစာသင်ကြားသင်ယူမှုက ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးကြောင်းကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်စေပါသည်။
- သင်ကြားပို့ချပေးထားသော အကြောင်းအရာများထဲမှ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ အထူးသဖြင့် စိတ်ဝင်စားသည်ဟု ယူဆမှတ်ယူသော သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို အံ့အားသင့်စေသောအချက်တစ်ခုကို ပြန်လည်ဝေမျှရှင်းလင်းစေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အကဲဖြတ်နိုင်သည်။
- လတ်တလော သင်ပို့ချသင်ကြားပေးထားသော သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာအပေါ် မေးခွန်းများမေးရန်နှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်မှုများပြုလုပ်ရန် ကျောင်းသားများကို တိုက်တွန်း အားပေးနိုင်သည်။
- ကျောင်းသားတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးတို့အား သင်ယူမှုလုပ်ငန်းပြုလုပ်ချိန်အတွင်း ၎င်းတို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်များကို ပြန်လည်ဝေမျှရှင်းလင်းပေးရန် ညွှန်ကြားပါ။ အကယ်၍ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းသည် သင်ကြားသင်ယူမှုပြီးနောက် ရရှိလာမည့် ရလဒ်အတွက် ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ခြင်း မဟုတ်ပါက ကျောင်းသားတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးတို့အား ဤလုပ်ငန်းမှ ၎င်းတို့သင်ယူရရှိခဲ့သော အရာများကို ဖော်ပြပေးရန်ညွှန်ကြားပါ။

- ကျောင်းသားတစ်ဦးစီမှ ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် အတွေးစိတ်ကူးများကို ဝေမျှတင်ပြပြီးပါက ၎င်းတို့ဝေမျှပေးလိုက်သော အကြောင်းအရာမှ အတန်းသို့ အလေးပေး ဖော်ပြလိုသည့် ရှုထောင့်တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကိုရွေးချယ်ပါ။ သင်ရွေးချယ်သော အချက်များသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသားများအားလုံး သင်ယူမှတ်သားစေလိုသည့် အဓိကအချက်များ ဖြစ်သင့်သည်။

စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ကျောင်းသားများ လွတ်လပ်စွာ မေးခွန်းများမေးနိုင်သော၊ ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင်များကို မျှဝေပေးနိုင်သော၊ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ရန်ဟူသော အရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုကို ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ သင်၏အကြံပြုချက်နှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်များသည် ကျောင်းသားများအား မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များ၏ သင်ယူမှုနှင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထောက်ပံ့မှုပေးနိုင်သည့်ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဇယား (ခ) ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်အတွက် မာတိကာ အကြောင်းအရာ

အခန်း	အခန်းငယ်	သင်ခန်းစာ	သင်ယူမှုရလဒ်	ဆရာ့ တတ်ကျွမ်းမှုစံ	သင်ချိန်
၁။ ဘဝ တွက်တာ ကျွမ်းကျင် စရာ များနှင့် မိတ်ဆက် ခြင်း	၁.၁။ ဘဝ တွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် သင်ကြား ရခြင်း၏ သဘော သဘာဝနှင့် ရည်ရွယ် ချက်များ	၁.၁.၁။ ဘဝ တွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဆိုသည်မှာ	• ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုများကို ရှင်းပြနိုင်ပြီး မူလတန်းတွင် အဘယ်ကြောင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကိုသင်ကြားရကြောင်းနှင့် ဤအခြေခံ တတ်ကျွမ်းမှု ကိုးခုသည် မြန်မာပြည်သူပြည်သားများအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသော အရည်အသွေးများဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • ဘဝတွက်တာကျွမ်း ကျင်စရာ အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှု ၉ ခု ၏ ဥပမာများ ပေးတတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၁) (ခ) (၁.၁)	၁
	၁.၂။ အခြေခံ ပညာ သင်ရိုး ညွှန်းတမ်း	၁.၂.၁။ မူလတန်း သင်ရိုးဝင် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာ	• မူလတန်းအဆင့်ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်မှန်းချက်များသည် အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များ၊ အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်နေသည်ကို ဖော်ပြတတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၁) (ခ) (၁.၁)	၂

အခန်း	အခန်းငယ်	သင်ခန်းစာ	သင်ယူမှုရလဒ်	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ	သင်ချိန်
			• မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အသစ်သည် အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရည်မှန်းချက်များနှင့် လမ်းညွှန်မှုများ အပေါ် မည်သို့အထောက်အကူ ပြုကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။ • မူလတန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် အခြားဘာသာရပ်များ မည်သို့ ချိတ်ဆက်နေသည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။		
	၁.၃။ သင်ရိုးကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း	၁.၃.၁။ ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုး	• ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးသည် ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းသားများအား မူလတန်း အဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုး၏ အခြေခံကျသော အသိပညာများကို ရရှိစေရန်မည်သို့ ပြင်ဆင်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ထင်ဟပ်သုံးသပ်တတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၁) (ခ) (၁.၁)	၁
၂။ မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ဖွဲ့စည်းထားပုံ	၂.၁။ မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ	၂.၁.၁။ မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ နယ်ပယ်များ နှင့် ရည်ရွယ်ချက်များ	• မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုနယ်ပယ် (၃) ခု (ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး၊ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနှင့် သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စို့) ကိုရှင်းပြတတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၁) (ခ) (၁.၁)	၁

အခန်း	အခန်းငယ်	သင်ခန်းစာ	သင်ယူမှုရလဒ်	ဆရာ တတ်ကျွမ်းမှုစံ	သင်ချိန်
	၂.၂။ မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှု နယ်ပယ်များ	၂.၂.၁။ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး နယ်ပယ်	• ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး နယ်ပယ်တွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၁) (ခ) (၁.၁)	၁
		၂.၂.၂။ လူမှု ဘဝမှာ ကျွမ်းကျင် စရာနယ်ပယ်	• လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်တွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၁) (ခ) (၁.၁)	၁
		၂.၂.၃။ သဘာဝ ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျော ညီထွေ နေထိုင်စို့	• သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်း လို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်တွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ဖော်ပြ တတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၁) (ခ) (၁.၁)	၁
၃။ ရောဂါ ကင်းဝေး ကျန်းမာရေး	၃.၁။ ရောဂါ ကင်းဝေး ကျန်းမာရေး အကြောင်း သင်ယူခြင်း	၃.၁.၁။ ကလေးများ အရွယ် အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် ရောဂါ ကင်းဝေး ကျန်းမာရေး	• မူလတန်းအဆင့်တွင် ရောဂါ ကင်းဝေးကျန်းမာရေးအကြောင်း သင်ကြားရာ၌ ကလေးများ အသက်အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုး ခြင်းကို မည်သို့ ထည့်သွင်း စဉ်းစား သင့်ကြောင်း ဥပမာ ပေး၍ ရှင်းပြတတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၁) (ခ) (၁.၁)	၁

အခန်း	အခန်းငယ်	သင်ခန်းစာ	သင်ယူမှုရလဒ်	ဆရာ့ တတ်ကျွမ်း မှုစံ	သင်ချိန်
		၃.၁.၂။ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး နှင့် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်း	• ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်ခြင်းကဲ့သို့ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းသည် မိမိတို့၏ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၁) (ခ) (၁.၁)	၁
	၃.၂။ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး အကြောင်း အသုံးချခြင်း နှင့် ထင်ဟပ် သုံးသပ်ခြင်း	၃.၂.၁။ သင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်အဆင့် (၄) ဆင့်	• မူလတန်းအဆင့်တွင် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ အဆင့် (၄)ဆင့်သည် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး နယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ ထောက်ခံပေးကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။ • ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး နယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာ သင်ပြမှု ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပုံကို ဖော်ပြတတ်မည်။ • ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး နယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာတစ်ခု သင်ကြားပုံကို သရုပ်ပြတတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၁) (က) (၅.၂) (ခ) (၁.၁) (ခ) (၁.၂) (ခ) (၁.၃) (ခ) (၃.၁) (ခ) (၃.၂) (ဃ) (၁.၁) (ဃ) (၂.၁)	၂
စာသင်ချိန် စုစုပေါင်း					၁၂

အခန်း ၁

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း

'ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ' ဟူသော စကားရပ်သည် အလွန်အဓိပ္ပာယ်ကျယ်ပြန့်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ရာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် လိုအပ်သော ဗဟုသုတအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်ပညာနှင့် သဘောထားခံယူမှုများကို ညွှန်းဆိုပေသည်။ ဘဝအတွက်လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်ပညာများသည် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော တတ်ကျွမ်းမှုများ ဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွင်း နေထိုင်လျက်ရှိကြသော အခြားလူများနှင့်အတူ လုပ်ငန်းများကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြရမည် ဖြစ်သောကြောင့် ဘဝအတွက် လိုအပ်သော တတ်ကျွမ်းမှုများသည် အရေးပါရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်က 'မိမိကိုယ်မိမိ နားလည်သည်ဆိုလျှင် အခြားလူများကိုလည်း နားလည်ပေးနိုင်သည်' ဟူသော အတွေးအခေါ်ကို ထောက်ပံ့ပေးသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အခြားသူများနှင့် သင့်မြတ်စွာ အတူတကွ ပူးတွဲနေထိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ လူအများပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြသည့်အခါ အကျိုးရလဒ်ကောင်းများ ပိုမိုရရှိနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ ဘဝများသည်လည်း သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ် ကောင်းပေမည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို ရှင်းပြနိုင်ပြီး မူလတန်းတွင် အဘယ်ကြောင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရကြောင်းနှင့် အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှု ကိုးခုသည် မြန်မာပြည်သူပြည်သားများအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသော အရည်အသွေးများ ဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာအခြေခံတတ်ကျွမ်းမှု ကိုးခု၏ ဥပမာများပေးတတ်မည်။
- မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်မှန်းချက်များသည် အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များ၊ အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် မည်သို့ချိတ်ဆက်နေသည်ကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- မူလတန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအသစ်သည် အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရည်မှန်းချက်များနှင့် လမ်းညွှန်မှုများအပေါ် မည်သို့ အထောက်အကူပြုကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်နှင့် အခြား ဘာသာရပ်များ မည်သို့ ချိတ်ဆက်နေသည်ကိုရှင်းပြတတ်မည်။
- ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးသည် ပညာရေး ကောလိပ်ကျောင်းသားများအား မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုး၏ အခြေခံကျသော အသိပညာများကို ရရှိစေရန် မည်သို့ ပြင်ဆင်ပေးမည် ဖြစ်ကြောင်း ထင်ဟပ်သုံးသပ်တတ်မည်။

၁.၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ သဘောသဘာဝနှင့် သင်ကြားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သော စိတ်သဘောထားနှင့် အရာရာကို အပြုသဘောဖြင့် ပြုမူပြောဆိုနိုင်ပြီး ဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် တောင်းဆိုမှုများကို ထိရောက်စွာ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်သော အရည်အသွေးများ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို အသုံးပြုကြသည်။ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရသောပြဿနာများ အမျိုးမျိုးကွဲပြားကြသကဲ့သို့ ဖြေရှင်းရာတွင် အသုံးပြုသော ကျွမ်းကျင်မှုများလည်း ကွာခြားကြသည်။ မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် လတ်တလော လိုအပ်သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် အရွယ်ရောက်သူ လူကြီးများ လိုအပ်သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများထက် နည်းနိုင်ပါသည်။

မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များသည် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ရပ်ရွာလူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်းတွင် ကလေးများကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ ကြီးပြင်းလာကြစေရန် ရည်ရွယ်ထားသော ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ရည်ရွယ်ချက်များဖြစ်သည်။ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ သင်ကြားရခြင်းသည် လူမှုရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်စေရန်လည်းဖြစ်သည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်ခြင်း၊ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းသည် အခြားဘာသာရပ်များကို လေ့လာသင်ယူရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု (soft skills) များကိုလည်း တိုးတက်စေသည်။

၁.၁.၁။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများဆိုသည်မှာ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည်-

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို ရှင်းပြနိုင်ပြီး မူလတန်းတွင်အဘယ်ကြောင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရကြောင်းနှင့် ဤအခြေခံတတ်ကျွမ်းမှု ကိုးခုသည် မြန်မာပြည်သူပြည်သားများအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသော အရည်အသွေးများဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာအခြေခံတတ်ကျွမ်းမှု ကိုးခု၏ ဥပမာများပေးတတ်မည်။

သင်ယူရရှိသွားသောတတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို နားလည်သဘော ပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာ နှင့် ကလေးများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိ ကြောင်းပြသည်။

အချိန်

မိနစ် (၅၀)ကြာ စာသင်ချိန် နှစ်ချိန်

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ တွေးတွဲမျှဝေသင်ယူခြင်း၊ အုပ်စုလုပ်ငန်း၊ ပုံပြင်ဖန်တီးခြင်း

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု - ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာသည် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ သဘောသဘာဝနှင့် သင်ကြားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များ နှင့် သင်ခန်းစာ ၁.၁.၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ ဆိုသည်မှာကို ကြိုတင် ဖတ်ရှုကြရန် ဖြစ်သည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - ကျောင်းသားများ၏ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွင်ပါသော ဘဝ တွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကိုးချက်နှင့် ထိုတတ်ကျွမ်းမှုများကိုပြသသော အပြုအမူများ အား ဖြည့်စွက်ပြရန် လုပ်ငန်းပေးစာရွက်ဇယားကွက်များ

စာသင်ချိန် (၁)

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)

၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို မိတ်ဆက်ရန် အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

- ဘဝအတွက်လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်ပညာများသည် အလွန်ကျယ်ပြန့်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းရန် အသုံးပြုသော ဗဟုသုတအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုအတတ်ပညာနှင့် သဘောထားခံယူမှုများကို ညွှန်းဆိုပေသည်။
- ဤသင်ရိုးတွင် မူလတန်းဆရာများနှင့် ကျောင်းသားများအတွက် အလွန်အရေးကြီးသည် ဟု သတ်မှတ်ထားသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများအား သင်ပြရန် ရွေးချယ် ထားသည်။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပြီး အဓိကအချက်များကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတွေဆိုတာ ဘာတွေလို့ ထင်သလဲ။

၃။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေများကို အောက်ပါအချက်များအပေါ် တွင်အခြေခံပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ရန် အသုံးပြုကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိတို့တွင်ရှိသော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထား ခံယူမှုများကို အသုံးပြုပြီး အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုကြသည်၊ ထိရောက်စွာ သင်ယူကြသည်၊ ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်ကြသည်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကူညီကြသည် စသည့် နေ့စဉ်ဘဝ လုပ်ငန်းအားလုံးတွင် အသုံးချကြသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် ဘဝ၏ တောင်းဆိုမှုများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ထိရောက်စွာတုံ့ပြန်နိုင်ပြီး လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောင်းလဲနိုင်သည့် အပြုသဘောထားများကို ဖြစ်စေသော စွမ်းရည်များ ဖြစ်ကြသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁) ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ကြပါသလား။ ကျောင်းသားအချို့သည် မိမိတို့၏ အတွေးများနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များ သို့မဟုတ် သိထားပြီးသော အကြောင်းအရာများကို အတန်းဆွေးနွေးပွဲတွင်မျှဝေသော အတွေ့အကြုံ ရှိကောင်းရှိပေမည်။ ပထမဆုံး သင်ခန်းစာဖြစ်သောကြောင့် ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်းတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးကြရန် ဆရာက အားပေးရပါမည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများက ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ၏ အခြေခံအဓိပ္ပာယ်ကို ပေးရပါမည်။ ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အသုံးပြုနေသော ကျွမ်းကျင်မှုအားလုံးတို့သည် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ ဖြစ်ကြသည်။ သင်ခန်းစာကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုလာသူများက ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးခြင်းနှင့်အတွေ့အကြုံဖလှယ်ခြင်း (၃၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အသုံးပြုနေသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို စဉ်းစားပါစေ။

၂။ ထိုအတွေ့အကြုံများကို အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးကြပါစေ။

၃။ အတန်းသို့ မျှဝေလိုသူ ၂-၃ ဦးခန့်အား မျှဝေကြပါစေ။

၄။ ထိုကျောင်းသားများအသုံးပြုခဲ့သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၅။ တင်ပြသော အချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။ အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ပါစေ။

- ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးသည်။ ဘဝ၏ အနေအထားအမျိုးမျိုးတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ (ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှု (၉) ချက်ကို နေ့စဉ် ဘဝပြဿနာများဖြေရှင်းရန်၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ရန် အသုံးပြုကြသည်။ ယင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင် ရပ်တည်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ကြသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂) ကိုလုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ အသုံးပြုခဲ့ကြသော ဥပမာများ ပေးနိုင်ကြပါသလား။ ကျောင်းသားများ အသုံးပြုခဲ့သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။ သို့မှသာ ၎င်းတို့အသုံးပြုခဲ့သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို အခြားကျောင်းသားများက ရှင်းလင်းစွာ တွေ့မြင်ကြရပေမည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများက နေ့စဉ်ဘဝတွင်သုံးသော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ အမျိုးမျိုးကို ဥပမာများ ပေးရပါမည်။ ဥပမာ - ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အသုံးပြုနေသော လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း စသည်တို့ကို မည်သို့သော အခြေအနေတွင် အသုံးပြုကြောင်း။

စာသင်ချိန် (၂)

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ ပုံပြင်ပြောခြင်း/ပုံပြင်ဖတ်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများ၏ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွင်ပါသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှု (၉)ရပ်ကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုပါစေ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ အခြေခံအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို သေချာစွာ နားလည်စေရန် ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည် တစ်ခုစီကို အကျဉ်းချုပ်မေးပါ။

၃။ ကျောင်းသားများအား ပုံပြင်ကို ဖတ်ရှုစေပြီး ငှက်ကလေးတွင်ရှိသော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော လုပ်ငန်းပေးစာရွက် ဇယားကွက်စာရင်းတွင် ရေးမှတ်ထားစေပါ။

၄။ ငှက်ကလေး၏ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ရှာဖွေရာတွင် အခက်အခဲတွေ့နေကြသည့် ကျောင်းသားများအား ဆရာက ကူညီပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃) ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ်စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ငှက်ကလေးတွင်ရှိသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို လုပ်ငန်းပေး စာရွက်ဇယားကွက်စာရင်းတွင် ရေးမှတ်နိုင်ကြပါသလား။ ငှက်ကလေးတွင်ရှိသော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကိုရှာဖွေရာတွင် အခက်အခဲတွေ့နေသော ကျောင်းသားများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုကျောင်းသားများအား သဲလွန်စလေးများပေး၍ ကူညီနိုင်ရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အသုံး ပြုနိုင်ပါသည်။

- ငှက်ငယ်လေးက သူ့ကိုယ်သူ ဘာတွေလုပ်နိုင်တယ်၊ ဘာတွေမလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာသိလား။ ဘယ်လို ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုတွေကို သူပြသလဲ။
- တိရစ္ဆာန်ငယ်လေးတွေ၊ အရွယ်အိုတိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ နေးနေးကွေးကွေးသွားလာတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေအတွက် ငှက်ငယ်လေးက ဘာတွေစဉ်းစားမိသလဲ။ ဒီလိုစဉ်းစားတွေးတောတာမျိုးက ဘယ်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုကို ဖော်ပြတာလဲ။
- မီးလောင်တာကို ငှက်ငယ်လေးက သတိထားမိပြီးတဲ့နောက် ဘာတွေဆက်ဖြစ်သလဲ။ အဲဒီလိုစဉ်းစားတွေးတောမှုမျိုးက ဘယ်ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်ကို ဖော်ပြတာပါလဲ။
- ငှက်ငယ်လေးက သူ့ကိုယ်တိုင်ရေသယ်ပြီး မီးလောင်တာကိုငြိမ်းဖို့ ဘာကြောင့် မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ စဉ်းစားမိတာလဲ။ ဒီအချက်က ဘယ်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုကို ဖော်ပြတာလဲ။
- ငှက်ငယ်လေးက ဘာကြောင့် ဆင်တွေဆီ ပျံသန်းသွားသလဲ။ ဒီအချက်က ဘယ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုကို ဖော်ပြတာလဲ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

လုပ်ငန်းပေးစာရွက် ဇယားကွက်သည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ရှိပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ပုံပြင်ကိုဖတ်ပြီး ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ လုပ်ငန်းပေးစာရွက် ဇယားကွက်စာရင်းတွင် အမှတ်ခြစ်ပေးရန်သာဖြစ်သည်။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို ပိုမိုလေးနက်စွာ နားလည်လာစေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၄)တွင် အုပ်စုလုပ်ငန်းအား လုပ်ဆောင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၄။ အုပ်စုလုပ်ငန်း (၂၀ မိနစ်)

၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှု (၉) ခုကို လေးနက်စွာ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ကျောင်းသားအုပ်စုများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေပြီး ကျောင်းသားကိုင် ပုံနှိပ်စာအုပ်တွင်ပါသော တတ်ကျွမ်းမှုများနှင့် ၎င်းတို့အား ပြသော အပြုအမူများ လုပ်ငန်းပေးစာရွက် ဇယားကွက်တွင် တတ်ကျွမ်းမှု တစ်ခုစီအတွက် ရေးမှတ်စေပါ။

- ပုံပြင်ထဲက ပြဿနာက ဘာပြဿနာလဲ။
- ငှက်ကလေးက ပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းသလဲ။
- ငှက်ကလေးရဲ့ အပြုအမူတွေမှာ တွေ့ရတဲ့ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှု တစ်ခုစီရဲ့ ဥပမာတစ်ခုစီကို ဖော်ပြပေးနိုင်ပါသလား။ ဖော်ပြပေးပါ။

၂။ အုပ်စုတစ်စုအားတင်ပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ကျန်အုပ်စုများအား ထပ်ဆောင်းအချက်များ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အမြင်နှင့် ယူဆချက်များကို ဖြည့်စွက်ကြပါစေ။

၃။ ဆရာက တင်ပြချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၄) ကိုလုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ငှက်ကလေး၏ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှုများကို ဥပမာများဖြင့် ရှင်းပြနိုင်ကြပါသလား။ အုပ်စုများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ငှက်ကလေး၏ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် ဆီလျော်သော အပြုအမူများကို ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- **ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း -** ငှက်ကလေးသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှုများကို အသုံးပြု၍ လည်းကောင်း၊ အခြားတိရစ္ဆာန်များနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်သည်။
- **လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း -** ငှက်ကလေးသည် တောအုပ်အတွင်းရှိ တိရစ္ဆာန်များအပေါ် ကျရောက်မည့် တောမီး၏ အကျိုးဆက်များကို စဉ်းစားမိသည်။
- **တီထွင်ဖန်တီးခြင်း -** ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ငှက်ကလေးသည် ၎င်း၏ နှုတ်သီးဖြင့် ရေသယ်ခြင်း သို့မဟုတ် သူမ၏ တိုးညှင်းသောအသံဖြင့် တောမီးသတင်း ကြေညာခြင်း အပါအဝင် အခြားရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားသည်။
- **ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း -** ငှက်ငယ်လေးသည် ပြဿနာပြေလည်စေမည့် ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်းများထဲမှ အသင့်လျော်ဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပြီး မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချမှတ်နိုင်သည်။
- **မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း-** ငှက်ကလေးသည် သူမ၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များကို သိရှိနားလည်သည်။ သူမ၏သေးငယ်သည့် နှုတ်သီးဖြင့် လုံလောက်သောရေကို သယ်ယူနိုင်မည် မဟုတ်ကြောင်းနှင့် သူမ၏အသံသည် အခြားတိရစ္ဆာန်များ ကြားသိနိုင်လောက်အောင် မကျယ်လောင်ကြောင်းကို သိရှိသည်။
- **ဆက်သွယ်ခြင်းတတ်ကျွမ်းမှု -** ငှက်ကလေးသည် ပြဿနာအကြောင်းကို လျင်မြန်စွာနှင့် ရှင်းလင်းစွာပြောပြပြီး ဆင်နှင့်မြေခွေးများထံ အကူအညီတောင်းခံသည်။

- **တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း-** ငှက်ကလေးသည် အခြားသူများအား လေးစားစွာဆက်ဆံပြီး ပြဿနာ၏ အဖြေအတွက် အခြားသူများနှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန် စည်းရုံးနိုင်ခဲ့သည်။
- **ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားတတ်ခြင်း -** ငှက်ကလေးသည် တိရစ္ဆာန်ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတိရစ္ဆာန်နှင့် အခြားသူများအပေါ် မျှဝေခံစားမှုနှင့် သနားဂရုဏာတို့ကို ဖော်ပြသည်။ သူမသည် သူမ၏ အကျိုးအတွက်သာ စဉ်းစားခြင်းမပြုခဲ့ဘဲ ၎င်းတို့၏ အသက်အိုးအိမ်များကို တောမီးက ဝါးမြိုဖျက်ဆီးမည့် ရှုထောင့်မှ ကြည့်၍ ၎င်းတို့ကို ကူညီရန် ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။
- **စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း -** ငှက်ကလေးသည် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားရှာကြံနိုင်ရေးအတွက် ကြောက်လန့်မှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုများအား ထိန်းချုပ်ခဲ့သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အိမ်စာအနေဖြင့် ကျောင်းသားများအား 'ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဆိုတာ ဘာတွေလဲ' ဟု မေးလာမည့် ကလေးငယ်တစ်ဦးအား ၎င်းတို့က ပြောပြမည့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှု (၉)ခု ကို သရုပ်ပြဖော်ပြသည့် ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ရေးသားပါစေ။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးငယ်များအဖို့ လွယ်ကူစွာ နားလည်နိုင်ရန် ဥပမာများ ပေးရပါမည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှုကို ဖော်ပြနိုင်သော ဇာတ်လမ်းများကို တီထွင်ဖန်တီးကြရပါမည်။ အချင်းချင်းမိမိတို့၏ ဇာတ်လမ်းများကို ဖတ်ပြပြီး ဇာတ်လမ်းထဲမှ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှုများနှင့် ရေးသားထားသော စကားလုံးများ၊ အသုံးအနှုန်းများသည် မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သင့်လျော်မှု ရှိ၊ မရှိကို ဆွေးနွေးကြပါမည်။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ ကျောင်းသားများအား နောက်ထပ်ဘ၀တွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို စဉ်းစားပါစေ။ ဥပမာ - ဈေးဝယ်သွားတဲ့အခါမည်သည့်ဘ၀တွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတွေ သုံးသလဲ ဟူသောမေးခွန်းကို ထပ်ဆောင်းစဉ်းစားကြပါစေ။ အားဖြည့်ပေးရန်လိုအပ်နေသော ကျောင်းသား များရှိပါက ဖြေဆိုရန် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်အား ကိုးကားခွင့်ပေးရန် အကြံပြုပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အားဖြည့်ပေးရန် လိုအပ်သူများနေပါက အုပ်စုလုပ်ငန်းနှင့် တင်ပြခြင်း အစား တွေးတွဲမျှဝေသင်ယူခြင်းနည်းကို အသုံးပြုပြီး ကျောင်းသားများအား မိမိတို့အတွေ့အကြုံကို အဖော်တစ်ဦးနှင့် (သို့မဟုတ်) အတန်းတွင်း ဆွေးနွေးမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ပြီး မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံ များကို မျှဝေစေပါ။ ကျောင်းသားများကို အတန်းတွင်းဆွေးနွေးမှုတွင် ပါဝင်လာစေရန် အားပေးနိုင်ပါ သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ ပထမဆုံး သင်ခန်းစာဖြစ်သောကြောင့် ငှက်ကလေး၏ ဘ၀တွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို ရှာဖွေရန် အခက်အခဲရှိသော ကျောင်းသားအရေအတွက် များနေပါက ဆရာက မေးခွန်းများ မေးပေးခြင်းဖြင့် အကူအညီပေးပြီး အတန်းဆွေးနွေးပွဲပုံစံ ပြောင်း၍ ငှက်ကလေး၏ ဘ၀တွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို ရှာတွေ့ရန်ကူညီပေးနိုင်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၄။ ဤလုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အားဖြည့်ပေးရန် လိုအပ်သော ကျောင်းသားများအား ကူညီပေးရန် သင်ယူမှု အရည်အသွေး မတူသူများကို အုပ်စုဖွဲ့ပေးနိုင်သည်။ လုပ်ငန်းလုပ်နေစဉ် မေးခွန်းများမေး၍ သဲလွန်စများပေးပြီး ကြီးကြပ်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို မေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှု ၉ ခုကို မေးပါ။ တတ်ကျွမ်းမှုတစ်ခုကို ဥပမာဖြင့် ရှင်းလင်းပြပါစေ။

၃။ ဤသင်ခန်းစာမှ ရရှိသွားသော ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအသိပညာနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအကြောင်းအရာများနှင့် မည်သို့သက်ဆိုင်ကြောင်း ပြောစေပါ။

၄။ ကျောင်းသား၂-၃ ဦးအား ယနေ့ ၎င်းတို့အသုံးချခဲ့သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ပြောပြပါစေ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုပါ။

အဖြေ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်ဘဝ၏ တောင်းဆိုမှုများနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြောင်းလဲပြုပြင်နိုင်သည့် အရည်အသွေးများနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော အပြုအမူများဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၂။ မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်ကြောင့် မူလတန်းကလေးများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားသနည်း။

အဖြေ မူလတန်းကလေးများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကလေးများအား ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများကို ရရှိသွားစေပြီး ယင်းတတ်ကျွမ်းမှုများကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပြန်လည်အသုံးချနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၃။ သင့်အနေဖြင့် မည်သည့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုကို တိုးတက်အောင် လုပ်ရန်လိုအပ်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အဖြေ ကျောင်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် အခြေအနေအရ အဖြေများကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်သောအဖြေများကို လက်ခံနိုင်ပါသည်။

၁.၂။ အခြေခံပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို သိရှိနားလည်ခြင်း

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုသည်မှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျောင်းသားများသင်ယူရန်မျှော်မှန်းထားသော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ညွှန်းဆိုသည်။ ၎င်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ယူမှုနယ်ပယ် သို့မဟုတ် အခန်း၊ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ သို့မဟုတ် မျှော်မှန်းထားသောစံများ၊ သင်ရိုးဝင် အကြောင်းအရာများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။ သင်ကြားရမည့် အခန်းများနှင့် သင်ခန်းစာများ၊ ကျောင်းသားများတာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းများ၊ ပရောဂျက်များ၊ ကျမ်းကိုးစာရင်းစာအုပ်များ၊ သင်ကြားသင်ယူမှုပစ္စည်းများ၊ ဗီဒီယိုများတင်ပြခြင်း၊ သင်တန်းအတွင်း စာဖတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်းများကို တိကျစွာဖော်ပြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အခြေခံပညာ မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် အခြေခံပညာမူလတန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်တွင်ပါဝင်သော မြန်မာနိုင်ငံ၏ အခြေခံပညာမူလတန်း ရည်မှန်းချက်နှင့် လမ်းညွှန်မှုများကို အခြေခံ၍ ရေးသားပြုစုထားပါသည်။

၁.၂.၁။
မူလတန်းသင်ရိုးဝင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်မှန်းချက်များသည် အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များ၊ အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်နေသည်ကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- မူလတန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အသစ်သည် အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရည်မှန်းချက်များနှင့် လမ်းညွှန်မှုများအပေါ် မည်သို့ အထောက်အကူပြုကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်နှင့် အခြား ဘာသာရပ်များ မည်သို့ချိတ်ဆက်နေသည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။

သင်ယူရရှိသွားသောတတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က) (၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာ နှင့် ကလေးများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။

အချိန်

စာသင်ချိန် တစ်ချိန် (၅၀)မိနစ်

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

တစ်ဦးချင်းစာဖတ်ခြင်းနှင့် မှတ်စုရေးခြင်း၊ အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာသည် သင်ခန်းစာ ၁.၂.၁။ မူလတန်းသင်ရိုးဝင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုကြရန် ဖြစ်သည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကားချပ်၊ မူလတန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ မူလတန်းကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များနှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များ (၁၀)စုံ၊ မူလတန်း လူမှုရေး၊ သိပ္ပံ၊ စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ပုံပြင်ဇာတ်လမ်းများကို စုဆောင်းပြီး စာအုပ်ငယ် တစ်အုပ် ပြုလုပ်ပါ။

၂။ ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာမှ သင်ယူခဲ့မှုများကို ဝေမျှပါစေ။ ပါဝင်သင့်သည့် အကြောင်းအရာများမှာ -

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများဆိုသည်မှာ
- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှု (၉) ခု

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁) ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့သည်များကို ပြန်လည် ထင်ဟပ်သုံးသပ်နိုင်ကြပါသလား။ အားပေးသောအပြုံးနှင့် တုံ့ပြန်မှုများရအောင် အားပေးပါ။ ၎င်းတို့၏ နားလည်မှုများကို ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြနိုင်ရန် ဥပမာများနှင့် ပြောပြကြပါစေ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ သင်ယူခဲ့သည်များကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ကြရပါမည်။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဥပမာများပေးပြီး နားလည်မှုကို ရှင်းပြနိုင်ရပါမည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် မှတ်စုရေးခြင်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာ ၁.၂.၁။ 'မူလတန်းသင်ရိုးဝင်ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ' ကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။

၂။ ကျောင်းသားများ မှတ်စုရေးရာတွင် အောက်ပါအချက်များအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် သတိပေးပါ။

- မြန်မာနိုင်ငံ အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်တွင် ပါဝင်သော မည်သည့် အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များနှင့် အခြေခံပညာရေးလမ်းညွှန်မှုများသည် မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် နီးစပ်စွာ ချိတ်ဆက်နေကြောင်း
- မူလတန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များသည် မြန်မာနိုင်ငံ အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်တွင်ပါဝင်သော မည်သည့် အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များနှင့် အခြေခံပညာရေးလမ်းညွှန်မှုများ အောင်မြင်စေရန် မည်သို့အထောက်အကူပြုနေကြောင်း

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂) ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် သက်ဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ၊ လမ်းညွှန်မှုများနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို မှတ်စုထုတ်နိုင်ကြပါသလား။ အတန်းကို လည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး လိုအပ်ပါက ဆက်သွယ်ချက်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် သင်ခန်းစာကိုဖတ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်တွင်ပါဝင်သော အခြေခံပညာရေးရည်မှန်းချက်များနှင့် အခြေခံပညာရေးလမ်းညွှန်မှုများ၊ အခြေခံပညာမူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ဆက်စပ်နေမှုကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး မှတ်စုရေးရပါမည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း (၁၅ မိနစ်)

ရပ်တန့်ပါ။ စဉ်းစားပါ။

မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာနှင့် အခြေခံပညာမူလတန်းအဆင့် သင်ရိုးဆက်စပ်နေပုံကို ကျောင်းသားများသဘောပေါက်မှုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရန် ကျောင်းသားများရေးသားထားသော မှတ်စုများကို တစ်ဦးချင်း စစ်ဆေးပါ။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်နှင့် အခြေခံပညာ မူလတန်းအဆင့် သင်ရိုးတို့ အဓိကဆက်စပ်မှုနှင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် အခြားသော သင်ယူမှုနယ်ပယ်များ အောင်မြင်စေရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ကြောင်းကို ကျောင်းသားများ သဘောပေါက်မှု ရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးရန် တင်ပြခြင်းများကို ပြုလုပ်စေနိုင်ပါသည်။

၁။ ကျောင်းသား ၅-၆ ဦး ပါသောအုပ်စုများဖွဲ့ပါ။

၂။ အုပ်စုဝင်များအား မိမိတို့မှတ်စုရေးသားထားသော မြန်မာနိုင်ငံ အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်တွင်ပါဝင်သည့် အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များ၊ အခြေခံပညာရေးလမ်းညွှန်မှုများနှင့် အခြေခံပညာမူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို မျှဝေပြီး ဆွေးနွေးကြပါစေ။

၃။ အုပ်စုတစ်စုအား သူတို့၏ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြပါစေ။

၄။ ရည်မှန်းချက်များ၊ လမ်းညွှန်မှုများနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များ ချိတ်ဆက်နေပုံကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၅။ အခြားအုပ်စုများ၏ ထပ်ဆောင်းဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးချက်များကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၆။ ဖြည့်စွက်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၇။ အတန်း ဆွေးနွေးပွဲပြုလုပ်ပြီး ဆရာက ဦးဆောင်ပေးပြီး ထောက်ခံသော အချက်များ (သို့) သဘောမတူသော အယူအဆများကို ထုတ်ဖော်ပါ။

၈။ ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများမှ အဓိကအချက်များကိုအသုံးပြုပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃) ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ်စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားအုပ်စုများ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာနှင့် အခြေခံပညာ မူလတန်းအဆင့် သင်ရိုးတို့ အဓိကဆက်စပ်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ကြီးကြပ်ပေးပြီး အတန်းကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုရင်း လိုအပ်ပါက အကြံပြုချက်များပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ရည်မှန်းချက်များသည် အခြေခံပညာ မူလတန်းအဆင့် သင်ရိုးလမ်းညွှန်မှုအား မည်သို့ အထောက်အပံ့ပြုသည်ဆိုသည့် ဆက်သွယ်ချက်များကို ဆွေးနွေးကြရန်ဖြစ်သည်။

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်သင်ကြားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များသည် အခြေခံစည်းမျဉ်း(၁) '**ဘက်စုံဟန်ချက်ညီဖွံ့ဖြိုးရေး** - ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ မိတ္တ၊ ရသ နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်အလိုက် ဘက်စုံ ဟန်ချက်ညီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုရရှိရေးကို ဦးတည်၍ ကျောင်းသားများအား ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်' ဟူသောအချက်နှင့် ဆက်စပ်သည်။ မူလတန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ရည်မှန်းချက်များသည် ကျောင်းသားများ၏ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး၊ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် အားပေးထောက်ပံ့ ကူညီပေးနေသည်။
- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များသည် အခြေခံစည်းမျဉ်း (၃) '**၂၁-ရာစုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများဖွံ့ဖြိုးရေး** - မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းကို နိုင်ငံအဆင့်သာမက နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ၂၁-ရာစုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သီးသန့်နယ်ပယ်တစ်ခုအဖြစ် အထူးပြု၍ဖြစ်စေ၊ သက်ဆိုင်ရာ သင်ရိုးနယ်ပယ်များတွင် ပူးပေါင်းထည့်သွင်း၍ဖြစ်စေ လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးရမည်။' ဟူသော အချက်ကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ရည်မှန်းချက်များသည် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ အကောင်းမြင်သည့် အပြုသဘောဆောင်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးစေရန် တည်ဆောက်ထားသည့်အတွက် ဖြစ်သည်။ သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အရေးကိစ္စများကို သတိပြုမိခြင်းနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရေရှည်တည်တံ့အောင်ထိန်းသိမ်းခြင်း အကြောင်းတွင် ပြည်သူ့နီတိစိတ်ဓာတ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာစေသောကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်အလိုက် ဘက်စုံဟန်ချက်ညီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရရှိစေသည်။ သဘာဝဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အကြောင်းများကို သိနားလည်ခြင်းနှင့် ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် ဗလငါးတန်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဆက်စပ်သည်။

- ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာ သင်ကြားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များသည် အခြေခံစည်းမျဉ်း '(၈) ယဉ်ကျေးမှုများ ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် အမျိုးသားရေး စရိုက်လက္ခဏာများကို ထိန်းသိမ်း တန်ဖိုးထားရေး'၊ '(၁၂) ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲပြီး သဟဇာတရှိစွာ နေထိုင်ရေး၊' '(၁၃) တန်းတူညီမျှမှု ကိုမြှင့်တင်ပေးရေး' တို့နှင့် ချိတ်ဆက်နေပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ရည်ရွယ်ချက်များသည် ကျောင်းသားများအား လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပေးသောကြောင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဆက်ဆံပြီး အခြားသူများနှင့်အတူ သင်ယူကြရာတွင် အပြုသဘောထားများ တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် ထိရောက်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကိုပေးရန် ရည်ရွယ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

မူလတန်းပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်း ကျင်စရာဘာသာရပ် ချိတ်ဆက်မှု

မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်သည် ကျောင်းသားများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးများ တိုးတက်မြင့်မားလာစေခြင်း၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ ဆက်ဆံတတ်ရန် သင်ကြားပေးခြင်းနှင့် သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာ တုံ့ပြန်နေထိုင်တတ်ရန် နည်းလမ်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ၏ အဖြေသည် မူလတန်းပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နေသော မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် သင်ကြားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်နေရပါမည်။ မူလတန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်သင်ကြားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်(၁)၊ (၂) နှင့် (၃) တို့နှင့် တိုက်ရိုက် မချိတ်ဆက်မိသော ရည်မှန်းချက်များသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှု(၉)ခုအား လေ့လာဆည်းပူးရန် ဆိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်(၄)နှင့် ချိုင့်၍ လွှမ်းခြုံမိပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၄။ အခြားဘာသာရပ်များနှင့် ချိတ်ဆက်မှုကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း (၁၅ မိနစ်)

၁။ အောက်ပါအတိုင်းလုပ်ငန်းကို အစပျိုးပါ။

- ‘တခြားဘာသာရပ်တွေမှာ ဘ၀တွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ်တွေနဲ့ ဆင်တူနေတဲ့ခေါင်းစဉ်တွေ အကြောင်းအရာတွေကို သတိထားမိတာရှိကြသလား။’ ဟုမေးပြီး လုပ်ငန်းစဉ်ကို စတင်ပါ။ ကျောင်းသားများ စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်ရစေရန် သဲလွန်စလေးများပေးပါ။ ဥပမာ - မူလတန်း ဘ၀တွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာမှာ ‘စုံအောင်စားမှခွန်အားရ’ ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်ပါတယ်။ အခြားဘယ်ဘာသာတွေမှာကော အဲဒီခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆင်တူတာမျိုးပါသလဲဟုမေးပြီး ကျောင်းသားများ၏ အဖြေကို လက်ခံပေးပါ။

၂။ မူလတန်းကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များ ရရှိနိုင်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး ကျောင်းသား ၄-၅ ဦး ပါဝင်သော အုပ်စုများဖွဲ့ပါစေ။

၃။ အုပ်စုတစ်စုစီအား အတန်းတစ်တန်းစီအတွက် ဘာသာရပ် (၄)ခု၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များနှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များ ဝေပေးပါ။ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ အတန်းမတူညီကြပါ။ ဥပမာ - ပထမတန်း ဘ၀တွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ၊ သိပ္ပံ၊ စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နီတိ၊ လူမှုရေးစာအုပ်များကို အုပ်စုတစ်စု၊ ဒုတိယတန်း ဘ၀တွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ၊ သိပ္ပံ၊ စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နီတိ၊ လူမှုရေးစာအုပ်များကို အုပ်စုတစ်စု။

၄။ လူမှုရေး၊ သိပ္ပံ၊ စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နီတိစသည့်ဘာသာရပ်များတွင် ဘ၀တွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် အကြောင်းအရာများကို ရှာဖွေရန် အဖွဲ့အား ညွှန်ကြားပါ။

၅။ အုပ်စုများအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များနှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာနှင့် သင်ခန်းစာရည်ရွယ်ချက်များကိုကြည့်၍ ဆက်စပ်နေသော သတင်းအချက်အလက်များကို ဖော်ထုတ်ရန်ပြောပါ။

၆။ တွေ့ရှိချက်များကို ဆွေးနွေးပြီး ကားချပ်တွင် မှတ်တမ်းတင်စေပါ။

၇။ အုပ်စုများအား တွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြစေပါ။

၈။ ကျောင်းသားများတင်ပြပြီးပါက အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၄)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ်စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားအုပ်စုများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာ၊ သိပ္ပံ၊ စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နီတိ နှင့် လူမှုရေးဘာသာရပ်များ၏ ဆက်စပ်မှုကို တွေ့မြင်ကြပါသလား။ ဆရာက ဘာသာရပ်တစ်ခုနှင့် အခြားဘာသာရပ်တို့၏ အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ချိတ်ဆက်ပြရပါမည်။ သို့မှသာ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုများ နက်ရှိုင်းလာပြီးနေ့စဉ်ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်လာကြမည် ဖြစ်သည်။

အုပ်စုဝင်များသည် တစ်ဦးလျှင် ဘာသာရပ်တစ်ခုစီ ကိုင်ထားကြမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဆရာ အနေဖြင့် အုပ်စုဝင်များ၏ ကျွမ်းကျင်မှုများကို စစ်ဆေးရန် အခွင့်အလမ်းရပါသည်။ မတူညီသည့် ဘာသာရပ်များတွင် ချိတ်ဆက်နေသော အကြောင်းအရာများကိုရှာဖွေရန် အချင်းချင်း ကူညီနေကြ ပါသလား။ မည်သူက ဦးဆောင်နေသနည်း။ မည်သူက မှတ်တမ်းတင်နေသနည်း။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ အကြောင်းအရာများသည် အခြားဘာသာရပ်များကို ထောက်ပံ့ပေး သကဲ့သို့ အခြားဘာသာရပ် အကြောင်းအရာများကလည်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာ ရပ်ကို ထောက်ပံ့ပေးနေပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှုများ (၉)ခုကို အခြား ဘာသာရပ်များ၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် မဖြစ်မနေ အသုံးပြုကြရသည်။
ဥပမာ - အခြားသူများနှင့်အတူ အဆင်ပြေစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ကျောင်းတွင် အောင်မြင်မှုများကို ပေးနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို နားလည်ခြင်းသည် သိပ္ပံ၊ စာရိတ္တနှင့် ပြည်သူ့နီတိနှင့် လူမှုရေးဘာသာရပ်များအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုကို တိုးမြင့်စေပါသည်။

မှတ်ချက် - ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားသူ ပညာရေးကောလိပ်မှ ဆရာသည် အသိပညာနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို ဘာသာရပ်တစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် အကြောင်းအရာများအပေါ် နားလည်မှုနက်ရှိုင်းလာပြီး ၎င်းတို့သင်ယူရရှိထားသည်များကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်လာပါမည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်တစ်ခုသည် မူလတန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ရည်မှန်းချက်များသည် အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရည်မှန်းချက်များနှင့် လမ်းညွှန်မှုများအပေါ် မည်သို့အထောက်အကူပြုကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ရန်ဖြစ်ပြီး အခြားတစ်ခုမှာ မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်နှင့် အခြားဘာသာရပ်များ မည်သို့ချိတ်ဆက်နေသည်ကို ရှင်းပြနိုင်ရန်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပါ။ ထိုချိတ်ဆက်မှုများကို တွေ့မြင်ရန် ကျောင်းသားများအားလုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပါ။

၂။ ဤသင်ခန်းစာမှ ရရှိသွားသော ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအသိပညာ၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ကျောင်းသား ၂-၃ ဦးအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်နှင့် ချိတ်ဆက်နေသော အခြားဘာသာရပ်တစ်ခု၏ အကြောင်းအရာကို ဥပမာဖြင့် ပြောပြစေပါ။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ သင်ယူပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာအား ပြန်လည်သုံးသပ်သော လုပ်ငန်း ဖြစ်သောကြောင့် သင်ယူမှု အဆင့်မတူသူ အားလုံးပါဝင်သော အုပ်စုများဖွဲ့ပေးပြီး ပြန်လည် သုံးသပ်စေသင့်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ ကျောင်းသားများ မှတ်စုရေးနေကြသည်ကို ကြည့်ရှုပြီး အချိန်အတန် ကြာသည်အထိ စဉ်းစားနေပြီး မှတ်စုရေးရန် ခက်ခဲနေသော ကျောင်းသားများအား အခြား စိတ်ကူးများရှိပါက လွတ်လပ်စွာရေးနိုင်ကြောင်း သို့မဟုတ် အဓိကအချက်များ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံများ အနေဖြင့်လည်း ရေးမှတ်နိုင်ကြောင်း ပြောပြီးအားပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ သတ်မှတ်ချိန်ထက်စောစွာ ပြီးသွားသော အုပ်စုများ ရှိနေပါက ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက် နံပါတ် (၄)ဖြစ်သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှု (၉) ချက်က အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များနှင့် လမ်းညွှန်မှု တစ်ခုချင်းစီအောင်မြင်မှုရရန် ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ရှင်းပြရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ ကျန်အုပ်စုများအား သိသာထင်ရှားနေသော ချိတ်ဆက်မှုများကိုသာ ရှာဖွေစေပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၄။ ဆရာက အချိန်ကို ကောင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲပေးရပါမည်။ သာမန်အားဖြင့် အားနည်းသော အုပ်စုများသည် ဆက်စပ်နေသောချိတ်ဆက်မှု အားလုံးကို သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း မတွေ့နိုင်ပါ။ ထိုအုပ်စုအတွက် ပေးထားသော အချိန်အတွင်း ရသမျှချိတ်ဆက်မှုကို လက်ခံပေးပြီး အနှစ်ချုပ်တွင် ဆရာကလိုအပ်သော ချိတ်ဆက်မှုများကို ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသား သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်တွင် ဖော်ပြထားသော မည်သည့် မူလတန်းအဆင့် ပညာရေး ရည်မှန်းချက်များသည် အခြေခံပညာ မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် သင်ကြားခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နေပါသနည်း။

အဖြေ မြန်မာနိုင်ငံအမျိုးသား သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်တွင် ဖော်ပြထားသော မူလတန်းအဆင့် ပညာရေးရည်မှန်းချက်အားလုံးသည် အခြေခံပညာ မူလတန်း အဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်သင်ကြားခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နေပါသည်။

မေးခွန်း ၂။ မည်သည့် အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုများသည် အခြေခံ ပညာ မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နေပါသနည်း။

အဖြေ အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှု (၁)ဘက်စုံဟန်ချက်ညီ ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ (၃) ၂၁-ရာစုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးရေး၊ (၈) ယဉ်ကျေးမှုများ ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် အမျိုးသားရေး စရိုက်လက္ခဏာများကို ထိန်းသိမ်း တန်ဖိုးထားရေး၊ (၁၂) ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲပြီး သဟဇာတရှိစွာနေထိုင်ရေး၊ (၁၃) တန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ပေးရေးတို့သည် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင် စရာ ဘာသာရပ် သင်ကြားခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နေပါသည်။

မေးခွန်း ၃။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှုကိုးခု ဖွံ့ဖြိုးခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသားသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်တွင် ဖော်ပြထားသော မူလတန်းအဆင့် ပညာရေးရည်မှန်းချက်များ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေရန် မည်သို့ကူညီပေးပါသနည်း။

အဖြေ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှုများသည် အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များနှင့် အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း လမ်းညွှန်မှုများ အောင်မြင်စေရန် ကူညီပေးသည်။ ရည်မှန်းချက်သည် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရန်ဖြစ်ပြီး ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှု၊ အခြေခံသင်္ချာ၊ လူမှုရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အခြေခံအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ၊ အနုပညာနှင့် သဘာဝ အလှတန်ဖိုးထားမှု၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်အပေါ် ချစ်မြတ်နိုးမှု၊ သစ္စာရှိမှု စသောအရေးကြီးသည့် ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာများကို ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှုများမှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ (မည်သည့် ကြောင်းကျိုးခိုင်လုံသော အဖြေများကိုမဆို လက်ခံနိုင်ပါသည်။)

၁.၃။ သင်ရိုးကိုခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း

ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးသည် ကျောင်းသားများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်နှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်အပြင် အဓိကဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံများကိုပြည့်မီစေနိုင်မည့် သင်နည်းများဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းပညာများကိုလည်း ထောက်ပံ့ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်တန်းတွင် ပညာရပ်ဆိုင်ရာနှင့် သင်နည်းဆိုင်ရာ နှစ်မျိုးလုံးကို ခြုံငုံ သင်ကြားပေးပါလိမ့်မည်။ ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းသောင်အား ကိုးကား ပြောဆိုရမည်ဆိုပါက ပထမနှစ်နှင့် ဒုတိယနှစ်ကျောင်းသားများအား ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာများနှင့် အခြေခံသင်နည်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် မျှော်မှန်းပါသည်။ တတိယနှစ်နှင့် စတုတ္ထနှစ်တို့တွင် မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုများ၊ သင်ကြားခြင်း နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းများ ပိုမိုနက်နဲလာပါလိမ့်မည်။

၁.၃.၁။
ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုး

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည်-

- ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးသည် ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများအား မူလတန်းဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုး၏ အခြေခံကျသော အသိပညာများကို ရရှိစေရန် မည်သို့ပြင်ဆင်ပေးမည် ဖြစ်ကြောင်း ထင်ဟပ်သုံးသပ်တတ်မည်။

သင်ယူရရှိသွားသောတတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။
(က)(၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။
(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာ နှင့် ကလေးများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။

အချိန်

မိနစ် ၅၀ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

တွေးတွဲမျှဝေသင်ယူခြင်း၊ အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာသည် သင်ခန်းစာ ၁.၃.၁။ 'ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုး' ကို ကြိုတင်ဖတ်ရှု ကြရန်ဖြစ်သည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော ဤစာအုပ်ကိုမည်သို့အသုံးပြုမည်နည်းနှင့် မာတိကာ အကြောင်းအရာကို ကိုးကားရန်

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူခြင်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ထိရောက်သော ဆရာတစ်ဦးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဟု ၎င်းတို့ယူဆသော လက္ခဏာအင်္ဂါရပ်များကို ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားမှုရှုထောင့်မှ ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ပြီး မှတ်စုရေးရန် ပြောပါ။

၂။ မှတ်စုအနည်းငယ်ရေးသားမှတ်တမ်းတင်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းတို့အား ၎င်းတို့၏ အတွေးအခေါ်များကို ၎င်းတို့အနီး၌ ထိုင်နေကြသည့် လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးတို့နှင့် ဆွေးနွေးပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံပါ။

၃။ မျှဝေလိုသူများအား ၎င်းတို့ကြည့်ခဲ့သော ရှုထောင့်အမြင်များကို အတန်းသို့ပြန်လည် မျှဝေပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁) ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ပြခြင်း ရှုထောင့်မှ ထိရောက်သော ဆရာတစ်ဦး၏ လက္ခဏာအင်္ဂါရပ်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ကြပါသလား။ အမှန်မှာ ယခုသင်ယူမှုလုပ်ငန်းသည် နောက်လုပ်မည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအတွက် ၎င်းတို့အား ယခုဖော်ထုတ်လိုက်သော လက္ခဏာအင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံအောင် မည်သို့ပြင်ဆင်ပေးမည် ဆိုသည်ကို နိဒါန်းပျိုးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ဤလုပ်ငန်းသည် ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားရသောလုပ်ငန်းဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းသားများက ပေးသော အဖြေအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ တစ်ဦးချင်းလေ့လာခြင်းနှင့် တစ်တန်းလုံးပါဝင်ဆွေးနွေးခြင်း (၃၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ပညာရေးကောလိပ်ပထမနှစ် သင်ရိုးနှင့် မာတိကာအကြောင်းအရာ၊ သင်ခန်းစာ ၁.၃.၁။ ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများနှင့် ဤပုံနှိပ်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည့်နည်းကိုပါ ကြည့်ရန်ညွှန်ကြားပါ။

၃။ သင်ယူမှုရလဒ်များ၊ သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၊ အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်၊ အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများနှင့် ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများကို အဓိကထားကြည့်ရန်ပြောပါ။

၄။ အုပ်စုဖွဲ့ပေးပြီး ၎င်းတို့ပြန်လည်သုံးသပ်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများကို အခြေခံပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေပါ။

- ပထမနှစ်ဘာဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးသည်ပထမနှစ်ကျောင်းသားများအား မည်သည့်အရာများ ပံ့ပိုးပေးသနည်း။
- သင်တို့အားဤသင်ရိုးကိုမည်သို့လေ့လာသင်ယူစေရန်မျှော်မှန်းထားပါသနည်း။
- တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြုသောသင်ရိုးကိုသင်မည်သို့နားလည်ပါသနည်း။

၅။ အတန်းဆွေးနွေးမှုပိုမိုအားကောင်းသွားစေရန် အထက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထပ်မံမေးပါ။

၆။ မေးခွန်းတစ်ခုမေးပြီးတိုင်း ဖြေဆိုလိုသူကျောင်းသားတစ်ဦးအားဖြေဆိုစေပါ။

၇။ ယင်းဖြေဆိုချက်အပေါ် ထပ်ဆောင်းအဖြေပေးလိုသူများအား ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၈။ သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းမေးလိုသူများကို မေးရန် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂) ကိုလုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် မေးခွန်းများကို မေးနိုင်ကြပါသလား။ ၎င်းတို့အားမည်သို့ သင်ယူစေရန် မျှော်လင့်ထားကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ကြပါသလား။ လိုအပ်ပါက 'မင်းတို့ကို ဆရာက သင်ခန်းစာအားလုံး ရှင်းပြမယ်လို့ထင်သလား။' 'မင်းတို့ရဲ့ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်က ဘယ်လို အခန်းကဏ္ဍမှာ ရှိသလဲ။' ဟု မေးပါ။

ပထမနှစ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်သည် ကျောင်းသားများအား ဘာဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အခြေခံအသိပညာများနှင့် သင်နည်းဆိုင်ရာ အသိပညာများကို ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ကြမည်ဆိုပါက မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

- ပထမနှစ်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် သင်ကြားခြင်းသည် ဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အခြေခံအသိပညာများနှင့် သင်နည်းဆိုင်ရာ အသိပညာများကို ပေးရန် ဖြစ်သည်။
- ကျောင်းသားများသည် ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် သင်ယူလေ့လာနိုင်ရန်နှင့် စာသင်ခန်းအတွင်း ဆရာကူညီပံ့ပိုးပေးသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကိုးကားရန် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လေ့ကျင့်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်ယူထားသည်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အားဖြည့်ပေးမည်ဖြစ်သည်။
- တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုသည်မှာ သင်ယူသူကို ဗဟိုပြုပြီး ကျောင်းသားများအား အကြောင်းအရာများကို ထိရောက်စွာသင်ပြပေးနိုင်ရန် စာသင်ခန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဓိကတတ်ကျွမ်းမှုစုံများကို အခြေခံထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာမှရရှိသွားသော ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၂။ ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်တစ်ခုမှာ ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးသည် ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းသားများအား မူလတန်းဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုး၏ အခြေခံကျသော အသိပညာများကို ရရှိစေရန် မည်သို့ ပြင်ဆင်ပေးသည်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရန်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၃။ ကျောင်းသား ၂-၃ ဦး အား တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုသည်ကို ပြောပြပါစေ။

၄။ ကျောင်းသား ၃-၄ဦးအား သင်ယူခဲ့သောအကြောင်းအရာနှင့် မည်သို့သင်ယူခဲ့ပုံကို ပြောပြပါစေ။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ သတ်မှတ်ချိန်ထက်စောစွာ ပြီးသွားသော ကျောင်းသားများ ရှိနေပါက ဆရာတစ်ဦးတွင်ရှိသင့်သော ထိုလက္ခဏာရပ်သည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်းကို အကြောင်းပြချက်များ စဉ်းစားရန် အောက်ပါမေးခွန်းကို မေးပါ။ 'ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားမှု ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် အဲဒီလက္ခဏာရပ်ဟာ ဆရာတစ်ဦးအတွက် ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ။'

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အားနည်းသူကျောင်းသားများ ဆွေးနွေးရာတွင် ၎င်းတို့၏ စာအုပ်အား ကိုးကားဆွေးနွေးခွင့်ပေးပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ ပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ်တွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်အတွက် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင်ယူရပါမည်နည်း။

အဖြေ အခန်း ၆ ခန်း သင်ရပါမည်။ (၁) ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း၊ (၂) မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ဖွဲ့စည်းထားပုံ၊ (၃) ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး၊ (၄) လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်၊ (၅) သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့နယ်ပယ်နှင့် (၆) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၂။ ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်နှင့်သင်ရိုး တစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံကြည့်မည်ဆိုပါက ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးချစေရန်ရည်ရွယ်ထားသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

အဖြေ ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် သင်ယူလေ့လာနိုင်ရန်နှင့် စာသင်ခန်းအတွင်း ဆရာကူညီပံ့ပိုးပေးသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကိုးကားရန်ဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၃။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကို ထိရောက်စွာသင်ကြားနိုင်သော ဆရာတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန် သင့်တွင်မည်သည့်အရေးအကြီးဆုံးအချက်များရှိရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

အဖြေ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာကိုထိရောက်စွာ သင်ပေးနိုင်သော ဆရာတစ်ဦးဖြစ်ရန် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာအခြေခံတတ်ကျွမ်းမှုများနှင့်ဆရာတစ်ဦးတွင် ရှိရမည့်တတ်ကျွမ်းမှုစံများရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် လူမှုဝန်းကျင်အတွင်း လူသားများနေ့စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ ဖြစ်ကြသည်။

- ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှု ကိုးခုရှိပါသည်။ ၎င်းတတ်ကျွမ်းမှုများကို လူမှုရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းမှုများဟုလည်း ခေါ်သည်။ ဤတတ်ကျွမ်းမှုများတွင် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားတတ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

- ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများနှင့် အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှု ၉ ခုသည် ဘာသာရပ်နယ်ပယ် အတော်များများနှင့် အခြေခံပညာ ရေးရည်မှန်းချက်များ၊ အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုများတွင် ခြုံငုံပါဝင်နေပါသည်။

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးသည် မူလတန်းပညာသင်ရိုးပါ ဘာသာရပ်နယ်ပယ် များစွာတို့တွင် ခြုံငုံပါဝင်နေခြင်းကြောင့် ၎င်းနှင့် အခြားသော ဘာသာရပ်များအကြားတွင် ဆက်နွယ်မှု ရှိနေပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ပထမနှစ်သင်ရိုးသည် ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းသားများအား ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှု အရည်အသွေးများ ပြည့်ဝစေရန် မူလတန်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ၊ အခြေခံသင်ကြားနည်းပညာများနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများကို ပံ့ပိုးပြင်ဆင်ပေးပါသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်အကြောင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့် မိတ်ဆက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှု ကိုး ခုအကြောင်း ရှင်းပြထားသည်။ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များသည် အဘယ်နည်း။ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် သင်ရိုးကို မည်သို့ ဖွဲ့စည်းထားပါသနည်း။ ပညာရေးကောလိပ် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့ဖွဲ့စည်း ထားပါသနည်း။

မူလတန်းဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် ဘာသာရပ်အကြောင်းသိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ မူလတန်း ကျောင်းသားများအား ဤဘာသာရပ်ကိုသင်ရန်အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်သည် အခြားဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ချိတ်ဆက်နေပါသနည်း။ သင်တို့၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့အပြည့်အဝ အသုံးချပါမည်နည်း။

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှုကိုးခုသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးသည်ဟု ထင်ပါသလား။ မည်သို့အရေးကြီးပါသနည်း။ သင့်တွင် ထိုတတ်ကျွမ်းမှုများရှိကြောင်း ပြသနိုင်ပါသလား။ တစ်စုံတစ်ရာကို ဝယ်တော့မည်ဆိုပါက ထိုအခြေခံတတ်ကျွမ်းမှုများထဲမှ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်အသုံးပြုကြောင်း ဥပမာပေး၍ ဖော်ပြနိုင်ပါသလား။

နောင်တွင် မူလတန်းကလေးများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရာတွင် ဤအခန်းမှ အကြောင်းအရာများကို သင်မည်သို့ အသုံးချနိုင်ပါသနည်း။ ကျောင်းသားများအား မည်မျှလောက် အကူအညီ ဖြစ်စေပါသနည်း။ ဤအခန်းတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် အခြားဘာသာရပ်များ ချိတ်ဆက်နေသောအသိသညာ (concepts) များရှိနေသည်ဟု ထင်ပါသလား။ ထိုချိတ်ဆက်နေသော အသိသညာများကား မည်သည်တို့နည်း။ ဤအခန်းကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် မည်သည့် ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံများ တတ်မြောက်သွားပါသနည်း။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၁.၁။

JICA. (n.d.). *Primary life skills overall objectives.*

JICA. (n.d.). *Introduction of the primary life skills course lessons.*

WHO. (1994). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools.* Retrieved from http://www.who.int/iris/handle/10665/63552

၁.၂။

JICA. (n.d.). *Primary Life Skills Curriculum Outline, Scope and Sequencing.*

JICA. (n.d.). *Primary life skills: Domain 2, Lesson 5: Linkages.*

Kriedel, C. (2010). *Encyclopedia of Curriculum Studies. (2nd ed.).* https://doi.org/http://doi.org/10.4135/9781412958806

UNESCO. (n.d.). *Global citizenship education: topics and learning objectives.* Retrieved from https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232993

၁.၃။

UNESCO. (n.d.). *Myanmar (STEM) Project: Education College Curriculum Framework for 4- year Degree Draft (2018).*

အခန်း ၂

မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံ

မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကို အဓိကနယ်ပယ်သုံးခုဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ထိုနယ်ပယ်သုံးခုတွင် ပါဝင်သော သင်ခန်းစာများအားလုံးတွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှု ကိုးခုက လွှမ်းခြုံပါဝင်နေသည်။ ခရုပတ်ပုံစံ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြစ်သောကြောင့် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများသည် ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ အိမ်နှင့် ကျောင်း ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းအရာများမှ ရပ်ရွာ၊ ဒေသ၊ နိုင်ငံသို့ တဖြည်းဖြည်းချဲ့ထွင်သွားသည်။ ကျောင်းသားများသည် တူညီနေသော သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်၊ အကြောင်းအရာများကို လွယ်ကူရာမှ တဖြည်းဖြည်း နက်နဲရှုပ်ထွေးသော အကြောင်းအရာများဖြင့် ယခင်က သင်ယူခဲ့သော သင်ခန်းစာများကို ထပ်ဆောင်းအား ဖြည့်ထားကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ ဤအချက်သည် ကလေးငယ်များ ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ ကမ္ဘာကြီးအကြောင်း တွေ့ကြုံသိရှိလာသည် ဟူသောသဘောနှင့် ကိုက်ညီနေပါသည်။ ပထမအနေဖြင့် ၎င်းတို့နှင့် နီးစပ်နေသော မိမိ၊ မိသားစု၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း နားလည်လာကြသည်။ ကလေးများ ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့် အမျှ ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာသော ရပ်ရွာ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ မြို့နိုင်ငံများစသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများဖွဲ့စည်းနေထိုင်ကြပုံကို နားလည်လာကြပါမည်။ အခြေခံပညာမူလတန်း ဘဝတွက်တာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် အရေးကြီးသော ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရှုထောင့်ကို ထင်ဟပ်စေပါသည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုနယ်ပယ် (၃) ခု (ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး၊ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ နှင့် သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့) ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး နယ်ပယ်၊ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်၊ သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်များ ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။

၂.၁။ မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင်ကြားခြင်း အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ

မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးတွင် နယ်ပယ်သုံးခုပါဝင်သည်။ ထိုနယ်ပယ်သုံးခုတွင်ပါဝင်သော အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နီးစပ်စွာ ချိတ်ဆက်နေကြောင်း သတိပြုပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် ရင်းနှီးသော အကြောင်းအရာမှ မရင်းနှီးသော အကြောင်းအရာသို့၊ သိသောအကြောင်းအရာမှ မသိသော အကြောင်းအရာသို့၊ လွယ်ရာမှခက်ရာသို့၊ ရှင်းလင်းသောအကြောင်းအရာမှ ရှုပ်ထွေးသော အကြောင်းအရာသို့ အတန်းအလိုက် ချဲ့ထွင်သွားသဖြင့် သင်ယူပြီးသည်များကို အားဖြည့်ပေးပြီး ပိုမိုစွဲမြဲမှတ်မိသွားစေပါသည်။

၂.၁.၁။ မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ နယ်ပယ်များနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုနယ်ပယ်(၃)ခု (ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး၊ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနှင့် သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့) ကို ရှင်းပြတတ်မည်။

သင်ယူရရှိသွားသောတတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။

အချိန်

မိနစ် ၅၀ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ရှင်းလင်းတင်ပြမှု

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ကျောင်းသားများအားအခန်း (၁)၊ သင်ခန်းစာ (၂) "ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနှင့် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ" ကို အတန်းသို့မလာမီ ဖတ်ခဲ့ရန်မှာကြားပါ။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကျောင်းသားများ၏ ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်တွင်ပါရှိသော လုပ်ငန်းပေးစာရွက်များ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ အတန်းနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း (၁၀- မိနစ်)

၁။ ယခင်ကသင်ခဲ့ပြီးသော အခန်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- အခန်း(၁)တွင် မူလတန်းအဆင့်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ ရည်မှန်းချက်များသည် အခြေခံပညာရေး မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လမ်းညွှန်မှုများကို မည်သို့အထောက်အကူပြုကြောင်းနှင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ အကြောင်းအရာများသည် အခြားဘာသာရပ်များသင်ယူမှုနှင့် မည်သို့ ဆက်နွှယ်နေသည်ကို ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ နယ်ပယ်ကြီး(၃)ခုနှင့် ၎င်းတို့သည် မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားပို့ချခြင်း၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို မည်သို့ခြုံငုံမိကြောင်း သင်ယူကြရမည်ဖြစ်သည်။

၂။ အတန်းလိုက်ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေးပါ။

- မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ယူမှု နယ်ပယ်ကြီး သုံးခုရှိသည်။ မည်သည့်သင်ယူမှုနယ်ပယ်သည် မည်သည့် ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဆက်စပ်နေသနည်း။
- နောက်ဆုံးရည်မှန်းချက်သည် သင်ယူမှုနယ်ပယ်ကြီးသုံးခုစလုံးကို ခြုံငုံမိသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ သင့်အဖြေအတွက် အကြောင်းပြချက်များကို ဖော်ပြပါ။

၃။ ဆွေးနွေးချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁) ကို သင်ယူနေစဉ်အတွင်း စစ်ဆေးမှုကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် သင်ယူမှုနယ်ပယ်တစ်ခုစီကို သက်ဆိုင်ရာ ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်နှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ပါသလား။ နောက်ဆုံးယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်သည် သင်ယူမှုနယ်ပယ်ကြီး သုံးခုစလုံးကို ခြုံငုံမိကြောင်း မြင်ကြပါသလား။ အတန်းအား လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုပြီး လိုအပ်ပါက ဆက်စပ်မှုများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်အောင် ပံ့ပိုးပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ယခင်အခန်းတွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုပြီး မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်သည် မည်သည့်သင်ယူမှုနယ်ပယ်နှင့် ဆက်စပ်ကြောင်း နှင့် နောက်ဆုံး ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်သည် သင်ယူမှုနယ်ပယ်ကြီး သုံးခုစလုံးကို ခြုံငုံမိကြောင်း သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း (၂၀ - မိနစ်)

သင်ယူမှုနယ်ပယ် သုံးခုတွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ၏ အတန်းလိုက်ရည်မှန်းချက်များကို မည်သို့ ခြုံငုံမိပုံကို လေ့လာဆန်းစစ်ရန်-

၁။ အတန်းကို အုပ်စု(၃)ခုခွဲပါ။

၂။ အုပ်စု(၁)ကို ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်အကြောင်း၊ အုပ်စု(၂)ကို လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်အကြောင်းနှင့် အုပ်စု(၃)ကို သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်အကြောင်းတို့ကို အသီးသီးလေ့လာဆန်းစစ်စေပါ။

၃။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးမှုအတွက် အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးသားပါ။ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များသည် ဘာသာရပ်၏ မာတိကာများကို မည်သို့ခြုံငုံမိပုံကို ဆွေးနွေးပါ။ မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်များသည် မည်သည့်အတန်းတွင် သင်ယူရသော မာတိကာ အကြောင်းအရာများကို ခြုံငုံမိကြောင်းရှင်းပြပါ။

၄။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ရှိ "မူလတန်း အဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အနီးကပ်ကြည့်ရှု လေ့လာခြင်း" ကို ဖတ်ရှုမည် ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။

၅။ ကျောင်းသားများအား ရှင်းလင်းတင်ပြမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်သား ရန်ပြောပါ။

အခြားနည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အုပ်စုလုပ်ငန်း။ အုပ်စု(၃)စုခွဲသောအခါ အုပ်စုအတွင်း တွင် ကျောင်းသားအရေအတွက် အလွန်များနေပါက အရည်အသွေး မတူညီသော ကျောင်းသား အုပ်စု (၆) စု သို့မဟုတ် (၉) စု ဖွဲ့ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖွဲ့စည်းပေးခြင်းဖြင့် အားနည်းသူ ကျောင်းသားများသည် အခြားသူများနှင့်အတူရောနှောပြီး ပူးပေါင်းပါဝင် လုပ်ဆောင်နိုင်လာကြ ပါမည်။ အုပ်စုတစ်စုတွင် အုပ်စုဝင် ခြောက်ဦးခန့်သာ ရှိသင့်ပါသည်။ အုပ်စုတစ်စုအား အခန်းတစ်ခုစီ သတ်မှတ်ပေးပါ။ အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးထုတ်ဖော်ပြီးသောအခါ ဆွေးနွေးသည့် အခန်းတူသော အဖွဲ့များကို ပူးပေါင်းစေပြီး အတန်းသို့ တင်ပြရန်အတွက် ပြင်ဆင်စေပါ။ အခန်းသုံးခုမှ ကိုယ်စားလှယ်များအား အတန်းသို့ တင်ပြကြပါစေ။ အကယ်၍ တင်ပြမှုတွင် ဆွေးနွေးချက်များမှ ကျန်ခဲ့သော အချက်များရှိပါက တင်ပြသူအားပံ့ပိုးပေးရန် ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးစေပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂) ကို သင်ယူနေစဉ်အတွင်း အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ အတန်း အလိုက် သင်ယူမှုနယ်ပယ်တစ်ခုစီ၏ အကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်သော အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်ကို ချိတ်ဆက်ပြီး မှတ်စုရေးနိုင်ပါသလား။ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို စာကြောင်းရှည် တစ်ကြောင်းတည်းဖြင့် ရေးသားထားတတ်သောကြောင့် အတန်းလိုက် သင်ယူမှုနယ်ပယ်တစ်ခုစီ၏ အကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်သော အတန်းလိုက် သက်ဆိုင်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ကို မရှာတတ်ပါက လိုအပ်သလို လမ်းညွှန်ကူညီပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် သက်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာကိုဖတ်ပြီး အတန်းအလိုက် သင်ယူမှုနယ်ပယ် တစ်ခုစီ၏ အကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်သောအတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်ကို ချိတ်ဆက် ရှာဖွေရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ အုပ်စုလိုက်ရှင်းလင်းတင်ပြခြင်း (၁၅ မိနစ်)

၁။ အုပ်စုတစ်စုစီကို ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးချက်များအား ရှင်းလင်းတင်ပြစေပါ။

၂။ အခြားအုပ်စုများ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုများ ပြုလုပ်စဉ် မှတ်စုလိုက်ရေးရန် ကျောင်းသားများအား အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

၃။ အုပ်စုတစ်ခု၏ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုပြီးလျှင် အခြားအုပ်စုတစ်ခုကို အသေးစိတ်ရှင်းလင်းရန် အတွက် မေးခွန်းများမေးရန်နှင့် သင်ယူမှုနယ်ပယ်နှင့် အတန်းလိုက်ရည်မှန်းချက်များ၏ ချိတ်ဆက်မှုများ အပေါ် ၎င်းတို့၏ အယူအဆများအား မျှဝေပေးရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၄။ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ရေးသားပါ။

- သင်ယူမှု နယ်ပယ်(၃)ခု ရှိသည်။ ၎င်းသင်ယူမှု အခန်းကြီး(၃)ခုတွင် သင်ယူမှု နယ်ပယ်ခွဲများ ရှိသည်။ ထိုအခန်းများတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် ခရုပတ်ပုံစံချဲ့ထွင်သွားသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆင်တူသော မာတိကာခေါင်းစဉ်များကို ထပ်တလဲလဲ တွေ့ရမည်ဖြစ်သော်လည်း မာတိကာများသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပိုမို နက်နဲကျယ်ပြန့်သောအဆင့်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ ခြုံကြည့်လျှင် အစောပိုင်း အတန်းများတွင် အကြောင်းအရာများသည် ကလေးများ၏ နေအိမ်ဝန်းကျင်နှင့် နီးစပ်သည်။ အတန်းမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ အကြောင်းအရာများ ပိုမိုရှုပ်ထွေးလာသည်။ ကျောင်းသားများသည် ပို၍ကျယ်ပြန့်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အောင်မြင်သော အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် ရပ်တည်ရန် လိုအပ်သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို တဖြည်းဖြည်း သင်ယူလာမည်ဖြစ်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃) ကို သင်ယူနေစဉ်အတွင်း အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ အတန်းအလိုက် သင်ယူရမည့် အကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်သောအတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ချိတ်ဆက်ဆွေးနွေးတင်ပြနိုင်ပါသလား။ အခြားသူများတင်ပြနေစဉ် မှတ်စုလိုက်ရေးကြပါသလား။ တင်ပြချက်အပေါ် ရှင်းလင်းစွာနားလည်စေရန် မေးခွန်းများမေးကြပါသလား။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ဆွေးနွေးချက်များကိုတင်ပြပြီး အခြားအဖွဲ့များကမေးသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုကြရပါမည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များနှင့် မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်နေသည်ကို ရှင်းပြနိုင်ရန်နှင့် မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုနယ်ပယ်သုံးခုကို ရှင်းပြရန်တို့ ဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား နှစ်ဦးစီတွဲစေပြီး မိမိဘေးမှ အတန်းဖော်အား မူလတန်းသင်ရိုးမှ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာ၏ သင်ယူမှု နယ်ပယ်သုံးခုဖြစ်သော 'ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး၊ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနှင့် သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့' တို့ကိုပြောကြပါစေ။

၃။ ဤသင်ခန်းစာမှ တတ်မြောက်သွားသော ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှု စံများသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် သင်ရိုးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပြောကြားပါ။ အရည်အသွေးပြည့်ဝသော ဆရာများဖြစ်သွားသောအခါ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် သင်ကြားကြရမည့် မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးမှ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုနယ်ပယ်များကို အတူတကွ ပူးပေါင်းဆွေးနွေး သင်ယူခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၄။ ကျောင်းသား ၂-၃ ဦး အား ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး သင်ယူမှုနယ်ပယ်နှင့် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ မည်သို့ချိတ်ဆက်နေသည်ကို ဥပမာတစ်ခုပေး၍ ပြောပြပါစေ။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ သတ်မှတ်ထားချိန်ထက် စောပြီးနေသောအဖွဲ့များရှိပါက အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို သိခြင်းသည် ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှု စံများမှ မည်သည့်စံနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိကြောင်းနှင့် မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားမည့် ဆရာများသည် မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးမှ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကိုသိရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အချို့သော ကျောင်းသားများသည် အတန်းအလိုက် သင်ယူမှုအခန်း တစ်ခုစီ၏ အကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်သော အတန်းလိုက် တိကျသောရည်ရွယ်ချက်ကို ရှာရန်အခက်အခဲရှိပါက လိုအပ်သလိုဆရာမှ လမ်းညွှန်ကူညီပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ တင်ပြရန်တုံ့ဆိုင်းနေသော ကျောင်းသားများရှိပါက ၎င်းတို့အဖွဲ့ ဆွေးနွေး မှတ်တမ်း တင်ထားသည့် အချက်များကိုကြည့်ပြီး တင်ပြခွင့် ပြုပေးပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ နယ်ပယ်သုံးခုမှာ အဘယ် သို့နည်း။

အဖြေ မူလတန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ နယ်ပယ်သုံးခုမှာ- ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၊ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်နှင့် သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်များ ဖြစ်ကြသည်။

မေးခွန်း ၂။ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ် ချက်များကို မည်သို့ဖွဲ့စည်းထားပါသနည်း။

အဖြေ မူလတန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ် ချက်များကို ခရုပတ်ပုံသဏ္ဍာန်ဖြင့် အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှု ပိုမိုနက်ရှိုင်းသွားစေရန် အရစ်လိုက် တိုးချဲ့သွားသည်။ တဖြည်းဖြည်းပိုမို ကျယ်ပြန့်သွားသည်။ ကလေးနှင့် ရင်းနှီးသော ကျောင်း၊ အိမ်နှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများမှတစ်ဆင့် ရပ်ရွာလူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ နိုင်ငံ၊ ဒေသမှ တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများအထိ ချဲ့ထွင်သွားသည်။

မေးခွန်း ၃။ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် နယ်ပယ်(၃)ခု သည် မည်သို့ချိတ်ဆက် နေကြသနည်း။

အဖြေ နယ်ပယ်သုံးခုတွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ် ချက်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ နယ်ပယ်သုံးခု သည် အတန်းတိုင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို လွှမ်းခြုံမိသည်။

၂.၂။ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုနယ်ပယ်များ

ဤအခန်းငယ်သည် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ သင်ယူမှုနယ်ပယ်များဖြစ်သော ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး၊ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနှင့် သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်များကို ရှင်းပြမည် ဖြစ်သည်။ နယ်ပယ်သုံးခုကို ကြည့်မည်ဆိုပါက မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်မှ တဖြည်းဖြည်း ဝေးသွားသော လူမှုဝန်းကျင်အထိပါဝင်နေကြောင်း သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ ကလေးများသည် ပထမဦးစွာ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် မိမိတို့တစ်ကိုယ်ရေတကာယ လိုအပ်သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို သင်ယူရသည်။ ထို့နောက် အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ရန် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်စေသောလူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာများကို သင်ယူရသည်။ နောက်ဆုံးတွင် မိမိတို့နှင့် တကွ လူသားအားလုံး အသက်ရှင် ရပ်တည်နိုင်ရန် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ထိန်းသိမ်းပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေးအတွက် အခြေအနေများနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ တုံ့ပြန်နေထိုင်နိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရသည်။

၂.၂.၁။
ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။

သင်ယူရရှိသွားသောတတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။

အချိန်

မိနစ် ၅၀ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင်ယူခြင်း လုပ်ငန်းများ(တွေး-တွဲ-မျှဝေသင်ယူခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း)

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ကျောင်းသားအား သင်ခန်းစာ ၂.၂.၁။ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး အခန်းနှင့် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုကြရန် သတိပေးပါ။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော လုပ်ငန်းပေးစာရွက် ဇယားကွက်များ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ အတန်းဆွေးနွေးခြင်း(ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း) (၁၀မိနစ်)

၁။ အတန်းအားအောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။

- မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်သင်ကြားရခြင်း၏ ပထမဆုံး ရည်ရွယ်ချက်သည် မည်သည့်သင်ယူမှုအခန်းနှင့် ဆက်နွယ်ပါသနည်း။
- ယခင်သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုသော အခါ 'ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်' တွင် မည်သည့်နယ်ပယ်ခွဲများ ပါဝင်ပါသနည်း ။

၂။ ကျောင်းသားများ၏အဖြေများကိုလက်ခံပြီး ၎င်းတို့၏အဖြေများကိုရှင်းပြရန်အားပေးပါ။

၃။ ဆွေးနွေးမှုကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၁)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားရခြင်း၏ ပထမဆုံးရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဆက်စပ်နေသော ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအခန်း၏ အခန်းငယ်များအား ရှင်းလင်းပြောပြနိုင်ပါသလား။ ကျောင်းသားအား နာမည်ခေါ်၍ အဖြေပေးစေပါ။ အဖြေပေးရန် တုံ့ဆိုင်းနေပါက အဖြေကို ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်မှ ကြည့်ပြီးဖြေဆိုပါစေ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

မေးခွန်းများသည် အပိတ်မေးခွန်းများဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းသားများက တိကျသောအဖြေကို ပေးရပါမည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲမှ အုပ်စုလုပ်ငန်းသို့ (၂၀မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား နှစ်ယောက်လျှင် တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့ရန် ပြောပါ။

၂။ အတွဲများအား ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးအခန်းမှ အခန်းငယ်များ အောက်တွင်ပါသော အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များနှင့် ထိုအခန်း၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များကို ဆွေးနွေးစေပါ။

၃။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စု (၁၀)စုခွဲရန် ညွှန်ကြားပါ။

၄။ အုပ်စု (၅)စုအား ပထမတန်း ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအခန်းမှ သင်ခန်းစာများနှင့် ကျန်အုပ်စု (၅)စုအား တတိယတန်းမှ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအခန်းမှ သင်ခန်းစာများကို ကြည့်စေပါ။

၅။ အုပ်စုတစ်စုကို သင်ခန်းစာတစ်ခုပေးပါ။

ပထမတန်းရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး သင်ခန်းစာများ-

- ၁.၁။ တို့ရဲ့ခန္ဓာ သန့်ရှင်းပါ။ ၁.၂။ လက်ဆေးကြမယ်။ ၁.၃။ စုံအောင်စားမှ ခွန်အားရ။ ၁.၄။ မမြင်နိုင်တဲ့အရာ။ ၁.၅။ ဘာကြောင့်ဝမ်းလျှောသလဲ။

တတိယတန်း ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး သင်ခန်းစာများ-

- ၁.၁။ ဂရုစိုက်ပါ တို့ခန္ဓာ။ ၁.၂။ ကြီးထွားလာတဲ့ခန္ဓာကိုယ်။ ၁.၃။ အစာအုပ်စု သုံးစု၊ ၁.၄။ ဆေးလိပ်မီးခိုး။ ၁.၅။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုတာ။

၆။ အုပ်စုအသီးသီးအား သက်ဆိုင်ရာ ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များဝေပေးပါ။

၇။ အုပ်စုများအား သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာနှင့် သက်ဆိုင်ရာအတန်းအတွက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ပေါက်မြောက်စေသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဆွေးနွေးကြပါစေ။

၈။ သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာအတန်းအတွက် ရည်ရွယ်ချက်များ အချင်းချင်းမည်သို့ အထောက်အပံ့ဖြစ်နေသည်ကို ဥပမာတစ်ခု ပေးပါ။ (အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို စာကြောင်းတစ်ကြောင်းတည်းတွင် စုပေါင်းဖော်ပြတတ်သောကြောင့် ကျောင်းသားများအနေနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းနှင့် သက်ဆိုင်သော တိကျသည့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ခွဲထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဆရာက ဥပမာပေးရန် လိုအပ်ပါမည်။)

၉။ ဆွေးနွေးထားသောအကြောင်းအရာ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းနှင့်၊ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ချိတ်ဆက်နေပုံကို ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ဇယားတွင်ဖြည့်စွက်ပြီး မှတ်စုရေးကြပါစေ။

ဇယား ၂.၁။ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသာသာရပ်နယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ
ပထမတန်း		
ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန်	၁.၁။ တို့ရဲ့ခန္ဓာ သန့်ရှင်းပါ။	• ခန္ဓာကိုယ်၏ အညစ်ပတ်ဆုံးအပိုင်းများကို စဉ်းစားခြင်း။ • ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်စေခြင်း။ • ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပုံကို သရုပ်ပြခြင်း
ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ မဝင်ရောက်စေရန်	၁.၂။ လက်ဆေး ကြမယ်။	• လက်ပုံများကိုကြည့်ပြီး မည်သည့်လက်ဖြင့် အစာစားမည်ဆိုသည့်အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားခြင်း၊ ယောက်ျားလေးတစ်ဦး ပုံပြင် ဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ခြင်း။ • အဝတ်အဖြူစဖြင့် လက်များ မည်မျှညစ်ပတ်နေကြောင်း စမ်းသပ်ခြင်း။ • ပုံပြပြီး လက်မည်သို့ ဆေးရမည်ကို ရှင်းပြခြင်း • လက်၏ မည်သည့်အပိုင်းများသည် ယခုအထိ ညစ်ပတ်နေနိုင်ကြောင်း ပြောပြခြင်း။ • လက်ဆေးလေ့ကျင့်ခြင်း။

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ
ပထမတန်း		
အစားအစာများကို အမျိုးအစား စုံလင်စွာ စားတတ်ရန်	၁.၃။ စုံအောင်စားမှ ခွန်အားရ။	• ရုပ်ပုံထဲမှအစားအစာများကို သိ၊ မသိမေးခြင်း • အိမ်တွင်စားလေ့ရှိသော အစာများကို ဝိုင်းပြ စေခြင်း၊ ကြိုက်သောအစာကို အရောင်ခြယ်စေပြီး မကြိုက်သောအစာကို ကြက်ခြေခတ်စေခြင်း။ • ၎င်းတို့စားသော အစားအစာများ မညီမျှကြောင်း သတိပြုမိစေခြင်း။ • အစာစားသော အလေ့အကျင့်မတူသူ ကလေး နှစ်ဦး အကြောင်းဇာတ်လမ်းကို ဖတ်ပြီး လေ့လာခြင်း။ • အစားအစာကို စုံလင်အောင်စားရန် လိုအပ်ကြောင်း ဆွေးနွေးကြခြင်း။
ရောဂါပိုးများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ မဝင်ရောက် စေရန် ကာကွယ် နေထိုင်တတ်ရန်	၁.၄။ မမြင်နိုင်တဲ့ အရာ။	• ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး သတ္တဝါငယ်လေးများ၏ အရွယ်အစားကို လေ့လာစေခြင်း။ • ရုပ်ပုံထဲတွင် ရောဂါပိုးများ အများဆုံးရှိနိုင်သော နေရာများကို ရှာဖွေစေခြင်း။ • ရုပ်ပုံများထဲမှ ကျန်းမာစေသော အပြုအမူများကို ရွေးချယ်စေခြင်း။ • ဘက်တီးရီးယားများခန္ဓာကိုယ်ထဲ မဝင်နိုင်အောင် တားဆီးနိုင်ရန်အတွက် လက်ဆေးရန် အားပေးခြင်း။
ရောဂါပိုးများခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ မဝင်ရောက်စေရန် ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်တတ်ရန်	၁.၅။ ဘာကြောင့် ဝမ်းလျှော သလဲ။	• ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး ရောဂါပိုးများကြောင့် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော ရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါဖြစ်ရခြင်းကို စဉ်းစားစေခြင်း။ • ဇာတ်လမ်းကိုဖတ်စေပြီး စိုးစိုး၏မောင်လေး အဘယ်ကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါဖြစ်ရ သည်ကို ဖတ်စေခြင်း။ • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ကာကွယ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်း
တတိယတန်း		
ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစေသော အလေ့အထကောင်းများကို တည်ဆောက်လျက် ကျန်းမာရေး တိုးတက် ကောင်းမွန်စေရန်	၁.၁။ ဂရုစိုက်ပါ တို့ခန္ဓာ။	• ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းများ အသုံးဝင်ပုံကို သတိပြုမိခြင်း • ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရမှုမရှိသော အပြုအမူများကိုဖတ်ပြီး ရွေးချယ်ခြင်း။ • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ဂရုပြုလုပ်ဆောင်ရမည့် အကြောင်းအရာကို ဖတ်၍ ယှဉ်တွဲခြင်း။
ကျန်းမာစေသော အလေ့အထများကို တည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်	၁.၂။ ကြီးထွားလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်။	• ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲလာပုံကို သတိပြုမိခြင်း။ • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ယောကျ်ားလေး၊ မိန်းကလေးများ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲလာပုံကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခြင်း။ • ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲသည့်အချိန်နှင့် ကြီးထွားပုံမတူညီကြောင်းသတိပြုမိခြင်း။ • ပုံများပိုကြည့်ပြီး ကလေးတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးပုံမတူညီကြသည်ကို နားလည်ခြင်း။ • ခန္ဓာကိုယ်၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးစေရန် လုံလောက်သော အစားအစာ၊ အိပ်ချိန်၊ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှု အရေးကြီးကြောင်း နားလည်ခြင်း။
အစာအုပ်စု(၃) စုကို စုံလင်စွာ စားသောက်တတ်ရန်	၁.၃။ အစာအုပ်စု ၃ စု	• အစာအုပ်စု(၃) စုကို လေ့လာခြင်း။ • ရုပ်ပုံထဲမှများကို ကြည့်ပြီး အစားစုံအောင် မည်သို့စားရမည်ကို ဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ခြင်း။ • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး အစာအုပ်စု(၃) စုနှင့်ပတ်သက်သော မေးခွန်းများကိုဖြေခြင်း။ • အစာအုပ်စု(၃) စု ပါဝင်အောင် အစားအစာများကိုစီစဉ်ခြင်း။

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်း
တတိယတန်း		
ဆေးလိပ်မီးခိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကို ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်	၁.၄။ ဆေးလိပ်မီးခိုး။	• ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ရင်ကြပ်ချောင်းဆိုးဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းများကို စဉ်းစားခြင်း။ • ရေခွက်ထဲမှ ရေနှင့် ဆေးလိပ်ကိုကြည့်ပြီး ရေအရောင်ပြောင်းခြင်းအကြောင်းကို စဉ်းစားခြင်း။ • ရုပ်ပုံသုံးပုံကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး ဆေးလိပ်က အဆုတ်ကို ထိခိုက်နိုင်ပုံကို စဉ်းစားခြင်း။ • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ဆေးလိပ်မီးခိုးမှ ကာကွယ်နိုင်သောအပြုအမူများကို ရွေးချယ်ခြင်း။
သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကို ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်	၁.၅။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးဆိုတာ	• ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကို သတိပြုမိခြင်း။ • သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါ၏ လက္ခဏာများကို ကြည့်ပြီး သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် သေစေနိုင်ကြောင်းသိခြင်း။ • သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခြင်း။ • သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကို မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း စပ်ဆိုထားသည့် ကဗျာကို ရွတ်ဆိုခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၂)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး အခန်းငယ်များ အောက်တွင်ပါသော အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များနှင့် ထိုအခန်းငယ်များ၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ ဆက်စပ်ပုံကို မှတ်စုရေးနိုင်ကြပါသလား။ အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်များအတွက် တိကျသော အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ကြပါသလား။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များအား မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောနိုင်ကြပါသလား။ အတန်းကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး အချက်အလက်များရရှိရန် မည်သို့ရှာဖွေနိုင်ကြောင်း လိုအပ်သလို ကူညီပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး အခန်းငယ်ခွဲများ အောက်တွင်ပါသော အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်များနှင့် ထိုအခန်းငယ်များ၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ချိတ်ဆက်နေပုံကို ဆွေးနွေးရမည် ဖြစ်သည်။ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များအား ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ရှာကြရမည်ဖြစ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ တင်ပြခြင်း (၁၅ မိနစ်)

၁။ အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီမှ ကိုယ်စားလှယ် တစ်ဦးချင်းစီအား အတန်းတိုင်းအတွက် မိမိတို့ အုပ်စုတွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြစေပါ။

၂။ တင်ပြသူများအား မူလတန်းပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များသည်အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များကို မည်သို့ အောင်မြင်စေကြောင်း ရှင်းပြရန်ညွှန်ကြားပါ။

၃။ အခြားသူများအား တင်ပြမှုအပေါ် ၎င်းတို့ဖြည့်စွက်လိုသည်များကို ဆွေးနွေးကြရန် အားပေးပါ။

၄။ တင်ပြချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။ အတန်းတိုင်း၏ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး အခန်းတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ အောင်မြင်စေရန် မည်သို့ပံ့ပိုးပေးကြောင်း၊ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးအခန်းတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများနှင့် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များသည် ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းထိ မည်သို့ ပြောင်းလဲသွားပုံကို တင်ပြချက်အား အခြေခံပြီး ပြောပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၃)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် တွေ့ရှိချက်များကို ရှင်းလင်းစွာ တင်ပြနိုင်ကြပါသလား။ တင်ပြချက်များ အပေါ် လိုအပ်သော အချက်များအား ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးနိုင်ကြပါသလား ဆိုသည်ကို စစ်ဆေး ပေးပါ။ ဖြည့်စွက်နိုင်ခြင်း မရှိပါက လိုအပ်နေသော အချက်ကို ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် သဲလွန်စပေးသော မေးခွန်းများမေးပြီး ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် အားပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် တင်ပြချက်များကို ၎င်းတို့ပြုစုထားသောမှတ်စုများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ စစ်ဆေး ကြရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ လိုအပ်နေသေးသည့် အချက်များကို အကြံပြုပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များသည် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး အခန်းတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးကြောင်းကို ဖော်ပြနိုင်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး အခန်း၏အခန်းငယ်များကိုပြောပြပါစေ။

၃။ ဤသင်ခန်းစာမှ ရရှိသွားသော ဆရာများအတွက်စံသတ်မှတ်ထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများ သည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအသိပညာနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့သည် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် အရည်အသွေးပြည့်မီသော ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြ ကြောင်းပြောပါ။

၄။ ကျောင်းသား၂-၃ဦးအား ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို အောင်မြင်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်း တစ်ခုကို ဥပမာနှင့် ရှင်းပြရန်ပြောပါ။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ အုပ်စုလုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ် မေးခွန်း မဆွေးနွေးနိုင်သူများ ရှိနေပါက ပြီးခဲ့သောသင်ခန်းစာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့် အတန်းဖော်များထံမှ သင်ယူရန် အားပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အချို့သောကျောင်းသားများသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများရာရန် အကူအညီ လိုအပ်နေပါက မူလတန်း ဆရာလမ်းညွှန်ကြည့်နည်းကို သင်ပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ တင်ပြချက်များအပေါ် လိုအပ်သောအချက်များအား ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးရန် ပထမဦးစွာ ထက်မြက်သောကျောင်းသားအချို့ကို ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးစေပြီးမှ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု အားနည်းသူများ ပါဝင်ဆွေးနွေးလာစေရန် အားပေးနိုင်ပါသည်။

၂.၂.၂။
လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။

သင်ယူရရှိသွားသောတတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။

အချိန်

မိနစ် ၅၀ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ကျောင်းသားအား သင်ခန်းစာ ၂.၂။ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်နှင့် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုကြရန် သတိပေးပါ။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော လုပ်ငန်းပေးစာရွက် ဇယားကွက်များ၊ ပထမတန်းမှ ပဥ္စမတန်းအထိ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ အတန်းဆွေးနွေးခြင်း (၁၀မိနစ်)

၁။ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာတွင် ပါဝင်သော တတ်ကျွမ်းမှုများကို အောက်ပါ အချက်များ ပါဝင်လာအောင် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

- လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာများသည် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုများကိုထိန်းချုပ်နိုင်သော တတ်ကျွမ်းမှုများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤတတ်ကျွမ်းမှုများသည် အိမ်၊ ကျောင်း၊ အလုပ်ခွင်နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း အောင်မြင်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။

၂။ အတန်းသားများအား လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှု အကြောင်းအရာများကို ကြည့်ရှုရန် ညွှန်ကြားပါ။
ဆွေးနွေးရန် အောက်ပါမေးခွန်းကိုမေးပါ။

- မူလတန်းသင်ရိုး၏ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်သည် မည်သည့်ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှုများကို ကိုယ်စားပြုနေပါသနည်း။

၃။ ဆွေးနွေးချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- မူလတန်းသင်ရိုး၏ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်၏အဓိက တတ်ကျွမ်းမှုများမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ သိရှိနားလည်ခြင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ ယင်းတတ်ကျွမ်းမှုများက ကျောင်းသားများအားစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို အပြုသဘောဆောင်သော ပြုမူပြောဆိုဟန်များဖြင့် တုံ့ပြန်နိုင်စေခြင်းဖြင့် အဆင်ပြေချောမွေ့သော လူမှုဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပေးသည်။ မူလတန်းသင်ရိုး၏ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်တတ်ကျွမ်းမှုများတွင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် သင်ယူခြင်းဆိုင်ရာ အဆင့်မြင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများလည်း ပါဝင်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၁)ကိုလုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှုများကို နားလည်ကြပါသလား။ လိုအပ်သလိုပံ့ပိုးပေးပါ။ အချို့သော ကျောင်းသားသည် အတန်းဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးသော အတွေ့အကြုံ နည်းကြပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ ယခင်အခန်းတွင် လေ့လာခဲ့သည့် အသိပညာနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေရန် အားပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် တတ်ကျွမ်းမှု (၉) ခုကို ပြောပြရပါမည်။ မူလတန်းလူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်မှ အလေးပေးသော တတ်ကျွမ်းမှုများ ပေးရပါမည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်း (၁၅မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်များကို တစ်ဦးလျှင် တစ်အုပ်စီဝေပေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ် (သင်ခန်းစာ ၂.၂.၂။) နှင့် 'ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုး၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် နယ်ပယ်များ' (သင်ခန်းစာ ၂.၁.၁။) ကို ဖတ်ရန် ပြောပါ။

၃။ ၎င်းတို့ရရှိထားသော မူလတန်း ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မှ နမူနာသင်ခန်းစာတစ်ခုကို ရွေးရန် ညွှန်ကြားပါ။

၄။ ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ထားသောသင်ခန်းစာနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာ၊ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းနှင့် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှာကြပါစေ။

၅။ တစ်ဦးချင်း ရှာဖွေထားသော တွေ့ရှိချက်များကို လုပ်ငန်းပေးဇယားတွင် ဖြည့်ပေးရန် ပြောပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၂)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်တွင်ပါသော အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်များနှင့် ထိုနယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ ဆက်စပ်ပုံကို ဇယားတွင် ရေးနိုင်ကြပါသလား။ အတန်းကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ဇယားတွင်ရေးမှတ်နေကြသည်ကို ကြည့်ရှုပြီး လိုအပ်သလိုကူညီပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ဇယားတွင်ဖြည့်စွက်ပြီး မှတ်စုရေးရန်ဖြစ်သည်။

ဇယား ၂.၂။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်နမူနာများ

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်း
ပထမတန်း		
လူတိုင်းတွင် ကောင်းသော အချက်များရှိပြီး မိမိတွင် ချစ်သောသူများ ရှိကြောင်း ဖော်ထုတ်တတ်ရန်၊	၂.၁။ ကောင်းတဲ့ အချက်တွေ ရှိကြတယ်	• ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး ခွေးနှစ်ကောင်နှင့် ပန်းများ၏ တူညီသောအချက်များနှင့် ကွဲပြားသော အချက်များကို ရှာဖွေခြင်း • ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး တူညီသောအချက်များနှင့် ကွဲပြားသော အချက်များကို စဉ်းစားခြင်း • ကစားခြင်းအားဖြင့် အချင်းချင်း၏ ကောင်းသော အချက်များကို သတိပြုမိခြင်း
မိမိတွင် ချစ်သောသူများ ရှိကြောင်း ဖော်ထုတ်တတ်ရန်၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း အားပေး ကူညီတတ်ရန်၊	၂.၂။ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ	• မိမိချစ်ခင်သောသူများအကြောင်း ပြောစေခြင်း • ကစားခြင်းဖြင့် သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း၏ ကောင်းသော အချက်များကို ရှာဖွေစေခြင်း

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်း
ပထမတန်း		
	၂.၆။ အချင်းချင်း အားပေး ကြမယ်	• ခံစားချက်ကို မျက်နှာအမူအရာဖြင့်ပြခြင်း • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ပျော်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြောက်ခြင်းစသည့် ခံစားချက်များကိုပြောခြင်း၊ • ခြူးခြူးစိတ်ဓာတ်ကျနေသောအခါ သူငယ်ချင်းများ၏ အားပေးမှုအကြောင်း လေ့လာခြင်း • ပေးထားသော အခြေအနေများတွင် မည်သို့အားပေးမည်ကို ဆွေးနွေးခြင်း
အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အခြေအနေများကို ကောင်းမွန်စွာ ရှောင်ရှား ငြင်းဆိုတတ်ခြင်းဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိရန်။	၂.၃။ သူစိမ်း ဆိုရင် သတိ ထားပါ	• နီနီဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ပြီး မိမိသာ နီနီဆိုပါက ဘာလုပ်မည်ကို စဉ်းစားခြင်း • နီနီသာ လူစိမ်းနောက်လိုက်သွားမည်ဆိုပါက ဘာဖြစ်မည်ကိုစဉ်းစားခြင်း • နားထောင်ပြီး လုပ်မည်ကိုအမှန်ခြစ်ပေးပြီး မလုပ်ပါကို အမှားခြစ်ပေးခြင်း
	၂.၄။ ဒါတွေ လုပ်သင့်ပါ သလား	• ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး မြင်ဖူးသော အပြုအမူနှင့် မမြင်ဖူးသော အပြုအမူများကို ခွဲခြားခြင်း • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ကောင်းသောအပြုအမူ၊ ဆိုးသောအပြုအမူကို နှစ်ဦးတစ်တွဲဆွေးနွေးခြင်း • မကောင်းသော အပြုအမူများကို သရုပ်ဆောင်ပြီးခံစားချက်ကို ပြောခြင်း • ကောင်းသောအပြုအမူကို စဉ်းစားပြီး ကဗျာရွတ်ခြင်း
	၂.၅။ မတော်တဆမှု သတိပြု	• အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူအား ဆရာက သရုပ်ပြသည်ကို ကြည့်၍ 'သင်ဘာကို မြင်သည်၊ အဘယ်ကြောင့် အန္တရာယ် ရှိသည်' ကို ဖြေပါ • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ပစ္စည်းများကို ဝိုင်းပြခြင်း • မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံကို အခြေခံပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေခြင်း၊ ဖြေရှင်းနည်းများ စဉ်းစားခြင်း

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်း
ဒုတိယတန်း		
အခြားသူများနှင့် ချစ်ခင်စွာ နေထိုင်ခြင်းဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေး၊ လူမှုဘဝ လုံခြုံရေးကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်လာစေရန်	၂.၁။ ချစ်ချစ် ခင်ခင် နေကြမယ်	• ဖြူဖြူ၏ ဇာတ်လမ်းကို လေ့လာပြီး အခြားသူများက ချစ်ခင်လာစေသော အပြုအမူများကို စဉ်းစားခြင်း။ • ကစားပွဲတွင် ပါဝင်ကစားရင်း မိမိကို ကူညီပေးသူများအား ပြန်လည် မှတ်မိလာပြီး မည်သို့ ခံစားရကြောင်း ပြောပြခြင်း။ • ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး ကလေးများ မည်သို့ချစ်ခင်စွာ နေထိုင်ကြပုံကို စဉ်းစားခြင်း။ • အတူတကွ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ရန်အတွက် မည်သို့သော အပြုအမူများကို ရှောင်ရှားသင့်ကြောင်း စဉ်းစားခြင်း။
မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သော အပြုအမူများကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေး၊ လူမှုဘဝ လုံခြုံရေးကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်လာစေရန်	၂.၂။ မတော်တဆမှု သတိပြု	• ကျောင်းတွင် မတော်တဆဖြစ်နိုင်သော နေရာများကို လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း။ • ကျောင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်မည့် အပြုအမူများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ခြင်း။ • မတော်တဆထိခိုက်မှုများ မဖြစ်စေရန် အချင်းချင်း သတိပေးခြင်း။
	၂.၃။ သူစိမ်း အန္တရာယ် တို့ကာကွယ်	• ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပြီး ထိုအခြေအနေများတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်ကို ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်ကို ဆွေးနွေးခြင်း။ • သူစိမ်းများကို မည်သို့ ဆက်ဆံမည်ဆိုသည့် အကြောင်း ကဗျာကိုသီဆိုခြင်း။ • သူစိမ်းများနှင့် ဖြစ်နိုင်သော ပြဿနာများကို ဖော်ပြထားသည့် ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး သင့်လျော်သော ဖြေရှင်းပုံများကို ရွေးချယ်ခြင်း။
သင့်လျော်သော အပြုအမူများဖြင့် ငြင်းဆန်ခြင်းအားဖြင့် လူမှုဆက်ဆံရေး၊ လူမှုဘဝ လုံခြုံရေးကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်လာစေရန်	၂.၄။ ငြင်းပါကွယ်	• အခြားသူများ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်သည့် အရေးကြီးသော ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ဖော်ပြသည့်ရုပ်ပုံဆွဲခြင်း။ • ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများအား ထိကိုင်ခြင်းကို ခွင့်မပြုဘဲ ငြင်းဆန်ရမည်ကို စဉ်းစားရင်း ကဗျာရွတ်ခြင်း၊

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ မျှဝေခြင်း၊ ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း (၂၀ မိနစ်)

၁။ အတန်းတူသော ကျောင်းသားများအား အုပ်စုဖွဲ့ကြပါစေ။ အတန်းငါးတန်း ရှိသောကြောင့် အုပ်စု(၅)စု ရှိပါမည်။

၂။ လုပ်ငန်း(၂)တွင် မိမိတို့ တစ်ဦးချင်းလုပ်ခဲ့သော တွေ့ရှိချက်များကို အုပ်စုတွင်းမျှဝေကြပါစေ။

၃။ မိမိတို့အုပ်စုတွင်း တွေ့ရှိချက်များကို စုပြီးတင်ပြရန် လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ခန်းစာ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းနှင့် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ မည်သို့ချိတ်ဆက်ပြီး အကျိုးပြုနေကြပုံကို အကျဉ်းချုပ်ကြပါစေ။

၄။ အုပ်စုအလိုက် မိမိတို့အကျဉ်းချုပ်ထားသော တွေ့ရှိချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြကြပါစေ။

၅။ တင်ပြချက်များကို အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်အောင် အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။ အတန်းတိုင်း၏ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များအောင်မြင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးကြသည်။

၆။ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများနှင့် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ မည်သို့ ပြောင်းလဲသွားပုံကို တင်ပြချက်အား အခြေခံပြီး ပြောပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၃)ကိုလုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် တွေ့ရှိချက်များကို ဆွေးနွေးနိုင်ကြပါသလား။ တွေ့ရှိချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး တင်ပြနိုင်ကြပါသလား။ လိုအပ်သောအချက်များအား ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေး နိုင်ကြပါသလား ဆိုသည်ကို စစ်ဆေးပေးပါ။ လိုအပ်သလိုပံ့ပိုးပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် သင်ခန်းစာအတွင်း မိမိတို့ရွေးချယ်ခဲ့သည့် သင်ယူရေး လုပ်ငန်းများသည် သက်ဆိုင်သည့် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်ကို မည်သို့ ပံ့ပိုးနိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်ရပါမည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များသည် လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ရန်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှုများကို မေးပါ။

၃။ ဤသင်ခန်းစာမှရရှိသွားသော ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအသိပညာနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့သည်ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် အရည်အသွေးပြည့်မီသောဆရာများ ဖြစ်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြကြောင်း ပြောပါ။

၄။ ကျောင်းသား တစ်ဦး၊ နှစ်ဦးခန့်အား လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များကို အောင်မြင်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်း တစ်ခုကို ဥပမာနှင့် ရှင်းပြရန်ပြောပါ။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ် မဆွေးနွေးနိုင်သူများ ရှိနေပါက ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာအား ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့် အတန်းဖော်များထံမှ သင်ယူရန် အားပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အချို့သောကျောင်းသားများသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များရှာရန် အကူအညီလိုအပ်နေပါက ကူညီပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ ထက်မြက်သောကျောင်းသားများက အနှစ်ချုပ်လုပ်ငန်းကိုဦးဆောင်ကြပါလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှု အားနည်းသူများအား အချင်းချင်းထံမှ သင်ယူလာစေရန် အပြုသဘော သုံးသပ်ချက်ပေးပါ။

၂.၂.၃။ သဘာဝ ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည်-

- သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့နယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ဖော်ပြနိုင်မည်။

သင်ယူရရှိသွားသောတတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာ နှင့် ကလေးများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။

အချိန်

မိနစ် ၅၀ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

ဉာဏ်ဖွင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် သင်ယူခြင်း လုပ်ငန်းများ (အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း)

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာ ၂.၂.၃။ 'သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့' ကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုခိုင်းပါ။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါရှိသော အလုပ်ပေးစာရွက်။ ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်း မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် (ကျောင်းသား အယောက်စီတိုင်းအတွက် စာအုပ်အလုံအလောက် ရှိရမည်။)

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း (၁၀မိနစ်)

၁။ သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ အဓိပ္ပာယ်ကို မည်သို့ နားလည်ကြောင်း ကျောင်းသားများအားမေးပါ။

၂။ ပေးသောအဖြေများကို လက်ခံပြီး သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

- အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်လာသည်အထိ ကျောင်းသားများ၏ အတွေးစများကို ဆွဲထုတ်ပေးပါ။
  - သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုချစ်မြတ်နိုးကာကွယ်ထိန်းသိမ်းခြင်း
  - ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာနေနိုင်ရန် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၏ စိန်ခေါ်မှုများ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်များကို လိုက်လျော ညီထွေစွာ တုံ့ပြန်ခြင်း

၃။ 'သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စို့' သည် မည်သည့် အဓိပ္ပာယ် ရှိကြောင်း အနှစ်ချုပ်ရှင်းပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၁)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ကြပါသလား။ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် သဲလွန်စလေးများပေးပြီး ဆရာက အားပေးရပါမည်။ ဥပမာ။ ။ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ ဘာတွေရှိလဲ။ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်က ဘာတွေထောက်ပံ့ပေးသလဲ။ ဘယ်လောက်ကြာအောင် အဲဒီအရာတွေကို ထောက်ပံ့ပေးမယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။ တို့တွေ ဘာလုပ်သင့်သလဲ။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် တစ်ခုခုဖြစ်ရင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ကြမလဲ အစရှိသဖြင့်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများက သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့၏ အခြေခံ အဓိပ္ပာယ်ကို ပေးရပါမည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်း(၁၅မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များကို တစ်ဦးလျှင် တစ်အုပ်စီဝေပေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါသည့် 'သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စို့' ဇယား (သင်ခန်းစာ ၂.၂.၃။) နှင့် 'မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် နယ်ပယ်များ' ဇယား (သင်ခန်းစာ ၂.၁.၁။) တို့တွင် သတ်မှတ်ထားသည့် အတန်းလိုက် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို ကျောင်းသားများအား ရှာဖွေစေပါ။

၃။ ၎င်းတို့ရရှိထားသော မူလတန်းဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မှ နမူနာသင်ခန်းစာ တစ်ခုကို ရွေးရန်ညွှန်ကြားပါ။

၄။ ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသောသင်ခန်းစာနှင့်သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာ၊ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းနှင့် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှာကြပါစေ။

၅။ တစ်ဦးချင်းရှာဖွေထားသော တွေ့ရှိချက်များကို ဇယားတွင်ဖြည့်ပေးရန် ပြောပါ။

ဇယား ၂.၃။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်နမူနာများ

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်း
ပထမတန်း		
အပင်များကို ရှင်သန်အောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ရန်၊	၃.၁။ အပင်အလှ တန်ဖိုးထားကြ	• ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး စိမ်းလန်းစိုပြေသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကလေးများ အဘယ်ကြောင့် ပျော်ရွှင်ကြသည်ကို စဉ်းစားခြင်း။ • ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး သစ်ပင်များပျက်စီးသွားပုံကို စဉ်းစားခြင်း။ • အတန်းပြင်ထွက်၍ ကျောင်းဝန်းအတွင်းမှ အပင်များပုံကိုဆွဲကြပြီး အပင်များအသုံးဝင်ပုံကို နားလည်ခြင်း။ • အပင်များကို ကာကွယ်မှုအကြောင်း ကဗျာရွတ်ခြင်း။ • ပြုလုပ်ခဲ့သောလုပ်ငန်းများကို စာရင်းကို ဖြည့်ခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။
ကျောင်း၌ ရှိနေချိန်တွင် လျှပ်စစ်၊မီး၊ မိုးသည်းထန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်။	၃.၄။ မီးလောင်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ (ကျောင်း)	• ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး မီးလောင်နိုင်သော အခြေအနေများကို သတိပြုမိခြင်း။ • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ကျောင်းတွင် မီးလောင်ပါက ဘာလုပ်မည်ကိုစဉ်းစားခြင်း။ • ကျောင်းတွင် မီးလောင်ပါကဘာလုပ်မည်ကို လေ့ကျင့်ခြင်း။ • မီးလောင်ပါက ကာကွယ်ရန် ညွှန်ကြားချက်အကြောင်း မေးခွန်းများဖြေခြင်း။ • လျှပ်စစ်၊ မီး၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာပါက ကာကွယ်ရန် ညွှန်ကြားချက်များနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း။
	၃.၂။ မြွေလျှင် လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	• ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို သတိပြုမိခြင်း။ • လျှပ်စစ်လှုပ်ပါက ဘာလုပ်မည်ကို သရုပ်ပြခြင်း၊ လျှပ်စစ်များအကြောင်း ရှင်းပြခြင်း၊ လျှပ်စစ်ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် စဉ်းစားခြင်း။ • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး ကျောင်းတွင် လျှပ်စစ်လှုပ်ပါက မည်သို့ကာကွယ်မည်ကို လေ့ကျင့်ခြင်း။ • ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပြီး လျှပ်စစ်ဘေး အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် ကဗျာရွတ်ခြင်း။ • လျှပ်စစ်ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် ညွှန်ကြားချက်အကြောင်း မေးခွန်းများဖြေခြင်း။

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်း
ပထမတန်း		
	၃.၃။ မိုးသည်းထန်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	• ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး မိုးသည်းထန်ပါက ကျောင်းဝန်းအတွင်း ဖြစ်လာနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို သတိပြုမိခြင်း။ • စာသင်ခန်းအပြင်ထွက်ပြီး မိုးသည်းထန်ပါက ကျောင်းဝန်းအတွင်း ဖြစ်လာနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေဆွေးနွေးခြင်း။ • ရုပ်ပုံများကိုကြည့်ပြီး မိုးသည်းထန်ပါက ဘာလုပ်ရမည်ကို နားလည်ခြင်း။
ဒုတိယတန်း		
အပင်များကို ရှင်သန်အောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ရန် (အိမ်တွင်ဖြစ်စေ အခြားသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင်ဖြစ်စေ)	၃.၁။ ရှင်သန်အောင် လုပ်ကြမယ်	• ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး လူများ၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အပင်များ၏ အသုံးဝင်ပုံကို ထောက်ပြခြင်း။ • မြေဆီလွှာသည် အဘယ်ကြောင့်၊ မည်ကဲ့သို့ ပျက်စီးပုံ၊ သစ်ပင်များက မြေဆီလွှာ မပျက်စီးအောင် မည်သို့ ကာကွယ်ပုံကို သရုပ်ဖော်ခြင်း။ • ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အပင်များ၏ အသုံးဝင်ပုံကို နားလည်ခြင်း။ • ကျောင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် သစ်ပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ အလေ့အကျင့်များ ပြုလုပ်၍ ဇယားဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း။
(အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အခြားသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ဖြစ်စေ) လျှပ်စစ်အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်	၃.၂။ လျှပ်စစ်လျှပ်စစ် ဘာလုပ်ကြမလဲ (အိမ်တွင်)	• ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး အိမ်တွင် ဖြစ်နိုင်သည့် လျှပ်စစ်အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။ • ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး အိမ်တွင်ရှိစဉ် လျှပ်စစ်လျှပ်ပါက ဘာလုပ်မည်ကို နားလည်ခြင်း။ • အိမ်တွင်ကြုံရသည့် လျှပ်စစ်အန္တရာယ်၊ ဘေးကင်းမှုအခြေအနေတို့နှင့် ပတ်သက်၍ သင့်မိသားစုထံ အကြောင်းကြားရာတွင် ပါဝင်သင့်သည့် အချက်အလက်များကို ချရေးခြင်း။

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်း
ပထမတန်း		
(အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အခြားသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ဖြစ်စေ) မိုးသည်းထန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်	၃.၃။ မိုးသည်းထန်စွာရွာရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ(အိမ်တွင်)	• ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး အိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် မိုးသည်းထန်မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။ • ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းစဉ်အတွင်း အိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် ဘာဖြစ်သည်ကို နားလည်ခြင်း • အိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် မိုးသည်းထန်မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များအကြောင်းကို မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေး၍ ဤဆွေးနွေးချက်အား အတန်းသို့ တင်ပြခြင်း
(အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အခြားသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ဖြစ်စေ) မိုးကြိုးပစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်	၃.၄။ မိုးကြိုးပစ်ရင် ဘာလုပ်ကြမလဲ	• ရုပ်ပုံကို ကြည့်ပြီး အိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် မိုးကြိုးနှင့် လျှပ်စီးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။ • မိုးကြိုးနှင့် လျှပ်စီးကြောင့် ဖြစ်လာသည့် အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန် လေ့ကျင့်ခြင်း။ • ရုပ်ပုံကို ကြည့်ပြီး မိုးကြိုးပစ်စဉ်တွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် အပြုအမူများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။ • မိုးကြိုးနှင့် လျှပ်စီးကြောင့် ဖြစ်လာသည့် အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်မည့် နည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်၍ သရုပ်ပြခြင်း။ • မိုးကြိုးပစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာသည့် အန္တရာယ်များအား မည်သို့ ကာကွယ်မည်ကို သင့်မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေး၍ မှတ်စုရေးခြင်း။

အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်	ခေါင်းစဉ်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်း
ပထမတန်း		
(အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အခြားသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ဖြစ်စေ) မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်	၃.၅။ လေပြင်း မုန်တိုင်း	• ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်း၊ ရုပ်ပုံကို ကြည့်ပြီး မုန်တိုင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။ • ရုပ်ပုံကိုကြည့်ပြီး ပြင်ပတွင် မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။ • ရုပ်ပုံကို ကြည့်ပြီး မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ပါက ဖြစ်လာ သည့် အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်မည့် အပြုအမူများ ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။ • မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်နေစဉ် အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများကို ချရေး၍ မိသားစုအား ပြသခြင်း။
(အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အခြားသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ဖြစ်စေ) မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ် နေထိုင်တတ်ရန်	၃.၆။ မီးဘေး အန္တရာယ် သတိပြုဖွယ်	• ရုပ်ပုံကို ကြည့်ပြီး အိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့တွင် မီးဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် အပြုအမူများကို သတိပြုခြင်း။ • မီးဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတိပေးချက်များကို မှတ်စုရေး၍ ၎င်းတို့၏ မိဘများကို ပြစေခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၂)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် သဘာဝ ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်တွင် ပါသော အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များနှင့် ထိုနယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ဆက်စပ်ပုံကို ဇယားတွင် ရေးနိုင်ကြပါသလား။ ကျောင်းသားများက ဇယားတွင် ရေးဖြည့်နေစဉ် ၎င်းတို့ကို လေ့လာကြည့်ရှု၍ လိုအပ်ပါက တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ ပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ဇယားတွင် ဖြည့်စွက်ပြီး မှတ်စုရေးရန်ဖြစ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း၃။ မျှဝေခြင်း၊ဆွေးနွေးခြင်း နှင့် တင်ပြခြင်း (၂၀ မိနစ်)

၁။ အတန်းတူသောကျောင်းသားများအားအုပ်စုဖွဲ့ကြပါစေ။ အတန်း ငါးတန်းရှိသောကြောင့် အုပ်စု(၅)စုရှိပါမည်။

၂။ လုပ်ငန်း(၂)တွင်မိမိတို့ တစ်ဦးချင်းလုပ်ခဲ့သော တွေ့ရှိချက်များကိုအုပ်စုတွင်းမျှဝေကြပါစေ။

၃။ မိမိတို့အုပ်စုအတွင်း တွေ့ရှိချက်များကို စုပြီးတင်ပြရန် သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ သင်ခန်းစာ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းနှင့် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ မည်သို့ ချိတ်ဆက်ပြီး အကျိုးပြုနေကြပုံကို အကျဉ်းချုပ်ကြပါစေ။

၄။ အုပ်စုအလိုက်မိမိတို့အကျဉ်းချုပ်ထားသော တွေ့ရှိချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြကြပါစေ။

၅။ တင်ပြချက်များကို အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်အောင် အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- အတန်းတိုင်း၏ သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စို့ နယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ အောင်မြင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးကြသည်။
- သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်တွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ။
- ပထမတန်းကျောင်းသားများသည် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှ အကြောင်းအရာများ၊ ဒုတိယတန်း ရပ်ရွာ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ ဒေသ၊ နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာ စသည်အားဖြင့် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ ချဲ့ထွင်ပြောင်းလဲသွားပုံကို တင်ပြချက်အား အခြေခံပြီး ပြောပြပါ။
- မူလတန်း အောက်ဆင့် အတန်းများတွင် ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ်များ၌ ရုပ်ပုံများ ပိုမိုထည့်သွင်းထားသည်။ သို့သော် မူလတန်း အထက်ဆင့် အတန်းများတွင် ရှင်းလင်းချက်များ ထည့်သွင်းနိုင်ရန် စာဖြင့်ရေးသား ဖော်ပြချက်များကို ပိုမိုတည့်သွင်းထားသည်။
- သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများတွင် အဓိကအားဖြင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အန္တရာယ်ကို သိမြင်လွယ်စေရန်ရုပ်ပုံများ ပြသောလုပ်ငန်းနှင့် အစပျိုးထားသည်။ နောက်ပိုင်း စာသင်ချိန်များတွင် ကာကွယ်တားဆီးပုံ နည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်ကြသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်များကို ရှင်းလင်းစွာ တင်ပြနိုင်ကြပါသလား။ အခြားသောအဖွဲ့များအနေဖြင့် တင်ပြချက်ကို နားထောင်၍ သင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများသည် အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များအောင်မြင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးကြကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်ရပါမည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှု ရလဒ်များသည် သဘာဝ ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်တွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ရန် ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကိုမေးပါ။

၃။ ဤသင်ခန်းစာမှ ရရှိသွားသော ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့သည် သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် အရည်အသွေးပြည့်မီသော ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြကြောင်း ပြောပါ။

၄။ ကျောင်းသား တစ်ဦး နှစ်ဦးအား သဘာဝ ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စို့ နယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို အောင်မြင်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်း တစ်ခုကို ဥပမာနှင့် ရှင်းပြရန်ပြောပါ။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ် မဆွေးနွေးနိုင်သူများရှိနေပါက မေးခွန်းမေး၍ သဲလွန်စများပေးပြီး စဉ်းစားတတ်ရန် အားပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အချို့သော ကျောင်းသားများသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများရှာရန် အကူအညီ လိုအပ်နေပါက ကူညီပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ ထက်မြက်သော ကျောင်းသားများက အကျဉ်းချုပ်လုပ်ငန်းကို ဦးဆောင်ကြပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်ပိုင်ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို မတင်ပြနိုင်သော ကျောင်းသားများအား အချင်းချင်းထံမှ သင်ယူရန်အားပေး၍ အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်ကြံပြုချက်များ ပေးပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ မူလတန်းပြဆရာများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့်သင်ခန်းစာများတွင်ပါဝင်သောသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ချိတ်ဆက်ရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

အဖြေ သင်ကြားသင်ယူမှုသည် မှန်ကန်သောလမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ရှိနေစေရန် မူလတန်းပြဆရာများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ခန်းစာများတွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ချိတ်ဆက်ပေးရန် လိုအပ်သည်ဟု ထင်ပါသည်။

မေးခွန်း ၂။ ပထမတန်းမှပဉ္စမတန်းအထိ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး နယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ခန်းစာများကို မည်သို့ ဖွဲ့စည်းထားပါသနည်း။

အဖြေ ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော သင်ခန်းစာများကို ခရုပတ်ပုံသင်ရိုးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော အကြောင်းအရာများမှ မူလတန်း အတန်းကြီးလာသည်နှင့် အမျှ အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်အောင် တဖြည်းဖြည်း ကျယ်ပြန့်နက်နဲ လာသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သတိထားဖွယ် နယ်ပယ်ခွဲကို တတိယတန်းမှ စတင် သင်ကြားပေးသည်။

မေးခွန်း ၃။ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော သင်ခန်းစာများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ခြုံငုံမိသည်ဟု ထင်ပါသလား။ မည်သို့ ခြုံငုံမိပါသနည်း။

အဖြေ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင်ပါဝင်သော သင်ခန်းစာများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ခြုံငုံမိသည်ဟု ထင်ပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာခြင်းဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများ၊ အစားအစာအုပ်စုများ စုံလင်မျှတစွာ စားရမည့်အကြောင်း သင်ခန်းစာများ၊ ရောဂါများနှင့် ကာကွယ်ခြင်း သင်ခန်းစာများ၊ မူးယစ်ဆေးအကြောင်း၊ အရွယ်အလိုက် ခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲခြင်းအကြောင်း သင်ခန်းစာများသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက် များကို ခြုံငုံမိသည်။

မေးခွန်း ၄။ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာများသည် မည်သို့သောတတ်ကျွမ်းမှုများဖြစ်ကြပါ သနည်း။

အဖြေ။ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာများသည် စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ လူမှုရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပေါင်းစည်းခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၅။ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်ကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် ဒုတိယတန်း ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

အဖြေ။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ၊ လူမှုရေးကျွမ်းကျင်မှုများ၊ ပြင်းဆိုတတ် သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အပြန်အလှန် ပြောဆို တတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာပါမည်။

မေးခွန်း ၆။ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်မှ သင်ယူရမည့် အကြောင်းအရာများသည် ၎င်းနယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များကို ခြုံငုံမိပါသလား။ သင်၏ အဖြေကို ထောက်ပံ့ပေးရန် ဥပမာတစ်ခုပေးပါ။

အဖြေ။ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများသည် အဆိုပါ ဘာသာရပ်နယ်ပယ်၏ အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ချိုင့်မိသည်။ ဥပမာ။ ။ ပထမတန်းရှိ အခန်း ၂.၁။ ပါ 'ကောင်းတဲ့အချက်တွေ ရှိကြတယ်' ဟူသည့် သင်ခန်းစာတွင် 'အချင်းချင်း အကြားတွင် ရှိနေသော မတူကွဲပြားမှုများကို လက်ခံနိုင်စေခြင်းဖြင့် လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာများတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်' ဟူသည့် အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်ကို ချိုင့်မိသည်။ (လေ့လာရန် ရွေးချယ်ထားသည့် သင်ခန်းစာများကို အခြေပြု၍ ဥပမာများလည်း ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။)

မေးခွန်း ၇။ ပထမတန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်၏ အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များကိုဖော်ပြပါ။

အဖြေ။ အပင်များကို ရှင်သန်အောင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ မိမိတို့၏ နေ့စဉ်အပြုအမူများကို သတိပြုခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်ရန်။ ကျောင်း၌ရှိနေချိန်တွင် ငလျင်၊ မီး၊ မိုးသည်းထန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်ဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၈။ ပထမတန်းမှ မည်သည့်သင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများကို ပေးသနည်း။

အဖြေ။ အခန်း ၃.၁။ အပင်အလှ ထိန်းသိမ်းကြ သင်ခန်းစာသည် ကျောင်းသားများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ ကိုပေးပါသည်။

မေးခွန်း ၉။ သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့နယ်ပယ်သည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို မည်သို့ခြုံငုံမိသနည်း။ ဥပမာတစ်ခုပေးပါ။

အဖြေ။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စို့ အခန်းသည် သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရပ်နယ်ပယ်၏ အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ခြုံငုံမိသည်။ ဥပမာ။ ။ ၃.၁။ ပထမတန်းရှိ 'အပင်အလှ ထိန်းသိမ်းကြ' သင်ခန်းစာသည် 'သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စို့' ဟူသည့် အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်ကို ခြုံငုံမိသည်။ (လေ့လာရန် ရွေးချယ်ထားသည့် သင်ခန်းစာများကို အခြေပြု၍ ဥပမာများလည်း ကွဲပြားခြားနားနိုင်သည်။)

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- မူလတန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးတွင်သင်ယူမှုနယ်ပယ် သုံးရပ်ပါရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ-
  - **ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး** - ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန် ရွေးချယ်စရာများနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းအကြောင်း သင်ခန်းစာများပါဝင်သည်
  - **လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ** - အတူတကွနေထိုင်နိုင်ရန်၊ သင်ယူနိုင်ရန်နှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော တတ်ကျွမ်းမှုများပါဝင်သည်။
  - **သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်များ** - သဘာဝဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျှော့ချရန် အကြောင်းများ ပါဝင်သည်။

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ခန်းစာများကို ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ အရစ်ကျချဲ့ထွင်သွားသည်။ ကျောင်းနှင့်အိမ်မှ ပြဿနာအခက်အခဲများ ဖြေရှင်းခြင်းမှအစပြု၍ ကလေးများ ကြီးပြင်း လာသည်နှင့် တွေ့ကြုံလာရမည့် ရပ်ရွာ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာကြီးအထိ ချဲ့ထွင်သွားသည်။

- ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးသင်ကြားခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များမှာလည်း သင်ခန်းစာများ ကဲ့သို့ပင် အရစ်ကျချဲ့ထွင်သွားသည်။ ဆင်တူသော သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များဖြစ်ကြသော်လည်း အတန်းကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အကြောင်းအရာများ နက်နဲကျယ်ပြန့် လာကြသည်။ မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို တတိယတန်းမှ အစပြု သင်ကြားသည်။

- လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် အကြောင်းအရာများကို ခရုပတ်ပုံစံကဲ့သို့ပင် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အလားတူသော အကြောင်းအရာများကိုပင် ထပ်ထည့်ထားသည်။

- သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့ နယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ သည်လည်း အတန်းကြီးလာသည်နှင့်အမျှ မိမိတို့ ဘေးအန္တရာယ်ကိုလျှော့ချရန် တာဝန်ယူ လုပ်ဆောင်မှုများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်မှု အသိပညာပေးမှု ပိုမိုနက်နဲလာသည်။

- မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှု၏ သင်ခန်းစာများ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကိုသာမက မူလတန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ သင်ကြားရေးဦးတည်ချက်များကို အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေရန် ထောက်ပံ့ ပေးသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ် သုံးရပ်က အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို မည်သို့ပေါက်မြောက်စေကြောင်း ရှင်းပြသည်။ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ယူမှု နယ်ပယ် သုံးခုရှိသည်။ ၎င်းနယ်ပယ်များ အမည်များကို ပြောပြနိုင်ပါသလား။

မူလတန်းဆရာတစ်ဦးဖြစ်လာမည့် ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးဖွဲ့စည်းထားပုံကို သိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ပထမဦးစွာ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ကြားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်များကို ခြုံငုံသတ်မှတ်သည်။ ယင်းရည်ရွယ်ချက်များကို အခြေခံပြီး ပါဝင်ရမည့် သင်ယူမှုအခန်း (နယ်ပယ်)များ ကိုစဉ်းစားသည်။ သင်ယူမှုအခန်း(နယ်ပယ်) တစ်ခုစီအတွက် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို ချမှတ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် မူလတန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းထားပုံကို သိသင့်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ထင်မြင်ပါသနည်း။

သင်ခန်းစာပါအကြောင်းအရာများနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို အောင်မြင်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ကျောင်းသားများသည် မူလတန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ယူမှုနယ်ပယ်၏ သင်ကြားသော အကြောင်းအရာ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နေကြောင်း သိမြင်ပါသလား။ ဤချိတ်ဆက်မှုကို မြင်ရန် ၎င်းတို့အတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

နောင်တွင် မူလတန်းကလေးများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ကို သင်ကြား ရာတွင် ဤအခန်းမှ အကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသားများ မည်သို့အသုံးချနိုင်ပါသနည်း။ ကျောင်းသားများအား မည်သို့ အကူအညီ ဖြစ်စေပါသနည်း။ ဤအခန်းတွင် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် အခြားဘာသာရပ်များ ချိတ်ဆက်နေသော အသိသညာ (concepts) များရှိနေသည်ဟု ထင်ပါသလား။ ထိုချိတ်ဆက်နေသော အသိသညာများကား အဘယ်တို့နည်း။ ဤအခန်းကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် မည်သည့် ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံများ တတ်မြောက်သွားပါသနည်း။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၂.၁။

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Primary Life Skills curriculum outline, scope and sequencing of contents.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Personal well-being strand of the new primary Life Skills curriculum lesson plans.* Unpublished manuscript.

၂.၂။

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Primary Life Skills curriculum outline, scope and sequencing of contents.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Features of the new primary Life Skills curriculum lesson plans.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Psychosocial skills strand of the new primary Life Skills curriculum lesson plans.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Living in harmony with nature strand lesson plans.* Unpublished manuscript.

Plan International. (2010). Child-centred DRR toolkit. Retrieved from https://plan-international.org/

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation-International Bureau of Education. (2017). *School safety manual: Tools for teachers.* Addis Ababa, Ethiopia: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation-International Bureau of Education.

အခန်း
၃

ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးသည် လူတိုင်းနှင့် ပတ်သက်နေသော အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းကို ခံစားနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရှိရပါမည်။ ပထမဦးစွာ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးမှ စရပါမည်။ ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်များစားခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးအလွဲမသုံးခြင်း၊ ရောဂါများကူးစက် မခံရအောင် ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ကြရပါမည်။ ယနေ့ခေတ် လူငယ်များသည် မူးယစ်ဆေးသုံးရန် ရွယ်တူအဖော်များ၏ တွန်းအားပေးမှုနှင့် ဆွဲဆောင်မှုကို ခံနေကြရသည်။ မူးယစ်ဆေးသည် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး လူငယ်များ၏ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးဘဝ၊ အနာဂတ်မျှော်မှန်းချက်များနှင့် စိတ်ကူးအိပ်မက်များကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- မူလတန်းအဆင့်တွင် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအကြောင်းသင်ကြားရာ၌ ကလေးများ အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းကို မည်သို့ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ကြောင်း ဥပမာပေး၍ ရှင်းပြတတ်မည်။
- ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်ခြင်းကဲ့သို့ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းသည် မိမိတို့၏ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးကို မည်သို့ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းအဆင့် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်ရှိ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ အဆင့် (၄)ဆင့်သည် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။
- ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာသင်ပြမှုပုံစံ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပုံကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာတစ်ခုသင်ကြားပုံကို သရုပ်ပြတတ်မည်။

၃.၁။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအကြောင်း သင်ယူခြင်း

၃.၁.၁။ ကလေးများ အရွယ်အလိုက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည်-

- မူလတန်းအဆင့်တွင် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအကြောင်း သင်ကြားရာ၌ ကလေးများ အရွယ်အလိုက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းကို မည်သို့ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ကြောင်း ဥပမာပေး၍ ရှင်းပြတတ်မည်။

သင်ယူရရှိသွားသောတတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ မည်သို့သင်ယူကြသည်ဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။

အချိန်
မိနစ် ၅၀ ကြာ စာသင်ချိန် နှစ်ချိန်

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင်ယူခြင်းလုပ်ငန်းများ (တစ်ဦးချင်းစာဖတ်၍ မှတ်စုထုတ်ခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ငန်း၊ ပြခန်းလှည့်လည်ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်း၊ ဖတ်-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူခြင်း၊)

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု
ကျောင်းသားများနှင့် ဆရာသည် သင်ခန်းစာ ၃.၁.၁။ ကလေးများ အရွယ်လိုက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးကိုကြိုတင် ဖတ်ရှုကြရန်ဖြစ်သည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ
ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော ဖြည့်စွက်ပြရန် လုပ်ငန်းပေးစာရွက် ဇယားကွက်များ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ

ပထမစာသင်ချိန်(၅၀ မိနစ်)

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်းမှ အတန်းဆွေးနွေးပွဲသို့ (၁၀မိနစ်)

၁။ အပိုင်းများခွဲ၍ သင်ယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မူလတန်းရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါစေ။

၂။ ကျောင်းသား ၁-၂ ဦးအား အပိုင်းများခွဲ၍သင်ယူခြင်း (Chunking) ကို မည်သို့ နားလည်ကြောင်း ဖြေဆိုပါစေ။ ယင်းကျောင်းသားများအား အပိုင်းများခွဲ၍ သင်ယူခြင်းကို အသုံးပြုခဲ့သော ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပါစေ။

၃။ အတွေ့အကြုံများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပေးပါ။

၄။ အပိုင်းများခွဲ၍ သင်ယူခြင်းသည် သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် မည်မျှအသုံးဝင်ကြောင်း ပြောပြီး အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁) ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် အပိုင်းများခွဲ၍သင်ယူခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ကြပါသလား။ ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံများက ဥပမာပေးနိုင်ကြပါသလား။ အခြားကျောင်းသားများ၏ပါဝင်ဆွေးနွေးမျှဝေမှုကို အားပေးစေ့ဆော်ရန် ကျောင်းသားများပေးသော ဥပမာများအပေါ် အပြုသဘောဖြင့် သုံးသပ်ချက် များပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများက သင်ခန်းစာကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အတန်းဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ကြရပါမည်။ အပိုင်းများခွဲ၍ သင်ယူခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဥပမာများ ပေးသင့်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်းမှ ပြန်လှည့်လည်ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်းသို့ (၄၀မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ကလေးများအရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် အပိုင်းများခွဲ၍ သင်ယူခြင်း (Chunking) သဘောတရား အနှစ်ချုပ် အကြောင်းကို တစ်ဦးချင်း ဖတ်ရှုခိုင်းပါ။

၂။ ကျောင်းသားများ ဖတ်မှတ်ခဲ့သည်များကို မှတ်စုရေးရန် ညွှန်ကြားပါ။

၃။ မေးခွန်းများကိုဆွေးနွေးရန် အုပ်စု (၅)စုဖွဲ့ပေးပါ။ အုပ်စုတစ်စုကို အတန်းတစ်တန်း တာဝန်ပေးပါ။ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းအား ၎င်းတို့ကို တာဝန်ပေးအပ်ထားသည့် အတန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ပထမတန်းကလေးများသည် မည်သည့်အရာများကို စွမ်းဆောင်နိုင်သနည်း။
- ဒုတိယတန်းကလေးများသည် မည်သည့်အရာများကို စွမ်းဆောင်နိုင်သနည်း။
- တတိယတန်းကလေးများသည် မည်သည့်အရာများကို စွမ်းဆောင်နိုင်သနည်း။
- စတုတ္ထတန်းကလေးများသည် မည်သည့်အရာများကို စွမ်းဆောင်နိုင်သနည်း။
- ပဉ္စမတန်းကလေးများသည် မည်သည့်အရာများကို စွမ်းဆောင်နိုင်သနည်း။

၄။ အုပ်စုတိုင်းသည် မိမိတို့၏အဖြေကို အတန်းအားမည်သို့ တင်ပြမည့်အကြောင်းဆွေးနွေး ကြပါစေ။

၅။ ပိုစတာတင်ပြမှုပြုလုပ်ရန် အုပ်စုတိုင်းအား စာရွက်ကြီးများ ဝေပေးပါ။ ရုပ်ပုံများ၊ သရုပ်ဖော်ပုံများ၊ ဒီဇိုင်းများအသုံးပြုပြီး ပိုစတာလုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။

၆။ ပြီးစီးပါက ၎င်းတို့၏ ပိုစတာကို နံရံပေါ်တွင်ကပ်ရန်ပြောပါ။ သုံးသပ်အကြံပြုချက်များရေးရန် ပိုစတာ၏အောက်နားတွင် A4 စာရွက်တစ်ရွက် ကပ်ပေးထားရန် ညွှန်ကြားပါ။

၇။ အုပ်စုတိုင်းသည် အတန်းတွင်း လျှောက်သွားကြပြီး ပြထားသော ပိုစတာအပေါ် သိချင်သော အချက်တစ်ချက်၊ ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်စေရန် နောက်တစ်ဆင့် ဘာဆက်လုပ်နိုင်ကြောင်း အချက်တစ်ချက်ကိုရေးပြီး သုံးသပ်အကြံပြု ကြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၂)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မူလတန်းကျောင်းသားများ၏ အရွယ်လိုက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း တင်ပြရန် ဖန်တီးတီထွင်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ကြပါသလား။ တင်ပြထားသော ပိုစတာကို အကြံပြုသုံးသပ်ချက်များ ပေးနိုင်ကြပါသလား။ ဆရာကအတန်းကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အပြုသဘောသုံးသပ်ချက်များ ပေးပါ။ အချိန်မီပြီးစီးရန်လည်းသတိပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် မူလတန်းကျောင်းသားများ၏ အရွယ်လိုက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်အချက်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း တင်ပြရန် ပိုစတာဖန်တီးတီထွင်မှုများ ပြုလုပ်ကြရပါမည်။ ပညာရေးလေ့လာမှု ဘာသာရပ်မှ သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ပြီး ချိတ်ဆက်စဉ်းစားသင့်ပါသည်။

ဒုတိယစာသင်ချိန်

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ ဖတ်-တွဲ-မျှဝေသင်ယူခြင်း (၄၀ မိနစ်)

၁။ ပထမစာသင်ချိန်က သင်ယူခဲ့ကြသော အပိုင်းများခွဲ၍ သင်ယူခြင်းနှင့် ကလေးအရွယ်လိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှုအကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

၂။ ယနေ့သင်ခန်းစာသည် ယခင်အပတ်က သင်ခဲ့သော ကလေးအရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဆက်စပ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအားအသိပေးပါ။

၃။ "ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး နှင့်အစာစားခြင်း" အကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ထိုအကြောင်းအရာနှင့် ကလေးအရွယ်လိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှုအကြောင်းကို ယှဉ်တွဲကြည့်ပြီး မူလတန်းဆရာ လမ်းညွှန်စာအုပ်များမှ သင်ခန်းစာများ၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ရှာကြည့်ကြရန်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၄။ ကျောင်းသားများအား နှစ်ဦးတစ်တွဲ တွဲပါ။

၅။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။

- မူလတန်းအဆင့် သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားရာတွင် ကလေးအရွယ်အလိုက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အဘယ်ကြောင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသနည်း။ သင်စုစပ်မ်းလေ့လာသော အတန်း သင်ခန်းစာမှ ဥပမာများပေးပါ။

၆။ အတွဲများကို "ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး နှင့်အစာစားခြင်း" အကြောင်းမှ အတန်း တစ်တန်းစီကို ဝေပေးပါ။

၇။ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး နယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာများ၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကလေးများအရွယ်လိုက် စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများကို ရှာဖွေကြရမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

၈။ ဖတ်စာအုပ်တွင်ပါသော ပုံစံကို ကူးယူပြီးတွေ့ရှိချက်များကို ဖြည့်စွက်ရန် အတွဲများကို တာဝန်ပေးပါ။

၉။ အတန်းမတူသော အတွဲများအား တွေ့ရှိချက်များကို အတန်းသို့ တင်ပြပါစေ။

၁၀။ အတွဲတစ်တွဲတင်ပြပြီးတိုင်း အတန်းတူသောအတွဲများအား ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးကြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၁၁။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းနှင့် သင်ကြားသော အကြောင်းအရာသည် ကလေး၏ အရွယ်လိုက် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကိုက်ညီသောအခါ ကလေးများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဖမ်းယူထားနိုင်ပြီး သင်ယူမှုကို စေ့ဆော်ပေးနိုင် ကြောင်းပြောပြီး သင်ခန်းစာကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

မှတ်ချက် - အောက်တွင်ပေးထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်သည် နမူနာသာဖြစ်၍ ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သင်ခန်းစာကိုက်ညီပါက လက်ခံပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဇယား ၃.၁။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်နမူနာများ

အတန်း	ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု သီအိုရီသဘောတရား	အစားအစာသင်ခန်းစာနမူနာများ
ပထမနေ့	• လုပ်ရမည့်အရာ၊ မလုပ်ရမည့်အရာများဟု သတ်မှတ်ထားသည့် ဥပဒေသများကို လွယ်ကူစွာနားလည်ပြီး စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များပါသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဆရာနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ ပြုလုပ်လိုကြသည်။	• မိမိတို့ကြိုက်သောအစားအစာနှင့် မကြိုက်သောအစားအစာများကို ရှာဖွေကြသည်
	• ၎င်းတို့၏ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းကို အသုံးပြုပြီး လုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်။	• အစာအုပ်စု(၃)မျိုးလုံး ပါဝင်အောင်စားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်သွားသည်
	• အမျိုးအစားခွဲခြင်း၊ အမျိုးတူအုပ်စုအောက်တွင် ရွေးချယ်ထည့်သွင်းရခြင်းကို စိတ်ဝင်စားကြသည်။	• အစားအစာများကို အမျိုးအစား(၃)ခုခွဲသည်
ဒုတိယနေ့	• ၎င်းတို့၏ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းကို အသုံးပြုပြီး လုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်ဆောင် နိုင်ကြသည်။	• မည်သည့်အစားအစာသည် မိမိတို့ဒေသမှ ထွက်ကြောင်း၊ မည်သည့်အစားအစာကို မိမိတို့ဒေသတွင် ရနိုင်ပြီး မည်သည့် အစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်ကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားဝေဖန်သည်။
	• အဘယ်ကြောင့် အုပ်စုများစုံလင်စွာစားရန် အရေးကြီးကြောင်း နက်နဲစွာ နားလည်လာသည်။	• မတူသောအစားအစာများတွင် ကွဲပြားသောအာဟာရတန်ဖိုးများ ရှိသောကြောင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရန် အစားအစာကို စုံအောင်စားသင့်သည်။

အတန်း	ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု သီအိုရီသဘောတရား	အစားအစာသင်ခန်းစာနမူနာများ
ဓာတ္တဝသတ်ာ	• ယုတ္တိဗေဒကျသော စဉ်းစားမှုများကို စုစည်းလာနိုင်သောကြောင့် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသော အမျိုးအစားများကို ခွဲခြားလာနိုင်သည်။	• ဤအစာအုပ်စု သုံးစုမှ အစားအစာများကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသောအုပ်စု၊ အင်အားဖြစ်စေသောအုပ်စု၊ ရောဂါကာကွယ်သော အုပ်စုများ၊ စုံလင်စွာ စားရန် လေးနက်စွာ စဉ်းစား ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချရသော သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ကြသည်။
	• အဆင့်ဆင့်ဖြေရှင်းရသော ပြဿနာများကို စ၍ ဖြေရှင်းနိုင်လာကြသည်။	• အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ အုပ်စုကို သုံးစုပိုင်းသည်။ မည်သည့်အစားအစာသည် ဒေသထွက်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အစားအစာသည် ကျန်းမာစေသည်။ သို့မဟုတ် မကျန်းမာစေပါ။ ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် လေးနက်စွာ ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုနိုင်လာသည်။
	• စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုလွယ်ပြောင်းလွယ်ခြင်း (mental flexibility) အရည်အသွေးများ တိုးတက်လာသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်၊ လုပ်၍ ရနိုင်၊ မရနိုင်ကိုပါ သိလာကြသည်။	• ဤအစာအုပ်စုသုံးစုမှ အစားအစာများကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အုပ်စု၊ အင်အားဖြစ်စေသောအုပ်စု၊ ရောဂါကာကွယ်သော အုပ်စုများ စုံလင်စွာ စားရန် လေးနက်စွာ စဉ်းစား ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချရသော သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ကြသည်။

အတန်း	ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု သီအိုရီသဘောတရား	အစားအစာသင်ခန်းစာနမူနာများ
ပဉ္စမတန်း	• တူညီသောအရာဝတ္ထုကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ကြည့်နိုင်လာကြသည်။	• အစားအစာအုပ်စုတွင် ပါဝင်သော အစားအစာများ (ဥပမာ။ ။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ဆီ၊ သစ်မြစ်သစ်ဥများ၊ အသား၊ ငါး၊ ပင်လယ်စာ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ)ကို ပြန်လည် သုံးသပ်ပြီး မည်သည့်အစားအစာများက ဒေသအစားအစာဖြစ်သည်ကို သိရှိသည်။
	• အဆင့်ဆင့်ဖြေရှင်းရသော ပြဿနာများကို စဉ် ဖြေရှင်းနိုင်လာကြသည်။	• မည်သည့်အစားအစာများသည် ကျန်းမာကြောင်း၊ • အစားအစာများကို မျှတစွာ စားရမည် ဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်သည်။
	• မည်သည့်အစားအစာသည် ကျန်းမာစေသည် သို့မဟုတ် မကျန်းမာစေပါဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ် ချက်ချရန် လေးနက်စွာ ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုနိုင်လာသည်။	• မျှတသော အစားအစာဖြစ်စေရန် ကျန်းမာစေသော အစားအစာများကို တွဲတတ်သည်။
ဆဋ္ဌမတန်း	• တီထွင်ဖန်တီးခြင်း၊ လေးနက်စွာစဉ်းစား ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း တတ်ကျွမ်းမှုများကို သုံးနိုင်လာသည်။	• အာဟာရမျှတစွာ ပါဝင်အောင် အစားအစာများကို ရေးဆွဲပြုစုနိုင်သည်။
	• ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုသည် အမျိုးအစားမျိုးစုံအောင် ခွဲလာနိုင်သည်။ အနာဂတ်တွင် လက်ဆုပ် လက်ကိုင် မပြနိုင်သောရလဒ်များ၊ မမြင်ရသော ကိုင်တွယ်မရသော အရာများကို စဉ်းစားလာနိုင်ပြီး ထမင်းပွဲတစ်ခုကို မည်သို့ဖန်တီးမည်ဟု ပြောနိုင်လာသည်။	• ထမင်းပွဲတစ်ခုကို စီစဉ်ရေးဆွဲသည်။
	• ပိုမိုရှုပ်ထွေးသော အကြောင်းများသာမက နည်းလမ်းများကိုပါ စဉ်းစားလာသည်။ သင်ယူထားသည်များကို ချဲ့ထွင်ခြင်း မှတ်မိခြင်းများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုလွယ်ပြောင်းလွယ်ခြင်း အရည်အသွေးများ တိုးတက်လာသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်၊ လုပ်၍ ရနိုင်၊ မရနိုင်ကိုပါ သိလာကြသည်။	• အစာအုပ်စု ၃ စု၊ မည်သည့်အစာသည် ကျန်းမာစေသည် မကျန်းမာစေသည်နှင့် ကျန်းမာစေသော အစာကို မည်မျှ စားရမည်ဆိုသည့် အသိအားလုံး စုပေါင်းပြီး မိသားစုအတွက် စိတ်ကူးဖြင့် ထမင်းပွဲစီစဉ်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၃)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် တွေ့ရှိချက်များကို ရှင်းလင်းစွာ တင်ပြနိုင်ကြပါသလား။ ၎င်းတို့ပေးသော ဥပမာများသည် ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကိုက်ညီပါသလား။ အခြားအတွဲများအား ရှင်းလင်းနားလည်စေရန်အတွက် မေးခွန်းများ မေးမြန်းရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်များကို ထပ်ဆောင်းဖော်ပြရန် အားပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး သင်ခန်းစာများ၏ အကြောင်းအရာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကိုက်ညီသော ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုများကို ရှာဖွေကြရမည်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်မှာ မူလတန်းအဆင့်တွင် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး အကြောင်းသင်ကြားရာ၌ ကလေးများ အရွယ်အလိုက် ဖွံ့ဖြိုးခြင်းကိုမည်သို့ ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်ကြောင်း ဥပမာပေး၍ ရှင်းပြနိုင်ရန်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား အပိုင်းများခွဲ၍ သင်ယူခြင်းကို သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုအား ဥပမာ ထား၍ ရှင်းပြစေပါ။

၃။ ဤသင်ခန်းစာမှရရှိသွားသော ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများ သည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့သည် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး သင်ခန်းစာများ၏ အကြောင်းအရာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကိုက်ညီသော ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုများကို ရှာဖွေခဲ့ကြပြီး အရည်အသွေးပြည့် ဆရာများဖြစ်စေရန် ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ထား သော တတ်ကျွမ်းမှုများ ပြည့်မီအောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်းပြောပါ။

၄။ ကျောင်းသား၁-၂ဦးအား ကလေးများ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ချိတ်ဆက်သော အစားအစာအကြောင်း သင်ယူမှုလုပ်ငန်း တစ်ခုကို ဥပမာပေးပြီး ပြောပြပါစေ။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးနေစဉ်အချိန်အတွင်း အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေရန် ယုံကြည်မှုအားနည်းနေသူများရှိပါက အပိုင်းများခွဲ၍သင်ယူခဲ့ဖူးသော ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်မိစေရန် သဲလွန်စပေးသော မေးခွန်းများမေးပြီး အားပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ ပန်းချီတော်သောကျောင်းသားများအား ပိုစတာကို ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးများဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးရန် အားပေးပါ။ သို့သော် ပုံဆွဲရန် ယုံကြည်မှု အားနည်းသူများအား အချက်အလက်များကို စာဖြင့်ရေးသားဖော်ပြပြီး တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ ကလေး၏အရွယ်လိုက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကိုက်ညီသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် အခက်အခဲရှိနေသူကျောင်းသားများအား သင်ယူမှုလုပ်ငန်းလမ်းညွှန် နမူနာမှ ယူဆပုံများကို ပြောပြကူညီပေးပါ။

၃.၁.၂။
ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်ခြင်းကဲ့သို့ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းသည် မိမိတို့၏ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ထိခိုက်နိုင်ကြောင်းရှင်းပြတတ်မည်။

သင်ယူရရှိသွားသောတတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်းအဆင့်တစ်ခုစုတွင် ဘာသာရပ်တစ်ခုခုအား သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ပါက သင်ကြားစေလိုသော အတန်း(အဆင့်) ၏ ဘာသာရပ်အကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းပြသသည်။

(ခ) (၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာ၊ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကျောင်းသားများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။

အချိန်

မိနစ် ၅၀ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင်ယူခြင်းနှင့် စူးစမ်းလေ့လာသင်ယူခြင်း (နီးနှောဖလှယ်ပွဲ၊ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ရှင်းလင်းတင်ပြမှု)

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာ ၃.၁.၂။ တွင် ပါရှိသော "ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း" အကြောင်းကို အတန်းသို့ မလာမီ ကြိုတင်ဖတ်ကြားထားရန် သတိပေးပါ။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်တွင်ပါသော ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက် အကြောင်း မှန်၊ မှား ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်အကြောင်း မှန်၊ မှား ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ (၁၅ - မိနစ်)

၁။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး နယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော "ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း" သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာကို ပြန်လည်ဖတ်ရှုပြီး သုံးသပ်ကြပါစေ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ "ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက် အကြောင်း မှန်၊ မှား ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ" များကို ဖြေခိုင်းပါ။

၃။ ဖြေဆိုရန် အချိန်(၁၀)မိနစ်ရမည်ဟု အသိပေးပါ။

၄။ ၎င်းတို့ကို(၆)ဦးပါ အုပ်စုများဖွဲ့စေလျက် အုပ်စုအတွင်း အဖြေများကို ဆွေးနွေးကြပါစေ။

၅။ အုပ်စုဝင်များသည် ဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့် အများသဘောတူသောအဖြေကို ညှိနှိုင်းကြရပါမည်။

၆။ ဆရာက အုပ်စုတစ်စုကို တင်ပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၇။ အခြားအုပ်စုများအား သဘောတူ၊ မတူမေးပါ။ လိုအပ်ပါက အဖြေမှန်ရရန် အတန်းအား စဉ်းစားရန် သဲလွန်စလေးများပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း လမ်းညွှန်

မျှော်မှန်းထားသောအဖြေများ

ကွမ်းယာဉာဏ်စမ်းပဟေဠိအဖြေများ

(၁) **မှန်သည်။** ကွမ်းယာစားခြင်းသည် သွားနှင့် သွားဖုံးကို အနီရောင် စွန်းထင်းစေသည်။ ရှေးကာလက ဤသို့ အနီရောင်စွန်းထင်းခြင်းကို လှပမှု၏ သင်္ကေတအဖြစ် မှတ်ယူခဲ့ကြသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင်မူ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုကို ဦးတည်စေသည့် ပညာမတတ်ခြင်း၏ သင်္ကေတဖြစ်လာသည်။

(၂) **မှားသည်။** ရှေးကာလက ကွမ်းယာသည် သွားများကို ခိုင်ခံ့စေသည်၊ သွားတိုက်ဆေးကို ကွမ်းသီးဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသည်ဟုပင် ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် ကွမ်းယာစားခြင်းသည် သွားတစ်ခုလုံး ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကို ဦးတည်သည့် ပါးစပ်ပြည်တည်နာနှင့် သွားဖုံးပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

(၃) **မှန်သည်။** ကွမ်းစားခြင်းသည် သွေးထဲရှိ သကြားပမာဏအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပြီး ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားစေသည်။

(၄) **မှန်သည်။** ကွမ်းစားခြင်းသည် ပါးစပ်နှင့် အစာအိမ်ကင်ဆာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကွမ်းယာကို ထုံးနှင့် ရောနှောစားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီး ထည့်စားခြင်းသည် ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များ ပိုမိုတိုးပွားစေသည်။

(၅) **မှန်သည်။** ကွမ်းယာတွင် ဘိန်းသို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီး ထည့်စားခြင်းသည် ကွမ်းစားခြင်းကို ပိုမိုစွဲလမ်းစေသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဉာဏ်စမ်းပဟေဠိအဖြေများ

(၁)မှားသည်။ ဆေးရွက်ကြီးအမျိုးမျိုးတွင် ပါဝင်သော နီကိုတင်းသည် စွဲစေသော မူးယစ်ဆေး တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အစပြုသုံးစွဲမှုကို အားမပေးရန် အရေးကြီးသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ် လူရွယ်များကို သတိပေးရန် ဖြစ်သည်။ နီကိုတင်းစွဲလမ်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများက "ဆေးကသင့်ကို ထိန်းချုပ်သည်၊ သင်က ဆေးကိုမထိန်းချုပ်နိုင်" ဟု ဆိုသည်။

အတိအကျဆိုရသော် -

- သင်သည် ဆေးသုံးစွဲမှုကို ရပ်တန့်ရန်ဆုံးဖြတ်သည့်အခါ သုံးစွဲမှုကို ရပ်နိုင်စွမ်း မရှိ တော့ပေ။
- မူးယစ်ဆေးဝါးသည်သင့်ကိုဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေကြောင်းသက်သေအထောက်အထား ရှိသော်ငြားလည်း သင်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသည်။
- မူးယစ်ဆေးဖြတ်ပြီးနောက် သိသာထင်ရှားသော ဆေးစွဲသည့်လက္ခဏာများရှိသည်။ ဥပမာ။ ။ နီကိုတင်းဖြတ်ရာတွင် စိတ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်သည့်ပြဿနာများ၊ စိတ်တိုမှုနှင့် အာရုံစုစည်းရန်ခက်ခဲမှုများ ဖြစ်သည်။

(၂)မှန်သည်။ ဤသည်မှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် တိုက်ရိုက်အကျိုးဆက် တစ်ခုမျှသာဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ရောဂါ (၂၅)မျိုးခန့်၏ အကြောင်းရင်း တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု သိရှိထားကြသည်။

(၃)မှားသည်။ တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကင်ဆာဖြစ်စေသည့်ပစ္စည်း (၄၃)မျိုး အပါအဝင် ဓာတုဒြပ်ပေါင်း (၄၀၀၀)ကျော် ရောနှောပါဝင်နေသော မီးခိုးငွေ့ကို ရှူရှိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လူသန်းပေါင်း (၇၀၀) နီးပါး၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကလေးဦးရေ၏ ထက်ဝက်နီးပါး သည် ဆေးရွက်ကြီးမီးခိုးများနှင့် ညစ်ညမ်းနေသော လေကို(အထူးသဖြင့်) နေအိမ်တွင် ရှူသွင်းနေရသည်။

(၄)မှန်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ရေတိုတွင်အလှအပကို ထိခိုက်ပြီး ရေရှည်တွင် ကျန်းမာရေးအပေါ် ထိခိုက်စေသော အကျိုးဆက်များစွာရှိသည်။ ဆေးလိပ်သည်သင်၏ အပြင်ပန်းသွင်ပြင်ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအနေဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်သည်။

(၅) မှန်သည်။ ဆေးလိပ်လုပ်ငန်းသည် အကျိုးအမြတ်များ ဆက်လက်ရယူနိုင်ရန် အတွက်သုံးစွဲမှု ရပ်ဆိုင်းကြသူများနေရာတွင် ဆေးလိပ်သောက်သူလူသစ်များဖြင့် အစားထိုးရမည် ဖြစ်သည်။

(၆) မှန်သည်။ ဤစီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြော်ငြာများကို စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသော ပွဲများ၊ ခမ်းနားထည်ဝါသော လက်ရှိလူနေမှုပုံစံများ၊ ညှော့ခံစားသောက်ပွဲများတွင် ဆေးလိပ်သောက် နေပုံများနှင့် ဆက်စပ်ပြီး တင်ပြပြီး ဆေးလိပ်သောက်ရန် ဆွဲဆောင်သည်။ ဤပွဲများ ကြော်ငြာသည့်အခါ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ကို လူအများသိမြင်သွားကြသည်။

(၇) မှန်သည်။ ကမ္ဘာတွင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကလူ(၁၀)ဦးလျှင် (၁)ဦးကို သေဆုံးစေသည်။

အရက်ညာဏ်စမ်းပဟေဠိအဖြေများ

(၁) မှားသည်။ အရက်သည် ကင်ဆာကဲ့သို့သော သေစေတတ်သည့်ရောဂါများစွာကို ဖြစ်စေနိုင် သည်။ အရက်ပမာဏများစွာကို အလွန်လျင်မြန်စွာသောက်ခြင်းသည် လူကိုသေစေနိုင် သော အရက်အဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။

(၂) မှားသည်။ အရက်ကို အနားယူရန် သို့မဟုတ် စိတ်လက်ပေါ့ပါးစေရန် သောက်သည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိသော နည်းလမ်းမဟုတ်ပေ။ အရက်သောက်ခြင်းက သင့်ကို မိုက်မဲစွာ ပြုမူစေလိမ့်မည်။ မပြောသင့်သည့်စကားများကို ပြောစေလိမ့်မည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လုပ်လေ့မရှိသော အလုပ်များကို လုပ်စေလိမ့်မည် (ခိုက်ရန်ဖြစ်မှု သို့မဟုတ် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှု)။

(၃) မှားသည်။ ဒယိမ်းဒယိုင်လျှောက်သွားခြင်း၊ သတိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပျို့အန်ခြင်းများသည် ကောင်းသည့်အရာများ မဟုတ်ပါ။ အရက်သောက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်တိုးစေပြီး ခံတွင်းနံ့ဆိုးစေပါသည်။

(၄) မှားသည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် အရက်(၁)ခွက် သောက်ပြီးပါက အရက်မူးချိန်သည် (၂-၃) နာရီကြာသည်။ ကော်ဖီသောက်ခြင်း၊ ရေအေးဖြင့် ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်း အပါအဝင် အခြားမည်သည့်အရာကမျှ အရက်မူးပြေချိန်ကို (၂-၃)နာရီထက်လျော့နည်း အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါ။

(၅) မှားသည်။ မဖြစ်နိုင်ပါ။ အရက်မူးသည့်အကြောင်းအချက်များ ဒါဇင်နှင့်ချီ၍ ရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၊ သောက်သည့်အချိန်၊ လတ်တလောတွင် စားသောက်ခဲ့သည့် အရာများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားပုံ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတ်သဘောသဘာဝ၊ သင်၏ မျှော်မှန်းချက်များ နှင့် အခြားအရာများ။

(၆) မှားသည်။ အရက်သည် အရက်ဖြစ်သည်။ အရက်ကို မည်သို့ပင် သုံးစွဲစေကာမူ အရက်က သင့်ကို ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဘီယာပုလင်းငယ်(၁)လုံး သို့မဟုတ် ဝိုင်ဖန်ခွက် (၁) ခွက်သည် (၄၂) မီလီလီတာ အရက်ပုလင်းရှိ အရက်ပမာဏနှင့် တူညီသည်။

(၇) မှားသည်။ အရက်ပမာဏများများကို မြန်မြန်သောက်လျှင် အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းသင့်ကို သေစေနိုင်သည့် အရက်ပမာဏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။

(၈) မှားသည်။ အရက်သောက်ခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်များစွာအတွက်ကြီးမားသော ပြဿနာဖြစ်သည်။ အရက်သောက်သည့် ဆယ်ကျော်သက်များသည် ကျောင်းတွင် ပညာရေးအဆင့်အတန်း ပိုမိုနိမ့်ကျနိုင်သည်။ မတော်တဆဖြစ်မှုနှင့် ပြစ်မှုသားကောင်များ ဖြစ်နိုင်ချေမြင့်မားသည်။

(၉) မှားသည်။ သင်သည် မိတ်ဆွေစစ်တစ်ဦးဖြစ်လျှင် ဤသည်မှာ သင်နှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ထိုသူတို့ကိုစကားပြောပါက နားထောင်ကောင်းနားထောင်လိမ့်မည်။ အရက်သောက်ထားသူ တစ်ဦးကို ကားမောင်းခွင့် မပြုပါနှင့်။

(၁၀) မှားသည်။ သင်အရက်သောက်သည့်အခါ ကြီးမားသောအမှားအချို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အကျိုးဆက်အချို့ကို သင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများအတွက် ဘဝတစ်သက်တာလုံး ခံစားရရှိသွားနိုင်သည်။ အရက်သောက်သူတိုင်းတွင် ၎င်းတို့အပေါ် စိုးရိမ်ပြီး ၎င်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာကြသည့် မိခင်၊ ဖခင်၊ အစ်မ၊ အဒေါ်၊ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူရည်းစားများ ရှိကြသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ်အတွင်း စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့အုပ်စုအတွင်းတွင် အဖြေများကို ညှိယူနိုင်ကြပါသလား။ အဖြေမှား နေပါက အမှန်ကို စဉ်းစားမိစေရန် သဲလွန်စပေးသော မေးခွန်းများကို ဆရာကမေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် မေးခွန်းများကိုဖတ်ပြီး မိမိတို့ဖြေထားသော အဖြေများကို အုပ်စုသဘောတူ ဆုံးဖြတ်သော အဖြေဖြစ်ရန် ညှိယူကြရပါမည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ တစ်ဦးချင်းစာဖတ်ခြင်းနှင့် နီးနှောဖလှယ်ပွဲဆွေးနွေးခြင်း (၃၀-မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းကို စာသင်ခန်းသို့မလာမီ ကြိုတင်လေ့လာဖတ်ရှုခဲ့သော "ရောဂါ ကင်းဝေးကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း" အကြောင်းကို တစ်ဦးချင်းဖတ်ရှုပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ပါစေ။

- လေ့လာဖတ်ရှုခဲ့သော အကြောင်းအရာများအပေါ် သုံးသပ်ပြီး မှတ်စုရေးသားပါစေ။
- အုပ်စု ၆ စု ဖွဲ့ပါ။ အုပ်စု ၁၊ ၂၊ ၃ ကို(က)အုပ်စုများ နှင့် အုပ်စု ၄၊ ၅၊ ၆ တို့အား (ခ) အုပ်စု များဟု အမည်ပေးပါ။
- စာမြန်မြန်နှင့် သေသေသပ်သပ်ရေးနိုင်သောသူတစ်ဦးကို အုပ်စုခေါင်းဆောင်ရွေးရန် အုပ်စုတိုင်းကို ညွှန်ကြားပါ။

၂။ နီးနှောဖလှယ်ပွဲဆွေးနွေးပွဲလုပ်ငန်းအတွက် အောက်ပါမေးခွန်း(၃)ခုကို ပြင်ဆင်ပါ။

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးကို မည်သို့သက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်သနည်း။
- ကွမ်းဝါးခြင်းသည် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးကို မည်သို့သက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင် သနည်း။

- အရက်သောက်ခြင်းသည် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးကို မည်သို့သက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်သနည်း။

၃။ မေးခွန်းတစ်ခုစီကို စာရွက်(၂)ရွက်ပေါ်တွင် ရေးပါ။ အုပ်စုကြီး (က) နှင့် (ခ) တို့တွင် မတူညီသော မေးခွန်း ၃ ခု ပါဝင်သည့် မေးခွန်းအစုံ တစ်စုံစီ ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

၄။ အုပ်စုခေါင်းဆောင်များအား မေးခွန်းတစ်ရွက်စီ ပေးပါ။

၅။ မေးခွန်းဖြေရန် (၃)မိနစ်သာ အချိန်ရကြောင်း အုပ်စုများကို အသိပေးပါ။

၆။ ကျောင်းသားများအား မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးပြီး ဖြေရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၇။ အုပ်စုခေါင်းဆောင်အား ဆွေးနွေးချက်နှင့် အဖြေများကို မှတ်သားပါစေ။

၈။ (၃)မိနစ် အချိန်စေ့သည့်အခါ အုပ်စုဝင်များကို နေရာပြောင်းခိုင်းပြီး အခြားအုပ်စု၏ မေးခွန်းများကို ဖြေစေပါ။ ဥပမာ။ ။ (က)အုပ်စု မှ (၁)အဖွဲ့ဝင်များသည် (၂)သို့ လည်းကောင်း၊ (၂)အဖွဲ့ဝင်များသည် (၃)သို့လည်းကောင်း၊ (၃)အဖွဲ့ဝင်များသည် (၁) သို့လည်းကောင်း နေရာပြောင်းကြပါမည်။ ထိုနည်းတူ (ခ)အုပ်စုမှအဖွဲ့များလည်း နေရာ ပြောင်းကြပါမည်။ အုပ်စုအဖွဲ့ ခေါင်းဆောင်များသာ မူလအုပ်စုတွင် ဆက်ရှိနေမည်။

၉။ (၉) မိနစ်အကြာတွင် အုပ်စုများအားလုံး ၎င်းတို့၏ မူလနေရာ၌ ပြန်ထိုင်ကြမည်။

၁၀။ မိမိတို့နေရာသို့ ပြန်ရောက်သောအခါ အုပ်စုလိုက်တင်ပြရန်အတွက် အချက်အလက် များကို ဆွေးနွေးပြီး အနှစ်ချုပ်ပြုစုပါစေ။

၁၁။ အုပ်စုက (က) နှင့် (ခ) သည် တူညီသော ဆွေးနွေးချက်များကို ရရှိခြင်းကြောင့် ဆရာ သည် အုပ်စု သုံးခုကိုသာလျှင် တင်ပြမှုလုပ်ဆောင်ခိုင်းနိုင်သည်။ ကျန်သော အဖွဲ့ များကိုမူ နားထောင်၍ မိမိတို့ ဆွေးနွေးထားသော အချက်များကို ထပ်ပေါင်းတင်ပြရန် ဆရာက ခိုင်းနိုင်သည်။ ရွေးချယ်ခံရသော အုပ်စုခေါင်းဆောင်များအား မိမိတို့၏ စုစည်းထားသော အဖြေများကို တင်ပြကြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၂)ကို သင်ယူနေစဉ်အတွင်း အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ ကျောင်းသား များသည် ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်သော သတင်း အချက်အလက်များကို သိကြပါသလား။ အုပ်စုဝင်များသည် မိမိတို့အဖွဲ့ရရှိထားသော မေးခွန်းအဖြေများကို စိစစ်ပြီး အနှစ်ချုပ်ရာတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိကိုဖတ်ပြီး တစ်ဦးချင်း ဖြေရန်ဖြစ်သည်။ မေးထားသောမေးခွန်းများကို သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ဆွေးနွေးဖြေဆိုရန်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များမှာ ကွမ်းစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်ခြင်းကဲ့သို့ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းသည် မိမိတို့၏ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ရန်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား မူးယစ်ဆေးအကြောင်းကို အဘယ်ကြောင့် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးသင်ယူမှုနယ်ပယ်တွင် ထည့်သွင်းထားသည် ထင်ပါသနည်းဟု မေးပါ။

၃။ ဤသင်ခန်းစာမှ တတ်မြောက်သွားသော ဆရာတတ်ကျွမ်းမှုစံများသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် သင်ရိုးဝင်အကြောင်းအရာများဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပါ။ အရည်အသွေးပြည့် ဆရာများဖြစ်သွားသောအခါ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် သင်ကြားကြရမည့် မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးမှ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အရက်၊ ကွမ်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအကြောင်းကို အတူတကွ ပူးပေါင်းဆွေးနွေး သင်ယူခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၄။ ကျောင်းသား ၁ ဦး ၂ ဦး အား အရက်၊ကွမ်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း တို့၏ အကျိုးဆက်များကို နေ့စဉ်ဘဝတွင်တွေ့ရသော ဥပမာများနှင့် ရှင်းပြပါစေ။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် လုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ ညာဏ်စမ်း ပဟေဠိဖြေဆိုချိန်တွင် ကျောင်းသားများထဲမှ ထက်မြက်သော သူများကို အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းဦးဆောင်ရန် တာဝန်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့တာဝန်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုအားနည်းသူများသည် ရွယ်တူအဖော်များထံမှ သင်ယူရန်အခွင့်အလမ်း ရသွားစေသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အချို့သော မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုအားနည်းသူ ကျောင်းသားများသည် အရက်၊ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော ၎င်းတို့၏ အသိပညာကို မျှဝေပေးခွင့် မရလိုက်ပါက ၎င်းတို့အား အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး စောင့်ပေးပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ အပိုင်းများခွဲ၍ သင်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ အပိုင်းများခွဲ၍ သင်ယူခြင်းဆိုသည်မှာ ပေးလိုသော သတင်းအချက် အလက်၊ အကြောင်းအရာကို ကျောင်းသားများ သင်ယူနိုင်လောက်အောင် စိတ်ပိုင်းထားသော အပိုင်းများအလိုက် သင်ယူစေခြင်းဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၂။ အစားအစာများအကြောင်း သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ ဒုတိယတန်း ကလေးများအား လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ရသည့် မည်သည့် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းကို ပေးသနည်း။

အဖြေ အစားအစာများအကြောင်း သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်၍ ဒုတိယတန်း ကလေးများအား "အဘယ်ကြောင့် အစားအစာစုံအောင်စားခြင်းသည် အရေးကြီးသနည်း"၊ "မိမိတို့ဒေသမှလာသော အစားအစာများကို ပြောပြပါ" သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများသည် လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ရသည့် လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၃။ မည်သည့်အတန်းမှ ကလေးများသည် မိသားစုအတွက် အစာအုပ်စုမျှတစွာ ပါဝင်သော ထမင်းပွဲကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသနည်း။

အဖြေ ပဉ္စမတန်းအရွယ် ကျောင်းသားများသည် မိသားစုအတွက် အစာအုပ်စုမျှတစွာ ပါဝင်သော ထမင်းပွဲကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်း ၄။ ဘီယာသောက်ခြင်းသည် ဝီစကီသောက်ခြင်းလောက် အန္တရာယ်မများပါဟု ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အဖြေ	အရက်သည် အရက်ဖြစ်သည်။အရက်ကို မည်သို့ပင် သုံးစွဲစေကာမူ အရက်က ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဘီယာပုလင်းငယ် (၁)လုံး (သို့) ဝိုင်ဖန်ခွက် (၁)ခွက်သည် (၄၂)မီလီလီတာ အရက်ပုလင်းရှိ အရက်ပမာဏနှင့် တူညီသည်။
မေးခွန်း ၅။	အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို ကွမ်းဝါးရန် ပေးပါက/ ပြောလာပါက သင်မည်သို့ တုံ့ပြန်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
အဖြေ	ငြင်းပါမည်။ ကွမ်းဝါးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ပါးစပ်ကင်ဆာ၊ ပါးစောင်ကင်ဆာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ (ကြောင်းကျိုးခိုင်လုံသောအဖြေများကို လက်ခံနိုင်ပါသည်။)

၃.၂။ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးအကြောင်း အသုံးချခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် သင်ကြားခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘာထားများသာမက ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် သက်တူရွယ်တူများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ရပ်ရွာလူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆက်လက်၍ ပြောင်းလဲသွားမည့် အပြုအမူများကိုပါ အလေးပေး သင်ကြားခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းသားများအနေနှင့် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးအကြောင်း သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားပြီးချိန်၌ မိမိတို့၏ သင်ယူမှုကို ပြန်လည်အသုံးချပြီး၊ ထိုအသုံးချမှုအပေါ် ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိတို့၏ အပြုအမူများသည် မိမိတို့၏ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးတိုးတက်လာစေခြင်းရှိ မရှိကိုလည်း သုံးသပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

၃.၂.၁။ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် အဆင့် (၄) ဆင့်

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- မူလတန်းအဆင့် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်ရှိ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ အဆင့် (၄) ဆင့်သည် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။
- ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာသင်ပြမှုပုံစံ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထား ပုံကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာတစ်ခု သင်ကြားပုံကို သရုပ်ပြတတ်မည်။

သင်ယူရရှိသွားသောတတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကိုနားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာ နှင့် ကလေးများ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိ ကြောင်း ပြသည်။

(ခ) (၁.၂) သင်ကြား၊ သင်ယူမှုတွင်ပညာရေးဆိုင်ရာနည်းပညာများနှင့် နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုသင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။

(ခ) (၁.၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်၊ အတွေ့အကြုံနှင့်ကိုက်ညီသော သင်ပြမှုပုံစံကောင်းကို ရေးဆွဲပြင်ဆင်နိုင်ကြောင်းပြသည်။
(ခ) (၃.၁) ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး ထိရောက်မှုရှိသော သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။
(ခ) (၃.၂) ကျောင်းသားများ၏အပြုအမူများကို စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းဗျူဟာများသုံးနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသည်။
(ဃ) (၁.၁)မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု အပေါ် ယင်းတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပုံမှန်ထင်ဟပ်စဉ်းစားသုံးသပ်သည်။
(ဃ) (၂.၁)အခြားဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်ကြားရေး အတတ် ပညာဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအခွင့်အလမ်းများအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို တိုးတက်စေသည်။

အချိန်

မိနစ် ၅၀ ကြာ စာသင်ချိန် နှစ်ချိန်

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

ဖြတ်ဆက်သင်ယူနည်း အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း၊ အတန်းဆွေးနွေးခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

ပထမတန်းနှင့် ဒုတိယတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်၏ ကျောင်းသား ကိုင်စာအုပ်နှင့် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားရန်အတွက် သင်ကြားရေးပစ္စည်းများ (အချင်းချင်းကြည့်ရှုလေ့လာစစ်ဆေးရန် စာရင်းများ)။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

မူလတန်း (ပထမတန်းနှင့် ဒုတိယတန်း) ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသား ကိုင်စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်၊ လုပ်ငန်းပေးစာရွက်ဇယားကွက်များ (အချင်းချင်း ကြည့်ရှုလေ့လာ စစ်ဆေးသည့် စာရင်း)

စာသင်ချိန် (၁)

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ သင်ခန်းစာကိုအစပျိုးခြင်းနှင့် ဖြတ်ဆက်သင်ယူနည်း (၂၅မိနစ်)

၁။ စာသင်ချိန် နှစ်ချိန်စာတွင် ပြုလုပ်မည့် လုပ်ငန်းများကို ခြုံငုံပြောပြခြင်း။

၂။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး သင်ကြားရခြင်းရည်ရွယ်ချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။

၃။ ကျောင်းသားများအား (၈) ဦးပါသောအုပ်စုများဖွဲ့ပေးပါ။

၄။ ယင်းအုပ်စုမှာ အိမ်ရှင် (မူလ)အုပ်စုဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

၅။ အုပ်စုအသစ်ပြန်ဖွဲ့ရန် အုပ်စုသစ်များကို ၁-၂-၃-၄ ၊ ၁-၂-၃-၄ ဟု နံပါတ်များ ပေးပါ။ အုပ်စုတိုင်းမှ ၁ များ ၊ ၂ များ ၊ ၃ များ၊ ၄ များ ကို စုစေပြီး ကျွမ်းကျင်အုပ်စုဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုတစ်စုမှ ကျွမ်းကျင်သူ (၂)ဦးစီ ရှိပါမည်။

၆။ အုပ်စုအသစ် ၄ စုကို ကျွမ်းကျင်အုပ်စုများဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။

၇။ ကျွမ်းကျင်အုပ်စုများအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်မှ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ပါ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်အဆင့် (၄)ဆင့်ကို ရှာရန်ပြောပါ။
ကျွမ်းကျင်အုပ်စုများအား အောက်ပါအတိုင်း တာဝန်ပေးပါ။
အုပ်စု ၁ အား သတိပြုမိခြင်းအဆင့်ကိုဖတ်ပြီးဆွေးနွေးရန်
အုပ်စု ၂ အား စဉ်းစားခြင်းအဆင့်ကိုဖတ်ပြီးဆွေးနွေးရန်
အုပ်စု ၃ အား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းအဆင့်ကိုဖတ်ပြီးဆွေးနွေးရန်
အုပ်စု ၄ အား အသုံးချခြင်းအဆင့် ကိုဖတ်ပြီးဆွေးနွေးရန်

၈။ ကျွမ်းကျင်အုပ်စုများအားမိမိတို့၏ အိမ်ရှင် (မူလ)အုပ်စုများသို့ပြန်သွားကြပါစေ။

၉။ ကျွမ်းကျင်သူများက မိမိတို့လေ့လာခဲ့သော အပိုင်းများကို အချင်းချင်း မျှဝေကြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁) ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ကျွမ်းကျင်အဖွဲ့တွင် မိမိတို့သင်ယူခဲ့သည်များကို ပြန်လည်မျှဝေနိုင်ကြပါသလား။ အုပ်စုဝင်များ မျှဝေသောအခါ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။ မရှင်းလင်းပါက မေးခွန်းများမေးကြရန် အုပ်စုများကို အားပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် အကြောင်းအရာကို ကျွမ်းကျင်အုပ်စုတွင် ဖတ်၊ ဆွေးနွေး ပြီး အိမ်ရှင် (မူလ) အုပ်စုတွင် မျှဝေကြရန်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့အုပ်စုဝင်မှ မျှဝေသည်များကို မရှင်းလင်းပါက မေးခွန်းများ မေးကြရပါမည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အတန်းဆွေးနွေးခြင်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ အတန်းဆွေးနွေးပွဲဖွင့်ရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု မေးပါ။
- သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်အဆင့် (၁)ကဘာလဲ။ ကိုယ်ပိုင်စကားအသုံးအနှုန်းနဲ့ ရှင်းပြပါ။
- ဒီအဆင့်ရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်ကဘာလဲ။ ကိုယ်ပိုင်စကားအသုံးအနှုန်းနဲ့ ရှင်းပြပါ။
- ကျောင်းသားတွေစဉ်းစားအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်သလဲ။
- ကျောင်းသားတွေဟာ သင်ခန်းစာကို နားလည်မှု ရှိ၊ မရှိ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။
- ကျောင်းသားတွေဟာ သင်ခန်းစာကို နားလည်မှု ရှိ၊ မရှိ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ

၂။ ကျောင်းသားများအား အမည်ခေါ်ပြီးမေးပါ။

၃။ ကျန်သောကျောင်းသားများအား ထိုအဖြေအပေါ် မိမိတို့၏စိတ်ကူး၊ ထင်မြင်ချက်များပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်းဖြင့် အတန်းဆွေးနွေးပွဲ အသွင်ဖြစ်အောင် ဆရာက ဦးဆောင်သွားပါ။

၄။ ဆွေးနွေးချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၂)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ၏ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် အဆင့်(၄) ဆင့်ကို ဆွေးနွေး နိုင်ကြပါသလား။ ကျောင်းသားများအား အတန်းတွင်း ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ရန် အားပေး၍ ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးကြရပါမည်။ အခြားသူများ ဆွေးနွေးနေစဉ် သေချာစွာနားထောင်ပြီးအတန်းဆွေးနွေးပွဲအသက်ဝင်လာစေရန် ဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးနိုင်ကြရပါမည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ အိမ်စာလုပ်ငန်းပေးခြင်း (၁၀မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသား (၄) ဦးစီပါသောအုပ်စုများဖွဲ့ပါ။

၂။ အုပ်စုများအားမူလတန်း ဆရာလမ်းညွှန်တွင်ပါသော အောက်ပါသင်ခန်းစာတစ်ခုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာရန် ဖြစ်သည်။

ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာရမည့် သင်ခန်းစာများ

- ပထမတန်း အခန်းငယ် (၁) သင်ခန်းစာ ၁.၃။ စုံအောင်စားမှခွန်အားရ၊ စာသင်ချိန် ၃
- ပထမတန်း အခန်းငယ် (၁) သင်ခန်းစာ ၁.၅။ ဘာကြောင့် ဝမ်းလျှောသလဲ၊ စာသင်ချိန် ၁
- ဒုတိယတန်း အခန်းငယ် (၁) သင်ခန်းစာ ၁.၂။ သွားကိုဂရုစိုက်ပါ၊ စာသင်ချိန် ၂
- ဒုတိယတန်း အခန်းငယ်(၁) သင်ခန်းစာ ၁.၆ ဆေးဝါးသုံးမှုဂရုပြု၊ စာသင်ချိန် ၂

၃။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ အိမ်စာလုပ်ငန်းတွင် အောက်ပါအချက်များနှင့် ညီညွတ်မှု ရှိ မရှိကို ဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

- ဤသင်ခန်းစာမှ ကျောင်းသားများ ရရှိသွားနိုင်သည့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရေး အလေ့အကျင့်များ
- ဤသင်ခန်းစာတွင် အသုံးပြုထားသော သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် အဆင့်
- ဤသင်ခန်းစာမှ ကျောင်းသားများ ရရှိသွားနိုင်သည့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှု (၉)ခု

၄။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ အိမ်စာလုပ်ငန်းတွင် အောက်ပါအချက်များနှင့် ညီညွတ်မှု ရှိ မရှိကို ဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။

- လေ့လာကြည့်ရမည့် အချက်သုံးချက်ကို ပြင်ဆင်ရန် ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။။
- ဤအချက်များကို နောက်လာမည့်သင်ခန်းစာတွင်သုံးမည်။
- ဤအိမ်စာလုပ်ငန်းသည် နောင်လာမည့် သင်ခန်းစာအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား ပြောပြပါ။ဖြစ်သည်။
- အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားရန် လိုအပ်သော သင်ကြားသင်ယူမှု ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်၏ သင်ခန်းစာ ၃.၂.၁။ ပါ 'ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေး နယ်ပယ်ခွဲများ'ကို ဖတ်ထားရန် ကျောင်းသားများအား ပြောပါ။
- သရုပ်ပြသင်ကြားမည့်သူကို မဲနှိုက်ရွေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် လူတိုင်း ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားပြီး ပြင်ဆင်လာရန် အသိပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှု လုပ်ငန်း(၃)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် အိမ်စာလုပ်ငန်းကို နားလည်ကြပါသလား။ နားမလည်ကြပါက ရှင်းလင်းစွာ သိသွားစေရန် မေးခွန်းများမေးနိုင်ကြောင်း ဖိတ်ခေါ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ညွှန်ကြားချက်များကို သေချာစွာ နားထောင်ကြရပါမည်။ ဆရာ၏ သတိပေးချက်များကို မှတ်သားပြီး အုပ်စုငယ်ဖွဲ့စမ်းသပ်သင်ကြားရန် ပြင်ဆင်ကြရပါမည်။

စာသင်ချိန် (၂)

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၄။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း (၄၅မိနစ်)

၁။ အုပ်စုများအား အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားရန် မဲနှိုက်ကြပါစေ။ သရုပ်ပြသင်ကြားမည့်သူ နှစ်ဦးရွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ မဲကျသော အုပ်စုသည် မည်သူသင်ရမည်ကို တစ်ဖန်ထပ်၍မဲနှိုက်ရပါမည်။

၃။ ပထမ မဲကျသည့် သရုပ်ပြသင်ကြားသူသည် (၁၅ မိနစ်) သင်ကြားပါမည်။

၄။ သရုပ်ပြ သင်ကြားသူ သင်နေစဉ် အခြားအဖွဲ့များက မူလတန်း ကျောင်းသားများအဖြစ် သရုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ သရုပ်ပြသူ၏ အုပ်စုဝင်များက ကြည့်ရှုလေ့လာသူများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို ယူရပါမည်။

၅။ မူလတန်း ကျောင်းသားများအဖြစ် သရုပ်ဆောင်သူများကို မူလတန်း ကျောင်းသားများကဲ့သို့ စဉ်းစားပြီး၊ ခံစားနားလည်ကြရန် သတိပေးပါ။

၆။ ကြည့်ရှုလေ့လာသူများက ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး တွေ့မြင်ရသော အချက်များကို ကျောင်းသား ကိုင် စာအုပ်တွင်ပါသော ကြည့်ရှုလေ့လာသည့်ပုံစံတွင် ဖြည့်ကြရပါမည်။

၇။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းပြီးသောအခါ သရုပ်ပြသင်ကြားသူက ၎င်း၏ သင်ကြားမှုကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်၍ ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ခံစားမှုများ၊ ကောင်းမွန်သော အကြောင်းအရာများနှင့် တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အကြောင်းအရာများ စသည်တို့ကို အချက်များကို မျှဝေပါမည်။

၈။ ကြည့်ရှုလေ့လာသူများက အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို လေ့လာကြည့်ရှုသော အချက်များအရ သုံးသပ်ပြီးတွေ့ရှိချက်များကို အတန်းသို့ မျှဝေပါမည်။

၉။ ဒုတိယအုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါမည်။ ပထမ အုပ်စု ငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း အစီအစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါမည်။

၁၀။ ဒုတိယအုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း ပြီးနောက် ဆွေးနွေးမှုများအပေါ် မူတည်၍ အခန်း ၁ ပါ ဘ၀တွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်အား မည်သို့ သင်ကြားမည်နှင့် ပတ်သက်၍ အနှစ်ချုပ် ဖော်ပြပါ။ သရုပ်ပြ သင်ကြားသူများအားလည်း ပိုမို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေမည့် အရေးကြီးသော အချက်များနှင့် အပြုသဘော သုံးသပ်ချက်များကို ပေးပြီး အားပေးပါ။

အုပ်စုငယ်ဖွဲ့စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းအတွက် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်နမူနာ

လုပ်ငန်းများ	အချိန်	သင်ကြားသင်ယူမှု ပစ္စည်းများ
နိဒါန်း • အုပ်စုငယ်ဖွဲ့စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း	၃မိနစ်	
လုပ်ငန်း ၁။ • ပထမအဖွဲ့အုပ်စုငယ်ဖွဲ့စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းနှင့် လေ့လာကြည့်ရှုသောအချက်များကိုရေးမှတ်ခြင်း	၁၅ မိနစ်	ပထမတန်းနှင့် ဒုတိယတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန် လေ့လာ ကြည့်ရှုရန် အချက်များ ပါသော ပုံစံ
• သရုပ်ပြသူ၏ ထင်ဟပ်သုံးသပ်ချက်နှင့် လေ့လာကြည့်ရှုသူများ၏တွေ့ရှိချက်များ မျှဝေခြင်း	၄ မိနစ်	
လုပ်ငန်း ၂။ • ဒုတိယအဖွဲ့အုပ်စုငယ်ဖွဲ့စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းနှင့် လေ့လာကြည့်ရှုသော အချက်များကို ရေးမှတ်ခြင်း	၁၅ မိနစ်	
• သရုပ်ပြသူ၏ ထင်ဟပ်သုံးသပ်ချက်နှင့် လေ့လာကြည့်ရှုသူများ၏တွေ့ရှိချက်များမျှဝေခြင်း	၄ မိနစ်	
နိဂုံး • အရေးကြီးသောအချက်များနှင့် အပြုသဘောသုံးသပ်ချက်	၃ မိနစ်	

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၄)ကို လုပ်ဆောင်နေစဉ် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါသလား။ ဆရာက အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို လေ့လာကြည့်ရှု၍ လိုအပ်သည့်အကူအညီများကို ပေးရမည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍများကို တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။ အပြုသဘော သုံးသပ်ချက် ပေးနိုင်ကြရပါမည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ အဆင့် ၄ဆင့်သည် မူလတန်းအဆင့် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးသည်ကို ရှင်းပြမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပုံကို ဖော်ပြနိုင်ပြီး ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာတစ်ခုသင်ကြားပုံကို သရုပ်ပြနိုင်ရန် ဖြစ်ကြောင်းသတိပေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား မူလတန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်၏ အဆင့် (၄)ဆင့်ကို မေးပါ။

၃။ ဤသင်ခန်းစာမှ ရရှိသွားသော ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာများ၊ သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ခြင်း၊ သင်နည်းများကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့သည် ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ် သင်ခန်းစာများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာကြခြင်း၊ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းအားဖြင့် အရည်အသွေးပြည့်မီသော ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြကြောင်း ပြောပါ။

၄။ ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်နှင့် ပတ်သက်၍ မူလတန်း ကျောင်းသားများ သတိပြုမိရန် လိုအပ်သော နေ့စဉ်ဘဝ ပြဿနာများကို ကျောင်းသား တစ်ဦးနှစ်ဦးအား ဥပမာနှင့်တကွ ပြောပြစေပါ။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရန် လုပ်ငန်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ ဖြတ်ဆက်သင်ယူမှုလုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ် အချင်းချင်းသင်ပြခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ စာဖတ်အားကောင်းသော ကျောင်းသားများက အားနည်းသူများကို အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း လုပ်ငန်းတွင် ကူညီသွားနိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အချို့သော အားနည်းသူ ကျောင်းသားများအား ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ပါလာစေရန် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန်အားပေးပါ။ သင်ယူမှုလျင်မြန်သော ကျောင်းသားများမှ အဖြေများအပေါ် တွင် ပိုမိုပြည့်စုံအောင် ထောက်ပံ့ဆွေးနွေးကြပါလိမ့်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ အိမ်စာပေးခြင်းဖြစ်သောကြောင့် အားနည်းသူ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ လေ့လာသောနှုန်းဖြင့် ပြင်ဆင်ရန် အချိန်ရကြပါလိမ့်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၄။ သင်ပြမှု တိုးတက်လာကြစေရန် အပြုသဘော သုံးသပ်ချက်ပေးရန် ယုံကြည်မှုရှိသူများအား အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို လေ့လာကြည့်ရှုစေပြီး သုံးသပ်ပေးရန် တာဝန်ပေးနိုင်ပါသည်။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ မူလတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် အဆင့်လေးဆင့်ကို ဖော်ပြပါ။

အဖြေ မူလတန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် အဆင့် လေးဆင့်မှာ သတိပြုမိခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် အသုံးချခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

မေးခွန်း ၂။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သတိထားဖွယ် နယ်ပယ်ခွဲကို အဘယ်ကြောင့် တတိယတန်းမှစ၍ သင်ကြားပေးပါသနည်း။

အဖြေ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြောင်းလဲလာစပြုနေသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို တန်ဖိုးထားတတ်ရန်၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးရန်၊ ခံစားမှုဖြစ်လွယ်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အခြားသူများ ထိကိုင်ခွင့် မပြုရန်နှင့် သတိထားထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၃။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်ကို မည်သို့သင်ကြားပေးသင့်ပါသနည်း။

အဖြေ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်ကို သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ် အဆင့်လေးဆင့်နှင့် သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သောအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှုသဘောထားများနှင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှု (၉)ခုကို ရရှိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ ပေါက်မြောက်စေရန် ကျောင်းသားများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၊ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနယ်ပယ်၏ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် သင်ကြားပေးရာတွင် ကလေးများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့် ကိုက်ညီရန် လိုအပ်သည်။

- ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးကို ရရှိစေရန် လူငယ်များသည် ၎င်းတို့အား အန္တရာယ် ဖြစ်စေပြီး စွဲလမ်းစေတတ်သော မူးယစ်ဆေးအလွဲသုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားကြရပါမည်။ မူးယစ်ဆေးများသည် ပညာရေး၊ ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရေး၊ စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရေးနှင့် လူမှုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးတို့အပေါ် မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။

- သင်ကြားသင်ယူမှုအဆင့် လေးဆင့် - သတိပြုမိခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း၊ နားလည် သဘောပေါက်ခြင်း၊ အသုံးချခြင်းတို့သည် မူလတန်းကျောင်းသားများအား အပြုအမူနှင့် အလေ့အထကောင်းများကို ပေးသည့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှုများနှင့် လေ့ကျင့်မှုများကို ရရှိစေသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းသည် အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် ကွမ်းစားခြင်းကဲ့သို့သော မူးယစ်ဆေး အလွဲသုံးခြင်း အကြောင်း ရှင်းပြထားသည်။ ဆေးဝါးနှင့် ဆေးဝါးအလွဲသုံးခြင်းကို သင်မည်သို့ နားလည်ပါသနည်း။ ဖော်ပြပါမူးယစ်ဆေးသုံးမျိုးနှင့် ဆေးသုံးခြင်းအကျိုးဆက်များကို သင်တို့၏ မူလတန်း ကျောင်းသား များအား ရှင်းပြနိုင်ပါသလား။ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သော သတင်းအချက် အလက်နှင့် မှားသောအယူအဆများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်တွင် အသိပညာပြည့်ဝနေပြီဟု ထင်ပါသလား။

ရောဂါကင်းဝေး ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများသည် ကလေးများ၏ နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် လွန်စွာနီးစပ်သည်။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်တို့၏ ကလေးများ နေ့စဉ်ဘဝတွင် သတိပြုမိရန် လိုအပ်သော ပြဿနာများကို ဥပမာပေး၍ ရှင်းပြပါ။ မူလတန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်တွင် သင်ကြားသင်ယူမှုအဆင့် လေးဆင့်ရှိသည်။ ထိုအဆင့်များကို ပြောပြနိုင်ပါသလား။ သင်ကြားသင်ယူမှုအဆင့် လေးဆင့်ကို သင်နေစဉ် မူလတန်းကျောင်းသား များသည် ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေး သင်ခန်းစာများမှ မည်သည်တို့ကို တတ်ကျွမ်းသွားမည်ထင်ပါသနည်း။

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သင်ခန်းစာ ပြင်ဆင်သည့်အခါတွင် ဖန်တီးပေးထားသည့် အခြေအနေ တစ်ရပ်ကို မူလတန်းကျောင်းသားများ သိရှိစေရန် မည်သို့ ပြင်ဆင်မည်နည်း။ ကျောင်းသားများ စဉ်းစားပြီး နားလည်ကြစေရန် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။ ရောဂါကင်းဝေးကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ယူရရှိထားသည်များကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်ရန် သင်တို့၏ ကျောင်းသားများ အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု ထင်ပါသလား။ သင်ကြားသင်ယူမှုအဆင့် လေးဆင့်တွင် မည်သည့် အဆင့်သည် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။

အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း ပြုလုပ်သောအခါ ကျောင်းသားများသည် မည်သည့်အချက်ကို အဓိကထား၍ ကြည့်ရှုပါသနည်း။ သရုပ်ပြသင်ကြားသူအား အပြုသဘောဆောင်သော သုံးသပ်ချက် ပေးနိုင်ခဲ့သည်ဟု ထင်ပါသလား။ အပြုသဘောဆောင်သော သုံးသပ်ချက်သည် သရုပ်ပြသင်ကြားသူအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ဟုထင်ပါသနည်း။

နောင်တွင် မူလတန်းကလေးများအား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရာတွင် ဤအခန်းမှ အကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသားများ မည်သို့ အသုံးချနိုင်ပါသနည်း။ ကျောင်းသားများအား မည်မျှလောက် အကူအညီ ဖြစ်စေပါသနည်း။ ဤအခန်းတွင် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်နှင့် အခြားဘာသာရပ်များ ချိတ်ဆက်နေသော အသိသညာ (concepts) များရှိနေသည်ဟုထင်ပါသလား။ ထိုချိတ်ဆက်နေသော အသိသညာများကား အဘယ်တို့နည်း။ ဤအခန်းကို သင်ယူရခြင်းဖြင့် မည်သည့် ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံများ တတ်မြောက်သွားပါသနည်း။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၃.၁။

Cherry, K. (2019). How the Chunking Technique Can Help Improve Your Memory. Retrieved from Dot Dash website: https://www.verywellmind.com/chunking-how-can-this-technique-improve-your-memory-2794969

Cherry, K. (2019). The 4 Stages of Cognitive Development. Retrieved from Dot Dash website: https://www.verywellmind.com/piagets-stages-of-cognitive-development-2795457

Lumen. (n.d.). Cognitive Development: The Theory of Jean Piaget. Retrieved from https://courses.\lumenlearning.com/educationalpsychology/chapter/cognitive-development-the-theory-of-jean-piaget/

၃.၂။

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Teacher Guide, Grade 6.* Unpublished manuscript.

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Teacher Guide, Grade 7.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Four stages of learning in the new primary life skills lessons.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Personal well-being strand micro teaching lessons.* Unpublished manuscript.

ခက်ဆစ်အဘိဓာန်

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
Abstain	(မူးယစ်ဆေးကို)လုံးဝမသုံးဘဲရှောင်ရန်
Addiction	စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသည့် အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း သို့မဟုတ် အခြား မူးယစ်ဆေးအပေါ် ခန္ဓာကိုယ်ရောစိတ်ပါ မှီခိုခြင်း
Balanced	အမျိုးအမည်များကို မျှတစွာ ပါဝင်အောင်စီမံထားသော
Chunking	အပိုင်းများခွဲ၍ သင်ယူခြင်း (သတင်းအချက်အလက်တစ်ခုချင်းကို သင်ယူပြီးမှ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အကြောင်းအရာဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သင်ယူသောဖြစ်စဉ်)
Cognition	စိတ်အလုပ်လုပ်ပုံကို လေ့လာခြင်း (ဉာဏ်ရည်နှင့်ဆိုင်သော)
Communication	အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း
Coping with stress and emotions	စိတ်ဖိစီးမှုကဲ့သို့ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း
Creative thinking	တီထွင်ဖန်တီးခြင်း
Decision-making	ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသော စွမ်းရည်
Diet	ကျွန်ုပ်တို့ စားသောက်သည့် အစာရေစာများ
Drugs	ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသောအရာများ
Drug abuse	ဆေးအလွဲသုံးခြင်း
Emotional intelligence	အခြားသူများအကြောင်း ခံစားသိရှိခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ခံစားသိရှိသော အကောင်းမြင်သဘောထားရှိသည့် ဉာဏ်ရည်များကို ပေါင်းစပ်ပြီး ခေါ်ဆိုသော စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်သောဉာဏ်ရည်
Empathy	အခြားသူကို ကိုယ်ချင်းစာခံစားပြီး အခြေအနေနှင့် သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်သော တတ်ကျွမ်းမှု

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
Interpersonal relationships	အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းသော တတ်ကျွမ်းမှု၊ အခြားသူများ အကြောင်းခံစားသိရှိခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ခံစားသိရှိသော ဉာဏ်ရည်များ ကို ပေါင်းစပ်ပြီး ခေါ်ဆိုသော စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော ဉာဏ်ရည်
Life skills	လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ လူသားတစ်ဦးနေဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး ပျော်ရွှင် ကျန်းမာသောဘဝကို ဦးဆောင် နိုင်စေသည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ
Living in harmony with nature	သဘာဝဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ရေရှည်တည် တံ့အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းစသော သဘာဝ ဝန်းကျင်၏ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် သဟဇာတဖြစ်အောင် နေထိုင်ခြင်း
Multistep	အဆင့်များစွာပါသော သို့မဟုတ် အဆင့်အမျိုးမျိုး၊ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုး နှင့် ဖြေရှင်းရသော
Nutrition	ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားရန်နှင့် ပြုပြင်ပေးရန်လိုအပ်သော အာဟာရ
Personal health	မျှတသောအစားအစာကို စားခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း များ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါများကင်းရှင်းပြီး ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသော ကျန်းမာရေးကို ခံစားခြင်း
Physical dependence	မူးယစ်ဆေးမသုံးရပါက ခန္ဓာကိုယ်နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်လာပြီး ဆေးသုံးမှ နေသာထိုင်သာရှိသောအခြေနေ (ဆေးစွဲခြင်း)
Psychosocial skills	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှုကိုးခု ဖြစ်သော- ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ကြံဆတတ်ခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန် တတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် သိရှိနားလည်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာ တရားထားတတ် ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်းတို့ကို စုပေါင်းခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။
Problem solving	ပြဿနာကို နည်းမျိုးစုံဖြင့် တီထွင်ကြံဆပြီးဖြေရှင်းခြင်း
Psychological dependence	မူးယစ်ဆေးမသုံးရပါက စိတ်ထဲတွင်နေမကောင်း ထိုင်မသာ ဖြစ်လာပြီး ဆေးသုံးမှ နေသာထိုင်သာရှိသော အခြေနေ (ဆေးစွဲခြင်း)

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
Self-awareness	မိမိကိုယ်ကို သတိပြုမိခြင်း မိမိ၏ခံစားချက် သိခြင်းဖြစ်ပြီး အကောင်း မြင်သဘောထားရှိသည့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု ဉာဏ်ရည်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။
Soft skills	ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ တတ်ကျွမ်းမှုကိုးခုကို ပေါင်းစပ် ခေါ်ဝေါ်သည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု
Substance abuse	စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သော တရားမဝင်ဆေးများကို အလွဲသုံးခြင်း

ကျမ်းကိုးစာရင်း

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Teacher Guide, Grade 6.* Unpublished manuscript.

Basic Education Curriculum Textbook Committee. (2010). *Life Skills Teacher Guide, Grade 7.* Unpublished manuscript.

Cherry, K. (2019, March 30). *How the chunking technique can help improve your memory.* https://www.verywellmind.com/

Cherry, K. (2019). *The 4 stages of cognitive development: Background and key concepts of Piaget's theory.* Retrieved from https://www.verywellmind.com/

Eggen, P., & Kauchak, D. (2006). *Strategies and models for teachers: Teaching content and thinking skills* (5th ed.). Boston, MA: Pearson Education.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Features of the new primary Life Skills curriculum lesson plans.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Four stages of learning in the new primary Life skills lessons.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Introduction of the primary life skills course lessons.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Linkages between primary Life Skills and other subjects.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Living in harmony with nature strand lesson plans.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Primary Life Skills curriculum outline, scope and sequencing.* of Contents.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Primary Life Skills: Domain 2, Lesson 5: Linkages.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Primary Life Skills overall objectives.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Personal well-being strand micro teaching lessons.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Personal well-being strand of the new primary Life Skills curriculum lesson plans.* Unpublished manuscript.

Japan International Cooperation Agency. (n.d.). *Psychosocial skills strand of the new primary Life Skills curriculum lesson plans.* Unpublished manuscript.

Kriedel, C. (Ed.). (2010). *Encyclopaedia of curriculum studies.* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Lumen. (n.d.). *Cognitive development: The theory of Jean Piaget.* Retrieved from https://courses.lumenlearning.com/educationalpsychology/unit/cognitive-development-the-theory-of-jean-piaget/

Plan International. (2010). *Child-centred DRR toolkit.* Retrieved from https://plan-international.org/

The Inter-Agency Network for Education in Emergencies. (2018). *Psychosocial support facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning.* New York, NY: The Inter-Agency Network for Education in Emergencies

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation. (2015). *Global citizenship education: Topics and learning objectives.* Paris, France: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation. (n.d.). *Myanmar (STEM) project: Education College curriculum framework for 4- year degree draft (2018).* Unpublished manuscript.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation-International Bureau of Education. (2013). *Glossary of curriculum terminology.* Geneva, Switzerland: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation-International Bureau of Education.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation-International Bureau of Education. (2019). *Interdisciplinary approach.* Retrieved from http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology/i/interdisciplinary-approach

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation-International Bureau of Education. (2017). *School safety manual: Tools for teachers.* Addis Ababa, Ethiopia: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation-International Bureau of Education.

World Health Organization. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools.* Geneva, Switzerland: World Health Organization.

မှတ်စုများ

မှတ်စုများ

မှတ်စုများ

ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန