

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန



ပထမနှစ် ၊ ပထမစာသင်နှစ်ဝက်

EDU1110

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့်
သင်ပြနည်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများ -
အနုပညာ (ပန်းချီ နှင့် ဂီတ)

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်

နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံပညာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် 'အမျိုးသားပညာရေးမဟာဗျူဟာ စီမံကိန်း' (NESP) ၂၀၁၆-၂၀၂၁ တွင် ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်သင် ပညာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်အညီ လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ရေးဆွဲပြုစုခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်၊ သင်ရိုးမာတိကာများ၊ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များနှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှု ရှိစေရန်နှင့် ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းသားများအား မြန်မာနိုင်ငံ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း စာသင်ခန်းများတွင် ထိရောက်စွာသင်ကြားနိုင်ရန် လိုအပ်သော တတ်ကျွမ်းမှုများ တတ်မြောက်သွားစေရန် စီစဉ်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သိသင့်သည်များ၊ စာသင်ခန်းအတွင်း၌ လုပ်ဆောင်ရမည်များနှင့်ပတ်သက်၍ မျှော်မှန်းထားသည်များကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (Teacher Competency Standards Framework – TCSF) အပေါ် အခြေခံ၍ ရေးဆွဲထား ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ခရုပတ်ပုံ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ချဉ်းကပ်နည်း (Spiral Curriculum Approach) ဖြင့် ပြုစုထားပြီး ပညာရေး ကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သိထားပြီးသော အယူအဆသဘောတရားများကို လေးနှစ်တာကာလအတွင်း၌ အပြန်ပြန် အလှန်လှန်လေ့လာကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြန်လှန်လေ့လာခြင်းဖြင့် ပညာရေးကောလိပ်ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုများ ပိုမိုနက်ရှိုင်း ကျယ်ပြန့်လာမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လာစေရန် လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ်သင်ရိုးကို အပိုင်း ၂ ခုဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ ပထမအပိုင်း cycle 1 (ပထမနှစ် နှင့် ဒုတိယနှစ်) တွင် သင်ယူထားသည့် အယူအဆ သဘောတရားများအား ဒုတိယအပိုင်း cycle 2 (တတိယနှစ် နှင့် စတုတ္ထနှစ်) တွင် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ပြန်လည်ထပ်ကျော့သွားမည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ပညာရေး ကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့သင်ယူခဲ့ပြီးသော အယူအဆ သဘောတရားများကို ပြန်လည်လေ့လာနိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ကိုင် စမ်းသပ်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ခန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်များကို မိမိတို့ အတန်း

ဖော်များနှင့် ပြန်လည်ဝေမျှပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ မိမိတို့၏ သင်ကြားရေးကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးမျိုးအနက်မှ အချို့သော အပိုင်းများကို ပိုမိုနက်နဲစွာ ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းများလည်း ရရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံသည် ဘက်စုံပေါင်းစပ်ထားသောချဉ်းကပ်မှုပုံစံ (Integrated Approach) ဖြင့် ရေးဆွဲထားသောကြောင့် သင့်လျော်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ လက်တွေ့အသုံးချမှု နှင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို အထောက်အကူပေးသည့် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ်မှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာ သင်ကြားရေးနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ သီအိုရီများကို နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအသိပညာများကိုသာ အလေးပေးခြင်း မဟုတ်ဘဲ သက်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်အုပ်စုအလိုက် သင်ကြားသင်ယူမှု အခြေအနေများတွင် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုသင်ကြား တတ်စေရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကိုလည်း အလေးပေးထားပါသည်။ တတ်ကျွမ်းမှုတစ်ရပ်တွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို အလေးပေးထားသောကြောင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို တတ်ကျွမ်းမှု အခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်း (Competency-based Curriculum) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုသည်မှာ သင်ယူသူကို ဗဟိုပြုပြီး ကျောင်းသား များ၊ ဆရာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ပြောင်းလဲနေသော လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီမှု ရှိသည်။ အယူအဆ သဘောတရားသစ်များကို လေ့လာသင်ယူသည့်အခါတွင်လည်း ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုပြီး အောက်ပါအတိုင်းပြန်လည် သုံးသပ်နိုင်သည်။

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

ပညာရေးကောလိပ်တွင် ပညာသင်ယူပြီးမြောက်ပြီး အချိန်တွင်လည်း ပညာရေးကောလိပ်ဘွဲ့ရ ကျောင်းသားများသည် အထက်ဖော်ပြပါ သင်ယူ - အသုံးချ - ပြန်လည်သုံးသပ် ဟူသည့် စက်ဝန်းသံသရာ (cycle of learn-apply-reflect) ကို မိမိတို့၏ သင်ကြားပို့ချရာတွင် အသုံးချခြင်းအားဖြင့် အနာဂတ်မြန်မာမျိုးဆက်သစ် ကလေးငယ်တို့၏ သင်ယူမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် မှုများကို ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရန် ရည်မှန်းထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ပညာရေးကောလိပ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက ရွေးချယ်ခန့်အပ်ထား သော ပညာရေးကောလိပ်များမှ ဆရာ၊ ဆရာမများ နှင့် ပညာရေး တက္ကသိုလ်များနှင့် ပြည်ထောင်စု တိုင်းရင်းသားဖွံ့ဖြိုးရေးတက္ကသိုလ်တို့မှ တတ်သိပညာရှင်များပါဝင်သော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းရေးဆွဲရေး အဖွဲ့က ရေးဆွဲပြုစုထားသည်။ ထို့အပြင် မြန်မာပြည်တွင်းမှ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ နိုင်ငံတကာကျွမ်းကျင် သူများလည်း ပါဝင်ရေးဆွဲကြသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်လုံးကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အဆင့်မြင့် ပညာဦးစီးဌာနက အကြံပေးလမ်းညွှန်မှု ပြုပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြုစုရေးသားရာတွင် နည်းပညာဆိုင်ရာ အကူအညီများကို ကုလသမဂ္ဂ ပညာရေး၊ သိပ္ပံနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့အစည်း (ယူနက်စကို- UNESCO) ၏ “မြန်မာနိုင်ငံလုပ်ငန်းခွင် အကြံ၊ ဆရာအတတ်ပညာ အရည်အသွေးတိုးမြှင့်ရေး (Strengthening Pre-service Teacher Education in Myanmar) စီမံချက်” မှတစ်ဆင့် ထောက်ပံ့ပေးထားသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရေးအတွက် ဘဏ္ဍာရေးအထောက်အပံ့များကို သြစတြေးလျအစိုးရ၊ ဖင်လန်အစိုးရနှင့် ယူကေအစိုးရများကလည်း ပေးအပ်ထားပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရေးအေဂျင်စီ (Japan International Cooperation Agency) အဖွဲ့နှင့်အတူ မူလတန်းအဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရေးဆွဲရေးအဖွဲ့ကလည်း အခြေခံပညာ မူလတန်းအဆင့် သင်ရိုး ညွှန်းတမ်းပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးအဖွဲ့ (CREATE Project) စီမံချက်မှတစ်ဆင့် မူကြမ်း ရေးဆွဲခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အစဉ်တစိုက် ပံ့ပိုးကူညီခဲ့သည်။

မာတိကာ

နိဒါန်း	က
မာတိကာ	ဃ
ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။	၁
အခန်း ၁။ အနုပညာဘာသာရပ် မိတ်ဆက်ခြင်း	၂၃
၁.၁။ ဘာသာရပ် အကျဉ်းချုပ်	၂၅
၁.၁.၁။ ဘာသာရပ် အကျဉ်းချုပ်နှင့် အနုပညာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။	၂၅
၁.၁.၂။ မူလတန်းကျောင်းသားများသည် အနုပညာကို သင်ယူလေ့လာရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်ပါသနည်း။	၃၇
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ	၄၃
၁.၂။ အခြေခံပညာ အနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အသိပညာဗဟုသုတ	၄၄
၁.၂.၁။ အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အနုပညာဘာသာရပ်	၄၄
၁.၂.၂။ မူလတန်းအနုပညာ (ပန်းချီ) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း	၅၁
၁.၂.၃။ မူလတန်းအနုပညာ (ဂီတ) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း	၅၅
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ	၅၉
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်	၆၀
အဓိကအချက်များ	၆၀
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၆၂
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ	၆၄
အခန်း ၂။ ဂီတအနုပညာ	၆၆
၂.၁။ အဆိုပညာ	၆၇
၂.၁.၁။ မြန်မာသီချင်းများ၏ သမိုင်း	၆၇
၂.၁.၂။ အဆိုပညာ သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများ	၇၃
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ	၈၈
၂.၂။ အကပညာ	၈၉

၂.၂.၁။ မြန်မာအကပညာ၏ သမိုင်း	၈၉
၂.၂.၂။ မူလတန်းကျောင်းများတွင် အကပညာ သင်ကြားခြင်း	၁၀၀
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ	၁၁၁
၂.၃။ ဂီတတူရိယာများကို တီးမှုတ်ခြင်း	၁၁၂
၂.၃.၁။ မြန်မာတူရိယာများ၏ သမိုင်း	၁၁၂
၂.၃.၂။ တူရိယာများတီးမှုတ်ခြင်း သင်ကြားရေးနည်းပျူဟာများ	၁၂၀
ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ	၁၂၅
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်	၁၂၆
အဓိကအချက်များ	၁၂၆
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း	၁၃၀
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ	၁၃၃
ခက်ဆစ်အဘိဓာန်	၁၃၅
ကျမ်းကိုးစာရင်း	၁၃၈
နောက်ဆက်တွဲများ	၁၄၀
လက်ကမ်းစာစောင် (၁) မူလတန်းအဆင့်အနုပညာ၏ ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်များ။	၁၄၁
လက်ကမ်းစာစောင် (၂) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်၏ ရည်ရွယ်ချက်	၁၄၅
လက်ကမ်းစာစောင် (၃) ပန်းချီအနုပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ နယ်ပယ် သုံးရပ် ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (သင်ခန်းစာ ၁.၂.၁။ ၊ စာသင်ချိန် ၁)	၁၅၀
လက်ကမ်းစာစောင် (၄) ဂီတအနုပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း နယ်ပယ်(၃)ရပ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (သင်ခန်းစာ ၁.၂.၁။ ၊ စာသင်ချိန် ၂)	၁၅၅
လက်ကမ်းစာစောင် (၅) သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (ပန်းချီအနုပညာ) (သင်ခန်းစာ ၁.၂.၂။)	၁၅၉
လက်ကမ်းစာစောင် (၆) ဆရာများအတွက် ပို့ချခြင်းမှတ်စု - မြန်မာ့ဂီတ သမိုင်းကြောင်း (အပိုင်း ၁)	၁၆၇
လက်ကမ်းစာစောင် (၇) ဆရာများအတွက် ပို့ချခြင်းမှတ်စု - မြန်မာ့ဂီတ သမိုင်းကြောင်း (အပိုင်း ၂)	၁၆၉

လက်ကမ်းစာစောင် (၈) အဆိုပညာသင်ကြားခြင်း၏ နည်းလမ်းများ
(သင်ခန်းစာ ၂.၁.၂။) ၁၇၂

လက်ကမ်းစာစောင် (၉) အဆိုပညာသင်ကြားခြင်းအတွက် ကိုးကားချက်
(သင်ခန်းစာ ၂.၁.၂။) ၁၈၀

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၀.၁) သီချင်းသင်္ကေတများ - တေးဆိုငှက် ၁၈၃

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၀.၂) သီချင်းသင်္ကေတများ - အလေးပြုခြင်း ၁၈၄

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၁) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း မှတ်တမ်းစာရွက်
(သင်ခန်းစာ ၂.၁.၂။) ၁၈၅

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၂) ဆရာများအတွက် ပို့ချခြင်းမှတ်စု -
မြန်မာအကသမိုင်းကြောင်း (အပိုင်း ၁) ၁၈၇

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၃) ဆရာများအတွက် ပို့ချခြင်းမှတ်စု -
မြန်မာအက သမိုင်းကြောင်း (အပိုင်း ၂) ၁၉၂

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၄) ဒုတိယတန်း အနုပညာ(ဂီတ) ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ
အခန်း (၃) နှင့် (၄) ၁၉၆

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၅.၁) အကပညာ၏ သင်ကြားနည်းများ (သင်ခန်းစာ ၂.၂.၂။) ၁၉၉

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၅.၂) ရိုးရှင်းသော အခြေခံအကများကို လေ့ကျင့်ခြင်း ၂၀၈

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၆) သရုပ်ပြ သင်ခန်းစာ ကြည့်ရှုလေ့လာရမည့် အချက်များ
(သင်ခန်းစာ ၂.၂.၂။) ၂၁၇

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၇) သရုပ်ပြသင်ခန်းစာအား ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းအတွက်
အဖြေများ (သင်ခန်းစာ ၂.၂.၂။) ၂၁၈

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၈) တူရိယာများတီးမှုတ်ခြင်း၏ သင်ကြားရေး နည်းလမ်းများ ၂၂၀

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤအနုပညာကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သူ အသုံးပြုမည်နည်း။

ဤပညာရေးကောလိပ် ပထမနှစ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို အနုပညာဘာသာရပ် သင်ယူရာတွင် အထောက်အကူပြုစေရန် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် အနုပညာဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် အခြေခံအချက်အလက်များကို တွေ့ရှိရမည်။ ထိရောက်စွာ သင်ကြားပို့ချပေးနိုင်သည့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဆရာကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရေးတွင် လိုအပ်သော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများနှင့် ဆက်လက်ဆည်းပူးစရာများကိုလည်း ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် တွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို စာသင်ခန်းအတွင်း အဓိကဆည်းပူးစရာ စာအုပ်အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တိုင်ဆည်းပူးလေ့လာစရာ စာအုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသားများအတွက်ဟု အမည်တပ်ထားသော်လည်း သင်တို့အား ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အခြေခံ တတ်ကျွမ်းမှုများ ရအောင် ပံ့ပိုးကူညီပေးပြီး အနီးကပ်ကြည့်ရှု၊ ထောက်ပံ့ကူညီကြမည့် ဆရာများ၊ အတွက်လည်း ဆည်းပူးစရာ အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်တစ်ခုလုံးတွင် သင်တို့နှင့် သင်တို့၏ ဆရာသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်အား သင်ယူရေးကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုပြီး အတူ ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အနုပညာဘာသာရပ်ကို မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သည့်နေရာတွင် သင်ကြားရမည်နည်း။

လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ်တွင် အနုပညာဘာသာရပ် သင်ယူရန် တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ဆယ့်လေးချိန် လျာထားပါသည်။ သင်ကြားပို့ချမည့်နေရာမှာ သင်တို့၏ ပညာရေးကောလိပ်တွင် ဖြစ်ပါသည်။

^၁ ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ကျောင်းသားသည် ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းသားများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
^၂ ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ဆရာသည် ပညာရေးကောလိပ် ဆရာများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

ပထမနှစ် အနုပညာကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများသည် လေးနှစ်သင် ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ အနုပညာသင်ရိုးမာတိကာနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပထမနှစ် အနုပညာဘာသာရပ်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်။

- အနုပညာဘာသာရပ်အား မိတ်ဆက်ခြင်း
- ဂီတအနုပညာ
- ပန်းချီအနုပညာ
- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ နည်းလမ်းများ

အခန်းတစ်ခုစီတွင် ပါဝင်သော သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများအား လုပ်ဆောင်ရာတွင် သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်နှင့်ဆိုင်သော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သဘောထားများ နက်နဲစွာ တတ်မြောက် ရရှိသွားစေရန် တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် အတန်းဖော်များ၊ အတန်းဆရာနှင့် ပူးပေါင်းပြီး ပါဝင် လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော မာတိကာအကြောင်းအရာဇယားတွင် အခန်းတစ်ခန်းစီအတွက် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်နှင့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်ကို ပေးထား ပါသည်။

မာတိကာ အကြောင်းအရာ

ဇယား(က)၊ ပထမနှစ်၊ ပထမနှစ်ဝက်၊ အနုပညာဘာသာရပ် မာတိကာအကြောင်းအရာ

အခန်း	အခန်းငယ်	သင်ခန်းစာ	သင်ယူမှုရလဒ်	ဆရာ တတ်ကျွမ်းမှု	သင်ချိန်
၁။ အနုပညာ ဘာသာရပ် မိတ်ဆက်ခြင်း	၁.၁။ ဘာသာရပ် အကျဉ်းချုပ်	၁.၁.၁။ ဘာသာရပ် အကျဉ်းချုပ်နှင့် အနုပညာ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ၁.၁.၂။ မူလ တန်းကျောင်း သားများသည် အနုပညာကို သင်ယူလေ့လာ ရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်ပါသနည်း	<ul style="list-style-type: none"> • ပထမစာသင်နှစ်တွင် သင်ကြားမည့် အနုပညာဘာသာရပ် အကျဉ်းကို နားလည်သဘောပေါက်မည်။ • အခြေခံပညာသင်ရိုး ညွှန်းတမ်းနှင့် မူလတန်းအဆင့် ဂီတအနုပညာနှင့် ပန်းချီအနုပညာဘာသာရပ်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ချိတ်ဆက်မှုကို ရှင်းပြတတ်မည်။ 	(က) (၄.၁)	၂

အခန်း	အခန်းငယ်	သင်ခန်းစာ	သင်ယူမှုရလဒ်	ဆရာတတ်ကျွမ်းမှုစံ	သင်ချိန်
	<p>၁.၂။ အခြေခံပညာ အနုပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ အသိပညာဗဟုသုတ</p>	<p>၁.၂.၁။ အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အနုပညာဘာသာရပ်</p> <p>၁.၂.၂။ မူလတန်းအနုပညာ (ပန်းချီ) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း</p> <p>၁.၂.၃။ မူလတန်းအနုပညာ (ဂီတ) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း</p>	<ul style="list-style-type: none"> • အနုပညာဘာသာရပ်တွင် မူလတန်း ကျောင်းသားများအား သင်ကြား မည့် အဓိက အကြောင်းအရာများကို စာရင်းပြုစုတတ်မည်။ • ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများအား မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များတွင် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် မည်ကဲ့သို့ စီစဉ်ထားသည်နှင့် အတန်းလိုက် (ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ) မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲလာသည်တို့ကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များတွင် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် မည်ကဲ့သို့ စီစဉ်ထားသည်နှင့် အတန်းလိုက် မည်ကဲ့သို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု ရှိသည်တို့ကို ရှင်းပြတတ်မည်။ 	(က) (၄.၁)	၄

အခန်း	အခန်းငယ်	သင်ခန်းစာ	သင်ယူမှုရလဒ်	ဆရာတတ်ကျွမ်းမှုစံ	သင်ချိန်
၂။ ဂီတ အနုပညာ	၂.၁။ အဆိုပညာ	၂.၁.၁။ မြန်မာ သီချင်းများ၏ သမိုင်း ၂.၁.၂။ အဆို ပညာ သင်ကြားရေး နည်းဗျူဟာ များ	<ul style="list-style-type: none"> • မြန်မာသီချင်းများ၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် လက်ရှိနေထိုင်မှုပုံစံများ ဆက်စပ်မှုတို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ • မူလတန်းကျောင်းများတွင် အဆိုပညာ သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • အတန်းအလိုက် အဆိုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် မူလတန်းကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ၏ နမူနာများကို ဖော်ပြတတ်မည်။ • မူလတန်းကျောင်းများတွင် သင်ကြားမည့် အဆိုပညာ၏ အခြေခံ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။ • ကျောင်းသားများ အဆိုပညာ သင်ယူရာတွင် ကြံ့တွေ့နိုင်သော အခက်အခဲများနှင့် ဆရာက မည်သို့ ကူညီထောက်ပံ့ ပေးရမည်တို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ 	(က) (၄.၁) (က) (၅.၂) (ခ) (၁.၁) (ဂ) (၃.၁)	၂

အခန်း	အခန်းငယ်	သင်ခန်းစာ	သင်ယူမှုရလဒ်	ဆရာတတ်ကျွမ်းမှုစံ	သင်ချိန်
	၂.၂။ အကပညာ	၂.၂.၁။ မြန်မာ အကပညာ၏ သမိုင်း ၂.၂.၂။ မူလတန်း ကျောင်းများ တွင် အက ပညာသင်ကြား ခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> • မြန်မာ့အကပညာ၏ သမိုင်းကြောင်း နှင့် လက်ရှိနေထိုင်မှုပုံစံများ ဆက်စပ်မှုတို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ • မူလတန်းကျောင်းများတွင် အကပညာသင်ကြားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • အတန်းအလိုက် အကပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် မူလတန်းကျောင်းသုံး စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ နမူနာများကို ဖော်ပြတတ်မည်။ • မူလတန်း ကျောင်းများတွင် သင်ကြားမည့် အကပညာ၏ အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။ • ကျောင်းသားများ အကပညာ သင်ယူရာတွင် ကြုံတွေ့နိုင်သော အခက်အခဲများနှင့် ဆရာက မည်သို့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးရမည် တို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ 	(က) (၄.၁) (က) (၅.၂) (ခ) (၁.၁) (ဂ) (၃.၁)	၂

အခန်း	အခန်းငယ်	သင်ခန်းစာ	သင်ယူမှုရလဒ်	ဆရာတတ်ကျွမ်းမှုစံ	သင်ချိန်
	၂.၃။ ဂီတ တူရိယာများ ကို တီးမှုတ် ခြင်း	၂.၃.၁။ မြန်မာ တူရိယာများ၏ သမိုင်း ၂.၃.၂။ တူရိယာများ တီးမှုတ်ခြင်း သင်ကြားရေး နည်းဗျူဟာ များ	<ul style="list-style-type: none"> • မြန်မာတူရိယာများ၏ သမိုင်း ကြောင်းနှင့် လက်ရှိနေထိုင်မှု ပုံစံများ ဆက်စပ်မှုကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ • မူလတန်းကျောင်းများတွင် တူရိယာတီးမှုတ်မှု သင်ကြားခြင်း ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • အတန်းအလိုက် တူရိယာ တီးမှုတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် များကို သင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် မူလတန်း ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြံပြု ထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ ၏ နမူနာများကို ဖော်ပြတတ် မည်။ • မူလတန်းကျောင်းများတွင် သင်ကြားမည့် တူရိယာ တီးမှုတ်ခြင်း၏ အခြေခံ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြ တတ်မည်။ • ကျောင်းသားများ တူရိယာ တီးမှုတ်ခြင်း သင်ယူရာတွင် ကြံ့တွေ့နိုင်သော အခက်အခဲ များနှင့် ဆရာက မည်သို့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးရမည်တို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ 	(က) (၄.၁) (က) (၅.၂) (ခ) (၁.၁) (င) (၃.၁)	၂
စာသင်ချိန် စုစုပေါင်း					၁၂

အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ရည်မှန်းချက်များ၏ ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်မှာ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အခြေခံပညာရေးတွင် သတ်မှတ်ထားသော အနုပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို သင်ကြားနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ မူလတန်းကျောင်းသားများကို ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်မည့် ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန်အတွက် ဘာသာရပ်နှင့်ဆိုင်သော အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများ ကောင်းမွန်စွာ ရရှိစေရန် မူလတန်း၊ အလယ်တန်း အဆင့်များနှင့် ကိုက်ညီသော စာပေစံများကို သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။ (ပညာရေးကော်မလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်၊ ၂၀၁၈)

မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် အနုပညာဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်

- ၁။ အနုပညာဘာသာရပ်များကို တွေးမြင်ခံစားခြင်းဖြင့် ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှု များ တိုးတက်လာစေရန်။
- ၂။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း နှင့် ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းတို့တွင် ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိစေရန်။
- ၃။ အနုပညာဘာသာရပ်များကို သင်ယူခြင်းဖြင့် အသိပညာဗဟုသုတ ရရှိစေရန်နှင့် နေ့စဉ် ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်စေရန်။
- ၄။ ရိုးရာအနုပညာကို တန်ဖိုးထားသော၊ ခံစားတတ်သော၊ ထိန်းသိမ်းသော နိုင်ငံသားကောင်း များ ဖြစ်လာစေရန်။

ဂီတအနုပညာ

- ၁။ ကလေးများ ကျောင်းနေပျော်၍ သင်ယူလိုစိတ် ပိုမိုထက်သန်လာစေရန်။
- ၂။ ကိုယ်စိတ်နှလုံး နူးညံ့သိမ်မွေ့လာစေရန်။
- ၃။ အချင်းချင်း ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု ခံစားချက်များ ဖြစ်တည်လာ စေရန်။
- ၄။ ဂီတနှင့် အကပညာအပေါ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု၊ တန်ဖိုးထားမှုနှင့် သရုပ်ဖော်နိုင်မှု စသည့် ခံစားချက်များ ဖြစ်တည်လာစေရန်။

ပန်းချီအနုပညာ

- ၁။ အရောင်နှင့်ပုံသဏ္ဍာန်များ အသုံးပြုမှုနှင့် ဖန်တီးမှုတို့မှတစ်ဆင့် အခြေခံပုံဆွဲပညာကို မြှင့်တင်ပေးရန်။
- ၂။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် တွေ့မြင်ခံစား၊ စဉ်းစားမိသည်တို့ကို အခြေခံ၍ အတွေးအခေါ်နှင့် ပုံဖော် ဖန်တီးနိုင်သော အရည်အသွေး တိုးတက်လာစေရန်။
- ၃။ မိမိဒေသရှိ လက်မှုအနုပညာများကို ခံစား၊ တန်ဖိုးထားတတ်စေရန်။

ဤအတန်းသည် ကျောင်းသားများ မူလတန်းကျောင်းအဆင့်တွင် မြန်မာ့ရိုးရာအပေါ် အခြေခံပြီး ဂီတအနုပညာ (အဆို၊ အက၊ အတီး) နှင့် ပန်းချီအနုပညာ (ပန်းချီဆွဲခြင်း နှင့် ဆေးခြယ်ခြင်း) တို့ကို သင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ ဤအတန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပြောင်းလဲနေသော ရေစီးကြောင်းနှင့် လျော်ညီစွာ အနုပညာများ ဖန်တီးရာတွင် ကြင်နာသော စိတ်နေသဘောထားများ နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများရှိသည့် ကောင်းမွန်သော ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဆရာများသည် အခြေခံပညာကျောင်းသားများ မိမိတို့၏ ရိုးရာ အနုပညာ၊ ဂီတ နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအပေါ် အလေးထားတတ်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဤအတန်းတွင် အဆို၊ အက၊ အတီး၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း နှင့် လက်မှုအနုပညာများ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုလုပ်ဆောင်ချက်သည် ကျောင်းသားများအကြား အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ တာဝန်ယူတတ်သော အပြုအမူများကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် အနုပညာကို သိမြင်ခံစားတတ်စေခြင်း နည်းလမ်းများဖြင့် ကျောင်းသားများ ကျောင်းနေပျော်စေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးမည် ဖြစ်သည်။ ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်အား ကိုးကားပြီး ပထမနှစ်နှင့် ဒုတိယနှစ် ကျောင်းသားများသည် အနုပညာဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာများနှင့် သင်နည်းဗေဒဆိုင်ရာ အသိပညာများ တိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ တတိယနှစ်နှင့် စတုတ္ထနှစ်တွင်လည်း အနုပညာ ဘာသာရပ် ဆိုင်ရာ အသိပညာကို ပိုမိုနက်နဲစွာ နားလည်သဘောပေါက်ရန် ထပ်မံသင်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး မူလတန်း အနုပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ ညွှန်ကြားချက်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုများကို ပိုမိုပြီး စနစ်တကျ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သင်ရိုးမာတိကာသည် ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင် (၂၀၁၈) တွင် ဖော်ပြထားသော သင်ရိုး (၁.၁) ပညာရေးသဘောတရားများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် သင်ရိုး (၁.၂) ပညာရေးသဘောတရားများကို အသုံးပြုခြင်း အနုပညာဘာသာရပ် သင်ယူမှု နယ်ပယ်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ သင်ရိုးမာတိကာတွင် မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းများတွင် ကျောင်းသားများကို သင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် ပညာရေးကောလိပ်ရှိ ကျောင်းသားများ ရှာဖွေ လေ့လာထားရမည့် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြထားသည်။ ဆရာများသည် ပညာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာများနှင့် သီအိုရီများကို မိမိတို့၏ အသက်မွေးမှုဘဝတွင် သင့်တော်စွာ အသုံးပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်ကြားခြင်းသည် အလွန်အဖိုးတန်သော သက်မွေးကျွမ်းကျင်မှုဖြစ်ပြီး မူလတန်းပြနှင့် အလယ်တန်းပြ ဆရာများသည် အထက်တန်းပြ ဆရာများနှင့်တန်းတူ အရေးပါ သည်။ ပညာရေးဆိုင်ရာနယ်ပယ်သည် ကျောင်းသားများကို ၂၁ရာစု စံတန်ဖိုးများနှင့်အညီ ၎င်းတို့ ထမ်းဆောင်ရမည့် ဆရာအခန်းကဏ္ဍအကြောင်း သိရှိရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် မြန်မာနိုင်ငံ ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင်အပေါ် အခြေခံပြီး ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မည်သည့်အရာများကို သိရှိသင့်ကြောင်းနှင့် စာသင်ခန်းတွင်း မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သင့်ကြောင်း မျှော်မှန်းချက်များ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။ အနုပညာ ဘာသာရပ်သင် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်း မှုများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ဆရာများအတွက် အဓိက တတ်ကျွမ်းမှုစံ

ဇယား (ခ) အနုပညာဘာသာရပ်၊ ဆရာများအတွက် အဓိကတတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်များ

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(က-၁) ကျောင်းသားများ မည်သို့ သင်ယူသည်ကို သိသည်။	(က)(၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်နှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ မည်သို့သင်ယူကြသည်ဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းပြသသည်။	(က) (၁.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သိမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် သူတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း ဥပမာဖြင့် ဖော်ပြသည်။ (က) (၁.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ သိမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဘာသာစကားဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဖွံ့ဖြိုးမှုများနှင့် ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုများအရ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများကို ပြင်ဆင်သည်။
	(က) (၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်းသင်ယူမှု လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီမည့် သင်ကြားနည်း အမျိုးမျိုးကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၁.၂.၂) ကျောင်းသားများ၏ ရှိပြီးအသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံများကို အယူအဆသစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ဖို့ အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် ထိထိမိမိ အလေးထားပြီး ရှေ့နောက်အစီအစဉ်တကျ ဆောင်ရွက်ထားသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်သည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
<p>(က-၂) ရရှိအသုံးပြုနိုင်မည့် ပညာရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာများအား ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှုကို သိသည်။</p>	<p>(က)(၂.၁) သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာ နည်းပညာအမျိုးမျိုးနှင့် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးကို ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှုအား နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။</p>	<p>(က) (၂.၁.၁) ကျောင်းသားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း၊ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း အခွင့်အလမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများကို ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်သည်။</p> <p>(က) (၂.၁.၂) ကျောင်းသားများသင်ယူမှုတွင် အထောက်အကူပြုရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ်များတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ကြားနည်းများ၊ နည်းပညာများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူ ပစ္စည်းများနှင့် ကုန်ကျစရိတ် နည်းသည့် ထပ်ဆောင်းပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသည်။</p>
	<p>(က)(၂.၂) သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် သတင်းအချက်အလက်၊ ဆက်သွယ်ရေး နည်းပညာ (ICT)ကို သင့်လျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။</p>	<p>(က) (၂.၂.၁) သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်ကို အထောက်အကူပြုရန် online မှဖြစ်စေ၊ offline မှဖြစ်စေ ရရှိသော ပညာရေးဆိုင်ရာ နည်းကိရိယာများနှင့် ပစ္စည်းများ၏ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ပြသည်။</p>
<p>(က-၃) ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများကို မည်ကဲ့သို့ ဆက်ဆံရမည်ကို သိသည်။</p>	<p>(က)(၃.၁) မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဆရာများ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် မျှော်မှန်းထားသော တာဝန်များကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။</p>	<p>(က)(၃.၁.၁) မြန်မာ့ လူ့ဘောင်အသိုက် အဝန်းတွင် လက်ခံထားသည့် ဆရာများအတွက် စံအဖြစ် လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည့် ကျင့်ဝတ်ဥပဒေနှင့် ဆရာအခန်းကဏ္ဍကို ဖော်ပြသည်။</p>

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
	(က) (၃.၂) ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့ရပ်ရွာဒေသ၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှုမတူကွဲပြားခြားနားမှုများကို လေးစားတန်ဖိုးထားကြောင်းပြသသည်။	(က) (၃.၂.၂) မိဘများ၊ ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းများမှ လူကြီးများ၊ ခေါင်းဆောင်များနှင့် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါ ၎င်းတို့၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံအခြေအနေများကို သတိပြု၍ ဆက်ဆံသည်။
(က-၄)- သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအကြောင်း သိသည်။	(က) (၄.၁) အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုး ဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၄.၁.၂) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ လိုအပ်ချက်များကို ထင်ဟပ်စဉ်းစားပြီး ဆီလျော်သော သင်ကြား၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများပါဝင်သော သင်ပြမှုပုံစံများကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲသည်။ (က)(၄.၁.၃) မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာများကို ဖော်ပြသည်။
(က-၅) ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို သိသည်။	(က) (၅.၁) အတန်း (အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များ အလိုက် သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိ သညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
	<p>(က)(၅.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်နွှယ်နေသော သင်ယူမှု အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ကျောင်းသားများ သင်ယူတတ်မြောက် အောင်ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာများကို မည်သို့ပို့ချရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။</p>	<p>(က) (၅.၂.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံမူများ၊ အတွေးအခေါ်များ၊ အယူအဆများအား နားလည်မှု မြင့်မားစေရန် ကျောင်းသားများ၏ အသက်၊ ဘာသာစကား၊ စွမ်းရည်၊ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများအရ အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြသည်။</p> <p>(က) (၅.၂.၂) ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာ၊ အယူအဆများ၊ အဓိကဆိုလိုရင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဒေသဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဥပမာများ ထည့်သွင်းပြီး သင်ခန်းစာများကို မည်ကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ထားကြောင်း ရှင်းပြသည်။</p>
<p>(ခ-၁) သင်ကြားမှု နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာကို သင်ကြားသည်။</p>	<p>(ခ) (၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသည်၊ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသသည်။</p>	<p>(ခ)(၁.၁.၁) ရည်မှန်းထားသည့် သင်ယူမှုရလဒ်များနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှင်းပြသည်။</p>

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
	<p>(ခ) (၁.၂) သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ပညာရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာများနှင့် နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု သင်ကြားနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းပြသည်။</p>	<p>(ခ)(၁.၂.၁) အတန်းတွင်းအခြေအနေ၊ အတန်း အရွယ်အစား၊ အတန်းအမျိုးအစားတို့အတွက် သင့်လျော်ကိုက်ညီသော သင်ကြားနည်းများ၊ သင်ယူမှု နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုသည်။</p> <p>(ခ)(၁.၂.၂) ဘာသာရပ် နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် ကျောင်းသားများသင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြု စေမည့် အရေးအဖတ်နှင့် အခြေခံအတွက် အချက်ကို တတ်မြောက်စေမည့် သင်ကြားနည်း နည်းဗျူဟာများဆိုင်ရာ အသိပညာများကို အသုံးပြုသည်။</p> <p>(ခ)(၁.၂.၃) ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့လုပ်ငန်းများမှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်နေသော အကြောင်း အရာ၊ အသိပညာများကို စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသည်။</p>

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
	<p>(ခ) (၁.၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူနိုင်မှု စွမ်းရည်၊ အတွေ့အကြုံတို့နှင့် ကိုက်ညီသော သင်ပြမှုပုံစံကို ကောင်းမွန်စွာ ရေးဆွဲပြင်ဆင်နိုင်ကြောင်း ပြသည်။</p>	<p>(ခ) (၁.၃.၁) စာသင်ချိန်အားလုံးကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် သင်ခန်းစာကို ဖွဲ့စည်းပြင်ဆင်သည်။</p> <p>(ခ) (၁.၃.၂) ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုတွင် စိတ်ဝင်စားမှုရှိရန်၊ ၎င်းတို့၏ သင်ယူလို စိတ်ကို လှုံ့ဆော်နိုင်ရန်၊ ယခင်သင်ယူပြီးသော အကြောင်းအရာများကို သင်ယူမှုအသစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ရန် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပေးသည်။</p> <p>(ခ) (၁.၃.၃) ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ အတွေ့အကြုံများကို တုံ့ပြန်ပေးနိုင်ပြီး၊ သင်ယူမှုနယ်ပယ်များကို ပေါင်းစပ်မှုရှိသည့် အစီအစဉ်တကျ ရှိသော၊ ထိထိမိမိအလေးထားသော သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည်။</p> <p>(ခ) (၁.၃.၄) သင်ယူရမည့် အသိသညာများကို နိဒါန်းပျိုး သရုပ်ဖော်နိုင်ရန် မေးခွန်းမေးနည်းများနှင့် ဥပမာများကို အသုံးပြုသည်။</p>
<p>(ခ-၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ လေ့လာကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် အစီရင်ခံခြင်း</p>	<p>(ခ) (၂.၁) ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုကို လေ့လာကြီးကြပ် တည့်မတ်ပေးရန်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ရန် စွမ်းရည်များကို ပြသည်။</p>	<p>(ခ) (၂.၁.၂) သင်ခန်းစာများ ပြင်ဆင်ရန် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှရရှိလာသော သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။</p>

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
<p>(ခ-၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုသော၊ ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချမှု ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးသည်။</p>	<p>(ခ) (၃.၁) ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး ထိရောက်မှုရှိသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။</p>	<p>(ခ) (၃.၁.၁) သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားအားလုံး ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု အသေအချာရှိစေရေးအတွက် စာသင်ခန်းနေရာ အနေအထား၊ အတန်းတွင်းရှိ ပစ္စည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များကို စီမံအသုံးပြုသည်။</p> <p>(ခ)(၃.၁.၂) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်နိုင်ရန်နှင့် တစ်ဦးချင်း လွတ်လပ်စွာသော်လည်းကောင်း၊ အသင်းအဖွဲ့ဖြင့် သော်လည်းကောင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးသည်။</p> <p>(ခ)(၃.၁.၃) စာသင်ခန်းနှင့် ကျောင်းအတွင်း ကျောင်းသားများ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာမှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အသေအချာရှိစေရန် ကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သည်။</p>
	<p>(ခ) (၃.၂) ကျောင်းသားများ၏ အပြုအမူများကို စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းဗျူဟာများသုံး၍ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသည်။</p>	<p>(ခ) (၃.၂.၂) ကျောင်းသားများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားစွာ တန်ဖိုးထားပြီး ဆက်ဆံရန်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရန် အားပေးသည်။</p>

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(ခ-၄) အခြားဆရာများ၊ မိဘများ၊ ရပ်ရွာလူထု တို့နှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက် သည်။	(ခ) (၄.၁) ကျောင်းသားများ အတွက် သင်ယူမှု ပတ်ဝန်း ကျင်ကောင်း တိုးတက်ဖြစ် လာစေရေးအတွက် အခြား ဆရာများ၊ မိဘများ၊ ဒေသန္တရ ရပ်ရွာလူထု အဖွဲ့ဝင်များနှင့် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ရန် နည်းဗျူဟာ များကို အသုံးပြုနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်းပြသည်။	(ခ) (၄.၁.၃) သင်ယူမှုအခက်အခဲများကို တုံ့ပြန်ရန် နှင့် သုံးသပ်အကြံပြုချက်များကို အပြုသဘောနှင့် လက်ခံရန် ကြိုးစားရာတွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ အမြင်သဘောထားများ ရရှိရန်ကြိုးပမ်းသည်။
(ဂ-၁) ဆရာအတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း အတွက် အကျိုးပြုတာဝန် ထမ်း ဆောင်သည်။	(ဂ) (၁.၁) မြန်မာတို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ စံနမူနာပြုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့် ဆရာတစ်ယောက်တွင် ရှိရမည့် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သဘောထားများကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်သည်။	(ဂ) (၁.၁.၁) မြန်မာနိုင်ငံရှိဆရာများ လိုက်နာ ကျင့်သုံးသည့် ကျင့်ဝတ် (၅)သွယ်အပါအဝင် ဆရာ အတတ်ပညာဆိုင်ရာ ကျင့်သုံးရမည့်ကျင့်ဝတ်များ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာသည်။
(ဂ-၂) ရပ်ရွာအရေး ဦးဆောင်ပါဝင် ဆောင်ရွက်သည်။	(ဂ)(၂.၁) ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာကိစ္စများ၌ ဆရာ အတတ်ပညာ အသိုင်း အဝိုင်းဝင် ဆရာတစ်ဦး အနေဖြင့် တာဝန်ခံ ဆောင် ရွက်နိုင်ကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ)(၂.၁.၁) ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာ၏လုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
<p>(ဂ-၃) ကျောင်းသား အားလုံး ပညာရေး အရည်အသွေးမြင့်မားစေရန်နှင့် ပညာသင်ယူခွင့် မျှတမှု ရှိစေရန် မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်သည်။</p>	<p>(ဂ) (၃.၁) ကျောင်းသား တစ်ဦးချင်းစီ၏ ပညာရေး ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အလေအနက်ထားကြောင်း နှင့် ကျောင်းသားများအား ဘက်လိုက်မှုကင်းကင်း၊ မျှတစွာ ပြုမူဆက်ဆံ ကြောင်း ပြသသည်။</p>	<p>(ဂ) (၃.၁.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီရှိ စွမ်းဆောင်ရည်အလိုက် ပြုစုပျိုးထောင်ရန် တာဝန်ယူခြင်းနှင့် ကလေးတိုင်း၏ ပညာရေး ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ပြသည်။</p>
	<p>(ဂ) (၃.၃) ကျောင်းသားများ ၏ ကွဲပြားခြားနားသော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများ နှင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသား ဖြစ်မှု အကြောင်းအရာများကို နားလည်နိုင်ရန်အတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသည်။</p>	<p>(ဂ) (၃.၃.၁) ရေရှည်တည်တံ့မှု၊ တန်းတူညီမျှမှု၊ တရားမျှတမှု၊ ကျောင်းသားများ၏ အခွင့်အရေးများ၊ တာဝန်များ နှင့်ပတ်သက်သည့် အယူအဆများကို စာသင်ခန်းကျောင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းများတွင် ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။</p>
<p>(ဃ-၁) မိမိ၏ သင်ကြားရေးလက်တွေ့ ဆောင်ရွက်မှုများကို ပြန်လည် ထင်ဟပ်သုံးသပ်သည်။</p>	<p>(ဃ) (၁.၁) မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအပေါ် ယင်းတို့၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပုံမှန် ထင်ဟပ် စဉ်းစား သုံးသပ်သည်။</p>	<p>(ဃ) (၁.၁.၂) လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက်မြှင့် မားစေရန် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ ရရှိသော သတင်း အချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။</p>

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
<p>(ဃ-၂) သင်ကြားရေး လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများ တိုးတက်မြင့် မားရေး အတွက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။</p>	<p>(ဃ) (၂.၁) အခြားဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ သင်ကြားရေး အတတ်ပညာဆိုင်ရာ စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခွင့်အလမ်းများအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လက်တွေ့ သင်ကြားမှုများကို တိုးတက်စေသည်။</p>	<p>(ဃ) (၂.၁.၁) လေ့လာကြီးကြပ်သူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို ဆွေးနွေးသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော သုံးသပ်အကြံပြုချက်များကို စိတ်ဆန္ဒထက်သန်စွာ လက်ခံရယူသည်။</p> <p>(ဃ) (၂.၁.၃) ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိ၏ ဆရာအတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ချမှတ် ဆောင်ရွက်သည်။</p> <p>(ဃ) (၂.၁.၄) အသိအမှတ်ပြုထားသော ဆရာအတတ် ပညာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကျောင်းအုပ်စုများက ဆောင်ရွက်သည့် ဆရာအတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်သည်။</p>
<p>(ဃ-၃) သင်ကြားရေး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက် မြင့်မားရေး အတွက် လုပ်ငန်းအတတ်ပညာဆိုင်ရာ သင်ယူလေ့လာမှုများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်သည်။</p>	<p>(ဃ) (၃.၁) လက်တွေ့ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းများ တိုးတက်မြင့်မားစေရန် စူးစမ်းလေ့လာမှုနှင့် သူတေသနအခြေပြု သင်ယူမှုများ၏ အရေးပါမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းပြသည်။</p>	<p>(ဃ) (၃.၁.၁) မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုများ] တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ဆီလျော်သင့်တော်သည့် ဆရာလုပ်ငန်းအတတ်ပညာဆိုင်ရာ သင်ယူမှုပစ္စည်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်သည်။</p>

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

ဤကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်နည်း။

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



မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ။ သင်ယူမှုရလဒ်များကို အခန်းတစ်ခန်း နှင့် သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီ၏ အစတွင် ဖော်ပြထားသည်။ မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှု ရလဒ်များသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုနှင့် အခန်းတစ်ခု သင်ယူပြီးစီးသည့် အချိန်တွင် သင် မည်သည်တို့ကို သိသင့်သည်နှင့် မည်သည်တို့ကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာမည် ဆိုသည်ကို ညွှန်ပြသည်။

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



သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ သည် ခေါင်းစဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်တို့တစ်ဦးချင်း သင်ယူလိုက်ရသော အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုအပေါ် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ စွဲမြဲသွားစေရန် ထည့်သွင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်တို့၏ဆရာကလည်း စာသင်ခန်းအတွင်း သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပံ့ပိုး ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းများသည် တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ဦးတစ်တွဲ၊ အုပ်စုငယ်ဖွဲ့၊ တစ်တန်းလုံးပါဝင်သောလုပ်ငန်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအားလုံးသည် သင်ခန်းစာ၏ မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ် အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေရန် အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးဆွဲထားသော လုပ်ငန်းများ ဖြစ်ကြသည်။



အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်။ အခန်းတစ်ခုလုံးကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အဓိကအချက်များကို အသိပေးဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ။ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများကို အခန်းတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများအပေါ် သင်တို့၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးရန် (သို့မဟုတ်) စာမေးပွဲဖြေဆိုရာတွင် အထောက်အကူပြုရန် လေ့လာနိုင်သည်။



ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ။ သက်ဆိုင်သော အခန်းများအလိုက် ဖတ်စရာ ထပ်ဆောင်းရင်းမြစ်များနှင့် ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ပိုမို သိရှိနားလည်ရန်အတွက် ဤရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) စာကြည့်တိုက်၊ အင်တာနက် (သို့မဟုတ်) ပညာရေးကောလိပ်၏ အွန်လိုင်း စာကြည့်တိုက်တွင် ရှာဖွေရန် တိုက်တွန်း အားပေးပါသည်။



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

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ နောက်ဆုံးတွင် ခက်ဆစ်အဘိဓာန် ပါရှိသည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် တစ်အုပ်တွင် သင်တို့အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နိုင်သော စာလုံးများ၊ ဝေါဟာရများကို အက္ခရာစဉ် အလိုက် အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်နှင့်တကွ ဖော်ပြထားသည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် တစ်အုပ်လုံးတွင် အသုံးပြုခဲ့သော ကျမ်းကိုးစာရင်းကို မူလရင်းမြစ်များနှင့် တကွ ဖော်ပြထားကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဤဘာသာရပ်ကို သင်ယူရန် သင်တို့၏ ဆရာက ပံ့ပိုး ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင် နားမလည်သော အကြောင်းအရာရှိပါက သင်တို့၏ ဆရာကိုမေးရန် (သို့မဟုတ်) အတန်းဖော်များကို မေးရန် သတိရပါ။ ပညာရေးကောလိပ် ကျောင်းသားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပညာရေးကောလိပ်၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် သင်ယူမှုဝန်းကျင်တွင် ရွယ်တူအဖော်များနှင့် ဆရာ၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် သင်ကြားမှုအရည်အသွေးများကို ရယူရန်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း

၁

အနုပညာဘာသာရပ် မိတ်ဆက်ခြင်း

ဤအခန်းသည် မြန်မာ့ရိုးရာအနုပညာဘာသာရပ်ကို မိတ်ဆက်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ရိုးရာဂီတအနုပညာ (အဆို၊ အကနှင့် အတီး)နှင့် ပန်းချီအနုပညာ (ပန်းချီဆွဲခြင်းနှင့် ဆေးခြယ်ခြင်း) တို့ကို မူလတန်းအဆင့် ကျောင်းသားများအား သင်ကြားရခြင်း၏ အရေးပါမှုကို ရှင်းပြပေးမည် ဖြစ်သည်။ အနုပညာဘာသာရပ်၏ ပါဝင်သည့် မာတိကာအကြောင်းအရာများကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းနှင့် ဘာသာရပ်၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် ရိုးရာဓလေ့များ၏ အကျဉ်းကို လေ့လာရန် အားပေးတိုက်တွန်းပေးခြင်းဖြင့် ဤဘာသာရပ်၏ အရေးပါသော အသိပညာများကို ဆီလျော်ကိုက်ညီမှုရှိစွာ မျှဝေနိုင်ရန်နှင့် စိတ်ပါဝင်စားမှုများရှိစေရန် ကျောင်းသားများအား ကောင်းစွာပြင်ဆင်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့အနုပညာသည် မြန်မာ့သမိုင်းကြောင်းနှင့် များစွာဆက်စပ်မှုရှိပြီး လွှမ်းမိုးမှုရှိသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အနာဂတ်အတွက် ဤဘာသာရပ်သည် ခွဲခြား၍မရနိုင်သော အလွန်အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ်အနေဖြင့် ရပ်တည်နေသည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- ပထမစာသင်နှစ်တွင် သင်ကြားမည့် အနုပညာဘာသာရပ် အကျဉ်းကို နားလည်သဘောပေါက်မည်။
- အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် မူလတန်းအဆင့် ဂီတအနုပညာနှင့် ပန်းချီအနုပညာဘာသာရပ်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ချိတ်ဆက်မှုကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- အနုပညာဘာသာရပ်တွင် မူလတန်းကျောင်းသားများအား သင်ကြားမည့် အဓိကအကြောင်းအရာများကို စာရင်းပြုစုတတ်မည်။



- ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများအား မညှိကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များသည် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် မည်သို့ စီစဉ်ထားသည်နှင့် အတန်းလိုက် (ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ) မည်သို့ ပြောင်းလဲ လာသည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များတွင် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် မည်သို့ စီစဉ်ထားသည်နှင့် အတန်းလိုက် မည်သို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုရှိသည်တို့ကို ရှင်းပြတတ် မည်။

၁.၁ ။ ဘာသာရပ် အကျဉ်းချုပ်

ဤအခန်းငယ်သည် ပညာရေးကောလိပ် လေးနှစ်သင် လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်ပညာ စီမံကိန်း၏ ပထမနှစ်တွင် သင်ကြားမည့် အနုပညာဘာသာ၏ မာတိကာကို မိတ်ဆက်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားကိုစာအုပ် ဖတ်ရှုခြင်းနှင့် ဤသင်ရိုးကို သင်ယူခြင်းဖြင့် ဂီတအနုပညာ နှင့် ပန်းချီအနုပညာ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းကို ယေဘုယျခြုံငုံလေ့လာရန် အခွင့်အရေးများ ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

၁.၁.၁။

ဘာသာရပ် အကျဉ်းချုပ်နှင့် အနုပညာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- ပထမစာသင်နှစ်တွင် သင်ကြားမည့် အနုပညာဘာသာရပ်အကျဉ်းကို နားလည် သဘော ပေါက်မည်။

မိတ်ဆက်

မြန်မာနိုင်ငံ အခြေခံပညာရေးတွင် သတ်မှတ်ထားသော အနုပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို သင်ကြား နိုင်ရန်အတွက် ဆရာများအား ပြင်ဆင်ပေးရန်အလို့ငှာ ဤဘာသာရပ်ကို ပညာရေးကောလိပ် လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်ပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ထည့်သွင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ မူလတန်းဆရာများသည် မူလတန်းကျောင်းသားများကို ထိရောက်စွာသင်ကြားနိုင်မည့် ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန်အတွက် ဘာသာရပ်နှင့် ဆိုင်သော အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများ ကောင်းမွန်စွာရရှိစေရန် မူလတန်း၊ အလယ်တန်းအဆင့်နှင့် ကိုက်ညီသော စာပေစံများကို သင်ယူရမည်။ (ပညာရေး ကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်၊ ၂(၁၁၈))

မူလတန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အဓိက ဘာသာရပ်နယ်ပယ် နှစ်ရပ်ဖြင့် ခွဲခြားထားသည်။

- ဂီတ အနုပညာ
- ပန်းချီ အနုပညာ

၎င်းဘာသာရပ်နယ်ပယ် နှစ်ရပ်ကို 'ရသခံစားမှု ပညာရေး' ဟု ခေါ်ဆိုသတ်မှတ်ထားသည်။ ဤအခန်းသည် ၎င်းဘာသာရပ်နယ်ပယ် တစ်ခုစီကို အလှည့်ကျ လေ့လာမည် ဖြစ်ပြီး ပထမဦးစွာ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။

အနုပညာ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ပထမဦးစွာ ရသဘာသာရပ်များ၏ မတူညီသော သဘောသဘာဝကို ရှင်းလင်းသင့်သည်။ 'ရသ' ဟူသော စကားလုံးသည် အနုပညာတန်ဖိုးထားမှု၏ အခြေခံမူ ဖြစ်သည်။ မူလတန်းအဆင့်တွင် ရသဘာသာရပ်များ လေ့လာမှုကို အခြေခံအဆင့်များအတွက် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး အနုပညာကို ထိတွေ့ခံစားမှုသည် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အလွန်ပင် အရေးပါသည်။ ကာယပညာရေးသည် မူလတန်းကျောင်းသားများ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါသကဲ့သို့ ရသပညာရေးသည်လည်း မူလတန်းကျောင်းသားများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုနှင့် လေးနက်စွာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်မှုများအတွက် လိုအပ်ပါသည်။

အနုပညာ အမျိုးအစားများမှာ အဘယ်နည်း။

အနုပညာ အမျိုးအစား မြောက်မြားစွာရှိပါသည်။ အထင်ပေါ်အကျော်ကြားဆုံးဖြစ်သော အမျိုးအစား များမှာ ဂီတအနုပညာနှင့် ပန်းချီအနုပညာတို့ ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာ အနုပညာနှင့် လက်မှုပညာတွင် စုစုပေါင်း ကျွမ်းကျင်မှု (၁၀) ခု (ပန်း ၁၀ မျိုး) ရှိပါသည်။ ဥပမာ-

- ဆေးခြယ်ခြင်း (ပန်းချီ)
- ထုဆစ်သွန်းလုပ်ခြင်း (ပန်းပု)
- ရွှေဖြင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများပြုလုပ်ခြင်း (ပန်းထိမ်)
- သံထည်ထုလုပ်ခြင်း (ပန်းပဲ)

မြန်မာ့ ဂီတအနုပညာ၏ ရိုးရာအမျိုးအစားများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များ ပါဝင်သည်။

- ပြဇာတ်
- အက
- မြန်မာ့ ဆိုင်းဝိုင်း (သံစုံတီးဝိုင်း)
- ရုပ်သေး

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ရှိသော ကျော်ကြားသော ဂီတအနုပညာရှင်များစွာ ရှိပါသည်။

- ဖိုးစိန်
- ရွှေမန်းတင်မောင်
- စိန်အောင်မင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ နိုင်ငံတကာတွင် အောင်မြင်ကျော်ကြားသော ပန်းချီဆရာများစွာ ရှိပါသည်။

- ဦးကြာညွန့်
- ဆရာ မြူ

- ဦးဘဉာဏ်
- ဦးဘကြည်
- ဦးငွေကိုင်

ဦးဖိုးစိန်



ဦးဘဉာဏ်



ဦးဘကြည်



ရုပ်ပုံ ၁.၁။ မြန်မာ့ ပန်းချီဆရာများနှင့် အနုပညာလက်ရာများ

မြန်မာ့ရှေးဆိုရိုးတစ်ခုတွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ 'အနုပညာသည် လူသားများကို ပျော်ရွှင်မှု၊ မျှော်လင့်ချက်နှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုများကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ အနုပညာသည် နူးညံ့သော နှလုံးသားများကို ဖန်တီးပေးသည်။' မူလတန်း အနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ထိုအချက်အပေါ်တွင် အခြေခံပြီး ရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ရသပညာရေး၏ မတူညီသော အနုပညာဘာသာရပ်များသည် မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များအား ပြည့်မီအောင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိရန် မူလတန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို စူးစမ်းလေ့လာသင့်သည်။

မူလတန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်၏ ရည်ရွယ်ချက်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမျိုးသား သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်တွင် မူလတန်းပညာရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

- (က) အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်ပြီး ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ မိတ္တ နှင့် ဘောဂ ဗလငါးတန် ဘက်စုံဟန်ချက်ညီ ဖွံ့ဖြိုးမှု ရရှိရန်။
- (ခ) မြန်မာဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှု လေးမျိုး (အနာအကြား၊ အပြောအဆို၊ အဖတ်အရွတ်၊ အရေးအသား) ၏ အခြေခံကို အသက်အရွယ်နှင့် လျော်ညီစွာ တတ်မြောက်ရန်။
- (ဂ) တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားရန် သတ်မှတ်ထားသော တိုင်းရင်းသား ဘာသာ စကားကျွမ်းကျင်မှု လေးမျိုး (အနာအကြား၊ အပြောအဆို၊ အဖတ်အရွတ်၊ အရေးအသား)ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်အထိ တတ်မြောက်ရန်။
- (ဃ) အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှုလေးမျိုး (အနာအကြား၊ အပြောအဆို၊ အဖတ်အရွတ်၊ အရေးအသား) ၏ အခြေခံကို အသက်အရွယ်နှင့် လျော်ညီစွာ တတ်မြောက်ရန်။
- (င) အခြေခံသင်္ချာတွက်ချက်မှုများကို လက်တွေ့ဘဝတွင် ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်။
- (စ) မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို သိပ္ပံနည်းကျ စူးစမ်းလေ့လာ၍ ရရှိလာသော အခြေခံသိပ္ပံ အသိပညာများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်အသုံးပြု နိုင်ရန်။
- (ဆ) မိမိနိုင်ငံ၏ ပထဝီဆိုင်ရာ အချက်အလက်၊ အနေအထားနှင့် သမိုင်းဆိုင်ရာ အဖြစ်အပျက် များကို သိရှိနားလည်ပြီး မိမိနိုင်ငံအပေါ် မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်ရန်။
- (ဇ) နိုင်ငံသားကောင်း တစ်ယောက်တွင် ရှိရမည့် အခြေခံစရိုက်လက္ခဏာများ ဖြစ်ထွန်း စေမည့် အခြေခံအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ သဘောထား၊ အနုပညာရသခံစားတတ်မှုနှင့် အပြုအမူများ ဖွံ့ဖြိုးရန်။
- (ဈ) ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်စပ်သော ဗဟုသုတ၊ သဘောထားများကို နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာ သန်စွမ်းသော စိတ်နှင့် ခန္ဓာကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်။

မြန်မာနိုင်ငံ အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှု ၁၃ ချက်

မြန်မာနိုင်ငံ အခြေခံပညာအဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို စီစဉ်ရေးဆွဲပြုစုရာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် လမ်းညွှန်မှု (၁၃) ချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

(က) ဘက်စုံဟန်ချက်ညီ ဖွံ့ဖြိုးရေး

ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ မိတ္တ ၊ ရသနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်အလိုက် ဘက်စုံဟန်ချက်ညီ ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိရေးကို ဦးတည်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။

(ခ) နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ရေး

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား မြန်မာနိုင်ငံအတွက် သာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးအတွက်ပါ အကျိုးပြုနိုင်သော နိုင်ငံသားကောင်းများ ဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။

(ဂ) ၂၁ ရာစုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးရေး

မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းကို နိုင်ငံအဆင့်သာမက နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ၂၁ ရာစုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သီးသန့်နယ်ပယ်တစ်ခုအဖြစ် အထူးပြု၍ဖြစ်စေ၊ သက်ဆိုင်ရာ သင်ရိုးနယ်ပယ်များတွင် ပူးပေါင်းထည့်သွင်း၍ဖြစ်စေ လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန် စီစဉ်ရမည်။

(ဃ) အခြေခံပညာအဆင့်အလိုက် ပြီးပြည့်စုံအောင် တတ်မြောက်မှုရှိရေး

အခြေခံပညာအဆင့်တိုင်းအတွက် ပြီးပြည့်စုံအောင် တတ်မြောက်မှုရှိကြောင်း သက်သေသာဓက ပြသည့် အနေဖြင့် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများတွင် အဆင့်အလိုက်လိုအပ်သော အသိပညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ နှင့် သဘောထားများ ကောင်းစွာရရှိဖွံ့ဖြိုးပြီး ဖြစ်ရမည်။

(င) အဆင့်မြင့်ပညာ၊ နည်းပညာနှင့် သက်မွေးပညာရပ်များ ဆက်လက်လေ့လာမှုအတွက် ပြင်ဆင်ပေးရေး

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့် အဆင့်မြင့်ပညာရပ်များကိုဖြစ်စေ၊ နည်းပညာနှင့် သက်မွေးပညာရပ်များကို ဖြစ်စေ၊ ဆက်လက်လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန် လိုအပ်သော အခြေခံအသိပညာများ ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ နှင့် သဘောထားများ ရရှိဖွံ့ဖြိုးပြီး ဖြစ်ရမည်။

(စ) လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ခေတ်မီစီးပွားရေးတွင် ဝင်ဆန့်နိုင်ရေးအတွက် ပြင်ဆင်ပေးရေး

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူတစ်ဦး၏ ဘဝရပ်တည်ရှင်သန်နိုင်ရေးနှင့် ခေတ်မီစီးပွားရေးတွင် ဝင်ဆန့်နိုင်ရေးအတွက် ပြင်ဆင်ပေးသည့်အနေဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတို့တွင် လိုအပ်သော သင်ယူမှု အတွေ့အကြုံများ ရရှိစေရမည်။

(ဆ) လေ့လာသင်ယူမှု ပညာရပ်နယ်ပယ်အလိုက် တတ်သိမှုတွင် ဟန်ချက်ညီဖြစ်ရေး

ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံ ပညာရပ် နယ်ပယ်နှစ်ရပ်လုံးကို လေ့လာသင်ယူရန် အားပေးခြင်းဖြင့် ပညာရပ် နယ်ပယ်များအလိုက် တတ်သိမှုများ ဟန်ချက်ညီ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရမည်။

(ဇ) ယဉ်ကျေးမှုများ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် အမျိုးသားရေး စရိုက်လက္ခဏာများကို ထိန်းသိမ်း တန်ဖိုးထားရေး

နိုင်ငံအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအလိုက် တည်ရှိနေသော ယဉ်ကျေးမှုများ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် အမျိုးသားရေးစရိုက်လက္ခဏာများကို ထိန်းသိမ်းတန်ဖိုးထားသည့် စိတ်ဓာတ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်နှင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် တည်ရှိနေသော ယဉ်ကျေးမှုများ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် စရိုက်လက္ခဏာများကို လေးစားတန်ဖိုးထားသည့် စိတ်ဓာတ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်လည်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။

(ဈ) သင်ကြားမှု ဘာသာစကား သတ်မှတ်ရေး

သင်ကြားရေးတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မြန်မာဘာသာနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ နှစ်ဘာသာ တွဲ၍ဖြစ်စေ သင်ကြားနိုင်သည်။ အခြေခံပညာအဆင့်တွင် တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားကို မြန်မာဘာသာစကားနှင့်အတူ စာသင်ခန်းသုံး ဘာသာစကားအဖြစ် တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်သည်။ (အမျိုးသား ပညာရေး ဥပဒေ ပုဒ်မ ၄၃)

(ည) တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားများ သင်ကြားရေး

တိုင်းဒေသကြီး (သို့) ပြည်နယ်များတွင် တိုင်းရင်းသားစာပေနှင့် ဘာသာစကားသင်ကြားသင်ယူမှုကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး (သို့) ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့၏ အစီအစဉ်ဖြင့် အခြေခံပညာ မူလတန်းအဆင့်မှ စတင်၍ အကောင်အထည်ဖော်ပြီး အဆင့်ဆင့်တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး (အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ ပုဒ်မ ၄၄)၊^၃ အတွက် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များကို တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် တာဝန်ရှိသူများက ပြုစုရမည်။ အဆိုပါ တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားဆိုင်ရာ စာအုပ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကား ဦးစီးဌာန၏ သဘောထားမှတ်ချက်ကို ရယူပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကော်မတီသို့ ပေးပို့၍ အတည်ပြုချက်ရယူရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။ အဆိုပါ စာအုပ်များကို မည်သို့အသုံးပြုမည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုမည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်က ချမှတ်ရပါမည်။

(ဋ) မိသားစု၊ ကျောင်း၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အကျိုးပြုရေး

မိသားစု၊ ကျောင်း၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အပြန်အလှန် ဝန်ဆောင်မှုပြုရမည်ဟူသော အယူအဆဖွံ့ဖြိုးလာရန် ကျောင်းသားကျောင်းသူတို့အား သင့်လျော်သော သင်ယူမှုအခြေအနေများ ရရှိစေရမည်။

^၃ အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ (၂၀၁၄)၊ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်။

(၄) ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲပြီး သဟဇာတရှိစွာ နေထိုင်ရေး

ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲပြီး သဟဇာတရှိစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော အသိအမြင်များနှင့် ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ကျောင်းသားကျောင်းသူတို့တွင် ဖွံ့ဖြိုးလာစေရမည် ဖြစ်ပြီး၊ အဆိုပါဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ဒေသအဆင့်၊ နိုင်ငံအဆင့်၊ ကမ္ဘာ့အဆင့် အပါအဝင် လူ့အဖွဲ့အစည်း အဆင့်အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော ဖွံ့ဖြိုးမှု ဖြစ်စေရမည်။

(၃) တန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ပေးရေး

သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ ကျောင်းသုံးစာအုပ်များနှင့် အခြားသင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူများသည် ကလေးအားလုံး၏ သင်ယူမှုကို တန်းတူညီမျှဖြစ်အောင် မြှင့်တင်ပေးစေရမည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကျား၊ မ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာစကား၊ စီးပွားရေးအခြေအနေများ၊ မတူညီသော လိုအင်များ မည်သို့ပင် ကွဲပြားစေကာမူ တန်းတူညီမျှမှု ပိုမိုဖြစ်ထွန်းလာစေရမည်။

ထိုရည်ရွယ်ချက်များနှင့် လမ်းညွှန်မှုများအပြင် ၂၁ ရာစုဆိုင်ရာ သင်ယူမှုများ ရရှိဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ရည်ရွယ်သည့် ဗလငါးတန်ကိုလည်း တိုးတက်လာစေရမည်။ ထိုဗလငါးတန်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

- ဉာဏဗလ
- ကာယဗလ
- စာရိတ္တဗလ
- မိတ္တဗလ
- ဘောဂဗလ

ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သော နိုင်ငံသားကောင်းနှင့် ကမ္ဘာ့သားကောင်းများ ပေါ်ထွန်းလာရန်နှင့် ၂၁ ရာစုဆိုင်ရာ သင်ယူမှုအတွက် ရည်မှန်းထားသော ဗလငါးတန်				
ဉာဏဗလ	ကာယဗလ	စာရိတ္တဗလ	မိတ္တဗလ	ဘောဂဗလ
<p>အသိပညာ ဗဟုသုတ ကို အခြေခံသော စာပေတတ်မြောက်မှု</p> <ul style="list-style-type: none"> အဓိကဘာသာရပ်များတွင် ပါဝင်သော - ဘာသာစကား - သင်္ချာ - သိပ္ပံ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု <p>တတ်မြောက်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> ဘာသာစကား/ အရေးအဖတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်္ချာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု သိပ္ပံပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု သတင်းအချက်အလက်နှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ဆန်းသစ်မှုစွမ်းရည် 	<p>အသိဉာဏ် ဗဟုသုတ ကို အခြေခံသော စာပေတတ်မြောက်မှု</p> <ul style="list-style-type: none"> ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု <p>တတ်မြောက်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး ရေရှည် တည်တံ့ခိုင်မြဲသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ 	<p>တန်ဖိုးထားမှုများကို အခြေခံသော စာပေတတ်မြောက်မှု</p> <ul style="list-style-type: none"> ကမ္ဘာ့လုံးဆိုင်ရာ အရေး သတိပြုခြင်း နှင့် ပြည်သူ့နိတိဆိုင်ရာ အသိပညာ ရှိမှု စာရိတ္တ၊ ကိုယ်ကျင့် တရားနှင့် ရသ ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု 	<p>ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှု၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းတို့ ပါဝင်သော လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှု ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ (ဥပမာ - မိမိကိုယ်တိုင်စေ့ဆော်သင်ယူခြင်း၊ ဘဝ တစ်သက်တာ သင်ယူခြင်း စသည့်) 	<p>အသိပညာအခြေခံသော စာပေတတ်မြောက်မှု</p> <ul style="list-style-type: none"> ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းများဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု <p>ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုနှင့် ဆက်နွယ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
<p>ချိတ်ဆက်ထားသော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှု သိမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု (တတ်သိလွယ်မှု)၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်မှု ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု 				

ရင်းမြစ်။ အခြေခံပညာအဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင် (ဒုတိယမူကြမ်း) (ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ၂၀၁၄ ဩဂုတ်လ)



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။

မိမိတွင် အနုပညာနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အတွေ့အကြုံများ ရှိခဲ့ပါသနည်း။ ကျောင်းတွင် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် မည်သည့်အရာများကို သင်ကြားခဲ့ပါသနည်း။

မိမိ၏ဘဝတွင် အနုပညာဆိုင်ရာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၌ မည်သို့ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးပါသနည်း။ အနုပညာ လုပ်ငန်းများသည် မည်ကဲ့သို့ အထောက်အကူပြုနိုင်ကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

- တီထွင်ဖန်တီးမှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ပြဿနာများကို တွေးတောရန်၊ အကဲဖြတ်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် စွမ်းရည်များ မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ဂီတအနုပညာနှင့် ပန်းချီအနုပညာ၏ အခြေခံအသိပညာ ရရှိခြင်းဖြင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အတွေ့အကြုံ ပိုမို ကြွယ်ဝလာခြင်း
- နိုင်ငံသားကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း

အနုပညာနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိ၏ အတွေ့အကြုံများကို မှတ်စုရေးသားပါ။ ထိုအတွေ့အကြုံများကို သရုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ဖန်တီးခြင်း ၊ လေ့လာခြင်း သို့မဟုတ် ကြည့်ရှုသူအဖြစ်လည်း ရေးနိုင်ပါသည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။

အတန်းတွင်းတွင် ဆရာက မူလတန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပန်းချီအနုပညာနှင့် ဂီတအနုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှာဖွေလေ့လာစေပါမည်။

မိမိအနေဖြင့် ထိုလုပ်ဆောင်မှုကို လက်ကမ်းစာစောင် (၁) မူလတန်းအဆင့် အနုပညာ၏ ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဖတ်ရှုပြီး ကြိုတင်တွေးတော ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

အနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များအား သင်ကြားခြင်းကို မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။ မည်သည့်အရာများသည် စိန်ခေါ်မှုများ ရှိနိုင်သည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ထိုအခက်အခဲများကို မည်ကဲ့သို့ ကျော်လွှားနိုင်မည်နည်း။

ဤဘာသာရပ်သည် ၎င်းရည်ရွယ်ချက်များကို သင်ကြားနိုင်ရန် မိမိ၏ ဘာသာရပ် အသိပညာကို တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် အတွေ့အကြုံရှိသော ဆရာများကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ပေးခြင်းဖြင့် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ (ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် (က) ၄၊ (က) ၅ နှင့် (ခ) ၁)

သင်ခန်းစာတစ်ခုစီကို မသင်ယူမီ၊ သင်ယူစဉ်နှင့် သင်ယူပြီးချိန်တွင် ယခင် ဆရာများ တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင်ကို ကြည့်ရှုပါ။ ထိုသင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများသည် ၎င်းတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များ ပြည့်မီစေရန် မည်သို့ကူညီထောက်ပံ့ပေးသနည်း။

လက်ကမ်းစာစောင် (၂) နောက်လာမည့် သင်ခန်းစာအတွက် ကြိုတင်သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို ဖတ်ရှုပါ။

၁.၁.၂။

မူလတန်းကျောင်းသားများသည် အနုပညာကို သင်ယူလေ့လာရန် အဘယ်ကြောင့် လိုအပ်ပါသနည်း။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် မူလတန်းအဆင့် ဂီတအနုပညာနှင့် ပန်းချီအနုပညာ ဘာသာရပ်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ချိတ်ဆက်မှုကို ရှင်းပြတတ်မည်။

မူလတန်းအဆင့် အနုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဂီတအနုပညာနှင့် ပန်းချီအနုပညာသည် အနုပညာဘာသာ၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် အနုပညာဘာသာမှ အောက်ဖော်ပြပါ ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

- ၁။ ရသဘာသာရပ်များကို သင်ယူခြင်းဖြင့် တွေ့မြင်ခံစားပြီး တီထွင်ဖန်တီးသည့် စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေရန်။
- ၂။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း နှင့် လေးနက်စွာ ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း စသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိစေရန်။
- ၃။ ရသဘာသာရပ်များကို သင်ယူခြင်းဖြင့် အသိပညာဗဟုသုတ ရရှိစေရန်နှင့် နေ့စဉ်ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ရန်။
- ၄။ ရိုးရာအနုပညာကို တန်ဖိုးထားသော၊ သိမြင်ခံစားသော၊ ထိန်းသိမ်းသော နိုင်ငံသားကောင်း များ ဖြစ်လာစေရန်။

ပန်းချီအနုပညာ

ပန်းချီအနုပညာဘာသာရပ်သည် မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ လိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ ပြည့်မီစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။

မူလတန်းကျောင်းသားများသည် ပန်းချီအနုပညာကို အဘယ်ကြောင့် သင်ယူရန် လိုအပ်ပါသနည်း။ ပန်းချီအနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ကျောင်းသားများ တီထွင်ဖန်တီးသည့် စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်နှင့် သူငယ်ချင်းများ၊ အတန်းဖော်များ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်နိုင်မှုများကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် ကိုယ်တိုင် နိုးကြားတက်ကြွသော သင်ယူသူများအဖြစ် တိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်သည် ပန်းချီအနုပညာဆိုင်ရာ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများ တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်၊ အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းပြီး မိမိ၏ အတွေးအမြင်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များ ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းနိုင် ရန်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် 'မည်သို့သင်ယူရမည်'ကို နားလည်သဘောပေါက်မှု တိုးတက်အောင် ကူညီထောက်ပံ့ ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဤဘာသာရပ်တွင် လက်မှုအနုပညာ၊ ခေတ်သစ်နှင့် ရိုးရာ အနုပညာများကို သိမြင်ခံစားမှုများ တိုးတက်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးမည်။ အားပေးတိုက်တွန်းမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ များစွာပါဝင် ပါသည်။ 'ပန်းချီအနုပညာ'၏ အဓိပ္ပါယ်သည် လှပသော ရုပ်ပုံများဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် အလွန် ပြောင်မြောက်သော လက်မှုအနုပညာများ ဖန်တီးခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားမှုသည် မှားယွင်းသော အတွေးအမြင်ပင် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ၏ ကမ္ဘာကြီးအပေါ် ကောက်ချက် ချမှုအရ ရုပ်ပုံဖန်တီးရေးဆွဲခြင်းနှင့် လက်မှုပညာများ ဖန်တီးခြင်းမှတစ်ဆင့် မိမိတို့ခံစားနေရ သည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် ဤဘာသာရပ်ကို ပုံဖော်ရေးဆွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ပန်းချီအနုပညာသည် မိမိ၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် အမြဲတမ်းကြုံတွေ့ရသော အရာပင်ဖြစ်သည်။ ပန်းချီအနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို လေ့လာသော ကျောင်းသားများသည် သဘာဝပန်းဝန်းကျင် အလှတရားများကို ခံစားနားလည်လာမည် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ပန်းချီအနုပညာကို ခံစားနားလည်ခြင်းသည် အလွန် အသုံးဝင်ပြီး သင်ယူမှုအားလုံးတွင် ပါဝင်သော အရာတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာ - ရုပ်ပုံများကို ရှုပ်ထွေးသော သတင်းအချက်အလက်များကို ရိုးရှင်းစွာ မိတ်ဆက်ပေးရန် သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းရန် ခြုံငုံဖော်ပြနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခု အနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပန်းချီအနုပညာ ဘာသာရပ်ကို ခံစားနားလည်ခြင်းနှင့် ဤဘာသာရပ်ကို သင်ယူခြင်းမှ ရရှိမည့်စွမ်းရည်များကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် မိမိသင်ခန်းစာများရှိ အချက်အလက်များကို မှတ်သားသင်ယူရန် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်နိုင်မည် ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ဘဝအတွက်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြင်ဆင်မှုများ ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံများကို အများအားဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို တင်ပြရန် (ဥပမာ - လမ်းညွှန်မှု သင်္ကေတနှင့် ညွှန်ကြားချက် သင်္ကေတများ) အသုံးပြုကြသည်။



ပုံ ၁.၂။ ရုပ်ပြပုံ

မူလတန်းအဆင့် အနုပညာ၏ အထက်ဖော်ပြပါ ရည်ရွယ်ချက်များ ပြည့်မီစေရန်အလို့ငှာ မူလတန်းအဆင့် ပန်းချီအနုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

- ၁။ အရောင်နှင့် ပုံသဏ္ဍာန် အသုံးပြုဖန်တီးမှုမှတစ်ဆင့် ကလေးများ၏ အခြေခံပုံဆွဲပညာကို မြှင့်တင်ပေးရန်။
- ၂။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် တွေ့မြင်ခံစား၊ စဉ်းစားမိသည်တို့ကို အခြေခံ၍ ကလေးများ၏ တီထွင် စဉ်းစားနိုင်ခြင်းနှင့် ပုံဖော်ဖန်တီးနိုင်သော အရည်အသွေး တိုးတက်လာစေရန်။
- ၃။ မိမိဒေသရှိ လက်မှုအနုပညာများကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်စေရန်။

ဤရည်ရွယ်ချက်များသည် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ သဘောထားနှင့် တန်ဖိုးထားမှု စသည့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို ပေါင်းစပ်ထားပြီး ထိုအချက်များအားလုံးသည် 'ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များကို နှစ်သက်၊ မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားသည့် နိုင်ငံသားကောင်းများ' ဖြစ်လာစေရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

ဂီတ အနုပညာ

ဂီတအနုပညာဘာသာရပ်သည် မူလတန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ လိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ ပြည့်မီစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်အလို့ငှာ ပန်းချီအနုပညာဘာသာ တွင် လေ့လာခဲ့သည့် မေးခွန်းများအတိုင်း အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဂီတအနုပညာကို မူလတန်းကျောင်းသားများ အဘယ်ကြောင့် သင်ယူရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

ဂီတအနုပညာဘာသာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ကျောင်းသားများအား ကိုယ်တိုင်နိုးကြားသော သင်ယူသူများ ဖြစ်လာစေရန်နှင့် အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဖော်ပြနိုင်သော သင်ယူမှု စွမ်းရည်များနှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုများ တိုးတက်လာစေရန်အတွက် မြှင့်တင်ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်သည် ဂီတဆိုင်ရာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများ တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်၊ အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းပြီး မိမိ၏ အတွေးအမြင်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များရရှိအောင် ကြိုးပမ်းနိုင်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် မည်သို့သင်ယူရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်တွင် ဂီတ၏ အခြေခံအနေဖြင့် ရိုက်ချက်များနှင့် သံစဉ်များ အကြား ဆက်စပ်မှုများ ပါဝင်မည်။ အနောက်တိုင်း ဂီတ သင်္ကေတနှင့် Tonic Sofa Notes များကို ဂဏန်းသင်္ကေတ များဖြင့် ယှဉ်တွဲပြထားသည်။ စည်းချက်များ၊ သံစဉ်များနှင့် စာသားများကို ဂီတ၏ အခြေခံ အချက်များအနေဖြင့် အလေးပေး သတ်မှတ်ထားပါသည်။ မိမိနိုင်ငံ၏ သီချင်းများကို ချစ်ခင် မြတ်နိုးစေရန်အလို့ငှာ ကျောင်းသားများအတွက် မတူညီသော သီချင်းရွေးချယ်မှုများ အနေဖြင့် မြန်မာ့ရိုးရာ သီချင်းများကိုလည်း မိတ်ဆက်ထားပါသည်။ နိုင်ငံခြား သံစဉ်များအပေါ်တွင် ကျောင်းသားများ၏ သဘောထားများကိုလည်း ဂီတအနုပညာ သင်ယူခြင်းဖြင့် မြှင့်တင်ပေးမည်။

ဦးစွာ ရှင်းပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဂီတအနုပညာသည် ပန်းချီအနုပညာနည်းတူ အနုပညာဘာသာရပ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ မူလတန်းအဆင့် အနုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ ပြည့်မီစေရန် မူလတန်းအဆင့် ဂီတအနုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

- ၁။ ကျောင်းနေပျော်၍ သင်ယူလိုစိတ်များ (ဂီတလှုပ်ရှားမှု အခြေခံစွမ်းရည်) ပိုမိုထက်သန်လာရန်။
- ၂။ အနုပညာခံစားမှု ပိုမိုပေါက်ဖွားလာစေရန်။
- ၃။ အချင်းချင်း နားလည်၍ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လိုစိတ်များ ပေါက်ဖွားလာစေရန်။
- ၄။ ဂီတကို ချစ်ခင်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားသောစိတ်များ ပေါက်ဖွားလာစေရန်။

ဤအတန်းတွင် ကျောင်းသားများသည် ဂီတအနုပညာနှင့် ပန်းချီအနုပညာဘာသာရပ်များကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်း၊ ပူးပေါင်းသင်ယူခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း စသည့် အမျိုးမျိုးသော သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများဖြင့် သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများသည် ကျောင်းသားများကို မူလတန်းကျောင်းသားများ၏ မတူညီသော လိုအပ်ချက် များ ဖြစ်သည့် ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ရှိသူများ၊ အထူးအကူအညီလိုအပ်သူများ (အမျိုးမျိုးသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဟန့်အတားများနှင့် သင်ယူရေးအခက်အခဲများ ရှိသူများ)၊ နှုတ်နည်းသူများ၊ ကျားမ ကွဲပြားခြားနားမှုများ၊ လူမျိုးစုများ၊ ဘာသာစကားမျိုးစုံ ပြောသူများ စသည့်သူများ အားလုံးပါဝင်နိုင်ပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ မပြုလုပ်ဘဲ မည်သို့ သင်ကြားနိုင်သည်ကို လမ်းညွှန်မှုများ ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဤအတန်းကို ပညာရေးကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်တွင် ဖော်ပြထားသော အခြားဘာသာရပ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး ဘက်ပေါင်းစုံမှ ချဉ်းကပ်သင်ကြားနည်း များဖြင့် သင်ကြားသွားမည်။ ထို့အတူ ကျောင်းသားများကို ၂၁ ရာစု၏ တာဝန်ယူတတ်သော နိုင်ငံသားကောင်းများအဖြစ် အလုံးစုံတိုးတက်အောင် မြှင့်တင်ပေးရန် ဤအတန်းအား ရည်ရွယ်ပါသည်။

ပညာရေးသဘောတရား ဘာသာရပ်တွင် ၎င်းသင်ကြားသင်ယူမှု ရှုထောင့်များကို အသေးစိတ် သင်ကြား ပေးမည်ဖြစ်ပြီး မတူညီသော သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များ၊ သင်ယူမှုပုံစံများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ သင်ခန်းစာအမျိုးမျိုးအား စီစဉ်ခြင်းကို လေ့လာလေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်တွင်လည်း ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား ရှုထောင့် မျိုးစုံမှ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအား မည်သို့ချဉ်းကပ်ရမည်ကို လေ့လာနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများပေးမည် ဖြစ်သည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။

အနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များမှ အဓိက စကားလုံးများကို မည်မျှမှတ်မိပါသနည်း။
အနုပညာ ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရန် ရည်ရွယ်ထားသူ တစ်ဦးအနေဖြင့် ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့်
သဘောထားများအား ဖော်ပြပေးနိုင်သည့် စကားလုံးများကို စဉ်းစားပါ။

အချို့သော အဓိက စကားလုံးများကို ဤနေရာတွင် ရေးသားပါ။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။

လက်ကမ်းစာစောင် (၂) ကို ကြည့်ရှုပါ။ ဆရာက အနုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် အမျိုးသား သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင် (မူလတန်းပညာရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အခြေခံပညာ လမ်းညွှန်မှု ၁၃ ချက်) အကြား ချိတ်ဆက်ထားမှုကို မေးမြန်းပါမည်။

ဥပမာ - လမ်းညွှန်မှု (ခ) သည် အနုပညာသင်ရိုးနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤဘာသာသည် မြန်မာ့ရိုးရာ အနုပညာကို ချစ်ခင် မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားသော နိုင်ငံသားကောင်းများ ဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

လက်ကမ်းစာစောင် (၂) စာမျက်နှာ ၃ တွင် ဖော်ပြထားသော ဂျပန်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး အေဂျင်စီ (JICA) မှ ရေးဆွဲထားသည့် '၂၁ ရာစုဆိုင်ရာ သင်ယူမှုအတွက် ရည်ရွယ်သည့် ဗလဝါးတန်' ဇယားကို ကြည့်ရှုပါ။ ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုစီကို နမူနာယူပြီး ထိုကျွမ်းကျင်မှုများသည် မူလတန်းအဆင့် အနုပညာဘာသာ သင်ကြားခြင်းနှင့် မည်သို့ ဆက်စပ်သည်ကို နမူနာများဖြင့် ဖော်ပြပေးပါ။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ

- ၁။ ပန်းချီအနုပညာအား ကျောင်းသားများ အဘယ်ကြောင့် သင်ယူရန် လိုအပ်သနည်း။
- ၂။ ဂီတအနုပညာကို ကျောင်းသားများ အဘယ်ကြောင့် သင်ယူရန် လိုအပ်သနည်း။
- ၃။ လမ်းညွှန်မှု ၁၃ ခုကို အတတ်နိုင်ဆုံး မိမိမှတ်မိသလောက် ပြောကြားပါ။

၁.၂။ အခြေခံပညာ အနုပညာ

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ အသိပညာ ဗဟုသုတ

ဤအခန်းငယ်သည် အနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ကြားရမည့် ဘာသာရပ်များကို မိတ်ဆက်မည် ဖြစ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်နှင့် စွမ်းဆောင်မှုအလိုက် သင့်လျော်သော အပြုအမူများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာစေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ရှင်းပြမည် ဖြစ်သည်။

၁.၂.၁။

အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အနုပညာဘာသာရပ်

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- အနုပညာဘာသာရပ်တွင် မူလတန်းကျောင်းသားများအား သင်ကြားမည့် အဓိက အကြောင်းအရာများကို စာရင်းပြုစုတတ်မည်။
- ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများအား မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။

ပန်းချီအနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်ခြင်း

ပန်းချီအနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို နယ်ပယ် ၃ ရပ်ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

- ပန်းချီ
- လက်မှု
- ရသခံစား တန်ဖိုးထားမှု

နယ်ပယ် (၁) ပန်းချီ

ပန်းချီနယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ နည်းလမ်း၊ ပစ္စည်းကိရိယာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုပြီး ကျောင်းသားများ ပုံဆွဲခြင်း၊ ဆေးခြယ်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များ ရရှိရန်နှင့် ပျော်ရွှင်မှုများ ရရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ ဤဘာသာရပ်နယ်ပယ်သည် ကျောင်းသားများ သင်ယူခဲ့သော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လက်တွေ့ထိတွေ့ဖန်တီးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ အတွေးအခေါ်များ၊ အမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို ပုံဖော်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပုံဖော်ရာတွင် မျဉ်းများဆွဲခြင်း၊ ဂျီသြမေတြီဆိုင်ရာ ပုံသဏ္ဍာန်များ၊ ရှုခင်းများ၊ ပုံကြမ်းများ၊ ပုံတူများ၊ အရောင်များကို သင်ယူခြင်းများ နှင့် စိတ်ကူးပုံဖော် ရေးဆွဲခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

နယ်ပယ် (၂) လက်မှု

လက်မှုနယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အမျိုးမျိုးသော ပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီး အသုံးဝင်သော လက်ရာများကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖန်တီးနိုင်ရန်နှင့် သင်ယူခဲ့သော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုပြီး မိမိကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ်များဖြင့် လက်မှုပညာများကို ပုံဖော်ဖန်တီးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖန်တီးရာတွင် စက္ကူများနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ကူးယဉ် တီထွင်မှုများဖြင့် ပစ္စည်းများကို ဖန်တီးသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။

နယ်ပယ် (၃) ရသခံစား တန်ဖိုးထားမှု

ရသခံစား တန်ဖိုးထားမှု နယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများ ခေတ်သစ်နှင့် ရိုးရာ ပန်းချီအနုပညာကို အကောင်းမြင်သော စိတ်ထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေရန်၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စု အမျိုးမျိုး၏ ရိုးရာလက်ရာများကို ခွဲခြားမှတ်သားနိုင်ရန်နှင့် ထိုလက်ရာများ ပြုလုပ်သည့် ဖြစ်စဉ်များကို နားလည်ရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များနှင့် လက်မှုအနုပညာများကို ထိန်းသိမ်းတန်ဖိုးထားနိုင်ရန်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထိုသို့ ထိန်းသိမ်းတန်ဖိုးထားရာတွင် တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများ၏ ယဉ်ကျေးမှုအနုပညာ လက်ရာများ၊ ရှေးရိုးရာနှင့် ခေတ်သစ် မြန်မာ့အနုပညာများအား မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားခြင်းများလည်း ပါဝင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။

ကျောင်းတွင် ပန်းချီအနုပညာ သင်ခန်းစာသင်ယူစဉ်အခါက မည်သည့်အရာများကို မှတ်မိပါ သနည်း။ မူလတန်း ကျောင်းသုံးစာအုပ်အချို့ကို ကြည့်ရှုပြီး မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော သင်ခန်းစာများမှ မည်သည့်အရာများကို ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးပါသနည်း။

ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် မိမိအနှစ်သက်ဆုံး ပန်းချီသင်ခန်းစာမှာ မည်သည့်သင်ခန်းစာ ဖြစ်သနည်း။

မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော သင်ခန်းစာပါ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လက်ကမ်းစာစောင် (၃) ဇယားမှ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ၊ အတန်းလိုက် သင်ယူမှု အကြောင်းအရာများ နှင့် ယှဉ်တွဲနိုင်ပါ သလား။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။

မိမိအုပ်စုတွင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်ထားသော ပန်းချီအနုပညာ သင်ခန်းစာတစ်ခုကို အခြားအဖွဲ့များသို့ ပြန်လည်တင်ပြရန် သဘောတူညီမှု ရယူပါ။ ထိုသို့ သဘောတူညီမှုရယူရာတွင် ညှိနှိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် မဲခွဲဆုံးဖြတ်ခြင်းများ ပါဝင်နိုင်သည်။

အုပ်စုတစ်ခုစီသည် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို တင်ပြရမည်။

- နယ်ပယ်၊ အတန်း၊ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်
- အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်၊ အတန်းလိုက် သင်ယူမှု အကြောင်းအရာ
- သင်ခန်းစာတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ
- အဘယ်ကြောင့် ဤသင်ခန်းစာကို အုပ်စု၏ အနှစ်သက်ဆုံးသင်ခန်းစာအဖြစ် ရွေးချယ် ခဲ့သနည်း။

ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူမှု ရလဒ်များနှင့် ဆရာအတတ်ပညာ တတ်ကျွမ်းမှုများသည် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို သိရှိမှုနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ မိမိသည် ပန်းချီအနုပညာဘာသာရပ်တွင် မည်သည်ကို သင်ကြားမည်ဟု သိရှိပါသလား။ အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားတွင် အနှစ်ချုပ်ရေးသားပါ။

ဇယား (၁.၂) ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်း

နယ်ပယ်	သင်ခန်းစာ	ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အကြောင်းအရာ

ဂီတအနုပညာ၏ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

ဂီတ အနုပညာ၏ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို နယ်ပယ် (၃) ခု ခွဲခြားထားပါသည်။

- အဆိုပညာ
- အကပညာ
- တူရိယာများကို တီးမှုတ်ခြင်း

နယ်ပယ် (၁) အဆိုပညာ

အဆိုပညာ နယ်ပယ်သည် သီဆိုခြင်းဖြင့် ဘဝတစ်လျှောက်တွင် ပျော်ရွှင်မှု ရရှိစေရန်နှင့် ခံစားမှု ဖော်ပြနိုင်မည့် အခြေခံစွမ်းရည်များအား အလေးပေးထားပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် သူငယ်ချင်းများနှင့် အုပ်စုလိုက် သို့မဟုတ် တစ်တန်းလုံး သီဆိုနိုင်သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာ သီချင်းများ၊ နိုင်ငံတကာ သီချင်းများနှင့် မိမိ၏ ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်သင်ကြားရမည့် သီချင်းများကို သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

နယ်ပယ် (၂) အကပညာ

အကပညာ နယ်ပယ်သည် ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာအနေအထား စသည်တို့ပါဝင်သော မြန်မာ့ရိုးရာအကကို အလေးပေးထားပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် မှန်ကန်သော နှုန်းထားဖြင့် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို စနစ်တကျ လှုပ်ရှားသင့်သည်။ အကသင်ယူနေစဉ် အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံခြင်းများသည် အက၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

နယ်ပယ် (၃) အတီးပညာ

ဤနယ်ပယ်သည် အပေါက် ၆ ပေါက်ပါ မြန်မာ့ရိုးရာပလွေကို အသုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် အခြားသူများနှင့် အတူတကွပူးပေါင်းပြီး ပျော်ရွှင်စွာ တီးမှုတ်သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။ အခြားတူရိယာ ပစ္စည်းများကိုလည်း ကြည့်ရှုလေ့လာရမည် ဖြစ်သည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။

ကျောင်းတွင် ဂီတအနုပညာ သင်ခန်းစာသင်ယူစဉ်အခါက မည်သည့်အရာများကို မှတ်မိပါသနည်း။ မူလတန်း ကျောင်းသုံးစာအုပ်အချို့ကို ကြည့်ရှုပြီး မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသော သင်ခန်းစာများမှ မည်သည့်အရာများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသနည်း။

ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ရှိ မိမိအနှစ်သက်ဆုံး ဂီတအနုပညာ သင်ခန်းစာမှာ မည်သည့်သင်ခန်းစာ ဖြစ်သနည်း။

မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော သင်ခန်းစာပါ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လက်ကမ်းစာစောင် (၄) ဇယားမှ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ၊ အတန်းလိုက် သင်ယူမှု အကြောင်းအရာများနှင့် ယှဉ်တွဲနိုင်ပါ သလား။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၄။

မိမိအုပ်စုတွင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်ထားသော ဂီတအနုပညာ သင်ခန်းစာ တစ်ခုကို အခြားအဖွဲ့များသို့ ပြန်လည်တင်ပြရန် သဘောတူညီမှု ရယူပါ။ ထိုသို့ သဘောတူညီမှုရယူရာတွင် ညှိယူခြင်း သို့မဟုတ် မဲခွဲဆုံးဖြတ်ခြင်းများ ပါဝင်နိုင်သည်။

အုပ်စုတစ်ခုစီသည် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို တင်ပြရမည်။

- နယ်ပယ်၊ အတန်း၊ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်
- အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်၊ အတန်းလိုက် သင်ယူမှု အကြောင်းအရာ
- သင်ခန်းစာတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ
- အဘယ်ကြောင့် ဤသင်ခန်းစာကို အုပ်စု၏ အနှစ်သက်ဆုံးသင်ခန်းစာအဖြစ် ရွေးချယ်ခဲ့ သနည်း။

ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

သင်ခန်းစာတွင် သင်ယူမှု ရလဒ်များနှင့် ဆရာအတတ်ပညာ တတ်ကျွမ်းမှုများသည် သင်ရိုး ညွှန်းတမ်းကို သိရှိမှုနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိသည်။ မိမိသည် မည်သည့် ဂီတအနုပညာကို သင်ကြားရမည်ကို သိရှိပါသလား။ အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားတွင် အနှစ်ချုပ်ရေးသားပါ။

ဇယား (၁.၃) ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်း

နယ်ပယ်	သင်ခန်းစာ	ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အကြောင်းအရာ

၁.၂.၂။

မူလတန်းအနုပညာ (ပန်းချီ) သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များသည်အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် မည်ကဲ့သို့ စီစဉ်ထားသည်နှင့် အတန်းလိုက် (ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ) မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲလာသည်တို့ကို ရှင်းပြတတ်မည်။

ပန်းချီအနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ

ပန်းချီအနုပညာ၏ အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် နယ်ပယ်အသီးသီးကို လက်ကမ်းစာစောင် (၃) တွင် အသေးစိတ် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်များကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ပန်းချီနယ်ပယ်၏ ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် အခြေခံကျွမ်းကျင်မှု ဖြစ်သည့် ရိုးရှင်းသော မျဉ်းများ ဆွဲခြင်းမှ စတင်ပြီး အဆင့်မြင့် အသိပညာများ ဖြစ်သော ဒုတိယ အရောင်များကို တတိယတန်းတွင် သင်ယူခြင်းနှင့် ရှုထောင့်များကို စတုတ္ထတန်းတွင် သင်ယူခြင်း စသည်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း မြင့်မားလာပါသည်။ ပန်းချီဆွဲကျွမ်းကျင်မှုများကို ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများအား သရုပ်ဖော်ရန် သို့မဟုတ် အတွေးအခေါ်များကို ဖော်ထုတ်ရန် သင်ယူခြင်း ဖြစ်သည်။

လက်မှုနယ်ပယ်၏ ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများကို အသုံးပြုပြီး လက်မှုပစ္စည်းများကို ပျော်ရွှင်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းမှ စတင်ပြီး အမျိုးမျိုးသော ပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် တဖြည်းဖြည်း မြင့်မားလာမည် ဖြစ်သည်။ ထိုကွမ်းကျင်မှုများကို ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများအား သရုပ်ဖော်ရန် သို့မဟုတ် အတွေးအခေါ်များကို ဖော်ထုတ်ရန် သင်ယူရခြင်း ဖြစ်သည်။

ရသခံစား တန်ဖိုးထားမှု နယ်ပယ်၏ ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မြန်မာ့ရိုးရာ အနုပညာရှင်များ၏ လက်ရာများကို စိတ်ဝင်စားမှုမှ စတင်ပြီး တဖြည်းဖြည်း မြန်မာနှင့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ အနုပညာပစ္စည်းများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပုံ၊ ခံစားတတ်ပုံနှင့် မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားပုံ စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် မြင့်မားလာမည် ဖြစ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် သာမန်စွမ်းရည်နှင့် ရိုးရှင်းသော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု သင်ကြားပြီး ပန်းချီအနုပညာတွင် စိတ်ဝင်စားမှု ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်မှ အတန်းမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုအဆင့်မြင့်သော စွမ်းရည်များနှင့် ပစ္စည်းများဖြင့် အဆင့်ဆင့် တိုးမြှင့်သင်ကြားသွားမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် တဖြည်းဖြည်း မိမိတို့၏ အတွေးအမြင်များနှင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်း များအား ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် မည်သို့ဖော်ပြရမည်ကို သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ပန်းချီအနုပညာ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ

စာသင်ခန်းတွင် ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ ပန်းချီအနုပညာ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များကို လေ့လာရန် အခွင့်အလမ်းများ များစွာ ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင် ထိုပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ကို ဖွဲ့စည်းထားပုံနှင့် အပိုင်းတစ်ပိုင်းစီသည် မည်သည့်အရာအား ရည်ညွှန်းသည်ကို ကောင်းစွာ နားလည်လျှင် ပိုမို အသုံးဝင်မည် ဖြစ်သည်။

ဘာသာရပ်နှင့် အတန်းတစ်ခုတိုင်းအတွက် စာအုပ်အမျိုးအစား ၂ မျိုးစီ ရှိပါသည်။ ကျောင်းသားကို စာအုပ်များကို မူလတန်းကျောင်းများရှိ ကျောင်းသားများမှ ဘာသာရပ်အပေါ် သင်ယူမှုနှင့် နားလည်မှု အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အသုံးပြုကြမည်ဖြစ်သည်။ ဒုတိယစာအုပ် အမျိုးအစားသည် ဆရာလမ်းညွှန် ဖြစ်ပြီး ဆရာများမှ မူလတန်းကျောင်းများ၌ သင်ကြားရာတွင် အထောက်အကူပြုရန် နှင့် ညွှန်ကြားချက်များပေးနိုင်ရန် အသုံးပြုမည် ဖြစ်သည်။

လက်ကမ်းစာစောင် (၅) တွင် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ် နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များ မည်သို့တင်ပြထားသည်ကို ရှင်းပြချက်များအား ကြည့်ရှုပါ။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။

မူလတန်း ပန်းချီအနုပညာ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များ နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်အား ကြည့်ရှုပြီး ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်မှုရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ ဆရာလမ်းညွှန်ကို မိမိသင်ကြားနေစဉ် အသုံးပြုရမည်ကို သတိပြုပြီး ထိုစာအုပ်ပါ ဖွဲ့စည်းပုံ အစီအစဉ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။

ဆရာက အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပြီး အုပ်စုတစ်စုစီအား ပန်းချီအနုပညာ နယ်ပယ် တစ်ခုစီကို တာဝန် ပေးအပ်ပါမည်။ ရှေ့သင်ခန်းစာတွင် ပြုလုပ်ခဲ့ရသကဲ့သို့ တိုးတက်မှုအခြေအနေ အထောက်အထားများကို သိရှိပြီး လေ့လာဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ အုပ်စုတွင် အောက်ပါ အချက်များကို လေ့လာရမည် ဖြစ်သည်။

- မိမိတာဝန်ယူရမည့် နယ်ပယ်အတွက် အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို လေ့လာပါ။
- ၎င်းအတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များကို အောင်မြင်စေရန်အတွက် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လေ့လာပါ။
- ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွင် အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ မည်သို့ အဆင့်မြင့်မားလာသည်ကို အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးပါ။

ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်း

ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကဦးတည်ချက်မှာ သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် အသိပညာများ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်မြင့်မားလာသည်ကို သိရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ အခြားအဖွဲ့များ၏ တင်ပြမှုများကို နားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖတ်ရှုခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီး မတူညီသော ရည်ရွယ်ချက်များသည် အတန်းတစ်တန်းပြီး တစ်တန်း တိုးတက်လာပုံကို ဖော်ပြပါ။ ထိုသို့ ဖော်ပြနိုင်ရန်အတွက် လက်ကမ်းစာစောင် (၅) တွင် ဖြည့်စွက်ရမည့် ပုံစံရှိပါသည်။

အဆင့်ဆင့် တိုးတက်မှုသည် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သော အဆင့်များ အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ ထိုအရာများတွင် အဆင့်ဆင့်သင်ကြားသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ ဖြစ်သော ကျောင်းသားများ၏ လိုအင်များနှင့် စွမ်းရည်များအလိုက် ညှိယူခြင်း၊ စီစဉ်ခြင်း စသည့် ကူညီထောက်ပံ့ပေးမည့် စနစ်များ ပါဝင်သည်။ ပညာရေးသဘောတရား မော်ဂျူးတွင် Vygotsky နှင့် Piaget အဆိုပြုထားသော သီအိုရီများ၊ ဖြစ်စဉ်များကို လေ့လာရမည် ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ သင်ကြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်များတွင် ထိုသီအိုရီများအား မည်သို့ ထည့်သွင်းအကောင်အထည်ဖော်ရမည်ကို လေ့လာရမည် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် မိမိ၏ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတနှင့် သင်နည်းဆိုင်ရာ အသိပညာများ မည်သို့တိုးတက်လာသည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

ထိုသို့ တိုးတက်လာမှုကို တိုင်းတာခြင်း၊ စီမံခြင်းအတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက်ကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအရာသည် သင်ခန်းစာတစ်ခု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းတစ်ခု၏ အဆုံးတွင် မိမိသည် မည်သည့်အရာကို သိသည်၊ မည်သည့်အရာကို သိလိုသည်နှင့် မည်သည်အရာကို သိနားလည်သွားသည် စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာအတွက် သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက် ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအခါတွင် သိခြင်းနှင့် သိလိုခြင်း ဇယားကွက်ကို ဖြည့်စွက်ပါ။ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက်ကို နောက်သင်ခန်းစာ၏ အဆုံးတွင် ဖြည့်စွက်နိုင်သည်။

၁.၂.၃။

မူလတန်းအနုပညာ (ဂီတ) သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များတွင် အတန်းလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များ ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် မည်ကဲ့သို့ စီစဉ်ထားသည်နှင့် အတန်းလိုက် မည်ကဲ့သို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု ရှိသည်တို့ကို ရှင်းပြတတ်မည်။

ဂီတအနုပညာ၏ အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် နယ်ပယ်အသီးသီးကို လက်ကမ်းစာစောင် (၄) တွင် အသေးစိတ် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ရည်ရွယ်ချက်များကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

အဆိုပညာ နယ်ပယ်၏ ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများကို သူငယ်ချင်းများနှင့် ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုနိုင်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းဖြင့် စတင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် တေးစာသား၏ အခြေခံအချက်များ၊ စည်းချက်၊ ရိုက်ချက်နှင့် သံစဉ်များကို သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။ အတန်းတစ်ခုစီတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာအသစ်များကို ထည့်သွင်းထားပြီး ကျောင်းသား၏ အသက်အရွယ်နှင့် ဂီတဆိုင်ရာ သင်ယူဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အလိုက် သင်ယူမှုအဆင့်များ ပိုမိုနက်နဲလာပါသည်။ (ဥပမာ- ပထမတန်း ကျောင်းသားများသည် ခရော့ချက် (crotchet - ရိုက်ချက်တစ်ချက်သာ ကြာမြင့်သော သင်္ကေတ)နှင့် ကွေဘာ (quaver - ရိုက်ချက်တစ်ဝက်သာ ကြာမြင့်သော သင်္ကေတ) စသည့် စည်းချက်တို့ကို သင်ယူရမည် ဖြစ်ပြီး ဒုတိယတန်းတွင် dotted quaver ၏ စည်းချက်များကို သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

အကနယ်ပယ်၏ ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် အက၏ အခြေခံ အချက်ဖြစ်သော စည်း၊ ဝါး၏ ရိုက်ချက်များကို ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းဖြင့် စတင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် (ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာ အနေအထား) စသည့် မြန်မာ့ရိုးရာအက၏ အခြေခံ အချက် ဝါးချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်မည် ဖြစ်ပြီး အတန်းတစ်တန်းစီတွင် ထိုအချက်တစ်ချက်စီအား အသုံးပြုပုံကို သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်များအား တဖြည်းဖြည်း ပူးပေါင်းကာ ကခြင်းကို နားလည်လာမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများကို အကပုံစံအားလုံး ကရာတွင် ညာဘက်မှ စတင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားပေးပြီး သူငယ်ချင်းများနှင့် အချင်းချင်း အုပ်စုလိုက် ကရန် အားပေးတိုက်တွန်းမည် ဖြစ်သည်။

အတီးပညာနယ်ပယ်၏ ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသား များက ပလွေအား မည်သို့ဂရုတစိုက်ကိုင်တွယ်ရမည်ကိုလေ့လာရန် တိုက်တွန်းခြင်းဖြင့် စတင်ပါ သည်။ ထိုအကြောင်းအရာများတွင် ပလွေကို မည်သို့ ဖွင့်ရမည်၊ မမှုတ်မီ မည်သို့ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရမည် စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ပလွေမှုတ်ခြင်း၏ အခြေခံအချက်များကို မူလတန်း အောက်ဆင့်အတန်းများတွင် သင်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအရာများတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား၊ လက်အနေအထားနှင့် ပလွေမှုတ်ရန် လက်ချောင်းအနေအထားများပါဝင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ သည် ပလွေအား သာယာသော အသံဖြင့် မှုတ်နိုင်ရန် လျှာနှင့် အသက်ရှူမှု နည်းဗျူဟာများကိုလည်း သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။ ပိုမိုအဆင့်မြင့်သော အတန်းများတွင် အသုံးပြုမည့် အသံအနေအထားများကို တိုးမြှင့်တင်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ ပလွေသင်ခန်းစာများသည် အဆိုသင်ခန်းစာများတွင် သင်ယူခဲ့သော စည်းချက်၊ ရိုက်ချက်နှင့် သံစဉ်များ၏ အချက်များနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိသည်။

နယ်ပယ်တစ်ခုစီတွင် ကျောင်းသားများသည် ကျွမ်းကျင်မှုများသာမက ဂီတသင်္ကေတများနှင့် သရုပ်ဖော်မည့် နည်းလမ်းများ၏ အသိပညာများကိုပါ တဖြည်းဖြည်း သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။ ဂီတ၏ အဓိကအချက်များ (ရိုက်ချက်၊ စည်းချက်၊ သံစဉ်၊ အသံအနေအထား၊ အနိမ့်အမြင့်၊ ဂီတဆိုင်ရာ ဖျော်ဖြေမှု၊ စာသား စသည်) နှင့် သင်္ကေတများနှင့် အဓိပ္ပါယ်များ (ဂီတ အမှတ်အသား၊ ရပ်နား သင်္ကေတနှင့် ဂီတ သင်္ကေတ) စသည်တို့ကို ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖွဲ့စည်းစီစဉ်ထားပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းအချက်များကို သင်ယူခြင်း၊ ကြားခြင်းနှင့် ဂီတဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ များအား ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် အသေးစိတ်သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ဂီတအနုပညာ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များ၏ ဖွဲ့စည်းပုံ

ပထမတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအတွင်း ဂီတအနုပညာပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များကို လေ့လာရန် အခွင့်အလမ်းများစွာရရှိမည် ဖြစ်သည်။ ဂီတအနုပညာစာအုပ်နှစ်အုပ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံသည် လက်ကမ်းစာစောင်(၅) တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ပန်းချီအနုပညာစာအုပ်နှင့် ထပ်တူပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင် ထိုပြဋ္ဌာန်းစာအုပ် ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အပိုင်းတစ်ခုစီ၏ ရည်ညွှန်းပုံကို ကောင်းစွာ နားလည်လျှင် ပိုမိုအသုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။



ဆရာက အုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့ပြီး အုပ်စုတစ်ခုစီအား ဂီတအနုပညာ နယ်ပယ် တစ်ခုစီကို တာဝန်ပေးအပ်ပါမည်။ ရှေ့သင်ခန်းစာတွင် ပြုလုပ်ခဲ့ရသကဲ့သို့ တိုးတက်မှုအခြေအနေ အထောက်အထားများကို သိရှိပြီး လေ့လာဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိအုပ်စုတွင် အောက်ပါအချက်များကို လေ့လာရမည်။

- မိမိတာဝန်ယူရမည့် နယ်ပယ်အတွက် အတန်းအလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များကို လေ့လာပါ။
- ၎င်းအတန်းအလိုက်ရည်ရွယ်ချက်များကို အောင်မြင်စေရန် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို လေ့လာပါ။
- ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များသည် အတန်းလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များအား မြှင့်တင်ပုံနှင့် အတန်းလိုက် တိုးတက် ပြောင်းလဲလာပုံကို အုပ်စုတွင်း ဆွေးနွေးပါ။

ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

နောက်ဆုံးသင်ခန်းစာတွင် မိမိကိုယ်တိုင် သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက်ကို အသုံးပြုပြီး ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာကို စစ်ဆေးရန် အကြံပြုထားပါသည်။

သိခြင်းနှင့် သိလိုခြင်း ဇယားကွက်ကို ဖြည့်ပြီးသည်ဟု ယူဆပြီး သိနားလည်သွားခြင်း သင်ခန်းစာ၏ နောက်ဆုံးတွင် ဇယားကွက်၌ မည်သည့်အရာများကို ထပ်လောင်းဖြည့်စွက်မည်နည်း။

သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက်အသစ်ကို အသုံးပြုပြီး အနုပညာ၏ အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်မှုကို စတင်ပါ။

ပန်းချီအနုပညာနှင့် ဂီတအနုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ကြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ အဆင့်ဆင့် တိုးတက် ပြောင်းလဲလာမှုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သင် မည်သည့်အရာများကို သိရှိသနည်း။ မည်သည့်အရာများကို သိလိုသနည်း။

သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက်ကို ဖြည့်စွက်ရန်အလို့ငှာ မူလတန်း ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်ပါ သင်ခန်းစာများကို စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာခြင်း၊ ဆရာလမ်းညွှန်နှင့် လက်ကမ်း စာစောင်ပါ အကြောင်းအရာများကို လေ့လာခြင်းနှင့် အောက်တွင်အကြံပြုထားသော ဆက်လက် ဖတ်မှတ်စရာများကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် အနုပညာဘာသာရပ်နှင့် သင်ကြားခြင်းတွင် အသိပညာများ အဆင့်ဆင့် တိုးပွားအောင် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ

- (က) ပန်းချီအနုပညာ၏ နယ်ပယ် (၃) ရပ်မှာ အဘယ်နည်း။
- (ခ) ဂီတအနုပညာ၏ နယ်ပယ် (၃) ရပ်မှာ အဘယ်နည်း။
- (ဂ) ပန်းချီအနုပညာ၏ နယ်ပယ်တစ်ခုချင်းအတွက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာမှုကို ဖော်ပြပါ။
- (ဃ) ဂီတအနုပညာ၏ နယ်ပယ်တစ်ခုချင်းအတွက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာမှုကို ဖော်ပြပါ။

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်



အဓိကအချက်များ

- မြန်မာ့ရိုးရာ အနုပညာနှင့် လက်မှုပညာ (၁၀) မျိုး ရှိပါသည်။
- ပန်းချီအနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ကျောင်းသားများ တီထွင်ဖန်တီးသည့် စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်နှင့် သူငယ်ချင်းများ၊ အတန်းဖော်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်နိုင်မှုများကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် ကိုယ်တိုင်နိုးကြားစွာ သင်ယူသူများ အဖြစ် တိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။
- ပန်းချီအနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို လေ့လာသော ကျောင်းသားများသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အလှတရားများကို နားလည်သဘောပေါက် ခံစားတတ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ပန်းချီအနုပညာကို ခံစားနားလည်ခြင်းသည် သင်ယူမှုအတွက် အလွန်အသုံးဝင်ပြီး သင်ယူမှုအားလုံးတွင်ပါဝင်သော အရာတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပန်းချီအနုပညာသည် မိမိ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အမြဲတမ်း ကြုံတွေ့ရသောအရာပင် ဖြစ်သည်။
- ရုပ်ပုံများကို အများအားဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များကို တင်ပြရန် (ဥပမာ - လမ်းညွှန်မှု သင်္ကေတနှင့် ညွှန်ကြားချက် သင်္ကေတများ) အသုံးပြုကြသည်။
- ဂီတအနုပညာဘာသာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ကျောင်းသားများအား ကိုယ်တိုင်နိုးကြားစွာ သင်ယူသူများ ဖြစ်လာစေရန်နှင့် အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဖော်ပြနိုင်သော သင်ယူမှုစွမ်းရည်များနှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုများ တိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်သည် ဂီတဆိုင်ရာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများ တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်၊ အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းပြီး မိမိ၏ အတွေးအမြင်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များရရှိအောင် ကြိုးပမ်းနိုင်ရန်နှင့်

မိမိကိုယ်တိုင် မည်သို့ သင်ယူရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက်မှု တိုးတက်အောင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

- ပန်းချီအနုပညာနှင့် ဂီတအနုပညာကို အမျိုးမျိုးသော သင်ကြားမှုနည်းလမ်းများနှင့် သင်ယူမှု နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းသင်ယူခြင်းနှင့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း စသည်တို့ကို ခြုံငုံမိသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကင်းသော နည်းလမ်းဖြင့် သင်ကြား နိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် သာမန်စွမ်းရည်နှင့် ရိုးရှင်းသော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု သင်ကြားပြီး ပန်းချီအနုပညာတွင် စိတ်ဝင်စားမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်မှ အတန်းမြင့်လာ သည်နှင့်အမျှ ပိုမိုအဆင့်မြင့်သော စွမ်းရည်များ၊ ပစ္စည်းများဖြင့် အဆင့်ဆင့် တိုးမြှင့် သင်ကြားသွားမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ အတွေးအခေါ်များ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို အမျိုးမျိုးသော နည်းလမ်းများဖြင့် ဖော်ပြနိုင်ကြောင်းကို တဖြည်းဖြည်း သင်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းသည် မြန်မာ့ရိုးရာအနုပညာဘာသာရပ်အား မိတ်ဆက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ရိုးရာ ဂီတအနုပညာ (အဆို၊ အကနှင့် အတီး) နှင့် ပန်းချီအနုပညာ (ပန်းချီဆွဲခြင်း နှင့် ဆေးခြယ်ခြင်း) အား မူလတန်းကျောင်းအဆင့် ကျောင်းသားများကို သင်ကြားရခြင်း၏ အရေးပါမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်သင့်သည်။

မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်၏ အကြောင်းအရာများကို မြင်သာသည့် သတင်းအချက်အလက် အကြောင်းအရာများစွာကိုလည်း ဤအခန်းတွင် မိတ်ဆက်ထားသည်။ လက်ကမ်းစာစောင် (၁) နှင့် (၂) ကို ဖတ်ရှုပြီး သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်နိုင်သည်။ ဤအခန်း၏ သင်ခန်းစာများတွင် အသေးစိတ် နယ်ပယ်များ၊ အတန်းများနှင့် သင်ခန်းစာများကို လေ့လာရန် အမျိုးမျိုးသော အုပ်စုလုပ်ငန်းများဖြင့် ပုံဖော်ထားသည်။ မိမိအနေဖြင့် နယ်ပယ်၊ အတန်းနှင့် သင်ခန်းစာ အချို့ကိုသာ ပိုမိုအလေးပေးလေ့လာခဲ့သဖြင့် ယခုအချိန်တွင် မိမိ တက်ကြွစွာ စူးစမ်းလေ့လာမှု မရှိခဲ့သော အခြား နယ်ပယ်များ၊ အတန်းများနှင့် သင်ခန်းစာများကို လေ့လာရမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။

ဤသင်ခန်းစာများတွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို သင်ရိုးများအားလုံးတွင် တူညီသော အပြုအမူဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းရည်ရွယ်ချက် ပြည့်မီစေရန် မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဘာသာရပ်အားလုံးနှင့် ထိုဘာသာရပ်များ အချင်းချင်း ဆက်စပ်မှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

ဤအခန်းတွင် သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာများနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များသည် အတန်းတစ်ခုနှင့် တစ်ခု အဆင့်ဆင့် မည်သို့တိုးတက်မြင့်မားလာသည်ကို ဆန်းစစ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဤအချက်သည် ပညာရေး၏ အခြေခံအပိုင်း ဖြစ်သည်။ ယခင်သိရှိပြီး အသိပညာမှ အစပြုပြီး သင်ယူမှု အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်သည် မိမိ၏ သင်ကြားရေးကို မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသနည်း။ အားနည်းချက်များကို ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်၊ စွမ်းရည်နှင့် သင်ယူမှုပုံစံကို အခြေခံပြီး ကျောင်းသားများအားလုံး သင်ယူရန် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိအောင် စီစဉ်ခြင်း၏ အရေးပါမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ မူလတန်းကျောင်းကာလကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး မိမိအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ခဲ့ရသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ဘာသာရပ်၏ မတူညီသော ရှုထောင့်များအား သင်ယူနိုင်ရန် ရရှိခဲ့သည့် အခွင့်အလမ်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားစေပါ။ မိမိတို့ သင်ယူခဲ့သော သင်ခန်းစာများနှင့် ယခု မူလတန်းသင်ခန်းစာများအကြား တူညီမှုနှင့် ကွဲပြားခြားနားမှုများမှာ အဘယ်နည်း။ ဤဘာသာရပ်တွင် ကျောင်းသားများ မိမိတို့၏ ပညာရေးကို တိုးတက်အောင် မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ ကျောင်းသားများ၏ အနာဂတ် သင်ကြားရေးတွင် မိမိတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို မည်သို့ ပေါင်းစပ်သင်ကြားမည်နည်း။



ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၁.၁။

ဗြိတိသျှကောင်စီ website တွင် ပန်းချီအနုပညာနှင့် ဂီတအနုပညာဆိုင်ရာ အလွန်ကောင်းမွန်သော လေ့လာစရာ အရင်းအမြစ်များ ရှိပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ website တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

Our global work in arts. (2019). Retrieved from British Council website: <https://www.britishcouncil.org.mm/programmes/arts/about>

YouTube တွင် ကျောင်းသားငယ်များ ဂီတအနုပညာနှင့် ပန်းချီအနုပညာကို ပျော်ရွှင်စွာ သင်ယူနေသော အလွန်ကောင်းမွန်သော ဗီဒီယိုများရှိပါသည်။ ဥပမာ အောက်ပါအကြောင်းအရာကို ကြည့်ရှုပါ။

EHowEducation. (2014). Drama Games for Primary School Children: Preschool education and beyond. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=uGxKZIOOnOus>

အမျိုးသားပညာရေး မဟာဗျူဟာ စီမံကိန်း (၂၀၁၆-၂၀၂၁) သည် ပညာရေးစနစ် တစ်ခုလုံးကို ၎င်းကာလအတွင်း မည်သို့လုပ်ဆောင်ရန် အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော ခြုံငုံဖော်ပြချက် ဖြစ်သည်။ နိဒါန်းပိုင်းသည် အထူးအသုံးဝင်ပြီး မူလတန်းကျောင်းများ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ပတ်သက်သော အပိုင်းတစ်ခု ပါရှိသည်။ မူလတန်းကျောင်းများ၏ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ယေဘုယျပညာရေးစနစ်တွင် မည်သို့ ကိုက်ညီမှုရှိသည်ကို လေ့လာရန် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပေမည်။

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

၁.၂။

ဗြိတိသျှကောင်စီ website တွင် ပန်းချီအနုပညာနှင့် ဂီတအနုပညာဆိုင်ရာ အလွန်ကောင်းမွန်သော လေ့လာစရာ အရင်းအမြစ်များ ရှိပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ website တွင်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

Visual Arts. (2014). Retrieved from British Council website: <http://visualarts.britishcouncil.org>

Henderson, C. M., & Lasley, E. (2014). Creating Inclusive Classrooms through the Arts. *Dimensions of Early Childhood*, 42(3). Retrieved from https://www.southernearlychildhood.org/upload/pdf/Dimensions_Vol42_3_HendersonLaskey.pdf

Spiller, L. (2014). 10 resources for teaching music. *The Guardian*. Retrieved from <https://www.theguardian.com/teacher-network/teacher-blog/2014/sep/02/10-resources-for-teaching-music>

အခန်း

၂

ဂီတအနုပညာ

ဤအခန်းသည် မြန်မာ့ရိုးရာဂီတအနုပညာ ဘာသာရပ်ကို အလေးပေးမည်ဖြစ်ပြီး နယ်ပယ် သုံးရပ်ဖြစ်သော အဆို၊ အက၊ အတီးကို အသေးစိတ် မိတ်ဆက်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ ဤအခန်းတွင် ဂီတအနုပညာဘာသာရပ်၏ အရေးပါသော သမိုင်းကြောင်းကို မိတ်ဆက်ပေးမည် ဖြစ်ပြီး ဤဘာသာရပ်ကို မူလတန်းကျောင်းသားများအား သင်ကြားသောအခါ အသုံးပြုရမည့် သင်ကြား နည်းလမ်းများကိုလည်း သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မြန်မာသီချင်းများ၊ အကနှင့် အတီး၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် လက်ရှိနေထိုင်မှုပုံစံများ ဆက်စပ်နေမှုတို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းများတွင် အဆို၊ အကနှင့် တူရိယာတီးမှုတ်မှု သင်ကြားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- အတန်းအလိုက် အဆို၊ အက၊ တူရိယာတီးမှုတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်ကြား နိုင်ရန်အတွက် မူလတန်းကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ နမူနာများကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းများတွင် သင်ကြားမည့် အဆို၊ အကနှင့် တူရိယာတီးမှုတ်ခြင်း၏ အခြေခံ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- ကျောင်းသားများ အဆို၊ အကနှင့် အတီးပညာ သင်ယူရာတွင် ကြုံတွေ့နိုင်သော အခက်အခဲများနှင့် ဆရာက မည်သို့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးရမည်တို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

၂.၁။ အဆိုပညာ

အဆိုပညာသည် မြန်မာ့ရိုးရာဂီတ၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး အလွန်ရှည်လျားသော သမိုင်းကြောင်းများလည်း ရှိပါသည်။ သီချင်းများကို ပွဲအခမ်းအနားများ၊ ပွဲတော်များနှင့် အပျော်သဘော စသည့် အကြောင်းပြချက်များစွာဖြင့် သီဆိုကြသည်။

၂.၁.၁။

မြန်မာသီချင်းများ၏ သမိုင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် -

- မြန်မာသီချင်းများ၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် လက်ရှိနေထိုင်မှုပုံစံများ ဆက်စပ်မှုတို့ကို ဆွေးနွေး တတ်မည်။

မိတ်ဆက် (သို့မဟုတ်) နိဒါန်း

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုသည် ပျူခေတ်မှ စတင်ခဲ့သည်ဟု သမိုင်းအထောက်အထားများအရ တွေ့ရှိရသည်။ ပျူခေတ်ကာလသည် ဘီစီ ၂၀၀ ခန့်က စတင်ခဲ့သည်။ ပျူခေတ်သည် အေဒီ ကိုးရာစုတွင် ကုန်ဆုံးသည်ဟု ယူဆကြပြီး ပုဂံခေတ် ဆက်လက်စတင်သည်။ ပျူခေတ်ယဉ်ကျေးမှု၏ အကြွင်းအကျန် အများစုကို ပုဂံခေတ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ယနေ့ခေတ် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုသည် ကောင်းစွာ တိုးတက်ခြင်းများ၊ အောင်မြင်မှုများဖြင့် ရှင်သန်နေသည်။ သို့သော် ခေတ်သစ်ယဉ်ကျေးမှု၏ ရင်းမြစ်အစသည် ပျူခေတ်နှင့် ပုဂံခေတ်တွင် စတင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုနှစ်ခေတ်ကို မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၏ အရုဏ်ဦးဟု ရည်ညွှန်းလေ့ရှိပြီး ထိုယဉ်ကျေးမှုတွင် ဂီတသည်လည်း အလွန်ကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် ပါဝင်သည်။

မြန်မာ့ဂီတ

မြန်မာ့ဂီတတွင် သီချင်းများသည် ကဗျာလင်္ကာများနှင့် များစွာ ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို စည်းချက်များ၏ အချိန်ကိုက်ညီမှု၊ သံစဉ်များ လိုက်ဖက်မှုနှင့်အတူ စိတ်ဝင်စားအောင် ကွန့်ညွန့်ပြီး ဖွဲ့စည်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သီချင်း၏ စာသားများသည် သီချင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ညွှန်းဆိုပြီး သံစဉ်များသည် သီချင်း၏ အကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီအောင် ရေးစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သီချင်းအတွက် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေရန် အသုံးပြုထားသော ဂီတအမျိုးအစားသည် သီချင်းရေးဆရာ ပေးလိုသော အဓိပ္ပါယ်နှင့် အကြောင်းအရာအပေါ်တွင် များစွာမူတည်ပါသည်။ မြန်မာလူမျိုးများသည် များသောအားဖြင့် သံစဉ်နားထောင်နေသည်ထက် သီချင်း နားထောင် နေသည်ဟု ပြောဆိုသုံးနှုန်းလေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သီချင်းနှင့် သံစဉ်ကို ခွဲခြား၍မရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာဂီတတွင် သံစဉ်ကိုက်ညီမှုထက် တေးသွားငြိမ့်ညောင်းမှုကို ပိုအလေးပေးပြီး သီချင်းများကို မြန်မာ့ဆိုင်းဝိုင်း (မြန်မာ့ရိုးရာ သံစုံတီးဝိုင်း) နှင့် တွဲဖက်၍ တီးခတ်ကြသည်။

မြန်မာ့ဂီတသည် ဂီတသံ ခုနစ်သံပါ သံစဉ်စံအမှတ်အသားအပေါ် အခြေခံသည်။ ၁၂ သံပါ/ ကြားသံပါ သံစဉ်စံအမှတ်အသား မရှိပေ။

ဂီတအားလုံးတွင် အသံကြာချိန် သို့မဟုတ် စည်းချက် (နရီ)၊ အချိန်ကို သတ်မှတ်နိုင်သည့် လင်းကွင်း (စည်း)၊ ဝါးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော လက်ခုပ် (ဝါး) စသည်တို့ ပါဝင်သည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၁။ မြန်မာ့ ဂီတတူရိယာများ

မြန်မာ့ဂီတ^၄ တွင် စည်းချက်အမျိုးအစား လေးမျိုးရှိပါသည်။

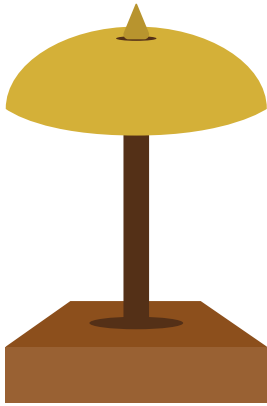
- ၁။ စည်းသုတ် သို့မဟုတ် ဝါးလတ်ပြေး = အမြန်တီးခတ်ခြင်း
- ၂။ ကရောင်း သို့မဟုတ် စုံစည်း = စည်းနှင့်ဝါးကို အတူတကွ တီးခတ်ခြင်း
- ၃။ တစ်ချက်စည်း သို့မဟုတ် ဝါးလတ်စည်း = စည်းနှင့် ဝါးကို တစ်လှည့်စီ တီးခတ်ခြင်း
- ၄။ နှစ်ချက်စည်း သို့မဟုတ် နရီစည်း = ဘားတစ်ခုတွင် ပထမ သို့မဟုတ် တတိယ ရိုက်ချက်ကို ချန်လှပ်ပြီး စည်း နှစ်ချက် နှင့် ဝါး တစ်ချက် တီးခတ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဂီတသမိုင်းသည် ပုဂံခေတ်မှ စတင်ခဲ့သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စာပေသည် ထိုခေတ်မှ စတင်ပြီး ပေါ်ထွက်လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျန်စစ်သားမင်း စိုးစံရာ နန်းတော်တွင် မြန်မာသီချင်းများနှင့် မွန်သီချင်းများကို မွန်ဘာသာစကားဖြင့် ကျောက်စာရေးထိုးထားသည်။ ထိုအချက်သည် ပုဂံခေတ်တွင် သံစဉ်နှင့်သီချင်းများ ရှိခဲ့ခြင်း၏ သက်သေသာဓကပင် ဖြစ်သည်။ တောင်ကူနီဘုရား (အေဒီ ၁၂၀၀ ခန့်တည်) ကျောက်စာတွင် ဖော်ပြချက်အရ ရှေးခေတ် မြန်မာလူမျိုးများသည် အောက်ဖော်ပြပါ ဂီတတူရိယာများကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

- စည် = အခေါင်းပေါက်ပါသော တစ်ဘက်တီး သို့မဟုတ် နှစ်ဘက်တီး ဗုံ
- ငြင်း = လေမှုတ်တူရိယာ တစ်မျိုး
- ပတ်သာ = အသံသာသော ဗုံငယ်
- ခွက်ခွင်း = ယနေ့ခေတ် လင်းကွင်း တူရိယာကို ခေါ်ဆိုသည့် ပုဂံခေတ်အမည်

^၄ Dr. U Myint Kyi, History of Myanmar Music and Literature, National Centre for Human Resource Development, Ministry of Education, Myanmar, 2001, p.d) Music and Songs in Bagan era (AD 1044 - 1298)

ခွက်ခွင်း



ပတ်သာ



ရုပ်ပုံ ၂.၂။ မြန်မာ့ ဂီတတူရိယာများ

ပင်းယခေတ် ဂီတ နှင့် သီချင်းများ (အေဒီ ၁၂၉၉ - ၁၃၆၃)

ပင်းယခေတ်တွင် 'ကာချင်း' စစ်ချီတေး စတင်ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ 'ကာ' ဆိုသည်မှာ ခိုင်းကာ ဖြစ်ပြီး 'ချင်း' ဆိုသည်မှာ သီချင်းကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခိုင်းကာသီချင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။ ပညာရှင်များသည် ထိုသီချင်းများကို သာမန်သီချင်း မဟုတ်ဟု မှတ်ယူကြသည်။ ကျူးကျော်သူများကို တွန်းလှန်တိုက်ခိုက်ရာ၌ နားထောင်သူ စစ်သည်များ စိတ်အားတက်ကြွစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည့်အနေဖြင့် စစ်ချီတက်ရာတွင် ထိုသီချင်းများကို သီဆိုကြသည်။ ထိုသီချင်းများကို ငါးစီးရှင်ကျော်စွာ (ဆင်ဖြူငါးစီးပိုင် ဘုရင်) ရေးသားခဲ့သည်ဟု ဆိုကြသည်။

ပင်းယခေတ်နောက်ပိုင်း တိုးတက်မှုများ

နှစ်များစွာ ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဂီတတူရိယာများစွာ စတင်ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ အင်းဝခေတ်၌ (အေဒီ ၁၃၆၄-၁၅၅၅) ရှင်အဂ္ဂသမာဓိ ရေးသားခဲ့သော ဘုံခန်းပျို့ကဗျာတွင် ဂီတတူရိယာများစွာအကြောင်းကို ကိုးကားနိုင်သည်။

ဤခွက်ခွင်းသည် ရခိုင်တိုင်းရင်းသားများ၏ ခွက်ခွင်းတူရိယာဖြစ်သည်။

- ငြင်း - လေမှုတ်တူရိယာ တစ်မျိုး
- မိကျောင်း - ကြိုးသုံးချောင်းပါဝင်သော မိကျောင်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိ တူရိယာ
- ချည်ချောင်း - လေမှုတ်တူရိယာ ခြောက်မျိုးအနက်မှ တစ်မျိုး
- လက်ခုပ် - စည်းဝါးကိုက် တီးခတ်ရသော ဝါးတူရိယာ
- စည်းစုပ် - လက်ဖြင့်ကိုင်ပြီး စည်းဝါးကိုက် တီးခတ်ရသော စည်းများ (စည်းကဲ့သို့ စည်းဝါးပြုလင်းကွင်းငယ်)
- လင်းကွင်း - ကြေးဖြင့်ပြုလုပ်သော လင်းကွင်း
- ခရုသင်း - ခရုခွံဖြင့် ပြုလုပ်သော တူရိယာ
- ဒုံမင်း - ရှေးခေတ် လေမှုတ်တူရိယာ သို့မဟုတ် စောင်းကဲ့သို့ ကြိုးတပ်တူရိယာ

ထိုအချိန်ကာလတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အမျိုးမျိုးသော သီချင်းများလည်း ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။

- ကြိုးချင်း - ကြိုးတပ်တူရိယာများဖြင့် တီးခတ်သည့် သီချင်းများ။ တစ်ဘားလျှင် စည်းတစ်ချက်နှင့် ဝါးတစ်ချက်သာ တီးသည်။
- အဲချင်း - 'အဲ ' ဟူသော အသံဖြင့် စတင်ကာ 'အဲ' ဟူသော အသံဖြင့် အဆုံးသတ်သော တေးစာသား။
- ဘွဲ့ - မင်းမျိုးမင်းနွယ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် သီချင်းအမျိုးအစား တစ်မျိုး။
- တျာချင်း - အခြေခံ အသံအနိမ့်အမြင့်အတိုင်း ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ ရေးစပ်သော သီချင်း။ 'အီး'သံစဉ် (E Major) ဖြင့် စတင်သော၊ အဆုံးသတ်သော သီချင်းလည်း ဖြစ်သည်။

ထိုခေတ်တွင် ကဗျာရေးစပ်ခြင်းအနုပညာ အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိလာသောကြောင့် ရုပ်သေး၊ ဟောစာ (ပရိသတ်များရှေ့တွင် ကဗျာဆရာ သို့မဟုတ် သီချင်းဆိုသူက ပုံပြောပြခြင်း) နှင့် အမျိုးမျိုးသော ဂီတတူရိယာများလည်း ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့သည်။ အင်းဝခေတ်တွင် မြန်မာ့ဆိုင်းပိုင်း အနုပညာသည်လည်း ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ လူများသည် ကဗျာရေးစပ်မှု စွမ်းရည်အပေါ် အခြေခံ၍ ၎င်းတို့၏ ဂီတအမျိုးအစား များစွာအတွက် အဆိုပညာနှင့် ဖန်တီးမှုစွမ်းရည်များ ပြည့်ဝစေခဲ့သည်။ အင်းဝခေတ်သည် မြန်မာ့ဂီတနှင့် သီချင်းများ အလွန် တိုးတက်ခဲ့သော ခေတ်ဖြစ်သည်။

ကုန်းဘောင်ခေတ် (အေဒီ ၁၇၅၂ - ၁၈၈၅) တွင် ယိုးဒယားနှင့် အခြား ဂန္ထဝင်သီချင်းများကဲ့သို့သော ကဗျာနှင့်တေးသီချင်း ပုံစံအသစ်များ ထွန်းကားလာခဲ့သည်။

သီချင်းများနှင့် သီဆိုမှုများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သမိုင်းအစဉ်အလာ ကြီးမားခဲ့ပြီး သမိုင်းကြောင်း အရ ဆက်စပ်မှုနှင့် အရေးပါမှုများကို ယနေ့ခေတ် ၂၁ ရာစုကာလတိုင် တွေ့မြင်နေရဆဲ ဖြစ်သည်။

 သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။

ဆရာက မတူညီသော ဂီတပုံစံအချို့ကို တီးခတ်ပြမည်ဖြစ်ပြီး မြန်မာ့ရိုးရာဂီတအကြောင်း အကျဉ်းချုပ် ပြောကြားပါမည်။

ဂီတ၏ မူလဖွဲ့စည်းမှု သို့မဟုတ် ခေတ်ကို သတ်မှတ်နိုင်ပါသလား။ မတူညီသော ဂီတပုံစံများအတွက် အသုံးပြုမည့် တူရိယာများ သို့မဟုတ် စည်းချက်များကို အမည်တပ် ခွဲခြားနိုင်ပါသလား။

မည်သည့်ဂီတပုံစံကို ပိုမိုနှစ်သက်ပါသနည်း။ တူရိယာများ၊ အနေးအမြန်၊ စည်းချက်များ၊ တေးစာသားများ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာများအား ရည်ညွှန်းပြီး မိမိ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ရှင်းပြနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပါ။

 သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။

မြန်မာ့ရိုးရာသံစဉ်များကို မိမိနားထောင်နေကျ သံစဉ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။ စာသားများ၊ အကြောင်းအရာများ၊ စည်းချက်များ၊ အနေးအမြန်နှင့် တူရိယာများအကြား တူညီချက်များနှင့် ကွဲပြားခြားနားမှုများမှာ အဘယ်နည်း။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဂီတနှင့် ဂီတနှစ်ခြိုက်မှုများအပေါ် နိုင်ငံတကာဂီတပုံစံ (ဥရောပ ဂန္ထဝင်ဂီတ၊ ဂျက်ဇ်ဂီတ၊ ရော့ခ်ဂီတ၊ ရက်(ပ်)ဂီတ စသည့်) တို့က လွှမ်းမိုးနေပုံများအကြောင်း စဉ်းစားနိုင် ပါသလား။

ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်း

သင်ခန်းစာ (၂.၁.၂) တွင် နောက်လာမည့် သင်ခန်းစာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် နောက်ခံ အချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုပါ။

၂.၁.၂။ အဆိုပညာ သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

- ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်
- မူလတန်းကျောင်းများတွင် အဆိုပညာသင်ကြားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းပြ တတ်မည်။
 - အတန်းအလိုက် အဆိုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် မူလတန်း ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ နမူနာများကို ပြောကြားတတ်မည်။
 - မူလတန်းကျောင်းများတွင် သင်ကြားမည့် အဆိုပညာ၏ အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
 - ကျောင်းသားများ အဆိုပညာ သင်ယူရာတွင် ကြုံတွေ့နိုင်သော အခက်အခဲများနှင့် ဆရာက မည်သို့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးရမည်တို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

အဆိုပညာကို မူလတန်းကျောင်းသားများအား မည်သို့သင်ကြားရမည့်အကြောင်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားသောအခါ မူလတန်းကျောင်းသားများ အဘယ်ကြောင့် အဆိုပညာ သင်ကြားရသည်ကို သတိပြုမိရန် အရေးကြီးပါသည်။

အဆိုပညာသည် ကျောင်းသားများ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် သီဆိုခြင်းအပေါ် နှစ်သက် တတ်မှုနှင့် ပိုမိုသာယာသော ဘဝများ ရရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ မူလတန်းကျောင်းသား များတွင် မိမိကိုယ်ကို ဖော်ကျူးနိုင်ခြင်းနှင့် မိမိတို့၏ ခံစားချက်များအကြောင်း သီဆိုနိုင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ပါသည်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက်နှင့် တစ်တန်းလုံး သီဆိုခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အတွေ့အကြုံများကို အချင်းချင်း မျှဝေရန် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပညာ သင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများအကြား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အသံများ၊ သီဆိုပုံများနှင့် အမျိုးမျိုးသော သီဆိုမှု ပုံစံများအကြောင်း သတိပြုမိလာပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သီဆိုလာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ပို၍ အရေးကြီးသည်မှာ သီဆိုခြင်းသည် ကျောင်းသားများအားလုံး စွမ်းရည် မည်သို့ပင်ကွာခြားပါစေ ခွဲခြားဆက်ဆံ ခံရမှုကင်းစွာ ပါဝင်နိုင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ဖြစ်ပါသည်။

သတိပြုရမည့်အချက်မှာ ကျောင်းသားများကို အဆိုပညာ သင်ကြားခြင်းသည် လွယ်ကူပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ် ကောင်းသော်လည်း အချိန်နှင့်စိတ်ရှည်မှုများစွာ လိုအပ်ပါသည်။ ယခုသင်ကြားရေးတွင် ကျောင်းသားများအား အဆိုပညာ မည်သို့သင်ကြားရမည်ကို အချိန်တစ်ချိန်စာသာ ထည့်သွင်း ထားသော်လည်း ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ အဆိုသင်ခန်းစာများကို ဆက်လက် သင်ယူရမည်ဖြစ်ပြီး အတန်းအလိုက် ရှုပ်ထွေးနက်နဲမှုနှင့် သင်ယူမှုဘောင်များ ပိုမိုလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

သီဆိုမှုအား ဘဝတစ်လျှောက်တွင် နှစ်သက်မြတ်နိုးတတ်စေရန် မူလတန်းအဆင့်တွင် ပြုစု ပျိုးထောင် ပေးရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိပါသည်။ ၎င်းတွင် ဂီတနားဆင်ခြင်း၊ ဂီတသင်္ကေတများ ဖတ်ရှုခြင်းတို့မှ မိမိကိုယ်တိုင် သီဆိုနိုင်သော စွမ်းရည်များပါဝင်ပါသည်။ အခြားကျွမ်းကျင်မှုများတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှုကို အသုံးပြု၍ တေးစာသား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ကျူးနိုင်ခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများအား သီချင်း၏စည်းချက်နှင့်သံစဉ်ကို ခံစားနိုင်စေရန်နှင့် အသံနေအသံထားမှန်မှန်၊ စည်းချက်ကျကျ သီဆိုနိုင်စေရန် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သီဆိုစဉ် အသက်ရှူပုံ၊ အသံထုတ်ပုံတို့အပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်းနှင့် သီချင်း၏ စည်းချက်နှင့် သံစဉ်တို့က ပေးသော အငွေ့အသက်များကို ခံစား၍ သူငယ်ချင်းများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဟန်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း သီဆိုတတ်ရန် လိုအပ်မည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် အားပေးတိုက်တွန်းရမည်။ ပို၍ အရေးကြီးသည်မှာ သီဆိုခြင်းအပေါ် ကျောင်းသားများ ပျော်ရွှင်သဘောကျ၊ စူးစမ်းလေ့လာ၊ ၎င်းတို့ဘဝ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေဖြင့် သဘောထားလာနိုင်စေရန် အားပေးတိုက်တွန်းရမည်။

အဆိုပညာ သင်ကြားရေးနည်းစနစ်များ

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် တေးဂီတအမျိုးအစားပေါင်း မြောက်များစွာရှိပြီး တေးဂီတအမျိုးအစားအလိုက် သီဆိုနည်းနှင့် အသံထုတ်နည်းများ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာ့ရိုးရာဂီတတွင် ရင်ခေါင်းသံကို များစွာအသုံးပြုထားပြီး ဥရောပဂီတတွင် အမြင့်သံကို ပိုမိုအသုံးပြုကြသည်။ သီချင်းအမျိုးအစားအလိုက် လိုက်ဖက်သောအသံဖြင့် သီဆိုနိုင်ကြစေရန် ဆရာက ကျောင်းသားများ ကို ညွှန်ကြားသင့်သည်။

အမြင့်သံ ။ ။ အမြင့်သံကို အသုံးပြုပြီး သီဆိုသောအခါ မျက်နှာ၏အပေါ်ပိုင်းတွင် တုန်ခါမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ခံစားမိသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသံဩဇာများသည် နှာခေါင်းပေါက် (မိမိ၏ နှာခေါင်း) မှ ထွက်ပေါ်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အခြား အသံဖွဲ့စည်းပုံများ၌ အသံဩဇာမရှိဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ နှာခေါင်းပေါက်မှ အသံသည် အခြားနေရာများထက် ပိုမို၍ ဟိန်းသံများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ရင်ခေါင်းသံ ။ ။ ရင်ခေါင်းသံဖြင့် သီဆိုသောအခါ လည်ပင်းအောက်ပိုင်းနှင့် ရင်ခေါင်းတွင် တုန်ခါမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ခံစားမိသင့်သည်။ ပုံမှန်စကားပြောသည့်အသံဖြင့် ပြောကြားကြည့်ပြီး မိမိ၏ ရင်ခေါင်း အလယ်တည့်တည့်တွင် လက်ကို ထားရှိကြည့်ပါက ရင်ခေါင်းမှ တုန်ခါမှုကို ခံစားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၃။ အမြင့်သံ နှင့် ရင်ခေါင်းသံ

ကျောင်းသားများ သီဆိုနေစဉ် တစ်ဦးချင်းစီအပေါ် ဆရာတစ်ဦးက အာရုံစိုက်ပေးသင့်သည်။ သို့မှသာ ကျောင်းသားများ၏ အသံများသည် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှ ထွက်ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။ ဆရာမှ အဆိုသရုပ်ပြသင်ကြားရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ထိုသရုပ်ပြသင်ကြားမှုမှ အသံထုတ်နည်းများကို သင်ယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာက သင့်လျော်သော အသံနေအသံထားဖြင့် သရုပ်ပြသီဆိုသင့်သည်။ အမြင့်သံဖြင့် သရုပ်ပြ သင်ကြားခြင်းသည် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိသည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၄။ ပါးစပ်အနေအထား

ကျောင်းသားများ မိမိတို့၏ ပါးစပ်အနေအထား ၊ အသံထုတ်မှု၊ အသံအတိုးအကျယ် စသည်တို့ကို သတိပြုရန် ကူညီပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ လွတ်လပ်စွာ သီဆိုနိုင်ရန် ခွင့်ပြုသင့်သည်။

အဆိုပညာ သင်ယူခြင်း၏ အဆင့် (၇) ဆင့်

အဆိုပညာ သင်ယူခြင်းအတွက် အရေးပါသော အဆင့် (၇) ဆင့် ရှိပါသည်။ မူလတန်းပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အဆိုပညာအခန်းများတွင် ထိုအဆင့် (၇) ဆင့်ကို အသုံးပြုထားပါသည်။

သင်ခန်းစာတစ်ခုစီတွင် အသုံးပြုထားသောအဆင့်များ အရေအတွက်သည် သီချင်းတစ်ပုဒ်စီ၏ သင်ကြား၊ သင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ဥပမာ ရိုက်ချက်နှင့် စည်းချက်များအကြောင်း သင်ယူရေးအပေါ် ဦးစားပေးထားသော သီချင်းများတွင် ဆရာက အဆင့် (၂) နှင့် (၃) အပေါ် ပိုမိုအချိန်ပေးသင့်ပြီး သံစဉ်နှင့် စည်းချက်စုများကို ခံစားတတ်ရေးအပေါ် ဦးစားပေးထားသည့် သီချင်းများအတွက်မူ ဆရာများသည် အဆင့် (၄) နှင့် (၅) အပေါ် ပိုမို အလေးပေးသင့်သည်။ ထိုနည်းတွင် သင့်အနေဖြင့် သီချင်းတစ်ပုဒ်စီ၏ သင်ကြားသင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပြီး သင့်လျော်သောအဆင့်များအပေါ် အဓိက အလေးပေးသင့်သည်။ သတိပြုရမည်မှာ လိုအပ်သောအဆင့်များ အားလုံးကို သင်ခန်းစာ တစ်ခုတည်းဖြင့် မပြီးမြောက်နိုင်ပေ။ သို့သော် အခန်းများ သင်ကြားရင်းဖြင့် မှုပြီးမြောက်မည်ဖြစ်သည်။ သီချင်းတစ်ပုဒ်စီ၏ သင်ကြားသင်ယူမှု ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ခန်းစာတစ်ခုစီတွင် အသုံးပြု ထားသော အဆင့်များကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် မူလတန်း ဆရာလမ်းညွှန်ကို ကိုးကား နိုင်ပါသည်။

ဆရာများသည် ကျောင်းသားများ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး အဆင့်များကို လိုက်လျောညီထွေ ညှိယူရန် လိုအပ်သည်။ ဥပမာ - ကျောင်းသားများသည် စည်းချက် သဘောတရားကို လွယ်ကူစွာ သဘောပေါက်နားလည်ပါက ဆရာအနေဖြင့် စည်းချက်ပုံစံများ ထပ်လောင်းတီးခတ်ပြသည့် လုပ်ငန်းမျိုး ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

၁။ တေးစာသား ရွတ်ဆိုခြင်းနှင့် အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

ရှေးဦးစွာ ကျောင်းသားများ သီချင်း၏ အဋ္ဌေ့အသက်ကို မြင်ယောင်ခံစားနိုင်စေရန် ဆရာက တေးစာသား ရွတ်ဖတ်ပြသင့်သည်။ ကျောင်းသားများ တေးစာသားကို ကျယ်လောင်သောအသံဖြင့် လိုက်မရွတ်ဆိုစေရန်၊ သီချင်းနှင့် တေးစာသား၏ အဋ္ဌေ့အသက်ကို ဖမ်းဆုပ်ခံစားစေရန် အရေးကြီး

ပါသည်။ ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများ၊ လက်ဟန်ခြေဟန်များ သို့မဟုတ် စာသားနှင့်အတူ တူရိယာများ လိုက်လံတီးခတ်ခြင်းတို့ဖြင့် တေးစာသား၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ရွတ်ဆို နားလည်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၂။ ရိုက်ချက်သဘောတရားကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု (ဥပမာ ရိုက်ချက်အတိုင်း လက်ခုပ်လိုက်တီးခြင်း) အားဖြင့် သီချင်း၏ ရိုက်ချက်ကို ခံစား၊ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်သည်။

၃။ စည်းချက်ကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် စည်းချက်အတိုင်း လက်ခုပ်လိုက်တီးခြင်း (ဥပမာ - ဖြောင်း ဖြောင်း ဖြောင်း ဟိုး) ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားရင်း သီချင်း၏ စည်းချက်ကို ခံစား၊ သဘောပေါက် နားလည်နိုင်သည်။ စည်းချက်သင်္ကေတများ သို့မဟုတ် စည်းချက်ပြ ကားချပ်များကို ပြသခြင်း သည်လည်း ကျောင်းသားများ စည်းချက်သဘောတရားကို နားလည်သဘောပေါက်စေရာတွင် ကူညီပေးနိုင်သော ထိရောက်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

၄။ သံစဉ်သဘောတရားကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း

ဆရာ၏ အဆိုသရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် သီချင်း၏ သံစဉ်ကို ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။ သရုပ်ပြသင်ကြားသောအခါ ဆရာများသည် ၎င်းတို့အသံအနိမ့် အမြင့် မှန်ကန်ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် တီးခတ်မည့် တူရိယာပစ္စည်းများ မရှိပါက လက်ဟန် အမှုအရာဖြင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ပုံဖော်ပြီး သီဆိုနိုင်သည်။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများသည် သံစဉ်ကို သရုပ်ဖော်ရန် ဆို-ဖာ (ဒို-ရေ-မိ-ဖာ-ဆို-လာ-တီ-ဒို ကိုအသုံးပြုပြီး သီဆိုခြင်း)ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများသည် သံစဉ်သင်္ကေတများကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့်လည်း သဘောတရားကို သဘောပေါက်နားလည်နိုင်သည်။ အုပ်စုလိုက်နှင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ သီဆိုခြင်းဖြင့်လည်း သီချင်း၏သံစဉ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရာတွင် လွယ်ကူစေနိုင်သည်။ သံစဉ်အတိုင်း လိုက်လံသီဆိုရာတွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အမြင့်သံနှင့် ရင်ခေါင်းသံများ အကြား ပြောင်းလဲ အသုံးပြုနိုင်သည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၅။ အသံအနိမ့်အမြင့်ကို လက်အမူအရာများဖြင့် ကိုယ်စားပြုဖော်ပြခြင်း

၅။ စည်းချက်စုသဘောတရားကို သဘောပေါက်နားလည်ခြင်း (လေးဘားတစ်စုကဲ့သို့သော သံစဉ်အစုအဖွဲ့များ။)

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သံစဉ်သင်္ကေတများ၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သီချင်း၏ စည်းချက်စုသဘောတရားကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။ သံစဉ်အနိမ့်အမြင့်အလိုက် ဂရုစိုက်ပြီး လိုက်ပါသီဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်။

၆။ ခံစားချက်ထည့် သီဆိုခြင်း

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် တေးစာသားပါ စကားလုံးတစ်ခုစီအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ သင့်လျော်သော ပါးစပ်အနေအထားနှင့် အသံထုတ်ပုံများဖြင့် သီဆိုခြင်းနှင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက် သို့မဟုတ် အတန်းလိုက် အတူယှဉ်တွဲသီဆိုခြင်းဖြင့် ခံစားချက်ထည့် သီဆိုနိုင်သည်။

၇။ အပြန်အလှန် နားထောင်ခြင်း

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး သီဆိုရန်၊ အတူတကွ သီဆိုခြင်းကို ပျော်ရွှင်နှစ်သက်ရန်၊ အပြန်အလှန်နားထောင်ရန်နှင့် ချီးကျူးကြရန် အရေးကြီးပါသည်။

အဆိုပညာ သင်ကြားရာတွင် လိုက်နာရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များ

ကျောင်းသားများ သီဆိုချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် လှုံ့ဆော်ခြင်း

ကျောင်းသားများ သီချင်းသီဆိုကြရန် ဆရာက ရုတ်တရက် စေခိုင်းလိုက်လျှင် ကျောင်းသားအချို့ တွန့်ဆုတ်နေနိုင်သည်။ သီဆိုခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်ဆန္ဒနှင့် စေ့ဆော်မှုတို့ကို လိုအပ်သော လုပ်ငန်း ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ သီဆိုရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ကျောင်းသားများအား ဆရာက ရှင်းပြရန် လိုအပ်သည်။ ဆရာကိုယ်တိုင် ကျောင်းသားများနှင့်အတူ ပါဝင်သီဆိုရန်လည်း လိုအပ်သည်။

သာယာလှပစွာသီဆိုစေရန် (မလိုအပ်ဘဲ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် သီဆိုခြင်းမပြုစေရန်)

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဆရာများသည် အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် သီဆိုရန် ရံဖန်ရံခါ တိုက်တွန်းစေခိုင်းလေ့ရှိသည်။ ဤသို့ပြောဆိုခြင်းကြောင့် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သာယာလှပစွာ သီဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ခံစားချက်ထည့် သီဆိုခြင်းတို့ထက် အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် သီဆိုရန် အလေးပေးမိတတ်ကြသဖြင့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။ ထိုအစား သီချင်းတစ်ပုဒ်ချင်းစီနှင့် ဆီလျော်သော အသံဖြင့် သီဆိုရန် တိုက်တွန်းသင့်သည်။ ကျောင်းသားများအား သာယာသောအသံဖြင့် သီဆိုရန် အားပေးတိုက်တွန်းရာတွင် အသက်ရှူမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား ကောင်းစွာထားရှိစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ 'သာယာသောအသံ'တွင် သီချင်း၏ အတက်အကျကို လိုက်ပါခံစားခြင်း (အသံပြင်းနှင့် အသံပျော့တို့အကြား မတူညီချက်များ) ပါဝင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ သီဆိုခြင်းမပြုမီ ဆရာက သီဆိုပြရန်

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အစပိုင်းတွင် ကိုယ်တိုင်သီဆိုရန် အခက်အခဲရှိနိုင်သဖြင့် ဆရာက ကူညီပေးသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သီချင်းသံ တည်ပေးခြင်း၊ သီချင်း၏အနုပညာအမြန်ကို လက်ခုပ် ရိုက်ချက်ဖြင့် ချိန်မှတ်ပြခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများသီဆိုခြင်းအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သည့်အကြံဉာဏ်များပေးရန်

အပြုသဘောဆောင်သည့် အကြံပြုချက်များကြောင့် ကျောင်းသားများ၏ စိတ်အားထက်သန်မှု လျော့ကျနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ကောင်းသည်၊ တော်သည် စသည့် စကားများဖြင့် ပြီးစလွယ် ချီးမွမ်းခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ယင်းစကားလုံးများကို ထပ်ခါထပ်ခါ အသုံးပြုခြင်း သည်လည်း ကျောင်းသားများ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကို လျော့နည်းစေသည်။ ခိုင်မာတိကျသော အပြုသဘောဆောင် အကြံပြုချက်များကို ပေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများအတွက် အဓိပ္ပါယ်ပိုရှိပြီး စိတ်အားထက်သန်မှုကိုလည်း တိုးလာစေနိုင်သည်။ တေးသီချင်းသီဆိုနေစဉ်နှင့် သီဆိုပြီးချိန်တွင် အကြံပြုချက်များ ပေးပါက ပိုမိုထိရောက်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှုများ

ကျောင်းသားများ သီဆိုသည့်အခါ စာသားအဓိပ္ပါယ်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အားလှုပ်ရှား၍ သီဆိုစေခြင်း သို့မဟုတ် ဒိုး-ရေ-မီ လက်ဟန်ဖြင့် သီဆိုစေခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်၍ သီဆိုစေလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပိုမိုရရှိစေပါသည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် တေးသီချင်း၏ အဓိပ္ပါယ်နှင့် တေးသွားသံစဉ်ကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ နားလည်ပါက သီချင်းအားသင်ယူရန် စိတ်အားထက်သန်မှုများ ပိုမိုရရှိနိုင်မည်။

ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း

အချို့သော ကျောင်းသားများသည် အစပိုင်းတွင် အဆိုပညာသင်ယူရာ၌ အခက်အခဲများ တွေ့ရှိနိုင်ပြီး ထိုသို့ အခက်အခဲများကို မျှော်လင့်ထားသင့်သည်။ သို့သော် ထိုအခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကျောင်းသားများကို စေ့ဆော်ပေးခြင်း၊ ကူညီပေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချို့ ကျောင်းသားများတွင် အလွန်မြင့်သော၊ အလွန်နိမ့်သော အသံများ စွဲထင်နေ သောကြောင့် မှန်ကန်သော အသံအနိမ့်အမြင့် ထားရှိရန် အခက်အခဲများတွေ့နိုင်သည်။ ထိုအခြေ အနေတွင် ဆရာက ကိုယ်တိုင်သီဆိုပြီး မှန်ကန်သော အသံအနိမ့်အမြင့်ကို သရုပ်ပြသင်ကြားကာ ကျောင်းသားများကို ကြည့်ရှုလေ့လာစေပြီး မိမိနှင့်အတူ သီဆိုရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းနှင့် တစ်ဦးချင်း သီဆိုစေခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်မှုနှင့် ပြည့်ဝလာစေနိုင်သဖြင့် ပြဿနာများ

ကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားလေ့ကျင့်သင့်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား အားပေးတိုက်တွန်းသင့်သည်။

ကောင်းမွန်ထိရောက်သော အဆိုသင်ဆရာတစ်ဦး ဖြစ်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင် မတူညီသော သံစဉ်များကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ရန် ဦးစွာလိုအပ်ပါသည်။ ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် စာသင်ခန်းသို့ မဝင်ရောက်မီ မိမိ၏ သင်ကြားရေး ကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များသည် မိမိကိုယ်တိုင် တိုးတက်ရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသိပညာများအတွက် ကောင်းမွန်သော ရည်ညွှန်းချက်များပင် ဖြစ်သည်။

ဂီတသင်္ကေတများနှင့် အဆိုပညာကို သရုပ်ပြသင်ကြားနိုင်သည့် စွမ်းရည်များကို နားလည် သဘောပေါက်ခြင်း

မိမိအနေဖြင့် ကျောင်းသားများရှေ့တွင် အဆိုသရုပ်ပြသင်ကြားရန် လိုအပ်သောကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် ဂီတသင်္ကေတကို နားလည်ရန်နှင့် ဂီတသင်္ကေတဖြင့် သီဆိုနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆိုသရုပ်ပြ သင်ကြားသောအခါ တေးစာသားနှင့် သံစဉ်၏ အငွေ့အသက်နှင့် လိုက်လျော ညီထွေစွာ သီဆိုသင့်သည်။

တေးစာသားကို နားလည်ခြင်းနှင့် သရုပ်ဖော်မှုများကို ခံစားနိုင်ခြင်း

မိမိအနေဖြင့် တေးစာသား၏ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်ရုံသာမက သီချင်း၏ သံစဉ်နှင့် အငွေ့အသက်ကို နားလည်ရန် ကျောင်းသားများအား ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိအနေဖြင့် သီဆိုမည့် သီချင်း၏ စကားလုံးများ အားလုံးကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အလွန်လိုအပ်ပါသည်။

မှန်ကန်သောအသံဖြင့် သီဆိုတတ်စေရန် သင်ကြားနိုင်သည့် စွမ်းရည်

ကျောင်းသားများသည် အသံထွက် သီဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိအနေဖြင့် သဘာဝကျကျအသံများ ထုတ်ဖော်သီဆိုနိုင်ရန် အသက်ရှူမည့်ပုံနှင့် တုန်ခါမှုများဖြင့် အသံထုတ်ပုံတို့ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်းသားများအသံ အနိမ့်အမြင့်နှင့် စည်းချက် မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြင့် အုပ်စုလိုက် သီဆိုတတ်စေရန် ကူညီနိုင်သည့် စွမ်းရည်

ကျောင်းသားများသည် ကောင်းမွန်စွာ မသီဆိုတတ်သေးပါက အခြားသူများ၏ အသံကို နားထောင်ပြီး အတူတကွ သီဆိုခြင်း၊ အလယ်အလတ်အဆင့် သီဆိုတတ်ပါက အခြားသူများ၏ အသံနှင့်သံစဉ်များကို နားထောင်ပြီး အတူတကွ သီဆိုခြင်းနှင့် ကောင်းစွာ သီဆိုတတ်ပါက သီချင်းတစ်ပုဒ်လုံး၏ တုန်ခါမှုများနှင့် အသံအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအပေါ် နားထောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအရာများအကြောင်း သင်ကြားခြင်းတွင် သီချင်းနားထောင်၍ အခက်အခဲရှိသော ကျောင်းသားများကို ကူညီနိုင်ရာတို့တွင် ကိုယ်တိုင် အသံအနိမ့်အမြင့်နှင့် စည်းချက် မှန်မှန်ကန်ကန် သီဆိုနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အခြေခံ ဂီတဆိုင်ရာ အသိပညာဖြင့် သီချင်းများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်၊ ရှင်းပြနိုင်သည့် စွမ်းရည်

အဆိုသင်ဆရာများတွင် ဂီတဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာများ ရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ ဂီတ၏ အချက်များဖြစ်သော အသံအနိမ့်အမြင့်၊ စည်းချက်၊ မြန်နှုန်း၊ သံစဉ်၊ အတက်အကျ၊ ရိုက်ချက် နှင့် စည်းချက်စု စသည်တို့ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဂီတ၏ ဖွဲ့စည်းပုံကိုလည်း သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤတွင် ကောင်းမွန်စွာ မသီဆိုတတ်သေးသူများအတွက် ပြန်ထပ်သီဆိုခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုခြင်း၊ အသံများ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ အလယ်တန်း အတန်းများတွင် ဂီတသင်္ကေတနှင့် ဂီတသံစဉ်များ သင်ကြားခြင်း၊ နှင့် အထက်တန်း အတန်းများတွင် ဂီတ၏ အသေးစိတ် ဖွဲ့စည်းပုံများ ပါဝင်ပါသည်။

သီချင်းများတွင် ရိုးရှင်းသော ဂီတတူရိယာများ (ဥပမာ စည်း၊ ဝါ၊ ဗုံနှင့် ပလွေ) ပေါင်းစပ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်

အချို့သော သင်ခန်းစာများတွင် ဆရာများသည် သီချင်းများ သီဆိုရန်အတွက် စည်း၊ ဝါ၊ ဗုံနှင့် ပလွေများကို တီးခတ်အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤအတွက် ထိုရိုးရှင်းသော တူရိယာပစ္စည်းများကို တီးခတ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ရမည်။

ဗြိတိသျှကောင်စီထုတ် အောက်ဖော်ပြပါ အွန်လိုင်းစာစောင်သည် မူလတန်းကျောင်းသားများနှင့် တွဲဖက်သီဆိုမှုအကြောင်း အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။

<https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/how-teachers-can-help-children-enjoy-singing>

ပထမတန်းကျောင်းသားများအား အဆိုပညာ သင်ကြားခြင်း

အဆိုပညာ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်း အများစုသည် ပထမတန်း ကျောင်းသားများအတွက် အလွန် အဆင့်မြင့်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ ဂီတနှင့်သီချင်းကို နားလည်စေရန်နှင့် ဂီတအပေါ် ငယ်စဉ်ကတည်းက စိတ်ဝင်စားစေရန် ပြင်ဆင်ပေးရာတွင် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အဆင့်နှင့် ကိုက်ညီစွာ သင်ကြားပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

စာသင်ခန်းတွင် ကဗျာများကို အသုံးပြုမှုသည် ပထမတန်းကျောင်းသားများအား အဆိုပညာ၏ အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးမည့် အကောင်းမွန်ဆုံးသော နည်းလမ်းပင် ဖြစ်သည်။

အလွန်ကောင်းမွန်သော မြန်မာ့ရိုးရာကဗျာများ များစွာရှိပြီး ကဗျာကို ဂီတဆန်ဆန် မည်သို့ရွတ်ဆိုရမည်နှင့် သီချင်းများကို မည်သို့သီဆိုရမည်ကို သိရှိစေရန်အတွက် ထိုကဗျာများကို အသုံးပြု၍ အခြေခံဗဟုသုတများကို တည်ဆောက်ကြရန် အားပေးတိုက်တွန်းမည် ဖြစ်သည်။ ကလေးများ စိတ်ကူးဖြင့် ရေးသားထားသော ကဗျာကောင်းများ များစွာရှိပြီး ထိုကဗျာများကို ကျောင်းသားများအား မိတ်ဆက်လျှင် အလွန်ကောင်းမွန်မည် ဖြစ်သည်။ ကလေးကဗျာများသည် အေးချမ်းသော ကမ္ဘာလောကအကြောင်း နားဆင်စေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ထိုအရာများဖြင့် ကလေးများတွင် သဘာဝတရားအပေါ် စူးစမ်းလိုစိတ်၊ ချစ်မြတ်နိုးစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်အောင် တံခါးဖွင့်ပေးမည် ဖြစ်သည်။

ပထမတန်းကျောင်းသားများကို မိတ်ဆက်ရန် သင့်တော်သော နမူနာ ကဗျာတစ်ပုဒ်မှာ လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် အမည်မသိ စာဆိုတစ်ဦး ရေးသားထားသော အောက်ဖော်ပြပါ ကဗျာပင် ဖြစ်သည်။

တောင်တောရယ်သာ

မာလာက ငုံဖူး၊ တစ်ပင်ကို နှစ်ပင်ယှက်တယ်

ကျေးငှက်က မြူး။

ဤကဗျာကို ကျောင်းသားများအား ဖတ်ပြလျှင် တောတောင်များသည် အခြားနေရာများထက် ပိုမိုလှပကြောင်း ကျောင်းသားများ တွေ့မြင်ကြမည်။ ဖူးပွင့်နေသော ပန်းများကို မည်သူမျှ လာရောက်မကိုင်တွယ်ကြောင်း တွေ့မြင်ကြမည်။ သစ်ပင်များ တောထဲတွင် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် ယှက်နှယ်နေသည်အထိ ထူထဲစွာ ပေါက်ရောက်နေကြောင်း တွေ့မြင်ကြမည်။ ငှက်ကလေးများ၏ တေးသီသံကို ကြားခြင်းသည် အလွန်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းကြောင်း တွေ့မြင်ကြမည်။ စာဆိုက ကလေးများကို ကဗျာပါ သဘာဝအလှတရားဆီသို့ ဤစာကြောင်းတိုလေး သုံးကြောင်းဖြင့် ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်သည်။

မူလတန်းကျောင်းသားများနှင့် ကိုက်ညီသော ကဗျာများစွာ ရှိပါသည်။ ကဗျာရွတ်ဆိုခြင်းသည် ရိုးရိုး သီချင်းများ သီဆိုခြင်းအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်ရန် အခြေခံအဆင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ဒို-ရေ-မိ သင်္ကေတ

ဒို-ရေ-မိ သည် သီဆိုခြင်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပြီး ပထမတန်းကျောင်းသားများအတွက် အလွန်အဆင့်မြင့်သော်လည်း ထိုစကေးများကို သင်ယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

စုစုပေါင်း အခြေခံ ဂီတသံ ခုနစ်မျိုး ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ဒို-ရေ-မိ-ဖာ-ဆို-လာ-တီ ဖြစ်သည်။

ထိုခုနစ်သံဖြင့် သံစဉ်တစ်ခု ဖန်တီးရန် အခြေခံ ဂီတဆိုင်ရာသင်္ကေတများကို ဦးစွာသင်ယူသင့်သည်။

| | မျဉ်းတိုနှစ်ကြောင်းဖြင့် ကန့်သတ်ဖော်ပြထားသော အချိန်အပိုင်းအခြား 'ဘား'
| - - - | ဘားတစ်ခုတွင် ရိုက်ချက် လေးခု ရှိပါသည်။

| ○ | = ရိုက်ချက် လေးခုစာ ရှည်သောအသံ။ ပထမရိုက်ချက်မှ နောက်ရိုက်ချက်သုံးခုအထိ ဆက်တိုက်ရှည်လျားသော ဂီတသံတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤအရာကို စည်းချက်တစ်ချက်ပြည့်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

| ♪ ♪ | = ရိုက်ချက် ၂ ခုစာစီ ရှည်သော အသံ ၂ ခု။ ပထမရိုက်ချက်နှင့် တတိယရိုက်ချက်တွင် စတင်သော အသံ ၂ ခု ဖြစ်သည်။ ပထမရိုက်ချက်သည် ဒုတိယရိုက်ချက်အထိ ရှည်လျားပြီး တတိယရိုက်ချက်သည် စတုတ္ထရိုက်ချက်ထိ ရှည်လျားသည်။ ဤအရာကို စည်းချက်ဝက် (minim) ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

| ♪ ♪ ♪ ♪ | = တစ်သံလျှင် ရိုက်ချက် တစ်ခုစာစီ ရှည်သော အသံ လေးခု။ ရိုက်ချက် တစ်ခုစီတွင် အသံ တစ်ခုစီ ဖြစ်သည်။ ဤအရာကို crotchet ဟုခေါ်သည်။

| ♪ ♪ ♪ ♪ | = ရိုက်ချက် လေးခုတွင် အသံ ၈ ခု ရှိသည်။ ရိုက်ချက် တစ်ခုစီတွင် ကြာချိန်ညီ အသံ နှစ်ခု ပါဝင်သည်။ ဤအရာကို quavers ဟုခေါ်သည်။

4/4 | - - - - | ဘားရှေ့တွင် တွေ့ရသော အပိုင်းကိန်းသည် သက်ဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်း၏ စည်းဝါးကို ရည်ညွှန်းသည်။ ပိုင်းဝေသည် ဘားတစ်ခုတွင် ရှိမည့် ရိုက်ချက်အရေအတွက်ကို ရည်ညွှန်းပြီး (ဤအခြေအနေတွင် ၄ ချက်) ပိုင်းခြေသည် ရိုက်ချက်၏တန်ဖိုးကို ရည်ညွှန်းပါသည် (ဤအခြေအနေတွင် crotchet)။ ထိုကြောင့် ၄/၄ သည် ဘားတစ်ခုတွင် crotchet ရိုက်ချက် လေးခု ရှိသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ဤအရာကို အချိန်သင်္ကေတ/ရိုက်ချက်သင်္ကေတ (time signature) ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

|| || မျဉ်းနှစ်စုံသည် တေးသွား၏ အစနှင့် အဆုံးကို ဖော်ပြသည်။

|| :|| အချိန်၏ အစိတ်အပိုင်းကို မျဉ်းနှစ်စုံဖြင့် ကန့်သတ်ထားသည်။ မျဉ်းနှစ်ကြောင်း ထဲတွင်ရှိသော အစက်များသည် ထိုအပိုင်းကို ပြန်ဆို/ပြန်တီး(Repeat) ရန် ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။

အဆိုပညာသင်ကြားခြင်း၏ အဓိကအချက်များကို အတန်းတစ်တန်းအနေဖြင့် အနှစ်ချုပ် ပြန်လည် စုစည်းပေးပါ။



သင်ယူမှု လုပ်ငန်း ၂။

ဆရာက အဆိုသင်ကြားခြင်း ဖြစ်စဉ်ကို သရုပ်ပြမည်။ ထိုဖြစ်စဉ်တွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်မည် ဖြစ်သည်။

- အဆိုပညာသင်ယူမှု အဆင့် ခုနစ်ဆင့်ကို အသုံးပြုခြင်း
- သီချင်းစာသားကို ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြင့် ရွတ်ဖတ်ခြင်း
- သီချင်း၏ ရိုက်ချက်အတိုင်း လက်ခုပုလိက်တီးခြင်း
- စည်းချက်ကျကျ သီဆိုခြင်း
- ဒို-ရေ-မီ ကို လက်ဖြင့်သရုပ်ဖော်ပြီး သီဆိုခြင်း
- သံစဉ်ကို အလေးပေးခြင်း
- သီချင်း၏ ခံစားချက်ကို အလေးပေးခြင်း

ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

ရိုးရှင်းသော ကလေးကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ရှာဖွေပါ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင် ရေးစပ်ပါ။ မိမိအနေဖြင့် ကျောင်းသားများ ကဗျာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်စေရန်၊ စည်းချက်နှင့် အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆိုနိုင်ရန် ဂီတကို အသုံးပြုပြီး မည်သို့ သင်ကြားနိုင်မည်နည်း။

အဆိုပညာ သင်ယူခြင်း၏ အဆင့် ခုနစ်ဆင့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပြီး အတန်းအလိုက် စည်းချက်များ နှင့် သီဆိုခြင်းကို သင်ကြားရန် အကြံပေးချက်များအတွက် မူလတန်းပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်ကို ကြည့်ရှုပါ။

အတန်းအဆင့်အလိုက် မိမိ၏ သင်ခန်းစာများကို မည်သို့ပြောင်းလဲမည်နည်း။ အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားကွက်တွင် မိမိ၏ ကဗျာနှင့် သင်ကြားသင်ယူမှု အတွေးအခေါ်များကိုချရေးပါ။ ကိုယ်ဟန် အနေအထား၊ စည်းချက်များ၊ ဒို-ရေ-မီ သံစဉ် နှင့် ကဗျာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ထည့်သွင်းရေးသားပါ။

မိမိ၏ ကဗျာကို ဤနေရာတွင် ရေးပါ။ ကဗျာပါ ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ စည်းချက်များ၊ ဒို-ရေ-မီ သံစဉ်အကြောင်းနှင့် ထိုသို့ရေးချခြင်းက ကျောင်းသားများ ကဗျာ၏အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်စေရန် မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်သည်ကို ဖော်ပြပါ။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ

- (၁) ရင်ခေါင်းသံနှင့် အမြင့်သံကို ဖော်ပြပါ။
- (၂) အဆိုပညာ သင်ကြားခြင်း၏ အဆင့် ခုနစ်ဆင့်မှာ အဘယ်နည်း။

၂.၂။ အကပညာ

အကပညာသည် မြန်မာ့ရိုးရာ ဂီတနှင့် ယဉ်ကျေးမှု၏ အလွန်အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်အနေဖြင့် ပါဝင်ပြီး နိုင်ငံတွင် အလွန်ရှည်လျားသော သမိုင်းကြောင်း ရှိခဲ့သည်။ ပွဲအခမ်းအနားများ၊ ပွဲတော်များနှင့် အပျော်အပါးသက်သက်စသည့် ပွဲတော်များတွင် သီချင်းများကို အကများဖြင့် ပူးပေါင်းကာ သီဆိုခဲ့ကြသည်။

၂.၂.၁။

မြန်မာအကပညာ၏ သမိုင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မြန်မာ့အကပညာ၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် လက်ရှိနေထိုင်မှု ပုံစံများ ဆက်စပ်မှုတို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

မြန်မာ့အကပညာ၏ သမိုင်းကြောင်း

မြန်မာ့ရိုးရာအကများသည် ပျူခေတ်မှ စတင်ခဲ့သည်ဟု သမိုင်းအထောက်အထားများအရ တွေ့ရှိရသည်။ ရှေးဟောင်း ပျူမြို့(၃) မြို့ဖြစ်သော ဗိဿနိုး၊ ဟန်လင်းနှင့် သရေခေတ္တရာတို့သည် အေဒီ တစ်ရာစုနှင့် ကိုးရာစုအကြားတွင် တိုးတက်ထွန်းကားခဲ့သည်ဟု ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ ပထမဆုံး ပျူမြို့ဖြစ်သော ဗိဿနိုးမြို့ကို အေဒီတစ်ရာစုနှင့် ငါးရာစုကြားတွင် တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ဟန်လင်းမြို့သည် အေဒီလေးရာစုနှင့် ကိုးရာစုအကြားတွင် တိုးတက်ထွန်းကားလာခဲ့သည်။

သရေခေတ္တရာမြို့ကို အေဒီသုံးရာစုတွင် တည်ထောင်ခဲ့သော်လည်း ငါးရာစုမှသာ ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့သည်။ ရှေးဟောင်းသုတေသနဆိုင်ရာ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များအရ အေဒီ ငါးရာစုနှင့် ကိုးရာစုအကြားတွင် ထိုမြို့သည် စည်ပင်ဝပြောမှုအရှိဆုံး ဖြစ်ခဲ့သည်။

ပျူလူမျိုးများသည် ကျွမ်းကျင်သော ကျောက်ထွင်းသမားများ၊ သတ္တုသွန်းလုပ်သူများ၊ တူရိယာ ပစ္စည်းပြုလုပ်သူများ၊ စာဆိုတော်များ၊ ကချေသည်များ၊ ကကွက်စီစဉ်ဖန်တီးသူများဖြစ်သည် သာမက ကဗျာရေးဖွဲ့သီကုံးခြင်း၊ လည်ဆွဲပုတီး ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရက်ကန်းရက်ခြင်းနှင့် သံသတ္တု ပြုလုပ်ခြင်းတွင်လည်း ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

အေဒီ (၈၀၂) တွင် သရေခေတ္တရာပြည်မှ သံတမန်ရေးရာအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို တရုတ်အင်ပါယာ ထန်မင်းဆက် (အေဒီ ၆၁၈-၉၀၇) များ စိုးစံရာ မြို့တော်ဖြစ်သော ချန်အန်းမြို့ (ယနေ့ခေတ် ရှီအန်းမြို့) သို့ စေလွှတ်ခဲ့သည်။ ထိုအဖွဲ့ကို အိမ်ရှေ့စံသုနန္ဒက ဦးဆောင်ပြီး ဝန်ကြီး နာကျကုဉ္ဇနှင့် စစ်သူကြီး မဟာသေနတို့နှင့်အတူ ပျူခေတ် ဂီတပညာရှင်၊ အဆိုပညာရှင်၊ အကပညာရှင်များ ပါဝင်သော ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ဖြင့် သွားရောက်ခဲ့သည်။ ထိုအဖွဲ့သည် ထိုပြည့်စုံစေ့စပ်လှသော ကုန်းလမ်းခရီးရှည်ကြီး ပြီးဆုံးရန်အတွက် ရက်ပေါင်း ၂၀၄ရက် ကြာမြင့်ခဲ့သည်။

ပျူဂီတပညာရှင်များနှင့် အကပညာရှင်များ၏ တရုတ်နန်းတော်အတွင်း သွားရောက်ဖျော်ဖြေ တင်ဆက်မှုကို တရုတ်သမိုင်းကြောင်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ ၎င်းတို့နှင့်အတူ ၂၂ မျိုးသော တူရိယာပစ္စည်းများကို ယူဆောင်လာခဲ့ကြပြီး ထိုတူရိယာပစ္စည်းများကို သတ္တု၊ ခရသင်း၊ ကြိုး၊ ငါး၊ ဘူးတောင်း၊ သားရေ၊ ဆင်စွယ်နှင့် ဦးချိုခရာ အစရှိသော အရာဝတ္ထုရှစ်မျိုးနှင့် ပြုလုပ်ထားသည်။ ထိုရှေးဟောင်းမှတ်တမ်းများနှင့် တူးဖော်ရရှိသော ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများတွင် ရှေးခေတ် မြန်မာ့ရိုးရာအကများ၏ အထောက်အထားများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ မြန်မာ့အကသည် ပျူခေတ်တွင် အခိုင်အမာ ထွန်းကားခဲ့သည်ဟူ၍လည်း ထိုအထောက်အထားများမှ ဖော်ပြလျက်ရှိသည်။ ပျူခေတ်တွင် ယဉ်ကျေးမှုအဆင့် မြင့်မားစွာ တိုးတက်ထွန်းကားခဲ့သည့် တူရိယာသံစဉ်များ၊ အဆိုသံစဉ်၊ အကနှင့် ကကွက်ပုံဖော်မှုများသည် ယနေ့ခေတ် မြန်မာ့အနုပညာအတွက်လည်း ရှေ့ဆောင်လမ်းပြနိုင်ခဲ့သည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၆။ ပျူခေတ်ဒိုးပတ်ပိုင်း၏ ကပြဖျော်ဖြေဟန်

ဤကြေးရုပ် (၅) ရုပ်သည် ပလွေမှုတ်သူ၊ ခွက်ခွင်းတီးသူနှင့် ပုံတီးသူဟု ယူဆရသော ကချေသည် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ ကြေးသွန်းရုပ်ငယ်လေးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

မှော်ဇာကျေးရွာရှိ မြင်ဘာဟုစေတီတွင် တွေ့ရှိရသော အခြားရုပ်ပုံတစ်စုံမှာ နှစ်ပါးသွား ကနေဟန် ဖြစ်၍ အမျိုးသားသည် သူ၏ လက်နှင့် အမျိုးသမီး၏ လည်တိုင်ကို ဖက်ထားကာ ခြေထောက်ကို အမျိုးသမီးရှေ့သို့ တိုးနေဟန် ပုံသဏ္ဍာန်ပင် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးသည် ကနေဟန် အမူအရာဖြင့် လက်ကိုမြှောက်ထားပြီး ခြေထောက်နှစ်ဘက်ကို ယှက်ထားသည်။ ရုပ်ပုံ၏ ဘယ်ဘက်အခြမ်းတွင် ရှိသော အခြား အမျိုးသားတစ်ယောက်မှာမူ ကနေဟန်ရှိ၍ ထိုစုံတွဲ၏ပျော်ရွှင်မှုကို မျှဝေခံစားဟန် ရှိသည်။

ထိုရုပ်ပုံ၏ ရှည်လျားလှသော ခြေလက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံတောင်ပိုင်း ခရစ်သူနား မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသရှိ အမရဝတီဒေသတွင် ထုဆစ်ထားသော ရုပ်ထုများ၏ ခြေလက်အင်္ဂါများနှင့် သဏ္ဍာန်တူကြသည်ဟု ရှေးဟောင်းသုတေသန ပညာရှင်များမှ ကောက်ချက် ချကြသည်။ အုတ်ခွက်ဘုရား ထွင်းထားသော ပထမဦးဆုံး ရွှံ့ပြားမှာ နှစ်ခြမ်းကျိုးပဲ့နေသည်။

ဒုတိယပုံမှာမူ စတုရန်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။ နှစ်ပါးသွားအက သို့မဟုတ် ယနေ့ခေတ် သစ္စာထား နှစ်ပါးသွားအကများသည် ထိုဒေသမှတစ်ဆင့် ဆင်းသက်လာသည်ဟု ယူဆကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း ပူပြင်းခြောက်သွေ့ရာဒေသရှိ ဧရာဝတီမြစ် ဘယ်ဘက်အခြမ်းတွင် တည်ရှိသော ပုဂံမြို့သည် အလွန်အရေးပါသော သမိုင်းဝင်နယ်မြေဖြစ်သည်။ အေဒီ (၁၁) ရာစုတွင် အနော်ရထာ ဘုရင်မင်းမြတ်သည် ပုဂံပြည်ကြီးကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာကိုလည်း ထိုအနော်ရထာမင်းကပင် စတင်ကိုးကွယ်ခဲ့သည်။ ပုဂံပြည်ကြီး သည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများမှ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များကို လက်ခံသော်လည်း ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု လည်း မဆုံးရှုံးဘဲ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မြန်မာနိုင်ငံသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်ထွန်းကားသော နိုင်ငံအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ဂီတအနုပညာ တင်ဆက်ပြသမှုများကို ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ အချို့သော နံရံဆေးရေးပန်းချီများ၌ ဘုရားဝတ်ပြုဟန် ကပြတင်ဆက်မှုနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဂီတတူရိယာတီးမှုတ်မှုများကဲ့သို့သော ဘာသာရေး အခမ်းအနားများအား ရေးဆွဲထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ထိုအချိန်ကာလတွင် ပုဂံနှင့် သီရိလင်္ကာ နှစ်နိုင်ငံအကြား ဆက်ဆံရေးများရှိခဲ့သဖြင့် ထိုသို့သော ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဂီတဖျော်ဖြေမှု အလေ့အထများတွင် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၏ ရိုးရာဓလေ့များ လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်ဟု ယူဆကြသည်။

ကျန်စစ်သားမင်းသည် နဂါးရုံ ဘုရားကျောင်းကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ရှေးဒဏ္ဍာရီများအရ စောလူးမင်း၏ ကွပ်မျက်ခံရမည့်ဘေးမှ နဂါးမင်း၏ အကူအညီဖြင့် လွတ်မြောက်ရာနေရာတွင် ကျန်စစ်သားမင်းသည် ဘုရားကျောင်းကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်ဟု သိရှိရသည်။ အလယ်ကျောက်တိုင်၏ အောက်ခြေတွင် ပုဂံခေတ်တေးဂီတနှင့် ကပြဖျော်ဖြေမှုများကို နံရံ ဆေးရေးပန်းချီ သုံးမျိုးဖြင့်ဖော်ပြထားသည်။ ထိုပန်းချီများသည် ပုဂံခေတ်ကာလအတွင်း ပုဂံလူမျိုးများက နဂါးရုံဘုရားကို ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပူဇော်သည့် အဆို၊ အကများဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။

ပထမပန်းချီတွင် ဗုံတီးသူနှစ်ဦးနှင့် ကချေသည်တစ်ဦးကို ဖော်ပြထားသည်။ ထိုဗုံသည် ယနေ့ခေတ် ခိုးပတ် (ဗုံတို)မျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုနံရံရေးပန်းချီသုံးခု၏ အလယ်ပန်းချီတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဗုံတီးနေပုံကို ရေးဆွဲထားသည်။ အခြားတစ်ဘက်ရှိ ဗုံသမားမှာမူ အမျိုးသားဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့သည် ဗုံတီးနေသည့်အပြင် ခိုးပတ်အကများကို ကခုန်ကြသည်။ အခြားပုံမှာမူ ကချေသည် တစ်ဦး ဖြစ်သည်။

ဒုတိယပန်းချီတွင် ကပြဖျော်ဖြေသူ (၄) ဦးပါဝင်သည်။ တီးမှုတ်သူတစ်ဦးက လင်းကွင်းတီးပြီး အခြားတစ်ဦးမှာ ဗုံတိုကို တီးခတ်နေသည်။ သူသည် ပုံသဏ္ဍာန်သိသာထင်ရှားသည့် တူ သို့မဟုတ် သေးငယ်သော တုတ်တံဖြင့် ထိုဗုံကို တီးခတ်နေသည်။ လှပသော အမျိုးသမီး ကချေသည် တစ်ဦးသည် ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ပဝါကို မြှောက်ထားပြီး သူမ၏ ညာဘက်အစွန်တွင် အမျိုးသားတစ်ဦးက ဟာသမြှောက်စွာ ကပြဟန် သို့မဟုတ် အခြားလူများကို အံ့ဩစွာ ကြည့်နေဟန်ဖြင့် ညာဘက်လက်ကို မြှောက်ထားသည်။

တတိယပန်းချီတွင်လည်း ကပြဖျော်ဖြေသူ (၄) ဦးကို သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲထားပြီး နှစ်ဦးသည် တီးမှုတ်သူများ ဖြစ်၍ ကျန်နှစ်ဦးမှာ ကချေသည်များ ဖြစ်သည်။ တီးမှုတ်နေသော ဂီတတူရိယာများမှာ ခရုသင်းဖြစ်သည်။ ဘယ်ဘက်ရှိ ခရုသင်းမှုတ်သူသည် သူ့အလှည့်ပြီးသည့်အခါတွင် သူ၏ခရုသင်းကို ပြောင်းပြန်အနေအထားဖြင့် မြှောက်ထားပြီး ခန့်ညားထည်ဝါစွာ ခေါင်းမော့ထား၍ စောင့်ဆိုင်းအနားယူနေပုံ ဖြစ်သည်။ အခြားသော ကချေသည်နှစ်ဦးမှာမူ ဟန်ချက်ညီစွာဖြင့် ကပြနေကြသည်။

ထိုနံရံဆေးရေးပန်းချီသုံးခုတွင် ဂီတပညာရှင်များနှင့် ကချေသည်များ၏ လှုပ်ရှားမှုမှာ အသက်ဝင် လှသည်။ ဂီတပညာရှင်အချို့ ကပြနေသယောင် ရှိသည်ဟုပင် ထင်မှတ်ရသည်။ အချို့ နံရံဆေးရေး ပန်းချီများသည် ဟာသရသကို ခံစားမိစေသည်။ သူတို့၏ မျက်နှာအမူအရာများ သည် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖော်ဆောင်လျက် ရှိသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ရိုးရာအကအဖွဲ့ အများစုသည် ပွဲလမ်းသဘင်ကို အခြေခံကာ စုပေါင်းကပြကြပြီး ပါဝင်သူများသည် ရိုးရာဂီတတူရိယာများ ဖြစ်သော ခရုသင်းနှင့် ဗုံများကို တီးမှုတ်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်ကြသည်။

စည်(ပုံ)၊ ခွက်ခွင်း (လင်းကွင်း)၊ ခရုသင်း စသည့် စကားလုံးများကိုလည်း ပုဂံခေတ် ကျောက်စာများတွင် ရေးထိုးထားခဲ့ကြသည်။ ပုဂံရှိ နဂါးရံဘုရား၏ တောင်ဘက်တွင် ဂူဘုရားတစ်ဆူ တည်ရှိသည်။ ထိုဂူဘုရားကျောင်း၏ အရှေ့ဘက်မုခ်ဦး မြောက်ဘက်နံရံတွင် ကချေသည်တစ်ဦး၏ ပုံကို ရေးဆွဲထားသည်။ ထိုကချေသည်မှ ညာလက်ဖြင့် ပဝါစကိုကိုင်းထားကာ ကပြနေပုံဖြစ်သည်။ သူမ၏ ဆံပင်အနေအထား၊ ခေါင်းတွင်ဆင်မြန်းထားသည့် အဆင်တန်ဆာ၊ ပဝါနှင့် အောက်ခံအဝတ်အစား စသည်တို့သည် သမိုင်းဝင် စိတ်ဝင်စားစရာများ ဖြစ်ကြသည်။

အဆိုပညာရှင်များ၊ ကပြသူများ၊ ဂီတပညာရှင်များအားလုံးကို ပုဂံခေတ်ကျောက်စာများတွင် ရေးထိုးထားခဲ့သည်။

အေဒီ (၁၂၀၇) တွင် ရေးထိုးထားခဲ့သည့် နားတောင်းများမင်းကျောက်စာတွင် ကချေသဘင် စကားလုံးကို ဖော်ပြထားသည်။ သဘင်၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကခုန်ခြင်းဖြစ်ပြီး ပုဂံခေတ်တွင် အသုံးများသော စကားလုံးဖြစ်သည်။

ကျန်စစ်သားမင်း၏ နန်းတော်တည်ဆောက်ရေးအတွက် နန်းတော်ပန္နက်ချသည့် အခမ်းအနား ကျင်းပသည့်အခါတွင်လည်း မြန်မာသီချင်းများ၊ မွန်သီချင်းများနှင့် မင်းသီချင်းများကို သီဆိုခဲ့ကြသည်။ ပုဂံခေတ်ဂီတများအရ မြောက်မြားစွာသော ခေတ်ပြိုင်ဂီတတူရိယာများကို ပုဂံခေတ်ကျောက်စာများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ထိုတူရိယာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

- ခရာ
- ခရုသင်း
- ခေါင်းလောင်း
- ချူ
- ခွက်ခွင်း (လင်းကွင်း)
- ငြင်း
- စောင်း
- စည် (ပုံ)
- စည်ကြီး (ပုံကြီး)

- စည်းစဉ်
- စန္ဒရား
- စည်းလေး
- တယော
- နဂါးကြီး (နဂါးဦးခေါင်း ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသော ဘင်ဂျီ)
- နရည်းစရာ (ကြေးတူရိယာ တစ်မျိုး)
- နောင်နင်း (ကြေးမောင်း)
- ပတ်သာ (တီးဝိုင်း တူရိယာ တစ်မျိုး)
- ပဟိုရ်
- ပလေ့

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ယနေ့ခေတ် မြန်မာ့ဂီတ၏ ရိုးရာသီအိုရီသည် အောက်ပါ တူရိယာ (၅) မျိုးအပေါ် အခြေခံထားပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ- ကြေး၊ ကြိုး၊ သားရေ၊ လေနှင့် လက်ခုပ်တို့ဖြစ်ကြသည်။ ပုဂံခေတ်တွင် မင်းမျိုးမင်းနွယ်များနှင့် တိုင်းသူပြည်သားများသည် ဂီတပညာရှင်များနှင့် ကချေသည်များကို ဘုရားပွဲများတွင် အခကြေးငွေများပေးကာ ဖျော်ဖြေစေခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်ပုံမပေါ်ထွန်းမီကပင် ကချေသည်များနှင့် ဂီတပညာရှင်များ၏ အနုပညာဖျော်ဖြေမှုများ လုပ်ဆောင်ခြင်းကို ထောက်ရှုခြင်းဖြင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ကျင့်သုံးခဲ့သော ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကပြဖျော်ဖြေမှုများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အကပုံစံများအပေါ် များစွာလွှမ်းမိုးမှုရှိသည်ဟု သုံးသပ်နိုင်ပေသည်။

အေဒီ (၁၂၈၇) တွင် ပုဂံပြည်သည် တာတာလူမျိုးများ၏ ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်။ ပုဂံခေတ်ပြီးနောက်တွင် မြင်စိုင်းနှင့် ပင်းယမင်းဆက်များ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ထိုခေတ်ကာလတွင် ခိုင်းကာကို အခြေခံသော အဆို၊ အကများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ခိုင်းကာ သီချင်းကို ကာချင်းဟု ခေါ်ပြီး ခိုင်းအကကို ကာအက ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ကာချင်းသည် သက်ဝင်မြူးတူးပြီး တေးသီချင်း သီဆိုသူများမှာ စစ်သည်များ ဖြစ်ကြ၍ အားမာန်တက်ကြွပြီး မျိုးချစ်စိတ်များ တက်ကြွလာစေရန်နှင့် ရဲစွမ်းသတ္တိ ထက်သန်လာစေရန် သီဆိုကြသည်။ ကာချင်းသည် ကောင်းစွာသီကုံးရေးစပ်ထားသည့် စစ်ချီတေးဖြစ်ပြီး ပင်းယခေတ်တွင် ဘုရင်ငါးစီးရှင်ကျော်စွာက စစ်ရေးပြပွဲ အကအဖြစ် ကပြခဲ့သည်။ ဘုရင်ငါးစီးရှင်ကျော်စွာသည် တေးသီချင်း ရေးစပ်ခြင်းသာမက ကာအက ကိုလည်း ကပြဖော်ဖြေခဲ့သည်။ အင်းဝခေတ် (အေဒီ- ၁၃၆၄) တွင်မူ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း

အကနှင့် တေးသီချင်းအမျိုးမျိုး သီဆိုဖျော်ဖြေမှု အစဉ်အလာကို သဘင်စုံ (သဘင် ဆိုသည်မှာ ကပြဖျော်ဖြေခြင်းဖြစ်ပြီး စုံ ဆိုသည်မှာ အမျိုးမျိုးဖြစ်သည်) ဟု လူသိများထင်ရှားသည်။ ထိုအကမျိုးကို မင်းခမ်းမင်းနားများတွင် ကပြခဲ့ကြသည်။ ထိုခေတ်တွင် ရုပ်သေးပြဇာတ်ရုံများလည်း ပေါ်ပေါက်လာသည်။ အကဖျော်ဖြေသူများသည် ရုပ်သေးအကကို အတုယူပြီး ကပြလာကြရာမှ အရုပ်က ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ကုန်းဘောင်ခေတ် နှောင်းပိုင်းတွင် ရှေးခေတ် ဂီတတူရိယာများ ဖြစ်သည့် ဗုံရှည်၊ ဒိုးပတ် (နှစ်ဘက်တီးဗုံ)၊ အိုးစည်စသည့် ရိုးရာတူရိယာပေါင်း (၅၀) ကျော်ကို တီးခတ်၍ မီးထွန်းပွဲတော်များ တွင် မင်းမျိုးမင်းနွယ်များ၏ အားပေးမှုများနှင့်အတူ ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။

အထက်ပါ သမိုင်းမှတ်တမ်းများအရ မြန်မာ့ရိုးရာ အကများတွင် နတ်အကများ၊ နန်းတွင်းအကများ၊ ဇာတ်တော်ကြီးများ၊ ရုပ်သေးအကများနှင့် ကျေးလက်ရိုးရာအကများစသော မြန်မာ့ရိုးရာအကများ ပေါ်ပေါက်လာပြီး ခေတ်အဆက်ဆက် တိုးတက်ထွန်းကားလာခဲ့သည်။

မင်းမျိုးမင်းနွယ်များသည် တေးသီချင်းများနှင့် အကများကို အားပေးချီးမြှောက်ခဲ့ကြသည်။ ခေတ်အဆက်ဆက် ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ အချို့သော ကပြဖျော်ဖြေမှုများမှာ မင်းမျိုး မင်းနွယ်များကိုသာ ကပြဖျော်ဖြေခြင်းမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ နောက်ပိုင်းတွင် သာမန် လူတန်းစားများ ကိုယ်တိုင် ကပြဖျော်ဖြေလာကြသည်။ ဥပမာ - အငြိမ့် (အမျိုးသမီး နန်းတွင်းအက) ကို ယနေ့ ထက်တိုင် အနုပညာရှင်များ ကပြဖျော်ဖြေကြသည်။ ထို့အတူ ရုပ်သေးအကကိုလည်း အနုပညာရှင်များက ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော သမိုင်းဝင်အကအဖြစ် ရေရှည်တည်မြဲစေရန်အတွက် ယနေ့တိုင် ထိန်းသိမ်းထားကြသည်။ ဘုရင်စနစ် ပျောက်ကွယ်သော်လည်း မြန်မာ့အနုပညာ ရှင်များသည် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုများ ပျောက်ကွယ်မသွားစေရန်အတွက် ရှေးမူပျက်ဘဲယနေ့ထက်တိုင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားလျက် ရှိကြသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ရိုးရာအကများသည် အမြဲတမ်းရှင်သန်နေသော ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာအကသည် မြန်မာ့ရိုးရာပွဲတော်များနှင့် ကပွဲများတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေရုံသာမက မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ယဉ်ကျေးမှုသမိုင်းကြောင်းကို သင်ယူလို သည့် ပြည်ပခရီးသွားများအကြား ထိုကပြတင်ဆက်မှုများသည် ထင်ရှားကျော်ကြားလျက် ရှိကြပေ သည်။

မြန်မာအကများမှ ကောက်နုတ်ချက် (ဦးရဲထွဋ်၊ ၁၉၉၆)

 သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။

မြန်မာ့ရိုးရာ အကပညာ၏ တင်ဆက်ကပြမှုများကို ကြည့်ရှုရမည်ဖြစ်သည်။ အကသင်ယူခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၏ အကကို ကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် ကပြဖျော်ဖြေပွဲသဘင်များကို သွားရောက်ကြည့်ရှုရာမှ သင် မှတ်မိသော ကကွက်များ ရှိပါသလား။

ဗီဒီယိုများရှိ ကကွက်လှုပ်ရှားမှုများ သို့မဟုတ် ကဟန်များ၏ အမည်များကို ပြောကြားနိုင်ပါသလား။ မြန်မာ့ရိုးရာအက၏ ကကွက်များအားလုံးတွင် အရေးကြီးသော သီးခြား အဓိပ္ပါယ်များ ရှိပါသည်။ မည်သည့် လှုပ်ရှားမှုမဆို ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ အဓိပ္ပါယ်မဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပေ။ ဤသင်ခန်းစာတွင် သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက်ကို အသုံးပြုပြီး မိမိ၏ အသိပညာနှင့် တိုးတက်မှုများကို အကဲဖြတ်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ ထပ်မံရရှိမည် ဖြစ်သည်။

 သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံကာ ဆရာမှနေ၍ သင်ကြားမှုအနှစ်ချုပ်ကို အတိုချုံးရှင်းပြမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာက မိမိ၏ အသိပညာကို ဆန်းစစ်ရန် မေးမည့် မေးခွန်းများ အတွက်လည်းလည်း ပြင်ဆင်ထားရမည် ဖြစ်သည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၃။

ဆရာသည် ဒေသအသီးသီးနှင့် ခေတ်ကာလအသီးသီးရှိ ကကွက်များကို သရုပ်ပြသင်ကြားမည် ဖြစ်သည်။ ထိုကကွက်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး အတုယူကာ လိုက်ပါကခုန်ကြရန် ဖြစ်သည်။ မိမိအနေဖြင့် ကကွက်အချို့ကို ကိုယ်တိုင်သရုပ်ဖော်ပြသခြင်းများ၊ သင်ကြားခြင်းများကိုလည်း ဆန္ဒအလျောက် ပြုလုပ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဆရာမှ အကပြိုင်ပွဲတစ်ခုကို ကျင်းပပေးမည် ဖြစ်သည်။

ကိုယ်တိုင်လေ့လာ သင်ယူခြင်း

ရိုးရာ အကပုံစံများအပေါ် နားလည်သဘောပေါက်မှုအား မည်သို့တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါ သနည်း။ မူလတန်းကျောင်းသားများသည် မည်သည့်အခက်အခဲများကို ကြုံတွေ့နိုင်သနည်း။ သင်သည် သူတို့ကို မည်သို့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သနည်း။

ဒေသအမျိုးမျိုးနှင့် ခေတ်ကာလအမျိုးမျိုးရှိ အကများ၏ အသိပညာနှင့် ပြကွက်များကို ကျောင်းသား များအား သင်ကြားပေးခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

ကခုန်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားရသော အနုပညာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်ဟု ပညာရှင်တစ်ဦးမှ ပြောကြားခဲ့သည်။ ထိုအချက်သည် မည်သည်ကို ဆိုလိုပါသနည်း။ အကသည် အနုပညာတစ်ရပ် မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်ကို စာပိုဒ်တိုတစ်ခုဖြင့် ရှင်းလင်းရေးသားပါ။



၂.၂.၂။

မူလတန်းကျောင်းများတွင် အကပညာ သင်ကြားခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မူလတန်းကျောင်းများတွင် အကပညာ သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- အတန်းအလိုက် အကပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် မူလတန်းကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ နမူနာများကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းများတွင် သင်ကြားမည့် အကပညာ၏ အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- ကျောင်းသားများ အကပညာသင်ယူရာတွင် ကြုံတွေ့နိုင်သော အခက်အခဲများနှင့် ဆရာက မည်သို့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးရမည်တို့ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

အကပညာကို မူလတန်းကျောင်းသားများအား သင်ကြားမည့် နည်းလမ်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် အခါတွင်လည်း မူလတန်းကျောင်းသားများသည် အကပညာကို အဘယ်ကြောင့် သင်ကြားရသည်ကို မှတ်သားရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကခြင်းသည် ကျောင်းသားများကို ဂီတနှင့်အညီ ကခုန်ခြင်း၏ အခြေခံစွမ်းရည်များအပေါ် ပိုမိုပျော်ရွှင်မှုများရရှိရန် အားပေးလှုံ့ဆော်စေသည့်အတွက်ကြောင့် ကျောင်းသားများ၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ကခုန်ခြင်း၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားနိုင်မည်ဖြစ်ကာ ပိုမိုသာယာသော ဘဝများ ဖန်တီးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အမျိုးမျိုးသော အကနည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် ကျောင်းသားများသည် မိမိကိုယ်ပိုင် ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများကို ရရှိလာပါလိမ့်မည်။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက်နှင့် အတန်းတွင်း ကခြင်းမှလည်း ကျောင်းသားများသည် မိမိ၏

စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အတွေ့အကြုံများကို အချင်းချင်း မျှဝေနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကအား လေ့ကျင့်ရာတွင်လည်း ကျောင်းသားများသည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ၏ စနစ်တကျ လှုပ်ရှားမှုများကို သိမြင်ခံစားရန်နှင့် မှတ်သားနိုင်ရန် သင်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အက သင်ယူခြင်းသည် မြန်မာ့ရိုးရာအက၏ တန်ဖိုးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်း တန်ဖိုးထား ခံစားတတ်စေရန် အားပေးလှုံ့ဆော်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။ အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ မည်သည့်အကမဆို ကပြရာတွင် ပိုတော်သော ကျောင်းသားနှင့် ပိုညံ့သော ကျောင်းသားဟူ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ စွမ်းရည်အမျိုးမျိုး ရှိသော ကျောင်းသားများအားလုံး အကြောက်အရွံ့ကင်းစွာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကျောင်းသားများအား အကသင်ကြားခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော်လည်း စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် ကာလရှည် သင်ကြားရမည်ကို သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယခုသင်ကြားရေးတွင် ကျောင်းသားများ အား အကပညာ သင်ကြားပုံကို သင်ခန်းစာတစ်ခုသာ ထည့်သွင်းထားသော်လည်း ကျောင်းသားများသည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အက သင်ခန်းစာများစွာကို သင်ယူရမည် ဖြစ်ပြီး အတန်းလိုက် ခက်ခဲမှုများနှင့် သင်ယူမှုနယ်ပယ်များ တိုးမြှင့်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကခြင်းအပေါ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုများ ရရှိစေရန်အတွက် မူလတန်းအဆင့်တွင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည့် စွမ်းရည်များစွာ ရှိပါသည်။ ထိုသို့ ပျိုးထောင်ရာတွင်လည်း မြန်မာ့ရိုးရာ အက၏ အခြေခံဟန်ပန် အနေအထားများကို ပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် စည်း၊ ဝါးဖြင့် ဟန်ချက်ညီစွာ ကနိုင်ရန် ကျောင်းသားများကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာအကအား သင်ကြားရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အဓိကအချက် (၅) ချက် ရှိပါသည်။

- (က) ခေါင်း လှုပ်ရှားမှု
- (ခ) ခါး လှုပ်ရှားမှု
- (ဂ) ခြေ လှုပ်ရှားမှု
- (ဃ) လက် လှုပ်ရှားမှု
- (င) မျက်နှာ လှုပ်ရှားမှု (မျက်နှာ အနေအထား)

အက၏ အခြေခံအချက်များ

ခြေအနေအထားနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး ဟန်ပန်အမူအရာ၏ အခြေခံလှုပ်ရှားမှုများသည် အလွန်ပင် အရေးကြီးပါသည်။ ဒူးများကိုကွေးကာ ထောက်တိုင်နှစ်ခုသဖွယ် အခြေခံ၍ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို လှုပ်ရှားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သစ်ပင်ကဲ့သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ရပ်ခြင်းကို အက၏ အနေအထားဟု မသတ်မှတ်နိုင်ပေ။ သို့သော် လေပြင်းတိုက်ခတ်မှုအလိုက် ထိုသစ်ပင်သည် ကွေးညွတ်နေသည်၊ လှုပ်ရှားနေသည်၊ ရုန်းကန်နေသည် သို့မဟုတ် တိမ်းစောင်းနေသည် ဆိုပါက ၎င်းသစ်ပင်၏ လှုပ်ရှားမှုသည် ကပြနေဟန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အက၏ အခြေခံအချက်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များဖြင့် စတင်ပါသည်။

ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်း၊ ခါး
မျက်နှာထား
ငါးချက်ဟန်ညီ
က ရသည်။

အကပညာ သင်ကြားခြင်း၏ နည်းလမ်းများ

အကပညာအား သင်ကြားရာတွင် ပထမဦးစွာ ဆရာသည် အကအနေအထား လှုပ်ရှားမှုကို သရုပ်ပြရမည်ဖြစ်သည် (ဥပမာ လက်ဟန်အနေအထား)။ ဒုတိယအနေဖြင့် ဆရာသည် ကျောင်းသားများနှင့် အတူတကွ ကပြရမည်။ တတိယအားဖြင့် ကျောင်းသားကိုသာ ကပြစေရမည်။ နောက်ဆုံးအားဖြင့် ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း အတူတကွ ကပြစေရမည် ဖြစ်သည်။

၁။ ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း

ဆရာသည် အဓိကအားဖြင့် အကလှုပ်ရှားမှု၏ အရေးကြီးသော အချက်များကို ရှင်းပြပြီး စည်းဝါး (၈) စုံဖြင့် သရုပ်ပြသင်ကြားရမည်ဖြစ်သည်။ သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းအား ညာဘက်အခြမ်းမှစတင်၍ ပြသပြီး ဝါး တွင် ရပ်နားထားကာ စည်း တွင် ဆက်လက်လှုပ်ရှားမည် ဖြစ်သည်။ ဆရာသည် သရုပ်ပြရာတွင် ပြီးရွှင်စွာဖြင့် ပျော်ရွှင်သော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးရမည်။ သရုပ်ပြရာတွင် ဆရာသည် လှုပ်ရှားမှုအား ရှင်းပြနိုင်ရန် ကျောင်းသားများဆီသို့ မျက်နှာမူထားရမည် ဖြစ်သော်လည်း ကျောင်းသားများနှင့် အတူတကွ လေ့ကျင့်ရာတွင် ဘယ်ဘက်နှင့်ညာဘက် ရှုပ်ထွေးမှု မဖြစ်စေရန်နှင့် ကျောင်းသားများ ဆရာ ကပြသည့်အတိုင်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်နိုင်စေရန်အတွက် ကျောင်းသားများကို ကျောခိုင်းထားကာ ကပြရမည် ဖြစ်သည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၇။ မြန်မာအက၊ ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ မျက်နှာထား ငါးချက်ဟန်ညီ က ရသည်။

၂။ ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများ အတူတကွ ကခြင်း

ဆရာသည် ကျောင်းသားများအား အက၏ အရေးကြီးသော လှုပ်ရှားမှုများကို သတိပေးနိုင်စေရန် အတွက် ကျောင်းသားများနှင့် အတူတကွ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် စတင်၍ ကကြရမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် အကလှုပ်ရှားမှုအား ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာပါက အရှိန်ကို မြှင့်တင်နိုင်သည်။ ကကွက်လှုပ်ရှားမှုကို ကျောင်းသားများ မှတ်မိသည်အထိ ဆရာသည် အတူတကွ ကပြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ကပြရာတွင်လည်း ကျောင်းသားများကို ကျောခိုင်းကာ ကပြရမည် ဖြစ်သည်။

၃။ ကျောင်းသားများ ကခြင်း

ဆရာသည် ကျောင်းသားများ စည်းချက်ညီညီဖြင့် ကနိုင်ရန်အတွက် စည်းဝါးကို အသုံးပြုရမည်။ ပထမဦးစွာ အတူတကွ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ကစေပြီး တဖြည်းဖြည်း အရှိန်ကို မြှင့်တင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ မှန်ကန်စွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိမရှိကို အသေးစိတ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။ အချို့ကျောင်းသားများ မှန်ကန်စွာ ကနေခြင်းမရှိပါက ထိုကျောင်းသားများ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် အစောပိုင်းအဆင့်အတိုင်း ပြန်လည်ပြသရမည်ဖြစ်သည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၈။ အုပ်စုလိုက်ကခုန်ခြင်း

၄။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက် ကခြင်း

ကျောင်းသားများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကပြနေစဉ်အတွင်း တွဲဖက်သူငယ်ချင်း၏ ကဟန်ကို လေ့လာရန်နှင့် အချင်းချင်း ကကွက်လှုပ်ရှားမှုများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန် ညွှန်ကြားရမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့ကျင့်စေနိုင်ပြီး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အမှားများကို အပြန်အလှန် ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အတူတကွကရန် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အဖွဲ့ဖွဲ့သောအခါတွင် တော်သောကျောင်းသားနှင့် အကူအညီလိုအပ်သော ကျောင်းသားအား တွဲစေရမည် ဖြစ်သည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၉။ ကလေးများ လက်တွေ့ကပြခြင်း

ကျောင်းသားများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့ကျင့်ပြီးစီး၍ ကကွက်လှုပ်ရှားမှုများကို ကျွမ်းကျင်လာပါက အုပ်စုလိုက်ဖွဲ့ပြီး အတူတကွ ညီညီညာညာ သရုပ်ပြနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ ညီညီညာညာ ဟန်ချက်ညီစွာ ကပြနိုင်ရန်အတွက် စည်းဝါးကို စည်းချက်မှန်မှန် အသုံးပြုရမည်။ အကယ်၍ ကကွက် လှုပ်ရှားမှုများကို ပေါင်းစပ်ကပြရန် လိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ကကွက်များကို ဖန်တီးခြင်းများ ရှိလာပါက ကျောင်းသားများအချင်းချင်း ဆွေးနွေးစေကာ မိမိကိုယ်ပိုင် ကကွက်ပုံစံများကို ဖန်တီးစေရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အဖွဲ့လိုက် ကကွက်များကို အခြားအဖွဲ့များသို့လည်း တင်ဆက်ကပြနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများသည် အခြားအဖွဲ့အား ကြည့်ရှုလေ့လာနေစဉ်တွင်လည်း စည်းဝါးများ သီဆိုခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ လက်ဖြင့် ရိုက်ချက်များအား ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းပြီးဆုံးပါက ကျောင်းသားများအား တင်ပြမှုအပေါ်တွင် မိမိ၏ ထင်မြင်ချက်များကို ပြောကြားစေပြီး အပြုသဘောဆောင်သော အားပေးတုံ့ပြန်မှုများ ပေးစေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်းသားများအား အကပညာသင်ကြားရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များ

ကျောင်းသားများအား ပျော်ရွှင်စွာ ကနိုင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း

ကျောင်းသားများသည် ဂီတသံစဉ်များကို ကြားရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားခြင်းများ၊ ကခြင်းများ လုပ်ချင်လာမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားများ စိတ်ဝင်စား၍ ကချင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်အတွက် ကျောင်းသားများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် သီချင်းများကို ပြိုင်တူ သီဆိုခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာအား စတင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်မြူးတူးစွာ ကပြရာတွင်လည်း ကျောင်းသားများသည် စိတ်ပေါ့ပါးစွာ ခံစားနေရမည်ဖြစ်သောကြောင့် အကပညာ သင်ကြားရာတွင် ဆရာက စတင်သရုပ်ပြခြင်းအား လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

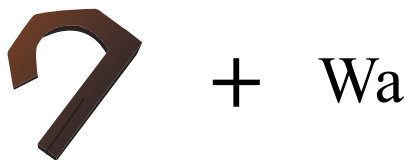
ကျောင်းသားများသည် အကပညာအား စိတ်ဝင်တစားရှိပြီး ပျော်ရွှင်လာပါက ကျောင်းသားများ ပြီးရွှင်နေမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများကို ပြီးရန် အတင်းခိုင်းစေပါက ထိုအပြုများသည် သဘာဝကျမည် မဟုတ်ပေ။ ပြီးနေသော ကလေးများသည် ပျော်ရွှင်နေမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ပျော်ရွှင် နေသော ကလေးများသည် အကပညာအား ဆက်လက်၍ ပျော်ရွှင်စွာ သင်ယူရန် စိတ်ခွန်အားပြည့် တက်ကြွနေမည် ဖြစ်ပါသည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၁၀။ ကလေးများ ပျော်ရွှင်စွာ ကနေကြသည်

စည်းဝါး ၏ အရေးပါမှု

မြန်မာ့ရိုးရာဂီတတွင် စည်း၊ ဝါးသည် အလွန်အရေးပါသည့် အရာဖြစ်သည်။ မြန်မာအကများဖြစ်သော အခြေခံအကနှင့် အဆင့်မြင့်အက အားလုံးသည် စည်းဝါးကို အခြေခံ၍ စနစ်တကျ ကကြရခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ ကနေစဉ်အတွင်းတွင်လည်း စည်းချက်ဝါးချက်များကို လိုက်နာ၍ ကပြရမည် ဖြစ်သည်။ အုပ်စုလိုက် ကပြရာတွင် တညီတညွတ်တည်း ကပြနိုင်စေရန်နှင့် အုပ်စုတွင်းရှိ ကပြသူအားလုံး စည်းချက်မှန်စေရန်အတွက် ထိုစည်းဝါးကို အသုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာသည် စည်းဝါးကို မှန်ကန်သော ရိုက်ချက်ဖြင့် တီးမှသာ ကျောင်းသားများသည် အလွန်လျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားမည် မဟုတ်ပေ။ စည်းဝါး၏ ပထမအသံကို ဝါး အသံဖြင့် စတင်ရမည် ဖြစ်ပြီး ပထမ စည်းအသံအား မတီးခတ်ရပေ။ ဤအချက်သည် ချန်လှုပ်ထားသော အသံ၏ နမူနာ (ပထမစည်းချက်အား အလေးမပေးမီ သံစဉ်အား ချန်လှုပ်ထားပြီး) စတင်ခြင်း ဖြစ်သည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၁၁။ စည်း နှင့် ဝါး

ခွင် ၏ အရေးကြီးမှု (စောင့်ဆိုင်း အနေအထား)

မြန်မာ့ရိုးရာအကတွင် ခွင် သည်လည်း အရေးကြီးသည်။ ခွင် သည် ပျော့ပျောင်းညင်သာ၍ ညီညာသော ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည်။ မြန်မာ့အက၏ အရေးပါသောလှုပ်ရှားမှု ငါးရပ် ဖြစ်သည့် ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာစသည့် ကကွက်များအတွက် ရပ်နားစောင့်ဆိုင်းသည့် အနေအထားဖြစ်သည်။ ကကွက် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ပြောင်းလဲသည်နှင့် ကျန်ကကွက်တစ်ခုအား စတင်၍ မပြုလုပ်မီ ခွင် အနေအထားသို့ ပြန်လည်ထားရှိရမည်။ ဆရာကိုယ်တိုင်ကလည်း ခွင်ကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ရမည်။ ကျောင်းသားများအား ခွင်ကို သင်ကြား ပြသရာတွင် ဆရာမှ အဖွင့်သီချင်းအား သီဆိုပြီး ကျောင်းသားများကို ခွင် အနေအထားအတိုင်း အချိန်အနည်းငယ်ခန့် ထားရှိစေရမည်။ သင်ခန်းစာအစတွင် ခွင်ကို အချိန်များစွာအသုံးပြုပြီး အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဆက်လက် သင်ကြားနေပါက ကျောင်းသားများသည် ပင်ပန်းလာနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားများကို အုပ်စုတစ်စုပြီးတစ်စု လေ့ကျင့်စေပြီး ကျန်အုပ်စုများကိုလည်း အခြားသော လုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည့် သီချင်းဆိုခြင်းများကို ပြုလုပ်စေနိုင်သည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၁.၂။ ခွင် (စောင့်ဆိုင်း အနေအထား)

ကကွက်လှုပ်ရှားမှုများကို ပေါင်းစပ်ဖန်တီးခြင်း၏ အရေးကြီးမှု

မြန်မာ့ ကကွက်လှုပ်ရှားမှုများကို ပုံသေပေါင်းစပ်ရမည့် စည်းမျဉ်း မရှိပေ။ ကျောင်းသားများအား မိမိ၏အတွေးအမြင်များနှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုများအပေါ် အခြေခံကာ လှုပ်ရှားမှုများကို ပေါင်းစပ်ဖန်တီးနိုင်မည့် အခြေအနေ ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ကျောင်းသားများသည် ခြေအကကို လက်အကဖြင့် ပေါင်းစပ်ကာ ခြေအကကို ပြန်လည်ကပြခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်း၊ ခါး စသည့် အကနှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပေါင်းစပ်ကာ သရုပ်ဖော်ကပြနိုင်သည်။ မြန်မာ့အကသည် အများအားဖြင့် ညာဘက်မှ စတင်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် ကကွက်များကို ပေါင်းစပ်ကပြရာတွင် ခြေအကအား ညာဘက်မှစတင်ပြီး လက်အကကို ဘယ်ဘက်မှ စတင်သည့် အခြေအနေများလည်း ရှိပါသည်။

ကျောင်းသားများသည် သီချင်းနှင့် သီချင်းစာသားများနှင့် ကိုက်ညီသော ကကွက်များကို တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စေရန် စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် အုပ်စုလိုက် သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း ကကွက်များကို တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း

အချို့သော ကျောင်းသားများသည် အကပညာ သင်ယူရာ၌ အစပိုင်းတွင် အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့နိုင်ပြီး ထိုသို့သော အခက်အခဲများကို ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုအခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်စေရန်အတွက် ကျောင်းသားများကို စိတ်အားတက်ကြွစေခြင်း၊ အားပေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ - အချို့ကျောင်းသားများသည် ဇလားပုံသဏ္ဍာန် ခွင်ထိုင်သည့် အနေအထားကို ထားရှိရန် အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပါသည်။ ဤသို့သော အခြေအနေတွင် ဆရာမှ ထိုအနေအထားကို သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းနှင့် ထိုအနေအထားသည် အကကပြရာတွင် ဟန်ချက်ညီစေရန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြကာ ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ပြည့်ဝစေသည် ဟူသည့် စကားအတိုင်း ကျောင်းသားများအား စာသင်ခန်းပြင်ပတွင်လည်း လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပြီး မောပန်းပါက အနားယူစေရမည် ဖြစ်သည်။ ပိုမိုအရေးကြီးသည်မှာ ကခြင်းမှတစ်ဆင့်

ကျောင်းသားများ စိတ်ပျော်ရွှင်စေရန်နှင့် ကကွက်လှုပ်ရှားမှုမှ စိတ်ရွှင်လန်းမှုများ ရရှိစေရန် အားပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၄.၂) တွင် မိမိကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်အတွက် ရိုးရှင်းသော ကကွက်အချို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။

အကပညာအတွက် သင်ကြားမှု နည်းလမ်းများကို ဆရာက အနှစ်ချုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး အထက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များရှိ အဓိကအကြောင်းအရာ အချို့ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်အတွက် ကျောင်းသား အချို့ကို ရွေးချယ်မေးမြန်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ အကပညာ သင်ကြားနည်းများအပေါ် နားလည်သဘောပေါက်မှုအား မေးခွန်းများ မေးမြန်းပါက ပြန်လည်ဖြေဆိုနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားရမည် ဖြစ်သည်။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။

အကသင်ခန်းစာ ဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှုပြီး လက်ကမ်းစာစောင် နံပါတ်(၁၅)ကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ဗီဒီယိုတွင် မိမိတို့ ကြည့်ရှုရမည့် အချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

- သင်ခန်းစာ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အဘယ်နည်း။
- မည်သည့် အချက်များကို လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။
 - ဆရာက သရုပ်ပြ သင်ကြားခြင်း
 - ဆရာနှင့် အတူကခြင်း
 - အခြားကျောင်းသားများနှင့် ကခြင်း
 - နှစ်ယောက်တစ်တွဲ သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် ကခြင်း
- ကျောင်းသားများ ကရာတွင် ပျော်ရွှင်လာစေရန်အတွက် ဆရာမှ မည်သို့ ကူညီထောက်ပံ့ ပေးပါသနည်း။

- ကျောင်းသားများ စည်းချက်ညီညီကိုင်ရန် ဆရာသည် စည်းနှင့် ဝါးကို မည်သို့ အသုံးပြုသနည်း။
- ခွင်ကို မှန်ကန်စွာ ထိုင်နိုင်စေရန်အတွက် ဆရာက ကျောင်းသားများအား မည်သို့ သင်ကြားသနည်း။
- အခြားတွေ့ရှိချက်များ

ဗီဒီယိုတွင် သင်ကြားထားမှုနှင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွင် အကြံပြုထားသော သင်ကြားနည်းများ အကြား မိမိ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို နှိုင်းယှဉ် လေ့လာပါ။

ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

ကျောင်းသားများ (အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သောကျောင်းသားများ)သည် မြန်မာအကကို သင်ယူသောအခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ အလွန်မောပန်းမှု မဖြစ်စေရန်နှင့် အာရုံဆက်လက်စူးစိုက်နိုင်စေရန်အတွက် မိမိအနေဖြင့် မည်သည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးခွန်းများ

- (က) ရိုးရာအကတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်း (၅) ပိုင်း ပါဝင်ပါသနည်း။
- (ခ) အကပညာသင်ကြားခြင်း၏ အဆင့် (၄) ဆင့်မှာ အဘယ်နည်း။
- (ဂ) ရှေးခေတ် သမိုင်းတွင် ဂီတတူရိယာများနှင့် အကများ အသုံးပြုကြောင်းကို မည်သည့် သက်သေအထောက်အထားများအရ သိရှိနိုင်ပါသနည်း။

၂.၃။ ဂီတတူရိယာများကို တီးမှုတ်ခြင်း

ဤအခန်းငယ်တွင် ဂီတတူရိယာများ၏ သမိုင်းကြောင်းကို လေ့လာရမည်ဖြစ်ပြီး ဂီတတူရိယာ တစ်ခုကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင် စတင်သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများကို သင်ကြားနိုင်ရန် အတွက် ပထမဦးစွာ မိမိသည် ပလွေတူရိယာကို ကျွမ်းကျင်ရမည် ဖြစ်သည်။

၂.၃.၁။

မြန်မာတူရိယာများ၏ သမိုင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မြန်မာ့ တူရိယာ၏ သမိုင်းကြောင်းနှင့် လက်ရှိ နေထိုင်မှုပုံစံများအကြား ဆက်စပ်မှုကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

မြန်မာ့ဂီတ နယ်ပယ်တွင် ဂီတတူရိယာ (၅) မျိုးရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အတီးပညာ သမိုင်းသည်လည်း ထိုဂီတတူရိယာ (၅) မျိုး အပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။

- ကြေး (ကြေးထည်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော တူရိယာ)
- ကြိုး (ကြိုးတပ် တူရိယာများ)
- သားရေ (သားရေဖြင့် ဖုံးပြီး ပြုလုပ်ထားသော တူရိယာ)
- လေ (လေမှုတ် တူရိယာ)
- လက်ခုပ် (စည်းချက်နှင့်အညီ တီးခတ်ရသည့် အတီး တူရိယာ)

၁။ ကြေး (ကြေးထည်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော တူရိယာ)

တူရိယာ (၅)မျိုး၏အစသမိုင်းများတွင် ကြေးတူရိယာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပထဆုံးစတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော တူရိယာများအနက်မှ တူရိယာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကြေးတူရိယာကို ပျူခေတ် (အေဒီ ၂ ရာစု မှ ၁၀) တွင် ပထမဦးစွာ စတင်တီးခတ်ခဲ့သည်။ ထိုခေတ်ကျောက်စာတွင် ရေးထွင်းထားသော အမှတ်အသားများအရ ပုဂံခေတ်တွင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအား ပူဇော်သည့် ပွဲတော်များ၌ တီးခတ်ခဲ့ကြသည်။

ကြေးတူရိယာများအဖြစ် အင်းဝခေတ်တွင် ပတ်ဆိုင်း (ပုံပတ်ဝိုင်း)၊ ကြေးဆိုင်း (ကြေးဝိုင်း)နှင့် ပတ္တလား တို့ကို အသုံးပြုလာကြသည်။ ကုန်းဘောင်ခေတ်တွင် ကြေးတူရိယာများကို တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလာကြသည်။

ကြေးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အခြားတူရိယာများတွင် ကြေးဝိုင်း၊ မောင်းဝိုင်း၊ လင်းကွင်း၊ သံလွင်၊ စည်း၊ ထိုးစည်း၊ သံပတ္တလား၊ ကြေးပတ္တလား၊ ခေါင်းလောင်း၊ ခြုံလုံး၊ ကြေးနောင်၊ ဆိုင်းမောင်း၊ ဆည်းလည်းမောင်း၊ နရည်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

ကြေးဝိုင်း



မောင်းဝိုင်း



ရွှေမောင်း



လင်းကွင်း



ရုပ်ပုံ ၂.၁၃။ ကြေးတူရိယာများ

၂။ ကြိုး (ကြိုးတပ် တူရိယာများ)

တရုတ်နိုင်ငံ သမိုင်းရှိ အထောက်အထားများအရ ကြိုးတပ်တူရိယာများကို ပျူခေတ်မှ စတင်ကာ တီးခတ်ခဲ့ကြသည်ဟု သိရှိရသည်။ ကြိုးတပ်တူရိယာများကို ခေတ်အဆက်ဆက် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်ဟူ၍လည်း နံရံဆေးရေးပန်းချီများက ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

ကြိုးတပ်တူရိယာများတွင် စောင်းကောက် (လှေပုံသဏ္ဍာန်ရှိသော စောင်း)၊ စောင်းပြား (ဥရောပတွင် အသုံးပြုသော စောင်းနှင့် ဆင်တူသည့် စောင်းတစ်မျိုး)၊ မိကျောင်းစောင်း (မိကျောင်းသဏ္ဍာန်ရှိသော စောင်း)၊ ဗျပ်စောင်း၊ မြန်မာဂီတာ၊ ဘင်ဂျီ၊ မယ်ဒလင်၊ တယော၊ ဒုံမင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။



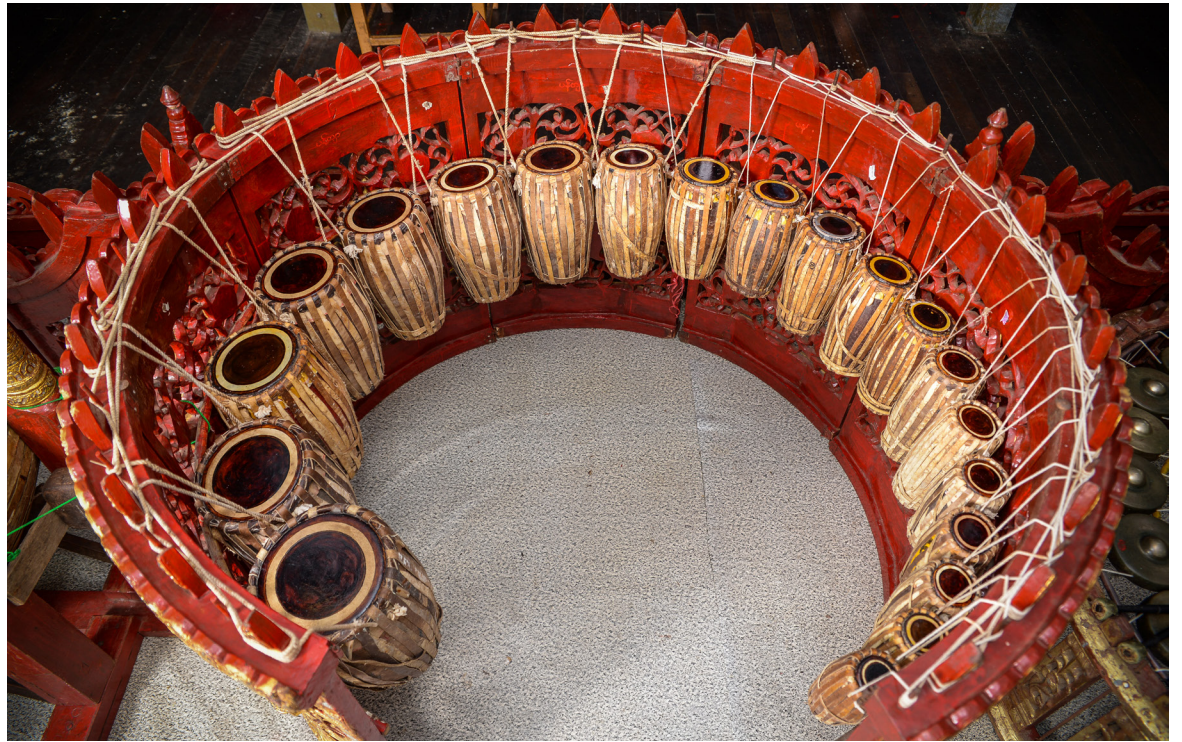
ရုပ်ပုံ ၂.၁၄။ ကြိုးတပ်တူရိယာ

၃။ သားရေ (သားရေဖြင့် ဖုံးပြီး ပြုလုပ်ထားသော တူရိယာ)

သားရေတူရိယာများ ပြုလုပ်ရာတွင် ပန်းဆယ်မျိုး ရိုးရာအနုပညာလက်ရာများကို အသုံးပြုမှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ရှေးခေတ် စာဆိုတော်များ၏ ကဗျာစာပေများတွင် ထိုတူရိယာများကို ဖော်ပြခဲ့ကြ သည်။ တရုတ်နိုင်ငံ၏ သမိုင်းအထောက်အထားများအရ သားရေဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ဂီတတူရိယာ များကို ပျူခေတ်တွင် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

သားရေဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဂီတတူရိယာများတွင် ပတ်လုံး (ပုံ)၊ ပတ်မ၊ စခွန့် (ထောက်တိုင်ဖြင့် ထောက်ထားသော နှစ်ဘက်တီးခတ်နိုင်သည့် ပုံ)၊ စည်တို၊ အိုးစည်၊ ဒိုးပတ်၊ ခြောက်လုံးပတ်၊ စည်တော်၊ မခေါက်ပြော (ကျေးလက်ပုံတစ်မျိုး)၊ ပုံရှည်၊ ပုံထောင် စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

ဆင်း၊ ခြင်္သေ့၊ နွားရိုင်း၊ သမင်၊ ဆိတ်၊ ကျွဲ၊ မြွေ၊ မိကျောင်း၊ ငါးများ၏ အရေခွံများကို သားရေတူရိယာများ ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ နွားအရေခွံသည် သားရေတူရိယာများ ပြုလုပ်ရာတွင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်ဟု အများစုက ယူဆကြသည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၁၅။ သားရေဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော တူရိယာ

နှစ်ဘက်တီးခတ်နိုင်သည့်ပုံ



ခြောက်လုံးပတ်



၄။ လေ (လေမှုတ် တူရိယာ)

မြန်မာတို့သည် ပျူခေတ်မှ စတင်ပြီး လေမှုတ်ဂီတတူရိယာများကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ အာနန္ဒာဂူဘုရား၏ နံရံဆေးရေးပန်းချီတစ်ခုတွင် အမျိုးသမီးအဖွဲ့တစ်ခုက ဘုရားလောင်းအား ပူဇော်နေဟန် ရေးဆွဲမှုကို တွေ့နိုင်သည်။ ထိုအမျိုးသမီးများထဲမှ တစ်ဦးသည် ပလွေမှုတ်နေဟန် သဏ္ဍာန် ရှိသည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၁၆။ လေမှုတ် တူရိယာ

ပုဂံရှိ ရွှေစည်းခုံစေတီ၏ ပရဂုဏ်အတွင်းမှ မြောက်ဘက်ဝင်ပေါက် သစ်သားတံခါးရှိ ပန်းပုရုပ်တွင် လေမှုတ်တူရိယာတစ်ခုဖြစ်သော နှဲအား ထုဆစ်ထားသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ နှဲကို အင်းဝခေတ် ကဗျာများတွင်လည်း ရေးသားဖွဲ့ဆိုခဲ့ကြသည်။

လေမှုတ်တူရိယာများတွင် ချည်ချောင်း၊ ဖက်လိပ် (လေမှုတ်တူရိယာတစ်မျိုး)၊ တံရှည် (ရေးခေတ် ရှည်လျားသော လေမှုတ်တူရိယာတစ်မျိုး)၊ တံပိုး (ဦးချို)၊ ခရုသင်း (ခရုခွံ)၊ နှဲ၊ ပလွေ၊ ငြင်း (လေမှုတ်တူရိယာ တစ်မျိုး) စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

၅။ လက်ခုပ် (အချိန် သတ်မှတ်ပေးရန် စည်းချက် တူရိယာ)

လက်ခုပ်သည် ဂီတစည်းချက်ကို သတ်မှတ်ပေးသည့် တူရိယာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုတူရိယာကို လက်ဖြင့် သို့မဟုတ် တုတ်ချောင်းဖြင့် တီးခတ်နိုင်သည်။ စည်း-ဝါးဟု ခေါ်ဆိုသော်လည်း စည်းနှင့် ဝါးသည် သီးသန့်တူရိယာများ ဖြစ်ကြသည်။ မြန်မာ့ဂီတ တီးမှုတ်ဖျော်ဖြေမှု အနုပညာတွင် ထိုတူရိယာများသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍ၌ ပါဝင်ပြီး ဂီတနှင့် ခွဲခြား၍မရနိုင်သော အခြေခံတူရိယာများ ဖြစ်ကြသည်။

ဝါး ဂီတတူရိယာအမျိုးမျိုးကို မြန်မာ့ဆိုင်းဝိုင်းတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ဝါး တူရိယာအမျိုးမျိုးကို အိုးစည်ဝိုင်းနှင့် ဒိုးပတ်ဝိုင်းများတွင်လည်း အသုံးပြုကြသည်။



ရုပ်ပုံ ၂.၁.၇။ လက်ခုပ် တူရိယာ (စည်း၊ ဝါး)

ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်း

ထိုရှည်လျားရှုပ်ထွေးသော မြန်မာ့ဂီတတူရိယာ သမိုင်းကြောင်းကို ကျောင်းသားငယ်များအား မည်သို့ ရှင်းပြနိုင်ပါသနည်း။ ထိုကျောင်းသားငယ်များအား မြန်မာ့ဂီတတူရိယာသမိုင်းကြောင်းကို ရှင်းပြရန်အတွက် ၎င်းတို့ နားလည်နိုင်သောအဆင့်ဖြင့် စာတစ်ပုဒ်ကို အကျဉ်းချုံးရေးသားပါ။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။

မြန်မာ့ရိုးရာ ဂီတတူရိယာသံအချို့ကို အတန်းထဲတွင် ကြားရပါလိမ့်မည်။

ထိုကြားရသည့် အသံသည် မည်သည့် တူရိယာ သို့မဟုတ် မည်သည့်တူရိယာ အမျိုးအစား ဖြစ်ပါသနည်း။

ဂီတနားထောင်ရသည့်အခါတွင် သင်၏ စိတ်ထဲ၌ မည်ကဲ့သို့ ခံစားရပါသနည်း။ ဂီတအမျိုးအစား၊ တူရိယာများ၏ သံစဉ်၊ စည်းချက်နှင့် စည်းဝါးအပေါ် သင်၏ ခံစားချက်ကို ဖော်ပြပါ။



သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။

ဆရာက အုပ်စုများကို ဖွဲ့စေကာ အုပ်စုတစ်စုစီကို ဂီတတူရိယာ အမျိုးအစားတစ်ခုစီအတွက် အတိုချုပ် တင်ပြမှုများကို ပြုလုပ်စေမည် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း တင်ပြမှုအထောက်အကူအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပြီး မိမိ၏ ဖုန်းဖြင့်လည်း အင်တာနက်တွင် ရှာဖွေနိုင်သည်။ ထပ်ဆောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ သင်ခန်းစာ (၂.၂.၁) တွင် ရှာဖွေနိုင် ပါသည်။

ဂီတတူရိယာများ တီးမှုတ်မှု သင်ယူရာတွင် တွေ့ကြုံခဲ့သော ကိုယ်ပိုင် အတွေ့ကြုံများကိုလည်း ထည့်သွင်း ဖော်ပြနိုင်သည်။

စက္ကူကားချပ်ကြီးပေါ်တွင် ဂီတတူရိယာများအကြောင်းကို (၅) မိနစ်ခန့် တင်ပြမှုများ ပြုလုပ်ရန် အတွက် ပြင်ဆင်ချိန် (၁၀) မိနစ်ခန့် ရရှိမည် ဖြစ်သည်။ တူရိယာများ၏ နမူနာရုပ်ပုံများကို ရေးဆွဲနိုင်ပြီး အဓိက အချက်အလက်များကို ရေးသားနိုင်သည်။

အုပ်စုပ်လိုက်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို သင် မည်ကဲ့သို့ စီမံခန့်ခွဲမည်နည်း။ ထိုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ညှိယူခြင်းနှင့် တီထွင်ဖန်တီးခြင်း တို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဤကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ကြားသင်ယူခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းကို အခြားမော်ဂျူး များဖြစ်သည့် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ၊ ပညာရေးလေ့လာမှု ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ စသည့် ဘာသာရပ်များတွင် ဆက်လက် သင်ယူကြရမည် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားငယ်များ အုပ်စုဖွဲ့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်စေရန် သင်ကြားရမည်ကို မှတ်သားထားရ မည်ဖြစ်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင် အုပ်စုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို စံပြအနေဖြင့် ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အုပ်စုတစ်စုလုံးရှိ လူတစ်ယောက်ချင်းစီသည် တာဝန်တစ်စုစီကို လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အုပ်စုအတွင်းမှ စာရေးကောင်းသောသူ၊ ပုံဖော်ကောင်းသောသူနှင့် အပြောကောင်းသူစသည့် အားသာချက်များကို ဖော်ထုတ်အသုံးပြုနိုင်ရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်း

လျှပ်စစ် ဂီတာ၊ ဒရမ် စသည့် နိုင်ငံတကာဂီတနှင့် ခေတ်ပေါ်မြန်မာ့ဂီတတွင် အသုံးပြုသော တူရိယာများ၏ စာရင်းကို ပြုစုပါ။ ၎င်းတူရိယာများကို ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူခဲ့သော တူရိယာ အကြောင်းအရာများနှင့် ယှဉ်တွဲပြီး ခေတ်သစ်တူရိယာများနှင့် ရိုးရာတူရိယာများအကြား တူညီချက်များကို စာရင်းပြုစုပါ။

နောင်လာမည့် သင်ခန်းစာအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအနေဖြင့် လက်ကမ်းစာစောင် (၁၇)ကို ဖတ်ရှုပါ။

၂.၃.၂။

တူရိယာများတီးမှုတ်ခြင်း သင်ကြားရေးနည်းဗျူဟာများ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ



ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည်

- မူလတန်းကျောင်းများတွင် တူရိယာတီးမှုတ်ခြင်းကို သင်ကြားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- အတန်းလိုက် တူရိယာတီးမှုတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို သင်ကြားနိုင်ရန်အတွက် မူလတန်း ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများ၏ နမူနာများကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- မူလတန်းကျောင်းများတွင် သင်ကြားမည့် တူရိယာတီးမှုတ်ခြင်း၏ အခြေခံ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- ကျောင်းသားများအနေဖြင့် တူရိယာတီးမှုတ်ခြင်း သင်ယူရာတွင် ကြုံတွေ့နိုင်သော အခက်အခဲများနှင့် ဆရာက မည်သို့ကူညီထောက်ပံ့ပေးရမည်ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

မူလတန်းကျောင်းသားများအား ဂီတတူရိယာများ တီးမှုတ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းကို သင်ကြားရန် စဉ်းစားဆင်ခြင်သည့်အခါတွင်လည်း ကျောင်းသားများအား ဂီတတူရိယာ အတီးအမှုတ် သင်ကြားခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ရမည် ဖြစ်သည်။

ပလေ့ကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသော တူရိယာတစ်ခုအား တီးမှုတ်ရန် သင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် အသံအနိမ့်အမြင့်၊ မတူညီသော အသံ အနေအထား၊ လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုနှင့် အမျိုးမျိုးသော သံစဉ်ပုံစံများကို တွေ့ကြုံခံစားရမည်ဖြစ်ပြီး ဂီတတူရိယာများကို တီးမှုတ်ခြင်းနှင့် အုပ်စုတွင်း အခြားသူများနှင့် အတူတကွ သီချင်းသီဆိုခြင်း၏ ပျော်ရွှင်မှုများကို ခံစားရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဂီတတူရိယာကို တီးမှုတ်နိုင်ရန် သင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် မိမိနိုင်ငံ၏ ဂီတယဉ်ကျေးမှုနှင့် အခြား

နိုင်ငံများ၏ ဂီတနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်လာမည် ဖြစ်သည်။ ဂီတတူရိယာကို တီးမှုတ်ခြင်းသည် လွယ်ကူသော လုပ်ငန်းမဟုတ်သော်လည်း တူရိယာကို မည်မျှအထိ ကျွမ်းကျင်စွာ တီးမှုတ်နိုင်ခြင်းက အရေးကြီးဘဲ ဂီတကို ဖန်တီးခြင်းသည် ပင်လျှင် ကျောင်းသားများ ကို အလွန် ကျေနပ်နှစ်သက်စရာကောင်းသော ခံစားမှုများ ပေးစွမ်းမည်ဖြစ်သည်။ ပိုအရေးကြီး သည်မှာ ဂီတတူရိယာများ တီးမှုတ်ခြင်းသည် စွမ်းရည် အမျိုးမျိုးရှိသော ကျောင်းသားများအားလုံး ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိဘဲ ပါဝင်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းဖြစ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သတိပြုရမည့် အချက်တစ်ခုမှာ ကျောင်းသားများကို အတီးပညာ သင်ကြားခြင်းသည် ဖျော်ရွှင်ဖွယ် ကောင်းသည့် အတွေ့အကြုံဖြစ်သော်လည်း အချိန်နှင့် စိတ်ရှည်မှု များစွာလိုအပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယခု သင်ကြားရေးတွင် ကျောင်းသားများအား တူရိယာတီးမှုတ်ခြင်းကို သင်ခန်းစာ တစ်ချိန်စာသာ ထည့်သွင်းထားသော်လည်း ကျောင်းသားများသည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အတီး သင်ခန်းစာများစွာကို သင်ယူရမည် ဖြစ်ပြီး အတန်းလိုက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးနက်နဲမှုများ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ တိုးပွားလာမည် ဖြစ်သည်။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဂီတတူရိယာ တီးမှုတ်ခြင်းအပေါ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုများ ရရှိစေရန်အတွက် မူလတန်းအဆင့်တွင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည့် စွမ်းရည်များစွာ ရှိပါသည်။ ကျောင်းသားများကို အပေါက် (၆) ပေါက်ပါ ပလွေကို မှုတ်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းရမည် ဖြစ်ပြီး နောင်နှစ်များတွင် သင်ယူခြင်းဖြင့် အရည်အသွေးများ ကျွမ်းကျင်လာမည် ဖြစ်သည်။ အပေါက် (၆) ပေါက်ပါ ပလွေကို မှုတ်နိုင်မည့် အခြေခံနည်းဗျူဟာများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန်အတွက် ကျောင်းသားများကို တိုက်တွန်းရမည် ဖြစ်ပြီး ဂီတသံစဉ် (၇) မျိုးကို သာယာစွာ တီးမှုတ်နိုင်စေရန်အတွက် ပလွေအား မှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်လည်း အားပေးတိုက်တွန်းရမည်။ ကျောင်းသားများ တီးမှုတ်ရာတွင် လိုက်နာရမည့် အခြေခံ ဂီတသင်္ကေတနုတ်များကို မည်သို့ဖတ်ရှုရမည်နှင့် ပလွေဖြင့် မည်သို့မှုတ်ရမည်ကို သင်ယူရန် အားပေးတိုက်တွန်းရမည်။ ဂီတတူရိယာများကို တီးခတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြေခံအသံများကို ပလွေဖြင့် တီးမှုတ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ အတွေးအခေါ်များ၊ ခံစားချက်များနှင့် အမြင်များကို ဖော်ထုတ်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းရမည်။ ပလွေမှုတ်ခြင်းအခြေခံကို ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်သည့် ကျောင်းသားများသည် အခြားသူများ၏ ဂီတဖျော်ဖြေမှုများကို ပိုမိုရသခံစားနိုင်မည် ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများသည် သူငယ်ချင်းများ၊ အပေါင်းအသင်းများနှင့် အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကာ ညီညာစွာ တီးမှုတ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဂီတဖန်တီးမှု သံစဉ်များကို ခံစားခြင်း၊ စည်းချက်၊ သံစဉ်များကို အာရုံစူးစိုက်စေခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း ပုံစံ၊ လျှာအနေအထား၊ လက်အနေအထားကို အာရုံစူးစိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဟန်နှင့် ဂီတတူရိယာများကို တီးမှုတ်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ တီးမှုတ်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာအောင် အားပေးတိုက်တွန်းရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ပိုအရေးကြီးသည်မှာ ကျောင်းသားများ ဂီတတူရိယာတီးမှုတ်မှုများကို လေ့လာသင်ယူခြင်းမှတစ်ဆင့် ပိုမိုပျော်ရွှင်လာစေရန်နှင့် ဂီတသည် သူတို့ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်လာစေရန်ပင် ဖြစ်သည်။

The diagram shows eight vertical blue bars, each representing a musical note. Each bar contains a series of dots: a white square at the top, followed by five black dots, and a white circle at the bottom. Below the bars is a musical staff with a treble clef and eight notes. The notes are labeled with Burmese characters and numbers below them:

နို	ရေ	မိ	ဖာ	ဆို	လာ	တိ	နို
၁	၂	၃	၄	၅	၆	၇	၈

ရုပ်ပုံ ၂.၁၈။ ပလွေ၏ သင်္ကေတများကို မည်သို့တီးမှုတ်နိုင်သနည်း။
အမဲရောင် = အပေါက်အား ပိတ်ခြင်း၊ အဖြူရောင် = အပေါက်အား ဖွင့်ခြင်း

ကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခြင်း

ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်သော ဆရာကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန်အတွက် ပထမဦးစွာ မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ပလွေတီးမှုတ်ခြင်း အခြေခံနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ကျွမ်းကျင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထပ်ခါထပ်ခါ လေ့ကျင့်ပါက ကျွမ်းကျင်လာမည်ဖြစ်ပြီး စာသင်ခန်းသို့ မဝင်ရောက်မီ မိမိ၏ သင်ကြားရေး စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်ထားရမည်။ လက်ကမ်း စာစောင် (၁၇)ရို အချက်အလက်များတွင် မိမိကိုယ်တိုင် တိုးတက်လုပ်ဆောင်ရမည့် ကျွမ်းကျင်မှု များ၊ အသိပညာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ပလွေအား ဝယ်ယူ၍ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် မိမိဆရာထံမှ ပလွေတောင်း၍ ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်တိုင် သင်ခန်းစာများကို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၁။

ဂီတတူရိယာများ တီးမှုတ်ရန် သင်ကြားသင်ယူရေး ဆွေးနွေးမှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိအနေဖြင့် မည်သည့် ဂီတတူရိယာများ တီးမှုတ်ခြင်းကို သင်ယူခဲ့ဖူးပါသနည်း။ ထိုတူရိယာများ တီးမှုတ်ရန် မည်သို့သင်ယူခဲ့ပါသနည်း။

မိမိသည် ဂီတတူရိယာ တီးမှုတ်နိုင်ရန် သင်ယူခဲ့ခြင်းမရှိခဲ့ပါက မည်သည့်တူရိယာကို သင်ယူချင် ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ မိမိ၏ မိသားစုတွင် တူရိယာတီးခတ်နိုင်သူများ ရှိပါသလား။ မည်သည့်တူရိယာကို တီးမှုတ်ပါသနည်း။ ထိုတူရိယာကို ကောင်းစွာ တီးမှုတ်နိုင်ပါသလား။

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၇) ပါ အချက်အလက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး အနှစ်ချုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ၂။

ပထမတန်း ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြု၍ ပလွေမှုတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြား ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားရန်အတွက် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လုပ်ဆောင်ပါ။

ဤလုပ်ငန်းကို လက်တွေ့သင်ကြားရေးလေ့ကျင့်မှုတစ်ခုအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။
ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် အမှန်တကယ် စာသင်ချိန်တစ်ချိန်ထက် တိုတောင်းမည်ဖြစ်သော်လည်း
သင်ခန်းစာ၏ အခြေခံ အစီအစဉ်များကိုမူ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

- ၁။ ပလွေကို ကောင်းစွာ မှုတ်နိုင်သူ သို့မဟုတ် အစပျိုး သင်ယူသူ စသည့် အတန်းဖော်၏ စွမ်းရည်အဆင့်အပေါ် မူတည်ပြီး သင်ခန်းစာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ရမည်။
- ၂။ မိမိ မည်သည်ကို သင်ကြားရန် စီစဉ်ထားသည်ကို အတန်းဖော်အား ပြောကြားရမည်။ ထိုသို့စီစဉ်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန်အတွက် ဆရာလမ်းညွှန်ရှိ သင်ခန်းစာ သင်ကြားသင်ယူရေး ရည်မှန်းချက်များကို ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
- ၃။ မိမိအတန်းဖော် သင်ယူရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ဖော်ပြသပြီး ထိုကျွမ်းကျင်မှုများကို မိမိအား ပြန်လည် ပြသစေပါ။
- ၄။ အပြုသဘောဆောင်သော အကြံပြုချက်များကို ပေးကာ ပိုမိုတိုးတက်ရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အရာများ သို့မဟုတ် နောက်တစ်ဆင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို အကြံပေး ပြောကြားပါ။
- ၅။ ဆရာလမ်းညွှန်ပါ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း လေးထောင့်ကွက်ရှိ စံနှုန်းများကို အခြေခံကာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုများ လုပ်ဆောင်ပါ။ ဆရာလမ်းညွှန်တွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု၏ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်ရာအဆင့်ကို ဖော်ပြထားသည်ကို သတိပြုမှတ်သားရမည်။ မိမိ၏ တွဲဖက် အတန်းဖော်သည် ထိုအဆင့်ထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အဆင့် (ကျွမ်းကျင်အဆင့်) သို့မဟုတ် အစပျိုး အဆင့်တွင်သာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်တိုင်လေ့လာ သင်ယူခြင်း

ပလွေမှုတ်ခြင်းကို ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်၍ ဤသင်ခန်းစာတွင် သင်ယူခဲ့သော ဂီတသင်္ကေတများကို အသုံးပြုပြီး ပလွေမှုတ်ရန်အတွက် ရိုးရှင်းသော ဂီတသံစဉ်များကို ရှာဖွေပါ။ မူလတန်းပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်၊ အခြား ဂီတစာအုပ် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းတွင်လည်း ရိုးရှင်းသော ဂီတသံစဉ်များ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသံစဉ်များကို မိမိတီးမှုတ်နိုင်ပါက မိမိကိုယ်တိုင် သင်ကြားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။



ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများ

- ၁။ ဂီတ တူရိယာ အမျိုးအစား (၅) မျိုးမှာ အဘယ်နည်း။
- ၂။ ကျောင်းသားများ ပလွေကို စတင်မှုတ်ရာတွင် မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို အဓိက သင်ယူရမည်နည်း။
- ၃။ အစောပိုင်းသင်ယူမှု အဆင့်များတွင် ထိုအဓိကကျွမ်းကျင်မှုများသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။

အခန်းဆုံး အနှစ်ချုပ်



အဓိကအချက်များ

- မြန်မာ့ဂီတတွင် သီချင်းများသည် ကဗျာများနှင့် အလွန် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။
- မြန်မာလူမျိုးများသည် များသောအားဖြင့် ဂီတသံစဉ် နားထောင်နေသည်ထက် သီချင်း နားထောင်နေသည်ဟု ပြောကြားလေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သီချင်းနှင့် သံစဉ်ကို ခွဲခြား၍ မရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။
- မြန်မာ့ဂီတသည် ဂီတသံစဉ် (၇) သွယ်ကို အခြေခံသည်။ အသံအနိမ့်အမြင့် တစ်ဝက်စီခြား၍ စဉ်ထားသော သံစဉ်၊ သံစဉ် တစ်ဝက် အသံ (သံစဉ် ၁၂ သွယ်) မရှိပေ။
- ဂီတအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးတွင် အသံ စည်းချက် သို့မဟုတ် လင်းကွင်း(နရီ)၊ ချိန်မှတ်လင်းကွင်းငယ် (စည်း)၊ သစ်နှင့် ပြုလုပ်ထားသော လက်ခုပ် (ဝါး) စသည်တို့ ပါဝင်သည်။
- သီချင်းများနှင့် သီဆိုမှုများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သမိုင်းကြောင်းများ ရှိခဲ့ပြီး ယနေ့ခေတ် ထိုအရာများ၏ ဆက်နွယ်မှုနှင့် သမိုင်းဝင် အရေးပါမှုများ၏ အထောက်အထားများကို (၂၁) ရာစု မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ဆက်လက်တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။
- အဆိုပညာသည် ကျောင်းသားများကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို ပျော်ရွှင်သော၊ ပိုမိုသာယာသော ဘဝများ ဖြစ်လာစေရန် ဖန်တီးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မူလတန်းကျောင်းသားများသည် မိမိကိုယ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည့် စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာမည် ဖြစ်ပြီး သူတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များအား နည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုပြီး သီဆိုခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများကို ဖော်ထုတ်နိုင် သည့် စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာမည် ဖြစ်သည်။

- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် တေးဂီတအမျိုးအစားပေါင်း မြောက်များစွာရှိပြီး၊ တေးဂီတအမျိုးအစားများ အလိုက် သီဆိုနည်းနှင့် အသံထုတ်နည်းများမှာလည်း အမျိုးမျိုးရှိကြပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာရိုးရာတေးသီချင်းများတွင် ရင်ခေါင်းသံ၊ အမြင့်သံ စသည့် အသံများကို များစွာ အသုံးပြုထားပြီး၊ ဥရောပတေးသီချင်းများတွင် အမြင့်သံများကို အသုံးပြုမှု များပါသည်။
- အမြင့်သံ။ ။ အမြင့်သံကို အသုံးပြုပြီး သီဆိုသောအခါ မျက်နှာ၏ အပေါ်ပိုင်းတွင် တုန်ခါမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ခံစားရမည် ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဓိက အသံဟိန်းများသည် နှာခေါင်းပေါက် (မိမိ၏ နှာခေါင်း) မှ ထွက်ပေါ်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အခြား အသံထုတ်လုပ်မှု အင်္ဂါများကို အသုံးပြုခြင်းမရှိဟု ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ နှာခေါင်းပေါက်မှ အသံသည် အခြားနေရာများထက် ပိုမို၍ ဟိန်းသံများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- ရင်ခေါင်းသံ။ ။ ရင်ခေါင်းသံဖြင့် သီဆိုသောအခါ လည်ပင်းအောက်ပိုင်း နှင့် ရင်ခေါင်းမှ တုန်ခါမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ခံစားရမည် ဖြစ်သည်။ ပုံမှန် စကားပြောသည့် အသံဖြင့် ပြောကြားကြည့်ပြီး မိမိ၏ ရင်ခေါင်းအလယ်တည့်တည့်တွင် လက်ကို ထားရှိကြည့်ပါက ရင်ခေါင်းမှ တုန်ခါမှုကို ခံစားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- အဆိုပညာ သင်ယူခြင်းအတွက် အရေးပါသော အဆင့် (၇) ဆင့် ရှိပါသည်။
- ထိရောက်သော၊ တော်သော အဆိုသင်ကြားသူဆရာတစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန် မိမိကိုယ်တိုင် အဆိုပညာ၏ မတူညီသော အချက်များကို ကျွမ်းကျင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- စာသင်ခန်းတွင် ကဗျာများကို အသုံးပြုမှုသည် ပထမတန်းကျောင်းသားများအား အဆိုပညာ၏ အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများကို မိတ်ဆက်ပေးမည့် အကောင်းမွန်ဆုံးသော နည်းလမ်းပင် ဖြစ်သည်။
- မြန်မာ့ဂီတ နယ်ပယ်တွင် ဂီတတူရိယာ (၅) မျိုး ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အတီးပညာ သမိုင်းသည်လည်း ထိုဂီတတူရိယာ (၅) မျိုး အပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-
 - ကြေး (ကြေးထည်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော တူရိယာ)
 - ကြိုး (ကြိုးတပ် တူရိယာများ)

- သားရေ (သားရေဖြင့် ဖုံးပြီး ပြုလုပ်ထားသော တူရိယာ)
 - လေ (လေမှုတ် တူရိယာ)
 - လက်ခုတ် (အချိန် သတ်မှတ်ပေးရန် စည်းချက် တူရိယာ) တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- အကသည် ကျောင်းသားများအား ဂီတနှင့်အညီ ကခုန်ခြင်း၏ အခြေခံ အရည်အသွေးများကို နှစ်သက်လာစေရန် အားပေးလှုံ့ဆော်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ပိုမိုသာယာသည့် ဘဝများကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
 - မြန်မာ့ရိုးရာ အကအား သင်ကြားရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အဓိကအချက် (၅) ချက် ရှိပါသည်။
 - ခေါင်း လှုပ်ရှားမှု
 - ခါး လှုပ်ရှားမှု
 - ခြေ လှုပ်ရှားမှု
 - လက် လှုပ်ရှားမှု
 - မျက်နှာ လှုပ်ရှားမှု (မျက်နှာ အနေအထား)
 - ခြေအနေအထားနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး ဟန်အမူအရာ၏ အခြေခံလှုပ်ရှားမှုများသည် အလွန်ပင် အရေးကြီးပါသည်။ ကွေးထားသည့် ဒူးနှစ်ချောင်းအား အခြေခံကာ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး လှုပ်ရှားခြင်း ဖြစ်သည်။
 - အကပညာအား သင်ကြားရာတွင် ပထမဦးစွာ ဆရာသည် အကအနေအထား လှုပ်ရှားမှုကို သရုပ်ပြရမည် (ဥပမာ လက်အနေအထားအား မည်သို့ထားရှိရမည်)။ ဒုတိယအားဖြင့် ဆရာသည် ကျောင်းသားများနှင့် အတူတကွ ကပြရမည်။ တတိယအားဖြင့် ကျောင်းသားများသာ ကပြစေရမည်။ နောက်ဆုံးအားဖြင့် ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း အတူတကွ ကပြစေရမည်။

- မြန်မာ့ရိုးရာဂီတတွင် စည်း-ဝါး သည် အလွန်အရေးပါသည့် အရာဖြစ်သည်။ မြန်မာအကများ ဖြစ်သော အခြေခံအကနှင့် အဆင့်မြင့်အက အားလုံးသည် စည်းဝါးအပေါ် အခြေခံ၍ စနစ်တကျ ကကြရခြင်း ဖြစ်သည်။
- မြန်မာ့ရိုးရာအကတွင် ခွင်သည်လည်း အရေးကြီးသည်။ ခွင်သည် ပျော့ပျောင်းညင်သာသော၊ ညီညာသော ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည်။
- ပလွေကဲ့သို့ရိုးရှင်းသော တူရိယာတစ်ခုအား တီးမှုတ်ရန် သင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် အသံအနိမ့်အမြင့်၊ မတူညီသော အသံ အနေအထား၊ အသံလှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုများ ရှိသည့် ဂီတပုံစံအမျိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံရမည် ဖြစ်ပြီး ဂီတတူရိယာများကို ပျော်ရွှင်စွာ တီးမှုတ်ခြင်းနှင့် အုပ်စုတွင်း အခြားသူများနှင့် အတူတကွသီဆိုခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု များ ရရှိလာမည် ဖြစ်သည်။
- ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်သော ဆရာကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်လာရန်အတွက် ပထမဦးစွာ ပလွေကို ကိုယ်တိုင်ကျွမ်းကျင်စွာ အမျိုးမျိုး မှုတ်နိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။
- အခြားသူများနှင့် သီချင်းများ တီးမှုတ်ခြင်းသည်လည်း ဂီတတူရိယာကို တီးမှုတ်ပုံအား သိရှိနိုင်မည့် အခွင့်အရေးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ သီချင်းများတွင် သံစဉ်များ၊ စည်းချက်များနှင့် သံစဉ် တွဲဖက်ရေးဖွဲ့ထားမှုများ ပါဝင်ပြီး ထိုအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို အုပ်စုအတွင်းရှိသူများအားလုံး နားလည်သဘောပေါက်ရမည် ဖြစ်သည်။



အခန်းဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ် စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းတွင် ဂီတ၊ အဆို၊ အကနှင့် တူရိယာ တီးမှုတ်ခြင်းများကို လေ့လာခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ ဤသင်ခန်းစာများတွင် ကြားသိခဲ့ရသည့် မတူညီသော ဂီတအမျိုးမျိုးအပေါ် သင်နှင့် အတန်းဖော်များ အချင်းချင်း အမြင်ကွဲပြားမှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့သည် အသံကိုအလေးသာပြီး အချို့သည် တီးမှုတ်ခြင်းကို အလေးသာနိုင်သည်။ အချို့သည် အနောက်တိုင်းဂီတကို အလေးသာ ပြီး အချို့သည် မြန်မာ့ဂီတကို အလေးသာနိုင်သည်။ အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ မိမိ၏ ထင်မြင် ယူဆချက်များကို မျှဝေရန်နှင့် အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ထင်မြင်သည်ကို ရှင်းပြနိုင်ရန်၊ အမြင်များကို အချင်းချင်းလေးစားရန်နှင့် အဘယ်ကြောင့် ခံယူချက်များ ကွဲပြားသည်ကို အချင်းချင်း နားလည် အောင် ကြိုးစားရန်တို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

မြန်မာ့ဂီတနှင့် အခြားယဉ်ကျေးမှုများ၏ ဂီတအကြား ထင်ရှားသည့် တူညီမှုနှင့် ကွဲပြားခြားနားမှုများ မှာ အဘယ်နည်း။ ခေတ်သစ်နှင့် ရိုးရာ မြန်မာ့ဂီတအကြား တူညီမှုနှင့် ကွဲပြားခြားနားမှုများမှာ အဘယ်နည်း။ ထိုအချက်များတွင် သံစဉ် အနိမ့်အမြင့်၊ တူရိယာ သို့မဟုတ် သီချင်းစာသားနှင့် သီချင်းပုံစံများ ပြောင်းလဲမှုအလိုက် ဂီတ၏ ပြောင်းလဲမှုများ ပါဝင်နိုင်သည်။

ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ရန်နှင့် နောင် မိမိ သင်ကြားမည့် ကျောင်းသားများကိုလည်း ဂီတအမျိုးမျိုးအား သင်ကြားနိုင်စေရန်အတွက် မိမိ၏ ဂီတဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို အတတ်နိုင်ဆုံး လေ့လာစုဆောင်းရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

ဂီတကို ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်စေရန်အတွက် ဂီတဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများနှင့် သင်္ကေတများ (နတ်၊ သံစဉ်၊ ရပ်နား၊ ရိုက်ချက်၊ အသံအနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျ၊ ဂီတဖျော်ဖြေမှုပုံစံ စသည်တို့) ကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုရန်နှင့် ရှင်းပြနိုင်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သလို ထိုအရာများသည် မူလတန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အတန်းလိုက် မည်သို့ဖွဲ့စည်းထားသည်ကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ သိရှိရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ မူလတန်းပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အကသင်ခန်းစာများတွင် ခေတ်အမျိုးမျိုးရှိ ရိုးရာအကများ၊ နိုင်ငံတကာရိုးရာအကများ၏ ပုံစံများနှင့် အဆင့်များကို တွေ့မြင်ပြီး ဖြစ်သည်။ မိမိ မျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း ဤသင်ခန်းစာများကို နားလည်ရန် အချိန်များ ပိုမိုလိုအပ်ပေမည်။ အင်တာနက်တွင် အကဗီဒီယိုများကို ရှာဖွေခြင်း၊ စူးစမ်းရှာဖွေလိုသောစိတ်ဖြင့် ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းများကို ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာ အကအား သင်ယူစဉ်တွင်လည်း ကကွက်လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်များနှင့် စည်း၊ ဝါး၏ အသံဖြင့် မည်သို့ အချိန်ကိုက်တိကျစွာ ကပြသည်ကို မှတ်စုရေးသားပါ။

နိုင်ငံတကာတွင်လည်း ကျောင်းသားများအား မည်ကဲ့သို့ အကသင်ကြားသည်ကို လေ့လာရန် အတွက် မိမိစိတ်ကြိုက် သုတေသနများ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုအချက်များသည် မိမိ၏ သင်ကြားရေး လေ့ကျင့်ခြင်းအတွက် များစွာ အထောက်အကူပြုမည် ဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် ဆရာအတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ဆက်နွယ်နေသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင်၏ အပိုဒ် (ဃ ၂.၁) အခြားဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ သင်ကြားရေး အတတ်ပညာဆိုင်ရာစွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခွင့်အလမ်း များအားဖြင့်လည်းကောင်း မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို တိုးတက်စေသည် ဟူသော အချက်ကို ရောက်ရှိလုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

မတူညီသော နိုင်ငံအသီးသီး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နောက်ခံသမိုင်းကြောင်း မတူညီသော ကလေးများ သည် ပျော်ရွှင်စွာ စုပေါင်း ကပြနေသည်ကို ဖော်ပြသည့် ဗီဒီယို သင်ခန်းစာ များစွာ ရှိပါသည်။ ထို နိုင်ငံတကာ သင်ခန်းစာများနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ သင်ခန်းစာများကို မည်သို့ နှိုင်းယှဉ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

ဤအခန်းတွင် အချို့သော အမျိုးသားရိုးရာ တူရိယာများကို လေ့လာပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံအသီးသီးတွင်လည်း ထိုကဲ့သို့ သီးခြားရိုးရာတူရိယာများရှိပြီး ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် ထွက်ပေါ် လာသော အသံများ မည်သို့ပင် ကွဲပြားခြားနားပါစေ၊ မြန်မာ့ဂီတတူရိယာ၏ အမျိုးအစား (၅) မျိုး အနေဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ပါသည်။

အနုပညာဘာသာရပ် ဒုတိယ စာသင်နှစ်ဝက်တွင် ပလွေမှုတ်ခြင်းကို စစ်ဆေးမည်ဖြစ်သည်။ ဂီတသံစဉ် (၇)မျိုးအား မှန်ကန်တိကျစွာ တီးမှုတ်နိုင်မှု စွမ်းရည်ကို စစ်ဆေးမည် ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ တီးမှုတ်ခြင်း၏ ဖြစ်စဉ်အား ရှင်းပြနိုင်သည့် စွမ်းရည်ကိုလည်း စစ်ဆေးမည်ဖြစ်သည်။

မိမိအနေဖြင့် မူလတန်းကျောင်းသားများအား မည်ကဲ့သို့ ကရမည်နှင့် တူရိယာများကို မည်ကဲ့သို့ တီးမှုတ်ရမည်ကို သင်ကြားရန် စိုးရိမ်မှုများ ရှိနိုင်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပါသည်။ မိမိအနေဖြင့် စိုးရိမ်သည့် အချက်များကို ဆရာအား ကြောက်ရွံ့မှုမရှိဘဲ ပြောကြားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပလွေမှုတ်ခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ ကခုန်နိုင်စေရန် ကြိုးစားပြီး မိမိ၏ စွမ်းရည်များကို ယုံကြည်မှု ရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် အရေးကြီးသောအချက်များမှာ မိမိ၏ လုပ်ဆောင်မှု၊ အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း - ပြန်လည်သုံးသပ်သင်ကြားခြင်း ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် အရာအားလုံးအပေါ် တတ်ကျွမ်းနေရမည်ဟု မမျှော်လင့်ထားသော်လည်း မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ ရှေ့ဆက်ပြီး လုပ်ဆောင်မည့်အရာများကို စီစဉ်ခြင်းဖြင့် အမြဲတမ်း တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။



ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၂.၁။

British Council. What is world voice and how does it work? (2016). Retrieved from <http://music.britishcouncil.org/projects/world-voice/what-is-world-voice-and-how-does-it-work>

Ministry of Education Myanmar. (2017). *Teacher's Guides for Grade 1 Performing Arts*.

Primary Music Education Research Group. (2011). *Syotouka-Ongaku Kyouikuhou*.

Webb, M. (2012). Head Voice, Chest Voice, and Middle Voice Explained. Retrieved from <http://mollysmusic.com/blog/head-voice-chest-voice-and-middle-voice-explained/>

J·J

Hmawbi Saya Thein. (1965). *Myanmar Zat Pwes and Publications of Myanmar Plays*.
Yangon: Hnalonehla Sarpay.

Instruments. (n.d.). Retrieved from <https://myanmargamelan.wordpress.com/instruments/>

Ludu Daw Amar. (1967). *Biographies of Myanmar Theatrical Dancers: Po Sein, Aung Bala, Sein Gadone*. Mandalay: Kyipwaye Printing Press.

Marsh, L. (2015). Why song and dance are essential for children's development.
Retrieved from British Council website: <https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/why-song-and-dance-are-essential-childrens-development>

Ministry of Education Myanmar. (2017). *Teacher's Guides for Grades 1-2 Performing Arts*.

Primary Music Education Research Group. (2011). *Syotouka-Ongaku Kyouikuhou*.

Tha-bin-won U Nu. (1967). *The World of Myanmar Drama*. Yangon: Institute of Literature, Ministry of Information.

ခက်ဆစ်အဘိဓာန်

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
ရသခံစားမှု	အနုပညာ၏ သဘောသဘာဝနှင့် သိမြင်ခံစားခြင်းဆိုင်ရာ အနုသုခုမ
သိမြင်ခံစားခြင်း	အကပညာ၏ အဓိကဖြစ်စဉ်သုံးမျိုး (သိမြင်ခံစားခြင်း၊ ဖွဲ့နွဲ့ခြင်း၊ ကပြခြင်း) မှ တစ်ခု၊ မှတ်သားရန်၊ နားလည်ရန်နှင့် တန်ဖိုးထားတတ်ရန်။
ဘား (ဂီတသင်္ကေတ)	စည်းချက် လေးချက်ပါဝင်သော ဂီတသံစဉ်တစ်ခု။
ရိုက်ချက်	ဂီတအစိတ်အပိုင်းရှိ သင်္ကေတတစ်ခု၊ ဥပမာ - ပထမဆုံးရိုက်ချက်တွင် တီးခတ်ခြင်း။
ရင်ခေါင်းသံ	ရင်ခေါင်းမှလာသော အသံဖြင့် သီဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ပြောဆိုခြင်း။
ရွဲ့	မြေသားတစ်မျိုး ဖြစ်ပြီး စိုစွတ်သောအခါ လိုသလို ပုံသွင်းနိုင်ပြီး မီးဖုတ် လိုက်သောအခါ မာကျောသော အရာဝတ္ထု။ အိုးများနှင့် အုတ်ခဲများကို ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။
အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း	အခြားသူများနှင့် အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် တီးမှုတ်ခြင်း။
တီထွင်ဖန်တီးခြင်း	မူလဖြစ်သော၊ အသစ်ဖြစ်သော သို့မဟုတ် မမျှော်လင့်နိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ။
ခရော့ချက် (Crotchet)	ရိုက်ချက်တစ်ခုကို ကြာမြင့်သော သင်္ကေတ။
အသံအနိမ့်အမြင့် (Dynamics)	ဂီတ၏ အသံအတက်အကျ၊ အနိမ့်အမြင့် ပြောင်းလဲမှုများ။
လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မှု	အထူးတလည် အားထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်မှုမပါဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို ကွေးကောက်လှုပ်ရှားနိုင်သည့် စွမ်းရည်။
လက်မှုအနုပညာ	လက်ဖြင့် ပြုလုပ်ဖန်တီးထားသော အရာဝတ္ထုများ။
ပေါင်းစပ်သီဆိုခြင်း	ဂီတသံစဉ်များကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပေါင်းစပ်ပြီး သာယာနာပျော်ဖွယ် သီဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်ခြင်း။
အမြင့်သံ	နှာခေါင်းမှ ထွက်လာသော အသံဖြင့် သီဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ပြောဆိုခြင်း။

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
သင်ယူမှုဦးတည်ချက်	သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်။
တေးစာသား	သီချင်း သို့မဟုတ် ဂီတဇာတ်ရုံများတွင် သီဆိုသော စကားလုံးများ။
သံစဉ်	အသံ၊ ဂီတအစိတ်အပိုင်း၏ အခြေခံအချက်။
တစ်ဝက်ကိုပြသော ဂီတသင်္ကေတ (minim)	ရိုက်ချက် ၂ ခုပါသော သင်္ကေတ။
စကားစု	ဂီတစာသား
အသံအနိမ့်အမြင့် (Pitch)	အသံ မည်မျှ နိမ့်သည် သို့မဟုတ် မြင့်သည်။
ဟန်အမူအရာ ကြော့မော့ခြင်း	တင့်တယ်သော ဟန်အနေအထား။
မူလအရောင်	အနီ၊ အဝါ၊ အပြာ - အခြားသော အရောင်များကို ဤအရောင်များမှ ပြုလုပ်သည်။
ကွေ့ဘာ (Quaver)	ရိုက်ချက်တစ်ဝက်သာ ကြာမြင့်သော သင်္ကေတ
ရပ်နားသင်္ကေတ	ဂီတသင်္ကေတ၏ ရပ်နားရိုက်ချက်။
စည်းချက်	ပုံမှန် ထပ်ခါတစ်လဲလဲ ဖြစ်နေသော ဂီတသံစဉ်။
သံစဉ်စံအမှတ်အသား	အပြည့်သံ သို့မဟုတ် တစ်ဝက်သံဖြင့် ခွဲခြားထားသော ဂီတသင်္ကေတ များ၏ အတက်အကျ အစီအစဉ်။
တေးသွား	ဂီတသင်္ကေတဖြင့် ပြုစုထားသော တေးသွား။
ဒုတိယအရောင်	မူလအရောင်နှစ်မျိုးကို မျှတစွာ ရောစပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော အရောင်။
စည်းချက်တစ်ချက် အပြည့် Semibreve	ရိုက်ချက် လေးခု ကြာမြင့်သော သင်္ကေတ။
အသံ တစ်ဝက် (Semi-tone)	ဂီတသံစဉ် ၁၂ခုတွင် အနီးစပ်ဆုံး သင်္ကေတနှစ်ခုကြားမှ သင်္ကေတ၊ အနောက်တိုင်းဂီတတွင် အငယ်ဆုံးကြားသင်္ကေတ။
ဆို-ဗာ	ဒို၊ ရေ၊ မိ၊ ဖာ၊ ဆို၊ လာ၊ တီ၊ ဒို စသည့် သီဆိုခြင်းကို ပြသော ဂီတသံစဉ်။ ဒိုကို မည်သည့်သံစဉ်တွင်မဆို အဓိကသင်္ကေတအဖြစ် အသုံးပြုသည်။

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်
ဂီတအရှိန်အဟုန်	ဂီတ၏ တေးသွားအဟုန်။
တတိယအရောင်	ပထမအရောင်တစ်မျိုးနှင့် ဒုတိယအရောင်တစ်မျိုးကို အချိုးအဆ တူညီစွာ ရောစပ်ထားပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသောအရောင်။
လျှာအနေအထား (Tonguing)	လေမှုတ်တူရိယာ၏ နှုတ်ခမ်းဝတွင် လျှာကို အဖိအဖော့ ပြုလုပ်ပြီး လေလမ်းကြောင်းကို တားဆီးခြင်းအားဖြင့် အသံထွက်ပေါ်စေခြင်း။
ညီညာမှု	တစ်ချိန်တည်းတွင် အုပ်စုလိုက် ညီညာစွာ ဖျော်ဖြေခြင်း။
အသံပြည့်	ဂီတ သံစဉ် ၁၂ ခုတွင် အသံတစ်ဝက်၏ နှစ်ခုအကြားအသံ

ကျမ်းကိုးစာရင်း

British Council. Visual Arts. (2014). Visual Arts. Retrieved from <http://visualarts.britishcouncil.org/>

British Council. (2016). What is world voice and how does it work? Retrieved from <http://music.britishcouncil.org/projects/world-voice/what-is-world-voice-and-how-does-it-work>

EHowEducation. (2014). Drama Games for Primary School Children: Preschool education and beyond. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=uGx-KZlOnOus>

Henderson, C. M., & Lasley, E. (2014). Creating Inclusive Classrooms through the Arts. *Dimensions of Early Childhood*, 42(3). Retrieved from https://www.southernearlychildhood.org/upload/pdf/Dimensions_Vol42_3_HendersonLaskey.pdf

Hmawbi Saya Thein. (1965). *Myanmar Zat Pwes and Publications of Myanmar Plays*. Yangon: Hnalonehla Sarpay.

Instruments. (n.d.). Retrieved from <https://myanmargamelan.wordpress.com/instruments/>

Ludu Daw Amar. (1967). *Biographies of Myanmar Theatrical Dancers: Po Sein, Aung Bala, Sein Gadone*. Mandalay: Kyipwaye Printing Press.

Marsh, L. (2015). Why song and dance are essential for children's development. Retrieved from British Council website: <https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/why-song-and-dance-are-essential-childrens-development>

Ministry of Education Myanmar. (2016). *National Education Strategic Plan 2016-2021*. Retrieved from http://www.moe-st.gov.mm/wp-content/uploads/2018/01/NE-SP_20Summary_20-_20English_20-_20Final_20-_20Feb_2023.pdf

Ministry of Education Myanmar. (2017). *Teacher's Guides for Grade 1 Performing Arts*.

British Council. Our global work in arts. (2019). Retrieved from British Council website: <https://www.britishcouncil.org.mm/programmes/arts/about>

Primary Music Education Research Group. (2011). *Syotouka-Ongaku Kyouikuhou*.

Spiller, L. (2014). 10 resources for teaching music. *The Guardian*. Retrieved from <https://www.theguardian.com/teacher-network/teacher-blog/2014/sep/02/10-resources-for-teaching-music>

Tha-bin-won U Nu. (1967). *The World of Myanmar Drama*. Yangon: Institute of Literature, Ministry of Information.

Webb, M. (2012). Head Voice, Chest Voice, and Middle Voice Explained. Retrieved from <http://mollysmusic.com/blog/head-voice-chest-voice-and-middle-voice-explained/>

နောက်ဆက်တွဲများ

လက်ကမ်းစာစောင် (၁)

မူလတန်းအဆင့် အနုပညာ ဘာသာရပ်၏ ယေဘုယျ ရည်ရွယ်ချက်များ။

မူလတန်းအဆင့် အနုပညာ ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဂီတအနုပညာနှင့် ပန်းချီအနုပညာသည် အနုပညာဘာသာရပ်၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် အနုပညာဘာသာရပ်မှ အောက်ဖော်ပြပါရည်ရွယ်ချက်များကို သင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

- ၁။ အနုပညာဘာသာရပ်ကို တွေးမြင်ခံစားခြင်းဖြင့် ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာစေရန်။
- ၂။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း နှင့် ဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်းတို့တွင် ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိစေရန်။
- ၃။ အနုပညာဘာသာရပ်ကို သင်ယူခြင်းအားဖြင့် အသိပညာဗဟုသုတရရှိစေရန်နှင့် နေ့စဉ် ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်ရန်။
- ၄။ ရိုးရာအနုပညာကို တန်ဖိုးထားသော၊ ခံစားတတ်သော၊ ထိန်းသိမ်းသော နိုင်ငံသားကောင်း များ ဖြစ်လာစေရန်။

မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဂီတအနုပညာသင်ယူခြင်း

- ဂီတအနုပညာဘာသာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ကျောင်းသားများ နိုးကြားတက်ကြွသော သင်ယူသူများ ဖြစ်လာစေရန်အတွက် သူငယ်ချင်းများအကြား ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးမှု တိုးတက်စေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ရသခံစားမှု မြင့်မားစေသော စွမ်းရည်များကို သင်ယူနိုင်ရန် တွန်းအားဖြစ်စေလိုပါသည်။
- ဤဘာသာရပ်သည် ဂီတဆိုင်ရာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများ တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်၊ အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းပြီး မိမိ၏ အတွေးအမြင်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များရရှိအောင် ကြိုးပမ်းနိုင်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် မည်သို့ သင်ယူရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက်မှု တိုးတက်အောင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

- ဤဘာသာရပ်တွင် ဂီတ၏အခြေခံအနေဖြင့် ရိုက်ချက်နှင့် သံစဉ်အကြား ဆက်စပ်မှု ပါဝင်သည်။ အနောက်တိုင်း သံစဉ်စံ အမှတ်အသားနှင့် Tonic Sol Fa Notes များကို ဂဏန်းသင်္ကေတများဖြင့် ယှဉ်တွဲပြထားသည်။ စည်းချက်၊ သံစဉ်နှင့် စာသားကို ဂီတ၏ အခြေခံ အချက်များအဖြစ် အလေးပေး သတ်မှတ်ထားပါသည်။
- မိမိနိုင်ငံ၏သီချင်းများကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးစေရန် ကျောင်းသားများအတွက် မတူညီသော သီချင်းရွေးချယ်မှုများအနေဖြင့် မြန်မာ့ရိုးရာသီချင်းများကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ နိုင်ငံခြားသံစဉ်များအပေါ်တွင် ကျောင်းသားများ၏ သဘောထားများကိုလည်း ဂီတအနုပညာ သင်ယူခြင်းဖြင့် မြှင့်တင်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

မူလတန်းအဆင့်ဂီတအနုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

မူလတန်းအဆင့်အနုပညာ၏ အထက်ပါရည်ရွယ်ချက်များ ပြည့်မီစေရန် မူလတန်းပညာရေးရှိ ဂီတအနုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

- ၁။ ကလေးများ ကျောင်းနေပျော်၍ သင်ယူလိုစိတ် ပိုမိုထက်သန်လာစေရန်။
- ၂။ ကိုယ်စိတ်နှလုံး နူးညံ့သိမ်မွေ့လာစေရန်။
- ၃။ အချင်းချင်း ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်မှု ခံစားချက်များ ဖြစ်တည်လာ စေရန်။
- ၄။ ဂီတနှင့် အကပညာအပေါ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု နှင့် သရုပ်ဖော်နိုင်မှု စသည့် ခံစားချက်များ ဖြစ်တည်လာစေရန်။

မူလတန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ပန်းချီအနုပညာသင်ယူခြင်း

ပန်းချီအနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ကျောင်းသားများ တီထွင်ဖန်တီးသည့် စွမ်းရည်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်နှင့် သူငယ်ချင်းများ၊ အတန်းဖော်များ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်နိုင်မှုများကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် ကိုယ်တိုင် နီးကြားတက်ကြွသော သင်ယူသူများအဖြစ် တိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤဘာသာရပ်သည် ပန်းချီအနုပညာဆိုင်ရာ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများ တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်၊ အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းပြီး မိမိ၏ အတွေးအမြင်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များရရှိအောင် ကြိုးပမ်းနိုင်ရန်

နှင့် 'မည်သို့သင်ယူရမည်' ကို နားလည်သဘောပေါက်မှုတိုးတက်အောင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဤဘာသာရပ်တွင် လက်မှုအနုပညာ၊ ခေတ်သစ်နှင့် ရိုးရာအနုပညာများကို သိမြင်ခံစားမှုများ တိုးတက်စေရန် အားပေးတိုက်တွန်းမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများစွာပါဝင်ပါသည်။ ပန်းချီအနုပညာ၏ အဓိပ္ပါယ်သည် လှပသော ရုပ်ပုံများ ဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်ပြောင်မြောက်သော လက်မှု အနုပညာများ ဖန်တီးခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားမှုသည် မှားယွင်းသော အတွေးအမြင်ပင် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ၏ ကမ္ဘာကြီးအပေါ် ကောက်ချက်ချမှုအရ ရုပ်ပုံများ ဖန်တီးရေးဆွဲခြင်း နှင့် လက်မှုပညာများ ဖန်တီးခြင်းမှတစ်ဆင့် မိမိတို့ခံစားနေရသည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် ဤဘာသာရပ်ကို ပုံဖော်ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။

ပန်းချီအနုပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို လေ့လာသော ကျောင်းသားများသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် အလှတရားကို နားလည်သဘောပေါက်ခံစားတတ်လာမည်ဖြစ်ပြီး ထိုအသိသည် ၎င်းတို့နှင့်အတူ တစ်သက်တာရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ပန်းချီအနုပညာကို နားလည်ခြင်းသည် သင်ယူမှု အတွက် အသုံးဝင်ပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်သော အရာတစ်ခုပင်ဖြစ်ပေသည်။

ပန်းချီအနုပညာသည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အမြဲတမ်း တွေ့ကြုံနေရသည့် အရာ ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရှုပ်ထွေးသော သတင်းအချက်အလက်များအား ရိုးရှင်းစွာ မိတ်ဆက်ပေးရန် သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းရန် ခြုံငုံနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် ရုပ်ပုံများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပန်းချီအနုပညာ ဘာသာ ရပ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် ဤဘာသာရပ် သင်ကြားခြင်းမှ ရရှိမည့်စွမ်းရည်များကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် မိမိသင်ခန်းစာများရှိ အချက်အလက်များကို မှတ်သား သင်ယူရန် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ဘဝအတွက်လည်း ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြင်ဆင်မှုများ ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။

မူလတန်းအဆင့် ပန်းချီအနုပညာ ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

မူလတန်းအဆင့် အနုပညာ ဘာသာရပ်၏ အထက်ပါရည်ရွယ်ချက်များ ပြည့်မီစေရန် မူလတန်း အဆင့် ပန်းချီအနုပညာ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- ၁။ အရောင်နှင့်ပုံသဏ္ဍာန်များ အသုံးချမှုနှင့် ဖန်တီးမှုတို့မှတစ်ဆင့် အခြေခံပုံဆွဲပညာကို မြှင့်တင်ပေးရန်။
- ၂။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် တွေ့မြင်ခံစား၊ စဉ်းစားမိသည်တို့ကို အခြေခံ၍ အတွေးအခေါ်နှင့် ပုံဖော် ဖန်တီးနိုင်သော အရည်အသွေး တိုးတက်လာစေရန်။
- ၃။ မိမိဒေသရှိ လက်မှုအနုပညာများကို ခံစား၊ တန်ဖိုးထားတတ်စေရန်။

လက်ကမ်းစာစောင် (၂)

အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်၏ ရည်ရွယ်ချက်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမျိုးသားသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်တွင် မူလတန်းပညာရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

- (က) အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်ပြီး ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ မိတ္တ နှင့် ဘောဂ ဗလငါးတန် ဘက်စုံဟန်ချက်ညီစွာ ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိရန်။
- (ခ) မြန်မာဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှုလေးမျိုး (အနာအကြား၊ အပြောအဆို၊ အဖတ်အရွတ်၊ အရေးအသား) ၏ အခြေခံကို အသက်အရွယ်နှင့် လျော်ညီစွာ တတ်မြောက်ရန်။
- (ဂ) တိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်နယ်အလိုက် သင်ကြားရန် သတ်မှတ်ထားသော တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှုလေးမျိုး (အနာအကြား၊ အပြောအဆို၊ အဖတ်အရွတ်၊ အရေးအသား) ကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်အထိ တတ်မြောက်ရန်။
- (ဃ) အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှုလေးမျိုး (အနာအကြား၊ အပြောအဆို၊ အဖတ်အရွတ်၊ အရေးအသား) ၏ အခြေခံကို အသက်အရွယ်နှင့်လျော်ညီစွာ တတ်မြောက်ရန်။
- (င) အခြေခံသင်္ချာတွက်ချက်မှုများကို လက်တွေ့ဘဝတွင် ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်။
- (စ) မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို သိပ္ပံနည်းကျ စူးစမ်းလေ့လာ၍ ရရှိလာသော အခြေခံသိပ္ပံ အသိပညာများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်အသုံးပြု နိုင်ရန်။
- (ဆ) မိမိနိုင်ငံ၏ ပထဝီဆိုင်ရာအချက်အလက်၊ အနေအထားနှင့် သမိုင်းဆိုင်ရာ အဖြစ်အပျက် များကို သိရှိနားလည်ပြီး မိမိနိုင်ငံအပေါ် မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားတတ်ရန်။
- (ဇ) နိုင်ငံသားကောင်းတစ်ယောက်တွင် ရှိရမည့် အခြေခံစရိုက်လက္ခဏာများ ဖြစ်ထွန်းစေသည့် အခြေခံအသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ သဘောထား၊ အနုပညာရသခံစားတတ်မှုနှင့် အပြုအမူ များ ဖွံ့ဖြိုးရန်။
- (ဈ) ကာယလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်စပ်သော ဗဟုသုတ၊ သဘောထားများကို နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော စိတ်နှင့် ခန္ဓာကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန်။

မြန်မာနိုင်ငံ အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှု ၁၃ ချက်

မြန်မာနိုင်ငံ အခြေခံပညာအဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို စီစဉ်ရေးဆွဲပြုစုရာတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် လမ်းညွှန်မှု (၁၃) ချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

(က) ဘက်စုံဟန်ချက်ညီ ဖွံ့ဖြိုးရေး

ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ မိတ္တ ၊ ရသနှင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်အလိုက် ဘက်စုံဟန်ချက်ညီ ဖွံ့ဖြိုးမှုရရှိရေးကို ဦးတည်၍ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။

(ခ) နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ရေး

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား မြန်မာနိုင်ငံအတွက်သာမက တစ်ကမ္ဘာလုံးအတွက်ပါ အကျိုးပြု နိုင်သော နိုင်ငံသားကောင်းများ ဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။

(ဂ) ၂၁ ရာစုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးရေး

မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းကို နိုင်ငံအဆင့်သာမက နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ၂၁ ရာစု ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သီးသန့်နယ်ပယ်တစ်ခုအဖြစ် အထူးပြု၍ဖြစ်စေ၊ သက်ဆိုင်ရာ သင်ရိုး နယ်ပယ်များတွင် ပူးပေါင်းထည့်သွင်း၍ဖြစ်စေ လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန် စီစဉ်ရမည်။

(ဃ) အခြေခံပညာအဆင့်အလိုက် ပြီးပြည့်စုံအောင် တတ်မြောက်မှုရှိရေး

အခြေခံပညာအဆင့်တိုင်းအတွက် ပြီးပြည့်စုံအောင် တတ်မြောက်မှုရှိကြောင်း သက်သေသာဓက ပြသည့်အနေဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများတွင် အဆင့်အလိုက်လိုအပ်သော အသိပညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သဘောထားများ ကောင်းစွာရရှိ ဖွံ့ဖြိုးပြီးဖြစ်ရမည်။

(င) အဆင့်မြင့်ပညာရပ်များ ဆက်လက်လေ့လာမှုအတွက် ပြင်ဆင်ပေးရေး

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအနေဖြင့်အဆင့်မြင့်ပညာရပ်များကိုဖြစ်စေ၊ နည်းပညာနှင့်သက်မွေး ပညာရပ်များကိုဖြစ်စေ၊ ဆက်လက်လေ့လာ သင်ယူနိုင်ရန်လိုအပ်သော အခြေခံအသိပညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် သဘောထားများ ရရှိဖွံ့ဖြိုးပြီးဖြစ်ရမည်။

(စ) လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ခေတ်မီစီးပွားရေးတွင် ဝင်ဆန့်နိုင်ရေးအတွက် ပြင်ဆင်ပေးရေး

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း လူတစ်ဦး၏ ဘဝရပ်တည်ရှင်သန်နိုင်ရေးနှင့် ခေတ်မီစီးပွားရေးတွင် ဝင်ဆန့်နိုင်ရေးအတွက် ပြင်ဆင်ပေးသည့်အနေဖြင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတို့တွင် လိုအပ်သော သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများ ရရှိစေရမည်။

(ဆ) လေ့လာသင်ယူမှု ပညာရပ်နယ်ပယ်အလိုက် တတ်သိမှုတွင် ဟန်ချက်ညီဖြစ်ရေး

ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံ ပညာရပ် နယ်ပယ်နှစ်ရပ်လုံးကို လေ့လာသင်ယူရန် အားပေးခြင်းဖြင့် ပညာရပ် နယ်ပယ်များအလိုက် တတ်သိမှုများ ဟန်ချက်ညီ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရမည်။

(ဇ) ယဉ်ကျေးမှုများ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် ဓလေ့များကို ထိန်းသိမ်းတန်ဖိုးထားရေး

နိုင်ငံအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအလိုက် တည်ရှိနေသော ယဉ်ကျေးမှုများ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်း စဉ်လာများနှင့် အမျိုးသားရေး စရိုက်လက္ခဏာများကို ထိန်းသိမ်းတန်ဖိုးထားသည့် စိတ်ဓာတ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာရန်နှင့်ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတွင် တည်ရှိနေသော ယဉ်ကျေးမှုများ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာ များနှင့်စရိုက်လက္ခဏာများကို လေးစားတန်ဖိုးထားတတ်သည့် စိတ်ဓာတ်များဖွံ့ဖြိုးလာရန်လည်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။

(ဈ) သင်ကြားမှု ဘာသာစကား သတ်မှတ်ရေး

သင်ကြားရေးတွင် မြန်မာဘာသာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မြန်မာဘာသာနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ နှစ်ဘာသာတွဲ၍ဖြစ်စေ သင်ကြားနိုင်သည်။ အခြေခံပညာအဆင့်တွင် တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားကို မြန်မာဘာသာစကားနှင့်အတူ စာသင်ခန်းသုံး ဘာသာစကားအဖြစ် တွဲဖက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ (အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေပုဒ်မ ၄၃)

(ည) တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားများ သင်ကြားရေး

တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်များတွင် တိုင်းရင်းသားစာပေနှင့်ဘာသာစကား သင်ကြား သင်ယူမှုကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့၏ အစီအစဉ်ဖြင့် အခြေခံပညာ မူလတန်းအဆင့်မှ စတင်၍ အကောင်အထည်ဖော်ပြီး အဆင့်ဆင့် တိုးချဲ့ဆောင်ရွက် နိုင်ရေး (အမျိုးသားပညာရေး ဥပဒေပုဒ်မ ၄၄) အတွက် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များကို တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်အလိုက် တာဝန်ရှိသူများက ပြုစုရမည်။ အဆိုပါ တိုင်းရင်းသားဘာသာ စကားဆိုင်ရာ

သင်ရိုးစာအုပ်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနက မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းသား ဘာသာစကား ဦးစီးဌာန၏ သဘောထားမှတ်ချက်ကိုရယူပြီး အမျိုးသားသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ကော်မတီသို့ ပေးပို့၍ အတည်ပြုချက် ရယူရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။ အဆိုပါ စာအုပ်များကို မည်သို့အသုံးပြုမည်၊ မည်သည့် အချိန်တွင် အသုံးပြုမည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး သို့မဟုတ် ပြည်နယ်က ချမှတ်ရပါမည်။

(၄) မိသားစု၊ ကျောင်း၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အကျိုးပြုရေး

မိသားစု၊ ကျောင်း၊ ရပ်ရွာလူထုနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အပြန်အလှန် ဝန်ဆောင်မှု ပြုရမည် ဟူသောအယူအဆဖွံ့ဖြိုးလာရန် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတို့အား သင့်လျော်သော သင်ယူမှုအခြေ အနေများရရှိစေရမည်။

(၅) ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲပြီး သဟဇာတရှိစွာ နေထိုင်ရေး

ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲပြီး သဟဇာတရှိစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော အသိအမြင်များနှင့်ပဋိပက္ခ ဖြေရှင်းရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတို့တွင် ဖွံ့ဖြိုးလာစေရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အဆိုပါဖွံ့ဖြိုးမှုသည် ဒေသအဆင့်၊ နိုင်ငံအဆင့်၊ ကမ္ဘာ့အဆင့်အပါအဝင် လူ့အဖွဲ့အစည်း အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စေရမည်။

(၃) တန်းတူညီမျှမှုကို မြှင့်တင်ပေးရေး

သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ ကျောင်းသုံးစာအုပ်နှင့်အခြား သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူများသည် ကလေးအားလုံး၏ သင်ယူမှုကို တန်းတူညီမျှဖြစ်အောင် မြှင့်တင်ပေးစေရမည်။ ထိုမှတစ်ဆင့်ကျား၊ မ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာစကား၊ စီးပွားရေးအခြေအနေများ၊ မတူညီသောလိုအပ်ချက်များ မည်သို့ပင် ကွဲပြားစေကာမူ တန်းတူညီမျှမှု ပိုမိုဖြစ်ထွန်းလာစေရမည်။

ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သော နိုင်ငံသားကောင်းနှင့် ကမ္ဘာ့သားကောင်းများ ပေါ်ထွန်းလာရန်နှင့် ၂၁ ရာစုဆိုင်ရာ သင်ယူမှုအတွက် ရည်မှန်းထားသော ဗလငါးတန်				
ဉာဏဗလ	ကာယဗလ	စာရိတ္တဗလ	မိတ္တဗလ	ဘောဂဗလ
<p>အသိပညာ ဗဟုသုတကို အခြေခံသော စာပေတတ်မြောက်မှု</p> <ul style="list-style-type: none"> အဓိကဘာသာရပ်များတွင် ပါဝင်သော <ul style="list-style-type: none"> - ဘာသာစကား - သင်္ချာ - သိပ္ပံ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု <p>တတ်မြောက်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> ဘာသာစကား/ အရေးအဖတ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ သင်္ချာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု သိပ္ပံပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု သတင်းအချက်အလက်နှင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ဆန်းသစ်မှုစွမ်းရည် 	<p>အသိဉာဏ် ဗဟုသုတကို အခြေခံသော စာပေတတ်မြောက်မှု</p> <ul style="list-style-type: none"> ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု <p>တတ်မြောက်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ပြီး ရေရှည် တည်တံ့ခိုင်မြဲသည့် ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ 	<p>တန်ဖိုးထားမှုများကို အခြေခံသော စာပေတတ်မြောက်မှု</p> <ul style="list-style-type: none"> ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အရေး သတိပြုခြင်း နှင့် ပြည်သူ့နိတိ ဆိုင်ရာအသိပညာ ရှိမှု စာရိတ္တ၊ ကိုယ်ကျင့် တရားနှင့် ရသ ပညာဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု 	<p>ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှု၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းတို့ ပါဝင်သော လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှု ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ (ဥပမာ - မိမိကိုယ်တိုင်စေ့ဆော်သင်ယူခြင်း၊ ဘဝတစ်သက်တာ သင်ယူခြင်း စသည့်) 	<p>အသိပညာအခြေခံသော စာပေတတ်မြောက်မှု</p> <ul style="list-style-type: none"> ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု စွန့်ဦးတီထွင်လုပ်ငန်းများဆိုင်ရာ အသိပညာရှိမှု <p>ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် ဆက်နွှယ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
<p>ချိတ်ဆက်ထားသော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် တတ်ကျွမ်းမှုများ</p> <ul style="list-style-type: none"> အဆင့်မြင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်မှု၊ သိမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု (တတ်သိလွယ်မှု)၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်မှု၊ ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု၊ 				

ရင်းမြစ်။ အခြေခံပညာအဆင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင် (ဒုတိယမူကြမ်း) (ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ၂၀၁၄ ဩဂုတ်လ)

၂၁ ရာစုဆိုင်ရာ သင်ယူမှုအတွက် ရည်ရွယ်သည့် ဗလငါးတန်

လက်ကမ်းစာစောင် (၃)

ပန်းချီအနုပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ နယ်ပယ် သုံးရပ် ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (သင်ခန်းစာ ၁.၂.၁။ ၊ စာသင်ချိန် ၁)

ပန်းချီအနုပညာ၏ နယ်ပယ် သုံးရပ်

မူလတန်းပန်းချီအနုပညာတွင် နယ်ပယ် သုံးရပ် ရှိပါသည်။

နယ်ပယ် (၁) - ပန်းချီ

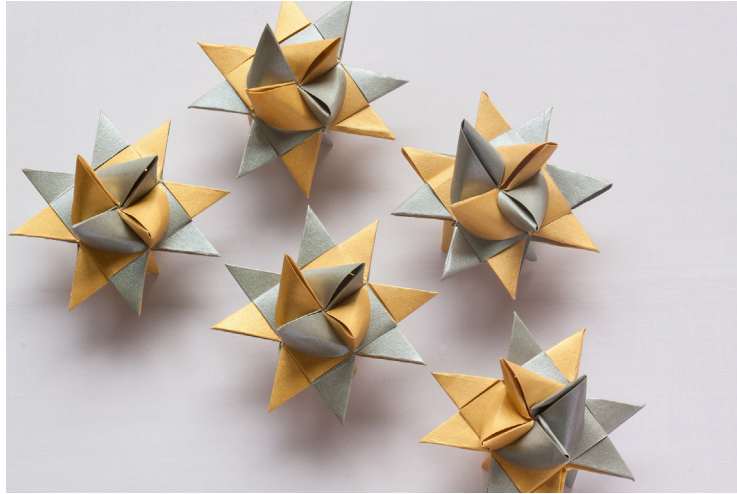
ပန်းချီနယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အမျိုးမျိုးသောနည်းလမ်းများ၊ ပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီး ကျောင်းသားများ ပုံဆွဲခြင်း၊ ဆေးခြယ်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်များ ရရှိရန်နှင့် ပျော်ရွှင်မှုများရရှိစေရန်ဖြစ်သည်။ ဤဘာသာရပ်နယ်ပယ်သည် ကျောင်းသားများ သင်ယူခဲ့သော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လက်တွေ့ တီထွင်ဖန်တီးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ အတွေးအခေါ်များ၊ အမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို ပုံဖော်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပုံဖော်ရာတွင် မျဉ်းများဆွဲခြင်း၊ ဂျီဩမေတြီဆိုင်ရာ ပုံသဏ္ဍာန်များ၊ ရှုခင်းများ၊ ပုံကြမ်းများ၊ ပုံတူများ၊ အရောင်များကို သင်ယူခြင်းများနှင့် စိတ်ကူးယဉ်ပန်းချီများ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။



နမူနာ ပန်းချီရေးဆွဲခြင်း

နယ်ပယ် (၂) - လက်မှု

လက်မှုနယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အမျိုးမျိုးသောပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီး အသုံးဝင်သော လက်ရာများကို ပျော်ရွှင်စွာဖန်တီးနိုင်ရန်နှင့် သင်ယူခဲ့သော အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုပြီး မိမိကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များဖြင့် လက်မှုပညာများကို ပုံဖော်ဖန်တီးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖန်တီးရာတွင် စက္ကူနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီး စိတ်ကူးယဉ် တီထွင်မှုများဖြင့် ပစ္စည်းများပုံဖော်ဖန်တီးသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။



စက္ကူဖြင့် လက်မှုပညာပစ္စည်းများ ဖန်တီးခြင်း

နယ်ပယ် (၃) - ရသခံစားတန်ဖိုးထားမှု

ရသခံစားတန်ဖိုးထားမှုနယ်ပယ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများ ခေတ်သစ်နှင့် ရိုးရာပန်းချီ အနုပညာကို အကောင်းမြင်သော စိတ်ထားများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေရန်၊ တိုင်းရင်းသား မျိုးနွယ်စုအမျိုးမျိုး၏ ရိုးရာလက်ရာများကို ခွဲခြားမှတ်သားနိုင်ရန်နှင့် ထိုလက်ရာများ ပြုလုပ်သည့် ဖြစ်စဉ်များကို နားလည်ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များနှင့် လက်မှုအနုပညာ များကို ထိန်းသိမ်းတန်ဖိုးထားနိုင်ရန်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထိုသို့ ထိန်းသိမ်းတန်ဖိုးထားရာတွင် တိုင်းရင်းသား မျိုးနွယ်စုများ၏ ယဉ်ကျေးမှု အနုပညာ လက်ရာများ၊ ရှေးရိုးရာနှင့် ခေတ်သစ်မြန်မာ့ အနုပညာအား မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားခြင်းများလည်း ပါဝင်ပါသည်။



မြန်မာ့ရိုးရာယွန်းထည်

အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ

ပထမတန်းမှ တတိယတန်းအထိ အကြောင်းအရာများ၊ ရည်ရွယ်ချက်များသည် အတည်ပြုပြီး ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ အပြောင်းအလဲများ ရှိနိုင်ပါသည်။ (ဇူလိုင်လ ၂၀၁၈)

နယ်ပယ်	ပထမတန်း	ဒုတိယတန်း	တတိယတန်း	စတုတ္ထတန်း	ပဉ္စမတန်း
ပန်းချီအနုပညာ	<ul style="list-style-type: none"> ခဲတံနှင့်ရောင်စုံ ခဲတံတို့ကို အသုံးပြု၍ မျဉ်းအမျိုးမျိုး ကိုထိန်း ချုပ် ရေးဆွဲတတ် ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြင်သည့်အရာ ကို စုစမ်းလေ့ လာ၍ ပြန်လည် ဖော်ထုတ်ရေးဆွဲ ခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင် သူများဖြစ်စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အရာဝတ္ထုများ ကို ကြည့်ရှု၍ အခြေခံရေးဆွဲမှု စွမ်းရည်ကို ရရှိစေရန်။ ကိုယ်ပိုင်အတွေး အခေါ်ဖြင့် ပုံများ ကို ရေးဆွဲ၍ ဆေးခြယ်တတ် စေရန်။ အခြေခံအရောင် နှင့် ဒုတိယ အရောင်တို့၏ သဘောသဘာဝ ကို သိရှိ၍ အသုံးပြုတတ် စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ထုပါသော အရာ ဝတ္ထုများကို အမြင် အမျိုးမျိုး ဖြင့် ရေးဆွဲ တတ်ရန်။ ရှုထောင့် အမျိုး မျိုးဖြင့် သဘာဝ ရှုခင်းကို မိမိ၏ စိတ်ကူးထင်မြင် ချက်များဖြင့် ဖန်တီးရေးဆွဲ၍ ဆေးခြယ် တတ်ရန်။ တတိယ အရောင် များ၏ သဘော သဘာဝကို သိရှိ၍ ဆေးခြယ် အသုံး ပြုတတ်စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> 'ဝ' ကို အခြေခံ၍ အပိုင်း လေးပိုင်း ဖြင့် လူပုံရေးဆွဲ တတ်ရန်။ သင်ယူထားသော ဗဟုသုတနှင့် အရည်အသွေး များကိုအသုံးပြု၍ ကလေးတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေး အခေါ်နှင့် ခံစား ဖန်တီးနိုင်မှုတို့ကို ဖော်ပြတတ်ရန်။
လက်မှုအနုပညာ	<ul style="list-style-type: none"> မိမိပတ်ဝန်း ကျင်ရှိ ပစ္စည်း များဖြင့် ရုပ်ပုံ အမျိုးမျိုး ဖန်တီး ပြုလုပ်၍ ပျော် ရွှင်မှုရရှိစေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သော အခြေခံပစ္စည်း ကတ်ကြေးစသည် တို့ကိုအသုံးပြု၍ ရုပ်ပုံ များဖန်တီး ပြုလုပ်တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သဘာဝပစ္စည်း များကို အသုံးပြု၍ မိမိစိတ်ကူးဖြင့် ရုပ်ပုံ လက်ရာများ ကို ဖန်တီးတတ် စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အမျိုးမျိုးသော ပစ္စည်း ကိရိယာ များကို အသုံးပြု၍ ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းသော လက်မှုအနုပညာ ပစ္စည်းများကို ဖန်တီးပြု လုပ် တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> သင်ယူခဲ့ပြီးသော လက်မှု ပညာဗဟု သုတနှင့် အရည် အသွေးတို့ကို အသုံး ပြု၍ ကလေးတို့၏ အတွေးအခေါ်ဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပစ္စည်းများကို ဖန်တီး ပြုလုပ်တတ်ရန်။
ရသခံစား တန်ဖိုးထားမှု	<ul style="list-style-type: none"> မိမိပတ်ဝန်းကျင် ရှိ အနုပညာ ပစ္စည်းများကို သိရှိနားလည်၍ စိတ်ဝင်စား စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အနုပညာပစ္စည်း များကိုကြည့်ရှု လေ့လာ၍ စိတ် ဝင်စားမှု ရှိစေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာ တိုင်းရင်း သားမျိုးနွယ်စု တို့၏ ထူးခြားမှု တို့ကို နားလည် သိရှိနိုင်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာ တိုင်းရင်း သားမျိုးနွယ်စု တို့၏ ရိုးရင်းလွယ် ကူသော ရိုးရာ ပစ္စည်းများပြုလုပ် ပုံအဆင့်ဆင့် တို့ကို နားလည် သိရှိစေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာတိုင်းရင်းသား မျိုးနွယ်စုတို့၏ ရိုးရာ တူရိယာနှင့် တခြား သောပစ္စည်းများအပါ အဝင် ရိုးရာအနု ပညာနှင့် လက်မှု ပညာများကို တန်ဖိုး ထားနားလည် ခံစား တတ်စေရန်။

အတန်းအလိုက် သင်ယူမှုအကြောင်းအရာများ

ပထမတန်းမှ တတိယတန်းအထိ အကြောင်းအရာများ၊ ရည်ရွယ်ချက်များသည် အတည်ပြုပြီး ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ အပြောင်းအလဲများ ရှိနိုင်ပါသည်။ (ဇူလိုင်လ ၂၀၁၈)

နယ်ပယ်	ပထမတန်း	ဒုတိယတန်း	တတိယတန်း	စတုတ္ထတန်း	ပဉ္စမတန်း
ပန်းချီအနုပညာ	<ul style="list-style-type: none"> ရောင်စုံခဲတံ၊ ဖယောင်း ရောင်စုံတို့ဖြင့် ဖျဉ်းများ ရေးဆွဲခြင်း။ ရုပ်ပုံများကို ရေးဆွဲ၍ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> အခြေခံ ပုံသဏ္ဍာန်များ ရေးဆွဲခြင်း။ ဂျီဩမေတြီ ပုံသဏ္ဍာန်များ ရေးဆွဲခြင်း။ (ဥပမာ - အပိုင်း၊ လေးထောင့်နှင့် သုံးထောင့်) ကလေးများ လေ့လာခဲ့ဖူးသည့် ပုံသဏ္ဍာန်များကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရေးဆွဲခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> အခြေခံ ပုံဆွဲပညာဖြင့် အရာဝတ္ထုများကို ကြည့်ရှုရေးဆွဲခြင်း။ အရောင်များကို သင်ယူခြင်း။ ရုပ်ပုံများကို စိတ်ကူးဖြင့် ရေးဆွဲခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> ထုထည်များကို ရေးဆွဲခြင်း။ အရောင်များကို လေ့လာခြင်း။ ရှုထောင့် အမျိုးမျိုးဖြင့် ပန်းချီကားဖန်တီးရေးဆွဲခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> အခြေခံ လူပုံရေးဆွဲခြင်း။ မိမိ၏ စိတ်ကူးခံစားမှုတို့ကို ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်ဖြင့် ဖော်ထုတ်ရေးဆွဲခြင်း။
လက်မှုအနုပညာ	<ul style="list-style-type: none"> စက္ကူကို အသုံးပြု၍ လက်မှုပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် လက်မှုပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> စက္ကူဖြင့် လက်မှုပစ္စည်းများကို တီထွင်ဖန်တီးခြင်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ လက်မှုပစ္စည်းများကို ဖန်တီးခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> လက်မှု ပစ္စည်းများကို စိတ်ကူးဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးခြင်း။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ လက်မှု ပစ္စည်းများကို ဖန်တီးခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> အမျိုးမျိုးသော တူရိယာများ ပစ္စည်းများဖြင့် လက်မှု ပစ္စည်းများကို ဖန်တီးခြင်း။ စိတ်ကူးဖြင့် ရိုးရင်းသောပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> စိတ်ကူးသစ်ဖြင့် လက်မှုပစ္စည်းများ ဖန်တီးပြုလုပ်ခြင်း။
ရေသံစား တန်ဖိုးထားမှု	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာ့ရိုးရာ အနုပညာကို သိရှိနားလည်ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာ့ရိုးရာ အနုပညာကို သိရှိနားလည်ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာ့ရိုးရာ အနုပညာကို သိရှိနားလည်ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> တိုင်းရင်းသား မျိုးနွယ်စုတို့၏ ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> တိုင်းရင်းသား မျိုးနွယ်စု တို့၏ ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုကို မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားခြင်း။

လက်ကမ်းစာစောင် (၄) - ဂီတအနုပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း နယ်ပယ်(၃)ရပ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (သင်ခန်းစာ ၁.၂.၁။ ၊ စာသင်ချိန် ၂)


မူလတန်းဂီတအနုပညာ၏ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖွဲ့စည်းပုံ (နယ်ပယ်များ)

မူလတန်းဂီတအနုပညာတွင် အောက်ပါအတိုင်း နယ်ပယ် သုံးခု ခွဲခြားထားပါသည်။

- အဆိုပညာ
- အကပညာ
- အတီးပညာ

နယ်ပယ်တစ်ခုစီ၏ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

နယ်ပယ်	ဖော်ပြချက်
အဆိုပညာ	<p>အဆိုပညာနယ်ပယ်သည် သီဆိုခြင်းကို ဘဝတစ်လျှောက်တွင် ပျော်ရွှင်မှုရရှိစေရန်နှင့် ဖော်ပြနိုင်မည့် အခြေခံစွမ်းရည်များအား အလေးပေးထားပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် သူငယ်ချင်းများနှင့် အုပ်စုလိုက် သို့မဟုတ် တစ်တန်းလုံး သီဆိုနိုင်သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာ သီချင်းများ၊ နိုင်ငံတကာသီချင်းများနှင့် မိမိ၏ ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်သင်ကြားရမည့် သီချင်းများကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။</p> 
အကပညာ	<p>အကပညာနယ်ပယ်သည် ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာ အနေအထား စသည်တို့ ပါဝင်သော မြန်မာ့ရိုးရာအကကို အလေးပေးထားပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် မှန်ကန်သော နှုန်းထားဖြင့် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို စနစ်တကျ လှုပ်ရှားသင့်သည်။ အကသင်ယူနေစဉ် အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံခြင်းများသည် အက၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။</p> 

နယ်ပယ်	ဖော်ပြချက်
အတီးပညာ	<p>ဤနယ်ပယ်တွင် အပေါက် (၆)ပေါက်ပါ မြန်မာ့ရိုးရာ ပလွေကို အသုံးပြုထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ သည် အခြားသူများနှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းပြီး ပျော်ရွှင်စွာ တီးမှုတ်သင်ယူ ရမည်ဖြစ်သည်။ အခြားတူရိယာ ပစ္စည်း များကိုလည်း ကြည့်ရှု လေ့လာရမည် ဖြစ်သည်။</p> 

မူလတန်း ဂီတအနုပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဖွဲ့စည်းပုံ

ပထမတန်းမှ တတိယတန်းအထိ အကြောင်းအရာများ၊ ရည်ရွယ်ချက်များသည် အတည်ပြုပြီး ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ အပြောင်းအလဲများ ရှိနိုင်ပါသည်။ (ဇူလိုင်လ ၂၀၁၈)

အတန်းအလိုက် သင်ယူမှုအကြောင်းအရာများ

နယ်ပယ်	ပထမတန်း	ဒုတိယတန်း	တတိယတန်း	စတုတ္ထတန်း	ပဉ္စမတန်း
အဆိုပညာ	<ul style="list-style-type: none"> တေးဆိုငှက် ပေါင်းစုညီညာ ဆိုကမယ် 	<ul style="list-style-type: none"> ပန်းသည် မင်္ဂလာပါ 	<ul style="list-style-type: none"> တစ်ကိုယ်ရေသန့် ရှင်းကျန်းမာခြင်း။ အေမီနှင့် ချစ်စရာ ဝက်ဝံလေး ပိုပို 	<ul style="list-style-type: none"> ကျေးရွာ၏ နွေဦး (ပြောင်းလဲမှု ရှိနိုင်သည်) 	<ul style="list-style-type: none"> လက်ပံပွင့်ကောက် (ပြောင်းလဲမှု ရှိနိုင်သည်)
အကပညာ	<ul style="list-style-type: none"> အက ကဗျာအား ရွတ်ဆိုခြင်း။ မြန်မာအခြေခံ အကကို မိတ်ဆက်ခြင်း။ (ခေါင်းအက ၄ ကွက်) မေးထိုး ခေါင်း ဘယ်၊ ညာ ငဲ့ ခေါင်းလှည့်အက ခေါင်းငုံ့ ခေါင်းမော့ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာအခြေခံ လက်အကကို မိတ်ဆက်ခြင်း။ လက်မြှောက်ဟန် လက်ဆစ်ချိုး လက်ပိုက်ယိမ်း လက်ဆစ်ပိုက်ချိုး လက်တစ်ဖက်စီ ပိုက်ချိုး 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာအခြေခံ ခြေအကကို မိတ်ဆက်ခြင်း။ အခြေခံ အနေ အထား။ စည်းဝါး ခြေရှေ့ ထိုး အက စည်းဝါး ခြေ နောက်ထိုးအက 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာအခြေခံ ခြေအက ခြေရှေ့ထိုး ထမီနားခတ် အရုတ်တက်ဆင်း (ပြောင်းလဲမှု ရှိနိုင်သည်) 	<ul style="list-style-type: none"> (မြန်မာအခြေခံ ခြေအက) နှစ်ဆင့်သွား (အငြိမ်ပြေး) ထမီနားဆွဲ အက (ပြောင်းလဲမှု ရှိနိုင်သည်)
အတီးပညာ	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာ့ ခြောက်ပေါက် ပလွေ မှတ်ခြင်း။ အသံ ခုနစ်သံ 	<ul style="list-style-type: none"> အသံအနိမ့်အမြင့် ခွဲခြားခြင်း။ 'ညီညီလေးရဲ့လ' တေးသီချင်းကို မြန်မာပလွေဖြင့် မှတ်ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> စည်း၊ ဝါးတီးခြင်း။ 'အားလုံးလှ' တေးသီချင်းကို မြန်မာပလွေဖြင့် မှတ်ခြင်း။ 'ငြိမ်းချမ်းတဲ့ မြန်မာပြည်' တေးကဗျာကို ဒို၊ ရေ၊ မိ၊ ဖာ၊ ဆို စသည်တို့ဖြင့် မှတ်ခြင်း။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာ့ စည်းဝါး ကိုက်မှု 'စည်းချိန်' ကို နားလည်နိုင် ရန်။ ဒို၊ ရေ၊ မိ၊ ဖာ၊ ဆို၊ လာ၊ တီ စသည် တို့ဖြင့် ရေးစပ်ထား သော သီချင်းများ ကို ပလွေဖြင့် မှတ်နိုင်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ရိုးရာ တူရိယာ ဝါးမျိုးနှင့် တူရိယာ အမည်များ 'မြန်မာ့ကျောင်း' သီချင်းကို ပလွေဖြင့် မှတ်ခြင်း။

အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ

ပထမတန်းမှ တတိယတန်းအထိ အကြောင်းအရာများ၊ ရည်ရွယ်ချက်များသည် အတည်ပြုပြီး ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထတန်းမှ ပဉ္စမတန်းအထိ အပြောင်းအလဲများ ရှိနိုင်ပါသည်။ (ဇူလိုင်လ ၂၀၁၈)

နယ်ပယ်	ပထမတန်း	ဒုတိယတန်း	တတိယတန်း	စတုတ္ထတန်း	ပဉ္စမတန်း
အဆိုပညာ	<ul style="list-style-type: none"> ကဗျာကို အသံ နေအသံထား၊ အဖိအဖော့၊ အတက်အကျ မှန်ကန်စွာဖြင့် ပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ကဗျာ၏ အဓိပ္ပါယ် ကို နားလည်ပြီး အသံနေ အသံ ထား၊ အဖိအဖော့၊ အတက်အကျ မှန်ကန်စွာဖြင့် သီဆိုတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ကဗျာ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်ပြီး အသံနေ အသံ ထား၊ အဖိအဖော့၊ အတက်အကျ မှန်ကန်စွာဖြင့် ဟန်အမူအရာ ပြုလုပ်၍ သီဆို တတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ကျေးလက်၏ သဘာဝ အလှကို သိရှိပြီး အသံနေ အသံထား မှန်ကန်စွာ ခံစားသီဆို တတ်စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ကျေးလက်၏ နွေဦး အလှကို သိရှိပြီး အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာ စည်းဝါး တကျ ခံစားသီဆို တတ်စေရန်။
အကပညာ	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာအခြေခံ အကတွင် ကိုယ် ခန္ဓာအစိတ် အပိုင်းများ စနစ် တကျ လှုပ်ရှား မှုကို သိရှိပြီး အခြေခံ ခေါင်း အကကို ကတတ်ရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာအခြေခံ လက်အကကို စည်းဝါးတကျ ကတတ်စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာ အခြေခံ အကကို စနစ် တကျနှင့် စည်းဝါး တကျ ကတတ် စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာ အခြေခံအကကို ပျော်ရွှင်စွာ စနစ်တကျနှင့် စည်းဝါးတကျ ကတတ်စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာအခြေခံ အကကို နားလည်ခံစားပြီး ပျော်ရွှင်စွာ ကတတ်စေရန်။
အတီးပညာ	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာပလွေ အကြောင်းကို သိရှိရန်။ ဂီတသင်္ကေတကို ဖတ်တတ်ပြီး ပလွေဖြင့် အသံ နေအသံထား မှန်ကန်စွာ မှုတ် စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ဂီတသင်္ကေတ၏ အသံနေ အသံ ထားများကိုဖော်ပြ တတ်စေရန်။ ဒို၊ ရေ၊ မီ၊ ဖာ၊ ဆို တို့ဖြင့် ရေးစပ် ထားသော သီချင်း များကို ပလွေဖြင့် မှုတ်တတ်စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> မြန်မာ့အခြေခံ စည်းဝါး ပုံစံများကို မှုတ်တတ် စေရန်။ ဒို၊ ရေ၊ မီ၊ ဖာ၊ ဆို စသည်တို့ဖြင့် ရေးစပ်ထားသော သီချင်းများကို ပလွေဖြင့် မှုတ်တတ်စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> အခြေခံ စည်းဝါးကိုက်မှု အကြောင်းကို သိရှိနားလည်ရန်။ ဒို၊ ရေ၊ မီ၊ ဖာ၊ ဆို၊ လာ၊ တီ စသည်တို့ဖြင့် ရေးစပ်ထားသော သီချင်းများကို ပလွေဖြင့် မှုတ်တတ်စေရန်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ရှေးဦးဂီတတူရိယာ (၅)မျိုးကို ဖော်ပြ တတ်စေရန်။ မြန်မာ့ဂီတတူရိယာ (၅)မျိုး၏ အမည်များကို သိရှိရန်။ 'မြန်မာ့ကျောင်း' သီချင်းကို မြန်မာပလွေဖြင့် မှုတ်တတ်စေရန်။

လက်ကမ်းစာစောင် (၅) - သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (ပန်းချီအနုပညာ) (သင်ခန်းစာ ၁.၂.၂။)

ပန်းချီအနုပညာ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်၏ ဖွဲ့စည်းပုံ

ယေဘုယျအားဖြင့် ပန်းချီအနုပညာ၏ သင်ခန်းစာတစ်ခုကို ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
သင်ခန်းစာတစ်ခုစီတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

- ၁။ အခန်းခေါင်းစဉ်
- ၂။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်
- ၃။ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်၏ ဘယ်ဘက် စာမျက်နှာတွင် သင်ခန်းစာရှိ လုပ်ဆောင်ရမည့် ပန်းချီ
အနုပညာ၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ
အား သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို မည်သို့လုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားရာတွင် ထိုအပိုင်းကို
ကိုးကားနိုင်ပါသည်။
- ၄။ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်၏ ညာဘက်အပေါ်ပိုင်းတွင် ကျောင်းသားများ ပြုလုပ်ဖန်တီးမည့် နမူနာ
ရလဒ်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာသည် မည်သို့သောဖန်တီးမှုမျိုးကို ကျောင်းသားများ
စမ်းသပ်နိုင်ကြောင်း သရုပ်ပြရာတွင် ထိုအပိုင်းကို ကိုးကားနိုင်ပါသည်။
- ၅။ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်၏ ညာဘက်အလယ်ပိုင်းတွင် ကျောင်းသားများ ဖန်တီးပြုလုပ်သည့် လက်ရာ
များကို တင်ပြထားမှုနှင့် အသိအမှတ်ပြုထားမှုများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ တင်ပြထားမှု
သို့မဟုတ် အသိအမှတ်ပြုထားမှု၏ အမှတ်များကို ဤအပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
- ၆။ ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်၏ ညာဘက်အောက်ပိုင်းတွင် သင်ခန်းစာသင်ယူနေစဉ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့်
သင်ကြားသင်ယူမှုအထောက်အကူများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

1 အခန်း(၂) ပုံသဏ္ဍာန်များကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရေးဆွဲခြင်း

2 သင်ခန်းစာ(၅) ရောင်စုံဆေးရောင်များဖြင့် ပုံတူကူးယူခြင်း

ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

၁။ A4 စက္ကူကို တစ်ဝက် ခေါက်ပါ။

၂။ စက္ကူကို ဖြန့်ဖွင့်ပါ။

၃။ စက္ကူ၏ တစ်ခြမ်းတွင် ဆေးစက်ချပါ။

၄။ လွတ်နေသောအခြေမ်းကို ဆေးစက်ပေါ် သွန်းပါ။

၅။ မိသားစုသောစက္ကူကိုဖြန့် ဖွင့်ပါ။

3

စက္ကူကို တစ်ဝက်ညီ အောင်ခေါက်မယ်

အရောင်စုံဆေးရောင် အစက်ချမယ်

ပုံကလေး ပေါ် လာပြီနော်

၁၆

4

သာပုံက ပုစဉ်းကလေးနဲ့ တူတယ်နော်

5

သူငယ်ချင်းတွေကို သာလုပ်ထားတဲ့ ပုံနာမည်ပြောပြလိုက်ပါဦးနော်

6

သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ

A4 စက္ကူ

ရေဆေးဖျော်ထားသောခွက်

၁၇

စုတ်

နမူနာပန်းချီသင်ခန်းစာ

ပန်းချီအနုပညာ ဆရာလမ်းညွှန်၏ ဖွဲ့စည်းပုံ

ပန်းချီအနုပညာအတွက် ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အပိုင်း(၇)ခု ပါရှိသည်။

- ၁။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာ မိတ္တူ
စာသင်ချိန်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာ၏ စာမျက်နှာကို မိတ္တူ
ကူးယူ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့်သင်ကြားချိန်
သင်ခန်းစာပါဝင်သည့်အခန်း၊ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်၏ နံပါတ်များနှင့် သင်ခန်းစာအမည်ကို
စာသင်ချိန်နှင့်အတူ ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်
သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံး သင်ကြားပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများရရှိမည့် ဦးတည်ချက်ကို
ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာများအနေဖြင့် သင်ယူမှုဦးတည်ချက်ကို သိရှိနားလည်ထားပါက
လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး သင်ခန်းစာ
ဦးတည်ချက်ကို ပေါက်မြောက်အောင် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ပါမည်။
- ၄။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း
သင်ယူမှုဦးတည်ချက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှုရှိ၊ မရှိကို (A,B,C) အဆင့်(၃)ဆင့်ဖြင့်
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကလေးများ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုသည်
အနည်းဆုံး (B)အဆင့် ရရှိစေရန် ဆရာက မျှော်မှန်း၍သင်ကြားပေးရပါမည်။ သင်ခန်းစာ
တစ်ခု သင်ကြားနေစဉ်နှင့် သင်ကြားပြီးချိန်တို့တွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရပါမည်။ ကလေး
တစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်ယူတတ်မြောက်မှုရလဒ်များကို အဆင့်သတ်မှတ်နိုင်ရန် အကဲဖြတ်
မှတ်တမ်းစာအုပ် ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။

၅။ သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်း

ပန်းချီနှင့်လက်မှုအနုပညာ သင်ခန်းစာများ သင်ကြားရာတွင် အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည့် သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည့် ရွှံ့စေးအသုံးပြုရမည့် သင်ခန်းစာ သင်ကြားနိုင်ရန် ပထမတန်း ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ ရွှံ့ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း အဆင့်ဆင့်ကို ပြန်လည်ကိုးကား၍ ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

၆။ သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်


သင်ကြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အပိုင်း(၃)ပိုင်း ရှိပါသည်။ နိဒါန်း၊ သင်ခန်းစာဖြစ်စဉ် နှင့် နိဂုံးတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာနှင့် ကလေးများ၏ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် သင်ကြားသင်ယူမှုပုံစံဖြင့် တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုအပိုင်း(၃)ပိုင်းစလုံးတွင် ကလေးများကိုယ်တိုင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ခံစားသိရှိခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးပြီး ထုတ်ဖော်တင်ပြခြင်းများကို အထောက်အကူ ပြုနိုင်သည့် လုပ်ငန်းများပေးခြင်း၊ မေးခွန်းမေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်မည့် ညွှန်ကြားချက်များ ပေးထားပါသည်။ ပန်းချီ၊ လက်မှုအနုပညာနှင့် ရသခံစားတန်ဖိုးထားမှု နယ်ပယ်(၃) ရပ်ပါ သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့်သင်ကြား၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို နမူနာအဖြစ် တင်ပြထားပါသည်။ ဆရာ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ■ သင်္ကေတဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကလေး၏ လုပ်ဆောင်မှုကို ● သင်္ကေတဖြင့်လည်းကောင်း အမှတ်အသားပြုဖော်ပြ ထားပါသည်။

၇။ သတိပြုရမည့်အချက်များ

ဤအပိုင်းကဏ္ဍတွင် သင်ခန်းစာသင်ကြားနေစဉ် လိုက်နာရမည့်အချက်များနှင့် သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုနည်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ် မိတ္တူပါ နံပါတ်တပ်ထားသော ဓာတ်ပုံများ၊ ပန်းချီများနှင့် ပတ်သက်သည့် လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာ၌ သတိပြုလိုက်နာရမည့် အချက်များကို အသေးစိတ် ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။

၃-၁ **အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ်**
 အသေးစုံ (၇ နှစ်)

၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

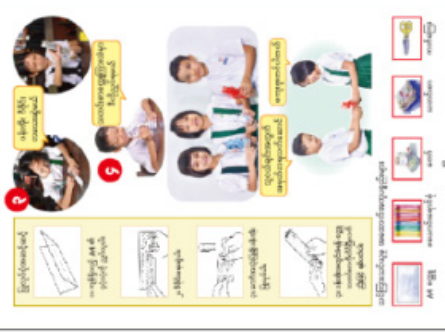


၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

၃-၁ **အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ်**
 အသေးစုံ (၇ နှစ်)

၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

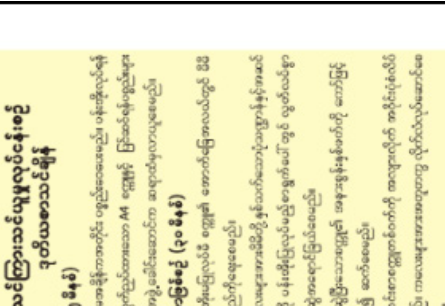


၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

၃-၁ **အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ်**
 အသေးစုံ (၇ နှစ်)

၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။




၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

၃-၁ **အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ်**
 အသေးစုံ (၇ နှစ်)

၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။



၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

၃ အတ္တုတ် ဝန်းနှင့်ဝန်းချိတ် တစ်ခုကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

နမူနာပန်းချီအနုပညာသင်ခန်းစာ ဆရာလမ်းညွှန်

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်

၁၆၃

တင်ပြချက်မှတ်တမ်းစာရွက်

အောက်ဖော်ပြပါပုံစံတွင် တင်ပြရမည့် ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ပါ။

တင်ပြချက်မှတ်တမ်းစာရွက်

နယ်ပယ်		
အတန်း	အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ	သင်ခန်းစာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ နမူနာများ
	အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရေးပါ။	အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော သင်ခန်းစာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ နမူနာများကို ချရေးပါ။
ပထမတန်း		
ဒုတိယတန်း		
တတိယတန်း		
စတုတ္ထတန်း		
ပဉ္စမတန်း		

အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာမှု နမူနာများ

အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ အတန်းအလိုက် တိုးတက်လာမှု အတွက် မိမိ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ရေးပါ။

အခြားနယ်ပယ်များအတွက် အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ၏ ပြောင်းလဲမှုများကို အခြားအဖွဲ့များက တင်ပြသောအခါ အောက်ပါဇယားများကို အသုံးပြုပြီး မှတ်စုရေးမှတ်ထားပါ။

နယ်ပယ်
အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာမှု၏ နမူနာများ

နယ်ပယ်
အတန်းအလိုက် ရည်ရွယ်ချက်များ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်လာမှု၏ နမူနာများ

လက်ကမ်းစာစောင် (၆) ဆရာများအတွက် ပို့ချခြင်းမှတ်စု - မြန်မာ့ဂီတ သမိုင်းကြောင်း (အပိုင်း ၁)

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုပေါ်ပေါက်လာပုံကို ပြန်လည်ခြေရာကောက်ပါက ပျူခေတ်ယဉ်ကျေးမှုသည် ပထမဦးဆုံး စတင်ထွက်ပေါ်လာသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ပျူခေတ်ကာလသည် ဘီစီ ၂၀၀ခန့်က စတင်ခဲ့သည်။ ပျူခေတ်သည် အေဒီ ၉ရာစုတွင် ကုန်ဆုံးသည်ဟု ယူဆကြပြီး ပုဂံခေတ် ဆက်လက် စတင်ခဲ့သည်။ ပျူခေတ်ယဉ်ကျေးမှု၏ အကြွင်းအကျန်အများစုကို ပုဂံခေတ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ယနေ့ခေတ်မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုသည် ကောင်းစွာတိုးတက်ခြင်းများ၊ အောင်မြင်မှုများဖြင့် ရှင်သန် နေသည်။ သို့သော် ခေတ်ပေါ်ယဉ်ကျေးမှု၏ ရင်းမြစ်အစသည် ပျူခေတ်နှင့် ပုဂံခေတ်ကာလတွင် စတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုခေတ်နှစ်ခေတ်ကို မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၏ အရုဏ်ဦး ဖြစ်သည်ဟု ရည်ညွှန်းလေ့ရှိပြီး ဂီတသည်လည်း ထိုယဉ်ကျေးမှုတွင် အလွန်ကြီးမားသော အစိတ် အပိုင်း တစ်ရပ်အနေဖြင့် ပါဝင်သည်။

မြန်မာ့ဂီတ

မြန်မာ့ဂီတတွင် သီချင်းများသည် ကဗျာ၊ လင်္ကာများနှင့် များစွာဆက်စပ်မှုရှိသည်။ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို စည်းဝါးကိုက်ညီမှု၊ ဂီတဆိုင်ရာတွဲဖက်မှုနှင့်အတူ ကာရန်ညီရေးဖွဲ့ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သီချင်း၏ စာသားများသည် သီချင်း၏အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုပြီး ဂီတသည် သီချင်း၏အကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။ သီချင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင် အသုံးပြုထားသော ဂီတအမျိုးအစားသည် တေးရေးဆရာ၏ ပေးချင်သောအဓိပ္ပါယ်နှင့် အကြောင်းအရာအပေါ်တွင် များစွာမူတည်ပါသည်။

မြန်မာလူမျိုးများသည် များသောအားဖြင့် 'ဂီတနားထောင်နေသည်' ထက် 'သီချင်းနားထောင်နေသည်' ဟု ပြောလေ့ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သီချင်းနှင့် ဂီတကိုခွဲခြား၍ မရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာဂီတများသည် သံစဉ်ကိုက်ညီမှုထက် တေးသွား ငြိမ်ညောင်းမှုကို ပိုမိုအလေးပေးပြီး မြန်မာ့ဆိုင်းဝိုင်း (မြန်မာ့ရိုးရာ သံစုံတီးဝိုင်း) နှင့် တွဲဖက်၍ တီးခတ်ကြသည်။

မြန်မာ့ဂီတသမိုင်းသည် ပုဂံခေတ်မှ စတင်ခဲ့သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စာပေသည် ထိုခေတ်တွင် စတင်ပေါ်ထွက်လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကျန်စစ်သားမင်း၏ နန်းတော်တွင် မြန်မာသီချင်းများနှင့် မွန်သီချင်းများကို မွန်ဘာသာစကားဖြင့် ကျောက်စာရေးထိုးထားသည်။ ထိုအချက်အရ ဂီတနှင့် သီချင်းများသည် ပုဂံခေတ်တွင် တည်ရှိခြင်း၏ သက်သေသာဓကပင် ဖြစ်သည်။

တောင်ကူနီစေတီ (အေဒီ ၁၂၀၀ ခန့်) ရှိ ကျောက်စာပေါ်တွင် ရေးထိုးထားချက်အရ ရှေးခေတ် မြန်မာလူမျိုးများသည် အောက်ဖော်ပြပါ ဂီတတူရိယာများကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။

- စည် = အခေါင်းပေါက်ပါသော တစ်ဘက်တီး ပုံ သို့မဟုတ် နှစ်ဘက်တီး ပုံ
- ငြင်း = လေမှုတ်တူရိယာတစ်မျိုး
- ပတ်သာ = အသံသာသော ပုံငယ်
- ခွက်ခွင်း = ယနေ့ခေတ် လင်းကွင်းတူရိယာကို ခေါ်ဆိုသည့် ပုဂံခေတ်အမည်ဖြစ်သည်။

ရှေးခေတ်ဂီတတူရိယာများ၏ အမည်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၁)တွင် ဖော်ပြထားသော တူရိယာ များကို နှိုင်းယှဉ်ရန် ဤအခွင့်အလမ်းကို အသုံးပြုပါ။

လက်ကမ်းစာစောင် (၇)

ဆရာများအတွက် ပို့ချခြင်းမှတ်စု - မြန်မာ့ဂီတ သမိုင်းကြောင်း (အပိုင်း ၂)

ပင်းယခေတ် ဂီတနှင့် သီချင်းများ (အေဒီ ၁၂၉၉ - ၁၃၆၃)

ပင်းယခေတ်တွင် 'ကာချင်း' စစ်ချီတေး စတင်ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ 'ကာ' ဆိုသည်မှာ ခိုင်းကာ ဖြစ်ပြီး 'ချင်း'ဆိုသည်မှာ သီချင်းကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဓိပ္ပါယ်ကို ခိုင်းကာသီချင်းဟု ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။ ပညာရှင်များသည် ထိုသီချင်းများကို သာမန်သီချင်း မဟုတ်ဟု မှတ်ယူကြသည်။ ကျူးကျော်သူများကို တွန်းလှန်တိုက်ခိုက်ရာ၌ နားထောင်သူစစ်သည်များအား စိတ်အား တက်ကြွစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးသည့်အနေဖြင့် စစ်ချီတက်ရာတွင် ထိုသီချင်းများကို သီဆိုကြသည်။ ထိုသီချင်းများကို ငါးစီးရှင်ကျော်စွာ (ဆင်ဖြူငါးစီးပိုင်ဘုရင်) က ရေးသားခဲ့သည်ဟု ဆိုကြသည်။

နှစ်များစွာကြာလာသည်နှင့်အမျှ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ဂီတတူရိယာများစွာ စတင်ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။ အင်းဝခေတ် (အေဒီ ၁၃၆၄-၁၅၅၅) ဂီတတူရိယာများစွာအကြောင်းကို ရှင်အဂ္ဂသမာဓိ ရေးသားခဲ့သော ဘုံခန်းပျို့ကဗျာတွင် ကိုးကားနိုင်သည်။

- **ငြင်း** - လေမှုတ်တူရိယာ တစ်မျိုး
- **မိကျောင်း** - ကြိုးသုံးချောင်းပါဝင်သော မိကျောင်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိ တူရိယာ
- **ချည်ချောင်း** - လေမှုတ်တူရိယာခြောက်မျိုးအနက်မှ တစ်မျိုး
- **လက်ခုပ်** - စည်းဝါးကိုက်တီးခတ်ရသော ဝါးတူရိယာ
- **စည်းစုပ်** - လက်ဖြင့်ကိုင်ပြီး စည်းဝါးကိုက်တီးခတ်ရသော စည်းများ (စည်းကဲ့သို့ စည်းဝါးပြလင်းကွင်းငယ်)
- **လင်းကွင်း** - ကြေးဖြင့်ပြုလုပ်သော လင်းကွင်း
- **ခရှသင်း** - ခရုခွံဖြင့် ပြုလုပ်သော တူရိယာ
- **နှံမင်း** - ရှေးခေတ် လေမှုတ်တူရိယာ သို့မဟုတ် စောင်းကဲ့သို့ ကြိုးတပ်တူရိယာ

ထိုအချိန်ကာလတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အမျိုးမျိုးသော သီချင်းများလည်း ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။

- ကြိုးချင်း - ကြိုးတပ်တူရိယာများဖြင့် တီးခတ်သည့် သီချင်းများ။ တစ်ဘားလျှင် စည်းတစ်ချက်နှင့် ဝါးတစ်ချက်သာ တီးသည်။
- အဲချင်း - 'အဲ ' ဟူသော အသံဖြင့် စတင်ကာ 'အဲ' ဟူသော အသံဖြင့် အဆုံးသတ်သော တေးစာသား။
- ဘွဲ့ - မင်းမျိုးမင်းနွယ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် သီချင်းအမျိုးအစား တစ်မျိုး။
- တျာချင်း - အခြေခံအသံအနိမ့်အမြင့်အတိုင်း ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာ ရေးစပ်ခဲ့သောသီချင်း။ 'အီး' သံစဉ် (E Major) ဖြင့် စတင်သော အဆုံးသတ်သော သီချင်းလည်းဖြစ်သည်။

ထိုခေတ်တွင် ကဗျာရေးစပ်ခြင်းအနုပညာ အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိလာသောကြောင့် ရုပ်သေး၊ ဟောစာ (ပရိသတ်များရှေ့တွင် ကဗျာဆရာ သို့မဟုတ် သီချင်းဆိုသူက ပုံပြောပြခြင်း) နှင့် အမျိုးမျိုးသော ဂီတတူရိယာများလည်း ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့သည်။ အင်းဝခေတ်တွင် မြန်မာ့ဆိုင်ရိုင်း အနုပညာသည်လည်း ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ လူများသည် ကဗျာရေးစပ်မှု စွမ်းရည်အပေါ် အခြေခံ၍ ၎င်းတို့၏ ဂီတအမျိုးအစားများစွာအတွက် အဆိုပညာနှင့် ဖန်တီးမှု စွမ်းရည်များ ပြည့်ဝစေခဲ့သည်။ အင်းဝခေတ်သည် မြန်မာ့ဂီတနှင့် သီချင်းများအလွန်တိုးတက်ခဲ့သော ခေတ်ဖြစ်သည်။

ကုန်းဘောင်ခေတ် (အေဒီ ၁၇၅၂ - ၁၈၈၅) တွင် ယိုးဒယားနှင့် အခြားဂန္ထဝင်သီချင်းများကဲ့သို့ သော ကဗျာနှင့် တေးသီချင်း ပုံစံအသစ်များ ထွန်းကားလာခဲ့သည်။

သီချင်းများနှင့် သီဆိုမှုများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် သမိုင်းအစဉ်အလာ ကြီးမားခဲ့ပြီး သမိုင်းကြောင်း အရ ဆက်စပ်မှုနှင့် အရေးပါမှုများကို ယနေ့ခေတ် ၂၁ ရာစုကာလတိုင် တွေ့မြင်နေရဆဲ ဖြစ်သည်။

ဂီတအစိတ်အပိုင်းများအားလုံးတွင် အသံ စည်းချက် သို့မဟုတ် လင်းကွင်း (နရီ)၊ ချိန်မှတ်လင်းကွင်း ငယ် (စည်း)၊ သစ်နှင့် ပြုလုပ်ထားသော လက်ခုပ် (ဝါး) စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

မြန်မာ့ဂီတတွင် စည်းချက် အမျိုးအစားလေးမျိုးရှိပါသည်။ (ပါရဂူ ဦးမြင့်ကြည်၊ ၂၀၀၁) ^၅

- ၁။ စည်းသုတ် သို့မဟုတ် ဝါးလတ်ပြေး = အမြန်တီးခတ်ခြင်း
- ၂။ ကရောင်း သို့မဟုတ် စုံစည်း = စည်းနှင့် ဝါးတို့ကို အတူတကွ တီးခတ်ခြင်း
- ၃။ တစ်ချက်စည်း သို့မဟုတ် ဝါးလတ်စည်း = လင်းကွင်းနှင့် လက်ခုပ်ကို တစ်လှည့်စီ တီးခတ်ခြင်း
- ၄။ နှစ်ချက်စည်း သို့မဟုတ် နှစ်စည်း = ဘားတစ်ခုတွင် ပထမနှင့် တတိယ ရိုက်ချက်ကို ချန်ပြီး စည်းနှစ်ချက်နှင့် ဝါးတစ်ချက် တီးခတ်ခြင်း

မြန်မာ့ဂီတသည် ဂီတသံစဉ်(၇)သံပါ သံစဉ်စုံအမှတ်အသားကို အခြေခံသည်။ (၁၂) သံပါ၊ ကြားသံပါ သံစဉ်စုံအမှတ်အသား မရှိပေ။

ဥရောပဂီတသည် တစ်ပြေးညီ နက်နက်နဲနဲ ဖွံဖြိုးတိုးတက်လာပြီး မြန်မာ့ဂီတသည် တေးသံစဉ် အနုစိတ်မှုများဖြင့် တစ်ပြေးညီ ဖွံဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့သည်။ သို့သော် အနောက်တိုင်းဂီတသည် ပြေပြစ်မှုရှိပြီး အရှေ့တိုင်းဂီတသည် သာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်းသည်^၆ ဟုလည်း ရိုးရှင်းစွာ မပြောဆိုနိုင်ပေ။

^၅ Dr. U Myint Kyi. (2001). History of Myanmar Music and Literature. Myanmar: National Centre for Human Resource Development, Ministry of Education.
^၆ U Khin Zaw. (1981). Burmese Culture. Yangon: Sarpaybeikman.

လက်ကမ်းစာစောင် (၈)

အဆိုပညာသင်ကြားခြင်း၏ နည်းလမ်းများ

(သင်ခန်းစာ ၂.၁.၂။)

မူလတန်းအဆင့်တွင် အဆိုပညာကို အဘယ်ကြောင့် သင်ကြားရသနည်း။

- သီချင်းသီဆိုခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပျော်ရွှင်သော ပိုမိုသာယာသော ဘဝများ ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ အခြေခံဂီတစွမ်းရည်များကို မြှင့်တင်ပေးရန်။
- ကျောင်းသားများသည် နည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုပြီး သီဆိုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ခံစားတတ်စေပြီး မိမိကိုယ်ကို ဖော်ပြတတ်သည့် စွမ်းရည်များ တိုးတက်မြင့်မားလာရန်။
- နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက်နှင့် ခန်းလုံးကျွတ်သီဆိုခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အတွေ့အကြုံများကို အချင်းချင်းမျှဝေနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများ ပေးရန်။
- အဆိုသင်ယူခြင်းဖြင့် အချင်းချင်း အသံများ၊ သံစဉ်များနှင့် အမျိုးမျိုးသော သီဆိုမှုပုံစံများကို သတိပြုမိလာပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သီဆိုလာနိုင်ရန်အတွက် ကျောင်းသားများကို လှုံ့ဆော်ပေးရန်။



အုပ်စုလိုက်သီဆိုခြင်း

မူလတန်းအဆင့်တွင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည့် အဆိုပညာ၏ ကျွမ်းကျင်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။

- တေးဂီတများကို နားဆင်ခြင်း၊ ဂီတသင်္ကေတများကို ရွတ်ဖတ်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် တေးသီချင်းများကို သီဆိုနိုင်ရန်။
- ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် တေးစာသား(ကဗျာ) ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ခံစားပြီး သရုပ်ဖော်နိုင်ရန်။
- တေးသီချင်း၏ စည်းချက်များကို ခံစားပြီး စည်းချက်မှန်စွာဖြင့် သီဆိုနိုင်ရန်။
- သီချင်း၏ သံစဉ်များကို ခံစားကာ အသံအနိမ့်အမြင့် မှန်ကန်စွာဖြင့် သီဆိုနိုင်ရန်။
- စည်းချက်နှင့် သံစဉ်အရ ဖန်တီးထားသော တေးသီချင်း၏ အနေအထားကို ခံစားပြီး ကိုယ်ပိုင်ဟန်ဖြင့် သီဆိုနိုင်ရန်။
- အသက်ရှူခြင်းနှင့် အသံထုတ်ခြင်းကို သတိထားပြီး ကိုယ်ပိုင်ဟန်ဖြင့် သီဆိုနိုင်ရန်။
- ကျောင်းသားများ၏အသံ သို့မဟုတ် စည်းဝါးတူရိယာနှင့်အညီ ကိုယ်ပိုင်ဟန်ဖြင့် သီဆို နိုင်ရန်။

အဆိုပညာသင်ကြားခြင်း၏ နည်းဗျူဟာများ

ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဝန်းတွင် တေးဂီတအမျိုးအစားပေါင်း မြောက်များစွာရှိပြီး၊ တေးဂီတအမျိုးအစားများ အလိုက် သီဆိုနည်းနှင့် အသံထုတ်နည်းများ အမျိုးမျိုးကွဲပြားပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြန်မာရိုးရာ ဂီတတွင် ရင်ခေါင်းသံကို အသုံးပြုထားပြီး၊ ဥရောပဂီတတွင် အမြင့်သံများကို ပိုမိုအသုံးပြုကြသည်။ သီချင်းအမျိုးအစားအလိုက် လိုက်ဖက်သောအသံဖြင့် သီဆိုနိုင်ကြစေရန် ဆရာမှ ကျောင်းသားများ ကို ညွှန်ကြားသင့်သည်။

ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် ကျောင်းသားများ သီဆိုနေစဉ် တစ်ဦးချင်းစီကို အာရုံစူးစိုက်သင့်သည်။ သို့မှသာ ကျောင်းသားများ၏ အသံများသည် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှ ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဆရာ၏ အဆိုသရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာ၏သရုပ်ပြသင်ကြားမှုမှ အသံထုတ်နည်းများကို သင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာသည် သင့်လျော်သော အသံနေအသံထားဖြင့် သရုပ်ပြသင့်သည်။ အမြင့်သံသည် သရုပ်ပြ သင်ကြားရာတွင် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိသည်။

ပါးစပ်အနေအထား အသံထွက်မှု၊ အသံအတိုးအကျယ် စသည်တို့ကို ကျောင်းသားများ သတိပြုမိစေရန် သရုပ်ပြရမည်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများကို ဘောင်ခတ်မထားဘဲ လွတ်လပ်စွာ သီဆိုရန် ခွင့်ပြုသင့်သည်။



ပါးစပ်အနေအထား

အဆိုပညာသင်ယူခြင်း၏ အဆင့်(၇)ဆင့်

အဆိုပညာသင်ယူခြင်းအတွက် အရေးပါသော အဆင့်(၇)ဆင့် ရှိပါသည်။ မူလတန်းပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ထိုအဆင့်(၇)ဆင့်ကို အဆိုပညာသင်ယူရာတွင် အသုံးပြုထားပါသည်။

သင်ခန်းစာတစ်ခုစီတွင် အသုံးပြုထားသော အဆင့်အရေအတွက်များသည် သီချင်းတစ်ပုဒ်စီ၏ သင်ကြား၊ သင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စည်းချက်၊ ရိုက်ချက်များ သင်ယူရန် အလေးပေးထားသော သီချင်းများအတွက် ဆရာများသည် အဆင့် (၂)နှင့် (၃) ကို ပိုမိုအချိန်ပေးပြီး အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ပြီး သံစဉ်များနှင့် စာသားများကို ခံစားရန် အလေးပေးသည့် သီချင်းများအတွက် ဆရာများသည် အဆင့် (၄)နှင့် (၅) ကို အဓိကအလေး ပေးသင့်သည်။ ထိုနည်းအားဖြင့် သီချင်းတစ်ပုဒ်စီ၏ သင်ကြားသင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပြီး သင့်လျော်သောအဆင့်များကို အဓိကအလေးပေးသင့်သည်။ သတိပြုရမည်မှာ လိုအပ်သော အဆင့်များအားလုံးသည် သင်ခန်းစာတစ်ခုတည်းနှင့် မပြီးမြောက် နိုင်ပေ။ သို့သော် အခန်းတစ်ခုပြီးဆုံးပါက ထိုအဆင့်များ ပြီးမြောက်မည်ဖြစ်သည်။ သီချင်းတစ်ပုဒ်စီ ၏ သင်ကြားသင်ယူမှုရည်ရွယ်ချက်များနှင့် သင်ခန်းစာတစ်ခုစီတွင် အသုံးပြုထားသော အဆင့်များ ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် မူလတန်းဆရာလမ်းညွှန်ကို ကိုးကားနိုင်ပါသည်။

ဆရာများသည် ကျောင်းသားများ၏ စွမ်းရည်အပေါ်တွင်မူတည်ပြီး အဆင့်များကို ညှိယူရန် လိုအပ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် စည်းချက်ကို လွယ်ကူစွာ နားလည်ပါက ဆရာက ထပ်လောင်းစည်းချက်များ တီးခတ်ခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ထပ်မံဖြည့်စွက်နိုင် သည်။

၁။ တေးစာသားဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်းနှင့် အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်စေခြင်း

ပထမဦးစွာ သီချင်း၏အခြေအနေကို ကျောင်းသားများ တွေးတောနိုင်ရန်အတွက် ဆရာက တေးစာသားကို ရွတ်ဖတ်ပြသင့်သည်။ ကျောင်းသားများသည် တေးစာသားကို ကျယ်လောင်သော အသံဖြင့် လိုက်ဆိုမှုများ မပြုလုပ်ရန်နှင့် သီချင်းနှင့် တေးစာသား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ခံစားစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများ၊ အပြုအမူများ သို့မဟုတ် စာသားနှင့်အတူ တူရိယာများ တီးခတ်ခြင်းဖြင့် တေးစာသား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်လာပြီး ရွတ်ဆို လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၂။ ရိုက်ချက်ကို နားလည်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် လက်ခုပ်တီးခြင်းကဲ့သို့သော မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် သီချင်း၏ ရိုက်ချက်ကို ခံစားနားလည်နိုင်သည်။

၃။ စည်းချက်ကို နားလည်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် စည်းချက်နှင့်အညီ လက်ခုပ်များ တီးခတ်ခြင်း (ဥပမာ ဖြောင်း ဖြောင်း ဖြောင်း ဟိုး) ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်များကို လှုပ်ရှားရင်း တေးသွားရိုက်ချက်များကို ခံစားနားလည်နိုင်သည်။ စည်းချက်များ၏ သင်္ကေတများ သို့မဟုတ် စည်းချက် ရုပ်ပုံကားချပ်များကို ပြသခြင်းသည်လည်း ကျောင်းသားများ စည်းချက်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကူညီပေးနိုင်သော ထိရောက်သည့် နည်းဗျူဟာတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

၄။ တေးသွားသံစဉ်များကို နားလည်ခြင်း

ဆရာ၏ သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် သီချင်း၏ သံစဉ်များကို ကျောင်းသားများ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည်။ ဆရာများသည် သရုပ်ပြသင်ကြားသောအခါ မှန်ကန်သော အသံအနိမ့်အမြင့်ကို စစ်ဆေးရန် ဂီတတူရိယာပစ္စည်းများ မရှိပါက သံစဉ်များနှင့် လိုက်လျော ညီထွေစွာ အနိမ့်အမြင့် ပုံဖော်ပြီး သီဆိုနိုင်သည်။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများသည် သံစဉ်ကို သရုပ်ဖော်ရန် ဆို - ဖာ (ဒို- ရေ- မိ- ဖာ- ဆို- လာ- တီ- ဒို ကိုအသုံးပြုပြီး သီဆိုခြင်း) ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများသည် သံစဉ်အမှတ်များကို ဖတ်ရှုပြီးလည်း သံစဉ်ကို နားလည်နိုင်သည်။ သီချင်း၏ သံစဉ်များကို နားလည်စေရန် အုပ်စုလိုက်နှင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ သီဆိုမှုသည်လည်း အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများသည် အမြင့်သံနှင့် ရင်ခေါင်းသံ များအကြား အသံများအသုံးပြုမှုကို သံစဉ်နှင့် တစ်ပြေးညီ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။



အနိမ့်သံနှင့် အမြင့်သံများကို ကိုယ်စားပြုရန် လက်အမှုအရာများကို အသုံးပြုခြင်း

၅။ စကားစုများကို နားလည်ခြင်း (အသံအစုအဖွဲ့များ၊ ဥပမာ ဘား၊ စည်းချက် လေးခုပါ အုပ်စုတစ်ခု)

ကျောင်းသားများသည် သီချင်း၏ စကားစုများကို ဂီတသင်္ကေတများ၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များနှင့် သရုပ် ဖော်ပုံများအား ကြည့်ရှုပြီး သင်ယူနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများသည် သံစဉ်အနိမ့်အမြင့်အလိုက် ဂရုတစိုက် သီဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်။

၆။ ခံစားချက်ဖြင့်သီဆိုခြင်း

ကျောင်းသားများသည် တေးစာသားပါ စကားလုံးတစ်ခုစီကို အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ သင့်လျော်သော ပါးစပ်နှင့် အသံအနေအထားဖြင့် သီဆိုခြင်းနှင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက် သို့မဟုတ် တန်းလုံးကျွတ် စသည်ဖြင့် အခြားသူများနှင့်အတူ ခံစားသက်ဝင်၍ သီဆိုနိုင်သည်။

၇။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နားထောင်စေခြင်း

ကျောင်းသားများသည် သူငယ်ချင်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး သီဆိုခြင်း၊ အတူတကွ ပျော်ရွှင်စွာ သီဆိုခြင်း၊ အချင်းချင်းနားထောင်ခြင်းနှင့် အချင်းချင်းချီးကျူးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အဆိုပညာသင်ကြားရာတွင် လိုက်နာရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များ

ကျောင်းသားများသီဆိုချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် စေ့ဆော်ခြင်း

ရုတ်တရက် ဆရာမှ ကျောင်းသားများအား သီချင်းသီဆိုစေမည်ဆိုပါက ကျောင်းသားအချို့သည် သီဆိုရန် တွန့်ဆုတ်နေနိုင်သည်။ သီဆိုခြင်းဆိုသည်မှာ သီဆိုရန်စိတ်ဆန္ဒရှိပြီး၊ တက်ကြွရန် လိုအပ်သည့် အလုပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းသားများအား လူသားတို့ အဘယ်ကြောင့် သီချင်းသီဆိုကြောင်းကို ရှင်းပြရန် လိုအပ်သည်။ ဆရာကိုယ်တိုင်ကလည်း ကျောင်းသားများနှင့်အတူတကွ တက်ကြွစွာသီဆိုရန် လိုအပ်သည်။

သာယာလှပစွာ သီဆိုစေရန်၊ မလိုအပ်ဘဲ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် သီဆိုခြင်းမပြုစေရန်။

မြန်မာနိုင်ငံမှ ဆရာများသည် ရံဖန်ရံခါ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် သီဆိုရန် ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။ ဤသို့ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သီချင်းနှင့် ဆီလျော်စွာ ညီညီညာညာသီဆိုခြင်း၊ ခံစားချက်ဖြင့်သီဆိုခြင်း စသည်တို့ထက် အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် သီဆိုရန် အလေးပေးမိတတ်ကြ သဖြင့် ဆိုးရွားသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။ ထိုအစား သီချင်းတစ်ပုဒ်ချင်းစီနှင့်

ဆီလျော်သော အသံဖြင့်သီဆိုရန် ကျောင်းသားများကို တိုက်တွန်းသင့်သည်။ ကျောင်းသားများအား သာယာသော အသံဖြင့်သီဆိုရန် အားပေးတိုက်တွန်းရာတွင် အသက်ရှူမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ကောင်းစွာ ထားရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ သာယာသော အသံတွင် သီချင်း၏ ပြောင်းလဲနေသော သံစဉ်များကို ခံစားခြင်း (အသံပြင်း နှင့် အသံပျော့များအကြား မတူညီချက်များ) တို့ပါဝင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ သီဆိုခြင်းမပြုမီ ဆရာမှ သီဆိုပြရန်

ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အစပိုင်းတွင် ကိုယ်တိုင်သီဆိုရန် အခက်အခဲရှိနိုင်ပြီး ဆရာမှ ပထမဆုံး သီဆိုခြင်းဖြင့် ကူညီပေးသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သီချင်း၏အသံကို ဆိုပြခြင်းနှင့် သီချင်း၏အရှိန်ကို လက်ခုပ်တီးခြင်းဖြင့် ပြသသင့်သည်။

ကျောင်းသားများသီဆိုခြင်းအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သည့် အကြံဉာဏ်များပေးရန်

အပြုသဘောဆောင်သည့် အကြံပြုချက်များကြောင့် ကျောင်းသားများ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကို လျော့ကျစေပါသည်။ သို့သော်လည်း ကောင်းသည်၊ တော်သည် စသည့်စကားများဖြင့် အလွယ် တကူ ချီးမွမ်းခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ ယင်းစကားလုံးများကို ထပ်ခါထပ်ခါအသုံးပြုခြင်း သည်လည်း ကျောင်းသားများ၏ စိတ်အားထက်သန်မှုကို လျော့နည်းစေသည်။ ခိုင်မာတိကျသော အပြုသဘောဆောင်သည့် အကြံပြုချက်များကိုပေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများကို ပိုမိုအဓိပ္ပါယ်ရှိ စေပြီး ပိုမို၍စိတ်အားထက်သန်မှုများ ရှိလာစေနိုင်သည်။ တေးသီချင်းကို သီဆိုနေစဉ်နှင့် သီဆိုပြီးချိန်တွင် အကြံပြုချက်များကိုပေးပါက ပိုမိုထိရောက်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများ

ကျောင်းသားများ သီဆိုသည့်အခါ စာသားအဓိပ္ပါယ်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အားလှုပ်ရှား၍ သီဆိုစေခြင်း သို့မဟုတ် ဒို-ရေ-မီ လက်ဟန်ဖြင့် သီဆိုစေခြင်း စသည်တို့ပြုလုပ်၍ သီဆိုစေလျှင် အကျိုး သက်ရောက်မှု ပိုမိုရရှိစေပါသည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် တေးသီချင်း၏ အဓိပ္ပါယ်နှင့် တေးသွားသံစဉ်ကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ နားလည်ပါက သီချင်းအား သင်ယူရန် စိတ်အားထက်သန်မှုများ ပိုမိုရရှိနိုင်မည်။

ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း

အချို့သော ကျောင်းသားများသည် အစပိုင်းတွင် အဆိုပညာသင်ယူရာ၌ အခက်အခဲများ တွေ့ရှိနိုင်ပြီး ထိုသို့အခက်အခဲများကို မျှော်လင့်ထားသင့်သည်။ သို့သော် ထိုအခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကျောင်းသားများကို စေ့ဆော်ပေးခြင်းနှင့် ကူညီပေးခြင်းများပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချို့ကျောင်းသားများသည် အလွန်မြင့်သော၊ အလွန်နိမ့်သော အသံများကို အသုံးပြုနိုင်ပြီး မှန်ကန်သော အသံအနိမ့်အမြင့် ထားရှိရန် အခက်အခဲများတွေ့နိုင်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် ဆရာက မိမိကိုယ်တိုင်သီဆိုပြီး မှန်ကန်သောအသံအနိမ့်အမြင့်ကို သရုပ်ပြသင်ကြားကာ ကျောင်းသားများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး မိမိနှင့်အတူသီဆိုရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းနှင့် တစ်ဦးချင်းစီ သီဆိုစေခြင်းများအား ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ပါက ပြီးပြည့်စုံစွာ ကောင်းမွန်လာနိုင်သဖြင့် ကျောင်းသားများအား ပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် အတတ်နိုင်ဆုံး လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းသင့်သည်။

ကောင်းမွန်ထိရောက်သော အဆိုသင်ဆရာတစ်ဦးဖြစ်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင် မတူညီသော သံစဉ်များကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ရန် ဦးစွာလိုအပ်ပါသည်။ ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် စာသင်ခန်းသို့ မဝင်ရောက်မီ မိမိ၏ သင်ကြားရေးကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များသည် မိမိကိုယ်တိုင် တိုးတက်ရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသိပညာများအတွက် ကောင်းမွန်သော ရည်ညွှန်းချက်ပင်ဖြစ်သည်။

လက်ကမ်းစာစောင် (၉)

အဆိုပညာသင်ကြားခြင်းအတွက် ကိုးကားချက်

(သင်ခန်းစာ ၂.၁.၂။)

ဂီတသင်္ကေတနှင့် အဆိုပညာအား သရုပ်ပြသင်ကြားနိုင်သည့် စွမ်းရည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

မိမိအနေဖြင့် ကျောင်းသားများရှေ့တွင် အဆိုအား သရုပ်ပြသင်ကြားရန်မှာ မိမိကိုယ်တိုင် ဂီတသင်္ကေတကို နားလည်ခြင်းနှင့် ဂီတသင်္ကေတဖြင့် သီဆိုနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သီချင်းများကို သရုပ်ပြသင်ကြားသောအခါ သီချင်းစာသားနှင့် သံစဉ်များ၏ အခြေအနေဖြင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ သီဆိုသင့်သည်။

သီချင်းစာသားကို နားလည်ခြင်းနှင့် သရုပ်ဖော်မှုများကို ခံစားနိုင်ခြင်း

မိမိအနေဖြင့် သီချင်းစာသား၏ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်ရုံသာမက သီချင်း၏ သံစဉ်နှင့် အခြေအနေကို နားလည်စေရန်အတွက် ကျောင်းသားများအား ကူညီပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိအနေဖြင့် သီဆိုမည့် သီချင်းစာသားအားလုံးကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အလွန်လိုအပ်ပါသည်။

မှန်ကန်သောအသံများဖြင့် မည်သို့သီဆိုရမည်ကို သင်ကြားနိုင်သည့် စွမ်းရည်

ကျောင်းသားများသည် အသံထွက်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိသည် သဘာဝကျသောအသံများ ထွက်ပေါ်လာရန် မည်သို့အသက်ရှူရမည်နှင့် အသံတုန်ခါစေရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို သိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။



အတန်းတွင်း သီဆိုမှုကို သင်ကြားခြင်း

ကျောင်းသားများကို မှန်ကန်သော အသံအနိမ့်အမြင့်နှင့် စည်းချက်များဖြင့် အုပ်စုလိုက်သီဆိုနိုင်ရန် ကူညီနိုင်သည့် စွမ်းရည်

ကျောင်းသားများသည် ကောင်းမွန်စွာ မသီဆိုတတ်သေးသော အခြားသူများ၏ အသံကို နားထောင်ပြီး အတူတကွ သီဆိုခြင်း၊ အလယ်အလတ် သီဆိုတတ်သော အခြားသူများ၏ အသံနှင့် သံစဉ်များကို နားထောင်ပြီး အတူတကွ သီဆိုခြင်းနှင့် ကောင်းစွာ သီဆိုတတ်သူများ၏ သီချင်း တစ်ပုဒ်လုံးကို တုန်ခါမှုများ၊ အသံအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို နားထောင်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအရာများကို သင်ကြားနိုင်ရန် သီချင်းကို နားထောင်ခြင်းနှင့် အခက်အခဲရှိသော ကျောင်းသားများကို ကူညီပေးခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အသံနေအသံထားမှန်မှန်ဖြင့် စည်းချက်ညီညီ သီဆိုနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အခြေခံဂီတဆိုင်ရာ အသိပညာဖြင့် သီချင်းများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ပြီး ရှင်းပြနိုင်သည့် စွမ်းရည်




ဆရာများသည် သီချင်းသီဆိုရာတွင် အခြေခံဂီတဆိုင်ရာ အသိပညာများ လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ဂီတ၏အချက်များဖြစ်သော အသံအနိမ့်အမြင့်၊ စည်းချက်၊ မြန်နှုန်း၊ သံစဉ်၊ သီဆိုအား၊ ရိုက်ချက်နှင့် စာသားများ စသည်တို့ကို သိရှိရန် လိုအပ်သည်။ ဂီတ၏ ဖွဲ့စည်းပုံကိုလည်း သတိပြုရန် လိုအပ်သည်။ ထိုအရာများတွင် ပြန်လည်သီဆိုခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ မသီဆိုတတ်သေးသူများနှင့် အမေး၊ အဖြေများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အသံများ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ အလယ်အလတ်သီဆိုတတ်သူများတွင် ဂီတသင်္ကေတနှင့် ဂီတသံစဉ်များ သင်ကြားခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်စွာ သီဆိုတတ်သူများတွင် ဂီတ၏ ဆီလျော်မှု၊ စီစဉ်ထားရှိမှုနှင့် အသေးစိတ်ဖွဲ့စည်းပုံများ ပါဝင်ပါသည်။




ရိုးရှင်းသော တူရိယာများဖြင့် (စည်း၊ ဝါး၊ ဗုံနှင့် ပလွေ) သီချင်းများကို ပေါင်းစပ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်
အချို့သောသင်ခန်းစာများတွင် ဆရာများသည် သီချင်းများ သီဆိုရန်အတွက် စည်း၊ ဝါး၊ ဗုံနှင့် ပလွေများကို အသုံးပြုပြီး တီးခတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုရိုးရှင်းသော တူရိယာ ပစ္စည်းများကို တီးခတ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ရမည်။

လက်ကမ်းစာစောင်(၁၀.၁) သီချင်းသင်္ကေတများ - တေးဆိုငှက်

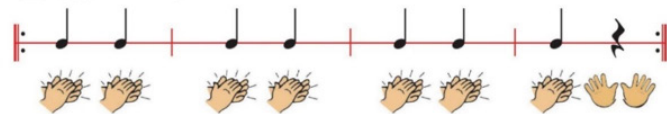
အခန်း(၁) တေးဆိုငှက်

သင်ယူလေ့ကျင့်ကြ ရိုက်ချက်သင်္ကေတ


 လက်ခုတ် တစ်ချက်တီး (ဖြောင်း)
 လက်ခုတ် နှစ်ချက်တီး (ဖြောင်း၊ ဖြောင်း)
 ရပ်နား (ဟိုး)

 ဖြောင်း
 ဖြောင်း ဖြောင်း
 ဟိုး


2/4 စည်းချိန်နဲ့ ကစားရအောင်




4/4 စည်းချိန်နဲ့ ကစားရအောင်



တေးဆိုငှက်

2/4 

2/4 

၃

ရိုက်ချက်သင်္ကေတ

လက်ကမ်းစာစောင်(၁၀.၂)

သီချင်းသင်္ကေတများ - အလေးပြုခြင်း

အလေးပြုခြင်း

တေးကဗျာ * မိုးသစ်

အခြေခံစည်းဝါးလေးမျိုး - နရီစည်း၊ ဝါးလတ်စည်း၊ စုံစည်း၊ စည်းသုတ်

Timing - 2/4 , 3/4 , 4/4

အလေးပြုခြင်းသီချင်း၏ ရိုက်ချက်များသင်ကြားပုံ

လက်ကမ်းစာစောင်(၁၁) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း မှတ်တမ်းစာရွက် (သင်ခန်းစာ ၂.၁.၂။)

ညွှန်ကြားချက်

သင်ခန်းစာ ၂.၁.၂။ တွင် အဆိုပညာ၏ အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံပြီး အောက်ဖော်ပြပါဇယားကို ဖြည့်စွက်ပါ။

အကဲဖြတ်ခြင်းမှတ်တမ်းစာရွက်

အဆင့် (၇) ဆင့်		အဆင့်တစ်ခုစီကို မည်သို့သင်ကြားမည်နည်း။
၁	စာသားများကို ရွတ်ဆိုခြင်းနှင့် အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ခြင်း	
၂	ရိုက်ချက်ကို လက်ခုတ်တီးခြင်း	
၃	စည်းချက်ညီညီ သီဆိုခြင်း	
၄	သံစဉ်များကို သီဆိုခြင်း (ဒို-ရေ-မိ)	
၅	စာကြောင်းကို အလေးပေးခြင်း	

အဆင့် (၇) ဆင့်		အဆင့်တစ်ခုစီကို မည်သို့သင်ကြားမည်နည်း။
၆	စာကြောင်းကို အလေးပေးခြင်း	
၇	သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတကွ သီဆိုခြင်းနှင့် အချင်းချင်း နားထောင်ခြင်း	

လက်ကမ်းစာစောင်(၁၂) ဆရာများအတွက် ပို့ချခြင်းမှတ်စု - မြန်မာအကသမိုင်းကြောင်း (အပိုင်း ၁)

မြန်မာ့ဂီတအနုပညာ၏ သမိုင်းကြောင်း (အကပညာ)

မြန်မာ့ရိုးရာအကများသည် ပျူခေတ်မှ စတင်ခဲ့သည်ဟု သမိုင်းအထောက်အထားများအရ တွေ့ရှိရသည်။ ရှေးဟောင်း ပျူမြို့(၃) မြို့ဖြစ်သော ဗိဿနိုး၊ ဟန်လင်းနှင့် သရေခေတ္တရာတို့သည် အေဒီတစ်ရာစုနှင့် ကိုးရာစုအကြားတွင် တိုးတက်ထွန်းကားခဲ့သည်ဟု ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ ပထမဆုံး ပျူမြို့ဖြစ်သော ဗိဿနိုးမြို့ကို အေဒီတစ်ရာစုနှင့် ငါးရာစုအကြားတွင် တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ဟန်လင်းမြို့သည် အေဒီလေးရာစုနှင့် ကိုးရာစုအကြားတွင် တိုးတက်ထွန်းကားလာခဲ့သည်။

သရေခေတ္တရာမြို့ကို အေဒီသုံးရာစုတွင် တည်ထောင်ခဲ့သော်လည်း ငါးရာစုမှသာ ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာခဲ့သည်။ ရှေးဟောင်းသုတေသနဆိုင်ရာ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များအရ အေဒီငါးရာစုနှင့် ကိုးရာစုအကြားတွင် ထိုမြို့သည် စည်ပင်ပြောမှုအရှိဆုံး ဖြစ်ခဲ့သည်။

ပျူလူမျိုးများသည် ကျွမ်းကျင်သော ကျောက်ထွင်းသမားများ၊ သတ္တုသွန်းလုပ်သူများ၊ တူရိယာပစ္စည်းပြုလုပ်သူများ၊ စာဆိုတော်များ၊ ကချေသည်များ၊ ကကွက်စီစဉ်ဖန်တီးသူများ ဖြစ်သည်သာမက ကဗျာရေးဖွဲ့သီကုံးခြင်း၊ လည်ဆွဲပုတီး ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရက်ကန်းရက်ခြင်းနှင့် သံသတ္တုပြုလုပ်ခြင်း တွင်လည်း ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

အေဒီ (၈၀၂) တွင် သရေခေတ္တရာပြည်မှ သံတမန်ရေးရာအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို တရုတ်အင်ပါယာ ထန်မင်းဆက် (အေဒီ ၆၁၈-၉၀၇) များ စိုးစံရာမြို့တော်ဖြစ်သော ချန်အန်းမြို့ (ယနေ့ခေတ် ရှီအန်းမြို့) သို့ စေလွှတ်ခဲ့သည်။ ထိုအဖွဲ့ကို အိမ်ရှေ့စံသုနန္ဒက ဦးဆောင်ပြီး ဝန်ကြီးနာကျကုဉ်နှင့် စစ်သူကြီးမဟာသေနတို့နှင့်အတူ ပျူခေတ် ဂီတပညာရှင်၊ အဆိုပညာရှင်၊ အကပညာရှင်များ ပါဝင်သော ယဉ်ကျေးမှုအဖွဲ့ဖြင့် သွားရောက်ခဲ့သည်။ ထိုအဖွဲ့သည် ထိုပြည်စုံစေ့စပ်လှသော ကုန်းလမ်းခရီးရှည်ကြီး ပြီးဆုံးရန်အတွက် ရက်ပေါင်း ၂၁၄ရက် ကြာမြင့်ခဲ့သည်။

ပျူဂီတပညာရှင်များနှင့် အကပညာရှင်များ၏ တရုတ်နန်းတော်အတွင်း သွားရောက်ဖော်ဖြေ တင်ဆက်မှုကို တရုတ်သမိုင်းကြောင်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ ၎င်းတို့နှင့် အတူ ၂၂ မျိုးသော တူရိယာပစ္စည်းများကို ယူဆောင်လာခဲ့ကြပြီး ထိုတူရိယာပစ္စည်းများကို သတ္တု၊ ခရုသင်း၊ ကြေး၊ ဝါး၊ ဘူးတောင်း၊ သားရေ၊ ဆင်စွယ်နှင့် ဦးချိုခရာ အစရှိသော အရာဝတ္ထုရှစ်မျိုးနှင့် ပြုလုပ်ထားသည်။

ထိုရှေးဟောင်းမှတ်တမ်းများနှင့် တူးဖော်ရရှိသော ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများတွင် ရှေးခေတ် မြန်မာ့ရိုးရာအကများ၏ အထောက်အထားများကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ မြန်မာ့အကသည် ပျူခေတ်တွင် အခိုင်အမာ ထွန်းကားခဲ့သည်ဟူ၍လည်း ထိုအထောက်အထားများမှ ဖော်ပြလျက်ရှိသည်။ ပျူခေတ်တွင် ယဉ်ကျေးမှုအဆင့် မြင့်မားစွာ တိုးတက်ထွန်းကားခဲ့သည့် တူရိယာသံစဉ်များ၊ အဆိုသံစဉ်၊ အကနှင့် ကကွက်ပုံဖော်မှုများသည် ယနေ့ခေတ် မြန်မာ့အနုပညာအတွက်လည်း ရှေ့ဆောင်လမ်းပြနိုင်ခဲ့သည်။



ပျူခေတ်ဒိုးပတ်ဝိုင်း၏ ကပြဖော်ဖြေဟန်

ဤကြေးရုပ် (၅) ရုပ်သည် ပလွေမှုတ်သူ၊ ခွက်ခွင်းတီးသူနှင့် ဗုံတီးသူဟု ယူဆရသော ကချေသည် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ ကြေးသွန်းရုပ်ငယ်လေးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

မှော်ဇာကျေးရွာရှိ မြင်ဘာဟုစေတီတွင် တွေ့ရှိရသော အခြားရုပ်ပုံတစ်စုံမှာ နှစ်ပါးသွား ကနေဟန် ဖြစ်၍ အမျိုးသားသည် သူ၏ လက်နှင့် အမျိုးသမီး၏ လည်တိုင်ကို ဖက်ထားကာ ခြေထောက်ကို အမျိုးသမီးရှေ့သို့ တိုးနေဟန် ပုံသဏ္ဍာန်ပင် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးသည် ကနေဟန် အမူအရာဖြင့် လက်ကို မြှောက်ထားပြီး ခြေထောက်နှစ်ဘက်ကို ယှက်ထားသည်။ ရုပ်ပုံ၏ ဘယ်ဘက်အခြမ်း တွင်ရှိသော အခြားအမျိုးသားတစ်ယောက်မှာမူ ကနေဟန်ရှိ၍ ထိုစုံတွဲ၏ပျော်ရွှင်မှုကို မျှဝေခံစား ဟန်ရှိသည်။

ထိုရုပ်ပုံ၏ ရှည်လျားလှသော ခြေလက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံတောင်ပိုင်း ခရစ်သူနား မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသရှိ အမရဝတီဒေသတွင် ထုဆစ်ထားသော ရုပ်ထုများ၏ ခြေလက် အင်္ဂါများနှင့် သဏ္ဍာန်တူကြသည်ဟု ရှေးဟောင်းသုတေသန ပညာရှင်များမှ ကောက်ချက်ချ ကြသည်။ အုတ်ခွက်ဘုရား ထွင်းထားသော ပထမဦးဆုံး ရွံ့ပြားမှာ နှစ်ခြမ်းကျိုးပဲ့နေသည်။ ဒုတိယပုံမှာမူ စတုရန်းပုံသဏ္ဍာန် ရှိသည်။ နှစ်ပါးသွားအက သို့မဟုတ် ယနေ့ခေတ် သစ္စာထား နှစ်ပါးသွားအကများသည် ထိုဒေသမှတစ်ဆင့် ဆင်းသက်လာသည်ဟု ယူဆကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်း ပူပြင်းခြောက်သွေ့ရာဒေသရှိ ဧရာဝတီမြစ် ဘယ်ဘက်အခြမ်းတွင် တည်ရှိ သော ပုဂံမြို့သည် အလွန်အရေးပါသော သမိုင်းဝင်နယ်မြေဖြစ်သည်။ အေဒီ (၁၁) ရာစုတွင် အနော်ရထာဘုရင်မင်းမြတ်သည် ပုဂံပြည်ကြီးကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာကိုလည်း ထိုအနော်ရထာမင်းကပင် စတင်ကိုးကွယ်ခဲ့သည်။ ပုဂံပြည်ကြီး သည် အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများမှ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များကို လက်ခံသော်လည်း ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှု လည်း မဆုံးရှုံးဘဲ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မြန်မာနိုင်ငံသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်ထွန်းကားသော နိုင်ငံအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ဂီတအနုပညာ တင်ဆက်ပြသမှုများကို ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍ များတွင် တွေ့ရှိရသည်။ အချို့သော နံရံဆေးရေးပန်းချီများ၌ ဘုရားဝတ်ပြုဟန် ကပြတင်ဆက်မှုနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဂီတတူရိယာတီးမှုတ်မှုများကဲ့သို့သော ဘာသာရေးအခမ်းအနားများအား ရေးဆွဲထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ထိုအချိန်ကာလတွင် ပုဂံနှင့် သီရိလင်္ကာနှစ်နိုင်ငံအကြား ဆက်ဆံရေးများရှိခဲ့သဖြင့် ထိုသို့သော ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဂီတဖျော်ဖြေမှု အလေ့အထများတွင် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၏ ရိုးရာလေ့များ လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်ဟု ယူဆကြသည်။

ကျန်စစ်သားမင်းသည် နဂါးရုံ ဘုရားကျောင်းကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့သည်။ ရှေးဒဏ္ဍာရီများအရ စောလူးမင်း၏ ကွပ်မျက်ခံရမည့်ဘေးမှ နဂါးမင်း၏ အကူအညီဖြင့် လွတ်မြောက်ရာနေရာတွင် ကျန်စစ်သားမင်းသည် ဘုရားကျောင်းကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရသည်။ အလယ်ကျောက်တိုင်၏ အောက်ခြေတွင် ပုဂံခေတ်တေးဂီတနှင့် ကပြဖျော်ဖြေမှုများကို နံရံဆေးရေး ပန်းချီ သုံးမျိုးဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။ ထိုပန်းချီများသည် ပုဂံခေတ်ကာလအတွင်း ပုဂံလူမျိုးများက နဂါးရုံဘုရားကို ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပူဇော်သည့် အဆို၊ အကများဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။

ပထမပန်းချီတွင် ဗုဒ္ဓဘုရားနှင့် ကချေသည်တစ်ဦးကို ဖော်ပြထားသည်။ ထိုပုံသည် ယနေ့ခေတ် ဒိုးပတ် (ပုံတို)မျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုနံရံရေးပန်းချီသုံးခု၏ အလယ်ပန်းချီတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဗုဒ္ဓဘုရားကို ရေးဆွဲထားသည်။ အခြားတစ်ဘက်ရှိ ပုံသမားမှာမူ အမျိုးသားဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့သည် ဗုဒ္ဓဘုရားအပြင် ဒိုးပတ်အကများကို ကခုန်ကြသည်။ အခြားပုံမှာမူ ကချေသည် တစ်ဦး ဖြစ်သည်။

ဒုတိယပန်းချီတွင် ကပြဖျော်ဖြေသူ (၄) ဦးပါဝင်သည်။ တီးမှုတ်သူတစ်ဦးက လင်းကွင်းတီးပြီး အခြားတစ်ဦးမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားကို တီးခတ်နေသည်။ သူသည် ပုံသဏ္ဍာန်သိသာထင်ရှားသည့် တူ သို့မဟုတ် သေးငယ်သော တုတ်တံဖြင့် ထိုပုံကို တီးခတ်နေသည်။ လှပသော အမျိုးသမီး ကချေသည် တစ်ဦးသည် ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ပဝါကိုမြှောက်ထားပြီး သူမ၏ညာဘက်အစွန်တွင် အမျိုးသား တစ်ဦးက ဟာသမြောက်စွာ ကပြဟန် သို့မဟုတ် အခြားလူများကို အံ့ဩစွာ ကြည့်နေဟန်ဖြင့် ညာဘက်လက်ကို မြှောက်ထားသည်။

တတိယပန်းချီတွင်လည်း ကပြဖျော်ဖြေသူ (၄) ဦးကို သရုပ်ဖော်ရေးဆွဲထားပြီး နှစ်ဦးသည် တီးမှုတ်သူများ ဖြစ်၍ ကျန်နှစ်ဦးမှာ ကချေသည်များ ဖြစ်သည်။ တီးမှုတ်နေသော ဂီတတူရိယာများမှာ ခရသင်း ဖြစ်သည်။ ဘယ်ဘက်ရှိ ခရသင်းမှုတ်သူသည် သူ့အလှည့် ပြီးသည့်အခါတွင် သူ၏ ခရသင်းကို ပြောင်းပြန်အနေအထားဖြင့် မြှောက်ထားပြီး ခန့်ညားထည်ဝါစွာ ခေါင်းမော့ထား၍ စောင့်ဆိုင်းအနားယူနေပုံ ဖြစ်သည်။ အခြားသော ကချေသည်နှစ်ဦးမှာမူ ဟန်ချက်ညီစွာဖြင့် ကပြနေကြသည်။

ထိုနံရံဆေးရေးပန်းချီသုံးခုတွင် ဂီတပညာရှင်များနှင့် ကချေသည်များ၏ လှုပ်ရှားမှုမှာ အသက်ဝင် လှသည်။ အချို့သော ဂီတပညာရှင်များပင်လျှင် ကပြနေသယောင် ရှိသည်ဟု ထင်မှတ် ရသည်။ အချို့နံရံဆေးရေး ပန်းချီများသည် ဟာသရသကို ခံစားမိစေသည်။ သူတို့၏ မျက်နှာအမူအရာများ သည် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖော်ဆောင်လျက်ရှိသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ရိုးရာအကအဖွဲ့ အများစုသည် ပွဲလမ်းသဘင်ကို အခြေခံကာ စုပေါင်းကပြကြပြီး ပါဝင်သူများသည် ရိုးရာဂီတတူရိယာများ ဖြစ်သော ခရုသင်းနှင့် ဝှံများကို တီးမှုတ်ပြီး ပျော်ရွှင်စွာ ပါဝင်ကြသည်။

စည် (ဝှံ)၊ ခွက်ခွင်း (လင်းကွင်း)၊ ခရှသင်း စသည့် စကားလုံးများကိုလည်း ပုဂံခေတ် ကျောက်စာ များတွင် ရေးထိုးထားခဲ့ကြသည်။ ပုဂံရှိ နဂါးရုံဘုရား၏ တောင်ဘက်တွင် ဂူဘုရားတစ်ဆူ တည်ရှိ သည်။ ထိုဂူဘုရားကျောင်း၏ အရှေ့ဘက်မှစပြီး မြောက်ဘက်နံရံတွင် ကချေသည်တစ်ဦး၏ ပုံကို ရေးဆွဲထားသည်။ ထိုကချေသည်မှ ညာလက်ဖြင့် ပဝါစကိုကိုင်ထားကာ ကပြနေပုံဖြစ်သည်။ သူမ၏ ဆံပင်အနေအထား၊ ခေါင်းတွင်ဆင်မြန်းထားသည့် အဆင်တန်ဆာ၊ ပဝါနှင့် အောက်ခံ အဝတ်အစား စသည်တို့သည် စိတ်ဝင်စားစရာများ ဖြစ်ကြသည်။

မြန်မာအကများ (ဦးရဲထွဋ်၊ ၁၉၉၆) မှ ကိုးကားထားသည်။

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၃)

ဆရာများအတွက် ပို့ချခြင်းမှတ်စု - မြန်မာအက သမိုင်းကြောင်း (အပိုင်း ၂)

ပုဂံခေတ် အဆိုပညာရှင်များ၊ အကပညာရှင်များ၊ ဂီတပညာရှင်များအားလုံးကို ပုဂံခေတ် ကျောက်စာများတွင် ရေးထိုးထားခဲ့သည်။

အေဒီ(၁၂၀၇) တွင် ဘုရင် နားတောင်းများမင်းကျောက်စာ၌ ကချေသဘင် စကားလုံးကို ဖော်ပြ ထားသည်။ သဘင်၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကခုန်ခြင်းဖြစ်ပြီး ပုဂံခေတ်တွင် အသုံးများသော စကားလုံး ဖြစ်သည်။

ကျန်စစ်သားမင်းသည် နန်းတော်တည်ဆောက်ရေးအတွက် နန်းတော်ပန္နက်ချခြင်း အခမ်းအနား ပွဲများ ကျင်းပသောအခါ မြန်မာသီချင်းများ၊ မွန်သီချင်းများ၊ ပျူသီချင်းများနှင့် မင်းသီချင်းများကို သီဆိုခဲ့ကြသည်။ ပုဂံခေတ်ဂီတများနှင့် ပတ်သက်ပြီး မြောက်မြားစွာသော ခေတ်ပြိုင်ဂီတ တူရိယာများကို ပုဂံခေတ် ကျောက်စာများတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ထိုတူရိယာများမှာ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်သည်။

- ခရာ
- ခရုသင်း
- ခေါင်းလောင်း
- ချူ
- ခွက်ခွင်း (လင်းကွင်း)
- ငြင်း
- စောင်း
- စည် (ပုံ)
- စည်ကြီး (ပုံကြီး)
- စည်းစုပ်

- စန္ဒရား
- ဆည်းလည်း
- တယော
- နဂါးကြီး (နဂါးဦးခါင်း ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသော ဗင်ဂျို)
- နရည်းစရာ (ကြေးတူရိယာ တစ်မျိုး)
- နောင်နင်း (ကြေးမောင်း)
- ပတ်သာ (တီးခိုင်း တူရိယာတစ်မျိုး)
- ပဟိုရ်
- ပလော့

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ယနေ့ခေတ် မြန်မာ့ဂီတ၏ ရိုးရာသီအိုရီသည် အောက်ပါ တူရိယာ ၅မျိုးအပေါ် အခြေခံထားပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကြေး၊ ကြိုး၊ သားရေ၊ လေနှင့် လက်ခုတ်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ပုဂံခေတ်တွင် မင်းညီမင်းသားများနှင့် တိုင်းသူပြည်သားများသည် ဂီတပညာရှင်များနှင့် ကချေသည်များကို ဘုရားပွဲများတွင် အခကြေးငွေများပေးပြီး ဖျော်ဖြေစေခဲ့သည်။ ဗုဒ္ဓရှုပ်ပွားတော်ပုံစံ မပေါ်ထွန်းမီကပင် ကချေသည်များနှင့် ဂီတပညာရှင်များ၏ အနုပညာဖျော်ဖြေမှုများကို ထောက်ရှုခြင်းဖြင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ကျင့်သုံးခဲ့သော ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကပြဖျော်ဖြေမှုများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အကပုံစံများအပေါ် များစွာ လွှမ်းမိုးမှုရှိခဲ့သည်ဟု သုံးသပ်နိုင်ပေသည်။

အေဒီ (၁၂၈၇) တွင် ပုဂံပြည်သည် တာတာလူမျိုးများ၏ ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံခဲ့ရသည်။ ပုဂံခေတ်ပြီးနောက်တွင် မြင်စိုင်းနှင့် ပင်းယမင်းဆက်များ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ထိုခေတ်ကာလတွင် ခိုင်းကာကို အခြေခံသော အဆို၊ အကများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။ ခိုင်းကာ သီချင်းကို ကာချင်းဟု ခေါ်ပြီး ခိုင်းအကကို ကာအကဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ကာချင်းသည် သက်ဝင်မြူးတူးပြီး တေးသီချင်း သီဆိုသူများမှာ စစ်သည်များ ဖြစ်ကြ၍ အားမာန်တက်ကြွပြီး မျိုးချစ်စိတ်များ တက်ကြွလာစေရန်နှင့် ရဲစွမ်းသတ္တိ ထက်သန်လာစေရန် သီဆိုကြသည်။ ကာချင်းသည် ကောင်းစွာ သီကုံးရေးစပ်ထားသည့် စစ်ချီတေးဖြစ်ပြီး ပင်းယခေတ်တွင် ဘုရင်ငါးစီးရှင်ကျော်စွာက စစ်ရေးပြပွဲ အကအဖြစ် ကပြခဲ့သည်။ ဘုရင်ငါးစီးရှင်ကျော်စွာသည် တေးသီချင်း ရေးစပ်ခြင်းသာမက ကာအကကိုလည်း ကပြဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ အင်းဝခေတ် (အေဒီ- ၁၃၆၄) တွင်မူ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အကနှင့်

တေးသီချင်းအမျိုးမျိုး သီဆိုဖျော်ဖြေမှု အစဉ်အလာကို သဘင်စုံ (သဘင် ဆိုသည်မှာ ကပြ ဖျော်ဖြေခြင်းဖြစ်ပြီး စုံ ဆိုသည်မှာ အမျိုးမျိုးဖြစ်သည်) ဟု လူသိများထင်ရှားသည်။ ထိုအကမျိုးကို မင်းခမ်းမင်းနားများတွင် ကပြခဲ့ကြသည်။ ထိုခေတ်တွင် ရုပ်သေးပြဇာတ်ရုံများလည်း ပေါ်ပေါက် လာသည်။ အကဖျော်ဖြေသူများသည် ရုပ်သေးအကကို အတုယူပြီး ကပြလာကြရာမှ အရှုပ်က ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ကုန်းဘောင်ခေတ် နှောင်းပိုင်းတွင် ရှေးခေတ် ဂီတတူရိယာများ ဖြစ်သည့် ဗုံရှည်၊ ခိုးပတ် (နှစ်ဘက်တီးပုံ)၊ အိုးစည် စသည့် ရိုးရာတူရိယာပေါင်း (၅၀) ကျော်ကို တီးခတ်၍ မီးထွန်းပွဲ တ်များတွင် မင်းမျိုးမင်းနွယ်များ၏ အားပေးမှုများနှင့်အတူ ဖျော်ဖြေခဲ့ကြသည်။

အထက်ပါ သမိုင်းမှတ်တမ်းများအရ မြန်မာ့ရိုးရာ အကများတွင် နတ်အကများ၊ နန်းတွင်းအကများ၊ ဇာတ်တော်ကြီးများ၊ ရုပ်သေးအကများနှင့် ကျေးလက်ရိုးရာအကများစသော မြန်မာ့ရိုးရာအကများ ပေါ်ပေါက်လာပြီး ခေတ်အဆက်ဆက် တိုးတက်ထွန်းကားလာခဲ့သည်။

မင်းမျိုးမင်းနွယ်များသည် တေးသီချင်းများနှင့် အကများကို အားပေးချီးမြှောက်ခဲ့ကြသည်။ ခေတ် အဆက်ဆက် ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ အချို့သော ကပြဖျော်ဖြေမှုများမှာ မင်းမျိုးမင်းနွယ်များ ကိုသာ ကပြဖျော်ဖြေခြင်းမျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ နောက်ပိုင်းတွင် သာမန်လူတန်းစားများကိုယ်တိုင် ကပြဖျော်ဖြေလာကြသည်။ ဥပမာ အငြိမ့် (အမျိုးသမီး နန်းတွင်းအက) ကို ယနေ့ထက်တိုင် အနုပညာရှင်များ ကပြဖျော်ဖြေကြသည်။ ထို့အတူ ရုပ်သေးအကကိုလည်း အနုပညာရှင်များက ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော သမိုင်းဝင်အကအဖြစ် ရေရှည်တည်မြဲစေရန်အတွက် ယနေ့တိုင် ထိန်းသိမ်း ထားကြသည်။ ဘုရင်စနစ် ပျောက်ကွယ်သော်လည်း မြန်မာ့အနုပညာရှင်များသည် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုများ ပျောက်ကွယ်မသွားစေရန်အတွက် ရှေးမူပျက်ဘဲ ယနေ့ထက်တိုင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားလျက် ရှိကြသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ရိုးရာအကများသည် အမြဲတမ်းရှင်သန်နေသော ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာအကသည် မြန်မာ့ရိုးရာပွဲတော်များနှင့် ကပွဲများတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေရုံသာမက မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ယဉ်ကျေးမှုသမိုင်းကြောင်းကို သင်ယူလို သည့် ပြည်ပခရီးသွားများအကြား ထိုကပြတင်ဆက်မှုများသည် ထင်ရှားကျော်ကြားလျက် ရှိကြပေသည်။

မြန်မာအကများမှ ကောက်နုတ်ချက် (ဦးရဲထွဋ်၊ ၁၉၉၆)

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၄)

ဒုတိယတန်း အနုပညာ(ဂီတ) ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ အခန်း (၃) နှင့် (၄)

အခန်း(၃)
အခြေခံကဗျာလွတ်မိတ်ဆက် လက်သင်တန်း(၅)ကွက် အပိုင်း(၁)
ဖြန့်ခွဲခါနဲ့ ကကြစို့




ခေါင်းစောင်းအက ကကြစို့



စည်းနဲ့ ဝါး စည်းနဲ့ ဝါး

လက်မှောက်လှန်အက ကကြမယ်



အသင့်အနေအထား နေကြမယ်

စည်း

ဝါး

လက်လှန်တဲ့ဘက်ကို ခေါင်းလေးစောင်း ကရမယ်နော်

ဝါး

လက်ဆစ်ချိုးအက ကကြမယ်



အသင့်အနေအထား နေကြမယ်

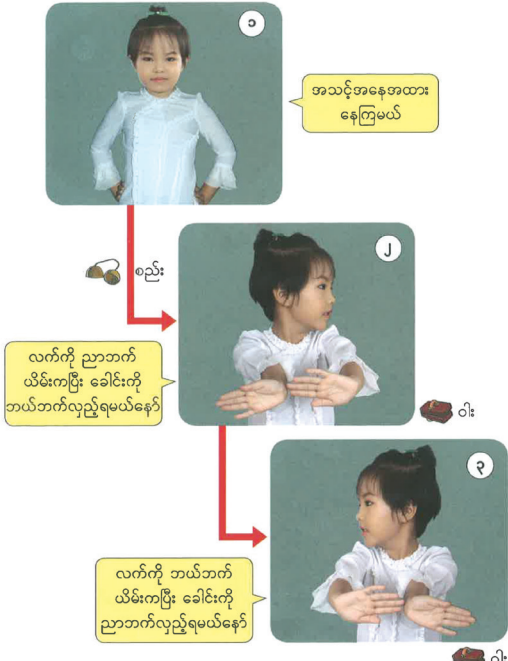
စည်း

ဝါး

လက်ဖျားထောင်တဲ့ ဘက်ကို မေးထိုး ကရမယ်နော်

ဝါး

လက်ဘေးယိမ်းအက ကကြမယ်



အသင့်အနေအထား နေကြမယ်

စည်း

ဝါး

လက်ကို ညာဘက် ယိမ်းကပြီး ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်လှည့်ရမယ်နော်

ဝါး

လက်ကို ဘယ်ဘက် ယိမ်းကပြီး ခေါင်းကို ညာဘက်လှည့်ရမယ်နော်

ဝါး

လက်အကတွေကို စုပေါင်းကကြနို့



လက်မှောက်လှန်အက စုပေါင်းကကြနို့



လက်ဆစ်ချိုးအက စုပေါင်းကကြနို့




လက်ဘေးယိမ်းအက စုပေါင်းကကြနို့

အခန်း(၄)
 အခြေခံကဗျာလွတ်မိတ်ဆက် လက်သင်တန်း(၅)ကွက် အပိုင်း(၂)
 လက်စုံပိုက်ချိုးအက အပြင်ချိုးအက ကကြနို့




၁




၂

လက်ကို အပြင်ချိုးပြီး ကရမယ်



၃



၄

လက်ကိုအပြင်လှန်ပြီး ချိုးချပြီးချိန်မှာ ခေါင်းကို ဘယ်စောင်းပြီး ညာကိုမေးထိုး ကရမယ်နော်

ဝါး

လက်စုံပိုက်ချိုးအက အတွင်းချိုးအက ကကြနို့



၁



၂

လက်ကို အတွင်းချိုးပြီး ကရမယ်နော်



၃



၄

လက်အသင့်အနေအထားပြန်ရောက်ချိန်မှာ ခေါင်းကို ညာစောင်းပြီး ဘယ်ကို မေးထိုးကရမယ်နော်

ဝါး

လက်တစ်ဖက်စီပိုက်ချိုးအက လက်အကကို ကကြမယ်



၁



၂

လက်အကကို အရင် ကမယ်။ ခေါင်းလှုပ်ရှားမှု မပါသေးဘူး။

လက်အပြင်သို့ချိုးကခြင်း (ညာလက်)



၃



၄

လက်အတွင်းသို့ချိုးကခြင်း (ညာလက်)



၅



၆



၇



၈

လက်တစ်ဖက်စီဝိုက်ချိုး အပြင်ချိုးအကကို ကကြမယ်

လက်ချိုးကချိန်မှာ ခေါင်းငုံ့ရမယ်နော်

လက်ချိုးချပြီးချိန်မှာ ခေါင်းကို ရှေ့တည့်တည့် ကြည့်ရမယ်နော်

လက်တစ်ဖက်စီဝိုက်ချိုး အတွင်းချိုးအကကို ကကြမယ်

လက်အတွင်းကို ချိုးပြီးကရမယ်နော်

လက်ချိုးကတာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း ခေါင်းငုံ့ကရမယ်နော်

အသင့်အနေအထားကို ပြန်ရောက်မယ်နော်

လက်စုံဝိုက်ချိုးအကကို ကကြမယ်

လက်တစ်ဖက်စီဝိုက်ချိုးအကကို ကကြမယ်

လက်စုံဝိုက်ချိုးအကကို စုပေါင်းကကြစို့

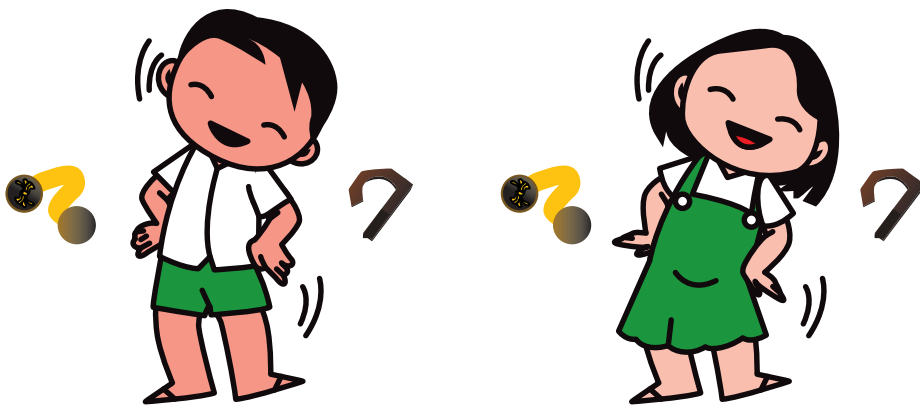
လက်တစ်ဖက်စီဝိုက်ချိုးအကကို စုပေါင်းကကြစို့

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၅.၁)

အကပညာ၏ သင်ကြားနည်းများ (သင်ခန်းစာ ၂.၂.၂။)

မူလတန်းအဆင့်တွင် အဘယ်ကြောင့် အကပညာအား သင်ကြားရပါသနည်း။

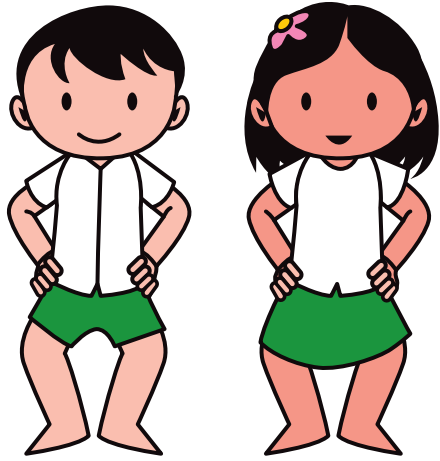
- ကျောင်းသားများသည် ကခုန်ခြင်း၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပိုင်ဆိုင်နိုင်စေရန် နှင့် ထိုကခုန်ခြင်း၏ ပျော်ရွှင်မှုမှတစ်ဆင့် ပိုမိုသာယာသော ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်စေရန် အတွက် ဂီတအနုပညာ၏ အခြေခံစွမ်းရည်များကို မြှင့်တင်ပေးရန်။
- အကပညာအမျိုးမျိုးကို ကပြခြင်းမှတစ်ဆင့် ကျောင်းသားများအား မိမိကိုယ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရန်။
- နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက်နှင့် တန်းလုံးကျွတ် အကပညာကို ကပြခြင်းမှတစ်ဆင့် အခြားသူများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ရရှိစေရန်။
- အကပညာကို လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၏ စနစ်တကျ လှုပ်ရှားမှုကို သိရှိနားလည်စေရန်။
- မြန်မာ့ရိုးရာအက၏ တန်ဖိုးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များအား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် တတ်ရန်။



စည်း နှင့် ဝါး ဖြင့် ကခုန်ခြင်း

မူလတန်းအဆင့်တွင် မည်သည့်အကပညာ ကျွမ်းကျင်မှုများအား ပြုစုပျိုးထောင်ရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

- ကျောင်းသားများသည် မြန်မာ့ရိုးရာအက၏ အခြေခံကိုယ်ဟန်အနေအထားအတိုင်း ကပြနိုင်ရမည်။
- ကျောင်းသားများသည် မြန်မာ့ရိုးရာအက၏ အရေးပါသော အချက်(၅)ချက်ကို ကပြနိုင်ရမည်။
 - (က) ခေါင်းလှုပ်ရှားမှု
 - (ခ) ခါးလှုပ်ရှားမှု
 - (ဂ) ခြေလှုပ်ရှားမှု
 - (ဃ) လက်လှုပ်ရှားမှု
 - (င) မျက်နှာလှုပ်ရှားမှု (မျက်နှာ အနေအထား)
- ကျောင်းသားများသည် စနစ်တကျနှင့် စည်းဝါးကျစွာ ကပြနိုင်ရမည်။



မူလအနေအထား

အကပညာ သင်ကြားနည်းဗျူဟာများ

အကပညာအား သင်ကြားရာတွင် ဆရာသည် အကလှုပ်ရှားမှုကို ပထမဦးစွာ သရုပ်ပြရမည် (ဥပမာ-လက်အနေအထား)။ ဒုတိယအနေဖြင့် ဆရာသည် ကျောင်းသားများနှင့် အတူတကွ ကပြရမည်။ တတိယအနေဖြင့် ကျောင်းသားများသာ ကရန်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း၊ အတူတကွသော်လည်းကောင်း ကပြစေရမည်။

၁။ ဆရာမှ သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း

ဆရာသည် အဓိကအားဖြင့် အကလှုပ်ရှားမှု၏ အရေးကြီးသော အချက်များကို ရှင်းပြပြီး စည်းဝါးရှစ်စုံကို သရုပ်ပြသင်ကြားရမည်။ သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းအား ညာဘက်မှစတင်၍ ပြသပြီး စည်းမတီးမီ ဝါးတွင် ရပ်နားထားရမည်။ ဆရာသည် သရုပ်ပြရာတွင် ပြီးရွှင်စွာဖြင့် ပျော်ရွှင်သော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးရမည်။ သရုပ်ပြရာတွင် ဆရာသည် လှုပ်ရှားမှုအား ရှင်းပြနိုင်ရန် ကျောင်းသားများဆီသို့ မျက်နှာမူထားပြီး ကျောင်းသားများနှင့် အတူတကွ လေ့ကျင့်ရာတွင် ဘယ်ဘက်နှင့် ညာဘက် ရှုပ်ထွေးမှုမဖြစ်စေရန်နှင့် ကျောင်းသားများသည် ဆရာမှ ကပြသည့်အတိုင်း လိုက်လုပ်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများကို ကျောပေးထားရမည်။



မြန်မာအက၊ ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ မျက်နှာထား ငါးချက်ဟန်ညီ က ရသည်။

၂။ ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများ အတူတကွ ကခြင်း

ဆရာသည် ကျောင်းသားများအား အက၏ အရေးကြီးသော လှုပ်ရှားမှုများကို သတိပေးနိုင်ရန် ကျောင်းသားများနှင့် အတူတကွ ဖြည်းညှင်းစွာ စတင်၍ ကကြရမည်။ ကျောင်းသားများသည် အကလှုပ်ရှားမှုအား ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာပါက အရှိန်ကို မြှင့်တင်နိုင်သည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများအား အကလှုပ်ရှားမှုကို မှတ်မိသည်အထိ အတူတကွ ကပြရမည်။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများကို ကျောပေးထားရမည်။

၃။ ကျောင်းသားများ ကခြင်း

စည်းဝါးကို အသုံးပြု၍ အက၏ စည်းဝါးကိုက်မှုနှင့် စည်းချက်ကို ထိန်းချုပ်ပါ။ ဖြည်းညှင်းစွာ စတင်ပြီး အရှိန်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မြှင့်တင်ပါ။ ဆရာသည် ကျောင်းသားများ မှန်ကန်စွာ ကနိုင်ခြင်း ရှိမရှိကို အသေးစိတ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။ အချို့ကျောင်းသားများသည် မှားယွင်းစွာ ကနေပါက ထိုကျောင်းသားများ၏ လှုပ်ရှားမှုသင်ယူရာတွင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန် အစောပိုင်းအဆင့်ကို ပြန်လည်သင်ကြားပါ။

၄။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက် ကခြင်း

ကျောင်းသားများသည် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ ကပြနေစဉ် ကျောင်းသားအချင်းချင်း လှုပ်ရှားမှုများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန် ညွှန်ကြားပါ။ ကျောင်းသားများသည် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး အချင်းချင်း၏ လှုပ်ရှားမှုကို တညီမတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အတူတကွ ကရန် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ အဖွဲ့ဖွဲ့သောအခါ တော်သောကျောင်းသားနှင့် အကူအညီလိုအပ်သော ကျောင်းသားအား တွဲပေး နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများသည် နှစ်ယောက်တစ်တွဲ လေ့ကျင့်ပြီးစီး၍ လှုပ်ရှားမှုများကို ကျွမ်းကျင်ပါက အုပ်စုဖွဲ့ပြီး ညီညီညာညာ အတူတကွ သရုပ်ပြနိုင်ရန် ပြင်ဆင်စေပါ။ ကျောင်းသားများ ညီညီညာညာ ဟန်ချက်ညီစွာ ကပြနိုင်ရန် စည်းဝါးကို အသုံးပြုရမည်။ အကယ်၍ အကဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို ပေါင်းစပ်ရန် သို့မဟုတ် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင် ကကွက်များကို ဖန်တီးရန် လိုအပ်လာပါက ကျောင်းသားများ အချင်းချင်း ကိုယ်ပိုင် ကကွက်အသစ်များကို ဆွေးနွေးပြီး ဖန်တီးပါစေ။ မိမိ၏ အဖွဲ့လိုက် ကကွက်များကို အခြားအဖွဲ့များသို့ တင်ပြနိုင်သည်။

ကျောင်းသားများသည် အခြားအဖွဲ့အား ကြည့်ရှုလေ့လာနေစဉ် စည်းဝါးအလိုက် သီဆိုခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ လက်ခုပ်တီးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ပါဝင်နိုင်သည်။ ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ပါက ကျောင်းသားများအား တင်ဆက်မှုအပေါ်တွင် မိမိ၏ ထင်မြင်ချက်များကို ပြောကြားစေပြီး အပြုသဘောဆောင်သော အားပေးတုံ့ပြန်မှုများပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



အုပ်စုလိုက်ကခုန်ခြင်း

ကျောင်းသားများအား အကပညာသင်ကြားရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များ

ကျောင်းသားများအား ပျော်ရွှင်စွာ ကနိုင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း

ကျောင်းသားများသည် သီချင်းသံကြားရသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားခြင်းများ၊ ကခြင်းများ စတင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် သီချင်းများကို သီဆိုခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာအား စတင်နိုင်ပြီး ဤသည်ဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ဆက်လက်၍ ကလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် လှုပ်စွာနှင့် ပျော်ရွှင်စွာ ကပြ သောအခါ ကျောင်းသားများသည် စိတ်ပေါ့ပါးစွာ ခံစားနေရမည်။ ထို့ကြောင့် အကပညာ သင်ကြားရာတွင် ဆရာမှ စတင်သရုပ်ပြခြင်းအား လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

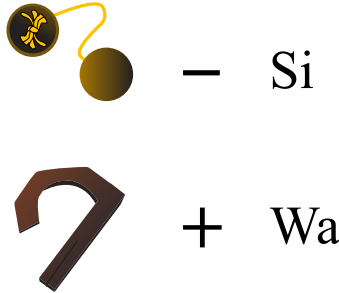
ကျောင်းသားများသည် အကပညာအား စိတ်ဝင်တစားရှိပြီး ပျော်ရွှင်လာပါက ကျောင်းသားများ ပြုံးရွှင်နေမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများကို ပြုံးရန် အတင်းခိုင်းစေပါက ထိုအပြုံးများသည် သဘာဝကျမည် မဟုတ်ပေ။ ပြုံးနေသော ကလေးများသည် ပျော်ရွှင်နေမည်ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ ပျော်ရွှင်နေသော ကလေးများသည် အကပညာအား ဆက်လက်၍ ပျော်ရွှင်စွာ သင်ယူရန် စိတ်ခွန်အားပြည့် တက်ကြွနေမည်ဖြစ်ပါသည်။



ကလေးများ လက်တွေ့ကပြခြင်း

စည်းဝါး၏ အရေးကြီးမှု

မြန်မာ့ရိုးရာဂီတတွင် စည်းဝါးသည် အလွန်အရေးပါသည့် အရာဖြစ်သည်။ မြန်မာအကများဖြစ်သော အခြေခံအကနှင့် အဆင့်မြင့်အက အားလုံးသည် စည်းဝါးကို အခြေခံ၍ စနစ်တကျ ကကြရခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများ ကနေစဉ်တွင်လည်း စည်းချက်ဝါးချက်များကို လိုက်နာ၍ ကပြရမည် ဖြစ်သည်။ အုပ်စုလိုက် ကပြရာတွင် တညီတညွတ်တည်း ကပြနိုင်စေရန်နှင့် အုပ်စုတွင်းရှိ ကပြသူ အားလုံး စည်းချက်မှန်စေရန်အတွက် ထိုစည်းဝါးကို အသုံးပြုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာသည် စည်းဝါးကို မှန်ကန်သော ရိုက်ချက်ဖြင့် တီးမှသာ ကျောင်းသားများသည် ပုံမှန်လှုပ်ရှားမည် ဖြစ်သည်။ စည်းဝါး၏ ပထမအသံကို ဝါး အသံဖြင့် စတင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ပထမ စည်းအသံအား မတီးခတ်ရပေ။ ဤအချက်သည် ချန်လှပ်ထားသော အသံ၏ နမူနာ (ပထမစည်းချက်အား အလေးမပေးမီ သံစဉ်အား ချန်လှပ်ထားပြီး) စတင်ခြင်း ဖြစ်သည်။



စည်း နှင့် ဝါး

ခွင် ၏ အရေးကြီးမှု (စောင့်ဆိုင်း အနေအထား)

မြန်မာ့ရိုးရာအကတွင် ခွင်သည်လည်း အရေးကြီးသည်။ ခွင်သည် ပျော့ပျောင်းညင်သာသော၊ ညီညာသော ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည်။ မြန်မာအက၏ အရေးပါသော လှုပ်ရှားမှုငါးရပ်ဖြစ်သော ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာစသည့် ကကွက်များအတွက် ရပ်နားစောင့်ဆိုင်းသည့် အနေအထားဖြစ်သည်။ ကကွက် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ပြောင်းလဲသည်နှင့် ကျန်ကကွက်တစ်ခုအား မစတင်မီ ခွင် အနေအထားသို့ ပြန်လည်ထားရှိရမည်။ ဆရာကိုယ်တိုင်

ကလည်း ခွင် ကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်ရမည်။ ကျောင်းသားများအား ခွင်ကို သင်ကြားပြသရာတွင် ဆရာမှ အဖွင့်သီချင်းအား သီဆိုပြီး ကျောင်းသားများအား ခွင်အနေအထားအတိုင်း အချိန် အနည်း ငယ်ခန့်ထားရှိစေရမည်။ သင်ခန်းစာအစတွင် ခွင်ကို အချိန်အကြာကြီး ဆက်လက်သင်ကြားနေပါက ကျောင်းသားများသည် ပင်ပန်းလာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားများကို အုပ်စုတစ်စုပြီး တစ်စု လေ့ကျင့်စေပြီး ကျန်အုပ်စုများကိုလည်း အခြားသောလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် သီချင်းဆိုခြင်းများကို ပြုလုပ်စေနိုင်သည်။



ခွင် (စောင့်ဆိုင်း အနေအထား)

အကဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများကို ပေါင်းစပ်ဖန်တီးခြင်း၏ အရေးကြီးမှု

မြန်မာ့အက လှုပ်ရှားမှုတွင် ပုံသေပေါင်းစပ်ရမည့် စည်းမျဉ်းများ မရှိပေ။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအား မိမိ၏ အတွေးအမြင်များနှင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုများအပေါ် အခြေခံပြီး လှုပ်ရှား

မူများကို ပေါင်းစပ်ဖန်တီးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများ ပေးသင့်သည်။ ထိုသို့ အခွင့်အလမ်းများ ပေးခြင်းသည် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုစွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် ခြေအကကို လက်အက ဖြင့်ရောစပ်ပြီး ခြေအကသို့ ပြန်လည်ကပြခြင်းများ ပြုလုပ်လာနိုင်သည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ခေါင်း၊ လက်၊ ခြေ အက များကို ရောစပ်ပြီး သရုပ်ဖော် ကပြနိုင်သည်။ မြန်မာ့အကသည် များသောအားဖြင့် ညာဘက်မှ စတင်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် အချို့အခြေအနေများ၌ ကကွက်များကို ရောစပ်ပြီးကပြရာတွင် ခြေအကအား ညာဘက်မှစတင်ပြီး လက်အက ကို ဘယ်ဘက်မှ စတင်သည့် အခြေအနေများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် သီချင်းများ၊ စာသားများ နှင့် ကိုက်ညီသော ကကွက်များကို တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သည်။ ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း ကကွက်များကို တီထွင်ဖန်တီးနိုင်သည်။

ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း

အချို့သောကျောင်းသားများသည် အစပိုင်းတွင် အကပညာသင်ယူရာ၌ အခက်အခဲများ တွေ့ရှိနိုင်ပြီး ထိုသို့အခက်အခဲများကို မျှော်လင့်ထားသင့်သည်။ သို့သော် ထိုအခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် ကျောင်းသားများကို စေ့ဆော်ပေးခြင်း ကူညီပေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာ အချို့ကျောင်းသားများသည် စောင့်ဆိုင်းအနေအထားကို ထားရှိရန် အခက်ခဲများတွေ့နိုင်သည်။ ထိုအခြေအနေတွင် ဆရာက အနေအထားကို သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းနှင့် ထိုအနေအထားသည် အကကို ညီအောင်၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြခြင်းများ ပြုလုပ်ပြီး ကူညီနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ပါက ပြီးပြည့်စုံစွာ ကောင်းမွန်လာနိုင်သဖြင့် ကျောင်းသားများကို စာသင်ခန်း ပြင်ပတွင်လည်း လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပြီး ပင်ပန်းပါက အနားယူစေပါ။ ပိုမိုအရေးကြီးသည်မှာ ကျောင်းသားများ ကခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုများ လှုပ်ရှားမှုမှ စိတ်ကျေနပ်မှုများ ရရှိအောင် အားပေးရမည် ဖြစ်သည်။

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၅.၂) ရိုးရှင်းသော အခြေခံအကများကို လေ့ကျင့်ခြင်း

အချို့သော အခြေခံအကများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ကိန္နရီအက ပုံစံ

- ၁။ ပထမစည်းချက်တွင် ဒူးကို ကွေးထားပါ။ ထို့နောက် ကိုယ်ခန္ဓာကို ရှေ့သို့ကိုင်ညွှတ်ပါ။
- ၂။ အဝတ်တန်ဆာ၏ ခြေနားကို ခြေနှင့်ခတ်ပြီး ညှာခြေထောက်ကို မ ပါ။
- ၃။ ပထမဝါးချက်တွင် အခြားခြေထောက်ကို အစားထိုးပါ။

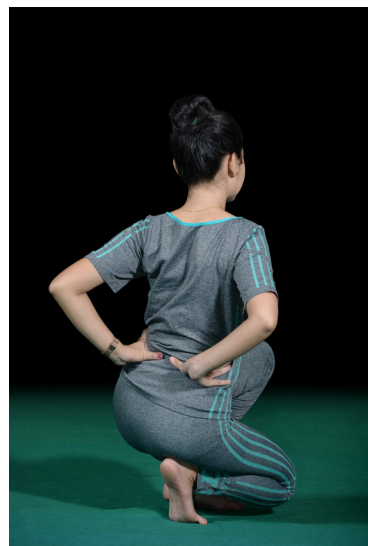
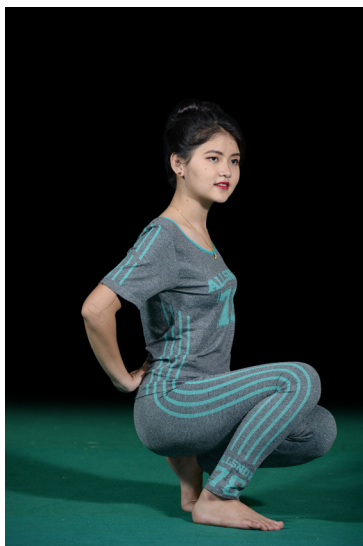
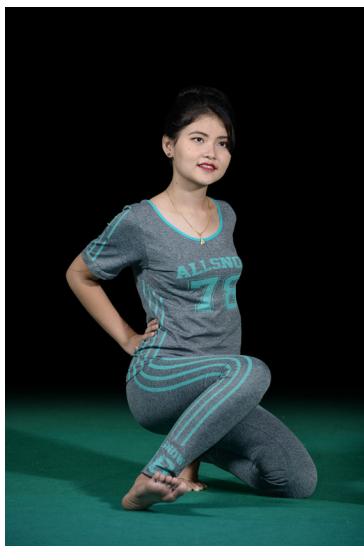


ရိုးရာကိန္နရီအက ပုံစံ

- ၄။ ဒုတိယစည်းချက်တွင် ဒူးကို ကွေးထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း ရှေ့သို့ကိုင်ညွှတ်ပါ။
- ၅။ ဘယ်ခြေထောက်ကို မ ပါ။
- ၆။ ဒုတိယဝါးချက်တွင် ခြေပြောင်းပါ။
- ၇။ တတိယစည်းချက်တွင် ဘယ်ခြေထောက်မှ ညာခြေထောက်သို့ မပြောင်းလဲဘဲ ဆက်တိုက် ကပြပါ။
- ၈။ စတုတ္ထစည်းချက်တွင် ညာခြေထောက်သို့ ပြောင်းပါ။
- ၉။ ပဉ္စမစည်းချက်တွင် ညာခြေထောက်ဖြင့် ဆက်ကပါ။
- ၁၀။ ဆဋ္ဌမစည်းချက်တွင် ဘယ်ခြေထောက်သို့ ပြောင်းပါ။
- ၁၁။ သတ္တမစည်းချက်တွင် ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့် ဆက်ကပြပါ။
- ၁၂။ အဋ္ဌမစည်းချက်တွင် ညာခြေထောက်သို့ ပြောင်းပါ။
- ၁၃။ ညာခြေထောက်ကို မ ပါ။ အဋ္ဌမဝါးချက်တွင် ညာဘက်ဒူးကို ကွေးပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ရမည် ဖြစ်သည်။

ဒူးကွေးသည့် အနေအထားတွင် ခါးကို လှည့်ခြင်း

- ၁။ ကိန္နရီအက၏ နောက်ဆုံးဒူးကွေးသည့် အနေအထားမှစတင်ပြီး ပထမစည်းချက်တွင် ညာဘက်ခြေဖျော့ကို ထောက်ပြီး ဝါးချက်တွင် ညာဘက်ခြေဖျော့ကို နဂိုအနေအထား အတိုင်း ထားရှိပါ။
- ၂။ ညာခြေကို ထောင်လျက်အနေအထားဖြင့် လေးကွက်ဆက်တိုက် ကပြရမည်။ (စည်း ၄ ချက် နှင့် ဝါးချက် ၄ ချက်)
- ၃။ ထိုနည်းတူစွာပင် ဘယ်ခြေထောက်ကိုလည်း စည်း ၄ ချက် နှင့် ဝါးချက် ၄ ချက်စာအတွက် ထိုခွင်အတိုင်း ကပြရန် လိုအပ်သည်။
- ၄။ ဤကွက်ပုံ၏ ထူးခြားသော အချက်မှာ ကချေသည်များသည် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံးကို ညာ (သို့မဟုတ် ဘယ်ခြေဖျော့ ထောက်ရာအတိုင်း တဖြည်းဖြည်း ကွေးညွှတ် ကပြရမည်။
- ၅။ ကချေသည်များ၏ မျက်နှာသည်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာရွေ့လျားရာအတိုင်း လှည့်ရမည်။



ဒူးကွေးသည့် အနေအထားတွင် ခါးကို လှည့်ခြင်း

ကိန္နရီ နှင့် ခါးလှည့်အက ပြုလုပ်ကြားချက်များကို ဒေါ်သိင်္ဂီမြင့်၊ အကပညာဌာန၏ လက်ထောက် ကထိက (သင်္ကန်းကျွန်း ပညာရေးကောလိပ်)က ရေးသားပြီး ဦးရဲထွဋ်က ဘာသာပြန်ထားပါသည်။

ဒူးထောက်ထိုင် အနေအထား - တစ်ကိုယ်တော်အက၏ လျင်မြန်စွာ ရွှေ့လျားသော ပုံစံ

၁။ ပထမဆုံးသောစည်းချက်တွင် ဒူးထောက်ထိုင်အနေအထားမှ ညာဘက်ခြေထောက်ကို ထောက်ပြီး ညာဘက်ထောင့်သို့ ရွှေ့ပါ။ ခေါင်းနှင့်ခါးကို ညာဘက်သို့ ကွေးပါ။ မျက်နှာသည် ဘယ်ဘက်ထောင့်သို့ လှည့်နေရမည်။

၂။ ပထမဝါးချက်တွင် ညာဘက်ခြေကို ပြန်သိမ်းပြီး ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် အောက်တည့်တည့် ယခင်အနေအထားသို့ ပြန်ထားရမည်။ ခေါင်းနှင့် ပခုံးကို ပြန်လည် တည့်မတ်ပြီး မျက်နှာသည် ရှေ့သို့ ဦးတည်ရမည်။

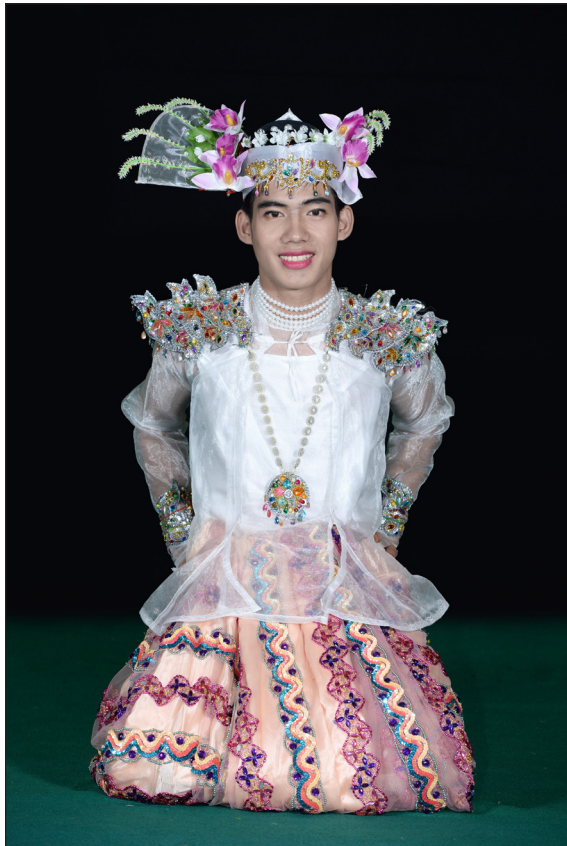


ဒူးထောက်ထိုင် အနေအထားမှ ရွှေ့လျားခြင်း

၃။ ဒုတိယစည်းချက်တွင် ဒူးထောက်ထိုင်အနေအထားမှ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ထောက်ပြီး ဘယ်ဘက်ထောင့်သို့ ရွှေ့ပါ။ ခေါင်းနှင့်ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့ ကွေးပါ။ မျက်နှာသည် ညာဘက်ထောင့်သို့ လှည့်နေရမည်။

၄။ ဒုတိယဝါးချက်တွင် ဘယ်ဘက်ခြေကို ပြန်သိမ်းပြီး ယခင်အနေအထားသို့ ပြန်ထားရမည်။ ခေါင်းနှင့် ပခုံးကို ပြန်လည်တည့်မတ်ပြီး မျက်နှာသည် ရှေ့သို့ ဦးတည်ရမည်။

၅။ စည်းဝါး ရှစ်စုံ ပြီးသည်အထိ ဘယ်လက် နှင့်ညာဘက်ကို တစ်လှည့်စီ ဆက်တိုက် ထိုနည်းအတိုင်း ကပါ။



ဒူးထောက်ထိုင် အနေအထားမှ ရွှေ့လျားခြင်း

ခြေချောင်းများကို နောက်သို့ နှင့် အထက်သို့ ရွှေ့ခြင်း

၁။ ပထမစည်းချက်တွင် ခြေချောင်းထိပ်များကို ဘယ်ဘက်ခြေ၏ နောက်သို့ ရွှေ့လျားပြီး ခြေဖျားထောက်ထားပါ။ ခေါင်း နှင့် ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပြီး ညာခြေဖနောင့်သို့ ရှုပါ။



ခြေချောင်းများကို နောက်သို့ နှင့် အထက်သို့ ရွှေ့ခြင်း

၂။ ပထမဝါးချက်တွင် ညာဘက်ခြေချောင်းထိပ်များကို ဘယ်ခြေ၏ နောက်သို့ ရွှေ့ပြီး ယခင်အနေအထားသို့ ပြန်လည်ထားရှိပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကို တည့်မတ်စွာ ထားရှိပါ။

၃။ ဒုတိယစဉ်းချက်တွင် ယခင်ကကွက် အနေအထားတွင်ရှိသော ဘယ်ခြေချောင်း များကို ညာခြေ၏ နောက်သို့ ထားရှိရမည်။ ခေါင်းနှင့် ခါးသည် ညာဘက်သို့ လှည့်ထားရမည်။ ဘယ်ဖနောင့်ကို အောက်သို့ ထောက်ထားရမည်။



စောင့်ဆိုင်းအနေအထားအတွင်းမှ ခြေချောင်းများကို နောက်သို့ နှင့် အထက်သို့ ရွှေ့ခြင်း

၄။ ဒုတိယ ဝါးချက်တွင် ဘယ်ဘက်ခြေချောင်းထိပ်များကို ညာခြေ၏ နောက် သို့ ရွှေ့ပြီး ယခင်အနေအထားသို့ ပြန်လည်ထားရှိပါ။ ခေါင်း နှင့် ခါးကို ပြန်လည် တည့်မတ်စွာ ထားရှိပါ။

၅။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်အတိုင်း ဒိုးချက် ရှစ်စုံ ပြီးသည်အထိ ဘယ်ဘက် နှင့် ညာဘက်ကို တစ်လှည့်စီ ဆက်တိုက် ထိုနည်းအတိုင်း ကပါ။

ခြေထောက်ကို မြှောက်ခြင်း နှင့် မခြင်း

၁။ ပထမစည်းချက်တွင် ယခင်အနေအထားရှိ ညာခြေကို မြှောက်ရမည်။ ပေါင်တံနှင့် ခြေသလုံးသည် ၉၀ ဒီဂရီ အနေအထား ထားရှိရမည်။ ခေါင်းနှင့် ခါးကို ညာဘက်သို့ ကွေးပြီး မျက်နှာသည် ဘယ်ဘက်ထောင့်သို့ လှည့်ထားရမည်။

၂။ ပထမဝါးချက်တွင် မြှောက်ထားသော ညာခြေကို ပြန်ချပြီး ယခင် ကကွက် အနေအထားအတိုင်း ပြန်ထားပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း ယခင်အနေအထားအတိုင်း တည့်မတ်ထားပါ။



ခြေထောက်ကို မြှောက်ခြင်း နှင့် မခြင်း

၃။ ဒုတိယစဉ်းချက်တွင် ယခင်အနေအထားရှိ ဘယ်ခြေကို မြှောက်ရမည်။ ပေါင်တံနှင့် ခြေသလုံးသည် ၉၀ ဒီဂရီ အနေအထား ထားရှိရမည်။ ခေါင်းနှင့် ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့ ကွေးပြီး မျက်နှာသည် ညာဘက်ထောင့်သို့ လှည့်ထားရမည်။

၄။ ဒုတိယဝါးချက်တွင် မြှောက်ထားသော ဘယ်ဘက်ခြေကို ပြန်ချပြီး ယခင် ကကွက် အနေအထားအတိုင်း ပြန်ထားပါ။ ခေါင်းနှင့် ခါးကိုလည်း ယခင်အနေအထားအတိုင်း တည့်မတ်ထားပါ။

၅။ စဉ်းဝါး ရှစ်စုံ ပြီးသည်အထိ ဘယ်ဘက်လက် နှင့် ညာဘက်ကို တစ်လှည့်စီ ဆက်တိုက် ထိုနည်းအတိုင်း ကပါ။

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၆)

သရုပ်ပြ သင်ခန်းစာ ကြည့်ရှုလေ့လာရမည့် အချက်များ (သင်ခန်းစာ ၂.၂.၂။)

သင့်ဆရာမှ သရုပ်ပြသင်ကြားသည့် အကသင်ခန်းစာအား ကြည့်ရှုလေ့လာနေစဉ် မိမိတွေ့မြင်ရသော အရာများနှင့် ပတ်သတ်၍ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို အချက်အလက်ခိုင်လုံစွာ ရှင်းပြနိုင်ရန် မှတ်စုရေးမှတ်ထားပါ။

စဉ်	ကြည့်ရှုလေ့လာရမည့် အချက်များ	သက်သေ သာကေ
၁။	သင်ယူမှုရလဒ်များ	
	သရုပ်ပြသင်ကြားစဉ်တွင် ဆရာမှ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုစီ၌ မည်သည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သနည်း။	
၂။	ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း	
၃။	ကျောင်းသားများ နှင့် ဆရာ အတူတကွ ကခြင်း	
၄။	ကျောင်းသားများ ကခြင်း	
၅။	နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက် ကခြင်း	
၆။	အက၌ ပျော်ရွှင်နှစ်သက်စေရန် ဆရာကမည်သို့ ကူညီထောက်ပံ့ပေးသနည်း။	
၇။	ကျောင်းသားများ စည်းဝါး မှန်မှန်ကိုင်ရန် ဆရာက စည်း၊ ဝါးကို မည်သို့ အသုံးပြုသနည်း။	
၈။	ကျောင်းသားများ ခွင် ကို မှန်ကန်စွာ ကိုင်ရန် ဆရာသည် မည်ကဲ့သို့ သင်ကြားပြသခဲ့ပါသနည်း။	
၉။	အခြားတွေ့ရှိချက်များ	

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၇)

သရုပ်ပြသင်ခန်းစာအား ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းအတွက် အဖြေများ (သင်ခန်းစာ ၂.၂.၂။)

သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းအား ကြည့်ရှုလေ့လာပြီးမှသာလျှင် ယခုအကြောင်းအရာကို အသုံးမပြုသင့် သည်။ သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းအား ကြည့်ရှုလေ့လာနေစဉ် လက်ကမ်းစာစောင်(၁၆)ကို ဖြည့်စွက်ပြီး ယခုလက်စွဲပါ အဖြေများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။

စဉ်	ကြည့်ရှုလေ့လာရမည့် အချက်များ	သက်သေအထောက်အထား
၁။	သင်ယူမှုရလဒ်များ	<ul style="list-style-type: none"> ခြေထောက်ဖြင့် မကမီ ရပ်နားစောင့်ဆိုင်းသည့် အခြေအနေဖြစ်သော ခွင် ကို မှန်ကန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။
	သရုပ်ပြသင်ကြားစဉ်တွင် ဆရာမှ သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုစီ၌ မည်သည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သနည်း။	
၂။	ဆရာက သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ဆရာက မှန်ကန်သော ခွင် အနေအထားကို မည်ကဲ့သို့ ထားရှိရမည်ကို သရုပ်ပြသင်ကြားသည်။ ခြေဖနှောင့် အကွာအဝေး၊ ခြေဖျားထိပ်ကြား အကွာအဝေးနှင့် ခူးအကွာအဝေးများကို ပြသခြင်း အရပ်၏ သုံးပုံတစ်ပုံ အနေအထား ဖြင့် ခူးအား ကွေးထားခြင်း လက်များကို တင်ပါးဆုံတွင် ထားရှိခြင်း
၃။	ကျောင်းသားများ နှင့် ဆရာ အတူတကွ ကခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> ဆရာက ခွင် အနေအထားကို အတန်းရှေ့တွင် ပြသပြီး ကျောင်းသားများနှင့် အတူတကွ လေ့ကျင့်ကြပါသည်။
၄။	ကျောင်းသားများ ကခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း ပြီးဆုံးပါက ဆရာက ကျောင်းသားများအား အတန်း၏အလယ်တွင် ညီညာစွာ တန်းစီခိုင်းပါသည်။ တစ်တန်းလုံးရှိ ကျောင်းသားများသည် စာသင်ခန်းအလယ်တွင်ရှိသော နေရာ၌ အတူတကွ ကကြပါသည်။
၅။	နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ အုပ်စုလိုက် ကခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> အုပ်စု တစ်ခုပြီးတစ်ခု အတန်းရှေ့တွင် ကခြင်း။ မိန်းကလေးများနှင့် ယောက်ျားလေးများ သီးခြားစီ ကခြင်း။ ကနေသော ကျောင်းသားများမှအပ ကျန်ကျောင်းသားများ အားလုံးသည် ဦး၊ ချပ်၊ လေး၊ ဝါး စည်းချက်များအား သီဆိုခြင်း။

စဉ်	ကြည့်ရှုလေ့လာရမည့် အချက်များ	သက်သေအထောက်အထား
၆။	အက၌ ပျော်ရွှင်နှစ်သက်စေရန် ဆရာက မည်သို့ ကူညီ ထောက်ပံ့ ပေးသနည်း။	<ul style="list-style-type: none"> • အက ပြီးဆုံးပါက ကျောင်းသားများအား ချီးမွမ်းခြင်း။
၇။	ကျောင်းသားများ စည်းဝါး မှန်မှန်ကန်ရန် ဆရာက စည်း၊ ဝါးကို မည်သို့ အသုံးပြုသနည်း။	<ul style="list-style-type: none"> • အုပ်စုလိုက် ကနေစဉ် ဟန်ချက်ညီစေရန် ဆရာက စည်း၊ ဝါး များကို အသုံးပြုပါသည်။
၈။	ကျောင်းသားများ ခွင် ကို မှန်ကန်စွာ ကနိုင်ရန် ဆရာသည် မည်ကဲ့သို့ သင်ကြားပြသခဲ့ပါသနည်း။	<ul style="list-style-type: none"> • သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း ပြီးဆုံးပါက ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် အတန်းရှေ့တွင် ကပြီး ဆရာက ခွင် အနေအထားမှန်ကန်အောင် ကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်း
၉။	အခြားတွေ့ရှိချက်များ	<ul style="list-style-type: none"> • အခြားအဖွဲ့များ ကနေစဉ်တွင် ကျောင်းသားအချို့သည် ဆရာသင်ကြားမှုကို နားမထောင်ဘဲ အချင်းချင်း စနောက် နေတတ်ကြသည်။ • ကျောင်းသားအချို့သည် မှန်ကန်စွာ မကနိုင်ကြသဖြင့် ဆရာက မှန်ကန်စွာ ကနိုင်အောင် အကြံဉာဏ်များ ပေးရသည်။

လက်ကမ်းစာစောင် (၁၈)

တူရိယာများတီးမှုတ်ခြင်း၏ သင်ကြားရေး နည်းလမ်းများ

မူလတန်းအဆင့်တွင် အတီးပညာအား အဘယ်ကြောင့်သင်ကြားသနည်း။

- တီးမှုတ်နည်းကိုသင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် အသံအနိမ့်အမြင့်၊ မတူညီသော အသံအနေအထား၊ အသံအတက်အကျနှင့် အမျိုးမျိုးသော ဂီတဖျော်ဖြေမှုများကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်ရန်။
- ဂီတတူရိယာများကို ပျော်ရွှင်စွာတီးမှုတ်ခြင်းဖြင့် အုပ်စုတွင် အခြားသူများနှင့် အတူတကွ သီဆိုခြင်းဖြင့် ပျော်ရွှင်စေရန်။
- ဂီတတူရိယာတီးမှုတ်နည်းကို သင်ယူခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် မိမိနိုင်ငံ၏ ဂီတယဉ်ကျေးမှုနှင့် အခြားနိုင်ငံများ၏ ဂီတနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကို နားလည် သဘောပေါက်လာရန်။

မူလတန်းအဆင့်တွင် အတီးပညာအား တီးမှုတ်ရန် မည်သည်တို့ကို သင်ယူရန်နှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

- အပေါက် (၆) ပေါက်ပါ ပလွေ၏ အသံကို စိတ်ဝင်စားရန်။
- အပေါက် (၆) ပေါက်ပါ ပလွေ တီးမှုတ်ခြင်း၏ အခြေခံနည်းဗျူဟာများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်စေရန်။
- သံစဉ် (၇) သွယ်ကို တီးမှုတ်နိုင်ရန် ပလွေအား မှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ရန်။
- ဂီတသင်္ကေတများကို ဖတ်ရှုပြီး ပလွေဖြင့် တီးမှုတ်နိုင်ရန်။
- ပလွေဖြင့် အသံများပြုလုပ်ခြင်း နှင့် သီးချင်းများတီးမှုတ်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ အတွေးအခေါ်များ၊ ခံစားချက်များ သို့မဟုတ် အမြင်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။
- ဂီတတူရိယာများကို ညီညာစွာ တီးမှုတ်နိုင်ရန် အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုကို သိမြင်ခံစားရန်။

အတီးပညာ သင်ကြားခြင်း (ပလွေ) ၏ နည်းလမ်းများ

ပလွေအား မည်သို့ ကိုင်တွယ်ရမည်နည်း။

- သင်ခန်းစာ၏ အစတွင် ပလွေအား မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြသင့်သည်။
- ကျောင်းသားများကို ညာဘက်လက်ဖြင့် ပလွေအားကိုင်တွယ်စေပြီး အောက်ဘက် အပေါက် (၃) ပေါက်ကို လက်သန်း၊ လက်ခလယ် နှင့် လက်သူကြွယ် ဖြင့် ပိတ်စေပါ။
- ဘယ်ဘက်လက်သည် ပလွေ၏ အပေါ်ဘက် အပိုင်းကို ကိုင်တွယ်ရမည် ဖြစ်ပြီး အပေါ်ဘက် အပေါက် (၃) ပေါက်ကို လက်သန်း၊ လက်ခလယ် နှင့် လက်သူကြွယ်ဖြင့် ပိတ်စေပါ။
- နှုတ်ခမ်းများကြားတွင် ပလွေကို ထားရှိပြီး မှုတ်ရန် အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ပါ။



ပလွေမှုတ်ခြင်း

ပလွေကို မည်သို့မှုတ်ပြီး ညင်သာသောအသံများကို မည်သို့ထွက်ပေါ်စေမည်နည်း။

- ပထမဦးစွာ ကျောင်းသားများကို ပလွေအား မည်သည့်အပေါက်များကို လက်ချောင်းများဖြင့် မပိတ်ဘဲ မှုတ်စေပြီး မတူညီသော လေမှုတ်နည်းများကို အသုံးပြုကာ မတူညီသော အသံများကို စမ်းသပ်လေ့လာရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။
- ကျောင်းသားများအား ပူပေါင်းများကို ညင်သာစွာ မှုတ်သည်ဟု စိတ်ကူးယဉ်စေပြီး ပလွေအား နူးညံ့ညင်သာသော အသံများ ထွက်ပေါ်လာစေရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။



ပူပေါင်းများကို ညင်သာစွာမှုတ်နေပုံ

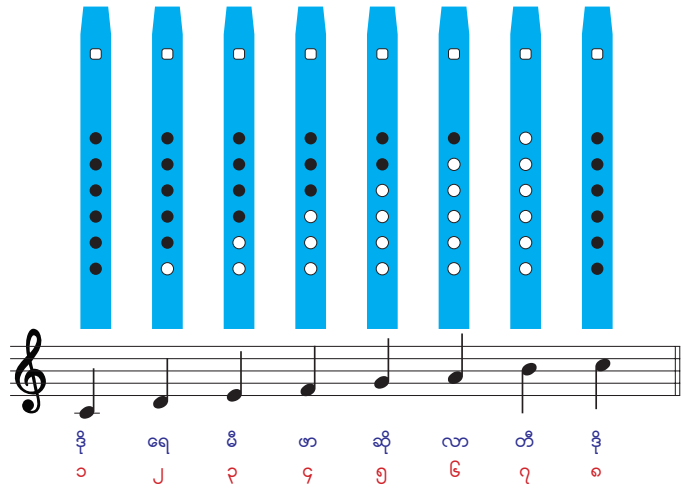
လျှာကိုအသုံးပြု၍ ပလွေကို မည်သို့ တီးမှုတ်မည်နည်း။

- တူ၊ တူ၊ တူ၊ တူ သို့မဟုတ် တူး စသည့် အသံများထွက်ပေါ်အောင် ပလွေဖြင့် မှုတ်စေခြင်းနှင့် အသံများ ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသံအားရပ်တန့်ခြင်းကို လျှာကိုသုံး၍ မှုတ်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။
- တူ၊ တူ၊ တူ၊ တူ သို့မဟုတ် တူး စသည့် အသံများ ထွက်အောင် မှုတ်ခြင်းဖြင့် မတူညီသော ရိုက်ချက်များအကြောင်းကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။
- အသံများကို အတုယူပြီးလိုက်မှုတ်ရန် ကျောင်းသားများအား ခိုင်းစေပါ။ ထိုလုပ်ငန်းသည် ပျော်စရာ သင်ခန်းစာဖြစ်သကဲ့သို့ ဆူညံသည့် လုပ်ငန်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

- လက်ဟန်ကို အသုံးပြုပြီး ရိုက်ချက်များကို သရုပ်ဖော်ပြသကာ မိမိလက်များ၏ စည်းချက်နှင့် အညီ ကျောင်းသားများကို အသံများ ထွက်ဆိုစေပါ။
- အသံများကို အသုံးပြုသည့် လုပ်ငန်းပြီးမြောက်ပါက လက်ဟန်ကို အသုံးပြုပြီး ရိုက်ချက်များကို ပြသခဲ့သည့်အတိုင်း ကျောင်းသားများအား ရိုက်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီစွာ ပလွေကို မှုတ်စေပါ။

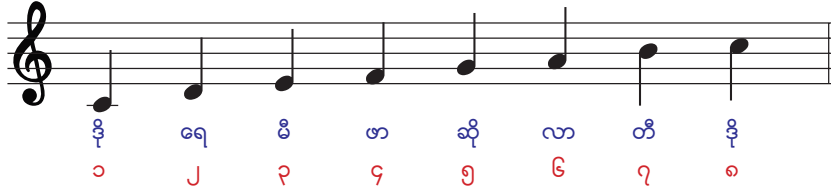
(၇) သံပါ သံစဉ်အမှတ်အသားကို မှုတ်ရန် ပလွေ၏ အပေါက်များကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ရမည်နည်း။

- (၇) သံပါ သံစဉ်အမှတ်အသား၏ သရုပ်ဖော်ပုံကို ပြသပြီး ကျောင်းသားများကို ဒို၊ ရေ၊ မိ စကားလုံးများဖြင့် ပြောကြားစေပါ။



သံစဉ် (၇) သံနှင့် ပလွေပေါက်များ ၁

၁ ဤကဗျာအား ဦးမိုးခိုင်စိုး မိတ္ထီလာ ပညာရေးကောလိပ်မှ ရေးစပ်ထားပါသည်။



ပလွေ ကဗျာ



အကုန်ပိတ်ရင် ခို လို့ခေါ် ၊ ခြောက်ပေါက်ပလွေမှာနော်



တစ်ပေါက်ပွင့်ရင် ရေ လို့မှတ်၊ ညာလက်သူကြွယ်လေး လှုပ်



နှစ်ပေါက်ဖွင့်ရင် မိ လို့ခေါ်၊ လက်ခလယ်ဖယ်ပြီနော်



သုံးပေါက်ဖွင့်ရင် ဖာ၊ ဖာ၊ ဖာ ညာလက် အဆုံးသတ်

ဘယ်လက်ကလေးကို စတော့မယ်၊ မြဲအောင်ကိုင်ထားကွယ်



ဆို ဆိုလက်သူကြွယ်ဖြတ်၊ နှစ်ပေါက်ထဲနဲ့မှုတ်



လက်ခလယ်လေးကို ထပ်၍ဖယ်၊ လာ လို့အသံထွက်မယ်



အကုန်လုံးဖွင့်ရင် တီ လို့ထွက်၊ မှတ်လို့အရမ်းကောင်းကွဲ



ဒိုရဲ့အမြင့်သံ နောက်ဆုံးအလှည့် ၊ ပြင်းပြင်း ပိတ်မှုတ်ကွဲ။

သံစဉ် (၇) သံ နှင့် ပလွေပေါက်များ သင်ကြားရန် ပလွေကဗျာ

- ပလွေ၏ အပေါက်များကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ဟု ဖော်ပြထားသော သရုပ်ဖော်ပုံကို ဆရာက အသုံးပြုပြီး ကျောင်းသားများအား မတူညီသော လက်ချောင်းအနေအထားများဖြင့် လေ့ကျင့်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ သရုပ်ဖော်ပုံ၏ အဖြူရောင်အပေါက်များသည် လက်ချောင်းများလှုပ်ရမည့် ဖော်ပြချက် ဖြစ်သည်။

- အတန်းလိုက် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်မှ ဂီတသင်္ကေတများကို အသုံးပြုပြီး ကျောင်းသားများကို လေ့ကျင့်မှုများ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုလုပ်စေပါ။
- မိတ္တီလာ ပညာရေးကောလိပ်မှ လက်ထောက်ကထိက ဦးမိုးခိုင်စိုး ရေးစပ်ထားသော ပလွေကဗျာအား သင်ကြားလျှင်လည်း အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

အဆိုပညာ သင်ကြားခြင်း (ပလွေ) အတွက် အရေးကြီးသော အချက်များ

၁။ ပလွေ၏ အခြေခံနည်းဗျူဟာများကို ထပ်ခါထပ်ခါ လေ့ကျင့်ခြင်း

ပလွေအား မည်သို့ မှတ်ရမည်ကို ပထမဦးဆုံး သင်ယူသည့် ကျောင်းသားများသည် ထပ်ကာ တလဲလဲ ကြိမ်ဖန်များစွာ မှတ်သင့်သည်။ အခြားသူများ ပြုလုပ်သည့် အသံများကို နားထောင်ရန် အရေးကြီးပြီး သူတို့၏အသံများကို သံတူလိုက်ပြီး ညီညီညာညာဖြင့် ညင်သာစွာ တီးမှုတ်ရန် ကြိုးစားသင့်သည်။ အစောဆုံးအဆင့်တွင် ကျောင်းသားများ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များ သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ (၁) ပလွေအား မည်သို့ ထိန်းသိမ်းရမည်၊ (၂) မည်သို့ ကိုင်တွယ်ရမည်၊ (၃) ကိုယ်ခန္ဓာ အနေအထား၊ (၄) မှတ်ခြင်း၊ (၅) လျှာ အနေအထား၊ (၆) အပေါက်များကို မည်သို့ ဖုံးအုပ်ရမည်၊ စသည်တို့ကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုအချက်များကို သိရှိခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ပလွေဖြင့် မတူညီသော အသံများကို အမျိုးမျိုး ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၂။ နားထောင်ပြီး တီးမှုတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် ဆရာအား အတုခိုးလုပ်ဆောင်မည် ဖြစ်သောကြောင့် သင်ခန်းစာမတိုင်မီ မှန်ကန်သော ကိုယ်ဟန်ဖြင့် ပလွေအား မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်သင့်သည်။ သို့မှသာ ကျောင်းသား များ၏ ပလွေအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု၊ စေ့ဆော်မှုနှင့် သိမြင်ခံစားမှုများ တိုးပွားလာမည် ဖြစ်သည်။

၃။ ဂီတဆိုင်ရာ ဝေါဟာရနှင့် ဂီတ ဖော်ပြချက်များ ဆက်စပ်ခြင်း

ဂီတဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများကို လေ့လာခြင်းသည် ပလွေအားသင်ကြားခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သင့်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းဂီတဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများကို ပလွေမှတ်ခြင်းနှင့် ဂီတအား နားထောင်

ခြင်းမှ တဖြည်းဖြည်း သင်ယူနိုင်ပြီး ထိုဝေါဟာရများ၊ သင်္ကေတများနှင့် ရင်းနှီးလာမည် ဖြစ်သည်။ ထိုဝေါဟာရများ၊ သင်္ကေတများကို နားလည်သဘောပေါက်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး ကျောင်းသားများသည် အလွန်ကောင်းမွန်သော အသံများကို သရုပ်ပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ထိုသို့ တီးမှုတ်နေစဉ် မိမိ၏ ခံစားချက်များနှင့် အတွေးအမြင်များကိုလည်း ဖော်ပြနိုင်သည်။

၄။ အချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် အုပ်စုလိုက် ညီညာစွာ တီးမှုတ်ခြင်း

အခြားသူများနှင့်အတူ သီချင်းအား တီးမှုတ်သီဆိုခြင်းသည် ဂီတတူရိယာအား မည်သို့ တီးမှုတ်ရမည်ကိုသိရှိရန် အလွန်ကောင်းမွန်သော အခွင့်အရေး တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ သီချင်းတွင် သံစဉ်၊ စည်းချက်နှင့် အသံလိုက်ဖက်မှုများ ပါဝင်ပြီး အုပ်စုရှိ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီသည် ထိုအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုစီကို နားလည်ရမည် ဖြစ်သည်။ အုပ်စုများသည် မိမိ၏ သရုပ်ဖော်မည့်ပုံစံကို ဆွေးနွေးပြီး အတူတကွ လေ့ကျင့်ရမည်။ ဂီတတူရိယာများကို အတူတကွ တီးမှုတ်ခြင်းသည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များနှင့် ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူတတ်သော စိတ်နေသဘောထားများ တိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများအတွက် သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူတကွ ဂီတတူရိယာများ တီးမှုတ်ခြင်းသည် ပျော်စရာကောင်းသော လုပ်ငန်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

မှတ်စုများ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

မှတ်စုများ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန