ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဒုတိယနှစ်၊ ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်

EDU2209

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် သင်ပြနည်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများ - ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

ဆရာလမ်းညွှန်

နိဒါန်း

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

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

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ခရုပတ်ပုံ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ချဉ်းကပ်နည်း (Spiral Curriculum Approach) ဖြင့် ပြုစုထားပြီး ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သိထားပြီးသော အယူအဆသဘောတရားများကို လေးနှစ်တာကာလအတွင်း၌ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် လေ့လာကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြန်လှန်လေ့လာခြင်းဖြင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုများ ပိုမိုနက်ရှိုင်း ကျယ်ပြန့်လာမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လာစေရန် လေးနှစ်သင်ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်သင်ရိုးကို အပိုင်း ၂ ခုဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ ပထမအပိုင်း cycle 1 (ပထမနှစ် နှင့် ဒုတိယနှစ်) တွင် သင်ယူထားသည့် အယူအဆ သဘောတရားများအား ဒုတိယအပိုင်း cycle 2 (တတိယနှစ်နှင့် စတုတ္ထနှစ်) တွင် ပို၍နက်ရှိုင်းစွာ ပြန်လည်ထပ်ကျော့သွားမည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သင်ယူခဲ့ပြီးသော အယူအဆသဘောတရား

များကို ပြန်လည်လေ့လာနိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ကိုင် စမ်းသပ်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ခန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်များကို မိမိတို့ အတန်းဖော်များနှင့် ပြန်လည်ဝေမျှ ပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ မိမိတို့၏ သင်ကြားရေးကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးမျိုးအနက်မှ အချို့သော အပိုင်းများကို ပိုမိုနက်နဲစွာ ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းများလည်း ရရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံသည် ဘက်စုံပေါင်းစပ်ထားသော ချဉ်းကပ်မှုပုံစံ (Integrated Approach) ဖြင့် ရေးဆွဲထားသော ကြောင့် သင့်လျော်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ လက်တွေ့အသုံးချမှုနှင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို အထောက်အကူပေးသည့် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် မှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအသိပညာသင်ကြားရေးနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာသီအိုရီများကို နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာများကိုသာ အလေးပေးခြင်း မဟုတ် ဘဲ သက်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်အုပ်စုအလိုက် သင်ကြားသင်ယူမှုအခြေအနေများတွင် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြု သင်ကြား တတ်စေရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများကိုလည်း အလေးပေးထား ပါသည်။ တတ်ကျွမ်းမှုတစ်ရပ်တွင် ပါဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ စိတ်နေသဘောထားများနှင့် ၎င်းတို့ကို ထိရောက်စွာ အသုံးချနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို အလေးပေးထားသောကြောင့် ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို တတ်ကျွမ်းမှု အခြေပြုသင်ရိုးညွှန်းတမ်း (Competency-based Curriculum) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

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

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

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၌ ပညာသင်ယူပြီးချိန်တွင်လည်း ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ဘွဲ့ရ ကျောင်းသားများသည် အထက်ဖော်ပြပါ သင်ယူ - အသုံးချ - ပြန်လည်သုံးသပ် ဟူသည့် စက်ဝန်းသံသရာ (cycle of learn-apply-reflect) ကို မိမိတို့ သင်ကြားပို့ချရာတွင် အသုံးချခြင်းအားဖြင့် အနာဂတ်မြန်မာမျိုးဆက်သစ် ကလေးငယ်တို့၏ သင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုများကို ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရန် ရည်မှန်းထားသည်။

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

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

မာတိကာ

နိဒါန်း .... က
မာတိကာ .... ဃ
ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို မည်သို့အသုံးပြုရ မည်နည်း။ ၁
အခန်း ၃။ စိုက်ပျိုးရေး ၅၉
၃.၅။ အပင်ရောဂါများနှင့် ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများ.............................. ၆၂
၃.၅.၁။ အပင်ရောဂါများကိုဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းများ ၆၂
၃.၅.၂။ အပင်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး နည်းလမ်းများ ၆၈
ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ.. ၇၃
၃.၆။ ကျောင်းဝန်းကျင်တွင် ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးခြင်း ၇၄
၃.၆.၁။ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း ၇၄
၃.၆.၂။ အပင်ပုံသွင်းခြင်း ၇၉
ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ.. ၈၄
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၈၆
အဓိကအချက်များ.. ၈၆
အခန်းဆုံးပြန်လည် သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း.. ၈၆
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၈၇
အခန်း ၄။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း
ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများ.. ၈၉
၄.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့်
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု.. ၉၁
၄.၁.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက် မွေး
ဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများ ၉၂
၄.၁.၂။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၉၉

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ..၁၁၂
၄.၂။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း ၁၁၅
၄.၂.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်မှုများ
အတွက် အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်း ၁၁၅
ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ..၁၂၆
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၂၈
အဓိကအချက်များ ၁၂၈
အခန်းဆုံးပြန်လည် သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း..၁၂၉
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၁၂၉
အခန်း ၅။ အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှု စွမ်းရည်များ ၁၃၂
၅.၁။ အစားအသောက် စီမံခြင်းနှင့် အာဟာရ.. ၁၃၄
၅.၁.၁။ ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများ ပါဝင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်
ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံ ၁၃၄
ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ.. ၁၄၄
၅.၂။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု ၁၄၆
၅.၂.၁။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုအား မိတ်ဆက်သင်ကြားခြင်း . ၁၄၆
ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ..၁၅၆
၅.၃။ ရေရှည်တည်တံ့သောလူနေမှုဘဝ ၁၅၈
၅.၃.၁။ ရေရှည်တည်တံ့သော လူနေမှုဘဝအတွက် ပြန်လည် တီထွင်၍
ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များ ၁၅၉
ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ..၁၆၅
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၆၆
အဓိကအချက်များ ၁၆၆
အခန်းဆုံးပြန်လည် သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း..၁၆၇

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၁၆၈
အခန်း ၆။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၁၇၁
၆.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ၁၇၃
၆.၁.၁။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု
နည်းလမ်းများ ၁၇၃
ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ.. ၁၈၃
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၈၆
အဓိကအချက်များ.. ၁၈၆
အခန်းဆုံးပြန်လည် သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း.. ၁၈၇
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၁၈၈
ခက်ဆစ်အဘိဓာန် ၁၉၀
ကျမ်းကိုးစာရင်း ၁၉၅
နောက်ဆက်တွဲများ.. ၂၀၆
နောက်ဆက်တွဲ (၁)။ ရောဂါလက္ခဏာများ.. ၂၀၆
နောက်ဆက်တွဲ (၂)။ အစားအစာအုပ်စုများ ၂၁၀

ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း။

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ် ဆရာလမ်းညွှန်ကို မည်သူအသုံးပြုမည်နည်း။

ဤဆရာလမ်းညွှန်သည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများ[၁] အား ဒုတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို သင်ကြားရာတွင်ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် ဆရာများ[၂] အတွက် စီစဉ်ရေးသား ပြုစုထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဘာသာရပ်ကို သင်ပြစဉ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့်တွဲ၍ ဤဆရာ လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ အခန်းများနှင့် သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီအတွက် သင်ယူမှုရလဒ်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေရန် ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ကျောင်းသားများအား ညွှန်ကြားရမည့်အချက်များကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည်။

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်ကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် သင်ယူရမည်နည်း။

လေးနှစ်သင် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်တွင် ဒုတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရန် (ပထမစာသင်နှစ်ဝက်တွင် ၁၀ ချိန်၊ ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်တွင် ၁၂ ချိန်) စုစုပေါင်း စာသင်ချိန် ၂၂ ချိန် လျာထားပါသည်။ သင်ကြားပို့ချမည့်နေရာမှာ သင်တို့၏ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်တွင် ဖြစ်ပါသည်။

---

၁ ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ဖော်ပြထားသော ကျောင်းသားသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ကျောင်းသားများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

၂ ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ဖော်ပြထားသော ဆရာသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ဆရာများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

ဒုတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်ဆရာလမ်းညွှန်တွင် မည်သည့်အရာများ ပါဝင်သနည်း။

ဤဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ် ဆရာလမ်းညွှန်နှင့် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် ဖွဲ့စည်းထားပုံနှင့် အကြောင်းအရာများသည် လေးနှစ်သင်ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် လမ်းညွှန် ထားပါသည်။

ဒုတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်တွင် အောက်ပါအခန်းများ ပါဝင်ပါသည်။

- ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းမိတ်ဆက်
- တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားများ၊ ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် ဒေသတွင်း စီးပွားရေးများ
- စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်း ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ
- အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုစွမ်းရည်များ
- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤဆရာလမ်းညွှန်သည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့် ဖွဲ့စည်းပုံတူညီပါသည်။ အခန်းတစ်ခန်း ချင်းစီနှင့် သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် **မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ** နှင့် **ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ** ပါရှိပါသည်။ ဤသည်မှာ အခန်းအဆုံး၌ ကျောင်းသားများ သိသင့်သောအရာ၊ လုပ်ဆောင်နိုင်သင့်သော အရာများကို မျှော်မှန်းထားသည်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာလမ်းညွှန်တွင်သင်ခန်းစာတစ်ခုချင်းစီအတွက်အောက်ပါခေါင်းစဉ်များ ပါဝင်ပါသည် -

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ။ သင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးဖော်ပြထားသော ဆရာများ အတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (Teacher Competency Standards Framework – TCSF) သည် ဆရာများတတ်ကျွမ်း ရမည်များကို မီးမောင်းထိုးပြထားသော တတ်ကျွမ်းမှုများ ဖြစ်သည်။

အချိန်။ စာသင်ချိန် စုစုပေါင်းဖြစ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအရ သင်ခန်းစာများအတွက် ခွဲဝေသတ်မှတ်ထားသော မိနစ် (၅၀) စာသင်ချိန်များဖြစ်ပါသည်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ။ သင်ခန်းစာတစ်ခုအတွက် အကြံပြုထားသောသင်ယူမှု လုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုရမည့် သင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို ခြုံငုံဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ။ သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ မပြုလုပ်မီ၊ ပြုလုပ်စဉ်နှင့် ပြုလုပ်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကို ခြုံငုံဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ။ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာဗဟုသုတရင်းမြစ်များ အတွက် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များနှင့် ရည်ညွှန်းစာအုပ်များ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ၊ အခြားသောဘာသာရပ်များနှင့် ဆက်နွှယ်မှု၊ စာသင်ခန်း ဖွဲ့စည်းပုံ၊ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများအတွက် ရည်ညွှန်းချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ။ ပုံနှိပ်ထားသော ကြားခံဆက်စပ်စာရွက်များ (printed media)၊ ကားချပ်များ၊ ရောင်စုံစာရွက်များ၊ မာကာများ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်လင့်များ၊ ဗီဒီယိုများ၊ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော/အခမဲ့ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။ သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို ကျောင်းသားများရရှိရန် အထောက်အကူပြုသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ ပါဝင်ပါသည်။ သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် ဘာသာရပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသားများ၏ ရှိပြီးအသိပညာ (သို့မဟုတ်) စိတ်ဝင်စားမှုကို နှိုးဆွပေးသည့်လုပ်ငန်းနှင့် စတင်သင်ကြားသင့်သည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးသည် သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် တတ်ကျွမ်းမှု အခြေပြုသော ချဉ်းကပ်နည်းများနှင့် ဆီလျော်မှုရှိသည်။

ဆရာ့မှတ်စု။ သင်ခန်းစာကို စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း အဆင်ပြေစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိနှင့် ရှေ့မဆက်မီ ကျောင်းသားများ ထိရောက်စွာ သင်ယူနိုင်ရေးအတွက် အလေးထား ရမည့် အချက်များ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးနိုင်ရန် ဆရာ့မှတ်စုကို ညွှန်ကြားချက်ဇယားကွက်များဖြင့် သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအပိုင်းများတွင် အလျဉ်းသင့်သလို ထည့်သွင်းထားပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီ၏ အဆုံးတွင် လုပ်ဆောင်ရသည်။ အောင်မြင်မှုရလဒ်အား အကဲဖြတ်ရန်နှင့် ရှေ့ဆက်သင်ကြားမှုတွင် အထောက်အကူပြုရန်အတွက် လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်း အပေါ်တွင် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု လုပ်ဆောင်ပုံကို ရှင်းလင်းပြသခြင်း (သို့မဟုတ်) အနှစ်ချုပ်၍ ပြန်လည်ပြောဆိုရှင်းပြခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးမျိုးသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို မည်သို့အသုံးပြုရမည် ဟူသော ညွှန်ကြားချက်များသည် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများကို စုစည်းပေးထားသော သင်ထောက်ကူသေတ္တာ (Toolbox for assessment approaches) တွင် ပါဝင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီအပေါ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများထံမှ ရရှိနိုင်သော တုံ့ပြန်ချက်အဖြေ များကို ဤနေရာတွင် စုစည်းဖော်ပြထားပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏နားလည်မှုကိုစစ်ဆေးခြင်း။ သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးအားခြုံငုံခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် တတ်ကျွမ်းမှုများ၊ ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင်တွင်ပါဝင်သော ဆရာတတ်ကျွမ်းမှုစံများအား မည်မျှသော အတိုင်းအတာအထိ အောင်မြင်ပြီးမြောက်ကြောင်း ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာတတ်ကျွမ်းမှု စံအညွှန်းကိန်းများသည် သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာများတွင် မည်သို့ ပါဝင်ပတ်သက်နေကြောင်းကို အနှစ်ချုပ်ပေးသည်။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့သည် မည်သည့်အကြောင်းအရာကို မည်သို့ သင်ယူခဲ့ကြကြောင်းကို ရှင်းလင်းတိကျစွာ အသိပေးပါသည်။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။ ဤဆရာလမ်းညွှန်ရှိ သင်ခန်းစာအချို့တွင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဆီလျော်အောင်ပြုပြင်၍ ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုကို ပိုမိုထိရောက်မှုစေရန် ထပ်မံလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်မည့် အကြံပြုချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကွဲပြားသော သင်ယူမှု လိုအပ်ချက်များနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများရှိသည့် ကျောင်းသားများကို သင်ကြားရာ၌ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို အလေးပေးဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းလုပ်ငန်းများကို အတန်းချိန်အတွင်း မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

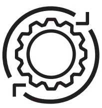
လိုအပ်ချက်အလိုက်ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။ ဤဆရာလမ်းညွှန်ရှိ သင်ခန်းစာအချို့တွင် ကျောင်းသားများ၏ ကွဲပြားသော သင်ယူမှု လိုအပ်ချက်များနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများအား ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ တတ်ကျွမ်းမှုများ၊ ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင်တွင် ပါဝင်သော ဆရာတတ်ကျွမ်းမှုစံများ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ လိုအပ်ချက် အလိုက်ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် လူတိုင်းအကျုံးဝင်၍ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိသော သင်ကြား၊ သင်ယူမှု ပုံစံများအတွက် အလေးထားဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းလုပ်ငန်းများအား အတန်းချိန်အတွင်း မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရန်မလိုအပ်ပါ။

ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အခန်းငယ်တစ်ခုချင်းစီအတွက် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသောအဖြေများ။ အခန်းငယ်တစ်ခုပြီးတိုင်း ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါသော ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများကို ထည့်ပေးထားပါသည်။ ဤအပိုင်းသည် ဆရာများဖြစ်ကြသည့် သင်တို့၏ အသိပညာများကို တိုးမြှင့်ပေးပြီး ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုသော ကျောင်းသားများ၏ အဖြေအပေါ် မှန်/မမှန် အတည်ပြုပေးရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ဤအပိုင်းသည် သင်ခန်းစာသင်ကြားမှုတွင် ပါဝင်ခြင်းမရှိပါ။

ဆရာလမ်းညွှန်၏ အခန်းတစ်ခုချင်းစီတွင် **အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်** ပါရှိသည်။ အခန်းဆုံး အနှစ်ချုပ်တွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည် -

အဓိကအချက်များ။ အခန်းတစ်ခုလုံးကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အခန်းတစ်ခန်းတွင်ပါသော အကြောင်းအရာများမှ ကျောင်းသားများ သိရှိသင့်သည့် အဓိကအချက်များကို အသိပေးဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။



အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း။ ဤအပိုင်းသည် ကျောင်းသားကိုယ်တိုင် လေ့လာသင်ယူခဲ့သည်များမှ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းအကြောင်းအရာများကို သင်တို့သိရှိစေနိုင်ရန် ဤနေရာတွင် ထပ်မံဖော်ပြထားပါသည်။ သင်၏တာဝန်မှာ ကျောင်းသားများအား ဤအပိုင်းကို ဖတ်ရှုရန်အတွက် တိုက်တွန်းပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ အခန်းဆုံး ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်းသည် သင်ခန်းစာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ဤအပိုင်းသည် ကျောင်းသားများအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အချက်နှင့် သင်ယူခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာ (အခန်း) တွင် သင်ယူမှုနှင့်ဆိုင်သော မေးခွန်းများ ပါဝင်ပါသည်။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ။ သက်ဆိုင်သောအခန်းများ အလိုက် ဖတ်စရာ ထပ်ဆောင်းရင်းမြစ်များနှင့် ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ပိုမို သိရှိနားလည်ရန်အတွက် ဤရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများကို ဤရင်းမြစ်များအား စာကြည့်တိုက်၊ အင်တာနက် (သို့မဟုတ်) ပညာရေးဒီဂရီ ကောလိပ်၏ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်တွင် ရှာဖွေရန် တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီတို့က မိမိဘာသာမိမိ လေ့လာနိုင်စေရန် ဦးတည်ရေးဆွဲထားကြောင်း သတိပြုပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ တစ်ဦးချင်းသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ပေါင်းစပ်၍လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်မှ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို အိမ်စာအလုပ်အဖြစ်ပေးခြင်း (သို့မဟုတ်)

ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ ပုံမှန်နှုန်းထားအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဆရာလမ်းညွှန်တွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်များသည် သင်ခန်းစာများ စီစဉ်ရေးဆွဲရန်နှင့် ပို့ချရန် အထောက်အကူဖြစ်သော်လည်း ဤလမ်းညွှန်တွင် ပါဝင်သော ညွှန်ကြားချက်များသည် အကြံပြုချက်များသာဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ စာသင်ခန်း အတွင်းမှ ကျောင်းသားများသည် ခြားနားသော ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာနှင့် သင်ယူမှု လိုအပ်ချက်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်၊ စိတ်ပါဝင်စားမှု၊ စွမ်းရည်တို့နှင့် သင့်တော်သော သင်၏ ကိုယ်ပိုင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြုစုရန် အားပေးပါသည်။ သင်ခန်းစာများကို လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို အနည်းအများ ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် ပြင်ဆင်ညှိနှိုင်းမှု များကို လွတ်လပ်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု အခြေပြုသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဘာသာရပ်အားလုံး၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန် တို့သည် တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုအတိုင်း လိုက်နာသည်။ ဤတတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုကို လေးနှစ်သင်ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမူဘောင်တွင် ထည့်သွင်း ရေးဆွဲထားပြီး ၎င်းသည် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (TCSF) အပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြုချဉ်းကပ်မှု ဆိုသည်မှာ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်း အရာများ ကိုသာ အလေးပေးသည် မဟုတ်ဘဲ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ၎င်းတို့အား တကယ့်လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေတွင် ပြန်လည်၍အသုံးချရန် အလေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြုသင်ရိုးညွှန်းတမ်း များသည် သင်ယူသူ ဗဟိုပြုဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေသော လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ကြသည်။

ဆရာအတတ်သင်ပညာရေး၏ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုနှင့် ကိုက်ညီစေရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံသဘောတရားများကို ဆရာလမ်းညွှန်တွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်း

ထားပါသည်။[၃]

- **နောက်ခံအခြေအနေနှင့်ဆက်စပ်ပေးခြင်း (Contextualisation)။** သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ နေ့စဉ်ဘဝ အခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် မြန်မာနောက်ခံအခြေအနေပေါ်တွင် အခြေပြုလျက် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားသည်။

- **ကြိုတင်လေ့လာပြင်ဆင်စေသော သင်ကြား၊ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် (Flipped classroom)။** ဤသင်ကြားနည်းနှင့်ဆိုင်သော အယူအဆ၊ သဘောတရားနှင့် နည်းစနစ်သည် စာသင်ခန်းအတွင်း ဆရာက ဦးဆောင်ပို့ချသင်ကြားပေးခြင်းအစား ဘာသာရပ်ပါ/ မော်ဂျူးပါ အကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသားကိုယ်တိုင် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းစူးစမ်းလေ့လာခြင်းတို့ကို ဆရာ နှင့်အတူပြုလုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားချိန်မတိုင်မီ မိမိ ကိုယ်ပိုင် လေ့လာသင်ယူမှုနှုန်းဖြင့် ကြိုတင်ဖတ်ရှုထားကြရပါမည်။ စာသင်ချိန်သည် ထိုလေ့လာသင်ယူထားသည်များကို ဆရာ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် အချင်းချင်းဆွေးနွေး ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် လေးနက်စွာ နားလည်သဘောပေါက်လာကြမည်ဖြစ်သည်။

- **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင်ယူခြင်း။** ဤချဉ်းကပ်မှုသည် ကျောင်းသားများအား အုပ်စုအလိုက် ဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ပြဿနာအားဖြေရှင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်း ဆောင်တာတစ်ခုအား ပြီးမြောက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ယူနားလည်သဘောပေါက်မှုသည် အတန်းဖော် အချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အွန်လိုင်းပေါ်မှသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်တက်ကြွစွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံ ဆွေးနွေးခြင်းများ မှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင်ယူခြင်း၏ အဓိကဝိသေသလက္ခဏာများမှာ - တူညီသော အလုပ် (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းတစ်ခု ရှိခြင်း၊ အုပ်စုငယ်ဖြင့် လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်တတ်သော အမူအကျင့်ရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး ဆိုလိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်မှီခို

---

၃ Adapted from the Glossary of curriculum terminology (UNESCO-International Bureau of Education, 2013)

ဆောင်ရွက်ရခြင်းနှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှုရှိရခြင်း - စသည်တို့ ဖြစ်သည်။[၄]

- **ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။** ဤအပိုင်းတွင် ပြဿနာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း၊ ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်းခံအား ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အဖြေတစ်ခုရရန်အတွက် ဦးစားပေး အစီအစဉ် သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းများ ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် အဖြေကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခြင်း တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာလမ်းညွှန်တွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုအကြောင်းအရာများနှင့် လုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင့်တော်သလို အသုံးချနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးထားပါသည်။

ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဖော်ပြချက်

ဤသင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများအတွက် အခြေခံပညာရေး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအသစ်ရှိ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အခြေခံ သဘောတရားနှင့် ဤသင်ရိုးသည် ဒေသလိုအပ်ချက်များကြောင့် မည်သို့ ပေါ်ပေါက်လာပုံနှင့် ဒေသလိုအပ်ချက်များအား မည်သို့ တုန့်ပြန်ပုံစသည်တို့ကို အကျွမ်းတဝင် ရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုး ညွှန်းတမ်း အထူးသဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးအတွက် ခွဲခြားသတ် မှတ်ထားသော ခေါင်းစဉ်အများအပြား တွင် အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာ အပြီးတွင် ကျောင်းသား များသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဒေသဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများတွင် ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုရှိသော ပညာရေးအတွက် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အရေးပါပုံတို့ကို လည်းကောင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုအချင်းချင်းအလေးထားမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှုတို့ အပေါ် ၎င်း၏ပါဝင် ဖြည့်ဆည်းပေးမှုကို လည်းကောင်း နက်နက်နဲနဲ နားလည်သဘောပေါက် လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

[၄] Lejenue's Collaborative Learning for Educational Achievement (1999)

အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဦးတည်ချက်များ

အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ (NEL) (၂၀၁၄ ၊ ၂၀၁၅ တွင်ပြင်ဆင်ခဲ့) သည် ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီးအတွက် အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းမူဘောင်နှင့်အညီ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပေါ်ပေါက်လာစေရန် ပြည်နယ် အစိုးရများအား အခွင့်အလမ်းပေးပါသည်။ အစီအစဉ်များတွင် (အဓိက) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဆက်စပ်နေသော ဘာသာရပ်များနှင့်အတူ မာတိကာအချို့ကို ပေါင်းစည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) မာတိကာ အချို့ကို သီးခြားဘာသာရပ်များ အဖြစ် သင်ကြားခြင်းဖြင့် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါဝင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအဖြစ် အဓိကပါဝင်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများမှာ တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားများ၊ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် သမိုင်းကြောင်းများနှင့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများ၊ ဒေသစီးပွားရေးအခြေအနေ၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများနှင့် အခြေခံကွန်ပျူတာတို့ကို လေ့လာသင်ကြား ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပေါ်ပေါက်လာမှု အထူးသဖြင့် တိုင်းရင်းသားဘာသာလေ့လာသင်ယူခြင်းသည် မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် သင်ကြားသင်ယူခြင်းကို ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပေးရန်၊ တိုင်းရင်းသားကလေးငယ်များ၏ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု မြှင့်တင်ရန်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအချင်းချင်း အလေးထားမှုနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုတို့ကို ထောက်ခံအားပေးရန် အခွင့်အလမ်း တစ်ရပ်ပေးပါသည်။

အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များ

အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

(က) ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးတိုင်း အခြေခံပညာရေးကို ပြီးဆုံးသည်အထိ သင်ယူတတ်မြောက်ရန်
(ခ) အခြေခံပညာအဆင့်အလိုက် တွေးခေါ်ကြံဆဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သော အသိဉာဏ်ရှိပြီး ဗလငါးတန် နှင့် ပြည့်စုံသူများဖြစ်ရန်
(ဂ) ပြည်သူ့နီတိ၊ ဒီမိုကရေစီကျင့်စဉ်နှင့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာစံနှုန်းများဖြင့် ဥပဒေကို လေးစားလိုက်နာတတ်သည့် တာဝန်သိစိတ်၊ တာဝန်ယူစိတ်ရှိသူများ ဖြစ်ရန်
(ဃ) အမြင်ကျယ်မှုရှိပြီး စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာလိုသော စိတ်ဓာတ်နှင့် ပူးပေါင်းတီထွင်ကြံဆ ဆောင်ရွက်တတ်သူများဖြစ်ရန်
(င) ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးပြီး တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ဘာသာစကား၊

စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အနုပညာ၊ ရိုးရာဓလေ့နှင့် သမိုင်းအမွေအနှစ်တို့ကို တန်ဖိုးထား၍ ထိန်းသိမ်းမြှင့်တင်နိုင်ပြီး ယင်းတို့ကို လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်သည့် နိုင်ငံသားများဖြစ်ရန်

(စ) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို မြတ်နိုးကာကွယ်ထိန်းသိမ်းပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာကို လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်သူများဖြစ်ရန်

(ဆ) နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ ပညာရပ်ဝန်းကျင်ကောင်းများ ဖန်တီးပေးရန်နှင့် ခေတ်နှင့် လျော်ညီသော နည်းပညာများကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင်ကြား သင်ယူမှုအရည်အသွေး မြင့်မားရန်

(ဇ) အားကစားနှင့် ကာယပညာလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ တွင် ကျောင်းသားများ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး အားကစား စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးလာရန်

(ဈ) နည်းပညာနှင့် သက်မွေးပညာရေးနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာရေးအတွက် အခြေခံ ကောင်းများရရှိရန်

(ည) လူတစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအလိုက်ဖြစ်စေ မတူကွဲပြားမှုများအား နားလည်လက်ခံ၍တန်းတူညီမျှမှုကိုတန်ဖိုးထားလေးစားပြီးငြိမ်းချမ်းရေးအခြေခံ အသိများနှင့်အညီ လက်တွေ့ကျင့်သုံး နေထိုင်တတ်သူများဖြစ်ရန်

ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ် ဆရာများအတွက် အဓိကတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များ

ဤအပိုင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လုပ်ငန်းခွင်စတင်တာဝန်ထမ်းဆောင်စ ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ **ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း** ဘာသာရပ်နှင့် ဆက်နွှယ်သော အဓိကတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များကို ဖော်ပြပါမည်။ ထိုတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များသည် ဆရာအတတ်သင် ကျောင်းသားများ မည်သည့်အရာများကို သိရှိထားသင့်ပြီး၊ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်မှ ဘွဲ့ရသွားသောအခါ မည်သည့် အရာများ ရရှိတတ်ကျွမ်းသွားမည်ကို ယေဘုယျ ခြုံငုံပြသပေးသည့် လမ်းညွှန်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များသည် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ရိုးမာတိကာပါ အကြောင်းအရာ အခန်းများအတွက် ချမှတ်ထားသည့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိပါသည်။

ဇယား (က)။ ဒုတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်၊ ဆရာများအတွက် အဓိကတတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်များ

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်	အညွှန်းကိန်းများ
(က-၄) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်း သိသည်။	(က) (၄.၁) အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှု ရလဒ်များကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်းပြသသည်။	(က) (၄.၁.၁) အဆင့်အလိုက်၊ အတန်းအလိုက်၊ ဘာသာရပ်အလိုက် သင်ကြားသော အလယ်တန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ယူမှု၏ အဓိကအသိသညာများ၊ အကြောင်းအရာများ၊ သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များကို ဖော်ပြသည်။ (က) (၄.၁.၃) အလယ်တန်းသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာမူများကို ဖော်ပြသည်။
(က-၅) ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို သိသည်။	(က) (၅.၁) အတန်း (အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည်သဘော ပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များ အလိုက် သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများ နှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။ (က) (၅.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ အဓိက ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပတ်သက်သော သင်ယူမှုကို အထောက်အပံ့ပြုနိုင်ရန် တိကျမှန်ကန်ဆီလျော်သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ နမူနာများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ခန်းစာများတွင် ထည့်သွင်းသည်။ (က) (၅.၁.၃) အဆင့်အမျိုးမျိုး နှင့် အတန်းအမျိုးမျိုးတွင် တိကျသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက် ပေးရန် အဓိက သဘောထားအယူအဆများ၊ အခြေခံမူများ၊ သီအိုရီများကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်ရန် ဆက်စပ်ပေးသည်။
	(က) (၅.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်နွယ်နေသော သင်ယူမှုအခြေအနေ ပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းသားများ သင်ယူတတ်မြောက်အောင် ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာများ အား မည်သို့ပို့ချရမည်ကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၂.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံမူများ၊ အတွေးအခေါ်များ၊ အယူအဆများအား နားလည်မှုမြင့်မားစေရန် ကျောင်းသားများ၏ အသက်၊ ဘာသာစကား၊ စွမ်းရည်၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများအရ အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်	အညွှန်းကိန်းများ
		(က) (၅.၂.၂) ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာ၊ အယူအဆများ၊ အဓိက ဆိုလိုရင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဒေသဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဥပမာများ ထည့်သွင်းပြီး သင်ခန်းစာများကို မည်သို့ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ထားကြောင်း ရှင်းပြသည်။
(ခ-၁) သင်ကြားမှု နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာကို သင်ကြားသည်။	(ခ) (၁.၂) သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ပညာရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာများနှင့် နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၁.၂.၁) အတန်းတွင်းအခြေအနေ၊ အတန်းအရွယ်အစား၊ အတန်းအမျိုးအစားတို့အတွက် သင့်လျော်ကိုက်ညီသော သင်ကြားနည်းများ၊ သင်ယူမှု နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုသည်။ (ခ) (၁.၂.၃) ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့ လုပ်ငန်းများ မှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်နေသော အကြောင်းအရာ၊ အသိသညာများကို စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသည်။
	(ခ) (၁.၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်နှင့် အတွေ့အကြုံများနှင့် ကိုက်ညီသော သင်ပြမှုပုံစံကို ကောင်းမွန်စွာ ရေးဆွဲပြင်ဆင်နိုင်ကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၁.၃.၁) စာသင်ချိန်အားလုံးကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် သင်ခန်းစာကို ဖွဲ့စည်းပြင်ဆင်သည်။
(ခ-၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ လေ့လာကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် အစီရင်ခံခြင်း	(ခ) (၂.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို လေ့လာကြီးကြပ် တည့်မတ်ပေးရန်နှင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်နိုင်ရန် စွမ်းရည်များကို ပြသသည်။	(ခ) (၂.၁.၃) ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးနိုင်သည့်၊ သုံးသပ်အကြံပြုချက်များ ပေးနိုင်သည့် မေးခွန်းမေးနည်းနှင့် ဆွေးနွေးနည်းများကို အသုံးပြုသည်။
	(ခ) (၂.၂) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု မှတ်တမ်း (အသေးစိတ်) ထားရှိပြီး၊ ထိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုတိုးတက်ရေး အတွက် လမ်းညွှန်သဖွယ် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ပြသည်။	(ခ) (၂.၂.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု အခြေအနေကို တိကျမှန်ကန်စွာ မှတ်တမ်းထားသည်။ (ခ)(၂.၂.၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု၊ တိုးတက်မှု အခြေအနေများနှင့် ပေါက်မြောက် အောင်မြင်မှုများကို မိဘများ၊ အခြားပညာပေး သူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်	အညွှန်းကိန်းများ
(ဂ-၁) ဆရာလုပ်ငန်းတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။	(ဂ) (၁.၁) မြန်မာတို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ စံနမူနာပြပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့် ဆရာတစ်ယောက်တွင် ရှိရမည့် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သဘောထားများကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်သည်။	(ဂ) (၁.၁.၁) မြန်မာနိုင်ငံရှိဆရာများ လိုက်နာကျင့်သုံးသည့် ကျင့်ဝတ် (၅) သွယ် အပါအဝင် ဆရာ့အတတ်ပညာ ဆိုင်ရာ ကျင့်သုံးရမည့် ကျင့်ဝတ်များ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာသည်။
	(ဂ) (၁.၃) ဒေသန္တရ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် ဆက်စပ်အခြေအနေများသည် ကျောင်းလုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများ၏ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းအပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ) (၁.၃.၁) ကျောင်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ ဘာသာစကားနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုပြသသည်။ လေ့လာရန် အချိန်ယူသည်။
	(ဂ) (၁.၄) ပညာရေးဆိုင်ရာရင်းမြစ်များကို သုံးစွဲရာတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း၊ တာဝန်ခံကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ) (၁.၄.၁) ကျောင်းများအား ထောက်ပံ့ထားသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များကို ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုသည်။
(ဂ-၃) ကျောင်းသားအားလုံး ပညာရေး အရည်အသွေး မြင့်မားစေရန်နှင့် ပညာရေး တန်းတူညီမျှမှုရရှိနိုင်ရန် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သည်။	(ဂ) (၃.၂) ကျောင်းသားများ၏ မတူကွဲပြားခြားနားချက်များကို လေးစားပြီး ကျောင်းသားအားလုံး မိမိတို့၏ စွမ်းရည်အလိုက် သင်ယူနိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်မှုသဘောထားကို ဖော်ပြသည်။	(ဂ) (၃.၂.၁) သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများအားလုံးပါဝင်ခွင့် ရရှိရန်၊ ဆရာနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်သွယ်ခွင့် ရရှိရန် စာသင်ခန်းကို ဖွဲ့စည်းသည်။
	(ဂ) (၃.၃) ကျောင်းသားများ မတူကွဲပြားသော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများကို နားလည်ပြီး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားဖြစ်ရေးအတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ) (၃.၃.၁) ရေရှည် တည်တံ့မှု၊ တန်းတူညီမျှမှု၊ တရားမျှတမှု၊ ကျောင်းသားများ၏ အခွင့်အရေးများ၊ တာဝန်များ နှင့်ပတ်သက်သည့် အယူအဆများကို စာသင်ခန်း၊ ကျောင်းအခြေပြုလုပ်ငန်းများတွင် ပေါင်းစပ် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
(ဃ-၂) သင်ကြားရေး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက်မြင့်မားရေး အတွက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ နှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။	(ဃ) (၂.၁) အခြားဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်ကြားရေး အတတ်ပညာဆိုင်ရာ စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခွင့်အလမ်းများ အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လက်တွေ့ သင်ကြားမှုများကို တိုးတက် စေသည်။	(ဃ) (၂.၁.၁) လေ့လာကြီးကြပ်သူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို ဆွေးနွေးသည်။ အပြုသဘော ဆောင်သော သုံးသပ်အကြံပြုချက်များကို စိတ်ဆန္ဒထက်သန်စွာ လက်ခံရယူသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်	အညွှန်းကိန်းများ
(ဃ-၃) သင်ကြားရေး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက်မြင့်မားရေး အတွက် ဆရာ့လုပ်ငန်း အတတ်ပညာဆိုင်ရာ သင်ယူလေ့လာမှုများတွင် ပူးပေါင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည်။	(ဃ) (၃.၁) လက်တွေ့သင်ကြားရေး လုပ်ငန်းများ တိုးတက်မြင့်မားစေရန် စူးစမ်းလေ့လာမှုနှင့် သုတေသန အခြေပြုသင်ယူမှုများ၏ အရေးပါမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသည်။	(ဃ) (၃.၁.၁) မိမိ၏လက်တွေ့သင်ကြားမှုများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ဆီလျော်သင့်တော်သည့် ဆရာ့လုပ်ငန်း အတတ်ပညာဆိုင်ရာ သင်ယူမှုပစ္စည်းများကို သတ်မှတ် ဖော်ထုတ်သည်။

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

အရွယ်ရောက်သူလူငယ်များအား သင်ကြားပို့ချခြင်း

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

- ဘာသာရပ်ပါအကြောင်းအရာများသည် ယင်းတို့၏ ယခင်ကရှိပြီးသားအသိ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိသောအခါ
- အတန်းတွင်းအတန်းပြင် သင်ယူမှုများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ရန် အခွင့်အလမ်း ရသောအခါနှင့်
- မိမိ၏သင်ယူမှုကို မိမိတာဝန်ယူရပြီး လေးနက်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရသည့် ကျွမ်းကျင်မှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပြောဆိုရသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးစေအောင် ပြုလုပ်စေသောအခါတို့တွင်ဖြစ်သည်။

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် အဆိုပြုထားသည့် အမျိုးမျိုးသော သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းဗျူဟာများသည် အရွယ်ရောက်သူလူငယ်များအား သင်ကြားသည့် သဘောတရားများမှ ‘အလေ့အကျင့်ကောင်းများ’ ကို အခြေခံထားသည်။

၁။ ဆီလျော်မှုရှိပါစေ။

အရွယ်ရောက်သူ လူငယ်များသည် ဦးတည်ချက်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရှိပြီး လက်တွေ့ကျလေ့ရှိသည်။ ၎င်းတို့၏သင်ယူမှုများသည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အဘယ်ကဲ့သို့အရေးပါကြမည်ဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်လိုကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျောင်းသားများ သင်ခန်းစာကို သင်ယူလိုက်ခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အရာများကို တတ်မြောက်သွားမည်၊ အဘယ်ကြောင့် သင်ယူရရန်လိုအပ်သည် ဆိုသည့်အချက်နှင့် ပတ်သက်၍ တိကျရှင်းလင်းမှုရှိသော ပန်းတိုင်နှင့် ရည်မှန်းချက်များရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ကျောင်းသားများသည် ယင်းတို့၏အနာဂတ် အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းနှင့် ယခုသင်ယူနေသော အကြောင်းအရာများသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နွှယ် ပတ်သက်နေသည်ကို သိမြင်ရန်လိုအပ်သည်။ ကျောင်းသားများ ယခု မည်သည်ကို သင်ယူနေကြသည် (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးချင်း သင်ယူနေခြင်းများသည် ဆရာဖြစ်လာမည့် ၎င်းတို့အတွက် အဘယ်မျှ အသုံးဝင်သည်ကို ရှင်းလင်းစွာပြောပြရပါမည်။

၂။ သင့်ကျောင်းသားများ၏ နောက်ခံဘဝအခြေအနေများကို သိပါ။

သင်၏ကျောင်းသားများသည် အနည်းဆုံး (၁၈) နှစ် ဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့်အတူ ရောက်ရှိလာကြမည်ဖြစ်သည်။ ဘာသာရပ်ပါအကြောင်းအရာ သင်ခန်းစာများသည် ကျောင်းသားများ သင်ယူပြီးစီးခဲ့သည့် ပညာရေးအဆင့်နှင့် ၎င်းတို့နေ့စဉ်ဘဝအဖြစ်အပျက်များကို ထင်ဟပ်နေစေသင့်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်သူလူငယ်များ၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတများကို တန်ဖိုးထားခြင်းအားဖြင့် လေးစားမှုပြပေးရန် လိုသည်။ သင်ယူမှုအပေါ် နားလည် သဘောပေါက်စေရန်နှင့် သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာကို ဆက်စပ်နိုင်စေရန် ကျောင်းသားများ၏ လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ သင်ယူခဲ့သော အသိပညာဗဟုသုတများအား သင်ခန်းစာ၏ မည်သည့်နေရာနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရမည်ကို ရှာဖွေရပါမည်။

၃။ စူးစမ်းလေ့လာဖော်ထုတ်မှုကို အားပေးပါ။

အရွယ်ရောက်သူလူငယ်များဖြစ်သည့် ကျောင်းသားများသည် ယင်းတို့၏ သင်ယူမှုများကို ကိုယ်တိုင်လမ်းညွှန်မှုတို့ဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိကြပါသည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း လိုအပ်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများကို လေးနက်စွာနှင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိစွာ ဆက်စပ်နိုင်ရန် ကူညီ

ပေးသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရန်ကျောင်းသားများအား အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစေခြင်းများ၊ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်သော လေ့ကျင့်မှုများနှင့် အခြားသူများကို သင်ပြပေးရန် အခွင့်အလမ်းများပေးပြီး တက်ကြွစွာ ပါဝင်လာစေရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ဆရာတစ်ဦးဖြစ်နေခြင်းထက် ပံ့ပိုးကူညီသူတစ်ဦးအဖြစ် တွေးမိစေနိုင်ပါသည်။ စာသင်ခန်း အတွင်းရှိ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့စိတ်ဝင်စားသော အရာကို ရှာဖွေစေပြီး တွေ့ရှိသွားသော စိတ်ဝင်စားမှု နောက်လိုက်၍ သင်ယူမှုကို ကိုယ်တိုင် ဦးစီးဦးဆောင်ပြုလျက် သင်ယူစေခြင်းမျိုးကို တိုက်တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။

လူတိုင်းအကျုံးဝင်၍ သာတူညီမျှမှုရှိသော စာသင်ခန်းတွင်း အလေ့အထများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်မှုဆိုသည်မှာ လူအားလုံးသည် မည်သည့်ပုံစံနှင့်မျှ ခွဲခြားဆက်ဆံ ခံရခြင်းမရှိဘဲ တန်းတူ အခွင့်အရေးများအား နှစ်ခြိုက်စွာ ခံစားရရှိနိုင်မှုကို သေချာစေသော အပြုအမူ ဖြစ်သည်။ ပညာရေးတွင် လူတိုင်း အကျုံးဝင်ပါဝင်မှု ဆိုသည်မှာ ၁၉၈၉ ခုနှစ်၊ ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂ သဘောတူညီချက်တွင် ချမှတ်ခဲ့သည့်အတိုင်း ကလေးတစ်ယောက်အား ၎င်း၏ ကျား၊မ ဖြစ်တည်မှု၊ ဘာသာစကား၊ တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ မသန်စွမ်းမှု၊ လူမှုစီးပွားအခြေအနေနှင့် ပထဝီဝင်နေရာ စသည်တို့ကို ပဓာနမထားဘဲ ပညာသင်ယူခွင့် ရရှိနိုင်ရေး ဖြစ်သည်။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန (MoE) ၏ မျှော်မှန်းချက်မှာ ကုလသမဂ္ဂ သဘောတူညီချက်မှ သတ်မှတ်ချက်များကို လိုက်နာစောင့်ထိန်း ရာတွင် သိသာထင်ရှားသော တိုးတက်မှုများ ရှိစေရန်ဖြစ်သည်။ ပညာရေးအတွက် ရေရှည် တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဟန်ချက်ညီပန်းတိုင် (SDG) အား ရောက်ရှိအောင်မြင်နိုင်ရန်မှာလည်း ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန (MoE) ၏ ရည်မှန်းချက် ဖြစ်သည်။ ပညာရေးအတွက် ရေရှည်တည်တံ့ ခိုင်မြဲသော ဟန်ချက်ညီပန်းတိုင်ဆိုသည်မှာ *SDG ပန်းတိုင် (၄) - လူသား အားလုံးအကျုံးဝင်ကာ ညီညွတ်မျှတပြီး အရည်အသွေးရှိသည့် ပညာသင်ယူနိုင်ရေးနှင့် ဘဝတစ်လျှောက် အစဉ်လေ့လာသင်ယူနိုင်သော အခွင့်အလမ်း ရရှိရေးဖြစ်သည်။*

လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်မှုနှင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၏ အဆင့်တိုင်း၌ သင်ယူသူနှင့် ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တို့အား ဖန်တီးထားခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် SDG ပန်းတိုင် (၄) သို့ ရောက်ရှိအောင်မြင်နိုင်သည်ဟု နားလည်သဘောပေါက်ထားနိုင်သည်။ ဆရာများက

လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်မှုနှင့် သာတူညီမျှရှိသော စာသင်ခန်းအလေ့အထများကို ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားများအား စံနမူနာအဖြစ် ပြသနိုင်သလို အုပ်ချုပ်သူများကလည်း ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းအား ဆန့်ကျင်သည့်မူဝါဒ အပါအဝင် လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်မှုကို ဖော်ကျူးနေသည့် တာဝန်များ၊ မျှော်မှန်းအဆိုပြုချက်များနှင့် မူဝါဒများအား ဖန်တီးခြင်းတို့ဖြင့် ကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် စာသင်ခန်းအတွင်း ကျား၊မ ရေးရာ ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ တန်းတူဆက်ဆံခြင်းကို တက်ကြွစွာ ဖော်ဆောင်ခြင်းသည် သင်၏ သင်ကြားမှုတွင် မရှိမဖြစ် အရေးပါသော အင်္ဂါရပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကို အညီအမျှ တန်ဖိုးထားသည်ဟု ခံစားရပြီး၊ သင်ယူမှုကို အညီအမျှ လက်လှမ်းမီရယူနိုင်သည့် ဘေးကင်းလုံခြုံ၍ အပြုသဘောဆောင်သော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို ရရှိစေရန် သင်အသုံးပြုမည့် သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများနှင့် ရင်းမြစ်များကို သတိပြုရွေးချယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ ပညာရေးကို လက်လှမ်းမီရယူနိုင်ကြောင်း သေချာစေရန်မှာ သင့် တာဝန်ဝတ္တရား ဖြစ်သလို လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်မှုနှင့် ကျား၊မ တန်းတူညီမျှမှု၏ အရေးပါပုံကို ကျောင်းသားများ နားလည် သဘောပေါက်၊ တန်ဖိုးထားရန်နှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် သင်ကြားမှု အလေ့အကျင့်များနှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာများကို ရယူရန်မှာလည်း သင့်တာဝန်ဝတ္တရား ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်ပြီးသင်ယူသူနှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော ပတ်ဝန်းကျင်များအား ပြည့်စုံစွာ ရှင်းလင်းဖော်ပြပြီး (သို့မဟုတ်) သွယ်ဝိုက်ဖော်ပြပြီး ဖန်တီးခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသော စာသင်ခန်းတွင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အသိပညာ၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် စိတ်နေသဘောထားများသည် ကျောင်းသားများ၏ အနာဂတ် စိတ်နေ သဘောထားများအပေါ် ရေရှည်သက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

လူတိုင်းအကျုံးဝင်သည့် သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ကူညီပံ့ပိုးရန်အတွက် ယေဘုယျ နည်းဗျူဟာများ

ကျောင်းသားများ လေ့လာသင်ယူရာတွင် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှု ရရှိစေရန်အတွက် ၎င်းတို့အား ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့် အရည်အသွေးမြင့် လူတိုင်းအကျုံးဝင် သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုကို ဖန်တီးရန်မှာ ဆရာများတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။

- ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီအကြောင်း စဉ်းစားပြီး ၎င်းတို့၏ ကျား၊မ ဖြစ်တည်မှု၊ မသန်စွမ်းဖြစ်မှု၊ ကိုးကွယ်ရာဘာသာ၊ တိုင်းရင်းသားဖြစ်မှု၊ ဘာသာစကား၊ ပထဝီဝင်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်အကြောင်းအရာနှင့် လူမှုစီးပွား အခြေအနေတို့ကြောင့် တွေ့ကြုံကောင်းတွေ့ကြုံရနိုင်သည့် အဟန့်အတားများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- သင့်ကိုယ်ပိုင် ဘက်လိုက်မှုများကို သတိထားပြီး သင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် သင်ကြားမှုနည်းလမ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- ကျား၊မ အားလုံး ပါဝင်ကြောင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခံရကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ကျား၊မ ရေးရာ တရားသေမှတ်ယူမှုများကို အားပေးခြင်း မပြုလုပ်မိအောင်သတိပြုပါ။
- တိုင်းရင်းသား (သို့မဟုတ်) ဘာသာရေး အုပ်စုအမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် (သို့မဟုတ်) ဆက်လက်တွေ့ကြုံနေရသည့် ဖယ်ထုတ်ထားမှုကို သတိထားဆင်ခြင်ပါ။
- တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားပြော အုပ်စုများမှလာသည့် ကျောင်းသားများအနေနှင့် ကျောင်းတွင်ညွှန်ကြားချက်များပေးသည့် ဘာသာစကားကို အသုံးပြုရာ၌ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိခြင်းမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ကျောင်းသားအားလုံး ရင်းနှီးမည့် အသုံးအနှုန်းများကို အသုံးပြုပြီး သင်ခန်းစာ တစ်လျှောက် နားလည်မှုကို စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် အဓိက စာရွက်စာတမ်းများနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများအား ဘာသာပြန်ထားချက်များကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
- ကွဲပြားခြားနားသော ဘာသာရေးအလေ့အကျင့်များကို လက်ခံ အသိအမှတ်ပြုပြီး အတန်းထဲရှိသူအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။ အတန်းထဲရှိ သူများအား အများဆုံးလွှမ်းမိုးထားသော ယဉ်ကျေးမှု (သို့မဟုတ်) ဘာသာရေးသို့ ဘက်လိုက်မှု မရှိပါစေနှင့်။
- လုပ်ငန်းများနှင့် ဥပမာများသည် လူမှုစီးပွားအုပ်စုအားလုံးမှ ကျောင်းသားများအတွက် နားလည်လွယ်ပြီး အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ နယ်မြေဒေသနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော ဒေသဆိုင်ရာဥပမာများနှင့် ရရှိရန် လွယ်ကူသော၊ စရိတ်နည်းသော၊ အရန်သင့်ရနိုင်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
- မသန်စွမ်းကျောင်းသားများအတွက် နေရာပြင်ဆင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပြီး သင်ခန်းစာများကို ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးပါ။

- သင်ယူမှုပုံစံအမျိုးမျိုးအတွက် အလိုက်သင့်ဖြစ်စေရန် ရုပ်ပုံအချက်ပြမှုများ၊ အကြားအာရုံ အချက်ပြမှုများနှင့် ဖြစ်နိုင်ပါက အထိအတွေ့အာရုံ အချက်ပြမှုများမှတစ်ဆင့် သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုအချက်များကို တင်ပြကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- တူညီသော သင်ယူမှုတတ်ကျွမ်းမှုများနှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များကို လေ့လာဖော်ထုတ်ရန် အလို့ငှာ ကွဲပြားခြားနားသော ကျောင်းသားများအတွက် အမျိုးမျိုးသော လုပ်ငန်းများကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင် တင်ဆက်ပါ။
- ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် မျှော်မှန်းချက်များကို မြင့်မားစွာထားပါ။ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ ရရှိတတ်မြောက်သွားအောင် ကူညီပေးရန် အလေးပေး ဆောင်ရွက်ပါ။

စာသင်ခန်းအတွင်း ကျား၊မ အကျုံးဝင်ပါဝင်မှုကို သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

စာသင်ခန်းအတွင်း အသုံးပြုသည့် ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များအရ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် မျှော်မှန်းထားသော စံသတ်မှတ်ချက်များ၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန် ဝတ္တရားများမှတစ်ဆင့် ကျား၊မ ရေးရာ တရားသေ မှတ်ယူထားခြင်းများအား အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ ပြန်လည်အားပေးမှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျား၊မ အားလုံးပါဝင်သော စာသင်ခန်း ဝန်းကျင်တစ်ခုကို အားပေးဖော်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အခြေခံပညာ စာသင်ခန်းများအတွင်း ကျောင်းသားတို့၏ ကျား၊မ တန်းတူညီမျှမှုကို ကောင်းမွန်စွာ အထောက်အကူပြုသည့် ကျား၊မ ရေးရာ အလေးထား သိရှိနားလည်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားလုပ်ဆောင်သည့် အလေ့အကျင့်များ တည်ဆောက်မှုကို အားပေးကူညီရပါမည်။

- အသံများ (ပြောဆိုမှုများ)၊ နာမည်များ၊ ကိုးကားမှုများနှင့် ဥပမာများတွင် အမျိုးသားကိုယ်စားပြုမှုနှင့် အမျိုးသမီးကိုယ်စားပြုမှုတို့သည် ညီတူညီမျှ ရှိနေကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ရုပ်ပုံဥပမာများသည် တည်ရှိနေပြီးသော မည်သည့်တရားသေမှတ်ယူမှုမျိုးကိုမဆို အားပေးထောက်ခံနေခြင်း မရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ကျား၊မ ရေးရာ သာတူညီမျှမှုနှင့် လူတိုင်းအတွက် အကျုံးဝင်သော ဘာသာစကားကို အသုံးပြုပါ။ သင်၏ ကျောင်းသားများကိုလည်း ထိုနည်းတူ ကျင့်သုံးရန် ပြောပါ။

- ကျောင်းသားများအား ကျား၊မ ရေးရာသဘောကို သတိပြုမိစေရန် ကူညီ အားပေးပါ။ ကျား၊မ ရေးရာဘက်လိုက်ခြင်း သဘောထားများကို မြင်လာအောင် အသားပေးရှင်းပြပါ။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အားပေးပါ။
- ဘာသာရပ်မျိုးစုံကို သင်ကြားသည့်အခါ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆွေးနွေးရာတွင် ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းသူများကို ညီတူညီမျှ ပြောဆိုဆွေးနွေးဖြစ်ကြောင်း၊ သင်ကြားရာတွင် ကျောင်းသားများကိုရော ကျောင်းသူများကိုပါ ညီတူညီမျှ အမည်တပ်ခေါ်ဆိုခြင်း၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခြင်းတို့ရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ဥပမာ - မေးခွန်းမေးသောအခါ၊ မိမိဆန္ဒအလျောက် လုပ်လိုသူများ ရွေးသောအခါ၊ လုပ်ငန်းခေါင်းဆောင် ရွေးသောအခါ၊ ချီးကျူးအသိအမှတ်ပြုစကား ပြောသောအခါ၊ မျက်လုံးချင်း ဆုံကြည့်သောအခါ (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားအမည်များကို မှတ်မိအောင် ပြုလုပ်သည့်အခါများ၌ပင် ညီမျှမှုရှိပါစေ။
- အတန်းတွင်း၌ အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း/ခွဲခြင်း၊ ထိုင်ခုံနေရာ စီစဉ်ခြင်း၊ အတန်းကို အလှဆင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် ကျား၊မ ရေးရာကို အလေးထား သိရှိနားလည် သတိပြုမိပြီး ညီမျှမှုရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်အလိုက် သင်ခန်းစာပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာ အသေးစိတ် လမ်းညွှန်ချက်များ

အခြေအနေများ	လမ်းညွှန်ချက်များ
သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်ကို စိတ်မဝင်စားသော ကျောင်းသားများ	၎င်းတို့၏ ဘဝနှင့် ခေါင်းစဉ်အကြား သက်ဆိုင်သည့် ဆက်စပ်မှုများရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
	ခေါင်းစဉ်အား လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ပုံများကို ပြသပါ။
	၎င်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ဆက်စပ်နေသော ဥပမာများကို အသုံးပြုပါ။
	သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာတွင် ကျောင်းသားများ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် ဂိမ်းကစားပွဲများနှင့် လုပ်ငန်းများ ပါဝင်ပါစေ။

အခြေအနေများ	လမ်းညွှန်ချက်များ
လုပ်ငန်းများတွင် စိတ်အားတက်ကြွမှု မရှိသော ကျောင်းသားများ ပါဝင်ခြင်း	စာသင်ခန်းတွင် ရွေးချယ်စရာများကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
	အတန်းဖော်အခြေပြု သင်ယူမှုအတွက် အခွင့်အလမ်းများကို တိုးမြှင့်ပေးပါ။
	သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ထိုက်သင့်သော ခက်ခဲမှုအဆင့်အတန်းများ၌ ရှိနေကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
စာသင်ခန်းတွင် ပါဝင်ရန် ကျောင်းသားများ တွန့်ဆုတ်နေခြင်း	ပါဝင်ရန်အတွက် ရွေးချယ်စရာများကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
	အတန်းဖော်အချင်းချင်း/အုပ်စုငယ်များအကြား ပါဝင်မှုအတွက် မျှော်မှန်းချက်များကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိပါစေ။
	တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေလေ့ရှိသော ကျောင်းသားများအား ပါဝင်ရန် အားပေးပြီး ပံ့ပိုးပေးပါ။
အလုပ်များကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်ပြီးစီးသော ကျောင်းသားများ	ထပ်ဆောင်းလုပ်ငန်းများ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ရေးဆွဲထားပါ။
လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပြီးစီးရန် အချိန်ပို၍ကြာမြင့်တတ်သော ကျောင်းသားများ	လိုအပ်ပါက အလုပ်များကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အချိန်ထပ်တိုးပေးပါ။
အမြင်အာရုံအသုံးပြု သင်ကြားမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်သည့် ကျောင်းသားများ (အကြားအာရုံ မသန်စွမ်း ကျောင်းသားများ အပါအဝင်)	အရာဝတ္ထုများ/ရုပ်ပုံများ၊ ရုပ်ပုံစုစည်းမှုများ ပါဝင်သည့် ရောင်စုံပြ အချက်အလက်တို့ကို အသုံးပြုပါ။
အကြားအာရုံအသုံးပြု သင်ကြားမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်သည့် ကျောင်းသားများ (အမြင်အာရုံ မသန်စွမ်း ကျောင်းသားများ အပါအဝင်)	ဟောပြောပို့ချခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆွေးနွေးမှု အခြေပြု သင်ယူခြင်း၊ အတန်းဖော်အခြေပြုလုပ်ငန်းများ၊ စာအုပ်များကို အသံထွက်ဖတ်ပြထားသည့် အသံဖိုင်များ၊ စာသားကို အသံထွက်ပြနိုင်သည့် ဆော့ဖ်ဝဲလ်များကို အသုံးပြုပါ။
သင်ယူရာတွင် (သို့မဟုတ်) အာရုံစူးစိုက်ရာတွင် အခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသားများ	အချက်အလက် အပိုင်းအစငယ်များ၊ မကြာခဏ ထပ်ကျော့လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ဥပမာအမျိုးမျိုး၊ ခိုင်လုံသော သင်ယူမှု အတွေ့အကြုံများ၊ လက်တွေ့သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း၊ လက်တွေ့သင်ကြား ခြင်းတို့ကို အသုံးပြုပါ။
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သင်ယူနိုင်သော ကျောင်းသားများ	လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း၊ အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ခြင်း၊ ထိတွေ့နိုင်သော ဂရပ်ဖစ်ပုံများ၊ မကြာခဏ ရွေ့လျားခြင်း၊ စီမံကိန်းအခြေပြုသင်ယူခြင်းတို့ ကို အသုံးပြုပါ။
ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားစုံလင်သော ကျောင်းသားများ	ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော သင်ထောက်ကူများနှင့် ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်း နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။
မသန်စွမ်းကျောင်းသားများ	အခက်အခဲ တွေ့ကြုံရခြင်းမရှိဘဲ အထောက်အပံ့ အကူအညီ ပေးနိုင်သော ကျောင်းသားများနှင့်အတူ အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။

အခြေအနေများ	လမ်းညွှန်ချက်များ
အကြားအာရုံ မသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားများ	စာသင်ခန်း၏ ရှေ့နားတွင် ထိုင်စေပါ။
	နှုတ်ခြည့်ဖတ်ခြင်း (lip-reading) ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အလို့ငှာ သင်၏ နှုတ်ခမ်းများကို သေချာစွာ မြင်နိုင်စေရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို စာသင်ခန်း၏ ရှေ့နားတွင် ထိုင်စေပါ။
	ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်ရန်အတွက် စာဖြင့် ရေးသားပံ့ပိုးပေးပါ။
အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားများ	သင်ပုန်းနားတွင် ထိုင်စေပါ။
	အမြင်အာရုံ ထင်ရှားအောင် ပြုပြင်ထားသည့် အရွယ်အစားကြီးမားစွာ ပုံနှိပ်ထားသော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
	ညွှန်ကြားချက်များကို နှုတ်ဖြင့်ရော ပုံဖြင့်ပါ ပံ့ပိုးပေးပါ။
	အခြားအာရုံများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
ပုံနှိပ်စာလုံးများမှတစ်ဆင့် မိမိကိုယ်ကို ဖော်ပြလိုသော ကျောင်းသားများ (စကားပြောဆိုရာတွင် အခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသားများ အပါအဝင်)	နေ့စဉ်မှတ်တမ်း (ဂျာနယ်)၊ ကွက်လပ်ဖြည့် လုပ်ငန်းများ၊ စာစီစာကုံးများ၊ ဇာတ်လမ်းပုံပြင်များ (သို့မဟုတ်) ကဗျာများကို အသုံးပြုပါ။
နှုတ်ဖြင့် ဖော်ပြလိုသော ကျောင်းသားများ (စာရေးသားရာတွင် အခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသားများ အပါအဝင်)	စာသင်ခန်းတွင်း ဆွေးနွေးခြင်း (သို့မဟုတ်) မေးခွန်းများကို 'ပြန်လည်အစီရင်ခံခြင်း' တို့ကို အသုံးပြုပါ။
ရုပ်ပုံများ၊ သရုပ်ပြပုံများဖြင့် အကောင်းဆုံးဆက်သွယ်နိုင်သော ကျောင်းသားများ (စကားပြောဆိုရာတွင် (သို့မဟုတ်) စာရေးသားရာတွင် အခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသားများ အပါအဝင်)	ရုပ်ပြပုံများ၊ ပိုစတာပြုလုပ်ခြင်းများ (သို့မဟုတ်) အခြားပန်းချီအနုပညာပုံစံများကို အသုံးပြုပါ။
သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းနှင့် ရွေ့လျားခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖော်ပြနိုင်သော ကျောင်းသားများ	ဒရာမာပြဇာတ်များ၊ တစ်ခန်းရပ် ဟာသပြဇာတ်များ၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများ၊ နမူနာပုံစံငယ်များ တည်ဆောက်ခြင်း မှတစ်ဆင့် သင်ကြားပါ။
ဖြေဆိုခြင်းမပြုမီ အချိန်ယူစဉ်းစားရန် လိုအပ်သော ကျောင်းသားများ (ဒုတိယဘာသာစကားအဖြစ် သင်ယူသူများ အပါအဝင်)	သင်/သို့မဟုတ် အတန်းဖော်များနှင့် မျှဝေဖြေဆိုခြင်းမပြုမီ အဖြေများကို စဉ်းစားရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို အချိန်ပေးပါ။

အခြေအနေများ	လမ်းညွှန်ချက်များ
ရွေ့လျားရာတွင် အကန့်အသတ်ရှိသော ကျောင်းသားများ	ရွေ့လျားမှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါက ၎င်းတို့၏ အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝှီးချဲလ်ရွေ့လျားမှုကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အသိပညာကို သရုပ်ပြသင်ကြားရန် ကျောင်းသားများကို ခွင့်ပြုသော အပြောင်းအလဲများ ပါဝင်သည့် သင်ခန်းစာအဖြစ် ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်ပါ။
	၎င်းတို့၏ တတ်ကျွမ်းမှုကို စာဖြင့် (သို့မဟုတ်) နှုတ်ဖြင့်လည်း သရုပ်ပြနိုင်ပါသည်။
အာရုံကြောနှင့် ခန္ဓာကိုယ် မသန်စွမ်း (Complex physical disabilities) ကျောင်းသားများ	စာရေးသားခြင်းကို ပံ့ပိုးပေးမည့် အကူစာရေးပေးသူတစ်ဦးကို အသုံးပြုပါ။
သင်ယူမှု/ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှုဆိုင်ရာတွင် အခက်အခဲရှိသော ကျောင်းသားများ	အတန်းဖော်အချင်းချင်း ကူညီပံ့ပိုးစေပါ။
	ဝါကျအစ စကားလုံးများ၊ အဓိကဝေါဟာရ စာရင်းများ၊ ရုပ်ပုံများ၊ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ၊ လုပ်ငန်းပြီးမြောက်မှုကို စစ်ဆေးရန် စာရင်းများကို အသုံးပြုပါ။

သင်ယူတတ်မြောက်မှုတိုးမြှင့်ရန် အားလုံးပါဝင်မှုနှင့် အရည်အသွေးပြည့်မီမှုရှိသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သမားရိုးကျ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများသည် ကျောင်းသားအများအပြားအတွက် အဟန့်အတားများကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်နိုင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများအား ကျောင်းသားများ လက်လှမ်းမီရယူခြင်းကို အမြင့်ဆုံးဖြစ်စေရန်သာမက ၎င်းတို့ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကွဲပြားခြားနားချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ပညာရေးအရည်အသွေးကို တိုးတက်စေရန် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်ကိုလည်း ခွင့်ပြုပေးသည်။

- သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို မကြာခဏ အသုံးပြုပါ။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှရရှိသည့် ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို လွှမ်းမိုးနိုင်မည့် အချက်အလက်ကို အသုံးပြုပါ။
- ကျောင်းသားအားလုံး လက်လှမ်းမီပါဝင်နိုင်ရန်အတွက် စစ်ဆေးမှုများကို ပုံဖော်ရေးဆွဲပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။

- ညွှန်ကြားချက်အားလုံးသည် ရှင်းလင်းပြီး နားလည်သဘောပေါက်ရန် လွယ်ကူကြောင်း၊ မေးခွန်းများသည် ကျောင်းသားများ ဖတ်ရှုနိုင်သည့် အဆင့်အတန်းများဖြစ်ကြောင်း၊ သရုပ်ပြပုံများသည် ရှင်းလင်းပြီး ဖတ်ရှုရလွယ်ကူကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သော မသန်စွမ်းကျောင်းသားများအား အဖြေများကို ရေးသားရန် (သို့မဟုတ်) မေးခွန်းများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် လိုအပ်သလို အထောက်အကူပြုပံ့ပိုးရန် ခွင့်ပြုပါ။ (ဥပမာအားဖြင့် အခြားပညာသင်နှစ်/အခြားအတန်းမှ အတန်းသားများ (သို့မဟုတ်) လက်ထောက်ဆရာမှတစ်ဆင့် ကူညီပံ့ပိုးနိုင်သည်။)
- သင်ယူမှုပန်းတိုင်သို့ ဦးတည်နေသည့် စံအမှတ်ပါဝင်သော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားကို အသုံးပြုပါ။ (ထိုဇယားတွင်) "အထောက်အထား မရှိသေး"၊ "စတင်နေဆဲ"၊ "တိုးတက်ဆဲ" နှင့် "အမှီအခိုကင်း" စသည်တို့ကို အဆင့်သတ်မှတ်ချက် စကေးများအဖြစ် အသုံးပြုပါ။ သင်ခန်းစာအပေါ် (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်ယူမှုပန်းတိုင်များအပေါ် မူတည်ပြီး စံအမှတ်များကို ပြုပြင်ညှိနှိုင်းနိုင်ပါသည်။ အခြားနည်းလမ်းများတွင် စစ်ဆေးရန်အချက်များပါသော စာရင်းများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်၊ ကျောင်းသားများ၏ မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ အလေးပေး ရွေးချယ်မှုများ ပါဝင်သည့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အထားမှတ်တမ်းများနှင့် တိုးတက်ရန် လိုအပ်သည့် နယ်ပယ်များ ပါဝင်သည်။
- သင်ခန်းစာတစ်ခုအား နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးရာတွင် နည်းလမ်းတစ်ခုထက်မက ရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးမှတစ်ဆင့် သင်ယူမှုကို ပြောဆိုရေးသားဖော်ပြနိုင်မည့် ရွေးချယ်စရာအများအပြားကို ကျောင်းသားများအတွက် ပံ့ပိုးပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်လုပ်ငန်းများ၌ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် အခက်အခဲများ တွေ့ကြုံရနိုင်သော ကျောင်းသားများအတွက် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးမှုများ

ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးမှု အမျိုးအစားများ	အကြံဉာဏ်များ
တင်ပြခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးမှုများ	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသံထွက် ရွတ်ဖတ်ခြင်း (အသံသွင်းထားခြင်း (သို့မဟုတ်) အရွယ်ရောက်ပြီး စာဖတ်သူ)
	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက် အရွယ်အစား ကြီးမားစွာ ပုံနှိပ်ထားခြင်း
	အကြားအာရုံကို အထောက်အကူပေးရန်အတွက် အသံကို ချဲ့ထားပေးခြင်း (အကြားအာရုံအထောက်အကူပြု အသံချဲ့ကိရိယာများ)
	ကွန်ပျူတာမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ စာသားများကို အသံထွက် ဖတ်ပြပေးနိုင်သော ဆော့ဖ်ဝဲလ်များ
မေးခွန်းများဖြေဆိုရာတွင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးမှုများ	မေးခွန်းများ ဖြေကြားရာတွင် ကူညီပေးသည့် ကွန်ပျူတာကို အသုံးပြုခြင်း (သို့မဟုတ်) အကူစာရေးပေးသူတစ်ဦးကို အသုံးပြုခြင်း
	သီးခြားစာအုပ်တွင် ဖြေဆိုခြင်းမပြုစေဘဲ ပုံနှိပ်စာအုပ်ထဲတွင် အဖြေများကို တိုက်ရိုက်ဝိုင်း၍ ဖြေဆိုစေခြင်း
	အချက်အလက်များကို စုစည်းဖော်ပြသည့် ကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်း (ဥပမာ - ဂဏန်းတွက်စက်များ၊ အချက်အလက်စီမံခန့်ခွဲမှု ကိရိယာများ၊ စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံ စစ်ဆေးပေးသည့် ကိရိယာများ၊ အဘိဓာန်များ)
နေရာပြင်ဆင်ရာတွင် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးမှုများ	အနှောင့်အယှက်ကို အနည်းဆုံးသို့ လျှော့ချရန်အတွက် သီးခြားတစ်နေရာတွင် စာမေးပွဲစစ်ဆေးပေးခြင်း
	အုပ်စုငယ်အတွင်း စစ်ဆေးခြင်း
	အခန်းတွင်း အလင်းရောင်ကို ချိန်ညှိပေးခြင်း (ကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်အလိုက် အလင်းရောင်ကို တိုးပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) လျှော့ချပေးခြင်း)
	ဆူညံသံလျှော့ချသည့် ကြားခံကိရိယာ (နားကြပ်) များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း (ဥပမာ - headphones, ear plugs, earphones)
အချိန်ကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးမှုများ	စာမေးပွဲကို ပြီးဆုံးသည်အထိ ဖြေဆိုနိုင်စေရန် အချိန်တိုးပေးခြင်း
	ခေတ္တနားချိန် အများအပြား (သို့မဟုတ်) မကြာခဏ ပေးခြင်း
	စစ်မေးမှုအစီအစဉ်ကို ပြောင်းလဲပေးခြင်း (ဥပမာ - စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျှော့ချရန်အတွက် ပိုမိုလွယ်ကူသော ဘာသာရပ်များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း)
	တစ်နေ့တည်းအပြီး စစ်ဆေးခြင်းထက် နေ့ရက်များစွာ အချိန်ပေး၍ စစ်ဆေးခြင်း

ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအလေ့အကျင့်ဖြင့် လူတိုင်းအကျုံးဝင် သင်ကြားရေးကို မြှင့်တင်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ နောက်ခံအခြေအနေ မည်သို့ပင် ရှိစေကာမူ ၎င်းတို့အားလုံး လက်လှမ်းမီ သင်ယူနိုင်သော၊ ပါဝင်ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်နိုင်သော အရည်အသွေးပြည့်ပညာရေးအား သင်က ပံ့ပိုးပေးနေကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် သင်၏ သင်ကြားခြင်းအလေ့အကျင့်ကို ပုံမှန် ပြန်လည်သုံးသပ်သင့်ပါသည်။ သင်ခန်းစာတစ်ခုပြီးတိုင်း သင်၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း အတွက် အောက်ပါမေးခွန်းများအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ -

၁။ ကျောင်းသားအားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး သင်ကြားမှုကို ပြင်ဆင်သည်။

- သင်ခန်းစာလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပါသလား။
- သင်ကြားမှု နည်းဗျူဟာများနှင့် နည်းလမ်းများကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုပါသလား။
- ကျောင်းသားများသည် သင်ခန်းစာလုပ်ငန်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို နားလည် သဘောပေါက်ပါသလား။
- သင်ပြမှုပုံစံသည် ရရှိလိုသော သင်ယူမှုရလဒ်များအား သင်ယူပြီးမြောက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးပါသလား။
- မည်သူ့အတွက် မည်သည့်အရာက အဆင်ပြေပြီး မည်သည့်အရာက အဆင်မပြေပါ သနည်း။ ဘာသာရပ်သင်ကြားရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းလမ်း ရှိပါသလား။
- ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုပုံစံ၊ ဦးစားပေးမှု၊ စွမ်းရည်နှင့် လိုအပ်ချက် အမျိုးမျိုးကို မျှော်လင့်ထားပါသလား။ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် လုပ်ငန်းများကို ပုံဖော်ရေးဆွဲထားပါသလား။
- ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုနှင့် သိရှိပြီး အသိပညာတို့ကို မည်ကဲ့သို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသနည်း။ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အဆင့်ဆင့်ပံ့ပိုးရန်နှင့် လိုအပ်ချက် အမျိုးမျိုးအား ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်၏ သင်ခန်းစာကို မည်ကဲ့သို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလျက် ရှိပါသနည်း။

၂။ သင်ခန်းစာများသည် ကျောင်းသားအားလုံးပါဝင်မှုကို အားပေးသည်။

- ကျောင်းသားအားလုံးကို သူတို့အမည်ဖြင့် ရည်ညွှန်းခေါ်ဆိုရာတွင် ကျား၊မ မရွေး ညီတူညီမျှ ရည်ညွှန်းခေါ်ဆိုပါသလား။
- ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို ချိတ်ဆက်ပေးမည့် ဒေသဆိုင်ရာ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ရှိပါသလား။
- သင်ခန်းစာ သင်နေစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့လည်း ပြောဆိုနိုင်သည်ဟု ကျောင်းသားများ ခံစားရပါသလား။

၃။ ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် သင်ယူမှုတွင် ကျောင်းသားများ တက်ကြွစွာ ပါဝင်သည်။

- ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် သင်ယူမှုအတွက် တာဝန်ယူရန် ကျောင်းသားများကို တိုက်တွန်းအားပေးပါသလား။
- စာသင်ခန်းပတ်ဝန်းကျင်သည် အမှီအခိုကင်းသော သင်ယူမှုကို တိုက်တွန်းအားပေးပါသလား။
- ကျွန်ုပ်သည် သင်ခန်းစာကို ရေးဆွဲရာတွင် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ သင်ယူပုံအတွက် ရွေးချယ်စရာ အခြေခံသဘောတရားကို ခွင့်ပြုထားပါသလား။

၄။ အခြားသူများ၏ သင်ယူမှုတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် ကျောင်းသားများအား တိုက်တွန်းအားပေးသည်။

- ထိုင်ခုံနေရာချထားမှုသည် ကျောင်းသားများ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုကို တိုက်တွန်းအားပေးပါသလား။
- ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက် လုပ်ဆောင်ရန် မျှော်လင့်ထားပါသလား။
- သင်ခန်းစာ၏ ပန်းတိုင်များကို အောင်မြင်စေရန်အတွက် ကျောင်းသားတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီကြပါသလား။

၅။ ကျောင်းသားများ အခက်အခဲနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ အထောက်အပံ့များကို ပံ့ပိုးပေးသည်။

- ကျောင်းသားများ အခက်အခဲတွေ့နေရသည်ကို ကျွန်ုပ်က သတိထား စောင့်ကြည့်နေပါသလား။
- ကျောင်းသားများသည် အကူအညီတောင်းနိုင်သည်ဟု ခံစားရပါသလား။

၆။ စာသင်ခန်းတွင်းစည်းကမ်းသည် အပြန်အလှန်လေးစားမှုကို အခြေခံထားသည်။

- အလှည့်ကျ ပြောဆိုရန်၊ နားထောင်ရန် စည်းကမ်းချမှတ်ထားပါသလား။
- ၎င်းတို့၏ အသံများကို ညီတူညီမျှ ကြားရသည် (၎င်းတို့အားလုံး ညီတူညီမျှ ပြောဆိုနိုင်သည်) ဟု ကျောင်းသားများ ခံစားရပါသလား။
- အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ ကျား/မ ရေးရာ တရားသေ မှတ်ယူခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံရာ ရောက်သော ဘက်လိုက်မှုများကို ရှုတ်ချတားမြစ်ထားပါသလား။

၇။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု (သို့မဟုတ်) မကျေနပ်မှုကို ခံစားရသောအခါ စကားပြောဆိုရန် တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်ဟု ကျောင်းသားများက ခံစားရသည်။

- ကျောင်းသားများ၏ နောက်ခံအကြောင်းအရာ မည်သို့ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းသားအားလုံး၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို နားထောင်ပါသလား။
- ကျွန်ုပ်နှင့် တစ်ဦးချင်း တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန် ကျောင်းသားများကို ခွင့်ပြုပေးထားပါသလား။
- တိုက်တွန်းအားပေးပြီး အပြုသဘောဆောင်သည့် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်ဖန်တီးထားပါသလား။

၈။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားအားလုံး၏ အောင်မြင်မှုသို့ ပါဝင်ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

- သင်ယူမှုကို အားပေးရန်အတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ကျွန်ုပ် အသုံးပြုပါသလား။
- စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများသည် ကျောင်းသားအားလုံး အကျုံးဝင်ပါဝင်နိုင်ပြီး လက်လှမ်းမီနိုင်ပါသလား။

- ကျောင်းသားများ သင်ယူရမည်ဟု ယူဆထားသော အရာများကို ၎င်းတို့ အမှန်တကယ် သင်ယူနေပါသလား။
- ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ငန်းအတွက် အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များကို ပေးပါသလား။
- စစ်ဆေးမှု (သို့မဟုတ်) စာမေးပွဲများအတွက် ကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့ တစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် ကျွန်ုပ် ကူညီလျက် ရှိပါသလား။
- ကွဲပြားစုံလင်ခြင်းကို လေးစားကြောင်း သေချာစေရန် ပေါင်းစည်းထားသည့် ပုံမှန်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း စနစ်တစ်ခုအတွင်းမှာပင် ဆရာများက လုပ်ဆောင်ပါသလား။

သင်ကြား၊ သင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို စုစည်းပေးထားသော သင်ထောက်ကူသေတ္တာ

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာတစ်ခုစီအတွက် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများပါဝင်သည်။ အဆိုပါ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ တင်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျောင်းသားများရရှိစေလိုသည့် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ဆရာလမ်းညွှန်ပါ အကြံပြုချက်များအတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန် မဟုတ်ပါ။ သင်ကြားရမည့် ကျောင်းသားများ၏ နောက်ခံအခြေအနေများနှင့် လိုအပ်ချက်များအရ အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်မည့် သင်ခန်းစာများ၊ သင်ကြားနည်းများကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

အောက်ဖော်ပြထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဤလမ်းညွှန်တွင် အသုံးပြုထားပါသည်။ သင်၏သင်ခန်းစာများပြင်ဆင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ သင်ခန်းစာများကို လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြုပြင်ရာတွင်လည်းကောင်း အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤသင်ကြားသင်ယူမှုနည်းလမ်းများသည် ပြီးပြည့်စုံပြီဟု မဆိုနိုင်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် အခြားသင်ကြားပို့ချမှုနှင့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာနည်းလမ်းများကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားကြည့်ရန် ဆန္ဒရှိပါက http://www.theteachertoolkit.com/index.php/tool/all-tools (သို့မဟုတ်) အခြားအလားတူ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်များသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းတာဝန်များ (Assignments)

ကျောင်းသားများအား ပေးနိုင်သော လုပ်ငန်းတာဝန်များတွင် ပုံစံတကျ သီကုံးရေးသားမှုများ၊ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ဆောင်ရွက်မှုကို စုစည်းထားသော သင်ယူမှုအထောက်အထား မှတ်တမ်း (Portfolios)၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်နေ့စဉ်မှတ်တမ်း (ဂျာနယ်) များ ပါဝင်နိုင်သည်။ အခြားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းငယ်များလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။ ဥပမာ - ဖတ်ထားသော စာများအပေါ် မေးသော မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုခြင်းကဲ့သို့သော အိမ်စာအလုပ်များဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်း တာဝန်များသည် ကျောင်းသားများအား ယခင်ကသင်ကြားခဲ့ပြီးဖြစ်သော အကြောင်းအရာများအားပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အတွက် အားပေးကူညီပေးသည်။ လုပ်ငန်းတာဝန်များသည် ကျောင်းသားများအား ရှေ့ဆက်သင်ယူမှုများအတွက် ပြင်ဆင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - သင်ခန်းစာ မသင်ကြားမီ ဆရာက ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ထိုသင်ခန်းစာကို ကြိုတင်ဖတ်ရန်မှာကြားခြင်း။

ဖြစ်ရပ် လေ့လာခြင်း (Case studies)

ဖြစ်ရပ်များလေ့လာခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့သင်ယူထားသည့် အချက်များကို ဇာတ်လမ်းများ၊ ဇာတ်ကွက်ဖြစ်ရပ်များတွင် အသုံးချကြရသည့်အတွက် ကြောင့် ကျောင်းသားများ၏ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းစွမ်းရည်နှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်တွေးခေါ်နိုင်ခြင်း အလေ့အကျင့်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာစေသည်။ ပထမဦးစွာ ကျောင်းသားများ သည် ဖြစ်ရပ်များကို ဖတ်ကြရသည်။ ထို့နောက် ဇာတ်ကွက်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးထားသော အဖွင့်မေးခွန်းတစ်ခု (သို့မဟုတ်) မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် ဆွေးနွေးကြသည်။ အများအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ဖြစ်ရပ်များတွင် တင်ပြထားသော ပြဿနာအတွက် အဖြေများကို အဆိုပြုရလေ့ရှိကြသည်။

ဦးဆောင်ညွှန်ကြားသော လုပ်ငန်းများ (Directed activities)

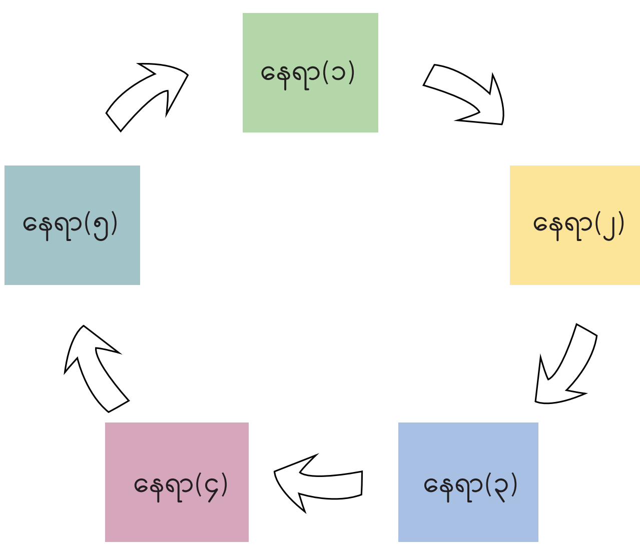
ဤလုပ်ငန်းများသည် ဆရာက ချမှတ်ပေးသော လုပ်ငန်းများဖြစ်ကြပြီး ကျောင်းသားများက တစ်ဦးချင်း ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ ဥပမာ - လက်တွေ့တန်းပြ လေ့ကျင့်နေချိန်အတွင်းတွင် အခြေခံပညာကျောင်းမှ ဆရာတစ်ဦးဦးကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းသော

လုပ်ငန်းများ (သို့မဟုတ်) သင်နည်းတစ်ခုအား တစ်ဦးတည်း သုတေသနပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများ၏ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ သင်ယူခဲ့သည်များ၊ အချင်းချင်းထံမှသင်ယူခဲ့သည်များကို ပြန်လည်မျှဝေရန် အခွင့်အလမ်း ပေးသည့်အနေဖြင့် အနီးကပ်ဆွေးနွေးသင်ကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးပွဲများ၊ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ်ပေးသည်။

ပြခန်းလှည့်လည် ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်း (Gallery walk)

ဤလုပ်ငန်းတွင် ကျောင်းသားများသည် အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးဖြေဆိုသော လုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) ပိုစတာတစ်ခုစီကို ပြုလုပ်ကြပြီး နေရာအသီးသီးတွင်ချိတ်ဆွဲပြသကြသည်။ အုပ်စုများအလိုက် ပိုစတာများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုကြပြီး သုံးသပ်ချက်၊ ဝေဖန်ချက်၊ မေးခွန်း (သို့မဟုတ်) အကြောင်းအရာကို ထပ်ဆောင်းဖြည့်စွက်ချက်များ ရေးကြသည်။

သင်သည် ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်ထားမှုများအား ပြသရန် အလားတူလုပ်ငန်းမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ တစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက် လုပ်ဆောင်ထားသော ပိုစတာများကို အခန်းပတ်လည်တွင် ပြသထားနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများက လှည့်ပတ်ကြည့်ပြီး ၎င်းတို့ မေးလိုသော မေးခွန်းများ၊ ဝေဖန်ချက်များကို ပိုစတာပေါ်တွင်ရေးကြသည်။

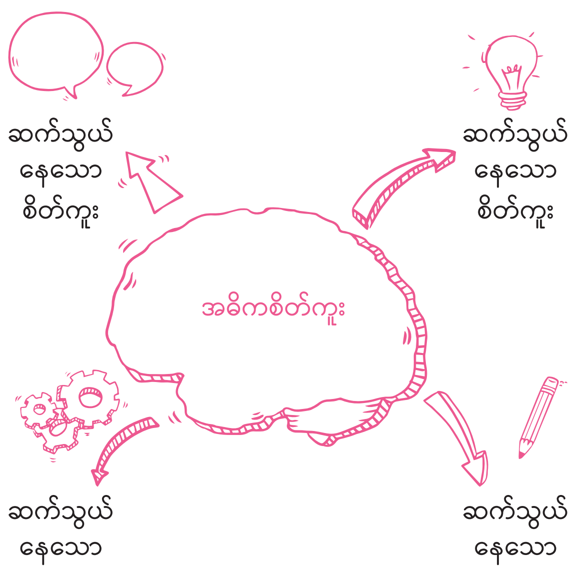


ဂရပ်ဖစ်ပုံများ အသုံးပြုသင်ယူခြင်း (Graphic organisers)

ရုပ်ပုံများဖြင့် စုစည်းဖော်ပြခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားစေပြီး ၎င်းတို့၏ အတွေးများ၊ စိတ်ကူးများကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ နားလည်လာစေရန် စုစည်းရာ၌ အထောက်အကူပြုသည့် ရိုးရှင်းပြီး ထိရောက်မှုရှိသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရုပ်ပုံများဖြင့် စုစည်းဖော်ပြခြင်းကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားရန်၊ အစီအစဉ်ပြုလုပ်ရန်၊ ပြဿနာဖြေရှင်းရန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် မည်သည့် သင်ခန်းစာတွင်မဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အသုံးများသော ရုပ်ပုံများဖြင့် စုစည်းဖော်ပြခြင်းအချို့ကို သင်၏ ဆရာလမ်းညွှန်တွင် တွေ့ရပါမည်။

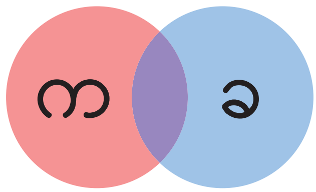
- **စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း (Mind Mapping/Concept Map)**

  စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းကို အသိပညာများ (concepts)၊ စိတ်ကူးများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မည်သို့ဆက်စပ်နေကြောင်းကို မြင်သာအောင်ပြပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဉာဏ်ဖွင့် စဉ်းစားပြီး ရရှိလာသော အချက်အလက်များကို စုစည်းရန်အသုံးဝင်သည်။ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ပြနိုင်သည်။ ခက်ခဲမှုအဆင့်အမျိုးမျိုးဖြင့်လည်း ပြနိုင်သည်။ ရှေးဦးစွာ ကျယ်ပြန့်၍ ယေဘုယျကျသည့် ခေါင်းစဉ်နှင့်စတင်ပြီး အတွေးအခေါ် အယူအဆများကို ချိတ်ဆက်နိုင်ရန် ထိုအကြောင်းအရာ၏ ခေါင်းစဉ်ခွဲလေးများ (သို့မဟုတ် ပိုမိုအသေးစိတ်သော အသိသညာများ) ကို ဆက်သွယ်သည်။ အောက်တွင်ရိုးရှင်းသော စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းကို တင်ပြထားပါသည်။



- **ဗင်ပုံဖြင့်သင်ကြားသင်ယူခြင်း (Venn diagram)**

မတူသော အကြောင်းအရာ (သို့မဟုတ်) စိတ်ကူး နှစ်ခု (က) နှင့် (ခ) ကို နှိုင်းယှဉ်လိုသောအခါ Venn diagram ကို သုံးသည်။ စက်ဝိုင်းနှစ်ခုထပ်နေသောနေရာသည် (က)နှင့်(ခ)တို့၏တူနေသောလက္ခဏာများဖြစ်ကြသည်။ထပ်မနေသောနေရာများမှာ (က) နှင့် (ခ) တို့၏သီးသန့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများဖြစ်ကြသည်။



- **သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက် (KWL Chart)**

ဤနည်းလမ်းသည် အခန်းတစ်ခန်း၊ သင်ခန်းစာတစ်ခုကို မသင်မီ၊ သင်နေဆဲနှင့် သင်ပြီးချိန်များတွင် အကြောင်းအရာ၊ သတင်းအချက်အလက်များကို စုစည်းနိုင်ရန် ကျောင်းသားများအား ကူညီပေးနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများအား သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ် အသစ်တစ်ခုကို စိတ်ဝင်စားလာစေရန် ယခင်ကသိပြီးသောအချက်များကို နှိုးဆွပေးသည်။ အခန်း၏ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များ (unit objectives) ကို ပြောပြပြီး ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို ကြီးကြပ်ပေးသည်။ ဤနည်းကို အုပ်စုလုပ်ငန်း၊ အတန်းလုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်းအဖြစ် ပေးနိုင်သည်။ သင်ခန်းစာ (သို့မဟုတ်) အခန်း (unit) ကို မသင်မီ ကျောင်းသားများအား ပထမကော်လံနှစ်ခုတွင် မိမိတို့သိပြီးသည့်အကြောင်းအရာနှင့် သိလိုသော အကြောင်းအရာများကို ဖြည့်ပါစေ။ သင်ခန်းစာ (သို့မဟုတ်) အခန်း (unit) ကို သင်ပြီးချိန်တွင် ၎င်းတို့သင်ယူတတ်မြောက်သွားသောအကြောင်းအရာများကို ဖြည့်ရပါမည်။

K သိပြီး အချက်များ	W သိလိုသောအချက်များ	L သိနားလည်သွားသော အချက်များ

- **တီပုံဇယားကွက် (T Chart)**

  တီပုံဇယားကွက်ကားချပ်သည် ကျောင်းသားများအား ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို ရှုထောင့်နှစ်မျိုးမှ ကြည့်တတ်ရန် ကူညီပေးသည်။ ဥပမာ - ကောင်းသောအကျိုးဆက်များနှင့် ဆိုးသောအကျိုးဆက်များ (သို့မဟုတ်) မှန်ကန်သောအချက်နှင့် ထင်မြင်ချက်။

ခေါင်းစဉ် (၁)	ခေါင်းစဉ် (၂)

အုပ်စုလုပ်ငန်း (Group work)

အုပ်စုလုပ်ငန်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများအား လုပ်ငန်းတစ်ခုအပေါ် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်စေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ - အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ဖြတ်ဆက်လုပ်ငန်းကိုကြည့်ပါ။ အုပ်စုလုပ်ငန်းသည် ကျောင်းသားများ တက်ကြွသည့် သင်ယူနိုင်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ အုပ်စုလုပ်ငန်းသည် ကျောင်းသားများအား လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆို

ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဟူသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ပေးသည်။ ကျောင်းသားများသည် အုပ်စုအတွင်း မေးခွန်းများဖြေခြင်း၊ တင်ပြရန်ဖန်တီးတီထွင်ခြင်း၊ သင်ပြမှုပုံစံရေးခြင်းဖြစ်ရပ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူခြင်းနှင့် အခြားသောသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပြုလုပ်ကြသည်။ အုပ်စုဝင်များအားလုံး အုပ်စုလုပ်ငန်းတွင် နှစ်မြှုပ်ပါဝင်လုပ်ဆောင်လာကြစေရန် တစ်ဦးချင်းစီ တာဝန်ယူရမည့် လုပ်ငန်းများကို ခွဲခြားပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - မှတ်တမ်းတင်သူ၊ တင်ပြသူ၊ အုပ်စုခေါင်းဆောင် စသည်အားဖြင့် သတ်မှတ်တာဝန်ပေးနိုင်သည်။

ဖြတ်ဆက်လုပ်ငန်းပေးခြင်း (Jigsaw)

ဖြတ်ဆက်လုပ်ငန်းတွင် အုပ်စုငယ်လေးများသည် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်မှ အပိုင်းတစ်ပိုင်းတွင် ကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်ကြပြီး ထိုကျွမ်းကျင်သောအပိုင်းကို အချင်းချင်းပြန်လည်သင်ပြပေးရသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရခြင်းက ကျောင်းသားများအား အခြားသူများနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကို ရရှိစေပြီး မတူကွဲပြားသော ရှုထောင့်အမြင်များကို သိရှိနိုင်သည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီသည် အခြားကျောင်းသားတစ်ယောက်၏ သင်ယူမှုအတွက် တာဝန်ရှိသလို ကျောင်းသားများက အုပ်စုအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးစီတွင် အုပ်စုအားအထောက်အကူပြုပေးရန် အရေးပါသည်ကို သိမြင်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ဤဖြတ်ဆက်သင်နည်းသည် အထူးထိရောက်မှုရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြား စဉ်းစားခြင်းအပါအဝင် အရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည် အများအပြားကို အသုံးပြုရန်လေ့ကျင့်ရပါမည်။

ဟောပြောပို့ချခြင်း (Lecture)

ဟောပြောပို့ချချက်များသည် အဓိကအားဖြင့် ဟောပြောပို့ချသူနှင့် ကျောင်းသားများ အုပ်စုအကြား တစ်လမ်းသွား ဆက်သွယ်မှုများဖြစ်သည်။ ဤဟောပြောပို့ချချက်များသည် အကြောင်းအရာသစ် များကို တိုက်ရိုက်သင်ကြားမှုအတွက် အသုံးဝင်သည်။ ဟောပြောပို့ချမှု ပြုလုပ်နေစဉ် အတောအတွင်း သင်သည် ကျောင်းသားများအား မေးခွန်းများမေးရန်၊ မေးခွန်းများကို ဖြေကြားရန် အခါအားလျော်စွာ ရပ်နားစေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားအား အကြောင်းအရာအပေါ်တွင် စဉ်းစားသုံးသပ်စေခြင်းများ ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပါဝင်ပတ်သက်မှုရှိစေနိုင်သည်။

အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း (Micro-teaching)

အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားအုပ်စုငယ်တစ်ခုသည် သင်ခန်းစာအားလုံး (သို့မဟုတ်) အစိတ်အပိုင်းကို ၎င်းတို့အချင်းချင်း သင်ကြားပေးကြသည်။ ယင်းနောက် ၎င်းတို့သည် လက်တွေ့ကျွမ်းကျင်မှု စွမ်းရည်များ တိုးတက်စေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ သင်ယူ တတ်မြောက်ထားသည်များကို အသုံးချရန် သင်ခန်းစာ အသေးစားအပေါ် အကြံပြုသုံးသပ်ချက်များ ရယူကြပြီး အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း အတွေ့အကြုံများအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ကြသည်။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းသည် လက်တွေ့တန်းပြ သင်ခန်းစာလေ့လာမှုနှင့် နေရာချထားသော ကျောင်းများတွင် လက်တွေ့သင်ကြားရေးများ အတွက်ပြင်ဆင်ရန် အရေးပါသော အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ဤသင်ကြားနည်းသည် ဆရာများ အဓိက သင်ကြားလေ့ကျင့်ရမည်များကို လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးသည်။ ဥပမာ - အဖွင့်မေးခွန်းများမေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများအား အပြုသဘောဆောင်သော အကြံပြုသုံးသပ်ချက်များ ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

နမူနာလုပ်ပြခြင်း (Modelling)

နမူနာလုပ်ပြခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများက သဘောတရားအသစ် (သို့မဟုတ်) ချဉ်းကပ်နည်းအသစ်တစ်ခုကို လေ့လာကြည့်ရှု သင်ယူနိုင်ရန် ဆရာက နမူနာသင်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်နှစ်သက်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) သင်ပြနည်းတစ်ခုကို နှုတ်က ပြောပြသည်ထက် လက်တွေ့သရုပ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

ယင်းနောက် နမူနာသင်ပြခြင်းအပေါ်ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာက သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) သင်ပြနည်းကို မည်သို့ တင်ပြခဲ့သည်၊ သင်ယူသူအနေဖြင့် ကျောင်းသားများ အပေါ်မည်သည့် သက်ရောက်မှုရှိခဲ့သည် ဆိုသည့်အချက်အပေါ် ဆက်လက်ဆွေးနွေးစေနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းက သင်ကြားပို့ချမှုတွင် နမူနာလုပ်ပြခြင်းနည်း၏ အခန်းကဏ္ဍကို မီးမောင်းထိုးပြခြင်းဖြစ်သည်။ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများအား အနာဂတ်တွင် ၎င်းတို့ သင်ကြားပို့ချမည့် အခြေခံပညာကျောင်းသားများအတွက် မည်သို့ဆက်စပ်အသုံးပြုနိုင်သည်ကို ထင်ဟပ်သုံးသပ်ရန် အားပေးသည်။

ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (Observation)

ကျောင်းသားများသည် အချင်းချင်း (သို့မဟုတ်) ကျွမ်းကျင်သူဆရာများထံမှ စာသင်ကြားပို့ချမှုကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။ ယင်းနောက်ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့မှုများကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန် အတွက် ပုံစံချထားသည့် လေးနက်စွာ ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားရသော ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ဆွေးနွေးကြသည်။ သင်သည် ကျောင်းသားတစ်ဦး၏ သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံး (သို့မဟုတ်) အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု သင်ကြားခြင်းကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။ ယင်းနောက် ကျောင်းသားများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့် လေ့ကျင့် သင်ကြားမှုများကို လေ့လာစူးစမ်းရန်နှင့် ထိုသို့စဉ်းစားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ဆွေးနွေးပွဲများ ဆက်လက်ပြုလုပ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် စာတွေ့နှင့် လက်တွေ့အကြား ဆက်စပ်မှုပြုပေးရန်နှင့် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ တိုးတက်မှုများအပေါ် တိကျသော အကဲဖြတ်မှုများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးရန် အလွန်ကောင်းမွန်သော အခွင့်အလမ်း တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းများ (Practicals)

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းများတွင် ဆရာအဖြစ် သင် လုပ်ဆောင်သော သရုပ်ပြသင်ကြားမှုများ (ဥပမာ - သိပ္ပံစမ်းသပ်မှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုကို လမ်းညွှန်ပြသခြင်း) နှင့် ကျောင်းသားများ ဦးဆောင်သော (သို့မဟုတ်) ပါဝင်သော လက်တွေ့လုပ်ဆောင်သင်ကြားမှုများ (ဥပမာ - ကျောင်းသားများအား သချ်ာဆိုင်ရာ စူးစမ်းရှာဖွေမှုပြုလုပ်စေခြင်းနှင့် ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်နေသော လုပ်ငန်းပေးစာရွက်ကို ဖြည့်စွက်စေခြင်း) ပါဝင်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ကျောင်းသားများအား သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးသည် မူလတန်းကျောင်းသားများအား မည်သို့သင်ယူတတ်မြောက်စေကြောင်းကိုနားလည်ရန် အထောက်အပံ့ပေးသည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းများက ကျောင်းသားများအား သဘောတရား (Theory) နှင့် ဆရာများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသော အလေ့အကျင့် (Practice) များကို ဆက်စပ်ပေးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

QR Codes

QR Code များသည် ဝက်ဘ်လိပ်စာများသို့ ဝင်ရောက်ရန် (သို့မဟုတ်) သတ်မှတ် သတင်းအချက်အလက်၏ ချိတ်ဆက်လင့်ခ်များအား စစ်ဆေးရန် ဖုန်းမှတစ်ဆင့် လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ချိတ်ဆက်လင့်ခ်များကို နှိပ်ခြင်းထက် စတုရန်းပုံအကွက်နက်လေးများ စုစည်းထားသည့် QR Code ဟု သိကြသော အရာလေးကို စကဲင်န်ဖတ်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများသည် ပထမဦးစွာ မိုဘိုင်းဒေတာ (သို့မဟုတ်) အင်တာနက်ကွန်နက်ရှင်ကို အသုံးပြုပြီး iOS Apple Store (သို့မဟုတ်) Google Play တို့မှ QR code scanner/reader ကို စမတ်ဖုန်းများ အသုံးပြုပြီး ဒေါင်းလုတ်ချရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ Scanner ကို ဒေါင်းလုတ်ချပြီးသောအခါ ချိတ်ဆက်ပြီးသော ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ဖုန်းကို မြှောက်ကိုင်ထား၍ ကင်မရာဖြင့် ချိန်ကာ QR code ကို စကဲင်န်ဖတ်ပြီး ပေးထားသော အချက်အလက်ရှိရာနေရာသို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဤ code များကို ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စာသင်ခန်းများတွင် အသုံးပြုရန် ကျောင်းသားများကို တိုက်တွန်းအားပေးသင့်ပြီး code များအား လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ အသုံးပြုပုံကိုလည်း သိထားသင့်သည်။

ဤ code များသည် ကြိုတင်လေ့လာပြင်ဆင်စေသော သင်ကြား၊ သင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်နည်းလမ်းအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော သင်ထောက်ကူတစ်မျိုး ဖြစ်နိုင်ပြီး ချိတ်ဆက်လင့်ခ်များ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်များကို အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်နှင့် လုပ်ငန်းပုံစံလွှာများကို ဒေါင်းလုတ်ချရန် ကျောင်းသားများကို ခွင့်ပြုပေးသည်။ နိဒါန်းပျိုးခြင်း လုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းများ၊ စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းများ နှင့် အခြားသင်ယူမှု လုပ်ငန်းများကို စာသင်ခန်းတွင်း အင်တာနက်အွန်လိုင်းစာမျက်နှာများ အသုံးပြုခြင်း၌ ထည့်သွင်းရန်အတွက်လည်း ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

သင်နှင့် သင်၏ကျောင်းသားများသည် scanner ကို အသုံးပြုလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် မိုဘိုင်းဒေတာ (သို့မဟုတ်) အင်တာနက်ကွန်နက်ရှင်ကို လိုအပ်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတိထားပါ။

စာဖတ်အဖွဲ့များ (Reading groups)

စာဖတ်အုပ်စုတစ်ခုသည် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ် တစ်အုပ်၊ အများအားဖြင့် ပညာရေးစာတမ်းတစ်ခုအား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာရန်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်ရန် အလေးပေးလုပ်ဆောင်ကြသည့် အုပ်စုငယ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် စာဖတ်အုပ်စုသို့ မလာမီ ယင်းစာတမ်း၏ အကြောင်းအရာများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိစေရန် စာတမ်းကို ကြိုတင်၍ ထုတ်ပေးထား ရပါမည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးအား စာတမ်းကို အုပ်စုသို့ တင်ပြစေပြီး ယင်းစာတမ်းအပေါ် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးမှုများ ဆက်လက်ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ကျောင်းသား များအား ပညာရေးဆိုင်ရာ အရေးအသားနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိစေသကဲ့သို့ စာတမ်းတွင် ပါဝင်သောစိတ်ကူးအတွေးအခေါ်များနှင့်လည်း အကျွမ်းတဝင်ရှိစေရန် အထောက်အကူပြုပေး သည်။ ဆွေးနွေးမှုများသည် စာတမ်းများ၏ အကြောင်းအရာ၊ တင်ပြမှု (သို့မဟုတ်) ရေးသား သည့် နည်းစနစ်အပေါ် အလေးပေးဆွေးနွေးခြင်း ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဆောင်သင်ကြား သင်ယူခြင်း (Role-playing)

သရုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား အခြားလူများနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်း၊ မတူကွဲပြားသော နည်းလမ်းများကို စမ်းသပ်ကြည့်ရန် ပုံစံတူပြုလုပ်ထားသော အခင်းအကျင်း ဇာတ်ကွက်များတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အခြေအနေ အစစ်အမှန် များကို စူးစမ်းဖော်ထုတ်ခွင့်ပေးသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ကျောင်းသားများအား ဖြစ်လေ့ရှိသော စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲများအကြား (သို့မဟုတ်) တိကျသော ရှုထောင့်အမြင်ဖြင့် သင်ကြားပို့ချမှုများကို လုံခြုံ၍အထောက်အပံ့ပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုအတွင်း၌ လုပ်ဆောင်ခွင့် ရရှိစေပေသည်။

ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်း (Self-study)

ကိုယ်တိုင်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ကျောင်းသားများသည် ဆရာအား ကြီးကြပ်လမ်းညွှန်သူတစ်ဦး အနေဖြင့် သဘောထားလျက် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တိုင်သင်ယူမှုများအတွက် တာဝန်ယူကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် စာသင်ခန်းအတွင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် အခြေပြု အနီးကပ်သင်ယူမှုကို ပံ့ပိုးပေးပြီး သင်ယူမှုအသစ်ကို ပုံစံသွင်းရန်နှင့် အားဖြည့်ပေးရန်

အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာမှုကို ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ်နယ်ပယ်နှင့် ဆက်စပ်သည်များကို ဖတ်ရှုခြင်းနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုအတွက် စီမံကိန်း ရေးဆွဲစီစဉ်ခြင်း (Action Plan) ကဲ့သို့သော ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာမှုတွင် ပညာရေး အထူးပြုနယ်ပယ်ဆိုင်ရာကို စဉ်းစားရန် အချိန်လည်းပါဝင်သည်။

နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ (Seminars)

နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများသည် အုပ်စုငယ်စုစည်းထားသော ပုံစံများဖြစ်သည်။ ယင်းပွဲများတွင် မေးခွန်းများကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးကြသည်။ အမြင်များအပေါ် အချေအတင်ဆွေးနွေး ကြပြီး ပိုင်းခြား စိတ်ဖြာလေ့လာကြသည်။ ကျောင်းသားများသည် နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ မကျင်းပမီ ကြိုတင် ပြင်ဆင်သည့်အလုပ် (သို့မဟုတ်) ကြိုတင်စာဖတ်ခြင်းများကို အပြီးအစီး လုပ်ဆောင် ထားလေ့ရှိသည်။ ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် ဦးဆောင်မည်ဆိုပါက နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို ဦးဆောင် နေချိန်တွင် ကျောင်းသားများအားလုံးက ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးကြရပါမည်။ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသော အကြောင်း အရာများအား ပိုမိုလေးနက်စွာစဉ်းစားတတ်လာစေရန် အလွန်ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

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

တွေး-တွဲ-မျှဝေခြင်းသည် ရိုးရှင်းပြီး သင်ယူသူများ မေးခွန်းတစ်ခုကို ဖြေရန် (သို့မဟုတ်) ပြဿနာ တစ်ခုကို ဖြေရှင်းရန် အတူတကွ ဆောင်ရွက်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင်၏ အတန်းတွင် တွေး-တွဲ-မျှဝေခြင်းကို အသုံးပြုရန် အောက်ပါအဆင့်များကို ဆောင်ရွက်ပါ။

၁။ **တွေးပါ** ။ ။ သင်မည့်အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သော တိကျသည့်မေးခွန်းတစ်ခုကို မေးခြင်းဖြင့် အစပြုပါ။ ကျောင်းသားများအား ထိုအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့ သိထားပြီးသော (သို့မဟုတ်) သင်ယူခဲ့ပြီးသော အချက်များကို စဉ်းစားပါစေ။

၂။ **ယှဉ်တွဲပါ** ။ ။ အတန်းဖော်နှင့် နှစ်ဦးတစ်တွဲ (သို့မဟုတ်) အုပ်စုငယ်ဖွဲ့ပါစေ။

၃။ **မျှဝေပါ** ။ ။ မိမိ၏အဖော်နှင့် နှစ်ဦးတစ်တွဲ (သို့မဟုတ်) အုပ်စုငယ်အတွင်း မျှဝေပါစေ။ မေးခွန်းနှင့် ပတ်သက်၍ အခြားသူများ၏အတွေးများကို ဆွေးနွေးပါစေ။ ဆရာက ဆွေးနွေးပွဲကို တစ်တန်းလုံးပုံစံဖြင့် ချဲ့ထွင်သွားနိုင်ပါသည်။

အနီးကပ်ဆွေးနွေးသင်ကြားခြင်း (Tutorials)

အနီးကပ်ဆွေးနွေးသင်ကြားခြင်းသည် ဆရာနှင့် ကျောင်းသား တစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) ဆရာနှင့် အုပ်စုငယ်လိုက် တွေ့ဆုံမှုဖြစ်သည်။ အနီးကပ်ဆွေးနွေးသင်ကြားရာတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း အသေးစိတ်ဆွေးနွေးမှုနှင့် စိတ်ကူးအတွေးအခေါ် ဖော်ထုတ်ရှာဖွေမှုကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ယင်းတို့သည် လူမှုရေးထိန်းကျောင်းမှု (သို့မဟုတ်) ပညာရပ်ဆိုင်ရာကိစ္စများကို အဓိကထား ဆွေးနွေးသည်။ အခြားဖြစ်နိုင်သော ဆွေးနွေးမှုများမှာ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ နှင့်ပတ်သက်၍ အခက်အခဲတွေ့နေသူ ကျောင်းသားများအား ထောက်ပံ့ကူညီရန် (သို့မဟုတ်) အတန်းတွင်း သင်ယူမှုတွင် ပျက်ကွက်ခဲ့သူများကို ထောက်ပံ့ကူညီရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

အင်တာနက်အွန်လိုင်းစာမျက်နှာများ အသုံးပြုခြင်း (Virtual Learning Environment-VLE)

ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုလျက်ရှိသော ဤကိရိယာသည် အပိုဆောင်းသင်ယူရန်နှင့် ကိုယ်တိုင်သင်ယူရန် သင်ကြားပို့ချရေးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤသင်ကြားနည်းတွင် လုပ်ငန်းများ၊ သင်ယူမှုစွမ်းရည်များ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်နှင့် ချိတ်ဆက်မှုလင့်(ခ်)များကို မျှဝေပေးထားပြီး ဝီကီ၊ ဖိုရမ်နှင့် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်ကဲ့သို့သော ကိရိယာအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ နားလည်သိရှိရန် စူးစမ်းဖော်ထုတ်ကြသည်။ အင်တာနက်အွန်လိုင်းစာမျက်နှာများ၊ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက် အသုံးပြုခြင်းနည်းလမ်းဖြင့် သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ ရင်းမြစ်များကို ရရှိနိုင်သည်။

အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ (Workshops)

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

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများကို စုစည်းပေးထားသော သင်ထောက်ကူသေတ္တာ

သင်ခန်းစာတစ်ခုကို မသင်ယူမီ၊ သင်ယူနေဆဲနှင့် သင်ယူပြီးချိန်များတွင် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို ကြီးကြပ်ပေးရန် မတူညီသော နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြထားသည်။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုကို နှုတ်အားဖြင့် (သို့မဟုတ်) စာအားဖြင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ချက်များ ပေးခြင်းသည် သင်ယူနေစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏ အရေးကြီးသော အပိုင်းဖြစ်ကြောင်း သတိထားရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ၏ အကဲဖြတ်သုံးသပ်ချက်ပေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများ သင်ယူရန်နှင့် နောင်တွင်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို တိုးတက်စေရန် အထောက်အကူ ပြုသည်။ သင်ယူနေစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအား ပရောဂျက်လုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) စာမေးပွဲကြီး၊ အစမ်းစာမေးပွဲများနှင့် စစ်ဆေးသော သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမတိုင်မီ ကျောင်းသားများအား လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ဖော်ပြထားသော အသုံးများသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများမှာ -

သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း (Demonstration)

သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့သင်ယူနေသော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆရာအားပြသစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ကျောင်းသားများအား ကနည်းတစ်ခုကို ကပြစေခြင်း၊ သိပ္ပံလက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်၏ အဆင့် တစ်ဆင့် (သို့မဟုတ်) ကာယပညာမှ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်စေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ သရုပ်ပြခြင်းကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ကျောင်းသား၏တိုးတက်မှုကိုကြီးကြပ်ပေးခြင်းနှင့် ပိုမိုတိုးတက်လာစေရန် အကြံပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ချဉ်းကပ်မှုများအနေနှင့် ဆရာက ကျောင်းသား၏ သရုပ်ပြမှုအပေါ် ပေးသော သုံးသပ်ချက်သည် ထိုကျောင်းသား၏ကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်စေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည်။

အိမ်စာအလုပ်ပေးခြင်း (Homework assignments)

ကျောင်းသားများအား အကြောင်းအရာကိုဖတ်ပြီး မေးခွန်းဖြေစေခြင်း (သို့မဟုတ်) ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ ရှာဖွေဖတ်ရှုစေခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို အိမ်စာအဖြစ် ပေး၍ စစ်ဆေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလမ်းကြောင်းမှန်ကန်ခြင်း ရှိ/မရှိကို ကြီးကြပ်ပေးသော နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပေးသော အိမ်စာအလုပ်အလိုက် အဖြေများကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပြီးမြောက်မှုကို စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ သုံးသပ်ချက်များရေးပေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

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

ကျောင်းသားများက မိမိတို့၏ ဆရာအတတ်ပညာဖွံ့ဖြိုးမှု တိုးတက်မှုအပေါ် ခံစားချက်နှင့် အတွေးများကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်း (ဂျာနယ်) ရေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ဆရာတစ်ဦးဖြစ်လာရန်အတွက် မိမိတို့၏ တိုးတက်မှုများကို သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ သင်ယူမှုကို လေးနက်စွာစဉ်းစားစေရန် နေ့စဉ်မှတ်တမ်း (ဂျာနယ်) နှင့် ပြန်လည် သုံးသပ်ချက် စာတမ်းများက ကူညီပေးသည်။ မိမိတို့၏ သင်ယူမှုကို သိရှိခြင်းဖြင့် သုံးသပ်ခြင်းသည် သင်ယူနေသော ဘာသာရပ်နှင့် အခြားဘာသာရပ်များကို ဆက်စပ်နိုင်ရန်၊ ကြုံတွေ့လာသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်နှင့် အတွေ့အကြုံမှ သင်ယူတတ်ရန် ကူညီပေးသည်။ ကျောင်းသားများက နေ့စဉ်မှတ်တမ်း (ဂျာနယ်) နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် စာတမ်းများကို ပြင်ဆင်ရာတွင် ဆရာများက အလေးထားဆင်ခြင် သုံးသပ်သင့်သော နယ်ပယ်များကို အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း (Observation)

ပုံစံတကျမဟုတ်သော ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းတွင် အတန်းတွင်းလှည့်လည်ခြင်း၊ အုပ်စုများ ဆွေးနွေးနေစဉ် နားထောင်ခြင်းနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံအောင်ကြည့်ခြင်းတို့သည် ကျောင်းသားများ အကြောင်းအရာအား နားလည်မှု ရှိ/မရှိကို ယေဘုယျအားဖြင့် သိနိုင်သော နည်းလမ်းကောင်းများဖြစ်ကြသည်။ ပိုမိုပုံစံကျသော ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းတွင် ကျောင်းသား၏အဖြေများ

(သို့မဟုတ်) တင်ပြခြင်းကို စစ်ဆေးရန်အချက်များပါသော စာရင်း/ပုံစံ (Checklist) (သို့မဟုတ်) အမှတ်ပေးရန် စံသတ်မှတ်ချက်များပါသောစာရင်း/ပုံစံ (Criteria) ကိုအသုံးပြုပြီး ကြည့်ရှုလေ့လာ စစ်ဆေးသည်။ ထို့နောက် ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့သော တွေ့ရှိချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များကို ပေးသည်။

အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Peer- Assessment)

ကျောင်းသားများအား မိမိတို့အချင်းချင်း၏ အလုပ်ကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်စေခြင်း (သို့မဟုတ်) အကဲဖြတ်ထင်မြင်ချက်ပေးစေခြင်းအား အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ဟုခေါ်သည်။ အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့် နည်းလမ်းများတွင် ကျောင်းသားများက စံသတ်မှတ်ချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး အချင်းချင်း တုံ့ပြန်သုံးသပ်ချက်များပေးနိုင်ရန် စစ်ဆေးရန် အချက်များပါသောစာရင်း (Checklist) (သို့မဟုတ်) အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား (Rubric) လိုအပ်ပါသည်။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ် သင်ကြားချိန်အတွင်း ကျောင်းသားများ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ကြည့်ရှုလေ့လာသည့်ပုံစံကို ဖြည့်ခြင်းသည်လည်း အချင်းချင်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ပုံစံတစ်ခုဖြစ်သည်။

တင်ပြခြင်း (Presentation)

တင်ပြခြင်းသည် သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းနှင့် ဆင်တူဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျောင်းသားများဘက်မှ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပို၍ပြုလုပ်ရသည်။ အုပ်စု (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးချင်းစီအား ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းကို သင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် တင်ပြစေခြင်းသည် နားလည်မှုကို စစ်ဆေးရန်၊ အသိမှားများကို ပြင်ပေးရန်နှင့် တုံ့ပြန်သုံးသပ်ချက်ပေးရန် အကောင်းဆုံးအခွင့်အလမ်း ဖြစ်သည်။

စီမံချက်များ (Projects)

စီမံချက်များသည် ကျောင်းသားများတစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက်ပူးပေါင်း၍ ပြီးဆုံး အောင်ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာနားလည်မှုနှင့် လုပ်ငန်းပြုလုပ်ရင်း တတ်မြောက်သွားသော

ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း၊ လိုအပ်သော အစီအစဉ်များပြုလုပ်ခြင်းနှင့် စီမံချက်လုပ်ငန်းများ ပြုစုခြင်းမှတစ်ဆင့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို ပြသခွင့်ရရှိစေသည်။ ကျောင်းသားများသည် ခေါင်းစဉ်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) နေ့စဉ်ဘဝပြဿနာတစ်ခုကို စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာရန် စီမံချက်/ပရောဂျက်တစ်ခု ပြီးဆုံးသည်အထိ အချိန်အတန်ကြာအောင် ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ ဆရာသည် အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား (Rubric) အပါအဝင် စီမံချက်လုပ်ငန်းများ ပြီးစီးစေရန် ကျောင်းသားများအား ညွှန်ကြားချက်များ ပေးကြရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

အမေးအဖြေများ (Question and answer)

ကျောင်းသားများသည် သင်ယူနေသောအကြောင်းအရာကို နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိသည်/မရှိသည်ကို သိရှိရန် အပိတ်မေးခွန်းနှင့် အဖွင့်မေးခွန်းများမေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို ကြီးကြပ်ပေးရန် ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အမေးအဖြေများ ပြုလုပ်နေစဉ် မတူညီသော ကျောင်းသားအမျိုးမျိုးအား အဖြေပေးရန်ဖိတ်ခေါ်ပါ။ မှန်ကန်သော အဖြေတစ်ခုသာရှိသည့် အပိတ်မေးခွန်းကိုမေး၍ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးနိုင်သကဲ့သို့ တစ်ခုထက်ပိုသော အဖြေများပေးနိုင်သည့် မေးခွန်းများကို မေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေပြီး လေးနက်စွာ ဆွေးနွေးမှုကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။

ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်း (Quiz)

ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာဗဟုသုတကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတိုများ မေးနိုင်ပါသည်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများကို အတန်းအတွင်းတွင် တစ်တန်းလုံးလုပ်ငန်းအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အတန်းချိန်ပြင်ပတွင် ဖြေဆိုစေခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများကို သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စာမေးပွဲကြီးအတွက် လေ့ကျင့်ပေးသော နည်းလမ်း တစ်ခုအဖြစ်လည်း သုံးနိုင်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (Self-assessment)

ဤအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို

ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းဖြစ်စဉ်သည် ကျောင်းသားများအတွက် လိုအပ်နေသေးသော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများကို နားလည်သဘောပေါက်စေပြီး ၎င်းတို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် အစီအစဉ်များချမှတ်ရန် ကူညီပေးသည်။ မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား မိမိ၏သင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မိမိကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူတတ်စေရန် အားပေးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ကဲ့သို့ပင် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) တတ်မြောက်ထားရမည့် ကျွမ်းကျင်မှုများအား မည်သို့အသုံးချရမည်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ် စံသတ်မှတ်ချက်များကို နားလည်ရန်နှင့် အသုံးပြုတတ်စေရန် ဆရာက ကူညီပြသပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

ရေးဖြေစာမေးပွဲများ (Written examinations)

ကျောင်းသားများ၏ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာနှင့် သင်တန်းအတွင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည့် သက်ဆိုင်ရာ သင်ကြားနည်းအတတ်ပညာများအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်မှုတို့ကို စစ်ဆေးရန် ရေးဖြေစာမေးပွဲများကို ပုံမှန်အားဖြင့် စာသင်နှစ်ဝက်အဆုံးတိုင်းတွင် ကျင်းပပါသည်။

သင်ခန်းစာတစ်ခုကို သင်ယူတတ်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးရာ၌ ကျင့်သုံးသင့်သော ယေဘုယျနည်းလမ်းများ

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုနည်းလမ်းအချို့သည် သင့်အတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျောင်းသားများအား ရရှိသွားစေလိုသော သင်ယူမှုရလဒ်များကို ရရှိနိုင်စေရန် အဆိုပါသင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို သင်ခန်းစာများတွင် မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာသည် သေချာစွာဂရုတစိုက် စီစဉ်ရန် အချိန်ယူသင့်ပါကြောင်း အကြံပြုလိုပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါအချက်များသည် ကျောင်းသားများ သင်ယူရေးတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ဖြည့်စွက်အကြံပြုချက် အချို့ဖြစ်ပါသည်။

သင်ကြားပို့ချမှု မပြုလုပ်မီ သင်သည် အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- သင်ကြားပို့ချရန် သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာပမာဏ အနည်းငယ်ကို ရွေးချယ်ပါ။ မှတ်သားထားရမည့်အချက်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် မိနစ် (၅၀) စာသင်ချိန်၏ သုံးပုံတစ်ပုံကိုသာ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာသင်ကြားပို့ချရန် အသုံးပြုသင့်သည်ကို သတိရပါ။ သို့မှသာလျှင် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားသည့် အကြောင်းအရာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန် လုံလောက်သောအချိန် ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး သင်ခန်းစာများကို ပို၍နက်နဲစွာ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာမှ ကျောင်းသားများသင်ယူရန် အရေးပါဆုံးဟု ထင်မြင်ယူဆသော အဓိကအချက်များကို မှတ်စုရေးထားပါ။ အတန်းတွင်း သင်ကြားပို့ချမှုများ ပြုလုပ်သည့်အခါ ယင်းအဓိကအချက်များကို မပျက်မကွက် ဆွေးနွေးမိစေရန် အဆိုပါ မှတ်စုကို ကိုးကားပါ။
- အကြောင်းအရာကို မည်သို့ သင်ကြားပို့ချပေးမည်ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းသေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ လိုအပ်ပါက ဤလမ်းညွှန်ပါ အကြံပြုချက်များကို ကိုးကားပါ။ အခြားဆရာများနှင့်လည်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ သင်၏ စာသင်ခန်းအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ကောင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဖော်ပြထားသော သင်ယူမှုအဆင့်များကို လွတ်လပ်စွာ ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်နိုင်သည်။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုစီအတွက် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ကျောင်းသားများ နားလည်နိုင်စေရန် ညွှန်ကြားချက်များကို ရှင်းလင်းစွာ ရေးသားပြင်ဆင်ထားပါ။ ဤညွှန်ကြားချက်များကို ပါဝါပွိုင့်အသုံးပြု၍ဖြစ်စေ၊ လက်ကမ်းစာစောင်မျှဝေ၍ဖြစ်စေ၊ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးသား၍ဖြစ်စေ ပြသနိုင်ပါသည်။ ညွှန်ကြားချက်များကို ကျောင်းသားများအားလုံး ဖတ်ရှုနိုင်လောက်သည့် စာလုံးကြီးကြီးဖြင့်ရေးပါ။
- ညွှန်ကြားချက်များကို ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် နှုတ်ဖြင့်ရှင်းပြနိုင်ရန် ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ လေ့ကျင့်ထားခြင်းသည် လုပ်ငန်းမစတင်မီ ကျောင်းသားများအား ညွှန်ကြားချက်များကို ရှင်းပြရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများသည်လည်း သူတို့မည်သည်ကို ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ကြိုတင်လေ့ကျင့်ခြင်းကို သူငယ်ချင်းတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြရန် လိုအပ်သည်များရှိပါက အကြံပြုပြောဆိုရန် ၎င်းတို့အား တောင်းဆိုပါ။

- အချိန်ရပါက သင်ယူမှုလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားများအား လုပ်ဆောင်စေလိုသော လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပုံကို နမူနာသရုပ်ပြရန် ပြင်ဆင်ပါ။ ဤနမူနာလုပ်ဆောင်ပြမှုတွင် အခြားဆရာတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးအား ကျောင်းသားများအဖြစ် ပါဝင်စေပြီး အချိန်တိုသရုပ်ဆောင်သင်ကြားသင်ယူမှု (short role-play) ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်မှုသည် ကျောင်းသားများအား သူတို့ မည်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း တိကျစွာ တွေ့မြင်နိုင်စေမည် ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် ကျောင်းသားများအား တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ဖန်တီးစေရန် မျှော်မှန်းထားသည်ဆိုပါက သင့်အနေဖြင့် နမူနာတစ်ခု (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းအပြီး ရရှိမည့်ရလဒ်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။ ဤသည်မှာ ကျောင်းသားများ လုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သည့်အရာကို ဖန်တီးရမည်ကို ရည်ရွယ်ထားသင့်ကြောင်းကို ပြသနိုင်ရန်၊ သိရှိစေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

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

- ကျောင်းသားများအား လုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားထားသောအလုပ်များအတွက် လိုအပ်သည်များနှင့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို ပေးဝေပါ။ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်အား ကောင်းစွာအသုံးချရန်နှင့် လိုအပ်သော သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများကို အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက် (သို့မဟုတ်) အွန်လိုင်းမှ ရယူရန် ကျောင်းသားများအား တိုက်တွန်းပါ။
- သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများကို သင်ကြားပို့ချရာတွင် သင်လုပ်ဆောင်စေလိုသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် ညွှန်ကြားချက်များကို ကျောင်းသားများအား နားလည်စေရန် ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြားချက်များကို နှုတ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စာအားဖြင့်ဖြစ်စေ ပေးပါ။
- ကျောင်းသားများ လုပ်ဆောင်သင့်သည်များကို အချိန်တိုသရုပ်ဆောင် သင်ကြားသင်ယူခြင်းနည်း (short role-play) ကို အသုံးပြုပြီး နမူနာလုပ်ပြပါ။

- အတန်းမစမီ သင် ပြင်ဆင်ထားသော သင်ယူမှုရလဒ် နမူနာပုံစံကို ကျောင်းသားများ အား ပြသပါ။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအား မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသော ညွှန်ကြားချက်များအား နားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် ကျောင်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦး၊ သုံးဦးအား ၎င်းတို့နားလည်သလို ကိုယ်ပိုင်စကားအသုံးအနှုန်းဖြင့် အတန်းသို့ ပြန်လည်ရှင်းပြ စေပါ။
- ကျောင်းသားများအား လုပ်ငန်းပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်မည်မျှရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြထားပါ။

စာသင်ချိန်အတွင်း အောက်ပါအချက်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သင်ကြားသင်ယူမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- သင် ပို့ချသင်ကြားပေးသော သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများ (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများ လုပ်ဆောင်နေသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအား ၎င်းတို့ နားလည် သဘောပေါက်မှု ရှိသည်/မရှိသည်ဟု ယူဆရသော လက္ခဏာသွင်ပြင်များကို အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အချို့အချက်များသည် ကျောင်းသားများအတွက် နားလည်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက ၎င်းခက်ခဲသော သတင်း အချက်အလက်များကို အခြားမတူကွဲပြားသော နည်းလမ်းဖြင့် ရှင်းပြပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိုသတင်း အချက်အလက်များကို တစ်ပိုင်းစီခွဲထုတ်ပြီး အပိုင်းလိုက် ရှင်းပြခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင် သည်။
- စာသင်ခန်း၏ နေရာအနှံ့လှည့်လည်သွားလာပြီး အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါ သည်။
    - ကျောင်းသားများအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေကြောင်း သေချာပါစေ။
    - ကျောင်းသားများတွင် မေးစရာမေးခွန်းများရှိလျှင် ဖြေဆိုပေးပါ။
    - ကျောင်းသားများတွင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်များ အားလုံး ရှိနေကြောင်း သေချာပါစေ။
    - ကျောင်းသားများသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများအား ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ လေ့လာကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။

- ကျောင်းသားများအား မေးခွန်းများမေးရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- အကယ်၍ နားလည်မှုလွဲနေကြောင်း တွေ့ရှိရလျှင် ထိုကျောင်းသားအား တိုက်ရိုက်ပြောဆိုရှင်းလင်းပါ။ ကျောင်းသားအားလုံး အကျိုးရှိမည့် အချက်ဖြစ်ပါက ကျောင်းသားအားလုံးကို အာရုံစိုက်ရန် ပြောပြီး ကျောင်းသားတိုင်းသိအောင် ရှင်းပြပေးပါ။
- သင်ခန်းစာများရှေ့မဆက်မီ **"ဆရာ့မှတ်စု"** ညွှန်ကြားချက်ဇယားကွက်တွင် ပါရှိသည့် အလေးပေးသိစေလိုသော အချက်များကို ကျောင်းသားများ ကောင်းစွာသင်ယူနေကြောင်းကို သေချာစေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

အတန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် အောက်ပါအချက်များလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- သင်ခန်းစာသင်ယူမှုပြီးဆုံးချိန်တွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မည်မျှနားလည်သွားသည်ကို ဆန်းစစ်အကဲခတ်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်ခန်းစာကို အကျဉ်းချုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းကိုရစေပြီး ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုရလဒ်ပေါက်မြောက်မှုကိုလည်း အချုပ်အားဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်သည်။ ဤသင်ခန်းစာ သင်ကြားသင်ယူမှုက ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (TCSF) နှင့် ကိုက်ညီအောင် မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးကြောင်းကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်စေပါသည်။
- သင်ကြားပို့ချပေးထားသော အကြောင်းအရာများထဲမှ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့စိတ်ဝင်စားသည်ဟု ယူဆမှတ်ယူသော (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့ကို အံ့အားသင့်စေသော အချက်တစ်ခုကို ပြန်လည်ဝေမျှရှင်းလင်းစေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အကဲဖြတ်နိုင်သည်။
- လတ်တလော သင်ပို့ချသင်ကြားပေးထားသော သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာအပေါ် မေးခွန်းများမေးရန်နှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် ကျောင်းသားများကို တိုက်တွန်း အားပေးနိုင်သည်။
- ကျောင်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးတို့အား သင်ယူမှုလုပ်ငန်းပြုလုပ်ချိန်အတွင်း ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်များကို ပြန်လည်ဝေမျှရှင်းလင်းပေးရန် ညွှန်ကြားပါ။ အကယ်၍ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းသည် သင်ကြားသင်ယူမှုပြီးနောက် ရရှိလာမည့်ရလဒ်

အတွက် ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ခြင်း မဟုတ်ပါက ကျောင်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးတို့အား ဤလုပ်ငန်းမှ ၎င်းတို့ သင်ယူရရှိခဲ့သော အရာများကို ဖော်ပြပေးရန် ညွှန်ကြားပါ။

- ကျောင်းသားတစ်ဦးစီမှ ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) အတွေးစိတ်ကူးများကို ဝေမျှတင်ပြပြီးပါက ၎င်းတို့ ဝေမျှပေးလိုက်သော အကြောင်းအရာမှ အတန်းသို့ အလေးပေးဖော်ပြလိုသည့် ရှုထောင့်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ သင်ရွေးချယ်သော အချက်များသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျောင်းသားများအားလုံး သင်ယူမှတ်သားစေလိုသည့် အဓိကအချက်များ ဖြစ်သင့်သည်။

စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် ကျောင်းသားများ လွတ်လပ်စွာ မေးခွန်းများမေးနိုင်သော၊ ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင်များကို မျှဝေပေးနိုင်သော၊ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ရန် ဟူသော အရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုကို ဆရာတစ်ဦး အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ သင်၏အကြံပြုချက်နှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်များသည် ကျောင်းသားများအား မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များ၏ သင်ယူမှုနှင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထောက်ပံ့မှုပေးနိုင်သည့်ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဇယား (ခ)။ ဒုတိယနှစ်၊ ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်၊ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း မာတိကာ အကြောင်းအရာ

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
၃။ စိတ်ပျိုးရေး	၃.၅။ အပင်ရောဂါများနှင့် ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး နည်းလမ်းများ	၃.၅.၁။ အပင်ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းများ	• အပင်ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းများနှင့် အပင်အချို့တွင် တွေ့ရသော အဖြစ်များသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိပြုတတ်မည်။	(က) (၅.၁) (ခ) (၁.၂) (ဂ) (၁.၄)	(က) (၅.၁.၁) (က) (၅.၁.၂) (က) (၅.၁.၃) (ခ) (၁.၂.၃) (ဂ) (၁.၄.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
		၃.၅.၂။ အပင်ရောဂါ ကာကွယ် နှိမ်နင်းရေး နည်းလမ်းများ	• အပင်ရောဂါများကို မည်သို့ ကာကွယ် နှိမ်နင်းရကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။	(က) (၅.၁) (ခ) (၁.၂) (ဂ) (၁.၄)	(က) (၅.၁.၁) (ခ) (၁.၂.၃) (ဂ) (၁.၄.၁)	၁
	၃.၆။ ကျောင်းဝန်းကျင်တွင် ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင် စိုက်ပျိုးခြင်း	၃.၆.၁။ ကိုင်းနှိမ် ကိုင်းချိုင်ခြင်း	• ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးခြင်းအတွက် အကိုင်းအခက် ချိုင်နည်းများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။	(က) (၅.၁) (ခ) (၁.၂) (ခ) (၁.၃) (ခ) (၂.၁)	(က) (၅.၁.၁) (ခ) (၁.၂.၁) (ခ) (၁.၃.၁) (ခ) (၂.၁.၃)	၁
		၃.၆.၂။ အပင် ပုံသွင်းခြင်း	• ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးချိန်တွင် လိုအပ်သောအပင် ပုံဖော်နည်းနှင့် ပုံသွင်း နည်းများကို ရှင်းပြ တတ်မည်။	(ခ) (၂.၂) (ဃ) (၂.၁) (ဃ) (၃.၁)	(ခ) (၂.၂.၁) (ခ) (၂.၂.၃) (ဃ) (၂.၁.၁) (ဃ) (၃.၁.၁)	၁
၄။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများ	၄.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	၄.၁.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများ	• ၂၁ ရာစုနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိသည့် အလုပ်ခန့်အပ် ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု များကို စူးစမ်းရှာဖွေ၊ သတ်မှတ်ဖော်ထုတ် တတ်မည်။	(က) (၅.၁)	(က) (၅.၁.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			• အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာမှုဖြင့် မည်သို့ မြှင့်တင်နိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။			
		၄.၁.၂။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	• မြန်မာနိုင်ငံ ဒေသအသီးသီးရှိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဥပမာများကို စာရင်းပြုစုတတ်မည်။ • ပြည်တွင်းနှင့် ဒေသတွင်း အခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်အချို့ကို ရွေးချယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပြီး ထိုအလုပ်အကိုင် များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဆန်းစစ်တတ်မည်။ • အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရှာဖွေရေးလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ရွေးချယ်ထားသော အလုပ်အကိုင်	(က) (၅.၁)	(က) (၅.၁.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			လမ်းကြောင်းနှင့် မည်သို့ ကိုက်ညီမှုရှိကြောင်းတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေး တတ်မည်။			
	၄.၂။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်မှုနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း	၄.၂.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများအတွက် အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်း	• အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်း၏ အရေးပါပုံကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ • အလယ်တန်းကျောင်းအဆင့်တွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှု၊ စူးစမ်းရှာဖွေမှုနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင် အကြံဉာဏ်ပေးသည့် အစီအစဉ်များအတွက် နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။	(က) (၄.၁) (က) (၅.၂)	(က) (၄.၁.၁) (က) (၅.၂.၂)	၁
၅။ အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုစွမ်းရည်များ	၅.၁။ အစားအသောက်စီမံခြင်းနှင့် အာဟာရ	၅.၁.၁။ ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများပါဝင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောစားသောက်မှုပုံစံ	• ကျန်းမာပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော စားသောက်မှုပုံစံတစ်ခု၏ အင်္ဂါရပ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။	(က) (၅.၁) (က) (၅.၂) (ဂ) (၁.၁)	(က) (၅.၁.၁) (က) (၅.၂.၁) (ဂ) (၁.၁.၁)	၂

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			• ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများကို ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်အဖြစ် တန်ဖိုးထားတတ်မည်။ • ကွဲပြားစုံလင်သော ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများဖြင့် အာဟာရ တိုးစေရန် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရကြောင်း ဆန်းစစ်တတ်မည်။ • ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုမိုညီညွတ်စေရန် ပြုလုပ်နည်း အမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများ ပါဝင်သည့် တစ်ရက်စာ အစားအသောက်ပုံစံကို ရေးဆွဲတတ်မည်။			
	၅.၂။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု	၅.၂.၁။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုအားမိတ်ဆက်သင်ကြားခြင်း	• ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲရေးကျွမ်းကျင်မှုတို့၏ အခြေခံများကို ရေးဆွဲဖော်ပြတတ်မည်။	(က) (၅.၁)	(က) (၅.၁.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			• ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၊ ဝင်ငွေ၊ စုငွေနှင့် အသုံးစရိတ်တို့ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၏ အခြေခံများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။ • ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုပြီး လစဉ် ဘတ်ဂျက်တစ်ခု ရေးဆွဲနိုင်မည်။			
	၅.၃။ ရေရှည် တည်တံ့သော လူနေမှုဘဝ	၅.၃.၁။ ရေရှည် တည်တံ့သော လူနေမှု ဘဝအတွက် ပြန်လည် တီထွင်၍ ပြုလုပ် ထားသော ထုတ်ကုန်များ	• ရေရှည် တည်တံ့သော လူနေမှုဘဝ ဆိုသည်မှာ မည်သည်ကို ဆိုလိုကြောင်း နှင့် ၎င်းသည် အိမ်တွင်း စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်မှု ရှိကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။ • မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝန်း လူမှုဘဝ ရေရှည် တည်တံ့စေရန် အတွက် ပြန်လည် တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များ ဖန်တီးပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု များကို ဆွေးနွေး တတ်မည်။	(က) (၅.၁) (ခ) (၁.၂) (ဂ) (၁.၄)	(က) (၅.၁.၁) (ခ) (၁.၂.၂) (ဂ) (၁.၄.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
၆။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၆.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၆.၁.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများ	• အလယ်တန်းကျောင်း ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အတွက် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ် တတ်မည်။ • အလယ်တန်းကျောင်း ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အတွက် သင်ယူပြီး စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ် တတ်မည်။ • အလယ်တန်း ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ် ကို စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းအတွက် အောင်မြင်မှုစံများကို ရေးဆွဲတတ်မည်။	(ခ) (၂.၁)	(ခ) (၂.၁.၁) (ခ) (၂.၁.၃)	၁
စာသင်ချိန်စုစုပေါင်း						၁၂

အခန်း ၃

စိုက်ပျိုးရေး

ဤအခန်းသည် ပထမစာသင်နှစ်ဝက်တွင် ကျောင်းသားများသင်ယူလေ့လာခဲ့ပြီးသော အသိပညာများအပေါ် အခြေခံ၍ အခြေခံစိုက်ပျိုးရေးသိပ္ပံပညာများကို ပိုမိုနားလည်ရန်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ အရပ်ရပ်ရှိ အခြေခံပညာစာသင်ကျောင်းများတွင် ၎င်းအသိပညာ အတတ်ပညာများကို ပြန်လည် သင်ကြားပို့ချပေးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၌ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၏ အရေးပါပုံကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိသက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီးများနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများအလိုက် တွေ့ရှိရသော ဒေသထွက် သီးနှံများကို ဖော်ပြပြောဆိုတတ်မည်။
- လယ်ယာထွက် သီးနှံနှင့် ခြံထွက် သီးနှံများအကြား ကွာခြားချက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ဖြစ်ပေါ်နေသော အချဉ်ပေါက်မြေ ပြဿနာများနှင့် ၎င်းအချဉ်ပေါက်မြေအား မည်ကဲ့သို့ ပြုပြင်နိုင်မည်ကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- အငန်ပေါက်မြေ ပြဿနာ အမျိုးအစားနှင့် ၎င်းအငန်ပေါက်မြေအား မည်ကဲ့သို့ ပြုပြင်နိုင်မည်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း၌ သဘာဝမြေဩဇာများ၏ တန်ဖိုးကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- ကောက်ပဲသီးနှံများ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုအတွက် သဘာဝမြေဩဇာများကို သိုလှောင်ပုံနှင့် အသုံးချပုံကို ဖော်ပြတတ်မည်။

- ရိုးရှင်းသော ကိုင်းဆက်ကူးနည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အပင်အချို့အား မျိုးပွားသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- အပင်ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းများနှင့် အပင်အချို့တွင် တွေ့ရသော အဖြစ်များသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိပြုတတ်မည်။
- အပင်ရောဂါများကို မည်သို့ကာကွယ်နှိမ်နင်းရကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။
- ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးခြင်းအတွက် အကိုင်းအခက် ချိုင်နည်းများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးချိန်တွင် လိုအပ်သော အပင်ပုံဖော်နည်းနှင့် ပုံသွင်းနည်းများကို ရှင်းပြတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

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

(ခ) (၁.၂) သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ပညာရေးဆိုင်ရာနည်းပညာများနှင့် နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။

(ခ) (၁.၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူနိုင်မှုစွမ်းရည်၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ကိုက်ညီသော သင်ပြမှုပုံစံကို ကောင်းမွန်စွာ ရေးဆွဲပြင်ဆင်နိုင်ကြောင်း ပြသည်။

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

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

(ဂ) (၁.၄) ပညာရေးဆိုင်ရာရင်းမြစ် များကို သုံးစွဲရာတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း၊ တာဝန်ခံကြောင်း ပြသသည်။

(ဃ) (၂.၁) အခြားဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်ကြားရေးအတတ်ပညာဆိုင်ရာ စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အခွင့်အလမ်းများ အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို တိုးတက်စေသည်။

(ဃ) (၃.၁) လက်တွေ့သင်ကြားရေး လုပ်ငန်းများ တိုးတက်မြင့်မားစေရန် စူးစမ်းလေ့လာသင်ယူမှုနှင့် သုတေသန အခြေပြုသင်ယူမှုများ၏ အရေးပါမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသည်။

၃.၅။ အပင်ရောဂါများနှင့် ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများ

ဤအခန်းငယ်သည် အပင်ရောဂါများနှင့်ပတ်သက်သော အခြေခံအသိပညာများ၊ စိုက်ပျိုးသီးနှံများတွင် ကျရောက်မှုများသော ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ၎င်းတို့အား ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးနည်းလမ်းများကို မိတ်ဆက်ထားသည်။ အခြေခံပညာကျောင်းရှိ ကျောင်းသားများအား စိုက်ပျိုးရေးသင်ခန်းစာများကို လေ့လာသင်ကြားရာတွင် အတွေ့ရများသော အပင်ရောဂါအချို့နှင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးနည်းလမ်းများကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

၃.၅.၁။ အပင်ရောဂါများကိုဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းများ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- အပင်ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းများနှင့် အပင်အချို့တွင် တွေ့ရသော အဖြစ်များသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိပြုတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များအလိုက် သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။

(က) (၅.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ အဓိကဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပတ်သက်သော သင်ယူမှုကို အထောက်အပံ့ပြုနိုင်ရန် တိကျမှန်ကန် ဆီလျော်သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ နမူနာများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ခန်းစာများတွင် ထည့်သွင်းသည်။

(က) (၅.၁.၃) အဆင့်အမျိုးမျိုးနှင့် အတန်းအမျိုးမျိုးတွင် တိကျသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံ များနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ပေးရန် အဓိကသဘောထား အယူအဆများ၊ အခြေခံမှုများ၊ သီအိုရီများကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်ရန် ဆက်စပ်ပေးသည်။

(ခ) (၁.၂.၃) ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့လုပ်ငန်းများမှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်နေသောအကြောင်းအရာ၊ အသိသညာများကို စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသည်။

(ဂ) (၁.၄.၁) ကျောင်းများအား ထောက်ပံ့ထားသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များကို ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုသည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန်တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း၊ လက်တွေ့ လုပ်ငန်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - တင်ပြခြင်း၊ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ ကိုယ်တိုင် ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - သင်ခန်းစာမစတင်မီ ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်ထဲမှ သင်ခန်းစာ (၃.၅.၁) ကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုထားခြင်းနှင့် ကာလာပရင့်ဖြင့် ထုတ်ထားသော အပင်ရောဂါလက္ခဏာများ (ဆရာလမ်းညွှန် စာအုပ်နောက်ဆက်တွဲ (၁) တွင်လည်း ဖော်ပြ ထားပါသည်) ကို လေ့လာထားခြင်း များ ဆောင်ရွက်ထားပြီးဖြစ်သင့်သည်။ ထို့အပြင် ကျောင်းဝန်းအတွင်း အပင် ရောဂါလက္ခဏာရှိနေသော အပင်များနှင့် အပင်အစိတ်အပိုင်းများ ရှိ/မရှိကို လည်း စစ်ဆေးထားသင့်ပြီး အကယ်၍မရှိပါက ကျောင်းသားများလေ့လာနိုင် အောင် ပြင်ပမှအပင်ရောဂါနမူနာများကို စုဆောင်းထားပြီး ပံ့ပိုးပေးသင့်ပါသည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - မာကာ၊ ကားချပ်ကြီး၊ ရောဂါကျအပင်နမူနာများ စုဆောင်းရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အပင်ရောဂါများနှင့် ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းအရင်းများအား အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း (၂၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသား ၅ - ၆ ယောက်ပါသောအုပ်စုငယ်များ ဖွဲ့ပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏အုပ်စုထဲတွင် အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- အပင်ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းအရင်းများမှာ အဘယ်နည်း။
- ရောဂါတြိဂံ (သို့မဟုတ်) ရောဂါဖြစ်စေသော သုံးပွင့်ဆိုင်အကြောင်းရင်းက အပင်ရောဂါဖြစ်စေမှုကို မည်သို့ရှင်းပြပေးနိုင်သနည်း။

၃။ ကျောင်းသားအချို့အား ၎င်းတို့အုပ်စုထဲမှ ဆွေးနွေးချက်များကို တစ်ခန်းလုံးအား မျှဝေပြောပြ ခိုင်းပါ။

၄။ ကားချပ်ကြီးတစ်ခုပေါ်တွင် ကျောင်းသားများအား "အပင်ရောဂါများကြောင့် စိုက်ပျိုးသူတောင်သူများအပေါ် ထိခိုက်မှုများ" ဆိုသောအချက်ကို အလယ်ဗဟိုပြုပြီး စိတ်ကူးပုံဖော်မှု (a concept map) တစ်ခု ရေးဆွဲခိုင်းပါ။ ထိုသို့ရေးဆွဲရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်သင့်ပါသည်။

- အပင်ရောဂါများက စိုက်ပျိုးသူတောင်သူများကို မည်သို့ထိခိုက်စေနိုင်သနည်း။ ဤအပင်ရောဂါများ၏ သက်ရောက်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။

၅။ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီအား ဆွေးနွေးချက်များနှင့် စိတ်ကူးပုံဖော်မှုကို တင်ပြခိုင်းပါ။

၆။ သင့်အနေဖြင့် အုပ်စုတစ်စုချင်းစီ၏ အကြံပြုချက်များကို ကားချပ်ကြီးပေါ်တွင် (သို့မဟုတ်) သင်ပုန်းပေါ်တွင် အပင်ရောဂါစုပေါင်းစာရင်းအဖြစ် ရေးသားဖော်ပြထားနိုင်ပါသည်။ အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်းများကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးပြီး လိုအပ်သောအကြံပြုချက်များပေးပါ။

၇။ အုပ်စုတိုင်းမှ တင်ပြပြီးသည့်အခါ အပင်ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြားနမူနာများကို သင့်အနေဖြင့် ကျောင်းသားများကို ဝေမျှဆွေးနွေးပေးနိုင်သည်။
၈။ အချိန်ကုန် သက်သာစေရန် အစောပိုင်းအုပ်စုများတင်ပြပြီးဖြစ်သည့်အချက်များနှင့် မထပ်သည့်အချက်အလက်အသစ်များကိုသာ တင်ပြရန် အုပ်စုတစ်စုချင်းစီကို ပြောပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အုပ်စုများ၏ ဆွေးနွေးမှု၊ တင်ပြမှုနှင့် စိတ်ကူးပုံဖော်ရေးဆွဲမှုများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးတင်ပြမှုများပြုလုပ်ပြီးနောက် မေးမြန်းဖြေကြားမှုများကိုကြည့်၍လည်း ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏အဖြေသည် ၎င်းတို့ဖတ်ထားပြီးသော သင်ရိုးစာအုပ်အပေါ်တွင်သာ အခြေခံသင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့ပြုစုထားသော အပင်ရောဂါစာရင်းသည် ကွဲပြားနိုင်ပြီး ယခင်က ရှိပြီးသား အသိပညာနှင့် သင်ရိုးစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များပေါ် မူတည်နေနိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အပင်ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ပတ်သက်၍ လက်တွေ့လေ့လာခြင်းနှင့် အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း (၂၅ မိနစ်)

၁။ အပင်ရောဂါလက္ခဏာများကို အတိုချုပ်ပြီး ရှင်းပြပေးပါ။
၂။ ကျောင်းသားများကို ၅ - ၆ ယောက်ပါသော အုပ်စုငယ်များအဖြစ်ထားပါ။ အုပ်စုတစ်စုချင်းစီကို ကာလာ ကော်ပီ/ပရင့်ထုတ်ထားသော အပင်ရောဂါ လက္ခဏာပုံများ (ဆရာလမ်းညွှန်စာအုပ် နောက်ဆက်တွဲ ၁) ကို ၁ စုံ (သို့မဟုတ်) ၂ စုံ ပေးဝေပါ (ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ထဲမှ ပုံနှင့်အတူတူဖြစ်သည်)။
၃။ အုပ်စုများအနေဖြင့် အပင်အမျိုးမျိုးတွင်ကျရောက်သော မတူညီသည့်ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်သင့်သည်။
၄။ ကျောင်းသားများကိုကျောင်းဝန်းအတွင်း(သို့မဟုတ်)ကျောင်းဝန်းအနီးအနားတွင်

တွေ့ရသော ရောဂါကျနေဟန်တူသည့် အပင်နမူနာများ/အပင်အစိတ်အပိုင်း နမူနာများကိုသွားရောက်စုဆောင်းယူလာရန် စေခိုင်းပါ။ ကျောင်းသားတစ်ဦးလျှင် အနည်းဆုံး အပင်နမူနာ (၂) ခု ရှာဖွေယူလာရမည်။

၅။ ပြန်ရောက်လာသောအခါ ၎င်းတို့သင်ရိုးစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထားသော အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီမှ ဖြေဆိုရန် အချိန်ပေးပါ။

- အပင်များတွင် ရောဂါကျခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်ဟု သင်ထင်မြင်ပါသနည်း။ သိသာထင်ရှားသည့် ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း။
- မည်သည့်ရောဂါကျနေသည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။ ဤအပင်သည် မှို၊ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ် စသည့် ပိုးမွှားရောဂါများအနက် မည်သည့်ရောဂါပိုး ကျရောက်နေသည်ဟု သင် ထင်ပါသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၆။ လိုအပ်ပါက စုဆောင်းလာသော အပင်နမူနာများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို အမျိုးအစားခွဲခြားရန် ကျောင်းသားများအား ကူညီပေးပါ။

၇။ အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီမှ ကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့စုဆောင်းလာသောအပင်နမူနာများနှင့် တွေ့ရှိချက်များကို အဖွဲ့ဝင်များကို တင်ပြခိုင်းပါ။ အုပ်စုများမှလည်း တင်ပြဆွေးနွေးသူကို မေးခွန်း ၁ ခု (သို့မဟုတ်) ၂ ခု မေးခိုင်းသင့်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးမှုများနှင့် တင်ပြမှုများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ တင်ပြမှုများ အားလုံးပြီးဆုံးချိန်တွင် သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်သည့် ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက် မှုကို အကဲဖြတ်ရန် "အပင်ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း။" ဆိုသည့် မေးခွန်းကို အတန်းသားများအား မေးကြည့်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများမှ ၎င်းတို့စုဆောင်းလာသော အပင်နမူနာများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို မှန်မှန်ကန်ကန် အမျိုးအစားခွဲခြားနိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ ကြည့်၍လည်း အကဲဖြတ်စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် သင်ရိုးစာအုပ်ပါ စာများကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုထားခြင်းဖြင့် ရောဂါကျနေသော အပင်များကို အမျိုးအစားခွဲခြားနိုင်ရမည်။ ကျောင်းသားများတွေ့ရှိလာသော အပင်နမူနာများနှင့် အပင်ရောဂါလက္ခဏာများသည် စုဆောင်းလာသောနေရာပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာတစ်လျှောက်တွင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများအား လက်တွေ့အခြေအနေတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် အပင်ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း သိရှိနားလည်မှုတိုးပွားလာစေပြီး အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် စိုက်ပျိုးရေး သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

၂။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။ ထိုရလဒ်များကိုရရှိရန် ဤသင်ခန်းစာသည် ၎င်းတို့အား အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ခဲ့သလား။ မည်ကဲ့သို့ အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ခဲ့သနည်း။

၃။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၄။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်) ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

၅။ လာမည့်သင်ခန်းစာ တင်ကြိုပြင်ဆင်မှုပြီးမြောက်စေရန် ကျောင်းသားများအား အိမ်စာအလုပ် (သုတေသနတစ်ခု) ပေးပါ။

အိမ်စာအလုပ်ပေးခြင်း - နောက်သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရာတွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ဒေသတွင် အတွေ့ရများသော အပင်ရောဂါများကို ရှာဖွေရန်အတွက် သုတေသနလုပ်ရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ အင်တာနက် အသုံးပြု၍ လည်းကောင်း၊ စာကြည့်တိုက်ကို အသုံးပြု၍ လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ၊ တောင်သူများ (သို့မဟုတ်) ဒေသရှိသက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များကို မေးမြန်းခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း သုတေသနကို ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပေးပါ။

၃.၅.၂။ အပင်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး နည်းလမ်းများ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- အပင်ရောဂါများကို မည်သို့ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရကြောင်း ဖော်ပြတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များအလိုက် သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာ များ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။

(ခ) (၁.၂.၃) ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့လုပ်ငန်းများမှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်နေသောအကြောင်းအရာ၊ အသိသညာများကို စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသည်။

(ဂ) (၁.၄.၁) ကျောင်းများအား ထောက်ပံ့ထားသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များကို ဆီလျော်စွာ အသုံး ပြုသည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန်တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - ကြိုတင်လေ့လာပြင်ဆင်စေသော သင်ကြားသင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်၊ သုတေသန၊ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ စိတ်ကူး ပုံဖော်ခြင်း၊ အုပ်စုလိုက် စီမံချက်၊ တင်ပြခြင်း၊ ပြခန်းလှည့်လည်ကြည့်ရှု သင်ယူခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - အုပ်စုလိုက် စီမံချက်၊ တင်ပြခြင်း၊ ကြည့်ရှု လေ့လာခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - သင်ခန်းစာမစတင်မီ ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသား ကိုင်စာအုပ်ထဲမှ သင်ခန်းစာ (၃.၅.၂) ကို ကြိုတင်ဖတ်ရှုထားခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ဒေသတွင် တွေ့ရသော အပင်ရောဂါများကို သုတေသနပြုပြီး ဖြစ်သင့်သည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - မာကာ၊ ကားချပ်ကြီး၊ A4 စာရွက်၊ ရောင်စုံခဲတံများ/ ရောင်စုံ မာကာများ ပုံဆွဲပစ္စည်းများ (လိုအပ်ချက်ပေါ် မူတည်ပြီး ရွေးချယ်နိုင်သည်)၊ အင်တာနက်အွန်လိုင်း စာမျက်နှာများ အသုံးပြုခြင်း (ရရှိနိုင်မှုနှင့် လိုအပ်မှုပေါ် မူတည်ပြီး ရွေးချယ်နိုင်သည်) ဥပမာ။ ကာလာ ပရင့်တာ၊ ပါဝါပွိုင့်၊ ဖုန်းကင်မရာ စသည့်ပစ္စည်းများ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အုပ်စုလိုက် စီမံချက် (Group Project) - အပင်ရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး နည်းလမ်းများ (၄၅ မိနစ်)

၁။ အပင်ရောဂါကာကွယ် နှိမ်နင်းရေးနည်းလမ်းများကို မိတ်ဆက်ပြောပေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ဖော်ပြပါမေးခွန်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခိုင်းပါ။

- အပင်ရောဂါများကို ကြိုတင်တားဆီး ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။
- သင်သည် ကျောင်းသားများပြောသော အချက်များအား စိတ်ကူးပုံဖော်မှုပုံစံ တစ်ခုအနေဖြင့် သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးဆွဲနိုင်သည်။

၃။ ကျောင်းသားများအား ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ခိုင်းထားသော သုတေသန ပြီး/မပြီးကို စစ်ဆေးပါ။ ဒေသတွင် အတွေ့ရများသော အပင်ရောဂါများကို ဆွေးနွေးပါ။

၄။ ကျောင်းသားများကို ၅ - ၆ ယောက်ပါသော အုပ်စုငယ်များအဖြစ်ဖွဲ့ပါ။

၅။ အုပ်စုထဲရှိ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ဒေသတွင် အတွေ့ရများသည့် အပင်ရောဂါတစ်ခုကို ရွေးချယ်သင့်သည်။ ရွေးချယ်မှုသည် ဤသင်ခန်းစာမစခင် ၎င်းတို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သော သုတေသနအပေါ် အခြေခံသင့်ပါသည်။

၆။ အုပ်စုလိုက် စီမံချက်တစ်ခုအနေဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့

ရွေးချယ်ထားသော အတွေ့ရများသည့် အပင်ရောဂါအများကို တားဆီးကာကွယ်နှိမ်နင်းရန် နည်းလမ်းများကို အသိပညာမြှင့်တင်ပေးရန် ပိုစတာ (သို့မဟုတ်) လက်ကမ်းစာစောင်များကို ဖန်တီးဆောင်ရွက်သင့်သည်။

၇။ ကျောင်းသားများ ၎င်းတို့၏တွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြရာတွင် ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ဗီဒီယို၊ ပါဝါပွိုင့်၊ ခါတ်ပုံများ နှင့် သုံးဖက်မြင်ရုပ်လုံးကြွပုံများဖြင့် တင်ပြမှုများကိုလည်း ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

၈။ ဤအုပ်စုလိုက်စီမံချက်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အပင်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးနည်းများကို ဒေသခံတောင်သူများကြားတွင် အသိပညာမြှင့်တင်ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

၉။ ကျောင်းသားများရည်ရွယ်ထားသည့် ပညာမြှင့်တင်ပေးမည့်အုပ်စု (တောင်သူများ) ကို ဆွဲဆောင်မှုရှိစေရန် ခါတ်ပုံ၊ ဗီဒီယို၊ ပါဝါပွိုင့်၊ ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ စသည့် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ (Visuals) များကို အသုံးပြုရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးပါ။

၁၀။ အကယ်၍ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ပေးထားသည့်အချိန်အတွင်း ၎င်းတို့၏စီမံချက်ကို အပြီးမဆောင်ရွက်နိုင်ပါက နောက်သင်ခန်းစာမစခင် အိမ်စာအဖြစ် အပြီးဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အုပ်စုဖွဲ့ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေး (စိတ်ကူးပုံဖော်) ချိန်အတွင်း အပင်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းနည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အကဲဖြတ်နိုင်သည်။

အုပ်စုလိုက်စီမံချက်များအတွက် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ချက်များကိုကြည့်ပြီး လိုအပ်သောနေရာများတွင် ပံ့ပိုးပေးသင့်သည်။ ဒေသခံများနှင့်တောင်သူများအကြား အပင်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးနည်းလမ်းများအကြောင်း အသိပညာမြှင့်တင်ပေးရန် အထောက်ကူပြုပစ္စည်း (visual material) ကို ကျောင်းသားများအနေဖြင့် 'မည်သို့အောင်အောင်မြင်မြင်အသုံးပြုခဲ့ သနည်း' ကို အကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏စီမံချက်များအပေါ် တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်ပေးသင့်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ စီမံချက်များသည် ၎င်းတို့ရွေးချယ်သော အပင်ရောဂါအလိုက် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် အပင်ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးနည်းလမ်းများကို သင်ရိုးစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသာမက ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့လိုက်သုတေသနဆောင်ရွက်မှုများပေါ် အခြေခံနိုင်ပါသည်။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ပြခန်းလှည့်လည်ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ အုပ်စုတစ်စုချင်းသည် ၎င်းတို့ရဲ့ စီမံချက်ကို စာသင်ခန်းတဝိုက်တွင် ထားသင့်သည် (အကယ်၍ အင်တာနက်အွန်လိုင်းစာမျက်နှာများကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် ကျောင်းသားသည် တစ်ခန်းလုံးအား သူတို့ရဲ့ စီမံချက်ကို တင်ပြနိုင်သည်)။

၂။ ကျောင်းသားများသည် စီမံချက်တစ်ခုချင်းစီကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုရန် အချိန်ပေးရမည်။

၃။ လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီးနောက် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီသည် သင်နှင့် အခြားကျောင်းသားများ၏ စီမံချက်နှင့် ပတ်သက်သောမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။

အကဲဖြတ်စစ်ဆေးခြင်း

လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီးနောက် စီမံချက်တစ်ခုချင်းစီအတွက် ကျောင်းသားများကို မေးခွန်းမေးခိုင်း ပါ။ ဒေသတွင်းရှိအဓိကပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ အသိပညာမြှင့်တင်ပေးရန် အထောက်အကူ ပြုပစ္စည်းများ (Visual materials) အသုံးပြုရာတွင် “မည်သည့်စံသတ်မှတ်ချက်များက အရေးကြီး သနည်း” ဆိုသည့် ကျောင်းသားများ၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အကဲဖြတ်စစ်ဆေးရန် မေးခွန်း အနည်းငယ်မေးကြည့်ခြင်းမျိုးကို လည်း သင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများသည် ၎င်းတို့စီမံချက်များနှင့် မေးခဲ့သော မေးခွန်းများ အလိုက် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ စံသတ်မှတ်ချက်များသည် စီမံချက်ကို အကဲဖြတ်ရန် အသုံးပြုသော အကဲဖြတ် စံသတ်မှတ်များအပေါ် အခြေခံနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ကျောင်းသားများ ဆောင်ရွက်ခဲ့သော လုပ်ဆောင်မှုများသည် အပင်ရောဂါများကို ကာကွယ်နှိမ်နင်းရန် ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများသည် ဤအသိပညာအား အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် စိုက်ပျိုးရေး သင်ခန်းစာများကို သင်ကြားပို့ချပေးရာတွင် အသုံးချနိုင်ရုံသာမက အပင်ရောဂါကာကွယ် နှိမ်နင်းရေးနည်းလမ်းများကို ဒေသခံများအား အသိပညာ မြှင့်တင်ပေးရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၂။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။ ထိုရလဒ်များကိုရရှိရန် ဤသင်ခန်းစာသည် ၎င်းတို့အား အထောက်အကူ ပြုပေးနိုင်ခဲ့သလား။ မည်ကဲ့သို့ အထောက်အကူ ပြုပေးနိုင်ခဲ့သနည်း။

၃။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၄။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်) ပြန်လည် ဆွေးနွေးပါ။

၅။ နောက်သင်ခန်းစာအတွက် သင်ခန်းစာ (၃.၆.၁) ကို ကြိုတင်လေ့လာဖတ်ရှုပြီး ဗီဒီယိုကို ကြည့်ရှု ထားရန် ကျောင်းသားများကို မှာကြားပါ။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁ - "ရောဂါတြိဂံပုံစံ (ရောဂါဖြစ်စေသော သုံးပွင့်ဆိုင်အကြောင်းရင်း)" ကို ရေးဆွဲပါ။

အဖြေ - *ကျောင်းသားများ၏အဖြေများသည် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် သင်ခန်းစာ (၃.၅.၁) မှ (ပုံ ၃.၁၂) တွင် ဖော်ပြထားသော ရောဂါတြိဂံပုံစံ (ရောဂါဖြစ်စေသော သုံးပွင့်ဆိုင်အကြောင်းရင်း) ကိုသာ အခြေခံသင့် ပါသည်။*

မေးခွန်း ၂။ အပင်ရောဂါလက္ခဏာဆိုသည်မှာ မည်သည့်တို့ဖြစ်သနည်း။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများ၏အဖြေများသည် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် သင်ခန်းစာ (၃.၅.၁) ပါ "ရောဂါလက္ခဏာများ" အကြောင်းကို အခြေခံသင့်ပါသည်။*

မေးခွန်း ၃။ အပင်ရောဂါများအား စိုက်နည်းစနစ်ဖြင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးနည်းလမ်းများကို ရှင်းပြပါ။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများ၏အဖြေများသည် သူတို့၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် သင်ခန်းစာ (၃.၅.၂) ပါ "စိုက်နည်းစနစ်ဖြင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း" အကြောင်းကို အခြေခံသင့်ပါသည်။*

၃.၆။ ကျောင်းဝန်းကျင်တွင် ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးခြင်း

ဤအခန်းငယ်သည် ကျောင်းဝန်းကျင်တွင် ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးခြင်းအတွက် မြေယာရှင်း အလှဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် အဓိကလိုအပ်သော ကိုင်းနှိမ် ကိုင်းချိုင်ခြင်းနှင့် အပင်ပုံသွင်းခြင်းနည်းစနစ်များကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤသင်ခန်းစာမှ ရရှိမည့် အသိပညာ အတတ်ပညာများသည် နောင်တာဝန်ကျရာ အခြေခံပညာကျောင်းများ ကို သစ်ပင်ပန်းမန်များဖြင့် သာယာလှပသော ကျောင်းဝန်းတစ်ခု ဖန်တီးအကောင်အထည်ဖော် ရာတွင် အထောက်အကူပေးမည် ဖြစ်သည်။

၃.၆.၁။ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးခြင်းအတွက် အကိုင်းအခက် ချိုင်နည်းများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များအလိုက် သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။

(ခ) (၁.၂.၁) အတန်းတွင်းအခြေအနေ၊ အတန်းအရွယ်အစား၊ အတန်းအမျိုးအစားတို့အတွက် သင့်လျော်ကိုက်ညီသော သင်ကြားနည်းများ၊ သင်ယူမှုနည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုသည်။

(ခ) (၁.၃.၁) စာသင်ချိန်အားလုံးကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် သင်ခန်းစာကို ဖွဲ့စည်းပြင်ဆင်သည်။

(ခ) (၂.၁.၃) ကျောင်းသားများ၏နားလည်မှုကို စစ်ဆေး နိုင်သည့်၊ သုံးသပ်အကြံပြုချက်များ ပေးနိုင်သည့် မေးခွန်းမေးနည်းနှင့် ဆွေးနွေးနည်းများကို အသုံးပြုသည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန်တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - ကြိုတင်လေ့လာပြင်ဆင်စေသော သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်၊ အင်တာနက် အွန်လိုင်းစာမျက်နှာများအသုံးပြုခြင်း (ဗီဒီယိုများ)၊ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း၊ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အမေးအဖြေ၊ ပြန်လည်သုံးသပ် ရေးသားခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ထဲမှ သင်ခန်းစာ (၃.၆.၁) ကို ဖတ်ရှုခြင်း၊ ဗီဒီယိုကလစ်များကို ကြည့်ခြင်း၊ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကိရိယာများ (ကိုင်းဖြတ်ကတ်ကြေးအသေး၊ ကိုင်းဖြတ်ကတ်ကြေးအကြီးနှင့် ကိုင်းဖြတ်လွှ) ကို သန့်ရှင်းဆေးကြောပြီး သွေးထားခြင်းနှင့် ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်နည်းများနှင့် ပတ်သက်သော ဗီဒီယိုကလစ် နှစ်ခုကို download လုပ်ထားခြင်းများကို သင်ခန်းစာမစတင်မီ ဆောင်ရွက်ထားပြီး ဖြစ်သင့်သည်။

"ခေါင်နှိမ်ခြင်းနည်းလမ်း" ဗီဒီယိုကလစ်

https://www.youtube.com/watch?v=1bYEEaXxkw4

"အပင်မှုန်းခြင်း/ ခေါင်ဖွင့်ခြင်း/ ကိုင်းအခက်အလက်များလျှော့ချခြင်းနည်းလမ်း" ဗီဒီယိုကလစ်

https://www.youtube.com/watch?v=1bYEEaXxkw4

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကိရိယာများ (ကိုင်းဖြတ်ကတ်ကြေးအသေး၊ ကိုင်းဖြတ်ကတ်ကြေး အကြီးနှင့် ကိုင်းဖြတ်လွှ) - အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့လျှင် ကိရိယာတစ်ခုဆိုလျှင် လုံလောက်သည်၊ အလှစိုက်ထားသောအပင်များ၊ ပရိဂျက်တာနှင့် ပိတ်ကား၊ သင်ခန်းစာ (၃.၆.၁) မှ ဒေါင်းလုတ်ဆွဲထားသော ဗီဒီယိုကလစ်များ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်း - ခေါင်နှိမ်ခြင်းနှင့် အပင်မှုန်းခြင်း (၄၅ မိနစ်)

၁။ သင်ခန်းစာမစတင်မီ ကျောင်းသားများမှ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဗီဒီယိုကလစ်များကို ကြည့်ရှုထားခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများကို ၅-၆ ယောက်ပါသော အုပ်စုငယ်များအဖြစ်ထားပါ။

၃။ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အမျိုးအစားများကို ကျောင်းသားများအား ပြန်လည် သုံးသပ်ပြောပြပါ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသားများအား အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးခြင်းတွင် ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။
- ခေါင်နှိမ်ခြင်းနှင့် အပင်မှုန်းခြင်း နည်းစနစ် (၂) ခုတွင် တူညီသည့်အချက်များနှင့် ကွဲပြားသည့်အချက်များမှာ အဘယ်နည်း။ (နည်းစနစ်များ၊ အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို စဉ်းစားရန် ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။)
- ခေါင်နှိမ်ခြင်းနည်းလမ်း နှင့် အပင်မှုန်းခြင်းနည်းလမ်းအနက် မည်သည့်နည်းလမ်းကို အသုံးပြုသင့်သည်ကို မည်သို့ဆုံးဖြတ်နိုင်မည်နည်း။

၅။ ကျောင်းသားများအား အိုးဖြင့် ထည့်အလှစိုက်ထားသော အပင်တစ်ပင်အား ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း နည်းလမ်းများအား လက်တွေ့သရုပ်ပြသင်ကြားပေးပါ။ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ရာတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းကိရိယာများအလိုက် အသုံးပြုပုံများကို ရှင်းပြပေးပါ။

၆။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းဝန်းအတွင်းရှိ အလှစိုက်အပင်များအား ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ခိုင်းပါ။ အုပ်စုလိုက် ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကိရိယာများအား အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ရန် ညွှန်ကြားပါ။

၇။ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရာတွင် မည်သည့်ကိုင်းနှိမ်ကိုင်ချိုင်နည်းစနစ်များကို အသုံးပြုသင့်သနည်းနှင့် အဘယ်ကြောင့် အသုံးပြုသနည်း ဆိုသည်ကို သေချာစဉ်းစားဆောင်ရွက်ရန် ကျောင်းသားများအား ပြောပါ။

၈။ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း လက်တွေ့ညွှန်ကြားလမ်းညွှန် ပေးပါ။

၉။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ထဲတွင် ၎င်းတို့ဆောင်ရွက်ခဲ့သော ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ပြန်လည်သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်သင့်သည်။ ရရှိသည့်အချိန်ပေါ် မူတည်၍ အိမ်စာအဖြစ် အပြီးဆောင်ရွက်လာနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

စာသင်ခန်းအား လှည့်လည်၍ ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးနေမှုများအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးချက်များအား သိရှိနိုင်ရန် မေးခွန်းများ မေးပေးပါ။

အလှစိုက်အပင်များအား ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်းလက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာများအသုံးချနိုင်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပါ။ သင်ခန်းစာပြီးဆုံးချိန်တွင် ကျောင်းသားများ၏ သုံးသပ်ချက်များကို မှူဝေခိုင်းနိုင်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

လက်တွေ့လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် စာသင်ခန်းထဲတွင် သင်ရှင်းပြခဲ့ပြီးသော ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင် နည်းလမ်းများအတွက် ညွှန်ကြားချက်များကို ကျောင်းသားများအနေဖြင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင် ဆောင်ရွက်နေသော အပင်အမျိုးအစား၏သဘာဝပေါ် မူတည်ပြီး ခေါင်နှိမ်ခြင်းလုပ်သင့်သလား၊ အပင်မှုန်းခြင်း လုပ်သင့်သလား ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သင့်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာတွင်လေ့လာဆောင်ရွက်ခဲ့သောကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်းလုပ်ဆောင်မှုများသည် ကျောင်းသားများကို အလှဆင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်းနည်းလမ်းများကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများသည် ဤအသိပညာကိုအခြေခံပညာကျောင်းများတွင်စိုက်ပျိုးရေးသင်ခန်းစာများသင်ကြားပို့ချ ပေးရာတွင် အသုံးချနိုင်ရုံသာမက နောင်တွင် ၎င်းတို့ တာဝန်ကျရာကျောင်းဝန်း (သို့မဟုတ်) ဒေသရပ်ရွာ၌ ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးခြင်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးချနိုင်လိမ့်မည် (သို့မဟုတ်) အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၂။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။ ထိုသင်ယူမှုရလဒ်များကို ရရှိရန် ဤသင်ခန်းစာသည် ၎င်းတို့အား အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ခဲ့ပါသလား။ မည်ကဲ့သို့ အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ခဲ့သနည်း။

၃။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၄။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်) ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

၅။ နောက်သင်ခန်းစာအတွက် သင်ခန်းစာ (၃.၆.၂) ကို ကြိုတင်လေ့လာဖတ်ရှုပြီး သင်ခန်းစာ (၃.၆.၂) တွင်ပါဝင်သော ဗီဒီယိုများ (video clips) ကို ကြိုတင်ကြည့်ရှုထားရန် ကျောင်းသားများကို မှာကြားပါ။

၃.၆.၂။ အပင်ပိုးသွင်းခြင်း

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးချိန်တွင် လိုအပ်သော အပင်ပိုဖော်နည်းနှင့် ပိုးသွင်းနည်းများကို ရှင်းပြတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(ခ) (၂.၂.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အခြေအနေကို တိကျမှန်ကန်စွာ မှတ်တမ်း ထားသည်။

(ခ) (၂.၂.၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု၊ တိုးတက်မှု အခြေအနေများနှင့် ပေါက်မြောက် အောင်မြင်မှုများကို မိဘများ၊ အခြားပညာပေးသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသည်။

(ဃ) (၂.၁.၁) လေ့လာကြိုးကြပ်သူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို ဆွေး နွေးသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော သုံးသပ်အကြံပြုချက်များကို စိတ်ဆန္ဒထက်သန်စွာ လက်ခံရ ယူသည်။

(ဃ) (၃.၁.၁) မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ဆီလျော်သင့်တော် သည့် ဆရာ့လုပ်ငန်း အတတ်ပညာဆိုင်ရာ သင်ယူမှုပစ္စည်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်သည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန်တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - ကြိုတင်လေ့လာပြင်ဆင်စေသော သင်ကြားသင်ယူမှု ဖြစ်စဉ်၊ အင်တာနက် အွန်လိုင်းစာမျက်နှာများအသုံးပြုခြင်း (ဗီဒီယိုများ)၊ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်း၊ တွေး-တွဲ-မျှဝေသင်ယူခြင်း၊ တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်းတာဝန်၊ ပြခန်းလှည့်လည် ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အမေးအဖြေ၊ အချင်းချင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - ကျောင်းသားများသည် သင်ခန်းစာ (၃.၆.၂) ကို ဖတ်ရှုခြင်းနှင့် ဗီဒီယိုကလစ်များကို ကြည့်ခြင်းများကို ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားပြီး ဖြစ်သင့်သည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - ကားချပ်ကြီး၊ A4 စာရွက်၊ ခဲတံများ၊ ရောင်စုံခဲတံများ၊ မာကာ၊ အပြားလိုက် အပင်ပုံသွင်းခြင်းနှင့် ရုပ်လုံးဖော် အပင်ပုံသွင်းခြင်း ဗီဒီယိုကလစ်များ။

အပြားလိုက် အပင်ပုံသွင်းခြင်း ဗီဒီယိုကလစ်များ

https://www.youtube.com/watch?v=OdD13x2mRM0

https://www.youtube.com/watch?v=bRzpL30jRzA

ရုပ်လုံးဖော် အပင်ပုံသွင်းခြင်း ဗီဒီယိုကလစ်များ

https://www.youtube.com/watch?v=OwepKnyyj7w

https://www.youtube.com/watch?v=mk1EM-RZKFY

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ တစ်ဦးချင်း လုပ်ငန်းတာဝန် - သင့်ကိုယ်ပိုင်ဥယျာဉ်တစ်ခုအား ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်း (၄၅ မိနစ်)

၁။ သင်ခန်းစာမစတင်မီ အပြားလိုက်အပင် ပုံသွင်းခြင်းနှင့် ရုပ်လုံးဖော်အပင် ပုံသွင်းခြင်း ဗီဒီယိုကလစ် (၄) ခုကို ကြည့်ရှုထားခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။
၂။ ကျောင်းသားများကို ၅-၆ ယောက်ပါသော အုပ်စုငယ်များအဖြစ်ထားပါ။
၃။ အပင်ပုံသွင်းခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် အမျိုးအစားများကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။

၄။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသားများအား အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးခိုင်းပါ။

- ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးခြင်းတွင် အပင်ပုံသွင်းခြင်းက အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။
- အပင်ပုံသွင်းလေ့ကျင့်ပေးခြင်းတွင် အသုံးများသော နည်းစနစ်များမှာ အဘယ်နည်း။
- ဤအပင်ပုံသွင်းလေ့ကျင့်ပေးခြင်း နည်းစနစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း။
- အပင်ပုံသွင်းလေ့ကျင့်ပေးခြင်းနည်းစနစ်များတွင် မည်သည့်နည်းစနစ်ကို သင် အကြိုက်ဆုံး ဖြစ်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၅။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ရဲ့စိတ်ကူးထဲမှ ဥယျာဉ်ကို ပုံဖော်ကြည့်ခိုင်းပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများကို စဉ်းစားရန် အချိန်မိနစ်အနည်းငယ်ပေးပါ။

- မည်သို့သော အပင်အမျိုးအစားများကို သင်၏ ဥယျာဉ်တွင် စိုက်ပျိုးရန် ရွေးချယ်မည်နည်း။
- ဥယျာဉ်အရွယ်အစားက မည်မျှကြီးမည်နည်း။ ဥယျာဉ်အတွင်း မည်သည့် အရာများ ထည့်သွင်းရန် အဆင်ပြေမည်နည်း။
- သင်၏ အပင်များကို မည်သို့ပုံဖော်ပုံသွင်း ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမည်နည်း။ မည်သည့်အပင် ပုံသွင်းခြင်းနည်းစနစ်ကို အသုံးပြုမည်နည်း။

၆။ နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးထဲမှ ဥယျာဉ်များ အကြောင်းကို အချင်းချင်းပြန်လည်မျှဝေခိုင်းပါ။ သင်က ကျောင်းသားအချို့အား ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးများကို မျှဝေပေးရန် ဖိတ်ခေါ်နိုင်သည်။

၇။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ယခု ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဥယျာဉ်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲရန် အခွင့်အရေးရလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ဤလုပ်ငန်းသည် တစ်ဦးချင်းဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၈။ ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့စိတ်ကူးထဲမှ ဥယျာဉ်ကို ကားချပ်ကြီး (သို့မဟုတ်) A4 စာရွက်ပေါ်တွင် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ ထည့်ချင်သည့်

အပင်များကိုလည်း ရေးဆွဲ၍ အညွှန်းတပ်ရပါမည်။ ၎င်းတို့ နှစ်သက်သည့်အတိုင်း ပုံဖော်ပုံသွင်းလိုသည့် ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်းနှင့် အပင်ပုံသွင်းခြင်း နည်းစနစ်များကိုလည်း အညွှန်းတပ်ပေးရပါမည်။

၉။ အကယ်၍ အချိန်ရမည်ဆိုလျှင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အတန်းဖော်သူငယ်ချင်းများ ရေးဆွဲထားသည့် စိတ်ကူးထဲမှ ဥယျာဉ်များကို လှည့်လည့်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

စာသင်ခန်းအား လှည့်လည်၍ ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးနေမှုများနှင့် နှစ်ယောက်တစ်တွဲစီ ဆွေးနွေးနေမှုများအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးချက်များအား သိရှိနိုင်ရန် အချို့အဖွဲ့များကို မေးခွန်းများ မေးပေးပါ။

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဥယျာဉ်များ ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်းဖြင့် အပင်ပုံသွင်းပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ အသိပညာများအသုံးချနိုင်မှုကို စစ်ဆေးအကဲ ဖြတ်ပါ။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ဥယျာဉ်များကို အညွှန်းတပ်သည့်အခါတွင် အပင်ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်းနှင့် အပင်ပုံသွင်းခြင်းနည်းလမ်း အသိပညာများကို အသုံးချသင့်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်ချက်များသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှု၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းနှင့် ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားတို့အပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ကျောင်းသားများအားလုံးသည် ၎င်းတို့လိုချင်သော အပင်ပုံစံများရရှိအောင် ၎င်းတို့ အသုံးပြုမည့် အပင်ပုံသွင်းခြင်းနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြသင့်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာတွင် လေ့လာဆောင်ရွက်ခဲ့သော ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် ၎င်းတို့ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် စိုက်ပျိုးရေး သင်ခန်းစာများ

သင်ကြားပေးသောအခါ အပင်ပုံသွင်းခြင်း နည်းလမ်းများကို ရှင်းပြပြီး အသုံးပြု နိုင်ရန် အကူအညီပေးလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများသည် အခြေခံပညာကျောင်း များတွင် စိုက်ပျိုးရေးသင်ခန်းစာများကို သင်ကြားပို့ချပေးရာတွင် ဤနည်းစနစ် များကို နောင်တွင် ၎င်းတို့ တာဝန်ကျရာ ကျောင်းဝန်း (သို့မဟုတ်) ဒေသရပ်ရွာ၌ ဥယျာဉ် ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးချနိုင် လိမ့်မည်၊ အကြံဉာဏ် ပေးနိုင် ပါလိမ့်မည်။

၂။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ် စေပါ။ ထိုသင်ယူမှုရလဒ်များကို ရရှိရန် ဤသင်ခန်းစာသည် ၎င်းတို့အား အထောက် အကူပြုပေးနိုင်ခဲ့ပါသလား။ မည်ကဲ့သို့ အထောက်အကူ ပြုပေးနိုင်ခဲ့သနည်း။

၃။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများ အား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၄။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်) ပြန်လည် ဆွေးနွေးပါ။

၅။ နောက်သင်ခန်းစာအတွက် သင်ခန်းစာ (၄.၁.၁) ကို ကြိုတင်လေ့လာဖတ်ရှုထားရန် ကျောင်းသား များကို မှာကြားပါ။ ကျောင်းသားများသည် ပထမနှစ် (ဒုတိယ စာသင်နှစ်ဝက်) ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းရှိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကျွမ်းကျင်မှုများသင်ခန်းစာကို ကြိုတင်ပြီး ပြန်လည်လေ့လာ သုံးသပ်ထားသင့် သည်။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ "ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း" ကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပါ။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများသည် အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သော်လည်း အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များပါဝင်သင့်ပါသည်။*

"ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း" ဆိုသည်မှာ အပင်၏ ကိုင်းအခက်အလက်ဖြာမှုနှင့် ကြီးထွားမှုကို နှစ်သက်သည့်ပုံစံ အနေအထားအတိုင်းထိန်းထားနိုင်ရန် အဖူး၊ အညွန့်၊ ကိုင်းအခက်အလက်၊ အမြစ်စသည့် အပင်၏ အစိတ်အပိုင်းများ ဖယ်ရှားပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း နည်းစနစ်များသည် အပင်၏ သက်တမ်း၊ ပုံစံနှင့် ကြီးထွားသဘာဝအပေါ် မူတည်ပါသည်။ အကယ်၍ အပင်၏ သဘာဝပုံစံအနေအထားကို မကြိုက်မနှစ်သက်လျှင် ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း ပြုလုပ်ပြီး နှစ်သက်သည့် ပုံစံအနေအထားအထိ ကြီးထွားမှုကို ထိန်းထားပေးနိုင်သည်။

မေးခွန်း ၂။ အပင်များကို မည်သည့်အချိန်၌ ခေါင်နှိမ်ရန် လိုအပ်သနည်း။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများ၏အဖြေများသည် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း "ခေါင်နှိမ်ခြင်း" ကို အသက်ကြီးအပင်များအား ပြန်လည်နုပျိုအောင် သွေးသစ်လောင်းရန်အတွက် အသုံးပြုသည်ဆို သည့် အချက်ပါသင့်သည်။*

မေးခွန်း ၃။ ဥယျာဉ်ပန်းခြံ ပြုပြင်စိုက်ပျိုးခြင်းအတတ်ပညာတွင် "အပင်ပုံသွင်းခြင်း" ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ။ *"အပင်ပုံသွင်းခြင်း" ဆိုသည်မှာ အပင်များအား လိုချင်သည့်ပုံစံရစေရန် ပုံဖော်ယူခြင်းနှင့် ပုံဖော်ယူသည့်ပုံစံများအလိုက် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အပင်ပုံသွင်းခြင်းတွင် အပင်အား လိုအပ်သကဲ့သို့ ကြိုးများဖြင့်*

စီးနှောင်တုပ်ထားပေးခြင်း၊ ငုတ်ရိုက်၍ ချည်ထားပေးခြင်းနှင့် ဆွဲထားပေးခြင်း၊ စင်များပေါ် တင်ပေးခြင်းနှင့် တိုင်ထောင်ပေးခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့်အပင်ပုံစံရရှိရန် အပင်၏ အစိတ်အပိုင်းများအား ဖယ်ရှားညှပ်တောက်ပစ်ခြင်းများလည်း ပါပါသည်။

မေးခွန်း ၄။ ပင်မပင်စည်အားဖြတ်ပြီး ခေါင်ဖွင့်အပင်ပုံသွင်းခြင်းနည်းစနစ်ကို မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ဆိုသည်ကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြပါ။

အဖြေ။ *ဤနည်းလမ်းတွင် ပင်မပင်စည်အား အတော်အသင့်အမြင့်အနေအထား ရောက်အောင် ကြီးထွားစေပြီးမှ ဘေးကိုင်းများဖြာထွက်မှုကို အားပေးရန် ဖြတ်ပစ်ခြင်း/ခေါင်နှိမ်ခေါင်ဖွင့်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အပင်မှာ "ပန်းအိုးပုံ (Vase-shaped)" မျိုးရရှိသည်။ ဤနည်းစနစ်သည် အပင်ရှိ ကိုင်းများအားလုံးကို နေရောင်ခြည်ကောင်းစွာ ရရှိစေသည်။*

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ စီးပွားရေးထောက်တိုင်ဖြစ်ပြီး တိုင်းပြည်၏ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုကို အထောက်အကူပြုသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံရှိ လူအများစုသည် ကျေးလက်ဒေသများတွင် နေထိုင်ကြပြီး စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ကြသဖြင့် အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် စိုက်ပျိုးရေးပညာသင်ယူခြင်းနှင့် သင်ကြားခြင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ကြီးမားသော အထောက်အကူဖြစ်လိမ့်မည်။
- ဤအခန်းတွင် ကျောင်းသားများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ စိုက်ပျိုးကဏ္ဍအရေးပါပုံ၊ လယ်ယာသီးနှံနှင့် ဥယျာဉ်ခြံသီးနှံများ၏ သဘောသဘာဝ၊ အချဉ်ပေါက်မြေနှင့် အငန်ပေါက်မြေများကို ပြုပြင်ခြင်း၊ ဒေသတွင်ရနိုင်သော တိရစ္ဆာန်စွန့်ထုတ် သဘာဝမြေဩဇာများကို အသုံးချခြင်း၊ အပင်ရောဂါများနှင့် ကာကွယ်နှိမ်နင်းနည်းလမ်းများ၊ ကိုင်းနှိမ်ကိုင်ချိုင်ခြင်းနှင့် အပင်ပုံသွင်းပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း စသည့် အရေးပါသော အခြေခံစိုက်ပျိုးရေးသင်ခန်းစာများကို လေ့လာသင်ယူ ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။
- ဤစိုက်ပျိုးရေးအသိပညာ အတတ်ပညာများကို ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့နှင့် အတူ ဆောင်ယူသွားသင့်ပြီး အခြေခံပညာကျောင်းတစ်ကျောင်း၌ ဆရာဖြစ်လာသည့်အခါ ၎င်းတို့၏အနာဂတ်မျိုးဆက် ကျောင်းသားများကို လက်ဆင့်ကမ်း သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည် သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ယခုအခါ ကျောင်းသားများသည် အနာဂတ်တွင် အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို သင်ကြားရန် စိုက်ပျိုးရေး အခြေခံသဘောတရားများနှင့် အသိပညာများကို လေ့လာသင်ယူပြီးဖြစ်ပြီး စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများနှင့် ပတ်သက်၍ နည်းပညာဆိုင်ရာလက်တွေ့အသုံးချ

စွမ်းရည်နှင့် လက်တွေ့အတွေ့အကြုံများကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တိုးတက်စေခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

- ဤအခန်းမှသင်ယူခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများနှင့် မည်သို့သင်ယူခဲ့ပုံကို ပြန်စဉ်းစားရန် အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ။
- အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို ဤနည်းပညာဆိုင်ရာအချက်အလက်များအား ထိရောက်စွာ မည်သို့သင်ကြားနိုင်မည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- နောင်တွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အချို့သင်ခန်းစာများကို ပြန်လည်လေ့လာဖတ်ရှုသုံးသပ်ရန် လိုပါလိမ့်မည်။ ဆက်လက်ဖတ်ရှုလေ့လာရန်အတွက် အသုံးတည့်မည့် လင့်ခ် (links) အချို့အား ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၃.၅။

Hill, D., & Waller, J. (1990). *Pests and diseases of tropical crops (Vols. 1-2).* London, England: Longman.

List of plant diseases. (2016, July 15). In *Encyclopedia Britannica Online.* Retrieved from https://www.britannica.com/topic/list-of-plant-diseases-2033263

Michigan State University Extension. (2012, December 19). Signs and symptoms of plant disease: Is it fungal, viral or bacterial? Retrieved from https://www.canr.msu.edu/news/signs_and_symptoms_of_plant_disease_is_it_fungal__viral_or_bacterial

Plant disease control [PowerPoint slides]. Retrieved from http://cemerced.ucanr. edu/files/40658.pdf

Sharma, P., *Plant disease management* [PowerPoint slides]. Retrieved from http://www.hillagric.ac.in/edu/coa/ppath/lect/plpath111/Lect.%2013%20Pl%20Path%20111-%20Principals%20of%20plant%20dis.%20management.pdf

၃.၆။

Principles of pruning. (n.d.). Retrieved from https://images.homedepot-static.com/ catalog/pdfImages/1d/1d7d9b5d-d71b-4a8d-b0f5-c2cafbff8f7e.pdf

Pruning and training. (n.d.). Retrieved from http://ecoursesonline.iasri.res.in/mod/ page/view.php?id=1588

Singh, A. K. & Sisodia, A. (2017). *Textbook of floriculture and landscaping*. New Delhi: New India Publishing Agency.

အခန်း
၄

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများ

ဤအခန်းသည် ကျောင်းသားများအား အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှု၏ သဘောတရားနှင့် ကျောင်းသားများအတွက် ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက အခြေခိုင်မာစေရန် လိုအပ်သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုများကို မိတ်ဆက်ဖော်ပြထားပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ဒေသအသီးသီးနှင့် ပြည်နယ်များ၌ ရရှိနိုင်သည့်အမျိုးမျိုးသော အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများအကြောင်း အခြေခံသတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းပေးထားသည်။

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ၂၁ ရာစုနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသည့် အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများကို စူးစမ်းရှာဖွေ၊ သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုကို စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ယူလေ့လာမှုဖြင့် မည်သို့မြှင့်တင်နိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- မြန်မာနိုင်ငံဒေသအသီးသီးရှိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဥပမာများကို စာရင်းပြုစုတတ်မည်။

- ပြည်တွင်း နှင့် ဒေသတွင်းအခြေအနေများနှင့်ကိုက်ညီသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်အချို့ကို ရွေးချယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုအလုပ်အကိုင်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဆန်းစစ်တတ်မည်။
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရှာဖွေရေးလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ရွေးချယ်ထားသော အလုပ်အကိုင်လမ်းကြောင်းနှင့် မည်သို့ ကိုက်ညီမှုရှိကြောင်းတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်၊ ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်း၏ အရေးပါပုံကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလယ်တန်းကျောင်းအဆင့်တွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှု၊ စူးစမ်းရှာဖွေမှုနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်အကြံဉာဏ်ပေးသည့် အစီအစဉ်များအတွက် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၄.၁) အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုးဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၁) အတန်း (အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကိုနားလည်သဘော ပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(က)(၅.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု လိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်နွှယ်နေသောသင်ယူမှု အခြေအနေ ပေါ်မူတည်၍ ကျောင်းသားများ သင်ယူတတ်မြောက်အောင် ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာများအား မည်သို့ပို့ချရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

၄.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

ဤအခန်းငယ်သည် ဒေသအသီးသီးနှင့်ပြည်နယ်များ၌ ရရှိနိုင်သော အလုပ်အကိုင်များ အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အလယ်တန်းကျောင်းတွင် သင်ကြားရန် သတင်းအချက်အလက် အချို့ကို မိတ်ဆက် ဖော်ပြထားပါသည်။ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများပေးသော ပြည်တွင်း စက်မှုလုပ်ငန်းများကို မိတ်ဆက်ခဲ့ပြီး အခြားဝင်ငွေရစေသော လုပ်ငန်းများနှင့် အလုပ်အကိုင် ခန့်ထားခြင်း အခန်းကဏ္ဍများကိုလည်း လွှမ်းခြုံဖော်ပြထားပါသည်။

ပထမသင်ခန်းစာသည် အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို အဓိကထားသည်။ ဒုတိယသင်ခန်းစာသည် လက်မှုပစ္စည်း၊ ကုန်သွယ်မှုလုပ်ငန်းနှင့် အငယ်စား၊ အလတ်စားလုပ်ငန်း ကဲ့သို့သော တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အလုပ်အကိုင်အမျိုးမျိုး အကြောင်း အခြေခံသတင်းအချက်အလက်အချို့ကို စီစဉ်ထည့်သွင်းထားပါသည်။ အလယ်တန်း ကျောင်းသားများသည် ထိုအလုပ်အကိုင်များနှင့် သက်ဆိုင်သောကျွမ်းကျင်မှု များကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်လည်း ၎င်းတို့၏အနာဂတ်အလုပ်အကိုင်များအကြောင်း စဉ်းစားရာ တွင် အကူအညီ ဖြစ်စေနိုင်မည်။

၄.၁.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ၂၁ ရာစုနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသည့် အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများကို စူးစမ်းရှာဖွေ၊ သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုကို စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ယူလေ့လာမှုဖြင့် မည်သို့မြှင့်တင်နိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှု

(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များ အလိုက်သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - တစ်တန်းလုံးဆွေးနွေးခြင်း၊ ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ နှစ်ယောက်တစ်တွဲဆွေးနွေးခြင်း၊ တင်ပြခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - ကျောင်းသားများနှင့်ဆရာများသည် ပထမနှစ်၊ ဒုတိယနှစ်ဝက် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းမှ "သင်ခန်းစာ ၅.၂.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်

စရာများ” ကို ပြန်လည်လေ့လာသင့်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ဒုတိယနှစ်၊ “သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ” ကို ကြိုတင်၍ ဖတ်ထားရမည်။ MAT မှတစ်ဆင့် “အသေးစား လုပ်ငန်းအားကောင်းလာစေခြင်း” https://www.youtube.com/watch?v=tkdhIlx5DZE ဗွီဒီယို ကလစ်ကို ဒေါင်းလုတ်ဆွဲပါ။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - ကားချပ်ကြီး၊ မာကာပင်၊ ဗွီဒီယိုကလစ်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ တစ်တန်းလုံးဆွေးနွေးခြင်း - အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ နားလည်စေခြင်း (၁၅ မိနစ်)

၁။ ကြိုတင်ဖတ်ရှုရမည့် သင်ခန်းစာများကိုကျောင်းသားများ ဖတ်ရှုလာခဲ့ခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါတို့ကို ရှင်းပြပါ။

- သင်၏အနာဂတ်ကျောင်းတွင် ဤဘာသာရပ်ကိုသင်ကြားသည့်အခါ သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီး (သို့မဟုတ်) ပြည်နယ်ရှိ သင်ယူသူ ကျောင်းသားများ ကျောင်းမှ ထွက်ခွာသွားပြီးသောအချိန်တွင် ရရှိနိုင်မည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင် အမျိုးအစားများ ရွေးချယ်သည့်အခါ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါလိမ့်မည်။
- ထို့ကြောင့် ဤဘာသာရပ်ကိုသင်ကြားသည့်အခါ ပြည်နယ်/တိုင်း ဒေသကြီး တစ်ခုစီ၌ မတူညီသောဈေးကွက်လိုအပ်ချက်များနှင့် ဝင်ငွေရရှိရေး လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

၃။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

(က) ပထမနှစ်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။

(ခ) သင် ဒုတိယနှစ်တွင် ဆွေးနွေးရမည့် အလုပ်ခန့်အပ်ရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ် သည့် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များမှာ အဘယ်နည်း။

၄။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏အကြံဉာဏ်များကို ဝေမျှပြောပြကြပါစေ။ အဖြေများကို T-Chart ပုံစံဖြင့် သင်ပုန်းပေါ်တွင် (သို့မဟုတ်) စာရွက်ပေါ်တွင် ချရေးပါ။

ပထမနှစ်	**ဒုတိယနှစ်**

၅။ ကျောင်းသားများအား နီးစပ်ရာကျောင်းသားများဖြင့် ၂/၃ ဦး စီတွဲ၍ ဒုတိယ စာသင်နှစ်တွင် ဆွေးနွေးရသည့် အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှု အသစ်တစ်ခုစီကိုမည်သို့ နားလည်သည်ကို အကျဉ်းချုပ် အမြန်ဆွေးနွေး ကြပါ စေ။ အခြားကျောင်းသားများကလည်း ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို ဖြည့်စွက် ကြပါစေ။

(က) ကျောင်းသားများအား ကနဦးအနေဖြင့် မိမိကျရာအတွဲလိုက် အတိုချုပ် ဆွေးနွေးခွင့်ပြုနိုင်သည်။

၆။ စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ယူလေ့လာမှု မှတစ်ဆင့် ဤအလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော နည်းလမ်းများကို တစ်တန်းလုံးအား ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားကြပါစေ။ ကျောင်းသားများ၏ အကြံပြုချက်များကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင်ရေးပါ။

၇။ ဆွေးနွေးမှုကို တည့်မတ်စေရန် လမ်းညွှန်ပေးပြီး လိုအပ်သလို တုံ့ပြန်ချက်ပေးပါ။ လိုအပ်လျှင် အောက်ပါမေးခွန်းများကိုမေး၍ ပေးလမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။

(က) အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

(ခ) ဘဝတစ်သက်တာလေ့လာသင်ယူမှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင်မည်သို့ ထင်မြင်သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ငယ်စဉ်က သင်ယူခြင်းကို ကျောင်းတွင်သာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သလား။

(ဂ) အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဆက်လက်ပြီးသင်ယူရန် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ မည်သို့သင်ယူမည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

၈။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ။

- အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှု ဟူသည့်ဝေါဟာရသည် လူတစ်ဦးအား အလွန်ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ဝန်ထမ်း/ အလုပ်သမားတစ်ဦး ဖြစ်စေရန် ယေဘုယျအားဖြင့် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အပြုအမူများကို ရည်ညွှန်းသည်။
- ဤကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အပြုအမူများသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များက လိုချင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်သည်။
- ကျောင်းသားများနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် နေ့စဉ်တိုးတက်အောင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သင်တန်းများ တက်ခြင်း၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ တက်ခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ရွယ်တူအချင်းချင်း (သို့မဟုတ်) ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းများကို လေ့လာခြင်း၊ မေးခွန်းများ မေးခြင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏

နေ့စဉ်အတွေ့အကြုံများ၊ အတွေ့အကြုံအသစ်များ စသည်တို့မှ ရိုးရှင်းစွာ သင်ယူနိုင်သည်။

- ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို အွန်လိုင်းအခမဲ့ စာမေးပွဲများဖြင့်လည်း အကဲဖြတ်၍ သိရှိနိုင်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ပထမနှစ်တွင်ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဒုတိယနှစ်မှ အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို ကျောင်းသားများ မည်မျှသိရှိနားလည်သည်ကို အမေးအဖြေ မေးမြန်းခြင်းနှင့် တီပုံစံ ဇယားကွက်တွင် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဖြင့် လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ လိုအပ်သည့်အလျောက် လမ်းညွှန်မှုနှင့် တုံ့ပြန်ချက်ပေးပါ။

မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အလုပ်အကိုင်ကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုး၏ အရေးပါပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ထင်မြင်ချက်များကိုမျှဝေရန် အားပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏အဖြေများသည် ပထမစာသင်နှစ် ဒုတိယနှစ်ဝက် မှ သင်ခန်းစာ ၅.၂.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ကြိုတင်ဖတ်ရှုလေ့လာထားသော ဒုတိယစာသင်နှစ် ဒုတိယနှစ်ဝက် သင်ခန်းစာ ၄.၁.၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တို့ကို အခြေခံသင့်သည်။

ကွဲပြားခြားနားသည့် အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ၏ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနှင့် ထင်မြင်ချက်များအရ မတူညီမှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံမျှဝေခြင်းကို အားပေးသင့်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ ဗီဒီယိုဖြင့်တင်ပြဆွေးနွေးခြင်း - လူမှုရေးနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အရည်အချင်းများ (၃၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်မှ “ဇယား ၄.၁။ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အရည်အချင်းများကို အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း” ကို ကျောင်းသားများအား ကြည့်ရှုလေ့လာရန် ပြောပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲတွဲ၍ လူမှုဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အရည်အချင်းများသည် အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်နေသည်ကို ဆွေးနွေးကြရန်ပြောပါ။ ကျောင်းသားအချို့အား ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို ဝေမျှပေးရန် ပြောပါ။

၃။ “MAT မှတစ်ဆင့် အသေးစား လုပ်ငန်းအားကောင်းစေရေး” ဗီဒီယိုကလစ်အား (https://www.youtube.com/watch?v=tkdhIlx5DZE) တစ်တန်းလုံးကို ကြည့်ကြပါစေ။

၄။ ကျောင်းသားများအား နှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) သုံးဦးစီတွဲ၍ အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆွေးနွေးရန်ပြောပါ။

(က) အနာဂတ်တွင် သင်၏ကျောင်းသားများသည် ဗီဒီယိုတွင်ဖော်ပြထားသည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်မည်ဆိုလျှင် မည်သည့် အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်ပါသနည်း။ အကြောင်းပြချက်များဖြင့် ရှင်းပြပါ။

၅။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းက ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်၊ ရှင်းပြချက်များကို ၎င်းတို့၏ စာအုပ်များတွင် ရေးကြရမည်။

၆။ အတွဲတစ်တွဲစီမှ တင်ပြလိုသူတစ်ယောက်စီအား ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို တင်ပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၇။ ဖော်ထုတ်ပြောပြကြသော အရည်အချင်းများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။ အတွဲအားလုံးအား ၎င်းတို့၏အတွေးများကို ဝေမျှရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။

၈။ ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် မတူညီသော အခြေအနေများ၌ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုကြသောကြောင့် အလုပ်အကိုင်

ကျွမ်းကျင်မှုများကို ကျွမ်းကျင်စွာ တတ်မြောက်ထားရန် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးကြောင်း အလေးထားပြောပြ၍ အကျဉ်းချုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

လူမှုဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရည်အချင်းများနှင့် အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဆက်စပ်ပုံအကြောင်း ကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ ၎င်းတို့၏နားလည်မှုကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် မေးခွန်းတိုများမေး၍ အမေးအဖြေပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ဗီဒီယိုဖိုင်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် အလုပ်လုပ်ရန်လိုအပ်သော အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရာတွင် ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာ အသုံးချမှုကို လေ့လာကြည့်ရှု၍ အကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ဗွီဒီယိုကလစ်မှ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ကိုးကား၍ ကျောင်းသားများသည် အလုပ်ခန့်အပ်ရန်လိုအပ်မည့် ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးစုံကို ပေးနိုင်သင့်သည်။ ဤအချက်များသည် ၎င်းတို့ အနာဂတ်ကျောင်းသားများ၏ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအပြုအမူများ၊ ဥပမာ၊ လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းတတ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ တတ်ခြင်း၊ ခေါင်းဆောင်မှုကျွမ်းကျင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုခြင်းများ နှင့် ဆက်စပ်သင့်သည်။

ဆရာ့မှတ်စု

သင်ခန်းစာကိုပြန်လည်သုံးသပ်နေစဉ် ယုံကြည်မှုအားနည်းသော ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အကြောင်းအရာနားလည်မှုကို မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ သဲလွန်စပေး၍ ညွှန်ပြပေးခြင်းဖြင့် နားလည်နိုင်စွမ်းကို စစ်ဆေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ အောင်မြင်သော အနာဂတ် အလုပ်အကိုင်များအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် အသုံးဝင်မည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း နှင့် အလုပ်ခန့်အပ်ရန်သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်း ကျောင်းသား များ၏ နားလည်မှု ပိုမိုတိုးတက်စေခဲ့သည်။

၂။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ် စေပါ။ ထိုသင်ယူမှုရလဒ်များကိုရရှိရန် ဤသင်ခန်းစာသည် သူတို့အား အထောက် အကူပြုပေးနိုင်ခဲ့ပါသလား။ မည်သို့ အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း။

၃။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများ အား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၄။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်) ပြန်လည် ဆွေးနွေးပါ။

၅။ နောက်သင်ခန်းစာအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် “သင်ခန်းစာ ၄.၁.၂။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု” ကို ကြိုတင် ဖတ်လာခဲ့ကြရန် ကျောင်းသားအား ပြောပါ။

၄.၁.၂။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- မြန်မာနိုင်ငံဒေသအသီးသီးရှိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဥပမာများကို စာရင်းပြုစုတတ်မည်။

- ပြည်တွင်းနှင့် ဒေသတွင်းအခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်အချို့ကို ရွေးချယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုအလုပ်အကိုင်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဆန်းစစ်တတ်မည်။
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရှာဖွေရေးလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ရွေးချယ်ထားသော အလုပ်အကိုင်လမ်းကြောင်းနှင့် မည်သို့ ကိုက်ညီမှုရှိကြောင်းတို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များ အလိုက်သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန်တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - ကြိုတင်လေ့လာသင်ယူစေသော သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်၊ တစ်တန်းလုံးဆွေးနွေးခြင်း၊ အုပ်စုလုပ်ငန်း၊ တွေး-တွဲ-မျှဝေသင်ယူခြင်း၊ တင်ပြခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - ကျောင်းသားများသည် သင်ခန်းစာ (၄.၁.၂) ကို အတန်းချိန်မတိုင်မီ ကြိုတင်ဖတ်ရှုထားသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပြည်တွင်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသ၊ မြို့ရွာအသီးသီး၌ ရရှိနိုင်သော အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများအကြောင်းကို ကြိုတင်လေ့လာ ရှာဖွေထားသင့်သည် (အနာဂတ်တွင် ကျောင်းသားများအလုပ်လုပ်မည့် နေရာဒေသများ ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့်)။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - ကားချပ်ကြီး၊ မာကာပင်၊ ဇရိယာအတွင်းရှိ အလုပ်အကိုင်များအတွက် ပုံနှိပ်ဆောင်းပါးများ၊ ပြည်တွင်း/ဒေသတွင်းအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင် ဖော်ပြချက်များ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အမြန်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း - အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများကို အရွယ်တူ အုပ်စုနှစ်စုခွဲပါ။ နေရာအကန့်အသတ်ရှိပါက ကျောင်းသားများကို အရွယ်တူ အုပ်စုလေးစု ခွဲနိုင်ပါသည်။

၂။ အုပ်စုနှစ်ခုကို မျက်နှာချင်းဆိုင် အတန်းလိုက် ရပ်ကြပါစေ။ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီသည် အခြားကျောင်းသားတစ်ဦးစီနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ဖြစ်နေရမည်။

၃။ ဆရာက ကျောင်းသားများအား မေးခွန်းတစ်ခုမေးမည်၊ အဖြေကို မိမိတို့၏ အတွဲဖော်များအား ပြောပြရလိမ့်မည်ဟု ပြောပါ။

၄။ အောက်ပါ မေးခွန်းတစ်ခုစီမေးပြီးတိုင်း အဖြေကို မိမိအတွဲဖော်နှင့်ဆွေးနွေးကြပါစေ။ မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက် ဆွေးနွေးရန် အချိန် (၂) မိနစ်စီ ပေးပါ။

- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း (သင် မည်သို့နားလည်သနည်း)။
- အဘယ်ကြောင့် ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်လာရန် သင်ရွေးချယ်ခဲ့သနည်း။
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရာတွင် ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် သင်မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။

၅။ ဖြေဆိုလိုသူကျောင်းသားများအား သူတို့၏အဖြေများကို အတန်းအားဝေမျှစေပြီး သင်ယူမှု လုပ်ငန်းကို အဆုံးသတ်ပါ။

ဆရာ့မှတ်စု

အုပ်စုဖွဲ့ခြင်းကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားမှုရှိစေရန် ကျောင်းသားများအားမွေးနေ့လအလိုက် ဦးစွာတန်းစီစေပြီးမှ အုပ်စုနှစ်စုခွဲပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့နှင့် ရင်းနှီးသော ကျောင်းသားများနှင့်သာ တွဲ၍လုပ်ဆောင်ခြင်း မဟုတ်သောကြောင့် ကျောင်းသားများအချင်းချင်း ပိုမိုသိကျွမ်းမှုရစေသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ရွယ်တူများ၏စကားဝိုင်းများတွင် ကျောင်းသားများ မည်သို့ပါဝင်သည်ကို အကဲဖြတ်ပါ။ ကျောင်းသား၏ အဖြေအရေအတွက်ပေါ်တွင် အကဲဖြတ်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ သုံးသပ်အဖြေထုတ်နိုင်သည့် စွမ်းရည်ပေါ်တွင် မူတည်၍ အကဲဖြတ်ရန် သတိထားပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် "အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း (သင်မည်သို့ နားလည်သနည်း)။" ဟူသော မေးခွန်းအတွက် အဖြေများစွာရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ပထမနှစ်တွင် သင်ယူပြီးသော အကြောင်းအရာများထဲမှ ပြန်လည်ပြောပြနိုင်လိမ့်မည်။ ၎င်းတို့၏အဖြေများတွင် အလုပ်အကိုင်သည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု အဓိကထား ဖြေဆိုပါလိမ့်မည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း ဟူသည်မှာ လူတစ်ဦး၏ ဘဝတွင် တိုးတက်မှုအခွင့်အလမ်းများ ရရှိနိုင်ရန်အတွက် အချိန်အတန်ကြာဆောင်ရွက်သည့် အလုပ်အကိုင်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများက "အဘယ်ကြောင့် ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် သင်ရွေးချယ်ခဲ့သနည်း။" ဟူသော မေးခွန်းအတွက် အဖြေများစွာကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆရာတစ်ဦးဖြစ်လာရန် အကြောင်းပြချက်ကို သင်ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံများမှ ဆွဲထုတ်ပြီး ကျောင်းသား၏ တုံ့ပြန်မှုများနှင့် နှိုင်းယှဉ် စဉ်းစားပါ။

"အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရာတွင် ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် သင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်နည်း။" ဟူသော မေးခွန်းအတွက် အဖြေမှာ ကျောင်းသားများက သူတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတစ်ခုလုံးအတွက် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပြင်ဆင်ရသည်ဟု အဖြေပေးနိုင်သည်။ ၎င်းသည် သူတို့၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနည်းလမ်းလည်း ဖြစ်သည်။ ဤမေးခွန်းသည် ပထမမေးခွန်းနှင့်ဆက်စပ်သင့်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း - မြန်မာ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ (၁၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများကို တစ်အုပ်စုလျှင် ၃-၄ ဦး ပါသော အုပ်စုဖွဲ့ပါ။

၂။ ကျောင်းသားများသည် ဤသင်ခန်းစာမတိုင်မီ "မြန်မာ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်" ကို ဖတ်ပြီးခြင်း ရှိ/မရှိကိုစစ်ဆေးပါ။

၃။ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ကျောင်းသားများ အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးကြပါစေ။

(က) မည်သည့်လုပ်ငန်းများသည် တိုင်းပြည်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးဟု သင်ထင်ပါသနည်း။ သင့် လူမှုရပ်ရွာအတွက်မှာ မည်သို့နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

(ခ) မည်သည့်လုပ်ငန်းများက တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်နေကြသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

(ဂ) သင့် လူမှုရပ်ရွာတွင် အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို သင်ကြားရန် မည်သည့်လုပ်ငန်းက အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မည်နည်း။

၄။ ဆွေးနွေးချိန်ကုန်ဆုံးသွားသောအခါ မျှဝေလိုသော ကျောင်းသားအချို့အား ဖိတ်ခေါ်၍ ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့မှ ဆွေးနွေးခဲ့သောအကြောင်းအရာများကို အတန်းသို့ တင်ပြကြပါစေ။

ဆရာ့မှတ်စု

ဆွေးနွေးမှုတိုးတက်စေရန်နှင့် ကျောင်းသားများ ပိုမိုသက်တောင့်သက်သာရှိစေရန် မတူညီသော နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို လိုက်လျောညီထွေအသုံးချပါ။ ဆွေးနွေးပွဲအတွင်း ကျောင်းသားများ အချင်းချင်း အာရုံစိုက်နိုင်စေရန် ဆရာက စာသင်ခန်းနောက်ဘက်၌ ထိုင်နေပေးပါ။ ဆွေးနွေးပွဲ စကားဝိုင်းငြိမ်နေသေးလျှင် ကျောင်းသားများ စကားပြန်လည် ပြောဆိုလာစေရန် နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများ မေးပေးပါ။

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်းကို အပြီးသတ်ဆွေးနွေးမှုပြုရာတွင် စဉ်းစားချိန်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။ အများအားဖြင့် ဆရာများသည် ကျောင်းသားများအား မေးခွန်းများကိုဖြေရန် အချိန်မပေးကြပါ။ မေးခွန်းမေးပြီးနောက် ကျောင်းသားများကို မေးခွန်းဖြေဆိုရန် စဉ်းစားချိန်ပေးပြီးမှ အဖြေတစ်ခုကို ရအောင်ယူရမည်။

အုပ်စုငယ်ဆွေးနွေးမှုများတွင်ပင် ရှက်ကြောက်တတ်သော (သို့မဟုတ်) ယုံကြည်မှုအားနည်းသော ကျောင်းသားများသည် မပါဝင်နိုင်ကြပါ။ သို့ရာတွင် ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကျောင်းသားများကို ပို၍သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများရှိပါသည်။ အုပ်စုငယ်များတွင် မဆွေးနွေးမီ ကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့၏အဖွဲ့ငယ်များအတွင်း တွေး-တွဲ-မျှဝေခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ အားနည်းသောကျောင်းသားများကို အုပ်စုဆွေးနွေးမှုများအား အကျဉ်းချုပ်ရန် ၎င်းအဖွဲ့၏ ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အုပ်စုလိုက်အကဲဖြတ်မှုကို အသုံးပြု၍ ကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးမှုအရည်အသွေးကို အကဲဖြတ်ပါ။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီထက် အုပ်စု၏စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုဖြင့် အကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် အချင်းချင်းအတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းကို အားပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် နိုင်ငံ၏အခြေအနေများနှင့် စီးပွားရေးအခြေအနေများပေါ်တွင် မူတည်နေသောကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) အသေးစားနှင့် အလတ်စား လုပ်ငန်းများ (SME) သည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အရေးအကြီးဆုံးလုပ်ငန်းများဟု ကျောင်းသား များက ဖြေနိုင်ပါသည်။ အခြားကျောင်းသားများက နည်းပညာနှင့်ဆိုင်သည့်လုပ်ငန်းများ သည် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကို ခေတ်မီအောင်မြှင့်တင်ပေးကြောင်း အရေးအပါဆုံးဖြစ်ကြောင်း ပြောနိုင်ပါသည်။ အချို့ကျောင်းသားများက လူဦးရေ၏ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးတွင် ပါဝင်နေပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် မိမိတို့ နိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်သော အစားအစာများကို မှီခိုအားထားနေရသောကြောင့် စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်း သည် အရေးအပါဆုံးဖြစ်သည် ဟုလည်း ပြောနိုင်ပါသည်။ အချို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် ခရီးသွားလုပ်ငန်း နှင့် လက်မှု ပညာလုပ်ငန်းများသည်အရေးကြီးသည်ဟုပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ အဖြေအမျိုးမျိုး နှင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောအကြောင်းများ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ၎င်းကိုဂရုမပြုဘဲ ကျောင်းသား များသည် ကွဲပြားခြားနားသောလုပ်ငန်းများအကြား ဆက်နွယ်မှုများကို သိမြင်စေရန်နှင့် လုပ်ငန်းတစ်ခုသည် အခြားအရာများထက် သာလွန်နေသည်ဟူသော ၎င်းတို့၏ ယူဆချက် များကို မေးခွန်းများမေးရန် လုပ်ဆောင်ပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူခြင်း၊ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း - ပြည်တွင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ် ရှာဖွေခြင်း (၂၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား "သင်နေထိုင်ရာ မြို့ရွာ (သို့မဟုတ်) ဒေသတွင်းတွင် ရရှိနိုင်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများမှာ အဘယ်နည်း။" ဟု မေးပါ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ လိုအပ်လျှင် အကြံပြုပေးနိုင်ပါသည်။

(က) ဆရာအနေဖြင့် သင်၏ဒေသအတွင်းအလုပ်အကိုင်များအကြောင်း ပုံနှိပ်ထားသော ဆောင်းပါးများကိုဝေမျှနိုင်ပြီး သင်ခန်းစာမသင်မီ သင်ရှာဖွေထား

သော ဒေသဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင်ဖော်ပြချက်များကို ဖတ်ထားနိုင်သည်။ ၎င်းဆောင်းပါးသည် လက်တွေ့ဘဝတွင် ဒေသတွင်း၌ရနိုင်သော အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ၏ ဥပမာအချို့ကို ကျောင်းသားများအား အထောက်အပံ့ပြုပါလိမ့်မည်။ ဤဥပမာများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် အကြံပြု ဖြည့်ပေးနိုင်ပါသည်။

၂။ အစိုးရ၊ ပုဂ္ဂလိကနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများအကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြပါ။

၃။ ကျောင်းသားများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပါ။ ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးစဉ်က သင်ပုန်းကြီးပေါ်တွင် ရေးထားသည့် အဖြေများကို အသုံးပြု၍ ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်ပါ ဇယားကို ဖြည့်ကြပါစေ။ ဤလုပ်ငန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသား များအား ပြည်တွင်း နှင့် ဒေသတွင်းအလုပ်အကိုင်များကို အစိုးရ၊ ပုဂ္ဂလိကနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ စသဖြင့် ကဏ္ဍသုံးမျိုးခွဲစေပြီး အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ခွဲခြား ထားသည်ကို ရှင်းပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၄။ ကျောင်းသားများဇယား၌ ဖြည့်စွက်ပြီးသောအခါ ကျောင်းသားအချို့အား ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို ပြန်လည်ဝေမျှရန်ပြောပါ။

၅။ ကျောင်းသားများအား ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို ဝန်ထမ်းဦးရေ ပေါ်မူတည်၍ မည်သည်က အသေးစားလုပ်ငန်း၊ အငယ်စားလုပ်ငန်းနှင့် အလတ်စားစီးပွားရေးလုပ်ငန်းဟု အကျဉ်းချုပ်စဉ်းစား၍ ခွဲခြားကြပါစေ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများကို အတွဲလိုက် ဆွေးနွေးကြပါစေ။

၆။ အတွဲတစ်တွဲစီက ပြည်တွင်း/ ဒေသတွင်း ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများ (အသေးစားလုပ်ငန်း၊ အငယ်စားလုပ်ငန်း၊ အလတ်စားစီးပွားရေး) ထဲမှ တစ်ခုအကြောင်းကိုသာ ဆွေးနွေးရန် ရွေးချယ်သတ်မှတ်ကြပါစေ။

၇။ ကျောင်းသားအတွဲများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးကြပါစေ။

(က) မည်သည့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းဖြစ်သနည်း။ မည်သည့်လုပ်ငန်း တာဝန်များ ပါဝင်သနည်း။

(ခ) ဤအလုပ်ကို အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှု များ လိုအပ်သနည်း။

(ဂ) ဤအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှ မည်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုများ ရရှိမည်နည်း။

(ဃ) ဤအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၏ တန်ဖိုးထားမှုမှာ အဘယ်နည်း။

၈။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ဆွေးနွေးချက်များကို ကားချပ်ကြီး (သို့မဟုတ်) လျှောက်လွှာစာရွက်ပေါ်တွင် ရေးနိုင်ပါသည်။

၉။ ကျောင်းသားအတွဲများ၏ဆွေးနွေးမှုကို စောင့်ကြည့်ပြီး လိုအပ်လျှင် မေးခွန်းများကို ဖြေနိုင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။

၁၀။ ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် ဆွေးနွေးချက်များကို တင်ပြရန် အတွဲအနည်းငယ်ကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။ လိုအပ်လျှင် အခြားအတွဲများက ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို ဖြည့်စွက်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှု ခိုင်မာစေရန် ဆွေးနွေးချက်များကို ထောက်ပြ၍ သင့်လျော်သော တုံ့ပြန်ချက် ကိုပေးခြင်း ပြုလုပ်သင့်သည်။

၁၁။ တင်ပြချက်များကိုအကျဉ်းချုပ်ပါ။

- မြန်မာနိုင်ငံရှိ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ် အားလုံး၌ ဒေသထွက်ကုန်များ ဥပမာအားဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန်များ၊ သစ်တောထွက်ကုန်များ၊ ပင်လယ်ထွက်ကုန်များ၊ ဓာတ်သတ္တုများ၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုကဏ္ဍများနှင့် ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍများ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တိုးပွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းမှတစ်ဆင့် ပြည်တွင်းနှင့် ဒေသအသီးသီးတွင် တည်ရှိနေသော ပုဂ္ဂလိကစီးပွားရေးလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး (အသေးစား စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ အငယ်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ အလယ်အလတ် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ) ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။
- ထို့ကြောင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ အနာဂတ်တွင် အောင်မြင်သော အလုပ်အကိုင်များရရှိရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အလုပ်အကိုင်ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ဒေသတွင်ရှိသော အလုပ်အကိုင်မျိုးစုံကို ဖြေနိုင်သလား။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ဒေသများရှိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှရန်အားပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ စာသင်ခန်းကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ကျောင်းသားများ မေးသောမေးခွန်းများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြေပေးပါ။ ကျောင်းသားများ ကိုယ်တိုင် ဆန်းစစ်လေ့လာခွင့် မရနိုင်လောက်အောင် သတင်းအချက်အလက်များစွာ မပေးမိစေရန် သတိပြုပါ။ ကျောင်းသားများရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အကြောင်း အကျဉ်းချုပ်တင်ပြနိုင်မှုနှင့် အနှစ်ချုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်အပေါ် အကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများအပေါ် မူတည်၍ ပြည်တွင်း/၎င်းတို့၏ ဒေသနယ်မြေအသီးသီးတွင်ရှိသော အလုပ်အကိုင်မျိုးစုံကို ပေးနိုင်လိမ့်မည်။

ကျောင်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုများသည် ၎င်းတို့ဆွေးနွေးသည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်များအပေါ် မူတည်ပါသည်။ တင်ပြချက်များသည် ဒေသတွင်းအခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေခံ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကျွမ်းကျင်မှုများသည် အလုပ်အကိုင်များစွာ၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ပြခန်းလှည့်လည်ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ အလယ်တန်းကျောင်းများတွင် လူတိုင်းအကျုံးဝင် ပညာရေးသည် ကျောင်းသားအားလုံး ကျောင်းတွင်ပါဝင်ရန်၊ သင်ယူပြီးမြောက် အောင်မြင်ရန် ကြိုဆိုလက်ခံမှုရှိကြောင်း သေချာသော ခံစားမှုရရှိစေရန် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၂။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများ ကျောင်းတက်ရာတွင် တွေ့ကြုံနိုင်သည့် အခက်အခဲများနှင့် အတားအဆီးများအကြောင်း ကျောင်းသားများအား မေးပါ။ ဤအချက်များသည် ကျား၊ မ ရေးရာ၊ မသန်စွမ်းမှု၊ လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး၊ လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်သောအချက်များ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများ၏စိတ်ကူးများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ချရေးပါ။

၃။ ဤကွဲပြားခြားနားသောအချက်များနှင့် ဆက်စပ်၍ အလယ်တန်းကျောင်းသားများ ရင်ဆိုင်ရနိုင်သော စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

၄။ ဤအချက်များနှင့် စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲများကို အခြေခံ၍ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများကို မေးပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုစီမေးပြီးတိုင်း ကျောင်းသားများက သူတို့၏အတွဲဖော်နှင့် ဆွေးနွေးကြပါစေ။ ထို့နောက် ဆန္ဒရှိသူအနည်းငယ်အား ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးများကို ဝေမျှကြပါစေ။ နမူနာမေးခွန်းများမှာ -

(က) ကျား၊ မ ဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ချက်များကြောင့် ကျောင်းသားများကို လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုတွင် ပါဝင်ခွင့်မရအောင် တားမြစ်ခြင်းမျိုး သင်မြင်ဖူးပါသလား။

(ခ) ၎င်းတို့၏ ကျား၊ မ ခံယူချက်ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်ပြောနိုင်ရန်အတွက် အပြင်းအထန် ကြိုးပမ်းနေရသည့် ကျောင်းသားတစ်ဦးကို သင်တွေ့ကြုံဖူးပါသလား။ သင်မှတ်မိသည့်အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ပြောပြပါ။

(ဂ) မျိုးနွယ်၊ လူမျိုးစု (သို့မဟုတ်) ဘာသာရေးကို အခြေခံ၍ သင် (သို့မဟုတ်) အခြားကျောင်းသားတစ်ဦး ခွဲခြားဆက်ဆံခံခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံနမူနာတစ်ခုကို ဆွေးနွေးပါ။

(ဃ) သင်ယူမှုစွမ်းရည် မတူညီသော ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့ လိုအပ်သည့် အထောက်အပံ့အား မရရှိခဲ့သည့်အဖြစ်အပျက်ကို သင်မြင်ဖူးပါသလား။

၅။ ပညာသင်ယူနိုင်ခွင့်ကို ပိတ်ပင်တားဆီးစေသည့် အကြောင်းအရာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျောင်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပြီးသည့်နောက် ဤသို့ အခက်အခဲများနှင့် တွေ့ကြုံနေရသော ကျောင်းသားများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးကြစေပါ။

၆။ ဆွေးနွေးမှုကို ကျောင်းသားများက ဦးဆောင်ကြရမည်။ ဆွေးနွေးမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည့် အချက်အချို့မှာ -

(က) ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေသည့် ကျောင်းသားများကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်နည်း။

(ခ) ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော ကျောင်းသားများကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်မည်နည်း။

(ဂ) စာသင်ခန်းထဲတွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့တားဆီးနိုင်မည်နည်း။

(ဃ) ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းသားများ၏ကွဲပြားခြားနားသောလိုအပ်ချက်များနှင့် စွမ်းရည်များအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိလာအောင် မည်သို့ လုပ်နိုင်မည်နည်း။

(င) နောက်ခံအခြေအနေမခွဲခြားဘဲ၊ ကျောင်းသားအားလုံးလက်လှမ်းမီနိုင်သော၊ ရင်းနှီးဖော်ရွေပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ တည်ဆောက်နိုင်မည်နည်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ အတွဲလိုက်နှင့် အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏တုံ့ပြန်မှုများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ၎င်းကို ဝေမျှရန်အဆင်ပြေသည့် ယုံကြည်ရသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြစ်စေရန် ဆရာက ဖန်တီးပေးပါ။ ကျောင်းသားများ ကြိုတင် စဉ်းစားထားသော အချက်အလက် အကြောင်းအရာများသည် ဘက်လိုက်မှု လုံးဝမရှိစေရန် သတိထားရမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။ ကျောင်းသားများ အားလုံးအကျုံးဝင်သည့် ပညာရေးအတွေးအခေါ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် အဘက်ဘက်မှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အားပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ SME များကို မည်သို့နားလည်သည်နှင့် SME အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးတို့ မည်သို့ ချိတ်ဆက်မှုရှိသည်ကို ကျောင်းသားများအားမေးပါ။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ကျောင်းသားများသည် ပြည်တွင်း နှင့် ၎င်းတို့၏ဒေသတွင်း၌ ရရှိနိုင်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ လုပ်ငန်းများနှင့် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ အကြောင်း ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏အနာဂတ်တွင် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအား အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလမ်းညွှန်ကို ပံ့ပိုးပေးသောအခါ ဤအရာသည် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထုတ်ကုန်များ၊ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများနှင့် ရရှိနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များအပေါ် မူတည်၍ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများသည် ဒေသတစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကွဲပြားနိုင်သည်ကို ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပါ။ ထိုသင်ယူမှုရလဒ်များကို ရရှိရန် ဤသင်ခန်းစာသည် သူတို့အား အထောက်အကူပြုပေးနိုင်ခဲ့သလား။ မည်သို့ အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း။

၃။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၄။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်) ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

၅။ နောက်သင်ခန်းစာအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် သင်ခန်းစာ (၄.၂.၁) ကို ကြိုတင်ဖတ်လာခဲ့ကြရန် ကျောင်းသားအား ပြောပါ။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် သင့်လျော်သောကျွမ်းကျင်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများ၏တုံ့ပြန်မှုများသည် ကွဲပြားပါလိမ့်မည်။ ကျွမ်းကျင်မှုများကို ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်စကားများဖြင့် ထည့်သွင်းဖော်ပြနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် အဖြေများတွင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်သင့်ပါသည်။ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများသည် အလားအလာရှိသော ဝန်ထမ်းများအား အလုပ်ခန့်အပ်ရန် အလုပ်ရှင်များက လိုချင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်ခြင်း၊ လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ အချိန်နှင့်အရင်းအမြစ်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ အဖွဲ့အစည်းနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ နည်းပညာအသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်အသုံးပြုနိုင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်အပြုအမူတို့ ပါဝင်သည်။*

မေးခွန်း ၂။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများ အလုပ်ခန့်အပ်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် သင့်လျော်သောကျွမ်းကျင်မှုများအကြောင်း သိသင့်သည်ဟု သင် ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အဖြေ။ *တစ်ဦးချင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောမေးခွန်းဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်လင့်နိုင်သော အဖြေအမျိုးမျိုးရှိ ပါလိမ့်မည်။ ထိုအဖြေများသည် သင်ခန်းစာမှ သင်ယူခဲ့သော အဓိကအချက်များနှင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများပေါ်တွင် မူတည်နိုင်ပါသည်။ အလုပ်ရှင်များက အလွန်လိုချင်သော ဝန်ထမ်းလောင်း (သို့မဟုတ်) ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအဖြစ် ပြောင်းလဲစေနိုင်သော ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို အလယ်တန်းကျောင်းသားများ သိသင့်ပါသည်။*

မေးခွန်း ၃။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့၏ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာစေရန် သင် မည်သို့အကြံပြုမည်နည်း။

အဖြေ။ *တစ်ဦးချင်းနှင့်သက်ဆိုင်သောမေးခွန်းဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်လင့်နိုင်သော အဖြေအမျိုးမျိုးရှိပါလိမ့်မည်။ သင်ခန်းစာမှ သင်ယူခဲ့သော အဓိကအချက်များနှင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံများပေါ်တွင် မူတည်နိုင်ပါသည်။*

မေးခွန်း ၄။ ပြည်တွင်း နှင့် ဒေသတွင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်များ အကြောင်း သင်ယူခြင်းရခြင်း၏ တန်ဖိုးမှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ။ *ပြည်တွင်းနှင့် ဒေသတွင်းအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်များကို အလယ်တန်းကျောင်းသားများနှင့် နားလည်နိုင်ရန် ဆွေးနွေးခြင်းသည် နိုင်ငံအတွင်း စီးပွားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတိုးတက်မှုကို အားပေးမြှင့်တင်ရန် နည်းလမ်းများစွာထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။*

မေးခွန်း ၅။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို ဒေသတွင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများကို စူးစမ်းရှာဖွေရန် သင် မည်သို့တိုက်တွန်းအားပေး နိုင်မည်နည်း။

အဖြေ။ *အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား သရုပ်ဆောင်သင်ကြားသင်ယူခြင်းနည်းကို အသုံးပြု၍ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းများကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန်အားပေးခြင်း - သူတို့ကိုကွဲပြားခြားနားသော အလုပ်အကိုင်များကို စိတ်ကူးဖြင့်တွေးတော၍ သရုပ်ဆောင်ခွင့်ပြုခြင်းနှင့် ၎င်းတို့စိတ်ဝင်စားဆုံး အရာကို ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း၊ အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို အားလပ်ချိန်၌ သူတို့ ဘာလုပ်ချင်သလဲဟုမေးခြင်း။ ဤအချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ ကျောင်းသားများအား လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်များ ပေးပါ။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ဒေသတွင်းသို့ သွားရောက်လေ့လာ၍ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်များကို ဖော်ထုတ်ရန်အားပေးပါ။*

၄.၂။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း

ဤအခန်းငယ်သည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများ၏ သဘောတရားကို မိတ်ဆက်ပေးသည်။ ဤဘာသာရပ်နယ်ပယ်တွင် ကျောင်းသားများအား ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက စတင်လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရန်လိုအပ်သော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာများကို လွှမ်းခြုံဖော်ပြထားသည်။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့အတွက် အလားအလာရှိသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်များကို ရွေးချယ်ရာတွင် လမ်းညွှန်ဆွေးနွေးပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများရရှိနိုင်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုအကြောင်း အခြေခံအချက်အလက်အချို့ကို ထောက်ပံ့ပေးပါလိမ့်မည်။

၄.၂.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုများအတွက် အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို လမ်းညွှန်ပေးခြင်း

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်း၏ အရေးပါပုံကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလယ်တန်းကျောင်းအဆင့်တွင်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှု၊ စူးစမ်းရှာဖွေမှုနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်အကြံဉာဏ်ပေးသည့် အစီအစဉ်များအတွက် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၄.၁.၁) အဆင့်အလိုက်၊ အတန်းအလိုက်၊ ဘာသာရပ်အလိုက် သင်ကြားသော အလယ်တန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ယူမှု၏ အဓိကအသိသညာများ၊ အကြောင်းအရာများ၊ သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များကို ဖော်ပြသည်။

(က) (၅.၂.၂) ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာ၊ အယူအဆများ၊ အဓိကဆိုလိုရင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဒေသဆိုင်ရာသတင်း အချက်အလက်များနှင့် ဥပမာများထည့်သွင်းပြီး သင်ခန်းစာများ ကိုမည်ကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ထားကြောင်းရှင်းပြသည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန်တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - ဉာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အုပ်စုလုပ်ငန်း၊ တွဲ၍ဆွေးနွေးခြင်း၊ တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူခြင်းနှင့် သုတေသနပြု လုပ်ခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အမေးအဖြေ ပြုလုပ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ အချင်းချင်းစစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - ကျောင်းသားများသည် သင်ခန်းစာ (၄.၂.၁) ကိုကြိုတင်၍ ဖတ်ထား သင့်သည်။ သင် (ဆရာအတတ်ပညာသင်ဆရာ) သည် အွန်လိုင်းအရင်းအမြစ်များ၊ သတင်းစာ ဆောင်းပါးများကို ရှာဖွေသင့်သည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂) ၌ကွဲပြားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် ကျောင်းသားများအားကူညီရန် သင်၏ကိုယ်ပိုင်အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံကို သုံးသင့်သည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - ကားချပ်ကြီး၊ မာကာပင်၊ ကွဲပြားခြားနားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်များအတွက် ရှာဖွေထားသော စာစောင်များ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ဥာဏ်ဖွင့်ဆွေးနွေးခြင်း - အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှု ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်း (၁၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါသော ရွှေမိနှင့်ညီညီတို့ အကြောင်းကို ဖတ်ရှု လေ့လာကြပါစေ။

၂။ ကျောင်းသားများအား နှစ်ဦး သို့မဟုတ် သုံးဦးစီတွဲ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးကြ ပါစေ။

(က) ညီညီက အဘယ်ကြောင့် အလုပ်မသွားချင်ဟု ထင်ပါသနည်း။

(ခ) ရွှေမိက အဘယ်ကြောင့် အလုပ်တွင် ပျော်ရွှင်နေသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

(ဂ) ညီညီနှင့်ရွှေမိတို့ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့မတူညီမှုများရှိနေသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

၃။ ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်လာရောက်ရေးကြရမည်။

၄။ အောက်ပါအတိုင်းအနှစ်ချုပ်ပါ။

- အလယ်တန်းကျောင်းသားများသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်ရွေးချယ်ရန် စဉ်းစားသောအခါ ရရှိနိုင်သည့် မတူညီသော အခွင့်အလမ်းများစွာကို စဉ်းစားရန်အရေးကြီးသည်။ အရေးအကြီးဆုံး အချက်မှာ ၎င်းတို့ မည်သည့်အလုပ်ကို ကြိုက်နှစ်သက်မည်/ ပျော်ရွှင်မည် ဆိုသည်ကို စဉ်းစားရမည့်အပြင် ၎င်းတို့တွင် ရှိနေသောအရည်အချင်းများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကိုအသုံးချရမည့်အလုပ်များကိုလည်း စဉ်းစားရပါမည်။ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်တိုးတက်မှုနှုန်းကို အထောက်အပံ့ပေးရန် ၎င်းတို့အတွက် စိန်ခေါ်မှု/အခက်အခဲများရှိနိုင်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း (သို့မဟုတ်) အလုပ်အကိုင်တစ်ခုကို ရွေးချယ်သင့်သည်ကို သတိပြုရပါမည်။
- အလယ်တန်းကျောင်းသားများသည် ဤအချက်များကို ဂရုတစိုက်နှင့် သေချာစွာ စဉ်းစားမည်ဆိုပါက ၎င်းတို့၏အနာဂတ်လုပ်ငန်းခွင်၌ ပျော်ရွှင်ရမည့်အခွင့်အလမ်း ပိုများပါလိမ့်မည်။

- တစ်ခါတစ်ရံတွင် အရာအားလုံးကိုအစီအစဉ်ချပြီး ကြိုမြင်နိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်သည့်အပြင် အလုပ်၌ ၎င်းတို့၏ပျော်ရွှင်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သော ၎င်းတို့ မထိန်းချုပ်နိုင်သော (သို့မဟုတ်) သတိမပြုမိသောအချက်များ ရှိနေနိုင်သောကြောင့် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိရန်နှင့် အလိုက်သင့်ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ဆွေးနွေးချက်များကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ သင်ပုန်းပေါ်တွင် ၎င်းတို့မျှဝေထားသော စိတ်ကူးများပေါ်မူတည်၍ တုံ့ပြန်ချက်များ ပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

အကောင်းဆုံးမှာ ကျောင်းသားများသည် ရွှေမိနှင့် ညီညီ၏အခြေအနေများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီး ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများ အဘယ်ကြောင့်မတူညီသည်ကို ပြန်၍ စဉ်းစားလိမ့်မည်။ ဥပမာအားဖြင့် ထိုလုပ်ငန်းခွင်သည် စာအုပ်ဆိုင်သေးသေးလေးတစ်ခုဟု ၎င်းတို့က စဉ်းစားသည် ဆိုပါက -

ကျောင်းသားများက မည်သို့သောသူသည် စာအုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်ရလျှင် ပျော်ရွှင်မည်ကို စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ ရွှေမိသည် စာဖတ်ခြင်းကို နှစ်သက်နိုင်သည်။ သူမသည် လာရောက်ဝယ်ယူသူများနှင့် စာအုပ်များအကြောင်း ပြောဆိုခြင်းကို နှစ်သက်ပြီး ထိုသူများ လိုချင်သော စာအုပ်များကိုရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးသည်။ သူမသည် စီးပွားရေး အမြင်လည်း ရှိပြီး မည်သည့်စာအုပ်အမျိုးအစားများကို သိုလှောင်ပြီး မည်သို့ခင်းကျင်းပြသ ရောင်းချရမည်ကိုလည်း သိသည်။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများက ညီညီအဘယ်ကြောင့်စာအုပ်ဆိုင်၌ မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေသည်ကို စဉ်းစားကြည့်နိုင်သည်။ ညီညီသည် မည်သို့သောသူ ဖြစ်သနည်း။ ညီညီသည် အမြဲလှုပ်ရှားနေရသည်ကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး အတွင်းထဲတွင် နေရသည်ကို မနှစ်သက်သူ၊ စာဖတ်ခြင်းကို မနှစ်သက်သောသူ တစ်ဦးဖြစ်နိုင်သည်။ ပိုင်ရှင်က စာအုပ်များကို ပြန်ထည့်ရန် ပြောသည်ကို သူက မကြိုက်ခြင်းမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်ပြီး ထိုသို့လုပ်ခြင်းသည် ပျင်းစရာကောင်းသည်၊ စာအုပ်ဆိုင်ပိုင်ရှင်သည် စေခိုင်းလွန်းသည်ဟုလည်း သူခံစားမိနိုင်ပါသည်။

နောက်ဆုံးတွင်ကျောင်းသားများသည် ညီညီအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သောရွေးချယ်မှု တစ်ခုကို စဉ်းစားနိုင်သည်။ သူ့တွင် စွမ်းအင်အများကြီးရှိနေသောကြောင့် ကာယအားဖြင့် ပြုလုပ်ရသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (သို့မဟုတ်) ဆောက်လုပ်ရေးအလုပ် လုပ်ခြင်းက သူ့အတွက် ပိုကောင်းပါလိမ့်မည်။ (သို့မဟုတ်) သူက ကျန်းမာရေးနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုကို စိတ်ဝင်စားလျှင် အားကစားရုံတွင် အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ (သို့မဟုတ်) ပိုင်ရှင်တစ်ယောက် နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရသည်ကို မနှစ်သက်သည့်အတွက် ရွာမှ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းငယ်ကို စတင်လုပ်ကိုင် နိုင်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း - အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်ရှာဖွေခြင်း (၂၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါသော "အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း၏ အရေးပါပုံ" ကို ဖတ်လာခဲ့ခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားကြရန်ပြောပါ။

- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။
- မည်သည့်အရာ (သို့မဟုတ်) မည်သူက သင် ဆရာတစ်ဦးဖြစ်ရန်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှုကို လွှမ်းမိုးခဲ့သနည်း။
- ဆရာတစ်ဦးအဖြစ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရန် သင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်အချိန်တွင် သင် အသက်မည်မျှ ရှိပြီနည်း။
- အလယ်တန်း/ အထက်တန်းကျောင်း၌ သင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း တစ်ခုကို ရွေးချယ်သည့်အခါ မည်သည့်အထောက်အကူများကို သင် ရရှိချင်ခဲ့ပါသနည်း။

၃။ ကျောင်းသားများအား အတွဲများတွဲစေပြီး ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများကို ဆွေးနွေးကြပါစေ။ ကျောင်းသားအချို့အား ၎င်းတို့၏ဆွေးနွေးမှုများကို အတန်းသို့မျှဝေကြရန် ပြောပါ။

၄။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် "အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေခြင်း" ဇယားကိုကြည့်ရန် ညွှန်ကြားပါ။

၅။ ကျောင်းသားအတွဲများကို ၎င်းတို့သုတေသနပြုလုပ်လိုသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လမ်းကြောင်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။ ၎င်းသည် ဒေသတွင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတစ်ခု (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်း (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင်များ စိတ်ဝင်စားသောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတစ်ခု (သို့မဟုတ်) ၎င်းတို့ငယ်စဉ်က စိတ်ဝင်စားခဲ့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။

၆။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏သုတေသနကို https://www.bls.gov/ooh/ (American Occupational Outlook Handbook website) ကဲ့သို့သော အွန်လိုင်းသုတေသနအရင်းအမြစ်များဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။ ထို ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်သည် အမေရိကန်ရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ရယူမည့် သတင်းအချက်အလက်များကို မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ဆီလျော်မှုရှိစေရန် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ရန်လိုကြောင်း ကျောင်းသားများကို အသိပေးပါ။

၇။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏သုတေသနအတွက် အကူအညီရရန် သူတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းမျိုးကို လုပ်ကိုင်နေကြသော ရပ်ရွာပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကိုလည်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ မေးခွန်းများမေးသည့်အခါ ၎င်းတို့ကိုမထိခိုက်အောင် သတိထားရန်နှင့် လေးစားမှုရှိရန် သတိပေးပါ။

၈။ ကျောင်းသားများသုတေသနလုပ်ပြီးသောအခါ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ "အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းအလုပ် ရှာဖွေခြင်း" အကွက်မှ မေးခွန်းများကို ဖြေကြပါစေ။

၉။ ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်းပြီးမြောက်ရန် အချိန်မလုံလောက်ပါက ကျောင်းသားများအား အိမ်စာ အလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သုတေသနကို ပြီးမြောက်စေနိုင်ပါသည်။

ဆရာ့မှတ်စု

ကျောင်းသားများအား ဆရာတစ်ဦး မဟုတ်သော အခြားအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း သုတေသနများ ပြုလုပ်ရန်အားပေးပါ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် အနာဂတ်၌ ၎င်းတို့၏ အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်စေရန် ကွဲပြားခြားနားသော အလုပ်အကိုင်များအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျောင်းသားများ၏အသိပညာတိုးစေ ရန်ဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သုတေသနပြုလုပ်ရန် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းအလုပ်ကို ရွေးချယ်ရန်အခက်အခဲရှိလျှင် ဆရာက အကြံပြုပေးနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကိုသုတေသနပြုရန် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ လိုအပ်သကဲ့သို့ လမ်းညွှန်၍ တုံ့ပြန်အကြံပြုပါ။ ကျောင်းသားများ အား ၎င်းတို့၏သုတေသနအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အွန်လိုင်းအရင်းအမြစ်များ၊ သတင်းစာများ၊ သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပေးနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏အတွဲဖော်နှင့် မည်မျှကောင်းမွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုများသည် ၎င်းတို့သုတေသနပြုရန် ရွေးချယ်ထားသော အလုပ်အကိုင်အပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်လျော်သော အချက်အလက် များနှင့် “အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ရှာဖွေခြင်း” ဇယားကို ဖြည့်ပါ လိမ့်မည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း - အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်ရွေးချယ်မှုတွင် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား ကူညီလမ်းညွှန်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ရှိ "ဤအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်က ကျွန်ုပ်အတွက်သင့်တော်သလား။" ဇယားကွက်ကိုကြည့်ရန် ညွှန်ကြားပါ။ လေးထောင့်ကွက်ထဲမှ ဖော်ပြချက်များ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျောင်းသား များ သေချာစွာနားလည်စေရန် မေးခွန်းတိုနှင့်အမေးအဖြေပြုလုပ်ပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ယခင်သင်ယူမှုလုပ်ငန်းမှ အတွဲများအတိုင်းထား၍ ၎င်းတို့ အတွဲဖော်၏ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ထဲမှ "ဤအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်က မိမိအတွက် သင့်တော်သလား။" ဇယားကွက်ကို အသုံးပြု၍ အပြန်အလှန် တွေ့ဆုံမေးမြန်းကြပါစေ။ ၎င်းတို့အတွဲဖော်၏ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ အရည်အချင်း များ၊ စွမ်းရည်များကိုထင်ဟပ်စေသည့် ဖော်ပြချက်များရှေ့တွင် "X" ဟု ရေးကြပါစေ။

၃။ ယခုအခါ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ခဲ့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း နှင့်ပတ်သက်၍ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂) တွင် အတွဲဖြင့် လုပ်ဆောင်ခဲ့သော သုတေသနကို ကျောင်းသားများအား ပြန်ကြည့်ရန် ပြောပါ။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းသား ကိုင်စာအုပ်များကို ပြန်ယူ၍ ၎င်းတို့ရှာဖွေခဲ့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတွက် မှန်ကန်သောဖော်ပြချက်များရှေ့တွင် "O" ဟု ရေးမှတ်ကြပါစေ။

၄။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ရှာဖွေခဲ့သောအလုပ်သည် ၎င်းတို့နှင့် မည်မျှ လိုက်ဖက်မှုရှိသည်ကို မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ကြပါစေ။

၅။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ရှိအကွက်ထဲတွင် "O" နှင့် "X" ယှဉ်တွဲလျှက်များစွာရှိလျှင် ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ခဲ့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသည် ၎င်းတို့နှင့် သင့်တော် ကြောင်း ဆိုလိုပြီး "O" နှင့် "X" ယှဉ်တွဲလျှက် များစွာမရှိပါက ၎င်းတို့သုတေသန လုပ်ခဲ့သောအလုပ်သည် ၎င်းတို့နှင့် သင့်တော်မှုမရှိနိုင်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြပါ။

၆။ နောင်တွင် အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ အလုပ်အကိုင် ရွေးချယ်မှုကို အလားတူနည်းလမ်းများသုံး၍ မည်သို့လမ်းညွှန်ပေးနိုင်မည်ကို ထိုကျောင်းသား အတွဲများအား ဆွေးနွေးကြပါစေ။ အတွဲအချို့ကို ဖိတ်ခေါ်၍ ၎င်းတို့၏

စိတ်ကူးများကို အတန်းသို့ မျှဝေကြပါစေ။

၇။ ထို့နောက် အဓိကအချက်များနှင့် အနှစ်ချုပ်ပါ။

- အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ အနာဂတ်ဘဝအတွက် မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု အလုပ်အကိုင်လမ်းကြောင်းရွေးချယ်ရာတွင် ကူညီလမ်းညွှန်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။
- ကလေးများသည် မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် သူတို့ကိုယ်တိုင်၏ အားသာချက်များ၊ အားနည်းချက်များ၊ တန်ဖိုးများ၊ ပညာရေးအဆင့်၊ ကိုယ်တိုင်စိတ်ဝင်စားမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စွမ်းရည်များကို နားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်။
- ဆရာတစ်ဦး၏ လမ်းညွှန်မှုနှင့်ပံ့ပိုးမှုသည် ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင်အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နိုင်သည်။
- ထို့ကြောင့် ဆရာများသည် ကျောင်းသားများကို လမ်းညွှန်ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် အတွက် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် စွမ်းရည်များကို မြှင့်တင်ရန် လေ့ကျင့်ထားသင့်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏အတွဲဖော်ကို အင်တာဗျူးမေးမြန်းစဉ်တွင် မည်မျှကောင်းမွန်စွာ မေးမြန်းနိုင်မှုရှိသည်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် အနာဂတ်တွင် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား အလုပ်အကိုင်ရွေးချယ်မှုများကို လမ်းညွှန်ပံ့ပိုးပေးခြင်းအတွက် အလေ့အကျင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂) ၌ ပြုလုပ်ခဲ့သော သုတေသနကို သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃) ပြီးမြောက်စေရန် မည်မျှကောင်းစွာ အသုံးချနိုင်သည်ကို လေ့လာ ကြည့်ရှုပါ။ ကျောင်းသားများသည် သူတို့ရှာဖွေခဲ့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသည် သူတို့အတွက် သင့်တော်မှန်ကန်မှု ရှိ/မရှိ မိမိကိုယ်ကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသုံးပြု၍ အကဲဖြတ်ကြပါစေ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုများသည် သူတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးများနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂) ၌ သုတေသနပြုလုပ်ခဲ့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားမှု ရှိနိုင်ပါမည်။

အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် အလားအလာကောင်းသော အနာဂတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်များကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားများနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကိုနားလည်ရန် အရေးကြီးသည်။ ပထမအဆင့်သည် ဤကဲ့သို့သော ကျောင်းသားများကို စဉ်းစားတွေးခေါ်စေရန် နှင့် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်စရိုက်များ၊ ၎င်းတို့၏အခြေအနေ၊ ၎င်းတို့၏အရည်အချင်းများနှင့် ၎င်းတို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဖြစ်နိုင်ချေများကို သတိပြုမိစေရန်အားပေးသည့် လုပ်ငန်းပေးစာရွက်များဖြင့် အခြေခံအကဲဖြတ်မှု ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းပေးစာရွက်များကို အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ဘဝနှင့် ပို၍သင့်လျော်စေရန်၊ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် မည်သို့ ပြုပြင်မွမ်းမံမည်ကို စဉ်းစားကြရန်လည်း ကျောင်းသားများအား တိုက်တွန်းပါ။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏သင်ယူမှုရလဒ်သည် အလားအလာရှိသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်များကို ရွေးချယ်ရာတွင် အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို လမ်းညွှန်ရန်နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်ဟု သတိပေးပါ။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏အတွဲဖော်နှင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် အသက်မွေးလမ်းကြောင်း ရွေးချယ်ရာတွင် ကူညီလမ်းညွှန်ခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် ဆရာများက ၎င်းတို့ကို မည်သို့လမ်းညွှန်ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ကို ရှင်းပြကြပါစေ။

၂။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၃။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်)

ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။ ကျွမ်းကျင်မှု အကဲဖြတ်ခြင်းများ (“အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်ရှာဖွေခြင်း” နှင့် “ဤအလုပ်က မိမိအတွက် သင့်တော်သလား။”) သည် အရေးကြီးမှု ရှိ/မရှိ ဆိုသည်ကို ရှင်းပြရန် ကျောင်းသား နှစ်ဦး သုံးဦးအား သင်က ရွေးချယ် သတ်မှတ်ပေးပါ။

၄။ နောက်သင်ခန်းစာအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် သင်ခန်းစာ (၅.၁.၁) ကို ကြိုတင် ဖတ်လာခဲ့ကြရန် ကျောင်းသားများအား ပြောပါ။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းကို ရရှိပြီးသည့်နောက် အလယ်တန်းကျောင်းသားများ မည်သည့်အခွင့်အလမ်းများ ရရှိလိမ့်မည်နည်း။

အဖြေ။ *အလယ်တန်းကျောင်းသားများတွင် အောက်ပါအခွင့်အလမ်းများရလာနိုင်ပါမည်။*

(၁) အလယ်တန်းကျောင်းသားများသည် အလယ်တန်းအဆင့်စာမေးပွဲများဖြေဆိုပြီးနောက် ပညာရေးလမ်းကြောင်းတစ်ခုကို မရွေးချယ်မီ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုကို ရရှိပြီးနောက် - အလုပ်အကိုင်ရွေးချယ်စရာအမျိုးမျိုး၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက် များကို သိလာလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် မိမိတို့၏ အားသာချက်များ၊ အားနည်းချက်များနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုကို သေချာစွာ စိစစ်ခွဲခြားနိုင်လာမည်။

(၂) အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပန်းတိုင်တစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်လာမည်၊ ရှေ့ဆက်မည့်အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲနိုင်လာမည်၊ အသင့်တော်ဆုံး အလုပ်အကိုင်လမ်းကြောင်းကို ရွေးနိုင်ပြီး ကောင်းမွန်သော အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်လာမည်။

မေးခွန်း ၂။ သင့်ကျောင်းသားများအား အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းကို သင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ပေးမည်နည်း။

အဖြေ။ *သင်ခန်းစာ (၄.၂.၁) တွင်ရရှိသော အသိပညာကို အသုံးချနိုင်သည်။ "အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင် ရှာဖွေခြင်း" နှင့် "ဤအလုပ်အကိုင်က မိမိအတွက်သင့်တော်သလား" ဟူသော လုပ်ငန်းပေးစာရွက်များကို အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် သင့်လျော်သလို ပြောင်းလဲအသုံးပြုပါ။*

မေးခွန်း ၃။ ဆရာများက ကျောင်းသားများကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတစ်ခုရွေးချယ်သည့်အခါ မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။ လိုရင်းတိုရှင်းဖြေပါ။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများ၏တုံ့ပြန်မှုများသည် ကလေးသူငယ်အကြံပေးအစီအစဉ်များမှတစ်ဆင့် လမ်းညွှန်မှုပေးရန်နှင့် အလုပ်အကိုင်ရွေးချယ်မှုအမျိုးမျိုး၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို အပြည့်အဝဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းသည် ကလေးတစ်ဦး၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုကို သေချာစွာ စိစစ်ခွဲခြားနိုင်ရန်အတွက် အလွန်ထိရောက်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပေးသော အကြံဉာဏ်နှင့် လမ်းညွှန်မှုသည် ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ စွမ်းရည်နှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများ ပေါ်တွင်မူတည်သည်။*

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများသည် သင့်အား အလွန်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော အလုပ်လျှောက်ထားသူ/အလုပ်သမားတစ်ဦးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးနိုင်သော အလွန်လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုအစုံဖြစ်သည်။ အလားအလာရှိသော ဝန်ထမ်းတစ်ဦးထံမှ အလုပ်ရှင်များလိုချင်သော ကျွမ်းကျင်မှုအစုံတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်သည်။
- အလုပ်ခန့်အပ်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် သင့်လျော်သောကျွမ်းကျင်မှုများမှာ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်ခြင်း၊ လိုက်လျောညီထွေရှိခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ အချိန်နှင့်အရင်းအမြစ်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းပညာအသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက် အသုံးပြုနိုင်ခြင်းနှင့် ပင်ကိုအရည်အသွေးအပြုအမူတို့ ဖြစ်သည်။
- SME သည် အငယ်စားနှင့်အလတ်စားလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ အလတ်စား၊ အငယ်စားနှင့် အသေးစားဟူ၍ လုပ်ငန်းအမျိုးအစား (၃) မျိုးရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိလုပ်ငန်းအားလုံး၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကို အငယ်စားနှင့်အလတ်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ လက်မှုအနုပညာလုပ်ငန်းများ၊ စီးပွားဖြစ်ကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်း နှင့် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ ဟူ၍ ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားနိုင်သည်။ အစိုးရက ၎င်းတို့အား နိုင်ငံ၏အမျိုးသားစီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အဓိကမောင်းနှင်အားအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုသည်။
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ အလားအလာရှိသည့်စွမ်းရည်အစစ်အမှန်ကို ရှာဖွေရန်နှင့် သူတို့၏စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ပညာရေးလမ်းကြောင်းအတိုင်း မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုလမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် လမ်းပြပေးနိုင်သည့် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သောအချက် ဖြစ်သည်။
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းသည် ကျောင်းသားတစ်ဦးစီ၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန်

အလွန်ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အတွက် အသင့်တော်ဆုံးသောအလုပ်အကိုင်ကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် အကူအညီပေးသည်။ ပေးသောအကြံဉာဏ်နှင့်လမ်းညွှန်မှုသည် ကလေးတစ်ဦးချင်း၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ စွမ်းရည်နှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ပေးသောအကြံဉာဏ်များနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းများသည် ကျောင်းသား၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ပင်ကိုစွမ်းရည်နှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများအပေါ် မူတည်ပါသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည် သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

- ပြည်တွင်းနှင့် ဒေသတွင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်များကို သတိပြုနားလည်ရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပါသနည်း။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်အကိုင်ရွေးချယ်မှုကို လမ်းညွှန်ကူညီရာတွင် ဤသိနားလည်မှုကို မည်သို့အသုံးချနိုင်သနည်း။
- သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုကို ပိုမိုတိုးတက်စေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ကို အချိန်အနည်းငယ်ယူ၍ စဉ်းစားပါ။ ဤအခန်းကို သင်ယူလေ့လာပြီးသည့်နောက် သင်တို့ ရပ်ရွာမှ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုတွေများ (သို့မဟုတ်) ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှလူများကို အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ ပေးနိုင်ပါမည်လား။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၄.၁

Choosing the right career. (n.d.). Retrieved from https://www.moneyinstructor.com/doc/rightcareer.asp

Christodoulou, E. (2013, June 22). Top 20 skills you need to develop your career. Retrieved from http://mystarjob.com/articles/story.aspx?file=/2013/6/22/mystarjob_careerguide/13226186&sec=mystarjob_career

Lara, J., & Osborne, S. (2017). *Teaching pre-employment skills to 14-17-year-Olds: The autism works now! (R) method*. London, England: Jessica Kingsley.

Life and career skills. (n.d.). Retrieved from http://yesiamhappy.me/21st-century- skills/life-career-skills/

Marsh, C. (2012). *Essential skills for the real world of work: Things every student must know! (Careers curriculum)*. Peachtree City, GA: Gallopade International.

Martins, A. (2020, September 16). 50 best home based art & craft business ideas for 2020. Retrieved from https://www.profitableventure.com/art-craft-business- ideas/

McGraw-Hill, G. (2003). *Exploring careers (Formerly career skills) student workbook* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Regional careers. (n.d.). Retrieved from https://www.education.vic.gov.au/about/ careers/regional-careers/Pages/default.aspx

What are career skills? (n.d.). Retrieved from https://www.careertipstogo.com/career-skills-important/career-basics/

၄.၂

Hojdal, L. (2019). *Career counselling: Themes and methods*. Denmark.

Kidd, J. (2006). *Understanding career counselling: Theory, research and practice.* Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Missouri Department of Elementary & Secondary Education. (n.d.). School counselling curriculum. Retrieved from https://dese.mo.gov/college-career- readiness/school-Counselling/curriculum

Petsinger, K. (2016, March 14). 7 ways to help your child choose a career. Retrieved from https://www.lifehack.org/376741/7-ways-help-your-child-choose- career

Sanders, C., Welfare, L., & Culver, S. (n.d.). Career Counselling in middle schools: A study of school counselor self-efficacy. Retrieved from https://tpcjournal. nbcc .org/c a ree r-Counsel l i ng-in-mi ddle -schools-a-study-of-school- counselor-self-efficacy/

Sheward, S., & Branch, R. (2012). *Motivational career counselling & coaching: Cognitive and behavioural approaches*. London, England: SAGEPublications.

University of Southern California (USC). (n.d.). How to become a school counselor in California. Retrieved from https://rossieronline.usc.edu/masters/school- Counselling-online/how-to-become-a-school-counselor/

အခန်း
၅

အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှု စွမ်းရည်များ

ဤအခန်းသည် "အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုစွမ်းရည်များ" ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် စုပေါင်းသင်ကြားသော ဘာသာရပ်များစွာအတွက် အကျဉ်းချုပ်မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အာဟာရ၊ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သောလူနေမှုဘဝတို့ ပါဝင်သည်။

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ကျန်းမာပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော စားသောက်မှု ပုံစံတစ်ခု၏ အင်္ဂါရပ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများကို ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်အဖြစ် တန်ဖိုးထားတတ်မည်။
- ကွဲပြားစုံလင်သော ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများဖြင့် အာဟာရတိုးစေရန် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရကြောင်း ဆန်းစစ်တတ်မည်။
- ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများကို ကျန်မာရေးနှင့် ပိုမိုညီညွတ်စေရန် ပြုလုပ်နည်းအမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများ ပါဝင်သည့် တစ်ရက်စာ အစားအသောက်ပုံစံကို ရေးဆွဲတတ်မည်။
- ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲရေး ကျွမ်းကျင်မှုတို့၏ အခြေခံများကို ရေးဆွဲဖော်ပြတတ်မည်။
- ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၊ ဝင်ငွေ၊ စုငွေနှင့် အသုံးစရိတ်တို့ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၏ အခြေခံများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

- ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုပြီး လစဉ်ဘတ်ဂျက် တစ်ခု ရေးဆွဲနိုင်မည်။
- ရေရှည်တည်တံ့သော လူနေမှုဘဝဆိုသည်မှာ မည်သည်ကို ဆိုလိုကြောင်း နှင့် ၎င်းသည် အိမ်တွင်း စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်း လူမှုဘဝ ရေရှည်တည်တံ့စေရန်အတွက် ပြန်လည် တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များ ဖန်တီးပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုး သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

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

(က) (၅.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု လိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်နွယ်နေသောသင်ယူမှု အခြေအနေ ပေါ်မူတည်၍ ကျောင်းသားများ သင်ယူတတ်မြောက်အောင် ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာများအား မည်သို့ပို့ချရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

(ခ) (၁.၂) သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ပညာရေးဆိုင်ရာနည်းပညာများနှင့် နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုသင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။

(ဂ) (၁.၁) မြန်မာတို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ စံနမူနာပြ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့် ဆရာ တစ်ယောက်တွင် ရှိရမည့် တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် သဘောထားများ ကိုလက်ခံကျင့်သုံး နိုင်ကြောင်း ပြသနိုင်သည်။

(ဂ) (၁.၄) ပညာရေးဆိုင်ရာရင်းမြစ်များကို သုံးစွဲရာတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း၊ တာဝန်ခံ ကြောင်း ပြသသည်။

၅.၁။ အစားအသောက် စီမံခြင်းနှင့် အာဟာရ

ဤအခန်းငယ်ကို သင်ခန်းစာနှစ်ပိုင်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အပိုင်း (၁) တွင် ရိုးရာအစားအစာများ ချက်ပြုတ်ခြင်းအကြောင်းကို လေ့လာရန်နှင့် တင်ပြရန် ကျောင်းသားများအား မိတ်ဆက်ပေးထားပြီး ၎င်းတွင် ချက်ပြုတ်ပုံနည်းလမ်းများနှင့် ရိုးရာအစားအစာများ ကျန်းမာရေးနှင့် ပို၍ညီညွတ်စေရန် မည်သို့ချက်ပြုတ်မည့်အကြောင်း ပါဝင်သည်။ အပိုင်း (၂) တွင် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းသည့်နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ရိုးရာအစားအစာများကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မည်ကို အသားပေးထားသည်။ ထို့ပြင် အစားအစာ ယဉ်ကျေးမှု သံတမန်တစ်ဦး ဖြစ်လာခြင်း၏ အရေးပါပုံကိုလည်း မိတ်ဆက်ပေးသည်။ ကျောင်းသားလူငယ်များအား ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အာဟာရအကြောင်း သင်ကြားခြင်းတွင် အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်သာမက တန်ဖိုးရှိသော ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုများစွာလည်း ပါဝင်ပါသည်။

၅.၁.၁။ ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများ ပါဝင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံ

အပိုင်း (၁)

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ကျန်းမာပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော စားသောက်မှု ပုံစံတစ်ခု၏ အင်္ဂါရပ်များကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများကို ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်အဖြစ် တန်ဖိုးထားတတ်မည်။

- ကွဲပြားစုံလင်သော ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများဖြင့် အာဟာရတိုးစေရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရကြောင်း ဆန်းစစ်တတ်မည်။
- ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုမိုညီညွတ်စေရန် ပြုလုပ်နည်းအမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် ဒေသထွက်နှင့် ရိုးရာအစားအစာများ ပါဝင်သည့် တစ်ရက်စာ အစားအသောက်ပုံစံကို ရေးဆွဲတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များ အလိုက်သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။

(က) (၅.၂.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအခြေခံမှုများ၊ အတွေးအခေါ်များ၊ အယူအဆများအား နားလည်မှု မြင့်မားစေရန် ကျောင်းသားများ၏ အသက်၊ ဘာသာစကား၊ စွမ်းရည်၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများအရ အခြေအနေနှင့် ဆက်စပ်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြသည်။

(ဂ) (၁.၁.၁) မြန်မာနိုင်ငံရှိဆရာများ လိုက်နာကျင့်သုံးသည့် ကျင့်ဝတ် (၅) သွယ် အပါအဝင် ဆရာ့အတတ်ပညာဆိုင်ရာကျင့်သုံးရမည့် ကျင့်ဝတ်များ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုလိုက်နာသည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန် (၂) ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - မိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ပိုစတာပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုလုပ်ငန်းတာဝန်၊ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း၊ သုတေသနပြုလုပ်ခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ အုပ်စုလုပ်ငန်းတာဝန်။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - ကျောင်းသားများသည် သင်ခန်းစာ (၅.၁.၁) (အပိုင်း ၁) ကြိုတင်ဖတ်ထားပြီးဖြစ်သင့်သည်။ သင်၏ဒေသတွင် ရရှိနိုင်သော ရိုးရာဟင်းလျာအချို့ကို သုတေသနလုပ်ပါ (ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှရရှိသော အသိပညာကို ဖြည့်ဆည်းရန်)။ အစားအစာ သံတမန်များအကြောင်းသုတေသန၊ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ အစားအစာထိန်းသိမ်းရေး ပွဲစဉ်များ (သို့မဟုတ်) နည်းဗျူဟာအချို့ကို သုတေသနပြုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အစားအစာ ပွဲတော်များ (သင်ခန်းစာ ၅.၁.၁ (အပိုင်း၂) သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂) ကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန်)

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - ကားချပ်ကြီး၊ မာကာပင်၊ လျှောက်လွှာစာရွက်များ၊ အင်တာနက် အွန်လိုင်း စာမျက်နှာများအသုံးပြုခြင်း (သုတေသနအတွက် တင်ပြရန်ရွေးချယ်နိုင်)။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အုပ်စုလုပ်ငန်းနှင့်တင်ပြခြင်း - ရိုးရာဟင်းလျာများ ပိုစတာ (၂၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် သိသိသာသာအမှတ်ရနေသော ရိုးရာအစားအစာကို ပြန်စဉ်းစားကြပါစေ။ ထိုရိုးရာအစားအစာများကို ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ချရေးကြပါစေ။

၂။ ကျောင်းသားများကို နှစ်ဦးစီတွဲ၍ ထိုရိုးရာအစားအစာကို ၎င်းတို့ အဘယ်ကြောင့် သိသိသာသာ မှတ်မိနေကြသည်ကို ဆွေးနွေးကြပါစေ။

၃။ ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသောဟင်းလျာကိုပြသရန် မီနီပိုစတာ တစ်ခုကို ဖန်တီးကြရမည်ဟု ရှင်းပြပါ။ ၎င်းတို့၏ပိုစတာများတွင် အောက်ပါ အချက်များ ပါဝင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။

- ပါဝင်ပစ္စည်းများကိုရေးပါ (သို့မဟုတ်) ပုံဆွဲပါ - အသုံးပြုသော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဖော်ပြပါ။
- ဤဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဒေသထွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် ဤဟင်းလျာအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ကို ချရေးပါ။

- သင် အဘယ်ကြောင့် သိသိသာသာအမှတ်ရနေသနည်းဆိုသည့်အချက်ကို ချရေးပါ။
- သင်ရွေးချယ်ထားသောဟင်းလျာကို ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၌ပါသော ဟင်းလျာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။ တူညီသည်ဟုထင်ရသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ (သို့မဟုတ်) ချက်ပြုတ်ပုံနည်းလမ်းများကိုရေးပါ။

၄။ ပိုစတာများပြီးစီးသောအခါ ဆရာက ၁ မှ ၆ အတွင်းရှိ နံပါတ်တစ်ခုစီကို ကျောင်းသားတစ်ဦးစီအား သတ်မှတ်ပေးပါ။ နံပါတ်တူကျောင်းသားများ အချင်းချင်း အုပ်စုများဖွဲ့၍ ဝေမျှကြရန် ပြောပါ။

၅။ ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏အဖွဲ့ဝင်များအား အလှည့်ကျတင်ပြကြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် သိသိသာသာအမှတ်ရနေသည်ဟု ရွေးချယ်ထားသည့် ရိုးရာဟင်းလျာများနှင့် ထိုဟင်းလျာပြုလုပ်ရာတွင် လိုအပ်သောပစ္စည်းများပါဝင်သည့် ပိုစတာ အသေးစားပြပွဲတစ်ခု ဖန်တီးနိုင်ပါသလား။ ကျောင်းသားများအား တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ရုပ်ပုံများကိုသုံးရန် အားပေးပါ။ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း လိုအပ်လျှင် အကြံဉာဏ်နှင့် တုံ့ပြန်ချက်များပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် သင်သတ်မှတ်ထားသောစံနှုန်းများကိုအခြေခံ၍ ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော ရိုးရာအစားအစာ၏ မီနီပိုစတာတစ်ခု ဖန်တီးနိုင်လိမ့်မည်။ ရွေးချယ်သော ရိုးရာအစားအစာများသည် ကျောင်းသားများအကြား ကွဲပြားမှုရှိနိုင်ပါမည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ ချက်ပြုတ်နည်းများကို မွမ်းမံခြင်း (၂၅ မိနစ်)

သင်တို့သင်ယူခဲ့ကြသည့် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ ရိုးရာဟင်းလျာတွေအကြောင်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကိုပိုမိုရရှိရန် အခြားရိုးရာချက်ပြုတ်

နည်းများကို သင် မည်သို့ မွမ်းမံနိုင်မည်နည်းဆိုသည်ကို ယခု စဉ်းစားကြပါမည်။

၁။ ကျောင်းသားများကို အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ ရိုးရာဟင်းလျာတစ်မျိုးအတွက် ချက်ပြုတ်နည်းတစ်မျိုးစီ ရွေးခိုင်းပါ။

၂။ ထိုချက်ပြုတ်နည်းကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပို၍ညီညွတ်စေရန် မည်သို့ပြောင်းလဲကြမည်ကို ကျောင်းသားများ အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားဆွေးနွေးကြပါစေ။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေး၍ လမ်းညွှန်ပေးပါ။

(က) သင် မည်သည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှား၊ လျှော့ (သို့မဟုတ်) ပိုထည့်မည်နည်း။

(ခ) သင် ချက်ပြုတ်နည်းမှ မည်သည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများကို အစားထိုး (သို့မဟုတ်) ဖယ်ထုတ် မည်နည်း။

(ဂ) ဤချက်ပြုတ်နည်းတွင် မည်သည့်အဆင့်များကို သင် ပြောင်းလဲမည်နည်း။

(ဃ) သန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော အစားအစာဖြစ်ရန် မည်သို့ပြုလုပ်စီမံမည်နည်း။

၃။ ကျောင်းသားများအား ရိုးရာအစားအစာ၏ ချက်ပြုတ်နည်းပုံစံအသစ်ကို လျှောက်လွှာစာရွက် (သို့မဟုတ်) ကားချပ်ပေါ်တွင်ရေးရန် ညွှန်ကြားပါ။

၄။ အုပ်စုတစ်စုစီက ၎င်းတို့၏ချက်ပြုတ်နည်းအသစ်များကို တင်ပြသည့်အခါ ဤချက်ပြုတ်နည်း အသစ်သည် အဘယ်ကြောင့် သန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ပုံစံဖြစ်သည်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြကြပါစေ။

၅။ အုပ်စုများက ၎င်းတို့၏ချက်ပြုတ်နည်းများကိုတင်ပြပြီးပါက ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ပြောင်းလဲချိန်ညှိမှုများ ပြုလုပ်သည့်အခါ တွေ့ကြုံရသည့် အခက်အခဲများကို စဉ်းစားကြပါစေ။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဦးစွာပြန်လည်သုံးသပ်စေပြီးမှ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

(က) မည်သည့်ပါဝင်ပစ္စည်းများက အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများထက်ပို၍ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါသနည်း။

(ခ) ယင်းသည် အစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့် ပို၍ညီညွတ်ရန် ကြိုးစားနေသူများအတွက် မည်သည့်ပြဿနာများ တွေ့ကြုံရစေနိုင်သနည်း။

၆။ "ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ပြဿနာများအတွက် ဖြေရှင်းနည်းအချို့ကို နမူနာအနေဖြင့် စဉ်းစားနိုင်မည်လား။" ဟု ကျောင်းသားများအားမေးပါ။ ဆရာကလည်း အကြံဉာဏ်အချို့ ပေးနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုတွင်းဆွေးနွေးမှုကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ ရိုးရာချက်ပြုတ်နည်းအား ကျန်းမာရေးနှင့် ပို၍ညီညွတ်သော ချက်ပြုတ်နည်းသစ်တစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲဖန်တီးမှုပြုရာတွင် ကျောင်းသားများ ၎င်းတို့သင်ယူခဲ့သည်များကို မည်မျှအသုံးချနိုင်သည်ကို အကဲဖြတ်နိုင်သည်။ လိုအပ်သကဲ့သို့ အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်ချက်ဖြင့် ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားအုပ်စုများက အသစ်ပြင်ဆင်ရန် ရွေးချယ်ထားသော ချက်ပြုတ်နည်းများသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းများအပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားကြပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သောအတွေးအခေါ်များသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များတွင် ဖတ်ထားသော အချက်အလက်များပေါ်တွင် အခြေခံနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆီ၊ ဆား၊ သကြားနှင့် အရသာတိုးစေသော ဟင်းခတ်မှုန့်များ၏ပမာဏကို လျှော့ချခြင်း။

အပိုင်း (၂)

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

၁။ ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးပါ။

(က) အစားအစာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
(ခ) "အစားအစာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း" တွင် မည်သည့်အရာများကို ထိန်းသိမ်းကြသနည်း။
(ဂ) ရိုးရာအစားအစာများကို ထိန်းသိမ်းသင့်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

၂။ ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်စီတွဲ၍ ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများကို ဆွေးနွေးကြပါစေ။ ထို့နောက် ဆန္ဒရှိသူ အချို့အားခေါ်ယူ၍ ၎င်းတို့၏ဆွေးနွေးမှုအချက်များကို အတန်းသို့ မျှဝေကြပါစေ။
၃။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု၏အဓိပ္ပာယ်ကို အနှစ်ချုပ်ပြောပြပါ။

- အစားအစာသည် ယဉ်ကျေးမှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရိုးရာဟင်းလျာများကို မျိုးဆက်တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးခဲ့ကြသည်။ ၎င်းသည် ယဉ်ကျေးမှုကိုဖော်ပြသည့် အမှတ်လက္ခဏာအနေဖြင့်လည်း လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ရိုးရာအစားအစာများကို အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှုအရင်းအမြစ်များအဖြစ် ထိန်းသိမ်းရန်လည်း လိုအပ်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများအတွဲလိုက် ဆွေးနွေးချက်များကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ ၎င်းသည်ကျောင်းသားများ၏ အတွေးအခေါ်များနှင့် ရှိပြီးသောအသိပညာကို ဦးစွာဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားရန် မိတ်ဆက်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် သူတို့၏အတွေးများနှင့် သိထားသည်များကို ဝေမျှရန် အားပေးပါ။ သူတို့သည် အဖြေမှန်ကို သေချာပေါက်မသိနိုင်သေးပေ။ အစားအစာထိန်းသိမ်းမှုအကြောင်း ကျောင်းသားများ နားလည်မှုရရှိစေရန် ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများပေါ်တွင် အခြေခံ၍ တည်ဆောက်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အတွေးအခေါ်များကို ပြန်လည်စဉ်းစား၍ ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း - အစားအစာ သံတမန်တစ်ဦး ဖြစ်လာပုံ (၃၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ "အစားအစာသံတမန်တစ်ဦးဖြစ်လာပုံ" ကို ဖတ်ရှုစေပြီး မေးခွန်းတိုများနှင့် အမေးအဖြေလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများကို ၅-၆ ဦးစီပါသော အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ ၎င်းတို့ဖတ်ထားသော အကြောင်းအရာများထဲမှ အောက်ပါအချက်များကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးကြပါစေ။

- "အစားအစာ သံတမန်" ဆိုသည်ကို သင် မည်သို့ နားလည်ပါသနည်း။
- ရိုးရာအစားအစာများသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၊ လူမှုရပ်ရွာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများအတွက် မည်သို့အရေးပါသနည်း။
- ယဉ်ကျေးမှုကိုထိန်းသိမ်းသည့်နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် ရိုးရာအစားအစာများကို မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်နည်း။

၃။ အုပ်စုအချို့အား ၎င်းတို့၏ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့မျှဝေရန်ပြောပါ။

၄။ ၎င်းတို့အဖွဲ့များတွင် ရိုးရာအစားအစာများကို ဂုဏ်ပြုသည့်အနေဖြင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်သော နည်းလမ်းများအကြောင်း စူးစမ်းလေ့လာရှာဖွေမှုများ ပြုလုပ်ရန် ကျောင်းသားများအား ပြောပါ။

၅။ ကျောင်းသားများသည်ရိုးရာအစားအစာပွဲတော်များ၊ပြပွဲများ၊အခမ်းအနားများနှင့် ရိုးရာအစားအစာများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သော ပြတိုက်များအကြောင်း လေ့လာ ရှာဖွေမှုများပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံကို အခြေခံ၍ လေ့လာရှာဖွေမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သကဲ့သို့ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှ ဥပမာများကိုလည်း ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

၆။ ဤအချက်အလက်များကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန် သုံးနိုင်သည့်အရင်းအမြစ်အချို့ကို ကျောင်းသားများအား ဆရာက အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ပါသည်။

၇။ ကျောင်းသားအုပ်စုများ၏ လေ့လာရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကို နှုတ်ဖြင့် (သို့မဟုတ်) ပိုစတာ (သို့မဟုတ်) ပါဝါပွိုင့်စသည်ဖြင့် တင်ပြကြပါစေ။

၈။ အုပ်စုတစ်စုစီက တင်ပြပြီးလျှင် အခြားအုပ်စုများက မေးခွန်းများမေးနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုဆွေးနွေးမှုများကို လှည့်လည်ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပါ။ စာဖတ်ခြင်းအပေါ် ကျောင်းသားများ၏နားလည်မှုကိုစစ်ဆေးရန်နှင့် ဆွေးနွေးရန်အတွက် တိုတောင်းသော အမေးအဖြေ တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်သည့်ကျွမ်းကျင်မှုကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ လိုအပ်သလို လမ်းညွှန်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးပါ။ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြချက်များကို လေ့လာ၍ ၎င်းတို့၏စူးစမ်းရှာဖွေမှု အပေါ်တွင် မေးခွန်းအနည်းငယ်မေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များသည် ၎င်းတို့၏ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ အချက်အလက်များအပေါ်တွင် အခြေခံပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုတင်ပြချက်များသည် ၎င်းတို့၏အဖွဲ့လိုက် စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာမှုအပေါ်တွင် အခြေခံသောကြောင့် အဖြေများ ကွဲပြားမှုရှိနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာအပိုင်းနှစ်ခု၏ သင်ယူမှုရလဒ်များသည် ဒေသနှင့် ရိုးရာ အစားအစာများအကြောင်း နှင့် ထိုအစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပိုမိုညီညွတ်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းအကြောင်းကို လေ့လာရန်ဖြစ်သည်။ ရိုးရာ အစားအစာများကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုကို ထိန်းသိမ်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းကို ၎င်းတို့နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ကြသည်။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ပါဝင်သော လုပ်ငန်းစဉ်များသည် အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို သင်ကြားရာတွင် မည်သို့အထောက်အကူပြုမည်နည်းဟု ကျောင်းသားများအား မေးပါ။

၂။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများ

အား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၃။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်) ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

၄။ နောက်သင်ခန်းစာအတွက်ပြင်ဆင်ရာတွင် ကျောင်းသားများအားစာဖတ်ခြင်း သင်ခန်းစာ (၅.၂.၁) ကို ကြိုတင်ဖတ်လာခဲ့ကြရန် ကျောင်းသားအား ပြောပါ။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ ကျောင်းသားများကို ချက်ပြုတ်နည်းသင်ပေးခြင်းဖြင့် မည်သည့်အရည်အချင်းများ တိုးတက်လာသနည်း။ ဥပမာများ၊ အကြောင်းပြချက်များဖြင့် ဖြေဆိုပါ။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများဖြေဆိုနိုင်သော တုံ့ပြန်မှုဥပမာအချို့ကိုဖော်ပြထားပါသည်။*

ဖွံ့ဖြိုးစေသောကျွမ်းကျင်မှု	အကြောင်းရင်းများ
• နားလည်နိုင်စွမ်းအရည်အချင်း • စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့်စမ်းသပ်ခြင်း • သင်္ချာကျွမ်းကျင်မှု • ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိခြင်း • အားလုံးပါဝင်ရေး • ဆက်သွယ်ရေး • ကျန်းမာရေးနှင့်တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး • ကျန်းမာရေးနှင့်ကြီးထွားတိုးတက်မှု • အာဟာရ • ရောဂါကာကွယ်ရန် အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်ထိန်းသိမ်းခြင်း	• ဘာတွေလိုသလဲ၊ ဘယ်လိုပြင်ဆင်မလဲ၊ စသဖြင့် • ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်၊ စသဖြင့် • ပမာဏဘယ်လောက်လိုအပ်သလဲ၊ စသဖြင့် • ငါလုပ်နိုင်ခဲ့တယ်၊ စသဖြင့် • လူတိုင်းလုပ်နိုင်တယ်၊ စသဖြင့် • သူတို့သိချင်တာကိုမေးခြင်း၊ ရှင်းပြခြင်း၊ စသဖြင့် • တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအတွက်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ သန့်ရှင်းဖို့အတွက် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်၊ စသဖြင့် • အာဟာရဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုမရှိအောင် အစာချက်တဲ့ အများဆုံးအချိန်ကို ထိန်းထားရန်၊ စသဖြင့်

မေးခွန်း ၂။ ရိုးရာအစားအစာများကို ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ်ကြောင့်ထိန်းသိမ်းရမည်နည်း။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများ၏တုံ့ပြန်မှုများတွင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်နိုင်သည်။*

ရိုးရာအစားအစာတွေကို ထိန်းသိမ်းရသည့် အကြောင်းရင်းများ ...

- *ရိုးရာအစားအစာများစွာသည် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသောကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါများ မဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပြုသည်။*

- *၎င်းတို့သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်သစ်သီးများ၊ အသား၊ ကြက်၊ ငါး၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ဥများ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီးများနှင့်အစေ့များစသည့် အခြေခံဒေသထွက်ကုန်များဖြင့် လွယ်ကူရိုးရှင်းစွာ ပြင်ဆင်နိုင်သည်။*

- *ဒေသထွက်အစားအစာများသည် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများကို သိနားလည်မှု နှင့် နေကောင်းကျန်းမာမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။*

မေးခွန်း ၃။ ကျောင်းသားတစ်ဦးက အစားအစာသံတမန်တစ်ဦး ဖြစ်လာရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ "အစားအစာသံတမန် ဖြစ်လာပုံ" မှ အချက်အလက်များကို မှီငြမ်း၍ ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။*

၅.၂။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု

ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုသည် ငွေကို အမြော်အမြင်ရှိရှိ စီမံခန့်ခွဲရန် အသိပညာနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာသိနားလည်မှုကို လူတို့သည် ၎င်းတို့၏ ငွေကြေးတည်ငြိမ်မှုအပေါ် ၎င်းတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်များ၏ သက်ရောက်မှုကို နားလည်၍ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ငွေကြေးကို ကိုင်တွယ်ရန် လိုအပ်သောအရင်းအမြစ်များနှင့် နည်းလမ်းများအားလုံးရရှိစေရန်ဖြစ်သည်ဟု အများအားဖြင့် နားလည်ထားကြသည်။ ဥပမာ - ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုရှိသူတစ်ဦးသည် ပညာရေးက အလုပ်အကိုင်တက်လမ်းအလားအလာများကို မည်သို့ပုံဖော်ပေးနိုင်သည်ကိုသိကာ ၎င်းသည် ရရှိမည့်လစာအပေါ်တွင်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး နောက်ဆုံးတွင် အရည်အသွေးရှိသော လူနေမှုဘဝကို ရှိစေသည်ကို သဘောပေါက်ကြသည်။

၅.၂.၁။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုအား မိတ်ဆက်သင်ကြားခြင်း

ဤသင်ခန်းစာသည် အခြေခံ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုနှင့် ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၊ ဝင်ငွေ၊ ချွေတာစုဆောင်းခြင်းနှင့် အသုံးစရိတ်များကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံများကို အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအား မည်သို့သင်ကြားရမည်ကို မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ လူငယ်ကျောင်းသားများအား ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုအတတ်ပညာကို သင်ကြားခြင်းတွင် ငွေရေးကြေးရေးအကြောင်း ဗဟုသုတများသာမက အလွန်အဖိုးတန်သည့် ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုများပါ ပါဝင်သည်။

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲရေး ကျွမ်းကျင်မှုတို့၏ အခြေခံများကို ရေးဆွဲဖော်ပြတတ်မည်။
- ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၊ ဝင်ငွေ၊ စုငွေနှင့် အသုံးစရိတ်တို့ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၏ အခြေခံများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။
- ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုပြီး လစဉ်ဘတ်ဂျက်တစ်ခု ရေးဆွဲနိုင်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှု

(က)(၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များ အလိုက်သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန်တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်းတာဝန်၊ တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ အုပ်စုလုပ်ငန်း၊ တွေး-တွဲ-မျှဝေသင်ယူခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုဆန်းစစ် အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာ (၅.၂.၁) ကို သင်ခန်းစာမစမီ ကြိုတင်ဖတ်ခဲ့ကြပြီးဖြစ်သည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃) တွင် ကျောင်းသားများအား ပံ့ပိုးပေးရန် တိကျသည့် ဝင်ငွေပမာဏတစ်ခုအတွက် လစဉ်ဘတ်ဂျက် အစီအစဉ်တစ်ခုကို ဥပမာအနေဖြင့်ပေးနိုင်ပါသည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - သင်ပုန်း (သို့မဟုတ်) ကားချပ်ကြီး၊ မာကာပင်၊ လျှောက်လွှာစာရွက်များ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ မိမိကိုယ်ကိုအကဲဖြတ်ရန်တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်းတာဝန် - သင် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုရှိပါသလား (၁၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ဤအခန်းရှိ "ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုအား မိတ်ဆက်သင်ကြားခြင်း" ၏ အဓိက အချက်များ နှင့် မိတ်ဆက်ပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ "ဇယား ၅.၁။ သင်ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိပါသလား။"ကို ကြည့်ရန်ညွှန်ကြားပါ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်း လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်း ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများ၏ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ထားသော လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။

၃။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ဖော်ပြချက်များကို စဉ်းစား၍ ရိုးသားစွာဖြေဆိုကြရန် ပြောပါ။

၄။ ကျောင်းသားများဖြေပြီးပါက ၎င်းတို့၏အဖြေများကို ပြန်ကြည့်စေပြီး "ဟုတ်ပါသည်" အဖြေ မည်မျှရရှိခဲ့သနည်း။ "မဟုတ်ပါ" အဖြေမည်မျှရရှိခဲ့သနည်းဟု မေးပါ။

၅။ အောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြပါ။

- ကျောင်းသားများသည် အကဲဖြတ်မေးခွန်းအားလုံးကို (သို့မဟုတ်) အနည်းဆုံး မေးခွန်းအချို့ကိုသာ "ဟုတ်ပါသည်"ဟု ဖြေနိုင်လိမ့်မယ်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ "ဟုတ်ပါသည်" ဟု ဖြေဆိုနိုင်သည့်အတွက် ဂုဏ်ယူပါသည်။ ၎င်းတို့သည် စစ်မှန်သော ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာသိနားလည်မှုကိုရရှိခဲ့သောကံကောင်းသည့်လူအနည်းစုထဲတွင်ပါဝင်သူများဖြစ်ကြသည်။
- သို့သော် အချို့မေးခွန်းများကို ကျောင်းသားများက "မဟုတ်ပါ" ဟု ဖြေခဲ့လျှင်လည်း စိတ်မပျက်သင့်ပါ။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်းကို ပို၍နားလည်စေရန် ကျောင်းသားများ လုပ်နိုင်သောအရာများစွာ ရှိပါသည်။
- ကျောင်းသားများ ၎င်းတို့၏ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုကို

တိုးတက်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများအကြောင်းကို တိုတိုတုတ်တုတ် တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုကို ရိုးသားစွာ အကဲဖြတ်စေပြီး လိုအပ်လျှင် ထိုကျွမ်းကျင်မှုကို တိုးတက်စေမည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားကြပါစေ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏တုံ့ပြန်မှုများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံနှင့် ကြိုတင်သိရှိမှုပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း(၂)။ တွေး-တွဲ-မျှဝေခြင်း-ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာသိနားလည်မှုကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ "ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု" နှင့် "ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုမှာ အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။" ကို ဖတ်ပြီးစစ်ဆေးပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ဤမေးခွန်းများကို စဉ်းစားကြရန်ပြောပါ။

(က) ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာသိနားလည်မှု ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

(ခ) ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုသည် သင်တို့အတွက် မည်သို့ အရေးပါသနည်း။

(ဂ) အလယ်တန်းကျောင်းသားများ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာသိနားလည်မှု အကြောင်းကို နားလည်ရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

၃။ ကျောင်းသားများအား အတွဲများတွဲ၍ ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးများ ဆွေးနွေးကြပါစေ။ အတွဲအချို့ကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ၎င်းတို့၏ဆွေးနွေးချက်များကို အတန်းသို့ မျှဝေတင်ပြကြပါစေ။ ထိုတင်ပြချက်များ အပေါ် တုံ့ပြန်ဆွေးနွေးရန် အခြားကျောင်းသားများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၄။ အဖြေများကိုသင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။

၅။ အောက်ပါအချက်များဖြင့် သင်ခန်းစာကိုအနှစ်ချုပ်ပါ။

- ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုသည် ငွေကို အမြော်အမြင်ရှိစွာ စီမံခန့်ခွဲရန် အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာသိနားလည်မှု၏ အဓိကအကျိုးကျေးဇူးမှာ ကျွန်ုပ်တို့အား ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကျွမ်းကျင်ပါးနပ်စွာချနိုင်သည့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။
- ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုသည် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏အနာဂတ်အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ ဘဏ္ဍာရေးပန်းတိုင်ကို ရရှိစေခြင်း၊ ငွေရေးကြေးရေး အခက်အခဲများအား ကျော်လွှားစေနိုင်ခြင်း၊ သူတို့၏ဝင်ငွေအများစုကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုခြင်း၊ ရှင်သန်မှုအတွက် ကြိုးပမ်းရခြင်းမှ ကြီးပွားချမ်းသာမှုကို ရရှိစေနိုင်ခြင်း၊ လူမှုဘဝကဏ္ဍများဖြစ်သည့် ဆက်ဆံရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ဝါသနာများ၊ အိမ်မှုဘဝများကို တိုးတက်စေနိုင်ခြင်း စသည်တို့တွင် အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သသည်။ ထို့ပြင် လူငယ်များကို လူကြီးများကဲ့သို့ ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် တရားဝင်အလုပ်လုပ်သည့် အသက်အရွယ်မှာ ၁၄ နှစ်ဖြစ်သောကြောင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုသည် အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားများကလည်း အလုပ်အတွေ့အကြုံရှိသော အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို သင်ပေးနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အလယ်တန်းကျောင်းသားများသည် သူတို့၏ ငွေကြေးအတတ်ပညာ တတ်မြောက်မှု တိုးတက်လာပါက ဤအသိပညာ၊ နားလည်မှုဖြင့်လည်း သူတို့၏ မိသားစုကို ထောက်ပံ့ နိုင်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ အတွဲလိုက် ဆွေးနွေးချက်များကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ ကျောင်းသားများနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအပါအဝင် လူတိုင်းအတွက် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုက အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသည်ကို တုံ့ပြန်ချက်နှင့် နောက်ထပ်ဥပမာများ ဖြည့်စွက်ပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု သင်ယူခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို ပေးနိုင်သင့်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့်တစ်ဦးချင်းလုပ်ငန်းတာဝန် - ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု (၂၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါတို့ကို တစ်ဦးချင်းစီ ပြန်လည်သုံးသပ်ကြစေပါ။

(က) သင်တို့ငယ်စဉ်က မိဘ (သို့မဟုတ်) မိသားစုထံမှ မုန့်ဖိုးရခဲ့ဖူးပါသလား။
(ခ) မုန့်ဖိုး ပုံမှန်ရခဲ့ပါသလား။ တစ်ခါတစ်ရံသာ ရပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
(ဂ) ဤမုန့်ဖိုးငွေကို မည်သို့သုံးစွဲမည်ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ သင့်မိဘများက မျှော်လင့်ထားသည်များ ရှိခဲ့ပါသလား။

၂။ ကျောင်းသားများကို ၅ - ၆ ဦးပါ အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးကြပါစေ။

(က) သင်မုန့်ဖိုးရခဲ့စဉ်က ထိုမုန့်ဖိုးမှ ငွေကြေးကို မည်ကဲ့သို့စီမံခန့်ခွဲရမည် ဆိုသည်ကို သင်ယူခဲ့ပါသလား။ မည်သို့ သင်ယူခဲ့သနည်း။
(ခ) သင်၏မုန့်ဖိုးငွေကို တန်ဖိုးကြီးအရာများဝယ်ယူရန် ချွေတာစုဆောင်းခဲ့ဖူးပါသလား။

(ဂ) ယခုခေတ် ကျောင်းသားများသည် မုန့်ဖိုးရနေကျ ဖြစ်ပါသလား။
(ဃ) အလယ်တန်းကျောင်းသားများကို ၎င်းတို့၏မုန့်ဖိုးမှတစ်ဆင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာတာဝန်ယူမှုအကြောင်းကို မည်သို့သင်ကြားပေးနိုင်မည်နည်း။
(င) အလယ်တန်းကျောင်းသားများ မုန့်ဖိုးမရခဲ့လျှင် ၎င်းတို့အား ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်းကို မည်သို့သင်ကြားပေးနိုင်မည်နည်း။

၃။ အုပ်စုတစ်စုစီကို မေးခွန်းတစ်ခုစီအတွက် ၎င်းတို့ဆွေးနွေးထားသည်များထဲမှ အဖြေများကို တင်ပြကြရန် ပြောပါ။
၄။ ယခုအခါ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏လစဉ်ဘတ်ဂျက်အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲခွင့် ရရှိလိမ့်မည် ဟု ရှင်းပြပါ။
၅။ ပထမဦးစွာကျောင်းသားများအား နှစ်ဦးစီတွဲ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ပြန်လည် စဉ်းစားကြပါစေ။

(က) ကျွန်ုပ်၏ ပိုက်ဆံများကို မည်သည့်အရာများအတွက် အသုံးပြုသနည်း။
(ခ) ကျွန်ုပ်ငွေစုလိုပါသလား။ အရေးပေါ်ကိစ္စအတွက် ပိုက်ဆံချန်ထားသင့်ပါသလား။
(ဂ) မည်သို့သော အသုံးစရိတ်အမျိုးအစားများကို ထည့်သွင်းရန်လိုအပ်မည်နည်း။
(ဃ) ကျွန်ုပ်၏ဝင်ငွေ/ပုံမှန်အသုံးစရိတ် (မုန့်ဖိုး) က မည်မျှနည်း။
(င) ကျွန်ုပ်၏ဝင်ငွေ/ ပုံမှန်အသုံးစရိတ် (မုန့်ဖိုး) သည် ကျွန်ုပ်၏အသုံးစရိတ်များအတွက် လုံလောက်ကြောင်း သေချာစေရန် ကျွန်ုပ် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။

၆။ သင် ပြင်ဆင်ထားသော ဘတ်ဂျက်အစီအစဉ်၏ ဥပမာတစ်ခုကို ကျောင်းသားများအားပြပြီး မတူညီသောအုပ်စုအမျိုးမျိုးကို ရှင်းပြပါ။ ဥပမာတစ်ခုကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အပတ်စဉ် ဝင်ငွေ/ ပုံမှန်အသုံးစရိတ်	လိုအပ်သည်များ	လိုချင်သည်များ	ချွေတာစုဆောင်းရန်	အရေးပေါ် အသုံးစရိတ်များ

၇။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့အတွက်လစဉ်ဘတ်ဂျက်အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းကို တစ်ဦးချင်း လုပ်ဆောင်ကြပါစေ။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်အတွက် လျှောက်လွှာ စာရွက်ပေးပါ။ အချိန်မလုံလောက်လျှင် အိမ်စာတာဝန်ပေး၍ ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်စေနိုင်သည်။

၈။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏လစဉ် ဝင်ငွေ/ ပုံမှန်အသုံးစရိတ် ("လိုအပ်သည် များ" နှင့် "လိုချင်သည်များ") များအပေါ် ဤငွေကို မည်သို့သုံးစွဲမည်ကို စဉ်းစား သင့်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏အပတ်စဉ် ဝင်ငွေ/ ပုံမှန်အသုံးစရိတ်မှ အချို့ကို စုဆောင်းနိုင်သလား။ ၎င်းတို့၏အပတ်စဉ် ဝင်ငွေ/ ပုံမှန်အသုံးစရိတ်သည် ၎င်းတို့၏ "လိုအပ်သည်များ" နှင့် "လိုချင်သည်များ" များအတွက် လောက်ငပါ သလား။ မလောက်ငပါက ၎င်းတို့၏ "လိုချင်သည်များ" အရေအတွက်ကို လျှော့ချရန် ကျောင်းသားများအား အကြံပြုပါ။ ရှင်းလင်းသောဘတ်ဂျက် အစီအစဉ်သည် ကိုယ်ပိုင်ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုတွင် များစွာအထောက်အကူပြုနိုင် ကြောင်း ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ မိမိတို့ရရှိသည့် ငွေပမာဏထက် ပိုသုံးလျှင် အလွယ်တကူ အကြွေးတင်နိုင်သည်၊ အကြွေးတင်လျှင် ရုန်းထွက်ဖို့ ခက်ခဲနိုင်သည်။

၉။ ကျောင်းသားများသည် ကော်လံတစ်ခုစီ၌ ၎င်းတို့သုံးစွဲမည့်အရာများကို အသေးစိတ် ရေးသင့်သည်။ ၎င်းတို့တစ်ဦးချင်းအခြေအနေအတွက် လိုအပ်သည် ဟုထင်သည့် အသုံးစရိတ် အမျိုးအစားများကိုလည်းထည့်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - မိသားစု၊ လှူဒါန်းမှု၊ အားလပ်ရက်။

၁၀။ မိမိတို့၏ လိုအပ်သည်များ၊ လိုချင်သည်များ၊ စုဆောင်းငွေများနှင့် အရေးပေါ် အသုံးစရိတ်များသည် အပတ်စဉ်ဝင်ငွေ/ပုံမှန်အသုံးစရိတ် ထက်မပိုစေရန် ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးမှုများတွင် ကျောင်းသားများ၏ပါဝင်မှုကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ ကျောင်းသားများ၏ အပတ်စဉ်ဘတ်ဂျက်လျာထားမှုများရေးဆွဲရာတွင် လိုအပ်ပါက ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။ ဤလုပ်ငန်းတာဝန်သည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဖြစ်သည့်အတွက် ကျောင်းသား အချို့သည် ဤအချက်အလက်များကို အခြားသူများအား ဝေမျှပေးရန် အဆင်မပြေမှု မျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု၏အရေးပါပုံနှင့် အပတ်စဉ် ဘတ်ဂျက်ရှိခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို နားလည်ရန်အရေးကြီးကြောင်း ကျောင်းသားများကို အားပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ဆွေးနွေးချက်များသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားပါ လိမ့်မည်။ သို့သော် ကျောင်းသားအားလုံးသည် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု၏ အရေးပါပုံနှင့် မုန့်ဖိုးကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်းသည် အလယ်တန်းကျောင်းသားများ အား ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးနိုင်သည်ကို သဘောပေါက်နားလည်ရန် အရေးကြီးသည်။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုအကြောင်းဖတ်ပြီးနောက် ကျောင်းသားများ သည် ၎င်းတို့၏ဝင်ငွေ/ပုံမှန်အသုံးစရိတ်နှင့် အသုံးစရိတ်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြသော အပတ်စဉ် ဘတ်ဂျက်အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရေးဆွဲနိုင်သင့်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ဘတ်ဂျက်ကို ၎င်းတို့လိုချင်သောပုံစံဖြင့်ရေးနိုင်သည်။ ဥပမာ - စုစုပေါင်း ဝင်ငွေ/ ပုံမှန်အသုံးစရိတ်၊ "လိုအပ်သည်များ" အသုံးစရိတ်၊ "လိုချင်သည်များ" အသုံးစရိတ်၊ စုဆောင်းရန်ငွေ၊ အရေးပေါ်အသုံးစရိတ် စသဖြင့် ကော်လံ ၅ ခု ထားနိုင်သည်။ ညာဘက်ရှိ ကော်လံ ၄ ခု၏ စုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်သည် ၎င်းတို့၏အပတ်စဉ် ဝင်ငွေနှင့် ညီမျှသင့်သည် (သို့မဟုတ်) အပတ်စဉ်ဝင်ငွေ/ ပုံမှန်အသုံးစရိတ် ထက် နည်းသင့်သည်။

အပတ်စဉ် ဝင်ငွေ/ ပုံမှန်အသုံးစရိတ်	လိုအပ်သည်များ	လိုချင်သည်များ	ချွေတာစုဆောင်းရန်	အရေးပေါ် အသုံးစရိတ်များ

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏သင်ယူမှုရလဒ်များသည် ငွေရေးကြေးရေး အတတ်ပညာ တိုးတက်စေရန်နှင့် ကိုယ်ပိုင် လစဉ်ဘတ်ဂျက်အစီအစဉ်ကိုရေးဆွဲရန် ဖြစ်သည်။ ပြုလုပ်ခဲ့သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် အလယ်တန်း ကျောင်းသား များ၏ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုပညာကို သင်ကြားရာတွင် မည်သို့အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်ကို ကျောင်းသားများအားမေးပါ။

၂။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများ အား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၃။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်) ပြန်လည် ဆွေးနွေးပါ။

၄။ နောက်သင်ခန်းစာအတွက် ပြင်ဆင်ရာတွင် ကျောင်းသားအား စာဖတ်ခြင်း သင်ခန်းစာ (၅.၃.၁) ကို ကြိုတင်ဖတ်လာခဲ့ကြရန် ကျောင်းသားအား ပြောပါ။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ။ *ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုသည် ငွေကို အမြော်အမြင်ရှိစွာစီမံခန့်ခွဲရန် အသိပညာနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု၏ အဓိကအကျိုးကျေးဇူးမှာ ကျွန်ုပ်တို့အား ငွေကြေးဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကျွမ်းကျင်ပါးနပ်စွာချနိုင်သည့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ငွေကို ထိရောက်စွာစီမံရန် ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်သောအသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ထောက်ပံ့ပေးသည် (ဘတ်ဂျက်၊ ချွေတာစုဆောင်းခြင်း၊ အသုံးစရိတ်၊ ချေးငွေ (အကြွေးဝယ်ခြင်း၊ အကြွေးနှင့် ချေးငွေ) နှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း)။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဏ္ဍာရေးရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီရန်နှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာတည်ငြိမ်မှုရရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပို၍အသင့်ဖြစ်စေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။*

မေးခွန်း ၂။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု၏အရေးကြီးဆုံးအပိုင်းမှာ မည်သည်ဖြစ်မည်နည်း။ ရှင်းပြပါ။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများက ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ၎င်းကိုစွဲမြဲစွာလိုက်နာခြင်းတို့သည် အရေးအပါဆုံးဖြစ်သည်ဟု စဉ်းစားနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘတ်ဂျက်အစီအစဉ်ကိုငွေစုဆောင်းရန်၊ ဝင်ငွေနှင့်အသုံးစရိတ်မျှတစေရန်၊ ဘဏ္ဍာရေးကိစ္စအဝဝကို စီမံနိုင်ရန် နှင့် အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသို့ ဦးတည်ရောက်ရှိရန် ဝင်ငွေများ ခွဲဝေခြင်းအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဏ္ဍာရေး အခြေအနေများ ပြောင်းလဲလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘတ်ဂျက်အစီအစဉ်သည်လည်း ပြောင်းလဲလိမ့်မည်။*

ဘတ်ဂျက်တစ်ခုဖန်တီးရန် ဝင်ငွေကို အမျိုးအစားများခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ ငွေစုရန်အတွက် အမျိုးအစားတစ်ခုသတ်မှတ်၍ ဝင်ငွေအချို့ကို လစဉ်ထည့်ပါ။ ကျန်ငွေမှ “လိုချင်သည်များ” အတွက် လျာထားသတ်မှတ်ပါ။

မေးခွန်း ၃။ ကျောင်းသားများအား မုန့်ဖိုးကို အကောင်းဆုံးအသုံးချတတ်စေရန် မည်သို့ သင်ကြားမည်နည်း။

အဖြေ။ *ဤအဖြေသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ထဲမှ "မုန့်ဖိုးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း" ကို အခြေခံနိုင်သည်။*

မေးခွန်း ၄။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာသိနားလည်မှုအကြောင်းကို သင်ကြားရာတွင် ဒေသဆိုင်ရာအခြေအနေအလျောက် မည်သည့်အကြောင်းအရာနှင့် မည်သို့သင်ကြားမည်ကို သင်အနေဖြင့် မည်သို့ပြုပြင်ညှိနှိုင်းနိုင်ပါသနည်း။ ဥပမာ အနည်းငယ်ပေးပါ။

အဖြေ။ *ဤအဖြေသည် ကျောင်းသားများ၏ ဒေသအခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်လိမ့်မည်။ ဒေသခံလူထု၏ငွေကြေးတည်ငြိမ်မှုနှင့် မိသားစုများရင်ဆိုင်နေရသည့် အကြွေးပြဿနာများပေါ်တွင် မူတည်ပါလိမ့်မည်။*

၅.၃။ ရေရှည်တည်တံ့သောလူနေမှုဘဝ

“ရေရှည်တည်တံ့သောလူနေမှုဘဝ” သည် ကမ္ဘာမြေ၏ သဘာဝအရင်းအမြစ်များအား သုံးစွဲမှုကို လျှော့ချရန် တစ်ဦးချင်းစီအဆင့် (သို့မဟုတ်) လူအဖွဲ့အစည်းအဆင့်တွင် ကြိုးပမ်းသည့် လူနေမှုပုံစံဖြစ်သည်။

အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကိုဖြစ်စေသည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို လျှော့ချရန် “ပြန်ထွင်သုံးခြင်း (recycling)” ဖြင့် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ ပြန်ထွင်သုံးခြင်းသည် သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုကာကွယ်ခြင်းနှင့် မျိုးရိုးဗီဇကွဲပြားမှုကို အားပေးခြင်း ဖြစ်ကာ ၎င်းတို့အားလုံးသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

ဤအခန်းငယ်တွင် ကျောင်းသားများကို အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား “ရေရှည်တည်တံ့သောလူနေမှုဘဝ” ကို သင်ကြားခြင်းအကြောင်း သင်က မိတ်ဆက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောပစ္စည်းများ (ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သောပစ္စည်းများမှ ထုတ်ကုန်များ) ကို မည်သို့ပြုလုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။ ငယ်ရွယ်သောကျောင်းသားများကို “ရေရှည်တည်တံ့သောလူနေမှုဘဝ” အကြောင်း သင်ပေးရာတွင် အသုံးပြုပြီးပစ္စည်းများကို ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များအား မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကိုသာမက ထိုထုတ်ကုန်များသည် ဒေသတိုင်း၌ လူတိုင်းကို မည်သို့အကျိုးပြုသည်ဆိုသည့်အကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။

၅.၃.၁။ ရေရှည်တည်တံ့သော လူနေမှုဘဝအတွက် ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ရေရှည်တည်တံ့သော လူနေမှုဘဝဆိုသည်မှာ မည်သည်ကို ဆိုလိုကြောင်းနှင့် ၎င်းသည် အိမ်တွင်း စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မည်ကဲ့သို့ ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်း လူမှုဘဝ ရေရှည်တည်တံ့စေရန်အတွက် ပြန်လည်တီထွင်၍ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များ ဖန်တီးပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က)(၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များ အလိုက်သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။

(ခ)(၁.၂.၂) ကျောင်းသားများ၏ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ တတ်မြောက်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် အမျိုးမျိုးသော အရေးအဖတ်ဆိုင်ရာ သင်ကြားနည်းဗျူဟာများကို သိရှိအသုံးပြုသည်။

(ဂ)(၁.၄.၁) ကျောင်းများအား ထောက်ပံ့ထားသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များကို ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုသည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက် (KWL chart)၊ အုပ်စုလုပ်ငန်း၊ သုတေသနပြုလုပ်ခြင်း၊ အင်တာနက်အွန်လိုင်း စာမျက်နှာများအသုံးပြုခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ အမေး အဖြေပြုလုပ်ခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ အုပ်စုစီမံချက်။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာ (၅.၃.၁) ကြိုတင်လေ့လာဖတ်ရှုပြီးဖြစ်သင့်သည်။ အင်တာနက်အွန်လိုင်းစာမျက်နှာများ အသုံးပြုရန် ပစ္စည်းကိရိယာများ (သို့မဟုတ်) အင်တာနက်ချိတ်ဆက်မှုမရရှိပါက အုပ်စုတစ်ခုစီအတွက် ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များနှင့် ပတ်သက်သည့် ကြိုတင်ဒေါင်းလုတ်ဆွဲထားသော သုတေသနသင်ထောက်ကူများကို ပံ့ပိုးပေးပါ။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များနှင့် ပြုလုပ်နည်းများပါသော သုတေသနပစ္စည်းများ (YouTube ဗီဒီယိုများ၊ သတင်းစာ ဆောင်းပါးများ၊ မှတ်တမ်းရုပ်ရှင်များ၊ သတင်းအချက်အလက်များပါသည့် စာရွက်များ)။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယားကွက် (KWL chart) - ပြန်ထွင်သုံးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား အောက်ပါမေးခွန်းများဖြင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

(က) ပြန်ထွင်သုံးခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

(ခ) ပြန်ထွင်သုံးနိုင်သောပစ္စည်းများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်တစ်ခုကို သင်မြင်ဖူးပါသလား။ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပါသနည်း။

(ဂ) ၎င်းတို့သည် ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်ဖြစ်ကြောင်း သင် မည်သို့သိပါသနည်း။

၂။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်ထွင်သုံးခြင်းအကြောင်း KWL ဇယား (သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်းဇယား) တွင် "K သိခြင်း" နှင့် "W သိလိုခြင်း" ကော်လံများကို ကျောင်းသားအား ဖြည့်ပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် ဤလုပ်ငန်းမှတစ်ဆင့် ပြန်ထွင်သုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ သိရှိထားပြီးဖြစ်သည့် အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုကို ကိုယ်တိုင်အကဲဖြတ်ပါလိမ့်မည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏တုံ့ပြန်မှုများသည် ၎င်းတို့သိရှိထားပြီးဖြစ်သည့် အသိပညာအပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အုပ်စုလုပ်ငန်း - ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသော ထုတ်ကုန်များ (၁၅ မိနစ်)

၁။ ပြန်ထွင်သုံးနိုင်သောပစ္စည်းများဖြင့် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသောထုတ်ကုန်များပြုလုပ်ပုံကို ပြသသော YouTube ကဲ့သို့ အွန်လိုင်း ဗီဒီယိုများစွာရှိကြောင်း ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။

၂။ ကျောင်းသားများကို ၅-၆ ဦးပါသော အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။

၃။ အုပ်စုတွင်းရှိ ကျောင်းသားများအား ပြန်ထွင်သုံးနိုင်သောပစ္စည်းများမှ ထုတ်ကုန်များပြုလုပ်ခြင်းအကြောင်း ရှင်းပြသောဗီဒီယိုအချို့ကို အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ရှာဖွေကြပါစေ။ ၎င်းတို့တစ်ဦးချင်း၏ တွေ့ရှိချက်များကို မိမိတို့၏စာအုပ်များတွင် မှတ်သားထားကြပါစေ။

၄။ ၎င်းတို့၏ သုတေသနပြုစဉ်တွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက်စဉ်းစားဆွေးနွေးကြရန် ကျောင်းသားများအားပြောပါ။

(က) ဤထုတ်ကုန်များထဲမှ မည်သည့်အရာများကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလွယ်တကူရနိုင်သော ပစ္စည်းများနှင့် ပြုလုပ်ထားသနည်း။

(ခ) လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများမှ ထုတ်ကုန်ကိုဖန်တီးနိုင်ရန် လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာများ ကျွန်ုပ်တို့၌ ရှိပါသလား။

(ဂ) ထုတ်ကုန်က မည်မျှအသုံးဝင်ပါသနည်း။

၅။ ဗီဒီယိုများကိုကြည့်ပြီးနောက် အုပ်စုတစ်ခုစီသည် ၎င်းတို့ပြုလုပ်လိုသော ထုတ်ကုန်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ကြပါစေ။ ထိုထုတ်ကုန်ပြုလုပ်ရန် ၎င်းတို့လိုအပ် မည့်ပစ္စည်းများနှင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်ကို စဉ်းစားထားကြရန် ဆရာက ကြိုတင်ပြောထားပါ။

၆။ အုပ်စုများအား ပစ္စည်းများကို ပြန်ထွင်သုံးခြင်းဖြင့် အချောထည်ထုတ်ကုန်များ ပြုလုပ်ရာတွင် ပါဝင်သောအဆင့်များကို ကားချပ်ပေါ်တွင် စာရေး၍သော် လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) ပုံဆွဲ၍သော်လည်းကောင်း ဖော်ပြကြရန် ညွှန်ကြားပါ။

၇။ အုပ်စုတစ်စုစီက ၎င်းတို့၏ ပြန်ထွင်သုံးခြင်းနည်းလမ်းကို ကျန်အတန်းသားများ အား တင်ပြကြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အုပ်စုလိုက်လုပ်ငန်းတွင် ကျောင်းသားများ၏ပါဝင်မှုကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ ၎င်းတို့၏ သုတေသနကာလအတွင်း ကျောင်းသားများအားလမ်းညွှန်မှုနှင့်ပံ့ပိုးမှုပေးပါ။ ကျောင်းသားများ သည် ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်ထားသောထုတ်ကုန်၏ ပြန်ထွင်ပုံနည်းလမ်းကိုရေးသား/ရေးဆွဲရာ တွင် ၎င်းတို့၏ အသိပညာနှင့် သုတေသန၏အသုံးချမှုကို အကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများအား လိုအပ်သလို ပံ့ပိုးပါ။ ကျောင်းသားများ၏တုံ့ပြန်မှုသည် ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ထားသော ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များပေါ်မူတည်သည်။ အင်တာနက်အွန်လိုင်း စာမျက်နှာများအသုံးပြုရန် ပစ္စည်းများ (သို့မဟုတ်) အင်တာနက် ဆက်သွယ်မှု မရရှိပါက အုပ်စုတစ်ခုစီအတွက် ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန် များနှင့် ပတ်သက်သည့် ကြိုတင်ဒေါင်းလုပ်ပြုလုပ်ထားသော သုတေသနသင်ထောက်ကူများ ကို ပံ့ပိုးပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း - ရေရှည်တည်တံ့သော လူနေမှုဘဝအတွက် ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ (၂၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများကိုအုပ်စုငယ်များ ခွဲ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးကြပါစေ။

(က) ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ပြန်ထွင်သုံးနိုင်သော ပစ္စည်းများမှ ထုတ်ကုန်များကို ပြန်လည်ပြုလုပ်သင့်ပါသနည်း။

(ခ) ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များ ပြုလုပ်အသုံးပြုသည့်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရေရှည်တည်တံ့သည့် လူနေမှုဘဝအပေါ် မည်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်ပါသနည်း။

(ဂ) ပြန်ထွင်သုံးခြင်းနှင့် ၎င်း၏ အရေးပါပုံကို အလယ်တန်း ကျောင်းသားတစ်ဦးကို သင်မည်သို့ ရှင်းပြမည်နည်း။

(ဃ) ပြန်ထွင်သုံးခြင်းနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သည့်နေထိုင်မှုအကြောင်းကို အလယ်တန်းကျောင်းသားများနားလည်သဘောပေါက်ရန်အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးပါသနည်း။

၂။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို မှတ်သားထားကြရန် ကျောင်းသားများအား ပြောပါ။

၃။ အတန်းကိုပြန်လည်စုစည်းပြီး အုပ်စုတစ်စု၏ဆွေးနွေးချက်များကိုသာ တင်ပြပါစေ။

၄။ အုပ်စုတစ်စုက တင်ပြပြီးသောအခါ ကျန်အုပ်စုများကို ဖြည့်စွက်တင်ပြစေပြီး အတန်းလိုက် ဆွေးနွေးသည့်ပုံစံမျိုး ပြုလုပ်ပါ။

၅။ တင်ပြဆွေးနွေးမှုပြီးဆုံးသည့်အခါကျောင်းသားများအားကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ပြန်ထွင်သုံးခြင်းအကြောင်း KWL ဇယား (သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း ဇယား) မှ “L သိနားလည်သွားခြင်း” ကော်လံတွင် ဖြည့်ကြပါစေ။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ပြန်ထွင်သုံးခြင်းအကြောင်း သင်ယူပြီးသည့်အခါ ကျောင်းသားများ အသစ်သင်ယူခဲ့ရသည့်အရာများကို သတိပြုမှတ်သားမိစေရန် ရည်ရွယ်သည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးချက်များကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး လိုအပ်သလို တုံ့ပြန်ချက် ပေးပါ။

ကျောင်းသားများသည် ပြန်ထွင်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ KWL (သိခြင်း၊ သိလိုခြင်း၊ သိနားလည်သွားခြင်း) ဇယားတွင် ၎င်းတို့သင်ယူထားသော အကြောင်းအရာအသစ်များနှင့် မူလသိထားသည်များကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုအကဲဖြတ်လိမ့်မည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ဆွေးနွေးချက်များသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ၎င်းတို့ ဖတ်ရှုလေ့လာထားသည်များနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂) သုတေသနလုပ်ဆောင်ချက်မှရရှိသော ဗဟုသုတအပေါ် မူတည်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များသည် ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များအကြောင်း၊ ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့် နှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော လူနေမှုဘဝအတွက် ၎င်းတို့၏ အရေးကြီးပုံများကို ပိုမိုနားလည်လာစေရန်ဖြစ်ကြောင်း သတိပေးပါ။ ကျောင်းသားများက ၎င်းအကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို အလယ်တန်း ကျောင်းသားများကို မည်သို့လက်ဆင့်ကမ်းပေးနိုင်မည်နည်း။ ပြန်ထွင်သုံးခြင်းအကြောင်း အလယ်တန်းကျောင်းသားများ သင်ယူလာစေရန် မည်ကဲ့သို့သော နည်းလမ်းများဖြင့် စေ့စပ်လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သနည်း။

၂။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အလေးပေးထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) မှ တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများအား ပြန်လည်သတိပေးပါ။

၃။ သင်ခန်းစာ၏အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်) ပြန်လည်ဆွေးနွေးပါ။

၄။ နောက်သင်ခန်းစာအတွက်ပြင်ဆင်ရာတွင် သင်ခန်းစာ (၆.၁.၁) ကို ကြိုတင်ဖတ်လာခဲ့ကြရန် ကျောင်းသားအား ပြောပါ။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ ပြန်ထွင်သုံးမည်ဆိုလျှင် မည်သည့်အရာကို သတိပြုမှတ်ထားရမည်နည်း။

အဖြေ။ *မှတ်ထားသင့်သည်များ -*

၁။ ပုလင်းများ၊ သံဘူးများနှင့်စက္ကူများကို ပြန်ထွင်သုံးပါ။
၂။ ပြန်ထွင်သုံးမည့်ပစ္စည်းများကိုသန့်ရှင်းစွာထားပါ။
၃။ ပလတ်စတစ်အိတ်များကိုသင်၏ပြန်ထွင်သုံးနိုင်သောကျန်ပစ္စည်းများနှင့် မရောပါနှင့်။

မေးခွန်း ၂။ ပြန်လည်တီထွင်၍ပြုလုပ်ထားသောထုတ်ကုန်များပြုလုပ်ခြင်းကို သင်ယူရန် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီး ပါသနည်း။

အဖြေ - *ကျောင်းသားများ၏တုံ့ပြန်မှုများသည် ၎င်းတို့၏ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်မှ “ပြန်ထွင်သုံးခြင်းသည် အရေးကြီးသည်”ကို အခြေခံနိုင်ပါသည်။*

မေးခွန်း ၃။ သင့်ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အမှိုက်ကင်းစင်သည့်လူနေမှုဘဝကိုရရှိရန် သင် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

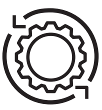
အဖြေ - *ကျောင်းသားများ၏တုံ့ပြန်မှုများသည် သူတို့၏စာအုပ်များမှ “ အမှိုက်ကင်းစင်တဲ့ လူနေမှု ဘဝပုံစံကို စကြစို့” ကိုအခြေခံနိုင်ပါသည်။*

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- ရိုးရာအစားအစာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ယဉ်ကျေးမှု၏ အရေးကြီးသောကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။ အစားအစာပြုလုပ်ရာတွင်ပါဝင်သောပစ္စည်းများနှင့် ချက်ပြုတ်နည်းများသည် မျိုးဆက်တစ်ဆက်မှ တစ်ဆက်သို့ ကူးပြောင်းလာခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့မှတ်ဉာဏ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လာကာ ယဉ်ကျေးမှုကို နားလည်လာစေသည်။
- အဆီ၊ သကြား၊ ဆား၊ ကယ်လိုရီများကိုလျှော့ချပြီး အမျှင်ဓာတ်ကိုတိုးမြှင့်ခြင်းဖြင့် သင်ကြိုက်နှစ်သက်သော အစားအစာများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ချက်ပြုတ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအတွက် လက်ဆေးခြင်း၊ အစားအစာကို တာရှည်ခံအောင်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ရောဂါများ ကင်းဝေးစေရန် သတိပြုလုပ်ဆောင်ပါ။
- ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုသည် ငွေကို အမြော်အမြင်ရှိစွာစီမံခန့်ခွဲရန် အသိပညာနှင့်ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု၏ အဓိကအကျိုးကျေးဇူးမှာ ကျွန်ုပ်တို့အား ငွေကြေးဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကျွမ်းကျင်ပါးနပ်စွာချနိုင်သည့် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ငွေကို ထိရောက်စွာစီမံရန် ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်သောအသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို ထောက်ပံ့ပေးသည် (ဘတ်ဂျက်၊ ချွေတာစုဆောင်းခြင်း၊ အသုံးစရိတ်၊ ချေးငွေ (အကြွေးဝယ်ခြင်း၊ အကြွေးနှင့် ချေးငွေ) နှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း)။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဏ္ဍာရေးရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီရန်နှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာတည်ငြိမ်မှုရရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပို၍အသင့်ဖြစ်စေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။
- ကလေးများသည် အရေအတွက်ကျွမ်းကျင်မှုများ စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့်တပြိုင်နက် မုန့်ဖိုးပေးခြင်းကိုစတင်ခြင်းဖြင့် ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုကို ရရှိလာသည်။ ကလေးများအား ငွေကိုင်တွယ်ပုံနှင့်စီမံပုံကို သင်ပေးရန် အချိန်စောလွန်းသည်ဟူ၍ မရှိပါ။ မုန့်ဖိုးသည် ၎င်းတို့အားငွေကြေးဗဟုသုတလေ့လာရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

- ရေရှည်တည်တံ့သောလူနေမှုဘဝသည် ကမ္ဘာမြေ၏သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို တစ်ဦးချင်းစီ (သို့မဟုတ်) လူမှုအဆင့်အတန်းအရ အသုံးပြုမှုကို လျှော့ချရန် ကြိုးပမ်းသော လူနေမှုဘဝပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- ပြန်ထွင်သုံးခြင်းသည် သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ပြန်ထွင်သုံးခြင်းသည် ကုန်ကြမ်းလိုအပ်မှုကို လျှော့နည်းစေသည်။ ၎င်းသည် စွမ်းအင်အနည်းငယ်ကိုသာ အသုံးပြုသောကြောင့် သစ်၊ ရေ နှင့် သတ္တုကဲ့သို့သော သဘာဝသယံဇာတများကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ပေးသည်။ အနာဂတ်စီးပွားရေးတွင် ငွေကြေးအသုံးစရိတ်ကို လျှော့ကျ စေသည်။



အခန်းဆုံးပြန်လည် သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းပြီးဆုံးပြီးနောက် ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ပြန်လည် စဉ်းစားသင့်သည်။

- ရိုးရာအစားအစာများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် ချက်ပြုတ်နိုင်ရန် သင်ယူခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ဟု သင် ထင်ပါသနည်း။
- ရိုးရာအစားအစာများကိုထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်ရိုးရာအစားအစာချက်ပြုတ်ခြင်းများတွင် အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို ပိုမိုရရှိရန် သင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်မည်ကို အချိန်ယူစဉ်းစားပါ။
- ဤအခန်းတွင် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု၊ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲရေးကျွမ်းကျင်မှု၊ ဝင်ငွေ၊ ချွေတာစုဆောင်းရေး နှင့် အသုံးစရိတ်များ အပါအဝင် ငွေကြေးဆိုင်ရာအသိပညာများအား မိတ်ဆက်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သင့်ဘဝတွင် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုသည် မည်သို့အရေးပါ သနည်း။
- အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုသည် မည်မျှအရေးကြီးသနည်း။ ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု သင်ယူခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။
- လျှော့ချခြင်း၊ ပြန်သုံးခြင်းနှင့် ပြန်ထွင်သုံးခြင်းသည် ရေရှည်တည်တံ့သည့် လူနေမှုဘဝ၏ အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပြန်လည်တီထွင်၍ ပြုလုပ်

ထားသောထုတ်ကုန်များအကြောင်း သင် မည်သို့သင်ယူနိုင်မည်နည်း။

- သင်တို့ရပ်ရွာတွင် ရေရှည်တည်တံ့သည့်လူနေမှုဘဝမျိုးဖြစ်စေရန် မည်သို့အားပေး မြှင့်တင်နိုင်မည်နည်း။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၅.၁

Carlyle, C. (2014). How to make healthy food taste great. Retrieved from https://christinacarlyle.com/how-to-make-healthy-food-taste-great/

Gallardo, J. (2015) *Delicious Myanmar: Discover Myanmar through its people and food*. JETLAUNCH.

Hernandez, A. (2018). 5 main types of healthy food. Retrieved from https://healthyeating.sfgate.com/5-main-types-healthy-food-6343.html

Kuzemchak, S. (2018). *101 healthiest foods for kids: Eat the best, feel the greatest - healthy foods for kids, and recipes too!* Gloucester, MA: Fair Winds Press.

Maung Hla Win. (2013). *The 15 secret family treasured traditional Burmese recipes: Authentic cooking from the Asian Pacific region*. [Kindle version]. Retrieved from amazon.com

Valente, L. (2019). 10 secrets to cooking healthier. Retrieved from https://www.eatingwell.com/article/15891/10-secrets-to-cooking-healthier/

၅.၂

Cagan, M., & Lariviere, E. (2018). *The infographic guide to personal finance: A visual reference for everything you need to know*. Holbrook, NY: Adams Media Corporation.

How to manage your pocket-money? (2008, April 16). Retrieved from https://www.poliklinika-djeca.hr/english/for-kids-and-youth/free-time/how-to-manage-your-pocket-money/

Mulcaire, S. (2017). *The 21st century student's guide to financial literacy - Getting personal (student workbook)*. Newport Beach, CA: C21 Publishing.

Pocket money for kids: The advantages and disadvantages. (2012, April 30). https://www.oneworldnews.com/pocket-money-for-kids-the-advantages-and-disadvantages/

Ramsey Solutions. (n.d.). What do you need to know about financial literacy? Retrieved from https://www.ramseysolutions.com/financial-literacy/what-is-financial-literacy

Rose, S. (2021, March 18). Financial Literacy 101. Financial Literacy. Retrieved from https://www.opploans.com/mooc/answers/101-financial-literacy/

Smith, A. (2016). *Financial literacy for millennials: A practical guide to managing your financial life for teens, college students, and young adults*. Westport, CT: Praeger.

၅.၃

5-Minute Crafts TEENS. (2019, February 15). *22 clever ways to recycle old plastic bottles* [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=j-6GLn4RaFQ

Bordessa, K. (2020). *Attainable sustainable: The lost art of self-reliant living.* Washington, D.C., DC: National Geographic Society.

Gibbons, G. (1996) *Recycle!: A handbook for kids*. New York, NY: Little, Brown & Company.

Nelson, R. (2014). *How I reduce, reuse, and recycle (First step nonfiction: Responsibility in action)*. Minneapolis, MN: Lerner Publishing Group.

Recycling facts and figures. (2010). Retrieved from http://www.recycling-guide.org.uk/facts.html

Recycling Simplified: Recycle smarter with Republic Services. (n.d.). Retrieved from https://recyclingsimplified.com/

Tips: Top ten ways to recycle. (2007). Retrieved from https://eponline.com/Articles/2007/11/12/Tips-Top-Ten-Ways-to-Recycle.aspx

Weinberg, A. S., Pellow, D. N., & Schnaiberg, A. (2000). *Urban recycling and the search for sustainable community development*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

အခန်း
၆

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤနောက်ဆုံးအခန်းတွင် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးထားသည်။ အလယ်တန်းအဆင့် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ် ခြင်း နှစ်မျိုးလုံးကို လေ့လာကြရမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုစနစ်တွင် ပဏာမခြေလှမ်းသစ် တစ်ရပ်ဖြစ်သည့် "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားဖြင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း" အကြောင်း ကိုလည်း အလယ်တန်းအဆင့် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အတွက် ဆွေးနွေးထားပါသည်။

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- အလယ်တန်းကျောင်း ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလယ်တန်းကျောင်း ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ခြင်းအတွက် အောင်မြင်မှုစံများကို ရေးဆွဲတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှု

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

၆.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤအခန်းငယ်သည် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဘာသာရပ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း အကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကျောင်းသားများအား အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများ သည် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း နှင့် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့၏ တိကျသော အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ၎င်းတို့အကြား ကွဲပြားခြားနားချက်များကို လေ့လာကြရမည် ဖြစ်သည်။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် အောင်မြင်မှုစံများ မည်သို့ဖန်တီးရမည်ကိုလည်း ၎င်းတို့ လေ့လာသိရှိလာပါလိမ့်မည်။

၆.၁.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ

မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကိုသင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- အလယ်တန်းကျောင်း ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလယ်တန်းကျောင်း ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းစဉ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက် အောင်မြင်မှုစံများကို ရေးဆွဲတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(ခ) (၂.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရန် အထောက်အကူပေးရန် အတွက် သင်ခန်းစာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အနေဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်းများကို သုံးသည်။

(ခ) (၂.၁.၃) ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးနိုင်သည့်၊ သုံးသပ်အကြံပြုချက်များ ပေးနိုင်သည့် မေးခွန်းမေးနည်းနှင့် ဆွေးနွေးနည်းများကို အသုံးပြုသည်။

အချိန် - မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန်တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ - ကြိုတင်လေ့လာပြင်ဆင်စေသော သင်ကြားသင်ယူမှုဖြစ်စဉ်၊ အုပ်စုလုပ်ငန်း၊ အုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း၊ ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ VLE (ဝက်ဘ်ဆိုဒ်၊ အင်ဖိုဂရပ်ဖ်)၊ အုပ်စုလုပ်ငန်းတာဝန်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ - ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အမေးအဖြေ၊ အုပ်စုလုပ်ငန်းတာဝန်၊ တင်ပြခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ - ကျောင်းသားများသည် သင်ခန်းစာ (၆.၁.၁) ကို ပြီးအောင် ဖတ်ထားသင့်သည်။ သင်တို့ (ဆရာများ) သည် အလယ်တန်းကျောင်း ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် အသုံးပြုသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများကို လေ့လာထားသင့်ပါသည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ - မာကာများ၊ ပိုစတာစာရွက်ကြီးများ၊ အင်တာနက်ချိတ်ဆက်မှု၊ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အလယ်တန်းကျောင်း ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များနှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များ (အုပ်စုများအား ဝေရန်လုံလောက်မှုရှိပါစေ)။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်အခြေပြုလုပ်ငန်းတာဝန် - သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့၏ ခြားနားချက်များ (၁၀မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား အင်တာနက်မှ အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်ကို ကြည့်စေပါ။ https://www.bookwidgets.com/blog/2017/04/the-differences-between-formative-and-summative-assessment-infographic

၂။ ကျောင်းသားများအား အင်ဖိုဂရပ်ဖ်ဖစ် (infographic) ကို လေ့လာစေပါ။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နှင့် သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့ အကြား အဓိကကွာခြားချက်များကို ၎င်းတို့တွေ့နိုင်ပါသည်။

၃။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေး ကြပါစေ။

(က) သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အကြား ခြားနားချက်များကိုရှင်းပြပါ။

(ခ) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှစ်မျိုးလုံးကို အလယ်တန်းအဆင့်တွင် သင်ကြား ရေးနည်းလမ်းများအဖြစ် မည်သို့အသုံးချနိုင်သနည်း။

(ဂ) မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပညာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့် သင်ရိုးသစ်မှ အလယ်တန်း အဆင့်အတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်စနစ်သစ်များအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။

၄။ ဆွေးနွေးထားသည့်အချက်များကို မျှဝေရန် အုပ်စုအချို့အား ပြောပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့အကြား ခြားနား ချက်များကို ကျောင်းသားများ အသေးစိတ်ပြန်လည်စစ်ဆေးရာတွင် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေ ရန် ဤမိတ်ဆက်လုပ်ငန်းကို စီစဉ်ထားသည်။ ယခုဆိုလျှင် ကျောင်းသားများသည် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အဆိုပါ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်းအမျိုးအစားနှစ်မျိုးကို အလယ်တန်းဆင့်များတွင် မည်သို့ အသုံးချ

ကြောင်း လေ့လာခြင်းသည် နောက်ထပ်အဆင့် တစ်ဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ၏ ဆွေးနွေးချက်များကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ၎င်းတို့၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးရန် အချိန်တို အမေးအဖြေတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

အုပ်စုများသည် အဓိကစစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်း (၂) နည်းဖြစ်သည့် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီးစစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း တို့၏အဓိပ္ပာယ်များနှင့် ၎င်းတို့အကြား ခြားနားချက်များကို ဖော်ပြနိုင်သင့်ပါသည်။ အဆိုပါစစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်းများကို သင်ကြားရေးနည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်းကို ၎င်းတို့ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် သင့်အနေဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ယခင်ကာလများနှင့်မတူတော့ဘဲ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ယခုအခါ သင်ကြားသင်ယူခြင်း၏ မရှိမဖြစ်အရေးပါသည့်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်နေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ၏ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းအဆင့်များတွင် အသုံးပြုနေသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းအသစ်သည် “သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း” ကို ပို၍အလေးပေးပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အုပ်စုလုပ်ငန်း - ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း (၂၀ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများသည် ပထမနှစ်တွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအကြောင်းကို များစွာလေ့လာခဲ့ကြပြီးဖြစ်ရာ ယခုအခါ အဆိုပါသဘောတရားများကို ပြန်လည်လေ့လာပြီး အလယ်တန်းကျောင်းအဆင့် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုတွင် အသုံးချရန် အချိန်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့အား ရှင်းပြပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲစေ၍ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါရှိသော ဇယားကွက်မှ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာမေးခွန်းများ၏အဖြေတစ်ခုစီကို ရေးခိုင်းပါ။ ၎င်းတို့နားလည်သဘောပေါက်သလို ကိုယ့်စကားနှင့်ကိုယ် ရေးသားကြရန် ညွှန်ကြားပါ။

၃။ ပြီးလျှင် ကျောင်းသားများအား အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ အထက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်း (၇) ခုအနက် တစ်ခုစီကို အုပ်စုလုပ်ငန်းပေးပါ။

၄။ အုပ်စုတိုင်းသည် ၎င်းတို့အတွက် ခွဲဝေသတ်မှတ်ထားသည့် မေးခွန်း၏ အဖြေကို သရုပ်ဖော် တင်ပြရန် စကားလုံးများ၊ ရုပ်ပုံများသုံး၍ ပိုစတာတစ်ခုဖန်တီးကြပါစေ။

၅။ ၎င်းတို့၏ ပိုစတာများတွင် ပါဝင်သင့်သည်များမှာ -

(က) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုအမျိုးအစား၏ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်တစ်ခု နှင့်

(ခ) အဆိုပါစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအမျိုးအစား၏နမူနာများ (ထိုနမူနာများကို အလယ်တန်းကျောင်း ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမှ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။) ဖြစ်သည်။

၆။ ၎င်းတို့၏ ပိုစတာများကို စာသင်ခန်းနံရံများတွင် ကပ်စေပြီး ပြခန်းလှည့်လည်ကြည့်ရှု သင်ယူခြင်းကို လုပ်ဆောင်ခိုင်းပါ။

၇။ ၎င်းတို့၏ ပိုစတာများကို တင်ပြရန် အုပ်စုအချို့အား ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၈။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအမျိုးမျိုးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျောင်းသားများ၏နားလည်သဘောပေါက်မှုကို အမေးအဖြေပြုလုပ်၍ စစ်ဆေးပါ။

၉။ အချိန်ရပါက အလယ်တန်းကျောင်းအဆင့်ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းခေါင်းစဉ်များကို ပြန်၍လေ့လာပါ။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များကို ကျောင်းသားများအား ဝေ၍ သင်ရိုးတွင်ပါရှိသော အချို့သောခေါင်းစဉ်များ (သို့မဟုတ်) အခန်းများအတွက် ဆီလျော်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်းများကို စဉ်းစားခိုင်းပါ။ အောက်ပါနောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများမေးပါ။ ဥပမာ-

(က) အဘယ်ကြောင့် သင်ရွေးချယ်လိုက်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်းများကို အသုံးပြု မည်နည်း။

(ခ) ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်းအမျိုးမျိုးခြင်းသည် သင်ယူလေ့လာမှုကို မည်သို့ပံ့ပိုးနိုင်သနည်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ ပိုစတာများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး ၎င်းတို့၏နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးရန် အမေးအဖြေပြုလုပ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ သင်ယူရန် ကူညီပေးသောကြောင့် ၎င်းသည် သင်ယူလေ့လာခြင်း၏ အဓိကကျသော အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် စာသင်ခန်းတွင်း ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်နေမှုများကို သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိလာသောအခါ သင်ခန်းစာ အကြောင်းအရာပေါ် နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိ/မရှိ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်နိုင်ပေသည်။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများကို စိတ်လှုံ့ဆော်မှုပေးရန်လည်း ကူညီပါသည်။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား ကူညီပေးသကဲ့သို့ ဆရာများကိုလည်း ကူညီပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ တုံ့ပြန်ဖြေဆိုမှုများသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ သတင်းအချက်အလက်များ၊ ပထမနှစ်က သင်ယူလေ့လာထားသည့် အသိပညာများနှင့် အခြားသော ဘာသာရပ်များမှ လေ့လာထားသည်များအပေါ် အခြေခံသင့်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၃)။ အုပ်စုလုပ်ငန်း - အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (၁၅ မိနစ်)

၁။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပါ။

၂။ ထိရောက်သည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းအပိုင်းများထဲမှ တစ်ခုကို အုပ်စုတစ်စုစီအား လုပ်ငန်းတာဝန်ပေးပါ (ဥပမာ - အလယ်တန်းကျောင်း ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမှ လူမှုရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ သင်ခန်းစာတစ်ခု)။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် “ရှင်းလင်းမှု”ကို နမူနာအနေဖြင့် ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းကို လုပ်ငန်းတာဝန် မပေးပါနှင့်။

- ရှင်းလင်းမှု (နမူနာပေးထားသည်။)
- မှန်ကန်တိကျမှု
- စကားပြောဆိုခြင်းနှင့် နားထောင်ခြင်းတို့၏ ဟန်ချက်ညီမှု
- ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ မျက်နှာအမူအရာ နှင့် အသံနေအသံထား
- အခြားသောအထောက်အကူများအသုံးပြုမှု

၃။ လုပ်ငန်းပေးထားသော "ထိရောက်သည့်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း" ဆိုင်ရာ အပိုင်းများထဲမှ တစ်ခုကို အကဲဖြတ်ရန် အုပ်စုတစ်စုစီသည် စကေး (၄) ခုပါသော "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက် ဇယား" တစ်ခုကို ရေးဆွဲသင့်သည်။ စကေး (၄) ခုမှာ -

- ၄ - နမူနာစံပြဖြစ်ခြင်း
- ၃ - အလွန်တော်
- ၂ - တော်
- ၁ - ထပ်မံကြိုးစားရန်လိုအပ်ခြင်း

၄။ ၎င်းတို့သည် ရမှတ် (၄၊ ၃၊ ၂ သို့မဟုတ် ၁) ရရှိရန် လူတစ်ယောက်က လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည့် ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်တစ်ရပ်ကို ရေးရန် လိုပါလိမ့်မည်။ "ရှင်းလင်းမှု" ဟူသော အပိုင်းအတွက် အောက်တွင် နမူနာတစ်ခု ဖော်ပြထားပါသည်။ အုပ်စုဝင်တိုင်းသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင်ပါရှိသော "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" မိတ္တူကိုယ်စီ ရှိထားသင့်သည်။

၅။ အောင်မြင်မှုစံတစ်ခုစီအတွက် ၎င်းတို့၏ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" ကို အတန်းသို့ တင်ပြရန် အုပ်စုအချို့အား သင်ဖိတ်ခေါ်နိုင်ပါသည်။

၆။ အကယ်၍ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" ကို သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ပြီးအောင်မလုပ်နိုင်ပါက အိမ်စာလုပ်ငန်းတာဝန် အဖြစ်သတ်မှတ်ပါ။

အောင်မြင်မှုစံများ	လုပ်ဆောင်မှုကို အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း			
ရှင်းလင်းမှု	**၄ – နမူနာစံပြ**	**၃ – အလွန်တော်**	**၂ – တော်**	**၁ - ထပ်မံကြိုးစားရန်**
	(၁) တင်ဆက်သူသည် အဓိက သတင်းစကားကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဆိုပြီး အာရုံပျက်ပြား စေသည့်အသေးစိတ် အချက်များကို ရှောင်ရှားသည်။ သတင်းစကားအား အလွန် သင့်လျော် သည့် လျင်မြန်မှု နှုန်းဖြင့် ပြောကြား သည့်အတွက် နားထောင်သူများ အားလုံး ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ကြားနိုင် သည်။ အသုံးပြုသော ဘာသာစကား သည် နားထောင်သူ ပရိသတ် နှင့် အလွန် သင့်လျော် မှု ရှိသည်။	(၂) တင်ဆက်သူသည် အဓိက သတင်းစကား ကို ပြောဆိုပြီး အာရုံ ပျက်ပြားစေသည့် အသေးစိတ် အချက် များကို အများအားဖြင့် ရှောင်ရှားသည်။ သတင်းစကားအား သင့်လျော်သည့် လျင်မြန်မှု နှုန်းဖြင့် ပြောကြားသော ကြောင့် နားထောင်သူ များ နားလည်ရန် လုံလောက်စွာ ကြားနိုင်သည်။ အသုံးပြုသော ဘာသာစကားသည် နားထောင်သူ ပရိသတ်နှင့် သင့်လျော်မှုရှိသည်။	(၃) တင်ဆက်သူသည် အဓိက သတင်းစကား ကို အများအားဖြင့် အာရုံပျက်ပြားစေ သည့် အသေးစိတ် အချက်အချို့တို့ဖြင့် ပြောဆိုသည်။ သတင်းစကားအား ပြောကြားရာတွင် လျင်မြန်မှုနှုန်း အမျိုးမျိုးဖြင့် ပြောဆို ပြီး ယေဘုယျ အားဖြင့် နားထောင်သူများ နားလည်ရန် လုံလောက်စွာ ကြားနိုင်သည်။ အသုံးပြုသော ဘာသာစကားသည် နားထောင်သူ ပရိသတ်နှင့် များသော အားဖြင့် သင့်လျော်မှု ရှိသည်။	(၄) တင်ဆက်သူသည် အဓိက သတင်းစကား ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောဆိုမှု မရှိပါ။ သတင်းစကားကို အလွန်လျင်မြန်စွာ (သို့မဟုတ်) အလွန် နှေးကွေးစွာ ပြောကြားသည်။ ကြားရရန် ခက်ခဲ သည်။ အသုံးပြုသော ဘာသာစကားသည် နားထောင်သူ ပရိသတ်နှင့် များသောအားဖြင့် သင့်လျော်မှုမရှိပါ။

ဆရာ့မှတ်စု

ပညာရေးဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းတွင် "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" ဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများ ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်၍ တည်ဆောက်ထားသည့် တုံ့ပြန်ဖြေဆိုမှုများ၏ အရည်အသွေးကို အကဲဖြတ်ရန် အသုံးပြုထားသော အမှတ်ပေးလမ်းညွှန်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဆိုရပါလျှင် ၎င်းသည် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို အဆင့်သတ်မှတ်ရန်သုံးသည့် စံအစု တစ်ခုဖြစ်သည်။ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက် ဇယား" များတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် အကဲဖြတ်သည့် စံများ၊ အဆိုပါစံများအတွက် သတ်မှတ်ထားသော တတ်မြောက်မှု အဆင့်များတွင် အရည်အသွေးခွဲခြားမှုအလိုက် အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များနှင့် အမှတ်ပေးနည်းတစ်ခု ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့ကို အများအားဖြင့် ဇယားပုံစံဖြင့် ဖော်ပြကြပြီး ဆရာများက အမှတ်ပေးသည့်အခါ သုံးနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများကမူ ၎င်းတို့၏ အလုပ်များအတွက် အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်သည့်အခါသုံးနိုင်ပါသည်။ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" များကို သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့် ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် တွဲ၍အသုံးပြုသောအခါ ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုအပေါ် ကောင်းသောအကျိုး သက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေပါသည်။

"အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" တစ်ခုသည် လုပ်ငန်းတစ်ခု၏ အရည်အသွေးဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များကို ဖော်ပြသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဆင့်သတ်မှတ်ရာတွင် တစ်သမတ်တည်းဖြစ်သောစံများကိုဖော်ပြရန် များသောအားဖြင့် "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" များကို အသုံးပြုကြသည်။ စံများကို လူအများသိအောင် ဖော်ပြထားသောကြောင့် "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" တစ်ခုသည် ရှုပ်ထွေးပြီး ဘက်လိုက်မှုရှိနိုင်သည့်စံများကို ဆရာများနှင့်ကျောင်းသားများ တူညီစွာ စိစစ်နိုင်ခွင့် ပေးပါသည်။ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက် ဇယား" တစ်ခု သည် မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း နှင့်အချင်းချင်း ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း တို့အတွက် လည်း အထောက်အထားတစ်ခု ပေးနိုင်ပါသည်။

အဆိုပါ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" များသည် နားလည်သဘောပေါက်မှု တိုးစေခြင်း နှင့် နောက်ဆက်တွဲလာမည့် သင်ယူ လေ့လာခြင်း/ သင်ကြားခြင်းအတွက် ရှေ့ဆက် လုပ်ဆောင်ရန်နည်းလမ်းတစ်ခုကို ညွှန်ပြပေးခြင်းတို့အပြင် တိကျ၍ မျှတမှု ရှိသော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုဖြစ်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် တုံ့ပြန် အကြံပြုချက်များ၏ အဆိုပါပေါင်းစပ်မှုကို စဉ်ဆက်မပြတ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သင်ယူစဉ်စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း ဟုခေါ်ဆိုသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

စာသင်ခန်းအတွင်းလှည့်ပတ်၍ ကျောင်းသားများ၏အုပ်စုလုပ်ငန်းကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ ၎င်းတို့၏ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" များကို စစ်ဆေးကာ တုံ့ပြန်အကြံပြုချက် များ ပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" သည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဥပမာများအပေါ်တွင် အခြေခံသင့်သည်။ လမ်းညွှန်မှုနှင့် တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များပေး၍ ကျောင်းသားများအား ပံ့ပိုးပေးပါ။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ။ *သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ကျောင်းသား၏သင်ယူမှုကိုလေ့လာကြီးကြပ်ရန်၊ တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ စဉ်ဆက်မပြတ်ပေးရန် အသုံးပြုသည်။ ဆရာများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ သင်ကြားရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်ရန်၊ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏သင်ယူမှုတိုးတက် ကောင်းမွန်ရန်အတွက် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။*

မေးခွန်း ၂။ သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ။ *သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို သင်ကြားရေးအပိုင်းတစ်ခု၏အဆုံးတွင် စံသတ်မှတ်ချက်အချို့နှင့်နှိုင်းယှဉ်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသား၏သင်ယူမှုကို အကဲဖြတ်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။*

မေးခွန်း ၃။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့အကြား ခြားနားချက်များမှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ။ *သင်ယူစဉ်စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က သင်ရိုးတစ်လျှောက်လုံးတွင် အကြောင်းအရာများကို မည်သို့သင်ယူလေ့လာနေသည်ကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။*

သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုများသည် အများအားဖြင့် ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများနှင့် စာမေးပွဲ စစ်ဆေးမှုများဖြစ်ကြပြီး သင်ရိုးကာလတစ်လျှောက်လုံးတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မည်မျှသင်ယူလေ့လာခဲ့ပြီးကြောင်းကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အဖြေများသည် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁) မှ အင်ဖိုဂရပ်ဖ်ဖစ်အပေါ်တွင်လည်း မူတည်နိုင်ပါသည်။

https://www.bookwidgets.com/blog/2017/04/the-differences-between-formative-and-summative-assessment-infographic

မေးခွန်း ၄။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဘာသာရပ်အတွက် အလယ်တန်းကျောင်း စာသင်ခန်းများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ဥပမာများကို ပေးပါ။

အဖြေ။ *အဖြေအမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အလယ်တန်းကျောင်း စာသင်ခန်းများတွင် သင်ယူခြင်းနှင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်မှုအပေါ် အခြေခံသင့်ပါသည်။*

မေးခွန်း ၅။ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" များ နှင့်စပ်လျဉ်း၍ သင်၏ ယခုလက်ရှိအမြင်ကို ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါဇယားများအကြောင်း သင်သိထားသည့် အချက်များနှင့် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင် ရရှိခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများကို ချရေးပါ။ ယခုစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို သင်ဖတ်ရှု ပြီးပါက အလားတူပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတစ်ခု ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပြီး နှိုင်းယှဉ်လေ့လာနိုင်ရန် ဤပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ချက်ကို သိမ်းထားပါ။

အဖြေ - *ဤမေးခွန်းသည် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းနှင့် ပိုမိုသက်ဆိုင်သောကြောင့် အဖြေအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်းသားများ၏ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" များ သုံး၍ စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မှုသည် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။*

မေးခွန်း ၆။ အလယ်တန်းကျောင်းတွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုလုပ်ငန်းအတွက် "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက် ဇယား"တစ်ခုကို သင်မည်သို့ရေးဆွဲသနည်း။

အဖြေ။ *သင် "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" တစ်ခု ရေးဆွဲမည့် လုပ်ငန်းတာဝန်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သတ်မှတ်ပါ။ စံများကို သတ်မှတ်ပါ။ အသုံးပြုမည့် "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" အမျိုးအစားကို သတ်မှတ်ပါ။ အလယ်တန်းကျောင်းသားများ၏ အဆင့်နှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိပါစေ။*

မေးခွန်း ၇။ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" နမူနာတစ်ခုမှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ။ *တုံ့ပြန်ဖြေဆိုချက်အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ အနုပညာလုပ်ငန်းတာဝန်များအတွက် "အကဲဖြတ် ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယား" များဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ကားချပ်ကြီးတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။*

မေးခွန်း ၈။ "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" များသည် ကျောင်းသင်ပညာရေး ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုအတွက် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးပါသနည်း။

အဖြေ။ *"အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" များသည် ကျောင်းသားများ လုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်၏ ရှိသင့်သည့်အရည်အသွေးကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရှင်းလင်းစွာ သိနားလည်စေသောကြောင့် အရေးကြီးပါသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား" များသည် ဆရာများ၏သင်ကြားရေးကို ကူညီပေးပြီး သင်ကြားရေးနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရေးတို့ အကြား အချိတ်အဆက်မိစေရန် အထောက်အပံ့ပြုသည့်အပြင် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကိုလည်း ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။*

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

ဤအခန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအကြောင်းကို သင်တို့ ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လာစေရေးအတွက် ပံ့ပိုးကူညီပေးရန်ဖြစ်ပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သူအမျိုးမျိုးအား အကျိုးအကြောင်းဆီလျော်စွာ ရှင်းလင်းပြနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော အခြေခံ ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းများ နားလည်သဘောက်ပေါက်စေရန်နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နမူနာပုံစံငယ်များ ရေးဆွဲရာတွင် သင်တို့အား ပံ့ပိုးကူညီပေးရန်လည်း ရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤအခန်းကို စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်နှင့် အစပြုကာ သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီး စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များ၊ ၎င်းတို့၏ ခြားနားချက်များကို ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နှစ်မျိုးလုံး၏ သာဓကများကို အခန်းငယ် တွင် ဆွေးနွေးထားပါသည်။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက် က သင်ရိုးတစ်လျှောက်လုံးတွင် အကြောင်းအရာများကို မည်သို့သင်ယူလေ့လာနေသည်ကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုများသည် အများအားဖြင့် ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများနှင့် စာမေးပွဲ စစ်ဆေးမှုများဖြစ်ကြပြီး သင်ရိုးတစ်လျှောက်လုံးတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မည်မျှသင်ယူလေ့လာခဲ့ပြီးကြောင်းကို အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားအခြေပြုစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ဆရာနှင့် ကျောင်းသားများ အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့် နှိုင်းယှဉ်စံထားစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုတစ်ခု လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။ အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားတစ်ခုသည် သင်ကြားပို့ချသည့်သင်ခန်းစာ၏မျှော်မှန်းရလဒ်များနှင့်ကျောင်းသားများ၏သင်ယူတတ်မြောက်မှုတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ရန် ဆရာအား ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။

အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားတစ်ခု၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသား၏ လုပ်ဆောင်မှု (သို့မဟုတ်) အလုပ်ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ အလုပ်တာဝန်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) သင်တန်းတစ်ခု၏ သင်ယူမှုဦးတည်ချက်များပေါက်မြောက်မှု ရှိ၊မရှိကို ပိုမို ထိရောက်စွာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားများကို လိုအပ်သကဲ့သို့ ပြုပြင်မွမ်းမံ နိုင်သည်။

အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားများသည် ကျောင်းသားများ လုပ်ဆောင်နေသည့် အလုပ်၏ ရှိသင့်ရှိထိုက်သည့်အရည်အသွေးကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ရှင်းလင်းစွာ သိနားလည်စေသောကြောင့် အရေးကြီးပါသည်။ အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားများသည် ဆရာများ၏ သင်ကြားရေးကို အထောက်အပံ့ပြုပြီး သင်ကြားရေးနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုတို့အကြား အချိတ်အဆက်မိစေရန် အထောက်အပံ့ပြုသည့်အပြင် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကိုလည်း ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည် သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူအပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့၏ခြားနားချက်နှင့် “အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း” အကြောင်းတို့ကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေရေးအတွက် သင်တို့ အား အထောက်အပံ့ပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါတို့ကို မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာဖြင့် ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားကြည့်ပါ။

၁။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဥပမာများပေးပါ။
၂။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့၏ ခြားနားချက်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
၃။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့၏ ဆင်တူသည့်အချက်များနှင့် ကွဲပြားခြားနားသည့်အချက်များကို နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြပါ။
၄။ သင်ယူအပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် လက်တွေ့အသုံးချမှုကို သင်နားလည်သည့်အတိုင်း ဖော်ပြပါ။
၅။ အလယ်တန်းကျောင်းအဆင့်တွင် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီး

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှစ်မျိုးလုံး၏အရေးပါမှုကို ဖော်ပြပါ။

၆။ “အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားဖြင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း” ကို သင်နားလည်သည့် အတိုင်း ဖော်ပြပါ။

၇။ “အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားဖြင့်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း” သည် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို မည်သို့တိုးတက်စေနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၈။ အလယ်တန်းအဆင့် သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်များအတွက် “အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက် ဇယား” ကွန်ရက် တစ်ခု (သို့မဟုတ်) ဇယားကွက်တစ်ခု နှင့် စံသတ်မှတ်ချက်စာရွက်၊ အဆင့် သတ်မှတ်ချက် စည်းမျဉ်းများ (သို့မဟုတ်) အမှတ်ပေးလမ်းညွှန်များကို ဖန်တီးပါ။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD). (n.d.). What are rubrics and why are they important? Retrieved from http://www.ascd.org/publications/books/112001/chapters/What-Are-Rubrics-and-Why-Are- They-Important%C2%A2.aspx

Garrison, C., & Ehringhaus, M. (n.d.). Formative and summative assessments in the classroom. Retrieved from https://www.amle.org/formative-and-summative- assessments-in-the-classroom/

Latham, G., Blaise, M., Dole, S., Faulkner, J., Lang, J., & Malone, K. (2006). Learning to teach: New times, new practices. South Melbourne, VIC, Australia: OUP Australia and New Zealand.

Ministry of Education. (2019). *National Assessment Policy for Basic Education (NAP).* Republic of the Union of Myanmar. Retrieved from https://neqmap. bangkok.unesco.org/ resource/national-assessment-policy-for-basic-education- nap

Pollard, A., Collins, J., Maddock, M., Simco, N., Swaffield, S., Warin, J., & Warwick, P. (2005). *Reflective teaching: evidence-informed professional practice.* (2nd ed.) London, England: Continuum.

Readman, K., & Allen, W. (2013). *Practical planning and assessment*. South Melbourne, VIC, Australia: OUP Australia and New Zealand.

The differences between formative and summative assessment - Infographic. (2017, April 14). Retrieved from https://www.bookwidgets.com/blog/2017/04/the-differences-between-formative-and-summative-assessment-infographic

Watkins, C., Carnell, E., & Lodge, C. (2007). *Effective learning in classrooms.* London, England: SAGE Publications.

ခက်ဆစ်အဘိဓာန်

အဓိကဝေါဟာရ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်များ
သံတမန်	လုပ်ငန်းရှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုသူ (သို့မဟုတ်) မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ပေးသူ။
စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	ပညာရေးတွင် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဟူသော ဝေါဟာရသည် အကဲဖြတ်သုံးသပ်ရန်၊ တိုင်းတာရန်နှင့် ကျောင်းသားများ၏ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အဆင်သင့်ရှိခြင်း၊ သင်ယူမှုတိုးတက်လာခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုများရှိလာခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ပညာရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကို မှတ်တမ်းထားရန်အတွက် ပညာပေးသူများ အသုံးပြုသည့် နည်းမျိုးစုံ (သို့မဟုတ်) နည်းလမ်းမျိုးစုံကို ဆိုလိုပါသည်။
သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဟူသည်မှာ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းသည် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းတာဝန်များ၊လုပ်ငန်းများ မည်မျှပြီးစီးအောင်မြင်ခဲ့ကြောင်းကို ဆရာများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိဘများသိစေသည့် သတ်မှတ် ကာလတစ်ခု အခြေအနေကို ဖော်ပြချက်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကျောင်းသား၏ တတ်မြောက်မှု နှင့်ဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးသည်။
ဘက်တီးရီးယားများ	သာမန်မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော အလွန်သေးငယ်သော သက်ရှိများဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ဆဲလ်နံရံများ ပါရှိသည့် ဆဲလ်တစ်လုံးသာပါရှိပြီး organelles နှင့် nucleus များ မပါရှိပါ။
ရသုံးမှန်ခြေစာရင်း (ဘတ်ဂျက်)	အချိန်အပိုင်းအခြားတစ်ခုအတွင်း ရရှိသည့်ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်မှန်းခြေ။
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်	လူတစ်ဦး၏ ဘဝတွင် တိုးတက်မှုအခွင့်အလမ်းများ ရရှိနိုင်ရန်အတွက် အချိန်အတန်ကြာ ဆောင်ရွက်သည့် အလုပ်အကိုင်တစ်ခု။
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင် ကျွမ်းကျင်မှု	အလုပ်အကိုင်ကျွမ်းကျင်မှုသည် အလုပ်ကိုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို စီမံခန့်ခွဲရန် သင်၌ရှိရမည့် စွမ်းရည်များဖြစ်သည်။ ဤအရာများသည် သင့်အလုပ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုနှင့် နည်းပညာဗဟုသုတ များထက်ပိုမိုသာလွန်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ဗဟုသုတ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများ စုပေါင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။
စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ	စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု၏ ပုံမှန်လည်ပတ်မှုဖြင့် ရောင်းချသော (သို့မဟုတ်) တင်ပို့သော ထုတ်ကုန် (သို့မဟုတ်) ဝန်ဆောင်မှု၊ အများပြည်သူလူထုက တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုနေသော (သို့မဟုတ်) ငှားရမ်းရန်ဖြစ်စေ၊ မှတ်ပုံတင်ရန်ဖြစ်စေ၊ ရောင်းချရန်ဖြစ်စေ အခွင့်ရထားသော ထုတ်ကုန် (သို့မဟုတ်) ဝန်ဆောင်မှု (အိမ်ခြံမြေလုပ်ငန်းမပါဝင်ပါ)။
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု စွမ်းရည်	စိတ်ကူးစိတ်သန်းများနှင့်ခံစားမှုများကို ထိရောက်စွာ ပေးသိစေနိုင်သည့် (သို့မဟုတ်) မျှဝေပေးနိုင်သည့် အရည်အချင်း/စွမ်းရည်။

အဓိကဝေါဟာရ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်များ
အယူအဆ သဘောတရားများကို ပုံဖော်ခြင်း	အယူအဆသဘောတရားများကို ဖော်ပြသည့်ပုံ (သို့မဟုတ်) စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းသည် အကြောင်းအရာ သဘောတရားများနှင့် စိတ်ကူးများအကြား ဆက်နွယ်မှုကို မြင်နိုင်ရန် ဖော်ပြသည့်အခါ သုံးနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက် စုဆောင်းခြင်းအတွက် အသုံးဝင်သည်။
ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း	အရေးပါသည့် တစ်စုံတစ်ခု၊ အထူးသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ (သို့မဟုတ်) ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အရေးပါမှုရှိသည့် အရာတစ်ခုကို ဘေးအန္တရာယ် (သို့မဟုတ်) ဖျက်ဆီးခံရခြင်း/ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်သည်။
ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း	ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ လူမှုရေးရာ၊ လုပ်ငန်းရေးရာ (သို့မဟုတ်) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် လေ့ကျင့်သင်ယူထားသည့် ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးမှနေ၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အကူအညီပေး လမ်းညွှန်ခြင်း။
လေးနက်စွာ ဆန်းစစ် ဝေဖန်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှု	လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုသည် သင့်အား အခြေအနေတစ်ခုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး အလုပ်ဖြစ်နိုင်သည့် ဖြေရှင်းနည်းများကို ရှာဖွေနိုင်စေသည်။ ဤအချက်များသည် ဝေဖန်ပိုင်းခြား တွေးခေါ်မှုစွမ်းရည်ကို ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်သည့် အချက်များဖြစ်သည်။
သိချင်စိတ်ပြင်းပြခြင်း	တစ်စုံတစ်ခုကိုသိရန် (သို့မဟုတ်) သင်ယူရန်ဆန္ဒပြင်းပြခြင်း။
သင်ရိုးညွှန်းတမ်း	သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဟူသော ဝေါဟာရသည် သင်ခန်းစာများ နှင့် ကျောင်း (သို့မဟုတ်) သင်တန်းတစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) စီမံကိန်းတစ်ခုခုတွင် သင်ကြားပို့ချသော ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ဆိုလိုသည်။
ရောဂါများ	သက်ရှိ၏ ပုံမှန်လည်ပတ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်မှ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော သွေဖည်ဖောက်ပြန်မှုတစ်ခု။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာများနှင့် မတူညီသည့် သင်္ကေတများ၊ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိရတတ်သည်။
ထိရောက်သော တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်	တစ်စုံတစ်ဦး၏ တိုးတက်မှုအတွက် ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပေးအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်။
အလုပ်ခန့်အပ်ရန် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ	အလုပ်ရရှိရန်အတွက် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အလိုရှိသော အလုပ်လျှောက်သူအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ။
အလုပ်ခန့်အပ်ခြင်း	အတတ်ပညာဆိုင်ရာအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ် (သို့မဟုတ်) ကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်သည့်အလုပ် (သို့မဟုတ်) ပုံမှန်အလုပ်တစ်ခု ရရှိခြင်း။
အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း/ အကဲဖြတ်ခြင်း	အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ဘာသာရပ်တစ်ခု၏ အရည်အသွေး၊ တန်ဖိုးနှင့်အရေးပါမှုတို့ကို စံသတ်မှတ်ချက်များ အသုံးပြု၍ စနစ်တကျ ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။
အသုံးစရိတ်	တစ်စုံတစ်ခုအတွက် ကျသင့်သော (သို့မဟုတ်) လိုအပ်သော စရိတ်။
တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များ	ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုအပေါ် ပြန်လည်တုံ့ပြန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ လူတစ်ယောက်၏ လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ရပ်ကိုလုပ်ဆောင်မှု စသည်တို့ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ရည်ရွယ်၍ အသုံးပြုသည်။

အဓိကဝေါဟာရ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်များ
ပွဲတော်	ပွဲတော်တစ်ခုသည် ရပ်ရွာတစ်ခုနှင့် ထိုရပ်ရွာ၏ ဘာသာရေး (သို့မဟုတ်) ယဉ်ကျေးမှု ဝိသေသလက္ခဏာများကို အဓိကထားပြီး ပုံမှန်အားဖြင့်ကျင်းပသော လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။
ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု	တစ်ကိုယ်ရေ ငွေကြေးစီမံမှု၊ ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း နှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း အပါအဝင် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုအမျိုးမျိုးကို သိနားလည်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုနိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိခြင်း။
အစားအစာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း	အစားအစာထိန်းသိမ်းခြင်းဟူသော အသုံးအနှုန်းသည် အစားအစာပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုသော နည်းစနစ်များထဲမှ တစ်ခုကိုရည်ညွှန်းသည်။ ၎င်းတွင် စည်သွပ်ဘူးများ၊ အချဉ်ဖောက်ခြင်း၊ အခြောက်ခံခြင်းနှင့် အေးခဲစေပြီး အခြောက်ခံခြင်း၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြည့်ခြင်း၊ အပူပေး၍ပိုးသတ်ခြင်း၊ ကျပ်တိုက်ခြင်းနှင့် ဓာတုဆေးထည့်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင်ခန်းစာ တစ်ခု၊ ယူနစ် တစ်ခု (သို့မဟုတ်) သင်တန်းတစ်ခု ပြုလုပ်သင်ကြားနေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသား၏ နားလည်သဘောပေါက်မှု၊ သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များ နှင့် ပညာသင်ယူမှုတိုးတက်လာခြင်းတို့ကို စဉ်ဆက်မပြတ် အကဲဖြတ် သုံးသပ်မှုများပြုလုပ်ရန် ဆရာများ အသုံးပြုကြသည့် နည်းမျိုးစုံဖြစ်သည်။
မှိုများ	မှိုများ၊ စားသုံးမှိုများ နှင့် တောက်တတ်သောမှိုများ အပါအဝင် အော်ဂဲနစ်အရာဝတ္ထုများကို စားသုံးအသက်ရှင်ပွားများသည့် သက်ရှိအုပ်စုများ။
ကိုင်းဆက်ကူးခြင်း	အညွန့် (သို့မဟုတ်) အခက်တစ်ခုကို ကိုင်းတစ်ခုတွင် ဆက်ခြင်း။
လက်မှုအနုပညာ	အိမ်တွင်းအလှဆင်ခြင်းပြုလုပ်ခြင်း အပါအဝင် အခြားအရာဝတ္ထုများကို လက်ဖြင့် ပြုလုပ်သော လက်မှုပညာလုပ်ငန်း။
ကျန်းမာသော စားသောက်မှု ပိရမစ်ပုံစံ	ကျန်းမာသောစားသောက်မှု ပိရမစ်ပုံစံသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်စားသုံးသင့်သော အစားအစာ အမျိုးအစားများနှင့် အချိုးအစားများအတွက် ရိုးရှင်းသော အမြင်လမ်းညွှန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် မျှတသောအစားအစာကို ထောက်ပံ့ပေးပုံနှင့်အညီ ကျန်းမာသောအစာအုပ်စု (၅) စုနှင့် ကျန်းမာသောအဆီများ ပါဝင်သည်။
ဥယျာဉ်ခြံသီးနှံများ	ဥယျာဉ်ခြံများတွင် စိုက်ပျိုးသည့်အုပ်စုအောက်တွင် ပါဝင်သောသီးနှံများ။ ယေဘုယျအားဖြင့် သစ်သီးဝလံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် အလှဆင်ပန်းမန်များ။
အိုင်ကွန်	အမှတ်လက္ခဏာတစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုနိုင်သည့် (သို့မဟုတ်) အမွန်အမြတ်ထားရန် ထိုက်တန်သည့် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး (သို့မဟုတ်) အရာဝတ္ထုတစ်ခု။
ဝင်ငွေ	လုပ်အားပေးပိုးခြင်း၊ ထုတ်ကုန်တစ်ခု ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခု ပေးအပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း စသည်တို့မှတစ်ဆင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု (သို့မဟုတ်) အစုအဖွဲ့တစ်စုမှ ရရှိသည့် ငွေကြေး။
အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှု	အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုသည် အခြားသူများ နှင့် ကောင်းမွန်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်သည့် စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။
အလှဆင်စိုက်ပျိုးခြင်း	သဘာဝရှုမျှော်ခင်းများကို တုပဖန်တီးရန် (သို့မဟုတ်) အလှဆင်ရန် မြေနေရာကို ပြင်ဆင်ခင်းကျင်းသည့် အနုပညာအလေ့အထ။

အဓိကဝေါဟာရ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်များ
ထိုး	မြေချဉ်ပေါက်ခြင်းကိုလျှော့ချရန်နှင့် မြေဩဇာကောင်းစေရန် (သို့မဟုတ်) အောက်စီဂျင် မြင့်တက်စေရန် စိုက်ပျိုးမြေ (သို့မဟုတ်) ရေအား ထိုးကျွေးခြင်း။
မြေဩဇာ	တိရစ္ဆာန်များ၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မြေဩဇာအဖြစ်အသုံးပြုခြင်း။
အလယ်တန်းကျောင်း	မြန်မာနိုင်ငံ၏ကျောင်းသင်ပညာစနစ်တွင် အလယ်တန်းကျောင်း အဆင့်သည် ဆဋ္ဌမတန်းမှ နဝမတန်း အထိ (၄) နှစ် ဖြစ်သည်။
နီမတုတ် (Nematode)	နီမတုတ် (Nematoda) မျိုးစိတ်ဝင် သန်ကောင်လုံး (သို့မဟုတ်) တုတ်ပြားကောင် ကဲ့သို့သော တီကောင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။
အာဟာရ	အာဟာရသည် သက်ရှိတစ်ခု၏ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်း၊ မျိုးပွားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါတို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အစားအစာတွင်ပါဝင်သည့် အခြားအရာများ နှင့် အာဟာရဓာတ်များ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုကို ဖော်ပြသော သိပ္ပံပညာဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အစားအစာ စားသုံးမှု၊ စုပ်ယူမှု၊ လက်ခံမှု၊ ဇီဝပေါင်းစပ်မှု၊ ဓာတ်ပြုမှုနှင့် စွန့်ထုတ်မှု တို့ပါဝင်သည်။
စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ	စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်ခြင်း သင်၏အချိန်၊ အလုပ်ပမာဏ နှင့် အရင်းအမြစ်များကို ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်သော စွမ်းရည် ဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သော စည်းရုံးရေး ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်ခြင်းသည် သင်၏ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကို တိုးတက်စေပြီး စိတ်ဖိစီးမှု အဆင့်ကို လျော့ကျစေနိုင်သည်။ စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများသည် သင်၏ အလုပ်များကို စုစည်းရန်၊ အချိန်နှင့် အရင်းအမြစ်များကို စီမံရန်နှင့် စီမံကိန်းများကို ဦးစားပေးအလိုက် စီစဉ်တတ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်သည်။
လမ်းကြောင်း	လိုချင်သည့်ရလဒ်တစ်ခုအတွက် လူတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) အရာဝတ္ထုတစ်ခုက ဦးတည်ရွေ့လျားမှု (သို့မဟုတ်) ရှေးရှုဆောင်ရွက်မှု။
ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	ကိုယ်ပိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် အသိအမြင်နှင့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို တိုးတက်စေခြင်း၊ အရည်အချင်းများနှင့် အလားအလာများကို တိုးတက်စေခြင်း၊ လူသားအရင်းအမြစ် တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် အလုပ်ရရန် လွယ်ကူစေခြင်း၊ လူနေမှုဘဝကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် အိပ်မက်များနှင့် မျှော်မှန်းချက်များ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းတို့ကို အထောက်အကူပြုသည့် လုပ်ငန်းများ ပါဝင်သည်။
ကြာရှည်ခံစေသောအရာ	ကြာရှည်ခံစေသောအရာသည် အစားအစာများ၊ သစ်သား (သို့မဟုတ်) အခြားပစ္စည်းများကို ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သုံးသောပစ္စည်း ဖြစ်သည်။
ကိုင်းနှိမ်ကိုင်းချိုင်ခြင်း	ကြီးထွားမှုရှိစေရန် အပင်၊ ရုံ (သို့မဟုတ်) ချုံများမှ သေဆုံးနေသည့် (သို့မဟုတ်) ကြီးထွားလွန်နေသည့် အကိုင်းများ (သို့မဟုတ်) ပင်စည်များကို ဖြတ်ထုတ်ခြင်း။
ချက်နည်းပြုတ်နည်း	ဟင်းတစ်ပွဲကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ နှင့် ညွှန်ကြားချက်များ။
ပြန်လည်အသုံးချခြင်း	ပြန်လည်အသုံးချခြင်းသည် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ပစ္စည်းအသစ်များနှင့် အရာဝတ္ထုအသစ်များအဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကုန်ပစ္စည်းချွေတာရာရောက်ပြီး ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ ထုတ်လွှတ်မှုကို လျှော့ချပေးနိုင်သော "သမားရိုးကျ" အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
ပြန်သုံးခြင်း	တစ်စုံတစ်ခုအား ပြန်လည်အသုံးပြုသည်။

အဓိကဝေါဟာရ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်များ
အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းအတွက် "အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက် ဇယား" တစ်ခုသည် အများအားဖြင့် ကွန်ရက် (သို့မဟုတ်) အကွက်ချသည့် ဇယားပုံစံမျိုးဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများ၏ အလုပ်ကို စံသတ်မှတ်ချက်များအပေါ် မူတည်၍ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရန် နှင့် အဆင့်သတ်မှတ်ရန် အတွက် သုံးသော ကိရိယာ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းကို တစ်ခါတစ်ရံ "စံသတ်မှတ်ချက်စာရွက်များ"၊ "သတ်မှတ်ချက် ပါသည့် အမှတ်ပေးဇယားများ" (သို့မဟုတ်) "အမှတ်ပေးလမ်းညွှန်များ" ဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းကို မည်သည့် အကြောင်းအရာ နယ်ပယ်အတွက်မဆို ဖန်တီးရေးဆွဲနိုင်သည်။
အငယ်စားနှင့်အလတ်စား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ (SME)	SME သည် အငယ်စားနှင့် အလတ်စား လုပ်ငန်း ဖြစ်သည်။ SME သည် ဝန်ထမ်း ၂၅၀ ထက်နည်းသော လုပ်ငန်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဝင်ငွေသည်ပေါင်သန်း ၅၀ အောက်ရှိသည်။ ၎င်းတွင် အလတ်စား၊ အငယ်စားနှင့် အသေးစား လုပ်ငန်း (၃) မျိုးရှိသည်။ SME များသည် လက်အောက်ခံမဟုတ်သော၊ လွတ်လပ်သော ကုမ္ပဏီများဖြစ်ပြီး ဖော်ပြထားသော ဝန်ထမ်း ဦးရေထက် နည်းသည်။
သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	သင်ယူပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ သင်ယူပြီး အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ဟူသည်မှာ အစီအစဉ်တစ်ခု၏ ရလဒ်ကို အဓိကထား၍ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူများအား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သတ်မှတ်ကာလ တစ်ခုတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူ များ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမှုဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ဖော်ပြသည့် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။
အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု	"အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှု" သည် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုအတွင်း သင်၏အချိန်ကို မည်သို့ခွဲဝေမည်ကို စီမံသည့် စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်သော အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် သင့်အား ခက်ခဲမှုမရှိစေဘဲ ပို၍စနစ်ကျစေသည်။ ဖိအားများသည့်အခါ၌ပင် အချိန်တိုအတွင်း ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူစေသည်။
စစ်ဆေးမှု	တစ်စုံတစ်ခု၏ အရည်အသွေး (သို့မဟုတ်) ဆောင်ရွက်မှုကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်သည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတစ်ခု။
ရိုးရာအစားအစာ	မျိုးဆက်တစ်ဆက်မှ တစ်ဆက်သို့ လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ဆောင်လာသည့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ (သို့မဟုတ်) သမိုင်းဆိုင်ရာ ထူးခြားမှုကို ထိန်းသိမ်းထားသည့် အစားအစာများ။
လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း	တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခု (သို့မဟုတ်) အမူအကျင့်တစ်ခုကို သင်ကြားခြင်း။
ဗိုင်းရပ်စ်	သတ္တဝါများ၊ အပင်များ (သို့မဟုတ်) ဘက်တီးရီးယားများ၏ သက်ရှိဆဲလ်များတွင်သာ ဆပွားနိုင်သော သေးငယ်ပြီးရိုးရှင်းသည့်ဖွဲ့စည်းပုံရှိသော ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သောအရာ။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

5-Minute Crafts TEENS. (2019, February 15). *22 clever ways to recycle old plastic bottles* [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=j-6GLn4RaFQ

A simple list of what can and cannot be recycled. (n.d.). Retrieved from https://www.ecoscraps.com/blogs/sustainable-living/76411652-a-simple-list-of-what-can-and-cannot-be-recycled

Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD). (n.d.). What are rubrics and why are they important? Retrieved from http://www.ascd.org/publications/books/112001/chapters/What-Are-Rubrics-and-Why-Are-They-Important%C2%A2.aspx

Avery, C. (2015, August 31). Grace Grapefruit from Kachin: Meet Mary San, food entrepreneur and innovator. Retrieved from http://myanmarnaturally.com/grace-grapefruit-from-kachin-meet-mary-san-food-entrepreneur-innovator/

Bacteria. (n.d.). In *Cambridge Dictionary online*. Retrieved from https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/bacteria

Benayoun, M. (n.d.) Lahpet thoke (fermented tea leaf salad). Retrieved from https://www.196flavors.com/burma-lahpet-thoke-fermented-tea-leaf-salad/

Bernhart, A. (2013). India’s food festivals. Retrieved from https://sustainablefoodtrust.org/articles/indigenous-food-festivals/

Bordessa, K. (2020). *Attainable sustainable: The lost art of self-reliant living.* Washington, DC: National Geographic Society.

Brookhart, S. M., & Nitko, A. J. (2018). *Educational assessment of students* (8th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Cagan, M., & Lariviere, E. (2018). *The infographic guide to personal finance: A visual reference for everything you need to know*. Holbrook, NY: Adams Media Corporation.

Carlyle, C. (2014). How to make healthy food taste great. Retrieved from https://christinacarlyle.com/how-to-make-healthy-food-taste-great/

Choosing the right career. (n.d.). Retrieved from https://www.moneyinstructor.com/doc/rightcareer.asp

Christodoulou, E. (2013, June 22). Top 20 skills you need to develop your career. Retrieved from http://mystarjob.com/articles/story.aspx?file=/2013/6/22/mystarjob_careerguide/13226186&sec=mystarjob_career

Cleeve, R. (2018, April 25). Seven ways to develop independent learners. Retrieved from https://www.english.com/blog/seven-ways-to-develop-independent-learners/

Commercial goods. (n.d.). In *Law Insider*. Retrieved from https://www.lawinsider.com/dictionary/commercial-goods

Day, J. (2020, May 27). What is an SME? Here’s an SME definition. Retrieved from https://www.simplybusiness.co.uk/knowledge/articles/2018/12/what-is-an-sme/

Dunant, B. (2020). Rekindling regional pride: The Dawei art space. *Frontier Myanmar*. Retrieved from https://www.frontiermyanmar.net/en/rekindling-regional-pride-the-dawei-art-space/

EDSYS. (2018, February 12). 12 skills teachers require to be effective in teaching. Retrieved from https://www.edsys.in/8-skills-teachers-require-effective-teaching/

Environmental Protection Agency (EPA). (n.d.). Recycling basics. Retrieved from https://www.epa.gov/recycle/recycling-basics#Benefits

Fungus. (n.d.). In *Cambridge Dictionary online*. Retrieved from https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fungus

Gallardo, J. (2015) *Delicious Myanmar: Discover Myanmar through its people and food*. Amazon LLC.

Garrison, C., & Ehringhaus, M. (n.d.). Formative and summative assessments in the classroom. Retrieved from https://www.amle.org/formative-and-summative-assessments-in-the-classroom/

Gibbons, G. (1996). *Recycle!: A handbook for kids.* New York, NY: Little, Brown & Company.

Gilbert, R. & Hoepper, B. (2017). *Teaching humanities & social science: History, geography, economics and citizenship in the Australian Curriculum* (6th ed.). South Melbourne, VIC, Australia: Cengage Learning

Hernandez, A. (2018). 5 main types of healthy food. Retrieved from https://healthyeating.sfgate.com/5-main-types-healthy-food-6343.html

Hill, D., & Waller, J. (1990). *Pests and diseases of tropical crops* (Vols. 1-2). London, England: Longman.

Hojdal, L. (2019). *Career counselling: Themes and methods.* Denmark.

How to manage your pocket-money? (2008, April 16). Retrieved from https://www.poliklinika-djeca.hr/english/for-kids-and-youth/free-time/how-to-manage-your-pocket-money/

Initiative In *Cambridge Dictionary online*. Retrieved from https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/initiative#:~:text=initiative%20noun%20(NEW%20PLAN)&text=a%20new%20plan%20or%20process,was%20welcomed%20by%20both%20sides.

James, K. (2019). Digital development on steroids: Myanmar's entry into the Internet era brings challenges as digital literacy lags. Retrieved from https://www.dw.com/en/digital-development-on-steroids-myanmars-rapid-entry-into-the-internet-era-brings-challenges-as-digital-literacy-lags/a-48669893

Journeyman Pictures (Director). (2018, October 7). *Myanmar's crippling high-interest loan industry* [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=JtGiINFQMo8

Kidd, J. (2006). *Understanding career counselling: Theory, research and practice.* Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Kivunja, C. (2015). *Teaching, learning and assessment: Steps towards creative practice*. South Melbourne, VIC, Australia: OUP Australia and New Zealand.

Kuzemchak, S. (2018). *101 healthiest foods for kids: Eat the best, feel the greatest - healthy foods for kids, and recipes too!* Gloucester, MA: Fair Winds Press.

Lara, J., & Osborne, S. (2017). *Teaching pre-employment skills to 14-17-year-Olds: The autism works now!* (R) method. London, England: Jessica Kingsley.

Latham, G., Blaise, M., Dole, S., Faulkner, J., Lang, J., & Malone, K. (2006). *Learning to teach: New times, new practices*. South Melbourne, VIC, Australia: OUP Australia and New Zealand.

Le, C. (2017, January 7). What food tells us about culture. Retrieved from https://freelymagazine.com/2017/01/07/what-food-tells-us-about-culture/

Leahy, I. (2014) Solutions to 10 common classroom problems ESL teachers have. Retrieved from https://www.eslinsider.com/blog/solutions-to-10-common-classroom-problems

Life and career skills. (n.d.). Retrieved from http://yesiamhappy.me/21st-century-skills/life-career-skills/

List of plant diseases. (2016, July 15). In *Encyclopedia Britannica Online.* Retrieved from https://www.britannica.com/topic/list-of-plant-diseases-2033263

LWF Myanmar. (2018, July 3). *Strengthening small scale business through MAT* [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=tkdhIlx5DZE

Marsh, C. (2012). *Essential skills for the real world of work: Things every student must know!* (Careers curriculum). Peachtree City, GA: Gallopade International.

Martins, A. (2020, September 16). 50 best home based art & craft business ideas for 2020. Retrieved from https://www.profitableventure.com/art-craft-business-ideas/

Maung Hla Win. (2013). *The 15 secret family treasured traditional Burmese recipes: Authentic cooking from the Asian Pacific region*. [Kindle version]. Retrieved from amazon.com

McGraw-Hill, G. (2003). *Exploring careers (Formerly career skills) student workbook* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Mckevitt, C. (2019). *An overview of Myanmar's recycling industry: A report by building markets.* Retrieved from https://buildingmarkets.org/sites/default/files/pdm_reports/myanmar_recycling_industry_overview_final.pdf

Michigan State University Extension. (2012, December 19). Signs and symptoms of plant disease: Is it fungal, viral or bacterial? Retrieved from https://www.canr.msu.edu/news/signs_and_symptoms_of_plant_disease_is_it_fungal_viral_or_bacterial

Ministry of Education. (2019). *National Assessment Policy for Basic Education (NAP)*. Republic of the Union of Myanmar. Retrieved from https://neqmap.bangkok.unesco.org/ resource/national-assessment-policy-for-basic-education-nap

Ministry of Education. (2020). *Arts Year 1 Semester 2 Student Teacher Textbook.* Republic of the Union of Myanmar .

Ministry of Education. (2020). *Local Curriculum Year 1 Semester 2 Student Teacher Textbook.* Republic of the Union of Myanmar .

Ministry of Education. (Year). *Life Skills Year 2 Semester 1 Student Teacher Textbook.* Republic of the Union of Myanmar .

Ministry of Hotels and Tourism. (2020). Community based tourism. Retrieved from https://tourism.gov.mm/community-based-tourism/

Missouri Department of Elementary & Secondary Education. (n.d.). School counselling curriculum. Retrieved from https://dese.mo.gov/college-career-readiness/school-Counselling/curriculum

Mulcaire, S. (2017). *The 21st century student's guide to financial literacy - Getting personal (student workbook)*. Newport Beach, CA: C21 Publishing.

Myanmar International TV (mitv). (2020). Vocational training: Weaving courses conducted in Hpa-an township. Retrieved from https://www.myanmaritv.com/news/vocational-training-weaving-courses-conducted-hpa-township

Myanmar Travel Information. (2020). A Parasol from Pathein. Retrieved from http://myanmartravelinformation.com/2012-03-20-05-40-54/traditional-culture/34-about-myanmar/traditional-culture/216-pathein-umbrella.html

MyMnCareers. (2020). Jobs vs. career. Retrieved from https://careerwise.minnstate.edu/mymncareers/advance-career/job-vs-career.html

Nang Kay Si Kham., & Lorenz, F. (2018). Myanmar employment law. Retrieved from https://www.luther-lawfirm.com/fileadmin/user_upload/PDF/Veroeffentlichungen/180806_Luther_Employment_Law_in_Myanmar.pdf

Nelson, R. (2014). *How I reduce, reuse, and recycle (First step nonfiction: Responsibility in action)*. Minneapolis, MN: Lerner Publishing Group.

Nematodes. (n.d.). In *Cambridge Dictionary online*. Retrieved from https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/nematode?q=nematodes

Nyein Ei Ei Htwe. (2019). Woven hopes and dreams. *Myanmar Times.* Retrieved from https://www.mmtimes.com/news/woven-hopes-and-dreams.html

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2017). Enterprises by business size. Retrieved from https://data.oecd.org/entrepreneur/enterprises-by-business-size.htm#:~:text=In%20small%20and%20medium%2Dsized,employ%20250%20or%20more%20people

Oxford Business Group. (2020). Myanmar attracts growing number of tourists. Retrieved from https://oxfordbusinessgroup.com/overview/be-enchanted-heritage-beauty-and-improved-regulations-attract-new-crop-domestic-and-regional

Petsinger, K. (2016, March 14). 7 ways to help your child choose a career. Retrieved from https://www.lifehack.org/376741/7-ways-help-your-child-choose-career

Plant disease control [Slides]. Retrieved from http://cemerced.ucanr.edu/files/40658.pdf

Pocket money for kids: The advantages and disadvantages. (2012, April 30). https://www.oneworldnews.com/pocket-money-for-kids-the-advantages-and-disadvantages/

Pollard, A., Collins, J., Maddock, M., Simco, N., Swaffield, S., Warin, J., & Warwick, P. (2005). Reflective teaching: *Evidence-informed professional practice.* (2nd ed.) London, England: Continuum.

Principles of pruning. (n.d.). Retrieved from https://images.homedepot-static.com/catalog/pdfImages/1d/1d7d9b5d-d71b-4a8d-b0f5-c2cafbff8f7e.pdf

Pruning and training. (n.d.). Retrieved from http://ecoursesonline.iasri.res.in/mod/page/view.php?id=1588

Readman, K., & Allen, W. (2013). *Practical planning and assessment*. South Melbourne, VIC, Australia: OUP Australia and New Zealand.

Recycling facts and figures. (2010). Retrieved from http://www.recycling-guide.org.uk/facts.html

Recycling is important. (n.d.). Retrieved from http://www.recycling-guide.org.uk/importance.html

Recycling Simplified: Recycle smarter with Republic Services. (n.d.). Retrieved from https://recyclingsimplified.com/

Regional careers. (n.d.). Retrieved from https://www.education.vic.gov.au/about/careers/regional-careers/Pages/default.aspx

Reynolds, R. (2014). *Teaching Humanities and Social Sciences*, Oxford University Press.

Rose, S. (2021a, March 18). Financial Literacy 101. Financial Literacy. Retrieved from https://www.opploans.com/mooc/answers/101-financial-literacy/

Rose, S. (2021b, March 18). What are the benefits of financial literacy? Financial Literacy. Retrieved from https://www.opploans.com/mooc/answers/101-financial-literacy/

Rose, S. (2021c, April 12). 7 expert perspectives on why financial literacy is important. Retrieved from https://www.opploans.com/mooc/answers/why-is-financial-literacy-important/

Roslaniec, A. (2018). Handling common classroom challenges: Teacher Trainers and a psychologist share their views. Retrieved from https://www.english.com/blog/handling-common-classroom-challenges/

Roslaniec, A. (2019, February 15). 4 Key challenges in secondary education. Retrieved from https://www.english.com/blog/4-key-challenges-secondary-education/

S & F Consulting Firm. (2019). Small business ideas in Myanmar. Retrieved from https://www.sfconsultingbd.com/asia/myanmar-foreign-company-registration-incorporation/small-business-ideas-in-myanmar/

Saint Joseph's University. (n.d.). Top 10 traits of a secondary education teacher. Retrieved from https://online.sju.edu/graduate/masters-secondary-education/resources/articles/top-10-traits-of-a-secondary-education-teacher

Sanders, C., Welfare, L., & Culver, S. (n.d.). Career Counselling in middle schools: A study of school counselor self-efficacy. Retrieved from https://tpcjournal.nbcc.org/career-Counselling-in-middle-schools-a-study-of-school-counselor-self-efficacy/

Sharma, P., Plant disease management [Slides]. Retrieved from http://www.hillagric.ac.in/edu/coa/ppath/lect/plpath111/Lect.%2013%20Pl%20Path%20111-%20Principals%20of%20plant%20dis.%20management.pdf

Sheward, S., & Branch, R. (2012). *Motivational career counselling & coaching: Cognitive and behavioural approaches.* London, England: SAGE Publications.

Shune Lai Thida. (2020) Ayeyarwady River is the life of Myanmar, but it's slowly dying? Retrieved from http://www.changemag-diinsider.com/blog/ayeyarwady-river-is-the-life-of-myanmar

Singh, A. K. & Sisodia, A. (2017). *Textbook of floriculture and landscaping*. New Delhi: New India Publishing Agency.

Smith, A. (2016). *Financial literacy for millennials: A practical guide to managing your financial life for teens, college students, and young adults.* Westport, CT: Praeger.

Steve, C. (n.d.). The bitter truth: Lactose intolerance in South East Asia. Retrieved from https://blog.lumahealth.com/lactose-intolerance-in-thailand-south-east-asia

Swain, R. (2020). Essential skills for secondary school teachers. Retrieved from https://www.prospects.ac.uk/jobs-and-work-experience/job-sectors/teacher-training-and-education/essential-skills-for-secondary-school-teachers

Thazin Han, & Kyaw Nyein Aye. (2015). The legend of laphet: A Myanmar fermented tea leaf. *Journal of Ethnic Foods, 2* (4), 173–178. Retrieved from https://doi.org/10.1016/j.jef.2015.11.003

The differences between formative and summative assessment - Infographic. (2017, April 14). Retrieved from https://www.bookwidgets.com/blog/2017/04/the-differences-between-formative-and-summative-assessment-infographic

Tips: Top ten ways to recycle. (2007). Retrieved from https://eponline.com/Articles/2007/11/12/Tips-Top-Ten-Ways-to-Recycle.aspx

Tours in Myanmar. (2019). Gold leaf beating workshop in Mandalay. Retrieved from https://www.toursinmyanmar.com/Gold-leaf-beating-workshop-in-Mandalay/

Traditional. In *Oxford Languages Dictionary*. Retrieved from https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/definition/english/traditional

University of Southern California (USC). (n.d.). How to become a school counselor in California. Retrieved from https://rossieronline.usc.edu/masters/school-Counselling-online/how-to-become-a-school-counselor/

U.S. BUREAU OF LABOR STATISTICS. (n.d.). Occupational outlook handbook. Retrieved from https://www.bls.gov/ooh/

Valente, L. (2019). 10 secrets to cooking healthier. Retrieved from https://www.eatingwell.com/article/15891/10-secrets-to-cooking-healthier/

Virus and Mycoplasma-like Organism (MLO) Diseases. Retrieved from http://www.uky.edu/Ag/PAT/cat1/virus.htm

Virus. (n.d.). In *Cambridge Dictionary online*. Retrieved from https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/virus

Watkins, C., Carnell, E., & Lodge, C. (2007). *Effective learning in classrooms*. London, England: SAGE Publications.

Weinberg, A. S., Pellow, D. N., & Schnaiberg, A. (2000). *Urban recycling and the search for sustainable community development.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

What are career skills? (n.d.). Retrieved from https://www.careertipstogo.com/career-skills-important/career-basics/

Whitton, D., Barker, K., Nosworthy, M., Sinclair, C. & Nanlohy, P. (2010). *Learning for teaching, teaching for learning.* (3rd ed.). Melbourne, Australia: Cengage Learning.

World Health Organization (WHO). (2020). Salt reduction. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

နောက်ဆက်တွဲများ

နောက်ဆက်တွဲ (၁)။ ရောဂါလက္ခဏာများ

မှိုရောဂါလက္ခဏာများ

စပျစ်တွင် ကျရောက်သော မဲ့ပျောက်စွန်းရောဂါ

https://ag.purdue.edu/btny/ppdl/Pages/POTW_old/8-16-10.html

ခရမ်းချဉ်တွင် ကျရောက်သော ခါးရိရောဂါ

http://www.tomatodirt.com/damping-off.html

စပျစ်တွင် ကျရောက်သော ဒေါင်းနီးရွက်ခြောက်ရောဂါ

https://www.planetnatural.com/pest-problem-solver/plant-disease/downy-mildew/

ဗူးဖရုံသခွားတွင် ကျရောက်သော ဖားဥမှိုရောဂါ

https://www.greenlife.co.ke/powdery-mildew-of-cucurbits/

ဖရဲတွင် ကျရောက်သော
ဖြူစေရီးယမ်းပင်ညှိုးရောဂါ
https://content.ces.ncsu.edu/fusarium-wilt-of-watermelon

အာလူးတွင် ကျရောက်သော နှောင်းပင်နာကျရောဂါ
https://www.apsnet.org/edcenter/disandpath/oomycete/pdlessons/Pages/LateBlight.aspx

ဘက်တီးရီးယားရောဂါလက္ခဏာများ

ရှောက်သံပုရာလိမ္မော်တွင် ကျရောက်သော
ကင်ကာရောဂါ
http://istudy.pk/citrus-canker/

ပင်ခြေရင်းကျိုးပေါင်းရောဂါ
https://www.rhs.org.uk/advice/profile?PID=141

စပါးရွက်ခြောက်ရောဂါ

http://www.knowledgebank.irri.org/decision-tools/rice-doctor/rice-doctor-fact-sheets/item/bacterial-blight

ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါလက္ခဏာများ

သဘော်ာပင်တွင် တွေ့ရသော မိုဇိတ်ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ

https://discuss.farmnest.com/t/identify-this-papaya-disease-and-organic-remedies-please/24063

နီမတုတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

မြစ်ဖုနီမတုတ်ရောဂါ

https://aggie-horticulture.tamu.edu/galveston/weekly_Q&A/h&v_6.htm

မိုက်ခရိုပလပ်စ်မာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

မိုက်ခရိုပလပ်စ်မာကြောင့်ဖြစ်သော နှမ်းဖိုရောဂါ

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-56762010000500006

နောက်ဆက်တွဲ (၂)။ အစားအစာအုပ်စုများ

နောက်ဆက်တွဲအချက်အလက်များ၊ အစားအစာအုပ်စုများ
အစားအစာလမ်းညွှန်ပိရမစ် မျှတသောအစားအစာတွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သော အာဟာရအားလုံးကို ထောက်ပံ့ ပေးသော အစားအစာများပါဝင်သည်။ ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် ဓာတုဆိုးဆေးများ၊ အနံ့အရသာများ မပါဝင်သော သဘာဝ ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ အော်ဂဲနစ် နှင့် သဘာဝအစားအစာများဖြစ်သော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ အသားနှင့် ငါးများကဲ့သို့သော အစားအစာများ လိုအပ်သည်။ အောက်ပါပိရမစ်တွင် အစားအစာအုပ်စုငါးစုကို ကိုယ်စားပြုသော အဆင့် (၄) ဆင့် ပါဝင်သည်။ အစားအစာအုပ်စုတစ်ခုစီအတွက် တစ်နေ့လျှင်စားသုံးရန်အကြံပြုထား သော အရေအတွက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ အလွှာတစ်ခုစီ၏ အရွယ်အစားသည် အောက်ခြေမှအထက်သို့ပိုသေး လာသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အောက်ခြေရှိ ပိုကြီးသော အလွှာများမှအစားအစာများကို ပိုစားရန်နှင့် အပေါ်အလွှာများမှ အစားအစာများကို လျှော့၍စားသင့်သည် ဟုဆိုလိုသည်။

ပုံ ၅.၉။ အစားအစာလမ်းညွှန်ပိရမစ်

(*ရင်းမြစ်* - ဒေါက်တာလွင်မာလှိုင်မှ ၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၃ ရက်၊ မြန်မာ့အစားအစာ အခြေခံအစားအစာလမ်းညွှန်ချက်ကို မွမ်းမံခြင်း)

အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ

- အစားအစာမျိုးစုံစားပါ။
- ကျန်းမာသောကိုယ်အလေးချိန်ကိုထိန်းပါ။
- အဆီနည်းသော၊ ပြည့်ဝဆီနှင့် ကိုလက်စထရောနည်းသော အစားအစာကို ရွေးချယ်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများနှင့် အစေ့အဆန်များ များစွာပါသော အစားအစာကို ရွေးချယ်ပါ။
- သကြားကို အသင့်အတင့်သာသုံးပါ။
- ဆား/ဆိုဒီယမ်ကို အသင့်အတင့်သာသုံးပါ။
- တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံးရေ ၈ ဖန်ခွက်သောက်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်လုပ်ပါ။

အလွှာ ၁။ ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်၊ စီရီရယ်၊ စီရီရယ်ထုတ်ကုန်များနှင့်ဥများ

ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပေါင်မုန့်၊ စီရီရယ်၊ စီရီရယ်ထုတ်ကုန်များနှင့် ဥများတို့သည် စုစုပေါင်းနေ့စဉ်စွမ်းအင် ၅၀-၅၅% ကိုထောက်ပံ့ပေးသော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၏ အဓိကရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့သည်ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် အမျှင်ဓါတ်များပါဝင်သော အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်နိုင်ပြီး ဝမ်းမှန်စေခြင်း၊ အူကျန်းမာရေးကောင်းစေခြင်း၊ ကိုလက်စထရောနှင့် သွေးဂလူးကို့စ်အဆင့်ကို ကျဆင်းစေသည်။

ဆန်လုံးညိုနှင့် ပေါင်မုန့်ကြမ်းကဲ့သို့သော ပြည့်ဝကောက်နှံထွက်ကုန်များကိုရွေးချယ်ပါ။ ဤအစားအစာများတွင် အမျှင်ဓာတ် ပို၍ပါဝင်သည်။ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်မှ ၈ ကြိမ်စားပါ။

တစ်ကြိမ်အတွက် ဥပမာအချို့

- ထမင်း ၁ ခွက် (၂ ဇွန်း)
- နံနက်စာစီရီရယ် ၁ ခွက်
- ဘီစကွတ် (သို့မဟုတ်) ခရမ်ဘီစကွတ် ၆ ခု
- ပေါင်မုန့် ၂ ချပ်
- ရိုးရိုးဆန်ယာဂု ၂ ခွက်
- အာလူး ၂ လုံး

အလွှာ ၂ - သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ခုခံအားကိုကောင်းစေသော ဖိုင်ဘာ၊ ဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် phytochemicals အရင်းအမြစ်ကောင်းများဖြစ်ကြပြီး ဆီးချိုသွေးချို (Type 2)၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့် အချို့ကင်ဆာများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ လတ်ဆတ်သော အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံနှင့် နှင့် အရောင်မျိုးစုံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နေ့စဉ် စုံစုံလင်လင်စားပါ။

အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုံးကြိမ်နှင့် သစ်သီးနှစ်ကြိမ်စားပါ။ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများကို ရွေးချယ်ပါ။ အသီးကို ဖျော်ရည်အဖြစ်ပြုလုပ်သောအခါ အသီးတွင် ပါဝင်သည့် အမျှင်ဓာတ်များ ဆုံးရှုံးသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ ၎င်းအသီး ဖျော်ရည်ရှိ သကြားဓါတ်ကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာစုပ်ယူသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါစာထက်ပို၍ သစ်သီး အစား ဖျော်ရည်များကို မသောက်သုံးပါနှင့်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဥပမာများ (တစ်ယောက်စာ)

- ချက်ပြုတ်ထားသော အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ခွက် တစ်ဝက်
- ချက်ပြုတ်ထားသော အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ခွက် တစ်ဝက်
- သစ်သီးဥပမာများ (တစ်ယောက်စာ)
- ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သရက်သီးသေးသေး ၁ လုံး
- သဘော်သီး၊ ဖရဲသီး၊ နာနတ်သီး ၁ စိတ်
- မာလကာသီး ၁ ခြမ်း
- ငှက်ပျောသီး ၂ လုံး
- ငှက်ပျောလတ် ၁ လုံး
- စပျစ်သီး ၈ လုံး

အလွှာ ၃ - ငါး၊ ကြက်သား၊ အသားနှင့်ပဲပင်များ

ငါး၊ ကြက်သား၊ အသားနှင့်ပဲပင်များသည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုအတွက် ကောင်းမွန်သောပရိုတင်းအရင်းအမြစ်များဖြစ်ပြီး ဗီတာမင်ဘီ၊ သံဓာတ်၊ ဖောလိတ်နှင့် ဇင့်တို့ ကြွယ်ဝသည်။ ပဲအမျိုးမျိုးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ပရိုတင်းအရင်းအမြစ်ကောင်းများ ဖြစ်ပြီး အမျှင်ဓါတ်ကြွယ်သည့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အဖြစ်လည်း သိထားကြသည်။ ပဲအမျိုးမျိုးတွင် အသားနှင့် ကြက်သားများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အဆီနည်းပြီး ကိုလက်စထရော မပါဝင်ပါ။ ပဲအမျိုးမျိုးကိုနေ့စဉ်စားသုံးသင့်သည်။

နေ့စဉ် အသားထက် ငါးကို ပိုစားသင့်သည်။

အဆီနှင့် ကိုလက်စထရောနည်းသော အသားနှင့် ကြက်သားကို ရွေးချယ်ပါ။ ဥပမာ - မချက်ပြုတ်ခြင်းမီ ကြက်သားမှ အဆီနှင့်အရေခွံကို ဖယ်ရှားပါ (သို့မဟုတ်) အဆီနည်းသော အသားကို ရွေးချယ်ပါ။

နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းအတွက်အကြံပြုချက်များ -

- ကြက်၊ အသား (သို့မဟုတ်) ကြက်ဥ ၂ လုံး - ၁/၂ (၂ ကြိမ်) (အရွယ်အစားအတွက်အောက်တွင်ကြည့်ပါ)
- ငါး (၁ ကြိမ်)
- ပဲအမျိုးမျိုး ဥပမာ - ပဲဟင်း - ၁/၂ ခွက် (၁ ကြိမ်)

ငါး၊ ကြက်၊ အမဲသားနှင့်ဥ တစ်ခါစာအတွက် ဥပမာ -

- အသားလွှာ ၂ ခု
- အလတ်စားကြက်ပေါင် ၁ တုံး
- ငါး ၂/၃ ခွက်
- ကြက်ဥ ၂ လုံး

ပဲအမျိုးမျိုး တစ်ခါစာအတွက် ဥပမာ -

- ကုလားပဲ/ပဲဟင်း ၁ ခွက်
- အချိုမပါသောနွားနို့ ၁ ခွက်

အလွှာ ၃ - နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ

နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများတွင် ပရိုတိန်းပါဝင်မှုမြင့်မားပြီး ကယ်လ်စီယမ်ကြွယ်ဝသည့် အပြင် ဗီတာမင် A၊ ရိုင်ဗိုဖလာဗင်၊ ဘီတာမင် B12 နှင့် ဇင့် ဓာတ်များလည်း ပါဝင်သည်။ နွားနို့သည် အရိုးများနှင့်သွားများကို သန်မာစေပြီး ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက အရိုးဓာတ် များရရှိမှုကို မြင့်တက်စေပြီး နောင်တွင်ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသည့် အထူးသဖြင့်အမျိုးသမီး များတွင် အရိုးပွရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် ဓာတ်မတည့် မရှိသူများသည် နွားနို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို နေ့စဉ်နှင့်အသက်အရွယ် မရွေး သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ မစားနိုင်သောသူများအတွက် ပဲနို့ကို အစားထိုးသောက်သုံးနိုင်သကဲ့သို့ အခြားအစားအစာများမှလည်း ပရိုတင်းဓာတ်ရရှိနိုင်ပါ သည်။

တစ်နေ့လျှင် ၁ -၂ ကြိမ်စားသုံးပါ။

နို့ထွက်ပစ္စည်းတစ်ခါစာအတွက်ဥပမာ -

- နို့ ၁ ခွက် (၂၅၀ မီလီလီတာ)
- ဒိန်ချဉ် ၁ ခွက်
- နို့မှုန့် ၄ ဇွန်း

အလွှာ ၄ - အဆီ၊ ဆီ၊ သကြားနှင့်ဆား

ပိရမစ်ထိပ်တွင်တည်ရှိသော ဤအစားအစာများကို ပမာဏအနည်းငယ်သာ စားသင့် သည်။

အဆီ၊ ဆီ၊ သကြားနှင့် ဆား အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းသည် အဝလွန်ခြင်း၊ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့်ကင်ဆာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင် သည်။ အဆီ၊ ဆီ၊ သကြားနှင့် ဆားများ များစွာပါဝင်သော အစားအစာများစားသုံးမှုကို ကန့်သတ်ပါ၊ အစားအစာပြင်ဆင်မှုတွင် အဆီ၊ ဆီ၊ သကြားနှင့် ဆားတို့ကို အနည်းဆုံး အသုံးပြုပါ။

မှတ်စုများ

မှတ်စုများ

မှတ်စုများ

မှတ်စုများ

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန