ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ပထမနှစ်၊ ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်

EDU1209

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် သင်ပြနည်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများ - ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်

နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် 'အမျိုးသားပညာရေးမဟာဗျူဟာ စီမံကိန်း' (NESP) ၂၀၁၆-၂၀၂၁ တွင် ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်အကြို ဆရာအတတ်သင် ပညာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်အညီ လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ရေးဆွဲပြုစုခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်၊ သင်ရိုးမာတိကာများ၊ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များနှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် လိုက် လျောညီထွေမှု ရှိစေရန်နှင့် ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းသားများအား မြန်မာနိုင်ငံ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း စာသင်ခန်းများတွင် ထိရောက်စွာသင်ကြားနိုင်ရန် လိုအပ်သော တတ်ကျွမ်း မှုများ တတ်မြောက်သွားစေရန် စီစဉ်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ဆရာတစ်ဦး အနေဖြင့် သိသင့်သည်များ၊ စာသင်ခန်းအတွင်း၌ လုပ်ဆောင်ရမည်များနှင့်ပတ်သက်၍ မျှော်မှန်း ထားသည်များကို ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (Teacher Competency Standards Framework – TCSF) အပေါ် အခြေခံ၍ ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ခရုပတ်ပုံသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ချဉ်းကပ်နည်း (Spiral Curriculum Approach) ဖြင့်ပြုစုထားပြီး ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့သိထားပြီးသော အယူအဆ သဘောတရားများကို လေးနှစ်တာကာလအတွင်း၌ အပြန်ပြန် အလှန်လှန်လေ့လာကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြန်လှန်လေ့လာခြင်းဖြင့် ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုများ ပိုမိုနက်ရှိုင်း ကျယ်ပြန့်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လာစေရန် လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးကို အပိုင်း ၂ ခုဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ ပထမအပိုင်း cycle 1 (ပထမနှစ် နှင့် ဒုတိယနှစ်) တွင် သင်ယူထားသည့် အယူအဆ သဘောတရားများအား ဒုတိယအပိုင်း cycle 2 (တတိယနှစ် နှင့် စတုတ္ထနှစ်) တွင် ပို၍နက်ရှိုင်းစွာ ပြန်လည်ထပ်ကျော့သွားမည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့သင်ယူခဲ့ပြီးသော အယူအဆ

သဘောတရားများကို ပြန်လည်လေ့လာနိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ကိုင် စမ်းသပ်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ခန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်များကို မိမိတို့အတန်းဖော်များနှင့် ပြန်လည်ဝေမျှပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ မိမိတို့၏ သင်ကြားရေးကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးမျိုးအနက်မှ အချို့သောအပိုင်းများကို ပိုမိုနက်နဲစွာ ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းများလည်း ရရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံသည် ဘက်စုံပေါင်းစပ်ထားသောချဉ်းကပ်မှုပုံစံ (Integrated Approach) ဖြင့် ရေးဆွဲထားသောကြောင့် သင့်လျော်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ လက်တွေ့အသုံးချမှုနှင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို အထောက်အကူပေးသည့် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်မှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာသင်ကြားရေးနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ သီအိုရီများကို နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအသိပညာများကိုသာ အလေးပေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ သက်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်အုပ်စုအလိုက် သင်ကြားသင်ယူမှုအခြေအနေများတွင် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုသင်ကြားတတ်စေရန် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကိုလည်း အလေးပေးထားပါသည်။ တတ်ကျွမ်းမှုတစ်ရပ်တွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို အလေးပေးထားသောကြောင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို တတ်ကျွမ်းမှု အခြေပြုသင်ရိုးညွှန်းတမ်း (Competency-based Curriculum)ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်တမ်းဆိုသည်မှာ သင်ယူသူကိုဗဟိုပြုပြီး ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ပြောင်းလဲနေသော လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီမှုရှိသည်။ အယူအဆသဘောတရားသစ်များကို လေ့လာသင်ယူသည့်အခါတွင်လည်း ၎င်းတို့ကို အသုံးချပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည်။

၁။ သင်ယူခြင်း (မည်သည်ကို မည်သို့သင်ကြားမည်ဟု အစီအစဉ်ချမှတ်ခြင်း)
၂။ အသုံးချခြင်း (သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာများကို လေ့ကျင့်ခြင်း) နှင့်
၃။ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (မိမိ၏ သင်ကြားမှုပုံစံအား ပြန်လည်ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း)

ပညာရေးကောလိပ်တွင် ပညာသင်ယူပြီးမြောက်ပြီး အချိန်တွင်လည်း ပညာရေးကောလိပ် ဘွဲ့ရကျောင်းသားများသည် အထက်ဖော်ပြပါ သင်ယူ - အသုံးချ - ပြန်လည်သုံးသပ်ဟူသည့် စက်ဝန်းသံသရာ (cycle of learn-apply-reflect) ကို မိမိတို့၏ သင်ကြားပို့ချရာတွင် အသုံးချခြင်းအားဖြင့်

အနာဂတ်မြန်မာမျိုးဆက်သစ် ကလေးငယ်တို့၏ သင်ယူမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရန် ရည်မှန်းထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေးကောလိပ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ရွေးချယ်ခန့်အပ်ထားသော ပညာရေးကောလိပ်များမှ ဆရာ၊ ဆရာမများ နှင့် ပညာရေး တက္ကသိုလ်များ နှင့် ပြည်ထောင်စု တိုင်းရင်းသားဖွံ့ဖြိုးရေးတက္ကသိုလ်တို့မှ တတ်သိပညာရှင်များ ပါဝင်သော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းရေးဆွဲရေးအဖွဲ့က ရေးဆွဲပြုစုထားသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာပြည်တွင်းမှ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ နိုင်ငံတကာ ကျွမ်းကျင်သူများလည်း ပါဝင်ရေးဆွဲကြသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်လုံးကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အဆင့်မြင့် ပညာဦးစီးဌာနက အကြံပေးလမ်းညွှန်မှု ပြုပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြုစုရေးသားရာတွင် နည်းပညာဆိုင်ရာ အကူအညီများကို ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (ယူနက်စကို- UNESCO) ၏ "မြန်မာနိုင်ငံလုပ်ငန်းခွင် အကြို ဆရာအတတ်ပညာ အရည်အသွေးတိုးမြှင့်ရေး (Strengthening Pre-service Teacher Education in Myanmar) စီမံချက်" မှတစ်ဆင့် ထောက်ပံ့ပေးထားသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရေးအတွက် ဘဏ္ဍာရေးအထောက်အပံ့များကို ဩစတြေးလျ အစိုးရ၊ ဖင်လန် အစိုးရနှင့် ယူကေ အစိုးရများကလည်း ပေးအပ်ထားပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီ (Japan International Cooperation Agency) အဖွဲ့နှင့်အတူ မူလတန်းအဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရေးအဖွဲ့ကလည်း အခြေခံပညာ မူလတန်းအဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးအဖွဲ့ (CREATE Project) စီမံချက်မှတစ်ဆင့် မူကြမ်းရေးဆွဲခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အစဉ်တစိုက် ပံ့ပိုးကူညီခဲ့သည်။

မာတိကာ

နိဒါန်း .... ဂ
မာတိကာ .... ဃ
ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။... ၁
အခန်း ၄။ စိမ်းလန်းစိုပြည် ဥယျာဉ်ကျောင်း ၁၄
၄.၁။ ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခုဖြစ်အောင် စီစဉ်ခြင်းနှင့် ပုံဖော်ခြင်း.............................. ၁၅
၄.၁.၁။ ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း... ၁၅
၄.၁.၂ ။ စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းတစ်ခုအဖြစ်ရှိသည့် ကျောင်းဥယျာဉ် ၃၆
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ.. ၃၈
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၃၉
အဓိကအချက်များ ၃၉
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ၄၁
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ.. ၄၃
အခန်း ၅။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ............................ ၄၅
၅.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကိုသင်ယူခြင်း................ ၄၆
၅.၁.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းအမျိုးမျိုး(အပိုင်း ၁). ၄၆
၅.၁.၂။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းအမျိုးမျိုး(အပိုင်း ၂). ၅၃
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ... ၆၅
၅.၂။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကိုသင်ကြားခြင်း ၆၆
၅.၂.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သောကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဘဝတွက်တာ
ကျွမ်းကျင်စရာများ (အပိုင်း ၁) ၆၆
၅.၂.၂။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သောကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဘဝတွက်တာ
ကျွမ်းကျင်စရာများ (အပိုင်း ၂) ၇၄
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ... ၈၀
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၈၁
အဓိကအချက်များ ၈၁

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ၈၄
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ.. ၈၅
အခန်း ၆။ အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှု စွမ်းရည်များ.. ၈၉
၆.၁။ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အာဟာရ ၉၁
၆.၁.၁။ အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသင်ကြားခြင်း (အပိုင်း ၁)............ ၉၁
၆.၁.၂။ အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသင်ကြားခြင်း (အပိုင်း ၂)............ ၉၈
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ.. ၁၀၅
၆.၂။ အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုး.. ၁၀၆
၆.၂.၁။ အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားပေးခြင်း ၁၀၆
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ.. ၁၁၅
၆.၃။ ပွဲအခမ်းအနားပြင်ဆင်ခြင်း ၁၁၆
၆.၃.၁။ အခမ်းအနားများ၊ ပွဲတော်များ အလှအပတန်ဆာဆင်ခြင်းကို
မိတ်ဆက်သင်ကြားခြင်း.. ၁၁၆
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ.. ၁၂၈
၆.၄။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု ၁၂၉
၆.၄.၁။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကို ကျောင်းသားများအား မိတ်ဆက်ခြင်း ၁၂၉
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ.. ၁၄၀
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၄၁
အဓိကအချက်များ ၁၄၁
အခန်းဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ၁၄၄
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ.. ၁၄၅
အခန်း ၇။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၁၄၉
၇.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း........................ ၁၅၀
၇.၁.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုသည့်
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများ ၁၅၀
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ.. ၁၆၁
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၆၂
အဓိကအချက်များ ၁၆၂

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ၁၆၄
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ.. ၁၆၅
ခက်ဆစ်အဘိဓာန် ၁၆၆
ကျမ်းကိုးစာရင်း... ၁၆၉
နောက်ဆက်တွဲများ.. ၁၇၈
လက်ကမ်းစာစောင် (၁) ကျောင်းပရဝဏ်ပုံစံ (သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁)........................ ၁၇၉
လက်ကမ်းစာစောင် (၂) စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်ပုံစံ ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်း (သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁) ၁၈၀
လက်ကမ်းစာစောင် (၃) တည်နေရာထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာများ (သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁.).. ၁၈၁
လက်ကမ်းစာစောင် (၄) စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ် စီမံချက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း (သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁.)...................... ၁၈၄
လက်ကမ်းစာစောင် (၅) အစားအစာသည် ကျွန်ုပ်တို့ ပန်းကန်ပြားများပေါ်တွင် ရှိသည့် အရာထက် များစွာတန်ဖိုးရှိသည် (သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁) ၁၈၉
လက်ကမ်းစာစောင် (၆) ဒေသထွက်ကုန်များကို မြေပုံထုတ်ခြင်း(သင်ခန်းစာ ၄.၁.၂).. ၁၉၅
လက်ကမ်းစာစောင် (၇) ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု ပုံစံ (သင်ခန်းစာ ၅.၂.၂).. ၁၉၇
လက်ကမ်းစာစောင်(၈) လက်ဆေးသည့်နည်းစနစ် (သင်ခန်းစာ ၆.၁.၁) ၁၉၈
လက်ကမ်းစာစောင် (၉) ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ - အစာအုပ်စုများ (သင်ခန်းစာ ၆.၁.၂) ၁၉၉
လက်ကမ်းစာစောင် (၁၀) အချုပ်အလုပ်ပုံစံပြားများ (သင်ခန်းစာ ၆.၂.၁)................ ၂၀၀
လက်ကမ်းစာစောင် (၁၁) အချုပ်အလုပ်အဆင်ဒီဇိုင်းများ (သင်ခန်းစာ ၆.၂.၁) ၂၀၁
လက်ကမ်းစာစောင် (၁၂) လက်ချောင်းဖြင့် ချည်ထိုးခြင်း (သင်ခန်းစာ ၆.၂.၁).......... ၂၀၃
လက်ကမ်းစာစောင် (၁၃) အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါအချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု မက်ထရစ်ပုံစံပြား (သင်ခန်းစာ ၆.၄.၁).. ၂၀၄

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သူက အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်အား ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်ကို သင်ယူရာတွင် အထောက်အကူပြုစေရန် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဘာသာရပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အခြေခံသတင်းအချက်အလက်များကို လေ့လာရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိရောက်စွာ သင်ကြားပို့ချပေး နိုင်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဆရာကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန် လိုအပ်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများကို ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် ဆက်လက်ဆည်းပူးစရာများကို လည်း ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် ကို စာသင်ခန်းအတွင်း အဓိကဆည်းပူးစရာ စာအုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တိုင် ဆည်းပူး လေ့လာစရာ စာအုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသား[၁]များအတွက်ဟု အမည်တပ်ထားသော်လည်း သင်တို့အား ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှုများရ အောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးပြီး အနီးကပ်ကြည့်ရှုထောက်ပံ့ကူညီကြမည့် ဆရာ[၂] များအတွက်လည်း ဆည်းပူးရမည့် အကြောင်းအရာများဖြစ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်တစ်ခုလုံးတွင် သင်တို့နှင့် သင်တို့၏ ဆရာသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်အားသင်ယူရန် ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ်အသုံးပြုပြီး အတူ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် သင်ယူမည်နည်း။

လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ်တွင် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်ကို သင်ယူရန် အတွက် တစ်နှစ်လျှင် (၂၄) ချိန် စီစဉ်ထားပါသည်။ အတန်းများကို ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း သင်ကြားပေးပါမည်။

---

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

ပထမနှစ် ဒေသသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ ပထမနှစ်တွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သနည်း။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားပုံနှင့် အကြောင်းအရာများကို လေးနှစ်သင်ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ သင်ရိုးမာတိကာများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ထားပါသည်။

ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပထမနှစ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အောက်ဖော်ပြပါခေါင်းစဉ်များ ပါဝင်ပါသည်။

- ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမိတ်ဆက်
- တိုင်းရင်းသာရေးရာ ဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှု
- စိုက်ပျိုးရေး
- စိမ်းလန်းစိုပြည် ဥယျာဉ်ကျောင်း
- အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲရေးကျွမ်းကျင်မှုများ
- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု

အခန်းတစ်ခုစီတွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများအား လုပ်ဆောင်ရာတွင် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့် ဆိုင်သော အသိပညာ၊ နားလည်မှုနှင့် သဘောထားများ နက်နဲစွာ တတ်မြောက်သွားစေရန်အတွက် တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အတန်းဖော်များ၊ အတန်းဆရာနှင့် ပူးပေါင်းပြီး ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော မာတိကာအကြောင်းအရာဇယားတွင် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်၊ အခန်းတစ်ခန်းစီအတွက် အချိန်သတ်မှတ်ချက်ကို ပေးထားပါသည်။

မာတိကာအကြောင်းအရာ

ဇယား က။ ပထမနှစ်၊ ဒုတိယနှစ်ဝက်၊ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမာတိကာအကြောင်းအရာ

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ	စာသင်ချိန်
၄။ စိမ်းလန်းစိုပြည် ဥယျာဉ်ကျောင်း	၄.၁ ။ ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခုဖြစ်အောင် စီစဉ်ခြင်းနှင့် ပုံဖော်ခြင်း	၄.၁.၁။ ကျောင်းဥယျာဉ် စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း	• စိမ်းလန်းလှပသော ကျောင်းပရဝဏ်တစ်ခု မည်သို့ ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။ • ဒေသခံလူ့အဖွဲ့အစည်းကို ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်အောင် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည့် စိမ်းလန်းသော ကျောင်းပရဝဏ်တစ်ခု ဖန်တီးတတ်မည်။	က (၄.၁) ခ (၁.၁)	၁
		၄.၁.၂။ ။ စီးပွားရေးအခွင့် အလမ်း တစ်ခု အဖြစ် ရှိသည့် ကျောင်းဥယျာဉ်	• ဒေသခံလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဘဝပုံစံများ ဖြစ်စေရန် လုပ်ငန်းစတင်ဖို့ အသုံးပြုနိုင်သည့် ဒေသထွက်ကုန်များကို စူးစမ်းလေ့လာတတ်မည်။	က (၄.၁) ခ (၁.၁)	၁
၅။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ	၅.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်း ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို သင်ယူခြင်း	၅.၁.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်း အမျိုးမျိုး (အပိုင်း၁)	• အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးများ ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာအချို့နှင့် ၎င်းတို့၏ ပညာရေးအပေါ် ကျရောက်နိုင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုတို့ကို ရှင်းပြတတ်မည်။	က (၄.၁) ခ (၁.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ	စာသင်ချိန်
		၅.၁.၂။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာအခွင့်အလမ်းအမျိုးမျိုး အပိုင်း(၂)	• မူလတန်း ကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားမည့် လက်မှုပညာများ၊ စီးပွားဖြစ် ကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်း နှင့် အသေးစားနှင့် အလတ်စား လုပ်ငန်းများ ကဲ့သို့သော သက်မွေးမှု လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။	က (၅.၁) ခ (၁.၁)	၁
	၅.၂။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို သင်ကြားခြင်း	၅.၂.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ (အပိုင်း ၁)	• မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားမည့် အခြေခံအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။	က (၅.၁) ခ (၁.၁)	၁
		၅.၂.၂။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ (အပိုင်း ၂)	• အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်းကျောင်းသားများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ဆရာက ၎င်းတို့အား မည်သို့ကူညီနိုင်ပုံတို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။	က (၅.၁) ခ (၁.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ	စာသင်ချိန်
၆။ အိမ်တွင်း စီမံခန့်ခွဲမှု စွမ်းရည်များ	၆.၁။ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အာဟာရ	၆.၁.၁။ အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားခြင်း (အပိုင်း၁)	• မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားမည့် အချက် အပြုတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားမည့် အခြေခံ အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။	က (၅.၁) ခ (၁.၁)	၁
		၆.၁.၂။ အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားခြင်း (အပိုင်း ၂)	• အာဟာရ၏ အရေးပါပုံနှင့် ကျန်းမာစေသည့် ဟန်ချက်ညီသော အစားအစာမှုပုံစံ လိုအပ်ပုံကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်း ကျောင်းသားများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။	က (၅.၁) ခ (၅.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ	စာသင်ချိန်
	၆.၂။ အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုး	၆.၂.၁။ အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားပေးခြင်း	• မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် အလိုက် သင်ကြားမည့် အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားရမည့် အချုပ် အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြ တတ်မည်။ • အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုး ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ယူရာတွင် မူလတန်း ကျောင်းသားများ တွေ့ကြုံရ နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ ကို မည်သို့ ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။	က (၅.၁) ခ (၅.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ	စာသင်ချိန်
	၆.၃။ ပွဲအခမ်းအနား ပြင်ဆင်ခြင်း	၆.၃.၁။ အခမ်းအနားများ၊ ပွဲတော်များ အလှအပ တန်ဆာဆင်ခြင်းကို မိတ်ဆက် သင်ကြားခြင်း	• မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် အလိုက် သင်ကြားပေးရမည့် အခမ်းအနား အလှဆင်မှု ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားပေးမည့် အခမ်းအနား အလှဆင်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။ • အခမ်းအနား အလှဆင်ခြင်းကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်း ကျောင်းသားများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။	က (၅.၁) ခ (၁.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ် ကျွမ်းမှုစံ	စာသင်ချိန်
	၆.၄။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု	၆.၄.၁။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကို ကျောင်းသားများအား မိတ်ဆက်ခြင်း	• မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားပေးမည့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားပေးမည့် အချိန် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။ • အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်းကျောင်းသားများကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။	က (၅.၁) ခ (၁.၁)	၁
၇။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၇.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၇.၁.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများ	• မူလတန်းကျောင်းအဆင့် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုမည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြတတ်မည်။	က (၅.၁) ခ (၁.၁) ခ (၂.၁)	၁
စုစုပေါင်း စာသင်ချိန်					၁၂

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်မှာ အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ ဒေသသင်ရိုး ညွှန်းတမ်း သဘောတရားနှင့် ကျောင်းသားများ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေသည်သာမက ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ဒေသ လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ တုံ့ပြန်ရေးဆွဲပုံကိုလည်း ရင်းနှီးစေရန် ဖြစ်သည်။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ အထူးသဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးဘာသာရပ်အတွက် တွေ့ရသော သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်များတွင် အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့လာဆည်းပူး ရပေမည်။ ဤသင်ရိုးအပြီးတွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဒေသအခြေအနေများတွင် ပညာရေးနှင့် ဆီလျော် ကိုက်ညီမှုရှိစေရေးအတွက် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အရေးပါပုံတို့ကိုသာမက ယဉ်ကျေးမှုချင်း အပြန်အလှန်လေးစားမှု၊ ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှုတို့အပေါ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အကျိုးပြုပုံတို့ကိုလည်း နက်ရှိုင်းစွာ နားလည်ပြီးဖြစ်သွားပေမည်။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ အကြောင်းအရာသည် မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) အပေါ် အခြေခံထားသည်။ ၎င်းတွင် စာသင်ခန်းထဲ၌ ကျောင်းသားများ သိသင့်သည့်အရာများ၊ လုပ်ဆောင်နိုင်သင့်သည့်အရာများအပေါ် မျှော်မှန်းချက်များကို ရှင်းလင်းစွာ ထုတ်ဖော်တင်ပြထားသည်။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဘာသာရပ် အတွက် အလေးထားသည့် ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုများမှာ အောက်ပါတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဇယား (ခ)။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF)

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနည်းဆုံးလိုအပ်ချက်	အညွှန်းကိန်း
(က-၄) သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအကြောင်း သိသည်။	(က)(၄.၁) အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို နားလည်သဘော ပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က)(၄.၁.၂) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ထင်ဟပ်စဉ်းစားပြီး ဆီလျော်သော သင်ကြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းများနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ပါဝင်သော သင်ပြမှုပုံစံများကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲသည်။ (က)(၄.၁.၃)မူလတန်းသင်ရိုး ညွှန်းတမ်း၏ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ မူများကို ဖော်ပြသည်။
(က-၅) ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို သိသည်။	(က)(၅.၁) အတန်း (အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန် ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ် အကြောင်း အရာကို နားလည်သဘော ပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က)(၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များ အလိုက်သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။
	(က)(၅.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု လိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်နွယ်နေသော သင်ယူမှု အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းသားများ သင်ယူ တတ်မြောက်အောင် ဘာသာရပ် အကြောင်း အရာများကို မည်သို့ပို့ချရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက် ကြောင်းပြသသည်။	(က)(၅.၂.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံမူများ၊ အတွေးအခေါ်များ၊ အယူအဆများအား နားလည်မှု မြင့်မားစေရန် ကျောင်းသားများ၏ အသက်၊ ဘာသာစကားစွမ်းရည်၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများအရ အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြသည်။ (က)(၅.၂.၂)ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာ၊ အယူအဆများ၊ အဓိကဆိုလိုရင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဒေသဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက် များနှင့် ဥပမာများထည့်သွင်းပြီး သင်ခန်းစာများကို မည်ကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ထားကြောင်း ရှင်းပြသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနည်းဆုံးလိုအပ်ချက်	အညွှန်းကိန်း
(ခ-၁) သင်ကြားမှု နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာကို သင်ကြားသည်။	(ခ)(၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာ၊ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု ရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းပြသည်။	ခ (၁.၁.၁) ရည်မှန်းထားသည့် သင်ယူမှုရလဒ်များနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှင်းပြသည်။
(ခ-၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ လေ့လာကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် အစီရင်ခံခြင်း	(ခ)(၂.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို လေ့လာကြီးကြပ် တည့်မတ်ပေးရန်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် စွမ်းရည်များကို ပြသသည်။	(ခ)(၂.၁.၂) သင်ခန်းစာများ ပြင်ဆင်ရန်စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိလာသော သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။

ရင်းမြစ်။ မြန်မာနိုင်ငံဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF)၊ လုပ်ငန်းခွင်၌ စတင်တာဝန်ထမ်းဆောင်သော ဆရာများ၊ အင်္ဂဘာသာမူကြမ်း (၃.၂)၊ (၂၀၁၉ မေလ) (စာ ၃၀ မှ ၃၆ အထိ)

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင်သင်ယူလေ့လာနိုင်ရန်နှင့် စာသင်ခန်းအတွင်း ဆရာကူညီပံ့ပိုးပေးသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကိုးကားရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ အခန်းတစ်ခန်းစီကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့စည်းထားသည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ။ သင်ယူမှုရလဒ်များကို အခန်းတစ်ခန်းနှင့် သင်ခန်းစာ တစ်ခုချင်းစီ၏အစတွင် ဖော်ပြထားသည်။ မျှော်မှန်းထားသော ရလဒ်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုနှင့် အခန်းတစ်ခုသင်ယူပြီးစီးသည့် အချိန်တွင် သင်မည်သည်တို့ကို သိသင့်သည်နှင့် မည်သည် တို့ကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာမည် ဆိုသည်ကိုညွှန်ပြသည်။

သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ။ အခန်းတစ်ခန်းစီတွင် သင်ယူရမည့် အကြောင်းအရာများကို အခန်းငယ်များနှင့် သင်ခန်းစာများအဖြစ် ပိုင်း၍ ဖော်ပြသည်။ ၎င်းတို့တွင် အရေးပါသည့် ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာများ ခြုံငုံပါဝင်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်တို့တစ်ဦးချင်းသင်ယူရရှိလိုက်သော အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုအပေါ် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ စွဲမြဲသွားရန် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တို့၏ ဆရာကလည်း စာသင်ခန်းအတွင်း သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများသည် တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ဦးတစ်တွဲ၊ အုပ်စုငယ်ဖွဲ့၊ တစ်တန်းလုံးပါဝင်သော လုပ်ငန်းများဖြစ်နိုင်သည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအားလုံးသည် သင်ခန်းစာ၏ မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးဆွဲထားသောလုပ်ငန်းများ ဖြစ်ကြသည်။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ။ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများကို အခန်းတွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများအပေါ် သင်တို့၏ နားလည်မှုကိုစစ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် စာမေးပွဲဖြေဆိုရာတွင် အထောက်အကူပြုရန် လေ့လာနိုင်သည်။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်။ အခန်းတစ်ခုလုံးကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အဓိက အချက်များကို အသိပေးဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

အခန်းဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ သင်တို့၏ သင်ယူမှုများကို မှတ်မိရန်၊ အသုံး ချရန်၊ အခြားဘာသာရပ် သင်ယူမှုနယ်ပယ်များ၊ နေ့စဉ်ဘဝများနှင့် ဆက်စပ်ကြည့်ရန် တမင်အချိန်ယူစဉ်းစားရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ။ သက်ဆိုင်သောအခန်းများအလိုက် ဖတ်စရာထပ်ဆောင်း ရင်းမြစ်များနှင့်ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ပိုမို သိရှိနားလည်ရန်အတွက် ဤရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများကို ဤရင်းမြစ်များအား စာကြည့်တိုက်၊ အင်တာနက် (သို့မဟုတ်) ပညာရေးကောလိပ်၏ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်တွင် ရှာဖွေ ရန် တွန်းအားပေးပါသည်။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ နောက်ဆုံးတွင် **ခက်ဆစ်အဘိဓာန်** ပါရှိသည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် တစ်အုပ်တွင် သင်တို့အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နိုင်သော စာလုံးများ၊ ဝေါဟာရများကို အက္ခရာစဉ် အလိုက် အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်နှင့်တကွ ဖော်ပြထားသည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် တစ်အုပ်လုံး တွင် အသုံးပြုခဲ့သော **ကျမ်းကိုးစာရင်း**ကို မူလရင်းမြစ်များနှင့်တကွ ဖော်ပြထားကြောင်း တွေ့ရပါ လိမ့်မည်။

ဤဘာသာရပ်ကိုသင်ယူရန် သင်တို့၏ဆရာက ပံ့ပိုးကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်နားမလည် သော အကြောင်းအရာရှိပါက သင်တို့၏ ဆရာကိုမေးရန် သို့မဟုတ် အတန်းဖော်များကိုမေးရန် သတိရပါ။ ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပညာရေးကောလိပ်၏ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် ရွယ်တူအဖော်များနှင့် ဆရာ၏လမ်းညွှန်မှုဖြင့် သင်ကြားမှု အရည်အသွေးများကို ရယူရန်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၄

စိမ်းလန်းစိုပြည် ဥယျာဉ်ကျောင်း

ဒုတိယနှစ်ဝက်ပါ ဤပထမအခန်းသည် 'စိမ်းလန်းစိုပြည် ဥယျာဉ်ကျောင်း'ဟူသော သဘောတရားကို သင့်အား မိတ်ဆက်ပေးပြီး ကျောင်းပရဝဏ်တစ်ခုအတွင်း စိုက်ပျိုးနိုင်သော အပင်အမျိုးမျိုးနှင့် ထိုအပင်များကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ရလာစေမည့် အကျိုးကျေးဇူးအမျိုးမျိုးတို့ကို စူးစမ်းလေ့လာရန် သင့်ကို အားပေးထားသည်။ ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းများကို ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ ကျောင်းများတွင် အောင်မြင်စွာဖော်ဆောင်ထားရှိပြီး ကျောင်းသားလူငယ်များအား အပင်များစိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် ဂရုတစိုက်ပျိုးထောင်ပေးခြင်းတို့တွင်ပါဝင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို မိတ်ဆက်ပေးရန် လူတိုင်းပါဝင် နိုင်သည့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မိမိအနေဖြင့် နောင်အခါတွင် သင်ကြားမည့် ကျောင်းကို အလှပန်းပင်များကဲ့သို့သော ဒေသထွက်ကုန်များဖြင့် အလှဆင်ခြင်းသည် ဒေသတွင်း လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ထောက်ပံ့ပေးရာရောက်သကဲ့သို့ ကျောင်းနှင့် ဒေသတွင်းလူ့အဖွဲ့အစည်းတို့ အကြား သွေးစည်းညီညွတ်မှုဖြစ်စေပြီး ဒေသဆိုင်ရာ ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ ထုံးတမ်းဓလေ့များနှင့် ဒေသထွက်ပစ္စည်းများကို ပိုမိုသိရှိသတိထားမိလာစေရန် သင့်ကိုအားပေးပါသည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- စိမ်းလန်းလှပသော ကျောင်းပရဝဏ်တစ်ခု မည်သို့ ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။
- ဒေသခံလူ့အဖွဲ့အစည်းကို ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်အောင် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည့် စိမ်းလန်းသော ကျောင်းပရဝဏ်တစ်ခု ဖန်တီးတတ်မည်။
- ဒေသခံလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဘဝပုံစံများဖြစ်စေရန် လုပ်ငန်းစတင်ဖို့ အသုံးပြုနိုင်သည့် ဒေသထွက်ကုန်များကို စူးစမ်း လေ့လာတတ်မည်။

၄.၁။ ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခုဖြစ်အောင် စီစဉ်ခြင်းနှင့် ပုံဖော်ခြင်း

ဤအခန်းငယ်သည် စိမ်းလန်းလှပသော ကျောင်းပရဝဏ်တစ်ခု ဖန်တီးတည်ဆောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို သင့်အား မိတ်ဆက်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့သော ကျောင်းဥယျာဉ်ကို စီစဉ်တည်ဆောက်ရာတွင် ပါဝင်သောလုပ်ငန်းစဉ်ကို ခြုံငုံတင်ပြထားသည်။ ဤအခန်းငယ်တွင် အပင်အမျိုးမျိုးနှင့် ၎င်းတို့၏ အသုံးပြုပုံများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တင်ပြပါမည်။

၄.၁.၁။ ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်း ရေးဆွဲခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- စိမ်းလန်းလှပသော ကျောင်းပရဝဏ်တစ်ခု မည်သို့ ဖန်တီးနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။
- ဒေသခံလူ့အဖွဲ့အစည်းကို ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်အောင် ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည့် စိမ်းလန်းသော ကျောင်းပရဝဏ်တစ်ခု ဖန်တီးတတ်မည်။

ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု ပျိုးထောင်ခြင်း

ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု ပျိုးထောင်ခြင်းသည် ပထမစာသင်နှစ်ဝက် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ် သင်ယူစဉ်ရရှိခဲ့သော စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ပိုမိုတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ပြီး အသုံးပြုရန်အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပညာရေးကောလိပ်မှ ရရှိသည့် တတ်ကျွမ်းမှု များကို မိမိနှင့်အတူ ယူဆောင်သွားနိုင်ပြီး နောင်တစ်ချိန် ဘွဲ့ရသည့်အခါ မိမိကသင်ကြားပေးမည့် ကျောင်းများအထိ ဆင့်ပွားယူဆောင်သွားနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတတ်ကျွမ်းမှုများသည် လက်တွေ့ ကျောင်းဥယျာဉ်များ တည်ဆောက်ရာတွင် သော်လည်းကောင်း၊ နောင်အနာဂတ်တွင် မိမိစာသင်ကြားရမည့် ကျောင်းပရဝုဏ်ကို ပိုကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ရာတွင် သော်လည်းကောင်း အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အနာဂတ်တွင် မိမိ သင်ကြားရမည့်ကျောင်း၌ ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု ပျိုးထောင်ခြင်းသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ၎င်းတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကျောင်းသားများ သိရှိနားလည်စေရန် ထောက်ပံ့ကူညီပေးပါမည်။ အပင်များနှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာများ၊ အပင်များကို မြတ်နိုးတတ်မှုနှင့် အပင်များအား အလေးထားတတ်စိတ်တို့ကို အခြားပညာရေးလှုပ်ရှားမှုများနှင့် အတူ လူငယ်မျိုးဆက်သစ်များထံ မျှဝေပေးသင့်သည်။ အပင်များနှင့်ကောင်းစွာရင်းနှီးမှုရှိခြင်း၊ အပင်များနှင့် ကျွမ်းဝင်မှုရှိခြင်းတို့သည် ကျောင်းပရဝုဏ်ကိုအကျိုးပြုရုံသာမက ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ဒေသတွင်း သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ရာတွင် လမ်းခင်းပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု ပျိုးထောင်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုမိုသတိထားမိလာသည့် အခွင့်အလမ်း ရရှိလာပေမည်။ ထိုမျှမက အစီအစဉ်တကျ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ပန်းရအောင် ပြုပြင်ထားသော ကျောင်းပရဝုဏ်သည် ပို၍ နေချင့်စဖွယ် နေရာတစ်ခုဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ပြင် ကျောင်းပရဝုဏ်အတွင်း သစ်ပင်ပန်းမန်များဖြင့် စိမ်းလန်းစိုပြည်မှုသည် ပတ်ဝန်းကျင်ဆူညံမှုအနှောင့်အယှက်များမှ အတားအဆီးတစ်ရပ်အဖြစ် ရပ်တည်နိုင်သကဲ့သို့ လေဒဏ်၊ ဖုန်ဒဏ်တို့ကို လျှော့ချပေးနိုင်ပြီး အရိပ်အာဝါသကောင်းများကိုလည်း ပိုမိုရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းပရဝဏ်ကို ပန်းရအောင် ပြုပြင်ခြင်း

ကျောင်းပရဝဏ်သည် ကျယ်သည်ဖြစ်စေ၊ မကျယ်သည်ဖြစ်စေ အပင်များကို စနစ်တကျ စတင်၍ စိုက်ပျိုးခြင်းသည် အကာအကွယ်ရော အလှအပကိုပါ ပေးစွမ်းလျက် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေပေမည်။ သို့သော်လည်း မြေနေရာတစ်ခုတွင် အပင်များမစိုက်ပျိုးမီ တွေးဆဆင်ခြင်မှုများစွာကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းပရဝဏ်၏ မြေမျက်နှာပြင်အနေအထားအလိုက် မြေနေရာ စစ်တမ်းပြုစုမှုတစ်ခုကိုလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး သင်စိုက်ပျိုးမည့်အပင်အမျိုးအစားများအပေါ် ဗိသုကာဆန်ဆန် နေရာချထားမှုသည် အရေးပါသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းအဆောက်အဦများ၏ မြင်ကွင်းအား ကွယ်နိုင်သောကြောင့် သစ်ပင်ကြီးများကို ကျောင်းပရဝဏ်မျက်နှာစာတွင် မစိုက်ပျိုးသင့်ပါ။ ထို့အတူ အခြားဥပမာများတွင် နေရောင်ခြည်ဓာတ်များစွာလိုအပ်သော အပင်များကို အရိပ်ကောင်းသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် စိုက်ပျိုးရန်မသင့်ဟူသော အချက်မျိုးတို့ပါဝင်သည်။

ကျောင်းပရဝဏ်တွင် မြေကြီးထဲ တိုက်ရိုက်စိုက်ပျိုးရမည့် အပင်များအတွက် မြေကွက်လပ်နေရာမရှိပါက အိုးစိုက်အလှပန်းပင်များဖြင့် ကျောင်းပရဝဏ်ကို လွယ်လင့်တကူ အလှဆင်နိုင်သည်။ ကျောင်းပရဝဏ် သာယာအောင်ပြုပြင်ရန် တွေးဆရာတွင် ပန်းပင်များနှင့် မြက်ခင်းပြင်များကို ဦးစားပေးသင့်သည်။ ထို့နောက် နောက်ထပ်မြေကွက်လပ်ရှိလျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ စားသုံးနိုင်သော နှစ်ရှည်ပင်များကို ခြံစည်းရိုးတစ်လျှောက် စိုက်ပျိုးသင့်သည်။ ကျောင်းပရဝဏ် ပန်းရအောင် ပြုပြင်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အပင်များကို အောက်တွင် တင်ပြထားပါသည်။

- လေကာပင်များ၊
- အရိပ်ရပင်များ၊
- နောက်ခံမြင်ကွင်းအပင်များ၊
- ဘောင်ခတ်ပေးသည့် သစ်ပင်များ၊
- တိုင်လုံးပုံ အပင်များ၊
- အခြေခံအုတ်မြစ်အပင်များ၊
- ခြံစည်းရိုးပင်များ၊

- အနားသတ်အပင်များ၊
- မြက်ခင်း၊
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်း၊
- အခြားအစားအစာရသည့် အပင်များ တို့ဖြစ်သည်။

လေကာပင်များ

လေကာပင်များသည် နှစ်ရှည်ပင်များဖြစ်ပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံး အရွက်ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် အပွင့်ပွင့်တတ်သော်လည်း အမြဲစိမ်း နှစ်ရှည်ပင်များအဖြစ် သိမှတ်ထားကြသည်။ ရွက်ကြွေ နှစ်ရှည်ပင်များသည် ရာသီအလိုက် အရွက်ကြွေတတ်သော်လည်း သေဆုံးမသွားဘဲ နောက်တစ်နှစ်တွင် အရွက်ပြန်ထွက်လေ့ရှိသည်။ အမြဲစိမ်းနှစ်ရှည်ပင်များသည် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ထိရောက်စွာ အသုံးတည့်နိုင်သဖြင့် လေကာရန် ပို၍ အကြိုက်တွေ့ကြသော သစ်ပင်များဖြစ်သည်။ နှစ်ရှည်ပင်များကို အတန်းလိုက် စိုက်ထားလျှင် လေကို ဟန့်တားပေးရန်နှင့် လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ လေကာပင်များသည် မြက်ခင်းပြင်များနှင့် ဥယျာဉ်များကို ရေငွေ့ပြန်ခြင်း၊ မြေဆီလွှာတိုက်စားခြင်းတို့မှလည်း ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ဤသို့ စိုက်ပျိုးခြင်းသည် အပူလွန်ကဲခြင်းနှင့် အအေးလွန်ကဲခြင်းတို့ကိုလည်း ထိန်းညှိပေးပေမည်။ နှစ်ရှည်ပင်များအစား နှစ်ရှည်ခြံစည်းရိုးပင်များကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း လေကာပင်များ စိုက်ပျိုးသည့်အခါ သစ်ပင်မျိုးစိတ်၏ လိုအပ်ချက်ကို လိုက်၍ ကြီးထွားရန်လုံလောက်သော မြေနေရာရရှိရန်နှင့် လုံလောက်သော မြေဆီသြဇာရရှိရန် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် သင့်တော်စွာ နေရာခွာ၍ (၆ ပေမှ ပေ ၂၀ ခန့်ထိ ခွာ၍) စိုက်ပျိုးပေးပါ။ တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် အလွန်နီးကပ်စွာ စိုက်ပျိုးသော သစ်ပင်များသည် ရှင်သန်ကြီးထွားမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် အလွန်ဝေးဝေး စိုက်ပျိုးထားလျှင်လည်း လေကို အပြည့်အဝ ကာဆီးပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ခရေပင်၊ သော်ကပင်၊ ငုဝါပင်နှင့် ပိတောက်ပင်တို့ကဲ့သို့သော အုပ်ဆိုင်းနေသည့် အမြဲစိမ်းပင်များသည် လေကာရန် အသင့်တော်ဆုံး အပင်များဖြစ်သည်။

ပုံ ၄.၁။ လေကာပင်များ

အရိပ်ရပင်များ

အရိပ်ရပင်များသည်လည်း နှစ်ရှည်ပင်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် နေရောင်ကိုကာပေးပြီး လေထုထဲတွင် ရေငွေ့ကို တိုးလာစေခြင်းဖြင့် အေးမြသောသက်ရောက်မှု ဖြစ်စေသည်။ ကြမ်းတမ်းပြီး ထူထဲသော အရွက်များ၊ အရောင်ဖျော့သော သစ်ရွက်များရှိသည့် သစ်ပင်မျိုးစိတ်များသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အေးမြသော သက်ရောက်မှုအများဆုံး ဖြစ်စေသည်။

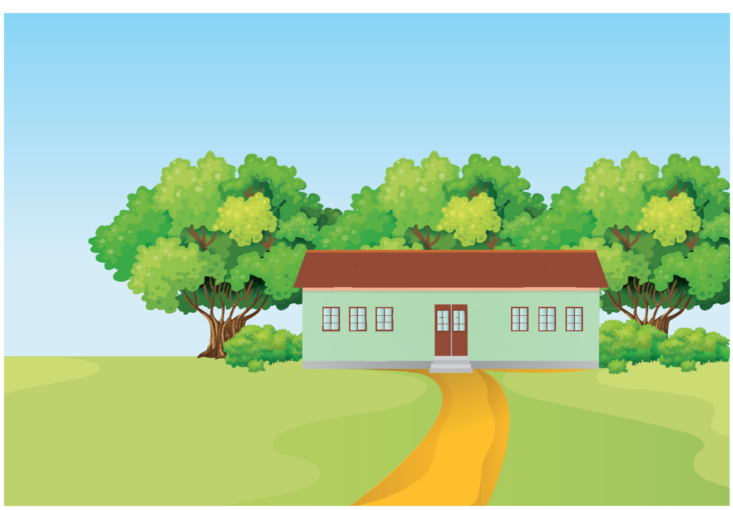
ကျောင်းအပြင်ဘက် ကျောင်းသားများ စုဝေးတတ်သည့် နေရာများတွင် အရိပ်ရပင်များကို စိုက်ပျိုးသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် မုန့်ဈေးတန်းတဝိုက်နှင့် ကစားကွင်းအနီးအနားတွင် အရိပ်ရပင်များ စိုက်ပျိုးသင့်သည်။ သို့ရာတွင် အရိပ်ရပင်များသည် ကျောင်းအဆောက်အဦအတွက် များစွာလိုအပ်သော အရိပ်ကိုလည်း ပေးစွမ်းသည်။

လေကာပင်များကဲ့သို့ပင် အပင်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ အရိပ်ရပင်များကို အလားတူ သင့်တော်စွာ နေရာခြားလျက် စိုက်ပျိုးပေးပါ။ မန်ကျည်းပင်၊ ကုက္ကိုပင်၊ ပိတောက်ပင်၊ သော်ကပင်နှင့် ဗာဒံပင် တို့သည် အရိပ်ရပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးရန်သင့်တော်သည်။

ပုံ ၄.၂။ အရိပ်ရပင်များ

နောက်ခံမြင်ကွင်းအပင်များ

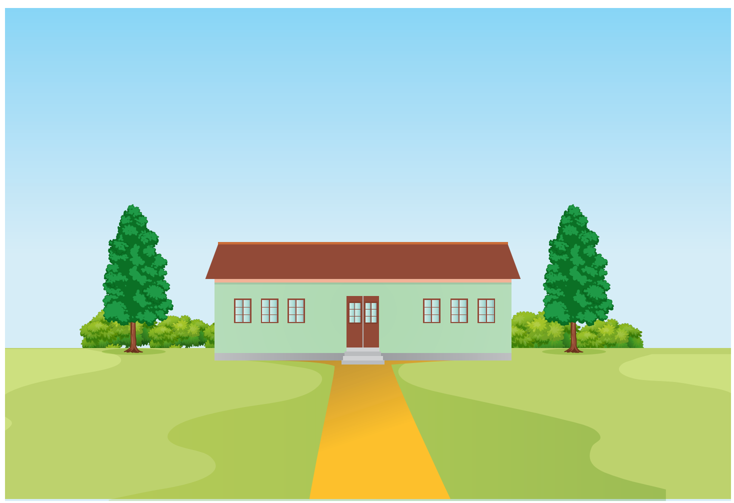
နောက်ခံမြင်ကွင်းအပင်များကို ကျောင်းပရဝဏ်တဝိုက်တွင် အလှမြင်ကွင်းဖြစ်ပေါ်စေရန် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ အကျည်းတန်သော အဆောက်အဦများကိုသော်လည်းကောင်း၊ လူသွားလူလာများသော လမ်းများကိုသော်လည်းကောင်း ဖုံးကွယ်ရန်လည်း ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုကြသည်။ ပန်းပွင့်ရာသီ အမျိုးမျိုးရှိသော ပန်းပင်ကြီးများကို ကျောင်းအဆောက်အဦများနောက်တွင် အတန်းလိုက် စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ ပိတောက်ပင်၊ စိန်ပန်းပြာပင်၊ အလှအုန်းပင်များသည် ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။



ပုံ ၄.၃။ နောက်ခံမြင်ကွင်းအပင်များ

ဘောင်ခတ်ပေးသည့် သစ်ပင်များ

နှစ်သက်စဖွယ် သိဂ်ျရရသကိုခံစားရစေသည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုပေးစွမ်းရန် အဆောက်အဦကို ဘောင်ခတ်ပေးရန် ထိုအဆောက်အဦ၏ ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်စီတွင် ဘောင်ခတ်ပေးသည့် သစ်ပင်များကို စိုက်ပျိုးကြသည်။ အဆောက်အဦ၏ ဘေးတစ်ဘက်စီတွင် ပိုမိုမြင့်မားသော သစ်ပင်များကို စိုက်ပျိုးခြင်းသည် မြင်ကွင်းကို ဘောင်ခတ်ပေးပြီး ကျောင်းအဆောက်အဦများကို မြင်ကွင်းအတွင်း သိဂ်ျရရသမြောက်စွာ စီးမျောဝင်ရောက်လာစေသည်။ ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် သင့်တော်သော သစ်ပင်များတွင် ခရေပင်နှင့် သော်ကပင်တို့ ပါဝင်သည်။



ပုံ ၄.၄။ ဘောင်ခတ်ပေးသည့် သစ်ပင်များ

တိုင်လုံးပုံအပင်များ

ကရမက်ပင်များ၊ သော်ကပင်၊ ကဗွီးပင်၊ သပြေပင်၊ ကျောက်ပန်းပင်များကဲ့သို့သော အလှပန်းပင်များကို ကျောင်းအဆောက်အဦရှေ့တွင် တိုင်လုံးများအနီး စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ အပင်အမြင့်ကို ပုံမှန်အကိုင်းချိုးခြင်းဖြင့် ညှိနိုင်သော်လည်းတိုင်လုံးပုံအပင်များကို စိုက်ပျိုးသည့်အခါ မတိမ်းမယိမ်း အမြင့်ထိ ကြီးထွားသည့် အပင်များကိုအသုံးပြုပါ။ အိုးဖြင့် စိုက်ပျိုးသော အပင်များကိုလည်း အကောင်းဆုံးတိုင်လုံးပုံအပင်များအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပုံ ၄.၅။ တိုင်လုံးပုံအပင်များ

အခြေခံအုတ်မြစ်အပင်များ

အခြေခံအုတ်မြစ်အပင်များသည် အဆောက်အဦတစ်ခုကို ဘောင်ကွပ်ပေးရန် ကူညီပေးသည်။ ၎င်းတို့သည် မာခေါက်ခေါက်ဖြစ်သော အမြဲစိမ်းချုံပင်များဖြစ်ပြီး တစ်မီတာထက် ပိုမရှည်သော အပွင့်ပွင့်တတ်သည့် ရာသီလိုက်အပင်များ ဖြစ်ကြသည်။ ကျောင်းပရဝုဏ် ပင်မဝင်ပေါက်၏ ဘေးတစ်ဘက်စီတွင် အလှဆင်ရန် ထိုအပင်များကို စိုက်ပျိုးနိုင်သည်။ အပင်မျိုးစိတ်များနှင့် ရည်ရွယ်ချက်တို့ကိုလိုက်၍ အပင်များအကြားရှိ နေရာကွက်လပ်ကို ညှိယူလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ စိုက်ပျိုးနိုင်သော အခြေခံအုတ်မြစ်ပင်များ၏ ဥပမာကောင်းများတွင် ပုဏ္ဏရိပ်ပန်းပင်၊ ခင်မမေ့ပန်းပင်၊ ရွက်လှပန်းပင်၊ ကျောက်ပန်းပင်၊ စက္ကူပင်တို့ ပါဝင်သည်။ အိုးစိုက်ပန်းပင်များကိုလည်း အကောင်းဆုံး အခြေခံအုတ်မြစ်အပင်များအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပုံ ၄.၆။ အခြေခံအုတ်မြစ်အပင်များ

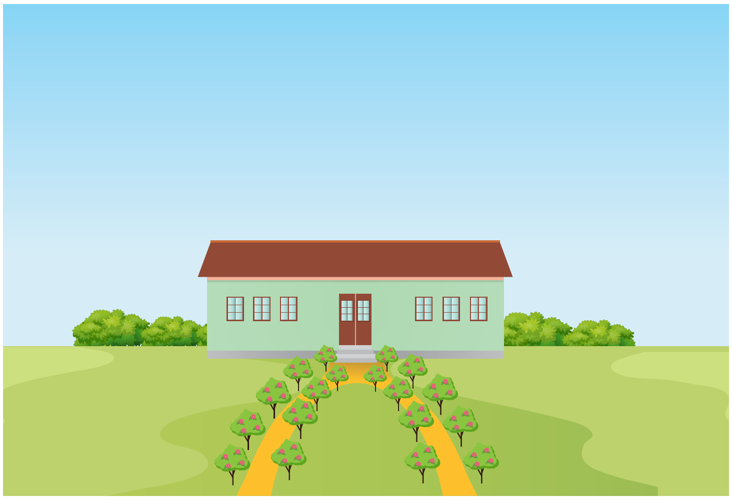
ခြံစည်းရိုးပင်များ

အပင်အများအပြားကို တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် နီးကပ်စွာ စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ခြံစည်းရိုးတစ်ခု တည်ဆောက်နိုင်ပြီး ရိုးရိုးခြံစည်းရိုးတစ်ခုနေရာတွင် 'အစိမ်းရောင်နံရံ'အဖြစ် ၎င်းကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ ခြံစည်းရိုးကောင်းတစ်ခု၏ ဝိသေသလက္ခဏာမှာ ၎င်းသည် သင့်တော်သော အတားအဆီးဖြစ်စေရန် လုံလောက်စွာ ထူထဲသိပ်သည်းမှု ရှိသင့်သည်ဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ခြံစည်းရိုးသည် အောက်ခြေမှ ထိပ်ဖျားအထိ အရွက်များရှိသင့်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ချုံပင်များကို ခြံစည်းရိုးများ ပြုလုပ်ရန် အသုံးပြုကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ခြံစည်းရိုးများတွင် အများ အသုံးပြုလေ့ရှိသော အပင်များမှာ ပုဏ္ဏရိပ်ပန်းပင်၊ ခင်မမေ့ပန်းပင်၊ မန်ကျည်းပင်နှင့် ဝါးပင်တို့ဖြစ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ခြံစည်းရိုးပြုလုပ်ရန် အသင့်တော်ဆုံးအပင်များသည် ကျောင်းပရဝဏ်တည်နေရာအပေါ်များစွာမှီတည်နေသည်။ ခြံစည်းရိုးများသည် အကာအကွယ်အတွက်သာမက အလှအတွက်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ခြံစည်းရိုး ပင်များကို တစ်ပင်ချင်းစီ စုထားသည်ဟုမြင်သည်ထက် တစ်စုတည်းအဖြစ် မြင်တွေ့ရစေရန် ၎င်းတို့ ကို ပုံမှန်ကိုက်ညှပ်ပေးသင့်သည်။ ခြံစည်းရိုးတည်နေရာနှင့် ၎င်း၏ ရည်ရွယ်ချက်အပေါ် မူတည်၍ ခြံစည်းရိုးကို သင့်လျော်မှန်ကန်သောအမြင့်ဖြင့် ထားရှိသင့်သည်။ ကောင်းမွန်သော 'အစိမ်းရောင် နံရံ' တစ်ခုဖြစ်သည့် ခြံစည်းရိုးနံရံသသည် ယေဘုယျအားဖြင့် နှစ်ပေဝန်းကျင်မြင့်တတ်သည်။

ပုံ ၄.၇။ ခြံစည်းရိုးပင်များ

အနားသတ်အပင်များ

အနားသတ်အပင်များသည် ကျောင်းပရဝဏ်ကို အစီအစဉ်တကျ၊ စနစ်တကျဖြစ်စေရန် အသုံးဝင်သည်။ လူသွားလမ်းများ၊ ဝင်ပေါက်များကို အသားပေးဖော်ပြရန် ထိုအပင်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ လူများအား အခြားနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်စေလိုသည့်အခါနှင့် သတ်မှတ်ထားသောနေရာများမှသာ လျှောက်လှမ်းစေလိုသည့်အခါအတွက်လည်း ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်းရှိ လျှောက်လမ်းများ၊ ဆင်ဝင်များနှင့် အဝင်လမ်းများ တစ်လျှောက် အသုံးပြုနိုင်သော အလှချုံနှင့် ပန်းပင်အချို့မှာ ဗုဒ္ဓသရဏံပင်၊ ရွက်လှပန်းပင်၊ နွယ်သာကီပန်းပင်၊ ပန်းအိပင်၊ ဇလပ်ပင်၊ ဇီဇဝါပင်၊ စံပယ်ပင်၊ နှင်းဆီပင်၊ ကြောင်ရိုးသေပင်၊ သပြေပင်၊ ဖော်ဂျီတောင်ဝှေးပင်၊ ခေါင်ရမ်းပင်နှင့် စက္ကူပန်းပင်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

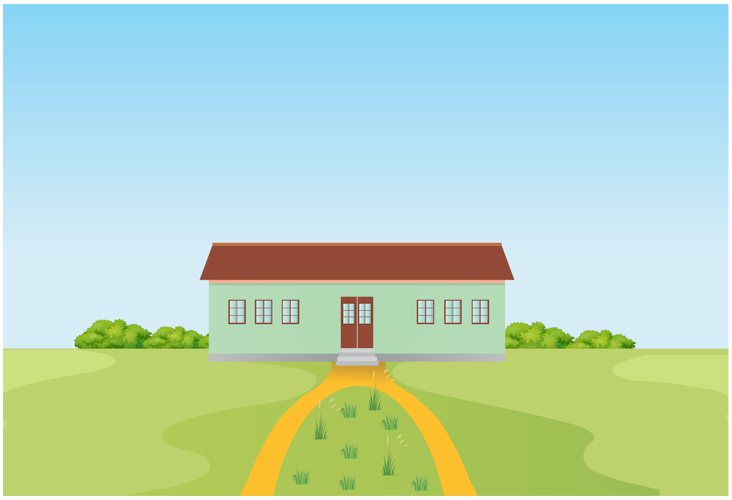


ပုံ ၄.၈။ အနားသတ်အပင်များ

မြက်ခင်း

မြက်ခင်းပြင်ကို ရသခံစားမှုနှင့် စိတ်အပန်းဖြေမှုတို့အတွက် အဓိကရည်ရွယ်လျက် တည်ဆောက်ကြပြီး မြက်ရိတ်စက်ဖြင့် ခပ်တိုတို တိဖြတ်ထားသော မြက်ပင်များရှိသည့် မြေနေရာဖြစ်သည်။ ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းထားသော မြက်ခင်းပြင်တစ်ခုသည် ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် ပန်းရလှပြီး အရည်အသွေးကောင်းသော နှစ်သက်ဖွယ် အသွင်အပြင်ကို ဆောင်ကြဉ်းပေးသည်။ ကျောင်းအဆောက်အဦများအရှေ့ဘက်၊ နှစ်ရှည်ပင်များနှင့် အရိပ်ရပင်များအကြား မြေကွက်လပ်များတွင် မြက်ခင်းပြင်တစ်ခုဖြင့် ဖြည့်ထားနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများကစားရန် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး နှစ်သက်ဖွယ် ဘေးကင်းသည့် နေရာတစ်ခု ဖြစ်စေရန် အားကစားကွင်းများတွင်လည်း မြက်ခင်းပြင် စိုက်ထားနိုင်သည်။

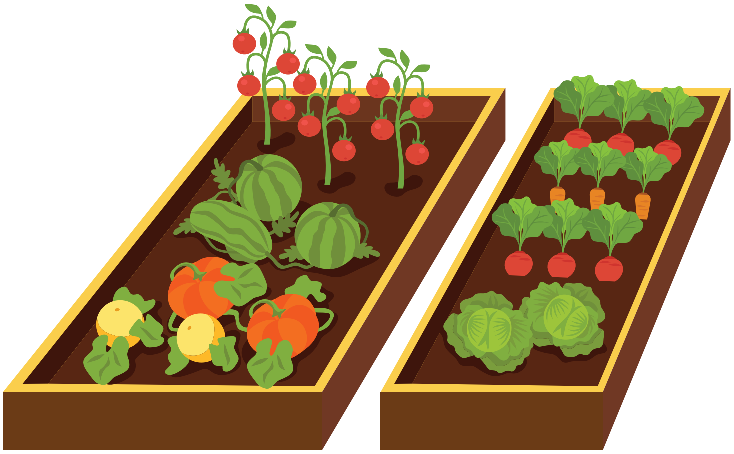
မြက်ခင်းပြင်များကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများစွာ အမှန်ပင်လိုအပ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် စိုက်ပျိုးရာသီတွင် မြက်ခင်းများကို ပုံမှန်ဖြတ်ပေးရန် လိုအပ်သလို ရေလည်းများစွာလိုအပ်သည်။



ပုံ ၄.၉။ မြက်ခင်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်း

ကျောင်းဥယျာဉ်ထဲက ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းတစ်ခုသည် မည်သည့်နေရာမှ အစားအစာရ ကြောင်းနှင့် အစားအစာရအောင် စိုက်ပျိုးဖို့လိုအပ်သော အားစိုက်ထုတ်မှုတို့အကြောင်း ကျောင်းသားများ ပိုမိုသိရှိစေအောင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးရာတွင် အသုံးဝင်သော သင်ယူမှု သင်ထောက်ကူ တစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင် အများစုသည် နေရောင်ခြည်များစွာ (ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်နေ့ခြောက်နာရီနှင့် ရှစ်နာရီကြား) လိုအပ်သည်။ သို့ရာတွင် အချို့သောအပင်များသည် အရိပ် အနည်းငယ် လိုအပ်သည်။ မိမိ၏ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းတွင် မည်သည့်အပင်များကို စိုက်ပျိုး မည်ဟူသောအချက်ပေါ်မူတည်၍ သစ်ရိပ်ရပြီး သင့်တော်သော မြေကွက်တစ်ခုကို ရှာဖွေရန် လိုအပ်ပေမည်။ ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်းမှ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်းတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် နိုင်ငံတွင်း ထိုကျောင်းတည်နေရာနှင့် ရရှိသော မြေဆီလွှာအမျိုးအစားအပေါ် မူတည်နေသည်။ သို့သော် စားပင်မျိုးစုံကို



စိုက်ပျိုးနိုင်ခြေရှိပါသည်။

ပုံ ၄.၁၀။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်း

အခြားအစားအစာရသည့် အပင်များ

ကျောင်းသည် နိုင်ငံ၏ မည်သည့်နေရာဒေသတွင်ရှိသည်ဟူသော အချက်ပေါ်မူတည်၍ စား၍ရသော အစားအစာပေးသည့် စိုက်ပျိုးနိုင်သော အပင်၊ ချုံပင်နှင့် သစ်ပင် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဥပမာ - ကချင်ပြည်နယ်တွင် ပန်းပွင့်သည့် ချဉ်စော်ကားသီးပင်ကို စိုက်ပျိုးနိုင် သည်။ ခြောက်သွေ့ဒေသတွင် ထနောင်းပင်ကိုစိုက်ပျိုးနိုင်ပြီး ၎င်း၏အခေါက်ကို အနာရောဂါ အမျိုးမျိုးကုသရန် ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုကြသည်။ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးတွင် (နေရာ အလုံအလောက်ရှိလျှင်) စပါးစိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းမှု အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပေမည်။

စိမ်းလန်းစိုပြည်လှပသည့် ကျောင်းပရဝဏ်ဖြစ်လာရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

စိမ်းလန်းစိုပြည်လှပသည့် ကျောင်းပရဝဏ်ဖြစ်လာရေးအတွက် စတင်ဆောင်ရွက်မှုမပြုမီ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန်လိုအပ်ပါသည်။

မည်သည့်အချိန်တွင် စတင်မည်နည်း။

အပင်များကို စတင်စိုက်ပျိုးရန် မည်သည့်အချိန်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသနည်း။ ပုံမှန်အားဖြင့် မျိုးစေ့များနှင့် အပင်များကို မြန်မာနိုင်ငံ၏ တောင်ပိုင်းဒေသများတွင် နိုဝင်ဘာလနှင့် ဖေဖော်ဝါရီလ ကြားတွင် စိုက်ပျိုးကြပြီး အပူပိုင်းဒေသများတွင် ဇန်နဝါရီလနှင့် မတ်လကြားတွင် စိုက်ပျိုးကြပါသည်။ စိုက်ပျိုးမည့်အချိန်သည် နိုင်ငံ၏မည်သည့်နေရာတွင် စိုက်မည်ဆိုသည့်အချက်ပေါ်တွင် များစွာ မှီတည်နေပါသည်။

မည်သည့်နေရာတွင် ဥယျာဉ်ကို ပျိုးထောင်မည်နည်း။

အပင်အမျိုးမျိုးသည် မတူကွဲပြားသော မြေဆီလွှာနှင့်နေရောင်ခြည်ရရှိမှုတို့ကိုလိုအပ်ပြီး ၎င်း အချက်သည် သင် မည်သည့်နေရာတွင် အပင်အမျိုးမျိုးကို စိုက်ပျိုးလိုသည်၊ မည်သည့်အပင်ကို စိုက်ပျိုးလိုသည်ဆိုသည့် အချက်များအပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်း များနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချို့အပင်များသည် နေရောင်ခြည်ကို များစွာလိုအပ်ပြီး အချို့အပင်များ သည် အရိပ်ကျရောက်မှု လိုအပ်သည်ကို သိရှိမှတ်သားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ - မှို [၃] သည် အေးပြီး အလင်းရောင်မရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို လိုအပ်ပါသည်။ အပင်အမျိုးအစားအားလုံးသည် မြန်မာနိုင်ငံတဝှမ်းလုံးတွင် ကောင်းစွာရှင်သန်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။

[၃] မှိုများတွင် အစိမ်းရောင်ခြယ် ကလိုရိုဖီးလ်များ မပါဝင်သောကြောင့် အမှန်တကယ်တွင် အပင်များမဟုတ်ကြပါ။ ၎င်းတို့ကို မှိုများအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့ကို ကျောင်းဥယျာဉ်အကွက်ထဲတွင် စိုက်ပျိုးရန်မှာ အလွန်လွယ်ကူပြီး စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပါသည်။

မည်သည့်အရာကို စိုက်ပျိုးမည်နည်း။

သစ်ပင်များ၊ ချုံနွယ်ပင်များနှင့် အပင်ကြီးအမျိုးမျိုးသည် ဥယျာဉ်၏ အခြေအနေ၊ ရာသီဥတုနှင့် တည်နေရာတို့နှင့် အလွန်ကိုက်ညီရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ - ရှမ်းပြည်နယ်ရှိ အေးမြသည့် တောင်တန်းများတွင် ရှင်သန်သည့် အချို့သစ်သီးပင်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် နိုင်ငံ၏ အပူပိုင်းဒေသများတွင် ကောင်းစွာရှင်သန်နိုင်မှုမရှိပါ။ စိုက်ပျိုးလိုသည့် အပင်များကို မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဥယျာဉ်ပျိုးထောင်လိုသည့် ဒေသအပေါ်မူတည်၍ အဓိကအဆုံးအဖြတ်ပေးသွားမည် ဖြစ်သည်။ အချို့အပင်များသည် လျင်မြန်စွာ အသီးသီးကြပြီး ထောပတ် ကဲ့သို့သော အခြားအပင်များသည် ၎င်းတို့၏ အသီးများရင့်မှည့်ခြင်းမတိုင်မီ ဆယ်စုနှစ်များစွာ အချိန်ယူရပါသည်။ အချို့ကျောင်းများ၏မြေကြီးပေါ်တွင် ရှင်သန်ကြီးထွားသော ချုံပင်အမျိုးအစားများသည် အခြားနေရာများတွင် အိုးဖြင့်သာ စိုက်ပျိုးနိုင်ပါသည်။

မည်သူက တာဝန်ယူမည်နည်း။

စိမ်းလန်းလှပသည့် ကျောင်းပရဝဏ်တွင်း ဥယျာဉ်ကိုထိန်းသိမ်းရန်အလုပ်သည် တာဝန်ကြီးသော အလုပ် တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းလုပ်ဆောင်ချက်များထဲတွင် မြေဆီလွှာပြုပြင်ခြင်း၊ မျိုးစေ့ကြဲခြင်း၊ အပင်များနှင့် ချုံနွယ်များကို စိုက်ပျိုးခြင်း၊ အပင်များကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းစရိတ်များ၊ ရေပုံမှန်လောင်းခြင်း၊ ကိုင်းဖြတ်ပေးခြင်း၊ အပင်များကို အလှဆင်ပေးခြင်း၊ အရွက်လှဲခြင်းများပါဝင်ပြီး အကယ်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်းများဖြစ်ပါက ဆွတ်ခူးရိတ်သိမ်းရာတွင် လုပ်အားများစွာ လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းပိတ်ရက်များတွင်လည်း ဥယျာဉ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

မည်သူက ကူညီနိုင်မည်နည်း။

စိမ်းလန်းသော ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခုသည် ရပ်ရွာလူထုများ ပူးပေါင်းပါဝင်လာရန်အတွက် ကြီးမားသော အခွင့်အလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဒေသတွင်းပညာရှင်များ၊ လယ်သမားများနှင့် ကျောင်းသားမိသားစုများထဲမှ စိတ်ဝင်စားသော မိသားစုဝင်များသည် စိမ်းလန်းလှပသည့် ကျောင်းပရဝဏ်တွင်း ဥယျာဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာရန်အတွက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၁)

စာသင်ခန်းထဲတွင် သင်ယူမှု မပြုလုပ်မီ ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းပရဝဏ် ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း စဉ်းစားရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူခြင်းသည် အသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။ သင်တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ သင်၏ အတန်းဖော်များနှင့်ဖြစ်စေ ကျောင်းပရဝဏ်ထဲသို့ သွားရောက်ပြီး ရှိနေသော သစ်ပင်၊ အပင်မျိုးစုံ အား ကြည့်ရှုရပါမည်။ အကယ်၍ ကျောင်းပရဝဏ်ထဲတွင် သီးပင်စားပင်များ လုံးဝကင်းမဲ့နေပါက ကျောင်းပရဝဏ်ပြင်ပသို့ထွက်၍ လေ့လာစုံစမ်းရပါမည်။ ဒေသတွင်းလူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် မေးမြန်းပြောဆိုရပါမည်။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းရန်လိုအပ်ပါသည်။

၁။ ဤဒေသများတွင် စိုက်ပျိုးနိုင်သော ဒေသတွင်းသစ်ပင်ပန်းမန်များ သို့မဟုတ် ဒေသ အလိုက်သစ်ပင်ပန်းမန်များမှာ မည်သည့်အပင်များ ဖြစ်ပါသနည်း။

၂။ ထိုအပင်များသည် ရပ်ရွာလူထုကို မည်သို့အကျိုးပြုသနည်း (အရိပ်ရ၊ ဆေးဘက်ဝင်၊ ဖျော်ရည်၊ အစားအစာ စသည်)။

အပြင်အဆင်အား ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်း

စိမ်းလန်းလှပသည့် ကျောင်းပရဝဏ် အပြင်အဆင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲရာတွင် နေရာအရွယ်အစား၊ အဆောက်အဦအရေအတွက်နှင့် လက်ရှိ ရှိနေသော အပင်များ၏ တည်နေရာတို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရပါမည်။ နေရာများကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ပြီး ကနဦးစီမံချက်အချို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အပင်မျိုးစိတ်၊ အမျိုးအစားများနှင့် အရေအတွက်များကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ခန့်မှန်းကုန်ကျစရိတ်နှင့် အခြားလိုအပ်ချက်များကို စနစ်တကျစီစဉ်ထားရန် လိုအပ် ပါသည်။ ကျောင်းပရဝဏ်အပြင်အဆင်အား ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် အောက်ပါ အချက်များ ပါဝင်သင့်ပါသည်။

ကျောင်းပရဝုဏ်၏ ခြံစည်းရိုးနယ်နိမိတ်မှာ မည်သည့်နေရာအထိကျယ်ဝန်းပြီး ကျောင်းပရဝဏ်ကို မည်သည့် အဆောက်အဦများဖြင့် တန်ဆာဆင်ထားသနည်း။ ဆိုင်းဘုတ်၊ အလံတိုင်၊ မုန့်ဈေးတန်းနှင့် အိမ်သာများသည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသနည်း။ လက်ရှိတွင် အပင်များရှိနေပြီး ဖြစ်ပါသလား။ မည်သည့်နေရာတွင် လမ်းများနှင့် လျှောက်လမ်းများရှိပါသနည်း။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ကမ္ဘာ့မြောက်ခြမ်းတွင်တည်ရှိသောကြောင့် ကျောင်းပရဝဏ်များ၏ တောင်ဘက်မျက်နှာမူသော ဧရိယာများသည် နေရောင်ခြည်အများဆုံးရရှိကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နေသည် အရှေ့မှအနောက်သို့ ရွေ့လျားနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ တောင်ဘက်တွင် အဆောက်အဦများရှိနေသော ကျောင်းပရဝဏ်သည် အရိပ်ကျနိုင်ပြီး တောင်ဘက်သို့မျက်နှာမူထားသော အဆောက်အဦများနှင့်ကင်းလွတ်သောအပိုင်းသည် နေရောင်ကို အများဆုံးရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် စိုက်ပျိုးမည့်အပင်အတွက် နေရာသတ်မှတ်ရွေးချယ်မှုတွင် လွှမ်းမိုးမှုရှိသောကြောင့် စဉ်းစားရန်အရေးကြီးပါသည်။ ထိုအခြင်းအရာကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် သင်သည် ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း အချိန်အမျိုးမျိုး၌ လေ့လာကြည့်ရှုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်းပရဝဏ်ပုံကို ရေးဆွဲရာတွင် မည်မျှထိ အသေးစိတ်လိုအပ်သည်ကို သင်နားလည် သဘောပေါက်စေရန်အတွက် သင်၏ဆရာသည် သင့်အား သင်တို့၏ ပညာရေးကောလိပ်အတွက် စီမံချက်တစ်ခုကို ရေးဆွဲခိုင်းမည်ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂါရပ်များမှ ဆီလျော်သင့်တော်သည့် အင်္ဂါရပ်များကို အမှတ်အသားပြု ထည့်သွင်းရန် သင့်အားစေခိုင်းပါလိမ့်မည်။

- နယ်နိမိတ်များ
- အဆောက်အအုံများ
- လျှောက်လမ်းများ
- ခုံတန်းရှည်များ
- လက်ရှိ ရှိနေသော သစ်ပင်များနှင့် ၎င်းတို့၏ အသုံးဝင်မှုများ (အရိပ်၊ လေကာပင် စသည်)
- လက်ရှိ ရှိနေသော ချုံနွယ်ပင်၊ အပင်များနှင့် ၎င်းတို့၏ အသုံးဝင်မှုများ (ခြံစည်းရိုး၊ နယ်နိမိတ်၊ တိုင် စသည်)

လက်ကမ်းစာစောင် (၁) တွင် ပြီးပြည့်စုံသော ကျောင်းပရဝဏ်စီမံချက် နမူနာတစ်ခုပါဝင်ပြီး လက်ကမ်းစာစောင် (၂) တွင် သင်ဖြည့်နိုင်ရန်အတွက် စီမံချက်အလွတ်တစ်ခုကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)

ဤသင်ခန်းစာတွင် စာသင်ခန်း၌ သင်၏ဆရာသည် သင့်အားအုပ်စုခွဲပြီး သင်၏ ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းပရဝဏ်၏ စီမံချက်တစ်ခုကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် လက်ကမ်းစာစောင် (၂) တွင် ပါဝင်သော နေရာလွတ်တွင် မြေပုံတစ်ခု ရေးဆွဲစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ လက်ကမ်းစာစောင် (၃)သည် သင်၏ စီမံချက်ရေးဆွဲရာတွင် အကူအညီပေးမည့် အသုံးဝင်သော အချက်အလက်အချို့ကိုပေးမည် ဖြစ်ပြီး လက်ကမ်းစာစောင် (၁) သည် သင်၏စီမံချက်ကို အပြီးသတ်ရေးဆွဲရာတွင် မှီငြမ်းနိုင်မည့် ဥပမာကောင်း ဖြစ်ပါသည်။ လက်ကမ်းစာစောင် (၄) တွင် ပါဝင်သော မေးခွန်းများကို စဉ်းစားရန်နှင့် ဖြေဆိုရန် သင့်အားခိုင်းစေပါမည်။

စိမ်းလန်းသောကျောင်းပရဝဏ်ပြုလုပ်ပြီး ဒေသထွက်ကုန်များကို မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် တန်ဖိုးထားခြင်း

ဤအခန်း၏ အစောပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ စိမ်းလန်းသည့်ကျောင်းပရဝဏ်တစ်ခုသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိလူများ ပါဝင်နိုင်ရေးအတွက် ကြီးမားသည့်အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဒေသတွင်းမှ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ လယ်သမားများနှင့် ကျောင်းသားမိသားစုများထဲမှ စိတ်ဝင်စားသော မိသားစုဝင်များသည် စိမ်းလန်းလှပသည့် ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာရန်အတွက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းဥယျာဉ် တည်ဆောက်ရာတွင် ဒေသတွင်းလူ့အဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ အပင်နှင့်ပက်သက်သည့် ဗဟုသုတနှင့် ၎င်းတို့၏အသုံးပြုပုံများကို အသုံးချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေသထွက်သစ်ပင်အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုခြင်း၏ တန်ဖိုးနှင့် အရေးပါမှုများကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြနိုင်ပြီး ကျောင်းနှင့်ဒေသတွင်းလူ့အဖွဲ့အစည်းအကြား အဖိုးတန်သော သတင်းအချက်များကို မျှဝေနိုင်ပြီး ကျောင်းနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအကြား ကောင်းမွန်သောဆက်သွယ်မှုများနှင့် သဟဇာတဖြစ်မှုတို့ကို တည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့် စိမ်းလန်းသည့် ကျောင်းပရဝဏ်ကို ဖန်တီးခြင်း

စိမ်းလန်းသည့် ကျောင်းပရဝုဏ်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းတို့သည် အစားအစာထုတ်လုပ်ခြင်း သဘောတရားနှင့် မိမိတို့ပန်းကန်ထဲရှိ အစားအစာများ

သည် မည်သည့်နေရာမှ လာသည်ဆိုသည့်အချက်တို့ကို စိတ်ထဲရှိနေစေရန် လိုအပ်ချက်အတွက် ကျောင်းသားများအား မိတ်ဆက်ပေးရန် အလွန်အသုံးဝင်သော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းတစ်ခု စိုက်ပျိုးခြင်းသည် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းပြီး ကျောင်းသားတိုင်း ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု (စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း၊ ဒီဇိုင်း ရေးဆွဲခြင်းမှ ရိတ်သိမ်းခြင်းအထိ) ဖြစ်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ခင်းတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သော ကျောင်းသားများသည် အစားအစာ ထုတ်လုပ်စိုက်ပျိုးရန် လိုအပ်သော အားထုတ်ရမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်လာမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအခြင်းအရာကြောင့် ဘဝတစ်သက်တာအတွက် အစားအသောက်များကို ဖြုန်းတီးလွှင့်ပစ်မှုများ လျော့နည်းစေကာ ကမ္ဘာကြီး၏ စားနပ်ရိက္ခာမဖူလုံမှုများအား ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ချက်များကိုလည်း သတိပြုမိလာစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ

၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ဆင်းရဲမှု၊ ငတ်မွတ်မှုတို့ကို တိုက်ဖျက်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး အခြား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးတည်ချက်များအကြားမှ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ (SDGs) (၁၇) ချက် စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ထိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသည် စိမ်းလန်းသော ကျောင်းပရဝဏ်များ ပြုလုပ်ရန် ဘာသာရပ်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါသည်။ ဥပမာ - ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်(SDG) အမှတ် (၂) သည် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုကိုရရှိရန် အထူးအလေးထား ဦးတည်ထားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကုလသမဂ္ဂ စားနပ်ရိက္ခာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအဖွဲ့ (FAO) သည် ၂၀၃၀ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ငတ်မွတ်မှု မရှိစေရေးအတွက် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်(၁၂) သည် စဉ်ဆက်မပြတ် စားသုံးမှုနှင့် ထုတ်လုပ်မှုပုံစံများ ဖြစ်ပေါ်စေရေး ခေါင်းစဉ်ကို ဦးတည်ထားသည်။ ၎င်းသည် အစားအစာများ မည်သို့ထုတ်လုပ်သည်ကို ပိုမိုသတိရှိစေရန် လိုအပ်ကြောင်း ဖောင်းပေးဖော်ပြထားပြီး စားသုံးမှုနှင့်ထုတ်လုပ်မှုများတွင် ဒေသတွင်အခြေခံပြီး ရေရှည်တည်တံ့သော ချဉ်းကပ်မှုများဖြင့် ပိုမိုဆောင်ရွက်ရန် အားပေးထားပါသည်။ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်မှုဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်(SDG) အမှတ် (၁၅) သည် သဘာဝရင်းမြစ်များ စီမံခန့်ခွဲမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် အားပေးပြီး မြေအသုံးချမှုပြောင်းလဲခြင်းနှင့် သစ်တောပြုန်းတီးမှုများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လျှော့ချရန်နှင့် သင်ခန်းစာရယူရန်တို့ကို ဦးတည်ထားပါသည်။

သတ္တုရာစု ၂၀၃၀ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစီအစဉ်

သတ္တုရာစု ၂၀၃၀ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အစီအစဉ်တွင် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ(SDGs) (၁၇) ချက် ပါဝင်သည်။ ထိုပန်းတိုင်များသည် ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့တွင် ထောင်စုနှစ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ပန်းတိုင်များမှ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ (SDGs) သည် နောက် ၁၅ နှစ်အတွင်း နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး စီမံချက်များကို ပုံဖော်ပေးပါသည်။ ဆင်းရဲမှုနှင့်ငတ်မွတ်မှုတိုက်ဖျက်ရေးမှသည် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု လျှော့ချရေး၊ သဘာဝရင်းမြစ်များကို ရေရှည်တည်တံ့စေရေး၊ အစားအသောက်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးတို့သည် သတ္တုရာစု ၂၀၃၀ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အစီအစဉ်၏ အဓိကအချက်များအဖြစ် ပါဝင်ပါသည်။

http://www.fao.org/sustainable-development-goals/en/

ကုလသမဂ္ဂစားနပ်ရိက္ခာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအဖွဲ့ (FAO) သည် ထိုပန်းတိုင်များကိုရရှိရန် စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်ပေါင်းများစွာကို အဆိုပြုခဲ့ပြီး ထိုအထဲတွင် ဆက်စပ်ပတ်သက်ပါဝင်သူများအားလုံး (အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှအစိုးရများ)နှင့် ဘက်စုံဆောင်ရွက်ချဉ်းကပ်နည်းများကို ထည့်သွင်း ထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိသော အစားအစာများအပေါ်တွင် သတိရှိစေရန်နှင့် လေးစားသမှုရှိပြီး ပိုမိုမျှတသော အစားအစာဖြန့်ဝေနိုင်ရန်အတွက် ပါဝင်နိုင်သည့် ရိုးရှင်းသော နည်းလမ်းခြောက်သွယ် ကို အကြံပြုထားပါသည်။ ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု ပျိုးထောင်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်ငယ်ရွယ်သော ကျောင်းသားများအတွက် ဗဟုသုတများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ပုံ ၄.၁၁။ ကုလသမဂ္ဂစားနပ်ရိက္ခာနှင့် စိုက်ပျိုးရေးအဖွဲ့၏ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များ (၁၇) ချက်

လက်ကမ်းစာစောင် (၅)ကို ဖတ်ရှုရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ - အစားအစာဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ထမင်းပန်းကန်ထဲတွင်ရှိသည့်အရာတစ်ခုဖြစ်သည်သာမက ရေရှည်တည်တံ့သည့် အစားအစာ စားသုံးမှုအကြောင်း နှင့် အစားအစာအပေါ်တွင် လေးစားတတ်သည့် ခံယူချက်များ ရှိလာစေရန် နည်းလမ်းများကို လေ့လာရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤခေါင်းစဉ်ကို အခန်း (၆) တွင် ဆက်လက် ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းများတွင် ဥယျာဉ်များတည်ထောင်ခြင်းနှင့် အပင်များစိုက်ပျိုးခြင်းကို မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသား အဆင့် ပြီးပြည့်စုံသော ကျောင်းကျန်းမာရေးမဟာဗျူဟာစီမံကိန်း (၂၀၁၇-၂၀၂၂) တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားကြောင်း လေ့လာမှတ်သားရပါသည်။

၄.၁.၂ ။ စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းတစ်ခုအဖြစ်ရှိသည့် ကျောင်းဥယျာဉ်

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- ဒေသခံလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဘဝပုံစံများဖြစ်စေရန် လုပ်ငန်းစတင်ဖို့ အသုံးပြုနိုင်သည့် ဒေသထွက်ကုန်များကို စူးစမ်းလေ့လာတတ်မည်။

ကျောင်းဥယျာဉ်တွင် မည်သည့်အရာများ စိုက်ပျိုးမည်နည်း။

သင်၏ အနာဂတ်ကျောင်းရှိ ကျောင်းဥယျာဉ်တွင် သင်စိုက်ပျိုးလိုသော သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အပင်ကြီးများ၊ ချုံနွယ်ပင်များသည် မြောက်များစွာသော အချက်အလက်များအပေါ်မူတည်နေပါသည်။ သင်ခန်းစာ (၄.၁.၁)တွင် တွေ့ရှိခဲ့သည့်အတိုင်း နေရောင်ခြည်ရရှိမှု၊ မြေအမျိုးအစားကဲ့သို့ နေရာဒေသနှင့်ဆက်စပ်စဉ်းစားရန် အချက်အလက်ပေါင်းများစွာရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း နိုင်ငံရှိ ကျောင်းတည်နေရာပေါ်မူတည်ပြီး စိုက်ပျိုးရန်အပင်နှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားရန် အချက်အလက်ပေါင်းများစွာလည်း ရှိပါသည်။

ကျောင်းဥယျာဉ်တွင် မည်သည့်အပင်ကို စိုက်ပျိုးမည် မစိုက်ပျိုးမည်ဟူသည့်အချက်ကို နားလည်စေရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ဒေသတွင်းဈေးကွက်တွင် လေ့လာစုံစမ်းပြီး ဒေသတွင်းရှိ အစားအသောက် ထုတ်လုပ်သူများ၊ လယ်သမားများနှင့် ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)

သင်၏ ပညာရေးကောလိပ်ပရဝဏ်အတွင်း အောင်မြင်စွာ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်နိုင်မည့် သီးနှံများအကြောင်းကို သင်၏သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစု၊ ဒေသခံများ၊ ဒေသတွင်းရှိ စီးပွားရေးသမားများနှင့် အချိန်ယူ ဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းတွင် သစ်ပင်များ၊ အပင်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပါဝင်ပါသည်။

သင်၏နောက်အတန်းချိန်မတိုင်မီ သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဈေးသို့သွားရောက်ပြီး ပါဝင်

ပတ်သက်သူများအား ၎င်းတို့၏ထုတ်ကုန်များ လာသည့်နေရာကိုမေးမြန်းပါ။ စားသောက်ကုန်ပစ္စည်း အများစုသည် ဈေးကွက်ထဲသို့ နိုင်ငံ၏အခြားဒေသများမှ တင်သွင်းလာခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ပြည်ပမှ တင်သွင်းလာခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဒေသတွင်း အောင်မြင်စွာ စိုက်ပျိုးနိုင်သော စားသောက်ကုန်များစာရင်းကို ပြုစုရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်ပါက မည်သည့် အရာများသည် အလွယ်ကူဆုံး စိုက်ပျိုးနိုင်သည်ကို ရှာဖွေပါ။ အနီးအနားတွင် လွယ်ကူစွာ သွားလာနိုင်သော ပျိုးဥယျာဉ်[၄] တစ်ခုရှိပြီး အချိန်ရပါက သွားရောက်ပြီး ၎င်းနေရာတွင် မည်သည့် သစ်ပင်များနှင့် အပင်များ စိုက်ပျိုးထားသည်၊ ကျောင်းဥယျာဉ်တွင် မည်သည့်အပင်များကို စိုက်ပျိုးလျှင် အသုံးဝင်သည်တို့ကို ရှာဖွေပါ။

လက်ကမ်းစာစောင် (၆) ရှိ ဇယားကို ဖြည့်ပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)

၁။ အတန်းထဲတွင် သင်၏လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်းမှ တွေ့ရှိချက်များကို သင်၏ဆရာ၊ အတန်းဖော်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းပရဝဏ်၏မြေတွင် သင်စိုက်ပျိုးလိုသော အပင်၊ သစ်ပင်၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးအစားများအကြောင်း အသုံးဝင်သော ဒေသဆိုင်ရာဗဟုသုတ အချို့ကိုပြုစုပြီး သရုပ်ပြသရန်ပြင်ဆင်ရပါမည်။

၂။ သင်သည် စိုက်ပျိုးရန် အလားအလာရှိသည့် သစ်ပင်များ၊ အပင်များ၊ သစ်သီးပင်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်များစာရင်းကို စုပေါင်းပြုစုပြီး ထိုအပင်တို့ကို အခက်အခဲမရှိ စိုက်ပျိုးနိုင်ရန် ၎င်းစာရင်းအား အကဲဖြတ်သုံးသပ်ရန်အတွက် သင့်အားစေခိုင်းပါမည်။ ဥပမာ - ပညာရေးကောလိပ်၏ နေရာအနေအထားသည် စပါးစိုက်ရန် ကောင်းမွန်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းသည် လက်တွေ့ကျပါသလား။

၃။ စိုက်ပျိုးနိုင်သည့် သစ်ပင်များ၊ အပင်များ၊ သစ်သီးပင်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်များ စာရင်းကိုပြုစုပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုပြုလုပ်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိမှုကို သင်၏ အတန်းဖော်၊ ဆရာတို့နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အနာဂတ်တွင် သင်သည် ကျောင်းအတွက် ရန်ပုံငွေတည်ထောင်ရန် ထွက်ကုန်များကို ထုတ်လုပ်ရောင်းချသည့် စီးပွားရေးတစ်ခုကို စတင် နိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသလား။

[၄] ဤအခြေအနေတွင်ရှိသော ပျိုးဥယျာဉ်ဆိုသည်မှာ မျိုးစေ့များ သို့မဟုတ် မျိုးကိုင်းများမှ ပေါက်ရောက်လာသော အပင်ငယ်ကို စိုက်ပျိုးရောင်းချသောနေရာဖြစ်ပါသည်။

ပုံ ၄.၁၂။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဈေးနမူနာ

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ

၁။ စိမ်းလန်းစိုပြည်သည့် ကျောင်းပရဝုဏ်တစ်ခုကိုပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် ရရှိနိုင်မည့် အကျိုးကျေးဇူးအချို့ကို ဖော်ပြပါ။

၂။ စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝုဏ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မည်သို့ပါဝင်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သနည်း။

၃။ စိမ်းလန်းစိုပြည်သည့် ကျောင်းပရဝုဏ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် ဒေသတွင်းလူ့အဖွဲ့အစည်းကို မည်သို့ အကျိုးပြုနိုင်သနည်း။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း၌ ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းများကို အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည် ဖော်ခဲ့ကြပြီး ၎င်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းကာ အသုံးဝင်သော အပင်များ၊ သစ်ပင်များ၊ အစားအသောက်များ စိုက်ပျိုးရာတွင် ပါဝင်နိုင်သည့်နည်းလမ်းကို ကျောင်းသားများအား မိတ်ဆက်ပေးသည့် အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

- ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း စိုက်ပျိုးသင့်သည့် သစ်ပင်နှင့် အပင်အမျိုးမျိုးရှိပြီး တစ်ခုစီတိုင်းတွင် (အရိပ်ရခြင်း၊ အစိမ်းရောင်နံရံဖန်တီးခြင်း၊ လေကာခြင်း စသည့်) အသုံးဝင်ပုံ တစ်ခုစီရှိပြီး ကျောင်းပရဝဏ်ကိုလည်း လှပမှုဖြစ်စေပါသည်။

- စိုက်ပျိုးသည့် သစ်ပင်များ၊ အပင်များသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျောင်းတည်ရှိသည့် နေရာအပေါ်တွင် များစွာမူတည်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ရရှိနိုင်သော နေရာအကျယ်အဝန်းနှင့် အဆောက်အဦးများ နေရာယူတည်ရှိနေမှု အပေါ်တွင်လည်း မူတည်ပါသည်။

- ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းသည် သင်နှင့် သင်၏ကျောင်းသားများအား အစားအသောက် လေ့လွင့်မှုများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိ၊ သတိပြုမိနေစေရန် ပံ့ပိုးပေးပြီး စားနပ်ရိက္ခာ မဖူလုံမှုကို ကူညီဖြေရှင်းရန် လိုအပ်သော အဆင့်များဆောင်ရွက်ရာတွင် အားပေးပါသည်။

- ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းသည် ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာလူထုအကြား ဆက်သွယ်မှုကို ဖြစ်ထွန်းစေရန် ပံ့ပိုးမှုပေးကာ ဒေသထွက်ကုန်များ အသုံးပြုမှုကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

- ကလေးငယ်များအား ငယ်ရွယ်စဉ်မှစ၍ အစားအသောက်ကိုမည်သို့ထုတ်လုပ်သည်နှင့် အစားအသောက်များ မည်သည့်နေရာမှ ရရှိသည်ကို နားလည်စေရန်နှင့် လေးစားတတ်စေရန် သင်ကြားခြင်းသည် စားနပ်ရိက္ခာနှင့်ပက်သက်ပြီး တန်းတူညီမျှ မရှိမှုကို တိုက်ဖျက်သည့် နည်းလမ်းအား သင်ယူရာတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခုပျိုးထောင်ခြင်းသည် လွယ်ကူသော ကိစ္စတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း ကျောင်းသားများအတွက် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းပြီး တက်ကြွစေသည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခုတည်ထောင်ရန် အဆင့်များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် အွန်လိုင်းရင်းမြစ် များစွာရှိပါသည်။ ၎င်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ကျောင်းများစွာတွင် ကျင့်သုံးနေသော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- ကျောင်းဥယျာဉ်သည် ပညာရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်နှင့် မသက်ဆိုင်ပဲ ကျောင်းသားအားလုံး ပါဝင်နိုင်သော စီမံကိန်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး မသန်စွမ်းသူများပါ လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း အချို့သော တာဝန်များကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

- အချို့ကိစ္စများတွင် ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းကို ကျောင်းအတွက် ဝင်ငွေရှာဖွေရရှိရန်အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းသည် သင့်အား ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခုပျိုးထောင်သည့် အခြေခံသဘောတရား၊ ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း အပင်အမျိုးမျိုးစိုက်ပျိုးနိုင်သည့် အခြေခံသဘောတရားနှင့် အပင် သို့မဟုတ် သစ်ပင်တစ်မျိုးချင်းစီမှ ရရှိနိုင်မည့်အကျိုးကျေးဇူးတို့နှင့် ပတ်သက်သည့်အခြေခံသဘောတရားများကို မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။

သင့်တွင် ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းပရဝဏ်၏ စီမံချက်တစ်ခုရေးဆွဲရန် အခွင့်အလမ်းရရှိပြီး သင်စိုက်ပျိုး လိုသော သစ်ပင်များ၊ အပင်များစိုက်ပျိုးရန်နေရာကို စဉ်းစားနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကို ရရှိပါသည်။

သင့်တွင် ဒေသတွင်းဈေး သို့မဟုတ် ပျိုးဥယျာဉ်ကို ရှာဖွေလေ့လာရန် အခွင့်အလမ်းကိုလည်း ရစေပြီး ဒေသခံများ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခုအား ပျိုးထောင်မည့်နည်းလမ်းများနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် အပြုသဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှုများကို စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။

ဤအခန်းရှိ သင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်ရန်အတွက် စာသင်နှစ် ပထမနှစ်ဝက်အတန်း၏ အခန်း (၃) တွင် မည်သည့် သင်ယူမှုများကို ရရှိခဲ့ပါသနည်း။

သင့်တွင် ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု၏ ကျယ်ပြန့်သော နောက်ဆက်တွဲများအကြောင်းလေ့လာရန် နှင့် နားလည်သဘောပေါက်ရန် အခွင့်အလမ်းရရှိကာ ၎င်းသည် ကျောင်းသားများ၏အစားအသောက် စားသုံးမှုတွင် ၎င်းတို့အား ပိုမိုတာဝန်ယူတတ်စေရန် ပံ့ပိုးပေးပြီး စားနပ်ရိက္ခာမဖူလုံမှုနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ ပန်းတိုင်များကို ပိုမိုသတိပြုမိစေပါသည်။

သင်၏ ကိုယ်ပိုင်စားသောက်ခြင်းနှင့် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများအကြောင်း စဉ်းစားဖူးပါသလား။ ဤအခန်းရှိ သင်၏ သင်ယူမှုအပေါ်အခြေခံပြီး သင်၏အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုသည် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။

ဤစာသင်နှစ် ပထမနှစ်ဝက်အတန်း၏ စိုက်ပျိုးရေးအခန်းသည် ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု ပျိုးထောင်ခြင်း ဘာသာရပ်နှင့်ကိုက်ညီသည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ အစေ့အညှောင့်ပေါက်ခြင်းမှ စတင်ပြီး ကောင်းစွာကြီးထွားနေသော အပင်ကို ပင်ပိုင်းမျိုးပွားခြင်း ပြုလုပ်ခြင်းအထိ သင့်အား မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ သင်သည် အပင်ရှင်သန်ရန် စဉ်းစားရမည့်အချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် အပင်တွေ့ကြုံရမည့် ပြဿနာများကိုလည်း သင်ယူလေ့လာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် အခန်း (၃) မှ သင်၏လေ့လာမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရာတွင် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။

သင့်တွင် စိမ်းလန်းလှပသည့် ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခုကိုဖန်တီးရန် သဘောတရားကို သိရှိနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းလည်းရရှိပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် အပင်များကို စိုက်ပျိုးခြင်းထက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သောအဓိပ္ပာယ်ရှိကြောင်း သင်တွေ့မြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ စိမ်းလန်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်သည့် ကျောင်းသား၏ အလားအလာရှိသည့် လေ့လာမှု အခွင့်အလမ်းသည် ကျောင်းပရဝဏ်ထဲတွင် ရရှိနိုင်သော အခွင့်အလမ်းထက် ကျော်လွန်ရရှိနိုင်ပါသည်။ စိမ်းလန်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းတွင် ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာလူထု၏ ချစ်ကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ဒေသထွက်ကုန်များကိုမြှင့်တင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဥယျာဉ်ပျိုးထောင်ခြင်း၏ လုပ်ငန်းစဉ် အစစ်အမှန်သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း၊ စားသုံးသည့် အစားအစာအကြောင်းနှင့် အချို့ကိစ္စများတွင် အစားအစာအလေအလွင့်အကြောင်း ပိုမိုသတိရှိစေရန် သင်နှင့် သင့်ကျောင်းသားများကို အားပေးပါသည်။ အစားအစာများကို မည်သည့် နေရာကရသည်၊ မည်သို့ထုတ်လုပ်သည်တို့ကိုလည်း သိရှိစေပါသည်။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၄

The UN website: https://www.un.org/zerohunger/ တွင် SDGs နှင့် ငတ်မွတ်မှု တိုက်ဖျက်ရေး စိန်ခေါ်ချက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် ပိုမိုရှိပါသည်။

ငတ်မွတ်မှုတိုက်ဖျက်ရေးစိန်ခေါ်ချက် (Zero Hunger Challenge) (2019). Retrieved from UN website: https://www.un.org/zerohunger/

သတင်းအချက်အလက်အလွန်စုံသော ဤ FAO webpage တွင် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ငတ်မွတ်မှုတို့နှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်ပိုမိုရရှိနိုင်ပါသည်-http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E15.htm#app2.1

FAO. (2005). Nutrition Factsheets. Retrieved from FAO website: http://www.fao.org/3/a0218e/A0218E15.htm#app2.1

FAO website: http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E02.htm တွင် ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု ထူထောင်ခြင်းမပြုမီ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်အချို့ဆိုင်ရာ ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော သတင်းအချက် အများအပြားရှိပါသည်။

FAO. (2005). Setting up a School Garden. Retrieved from FAO website: http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E00.htm#TOC

https://www.schoolgardenproject.org သည် ကျောင်းဥယျာဉ်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပိုမိုလေ့လာသင်ယူရန်အတွက် လက်တွေ့လမ်းညွှန်များ၊ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်များနှင့်အတူ ဖတ်ရှုရန် ဆောင်းပါးအများအပြားပါရှိပြီး အလွန်ကောင်းမွန်သော online အရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

School Garden Project Website. (2019). Retrieved from School garden project of Lane County website: https://www.schoolgardenproject.org

အထူးပညာရေး လိုအပ်ချက်များရှိသည့် ကလေးများ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းကလေးများအတွက် ကျောင်း ဥယျာဉ်တစ်ခုသည် မည်သို့ အားလုံးပါဝင်သော စီမံကိန်းတစ်ခုဖြစ်နိုင်မည့်အကြောင်းကို ပိုမိုလေ့လာရန် ဤဒေါင်းလုပ်ဆွဲနိုင်သောစာအုပ်တွင် ကြည့်ရှုပါ-

https://www.schoolgardenproject.org/download/increasing-inclusion

Guerrero, A. (2016). Increasing Inclusion in the School Garden: A resource packet for garden educators.

Lane County website ၏ ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းမှ ပြန်လည်ရယူထားပါသည်- https://www.schoolgardenproject.org/download/increasing-inclusion

ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု မည်သို့ထူထောင်ပုံနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပိုမိုအသေးစိတ်အကြံဉာဏ်များအတွက် ဤဒေါင်းလုဒ် ဆွဲနိုင်သော စာအုပ်တွင် ကြည့်ရှုပါ- https://www.schoolgardenproject.org

School Garden Project Website. (2019). Retrieved from School garden project of Lane County website: https://www.schoolgardenproject.org

ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခု ပြုစုပျိုးထောင်သည့်အခါ စဉ်းစားရန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်စိတ်ကူးများစာရင်းတစ်ရပ်ကို FAO မှ ရေးသွင်းထားသည်။ ၎င်းကို ဒီနေရာတွင် ဝင်ရောက်ရှာဖွေနိုင်ပါသည်- http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E00.htm#TOC

FAO. (2005). Setting up a School Garden. Retrieved from FAO website: http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E00.htm#TOC

ကျောင်းဥယျာဉ်တစ်ခုအတွင်း သင်စိုက်ပျိုးထားသော ထွက်ကုန်များကို မည်သို့ရောင်းချပုံဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် သတင်းအချက် အလက်အချို့ FAO ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင် ရှိပါသည် - http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E08.htm#ch7

FAO. (2005). PART 7: WHAT SHALL WE GROW TO SELL? Retrieved from FAO website: http://www.fao.org/3/a0218e/A0218E08.htm#ch7

အခန်း ၅

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

ဤအခန်းသည် သင့်အား အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်နယ်ပယ်သည် ကျောင်းသားများ၏ အစောပိုင်း အရွယ်၌ လိုအပ်သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို ခြုံငုံမိစေပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒေသ အသီးသီးတွင် ရရှိနိုင်မည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း အမျိုးမျိုး နှင့်ပတ်သက်ပြီး အခြေခံသတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိစေပါသည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးများ ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာအချို့နှင့် ၎င်းတို့၏ ပညာရေးအပေါ် ကျရောက်နိုင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုတို့ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားမည့် လက်မှုပညာများ၊ စီးပွားဖြစ်ကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် အသေးစားနှင့် အလတ်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကဲ့သို့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားမည့် အခြေခံ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်း ကျောင်းသားများကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ဆရာက ၎င်းတို့အား မည်သို့ ကူညီနိုင်ပုံတို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

၅.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကိုသင်ယူခြင်း

ဤပထမအခန်းငယ်သည် ကျောင်းသားများအား မူလတန်းကျောင်း၌ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အချက်များမှ အချို့နှင့် ကလေးများ၏ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဥပဒေဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများကို မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ ကမ်းလှမ်းသည့် ဒေသကုန်ထုတ် လုပ်ငန်းများနှင့်လည်း မိတ်ဆက်ပေးပြီး အခြားဝင်ငွေရရှိသောလုပ်ငန်းများနှင့် အလုပ်အကိုင်ကဏ္ဍများကိုလည်း ခြုံငုံမိစေပါသည်။

၅.၁.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းအမျိုးမျိုး (အပိုင်း ၁)

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- အလုပ်အကိုင်နှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးများ ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာအချို့နှင့် ၎င်းတို့၏ ပညာရေးအပေါ် ကျရောက်နိုင်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုတို့ကို ရှင်းပြတတ်မည်။

မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် ဝင်ငွေရရှိသောလုပ်ငန်းများနှင့် အလားအလာရှိသော အလုပ်အကိုင်လမ်းကြောင်းများသည် အနာဂတ် ခရီးရှည်တစ်ခု ဖြစ်သော်လည်း မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားမည့် ကျောင်းသားများသည် အရွယ်ငယ်စဉ်ကတည်းက ၎င်းတို့၏ မိဘများ၊ မိသားစုများ၊ ဒေသခံများထံမှတစ်ဆင့် အလုပ်အကိုင်နှင့် ဝင်ငွေရရှိသောလုပ်ငန်းများနှင့် ဆက်စပ်မှုများ ရှိနေခဲ့ကြပါသည်။ ကျောင်းသားအများစုသည် ၎င်းတို့၏ မိဘများအား ဝင်ငွေရရှိသောလုပ်ငန်းများတွင် ကူညီပေး၍ မိသားစုဝင်ငွေရှာဖွေရာတွင်ပါ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေကြပါသည်။ ဤအခြေအနေသည် အထူးသဖြင့် ကျေးလက်ဒေသများတွင်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပြီး ကျေးလက်ဒေသရှိ ကလေးများသည် လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်များတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသည်ဟု ယူဆရ၍ မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ဒေသ နှစ်ခုစလုံးတွင် ကလေးများသည် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်သော အတွေ့အကြုံများရှိကြပါသည်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို အစောပိုင်းအရွယ်တွင် မိတ်ဆက်သင်ကြားခြင်းသည် သိမ်မွေ့သော ခေါင်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအား ထိုသဘောတရားကို မိတ်ဆက်သင်ကြားခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ဘဝအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ကြီးမားသောကြောင့် အရေးကြီးသောသဘောတရားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများသည် ဘဝတစ်သက်တာကျွမ်းကျင်စရာဖြစ်၍ ကျောင်းသားများ၏ အစောပိုင်းအရွယ်တွင် ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို အခြေခံအုတ်မြစ်ချ တည်ထောင်ပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ အနာဂတ်ဝင်ငွေရရှိသော လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်မှုရရှိစေရန် များစွာပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်း၏တည်နေရာပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းပြီးသွားသော သို့မဟုတ် ကျောင်းထွက်သွားသော လူငယ်များ အတွက် အလုပ်အကိုင်နှင့် ဝင်ငွေရရှိသောလုပ်ငန်းများ အမြောက်အများ ရှိပါသည်။ ၎င်းကို လူငယ်များ ကျောင်းမထွက်မီ ရရှိခဲ့သော ပညာရေးအဆင့်က အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ဆုံးဖြတ်ပေးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲ အောင်မြင်ခြင်းမရှိဘဲ ကျောင်းထွက်သွားသော လူငယ်တစ်ဦးထက် ပညာရေးစနစ်ကို ပေါက်မြောက်သော ကျောင်းသားတစ်ဦးက ပို၍ကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်စရာများ ရရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသားပညာရေးမဟာဗျူဟာစီမံကိန်း၏ စကားချီးတွင် နိုင်ငံတော်အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်က[၅]

'ပညာရေးဟူသည်မှာ မွေးဖွားချိန်မှ အစပြုကာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူရမည့် အရာဖြစ်ပြီး နိုင်ငံ၏ လူမှုစီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အဓိကအရင်းအနှီးဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်မီ လုပ်သားဈေးကွက်များ၌ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန်လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများရှိသည့် လူငယ်များဖြစ်လာစေ ရန် တီထွင်ဖန်တီးမှု အခွင့်အလမ်းများပေးကာ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းသည် စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အဓိကအရေးပါသော မောင်းနှင်အားတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။'

'ပညာရေးသည် ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို လျှော့ချ၍ သာတူညီမျှမှုရှိစေခြင်း၊ မိသားစုဝင်ငွေ မြင့်မားစေခြင်း၊ တစ်ဦးချင်းစီနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကို အားဖြည့်ပေးခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရေရှည်တည်တံ့ ခိုင်မြဲစေခြင်း၊စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်းတို့ဖြင့် အမျိုးသား စည်းလုံးညီညွတ်ရေးတည်ဆောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။' ဟု ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

မြန်မာလူငယ် တစ်ယောက်အတွက် အရည်အသွေးရှိ ပညာရေးကို လက်လှမ်းမီခြင်းသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိနိုင်ရန် အရေးအကြီးဆုံးသော အဆင့်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစောပိုင်းအရွယ်၌ ကလေးများ ဝင်ငွေရရှိသော လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်မှု နည်းလာသည်နှင့်အမျှ ကျောင်းတက်ရန် နှင့် ပညာသင်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်း များလာသောကြောင့် နောင်တွင် ၎င်းတို့၏ ဘဝ၌ ဝင်ငွေရရှိသော လုပ်ငန်းများ အတွက် အခွင့်အလမ်းများ များပြားလာ မည်ဖြစ်ပါသည်။

အာရှဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်၏ ၂၀၁၆ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာအရ[၆] မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကလေးများ၏ သုံးပုံတစ်ပုံသည် ကျောင်းအပ်နှံမှုမရှိကြပါ။ ထို့အပြင် ကလေးများ၏ ၅၀%သည် မူလတန်းပညာမပြီးဆုံးမီ ကျောင်းထွက်၍ အလယ်တန်း ပညာကို ဆက်လက်သင်ယူမှု မရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

---

[၅] MOE, 2016, အမျိုးသားပညာရေး မဟာဗျူဟာအစီအစဉ် 2016-21

[၆] http://themimu.info/sites/themimu.info/files/documents/Summary_Improving_Post-Primary_Education_Outcomes_in-Myanmar_Aug2017.pdf

၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကလေးငါးသန်းနှင့်အထက် ပညာသင်ယူခဲ့သော်လည်း ၎င်းတို့ထဲမှ သုံးသန်းအောက်သည် အလယ်တန်းပညာ (အငယ်တန်း)ကို ဆက်လက်သင်ယူကြပြီး ၎င်းတို့ထဲမှ တစ်သန်း အောက်သည် အလယ်တန်းပညာ (အကြီးတန်း)ကို ဆက်လက် သင်ယူကြပါသည်။[၇]

သင့်အနေဖြင့် မူလတန်းကျောင်းရှိ သင်၏ စောင့်ရှောက်မှု အောက်တွင်ရှိနေသော ကလေးများအား ပေးနိုင်သော အကောင်းဆုံးအကူအညီမှာ ပညာရေးကို တတ်နိုင်သမျှ အမြင့်ဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်ရှိအောင် သင်ယူရန်အရေးကြီးကြောင်း ကျောင်းသားများနားလည်သဘောပေါက်အောင် အစောပိုင်းအရွယ်တည်းက သွတ်သွင်းပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကံမကောင်းစွာပင် ကလေးအများစုမှာ ရှုပ်ထွေးသော လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် မိသားစုအခြေအနေ အကြောင်းရင်းများကြောင့် မူလတန်း ပညာလွန်မြောက်အောင်ထိ ပညာသင်ကြားရန် အခွင့်အလမ်းမရရှိကြပါ သို့မဟုတ် စောစီးစွာ ကျောင်းထွက်ကြရပါသည်။ သို့သော်လည်း ကျောင်းသားမိဘများအား ပညာရေး၏ အရေးကြီးပုံနှင့် ပညာရေးမှ ၎င်းတို့၏ သားသမီးများအား အနာဂတ်တွင် အခွင့်အလမ်းများပေးနိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အားပေးတိုက်တွန်းမှုသည် ကျောင်းထွက်နှုန်းမြင့်မားမှုကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် အရေးပါသော အချက်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်သည် ကလေးများ၏ အနာဂတ် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများအပေါ်တွင် များစွာလွှမ်းမိုးမှုရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

[၇] MOE, 2016, အမျိုးသား ပညာရေး မဟာဗျူဟာ အစီအစဉ် 2016-21

အလုပ်သမား၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန- ကလေးလုပ်သားနှင့် စာသင်ကျောင်းမှ အလုပ်ခွင်သို့ ကူးပြောင်းမှုစစ်တမ်း (၂၀၁၅)

အသက်၅နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အတွင်းရှိ ကလေး ၁.၁၃ သန်း (ကလေးများ၏ ၉.၃%) သည် ကလေးလုပ်သားအဖြစ် လုပ်ကိုင်လျက်ရှိပါသည်။

၆၁၆,၈၁၅ - ကလေးဦးရေ၏ ၅.၁% သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ထိခိုက်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြသော ကလေးများ၏ ၂၄.၁%သည် အသက် ၁၂နှစ်မှ ၁၄ နှစ်အတွင်းဖြစ်ပြီး ၇၆.၆% မှာ အသက် ၁၅နှစ်မှ ၁၇နှစ်အတွင်းဖြစ်သည်။

အသက် ၁၂နှစ်နှင့် ၁၄နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးများ၏ ၂၅.၈% နှင့် အသက် ၁၅နှစ်နှင့် ၁၇ နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးများသည် တစ်ပတ်လျှင် နာရီ ၆၀ သို့မဟုတ် ၎င်းထက် ပိုကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်ကြရပါသည်။

ကလေးလုပ်သားများအားတွေ့ရှိရသော အဓိကကဏ္ဍများမှာ စိုက်ပျိုးရေး (၆၀.၅%)၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု(၁၂%)၊လက်လီ နှင့် လက်ကားကုန်သွယ်မှု(၁၁%) နှင့် မော်တော်ဆိုင်ကယ်ပြင်ခြင်းလုပ်ငန်း (၁၁%)တို့ ဖြစ်ပါသည်။

https://www.mol.gov.mm/en/child-survey-2015/

၂၀၁၆ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ကလေးသူငယ်ဥပဒေကို ပြင်ဆင်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပြီး ၎င်းတွင် 'အလုပ်ချိန်၊ နားချိန်၊ အားလပ်ချိန်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အထူးအခွင့်အရေးအပါအဝင်၊ ကလေးသူငယ်များသည် ဥပဒေ၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် မိမိတို့၏ သဘောဆန္ဒအလျောက် အလုပ်ခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။သို့ရာတွင် အသက် ၁၄ နှစ်အောက်ရှိသူ မည်သူမျှ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်မရှိဘဲ အသက် ၁၈ နှစ်အောက်ရှိသည့် အလုပ်သမားအားလုံး (လူငယ်အလုပ်သမားများ သို့မဟုတ် လူငယ်လူရွယ်များ) သည် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် သင့်လျော်

ကြောင်း ကျန်းမာရေးထောက်ခံချက်လက်မှတ်ကို အလုပ်ရှင်မန်နေဂျာက လက်ဝယ်ထိန်းသိမ်းထားမှသာလျှင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိမည်။' ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

၎င်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို မြန်မာအလုပ်သမားဥပဒေအပေါ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) ၏ လမ်းညွှန်မှုတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။[၆]

ပုံ ၅.၁။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကလေးလုပ်သားဥပမာ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) အရ

'ကလေးလုပ်သားသည် ကလေးများနှင့်ဆယ်ကျော်သက်များကို သာမာန်ကလေးဘဝမှ ပိတ်ပင်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်များကို တွေ့ကြုံရစေပြီး ကလေးများ၏ ပညာရေး၊ ပုံမှန်သင်ယူမှုနှင့် ၎င်းတို့၏ အမြင့်ဆုံး အလားအလာကိုဖြစ်မြောက်စေနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များ တိုးတက်စေခြင်းတို့မှပိတ်ပင်ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ ကလေးလုပ်သားသည် လူ့အခွင့်အရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အခြေခံအခွင့်အရေးနှင့် အခြေခံသဘောတရားများကို ပြင်းထန်စွာ

[၆] https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-yangon/documents/publication/wcms_577563.pdf

ချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်သောအလုပ်အကိုင်ကိုလက်လှမ်းမီရန် အတားအဆီး တစ်ခု ဖြစ်နေပါသည်။'[၉]

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)

'ကျောင်းတက်ချင်တယ်'ဟု အမည်ရသည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ (ILO) မှ ရိုက်ကူးထားသည့် YouTube ဗွီဒီယိုသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကလေးလုပ်သားပြဿနာကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖော်ထုတ်ဆန်းစစ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် စာသင်ခန်းထဲ၌ ဤဗွီဒီယိုကို ကြည့်ရှုရန် အခွင့်အလမ်းရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းသည် တိုတောင်းသောကြောင့် အတန်းမစမီ အချိန်ခဏယူ၍ ကြည့်ရှုပါက အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ ဗွီဒီယိုကို ကြည့်ရှု၍ ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ ဘဝများသည် ကျောင်းတက်ရောက်ခဲ့ပါက မည်သို့ကွဲပြားခြားနား သွားမည်ကို တွေးတောစဉ်းစားပါ။

https://youtu.be/p_bg0DZeJbg

သင် ဆရာအဖြစ် သင်ကြားရမည့် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် တိုင်းဒေသကြီးသည် ကျောင်းသားများ ကျောင်းပြီးပါက လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်း အမျိုးမျိုးကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပါသည်။ နောက်သင်ခန်းစာတွင် ပြီးပြည့်စုံသည့်စာရင်းတစ်ခုမဟုတ်သော်လည်း လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်စာရင်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်တာဝန်ကျသည့် ကျောင်းတွင် သင်ကြားမှု ပြုလုပ်သောအခါ ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီး တစ်ခုချင်းစီ၏ ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်နှင့် ဝင်ငွေရရှိသောလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။

[၉] https://www.ilo.org/yangon/areas/childlabour/lang--en/index.html

၅.၁.၂
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းအမျိုးမျိုး (အပိုင်း၂)

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားမည့် လက်မှုပညာများ၊ စီးပွားဖြစ်ကုန်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် အသေးစားနှင့် အလတ်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကဲ့သို့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။

ဤအခန်း၏ ပထမသင်ခန်းစာ၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ကလေးများ၏ ပညာရေးတွင် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကို လေ့လာသင်ယူခဲ့ပြီး ဤသင်ခန်းစာတွင် ကလေးများသည် အနာဂတ်တွင် ၎င်းတို့ ပညာသင်ယူပြီးဆုံးချိန်၌ ရရှိနိုင်မည့် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း အချို့ကို လေ့လာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ မူလတန်းကျောင်းရှိ သင့်စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင်ရှိသော ကလေးများအား ပေးနိုင်သော အကောင်းဆုံး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုမှာ ပညာရေးကို တတ်နိုင်သမျှ အမြင့်ဆုံးအဆင့်သို့ရောက်ရှိအောင် သင်ယူရန် အရေးကြီးကြောင်း ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိဘများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် သွတ်သွင်းပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လက်မှုပညာများ

လက်မှုပညာများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒေသစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် များစွာပါဝင် အားဖြည့်ပေးပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရမှ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် ကောက်ယူခဲ့သည့် သန်းခေါင်စာရင်းအရ လက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် ၎င်း၏ ဆက်စပ်နေသော ကုန်သွယ်လုပ်ငန်းများမှ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ အလုပ်သမား ၂.၄ သန်းကျော် ခန့်(အလုပ်လုပ်ကိုင်သော လူဦးရေ၏ ၁၁.၇%) ကို အလုပ်အကိုင် ပေးလျက်ရှိပါသည်။[၁၀]

[၁၀] GOM 2016: မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေနှင့်သန်းခေါင်စာရင်း ၂၀၁၄, ပြည်ထောင်စုအစီရင်ခံစာ - အလုပ်အကိုင်နှင့် စက်မှုလုပ်ငန်း သန်းခေါင်စာရင်း အစီရင်ခံစာ အတွဲ ၂- ခ

ထို့အပြင် ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးမဟာဗျူဟာနှင့် လုပ်ငန်းစဉ် စီမံကိန်း(HRDSAP)[၁၁] အစီရင်ခံစာများအရ လက်မှုပညာ နှင့် အမှတ်တရပစ္စည်းကဏ္ဍ[၁၂] သည် နိုင်ငံတော်ဝင်ငွေအား နှစ်စဉ် အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၃ ဘီလီယံမှ ၄ ဘီလီယံခန့် ဖြည့်ဆည်းပေးနေပါသည်။ ပုဂံဒေသရှိ ယွန်းထည်ထုတ်လုပ်မှု တစ်ခုတည်းကပင် တစ်နှစ်လျှင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၉ သန်းထိ ရရှိကြောင်း ခန့်မှန်းကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရိုးရာလက်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် အိမ်တွင်းလက်မှုလုပ်ငန်းများသည် ခရီးသွားလုပ်ငန်းနှင့် ခွဲခြား မရနိုင်အောင် ဆက်စပ်မှုရှိသော်လည်း ၎င်းအပေါ်တွင် လုံးလုံးလျားလျား မှီခိုမှုမရှိပါ။ ရိုးရာ ထွက်ကုန်ပစ္စည်းများသည် ဈေးနှုန်းချိုသာသော သွင်းကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ပြင်းထန်စွာ ယှဉ်ပြိုင်မှု ရှိသော်လည်း ရိုးရာ ထွက်ကုန်ပစ္စည်းများ၏ ပြည်တွင်းဝယ်လိုအားသည် မြင့်မားလျက် ရှိပါသည်။ မြန်မာရိုးရာ အနုပညာနှင့် လက်မှုပညာကျွမ်းကျင်မှု (၁၀) မျိုးရှိပါသည် (သင်၏ အနုပညာ ပြဋ္ဌာန်း စာအုပ်တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်)။ ၎င်းတို့သည် ပုဂံခေတ် (အေဒီ ၁၀၄၄)တွင် စတင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး ၎င်းတို့ကို ပန်း(၁၀) မျိုးဟု ခေါ်တွင်ကြပါသည်။

၎င်းတို့မှာ[၁၃]-

[၁၁] မြန်မာနိုင်ငံဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလာရေးဝန်ကြီးဌာန (MOHT), 2017, မြန်မာနိုင်ငံခရီးသွားလာရေး လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် နည်းဗျူဟာနှင့် လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ် ၂၀၇-၂၀၂၀
[၁၂] "သုတေသန ၄-ခ - လက်မှုပညာနှင့် အမှတ်တရပစ္စည်းကဏ္ဍတွင် MSME ကိုဆန်းစစ်ချက်"
[၁၃] ရှေးဟောင်းမြန်မာနိုင်ငံ၊ အပိုင်း ၁၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တတိယနှစ်ဝိဇ္ဇာ (အင်္ဂလိပ်ဘာရှင်း)

ပန်းပဲ

ပန်းပဲသည် သံထည်နှင့် စတီးများကို မီးပြင်းဖိုဖြင့် အရည်ကျို၍ပြီး ပစ္စည်းများ ပြုလုပ်သည့် အနုပညာ လုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းရှေးဟောင်းကျွမ်းကျင်မှုကို မူလက လက်နက်နှင့် ချပ်ဝတ်တန်ဆာများ ပြုလုပ်ရန် ဖန်တီးခဲ့ကြသော်လည်း ၎င်းတွင် ပုဆိန်၊ ပေါက်ပြား၊ ဓားနှင့် လှည်းဘီးတာယာဝင်ရိုးများနှင့် သံထည် စသည့်ကိရိယာများပြုလုပ်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။

ပုံ ၅.၂။ ပန်းပဲ

ပန်းပု

ပန်းပုသည် သစ်သားကဲ့သို့သော ရိုးရာထွက်ပစ္စည်းများ (မူလက ဆင်စွယ်များ) ကို အသုံးပြု၍ ရုပ်တုများ ထုဆစ်သော အနုပညာ ဖြစ်ပါသည်။ ပန်းပုပညာကို မူလက ဗုဒ္ဓဘာသာမှ လွှမ်းမိုးမှု ရှိခဲ့သည့်အပြင် လူသားများ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ပန်းဒီဇိုင်းများ၏ အနုစိတ်လက်ရာများလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ဤအနုပညာကို နိုင်ငံတဝှမ်းရှိ ဘုရားပုထိုးများ တည်ဆောက်ရာတွင် ပုံဖော်ကြသည်ကို တွေ့မြင်ရပါသည်။

ပန်းထိမ်

ပန်းထိမ်သည် ရွှေထည်၊ ငွေထည်လုပ်ငန်းကို ညွှန်းဆိုခြင်းဖြစ်၍ ၎င်းတွင် ရွှေ၊ ငွေနှင့် အခြား အဖိုးတန် သတ္တုတို့မှ ပစ္စည်းများ ဖန်တီးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ရွှေထည်၊ ငွေထည် ပစ္စည်းများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အလှဆင်ရန် ဖြစ်ပြီး ခြေချင်း၊လက်ကောက်၊ လက်စွပ်၊ လည်ဆွဲနှင့် နားဆွဲ ကဲ့သို့သော လက်ဝတ်ရတနာပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ပန်းတော့

ပန်းတော့သည် အင်္ဂတေဖြင့် ရုပ်တုများဖန်တီးခြင်းဖြစ်ပါသည် (အင်္ဂတေသည် ပလာစတာ ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရိုးရာဓလေ့အရ ထုံး၊ သဲ၊ ရေတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ပါသည်။)။ ၎င်းတွင် အလှဆင်ရန် ပန်းဒီဇိုင်းများနှင့် ခြင်္သေ့၊ နဂါးကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်ရုပ်များ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို အဆောက် အဦး၏ အတွင်း၊ အပြင် နှစ်မျိုးလုံးတွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

ပန်းတည်း

ပန်းတည်းသည် ကြေးနီ၊ ကြေးညို၊ ကြေးဝါတို့မှ ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ပန်းကန်လုံးများ၊ခွက်များ၊ အိုးများ၊ လင်ပန်းများ၊ အလေးများ၊နွားခလောက်များစသည့် အသုံးဝင် သော ပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသည်။ အချို့ပစ္စည်းများသည် ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်နေပြီး ၎င်းတို့တွင် မောင်း၊ ခေါင်းလောင်းနှင့်၊ သပိတ်များ ပါဝင်ပါသည်။

ပန်းရံ

ပန်းရံသည် အုတ်၊ ကျောက်တုံးများနှင့် ဘိလပ်မြေတို့ကို အသုံးပြု၍ ဆောက်လုပ်သော အနုပညာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် အိမ်များ၊ တံတားများ၊ စေတီများ၊ ပုထိုးတော်များ ကဲ့သို့သော ဘာသာရေး အဆောက်အအုံများ ပါဝင်ပါသည်။

ပန်းတမော့

ပန်းတမော့သည် စကျင်ကျောက်ကဲ့သို့သော ကျောက်တုံးများမှ ကျောက်ရုပ်တုများ ဖန်တီးသော ရိုးရာအနုပညာ ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးရာဓလေ့အရ ဘုရားဆင်းတုများ၊ တိရစ္ဆာန်များကို ဖန်တီးကြပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတွင် ပိုမိုအသုံးဝင်သော ဧရာတ်ဆုံ၊ ကျည်ပွေ့ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများလည်း ပါဝင်ပါသည်။

ပန်းပွတ်

ပန်းပွတ်သည် တွင်ခုံကို အသုံးပြု၍ သစ်သားထည်များ ဖန်တီးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤလက်မှုပညာ လုပ်ငန်းတွင် စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ ကုတင်ခြေထောက်များ၊ ပန်းကန်လုံးများနှင့် ခွက်များ၊ ထီးလက်ကိုင်များ ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ပုံ ၅.၃။ ပန်းပွတ်

ပန်းချီ

ပန်းချီသည် သက်ရှိသတ္တဝါများ၊ သက်မဲ့ပစ္စည်းများနှင့် ရှုခင်းများကိုရေးဆွဲသော အနုပညာ ဖြစ်ပါသည်။ ထန်းရွက်ပေါ်တွင်ရေးဆွဲသည့် ပေရေးပန်းချီနှင့် စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးဆွဲသည့် ပရပိုက်ပန်းချီနှင့် သစ်သားပေါ်တွင်ရေးဆွဲသည့် သစ်သားပန်းချီ စသည့် ပန်းချီအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။

ပန်းယွန်း

ပန်းယွန်းသည် ယွန်းထည်များပြုလုပ်သည့် အနုပညာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို ပန်းကန်လုံးများ၊ လင်ပန်းများ၊ ပန်းကန်များနှင့် သေတ္တာများ ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုပါသည်။ ယွန်းထည်ကို ရိုးရာဓလေ့အရ ဝါးနီးအလွှာများကို သစ်စေးပင်မှ သစ်စေးနှင့်ပေါင်းစပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သော အရည်အသွေးမြင့် ယွန်းထည်ပစ္စည်းများတွင် မြင်းမွေးကို အသုံးပြု၍ ရွှံ့နှင့်ပြာကို ရောစပ်အသုံးပြုပါသည်။ အချို့သော ယွန်းထည်ပစ္စည်းများသည် အလွှာပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ရပြီး ပြောင်လက်အောင် ပြုလုပ်ရသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို ထုတ်လုပ်ရန် လချီကြာမြင့်တတ်ပါသည်။

ပုံ ၅.၄။ ယွန်းထည်ပစ္စည်းများ နမူနာတစ်ခု

လက်မှုပညာများနှင့်ပတ်သက်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ဒုတိယနှစ်ဝက် အနုပညာ မော်ဂျူးနှင့် အောက်ပါလင့်ခ်တို့တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

http://factsanddetails.com/southeast-asia/Myanmar/sub5_5e/entry-3087.html

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အရေးပါသော အခြားလက်မှုပညာများ မြောက်များစွာရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ရိုးရာလက်မှုပညာများ ဖြစ်သည့် ပန်း (၁၀) မျိုးထဲတွင် မပါဝင်သော်လည်း အလုပ်အကိုင်အခွင့်

အလမ်းသည် ၎င်းတို့အပေါ်တွင် များစွာ မှီခိုနေပါသည်။ ဥပမာ - စစ်ကိုင်းတိုင်းတွင်[၁၄] ကိုယ်ပိုင်ကြိမ်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သောလုပ်ငန်း ၂၀၀ ကျော်ရှိပြီး ၎င်းဒေသတွင် ကုန်ကြမ်းထွက်သောကြောင့် ကုလားထိုင်မှသည် ခြင်းတောင်းထိ အမျိုးအစားစုံလင်စွာ ပြုလုပ်ကြပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)

သင်ကြီးပြင်းလာခဲ့စဉ်က သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ သူများ ဝင်ငွေမည်သို့ရရှိကြောင်း စဉ်းစားပါ။ ၎င်းတို့သည် လက်ရှိအချိန်ထိ တူညီသောလုပ်ငန်းများဖြင့် ဝင်ငွေရရှိအောင် လုပ်ဆောင်နေကြပါ သလား။ ထိုဝင်ငွေရရှိသောလုပ်ငန်းများသည် ယနေ့ခေတ်တိုင်အောင် ရှင်သန်ဆဲဖြစ်နေပါသလား။ လူငယ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် သင် ထိတွေ့နေသော ဝင်ငွေရရှိသောလုပ်ငန်းများကို စာရင်းပြုစုကာ သင့်စာရင်းကို အတန်းဖော်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ အတွေ့အကြုံများ တူညီမှုရှိပါသလား။

ဝင်ငွေရရှိသော လုပ်ငန်းများ

အနာဂတ်တွင် သင့်ကျောင်းသားများအတွက် ဝင်ငွေရရှိသောလုပ်ငန်းများ နှင့် အလားအလာရှိသော အလုပ်အကိုင် လမ်းကြောင်းများသည် ၎င်းတို့နိုင်ငံ၏ မည်သည့်နေရာတွင် တည်ရှိသည်၊ မြို့ပြဖြစ်သည်၊ ကျေးလက်ဖြစ်သည်ဟူသော အချက်တို့အပေါ်တွင် များစွာမူတည်နေပါသည်။ ကျောင်းသားမိဘများ၏ ဝင်ငွေရရှိသော အလုပ်အကိုင်သည်လည်း ၎င်းတို့ ရရှိနိုင်မည့်အလုပ်အကိုင်လမ်းကြောင်းကို များစွာသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - လယ်သမားသားသမီးများသည် အခြားကလေးများထက် ထိုလမ်းကြောင်းတွင် အတွေ့အကြုံ ပိုမိုရှိကြပြီး ထိုလမ်းကြောင်းတွင် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်မည့် အလားအလာ ပိုများပါသည်။

စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တောနှင့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းတို့သည် နိုင်ငံ့စီးပွားရေးအတွက် အများဆုံး ပံ့ပိုးပေးနေပြီး နိုင်ငံ့ဂျီဒီပီ (GDP) ၏ ၅၀%ကျော်ကို ဖြည့်ဆည်း ပေးနေပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်သားအင်အား၏ သုံးပုံနှစ်ပုံ အလုပ်လုပ် ကိုင်လျက် ရှိပါသည်။[၁၅]

---

[၁၄] http://myanmar.travel/sagaing/
[၁၅] ILO, 2017, Annual Labour Force Survey 2017, Quarterly Report.

မြန်မာနိုင်ငံ စိုက်ပျိုးမြေ၏ ၅၀%ခန့်ကို စပါးစိုက်ပျိုးမြေအဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။ သို့သော်လည်း ဒေသကိုလိုက်၍ ကြံ၊ မြေပဲ၊ ဖရဲ၊ ငှက်ပျော၊ ပြောင်း နှမ်း၊ ရာဘာကဲ့သို့သော အခြား အရေးပါသော သီးနှံများကိုလည်း စိုက်ပျိုးပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျွန်းသစ် အများစုကို ထုတ်လုပ်ပေးသော သစ်တော သည် နိုင်ငံ့ဝင်ငွေ၏အရေးပါသောအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ သစ်တောဦးစီးဌာနမှ လေ့လာသိရှိချက် အရ ၂၀၃၅ ခုနှစ်တွင် ယခုလက်ရှိ သစ်တောပြုန်းတီးမှုနှုန်းကို လုံးဝပပျောက်အောင် ဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းသည် အနာဂတ်တွင် ပြောင်းလဲလာနိုင်ပါသည်။(NIIA 2018)

ကန်များ၊ မြစ်များနှင့် ပင်လယ်များတွင် ငါးဖမ်းခြင်းသည်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကြီးမားသော ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာဟင်းလျာ အများစုတွင် မပါမဖြစ် သုံးစွဲရသော ငပိကဲ့ သို့သော ငါးနှင့်ဆက်စပ်သော ထွက်ကုန်များနှင့် ငါးများအတွက် ဝယ်လိုအားသည် အလွန်ကြီးမား ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် စားသုံးနေသည့်ငါးပမာဏ၏ ၂၀%သည် လက်ရှိတွင် မိသားစုကိုယ်ပိုင် ထုတ်လုပ်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းလုပ်ငန်းတိုးတက်ရန် အလားအလာကောင်းများရှိပါသည်။ (CESD)။ ရေလုပ်ငန်းသည် ရေပန်းစားစွာ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိပြီး ရေချို၊ ရေငံ ငါးမွေးမြူရေးကန်များ ပေါ်ပေါက်လာသော်လည်း ကမ်းရိုးတန်းနှင့် သမုဒ္ဒရာငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများ၏ အလားအလာကို ယခုထိ ကောင်းစွာသတိပြုမိကြခြင်းမရှိသေးပေ။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အခြားလုပ်ငန်းများတွင် နိုင်ငံ့လုပ်သားအင်အား၏ ၇% ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေသော ကုန်ထုတ်လုပ်မှု၊ ၅% ပါဝင်သော ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ နိုင်ငံ့လုပ်သားအင်အား၏ ၁၄% ပါဝင်သော ဧည့်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်းများ (ဟိုတယ်နှင့်စားသောက်ဆိုင်များ အပါ အဝင်) ပါဝင်ပါသည်။ ခရီးသွားလုပ်ငန်းသည် နိုင်ငံတွင် ကြီးထွားမှု အလျင်မြန်ဆုံး လုပ်ငန်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွား ဝန်ကြီးဌာန၏ ခန့်မှန်းချက်အရ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် ၎င်းလုပ်ငန်း၌ နောက်ထပ် လုပ်သားအင်အား ၁ သန်းခန့် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ (MOHT ၂၀၁၇)

မြန်မာနိုင်ငံ၏ လုပ်သားအင်အားအများစုကို ပုံစံမကျသော၊ ခိုင်မာမှု မရှိသော ထိခိုက်လွယ်သော စီးပွားရေး လုပ်ငန်း၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းများဟု သတ်မှတ်၍ ၄၄% ရှိပါသည်။ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော လူဦးရေ၏ ၁၇%သည် မိသားစုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေကြပြီး ၎င်းတို့ထဲမှ ၆၁% သည် အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြပါသည်။ (DTCIDC၂၀၁၆)။ ခိုင်မာမှုမရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ဝင်ငွေရရှိ သောလုပ်ငန်းများတွင် တည်ငြိမ်မှုမရှိသော၊ သေချာမှုမရှိသော အခြေအနေရှိသည့် အရာအဖြစ်

သတ်မှတ်ကြပါသည်။ ခိုင်မာမှုမရှိသောစီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ဥတုရာသီအပြောင်းအလဲ၊ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ပို့ကုန်အတက်အကျရှိခြင်း စသည့်အချက်များက များစွာလွှမ်းမိုးလျက် ရှိပါသည်။[၁၆]

အထည်ချုပ်စက်ရုံများသည် ယခုလက်ရှိတွင် လုပ်သားအင်အား ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ် (၃၀၀၀၀၀ ခန့်) သာ ရှိသော်လည်း ရှင်သန်တိုးတက်လျက်ရှိသော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ကာ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒုတိယ အကြီးဆုံး တင်ပို့ကုန်ကဏ္ဍဖြစ်ပါသည်။ ဤကဏ္ဍမှ တင်ပို့ကုန်တန်ဖိုး ခန့်မှန်းခြေ အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၃ ဘီလီယံခန့် ရှိပါသည်။[၁၇] ထိုလုပ်ငန်းသည် ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် လုပ်သားအင်အား ၁.၅ သန်းထိ တိုးမြှင့် အလုပ်အကိုင်ပေးနိုင်၍ တင်ပို့ကုန်တန်ဖိုး အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၈ ဘီလီယံမှ ၁၀ ဘီလီယံအထိ ရှိလာမည်ဟုခန့်မှန်းထားပါသည်။ (MGA 2015)

မြန်မာနိုင်ငံတွင် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးအခြေအနေများသည် ဆက်လက်ပြောင်းလဲနေပြီး သင့်ကျောင်းသားများ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နိုင်သော အသက်အရွယ် ရောက်ရှိသော အခါ ယနေ့အချိန်နှင့် များစွာကွာခြားနိုင်ပါသည်။ လုပ်ငန်းများအားလုံးတွင် နိုင်ငံခြား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု များတိုးတက်လာပြီး ဘဏ်လုပ်ငန်း၊ သတင်းအချက်အလက်နှင့် နည်းပညာ၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ လက်လီရောင်းဝယ်ခြင်း၊ ရေနံနှင့်သဘာဝဓာတ်ငွေ့၊ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းများကဲ့သို့ သီးခြားကဏ္ဍများ တွင် ဆက်လက်တိုးတက်လျက်ရှိပြီး သင့်ကျောင်းသားများတွင် မိရိုးဖလာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ အပြင် အခွင့်အလမ်းများများစွာ ရှိလာနိုင်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

အနာဂတ်ကို တိတိကျကျ ခန့်မှန်းရန်ခက်ခဲပါသည်။ သို့သော် ဗြိတိန်ကုန်သွယ်ရေးနှင့် ရင်းနှီး မြှုပ်နှံမှုဌာန (UKTI, ယခင်က ဗြိတိန်အစိုးရဌာနတစ်ခု) သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အနာဂတ် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုခန့်မှန်းချက်ကို ပြင်ဆင်နိုင်ရန်အတွက် အရေးပါသည့် သုတေသနနှင့် လေ့လာဆန်းစစ်မှု တစ်ခုကို[၁၈] ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ၎င်း၏ ၂၀၁၅ ခုနှစ် အစီရင်ခံစာသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ၂၀၃၀ ခုနှစ်တွင်ရှိမည့် အစီအစဉ်ဆွဲထားသည့် အလုပ်အကိုင်လိုအပ်ချက်ကို အဆိုပြုပါသည်။

---

[၁၆] https://www.un.org/development/desa/dpad/least-developed-country-category/evi-indicators-ldc.html

[၁၇] https://www.pri.org/stories/2018-05-29/true-cost-myanmars-growing-garment-industry

[၁၈] Growth forecasts and projected employment demands by 2030. Based on ILO analysis of Economist Intelligence Unit (2012), ADB (2012), McKinsey (2013), and, for agriculture, FAO (2012). (Wijesena & Hakemulder, 2014)

သင့်ကျောင်းသားများသည် ၂၀၃၀ ခုနှစ်တွင် လုပ်ငန်းခွင်သို့ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မရှိသေးသော်လည်း မြန်မာ့စီးပွားရေးတွင် ရင်ဆိုင်ရမည့် အပြောင်းအလဲများကို စိတ်ကူးကြည့်ရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ဖွယ်ရှိသော ကဏ္ဍများကို စဉ်းစားကြည့်ရန်မှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပါသည်။

ဇယား ၅.၁။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ လုပ်ငန်းများအတွက် ဖွံ့ဖြိုးရန် အလားအလာရှိသော အခွင့်အလမ်းများ

အဓိက ဖွံ့ဖြိုးသော ကဏ္ဍများအတွက် ကဏ္ဍအထူးပြု ကျွမ်းကျင်မှုများ	စိုက်ပျိုးရေး နှစ်စဉ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၄% တည်ငြိမ်သော အလုပ်အကိုင်	ကုန်ထုတ်လုပ်မှု နှစ်စဉ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၁၀% အလုပ်အကိုင် ဖွံ့ဖြိုးမှု ၁.၈ သန်း မှ ၇.၆ သန်း	ခရီးသွားနှင့် ဧည့်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း နှစ်စဉ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၁၇% အလုပ်အကိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၀.၅ သန်း မှ ၂.၃ သန်း

အရေးပါသော အခြေခံ အဆောက် အအုံနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး အတွက် ကဏ္ဍအထူးပြု ကျွမ်းကျင်မှုများ	ဆောက်လုပ်ရေး နှစ်စဉ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၈% အလုပ်အကိုင် ဖွံ့ဖြိုးမှု ၀.၅ သန်း မှ ၂.၃ သန်း	စွမ်းအင် နှစ်စဉ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၅% အလုပ်အကိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၀.၁ သန်း မှ ၀.၃ သန်း	ဆက်သွယ်ရေး နှစ်စဉ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၂၃% အလုပ်အကိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှု သုညနီးပါး မှ ၀.၂ သန်း	ငွေကြေး ဝန်ဆောင်မှုများ နှစ်စဉ်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၂၃% အလုပ်အကိုင်ဖွံ့ဖြိုး မှု သုညနီးပါး မှ ၀.၄ သန်း

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးသည့် အဓိက ကျွမ်းကျင်မှုများ	အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်တော်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သတင်းအချက်လက်နှင့် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စွန့်ဦးတီထွင်နိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ

လူ့စွမ်းအား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးသည့် လူမှုရေးကဏ္ဍ ကျွမ်းကျင်မှုများ	ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဆရာအတတ်သင်ကျွမ်းကျင်မှုများ

ဗြိတိန်ကုန်သွယ်ရေးနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဌာန(UKTI) ၏ ဆန်းစစ်လေ့လာချက်အရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလားအလာရှိသော စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ ၈၅%သည် စိုက်ပျိုးရေး၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု၊ ခရီးသွားနှင့် ဧည့်ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း၊ အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် စွမ်းအင်လုပ်ငန်းများမှ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စိုက်ပျိုးရေးတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ခန့်မှန်းထားသော်လည်း စက်မှုလယ်ယာတိုးတက်လာခြင်းဖြင့် လုပ်သားအင်အား လျော့ကျလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤကဏ္ဍတွင် တိုးတက်လာမှုသည် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း တိုးတက်လာမှုကို သက်ရောက်မှုရှိမည်မဟုတ်ပေ။

ကုန်ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ခရီးသွားကဏ္ဍနှစ်ခုလုံးသည် လုပ်သားအများအပြား လိုအပ်သောကဏ္ဍများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၂၀၃၀ခုနှစ်၌ ထိုကဏ္ဍနှစ်ခုသည် အလုပ်အကိုင်ပေါင်း ၉.၉ သန်းကို ဖန်တီးနိုင်မည်ဟု ခန့်မှန်းကြပါသည်။ ယခုအခါ အာဆီယံအသိုင်းအဝိုင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် အလေးပေးခြင်းခံရသော နေရာများအနက်မှ တစ်ခုဖြစ်နေပါသည်။ ဥပမာ - ကိုကာကိုလာကုမ္ပဏီသည် ၎င်း၏ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရှိပြီး ၎င်းသည် အနာဂတ်တွင် အလုပ်အကိုင်ပေါင်း ၂၀,၅၀၀ ကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည့် အလားအလာရှိကြောင်း ခန့်မှန်းထားပါသည်။ (Wood, ၂၀၁၄)

၂၀၃၀ ခုနှစ်တွင် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများမှ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း ၂ သန်းကျော် ဖန်တီးပေးနိုင်မည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် မြန်မာအလုပ်သမားများ၏ ကျွမ်းကျင်မှုတိုးတက်လာမှုအပေါ် များစွာမူတည်နေပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျွမ်းကျင်လုပ်သားရှားပါးခြင်းကြောင့် နိုင်ငံခြား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူများသည် လုပ်သားများကို ပြည်ပမှ ခေါ်ဆောင်လာကြသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဗြိတိန်ကုန်သွယ်ရေးနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဌာန(UKTI) ၏စစ်တမ်းအရ ခန့်မှန်းထားသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရရှိနိုင်ရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အကြီးမားဆုံးလိုအပ်ချက်မှာ ချိန်ဆတွေးခေါ်တတ်ခြင်းနှင့် စဉ်းလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်တတ်ခြင်းတို့ကဲ့သို့သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများမှသည် အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ၊ လူ့စွမ်းအားရင်းမြစ်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ၊ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာနှင့် စွန့်ဦးတီထွင် နိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကဲ့သို့သော အထူးပြုကျွမ်းကျင်မှုများ ပါဝင်သည့် အဓိက စီးပွားရေးကျွမ်းကျင်မှုများကို ပျိုးထောင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အနာဂတ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကောင်းဆုံးအခွင့်အလမ်းများအနက်မှ တစ်ခုမှာ နည်းပညာတိုးတက်လာမှုကို လက်ခံယုံကြည်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ အခြားသော နေရာများထက် ဆယ်စုနှစ်နှစ်ခုခန့်နည်းပညာတိုးတက်မှုများ နောက်ကျကျန်ရစ်ခဲ့သော်လည်း အလားအလာကောင်းသော အနာဂတ်ရှိနေပါသည်။ သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာဝန်ကြီးဌာနသည် နည်းပညာကို အနာဂတ်၏အရေးပါသော စက်မှုလုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် ယူဆသောကြောင့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် နည်းပညာ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပါဝင်သော သတင်းအချက်နှင့် ဆက်သွယ်ရေး ငါးနှစ်အထူးစီမံကိန်းကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ဝန်ထမ်းများစွာ လိုအပ်သည့် နောက်ထပ်အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူလုပ်သားများ အချိုးသည် လူဦးရေ ၁၇၀၀ ဦးတွင် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ (McKinsey, ၂၀၁၃)

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)

သင်သည် ကျောင်းမှဘွဲ့ရပြီးပါက မည်သည့်အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ ရှိနိုင်သည်ကို အချိန်ယူစဉ်းစားပြီး ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာတွင် သင့်ကို မည်သည့်အရာက လွှမ်းမိုးခဲ့သည်ကို စဉ်းစားပါ။

- သင့်တပည့်များအား ဤသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်ကို ထောက်ခံအကြံပြုလိုပါသလား။

- ကျောင်းသားတစ်ဦးမှ ဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်တောင်းခံရာတွင် မည်သို့အကြံပေးမည်နည်း။ ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်လိုသော ကျောင်းသားကို မည်သည့်အကြံဉာဏ်များ ပေးလိုပါသနည်း။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ

၁။ ပညာရေးသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှင့် မညီမျှမှုများကို လျှော့ချရာတွင် မည်ကဲ့သို့သော အကျိုးရလဒ်ရှိပါသနည်း။

၂။ ကလေးလုပ်သားသည် မှားယွင်းသည်ဟု အဘယ်ကြောင့် စဉ်းစားကြပါသနည်း။

၃။ ခိုင်မာမှုမရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

၅.၂။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကိုသင်ကြားခြင်း

ဤအခန်းငယ်သည် ကျောင်းသားငယ်များအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားခြင်း၏သဘောတရားကို မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ အရွယ်ရောက်သူများ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ရမည့်အလုပ်အတွက် လုပ်သားအဖြစ်လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်သည့် သီးသန့် ကျွမ်းကျင်မှု များစွာရှိသော်လည်း ဝင်ငွေရရှိသောလုပ်ငန်းအားလုံးအတွက် အသုံးဝင်မည့် 'ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု' များစွာရှိပါသည်။ ကလေးများ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် ကြီးပြင်းလာချိန်တွင် အကူအညီပေးနိုင်ပြီး ကျောင်း၌ ကျန်ရှိသော အချိန်များတွင် ကလေးများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် သင်ကြားပေးနိုင်သော အသက်ဆိုင်ဆုံး ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာအချို့အား ဤသင်ခန်းစာတွင် မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။

၅.၂.၁။
အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သောကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ (အပိုင်း ၁)

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မူလတန်းကျောင်းတွင်သင်ကြားမည့် အခြေခံအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသည် မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်များ အားလုံးတွင် တိကျသည့် ကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်ချက်များ ရှိသဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု အသိသညာကို တိကျစွာ လက်တွေ့ ပြသရန်ခက်ခဲပါသည်။ ဥပမာ- သူနာပြုဖြစ်ရန် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုများသည် ဆပ်ပြာ ထုတ်လုပ်သူတစ်ဦးဖြစ်ရန် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကွာခြားပါသည်။ သို့သော် လုပ်ငန်းများစွာနှင့်သက်ဆိုင်သော အရည်အချင်းများနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိပြီး ထိုကျွမ်းကျင်မှုများသည် ဝန်ထမ်းများစုဆောင်းရာတွင် များစွာအရေးကြီးလာပါသည်။ ဗြိတိန်ကုန်သွယ်ရေးနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဌာန(UKTI)၏ အစီရင်ခံစာတွင် ဦးစားပေးဖော်ပြထား သည့်အတိုင်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သောကျွမ်းကျင်မှုများ ပျိုးထောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အလားအလာရှိသော ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် လက်တွေ့ပြသနိုင်သင့်သော အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ များစွာရှိပါသည်။ လူငယ်များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါ အတိုင်း ပင်ကိုတိမ်းညွတ်မှုတစ်ခုရှိကြောင်းကို ဖော်ပြထားသော စစ်တမ်းကောက်ယူချက်[၁၉] တစ်ခုကို စွန့်ဦးတီထွင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတက္ကသိုလ်မှ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။

- စဦးလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုရှိခြင်း
- ယုံကြည်မှုရှိခြင်း
- လုပ်ငန်းတာဝန်များစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း
- လူမှုပေါင်းသင်းတတ်ခြင်းနှင့် ချိတ်ဆက်တတ်ခြင်း
- တာဝန်ယူလိုစိတ်ရှိကြောင်း ပြသခြင်း

ထိုပင်ကိုအရည်အချင်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်၍ အားပေးသင့်ပြီး ၎င်းတို့သည် အလုပ်အကိုင်ရရှိရန် အရေးပါသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ကြသည်။ သို့သော် ထိုကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုတည်းဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်မှုများပြားသော အလုပ်ခန့်အပ်မှုနယ်ပယ်တွင် လုံလောက်မှုမရှိပါ။ လူငယ်များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ပင်ကိုတိမ်းညွတ်မှုတစ်ခုရှိကြောင်း ကိုလည်း အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

[၁၉] http://worthproject.org

- အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှု ညှိဖျင်းခြင်း
- ဦးဆောင်ရေး ကျွမ်းကျင်မှု နည်းပါးခြင်း
- ပြဿနာ ဖြေရှင်းရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်များ မြင့်မားခြင်း

လူငယ်များ၏ ကျွမ်းကျင်မှုများတွင် ပင်ကိုကွာဟချက်များကို ဖြေရှင်းရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ လူငယ်များ အလုပ်သမားအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သော အရေးကြီးသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို စာသင်ကျောင်းနှင့် အိမ်၌ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေသော အခွင့်အလမ်းများမှတစ်ဆင့် ပျိုးထောင်နိုင်ပါသည်။

အာရှဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ် (ADB)[၂၀] မှ ဆောင်ရွက်သော လေ့လာချက်တစ်ခုတွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ လုပ်ငန်းနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအား တိုးတက်စေသည့် ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်ချက်များပြည့်မီရန် လိုအပ်သော အဓိကအလုပ်ခန့်ရန် သင့်တော်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု များစွာကို စာရင်းပြုစုထားပါသည်။ ထိုစာရင်းတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော အသိပညာ - ကျောင်း၌ အချက်အလက်များနှင့် ကိန်းဂဏန်းများထက် ပိုသော သင်ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အသိသညာများကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သော သိလိုစိတ်ပြင်းပြသည့် စိတ်ကိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ပညာရေးတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနေခဲ့သော နှုတ်တိုက်အလွတ်ကျက်မှတ်သည့် စံသင်ယူမှုနည်းလမ်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပါသည်။

ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာ တတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ - သမိုင်းနှင့် အကြောင်းအရာဆိုင်ရာ အသိပညာကဲ့သို့သော နောက်ခံအချက်အလက်များကို ခိုင်လုံစွာ ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း၊ အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ပြောင်းလဲမှုများအား နားလည်ခြင်းဖြင့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

[၂၀] အာရှဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်၊ ၂၀၁၄၊ မြန်မာ - "အလားအလာများ လမ်းဖွင့်ခြင်း၊ တိုင်းပြည်ချွတ်ယွင်းမှု လေ့လာချက်", စီးပွားရေးနှင့် သုတေသနဌာန

လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း - ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော အသိပညာနှင့် ပိုင်းခြား စိတ်ဖြာ တတ်သောကျွမ်းကျင်မှု နှစ်ရပ်စလုံး ပါဝင်ပါသည်။ သင့်လျော်ရာဖြေရှင်းချက်များကို ရရှိနိုင်ရန် ရှုထောင့်မျိုးစုံမှ ဘာသာရပ်တစ်ခု ပြဿနာတစ်ခုကို ရှုမြင်နိုင်ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု - ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် လူလူချင်း ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများဟု အာရှဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ် (ADB) မှ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်၌ ရင့်ကျက်မှု မြင့်မားခြင်း၊ အချက်အလက်များ တင်ပြမှုစွမ်းရည်၊ အများရှေ့စကားပြော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပညာရှင်ဆန်သည့် အပြုအမူဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသော အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်သည့် စွမ်းရည်များ ပြသနိုင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

နိုင်ငံတကာမှ စီးပွားရေး ဝန်ဆောင်မှုယူသူများ၊ စားသုံးသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သော ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှုများ အပါအဝင် ယနေ့ခေတ် အလုပ်သမားအင်အားအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော နောက်ထပ် ကျွမ်းကျင်မှုများစွာကို အာရှဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ် (ADB) မှ ဦးစားပေး ဖော်ပြ ထားပါသည်။ ယခုလက်ရှိတွင် အများဆုံး လိုအပ်လျက်ရှိသော ဘာသာစကားများမှာ အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ဂျပန်နှင့် မြန်မာတိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားများဖြစ်ကြပါသည်။ ၂၀၁၇ခုနှစ် မြန်မာ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်း လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး မဟာဗျူဟာနှင့် လုပ်ငန်းစဉ် စီမံကိန်း[၂၁]တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဟိုတယ်နှင့် ခရီးသွားလာရေး လုပ်ငန်းကဏ္ဍတွင် အရေးအကြီး ဆုံးလိုအပ်ချက်အဖြစ် ဦးစားပေးဖော်ပြထားပါသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုသည် သင်္ချာ၊ သိပ္ပံ၊ စာရေးခြင်းနှင့် စာဖတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပညာ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနှင့်မတူညီဘဲ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်မပြနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ် သောကြောင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်းနည်းလမ်းအား ကျောင်းသား ငယ်များကို သင်ကြားရန် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်၍ မိတ်ဆက်ပြောကြားနိုင်သည့် အခြေခံအချက်များတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

---

[၂၁] မြန်မာနိုင်ငံ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလာရေးဝန်ကြီးဌာန (MOHT)၊ ၂၀၁၇၊ မြန်မာနိုင်ငံ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဗျူဟာနှင့် လုပ်ရှားမှုစီမံချက် ၂၀၁၇-၂၀၂၀

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

သင့်ကျောင်းသားများကို ကောင်းမွန်စွာ ဆက်သွယ်ပြောကြားရန် တိုက်တွန်းအားပေးခြင်းသည် သင်ကြားခြင်း၏ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အလွယ်တကူ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ရှင်းလင်းစွာ ပြောဆိုရန်၊ စကားလုံးများကို ပီသပြတ်သားစွာ ပြောဆိုရန်နှင့် စကားပြောသည့်အခါ အပြုသဘော ဆောင်ပြီး ပွင့်လင်းသောဟန်အမူအရာများဖြင့်ပြောဆိုရန် တိုက်တွန်းပါ။ သင်၏ ကျောင်းသားများ သည် အဖြေများကို ဗလုံးဗထွေးရေရွတ်နေလျှင် ယုံကြည်မှုမရှိသည့် အခြေအနေဖြစ်ဖွယ် ရှိပါ သည်။ ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်အခန်းကဏ္ဍသည် ကျောင်းသားများ၏ယုံကြည်မှု တည်ဆောက် ပေးရန်နှင့် ရွယ်တူကျောင်းသားများအရှေ့တွင် ပုံမှန်လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြောဆိုနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ပြောဆိုခြင်းတစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘဲ နားထောင်ခြင်းသည်လည်း ကျောင်းသားငယ်များ ခက်ခက်ခဲခဲကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်ရနိုင်သည့် အလားတူအရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများကို သင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်လုပ် ဆောင်စေပြီး သင် ပြောဆိုချက်နှင့် အချင်းချင်းပြောဆိုချက်များကို နားထောင်စေပါ။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း

သင့်အတန်းထဲရှိ အချို့ကျောင်းသားများသည် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိနိုင်ပြီး အချို့သည် ယုံကြည် မှု မရှိနိုင်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလွန်ကဲခြင်းသည် အမြဲတစေ ကောင်းမွန်သည့်အရာ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အပြုသဘောဆောင်သည့် သင်ကြားရေးနည်းလမ်း၊ အပြုသဘောဆောင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းနှင့် အပြုသဘောဆောင်သည့် တုံ့ပြန်ထင်မြင်ချက်များကို အသုံးပြုခြင်းသည် သင့်ကျောင်းသားများကို ယုံကြည်မှု တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုရှိခြင်း

လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများတွင်လည်း အခြားသူများ (လူတိုင်း) ကို လေးစားခြင်းနှင့် အခြား သူများနှင့် စကားပြောဆိုသောအခါ သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရသောအခါ မှန်ကန်ယဉ်ကျေး သည့်အသုံးအနှုန်း သို့မဟုတ် သင့်လျော်သည့်အပြုအမူများ အသုံးပြုခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ထို့တူပင် ကျောင်းသားလေးများသင်ယူရမည့် ကောင်းမွန်သောဟန်အမူအရာများသည် တန်ဖိုးရှိ

သည့် ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားငယ်များ၏ လုပ်ငန်းခွင်ဘဝတွင် ဆက်စပ်မှုရှိပါလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားငယ်များ ၎င်းတို့ တွေ့ကြုံရသည့် အခြေအနေအပေါ်မူတည်၍ အပြုအမူများကို ထိန်းညှိသည့် တစ်ဦးချင်းစွမ်းရည်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ကျောင်းသားငယ်လေးများအတွက် စိတ်ခံစားချက်များကို အပြည့်အဝထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ သို့သော် သင်သည် အပြုသဘောဆောင်သည့် အားပေးမှုဖြင့် အပြုအမူကောင်းများကို တိုက်တွန်းကာ ချီးကျူးနိုင်ပါသည်။

ပိုမိုမြင့်မားသော တွေးခေါ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

ကျောင်းသားများကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် စဉ်းစားရန် တိုက်တွန်းအားပေးပြီး ပြဿနာများဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း သည် ပိုမိုမြင့်မားသော တွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်များကို မြှင့်တင်ပေးသည့် အရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားဗဟိုပြု သင်ကြားခြင်းသည် အမှီအခိုကင်းစွာ တွေးခေါ်ခြင်းကို အားပေးပါသည်။ သင့်ကျောင်းသားများတင်ပြသည့် အချက်အလက်ပေါ်မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များချခြင်းကို အားပေးခြင်းဖြင့် ဤနယ်ပယ်တွင် ကျောင်းသားများ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အစောပိုင်းအရွယ်မှ စတင်ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ လက်ရှိအခြေအနေအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်၊ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရန်နှင့် အနာဂတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းအတွက် စီစဉ်ရေးဆွဲရန် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင် SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း (အားသာချက်များ၊ အားနည်းချက်များ၊ အခွင့်အလမ်းများ၊ခြိမ်းခြောက်မှုများ) ကို အသုံးပြုပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအား လုပ်ဆောင်ရန်လည်း အသုံးဝင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားတစ်ဦးအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ နောက်ဆုံးတွင် အရည်အချင်းရှိသော ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့်လည်းကောင်း သင်၏ သင်ယူမှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများအပေါ်တွင် မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းတို့အား ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန် မျှော်လင့်ပါသည်။ ၎င်းသည် လေးနှစ်သင်ရိုးရှိ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း အလေ့အကျင့်နှင့် မရှိမဖြစ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ (RPES) ဘာသာရပ်တွင် အသေးစိတ် ပါဝင်သော်လည်း အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်လာသင့်သည့် အရာဖြစ်ပါသည်။

SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းပုံစံကို လက်ကမ်းစာစောင် ၇ တွင် ထည့်သွင်းထားပြီး ဆောင်ရွက်ရန် ရိုးရှင်းသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ခေါင်းစဉ် လေးခုအောက်တွင် သင်နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်လျော်သော အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းရမည်။ သင့်ကိုယ်သင် မေးမြန်းနိုင်သော မေးခွန်းများနှင့် ထည့်သွင်းနိုင်သောအချက်အလက်များ၏ နမူနာများကို အောက်တွင် ပြသထားပါသည်။

ဇယား ၅.၂ ။ SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

အားသာချက်များ	အားနည်းချက်များ
• သင် မည်သည့် အရာများတွင် ထူးချွန်ပါသနည်း။ • သင်သည် အခြားသူများထက် မည်သည့် အရာများတွင် ပိုတော်ပါသနည်း။ • မည်သည့် အောင်မြင်မှုများကို သင် ဂုဏ်ယူပါသနည်း။ • သင် ပိုင်ဆိုင်ထားသော အရည်အချင်းများမှာ အဘယ်နည်း။	• သင်သည် မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်ရန် လိုအပ်သနည်း။ • မည်သည့်အရာများသည် သင်၏ အလေ့အကျင့်ဆိုးများ ဖြစ်သနည်း။ • သင်သည် မည်သည့်အရာများကို ယုံကြည်မှု မရှိ ဖြစ်နေသနည်း။
အခွင့်အလမ်းများ	**ခြိမ်းခြောက်မှုများ**
• သင်သည် မည်သည့်နေရာမှ အကူအညီ ရနိုင်သနည်း။ • မည်သူက သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်သနည်း။ • သင့်တွင်ရှိသော မည်သည့် စိတ်ကူး အကြံဉာဏ်များသည် သင် တိုးတက်မှုရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်သနည်း။	• မည်သည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတားအဆီးများကို သင် ကျော်လွှားရန် လိုအပ်သနည်း။ • မည်သည့်အရာက သင်၏ ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ခြင်းကို ချုပ်တည်းထားသနည်း။ • သင်၏ အားနည်းချက်တစ်ခုခုသည် ခြိမ်းခြောက်မှုများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသလား။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)

ဆရာသည် SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရာတွင် လမ်းညွှန်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပုံစံကို လက်ကမ်းစာစောင် (၇) တွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သင်ခန်းစာမတိုင်မီတွင် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို စတင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားလျှင် အသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။ အထက်တွင် စာရင်း ပြုစုထားသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖတ်ရှုပြီး စွန့်ဦးတီထွင်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး တက္ကသိုလ်မှ ဦးစားပေးဖော်ပြထားသော အားနည်းချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ အတန်းထဲတွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်သည့်အချိန်၌ မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် အပြည့်အဝ ရိုးသားမှုရှိရန် မမေ့ပါနှင့်။ သင်၏ SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းတွင် မှတ်သားထားသော အချက်အလက်ကို အခြားသူများနှင့် ဝေမျှရလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

ဆရာသည် လေ့ကျင့်ခန်း ပြီးမြောက်လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းကို လမ်းညွှန်ပေးမည် ဖြစ်သော်လည်း ယခုအခါ သင်ကိုယ်တိုင်ပြင်ဆင်ရန် အချိန်ယူခြင်းသည် အသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)

ဤသင်ခန်းစာအား စာသင်ခန်းထဲ၌ လေ့လာရာတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများသည် အောင်မြင်မှုရရှိရန် မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်ကို လက်တွေ့ပြသနိုင်သည့် ဥပမာတစ်ခု ပါဝင်သော ဗီဒီယိုတစ်ခုကိုကြည့်ရှုရန် အခွင့်အလမ်းလည်း ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အထက်တွင် မိတ်ဆက်ပြောကြားခဲ့သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုများကိုကြည့်ရှု၍ ယနေ့ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု၏ အရေးကြီးပုံကို ပြသရန် အသုံးပြုနိုင်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုစီအတွက် နမူနာများကိုစဉ်းစားပါ။

၅.၂.၂။
အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သောကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ (အပိုင်း ၂)

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်းကျောင်းသားများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ဆရာက ၎င်းတို့အား မည်သို့ကူညီနိုင်ပုံတို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

တန်းတူညီမျှမှုအား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

ကလေးများသည် အခြေအမြစ်မရှိသော စွဲလမ်းမှုများ မရှိဘဲ မွေးဖွားလာပါသည်။ ကလေးများသည် အစောပိုင်းအရွယ်၌ စွမ်းရည်၊ ကျား၊မ၊ လူမျိုး သို့မဟုတ် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုများတွင် မတူကွဲပြားမှုများကို သတိပြုမိခြင်းမရှိသေးပါ။ ကလေးများ၏ မိသားစုများ၊ ရပ်ရွာ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် ရွယ်တူများ၊ လူကြီးများနှင့်ဆက်ဆံပြောဆိုမှုများက ကလေးများအား ခြားနားချက်များကို မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ **တန်းတူညီမျှမှု**အခွင့်အလမ်းနှင့် ညီမျှမှုအခွင့်အလမ်းများအား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများကို မိတ်ဆက်ပေးရမည့် သတိထားရန် တိုက်တွန်းသင့်သည့် အရေးကြီးသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့ ယူနီဆက်(ဖ်) သည် ပညာရေးအတွက် 'အခွင့်အရေး အခြေပြု နှင့် အားလုံးပါဝင်သော' နည်းလမ်းကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။ 'မည်သည့်ကလေးမျှ ကျား၊မ၊လူမျိုး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာစကား၊ စွမ်းရည် သို့မဟုတ် လူမှုရေး အခြေအနေများကြောင့် ပညာရေးမှ ချန်လှပ်ခံရခြင်းမျိုး မရှိသင့်ပါ'[၂၂] ဟူ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

---

[၂၂] https://www.unicef.org/esaro/5481_child_friendly_schools.html

အစောပိုင်းအရွယ် ပညာရေးတွင် ဤချဉ်းကပ်နည်းလမ်းဖြင့် ညီမျှမှုအား စိတ်တွင်း တဖြည်းဖြည်း ဝင်ရောက်စေခြင်းသည် ကမ္ဘာလောကကြီး၏ မညီမျှမှုများအား ပိုမိုသတိပြုမိစေပြီး ထိုမညီမျှမှု၏ အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် အပြုသဘောဆောင်၍ လူအားလုံးပါဝင်စေသော နည်းလမ်းအတိုင်း ပိုမိုပြုမူဆောင်ရွက်နိုင်သော အရွယ်ရောက်သူများ ပေါ်ထွန်းလာစေရန် အရေးကြီးသည့် အဆင့်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှု မရှိခြင်းသည် သင်၏ သင်ကြားရေးတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည့် ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများကို ကျား၊ မ ရေးရာအမှုမထားဘဲ ညီမျှသည့်အခွင့်အလမ်းများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် ကျောင်းသားများ၏ ကျန်ရှိသည့် ဘဝများကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးမည်ဖြစ်သော ကောင်းမွန်သည့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ တိုးတက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စာသင်ခန်းထဲတွင် ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု

ဤစီမံချက်၏ သင်ရိုးအားလုံးအတွက် ဆရာလမ်းညွှန်အား မိတ်ဆက်ခြင်းတွင် စာသင်ခန်းထဲ၌ ကျား၊မ တန်းတူညီမျှမှု သဘောတရားကို အလေးပေးဖော်ပြသည့် အပိုင်းတစ်ခု ပါဝင်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာသည် သင်ဆရာတစ်ဦးဖြစ်လာချိန်တွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် နှင့် သင်တို့အား သင်ကြားရာတွင် သင့်ဆရာများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးသောကြောင့် ၎င်းတို့အား ဖတ်ရှုနိုင်ရန် လိုက်လျောညီထွေမှု ရှိအောင် ပြုပြင်၍ ဤအခန်းတွင်လည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

စာသင်ခန်းတွင်း ကျား၊မ တန်းတူညီမျှမှုကို တက်ကြွစွာ မြှင့်တင်ပေးခြင်းသည် သင်ကြားခြင်း အတွက် အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းကို သာတူညီမျှတန်ဖိုးထားလျက် တန်းတူညီမျှသော သင်ယူခွင့်ရရှိသည်ဟု ကျောင်း သားများအားလုံး ခံစားရစေသည့် လုံခြုံစိတ်ချရ၍ အပြုသဘောဆောင်သော ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများနှင့် ရင်းမြစ်များ အသုံးပြုရာတွင် သတိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်၏တာဝန်ဝတ္တရားမှာ ကျောင်းသားများအား တန်းတူညီမျှသော သင်ယူ ခွင့်ကို ရရှိစေရန်သာမက ကျား၊မ တန်းတူညီမျှမှု၏ အရေးပါပုံကို နားလည်တန်ဖိုးထား၍ ၎င်းတို့၏

ဘဝများတွင် ထိုအသိပညာအား သယ်ဆောင်စေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ စာသင်ခန်းထဲတွင် ကျား၊မ ရေးရာ နှင့်ပတ်သက်၍ တိုက်ရိုက်းဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ပျိုးထောင်ပေးခဲ့သော ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အသိပညာ၊ တန်ဖိုးများနှင့် သဘောထားများသည် ကျောင်းသားများ၏ အနာဂတ် အပြုအမူများ အပေါ်တွင် ကာလရှည်ကြာစွာ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင် ကျား၊မရေးရာ မျက်နှာသာပေးမှုများကို သတိပြုပါ။ သင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် သင်အသုံးပြုသည့် သင်ကြားရေးနည်းလမ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ စာသင်ခန်းထဲတွင် ကျား၊မ ပါဝင်မှုကို သေချာစေရန် ဤနည်းလမ်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

- ကျား၊မ အမည်တပ်၍ ခေါ်ခြင်း၊ ပြောခြင်း ကြိမ်နှုန်း ညီမျှမှု ရှိပါစေ။ ကျား၊မ ဟူ၍ မသိရသော သူများအကြောင်းပြောဆိုပါက သူ၊ သူမ ဟူသော နာမ်စားကို တစ်လှည့်စီအသုံးပြုပါ။
- ကိုးကားချက်များ အသုံးပြုပါက ကျားနှင့် မ နှစ်ဖက်စလုံး၏ အမြင်များ ပါဝင်ပါစေ။
- ရုပ်ပြပုံများ အသုံးပြုပါက ကျား နှင့် မ နှစ်မျိုးလုံး ညီမျှစွာအသုံးပြုပါ။ လက်ရှိ ကျား၊မ ရေးရာ တရားသေမှတ်ယူထားသည်များကို အားမပေးမိရန်သတိပြုပါ။
- စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ကျား၊မ ရေးရာ သာတူညီမျှ၍ လူတိုင်းအတွက် အကျုံးဝင်သော ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပါ။ ကျောင်းသားများကိုလည်း ထိုနည်းတူကျင့်သုံးရန် ပြောကြားပါ။
- ကျောင်းသားများအား ကျား၊မ ရေးရာသဘောကို သတိပြုမိရန် ကူညီအားပေးပါ။ ကျား၊မ ရေးရာ ဘက်လိုက်သော သဘောထားများကို မီးမောင်းထိုးပြ၍ မိမိတို့၏ အပြုအမူများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အားပေးပါ။
- ဘာသာရပ်မျိုးစုံကို သင်ကြားသည့်အခါ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများနှင့် ထိတွေ့ပြောဆို ဆွေးနွေးရာတွင် တန်းတူညီမျှမှုရှိပါစေ။ ဥပမာ- မေးခွန်းများမေးသောအခါ၊ မိမိဆန္ဒ အလျောက်လုပ်လိုသူများ ရွေးသောအခါ၊ လုပ်ငန်းခေါင်းဆောင်များ ရွေးသောအခါ၊ ချီးကျူး အသိအမှတ်ပြု စကားပြောသောအခါ၊ မျက်လုံးချင်းဆုံကြည့်သောအခါ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားအမည်များကို မှတ်မိအောင် ပြုလုပ်သည့် အခါများ၌ပင် ညီမျှမှုရှိပါစေ။

- အတန်းတွင်း၌ ပို၍နှုတ်ဆိတ်နေတတ်သော ကျောင်းသားဖြစ်ပါက ကျား၊မ မရွေးဘဲ အားပေးကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

- ကျားရော၊ မ ပါ ညီမျှစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေသော သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ချဉ်းကပ်နည်းများ ဥပမာ - အုပ်စုလုပ်ငန်း၊ သရုပ်ဆောင် သင်ကြားသင်ယူခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်းများကိုအသုံးပြုပါ။ ကျောင်းသားရော ကျောင်းသူများပါ တက်ကြွစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းက လွှမ်းမိုးထားမှုမရှိစေရန် ၎င်းတို့၏ မတူကွဲပြားသော လိုအပ်ချက်များ၊ သင်ယူပုံများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ လုပ်ငန်းများကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိသော ပုံစံဖြင့် စီမံခန့်ခွဲပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ဘာသာရပ်တိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ မျှော်မှန်းချက်များချမှတ်ရာတွင် ကျားနှင့် မ တန်းတူချမှတ်ပါ။

- အတန်းတွင်း၌ အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း၊ ထိုင်ခုံစီစဉ်ခြင်း၊ အတန်းကို အလှဆင်ခြင်းများကဲ့သို့သော စာသင်ခန်း နေရာချထားမှု ပြုလုပ်ရာတွင် ကျား၊ မ ရေးရာ အလေးထား၍ ညီမျှမှုရှိသော ပုံစံဖြင့်စီစဉ်ပါ။

စာသင်ခန်းထဲတွင် ကျား၊ မ ရေးရာ ပုံသေသတ်မှတ်ထားမှုကို ယဉ်ကျေးမှုအရ ဘက်လိုက်စွာ မျှော်မှန်းထားသော သတ်မှတ်ချက်များ၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ထောက်ခံသော ဘာသာစကား၊ သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများနှင့် ရင်းမြစ်များမှတစ်ဆင့် အမှတ်တမဲ့ တွန်းအားပေးမိတတ်ပါသည်။ အတန်းထဲတွင် ကျားရော၊မပါ ပါဝင်သော ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှုအား ခိုင်မာစွာ နားလည်သဘောပေါက်မှုစေခြင်း၊ စာသင်ခန်းပြင်ပရှိဘဝများတွင် ကျား၊ မ ရေးရာ အလေးထားသော အလေ့အကျင့်နှင့် အားလုံးပါဝင်သော အလေ့အကျင့်တို့တွင် ကျောင်းသားရော ကျောင်းသူကိုပါ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

O-soji (ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း)

ဂျပန်နိုင်ငံရှိကျောင်းများတွင် ကျောင်းသားများသည် စာသင်ခန်းများ၊အများသုံးနေရာများနှင့် အိမ်သာများကိုပါ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရပါသည်။ *o-soji ဟုခေါ်ဆိုသော ဤသန့်ရှင်းရေး အယူအဆသည် ကျောင်းသားများကို မိမိတို့၏ သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်အား လေးစား၍ တာဝန်ယူမှုရှိစေရန်သင်ကြားပေးပါသည်။ အတန်းကြီး ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားငယ်များ၏ တာဝန်များတွင် ကူညီပေးရပြီး ကျောင်းအနေဖြင့် ကျောင်းသားများကို ကျောင်းအား ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်စေခြင်းသာမက အချင်းချင်းကူညီပံ့ပိုးခြင်းကိုလည်း တာဝန်ပေးအပ်ပါသည်။ ဤချဉ်းကပ်မှုသည် သန့်ရှင်းမှုကို အဓိကရည်ရွယ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ကျောင်းသားများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် လူမှုရေးရာလေးစားမှုနှင့် အခြားသူများနှင့်အတူ တာဝန်ဝတ္တရားများကို မျှဝေလုပ်ဆောင်ခြင်း စွမ်းရည်အား တိုးတက်စေခြင်းကို ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုတန်ဖိုးရှိသော ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ကျောင်းသားများ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။*

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုအားသင်ကြားခြင်း

ပြီးခဲ့သည့် သင်ခန်းစာတွင် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု အချို့သည် ရလဒ်ကောင်းများ ချက်ချင်းရရှိမည်ဟူသော မျှော်မှန်းချက်နှင့် ကျောင်းသားငယ်များအား မိတ်ဆက်ပြောကြားရန် အလွန်အဆင့်မြင့်လွန်းပါသည်။ အလေ့အကျင့်များပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် ရှုပ်ထွေးသော အယူအဆ သဘောတရားများနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်းသည် ကျောင်းသားငယ်များအတွက် အချိန်ယူရပါသည်။ ကျောင်းသားငယ်များသည် အာရုံစိုက်နိုင်မှု အချိန်တိုတောင်းပြီး အလွယ်တကူ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်ခန်းစာများကို ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်း၍ စိန်ခေါ်မှုများဖြင့် မတူညီအောင် သတိထားလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာထဲတွင် မိတ်ဆက်ထည့်သွင်းထားသော သဘောတရားအချို့သည် သင်၏ကျောင်းသားများနှင့် မိဘများ အတွက် အစိမ်းသက်သက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုအယူအဆများသည် အရေးကြီး၍ သင်ခန်းစာ အားလုံးအား သင်ကြားရာတွင် ပြီးပြည့်စုံသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု သဘောတရားများအား သင်၏ကျောင်းသားများ သင်ယူနားလည်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးနိုင်သည့် အလွယ်ကူဆုံး နည်းလမ်းတစ်ရပ်မှာ အတန်းထဲတွင် သင်ကိုယ်တိုင် သတိရှိစွာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်သည် ကျောင်းသားများကို ဆက်ဆံရေးကောင်းသောသူများ ဖြစ်စေလိုပါက သင်က ကောင်းမွန်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုတတ်

ပါစေ။ သင်သည် သင်၏ ကျောင်းသားများကို အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း သင်ယူစေလိုပါက သင်က နမူနာကောင်း ပေးတတ်ပါစေ။ (အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် သင်ခန်းစာ (၆.၄.၁) တွင် အသေးစိတ် ပါဝင်ပါသည်။) ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းတွင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာ ကောင်းခြင်း၏ အရေးကြီးမှုကို သင်၏ ကျောင်းသားများကို ပြောပြလိုလျှင် သင်ကိုယ်တိုင် အပြုသဘောဆောင်၍ ပွင့်လင်းသော ကိုယ်ဟန်အမူအရာ ထိန်းသိမ်းတတ်ပါစေ။ ပြုံးရန် သတိရနေပါ။ စွမ်းရည်၊ ကျား၊မရေးရာ၊ လူမျိုး သို့မဟုတ် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုတို့ ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ ကျောင်းသားများကို အားလုံးပါဝင်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိရန် တိုက်တွန်းအားပေးလိုပါက သင်ကိုယ်တိုင် စာသင်ခန်းထဲတွင် တန်းတူညီမျှမှုနှင့် တူညီသောအခွင့်အလမ်းများကိုပြသရမည်။ ဥပမာ- ကျား၊ မ ရေးရာ အသုံး အနှုန်းများနှင့် ခွဲခြား ဆက်ဆံသော လုပ်ငန်းများ အသုံးပြုခြင်းအား ရှောင်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် မိတ်ဆက်ခဲ့သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှု ကွာဟချက်များကို အချိန်ခဏယူ၍ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီး သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အရည်အချင်းများ အကြောင်းစဉ်းစားပါ။ သင်၏ အားသာချက်များသည် မည်သည့်အရာများဖြစ်၍ အားနည်းချက်များသည် မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း။ မည်သည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုကို သင် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်နေသနည်း။ ပြီးခဲ့သည့် သင်ခန်းစာတွင် သင်၏ဆရာသည် သင်ကိုယ်တိုင်၏ SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းကို လုပ်ဆောင်စေခဲ့ပါသည်။ ထို SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာချက်ကိုကြည့်ရှု၍ ထည့်သွင်းနိုင်သည့် နယ်ပယ်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် သင် အလွယ်တကူ ကျော်လွှားနိုင်သည်ဟု ထင်မြင်သော အားနည်းချက်တစ်ခုခု ရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုပါ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ

၁။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများသည် မည်သည့်အရာများဖြစ်သနည်း။ ၎င်းသည် ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မည်သို့ ခြားနားပါသနည်း။

၂။ တန်းတူညီမျှခြင်းနှင့် တူညီသည့် အခွင့်အလမ်းများသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

၃။ စာသင်ခန်းထဲတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုကို သင်ကြားခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာအဘယ်နည်း။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိက အချက်များ

- သင်၏ကျောင်းသားများစွာသည် ဝင်ငွေရရှိသော လုပ်ငန်းများတွင် အတွေ့အကြုံ ရှိပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- 'အသက် ၁၄ နှစ်အောက် ကလေးများအား အလုပ်မခန့်ထားရ' ဥပဒေကို ၂၀၁၆ ကလေးသူငယ်ဥပဒေတွင် ထုတ်ပြန်ထားသည်။
- ထိုအစောပိုင်းအရွယ်၌ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများအား မိတ်ဆက်ပေးခြင်းသည် ခက်ခဲသော်လည်း ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ ဘဝများအတွက် များစွာအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေမည်ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းသည် ကျောင်းသားများအားမိတ်ဆက်ပြောကြားရန် အရေးကြီးသည့် အယူအဆတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
- သင့်အနေဖြင့် မူလတန်းကျောင်းရှိ သင်၏စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင်ရှိနေသော ကလေးများအား ပေးနိုင်သော အကောင်းဆုံးအကူအညီမှာ ပညာရေးကို တတ်နိုင်သမျှ အမြင့်ဆုံး အဆင့်သို့ရောက်ရှိအောင် သင်ယူရန်အရေးကြီးကြောင်း ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် အစောပိုင်းအရွယ်တည်းက သွတ်သွင်းပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံရှိ လက်မှုပညာလုပ်ငန်းသည် အလုပ်သမားပေါင်း ၂.၄ သန်းကျော်ကို အလုပ်ရရှိစေ၍ ဒေသစီးပွားရေးကို များစွာကူညီပံ့ပိုးပေးပါသည်။
- စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တောနှင့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများသည် မြန်မာ့စီးပွားရေးအတွက် အများဆုံး ပံ့ပိုးပေးနေပြီး နိုင်ငံ့ဂျီဒီပီ (GDP) ၏ ၅၀%ကျော်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေပါသည်။
- အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းသည် အလုပ်သမားအင်အား၏ ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ်ကိုသာ ထောက်ပံ့ပေးနေသော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒုတိယမြောက် အကြီးဆုံးပို့ကုန်လုပ်ငန်း ကဏ္ဍဖြစ်သည်။

- မြန်မာနိုင်ငံတွင် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အလားအလာ၏ ၈၅%သည် စိုက်ပျိုးရေး၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု၊ ဧည့်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ခရီးသွားလုပ်ငန်း၊ အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် စွမ်းအင်လုပ်ငန်းများမှ ဖြစ်ပါသည်။

- ကုန်ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ခရီးသွားကဏ္ဍ နှစ်ခုစလုံးသည် အလုပ်သမားအင်အားများစွာ လိုအပ်ပြီး အဆိုပါလုပ်ငန်းနှစ်ခုသည် ၂၀၃၀ ခုနှစ်တွင် အလုပ်အကိုင် စုစုပေါင်း ၉.၉ သန်းကို ဖန်တီးပေးနိုင်မည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါသည်။

- ၂၀၃၀ ခုနှစ်တွင် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများမှ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း ၂ သန်းကျော် ဖန်တီး ပေးနိုင်မည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။

- မြန်မာနိုင်ငံတွင် သင်တန်းဆင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်သားများအချိုးသည် လူဦးရေ ၁၇,၀၀ ဦးတွင် တစ်ဦးဖြစ်သည်။

- အလားအလာရှိသော ဝန်ထမ်းတစ်ဦး ပြသနိုင်ရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့် အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သောကျွမ်းကျင်မှု များစွာရှိပါသည်။

- လုပ်ငန်းနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတို့မှု၏ များပြားလာသော ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် လိုအပ်သော အဓိကကျွမ်းကျင်မှုများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

  - ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော အသိပညာ
  - ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာတတ်သောကျွမ်းကျင်မှုများ
  - လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း
  - ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု

- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုသည် သင်္ချာ၊ သိပ္ပံ၊ အင်္ဂလိပ်စာကဲ့သို့သော ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်မတူညီဘဲ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်မပြနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် အောက်ပါကျွမ်းကျင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။

  - ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
  - မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း

- ပိုမိုမြင့်မားသော တွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်များ
- မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုရှိခြင်း

- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုအသိသညာများအား ကျောင်းသားများ သင်ယူနားလည်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးနိုင်သည့် အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းတစ်ရပ်မှာ အတန်းထဲတွင် သင်ကိုယ်တိုင် သတိရှိစွာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြစ်သည်။

- ကိုယ်ပိုင် SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းကို ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ကိုယ် ရည်ကိုယ်သွေးကျွမ်းကျင်မှုကို အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် သို့မဟုတ် တိုးတက်စေရန် လိုအပ်သော သင်၏အားနည်းချက်များကိုစဉ်းစားရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

- စာသင်ခန်းထဲတွင် တန်းတူညီမျှမှုနှင့် ညီမျှသည့် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိခြင်း(အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများအတွက်) သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤနယ်ပယ်တွင် ကျောင်းသားများရရှိသော အတွေ့အကြုံနှင့် တန်းတူညီမျှမှုသဘောတရားကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်ရှိနေသည့် ဘဝများကို လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့်ပတ်သက်သည့် အခြေခံ သဘောတရားများနှင့် ကလေးငယ်များ ဝင်ငွေရရှိသော အခွင့်အလမ်းများအပေါ် လွှမ်းမိုးသက် ရောက်သော ဥပဒေများအား မိတ်ဆက်ပေးခဲ့ပါသည်။

မြန်မာ့စီးပွားရေးတွင် ကြီးမားသည့် အခန်းကဏ္ဍ ပါဝင်နေသော ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံအတွင်းရှိ မတူညီသော လုပ်ငန်းများကို စူးစမ်းဖော်ထုတ်ရန် အခွင့်အလမ်း ရရှိခဲ့ပြီး အဆိုပါလုပ်ငန်းများသည် အနာဂတ်တွင် မည်သို့လွှမ်းမိုးသက်ရောက်လာမည်ကို စီးပွားရေးဆန်းစစ်လေ့လာသူများ၏ ကြိုတင်ခန့်မှန်းထားမှုများအား တွေ့မြင်ခဲ့ရပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်တွင် အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆရသော အဓိက အရည်အချင်းများ နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများမှ အချို့ကိုမိတ်ဆက်ပေးခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများပါဝင်ပြီး သင်၏ အားသာချက်များနှင့် တိုးတက်ရန် လိုအပ်နေသော နယ်ပယ်များကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရန် မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန် အခွင့်အလမ်း ရရှိခဲ့ပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင် တန်းတူညီမျှမှုသဘောတရားနှင့် မိတ်ဆက်ပေးခဲ့ပါသည်။ ၎င်းသည် ကျောင်းသားများ နောင်နှစ်များစွာတွင် ကျောင်းမှဘွဲ့ရပြီးသောအခါ ရရှိလာမည့် ဝင်ငွေရရှိနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများသည် သင်ကျောင်းမှဘွဲ့ရချိန်တွင် သင်ရရှိမည့် အခွင့်အလမ်းများနှင့် အလွန်ကွာခြားနိုင်သည်ကို အမှတ်ရသင့်ပါသည်။အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲပါသည်။ သို့သော် ကျောင်းသားများ အလုပ်ခန့်အပ်ခံရမှု အလားအလာများကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ ၎င်းတို့၏ ဘဝများတိုးတက်စေပြီး အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အစောပိုင်းအရွယ်၌ ဖော်ထုတ်ပြသခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ တန်းတူညီမျှမှုအား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း အထူးသဖြင့် ကျား၊မရေးရာ တန်းတူညီမျှမှုအား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် ဤကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အလွန်အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၅.၁

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အလွန်အသေးစား၊ အသေးစားနှင့် အလတ်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ (MSME) ကို စစ်ဆေးလေ့လာထားသော စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည့် စစ်တမ်းကောက်ယူချက်ကို ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် စီမံကိန်းနှင့် ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာန ဗဟိုစာရင်းအင်းအဖွဲ့မှ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ ထိုစစ်တမ်းကောက်ယူချက်ကို ဤနေရာတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

စီမံကိန်းနှင့် ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီးဌာန (၂၀၁၇) ။ မြန်မာ အလွန်အသေးစား၊ အသေးစားနှင့် အလတ်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ စစ်တမ်းကောက်ယူချက် ၂၀၁၇။ https://www.wider.unu.edu/sites/default/files/Publications/Report/PDF/Myanmar-MSME-survey-2017.pdf မှ ရယူပါသည်။

အလုပ်သမား၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ကလေးသူငယ်လုပ်သား ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန။ ကျောင်းမှ အလုပ်ခွင် အကူးအပြောင်း စစ်တမ်းကောက်ယူချက် (၂၀၁၅)။ https://www.mol.gov.mm/en/child-survey-2015/

အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန (၂၀၁၅)။ *လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ကလေးသူငယ်လုပ်သား ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန။ ကျောင်းမှ အလုပ်ခွင် အကူးအပြောင်း စစ်တမ်းကောက်ယူချက်။* https://www.mol.gov.mm/en/child-survey-2015/ မှ ရယူပါသည်။

မြန်မာ အလုပ်သမားဥပဒေအတွက် ILO လမ်းညွှန်။ https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-yangon/documents/publication/wcms_577563.pdf မှ ရယူပါသည်။

"ကျောင်းတက်ချင်တယ်" အမည်ရသော ILO မှ တင်ဆက်သော YouTube ဗီဒီယို။

ILO. (၂၀၁၆)။ ကျောင်းတက်ချင်တယ်။ https://www.youtube.com/watch?v=p_bg0DZeJbg&feature=youtu.be YouTube ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ် မှ ရယူပါသည်။

အလုပ်သမား၊ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန (၂၀၁၆)။ *၂၀၁၄ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံ လူဦးရေနှင့် အိမ်အကြောင်းအရာသန်းခေါင်စာရင်း။ ပြည်ထောင်စု အစီရင်ခံစာ - အလုပ်အကိုင်နှင့် လုပ်ငန်း။*
သန်းခေါင်စာရင်း အစီရင်ခံစာ အတွဲ ၂-ခ၊ နေပြည်တော်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလာရေးဝန်ကြီးဌာန (MOHT) (၂၀၁၇)။ "သုတေသန အချက်အလက် ၄ခ - လက်မှုပညာနှင့် လက်ဆောင်ပစ္စည်းကဏ္ဍရှိ MSME များအား ပြန်လုန် သုံးသပ်ခြင်း" *မြန်မာနိုင်ငံ ခရီးသွားလုပ်ငန်း လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဗျူဟာနှင့် စီမံကိန်းအစီအစဉ် ၂၀၁၇-၂၀၂၀၊ နေပြည်တော်။*

မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန (n.d.) *ရှေးဟောင်းမြန်မာ အပိုင်း ၁၊ တတိယနှစ် အနုပညာ သင်ရိုး (အင်္ဂလိပ်ပုံစံ)။*

၅.၂

Worth Project ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်။ (n.d.). Worth Project ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်မှ ရယူပါသည်။ http:// worthproject.org

အာရှဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ် စီးပွားရေးနှင့် သုတေသနဌာန (၂၀၁၄) ။ *မြန်မာနိုင်ငံ - အလားအလာများကို ဖွင့်လှစ်ခြင်း၊ တိုင်းပြည်ချွတ်ယွင်းမှုလေ့လာချက်။* Mandaluyong မြို့၊ ဖိလစ်ပိုင် - အာရှ ဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဟိုတယ်နှင့်ခရီးသွားလာရေးဝန်ကြီးဌာန (MOHT) (၂၀၁၇)။ *မြန်မာနိုင်ငံ ခရီးသွား လုပ်ငန်း လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဗျူဟာနှင့် စီမံကိန်းအစီအစဉ် ၂၀၁၇-*

၂၀၂၀၊ နေပြည်တော်။

UNICEF အရှေ့ခြမ်းနှင့် အာဖရိကတောင်ပိုင်း (n.d.). အာဟာရချို့တဲ့မှု လျှော့ချခြင်း။ UNICEF ဝက်ဆိုဒ်မှ ရယူပါသည်။ https://www.unicef.org/esa/what-we-do/reduce-stunting

ဗြိတိသျှကောင်စီမှ ဤစာတမ်းသည် အရှေ့အလယ်ပိုင်းနှင့် မြောက်အာဖရိကရှိ လူငယ်များအား ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုကို သင်ကြားခြင်း အတွေ့အကြုံရှိသည့် Ahmed Attia အမည်ရ ဆရာတစ်ဦးကို မေးမြန်းထားပါသည်။ ဤနေရာတွင် အသုံးဝင်သော အကြံဉာဏ်ကောင်းများနှင့် အကြံပြုချက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

Attia, A. (၂၀၁၇) ။ အတန်းတွင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု သင်ကြားရန် နည်းလမ်းများ။ ဗြိတိသျှကောင်စီဝက်ဆိုဒ်မှ ရယူပါသည်။ https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/few-techniques-teach-soft-skills-classroom

ကျောင်းများတွင် ကျား၊ မ ရေးရာ တန်းတူညီမျှမှုနှင့် ပတ်သက်သော ဗီဒီယိုအတိုသည် UNICEF မှ မိန်းကလေးများ၏ အခွင့်အာဏာ ဆောင်ရွက်လုပ်ရှားမှုကို စိတ်ဝင်စားစရာ မိတ်ဆက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

UNICEF. (၂၀၁၈)။ Girl Tech UNICEF. YouTube ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်မှ ရယူပါသည်။ https://www.youtube.com/watch?v=cYJ_z04MHFc&feature=youtu.be

ကျောင်း၌ ကျား၊ မ ရေးရာ တန်းတူမညီမျှမှုနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာရပ်များ ပါဝင်သည့် အွန်လိုင်းအထောက်အကူပစ္စည်းများစွာ UNICEF တွင် ရှိပါသည်။ ဤဝက်ဆိုက်ဒ်စာမျက်နှာသည် နောက်ထပ်လေ့လာရန် အသုံးဝင်သည့် အစပြုနေရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

UNICEF. (n.d.). ကျား၊ မ ရေးရာ တန်းတူညီမျှမှု။ UNICEF ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်မှ ရယူပါသည်။ https://www.unicef.org/gender-equality

ကိုယ်ပိုင် SWOT အကဲဖြတ်လေ့လာချက် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည့် အချက်အလက်အချို့ ဤဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်တွင် ရှိပါသည်။

PESTLE လေ့လာချက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ (၂၀၁၅)။ SWOT အကဲဖြတ်လေ့လာချက်သည် ကိုယ်ပိုင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။ PESTLE Analysis ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်မှ ရယူပါသည်။
https://pestleanalysis.com/swot-analysis-in-personal-development/

အခန်း ၄

အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှု စွမ်းရည်များ

ဤအခန်းသည် 'အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှု စွမ်းရည်များ' ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စုပေါင်းသင်ကြားရမည့် ဘာသာရပ်များစွာဖြင့် အကျဉ်းချုပ်မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ ထိုစွမ်းရည်များထဲတွင် ကျောင်းသားငယ်များအား ချက်ပြုတ်ရန်သင်ကြားခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို မိတ်ဆက်ပေးသော ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားမည့် အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားမည့် အခြေခံ အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- အာဟာရ၏ အရေးပါပုံနှင့် ကျန်းမာစေသည့် ဟန်ချက်ညီသော အစာစားမှုပုံစံ လိုအပ်ပုံကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်းကျောင်းသားများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

- မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားမည့် အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားရမည့် အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများသင်ယူရာတွင် မူလတန်းကျောင်းသားများ တွေ့ကြုံရနိုင်သည့်အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ် အလိုက် သင်ကြားပေးရမည့် အခမ်းအနားအလှဆင်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားပေးမည့် အခမ်းအနားအလှဆင်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- အခမ်းအနား အလှဆင်ခြင်းကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်းကျောင်းသားများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားပေးမည့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားပေးမည့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်းကျောင်းသားများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

၆.၁။ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အာဟာရ

သင်ခန်းစာ အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ပေါင်းစပ်ထားသည့် ဤအခန်းငယ်သည် ချက်ပြုတ်ရန် လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် သင့်ကိုမိတ်ဆက်ပေးပြီး ကျန်းမာရေး၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းအကြောင်း ကျောင်းသားငယ်လေးများကို သင်ကြားခြင်းသည် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်အကြောင်းသာမဟုတ်ဘဲ များစွာတန်ဖိုးရှိသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ ပါဝင်ပါသည်။

၆.၁.၁။
အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသင်ကြားခြင်း (အပိုင်း ၁)

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ် အလိုက် သင်ကြားမည့် အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားမည့် အခြေခံ အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။

ကျောင်းသားငယ်များအား ချက်ပြုတ်နည်းသင်ကြားခြင်း

ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိ ကျောင်းများ၌ ကျောင်းသားငယ်လေးများ နှစ်သက်သည့် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် တန်ဖိုးရှိသောအတွေ့အကြုံများစွာ ပေးစွမ်းသောကြောင့် ကျောင်းသူသာမက ကျောင်းသားများပါ သင်ယူသင့်သော အရေးကြီးသည့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများလည်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားငယ်လေးများအား ချက်ပြုတ်နည်း သင်ကြားခြင်းဖြင့် သင်သည် ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရ နှင့် အစားအစာ၏ အရေးကြီးမှုအား ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများသည် သန့်ရှင်းရေးနှင့် အစားအစာ ဘေးကင်းမှုအားလည်း နားလည်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် ရိုးစင်းလွယ်ကူသည့် သင်္ချာ၊ အသေးစိတ်အထိ အာရုံစိုက် လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် လက်၏ကျွမ်းကျင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ကျောင်းသားငယ်လေးများအား ချက်ပြုတ် နည်းသင်ကြားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများတွင် အောက်ပါကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်ခြင်းပါဝင်ပါသည်။

နားလည်သဘောပေါက်မှု စွမ်းရည်များတိုးတက်ခြင်း

ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် ချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခုတွင် ပါဝင်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို တစ်ဆင့်ချင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန် ပါဝင်ပါသည်။ လမ်းညွှန်ချက်များကို မှန်ကန်သည့် အစီအစဉ်အတိုင်း သို့မဟုတ် မှန်ကန်သည့် နည်းလမ်းအတိုင်း မလိုက်နာလျှင် အစားအစာသည် စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ကျောင်းသားငယ်များအတွက် ချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခုအတိုင်း လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်သည် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ယေဘုယျ နားလည်သဘောပေါက်၍ လိုက်နာတတ်စေရန် အတွေ့အကြုံကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

သိလိုစိတ်နှင့် စမ်းသပ်လေ့လာမှု စွမ်းရည်များ တိုးတက်ခြင်း

ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် အပြောင်းအလဲများစွာရှိပါသည်။ ချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခုအတိုင်း လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် အစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်းသည် မှားယွင်းရန် အလားအလာရှိသော

သိပ္ပံစမ်းသပ်ချက်တစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းမှအစပြု၍ ကျောင်းသားငယ်များသည် ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များအား စမ်းသပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် မှားယွင်းစွာ လုပ်ဆောင်ခြင်း အကျိုးဆက်များ (ကောင်းသော အကျိုးဆက်နှင့် မကောင်းသောအကျိုးဆက်) ကို သိလိုစိတ်ရှိပြီး အတွေ့အကြုံရပါသည်။

သင်္ချာစွမ်းရည်များ တိုးတက်ခြင်း

ချက်ပြုတ်ခြင်းတွင် အတိုင်းအတာများနှင့် အချိုးများအသုံးပြုခြင်း ပါဝင်ပါသည်။ သို့သော် ကျောင်းသားများသည် ချက်ပြုတ်စဉ်တွင် သင်္ချာဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အသုံးပြုနေရကြောင်း မကြာခဏ သတိမမူမိဘဲ ရှိတတ်ကြသည်။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်း၏ ယုံကြည်မှု

ချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခုဖြင့် အစားအစာပြုလုပ်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် ချက်ချင်းတုံ့ပြန်မှု ပေးစွမ်းသောကြောင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအတွက် ယုံကြည်မှု တိုးတက်စေပါသည်။ ဤ စားသုံးမှု တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်ပုံစံသည် ကျောင်းသား၏ မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် ယုံကြည်မှုကို ခိုင်မာစွာ ကူညီထောက်ပံ့ ပေးနိုင်ပါသည်။

လူတိုင်းပါဝင်မှု

ကျောင်းသားများအားလုံး ၎င်းတို့၏အတန်းဖော်များနှင့်တန်းတူညီမျှ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် လူတိုင်းပါဝင်နိုင်သော၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိသော အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုတို့၏ လိုအပ်သော အပိုင်းအခြားသည် သင်ယူမှုပုံစံအမျိုးမျိုးကို ပေါင်းစပ်ထားသည့် သဘာဝကျသော နည်းလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း

ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ဘေးကင်းစိတ်ချရ၍ ရင်းနှီးဖော်ရွေသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ၎င်းတို့ စိတ်ပါဝင်စားမှုနှင့် အတွေ့အကြုံရှိသော သင်ရိုးအပေါ်တွင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးပါသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားငယ်များအတွက် မိဘများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် အကောင်းဆုံးအခွင့်အလမ်းကိုလည်းပေးပြီး မိသားစုသံယောဇဉ်များ ပိုမိုခိုင်မာစေရန် မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ

ချက်ပြုတ်နည်းတစ်ခုအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းနှင့် အစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သန့်ရှင်းမှုနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ အသိပညာများသည် ကျောင်းသားများ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါလိမ့်မည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းအား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် အစားအစာ၊ အစားအစာပြန့်တီးမှု၊ အစာအာဟာရနှင့် အစားအစာအရင်းအမြစ်များကို သတိပြုရန် စသောလိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သိရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဒေသတွင်း ယဉ်ကျေးမှုများ နားလည်ခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်း

ရိုးရှင်းသည့် ချက်ပြုတ်နည်းများကို လိုက်နာလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဒေသအစားအစာများ ပြင်ဆင်ခြင်းအား ကျောင်းသားများကို မိတ်ဆက်သင်ကြားခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ ရပ်ရွာဒေသနှင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးများရှိ အခြားရပ်ရွာဒေသများရှိ ဒေသအစားအစာများ အကြောင်း ပိုမိုသင်ယူလေလာရန်နှင့် အသိအမှတ်ပြုရန် အခွင့်အလမ်းများလည်း ပေးပါသည်။ လူမျိုးနွယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ယဉ်ကျေးမှုများ၊ ဓလေ့ထုံးစံများ၊ အဓိကအစားအစာများနှင့် ပတ်သက်သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်အား သင်ယူခြင်းကို ဤသင်ရိုးတွင် ပေါင်းထည့်နိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းမှု

ချက်ပြုတ်မှုကို သင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းမှုကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့်ပက်သက်သော အရေးကြီးအချက်အလက်များကို ကျောင်းသားများ လေ့လာရမည်ဖြစ်သည်။ လက်ဆေးကြောခြင်း၊ အစားအစာ ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်း၊ အာဟာရ နှင့် ရောဂါမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ခြင်း စသည့် နယ်ပယ်များ ပါဝင်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း (WHO) ၏ ပြောကြားချက်အရ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါများ ခံစားရသော ကလေးငယ် သန်း ၂၂၀ တွင် တားဆီးနိုင်သော ပြဿနာမှ နှစ်စဉ် ၉၆,၀၀၀ သည် သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။[၂၃] ဘေးမကင်းသော အစားအစာများနှင့် သန့်ရှင်းမှုမရှိသော အစားအစာများသည် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများကို များစွာဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အထူးသဖြင့် မွေးကင်းစ ကလေးများ၊ ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

သင်၏ ကျောင်းသားများကို ချက်ပြုတ်မှု သင်ကြားသည့်အခါ အစားအစာကို မထိတွေ့မီ သို့မဟုတ် မပြင်ဆင်မီ လက်များကို ဆေးကြောခြင်း ကဲ့သို့သော ရိုးရှင်းသည့် သန့်ရှင်းမှု၏ အရေးကြီးခြင်းကို ကျောင်းသားများ နားလည်အောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ အိမ်သာသွားပြီးနောက် သို့မဟုတ် အစာမစားမီ သို့မဟုတ် အစားအစာ မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးကို သိသာစွာ အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်ရပ်များ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် လျှော့ချ ပေးနိုင်သည်ဟု ယူနီဆက် (ဖ်) မှ ဆိုပါသည်။[၂၄]

ရောဂါနှင့် ရောဂါပိုးများ ပျံ့နှံ့မှုအားကာကွယ်ရန် မှန်ကန်စွာလက်ဆေးခြင်းနည်းလမ်းကို နောက်ဆက်တွဲ (၁) ရှိ လက်ကမ်းစာစောင် (၈) တွင် ပြသထားပါသည်။ ချက်ပြုတ်ခြင်းအား လက်တွေ့ မပြသမီ နောက်ဆက်တွဲ (၅) တွင် ပေးထားသော လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာ၍ မှန်ကန်စွာ လက်ဆေးသည့်နည်းလမ်းကို ကျောင်းသားများအား အချိန်ပေး၍သင်ကြားသင့်ပါသည်။ သန့်ရှင်းမှုနှင့် လက်ဆေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ တိုးတက်သင့်ကြောင်းနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးနောက် လက်များကို အမြဲတမ်းဆေးကြောသင့်ကြောင်း ကျောင်းသားများကို သတိပေးပြောကြားပါ။

---

[၂၃] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety
[၂၄] https://www.unicef.org/wash/3942_4457.html

ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု

'မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက်ငါးနှစ်အောက် ကလေးငယ်များ၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည် ကြီးထွားနှုန်း ရပ်တန့်နေသည်' ဟု ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာ အဖွဲ့အစည်း (WFP) ၏ အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။[၂၅] WHO သည် ကြီးထွားမှုနှုန်း ရပ်တန့်ခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပါသည်။

'...ကလေးငယ်များ တွေ့ကြုံခံစားရသည့် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ထိခိုက်စေခြင်းသည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်ရောဂါကူးစက်ခြင်းနှင့် လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံလောက်မှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။'[၂၆]

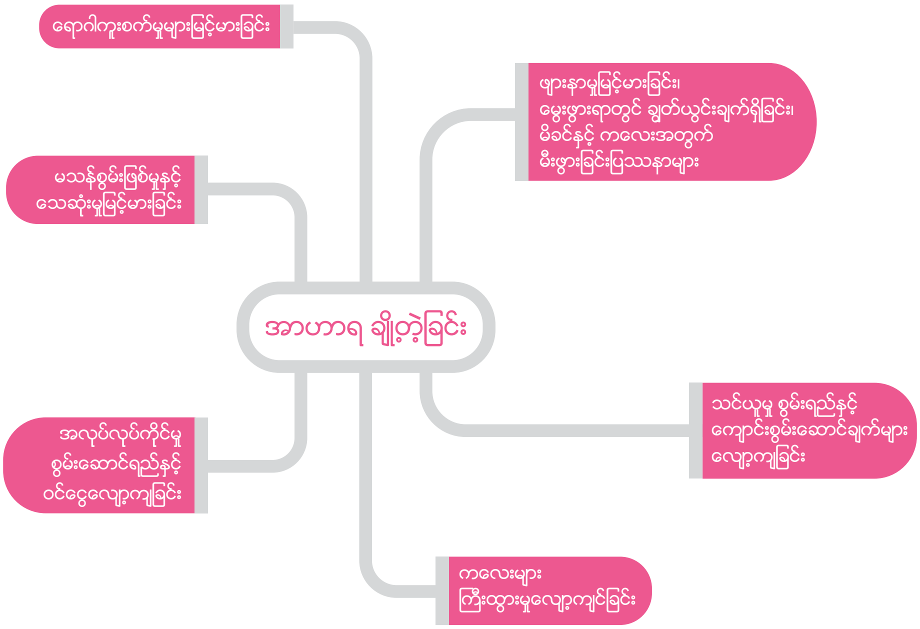
မှန်ကန်သည့်အာဟာရအမျိုးအစားများကို ခန္ဓာကိုယ်မှ လက်ခံမရရှိခြင်းကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကိုဖြစ်စေပြီး နောက်ဆုံးတွင် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်း၊ ပညာရေးပြဿနာများ၊ အလုပ်ခန့်အပ်မှု အခွင့်အလမ်းများ နည်းပါးခြင်းနှင့် ဝင်ငွေနည်းပါးခြင်းအပါအဝင် ပြဿနာရပ်များစွာအတွက်လည်း တရားခံဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရနှင့်အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၏ အန္တရာယ်များအား ကျောင်းသားများကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ပြောကြားခြင်းသည် ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အစားအစာအကြောင်း ကျောင်းသားများကို သင်ကြားခြင်း၏ တန်ဖိုးရှိသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွက် NGO များ ပူးပေါင်းထားသော အဖွဲ့အစည်းမှ ပြုလုပ်ထားသည့် အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သည့် လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် အချက်အလက်များ အသေးစိတ်ပါဝင်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်း ပြည်သူများ ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာရပ်များကို နားလည်စေရန် ဖတ်ရှုသင့်ပါသည်။ ထိုလမ်းညွှန်စာအုပ်မှ ရယူထားသော အောက်ပါပုံသည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၏ အပျက်သဘော သက်ရောက်မှုများကို သရုပ်ပြထားပါသည်။[၂၇]

---

[၂၅] https://reliefweb.int/report/myanmar/wfp-myanmar-nutrition-programme-april-2016

[၂၆] https://www.who.int/nutrition/healthygrowthproj_stunted_videos/en/

[၂၇] သင်ယူခြင်း (ACF ၏ ပူးပေါင်းထားသော အဖွဲ့အစည်း၊ Helen Keller International, Save the Children). (၂၀၁၅)။ အာဟာရအကြောင်း လေ့လာခြင်း - စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေးနှင့် ဝမ်းကျောင်းကွင်းဆင်း လုပ်သားများအတွက် သင်တန်းပံ့ပိုးသူလက်စွဲလမ်းညွှန်။



ပုံ ၆.၁။ အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း၏ အကျိုးဆက်အချို့

သင်ခန်းစာ (၆.၁.၂) တွင် အာဟာရအကြောင်းကို ပို၍ လေ့လာရမည်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားငယ်များ အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ရှောင်ရှားရန် စားသောက်ပုံကို တိုးတက်စေနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာရန် အခွင့်အလမ်းရရှိပါလိမ့်မည်။

၆.၁.၂။
အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသင်ကြားခြင်း (အပိုင်း ၂)

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- အာဟာရ၏ အရေးပါပုံနှင့် ကျန်းမာစေမည့် ဟန်ချက်ညီသော အစားအစားမှုပုံစံ လိုအပ်ပုံကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- အချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်းကျောင်းသားများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့်အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

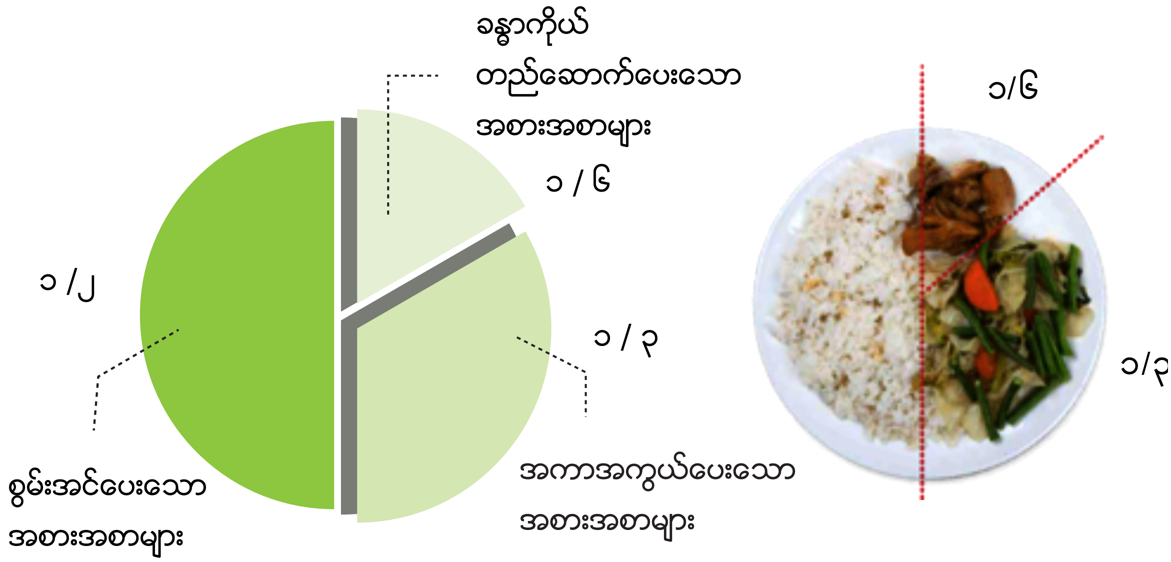
အာဟာရ

ငယ်ရွယ်စဉ်၌ ကျောင်းသားများအား အခြေခံအချက်အပြုတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများအား မိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြင့် အာဟာရ၏အရေးကြီးမှုနှင့် ကျန်းမာမျှတသော အစာအာဟာရ လိုအပ်ချက်များအား ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ လက်ကမ်းစာစောင် (၉) တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ရရှိနိုင်သော အစားအစာအချို့၏ စာရင်းပါဝင်ပြီး ကျန်းမာမျှတသော အစာအာဟာရ၏အရေးကြီးခြင်းကို လက်တွေ့ပြသထားပါသည်။

ကျန်းမာမျှတသော အစာအာဟာရသည် အစားအစာများ အမျိုးအစားမှန်ကန်စွာ ပါဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အစားအစာအုပ်စု (၃) စုအဖြစ် နောက်ဆက်တွဲ (၆) တွင် အမျိုးအစား ခွဲခြားထားပါသည်။

- အကာအကွယ်ပေးသော အစားအစာများ
- စွမ်းအင်ပေးသော အစားအစာများ
- ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပေးသော အစားအစာများ

ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာသည် အစားအစာအုပ်စု (၃) စုစလုံးပါဝင်အောင် စားသုံးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အစားအစာ၏ တစ်ဝက်သည် စွမ်းအင်ပေးသော အစားအစာများဖြစ်ပြီး သုံးပုံတစ်ပုံသည် အကာအကွယ်ပေးသော အစားအစာဖြစ်ကာ ကျန်ရှိသည့် ခြောက်ပုံတစ်ပုံသည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပေးသော အစားအစာများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါပုံသည် လမ်းညွှန်စာအုပ်မှ ရယူထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ပုံ ၆.၂။ ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာရှိ မတူညီသော အစားအစာအုပ်စုများ၏ အချိုးအစားများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၁)

လက်ကမ်းစာစောင် (၉) ကို ဖတ်ရှု၍ သင် ပုံမှန်စားသုံးသော အစားအစာများအား စာရင်းပြုလုပ်ပါ။ သင်သည် ကျန်းမာ၍ ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာကို စားသုံးနေပါသလား။ မည်သည့်အစားအစာကို သင်ပုံမှန် မစားသုံး၍ မည်သည့်အစားအစာကို သင် များစွာစားပါသနည်း။

ကျောင်းသားငယ်များကို အချက်အပြုတ် သင်ကြားခြင်း

ကျောင်း၌ အချက်အပြုတ် သင်ကြားခြင်းတွင် ချက်ပြုတ်ရေးပစ္စည်းများ၊ မီးဖိုနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ စသည့် အသေးစိတ်ရင်းမြစ်ပစ္စည်းများ လိုအပ်ပါမည်။ ပညာရေးတက္ကသိုလ်များတွင် ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အရေးရရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သင်၏ နောင်တက်ရောက်မည့်ကျောင်း၌ အခြေခံချက်ပြုတ်ခြင်းကို သင်ကြားနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို စတင်၍ ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားငယ်များကို အချက်အပြုတ်သင်ကြားသည့်အခါ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး သန့်ရှင်းသောအစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းနည်းလမ်းများအား ပြောကြားရန် အရေးကြီးပါ သည်။ ပြင်ဆင်သည့် အစားအစာအပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ ဥပမာ-

အသားနှင့် ငါး ပြင်ဆင်ခြင်း

အသားစိမ်း ငါးစိမ်းများတွင် ဘက်တီးရီးယားများ ပါဝင်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘက်တီးရီးယားများ သေနိုင်ရန် ထိုအစားအစာများကို သေချာစွာ ချက်ပြုတ်ရမည်။ အသားနှင့်ငါးများကို အေးမြသည့်နေရာတွင်သိမ်းဆည်းသင့်ပြီး ညစ်ညမ်းမှုမှကာကွယ်ရန် ဖုံးအုပ်ထားသင့်ပါသည်။ ဓားများ၊ ပန်းကန်းပြားများနှင့် စဉ်းတီတုံးကဲ့သို့သော အသား သို့မဟုတ် ငါးများနှင့် အသုံးပြုရသော ချက်ပြုတ်ရေးပစ္စည်းများကို အခြားအစားအစာများနှင့် တွဲဖက်အသုံးမပြုမီ သေချာစွာဆေးကြောရမည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများ ပြင်ဆင်ခြင်း

သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မစားသုံးမီ၊ မပြင်ဆင်မီတွင် အညစ်အကြေး၊ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ၎င်းတို့အား မခူးဆွတ်မီ သို့မဟုတ် ခူးဆွတ်ပြီးနောက် ဖြန်းထားသော အန္တရာယ်ရှိသော ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေသြဇာအကြွင်းအကျန်များကို ဖယ်ရှားရန် ရေဖြင့် အမြဲတမ်း သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

ထမင်းချက်ခြင်း

ဆန်နှင့် ရောနှောနေနိုင်သော ဖုန်မှုန့်များ၊ အညစ်အကြေးများ သို့မဟုတ် အင်းဆက်များ (နှင့် ကျောက်ခဲလေးများ)ကို ဖယ်ရှားရန် မချက်မီ ရေသန့်ဖြင့် ဆန်ကို အမြဲတမ်းဆေးကြောပါ။ သို့သော်လည်း အလွန်အကျွံ ဆေးကြောခြင်းသည် ဆန်တွင် ပါဝင်သော မရှိမဖြစ် အာဟာရဓာတ်များနှင့် ကစီဓာတ်များစွာ ဖယ်ရှားစေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

ပဲသီးတောင့်များနှင့် ပဲတောင့်ရှည်များ

ပဲသီးတောင့်များ သို့မဟုတ် ပဲတောင့်ရှည်များကို မချက်ပြုတ်မီ ရေသန့်ဖြင့် အမြဲတမ်း စိမ်ထားပါ။ ဗိုလ်စားပဲကဲ့သို့သော အချို့သော ပဲသီးတောင့်များတွင် စိမ်ထားခြင်းဖြင့် စစ်ထုတ်သွားရန် လိုအပ်သော အဆိပ်အတောက်အနည်းငယ် ပါဝင်ပါသည်။ လုံလောက်စွာစိမ်ထားခြင်းမရှိသော ဗိုလ်စားပဲကိုစားမိလျှင် သင့်အား အလွန်နာမကျန်း ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)

သင်၏ ကျောင်းသားများ ချက်ပြုတ်မှုသင်ကြားရန် လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များကို အချိန်ခဏယူ၍ စဉ်းစားပါ။ လိုအပ်သည့်အရာများကို စာရင်းပြုစုရေးသားပြီး ကျောင်း၌ မည်သူသည် အချက်အပြုတ် သင်ကြားရာတွင် သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ - သင့်ကျောင်းအတွက် ရင်းမြစ်များပေးနိုင်သော မြို့နယ်စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်၏ ကူညီပံ့ပိုးမှု ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

မည်သည်ကို ချက်ပြုတ်မည်နည်း။

ကျောင်း၌ ကျောင်းသားငယ်များကို ချက်ပြုတ်နည်း သင်ကြားနိုင်သော ရိုးရှင်းသည့် ဟင်းလျာများစွာ ရှိပါသည်။ သင်တွေ့ရှိရမည့် အခက်အခဲများသည် ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များရရှိနိုင်မှုနှင့် ပိုမိုပတ်သက်ပါသည်။ နိုင်ငံအတွင်း သင် သင်ကြားမည့် နေရာအပေါ် မူတည်၍ အချို့သော ပစ္စည်းများသည် အခြားပစ္စည်းများထက် ရရှိရန် ပိုမိုလွယ်ကူသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ သင် အသုံးပြုမည့်

ချက်ပြုတ်နည်းသည်လည်း ဒေသအလိုက်ချက်ပြုတ်နည်းအပေါ် မူတည်ပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ- မုန့်ဟင်းခါး။ အချို့သော မြန်မာ့ဟင်းလျာများသည် ပြင်ဆင်ရန် နာရီများစွာ ကြာတတ်ပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းများစွာ အသုံးပြုရတတ်ပါသည်။ အခြားဟင်းလျာများ အထူးသဖြင့် အသုပ်များသည် ရင်းမြစ် (ပါဝင်ပစ္စည်း) အနည်းငယ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ရန် မလိုအပ်ဘဲ အလွယ်တကူ လျင်မြန်စွာ ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့အသုပ်များ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်တစ်ချက်မှာ တိုင်းတာတွက်ချက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်စရာ မလိုပါ။ သင်၏ အချက်အပြုတ်အတန်းတွင် အသုပ်ပြုလုပ်နည်း ထည့်သွင်းလျှင် ကျောင်းသားများ၏ အကြိုက်ကိုလိုက်၍ များများ သို့မဟုတ် နည်းနည်း ထည့်သွင်းရန် ကျောင်းသားများကို ပြောပြနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင်လည်း အသုပ်တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများ အားလုံးကို ရောမွှေရန် ရိုးရာနည်းလမ်းသည် လက်ဖြင့်သုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ ကျောင်းသားများ ညစ်ပတ်ပေရေကာ ပျော်ရွှင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ချက်ပြုတ်ခြင်းလုပ်ငန်း

မြင်းခွာရွက်သုပ်သည် မြန်မာ့ချက်ပြုတ်နည်းတွင် ရိုးရှင်းသည့် မိတ်ဆက်ဟင်းလျာတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်၏ ကျောင်းသားများ ချက်ပြုတ်ရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အရသာသည် အလွန်ရိုးစင်း၍ ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် အလွန်နည်းပါးပြီး အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပြင်ဆင်မှုနည်းလမ်းသည်လည်း ရိုးရှင်းပါသည်။

မြင်းခွာရွက်သုပ်အတွက် အခြေခံချက်ပြုတ်နည်းသည် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စည်းကိရိယာ

- သန့်ရှင်းသည့် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး
- သန့်ရှင်းသည့် ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်
- လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ဆေးကြော အခြောက်ခံထားသော မြင်းခွာရွက်တစ်စည်း
- ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း (ကြက်သွန်နီ အသေးလေးများ)
- မြေပဲ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
- နှမ်း လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
- ဂျုံမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
- ပဲဆီ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
- ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်ဖြူ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
- ပါးပါးလှီးထားသော ငရုတ်သီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း
- သံပုရာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
- ငံပြာရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်
- သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဝက်

ပုံ ၆.၃။ မြင်းခွာရွက်သုပ်ပုံ

သင်၏လက်များကို မချက်ပြုတ်ခင် ဆေးကြောရန်သတိရပြီး သင့်ကျောင်းသားများ၏ လက်များကို လည်း သေချာစွာဆေးကြောခိုင်းပါ။

မြင်းခွာရွက်တစ်စည်းကို ရေဆေး၊ စစ်ထားပြီးနောက် နုတ်နုတ်စင်းပါ။ ထို့နောက် သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်လုံးအတွင်းထည့်ကာ ကျန်ပါဝင်ပစ္စည်းများပေါင်းထည့်၍ (လက်ဖြင့်) ရောနယ်ပါ။

ဤနည်းကိုသင်ကြားနိုင်ရန် ကျောင်းသားတိုင်းအတွက် ပန်းကန်လုံး (ဇလုံ) တစ်လုံး၊ ပန်းကန်ပြား တစ်ချပ်၊ စားပွဲတင် ဇွန်းတစ်ချောင်း ပေးထားရန်လိုအပ်သည်။ ပြုလုပ်နည်းကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပြနိုင်သည်။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများကိုယ်တိုင် စမ်းမကြည့်မီ ပြုလုပ်နည်းကို လက်တွေ့ ပြသနိုင်သည်။

စားပွဲတစ်လုံး၏ အလယ်တွင် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ထားပါ။ ကျောင်းသားများအား သူတို့၏ ဇလုံများ အတွင်းသို့ လိုအပ်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရောမနယ်မီ လိုသလောက် ထည့်စေပြီး ချက်ပြုတ်နည်း အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါစေ။ ထို့နောက် သန့်ရှင်းသော ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၍ တည်ခင်းပါစေ။ ကျောင်းသားများသည် သူတို့ ဖန်တီးထားသော အစားအစာကို ချက်ချင်း စားသုံးနိုင်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤလုပ်ငန်းကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် ချက်ချင်းပြုလုပ် နိုင်သည်။ (စားကြည့်ခြင်း)

- အရသာဘယ်လိုနေသလဲ။
- နည်းလမ်းအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသလား။

ချက်နည်းပြုတ်နည်းကို ကျောင်းသားများ၏ အစားအစာအပေါ် ကိုယ်ပိုင်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း အပေါ်တွင် အခြေခံ၍ အတိုး အလျှော့များ လုပ်မလုပ် စဉ်းစားရန် အားပေးတိုက်တွန်းနိုင်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၃)

ရိုးရှင်းပြီးလွယ်ကူသော မြန်မာအစားအစာများချက်ပြုတ်ရန် အွန်လိုင်းဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်များ အများအပြားရှိသဖြင့် ရရှိနိုင်သော ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုးကို လေ့လာရန်အတွက် အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး သင်၏ကျောင်းသားများကို ဟင်းချက်နည်းအမျိုးမျိုးချက်ပြုတ်ရန် သင်ကြားခြင်းအတွက် လက်တွေ့သုံးနိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မည်သည့်ဟင်းချက်နည်းများကို ကျောင်းသားများအား သင်ကြားပေးလိုသနည်း။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ

၁။ ချက်ပြုတ်နည်းကို သင်ယူရသည့်အခါ ကျောင်းသားများရရှိလာသည့် အခြားသော ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။

၂။ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အရာများနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် သက်ရောက်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။

၃။ 'ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာတွင် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်သနည်း။

၆.၂။ အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုး

ဤအခန်းငယ်တွင် ကျောင်းသားများအား ဇာထိုးပန်းထိုးနှင့် ချုပ်လုပ်မှုများ သင်ကြားပေးရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို မိတ်ဆက်တင်ပြထားသည်။ အသုံးပြုနိုင်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်အမျိုးမျိုးနှင့် ပတ်သက်သည့်အချက်အလက်များ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများလည်း ပါဝင်သည်။ ငယ်ရွယ်သော ကျောင်းသားများကို အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးသင်ကြားခြင်းသည် အရာဝတ္ထုများပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်မျှသာမကပဲ အဖိုးတန်သော ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်မှုများလည်း ထည့်သွင်းပါဝင်သည်။

၆.၂.၁။
အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားပေးခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားမည့် အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ် များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားရမည့် အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင် မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများသင်ယူရာတွင် မူလတန်း ကျောင်း သားများတွေ့ကြုံရနိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုး သင်ကြားခြင်း

ကျောင်းသားအများအပြားသည် ချုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးခြင်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ အတွေ့အကြုံအချို့ရှိပြီး ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ မိသားစုဝင်များ၏ ချုပ်လုပ်ခြင်း၊ ဇာထိုးပန်းထိုးခြင်းတို့ကို မြင်ဖူးထားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သူတို့၏ ရပ်ရွာအတွင်း အပ်ချုပ်ဆိုင်များ၊ အပ်ချုပ်သမများက ရက်ကန်းစင်များ၊ အပ်ချုပ်စက်များဖြင့် အဝတ်အထည်များချုပ်လုပ်နေကြသည်ကို တွေ့ဖူးမြင်ဖူးကြလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားငယ် ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးများကို ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်တွင် အချုပ်အလုပ်၊ ဇာထိုး/ပန်းထိုး သင်ကြားပေးခြင်းသည် သူတို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အသုံးပြုနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုကို ရရှိသွားမည်ဖြစ်သောကြောင့် အလွန်အသုံးဝင်သည်။ အချုပ်အလုပ် နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးတို့ကို ဝင်ငွေရလမ်း ဖန်တီးသည့် လုပ်ရှားမှုများတွင် အသုံးပြုနိုင်သကဲ့သို့ အဝတ်အထည်များ အသစ်လဲမည့်အစား၊ ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲပြုပြင်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့်လည်း အသုံးဝင်သည့် သင်ခန်းစာ ဖြစ်သည်။

အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးအတွက် အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများကို အလွယ်တကူ သင်ကြားနိုင်ပြီး ရင်းမြစ် (ပစ္စည်း) အနည်းငယ်သာ လိုအပ်သည်။ အဆင့်မြင့်ကျွမ်းကျင်မှုများတွင်မူ စျေးကြီးသော စက်များ အသုံးပြုမှု လိုအပ်နိုင်သော်လည်း ဤအခြေခံအဆင့်တွင်မူ အားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုး လုပ်ငန်းများသည် လက်နှင့်မျက်လုံး ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းမှု၊ လက်ချောင်းများ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုနှင့် ကြွက်သားငယ်များ သန်မာမှုနှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေသည်။ အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ သင်္ချာနှင့် သင်ကြားပို့ချမှုများကို မှတ်မိခြင်းတို့လည်း ပေါ်ထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။ အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးတို့သည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတိုးတက်စေခြင်းကို ကူညီပေးနိုင်ပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းကို လေ့ကျင့်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းကိုလည်း ရရှိစေ မည်ဖြစ်သည်။

မူလတန်းကျောင်းများတွင် အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးသင်ကြားခြင်းမှာ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည်၊ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်သည်၊ အားလုံးပါဝင်နိုင်သည်။ မသန်စွမ်းမှု (သို့မဟုတ်)

ပညာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များရှိနေခြင်းကို အလေးထားရန် မလိုဘဲ အတန်းသားအားလုံး ပါဝင်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများကို ကူညီပံ့ပိုးရန် မိသားစုဝင်များ၊ ရပ်ရွာသားများထဲမှ တစ်ဦးသည် စာသင်ခန်း အတွင်းနှင့် နေအိမ် နှစ်နေရာလုံးတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

အပ်ချုပ်နည်း၊ ဇာထိုးနည်းတို့သင်ကြားခြင်းသည် အဝတ်အထည်များပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သော အားထုတ်မှုများကို လက်တွေ့ပြသ သင်ကြားခြင်းလည်းဖြစ်ပြီး အဝတ်အထည်များ၊ အိတ်များနှင့် အိပ်ရာခင်းများ စသည့် လက်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ပစ္စည်းများကို တန်ဖိုးထားတတ်သည့် သဘောထားများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ကူညီပေးသည်။

အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးလုပ်ငန်းများသည် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ၏ တာဝန်သာ မဟုတ်ကြောင်း နားလည်ထားရန် အရေးကြီးသည်။ ကမ္ဘာနှင့် မြန်မာရှိ အကောင်းဆုံး အပ်ချုပ်သမားများမှာ အမျိုးသားများ ဖြစ်ကြသည်။ သဘော်သားများသည် သူတို့၏ ရွက်များကို ပြုပြင် ဖာထေးရန် မည်သို့ချုပ်လုပ်ရမည်ကို သိထားသင့်သည်။ တံငါသည်များသည် သူတို့၏ပိုက်ကွန်များ ဖာထေးရန် ချုပ်လုပ်နည်းများ သိထားသင့်သည်။ အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးသင်ကြားရာတွင် ကျား၊ မရေးရာ ယုံတမ်းစကားများနှင့် ပုံသေကားကျအစွဲများကို ရှောင်ရှားရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးသည့် ကျား၊ မရေးရာ ဘက်လိုက်မှု မရှိသော ချဉ်းကပ်မှုဖြင့် ချိတ်ဆက်ရန် အရေးကြီးသည်။

သင်၏ သင်ခန်းစာတွင် ဆရာက ကချင်ပြည်နယ်ရှိ နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်သူများစခန်း (IDP Camp) တွင် ရိုက်ကူးထားသော ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းတိုတစ်ခု ပြသမည်ဖြစ်သည်။ ထိုဇာတ်လမ်းတိုတွင် ခက်ခဲသော အခြေအနေတွင် နေထိုင်ရသော လူအများအတွက် ဝင်ငွေရလုပ်ငန်းတစ်ခု ဖန်တီး ကူညီပေးခြင်းအားဖြင့် အချုပ်အလုပ်ကျွမ်းကျင်မှုသည် မည်မျှ အသုံးဝင်သည်ကို မိတ်ဆက် ရှင်းပြထားသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)

ဇာထိုးပန်းထိုးခြင်း၏ ရိုးရှင်းသော သဘောတရားကို နားလည်ရန်မှာ သိုးမွေးချည် သို့မဟုတ် အပ်ချည်မှတစ်ပါး အခြားပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုရန် မလိုအပ်ပါ။ ကျောင်းသားငယ်များကို ဇာထိုးပန်းထိုးနည်း သင်ကြားရာတွင် 'လက်ချောင်းများအသုံးပြု ဇာထိုးခြင်း' ပြုလုပ်ပုံကို ပြသ၍

စတင်လေ့ရှိသည်။ ဤအတန်းသို့မတက်မီ ဇာထိုးပန်းထိုးခြင်းသည် မည်မျှလွယ်ကူသည်ကို ကိုယ်တွေ့အတွေ့အကြုံ ရှိထားလျှင် သင့်အတွက် ပိုကောင်းသည်။

ဤ YouTube မှဗီဒီယိုကို ကျောင်းသားငယ်များနှင့်အတူ ဖန်တီးပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ပစ္စည်းကိရိယာ မသုံးဘဲ ဇာထိုးနည်းအကြောင်းကို အလွန်ရိုးရှင်းသော သင်ကြားပို့ချမှုဖြင့် ပြသထားသည်။

https://www.youtube.com/watch?v=NuIgNzKp1LY

ကြိုး သို့မဟုတ် သိုးမွေးချည်ကို ကိုင်ထားပြီး (သင်၏ ဆရာကမည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ကူညီပေးနိုင်သည်) ဗီဒီယိုတွင်ပြသထားသည့် ရိုးရှင်းသော သင်ကြားပို့ချမှုများကို လိုက်နာလျက် ရိုးရိုးဇာထိုးခြင်းကို အတန်း မတက်မီ လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ ဗီဒီယိုထဲမှ အမျိုးသမီးက ကြိုးတိုတိုဖြင့် ဇာထိုးရမည်ဟု ဆိုသော်လည်း မည်မျှအရှည်ထားရမည်ဆိုသည်မှာ သင် ဇာထိုးမည့် အရာပေါ်မူတည်သည်။ (သင့်ထံတွင် သိုးမွေး သို့မဟုတ် ကြိုးမည်မျှရှိသည်ဆိုသည်နှင့် သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်) သင်၏ အတန်းထဲတွင် အရှည်ဆုံးကြိုးစဖြင့် စမ်းကြည့်ပါ။ ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်ပါသည်။

www.stitchlink.com ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်မှ စာဖြင့်ရေးထားသော သင်ကြားချက်များနှင့် ဓာတ်ပုံများကိုလည်း လက်ကမ်း စာစောင် (၁၂) တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသည်။

ဇာထိုးခြင်းသင်ခန်းစာပြီးဆုံးပါက သင်၏ ဤသင်ခန်းစာကို ကျောင်းသားများကို မည်သို့ မိတ်ဆက်ပေးရမည်၊ ဇာထိုးနည်းကို သင်ယူရာတွင် ပါဝင်ကြရန်မည်သို့ တိုက်တွန်းအားပေးရမည်တို့ကို အချိန်အနည်းငယ်ယူ၍ စဉ်းစားပါ။

ကျောင်းသားငယ်များကို အချုပ်အလုပ် သင်ကြားပေးခြင်း

ရိုးရှင်းသော အချုပ်အလုပ်လုပ်ငန်းစဉ်များကို နားလည်ရန် ခက်ခဲရှုပ်ထွေးသော ပစ္စည်းကိရိယာများ သို့မဟုတ် ရင်းမြစ်များ အများအပြား မလိုအပ်ပါ။ ငယ်ရွယ်သော ကျောင်းသားများကို မည်သို့ချုပ်လုပ်ရမည်ကို သင်ကြားရန်မှာ ကြိုးနှင့် စက္ကူကိုသာအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာအတွက် ရင်းမြစ်များစွာကို အွန်လိုင်းတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ စတင်သင်ကြားရာတွင် အထောက်အကူ

ဖြစ်စေရန်အတွက် လက်ကမ်းစာစောင် (၁၀) နှင့် (၁၁) တို့တွင် ပုံစံပြားအချို့[၂၈] ကို ပုံနှိပ်ဖော်ပြထားသည်။ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံပြားများကိုလည်း အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)

အောက်ပါ လုပ်ငန်းသည် သင့်ကို သင်၏ ကျောင်းသားများအား အပ်ချုပ်နည်းကို မည်သို့သင်ကြားနိုင်သည်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါလိမ့်မည်။ လမ်းညွှန်ချက်များကို သင်၏ သင်ပြမှုပုံစံများထဲတွင် ထည့်သွင်းအသုံးချနိုင်ရန် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းအတွက် သင့်ဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပေးထားသမျှကို ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကဲ့သို့ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ။

အချုပ်အလုပ် လုပ်ငန်း (၁)အတွက် နမူနာ

ပစ္စည်းကိရိယာများ

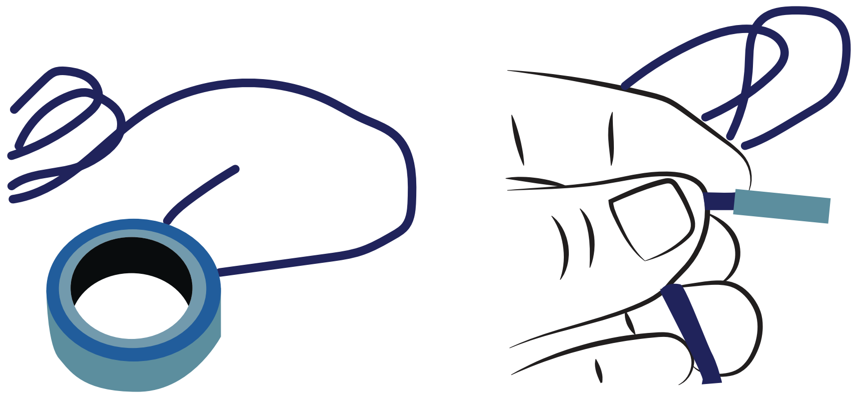
လက်ကမ်းစာစောင် (၁၀) မှ ပုံစံပြားများ၊ အပေါက်ဖောက်ကိရိယာ၊ တိပ် နှင့် ကြိုး သို့မဟုတ် သိုးမွေးချည်အနည်းငယ်

လုပ်ငန်းစဉ်

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၀) မှ ပုံစံပြားများကို ပုံနှိပ်ပါ။ အပေါက်ဖောက်ကိရိယာကို အသုံးပြု၍ ပုံများတွင် ညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်း အပေါက်များဖောက်ပါ။ မဖြစ်မနေလုပ်ရမည် မဟုတ်သော်လည်း ရောင်စုံစက္ကူကဒ်ပြားများနှင့် ပုံထုတ်နိုင်လျှင်ပိုကောင်းသည်။

ကြိုး၏ တစ်ဖက်စွန်းတွင် တိပ်ဖြင့် ကျပ်နေအောင်ပတ်ရန် ကျောင်းသားများကို လုပ်ခိုင်းပါ။ ထိုအစွန်းသည် အပ်အဖြစ်အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ အနည်းငယ် ခဲရာခဲဆစ်နိုင်သည့်အတွက် ပထမဦးစွာ နမူနာလုပ်ပြရန်လိုသည်။ ထိုအဆင့်ကို မှန်ကန်စွာလုပ်နိုင်ရန် ကျောင်းသားအချို့ အနေဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ကြိုးစားရမည်ဖြစ်သည်။

[၂၈] http://www.auntannie.com/Textiles/SewingCards/



ပုံ ၆.၄။ တိပ်ဖြင့်ကပ်၍ အပ်တစ်ချောင်းပြုလုပ်ခြင်း နမူနာ

အပ်များကို ပြုလုပ်ပြီးသည်နှင့် ပုံစံပြားတွင် ဖောက်ထားသော အပေါက်များအတိုင်း ကြိုးကိုသွင်း၍ ချုပ်လုပ်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပုံကို ပြသနိုင်သည်။ ဥပမာ - ကျောင်းသားများသည် ကြိုးကို ပုံစံပြား၏ အပြင်ဘက်မှတစ်ဆင့် ဆွဲချုပ်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများ ယုံကြည်မှုရှိလာသည်နှင့် သူတို့၏ချုပ်လုပ်မှုကို စိတ်ကူးစိတ်သန်း ကောင်းကောင်းဖြင့် ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးနိုင်သည်။

ပုံ ၆.၅။ ပုံစံပြားများဖြင့် ချုပ်လုပ်ခြင်းနမူနာများ

ဤသို့ သင်ကြားခြင်းသည် ကျောင်းသားငယ်များအတွက် အချုပ်အလုပ်ကို အကောင်းဆုံး မိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ချွန်ထက်သောအပ်များသုံးစွဲမှုကြောင့် ထိခိုက်မှုများ ကြုံတွေ့မည်ကို စိုးရိမ် စရာလိုဘဲ သင်ကြားပို့ချမှုကို လွယ်ကူစိတ်ချစွာ လိုက်ပါလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားငယ်များသည် ပြုလုပ်ထားသော လက်ရာများကို ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပြီး သူငယ်ချင်းများ၏ လက်ရာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်သည်။

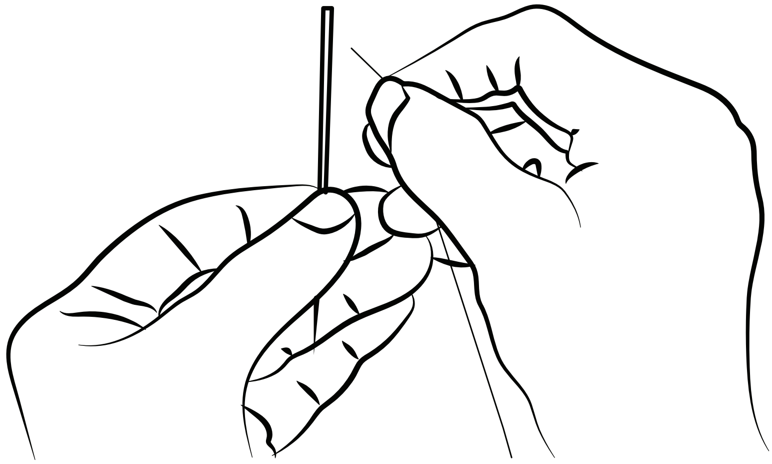
သင်၏ ကျောင်းသားများအတွက် အပ်ကိုအသုံးပြုသင်ကြားနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ပါက ထိခိုက်မှု မရှိအောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သေချာစွာရှင်းပြရန် သတိထားရမည်။ ကြီးမားသော ချုပ်အပ်များ သည် ချွန်ထက်မှုသိပ်မရှိသဖြင့် စိတ်အချရဆုံး အပ်များဖြစ်ပြီး လက်သေးသောကလေးများ အတွက် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ကိုင်တွယ်ရန် ပိုလွယ်သည်။

အချုပ်အလုပ်လုပ်ငန်း (၂) အတွက် နမူနာများ

အောက်ပါ လုပ်ငန်းသည် ကျောင်းသားများအား အပ်ချုပ်နည်းကို မည်သို့သင်ကြားနိုင် သည်ကို သင့်အားလေ့ကျင့်ပေးပါလိမ့်မည်။ လမ်းညွှန်ချက်များကို သင်၏ သင်ပြမှုပုံစံများထဲတွင် ထည့်သွင်း အသုံးချနိုင်ရန် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းအတွက် သင်ဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်များ အတိုင်း ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပေးထားသမျှကို ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကဲ့သို့ လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ပါ။

ပစ္စည်းကိရိယာ

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၁) ရှိ ပုံစံပြားများ၊ ချုပ်အပ်ကြီးများ၊ အပ်ချည် သို့မဟုတ် သိုးမွေးချည်များ



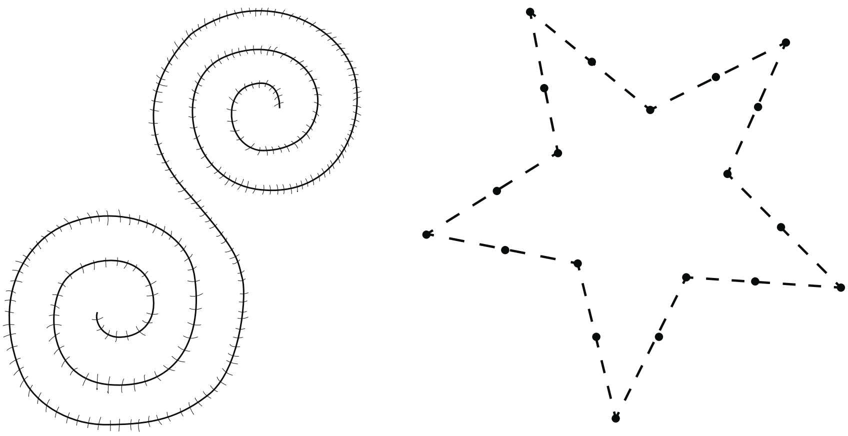
ပုံ ၆.၆။ အပ်ပေါက်ထိုးနည်း

လုပ်ငန်းစဉ်

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၁) မှ ပုံစံပြားများကို ပုံနှိပ်ပါ။[၂၉] ချုပ်အပ်၏ အပ်နဖားပေါက်အတွင်းသို့ အပ်ချည် သို့မဟုတ် သိုးမွေးချည်ကို မည်သို့ထည့်ရသည်ကို ပြပါ။ ကျွမ်းကျင်မှု အနည်းငယ်လိုအပ်ပြီး ကျောင်းသားများ ပထမအကြိမ်အပ်ပေါက်ထိုးရာတွင် ကူညီပေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

ကျောင်းသားများကို ပုံစံပြားစာရွက်ပေါ်ရှိ ပုံစံများကိုလိုက်၍ စက္ကူကိုဖောက်၍ ချုပ်ရန်ပြောပါ။ ကျောင်းသားများသည် အစက်များအကြားတွင် ချုပ်ရိုးများစွာ ချုပ်နိုင်သည်။ မျဉ်းကြောင်းကို လိုက်၍ ချုပ်နိုင်သည်။

[၂၉] http://www.u-createcrafts.com/sewing-sheets-for-kids/



ပုံ ၆.၇။ အချုပ်အလုပ် ပုံစံပြားနမူနာများ

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကျောင်းသားငယ်များအတွက် အချုပ်အလုပ်ကို အကောင်းဆုံး မိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်ပြီး အဆင်၏ မျဉ်းကြောင်းများတစ်လျောက် အပ်နှင့်အပ်ချည်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် လိုအပ်သော မျက်လုံးနှင့် လက် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်မှု အဆင့်အတွက် အသုံးဝင်အဖိုးတန်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်၏ ကျောင်းသားများသည် သူတို့၏ လက်ရာကို ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပြီး သူငယ်ချင်းများ၏ လက်ရာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်သည်။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ကျောင်းသားငယ်များအတွက် အချုပ်အလုပ် သို့မဟုတ် ဇာထိုးပန်းထိုးခြင်းတို့ကို ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလတွင် သင်ကြားသင်ယူရခြင်းကြောင့် မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးများရရှိသနည်း။

၂။ ဇာထိုးပန်းထိုးသို့မဟုတ် အချုပ်အလုပ်သင်ခန်းစာမှ ကျောင်းသားများသင်ယူနိုင်သည့် အခြားကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖော်ပြပါ။

၃။ အားလုံးပါဝင်နိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ကြားရာတွင် ဇာထိုးပန်းထိုးနှင့် အချုပ်အလုပ်သည် အဘယ်ကြောင့် ကောင်းမွန်သနည်း။

၆.၃။ ပွဲအခမ်းအနားပြင်ဆင်ခြင်း

ဤအခန်းငယ်တွင် ကျောင်းသားများကို ပွဲအခမ်းအနားပြင်ဆင်ခြင်းအကြောင်း သင်ကြားခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များကို မိတ်ဆက်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံရှိ အခမ်းအနားများနှင့် ပွဲတော်အမျိုးမျိုးတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသားငယ်များကို ပွဲအခမ်းအနား ပြင်ဆင်ခြင်းအကြောင်း သင်ကြားခြင်းသည် အလှအပတန်ဆာဆင်ခြင်းအတွက်သာမက ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုအားလုံး၏ ပွဲတော်အမျိုးမျိုးကျင်းပရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလှအပတန်ဆာဆင်ယင်မှုများပြုလုပ်သည့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ရိုးရာဓလေ့ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများကို နားလည်ခြင်း တို့လည်း ပါဝင်သည်။

၆.၃.၁။
အခမ်းအနားများ၊ ပွဲတော်များ အလှအပတန်ဆာဆင်ခြင်းကို မိတ်ဆက်သင်ကြားခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားပေးရမည့် အခမ်းအနား အလှဆင်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားပေးမည့် အခမ်းအနား အလှဆင်မှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- အခမ်းအနားအလှဆင်ခြင်းကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်းကျောင်းသားများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားပွဲတော်များ၊ အားလပ်ရက်များနှင့် အခမ်းအနားကျင်းပသည့် ရက်များသည် ပြတ်လပ်သည်ဟူ၍ မရှိပေ။ အမျိုးသားပွဲတော်များသာမက တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်တစ်ခုစီတွင် သီးခြားကိုယ်ပိုင် ပွဲတော်များနှင့် အခမ်းအနားများလည်း ရှိသည်။ ပွဲတော် သို့မဟုတ် အားလပ်ရက်တိုင်းတွင် လိုက်နာရမည့် အရေးကြီးသော အခြေခံအချက်များနှင့် လက္ခဏာသွင်ပြင်များရှိကာ ပွဲအတွက် လိုအပ်သည့် တစ်မူထူးသော အလှအပတန်ဆာဆင်ခြင်းများသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။

ပွဲအခမ်းအနားပြင်ဆင်မှုသည် သင်ကောင်းစွာ သိရှိထားသည့် အကြောင်းအရာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ပွဲတော်အမျိုးမျိုးအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် အကြိမ်များစွာ ပါဝင်ခဲ့ဖူးနိုင်သည်။ ပွဲအခမ်းအနားပြင်ဆင်မှုအကြောင်းကို ကျောင်းသားများအား အစောပိုင်းအရွယ်ကတည်းက မိတ်ဆက်ပေးခြင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပွဲတော်များ၏ အရေးပါမှုနှင့် ဆက်စပ်မှုတို့ကို စဉ်းစားမိစေရန်နှင့် ပွဲတော်အတွက် ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ရာတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးသောကြောင့် အသုံးဝင်သော ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ဤမှတစ်ဆင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ သမိုင်းကြောင်းနှင့် ရိုးရာအစဉ်အလာများ အထူးသဖြင့် တိုင်းနှင့် ပြည်နယ်များရှိ ဒေသဆိုင်ရာယဉ်ကျေးမှုနှင့် ရိုးရာအစဉ်အလာတို့တွင် ပွဲတော်များ၏ အခန်းကဏ္ဍကို နားလည်တန်ဖိုးထားတတ်စေမည် ဖြစ်သည်။

နှစ်တစ်နှစ်၏ အကြီးမားဆုံးသော ပွဲတော်ဖြစ်ပြီး၊ သင့်အနေနှင့် သေချာပေါက် ပါဝင်ဆင်နွှဲဖူးမည့် ပွဲတော်တစ်ခုမှာ သင်္ကြန်ပွဲတော်ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ ၆.၈။ သင်္ကြန် (နှစ်သစ်ကူး ရေသဘင်ပွဲတော်)

ရေသဘင်ပွဲတော်ဟုလည်း သိကြသည့် သင်္ကြန်ပွဲတော်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ နှစ်သစ်ကူးပွဲတော် အဖြစ် နှစ်စဉ် ဧပြီလတွင် ကျင်းပပါသည်။ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများ၊ ကျယ်လောင်သော ဂီတသံများ၊ အပူရှိန်၊ ရေဖျန်းပက်ခြင်းတို့ဖြင့် သင်္ကြန်ပွဲတော်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အလွန် ထူးခြားလှပသည့် အထွတ်အမြတ်ထားရာ အခါသမယဖြစ်ပါသည်။ လူအများ တရားရှုမှတ်အားထုတ်ရန်အတွက် အချိန်ပေးသည့် အခါသမယလည်းဖြစ်သည်။

သင်္ကြန်ပွဲတော်ကာလသည် ပိတောက်ပန်းများဖူးပွင့်သည့် အချိန် ကာလဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာ နိုင်ငံ၏ နိုင်ငံတော်ပန်းဟု ညွှန်းဆိုလေ့ရှိကြသော ရင်သပ်ရှုမောဖွယ် ပိတောက်ပန်းများသည် သင်္ကြန်ကာလအတွင်း ပိတောက်ပင်များပေါ်တွင် ဝေဝေဆာဆာ ဖူးပွင့်နေကြပြီး ထူးခြား နှစ်လိုဖွယ် ရနံ့ကိုဆောင်လျက် မြေပြင်ပေါ်သို့ တဖွဲဖွဲကြွေကျနေကာ တိုင်းပြည်အဝှမ်းကို ရွှေရောင်ကော်ဇော ချပ်ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသကဲ့သို့ ရှိနေပေသည်။[၃၀]

ပိတောက်ပန်းတို့သည် ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော နွေရာသီကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ပြီးနောက် ပထမဆုံး မိုးရေစက်တို့ ရွာသွန်းသည့် အချိန်မှ ပွင့်တတ်ကြသည်ဟု ဆိုကြသည်။ တောင်သူလယ်သမားများ အဖို့ ဤပိတောက်ပန်းများကို မြင်တွေ့ရခြင်းသည် ကာလကြာရှည်စောင့်ဆိုင်းနေခဲ့ရသော မိုးရာသီသို့ ရောက်ရှိတော့မည် ဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေသောကြောင့် စိတ်သက်သာရစေပါသည်။

[၃၀] https://clifflonsdale.com/2015/04/01/the-flowers-of-thingyan/

ပုံ ၆.၉။ ပိတောက်ပန်း

ယဉ်ကျေးမှုများစွာတွင် ပန်းများဖူးပွင့်ခြင်းကို သင်္ကေတ ပြုထားလေ့ရှိသည်။ ဗြိတိန်နိုင်ငံ(UK)တွင် နှင်းစက်များ ကျဆင်းလာခြင်းသည် ရှည်လျားကြမ်းတမ်း မှုန်မှိုင်းသော ဆောင်းရာသီ ပြီးဆုံးခြင်း၏ သင်္ကေတဖြစ်သကဲ့သို့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပိတောက်ပန်းများ ဖူးပွင့်ခြင်းသည် ဖုန်ထူခြောက်သွေ့သော နွေရာသီကုန်ဆုံး၍ မိုးရာသီကျ ရောက်လာခြင်းကို ဂုဏ်ပြုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ပိတောက်ပန်းဖူးပွင့်ခြင်းကို မြန်မာ့စာပေများထဲတွင် အံ့ဖွယ်အဖြစ် ညွှန်းဆိုကြသည်။ အခြားသော အပင်များသည် ဖုန်အလိမ်းလိမ်းဖြင့် ခြောက်သွေ့နေဆဲတွင် ပိတောက်များမှာမူ ပြန်လည်ရှင်သန်လာ သောကြောင့် ဘဝသံသရာကို သရုပ်ဖော်ပြသ သကဲ့သို့ ဖြစ်နေပေသည်။ မြန်မာလဖြစ်သော တန်ခူးလတွင် တောက်ပသော အစိမ်းရောင်သစ်ရွက်များပေါ်တွင် အဝါရောင် ပန်းပွင့်ငယ်များ ကြဲပက်ထားပုံမှာ နှစ်သစ်၏ ပြည့်စုံသောမြင်ကွင်း၊ နှစ်သစ်တစ်ခု စတင်ပြီဟူသော မြင်ကွင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပိတောက်ပန်းများသည် သင်္ကြန်ပွဲတော်၏ အရေးပါသောအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပိတောက်ခက်များကို အိမ်များ၊ ဘုရား၊ ဆိုက်ကားများနှင့် တက္ကစီကားများတွင်ပင်လျှင် အလှဆင်လေ့ရှိကြသည်။ ပထမဆုံးပွင့်သော ပန်းများကို ဘုရားတွင် ဆက်ကပ်ကြသည်။ ထို့နောက် အလှအပ တန်ဆာဆင်ရာတွင် အသုံးပြု၍ အမျိုးသမီးငယ်များ ဆင်ယင်ရန် သင်္ကြန်ပန်းကုံးများအဖြစ်လည်း ပြုလုပ်ကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပွဲတော်များတွင် အသုံးပြုနေကြသည့် အလှအပ တန်ဆာဆင်ခြင်း အမျိုးမျိုးကဲ့သို့ပင် သင်္ကြန်တွင် အခမ်းအနား အလှအပတန်ဆာဆင်ခြင်းသည် ပွဲတော်ကို လှပဆန်းကြယ်အောင် ဆင်ယင်ခြင်း ဖြစ်ရုံသာမက အခမ်းအနား၏ သင်္ကေတဖြစ်ပြီး အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်သည်။

သင်္ကြန်ပွဲတော်ပြီးလျှင် ဒုတိယအရေးအကြီးဆုံးပွဲတော်တစ်ခုဖြစ်သည့် သင်္ကေတ အလှအပ တန်ဆာများပါဝင်သော နောက်ထပ်ပွဲတော်တစ်ခုမှာ အောက်တိုဘာလတွင် ကျင်းပသည့် သီတင်းကျွတ်ပွဲတော်ဖြစ်သည်။ မီးထွန်းပွဲဟူ၍လည်း လူသိများသည်။ ဤပွဲတော်သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှ လူ့ပြည်သို့ ပြန်လည်ဆင်းသက်လာသော အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ကျင်းပ ခြင်းဖြစ်ပြီး ဝါတွင်းသုံးလကာလ၏ အဆုံးသတ်လည်းဖြစ်သည်။ ပွဲတော်သည် သုံးရက်တာ ကြာမြင့်၍ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့ (အဘိဓမ္မာနေ့) မတိုင်မီ တစ်ရက် တွင် စတင်ပြီး လပြည့်ကျော် တစ်ရက်နေ့တွင် ပြီးဆုံးသည်။

သီတင်းကျွတ်အခါသမယတွင် လူ့ပြည်သို့ ပြန်လည်ဆင်းသက်လာသော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အား ပူဇော်ပသရန် ဘုရားစေတီများနှင့် အိမ်များတွင် ဖယောင်းတိုင်များ၊ ရောင်စုံစက္ကူမီးပုံးများ အလှဆင် ထွန်းညှိလေ့ ရှိကြသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် မြို့ပြများ၌ ရောင်စုံမီးတန်းများ နှင့် မီးရှူးမီးပန်းများမှာ လူသိများခေတ်စားလျက်ရှိသည်။ နိုင်ငံတဝှမ်းတွင် ဤပွဲတော်ကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အလှအပ တန်ဆာဆင်၍ ကျင်းပကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မွန်ပြည်နယ်ရှိ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရား (the Golden Rock) တွင် ဘုရားဖူးများသည် ဆီမီးကိုးထောင်၊ ပန်းကိုးထောင်ဖြင့် ဘုရားကိုပူဇော်ကြသည်။ ပဲခူးတိုင်း ဒေသကြီး ရွှေကျင်မြို့တွင် ကြာပန်းပုံစံပြုလုပ်ထားသော ဆီမီးထောင်ပေါင်းများစွာကို ထွန်းညှိကာ စစ်တောင်းမြစ် အတွင်းသို့ မျှောချကြပြီး နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံးရှိ မိသားစုများသည် အိမ်များ၏ အပြင်ဘက် တွင် ဖယောင်းတိုင်များ ထွန်းညှိကြသည်။

ပုံ ၆.၁၀။ သီတင်းကျွတ်ပွဲတော် ဆင်ယင်ကျင်းပခြင်း

သင် သင်ကြားရမည့် နေရာပေါ် မူတည်၍ မတူကွဲပြားသော ပွဲတော်များသည် အခြားပွဲတော်များထက် ပိုမိုအရေးပါ၍ ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာ ကျင်းပကြမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများအား အခမ်းအနား အလှဆင်ခြင်းကို သင်ကြားသည့်အခါတွင် ၎င်းတို့သည် အမျိုးမျိုးသော ပွဲတော်များအကြောင်းကို နားလည်ကြပြီး နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း၊ ရိုးရာဓလေ့များ၊ ပွဲတော်များ၏ ဆက်စပ်မှုနှင့် အလှအပ တန်ဆာဆင်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အထိန်းအမှတ်အရ အရေးပါသည်တို့ကို သေချာစွာ နားလည်သဘောပေါက်ကြရန် အရေးကြီးသည်။

ပွဲအခမ်းအနားပြင်ဆင်ခြင်းသည် ကြီးမြတ်သောမြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့တစ်ခုဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝှမ်းလုံးရှိ ပွဲတော်များနှင့် နေ့ထူးနေ့မြတ်များကို ဆင်ယင်ကျင်းပရာတွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိသော အခမ်းအနား အလှတန်ဆာ ဆင်ခြင်း အတွက် ဆွေစဉ်မျိုးဆက် နှစ်မြှုပ်လုပ်ကိုင်ကြသူများ ရှိသည်။ ပွဲအခမ်းအနား ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်နွယ်ခဲ့သော မူလလက်ဟောင်း ရိုးရာ လက်မှုပညာ လုပ်ငန်းများ တိမ်ကော ပျောက်ကွယ်လုနီးပါး ဖြစ်နေသည်မှာ ဝမ်းနည်းဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း ၄၀ ခန့်က၊ ရန်ကုန်၊ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်ရှိ ဘောဂရပ်ကွက် တွင် မီးပုံးပြုလုပ် အသက်မွေးသော မိသားစုပေါင်း ၃၀ ခန့် ရှိခဲ့သည်။ ယခုအခါ မြို့နယ်တစ်ခုလုံးတွင် အချိန်ကုန်စေသော ဤမီးပုံးပြုလုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်သူ နှစ်ဦးခန့်သာ ကျန်ရှိ တော့သည်။ အလားတူ ကျဆင်းနေသော အခြေအနေများကို နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ရောင်စုံ လျှပ်စစ်မီးသီးများ ခေတ်စားလာမှုနှင့် တရုတ်နိုင်ငံမှ တင်သွင်းသည့် ဈေးသက်သာသော

ပလတ်စတစ်မီးပုံးများ ပျံ့နှံ့တွင်ကျယ်လာခြင်းတို့ကလည်း သီတင်းကျွတ်ပွဲတော်နှင့် နိုဝင်ဘာလတွင် ကျင်းပသော တန်ဆောင်တိုင်ပွဲတော်များတွင် တစ်ချိန်က နေရာအနှံ့တွေ့ရသည့် ရိုးရာဝါးနှင့် စက္ကူ မီးပုံးများ၏ ဝယ်လိုအားကို ကျဆင်းလာစေသည်။ တန်ဆောင်တိုင် ပွဲတော်သည်လည်း မီးထွန်းပွဲတော်အဖြစ် လူသိများသည်။ ထိုပွဲတော်တွင် နိုင်ငံတဝှမ်းမှ လူအများသည် စက္ကူဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော မီးပုံးပျံငယ်များကို ဖယောင်းတိုင်များထွန်းညှိကာ လွှတ်တင်ကြသည်။ ထိုမီးပုံးပျံများသည် အလွန်အေးချမ်းသော တောက်ပမှုဖြင့် ကောင်းကင်ထက်သို့ တဖြည်းဖြည်း လွင့်မျောသွားသည်။

ပွဲတော်များအတွက် အလှအပ တန်ဆာဆင်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် မိရိုးဖလာနည်းလမ်း အများစုကို အသုံးပြုခြင်းလျော့နည်းလာသော်လည်း သို့မဟုတ် ခေတ်မီ နည်းလမ်းများဖြင့် အစားထိုးခြင်းခံရသော်လည်း ရိုးရာကို အသိအမှတ်ပြုရန် ကျောင်းသားများကို တိုက်တွန်းအားပေးရန် အရေးပါနေဆဲဖြစ်သည်။ အချို့သော နည်းလမ်းဟောင်းများကို ကျောင်းသားများအနေဖြင့် တစ်ကြိမ်တခါမျှ မတွေ့ကြုံဖူး သည် ရှိကောင်းရှိနိုင်သဖြင့် ၎င်းတို့သည် ထိုနည်းလမ်းများကို နားလည်ရန် ကြိုးစားရသည်ကို တွေ့ရနိုင်သည်။ နိုင်ငံနှင့် ဒေသပွဲတော်များတွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိသော ရိုးရာအလေ့အထများကို ကျောင်းသားများအား ပြောကြားပေးရန် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဒေသခံရပ်ရွာလူထု အထူးသဖြင့် လူကြီးသူမများကို ကျောင်းသို့ဖိတ်ခေါ်နိုင်သည်။ ဤသို့ရပ်ရွာ၊ အတိတ်ကာလ အကြောင်းအရာများ ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းသည် အရေးကြီးပြီး အားပေးတိုက်တွန်းရမည် ဖြစ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)

နိုင်ငံအဝှမ်းတွင် ယခုလအတွင်း ကျင်းပသည့်ပွဲတော်များကို စူးစမ်းလေ့လာပါ သို့မဟုတ် သင်တက်ရောက်နေသော ပညာရေးကောလိပ်ရှိရာ ဒေသ၌ သီးခြားပြုလုပ်လေ့ရှိသော ပွဲတော်များ အကြောင်းကို ရှာဖွေပါ။ ထိုပွဲတော်များတွင် သီးခြားအလှအပ တန်ဆာဆင်သည့် ပုံစံများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ထိုအချက်အလက်များကို မည်သို့ရှာဖွေမည်နည်း။ မည်သူက ကူညီနိုင်သနည်း။ တွေ့ရှိချက်များကို အတန်းဖော်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

နိုင်ငံတဝှမ်းတွင် နှစ်တစ်နှစ်၏ လတိုင်း၌ လူမျိုးစုများ၏ ဒေသအတွင်းကျင်းပသောပွဲများ အများအပြား ရှိသည်။ ဥပမာ -

ဇန်နဝါရီလ

- ပုဂံတွင် အာနန္ဒာ ဘုရားပွဲ
- ကချင်ပြည်နယ်တွင် မနောပွဲ
- စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ လဟယ် နှင့် လေရှီးတို့တွင် နာဂနှစ်သစ်ကူးပွဲတော်
- ကယားပြည်နယ် ကူထိုးဘိုး တံခွန်တိုင်ပွဲတော်။

ဖေဖော်ဝါရီလ

- မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရွှေစက်တော်ရှိ မန်းရွှေစက်တော်ဘုရားပွဲ
- သန်လျင်မြို့နယ်တွင် ကျိုက်ခေါက် ဘုရားပွဲ
- မန္တလေးမြို့တွင် မဟာမုနိ ဘုရားပွဲ
- နိုင်ငံတဝှမ်းတွင် ကျင်းပသည့် ထမနဲပွဲ
- ရှမ်းပြည်နယ်၊ မိုးဗြဲတွင် ကျင်းပသည့် မိုးဗြဲပွဲ

မတ်လ

- ရေစကြိုမြို့နယ်၊ ပခန်းတွင် ကိုကြီးကျော် နတ်ပွဲ
- ပဲခူးတွင် ရွှေနတ်တောင် ဘုရားပွဲ
- လပွတ္တာတွင် မော်တင်စွန်း ဘုရားပွဲ
- ကချင်ပြည်နယ်၊ မိုးညှင်းမြို့တွင် အင်းတော်ကြီး ရွှေမဉ္ဇူ ဘုရားပွဲ
- ရှမ်းပြည်နယ်၊ သီပေါမြို့တွင် ဘော်ကြိုဘုရားပွဲ
- ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ဇလွန်မြို့တွင် ဇလွန်ပြည်တော်ပြန် ဘုရားပွဲ
- ရှမ်းပြည်နယ်၊ ပင်းတယတွင် ပင်းတယ လိုဏ်ဂူဘုရားပွဲ
- ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရွှေတောင်မြို့နယ်တွင် ရွှေမျက်မှန် ဘုရားပွဲ

- ရှမ်းပြည်နယ်၊တောင်ကြီးတွင် မွေတော်ကက္ကူ ဘုရားပွဲ
- ရန်ကုန်တွင် ရွှေတိဂုံဘုရားပွဲ
- မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ်တွင် ရွှေစာရံဘုရားပွဲ
- စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးတွင် အလောင်းတော်ကဿပဘုရားပွဲ
- ရန်ကုန်တွင် ဟိန္ဒူရိုးရာ မီးနင်းပွဲ

ဧပြီလ

- မြန်မာနိုင်ငံတဝှမ်းလုံးတွင် ကျင်းပသော သင်္ကြန် နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်
- ပဲခူးတွင် ရွှေမော်ဓော ဘုရားပွဲ

မေလ

- မြန်မာနိုင်ငံအဝှမ်းတွင် ကဆုန်ညောင်ရေသွန်းပွဲတော်

ဇွန်လ

- မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း ပခုက္ကူမြို့တွင် ပခုက္ကူသီဟိုဠ်ရှင်ဘုရားပွဲ

ဇူလိုင်လ

- မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးတွင် ဝါဆိုလပြည့်နေ့ပွဲတော်
- မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး မဟာမုနိဘုရားတွင် ဝါဆိုခြင်းလုံးပွဲ

ဩဂုတ်လ

- မန္တလေးမြို့အနီး တောင်ပြုန်းရွာတွင် တောင်ပြုန်းနတ်ပွဲ
- မန္တလေးမြို့၊ အမရပူရတွင် ရတနာ့ဂူနတ်ပွဲ

စက်တင်ဘာလ

- မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပုဂံ၊ မြင်းကပါတွင် မနူဟာ ဘုရားပွဲ
- ရှမ်းပြည်နယ်၊ အင်းလေးကန်တွင် ဖောင်တော်ဦးဘုရားပွဲ

အောက်တိုဘာလ

- မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် သီတင်းကျွတ် မီးထွန်းပွဲတော်
- မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီးတွင် ကျောက်တော်ကြီး ဘုရားပွဲ
- မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ကျောက်ဆည်တွင် ဆင်ကပွဲ
- စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းမြို့နယ်တွင် ကောင်းမှုတော်ဘုရားပွဲ
- ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ရွှေကျင်ခရိုင်၊ ရွှေကျင်မြစ်အတွင်း ရွှေကျင်မီးမျှောပွဲ

နိုဝင်ဘာလ

- ရှမ်းပြည်နယ် တွင် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ပွဲတော်
- ပုဂံမြို့အနီး၊ ညောင်ဦးမြို့နယ်တွင် ရွှေစည်းခုံ ဘုရားပွဲ
- စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ မုံရွာမြို့တွင် ဖိုလ်ဝင်တောင် ဘုရားပွဲ
- ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်မြို့တွင် ရွှေဆံတော် ဘုရားပွဲ

ဒီဇင်ဘာလ

- ရန်ကုန်မြို့တွင် မယ်လမုဘုရားပွဲ
- ပုဂံမြို့အနီး ပုပ္ပားတောင်တွင် ပုပ္ပားတောင်စောင့်နတ်ပွဲ
- မွန်ပြည်နယ်၊ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားတွင် ဆီမီးကိုးထောင်ပူဇော်ပွဲ

မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူဦးရေအများစုသည် ဗုဒ္ဓဘာသာကိုးကွယ်သူများ ၈၇.၉% ဖြစ်ပြီး အခြားသော ကိုးကွယ် ယုံကြည်မှုများလည်း ရှိသည်ကို သတိပြုရန် အရေးကြီးသည်။ ခရစ်ယာန်ဘာသာ ကိုးကွယ်သူ ၆.၂%၊ မွတ်စလင်ဘာသာ ကိုးကွယ်သူ ၄.၃%၊ ဟိန္ဒူဘာသာ ကိုးကွယ်သူ ၀.၅%[၃၁] နှင့် နတ်ကိုးကွယ်သူ ၀.၈% ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် တရားဝင်အသိအမှတ်ပြုထားသော တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု (၁၃၅) မျိုးရှိသည်။

ဤအခန်းငယ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျင်းပသည့် မိရိုးဖလာဗုဒ္ဓဘာသာပွဲတော်များနှင့် နိုင်ငံ့ ရုံးပိတ်ရက်များကို မိတ်ဆက်ဖော်ပြထားသည်။ သို့သော် ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာနှင့် တိုင်းရင်းသား လူမျိုး အသီးသီးတွင်လည်း သက်ဆိုင်ရာ ထူးကဲသောပွဲတော်များ၊ အခမ်းအနားများနှင့် နေ့ထူး နေ့မြတ်များရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း နှစ်စဉ်ကျင်းပသည့် အခြားအခမ်းအနား အချို့ကိုလည်း စူးစမ်းလေ့လာထားပါက အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခမ်းအနားများအတွက် အလှအပတန်ဆာ ဆင်ခြင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချိန်ယူပါ။

[၃၁] GOM 2016: The 2014 Myanmar Population and Housing Census, The Union Report: Occupation and Industry Census Report Volume 2-B.

ပုံ ၆.၁၁။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျင်းပလေ့ရှိသော ဗုဒ္ဓဘာသာပွဲတော်မဟုတ်သည့် ပွဲတော်များ၏ နမူနာအချို့

ပုံ ၆.၁၂။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျင်းပလေ့ရှိသော တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုပွဲတော်များ၏ နမူနာအချို့

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ

၁။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပွဲအခမ်းအနားပြင်ဆင်ခြင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

၂။ လတ်တလောနှစ်များအတွင်း မိရိုးဖလာပွဲအခမ်းအနားပြင်ဆင်ခြင်း ဈေးကွက်သည် အဘယ်ကြောင့် ကျဆင်းလာသနည်း။

၃။ ပွဲအခမ်းအနားပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ မိရိုးဖလာ နည်းလမ်းများအကြောင်း လေ့လာသင်ယူရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

၆.၄။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု

ဤအခန်းငယ်တွင် ကျောင်းသားများကို အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း သင်ကြားခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် မိတ်ဆက်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး သင်အသုံးပြုနိုင်မည့် လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များနှင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများလည်း ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသားငယ်များကို အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း သင်ကြားခြင်းသည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်မျှ သာမကဘဲ အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။

၆.၄.၁။
အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကို ကျောင်းသားများအား မိတ်ဆက်ခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် သက်ဆိုင်ရာတိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားပေးမည့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားပေးမည့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူရာတွင် မူလတန်းကျောင်းသားများ ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

အခန်း (၅.၂) တွင် မိတ်ဆက်ခဲ့သည့်အတိုင်း၊ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် ကျောင်းသားများ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် အချိန်တွင် မိတ်ဆက်သင်ကြားထားရမည့် အရေးကြီးသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် ဘာသာရပ်တစ်ခုအနေဖြင့် ရှုပ်ထွေးပြီး ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးရှိ ကျောင်းများ၌ အထက်တန်းအဆင့် ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသောသူများ နှစ်မျိုးလုံးအတွက် ဘာသာရပ် တစ်ခုအနေဖြင့် သင်ကြားရာတွင် ပါဝင်သည်။ သင့်တွင်လည်း အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်သော အရည်အချင်းရှိနိုင်သည်။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် အရိုးရှင်းဆုံးသော အကြောင်းအရင်း ဖြစ်သော်ငြားလည်း အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ထိုရိုးရှင်းသောအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများကို ကျောင်းသားငယ်များအား အလွယ်တကူ မိတ်ဆက်ပေးနိုင်သည်။

အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု အကြောင်းသင်ယူခြင်းသည် ကျောင်းသားငယ်များအတွက် ၎င်းတို့၏ အခြေအနေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်သည့် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော အခွင့်အလမ်းတစ်ခုဖြစ်သင့်ပြီး ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အသုံးချခွင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများကို အချိန်မှီ ပိုမိုပူးပေါင်းပါဝင်လာစေရန် တိုက်တွန်းအားပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ဤသင်ခန်းစာတွင် အသားပေးဖော်ပြထားသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များမှတစ်ဆင့် သင်ပို့ချမည့် သင်ခန်းစာများအတွင်း ပျော်စရာကောင်းသော အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု လုပ်ငန်းများကို မိတ်ဆက်သွားနိုင်ရမည်။

လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ချိန်ကို မှီရန်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်များကို ရရှိရန် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် ကောင်းမွန်သောအလုပ်ကျင့်ဝတ်အတွက် လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိရောက်သော အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် တိုးတက်ကောင်းမွန်သော ရလဒ်များ၊ ပိုမိုကြီးမားသော ကုန်ထုတ်လုပ်မှုနှင့် အကျိုးရှိမှု၊ ဖိအားနည်းမှု စသည်တို့ကို ရရှိစေနိုင်သည်။ ကျောင်းသား တစ်ယောက် အနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လာမည့် ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် သော်လည်းကောင်း သင်သည်သင်၏ အချိန်ကို ထိရောက်စွာစီမံခန့်ခွဲခြင်းတွင် ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားငယ်များကို အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း စတင်သင်ကြားမှုပြုလုပ်ရန် နေရာကောင်းမှာ အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းအား သင့်ကိုယ်သင် ဦးစွာရင်းနှီးကျွမ်းဝင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)

သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကို ရိုးသားစွာ အကဲဖြတ်ကြည့်ပါ။ အရာရာတိုင်းအတွက် အချိန်မှန်ရှိပါသလား။ တစ်ခါတစ်ရံ အတန်းနောက်ကျတတ်ပါသလား။ သင်လေ့လာသင်ယူနေသည့် ဘာသာရပ်များအတွက် အလုပ်လုပ်ရန် ကောင်းစွာစီမံထားပါသလား။ သို့မဟုတ် သင်သည် သင့်လုပ်ငန်းတာဝန်များကို နောက်ဆုံးအချိန်အထိ ချန်ထားတတ်ပါသလား။ သင့်အနေနှင့် လေ့လာသင်ယူရမည့်အချိန်များတွင် ဖေ့စ်ဘုတ်ကြည့်၍ အချိန်ဖြုန်းမိနေပါသလား။

အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကို သင်ကြားခြင်း

အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကို အသိသညာတစ်ခုအနေဖြင့် ကျောင်းသားငယ်များကိုသင်ကြားခြင်းသည် ခက်ခဲသည့်အလုပ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ စိတ်ဝင်စားသောကြောင့် အနာဂတ်တွင်ဖြစ်လာမည့် အရာများသည် ဖြစ်ချိန်တန်လျှင် ဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။ အတိတ်တွင် ဖြစ်ခဲ့သော အရာများကို အလွယ်တကူပင် မေ့ပျောက်သွားကြသည်။ ကျောင်းသားငယ်များသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အချိန်အတွက် တာဝန်အနည်းငယ်မျှသာရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ရမည့်အချိန် သို့မဟုတ် တနေရာရာသို့ သွားရမည့်အချိန်ကို ပြောရန်လိုသည်။ တစ်ခုခုပြုလုပ်လျှင် အချိန်မည်မျှ သုံးသင့်သည်ကို ပြောရန်လိုသည်။ ကျောင်းသားများ (အထူးသဖြင့် ကျောင်းသား ငယ်များ)၏ အချိန်မှန်လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များကို ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် ဆရာများက သတ်မှတ်ပေးလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏ အချိန်ကို မှန်ကန်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းစွမ်းရည်နှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုတို့သည် ကန့်သတ်ခံနေရ တတ်သည်။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု သဘောတရားကို ကျောင်းသားများ နားလည်စေရန်အတွက် ကျောင်းသားများကို အချိန်၏သဘောတရားကို နားလည်ရန် ဦးစွာတိုက်တွန်းရမည်။

သင်သည် သင်၏ ကျောင်းသားငယ်များကို အချိန်၏ သဘောတရားအကြောင်း အပြည့်အဝ သင်ကြားပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်များ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ ဘာသာရေးကို လေ့လာသူများ၊ နက္ခဗေဒပညာရှင်များသည်ပင် အပြည့်အဝ နားမလည်နိုင်သေးသော်လည်း ၎င်းတို့သည် အချိန်စတင်ကတည်းက အချိန်ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရန် ကြိုးစားခဲ့ကြ

သည်။ သူတို့သည် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို သဘောတူညီခဲ့ကြသည်။

ရှေးဟောင်း ဂရိတွေးခေါ်ပညာရှင် အရစ်စတိုတယ် (၃၈၄-၃၂၂ ဘီစီ) က 'အချိန်သည် မသိသော အရာများ အားလုံးတွင် မသိနိုင်ဆုံးအရာ ဖြစ်သည်' ဟု ဆိုခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သည့် နှစ် ၂၀၀၀ ကျော်က အဆိုသည် ယခုထိ တိုင် မှန်ကန်နေဆဲဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားငယ်များကို အချိန်အကြောင်းမိတ်ဆက်ပေးသည့်အခါ၊ အလွန်အသေးစိတ် မပြောမိရန် အရေးကြီးသည်။ ကျောင်းသားငယ်များသည် အချိန်သဘောတရား၏ ရှုပ်ထွေးမှုများကို ချင့်ချိန်စဉ်းစားနိုင်သည့် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးမှန်းဆကြည့်နိုင်သည့် စွမ်းရည်မရှိသေးပေ။ ၎င်းတို့သည် အချိန်ကို ၎င်းတို့ဘဝများနှင့် သက်ဆိုင်သောနေရာများတွင်သာ ဆက်စပ်တွေးတောနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အချိန်အကြောင်း ကျောင်းသားများကို မိတ်ဆက်ပေးရန် ရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုခြင်းသည် အချိန်ကို ပို၍ကောင်းကောင်း သိမြင်လာနိုင်သည်။ အချိန်ကိုတိုင်းတာရန် မြင်သာသော တိုင်းတာမှုများသည် သင်၏ သင်ကြားမှုအားလုံးတွင် အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လာမည်။

ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ စာသင်ခန်းများတွင် နာရီများရှိသည်။ ထိုနာရီများကို အတန်း ရှေ့ဘက် သင်ပုန်း၏အပေါ်တွင် ချိတ်ဆွဲထားလေ့ရှိသည်။ ဓာတ်ခဲအားကုန်နေသောကြောင့် နာရီရပ်နေတတ်သည်။ သင်၏အတန်းရှိ နာရီကို ဓာတ်ခဲအသစ်ထည့်ထားပါ။ သင်၏ ကျောင်းသားများကို သင်ကြားပို့ချသည့်အခါ နာရီကြည့်သည့် အလေ့အထကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

'နံရံပေါ်က နာရီက အခု ၉နာရီ ရှိပြီဆိုတော့ သင်ခန်းစာ စကြစို့'

'လက်တံအရှည်က နာရီအောက်ခြေကို ညွှန်ပြနေပြီး၊ လက်တံအတိုက ၁၀ ကို ညွှန်ပြနေတော့ အခု ဆယ်နာရီခွဲပြီ။ နားဖို့အချိန်ရောက်ပြီ'

ဒီအလုပ်ပြီးဖို့ အတွက် ငါးမိနစ်ကျန်သေးတယ်။ လက်တံအရှည်က ဒီကိုပြရင် ရပ်ရမယ်နော်'

သင်၏ သင်ကြားပို့ချမှုတွင် နာရီပါဝင်စေခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် အချိန်ကုန်လွန်ခြင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်လာမည်ဖြစ်သည်။ အချိန်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင်မပြောနိုင်လျှင်ပင် သူတို့သည် အချို့သောအချိန်များတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဓိကလုပ်ငန်းများနှင့် နာရီလက်တံများသည် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ရွေ့လျားညွှန်ပြနေကြသည်ကို ဆက်စပ်ကြည့်ကြလိမ့်မည်။

ကျောင်းသားငယ်များသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု၊ အစီအစဉ်နှင့် ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်ငန်းများမှတစ်ဆင့် အချိန်ကို နားလည်သဘောပေါက်လာလိမ့်သည်။ သင်သည် အချိန်စာရင်း သို့မဟုတ် စာသင်ခန်းရှိ လုပ်ငန်းများပုံမှန်လည်ပတ်မှုကို ရေးဆွဲထားပါက သင်၏ကျောင်းသားများသည် အစီအစဉ်မှ သတ်မှတ်ထားသော အချက်နှစ်ခုအတွင်း အချိန်ကုန်ဆုံးသွားခြင်းကို နားလည်လာလိမ့်မည်။
ဥပမာအားဖြင့် ပြက္ခဒိန်ကဲ့သို့သော မြင်သာသည့် သင်ထောက်ကူတစ်ခုကို အတန်းတွင် မိတ်ဆက်ပေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား သူတို့လိုက်နာရမည့် အချိန်စာရင်းကို ပိုမိုသိရှိလာနိုင်စေသည်။ ပြက္ခဒိန်ကို အတိတ်ကာလ သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကို ဆွေးနွေးရာတွင် ကိုးကားနိုင်သည်။ အတန်းသုံး ပြက္ခဒိန်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်းသည် ရိုးရှင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတဝှမ်းရှိ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ အတန်းအတွင်းတွင် ပြက္ခဒိန်တစ်ခုကို ဖန်တီးထိန်းသိမ်းရသည့် အလုပ်ကို လုပ်ရသည်။ အချိန်ကိုပြသရန် အတန်းတွင်း ပြက္ခဒိန်ပြုလုပ်ရာတွင် ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး ပြုလုပ်ရန်မလိုအပ်ပါ။ ကျောင်းသားများသည်လည်း ထိုပြက္ခဒိန် ဖန်တီးမှုတွင် ပါဝင်နိုင်သည်။

ပုံ ၆.၁၃။ အတန်းတွင်းပြက္ခဒိန် နမူနာများ

ပြက္ခဒိန်ကို ရက်သတ္တပတ်ရှိနေ့များ၊ နှစ်တစ်နှစ်၏ လများကို မှတ်တမ်းတင်ရန်နှင့် ရာသီများကိုပင် မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများ၏ မွေးနေ့များ၊ အားလပ်ရက်များ၊ ပွဲတော်များနှင့် အခြားသင့်တော်ရာ အကြောင်းအရာများအားလုံးနှင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အချက်အလက်များကို ပြက္ခဒိန်တွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ နေ့တစ်နေ့၏အစတွင် ကျောင်းသားများအား ပြက္ခဒိန်နှင့် မိတ်ဆက်စတင်ပြီး ပြက္ခဒိန်ပေါ်တွင် အထူးပြသထားသော လုပ်ငန်းများကို ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု သဘောတရားကို ကျောင်းသားငယ်များ စိတ်ပါဝင်စားစေရန်/ပူးပေါင်းပါဝင်လာစေရန် သင်သည် ဦးစွာပထမ ကျောင်းသားများ နှင့်ဆက်စပ်သော အချို့ဦးစားပေး အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုများကို ဖွဲ့စည်းထားသင့်သည်။ ကျောင်းသားငယ်များအား နေ့စဉ် ၎င်းတို့ ပြုလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းများ စာရင်းကို ရေးဆွဲရန် အားပေးတိုက်တွန်းရမည်။ ဥပမာအားဖြင့် စာရင်းတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

- အိပ်ရာထ၊
- နံနက်စာစား၊
- ကျောင်းသွား၊
- ကျောင်းတက်ချိန်၊
- အားလပ်ချိန် (မုန့်စားဆင်းချိန်)၊
- နေ့လယ်စာစားချိန်၊
- ကျောင်းဆင်းချိန်၊
- အိပ်ရာဝင်ချိန် တို့ဖြစ်သည်။

အချို့သော ကျောင်းသားများသည် သွားတိုက်ချိန်၊ တိရစ္ဆာန်များအစာကျွေးချိန်၊ နေ့စဉ်ဘုရားရှိခိုးချိန် စသည်ဖြင့် ပိုမိုအသေးစိတ်ရေးဆွဲနိုင်သည်။

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကို ရေးဆွဲပြီးပါက သင်က ၎င်းတို့အား တစ်နေ့တာအတွင်း ပြုလုပ်သည်တို့ကို ပြုလုပ်သည့်အချိန်အတိုင်း ရေးဆွဲရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။ သင်သည် ပိုမိုရှေ့ရောက်သော ကျောင်းသားများအား ထိုလုပ်ငန်းများ၏ ကြာချိန်များကို

ခွဲဝေချထားရန် တိုက်တွန်းနိုင်သည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဇယားသည် ဤလုပ်ငန်းကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေလိမ့်မည်။

ဇယား ၆.၁- နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းစာရင်း

လုပ်ငန်းအမှတ်စဉ်	လုပ်ငန်းအမျိုးအစား	လုပ်ဆောင်မည့် အချိန်	ကြာချိန်
၁	အိပ်ရာထ	မနက် ၆ နာရီ	၅ မိနစ်
၂	မျက်နှာသစ်	မနက် ၆နာရီ ၅မိနစ်	၁၀ မိနစ်
၃	သွားတိုက်	မနက် ၆နာရီ ၁၅မိနစ်	၅ မိနစ်
၄	အဝတ်လဲ	မနက် ၆နာရီ ၂၀မိနစ်	၅ မိနစ်
၅			
၆			

ဤကဲ့သို့သော ဇယားအလွတ်တစ်ခုကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် သင်၏ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့နားလည်သည့် အပိုင်းများကို ဖြည့်စွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အချို့သော ကျောင်းသားများသည် လုပ်ဆောင်သော အချိန်မပါပဲ လုပ်ငန်းများကိုသာ ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ အချို့သော ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ အိပ်ရာထချိန်နှင့် လုပ်ငန်းတစ်ခုစီ အချိန်မည်မျှယူမည်ကို သိရှိနိုင်သည်။ အတန်းတွင်းတွင် ကျောင်းသားတိုင်းသည် ဤလုပ်ငန်းစာရင်း၏ အချို့အပိုင်းများကို ဖြည့်စွက်နိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ဖြည့်စွက်ရာတွင် သင်က ကူညီပေးနိုင်သည်။

လုပ်ငန်းများနှင့် အချိန်များကို မြင်သာစွာ မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းနှင့်အတူ ကျောင်းသားများအတွက် အချိန်ကိုမြင်သာလာပြီး အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များပြုလုပ်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အလွယ်တကူသိမြင်လာနိုင်ပြီး ဥပမာအားဖြင့် အိပ်ရာထချိန်နှင့် ကျောင်းတက်ချိန် အကြားတွင် x နာရီ ကြာမြင့်သည်၊ ထိုအချိန်အတွင်း လုပ်ငန်း y ခုကို လုပ်ဆောင်ရမည်၊ စသည်တို့ကို သိမြင်လာမည်။ ၎င်းတို့သည် ထိုအချိန်တွင် နောက်ထပ်အလုပ်များ ထည့်သွင်းပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားလျှင် ၎င်းတို့သည် အချိန်မီအောင် အမြန်လုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းနောက်ကျနိုင်ကြောင်းကို သိမြင်နိုင်လာသည်။

ဖြစ်လာနိုင်သည့် အချိန်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ပေါ်ပေါက်လာအောင် ကျောင်းသားများကို တိုက်တွန်းအားပေးနိုင်သည်။

ဖြေရှင်းချက်များတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

- စောစောထ
- အလုပ်နည်းနည်းပဲလုပ်
- အချို့သော အလုပ်များကို ကျောင်းဆင်းပြီးချိန်မှ လုပ်ရန်
- လုပ်ငန်းများတွင် အချိန်နည်းနည်းသာသုံးရန်
- ကျောင်းနောက်ကျမှသွား

သင်၏ ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ဤလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်လျှင် အဖြေများစွာကို ရောနှောရရှိနိုင်သည်။ အချို့သော လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ အခြားလုပ်ငန်းများထက် ပို၍ အရေးပါသည်ဟု ယူဆကောင်းယူဆနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချို့ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းမလာမီ မိသားစုက မွေးထားသော တိရစ္ဆာန်များကို အစာကျွေးရမည့် တာဝန်ရှိကောင်း ရှိနေနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများသည် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့် အဖြေများကို ဆုံးဖြတ်သောအခါ ထိုအလုပ်များ၏ အရေးကြီးမှုနှင့် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်မှု စသည်တို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။

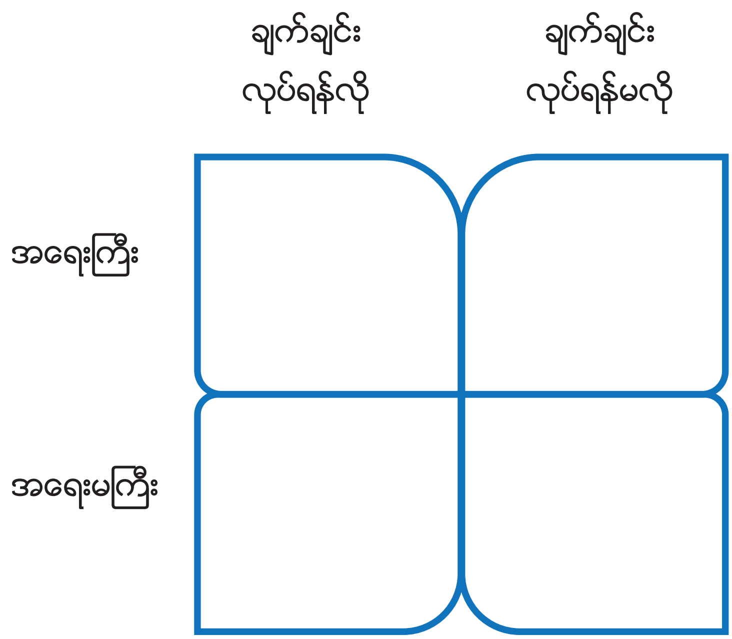
ထိုသို့ စဉ်းစားရခြင်းသည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု ဖြစ်သည်။ ထိုအဖြေများသည် အချိန်ဦးစားပေးရွေးချယ်မှုအကြောင်းနှင့် နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ချိန်(ကျောင်းတက်ခြင်း)ကို မီရန်လုပ်ရမည့် အလုပ်အမျိုးမျိုး၏ ချက်ခြင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်မှုနှင့် အရေးပါမှုတို့ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဦးစားပေးရွေးချယ်မှုသည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု၏ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သင်၏ ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ပြုလုပ်လိုက်သော ဤရိုးရှင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်ရှိသောဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် အဖိုးတန်သောလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်လိမ့်မည်။

အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါ (Eisenhower) ဇယား

အနာဂတ်တွင် ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်လာမည့် ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနှင့် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ကျောင်းသားငယ်များအတွက် စံပြပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်အနေနှင့်လည်း သင်သည် သင်၏အချိန်များကို ကောင်းစွာစီမံနိုင်သူဖြစ်မည်ဟု မျှော်မှန်းထားကြမည်ဖြစ်သည်။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု အကြောင်းသင်ကြားရာတွင် ပုံမှန်ကိုးကားသုံး စွဲလေ့ရှိကြသော သဘောတရားတစ်ခုမှာ အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါ နိယာမ ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်သမ္မတဟောင်း ဒွိုက် ဒီ အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါ (Dwight D. Eisenhower) ၏ အယူအဆတစ်ခုကို ကိုးကားအခြေခံ၍ ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ သူက "ကျနော့်မှာ ပြဿနာနှစ်မျိုးရှိတယ်။ ချက်ချင်းလုပ်တာရယ် အရေးကြီးတာရယ် ချက်ချင်းလုပ်ရမှာတွေက အရေးမကြီးဘူး။ အရေးကြီးတာတွေက ချက်ချင်း လုပ်စရာမလိုဘူး" [၇၂] ဟု ပြောကြားခဲ့သည်။

အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါ ဇယားသည် လုပ်ငန်းများ ဦးစားပေးရွေးချယ်ရာတွင် ဆုံးဖြတ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သော ကိရိယာ တစ်ခုဖြစ်သည်။



ပုံ ၆.၁၄။ အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါ (Eisenhower) မက်ထရစ်ဇယားပုံ

[၇၂] https://web.archive.org/web/20150402111315/http://www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=9991

အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အိုက်စင်ဟောင်ဝါ ဇယား ဥပမာတွင် ဖြည့်စွက်ရမည့် အကွက်လေးခု ပါရှိသည်။ x ဝင်ရိုးနှင့် y ဝင်ရိုးတို့တွင် အညွှန်းရေးထားသည့်အတိုင်းဖြည့်မည်ဆိုလျှင်

၁။ အရေးကြီး/ ချက်ချင်းလုပ်ရန်
၂။ အရေးကြီး/ ချက်ချင်းလုပ်ရန်မလို
၃။ အရေးမကြီး/ ချက်ချင်းလုပ်ရန်
၄။ အရေးမကြီး/ချက်ချင်းလုပ်ရန်မလို

ထိုလုပ်ငန်း၏ အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်သော သင်၏အသိပညာကို အခြေခံ၍ အကွက်လေးခုမှ တစ်ခုတွင် လုပ်ငန်းများခွဲဝေချထားခြင်းအားဖြင့် ဤကိရိယာကို အသုံးပြုသည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ တစ်နေ့တာအတွင်း ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်လိုသည့် အလုပ်စာရင်းတစ်ခုရှိသည် ဆိုပါစို့။ ထိုအလုပ်များ၏ အရေးကြီးမှုနှင့် ချက်ချင်းလုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်မှုတို့ကို ဆုံးဖြတ်ပြီး ဤညွှန်ကြားပို့ချမှု ပုံစံကို လိုက်နာလျှက် ဇယားအတွင်း ထည့်သွင်းကြည့်ပါ။

၁။ ပထမဆုံးပြီးစီးရန် လိုအပ်သည့် အရေးကြီးပြီး ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ
၂။ အရေးကြီးပြီး ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများဖြစ်မလာသေးမီ အပြီးသတ်လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားရမည့် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန်မလိုသေးသည့် အရေးကြီးသော အရာများ
၃။ အခြားသူများကို ဆက်လက်ပေးပို့ရမည်ဖြစ်၍ အရေးမကြီးသော်လည်း ချက်ချင်း လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ
၄။ ဖယ်ထား၍ရသော သို့မဟုတ် လျှော့ချလိုက်နိုင်သော အရေးလည်းမကြီး၊ ချက်ချင်းလည်း လုပ်ရန်မလိုသည့် အရာများ

အရေးကြီးသော - အလွန့်အလွန်အရေးပါသောအရာ

ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန် - ချက်ခြင်းအာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သောအရာ

လူသားတစ်ယောက်အနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အရေးကြီးပြီး အလျင်လိုလုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်များကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ရာတွင် ရှေ့နောက်ဆက်စပ်မှုရှိသော ကြံဆချက်အားဖြင့် အတော်အသင့် ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်။ ဥပမာ - သင်မနက်စာစားနေချိန်တွင် အိမ်မီးလောင်ပါက သင်သည် 'မီးငြိမ်းရန်" အလုပ်ကို အရေးကြီးလုပ်ဆောင်ရန်မှ ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန်သို့ အဆောတလျင် ရွှေ့ပြောင်းလိုက်မည်ဖြစ်သည်။ "မနက်စာစားရန်" ဟူသည့် အလုပ်ကို အရေးကြီးသော်လည်း ချက်ချင်းလုပ်ရန်မလိုဟူသည့်နေရာသို့ ပို့ဆောင်လိုက်မည်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် အရေးမကြီး၊ အလျင်လိုလုပ်ဆောင်ရန်မလိုသော အလုပ်များကို ဦးစားပေး သတ်မှတ်ရာတွင်မူ မကောင်းလှချေ။ ဥပမာ- အိမ်စာများမလုပ်မီ (အရေးကြီး၊ ချက်ချင်းလုပ်ရန်မလို) ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်မည် (အရေးမကြီး၊ ချက်ချင်းလုပ်ရန် မလို) ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု ကို သတိရှိရန်လိုသည်။ (အမေရိကန်သမ္မတများပင်လျှင် အချိန်ကို သတိရှိရန်လိုသည်)။ Eisenhower ဇယားကို ဖြည့်သည့် အလေ့အကျင့်ရှိခြင်းသည် အကျိုးကျေးဇူး များပြီး အသုံးဝင်သည့် အလေ့အကျင့်ဖြစ်သည်။ နံနက်တိုင်း မှတ်စုစာအုပ်တွင် အနည်းငယ်မျှ တို့ထားနိုင်လျှင်ပင် အကျိုးရှိလှသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)

ကျောင်းလုပ်ငန်းများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးချိန်းဆိုမှုများ၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ၊ မိသားစုတွင် ကတိပေးပြီးသော အလုပ်များ စသည်တို့အပါအဝင် ဤတပတ်အတွင်း ပြီးဆုံးအောင်လုပ်ရမည့် အလုပ်များကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသင်ခန်းစာအကြောင်း အတန်းထဲတွင်မသင်ကြားမီ၊ လက်ကမ်း စာစောင် (၁၃) နောက်ဆက်တွဲ (၁) တွင် ပါရှိသည့် Eisenhower ဇယားကိုဖြည့်ပါ။ သင်၏ အလျင်လိုလုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်များနှင့် အရေးကြီးလုပ်ရမည့်အလုပ်များကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာ တွင် နေရာချခြင်း၌ရိုးသားစွာပြုလုပ်ပါ။ အကွက်နံပါတ် ၄ (အရေးမကြီး၊ ချက်ချင်းလုပ်ရန်မဟုတ်) ဟူသောအကွက်တွင် မည်သည့်အလုပ်များကို ဖြည့်ထားပါသနည်း။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။

၂။ မူလတန်းကျောင်းသားများအား အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသင်ကြားခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်နေပြီး ၎င်းကို မည်ကဲ့သို့ ကျော်လွှားနိုင်မည်နည်း။

၃။ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုကို စဉ်းစားသောအခါ အရေးကြီးသောနှင့် ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန် ဟူသော စကားရပ်များသည် မည်သည့်ကိုညွှန်းဆိုသနည်း။ ဥပမာများ ပေးနိုင်ပါသလား။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- ကျောင်းသားငယ်များအား အချက်အပြုတ်သင်ကြားခြင်းသည် အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ် သာမကဘဲ အလွန်တန်ဖိုးရှိသော အောက်ပါ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများ ကို သင်ကြားခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။

  - သဘောပေါက်နားလည်နိုင်စွမ်းကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း
  - စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် စမ်းသပ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း
  - သင်္ချာဆိုင်ရာစွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်း
  - မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှု ယုံကြည်စိတ်ချမှု
  - အားလုံး ပါဝင်နိုင်ခြင်း
  - ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း
  - ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး
  - ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်း
  - အာဟာရ
  - ရောဂါများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် အစားအစာများပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်း

- အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုးလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားငယ်များအား အောက် ဖော်ပြပါ ကျွမ်းကျင်မှုများကိုလည်း ရရှိစေသည်။

  - လက်နှင့်မျက်စိ တစ်ချိန်တည်းမှာလုပ်ရှားပြီး ဟန်ချက်ညီအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှု လက်ချောင်းကလေးများကိုသန်မာစေပြီး လက်၏လျင်မြန်ကျွမ်းကျင်စွာ လှုပ်ရှားကစား နိုင်မှုစွမ်းရည်
  - အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

- သန့်ရှင်း
- သင်ကြားပို့ချမှုများကို မှတ်မိခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု
- သည်းခံ စိတ်ရှည်မှု

- ကျောင်းသားငယ်များကို ပွဲအခမ်းအနား ပြင်ဆင်မှုအကြောင်းသင်ကြားပေးခြင်းသည် အလှတန်ဆာဆင်ယင်မှု လုပ်ငန်းအကြောင်းသာမကပေ။ ယဉ်ကျေးမှု၊ ရိုးရာဓလေ့နှင့် ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာပေါင်းစုံတို့၏ ပွဲတော်အမျိုးမျိုးကျင်းပရာတွင် အသုံးပြုသည့် အလှတန်ဆာ ဆင်ယင်မှုများ ပြုလုပ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများကိုလည်း သိရှိနားလည် လာစေသည်။

- ကျောင်းသားငယ်များကို အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်းသင်ကြားပေးခြင်းသည် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို သာမကဘဲ အချိန်နှင့်ပတ်သက်သည့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်တာဝန်ဝတ္တရားများကို နားလည်စေခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။

- အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းသည် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းအကြောင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း အကြောင်းနှင့် ဦးစားပေး သတ်မှတ်ခြင်း အကြောင်းတို့ဖြစ်သည်။

- အချိန်စီမံခန့်ခွဲခြင်းကို မြင်သာသော အောက်ပါသင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကိုအသုံးပြု၍ သင်ကြားနိုင်သည်။

- နာရီ
- ပြက္ခဒိန်
- သဲနာရီ

- ကျောင်းသားငယ်များသည် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ စိတ်ဝင်စားနေထိုင်လိုကြသည်။ အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လာမည့်အရာများသည် ဖြစ်ချိန်တန်လျှင် ဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။ အတိတ်တွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သမျှကို အလွယ်တကူ မေ့ပျောက်သွားကြသည်။

- ကျောင်းသားများ (အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သော ကျောင်းသားများ)၏ အချိန်မှန်လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များကို ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် ဆရာများက မကြာခဏ သတ်မှတ်ပေးလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အချိန်ကို မှန်ကန်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း စွမ်းရည်နှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုတို့သည် ကန့်သတ်ခံနေရတတ်သည်။

- ကျောင်းသားငယ်များကို အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်းစတင်သင်ကြားရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုမှာ သင့်ကိုယ်သင် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ရင်းနှီးအောင် သင်ကြားခြင်းဖြစ်သည်။

- အိုက်စင်ဟောင်ဝါဇယားသည် ဦးစားပေးရွေးချယ် လုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်များကို ဆုံးဖြတ် ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုဇယားတွင်ဖြည့်သွင်းရန်အတွက် လေးကွက်ပါရှိပြီး အောက်ပါအတိုင်း အညွှန်းရေးထိုးထားသည်။

  - အရေးကြီး/ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန် (ပထမဦးစွာ ဖြည့်ရန်လိုသည်)
  - အရေးကြီး/ ချက်ချင်းလုပ်ရန်မလို (ပြီးစီးအောင်လုပ်ရမည်ဖြစ်၍ အစီအစဉ်ဆွဲထားရန်လိုသည်)
  - အရေးမကြီး/ချက်ချင်းပြုလုပ်ရန် (အခြားအလုပ်များ ဆက်လက် လုပ်ဆောင် နိုင်သည့်အလုပ်များ)
  - အရေးမကြီး/ ချက်ချင်းလုပ်ရန်မလို (ဖယ်ထားနိုင်သည့်အလုပ်၊ လျှော့ချနိုင်သည့်အလုပ်များ)

အခန်းဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းတွင် ကျောင်းသားများအား ဘာသာရပ်နယ်ပယ်များစွာကို မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ အချက်အပြုတ်၊ အချုပ်အလုပ်နှင့် ဇာထိုးပန်းထိုး၊ ပွဲအခမ်းအနားပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုတို့ဖြစ်သည်။ သီးခြားတည်ရှိနေသော ဘာသာရပ်များအဖြစ် စဉ်းစားထားခဲ့ပြီး တစ်မူထူးခြားသော စုစည်းမှုတစ်ခုအနေဖြင့် ထိုဘာသာရပ်များကို အခန်းတစ်ခန်းတည်းတွင် ထည့်သွင်းထားသည်ဟု ပထမဆုံးတွင် ထင်မြင်ကောင်း ထင်မြင်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤဘာသာရပ်များအားလုံးသည် ကျောင်းသားများအတွက် မရှိမဖြစ်သည့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင် စရာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် တစ်စုတစ်စည်းတည်းအားဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ၎င်းတို့နှင့် အခြားသူများအကြား ပတ်သက်ဆက်နွှယ်မှုတို့နှင့် ပတ်သက်၍ နိုးကြားသိမြင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

ဤအခန်းတွင် အခန်းများ၏ ရိုးရှင်းသော ခေါင်းစဉ်များထက် ပို၍ များစွာနက်ရှိုင်းသော သင်ယူမှုများ ပါဝင်သည်။ အနာဂတ်တွင် ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်လာမည့်သူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မြှင့်တင်ရန်နှင့် ကျောင်းသားများ၏ စံပြပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် လေ့လာသင်ယူရမည့်၊ စဉ်းစားရမည့် သင်ခန်းစာအများအပြား ပါဝင်သည်။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၆.၁

ဤ BBC ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်တွင် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများကို အချက်အပြုတ် သင်ကြားပေးရန် အသုံးဝင်သည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် အချက်အလက်များပါရှိသည်။ ကလေးများ ပါဝင်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များလည်း ပါဝင်သည် -

BBC Good Food. (2019). *A guide to cookery skills by age*. Retrieved from Immediate Media Company Limited website: https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/guide-cookery-skills-age

ဤ BBC ဗီဒီယိုသည် ဓားကိုင်ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးကြီးသော ဘာသာရပ်ကို မိတ်ဆက်ထားပြီး ချက်ပြုတ်သည့်အချိန်တွင် အသွားထက်သော ဓားကို မည်သို့ ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုရမည် ဆိုသည့် အချက်ပါဝင်သည်။ သင်သည် ကလေးများအား အသွားထက်သောဓားဖြင့် ဖြတ်ညှပ်နည်း မိတ်ဆက်တော့မည်ဆိုလျှင် ဤဗီဒီယိုသည် အလွန်အရေးကြီးသည်-

Desmazery, B. (2019). *How to sharpen a knife and chop vegetables*. Retrieved from Immediate Media Company Limited website: https://www.bbcgoodfood.com/videos/techniques/knife-skills

ဤ WHO ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်သည် အစားအသောက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ရိုးရှင်းသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ဖော်ပြထားသည့် အရေးကြီးအချက် ၁၀ ချက်ကို မိတ်ဆက်ထားသည်-

WHO. (2016). 10 Facts on Food Safety. Retrieved from WHO website: https://www.who.int/features/factfiles/food_safety/en/

၆.၂

ကလေးငယ်များအား ချည်ထိုးနည်း သင်ကြားမိတ်ဆက်ပေးရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဤဘလော့ဂ်ကို ရေးသားထားသည်။ ၎င်းတွင် အသုံးဝင်သော အကြံပေးချက်များနှင့် ပျော်ရွှင်စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသည့် အစီအစဉ်အချို့ပါဝင်သည် -

Pass it on! Teaching children to knit. (2018). Retrieved from Love Knitting website: https://blog.loveknitting.com/pass-it-on-teaching-children-to-knit/

ဤဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်တွင် ကလေးများအား ချည်ထိုးနည်းကို မည်ကဲ့သို့ သင်ကြားရမည်နည်းဆိုသည့် ဗီဒီယိုနှင့် အချို့သော စိတ်ဝင်စားဖွယ်အစီအစဉ်များ ပါဝင်သည်-

White, S. E. (2018). *Teaching Children to Knit*. Retrieved from Spruce Crafts website: https://www.thesprucecrafts.com/teaching-children-to-knit-2116018

ဤဗီဒီယိုသည် You Tube မှ ရယူထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကချင်ပြည်နယ်ရှိ IDP စခန်းတွင် အချုပ်အလုပ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်တစ်ခုကို ဖော်ပြထားသည်-

UNHCR. (2014). *Myanmar Stitching Ties*. Retrieved from YouTube website: https://www.youtube.com/watch?v=3aLHa8i7SJA

ကလေးများနှင့် ဖန်တီးထားသည့် You Tube ဗီဒီယိုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ပစ္စည်းကိရိယာမပါဘဲ ချည်ထိုးခြင်းကို မည်သို့စတင်ရမည်နည်းဆိုသည့် အလွန်ရိုးရှင်းသော လမ်းညွှန်ချက်များကို ပေးသည်။ သင်သည်ယခင်က အဆိုပါဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုရန် အခွင့်အရေးမရခဲ့လျှင် သင်၏ မှတ်ဉာဏ်ကို ပြန်လည်အားဖြည့်ရန် အခွင့်အရေးရသည့် အခါတွင် ဤဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

GoodKnitKisses. (2011). How to Finger Knit for Kids. Retrieved from YouTube website: https://www.youtube.com/watch?v=NulgNzKp1LY

၆.၃

၂၀၁၅ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည့် မြန်မာတိုင်း (Myanmar Times) သတင်းစာမှ ဆောင်းပါးတွင် ဦးထိန်ဝင်းဟုခေါ်သည့် ရန်ကုန်မှ ရိုးရာမီးပုံးထုတ်လုပ်သူ အကြောင်းဖော်ပြထားသည်။ ဦးထိန်ဝင်းသည် စက္ကူမီးပုံးများကို နှစ်ပေါင်း၆၀ နီးပါး ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါဆောင်းပါးတွင် မိရိုးဖလာ ရိုးရာဓလေ့၏ အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်ရမှုကို အသားပေးဖော်ပြထားသည် -

Pwint, Z. P. (2015). The future of traditional lanterns. *Myanmar Times.* Retrieved from https://www.mmtimes.com/lifestyle/17933-the-future-of-traditional-lanterns.html

ဤဗီဒီယိုအတိုလေးသည် မြန်မာ့အစဉ်အလာရိုးရာမီးအိမ်များ တိမ်ကောလာမှုနောက်ကွယ်မှ အကြောင်းပြချက်များကို ရှင်းပြသည့် ရိုးရာမီးအိမ်များထုတ်လုပ်သူ ဦးထွန်းရိုန်နှင့် အင်တာဗျူးထားပါသည်။

DVBTVenglish. (2013). *Burma's Traditional Lanterns Lose Out to Chinese Versions.* Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=8lPXUx4_vSY

ဤဗီဒီယိုအတိုလေးသည် သီတင်းကျွတ်ပွဲတော် နောက်ကွယ်မှ ဖြစ်ရပ်အချို့ကိုရှင်းပြထားပြီး ၃ရက်တာ ကျင်းပသည့် ပွဲတော်ကာလအတွင်း အသုံးပြုထားသည့် အလှဆင်ယင်မှုများ၏ အရေးပါမှုကို ရှင်းပြထားပါသည်။

CNA Insider. (2015). Myanmar Festival of Lights Thadingyut. Retrieved from YouTube website: https://www.youtube.com/watch?v=JdA7W8LvT1Y

ဤခရီးသွားလုပ်ငန်းဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်သည် မြန်မာနိုင်ငံဒေသအမျိုးမျိုးတွင် ကျင်းပသည့် ပွဲတော်များ အားလုံးကို စာရင်းပြုစုထားပါသည်။ ထိုဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်တွင် ရက်စွဲများသည် ၂၀၁၈ ကို ရည်ညွှန်းသော်လည်း ပွဲတော်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်မှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ဤဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်

သည် မြန်မာနိုင်ငံ ဒေသအသီးသီးတွင် နှစ်စဉ် ပွဲတော်များမည်မျှ ကျင်းပသနည်းဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုရန်နှင့် ထိုပွဲတော်များကို မည်သို့ကျင်းပသနည်းဆိုသည်ကို သိရှိဖော်ထုတ်နိုင်စေမည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်ကိုလေ့လာကြည့်ပြီး ပွဲတော် မည်မျှကို သင်သတိပြုမိသည်နှင့် ပွဲတော်အသီးသီးတွင် အလှဆင်ယင်မွမ်းမံခြင်းသည် မည်သို့ ကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းမှပါဝင်သည် ဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။

Golden Clover Travel and Tours Co., L. (2019). TRADITIONAL FESTIVALS IN MYANMAR IN 2020. Retrieved from https://www.travel-myanmar.net/en/traditional-festivals-myanmar-2020

၆.၄

ဤ၁၀မိနစ်စာ ဗီဒီယိုသည် အချိန်ကို ကျွမ်းကျင်သူများက စဉ်းစားပုံကို စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များ ဖော်ပြထားသည် -

Aperture. (2018). What is Time? Retrieved from YouTube website: https://www.youtube.com/watch?v=7P3Ous2IjiQ

အခန်း
၇

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင်ကြား၊ သင်ယူခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းကို ဆရာနှင့် ကျောင်းသားနှစ်ဦးစလုံးမှ သင်ခန်းစာတစ်ခု သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာ အတွဲလိုက် သင်ယူမှုမတိုင်မီ၊ သင်ယူနေစဉ်နှင့် သင်ယူပြီးနောက် ရရှိလာသည့် သင်ယူမှုရလဒ် အတိုင်းအတာကို ခန့်မှန်းရန်အသုံးပြုသည်။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ဆရာတစ်ဦးမှ ကျောင်းသား များ၏ အသိပညာ၊ နားလည်မှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုအဆင့်ကို တိုင်းတာခြင်းနှင့် မှတ်တမ်းတင်ခြင်းတို့အား ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မူလတန်းကျောင်းအဆင့် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုမည့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြတတ်မည်။

၇.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ထူးခြားသော သဘောသဘာဝကြောင့် ဤဘာသာရပ်မှ ရရှိလာမည့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းဗျူဟာများသည် အခြားဘာသာရပ်များတွင် အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းများနှင့် ကွာခြားနေနိုင်သည်။ ဤအခန်းငယ်တွင် ပထမစာသင်နှစ်ဝက်၊ ပညာရေး ဘာသာရပ်၊ အခန်း (၅) ၌ လေ့လာခဲ့ရမည့် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်း သဘောတရားအချို့ကို ပြန်လည်မိတ်ဆက်တင်ပြထားသည်။

၇.၁.၁။
ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မူလတန်းအဆင့် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုမည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြတတ်မည်။

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို မိတ်ဆက်သင်ကြားခြင်း

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ အခန်း (၁) တွင် ရှင်းပြထားသည့်အတိုင်း ဤဘာသာရပ်သည် အကြီးတန်းအရာရှိများ၊ ဝါရင့်ဆရာများနှင့် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးမှ ဒေသခံ ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့ဝင်များ ပါဝင်၍ ဤဘာသာရပ်ကို သင်ကြားမည့် တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်များအလိုက် သီးခြားရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံအတွင်းရှိ မတူညီသော ဒေသများမှ ကျောင်းသားများသည် မူလတန်း သင်ရိုးမာတိကာတွင် ပါဝင်သည့် ဘာသာရပ်နယ်ပယ် အမျိုးမျိုးတွင် မတူညီသော သင်ကြားပို့ချမှုများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အချို့သော အပိုင်းများကို သင်ကြားရန် သင့်တွင် တာဝန်ရှိမည် မဟုတ်ကြောင်း မှတ်သားထားသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် တိုင်းရင်းသားဘာသာစကား ဖြစ်သည်။ ထိုဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရန်အတွက် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက သီးခြားတိုင်းရင်းသားဘာသာ စကားသင် ဆရာများကို ခန့်အပ်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဆိုရာ၌ သင်လေ့လာနေသည့် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ နယ်ပယ်အချို့အပေါ် အလေးပေးခြင်းသည် သင့်ထံမှ မျှော်လင့်ထားသည့် အရာများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သဘောတရားနှင့် ပတ်သက်၍ အထူးသဖြင့် တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားများ သင်ကြားရာတွင် အပြုသဘောဆောင် သော သဘောထားတစ်ရပ် ဖွံ့ဖြိုးလာစေရေး သင့်အားအကူအညီပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ သင်သည် တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားသင် ဆရာများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို စဉ်းစားရန် အရေးကြီးသည်။

သင်သည် ပထမ စာသင်နှစ်ဝက်အစပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဘာသာရပ် ရေးဆွဲခြင်း၏ နောက်ခံ အကြောင်းရင်းများကို ရှင်းပြထားသော ဥပမာအား မှတ်မိပါလိမ့်မည်။

ရွာနှစ်ရွာကို စဉ်းစားစိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ပါ။ ရွာတစ်ရွာသည် ပင်လယ်ကမ်းစပ်ဘေးတွင် တည်ရှိပြီး ရွာသားများသည် တံငါလုပ်ငန်းဖြင့် အသက်မွေးကြသည်။ အခြားရွာတစ်ရွာသည် ကုန်းတွင်းပိုင်းတွင် တည်ရှိကာ လယ်ယာလုပ်ငန်းမှ အဓိကဝင်ငွေ ရရှိသည်။ ရွာနှစ်ရွာစလုံးမှ ကျောင်းသားများသည် ကျောင်း၌ တံငါသည်ဖြစ်လာရန် လိုအပ်သည့် အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကိုသာ အဓိက ထားသော တူညီသည့်ပြဌာန်းစာအုပ်များနှင့် သင်ကြားကြရသည်ဆိုလျှင် ထိုပြဌာန်းစာအုပ်သည်

ရွာတစ်ရွာမှ ကျောင်းသားများနှင့် ပိုမိုသင့်လျော်ပြီး အခြားရွာမှ ကျောင်းသားများအတွက် သင့်လျော်မှု သိပ်မရှိသည်ကို တွေ့ရမည်။

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို နိုင်ငံ၏ မတူညီသော ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကိုအရပ်ဒေသများမှ မတူညီသော ကျောင်းသားများနှင့် ပိုမိုသင့်လျော်သည့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များ ဖြစ်လာစေရန် ရေးဆွဲထားသည်။ ဤဘာသာရပ်ကို မြန်မာနိုင်ငံ၏ မည်သည့်ဒေသတွင်မဆို နေထိုင်ကြသည့် ကျောင်းသားများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာလူထုများနှင့် သင့်လျော်ပြီး အရေးကြီးသော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို မိတ်ဆက်ပေးရန် အံဝင်ခွင်ကျ စီစဉ်ရေးဆွဲထားသည်။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် အပိုင်းများကို နိုင်ငံအဆင့်၌ မဟုတ်ဘဲ ဒေသခံ ရပ်ရွာလူထုအဆင့် သို့မဟုတ် ကျောင်းအဆင့်၌ ချမှတ်ထားသည် (UNESCO-IBE, 2013)[၃၃] ။ ဤကဲ့သို့ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်သော နည်းလမ်းဖြင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းရေးဆွဲခြင်းသည် နိုင်ငံတဝှမ်းလုံးရှိ ကျောင်းသားများအား ပိုမိုအဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော သင်ကြားသင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများ ပေးမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏ သင်ယူလိုစိတ်ကို တိုးမြှင့်စေမည်ဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် အဓိကဝင်ငွေရလုပ်ငန်းအဖြစ် လယ်ယာစိုက်ပျိုးသော ရပ်ရွာများတွင် စိုက်ပျိုးရေးကို ကျောင်းတွင် သင်ယူရသည့် ဘာသာရပ်တစ်ခုအဖြစ် အဓိကထားသင်ကြားခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ သို့သော် ဤစိုက်ပျိုးရေးဘာသာရပ်သည် နိုင်ငံ၏ အခြားအရပ်ဒေသများတွင် ထိုမျှလောက် အရေးမကြီးနိုင်ပေ။ ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးအသီးသီးတွင် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းရင်းသားဘာသာစကား သင်ကြားခြင်းသည် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ကြားခြင်း၏ အသုံးဝင်မှုနှင့် ဆီလျော်မှုတို့ကို ပြသနိုင်သည့် ဥပမာကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတစ်ခုသည် -

- နေရာဒေသနှင့် ပတ်သက်၍ - သင်ယူမှုကို ကန့်သတ်ရန် ဒေသ၏ နောက်ခံအခြေအနေနှင့် ရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုရေးဆွဲထားခြင်း
- နေရာဒေသအရ - ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရများနှင့် ရပ်ရွာလူထုတို့မှ ဒေသအဆင့်တွင် ပုံစံဖော်ထုတ်ခြင်း

[၃၃] IBE-UNESCO. (2013). Glossary of Curriculum Terminology. Geneva: International Bureau of Education.

- နေရာဒေသအတွက် - ကလေးများနှင့် ဒေသခံ ရပ်ရွာလူထု၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီခြင်း

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်များမှာ -

- နောက်ခံအမျိုးမျိုးမှ ကလေးများအားလုံးနှင့် ချိတ်ဆက်နေသော သင်ယူမှု အတွေ့အကြုံများ ဖန်တီးရန်
- ကလေးများ၏ ၎င်းတို့နေထိုင်သည့် နေရာဒေသအပေါ် နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် ဆက်နွယ် ပတ်သက်မှုအား တိုးမြှင့်ရန်
- ကျောင်းသားများ၏ ရပ်ရွာလူထုနှင့် ဒေသခံများအကြားတွင် စာသင်ကျောင်းများကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ဆက်သွယ်ပေးရန်တို့ ဖြစ်သည်။[၃၄]

ထို့ကြောင့် ကျောင်း၏ တည်နေရာတွင် မူတည်သော သင်ကြားမှုနှင့် ဘာသာရပ်နယ်ပယ်များတွင် ထူးခြားစွာ အာရုံစိုက်ထားခြင်းသည် ဒေသအသီးသီးတွင် သင်ကြားသည့် ဘာသာရပ်နှင့် ထိုဘာသာရပ်ကို သင်ကြားသည့် နည်းလမ်းအပေါ် မူတည်၍ မတူညီသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းဗျူဟာများကို လိုအပ်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အခြေအနေအရ လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းသည် သင်ကြား၊ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အရေးပါသော အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေပြီး နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ မူလတန်းကျောင်းများမှ ကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ်၌ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။ IBE- UNESCO (2017) က စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို 'ပညာရေးလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုရှိ နောက်ထပ်ဆောင်ရွက်မည့် အဆင့်များနှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းစွာသိရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာ သိုမှီးမှုနှင့် ပညာရပ်ဗဟုသုတဆိုင်ရာ တစ်ဖက်ကမ်းခပ်မှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို မှတ်တမ်းတင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်' ဟု အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်သည်။[၃၅] ထို့ကြောင့် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာ

[၃၄] Evans W. and Savage J. (2015). Developing a Local Curriculum. Abingdon: Routledge.
[၃၅] IBE-UNESCO. (2017). Training Tools for Curriculum Development – Inclusive Student Assessment. Geneva: International Bureau of Education.

ရပ်တွင် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုပြည့်စုံပြီးမြောက်ကြောင်း သေချာစေရန် အသုံးပြုနိုင်မည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းပုံစံများကို ပြန်လည်မိတ်ဆက်ရန်နှင့် စဉ်းစားရန် အရေးကြီးသည်။

ပညာရေးဘာသာရပ်၊ အခန်း (၅) သည် မူလတန်းကျောင်းသားများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို ကောင်းစွာ အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုမည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများအပေါ် သင်၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ထိုဘာသာရပ်ကို တဖန်ပြန်လည် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဘာသာရပ်များစွာကို မိတ်ဆက်သင်ကြားထားသောကြောင့် ကျောင်းသားများ လေ့လာသင်ယူနေသည့် ဘာသာရပ်တစ်ခုချင်းစီအတွက် တိကျစွာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် နည်းလမ်းပေါင်းစုံရောနှောထားသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းကို အသုံးပြုရမည်။

ပညာရေးဘာသာရပ်၊ အခန်း (၅) တွင် ထင်ရှားသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု ရှုထောင့်သုံးခုအား အသုံးပြုခြင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ သင်ယူမှုအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (AfL) သည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ပြုလုပ်ရသော သင်ယူမှုကို တိုင်းတာသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများ သင်ယူပြီးသလောက်ကို ဆရာသိရှိစေရန် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ Afl ကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆရာများသည် ၎င်းတို့ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု လိုအပ်ချက်များကို ပိုမို တုံ့ပြန်လာနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားဗဟိုပြု သင်ကြားရေးနည်းစနစ်တွင် ပေါင်းစပ်ပါဝင်နေသော အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

၂။ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း (AoL) သည် သင်ယူမှုကာလ ပြီးဆုံးချိန်၌ ပြုလုပ်ရသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုဖြစ်ပြီး သင်ယူပြီး စစ်ဆေးခြင်းဟု ခေါ်လေ့ရှိသည်။ သမားရိုးကျ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက် ဥပမာတစ်ခုမှာ နှစ်ဆုံးစာမေးပွဲဖြစ်သည်။ ဤဥပမာ၌ တန်ဖိုးအဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းပြုလုပ်ရန် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးခြင်း ဆောင်ရွက်သည်ဟု ယူဆပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စာမေးပွဲကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခံရသော ကျောင်းသား၏ အဆင့်၊ ရမှတ်

သို့မဟုတ် တန်ဖိုးကို သတ်မှတ်ရန် အသုံးပြုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သမားရိုးကျမဟုတ်သော သင်ယူပြီး စစ်ဆေးခြင်း အတွက် ဥပမာတစ်ခုမှာ သင်ခန်းစာတစ်ခု ပြီးဆုံးချိန်၌ နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် သင်ယူမှုတို့ကို အကဲဖြတ်ရန် လျှပ်တစ်ပြက် ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတစ်ခု မေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤဥပမာတွင် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းကို တန်ဖိုးအဆင့် သတ်မှတ်ခြင်းဟု မယူဆနိုင်ပေ။

၃။ သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (AaL) သည် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်နှင့်အတူ ယှဉ်တွဲလျက် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ် တစ်လျှောက်လုံး အသုံးပြုရသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းဟုခေါ်ပြီး သမားရိုးကျ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် သမားရိုးကျမဟုတ်သော စစ်ဆေးခြင်း နှစ်မျိုးစလုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းသည် အချိန်တိုင်း ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီး မသိမသာ ပြုလုပ်သွားရမည် ဖြစ်သည်။ ဝါရင့်ဆရာတစ်ဦးသည် အတန်းထဲရှိ ကျောင်းသားများကို သမားရိုးကျမဟုတ်သော နည်းလမ်းအားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ သမားရိုးကျနည်းလမ်းအား ဖြင့်သော်လည်းကောင်း အကဲဖြတ်ခြင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးနေမည်ဖြစ်သည်။

စိုက်ပျိုးရေးနှင့် ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံချက်ကဲ့သို့သော သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များအတွက်မှု **အရှိတရားပေါ်တွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**သည် အကောင်းဆုံး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းတစ်ခု ထက်ပိုသည်ဟု ယူဆရသည်။ ၎င်းသည် ကျောင်းသားများမှ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို လက်တွေ့ဘဝ ဝန်းကျင်၌ ဖော်ထုတ်ပြသရန် လိုအပ်သော သမားရိုးကျ သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်း (AaL) အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်သည်။ လက်တွေ့အသုံးချမှုများတွင် အသိပညာနှင့် သဘောတရားများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်းသည် အသုံးဝင်သော သင်ကြားသင်ယူမှု အခွင့်အလမ်းဖြစ်သည်သာမက သင်ယူမှုနှင့် သဘောတရားများကို လက်တွေ့ပြောင်းလဲကျင့်သုံးခြင်းတို့အပေါ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို သင်ကြားနေစဉ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသည် **ဟန်ချက်ညီစွာ** ပါဝင်နေရန်မှာ အရေးကြီးသည်။ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် **စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်း အများအပြား**ကို သင်ကြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ် တစ်လျှောက်လုံးတွင် ဟန်ချက်ညီညီ အသုံးပြုရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ကျောင်းသားများကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးသုံး၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ အသိပညာများ၊ နားလည်သဘောပေါက်မှုများကို ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်မည့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အခွင့်အလမ်းကို

ပေးနိုင်ပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုကိုလည်း ကူညီအားပေးနိုင်သည်။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ထည့်သွင်းထားသော ဘာသာရပ်အမျိုးမျိုးနှင့် မြောက်များစွာသော သင်ကြားရေး နည်းဗျူဟာများသည် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းပြုလုပ်ရန် မတူညီသော ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းများ လိုအပ်ပါသည်။

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများသည် **လူတိုင်းပါဝင်နိုင်သည့်** နည်းလမ်းဖြစ်သင့်သည်။ ပညာရေးတွင် လူတိုင်းပါဝင်နိုင်မှုသည် မသန်စွမ်းကျောင်းသားများကိုသာ ရည်ညွှန်းသည်မဟုတ်ဘဲ မတူကွဲပြားမှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ရန် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ချဉ်းကပ်မှု ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ လူတိုင်းပါဝင်သော သင်ကြားသင်ယူမှုဝန်းကျင်သည် 'လူမျိုး၊ လူမှုရေး အဆင့်အတန်း၊ တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ ကျား၊မ ရေးရာနှင့် စွမ်းရည်မတူကွဲပြားမှုအပေါ် ထားရှိသည့်သဘောထားနှင့် တုံ့ပြန်မှုတို့၏ အကျိုးဆက်ဖြစ်သည့် လူမှုရေးဆိုင်ရာဖယ်ကြဉ်မှုများကို ပယ်ဖျက်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပညာရေးသည် အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးဖြစ်ပြီး ပိုမိုတရားမျှတသော လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အခြေခံဖြစ်သည်ဟူသော ယုံကြည်မှုမှ စတင်သည်' (IBE-UNESCO,2016) ဟု နလုံးသွင်းထားရမည်။

- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ**အကြား** ၎င်းတို့၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု သို့မဟုတ် မစွမ်းဆောင်နိုင်မှုနှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များ ရရှိမှုကို လက်တွေ့ပြသနိုင်မှု အလားအလာအပေါ် အခြေခံ၍ **ခွဲခြားရမည်။**
- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု သို့မဟုတ် မစွမ်းဆောင်နိုင်မှုနှင့် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုရလဒ်များ ရရှိမှုကို လက်တွေ့ပြသနိုင်မှု အလားအလာအပေါ် အခြေခံပြီး ၎င်းတို့နှင့် **ဆန့်ကျင်၍ မခွဲခြားရပါ။**

မိမိကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းသည် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ပေါင်းထည့်ရန် အရေးပါသော (သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (AaL)) အထောက်အကူပြုကိရိယာများဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများမှ ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုကို **မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း**သည် ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ထားသော လုပ်ငန်းများကို သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ လေ့လာသင်ယူမှုကို ပိုမိုတာဝန်ယူနိုင်ပြီး တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သော နယ်ပယ်များကို သက်သေပြရန်နှင့် သင်ယူမှုအတွင်း လေ့လာစိစစ်ခဲ့သော လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤသို့ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုတွင် တာဝန်ပိုယူလာစေရန် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းသည် ကျောင်းသားဗဟိုပြု သင်ကြားရေး၏ သဘောတရားတွင် ပေါင်းစပ်ပါဝင်သည်။ မေရီဂျိမ်းစ် (Mary James) က မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို 'ကျောင်းသားများသည် နောက်တစ်ဆင့်သို့ မည်သို့တက်ရမည်ကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် သင်ယူရန်လိုအပ်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်ကို နလုံးသွင်းရန် လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့အတွက် သင်ယူမှုကို ဆရာများက ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်မပေးနိုင်' ဟု ထောက်ပြပြောဆိုခဲ့သည်။[၃၆] ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ စက်ချုပ်ခြင်းနှင့် ဇာထိုးခြင်းသင်ခန်းစာများတွင် ဖော်ပြထားသော သင်ကြားမှု ဥပမာများတွင် အကောင်းဆုံး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းအဖြစ် မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းကို ထောက်ပြထားပါသည်။

မိမိကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် အောက်ပါတို့ကို ပံ့ပိုးသည်။

- ကိုယ်တိုင်သိရှိမှုကို တိုးမြင့်လာခြင်း
- အသိပညာရရှိမှု
- အသိပညာ ကွာဟမှု စိစစ်ချက်
- သင်ကြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ပိုမိုချိတ်ဆက်ပါဝင်မှု

အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု - တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ကျောင်းသား များအကြားတွင်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (AaL) ဟု သတ်မှတ်နိုင် သည်။ အချင်းချင်း တုံ့ပြန်အကြံပြုခြင်းသည် အမှီအခိုကင်းခြင်းကို ဖွံ့ဖြိုးစေပြီး '၎င်းတို့ကို သင်ကြား သော ဆရာ၏ အမြင်မှတစ်ဆင့်' ၎င်းတို့၏ အခြေအနေကို မြင်တတ်စေမည် ဖြစ်သည်။ အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များသည် လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းနှင့်

[၃၆] James, M. (1998). Using Assessment for School Improvement. Oxford: Heinemann.

ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖွံ့ဖြိုးခြင်းကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး အခြားစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများနှင့် တုံ့ပြန်အကြံပြုခြင်းများနှင့် ပေါင်းစပ်အသုံးချနိုင်သည်။

အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသည် အောက်ပါတို့ကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည် -

- ဘာသာရပ်ကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ သင်ယူခြင်းနှင့် ပိုမို နက်ရှိုင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- ပွင့်လင်းမြင်သာမှုနှင့် စည်းလုံးမှု
- ထိရောက်သော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ထိုစာသင်နှစ်ဝက်တွင် ပါဝင်သည့် ဘာသာရပ်များကို ပြန်ကြည့်ပါ။ မူလတန်းကျောင်းရှိ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် မည်သို့ပြုလုပ်နိုင်မည်ကို တွေးကြည့်ပါ။ ထို့နောက် မူလတန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားသည့်အခါ ဘာသာရပ်တစ်ခုအား မည်သို့အကောင်းဆုံးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်မည်ဟု သင်စဉ်းစားထားသည်နှင့် ပတ်သက်၍ ဘာသာရပ်နယ်ပယ်၏ အောက်တွင် မှတ်ချက်တို တစ်ခုရေးပါ။

စိမ်းလန်းနေသောဥယျာဉ်
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
အချက်အပြုတ်နှင့် အာဟာရ

စက်ချုပ်ခြင်းနှင့် ဇာထိုးခြင်း
အခမ်းအနားအလှဆင်ခြင်း
အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ

၁။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း လေ့လာနေသော ကျောင်းသားများအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက် မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အသုံးဝင်သနည်း။

၂။ ဤဘာသာရပ်အတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းဗျူဟာများသည် တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် အဘယ်ကြောင့် ကွဲပြားနိုင်သနည်း။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ထိုဘာသာရပ်ကို သင်ကြားမည့် တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်အလိုက် သီးခြားစီ ရေးဆွဲထားပြီး အဆိုပါတိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်တစ်ခုစီမှ အကြီးတန်းအရာရှိများ၊ ဝါရင့်ဆရာများနှင့် ဒေသခံ ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့ဝင်များမှ ရေးဆွဲထားပါသည်။

- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းတွင် အလွန်အရေးပါသော အပိုင်းအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေပြီး နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ မူလတန်းကျောင်းများမှ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

- ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဘာသာရပ်မျိုးစုံကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းကြောင့် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့လေ့လာနေသော ဘာသာရပ်တစ်ခုချင်းစီတွင် မှန်ကန်တိကျစွာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်စေရန် ရောနှော၍ နည်းလမ်းပေါင်းစုံရောနှော၍ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းကို အသုံးပြုရမည်။

- သင်ယူမှုအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်း (AfL) သည် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ပြုလုပ်ရသော သင်ယူမှုကိုတိုင်းတာသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

- သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (AoL) သည် သင်ယူမှုကာလ ပြီးဆုံးချိန်တွင် ပြုလုပ်ရသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

- သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (AaL) သည် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်နှင့်အတူ ယှဉ်တွဲလျက် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံး အသုံးပြုရသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

- အရှိတရားပေါ်တွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းထက် သာလွန်သည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးခြင်း (AaL) ဖြစ်ပြီး လက်တွေ့ဘဝဝန်းကျင်တွင်လည်း ကျောင်းသားများ၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို ပြသနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ဟန်ချက်ညီစေခြင်း - စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ သင်ကြား၊ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ဟန်ချက်ညီစေခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ကြားမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

- ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများသည် လူတိုင်းပါဝင်နိုင်စေရမည်။

- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုသည် ကျောင်းသားများ၏ စွမ်းရည် သို့မဟုတ် အားနည်းချက်နှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များရရှိမှုကို ၎င်းတို့၏ သရုပ်ပြသင်ကြားနိုင်မှုအလားအလာအပေါ် အခြေခံပြီး ကျောင်းသားများအကြား ကွဲပြားခြားနားမှုကို သိမြင်ရမည်။

- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု သို့မဟုတ် မစွမ်းဆောင်နိုင်မှုနှင့် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုရလဒ်များရရှိမှုကို လက်တွေ့ပြသနိုင်မှု အလားအလာအပေါ် အခြေခံပြီး ၎င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်၍ မခွဲခြားရပါ။

- ကျောင်းသားများမှ ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုကို မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ထားသော လုပ်ငန်းများကို သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။

- သင်ယူမှုအပေါ် အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအကြား သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို သင်ကြားသော ဆရာများ၏ အမြင်မှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့၏ အခြေအနေကို တွေ့မြင်နိုင်စေရမည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

သင်ကြားနေချိန် ဘာသာရပ်နှင့် အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကိုက်ညီသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းကို အချိန်ကိုက် နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ထိထိရောက်ရောက် အသုံးပြုတတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော်လည်း ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုသော စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများသည် ဒေသတစ်ခုမှ တစ်ခု ပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း မှန်ကန်သော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်သည် သင်ကြားရေးတွင် အရေးပါသော အပိုင်းဖြစ်ပြီး ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲခြင်းအတွက် တာဝန်ရှိသူများမှ သင့်အား ပံ့ပိုးပေးပါလိမ့်မည်။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၇.၁

Unit 5. Assessment. (n.d.). In *Educational Studies Student Teacher Textbook.*

Assessment for Learning Effective Classroom. (2013). Retrieved from https://www.theguardian.com/teacher-network/teacher-blog/2013/aug/29/assessment-for-learning-effective-classroom

ဩစတေးလျ New South Wales တက္ကသိုလ်၏ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင် အချင်းချင်းသုံးသပ်မှုနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်သည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော ဗီဒီယိုဖိုင်များ ရှိပါသည်။

Student Peer Assessment. (2019). Retrieved from University of New South Wales Sydney website: https://teaching.unsw.edu.au/peer-assessment

အဆိုပါတက္ကသိုလ်၏ pageတွင်ပင် မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။

Student self-assessment. (2018). Retrieved from University of New South Wales Sydney website: https://teaching.unsw.edu.au/self-assessment

UK မှ Reading University ၏ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင်လည်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် စပ်ဆိုင်သော အချက်အလက်ရင်းမြစ်များ မြောက်များစွာရှိပါသည်။

Engage in Assessment. (n.d.). Retrieved from University of Reading website: https://www.reading.ac.uk/engageinassessment/

ခက်ဆစ်အဘိဓာန်

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်ကာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု	လက်တွေ့ဘဝပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုအတွင်း သင်ယူခဲ့သည့် စွမ်းရည်များနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများမှ သရုပ်ပြရန် လိုအပ်သည့် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု အမျိုးအစားတစ်ခု။
လုပ်ငန်းခွင်ကျွမ်းကျင်မှုများ	အလားအလာရှိသော ဝန်ထမ်းတစ်ယောက် သရုပ်ပြ နိုင်သင့်သည့် အရေးကြီးသော စွမ်းရည်များနှင့် အရည်အသွေးများ။
တန်းတူညီမျှမှု	အသက်အရွယ်၊ စွမ်းရည်၊ လိင်၊ လူမျိုးစု သို့မဟုတ် ဘာသာ ရေးကို ထည့်သွင်းမစဉ်းစားဘဲ အားလုံးကို အခွင့်အရေး တန်းတူညီမျှမှု ရရှိနိုင်သည့် အခြေအနေတစ်ရပ်။
စားနပ်ရိက္ခာ မဖူလုံမှု	လူများသည် ပုံမှန်ကြီးထွားမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် တက်ကြွကျန်းမာသောဘဝအတွက် ဘေးကင်းပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်ခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေ တစ်ရပ်။[၃၇]
သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ဆက်စပ်ပြီး သင်ယူစဉ်တစ်လျှောက် အသုံးပြုသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု။
ကျား၊ မ တန်းတူညီမျှမှု မရှိခြင်း	အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများ တန်းတူညီမျှမှုမရှိသည့် အယူအဆဖြစ်ပြီး ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ လိင်အပေါ်အခြေခံပြီး ခွဲခြား ဆက်ဆံခံရသည် သို့မဟုတ် ကွဲပြားခြားနားသော အခွင့်အရေးများ ရရှိသည်။
လက် မျက်စိ ပေါင်းစပ် လုပ်ဆောင်ခြင်း	လက်နှင့်မျက်လုံး ပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်းပါဝင်သော တစ်စုံ တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်။

[၃၇] http://www.fao.org/fileadmin/templates/ERP/uni/FIMI.pdf

တတ်ကျွမ်းမှုကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြနိုင်သည့် စွမ်းရည်များ	သင်္ချာ၊ အင်္ဂလိပ်၊ သိပ္ပံ စသည်တို့ကဲ့သို့ တတ်ကျွမ်းမှုကို လက်ဆုပ် လက်ကိုင်ပြနိုင်သည့် စွမ်းရည်များ။
ကျန်းမာရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေး	လက်ဆေးခြင်း၊ အစားအစာထိန်းသိမ်းခြင်း၊ အာဟာရနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရှောင်ကြဉ်ခြင်း စသည့်နယ်ပယ်များ ပါဝင်သည်။
ဆာလောင်မွတ်သိပ် ငတ်ပြတ်ခြင်း	လူတစ်ယောက်သည် နေ့စဉ် အစားအစာလုံလောက်စွာ မရရှိသည့်အခါ ခံစားရသည့်အရာ။
အရေးကြီးသော	အလွန်အရေးပါသော တစ်စုံတစ်ခု။
မြေယာရှုခင်းပြုပြင်ခြင်း	မြေနေရာ အထူးသဖြင့် ဉယျာဉ်တစ်ခု၏ မြင်သာသော အင်္ဂါရပ်များ တိုးတက်စေရန် ပြင်ဆင်မွမ်းမံခြင်း။
အာဟာရချို့တဲ့မှု	အစာရေစာငတ်ပြတ်သည့် သို့မဟုတ် ညံ့ဖျင်းသည့် အစားအစာကို စားသောက်ရသည့် လူတစ်ဦးအပေါ် သက်ရောက်သည့်အရာ။ အာဟာရချို့တဲ့မှုသည် များသောအားဖြင့် လသားကလေးငယ်များနှင့် ကလေးသူငယ်များအပေါ် သက်ရောက်သည့် ဘေးအန္တရာယ်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။
အတန်းသားအချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု	ကျောင်းသားများအချင်းချင်း လုပ်ဆောင်ရသော မှတ်ချက်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု။
မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အကဲဖြတ်သည်။
ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှု	ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာများဟုလည်း သိကြသည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများတွင် ဆက်သွယ်ရေး၊ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှုစွမ်းရည်များ၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု၊ မြင့်မားသော ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တွေးတောမှု စွမ်းရည်များနှင့် တန်းတူညီမျှမှုကို နားလည်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	သင်ယူမှုကာလတစ်ခု၏ အဆုံးတွင် ဆောင်ရွက်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုတစ်ခု။
ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပန်းတိုင်များ (SDGs)	ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များဟု တစ်နည်းအားဖြင့် သိရှိကြသည့် အခြေခံပန်းတိုင်များသည် ဆင်းရဲမွဲတေမှု အဆုံးသတ်ရေး၊ ကမ္ဘာမြေကြီးကို ကာကွယ်ရန်နှင့် လူသားအားလုံး ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် သာယာဝပြောမှုကို[၃၈] ခံစားရစေရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။
အာဟာရချို့တဲ့သော	အစာရေစာ သို့မဟုတ် အစားအစာအား မှန်ကန်သော ပေါင်းစပ်မှု လုံလောက်စွာမရရှိသည့်ကလေးများ (နှင့် အရွယ် ရောက်ပြီးသူ လူကြီးများ)ကို ရည်ညွှန်းသည်။ ထိုသို့ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် ကိုယ်ခံအားစနစ်အားနည်းခြင်း၊ ကြီး ထွားမှု ကြံ့လိုခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။
ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ရန်	ချက်ချင်းလက်ငင်း အာရုံစိုက်မှုလိုအပ်သော။

[၃၈] http://www.undp.org/content/undp/en/home/sustainable-development-goals.html

ကျမ်းကိုးစာရင်း

Aperture. (2018). *What is Time?* Retrieved from YouTube website: https://www.youtube.com/watch?v=7P3Ous2IjiQ

Asian Development Bank Economics and Research Department. (2014). Myanmar: Unlocking the Potential, Country Diagnostic Study. Mandaluyong City, Philippines: Asian Development Bank.

Assessment for Learning Effective Classroom. (2013). Retrieved from https://www.theguardian.com/teacher-network/teacher-blog/2013/aug/29/assessment-for-learning-effective-classroom

Attia, A. (2017). A few techniques to teach soft skills in the classroom. Retrieved from British Council website: https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/few-techniques-teach-soft-skills-classroom

BBC Good Food. (2019). A guide to cookery skills by age. Retrieved from Immediate Media Company Limited website: https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/guide-cookery-skills-age

Belton, B., & Payongayong, E. (2016). *The Myanmar Aquaculture-Agriculture Survey 2016*. Myanmar: Food Security Policy Project.

Brazier, A., & Eden, S. (2015). *Learning about Nutrition: A facilitator's guide for food security & livelihoods field agents.*

BSR. (2016). *Child Labour in Myanmar's Garment Sector: Challenges and Recommendations.* San Francisco.

Danish Trade Council for International Development Cooperation. (2016). *Labour Market Profile 2016 Myanmar*. Copenhagen: LO/FTF Council Analytical Unit.

Department of Economic and Social Affairs. (2019). EVI Indicators. Retrieved from UN website: https://www.un.org/development/desa/dpad/least-developed-country-category/evi-indicators-ldc.html

Desmazery, B. (2019). How to sharpen a knife and chop vegetables. Retrieved from Immediate Media Company Limited website: https://www.bbcgoodfood.com/videos/techniques/knife-skills

DVBTVenglish. (2013). *Burma's Traditional Lanterns Lose Out to Chinese Versions.* Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=8lPXUx4_vSY

Education Degree College. (2016). *Agriculture for Pre-service Primary Edcuation Training*. Ministry of Education.

Eggen, & Kauchak. (2001). *Strategies and Models for Teachers: Teaching Content and Thinking Skills*.

Engage in Assessment. (n.d.). Retrieved from University of Reading website: https://www.reading.ac.uk/engageinassessment/

FAO. (2005). Nutrition Factsheets. Retrieved from FAO website: http://www.fao.org/3/a0218e/A0218E15.htm#app2.1

FAO. (2005). PART 1: WHAT DOES IT INVOLVE? Retrieved from FAO website: http://www.fao.org/3/a0218e/A0218E02.htm

FAO. (2005). PART 7: WHAT SHALL WE GROW TO SELL? Retrieved from FAO

website: http://www.fao.org/3/a0218e/A0218E08.htm#ch7

FAO. (2005). Setting up a School Garden. Retrieved from FAO website: http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E00.htm#TOC

FAO. (2019). Food is much more than what is on our plates. Retrieved from FAO website: http://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1157986/

FAO. (2019). Sustainable Development Goals. Retrieved from FAO website: http://www.fao.org/sustainable-development-goals/en/

Golden Clover Travel and Tours Co., L. (2019). TRADITIONAL FESTIVALS IN MYANMAR IN 2020. Retrieved from https://www.travel-myanmar.net/en/traditional-festivals-myanmar-2020

GoodKnitKisses. (2011). *How to Finger Knit for Kids*. Retrieved from YouTube website: https://www.youtube.com/watch?v=NulgNzKp1LY

Gordenker, A. (2001, November 30). Kids get down to classroom clean-ups. Retrieved from: https://www.japantimes.co.jp/life/2001/11/30/lifestyle/kids-get-down-to-classroom-clean-ups-2/#.XjfRqGgzY2w

Guerrero, A. (2016). Increasing Inclusion in the School Garden: A resource packet for garden educators. Retrieved from School garden project of Lane County website: https://www.schoolgardenproject.org/download/increasing-inclusion

Hays, J. (2014). GOLD BEATING AND GOLD FOIL MAKING IN MYANMAR. Retrieved from facts and details website: http://factsanddetails.com/southeast-asia/Myanmar/sub5_5e/entry-3087.html

Hogan, L. (2018). The true cost of Myanmar's growing garment industry. Public

Radio International. Retrieved from https://www.pri.org/stories/2018-05-29/true-cost-myanmars-growing-garment-industry

IBE-UNESCO. (2013). *Glossary of Curriculum Terminology*. Geneva: International Bureau of Education.

IBE-UNESCO. (2017). *Training Tools for Curriculum Development – Inclusive Student Assessment*. Geneva: International Bureau of Education

ILO, ADB, Mckinsey, & FAO (Eds.). (n.d.). Growth forecasts and projected employment demands by 2030. In ILO analysis of Economist Intelligence Unit. Retrieved from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---emp_ent/

ILO. (2016). *I wanna go to school*. Retrieved from youtub website: https://www.youtube.com/watch?v=p_bg0DZeJbg&feature=youtu.be

ILO. (2017). *Annual Labour Force Survey 2017, Quarterly Report*. Nay Pyi Taw: Ministry of Labour, Immigration and Population.

ILO. (2017). Child labour in Myanmar. Retrieved from ILO website: https://www.ilo.org/yangon/areas/childlabour/lang--en/index.htm

ILO. (2017). ILO Guide to Myanmar Labour Law. Retrieved from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-yangon/documents/publication/wcms_577563.pdf

James, M. (1998). *Using Assessment for School Improvement*. Oxford: Heinemann.

Lejenue. (1999). *Collaborative Learning for Educational Achievement*.

Lonsdale, C. (2017). The Flowers of Thingyan. Retrieved from Cliff Lonsdale website: https://clifflonsdale.com/2015/04/01/the-flowers-of-thingyan/

Mcleod, K. (2006). All about Finger Knitting. Retrieved from Simple Solutions website: http://stitchlinks.com/pdfsNewSite/Beginners Guides/finger knitting.pdf

Ministry of Education Myanmar. (2016). National Education Strategic Plan 2016-2021. Retrieved from http://www.moe-st.gov.mm/wp-content/uploads/2018/01/NESP_20Summary_20-_20English_20-_20Final_20-_20Feb_2023.pdf

Ministry of Labor. (2015). Immigration and Population Child Labour and School-to-Work Transition Survey. Retrieved from https://www.mol.gov.mm/en/child-survey-2015/

Ministry of Planning and Finance. (2017). Myanmar Micro, Small and Medium Enterprise Survey 2017. Retrieved from https://www.wider.unu.edu/sites/default/files/Publications/Report/PDF/Myanmar-MSME-survey-2017.pdf

Myanmar Garment Manufacturers' Association. (2015). *Myanmar Garment Industry Conference Report*. Yangon: MGMA.

Myanmar Ministry of Education. (n.d.). *Ancient Myanmar, Part I*. Third Year Art Course (English version).

Myanmar Ministry of Hotels and Tourism (MOHT). (2017). *"Research Strand 4b: A Review of MSMEs in the Handicraft and Souvenir sector."* In Myanmar Tourism Human Resource Development Strategy & Action Plan 2017-2020. Nay Pyi Taw.

Myanmar Ministry of Hotels and Tourism (MOHT). (2017). *Myanmar Tourism Human Resource Development Strategy & Action Plan 2017-2020*. Nay Pyi Taw.

Myanmar Ministry of Immigration and Population. (2016). *The 2014 Myanmar Population and Housing Census, The Union Report: Occupation and Industry*

Census Report Volume 2-B. Nay Pyi Taw.

Napoli, M. (2011). Towards a Food Insecurity Multidimensional Index (FIMI). Retrieved from http://www.fao.org/fileadmin/templates/ERP/uni/FIMI.pdf

Ornamental Horticulture. (n.d.). (n.d.). Retrieved December 3, 2019, from https://k8449r.weebly.com/uploads/3/0/7/3/30731055/2ornamental.pdf

Pass it on! Teaching children to knit. (2018). Retrieved from Love Knitting website: https://blog.loveknitting.com/pass-it-on-teaching-children-to-knit/

PESTLE analysis Contributor. (2015). Why SWOT Analysis is essential in personal development. Retrieved from PESTLE Analysis website: https://pestleanalysis.com/swot-analysis-in-personal-development/

Peters, G., & Woolley, J. T. (2015). Dwight D. Eisenhower 204 - Address at the Second Assembly of the World Council of Churches, Evanston, Illinois. August 19, 1954. Retrieved from The American Presidency Project website: https://web.archive.org/web/20150402111315/http://www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=9991

Pwint, Z. P. (2015). The future of traditional lanterns. Myanmar Times. Retrieved from https://www.mmtimes.com/lifestyle/17933-the-future-of-traditional-lanterns.html

Sagaing Region. (n.d.). Retrieved from Myanmar Be Enchanted website: http://myanmar.travel/sagaing-2/

School Garden Project Website. (2019). Retrieved from School garden project of Lane County website: https://www.schoolgardenproject.org

Sewing Cards. (2018). Retrieved from Aunt Annie website: http://www.auntannie.com/Textiles/SewingCards/

Sewing Sheets for Kids. (2019). Retrieved from U website: http://www.u-createcrafts.com/sewing-sheets-for-kids/

Singh, A. K., & Sisodia, A. (2017). *Textbook of Floriculture and Landscaping*. New Delhi: New India Publsihing Agency.

Sophr, C. (2017). Improving Post-Primary Education Outcomes in Myanmar. Development Asia. Retrieved from http://themimu.info/sites/themimu.info/files/documents/Summary_Improving_Post-Primary_Education_Outcomes_in_Myanmar_Aug2017.pdf

Stitchlinks. (n.d.). Stitchlinks Website.

Stokke, K., Vakulchuk, R., & Øverland, I. (2018). *Myanmar: A Political Economy Analysis.* Oslo: Norwegian Institute of International Affairs.

Student Peer Assessment. (2019). Retrieved from University of New South Wales Sydney website: https://teaching.unsw.edu.au/peer-assessment

Student Self-Assessment. (2018). Retrieved from University of New South Wales Sydney website: https://teaching.unsw.edu.au/self-assessment

UNDP. (2019). Sustainable Development Goals. Retrieved from UNDP website: http://www.undp.org/content/undp/en/home/sustainable-development-goals.html

UNHCR. (2014). *Myanmar Stitching Ties*. Retrieved from YouTube website: https://www.youtube.com/watch?v=3aLHa8i7SJA

UNICEF Eastern and Southern Africa. (n.d.). Reduce Stunting. Retrieved from UNICEF website: https://www.unicef.org/esa/what-we-do/reduce-stunting

UNICEF. (2016). Hygeine. Retrieved from UNICEF website: https://www.unicef.org/wash/3942_4457.html

UNICEF. (2018). Girl Tech UNICEF. Retrieved from YouTube website: https://www.youtube.com/watch?v=cYJ_z04MHFc&feature=youtu.be

UNICEF. (n.d.). Gender Equality. Retrieved from UNICEF website: https://www.unicef.org/gender-equality

Unit 5. Assessment. (2019). In Educational Studies Student Teacher Textbook.

WFP. (2016). WFP Myanmar: Nutrition Programme. Retrieved from https://reliefweb.int/report/myanmar/wfp-myanmar-nutrition-programme-april-2016

White, S. E. (2018). Teaching Children to Knit. Retrieved from Spruce Crafts website: https://www.thesprucecrafts.com/teaching-children-to-knit-2116018

WHO. (2016). 10 Facts on Food Safety. Retrieved from WHO website: https://www.who.int/features/factfiles/food_safety/en/

WHO. (2019). Food Safety. Retrieved from WHO website: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety

WHO. (2019). Stunting in a Nutshell. Retrieved from WHO website: https://www.who.int/nutrition/healthygrowthproj_stunted_videos/en/

Wijesena, G., & Hakemulder, R. (2014). Assessment of the business service and training market in Myanmar. Retrieved from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---emp_ent/---ifp_seed/documents/publication/wcms_319275.pdf

WikiHow Staff. (2019). How to make a sand timer from recycled plastic bottles. Retrieved from wikiHow website: https://www.wikihow.com/Make-a-Sand-Timer-from-Recycled-Plastic-Bottles

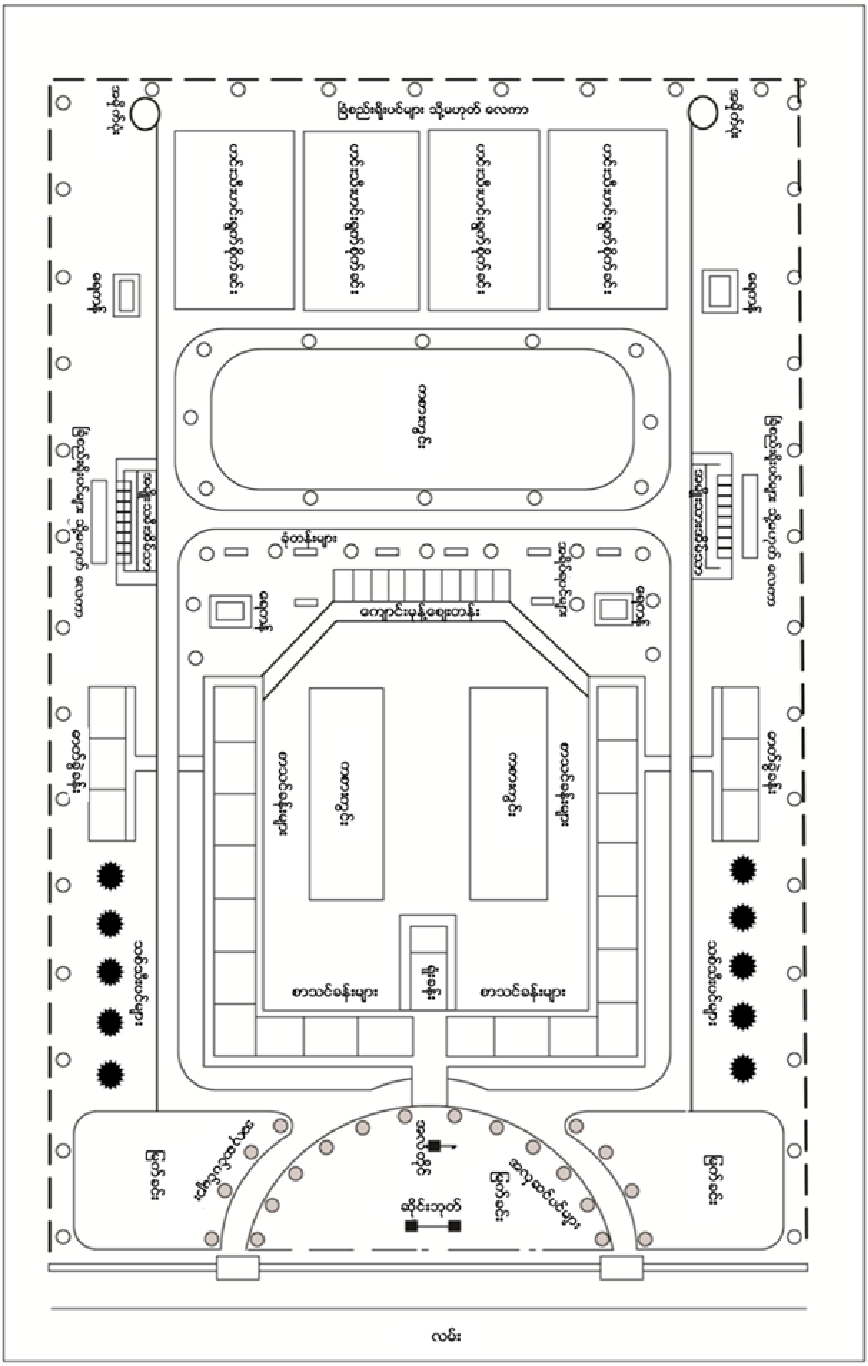
Wood, J. (2014). Re-drawing the ASEAN map: How companies are crafting new strategies in South-east Asia. London: The Economist Intelligence Unit.

Worth Project Website. (n.d.). Retrieved from Worth Project website: http://worthproject.org

Zero Hunger Challenge. (2019). Retrieved from UN website: https://www.un.org/zerohunger/

နောက်ဆက်တွဲများ

လက်ကမ်းစာစောင် (၁)
ကျောင်းပရဝဏ်ပုံစံ (သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁)



ကျောင်းပရဝဏ် နမူနာပုံစံ

လက်ကမ်းစာစောင် (၂)
စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်ပုံစံ ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်း[၃၉]
(သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁)

မြောက်အရပ်သည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသနည်း။

အောက်ပါပုံသည် လက်စွဲစာစောင် (၁)တွင် ဖော်ပြထားသော ဥပမာ အတိုင်းဖြစ်သည်။ အောက်တွင် ပညာရေးကောလိပ် ပရဝဏ်၏ အကြမ်းထည်ပုံစံကိုရေးဆွဲပါ။ ပုံစံပေါ်တွင် မည်သည့်နေရာတွင် ရေရနိုင်မည်၊ မည်သည့်နေရာတွင် သစ်ပင်နှင့်အပင်ငယ်များထားမည် စသည်ဖြင့် အဆောက်အဦးနှင့် လမ်းကြောင်းများ၏ တည်နေရာကိုညွှန်ပြပါ။ အပင်အမျိုးမျိုးအား နေရာချထားရန် အသင့်လျော်ဆုံးဟု သင်ထင်မြင် သောနေရာကို အလေးပေးဖော်ပြပါ။

ကျောင်းပရဝဏ် စီမံကိန်းပုံစံအလွတ်

[၃၉] Lane နိုင်ငံ ၂၀၁၆ ၏ ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းကိုအခြေခံသော လက်ကမ်းစာစောင်

လက်ကမ်းစာစောင် (၃)
တည်နေရာထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာများ[၄၀] (သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁.)

ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်းစိုက်မည်ဟု ရည်ရွယ်ထားသော သစ်ပင်နှင့်အပင်များအတွက် အကောင်းဆုံးနေရာကို ရွေးချယ်ပြီးသောအခါ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပြီး အောက်ပါ အချက်များကို သုံးသပ်ပြပါ။

နေရောင်ခြည်

အပင်အများစုသည် နေရောင်များများရရန်လိုအပ်ပြီး အကယ်၍ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်နေ့လျှင် ခြောက်နာရီမှ ရှစ်နာရီအထိ ကြာအောင် နေရောင် ရရှိသင့်ပါသည်။ နေသည် အရှေ့မှ အနောက်သို့ လည်ပတ်နေသောကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့ မြောက်ကမ္ဘာခြမ်းတွင်ရှိပြီး တောင်ဘက်သို့ မျက်နှာမူ တည်ရှိနေသော နိုင်ငံမျိုးသည် နေရောင်ခြည်ရရှိမှု များပြားပါသည်။ အဆောက်အဦနှင့် အပင်များ ကိုကြည့်ပြီး နေ့စဉ်တိုင်း ထိုအချိန်တွင် ဥယျာဉ်တွင်းသို့ နေရောင်ရောက်ရှိမှုကို တားဆီး ထားနိုင်စွမ်းကို သိနိုင်ပါသည်။

အရိပ်

အချို့အပင်များသည် အရိပ်လုံလောက်စွာရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း စိုက်ပျိုး လိုသည့် အပင်အပေါ် မူတည်၍ သင်သည် အပင်များနှင့် အဆောက်အဦးများကဲ့သို့ သင့်လျော်သော အရိပ်ပေးနိုင်သည့် နေရာများ လိုအပ်ပါသည်။

[၄၀] Lane နိုင်ငံ ၂၀၁၆ ၏ ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းကို အခြေခံသော လက်ကမ်းစာစောင်

ရေ

အပင်အားလုံးသည် ကြီးထွားရှင်သန်နိုင်ရန် ရေပမာဏ အမြောက်အများ လိုအပ်ပါသည်။ ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း သစ်ပင်များနှင့်အပင်များအား စိုက်ပျိုးမည်ကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်သောအခါ ရေရရှိ နိုင်မှုကိုလည်း အဓိကကျသောနေရာမှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။

မြေပြင်

သင်စိုက်ပျိုးမည့် သစ်ပင်နှင့် အပင်များအတွက် မြေပြင်ကိုလည်း ထည့်သွင်းတွက်ချက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုမြေပြင်သည် မြေပြန့်လား။ ဆင်ခြေလျှောလား။ ရေကြီးရေလွှမ်းသည့်ဒဏ် ခံနိုင်ပါသလား။ ရေစီးဆင်းမှု ကောင်းပါသလား။ မြေပြင်သည် ကျောက်မြေလား၊ သဲဆန်သော မြေလား။ မြေတူးပါက ပျက်စီးသွားနိုင်သည့် ဝါယာနှင့်ပိုက်များ မြေအောက်တွင်မရှိကြောင်း ကျိန်းသေအောင်လည်း ပြုလုပ်ထားရမည်။

ဝင်ပေါက်လမ်း

သင်သည် သစ်ပင်နှင့် အပင်များဆီသို့ အလွယ်တကူ ဝင်ထွက်သွားလာနိုင်ပါသလား။ ဥပမာပြောရလျှင် ကျောင်းပိတ်ထားချိန်တွင် အပင်များထံသို့ သွား၍ရပါသလား။ သင်က ထိုအပင်များကို ပြုပြင်မွမ်းမံရန် သင့်လျော်သည်ဟု ရွေးချယ်ထားသောနေရာသည် အခြားသူတို့က အဆိုးမြင်သဘောမရှိသော နေရာဖြစ်ပါသလား။ ပစ္စည်းကိရိယာများကို ထိုနေရာသို့ အလွယ်တကူ သယ်ယူသွားနိုင်ပါသလား။

မြင်သာထင်သာရှိမှု

စိုက်ပျိုးထားသောအပင်များကို စာသင်ခန်းမှ မြင်နိုင်ပါသလား သို့မဟုတ် ကျန်သောကျောင်းနေရာများမှ မြင်နိုင်ပါသလား။ လှပသော အပင်များ၊ ပန်းများနှင့် သစ်ပင်များသည် ကျောင်းပရဝဏ်ကို ထင်လင်းစွာ လှပစေပြီး မြင်ရသူအပေါင်းကိုလည်း စိတ်ကြည်နူးစေပါသည်။

လုံခြုံစိတ်ချရမှု

ကျောင်းပရဝဏ်သည် လုံခြုံစိတ်ချရပါသလား။ ကျောင်းပရဝဏ်ပြင်ပမှ တိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် လူများသည် သင်စိုက်ပျိုးထားသော အပင်များထံသို့ ဝင်နိုင်ခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ပါ။ ကျောင်းပရဝဏ် ပတ်လည်တွင် စည်းရိုးကို တည်ဆောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသလား။

မြေဆီလွှာ

ကျောင်းတည်နေရာမှ မြေဆီလွှာသည် အပင်များ စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန်အတွက် သင့်လျော်ပါသလား။ မြေဆီလွှာအသစ် ထည့်ရန် လိုအပ်ပါသလား။

တည်နေရာ

သင် စိုက်ပျိုးလိုသည့် အပင်သည် စိုက်ပျိုးလိုသည့် နေရာတွင် မည်သည့်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စိုက်ပျိုးမည်ဆိုသည့် အချက်အပေါ် မူတည်ပါသည်။ ဥပမာ ကျောင်းပရဝဏ်တွင် ရှိနေသော သူများနှင့် ကျောင်းသားများအတွက် အရိပ်လိုအပ်သောနေရာတွင် အရိပ်ရစေသော အပင်ကို စိုက်ပျိုးရမည်ဖြစ်သည်။

လက်ကမ်းစာစောင် (၄)
စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ် စီမံချက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း[၅၁]
(သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁.)

စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်စီမံချက်၏ အဓိကအကျိုးခံစားခွင့်ရသူမှာ မူလတန်းကျောင်းသားများဖြစ်သင့်ပြီး သတိပြုရန် အရေးကြီးသည်မှာ သူတို့သည် စိမ်းလန်းစိုပြေသော ကျောင်းပရဝဏ်ဖြစ်ရန် ထိန်းသိမ်းမှု၊ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပုံစံချမှုတို့တွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိရမည်။ သို့သော် သင်သည် သင်၏ ပညာရေးကောလိပ်တွင် စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်အဖြစ် စိတ်ကူးပုံဖော်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါက သင်သည် အဓိကအကျိုးခံစားခွင့်ရသူ ဖြစ်လာပါမည်။

စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်အဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရေးအတွက် မည်သို့သော ရင်းမြစ်များ လိုအပ်ပါသနည်း။

စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်စီမံချက်သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသော်လည်း အရွယ်အစားသေးသေးဖြင့်သာ စတင်သင့်ပြီး ကျောင်းပရဝဏ်အရွယ်အစားကို ထည့်မတွက်ပါက ကနဦးကုန်ကျစရိတ်အချို့ရှိနိုင်ပြီး ရင်းမြစ်အချို့လိုအပ်သော်လည်း ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းထံမှ အရာအားလုံး သို့မဟုတ် အချို့ကို ရရှိနိုင်ခြေရှိပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၏ ရှေးဦးအဆင့်အတွက် ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများလည်း လိုအပ်ပါသည်။ စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်ကို အခြေတည်နိုင်ရန်အတွက် မည်သည့်ရင်းမြစ်များ လိုအပ်သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ ဥပမာပြောရလျှင် ပစ္စည်းကိရိယာများ မျိုးစေ့များ လိုအပ်ပါသလား။ ခြံစည်းရိုး လိုအပ်ပါသလား။

ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းလုပ်ငန်းအတွက် မည်သူတွင် တာဝန်ရှိပါသနည်း။

သစ်ပင်နှင့် အပင်များ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးအတွက် အလုံးစုံတာဝန်ယူသူ တစ်ယောက် လိုအပ်ပါသည်။ လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ အပင်များရေလောင်းရန်၊ ဖြတ်ညှိရန် စသည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် လိုအပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းနှင့် လမ်းညွှန်ချက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်

[၅၁] http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E02.htm ပေါ်အခြေခံသော လက်ကမ်းစာစောင်

နိုင်မည့် ကျွမ်းကျင်သူများလည်း လိုအပ်ပါသည်။ စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်ကို ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် တာဝန်များယူရန် မည်သူ့ကို ထောက်ခံတင်ပြလိုပါသနည်း။ အခြားမည်သည့်အဆင့်များလည်း အရေးကြီးသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ အလုပ်အများစုကို ကျောင်းသားများဖြင့် ပြီးမြောက်စေရန် မျှော်လင့်သော်လည်း စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်စီမံချက်သည် သူတို့၏ စာသင်ကြားမှု သို့မဟုတ် ကျောင်းပြင်ပဘဝကို ထိခိုက်မှု မရှိစေရပါ။ မိဘများကော ပါဝင်နိုင်ပါမည်လား။

မည်သို့သော လေ့ကျင့်ပေးမှုမျိုး လိုအပ်ပါသနည်း။

စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်စီမံချက်ကို စတင်လုပ်ဆောင်ရန် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသိပညာများ အမြောက်အများလိုအပ်ပြီး အစကနဦးတွင် လုပ်ငန်းကိုပံ့ပိုးပေးနိုင်သော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်၏ လုပ်ဆောင်ပေးမှုအတွက် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသူသည် မည်သူဖြစ်မည်နည်း။ ဒေသတွင်းအဖွဲ့အစည်းမှ အဖွဲ့ဝင် (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံတကာ NGOမှ ဝန်ထမ်း (သို့မဟုတ်) ဒေသခံ လယ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ပါသလား။ သင်နှင့်သင့်ကျောင်းသားများကို ဗဟုသုတမျှဝေပေးနိုင်ရန်အတွက် မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုမျိုး လိုအပ်ပါသနည်း။

မည်သို့သော ပံ့ပိုးမှုမျိုးကို လိုအပ်ပါသနည်း။

စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်ဖြစ်စေရန် မည်သူက ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသနည်း။ သက်ဆိုင်ရာဒေသတွင် အတွေ့အကြုံနှင့်ဗဟုသုတကြွယ်ဝသူများ ရှိပါလိမ့်မည်။ လယ်သမားမှသည် ဒေသတွင်းစီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်များ၊ ဈေးသည်များနှင့် မိဘများအထိ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထပ်ဆောင်းဖြည့်ပြောရပါလျှင် ကျောင်းတွင်းရှိ မည်သူက စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်ကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါမည်နည်း။

မည်သည့်အပင်များ စိုက်ပျိုးမည်ကို မည်သို့ ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။

ယင်းသည် ရနိုင်သည့် အရေအတွက်အပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း မည်သည့်အရာလိုအပ်သည်ကို သိရမည်ဖြစ်ပြီး ဥပမာပြောရသော် ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်းတွင် သစ်ပင်နှင့်အပင်များရှိနှင့်ပြီးသားလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် စီးပွားဖြစ်အတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခင်းများ

စိုက်ပျိုးမည်လား သို့မဟုတ် ကျောင်းပရဝဏ် ပိုမိုလှပလာစေရန် ပန်းပင်များ စိုက်ပျိုးပါမည်လား။ ကစားကွင်းအတွင်း အရိပ်ရစေရန် အရိပ်ရပင်များ စိုက်ပျိုးပါမည်လား။ လမ်းမကြီးနှင့် ကျောင်း အကြား စိမ်းလန်းစိုပြည်သော တံတိုင်းဖြစ်စေရန် ခြံစည်းရိုးပင်များကို စိုက်ပျိုးပါမည်လား။ ဥယျာဉ် နှင့်အပင်များကို မည်သည့်အကြောင်းပြချက်ဖြင့် စိုက်ပျိုးသည်ဖြစ်စေ စိုက်ပျိုးမည့် အပင် အမျိုးအစားကို ဆုံးဖြတ်အကြောင်းကြားရန် လိုအပ်ပြီး ဥယျာဉ်သည် ကျောင်း၏ လက်အောက်တွင် ကျန်းသေတိုးတက်ရှင်သန်နေစေရမည်။

ဥယျာဉ်သည် အပြုသဘောဆောင်သော စီမံချက် မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။

နောက်ဆုံးတွင် စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်လုပ်ငန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှုသည် အချိန်ပေးရပြီး လုပ်အားအလွန်သုံးရသော လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်လာသောကြောင့် ကျောင်းနှင့် ကျယ်ပြန့်သော အသိုင်းအဝိုင်းကို အကောင်းမြင်သော အားပေးမြှင့်တင်မှုရှိပြီး သူတို့၏ သင်ယူနိုင်မှုကို အပြုသဘောဆောင်သော မြှင့်တင်ပေးမှုရှိကာ ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသူများ နှင့် ကျောင်းသားများ အားလုံးက ဤစီမံချက်သည် မည်မျှအရေးပါကြောင်း သိမြင်လာစေရန်ဖြစ် သည်။ အပြုသဘောဆောင်သော အပြုအမူများရရှိအောင် မည်သို့ အားပေးမည်နည်း။ မည်သည့် အကျိုးအမြတ်ကို ဦးစားပေးမည်နည်း။

စိမ်းလန်းစိုပြည်သောကျောင်းပရဝဏ်သည် အားလုံးအကျုံးဝင်စီမံချက် မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်မည် နည်း။

ကျောင်းသားအားလုံးက ဤစီမံချက်တွင် တူညီသောပုံစံဖြင့် ပါဝင်လာနိုင်မည်မှာ သေချာပါသလား။ တူညီသော အခွင့်အလမ်းအတွက် မည်သည့်အကြောင်းအရာကို မျှော်လင့်ထားပြီး သင်ယူနိုင်စွမ်း မရှိခြင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး၊ နောက်ခံအကြောင်းအရာ၊ သူတို့၏ ကျား၊ မ ဖြစ်တည်မှု စသည်တို့ကို လျစ်လျူရှု၍ ကျောင်းသားအားလုံးက ဤစီမံချက်တွင် ပါဝင်လာပါမည်လား။

အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော သင်၏အဖြေများကို အခြေခံ၍ အောက်ပါဇယားကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်သွင်းပါ။

စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်အဖြစ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရေးအတွက် မည်သို့သော ရင်းမြစ်များ လိုအပ်ပါသနည်း။
စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်ဖြစ်ရေးအတွက် မည်သူ့တွင် တာဝန်ရှိသနည်း။
မည်သို့သော လေ့ကျင့်ပေးမှုမျိုး လိုအပ်ပါသနည်း။
မည်သို့သော ပံ့ပိုးမှုမျိုးကို လိုအပ်ပါသနည်း။

မည်သည့်အပင်များ စိုက်ပျိုးမည်ကို မည်သို့ ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။
စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်သည် အပြုသဘောဆောင်သော စီမံချက် မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း။
စိမ်းလန်းစိုပြည်သော ကျောင်းပရဝဏ်သည် အားလုံးအကျုံးဝင် စီမံချက် မည်သို့ ဖြစ်လာနိုင်မည်နည်း။
အရေးတကြီး ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အခြား မည်သည့် အချက်များကို ပြုလုပ်မည်နည်း။

လက်ကမ်းစာစောင် (၅)
အစားအစာသည် ကျွန်ုပ်တို့ ပန်းကန်ပြားများပေါ်တွင် ရှိသည့်အရာထက် များစွာတန်ဖိုးရှိသည် [၆၂] (သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁)

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေသန်းခုနှစ်ထောင်ရှိရာ နေရာတိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ကြားနေရသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကွာဟမှုပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ဆက်နွယ်နေသည့် အရေးပါသောအရာတချို့ရှိပြီး ထိုအထဲမှ တစ်ခုမှာ အစားအသောက်ပင်ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက ၎င်းကို လိုအပ်၍ မှီခိုနေရပြီး ၎င်းအတွက်ကြောင့် ရှင်သန်နေရကာ ၎င်းထံမှပျော်ရွှင်မှုများ ရရှိနေပါသည်။

ထို့ကြောင့် အစားအသောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်တည်နေမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမူအကျင့်နှင့် ယဉ်ကျေးမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလည်းဖြစ်သည်။ ရာချီနေသော ရုပ်သံအစီအစဉ်များ၊ ရုပ်ရှင်များနှင့် အသံလွှင့်အစီအစဉ်များတွင် အစားအသောက်ဟူသော ခေါင်းစဉ်က ထပ်တလဲလဲပါဝင်နေပြီး အချက်အပြုတ်စာအုပ်များကလည်း အရောင်းရဆုံးစာရင်းတွင် အမြဲလိုလို ရှိနေပါသည်။ အစားအသောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သို့ အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနေကြောင်း အစိတ်အပိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက်ချစ်သူများက ချက်နည်းပြုတ်နည်းများနှင့် စားသောက်မှုအတွေ့အကြုံများကို အလျှံအပယ်တိုက်တွန်းအားပေး ဝေမျှနေပါသည်။ သူတို့၏ လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာတွင် သူတို့အကြိုက်ဆုံးဟင်းလျာပုံကို မတင်သောသူ မည်သူရှိပါသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အစားအသောက်အကြောင်း ပြောကြားနေကြပါသည်။

ထို့ကြောင့် အစားအသောက်ကို နှစ်သက်ပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ထိုအရာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အပုပ်အသိုးခံကာ ထားကြပါသနည်း။ ကျင်းပနေသော ပါတီပွဲများတွင် အဘယ်ကြောင့် အလဟဿချန်ထားခဲ့ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် သိမ်းဆည်းထားရာက လွှင့်ပစ်ပါသနည်း။ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ထဲတွင် အလေအလွင့် ချန်ခဲ့ပါသနည်း။ ကမ္ဘာတစ်လွှားတွင် ထုတ်လုပ်သမျှသော အစားအသောက်များ၏ သုံးပုံတစ်ပုံသည် ဆုံးရှုံးသွားခြင်း သို့မဟုတ် လေလွင့်သွားခြင်းများ ဖြစ်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအသောက်ကို ခံ့မင်သော်လည်း ဂရုမစိုက်မိကြပါချေ။

---

[၆၂] FAO website http://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1157986/ မှ ဆောင်းပါး။

အလေးထားမှုလည်း မရှိကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အစားအသောက်ကိုလေးစားမှုရှိကြရန် အရီသာဖရန်ကလင်က ထိုအကြောင်းကို သီချင်းသီဆိုခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ပေးသမျှကို ရရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အောက်ပါတို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့အစားအသောက်ကို ပိုမိုခံမင်လာပြီး စားသုံးသူများနောက်ကွယ်မှ ကမ္ဘာအတွက် လေးစားမှုတိုးပွားလာစေရန် အကူအညီပေးမည့် နည်းလမ်းခြောက်သွယ်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ သင်၏အစားအသောက် လေလွင့်မှုကို လျှော့ချပါ - အစားအသောက်ကို လိုအပ်သလောက်သာ ဝယ်ပါ။ ပုံစံမလှသော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်း သဘောကျတတ်အောင်သင်ယူပါ။ အမှန်တကယ်စားနိုင်သလောက်ကိုသာ ထည့်စားပါ။ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်ကို သတိထားပါ။ အစားအသောက်ကို သေချာသိမ်းဆည်းပါ။ ပိုလျှံနေသည်များကို ပေးကမ်းပြီး ကျန်နေသော ဟင်းလျာများကို နောက်နေ့စားမည့်အထဲထည့်ပါ။ အစားအသောက်ကို ဖြုန်းတီးပါက အစားအသောက်အတွက် လုပ်ဆောင်ရသော ဈေးကွက်တင်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ ပြုလုပ်ရသော လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်နှင့် စိုက်ပျိုးခြင်းတို့အတွက် သုံးစွဲရသောရင်းမြစ်အားလုံးကို ဖြုန်းတီးလိုက် ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပန်းကန်ထဲတွင်ရှိသည်ထက် ပို၍ လေးနက်ပါသည်။ အစားအသောက် ဖြုန်းတီးမှုနည်းစေရန် နောက်ထပ်နည်းလမ်းများရှာဖွေပါ။

၂။ ဒေသခံ အစားအသောက်ထုတ်လုပ်သူများကို ပံ့ပိုးပါ - စားဖိုမှူးများသည် ဆုများ၊ ကြယ်ပွင့်များနှင့် သူတို့၏ ဖန်တီးမှုများအတွက် အသိအမှတ်ပြုမှုများ လက်ခံရရှိကြပါသည်။ သို့သော် လယ်သမားများ အတွက်ကရော မည်သည့် အသိအမှတ်ပြုမှု ရှိပါသနည်း။ သူတို့သာ မရှိခဲ့ပါက ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်လိုအပ်သော အခြေခံစားကုန်အတွက် လတ်ဆတ်သော အစားအသောက် မရရှိနိုင်သလို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ကြိုက်ဟင်းလျာများချက်ပြုတ်ရန် အစားအသောက်လည်း မရနိုင်ပါ။ လယ်သမားများက တကယ့်သူရဲကောင်းမဟုတ်ပါလား။ ဒေသတွင်း ဈေးများတွင် ဈေးဝယ်ပြီး လယ်သမားများကို သိအောင်လုပ်ပါ။ သူတို့ထံမှ ဝယ်ယူခြင်းက သူတို့ကို အသိအမှတ်ပြုပြီး လေးစားမှုပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ အစားအသောက် ထုတ်လုပ်မှုတွင် လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ - စိုက်ပျိုးရေးသည်

လုပ်ငန်းသက်သက်မဟုတ်ပါ။ အနုပညာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအသောက် ပြုလုပ်ခြင်းထက်ပိုပါသည်။ သူ့တွင် မြေဆီလွှာနှင့် မျိုးစေ့၊ ရေနှင့် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်မှု၊ အကာအကွယ်ပေးမှုနှင့် စိတ်ရှည်သည်းခံမှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။ လိမ္မော်သီးတစ်လုံးရရှိရန် ရေငါးဆယ်လီတာ လိုအပ်သည်ကို သင် သိပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအသောက်များက ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္ဘာကြီး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအသောက်များ၏ အနာဂတ်ကို အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေပါသည်။ သင် အစာစားလိုက်သည့်အခါတိုင်း သင်သည် သဘာဝရင်းမြစ်များနှင့် လယ်သမားများ၊ ပျားများ၊ ကောက်ရိတ်သူများနှင့် သင့်ပန်းကန်တွင်းသို့ အစားအသောက် ရောက်ရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသူများ၏ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို သုံးစွဲလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းကပင် အနုပညာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပို၍ ညီညွတ်ပြီး သင့်လျော်သော စားသောက်မှုပုံစံကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း - ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကယ်လိုရီနှင့် အာဟာရဓာတ်များ တူညီနေတတ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် စွမ်းအင်များကို ကောင်းမွန်သော အစားအသောက်များမှ ရရှိပါသည်။ အစားအသောက်နှင့် အာဟာရက ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်သော အစွမ်းရှိကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိမပြုမိကြပေ။ အစားအသောက်သည် လောင်စာဖြစ်သည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့က အလေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစားအသောက်ကို အလွန်အကျွံစားပါက သို့မဟုတ် တစ်မျိုးတည်းကို တရားလွန်စားပါက အဝလွန်ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်မလုံလောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စားသာက်မှုပုံစံနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အစားအသောက်၏ ဇာတ်လမ်းသည် လယ်သမားတစ်ဦးနှင့် စတင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စားဖို့မှုုများကို ကြယ်များနှင့်ဆုလာဘ်များ အဘယ်ကြောင့်ပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအစာ ထုတ်လုပ်သူများ၏ အခန်းကဏ္ဍအစိတ်အပိုင်းကို အဘယ်ကြောင့် မေ့နေကြသနည်း။ အပေါ်ပုံ ©135pixels/Shutterstock; အောက်ပုံ ©FAO/Luis Tato

၅။ အစားအစာကို မည်သည့်နေရာမှရသည်ကို သင်ယူလေ့လာပါ - ကီဝီသီးသည် အပင်က သီးသည်လား မြေပြင်ကလားဆိုသည်ကို သိပါသလား။ ခရမ်းချဉ်သီးသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်လား သစ်သီးလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအသောက်များအကြောင်း ပို၍ လေ့လာခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့သည် မည်သည့်ဒေသမှလာသည်၊ မည်သည့်ရာသီတွင် သီးပွင့်သည်နှင့် မည်သို့ခူးဆွတ်သည် စသည့် ဗဟုသုတများတိုးပွားလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့ စားသုံးနေသည်တို့အတွက် လေးစားအလေးထားမှု ရှိလာပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းစိုက်ပျိုးသော သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏ ဗဟုသုတကို စမ်းသပ်ရန် FAO Instagram account (https://www.instagram.com/fao/) သို့ သွားရောက်ပါ။

အစာသည် မည်သည့်နေရာမှ ရရှိသနည်းဆိုသည်ကို သင် သိရှိပါသလား။ ဈေးမှရရှိသည်ဟု မပြောရ။ အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတ ပိုမိုရှိလာခြင်းသည် အစားအစာကို လေးစားမှု တိုးလာခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက် လေ့လာသင်ယူပြီး သင်၏ အနာဂတ်မျိုးဆက်ကိုလည်း သင်ကြားပေးပါ။ ©Rawpixel/Shutterstock

၆။ စကားပြောဆိုပါ - ထမင်းအနပ်တိုင်းကို ဂုဏ်ယူစွာတည်ခင်းဖြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာ ထုတ်လုပ်သူ လယ်သမားများ၊ ထိုအစားအစာဖြစ်လာသည့် ရင်းမြစ်များနှင့် အစားအစာမရှိဘဲ ရှင်သန်နေရသည့်သူများကို အလေးထားလေးစားရာ ရောက်ပါသည်။ ထိုလေးစားမှုကိုလည်း လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်ပါသည်။ အသိပညာရရှိသော၊ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော၊ ရေရှည်တည်တံ့ ခိုင်မြဲသည့် အစားအစာရွေးချယ်မှုအကြောင်းကို သင့်အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ လူများနှင့် နောင်လာမည့် မျိုးဆက်သစ်တို့ကို ပြောပြပါ။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူအများစုအတွက် အစားအသောက်သည် အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သောအရာဖြစ် သည်။ သို့သော် အခြားလူအများစုအတွက်မူ အစားအသောက်သည် ရှားပါး၍ ရှာရခက်သောအရာ ဖြစ်သည်။ အစာရေစာငတ်ပြတ်ဆာလောင်နေသော လူဦးရေ ၈၂၁ သန်းအတွက် အစားအသောက် သည် အာမခံချက် မရှိပါ။ အစားအစာသည် ၎င်းတို့အတွက် နေ့စဉ်စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲတစ်ရပ် ဖြစ်နေသည်။

အစားအစာကို လေးစားခြင်းသည် အစားအစာ၏ နောက်ခံအကြောင်းအရာကို အလေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အစားအစာ၏ နောက်ကြောင်းအပြည့်အစုံကို ကျွန်တော်တို့ သိရှိသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအစာများသည် မည်သည့်အရာအတွက် အမှန်တကယ် ရပ်တည်နေသနည်းနှင့် အမှန် တကယ် မည်မျှတန်ဖိုးရှိသနည်းဆိုသည်ကို ပိုမိုမြင်သာလာသည်။

သင်၏ လုပ်ဆောင်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့အစားအစာ၏ အနာဂတ်အား မည်သို့ ပုံဖော်နိုင်သည်ကို သိရှိရန် အောက်ပါလင့်ခ်တွင်လေ့လာပါ။

http://www.fao.org/3/CA0964EN/ca0964en.pdf

လက်ကမ်းစာစောင် (၆)
ဒေသထွက်ကုန်များကို မြေပုံထုတ်ခြင်း (သင်ခန်းစာ ၄.၁.၂)

ဈေးကွက်/ပျိုးခင်းတွင် ရရှိနိုင်သောပစ္စည်း	၎င်းကို မည်သည့် နေရာတွင် စိုက်ပျိုးခဲ့သနည်း။	ပညာရေးကောလိပ်ရှိ ကျောင်းဥယျာဉ်စီမံကိန်းအတွက် သင့်လျော်ပါရဲ့လား။ မသင့်လျော်ခဲ့လျှင် အဘယ်ကြောင့်နည်း။

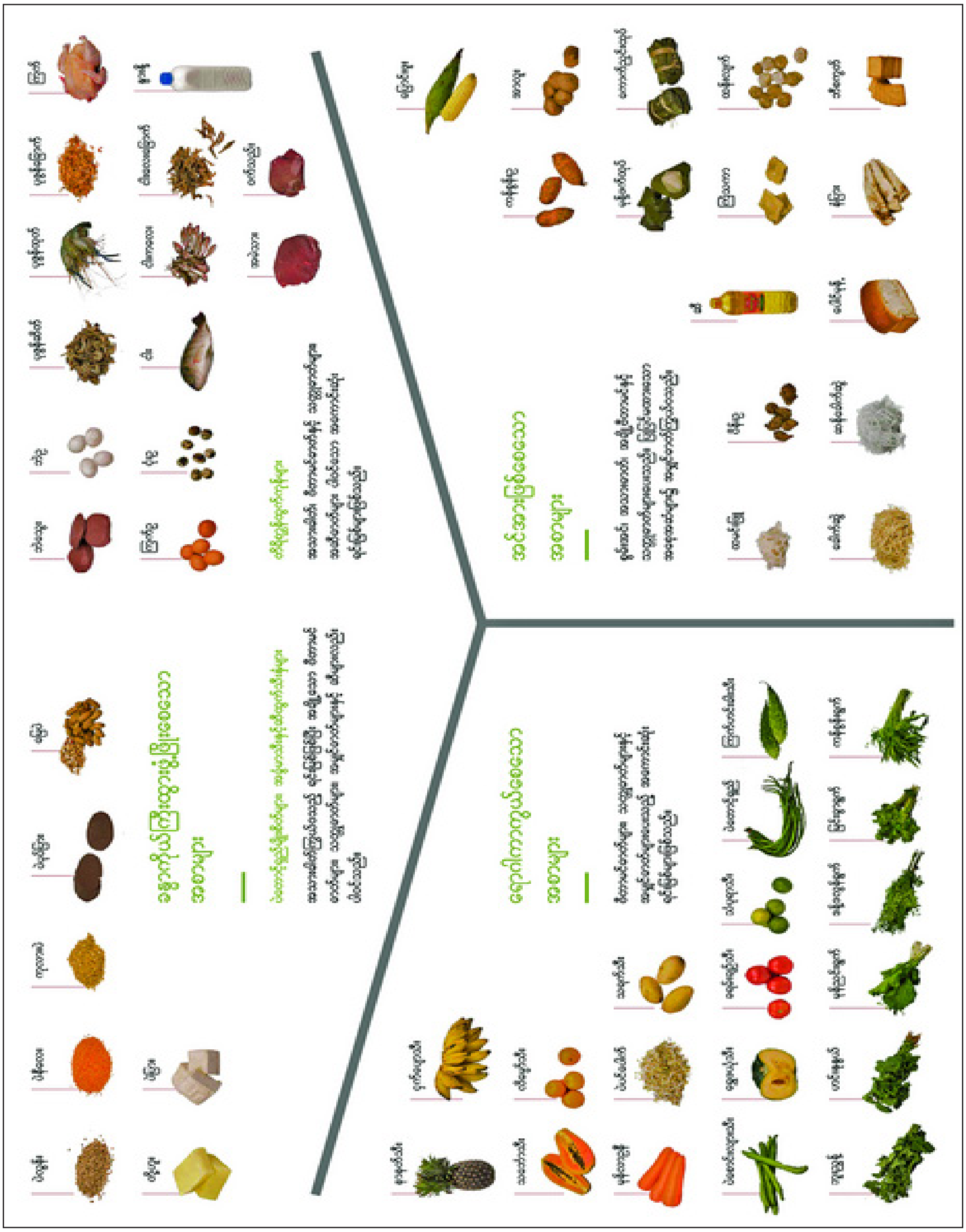
လက်ကမ်းစာစောင် (၇)
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု ပုံစံ (သင်ခန်းစာ ၅.၂.၂)

အားသာချက်	အားနည်းချက်
အခွင့်အရေးများ	ခြိမ်းခြောက်မှုများ

လက်ကမ်းစာစောင်(၈)
လက်ဆေးသည့်နည်းစနစ် (သင်ခန်းစာ ၆.၁.၁)

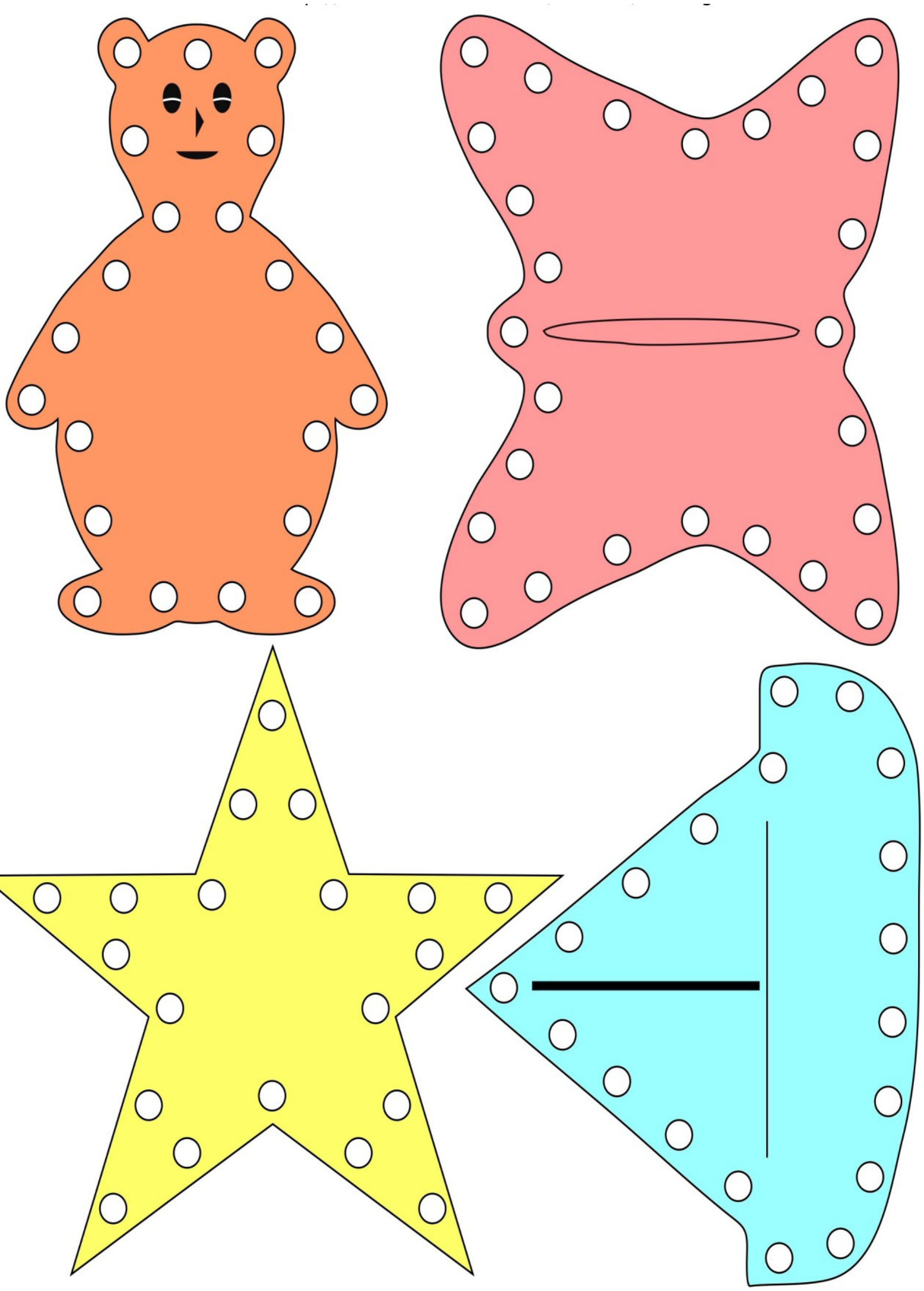
လက်ဆေးနည်းစနစ်

လက်ကမ်းစာစောင် (၉)
ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ - အစာအုပ်စုများ (သင်ခန်းစာ ၆.၁.၂)



ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရ - အစာအုပ်စုများ

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၀) အချုပ်အလုပ်ပုံစံပြားများ[၄၇]
(သင်ခန်းစာ ၆.၂.၁)



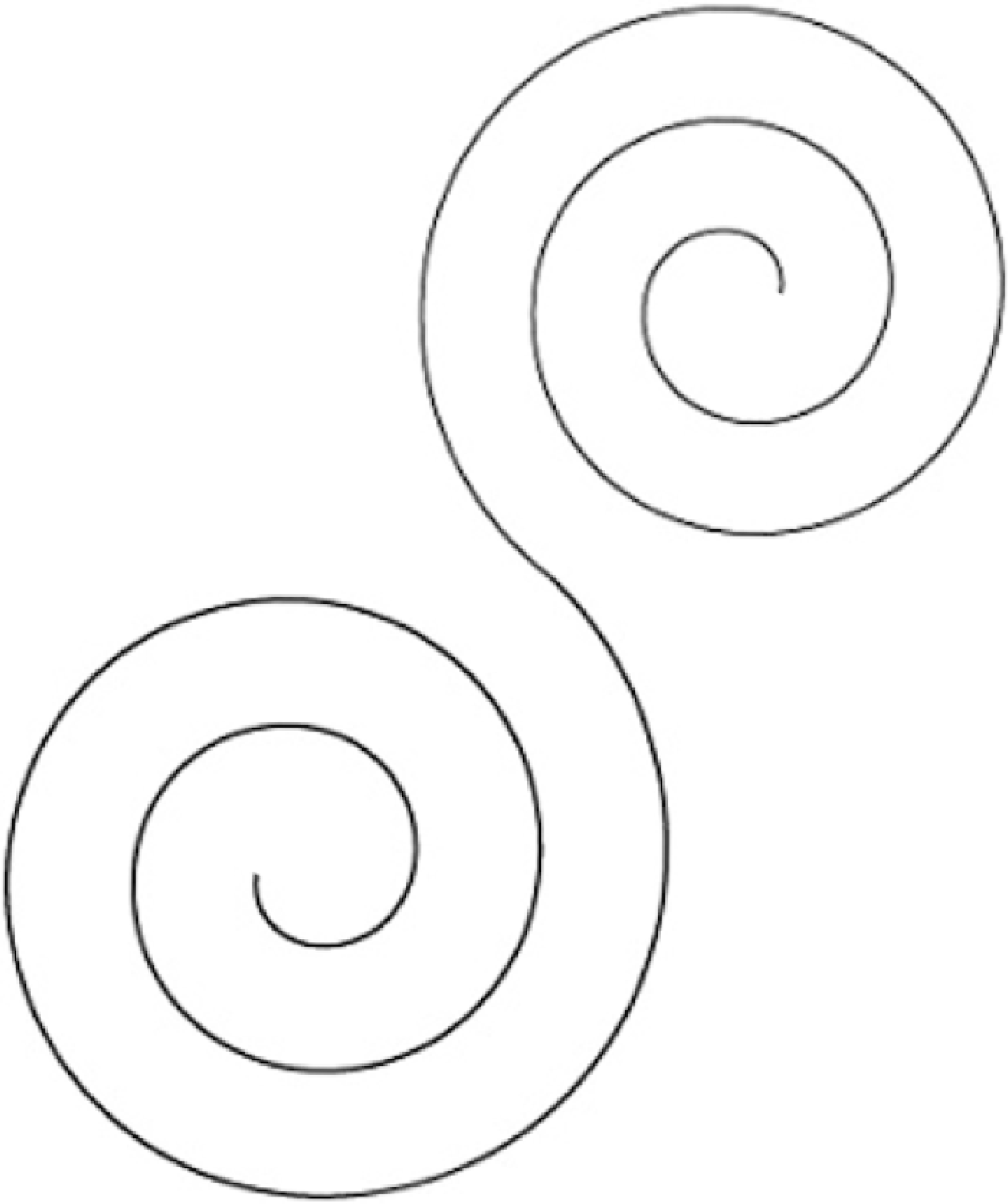
အချုပ်အလုပ်ပုံစံပြားများ

[၄၇] http://www.auntannie.com/Textiles/SewingCards/SewingCardsSetof4Clr.pdf မှရယူထားသည့် လက်ကမ်းစာစောင်

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၁)
အချုပ်အလုပ်အဆင်ဒီဇိုင်းများ[၄၄] (သင်ခန်းစာ ၆.၂.၁)

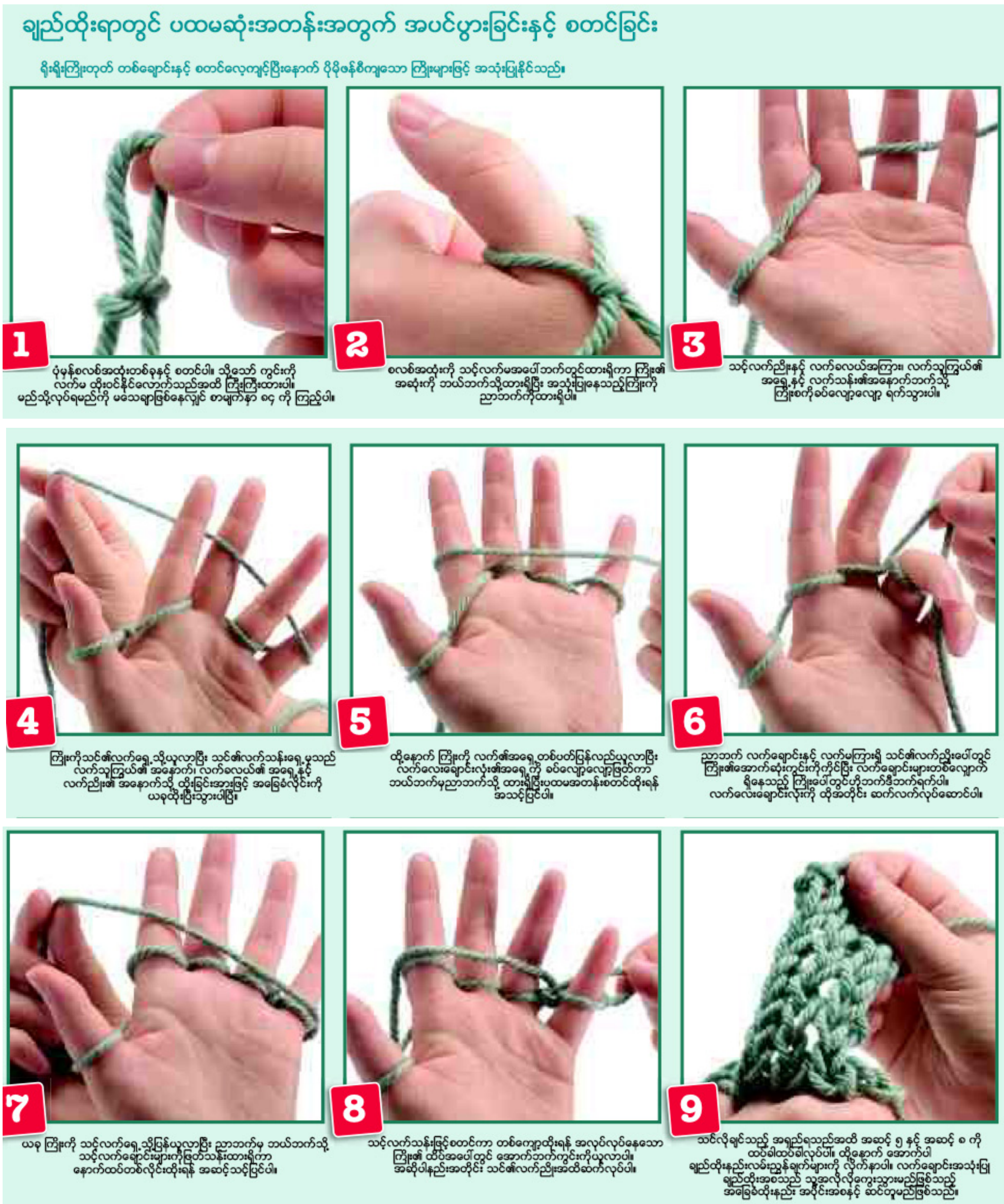
အချုပ်အလုပ်အဆင်ဒီဇိုင်းများ

၄၄ http://www.u-createcrafts.com/sewing-sheets-for-kids/ မှရယူထားသည့် လက်ကမ်းစာစောင်



အချုပ်အလုပ်အဆင်ဒီဇိုင်းများ

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၂)
လက်ချောင်းဖြင့် ချည်ထိုးခြင်း[၅၅] (သင်ခန်းစာ ၆.၂.၁)



လက်ဖြင့်ချည်ထိုးခြင်း

---

[၅၅] http://stitchlinks.com/pdfsNewSite/Beginners%20Guides/finger%20knitting.pdf မှ ရယူထားသည့် လက်ကမ်းစာစောင်

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၃)
အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါအချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု မက်ထရစ်ပုံစံပြား
(သင်ခန်းစာ ၆.၄.၁)

	ချက်ချင်းလုပ်ရန် လိုသော	ချက်ချင်းလုပ်ရန် မလိုသော
အရေးကြီးသော		
အရေးမကြီးသော		

အိုက်ဆင်ဟောင်ဝါ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု မက်ထရစ်

မှတ်စုများ

မှတ်စုများ

မှတ်စုများ

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန