ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဒုတိယနှစ်၊ ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်

EDU2210

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့်
သင်ပြနည်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများ -
ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်

နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် 'အမျိုးသားပညာရေးမဟာဗျူဟာစီမံကိန်း' (NESP) ၂၀၁၆-၂၀၂၁ တွင် ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းခွင်အကြိုဆရာအတတ်သင်ပညာရေး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု နှင့်အညီ လေးနှစ်သင်ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ရေးဆွဲပြုစုခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်၊ သင်ရိုးမာတိကာများ၊ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များနှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ လေးနှစ်သင် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစေရန်နှင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများအား မြန်မာနိုင်ငံမူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း စာသင်ခန်းများတွင် ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်ရန် လိုအပ်သော တတ်ကျွမ်းမှုများ တတ်မြောက်သွားစေရန် စီစဉ်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သိသင့်သည်များ၊ စာသင်ခန်းအတွင်း၌ လုပ်ဆောင်ရမည်များနှင့် ပတ်သက်၍ မျှော်မှန်းထားသည်များကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (Teacher Competency Standards Framework – TCSF) အပေါ် အခြေခံ၍ ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ခရုပတ်ပုံ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ချဉ်းကပ်နည်း (Spiral Curriculum Approach) ဖြင့် ပြုစုထားပြီး ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သိထားပြီးသော အယူအဆ သဘောတရားများကို လေးနှစ်တာကာလအတွင်း၌ အပြန်ပြန် အလှန်လှန်လေ့လာကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြန်လှန်လေ့လာခြင်းဖြင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုများ ပိုမိုနက်ရှိုင်းကျယ်ပြန့်လာမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လာစေရန် လေးနှစ်သင်ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်သင်ရိုးကို 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 ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သင်ယူခဲ့ပြီးသော အယူအဆ သဘောတရားများကို ပြန်လည်လေ့လာနိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ကိုင် စမ်းသပ်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ခန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်များကို မိမိတို့ အတန်းဖော်များနှင့် ပြန်လည်ဝေမျှ ပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ မိမိတို့၏ သင်ကြားရေးကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးမျိုးအနက်မှ အချို့သော အပိုင်း များကို ပိုမိုနက်နဲစွာ ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းများလည်း ရရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံသည် ဘက်စုံပေါင်းစပ်ထားသော ချဉ်းကပ်မှုပုံစံ (Integrated Approach) ဖြင့်ရေးဆွဲထားသောကြောင့် သင့်လျော်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ လက်တွေ့ အသုံးချမှုနှင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို အထောက်အကူပေးသည့် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် မှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအသိပညာသင်ကြားရေးနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာသီအိုရီများကို နားလည် သဘောပေါက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာများကိုသာ အလေးပေးခြင်း မဟုတ်ဘဲ သက်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်အုပ်စုအလိုက် သင်ကြားသင်ယူမှုအခြေအနေများတွင် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ ကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုသင်ကြားတတ်စေရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကိုလည်း အလေးပေးထားပါသည်။ တတ်ကျွမ်းမှုတစ်ရပ်တွင် ပါဝင် သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို အလေးပေးထားသောကြောင့် ဤ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို တတ်ကျွမ်းမှု အခြေပြုသင်ရိုးညွှန်းတမ်း (Competency-based Curriculum) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုသည်မှာ သင်ယူသူကို ဗဟိုပြုပြီး ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ပြောင်းလဲနေသော လိုအပ်ချက်များ နှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီမှု ရှိသည်။ အယူအဆ သဘောတရားသစ်များကို လေ့လာသင်ယူသည့် အခါတွင်လည်း ၎င်းတို့ကို အသုံးချပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည်။

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

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၌ ပညာသင်ယူပြီးချိန်တွင်လည်း ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဘွဲ့ရကျောင်းသားများသည် အထက်ဖော်ပြပါ သင်ယူ - အသုံးချ - ပြန်လည်သုံးသပ်ဟူသည့် စက်ဝန်းသံသရာ (cycle of learn-apply-reflect) ကို မိမိတို့ သင်ကြားပို့ချရာတွင်အသုံးချခြင်းအားဖြင့် အနာဂတ်မြန်မာမျိုးဆက်သစ် ကလေးငယ်တို့၏ သင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရန် ရည်မှန်းထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ရွေးချယ်ခန့်အပ်ထားသော ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်များမှ ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ပညာရေးတက္ကသိုလ်များနှင့် ပြည်ထောင်စု တိုင်းရင်းသားဖွံ့ဖြိုးရေးတက္ကသိုလ်တို့မှ တတ်သိပညာရှင်များ ပါဝင်သော သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရေးအဖွဲ့က ရေးဆွဲပြုစုထားသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာပြည်တွင်းမှ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ နိုင်ငံတကာကျွမ်းကျင်သူများလည်း ပါဝင်ရေးဆွဲကြသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်လုံးကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အဆင့်မြင့်ပညာဦးစီးဌာနက အကြံပေးလမ်းညွှန်မှုပြုပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြုစုရေးသားရာတွင် နည်းပညာဆိုင်ရာ အကူအညီများကို ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (ယူနက်စကို - UNESCO) ၏ “မြန်မာနိုင်ငံ လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်ပညာ အရည်အသွေးတိုးမြှင့်ရေး” (Strengthening Pre-service Teacher Education in Myanmar) စီမံချက် မှတစ်ဆင့် ထောက်ပံ့ပေးထားသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းရေးဆွဲရေးအတွက် ဘဏ္ဍာရေးအထောက်အပံ့များကို ဩစတြေးလျအစိုးရ၊ ဖင်လန်အစိုးရနှင့် ယူကေအစိုးရများကလည်း ပေးအပ်ထားပါသည်။

မာတိကာ

နိဒါန်း ....က
မာတိကာ...ဃ
ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။..၁
အခန်း ၄။ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ...၂၀
၄.၁။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ...၂၃
၄.၁.၁။ မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အပြုသဘောစဉ်းစားခြင်း ၂၄
၄.၁.၂။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းနှင့် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်း.........................၂၈
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၃၂
၄.၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ..........၃၃
၄.၂.၁။ စိတ်ဖိစီးမှုပြေလျော့စေရန် စီမံထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း ၃၄
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၃၇
၄.၃။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ စာသင်ခန်းမှ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ် ၃၈
၄.၃.၁။ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ပြမှုပုံစံ ၃၉
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၃၉
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၄၀
အဓိကအချက်များ ၄၀
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း...၄၁
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ...၄၂
အခန်း ၅။ သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့......................၄၃
၅.၁။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ၄၇
၅.၁.၁။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း - ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု..၄၈
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၅၅

၅.၂။ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ လျှော့ချရေး ၅၆
၅.၂.၁။ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ၅၇
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၆၀
၅.၃။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာစာသင်ခန်းမှ သဘာဝနှင့်
လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်းသင်ခန်းစာ ၆၁
၅.၃.၁။ သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်း သင်ခန်းစာသင်ပြမှုပုံစံ .၆၂
၅.၃.၂။ သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း သင်ခန်းစာကို
အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း..၆၄
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၆၆
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၆၇
အဓိကအချက်များ ၆၇
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ၆၇
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၆၈
အခန်း ၆။ သင်ကြားသင်ယူမှုနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ ၆၉
၆.၁။ သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများ ၇၃
၆.၁.၁။ အလယ်တန်း အဆင့်သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများ...................၇၃
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၇၅
၆.၂။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ ၇၆
၆.၂.၁။ အလယ်တန်းအဆင့်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု
နည်းလမ်းများ ၇၆
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ ၈၂
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၈၃
အဓိကအချက်များ ၈၃
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း...၈၃
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ..၈၄
ခက်ဆစ်အဘိဓာန် ၈၅
ကျမ်းကိုးစာရင်း ၈၇

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သူအသုံးပြုမည်နည်း။

ဤပညာရေး ဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်သင်ယူရာတွင် အထောက်အကူပြုစေရန် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤကျောင်းသား ကိုင်စာအုပ်တွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် အခြေခံအချက်အလက်များကို တွေ့ရှိရမည်။ ထိရောက်စွာ သင်ကြားပို့ချပေးနိုင်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဆရာကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရေးတွင် လိုအပ်သော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ဆက်လက်ဆည်းပူးစရာများကိုလည်း ဤကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်တွင် တွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို စာသင်ခန်းအတွင်း အဓိကဆည်းပူးစရာ စာအုပ်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တိုင်ဆည်းပူးလေ့လာစရာ စာအုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသားများ[၁] အတွက်ဟု အမည်တပ်ထားသော်လည်း သင်တို့အား ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ အခြေခံတတ်ကျွမ်းမှုများ ရအောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးပြီး အနီးကပ်ကြည့်ရှု၊ ထောက်ပံ့ကူညီကြမည့် ဆရာများ[၂] အတွက်လည်း ဆည်းပူးစရာ အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်တစ်ခုလုံးတွင် သင်တို့နှင့် သင်တို့၏ ဆရာသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်အား သင်ယူရေးကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုပြီး အတူပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

---

၁ ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ကျောင်းသားသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

၂ ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ဆရာသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဆရာများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် သင်ယူရမည်နည်း။

လေးနှစ်သင် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ကြားရေးအစီအစဉ်တွင် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရန် (ပထမစာသင်နှစ်ဝက်တွင် ၁၂ ချိန်၊ ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်တွင် ၁၀ ချိန်) တစ်နှစ်လျှင် စုစုပေါင်း စာသင်ချိန် (၂၂) ချိန် လျာထားပါသည်။ သင်ကြားပို့ချမည့်နေရာမှာ သင်တို့၏ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်တွင် ဖြစ်ပါသည်။

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်ပါသနည်း။

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒုတိယနှစ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်တို့၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပုံနှင့် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများ တူညီကြသည်။

ဒုတိယနှစ် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် အောက်ပါအခန်းများ ပါဝင်သည်။

- ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း
- ပျော်ရွှင်ကျန်းမာကိုယ်ခန္ဓာ
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သတိထားဖွယ်
- လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ
- သဘာဝဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စို့
- သင်ကြားသင်ယူမှုနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ

အခန်းတစ်ခုစီတွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများအား လုပ်ဆောင်ရာတွင် သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ် နှင့် ဆိုင်သော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ နက်နဲစွာ တတ်မြောက် ရရှိသွားစေရန် တစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အတန်းဖော်များ၊ အတန်းဆရာနှင့် ပူးပေါင်းပြီး ပါဝင် လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော မာတိကာအကြောင်းအရာဇယား တွင် အခန်းတစ်ခန်းစီအတွက် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်နှင့် အချိန်သတ်မှတ်ချက် ကို ပေးထားပါသည်။

ဇယား (က)။ ဒုတိယနှစ်၊ ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ မာတိကာအကြောင်းအရာ

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
အခန်း၄။ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ	၄.၁ ။ မိမိကိုယ်ကို သိရှိခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ	၄.၁.၁။ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အပြုသဘော စဉ်းစားခြင်း	• မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ဆွေးနွေးတတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး၊ ဝလေ့စရိုက်များနှင့် ပင်ကိုအရည်အချင်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ • မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်း သည် မိမိ၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေး အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ • ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဂျာနယ်ရေးသားခြင်းဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို လေ့ကျင့်တတ်မည်။	က (၄.၁) က (၅.၁) ခ (၁.၁)	က (၄.၁.၁) က (၅.၁.၂) က (၅.၁.၃) ခ (၁.၁.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
		၄.၁.၂။ မိမိကိုယ်ကို သိရှိခြင်းနှင့် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်း	• SMART (တိကျသော၊ တိုင်းတာ၍ ရသော၊ ဖြစ်နိုင်မှုရှိသော၊ ကိုက်ညီမှုရှိသော၊ အချိန်သတ်မှတ်မှုရှိသော) ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်များကို မည်ကဲ့သို့ ချမှတ်ရကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။ • မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်မှု မြင့်မားစေသည့် SMART ရည်မှန်းချက်၏ အချက်ငါးချက်ကို ချမှတ်တတ်မည်။	က (၄.၁) က (၅.၁) ခ (၁.၁)	က (၄.၁.၁) က (၅.၁.၂) က (၅.၁.၃) ခ (၁.၁.၁)	၁
	၄.၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ	၄.၂.၁။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ပြေလျော့စေရန် စီမံထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း	• စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာရေးသည် အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။ • စိတ်ဖိစီးမှု၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီသည် စိတ်ဖိစီးမှုများကို မည်သို့ ကွဲပြားခြားနားစွာ ခံစားရကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။ • အတွေးများ (ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု ဖြစ်စဉ်)၊ ခံစားချက်များ (စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု) နှင့် လုပ်ရပ်များ (အပြုအမူ) က စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်အပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်နိုင်ကြောင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းအပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်း ဖော်ထုတ်တတ်မည်။	က (၁.၁) က (၅.၁) ခ (၁.၁)	က (၁.၁.၁) က (၅.၁.၂) က (၅.၁.၃) ခ (၁.၁.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			• စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် SMART ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ချမှတ်နိုင်ပြီး၊ နေ့စဉ်ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသော စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။			
	၄.၃။ အလယ်တန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ စာသင်ခန်းမှ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်	၄.၃.၁။ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ပြမှုပုံစံ	• လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံတစ်ခု စီစဉ်ရေးဆွဲပြီး လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း တစ်ခုကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း ပြုလုပ်တတ်မည်။	က (၁.၁) က (၅.၁) ခ (၁.၁) ဃ (၁.၁)	က (၁.၁.၁) က (၅.၁.၂) ခ (၁.၁.၁) ဃ (၁.၁.၁)	၁
၅။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်စို့	၅.၁။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း	၅.၁.၁။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း - ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု	• လူသားများ၏ လုပ်ရပ်များသည် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ • ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု အမျိုးမျိုး၏ အကြောင်းရင်းများနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။	က (၄.၁) က (၅.၁) ခ (၁.၁) ခ (၄.၁)	က (၄.၁.၁) က (၅.၁.၂) ခ (၁.၁.၂) ခ (၄.၁.၂)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			• ရပ်ရွာလူထုနှင့်မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု အမျိုးအစားများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်မည်။ • ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကို လျှော့ချရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းစီကလုပ်ဆောင်ရမည့်၊ တိကျသော လုပ်ငန်းများ၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖော်ထုတ်သည့် ရပ်ရွာလူထုအတွင်း လုပ်ဆောင်ကြမည့် စီမံချက်တစ်ခုကို ဖန်တီးတတ်မည်။			
	၅.၂။ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေလျှော့ချရေး	၅.၂.၁။ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း	• လူသားတို့ကြောင့်ဖြစ်သောဘေးအန္တရာယ်များနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ • ရပ်ရွာလူထုနှင့်မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းတွင်ရှိနေသော ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းနည်းပါး၍ ထိခိုက်ခံစားလွယ်သည်များကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ • ဘေးအန္တရာယ်များကိုကာကွယ်ရန်အတွက်၊တစ်ဦးချင်းစီနှင့်ရပ်ရွာလူထု၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်မည်။	က (၄.၁) က (၅.၁) ခ (၁.၁) ခ (၄.၁)	က (၄.၁.၁) က (၅.၁.၂) ခ (၁.၁.၂) ခ (၄.၁.၂)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			• ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးရေး အတွက်ကျောင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲတတ်မည်။			
	၅.၃။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ စာသင်ခန်းမှ သဘာဝနှင့် လိုက်လျော ညီထွေနေထိုင်ခြင်း သင်ခန်းစာ	၅.၃.၁။ သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်း သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံ	• သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်းနယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံအစီ အစဉ်ကို ရေးဆွဲတတ်မည်။ • အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားရန်အတွက် အောင်မြင်မှုစံများပြုစုတတ်မည်။	က (၁.၁) က (၄.၁)	က (၁.၁.၂) က (၄.၁.၁)	၁
		၅.၃.၂။ သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း သင်ခန်းစာကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း	• သဘာဝနှင့်လိုက်လျော ညီထွေနေထိုင်ခြင်းသင်ခန်းစာအား အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို ပြုလုပ်တတ်မည်။ • အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးနောက် ယခင်သင်ခန်းစာတွင် ပြုစုခဲ့သော အောင်မြင်မှုစံကို အသုံးပြု၍ အချင်းချင်း တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များကို ပံ့ပိုးပေးတတ်မည်။	က (၄.၁) ဃ (၁.၁) ဃ (၂.၁)	က (၄.၁.၁) က (၄.၁.၂) ဃ (၁.၁.၂) ဃ (၂.၁.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
၆။ သင်ကြားသင်ယူမှုနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများ	၆.၁။ သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများ	၆.၁.၁။ အလယ်တန်းအဆင့် သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများ	• အလယ်တန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ၏ သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ • သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများထဲမှ နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး ယင်းသင်ပြနည်းကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ် သင်ကြားခြင်းအားဖြင့် သရုပ်ပြသင်ကြားတတ်မည်။	က (၁.၁) က (၅.၁) ခ (၁.၁) ဃ (၁.၁)	က (၁.၁.၁) က (၅.၁.၂) ခ (၁.၁.၁) ဃ (၁.၁.၁)	၁
	၆.၂။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများ	၆.၂.၁။ အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများ	• အလယ်တန်းဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ အလယ်တန်း ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပြီး အကဲဖြတ်သုံးသပ်နိုင်မည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ • အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် တန်းတူညီမျှမှုရှိ၍ သာတူညီမျှစွာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။	က (၄.၁) ခ (၂.၁) ခ (၂.၂)	က (၄.၁.၃) ခ (၂.၁.၁) ခ (၂.၁.၂) ခ (၂.၂.၂)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			• အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်ကို အကဲဖြတ်ရန်အတွက် အောင်မြင်မှုစံကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။ • မိမိ၏ သင်ကြားသင်ယူမှု ချဉ်းကပ်နည်းများတိုးတက်စေရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို အကဲဖြတ်နိုင်မည့် အောင်မြင်မှုစံကို ပြုစုတတ်မည်။			
စာသင်ချိန်စုစုပေါင်း						၁၀

ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ခြုံငုံထားသော ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်များမှာ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများအား အလယ်တန်းကလေးများ ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝကို နားလည်ရန်အတွက် (အထောက်အကူဖြစ်မည့်) ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သူများအဖြစ် ပြင်ဆင်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း နေထိုင်ကြသော လူသားများအတွက် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝများရရှိနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အသိပညာ၊ နားလည်မှုနှင့် သဘောထားများ ဖြစ်ကြသည်။ ကျောင်းသားများသည် မြန်မာ့အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် ဖော်ပြပါရှိသည့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာတတ်ကျွမ်းမှု ကိုးခုဖြစ်သော ၂၁-ရာစုတွင် မရှိမဖြစ် တတ်ကျွမ်းဖို့ လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည့်- ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း၊ လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်စဉ်းစားခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားထားခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်းတို့ကို စူးစမ်းလေ့လာကြရပါမည်။

သင်တန်းတွင် ပညာရေး (ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကိုသင်ကြားရမလဲ) နှင့် သင်နည်းစနစ် (ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လို သင်ကြားပေးရမလဲ) နှစ်ခုစလုံးကို သင်ကြားပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင်တန်းပြီးဆုံး၍ ဘွဲ့ဒီဂရီရရှိပြီးနောက် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများ သင်ယူရန် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ဖန်တီးနိုင်မည်။ အလယ်တန်း ကျောင်းသားများ သင်ယူရာတွင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများအား မည်သို့ဖန်တီးမည်၊ မည်သို့ ချဉ်းကပ် သင်ကြားပေးမည် ဆိုသည်နှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော နည်းပညာ အမျိုးမျိုးကို အကျွမ်းတဝင် သိရှိလာမည် ဖြစ်သည်။ ပညာရေးကောလိပ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်အရ ပထမနှစ်နှင့် ဒုတိယနှစ် သင်ကျောင်းသားများသည် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အခြေခံ အသိပညာဗဟုသုတများကို တိုးတက်မြင့်မားအောင် ပြုလုပ်ရန်နှင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင် စရာများ သင်ကြားရေးအတွက် အခြေခံသင်ကြားရေးနည်းလမ်းဆိုင်ရာ အသိပညာများ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်စေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ကြရန် မျှော်လင့်ပါသည်။ တတိယနှစ်နှင့် စတုတ္ထနှစ်တို့ တွင် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာတို့ကို ပိုမိုနက်နဲကျယ်ပြန့်စွာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး၊ အခြေခံပညာအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ သင်ကြားပို့ချမှုနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုတို့ကိုလည်း ပိုမိုစနစ်ကျစွာ တတ်မြောက်ကြပါလိမ့်မည်။

အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

(၁) ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်များချမှတ်၍ ယင်းရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်စေမည့် အဆင့်များ ချမှတ်နိုင်ရန် ဆီလျော်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်တတ်ရန်။

(၂) ကျန်းမာစေသောအစားအစာ၊ အာဟာရနှင့် ရောဂါများမှကာကွယ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာ စေသော အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို သတိပြုလေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့်ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်။

(၃) တစ်ကိုယ်ရေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အပြုသဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး လူမှုအသိုင်း အဝိုင်းအတွင်းရှိ အခြားသူများနှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးကို မြှင့်တင်နိုင်ရန်။

(၄) ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သက်ရောက်မှုဖြစ်စေသော လူများ၏ အပြုအမူများကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး နိမ့်ကျလာသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို တားဆီးရန်နှင့် သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များ မဖြစ်ပွားမီ၊ ဖြစ်နေဆဲနှင့် ဖြစ်ပြီး အခြေအနေများတွင် သင့်လျော်စွာ တုံ့ပြန်နေထိုင်တတ်ရန်။

ဆရာများအတွက်အဓိကတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များ

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်စ ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်နှင့် ကိုက်ညီသည့် သင်တို့ သိသင့်တတ်သင့်သည်များနှင့် စာသင်ခန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဓိကတတ်ကျွမ်းမှုစံများကို အခြေခံထားပါသည်။ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်အတွက် အဓိကကျသော ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်များကို အောက်ဖော်ပြပါ ဇယား (ခ)တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဇယား (ခ)။ ဒုတိယနှစ်၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ်၊ ဆရာများအတွက်အဓိကတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များ

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(က-၁) ကျောင်းသားများ မည်သို့ သင်ယူသည်ကို သိသည်။	(က) (၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ မည်သို့ သင်ယူကြသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၁.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သိမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် သူတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း ဥပမာဖြင့် ဖော်ပြသည်။ (က) (၁.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ သိမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဘာသာစကားဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဖွံ့ဖြိုးမှုများနှင့် ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုများအရ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြင်ဆင်သည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
	(က) (၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်းသင်ယူမှုလိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမည့် သင်ကြားနည်းအမျိုးမျိုးကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၁.၂.၁) ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သင်ယူနိုင်ရေးအတွက် အထူးသင်ယူမှုလိုအပ်ချက်ရှိသော သင်ယူသူများ အပါအဝင် နောက်ခံအကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုး (ကျား၊ မ၊ တိုင်းရင်းသား မျိုးနွယ်စု၊ ယဉ်ကျေးမှု) နှင့် စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးရှိသော ကျောင်းသားများအား ပံ့ပိုးကူညီနိုင်မည့် သင်နည်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်သည်။ (က) (၁.၂.၂) ကျောင်းသားများ၏ ရှိပြီးအသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံများကို အယူအဆသစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ဖို့ အထောက် အကူပြုနိုင်ရန် ထိထိမိမိ အလေးထားပြီး ရှေ့နောက် အစီအစဉ်တကျ ဆောင်ရွက်ထားသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်သည်။
(က-၃) ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများကို မည်ကဲ့သို့ ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံရမည်ကို သိသည်။	(က) (၃.၂) ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့ရပ်ရွာဒေသ၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှုများ၊ မတူကွဲပြားခြားနားမှုများကို လေးစားတန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသသည်	(က) (၃.၂.၂) မိဘများ၊ ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းများမှ လူကြီးများ၊ ခေါင်းဆောင်များနှင့် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါ ၎င်းတို့၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံအခြေအနေများကို သတိပြု၍ ဆက်ဆံသည်။
(က-၄) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်း သိသည်။	(က) (၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၄.၁.၁) အဆင့်အလိုက်၊ အတန်းအလိုက်၊ ဘာသာရပ်အလိုက် သင်ကြားသော အလယ်တန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ယူမှု၏ အဓိက အသိသညာများ၊ အကြောင်းအရာများ၊ သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်များနှင့် သင်ယူမှု ရလဒ်များကို ဖော်ပြသည်။ (က) (၄.၁.၂) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏လိုအပ်ချက်များကို ထင်ဟပ်စဉ်းစားပြီး ဆီလျော်သော သင်ကြား၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ပါဝင်သောသင်ပြမှုပုံစံများကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲသည်။ (က) (၄.၁.၃) အလယ်တန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာမှုများကို ဖော်ပြသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(က-၅) ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို သိသည်။	(က) (၅.၁) အတန်း(အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များအလိုက် သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။ (က) (၅.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ အဓိက ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပတ်သက်သော သင်ယူမှုကို အထောက်အပံ့ ပြုနိုင်ရန် တိကျမှန်ကန် ဆီလျော်သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ နမူနာများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ခန်းစာများတွင် ထည့်သွင်းသည်။ (က) (၅.၁.၃) အဆင့်အမျိုးမျိုးနှင့် အတန်း အမျိုးမျိုးတွင် တိကျသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများတည်ဆောက်ပေးရန် အဓိက သဘောထား အယူအဆများ၊ အခြေခံမှုများ၊ သီအိုရီ များကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်ရန် ဆက်စပ်ပေးသည်။
	(က) (၅.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်နွှယ်နေသော သင်ယူမှု အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းသားများသင်ယူ တတ်မြောက်အောင် ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာများအား မည်သို့ ပို့ချရမည်ကို နားလည်သဘော ပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၂.၃) လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ဥပမာများဖြင့် အကြောင်းအရာ ဆိုင်ရာတိကျသောဘာသာစကား၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ အသုံးပြုမှုကို စံနမူနာပြနိုင်သည့် ချဉ်းကပ်နည်းများကို ဖော်ပြသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(ခ-၁) သင်ကြားမှု နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာကို သင်ကြားသည်။	(ခ) (၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများအား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။	(ခ) (၁.၁.၁) သင်ယူမှုစွမ်းရည်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပြီး ရည်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ ရရှိစေရန် ဘာသာရပ်ပါ အကြောင်းအရာ၊ ဆက်နွှယ်မှုရှိသော အတွေးအခေါ်များနှင့် အသိပညာများကို ရှင်းပြရာတွင် အမျိုးမျိုးသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသည်။ (ခ) (၁.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ ယခင်ရှိပြီး အသိပညာ၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ နေ့စဉ်ဘဝ၊ ဒေသ လိုအပ်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်မည့် သင်ကြားရေး ဆိုင်ရာ အထောက်အကူ ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်သည်။ (ခ) (၁.၁.၃) နားလည်မှုအသစ် တည်ဆောက်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေး အခေါ်ဖြစ်စဉ်များကို သတိပြုမိရန်နှင့် ထင်ဟပ် စဉ်းစားသုံးသပ်မှုကို အသုံးပြုရန် အားပေးသည်။
(ခ-၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ လေ့လာကြီးကြပ်ခြင်း နှင့် အစီရင်ခံခြင်း	(ခ) (၂.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို လေ့လာကြီးကြပ် တည့်မတ်ပေးရန်နှင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်နိုင်ရန် စွမ်းရည်များကို ပြသသည်။	(ခ) (၂.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု ရလဒ်များ ကို ပေါက်မြောက် အောင်မြင်ရန် အထောက်အကူ ပေးရန် အတွက် သင်ခန်းစာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အနေဖြင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်နည်းများကို သုံးသည်။ (ခ) (၂.၁.၂) သင်ခန်းစာများပြင်ဆင်ရန် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိလာသော သတင်း အချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။
	(ခ) (၂.၂) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု မှတ်တမ်း (အသေးစိတ်) ထားရှိပြီး၊ ထိုစစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက် များကို ကျောင်းသားများ သင်ယူမှု တိုးတက်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်သဖွယ် အသုံးပြုနိုင် သော စွမ်းရည်ရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၂.၂.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူ တိုးတက်မှု ကို လေ့လာကြီးကြပ် တည့်မတ် ပေးနိုင်ရန်၊ မှတ်တမ်းထားနိုင်ရန်၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရေး အစီအစဉ်များနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက် များ ပေးနိုင်ရန် အမျိုးမျိုးသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ခြင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများကို အသုံးပြု သည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(ခ-၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုသော၊ ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချမှုရှိသော သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးသည်။	(ခ) (၃.၁) ကျောင်းသားအားလုံး အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး ထိရောက်မှုရှိသော သင်ယူမှု ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းပြသည်။	(ခ) (၃.၁.၃) စာသင်ခန်းနှင့် ကျောင်းအတွင်း ကျောင်းသားများ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာမှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အသေအချာ ရှိစေရန် ကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများ နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သည်။ (ခ) (၃.၁.၄) (ဆေးဝါးညွှန်ကြားပေးခြင်း၊ အသက်ကယ်နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုမှုသင်တန်း၊ မီးသတ်နှင့် ဘေးအန္တရာယ် တုံ့ပြန်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခြင်း၊လွဲမှားစွာပြုကျင့်မှုနှင့် လျစ်လျူရှုမှု၊ ကူးစက်ရောဂါများ အပါအဝင်) ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများ ကို လိုက်နာသည်။
	(ခ) (၃.၂) ကျောင်းသားများ၏ အပြုအမူများကို စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းဗျူဟာများသုံး၍ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၃.၂.၁) ကျောင်းသားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိရန် သဘောတူ ချမှတ် ထားသော စာသင်ခန်းအတွင်း စည်းမျဉ်းများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ဖန်တီးသည်။ ရှင်းပြသည်။ ပြသထားသည်။ အားဖြည့်ဆောင်ရွက်သည်။ (ခ) (၃.၂.၂) ကျောင်းသားများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားစွာ တန်ဖိုးထားပြီး ဆက်ဆံရန်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရန် အားပေးသည်။
(ခ-၄) အခြားဆရာများ၊ မိဘများ၊ ရပ်ရွာလူထုတို့နှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။	(ခ) (၄.၁) ကျောင်းသားများ အတွက် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင် ကောင်း တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အခြားဆရာများ၊ မိဘများ၊ ဒေသန္တရ ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းပြသည်။	(ခ) (၄.၁.၂) ကျောင်း၊ အိမ်၊ ရပ်ရွာအတွင်း ကလေးများ၏ သင်ယူမှုတွင် မိဘများ၏ ပါဝင်မှု အခန်းကဏ္ဍကို မြှင့်တင်ပေးသည့် နည်းဗျူဟာများကို ဖော်ပြသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(ဂ-၁) ဆရာလုပ်ငန်းတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။	(ဂ) (၁.၁) မြန်မာတို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ စံနမူနာပြ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့် ဆရာတစ်ယောက်တွင် ရှိရမည့် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သဘောထားများကို လက်ခံကျင့်သုံး နိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်သည်။	(ဂ) (၁.၁.၁) မြန်မာနိုင်ငံရှိဆရာများ လိုက်နာကျင့်သုံးသည့် ကျင့်ဝတ် (၅) သွယ် အပါအဝင် ဆရာ့အတတ်ပညာ ဆိုင်ရာ ကျင့်သုံးရမည့် ကျင့်ဝတ်များ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း များကို လိုက်နာသည်။ (ဂ) (၁.၁.၂) ကျောင်းသားများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ မိဘများနှင့် ရပ်ရွာလူထုက ဆရာများအပေါ် မျှော်မှန်းထားသည်များနှင့် ကိုက်ညီသည့် အပြုသဘော ဆောင်သည့် သဘောထားများ၊ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ အပြုအမူများကို တစ်သမတ်တည်း ဖော်ပြသည်။
(ဂ-၃) ကျောင်းသားအားလုံး ပညာရေး အရည်အသွေး မြင့်မားစေရန် နှင့် ပညာရေး တန်းတူညီမျှမှုရရှိရန် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သည်။	(ဂ) (၃.၁) ကျောင်းသား တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အလေးထားပြီး ကျောင်းသားများအား ဘက်လိုက်မှုကင်းစွာ၊ မျှတစွာ ပံ့ပိုးကူညီကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ) (၃.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ ကွဲပြားခြားနားသော လူမှုအခြေအနေများနှင့် နောက်ခံအကြောင်းများကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကျောင်းသားအားလုံးအား တန်းတူညီမျှ ဆက်ဆံသည်။
(ဃ-၁) မိမိ၏ သင်ကြားရေး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်သုံးသပ်သည်။	(ဃ) (၁.၁) မိမိ၏ လက်တွေ့ သင်ကြားမှု လုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု အပေါ် ယင်းတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပုံမှန်ထင်ဟပ် စဉ်းစား သုံးသပ်သည်။	(ဃ) (၁.၁.၁) မိမိလက်တွေ့သင်ကြားမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုအပေါ် ထင်ဟပ်စဉ်းစား သုံးသပ်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု အထောက်အထားများကို အသုံးပြုသည်။ (ဃ) (၁.၁.၂) လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု တိုးတက်မြင့်မားစေရန် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။
(ဃ-၂) သင်ကြားရေး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက်မြင့်မားရေး အတွက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။	(ဃ) (၂.၁) အခြားဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်ကြားရေး အတတ်ပညာ ဆိုင်ရာစွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခွင့်အလမ်းများအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လက်တွေ့ သင်ကြားမှုများကို တိုးတက်စေသည်။	(ဃ) (၂.၁.၁) လေ့လာကြီးကြပ်သူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို ဆွေးနွေးသည်။ အပြုသဘော ဆောင်သော သုံးသပ် အကြံပြုချက်များကို စိတ်ဆန္ဒ ထက်သန်စွာ လက်ခံရယူသည်။ (ဃ) (၂.၁.၂) လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်ဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ထားသော ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဆရာ အတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်သည်။

ရင်းမြစ် - မြန်မာနိုင်ငံဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (TCSF)၊ လုပ်ငန်းခွင်၌ စတင်တာဝန် ထမ်းဆောင်သော ဆရာများ (၂၀၂၀ ခုနှစ်) (စာ. ၁၀၉ - ၁၄၀)

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင်သင်ယူလေ့လာနိုင်ရန်နှင့်စာသင်ခန်းအတွင်း ဆရာကူညီ ပံ့ပိုးပေးသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကိုးကားရန်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ အခန်းတစ်ခန်းစီကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွဲ့စည်းထားသည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ။ သင်ယူမှုရလဒ်များကို အခန်းတစ်ခန်းစီ၏ အစနှင့် သင်ခန်းစာ တစ်ခုချင်းစီ၏ အစတွင် ဖော်ပြထားသည်။ မျှော်မှန်းထားသော ရလဒ်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုနှင့် အခန်းတစ်ခုသင်ယူပြီးစီးသည့် အချိန်တွင် သင်မည်သည်တို့ကို သိသင့်သည်နှင့် မည်သည်တို့ကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာမည် ဆိုသည်ကို ညွှန်ပြသည်။

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

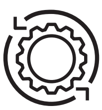
သင်ယူရမည့်အကြောင်းအရာများ။ အခန်းတစ်ခန်းစီတွင် သင်ယူရမည့် အကြောင်းအရာများကို အခန်းငယ်များနှင့် သင်ခန်းစာများအဖြစ် ပိုင်း၍ ဖော်ပြသည်။ ၎င်းတို့တွင် အရေးပါသည့် ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာများ ခြုံငုံပါဝင်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်တို့တစ်ဦးချင်း သင်ယူရရှိလိုက်သော အသိပညာနှင့် နားလည် သဘောပေါက်မှုအပေါ် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ စွဲမြဲသွားရန် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင်တို့၏ ဆရာကလည်း စာသင်ခန်းအတွင်း သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများသည် တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ဦးတစ်တွဲ၊ အုပ်စုငယ်ဖွဲ့၊ တစ်တန်းလုံးပါဝင်သော လုပ်ငန်းများဖြစ်နိုင်သည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအားလုံးသည် သင်ခန်းစာ၏ မျှော်မှန်းထားသော

သင်ယူမှုရလဒ် အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ကြသည်။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ။ အခန်းတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ အပေါ် သင်တို့၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးရန် (သို့မဟုတ်) စာမေးပွဲအတွက် လေ့လာရာတွင် အထောက်အကူပြုရန်အတွက် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။

အဓိကအချက်များ။ အခန်းတစ်ခုလုံးကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အခန်းတစ်ခန်းတွင်ပါသော အကြောင်းအရာများမှ ကျောင်းသားများ သိရှိသင့်သည့် အဓိက အချက်များကို အသိပေးဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။



အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း။ သင်တို့လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်များ အပေါ် အချိန်ယူ၍ ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် သင်ယူမှုများကို မှတ်မိရန်၊ အသုံးချရန်၊ အခြားဘာသာရပ် သင်ယူမှုနယ်ပယ်များ၊ နေ့စဉ်ဘဝများနှင့် ဆက်စပ်ကြည့်ရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ အခန်းတစ်ခန်းစီ၏ အဆုံးတွင် အဆိုပါအခန်းမှ သင်ယူလေ့လာခဲ့သည်များကို မည်သို့ပြန်လည်သုံးသပ်၍ မည်သို့ ဆက်လက်လေ့လာ ရမည်ကို အကြံပြုထားသည်။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ။ အခန်းတိုင်းတွင် သင်ယူရသည့် အကြောင်းအရာ အလိုက် ဖတ်စရာထပ်ဆောင်း ရင်းမြစ်များနှင့် ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ပိုမို သိရှိနားလည်ရန်အတွက် ဤရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများကို ဤရင်းမြစ်များအား စာကြည့်တိုက်၊ အင်တာနက် (သို့မဟုတ်) ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၏ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်တွင် ရှာဖွေရန် အကြံပြုလို ပါသည်။

အခန်းတစ်ခန်းစီ၏ အစတွင် ထိုအခန်းမှ အရေးကြီးသော ဝေါဟာရများ (သို့မဟုတ်) အကြောင်းအရာများကို အလေးပေးဖော်ပြထားသော **အဓိကအသုံးအနှုန်းများ** ပါရှိသည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ နောက်ဆုံးတွင် **ခက်ဆစ်အဘိဓာန်** ပါရှိပြီး သင်တို့အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နိုင်သော အဓိကဝေါဟာရများကို အဓိပ္ပါယ် ရှင်းလင်းချက်နှင့်တကွ ဖော်ပြထားသည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် တစ်အုပ်လုံးတွင် အသုံးပြုခဲ့သော **ကျမ်းကိုးစာရင်း**ကို မူလရင်းမြစ်များနှင့်တကွ ဖော်ပြထားကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဤဘာသာရပ်ကို သင်ယူရန် သင်တို့၏ ဆရာက ပံ့ပိုးကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်နားမလည်သော အကြောင်းအရာရှိပါက သင်တို့၏ ဆရာကို မေးရန် (သို့မဟုတ်) အတန်းဖော်များကို မေးရန် သတိရပါ။ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ကျောင်းသားတစ်ဦး အနေဖြင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် ရွယ်တူအဖော်များနှင့် ဆရာ၏လမ်းညွှန်မှုဖြင့် သင်ကြားမှု အရည်အသွေးများကို ရယူရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း
၄

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ

လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုကို ဆိုလိုသည်။ တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် မိမိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးကို အပြည့်အဝ သတိပြုမိရန် မလိုအပ်ပါဆိုသောအချက်သည် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လူမှုဆက်ဆံရေးပုံစံများကို ရှင်းပြရန် ကြိုးစားသောစိတ်ပညာနှင့် ဆန့်ကျင်နေသည်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာ၌ တွေ့ကြုံရသော စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုစီကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လူမှုရေးစိတ်ပညာကို ပညာရေးစိတ်ပညာနှင့် အတူတွဲ၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ဆွေးနွေးတတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေး၊ ခလေ့စရိုက်များနှင့် ပင်ကိုအရည်အချင်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းသည် မိမိ၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ကျေးဇူးတင်ကြောင်းဂျာနယ်ရေးသားခြင်းဖြင့်အပြုသဘောဆောင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို လေ့ကျင့်တတ်မည်။
- SMART (တိကျသော၊ တိုင်းတာ၍ရသော၊ ဖြစ်နိုင်မှုရှိသော၊ ကိုက်ညီမှုရှိသော၊ အချိန်သတ်မှတ်မှုရှိသော) ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်များကို မည်ကဲ့သို့ ချမှတ်ရကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။

- မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်မှုမြင့်မားစေသည့် SMART ရည်မှန်းချက်၏ အချက်ငါးချက်ကို ချမှတ်တတ်မည်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာရေးသည် အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။
- စိတ်ဖိစီးမှု၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီသည် စိတ်ဖိစီးမှုများကို မည်သို့ ကွဲပြား ခြားနားစွာ ခံစားရကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- အတွေးများ (ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုဖြစ်စဉ်)၊ ခံစားချက်များ (စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု) နှင့် လုပ်ရပ်များ (အပြုအမူ) တို့က စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်အပေါ် မည်သို့ သက်ရောက် နိုင်ကြောင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းအပေါ် မည်သို့ အကျိုး သက်ရောက်ကြောင်း ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် SMART ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကိုချမှတ်နိုင်ပြီး၊ နေ့စဉ်ဘဝတွင်တွေ့ကြုံရသော စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ နှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာသင်ပြမှုပုံစံတစ်ခု စီစဉ်ရေးဆွဲပြီး လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ် သင်ကြားခြင်း ပြုလုပ်တတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

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

(က) (၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုး ညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှု ရလဒ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

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

(ခ) (၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများအား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။

(ဃ) (၁.၁) မိမိ၏လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအပေါ် ယင်းတို့၏ အကျိုးသက် ရောက်ပုံကို ပုံမှန်ထင်ဟပ်စဉ်းစား သုံးသပ်သည်။

အဓိကအသုံးအနှုန်းများ

သင်ယူနိုင်သော၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံနိုင်သော၊ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း၊ သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို တိုင်းတာနိုင်သော လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သက်ဆိုင်သော၊ တိကျသော၊ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း၊ အထူးသီးသန့်၊ ကန့်သတ်ထားသောအချိန်အတွင်းသင်ယူနိုင်သော။

၄.၁။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ

မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းစွာသိမြင်သော အရည်အသွေးများ ရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ထိုအရည်အသွေးများတွင် မိမိ၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များအပြင် မိမိတို့၏အတွေးများ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ စေ့ဆော်မှုများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများလည်း ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအကြောင်းကို နားလည်စေသည်။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းသည် အစွန်းနှစ်ဘက်ကို တိုင်းတာသော စွမ်းရည်မဟုတ်ဘဲ ထိုအစွန်းနှစ်ဘက် အကြားတွင်ရှိသော စွမ်းရည်အဆင့်များကို သတိပြုမိစေရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် မော်တော်ကား မတော်တဆ ထိခိုက်မှုတစ်ခုကြုံခဲ့ဖူးလျှင်၊ များစွာသောအရာများ ဖြစ်ပျက်သွားသည်ကို ကြုံတွေ့ရပေမည်။ ဤသို့သတိပြုမိခြင်းသည် အခြေအနေကို အသိစိတ်မြင့်မားစွာ သတိမူမိခြင်း ဖြစ်သည်။သတိပြုမိခြင်းသည် မိမိ၏ယုံကြည်မှုနှင့် အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲသွားစေရန် လမ်းခင်းပေးသည်။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်း၏ အခြေခံအဆင့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တွေးနေစဉ်အတွေးများကို သတိပြုမိခြင်းဖြစ်သည်။ အလယ်အလတ် အဆင့်တွင် ထိုအချိန်၌ ဖြစ်နေသော ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများကို ပိုမိုသတိပြုမိလာသည်။ မြင့်မားသော အဆင့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးဖြစ်စဉ်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ဖြေလျှော့ရန်နှင့် ပြောင်းလဲရန် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ခံစားမှုကို အလေးထားအာရုံစိုက်လာသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုခံစား နေရချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကို သိရှိခြင်းသည် အလယ်အလတ်အဆင့်သို့ ပြောင်းသွားနိုင်သလို အခြေခံအဆင့်သို့လည်း ပြောင်းသွားနိုင်သည်။ တစ်နေ့တာအတွင်း အခြားသောအချက်များပေါ် မူတည်၍ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းသည် ရောင်စဉ်တန်းများကဲ့သို့ အမျိုးမျိုးသော ပြောင်းလဲမှုများကို တွေ့ကြုံကြရနိုင်ပါမည်။

၄.၁.၁။ မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် အပြုသဘော စဉ်းစားခြင်း

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်း၏ အရေးပါပုံကို ဆွေးနွေးတတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင် အရည်အသွေး၊ ဓလေ့စရိုက်များနှင့် ပင်ကိုအရည်အချင်းများကို သတ်မှတ် ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- မိမိကိုယ်ကိုသိရှိသည် မိမိ၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေး အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်ပုံများကိုဖော်ထုတ် တတ်မည်။
- ကျေးဇူးတင်ကြောင်းဂျာနယ်ရေးသားခြင်းဖြင့်အပြုသဘောဆောင်သော စဉ်းစားတွေး ခေါ်မှုကို လေ့ကျင့်တတ်မည်။

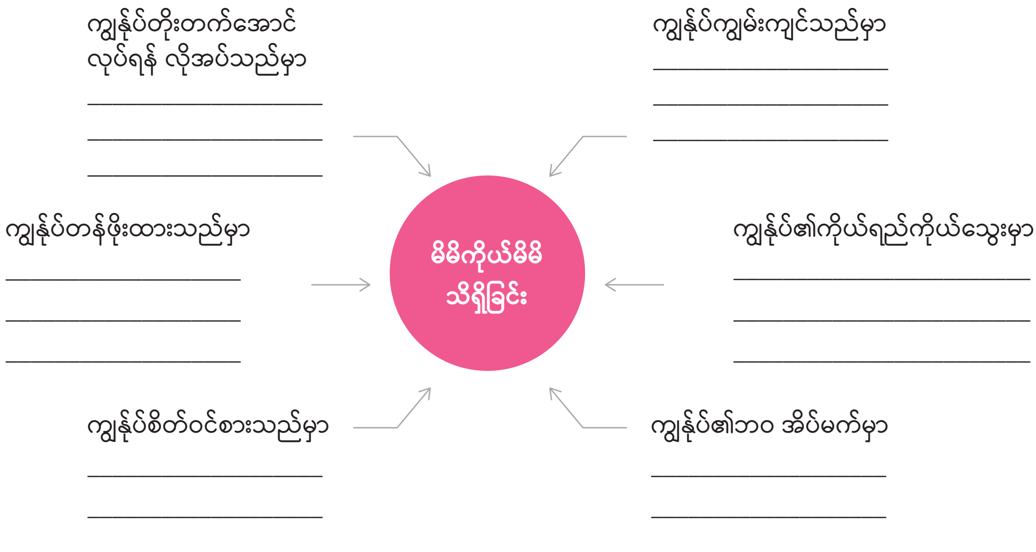
သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ အမေးအဖြေ၊ နှစ်ယောက်တစ်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း

၁။ သင်၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် သင်၏ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးများကိုချရေးပါ။
၂။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးများကိုသိရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီး ပါသနည်း။
၃။ ဆဋ္ဌမတန်းဖတ်စာအုပ်တွင်ပါသော“ အလှကိုယ်စီရှိကြသည်” ဇာတ်လမ်းကိုဖတ် ပါ။

- ဆင်နဲ့မျောက်ကဘာကိုငြင်းခုံခဲ့တာလဲ။
- ဦးဇီးကွက်ကဆင်နဲ့မျောက်ကိုဘာလုပ်ဖို့ပြောခဲ့တာလဲ။
- ဆင်နဲ့မျောက်ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ။
- သူတို့ဟာဘယ်လိုအငြင်းပွားပြီးဦးဇီးကွက်ဆီကိုပြန်သွားကြတာလဲ။
- ဦးဇီးကွက်က ဘယ်လိုရှင်းပြခဲ့တာလဲ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းကားချပ်/ နှုတ်ဖြင့်တင်ပြရန် ရေးသား ပြင်ဆင်ခြင်း

၁။ အောက်ပါစာပိုဒ်ကိုဖတ်၍ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်း ကားချပ်တွင် ဖြည့်ပါ။ တစ်ဦးချင်း လုပ်ငန်း ဖြစ်သည်။
မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းသည် မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အပြုအမူ၊ အလေ့အကျင့်၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုအရတုံ့ပြန်မှုများ၊ စေ့ဆော်မှုများနှင့် အတွေးများ ပါဝင်သော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိပို၍သိမြင်လာခြင်းသည် မိမိအတွက် ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရာ၌ ထောက်အကူ ပြုရုံသာ မကဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ အခြားသူများအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများကိုလည်း နားလည်သဘော ပေါက်ရန် ကူညီ ပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မြင်တွေ့နေကျမဟုတ်သော အခြေအနေ သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်မှု အသစ်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အသစ်အဆန်းများ ကို တွေ့ရှိလာတတ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်၊ လူစိမ်းများ သို့မဟုတ် တောင်းဆိုမှုအသစ်များအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြန်လည်ပြုမူပုံများ သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၏ ပိုမိုရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော ရှုထောင့်၊ အမြင်များနှင့် မည်သို့ ဖြေရှင်းကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက် စေရန်ကူညီပေးသည်။



ပုံ ၄.၁။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်း ဖော်ပြချက်[၃]

[၃] Business Skills Development for Youth, Center of Excellence for Business Skills Development, Myanmar (2015)

၂။ သင်၏ ဘဝရည်မှန်းချက်များ အကြောင်း ၃-၅ မိနစ်စာ ပြောဆိုတင်ပြရန်ပြင်ဆင်ပါ။ တင်ပြချက်များတွင် သင်၏ ရည်မှန်းချက်အိပ်မက်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် သင်၏ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စွမ်းရည်များ၊ သင်၏အတွေ့အကြုံ၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ သင့်ဘဝ တိုးတက်ရေးအတွက် သင်မည်သို့စီစဉ်ထားကြောင်းများ ပါဝင်ပါစေ။ အချိန်ရပါက သူငယ်ချင်းနှင့် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် မေးမြန်းကြပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းဂျာနယ်ရေးသားခြင်း (အိမ်စာလုပ်ငန်းပေးခြင်း)

၁။ အောက်ပါအကြောင်းအရာကိုဖတ်၍ မည်သည့်အရာကိုသင်ကျေးဇူးတင်ကြောင်း အချိန်ယူ၍ စဉ်းစားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝတွင်အထူးအရေးပါသောသူများကို ကျေးဇူးတင်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ကျွန်ုပ်တို့၏မိသားစု၊ ကျောင်း၊ ဆရာများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရပ်ရွာလူထုများ။ အခြားအရာများ ဥပမာအားဖြင့် ရိုးရှင်းသောအချက်ဖြစ်သည့် ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာခြင်း၊ အစားအစာ၊ ရေနှင့် အမိုးအကာကဲ့သို့မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရင်းအမြစ်များကို လက်လှမ်းမီနိုင်ခြင်း တို့အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင် နိုင်သည်။ အခြားအရာများ ဖြစ်သည့် မတူညီသောအဖြစ်အပျက်များ၊ သို့မဟုတ် ကွဲပြားခြားနားသော အခွင့်အလမ်းများ (ကျောင်းဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်လာခြင်း) အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်နိုင်သည်။

မိမိတို့၏ ဘဝတွင်တွေ့ကြုံရသော မတူညီသည့် စိန်ခေါ်မှုများမှတစ်ဆင့်ရရှိလိုက်သော သင်ယူမှုများ၊ မိမိအဖြစ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာစေသည့် အရာများအတွက် ကျေးဇူးတင်နိုင်သည်။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းဂျာနယ်တစ်စောင်ထားရှိခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်း နှင့် အပြုသဘော ဆောင်သော အကောင်းမြင် ဘောထားများနှင့် ကျေးဇူးတရားကိုမြင်တတ်သော အလေ့အကျင့်များကို တည်ဆောက်နိုင်သည်။ အချို့သောသူများသည် သူတို့ဘဝ၌ ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူ အမျိုးမျိုးနှင့် ကျေးဇူးတင်ကြသည့်အရာများကို သတိရှိစေရန် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဂျာနယ်ကိုနေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ် သို့မဟုတ် လစဉ် ရေးသား

တတ်ကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို သတိပြုမိခြင်းနှင့် ကျေးဇူးတင်သည့် အရာများကို မှန်မှန်ကန်ကန်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ထားကို တည်ဆောက်နိုင်သည်။

၂။ အိပ်စာလုပ်ငန်းအတွက် အောက်ပါ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းဂျာနယ်ကို ဖြည့်စွက်ပါ။

ဇယား ၄.၁။ ကျေးဇူးတင်ကြောင်းဂျာနယ်

ကျေးဇူးတင်ကြောင်းဂျာနယ်	
ကျေးဇူးတင်သူ (၅) ဦး၏အမည်စာရင်း ၁။ ____________________ ၂။ ____________________ ၃။ ____________________ ၄။ ____________________ ၅။ ____________________ ကျေးဇူးတင်သောသူ တစ်ဦးစီအတွက်အဘယ်ကြောင့် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းစဉ်းစားပါ။	ကျေးဇူးတင်သောအရာ (၅) ခု၏အမည်စာရင်း ၁။ ____________________ ၂။ ____________________ ၃။ ____________________ ၄။ ____________________ ၅။ ____________________ ကျေးဇူးတင်သောအရာ တစ်ခုစီအတွက် အဘယ်ကြောင့် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းစဉ်းစားပါ။
စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲများသည် သင်ယူရန် အခွင့်အလမ်းများဖြစ်ကြသည်။ မည်သည့် စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲများကို ကျေးဇူးတင်ပါသနည်း။ ၁။ စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲ-____________________ သင်ယူရရှိမှု ____________________ ____________________ ၂။ စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲ-____________________ သင်ယူရရှိမှု ____________________ ____________________ ၃။ စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲ-____________________ သင်ယူရရှိမှု ____________________ ____________________	

၄.၁.၂။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းနှင့် ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်း

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင်သင်သည်-

- SMART (တိကျသော၊ တိုင်းတာ၍ရသော၊ ဖြစ်နိုင်မှုရှိသော၊ ကိုက်ညီမှုရှိသော၊ အချိန်သတ်မှတ်မှုရှိသော) ကိုယ်ပိုင်ပန်းတိုင်များကို မည်ကဲ့သို့ ချမှတ်ရကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။
- မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်မှုမြင့်မားစေသည့် SMART ရည်မှန်းချက်၏ အချက်ငါးချက်ကို ချမှတ်တတ်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း (သို့မဟုတ် နှစ်ယောက်တစ်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်း)

၁။ အောက်ပါဖော်ပြချက်များကိုသဘောတူသလား၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ရှင်းပြပါ။

(က) အကယ်၍ မိမိ၏ အရည်အချင်း နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ အပေါ်မူတည်ပြီး ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ချမှတ်ပါက ပိုမိုအောင်မြင်တတ်သည်။ __________

(ခ) ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို ချမှတ်သောအခါ မိမိအားကျသော အခြားသူများကို အမြဲကြည့်သင့်သည်။ __________

(ဂ) အခြားသူများ ကပေးသော မိမိတို့ အတွက်ကောင်းစေမည့် အကြံဉာဏ်များကို အမြဲနားထောင်ပြီး အလုပ်များကို ကြိုးစားလုပ်သင့်သည်။ ___________

(ဃ) မိမိ၏ စိတ်ဝင်စားမှုအပေါ် မူတည်၍ ရည်မှန်းချက်များကိုချမှတ်ပါက ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိရန် ပိုမို၍ လှုံ့ဆော်မှုအားကောင်းလိမ့်မည်။ _________

၂။ အောက်ပါ ရည်မှန်းချက်များအနက် မည်သည့်ရည်မှန်းချက်သည် SMART ရည်မှန်းချက် ဖြစ်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

(က) ကျွန်ုပ်၏ သိပ္ပံပရောဂျက်လုပ်ငန်းကို ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်မည်။

(ခ) သောကြာနေ့ တွင် ကျွန်ုပ်၏သိပ္ပံပရောဂျက်လုပ်ငန်း ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်မည်။

(ဂ) သောကြာနေ့တွင် ကျွန်ုပ်၏သိပ္ပံပရောဂျက်လုပ်ငန်း၏ ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းပြီးစီး အောင် ဆောင်ရွက်မည်။

(ဃ) လာမည့်သီတင်းပတ်၏ သောကြာနေ့တွင် ကျွန်ုပ်၏သိပ္ပံ ပရောဂျက် လုပ်ငန်း၏ ၉၂ ရာခိုင်နှုန်းကို ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်မည်။

SMART ရည်မှန်းချက်များ

ပြီးခဲ့သောအခန်းတွင် မိမိတို့၏ စွမ်းရည်များ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ တန်ဖိုးများနှင့် ဘဝ ရည်မှန်းချက်များ အကြောင်းကို သင်ယူခဲ့ကြသည်။ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိခြင်းသည် မိမိတို့၏ဘဝ ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ရာတွင် အရေးကြီးသော အဆင့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆက်လက်လုပ်ဆောင် ရန် ရွေးချယ်သည့် မိမိတို့၏ ရန်ရည်မှန်းချက်များသည် မိမိတို့မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိမိတို့ဘဝတွင် မည်သည့်အရာကို အလိုရှိကြောင်း ပြောပြသည်။ မိမိတို့အောင်မြင်လိုသော ဘဝရည်မှန်းချက်မချမီ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုမိုနားလည်ရန် အရေးကြီးကြောင်း သိထားသင့်သည်။

ရည်မှန်းချက်ဆိုသည်မှာ မိမိအတွက်အောင်မြင်လိုသော သို့မဟုတ် ပြီးမြောက်စေလိုသော အရာ ဖြစ်သည်။ ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်စေရန် ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုအားလုံး သည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ထိုရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များဆီသို့ ဦးတည်နေသည်ဟုပြောနိုင်သည်။ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များသည် မိမိ၏ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ မိမိ၏ ပညာရေး ရည်မှန်းချက် နှင့် မိမိ၏ အားလပ်ချိန်ကို အသုံးချပုံ စသည့် ဘဝ၏ ကဏ္ဍ ပေါင်းစုံနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။

SMART ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်ကိုတည်ဆောက်ရန်နှင့် ဦးတည်ချက် များ လမ်းကြောင်းမှန်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ မရေရာသော ရည်ရွယ်ချက်များအစား SMART ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် သတ်မှတ်ခြင်းသည် ဦးတည်ချက်တစ်ခုဆီသို့ရောက်နိုင်စေ

ရန် ရှင်းလင်းသော အဆင့်များ(မှတ်တိုင်များ) နှင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်ခြေ ခန့်မှန်းချက်များဖြင့် တိကျသေချာသော လမ်းကြောင်းများဖန်တီးပေးသည်။ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်နှင့် ဦးတည်ချက်တိုင်း၏ အလယ်အဆင့်မှ အဓိကဦးတည်ချက် အဆင့်အထိ S.M.A.R.T ကိုသုံး၍ ချမှတ်ခြင်းဖြင့် အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်ချေနှင့် ပိုမိုနီးစပ်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် "ငါ ဒီပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်မှာ အထူးချွန်ဆုံး ကျောင်းသား ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။" ဆိုသည်မှာရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ သို့သော်မရှင်းလင်းပါ။ အကယ်၍ သင်က "ငါဒီ စာသင်နှစ်မှာ ဘာသာရပ်တိုင်းမှာ အဆင့် Grade A ရအောင်ကြိုးစားမယ်၊ ဒီနှစ်မှာ အနည်းဆုံး ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းသုံးခုမှာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မယ်။" ဟူသောရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တစ်ခုကို ချမှတ်လျှင် သင့်အတွက်ပိုမိုရှင်းလင်းသောရည်မှန်းချက် ဖြစ်လိမ့်မည်။

S

Specific

တိကျမှု

ရည်မှန်းချက်ကိုသေချာ အာရုံစိုက်၍ မြင်သာ ထင်သာရှိသော ရလဒ်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။ တိကျသေချာမှုမရှိလျှင် သင်၏ရည်မှန်းချက် သည် အောင်မြင်ရန် အလွန်ဝိုးတဝါး ဖြစ်နေ ပါလိမ့်မည်။ ပို၍တိကျ သေချာခြင်းသည် အောင်မြင်လိုသော အရာကို ဖော်ထုတ်ရန် ကူညီပေးသည်။ အောင်မြင်မှုရရှိရန် မည်သည့် အရင်းအမြစ် များကိုသုံးသင့်သည်ကို လည်း ဖော်ထုတ်သင့် သည်။

M

Measurable

သင်ယူ တတ်မြောက်မှုကို တိုင်းတာနိုင်မှု

အောင်မြင်မှုအတွက် အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက် ထားရှိသင့်သည်။ ထိုသို့ သတ်မှတ်ထား ခြင်းသည် အောင်မြင်မှု နှင့် တိုးတက်မှုကို အကဲဖြတ်ရန် ကူညီ လိမ့်မည်။ ဤအပိုင်းသည် သင့်ရည်မှန်းချက်၏ မည်မျှအထိ အောင်မြင်ကြောင်းကို သင်မည်သို့ သိမြင်နိုင်ကြောင်း မီးမောင်း ထိုးပြပေးသည်။

A

Attainable

သင်ယူနိုင်မှု

သင်၏ရည်မှန်းချက် သည် စိန်ခေါ်မှု ဖြစ်သင့်သော်လည်း အောင်မြင်ရန် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှု ရှိသင့်သည်။ ဤအပိုင်းကို ပြန်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင်မှု ရရှိစေရန် ကျော်လွှားရမည့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အတားအဆီး မှန်သမျှ ကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။ ရည်မှန်းချက်အောင်မြင် စေရန် လုပ်ကိုင်ရမည့် စီစဉ်ထားသော အဆင့် များကို ချမှတ်ပါ။

R

Relevant

လက်တွေ့ဘဝ နှင့် ကိုက်ညီမှု

သင်ကိုယ်တိုင် အမှန် တကယ် ပြုလုပ်နိုင်ပြီး သင်ရရှိရန် ကြိုးစားနေ သော ရည်မှန်းချက် သည် သင့်အတွက် ထိုက်တန်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ရည်မှန်းချက်သည် သင်၏ တန်ဖိုးများနှင့် ကိုက်ညီပါသလား ဆိုသည်နှင့် သင့်အတွက် ဦးစားပေး အာရုံစိုက် ရမည့်အရာ ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဤ ရည်မှန်းချက်ကို ချရကြောင်း ဤအချက်က ပြောပြသည်။

T

Time-Bound

ကန့်သတ်ထားသော အချိန်အတွင်း သင်ယူနိုင်မှု

ရည်မှန်းချက်တိုင်းသည် ကန့်သတ်ချိန်တစ်ခုလိုအပ် သည်။ အချိန် ကန့်သတ်ချက် အလိုက် အောင်မြင်ရန် လိုအပ်သော အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် စည်းစနစ်ကျစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ဤအချက်က မည်သည့်အချိန်တွင် ပြီးမြောက်အောင်မြင် အောင် ဆောင်ရွက်ရမည် ကို ဖော်ပြသည်။ စိတ်ဓာတ် မကျစေရန် အမှန်တကယ် ပြီး မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သောအချိန် ကန့်သတ်ထားသည့် ဘောင်တစ်ခု ပြုလုပ်ထားရန် အရေးကြီးသည်။

ပုံ ၄.၂ ။ SMART ရည်မှန်းချက်များ[၄]

၄ https://thinkmarketingmagazine.com/how-to-create-smart-goals/

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်း

	သင်၏ ရည်မှန်းချက်များက မည်သည်တို့နည်း။ သင်၏ ရည်မှန်းချက်များကို SMART ရည်မှန်းချက်၏ စံများ နှင့် ဖော်ပြပါ။	သင်၏ ရည်မှန်းချက်များသို့ ရောက်စေမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြပါ။
ရေတိုရည်မှန်းချက်		
အချိန်အလယ်အလတ် ရည်မှန်းချက်		
ရေရှည်ရည်မှန်းချက်		

ထိရောက်သောရည်မှန်းချက်များချမှတ်ခြင်း

ထိရောက်သောရည်မှန်းချက်များချမှတ်ခြင်းတွင်လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခုပါဝင်သည်။

(က) မိမိကိုယ်ကိုသိမြင်မှု သို့မဟုတ် သင်ယခု မည်သူဖြစ်သည်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း။

(ခ) မိမိကိုယ်ကို ခန့်မှန်းခြင်း သို့မဟုတ် အနာဂတ်တွင် သင်ဖြစ်ချင်သည့် အရာကို မြင်ခြင်း။

ဤလုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခုလုံးကို ဆက်စပ်တွေးတောမိပါက မိမိ၏ရေတိုနှင့်ရေရှည် ရည်မှန်းချက်များအကြား ဆက်စပ်မှုကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ရည်မှန်းချက်များကို ယေဘုယျအားဖြင့် အမျိုးအစားသုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်လိုသော အချိန်နှင့် အောင်မြင်လိုသော ရည်မှန်းချက်များ၏ ရှေ့နောက်အစီအစဉ် အပေါ်မူတည်၍ ရေရှည်၊ အလယ်အလတ်နှင့် ရေတိုရည်မှန်းချက်များဟု အမျိုးအစားခွဲနိုင်သည်။ ရေတိုရည်မှန်းချက်များကို အလယ်အလတ်ရည်မှန်းချက်မရောက်မီ အောင်မြင်ပြီးမြောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလယ်အလတ်ရည်မှန်းချက်ကို ရေရှည်ရည်မှန်းချက်မရောက်မီ အောင်မြင်ပြီးမြောက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် - သင်၏ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်သည် အောင်မြင်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ဖြစ်ပါက သင်သည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း (အလယ်အလတ်တန်းရည်မှန်းချက်)

သို့ဝင်ခွင့်ပြုမည့် ဘွဲ့တစ်ခု သို့မဟုတ် အသိအမှတ်ပြုမှုအတွက် လိုအပ်သောသင်တန်းများ ပြီးမြောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ အလယ်အလတ် ရည်မှန်းချက်သို့ရောက်ရန် ဤယခုတက်ရောက်နေသောသင်တန်း (ရေတိုရည်မှန်းချက်) ကို သင်အောင်မြင်စွာ ပြီးမြောက်ရန် လိုအပ်သည်။[၅]

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ရည်မှန်းချက်များမချမီ အဘယ်ကြောင့်မိမိကိုယ်ကိုသိရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသနည်း။

၂။ SMART ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ခြင်း၏ သက်ရောက်မှုများကား မည်သည်တို့နည်း။

၅ Business Skills Development for Youth, Center of Excellence for Business Skills Development, Myanmar (2015).

၄.၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများဆိုသည်မှာ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရာတွင် အားကိုးအားထားပြုရသော အပြုအမူများနှင့် စရိုက်လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးအခြေအနေများတွင် မည်သို့ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံပြောဆိုပြုမူရမည်ကို သင်ယူထားသည်များနှင့် သင်၏ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာများ ပေါင်းစပ်သွားလေ့ရှိသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုအတွက် ဥပမာအချို့မှာ အာရုံစိုက်၍နားထောင်တတ်ခြင်း၊ အသင်းအဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ တာဝန်ယူမှုရှိခြင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချရခြင်း၊ ဦးဆောင်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိခြင်း၊ လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြုမူတတ်ခြင်း၊ စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာမှုရှိခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ အလုပ်ခွင် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှု အားကောင်းခြင်းသည် အပျက်သဘောဆောင်သော ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ ပြောင်းလဲမှုနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်း ဆောင်တာများကို လမ်းညွှန်ရန် ကူညီပေးနိုင်သော အဖိုးတန်အရည်အချင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အခြားသူများကို နားလည်ရန်နှင့် အတူပူးပေါင်း၍ ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်ရန် သင်၏ချဉ်းကပ်မှုကို ချိန်ညှိခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အလုပ်မဆို အားလုံးနီးပါးကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းအုပ်များ/စီမံအုပ်ချုပ်သူများ၊ ကျောင်းသားများ၊ မိဘများနှင့်အတူတကွလက်တွဲလုပ်ဆောင် နိုင်ရန်အတွက် ဆရာများသည်အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု အားကောင်းရန်လိုအပ်သည်။ စာနာတတ်ပြီး စိတ်ရှည်သောဆရာသည် ကျောင်းသားများအား ပညာရေးတွင် ထိရောက်စွာ သင်ယူ၍ တိုးတက်စေရန် ကူညီနိုင်သည်။

၄.၂.၁။ စိတ်ဖိစီးမှုပြေလျော့စေရန် စီမံထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပြန်အလှန် ဆက်ဆံခြင်း

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာရေးသည် အရေးကြီးကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။
- စိတ်ဖိစီးမှု၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် လူတစ်ဦးချင်းစီသည် စိတ်ဖိစီးမှုများကို မည်သို့ ကွဲပြားခြားနားစွာ ခံစားရကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- အတွေးများ (ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုဖြစ်စဉ်)၊ ခံစားချက်များ (စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု) နှင့်လုပ်ရပ်များ (အပြုအမူ) က စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်အပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်နိုင်ကြောင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းအပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်း ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုများကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် SMART ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ချမှတ်နိုင်ပြီး၊ နေ့စဉ်ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသော စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ သရုပ်ဆောင်သင်ကြားသင်ယူခြင်း၊ အမေး အဖြေ

၁။ ဆန္ဒရှိသူကျောင်းသားနှစ်ဦး သည်ပေးထားသောစကားပြောကွက်များကို အသုံးပြု၍ သရုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ တစ်ဦးသည် “ငဝါ” အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ဦးသည် “လင်းလင်း” အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဆောင်ရန်စကားပြောကွက်

ငုဝါ - လင်းလင်း၊ ငါတို့အုပ်စုက မြန်မာစာအတွက် အချက်အလက်တွေ စုဆောင်းရမယ်နော်။

လင်းလင်း - အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ နင်ကဘာလဲ၊ ဆရာမလား။

ငုဝါ - လင်းလင်းရယ်- မဟုတ်ပါဘူး၊ ငါပြောနေတာက၊ ဘာလဲဆိုတော့ ငါတို့အဖွဲ့ အချိန်မီပြီးအောင်လုပ်စေချင်လို့ပါ။

လင်းလင်း - ငါဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာသိတယ်။ နင်ပြောပြနေစရာမလိုပါဘူး။

ငုဝါ - ငါတို့က တစ်အုပ်စုထဲလေ။ ဒါကြောင့် သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ အကြံဉာဏ်တွေ စုဆောင်းဖို့အကြောင်း ပြောနေတာပါ။

လင်းလင်း - နင်ကြိုက်သလိုလုပ်။ ငါက ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်မယ်။ နင်အခြားသူတွေ သွားပြောလေ။ ငါ့ကိုတော့မပြောပါနဲ့။

ထို့နောက် လင်းလင်းထွက်သွားသည်။

ငုဝါက ဝမ်းနည်းလျက်ကျန်နေခဲ့သည်။

၂။ အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပါ။

- ငုဝါက လင်းလင်းအား မည်သို့ဆက်ဆံခဲ့သနည်း။
- လင်းလင်းက မည်သို့တုံ့ပြန်ခဲ့သနည်း။
- အကယ်၍ သင်သာ လင်းလင်းဖြစ်ခဲ့ပါက ငုဝါအား မည်သို့ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါမည်နည်း။
- ဤကဲ့သို့သောဆက်ဆံရေးမျိုးကိုအမြဲတမ်းရင်ဆိုင်ရမည်ဆိုလျှင် ငုဝါ ပျော်ရွှင်နိုင်ပါမည်လား။
- သူတို့နှစ်ဦးစလုံး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး မည်သို့ရှိမည်နည်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂ ။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းသင်မည်သို့ နားလည်ပါသနည်း။

၂။ သင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောသင်၏စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေများကို ပြောပြပါ။

ဇယား ၄.၂။အချင်းအချင်း လေ့လာအကဲဖြတ်မှုစာရင်း

အခြေအနေ- အိမ်မှပို့ပေးသောပိုက်ဆံသည် အလွန်နည်းသည်။

အတွေး →	ခံစားမှု →	အပြုအမူ →
အိမ်ကဘာဖြစ်လို့ပိုက်ဆံ နည်းနည်းပဲ ပို့ပေးရတာလဲ။	စိတ်ဓာတ်ကျသည်။ အင်အား ယုတ်လျော့သည်။ ဝမ်းနည်းသည်။ စိတ်တိုသည်။	တစ်ယောက်တည်းနေသည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဝေးဝေးနေသည်။။ ရန်လိုနေသည်။

ထိုအပြုအမူ၏ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုကို လျှော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေကြည့်ကြမည်။
အထက်ပါ ဥပမာကို ပြန်ကြည့်ပါ။

အတွေး →	ခံစားမှု →	အပြုအမူ →
ငါ့မိဘတွေလည်း အကောင်းဆုံး ကြိုးစားကြတာပဲ။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး ငါ့ဆီကိုပိုက်ဆံပို့ ပေးခဲ့ကြတယ်။	ငါ့မိဘတွေအတွက် စိတ်မကောင်းပါဘူး။ အမေနဲ့အဖေကိုချစ်တယ်။	ပိုက်ဆံကိုသုံးသင့်သောနေရာ တွင်သာ သုံးသည်။ သူငယ်ချင်းများအား ရန်မလိုပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ မိမိတို့ဆွေးနွေးရန်တာဝန်ကျသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေကိုလျှော့ချနိုင်သော SMART ရည်မှန်းချက်ကိုဖန်တီးပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတိုင်ရန် SMART ရည်မှန်းချက်ကိုမည်သို့ချမှတ်မည်နည်း။

အောက်တွင်ပေးထားသော ဥပမာကိုဖတ်ပါ။

> "ကျောင်းသူတစ်ဦး နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့သောကြောင့် သင်ခန်းစာများကို မီအောင် မလိုက်နိုင်သဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများစွာရနေသည်။"
>
> - SMARTရည်မှန်းချက်များ၊ မိမိ၏ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါ။
>
> ပျက်ကွက်သော သင်ခန်းစာတစ်ခုကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ရက်ကျ ပြီးမြောက်အောင်ပြုလုပ်ရန်။
>
> R S M T A
>
> SMART ရည်မှန်းချက် - ကျောင်းသူသည် နောက်ကျသော သင်ခန်းစာများအတွက် ဘာသာရပ် တစ်ခုကို တစ်ပတ်လျှင်တစ်ရက်ကျ ပြီးမြောက်အောင်လေ့လာပါမည်။

ဤသို့ SMART ရည်မှန်းချက်ကို ချမှတ်လုပ်ဆောင်ပြီး မကောင်းမြင်ခံစားချက်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့နည်းစေခြင်းဖြင့် နောက်ကျသောသင်ခန်းစာများကိုလေ့လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်စေရန် တီထွင်ကြံဆခြင်း၊ လေးနက်စွာ တွေးခေါ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသိရှိနားလည်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်သည်။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ သူငယ်ချင်းများနှင့်ပြဿနာတက်ဖူးပါသလား။ သင်မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။ ထိုပြဿနာကို မည်သို့ဖြေရှင်းခဲ့ပါသနည်း။

၂။ စိတ်ဖိစီးမှုခံစားချက်များကို မည်သို့လျှော့ချနိုင်ပါသနည်း။

၃။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို သင်မည်သို့နားလည်ပါသနည်း။ ဥပမာဖြင့်ရှင်းပြပါ။

၄.၃။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ

စာသင်ခန်းမှ လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်

အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းမှ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်သည် ကျောင်းသားများအား ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်စေသော လူမှုရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေ သည်။ စာနာနားလည်မှုရှိရန်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ကျန်းမာ၍အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော နည်းလမ်းများဖြင့် ထိန်းချုပ်ပုံများကိုလည်းသင်ယူကြရသည်။ ထိုရောက်သော သင်ခန်းစာသင်ယူမှု ပုံစံတွင် ခေါင်းစဉ်၊ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ အချိန်ခွဲဝေခြင်း၊ သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများ၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ သင်ကြား သင်ယူမှုအထောက်အကူ ပစ္စည်းများ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများ၊ ပြန်လည်သုံးသပ် ခြင်းများ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ အလယ်တန်းသင်ခန်းစာများ၏ သင်ကြားသင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်မှာ သင်ခန်းစာမိတ်ဆက်ခြင်း/ နိဒါန်းပျိုးခြင်း (Introduce)၊ သင်ကြားခြင်း (Teaching) လေ့ကျင့်ခြင်း (Practice)၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း (Reflection) - ITPR အတိုင်းစီစဉ်ထားသည်။

သင်ခန်းစာသင်ယူမှုပုံစံရေးဆွဲရန်အတွက် သင်ယူမှုရည်မှန်းချက်များနှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များကို အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ ဖန်တီးရန်လိုအပ်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရန် သင့်လျော်သော သင်ကြားနည်းများနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြု ရပါလိမ့်မည်။ သင်ခန်းစာကို မည်သို့နိဒါန်းပျိုးမည်၊ အခြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းများနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်နိုင်မည်၊ အချိန်ကိုမည်သို့ စီမံခန့်ခွဲမည်စသည်တို့ကို စဉ်းစားရပါမည်။

၄.၃.၁။ လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ပြမှုပုံစံ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာသင်ပြမှုပုံစံတစ်ခု စီစဉ်ရေးဆွဲပြီး လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာ နယ်ပယ်၏ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း ပြုလုပ်တတ်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

မိမိတို့တာဝန်ကျသော လူမှုဘဝမှာကျွမ်းကျင်စရာနယ်ပယ်မှသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအသစ်တစ်ခုကိုဖန်တီးပါ။ သင်ဖန်တီးထားသောသင်ယူမှု လုပ်ငန်းသည် သင်ခန်းစာ၏ရည်ရွယ်ချက်ကို ပေါက်မြောက်စေရန် ဦးတည်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း

၁။ ရွေးချယ်ခံရသောကျောင်းသားများသည် အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း ပြုလုပ်ကြပြီးနောက် မိမိတို့၏ သင်ကြားမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ကြရပါမည်။
၂။ အခြားကျောင်းသားများသည် အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ ပေးကြရပါမည်။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအသစ်များ မဖန်တီးမီ မည်သည့်ပြင်ဆင်မှုများပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသနည်း။
၂။ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းမှ မည်သည်တို့ကို သင်ယူရရှိခဲ့ပါသနည်း။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များသည် လူတိုင်းအတွက်အရေးကြီးပြီး လူတိုင်းသည် မိမိတို့၏ အားနည်းချက်နှင့် အားသာချက်များကို သိရန်လိုအပ်သည်။ အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ငန်းသည် အဆိုပါကျွမ်းကျင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။
- မိမိ၏ အားနည်းချက်နှင့် အားသာချက်ကိုသိခြင်းသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာမှုကို အထောက်အကူပြု၍ ကိုယ်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝတွင်နေထိုင်နိုင်ရန်လည်း အထောက်အကူပြုပေးသည်။
- အပြုသဘောဆောင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အလေ့အထ ဖြစ်သည်။ အပြုသဘောဆောင်၍ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏ ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများသည် အပြုသဘောဆောင်လာကြပါလိမ့်မည်။
- စိတ်ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်းသင်ယူခြင်းသည် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်ဖြစ်သည်။ ဘဝအတွက် SMART ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေနိုင်သော အခြေအနေများကို SMART အတွေးများဖြင့် ကောင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲ လုပ်ဆောင်နိုင် ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်၍ အောင်မြင်သော ဘဝတွင် ရှင်သန်နိုင်ရန်သင်၏ အစီအစဉ်များနှင့် အိပ်မက်စိတ်ကူးများကိုမည်သို့ အကောင်အထည်ဖော်မည်ဆိုသည့် အချက်အပေါ် အပြန်အလှန်အားဖြင့်လွှမ်းမိုးမှုရှိပါလိမ့်မည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

- လူတိုင်းတွင် အားနည်းချက်သာမက အားသာချက်များလည်း ရှိသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင်၏ အားသာချက်ကိုထောက်ပြပါက သင်မည်သို့ ခံစားရမည်နည်း။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင်၏ အားနည်းချက်ကို ထောက်ပြပါက သင်မည်သို့ ခံစားရ မည်နည်း။
- မိမိကိုယ်မိမိ သိရှိနားလည်လာစေရန် မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။
- SMART ရည်မှန်းချက်များချမှတ်ရာတွင် ရည်ရွယ်ချက်များအောင်မြင်စေရန် သင်၏ တန်ဖိုးများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုများနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရပါမည်။ မိမိကိုယ်မိမိသိရှိခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိခံစားသိမြင်ခြင်းအပေါ် နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းသည် သင်၏ ရည်မှန်းချက်များ သေချာစွာ ထိရောက်အောင်မြင်စေရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။
- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုတို့တွင် အောင်မြင်သောဘဝ ရရှိရန် စိတ်ဖိစီးမှုများကို မည်သို့ထိန်းချုပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်ယူပြီး၊ အပြုသဘောဆောင်သော အပြုအမူများကို အလေ့အကျင့်ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ယူရန် အရေးကြီးသည်။ ဤအခန်းတွင် သင်ယူခဲ့သော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေရှင်းနည်းအချို့မှာ အဘယ်နည်း။
- အပျက်သဘော မကောင်းမြင်သဘောထားကို အပြုသဘော အကောင်းမြင်သဘောထားအဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်းသည် သင်၏ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အခြားသူများ နှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုများကို ပိုမိုတိုးတက်လာစေပါ လိမ့်မည်။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၄.၁

Basic Education Curriculum, Syllabus and Textbook Committee. (2020). *Life Skills Teacher Guide Grade-6.* Unpublished manuscript.

Definitions for psychosocial. (n.d.). *In Definitions. net.* Retrieved from https://www.definitions.net/definition/psychosocial

Nilson, L. B (2013). *Creating self-regulated learners: Strategies to strengthen students' self-awareness and learning skills.* Sterling, VA: Stylus Publishing.

၄.၂

Basic Education Curriculum, Syllabus and Textbook Committee. (2020). *Life Skills Teacher Guide Grade-7.* Unpublished manuscript.

Okoro, E., Washington, M. C., & Thomas, O., (2017). The impact of interpersonal communication skills on organizational effectiveness and social self-efficacy: A synthesis*. International Journal of Language & Linguistics, 4*(3). Retrieved from http://ijllnet.com/journals/Vol_4_No_3_September_2017/3.pdf

Zakowski, S., Hall, M. H., & Baum, A. (1992). Stress, stress management, and the immune system. Applied and preventive psychology. *Journal of the American Association of Applied and Preventive Psychology, 1*(1)*, 1-13.* https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80130-1

၄.၃

Basic Education Curriculum, Syllabus and Textbook Committee. (2020). *Life Skills Teacher Guide Grade-6.* Unpublished manuscript.

အခန်း
၅

သဘာဝဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းလို့ လိုက်လျော ညီထွေ နေထိုင်စို့

ယနေ့ခေတ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာမှုကြောင့် များစွာသော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင် နေကြရသည်။ ဤအချက်သည် ရာသီဥတုနှင့် မိုးလေဝသ အခြေအနေများကို သက်ရောက်စေပြီး၊ တစ်ခါတစ်ရံ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ အစိုးရအဖွဲ့၏ စိစစ်အစီရင်ခံစာ Inter - Governmental Panel on Climate Change (IPCC) က ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းသည် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ဘေးအန္တရာယ်အနီးတွင်နေသူများ၏ ရင်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ရေရှည်တည်ရှိမှုတို့ကို ခြိမ်းခြောက် နေသည်ဟုဖော်ပြသည်။[၆] မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း၏ အကျိုးဆက်များနှင့် သဟဇာတဖြစ်အောင် နေထိုင်မသွားနိုင်ပါက မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဂေဟာစနစ်အပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိလာပေမည်။ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းကို လျှော့ချ ရန်အတွက် လေထု ညစ်ညမ်းမှုကို လျှော့ချရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သည်။

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- လူသားများ၏ လုပ်ရပ်များသည် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုအမျိုးမျိုး၏ အကြောင်းရင်းများနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

၆ IPCC Fourth Assessment Report (2007). *Climate change: Impact, adaptation and vulnerability.* Retrieved from https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/03/ar4_wg2_full_report.pdf

- ရပ်ရွာလူထုနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု အမျိုးအစားများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်မည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကို လျှော့ချရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းစီက လုပ်ဆောင်ရမည့် တိကျသော လုပ်ငန်းများ၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖော်ထုတ်သည့် ရပ်ရွာလူထုအတွင်း လုပ်ဆောင်ကြမည့် စီမံချက်တစ်ခုကို ဖန်တီးတတ်မည်။
- လူသားတို့ကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ရပ်ရွာလူထုနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းတွင်ရှိနေသော ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းနည်းပါး၍ ထိခိုက် ခံစားလွယ်သည်များကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- ဘေးအန္တရာယ်များကိုကာကွယ်ရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းစီနှင့်ရပ်ရွာလူထု၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်မည်။
- ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးရေးအတွက် ကျောင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲ တတ်မည်။
- သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်းနယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာသင်ပြမှုပုံစံအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲတတ်မည်။
- အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားရန်အတွက် အောင်မြင်မှုစံများပြုစုတတ်မည်။
- သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်းသင်ခန်းစာအား အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ် သင်ကြားခြင်းကို ပြုလုပ်တတ်မည်။
- အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို လေ့လာကြည့်ရှုလေ့လာပြီးနောက် ယခင်သင်ခန်းစာတွင် ပြုစုခဲ့သော အောင်မြင်မှုစံကိုအသုံးပြု၍ အချင်းချင်းတုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များကို ပံ့ပိုးပေးတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

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

(က) (၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုး ညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာ နှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

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

(ခ) (၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများအား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။

(ခ) (၄.၁) ကျောင်းသားများအတွက် သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အခြားဆရာများ၊ မိဘများ၊ ဒေသန္တရ ရပ်ရွာလူထုအဖွဲ့ဝင်များ နှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရန် နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသည်။

(ဃ) (၁.၁) မိမိ၏လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအပေါ် ယင်းတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပုံမှန်ထင်ဟပ်စဉ်းစား သုံးသပ်သည်။

(ဃ)(၂.၁) အခြားဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်ကြားရေး အတတ်ပညာဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခွင့်အလမ်းများအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို တိုးတက်စေသည်။

အဓိကအသုံးအနှုန်းများ

စွန့်ခွာခြင်း၊ ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲများ၊ မြေဆွေး၊ ပြုန်းတီးခြင်း၊ အစီအစဉ်မကျခြင်း၊ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း၊ အမှိုက်ပုံ၊ ဂေဟစနစ်၊ တိုက်စားခြင်း၊ ကားအင်ဂျင်မှ အခိုးထုတ်သောပိုက်၊ ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်း၊ အမှိုက်များ၊ နေရင်းဒေသ၊ ပြုစုပျိုးထောင်မှု၊ မဆင်မခြင်၊ အရည်အချင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ရှင်သန်ခြင်း၊ ဒီရေတက်၊ ဆားရည်တိုက်ခြင်း၊ စိစစ်ခြင်း၊ တည်တံ့ခြင်း၊ ကွယ်ပျောက်ခြင်း၊ ထိခိုက်ခံရလွယ်ခြင်း/ ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း နည်းပါးခြင်း။

၅.၁။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

သက်ရှိတို့သည် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးသော်လည်းကောင်း ပတ်ဝန်းကျင် နှင့်သော်လည်းကောင်း မှီခိုအားထားကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် လူတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု အဆင့်ဆင့်နှင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းကို လျှော့ချရန် အရေးယူဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဥပမာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို လျှော့ချခြင်း၊ ပြန်လည်ပြုပြင် အသုံးပြုခြင်း၊ စွမ်းအင်ကိုချွေတာသုံးခြင်း၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုကို လျှော့ချခြင်း၊ မြေထုနှင့် ရေထုညစ်ညမ်းမှုကိုလျှော့ချခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင် ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေရေးအတွက် အရေးယူလုပ်ဆောင် လာကြစေရန် လူအများကို တိုက်တွန်း အားပေးသင့်သည်။

သဘာဝအတွက်ကောင်းမွန်သော အလေ့အထများ သို့မဟုတ် အလေ့အကျင့်များ ထားရှိခြင်း အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်၏ အရေးပါပုံကို သတိပြုမိရန်လိုအပ်သည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို လူသား တို့၏ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအကြား မျှတစွာ ထိန်းသိမ်း လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကမ္ဘာမြေကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ၎င်း၏ သယံဇာတများကို ထိန်းသိမ်းရန် ဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုသည် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပွားတတ် သော်လည်း ညစ်ညမ်းမှုအများစုသည် လူတို့၏ လုပ်ရပ်များကြောင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ထို ဖြစ်ရပ်များ သည်အသက်ရှင်သန်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးသော အစာကွင်းဆက်များ၊ အစားအစာ ကွန်ရက်များနှင့် ဂေဟစနစ်တစ်ခုလုံးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ သစ်တောပြုန်းတီးမှု များ၏ အကျိုးဆက်များကို သတိပြုမိပြီးနောက် သက်ရောက်မှုများကို လျှော့ချနိုင်ရန် မိမိ တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သစ်တော ဖုံးလွှမ်းနေသော နယ်မြေများနှင့် သစ်တောများကို ဒေသ အလိုက် ထိန်းသိမ်းရန် ကြိုးပမ်းကြသင့်သည်။

၅.၁.၁။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း - ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- လူသားများ၏ လုပ်ရပ်များသည် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုအမျိုးမျိုး၏ အကြောင်းရင်းများနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- ရပ်ရွာလူထုနှင့်မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုအမျိုးအစားများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်မည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကို လျှော့ချရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းစီက လုပ်ဆောင်ရမည့် တိကျသော လုပ်ငန်းများ၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဖော်ထုတ်သည့် ရပ်ရွာလူထုအတွင်း လုပ်ဆောင်ကြမည့် စီမံချက်တစ်ခုကိုဖန်တီးတတ်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ လတ်တလောအခြေအနေတွင် သင်၏ရပ်ရွာဒေသပတ်ဝန်းကျင်၌ မည်သည့် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို သတိပြုမှတ်သားမိပါသနည်း။

၂။ အောက်ပါဖော်ပြချက်များကိုဖတ်ပါ။

- လယ်ကွင်းမီးရှို့ခြင်း၊ သဘာဝနှင့်လူလုပ် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ မော်တော်ယာဉ်များနှင့် အခြားစက်ယန္တရားမှထွက်လာသောအခိုးအငွေ့များ။
- စွန့်ပစ်ထားသောအမှိုက်သရိုက်များ၊ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့်ပိုးသတ်ဆေးများ ရေကြောင်းအတွင်းစိမ့် ဝင်သွားခြင်း။

- ဆားများ၊ ဓာတ်သတ္တုစက်ရုံထွက်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ မြေဆီလွှာ အတွင်း ရောက်ရှိသွားခြင်း
- လောင်စာနှင့်ဆောက်လုပ်ရေးသို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်ရေးအတွက်သစ်တောများကို ခုတ်လှဲခြင်း သို့မဟုတ် တောမီးလောင်ခြင်း။

၃။ မေးခွန်းများကိုဖြေပါ။

- ဤဖော်ပြချက်များသည် မည်သည့်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာမျိုးကို ဖြစ်စေသနည်း။
- ဤလုပ်ရပ်များကို မည်သူက ကျူးလွန်ပါသနည်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အုပ်စုလုပ်ငန်း

၁။ အုပ်စုတစ်ခုစီကို ပြဿနာတစ်ခုစီ တာဝန်ခွဲဝေပေးပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးစေပါ။

- သင်တို့အုပ်စုတာဝန်ယူရသည့် ပြဿနာသည် မည်သည့်ပြဿနာ ဖြစ်သနည်း။ ထိုပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်းများသည် မည်သည်တို့ ဖြစ်ကြသနည်း။
- ထိုပြဿနာသည် ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် မည်သို့သက်ရောက်မှု ရှိသနည်း။
- ဤညစ်ညမ်းမှုများကို လက်တွေ့ကျကျလျှော့ချရန် ရပ်ရွာလူထု အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် မည်သို့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သနည်း။

၂။ ဇယား (၅.၁) ကို သင်၏ မှတ်စုစာအုပ်တွင် ပြန်ဆွဲပြီး၊ ဆွေးနွေးချက်များကို ဖြည့်စွက်ပါ။

၃။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကိုလေ့လာဖတ်ရှုပါ။

ဇယား ၅.၁။ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု လျော့နည်းစေရေးအတွက် နည်းလမ်းများ

ပြဿနာ	ပြဿနာဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်း	ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု	အကျိုးသက်ရောက်မှု များကို လျှော့ချနိုင်ပုံ

ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု

မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ အပင်နှင့် သတ္တဝါများ အချင်းချင်းအပြန်အလှန်မှီခို၍ အသက်ရှင်သန်နိုင်ရန် ပတ်ဝန်းကျင်က လွှမ်းခြုံပေးထားသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု အမျိုးမျိုးသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုသည် သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပွားတတ်သော်လည်း လူတို့၏ အပြုအမူများကြောင့်လည်း မကြာခဏ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းစေမည်ဆိုပါက သက်ရှိများ၏ ဖြစ်တည်မှုသည် အန္တရာယ် ကျရောက် သွားပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လေကို ရှူရှိုက်ကြရသည်။ ရေကို သောက်သုံးကြရသည်။ အစားအစာအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် သစ်သီးများကို စိုက်ပျိုးကြရသည်။ ဤအရာအားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်ရှင် ရပ်တည်ရန် အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ လေ၊ ရေနှင့် မြေဆီလွှာများပို၍ ညစ်ညမ်းလာသည်။ ဤ ညစ်ညမ်းမှုကိုမည်သို့ လျှော့ချနိုင်ပါသနည်း။

လေထုညစ်ညမ်းမှု

ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းစွာကျန်းမာစေရန် လေကောင်းလေသန့်လိုအပ်သည်။ မီးခိုးအမျိုးမျိုးကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လေထုညစ်ညမ်းမှု၏ အဓိကအကြောင်းရင်း နှစ်ခုအနက် တစ်ခုမှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကြောင့် ဖြစ်သည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် အသုံးပြုသော ကားများ၊ ထရပ်ကားများတွင် အသုံးပြုသည့် ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်း လောင်စာများနှင့် အခြားလောင်စာများသည် အခိုးအငွေ့များအဖြစ် မော်တော်ယာဉ်များမှ ထွက်လာ

ကြသည်။ အခြားအကြောင်းရင်း တစ်ခုမှာ စက်ရုံမှ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ရန် အတွက် လောင်ကျွမ်းသောဆီများ၏ အခိုးအငွေ့များဖြစ်သည်။ စက်များသည် ကုန်ပစ္စည်း များထုတ်လုပ်ပေး၍ လူများလိုအပ်သောအလုပ်ကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးကြ၍ အသုံးဝင်သော်လည်း စက်များလည်ပတ်ရန်အသုံးပြုရသော ဆီသို့မဟုတ် အခြားလောင်စာ ဆီ အရင်းအမြစ်များကြောင့်လည်း မီးခိုးများ ထွက်စေသည်။ စက်ရုံများသည် လေထုထဲသို့ ဓာတုပစ္စည်းများကို ထုတ်လွှတ်သည်။ လယ်ကွင်းများ သဘာဝနှင့် လူလုပ် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း များကို မီးရှို့ခြင်းသည် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများသို့ တင်ပို့ရန် အတွက် ဈေးသက်သာသော ကုန်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်သည့် နိုင်ငံများတွင် လေထုညစ်ညမ်းမှု အများဆုံး ဖြစ်ပွားသည်။ ဤသည်မှာ အခိုးအငွေ့များ ထုတ်လွှတ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ တားမြစ် ကန့်သတ်ချက် မရှိခြင်း သို့မဟုတ် တားမြစ်ကန့်သတ်မှု အားနည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စားသုံးမှုပုံစံများသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။[၇]

လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် လူများအမြောက်အမြားသေဆုံးမှုနှင့် အသက်ရှုလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားရသည်။ အဆိပ်ဖြစ်စေသော ဓာတ်ငွေ့များအားလုံးသည် အဆုတ် ကင်ဆာ၊ တီဘီ အဆုတ်ရောဂါ စသည်တို့ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

ရေထုညစ်ညမ်းမှု

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ မြစ်များ၊ ပင်လယ်များနှင့် သမုဒ္ဒရာများတွင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရေထုညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်နေကြသည်။ လူများသည် ပုလင်းများ၊ ဘူးများ၊ ပလတ်စတစ်များ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း စသည်တို့ကို ရေစီးကြောင်းထဲသို့ပစ်ချကြသည်။ သီးနှံကြိတ်ခွဲစက်များနှင့် စက်ရုံများသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မြစ်များနှင့်ပင်လယ်များထဲ သို့ စွန့်ပစ်ကြသည်။ ဓာတ်မြေဩဇာနှင့်ပိုးသတ်ဆေးများသည် ရေစီးကြောင်းထဲသို့ စီးဝင် သွားကြသည်။ ရေထုညစ်ညမ်းခြင်း သည် အဓိကအားဖြင့် စက်မှုဓာတုပစ္စည်းများနှင့် အစားအစာ ထုတ်ကုန်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ရေထုညစ်ညမ်းမှု၏ အကျိုး သက်ရောက်မှုများမှာ ဦးနှောက်အာရုံကြော၊ သွေးလည်ပတ်မှု၊ အသက်ရှု လမ်းကြောင်းနှင့်

[၇] Greentumble. (2019). *Twenty ways to prevent indoor and outdoor air pollution,* Retrieved from https://greentumble.com/10-ways-to-prevent-air-pollution/

အစာခြေဖျက်ခြင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကိုဖြစ်စေသည်။ ကင်ဆာအမျိုးမျိုးနှင့် အရေပြား ရောဂါများလည်းဖြစ်တတ်သည်။ ရေကန်များ၊ ချောင်းများနှင့် မြေအောက်ရေများသည် သတ္တု နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို တိုက်စားကြသည်။ ရေနေသတ္တဝါများနှင့်သက်ရှိများအပေါ် မည်သို့ သော သက်ရောက်မှုဖြစ်စေမည်နည်း။ အကယ်၍ အဆိပ်သင့်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများသည် ရေထဲသို့ ရောက်သွားပါက ထိုဧရိယာရှိ သက်ရှိအားလုံးနီးပါးကို သေစေနိုင်ပါသည်။

မြေဆီလွှာညစ်ညမ်းမှု

မြေဆီလွှာညစ်ညမ်းမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် ကြီးမားသောပြဿနာဖြစ်သည်။ ဆား နှင့် ဓာတ်သတ္တုတူးဖော်ခြင်းမှထွက်လာသော သတ္တုများ၊ ပိုလျှံနေသော မြေသြဇာများ၊ အစားအစာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ဓာတ်မြေသြဇာနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများရှိနေသည့် လယ်ယာများ တွင် မြေဆီလွှာညစ်ညမ်းမှုရှိသည်။ ပိုလျှံနေသောမြေသြဇာများနှင့် အစားအစာစွန့်ပစ်ပစ္စည်း များသည် ဘက်တီးရီးယားများကို လျင်မြန်စွာကြီးထွားစေသည်။ ထိုအဖြစ်များသော မြေဆီလွှာညစ်ညမ်းမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်သန်နေထိုင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ် သော သစ်သီးများ၊ ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ ဆား၊ လေးလံသော သတ္တုပစ္စည်းများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများသည် အပင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ ကျက်စားရာနေရာ (သင့်လျော်သောသက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်) ကို ပျက်စီးစေသောကြောင့် တိရစ္ဆာန်များကို အဝေးသို့ ထွက်သွားစေသည်။

သစ်တောပြုန်းတီးခြင်း

သစ်တောပြုန်းတီးခြင်းသည် ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်နေသည်။ သစ်တောအတော်များများသည် ခုတ်လှဲခြင်းနှင့် တောမီးများကြောင့် ဖျက်ဆီးခြင်းခံနေရသည်။ သစ်ပင်များဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်များ အလုည့်ကျစိုက်ပျိုးခြင်းသည် အပူချိန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဘူမိဗေဒ ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ သက်ရှိတို့ကျက်စားရာနေရာများဆုံးရှုံးခြင်း၊ မြေဆီလွှာများ ပိုမို ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ မြေဆီလွှာတိုက်စားခြင်း၊ သီးနှံနည်းပါးခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် ကမ္ဘာ့လေထု အပူချိန်မြင့်တက်စေသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့များ ပိုများလာ ခြင်းတို့ကြောင့် ဒေသအတွင်း နေထိုင်သူများအတွက် ပြဿနာများစွာကို ဖြစ်စေသည်။[၈]

---

၈ Pachamama Alliance. (2019). Effects of deforestation. Retrieved May 25, 2020, from https://www.pachamama.org/effects-of-deforestation

သစ်ပင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား လေထုအတွင်း ပိုမိုများပြားလာသည့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့များမှ ကာကွယ်ပေးပြီး၊ မြေဆီလွှာကို ကြမ်းတမ်းသောရာသီဥတုမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ အကယ်၍ လူသားများသည် သစ်ပင်များကို ပြန်လည်စိုက်ပျိုးခြင်းမပြုပါက လေထုထဲတွင် ကာဗွန်ဒိုင် အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့ တိုးပွားလာပြီး အပူချိန်မြင့်တက်လာမည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုနှင့် သစ်တောပြုန်းတီးမှုများကို လျှော့ချရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အမှန်တကယ် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာအချို့ကို အောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြထားပါသည်၊

လေထုညစ်ညမ်းမှု

- လိုအပ်မှသာ လောင်စာကို သုံးမည်။
- လိုအပ်မှသာ မော်တော်ယာဉ်ဖြင့် ခရီးသွားမည်။
- အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်ကို အသုံးပြုမည်။

ရေထုညစ်ညမ်းမှု

- ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာများကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုမည်။
- အမှိုက်သရိုက်များနှင့် အခြားစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်မည် သို့မဟုတ် သန့်စင်၍ ပြန်လည် အသုံးပြုမည်။
- ရေစီးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့မည်သည့်အရာကိုမျှ ပစ်မချပါ။

မြေဆီလွှာညစ်ညမ်းမှု

- ဆီနှင့်ဓာတုထုတ်ကုန်များကိုစနစ်တကျ စွန့်ပစ်မည်။ ၎င်းတို့ကိုမြေကြီးအောက်မြှုပ်မပစ်ပါ။
- ဓာတုပိုးသတ်ဆေးများကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သဘာဝပိုးသတ်ဆေးကိုသော်လည်းကောင်း၊ အပင်များမှ ထုတ်ယူရရှိသော ပိုးသတ်ဆေးများကိုလည်းကောင်း အသုံးပြုမည်။
- အစားအစာသို့မဟုတ်တိရစ္ဆာန်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ရေိယာတစ်ခုတည်းတွင် စုပုံ

မထားဘဲ သဘာဝအတိုင်း ဆွေးမြည့်ပျက်စီးသွားစေရန် စီမံထားမည်။

- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ဆွေးအောင်ပြုလုပ်ရမည်။

သစ်တောပြုန်းတီးခြင်း

- သင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးက သစ်ပင်တစ်ပင် ခုတ်လှဲလိုက်သည့် အခါတိုင်းတွင် သစ်ပင်တစ်ပင် သို့မဟုတ် နှစ်ပင် ပြန်လည်စိုက်ပျိုးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ အုပ်စုလိုက်သုတေသနပရောဂျက်လုပ်ငန်း (အိမ်စာလုပ်ငန်း ပေးခြင်း)

ဤအိမ်စာလုပ်ငန်းသည် စာသင်နှစ်ကုန်တွင် ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ရမည့် အုပ်စုလိုက် သုတေသန ပရောဂျက်ဖြစ်သည်။ သင်သည် သုတေသနလုပ်ရန်အတွက် အုပ်စုဖွဲ့ရန်လိုအပ် ပါလိမ့်မည်။

"ရပ်ရွာဒေသအတွင်း သစ်တောများပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် အခြားနိုင်ငံများမှ အောင်မြင် သော အတွေ့အကြုံများ"

သုတေသနပြုလုပ်ရန်အတွက် အင်တာနက်၊ စာအုပ်များ၊ ရုပ်ပုံ၊ ဓာတ်ပုံ၊ သတင်းမှတ်တမ်း များနှင့် အခြားရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်လျှင်လမ်းညွှန်ပေးရန် ဆရာအား မေးမြန်းပါ။

သင်တို့၏ ရပ်ရွာဒေသအတွင်း "သစ်တောများပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း" နည်းဗျူဟာများကို မည်သို့ အကောင်အထည်ဖော်သင့်ကြောင်း ဒေသအာဏာပိုင်ထံသို့ အဆိုပြုလွှာရေးသား ရန် အုပ်စုဖွဲ့၍ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါအချက်များပါဝင်ရပါမည်။

- ဒေသခံပြည်သူများအပေါ် သက်ရောက်သည့် သစ်တောပြုန်းတီးမှု၏ အကျိုးဆက်များ။

- သစ်တောများပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းသည် ဒေသခံလူထုအား မည်သို့အကျိုးပြုနိုင်ပုံ။
- အခြားနိုင်ငံများမှ အောင်မြင်မှုရှိသော ရပ်ရွာသစ်တောများ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းနမူနာများ။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ မည်သည့်ပြဿနာများသည် ပတ်ဝန်းကျင်၏ သဘာဝအလျောက်ရှင်သန် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေပါသနည်း။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့ထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်သည့် အဓိကသဘာဝအရင်းအမြစ်များသည် မည်သည်တို့ ဖြစ်ကြပါ သနည်း။

၃။ ကမ္ဘာမြေကြီး၏ သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။ မည်သူ၏ တာဝန်ဖြစ်ပါသနည်း။

၄။ သစ်ပင်များ၏ အရေးပါပုံကို စာရင်းပြုစုပါ။

၅.၂။ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ လျှော့ချရေး

တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပြဿနာများကိုပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ရန် နှင့် အသိအမြင်ဗဟုသုတရှိ၍ တာဝန်ယူနိုင်သောဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ရန် ကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်ရန်သဘာဝသယံဇာတများအား အသုံးပြုပုံနှင့် ပထဝီဝင်အနေအထားနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် လူတို့ဖန်တီးသော ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်မှုကို သိရှိနားလည်ရန်လိုအပ်သည်။ သဘာဝဖြစ်ရပ်များတွင် ငလျင်များ၊ ဆူနာမီများ၊ မုန်တိုင်းများ၊ ရေကြီးမှုများ၊ မြေပြို၊ တောင်ပြိုမှုများ၊ တောမီးလောင်ခြင်း စသည့် အန္တရာယ်များပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့သည် လူတို့၏ အသက်အိုးအိမ်၊စည်းစိမ်ချမ်းသာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။ အကယ်၍ ထိုအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါက ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျက်စီးစေကာ အသက်များပါ ဆုံးရှုံးရပေလိမ့်မည်။

ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ လျှော့ချရေး ဆိုသည်မှာ စနစ်တကျ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု များဖြင့် အန္တရာယ်များကို လျှော့ချခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းများအား ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း အားနည်းမှုကို လျှော့ချခြင်း၊ မြေယာနှင့်ဝန်းကျင်အနေအထားကို မှန်ကန်စွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ အန္တရာယ်ကို စောစီးစွာသတိပေးခြင်းနှင့် တစ်ဦးချင်းစီနှင့် ရပ်ရွာလူထုက ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ လျှော့ချရေး၏ နမူနာများဖြစ်သည်။

၅.၂.၁။ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင်သင်သည်-

- လူသားတို့ကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ရပ်ရွာလူထုနှင့်မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းတွင်ရှိနေသော ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းနည်းပါး၍ ထိခိုက်ခံစားလွယ်သည်များကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- ဘေးအန္တရာယ်များကိုကာကွယ်ရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းစီနှင့်ရပ်ရွာလူထု၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတတ်မည်။
- ဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးရေးအတွက် ကျောင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲတတ်မည်။

သဘာဝတရား၏ အလှအပများဖြစ်သည့် တောင်များ သစ်တောများ၊ မြစ်များနှင့်သမုဒ္ဒရာများသည် အများအားဖြင့် လူတို့၏သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ကိုယ်ကျိုးရှာအမြတ်ထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် မကောင်းသော အလေ့အထများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘေးအန္တရာယ်များ၏ ဖျက်ဆီးခြင်းကို ခံနေကြရသည်။ ဥပမာအားဖြင့်- လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ ရေထုညစ်ညမ်းမှု၊ သစ်တောပြုန်းတီးမှုသည် စနစ်တကျ မပစ်သော အမှိုက်သရိုက်များ၊ ဓာတုဓာတ်မြေသြဇာအလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း၊ စက်ရုံများမှ မဆင်မခြင်စွန့်ပစ်ခြင်း၊ လောင်စာအတွက်သစ်များကိုအလွန်အကျွံခုတ်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာရသည်။

ယင်းအဖြစ်အပျက်များကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် ပိုမိုသတိပြုမိလာကြရန်နှင့် တာဝန်ယူကြရန်လိုအပ်သည်။ မိမိကိုယ်ကျိုးစီးပွား သက်သက်အတွက် အစားအစာများကို မထုတ်လုပ်သင့်ပါ။ ရေရှည်တည်တံ့ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် နေရာတိုင်း၌အရိပ်ရပင်များ စိုက်ပျိုးရန်လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင်၊ ရေအရင်းအမြစ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသာမက သန့်ရှင်းသောရေချိုကို

လည်း စနစ်တကျ အသုံးပြုခြင်း သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုံခြုံစိတ်ချရသောပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရေချိုနှင့်ရေနက်ပိုင်းငါးများ သေကျေပျက်စီးခြင်းကို ကာကွယ်ပေးရာရောက်သည်။ သတ္တုတူးဖော်သော မိုင်းတွင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မြေဆီလွှာတိုက်စားခြင်းသည် သဘာဝသောက်ရေ အရင်းအမြစ်များကို တွေ့ရှိရန်ခက်ခဲစေသည်။ အရေးကြီးဆုံး အချက်တစ်ခုမှာ အနာဂတ်တွင်ဖြစ်လာမည့်အန္တရာယ်များကို တားဆီးနိုင်ရန်အတွက် ဒီရေတောများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူတို့ကြောင့်ဖြစ်လာသော ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကို လျှော့ချနိုင်သောနည်းလမ်းများနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက် ကြရပါမည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်းနည်းပါးမှုများ

ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း အားနည်းချက်ရှိသောဒေသတွင် အန္တရာယ်တစ်ခုရှိလျှင် ၎င်းဒေသသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်နှင့် အင်အားတောင့်တင်းအောင်ပြုလုပ်ရန် စွမ်းဆောင်ရည် နည်းပါးသောကြောင့် အန္တရာယ်အဆင့်မှ ဘေးအန္တရာယ်အဆင့်သို့ရောက်ရှိလာနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် - ရေကြီးခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ငလျင်များ၊ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းများ၊ တောမီးများနှင့် ဆူနာမီတို့ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်များ အဖြစ်သို့ရောက်ရှိလာနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် ယခုအခါ ခုခံကာကွယ်နိုင်စွမ်း အားနည်းချက်များကို လျှော့ချရန် ကြိုးစားနေသည်။ မြန်မာ့စီးပွားရေးသည် ကြွယ်ဝသောသဘာဝအရင်းအမြစ်များနှင့် ဂေဟစနစ်ပေါ်တွင် မူတည် နေသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတစ်ခု၏ လိုအပ်ချက်အရ မြန်မာနိုင်ငံသည် စက်မှု-စိုက်ပျိုးနိုင်ငံဆီသို့ ဦးတည်သည့် နည်းလမ်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ရမည် ဖြစ်သည်။ တိုးပွားလာသော လူဦးရေအတွက် ပြည်တွင်းစားသုံးရန်သာမက တိုင်းပြည်ဝင်ငွေတိုးတက်စေရန် ပြည်ပပို့ရန် အတွက်ပါ ကြိုးစားထုတ်လုပ်ရပါမည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း မြန်မာနိုင်ငံသည် ပို၍မကြာခဏဖြစ်လာသော ရေကြီးခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း၊ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းများ၊ မိုးခေါင်ခြင်းနှင့် ပြင်းထန်သော အပူချိန်များအပါအဝင် ပြင်းထန်သောရာသီဥတုအခြေအနေများနှင့် လည်း ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အပူပိုင်းခြောက်သွေ့သော ဒေသနှင့် ကမ်းရိုးတန်း ဒေသများတွင် နေထိုင်သူများမှာ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ တိုက်စားခြင်း၊ မုန်တိုင်းများ၊ ဆိုင်ကလုန်းများနှင့် အပူပိုင်းမုန်တိုင်းများခံစားနေရသည်။

ဤသို့ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုများသည် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်တက်ခြင်းကဲ့သို့သော အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ၎င်းသည် ကမ်းရိုးတန်းဒေသများအား ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ မြေဆီလွှာအတွင်း ဓာတ်ဆားလွန်ကဲခြင်း၊ နှင်းအရည်ပျော်ခြင်း၊ မြေဆီလွှာ တိုက်စားခြင်း၊ ဆင်းရဲမွဲတေခြင်း၊ ဂေဟစနစ်အတွင်းရှိ အပင်နှင့်တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးအား ပျက်စီးစေခြင်းနှင့် အခြားသောအကျိုးဆက်များကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်သည့် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုများ၊ အန္တရာယ်များ၊ ဘေးအန္တရာယ်များ၏ သက်ရောက်မှုများကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် လျော့ပါးစေရန်အတွက် အင်အားကောင်းသော စွမ်းဆောင်ရည်တည်ဆောက်ခြင်းများ လိုအပ်နေဆဲဖြစ်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားသောလုပ်ငန်းများ

သဘာဝအန္တရာယ်များနှင့် လူကြောင့်ဖြစ်သောအန္တရာယ်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ ပြခန်းလှည့်လည်ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်း

၁။ မိမိတို့တာဝန်ကျသော ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေးကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရှိမှုအစီအစဉ်ကို ဖန်တီးရန် ဆွေးနွေးပါ။
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရှိမှုအစီအစဉ်တွင် မိသားစုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်နှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အသုံးလိုမည့် ပစ္စည်းများထည့်သည့်အိတ်များ ပါဝင်ပါစေ။

၂။ အလယ်တန်းဘဝ တွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ကျောင်းသုံးစာအုပ်များကို လေ့လာပါ။

၃။ သင်၏ ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေးကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရှိမှုအစီအစဉ်တွင် အချက်အလက်များ ထပ်ပေါင်းထည့်ပါ။ သင်၏ အတန်းဖော်များကို အကြံပြုချက်များပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ လုပ်ငန်းတာဝန်ပေးခြင်း

အောက်ပါ အန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်နေစဉ်တွင် သင်သည် ကျောင်း၌ ရှိနေသည်။ အန္တရာယ်လျှော့ချရေးအတွက် ကျောင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲပါ။

- မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း
- ရေကြီးခြင်း
- မီးလောင်ခြင်း

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အစီအစဉ်ထားရှိရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

၂။ သင်သည် တောင်ကုန်းထူထပ်သော ဒေသတွင် နေထိုင်သည်။ အကယ်၍ တောမီးလောင်ပါက သင်မည်သည့်နေရာသို့သွားမည်နည်း။

၅.၃။ အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာစာသင်ခန်းမှ သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်းသင်ခန်းစာ

လူတို့သည် သာယာဝပြောသောဘဝအတွက် သာယာသောပတ်ဝန်းကျင်ကို တန်ဖိုးထားကြသည်။ ကျွန်ုပ်အားလုံး သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို လိုအပ်သောကြောင့် သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်နိုင်ရန် ကြိုးစားကြရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စာသင်ခန်းများမှ ကျောင်းသားများကို ဂေဟာစနစ်အား တန်ဖိုးထားရန်၊ အသိအမှတ်ပြုဂရုစိုက်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းရန် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။

အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်နှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားရန်အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့်အခွင့်အရေး တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုနှင့် သင်ကြားမှု အတွေ့အကြုံများကိုလည်း အနာဂတ်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ လက်ခံရရှိခြင်းနှင့် မိမိတို့သင်ကြားမှုအပေါ် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်ကြားခြင်းစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးလာစေနိုင်သည်။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ် သင်ကြားခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် ကျောင်းသားများသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို အတန်းဖော်များနှင့် အချင်းချင်း သင်ကြားကြရမည်။ ၎င်းတို့သည် သင်နည်းများ၊ သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများနှင့် ချဉ်းကပ်နည်းများကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

၅.၃.၁။ သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်း သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်းနယ်ပယ်မှ သင်ခန်းစာသင်ပြမှု ပုံစံအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲတတ် မည်။
- အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားရန်အတွက် အောင်မြင်မှုစံများပြုစုတတ် မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ အုပ်စုလုပ်ငန်း

၁။ ဆဋ္ဌမတန်းနှင့် သတ္တမတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ၏ (သဘာဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်းနယ်ပယ်မှ)သင်ခန်းစာနှစ်ခုကိုဆွေးနွေးပါ။

၂။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားရန်အတွက်၊ အတန်းတစ်ခုမှ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

၃။ မူလရည်ရွယ်ချက်မှသွေဖည်မသွားသည့် ထပ်ဆောင်းလုပ်ငန်းကိုဖန်တီးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ တွေး-တွဲ-မျှဝေသင်ယူခြင်း

၁။ သင်၏ ထပ်ဆောင်းသင်ယူမှုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်မည့် သင်ယူမှုရလဒ်များ၊ သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများကို ဇယား (၅.၂) တွင် ဖြည့်စွက်ပါ။

၂။ သင်၏ ကျောင်းသားများသည် သတ်မှတ်ထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန်အတွက် လိုအပ်သော အောင်မြင် မှုစံကို စဉ်းစားပါ။

၃။ မိမိ၏ အတွဲဖော်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

၄။ မိမိ၏စိတ်ကူးကို တစ်တန်းလုံးနှင့်မျှဝေ၍ ဆွေးနွေးပါ။ သင်ချမှတ်ထားသော အောင်မြင်မှုစံ သည် သင်ယူမှုရလဒ်အား ကျောင်းသားများရရှိနိုင်ခြင်းရှိ/မရှိ ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ကြောင်း သေချာပါရဲ့လား။

ဇယား ၅.၂။ အောင်မြင်မှုစံဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း

အတန်း/ သင်ခန်းစာ				
သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်				
သင်ယူမှုရလဒ်များ	သင်ကြား-သင်ယူမှု နည်းလမ်းများ	သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ	သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများ	အောင်မြင်မှုစံ

၅.၃.၂။ သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း သင်ခန်းစာကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင်သင်သည်-

- သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်ခြင်း သင်ခန်းစာအား အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ် သင်ကြားခြင်းကို ပြုလုပ်တတ်မည်။
- အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးနောက် ယခင် သင်ခန်းစာတွင် ပြုစုခဲ့သော အောင်မြင်မှုစံကို အသုံးပြု၍ အချင်းချင်း တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များကို ပံ့ပိုးပေးတတ်မည်။

အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်နှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားရန်အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးတစ်ခု ပေးသည်။ ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုနှင့်သင်ကြားမှု အတွေ့အကြုံများကိုလည်း အနာဂတ်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ လက်ခံရရှိခြင်းနှင့် မိမိတို့သင်ကြားမှုအပေါ် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် သင်ကြားခြင်းစွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးလာစေနိုင်သည်။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ် သင်ကြားခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် ကျောင်းသားများသည် သင်ခန်းစာအားလုံးသို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို အတန်းဖော်များနှင့် အချင်းချင်း သင်ကြားကြရမည်။ ၎င်းတို့သည် သင်နည်းများ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများနှင့် ချဉ်းကပ်နည်းများကို ဖန်တီးနိုင်ကြမည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း

၁။ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းအတွက် အုပ်စုများက မဲလိပ်နှိုက်ပါ။
၂။ မိမိတို့၏အုပ်စုဝင်များက သရုပ်ပြသင်ကြားသူကိုရွေးချယ်ရန်အတွက်မဲလိပ်နှိုက်ပါ။
၃။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားပါ။
၄။ လေ့လာကြည့်ရှုသူများက ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။(ဇယား (၅.၃) မှ အချင်းချင်း

လေ့လာ ကြည့်ရှုသည့် အချက်အလက်များကို အသုံးပြုပါ။)

၅။ သရုပ်ပြသင်ကြားသူက မိမိ၏သင်ကြားမှုကို ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းသင်ခန်းစာအပေါ် လေ့လာကြည့်ရှုသည့် အချက်များအား မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် အောက်ပါလုပ်ငန်းပေးစာရွက်ကိုသုံးပါ။

အတန်း/ သင်ခန်းစာ ....

သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက် ....

ဇယား ၅.၃။ အချင်းချင်းသင်ပြမှုကိုလေ့လာကြည့်ရှုရန်အချက်များ

စံ သတ်မှတ်ချက်များ	လေ့လာကြည့်ရှုသည့်အချက်များ
သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက် အကူပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ခြင်း - သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ကောင်းမွန်စွာဖွဲ့စည်းထားပါသလား။ ၎င်းတို့က သင်ခန်းစာ/ကျောင်းသားများ အတွက်ဆွဲဆောင်မှု ရှိပါသလား၊ သင့်တော်ပြီးသက်ဆိုင်မှုရှိပါသလား။	
စေ့ဆော်မှုနှင့်ပါဝင်မှုကိုအားပေးခြင်း- ကျောင်းသားများအားလုံးပါဝင်ရန်အခွင့်အလမ်းများရှိပါသလား။ သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများသည် ဆွဲဆောင်မှုရှိပါသလား။	
စကားဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း - ညွှန်ကြားချက်များသည်ရှင်းလင်း၍ အသက်အရွယ်နှင့်သင့်လျော်ပါသလား။ ဖော်ရွေ၍အားပေးသောအသံမျိုး ဖြစ်ပါသလား။	
စကားမဲ့ဆက်သွယ်ခြင်း-မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းသည် သင့်လျော်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိပါသလား။	
အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု - အချိန်ကိုကောင်းစွာစီမံခဲ့ပါသလား။ သင်ခန်းစာကို သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသလား။	

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ ထိရောက်သောသင်ကြား သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်တစ်ခု သေချာစွာ ဖြစ်မြောက်စေရန် သင်မည်သို့ ပြုလုပ်မည်နည်း။

၂။ ဤသင်ခန်းစာ၏သင်ယူမှုရလဒ်များထဲမှတစ်ခုမှာ သဘာဝနှင့်လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်ခြင်း သင်ခန်းစာကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားပေးရန် ဖြစ်သည်။ ဤသင်ယူမှုရလဒ်အတွက် အောင်မြင်မှုစံများမှာ မည်သည်တို့ဖြစ်သနည်း။

၃။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း သင်ခန်းစာမှ မည်သည့်အခွင့်အလမ်းများ ရရှိနိုင်သနည်း။

၄။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းအတွက် သရုပ်ပြသင်ကြားရန် သင်မဲ ပေါက်သည်။ သို့သော် သင်သည် သင်ခန်းစာကို ကောင်းစွာကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမ လုပ်ခဲ့ပါ။ ဤပြဿနာကို သင်မည်သို့ ဖြေရှင်းနိုင်သနည်း။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကိုရပ်တန့်ရန် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို လျှော့ချရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်း သိမ်းရန်လိုအပ်သည်။
- သဘာဝနှင့် လူတို့ကြောင့်ဖြစ်လာသော အန္တရာယ်များနှင့်ရင်ဆိုင်ရမှုကို လျှော့ချရန် မြေယာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို အမြော်အမြင်ရှိစွာ စီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းကို ဖန်တီးခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များပေးခြင်းသည် သင်၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ် နိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေသည်။ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းဖြင့်လည်း သင်၏သင်ပြမှုစွမ်းရည်များကို တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်သည့် အတွေ့အကြုံကို ရရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေလျှော့ချရေး နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ အမှန်တကယ်ဖြစ်နိုင်ပြီး လက်တွေ့ကျစွာစဉ်းစားခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို မည်သို့ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်သည် လူတို့၏လုပ်ရပ်များကြောင့် ညစ်ညမ်းနေသည်။ လူများက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ လူတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်သည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများနှင့် သဘောထားများကို မည်သို့ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် တာဝန်ရှိ၍ တာဝန်ခံမှု ရှိသင့်သည်။ “ဒီနှစ်အရမ်း ပူတယ်၊ တို့များကလေးဘဝတုန်းကတော့ ဒီလိုမျိုး မဟုတ်ခဲ့ပါဘူး” ဟု မိဘများ သို့မဟုတ် အဘိုးအဘွားများညည်းညူနေသည်ကို ကြားကောင်း ကြားဖူးပေမည်။ မည်သည့် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုနှင့် မိုးလေဝသပြောင်းလဲမှုများကို သတိထားမိပါသလဲ။ ဤပြောင်းလဲမှုများသည်

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ရာသီဥတုနှင့် မိုးလေဝသ အခြေအနေများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဘေးအန္တရာယ်များကို သယ်ဆောင်လာတတ်သည်။ အန္တရာယ်များ၊ ဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာတစ်ဦးသည် ကျောင်းသားများ၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် အများပြည်သူများကို မည်သို့ သင်ကြားပေးနိုင်ပါနည်း။ အသက်အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ကာကွယ်ပေးရန် ဤအကြောင်းအရာဆိုင်ရာ အသိပညာများကို သင်မည်သို့ မျှဝေနိုင်ပါသနည်း။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၅.၁

Davis, D., (2002). *When smoke ran rike water: Tales of environmental deception and the battle against pollution.* New York, NY: Basic Books.

Greentumble. (2019). *20 ways to prevent indoor and outdoor air pollution.* Retrieved from https://greentumble.com/10-ways-to-prevent-air-pollution/

၅.၂

Basic Education Curriculum, Syllabus and Textbook Committee. (2010). *Life Skills Textbook, Grade 6, 7, 8.* Myanmar: Ministry of Education.

UNICEF & Basic Education Curriculum, Syllabus and Textbook Committee. *Ready-set- prepared: What you need to know for disaster risk reduction*, Myanmar: Ministry of Education.

အခန်း
၉

သင်ကြားသင်ယူမှုနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများ

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို သင်ယူမှုဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိမှုနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအား အကဲဖြတ်ရန် အသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ရမှတ်များဖြင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်လေ့မရှိပါ။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးခြင်းသည် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ အမေးအဖြေ၊ သင်ယူမှု အဆင်သင့်ဖြစ်လာစေရန်ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိမေးခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဤသို့စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို သိရှိရန်၊ ဆက်လက် သင်ယူလိုစိတ်ကို ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်ပေးရန် ဖြစ်သည်။

သင်ယူပြီးစစ်ဆေးခြင်းကို သင်ခန်းစာများအဆုံးသတ်ပြီးနောက် စာသင်နှစ်ဝက်သို့မဟုတ် စာသင်နှစ် တစ်နှစ်၏ အဆုံးပိုင်းတွင် ကျောင်းသား၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုကို အကဲဖြတ်ရန် အသုံးပြုသည်။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ချက်ပြုတ်နေစဉ် မိမိ၏ဟင်းကိုမိမိကိုယ်တိုင်အရသာ မြည်းစမ်းကြည့်ခြင်းသည် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် ထမင်းဝိုင်းတွင် မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများက အရသာမြည်းကြည့်ကြခြင်းသည် သင်ယူပြီးစစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်သည်။

သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	နှင့် သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း
သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို သင်ယူမှု လုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ် စစ်ဆေးသည်။	သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို သင်ယူမှု လုပ်ငန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် စစ်ဆေးသည်။
ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို ကြီးကြပ် ပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။	ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုတတ်မြောက်မှုကို အကဲဖြတ်ရန် ရည်ရွယ်သည်။
ကျောင်းသားများအားတုံ့ပြန်အကြံပြုချက် ပေးခြင်းဖြင့် ထောက်ပံ့ကူညီပေးသည်။	တိကျသောရမှတ် သို့မဟုတ် ရလဒ်ကို ပေးသည်။
သင်ရိုးအခန်းတစ်ခုအတွင်း အကြိမ်ပေါင်း များစွာ စစ်ဆေးနိုင်သည်။	သင်ရိုး၏ စာသင်နှစ်တစ်နှစ်အတွင်း အကြိမ် အနည်းငယ်သာစစ်ဆေးသည်။
မေးခွန်းပုံစံအမျိုးပေါင်းများစွာကို အသုံးပြုနိုင်သည်။	ကန့်သတ်ထားသောမေးခွန်းပုံစံ အနည်းငယ် ကိုသာ အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပုံ ၆.၁။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း[၉]

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်-

- အလယ်တန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများထဲမှ နည်းလမ်းတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပြီး ယင်းသင်ပြနည်းကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းအားဖြင့် သရုပ်ပြ သင်ကြားတတ်မည်။
- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပြီး အကဲဖြတ်သုံးသပ်နိုင်မည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေး တတ်မည်။

၉ https://pediaa.com/difference-between-formative-and-summative-assessment/

- အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် တန်းတူညီမျှမှုရှိ၍ သာတူညီမျှစွာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို အကဲဖြတ်ရန်အတွက် အောင်မြင်မှုစံ ကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- မိမိ၏ သင်ကြားသင်ယူမှုချဉ်းကပ်နည်းများ တိုးတက်စေရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို အကဲဖြတ်နိုင်မည့် အောင်မြင်မှုစံကိုပြုစုတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

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

(က) (၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုး ညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှု ရလဒ်များကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်းပြသသည်။

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

(ခ) (၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများအား ကိုယ်ရေးစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။

(ခ) (၂.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို လေ့လာကြီးကြပ် တည့်မတ်ပေးရန်နှင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်နိုင်ရန် စွမ်းရည်များကို ပြသသည်။

(ခ) (၂.၂) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု မှတ်တမ်း (အသေးစိတ်) ထားရှိပြီး၊ ထိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုတိုးတက်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်သဖွယ် အသုံးပြုနိုင်သောစွမ်းရည်ရှိကြောင်း ပြသည်။

(ဃ) (၁.၁) မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအပေါ် ယင်းတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပုံမှန်ထင်ဟပ်စဉ်းစား သုံးသပ်သည်။

အဓိကအသုံးအနှုန်းများ

အသစ်တီထွင်သည်။

၆.၁။ သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများ

သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများဆိုသည်မှာ သတင်းအချက်အလက်များ အသုံးပြုခြင်း၊ အရင်းအမြစ်များကို ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ကျောင်းသားများ၏ အခန်းကဏ္ဍများကို သတ်မှတ်ခြင်း ဆိုင်ရာ ဆရာ၏ ချဉ်းကပ်နည်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင်သင်ကြားမှုရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက် အောင်မြင်စေရန် အသုံးပြုသော တိကျသည့် လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများ ပါဝင်သည်။

၆.၁.၁။ အလယ်တန်း အဆင့်သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင်သင်သည်-

- အလယ်တန်းဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ် တတ်မည်။
- သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများထဲမှ နည်းလမ်းတစ်ခုကိုရွေးချယ်ပြီး ယင်းသင်ပြနည်းကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းအားဖြင့် သရုပ်ပြ သင်ကြားတတ်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ တွေး- တွဲ- မျှဝေ သင်ယူခြင်း

"ဆရာမပြ၊ နည်းမကျ" ဆိုသည့် ဆိုရိုးစကားကိုဆွေးနွေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အုပ်စုလုပ်ငန်း

၁။ ဆဋ္ဌမတန်းနှင့်သတ္တမတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ သင်ခန်းစာများတွင် အသုံးပြုထားသော သင်ကြား သင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို လေ့လာပါ။

၂။ မိမိတို့တာဝန်ကျသော ဆဋ္ဌမတန်းနှင့် သတ္တမတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဆရာလမ်းညွှန် စာအုပ်တွင်ပါသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် မည်သည့် သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုထားကြောင်းဆွေးနွေးပါ။

၃။ တွေ့ရှိချက်များကိုတင်ပြပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း

၁။ မိမိတို့တာဝန်ကျသော ဆဋ္ဌမတန်းနှင့် သတ္တမတန်း ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်မှ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုကို ရွေးပါ။ ထိရောက်သော သင်ကြား သင်ယူမှုနည်းလမ်းကို အသုံးပြုထားသည်ဟု သင်ထင်မြင်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း တစ်ခုကိုရွေးရန်ဖြစ်သည်။

၂။ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းအတွက် အုပ်စုများက မဲလိပ်နှိုက်ပါ။

၃။ သရုပ်ပြသင်ကြားသူကိုရွေးချယ်ရန်အတွက်မဲလိပ်နှိုက်ပါ။

၄။ သင်အသုံးပြုနေသော သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို သတိပြုလျက် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားပါ။

၅။ လေ့လာကြည့်ရှုသူများက ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။(ဇယား (၆.၁) မှ အချင်းချင်း လေ့လာကြည့်ရှု သည့် အချက်အလက်များကို အသုံးပြုပါ။)

၆။ သရုပ်ပြသင်ကြားသူက မိမိ၏သင်ကြားမှုကို ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း သင်ခန်းစာအပေါ် လေ့လာကြည့်ရှုသည့်အချက်များအား မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက်အောက်ပါလုပ်ငန်းပေးစာရွက်ကိုသုံးပါ။

အတန်း/ သင်ခန်းစာ ....

သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက် ....

ဇယား ၆.၁။ အချင်းချင်းသင်ပြမှုကို လေ့လာကြည့်ရှုရန်အချက်များ

စံသတ်မှတ်ချက်များ	လေ့လာကြည့်ရှုသည့်အချက်များ
သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက် အကူပစ္စည်းများပြင်ဆင်ခြင်း - သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများကို ကောင်းမွန်စွာ ဖွဲ့စည်းထားပါသလား။ ၎င်းတို့က သင်ခန်းစာ/ကျောင်းသားများအတွက် ဆွဲဆောင်မှုရှိပါသလား၊ သင့်တော်ပြီး သက်ဆိုင်မှုရှိပါသလား။	
စေ့ဆော်မှုနှင့်ပါဝင်မှုကိုအားပေးခြင်း- ကျောင်းသားများ အားလုံးပါဝင်ရန်အခွင့် အလမ်းများရှိပါသလား။ သင်ကြား သင်ယူမှု နည်းလမ်းများသည် ဆွဲဆောင်မှုရှိပါသလား။	
စကားဖြင့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း - ညွှန်ကြားချက်များသည် ရှင်းလင်း၍ အသက်အရွယ်နှင့်သင့်လျော်ပါသလား။ ဖော်ရွေ၍အားပေးသောအသံမျိုးဖြစ်ပါ သလား။	
စကားမဲ့ဆက်သွယ်ခြင်း-မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းသည် သင့်လျော်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိပါသလား။	
အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု - အချိန်ကို ကောင်းစွာစီမံခဲ့ ပါသလား။ သင်ခန်းစာကို သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပြီးမြောက်ခဲ့ပါသလား။	

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများကိုသင်မည်သို့နားလည်ပါသနည်း။

၂။ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်သနည်း။

၆.၂။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ

ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုသည် ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာ၏ သဘောသဘာဝနှင့် သင်ကြားသင်ယူမှု သဘောသဘာဝတို့ကို ဆက်စပ်ပေးသော ယူဆချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ခိုင်လုံသော အချက်ဖြစ်ပြီး သင်ကြားရမည့် ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာ၏ သဘောသဘာဝကို ဖော်ပြသည်။ ၎င်းသည် သဘောထား၊ ယူဆချက်နှင့် ယုံကြည်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည် - သက်သေပြရန်မလိုအပ်ဘဲ ယုံကြည်လက်ခံထားသော အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

သင်ခန်းစာမသင်ယူမီ၊ သင်ယူနေစဉ်နှင့်သင်ယူပြီးချိန်များတွင် ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုကို ဆရာကကြီးကြပ်ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။ သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုမတိုင်မီ လေ့ကျင့်ရန် ကျောင်းသားများအတွက် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

၆.၂.၁။ အလယ်တန်းအဆင့်ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင်သင်သည်-

- အလယ်တန်း ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ စာသင်ခန်းအတွင်းရှိ အလယ်တန်း ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပြီး အကဲဖြတ်သုံးသပ်နိုင်မည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

- အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် တန်းတူညီမျှမှုရှိ၍ သာတူညီမျှစွာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို အကဲဖြတ်ရန် အတွက် အောင်မြင်မှု စံကိုဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- မိမိ၏သင်ကြား သင်ယူမှုချဉ်းကပ်နည်းများ တိုးတက်စေရန်အတွက် ၎င်း တို့ကို အကဲဖြတ်နိုင်မည့် အောင်မြင်မှုစံကို ပြုစုတတ်မည်။

ကျောင်းသားများသည် အမျိုးမျိုးသော နောက်ခံ အခြေအနေများမှ လာကြပြီး ကွဲပြားသော စွမ်းရည်များနှင့် စရိုက်များရှိကြသည်။ သင်သည် ထိရောက်စွာသင်ပြနိုင်သောဆရာတစ် ဦးဖြစ်လိုပါက ကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် သင်ကြားရေး နည်းစနစ်များကို တီထွင်ဖန်တီးရမည်။ ကျောင်းသားများအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ကို တွေ့ရှိနိုင်ရန် ဆရာများဘက်မှ ပြုလွယ်ပြောင်းလွယ်သော သဘောထားနှင့် ညှိယူနိုင် သော စွမ်းရည်များ လိုအပ်သည်။

သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်အတွင်းတွင် သင်ကြားသင်ယူမှုဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ၊ သင်နည်း များ၊ သင်ကြားသင်ယူမှု အစီအစဉ်များ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ချဉ်းကပ်နည်းများ ကို အသုံးပြုရပါမည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်မှ ညွှန်ကြားချက်များ၊ သင်ကြား သင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ နှင့် လုပ်ငန်းများကို လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ သင်ကြားမှု ကို တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ ပူးပေါင်းပါဝင်သင်ယူမှုကိုဖြစ်စေသော သင်ကြားသင်ယူ မှု နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး၊ ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း အပြုအမူဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အမြင်အာရုံနှင့် နည်း ပညာအသုံးပြုသော သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို သုံး၍ ကျောင်းသားများကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး စိတ်ဝင်စားမှုကို ရယူနိုင်သည်။

ဆရာသည် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်နိုင်သော စာသင်ခန်းကိုဖန်တီးသင့်သည်။ ကျောင်းသား များအား ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုများပြုလုပ်နိုင်သည့် ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူနိုင်သည့် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံများကိုမျှဝေနိုင်သည့်၊ သင်ယူမှုကို

အခြား ဘာသာရပ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုပေးအပ်ရပါမည်။ ဆရာသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် သင်ယူသူများပူးပေါင်းပါဝင်ရန်နှင့် အားလုံးအကျုံးဝင်သည့် သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးသူ ဖြစ်သင့်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။ တီပုံစံဇယားကွက်

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကိုစဉ်းစားပါ။

- အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝကျွမ်းကျင်စရာ စာသင်ခန်းများတွင် မည်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသင့်ပါသနည်း။

၂။ အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် စာသင်ခန်းများတွင်အသုံးပြုနိုင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကိုစဉ်းစား၍ သင်၏အကြံပြုချက်များကို မျှဝေပါ။

၃။ အလယ်တန်းအဆင့် ဘဝကျွမ်းကျင်စရာဘာသာရပ် ဆရာလမ်းညွှန်များကို ကိုးကားပြီး လက်ရှိသုံးနေသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ သင်အစောပိုင်းက ပေးခဲ့သောအကြံပြုချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။

သာတူညီမျှမှုရှိသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ

ဆရာသည် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာ၊ နားလည်မှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် တတ်ကျွမ်းမှု အရည်အသွေးများကို တိုင်းတာနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိ၏တတ်မြောက်မှုကို မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် မိမိ၏တတ်မြောက်မှုကို ရွယ်တူအဖော်များက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

သင်ကြား သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်အတွင်း ကျောင်းသားများ လေ့လာသိရှိထားသည်များကို သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် တိုင်းတာစစ်ဆေးသည်။ ထိုသို့စစ်ဆေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား လေးနက်စွာတွေးခေါ် တတ်ရန်၊ ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်နှင့် သင်ယူသူများအား နောက်ထပ် မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်ကို ထောက်ပံ့ပေးရန်လိုကြောင်း

ဆရာအား အသိပေးသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို သင်ခန်းစာတစ်ခု၊ စာသင်နှစ်ဝက်တစ်ခု သို့မဟုတ် စာသင်နှစ်တစ်နှစ်၏ အဆုံးတွင်ပြုလုပ်သည်။ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကိုတိုင်းတာရန် ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းအဖြစ် အသုံးပြုပါက သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ ရမှတ်သို့မဟုတ်ရလဒ်များအတွက် အမှတ်ပေးစစ်ဆေးသည့် စာမေးပွဲတွင် အကဲဖြတ်ရန် အသုံးပြုလျှင် သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်ပေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုနှင့် တိုးတက်မှုအတွက် အရေးကြီးသည်။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အလမ်းဖြစ်သည်။

သုံးလေ့သုံးထရှိသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့် နည်းလမ်းများတွင် သရုပ်ပြမှုများ၊ လေ့လာကြည့်ရှုချက်များ၊ တင်ပြချက်များ၊ မေးခွန်းများနှင့်အဖြေများ၊ ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိများ၊ မိမိကိုယ်ကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းပေးခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်ရေးခြင်း၊ သင်ယူမှုအထောက်အထားမှတ်တမ်းရေးခြင်းနှင့် ရေးဖြေစာမေးပွဲများ ပါဝင်သည်။

သာတူညီမျှမှုရှိသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုကို သေချာစွာပြုလုပ်နိုင်ရန် ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ စွမ်းရည်များ၊ လူမှုစီးပွားရေး နောက်ခံအခြေအနေ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား နောက်ခံအခြေအနေတို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်သည်။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏အပြုအမူ သို့မဟုတ် နောက်ခံအခြေအနေအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမရှိစေသင့်ပါ။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များအရ သင့်လျော်သော နည်းလမ်းများကို ပြုလုပ်သင့်သည်။

သာတူညီမျှမှုရှိသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု ဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့နှင့် ပိုမိုသင့်လျော်သော နည်းလမ်းများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အသုံးပြု၍ အကဲဖြတ်ခြင်း

ဖြစ်သည်။[၁၀] ယနေ့ခေတ်တွင် အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား၊ ကွန်ပျူတာစနစ်များ၊ အီလက်ထရောနစ် သင်ယူမှုအထောက်အထား စသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သော ကိရိယာများသည် စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးဖြေရသော ပုံမှန်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့် နည်းလမ်းထက် ပိုမိုစိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် ကောင်းသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့် အခွင့်အလမ်းများဖြစ်သည်။

ဆရာများသည် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားများ သင်ယူကြပုံနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။ ဤဖြစ်စဉ်ကိုသိရှိရန် ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုတိုးတက်ခြင်းကို အကဲဖြတ်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ယင်းလုပ်ငန်းက မိမိတို့ အသုံးပြုသော သင်နည်းများသည် သင်ယူမှုရလဒ်များ သေချာစွာ ပေါက်မြောက်စေရန်အတွက် သင်ယူသူများနှင့် သင့်တော်မှုရှိ/ မရှိ သို့မဟုတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်ခြင်းရှိ/ မရှိကို စစ်ဆေးရန် ဆရာများအား အခွင့်အလမ်းပေးသည်။ သင်ကြား သင်ယူမှုနည်းလမ်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်ဖြစ်ပြီး လူတိုင်းအတွက် သာတူညီမျှမှုရှိရမည်။ ဤလုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျောင်းသားများ၏ တိုးတက်မှုနှင့်အောင်မြင်မှုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း

၁။ သာတူညီမျှမှုရှိသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများကို လေ့လာဖတ်ရှုပါ။

၂။ အလယ်တန်းအဆင့်ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် သာတူညီမျှမှုရှိသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများ ကိုဖော်ထုတ်ပြီး မှတ်တမ်းပြုစုပါ။ သင်တာဝန်ပေးခံရသော သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ကိုးကားပါ။

၁၀ Suskie, L. (2000). *Fair assessment practices: Giving students equitable opportunties to demonstrate learning*. Retrieved June 25, 2020, from http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.540.9919

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။ စိတ်ကူးပုံဖော်သင်ယူခြင်း

၁။ အလယ်တန်းအဆင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို အကဲဖြတ်ရန် သင်တာဝန်ယူရသော သင်ခန်းစာအတွက် အောင်မြင်မှုစံများကို စိတ်ကူးပုံဖော် သရုပ်ပြပုံ ရေးဆွဲပါ။

၂။ သင်၏စိတ်ကူးများကို တင်ပြပါ။

၃။ အောက်တွင်ပေးထားသော ဇယား (၆.၁) ကိုဖြည့်စွက်ပေးပါ။ သင်ပါဝင်စေချင်သော အောင်မြင်မှုစံကို စဉ်းစားပြီး ကွဲပြားသောလုပ်ဆောင်မှုအဆင့်များအတွက် ဖော်ပြချက်အတိုများကို ရေးပါ။

ဇယား ၆.၁။ အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယား

စံ	အလွန်ကောင်း	ကောင်း	သင့်	တိုးတက်ရန်လို

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

၁။ အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် မည်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

၂။ မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည်အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- မိမိဆန္ဒရှိသော သင်ယူမှုဦးတည်ချက်နှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များကို အောင်မြင်ပေါက်မြောက် စေနိုင်သော သင်ယူမှုနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။
- ဆရာများသည် ကွဲပြားခြားနားသောသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်များအတွက် သင့်လျော်သောစံများကို ဖန်တီးသင့်သည်။
- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်သည် ဘာသာစကား၊ လူမျိုးစု၊ မသန်စွမ်းမှု၊ ကျား၊ မ ကွဲပြားမှုများအပေါ် သာတူညီမျှမှု ရှိစေရန် ဆရာက လုပ်ဆောင် ပေးရန် လိုအပ်သည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤသင်ခန်းစာသည် သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများကို ရှင်းပြသည်။ သင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို သင်တို့ ဖော်ထုတ်နိုင်ပါသလား။

သာတူညီမျှမှုရှိသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို သေချာစွာပြုလုပ်နိုင်ရန် ဆရာသည် ကျောင်းသားများ၏ စွမ်းရည်များ၊ ကျားမရေးရာ၊ လူမှုစီးပွားရေး နောက်ခံအခြေအနေ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား နောက်ခံအခြေအနေ တို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်သည်။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို သာတူညီမျှမှုရှိစေရန် သင်မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

သင့်ကျောင်းသားများ၏ အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ရန် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့် နည်းလမ်းအသစ်များကို သင်ယူရန် သင်အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီလား။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၆.၁

Ministry of Education (2019). *Education Degree College Year 1, Educational Studies, Student Teacher Textbook.* The Republic of the Union of Myanmar.

၆.၂

Educational Research Newsletter and Webinars. (1994) *Equity in assessment.* Retrieved from https://www.ernweb.com/educational-research-articles/equity-in-assessment/

Suskie, L. (2000). *Fair assessment practices: Giving students equitable opportunties to demonstrate learning. Retrieved June 25, 2020, from* https://www.elcamino.edu//administration/vpsca/docs/assessment/FairAssessmentPractices_Suskie.pdf

Scott. S.,Webber, C. F., Lupart, J. L., Aitken, N., & Scott, D. E. (2013). Fair and equitable assessment practices for all students. *Assessment in Education Principles Policy and Practice, 21*(1)*, 52–70.*

ခက်ဆစ်အဘိဓာန်

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
စွန့်ခွာသည်	အထူးသဖြင့် သင့်တွင် တာဝန်ရှိသောသူထံမှ ပြန်လာရန် ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ (စွန့်ခွာသည်)။
ရယူနိုင်သော	သင်ရရှိနိုင်သောအရာ။
အပင်၊ သတ္တဝါများမျိုးကွဲမှု	ညီညွတ်မျှတသောပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖြစ်စေသည့် တိရစ္ဆာန်နှင့်အပင်အမျိုးမျိုးရှိခြင်း။
အခိုင်၊ အတွဲ	အရေအတွက်ဖော်ပြမထားသော ပမာဏ။
မြေဆွေး	အပင်များကြီးထွားရန်အတွက် မြေဆီလွှာထဲသို့ ပေါင်းထည့်နိုင်သော ပျက်စီးယိုယွင်းနေသော အပင်များ၊ အစားအစာများကို ရောနှောထားသည့်အရောအနှော။
အများအပြား သေကျေပြုန်းတီးသည်	တိကျသောဧရိယာအတွင်းရှိတိရစ္ဆာန်များ၊ အပင်များ သို့မဟုတ် လူအမြောက်အမြားကို သတ်ဖြတ်ခြင်း။
ဖရိုဖရဲဖြစ်ခြင်း	ဖရိုဖရဲအခြေအနေ။
စွန့်ပစ်သည်	အရာဝတ္ထုများ သို့မဟုတ် လူများကို ထူးခြားသောနည်းလမ်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အနေအထား တစ်ခုဖြစ်ရန် စီစဉ်ခြင်း။
နှောင့်ယှက်ခြင်း	တစ်စုံတစ်ရာကို ပုံမှန်အနေအထားဖြင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲအောင်လုပ်သည်။
အမှိုက်ပစ်သည်	သင်မနှစ်သက်သောအရာတစ်ခုခုကို အထူးသဖြင့် မသင့်တော်သော နေရာတစ်ခုတွင် ဖယ်ရှား ပစ်ရန်။
ဂေဟစနစ်	ဒေသတစ်ခုအတွင်းရှိအပင်နှင့် သတ္တဝါများရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ဖွဲ့စည်း တည်ရှိမှုစနစ်။
ဒေသအလိုက် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော	နေရာတစ်ခု သို့မဟုတ် လူအုပ်စုတစ်စုအတွင်းတွင် ပုံမှန်တွေ့ရှိရပြီး၊ ဖယ်ရှားရန် ခက်ခဲခြင်း။
တိုက်စားသည်	လေတိုက်ခြင်း၊ မိုးရွာခြင်းစသည်တို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ခု၏ မျက်နှာပြင် တဖြည်းဖြည်းပျက်စီး လာခြင်း။
ကားအင်ဂျင်မှ ထုတ်လွှတ်သောအခိုး	မော်တော်ယာဉ် အင်ဂျင် သို့မဟုတ် စက်တစ်ခုမှထွက်လာသည့် စွန့်ပစ်သောဓာတ်ငွေ့များ။
လူစု၊ လူများ	(ယေဘုယျအားဖြင့်ခြုံငုံ၍) လူအများ။
ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်း	တိရစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် အပင်တစ်ပင်၏ အကြွင်းအကျန်များသည်မာကြောလာပြီး ကျောက် အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသောရုပ်ကြွင်း။
ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းလောင်စာ	တိရစ္ဆာန်များ သို့မဟုတ် အပင်များ၏ အကြွင်းအကျန်များမှ နှစ်ပေါင်းသန်းချီ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော ကျောက်မီးသွေးသို့မဟုတ်ရေနံကဲ့သို့သောလောင်စာများ။

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
အမှိုက်	သင်စွန့်ပစ်သောစားကြွင်းစားကျန်၊ စက္ကူစသည်ဖြင့်။
သက်ရှိတို့ တည်နေရာ	တိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် အပင်တစ်မျိုးမျိုးကို သာမန်အားဖြင့်တွေ့နိုင်သည့်နေရာ။
အသစ်ထွင် သည်	အရာဝတ္ထုအသစ်များ၊ အတွေးအခေါ်အသစ်များ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်းများကိုမိတ်ဆက်ပေးရန်။
လူလူချင်း ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ	လူများအကြားဆက်ဆံရေးနှင့် ဆက်နွှယ်သော။
ကြားဝင်ခြင်း	တိုးတက်စေရန် သို့မဟုတ် ကူညီနိုင်ရန်အတွက်အခြေအနေတစ်ခုတွင်ပါဝင်ခြင်း
တိုင်းတာနိုင်သော	တိုင်းတာနိုင်သည်။
ပြုစုပျိုး ထောင်သည်	တစ်စုံတစ်ယောက်/ တစ်စုံတစ်ယောက် ကြီးထွားလာနေစဉ်အတွင်း စောင့်ရှောက် ကာကွယ်ရန်။
လူမှုဆက်ဆံရေး နှင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဆိုင်ရာ	လူမှုရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြား အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေသော အကြောင်းအချက်များ။
မဆင်မခြင်	လုပ်ရပ်များကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောရလဒ်နှင့် အန္တရာယ်များကို ဂရုမစိုက် ကြောင်း ပြသခြင်း။
သက်ဆိုင်သော	သင်ဆွေးနွေးနေသော အကြောင်းအရာ သို့မဟုတ် သင်စဉ်းစားနေသောအခြေအနေနှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်နေသော။
ဆားဓာတ်ပါ ဝင်စေသည်	ငံလာသည်။
စေ့စပ်စွာ စစ်ဆေးခြင်း	တစ်စုံတစ်ဦး သို့မဟုတ်တစ်စုံတစ်ခုကို အာရုံစူးစိုက်လေ့လာခြင်း။
မိမိကိုယ်ကိုသိရှိ နားလည်ခြင်း	သင့်၏ ကိုယ်ပိုင်စရိုက်လက္ခဏာကို သိရှိနားလည်မှု။
ရှင်းလင်းတိကျခြင်း	အသေးစိတ်၍ တိကျမှုရှိခြင်း။
လုံလောက်စေသည်	တစ်စုံတစ်ယောက်/ တစ်စုံတစ်ရာအသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အရာများကို လုံလောက်စွာထောက်ပံ့ပေးရန်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

Basic Education Curriculum, Syllabus and Textbook Committee. (2010). *Life Skills Textbook, Grade 6, 7, 8.* Myanmar: Ministry of Education.

Davis, D., (2002). *When smoke ran like water: Tales of environmental deception and the battle against pollution.* New York, NY: Basic Books.

Definitions for psychosocial. (n.d.). *In Definitions. net.* Retrieved from https://www.definitions.net/definition/psychosocial

Educational Research Newsletter and Webinars. (1994). *Equity in assessment.* Retrieved from https://www.ernweb.com/educational-research-articles/equity-in-assessment/

Greentumble. (2019). *20 ways to prevent indoor and outdoor air pollution.* Retrieved from https://greentumble.com/10-ways-to-prevent-air-pollution/

Humanitarian Assistance and Resilience Programme Facility & the Myanmar Information Management Unit. (2018). *Vulnerability in Myanmar: A secondary data review of needs coverage and gaps.* Retrieved from https://themimu.info/sites/themimu.info/files/documents/Report_Vulnerability_in_Myanmar_HARP-MIMU_Jun2018_ENG_Print_version.pdf

International Bureau of Education. (n.d.). *Glossary of curriculum terminology.* Retrieved from http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology

IPCC (2007). *Climate change: Impact, adaptation and vulnerability.* Retrieved from https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/03/ar4_wg2_full_report.pdf

Learning Liftof. (2018). *The Importance of life skills-based education,* https://www.learningliftoff.com/the-importance-of-life-skills-based-education/

Ministry of Education (2020). *Teacher Competency Standards Framework (TCSF).* The Government of the Republic of the Union of Myanmar.

Myanmar announces national environment and climate change policies to mark World Environment Day 2019. (2019, June 5). Retrieved June 25, 2020, from https://www.unenvironment.org/news-and-stories/press-release/myanmar-announces-national-environment-and-climate-change-policies

Nilson, L. B (2013). *Creating self-regulated learners: Strategies to strengthen students' self-awareness and learning skills*. Sterling, VA: Stylus Publishing.

Ornstein, A. C., & Lasley, T. J. (1990). *Strategies for effective teaching.* New York: Harper & Row.

Okoro, E., Washington, M. C., & Thomas, O., (2017). The impact of interpersonal communication skills on organizational effectiveness and social self-efficacy: A synthesis. *International Journal of Language & Linguistics, 4*(3). Retrieved from http://ijllnet.com/journals/Vol_4_No_3_September_2017/3.pdf

Oxford Dictionary of English. (2010). London, England: Oxford University Press
Pachamama Alliance. (2019). *Effects of deforestation*. Retrieved May 25, 2020, from https://www.pachamama.org|effects-of-deforestation

Quizalize Blog. (2018). *7 effective teaching strategies for the classroom.* Retrieved from https://www.quizalize.com/blog/2018/02/23/teaching-strategies/

Region 13 Education Service Center. (2019). *What are learning intentions and success criteria.* Retrieved May 25, 2020, from https://blog.esc13.net>what-are-learning-intentions-and-success...

Scott. S.,Webber, C. F., Lupart, J. L., Aitken, N., & Scott, D. E. (2013). Fair and equitable assessment practices for all students. *Assessment in Education Principles Policy and Practice, 21*(1), 52–70.

Scribd. (n.d). *The environment consists of earth.* Retrieved from https://www.scribd.com/document/222804891/The-Environment-Consists-of-Earth

Suskie, L. (2000). *Fair assessment practices: Giving students equitable opportunties to demonstrate learning.* Retrieved June 25, 2020, from https://www.elcamino.edu//administration/vpsca/docs/assessment/FairAssessmentPractices_Suskie.pdf

UNICEF& Basic Education Curriculum, Syllabus and Textbook Committee. Ready-set- prepared: *What you need to know for disaster risk reduction.* Myanmar: Ministry of Education.

Zakowski, S., Hall, M. H., & Baum, A. (1992). Stress, stress management, and the immune system. Applied and preventive psychology. *Journal of the American Association of Applied and Preventive Psychology, 1*(1)*, 1-13.* https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80130-1.

မှတ်စုများ

မှတ်စုများ

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန