UNESCO | STEM Strengthening Pre-service Teacher Education in Myanmar | SUOMI FINLAND

မြန်မာနိုင်ငံ လုပ်ငန်းခွင်အကြိုဆရာအတတ်သင်

ပညာရေးအစီအစဉ်

တတိယနှစ်၊ ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်

EDU3116/EDU3126

သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် သင်ပြနည်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှုများ – ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း

မူလတန်း/အလယ်တန်းအထူးပြု

ဆရာလမ်းညွှန်

နိဒါန်း

လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်ပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအညွှန်းဘောင်၊ သင်ရိုးမာတိကာများ၊ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များနှင့် ဆရာလမ်းညွှန်များ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ လေးနှစ်သင် လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်ပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို အခြေခံပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစေရန်နှင့် ဆရာအတတ်သင် ကျောင်းသားများအား မြန်မာနိုင်ငံ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း စာသင်ခန်းများတွင် ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်ရန် လိုအပ်သော တတ်ကျွမ်းမှုများ တတ်မြောက်သွားစေရန် စီစဉ် ရေးဆွဲထားပါသည်။ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သိသင့်သည်များ၊ စာသင်ခန်းအတွင်း၌ လုပ်ဆောင်ရမည်များနှင့် ပတ်သက်၍ မျှော်မှန်းထားသည်များကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည့် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (Teacher Competency Standards Framework – TCSF) အပေါ် အခြေခံ၍ ရေးဆွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ခရုပတ်ပုံ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ချဉ်းကပ်နည်း (Spiral Curriculum Approach) ဖြင့် ပြုစုထားပြီး ဆရာအတတ်သင် ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သိထားပြီး သော အယူအဆ သဘောတရားများကို လေးနှစ်တာကာလအတွင်း၌ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် လေ့လာကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြန်လှန်လေ့လာခြင်းဖြင့် ဆရာအတတ်သင် ကျောင်းသား များ၏ အသိပညာနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုများ ပိုမိုနက်ရှိုင်း ကျယ်ပြန့်လာမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဖြစ်လာစေရန် လေးနှစ်သင် လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်ပညာ သင်ရိုးကို အပိုင်း (၂) ခုဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ ပထမအပိုင်း cycle 1 (ပထမနှစ် နှင့် ဒုတိယနှစ်) တွင် သင်ယူထားသည့် အယူအဆ သဘောတရားများအား ဒုတိယအပိုင်း cycle 2 (တတိယနှစ် နှင့် စတုတ္ထနှစ်) တွင် ပို၍နက်ရှိုင်းစွာ ပြန်လည်ထပ်ကျော့သွားမည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ဆရာ အတတ်သင် ကျောင်းသားများသည် မိမိတို့ သင်ယူခဲ့ပြီးသော အယူအဆ သဘောတရားများ ကို ပြန်လည်လေ့လာနိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့လုပ်ကိုင် စမ်းသပ်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ခန်းအတွင်း လုပ်ဆောင်လေ့ ရှိသည်များကို မိမိတို့ အတန်းဖော်များနှင့် ပြန်လည်ဝေမျှ ပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ မိမိတို့၏ သင်ကြားရေး ကျွမ်းကျင်မှု အမျိုးမျိုးအနက်မှ အချို့သောအပိုင်းများကို ပိုမိုနက်နဲစွာ ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းများလည်း ရရှိလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဖွဲ့စည်းပုံသည် ဘက်စုံပေါင်းစပ်ထားသော ချဉ်းကပ်မှုပုံစံ (Integrated Approach) ဖြင့် ရေးဆွဲထားသောကြောင့် သင့်လျော်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ လက်တွေ့ အသုံးချမှုနှင့် အတွေ့အကြုံတို့ကို အထောက်အကူပေးသည့် သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် မှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာသင်ကြားရေးနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာသီအိုရီများကို နားလည် သဘောပေါက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာများကိုသာ အလေးပေးခြင်း မဟုတ်ဘဲ သက်ဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်အုပ်စုအလိုက် သင်ကြားသင်ယူမှု အခြေအနေများတွင် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထား များကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုသင်ကြားတတ်စေရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေ သဘောထားများကိုလည်း အလေးပေးထားပါသည်။ 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 လိုအပ်ချက်များ နှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီမှု ရှိသည်။ အယူအဆ သဘောတရားသစ်များကို လေ့လာသင်ယူသည့် အခါတွင်လည်း ၎င်းတို့ကို အသုံးချပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည်။

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

လုပ်ငန်းခွင်အကြို ဆရာအတတ်ပညာသင် အစီအစဉ်ပါ သင်ရိုးကို သင်ယူပြီးချိန်တွင်လည်း ဆရာအတတ်သင် ဘွဲ့ရကျောင်းသားများသည် အထက်ဖော်ပြပါ သင်ယူ – အသုံးချ – ပြန်လည်သုံးသပ် ဟူသည့် စက်ဝန်းသံသရာ (cycle of learn–apply–reflect) ကို မိမိတို့ သင်ကြား ပို့ချရာတွင် အသုံးချခြင်းအားဖြင့် အနာဂတ်မြန်မာမျိုးဆက်သစ် ကလေးငယ်တို့၏ သင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများကို ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရန် ရည်မှန်းထားသည်။

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 ဘဏ္ဍာရေးအထောက်အပံ့ကို ဖင်လန်အစိုးရက ပေးအပ်ထားပါသည်။

မာတိကာ

နိဒါန်း ....က

မာတိကာ..ဃ

ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း။ ၁

အခန်း ၄။ အသက်မွေးမှုအလုပ်အကိုင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ.. ၆၀

၄.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ ၆၃

၄.၁.၁။ ၂၁ ရာစု အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ခြင်း ၆၃

၄.၁.၂။ ရပ်ရွာဒေသအတွင်းနှင့် နယ်မြေဒေသဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ ၈၄

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသောအဖြေများ ၉၈

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၀၁

အဓိကအချက်များ..၁၀၁

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ၁၀၂

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၁၀၂

အခန်း ၅။ အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုကျွမ်းကျင်မှုများ...၁၀၄

၅.၁။ ကျန်းမာရေးနှင့် အစားအစာ..၁၀၇

၅.၁.၁။ ကျန်းမာရေးအတွက် ရိုးရာအစားအစာစားသုံးသည့် အလေ့အကျင့်များ ၁၀၇

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသောအဖြေများ.. ၁၂၂

၅.၂။ ငွေကြေးအတတ်ပညာ ၁၂၅

၅.၂.၁။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများ...၁၂၆

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသောအဖြေများ ၁၃၈
၅.၃။ ရေရှည်တည်တံ့သော နေထိုင်မှု ၁၄၀
၅.၃.၁။ အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ရေရှည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ၁၄၀
ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ...................................... ၁၄၇
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၅၀
အဓိကအချက်များ... ၁၅၀
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ၁၅၁
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၁၅၂
အခန်း ၆။ သင်ကြားသင်ယူခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း..................................... ၁၅၆
၆.၁။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး သင်ကြား၊ သင်ယူခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း....... ၁၅၈
၆.၁.၁။ သင်ခန်းစာကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အုပ်စုငယ်ဖြင့်
စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း ၁၅၈
စာသင်ချိန် (၁) ၁၆၁
စာသင်ချိန် (၂)... ၁၆၃
၆.၁.၂။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးအတွက်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု
ချဉ်းကပ်နည်းများ... ၁၆၈
ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက်
ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသောအဖြေများ ၁၇၇
အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ် ၁၇၈
အဓိကအချက်များ... ၁၇၈
အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ၁၇၈
ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ ၁၇၉
ခက်ဆစ်အဘိဓာန် ၁၈၀
ကျမ်းကိုးစာရင်း ၁၈၂

ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်နည်း။

ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ် ဆရာလမ်းညွှန်ကို မည်သူအသုံးပြုမည်နည်း။

ဤဆရာလမ်းညွှန်သည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းသားများ[၁]အား တတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ကို သင်ကြားရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် ဆရာများ[၂] အတွက် စီစဉ်ရေးသား ပြုစုထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်ကို သင်ပြစဉ် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့်တွဲ၍ ဤဆရာလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၏ အခန်းများနှင့် သင်ခန်းစာ တစ်ခုချင်းစီအတွက် သင်ယူမှုရလဒ်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်စေရန် ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ကျောင်းသားများအား ညွှန်ကြားရမည့်အချက်များကို တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည်။

ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်ကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် သင်ယူရမည်နည်း။

လေးနှစ်သင် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်သင်ကြားရေးအစီအစဉ်တွင် တတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်ကို သင်ကြားရန် (ပထမစာသင်နှစ်ဝက်တွင် ၁၂ ချိန်၊ ဒုတိယ စာသင်နှစ်ဝက်တွင် ၈ ချိန်) စုစုပေါင်း စာသင်ချိန် ၂၀ ချိန် လျာထားပါသည်။ သင်ကြားပို့ချမည့်နေရာမှာ သင်တို့၏ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်တွင် ဖြစ်ပါသည်။

တတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်ဆရာလမ်းညွှန်တွင် မည်သည့်အရာများပါဝင်သနည်း။

ဤဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ် ဆရာလမ်းညွှန်နှင့် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် ဖွဲ့စည်းထားပုံနှင့် အကြောင်းအရာများသည် လေးနှစ်သင်ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ် သင်ရိုးမာတိကာများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် လမ်းညွှန်ထားပါသည်။

---

[၁] ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ဖော်ပြထားသော ကျောင်းသားသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ကျောင်းသားများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

[၂] ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် ဖော်ပြထားသော ဆရာသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ဆရာများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

တတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်တွင် အောက်ပါအခန်းများ ပါဝင်ပါသည်။

- တတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းမိတ်ဆက်
- တိုင်းရင်းသားဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဒေသစီးပွားရေး
- စိုက်ပျိုးရေး
- သက်မွေးမှုအလုပ်အကိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကျွမ်းကျင်မှုများ
- အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- သင်ကြား၊ သင်ယူခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤဆရာလမ်းညွှန်သည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့် ဖွဲ့စည်းပုံ တူညီပါသည်။ အခန်းတစ်ခန်းချင်းစီနှင့် သင်ခန်းစာတိုင်းတွင် **မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များနှင့် ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ** ပါရှိပါသည်။ ဤသည်မှာ အခန်းအဆုံး၌ ကျောင်းသားများ သိသင့်သော အရာ၊ လုပ်ဆောင်နိုင်သင့်သော အရာများကို မျှော်မှန်းထားသည်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာလမ်းညွှန်တွင် သင်ခန်းစာ တစ်ခုချင်းစီအတွက် အောက်ပါခေါင်းစဉ်များ ပါဝင်ပါသည် –

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

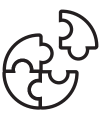
အချိန်။ စာသင်ချိန် စုစုပေါင်းဖြစ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းအရ သင်ခန်းစာများ အတွက် ခွဲဝေသတ်မှတ်ထားသော မိနစ် (၅၀) စာသင်ချိန်များဖြစ်ပါသည်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ။ သင်ခန်းစာတစ်ခုအတွက် အကြံပြုထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် အသုံးပြုရမည့် သင်ယူမှုနည်းလမ်းများကို ခြုံငုံဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

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

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ။ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာဗဟုသုတရင်းမြစ်များအတွက် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်များနှင့် ရည်ညွှန်းစာအုပ်များ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ၊ အခြားသောဘာသာရပ်များနှင့် ဆက်နွှယ်မှု၊ စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ၊ အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများအတွက် ရည်ညွှန်းချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

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



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

ဆရာ့မှတ်စု။ သင်ခန်းစာကို စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း အဆင်ပြေစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိနှင့် ရှေ့မဆက်မီ ကျောင်းသားများ ထိရောက်စွာသင်ယူနိုင်ရေးအတွက် အလေးထား ရမည့် အချက်များရှိ/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။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီ အပေါ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများထံမှ ရရှိနိုင်သော တုံ့ပြန်ချက်အဖြေ များကို ဤနေရာတွင် စုစည်းဖော်ပြထားပါသည်။

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

ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။ ဤဆရာလမ်းညွှန်ရှိ သင်ခန်းစာ အချို့တွင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်၍ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေရန် ထပ်မံလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်မည့် အကြံပြုချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ထပ်ဆောင်းလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကွဲပြားသော သင်ယူမှု လိုအပ်ချက်များနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများ ရှိသည့် ကျောင်းသားများကို သင်ကြားရာ၌ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိခြင်း၏

အကျိုးကျေးဇူးများကို အလေးပေးဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းလုပ်ငန်းများကို အတန်းချိန်အတွင်း မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

လိုအပ်ချက်အလိုက်ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ။ ဤဆရာလမ်းညွှန်ရှိ သင်ခန်းစာ အချို့တွင် ကျောင်းသားများ၏ ကွဲပြားသော သင်ယူမှုလိုအပ်ချက်များနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများအား ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ တတ်ကျွမ်းမှုများ၊ ဆရာများအတွက် စံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင်တွင် ပါဝင်သော ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံများ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် လူတိုင်းအကျုံးဝင်၍ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိသော သင်ကြား၊ သင်ယူမှု ပုံစံများအတွက် အလေးထားဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းလုပ်ငန်းများအား အတန်းချိန်အတွင်း မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

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 ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်တွင် ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းအကြောင်းအရာများကို သင်တို့ သိရှိစေနိုင်ရန် ဤနေရာတွင် ထပ်မံ ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်၏ တာဝန်မှာ ကျောင်းသားများ အား 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 ဖော်ပြထား ပါသည်။ သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ပိုမို သိရှိနားလည် ရန်အတွက် ဤရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများ ကို ဤရင်းမြစ်များအား စာကြည့်တိုက်၊ အင်တာနက် (သို့မဟုတ်) ပညာရေးဒီဂရီ ကောလိပ်၏ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက်တွင် ရှာဖွေရန် တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသား တစ်ဦးချင်းစီတို့က မိမိဘာသာမိမိ လေ့လာနိုင်စေရန် ဦးတည်ရေးဆွဲထားကြောင်း သတိပြုပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ တစ်ဦးချင်းသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ဆရာလမ်းညွှန်တွင် အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ပေါင်းစပ်၍ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်မှ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို အိမ်စာအလုပ်အဖြစ်

ပေးခြင်း (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 လေးနှစ်သင် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းမူဘောင်တွင် ထည့်သွင်းရေးဆွဲထားပြီး ၎င်းသည် ဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက် အညွှန်းဘောင် (TCSF) အပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှု ဆိုသည်မှာ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ ကိုသာ အလေးပေးသည် မဟုတ်ဘဲ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး ၎င်းတို့အား တကယ့်လက်တွေ့ဘဝ အခြေအနေတွင် ပြန်လည်၍ အသုံးချရန် အလေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြုသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများသည် သင်ယူသူဗဟိုပြုဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများ၊ ဆရာများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်နေသော လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ကြသည်။

ဆရာအတတ်သင်ပညာရေး၏ တတ်ကျွမ်းမှုအခြေပြုချဉ်းကပ်မှုနှင့် ကိုက်ညီစေရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံသဘောတရားများကို ဆရာလမ်းညွှန်တွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းထားပါသည်။[၃]

- **နောက်ခံအခြေအနေနှင့်ဆက်စပ်ပေးခြင်း (Contextualisation)။** သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာနှင့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ နေ့စဉ်ဘဝ အခြေအနေများနှင့် ဆက်စပ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် မြန်မာနောက်ခံအခြေအနေပေါ်တွင် အခြေပြုလျက် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားသည်။
- **ကြိုတင်လေ့လာပြင်ဆင်စေသော သင်ကြား၊ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် (Flipped classroom)။** ဤသင်ကြားနည်းနှင့်ဆိုင်သော အယူအဆ၊ သဘောတရားနှင့် နည်းစနစ်သည် စာသင်ခန်း အတွင်း ဆရာက ဦးဆောင်ပို့ချသင်ကြားပေးခြင်းအစား ဘာသာရပ်ပါ/ မော်ဂျူးပါ အကြောင်းအရာများကို ကျောင်းသားကိုယ်တိုင် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း စူးစမ်းလေ့လာခြင်းတို့ကို ဆရာနှင့်အတူ ပြုလုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားချိန်မတိုင်မီ မိမိကိုယ်ပိုင် လေ့လာသင်ယူမှုနှုန်းဖြင့် ကြိုတင်ဖတ်ရှုထားကြရပါမည်။ စာသင်ချိန်သည် ထိုလေ့လာ သင်ယူထားသည်များကို ဆရာ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် အချင်းချင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် လေးနက်စွာ နားလည် သဘောပေါက်လာကြမည်ဖြစ်သည်။
- **ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင်ယူခြင်း။** ဤချဉ်းကပ်မှုသည် ကျောင်းသားများအား အုပ်စု အလိုက် ဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ပြဿနာအားဖြေရှင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းဆောင်တာ တစ်ခုအား ပြီးမြောက်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သင်ယူနားလည်သဘောပေါက်မှုသည် အတန်းဖော် အချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အွန်လိုင်းပေါ်မှ သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မျက်နှာချင်းဆိုင်တက်ကြွစွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံ ဆွေးနွေးခြင်းများ မှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင်ယူခြင်း၏ အဓိက ဝိသေသလက္ခဏာများမှာ – တူညီသော အလုပ် (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းတစ်ခုရှိခြင်း၊ အုပ်စုငယ်ဖြင့် လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်တတ်သော အမူအကျင့် ရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး ဆိုလိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်မှီခို ဆောင်ရွက်ရခြင်း

---

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

နှင့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ တာဝန်ယူမှု တာဝန်ခံမှုရှိရခြင်း – စသည်တို့ ဖြစ်သည်။[၄]

- **ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း။** ဤအပိုင်းတွင် ပြဿနာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်း၊ ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်းခံအား ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အဖြေတစ်ခုရရန်အတွက် ဦးစားပေး အစီအစဉ် သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းများ ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ခြင်း နှင့် 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 ဒေသလိုအပ်ချက် များအား မည်သို့ တုန့်ပြန်ပုံစသည်တို့ကို အကျွမ်းတဝင် ရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း အထူးသဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးအတွက် ခွဲခြားသတ် မှတ်ထားသော ခေါင်းစဉ်အများအပြားတွင် အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာ အပြီးတွင် ကျောင်းသား များသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဒေသဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများတွင် ဆက်စပ်ပတ်သက်မှုရှိသော ပညာရေးအတွက် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အရေးပါပုံတို့ကို လည်းကောင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုအချင်းချင်းအလေးထားမှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှုတို့အပေါ် ၎င်း၏ ပါဝင်ဖြည့်ဆည်းပေးမှုကို လည်းကောင်း နက်နက်နဲနဲနားလည်သဘောပေါက်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဦးတည်ချက်များ

အမျိုးသားပညာရေးဥပဒေ (NEL) (၂၀၁၄၊ ၂၀၁၅ တွင်ပြင်ဆင်ခဲ့) သည် ပြည်နယ်/ တိုင်းဒေသကြီးအတွက် အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းမူဘောင်နှင့်အညီ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပေါ်ပေါက်လာစေရန် ပြည်နယ် အစိုးရများအား အခွင့်အလမ်းပေးပါသည်။

---

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

အစီအစဉ်များတွင် (အဓိက) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ ဆက်စပ်နေသော ဘာသာရပ်များနှင့်အတူ မာတိကာအချို့ကို ပေါင်းစည်းခြင်း သို့မဟုတ် မာတိကာ အချို့ကို သီးခြားဘာသာရပ်များ အဖြစ် သင်ကြားခြင်းဖြင့် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါဝင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းအဖြစ် အဓိကပါဝင်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများမှာ တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားများ၊ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် သမိုင်းကြောင်းများနှင့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုများ၊ ဒေသစီးပွားရေးအခြေအနေ၊ စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းများနှင့် အခြေခံကွန်ပျူတာတို့ကို လေ့လာသင်ကြား ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပေါ်ပေါက်လာမှု အထူးသဖြင့် တိုင်းရင်းသားဘာသာလေ့လာသင်ယူခြင်းသည် မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် သင်ကြားသင်ယူခြင်းကို ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပေးရန်၊ တိုင်းရင်းသားကလေးငယ်များ၏ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု မြှင့်တင်ရန်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအချင်းချင်း အလေးထားမှုနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုတို့ကို ထောက်ခံအားပေးရန် အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ် ပေးပါသည်။

အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များ

ဤဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အခြေခံပညာတွင် သတ်မှတ်ထားသော ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို သင်ကြားနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများကို ထိရောက်စွာ သင်ကြားနိုင်မည့် ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန်အတွက် ဘာသာရပ်နှင့်ဆိုင်သော အခြေခံ ကျွမ်းကျင်မှုများ ကောင်းမွန်စွာရရှိစေရန် အလယ်တန်း၊ အထက်တန်းအဆင့်များနှင့် ကိုက်ညီသော စာပေစံများကို သင်ယူရမည်ဖြစ်သည် (ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အညွှန်းဘောင်၊ ၂၀၁၉)။

အခြေခံပညာရေး ရည်မှန်းချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် –

(က) ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးတိုင်း အခြေခံပညာရေးကို ပြီးဆုံးသည်အထိ သင်ယူတတ်မြောက်ရန်

(ခ) အခြေခံပညာအဆင့်အလိုက် တွေးခေါ်ကြံဆဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သော အသိဉာဏ်ရှိပြီး ဗလငါးတန် နှင့် ပြည့်စုံသူများဖြစ်ရန်

(ဂ) ပြည်သူ့နီတိ၊ ဒီမိုကရေစီကျင့်စဉ်နှင့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာစံနှုန်းများဖြင့် ဥပဒေကို လေးစားလိုက်နာတတ်သည့် တာဝန်သိစိတ်၊ တာဝန်ယူစိတ်ရှိသူများဖြစ်ရန်

(ဃ) အမြင်ကျယ်မှုရှိပြီး စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာလိုသော စိတ်ဓာတ်နှင့် ပူးပေါင်းတီထွင် ကြံဆ ဆောင်ရွက်တတ်သူများဖြစ်ရန်

(င) ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးပြီး တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ဘာသာစကား၊ စာပေ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အနုပညာ၊ ရိုးရာဓလေ့နှင့် သမိုင်းအမွေအနှစ်တို့ကို တန်ဖိုး ထား၍ ထိန်းသိမ်း မြှင့်တင်နိုင်ပြီး ယင်းတို့ကို လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်သည့် နိုင်ငံသား များဖြစ်ရန်

(စ) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို မြတ်နိုးကာကွယ်ထိန်းသိမ်းပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာကို လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်သူများ ဖြစ်ရန်

(ဆ) နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ ပညာရပ်ဝန်းကျင်ကောင်းများ ဖန်တီးပေးရန်နှင့် ခေတ်နှင့် လျော်ညီသော နည်းပညာများကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင်ကြား သင်ယူမှု အရည်အသွေး မြှင့်မားရန်

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

(ဈ) နည်းပညာနှင့် သက်မွေးပညာရေးနှင့် အဆင့်မြင့်ပညာရေးအတွက် အခြေခံ ကောင်းများ ရရှိရန်

(ည) လူတစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအလိုက်ဖြစ်စေ မတူကွဲပြားမှုများအား နားလည် လက်ခံ၍ တန်းတူညီမျှမှုကို တန်ဖိုးထားလေးစားပြီး ငြိမ်းချမ်းရေး အခြေခံ အသိများနှင့်အညီ လက်တွေ့ကျင့်သုံး နေထိုင်တတ်သူများဖြစ်ရန်

ဒေသဆိုင်ရာဘာသာရပ်တွင် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် ချမှတ်ထားသော သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်များ

- အခြေခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဘောင်နှင့် သင်ကြားရေးဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များ ပေါင်းစည်းထားသော ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဘာသာရပ်ကို ကောင်းစွာသိရှိ နားလည်စေရန်နှင့် ထိုသိရှိနားလည်မှုများကို အတန်းပညာဆင့်အလိုက် ကျောင်းသား များ၏ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်များ ဆက်လက်တိုးတက်စေမည့်အရာများတွင် အသုံးချရန်

- ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းဘာသာရပ်မှ သင်ယူရရှိခဲ့သည့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားရာတွင် အသုံးချပြီး၊ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို ထိရောက်စွာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်နှင့် ဤဘာသာရပ်၏ သင်ကြားမှုရည်ရွယ်ချက်များကို ပြည့်မီရန်

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 မည်သည့် အရာများကို သိရှိထားသင့်ပြီး၊ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်မှ ဘွဲ့ရသွားသောအခါ မည်သည့် အရာများ ရရှိတတ်ကျွမ်းသွားမည်ကို ယေဘုယျ ခြုံငုံပြသပေးသည့် လမ်းညွှန်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များသည် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ရိုးမာတိကာပါ အကြောင်းအရာ အခန်းများအတွက် ချမှတ်ထားသည့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ နှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိပါသည်။

ဇယား (က)။ တတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ မူလတန်း/အလယ်တန်းအထူးပြု ဆရာများအတွက် အဓိကတတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်များ

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(က-၁) ကျောင်းသားများ မည်သို့ သင်ယူသည်ကို သိသည်။	(က) (၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့် လိုက်လျော ညီထွေစွာ မည်သို့သင်ယူကြသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၁.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သိမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် သူတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ဥပမာဖြင့် ဖော်ပြသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(က–၂) ပညာရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာများကို ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှုအား သိသည်။	(က) (၂.၁) သင်ကြားသင်ယူမှုဆိုင်ရာ နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးနှင့် ရင်းမြစ် အမျိုးမျိုးကို ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှုအား နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၂.၁.၂) ကျောင်းသားများ သင်ယူမှုတွင် အထောက်အကူပြုရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ်များတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ကြားနည်းများ၊ နည်းဗျူဟာများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူပစ္စည်းများ နှင့် ကုန်ကျစရိတ်နည်းသည့် ထပ်ဆောင်းပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသည်။
(က–၃) ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများကို မည်ကဲ့သို့ ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံရမည်ကို သိသည်။	(က) (၃.၂) ကျောင်းသားများနှင့် ၎င်းတို့ ရပ်ရွာဒေသ၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှုများ မတူကွဲပြားခြားနားမှုများကို လေးစားတန်ဖိုးထားကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၃.၂.၁) စာသင်ခန်းအတွင်း လုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများ အားလုံး ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် အားလုံးပါဝင်သည့် ဆက်သွယ်မှု (inclusive communication) ကို အထောက်အကူပြုသည့် ဥပမာများ ပေး၍ ဖော်ပြသည်။ (က) (၃.၂.၂) မိဘများ၊ ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းများမှ လူကြီးများ၊ ခေါင်းဆောင်များနှင့် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်ဆံသောအခါ ၎င်းတို့၏ လူမှုရေး၊ ဘာသာစကား၊ ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံအခြေအနေများကို သတိပြု၍ ဆက်ဆံသည်။
(က–၄) သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်း သိသည်။	(က) (၄.၁) အခြေခံပညာ သင်ရိုး ညွှန်းတမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ရိုး ဖွဲ့စည်းပုံ၊ အကြောင်းအရာနှင့် မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှု ရလဒ်များကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၄.၁.၁) အဆင့်အလိုက်၊ အတန်းအလိုက်၊ ဘာသာရပ်အလိုက် သင်ကြားသော အလယ်တန်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်း သင်ယူမှု၏ အဓိကအသိသညာများ၊ အကြောင်းအရာများ၊ သင်ယူမှု ဦးတည်ချက်များနှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များကို ဖော်ပြသည်။
(က–၅) ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာကို သိသည်။	(က) (၅.၁) အတန်း (အဆင့်) တစ်ခုခုတွင် သင်ကြားရန် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များအလိုက် သင်ကြား သော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကို ဖော်ပြသည်။ (က) (၅.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ အဓိက ဘာသာရပ် ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပတ်သက်သော သင်ယူမှုကို အထောက်အပံ့ ပြုနိုင်ရန် တိကျမှန်ကန်ဆီလျော် သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ နမူနာများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ခန်းစာများတွင် ထည့်သွင်း သည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
		(က) (၅.၁.၃) အဆင့်အမျိုးမျိုး နှင့် အတန်းအမျိုးမျိုး တွင် တိကျသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ပေးရန် အဓိက သဘောထားအယူအဆများ၊ အခြေခံမှုများ၊ သီအိုရီများကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်ရန် ဆက်စပ်ပေးသည်။
	(က) (၅.၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု လိုအပ်ချက်နှင့် ဆက်နွှယ်နေသော သင်ယူမှု အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကျောင်းသားများ သင်ယူတတ်မြောက်အောင် ဘာသာရပ်အကြောင်းအရာများအား မည်သို့ ပို့ချရမည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(က) (၅.၂.၂) ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာ၊ အယူအဆများ၊ အဓိက ဆိုလိုရင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဒေသဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဥပမာများ ထည့်သွင်းပြီး သင်ခန်းစာများကို မည်ကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ထားကြောင်း ရှင်းပြသည်။ (က) (၅.၂.၃) လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ဥပမာများဖြင့် အကြောင်းအရာဆိုင်ရာ တိကျသောဘာသာစကား၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ နှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ အသုံးပြုမှုကို စံနမူနာပြနိုင်သည့် ချဉ်းကပ်နည်းများကို ဖော်ပြသည်။
(ခ-၁) သင်ကြားမှု နည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း အကြောင်းအရာကို သင်ကြားသည်။	(ခ) (၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများအား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။	(ခ) (၁.၁.၁) သင်ယူမှုစွမ်းရည်များနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပြီး ရည်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ ရရှိစေရန် ဘာသာရပ်ပါ အကြောင်းအရာ၊ ဆက်နွှယ်မှုရှိသော အတွေးအခေါ်များနှင့် အသိသညာများကို ရှင်းပြရာတွင် အမျိုးမျိုးသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသည်။ (ခ) (၁.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ ယခင်ရှိပြီး အသိပညာ၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ နေ့စဉ်ဘဝ၊ ဒေသလိုအပ်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်မည့် သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်သည်။
	(ခ) (၁.၂) သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ပညာရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာများနှင့် နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုသင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။	(ခ) (၁.၂.၁) အတန်းတွင်းအခြေအနေ၊ အတန်းအရွယ်အစား၊ အတန်းအမျိုးအစားတို့အတွက် သင့်လျော်ကိုက်ညီသော သင်ကြားနည်းများ၊ သင်ယူမှုနည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုသည်။ (ခ) (၁.၂.၂) ကျောင်းသားများ၏ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ တတ်မြောက်မှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် အမျိုးမျိုးသော အရေးအဖတ်ဆိုင်ရာ သင်ကြားနည်းဗျူဟာများကို သိရှိအသုံးပြုသည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
		(ခ) (၁.၂.၃) ကျောင်းသားများ အတွက် လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ မှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်နေသော အကြောင်းအရာ၊ အသိသညာများကို စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးသည်။
(ခ–၂) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း၊ လေ့လာကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် အစီရင်ခံခြင်း	(ခ) (၂.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို လေ့လာကြီးကြပ် တည့်မတ်ပေးရန်နှင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်နိုင်ရန် စွမ်းရည်များကို ပြသသည်။	(ခ) (၂.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရန် အထောက်အကူပေးရန်အတွက် သင်ခန်းစာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အနေဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်းများကို သုံးသည်။ (ခ) (၂.၁.၂) သင်ခန်းစာများ ပြင်ဆင်ရန် စစ်ဆေးအကဲ ဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိလာသော သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။
(ခ–၃) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုကို အထောက်အကူပြုသော၊ ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချမှုရှိသော သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးသည်။	(ခ) (၃.၁) ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး ထိရောက်မှုရှိသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။	(ခ) (၃.၁.၃) စာသင်ခန်းနှင့် ကျောင်းအတွင်း ကျောင်းသားများ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာမှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အသေအချာရှိစေရန် ကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သည်။
(ဂ–၁) ဆရာလုပ်ငန်းတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်သည်။	(ဂ) (၁.၃) ဒေသန္တရ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် ဆက်စပ်အခြေအနေများသည် ကျောင်းသားများ၏ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းအပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ) (၁.၃.၁) ကျောင်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ ဘာသာစကားနှင့် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုပြသသည်။ လေ့လာရန် အချိန်ယူသည်။
	(ဂ) (၁.၄) ပညာရေးဆိုင်ရာရင်းမြစ်များကို သုံးစွဲရာတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း၊ တာဝန်ခံကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ) (၁.၄.၁) ကျောင်းများအား ထောက်ပံ့ထားသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ရင်းမြစ်များကို ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုသည်။
(ဂ–၂) ရပ်ရွာအရေး ဦးဆောင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည်။	(ဂ) (၂.၁) ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာ ကိစ္စများ၌ ဆရာ့အတတ်ပညာ အသိုင်းအဝိုင်းဝင် ဆရာတစ်ဦး အနေဖြင့် တာဝန်ခံဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်းပြသသည်။	(ဂ) (၂.၁.၁) ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာ၏လုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည်။ (ဂ) (၂.၁.၂) ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာတွင် တာဝန်ခံဆောင်ရွက်သည့် ဆရာတစ်ယောက် အနေဖြင့် စံနမူနာပြ ပြောဆိုနေထိုင်သည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(ဂ–၃) ကျောင်းသားအားလုံး ပညာရေး အရည်အသွေး မြင့်မားစေရန်နှင့် ပညာရေးတန်းတူညီမျှမှု ရရှိနိုင်ရန် တိုးမြှင့် ဆောင်ရွက်သည်။	(ဂ) (၃.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အလေးထားပြီး ကျောင်းသားများအား ဘက်လိုက်မှုကင်းစွာ၊ မျှတစွာ ပံ့ပိုးကူညီကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ) (၃.၁.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီရှိ စွမ်းဆောင်ရည် အလိုက် ပြုစုပျိုးထောင်ရန် တာဝန်ယူခြင်းနှင့် ကလေးတိုင်း၏ ပညာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ပြသည်။ (ဂ) (၃.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ ကွဲပြားခြားနားသော လူမှုအခြေအနေများနှင့် နောက်ခံအကြောင်းများကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကျောင်းသားအားလုံးအား တန်းတူ ညီမျှ ဆက်ဆံသည်။
	(ဂ) (၃.၂) ကျောင်းသားများ၏ မတူ ကွဲပြားသော ခြားနားချက်များကို လေးစားပြီး ကျောင်းသားအားလုံး မိမိတို့၏ စွမ်းရည်အလိုက် သင်ယူနိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်မှု သဘောထားကို ဖော်ပြသည်။	(ဂ) (၃.၂.၁) သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများ၊ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများ အားလုံးပါဝင်ခွင့် ရရှိရန်၊ ဆရာနှင့် အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆက်သွယ်ခွင့် ရရှိရန် စာသင်ခန်းကို ဖွဲ့စည်းသည်။
	(ဂ) (၃.၃) ကျောင်းသားများ မတူကွဲပြား သော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများကို နားလည်ပြီး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသား ဖြစ်ရေး အတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း ပြသသည်။	(ဂ) (၃.၃.၁) ရေရှည် တည်တံ့မှု၊ တန်းတူညီမျှမှု၊ တရားမျှတမှု၊ ကျောင်းသားများ၏ အခွင့်အရေးများ၊ တာဝန်များ နှင့်ပတ်သက်သည့် အယူအဆများကို စာသင်ခန်း၊ ကျောင်းအခြေပြု လုပ်ငန်းများတွင် ပေါင်းစပ် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
(ဃ–၁) မိမိ၏ သင်ကြားရေးလက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများကို ပြန်လည် ထင်ဟပ်သုံးသပ်သည်။	(ဃ) (၁.၁) မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှု လုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအပေါ် ယင်းတို့၏ အကျိုး သက်ရောက်ပုံကို ပုံမှန်ထင်ဟပ်စဉ်းစား သုံးသပ်သည်။	(ဃ) (၁.၁.၁) မိမိလက်တွေ့သင်ကြားမှု၏ အကျိုး သက်ရောက်မှုအပေါ် ထင်ဟပ်စဉ်းစား သုံးသပ်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှု အထောက်အထားများ ကို အသုံးပြုသည်။ (ဃ) (၁.၁.၂) လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက်မြင့်မားစေရန် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက် များကို အသုံးပြုသည်။ (ဃ) (၁.၁.၃) ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိတို့၏ ဆရာအတတ်ပညာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် နည်းပယ်များ ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် အတွေ့အကြုံ များ၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကို ပုံမှန်ထင်ဟပ် သုံးသပ်သည်။

တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်	အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ
(ဃ-၂) သင်ကြားရေး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက်မြင့်မားရေး အတွက် လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။	(ဃ) (၂.၁) အခြားဆရာများထံမှ သင်ယူခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင်ကြားရေး အတတ်ပညာဆိုင်ရာ စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး အခွင့်အလမ်းများ အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ လက်တွေ့ သင်ကြားမှုများကို တိုးတက်စေသည်။	(ဃ) (၂.၁.၁) လေ့လာ ကြီးကြပ်သူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို ဆွေးနွေးသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော သုံးသပ်အကြံပြုချက်များကို စိတ်ဆန္ဒထက်သန်စွာ လက်ခံရယူသည်။
(ဃ-၃) သင်ကြားရေး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများ တိုးတက်မြင့်မားရေး အတွက် ဆရာ့လုပ်ငန်း အတတ်ပညာဆိုင်ရာ သင်ယူလေ့လာမှုများတွင် ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်သည်။	(ဃ) (၃.၁) လက်တွေ့သင်ကြားရေး လုပ်ငန်းများ တိုးတက်မြင့်မားစေရန် စူးစမ်းလေ့လာသင်ယူမှုနှင့် သုတေသန အခြေပြုသင်ယူမှုများ၏ အရေးပါမှုကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းပြသည်။	(ဃ) (၃.၁.၂) အကြောင်းအရာဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ အချက်အလက်များနှင့် မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် အလယ်တန်း ပညာရေးနှင့် သင်ကြားရမည့် သီးသန့်ဘာသာရပ်များ အတွက် လက်ရှိ ရေးရှုရာလမ်းကြောင်းများ၊ သုတေသနအခြေပြု လက်တွေ့ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို online သို့မဟုတ် offline ရှာဖွေရယူ၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသည်။

ရင်းမြစ် - မြန်မာနိုင်ငံဆရာများအတွက် တတ်ကျွမ်းမှု စံသတ်မှတ်ချက်အညွှန်းဘောင် (TCSF)၊ လုပ်ငန်းခွင်၌ စတင်တာဝန် ထမ်းဆောင်သော ဆရာများ (၂၀၂၀ ခုနှစ်) (စာ. ၇၉ - ၁၄၀)

အရွယ်ရောက်သူလူငယ်များအား သင်ကြားပို့ချခြင်း

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

- ဘာသာရပ်ပါအကြောင်းအရာများသည် ယင်းတို့၏ ယခင်ကရှိပြီးသားအသိ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိသောအခါ
- အတန်းတွင်းအတန်းပြင် သင်ယူမှုများတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ရန် အခွင့်အလမ်း ရသောအခါ နှင့်
- မိမိ၏သင်ယူမှုကို မိမိတာဝန်ယူရပြီး လေးနက်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရသည့် ကျွမ်းကျင်မှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပြောဆိုရသော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးစေအောင် ပြုလုပ်စေသောအခါ တို့တွင်ဖြစ်သည်။

ဤဆရာလမ်းညွှန်တွင် အဆိုပြုထားသည့် အမျိုးမျိုးသော သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းဗျူဟာများသည် အရွယ်ရောက်သူ လူငယ်များအား သင်ကြားသည့် သဘောတရားများမှ 'အလေ့အကျင့်ကောင်းများ' ကို အခြေခံထားသည်။

၁။ ဆီလျော်မှုရှိပါစေ။

အရွယ်ရောက်သူ လူငယ်များသည် ဦးတည်ချက်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရှိပြီး လက်တွေ့ကျလေ့ရှိသည်။ ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုများသည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ အရေးပါကြမည်ဆိုသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်လိုကြသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျောင်းသားများ သင်ခန်းစာကို သင်ယူလိုက်ခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အရာများကို တတ်မြောက်သွားမည်၊ အဘယ်ကြောင့် သင်ယူရရန်လိုအပ်သည် ဆိုသည့်အချက်နှင့် ပတ်သက်၍ တိကျရှင်းလင်းမှုရှိသော ပန်းတိုင်နှင့် ရည်မှန်းချက်များရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ကျောင်းသားများသည် ယင်းတို့၏အနာဂတ် အသက်မွေးမှု လုပ်ငန်းနှင့် ယခုသင်ယူနေသော အကြောင်းအရာများသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နွယ် 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 ထင်ဟပ် နေစေသင့်ပါသည်။ 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 ကူညီပေးသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရန် ကျောင်းသားများအား အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးစေခြင်းများ၊ လက်တွေ့ဘဝနှင့် ဆက်စပ်သော လေ့ကျင့်မှုများနှင့် အခြားသူများကို သင်ပြပေးရန် အခွင့်အလမ်းများပေးပြီး တက်ကြွစွာ ပါဝင်လာစေရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် 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 ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းမရှိဘဲ 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 လိုက်နာစောင့်ထိန်းရာတွင် သိသာထင်ရှားသော တိုးတက်မှုများ ရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ ပညာရေးအတွက် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဟန်ချက်ညီပန်းတိုင် (SDG) အား ရောက်ရှိအောင်မြင်နိုင်ရန်မှာလည်း ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန (MoE) ၏ ရည်မှန်းချက် ဖြစ်သည်။ ပညာရေးအတွက် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဟန်ချက်ညီပန်းတိုင်ဆိုသည်မှာ *SDG ပန်းတိုင် (၄) – လူသားအားလုံးအကျုံးဝင်ကာ ညီညွတ်မျှတပြီး အရည်အသွေးရှိသည့် ပညာသင်ယူနိုင်ရေးနှင့် ဘဝတစ်လျှောက် အစဉ်လေ့လာသင်ယူနိုင်သောအခွင့်အလမ်း ရရှိရေး* ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်မှုနှင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၏ အဆင့်တိုင်း၌ သင်ယူသူနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တို့အား ဖန်တီးထားခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် SDG ပန်းတိုင် (၄) သို့ ရောက်ရှိအောင်မြင်နိုင်သည်ဟု နားလည်သဘောပေါက်ထားနိုင်သည်။ ဆရာများက လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်မှုနှင့် သာတူညီမျှမှုရှိသော စာသင်ခန်းအလေ့အထများကို ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားများအား စံနမူနာအဖြစ် ပြသနိုင်သလို အုပ်ချုပ်သူများကလည်း ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းအား ဆန့်ကျင်သည့် မူဝါဒ 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 လက်လှမ်းမီ ရယူနိုင်သည့် ဘေးကင်းလုံခြုံ၍ အပြုသဘောဆောင်သော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို ရရှိစေရန် သင် အသုံးပြုမည့် သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများနှင့် ရင်းမြစ်များကို သတိပြုရွေးချယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ ပညာရေးကို လက်လှမ်းမီရယူနိုင်ကြောင်း သေချာစေရန်မှာ သင့်တာဝန်ဝတ္တရားဖြစ်သလို လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်မှုနှင့် ကျား၊မ တန်းတူညီမျှမှု၏ အရေးပါပုံကို ကျောင်းသားများ နားလည် သဘောပေါက်၊ တန်ဖိုးထားရန်နှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင် သင်ကြားမှု အလေ့အကျင့်များနှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာများကို ရယူရန်မှာလည်း သင့်တာဝန်ဝတ္တရား ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်ပြီး သင်ယူသူနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော ပတ်ဝန်းကျင်များအား ပြည့်စုံစွာ ရှင်းလင်းဖော်ပြပြီး (သို့မဟုတ်) သွယ်ဝိုက်ဖော်ပြပြီး ဖန်တီးခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသော စာသင်ခန်းတွင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ အသိပညာ၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် စိတ်နေသဘောထားများသည် ကျောင်းသားများ၏ အနာဂတ် စိတ်နေသဘောထားများအပေါ် ရေရှည်သက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

လူတိုင်းအကျုံးဝင်သည့် သင်ယူမှု ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ကူညီပံ့ပိုးရန်အတွက် ယေဘုယျ နည်းဗျူဟာများ

ကျောင်းသားများ လေ့လာသင်ယူရာတွင် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်မှု ရရှိစေရန်အတွက် ၎င်းတို့အား ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့် အရည်အသွေးမြင့် လူတိုင်းအကျုံးဝင် သင်ယူမှုပတ်ဝန်းကျင် 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၊မအားလုံး ပါဝင်ကြောင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခံရကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ကျား၊မရေးရာ တရားသေမှတ်ယူမှုများကို အားပေးခြင်း မပြုလုပ်မိအောင် သတိပြုပါ။
- တိုင်းရင်းသား (သို့မဟုတ်) ဘာသာရေး အုပ်စုအမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် (သို့မဟုတ်) ဆက်လက်တွေ့ကြုံနေရသည့် ဖယ်ထုတ်ထားမှုကို သတိထားဆင်ခြင်ပါ။
- တိုင်းရင်းသားဘာသာစကားပြော အုပ်စုများမှလာသည့် ကျောင်းသားများ အနေနှင့် ကျောင်းတွင် ညွှန်ကြားချက်များပေးသည့် ဘာသာစကားကို အသုံးပြုရာ၌ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိခြင်းမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ကျောင်းသားအားလုံး ရင်းနှီးမည့် အသုံးအနှုန်းများကို အသုံးပြုပြီး သင်ခန်းစာ တစ်လျှောက် နားလည်မှုကို စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် အဓိကစာရွက်စာတမ်းများနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများအား ဘာသာပြန်ထားချက်များကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
- ကွဲပြားခြားနားသော ဘာသာရေးအလေ့အကျင့်များကို လက်ခံ အသိအမှတ်ပြုပြီး အတန်းထဲရှိသူအားလုံးကို ကိုယ်စားပြုရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။ အတန်းထဲရှိ သူများအား အများဆုံးလွှမ်းမိုးထားသော ယဉ်ကျေးမှု (သို့မဟုတ်) ဘာသာရေးသို့ ဘက်လိုက်မှု မရှိပါစေနှင့်။
- လုပ်ငန်းများနှင့် ဥပမာများသည် လူမှုစီးပွားအုပ်စုအားလုံးမှ ကျောင်းသားများ အတွက် နားလည်လွယ်ပြီး အားလုံးပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ နယ်မြေဒေသနှင့် ဆက်နွယ်နေသော ဒေသဆိုင်ရာ ဥပမာများနှင့် ရရှိရန် လွယ်ကူသော၊ စရိတ်နည်းသော၊ အရန်သင့်ရနိုင်သော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
- မသန်စွမ်းကျောင်းသားများအတွက် နေရာပြင်ဆင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပြီး သင်ခန်းစာ များကို ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးပါ။
- သင်ယူမှုပုံစံအမျိုးမျိုးအတွက် အလိုက်သင့်ဖြစ်စေရန် ရုပ်ပုံအချက်ပြမှုများ၊ အကြား အာရုံ အချက်ပြမှုများနှင့် ဖြစ်နိုင်ပါက အထိအတွေ့အာရုံ အချက်ပြမှုများမှတစ်ဆင့် သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုအချက်များကို တင်ပြကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင် ပါ။
- တူညီသော သင်ယူမှုတတ်ကျွမ်းမှုများနှင့် သင်ယူမှုရလဒ်များကို လေ့လာ ဖော်ထုတ်ရန် 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 တာဝန်ဝတ္တရားများမှတစ်ဆင့် ကျား၊မ ရေးရာ တရားသေ မှတ်ယူထားခြင်းများအား အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ 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 ထိုနည်းတူကျင့်သုံးရန် ပြောပါ။
- ကျောင်းသားများအား ကျား၊မ ရေးရာသဘောကို သတိပြုမိစေရန် ကူညီ အားပေးပါ။ ကျား၊မ ရေးရာဘက်လိုက်ခြင်း သဘောထားများကို မြင်လာအောင် အသားပေး ရှင်းပြပါ။ 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) ကျောင်းသားအမည် များကို မှတ်မိအောင် ပြုလုပ်သည့်အခါများ၌ပင် ညီမျှမှုရှိပါစေ။
- အတန်းတွင်း၌ အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း/ခွဲခြင်း၊ ထိုင်ခုံနေရာ စီစဉ်ခြင်း၊ အတန်းကို အလှဆင် ခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် ကျား၊မ ရေးရာကို အလေးထား သိရှိနားလည် သတိပြုမိပြီး ညီမျှမှုရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်အလိုက် သင်ခန်းစာပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းဆိုင်ရာအသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်များ

အခြေအနေများ	လမ်းညွှန်ချက်များ
သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်ကို စိတ်မဝင်စားသော ကျောင်းသားများ	၎င်းတို့၏ ဘဝနှင့် ခေါင်းစဉ်အကြား သက်ဆိုင်သည့် ဆက်စပ်မှုများရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
	ခေါင်းစဉ်အား လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ပုံများကို ပြသပါ။
	၎င်းတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် ဆက်စပ်နေသော ဥပမာများကို အသုံးပြုပါ။
	သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာတွင် ကျောင်းသားများ အတူတကွ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့် ဂိမ်းကစားပွဲများနှင့် လုပ်ငန်းများ ပါဝင်ပါစေ။
လုပ်ငန်းများတွင် စိတ်အားတက်ကြွမှုမရှိသော ကျောင်းသားများ ပါဝင်ခြင်း	စာသင်ခန်းတွင် ရွေးချယ်စရာများကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
	အတန်းဖော်အခြေပြု သင်ယူမှုအတွက် အခွင့်အလမ်းများကို တိုးမြှင့်ပေးပါ။
	သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် ထိုက်သင့်သော ခက်ခဲမှုအဆင့်အတန်းများ၌ ရှိနေကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
စာသင်ခန်းတွင် ပါဝင်ရန် ကျောင်းသားများ တွန့်ဆုတ်နေခြင်း	ပါဝင်ရန်အတွက် ရွေးချယ်စရာများကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
	အတန်းဖော် အချင်းချင်း/အုပ်စုငယ်များအကြား ပါဝင်မှုအတွက် မျှော်မှန်းချက်များကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိပါစေ။
	တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေလေ့ရှိသော ကျောင်းသားများအား ပါဝင်ရန် အားပေး ပြီး ပံ့ပိုးပေးပါ။
အလုပ်များကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင် ပြီးစီးသော ကျောင်းသားများ	ထပ်ဆောင်းလုပ်ငန်းများ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် ရေးဆွဲထားပါ။

အခြေအနေများ	လမ်းညွှန်ချက်များ
လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ပြီးစီးရန် အချိန်ပိုရှိကြာမြင့်တတ်သော ကျောင်းသားများ	လိုအပ်ပါက အလုပ်များကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အချိန်ထပ်တိုးပေးပါ။
အမြင်အာရုံအသုံးပြု သင်ကြားမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်သည့် ကျောင်းသားများ (အကြားအာရုံ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများ အပါအဝင်)	အရာဝတ္ထုများ/ရုပ်ပုံများ၊ ရုပ်ပုံစုစည်းမှုများ ပါဝင်သည့် ရောင်စုံပြ အချက်အလက်တို့ကို အသုံးပြုပါ။
အကြားအာရုံအသုံးပြု သင်ကြားမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်သည့် ကျောင်းသားများ (အမြင်အာရုံ မသန်စွမ်းကျောင်းသားများ အပါအဝင်)	ဟောပြောပို့ချခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆွေးနွေးမှု အခြေပြု သင်ယူခြင်း၊ အတန်းဖော် အခြေပြုလုပ်ငန်းများ၊ စာအုပ်များကို အသံထွက် ဖတ်ပြထားသည့် အသံဖိုင်များ၊ စာသားကို အသံထွက်ပြနိုင်သည့် ဆော့ဖ်ဝဲလ်များကို အသုံးပြုပါ။
သင်ယူရာတွင် (သို့မဟုတ်) အာရုံစူးစိုက်ရာတွင် အခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသားများ	အချက်အလက် အပိုင်းအစငယ်များ၊ မကြာခဏ ထပ်ကျော့လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ဥပမာအမျိုးမျိုး၊ ခိုင်လုံသော သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများ၊ လက်တွေ့သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်း၊ လက်တွေ့သင်ကြားခြင်းတို့ကို အသုံးပြုပါ။
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သင်ယူနိုင်သော ကျောင်းသားများ	လက်တွေ့သင်ကြားခြင်း၊ အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ခြင်း၊ ထိတွေ့နိုင်သော ဂရပ်ဖစ်ပုံများ၊ မကြာခဏ ရွှေ့လျားခြင်း၊ စီမံကိန်းအခြေပြုသင်ယူခြင်းတို့ကို အသုံးပြုပါ။
ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားစုံလင်သော ကျောင်းသားများ	ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆက်နွယ်နေသော သင်ထောက်ကူများနှင့် ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်း နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။
မသန်စွမ်းကျောင်းသားများ	အခက်အခဲ တွေ့ကြုံရခြင်းမရှိဘဲ အထောက်အပံ့ အကူအညီ ပေးနိုင်သော ကျောင်းသားများနှင့်အတူ အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။
အကြားအာရုံမသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားများ	စာသင်ခန်း၏ ရှေ့နားတွင် ထိုင်စေပါ။
	နှုတ်ကြည့်ဖတ်ခြင်း (lip-reading) ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အလို့ငှာ သင်၏ နှုတ်ခမ်းများကို သေချာစွာ မြင်နိုင်စေရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို စာသင်ခန်း၏ ရှေ့နားတွင် ထိုင်စေပါ။
	ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်ရန်အတွက် စာဖြင့် ရေးသားပံ့ပိုးပေးပါ။
အမြင်အာရုံမသန်စွမ်းသော ကျောင်းသားများ	သင်ပုန်းနားတွင် ထိုင်စေပါ။
	အမြင်အာရုံ ထင်ရှားအောင် ပြုပြင်ထားသည့် အရွယ်အစားကြီးမားစွာ ပုံနှိပ်ထားသော သင်ထောက်ကူ ပစ္စည်းများကို 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။

အခြေအနေများ	လမ်းညွှန်ချက်များ
နှုတ်ဖြင့် ဖော်ပြလိုသော ကျောင်းသားများ (စာရေးသားရာတွင် အခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသားများ အပါအဝင်)	စာသင်ခန်းတွင်း ဆွေးနွေးခြင်း (သို့မဟုတ်) မေးခွန်းများကို ‘ပြန်လည် အစီရင်ခံခြင်း’ တို့ကို အသုံးပြုပါ။
ရုပ်ပုံများ၊ သရုပ်ပြပုံများဖြင့် အကောင်းဆုံး ဆက်သွယ်နိုင်သော ကျောင်းသားများ (စကားပြောဆိုရာတွင် (သို့မဟုတ်) စာရေးသား ရာတွင် အခက်အခဲရှိသည့် ကျောင်းသားများ အပါအဝင်)	ရုပ်ပြပုံများ၊ ပိုစတာပြုလုပ်ခြင်းများ (သို့မဟုတ်) အခြားပန်းချီအနုပညာ ပုံစံများကို အသုံးပြုပါ။
သရုပ်ပြသင်ကြားခြင်းနှင့် ရွေ့လျားခြင်းတို့မှ တစ်ဆင့် မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖော်ပြနိုင်သော ကျောင်းသားများ	ဒရာမာပြဇာတ်များ၊ တစ်ခန်းရပ် ဟာသပြဇာတ်များ၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု များ၊ နမူနာပုံစံငယ်များ တည်ဆောက်ခြင်း မှတစ်ဆင့် သင်ကြားပါ။
ဖြေဆိုခြင်းမပြုမီ အချိန်ယူစဉ်းစားရန် လိုအပ် သော ကျောင်းသားများ (ဒုတိယဘာသာစကား အဖြစ် သင်ယူသူများ အပါအဝင်)	သင်နှင့်/သို့မဟုတ် အတန်းဖော်များနှင့် မျှဝေဖြေဆိုခြင်း မပြုမီ အဖြေများကို စဉ်းစားရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို အချိန်ပေးပါ။
ရွေ့လျားရာတွင် အကန့်အသတ်ရှိသော ကျောင်းသားများ	ရွေ့လျားမှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါက ၎င်းတို့၏ အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း များကို အသုံးပြုခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝှီးလ်ချဲရွေ့လျားမှုကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အသိပညာကို သရုပ်ပြသင်ကြားရန် ကျောင်းသားများကို ခွင့်ပြုသော အပြောင်းအလဲများ ပါဝင်သည့် သင်ခန်းစာအဖြစ် ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်ပါ။
	၎င်းတို့၏ တတ်ကျွမ်းမှုကို စာဖြင့် (သို့မဟုတ်) နှုတ်ဖြင့်လည်း သရုပ်ပြနိုင် ပါသည်။
အာရုံကြောနှင့် ခန္ဓာကိုယ် မသန်စွမ်း (Complex physical disabilities) ကျောင်းသားများ	စာရေးသားခြင်းကို ပံ့ပိုးပေးမည့် အကူစာရေးပေးသူတစ်ဦးကို အသုံးပြုပါ။
သင်ယူမှု/ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်မှု ဆိုင်ရာတွင် အခက်အခဲရှိသော ကျောင်းသားများ	အတန်းဖော်အချင်းချင်း ကူညီပံ့ပိုးစေပါ။
	ဝါကျအစ စကားလုံးများ၊ အဓိကဝေါဟာရ စာရင်းများ၊ ရုပ်ပုံများ၊ လုပ်ဆောင် ရမည့် အချက်များ၊ လုပ်ငန်းပြီးမြောက်မှုကို စစ်ဆေးရန် စာရင်းများကို အသုံးပြုပါ။

သင်ယူတတ်မြောက်မှု တိုးမြှင့်ရန် အားလုံးပါဝင်မှုနှင့် အရည်အသွေးပြည့်မီမှုရှိသော စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း

သမားရိုးကျ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများသည် ကျောင်းသားအများအပြားအတွက် အဟန့်အတားများကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပါဝင်နိုင်သည့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင်ယူမှုအခွင့်အလမ်းများအား ကျောင်းသားများ လက်လှမ်းမီ ရယူခြင်းကို

အမြင့်ဆုံးဖြစ်စေရန်သာမက ၎င်းတို့ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကွဲပြားခြားနားချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ပညာရေးအရည်အသွေးကို တိုးတက်စေရန် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်ကိုလည်း ခွင့်ပြုပေးသည်။

- သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို မကြာခဏ အသုံးပြုပါ။ သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှ ရရှိသည့် 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 အထောက်အကူပြု ပံ့ပိုးရန် ခွင့်ပြုပါ။ (ဥပမာအားဖြင့် အခြားပညာသင်နှစ်/အခြားအတန်းမှ အတန်းသားများ (သို့မဟုတ်) လက်ထောက်ဆရာမှတစ်ဆင့် ကူညီပံ့ပိုးနိုင်သည်။)
- သင်ယူမှုပန်းတိုင်သို့ ဦးတည်နေသည့် စံအမှတ်ပါဝင်သော စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားကို အသုံးပြုပါ။ (ထိုဇယားတွင်) "အထောက်အထား မရှိသေး"၊ "စတင်နေဆဲ"၊ "တိုးတက်ဆဲ" နှင့် "အမှီအခိုကင်း" စသည်တို့ကို အဆင့်သတ်မှတ်ချက်စကားများအဖြစ် 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

လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုး မှတစ်ဆင့် သင်ယူမှုကို ပြောဆိုရေးသား ဖော်ပြနိုင်မည့် 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၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းအတွက် အောက်ပါမေးခွန်းများအကြောင်းကို စဉ်းစားပါ –

၁။ ကျောင်းသားအားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး သင်ကြားမှုကို ပြင်ဆင်သည်။

- သင်ခန်းစာလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပါသလား။
- သင်ကြားမှု နည်းဗျူဟာများနှင့် နည်းလမ်းများကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုပါသလား။
- ကျောင်းသားများသည် သင်ခန်းစာလုပ်ငန်းများ၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပါသလား။
- သင်ပြမှုပုံစံသည် ရရှိလိုသော သင်ယူမှုရလဒ်များအား သင်ယူပြီးမြောက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးပါသလား။
- မည်သူ့အတွက် မည်သည့်အရာက အဆင်ပြေပြီး မည်သည့်အရာက အဆင်မပြေပါသနည်း။ 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 ခွဲခြားဆက်ဆံရာရောက်သော 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 ကျွန်ုပ် ဖန်တီးထားပါသလား။

၈။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားအားလုံး၏ အောင်မြင်မှုသို့ ပါဝင်ဖြည့်ဆည်း ပေးသည်။

- 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 ပုံမှန် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း 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၏သင်ခန်းစာများ ပြင်ဆင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ သင်ခန်းစာများကို လိုက်လျော

ညီထွေစွာ ပြုပြင်ရာတွင်လည်းကောင်း အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤသင်ကြား၊ သင်ယူမှုနည်းလမ်းများသည် ပြီးပြည့်စုံပြီဟု မဆိုနိုင်ပါ။ သင့်အနေဖြင့် အခြား သင်ကြားပို့ချမှုနှင့် သင်ယူမှုဆိုင်ရာနည်းလမ်းများကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားကြည့်ရန် ဆန္ဒရှိပါက http://www.theteachertoolkit.com/index.php/tool/all-tools (သို့မဟုတ်) အခြား အလားတူ 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 အကြောင်းအရာများအား ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အတွက် အားပေးကူညီပေးသည်။ လုပ်ငန်း တာဝန်များသည် ကျောင်းသားများအား ရှေ့ဆက်သင်ယူမှုများအတွက် ပြင်ဆင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ – သင်ခန်းစာ မသင်ကြားမီ ဆရာက ကျောင်းသား များအား ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ထိုသင်ခန်းစာကို ကြိုတင်ဖတ်ရန်မှာကြားခြင်း။

ဖြစ်ရပ် လေ့လာခြင်း (Case studies)

ဖြစ်ရပ်များလေ့လာခြင်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့သင်ယူထားသည့် အချက် များကို ဇာတ်လမ်းများ၊ ဇာတ်ကွက်ဖြစ်ရပ်များတွင် အသုံးချကြရသည့်အတွက်ကြောင့် ကျောင်းသားများ၏ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းစွမ်းရည်နှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်တွေးခေါ်နိုင်ခြင်း အလေ့အကျင့်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာစေသည်။ ပထမဦးစွာ ကျောင်းသား များသည် ဖြစ်ရပ်များကို ဖတ်ကြရသည်။ ထို့နောက် ဇာတ်ကွက်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးထားသော အဖွင့်မေးခွန်း တစ်ခု (သို့မဟုတ်) မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် ဆွေးနွေးကြသည်။ အများအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ဖြစ်ရပ်များတွင် တင်ပြထားသော ပြဿနာအတွက် အဖြေများကို အဆိုပြုရလေ့ရှိကြသည်။

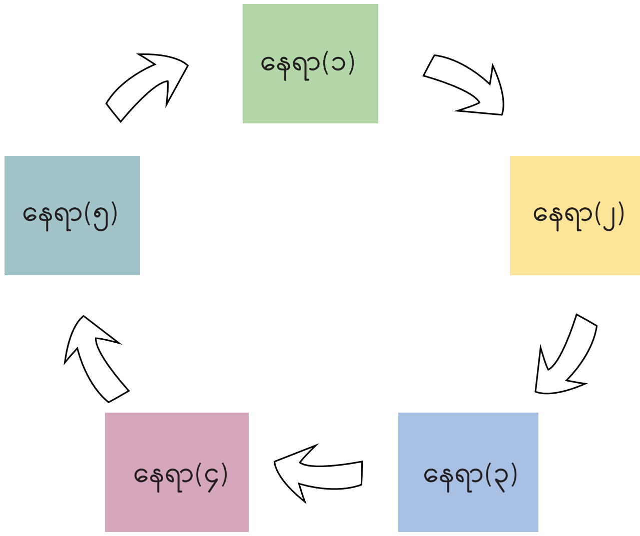
ဦးဆောင်ညွှန်ကြားသော လုပ်ငန်းများ (Directed activities)

ဤလုပ်ငန်းများသည် ဆရာက ချမှတ်ပေးသော လုပ်ငန်းများဖြစ်ကြပြီး ကျောင်းသားများ က တစ်ဦးချင်း ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ ဥပမာ – လက်တွေ့တန်းပြ လေ့ကျင့်နေချိန်အတွင်းတွင် အခြေခံပညာကျောင်းမှ ဆရာတစ်ဦးဦးကို တွေ့ဆုံမေးမြန်း သော လုပ်ငန်းများ (သို့မဟုတ်) သင်နည်းတစ်ခုအား တစ်ဦးတည်း သုတေသနပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများ၏ နောက်ဆက်တွဲ အနေဖြင့် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ သင်ယူခဲ့သည်များ၊ အချင်းချင်းထံမှ သင်ယူခဲ့သည်များကို ပြန်လည်မျှဝေရန် အခွင့်အလမ်း ပေးသည့်အနေဖြင့် အနီးကပ်ဆွေးနွေး သင်ကြားခြင်း၊ ဆွေးနွေးပွဲများ၊ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ပြုလုပ် ပေးသည်။

ပြခန်းလှည့်လည် ကြည့်ရှုသင်ယူခြင်း (Gallery walk)

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

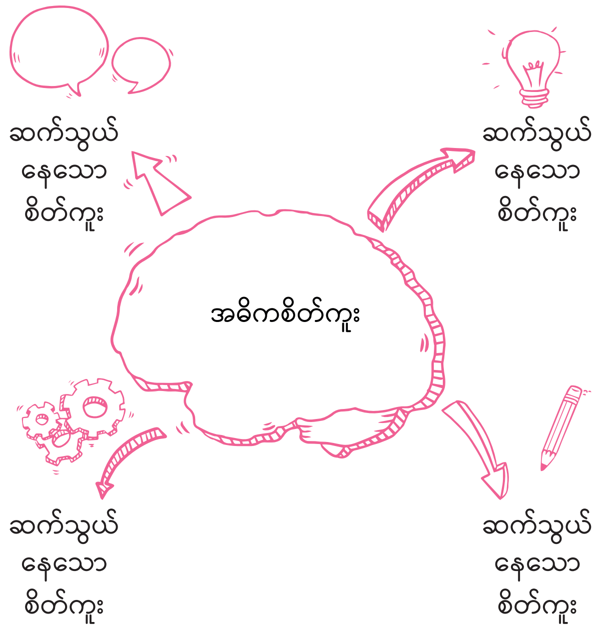
သင်သည် ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်ထားမှုများအား ပြသရန် အလားတူလုပ်ငန်းမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ တစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက် လုပ်ဆောင်ထားသော ပိုစတာများကို အခန်းပတ်လည်တွင် ပြသထားနိုင်သည်။ ကျောင်းသားများက လှည့်ပတ်ကြည့်ပြီး ၎င်းတို့မေးလိုသော မေးခွန်းများ၊ ဝေဖန်ချက်များကို ပိုစတာပေါ်တွင်ရေးကြသည်။



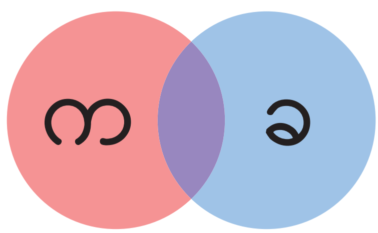
ဂရပ်ဖစ်ပုံများ အသုံးပြုသင်ယူခြင်း (Graphic organisers)

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။ ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပြီး ရရှိလာသော အချက်အလက်များကို စုစည်းရန်အသုံးဝင်သည်။ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်ပြနိုင်သည်။ ခက်ခဲမှုအဆင့်အမျိုးမျိုးဖြင့်လည်း ပြနိုင်သည်။ ရှေးဦးစွာ ကျယ်ပြန့်၍ ယေဘုယျကျသည့် ခေါင်းစဉ်နှင့်စတင်ပြီး အတွေးအခေါ် အယူအဆများကို ချိတ်ဆက်နိုင်ရန် ထိုအကြောင်းအရာ၏ ခေါင်းစဉ်ခွဲလေးများ (သို့မဟုတ် ပိုမိုအသေးစိတ်သော အသိသညာများ) ကို ဆက်သွယ်သည်။ အောက်တွင် ရိုးရှင်းသော စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းကို တင်ပြထားပါသည်။



- **ဗင်ပုံဖြင့်သင်ကြားသင်ယူခြင်း (Venn diagram)**
  မတူသော အကြောင်းအရာ (သို့မဟုတ်) စိတ်ကူး နှစ်ခု (က) နှင့် (ခ) ကို နှိုင်းယှဉ်လိုသောအခါ Venn diagram ကို သုံးသည်။ စက်ဝိုင်းနှစ်ခုထပ်နေသောနေရာသည် (က) နှင့် (ခ) တို့၏တူနေသော လက္ခဏာများဖြစ်ကြသည်။ 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 ပထမ ကော်လံ နှစ်ခုတွင် 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 ဖြတ်ဆက်လုပ်ငန်းကို ကြည့်ပါ။ အုပ်စုလုပ်ငန်းသည် ကျောင်းသားများ တက်ကြွသည့် သင်ယူနိုင်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ အုပ်စုလုပ်ငန်းသည် ကျောင်းသားများအား လေးနက်စွာဆန်းစစ်ဝေဖန်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းဟူသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ပေးသည်။ ကျောင်းသားများသည် အုပ်စုအတွင်း မေးခွန်းများဖြေခြင်း၊ တင်ပြရန်ဖန်တီးတီထွင်ခြင်း၊ သင်ပြမှုပုံစံရေးခြင်း ဖြစ်ရပ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း၊ သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူခြင်းနှင့် အခြားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို 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 အုပ်စုအား အထောက်အကူပြုပေးရန် အရေးပါသည်ကို သိမြင်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ဤဖြတ်ဆက်သင်နည်းသည် အထူးထိရောက်မှု ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြား စဉ်းစားခြင်းအပါအဝင် အရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည် အများအပြားကို အသုံးပြုရန်လေ့ကျင့်ရပါမည်။

ဟောပြောပို့ချခြင်း (Lecture)

ဟောပြောပို့ချချက်များသည် အဓိကအားဖြင့် ဟောပြောပို့ချသူနှင့် ကျောင်းသားများ အုပ်စုအကြား တစ်လမ်းသွား ဆက်သွယ်မှုများဖြစ်သည်။ ဤဟောပြောပို့ချချက်များသည် အကြောင်းအရာသစ်များကို 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 သင်ခန်းစာအသေးစားအပေါ် အကြံပြုသုံးသပ်ချက်များ ရယူကြပြီး အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း အတွေ့အကြုံများအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ကြသည်။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းသည် လက်တွေ့တန်းပြ သင်ခန်းစာလေ့လာမှုနှင့် နေရာချထားသော ကျောင်းများတွင် လက်တွေ့သင်ကြားရေးများ အတွက်ပြင်ဆင်ရန် အရေးပါသော အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဤသင်ကြားနည်းသည် ဆရာများ အဓိက သင်ကြားလေ့ကျင့်ရမည်များကို လေ့ကျင့်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးသည်။ ဥပမာ – အဖွင့်မေးခွန်းများမေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများအား အပြုသဘောဆောင်သော အကြံပြုသုံးသပ်ချက်များ ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

နမူနာလုပ်ပြခြင်း (Modelling)

နမူနာလုပ်ပြခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားများက သဘောတရား အသစ် (သို့မဟုတ်) ချဉ်းကပ်နည်းအသစ်တစ်ခုကို လေ့လာကြည့်ရှု သင်ယူနိုင်ရန် ဆရာက နမူနာသင်ပြခြင်း

ဖြစ်သည်။ ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်နှစ်သက်သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) သင်ပြနည်းတစ်ခုကို နှုတ်က ပြောပြသည်ထက် လက်တွေ့ သရုပ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

ယင်းနောက် နမူနာသင်ပြခြင်းအပေါ်ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဆရာက သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) သင်ပြနည်းကို မည်သို့ တင်ပြခဲ့သည်၊ သင်ယူသူအနေဖြင့် ကျောင်းသားများအပေါ်မည်သည့် 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 လက်တွေ့လုပ်ဆောင်

သင်ကြားမှုများ (ဥပမာ – ကျောင်းသားများအား သင်္ချာဆိုင်ရာ စူးစမ်းရှာဖွေမှုပြုလုပ်စေခြင်း နှင့် ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်နေသော လုပ်ငန်းပေးစာရွက်ကို ဖြည့်စွက်စေခြင်း) ပါဝင်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ကျောင်းသားများအား သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးသည် မူလတန်း ကျောင်းသားများအား မည်သို့ သင်ယူတတ်မြောက်စေကြောင်းကို နားလည်ရန် အထောက် အပံ့ပေးသည်။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်းများက ကျောင်းသားများအား သဘောတရား (Theory) နှင့် ဆရာများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသော အလေ့အကျင့် (Practice) များကို ဆက်စပ်ပေးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

QR Codes

QR Code များသည် ဝက်ဘ်လိပ်စာများသို့ ဝင်ရောက်ရန် (သို့မဟုတ်) သတ်မှတ် သတင်း အချက်အလက်၏ ချိတ်ဆက်လင့်ခ် များအား စစ်ဆေးရန် ဖုန်းမှတစ်ဆင့် လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင် သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ချိတ်ဆက်လင့်ခ်များကို နှိပ်ခြင်းထက် စတုရန်းပုံ အကွက်နက်လေးများ 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 ဖြစ်စဉ်နည်းလမ်း အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော သင်ထောက်ကူတစ်မျိုး ဖြစ်နိုင်ပြီး ချိတ်ဆက်လင့်ခ်များ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ်များကို အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်နှင့် လုပ်ငန်းပုံစံလွှာများကို

ဒေါင်းလုတ်ချရန် ကျောင်းသားများကို ခွင့်ပြုပေးသည်။ နိဒါန်းပျိုးခြင်းလုပ်ငန်းများ၊ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းများ၊ စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်းများနှင့် အခြားသင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို 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၍ ထုတ်ပေးထားရပါမည်။ ကျောင်းသားတစ်ဦးအား စာတမ်းကို အုပ်စုသို့ တင်ပြစေပြီး ယင်းစာတမ်းအပေါ် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးမှုများ ဆက်လက်ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ကျောင်းသားများအား ပညာရေးဆိုင်ရာ အရေးအသားနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိစေသကဲ့သို့ စာတမ်းတွင် ပါဝင်သော စိတ်ကူးအတွေးအခေါ်များနှင့်လည်း အကျွမ်းတဝင်ရှိစေရန် အထောက်အကူပြုပေသည်။ ဆွေးနွေးမှုများသည် စာတမ်းများ၏ အကြောင်းအရာ၊ တင်ပြမှု (သို့မဟုတ်) ရေးသားသည့် နည်းစနစ်အပေါ် အလေးပေးဆွေးနွေးခြင်း ဖြစ်သည်။

သရုပ်ဆောင်သင်ကြား သင်ယူခြင်း (Role-playing)

သရုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများအား အခြားလူများနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊ မတူကွဲပြားသော နည်းလမ်းများကို စမ်းသပ်ကြည့်ရန် ပုံစံတူပြုလုပ်ထားသော အခင်းအကျင်း ဇာတ်ကွက်များတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အခြေအနေ အစစ်အမှန်များကို စူးစမ်းဖော်ထုတ်ခွင့်ပေးသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် ကျောင်းသားများအား ဖြစ်လေ့ရှိသော စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲများအကြား (သို့မဟုတ်)

တိကျသော ရှုထောင့်အမြင်ဖြင့် သင်ကြားပို့ချမှုများကို လုံခြုံ၍အထောက်အပံ့ပေးသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုအတွင်း၌ လုပ်ဆောင်ခွင့် ရရှိစေပေသည်။

ကိုယ်တိုင်လေ့လာသင်ယူခြင်း (Self–study)

ကိုယ်တိုင်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ကျောင်းသားများသည် ဆရာအား ကြီးကြပ်လမ်းညွှန်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် သဘောထားလျက် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တိုင်သင်ယူမှုများအတွက် တာဝန်ယူကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် စာသင်ခန်းအတွင်း မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် အခြေပြု အနီးကပ်သင်ယူမှုကို ပံ့ပိုးပေးပြီး သင်ယူမှုအသစ်ကို ပုံစံသွင်းရန်နှင့် အားဖြည့်ပေးရန် အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာမှုကို ဘာသာရပ်ခေါင်းစဉ် နယ်ပယ်နှင့် ဆက်စပ်သည်များကို ဖတ်ရှုခြင်းနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုအတွက် စီမံကိန်းရေးဆွဲစီစဉ်ခြင်း (Action Plan) ကဲ့သို့သော ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာမှုတွင် ပညာရေး အထူးပြုနယ်ပယ်ဆိုင်ရာကို စဉ်းစားရန် အချိန်လည်း ပါဝင်သည်။

နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ (Seminars)

နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများသည် အုပ်စုငယ်စုစည်းထားသော ပုံစံများဖြစ်သည်။ ယင်းပွဲများတွင် မေးခွန်းများကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်ဆွေးနွေးကြသည်။ အမြင်များအပေါ်အချေအတင် ဆွေးနွေးကြပြီး ပိုင်းခြား စိတ်ဖြာလေ့လာကြသည်။ ကျောင်းသားများသည် နှီးနှောဖလှယ်ပွဲ မကျင်းပမီ ကြိုတင် ပြင်ဆင်သည့်အလုပ် (သို့မဟုတ်) ကြိုတင်စာဖတ်ခြင်းများကို အပြီးအစီး လုပ်ဆောင်ထားလေ့ရှိသည်။ ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် ဦးဆောင်မည်ဆိုပါက နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို ဦးဆောင်နေချိန်တွင် ကျောင်းသားများအားလုံးက ဆွေးနွေးပွဲတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးကြရပါမည်။ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသော အကြောင်းအရာများအား ပိုမိုလေးနက်စွာစဉ်းစားတတ်လာစေရန် အလွန်ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

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 တိကျသည့်မေးခွန်း တစ်ခုကို မေးခြင်းဖြင့် အစပြုပါ။ ကျောင်းသားများအား ထိုအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ၎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 အထောက်အကူပြုသည်။ 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၏ တိုးတက်မှုကို ကြီးကြပ်ပေးခြင်းနှင့် ပိုမိုတိုးတက်လာစေရန် အကြံပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း ချဉ်းကပ်မှုများအနေနှင့် ဆရာက ကျောင်းသား၏ သရုပ်ပြမှုအပေါ်ပေးသော သုံးသပ်ချက်သည် ထိုကျောင်းသား၏ ကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်စေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည်။

အိမ်စာအလုပ်ပေးခြင်း (Homework assignments)

ကျောင်းသားများအား အကြောင်းအရာကိုဖတ်ပြီး မေးခွန်းဖြေစေခြင်း (သို့မဟုတ်) ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ ရှာဖွေဖတ်ရှုစေခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို အိမ်စာအဖြစ်ပေး၍ 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 သုံးသပ်ချက်စာတမ်းများက 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၊ အုပ်စုများဆွေးနွေးနေစဉ် နားထောင်ခြင်းနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံအောင်ကြည့်ခြင်းတို့သည် ကျောင်းသားများ အကြောင်းအရာအား နားလည်မှုရှိ/မရှိကို ယေဘုယျအားဖြင့် သိနိုင်သော နည်းလမ်းကောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ 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) အကဲဖြတ် ထင်မြင်ချက်ပေးစေခြင်းအား 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 အကောင်းဆုံးအခွင့်အလမ်းဖြစ်သည်။

စီမံချက်များ (Projects)

စီမံချက်များသည် ကျောင်းသားများတစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက်ပူးပေါင်း၍ ပြီးဆုံးအောင်ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းများသည် ကျောင်းသားများ၏ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာနားလည်မှုနှင့် လုပ်ငန်းပြုလုပ်ရင်း တတ်မြောက်သွားသော ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း၊ လိုအပ်သော အစီအစဉ်များပြုလုပ်ခြင်းနှင့် စီမံချက်လုပ်ငန်းများ ပြုစုခြင်းမှတစ်ဆင့် တတ်ကျွမ်းမှုများကို ပြသခွင့်ရရှိစေသည်။ ကျောင်းသားများသည် ခေါင်းစဉ်တစ်ခု (သို့မဟုတ်) နေ့စဉ်ဘဝပြဿနာတစ်ခုကို စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာရန် စီမံချက်/ပရောဂျက်တစ်ခုပြီးဆုံးသည်အထိ 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 အဖြေပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ မှန်ကန်သော အဖြေတစ်ခုသာရှိသည့် အပိတ်မေးခွန်းကို မေး၍ ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးနိုင်သကဲ့သို့ တစ်ခုထက်ပိုသော အဖြေများပေးနိုင်သည့် မေးခွန်းများကို မေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုကို ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေပြီး လေးနက်စွာ ဆွေးနွေးမှုကို လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သည်။

ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်း (Quiz)

ကျောင်းသားများ၏ အသိပညာဗဟုသုတကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းတိုများ မေးနိုင်ပါသည်။ ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများကို အတန်းအတွင်းတွင် တစ်တန်းလုံးလုပ်ငန်း အနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ 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 ပြန်လည်သုံးသပ်မှု တို့ကို စစ်ဆေးရန် ရေးဖြေစာမေးပွဲများကို ပုံမှန်အားဖြင့် စာသင်နှစ်ဝက်အဆုံးတိုင်းတွင် ကျင်းပပါသည်။

သင်ခန်းစာတစ်ခုကို သင်ယူတတ်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးရာ၌ ကျင့်သုံးသင့်သော ယေဘုယျ နည်းလမ်းများ

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

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များသည် ကျောင်းသားများ သင်ယူရေးတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ဖြည့်စွက်အကြံပြုချက် အချို့ဖြစ်ပါသည်။

သင်ကြားပို့ချမှု မပြုလုပ်မီ သင်သည် အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- သင်ကြားပို့ချရန် သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာပမာဏ အနည်းငယ်ကို ရွေးချယ်ပါ။ မှတ်သားထားရမည့်အချက်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် မိနစ် (၅၀) စာသင်ချိန်၏ သုံးပုံတစ်ပုံကိုသာ သင်ခန်းစာပါ အကြောင်းအရာသင်ကြားပို့ချရန် အသုံးပြုသင့်သည် ကို သတိရပါ။ သို့မှသာလျှင် ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားသည့် အကြောင်းအရာ များ၊ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်နိုင်ရန် လုံလောက်သောအချိန် ရရှိမည်

ဖြစ်ပြီး 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၏ စာသင်ခန်း အခြေအနေနှင့် 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။ ဤသို့ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ခြင်းကို သူငယ်ချင်းတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ ရှင်းပြရန် လိုအပ်သည်များ ရှိပါက 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 တွေ့မြင်နိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။

- အကယ်၍ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းပြီးဆုံးချိန်တွင် ကျောင်းသားများအား တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ် ဖန်တီးစေရန် မျှော်မှန်းထားသည်ဆိုပါက သင့်အနေဖြင့် နမူနာတစ်ခု (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းအပြီး ရရှိမည့်ရလဒ်တစ်ခုကို ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။ ဤသည်မှာ ကျောင်းသားများ လုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သည့်အရာကို ဖန်တီးရမည်ကို ရည်ရွယ်ထားသင့်ကြောင်းကို ပြသနိုင်ရန်၊ သိရှိစေရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

စာသင်ခန်းအတွင်း သင်ခန်းစာမစမီ (သို့မဟုတ်) သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတစ်ခုခု မပြုလုပ်မီ အောက်ပါအချက်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဆိုပါက များစွာ အထောက်အကူ 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 ကျောင်းသားများအား ပြသပါ။
- သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအား မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသော ညွှန်ကြားချက်များအား နားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် ကျောင်းသားတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦး၊ သုံးဦးအား

ငင်းတို့နားလည်သလို ကိုယ်ပိုင်စကားအသုံးအနှုန်းဖြင့် အတန်းသို့ ပြန်လည်ရှင်းပြစေပါ။

- ကျောင်းသားများအား လုပ်ငန်းပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ရန် အချိန်မည်မျှရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြထားပါ။

စာသင်ချိန်အတွင်း အောက်ပါအချက်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သင်ကြားသင်ယူမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- သင် ပို့ချသင်ကြားပေးသော သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများ (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများ လုပ်ဆောင်နေသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအား ငင်းတို့ နားလည်သဘောပေါက်မှု ရှိသည်/မရှိသည်ဟု ယူဆရသော လက္ခဏာသွင်ပြင်များကို အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အချို့အချက်များသည် ကျောင်းသားများအတွက် နားလည်ရန်ခက်ခဲနိုင်သည်ဟု သံသယဖြစ်ပါက ငင်းခက်ခဲသော သတင်းအချက်အလက်များကို အခြားမတူကွဲပြားသော နည်းလမ်းဖြင့် ရှင်းပြပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိုသတင်းအချက်အလက်များကို တစ်ပိုင်းစီခွဲထုတ်ပြီး အပိုင်းလိုက်ရှင်းပြခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- စာသင်ခန်း၏ နေရာအနှံ့လှည့်လည်သွားလာပြီး အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။
  - ကျောင်းသားများအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေကြောင်း သေချာပါစေ။
  - ကျောင်းသားများတွင် မေးစရာမေးခွန်းများရှိလျှင် ဖြေဆိုပေးပါ။
  - ကျောင်းသားများတွင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်များအားလုံး 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 အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- သင်ခန်းစာသင်ယူမှုပြီးဆုံးချိန်တွင် ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မည်မျှနားလည်သွားသည်ကို ဆန်းစစ်အကဲခတ်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်ခန်းစာကို အကျဉ်းချုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းကိုရစေပြီး ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုရလဒ်ပေါက်မြောက်မှုကိုလည်း အချုပ်အားဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်သည်။ ဤသင်ခန်းစာသင်ကြားသင်ယူမှုက 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 ရရှိလာမည့်ရလဒ်အတွက် 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 ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ သင်၏အကြံပြုချက်နှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်များသည် ကျောင်းသားများအား မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်များ၏ သင်ယူမှုနှင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထောက်ပံ့မှုပေးနိုင်သည့်ဆရာများ ဖြစ်လာစေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဇယား (ခ)။ တတိယနှစ်၊ ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်၊ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၊ မူလတန်း/အလယ်တန်း အထူးပြု မာတိကာအကြောင်းအရာ

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
၄။ အသက်မွေးမှုအလုပ်အကိုင်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကျွမ်းကျင်မှုများ	၄.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ	၄.၁.၁။ ၂၁ ရာစု အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ခြင်း	• ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ရန် မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် သင့်လျော်သော နည်းဗျူဟာများကို ရေးဆွဲတတ်မည်။ • ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားရာတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ရမည်ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပြီး ပြန်လည် သုံးသပ်တတ်မည်။	(ခ) (၁.၁) (ဂ) (၂.၁) (ဂ) (၃.၁) (ဃ) (၁.၁)	(ခ) (၁.၁.၁) (ခ) (၁.၁.၂) (ဂ) (၂.၁.၁) (ဂ) (၃.၁.၁) (ဂ) (၃.၁.၂) (ဃ)(၁.၁.၂)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
		၄.၁.၂။ ရပ်ရွာ ဒေသအတွင်းနှင့် နယ်မြေဒေသဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ	• ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အခန်းကဏ္ဍများအလိုက် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ အပေါ် အရင်းခံသည့် နည်းလမ်းများကို သတ်မှတ် ဖော်ထုတ်တတ်မည်။ • မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအတွက် ဒေသတွင်း ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် သင့်လျော်သည့် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ပေးနိုင်မည့် သင်ကြားရေး အရင်းအမြစ်ကို ပြုစုတတ်မည်။	(ဂ) (၃.၁) (ဂ) (၃.၃) (ဃ) (၁.၁)	(ဂ) (၃.၁.၁) (ဂ) (၃.၁.၂) (ဂ) (၃.၃.၁) (ဃ)(၁.၁.၂)	၁
၅။ အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ	၅.၁။ ကျန်းမာရေးနှင့် အစားအစာ	၅.၁.၁။ ကျန်းမာရေးအတွက် ရိုးရာ အစားအစာ စားသုံးသည့် အလေ့အကျင့်များ	• ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံကို ဖော်ပြတတ်မည်။ • ရိုးရာဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများနှင့် စားသောက်ပုံ အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ခြင်း၊ စုစည်းပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတို့အတွက် အဓိကရည်မှန်းချက်များနှင့် နည်းလမ်းများကို အကျဉ်းချုံးဖော်ပြတတ်မည်။	(က) (၅.၁) (ခ) (၃.၁) (ဂ) (၁.၃) (ဂ) (၃.၃)	(က)(၅.၁.၁) (က)(၅.၁.၃) (ခ) (၃.၁.၃) (ဂ) (၁.၃.၁) (ဂ) (၃.၃.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			• အစာစွန့်ပစ်ခြင်း အပါအဝင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ထိခိုက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်စေမည့် မြန်မာ့ရိုးရာ အစားအစာကို ပြင်ဆင်တတ်မည်။ • ရိုးရာဆေးဖက်ဝင် အစားအစာနှင့် စားသောက်ပုံ အလေ့အကျင့်များကို စုစည်းပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်တတ်မည်။			
	၅.၂။ ငွေကြေးအတတ်ပညာ	၅.၂.၁။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများ	• ဘတ်ဂျက်လျာထားမှု၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါပုံကို ရှင်းပြတတ်မည်။ • ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု နည်းလမ်းများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။	(က) (၅.၁) (ခ) (၁.၂) (ဂ) (၃.၃)	(က)(၅.၁.၃) (ခ) (၁.၂.၂) (ခ) (၁.၂.၃) (ဂ) (၃.၃.၁)	၁
	၅.၃။ ရေရှည်တည်တံ့သော နေထိုင်မှု	၅.၃.၁။ အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ရေရှည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး	• အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။ • ရေရှည်တည်တံ့သော နေထိုင်မှုနှင့်ကိုက်ညီသည့် ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်လုပ်ဆောင်တတ်မည်။	(က) (၂.၁) (က) (၅.၁) (ခ) (၁.၂) (ဂ) (၁.၄)	(က) (၂.၁.၂) (က)(၅.၁.၃) (ခ) (၁.၂.၃) (ဂ) (၁.၄.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
၆။ သင်ကြားသင်ယူခြင်း နှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း	၆.၁။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုး သင်ကြား၊ သင်ယူခြင်းနှင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း	၆.၁.၁။ သင်ခန်းစာကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း	• ရွေးချယ်ထားသည့် အတန်းအဆင့်တစ်ခု အတွက် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများစွာ ပါဝင်သည့် သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံတစ်ခုကို ပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြင့် ပြင်ဆင်ရေးဆွဲ တတ်မည်။ • အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ် သင်ကြားသည့်အချိန်တွင် သင်ခန်းစာ၏ အဆင့် တစ်ခုကို အုပ်စုတစ်ခု အတွင်း လက်တွေ့ လေ့ကျင့် သင်ကြား တတ်မည်။	(က) (၁.၁) (ခ) (၂.၁) (ဂ) (၃.၁) (ဂ) (၃.၂)	(က)(၁.၁.၁) (ခ) (၂.၁.၁) (ခ) (၂.၁.၂) (ဂ) (၃.၁.၁) (ဂ) (၃.၁.၂) (ဂ) (၃.၂.၁)	၂
		၆.၁.၂။ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးအတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု ချဉ်းကပ်နည်းများ	• ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုး သင်ခန်းစာများ အတွက် ထိရောက်မှုရှိပြီး အားလုံး ပါဝင်နိုင်သည့် သင်ကြား သင်ယူမှု နည်းလမ်းများ ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် အလို့ငှာ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားမှုများ ကို ပြန်လည် သုံးသပ် တတ်မည်။	(ခ) (၂.၁) (ဂ) (၃.၁) (ဃ) (၁.၁) (ဃ) (၂.၁)	(ခ) (၂.၁.၁) (ဂ) (၃.၁.၁) (ဃ)(၁.၁.၁) (ဃ)(၁.၁.၃) (ဃ) (၂.၁.၁)	၁

အခန်းများ	အခန်းငယ်များ	သင်ခန်းစာများ	သင်ယူမှုရလဒ်များ	ဆရာ့တတ်ကျွမ်းမှုစံ		စာသင်ချိန်
				အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်ချက်များ	အညွှန်းကိန်းများ	
			• ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးတွင် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုနှင့် အားလုံးအကျုံးဝင်မှုတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် သင်ယူစဉ်နှင့် သင်ယူအပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြတတ်မည်။			
စုစုပေါင်းစာသင်ချိန်						၈

အခန်း
၄

အသက်မွေးမှု အလုပ်အကိုင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတွက် လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်၊ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူတတ်မြောက်ခြင်း နှင့် ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်များ ပါဝင်သည်။ ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းရေးသားခြင်း၊ အင်တာဗျူးမေးမြန်း ခြင်း၊ ကွန်ရက်ချိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် အတတ်ပညာတိုးတက်မှုတို့ ပါဝင်သည်။ လူတိုင်းသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော အလုပ်များကို ရှာဖွေရန်နှင့် ထိုနယ်ပယ်တွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်ရန်အတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းကျွမ်းကျင်မှုများသည် လူများကို အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရွေးချယ်ရန်၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များဖန်တီးရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အလားအလာများကို မြှင့်တင်ရန်လည်း ကူညီပေးသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် တစ်ကိုယ်ရည် တိုးတက်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် အရေးကြီးသကဲ့သို့ လူများကို ပိုမိုပျော်ရွှင်၊ ကျန်းမာစေပြီး ပိုမိုအောင်မြင်သော ဘဝများကို ဦးဆောင်နိုင်စေရန်ကူညီပေးမည် ဖြစ်သည်။

ဤအခန်းတွင် ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏တပည့်များ ဆန္ဒရှိသည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရန် လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လမ်းညွှန်မှုကို မည်သို့ စတင်ပေးနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာကို အစောပိုင်း ကျောင်းနေနှစ်များမှစတင်ရန် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း သုတေသနပြုချက်များအရ သိရသည်။ လျင်မြန်စွာ ဖွံ့ဖြိုးနေသောကမ္ဘာကြီးတွင် ကျောင်းသားများ၏ ပညာရေးတစ်လျှောက်လုံး ယေဘုယျကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ရန် အရေးကြီးကြောင်း သုတေသနပြုချက်များက

ဖော်ပြသည်။ ယင်းတို့ကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ (သို့မဟုတ်) အထွေထွေတတ်ကျွမ်းမှုများ ဟု တစ်ခါတစ်ရံ ရည်ညွှန်းကြသည်။ ဤအခန်းသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးတွင် ရရှိနိုင်သော အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများသည် အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနေကြောင်း နားလည်မှုဖြင့်၊ ၎င်းတို့ကိုရှာဖွေရန် နည်းဗျူဟာများကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး၊ နိုင်ငံတော်၏ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေသော အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကျယ်ပြန့်သော တတ်ကျွမ်းမှုများ တည်ဆောက်ခြင်းအပေါ် အလေးပေးထားပါသည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် –

- ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ရန် မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအတွက် သင့်လျော်သော နည်းဗျူဟာများကို ရေးဆွဲတတ်မည်။
- ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားရာတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ချိတ်ဆက်ရမည်ကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်မည်။
- ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အခန်းကဏ္ဍများအလိုက် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများအပေါ် အရင်းခံသည့် နည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအတွက် ဒေသတွင်း ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့်သင့်လျော်သည့် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ပေးနိုင်မည့် သင်ကြားရေး အရင်းအမြစ်ကို ပြုစုတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ

(ခ) (၁.၁) ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အသိသညာများနှင့် အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်းစွာနှင့် ကလေးများအား ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပါဝင် ဆောင်ရွက်မှုရှိအောင် သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသည်။

(ဂ) (၂.၁) ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာကိစ္စများ၌ ဆရာ့အတတ်ပညာအသိုင်းအဝိုင်းဝင် ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် တာဝန်ခံဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း ပြသသည်။

(ဂ) (၃.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အလေးထားပြီး ကျောင်းသားများအား ဘက်လိုက်မှုကင်းစွာ၊ မျှတစွာပံ့ပိုးကူညီကြောင်း ပြသသည်။

(ဂ) (၃.၃) ကျောင်းသားများ မတူကွဲပြားသော ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများကို နားလည်ပြီး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသား ဖြစ်ရေးအတွက် ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသသည်။

(ဃ) (၁.၁) မိမိ၏ လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအပေါ် ယင်းတို့၏အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပုံမှန်ထင်ဟပ် စဉ်းစားသုံးသပ်သည်။

၄.၁။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ

ဤအခန်းငယ်သည် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်စီမံခန့်ခွဲမှု တိုးတက်စေရန်အတွက် ကျောင်းသားများ၏ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများအား မြှင့်တင်နည်းကို မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လမ်းညွှန်ခြင်း၊ အကြံပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်၍ ဖြေရှင်းခြင်း အခန်းကဏ္ဍများလည်း ပါဝင်သည်။

၄.၁.၁။ ၂၁ ရာစု အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် –

- ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ရန် မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအတွက် သင့်လျော်သော နည်းဗျူဟာများကို ရေးဆွဲတတ်မည်။
- ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားရာတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ချိတ်ဆက်ရမည်ကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်တတ်မည်။

ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ

(ခ) (၁.၁.၁) သင်ယူမှုစွမ်းရည်များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိပြီး ရည်မှန်းထားသော သင်ယူမှု ရလဒ်များ ရရှိစေရန် ဘာသာရပ်ပါ အကြောင်းအရာ၊ ဆက်နွှယ်မှုရှိသော အတွေးအခေါ်များ နှင့် အသိသညာများကိုရှင်းပြရာတွင် အမျိုးမျိုးသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသည်။

(ခ) (၁.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ ယခင်ရှိပြီး အသိပညာ၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ နေ့စဉ်ဘဝ၊ ဒေသ လိုအပ်ချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်မည့် သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူ ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်သည်။

(ဂ) (၂.၁.၁) ကျောင်းနှင့် ရပ်ရွာ၏လုပ်ငန်းများတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်ဆောင်ရွက်သည်။

(ဂ) (၃.၁.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီရှိ စွမ်းဆောင်ရည်အလိုက် ပြုစုပျိုးထောင်ရန် တာဝန်ယူခြင်းနှင့် ကလေးတိုင်း၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အသိအမှတ်ပြု ကြောင်းပြသည်။

(ဂ) (၃.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ ကွဲပြားခြားနားသော လူမှုအခြေအနေများနှင့် နောက်ခံ အကြောင်းများကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကျောင်းသားအားလုံးအား တန်းတူညီမျှ ဆက်ဆံသည်။

(ဃ) (၁.၁.၂) လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက် မြင့်မားစေရန် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။

အချိန် – မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ တွေး–တွဲ–မျှဝေသင်ယူခြင်း – ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း – သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ – ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အညွှန်းကတ်ပြားများကို ကောက်ယူခြင်းနှင့် စိတ်ကူးများ၏အရည်အသွေးကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊ အကဲဖြတ်စံသတ်မှတ်ချက်ဇယား။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ရှိ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများကို ဖတ်ပါ။ သင်သည် ထိုဇယားပါအချက်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသလား (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်အရ ထိုဇယားပါအချက်များကို ပြုပြင်မည်လား သိရှိရန်အတွက် အကြံပြုထားသော အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားကို စစ်ဆေးပါ။ ဤအကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်စေရန် လေ့ကျင့်ပြီး နောက်ထပ်အကြောင်းအရာများကို ဆက်စပ်ဖော်ပြရန် သင့်အား တိုက်တွန်းပါသည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကျောင်းသားများသည် A4 စာရွက်၊ မာကာမင်တံများနှင့် အညွှန်းကတ်များနှင့် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုစာရင်း (ဆက်သွယ်ရေး၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှု၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်တတ်မြောက်မှု၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်မှု၊ ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်မှုစသည့် အခြားအရာများ) လိုအပ်ပါလိမ့်မည်၊ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်စာရွက် (A4 စာရွက်အလွတ်တစ်ခု လိုအပ်ပါမည်)။

မိတ်ဆက်/ ရှင်းလင်းသင်ကြားခြင်း

အချိန်	၁၀ မိနစ်
စာသင်ခန်း ဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

၁။ အောက်ပါလေးထောင့်ကွက်တွင်ပါဝင်သည့် စိတ်အားထက်သန်စေသောမိန့်ခွန်းကို ဖတ်ခြင်းဖြင့် အတန်းကိုစတင်ပါ။

လေးထောင့်ကွက် (က)။ စိတ်အားထက်သန်စေသော မိန့်ခွန်း

မင်္ဂလာပါ။

တတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးရဲ့ ဒုတိယ စာသင်နှစ်ဝက်က ကြိုဆိုပါတယ်။

မင်းတို့ရဲ့အနာဂတ်အတွက် အရမ်းအရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပြောပြရင်း ဒီစာသင်နှစ်ကို စတင်ကြရအောင်ပါ။ အခု မင်းတို့ အထဲက တစ်ချို့က "၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုတွေဆိုတာ ဘာတွေလဲ၊ ငါဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ။" လို့ တွေးနေနိုင်တယ်ဆိုတာ ဆရာ/ဆရာမ သိပါတယ်။ ကောင်းပြီ၊ ပြောပြပါမယ်။

၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများဆိုတာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှု၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်မှုနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုစတာတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီကျွမ်းကျင်မှုတွေဟာ ဒီနေ့ အလုပ်ရှင်တွေ ရှာဖွေနေတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေဖြစ်ပြီး မင်းတို့ရွေးချယ်တဲ့ ဘယ်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှာမဆို မင်းတို့ကို အောင်မြင်စေမယ့် ကျွမ်းကျင်မှုတွေဖြစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် "ဒီကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ဘယ်လိုများပြုစုပျိုးထောင်ရမလဲ။" လို့ မင်းတို့ တွေးမိကောင်းတွေးမိနိုင်ပါတယ်။ အဖြေက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါ။ မင်းတို့ဟာ ပညာကို တက်တက်ကြွကြွ စိတ်ဝင်တစားသင်ယူပြီး မင်းတို့အတွက် ရနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းအားလုံးကို ရအောင်ယူကြပါ။ အတန်းဆွေးနွေးမှုမှာ ပါဝင်ဆွေးနွေးတာ၊ အုပ်စုစီမံချက်တစ်ခုလုပ်ကြတာ ဒါမှမဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ ခေါင်းဆောင်တဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေမှာ ပါဝင်တာတွေဟာ မင်းတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အောင်လုပ်နေတာတွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ပြီး မင်းတို့ကိုယ်တိုင် အလုပ်ရဖို့အတွက် ပိုပြီးသင့်တော်သူတွေ ဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ မရေတွက်နိုင်အောင် အများကြီးရှိပါတယ်။

သတင်းကောင်းကတော့ မင်းတို့ရဲ့ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုတွေ တိုးတက်လာလေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ရွေးချယ်စရာတွေ ပိုများလာလေပါပဲ။ နည်းပညာ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် စီးပွားရေးနယ်ပယ်တွေမှာ အလုပ်ရှင်တွေက ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုအားကောင်းတဲ့ လူတစ်ဦးချင်းစီကို အမြဲရှာဖွေနေကြတာဖြစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် အလုပ်ရဖို့ တစ်ခုတည်းတင် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီကျွမ်းကျင်မှုတွေက စဉ်ဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲနေတဲ့ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အသက်ရှင်သန်နိုင်စွမ်းကိုလည်း ပေးတယ်။ မင်းတို့ရဲ့ ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုတွေက မင်းတို့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကို စီမံခန့်ခွဲတတ်ဖို့၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်က အလှည့် အပြောင်းတွေကို လမ်းညွှန်ပေးဖို့နဲ့ ပြီးပြည့်စုံပြီး အောင်မြင်တဲ့ဘဝဆီကို ဦးတည်မယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့ မင်းတို့အတွက် စိန်ခေါ်မှုက မင်းတို့ရဲ့ပညာရေးကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့နဲ့ မင်းတို့ရဲ့ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့ တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်ကြဖို့ပါပဲ။ ကမ္ဘာကြီးက ပြောင်းလဲနေပြီး အခွင့်အလမ်းတွေကလည်း အဆုံးမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အခွင့်အလမ်းတွေကို ဆုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ကတော့ မင်းတို့အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ကြိုးစား အားထုတ်မှုနဲ့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်မှုတို့နဲ့သာ မင်းတို့လိုချင်တဲ့ အရာတိုင်းကို အောင်မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ *အနာဂတ်ဆိုတာ အိပ်မက်တွေရဲ့အလှကို ယုံကြည်ပြီး လက်တွေ့ဖြစ်လာအောင် ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ဆောင်သူတွေအတွက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိရပါ။ ဒါကြောင့် မင်းတို့ရဲ့အိပ်မက်တွေ တကယ်ဖြစ်လာဖို့နဲ့ အောင်မြင်တဲ့အနာဂတ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အတူတူလက်တွဲပြီး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြ ရအောင်ပါ။* *ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။*

၂။ စိတ်အားထက်သန်စေသော မိန့်ခွန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင်များကို ပေးကြရန် ဆန္ဒပြုသူ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား မေးမြန်းပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ တွေး–တွဲ–မျှဝေသင်ယူခြင်း – ၂၁ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း

အချိန်	၁၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	နှစ်ယောက်တစ်တွဲ၊ ထို့နောက် အုပ်စုငယ်များ (သို့မဟုတ်) တစ်တန်းလုံး

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများ၏ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် သင်နည်းဗျူဟာများကို ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါပုံကို နားလည်ပြီး

ထိုကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ကျောင်းသားများအား ကူညီပေးနိုင်သည့် သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများနှင့် သင်နည်းဗျူဟာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၁။ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ကျောင်းနှင့် အနာဂတ် အောင်မြင်မှုရရှိရန်အတွက် အရေးကြီးကြောင်း ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။ အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးကြီးသည်ဟုထင်သော ကျွမ်းကျင်မှုများစာရင်းကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားပြီး A4 စာရွက်ပေါ်တွင်ချရေးရန် ကျောင်းသားများအား ညွှန်ကြားပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအား ကျွမ်းကျင်မှုများစာရင်းကို စဉ်းစားရန် မိနစ်အနည်းငယ် မျှပေးပြီး မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများ ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အဆိုပါ ကျွမ်းကျင်မှုများထဲမှ မည်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများသည် အရေးကြီးဆုံးဟု ထင်မြင်ကြောင်း စဉ်းစားကြပါစေ။

၃။ ထို့နောက် ကျောင်းသားများကို နှစ်ယောက်တစ်တွဲ တွဲပြီး ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင် များကို မျှဝေကြပါစေ။

၄။ အတန်းကို ပြန်လည်စုစည်းပြီး နှစ်ယောက်တွဲ တစ်တွဲစီသည် ၎င်းတို့၏အဖော်နှင့် ဆွေးနွေးထားသော ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကို အတန်းသို့ မျှဝေပေးပါစေ။ ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို သီးခြား A4 စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးကြပါလိမ့်မည်။

၅။ ကျောင်းသားတစ်ဦးစီအား အညွှန်းကတ်တစ်ခုစီပေး၍ A4 စာရွက်တွင် စာရင်းပြုစု ထားသော ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်လာစေရန်အတွက် မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအား အထောက်အကူပြုနိုင်သည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း များနှင့် သင်ကြားနည်းများစာရင်းကို ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစားကြပါစေ။ သင်ယူမှုဖြစ်စဉ် အတွင်း ကျောင်းသားများ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ပါဝင်လာစေရန်အတွက် မတူညီသော နည်းလမ်းများကို စဉ်းစား၍ တီထွင်ဖန်တီးကြရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးပါ။

၆။ ကျောင်းသားအနည်းငယ်အား ၎င်းတို့၏ စိတ်ကူးများထဲမှ တစ်ခုကို အတန်းသို့ မျှဝေပေးပါစေ။ ထိုစိတ်ကူးများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပေးပါ။

၇။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု များသည် အောင်မြင်မှုအတွက် အရေးကြီးကြောင်း ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။ မိမိတို့၏တပည့်အား ဤကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် အတွက် ကူညီပေးနိုင်ရန်၊ အတန်းထဲတွင် ဆွေးနွေးထားသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း များနှင့် သင်ကြားနည်းများအား မည်ကဲ့သို့အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း စဉ်းစားရန် ကျောင်းသားကို အားပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး အဆိုပါကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် သင်ကြားနည်းများအား ထွက်ပေါ်လာခြင်း ရှိ/မရှိ သိရှိရန် တစ်တန်းလုံးဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ကျောင်းသားများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ ၎င်းတို့၏ အညွှန်းကတ်များကို စုဆောင်းပြီး ဖော်ပြထားသောစိတ်ကူးစိတ်သန်းများ၏ အရည်အသွေးကို အကဲဖြတ်ပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းအတွက် သင်အသုံးပြုနိုင်သော သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်နိုင်သော အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားတစ်ခုကိုပေးထားပါသည်။

ဇယား ၄.၁။ သင်ခန်းစာအတွက် အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယား။ တွေး-တွဲ-မျှဝေသင်ယူခြင်း – ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း

စံသတ်မှတ်ချက်	(၄)	(၃)	(၂)	(၁)
အသိပညာနှင့် နားလည် သဘောပေါက်မှု	၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် သင်နည်းဗျူဟာများကို ကျောင်းသားများက စေ့စပ်စွာ နားလည် ကြောင်း ပြသကြသည်။	၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ နှင့် သင်နည်းဗျူဟာ များကို ကျောင်းသား များက နားလည် ကြောင်း ပြသကြ သည်။	၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ နှင့် သင်နည်းဗျူဟာ များကို ကျောင်းသား များက အခြေခံ အားဖြင့် နားလည် ကြောင်း ပြသကြ သည်။	၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် သင်နည်းဗျူဟာများကို ကျောင်းသားများက အနည်းအကျဉ်း နားလည်ကြောင်း ပြသကြသည်။
ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှု နှင့် စိတ်ပါဝင်စားမှု	ကျောင်းသားများသည် တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ကြပြီး သင်ယူမှုတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှုကို ပြသကြသည်။	ကျောင်းသားများသည် တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်ကြပြီး သင်ယူမှု တွင် စိတ်ပါဝင်စားမှု အချို့ကို ပြသကြ သည်။	ကျောင်းသားများသည် တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်သော်လည်း စိတ်ပါဝင်စားမှု အများကြီး မပြကြပါ။	ကျောင်းသားများသည် တွေး-တွဲ-မျှဝေ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင်မှုမရှိဘဲ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းတွင် စိတ်ပါဝင်စားမှု အနည်းငယ်သာ ပြသကြသည်။

စံသတ်မှတ်ချက်	(၄)	(၃)	(၂)	(၁)
ပြန်လည်သုံးသပ်မှုနှင့် အသုံးချမှု	ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသုံးချနိုင်သည်။	ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသုံးချနိုင်သည်။	ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသုံးချနိုင်သည်။	ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသုံးချနိုင်သည်။
တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ဆန်းသစ်မှု	ကျောင်းသားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတစ်လျှောက် ချိတ်ဆက်ရန်အတွက် တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ဆန်းသစ်သော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများစွာ ထွက်ပေါ်လာသည်။	ကျောင်းသားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ရိုးညွှန်းတမ်း တစ်လျှောက် ချိတ်ဆက်ရန်အတွက် တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ဆန်းသစ်သော စိတ်ကူးစိတ်သန်းအချို့ ထွက်ပေါ်လာသည်။	ကျောင်းသားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ရိုးညွှန်းတမ်း တစ်လျှောက် ချိတ်ဆက်ရန်အတွက် တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ဆန်းသစ်သော စိတ်ကူးစိတ်သန်း အနည်းငယ် ထွက်ပေါ်လာသည်။	ကျောင်းသားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ရိုးညွှန်းတမ်း တစ်လျှောက် ချိတ်ဆက်ရန်အတွက် တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ဆန်းသစ်သော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ထွက်ပေါ်မလာပါ။

ကျောင်းသားများ၏ အခြေအနေနှင့် အဆင့်အလိုက် လိုက်လျောညီထွေရှိမှုနှင့် ချိန်ညှိမှု လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားသည် နမူနာတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်ခန်းစာနှင့် အတန်း၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီရန် ချိန်ညှိရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

လုပ်ငန်းအတွက် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေအချို့ ပါဝင်ပါသည် –

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများ –

- အခန်းများမှ ရုန်းထွက်ခြင်း (Escape Rooms) (သို့မဟုတ်) မိုင်းခရဖ်ထ် (Minecraft) ကဲ့သို့သော ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှုနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို အလေးပေးသော ပညာရေးဆိုင်ရာကစားနည်းများကို ကစားခြင်း။

- အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်ရသော စီမံချက်များနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်ပေးခြင်းများကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ဂူဂဲလ်စာရွက်စာတမ်း (Google Docs) (သို့မဟုတ်) ကဟွတ် (Kahoot) ကဲ့သို့သော အွန်လိုင်း ကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် စာသင်ခန်းအတွင်း နည်းပညာကို ပေါင်းစပ်ခြင်း
- ကျောင်းသားများအား လက်ရှိဖြစ်ရပ်များအပေါ် သုတေသနပြုလုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျောင်းအတွက် ရေရှည်တည်တံ့သောဥယျာဉ်ကို ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်းကဲ့သို့သော လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ရသည့် စီမံချက်များတွင် ပါဝင်ပြုလုပ်စေခြင်း
- ကျောင်းသားများအား အနုပညာ (သို့မဟုတ်) ဂီတစီမံချက်များမှတစ်ဆင့် ၎င်းတို့၏ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ရန် အားပေးခြင်း
- ကျောင်းသားများအား စာသင်ခန်းအတွင်းမှ မထွက်ဘဲ ကမ္ဘာပတ်ကာ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်သည့် (virtual field trip) ပြုလုပ်စေခြင်း၊ ဧည့်သည်ဟောပြောသူ (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံရပ်ခြား လေ့လာရေးအစီအစဉ်များ ကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းများမှတစ်ဆင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့် ဆက်စပ်တွေးခေါ်စေပြီး အခြား ယဉ်ကျေးမှုများကို သတိပြုမိစေရန် အားပေးခြင်း
- ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်ခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်သည့် ကမ္ဘာ့စိန်ခေါ်မှုများကို ကျောင်းသားများ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ရသော စီမံချက်အခြေပြု သင်ယူမှုကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း
- ကျောင်းသားများအား ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် တွက်ချက်မှုဆိုင်ရာ စဉ်းစားတွေးခေါ် ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်စေရန်အတွက် ကုဒ်ရေးခြင်း (သို့မဟုတ်) စက်ရုပ် တီထွင်မှုနှင့် ဆိုင်သော လုပ်ငန်းများကို ပေါင်းစပ်ပေးခြင်း
- ကျောင်းသားများအား တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု၊ ဆန်းသစ်တီထွင်မှုနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်း နိုင်မှု ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်စေရန်အတွက် ဒီဇိုင်းတွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ ကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း
- ကျောင်းသားများအား ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ တတ်မြောက်မှုနှင့် လူထုနှင့်ထိတွေ့ ဆက်ဆံမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်စေရန်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်လေ့လာရေး (သို့မဟုတ်) ရေရှည်တည်တံ့မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း
- ကျောင်းသားများအား ခေါင်းဆောင်မှုနှင့် စွန့်ဦးတီထွင်မှုစွမ်းရည်များ တိုးတက်စေရန် အတွက် ခေါင်းဆောင်မှု (သို့မဟုတ်) စွန့်ဦးတီထွင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို ပေါင်းစပ်ခြင်း

- လက်တွေ့ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်အတွက် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသုံးချစေသည့် ဝန်ဆောင်မှု–သင်ယူခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း
- ကျောင်းသားများအား မိမိကိုယ်ကို သတိပြုမိခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းညှိခြင်းနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်စေရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် သတိပဋ္ဌာန်နှင့် တရားထိုင်ခြင်း အလေ့အကျင့်များကို ပေါင်းစပ်ပေးခြင်း
- သင်ယူမှုကို ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာနှင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ ဆွဲဆောင်မှုဖြစ်စေရန်အတွက် ကစားနည်းပညာများကို ပေါင်းစပ်ခြင်း
- အဖွင့်မေးခွန်းများကို အခြေခံ၍ ဆွေးနွေးရသော ဆိုကရေးတစ် နှီးနှောဖလှယ်ပွဲများ (Socratic Seminars)၊ အချေအတင်ဆွေးနွေးခြင်း (စကားရည်လုပွဲများ) (သို့မဟုတ်) ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုများ ကဲ့သို့သော ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို ပေါင်းစပ်ခြင်း
- ကျောင်းသားများအား အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်စေရန်အတွက် အုပ်စုဖွဲ့ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း

နည်းလမ်းများ –

- ဗင်ပုံဖြင့် သင်ကြားသင်ယူခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကျောင်းသားများ၏ အတွေးအမြင်များနှင့် စိတ်ကူးများကို စုစည်းရာတွင် ကူညီရန် ဂရပ်ဖစ်ပုံများ အသုံးပြုခြင်း
- အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်းကို ဦးဆောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်မှုများကို လွယ်ကူချောမွေ့စေရန် ပံ့ပိုးကူညီခြင်း ကဲ့သို့သော စာသင်ခန်းအတွင်း ခေါင်းဆောင်မှု အခန်းကဏ္ဍတွင် လုပ်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးခြင်း
- ကွင်းဆင်းလေ့လာရေးခရီးများ (သို့မဟုတ်) သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင်ခြင်းကဲ့သို့သော လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ အတွေ့အကြုံအားဖြင့် သင်ယူခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း

- ကျောင်းသားများအချင်းချင်း သင်ယူရန်ကူညီကြပြီး ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေနိုင်သည့် အချင်းချင်း သင်ကြားခြင်း (သို့မဟုတ်) ပံ့ပိုးကူညီလမ်းညွှန်ခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း
- ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် အားပေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏တိုးတက်မှုကို ကိုယ်တိုင်အကဲဖြတ်ရန်နှင့် ပန်းတိုင်များချမှတ်ရန် အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်း
- ကျောင်းသားများအား ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှုနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်စေရန်အတွက် စကားရည်လုပွဲ (သို့မဟုတ်) ငြင်းခုံမှုများ (mock–trial activities) ပြုလုပ်ရသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း
- ကျောင်းသားများအား စာနာမှုနှင့် လူမှု–စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ တိုးတက်စေရန်အတွက် သရုပ်ဖော်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အခန်းကဏ္ဍအလိုက် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခြင်း နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း
- ကျောင်းသားများအား မိမိကိုယ်မိမိ သိရှိနားလည်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းညှိခြင်းစွမ်းရည်များတိုးတက်စေရန်အတွက် ကူညီပေးရန် အချင်းချင်းတုံ့ ပြန်အကြံပြုချက်ပေးခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း
- ကျောင်းသားများအား ဒစ်ဂျစ်တယ်တတ်မြောက်မှုနှင့် အွန်လိုင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုရေးကျွမ်းကျင်မှုများ တိုးတက်စေရန်အတွက် ကူညီပေးရန် အွန်လိုင်းသင်ယူခြင်း (e–learning) (သို့မဟုတ်) ရောနှောသင်ကြားပုံဖြင့် သင်ယူခြင်း (blended learning) နည်းလမ်းများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း
- ကျောင်းသားများ၏ ကဏ္ဍစုံချိတ်ဆက်မှုတွေးခေါ်နိုင်မှုစွမ်းရည်များ တိုးတက်စေရန် မတူညီသော ဘာသာရပ်များပါဝင်သော နယ်ပယ်စုံလှုပ်ရှားမှုများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း
- ကျောင်းသား၏သင်ယူမှုကို အကဲဖြတ်ရန် သင်ယူမှုအထောက်အထားမှတ်တမ်းများ၊ နှုတ်ဖြင့်တင်ပြမှုများနှင့် စွမ်းဆောင်မှုအလုပ်များကဲ့သို့သော လက်တွေ့ဘဝအခြေအနေနှင့် ချိတ်ဆက်၍စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း
- ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်တာဝန်အပြည့်ယူပြီး ကိုယ်ပိုင် သင်ယူမှုရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ရသော ကိုယ်တိုင်လမ်းညွှန်သင်ယူသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း

- ကျောင်းသားအချင်းချင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးရန်အတွက် အဝေးတွင် ရှိနေကြသော ကျောင်းသားများ အစစ်အမှန်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့်နီးပါး လုပ်ဆောင်နိုင်သော ဂူဂဲလ်စာသင်ခန်းများ (Google Classroom)၊ ဇူးမ် (Zoom) (သို့မဟုတ်) စလက်ခ် (Slack) ကဲ့သို့သော အွန်လိုင်းပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု ကိရိယာများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း
- ကျောင်းသား၏ သင်ယူမှုကို အကဲဖြတ်ရန်အတွက် ဒစ်ဂျစ်တယ်ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများ၊ အွန်လိုင်းစစ်တမ်းများ (သို့မဟုတ်) အပြန်အလှန်ပြောဆိုနိုင်သော သင်ပုန်း (whiteboards) များကဲ့သို့သော နည်းပညာမြှင့်တင်ထားသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း
- မတူကွဲပြားသော ယဉ်ကျေးမှုများနှင့် ရှုထောင့်အမြင်များအပေါ်ကျောင်းသားများ၏ အသိအမှတ်ပြုမှုနှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုကိုကူညီပေးရန် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းမှု လုပ်ငန်းများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းခြင်း

ဖော်ပြထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် နည်းလမ်းများသည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော တုံ့ပြန်မှုအနည်းငယ်သာဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော တုံ့ပြန်မှုများသည် မြန်မာသင်ယူသူများနှင့် ကိုက်ညီနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ကိုက်ညီချင်မှကိုက်ညီနိုင်ပေမည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏နားလည်မှုနှင့် သိရှိထားပြီးသောအသိပညာအပေါ် မူတည်၍ ဆက်စပ်မှုရှိသော တုံ့ပြန်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ဆရာတစ်ဦးအနေဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးသူ၏ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုမှာ – *"သင်ကြားရေးလုပ်ငန်း/သင်ကြားနည်းသည် မြန်မာနိုင်ငံအခြေအနေ၊ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိပါသလား။"* ဟု ကျောင်းသားများကို မေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏တုံ့ပြန်မှုများကို ပြန်လည် အကဲဖြတ်ရန်နှင့် အားပေးကူညီရန် ဖြစ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း – သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

အချိန်	၁၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	အုပ်စုငယ်များ

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများသည် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသော ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် အဆိုပါ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏သင်ယူမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။

၁။ ယနေ့ကမ္ဘာကြီးတွင် အောင်မြင်နိုင်ရန်အတွက် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပြီး သင်ယူမှုအတွင်း သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတစ်လျှောက်၌ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေါင်းစည်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။ မတူညီသော ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ အရေးပါမှုတို့ကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြပါ။

၂။ **သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း**လုပ်ငန်း – ကျောင်းသားများအား အားလုံးအကျုံးဝင်ပါဝင်သော စည်းမျဉ်းများနှင့် ကျား၊မ သာတူညီမျှမှုတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး အုပ်စုငယ်များဖွဲ့ပေးပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစီအား စာရွက်နှင့် မာကာမင်တံများ ပေးပါ။ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုစီကို မတူညီသော ဘာသာရပ်များ၏ သင်ယူမှုများတွင် မည်သို့ပေါင်းစပ်ထားကြောင်း ကျောင်းသားများအား ဉာဏ်ဖွင့်စဉ်းစား၍ စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးသားပါစေ။ (ဥပမာ – ဘာသာစကား အနုပညာ ဘာသာရပ်တွင် ဆက်သွယ်ရေး ကျွမ်းကျင်မှု၊ သိပ္ပံဘာသာရပ်တွင် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှု၊ လူမှုရေးဘာသာများတွင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သော တွေးခေါ်ခြင်း ကျွမ်းကျင်မှု စသည်)။

စုဖွဲ့မှုပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် တီပုံစံ – လေးထောင့်ကွက်ကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုသည်။

သင်ခန်းစာဖွဲ့စည်းပုံအတွက် အကြံပြုထားသော တီပုံစံ–လေးထောင့်ကွက်

ဘာသာရပ်/ စည်းကမ်းနယ်ပယ်	၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု နမူနာများကို သင်ယူမှုတွင် ချိတ်ဆက်၍ ပေါင်းစပ်ထားသည်။
ဘာသာစကား (အင်္ဂလိပ်နှင့် မြန်မာ)	ဆက်သွယ်ပြောဆိုရေးကျွမ်းကျင်မှုများ

၃။ **မျှဝေခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း** – အုပ်စုများသည် ၎င်းတို့၏စာရွက်ကြီးများကို ဖြည့်ပြီးနောက် အုပ်စုတစ်ခုစီသည် ၎င်းတို့၏ နမူနာများကို အတန်းနှင့် မျှဝေပြီး တစ်တန်းလုံးက အုပ်စုကြီးတစ်ခုအနေဖြင့် ဆွေးနွေးကြပါစေ။

၄။ **ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း** – ကျောင်းသားတစ်ဦးစီအား ပြန်လည်သုံးသပ်သည့်စာရွက် (သို့မဟုတ်) စာရွက်အလွတ်ကို ပေးပါ။ ကျောင်းသားများသည် မိမိကိုယ်မိမိပြန်လည်သုံးသပ်၍ မိမိတို့အနေဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အများဆုံးဖြစ်သည်ဟု ခံစားရသော ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် လိုအပ်သေးသည်ဟု ခံစားရသော ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးကြပါစေ။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ အနာဂတ် သင်ယူသူ တပည့်များအား ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်အတွက် အနာဂတ်ကျောင်းများတွင် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များတစ်လျှောက် ၎င်းကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်သို့ ပေါင်းစပ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြပါစေ။

၅။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ကျောင်းသားဘဝနှင့် အနာဂတ်အလုပ်အကိုင် လမ်းကြောင်းများတွင် အောင်မြင်မှု ရရှိရန်အတွက် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးကြောင်း သတိပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအတွင်း ကျောင်းသားများ၏ ပါဝင်မှုနှင့် စိတ်ပါဝင်စားမှုတို့ကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး မှတ်သားပါ။ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းတစ်လျှောက် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ချိတ်ဆက်ပေါင်းစည်းမှု အပေါ် ၎င်းတို့၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ချက် စာရွက်များကိုလည်း ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။

ကျောင်းသားများကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရန်အတွက် သင်အသုံးပြုနိုင်သော (သို့မဟုတ်) ပြင်ဆင်နိုင်သော အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားတစ်ခုကိုပေးထားပါသည်။

ဇယား ၄.၃။ သင်ခန်းစာအတွက် အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယား။ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း – သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင်ဘာသာရပ်များ ချိတ်ဆက်ပေါင်းစပ်ခြင်း

အောင်မြင်မှုစံနှုန်း	(၄) စံနမူနာပြအဆင့်	(၃) ကျွမ်းကျင် အဆင့်	(၂) ဖွံ့ဖြိုးဆဲအဆင့်	(၁) ဖွံ့ဖြိုးစအဆင့်
၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း	ကျောင်းသားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု မျိုးစုံကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။	ကျောင်းသားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု များစွာကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။	ကျောင်းသားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု အနည်းငယ်ကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။	ကျောင်းသားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု များကို ခက်ခဲစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။

အောင်မြင်မှုစံနှုန်း	(၄) စံနမူနာပြအဆင့်	(၃) ကျွမ်းကျင် အဆင့်	(၂) ဖွံ့ဖြိုးဆဲအဆင့်	(၁) ဖွံ့ဖြိုးစအဆင့်
ချိတ်ဆက် ပေါင်းစည်းခြင်း အပေါ် ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း	ကျောင်းသားများသည် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် ပေါင်းစပ်နိုင်ပုံကို တိကျသော ဥပမာများနှင့် နည်းဗျူဟာများပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစား တွေးခေါ်ပြီး အသေးစိတ် ပြန်လည် သုံးသပ်သည်။	ကျောင်းသားများသည် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် ပေါင်းစပ်နိုင်ပုံကို တိကျသော ဥပမာနှင့် နည်းဗျူဟာအချို့ကိုသာ ထည့်သွင်းစဉ်းစား တွေးခေါ်ပြီး အသေးစိတ် ပြန်လည်သုံးသပ်သည်။	ကျောင်းသား များသည် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် ပေါင်းစပ် နိုင်ပုံကို တိကျသော ဥပမာများနှင့် နည်းဗျူဟာများ ပါဝင်ခြင်းမရှိဘဲ အခြေခံအားဖြင့်သာ ပြန်လည်သုံးသပ် သည်။	ကျောင်းသားများသည် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် ပေါင်းစပ်နိုင် ပုံကို အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝသော ပြန်လည် သုံးသပ်မှု တစ်ခုကိုမျှ မရရှိနိုင်ဘဲ ခက်ခဲနေသည်။
ခြုံငုံတင်ပြခြင်း	ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏နားလည်မှုကိုထိ ရောက်စွာ ဆက်သွယ် ပေးသည့် ရှင်းလင်း ပြတ်သားပြီး၊ စနစ်တကျရှိ၍ အမြင်အာရုံ ဆွဲဆောင်မှု ရှိသော ပုံစံဖြင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ကို တင်ပြကြသည်။	ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ နားလည်မှုကို ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ် ပေးသည့် ရှင်းလင်း ပြတ်သားပြီး၊ စနစ်တကျ ရှိစွာဖြင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ကို တင်ပြကြ သည်။	ကျောင်းသား များသည် ၎င်းတို့၏ နားလည်မှုကို အတော်အတန် ရှင်းလင်းပြတ်သား၍ စနစ်ကျရှိသော်လည်း တိုးတက်ရန် လိုသေးသည့် ပုံစံဖြင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ကို တင်ပြကြသည်။	ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ နားလည်မှုကို သိနားလည်ရန် ခက်ခဲသည့် ရှင်းလင်း ပြတ်သားမှုမရှိဘဲ စနစ်ကျမှုမရှိသော ပုံစံဖြင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ကို တင်ပြကြ သည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

- ဘာသာရပ်နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် အလေးပေးထားသည့် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ (ဥပမာ – ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်မှု၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရေး နှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ် တတ်မြောက်မှု) တို့ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာများတစ်လျှောက် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ပေါင်းစပ်ထားသည်ကို သတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ ချိတ်ဆက်ပေါင်းစပ်ခြင်းသည် ကျောင်းသားများ၏ စိတ်ပါဝင်စားမှုနှင့် သင်တန်းအကြောင်းအရာအား နားလည်မှုပေါ် မည်သို့ မြှင့်တင် ပေးနိုင်ကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

- ဆရာဖြစ်သင်တန်း (သို့မဟုတ်) အရင်းအမြစ်များမရှိခြင်းကဲ့သို့သော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာများတစ်လျှောက် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေါင်းစပ်မှုအတွက် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် အလားအလာရှိသောဖြေရှင်းမှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှု အတွေ့အကြုံများတွင် (သို့မဟုတ်) စာသင်ခန်းအတွင်း၌ ချိတ်ဆက်ပေါင်းစပ်ပုံ ဥပမာများ
- ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများသည် လက်တွေ့ကမ္ဘာ အပြင်အဆင်များနှင့် အနာဂတ် အလုပ်အကိုင်များတွင် မည်ကဲ့သို့လိုအပ်ကြောင်းနှင့် အသုံးဝင်ပုံကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း
- ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှုနှင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာများတစ်လျှောက်တွင် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ပိုမိုထည့်သွင်းနိုင်ပုံနှင့်ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များ
- ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ ချိတ်ဆက်ပေါင်းစပ်မှုသည် ကျောင်း၏ရည်မှန်းချက်များ၊ ဦးတည်ချက်များနှင့် မည်သို့ကိုက်ညီကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း
- ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများတွင် ကျောင်းသားများ၏ ကျွမ်းကျင်မှုကို အကဲဖြတ်ရန်နှင့် စစ်ဆေးရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် ပေါင်းစည်းချိတ်ဆက်မှုများ၏ အရေးပါမှုနှင့် စီမံချက်အခြေပြု သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အရေးပါမှုတို့ကို ဆွေးနွေးခြင်း
- သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင်ဘာသာများတစ်လျှောက် ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ ပေါင်းစပ်ရာတွင် နည်းပညာ၏အခန်းကဏ္ဍကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
- ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတွင် ကွာဟချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြီး ၎င်းကွာဟချက်များအား မည်သို့ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ကြောင်း ဖြေရှင်းနည်းများကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း
- မတူကွဲပြားသော သင်ယူသူများကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန် အတွက် ပံ့ပိုးကူညီရာတွင် သင်ကြားပို့ချမှုကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မတူညီသော သင်ယူမှုပုံစံများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း
- ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ရိုးပြင်ပဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ရပ်ရွာလူထုနှင့် ထိတွေ့ပတ်သက်မှုတွင် ချိတ်ဆက်ပေါင်းစပ်နိုင်ပုံဥပမာများ
- သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင်ဘာသာများတမ်းတစ်လျှောက် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက် ပေါင်းစည်းမှုကို ပံ့ပိုးပေးရာတွင် မိဘနှင့် ရပ်ရွာလူထုပါဝင်ပတ်သက်မှု အခန်းကဏ္ဍကို ဆွေးနွေးခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အချိန်	၁၀ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

ကျောင်းသားများအား အောက်ပါ အောင်မြင်မှု စံသတ်မှတ်ချက်များ (သို့မဟုတ်) အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားတစ်ခုကိုပေး၍ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် သင်ယူမှုနှင့် နားလည်မှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် ပြောပါ။

ဇယား။ အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယား – ကျောင်းသားများ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်အတွက် ပြုပြင်နိုင်သော အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား

အောင်မြင်မှု စံနှုန်း	(၄) စံနမူနာပြအဆင့်	(၃) ကျွမ်းကျင် အဆင့်	(၂) ကျေနပ်ဖွယ် အဆင့်	(၁) တိုးတက်ရန် လိုသော အဆင့်
၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ခြင်း။	၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုမျိုးစုံကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။	၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများစွာကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။	၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု အနည်းငယ်ကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။	၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို ခက်ခဲစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ပြီး သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း ရှင်းပြပါသည်။
ချိတ်ဆက် ပေါင်းစည်းခြင်းအပေါ် ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း။	သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် ပေါင်းစပ်နိုင်ပုံကို တိကျသော ဥပမာများနှင့် နည်းဗျူဟာများပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစား တွေးခေါ်ပြီး အသေးစိတ် ပြန်လည်သုံးသပ်သည်။	သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် ပေါင်းစပ်နိုင်ပုံကို တိကျသော ဥပမာနှင့် နည်းဗျူဟာအချို့ကိုသာ ထည့်သွင်းစဉ်းစား တွေးခေါ်ပြီး အသေးစိတ် ပြန်လည်သုံးသပ်သည်။	သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် ပေါင်းစပ်နိုင်ပုံကို တိကျသော ဥပမာများနှင့် နည်းဗျူဟာများ ပါဝင်ခြင်း မရှိဘဲ အခြေခံအားဖြင့်သာ ပြန်လည်သုံးသပ်သည်။	သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဝင် ဘာသာရပ်များကို ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ နှင့် မည်သို့ ချိတ်ဆက် ပေါင်းစပ်နိုင်ပုံကို အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော ပြန်လည်သုံးသပ်မှု တစ်ခုကိုမျှ မရရှိနိုင်ဘဲ ခက်ခဲနေသည်။

ပေးထားသော အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားအပေါ် အခြေခံ၍ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ပြန်လည် သုံးသပ်ချက်များကို မျှဝေရန် ကျောင်းသားများကို ပြောပါ။

အိမ်စာလုပ်ငန်း

ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါ အခန်းကဏ္ဍာတွင် မိမိတို့ ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတိုင်း ဝတ်ဆင်ရမည်။ ဤအိမ်စာလုပ်ငန်းသည် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ရွေးချယ်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို သုတေသနလုပ်စေပြီး ထိုအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ကိုယ်စားပြုသော ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ရန်ဖြစ်သည်။ အကြံပြုချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ကျောင်းသားများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုပါက ဆရာဝန်၊ သူနာပြု (သို့မဟုတ်) အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပညာရှင် ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ ၎င်းဝတ်စုံများတွင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးဝတ်စုံ၊ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံးကုတ်အင်္ကျီ (သို့မဟုတ်) နားကြပ်တပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။
- ကျောင်းသားများသည် အင်ဂျင်နီယာလုပ်ငန်းတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုပါက အင်ဂျင်နီယာကဲ့သို့ ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ ၎င်းဝတ်စုံတွင် မာကျောသောဦးထုပ်၊ ဘေးကင်းရေးမျက်မှန်နှင့် လုပ်ငန်းလုပ်ရာတွင် ဝတ်ဆင်ရသောအင်္ကျီတစ်ထည် (သို့မဟုတ်) ပစ္စည်းကိရိယာသေတ္တာကို ကိုင်ဆောင်ထားခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။
- ကျောင်းသားများသည် ငွေရေးကြေးရေးတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုပါက ဘဏ်လုပ်ငန်းရှင် (သို့မဟုတ်) ငွေကြေးလေ့လာဆန်းစစ်သူအဖြစ် ဝတ်ဆင်ပါ။ ၎င်းဝတ်စုံတွင် အနောက်တိုင်းဝတ်စုံနှင့် လည်စည်း ဝတ်ဆင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လက်ဆွဲအိတ် ကိုင်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- ကျောင်းသားများသည် သင်ကြားရေးတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုပါက ဆရာအဖြစ် ဝတ်ဆင်ပါ။ ၎င်းဝတ်စုံတွင် ပုဆိုး၊ ရှပ်အင်္ကျီနှင့် တိုက်ပုံ (သို့မဟုတ်) ထဘီနှင့် ရင်ဖုံးအင်္ကျီလက်ရှည်ကို ဝတ်ဆင်ကာ ညွှန်ပြသည့်တုတ်တံ (သို့မဟုတ်) စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ကိုင်ဆောင်ထားခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။
- ကျောင်းသားများသည် ဥပဒေဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုပါက ရှေ့နေအဖြစ် ဝတ်ဆင်ပါ။ ၎င်းတွင် ရှေ့နေဝတ်စုံဝတ်ခြင်းနှင့် လက်ဆွဲအိတ် ကိုင်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။
- ကျောင်းသားများသည် သိပ္ပံပညာတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုပါက သိပ္ပံပညာရှင်အဖြစ် ဝတ်ဆင်ပါ။ ၎င်းဝတ်စုံတွင် ဓာတ်ခွဲခန်းအင်္ကျီ၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်

ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် အဏုကြည့်မှန်ပြောင်း (သို့မဟုတ်) သိပ္ပံစမ်းသပ်ခန်းသုံး နှုတ်သီး ပါသောခွက်ကို ကိုင်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

- ကျောင်းသားများသည် ဖက်ရှင်တွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုပါက ဖက်ရှင်ဒီဇိုင်နာ အဖြစ် ဝတ်ဆင်ပါ။ ၎င်းဝတ်စုံတွင် ဖက်ရှင်ကျသောဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် ပုံကြမ်းစာအုပ်နှင့် ခဲတံများ ကိုင်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။
- ကျောင်းသားများသည် စာနယ်ဇင်းတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုပါက သတင်းစာဆရာအဖြစ် ဝတ်ဆင်ပါ။ ၎င်းဝတ်စုံတွင် သတင်းထောက်တံဆိပ် ဝတ်ဆင် ခြင်း၊ မှတ်စုစာအုပ်နှင့် ကင်မရာ ကိုင်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- ကျောင်းသားများသည် အားကစားတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုပါက မိမိတို့ နှစ်သက်ရာ အားကစားအဖွဲ့၏ ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) လေ့ကျင့်ခန်း အဝတ်အစားနှင့် အားကစားပစ္စည်းများကို ကိုင်ဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

မှတ်ချက် – သင်ခန်းစာ၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုအပိုင်းတွင် ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမျိုးရေးနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အထိအခိုက်မခံသည့်အရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီး ပါသည်။

၄.၁.၂။ ရပ်ရွာဒေသအတွင်းနှင့် နယ်မြေဒေသဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် –

- ရပ်ရွာအတွင်းရှိ အခန်းကဏ္ဍများအလိုက် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများအပေါ် အရင်းခံသည့် နည်းလမ်းများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ် တတ်မည်။
- မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအတွက် ဒေသတွင်း ရေရှည် တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် သင့်လျော်သည့် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ပေးနိုင်မည့် သင်ကြားရေး အရင်းအမြစ်ကို ပြုစုတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၃.၁.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီရှိ စွမ်းဆောင်ရည်အလိုက် ပြုစုပျိုးထောင်ရန် တာဝန်ယူခြင်းနှင့် ကလေးတိုင်း၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ပြသည်။

(ဂ) (၃.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ ကွဲပြားခြားနားသော လူမှုအခြေအနေများနှင့် နောက်ခံ အကြောင်းများကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကျောင်းသားအားလုံးအား တန်းတူညီမျှ ဆက်ဆံသည်။

(ဂ) (၃.၃.၁) ရေရှည်တည်တံ့မှု၊ တန်းတူညီမျှမှု၊ တရား မျှတမှု၊ ကျောင်းသားများ၏ အခွင့်အရေး များ၊ တာဝန်များနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆများကို စာသင်ခန်း၊ ကျောင်းအခြေပြု လုပ်ငန်း များတွင် ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

(ဃ) (၁.၁.၂) လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းနှင့် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုတိုးတက် မြင့်မားစေရန် ရင်းမြစ် အမျိုးမျိုးမှ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။

အချိန် – မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ကတ်ပြားများဖန်တီးခြင်း – မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအား ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားပေးခြင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ သရုပ်ဆောင် သင်ကြားသင်ယူခြင်း – ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်များအလိုက် ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ – အောင်မြင်မှုစံများနှင့် အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ရှိ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများကို ဖတ်ပါ။ အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားကို အရှိအတိုင်း လိုက်လျောညီထွေစွာ အသုံးပြုမည် (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်အရ မည်သည်ကို ပြုပြင်ရန်လိုကြောင်း သိရန်အတွက် အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားကို လေ့လာပါ။ လိုက်လျောညီထွေရှိမှုနှင့် ဤဇယားနှင့်ပတ်သက်၍ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန် နောက်ထပ် အကြောင်းအရာများကို ဆက်စပ်ဖော်ပြရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကတ်ပြားနမူနာပုံစံ၊ မာကာမင်တံများ (သို့မဟုတ်) ရောင်စုံခဲတံများ၊ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဝတ်စုံ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကို ဖော်ပြသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ။

ရပ်ရွာဒေသအတွင်းနှင့် နယ်မြေဒေသဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ ကတ်ပြားများဖန်တီးခြင်း – မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအား ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားပေးခြင်း

အချိန်	၁၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တစ်တွဲ (သို့မဟုတ်) အုပ်စုငယ်များ

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားပေးသည့် ကတ်ပြားကတ်များကို ဖန်တီးရန်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ကတ်ပြားများနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ချိတ်ဆက်ပုံကို ရှင်းပြနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ ၄.၃။ ကန်ဗာ (Canva) မှ ကတ်ပြား နမူနာပုံစံ

၁။ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါမှုနှင့် ၎င်းတို့သည် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် မည်သို့သက်ဆိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

၂။ ကတ်ပြားများအတွက် အကြံဉာဏ်အချို့ကို ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားပို့ချပေးမည့် ကတ်ပြားတစ်ခုကို ကျောင်းသားများက ဖန်တီးပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ ကတ်ပြားတစ်ခုသည် မည်သည့်အကြောင်းအရာဖြစ်သည်နှင့် ၎င်း၏ရည်ရွယ်ချက်အကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ် ပြောပြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ ကတ်ပြားနမူနာ၏ ရှေ့နှင့်နောက်ကို ပြသကာ ပါဝင်သင့်သော အချက်အလက်များကို ရှင်းပြပါ။ ကျောင်းသားများအား ကတ်ပြားနမူနာပုံစံနှင့် မာကာမင်တံများ (သို့မဟုတ်) ရောင်စုံခဲတံများ ပေးပါ။

၄။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် ကတ်ပြားများ ဖန်တီးရန်အတွက် နှစ်ယောက်တွဲ (သို့မဟုတ်) အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ အလုပ်လုပ်ကြပါစေ။ လိုအပ်သလို ပံ့ပိုးကူညီပေးရန်နှင့် လမ်းညွှန်မှုပေးရန် စာသင်ခန်းအတွင်း လှည့်လည်ကြည့်ရှုပါ။ ၎င်းတို့၏ ကတ်ပြားများအား ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် မည်သို့ချိတ်ဆက်မည်ကို စဉ်းစားရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးပါ။

၅။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ကတ်ပြားများကို အတန်းသို့ မျှဝေကြပါစေ။ ကျောင်းသားများအား အချင်းချင်း မေးခွန်းများမေးပြီး တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်ပေးရန် အားပေးပါ။

၆။ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပန်းတိုင်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားပြီး ကတ်ပြားများကို ၎င်းတို့နှင့် မည်သို့ချိတ်ဆက်နိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါမှုနှင့် ၎င်းတို့သည် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် မည်သို့သက်ဆိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။ ကတ်ပြားများကို စာသင်ခန်းအတွင်းတွင် နောင်တစ်ချိန်အသုံးပြုရန်အတွက် စုဆောင်းထားပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကတ်ပြားများကို ဆရာထံသို့မအပ်မီ ကျောင်းသားများ ကိုယ်တိုင်အကဲဖြတ်နိုင်ကြရန် ဆရာသည် အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားကို အသုံးပြုနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) ထိုဇယားကို ပြင်ဆင်နိုင်သည်။ အကြံပြုထားသော အောက်ဖော်ပြပါ အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက် ဇယားကို ကြည့်ပါ –

ဇယား ၄.၅။ သင်ခန်းစာအတွက် အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယား – ကတ်ပြားများဖန်တီးခြင်း – မူလတန်းကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ၂၁ ရာစုတတ်ကျွမ်းမှုများကို သင်ကြားပေးခြင်း

စံသတ်မှတ်ချက်	(၄) အလွန်ကောင်းသော	(၃) ကောင်းသော	(၂) ကျေနပ်ဖွယ်ရှိ	(၁) ကျေနပ်ဖွယ်မရှိ
၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ဆက်စပ်မှု	ကတ်ပြားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားရန်နှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ဆက်စပ်မှုကို ရှင်းလင်းတိကျစွာ ဖော်ပြထားသည်။	ကတ်ပြားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ကြားရန်နှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ဆက်စပ်နေမှုကို ကြိုးစား၍ ဖော်ပြထားသည်။ သို့သော် တိုးတက်ရန် လိုအပ်သော နယ်ပယ်များ ရှိနိုင်သည်။	ကတ်ပြားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှု အချို့ကိုသင်ကြားရန်နှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ဆက်စပ်မှုကို ကောင်းစွာ မဖော်ပြနိုင်ပါ။	ကတ်ပြားများသည် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ဆက်စပ်မှုကို မဖော်ပြနိုင်ပါ။
တီထွင်ဖန်တီးမှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဟန်	ကတ်ပြားများသည် ၎င်းတို့၏ ဒီဇိုင်းနှင့် အကြောင်းအရာများတွင် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဟန်ကို ပြသသည်။	ကတ်ပြားများသည် ၎င်းတို့၏ ဒီဇိုင်းနှင့် အကြောင်း အရာများတွင် တီထွင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဟန် အချို့ကို ပြသသည်။	ကတ်ပြားများသည် အခြေခံ အဆင့်သာဖြစ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဟန် မရှိပေ။	ကတ်ပြားများသည် ကိုယ်ပိုင်ဟန်မဟုတ်ပါ။ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းလည်း မရှိပါ။

စံသတ်မှတ်ချက်	(၄) အလွန်ကောင်းသော	(၃) ကောင်းသော	(၂) ကျေနပ်ဖွယ်ရှိ	(၁) ကျေနပ်ဖွယ်မရှိ
ရုပ်ပုံ အရည်အသွေးနှင့် ဒီဇိုင်း	ကတ်ပြားများတွင် အရည်အသွေးမြင့် ရုပ်ပုံများနှင့် ဖတ်ရှုနားလည်ရန် လွယ်ကူသော ကောင်းမွန်စွာ ဒီဇိုင်းပြုလုပ်ထားသည့် အပြင်အဆင်များ ပါရှိသည်။	ကတ်ပြားများတွင် အရည်အသွေး ကောင်းမွန်သော ရုပ်ပုံများနှင့် ဖတ်ရှုနားလည်ရန် လွယ်ကူသော သင့်လျော်သည့် အပြင်အဆင်များ ပါရှိသည်။	ကတ်ပြားများတွင် ပုံမှန်အရည်အသွေးရှိ ရုပ်ပုံများပါဝင်ပြီး ဒီဇိုင်းကို ကောင်းမွန်စွာ မွမ်းမံထားခြင်း မရှိသည့်အပြင် ဖတ်ရန်နှင့် နားလည်ရန် ခက်ခဲစေမည့် အပြင်အဆင် ပါရှိသည်။	ကတ်ပြားများတွင် အရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းသော ရုပ်ပုံများ ပါဝင်ပြီး ကောင်းစွာ ဒီဇိုင်း မထုတ်နိုင်သော ကြောင့်ဖတ်ရန်နှင့် နားလည်ရန် ခက်ခဲသော အပြင်အဆင် ပါရှိသည်။
ရှင်းလင်းမှုနှင့် ကျစ်လျစ်မှု	ကတ်ပြားများသည် ၎င်းတို့၏ ရည်ရွယ်ထားသော သတင်းစကားကို လိုရင်းတိုရှင်း ဖော်ပြသည်။	ကတ်ပြားများသည် ၎င်းတို့၏ ရည်ရွယ်ထားသော သတင်းစကားကို ပေးဆောင်သော်လည်း ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုနှင့် တိကျပြတ်သားမှုတွင် တိုးတက်ရန် နယ်ပယ်များ ရှိနိုင်ပါသည်။	ကတ်ပြားများသည် ၎င်းတို့၏ ရည်ရွယ်ထားသော သတင်းစကားကို ဖော်ပြသော်လည်း ၎င်းသည် လိုရင်းတိုရှင်း မဟုတ်ပေ။	ကတ်ပြားများသည် ၎င်းတို့၏ ရည်ရွယ်ထားသော သတင်းစကားကို လိုရင်းတိုရှင်း မဖော်ပြပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ ကြိုတင်သိထားပြီးသော အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများပေါ်မူတည်၍ တုံ့ပြန်မှုအဖြေများ ကွဲပြားနိုင်သည်။

မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် သင့်လျော်သော ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအား သင်ကြားရန် ကတ်ပြားများ ဖန်တီးခြင်း လုပ်ငန်းအပေါ် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်သော အဖြေများတွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်နိုင်သည် –

- ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် ကတ်ပြားများ များကိုဖန်တီးပြီး ၎င်းတို့၏ အတန်းဖော်များနှင့် မျှဝေရန် အခွင့်အရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားကြောင်း ဖော်ပြနိုင်သည်။

- ရုပ်ပုံများ (သို့မဟုတ်) စာသားကို ထည့်သွင်းပုံကဲ့သို့သော ကတ်ပြားများ၏ ပုံစံ အချိုးအစား၊ ဒီဇိုင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများတွင် မေးခွန်းများမေးရန် ရှိနိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသားများသည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကဲ့သို့သော ၎င်းတို့အလေးပေးလိုသည့် မတူညီသော ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသားများသည် အမှိုက်များကို လျှော့ချခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေးကို မြှင့်တင်ခြင်းကဲ့သို့သော ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေး ပန်းတိုင်များကို မြှင့်တင်ရန်အတွက် ကတ်ပြားများကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင် ကြောင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသားများသည် ကတ်ပြားများအသုံးပြုခြင်းကို အုပ်စုလုပ်ငန်း (သို့မဟုတ်) ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း ကိရိယာအဖြစ်သုံးခြင်း ကဲ့သို့သော ၎င်းတို့၏ အကြံဉာဏ်များကို အတန်းသို့ မျှဝေနိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏အတန်းဖော်များ ဖန်တီးထားသော ကတ်ပြားများ အပေါ် တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်ပေးကာ ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေမည့် နည်းလမ်းများကို အကြံပြုနိုင်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ သရုပ်ဆောင် သင်ကြားသင်ယူခြင်း – ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်များအလိုက် ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း

အချိန်	၃၀ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	အုပ်စုငယ်များ

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် မိမိတို့ နှစ်သက်ရာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာရပ်ကို သုတေသန ပြုနိုင်စေရန်နှင့် မိမိတို့ ရွေးချယ်သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ကိုယ်စားပြုသောဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်နိုင်စေရန်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအဖြစ် သရုပ်ဆောင်နိုင်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းတို့၏ ရည်မှန်းချက်သည် ထိုအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသူ၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနေကြောင်း တင်ပြရန်ဖြစ်သည်။

၁။ မိမိရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် လုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်အရ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုသဘောတရားကို ပြောပြခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို နိဒါန်းပျိုးပါ။ အိမ်စာလုပ်ငန်းအနေဖြင့် ကျောင်းသားများအား မိမိတို့ရွေးချယ်သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းကို သုတေသနပြုရန်နှင့် ထိုအသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းကို ကိုယ်စားပြုသည့်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ရန် အခွင့်အရေးပေးထားကြောင်း သတိပြုပါ။ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကို ပြီးခဲ့သော သင်ခန်းစာတွင် ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။

၂။ ကျောင်းသားများ ကိုယ်စားပြုသည့် ခေါင်းစဉ်အလိုက် အုပ်စုဖွဲ့ပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝတ်စုံဝတ်ထားသော ကျောင်းသားများကို အုပ်စုတစ်စု ဖွဲ့နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်မှုဆိုင်ရာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို တင်ပြရန် အားပေးပါ။

၃။ အုပ်စုဝင်တိုင်းအတွက် တင်ပြခွင့်ပြုမည့်အချိန်အတွင်း အုပ်စုတစ်ခုစီအား ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို တင်ပြကြပါစေ။

၄။ တင်ပြမှုတစ်ခုပြီးတိုင်း မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းအတွက် အချိန်ပေးနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါအကြံပြုထားသော မေးခွန်းများကို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- ဤအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ရွေးချယ်ရန် သင့်အား မည်သည့်အရာက စေ့ဆော်ပေးသနည်း။
- မည်ကဲ့သို့သော ပညာရေးအမျိုးအစားနှင့် သင်တန်းမျိုး တက်ရောက်သင်ယူရပါမည်နည်း။
- သင်၏အလုပ်တွင် ပုံမှန်နေ့သည် မည်သည့်ပုံစံဖြစ်သနည်း။
- သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရသနည်း။
- သင်၏အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ စိန်ခေါ်မှုအရှိဆုံး ကဏ္ဍအချို့မှာ အဘယ်နည်း။
- သင်၏အလုပ်အကိုင်နယ်ပယ်တွင် တိုးတက်မှု (သို့မဟုတ်) အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု အခွင့်အလမ်းများမှာ အဘယ်တို့နည်း။

- သင်၏အလုပ်သည် လူ့အဖွဲ့အစည်း (သို့မဟုတ်) သင်လုပ်ကိုင်နေသော လုပ်ငန်းကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သနည်း။
- သင့်နယ်ပယ်၏ အနာဂတ်ကို မည်သို့ထင်မြင်သနည်း။
- သင်၏အလုပ်သည် သင်၏ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးထားမှုများ (သို့မဟုတ်) စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် မည်သို့ကိုက်ညီသနည်း။
- အလားတူ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လမ်းကြောင်းကို လိုက်လျှောက်ရန် စိတ်ပါဝင်စားသူများအတွက် အကြံဉာဏ်များ မျှဝေနိုင်ပါသလား။

၅။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ကိုယ်စားပြုသည့် ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ရန် အချိန်ပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စေရန် အားပေးပြီး အထောက်အကူပစ္စည်းများ (သို့မဟုတ်) ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါစေ။

၆။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းများကို ပြသနိုင်သည့်အပြင်၊ အချင်းချင်းအပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပြောဆိုနိုင်ပြီး ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်မှ အခြားပါဝင်သူများနှင့် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေနိုင်သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ပြပွဲတစ်ခု (သို့မဟုတ်) ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ကျောင်းဝင်းအတွင်း ချီတက်ပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကျောင်းသားများကို လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုပြီး ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများကို အချင်းချင်းမေးကြပါစေ။

၇။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး မတူညီသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရွေးချယ်မှုများကို ဆက်လက်သုတေသနပြုလုပ်ရန်နှင့် စူးစမ်းရှာဖွေရန် အားပေးပါ။ ကျောင်းအတိုင်ပင်ခံများနှင့် အွန်လိုင်း အရင်းအမြစ်များကဲ့သို့သော ရရှိနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များကို ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ သုတေသနပြုခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်မှုအတွင်း ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ပါဝင်မှုနှင့် နားလည်မှုကို မှတ်သားပါ။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြသမှု ကာလအတွင်း ကျောင်းသားများကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး လုပ်ငန်းတွင် ၎င်းတို့၏ စိတ်ပါဝင်စားမှုနှင့် ပါဝင်မှုကို မှတ်သားပါ။

ထို့အပြင် သင်သည် ကျောင်းသားများ၏ ပါဝင်မှုကို အကဲဖြတ်ရန်အတွက် ဤအကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယားကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဇယား ၄.၇။ သင်ခန်းစာအတွက် မွမ်းမံနိုင်သော အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယား နမူနာ။ သရုပ်ဆောင် သင်ကြားသင်ယူခြင်း – ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအရ ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း

စံသတ်မှတ်ချက်	(၄) အလွန်ကောင်းသော	(၃) ကောင်းသော	(၂) ကျေနပ်ဖွယ်ရှိ	(၁) ပိုမိုတိုးတက်ရန် လိုအပ်
တီထွင်ဖန်တီးမှု နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဟန်	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများသည် ထူးခြားပြီး ကိုယ်ပိုင်ဟန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ ပြသထားသည်။	အဝတ်အစားနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများသည် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ဖန်တီးမှုရှိပြီး ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ပြသထားသည်။	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများသည် အတော်အတန် ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိသော်လည်း ကိုယ်ပိုင်ဟန် မရှိပါ။	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများသည် ဖန်တီးမှု (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ပိုင်ဟန် မရှိဘဲ ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ မပြသနိုင်ပါ။
အသေးစိတ် အာရုံစိုက်မှု	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကောင်းစွာ ပေါင်းစပ်ထားပြီး ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် သင့်လျော်မှုရှိသည်။ အသေးစိတ်ကို ထင်ရှားပေါ်လွင်စေရန် အာရုံစိုက်ထားသည်။	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများသည် ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် သင့်လျော်သော်လည်း အသေးစိတ်ကို ဂရုပြုမထားပါ။	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများသည် ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် အတန်အသင့် သင့်လျော်သော်လည်း အသေးစိတ်ကို ဂရုပြုမထားပါ။	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများသည် ၎င်းတို့ ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် မသင့်လျော်သလို အသေးစိတ်ကိုလည်း ဂရုပြုမထားပါ။

စံသတ်မှတ်ချက်	(၄) အလွန်ကောင်းသော	(၃) ကောင်းသော	(၂) ကျေနပ်ဖွယ်ရှိ	(၁) ပိုမိုတိုးတက်ရန် လိုအပ်
အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း ဆိုင်ရာ အသိပညာ	ကျောင်းသားသည် ၎င်းရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းကို စေ့စပ်စွာ နားလည် ကြောင်း ပြသပြီး ၎င်း၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း များတွင် ထင်ရှားစွာ ပြသသည်။	ကျောင်းသားသည် ၎င်းရွေးချယ်ထား သော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းကို ကောင်းစွာ နားလည် ကြောင်း ပြသပြီး ၎င်း၏ ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများတွင် ထင်ရှားစွာ ပြသသည်။	ကျောင်းသားသည် ၎င်းရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း ကို အခြေခံအဆင့် နားလည်ကြောင်းပြသပြီး ၎င်း၏ဝတ်စား ဆင်ယင် မှုနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများတွင် ထင်ရှားစွာမပြသနိုင်ပါ။	ကျောင်းသားသည် ၎င်းရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းကို နားလည်မှု ညံ့ဖျင်း ကြောင်း ပြသပြီး ၎င်း၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း များတွင် ထင်ရှားစွာ မပြသနိုင်ပါ။
တင်ပြခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ	ကျောင်းသားသည် ၎င်းရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းကို သင့်လျော်သော ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ သဘောထားတို့ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိ ပြီး အတတ်ပညာရှင် ပီသစွာ ကိုယ်တိုင် တင်ပြသည်။	ကျောင်းသားသည် ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်ပြီး ယုံကြည်မှုရှိရှိနှင့် အတတ်ပညာရှင် ပီသစွာ ကိုယ်တိုင် တင်ပြတတ် သော်လည်း ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ဟန် အနေအထားနှင့် သဘောထားကို မြှင့်တင်ပေးရန် လိုသည်။	ကျောင်းသားသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု အနည်းငယ်ရှိပြီး ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ပီသစွာ တင်ပြတတ်သော်လည်း သင့်လျော်သော ကိုယ်ဟန် အနေအထားနှင့် သဘောထား မရှိပါ။	ကျောင်းသားသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့ပြီး ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်မှု ကင်းမဲ့ကာ မသင့်လျော်သော ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ သဘောထား တို့နှင့် ညံ့ဖျင်းစွာတင်ပြသည်။
လုပ်ငန်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရှိမှု	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်း များသည် လုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကောင်းစွာ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်ပြီး ၎င်းရွေးချယ် ထားသော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းကို ပြသသည်။	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများသည် လုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရှိသော်လည်း ၎င်းရွေးချယ်ထား သော အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ ပြသ နိုင်ရန် လိုအပ်သည်။	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်း များသည် လုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရှိ သော်လည်း ၎င်းရွေးချယ် ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကို ရှင်းလင်းစွာ မဖော်ပြ နိုင်ပါ။	အဝတ်အစားနှင့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်း များသည် လုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မကိုက်ညီပါ။ ၎င်းရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကို ရှင်းလင်းစွာမဖော်ပြ နိုင်ပါ။

ဤဇယားသည် အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယားဖွဲ့စည်းပုံ ဥပမာတစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပါ။ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန်အတွက် ၎င်းကို ပြုပြင်နိုင်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

လုပ်ငန်းအတွက် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော တုံ့ပြန်မှုအဖြေများ (သို့မဟုတ်) လုပ်ဆောင်ချက်များ အများအပြားရှိသည် –

- သုတေသန – ကျောင်းသားများသည် ထိုအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် သင့်လျော်သော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအကြောင်း အချက်အလက်စုဆောင်းရန် ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ သုတေသနပြုနိုင်ပါသည်။
- တီထွင်ဖန်တီးမှု – ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ထူးခြားသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရန် ၎င်းတို့၏စိတ်ကူးစိတ်သန်းနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
- အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း – ကျောင်းသားများသည် လုပ်ငန်းအတွက် အရာအားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်နေကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အချိန်မတိုင်မီ စီစဉ်နိုင်ပါသည်။
- လေ့ကျင့်ခြင်း – ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို တင်ပြရာတွင် ယုံကြည်မှုရှိပြီး ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ သဘောထားနှင့် တင်ပြမှုစွမ်းရည်များကို လေ့ကျင့်နိုင်သည်။
- ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း – လုပ်ငန်းပြုလုပ်ပြီးနောက် ကျောင်းသားများသည် လုပ်ငန်းအတွက် ပြင်ဆင်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်၊ သင်ယူတတ်မြောက်မှုများနှင့် မည်သည့်အပိုင်းကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်တို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သည်။
- မျှဝေခြင်း – ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်ထားသောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို ၎င်းတို့၏ အတန်းဖော်များ၊ ဆရာများနှင့် မျှဝေနိုင်သည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် မတူညီသောအသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းမှုနှင့်

၎င်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် အခွင့်အရေး ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း – ကျောင်းသားများသည် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း အမျိုးမျိုးနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများစွာကိုပြသသည့် အုပ်စုတင်ဆက်မှုတစ်ခုဖန်တီးရန် အတန်းဖော်များ (သို့မဟုတ်) ဆရာများနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။
- တုံ့ပြန်အကြံပြုချက် – ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် တင်ဆက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ အတန်းဖော်များနှင့် ဆရာများထံမှ တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်များကို လက်ခံရရှိနိုင်သည့်အတွက် ၎င်းတို့၏ အနာဂတ်လုပ်ငန်းများကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါသည်။

ဤအရာများသည် ကျောင်းသား၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ (သို့မဟုတ်) လုပ်ဆောင်မှုများ၏ နမူနာအနည်းငယ်မျှသာဖြစ်သည်။ အခြားအဖြေများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အချိန်	၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	အုပ်စုငယ်များ

ကျောင်းသားများ၏ ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ နားလည်မှုနှင့် ၎င်းတို့၏ အတွေးအမြင်များနှင့် စိတ်ကူးများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုနိုင်မှုတို့အား စစ်ဆေးရန်အတွက် အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းကို ဦးဆောင်ပေးပါ။ ထို့နောက် လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်နားလည်မှုကို ကိုယ်တိုင်အကဲဖြတ်ရန် ကျောင်းသားများကို ညွှန်ကြားပါ။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းနှင့် ၎င်း၏ရည်ရွယ်ချက်များကို ကျောင်းသားများ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်ခြင်း ရှိ/မရှိ ဆရာက စစ်ဆေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အိမ်စာလုပ်ငန်းပေးခြင်း

အတန်းတစ်ခုလုံးအား ၎င်းတို့ နေထိုင်သည့်နေရာနှင့် နီးစပ်မှုအပေါ်အခြေခံ၍ အုပ်စုများဖွဲ့ရန် တာဝန်ပေးပါ။ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းကြောင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်စေမည့် မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာကို ရွေးချယ်ရပါမည်။ ထို့အပြင်၊ ဤအစားအစာကို တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ အယူအဆနှင့် အလေ့အကျင့်များကို ပေါင်းစပ်သင့်သည်။ သင်တို့အုပ်စုသည် အစားအစာပြင်ဆင်မှုအတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ ဟင်းချက်အိုးများနှင့် အခြားလိုအပ်သော ဟင်းချက်ပစ္စည်းများနှင့် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်တွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောဖောက်သည်များအား မည်သို့ကျွေးမွေးနိုင်ပုံ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး အိမ်တွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ရပါမည်။

အုပ်စုများက ရွေးချယ်ထားသော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ဆေးဖက်ဝင်မှုကိုအထောက်အကူပြုသည့် မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာများကို ဆရာက စီစဉ်ပေးထားသော မြန်မာလက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင် ပြင်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်းအတွက် GRASPS မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည် –

Goal	ရည်မှန်းချက်	ရည်မှန်းချက်သည် နောက်သင်မည့် သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များနှင့် ကိုက်ညီရန် • သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်မှုအနည်းဆုံး ဖြစ်စေမည့် မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာကို ပြင်ဆင်ရန် • တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများနှင့် စားသောက်ပုံ အလေ့အကျင့်များကိုပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့်ကာကွယ်ပေးခြင်းအား မြှင့်တင်ပေးရန်
Role	အခန်းကဏ္ဍ	ဆရာသည် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပိုင်ရှင်ဖြစ်သည်။ သင်တို့သည် ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့သားများ ဖြစ်သည်။ အခန်းကဏ္ဍများစွာကို တာဝန်ယူနိုင်သည်။ • ထမင်းချက်စားဖိုမှူးများ • အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ

Audience	ပရိသတ်	ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် အပိုင်းမှ (ကျောင်းသား၊ ဆရာ/ ဆရာမများ၊ ဧည့်သည်များနှင့် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း) သည် ဖောက်သည်များဖြစ်သည်။
Situation	အခြေအနေ	ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ပြင်ပရှိ မြန်မာ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သည် ဒေသသင်ရိုးဘာသာရပ် အတန်းချိန်တွင် သင်ခန်းစာအတွက် ခေတ်ခွဲခန်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဤမြန်မာ့လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သည် မြန်မာ့ရိုးရာ အလေ့အထ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ၏ ဆေးဘက်ဝင်အာနိသင်များကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ရိုးရာအစားအစာများကို ဧည့်ခံကျွေးမွေးပေးပါသည်။
Products	ထုတ်ကုန်	အစားအသောက်၊ အချိုရည်နှင့် အရောင်းမြှင့်တင်ရေး ပစ္စည်းများ
Standard	အဆင့်အတန်း	အောင်မြင်မှုစံနှုန်းများတွင် – • မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာကို သန့်ရှင်းစွာပြင်ဆင်မှု • အစားအသောက်နှင့် အဖျော်ယမကာ ကိုင်တွယ်မှု အရည်အသွေး • သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သက်ရောက်မှု • တိုင်းရင်းဆေးဝါးအား အစာများနှင့် အလေ့အကျင့်များ ပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ရေးကို မြှင့်တင်ခြင်း

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသောအဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရေးနှင့် စီမံခြင်းအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

အဖြေ။ *၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရေးနှင့် အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းအတွက် အရေးကြီးရသည့်အကြောင်းရင်းများစွာရှိသည်။ အထင်ရှားဆုံးသော အကြောင်းအရင်းများထဲမှတစ်ခုမှာ ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို လုပ်ငန်းနယ်ပယ်များစွာတွင် အလုပ်ရှင်များက လွန်စွာတန်ဖိုးထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများတွင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားတွေးခေါ်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ခြင်းနှင့်*

ဒစ်ဂျစ်တယ်တတ်မြောက်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့အားလုံးသည် ယနေ့ လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနေသော နည်းပညာနှင့် လည်ပတ်နေသည့် စီးပွားရေးအောင်မြင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ပေါ်ပေါက်လာသော အခွင့်အလမ်းသစ်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ကူညီပေးသည့်အတွက် အဆိုပါကျွမ်းကျင်မှုများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် အသက်မွေးမှုနယ်ပယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းအပြင် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရှုပ်ထွေးသော စိန်ခေါ်မှုများဖြစ်သည့် ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ မညီမျှမှုနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ယိုယွင်းပျက်စီးမှုတို့ကို ဖြေရှင်းရန်အတွက်လည်း ၂၁ ရာစု ကျွမ်းကျင်မှုများသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

မေးခွန်း ၂။ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်များကို ရှာဖွေရာတွင် စိန်ခေါ်မှုများမှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ။ *ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ရည်မှန်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်များကို ရှာဖွေရာတွင် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုမှာ အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုအတွက် မြှပ်နှံ၍လုပ်ကိုင်ရသော တိကျရှင်းလင်းသည့် အလုပ်အကိုင် ရာထူးများ (သို့မဟုတ်) သီးခြားအခန်းကဏ္ဍများ မရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့အစည်းအများအပြားတွင် ရေရှည်တည်တံ့ရေးအတွက် အစပျိုးမှု (သို့မဟုတ်) ဌာနများရှိသည်။ သို့သော် အဆိုပါနယ်ပယ်များအတွင်းရှိ တာဝန်များသည် များစွာကွဲပြားနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ရေရှည်တည်တံ့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း အများအပြားတွင် သမားရိုးကျ အလုပ်အကိုင် ခေါင်းစဉ်များ မရှိနိုင် (သို့မဟုတ်) တိကျသေချာသော လုပ်ငန်းတစ်ခုအတွင်းတွင် တွေ့ရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ၎င်းသည် အလုပ်ရှာဖွေသူများအတွက် အဆိုပါအခွင့်အလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် အလုပ်ရှင်များအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဝန်ထမ်းလောင်းများကို ဖော်ထုတ်ရန် ခက်ခဲစေသည်။ အခြားစိန်ခေါ်မှုတစ်ခုမှာ ရေရှည်တည်တံ့သော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများအတွက် အထူးအံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေသော ပညာရေးနှင့် လေ့ကျင့်ရေး*

စီမံကိန်းများ မရှိခြင်းကြောင့် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသိပညာများရရှိရန် ခက်ခဲစေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု၏အရေးကြီးမှုနှင့်၎င်းနှင့်လိုက်လျောညီထွေရှိသောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အခွင့်အလမ်းများဆိုင်ရာ သတိပြုမိမှု နှင့် နားလည်မှု မရှိခြင်းဖြစ်သည်။

မေးခွန်း ၃။ သင်၏ကျောင်းသားများအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လိုလားသော ဆန္ဒများ ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် သင်မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆန္ဒများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် စေရန်အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ဧည့်သည်ဟောပြောသူများ၊ အလုပ်ရှာခြင်းနှင့် အလုပ်သင်ခြင်းများမှတစ်ဆင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ရွေးချယ်ခွင့် အမျိုးမျိုး ကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန်ဖြစ်သည်။ မတူညီသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းများကို စူးစမ်းလေ့လာရန် ကျောင်းသားများအား သင်ကြားခြင်းနှင့် မတူညီသောအလုပ်အကိုင် များအတွက် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အရည်အချင်းများကို နားလည်ရန် ကူညီ ပေးခြင်းလည်း အရေးကြီးပါသည်။ ထို့အပြင် ကျောင်းသားများအား စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်ဆောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပြင်ပ ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကဲ့သို့သော ၎င်းတို့၏စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေသည့် လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ရန် အခွင့်အလမ်းများပေးခြင်းသည် အလားအလာရှိသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လမ်းကြောင်းများကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ အခြားနည်းလမ်း မှာ မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်းကိရိယာများ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စိတ်ဝင်စားမှု ဆိုင်ရာ စာရင်းများနှင့် အခြားအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း ကိရိယာများကို အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှု (သို့မဟုတ်) အရည်အချင်းများသာမက ၎င်းတို့၏ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုများနှင့် ကိုက်ညီသည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၏ အရေးပါမှုကို ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီး ပါသည်။*

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများသည် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ပညာရေးနှင့်အလုပ်အကိုင်များ ခန့်ထားခြင်း၊ တို့နှင့် မည်သို့ဆက်စပ်နေကြောင်း တိကျရှင်းလင်းစွာ သိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။
- နည်းပညာ ထွန်းကားလာသည်နှင့် အမျှ သမားရိုးကျအလုပ်များသည် အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အရည်အချင်းအသစ်များ လိုအပ်လာသည်။
- ကျောင်းသားများအား ၂၁ ရာစုကျွမ်းကျင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့သည် အနာဂတ်အလုပ်အကိုင်အတွက် ကောင်းစွာပြင်ဆင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်သည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရွေးချယ်မှုများကို ဖော်ထုတ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အသိပညာ၊ သတင်းအချက်အလက်၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ပေးဆောင်ပါသည်။
- မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလုပ်အကိုင်များ လွယ်ကူစွာ လက်လှမ်းမီနိုင်စေရန်နှင့် လူသစ်စုဆောင်းပေးသည့် အွန်လိုင်းစနစ်များရှိပါသည်။
- မတူညီသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရွေးချယ်ခွင့်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့်အခါ ရေရှည်တည်တံ့သော အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများသည် သင့်အားပိုမိုကြာရှည်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်စေပြီး သင်၏ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွက် ပိုမိုအထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

သင်၏ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ – ဤအခန်းမှ သင်ယူခဲ့သည့်အရာများနှင့် သင်၏ သင်ကြားမှုအလေ့အကျင့်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် ထိုအသိပညာကို မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၄.၁။

Cevik, M. (2019). Multidimensional 21st century Skills Scale: Validity and reliability study. *Cypriot Journal of Educational Sciences, 14*(1), 11–28. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1211726.pdf

Dede, C., & Ketelhut, D. J. (2015). 21st century skills and virtual worlds. *Journal of Science Education and Technology, 24*(6), 689–709.

Iyoha, D., Umeh, U. F., & Maamaa, Z. N. (2023). Revamping business education needs to meet 21st century reality the future of business education in Nigeria. *International Journal of Education, Teaching, and Social Sciences, 3*(1), 1–12. https://doi.org/10.47747/ijets.v3i1.844

PointB. (2018). *A guide to becoming a 21st century teacher.* Retrieved February 23, 2023, from https://www.pointb.is/21csguide

OECD. (2016). *PISA 2015 Results (Volume I)*: Excellence and Equity in Education. https://doi.org/-9789264266490/10.1787en.

Shi, L., & Singh, D. A. (2019). Health care workforce. *In The Future of the Public's Health in the 21st century* (pp. 3–22). Springer.

United Nations Development Programme. (n.d.). *What are the Sustainable Development Goals?* https://www.undp.org/sustainable-development-goals

Vivekanandan, R. (2019, February 14). *Integrating 21st century skills into education systems: From rhetoric to reality.* Brookings. https://www.brookings.edu/blog/education-plus-development/14/02/2019/integrating21-st-century-skills-into-education-systems-from-rhetoric-to-reality

Widiastuti, A., Supriatna, N., & Nurbayani, S. (2022, December). *Creative Pedagogy as an Innovation in Social Studies Teaching and Learning to Promote 21st century skills. In 9th International Conference on Education Research, and Innovation (ICERI 2021)* (pp. 44–54). Atlantis Press. https://doi.org/6_1-67-494069-2-978/10.2991

World Economic Forum. (2016). *The future of jobs.* World Economic Forum. https:// www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs.pdf

အခန်း
၅

အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ

မိသားစုကိုထိန်းသိမ်းရန်နှင့် နေ့စဉ်ဝေယျာဝစ္စများကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၊ အစားအသောက်စီစဉ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်းနှင့် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် အိမ်တွင်း စီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှု၏ ဥပမာများဖြစ်သည်။ ဤကျွမ်းကျင်မှုများသည် လူများကို ငွေကုန်သက်သာစေရန်၊ စနစ်တကျ နေထိုင်တတ်ရန်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကိုလျှော့ချရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုများသည် ငယ်ရွယ်သော ကျောင်းသားများအား တာဝန်ယူတတ်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်ကိုအားကိုးတတ်ရန် သင်ကြားပေးပါသည်။ ကျောင်းသားများ၊ လုပ်ငန်းခွင် ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အငြိမ်းစားယူသူများအတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြင့် စနစ်တကျ ရပ်တည် နေထိုင်ရေးအတွက် ခိုင်မာသောအိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုကျွမ်းကျင်မှုများကို မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။

ဤအခန်းသည် “အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုကျွမ်းကျင်မှုများ” ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် စုပေါင်းသင်ကြား ပေးသည့် ဘာသာရပ်များစွာကို အကျဉ်းချုပ်မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အစားအစာ၊ ငွေကြေးအတတ်ပညာနှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော နေထိုင်မှုတို့ ပါဝင်သည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် –

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- ရိုးရာ ဆေးဖက်ဝင်အစားအစာများ နှင့် စားသောက်ပုံအလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ခြင်း၊ စုစည်းပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတို့အတွက် အဓိက ရည်မှန်းချက်များနှင့် နည်းလမ်းများကို အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြတတ်မည်။
- အစာစွန့်ပစ်ခြင်းအပါအဝင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ထိခိုက်မှု အနည်းဆုံး ဖြစ်စေမည့် မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာကို ပြင်ဆင်တတ်မည်။
- ရိုးရာဆေးဖက်ဝင်အစားအစာနှင့် စားသောက်ပုံ အလေ့အကျင့်များကို စုစည်း ပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်တတ်မည်။
- ဘတ်ဂျက်လျာထားမှု၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါပုံကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- ငွေကြေးဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- ရေရှည်တည်တံ့သော နေထိုင်မှုနှင့်ကိုက်ညီသည့် ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်လုပ်ဆောင်တတ်မည်။

ရရှိသွားမည့်တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၂.၁) သင်ကြားသင်ယူမှု ဆိုင်ရာနည်းဗျူဟာအမျိုးမျိုးနှင့် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးကို ဆီလျော်စွာ အသုံးပြုနိုင်မှုအား နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြသသည်။

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

(ခ) (၁.၂) သင်ကြားသင်ယူမှုတွင် ပညာရေးဆိုင်ရာ နည်းပညာများ နှင့် နည်းဗျူဟာ အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု သင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။

(ခ) (၃.၁) ကျောင်းသားအားလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိပြီး ထိရောက်မှုရှိသော သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းပြသည်။

(ဂ) (၁.၃) ဒေသန္တရ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများနှင့် ဆက်စပ်အခြေအနေများသည် ကျောင်းသားများ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း အပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ဖွယ်ရှိကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက်ကြောင်းပြသသည်။

(ဂ) (၁.၄) ပညာရေးဆိုင်ရာရင်းမြစ်များကို သုံးစွဲရာတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း၊ တာဝန်ခံကြောင်း ပြသသည်။

(ဂ) (၃.၃) ကျောင်းသားများ မတူကွဲပြားသော ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများကို နားလည်ပြီး ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသား ဖြစ်ရေးအတွက် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြသသည်။

၅.၁။ ကျန်းမာရေးနှင့် အစားအစာ

ဤအခန်းငယ်တွင် ရိုးရာအစားအစာများနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံကို လေ့လာပြီးတင်ပြရန် စတင်မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ ၎င်းတွင် ရိုးရာဆေးဖက်ဝင်အစားအစာနှင့် စားသောက်ပုံအလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ခြင်း၊ စုစည်းပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတို့အတွက် အဓိက ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် နည်းလမ်းများ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအပါအဝင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ထိခိုက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်စေမည့် အစားအသောက်ပုံစံ စီစဉ်ခြင်းများကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

၅.၁.၁။ ကျန်းမာရေးအတွက် ရိုးရာအစားအစာစားသုံးသည့် အလေ့အကျင့်များ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် –

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံကို ဖော်ပြတတ်မည်။
- ရိုးရာ ဆေးဖက်ဝင်အစားအစာများနှင့် စားသောက်ပုံ အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ခြင်း စုစည်းပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတို့အတွက် အဓိက ရည်မှန်းချက်များနှင့် နည်းလမ်းများကို အကျဉ်းချုံး ဖော်ပြတတ်မည်။
- အစာစွန့်ပစ်ခြင်းအပါအဝင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် ထိခိုက်မှု အနည်းဆုံးဖြစ်စေမည့် မြန်မာ့ရိုးရာ အစားအစာကို ပြင်ဆင်တတ်မည်။
- ရိုးရာဆေးဖက်ဝင် အစားအစာနှင့် စားသောက်ပုံ အလေ့အကျင့်များကို စုစည်းပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်တတ်မည်။

ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၅.၁.၁) အတန်းအဆင့်များအလိုက် သင်ကြားသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာအဓိက အသိသညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းများနှင့် အသုံးချမှုများကိုဖော်ပြသည်။

(က) (၅.၁.၃) အဆင့်အမျိုးမျိုးနှင့် အတန်းအမျိုးမျိုးတွင် တိကျသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ပေးရန် အဓိကသဘောထား အယူအဆများ၊ အခြေခံမူများ၊ သီအိုရီများကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်ရန် ဆက်စပ်ပေးသည်။

(ခ) (၃.၁.၃) စာသင်ခန်းနှင့် ကျောင်းအတွင်း ကျောင်းသားများ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာမှုနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု သေချာစေရန် ကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သည်။

(ဂ) (၁.၃.၁) ကျောင်းသားများ၏ ယဉ်ကျေးမှု ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ ဘာသာစကားနှင့် ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုပြသသည်။ လေ့လာရန်အချိန်ယူသည်။

(ဂ) (၃.၃.၁) ရေရှည်တည်တံ့မှု၊ တန်းတူညီမျှမှု၊ တရားမျှတမှု၊ ကျောင်းသားများ၏ အခွင့်အရေး များ၊ တာဝန်များနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆများကို စာသင်ခန်း၊ ကျောင်းအခြေပြု လုပ်ငန်းများတွင် ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

အချိန် – မိနစ် (၅ဝ) ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း။ သဏ္ဌာန်တူ သရုပ်ဆောင်ခြင်း လုပ်ငန်း – ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မြန်မာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် စီမံချက်

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ – GRASPS မှ အောင်မြင်မှုစံနှုန်းများ၊ ဖောက်သည်များသည် မှတ်တမ်းတစ်ခုဖြင့် ၎င်းတို့၏ သုံးသပ်ချက်များကို ချန်ထားခဲ့မည်။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

ကျောင်းသားများသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၊ တတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာ (၅.၁.၁) မှ သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများကို ဖတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ပညာရေးဒီဂရီ ကောလိပ်ရှိ ပြင်ပလက်ဖက်ရည်ဆိုင်တစ်ဆိုင်၊ သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဆောင် သင်ယူခြင်း လုပ်ငန်း အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန်ပြင်ဆင်ရသည့် သီးသန့်ကြာချိန်ကို ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ပါ။ ဤအကြောင်းအရာနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိစေရန်နှင့် နောက်ထပ်ဆက်စပ်မှုများကို ဖော်ပြရန် သင့်အား တိုက်တွန်းထားသည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကျောင်းသားများသည် ဟင်းပွဲတွင်ပါဝင်ရမည့်ပစ္စည်းများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဟင်းချက်စရာအသုံးအဆောင်များနှင့် ပန်းကန်၊ လက်ဖက်ရည်အိုးများ၊ လက်ဖက်ရည်ခွက်များ၊ ပန်းကန်ပြားများ၊ ဇွန်းများ အစရှိသည့် အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုပစ္စည်းများအပါအဝင် ရိုးရာအစားအစာကို အခြေခံ၍ ပြင်ဆင်ရမည့် ပစ္စည်းများ ယူဆောင်လာရန် လိုအပ်ပါသည်။

မိတ်ဆက်/ပြင်ဆင်မှု

အချိန်	၁၀ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

တစ်ခန်းလုံးအား ၎င်းတို့နေထိုင်ရာနေရာ နီးစပ်မှုပေါ်မူတည်၍ အုပ်စုများဖွဲ့ရန် တာဝန်ပေး ထားကြောင်း သတိပြုပါ။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်မှုအနည်းဆုံးဖြစ်စေမည့် မြန်မာ့ ရိုးရာအစားအစာကို ရွေးချယ်ရန် ယခင်သင်ခန်းစာတွင် တာဝန်ပေးထားခဲ့သည်။ ထို့အပြင် ဤအစားအစာသည် ဆေးဖက်ဝင်ရိုးရာ အစားအစာ၏ အယူအဆနှင့် အလေ့အကျင့်များကို ပေါင်းစပ်သင့်သည်။ အုပ်စုများသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ရှိ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဖောက်သည်များအား အစားအစာကိုတည်ခင်းကျွေးမွေးပုံ အပါအဝင် အစားအသောက်

ပြင်ဆင်မှု အတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ ဟင်းချက်အိုးများနှင့် အခြားလိုအပ်သော ဟင်းချက် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို အိမ်တွင် ပြင်ဆင်ကြသည်။

ဤသို့ဖြင့် သင်ခန်းစာတစ်ခုလုံးတွင် အုပ်စုများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော မြန်မာရိုးရာ အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ကြပြီး ဆရာက သတ်မှတ်ပေးသော မြန်မာလက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင် ၎င်းတို့၏ ဆေးဖက်ဝင်တန်ဖိုးကို မြှင့်တင်ကြရမည်။

၁။ ကျောင်းသားများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မြန်မာလက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှ ကြိုဆိုပါသည်။ ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်းအတွက် GRASPS မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည် –

Goal	ရည်မှန်းချက်	ရည်မှန်းချက်သည် နောက်သင်မည့် သင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှု ရလဒ်များနှင့် ကိုက်ညီရန် • သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်မှုအနည်းဆုံး ဖြစ်စေမည့် မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာကို ပြင်ဆင်ရန် • တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများနှင့် စားသောက်ပုံ အလေ့အကျင့်များကို ပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ပေးခြင်း အား မြှင့်တင်ပေးရန်
Role	အခန်းကဏ္ဍ	ဆရာသည် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပိုင်ရှင်ဖြစ်သည်။ သင်တို့သည် ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့သားများ ဖြစ်သည်။ အခန်းကဏ္ဍ များစွာကို တာဝန်ယူနိုင်သည်။ • ထမင်းချက်စားဖိုမှူးများ • အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ
Audience	ပရိသတ်	ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် အပိုင်းမှ (ကျောင်းသား၊ ဆရာ/ ဆရာမ များ၊ ဧည့်သည်များနှင့် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း) သည် ဖောက်သည် များဖြစ်သည်။

Situation	အခြေအနေ	ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် ပြင်ပရှိ မြန်မာ့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်သည် ဒေသသင်ရိုးဘာသာရပ် အတန်းချိန်တွင် သင်ခန်းစာအတွက် ဓာတ်ခွဲခန်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဤမြန်မာ့လက်ဖက်ရည် ဆိုင်သည် မြန်မာ့ရိုးရာ အလေ့အထ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အနေဖြင့် ပါဝင် ပစ္စည်းများ၏ ဆေးဘက်ဝင်အာနိသင်များကို မြှင့်တင်ပေးသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ရိုးရာ အစားအစာများကို ဧည့်ခံကျွေးမွေးပေးပါသည်။
Products	ထုတ်ကုန်	အစားအသောက်၊ အချိုရည်နှင့် အရောင်းမြှင့်တင်ရေး ပစ္စည်းများ
Standard	အဆင့်အတန်း	အောင်မြင်မှုစံနှုန်းများတွင် – • မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာကို သန့်ရှင်းစွာပြင်ဆင်မှု • အစားအသောက်နှင့် အဖျော်ယမကာ ကိုင်တွယ်မှု အရည်အသွေး • သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သက်ရောက်မှု • တိုင်းရင်းဆေးဝါးအား အစာများနှင့် အလေ့အကျင့်များ ပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ရေးကို မြှင့်တင်ခြင်း

၂။ ကျောင်းသားများ အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားနိုင်ရန် အောက်ပါတို့ကို သိထားသင့်သည် –

- အစားအစာကို မကိုင်မီနှင့် သင်ခန်းစာတစ်လျှောက်လုံးတွင် လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပြီး ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။
- အစားအစာများဘက်သို့လှည့်၍ နှာချေခြင်း (သို့မဟုတ်) ချောင်းဆိုးခြင်း မပြုပါနှင့်၊ အစားအစာချက်ပြုတ်သည့်နေရာ (သို့မဟုတ်) သိမ်းဆည်းထားသည့် နေရာများတွင် ရှေ့ဖုံးခါးစည်း (apron) ကဲ့သို့သော သန့်ရှင်းသည့် အကာအကွယ်အဝတ်အစားများကို အမြဲဝတ်ဆင်ပါ။
- အပိုအဝတ်အစားများနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပစ္စည်းများ (ဖုန်းများအပါအဝင်) ကို မီးဖိုချောင်နှင့် ဝေးဝေးတွင်ထားပါ။
- ဆံပင်အရှည်များကို နောက်ဖက်တွင် ချည်ထားခြင်း (သို့မဟုတ်) ဖုံးအုပ်ထားခြင်း ပြုလုပ်သင့်သည်၊ သန့်ရှင်းရလွယ်ကူစေရန်အတွက် လက်သည်းများကို အတိုညှပ်ထားသင့်ပြီး လက်သည်းဆိုးဆေး အစအနလေးများပဲ့ထွက်ကာ အစားအစာထဲသို့ ကျသွားနိုင်သောကြောင့် လက်သည်းများ ဆေးဆိုးခြင်းကို ရှောင်သင့်ပြီး လက်ဝတ်ရတနာများဝတ်ဆင်ခြင်းမပြုရန် (သို့မဟုတ်)

ရိုးရှင်းသော လက်စွပ်ပြောင်ကွင်းများနှင့် ရိုးရိုးနားကပ်များသာ ဝတ်ဆင်ရန် ကန့်သတ်ထားသင့်သည်။

- ပြတ်ရှရာ (သို့မဟုတ်) ခြစ်ရာများကဲ့သို့ ဒဏ်ရာတိုင်းကို ပလတ်စတာ (သို့မဟုတ်) ပတ်တီးဖြင့် စည်းထားပါ။ (အရောင်တောက်သော ရေစိုခံပတ်တီးများကို အကြံပြုထားသည်)
- ကျောင်းသားများ လက်တွင် ဒဏ်ရာများရှိပါက တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ကာ လက်အိတ်များကို မကြာခဏ လဲလှယ်ပေးပါ။ ဖျားနာသည်ဟု ခံစားရပါက ဆရာ့ထံ သတင်းပို့ရန် လိုအပ်ပြီး ပြန်လည်သက်သာလာသည် အထိ အစာကို မထိမကိုင်သင့်ပါ။

၃။ ထမင်းချက်သူ (သို့မဟုတ်) စားဖိုမှူးများ၏ အခန်းကဏ္ဍကို သင် အသေးစိတ် ရှင်းပြရန် လိုအပ်ပေမည်။ သင့်မီးဖိုချောင်ကို ချောမွေ့စွာလည်ပတ်စေလိုပါက၊ ပြင်ဆင်ထားသည့် အစားအစာများ၏ အရည်အသွေးနှင့် ပြင်ဆင်ရန်အသုံးပြုသည့် ကိရိယာများကို ထိန်းသိမ်းရန် ကျွမ်းကျင်သော စားဖိုမှူးတစ်ဦး လိုအပ်ပါသည်။ ထမင်းချက်သူလုပ်ရမည့် အခြားအလုပ်များ ရှိသေးသည် –

- အစားအသောက်ပြင်ဆင်မှုကို ကြီးကြပ်ပြီး မီးဖိုချောင်ဝန်ထမ်းအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာအလုပ်များလုပ်နေခြင်း ရှိ/မရှိ သေချာအောင်စစ်ဆေးခြင်း
- မီးဖိုချောင်သုံးကိရိယာများ၏ အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ပြီး လိုအပ်လျှင် အစားထိုးခြင်း
- အစားအသောက်နှင့်ပစ္စည်းများ မည်မျှမှာယူသည်ကို မီးဖိုချောင်အား အကြောင်းကြားခြင်း၊ ချက်ပြုတ်သူများနှင့် ပန်းကန်ဆေးသူများကို သွန်သင် ညွှန်ကြားခြင်း

၄။ အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၏ အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်သည်များကို အသေးစိတ်ဖော်ပြပါ –

- ဧည့်သည်များအားလုံးကို နွေးထွေးစွာ ကြိုဆိုပြီး ချက်ခြင်းထိုင်နိုင်ရန် နေရာ ပေးခြင်း
- အစားအသောက်နှင့် အချိုရည် မှာယူမှုများကို လက်ခံခြင်းနှင့် မှန်ကန်စွာ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း
- လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင် မှာယူရရှိနိုင်သည်များကို အကြံပြုခြင်း

- မီးဖိုချောင်သည် စားသုံးသူများတွင်ရှိနိုင်သည့် အစားအစာကန့်သတ်ချက်များ (သို့မဟုတ်) အစားအစာ ခံတတ်မတည့်မှုများကို သတိပြုမိကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း
- မှာယူမှုအားလုံးကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် တိကျမှန်ကန်စွာ ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး အစားအသောက် အရည်အသွေးကောင်းမွန်ကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ခြင်း
- ဝယ်ယူသူများကို စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်သလို ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်းဖြင့် သုံးစွဲသူများအား ဂရုတစိုက် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း
- ဖောက်သည်၏ စုံစမ်းမေးမြန်းမှုများကို ဂရုတစိုက် လျင်မြန်စွာတုံ့ပြန်ပြီး လိုအပ်လျှင် အထက်အရာရှိထံ ပြဿနာများကိုတင်ပြခြင်း
- ဆိုင်၏ရှေ့ဘက်ရှိစားပွဲ၊ မီးဖိုချောင်နှင့် ထမင်းစားခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း။ သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်ခြင်းလုပ်ငန်း – ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော မြန်မာလက်ဖက်ရည်ဆိုင် စီမံချက်

အချိန်	၃၀ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအနည်းဆုံးဖြင့် မြန်မာ့ရိုးရာ အစားအစာကိုပြင်ဆင်ပြီး ရိုးရာဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများနှင့် စားသုံးပုံအလေ့အထများ ပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို မြှင့်တင်ရန်ဖြစ်သည်။

၁။ အုပ်စုများတွင် ၎င်းတို့၏ စားဖိုမှူးများ၊ ထမင်းချက်များနှင့် အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ ၎င်းတို့၏ ဟင်းချက်အိုးများ၊ အသုံးအဆောင်များနှင့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ အဆင်သင့်ထားရှိရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

၂။ အစားအသောက်ဆာဗာများက ဟင်းလျာများကို ကြော်ငြာပေးနေစဉ်တွင် စားဖိုမှူးများနှင့် ချက်ပြုတ်သူများသည် ပါဝင်ပစ္စည်းများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဆေးဖက်ဝင်ဂုဏ်သတ္တိများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ ဆရာများအတွက် နမူနာ ဟင်းလျာများကို ချက်ပြုတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

၃။ အဖွဲ့သည် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံး၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အလေ့အကျင့်များကို ဦးစားပေးခြင်း၊ ယင်ကောင်များ ကျရောက်မှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ အစားအသောက် ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြားအရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ကြီးကြပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

၄။ အချိန်တိုင်းတွင် ပါဝင်မှုအား စောင့်ကြည့်လေ့လာရန်နှင့် သရုပ်ဖော်လုပ်ဆောင်မှုတွင် ကျား၊မ ခွဲခြားခြင်းကို အားမပေးရန် ကျောင်းသားများအား တိုက်တွန်းပါ။

ဆရာ့မှတ်စု

ဆရာအနေဖြင့် ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် လက်တွေ့ကျသော ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာများစွာရှိသည်။ အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်လိမ့်မည် –

- ဤပရောဂျက်အား ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ် စီမံအုပ်ချုပ်ရေးမှ ထောက်ခံကြောင်း သေချာပါစေ။
- လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု စည်းမျဉ်းများ သတ်မှတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာ သင့်လျော်သောမှတ်တမ်းတင်ခြင်းများ ပါရှိသည့် အကောင်းဆုံးသော သဏ္ဍာန်တူသရုပ်ဖော်ခြင်း အတွေ့အကြုံအတွက် အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုကို ဖလှယ်ရာတွင် ဆိုင်သည် ငွေစက္ကူ အစစ်အမှန်ကို လက်ခံမည်ဖြစ်သည်။
- အုပ်စုများထံမှ ငွေကြေးရှင်းတမ်းများ လိုအပ်သည်။

အခြားရွေးချယ်စရာ လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော မြန်မာလက်ဖက်ရည်ဆိုင် လည်ပတ်ရန်အတွက် မတူညီသောအဆင့်များအားလုံးကို စီစဉ်ရန်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မြန်မာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် စီမံချက်နှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်နိုင်သော တိုးချဲ့သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များမှာ –

၁။ အစားအစာနှင့် အဖျော်ရည်များ မီနူးနှင့် ဆိုင်ဆိုင်းဘုတ်များ၊ လက်ကမ်းကြော်ငြာများ ဖန်တီးခြင်းနှင့် အစားအစာ ပြုန်းတီးမှု လျော့ပါးစေရန် လှုံ့ဆော်မှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။
၂။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မြန်မာလက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို အော်ဂဲနစ် မြေသြဇာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ရန် မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အုပ်စုများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် အကဲဖြတ်ရန်နှင့် တုံ့ပြန်ချက်ပေးရန် GRASPS မှ အောင်မြင်မှုစံနှုန်းများကို အသုံးပြုပါ။ ထပ်ဆောင်းပြောဆိုရန်၊ အကဲဖြတ်ရန်နှင့် မှတ်ချက်ပေးရန် –

- မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာပြင်ဆင်ခြင်း
- အစားအစာနှင့် အဖျော်ယမကာ ကိုင်တွယ်မှု အရည်အသွေး
- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် သက်ရောက်မှု (အစားအစာ ပြုန်းတီးမှုနည်းပါးခြင်း) နှင့်
- တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်အစားအစာများနှင့် စားသုံးပုံအလေ့အထများ ပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းကို မြှင့်တင်ခြင်း။

စားသုံးသူများကိုလည်း ၎င်းတို့၏အကြံပြုချက်မှတ်တမ်းများ ပေးထားခဲ့ရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအဆုံးတွင် အကြံပြုချက်များကို အတန်းသို့ ပြန်လည်မျှဝေပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းသည် သင်ခန်းစာမှတစ်ဆင့် လေ့လာသင်ယူခဲ့သော အပြုအမူများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင်ယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းသားများသည် သင်ယူမှုရလဒ်များအပေါ် အာရုံစိုက်ရန် မျှော်လင့်ထားပါသည်။ သင်ယူမှုရလဒ်များနှင့်အတူ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အစားအသောက်ကျွေးမွေးခြင်းတို့တွင် မိရိုးဖလာလုပ်ကိုင်နည်းကိုလည်း ပြသရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

ထို့အပြင် အစားအသောက်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ပြင်ဆင်ထားရန်နှင့် အစားအစာနှင့် အဖျော်ယမကာများကို ကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဂေဟာစနစ်သဟဇာတဖြစ်ခြင်း၊ အစားအစာမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို လျော့နည်းစေခြင်းနှင့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို မထိခိုက်စေကြောင်း သေချာစေရေးတို့ကို သတိပြုရန်လိုသည်။ ၎င်းတို့၏တင်ပြချက်တွင် ရိုးရာဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများနှင့် စားသုံးပုံအလေ့အထများကို မြှင့်တင်၊ ပေါင်းစပ်ကာကွယ်ပေးမည်ဟုလည်း မျှော်လင့်ပါသည်။

လိုအပ်ချက်အလိုက်ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရမည့်သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊ အတွဲလိုက်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် သဏ္ဌာန်တူ သရုပ်ဆောင်သင်ယူခြင်း လုပ်ငန်းအစား ရိုးရာဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများ ပါဝင်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအစာ အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရန်ဖြစ်သည်။

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းသားများကို အလှည့်ကျ ဖြေဆိုပါစေ။ အဖြေများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင် ရေးပါ။
- ရိုးရာအစားအစာတွေထဲမှာ သင့်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်သော ဆေးဖက်ဝင် အစားအစာတွေက ဘာတွေလဲ။

၂။ ကျောင်းသားများအား နှစ်ဦး (သို့မဟုတ်) သုံးဦးစီတွဲ၍ အောက်ပါမေးခွန်းကို ဆွေးနွေးရန် ပြောပါ။

- ဆေးဖက်ဝင်အစားအစာများပါဝင်သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် နေ့စဉ်အစားအစာ အစီအစဉ်ပုံစံတစ်ခုကို ရေးဆွဲပါ။ (မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညစာ၊ အဆာပြေစားစရာများ အပါအဝင်)

၃။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းက သူတို့၏ထင်မြင်ချက်၊ ရှင်းပြချက်များကို သူတို့၏ စာအုပ်များတွင် ရေးကြပါစေ။

၄။ အတွဲ (၂) တွဲ၊ (၃) တွဲမှ တင်ပြလိုသူတစ်ယောက်စီအား သူတို့၏စိတ်ကူးများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို တင်ပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၅။ ဖော်ထုတ်ပြောပြကြသော အစီအစဉ်ပုံစံများကို သင်ပုန်းပေါ်တွင်မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ကျန်အတွဲအားလုံးက ၎င်းတို့၏စီစဉ်ပုံများသည် ဒေသထွက်ဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများ ပါဝင်သည့် ကျန်းမာသောအစာပုံစံ ဟုတ်/မဟုတ် ဝေဖန်ဆန်းစစ်၍ လိုအပ်လျှင် အကြံပြုဖြည့်စွက်ကြပါစေ။

၆။ ကျောင်းသားများ၏ တင်ပြချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များပေါ်တွင်မူတည်၍ ဆရာက လိုအပ်သလိုဖြည့်စွက်ဆွေးနွေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် ဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများအကြောင်းနှင့် ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုပုံစံကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသော ဒေသထွက် ဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများပါဝင်သည့် အစားအစာပုံစံကို ပြင်ဆင်ခြင်းတို့တွင် သူတို့၏အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှရန် အားပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်းပြုလုပ်နေစဉ် စာသင်ခန်းကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ကျောင်းသားများ မေးသော မေးခွန်းများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြေပေးပါ။ အချက်အလက်များ အလွန်အကျွံ မပေးမိစေရန် သတိပြုပါ သို့မဟုတ်ပါက ကျောင်းသားများသည် မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးမည်ကို သတိပြုပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ပါဝင်ဆွေးနွေးနိုင်မှုနှင့်တင်ပြနိုင်မှု စွမ်းရည်များအပေါ် အကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် သူတို့၏အတွေ့အကြုံများအပေါ် မူတည်၍ ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာဒေသ အသီးသီးတွင်ရှိသော ဆေးဖက်ဝင်အစားအစာများကိုပြောပြနိုင်လိမ့်မည်။

ကျောင်းသားများ၏ တုံ့ပြန်မှုများသည် ၎င်းတို့ဒုတိယနှစ်တွင်ဆွေးနွေးခဲ့သည့် အစားအစာများနှင့် ယခုနှစ်တွင် လေ့လာခဲ့သည့် 'ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော သဘာဝဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများ'၊ 'ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအစာများ၏ လက္ခဏာရပ်များ' ပေါ်မူတည်၍ အစားအစာပုံစံကို ရေးဆွဲနိုင်လိမ့်မည်။ တင်ပြချက်များတွင် ဆေးဖက်ဝင်သော ဒေသထွက် အစားအစာများ နှင့် ဆက်စပ်၍ စဉ်းစားဖော်ထုတ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။

လိုအပ်ချက်အလိုက် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ရမည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အတန်းတစ်ခုလုံး ဆွေးနွေးခြင်း၊ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တင်ပြခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများ အနေဖြင့် အစာပြုန်းတီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များ လျော့နည်းစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။

၁။ အောက်ပါမေးခွန်းကို တစ်တန်းလုံးနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ ကျောင်းသားများအလှည့်ကျ ပါဝင် ဖြေဆိုကြပါစေ –
- အစာပြုန်းတီးခြင်းကို ဘယ်လိုနားလည်ပါသလဲ။
- အစာပြုန်းတီးခြင်းကြောင့် ဘယ်လို အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။

၂။ ကျောင်းသားများအား အုပ်စုငယ်များဖွဲ့၍ အောက်ပါမေးခွန်းကိုဆွေးနွေးရန် ပြောပါ –
- အစာပြုန်းတီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ လျော့နည်းအောင် မိမိတို့အိမ်မှာ မိသားစုအတွက် အစားအစာပုံစံကို ဘယ်လို စီစဉ်ဖန်တီးကြမလဲ။

၃။ အုပ်စုများက သူတို့၏ထင်မြင်ချက်အတွေ့အကြုံများကို ကားချပ်ကြီးတွင် ရေးကြပါစေ။

၄။ အုပ်စုများမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက်စီအား သူတို့၏စိတ်ကူးများနှင့် အတွေ့အကြုံများကို တင်ပြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။

၅။ ဖော်ထုတ်ပြောပြကြသော အချက်များပေါ် မူတည်၍ ကျန်အုပ်စုများက ဖြည့်စွက်ကြပါစေ။

၆။ အောက်ပါတို့ကို အလေးထားပြောပြ၍ အနှစ်ချုပ်ပါ –

- "အစာဆိုးရှုံးခြင်း" နှင့် "အစာစွန့်ပစ်ခြင်း" ကြောင့် အစာပြုန်းတီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- ကမ္ဘာတွင် အစားအစာပြုန်းတီးမှုများကြောင့် နှစ်စဉ်ဖြစ်ပေါ်နေသော အဓိကပြဿနာများမှာ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးကို ထိခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။
- အစားအစာပြုန်းတီးမှုကို လျှော့ချခြင်းသည် လူမှုရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စီးပွားရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာပြုန်းတီးမှုကို လျှော့ချရန် လူတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိသည်။
- စားသုံးသူများ၏ သဘောထားနှင့် အမူအကျင့်များကို ပြောင်းလဲရန် အစားအစာစွန့်ပစ်ခြင်းအကြောင်း လူထုအသိပညာပေးလှုံ့ဆော်မှုများသည်လည်း အရေးကြီးသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများသည် အစာပြုန်းတီးခြင်းနှင့် အစာပြုန်းတီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များ လျော့နည်းစေရန် မိမိတို့အိမ်ရှိ မိသားစုအတွက် အစားအစာပုံစံကို ဖန်တီးခြင်းတို့တွင် သူတို့၏အတွေ့အကြုံများကို ဝေမျှရန် အားပေးပါ။

အုပ်စုလိုက် ဆွေးနွေးနေစဉ် စာသင်ခန်းကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုပြီး ကျောင်းသားများ မေးသောမေးခွန်းများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြေပေးပါ။ အချက်အလက်များ အလွန်အကျွံ မပေးမိစေရန် သတိပြုပါ သို့မဟုတ်ပါက ကျောင်းသားဆရာများသည် မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံးမည်ကို သတိပြုပါ။ ကျောင်းသား ဆရာများ၏ ပါဝင်မှုနှင့် တင်ပြမှုစွမ်းရည်များကို အကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားများသည် အစာပြုန်းတီးခြင်းနှင့် အစာပြုန်းတီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များ လျော့နည်းစေရန် မိမိတို့အိမ်ရှိ မိသားစုအတွက် အစားအစာပုံစံကို ဖန်တီးခြင်းတို့တွင် ၎င်းတို့ကြုံတင်လေ့လာထားသော ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများနှင့် ဆက်စပ်၍ စဉ်းစားဆွေးနွေးကာ အဖြေကို ပေးနိုင်လိမ့်မည်။

ထပ်ဆောင်းသင်ယူမှုလုပ်ငန်း။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မြန်မာလက်ဖက်ရည်ဆိုင် စီမံချက်

အချိန်	ကိုယ်ပိုင်အချိန်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	အုပ်စုများ

ဆိုင်ကို အခန်း (၅) တစ်လျှောက်လုံး (သို့မဟုတ်) ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ရှိ ရေရှည်တည်တံ့သော လုပ်ငန်းတစ်ခုအဖြစ် ဆက်လက်လည်ပတ်စေရန် အကြံပြုထားသည်။

၁။ ဤပရောဂျက်သည် ရေရှည်တည်တံ့သော သင်ယူမှုလုပ်ငန်း ဖြစ်လာနိုင်ပုံကို ကျောင်းသား ဆရာများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

၂။ အခြားသော *ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း* အတန်းများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မည့် နည်းလမ်းကို စီစဉ်ပါ။

၃။ တိုးချဲ့သင်ကြားရေးလုပ်ငန်းအဖြစ် သီးသန့်စမ်းသပ်သည့် ပရောဂျက်အဖြစ် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော မြန်မာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ပရောဂျက်ကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ဝင်စားမှု ရှိ/မရှိ ကြည့်ရှုပါ။ အတန်းများနှင့် အုပ်စုများသည် ၎င်းတို့၏ အစီအစဉ်ဇယားများ၊ မီနူး၊ အရောင်းမြှင့်တင်ရေးပစ္စည်းများ၊ ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ရေး၊ ဘတ်ဂျက်နှင့် အခြားလုပ်ငန်းစဉ်များ ပေါ်မူတည်၍ လုပ်ဆောင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

၄။ ထို့အပြင် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု၊ အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ရေရှည်တည်တံ့မှုဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်အချို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မြန်မာလက်ဖက်ရည်ဆိုင် လည်ပတ်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သောကြောင့် ၎င်းဆိုင်သည် အနည်းဆုံး သင်ခန်းစာ (၅.၃.၁) အထိ သက်တမ်းတိုးနိုင်သည်။

၅။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မြန်မာလက်ဖက်ရည်ဆိုင်သည် အခန်း (၅) ၏ စမ်းသပ်ခန်းအဖြစ် ကျောင်းသားများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် မူတည်၍ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို သတိရပါ။

ကျောင်းသားများ၏နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အချိန်	၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

စားသုံးသူများထံမှ သင်စုဆောင်းထားသော အကြံပြုချက်မှတ်တမ်းများကို မျှဝေပါ။

ကျောင်းသားများ ရရှိထားသော အမြတ်အကြောင်းကိုလည်း မေးပါ။

ထို့နောက် ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံကို ထင်ဟပ်ပြောပြကြပါစေ။ အတန်းထဲတွင် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံကိုမျှဝေရန် ကျား၊မ တန်းတူ ကိုယ်စားပြုမှုကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားကာ ကျောင်းသား နှစ်ဦးမှ လေးဦးကို ရွေးချယ်ပါ။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသောအဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ သင်တို့ စားနေကျ အစားအစာသည် ဒေသထွက် ရိုးရာအစားအစာများကို အခြေခံသင့်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အဖြေ။ *ကျွန်ုပ်တို့စားနေကျ အစားအစာသည် ဒေသထွက် ရိုးရာအစားအစာများကို အခြေခံသင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် –*

ဒေသထွက် ရိုးရာအစားအစာများသည် –

- *ကယ်လိုရီ နည်းသောကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။*
- *ပြည့်ဝဆီ နည်းသောကြောင့် နှလုံးအတွက်ပိုကောင်းသည်။*
- *သံဓာတ် ပိုပါသောကြောင့် ကြွက်သားများနှင့်သွေးအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။*
- *ဇင့်ဓာတ် ပိုပါသောကြောင့် အနာကျက်ရန်နှင့် ပိုးဝင်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ပိုကောင်းသည်။*
- *ဗီတာမင်အေ ပိုပါသောကြောင့် အမြင်အာရုံနှင့် ရောဂါများကိုတိုက်ဖျက်ရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။*
- *ကယ်လ်စီယမ် ပိုပါသောကြောင့် အရိုးနှင့်သွားများသန်မာမှုအတွက် ပိုကောင်းသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် နေ့စဉ် အသားထက် ငါးကို ပိုစားပေးသင့်ပါသည်။*

မေးခွန်း ၂။ သင့်ရပ်ရွာရှိလူများအား ရိုးရာဆေးဖက်ဝင်အစားအစာများ စားသုံးခြင်း အလေ့အထ ရရှိရန် မည်သို့အားပေးတိုက်တွန်းမည်နည်း။

အဖြေ။ *လူတို့နေ့စဉ်စားသုံးနေသော အစားအစာများတွင် အာဟာရဓာတ်များအပြင် ရောဂါဒဏ်ကိုကာကွယ်ပေးနိုင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများ ပါဝင်လျက်ရှိကြောင်း သင်*

ပြောပြနိုင်ပါသည်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ကောက်နှံများ၊ အစေ့အဆံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံတို့တွင် ကင်ဆာရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများကို ကာကွယ်ဟန့်တားပေးနိုင်သော အာနိသင်များရှိကြောင်း သိရပါသည်။ အပင်အမျိုးအစားအလိုက် ဆေးဖက်ဝင်သော အစွမ်းအမျိုးမျိုးရှိသောကြောင့် ရှေးလူကြီးများက "အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ" ဟု ပြောဆိုခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသရှိလူများကို အာဟာရဓာတ်များ ရရှိနိုင်သည့် အပြင် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်သည့် ဒေသထွက် ရိုးရာအစားအစာများကို စားသောက် တတ်သည့် အလေ့အကျင့်များရလာအောင် အားပေးကူညီရန် လိုအပ်ပါသည်။

မေးခွန်း ၃။ ဒေသအစားအစာကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးနိုင်ရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။ မည်သူတို့နှင့် တွဲ၍လုပ်မည်နည်း။ ၎င်းတို့ပါဝင်လာအောင် သင် မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။

အဖြေ။ *ဒေသထွက်အစားအစာများကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားသုံးနိုင်အောင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသောအစားအစာဆိုသည်မှာ ဓာတ်မြေသြဇာ၊ ပိုးသတ်ဆေး တို့ကဲ့သို့သော ဓာတုဆေးဝါးပစ္စည်းများ၊ အရောင်ဆိုးဆေးများ၊ အနံ့များ၊ ဖုန်၊ ခဲ၊ သဲနှင့် အခြားမလိုလားအပ်သော အရာများကင်းစင်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားများပါဝင်မှုမရှိခြင်း စသည့် ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံရပါမည်။ အဆင့်ဆင့် အစားအစာပြုပြင်စီမံခြင်း၊ ထုပ်ပိုးခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက်လုံး သန့်ရှင်းရန် လိုပါသည်။ အစားအစာ ကိုင်တွယ်ထုတ်လုပ်သူများမှာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိရမည့်အပြင် ကူးစက်ရောဂါများကင်းရှင်းနေရန်လိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာ သိုလှောင်ရာ၊ ထုတ်လုပ်ရာ၊ ထည့်သွင်းရာနေရာများသည်လည်း သန့်ရှင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။ လတ်ဆတ်သော၊ ဓာတုပစ္စည်းများကင်းစင်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း များကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများကင်းစင်မှု ရှိ/မရှိကိုလည်း ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ် စစ်ဆေးပေးသည့် အစီအစဉ်များလည်း လိုအပ်ပါသည်။*

ဤရည်ရွယ်ချက်များအတိုင်းအောင်မြင်လာစေရန် သီးနှံစိုက်ပျိုးသူ၊ အစားအစာပြုပြင်ဖန်တီးသူ၊ ကုန်ချောထုတ်လုပ်သူ၊ အကောင်းအဆိုး ခွဲခြားဝယ်ယူ စားသုံးသူ၊ ဓာတ်ခွဲခန်း

ဝန်ထမ်းများ၊ အန္တရာယ်မကင်းသည့် အစားအစာများကို ထုတ်လုပ်ရောင်းချပါက အရေးယူသည့် ဌာနအဖွဲ့အစည်းများ စသည်ဖြင့် ပြည်သူများအားလုံးပါဝင်လာရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြည်သူအများပါဝင်လာစေရန် မီဒီယာများအသုံးပြု၍ ပညာပေးခြင်း၊ ရပ်ရွာဒေသအဖွဲ့ အစည်းများ အလိုက် ပညာပေး အစီအစဉ်များပြုလုပ်ခြင်း၊ လက်တွေ့ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း စသည်တို့ကို ဝိုင်းဝန်းကူညီ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

၅.၂။ ငွေကြေးအတတ်ပညာ

ယနေ့ခေတ် ပြိုင်ဆိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကိုယ်ပိုင်ငွေကို မြဲမြံစွာဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းသည် မရှိမဖြစ်သော လိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်၍ ဤနေရာတွင် ငွေကြေးအတတ်ပညာ ရောက်ရှိလာပါသည်။ ငွေကြေးအတတ်ပညာသည် ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၊ စုဆောင်းခြင်း၊ ချေးတာခြင်း၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းနှင့် အကြွေးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းများအပါအဝင် ငွေနှင့်ပတ်သက်သည့် အလုပ်များစွာတွင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး၏ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်နည်းလမ်းဖြင့် ငွေကြေးကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုသည် အခြေခံငွေကြေးဆိုင်ရာ အခြေခံမူများ၊ ရရှိနိုင်သောငွေကြေးဆိုင်ရာ ရောင်းကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အသိပညာနှင့် သတိရှိရှိ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းသည် လူတစ်ဦး၏ ငွေကြေးလုံခြုံမှုနှင့် အနာဂတ်အောင်မြင်မှုအပေါ် ကြီးမားသော သြဇာလွှမ်းမိုးမှုရှိစေမည့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော စွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်ဦးချင်းစီသည် လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်နှင့် စွမ်းရည်များရှိပါက ငွေကြေးတည်ငြိမ်မှုနှင့် အနာဂတ်လုံခြုံမှုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲနိုင်ပါသည်။ ငွေကြေးအတတ်ပညာကို ဦးစားပေးအဖြစ် ယူဆပြီး ၎င်းတို့၏ အစောပိုင်း နှစ်များအတွင်းတွင် သင်ကြားပေးထားပါက လူတစ်ဦး၏ အနာဂတ်တွင် ငွေကြေး တိုးတက်ရရှိရန် အခွင့်အလမ်းကောင်းများ ရလာမည်ဖြစ်သည်။

ဤအခန်းငယ်တွင် သင်ခန်းစာများသည် လူတစ်ဦး၏ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် သင်ကြားနည်းများကို အဓိကထားမည်ဖြစ်သည်။ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများသည် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချတတ်ရန်၊ အသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ကောင်းမွန်သော ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု အလေ့အကျင့်များကို သင်ကြားပေးခြင်း၏ အရေးပါမှုကို နားလည်ရန် ဆရာအတတ်သင် ကျောင်းသားများကိုကူညီပေးလိမ့်မည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အလယ်တန်းကျောင်းသားများ အရွယ်ရောက်လာသောအခါ သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ငွေကြေးဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်ပြည့်စုံရေးအတွက် ပိုမိုတာဝန်ယူနိုင်စေရန် ၎င်းတို့အား ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုကို သင်ကြားပေးနိုင်ရေးအတွက် ကျောင်းသားများအား ခိုင်မာသောအခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခု ပေးအပ်ရန် ဖြစ်သည်။

၅.၂.၁။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် –

- ဘတ်ဂျက်လျာထားမှု၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါပုံကို ရှင်းပြတတ်မည်။
- ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု နည်းလမ်းများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၅.၁.၃) အဆင့်အမျိုးမျိုးနှင့် အတန်းအမျိုးမျိုးတွင် တိကျသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ပေးရန် အဓိကသဘောတရား အယူအဆများ၊ အခြေခံမူများ၊ သီအိုရီများကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်ရန် ဆက်စပ်ပေးသည်။

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

(ခ) (၁.၂.၃) ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့လုပ်ငန်းများမှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်နေသော အကြောင်းအရာ၊ အသိသညာများကို စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးပေးသည်။

(ဂ) (၃.၃.၁) ရေရှည်တည်တံ့မှု၊ တန်းတူညီမျှမှု၊ တရားမျှတမှု၊ ကျောင်းသားများ၏ အခွင့်အရေးများ၊ တာဝန်များနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆများကို စာသင်ခန်း၊ ကျောင်းအခြေပြု လုပ်ငန်းများတွင် ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

အချိန် – မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးခြင်း – ဘတ်ဂျက်လျာထားမှု၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါပုံ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ သင်ကြားရေးရင်းမြစ်များ ရေးဆွဲခြင်း – မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအတွက် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများ

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများ – ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ တင်ပြခြင်း၊ Rubric (အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယား)။

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ရှိ သင်ယူမှု လုပ်ငန်းများနှင့် ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများကို ဖတ်ပါ။ အကြံပြုထားသော rubric (အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား) ကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် (သို့မဟုတ်) ကျောင်းသားများ၏ လိုအပ်ချက်အရ ပြုပြင်နိုင်မှု ရှိ/မရှိ သိနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းကို ကြည့်ပါ။ ဤအကြောင်းအရာ၏ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိမှုနှင့် နောက်ထပ်ဆက်စပ် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြရန် သင့်အား တိုက်တွန်းထားသည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၊ အုပ်စုဆွေးနွေးချက်ရေးရန် စာရွက်များ၊ အဖြူရောင် (သို့မဟုတ်) အမည်းရောင် သင်ပုန်း၊ မာကာပင်များ၊ ဇယားစာရွက်၊ အလွတ်စာရွက်များ၊ အညွှန်းကတ်များ၊ ကတ်ကြေးများနှင့် ကော်၊ ရှိပြီးသားငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုရင်းမြစ်များ၏ နမူနာများ (တစ်ခုခုရှိလျှင်)။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးခြင်း – ဘတ်ဂျက်လျာထားမှု၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါပုံ

အချိန်	၁၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ကြားရေးလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများအား ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါပုံကို ဆွေးနွေး ရှင်းပြရန် ဖြစ်သည်။

၁။ ဘတ်ဂျက်လျာထားမှု၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ၎င်းတို့သည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်းဆိုသည့် ခေါင်းစဉ်ကို မိတ်ဆက်ပါ။ ကျောင်းသားများအား ဤအသုံးအနှုန်းများကို ယခင်ကကြားဖူးခြင်း ရှိ/မရှိနှင့် မေးခွန်းများရှိပါက မေးရန်ပြောပါ။

၂။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးမှုအတွက် ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေး စီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များပါရှိသော ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်ကို ရည်ညွှန်းကိုးကားနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

၃။ အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးခြင်း – အတန်းကို ကျောင်းသား (၃) ယောက်မှ (၅) ယောက်စီ ပါသော အုပ်စုများခွဲပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီတွင် သတ်မှတ်ထားသော ခေါင်းဆောင် တစ်ဦးနှင့် အသံဖမ်းစက် ရှိသင့်သည်။ အုပ်စုတစ်စုစီအား ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးချက် အချက်များကို လွတ်လပ်စွာ မှတ်တမ်းတင်နိုင်သည့် ဆွေးနွေးချက်ရေးရန်စာရွက် တစ်ရွက်စီ ဝေပေးပါ။ အုပ်စုများသည် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေး သင့်သည်။

- ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲခြင်း ကျွမ်းကျင်မှု များမှာ အဘယ်နည်း။
- ဤအရည်အချင်းများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် မည်သို့ကူညီနိုင် သနည်း။

- ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ ဥပမာအချို့မှာ အဘယ်နည်း။
- ဤကျွမ်းကျင်မှုများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ငွေရေးကြေးရေးပန်းတိုင်များကို ရရှိအောင် မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်သနည်း။
- ဤကျွမ်းကျင်မှုများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မည်သို့ အထောက်အကူပြုနိုင်သနည်း။

၄။ အုပ်စုလိုက်တင်ပြခြင်း – အုပ်စုလိုက်လိုက်ဆွေးနွေးပြီးနောက်တွင် အုပ်စုတစ်စုစီက ၎င်းတို့၏ အဖြေများကို အတန်းသို့ အကျဉ်းချုံးတင်ပြရန် ပြောပါ။ တင်ပြသည့် အုပ်စုများအား နောက်ဆက်တွဲ မေးခွန်းများမေးရန် အတန်းကို တိုက်တွန်းပါ။

၅။ အုပ်စုဆွေးနွေးမှုတွင် ဆွေးနွေးထားသော အဓိကအချက်များကို အနှစ်ချုပ်ပါ။ ဘတ်ဂျက်လျာထားမှု၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါမှုနှင့် ထိုကျွမ်းကျင်မှုများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ငွေရေးကြေးရေး ပန်းတိုင်များကို အောင်မြင်စေရန်နှင့် ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်ပုံကို အလေးပေးဖော်ပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင် အောက်ပါတို့ကို အဓိကထားဆောင်ရွက်ပါမည် –

- အုပ်စုလိုက်ဆွေးနွေးမှုတွင် ကျောင်းသားများ၏ပါဝင်မှုကို စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း။
- အုပ်စု၏ ဆွေးနွေးချက်များကို လွတ်လပ်စွာ မှတ်တမ်းတင်သည့် ဆွေးနွေးမှု မှတ်တမ်းကို ပြီးမြောက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း။
- အုပ်စု၏တင်ပြမှုအရည်အသွေး။
- အတန်းမှမေးသော နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းများ၏ အရည်အသွေး။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများတွင် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုများအပေါ် အခြေခံ၍ ဆက်စပ်ဖော်ပြချက်များ ပါဝင်နိုင်သည်။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု၏ အရေးပါမှုသည် လက်တွေ့ကျသော အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်ပြီး မတူညီသော အဖြေများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများနှင့် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ဆက်စပ်သော အဖြေများကို စဉ်းစား ဆွေးနွေးကြလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများသည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှု အလေ့အကျင့်များပေါ် မူတည်၍ အနည်းငယ် ကွဲပြားနိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏အဖြေများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်သည် –

ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်း၏ အရေးပါပုံ

- မိသားစုများအတူ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းဖြင့် ဆက်သွယ်ရေး ပို၍တိုးတက်လာစေသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ရည်မှန်းချက်များကို ဦးစားပေးအလိုက် သတ်မှတ်နိုင်သည်။
- မမျှော်လင့်ထားသော အသုံးစရိတ်များ အတွက် ကူညီပေးသည်။
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလာစေသည်။
- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးကို ပိုမိုရရှိစေသည်။
- ရေရှည်စီမံကိန်းအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများရှိပါသည်။
- အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။
- ငွေကို ထိန်းချုပ်ပေးသည်။
- အကြွေးများ ကင်းစေသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့အား စနစ်တကျစီစဉ်ဖြစ်စေပါသည်။

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၏ အရေးပါပုံ

- ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ် ဘဏ္ဍာရေးလုံခြုံမှုကို အာမခံပါသည်။
- ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုကို တိုးပွားစေသည်။
- ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများသည် အိမ်တစ်လုံးဝယ်ခြင်း၊ အငြိမ်းစားစုဆောင်းခြင်းနှင့် အရေးပေါ် ရန်ပုံငွေ တည်ဆောက်ခြင်းစသည့် သင့်ဘဏ္ဍာရေးပန်းတိုင်များကို ပြည့်မီရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။
- ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်အတွက် လစဉ် (သို့မဟုတ်) နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ငွေပမာဏတစ်ခုကို ဖယ်ထားတတ်သည့် အလေ့အထကို ဖြစ်စေသောကြောင့် ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာ စည်းကမ်းရှိမှုကို တိုးတက်စေသည်။

ငွေရေးကြေးရေးစီမံခန့်ခွဲမှု၏ အရေးပါပုံ

- ရေတိုနှင့် ရေရှည် ဘဏ္ဍာရေးရည်မှန်းချက်များကို ဆုံးဖြတ်ရန်ကူညီပေးပြီး ထိုပန်းတိုင်များ ပြည့်မီရန် မှျတသောအစီအစဉ်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်သည်။
- ဝင်ငွေကို ပိုမိုထိရောက်စွာ စီမံနိုင်စေသည်။
- အသုံးစရိတ်ပုံစံများနှင့် အသုံးစရိတ်များကို ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ငွေကြေး စီးဆင်းမှုကို မြှင့်တင်နိုင်သည်။
- ငွေကြေးစီးဆင်းမှု မြင့်တက်လာခြင်းသည် အရင်းအနှီးတိုးလာစေနိုင်ပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများအတွက် စဉ်းစားနိုင်သည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်များ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် ပန်းတိုင်များနှင့် ကိုက်ညီသော မှန်ကန်သည့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအမျိုးအစားများကို ကူညီရွေးချယ်ရာ၌ လမ်းညွှန် တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- မိသားစု၏ ငွေကြေးလုံခြုံမှုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သောကြောင့် သင်နှင့် သင်ချစ်ခင်သူများ အတွက် စိတ်အေးချမ်းမှုကိုပေးနိုင်သည်။
- ကောင်းမွန်သောအစီအစဉ်များကြောင့် စုဆောင်းထားသောငွေများသည် ခက်ခဲသော အချိန်များ (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်ကာလ (သို့မဟုတ်) ပညာရေးရည်ရွယ်ချက်များ အတွက် အကျိုးရှိစေသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ သင်ကြားရေးရင်းမြစ်များ ရေးဆွဲခြင်း – မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများအတွက် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများ

အချိန်	၃၀ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	အုပ်စုငယ်များ

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းတွင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်သည့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု နည်းလမ်းများကို ကျောင်းသားများက သရုပ်ပြရန်ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာ (၄.၁.၂) တွင်ဖော်ပြထားသော သင်ယူမှုလုပ်ငန်းမှာ *"သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ Flashcards ဖန်တီးခြင်း – မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းသားများအား ၂၁ ရာစု စွမ်းရည်များကို သင်ကြားပို့ချပေးခြင်း"* ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ဖန်တီးနိုင်သော သင်ကြားရေးရင်းမြစ်များ စာရင်းအတွက် အကိုးအကားတစ်ခုအနေဖြင့် ဤသင်ခန်းစာကို အသုံးပြုရန် ပြောပါ။ ၎င်းတို့ပြုလုပ်လိုသော သင်ကြားရေးအရင်းအမြစ်ကို ရွေးချယ်ရမည်။ သို့သော် ယခုတစ်ကြိမ်တွင် မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းအဆင့်များ၏ အခြေအနေနှင့်ကိုက်ညီသော ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု နည်းလမ်းများအတွက် သင်ကြားရေးရင်းမြစ်များကို ဖန်တီးပေးရမည် ဖြစ်သည်။

၁။ ကျောင်းသားများအတွက် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု ကျွမ်းကျင်မှု၏ အရေးပါမှုနှင့် အနာဂတ်တွင် ၎င်းတို့အား မည်သို့ကူညီပေးနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စတင်ပါ။

၂။ ကျောင်းသားများအတွက် စာလုံး (သို့မဟုတ်) ရုပ်ပုံပါသောကတ်ပြားများ၊ အလုပ်မှတ်တမ်း စာရွက်များနှင့် ဂိမ်းများကဲ့သို့သော ရှိပြီးသားငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုရင်းမြစ်တစ်ခုခုရှိလျှင် ၎င်းကို နမူနာပြပါ။

၃။ အတန်းကို ကျောင်းသား (၃) ယောက်မှ (၄) ယောက်စီပါသော အုပ်စုငယ်များ ခွဲပါ။ လူတိုင်းအကျုံးဝင်စေရန် ကျား၊မ အားလုံးကို ကိုယ်စားပြုပြီး စွမ်းရည်များကို ခွဲခြားခြင်းမပြုကြောင်း သေချာစေရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

၄။ အုပ်စုတစ်စုစီကို အုပ်စုဇယားစာရွက်၊ မာကာပင်များ၊ ဗလာစာရွက်အလွတ်များ နှင့် အညွှန်းကတ်များကို ဝေပေးပါ။

၅။ ကျောင်းသားများနှင့် သင့်လျော်သည့် ငွေစုခြင်း၊ ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ရင်းနှီး မြှုပ်နှံခြင်း ကဲ့သို့သော ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများစာရင်းကို ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် သင်သည် အောက်ပါတို့ကို အကြံပြုနိုင်သည် –

- နမူနာထောက်ပံ့မှုအတွက် ဘတ်ဂျက်ဖန်တီးခြင်း
- အရုပ်ဝယ်ရန်၊ ခရီးထွက်ရန် စသည်ဖြင့် တိကျသောပန်းတိုင်တစ်ခုအတွက် ငွေစုခြင်း
- မတူညီသောဘဏ်စာရင်းများနှင့် ၎င်းတို့၏အသုံးပြုပုံများကို လေ့လာခြင်း
- ရေရှည်ရည်မှန်းချက်အတွက် ငွေစုခြင်းအစီအစဉ်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်း
- ဂျာနယ် (သို့မဟုတ်) စာရင်းဇယားတွင် အသုံး စရိတ်များကို မှတ်ထားခြင်း
- ဈေးနှုန်းများကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး အသိပညာရှိစွာ ဝယ်ယူခြင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချခြင်း
- ခရက်ဒစ်နှင့် အကြွေးရမှတ်များ၏ သဘောတရားကို နားလည်ခြင်း
- ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု၊ ရွေးချယ်မှုများနှင့် စတော့ဈေးကွက်အကြောင်း လေ့လာခြင်း
- အကြွေးဆပ်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်း
- ပေါင်းစုအတိုးဆိုင်ရာ သဘောတရားကို နားလည်ခြင်း
- မတူညီသောငွေကြေးပုံစံများနှင့် ငွေလဲနှုန်းများအကြောင်း လေ့လာခြင်း
- လိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ဆန္ဒများအကြား ခြားနားချက်ကို နားလည်ခြင်း
- စိတ်ကူးယဉ်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုအတွက် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အစီအစဉ် တစ်ခု ဖန်တီးခြင်း
- မတူညီသော အာမခံအမျိုးအစားများအကြောင်းလေ့လာခြင်း
- ငွေကြေးဖောင်းပွမှုသဘောတရားနှင့် ဝယ်ယူနိုင်စွမ်းအားအပေါ် ၎င်း၏ အကျိုး သက်ရောက်မှုကို နားလည်ခြင်း
- အငြိမ်းစားယူမည့် အစီအစဉ်ကို ဖန်တီးခြင်း
- ပိုင်ဆိုင်မှုများနှင့် တာဝန်များအကြား ခြားနားချက်ကို နားလည်ခြင်း
- မတူညီသော ချေးငွေအမျိုးအစားများနှင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ဆောင်ပုံအကြောင်း လေ့လာ သင်ယူခြင်း
- အရေးပေါ်ငွေစုခြင်းအတွက် အစီအစဉ်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်း

- အခွန်သဘောတရားနှင့် အစိုးရဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ရန်ပုံငွေမည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုသည်ကို နားလည်ခြင်း

၆။ အုပ်စုတစ်ခုစီအား နည်းလမ်းတစ်ခုစီကို ရွေးချယ်စေပြီး မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်း ကျောင်းသားများက ထိုနည်းလမ်းကို နားလည်ပြီး လက်တွေ့အသုံးချနိုင်စေမည့် သင်ကြားရေး ရင်းမြစ်တစ်ခုဖန်တီးပါ (ကျောင်းသားများကို သင်ခန်းစာ (၄.၁.၂) သို့ ရည်ညွှန်းပါ)။

၇။ အုပ်စုများအား ၎င်းတို့၏သင်ကြားရေးရင်းမြစ်များ လုပ်ဆောင်ရန် အချိန်ပေးပါ။

၈။ အုပ်စုတစ်ခုစီသည် ၎င်းတို့၏သင်ကြားရေးအရင်းအမြစ်များကို အတန်းသို့တင်ပြစေပြီး အရင်းအမြစ်များ၏ထိရောက်မှုနှင့် သင့်လျော်မှု ရှိ/မရှိကို အတန်းတွင်း ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်ပါစေ။

၉။ အကောင်းဆုံးရင်းမြစ်ကို အတန်းတွင်းမဲခွဲစေပြီး စာသင်ခန်းတွင်ပြသနိုင်သည်။

၁၀။ အနှစ်ချုပ်အနေဖြင့်၊ ကျောင်းသားများအား ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများ အတွက် သင်ကြားရေးရင်းမြစ်များဖန်တီးခြင်းအကြောင်း သင်ယူရရှိခဲ့သည်များ နှင့် ၎င်းတို့၏အနာဂတ် သင်ကြားမှုတွင် မည်ကဲ့သို့ အသုံးချနိုင်သည်ကို ကျောင်းသားများ ပြန်လည်သုံးသပ်ကြပါစေ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နေစဉ် အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- အုပ်စုတစ်ခုစီမှ ရေးဆွဲထားသော သင်ကြားရေး ရင်းမြစ်များ၏ သင့်လျော်မှု၊ ထိရောက်မှုနှင့် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုကို အကဲဖြတ်ပါ။
- လုပ်ငန်းအပေါ် အတန်းတွင်းဆွေးနွေးမှုနှင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုကို အကဲဖြတ်ပါ။
- သင်ကြားရေးရင်းမြစ်များကို အကဲဖြတ်ရန်အတွက် rubric (အကဲဖြတ်ရန် သတ်မှတ်ချက်ဇယား) ကိုသုံးပါ။ အောက်ပါ (အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယား) သည် ဤသင်ခန်းစာအတွက် နမူနာဖြစ်ပါသည်။ သင့်စာသင်ခန်းနှင့် ကိုက်ညီသည့် အကြောင်းအရာနှင့် နောက်ခံအချက်များကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြင်ဆင် နိုင်သည် –

ဇယား ၅.၁။ သင်ခန်းစာအတွက် ပြင်ဆင်နိုင်သော Rubric (အကဲဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ချက်ဇယား)။ သင်ကြားရေး ရင်းမြစ်များ ရေးဆွဲခြင်း – ကျောင်းသားများအတွက် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု နည်းလမ်းများ

အောင်မြင်မှု စံနှုန်း	အလွန်ကောင်း	ကောင်း	သင့်	အားနည်း
ကျောင်းသားများ အတွက် ရင်းမြစ်များ သင့်လျော်မှု	ရင်းမြစ်သည် ကျောင်းသားများ၏ သီးခြား လိုအပ်ချက်များ နှင့် အလွန်သင့်လျော်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အဆင့် နှင့် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်သည်။	ရင်းမြစ်သည် ကျောင်းသားများနှင့် သင့်လျော် သော်လည်း ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန် အတွက် ပိုမို ကောင်းမွန်အောင် မြှင့်တင်ပေးနိုင်သေး သည်။	ရင်းမြစ်သည် ကျောင်းသားများအတွက် အနည်းငယ် သင့်လျော် သော်လည်း ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ စီမံထားပါက အကျိုးကျေးဇူး ရရှိနိုင်ပါသည်။	ရင်းမြစ်သည် ကျောင်းသားများ အတွက် မသင့်လျော်ပါ။
ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု နည်းလမ်းများ သင်ကြားရာတွင် ရင်းမြစ်များ၏ ထိရောက်မှု	ရင်းမြစ်သည် ရွေးချယ်ထားသော နည်းလမ်းကို သင်ကြားရာတွင် အလွန် ထိရောက်ပြီး ကျောင်းသားများ အတွက် ဆွဲဆောင်မှု ရှိသည်။	ရင်းမြစ်သည် ရွေးချယ်ထားသော နည်းလမ်းကို သင်ကြားရာတွင် ထိရောက်မှုရှိ သော်လည်း ကျောင်းသားများကို ပိုမိုဆွဲဆောင်နိုင် စေရန် မြှင့်တင်ပေး နိုင်သေးသည်။	ရင်းမြစ်သည် ရွေးချယ် ထားသော သင်ကြားမှု နည်းလမ်းတွင် ထိရောက်မှု အနည်းငယ် ရှိပါသည်။ သို့သော် ပိုမို ထိရောက်ရန်အတွက် မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်သေး သည်။	ရင်းမြစ်သည် ရွေးချယ် ထားသော နည်းလမ်းကို သင်ကြားရာတွင် ထိရောက်မှုမရှိပါ။
ရင်းမြစ် တီထွင် ဖန်တီးနိုင်မှု	ရင်းမြစ်သည် အလွန် ဖန်တီးမှုရှိပြီး ကိုယ်ပိုင် ဟန်ရှိသည်။	ရင်းမြစ်သည် တီထွင်ဖန်တီး နိုင်စွမ်း ရှိသော်လည်း ကိုယ်ပိုင်ဟန်ရှိရန် လိုသည်။	ရင်းမြစ်သည် ဖန်တီး နိုင်စွမ်း အနည်းငယ် ရှိသော်လည်း ကိုယ်ပိုင်ဟန်မရှိပါ။	ရင်းမြစ်သည် တီထွင် ဖန်တီးနိုင်မှု မရှိပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ

၎င်းသည် သင်ခန်းစာတွင်အသုံးပြုသည့် သီးခြားသင်ကြားရေးရင်းမြစ်များနှင့် နည်းလမ်းများအပြင် ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီပေါ်တွင် မူတည်ပါမည်။ သို့သော် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကျောင်းသားများ၏ အဖြေများတွင် –

- ဘတ်ဂျက်လျာထားမှု၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ၏ အရေးပါပုံကို နားလည်ပြီး ရှင်းပြနိုင်ခြင်း
- ၎င်းတို့၏ဘဝတွင် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်အသုံးချနိုင်ခြင်း
- ကိုယ်ပိုင်ဘတ်ဂျက်ကို ဖန်တီးအသုံးပြုနိုင်ခြင်း
- ငွေစုခြင်းအစီအစဉ်ကို ဖန်တီးအသုံးပြုနိုင်ခြင်း
- မှန်ကန်သောငွေကြေးဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း
- ဘုံငွေကြေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်၍ ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်း
- ရွယ်တူများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနည်းလမ်းများအကြောင်း ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အချိန်	၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

ဤသင်ခန်းစာတွင် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ငွေကြေးအတတ်ပညာတတ်မြောက်မှု အခြေအနေနှင့် လက်တွေ့ဘဝအတွက် အသုံးဝင်မည့် ဘတ်ဂျက်လျာထားမှု၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု စွမ်းရည်တို့၏ အရေးပါပုံကို အဓိကထားသည့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ သင်ကြားနည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ၏နားလည်မှုကို တိုးတက်စေလိမ့်မည်။

၁။ ကျောင်းသားများအား ဤသင်ခန်းစာ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပြန်ကြည့်ကြပါစေ။ ဤသင်ခန်းစာသည် ဤသင်ယူမှုရလဒ်များရရှိရန် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေခဲ့ပါသလား။ ဘယ်လို အထောက်အပံ့ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

၂။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အဓိကထားသော TCSF တတ်ကျွမ်းမှုများကို ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။
၃။ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကအချက်များကို ပြောပြပါ (သို့မဟုတ်) အကျဉ်းချုပ်ပါ။

အိမ်စာလုပ်ငန်း

သင်ခန်းစာ (၅.၃.၁) သည် **အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ရေရှည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး** အကြောင်းဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာကို ဖတ်ပြီး နားလည်ရန် လိုပါသည်။ ကမ္ဘာကြီးကို ပိုမိုကောင်းမွန်သောနေရာတစ်ခုဖြစ်အောင် ကူညီပေးရန်အတွက် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် သင်ခန်းစာ (၅.၃.၁) တွင်ဖော်ပြထားသော အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု အလေ့အကျင့်ကို ကျောင်းသားများအား မေးပါ။ ၎င်းတို့၏ အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး အလေ့အကျင့်များကို သရုပ်ပြရာတွင် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိစေရန် ကျောင်းသားများကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ –

(က) *အိမ်တွင်းမှုကိစ္စပြိုင်ပွဲတစ်ခုစီစဉ်ခြင်း* – ကျောင်းသားများသည် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ စွမ်းရည်ပြိုင်ပွဲကို ဖန်တီးနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ညစ်ပေသောအဝတ်ဖြူများကို လက်ဖြင့်လျှော်ဖွတ်ခြင်း ပြိုင်ပွဲတစ်ခုသည် အဝတ်လျှော်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုကို ပြသရန် အစီအစဉ်ထုတ်နိုင်သည်။ အုပ်စုများမှ ပါဝင်သူများ (ဖြစ်နိုင်လျှင် ယောကျ်ားလေးများ) ထွက်လာလိမ့်မည်။ အသန့်ရှင်းဆုံးနှင့် အဖြူဆုံး လျှော်နိုင်သည့်အဖွဲ့က ပြိုင်ပွဲတွင် အနိုင်ရမည်။ အဖွဲ့များသည် (၁) အစားအသောက် ရွေးချယ်ခြင်း၊ (၂) အခြေခံချက်ပြုတ်နည်း၊ (၃) အဝတ်ချုပ်ခြင်း၊ (၄) အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ (၅) မီးပူတိုက်ခြင်း၊ (၆) အခြေခံ အိမ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း (၇) အခြေခံ အိမ်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးပြုလုပ်ခြင်း စသည့်ကျွမ်းကျင်မှုများကို ပြိုင်ပွဲတစ်ခု ဖန်တီး၍ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင် နိုင်သည်။

(ခ) ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး အလေ့အကျင့်များကို ပြသသော အခမ်းအနားတစ်ခုဖြစ်သည့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးပွဲတော်တွင် ပါဝင်ပါ။ အုပ်စုတစ်ခုစီသည် ကျောင်းသုံးစာအုပ်မှ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး နှင့်ပတ်သက်သည့် အလေ့အကျင့် အနည်းဆုံးတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ၊ ရွေးချယ်မှုများသည် အုပ်စုတစ်စုနှင့်တစ်စု ထပ်တူမဖြစ်သင့်ပါ။ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးပွဲတော်တွင် သင့်အဖွဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ရွေးချယ်စရာများမှာ –

- စက္ကူများပြန်လည်အသုံးပြုနည်းကို မိတ်ဆက်ခြင်း
- ရေရှည်တည်တံ့သောထုတ်ကုန်များ အသုံးပြုနည်းကိုမိတ်ဆက်ခြင်း
- မော်တော်ဆိုင်ကယ် (သို့မဟုတ်) ကားစီးခြင်းထက် လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းခြင်း အလေ့အကျင့်ကို သရုပ်ပြခြင်း
- ဒေသထွက်အစားအစာများ ရွေးချယ်ခြင်း
- ကိုယ်ပိုင် သီးပင်စားပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ဆိုလိုသည်မှာ သီးပင် စားပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း
- ရေထိန်းသိမ်းမှု နည်းလမ်းများကိုအသုံးပြုခြင်း
- အချို့ထုတ်ကုန်များအား ပြန်လည်အသုံးပြုမှုကို ပြသခြင်း
- အသုံးမပြုသောပစ္စည်းများကိုလှူဒါန်းခြင်း
- ပလတ်စတစ်ကင်းစင်ရေးမူဝါဒတစ်ခုဖန်တီးခြင်း
- ပြန်လည်အသုံးချနိုင်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှ ထုတ်ကုန်များ ပြန်လည်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ၎င်းထုတ်ကုန်များကို အသုံးပြုခြင်း

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသောအဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ လူတိုင်း ငွေကြေးအတတ်ပညာကိုတတ်မြောက်ရန် လိုအပ်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အဖြေ။ *လိုအပ်ပါသည်။ ငွေကြေးအတတ်ပညာသည် လူတို့အား ငွေကြေးဆိုင်ရာ လက်တွေ့ ကျသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ရန် အခြေခံငွေကြေးသဘောတရား များကို နားလည်သဘော ပေါက်စေသည်။ ဤအသိပညာဖြင့် ၎င်းတို့၏ငွေကိုစီမံခန့်ခွဲနိုင်လာမည်။ ခိုင်မာသောဆုံး ဖြတ်ချက်များချနိုင်ပြီး ကောင်းမွန်သောအသုံးစရိတ်နှင့် ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲပြီး လိုက်နာလုပ်ဆောင် တတ်သည့် အလေ့အကျင့်များ ရရှိနိုင်လာမည်။*

၎င်းတို့၏ ငွေကြေးရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီရန်နှင့် ငွေကြေးတည်ငြိမ်မှုရရှိရန် စုဆောင်းငွေ ပန်းတိုင်တစ်ခုသို့ရောက်ရန်၊ ဝင်ငွေနှင့် အသုံးစရိတ်များကို ဟန်ချက်ညီစေရန်၊ ဝင်ငွေကို မည်သို့ ခွဲဝေမည်ကို စီစဉ်ရန်နှင့် အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များသို့ ဦးတည် ရောက်ရှိရန် လုပ်ဆောင်နိုင်လာမည်။

မေးခွန်း ၂။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်ဘတ်ဂျက်ကို စီစဉ်သည့်အခါ သတိပြုရမည့်အချက်များမှာ အဘယ်နည်း။

အဖြေ။ *ကျွန်ုပ်ကိုယ်ပိုင် ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲမည်ဆိုလျှင် –*

- *တစ်လကြိုတင်၍ ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲမည်။ ကိုယ့်ဝင်ငွေစုစုပေါင်းကိုတွက်ပြီး အသုံးစရိတ်ကို အမျိုးအစား ၃ မျိုးခွဲပါမည်။*
- *ဝင်ငွေ၏ ၂၀% ကို မိမိရည်ရွယ်ချက်အတွက် အရင်ဆုံး စုရန်ဖယ်ထားမည်။*
- *ပြီးလျှင် အသုံးစရိတ်များအားလုံးကို စာရင်းရေး၍ လိုအပ်ချက်နှင့် လိုချင်ဆန္ဒကိုခွဲခြားမည်။*
- *ဝင်ငွေ၏ ၅၀% ကို မဖြစ်မနေသုံးရန်လိုအပ်သည့်အရာများ (အိမ်ငှားခ၊ အခွန်အခများ) အတွက် ဦးစားပေးသုံးပါမည်၊ ထို့နောက် အခြေခံအစားအသောက်နှင့်ခရီးစရိတ်၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ မိသားစုထောက်ပံ့ရေးနှင့် လူမှုဒါန်းရေး စသည်တို့အတွက် သုံးပါမည်။*
- *ကျန်သည့် ဝင်ငွေ၏ ၃၀% ကို လိုချင်သောအရာများအတွက် သုံးပါမည်။*
- *အကယ်၍ လိုအပ်ချက်အတွက် သုံးရန်ငွေ ထပ်မံလိုအပ်ပါက လိုအင်ဆန္ဒအတွက်သုံးမည့် အသုံးစရိတ်ကိုလျှော့ပြီး လိုအပ်ချက်အတွက်သုံးပါမည်။*

မေးခွန်း ၃။ ငွေကြေးကို စီမံခန့်ခွဲသည့်အခါ မည့်သည့်အရာကို ပထမဆုံးလုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သနည်း။

အဖြေ။ *ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ပထမဆုံးလုပ်ရမည့်အရာမှာ မိမိကိုယ်ပိုင်ရေတိုရည်မှန်းချက်များ၊ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်များဖြစ်သည့် အနာဂတ်အစီအစဉ်များ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ငွေကိုဖယ်ထားရမည်။ ကျွန်ုပ်၏ငွေကြေးသည် အရေးပေါ်ပြဿနာများကို အေးအေးဆေးဆေးဖြေရှင်းရန်နှင့် ချေးငွေရှိပါက တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ပြန်ဆပ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။*

၅.၃။ ရေရှည်တည်တံ့သော နေထိုင်မှု

"ရေရှည်တည်တံ့သော နေထိုင်မှု" သည် လူတစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) လူ့အဖွဲ့အစည်းများမှ ကမ္ဘာမြေ၏ သဘာဝအရင်းအမြစ်များသုံးစွဲမှုကို လျှော့ချရန် ကြိုးပမ်းသည့် လူနေမှုပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဤအခန်းငယ်တွင် ကျောင်းသားများအား "ရေရှည်တည်တံ့သော နေထိုင်မှု" အကြောင်း သင်ကြားပေးရာတွင် အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ဒေသတိုင်းရှိ လူတိုင်းအတွက် မည်သို့အကျိုးပြုသည်ဆိုသည့် အကြောင်းရင်းကို နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။

၅.၃.၁။ အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ရေရှည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် –

- အိမ်တွင်းစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြတတ်မည်။
- ရေရှည်တည်တံ့သော နေထိုင်မှုနှင့်ကိုက်ညီသည့် ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်လုပ်ဆောင်တတ်မည်။

ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၂.၁.၂) ကျောင်းသားများသင်ယူမှုတွင် အထောက်အကူပြုရန် ကျောင်းသုံးစာအုပ်များတွင် ဖော်ပြထားသည့် သင်ကြားနည်းများ၊ နည်းဗျူဟာများ၊ သင်ကြားသင်ယူမှု အထောက်အကူ ပစ္စည်းများနှင့် ကုန်ကျစရိတ်နည်းသည့် ထပ်ဆောင်းပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသည်။

(က) (၅.၁.၃) အဆင့်အမျိုးမျိုးနှင့် အတန်းအမျိုးမျိုးတွင် တိကျသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများတည်ဆောက်ပေးရန် အဓိကသဘောထား အယူအဆများ၊ အခြေခံမှုများ၊ သီအိုရီများကို လက်တွေ့ဘဝတွင် အသုံးချနိုင်ရန် ဆက်စပ်ပေးသည်။

(ခ) (၁.၂.၃) ကျောင်းသားများအတွက် လက်တွေ့လုပ်ငန်းများမှတစ်ဆင့် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်နေသော အကြောင်းအရာ၊ အသိသညာများကို စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများဖန်တီးပေးသည်။

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

အချိန် – မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အိမ်မှုကိစ္စပြိုင်ပွဲ – အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုကို သရုပ်ပြခြင်း။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ ရေရှည်တည်တံ့သောပွဲတော် – ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ခြင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ – တုံ့ပြန်အကြံပြုချက်ပေးခြင်း၊ ကျောင်းသားများကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

ကျောင်းသားများသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၊ တတိယနှစ် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်မှ သင်ခန်းစာ (၅.၃.၁) ကို ဖတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်ရှိ ပြင်ပလက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင် သင်ယူခြင်းလုပ်ငန်းအတွက်

သီးခြားအချိန်ယူ စီစဉ်ထည့်သွင်းမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံပြိုင်ပွဲ ဒီဇိုင်းနှင့် ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ပွဲတော်အယူအဆကို ပြင်ဆင်ကြသည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ကျောင်းသားများသည် ဟင်းပွဲတွင် ပါဝင်ရမည့်ပစ္စည်းများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဟင်းချက်စရာအသုံးအဆောင်များနှင့် ပန်းကန်၊ လက်ဖက်ရည်အိုးများ၊ လက်ဖက်ရည်ခွက်များ၊ ပန်းကန်ပြားများ၊ ဇွန်းများ အစရှိသည့် အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုပစ္စည်းများ အပါအဝင် ရိုးရာအစားအစာကို အခြေခံ၍ ပြင်ဆင်ရမည့် ပစ္စည်းများ ယူဆောင်လာရန် လိုအပ်ပါသည်။ အသစ်ခန့်အပ်ထားသော ငွေကိုင်နှင့် စာရင်းစစ်သည် မှတ်တမ်းနှင့် ငွေကြေး အစီရင်ခံစာအတွက် ၎င်းတို့၏မှတ်စုစာအုပ်များကို ဆက်လက်အသုံးပြုသည်။ ထို့အပြင် အဖွဲ့များသည် ၎င်းတို့၏ အိမ်မှုကိစ္စပြိုင်ပွဲအတွက် ၎င်းတို့၏ ပစ္စည်းများနှင့် အသုံးအဆောင်များကို ၎င်းတို့၏ ရေရှည်တည်တံ့မှု သဘောတရားအတိုင်း ပြင်ဆင်ကြမည်ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆက်/ပြင်ဆင်မှု

အချိန်	၅ မိနစ်
စာသင်ခန်း ဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

၁။ အခန်း (၅) အတွက် အစီအစဉ်ကို အခြေခံ၍ တတိယနှင့် နောက်ဆုံး သင်ခန်းစာအတွက် ကျောင်းသားကို ကြိုဆိုပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မြန်မာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် စီမံချက်ဖြစ်သည့် တိုးချဲ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်း နောက်ဆုံးနေ့နှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများအား သူတို့ မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသည်ကို မေးမြန်းပါ။ အခန်း (၅) တစ်လျှောက် ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံကို အကဲဖြတ်ရန် မေးမြန်းပါ။

၂။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးတွင် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားများ၏ အတွေးအမြင် သဘောထားများကို ဖော်ပြနိုင်ရန် ပွင့်လင်းသော ဆွေးနွေးပွဲကို ခွင့်ပြုပါ။

၃။ ဤသင်ခန်းစာတွင် ၎င်းတို့၏အဖွဲ့သည် အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုကို ပြသမည် ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသာများအား အသိပေးပါ။

၄။ ကျား၊မ ပါဝင်မှုကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် ကျား၊မ ရေးရာ အခန်းကဏ္ဍများကို ပြောင်းလဲရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အဝတ်ချုပ်ခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်းနှင့် အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အမျိုးသားကျောင်းသားများကို တာဝန်ပေးရန် အုပ်စုများကို အားပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ အိမ်မှုကိစ္စပြိုင်ပွဲ – အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုကို သရုပ်ပြခြင်း

အချိန်	၂၀ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ ကျွမ်းကျင်မှုပြိုင်ပွဲများမှတစ်ဆင့် သရုပ်ပြရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ယခင်သင်ခန်းစာတွင် အိမ်မှုကိစ္စပြိုင်ပွဲတစ်ခုပြင်ဆင်ရန် ကျောင်းသားအုပ်စုများကို ပြောခဲ့ပါသည်။

၂။ ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုပြိုင်ပွဲကို သင်ဖန်တီးနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အဝတ်လျှော်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှုကို သရုပ်ပြရန်၊ ညစ်ပေနေသော အဝတ်ဖြူများကို လက်ဖြင့်လျှော်ဖွပ်ခြင်းအကြောင်း ပြိုင်ပွဲကို စီစဉ်နိုင်သည်။ အုပ်စုများမှ ပါဝင်သူများသည် ယောကျ်ားလေးများဖြစ်သင့်သည်။ အသန့်ရှင်းဆုံးနှင့် အဖြူဆုံး အဝတ်လျှော်နိုင်သည့် အဖွဲ့သည် ပြိုင်ပွဲတွင် အနိုင်ရမည်။

၃။ ဤနည်းဖြင့် သင့်အဖွဲ့များမှ ပြိုင်ပွဲတစ်ခု ဖန်တီးနိုင်သည် –

- အစားအသောက်ရွေးချယ်ခြင်း
- အခြေခံချက်ပြုတ်နည်း
- အဝတ်ချုပ်ခြင်း
- အဝတ်လျှော်ခြင်း
- မီးပူတိုက်ခြင်း

- အခြေခံအိမ်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း
- အခြေခံအိမ်ထိန်းသိမ်းရေးပြုလုပ်ခြင်း

၄။ လူတိုင်းပါဝင်ခြင်းနှင့် စိန်ခေါ်မှုရှိသော ကျား၊မ ရေးရာ ပုံသေကားကျပုံစံများအား သတိထား၍ ပြိုင်ပွဲကို ဖန်တီးရန် ကျောင်းသားများကို အားပေးပါ။

၅။ ဤသင်ကြားရေးလုပ်ရှားမှုသည် ဒေသခံလူထု၏ပါဝင်မှုအငွေ့အသက်ကိုရရှိရန် အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော မြန်မာလက်ဖက်ရည်ဆိုင် သဏ္ဍာန်တူ သရုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အုပ်စုများပြင်ဆင်ထားသော ပြိုင်ပွဲကို အကဲဖြတ်ပါ။ ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော ပြိုင်ပွဲများ၏ အဖွဲ့အစည်း၊ ပါဝင်မှုနှင့် ကျား၊မရေးရာ ပုံစံများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများအပေါ် သုံးသပ်ချက်ပေးပါ။

ထို့အပြင် ကျောင်းသားများအား အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ ကျွမ်းကျင်မှု သရုပ်ပြပုံကို ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။ ၎င်းတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ မြှင့်တင်နိုင်သည်ကို သုံးသပ်ချက်ပေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုပြိုင်ပွဲများသည် ရိုးရှင်းလွယ်ကူစွာ စီမံခန့်ခွဲရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲတွင် ပါဝင်သူအားလုံးသည် ကျား၊မ အရည်အချင်းမခွဲခြားဘဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်။

ထို့အပြင် ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံကျွမ်းကျင်မှုများကို သရုပ်ပြကြမည် ဖြစ်သည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ ရေရှည်တည်တံ့သောပွဲတော် – ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ခြင်း

အချိန်	၂၀ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများအတွက် ရေရှည်တည်တံ့သော နေထိုင်မှုနှင့် ကိုက်ညီသည့် ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များ၏ အထိမ်းအမှတ်တစ်ခုဖြစ်သည့် ရေရှည်တည်တံ့ရေး ပွဲတော်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ယခင်သင်ခန်းစာတွင် အဖွဲ့များအား အကြောင်းကြားခဲ့ပါသည်။

၂။ အုပ်စုတစ်ခုစီသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြိုင်ပွဲဖန်တီးရန် ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာများမှ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး အလေ့အကျင့် အနည်းဆုံး တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ရွေးချယ်မှုများသည် အုပ်စုတစ်စုနှင့်တစ်စု ထပ်တူမဖြစ်သင့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်သည့်အဖွဲ့များမှာ –

- စက္ကူများပြန်လည်အသုံးပြုနည်းကို မိတ်ဆက်ခြင်း
- ရေရှည်တည်တံ့သော ထုတ်ကုန်များကို အသုံးပြုနည်းကို မိတ်ဆက်ခြင်း
- မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးခြင်း (သို့မဟုတ်) ကားစီးခြင်းထက် လမ်းလျှောက်ခြင်း ကဲ့သို့သော ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းခြင်းအလေ့အကျင့်ကို သရုပ်ပြခြင်း
- ဒေသအစားအစာကို ရွေးချယ်ခြင်း
- ကိုယ်ပိုင် သီးပင်စားပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ဆိုလိုသည်မှာ သီးပင် စားပင်များ စိုက်ပျိုးခြင်း
- ရေထိန်းသိမ်းမှု နည်းလမ်းများကိုအသုံးချခြင်း
- အချို့သောထုတ်ကုန်များ၏ ပြန်လည်အသုံးပြုနည်းကိုပြသခြင်း
- အသုံးမပြုသောပစ္စည်းများ လှူဒါန်းခြင်း
- ပလတ်စတစ်ကင်းစင်ရေးမှုဝါဒတစ်ခုဖန်တီးခြင်း

- ပြန်လည် အသုံးချနိုင်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှ ထုတ်ကုန်များ ပြန်လည်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ၎င်းထုတ်ကုန်များကို အသုံးပြုခြင်း

၃။ ပွဲတော်အတွက် ကြီးကြပ်သူကို ခန့်ထားပေးပါ။ အုပ်စုတစ်စုစီကို ၎င်းတို့၏ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး အလေ့အကျင့်ကို တင်ပြရန် ဖိတ်ခေါ်မည်ဖြစ်သည်။

၄။ ဤပွဲတော်တွင် ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များ မြှင့်တင်မှုကို မည်သို့ သရုပ်ပြချင် သည်ကို လွတ်လပ်စွာထုတ်ဖော်ပြောဆိုခွင့်ရှိသည်။

၅။ ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်မှု တိုးတက်လာစေရန် EDC ကျောင်းဝင်းအတွင်း လှည့်လည်ပြသသည့် အခမ်းအနားတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အုပ်စုတင်ပြချက်အပေါ် သုံးသပ်ချက်နှင့် မှတ်ချက်ပေးခြင်းဖြင့် အုပ်စုများပြင်ဆင်ထားသော ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု အလေ့အကျင့်ကို အကဲဖြတ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး အလေ့အကျင့်များကို ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်မှ အဖြေများကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်၊ ကျောင်းသားများသည် အင်တာနက်မှ (သို့မဟုတ်) ဘဝအတွေ့အကြုံနှင့် ရပ်ရွာအတွင်း ရေရှည်တည်တံ့သော အလေ့အကျင့်များ အပေါ် သုံးသပ်မှုတို့မှ အဖြေများကိုလည်း ပေးနိုင်သည်။

ကျောင်းသား ဆရာများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အချိန်	၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

အခန်း (၅) တစ်လျှောက်မှ ကျောင်းသားများ၏ အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေရန် ဆရာများအား လှုံ့ဆော်ပေးပါ။ ၎င်းတို့ကို မေးပါ –

၁။ အမှတ်ရဆုံး အကြောင်းအရာ သုံးခု
၂။ ဤအခန်းတွင် ပါဝင်သင့်သည်ဟုထင်သော အကြောင်းအရာ နှစ်ခု
၃။ ကျောင်းသားများ မေးချင်သေးသည့် မေးခွန်းတစ်ခု။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသော အဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် လူတိုင်းပါဝင်ရန် လိုအပ်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အဖြေ။ *လိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းပြချက်အဖြေများမှာ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ် ‘ရေရှည်တည်တံ့ရေးသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း’ ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု၏ အဓိကအကျိုးကျေးဇူးများနှင့်ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်ပါသည်။*

မေးခွန်း ၂။ ယနေ့လူငယ်အများစုလိုအပ်နေသော အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ ကျွမ်းကျင်မှု အချို့မှာ အဘယ်နည်း။ ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်သို့လေ့ကျင့်နိုင်မည်နည်း။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများ၏အတွေ့အကြုံများအရ အဖြေအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကြောင်းကျိုး ဆီလျော်မှုရှိသောအဖြေတိုင်းကို လက်ခံပေးပါ။*

မေးခွန်း ၃။ ရေရှည်တည်တံ့သောကမ္ဘာကို သင် မည်သို့ပါဝင်ကူညီနိုင်မည်နည်း။

အဖြေ။ *ကျောင်းသားများ၏အဖြေများတွင် အောက်ပါအချက်များပါဝင်နိုင်ပါသည်။*

- *ရေကိုချွေတာ၍ လိုသလောက်သာသုံးမည်။*
- *ဈေး (သို့မဟုတ်) စတိုးဆိုင်သို့ သွားလျှင် ထည့်စရာ အဝတ်အိတ် (သို့မဟုတ်) ခြင်းတောင်း ယူသွားမည်။*
- *အစားအစာနှင့် အဝတ်အထည်များကို လိုအပ်သလောက်သာဝယ်ယူမည်။*
- *ပြန်လည်အသုံးချနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကိုရွေးချယ်ဝယ်ယူအသုံးပြုမည်။*
- *အစားအစာများကို အလေအလွင့်မဖြစ်ရအောင် ထိန်းသိမ်းအသုံးပြုမည်။*
- *အမှိုက်များကို ခွဲခြား၍စွန့်ပစ်မည်။*
- *ပြန်သုံးနိုင်သောပစ္စည်းများကိုပြန်သုံးမည်။*
- *ဒေသထွက်အစားအစာများကို အဓိကထား၍ စားသုံးမည်။*
- *မိမိအိမ်ခြံတွင်သီးပင်စားပင်များ၊ အလှပင်များ၊ အရိပ်ရပင်များစိုက်ပျိုးထားမည်။*
- *မီးဖိုချောင်ထွက်အမှိုက်များကို သဘာဝမြေဩဇာပြုလုပ်သုံးစွဲမည်။*
- *မိမိ၏အဝတ်အထည်များ၊ စက်ပစ္စည်းများကို မပျက်စီးစေရန် ဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းမည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ပြုပြင်သုံးစွဲမည်။*
- *မိမိတွင်ပိုနေသော၊ အသုံးမလိုတော့သော အစားအစာများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အသုံးလိုနေသူများကိုမျှဝေပေးကမ်း လှူဒါန်းမည်။*
- *ပြန်လည်အသုံးချနိုင်သော ပစ္စည်းများကို အဟောင်းဝယ်ယူသူများထံသို့ ရောင်းချမည်။ အလဲအထပ်ပြုလုပ်မည်။*
- *ပလတ်စတစ်အိတ်များ၊ ဖော့ဘူးများကို တတ်နိုင်သမျှ အသုံးမပြုဖြစ်အောင်နေမည်။*
- *တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများအစား ရေရှည်အသုံးပြုနိုင်သည့် ထည့်စရာ၊ ဘူးခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဖန်ပုလင်း စသည်တို့ကိုအသုံးပြုမည်။*
- *စွမ်းအင်သက်သာသော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုမည်။ မလိုအပ်သည့် မီးလုံးများကို ပိတ်ထားမည်။*

- *နေရောင်ခြည်နှင့် လေစွမ်းအင်ကိုသုံးသည့် ကိရိယာများနှင့်တွဲသုံးမည်။*
- *သိပ်မဝေးလျှင် လမ်းလျှောက်သွားမည်။ မနည်းငယ်ဝေးလျှင် စက်ဘီးဖြင့်သွားမည်။*
- *ကားဖြင့်သွားရန် လိုအပ်လျှင် အများသုံးဘတ်စ်ကားကို အသုံးပြုမည် (သို့မဟုတ်) စုပေါင်း၍ ကားကြုံစုစီးမည်။*
- *ရေရှည်တည်တံ့သောနေထိုင်မှုအကြောင်းကို သူငယ်ချင်းများ၊ အသိမိတ်ဆွေများအား ပြောပြ၍ လိုက်နာလုပ်ဆောင်လာအောင် အားပေးတိုက်တွန်းမည်။*

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံသည် လူတို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်သည့် အရာများထဲမှတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်းသည် တစ်သက်တာလုံးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ၎င်းတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာကို စားခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းညှိခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု စီမံခန့်ခွဲခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
- ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံတွင် မျှတသောအစားအစာပါဝင်ပါသည်။ ညီညွတ်မျှတသော အစားအစာဆိုသည်မှာ အစားအစာတိုင်းကို မျှတအောင်စားခြင်း၊ ဆိုလိုသည်မှာ အသက်အရွယ်အလိုက် အစားအစာ အမျိုးမျိုးကို အချိုးအစားနှင့် ပမာဏမှန်ကန်စွာ စားသုံးခြင်းဖြစ်သည်။ အသားများ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာ နေစေရန်အတွက် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- “အစားအစာဆုံးရှုံးခြင်း” နှင့် “အစားအစာ စွန့်ပစ်ခြင်း” ကြောင့် အစာပြုန်းတီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အစာပြုန်းတီးမှုကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် လူမှုရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စီးပွားရေးတို့အတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေသည်။
- ငွေကြေးအတတ်ပညာသည် ငွေကြေးဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချရန် အခြေခံငွေကြေး အယူအဆသဘောတရားများကို လူတို့အား နားလည်နိုင်စေသည်။ ဤအသိပညာဖြင့် ၎င်းတို့၏ ငွေကြေးများကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ခြင်း၊ ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်များချ၍ အကျိုးရှိစွာသုံးစွဲခြင်းနှင့် ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များ ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။
- အာဟာရ၊ ချက်ပြုတ်မှု၊ မိသားစုငွေရေးကြေးရေး၊ ဘေးကင်းရေးနှင့် အခြား လုပ်ငန်းခွင် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ကို လူငယ်များအား သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် အိမ်တွင်းမှု သိပ္ပံက ၎င်းတို့၏ ဘဝအတွက်ကျွမ်းကျင်မှုများကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။

- အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံနှင့် နည်းပညာသည် ကျောင်းသင်ဘာသာရပ်ဖြစ်ပြီး ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် ကျယ်ပြန့်သော အကြောင်းအရာမျိုးစုံ ပါဝင်သည်။
- ရေရှည်တည်တံ့မှုသည် အနာဂတ် မျိုးဆက်သစ်များ၏ လိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်စွမ်းကို အနှောက်အယှက်မဖြစ်စေဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသော ထုတ်ကုန်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ရေရှည်တည်တံ့မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးကို တိုးတက်စေသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဂေဟစနစ်ကို ကာကွယ်ပေးပြီး အနာဂတ်မျိုးဆက်များအတွက် သဘာဝအရင်းအမြစ်များကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်စိမ်းလန်းစိုပြေရေးနှင့် ရေရှည်တည်တံ့မှုသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အကျိုးရှိရုံသာမက ရေရှည်တွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရင်းအမြစ်များကို ဂရုတစိုက် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းဖြင့်လည်း အကျိုးကျေးဇူးအများဆုံး ရရှိစေသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားသင့်သည် –

- ရိုးရာဆေးဖက်ဝင် အစားအစာများနှင့် စားသောက်ပုံ အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်နည်း၊ ကာကွယ်နည်းနှင့် ပေါင်းစပ်နည်းကို လေ့လာရန် အရေးကြီးသည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်အစားအစာများနှင့် စားသောက်ပုံအလေ့အကျင့်များကို ပေါင်းစပ်ခြင်းနှင့် ကာကွယ်ခြင်းအကြောင်း သင်လေ့လာထားသကဲ့သို့ အလယ်တန်းကျောင်းသား၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို မည်သို့ရယူနိုင်မည်နည်း။
- အလယ်တန်းကျောင်းသားများသည် သူတို့၏ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုကို လမ်းညွှန်ရန် ဘတ်ဂျက်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်သို့အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

- ပိုမိုရေရှည်တည်တံ့သော လူနေမှုပုံစံနှင့်နေထိုင်ရန် လိုအပ်သော အချက်အလက်များ ပါရှိသော စာရင်းတစ်ခုကို မည်ကဲ့သို့ဖန်တီးရမည်ကို စဉ်းစားရန် အချိန်အနည်းငယ် ယူပါ။
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများ (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့ဝင်များအား ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတွင် ပါဝင်လာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ကူညီနိုင် မည်နည်း။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၅.၁။

Australia New Zealand Food Authority. (2001). *Food Safety Standard 3.2.2 Food Safety Practices and General Requirements.* Food Standards Australia New Zealand. https://www.foodstandards.gov.au/industry/safetystandards/safetypractices/pages/default.aspx

Derbyshire County Council. (n.d.). *Environmental impact of food waste.* https://www.derbyshire.gov.uk/environment/rubbish-waste/love-food-hate-waste/ environmental-impact/environmental-impact-of-food-waste.aspx

Keating, M. (2020, June 3). *Reducing food waste: Eight tips for home cooks*. NRDC. https://www.nrdc.org/stories/reducing-food-waste-eight-tips-home-cooks

OneThird. (2020, May 1). *11 methods for retailers and distributors to reduce food waste.* https://onethird.io/-11methods-to-reduce-food-waste-for-distributors

OneThird. (2020, September 9). *Why is preventing food waste important?* https://onethird.io/why-is-preventing-food-waste-important

Pal, S. (2016). *Waste not, want not: 14 ways you can reduce food waste at home*. The Better India. https://www.thebetterindia.com/59579/waste-not-want-not-14- ways-you-can-reduce-food-waste-at-home

RESET. (2018, September 12). *Global food waste and its environmental impact*. https://en.reset.org/knowledge/global-food-waste-and-its-environmental-impact09122018-

United States Environmental Protection Agency. (2022). *Preventing wasted food at home.* https://www.epa.gov/recycle/reducing-wasted-food-home

၅.၂။

Baggerly, A. (2020). *12 benefits of budgeting your money.* Inspired Budget. https://inspiredbudget.com/benefits-of-budgeting

BT. (n.d.). *How you benefit from investing.* https://www.bt.com.au/personal/investments/learn/before-you-get-started/the-benefit-of-investing.html

Buchenau, Z. (2020, April 8). *Why is budgeting important? 10 key benefits.* Be The Budget. https://bethebudget.com/why-is-budgeting-important/

First Service. (n.d). *7 steps to building your first budget.* https://www.fscu.com/financial-life-guidance/building-your-first-budget

ICICI direct. (2021). *Why is investing important and where should one invest.* https:// www.icicidirect.com/knowledge-center/article/why-is-investing-important-and-where-should-one-invest

Shwedingar. (2021, July 18). *Video – What is personal finance? Why is it important?* [Video]. https://shwedingar.com/video-what-is-personal-finance

၅.၃။

Bales, K. (2016, January 26). *10 home EC skills your kids need to know.* Weird, Unsocialized Homeschoolers. https://www.weirdunsocializedhomeschoolers.com/home-ec-skills-kids-need-to-know

BluGlacier. (2020, July 15). *Why is sustainability important?* https://bluglacier.com/ why-is-sustainability-important

Bryant, A. (2018). *Students learn important life skills in home economics.* Daily Gazette. https://dailygazette.com/01/06/2018/students-learn-important-life-skills-in-home-economics

Chaluvadi, S. (2022). *What is financial literacy? Why is it important?* Scripbox. https://scripbox.com/pf/what-is-financial-literacy/

Chamberlin, K. (2021, October 20). *12 lost home Ec skills everyone still needs*. Readers Digest. https://www.rd.com /list/home-ec-skills

Elliot, K. (2009, August 12). *Home economics curriculum activities.* Classroom. https://classroom.synonym.com/home-economics-curriculum-activities6468704-. html

Hammond, K. (2013, July 1). *What are the seven areas of Home Economics?* Seattle Pi. https://education.seattlepi.com/seven-areas-home-economics1946-.html

Home Economics Victoria (n.d.). *Skills for life*. https://www.homeeconomics.com.au/about-us/skills-for-life

VISA. (2017). *Your money, your future: A practical money guide for students.* https:// www.practicalmoneyskills.com/assets/downloads/pdfs/Your_Money_Your_ Future.pdf

အခန်း ၆

သင်ကြားသင်ယူခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤအခန်းတွင် အဓိကအပိုင်း (၂) ပိုင်း ပါဝင်သည်။ ပထမပိုင်းမှာ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး ဘာသာရပ် သင်ခန်းစာတစ်ခုကို တတိယနှစ်၊ သင်ခန်းစာသင်ပြမှုပုံစံ (နမူနာဇယားပုံစံ) သုံး၍ ပြင်ဆင် ရေးဆွဲခြင်းနှင့် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းဖြစ်ပြီး ဒုတိယပိုင်းမှာ အဆိုပါ စမ်းသပ်သင်ကြားမှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး ဘာသာရပ်အတွက် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများအကြောင်းကို ဒုတိယနှစ်တွင် ခြုံငုံလေ့လာခဲ့ကြပြီးဖြစ်သော်လည်း ယခုတတိယနှစ်တွင် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုနှင့် အားလုံးအကျုံးဝင်မှုတို့ကို အားပေးမြှင့်တင်နိုင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းအချို့ကို အလေးပေးလေ့လာကြရမည်ဖြစ်သည်။

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤအခန်းကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် -

- ရွေးချယ်ထားသည့် အတန်းအဆင့်တစ်ခုအတွက် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများစွာ ပါဝင်သည့် သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံတစ်ခုကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပြင်ဆင် ရေးဆွဲတတ်မည်။
- အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားသည့်အချိန်တွင် သင်ခန်းစာ၏ အဆင့်တစ်ခုကို အုပ်စုတစ်ခုအတွင်း လက်တွေ့လေ့ကျင့် သင်ကြားတတ်မည်။
- ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး သင်ခန်းစာများအတွက် ထိရောက်မှုရှိပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အလို့ငှာ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည် သုံးသပ်တတ်မည်။
- ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးတွင် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုနှင့် အားလုံးအကျုံးဝင်မှုတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် သင်ယူစဉ်နှင့် သင်ယူအပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်နှင့် လိုက်လျော ညီထွေစွာ မည်သို့ သင်ယူကြသည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းပြသသည်။

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

(ဂ) (၃.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို အလေးထားပြီး ကျောင်းသားများအား ဘက်လိုက်မှုကင်းစွာ၊ မျှတစွာ ပံ့ပိုးကူညီကြောင်း ပြသသည်။

(ဂ) (၃.၂) ကျောင်းသားများ၏ မတူကွဲပြားခြားနားချက်များကို လေးစားပြီး ကျောင်းသားအားလုံး မိမိတို့၏စွမ်းရည်အလိုက် သင်ယူနိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်မှုသဘောထားကို ဖော်ပြသည်။

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

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

၆.၁။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး သင်ကြား၊ သင်ယူခြင်းနှင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ဤအခန်းငယ်တွင် ကျောင်းသားများသည် အုပ်စုလုပ်ငန်းအနေဖြင့် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး သင်ခန်းစာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်၍ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားများ၏ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းကိုလည်း လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကျောင်းသားများသည် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးသင်ခန်းစာများ သင်ကြား၊ သင်ယူရာတွင် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိပြီး ကျောင်းသား အားလုံးအကျုံးဝင်နိုင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကိုလည်း အခြေခံအားဖြင့် လေ့လာဖော်ထုတ်တတ်လာကြမည် ဖြစ်သည်။။

၆.၁.၁။ သင်ခန်းစာကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် –

- ရွေးချယ်ထားသည့် အတန်းအဆင့်တစ်ခုအတွက် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများစွာ ပါဝင်သည့် သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံတစ်ခုကို ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပြင်ဆင် ရေးဆွဲတတ်မည်။
- အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားသည့်အချိန်တွင် သင်ခန်းစာ၏ အဆင့်တစ်ခုကို အုပ်စုတစ်ခုအတွင်း လက်တွေ့ လေ့ကျင့် သင်ကြားတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ

(က) (၁.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သိမှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကာယဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် သူတို့၏ သင်ယူမှုအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိကြောင်း ဥပမာဖြင့် ဖော်ပြသည်။

(ခ) (၂.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရန် အထောက်အကူပေးရန်အတွက် သင်ခန်းစာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေဖြင့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်နည်းများကို သုံးသည်။

(ခ) (၂.၁.၂) သင်ခန်းစာများပြင်ဆင်ရန် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းမှရရှိလာသော သတင်း အချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည်။

(ဂ) (၃.၁.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ စွမ်းဆောင်ရည်အလိုက် ပြုစုပျိုးထောင်ရန် တာဝန်ယူခြင်းနှင့် ကလေးတိုင်း၏ ပညာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို အသိအမှတ်ပြု ကြောင်း ပြသည်။

(ဂ) (၃.၁.၂) ကျောင်းသားများ၏ ကွဲပြားခြားနားသော လူမှုအခြေအနေများနှင့် နောက်ခံ အကြောင်းများကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကျောင်းသားအားလုံးအား တန်းတူညီမျှ ဆက်ဆံသည်။

(ဂ) (၃.၂.၁) သင်ခန်းစာအကြောင်းအရာများ၊ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ကျောင်းသားများ အားလုံးပါဝင်ခွင့်ရရှိရန်၊ ဆရာနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်သွယ်ခွင့်ရရှိရန် စာသင်ခန်းကို ဖွဲ့စည်းသည်။

အချိန် – မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း – အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားရန် သင်ခန်းစာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း – ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် သင်ခန်းစာများကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများ – ကျောင်းသားများ၏ သင်ခန်းစာသင်ပြမှု ပုံစံများ (နမူနာ) ကို ကျပန်းစစ်ဆေးခြင်း၊ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားမှုကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း (လိုအပ်ပါက)။

လိုအပ်သောကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

ကျောင်းသားများသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၊ တတိယနှစ်၊ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ရှိ သင်ခန်းစာ (၆.၁.၁) ကို အတန်းချိန်မတိုင်မီ ဖတ်ထားကြရန်လိုအပ်သည်။ စာသင်ခန်း အနေအထားမှာ ကျောင်းသား (၄) ယောက်စီပါသော အုပ်စုများ သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ရန်အတွက် ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လက်တွေ့စမ်းသပ် သင်ကြားခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် စီစဉ်ထားသင့်သည်။

အထူးသဖြင့် အိမ်စာလုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရန်ကျောင်းသား (၄) ယောက်တစ်အုပ်စုဖွဲ့ခြင်း၊ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံ (နမူနာဇယားပုံစံ) ကိုလေ့လာရန် ညွှန်ကြားခြင်း၊ အဆင့်များကို ရှင်းပြခြင်း၊ သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်များ မဲနှိုက်ရန်အတွက် မဲလိပ်များ စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် တစ်ရက်ကြိုတင်၍ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည်။

လိုအပ်သောရင်းမြစ်များ

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၊ တတိယနှစ် (ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်) ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၊ ပြည်နယ်/တိုင်း ဒေသကြီးအဆင့်တွင် လောလောဆယ် ရေးသားပြုစုထားသည့် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုး စာအုပ်စာတမ်းမိတ္တူများ (ဆရာလမ်းညွှန်နှင့် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်များ) ကို ရနိုင်သမျှရှာဖွေကာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။ A4 စာရွက်များ။

စာသင်ချိန် (၁)

မိတ်ဆက်/ပြင်ဆင်ခြင်း

အချိန်	၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

၁။ ယနေ့စာသင်ချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် အဓိကအားဖြင့် သင်ခန်းစာပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အဆိုပါ လုပ်ငန်းများအတွက် ကျောင်းသားများ ကြိုတင်စဉ်းစားပြင်ဆင်နိုင်ရန် အိမ်စာလုပ်ငန်း ပေးထားပြီးဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား ပြောပါ။

၂။ ကျောင်းသား (၄) ဦးစီပါသော အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ (အတန်းတစ်တန်းလျှင် စုစုပေါင်း အုပ်စု ၁၀ စု)

၃။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးသင်ခန်းစာ မူလတန်းဆင့် (၅) ခု နှင့် အလယ်တန်းဆင့် (၅) ခု စုစုပေါင်း သင်ခန်းစာ (၁၀) ခု ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် မဲလိပ်များအသုံးပြု၍ ကျောင်းသား (၄) ဦးစီ ပါသော အုပ်စု (၁၀) စုအား ဆရာက ခွဲဝေပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း – အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားရန် သင်ခန်းစာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

အချိန်	၄၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး၊ ကျောင်းသား (၄) ဦးစီပါသည့် အုပ်စုများ

ရည်ရွယ်ချက်

ကျောင်းသားများသည် တတိယနှစ်အတွက် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း သင်ပြမှုပုံစံကို အသုံးပြုကာ ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးသင်ခန်းစာတစ်ခုကို ပြင်ဆင်ရေးဆွဲရန်ဖြစ်သည်။

၁။ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းအတွက် ကျောင်းသားကိုင်တွင်ဖော်ပြပါရှိသည့် တတိယနှစ်၊ သင်ခန်းစာသင်ပြမှုပုံစံ (နမူနာဇယားပုံစံ) ကို အသုံးပြုကာ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး သင်ခန်းစာများကို ကျောင်းသား (၄) ဦးစီပါသော အုပ်စုများက ပူးပေါင်း၍ ပြင်ဆင်ရေးဆွဲကြရန် အတန်းအား ရှင်းပြပါ။

၂။ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို သတ်မှတ်ချိန် မိနစ် (၂၀) အတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် အောက်ပါအတိုင်း လုပ်ငန်းတာဝန်ခွဲဝေကြရန် ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။

- နိဒါန်းပိုင်း (ကျောင်းသား တစ်ဦး) – (၅) မိနစ်
- စာကိုယ်ပိုင်း (ကျောင်းသား နှစ်ဦး) – (၁၀) မိနစ်
- ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းအပိုင်း (ကျောင်းသား တစ်ဦး) – (၅) မိနစ်

၃။ တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်တို့က ရေးဆွဲအသုံးပြုသည့် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးစာအုပ်များ (ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်) တို့ကို လိုအပ်သလို အသုံးပြုနိုင်ရန် အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ။

၄။ အုပ်စုတိုင်းသည် မိမိတို့၏ သင်ခန်းစာသင်ပြမှုပုံစံတွင် "သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်း" မျိုးစုံကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်အောင် ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားကြရန် ထပ်မံသတိပေးပါ။

၅။ ဆရာက အုပ်စုများ၏သင်ခန်းစာ ပြင်ဆင်ရေးဆွဲနေမှုများကို လှည့်လည် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားအုပ်စုများ၏ သင်ခန်းစာ ပြင်ဆင်ရေးဆွဲနေမှုများ၊ အချင်းချင်းပူးပေါင်း ဆောင်ရွက် နေမှုများ၊ လေ့ကျင့်နေမှုများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ ၎င်းတို့၏ သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံ (နမူနာ) များကိုလည်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားအုပ်စုတိုင်းသည် မူလတန်းဆင့်နှင့် အလယ်တန်းဆင့် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး ဘာသာရပ်အတွက် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း သင်ပြမှုနမူနာဇယားပုံစံကို အသုံးပြုကာ သင်ခန်းစာ ပြင်ဆင်ရေးဆွဲကြသည်ဖြစ်ရာ ပုံစံအားဖြင့် တစ်ပုံစံတည်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် သင်ပြမှုပုံစံပါ အချို့အပိုင်းများတွင် အုပ်စုတစ်စုနှင့်တစ်စု အနည်းငယ် ကွဲပြားကြပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ – “သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်း” မျိုးစုံ ပါဝင်မှု။

စာသင်ချိန် (၂)

မိတ်ဆက်/ပြင်ဆင်ခြင်း

အချိန်	၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

၁။ ယနေ့စာသင်ချိန်တွင် ကျောင်းသားများသည် အဓိကအားဖြင့် သင်ခန်းစာ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ကြ ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ အဆိုပါ လုပ်ငန်းများအတွက် ကျောင်းသားများ ကြိုတင် စဉ်းစားပြင်ဆင်နိုင်ရန် အိမ်စာလုပ်ငန်း ပေးထားပြီးဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသား များအား ပြောပါ။

၂။ ကျောင်းသား (၄) ဦးစီပါသော အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။ (အတန်းတစ်တန်းလျှင် စုစုပေါင်း အုပ်စု ၁၀ စု)

၃။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးသင်ခန်းစာ မူလတန်းဆင့် (၅) ခု နှင့် အလယ်တန်းဆင့် (၅) ခု စုစုပေါင်း သင်ခန်းစာ (၁၀) ခု ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် မဲလိပ်များ အသုံးပြု၍ ကျောင်းသား လေးဦးစီပါသော အုပ်စု (၁၀) စုအား ဆရာက ခွဲဝေပေးပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း – ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် သင်ခန်းစာများကို အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်း

အချိန်	၄၀ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး၊ ကျောင်းသား (၄) ယောက်စီပါသည့် အုပ်စုများ

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် သင်ခန်းစာများကို ကျောင်းသား (၄) ဦးစီပါသော အုပ်စုများအတွင်း အလှည့်ကျ သင်ကြားကြရန်ဖြစ်သည်။

၁။ အောက်ပါအချက်များကို ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ။
- ကျောင်းသား (၄) ဦးစီပါ အုပ်စုများ ပူးပေါင်း၊ ပြင်ဆင်၊ ရေးဆွဲထားသည့် သင်ခန်းစာများကို မိမိတို့ အုပ်စုအတွင်းမှာပင် အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားခြင်းကို ဆောင်ရွက်ကြရပါလိမ့်မည်။
- (၁) ဦး၏သင်ပြမှုကို ကျန် (၃) ဦးက အပြုသဘောဖြင့် ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ သင်ပြရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကျောင်းသားတိုင်းသည် မိမိတို့ တာဝန်ကျသည့် အပိုင်းကို ယုံကြည်ချက် အပြည့်ဖြင့် လေးလေးစားစားသင်ပြရန် လိုအပ်သည်။
- ကျောင်းသားတစ်ဦးလျှင် သင်ပြချိန် (၅) မိနစ်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်နှင့်အညီ အချိန်ကိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်ရေးအတွက် ကြိုးစားကြရန် တိုက်တွန်းသည်။

၂။ ဆရာလမ်းညွှန်ပါ ပုံ (၆.၁) နှင့် ပုံ (၆.၂) တို့တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အချင်းချင်း သင်ကြားသည့် စာသင်ဝိုင်းများကို မူလတန်းအဆင့်နှင့် အလယ်တန်း အဆင့်ဟူ၍ ခွဲခြားကာ အုပ်စုများအား စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ။

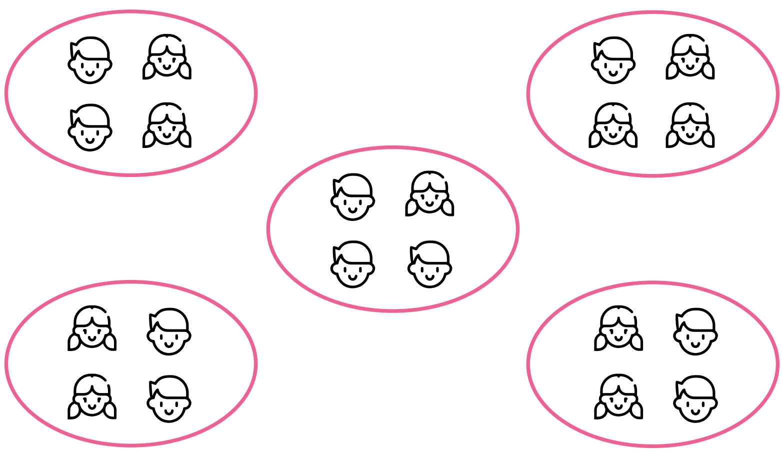
၃။ အုပ်စုအသီးသီးတွင် သင်ခန်းစာသင်ရန် အောက်ပါအတိုင်း အစဉ်အလိုက်၊ စနစ်တကျ တာဝန်ပေးရာတွင် သေချာမှုရှိပါစေ –

- နိဒါန်းပိုင်း (ကျောင်းသား တစ်ဦး)
- စာကိုယ်ပိုင်း (ကျောင်းသား နှစ်ဦး)
- ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းအပိုင်း (ကျောင်းသားတစ်ဦး)

၄။ အုပ်စုများ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက အုပ်စုအတွင်း သင်ပြမှုကို စတင်ကြရန် ဆရာက အချက်ပြပါ။

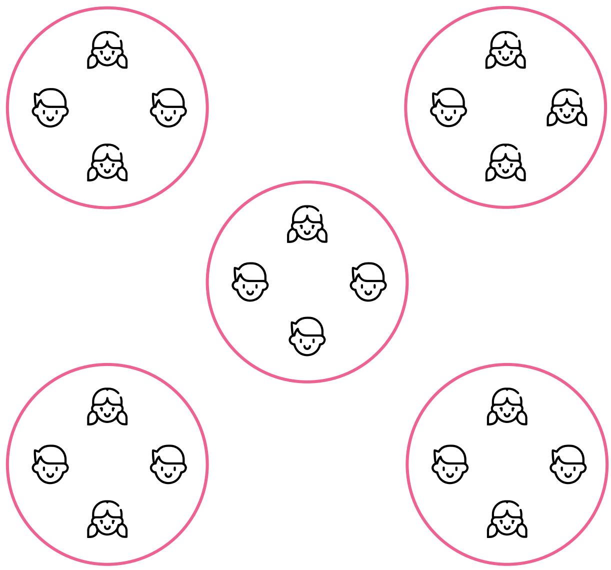
၅။ အုပ်စုများက ၎င်းတို့၏သင်ခန်းစာများကို အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားနေစဉ် ဆရာက လှည့်လည် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။

ကျောင်းသား (၄) ဦးစီပါသော စာသင်ဝိုင်းများ (မူလတန်းဆင့်သင်ခန်းစာများ)



ပုံ ၆.၁။ စာသင်ဝိုင်း (၅) ဝိုင်းတွင် မူလတန်းအဆင့် သင်ခန်းစာများကို သင်ပြခြင်း

ကျောင်းသား (၄) ဦးစီပါသော စာသင်ဝိုင်းများ (အလယ်တန်းဆင့်သင်ခန်းစာများ)



ပုံ ၆.၂။ စာသင်ဝိုင်း (၅) ဝိုင်းတွင် အလယ်တန်းအဆင့်သင်ခန်းစာများကို သင်ပြခြင်း

၆။ သင်ကြားရေးကြည့်ရှုလေ့လာမှုလုပ်ငန်း ထိရောက်မှုရှိစေရန် အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ် သင်ကြားနေသည့် အချိန်များတွင် ကျောင်းသားများ၏ လုပ်ဆောင်မှုကို စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ရန်အတွက် “သင်ခန်းစာ လေ့လာခြင်း စူးစမ်းမှု ပုံစံလွှာ” ကို အသုံးပြုရန် ကြည့်ရှုလေ့လာသူများအား ပြောပါ။ ကျောင်းသားများသည် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ဇယားရှိ (၆.၂) “သင်ခန်းစာ လေ့လာခြင်း စူးစမ်းမှုပုံစံလွှာ” ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ အုပ်စုအတွင်း အလှည့်ကျ သင်ခန်းစာသင်ပြနေမှု၊ အချင်းချင်း အပေးအယူ မျှတမှု၊ အချိန်ကိုက်ပြီးစီးမှုတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဖြေများ

ကျောင်းသားအုပ်စုတစ်စုစီသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပူးပေါင်း၍ ပြင်ဆင်ရေးဆွဲထားသော သင်ခန်းစာ သင်ပြမှုပုံစံကို အုပ်စုတွင်း အလှည့်ကျ သင်ပြကြပါလိမ့်မည်။

ကျောင်းသားများ၏နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အချိန်	၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

၁။ ဤသင်ခန်းစာသင်ကြားမှုအပြီးတွင် ကျောင်းသားများ ရရှိမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှု ရလဒ်များ၊ ရရှိသွားရမည့် ဆရာအတတ်ပညာတတ်ကျွမ်းမှုစံများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

၂။ ၎င်းတို့၏သင်ခန်းစာအစီအစဉ်တွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုခဲ့သည့် သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို မျှဝေရန် ကျောင်းသား (၃) ဦးအား မေးကြည့်ပါ။

၃။ မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ မည်မျှ ပေါက်မြောက်သည်ကို အနှစ်ချုပ် သုံးသပ်ပါ။

၄။ ဆရာအတတ်ပညာ တတ်ကျွမ်းမှုစံများကို ရရှိစေရန် မည်သို့ ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သည်ကို အနှစ်ချုပ်ရှင်းပြပါ။

၆.၁.၂။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးအတွက်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု ချဉ်းကပ်နည်းများ

မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ

ဤသင်ခန်းစာကို သင်ယူပြီးချိန်တွင် သင်သည် –

- ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုး သင်ခန်းစာများအတွက် ထိရောက်မှုရှိပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အလို့ငှာ အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည် သုံးသပ်တတ်မည်။
- ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးတွင် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုနှင့် အားလုံးအကျုံးဝင်မှုတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် သင်ယူစဉ်နှင့် သင်ယူအပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြတတ်မည်။

ရရှိသွားမည့် တတ်ကျွမ်းမှုများ

(ခ) (၂.၁.၁) ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုရလဒ်များကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ရန် အထောက်အကူပေးရန်အတွက် သင်ခန်းစာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နည်းများကိုသုံးသည်။

(ဂ) (၃.၁.၁) ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ စွမ်းဆောင်ရည်အလိုက် ပြုစုပျိုးထောင်ရန် တာဝန်ယူခြင်းနှင့် ကလေးတိုင်း၏ ပညာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများကို အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ပြသည်။

(ဃ) (၁.၁.၁) မိမိလက်တွေ့သင်ကြားမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုအပေါ် ထင်ဟပ်စဉ်းစား သုံးသပ်နိုင်ရန် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုအထောက်အထားများကို အသုံးပြုသည်။

(ဃ) (၁.၁.၃) ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိတို့၏ ဆရာအတတ်ပညာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် နယ်ပယ်များ ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် အတွေ့အကြုံများ၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကို ပုံမှန်ထင်ဟပ်သုံးသပ်သည်။

(ဃ) (၂.၁.၁) လေ့လာကြီးကြပ်သူများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် လက်တွေ့သင်ကြားမှုများကို ဆွေးနွေးသည်။ အပြုသဘောဆောင်သော သုံးသပ်အကြံပြုချက်များကို စိတ်ဆန္ဒထက်သန်စွာ လက်ခံရယူသည်။

အချိန် – မိနစ် (၅၀) ကြာ စာသင်ချိန် တစ်ချိန်။

သင်ယူမှုနည်းလမ်းများ

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ တွေး–တွဲ–မျှဝေခြင်း – အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အုပ်စုလုပ်ငန်း – ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုနှင့် အားလုံးအကျုံးဝင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုနည်းလမ်းများ – ကျောင်းသားများ၏လုပ်ဆောင်မှုကို ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ တင်ပြမှု၊ မျှဝေမှုတို့ကို နားထောင်ခြင်း၊ အမေးအဖြေပြုလုပ်ခြင်း။

လိုအပ်သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

ကျောင်းသားများသည် ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၊ တတိယနှစ်၊ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ရှိ သင်ခန်းစာ (၆.၁.၂) ကို အတန်းချိန်မတိုင်မီ ဖတ်ထားရန်လိုအပ်သည်။ စာသင်ခန်းအနေအထားမှာ အုပ်စုအလိုက် ဆွေးနွေးသည့်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် စီစဉ်ထားသင့်သည်။

လိုအပ်သော ရင်းမြစ်များ

ပညာရေးဒီဂရီကောလိပ်၊ တတိယနှစ် (ဒုတိယစာသင်နှစ်ဝက်) ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်၊ A4 စာရွက်များ၊ (ရနိုင်ပါက ပြည်နယ်/တိုင်းဒေသကြီးအဆင့်တွင် လောလောဆယ် ရေးသားပြုစုထားသည့် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး ဆရာလမ်းညွှန်နှင့် ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်)

မိတ်ဆက်/ပြင်ဆင်ခြင်း

အချိန်	၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

၁။ ဤသင်ခန်းစာတွင် အဓိကအားဖြင့် အောက်ပြပါ အပိုင်းနှစ်ပိုင်းပါဝင်ကြောင်း ကျောင်းသားများကို အသိပေးပါ –

(က) ကျောင်းသားများသည် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးသင်ခန်းစာကို ၎င်းတို့၏အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားမှုများအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ရင်း သင်ခန်းစာများ သင်ကြား၊ သင်ယူရာတွင် ထိရောက်မှုရှိပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ခြင်း

(ခ) ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးတွင် ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုနှင့် အကျုံးဝင်မှုတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် သင်ယူစဉ်နှင့် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း

၂။ "အားလုံး အကျုံးဝင်မှု" ဟူသော သဘောတရားကို သင်ခန်းစာ သင်ကြားပို့ချသည့်အခါတွင် သာမက စစ်ဆေးအကဲဖြတ်သည့်အခါတွင်ပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ။

၃။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော "အားလုံးအကျုံးဝင်မှု" ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို မှတ်မိမှု ရှိ/မရှိ ကျောင်းသားနှစ်ဦးအား မေးကြည့်ပါ။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၁)။ တွေး-တွဲ-မျှဝေခြင်း – အုပ်စုငယ်ဖြင့် စမ်းသပ်သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

အချိန်	၂၀ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး၊ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ၊ ကျောင်းသား (၄) ယောက်စီ ပါသည့် အုပ်စုများ

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး သင်ခန်းစာများအတွက် ထိရောက်မှုရှိပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အလို့ငှာ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားမှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြရန် ဖြစ်သည်။

၁။ သင်ခန်းစာ (၆.၁.၁) တွင် ကျောင်းသားများသည် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုး သင်ခန်းစာများကို ပူးပေါင်း ပြင်ဆင်ရေးဆွဲကာ ပူးပေါင်းသင်ပြသည့်လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ကြောင်း၊ ယခုလုပ်ငန်းသည် ၎င်းတို့၏ စမ်းသပ်သင်ကြားမှုများအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်၍ သင်ခန်းစာများ သင်ကြား သင်ယူရာတွင် ထိရောက်မှုရှိပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ရန် ဖြစ်ကြောင်း ဆရာက ဦးစွာပြောပြပါ။

၂။ ၎င်းတို့၏ အုပ်စုငယ်ဖြင့်စမ်းသပ်သင်ကြားမှုအပေါ် တစ်ဦးချင်း ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်တွင် အောက်ပါမေးခွန်း (၃) ခုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြရန် ကျောင်းသားများအား သတိပေးပါ –

- သင်တို့အဖွဲ့၏သင်ကြားသင်ယူမှုသည် ထိရောက်မှုရှိပါသလား။
- သင်တို့အဖွဲ့၏သင်ကြားသင်ယူမှုသည် ကျောင်းသားအားလုံးကို အကျိုးဝင်မှု ဖြစ်စေ ပါသလား။
- ထိရောက်မှုရှိပြီး အားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် သင်ကြားသင်ယူမှု နည်းလမ်း (၃) ခု ကို ဖော်ထုတ်ပါ။

၃။ ကျောင်းသားတစ်ဦးချင်းသည် အဆိုပါမေးခွန်းများ၏အဖြေကို မိမိတို့၏မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးမှတ်ထားပြီးလျှင် နီးစပ်ရာ ကျောင်းသားတစ်ဦးဦးနှင့် တွဲကာ နှစ်ယောက်တွဲ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် မိမိတို့ စဉ်းစား ဖြေဆိုထားချက်များကို ပိုကောင်းအောင် ပြုပြင်ကြရန် အကြံပြုပါ။

၄။ ပြီးလျှင် အတွဲနှစ်တွဲ (ကျောင်းသား ၄ ဦး) ဖြစ်အောင် ဖွဲ့စည်း၍ အချင်းချင်း ဆွေးနွေးကြရန်နှင့် သင်ခန်းစာအပေါ်ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက်လာအောင် ဆွေးနွေးကြရန် ညွှန်ကြားပါ။

၅။ ကျောင်းသားအားလုံးက မိမိတို့၏ဖြေဆိုချက်များကို ပိုကောင်းအောင် စိတ်ကြိုက် ပြင်ဆင်ပြီးလျှင် အတန်းသို့ မျှဝေလိုသူ (၃) ဦး ခန့်အား ဖိတ်ခေါ်၍ တင်ပြခွင့် ပေးပါ။

၆။ ကျောင်းသားများ၏ဖြေဆိုချက်များအပေါ်အခြေခံကာ ဆရာက အောက်ပါအချက်များကို ဖြည့်စွက် ပြောကြားပါ။

- ဆရာများတတ်ကျွမ်းမှုစံသတ်မှတ်ချက်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဆရာတစ်ဦး အနေဖြင့် မိမိ လက်တွေ့သင်ကြားမှုလုပ်ငန်းများအပေါ် ပုံမှန် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည် မိမိ၏လက်တွေ့သင်ကြားမှုကို ပိုမိုတိုးတက် လာစေကြောင်း၊ ထိုမျှသာမက ထိရောက်သော သင်ကြား သင်ယူမှုကိုဖြစ်ထွန်း စေပြီး ကျောင်းသားအားလုံးပါဝင် သင်ယူနိုင်သည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

ကျောင်းသားများ တစ်ဦးချင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ၊ လေးယောက်တွဲ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်နေမှုများကို ကြည့်ရှု လေ့လာခြင်းတို့ဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့၏ ဆွေးနွေးချက်များ၊ အမြင်သဘောထားများကို ရေးသားထားသည့် ဖြေဆိုချက်များအပေါ် အခြေခံ၍လည်း ၎င်းတို့အား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ

"သင်ကြားသင်ယူမှုထိရောက်ပြီး ကျောင်းသားအားလုံးလည်း ပါဝင်သင်ယူနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ" နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျောင်းသားများ၏ဖြေဆိုချက်များသည် ၎င်းတို့၏ အမြင်ရှုထောင့်များအပေါ် မူတည်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းငယ် ကွဲပြားမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် နည်းလမ်းများကို ထင်ဟပ်စဉ်းစား သင့်ပါသည်။

သင်ယူမှုလုပ်ငန်း (၂)။ အုပ်စုလုပ်ငန်း – ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုနှင့် အားလုံး အကျုံးဝင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း

အချိန်	၂၀ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး၊ အုပ်စုလုပ်ငန်း

ရည်ရွယ်ချက်

ဤသင်ယူမှုလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းသားများသည် ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးတွင် သင်ယူသူကလေးများ၏ သင်ယူမှုနှင့် အကျုံးဝင်မှုတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ် ခြင်း နည်းလမ်းများ (သင်ယူစဉ်နှင့် သင်ယူအပြီး) ကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြကြရန်ဖြစ်သည်။

၁။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သင်ယူပြီး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးဘာသာရပ်တွင်သာမက အခြားသော ဘာသာရပ်များတွင်လည်း အခြေခံအားဖြင့် လေ့လာခဲ့ကြပြီးဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့သိအောင် ပြောပြပါ။ သို့သော် ယခုလုပ်ငန်းတွင်မူ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးနှင့်သက်ဆိုင်ပြီး ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုနှင့် အကျုံးဝင်မှုတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းအချို့ကို လေ့လာဖော်ထုတ်ကြရန် ဖြစ်သည်။

၂။ ကျောင်းသား (၅) ဦးစီပါသော အုပ်စုများဖွဲ့ပါ။

၃။ ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပုံ (၆.၃) စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းများနှင့် ကျောင်းအဆင့် ဒေသဆိုင်ရာ သင်ရိုးစာအုပ် (ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်နှင့် ဆရာလမ်းညွှန်) တို့ကို ကိုးကား၍ ကလေးများ၏ သင်ယူမှုနှင့် အကျိုးဝင်မှုတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို လေ့လာဖော်ထုတ်ရန် အုပ်စုများအား တာဝန်ပေးပါ။

၄။ အဆိုပါအုပ်စုလုပ်ငန်းအတွက် အောက်ပါအချက်များကို အလေးထားလုပ်ဆောင်ရန် ကျောင်းသားများအား ရှင်းပြပါ –

- ကျောင်းသားများ၏သင်ယူမှုနှင့် အကျိုးဝင်မှု တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သော စစ်ဆေးအကဲ ဖြတ်နည်း အထူးသဖြင့် သင်ယူစဉ်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်း (၃) ခုကို ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးပါ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ ဖော်ပြရန်။ ဥပမာ – “T – ကိုင်းဆက်နည်းဖြင့် အဖူးမြှုပ်အပင်မျိုးပွားခြင်းကို မည်သို့ လုပ်ဆောင်သနည်း။” ဟူသောမေးခွန်းကို ဖြေဆိုရာတွင် လက်ချောင်းများ သန်စွမ်းမှု အားနည်းသည့် ကျောင်းသားကို လက်တွေ့မလုပ်စေဘဲ လုပ်ငန်းစဉ် အဆင့်ဆင့်ကို နှုတ်ဖြင့် ဖြေစေခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း။
- ကျောင်းစာအုပ်များတွင် သတ်မှတ်ဖော်ပြထားသည့်နည်းလမ်းများကို လိုက်နာရန် မလိုအပ်ဘဲ အုပ်စု၏ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ/အတွေးအခေါ် တို့ကို ဖော်ပြရန်။

၅။ ၎င်းတို့အုပ်စုအတွင်း ဆွေးနွေးခဲ့သော သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို တင်ပြရန်အတွက် အုပ်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးအား ဖိတ်ခေါ်ပါ။ မတူသော အယူအဆ၊ စိတ်ကူးများ ရှိပါက မျှဝေရန် ကျန်သောအုပ်စုများအား တိုက်တွန်းပါ။

၆။ ကျောင်းသားများ မျှဝေသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို အသိအမှတ်ပြုပြီးလျှင် လိုအပ်လျှင် အချက်အချို့ကို ဆရာက ဖြည့်စွက်ပြောပြပါ။

စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

အလားတူ သင်ယူအပြီးစစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများတွင် ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုနှင့် အကျုံးဝင်မှုကို အလေးပေးကာ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာများမှာ အခန်းဆုံး စစ်ဆေးခြင်း၊ နှစ်ဝက်စာမေးပွဲ၊ အတန်းတင်စာမေးပွဲ၊ နောက်ဆုံးလုပ်ဆောင်ရသည့် ပရောဂျက် လုပ်ငန်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဒေသဆိုင်ရာသင်ရိုးဘာသာရပ်ကို သင်ကြားသင်ယူရာတွင်ဖြစ်စေ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ရာတွင်ဖြစ်စေ ကျောင်းသားအားလုံး အကျုံးဝင်မှုရှိကြောင်း သေချာစေရန် ဆရာများသာမက ပါဝင်ပတ်သက်သူများ အားလုံးဝိုင်းဝန်း ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း၏ အရေးပါမှုကို အလေးပေး ပြောပြကာ သင်ခန်းစာကို နိဂုံးချုပ်ပါ။

ကျောင်းသားများ၏ မှန်ကန်သော အဖြေများ

သင်ကြားသင်ယူမှုထိရောက်ပြီး ကျောင်းသားအားလုံးလည်း ပါဝင်သင်ယူနိုင်သည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု နည်းလမ်းများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျောင်းသားများ၏ဖြေဆိုချက်များသည် ၎င်းတို့၏ အမြင် ရှုထောင့်များအပေါ်မူတည်၍ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အနည်းငယ် ကွဲပြားမှုရှိနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့၏ ဖြေဆိုချက်တွင် အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- သင်ယူသူကလေးတစ်ဦးချင်းစီ၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ကလေးများအတွက် ပရောဂျက်များ၊ လုပ်ငန်းတာဝန်များပေးခြင်း (တစ်ဦးချင်း (သို့မဟုတ်) အုပ်စုလိုက်)
- အမျိုးမျိုးသောကလေးနှင့် ကိုက်ညီရန် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုခြင်း
- အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသော ကလေးများအတွက်ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း
- ကလေးများ၏ သင်ယူမှုကိုသာမက ၎င်းတို့၏ သင်ယူမှုဝန်းကျင်ကိုပါ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း

- အာရုံငါးပါးကို အသုံးပြုသည့် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုခြင်း
- သင်ယူစဉ် စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း

ကျောင်းသားများ၏ နားလည်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အချိန်	၅ မိနစ်
စာသင်ခန်းဖွဲ့စည်းပုံ	တစ်တန်းလုံး

၁။ ဤသင်ခန်းစာ သင်ကြားမှုအပြီးတွင် ကျောင်းသားများ ရရှိမည်ဟု မျှော်မှန်းထားသော သင်ယူမှုရလဒ်များ၊ ရရှိသွားရမည့် ဆရာအတတ်ပညာ တတ်ကျွမ်းမှုစံများကို ပြန်လည် သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

၂။ ကျောင်းသားများ၏ သင်ယူမှုနှင့် အကျိုးဝင်မှုတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်ခြင်း နည်းလမ်း (၃) ခုကို ပြောပြရန် ကျောင်းသား (၂) ယောက်ကို မေးကြည့်ပါ။

၃။ မျှော်မှန်းထားသောသင်ယူမှုရလဒ်များ မည်မျှပေါက်မြောက်သည်ကို အနှစ်ချုပ် သုံးသပ်ပြပါ။

၄။ ဆရာအတတ်ပညာ တတ်ကျွမ်းမှုစံများ ရရှိစေရန် မည်သို့ ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သည် ကို အနှစ်ချုပ်ရှင်းပြပါ။

ကျောင်းသားကိုင်စာအုပ်ပါ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် မေးခွန်းများအတွက် ကျောင်းသားများထံမှ မျှော်မှန်းထားသောအဖြေများ

မေးခွန်း ၁။ ဆရာများသည် သင်ကြားရေးတွင် ထိရောက်မှုရှိပြီး ကျောင်းသားအားလုံး ပါဝင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို အဘယ်ကြောင့် အသုံးပြုသင့်သနည်း။

အဖြေ။ *သင်ယူသူကျောင်းသားများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သင်ယူပုံချင်းကအစ မတူကြသောကြောင့် ကျောင်းသားအားလုံးပါဝင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဆရာများက ပြင်ဆင်သင်ကြားသင့်ပါသည်။ အတန်းရှိ ကျောင်းသားများအားလုံး သင်ယူနိုင်သည်ဟု လက်ခံယုံကြည်ကာ သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင် သင်ယူနိုင်ရေး လက်လှမ်းမီအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်နှင့် လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်ပံ့ပိုးပေးရန် ဆရာများတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။*

မေးခွန်း ၂။ ဆရာများသည် အားလုံးအကျုံးဝင်သောနည်းလမ်းများကို စာသင်ခန်းတွင် ထိရောက်မှုရှိအောင် မည်သို့အသုံးပြုနိုင်သနည်း။

အဖြေ။ *အားလုံးအကျုံးဝင်သော နည်းလမ်းများကို ထိရောက်စွာအသုံးပြုရန်အတွက် ဆရာများ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သောအချက်အချို့တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည် –*

- *အားလုံးအကျုံးဝင်မှု၏ အရေးပါမှုကို နက်ရှိုင်းစွာသိနားလည်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း*
- *မိမိတို့အတန်းရှိ ကျောင်းသားများ၏ နောက်ခံအခြေအနေကို သိအောင်လုပ်ခြင်း*
- *သင်ခန်းစာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း*
- *သင်ကြားနည်းအမျိုးမျိုးကို သိနားလည်ခြင်း*
- *ကလေးအားလုံးအတွက် အထောက်အပံ့ပြုသည့် စိတ်–လူမှုဝန်းကျင် တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးခြင်း*
- *အခြားဘာသာရပ်ပြဆရာများ၊ ကျောင်းသားမိဘများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း*
- *အစဉ်အမြဲသင်ယူလေ့လာခြင်း/တစ်နိုင်တစ်ပိုင် သုတေသနပြုခြင်း*

အခန်းဆုံးအနှစ်ချုပ်

အဓိကအချက်များ

- ကျောင်းသားများ သင်ယူတတ်မြောက်ရန်အတွက် သင်ကြားသင်ယူခြင်းက အရေးကြီးသကဲ့သို့ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။
- ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အခြေခံပညာအဆင့် အမျိုးသားပညာရေး စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း မူဝါဒတွင် ဖော်ပြပါရှိသည့်အတိုင်း "စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း လုပ်ငန်းများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ် များသည် ကျား၊မ ရေးရာ၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု၊ မသန်စွမ်းမှု၊ လူမှုစီးပွားရေး အဆင့်အတန်း (သို့မဟုတ်) အခြား အခြေအနေများအရ အခွင့်အလမ်း နည်းပါးသူများ အပါအဝင် မည်သည့်အုပ်စု (သို့မဟုတ်) မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ အခွင့်အလမ်း မဆုံးရှုံးစေရ။" ဆိုသည့်အချက်ကို သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်တကွ ဆရာများအားလုံး သိနားလည်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အခန်းဆုံးပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း

- ၂၁ ရာစုစာသင်ခန်းတွင် "အားလုံးအကျုံးဝင်မှု" ကို အဘယ်ကြောင့် ပို၍ အလေးပေးလာကြသနည်း။
- စာသင်ခန်းရှိ ကျောင်းသားအားလုံး အစွမ်းကုန်သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်ရန် ပံ့ပိုးသင်ကြား ပေးရသည့် ဆရာများ၏ အဓိကကျသောအခန်းကဏ္ဍကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

ဆက်လက်ဖတ်မှတ်စရာများ

၆.၁။

Ministry of Education. (2019). *National Assessment Policy for Basic Education.* Department of Myanmar Examinations.

Roy, S. S. (2020). *Assessment in inclusive education* [Video]. YouTube. https://www. youtube.com/watch?v=zMqOfW4iKh8

ခက်ဆစ်အဘိဓာန်

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်များ
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လမ်းညွှန်အကြံပေးခြင်း	အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များသည် ပံ့ပိုးပေးသော လုပ်ငန်းအမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့၏ ဘဝခရီးလမ်း၊ သင်ယူမှုနှင့် အလုပ်အပြောင်းအလဲများကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။
အစာပြုန်းတီးခြင်း	မူလက လူများစားသုံးရန် ရည်ရွယ်ထားသော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လူတို့၏ အစာကွင်းဆက်မှ ဖယ်ထုတ်ခံရ၍ အစားအစာများ အမြောက်အများ ဆုံးရှုံးခြင်း (သို့မဟုတ်) အာဟာရတန်ဖိုးများ ကျဆင်းသွားခြင်း
ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသား	ကမ္ဘာကြီးတွင် ဖြစ်ပျက်နေသည်များကို သတိပြုမိပြီး၊ ကမ္ဘာကြီး ရေရှည်တည်တံ့စေရန် ဦးတည်သူ၊ လူသားအားလုံး၏ အခွင့်အရေးများ၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် မတူကွဲပြားမှုများကို လေးစားသူ၊ တန်းတူညီမျှမှုကို ဆောင်ရွက်သူဖြစ်သည်။
ကျောင်းဝန်းကျင် စိမ်းလန်းစိုပြည် သာယာရေး	ကျောင်းဝန်းကျင် စိမ်းလန်းစိုပြည် သာယာရေးဟူသည် သစ်ပင်များ၊ ပန်းမန်အလှပင်များဖြင့် ကျောင်းဝန်းကျင်ကို စိမ်းလန်း စိုပြည်သာယာလှပအောင် မြေယာရှုခင်း အလှဆင်ခြင်း ဖြစ်သည်။
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံ	ပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုအန္တရာယ်ကို လျှော့ချပေးသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည့် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အလေ့အထများ ပါဝင်သော နေထိုင်မှုပုံစံတစ်ခုဖြစ်သည်။ ယင်းတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အလေ့အထများ၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ၊ လုံလောက်သော အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အနားယူခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းကို ထိန်းညှိခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။
အိမ်တွင်းမှုသိပ္ပံ	မိသားစုအတွင်း သာယာပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်ရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် ကျွမ်းကျင်မှုများ။
အားလုံးအကျုံးဝင်မှု	အားလုံးအကျုံးဝင်မှုဟူသည် အတန်းရှိ ကျောင်းသားအားလုံးသည် လက်လှမ်းမီအောင် (သို့မဟုတ်) သင်ယူနိုင်အောင် ပံ့ပိုးလုပ်ဆောင် ပေးထားသည့် သင်ယူမှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင် သင်ယူစွမ်းရှိသင့်သည်ဟု လက်ခံ ယုံကြည်ခြင်း ဖြစ်သည်။
လူတိုင်းအကျုံးဝင် စေသည့်စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မှု	စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များသည် ကျား၊မ ရေးရာ၊ တိုင်းရင်းသား လူမျိုးစု၊ မသန်စွမ်းမှု၊ လူမှု-စီးပွားရေး အဆင့်အတန်း (သို့မဟုတ်) အခြား အခြေအနေများအရ အခွင့်အလမ်းနည်းပါးသူများ အပါအဝင် မည်သည့် အုပ်စု (သို့မဟုတ်) မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကိုမျှ အခွင့်အလမ်း မဆုံးရှုံးစေရ။
လူနေမှုပုံစံ	လူတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) လူတစ်စု၏ သဘောထားများနှင့် တန်ဖိုးများကို ထင်ဟပ်စေသည့် နေထိုင်မှုပုံစံ (သို့မဟုတ်) လူနေမှုပုံစံ။
အစားအစာဆုံးရှုံးမှု	အများအားဖြင့် ရိတ်သိမ်းခြင်း၊ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်းနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းစသည့် အစောပိုင်းအဆင့်များတွင် ဆုံးရှုံးသွားသော အစားအစာများ။
ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု	လူသားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပန်းတိုင်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် စီးပွားရေးနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ မှီခိုနေရသော သဘာဝ အရင်းအမြစ်များနှင့် ဂေဟစနစ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် သဘာဝစနစ်များ၏ စွမ်းရည်ကို တည်တံ့ခိုင်မြဲစေခြင်းဖြစ်သည်။

အသုံးအနှုန်းများ	အသေးစိတ်ရှင်းလင်းချက်များ
အစာစွန့်ပစ်ခြင်း	လူတို့စားသုံးရန် သင့်လျော်သော်လည်း စူပါမားကက်များ (သို့မဟုတ်) စားသုံးသူများက စွန့်ပစ်လေ့ရှိသော အစားအစာများ။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

Australia New Zealand Food Authority. (2001). *Food Safety Standard 3.2.2 Food Safety Practices and General Requirements.* Food Standards Australia New Zealand. https://www.foodstandards.gov.au/industry/safetystandards/safetypractices/pages/default.aspx

Baggerly, A. (2020). *12 benefits of budgeting your money.* Inspired Budget. https://inspiredbudget.com/benefits-of-budgeting

Bales, K. (2016, January 26). *10 home EC skills your kids need to know.* Weird, Unsocialized Homeschoolers. https://www.weirdunsocializedhomeschoolers.com/home-ec-skills-kids-need-to-know

BluGlacier. (2020, July 15). *Why is sustainability important?* https://bluglacier.com/ why-is-sustainability-important

Bryant, A. (2018). *Students learn important life skills in home economics.* Daily Gazette. https://dailygazette.com/01/06/2018/students-learn-important-life-skills-in-home-economics

BT. (n.d.). How you benefit from investing. https://www.bt.com.au/personal/investments/learn/before-you-get-started/the-benefit-of-investing.html

Buchenau, Z. (2020, April 8). *Why is budgeting important? 10 key benefits*. Be The Budget. https://bethebudget.com/why-is-budgeting-important/

Cevik, M. (2019). Multidimensional 21st century Skills Scale: Validity and reliability study. *Cypriot Journal of Educational Sciences, 14*(1), 11–28. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1211726.pdf

Chaluvadi, S. (2022). *What is financial literacy? Why is it important?* Scripbox. https://scripbox.com/pf/what-is-financial-literacy/

Chamberlin, K. (2021, October 20). *12 lost home Ec skills everyone still needs.* Readers Digest. https://www.rd.com /list/home-ec-skills

Dede, C., & Ketelhut, D. J. (2015). 21st century skills and virtual worlds. *Journal of Science Education and Technology, 24*(6), 689–709.

Derbyshire County Council. (n.d.). *Environmental impact of food waste.* https://www.derbyshire.gov.uk/environment/rubbish-waste/love-food-hate-waste/ environmental-impact/environmental-impact-of-food-waste.aspx

Elliot, K. (2009, August 12). *Home economics curriculum activities*. Classroom. https://classroom.synonym.com/home-economics-curriculum-activities6468704-. html

First Service. (n.d). *7 steps to building your first budget*. https://www.fscu.com/financial-life-guidance/building-your-first-budget

Hammond, K. (2013, July 1). *What are the seven areas of Home Economics?* Seattle Pi. https://education.seattlepi.com/seven-areas-home-economics1946-.html

Home Economics Victoria (n.d.). *Skills for life.* https://www.homeeconomics.com.au/about-us/skills-for-life

ICICI direct. (2021). *Why is investing important and where should one invest?* https:// www.icicidirect.com/knowledge-center/article/why-is-investing-important-and-where-should-one-invest

Iyoha, D., Umeh, U. F., & Maamaa, Z. N. (2023). Revamping business education needs to meet 21st century reality the future of business education in Nigeria. *International Journal of Education, Teaching, and Social Sciences, 3*(1), 1–12. https://doi.org/10.47747/ijets.v3i1.844

Keating, M. (2020, June 3). *Reducing food waste: Eight tips for home cooks.* NRDC. https://www.nrdc.org/stories/reducing-food-waste-eight-tips-home-cooks

PointB. (2018). *A guide to becoming a 21st-century teacher.* Retrieved February 23, 2023, from https://www.pointb.is/21csguide

OECD. (2016). *PISA 2015 Results (Volume I): Excellence and Equity in Education.* https://doi.org/-9789264266490/10.1787en

OneThird. (2020, May 1). *11 methods for retailers and distributors to reduce food waste.* https://onethird.io/-11methods-to-reduce-food-waste-for-distributors

OneThird. (2020, September 9). *Why is preventing food waste important?* https://onethird.io/why-is-preventing-food-waste-important

Pal, S. (2016). *Waste not, want not: 14 ways you can reduce food waste at home.* The Better India. https://www.thebetterindia.com/59579/waste-not-want-not-14-ways-you-can-reduce-food-waste-at-home

RESET. (2018, September 12). *Global food waste and its environmental impact.* https://en.reset.org/knowledge/global-food-waste-and-its-environmental-impact09122018-

Roy, S. S. (2020). *Assessment in inclusive education* [Video]. YouTube. https:// www. youtube.com/watch?v=zMqOfW4iKh8

Scoular, C., & Care, E. (2018). Teaching twenty–first century skills: Implications at system levels in Australia. In: Care, E., Griffin, P., & Wilson, M. (eds) *Assessment and Teaching of 21st Century Skills. Educational Assessment in an Information Age,* (pp. 145–162). Springer. https://doi.org/-978/10.1007 9_6-65368-319 -3

Shi, L., & Singh, D. A. (2019). Health care workforce. *In The Future of the Public's Health in the 21st century* (pp. 3–22). Springer. https://doi.org/-978/10.1007 1_8-9271-4939-1

Shwedingar. (2021, July 18). *Video – What is personal finance? Why is it important?* [Video]. https://shwedingar.com/video-what-is-personal-finance

United Nations Development Programme. (n.d.). *What are the sustainable development goals?* https://www.undp.org/sustainable-development-goals

United States Environmental Protection Agency. (2022). *Preventing wasted food at home.* https://www.epa.gov/recycle/reducing-wasted-food-home

VISA. (2017). *Your money, your future: A practical money guide for students.* https:// www.practicalmoneyskills.com/assets/downloads/pdfs/Your_ Money_Your_ Future.pdf

Vivekanandan, R. (2019, February 14). *Integrating 21st century skills into education systems: From rhetoric to reality.* Brookings. https://www.brookings.edu/blog/education-plus-development/14/02/2019/integrating21-st-century-skills-into-education-systems-from-rhetoric-to-reality

Widiastuti, A., Supriatna, N., & Nurbayani, S. (2022, December). Creative Pedagogy as an Innovation in Social Studies Teaching and Learning to Promote 21st century Skills. *In 9th International Conference on Education Research, and Innovation (ICERI 2021)* (pp. 44–54). https://doi.org/-2-978/10.29916_1-67-494069

World Economic Forum. (2016). *The future of jobs.* World Economic Forum. https:// www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs.pdf

မှတ်စုများ

မှတ်စုများ

မှတ်စုများ

ယူနက်စကို မြန်မာစီမံကိန်းရုံး